

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် - ကမ္ဘာ့သမိုင်း - မြန်မာ့သမိုင်း	၂
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၃ - ၄
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၅
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၅
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၆ - ၂၅
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၂၆ - ၅၇
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၅၈ - ၆၉
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၇၀
၁၀။	နိဂုံး	၇၁

နိဒါန်း

၁။ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တစ်မျိုးသားလုံးစိတ်ဓါတ်ခွန်အားနှင့် ကိုယ်ကာယကျန်းမာ သန်စွမ်းထက်မြက်စေရန်၊ နိုင်ငံတော်ကုန်ထုတ် စွမ်းအား တိုးတက်မြှင့်မားစေရန်နှင့် တိုင်းပြည်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးတွင် အထောက်အကူပြုစေရန် တစ်မျိုးသားလုံး အားကစားပညာလေ့လာလိုက်စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန် Squash အားကစားနည်းကို အခြေခံပိုင်နိုင်စွာ တတ်မြောက်စေရန်၊ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားနိုင်သည်အထိ ကြိုးစားလိုစိတ်ရှိစေရန်၊ တစ်ဦးမှ အများသုံးဆင့်ပွား၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်ကာ တိုးတက်အောင်မြင်ရန်နှင့် အဆင့်မြင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ ချမှတ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

ကမ္ဘာ့သမိုင်း

Squash ၏ မူလအစသည် တင်းနစ်ပုံစံ ရှေးဟောင်းအားကစားနည်းများမှ ဖြစ်ပါသည်။ (၂၀)ရာစုခန့်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ လူငယ်များသည် ၎င်းတို့ဒေသများတွင် ဘောလုံးပစ်ကစားနည်းကို ကစားခဲ့ကြသည်။ (၁၅)ရာစု အကုန်လောက်တွင် ဒက်(ချ်)လူမျိုးများသည် Racquet များကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ဤကစားနည်းကို တင်းနစ်ဟု ခေါ်တွင်ခဲ့ကြသည်။

Squash အားကစားနည်းကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၁၄၀)ကျော်ကတည်းက ကစားခဲ့ကြပါသည်။ ကျန်ခဲ့သော နှစ် (၄၀)ခန့်တွင်လည်း အောင်မြင်ခဲ့သော ကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ အားကစားနည်းတိုင်း၌ အကောင်းမွန်ဆုံး၊ အကြီးမားဆုံးအပါအဝင်ဖြစ်သည့် Squash အားကစားနည်းသည် အောင်မြင်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

နှစ် (၁၀၀၀)ကျော်ကတည်းက လူများသည် Racquet နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဘတ်တံနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဘောလုံးရိုက်၍ ကစားရသော ကစားနည်းပေါင်းများစွာကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ (၁၁၄၈)ခုနှစ် ဝန်းကျင်ခန့်တွင် ပြင်သစ်တို့သည် ရိုးရှင်းသော တင်းနစ်ကစားနည်း (သို့မဟုတ်) တော်ဝင်တင်းနစ် Real Tennis, Jeu de paume အဖြစ် ကျော်ကြားသော လက်ဖဝါးဖြင့် ကစားရသော "La Paume" ဟု ခေါ်သော အားကစားနည်းကို ကစားခဲ့ကြသည်။ (၁၉)ရာစုအစောပိုင်းကာလက လန်ဒန်တွင်ရှိသော Fleet Prison နှင့်ကွဲပြားသော နေရာဒေသများ၌ ဘတ်တံနှင့် ဘောလုံးကိုအစွဲပြု၍ မြောက်မြားစွာသော အားကစားနည်းများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ လန်ဒန်ရှိ Fleet Prison ဒေသမှ အကျဉ်းသားများ အဓိကအားဖြင့် ကြွေးမှီစားတို့သည် Racquet ပြိုင်ပွဲများစွာကို စတင်ကျင်းပကာ နံရံနှင့်ဘောလုံးကို ရိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ အခြားအင်္ဂလိပ်ကျောင်းများအပါအဝင် လမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် Racquet ကစားကွင်းများ စုစုပေါင်း (၁၈၂၀)ခန့်လောက်တိုးတက်လာခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် Squash Racquet (သို့မဟုတ်) Squash ဟုခေါ်သော အားကစားနည်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကစားနည်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။

နှစ်ပေါင်း (၁၄၀)ကျော်ကတည်းက Squash အားကစားနည်းကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကစားခဲ့ကြသည်။ ယခုဆိုလျှင် နိုင်ငံပေါင်း (၁၈၅)နိုင်ငံကျော်သည် ၎င်းအားကစားနည်းကို ကျင့်သုံးနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် သမိုင်းဝင်မှတ်တမ်းများနှင့် အားကစားတိုးတက်မှု၏ အဓိကအချက်များတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာ့သမိုင်း

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ စင်ကာပူနိုင်ငံမှ အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပမည့် (၂၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ Squash အားကစားနည်းကို ပထမဆုံး ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရန်အတွက် ဦးပြည့်စုံ (၂၀၁၅)၊ ဒေါ်အေးအေးမော် (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး)၊ အတွင်းရေးမှူးနှင့် အဖွဲ့ဝင် (၁၅)ဦး ပါဝင်သော မြန်မာနိုင်ငံ Squash အားကစားအဖွဲ့ချုပ်ကို (၁၄-၁၀-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး (၂၈)ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ကျား (၃)ဦး၊ မ (၃)ဦး၊ စုစုပေါင်း (၆)ဦးဖြင့် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း ပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်ငံ (၆)နိုင်ငံပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)တွင် Squash အားကစားနည်းကို ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ပညာ သင်နှစ်မှစတင်၍ ကျား (၆)ဦး၊ မ (၆)ဦး၊ စုစုပေါင်း (၁၂)ဦးဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။

အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ (Terminology)

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Rackets | - | Squash ဘက်တံ |
| 2. Material: Graphite, Carbon, Titanium etc. | - | ဘက်တံ |
| 3. Max Lengeh: 686 mm (2' 3") | | |
| 4. Max Width: 215 mm (21.5cm) | | |
| 5. Max Weight: 255 grams | | |
| 6. Max Strung Area: 500 sq cm | | |
| 7. Max Length of the string: 390 cm (13') | | |
| 8. Junior Recket: Reduced length | | |
| 9. Strings | - | ကြိုးများ |
| 10. Type of String: Natural or Synthetic, | | |
| 11. Tension: Generally 20lbs to 35lbs. | | |
| 12. Grips | - | Rackets
ကိုခိုင်မြဲစွာဆုပ်ကိုင်သည် |
| 13. Type of Grip: Towel, Synthetic, Over Grip etc. | | |
| 14. Squash Balls | - | Squash ဘောလုံးများ |
| 15. Colour: Black, Green, Blue, White etc. | - | အရောင်
(အနက်၊ အစိမ်း၊ အပြာ၊ အဖြူ) |
| 16. Dot: Double yellow, Yellow, White, Red, Blue
DOUBLE YELLOW DOT- Extra Super Slow,
YELLOW DOT Super Slow, WHITE DOT Slow,
RED DOT Fast, BLUE DOT Extra Fast,
12% larger than standard squash ball and with.
40% longer hang-time, Ideal for the beginner,
Ideal for Improvers and recreational player.
6% larger than standard squash ball. | - | အစက် (အဝါ(၂)စက်၊
အဝါ(၁)စက်၊ အဖြူ(၁)စက်၊
အနီ(၁)စက်၊ အပြာ (၁)စက် |
| 17. Shoes
Support: Good heel & ankle support
Weight: Not too heavy | - | Squash ဖိနပ် |
| 18. Clothing | - | Squash အားကစားဝတ်စုံ |
| Shirts | | အင်္ကျီများ |
| Shorts | - | Squash စကပ်တို |
| Skirts | - | စကပ်များ |
| Sock | - | ခြေအိတ် |
| Head bands | - | ခေါင်းပတ် |
| Wrist bands | - | လက်ပတ် |
| Bandanad | - | လည်ပတ်ပုဝါ |
| Caps | - | ဦးထုပ်များ |

Eye Protectors	- Squash မျက်မှန်
BAGS	- Squash အိတ်များ
Racket bags	- Racket အိတ်များ
Back packs	- ကျောပိုးအိတ်များ
Kit Bags	- Squash ကျောပိုးအိတ်များ
19. Squash Court	- Squash ကွင်း
20. Coach	- Squash နည်းပြ
21. Service	- စပေးဘောလုံး
22. Service Box	- စပေးဘောလုံးစည်းအတွင်း
23. 'T'	- ကွင်းအလယ်ဗဟို
24. Site Wall	- ဘေးဘက်နံရံ
25. Front Wall	- အရှေ့ဘက်နံရံ
26. Back Wall	- အနောက်ဘက်နံရံ
27. Single	- တစ်ဦးချင်း
28. Double	- နှစ်ယောက်တွဲ
29. Team	- အသင်းလိုက်
30. Drive	- အနောက်သို့အရှည်ရိုက်ခြင်း
31. The Boast	- နံရံ(၂)ခု(သို့)(၃)ခုထိအောင် ရိုက်ခြင်း
32. The Volley	- ဘောလုံးကိုအောက်သို့မကျမီ လေပေါ်တွင်ရိုက်ခြင်း
33. The Drop	- အရှေ့သို့ (တို့)အတိုရိုက်ခြင်း
34. The lob	- ဘောလုံးကိုအနောက်သို့ အမြင့်ထောင်ခြင်း
35. The Service	- စပေးဘောလုံးစတင်ထိုးခြင်း
36. Return of Service	- စပေးဘောလုံးဖမ်းခြင်း
Venue Equipment	
37. Squash Singles Couth	- Squash တစ်ဦးချင်းကစားကွင်း
38. Squash double couth	- Squash နှစ်ယောက်တွဲကစားကွင်း
39. Stopwatch - Cues to call out: (Shown opposite)	- စံချိန်မှတ်နာရီ
40. Side Wall, Right	- ညာဘက်ဘေးနံရံ
41. Front Wall	- အရှေ့ဘက်နံရံ
42. Out line	- စည်းကျော်မျဉ်း
43. Service Line	- စပေးဘောလုံးထိုးသည့်စည်း
44. Tin	- အောက်ဘက်စည်း
45. Service Box	- စပေးဘောလုံးထိုးရန် စတင်သည့်နေရာ
46. Half Court line	- ကွင်းအလယ်စည်း
47. Back Wall	- အနောက်ဘက်မှန်
48. Side Wall, Left	- ဘယ်ဘက်ဘေးနံရံ

ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

- (၁) အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ
- (၂) အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ
- (၃) အမျိုးသားအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ
- (၄) အမျိုးသမီးအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

(၁) ကွင်းအတိုင်းအတာ

အလျား ၂၁ ပေ၊ အနံ ၃၂ ပေအတွင်းရှိရမည်။

(၂) ဘောလုံး

နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲအသုံးပြုသော ဘောလုံးသည်အဝါရောင်အစက် (၂)စက်ပါရမည်။

(၃) ဥပဒေများ

- (က) ပွဲငယ်တစ်ပွဲလျှင် အနိုင်ရမှတ် (၁၁)မှတ်ဖြစ်သည်။ အမှတ်တူ ၁၀-၁၀ မှတ်စီဖြစ်ပါက (၂)မှတ်ဦးစွာရရှိသောသူသည် အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအမှတ်များ ဆက်လက်တူညီနေပါက ဒိုင်လူကြီးမှ (၁၅)မှတ်အထိ ဆက်လက်ကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြေငြာရမည်။
- (ခ) ပွဲငယ်များ၏ ကြားတွင် (၂)မိနစ်ရပ်နားခွင့်ရှိသည်။
- (ဂ) ပြိုင်ပွဲများမစတင်မီ ခေါင်းပန်းလှန်၍ အနိုင်ရရှိသောအသင်းသည် (Service) (စပေးဘော)ရွေးချယ်ရမည်။

Squash ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာအောင်လုပ်ခြင်း

- ၁။ Physical Fitness - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကျန်းမာအောင်လုပ်ခြင်း
- ၂။ Why is fitness Important for squash - Squash အတွက် တောင့်တင်းကျန်းမာအောင် လုပ်တာက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။
- ၃။ Overload Principle - ဝန်ပိစေတဲ့ နိယာမ
- ၄။ Rest and Recovey - အနားယူခြင်းနဲ့ ပြန်လည်နုလန်ထူလာခြင်း
- ၅။ Specifictity - တိကျမှု
- ၆။ Wam up - သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း
- ၇။ Cool Down - စိတ်လျော့ပါ
- ၈။ Improoving Fitness - ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို တိုးမြှင့်ခြင်း

၁။ **Physical Fitness ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကျန်းမာအောင်လုပ်ခြင်း**

ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းမှုမှာ ငါးမျိုးပါသည်။

Flexibility ပျော့ပျောင်းရွှေ့လျားနိုင်ခြင်း

၎င်းသည်အဆင့်များမှာ ရွှေ့လျားနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Endurance သည်းခံခြင်း

သည်းခံခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားနိုင်မှုမှာ အကြာကြီးထိန်းထားနိုင်မှုနှင့် မောပန်းမှုဖြစ်လာခြင်းကို တားဆီးစေပါသည်။

Speed အမြန်နှုန်း

အမြန်နှုန်းဆိုသည်မှာ သီးသန့်အဆစ်တွေ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ခွင့်ပြုထားတဲ့အချိန်ကို ဆိုလိုသည်။

Strength ခွန်အား

ကြွက်သားအများစုက ခုခံမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အမြင့်ဆုံးအားကို ခေါ်ပါသည်။

Power စွမ်းအား

အချိန်တိုအတွင်းမှာ ကြွက်သားတွေမှ ထွက်ပေါ်လာသော အမြင့်ဆုံးအား ပမာဏကိုခေါ်ပါသည်။

၂။ **Why is Fitness Important For Squash, Squash ကစားခြင်းအတွက် ကျန်းမာအောင် လုပ်တာကဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ**

Squash ကစားခြင်းသည် အနားယူမှုနဲ့လှုပ်ရှားမှု အတိုလေးအတွင်းမှာ ကစားရခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ ကစားကွင်းကသေးသော်လည်း ဘောလုံးကအမြန်သွားသည်။ ကစားသမားက အမြန်ပြေးရသည်။ အဲဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ စွမ်းအားနဲ့ ထိန်းချုပ်မှုတို့ဖြင့် ဘောလုံးကို ရိုက်ဖို့ဖြစ်သည်။ ကစားသမား၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် အောက်ပါအရာတွေကို စဉ်းစားပါ။ Squash ကစားဖို့ရန် အောက်ပါအရာတွေလိုအပ်ပါသည်။

- အမြန်နှုန်း - ကစားကွင်းပတ်လည်တွင် ရွေ့လျားခြင်း။
- ခွန်အား - မြန်မြန်ရွေ့လျားနိုင်မှုအားပြင်းတဲ့ Serves တွေကိုရိုက်နိုင်မှုနှင့် Return ပြန်လည်ရိုက်ခတ်နိုင်မှု။
- သက်လုံ - အချိန်အကြာကြီးကစားနိုင်မှုနှင့် ပြိုင်ပွဲအဆုံးထိ ကောင်းစွာကစားနိုင်မှုတို့ဖြစ်သည်။
- ပျော့ပျောင်းစွာလှုပ်ရှားနိုင်မှု - ဖြစ်လာမဲ့ဒဏ်ရာတွေကို ကာကွယ်ဖို့အဆစ်တွေနှင့် ကြွက်သားတွေကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။

၃။ **Overload Principle ဝန်ပိစေတဲ့ နိယာမများ**

- ခန္ဓာကိုယ်သည် ထပ်တက်လာမယ့် သင်ခန်းစာတွေကို မလိုက်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းမှုအပိုင်းမှာ တိုးတက်မှုတွေမလုပ်နိုင်ပါ။

၄။ **Rest and Recovery အနားယူမှုနှင့် ပြန်လည်နလန်ထူလာခြင်း**

၎င်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုလောက် မကြာခဏအရေးကြီးပါသည်။ လေ့ကျင့်နေမှုကာလအတွင်း အနားယူမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အားပြန်လည် လည်ပတ်စေပါသည်။ ဒါမှ နောက်သင်ခန်းစာ၏ အရည်အသွေးများမြင့်လာပါမည်။

၅။ **Specificity တိကျမှု**

မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းမဆို ထူးခြားတဲ့အားကစားတစ်ခုမှာ သီးသန့်တောင်းဆိုမှုတွေပြုလုပ်သင့်တယ်လို့ စိတ်တွင်မှတ်ပါ။ Squash အားကစားနည်းမှာ သင်သည်တိကျမှုရှိသင့်သည်။

၆။ **Warm Up သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း**

ကစားသမားလေ့ကျင့်ရာတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမစခင် ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာအောင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်ပါသည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း၏ အရေးပါမှုအချက်တွင် အောက်ပါအရာများပါဝင်ပါသည်။

- (က) ထိခိုက်မှုကို လျော့ချခြင်း
- (ခ) နှလုံးခုန်မှုကို မြှင့်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းအင်ကိုတိုးမြှင့်ခြင်း။
- (ဂ) လှုပ်ရှားမှု၏ အစပိုင်းအဆင့်တွေမှာ Squash အဆင့်ကို တိုးမြှင့်သင့်သည်။

၇။ **Cool Down စိတ်လျော့ချခြင်း**

ကစားမှုတစ်ခုပြီးတဲ့နောက် စိတ်လျော့ချခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည် ကြွက်သားတွေထဲမှ အရည်တွေထွက်လာမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခြင်းတွေကို လျော့ချကူညီပေးပါသည်။

၈။ **Improving Fitness ကျန်းမာမှုကို တိုးမြှင့်ခြင်း**

ပျော့ပျောင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဘယ်လိုတိုးတက်အောင်လုပ်မလဲ။ အောက်ပါအခြေခံပျော့ပျောင်းလှုပ်ရှားတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြင်းထန်စွာကစားပြီးနောက် (သို့) မကစားခင်လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ နေ့စဉ် ၁၅-၂၀ မိနစ်လောက် ဆန့်တန်းတာဟာ ကစားသမား၏ ပျော့ပျောင်းလှုပ်ရှားမှုကို တိုးတက်စေပါသည်။

(၁) မဆန့်တန်းခင်အဆင့်

၎င်းသည် နူးညံ့စွာထပ်ခါထပ်ခါလှုပ်ရှားမှု၊ အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကကွက်တစ်ကွက်မှာ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နှေးနှေးလေးခုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်သွားသည်အထိ စက်ဝိုင်းကို ပေါ့ပါးစွာစီးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

(၂) ဆန့်တန်းတဲ့အဆင့်

ဆန့်တန်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေမှာ အနည်းဆုံးအဓိကကြွက်သားများနှင့် အဆစ်နေရာတွေအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါဝင်သည်။ အဲ့နေရာတွေက လည်ပင်း၊ ပုခုံး၊ တံတောင်ဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်များ၊ ကိုယ်ထည်၊ နိမ့်တဲ့နောက်ကျော၊ တင်ပါးများနှင့် ခြေကျင်းဝတ်တို့ဖြစ်ပါသည်။

Stretching Programme ဆန့်တဲ့အစီအစဉ်

(၁) Lying Full body stretch - အပြည့်အဝကိုယ်ခန္ဓာကိုဆန့်လိုက်ခြင်း

သင်ကိုယ်သင်တတ်နိုင်သမျှ ကျောအလျားလိုက်အိပ်ပြီး ပုခုံးကိုအပြည့်အဝပျော့ပျောင်းစေပါ။
၃၀ စက္ကန့်မျှ ထိန်းထားပါ။

(၂) Neck Stretches - လည်ပင်းကိုဆန့်ခြင်း

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပါ။ မေးကိုရင်ဘတ်ထိပါ။ မျက်နှာကျက်ကို မော့ကြည့်ပါ။ ညာဖက်ပုခုံးကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်ဖက်ပုခုံးကိုကြည့်ပါ။ ညာလှည့်ဘယ်လှည့်ခေါင်းကိုလုပ်ပါ။ တစ်ခုတစ်ခုကို ၁၀ စက္ကန့်လောက်ထိန်းထားပါ။

(၃) Shoulders stretches - ပုခုံးကိုဆန့်ခြင်း

ညာဖက်တံတောင်ကို ဘယ်ဖက်လက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ကိုင်ထားသောတံတောင်ဆစ်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့သို့ဆွဲချလိုက်ပါ။ လက်မောင်း၏ နောက်ကြွက်သားကိုဆွဲလေ့ကျင့်ပါ။ ၅ စက္ကန့်လောက်

ကျုံ့ထားပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ခေါင်းနောက်သို့ဆွဲချလိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာနှစ်ဖက်စလုံး အတွက်လုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ပစ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကိုဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

(၄) Triceps - နောက်ကြွက်သား

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)လို ညာဖက်တံတောင်ဆစ်ကို ဘယ်ဖက်လက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ခေါင်းနောက်သို့ဆွဲပါ။ ဘေးဖက်သို့ တတ်နိုင်တဲ့အထိကွေးညွှန်လိုက်ပါ။ ၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ နောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ပါ။

(၅) Elbow and wrist stretch - တံတောင်ဆစ်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်ဆန့်ခြင်း

Squash တံတောင်ဆစ်အတွက် ဤကာကွယ်မှုသည် အရေးကြီးသည်။ လက်ဖျံလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် လက်မောင်း၏ ကြွက်သားများနှင့် လက်ဖျံ၏ ကြွက်သားများအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ နှစ်ဖက်စလုံးလေ့ကျင့်ပါ။

(၆) Quadriceps stretch - ပေါင်အရှေ့ကကြွက်သားကိုဆန့်ခြင်း

တည့်တည့်ရပ်ပြီးဘယ်ဖက်ခြေဆစ်ကို ဘယ်ဖက်လက်နှင့် ဆွဲလိုက်ပါ။ ၅ စက္ကန့်ဆွဲထားပါ။ နောက်ဖနောင့်ကိုတင်ပါးဖက်သို့ ဖြည်းဖြည်းဆွဲလိုက်ပါ။ တခြားဖက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ဆီ ၃၀ စက္ကန့်လောက်လုပ်ပါ။

(၇) Hamstring Stretch - ဒူးအနောက်ကအကြောကိုဆန့်ခြင်း

ကြမ်းခင်းပေါ်မှာထိုင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေကိုဆန့်ပြီးညာခြေကို ကွေးထားပါ။ လက်ကို ဘယ်ခြေ၏ခြေဆစ်ကို ဆုပ်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကွေးညွှတ်လိုက်ပါ။ အလားတူ ကွေးလိုက်ဆန့်လိုက်လုပ်တဲ့အချိန်ခေါင်းကိုမော့ထားပါ။ ဟိုဖက်ဒီဖက်ကိုယ်ခန္ဓာကို ဆန့်လိုက်ကွေးလိုက်လုပ်ပါ။ ၃၀ စက္ကန့်လောက်လုပ်ပါ။

(၈) Back Stretch - နောက်ကြောဆန့်ခြင်း

ကျောဖြင့်လဲလျောင်းပါ။ ဒူးကိုရင်ဘတ်ထိဆွဲတင်ပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားပြီး တစ်ဖက်ကို ဆွဲတင်ပါ။ အလှည့်ကျလုပ်ပါ။

(၉) Adductor (groin) Stretch - ပေါင်ခြံဆန့်ခြင်း

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို နှစ်ပေအကွာတွင် ရပ်ပါ။ ညာဖက်ခြေကို အနည်းငယ်ကွေးထားပြီး ဘယ်ဖက်ခြေကိုဆန့်ထားပါ။ ဟိုဖက်ဒီဖက်တလှည့်စီ ၃၀ စက္ကန့်ဆန့်ပါ။

(၁၀) Calf and Achilles Stretches - ခြေသလုံးနှင့် ခြေဖနောင့်ကို ဆန့်ခြင်း

နံရံကနေပြီးတော့ လက်ဖျံတစ်ဖျံစာကွာပြီးရပ်ပါ။ တစ်ဖက်က ခြေထောက်ကို ဖြောင့်ပြီး တစ်ဖက်ကို ကွေးလိုက်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးဟာ မြေကြီးပေါ်မှာ ပြားလျက်ရှိရမည်။ ဒူးကို ရှေ့သို့ကွေးပါ။ တင်ပါးဆုံကိုလည်း ရှေ့သို့လိုက်ပေးပါ။ ဟိုဖက်ဒီဖက် ၃၀ စက္ကန့်စီလုပ်ပါ။

(၁၁) Ankle - ခြေဆစ်

ခြေဆစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၅ ကြိမ်ခန့်လေ့ကျင့်ပါ။

How can you improve endurance - ခံနိုင်ရည်ကိုဘယ်လိုလုပ်ပြီးတိုးတက်အောင်လုပ်မလဲ

Long continuous running

- (က) တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ် ၂၅-၄၀ မိနစ်ခန့်ပြေးပါ။
- (ခ) Interval training - ကြားလေ့ကျင့်ခန်း
မီတာ ၁၀၀ အမြန်ပြေးရန်၊ ဖြည်းဖြည်း jog မီတာ ၁၀၀ လုပ်ပါ။ ဆက်ကာဆက်ကာ ၂၀-၂၅ မိနစ်ခန့်လုပ်ပါ။
- (ဂ) ခံနိုင်ရည်ရှိလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကွင်းပေါ်တွင် နည်းပညာရပ်အတိုင်းလုပ်ပါ။

How can I improve speed? ကျွန်ုပ်သည် အမြန်နှုန်းကို ရအောင်ဘယ်လို တိုးတက်အောင် လုပ်ရမလဲ။
အမြန်နှုန်းမှာ အမြင်နှစ်ခုရှိသည်။

- (၁) Reaction Speed - တုန့်ပြန်မြန်နှုန်း
- (၂) မြန်နှုန်းသည် ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရမည်။
အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် Squash အတွက် မြန်နှုန်းကို တိုးတက်စေမည်။

(က) Egg Timer Speed drill

- (၁) A မှစပါ။
- (၂) A မှ B သို့ဘေးတစ်စောင်းပြေးကျင့်ပါ။
- (၃) B မှ C သို့ အမြန်ပြေးပါ။
- (၄) C မှ D သို့ ဘေးတစ်စောင်းပြေးကျင့်ပါ။
- (၅) D မှ A သို့ အပြီးသတ်ပြေးလိုက်ပါ။

(ခ) Spider drill - ပင့်ကူလေ့ကျင့်ခန်း

- (၁) Tape ကြိုးဖြင့် ၁၈ လက်မ၊ ၁၂ လက်မထောင့်မှန်စတုရန်းပြုလုပ်ပါ။
- (၂) ပုံစံအတိုင်းဘောလုံးများကိုထားပါ။
- (၃) ဘောလုံးများကို ပြန်ကောက်ပြီး စတုရန်းထဲမှာ ပြန်ထည့်ပါ။ နာရီလက်တံပုံ စံအတိုင်းပြန်ထည့်သွားပါ။
- (၄) အားကစားသမားများ ဘောလုံးကို မနင်းမိစေရန် စတုရန်းထဲမှာရှိသော ဘောလုံးများကို ပြန်ရွှေ့ပါ။
- (၅) Ready-Go အမိန့်ကိုပေးပြီးတဲ့နောက်မှာ အချိန်ကိုအချိန်ရပ်နာရီဖြင့် သုံးပါ။
- (၆) နောက်ဆုံးဘောလုံးကို စတုရန်းထဲမှာ ထည့်ပြီးရင်အချိန်ကို ရပ်လိုက်ပါ။

(ဂ) Speed endurance drill-Killer Line Sprint (Ann Quinn) ခံနိုင်ရည်အမြန်နှုန်း
လေ့ကျင့်ခန်း

ရည်ရွယ်ချက်
ဒီလေ့ကျင့်ခန်းသည် Squash ကစားသမားကို အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရန်
ဖြစ်သည်။

(ဃ) Repeat three times

Squash အားကစားများအတွက် လျင်မြန်သောတိုးတက်မှု ရိုးရှင်းတဲ့နည်း
လမ်းတစ်ခုမှာ လာသောဘောလုံးကို အမြန်ပြန်ရိုက်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကို
မြေပေါ်တွင် နှစ်ကြိမ်မထောက်(ခုန်)စေနှင့်။

How can I improve strength and power?

ကျွန်ုပ်၏ ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားကို ဘယ်လိုတိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်သနည်း။ သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ
အလေးချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ကစားသမားများကို လေ့ကျင့်ခန်းအားဖြင့် ခွန်အားများကို မြှင့်တင်ပေးရန်
အားပေးသင့်သည်။

- (၁) Sit Ups အိပ်ထမတင်
- (၂) Push Ups လက်ထောက်တွန်းတင်
- (၃) Squat jumps etc ဒူးညှတ်၍ ခြေဆန့်အားဖြင့်ခုန်ခြင်း

အသက် ၁၄ နှစ်ခန့်တွင် ဝိတ်ကစားခြင်းကို အားမပေးသင့်ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် Squash နယ်ပယ်၌
သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအရ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ Squash တွင် ခံနိုင်ရည်နှင့် အဆင့်မြင့်
ထပ်ခါထပ်ခါ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို အားပေးသည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြွက်သား၏ ခွန်အားနှင့်
ကြွက်သား၏ ခံနိုင်ရည်ကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။

ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားကို တိုးတက်ဖို့ရန် ဘောလုံးလေ့ကျင့်ခန်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- (၁) Push pass
Push pass လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။
- (၂) Forehand drill
Forehand drill ကိုလုပ်ပါ။
- (၃) Backhand drill
Backhand drill ကိုလုပ်ပါ။
- (၄) Sit up Catch and toss:

Coaching Children and Young People in Squash

Squash တွင် ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို နည်းပြခြင်း

ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးမှု ဗဟုသုတ အတွက်

မိဘများ၊ ဆရာများ၊ ဆရာများနှင့် အားကစားအားလုံး၏ နည်းပြများတို့သည် အကြီးဆုံးအရေးပါမှုဖြစ်သည်။
အောက်ပါအကျဉ်းချုပ်သည် အရေးပါသောအချက်များဖြစ်သည်။

General Considerations - အထွေထွေစဉ်းစားပေးခြင်း

- ကလေးများသည် လူကြီးများမဟုတ်သည့်အတွက် သူတို့သည် လူကြီးများနှင့် ခြားနားစွာ တုန့်ပြန်သည်။ (See graph)
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများအား ကျော်ကြားသော ကစားသမားဖြစ်ရန် မလုပ်ပေးပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို ထိပ်ဆုံးရောက်သော ရင့်ကျက်တဲ့ကစားသမားများအဖြစ်လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ဒီကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားစေရန်ဖြစ်သည်။
- ကလေးများသည်နည်းပြ၏ နမူနာအတိုင်းလိုက်သည်။ နည်းပြ၏ အမူအရာသည် သူတို့၏ အဆင့်အတန်းများကို ဖန်တီးပေးလိမ့်မည်။
- ကလေးများကို များများမပြောသင့်ပါ။ သရုပ်ပြခြင်းကပို၍ ကောင်းသည်။
- ကလေးများကို သင်ခန်းစာပေးနေစဉ်အတွင်း တက်ကြွအောင်ထားပါ။

Children's Growth - ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားနှုန်း

- အမြန်ဆုံးကြီးထွားနှုန်းသည် ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ်တွင် ဖြစ်ပြီး လူလားမြောက်သည်။
- တိုးတက်နေသည့် ကာလအပိုင်းအတွင်း ဗဟိုခလယ်၏ ဆွဲအားသည် ပြောင်းသည်။ ယင်းသို့ ပြောင်းချိန်တွင် အဆက်အစပ်နှင့် ညီညွတ်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ Squash ကစားခြင်းကို လည်း လာ၍ထိခိုက်သည်။ ယခင်မှ တတ်ကျွမ်းမှုကို ဆုတ်ယုတ်စေသည်။
- ဆယ်နှစ်အထိယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့သည် တူညီကြသည်။
- မိန်းကလေးတို့သည် ၁၀-၁၃ နှစ်တွင် အများဆုံးကြီးထွားသည်။
- ယောက်ျားလေးတို့သည် ၁၂-၁၆ နှစ်တွင် အများဆုံးကြီးထွားသည်။
- မကြာခဏအသက်တူသော ကလေးတို့၏ အရပ်အမောင်းတို့သည် တော်တော်လေးခြားနား ကြသည်။ (ဇီဝဗေဒနှင့်ဆိုင်သော အပြန်အလှန်နှစ်လိုက်အသက်)
- ပျမ်းမျှမိန်းကလေးတို့သည် အရွယ် ၁၆ နှစ်တွင် အမြင့်ဆုံးအရပ်ရောက်ပြီးသော ယောက်ျား လေးများမှာ ၁၉ နှစ်တွင် ဖြစ်သည်။
- ကြီးထွားနှုန်းရပ်သွားသောအခါ ပို၍ကောင်း၍ ကောင်းသောရလဒ်သည် လေ့ကျင့်ခန်း ပေါ်တွင်မူတည်သည်။
- မိန်းကလေး ၁၅-၁၆ နှစ်၏ ဆောင်ရွက်မှုရလဒ်သည် ယောက်ျားလေး ၁၆ နှစ်တို့ထက် တိုးတက်ဖို့ရန် ခက်ခဲသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ကြီးထွားနှုန်းရပ်သွား လို့ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများသည် ဒီအားကစားတို့ကို မစွန့်လွှတ်စေရန်အတွက် သူတို့ကိုပို၍

အားပေးသင့်သည်။ မိန်းကလေးတို့သည် ဒီအသက်အရွယ်တွင် လုံးဝဥသုံကြိုးစား အားထုတ်မှ တိုးတက်မှုရရှိမည်ကို သူတို့သတိထား ရမည် ဖြစ်သည်။

Skeletal Development - အရိုးစုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- ငယ်ရွယ်နုနယ်စဉ် အရိုးစုသည် ပို၍ ဆန့်နိုင်ကျုံ့နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အရွယ်ရောက်တဲ့ အချိန်ထက်ပို၍ အားနည်းသည်။
- အရိုးများကြီးထွားတဲ့အချိန်အပိုင်းတွင် ဒဏ်ရာရှိပါက ထိခိုက်ပြင်းထန်သည်။ အဲဒီတော့ လူငယ်များကို နည်းပြတဲ့အခါမှာ မမျှတဲ့ဝန်ကိုရှောင်ရှားသင့်သည်။ ဥပမာ-အလေးမခြင်း။ ကျောင်းသားသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကိုသာ သုံးသင့်သည်။ ထိုင်ထ၊ ဒိုက်ထိုးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- လိုက်လျောညီထွေမှု - လူငယ်တို့၏ အရိုးအဆစ်တို့သည် ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်မှုနှင့် ဆက်နွယ် နေသည်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဆောင်ရွက် လုပ်ဆောင်မှုသည် တိုးတက်လာသည်။ အကယ်၍ အဆစ်လှုပ်ရှားမှုဟာ မကန့်သတ် ထားဘူးဆိုလျှင် (ဆန့်ခြင်းအားဖြင့် လိုက်လျောညီထွေမှုကို တိုးတက်စေသည်။)
- လေ့ကျင့်ခန်းများခြင်း၏ အန္တရာယ်သည် အဆစ်များကို အားနည်းစေပြီး အဆစ်များနာ စေနိုင်သည်။

Chronological Age Versus Developmental Age - သက်တမ်းမှတ်တမ်းအသက် နှင့် (ယှဉ်ပြိုင်ဆိုင်) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့အသက်

- သက်တမ်းမှတ်တမ်းအသက်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ အသက်တို့သည် တော်တော်လေးခြားနား သည်။ ဥပမာ ၁၂ နှစ်အောက်ယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါမှာ သက်တမ်းမှတ်တမ်းအရ (၁၁)နှစ် ကစားသမားတို့သည် တစ်ယောက်က ကိုယ်ခန္ဓာအသက် (၉)နှစ်နှင့် အခြားတစ်ယောက်က ကိုယ်ခန္ဓာအသက် (၁၃)နှစ်တို့ဖြစ်သည်။
- ကလေးတို့ကို တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း - တူညီတဲ့အသက်တို့ကို ဇီဝဗေဒ၏ အသက်ခြားနားမှုတို့နှင့် ရေတွက်ရပါမည်။ အသက် ၈-၁၃ နှစ်အကြား ကစားမှု၏ ရလဒ်ပေါ်တွင် စွမ်းအားတို့ကို မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။

General Point - အထွေထွေအချက်အလက်များ

- Sexual maturity
- လူလားမြောက်ခြင်း
 - ယောက်ျားများ ၁၃ မှ ၁၄
 - မိန်းကလေးများ ၁၃ နှစ်တွင် ပထမရာသီလာခြင်း

Menstruation - ရာသီလာခြင်း

ရာသီလာခြင်းသည် ၄ ပတ်တစ်ကြိမ်ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်တို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူနိုင်ပါ။ ရာသီလာတဲ့အချိန်တွင် ကစားခြင်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ နည်းပြတို့သည် ၎င်းကိစ္စများတွင် နားလည်မှုနှင့် ပွင့်လင်းတဲ့သဘောရှိရမည်။

Heat and Cold - အပူနှင့်အအေး

၃၇ ဒီဂရီသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပူချိန်ဖြစ်သည်။ ကလေးများတို့သည် ချွေးထွက်ဖို့အခြေအနေပမာဏ နည်းသည်။ အဲဒီတော့ နေသာတဲ့အချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် အပူတက်လာသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိန်းကလေး တို့သည် နွေးကွေးပြီး စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါသည်။ သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ကို ဆက်နွှယ်ပြီးတော့ ခွန်အားများပိုသုံးသည်။

ကလေးတို့သည် လူကြီးများထက် အပူချိန်လျှင်မြန်စွာဆုံးရှုံးသည်။ အဲဒီတော့ အေးတဲ့ရက်များတွင် သင်တန်းများကို ခြားစေပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် နွေးထွေးအောင်လုပ်စေရမည်။

Motor Development - လှုပ်ရှားတဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ကလေးတွေ၏ လေ့ကျင့်မှုသည် ဘက်စုံရမည်။ အားကစားအမျိုးမျိုးပါဝင်ရမည်။ ကလေးများကို အထူးအားကစားလိုက်စားစေဖို့ အလွန်စောသေးကြောင်း ကြိုတင်သတိအသိရှိစေရမည်။

Age, or Stage of Development အသက်(သို့) ဖွံ့ဖြိုးမှု ၏ အဆင့်	Main Activities အဓိကလုပ်ရှားမှုများ	Age, or Stage of Development အသက်(သို့)ဖွံ့ဖြိုးမှု ၏ အဆင့်	Main Activities အဓိကလုပ်ရှားမှုများ
လေးနှစ် ခြောက်နှစ် Four to Six ခြင်း	အခြေခံကျသည့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရှားမှုကဲ့သို့ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ဝပ်သွားခြင်း၊ လှိမ့် ခြင်း၊ ပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းစသည် အားဖြင့် တချို့အားကစား များကိုရွေးလျားဖို့အတွက် မရှုပ်ထွေးဘူးဆိုလျှင် မိတ် ဆက်ပေးနိုင်သည်။	Before Puberty လူလားမမြောက် Puberty လူလားမြောက်ချိန်	အားလုံးလုပ်ရှားမှု၏ လေ့ကျင့် ခြင်း။ များသောအားဖြင့် အားကစားတို့သည် မိတ်ဆက် ကစားနိုင်သည်။ ပုံစံအားဖြင့် သင့်လျော်ခြင်းနှင့် လက်ခံနိုင် သည့် သဘောရှိရမည်။ ကြီးမားစွာ အောင်မြင်မှု ရရှိစေရန်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လေ့လာသင်ယူခြင်းများကို ပြန်လည်အားဖြည့်သည်။
Seven to Nine ခုနစ် မှ ကိုး	အထက်ပါအတိုင်း လေ့ ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းတို့ကို မိတ်ဆက် ပေးနိုင်သည်။	After Puberty လူလားမြောက်ပြီးတဲ့ နောက်	အားလုံး အားကစားများ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် အထူး လေ့ကျင့်ခြင်း

Mental Development - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

5 - 7 years :

- ပြောတာနှင့် ညွှန်ကြားတာထက်ပြပြီး၊ လုပ်ပြရမည်။
- စိတ်ကူးယဉ်အတွေးအခေါ်မဖြစ်စေရန် တိကျတဲ့ညွှန်ကြားချက်ကိုပေးပါ။
- ကလေးများဟာ စောင့်ဆိုင်းရန် မုန်းတီးတဲ့အတွက် သရုပ်ပြပြီးသည့်အခါလေ့ကျင့်ခန်းပေးပါ။
- ၄-၆ နှစ်ကလေးများတို့သည် ဥပမာအနည်းငယ်ရှိသော ကစားခြင်းကိုသာ ကစားသည်။

7/8-11/12 years :

- လူလားမမြောက်ခင်ကလေးတို့သည် စတဲ့အခါမှာ တိကျသော အချက်အလက်အခြေအနေများလိုအပ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုအသစ်များအတွက်ဖြစ်၍ ထို့ကြောင့် သရုပ်ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် ညွှန်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။
၎င်းတို့သည် စာတွေ့ငြင်းခုံခြင်းအားဖြင့် အဖြေမရှာနိုင်ပါ။ အလိုအလျောက် ဖြစ်သည့် အတိုင်းအတာသည် လိုနေသေးသည်။ လျှင်မြန်စွာ တုန့်ပြန်ရတဲ့အခါမှာ သူတို့သည် ဘယ်နှင့် ညာကိုခွဲခြားနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါ။
- အမျိုးမျိုးသော ကစားနည်းတို့သည် သူတို့ကိုလေ့ကျင့်ပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ပထမပိုင်းအနေဖြင့် ဥပဒေအနည်းငယ်ကိုသာ လိုက်နာနိုင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းရှုပ်ထွေးတဲ့ ဥပဒေများကိုလည်း သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

12/13 years : - Puberty:

လူလားမြောက်ခြင်း

- လူကြီးတွေ၏ စဉ်းစားခြင်းရှိလျှင် အစားလူလားမြောက်သောလူငယ်တို့သည် တစ်ဦးချင်း၌ ကြီးမားစွာခြားနားချက်တို့ကို ဖော်ပြသည်။
- လူငယ်များကို ရင့်ကျက်စေဖို့အလို့ငှာ ၎င်းတို့သည် တာဝန်များကို ယူဖို့လိုအပ်ပါသည်။
ဥပမာ - ပြဿနာများကို မိမိကိုယ်၌ ပြန်လည်ဖြေရှင်းရန်ဖြစ်သည်။
- အားကစားနှင့် ကစားခြင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပို၍ ရှုပ်ထွေးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစားထိုးပေးရမည်။

Your workout should have a prescribed warm-up, but if it doesn't a three minute total body warm-up, (i.e., jogging, rope jumping, total body movement) should always precede this dynamic series. The warm-up raises the body temperature, increases blood flow to the muscles, and lubricates the joints. Always remember warm-up to stretch, do not stretch to warm-up.

Dynamic movements are the best way to prepare your body for dynamic workouts. Contrary to old beliefs, the best time to work on static flexibility is at the end of your workout, and not in the beginning. After every workout you should follow a 4-6 minute total body static stretching series.

The following series of Dynamic movements will develop your flexibility, balance, coordination, mobility and strength.

WALKING HIGH KNEES

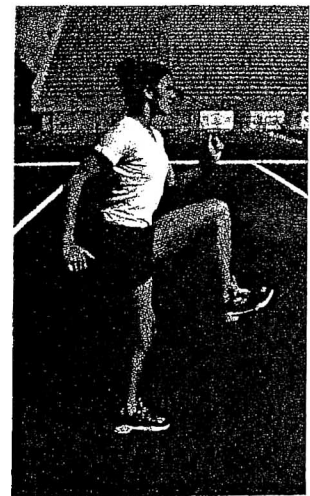
Purpose: To flex the hips and shoulders, and stretch the glutes, quads, lower back and shoulders.

Procedure: Take an exaggerated high step, driving your knee as high as possible, and simultaneously push up on the toes of your opposite foot.

Use the proper arm swing; 90° angle at the elbows, hands swing up to chin level and back beyond rear pocket.

Key Points: Drive your knees up as high as possible.

Variation: High knees pull: Same as above but grab your knee and pull it up and in with each stride.



WALKING LUNGE

Purpose: To stretch the glutes, hamstrings, hip flexors and calves.

Procedure: Step out with a long stride, striking the heel of your forward foot and extending onto the toes of your back foot.

Complete the cycle by bringing your trail leg through and standing upright.

Key Points: Position hands behind your head and your eyes focused forward.

Flex front knee 90° and keep back knee from striking the ground.



WALKING HIGH KNEE LUNGE

Purpose: To stretch the glutes, hamstrings, hip flexors and calves.

Procedure: Drive your forward knee up as high as possible and then step out with a

long stride striking the heel of your forward foot and extending onto the toes of your back foot.

Complete the cycle by bringing your trail leg through and standing upright.

Key Points: This drill is performed identical to the walking lunge, with the exception of the high knee action.

Position your hands behind your head with your eyes focused forward.

Flex your front knee to 90° and keep your back knee from striking the ground.

WALKING STRAIGHT LEG KICKS

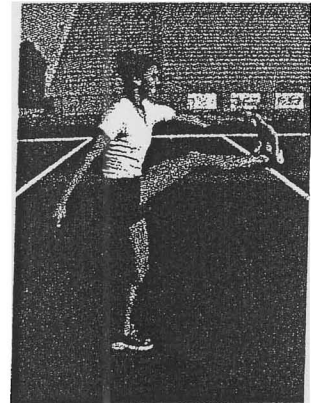
Purpose: To stretch the hamstrings, calves and lower back.

Procedure: Walk forward keeping your front leg straight.

Kick your leg up and touch your toes to the fingers of your opposite hand. Repeat the cycle with your opposite leg.

Key Points: Keep your arm extended out parallel with the ground.

On your first set of this drill only kick to 75% capacity, and then on your second set kick to full capacity.



WALKING SIDE LUNGE, OVER & BACK

Purpose: To stretch the groin, glutes, hamstrings, and ankles.

Procedure: Keep your torso upright and take a long stride out to the side.

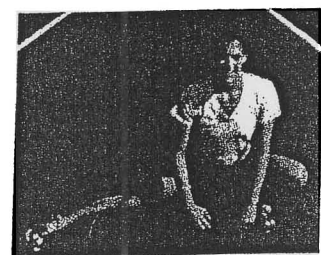
Lunge out bending your forward knee to 90° while keeping your trail leg straight.

Lower your hips and shift your body weight to the opposite leg.

Recover by bringing your feet together and standing upright.

Key Points: Repeat the drill for 10 yards.

Keep your head focused forward with your arms hanging down in front of your body.



RUNNING BUTT KICKS (20 reps)

Purpose: To stretch the quadriceps and hip flexors.

Procedure: Begin running by flexing your knee and bringing your heel back and around to your buttocks.

Maintain a slight forward lean throughout the drill, and stay on the balls of your feet.

Complete 20 kicks within 10 yards.

Key Points: Maintain a quick, yet shallow arm swing, keep your elbows at 90° and drive your hands from chest to front hip pocket.



RUNNING HIGH KNEES (20 reps)

Purpose: To stretch the glutes, quads, low back and shoulders.

Procedure: Execute proper running form; keep your elbows at 90° and drive your hands up to chin level and back to your rear pocket.

Stay on the balls of your feet, and drive your knees up as high as possible, and then down as quickly as possible.



RUNNING CARIOCA

Purpose: To stretch the abductors, adductors, glutes, ankles and hips.

Procedure: Stay on the balls of your feet with your hips in a low semi-squat position.

Begin the drill by twisting your hips and crossing one leg in front of the other, bring your trail leg through, and cross your lead leg behind the trail leg.

Your shoulders remain square through the entire drill.



BACK PEDAL

Purpose: To stretch the hip flexors, quads and calves.

Procedure: Keeping your hips and knees bent with shoulders positioned over the balls of your feet.

For the first 10 yards utilize short choppy steps.

For the second 10 yards open up your stride and kick back.

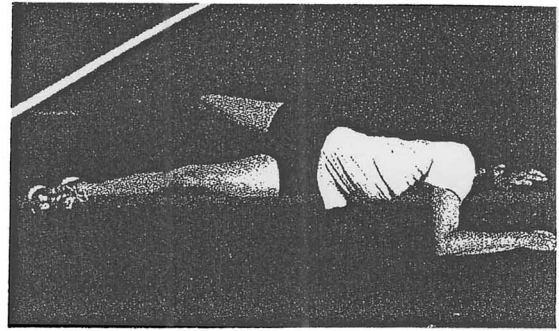
LYING SCORPION

Purpose: To stretch the hip flexors, abdominals, quads and shoulders.

Procedure: Lie down in a prone position.

While keeping your chest in contact with the ground, cross one leg behind the other to the opposite side of your body.

This drill should be done in a continuous manner.



ARM SWINGS, FORWARD AND BACK

Purpose: To stretch the chest, shoulders and upper back.

Procedure: Swing your arms forward, so they cross, and swing them back as far as possible.

This drill should be done in a controlled continuous fashion for 10 repetitions.



SIDE BEND, OVER AND BACK

Purpose: To stretch the triceps, upper back, abdominals, and obliques.

Procedure: Bend to one side while holding your opposite arm overhead, quickly reverse direction and stretch the other side.

This drill should be done in a controlled continuous fashion for 10 stretches on each side of your body



POWER SKIP

Purpose: To further prepare your body for full speed action.

Procedure: The power skip is executed by doing an explosive, exaggerated skip while emphasizing height rather than distance. Emphasize a big arm swing and explosive knee lift.



Photos of Karla Gessler (JMU Volleyball) taken by Skylar Saar

STRETCHING

Stretch after each workout. Doing so will result in less soreness, and quicker recovery between workouts.

INDIVIDUAL STRETCHING

When static stretching, after your workout, position yourself so that you feel each stretch in the belly of the muscle(s) and not the joint(s).

In order to have a beneficial effect, each stretch must begin gradually and be held long enough for this tightness to subside. Statically (without bouncing) stretch each muscle group to your comfort limit for 8-10 seconds, relax and repeat. You will be able to stretch a little further with each successive rep. As you develop tension in the muscle being stretched contract the antagonist to this muscle and physically aid the movement (i.e., stretch hamstrings and contract the quads and hip).

PARTNER STRETCHING

Here is a simple but advanced partner-assisted technique which will yield superior results. This method is especially effective if done after 1-2 static stretches, and should be implemented on Speed Work days:

First, achieve and hold a stretched position for 10-15 seconds.

Build up isometric tension in the stretched muscle(s) for 5 seconds (not an all out powerful contraction; force development should be gradual and should reach 75% of maximum)

At 5 seconds release the tension, press the stretch and achieve a new, advanced stretch position; hold 10-15 seconds.

Repeat the same procedure.

QUALITY

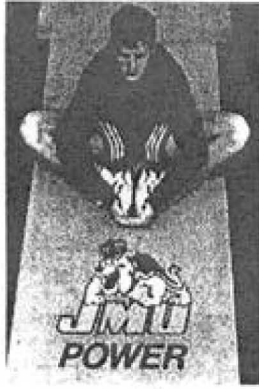
The same principle applies to all aspects of training: you get out of it what you put into it.

Static stretching should be performed at the end of a training session, this is the best time to relax and develop maximum flexibility with muscles that are pre-exhausted and thoroughly warmed-up.

Stretching should not be Painful.

Stretch so that you feel tension in the belly of the muscle being stretched, not the connection points at either end of the muscle.

Squash ကစားရန် အကြံပြုချက်များ



BUTTERFLY



HURDLER LEFT



HURDLER RIGHT



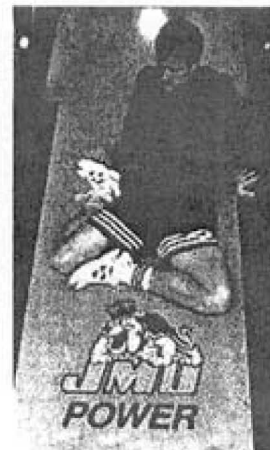
BACK TWIST LEFT



BACK TWIST RIGHT



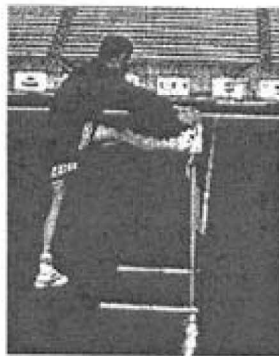
QUAD LEFT



QUAD RIGHT



SAIGON SQUAT



STANDING
HAMSTRING UP



STANDING
HAMSTRING DOWN



LUNGE RIGHT



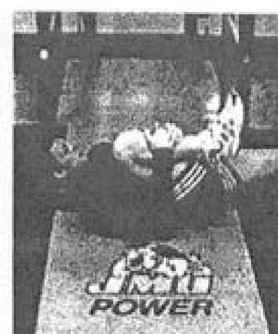
LUNGE LEFT



LYING ABDOMINAL



BOTH KNEES IN



SINGLE KNEE IN



LEGS OVER HEAD

Squash ကစားရန် အကြံပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ



STANDING GROIN
LEFT



STANDING GROIN
RIGHT



STANDING CALF



STANDING CALF
RIGHT



SIDE BEND RIGHT



SIDE BEND LEFT



CROSS BODY LEFT
AND RIGHT



STANDING TRICEPS
LEFT AND RIGHT

SQUASH EQUIPMENT

RACKETS

Material: Graphite, Carbon, Titanium etc.

Max Length: 686 mm (2' 3")

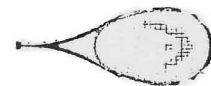
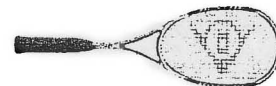
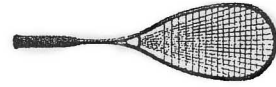
Max Width: 215 mm (21.5 cm)

Max Weight: 255 grams

Max Strung Area: 500 sq cm

Max Length of the string: 390 cm (13')

Junior Racket: Reduced length



STRINGS

Type of String: Natural or Synthetic,

Tension: Generally 20 lbs to 35 lbs.



GRIPS

Type Of Grip: Towel, Synthetic, Over Grip etc.



SQUASH BALLS

Colour: Black, Green, Blue, White etc.


Dot: Double yellow, Yellow, White, Red, Blue.


Weight: 24 +or - 1 grams

diameter: 40 +or- 0.5 mm

beginner's ball: 12% bigger then the standard ball.


 DOUBLE YELLOW DOT- Extra Super Slow


 YELLOW DOT- Super Slow

 WHITE DOT- Slow

 RED DOT- Fast

 BLUE DOT- Extra Fast

 12% larger than standard squash ball and with 40% longer hang-time. Ideal for the beginner.

 Ideal for improvers and recreational players. 6% larger than standard squash ball.

SHOES

Support: Good heel & ankle support

Weight: Not too heavy



CLOTHING

Shirts

Shorts

Skirts

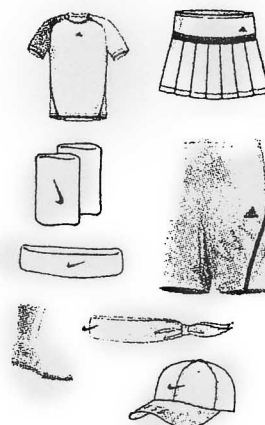
Socks

Head bands

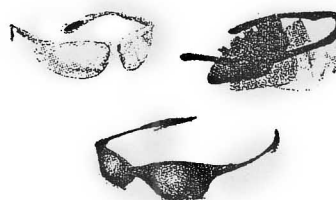
Wrist bands

Bandanas

Caps



Eye Protectors



BAGS

Racket bags

Back packs

Kit Bags



THE FOREHAND DRIVE

Before commencing with the lesson, teach the grip first because squash is a very fast game allowing little time for the players to change their grip. Coaches should teach players to use the same grip for both forehand and backhand. A correct grip is a prerequisite for all squash strokes.

Ask the player to take the shaft of the racquet in the left hand and with the racquet face at right angles to the floor, "shake hands" with the handle. Then he should curl his fingers around the handle with the thumb across the back of it. This should result in a pronounced "V" between the thumb and forefinger. The "V" will be slightly off centre to the left of the handle. The fore-finger should be slightly away from the middle finger. The grip should be comfortable, neither too tight nor too loose. If the handle is not the correct size, it could result in injury to the forearm and elbow.

(All instructions are related to right handed players. Left handed players, therefore, should reverse all instructions).

1. Introduction

The aim of the Forehand Drive is to hit the ball so that after hitting the front wall it returns parallel and close to the side wall to a good length; that is, when the ball dies on its second bounce near the back wall.

Where the ball bounces on its first bounce will depend on the height and power of the shot as well as the speed of the ball. It helps if the ball touches the sidewall behind the service box, as this will slow it down and cause the ball to die in the backcourt.

Coaches should stress to their pupils that using the height is more important than hitting the ball too hard when aiming for length.

The straight length shots are the most essential ones in the game; to move the opponent into the back corner or to win a rally when the opponent is out of position.

2. Demonstration

The Coach should play several shots from a position near the back of the service box, in succession, finishing with a shot which is hit to a good length to emphasize the point.

Position the pupils along the side wall and the back wall near the corner to watch the demonstration initially. Thereafter the pupils could change positions to watch for different points of the demonstration. The coach should make sure that the pupils along the side wall watch the demonstration and not just the ball.

Having broken the stroke down without the ball but with a simple explanation, several further drives should be hit so that the pupils can observe once more the stroke they will be trying to emulate.

3. Explanation

The action of the forehand drive is similar to that used skimming a rock across a water surface.

Take turn to practice throwing a squash ball from the service box so that the ball is made to skim just above the level of the tin. Make a special note of

- where your arm was before you started the throw
- which foot your weight was on before the throw
- how you transferred your weight from the back foot to the front foot
- the movement of your trunk, shoulders, throwing arm and wrist

REMEMBER

a) Position Relative to the Ball

- 1) Sideways stance, body and shoulders face side wall
- 2) Watching the ball, which is hit at the top of its bounce
- 3) Hit at comfortable distance opposite the left knee

b) Footwork

- 1) Stepping in with left foot
- 2) Knee bent to get the ball

c) The Swing (to be emphasized when giving the explanation)

- 1) Early back swing with a bent elbow
- 2) Wrist cocked
- 3) Arm relaxed but straight when hitting the ball
- 4) Follow through in the direction of the ball

a) Control of Racquet Face

- 1) Racquet face will be slightly open to the ball, with correct grip, when hitting the ball
- 2) Racquet face and wrist level at contact point

b) Balance and Transfer of Weight

- 1) Side stance for good balance
- 2) Weight transferring from right to left foot through the stroke

This explanation gives a complete breakdown of the stroke. However, if all these information is given to your pupils at once, they will be confused. Restrict your initial explanation to the swing and hitting position. Thereafter, as the feeding progression develops, so too can a fuller explanation.

4. Activity

pupils should be spread out around the court in rows. Break down the swing into 3 parts. (1) Back swing (2) Point of Impact (Bring down the racquet to impact point with elbow leading (Pronation) & at the same time transferring body weight to the leading foot) (3) Follow through. Carry out this shadow workout with the pupils until the coach is satisfied with the movements. Then move on to the feeding progressions commencing with the drop feed, hand feed, racquet feed, racquet continuous feed, conditioned games and fun games.

4. Summary

Highlight the salient points; swing, footwork and body position. Take and ask questions. Provide homework. Remind them of next lesson.

1 Hour Individual Lesson on the Forehand Drive

(Example)

Time	Subject
5 Minutes	Knock up
10 Minutes	One assessment game to 11 points
5 Minutes	Demonstration of forehand drive
25 Minutes	Pupils practical involvement on the forehand drive and cross court Example Figure 1 Figure 2
10 Minutes	Conditioned game
5 Minutes	Summary & Close

DROP/DRIVE - အရှေ့အတိုရိုက်ခြင်း/အရှည်ရိုက်ခြင်း

Coach - Drop နည်းပြမှ အရှေ့အတိုရိုက်ပေးခြင်း

Pupil - Drive တပည့်မှ အနောက်သို့အရှည်ရိုက်ခြင်း

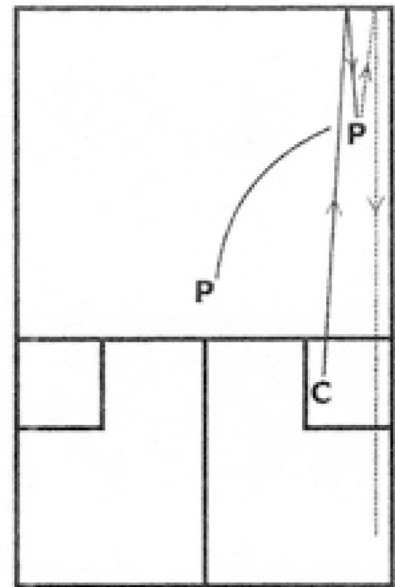


Fig 1

BOAST/CROSS COURT နံရံ(၂)ခုထိအောင်ရိုက်ခြင်း/ကန့်လန့်(ဒေါင့်ဖြတ်)ရိုက်ခြင်း

Coach - Boast နည်းပြမှ နံရံ(၂)ခုထိအောင်ရိုက်ပေးခြင်း

Pupil - Cross Court တပည့်မှ ကန့်လန့်(ဒေါင့်ဖြတ်)ရိုက်ခြင်း

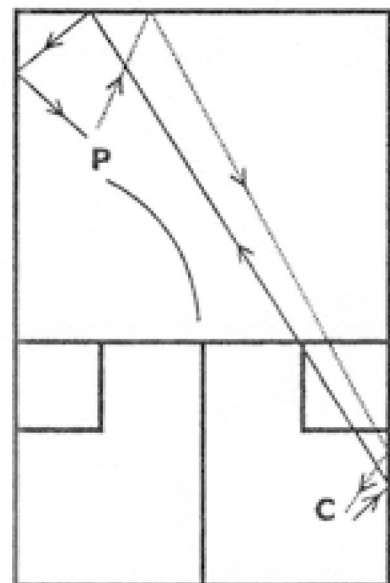


Fig 2

THE BACKHAND DRIVE

1. Introduction

The aim of the Backhand Drive is to hit the ball to a good length down the backhand side wall, that is, parallel and close to the backhand walls so that the ball dies near the back wall on its second bounce.

The cross court shots if used must be hit with care, as they can easily be cut off by an opponent if the ball is not hit to a good width. To avoid interception, the coach must ensure that the ball is played so that after hitting the front wall it rebounds to hit the side wall at the back of the service box.

2. Demonstration

This is similar to the forehand drive except it's on the opposite side. At this stage, only demonstrate a straight Backhand Drive.

3. Explanation

The action of the backhand stroke bears a reasonable degree of similarity to the action used when throwing a 'frisbee'. The only difference is that the frisbee throw requires the wrist to be uncocked when it is released. This does not occur in squash.

REMEMBER

a Position Relative to the Ball

- 1) Sideways stance
- 2) Watch the ball, to hit the top of the bounce
- 3) Hit the ball at a comfortable distance just ahead of the right knee

b Footwork

- 1) Stepping in with right foot
- 2) Right knee bent to get down to the ball

c The swing (to be emphasized)

- 1) Early back swing with bent elbow to take racquet back
- 2) Cocked wrist
- 3) A relaxed straight arm follow through, with racquet pointing at 11 o'clock

THE BOAST

1. INTRODUCTION

The boast is a shot where the ball is always played onto the sidewall before it hits the front wall. When played the boast opens up the front half of the court and can either be played as a defensive stroke or an attacking stroke. This lesson only covers how a defensive boast should be played.

2. DEMONSTRATION

Position pupils at the back wall corner. Coach should face the back wall/side wall corner. With the left foot forward (footwork and swing similar to the drive) drop feed and play the boast. Highlight all parts of the swing, footwork and body position. After playing the boast a few times on the forehand side, demonstrate the backhand boast.

3. EXPLANATION

- The boast is basically the same stroke as an ordinary squash drive, but with a change of body position so that the ball is played onto the sidewall.
- In the squash drive the shoulders are parallel with the sidewall, however, when playing the boast the shoulder closest to the front wall points slightly towards the sidewall.
- It is important that the knees are bent and that the racquet head is not dropped. Beginners have a tendency to drop the racquet head and try to lift the ball up onto the sidewall, rather than hit through the ball with a slightly open faced racquet.
- Another common error with beginners when playing a boast is that they get too close to the ball and as a result play a very cramped stroke.

4. ACTIVITY

- Position a pupil at the back wall corner. With his body facing the back wall corner, request him to point on the sidewall. Coach with back to back wall corner and approximately 1 racquet length from pupil drop feeds.
- For the racquet feed, the coach is positioned at the front of the court and plays every ball down the sidewall. The player boasts every ball.
- Subsequently, the coach is at the front of the court and plays a crosscourt. The players take turns in playing a boast and move to the end of the line.
- The popular boast/drive drill can be introduced as a conditioned game as well

5. SUMMARY

Highlight the salient points; swing, footwork and position. Take and ask questions. Provide homework. Remind them of next lesson.

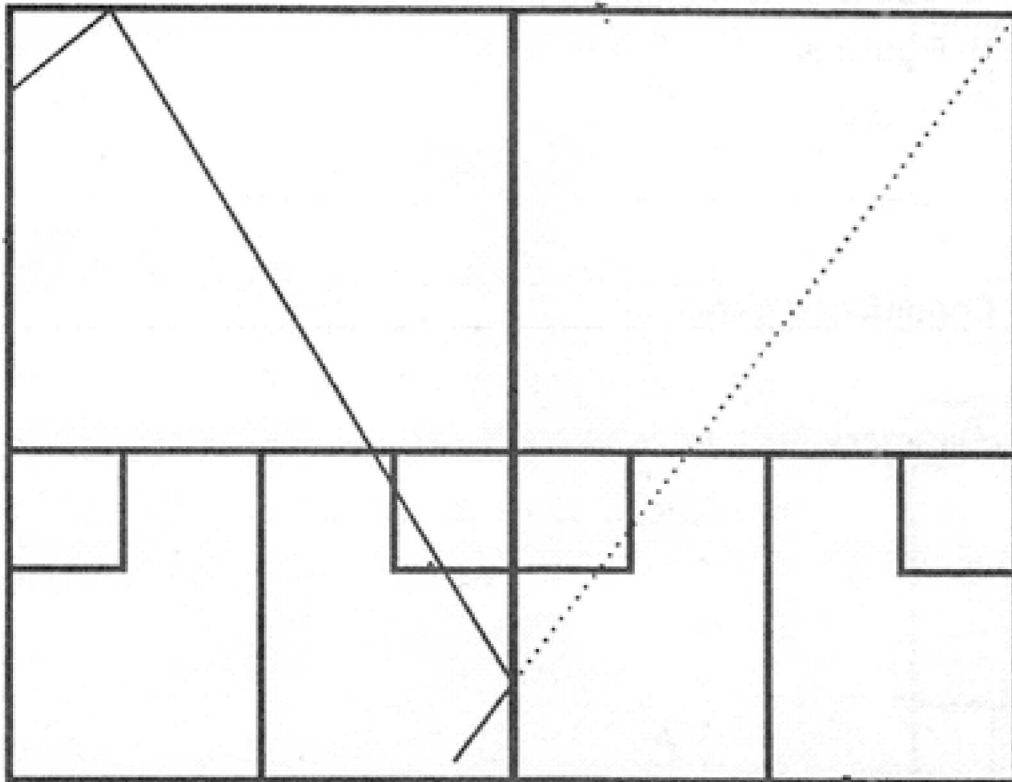
THE BOAST နံရံ(၂)ခု(သို့)(၃)ခုထိအောင်ရိုက်ခြင်း

Types of Boast (Boast) ရိုက်ခြင်းအမျိုးအစား

1. Two Wall Boast နံရံ(၂)ခု(Boast)ရိုက်ခြင်း
2. Three Wall Boast နံရံ(၃)ခု(Boast)ရိုက်ခြင်း
3. Trickle Boast ဖြည်းဖြည်း(Boast)ရိုက်ခြင်း
4. Reverse Boast နောက်ပြန်(Boast)ရိုက်ခြင်း
5. Skid Boast ဘေးတစ်စောင်းမှ(Boast)ရိုက်ခြင်း
6. Back Wall Boast နောက်နံရံမှ(Boast)ရိုက်ခြင်း

Play for the far front corner in the court next door

နောက်တံခါးမှ အရှေ့နံရံဒေါင့်သို့ ရောက်အောင်ရိုက်ခြင်း



Angle of the Boast

ဒေါင့်ဖြတ် Boast

1 Hour Individual Lesson on the Boast

(Example)

Time	Subject
5 Minutes	Knock up
10 Minutes	One assessment game to 11 points
5 Minutes	Demonstration of Boast
25 Minutes	<p>Pupils practical involvement on the Boast, Drive and cross court</p> <p>Example</p> <p>Figure 1</p> <p>Figure 2</p> <p>Figure 3</p> <p>Figure 4</p>
10 Minutes	Conditioned game
5 Minutes	Summary & Close

Figure 1 - This drill can be completed on both sides of the court. To commence the drill the coach should lob the ball slowly across the court (not deep). The player who is positioned on the "T" moves in and plays a boast and then returns to the "T". As the player improves, the coach increases the length and speed of the cross court.

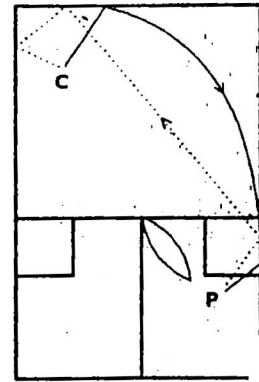


Fig 1

Figure 2 - In this drill, the player moves to the "T" after playing each boast. When feeding beginners, the coach must keep the ball away from the side wall so that an effective boast can be played.

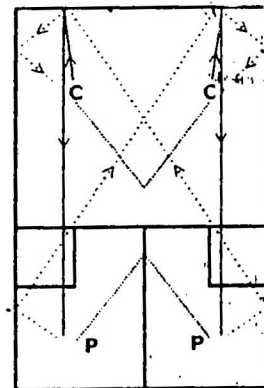


Fig 2

Figure 3 - In this drill the player and the coach have two shots each in succession a straight drop, followed by a boast. When the player is well practiced on the forehand side, he may change to the backhand side.

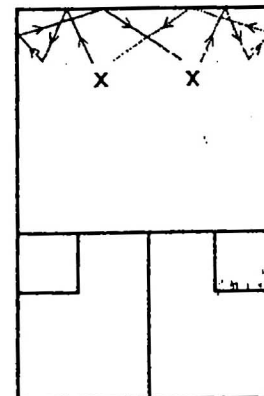


Fig 3

Figure 4 – This drill can be reversed. Both coach and player return to the “T” between each shot.

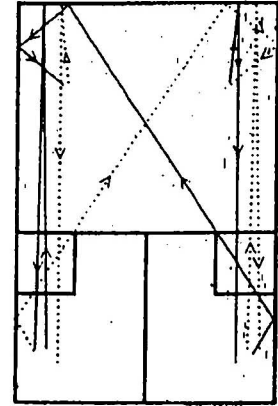


Fig 4

(DRIVE/DRIVE/BOAST)

Coach - Forehand boast

Player - Backhand drive

Coach - Backhand drive

Player - Backhand boast

Coach - Forehand drive

Player - Forehand drive

PRESSURE FEEDS for BOASTING

Coach – in front of the court feeding straight length or cross court drives

Pupil – must boast every shot

Coach – can play any shot to any part of the court

Pupil – must boast all shots

Coach - feeds straight drop

Player - plays trickle boast

Coach - feeds straight lob

Player - boasts

THE VOLLEY

1. INTRODUCTION

The volley is a shot that is taken in the air i.e. before it hits the floor. It is an attacking shot and it helps create aggression in the game. There are several types of volleys but for the purpose of this lesson, only the volley drive will be taught.

2. DEMONSTRATION

Position the pupil along the sidewall facing the coach. Coach feeds the ball off the front wall to play the volley. The coach may want to carry out the initial demonstration nearer to the front wall, subsequently moving back to the 'T' area.

3. EXPLANATION

The technique for the forehand and backhand volley is identical. Body faces sidewall. Left foot forward as leading foot. Reduced backswing, weight on the back foot, wrist cocked, racquet head up and eyes on the ball. Knees should be bent to adjust to the height of the ball that should be about shoulder height. Time your weight transfer onto the leading foot to coincide with the swing (punching action) to contact the ball in line with the leading foot. The follow through will be in the same direction, as you want the ball to travel.

4. ACTIVITY

Start with ball control exercises.

(1) Bounce ball on the racquet face – forehand and backhand.

(2) Volley off the wall at very close range – forehand and backhand.

Continue with feeding progression: i.e. racquet feed, racquet continuous, drills, conditioned games and fun games.

5. SUMMARY

Highlight the salient points; swing, footwork and body position. Take and ask questions. Provide homework. Remind them of next lesson.

Note: The difference between the volley and the smash is that smash is an overhead shot, hitting the ball with an over arm throwing action. A smash is usually hit off a high, loose shot.

1 Hour Individual Lesson on the Volley

(Example)

Time	Subject
5 Minutes	Knock up
10 Minutes	One assessment game to 11 points
5 Minutes -	Demonstration of Volley
25 Minutes	<p>Pupils practical involvement on the volley drive and cross court</p> <p>Example</p> <p>Figure 1</p> <p>Figure 2</p> <p>Figure 3</p> <p>Figure 4</p>
10 Minutes	Conditioned game
5 Minutes	Summary & Close

FEEDING METHODS ON THE VOLLEY

Coach = Slow high forehand

Pupil = Straight volley to length

This exercise can be down on both sides

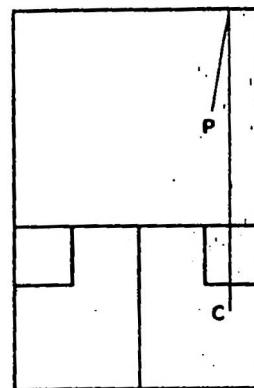


Fig 1

Coach = Feeds slow cross court lob

Pupil = Intercepts with straight volley

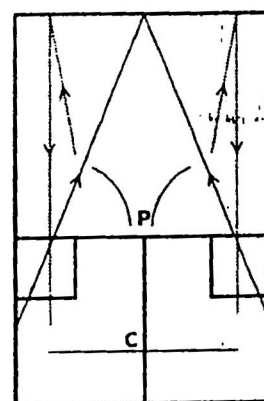


Fig 2

10 SOLO DRILLS ON THE VOLLEY

Target 20 consecutive shots on each exercise

- 1) Bouncing the ball on the backhand side of the racquet into the air.
- 2) Bouncing the ball on the forehand side of the racquet into the air.
- 3) Bouncing the ball on the alternate forehand and backhand shots into the air.
- 4) 1 meter from the wall. Consecutive forehand volleys.
- 5) 1 meter from the wall. Consecutive backhand volleys.
- 6) (a) 1 forehand straight volley
- (b) 1 forehand crosscourt volley
- (c) 1 backhand straight volley
- (d) 1 backhand crosscourt volley
7. Alternative forehand and backhand crosscourt volleys.
8. Hitting the ball with forehand volley from high to low with the ball hit just above the tin, then set it up to volley down the wall again.
9. Same as 8, only using the backhand.

10. (a) Setting the ball up straight with the forehand
- (b) Volley downward with the forehand crosscourt above the tin
- (c) Setting the ball up straight with the backhand.
- (d) Volley downward with the backhand crosscourt above the tin

DRIVE / VOLLEY

Coach = Feeds straight drop shot

Pupil = Straight forehand drive

Coach = Feeds straight forehand drive

Pupil = Plays straight volley to length

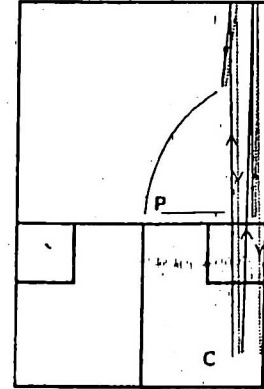


Fig 3

DRIVE / VOLLEY - 4 CORNERS

Coach = Forehand boast

Pupil = Straight backhand drive

Coach = Straight backhand drive

Pupil = Straight backhand volley

Coach = Backhand boast

Pupil = Straight forehand drive

Coach = Straight forehand drive

Pupil = Straight forehand volley

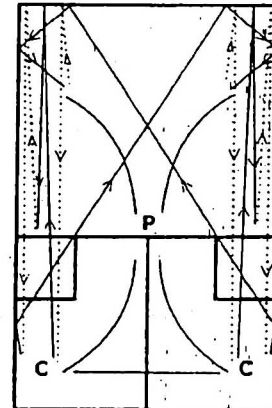


Fig 4

THE DROP

1. Introduction

The drop is basically an attacking shot which is played delicately onto the front wall, such that it lands close to the front wall; preferably at the front corners. The drop is best played from the "T" area and forward and when the opponent is behind you. When you have no options and are on a full stretch, the drop then becomes a defensive shot.

2. Demonstration

Position pupils along the side wall close to the front wall, coach takes up position slightly forward of "T". Facing the corner, either drop feed or feed off the front wall and play the drop shot into the corner. Demonstrate a few times, emphasizing the various parts of the swing, footwork and body position.

3. Explanation

The body should be side on with the shoulders pointing in the direction you want the ball to go, knees bend, wrist cocked, racquet head up. The backswing is not quite as high as that for the drive. The ball is played in front of the leading foot with a slightly open racquet face. The follow through is minimal and in the direction you want the ball to go; however, it should not be restricted. Drop shots should hit the front wall first, then bounce as close to the side wall as possible.

4. Activity

Start with the simple ball control exercise of playing the drop shot from very close to the front wall and 'walking' around the court. Ensure correct footwork throughout. As the pupils get a feel of playing the drop move to the drop shot feeding progression; drop feed, hand feed, racquet feed, continuous feed, feeding from a boast, conditioned games and fun games.

5. Summary

Highlight the salient points; swing, footwork and body position. Take and ask questions. Provide homework. Remind them of next lesson.

1 Hour Individual Lesson on the Drop

(Example)

Time	Subject
5 Minutes	Knock up
10 Minutes	One assessment game to 11 points
5 Minutes -	Demonstration of Drop
25 Minutes	<p>Pupils practical involvement on the Drive, Boast, Drop</p> <p>Example</p> <p>Figure 1</p> <p>Figure 2</p> <p>Figure 3</p> <p>Figure 4</p> <p>Figure 5</p> <p>Figure 6</p>
10 Minutes	Conditioned game
5 Minutes	Summary & Close

METHODS & DRILLS

Feeding Methods & Drills for the Drop

C= Hand feeding

p= Moving into the shot from the "T" and plays drop shots

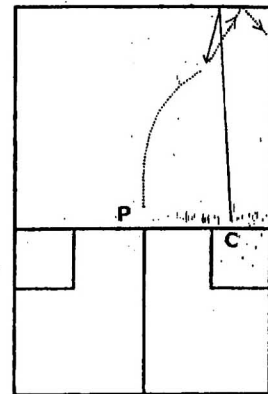


Fig 1

BOAST/ DROP

C= Feeds with short trickle boasts

P= Pupil plays straight drops

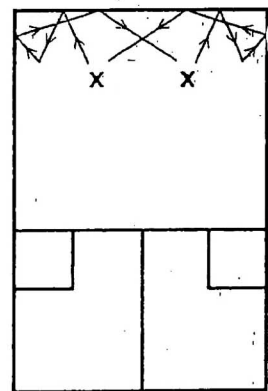


Fig 2

LOB/ BOAST/DROP/DROP

C = Plays cross court lob

P = Plays boast

C = Plays straight drop

P = Plays straight drop

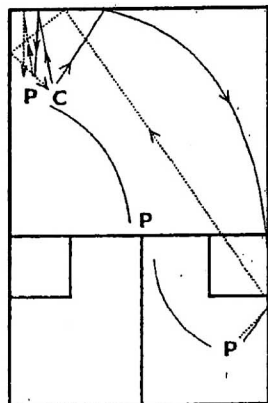


Fig 3

THE LOB

1. Introduction

The lob is a shot that is played high onto the front wall so that it rebounds the length of the court (or cross court) and lands close to the back wall. It is usually played from the short line and forward. There are two types of lobs i.e. the straight lob and the cross court lob. For the purpose of this lesson only the cross court lob will be taught.

2. Demonstration

Position pupils along side wall close to the front wall. Coach facing pupil feeds off the front wall to play the cross court lob. Demonstrate a few times emphasizing various parts of the swing, body position and footwork.

3. Explanation

Body faces the front wall, side wall corner, and shoulder in line with the direction you want the ball to go. The backswing should be the same as for a drive. Step forward and make contact with the ball slightly in front of the front foot. The arm and forearm move under the ball so the ball is played high onto the front wall with a lifting motion. Follow through is in the direction of the ball.

4. Activity

Position pupil close to the front wall with body facing the front wall side wall corner. Drop feed (warm ball) for the pupil to execute the lob. Continue with feeding progression; racquet feed using a boast, conditioned games and fun games.

5. Summary

Highlight the salient points; swing, footwork and body position. Take and ask questions. Provide homework. Remind them of the next lesson.

DRIVE/ DRIVE/ BOAST/ DROP

Coach = Feeds straight forehand drive

Pupil = Plays straight forehand drive

Coach = Feeds forehand boast

Pupil = Plays straight backhand drop

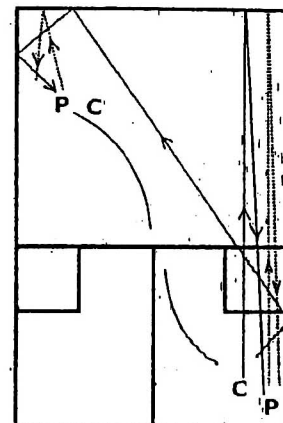


Fig 4

Coach – straight forehand drive

Pupil (1) – straight forehand drive & boast own drive

Coach – trickle boast

Pupil (2) – cross court drop

Coach – straight backhand drive

Pupil (3) – straight backhand drive & boast own drive

Coach – trickle boast

Pupil (4) – cross court drop

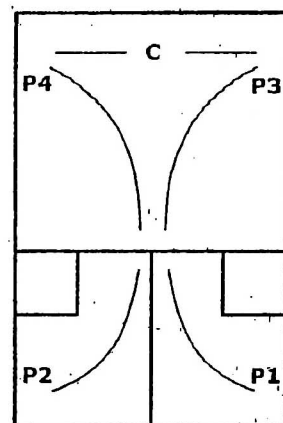


Fig 5

Conditioned Games

Point a rally (PAR) scoring

First to 11 points

Players must keep the ball in front quarter of the court

Players can play trickle boast, reverse boast, straight and cross court drops

The serve must be cross court and an under- arm bounce serve

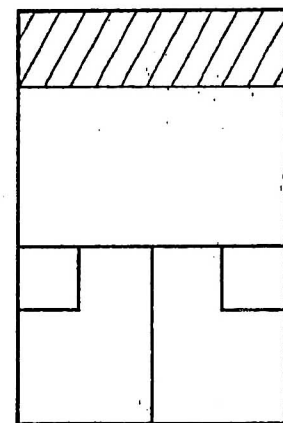


Fig 6

1 Hour Individual Lesson on the Lob

(Example)

Time	Subject
5 Minutes	Knock up
10 Minutes	One assessment game to 11 points
5 Minutes	Demonstration of Lob
25 Minutes	<p>Pupils practical involvement on the Boast, Drop, Lob</p> <p>Example</p> <p>Figure 1</p> <p>Figure 2</p> <p>Figure 3</p>
10 Minutes	Conditioned game
5 Minutes	Summary & Close

FEEDING METHODS FOR THE LOB

C = Feeds with a boast
 P = Plays a cross court lob
 This feed can be used both sides

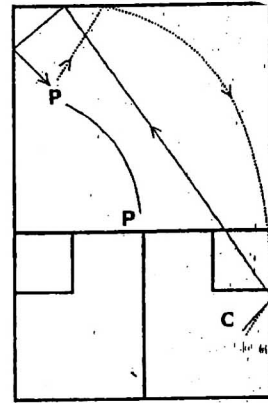


Fig 1

C = Feeds straight drop
 P = Plays cross court lob
 C = Feeds straight drop
 P = Plays cross court lob

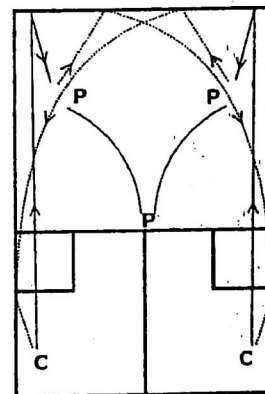


Fig 2

C = Feeds drop from back right
 P = Plays cross court lob
 C = Feeds boast from back left
 P = Plays straight lob
 This feed can be used with the pupil on the left side as well

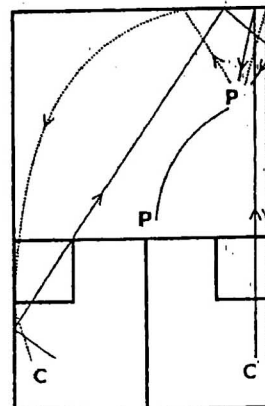


Fig 3

THE SERVICE

1. Introduction

The service is a more important stroke in squash than most realize. It is not, as many players think, just a means of putting the ball in play. It is important for three reasons:

- a The service is the only shot in the game in which a player has complete control of the ball; every other shot is governed to some extent by his opponent's return. Urge your pupils to take their time when serving.
- b A player can only win a point if he wins the rally when serving.
- c A good service can put the server into an attacking position at the start of the rally. He can even win the rally outright with a perfect serve.

2. Demonstration

The demonstration should first be given from the right box with the pupils in the forehand corner of the court. Hit several serves before breaking the shot down with an explanation.

When demonstrating the service from the left box, the pupils may be placed in the back corner. From this position they will not only see the stroke, but also where the ball hits the front wall, and rebounds to hit the side wall.

3. Explanation

Teach pupils to stand as near to the T area as possible, with one foot grounded inside the lines of the service box. The right foot should be in the box with the left foot forward so that a line drawn between the toes is the line for the ball should follow to the front wall.

The racquet is taken back and out from the body. The ball is held in the left hand, tossed up and out to drop ahead of the left foot.

The racquet is swung from a low position upward in an arc, to hit the ball with a cocked wrist, high onto the front wall. The follow through finishes high and in the direction of the ball going to the front wall.

The ball should hit the front wall just past the centre of the wall and below the top line, such that on returning from the front wall, the ball will hit the side wall behind the service box, and land in the back corner of the court. The ball should be hit softly so that it does not bounce back into play off the back wall.

A little more care is needed when serving from the left box; because the ball is hit halfway across the court, the angles are narrowed and there is a great risk of pushing the ball over the side wall line after it hits the front wall.

A recommended sequence for teaching service is the following:

- a Foot – Server make certain of correct footwork. A line between the toes of each foot is the line the ball is to take.
- b Foe – Server turns to make certain receiver is ready to receive the ball.
- c Wall – Server pauses and concentrates in the spot on the front wall to which the ball should be directed. Think in terms of height.
- d Ball – Server watches the ball from the racquet to the front wall.
- e T. – Server moves across to T area turning to watch the receiver and watch the receiver's return.

Activities

For obvious reasons there is no feeding progression with any service. The coach should allow the pupils to practice the shot, first from the left box and then from the right box.

There are some guidelines for pupils who initially have problems in contacting the ball on service.

- 1) Place the pupil near the front wall, shorten the swing and ball toss.
- 2) Gradually move the pupil away from the wall after successful serves are delivered.
- 3) Slow down the swing and shorten the toss.

RETURN OF SERVICE

1) Introduction

The aim in returning serve is to move the opponent from his position in the middle of the court into a corner. The safest way to achieving this is with a high straight return close to the near side wall. This should be your pupil's basic return of serve.

This return can be either a drive if the serve has been played short, or, in the case, of a good lob serve, it may be necessary to volley the return of serve.

2) Demonstration

The usual position to receive serve is about a foot behind the outside back corner of the service box. The receiver turns lightly towards the side wall in the ready position, but watching the server.

Ask your best pupil to serve the ball short to you, from the left box, so that you can give a good demonstration of a Forehand Drive return of service.

Highlight the importance of good length.

Repeat for the Backhand Drive return of service.

Repeat the demonstration, but playing the volley as the return of a good lob service.

3) Explanation

a) Drives

The shot is played with the same techniques as a Forehand Drive or Backhand Drive.

b) Volleys

This stroke is introduced as a return of service in order to cope with a good service. It will be covered in greater detail in a later lesson.

4) Activity

Feeding Progression

Start by feeding the pupils a normal service.

If pupils have difficulty judging the service, move up the court towards the front wall so that the ball does not travel as far. With success, gradually move the server and receiver back to the correct positions in court.

5) Summary

Highlight the salient points; swing, footwork and body position. Take and ask questions. Provide homework. Remind them of next lesson.

Figure 1 outlines an exercise for teaching players to play straight returns of lobs (and lob services) whilst giving practice for boasting out of the back corners.

P = Dotted Lines
C = Straight Lines

Each player plays a drop shot followed by a cross court lob from the front of the court. Players volley coach's lob to length down the side wall and boasts this shot back to the front of court.

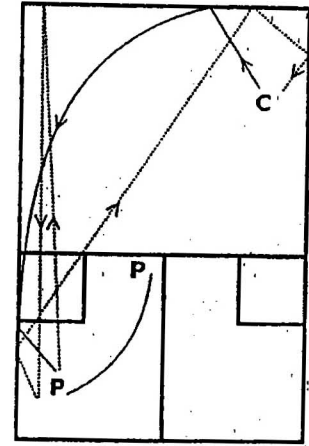


Fig 1

THE SQUASH COACH'S BAG

VARIETY in coaching sessions need not be difficult to achieve if the coach equips himself with a bag of bits and pieces which can provide the basis of on-court and off-court activities. These activities not only add to the over-all enjoyment of the sessions but provide a wealth of "learning situations" for the pupils. Many simple household articles and cheap plastic beach games can be put to very good use with just a little imagination. The rules and skills of other sports can spark off an endless stream of activities, which will help to develop the young players' hand and eye co-ordination, movement, tactical awareness and sense of fairness. "Being a Good Sport" – learning how to win and how to lose and how to be fair – can have its roots, even for very young players, in ideas from games which the well-prepared coach can carry around in his bag.

BALLS

Squash Balls (blue/red)
Mini Squash Balls/Short Tennis Balls
Football (soft sting)/Blow-up Beach Balls
Table Tennis Balls/Tennis Balls
Shuttlecocks

RACKETS AND BATS

Old Wooden Rackets
Broken Rackets (not dangerous)
Junior Rackets/Mini-Squash Rackets
Cheap Plastic Rackets
Plastic Baseball/Cricket Bat

BEACH GAMES

Skittles Hoop-la
Velcro Mitt and Ball
Badminton and Cricket

SUNDRIES

Skiping Ropes
Chalk
Puck or Bean-bag
Road Cones (empty plastic drinks bottles)
Balloons/Magazine or Newspaper
Plastic Buckets
Sticky Tape
Stop Watch
Paper/Pens and Pencils/Marker Pen
First Aid Kit

BALLOONS

Equipment:

Spherical Balloons – Inflated by Pupils Themselves

suitable Participants: *All Ages and Skill Levels*

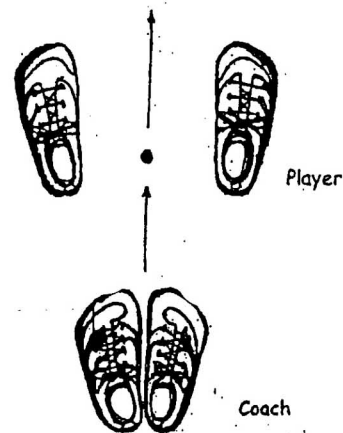
- 1 Keep one balloon in the air using any part of the body
Scoring: try for 9 consecutive hits and if successful, try 15
- 2 Keep two or more balloons in the air using any part of the body
Scoring: 9 or 15
- 3 Use one racket and any part of the body to keep three or more balloons in the air
Scoring: 9 or 15
- 4 Use two rackets to keep three or more balloons in the air
Scoring: 9 or 15
- 5 Pairs with one balloon and one racket between them. Hit balloon and toss racket to partner
Timing: 2 minutes
- 6 **Terrible Twos** Pairs with two balloons and two rackets hit the balloons to each other
Timing: 2 minutes
- 7 **It's all in the Air** Group of players with two or more balloons per person co-operating to keep all balloons in the air
Timing: 3 minutes
- 8 **It's a Toss Up** Team relay with one racket and one balloon per team. Each player hits balloon into the air with the racket and tosses the racket to the next player in turn. Last player does it in reverse
Timing: Best of 3 or 5 games.

BALLS

Equipment : *Squash Balls – (any colour), Mini Squash Balls, Short Tennis Balls, Tennis Balls, Juggling Balls*

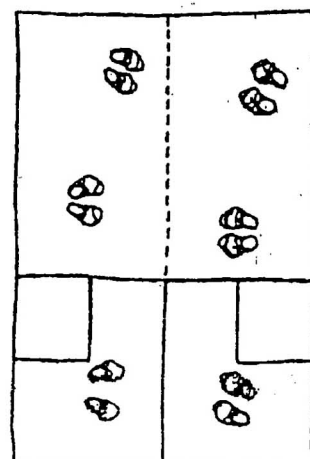
Suitable Participants : *All Ages and Skill Levels*

- 1 **Stop that Ball.** Each player with a racket and ball lines up at the back wall. Coach stands at the back wall in the right corner facing the front wall. Player 1 gives the Coach the ball and stands in front of the Coach in the "Ready Position" also facing the front wall. Coach rolls ball towards the front wall between the player's legs and player runs to stop the ball with his racket before it reaches the front wall. Player picks up ball and sprints to end of queue. Roll next ball for next player and so on.



- 2 Player 1 with bucket of balls sits on floor in centre of court. Rest players anywhere on court. Player 1 picks up handfuls of balls and scatters them on floor trying to empty the bucket. Rest of players pick up balls and place back in bucket. Count how many are in bucket at the end of 1 minute and change player in the middle. Winner has fewest balls left in bucket.
- 3 Six balls in a bucket on the T. Player 1 picks up a ball and puts it into front right corner, returns to bucket and picks up another ball to place in front left hand corner. He continues with the next one to the short line where it meets the wall on the left hand side, the back left hand corner, the back right hand corner, and the short line on the right hand side. Without stopping, he returns the balls by the same method to the bucket in the centre. Time each complete circuit.

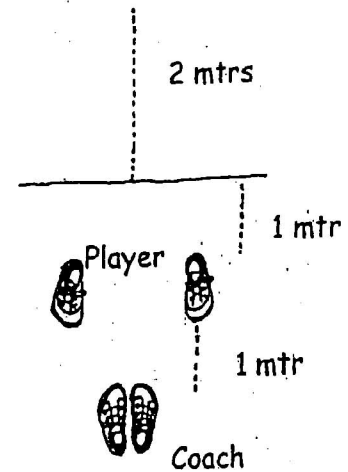
- 4 **Indoor Snowball Fight.** Two teams, one on the right side of the court, the other on the left. Players must not cross over the extended half court line to pick up balls. Equal number of foam balls is given to each team. Balls are thrown at opposition and if a player is hit by a ball he must join and fight for the opposite team. Play for 2 minutes and then have a head count or stop when all the players are on one side.



5 Two players, facing each other one meter apart. Player 1 has a ball in each hand (they may be different types of balls). Holding his hand high, he randomly drops one of the balls. Player 2 must try to catch the ball before it hits the floor. Change when Player 2 fails to catch the ball.

6 Player 1 with soft ball. Rest of players on back or front wall in "wall position". Players randomly run from one end of the court to the other and Player 1 tries to hit them with the soft ball. If they are hit they must sit on the floor and wait until they are freed by being tagged by another player.

7 Players in pairs. -Player 1 stands one meter from a wall with his back to the wall. Player 2 stands one metre away from Player 1 and facing him. Player 2 throws a tennis ball on to the wall behind Player 1 who turns his upper body to catch the ball. He returns it to Player 2 who repeats the throw. Player 1 must alternate turning to the left and right to catch the ball. If a ball is missed, players change positions. Score to 9 points.



TECHNIQUE TEST

Figure-1:

Figure of 8 – Forehand Side & Backhand Side

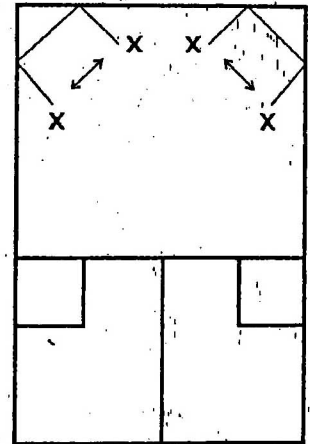


Fig 1

Figure-2:

Figure of 8 – Forehand/Backhand

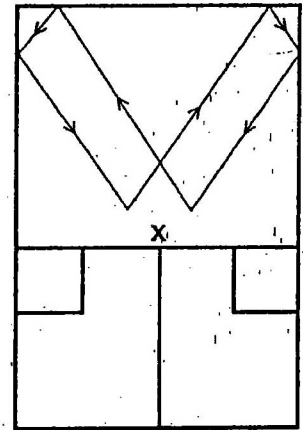


Fig 2

Figure-3:

Boast/Boast (Front Court)

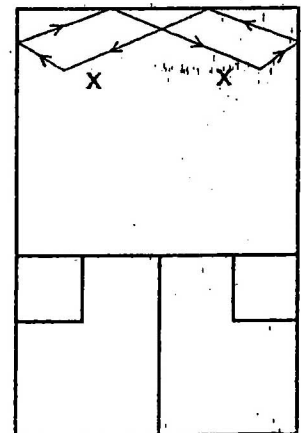


Fig 3

Figure-4:

Boast/Drop/Boast

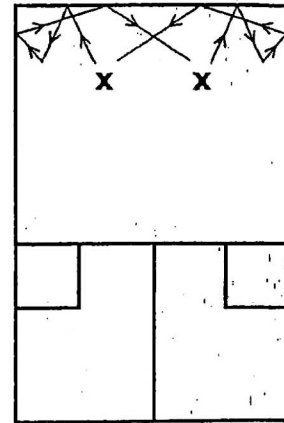


Fig 4

Figure-5:

Volley from Short Line – Forehand & Backhand

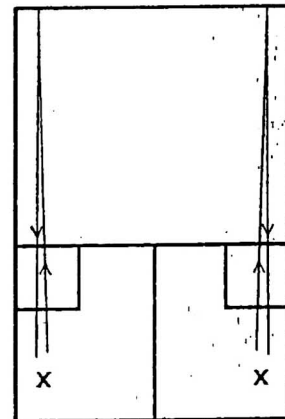


Fig 5

Figure-6:

High Drive/ Volley long/ High Drive/ Volley short
(Forehand & Backhand)

Figure-7:

Drive in the target area (Forehand Side & Backhand Side)

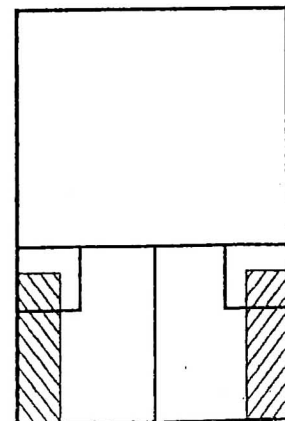


Fig 7

Figure-8:

Boast/Cross court Lob (Forehand & Backhand)

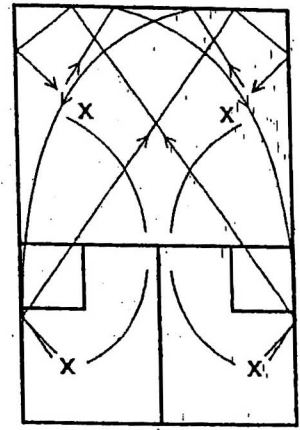


Fig 8

2 minutes each exercise. Record maximum number attained without error.

INJURY PREVENTION AND TREATMENT

Introduction

Like most athletes, you undoubtedly want to lower your chances of incurring an injury while participating in your favourite sport. Injuries decrease the amount of time you can spend in leisure activities, lower your fitness, downgrade competitive performance, and can lead to long term health problems such as arthritis.

There are some general rules for injury avoidance which apply to all sports. Sports scientists suggest that injury rates could be reduced by 25% if athletes took appropriate preventive action.

Warm up

It is important that you do some type of aerobic exercise prior to playing the game. A proper warm-up will increase the flow of blood and oxygen to your muscles, which heats the muscle tissue.

Warm muscles are less prone to become strained and irritated.

Do not overdo it

The amount of training you carry out plays a key role in determining your real injury risk. Studies have shown that your best direct injury predictor may be the amount of training you completed last month. Fatigued muscles do a poor job of protecting their associated connective tissues, increasing the risk of damage to bone, cartilage, tendons and ligaments. If you are a runner, the link between training quantity and injury means that the total mileage is an excellent indicator of your injury risk. The more miles you accrue per week, the higher the chances of injury. One recent investigation found a marked upswing in injury risk above 40 miles of running per week.

Play It Safe

Being safe and understanding the rules of the sport are particularly important for children and adolescents.

Make sure you and your children follow these guidelines to prevent any minor or serious sports injuries.

Wear Protective Equipment

It is now mandatory to wear approved protective eyewear for juniors and doubles events.

Ensure that the above rule is enforced

Select the Proper Shoes

Wear appropriate shoes meant for squash and replace them when they're worn or damaged

Strengthen Muscles

Strengthening your muscles will increase your muscle strength and mass and help to protect your joints, tendons and ligaments.

Sit-ups, leg lifts, and push-ups are a great way to start strengthening your muscles.

Start slowly and gradually and consult a professional to know what level of strength training is appropriate.

The two best predictors of injury

If you have been injured before, you are much more likely to get hurt than an athlete who has been injury free. A regular exercise has a way of uncovering the weak areas of the body. If you have knees that are put under heavy stress, because of your unique biomechanics during exercises, your knees are likely to hurt when you engage in your sport for a prolonged time. After recovery you re-establish your desired training load without modification to your biomechanics then your knees are likely to be injured again.

The second predictor of injury is probably the number of consecutive days of training you carry out each week. Scientific studies strongly suggest that reducing the number of consecutive days of training can lower the risk of injury. Recovery time reduces injury rates by giving muscles and connective tissues an opportunity to restore and repair themselves between work-outs.

Psychological Factors

Some studies have shown that athletes who are aggressive, tense, and compulsive have a higher risk of injury than their relaxed peers. Tension may make muscles and tendons tighter, increasing the risk that they will be harmed during work-outs.

Weak Muscles

Many injuries are caused by weak muscles which simply are not ready to handle the specific demands of your sport. This is why people who start a running programme for the first time often do well for a few weeks but then, as they add the mileage on, suddenly develop foot or ankle problems, hamstring soreness or perhaps lower back pain. Their bodies simply are not strong enough to cope with the demands of the increased training load. For this reason, it is always wise to couple resistance training with regular training.

Make it specific

Resistance training can fortify muscles and make them less susceptible to damage, especially if the strength building exercises involve movements that are similar to those associated with the sport. Time should be devoted to developing the muscle groups, strength training, appropriate to the demands of your sport. If you are a thrower then lots of time should be spent developing muscles at the front of the shoulder which increases the force with which you can throw, but you must also work systematically on the muscles at the back of the shoulder which control and stabilise the shoulder joint.

Injury Prevention Tips

- Avoid training when you are tired
- Increase your consumption of carbohydrate during periods of heavy training
- Increase in training should be matched with increases in resting
- Any increase in training load should be preceded by an increase in strengthening
- Treat even seemingly minor injuries very carefully to prevent them becoming a big problem
- If you experience pain when training STOP your training session immediately
- Never train hard if you are stiff from the previous effort
- Introduce new activities very gradually
- Allow lots of time for warming up and cooling off
- Check over training and competition courses beforehand
- Train on different surfaces, using the right footwear
- Shower and change immediately after the cool down
- Aim for maximum comfort when traveling

- Stay away from infectious areas when training or competing very hard
- Be extremely fussy about hygiene in hot weather
- Monitor daily for signs of fatigue, if in doubt ease off.
- Have regular sports massage

Treatment of Injuries

Sprains and strains are arguably the most common injuries caused by participating in sports.

- A sprain is a stretch or tear of a ligament, which is the connective tissue that joins bones together in your body.
- A strain is a stretch or tear of a muscle or tendon. Tendons connect your muscles to your bones
- The first step in treating a sprain or strain is with R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, and Elevation).
- Recovery time depends on your age, general health, and the severity of the sprain or strain.
- A more severe sprain or strain may require physical therapy or surgery. Consult a medical professional for proper diagnosis and treatment.

Shin Splints - The periosteum is a membrane that surrounds bone. Shin Splints are an inflammation of the periosteum encasing the shinbone and are the result of strenuous athletic activity.

- People who play sports that require a lot of running, repeated impact on hard surfaces, and lots of starts and stops are more prone to develop this condition.
- Common causes are training too rigorously, "overuse" of the lower leg muscles, and shoes without sufficient cushioning and inadequate rest time during training.
- Pain, discomfort, inflammation, and swelling of the shin.
- Pain is usually noticed at the very beginning of the exercise and afterwards while at rest.
- Rest. Avoid "overusing" leg muscles that are in pain.
- Ice the shin to decrease inflammation and pain. Ice should be applied for at least 20 minutes, 2-3 times daily.
- Gently stretch and massage the affected area. Consult a professional to learn the appropriate techniques.
- If pain persists, consult a physician.

ABBREVIATED RULES OF SQUASH

This abbreviated version of the World Singles Squash Rules is to help players to understand the basics. All players should read the complete Rules. The Rule numbers in brackets in each heading refer to the full Rules.

THE SCORING (Rule 2) A match is the best of 3 or 5 games. Point a rally scoring system. Each game is to eleven points, unless the score reaches ten-all. At ten-all it becomes tie breaker (Player to win by two points)

THE WARM-UP (Rule 3) Before the start of a match, the two players are allowed up to 5 minutes (2½ minutes on each side) to "warm-up" themselves and the ball on the match court. When a ball has been changed during a match, or if the match has been resumed after some delay, the players warm-up the ball to playing condition. The ball may be warmed up by either player during any interval in the match.

THE SERVICE (Rule 4) Play commences with a service. The player to serve first is decided by the spin of a racket. Thereafter, the server continues serving until losing a rally, when the opponent becomes the server and the server becomes "hand out". The player who wins the preceding game serves first in the next game.

At the beginning of each game and when the service changes from one player to the other, the server can serve from either service box. After winning a rally the server then continues serving from the alternate box. To serve a player stands with at least part of one foot on the floor within the service box. For a service to be good, it is served directly onto the front wall above the service line and below the out line so that on its return, unless volleyed, it reaches the floor within the back quarter of the court opposite to the server's box.

GOOD RETURN (Rule 6) A return is good if the ball, before it has bounced twice on the floor, is returned correctly by the striker onto the front wall above the tin and below the out line, without first touching the floor. The ball may hit the side walls and/or the back wall before reaching the front wall. A return is not good if it is "NOT UP" (ball struck after bouncing more than once on the floor, or not struck correctly, or a double hit); "DOWN" (the ball after being struck, hits the floor before the front wall or hits the tin) or "OUT" (the ball hits a wall on or above the out line).

CONTINUITY OF PLAY (Rule 7) Play is expected to be continuous in each game once a player has started serving. There should be no delay between the end of one rally and the start of the next one. In between all games an interval of 90 seconds is permitted. Players are permitted to change clothing or equipment if necessary.

RALLIES (Rule 8) After a good service has been delivered the players hit the ball in turn until one fails to make a good return. A rally consists of a service and a number of good returns. A player wins a rally if the opponent fails to make a good service or return of the ball or if, before the player has attempted to hit the ball, it touches the opponent (including racket or clothing) when the opponent is the non-striker. NOTE: AT ANY TIME DURING A RALLY A PLAYER SHOULD NOT STRIKE THE BALL IF THERE IS A DANGER OF HITTING THE OPPONENT WITH THE BALL OR RACKET. IN SUCH CASES PLAY STOPS AND THE RALLY IS EITHER PLAYED AGAIN ("A LET") OR THE OPPONENT IS PENALISED.

HITTING AN OPPONENT WITH THE BALL (Rule 9) If a player strikes the ball, which, before reaching the front wall, hits the opponent, or the opponent's racket or clothing, play stops. If the return would have been good and the ball would have struck the front wall without first touching any other wall, the striker wins the rally, provided the striker did not "turn". If the ball either had struck, or would have struck, any other wall and the return would have been good, a let is played. If the return would not have been good, the striker loses the rally.

TURNING (Rule 9) If the striker has either followed the ball round, or allowed it to pass around him or her - in either case striking the ball to the right of the body after the ball had passed to the left (or vice-versa) - then the striker has "TURNED". If the opponent is struck by the ball after the striker has turned, the rally is awarded to the opponent. If the striker, while turning, stops play for fear of striking the opponent, then a let is played. This is the recommended course of action in situations where a player wants to turn but is unsure of the opponent's position.

FURTHER ATTEMPTS (Rule 10) A player, after attempting to strike the ball and missing, may make a further attempt to return the ball. If a further attempt would have resulted in a good return, but the ball hits the opponent, a let is played. If the return would not have been good, the striker loses the rally.

INTERFERENCE (Rule 12) When it is his or her turn to play the ball, a player is entitled to freedom from interference by the opponent. To avoid interference, the opponent must try to provide the player with unobstructed direct access to the ball, a fair view of the ball, space to complete a swing at the ball and freedom to play the ball directly to any part of the front wall.

A player, finding the opponent interfering with the play, can accept the interference and play on, or stop play. It is preferable to stop play if there is a possibility of colliding with the opponent, or of hitting him or her with racket or ball. When play has stopped as a result of interference the general guidelines are:

The player is entitled to a let if he or she could have returned the ball and the opponent has made every effort to avoid the interference.

The player is not entitled to a let (i.e. loses the rally) if he or she could not have returned the ball, or accepts the interference and plays on, or the interference was so minimal that the player's access to and strike at the ball was not affected.

The player is entitled to a stroke (i.e. wins the rally) if the opponent did not make every effort to avoid the interference, or if the player would have hit a winning return, or if the player would have struck the opponent with the ball going directly to the front wall.

LETS (Rule 13) A let is an undecided rally. The rally does not count and the server serves again from the same box.

In addition to lets allowed as indicated in the paragraphs above, lets can be allowed in other circumstances. For example, a let may be allowed if the ball in play touches any article lying on the floor, or if the striker refrains from hitting the ball owing to a reasonable fear of injuring the opponent.

A let must be allowed if the receiver is not ready and does not attempt to return the service, or if the ball breaks during play.

BLEEDING, INJURY AND ILLNESS (Rule 16) If an injury occurs which involves bleeding, the bleeding must be stopped before the player can continue. A player is allowed a reasonable time to attend to a bleeding wound.

If the bleeding was caused solely by the opponent's action, the injured player wins the match.

If the bleeding recurs no further delay is allowed, except that the player can concede a game, using the 90 second period between games to attend to the wound and stop the bleeding. If unable to stop it, the player must concede the match.

For an injury not involving bleeding, it must be decided whether the injury was either caused by the opponent or self inflicted or contributed to by both players.

If caused by the opponent, the injured player wins the match if any recovery time is needed.

If self-inflicted, the injured player is allowed 3 minutes to recover and must then play on, or concede a game using the 90 second rest period between games to recover.

If contributed by both players, the injured player is allowed an hour to recover.

A player who is ill must play on or can take a rest period by conceding a game and using the 90 second interval to recover. Cramps, feeling sick and breathlessness (including asthma) are considered illnesses. If a player vomits on court, the opponent wins the match.

DUTIES OF PLAYERS (Rule 15) Rule 15 provides guidelines for players. For example 15.6 states that deliberate distraction is not allowed. Players should read this rule in full. Some of the 8 sub-sections deal with situations related to matches under the control of officials (Referee/Marker). The use of officials is not covered in this abbreviated version.

CONDUCT ON COURT (Rule 17) Offensive, disruptive or intimidating behaviour in squash is not acceptable.

Included in this category are: audible and visible obscenities, verbal and physical abuse, dissent, abuse of racket, court or ball, unnecessary physical contact, excessive racket swing, unfair warm-up, time-wasting, late back on court, deliberate or dangerous play or action and coaching (except between games).

REFEREES CALL

Time Calls

Half Time – to advise players of the midpoint of the warm up period

15 Seconds – to advise player(s) that 15 seconds of a permitted 90 seconds time interval remains

Time – to indicate that a period of time prescribed in the rules has elapsed

Stop – to stop play

Appeal Calls

Yes Let – (may be accompanied by an explanation) to advise that the rally is to be replayed

No Let - (may be accompanied by an explanation) to advise that the rally is not to be replayed

Stroke to (players name) – to advise that the player named is awarded a stroke

Conduct on Court Calls (Rule 17)

Conduct Warning – to advise a player of an offence committed under Rule 17, and to give a warning

Conduct Stroke – to advise a player of an offence committed under Rule 17, and that a stroke is to be awarded to the opponent

Conduct Game - advise a player of an offence committed under Rule 17, and that a game is to be awarded to the opponent

Conduct Match – advise a player of an offence committed under Rule 17, and that a match has been awarded to the opponent

MARKERS CALLS

Recognized Marker Calls:

Fault – to indicate that the service is a fault

Foot Fault – to indicate that the service is a foot fault

Not Up – to indicate that the ball has not been hit in accordance with the rules

Down – to indicate that an otherwise good service or return has struck the floor before reaching the front wall or has struck the board of "Tin"

Out – to indicate that an otherwise good service or return has gone out

Hand – Out – to indicate that the server has become the receiver i.e. a change of server has occurred

Stop – to stop play as appropriate when the referee has failed to do so.

The Score

4 - 3 – an example of the score. The server's score is always called first. If points are equal the wording used is "all" (e.g. "love all")

In case of **ten all** marker must say "ten all players must win by two points".

Game Ball – to indicate each time it occurs that the server requires 1 point to win the game in progress

Match Ball – to indicate each time it occurs that the server requires 1 point to win the match

Control of a Match

Yes Let – call made by the Marker after the Referee has ruled that a rally is to be replayed

No Let – call made by the Marker after the Referee has disallowed an appeal for a let

Stroke to (name of player) – call made by the Marker after the Referee has awarded a stroke to that player

BASIC TACTICS

Make No Unforced Errors

Squash is a game of mental and physical pressure. In order to keep the pressure on an opponent it is very important not to make unforced errors. The winner is not always the player who hits the most winners but usually the player who makes the least errors.

Hitting the Ball to Good Length

Too many players want to hit winners too early in a match. It is important to learn the right to play a winner by first of all forcing your opponent into playing a weak shot. This is mostly done by hitting good length to the back corners and forcing your opponent to spray the ball or try to play a winning shot from behind.

Hitting the Ball Hard

Hitting the ball aggressively and accurately can unsettle an opponent. Against the soft touch player it can cut out a lot of their effective shots.

Taking the Pace Off the Ball

This type of play can unsettle the big hitter who likes pace on the ball. If you can keep the ball tight on the walls the big hitter can get frustrated and make mistakes.

Taking the Ball Early and on the Full

An attacking player is not only a player who hits the balls hard but also a player who hits the ball on the volley and half volley whenever possible. By doing this it gives the opponent far less recovery time between shots.

Controlling the "T"

Squash is like a physical game of chess. The basic tactic is to control the 'T' area and manoeuvre your opponent around the four corners preferably making him do as many diagonal runs as possible. No matter how fit your opponent is, if his work rate is a lot higher than yours, he can only run for so long.

Changing the Pace

You can break an opponent's rhythm and composure by varying your shots and changing the pace of the ball throughout the game.

Delaying shots

Develop the art of disguising and delaying shots. "Stereo players" games are easily read and not as tiring to play against.

Use the Three Dimensions

Use the whole court to move your opponent round which means the front, back and the top half of the court.

Recovery Time

When you are tactically out of position, do not try to hit your way out of trouble. In many cases all you are doing is giving your opponent the ball sooner with an open court and you at his mercy. Playing a slower, higher shot gives you more recovery time.

Playing the Ball Away from your Opponent

By keeping your opponent on the run you are keeping his work rate up and also not giving him time to settle which means you are forcing him into making errors.

Play the Match at your Pace

Always try to dictate the pace of the match. Do not let your opponent dictate play to you.

Winning the Knock-up

Before you go on court you should have done all your loosening up procedure. Use the knock-up to loosen yourself up and get your eye in, and to get the feel of the court and the ball. Matches have been known to have been won and lost in the knock-up.

A couple of years ago, a leading Australian player opted for a separate knock-up in a semi-final match in the National Championships of South Africa. The South African opponent lost the toss and was sent in to knock-up by himself for the first time in his squash career. This threw him, especially when his Australia opponent displayed an array of solo racquet drills which received a high ovation from the spectators. The match lasted less than thirty minutes with a win to the lower seeded Australian.

Teach your players not to be annoyed by 'ball hoggers' in the knocks-up. Remain calm and focus on your shots. In accordance with the rules, ball hogging is not allowed and the referee is likely to intervene

Players have been known to start matches with a psychological advantage by the following means:

Being very aggressive in the knock-up and displaying a big array of shots.

Showing very little in the knock-up and hitting the ball slowly to stop it becoming too hot.

Not hitting any ball into the tin or out of court. This method I saw used in a match at a high level of play. One player did not make an error in the knock-up and in the match until he was 7-0 up in the second game. His opponent, at this stage, threw his racquet in the air and caught it, turned to the spectators and shouted "He's human after all!"

STRATEGY

INTRODUCTION

The closer two players are in ability, skill and fitness the more strategy is going to determine who will win. Good strategy is when a player uses his strengths against an opponent's weaknesses. When playing an opponent who is slightly better than you, the first thing you must do is admit it and then work out how to bring his playing standard down and beat him. If there is a big difference in the ability of two players, the better player will just win on skill.

Before working out the strategy for a match, the coach must look at three different aspects;

1. The Player
2. The Opponent
3. Court conditions

1) THE PLAYER

To be able to help a player it is important that the player respects you as a coach and also that you know your pupil's background and track record as a player. Let us break the player into four areas:

- a Racquet Skill
- b Fitness Level
- c Mental Attitude
- d Social Environment

a) **RACQUET SKILL:** It is important to know what level of skill your player has. Also what range of shots he can play in a match situation under pressure.

b) **FITNESS LEVEL:** The higher the standard of play, the longer and more strenuous the rallies; therefore, more emphasis should be placed on fitness in the form of both on and off court training. For example, two beginners playing squash for one hour might only be hitting the ball for 18 minutes, totaling the times taken for each rally. At world class men's level, the playing time could be as high as 50 minutes in the hour.

c) **MENTAL ATTITUDE:** It is important to know what mental pressure your player can take. Also if he tends to over-or under-motivate. What pre-match build up will get your player in the right frame of mind? Make sure he warms up correctly.

d) **SOCIAL ENVIRONMENT:** Find out as much as you can about your player's personal life. It is important that he knows what and when to eat before a match, also what amount of sleep to have coming up to a big match. Getting to the courts on time so that he is relaxed. If a player has personal, family or work problems, he will not be able to perform at his best.

2) THE OPPONENT

Find out as much as you can about your next opponent or possible future opponents before the match or matches; if possible, go and watch them play and analyze their games, see what their present form is like. Have the two players ever played before and if so, how long ago, under what conditions, where, what event, who won and most importantly, how he won or lost. Ask your player how he feels about playing his opponent, whether he is confident or worried about the encounter. Knowing all this, weigh up all the strengths and weaknesses of both players and start planning your player's strategy.

3) COURT CONDITIONS

Instead of complaining about court conditions, remember the court is the same for both players so use it as best you can to your advantage.

FLOOR: The colour of the floor is important for the sighting of low shots. Different types of timber will give a variation to the way a ball will bounce. Older courts usually have sealed floors which are not so good for sound footing. The ball stays lower on sealed floors and also sweat sits on the sealed floors.

WEATHER: Temperature has a big say in what tactics you use. Hot conditions suit the pace and length game whereas a cold court would suit the shot player especially the touch player who uses the front of the court. Humid conditions suit fitter players.

LIGHTING: On a court with dull or badly situated lighting you would use the top of the court more. Note where the lights are, for it may be possible to advise your player to serve a lob towards the lights and cause the opponent to momentarily lose sight of the ball

ROOF: Not all ceiling of courts are the same height. High ceilings lend themselves to the lob game. Low ceilings suit the hard low aggressive player. Some roofs are badly coloured or have dark beams which make it hard to see the ball when hit high. Some older courts even have skylights.

WALL: Side walls can vary a lot in texture which varies the speed with which the ball comes off the wall. Some have a rough finish, others a smooth finish. With glass back walls you do not usually have much trouble, however some types of glass do not have the standard etching on the bottom 24 inches (610 mm) of the wall. Also, some centers may have dark carpets behind the glass which makes sighting difficult on low good length shots into the back corners. A problem you can come across in cold climates is "sweating side walls" which is basically dampness on the walls which causes boast shots to skid off the side walls. Sweating can also occur due to large numbers of people in the gallery with very poor ventilation on a wet day.

THE BALL : The temperature and weather has a lot to do with the bounce of the ball. The bounce of different makes of balls can vary considerably. If you are practicing for an event, practice with the make of ball your match or matches will be using.

If you as the coach know well before hand the answers to the questions from your player about his opponent and the court, discuss them with him at length and have a couple of sessions on court. Most top players in the world today have a coach/manages. Tactics in matches may have to change from game to game depending on how the match is going. Never change a winning game. As a coach it is a good idea to have a tactical assessment sheet on which you can write down brief notes to arm your player with between games.

COACHES TACTICAL ASSESSMENT SHEET

Subject	Area	Game	Comments
Player	Stamina	1 2 3 4 5	
	Speed & Agility	1 2 3 4 5	
	Mental State	1 2 3 4 5	
	Strengths	1 2 3 4 5	
	Weaknesses	1 2 3 4 5	

၉။ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

Training Periodization (42 weeks)

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် (၁၂)ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါသည်။

(၄၂)ပတ် × (၁၂)ကြိမ် = လေ့ကျင့်ကြိမ်ပေါင်း (၅၀၄)ကြိမ် ရရှိပါသည်။

လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းများမှာ-

(၁) ပြင်ဆင်မှုကာလအပိုင်း (Preparation Period) = ၂၅ ပတ်

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

(၃) ပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (Competition Period) = ၄ ပတ်

(၄) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (Post Competition Period) = ၈ ပတ်

လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းငယ် (Period)တစ်ခုကို (၄)ပတ်မှ (၅)ပတ်သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ရေး

အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

နိဂုံး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၁၄၀)ကျော်မှစတင်၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ Squash အားကစားနည်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ယခုလက်ရှိအချိန်အထိ Squash အားကစားနည်းများ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ Squash အားကစားနည်းမှ ရရှိလာသော ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုနှင့် စိတ်ဓါတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုများဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားသန်းပေါင်းများစွာအတွက် ကောင်းကျိုးတရားများ ရရှိခဲ့ပေသည်။

Squash ကစားခြင်းသည် ကာယ/ဉာဏစွမ်းအားကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည့်အပြင် စာရိတ္တ ကြံ့ခိုင်မှုကိုလည်းကောင်းစွာ ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ Squash အားကစားနည်းသည် အခြားသော အားကစားနည်း များကဲ့သို့ပင် စည်းကမ်းများ၊ ဥပဒေများနှင့် စနစ်တကျယှဉ်ပြိုင်ကစားရသည့်အပြင် ကာယနှင့် ဉာဏနှစ်ဖြာ စလုံးကို အစဉ်တစိုက်၍ လေ့ကျင့်မှုအခါခါပြုလုပ်ပေးရသော အားကစားနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအချိန်အထိ မြန်မာ Squash အားကစားသမားများ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ Squash အဆင့်သို့ မရောက် ရှိခဲ့သေးသော်လည်း အာရှတိုက်ရှိ အခြားနိုင်ငံများ၏ Squash အဆင့်အတန်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် နိမ့်ကျခြင်းမရှိ ခဲ့ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အားကစားဝန်ကြီးဌာန လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဖွင့်လှစ် သင်ကြားနေသော အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)မှ Squash သင်တန်းသား/သူများအား အထက်ဖော်ပြပါ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ Squash လေ့ကျင့်ရေးလက်စွဲများအတိုင်း သင်ကြားပို့ချခြင်းဖြင့် နိုင်ငံ ဂုဏ်ဆောင် Squash အားကစားမောင်မယ်များ ပေါ်ထွန်းလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေးသားပြုစုသူ
ဒေါ်မိုးမိုးသဲ(နည်းပြ/နည်းစနစ်)
ဦးနိုင်ဦး(ပြင်ပနည်းပြ)

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)

၂၀၁၅-၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း

Squash အားကစားနည်း Training Periodization လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

No.	Duration		Training Periods လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းများ	Weeks	Sessions Per Week	Sessions Per Period	Load Distribution		Remark
	from	to					Volume Condition Endurance	Instersity Techrical	
1	1.6.2015	5.7.2015	Basic Conditioning Period အခြေခံကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်း	5	12 x	60 x	75%	25%	
2	6.7.2015	2.8.2015	Preparation Period (1) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48 x	70%	30%	
3	3.8.2015	30.8.2015	Preparation Period (2) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48 x	60%	40%	
4	31.8.2015	27.9.2015	Preparation Period (3) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၃)	4	12 x	48 x	50%	50%	
5	28.9.2015	25.10.2015	Preparation Period (4) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၄)	4	12 x	48 x	45%	55%	
6	26.10.2015	22.11.2015	Special Preparation Period အထူးပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း	4	12 x	48 x	40%	60%	
7	23.11.2015	20.12.2015	Pre-Preparation Period ပြင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း	4	12 x	48 x	30%	70%	
8	21.12.2015	17.1.2016	Main Competition Period အဓိကပြိုင်ပွဲကာလ	4	12 x	48 x	20%	80%	Meets ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ
9	18.1.2016	14.2.2016	Post Competition Period ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48 x	30%	70%	Inter Sports Institutes (သိပ္ပံပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲ)
10	15.2.2016	20.3.2016	Post Competition Period ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (၂)	5	12 x	60 x	40%	60%	အခြားပြိုင်ပွဲများ
			Total	42	-	504 x			



SQUASH



နည်းပြဆရာလက်ရွှေ့



အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့်SQUASHအဖွဲ့ချုပ်တို့စိစဉ်ထုတ်ဝေသည်။