မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်	
	– ကမ္ဘာ့သမိုင်း	၂–၈
	– မြန်မာ့သမိုင်း	၉–၁၆
	– မြန်မာရေကူးအားကစား၏ နှစ်အလိုက် အောင်မြင်မှု အနေအထား	၁၇–၂၂
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၂၃
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၂၄
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	
	– ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးပြုသော သတ်မှတ်ချက်များနှင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၂၅–၂၈
	– ရေကူးနည်းစနစ်၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများ	၂၉–၃၆
	– ရေကူးကန်အတိုင်းအတာပုံ (၅၀ မီတာ)	၃၇
	– ရေကူးကန်အတိုင်းအတာပုံ (၂၅ မီတာ)	၃၈
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့် (Techniques & Basic Skill Teaching Stages)	
	– အခြေခံရေကူးသင်ရိုးညွှန်းတမ်း	၃၉–၄၂
	– အခြေခံရေကူးသင်ကြားပုံအဆင့်ဆင့်ပုံများနှင့် ဖော်ပြခြင်း	၄၃–၅၄
	– ရေကူးနည်းစနစ်များ	၅၅–၁၀၇
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၁၀၈–၁၁၁
	– ရေကူးလေ့ကျင့်ရေးပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ	၁၁၂–၁၂၃
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၁၂၄–၁၂၅
	– အားကစားသမားများ၏ အကဲဖြတ်မှုအစီအစဉ်	၁၂၆–၁၅၁
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း	၁၅၂–၁၅၆
၁၀။	နိဂုံး	၁၅၇

၁။ နိဒါန်း

ရေကူးအားကစားနည်း (SWIMMING SPORTS) (AQUATIC) ဟုဆိုရာတွင် ရေကူး SWIMMING၊ ဒိုင်ဗင် (DIVING)၊ ဝါတာပိုလို (WATER POLO)၊ စည်းချက်ညီပသာဒအလှ ရေကူး (SYNCHRONIZED SWIMMING)၊ တာဝေးကူးခြင်း (OPEN WATER) တို့ပါဝင်ပါသည်။

ယခုအခါ လက်စွဲစာအုပ်တွင် ရေကူး (SWIMMING) အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာမြေကြီး၏ (၃)ပုံ (၂)ပုံသည် ရေထုဖုံးလွှမ်းလျက်ရှိရာ ရေနှင့်ပတ်သက်၍ အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်နှင့် ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်ရန် ရေကူးပညာရပ်ကို တတ်မြောက်ရန်လိုသည်။ ကမ္ဘာဦးအစကပင် ရေကူးခြင်းကို ပညာရပ်တစ်ခု အဖြစ် လုပ်ဆောင်လာကြသည်ကို လူမျိုး၏ နံရံများတွင် ရေကူးသည့် ပုံများရေးခြစ်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ရှေးက စစ်သည်များ၏ စစ်ရေးအတွက် ရေကို ကျော်ဖြတ်ရန် ရေကူးတတ်မြောက်ရန် သင်ကြားကြရသည်။ မင်းညီမင်းသားများ၏ အဋ္ဌာရသပညာရပ်များတွင် ရေကူးခြင်း အတတ်ပညာကို ထည့်သွင်းကြသည်။

ရေကူးခြင်း၏ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည့် "အရေးကြုံက သက်လုံလည်းကောင်း၊ အညောင်းလည်းပြေ၊ ကိုယ်နေလည်းလှ ရေကူးကြ"ဆိုသည့်အတိုင်း ရေကူးခြင်းသည် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်တို့ အသုံးပြုကြရသဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး အင်္ဂါစုံ အသုံးပြု လှုပ်ရှားရသဖြင့် အညောင်းအညာပြေသည့်ပြင်၊ အသက်ရှူခြင်းကို ချိန်သားကိုက်အောင် လုပ်ဆောင်ရသဖြင့် အဆုတ်အား ကောင်းခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု နှလုံးအားကောင်းခြင်း အကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံကျောင်းများသည် နိုင်ငံတော်အတွက် အားထားရမည့် အားကစားသမား လက်ရွေးစင်များ၊ ကေဒါများ မွေးထုတ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် အဓိကအခန်းကဏ္ဍအဖြစ် ပါဝင်သည့် အားလျော်စွာ သင်ကြား/လေ့ကျင့်ပေးသည့် ဆရာ/ဆရာမများ အခြေခံမှစ၍ စနစ်တကျသင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရေးအတွက် ဆရာဦးစိုးဝင်း(ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး-ငြိမ်း)၊ ဦးကျော်ခင်(လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး-ငြိမ်း)၊ ဦးစိုးဝင်း (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး-ငြိမ်း)၊ ဦးသန်းကျော်ညွှန်(ညွှန်ကြားရေးမှူး-ငြိမ်း)၊ ဦးစိုးအောင်(ကျောင်းအုပ်ကြီး)တို့နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရေးသားထုတ်နုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါကြောင်းနှင့် ဤစာအုပ်ဖြင့် ရေကူးအားကစားအတွက် တစ်ဒေါင့်တစ်နေရာမှ အသုံးချ၍ အကျိုးရှိစေနိုင်ပါကြောင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

၂–၁ ကမ္ဘာ့သမိုင်း

- (BC - 9) ရာစုမှ (BC - 400) ရာစုအထိ (အီဂျစ်)နိုင်ငံမှ တံဆိပ်တုံးများတွင် ရေကူးသည့်ပုံများကို စတင်တွေ့ရှိရသည်။
- ရေကူးရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် ကောက်ရိုးထုံးခါးပတ်များကို အသုံးပြုကြသည်။
- (BC - 310) တွင် စစ်သားဘဝများအတွက် ရေကူးသင်တန်းကျောင်းကို "ရောမ" စစ်ပညာကျောင်းမှာ စဖွင့်သည်။
- ကိုင်ဇာဘုရင်လက်ထက် (BC - 27) ရာစုမှ (AD -476) အထိ ကြီးမားသော ရေစိမ်ကန်တွင် ကူးလေ့ရှိသည်။ ကလေးများကိုလည်း မိခင်နှင့် ယဉ်ပါးစေရန်အတွက် မိခင်နှင့်အတူ ရေစိမ်ပေးကြသည်။ ရေကူးသည့် ပုံများကိုလည်း နံရံနှင့် အိုးခွက်များတွင် ရေးထားကြသည်။ တိရစ္ဆာန်များ ရေကူးပုံကို အလွတ်ကူးပုံ အဖြစ် ရေးဆွဲခဲ့ကြသည်။
- ၁၅၇၈ခုနှစ်တွင် နီကိုလောင်(စ်)ဝင်(န်)မာန် (Nikolaus wynmann) က ရေကူးပညာစာအုပ်ကို လက်တင်ဘာသာဖြင့် စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၎င်း၏စာအုပ်ထဲတွင် ကောက်ရိုးထုံးအသုံးပြု၍ ဖားသတ္တဝါပုံကို အတုယူပြီး ကူးခတ်ပုံ၊ လက်ပစ်ကူး (အလွတ်ကူး)ကို တိရစ္ဆာန်များ၏ ရေတဖွားဖွား နှင့် ကူးခတ်ခြင်းကို အတုယူ၍ ကူးခတ်ပုံများ ပါဝင်သည်။
- ၁၇၉၈ ခုနှစ်တွင် ဂျာမန်လူမျိုး ဂွတ်မွတ် (Gutmuths) က အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ရေကူးစာစောင် များထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ၁၈၇၈ ခုနှစ်တွင် ဟဲမန်းလေးတဲဘက် (Hermann Lederberg) က ပက်လက်ကူးအသုံးချနည်းကို ရေးခဲ့သည်။
- ၁၉၁၀ ခုနှစ်တွင် (ပရက်၊ ဘာလင်၊ ဗီယာနာ)မြို့များမှ တပ်တွင်းပညာသင်ကျောင်းမှာ ရေကူးသင်တန်း စဖွင့်ခဲ့သည်။
- ၁၉၀၈ ဇွန်လိုင် (၁၉) ရက်နေ့မှာ ရေကူးစပြိုင်ကြသည်။ လန်ဒန်အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲမှ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ အပျော်တမ်းရေကူးအဖွဲ့ချုပ် (FINA) ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။

ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ **ရေကူးအားကစားတိုးတက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးသော ရေကူးအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုအဖြစ် ရည်ရွယ်သည်။**

ကမ္ဘာရေကူးသမိုင်းအကြောင်းကို ဒေါ်အေးအေးမွန်၏ အား/ကာ စာစောင်အမှတ် ၂၀၉(၁၀/၉၆)နှင့် ၂၁၆(၄/၉၇) တို့တွင် စုစည်းတင်ပြထားသော မှတ်တမ်းများကို ဖော်ပြရမည်ဆိုပါက

ကမ္ဘာမြေကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံဟာ ရေထုကြီးဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရေကူးအားကစားပေါ် ပေါက်လာပုံကို ပဏာမအခြေခံရမည်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာဦးလူသားများလက်ထက်ကတည်းက စခဲ့တာဆိုလျှင် မမှားနိုင်ပါ။ လူသားတို့ရဲ့စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်၊ တီထွင်ကြံဆလုပ်ကိုင်လိုစိတ်တွေကြောင့် ရေနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ကောင်းစွာသဘောပေါက်ကြပြီး ရေကိုအောင်နိုင်ကျော်လွှားရေးအတွက် အမျိုးမျိုးစူးစမ်းခဲ့ကြရာက စတင်ပေါ် ပေါက်လှုပ်ရှားကူးခတ်ကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ရေကူးအားကစားနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေးအကျဆုံးအထောက်အထားများကို အီဂျစ်ပြည်မှ စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ၎င်းရှေးအကျဆုံး အထောက်အထားများအရ BC (၉)ရာစုမှ BC (၄)ရာစုနှစ်များအတွင်း အီဂျစ်ပြည်တွင် တွေ့ရှိရသော ကျောက်နံရံများပေါ် တွင် ထွင်းထုရေးသားထားချက်များ၊ အမှတ်အသားအဖြစ် အသုံးပြုသော တံဆိပ်တုံးများကို တူးဖော်တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ရေးဆွဲထားသောပုံများနှင့်အသုံးအဆောင်များသည် ထိုခေတ်ထိုအချိန်အခါက အနုပညာသင်ကြားခြင်းတို့အတွက် နောင်လာနောက်သားတို့ သိရှိနိုင်စေရန် မှတ်တမ်းအဖြစ် ရှေးအဆောက်အဦ၊ ဂူကြီးများအတွင်းတွင် ရေးဆွဲထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို KURT WILKEရေးသားထားသည့် အခြေခံရေကူးသင်ကြားခြင်း စာအုပ်တွင် အတိအလင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ပုံ(၁)

ရောမသားတို့၏ သမိုင်းရေးသားချက်အထောက်အထားနှင့် သရုပ်ဖော်ပန်းချီရေးဆွဲမှုအချက်များမှ သိရှိရသည်မှာ ပထမဦးဆုံးရေကူးခြင်း၏ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများအဖြစ် ကောက်ရိုးထုံးများကို ခါးတွင်ပတ်၍ ခါးပတ်အဖြစ် အသုံးပြုပြီး အသက်ကယ်ပစ္စည်းများအဖြစ် ပြုလုပ်သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ပုံ(၂)၊ပုံ(၂)(က)

ဂရိနှင့်ရောမသားတို့၏အဆိုအရ ရေကူးမတတ်သူများအတွက် ဖော့ကို အကူပစ္စည်းအဖြစ်ထား၍ ကူးခတ်စေပြီး အဖော်မပါဘဲ ရေကူးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးကြောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။

BC ၃၁၀တွင် ရောမစစ်ပညာသင်ကျောင်းမှ ရေကူးသင်တန်းများအဖြစ် စစ်သားများကို စတင်သင်ကြားခဲ့ပါသည်။ ရောမသားတို့သည် ရေကန်များနှင့်ငါးမွေးကန်များအတွင်းတွင် ရေကူးလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ကိုင်ဇာဘုရင်လက်ထက် (ဘီစီ ၂၇ရာစုမှ အေဒီ ၄၇၆)တွင် အပူဇွေ့ပေးထားသည့် ကြီးမားသော ရေကူးကန်ကြီးများ ပေါ် ပေါက်လာခဲ့ပါသည်။ဤကာလတွင် ရှေးကျသည့် ဂရိလူမျိုးများနေထိုင်အသုံးပြုသည့် အဆောင်များအတွင်းတွင် သေးငယ်သောရေကူးကန် ရေစိမ်ကန်များ၌ အညောင်းအညာပြေ အကြောများဆန့်ရန်အတွက် ရေကူးလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ပုံ(၃)

ရောမသားတို့၏ သမိုင်းရေးသားချက်များမှ နှစ်သက်စွာ ရေးသားထားသည့်အကြောင်းအရာများတွင် ဂျာမန်များသည် ကလေးငယ်များ၏ ခံနိုင်စွမ်းရှိမှုကို စမ်းသပ်သည့် သဘောဖြင့် အေးမြသောရေထဲတွင် ရေငုတ်စေခြင်းနှင့် မိသားစုနှင့်အတူ ရေကူးခိုင်းစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်စေ၍ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေးများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတုယူသည့်နည်းဖြင့် သင်ကြားနိုင်သည်ဟုဆိုထားပေသည်။

ရေကူးနည်းစနစ်ပိုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မြစ်လယ်ပိုင်းနယ်မြေများတွင် နံရံများအိုးခွက်များနှင့် သချိုင်းဂူများတွင် ရေးခြစ်ထားသည့်ပုံများအရ လက်ပစ်ကူးခတ်နည်းအဆင့်ဆင့် (သို့) ခြေစုံကန်ခြင်း(သို့) ခြေညှပ်ကန်ခြင်းတို့ကို အထောက်အထားအဖြစ်တွေ့ရှိရသည်။ မည်သို့ဆိုစေ အပြန်အလှန်သဘောအရ ရေကူးသူ၏ လက်ခတ်မှုသည် ရေပေါ် တွင် ရှေ့သို့ပစ်လွှဲ၍ ပို့လိုက်ခြင်း(သို့)ရေမျက်နှာပြင်အောက်မှ ခတ်သိမ်းယူခြင်းတို့မှာ သတ္တဝါများကူးခတ်ပုံမှ အတုယူကူးခတ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြဟန်တူပါသည်။

ဂျာမဏီနိုင်ငံ၏ (၂၀)ရာစုနှစ်အစပိုင်းအထိ ရေကူးသင်ကြားခြင်းအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေ

ခေတ်လယ်ပိုင်းတွင် ခြုံငုံ၍ကြည့်ရလျှင် ရေကူးအသိပညာပေးခြင်းနှင့်ရေကူးခြင်းအတွက် ဘာသာရေးအရသော်လည်းကောင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းသော အတွေးအခေါ်ရှိသူများကသော်လည်းကောင်း မြို့တွင်း၌ လူနည်းစုဖြစ်၍ ကျယ်ပြန့်မှုမရှိခဲ့ကြပေ။ အများအားဖြင့် လယ်သမားလူတန်းစားနှင့် စစ်ဘက်ပညာသည်များ၊ ပညာတတ်

လူတန်းစားကသာ လုပ်ငန်းဘောင်းအတွင်းမှ လေ့လာသင်ကြားကြသည်။ ရေကူးပညာအရ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ အဋ္ဌာရသပညာရပ်များအတွင်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် သေရည်သေရက်မူး၍ ဆူညံစွာ အော်ဟစ်ခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းသော အပြုအမူများဖြင့် မြို့တွင်း ရေကူးကန်များတွင် အဝတ်မပါကူးခတ်ခြင်းများကို ဒဏ်ကြေးများ သတ်မှတ်ကာ တင်းကြပ်စွာ တားမြစ်ချမှတ်ခဲ့ကြသည်။

ပထမဦးစွာ "ရေကူးအားကစားသမား (သို့) ရေကူးအတတ်ပညာ ဆွေးနွေးချက်များ" အမည်ဖြင့် ရေကူးသင်ကြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ၁၅၃၈ ခုနှစ်တွင် နီကိုလောစ်ဝင်နမန် (NIKO LAUS WYNMANN) ဆိုသူက ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၎င်းမှာ လက်တင်ဘာသာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြထားပြီး ယခုမူဘာသာပြန်ပြီးဖြစ်သည်။ ဤရေကူးအတတ်ပညာပိုင်း ရေးသားချက်များမှ သင်ကြားမှုအတွက် တိကျစွာ အထောက်အကူပြုသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်တွင် သဘာဝအတိုင်းအားဖြင့် လူသားတို့မှာ ရေကူးသမားတစ်ဦးကဲ့သို့ ရေကူးခြင်းကို မတတ်ခဲ့ကြပေ။ ထို့ကြောင့် နည်းပြဆရာတစ်ဦးမှာ ၎င်း၏ တပည့်ကို သင်ကြားပြသရာတွင် ကုန်းပေါ်တွင် လှုပ်ရှားသည့်အသွင်းကို ပြသပြီးမှ ရေထဲတွင် စတင်လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပြသရမည်ဖြစ်၍ သင်တန်းသားအဖို့ ၎င်းသင်ကြားနည်းကို နာယူရန် လွယ်ကူစေမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားကို ရေထဲဆင်းစေပြီးမှ ဆရာက ရေထဲဆင်းခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ရေးသားထားပေသည်။ ထို့ပြင်လူသားတစ်ဦးသည် သာမန်အားဖြင့် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မိမိ၏ရေပေါ်တွင် ပေါ်၍ လှုပ်ရှားနိုင်မှုအခြေအနေသည် အဓိကအခြေခံဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ (NIKO LAUS WYNMANN) ၏ ရေးသားချက်တွင်လည်း ရှေးသမိုင်းပြုစုချက်အရ ရေကူးရာတွင် ကောက်ရိုးထုံးများသည် လိုအပ်သော အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ ရှေးရှေးက ဖားကူးလို ကူးခတ်ကြပြီး လက်ပစ်ကူးကိုလည်း တိရစ္ဆာန်များ၏ ရေဖွားဖွားနှင့် ခြေခတ်၍ ကူးခတ်မှုကို အတုယူ၍ ကူးခတ်ကြသည်။

ကာလကြာမြင့်သော် (WYNMANN) ၏ ရေးသားချက်ကိုမှီ၍ သင်တန်းများကို အလယ်ပိုင်းခေတ်အထိ သုံးစွဲလာကြကာ သင်တန်းဆရာများအဖြစ် ကျောက်ခွဲလုပ်ငန်း၊ ဆားလုပ်ငန်းတို့ကို လုပ်ကိုင်ကြသူများဖြစ်သည့် ဟာလိုရင်းနိတို့သည် ဘုရင့်နန်းတော်များ။။ သဘော်များနှင့် နောင်တွင်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျောင်းများတွင် သင်ကြားပြသခဲ့ကြသည်။

၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းကာလအတွင်းတွင် ကိုယ်လက်သန့်စင်မှုပြုလုပ်ချိန်တွင် ဟာလိုရင်းန် တို့သည် ရေကူးခြင်း၊ ရေထဲသို့ အလှခုန်ပြခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပြသလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ပုံ (၄) ကြေးစားရေကူးနည်းများအဖြစ် ဂျာမဏီ နိုင်ငံ၏ အခြားမြို့များအပြင် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံတို့တွင် သွားရောက်၍ ရေကူးနည်းပြများအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ပုံ (၅)

ထိုသို့ ဆရာအဖြစ် သင်ကြားရာတွင် ဦးစွာပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ကုန်းပေါ်တွင် ကြိုးတစ်ချောင်းဖြင့် ခန္ဓကိုယ်ကို ချည်နှောင်းထားကာ ရေတွင်းသို့ချ၍ သင်ကြာခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။

၁၇၉၈ ခုနှစ်တွင် ဂွတ်မွတ်သ(စ်) (GUTS MUTHS) ၏ ရေကူးအတတ်ပညာဆိုင်ရာ စာစောင်ငယ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၎င်း၏နည်းစနစ်များတွင် ရေပေါ်ပေါ်စေခြင်းကို အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းပြသသင်ကြားခဲ့သည်။ ၎င်းတွင် ရေနှင့်ထိတွေ့မှုအပိုင်း၊ ကုန်းပေါ်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်စဉ် အဆင့်ဆင့်နှင့် ရေထဲတွင် ခါးပတ်နှင့် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်စဉ် အဆင့်ဆင့်နှင့် ရေထဲတွင် ခါးပတ်နှင့် လှုပ်ရှားပုံတို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

၁၈၇၈ ခုနှစ်တွင် ဂျာမနီနိုင်ငံ LEIPZIG မှ ဟဲမန်လေဒါဘတ်(ခ်) HERMANN LEDERBERG မှ ပက်လက်ကူး အသုံးချနည်း သင်ကြားခဲ့သည်။

အခြေခံ ရေကူးသင်ကြားခြင်း နည်းပညာများနှင့် သင်ကြားရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများသည် ဆက်လက်၍ တိုးတက်လာကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်ဆိုစေ လူတို့သည် မိမိတို့၏ သဘာဝအလျောက် ရေပေါ်ပေါ်နိုင်သော သတ္တိကို အသုံးမချဘဲ ရေပေါ်တွင် လှုပ်ရှားကူးခတ်နိုင်မှုအတွက် ရေပေါ်တွင် ပေါ်နိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုသည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးချခြင်းသည် မှားယွင်းသော ရပ်တည်မှုကို လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်ဟု နောက်ပိုင်းတွင် သဘောပေါက်လာခဲ့ကြပါသည်။

ထိုခေတ်အခါတွင် သင်တန်းဆရာများသည် ရင်ဘောင်တန်း ကူးခတ်ခြင်းကို ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် ခြေ၊ လက်များ တစ်ပိုင်းစီခွဲခြား၍ အမှတ်စနစ်ဖြင့် ဆရာမှအော်ကာ လေ့ကျင့်စေခဲ့ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် ကျောင်းများ၌ ခုံလေးများထားရှိ၍လည်းကောင်း၊ ခုံပေါ်တွင် မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြစ်သည်။

ခုံပေါ်တွင် ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် လေ့ကျင့်ရာတွင် လွယ်လင့်စွာ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် မြင်းစီးကုန်းနှီးကဲ့သို့ အဝတ်ဖြင့် ချည်၍ တပ်ဆင်ထားပါသည်။ ပုံ (၆)

သက္ကရာဇ် ၁၈၁၀ ခု နောက်ပိုင်းတွင် တပ်တွင်းရေကူးပညာသင်ကျောင်းများအတွက် အတန်းများစွာကို ပရပ်က်၊ ဗီယာနာနှင့် ဘာလင်းမြို့တို့တွင် စတင်စည်းရုံးဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထိုသင်တန်းများသည် အုပ်စုလိုက်ဖွဲ့၍ အဖွဲ့တစ်ခုချင်းကို လိုင်းတလိုင်းစီတွင် နေရာချထား၍ စစ်တပ်မှဆရာတစ်ဦးမှ သင်ကြားပေးသည်။

ဖရူးဝဲ (PFUEL) (ပရာရှားစစ်ကပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး)၏ အခြေခံရေကူးသင်ကြားခြင်း၏ စည်းရုံးရေးအပိုင်းတွင် ကျောင်းများနှင့် ကလပ်အသင်းများကို အုပ်စုလိုက်အတန်းခွဲ၍ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ထိုစဉ်က အဓိကအားဖြင့် စစ်သားများကို ဆရာအလုပ်နှင့် ရေကန်စောင့်အဖြစ်အလုပ်ပေးသည်။ တပ်မတော် ရေကူးပညာသင်ကျောင်းများသည် အတန်းကျောင်းများနှင့်ကလပ်အုပ်စုများတွင် အစဉ်လိုအပ်နေလျက်ရှိနေခဲ့သည်။

ပထမဆုံးရေကူးကျောင်းများသည် ၁၉၀၂ခုနှစ်ဝန်းကျင်အထိ ဒရစ်ဒိန်း(DRESDEN)၊ အဲလ်ဘာဖဲလ်(ဒ်)(ELBEFELD)၊ အဲရှ်ပိုင်လာ(ESHWEILER) နှင့်ဟာနိုဗာ(HANOVER)မြို့တို့တွင် သင်ကြားသောနည်းစနစ်များသည် တပ်မတော်ရေကူး ပညာသင်ကျောင်းများ၏ အခြေခံရေကူးသင်ကြားခြင်းများတွင် မှတ်သားစရာဖြစ်ခဲ့သည်။ ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရေကူးသင်တန်းများတွင် လှုပ်ရှားခြင်း၊ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းလှုပ်ရှားခြင်း၊ ရေထဲတွင် စတင်ရေကူးလှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို ချိန်သားကိုက်ညီ မှန်ကန်စေရန် ဂျိတ်များနှင့် ချည်နှောင်ထားသော ကြိုးများတွင် ချိတ်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ရင်ဘောင်တန်းကူး ခြေကန်ခြင်း၊ ပက်လက်ခြေ ကူးခတ်ခြင်းများ ကြိုးမဲ့ကြိုးတန်းများတွင် အလွတ်ကူးခြင်းများစသည်ဖြင့် လူသားများသည် အခြေခံရေကူးခြင်း၏ခြေလှမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ ကြပြီး ဒုတိယခြေလှမ်းတစ်ခုအဖြစ် ထိုနေရာတွင် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို တိုးတက်သုံးစွဲကြ၍ အခြေခံကျသော လူ၏လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရေပေါ် ပေါ်ခြင်းကို လုပ်စေခဲ့ကြသည်။ အချို့သော ကျောင်းများတွင် ရေကူးသူတစ်ဦးစီကို ဂျိတ်တစ်ခုစီတွင် ရှေ့ဘက်သို့ ရွေ့လျားစေရန် စက်ဘီးတပ်ဆင်ထားပြီး ကြိုးဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားကာ ကန်ဘောင်များတွင် အထိန်းကွင်းများတပ်ဆင်၍ ရွေ့လျားလေ့ကျင့်စေခဲ့သည်။

အချို့သော အုပ်စုလိုက်အတန်းကျောင်းများတွင် ရေကူးသူသင်တန်းသားများကို တန်းတစ်ခုစီ၌ အသေချည်ထားပြီး ရေကန်ဘောင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်သော်လည်းကောင်း၊ လှည့်ပတ်ရွေ့လျားနိုင်ရန်သော်လည်းကောင်း တပ်ဆင်ထားသည်။ ကျောင်းသားများသည် အမှတ်စဉ်ရေတွက်သည့်အတိုင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်(သို့)တစ်ဦးနောက်မှတစ်ဦး တန်းစီ၍စောင့်ကြပ်သူတစ်ဦးထားရှိကာ ကန်ဘောင်ကြောတစ်လျှောက်လှုပ်ရှားကြသည်။

သို့သော်လည်း ထိုကဲ့သို့သော သင်ကြားသည့်သင်တန်းသားများအနေဖြင့်သင်ကြားထားသည့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သင်ကြားထားသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို လွယ်ကူစွာ မေ့ပျောက်သွားလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ကြားနည်းကို အသုံးပြုပြီး မကြာမီ ထိုကဲ့သို့သော အတန်းလိုက်မျက်နှာပြင်တွင် ရပ်တန့်သင်ကြားခြင်းကို အသုံးမပြုတော့ဘဲ ဂင်းသင်ကြားနည်းနှင့် ကွဲပြားခြားနားသည့် နည်းတစ်နည်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဂင်းနည်းမှာ လူတို့၏ သဘာဝအလျောက် ရေပေါ် ပေါ်ခြင်းပုံစံအတိုင်း ရှေးကအသုံးပြုခဲ့သည့် ခါးပတ်နှင့် လူကို ချိတ်ဆွဲ၍လည်းကောင်း၊ လေမှုတ်အဝတ်ကိုခံ၍ ဝတ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရေပေါ် ပေါ်စေသော သေတ္တာတို့ဖြင့် အသုံးပြုသင်ကြားခဲ့ကြသည်။ ရေကူးသင်တန်းများတွင် ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ရေထဲလေ့ကျင့်ခြင်းများ၊ ရေကူးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ အသုံးပြု၍ အမျိုးမျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းများ တွေ့ရှိခဲ့သည်။

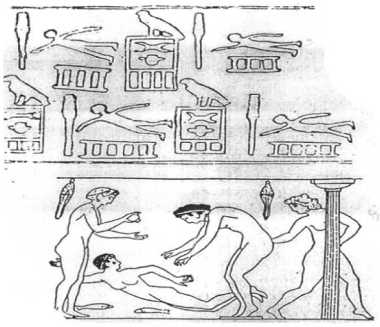
၁၉၂၅ ခုနှစ်တွင် လိုက်ပ်ဇစ်က်မြို့ဖွား (နောင်တွင် ဗီယာနာမြို့၏ ရေကူးနည်းပြဆရာ) ဖြစ်သူ ကူဗီစနာ (KURT WIESSNER) သည် ထိုစက်ကိရိယာများသုံး၍ သင်ကြားခြင်းမှ ရှောင်ရှားပြီး ရေတိမ်ထဲတွင် ကလေးများကို စတင်သင်ကြားသည့် နည်းစနစ်များကို အဓိကထား သင်ကြားခဲ့ပါသည်။

ကူဗလ်ကာ (KURT WILKE) ၏ ရေသားချက်တွင် ဗီစ်နာမှ စိတ်ပညာပိုင်းအရ တွေးခေါ်ကြည့်ပါက လူသားများသည် ရေထဲတွင် လှုပ်ရှားရန်အတွက် ဦးစွာအားဖြင့် ရေနှင့်ယဉ်ပါးရန်နှင့် မကြောက်ရန်အတွက် လက်နှင့်ကိုင်၍ ထိန်းထားပေးရကြောင်း၊ သို့မှသာ ဤအခြေအနေတွင် အတားအဆီးမရှိဘဲ ရင်ဘောင်တန်းကူးခြင်း၊ လက်ပစ်ကူးခြင်းကို သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဗီစ်နာမှ ဂင်းကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံအရ ရေမျက်နှာပြင်၌ လှုပ်ရှားရာတွင် လေသွင်းထားသော ဗေါ်မပါဘဲ လွယ်ကူစွာ ရပ်တည်

နေနိုင်ရန် ခဲယဉ်းကြောင်း၊ ရေကူးသင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရေနှင့်ယဉ်ပါးအောင် လေ့ကျင့်ပြီးပါက သဘာဝအားဖြင့် လေကို ရှူးသွင်းပြီး ရေပေါ် ပေါ်စေခြင်းတို့ကို စတင်တွေ့ရှိ၍ ၎င်းနည်းများဖြင့် စတင်သင်ကြားခဲ့သည်။

ဗီစ်နာသည် လက်နှင့်ခြေများ၏ လှုပ်ရှားခြင်းများကို ရေတွက်၍ အပိုင်းလိုက် လှုပ်ရှားခြင်းထက်၊ မရပ်မနားဘဲ အဆက်မပြတ် လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ရေပေါ်တွင် ပေါ်ခြင်းကို ပိုမိုအထောက်အကူပြုကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းမှ ရင်ဘောင်တန်းကူးနှင့် လက်ပစ်ကူးခြင်းတို့ကို သင်ကြားရခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏ သင်တန်းသားများကို တစ်ဦးချင်း၏ ခြေကန်ကူးနည်း (ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်းနှင့် ပက်လက်ကူးနည်းတွဲ၍ ခြေကန်ခြင်း) (သို့) ခြေခတ်၍ လက်ပစ်ကူးခြင်းတို့ကို ဗီစ်နာ (WIESSNER) ကိုယ်တိုင်နည်းစနစ်ပြုပြင်သင်ကြားခဲ့ပါသည်။

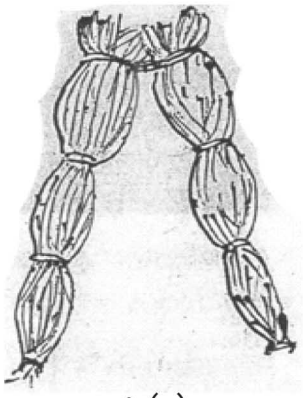
ထိုကဲ့သို့ ရေကူးသင်တန်းများကို အသီးသီးပို့ချကာ နိုင်ငံအများစုတွင် ရေကူးအဖွဲ့များ အသီးသီးပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး ၁၉၀၈ ခုနှစ်၊ လန်ဒန်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပသော အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲမှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအပျော်တမ်းရေကူးအဖွဲ့ချုပ် ဖွဲ့စည်းပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ (FINA - Federation Internarional de Natation Amateur) ဤအဖွဲ့ချုပ်သည် ရေကူးအားကစား တိုးတက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးသော ရေကူးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။



ပုံ (၁)



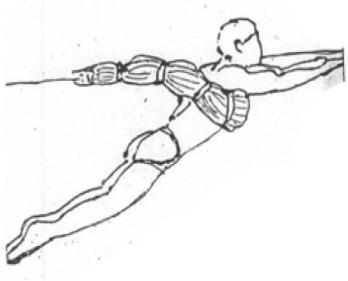
ပုံ (၂)



ပုံ (၃)



ပုံ (၄)

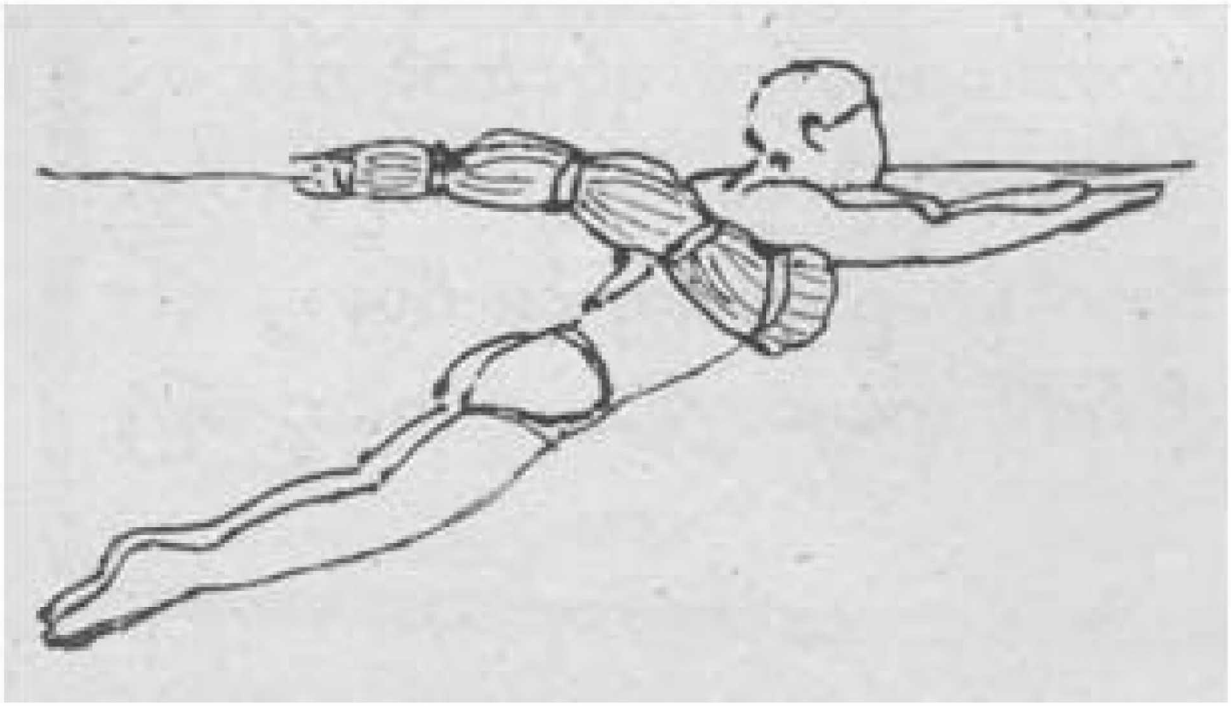


ပုံ (၅)

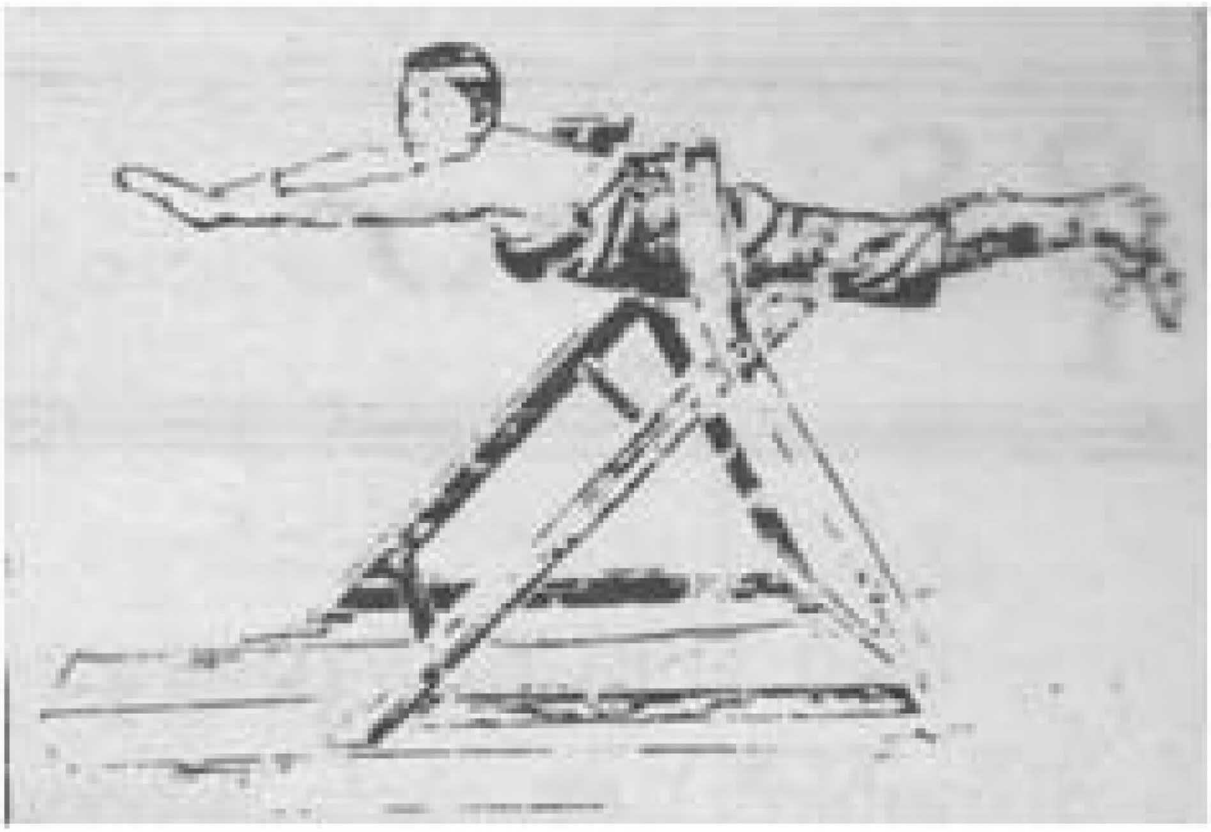


သင်ကြားနည်းကိုအသုံးပြုပြီး မကြာမီ ထိုကဲ့သို့သော အတန်းလိုက်မျက်နှာပြင်တွင် ရပ်တန့်သင်ကြားခြင်းကို အသုံးမပြုတော့ဘဲ ၎င်းသင်ကြားနည်းနှင့် ကွဲပြားခြားနားသည့် နည်းတစ်နည်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ ၎င်းနည်းမှာ လူတို့၏ သဘာဝအလျောက် ရေပေါ်ပေါ်ခြင်းပုံစံအတိုင်း ရှေးကအသုံးပြုခဲ့သည့် ခါးပတ်နှင့်လူကို ချိတ်ဆွဲ၍လည်းကောင်း၊

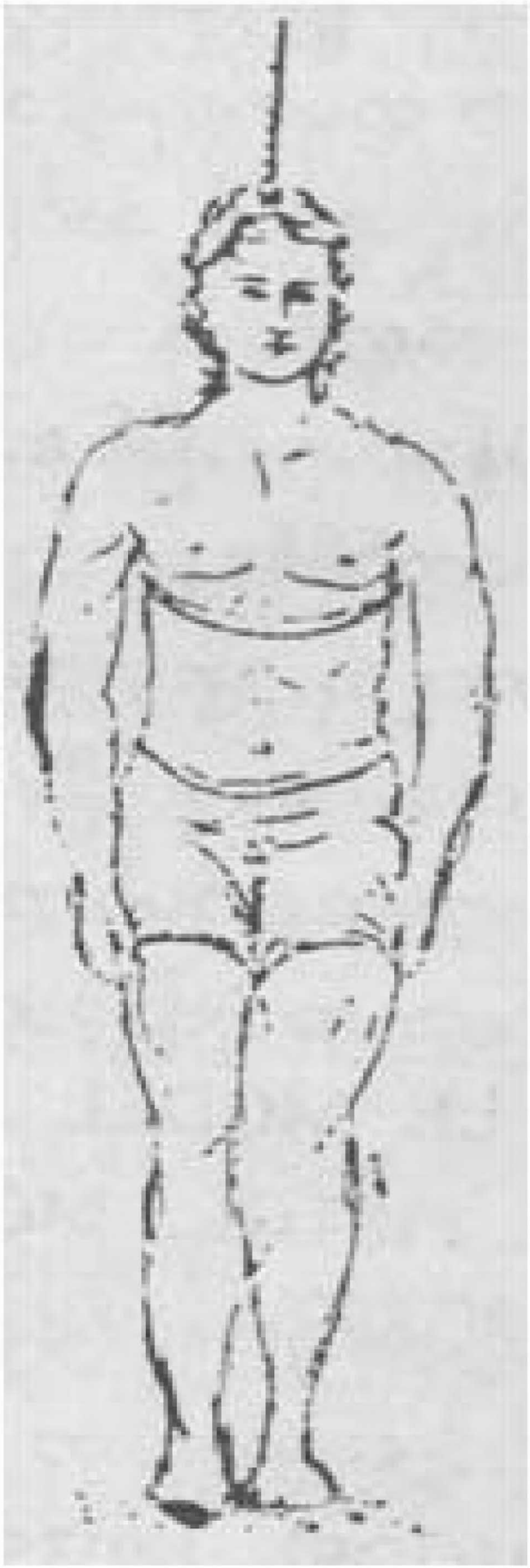
ပုံ (၆)



ရှေးယခင်က ရေပေါ်သို့ပေါ်စေရန် ကောက်ရိုးထုံးအသုံးပြုပုံ



ရှေးကရေကူးသင်ကြားပုံ



ရှေးကရေကူးသင်ကြားပုံ

၂.၂ မြန်မာ့သမိုင်း

မြန်မာ့ရေကူးသမိုင်း၏ Mr.Huskin ၏ ရေးသားဖော်ပြထားသော မှတ်တမ်းကိုဖော်ပြမည်ဆိုပါက–

၄င်းသွင်ပျံမြူး ငါးနှယ်ကူးအံ့

၁၉၅၈ ခုနှစ်သည် မြန်မာ့ရေကူးသမိုင်း၌ ထူးခြားသောနှစ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။ ဤနှစ်တွင် ဗန်းမော်မှ ရေကူးသမားတင်မောင်နီသည် ရေကူးပြိုင်ပွဲ၌ ပထမအကြိမ် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ဤပြိုင်ပွဲတွင် မိတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး၌ (၂ မိနစ်၊ ၃၀.၄ စက္ကန့်)ဖြင့် ကူးခဲ့၏။ ၁၉၄၆ ခုနှစ်ခန့်က ဂျော့ထွန်းအေး တင်ထားခဲ့သော စံချိန်ထက် (၉.၆ စက္ကန့်)မြန်၏။ ဤစံချိန်ကို မြင်တွေ့ရသော ရေကူးအဖွဲ့ချုပ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူစွမ်းကောင်းတစ်ယောက်ပေါ်ပေါက်လာလေပြီဟု နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ခဲ့ကြတော့သည်။

ဤသို့ နာမည်အလျင်းမထွက်သေးမီ ၁၉၅၈ ခုနှစ်က မြန်မာရေကူးကစားသမားများအား တအံ့တသြဖြစ်စေခဲ့သလို တင်မောင်နီသည် နောက်ခုနှစ်နှစ်တိတိဆက်၍ နိုင်ငံတကာရေကူးပြိုင်ပွဲများတွင် နိုင်ငံခြားမှရေကူးပါရဂူများအား အံ့အားသင့်စေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂုဏ်သရေကိုလည်း တိုးတက်မြင့်မားစေခဲ့လေသည်။

တင်မောင်နီ၏ ပထမအကြိမ် နိုင်ငံတကာရေကူးပြိုင်ပွဲမှာ ၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ ပထမကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပွဲတွင် တင်မောင်နီသည် မိတာ ၁၀၀၊ မိတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲများ၌ ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးခဲ့၏။ မိတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူးပွဲတွင် ကြေးတံဆိပ်ကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ ဂျကာတာတွင် ကျင်းပသော နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ချစ်ကြည်ရေး ရေကူးပြိုင်ပွဲ၌ မိတာ ၂၀၀၊ ၄၀၀နှင့် ၁၅၀၀ အလွတ်ကူးပွဲ သုံးခုစလုံး၌ ရွှေတံဆိပ်ဆုများ ဆွတ်ခူးလျက် မိတာ ၁၀၀ ပွဲတွင် ငွေတံဆိပ်ဆုကို ဆွတ်ခူးခဲ့လေသည်။

၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင်မူ အစ္စရေးနိုင်ငံ၊ တဲအာမီမြို့တော်၌ ကျင်းပသော ဟိုပဲအားကစားပြိုင်ပွဲ (Hapole International Sports Festival)သို့ တင်မောင်နီဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည်။ ထိုပွဲတွင် ဥရောပနှင့် အမေရိကန်ရေကူးသမားများအံ့အား သင့်သွားရလောက်အောင် မိတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူးပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးလျက် မိတာ ၂၀၀နှင့် မိတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူး ပြိုင်ပွဲများတွင် ငွေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုနှစ်ထဲမှပင် ဒုတိယကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ၌လည်း သူသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် မိတာ ၂၀၀၊ ၄၀၀နှင့် ၁၅၀၀ ပွဲများတွင် ပထမဆုများကို ဆွတ်ခူးခဲ့ပြန်သေးသည်။

တင်မောင်နီ၏ အမြင့်မားဆုံးသော အောင်မြင်မှုမှာ ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ ဂျကာတာတွင် ကျင်းပသော စတုတ္ထအာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ၌ဖြစ်သည်။ ဤပြိုင်ပွဲတွင် တင်မောင်နီသည် အာရှ၌ အမြဲတမ်းဗိုလ်ဆွဲနေကျဖြစ်သော ဂျပန်ရေကူးသမားများကို အနိုင်ယူလျက် မိတာ ၄၀၀နှင့် မိတာ ၁၅၀၀ ပြိုင်ပွဲများအတွက် ရွှေတံဆိပ်များကို ဆွတ်ခူးခဲ့လေသည်။ တင်မောင်နီသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ အားကစားသမားများထဲတွင် အာရှပြိုင်ပွဲ၌ ပထမဆုံး ရွှေတံဆိပ်ဆုနှစ်ခု တစ်ကြိမ်တည်း ဆွတ်ခူးခဲ့သော အားကစားလူစွမ်းကောင်းဖြစ်သည်။

တင်မောင်နီသည် ၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ ရောမအိုလံပစ်ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ထိုပွဲတွင် မိတာ ၁၅၀၀ ၌ ပြိုင်ပွဲဝင်ပေါင်း (၄၃)ယောက် ယှဉ်ပြိုင်သည့်အနက် တင်မောင်နီသည် နံပါတ် (၁၀)နေရာတွင် ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ တိုကျိုအိုလံပစ်၌လည်း အဆိုပါ ၁၅၀၀ ပြိုင်ပွဲဝင်ပေါင်း ၃၁ ယောက်အနက် နံပါတ် (၁၉)နေရာတွင် ရရှိခဲ့သည်။

တင်မောင်နီအတွက် နောက်ဆုံးဖြစ်သော နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ တတိယကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ၌လည်း မိတာ ၁၅၀၀၌ ပထမဆုရရှိပြီး မိတာ ၄၀၀ တွင် ဒုတိယရရှိခဲ့သေးသည်။

နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် တင်မောင်နီ ထက်မြက်စွာ အစွမ်းပြနိုင်ခြင်းမှာ စေတနာဝန်ထမ်းနည်းပြပေးအပ် သော ဂျပန်ကုန်သည် ရေကူးဝါသနာအိုး မစ္စတာမာဆူးဒါး၏ ကြိုးပမ်းမှု၊ အထောက်အကူပြုမှုများစွာ ပါဝင်သည်။ မစ္စတာမာဆူးဒါးသည် တင်မောင်နီတစ်ယောက်တည်းကိုသာမက အခြားအခြားသော ထိပ်တန်းရောက် မြန်မာရေကူး သမားကလေးများကိုလည်း အကူအညီပေးခဲ့သေးသည်။

မြန်မာရေကူးသမားများ အဆင့်အတန်းတိုးတက်လာရခြင်းတွင် နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲ၌ အသုံးပြုသော ခေတ်မီ မီတာ ၅၀ ရေကူးကန်ရရှိခြင်းမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်လေသည်။

စစ်ပြီးခေတ် ရေကူးအဆင့်အတန်းတိုးတက်လာခြင်းကြောင့် စစ်ကြိုခေတ်တွင် ရေကူးသမားကောင်းများမှ ရှိသလောက်ဟူသော အတွေးမျိုး ယခုခေတ်ဝါသနာရှင်တို့ တွေးမိကောင်း တွေးမိကြပေလိမ့်မည်။

စစ်ကြိုခေတ်တွင် နည်းပြဆရာကောင်းများမရှိခြင်း၊ ရေကူးကန်ကောင်းများမရှိခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲများမရှိသလောက် ရှားပါးနေခြင်းအစရှိသော ခို့တဲ့မှုများအကြားမှ နဂိုတော်သော ရေကူးသမားကောင်းများ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဘူးလေသည်။ ထူးချွန်သောရေကူးသမားမှာ ဂျော့ထွန်းအေးပင်ဖြစ်သည်။ ဂျော့ထွန်းအေးသည် ၁၉၃၈ ခုနှစ်မှ စစ်ပြီးခေတ် ၁၉၄၉ ခုနှစ်လောက်အထိပင် ရေကူးတံခွန်စိုက်ဆုများ ဆွတ်ခူးခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ သူ့အား ရေကူးဝါသနာအိုးများက မော်လမြိုင်မှ တော်ပီတိဟုပင် ခေါ်ဝေါ်ကြလေသည်။ ရေကူးဘက်၌ထူးချွန်သည့် အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မော်လမြိုင်မှ ကျော်သောင်းနှင့် တက္ကသိုလ်မှ ဘသောင်း၊ ဘသိန်း၊ ထွေးမောင်နှင့် မိုးဇော်အောင်သွင်တို့ ဖြစ်လေသည်။ ဒိုင်ဗင်ထိုးရာ၌လည်း စစ်ကြိုခေတ်က လူချွန်များပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ဒိုင်ဗင်ထိုးခြင်း၌ တက္ကသိုလ်သည် အဆင့်အတန်း မြင့်မားစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်လျှက် ယခုခေတ် ဒိုင်ဗင်သမားများထက်ပင် ထူးချွန်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

စစ်ကြိုခေတ်တွင် မြန်မာအမျိုးသမီးများထဲမှ ရေကူးသူ အတော်ရှားပါးလှပေသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီးထဲမှ ယောကျ်ားများနှင့်တန်းတူ ရေကူးနိုင်ခဲ့သူမှာ အဲလစ်ဆက်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ထိုခေတ်က နိုင်ငံတကာ အမျိုးသမီးရေကူးပြိုင်ပွဲရှိနိုင်ခဲ့မည်ဆိုပါက အဲလစ်ဆက်သည် အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည့် အမျိုးသမီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အဲလစ်ဆက်နှင့် ရေကူးခြင်းသည်လည်း ရေစက်မကုန် ကြုံဆုံခဲ့ရသည်။ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌမှာ တပ်မတော်(ရေ)မှ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်မောင်ညွန့်ဖြစ်သည်။ အဲလစ်ဆက်မှာ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်မောင် ညွန့်၏ဇနီး ဖြစ်နေလေသည်။ အဲလစ်ဆက်မှာ စစ်ကြိုခေတ်ပြီတိသျှတို့လက်အောက်တွင် ပထမဆုံးမြန်မာအမျိုးသား ထဲမှ မြုနီစီပယ်မင်းကြီးဖြစ်သူ ဦးဆက်၏ သမီးဖြစ်သည်။

အခြားသော စစ်ကြိုခေတ်တွင် နာမည်ကျော်ကြားသည့် အမျိုးသမီးရေကူးသမားမှာ မသိန်းဝါ (Minnie Wales)ဖြစ်လေသည်။ မသိန်းဝါသည် မြန်မာအမျိုးသမီးများထဲမှ ပထမဆုံးအင်းလျားကန်ကို ဖြတ်၍ကူးနိုင်သူ ဖြစ်သည်။

စစ်ကြိုခေတ်တွင် စည်းရုံးပြုလုပ်သော ရေကူးတံခွန်စိုက်ပွဲများတွင် ကျောင်းပေါင်းစုံရေကူးတံခွန်စိုက်ပွဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဤပြိုင်ပွဲကို ဝိုင်အမ်စီအေမှ ဦးစီး၏။ မိုးဇော်အောင်သွင်က ဆော်သြပြီး ၁၉၃၂ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပပေးခဲ့သည်။ ဤပွဲအတွက် အကောင်းဆုံးကျောင်းကို ချိုးမြှင့်သော Give And Take ဖလားကို ထိုစဉ်အခါက

စကော့စျေး (ယခုဗိုလ်ချုပ်စျေး)မှ Give And Take ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင် မစ္စတာအာရ်အာရ်ဂန်ဒီကပေးလှူခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း၌ ကျောင်းပေါင်းစုံရေကူးပြိုင်ပွဲများကို ပညာရေးအာဏာပိုင်များက ဦးစီးကြပ်မတ်ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဂျပန်များ ဝင်ရောက်လာချိန်အထိပင် ဆက်လက်ကျင်းပနိုင်သည်။ စစ်ကြိုခေတ် ကျောင်းပေါင်းစုံရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် စောစောပိုင်း၌ ဒိုင်အို အထက်တန်းကျောင်းက အောင်မြင်မှုရလျှက် နောင်ပိုင်းများတွင်မူ ပဲခူးကရင်အထက်တန်းကျောင်းက သာလွန်လာခဲ့သည်။

၁၉၃၄ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားရေကူးအသင်းကြီးဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် မိုးဇော်အောင်သွင်က ကမကထပြု၍ ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ အားကစားဝါသနာရှင်ကြီးဖြစ်သူ ဦးဘဒွန်းအား အသင်းကြီး၏ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တင်မြှောက်ခဲ့သည်။ ရေကူးအသင်းကြီးတွင် အထူးစိတ်ပါဝင်စားစွာဆောင်ရွက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ယုဒသန်ကောလိပ်မှ ဒေါက်တာအက်ဖ်ဂျီဒစ်ကဆင် (Dr.F.G.Dickason)နှင့် ဦးထင်ဘွားတို့နှစ်ဦး ပါဝင်လေသည်။

အမျိုးသားရေကူးအသင်းကြီးအနေဖြင့် အင်းလျားကန်၌ အမျိုးသားရေကူးတံခွန်စိုက်ပွဲများကို နှစ်စဉ်ကျင်းပပေးခဲ့သည်။ တံခွန်စိုက်ပွဲတွင် တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲများအပြင် အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင်လည်း ပါဝင်လေသည်။ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် ဆုဖလားမှာ ဘုရင်ခံဆာ အာချီဘော ကော့ကရိန်း (Sir Archibald Cochrane)ချီးမြှင့်သော ဆုဖလားဖြစ်သည်။ ထိုအခါက အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော ရေကူးအသင်းများမှာ မော်လမြိုင်ရေကူးအသင်း ယုဒသန်ကောလိပ်အသင်း၊ ယူနီဗာစီတီအသင်း၊ ဝိုင်အမ်စီအေအသင်းနှင့် ဗြိတိသျှစစ်တပ်မှ King's Own Yorkshire Light Infantry အသင်းတို့ဖြစ်လေသည်။

အများအားဖြင့် အနိုင်ရသောအသင်းမှာကား မော်လမြိုင်ရေကူးအသင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း ထိုစဉ်အခါက မော်လမြိုင်သည် ရေကူးတွင် အထူးအားပေးနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ မော်လမြိုင်အနေဖြင့် အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပွဲများတွင် ထွန်းထွန်းပေါက်ပေါက်ရှိရုံသာမက ထိုခေတ်က အလွန်ကျော်ကြားသော တာဝေးရေကူးပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် သံလွင်မြစ်ဖြတ်ကူးပွဲကြီးကိုလည်း စည်းရုံးပြုလုပ်ခဲ့သေးသည်။ ပထမပိုင်းတွင် ဤပြိုင်ပွဲကို မုတ္တမမီးရထားဆိပ်မှ မော်လမြိုင်မိန်းဂေးသင်္ဘောဆိပ်အထိ သတ်မှတ်၏။ အကွာအဝေးအားဖြင့် လေးမိုင်လောက်ကူးကြရလေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကဒိုးမှ မော်လမြိုင်အထိ ကိုးမိုင်ရေကူးပြိုင်ပွဲဖြစ်လာသည်။

ဤတာဝေးရေကူးပြိုင်ပွဲမှာ သံလွင်၊ ဂျိုင်းနှင့် အတ္ထရံမြစ်သုံးခုဆုံရာကို ကျော်ဖြတ်ရသည်ဖြစ်၏။ ထိုနေရာမှာ ရေကြောအလွန်သန်သောနေရာဖြစ်သည့်အတွက် ရေကူးသမားများအဖို့ တပင်တပန်းခက်ခဲခဲကူးခတ်ကြရလေသည်။ သံလွင်မြစ်ဖြတ်ကူးပြိုင်ပွဲမှာ အထူးပင်ကျော်ကြားသော ရေကူးပြိုင်ပွဲဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤပြိုင်ပွဲတွင် ရေကူးသမားကျော့ထွန်းအေး အနိုင်ရသည်က များလေသည်။ ဤပြိုင်ပွဲ၌ နာမည်ပေါ်ထွက်သော အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကား အငြိမ်းစားစက်ရှင်တရားသူကြီး မစ္စတာရာဂျန်ပင်ဖြစ်သည်။ မစ္စတာရာဂျန်သည် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငါးဆယ်ကျော်နေပြီဖြစ်သော်လည်း သံလွင်မြစ်ဖြတ်ကူးပြိုင်ပွဲတွင် နှစ်စဉ်လိုလိုပါဝင်ပြီး ပန်းတိုင်အရောက် ကူးခတ်နိုင်ခဲ့လေသည်။

သံလွင်မြစ်ဖြတ်ကူးပြိုင်ပွဲကို စည်းရုံးရာ၌လည်းကောင်း၊ မော်လမြိုင် ရေကူးအသင်းကြီး၏ အောင်မြင်မှုများအတွက် ကြိုးပမ်းရာ၌လည်းကောင်း၊ လုံ့လဝါယမအထူးစိုက်ထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဦးအီဆာပင်ဖြစ်သည်။ ဦးအီဆာ

သည် နာရီပြင်ဆရာကလေးအဖြစ်ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေရာမှ မော်လမြိုင်အတွက် မိမိဝါသနာထုံသော ရေကူးနှင့်တကွ အခြားအခြားသော အားကစားမူများကိုပါ စေတနာရှိစွာဖြင့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးသွားသည့်နောက်၌ပင် ဦးအီဆာသည် မော်လမြိုင်အိုလံပစ်အသင်းကို တည်ထောင်လျက် အားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မော်လမြိုင်လူထုက သူ့အား ချစ်မြတ်နိုးစွာဖြင့် "အိုလံပစ်အီဆာ"ဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ခဲ့ကြသည်။

စစ်ကြိုခေတ်က မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပြုလုပ်သော နိုင်ငံတကာ ရေကူးပြိုင်ပွဲမှာ ဥရောပတိုက်သားများသာ ကြီးစိုး သော ကုက္ကိုင်းရေကူးကလပ်နှင့် ကာလကတ္တားရေကူးကလပ်တို့၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသော ရေကူးပြိုင်ပွဲသာ ရှိခဲ့လေသည်။

စစ်ပြီးခေတ် ပထမအကြိမ်ရေကူးတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲကို ၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် အင်းလျားကန်၌ ကျင်းပခဲ့သည်။

ဤရေကူးပြိုင်ပွဲကို ဦးဘဒွန်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆောင်ရွက်သော အမျိုးသားရေကူးအသင်းကြီးက ဦးစီးပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကျင်းပခဲ့သော ရေကူးပြိုင်ပွဲများတွင် ဤပြိုင်ပွဲသည် ထိုအချိန်အထိ အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်သည်။

ထိုပြိုင်ပွဲများတွင် မော်လမြိုင်မှ ရေကူးသမားများက အနိုင်များသည်။ အသင်းလိုက်တံခွန်စိုက်ဖလားကို မော်လမြိုင်ရေကူးအသင်းမှ ရရှိလျက် တစ်ဦးချင်းဖလားကိုမူကား ရေကူးသမားဟောင်းကြီး ဂျော့ထွန်းအေးကပင် ရရှိလေသည်။ မော်လမြိုင် ရေကူးသမားများထဲတွင် ထူးချွန်သော ရေကူးသမားနှစ်ဦးရှိသည်။ သူတို့မှာ ၁၆ နှစ်သား စိန်သောင်းနှင့် ၁၅ နှစ်သား ဂျွန်မောရစ်ဆင်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ စိန်သောင်းသည် မိတာ ၁၅၀၀ ပွဲ၌လည်းကောင်း၊ မောရစ်ဆင်သည် မိတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူးပွဲ၌လည်းကောင်း အနိုင်ရရှိခဲ့ကြသည်။

အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲများတွင် နာမည်ကျော် ကာယဗလဆရာကြီး ဒေါက်တာ ဝေါ်လတာချစ်ထွန်း၏သမီးဖြစ်သူ နင်းနက်ချစ်ထွန်းနှင့် သီပေါဘုရင်၏ မြေးတော် ထိပ်စုဘုရားထွေးတို့မှာ ထူးချွန်သူများဖြစ်သည်။

ထိုပြိုင်ပွဲတွင် ပေါ်ထွက်လာသော ရေကူးသမား လူငယ်များမှာ သီပေါဘုရင်၏ မြေးတော် တော်ဘုရားကြီး၊ ရောဘတ်တင်နှင့် ဝင်းတင်တို့ဖြစ်သည်။ သူတို့အားလုံးပင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများဖြစ်လေသည်။ ကလေး တန်း၌ ထူးချွန်သူမှာ သိန်းရွှေဖြစ်သည်။

ရေကူးတိုးတက်မှုအတွက် အဖက်ဖက်မှ အားပေးသမှုပြုကြသော ဦးဘဒွန်း၊ ဦးထင်ဘွား၊ ဦးထွေးမောင်၊ ဦးဇော်ဝိတ်၊ မစ္စတာဆစ်ဒနီသွင်စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် နောက်ငါးနှစ်တာအတွင်း အထိုက်အလျောက် တိုးတက်မှုရှိလာသည်။ သို့အတွက် ၁၉၅၁ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပွဲသို့ ရေကူးသမားများကို စေလွှတ်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမအာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုသော ရေကူးသမားများမှာ စိန်ဖိုး၊ တင်အောင်၊ ကျူးတင်၊ ရောဘတ်တင်နှင့် ကြည်ဆိုင်တို့ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာရေကူးအဖွဲ့ မန်နေဂျာ ဦးထင်ဘွား၏ ပြောပြချက်အရ ကျွန်ုပ်တို့ရေကူးသမားများသည် ထိုအချိန်က နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ရေကန်အရွယ်အစားရှိသော ခေတ်မီရေကူးကန်မျိုး၌ လေ့ကျင့်လာရသူများ မဟုတ်သည့်အပြင် ရေမှာလည်းအေးမြလှသည်ဟု ဆိုပေသည်။ (ရေမှာ ပြဒါးချိန်ဒီဂရီ ၅၈ ဖာရင်ဟိုက်အထိ အေးမြလှသည်ဟု သိရ၏။)

မြန်မာရေကူးသမားများသည် နောက်တစ်ကြိမ် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲသို့ဝင်ရောက်ရန် (၈)နှစ်ကျော်ကျော် စောင့်ဆိုင်းခဲ့ရသည်။ ဤ (၈)နှစ်တာ ကာလအတွင်း၌ ရေကူးသမားအဟောင်းများ ပျောက်ကွယ်ပြီး လူသစ်များ ပေါ်ထွန်းလာသည်။ ဤကာလအတွင်း ထွက်ပေါ်လာသော ရေကူးသမားများမှာ ပုသိမ်မှမျိုးမြင့်နှင့် ချစ်ဉာဏ်၊ မော်လမြိုင်မှ စံပွင့်တို့ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် မသက်ပို၊ မသိန်းမြင့်၊ မရှမ်းမ၊ မညွန့်ခင်နှင့် မညွန့်တင်တို့ဖြစ်သည်။

၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် တင်မောင်နိမှာ အထူးချွန်ဆုံးသော ရေကူးသမားဖြစ်သည်။ အခြားရေကူးသမားများမှာ မြသီး၊ အေးကျော်၊ အောင်သန်းနှင့် လင်းစဒေးတို့ဖြစ်သည်။

၁၉၆၁ ခုနှစ်၊ ဒုတိယကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင်မူ မြန်မာရေကူးသမားများသည် အထူးပင်အစွမ်းပြနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ဤပြိုင်ပွဲတွင် တင်မောင်နိသည် ရွှေတံဆိပ်သုံးခုနှင့် ကြေးတံဆိပ်တစ်ခုကိုလည်းကောင်း၊ မြသီးသည် ရွှေတံဆိပ်တစ်ခုကိုလည်းကောင်း၊ အောင်သန်းသည် ငွေတံဆိပ်တစ်ခုနှင့် ကြေးတံဆိပ်နှစ်ခုကိုလည်းကောင်း၊ ချစ်စိန်သည် ရွှေတံဆိပ်တစ်ခု ကိုလည်းကောင်း အသီးသီးဆွတ်ခူးခဲ့ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ဦးချင်းဆုများ ဆွတ်ခူးခဲ့ကြသည့်အပြင် မြန်မာရေကူးအသင်းသည် မီတာ ၄၀၀ လေးမျိုးတွဲ လက်ဆင့်ကမ်းပွဲနှင့် မီတာ ၈၀၀ အလွတ်ကူး လက်ဆင့်ကမ်းပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးခဲ့ကြသေးသည်။

အမျိုးသမီးရေကူးသမားထဲတွင် မညွန့်ခင်မှာ အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်သည်။ သူသည်မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူးနှင့် မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူးပွဲများတွင် ရွှေတံဆိပ်များ ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ အယ်လီဇာဘက်စမိုက်သည် မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးတွင် ရွှေတံဆိပ်ဆုကိုလည်းကောင်း၊ မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူးတွင် ငွေတံဆိပ်ဆုကိုလည်းကောင်း ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ ဆိုဖီယာသွင်သည် မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးနှင့် မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူးပွဲများတွင် ငွေတံဆိပ်များကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ မြင့်မြင့်ခင်သည် မီတာ ၁၀၀ ရင်ဘောင်ကူးပွဲ၌ ငွေတံဆိပ်ကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးအသင်းအနေဖြင့် မီတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူး လက်ဆင့်ကမ်းပွဲတွင်လည်း ရွှေတံဆိပ်ဆွတ်ခူးခဲ့ပြန်သည်။

ရေကူးဘက်တွင် ထူးချွန်သော လူကြီးများအနားယူသွားကြသည့်အခါ အစားထိုးဝင်ရောက်လာသည့် လူငယ် ရေကူးသမားများပေါ်ထွက် လာခဲ့သည်ကို အားရဘွယ် တွေ့ရှိရလေသည်။

နောက်ပိုင်း ပေါ်ထွက်လာသော ရေကူးသမားများမှာ အော်စကာသွင်၊ အောင်လှိုင်ဝင်းနှင့် နန္ဒကျော်စွာတို့ ပင်ဖြစ်လေသည်။ အမျိုးသမီးများဘက်တွင်လည်း ပေါ်လီဘစန်း၊ မြမြဝင်း၊ မေရီ၊ ရှယ်လီစိုးနှင့် မာလာစသော ရေကူးသမားများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဤလူငယ်များသည်လည်း ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲနှင့်တကွ အာရှပြိုင်ပွဲများ၌ပင် အစွမ်းပြနိုင်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ယခုကဲ့သို့ ရေကူးပြိုင်ပွဲများ အခြေအနေတိုးတက်မြင့်မားလာရေးအတွက် အခက်အခဲများကြားမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအားထုတ်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လာခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား ရေကူးဝါသနာအိုးများက ကျေးဇူးတင်ဘွယ်ကောင်းလေသည်။

ယင်းသို့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လာသူများအနက် အထူးသဖြင့် တင်ပြသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဦးထင်ဘွား၊ ဦးထွေးမောင်၊ ဗိုလ်မှူးကြီး ထွန်းသာ(လေ)၊ ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး ခင်မောင်ညွန့်(ရေ)၊ ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး ခင်မောင်မြင့်

(ရေ)၊ ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး တင်ထွန်း(လေ)၊ ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး ဂျွန်စမိုက် (စေတနာဝန်ထမ်းနည်းပြဆရာအဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက်ခဲ့၏။) ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး မောင်မောင်ကြီး(ရေ)၊ ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး စီစယ်ပါစီရာ(ရေ)၊ ဗိုလ်မှူးအောင်ဒင် (ရေ)၊ ဦးဇော်ဝိတ်၊ မစ္စတာဆစ်ဒနီသွင်၊ ဦးစိုးမောင်၊ ဦးမောင်မောင်ထွန်း၊ ပါမေက္ခဝီလျံပေါ (စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်)၊ ဦးမောင်မောင် (ကုက္ကိုင်းရေကူးကလပ်)၊ ဦးလှထွန်း(စာတိုက်)၊ ဦးနေမြင့်၊ မစ္စတာ လင်းစဒေးနှင့် မစ္စတာဘူကာနန်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်များနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာတို့အပြင် မမေ့အပ်သော ရေကူးနည်းပြဆရာများရှိပေသေးသည်။ သူတို့မှာ မစ္စတာ မာဆူးဒါး၊ ဦးမြသီး၊ ဦးစိန်လှိုင်နှင့် "သံလုံး" ဦးဝင်းကြည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဦးဝင်းကြည်သည် နန္ဒကျော်စွာနှင့် မြဝင်းတို့ကဲ့သို့ ရေကူးလူရည်ချွန်များအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလာခဲ့သည်။ ဦးဝင်းကြည်သည် အမျိုးသားရေကူးကန်တွင် ပထမတာဝန်ခံအရာရှိဖြစ်သည်။

ရေကူးအားကစားအကြောင်း ဖော်ပြချက်ကို နိဂုံးမချုပ်မီ ကျွန်ုပ်တို့ ရေကူးလူရည်ချွန်များအဖို့ ဒိုင်ဗင်ထိုးခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ဝါတာပိုလိုကစားခြင်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများပါ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ထောက်ပံ့သွားစေလိုကြောင်း တိုက်တွန်းလိုပေသည်။

အမျိုးသားရေကူးကန်တွင် ဒိုင်ဗင်ထိုးစင်အသင့်တည်ဆောက်ပြီးဖြစ်ရာ ဒိုင်ဗင်ထိုးမှု အဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် ကြေးတန်းစား ရေကူးနည်းပြဆရာကောင်းကောင်း ခေါ်ယူလေ့ကျင့်ပေးသွားသင့်၏။ သို့ဖြင့် နောက်ဆုံးပေါ် ခေတ်အမီဆုံး ရေကူးဒိုင်ဗင်နည်းများ၌ ထူးချွန်ကျွမ်းကျင်လာရမည်ဖြစ်ပေသည်ဟူ၍ ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ရေကူးနည်းပြဆရာကြီးများမှ စုစည်းရေးသားပြုစုထားသော မှတ်တမ်းများကို ဖော်ပြမည်ဆိုပါက မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၄၇ ခုနှစ်မှစ၍ ဦးထွေးမောင်(ဥက္ကဋ္ဌ)အဖြစ် တာဝန်ယူ၍ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးအဖွဲ့ချုပ်သို့ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံအဖြစ် ၁၉၄၇ ခုနှစ်မှစတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရေကူးအားကစားလုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာတွင် ဂျပန်နိုင်ငံမှ ရေကူးနည်းပြ ဆရာမစ်ဆူဒါမှ ၎င်း၏ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရင်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရေကူးအားကစားတွင် စေတနာဝန်ထမ်းနည်းပြဆရာအဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး အင်းလျားကန်တွင် လေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ခဲ့ကာ နောက်ပိုင်းတွင် သထုံလမ်းရှိ တက္ကသိုလ်ရေကူးကန်၌ လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင်မူ အမျိုးသားရေကူးကန်၌ လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထို ၁၉၆၁ ခုနှစ်မှစ၍ ရေကူးအဖွဲ့ချုပ်မှ တာဝန်ယူ၍နွေစဉ်နံနက်ပိုင်းနှင့် ညနေပိုင်းများ၌ လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ်မှ ကျောင်းများ၊ တပ်များနှင့် ဌာနဆိုင်ရာများကို စည်းရုံး၍ လေ့ကျင့်မှုများကို စီစဉ်ပြုလုပ်ရာ ၁၉၇၀ ခုနှစ်ပိုင်းတွင် ဂျပန်နည်းပြဆရာတစ်ဦးကို အား/ကာဦးစီးဌာနမှ ကူညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် မြန်မာပြည်သို့လာရောက်၍ လေ့ကျင့်မှုများကို ရေကူးအဖွဲ့ချုပ်မှတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် လေ့ကျင့်မှုများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပြီး နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများသို့လည်း စေလွှတ်ယှဉ်ပြိုင်မှုများပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲများ ချစ်ကြည်ရေးပြိုင်ပွဲများနှင့် သက်တမ်းအလိုက် ရေကူးပြိုင်ပွဲများလည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာရေကူးနည်းပြဆရာများကိုလည်း နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည် (ဂျီဒီအာ)သို့ စေလွှတ်ပြီး ရေကူးနည်းပြဆရာသင်တန်းများကို ရက်တို/ရက်ရှည်စေလွှတ်ပြီး နိုင်ငံတွင်းရှိ အားကစားသမားများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ အောင်မြင်

မှုများ ရရှိသင့်သလောက်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်ဖောင်ဒေးရှင်း၏ အကူအညီဖြင့် ဂျပန်ရေကူးနည်းပြ ဆရာတစ်ဦးကို မြန်မာပြည်လာရောက်လေ့ကျင့်ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းသည် မြန်မာပြည်တွင် (၂)နှစ်ကြာ နည်းပြဆရာအဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့နိုင်ငံခြားနည်းပြဆရာများဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသားနည်းပြဆရာများဖြင့်လည်းကောင်း နေ့စဉ် နံနက်တိုင်းနှင့် ညနေတိုင်းများ ရေကူးအဖွဲ့ချုပ်မှ တာဝန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ပေးလျက်ရှိရာ အောင်မြင်မှုများလည်း ရရှိသင့်သလောက်ရရှိသည်ဟူ၍ ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

ရေကူးပညာသင်များ စေလွှတ်ခြင်း

၁။	ဦးမြသီး	- ရေကူးနည်းပြ (၉)လသင်တန်း၊ အရှေ့ဂျာမဏီ DHFK. Sports University (Leipzig)(GDR)
၂။	ဦးညွန့်စိုး	- ရေကူးနည်းပြ (၉)လသင်တန်း၊ အရှေ့ဂျာမဏီ DHFK. Sports University (Leipzig)(GDR)
		- P.E (၂)နှစ်သင်တန်း၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု
၃။	ဦးသန်းကျော်ညွန့်	- ရေကူးနည်းပြ (၉)လသင်တန်း၊ အရှေ့ဂျာမဏီ DHFK. Sports University (Leipzig)(GDR)
		- ရေကူးနည်းပြ (၁)လသင်တန်း၊ အိန္ဒိယ
		- ဝါတာပိုလိုဒိုင်သင်တန်း၊ စင်ကာပူ
၄။	ဒေါ်အေးအေးမွန်	- ရေကူးနည်းပြ (၉)လသင်တန်း/P.E + Sports Administration (၅)လ Sports University (Bayreuth)(West Germany)
၅။	ဦးမြင့်လွင်	- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးနည်းပြ (၅)လ သင်တန်း၊ ဂျာမဏီ The Sports Scientific Faculty of The University of Leipzig (Germany)

တို့ကို ရက်ရှည်သင်တန်းများ စေလွှတ်အောင်မြင်စေခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ်တွင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဥက္ကဋ္ဌများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

(၁) ဦးထွေးမောင်

(၂) ဗိုလ်မှူးကြီးထွန်းသာ

(၃) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်မောင်ညွှန့်

(၄) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်မောင်ချို

(၅) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးမောင်မောင်ဝင်း

(၆) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးမောင်မောင်ခင်

(၇) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးဝင်းလွင်

(၈) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်အောင်

(၉) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးသာဆန်း

(၁၀) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်မောင်မောင်

(၁၁) ဦးမျိုးဝင်း

(၁၂) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးကျော်တင်လှ

(၁၃) ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးတင်ဦး

(၁၄) ဗိုလ်မှူးကြီးကျော်တင်လှ

(၁၅) ဒေါက်တာခင်ရွှေ

(၁၆) ဦးထွန်းမြင့်နိုင်

၂.၂.၁ မြန်မာရေကူးအားကာစား၏ နှစ်အလိုက်အောင်မြင်မှုအနေအထား

မြန်မာရေကူးအားကစားတွင် အာရှနှင့် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ကိုတင်မောင်နီ၊ ကိုမြသီး၊ ကိုအောင်သန်း၊ ကိုအေးကျော်၊ ကိုစောအောင်သိန်း၊ ကိုသက်ဝင်း၊ ကိုမြဝင်း၊ ကိုဉာဏ်၊ ကိုအောင်လှိုင်ဝင်း၊ ကိုနန္ဒကျော်စွာ၊ ကိုမောင်ကြည်၊ ကိုအုန်းသွင်၊ ကိုသန်းကျော်ညွှန့်၊ ကိုဖုန်းမြတ်သူ၊ ကိုအောင်ခိုင်၊ ကိုမောင်မောင်ဝင်း၊ အမျိုးသမီးများတွင် မညွှန့်ခင်၊ မအယ်လီစဘက်စမိုက်၊ မလီလီယံသွင်၊ မဆောဘီယာသွင်၊ မဆယ်လီစိုး၊ မမေရီစိုး၊ မမြမြဝင်း၊ မမာလာဆွေ၊ မပေါ်လီဘဆန်း၊ မမာလာ၊ မအင်နီတာချန်း၊ မဆွေမာလွင်၊ မမိုးသူအောင်တို့စသော ရေကူးသမားများကို တက္ကသိုလ်၊ တပ်မတော်(ရေ)နှင့် ကျောင်းပေါင်းစုံမှ မွေးထုတ်၍ လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ရာ အမြင့်ဆုံးအနေဖြင့် စတုတ္ထအကြိမ်မြောက် အာရှပြိုင်ပွဲတွင် တင်မောင်နီမှ ရွှေတံဆိပ် (၂)ခုကိုရရှိခဲ့ပြီး ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဂျပန်အိုလံပစ်သို့ သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာ့ရေကူးအားကစားသမားများအနေဖြင့် အောက်ပါအောင်မြင်မှုများကို ရရှိခဲ့ပါသည်-

၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ

တင်မောင်နီ	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
တင်မောင်နီ	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
မြသီး	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
တင်မောင်နီ	-	မီတာ ၁၀၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ကြေး)

၁၉၆၁ ခုနှစ်၊ ဒုတိယအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ

တင်မောင်နီ	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
	-	မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
မြသီး	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
ချစ်စိန်	-	မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူး	(ရွှေ)
မညွှန့်ခင်	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ	(ရွှေ)
မညွှန့်ခင်	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ	(ရွှေ)
အယ်လီဇဘက်စမိုက်	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ	(ရွှေ)
လီလီယံသွင်	-	မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ	(ရွှေ)
မြန်မာအသင်း (အမျိုးသား)	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ငွေ)
မြန်မာအသင်း (အမျိုးသား)	-	မီတာ ၂၀၀ × ၄ လွန်းပျံကူး	(ရွှေ)
မြန်မာအသင်း	-	မီတာ ၁၀၀ × လေးမျိုးကူး	(ရွှေ)

(အမျိုးသား)

မြန်မာအသင်း	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ရွှေ)

(အမျိုးသမီး)

မြသီး	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
အောင်သန်း	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
အောင်သန်း	-	မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
တင်မောင်နိ	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
အယ်လီဇာဘက်စမိုက်	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
ဆေလ်ဘီရာသွင်	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
ဆေဘီရာသွင်	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)

၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ တတိယအကြိမ် ကျွန်းဆွယ်ဖြိုင်ပွဲ

တင်မောင်နိ	-	မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
တင်မောင်နိ	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
မောင်ညာဏ်	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ငွေ)
နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၄၀၀	(ကြေး)
ဆယ်လီစိုး	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
မာလာဆွေ	-	မီတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
ပေါ်လီဘဆန်း	-	မီတာ ၂၀၀ ရင်ပေါင်ကူး	(ကြေး)
မြမြဝင်း	-	မီတာ ၂၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ကြေး)
မြမြဝင်း	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း(မ)	-	၄ × ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း(မ)	-	၄ × ၁၀၀ လေးမျိုးကူး	(ကြေး)

၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ စတုတ္ထအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ဖြိုင်ပွဲ

အောင်လှိုင်ဝင်း	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ရွှေ)
နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ငွေ)
အုန်းသွင်	-	မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်ကူး	(ငွေ)
နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၄၀၀ တစ်ဦးချင်းလေးမျိုးကူး	(ငွေ)
မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	၄ × ၂၀၀ လွန်းပျံကူး	(ကြေး)
နန္ဒကျော်စွာ၊ အုန်းသွင်၊ အောင်လှိုင်ဝင်း၊ သန်းကျော်ညွန့်	-	၄ × ၁၀၀ လွန်းပျံ အလွတ်ကူး	(ကြေး)

မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	၄ × ၁၀၀ လွန်းပျံလေးမျိုးကူး	(ကြေး)
မေရီစိုး	-	မီတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
ပေါ်လီဘဆန်း	-	မီတာ ၁၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူး	(ကြေး)
ပေါ်လီဘဆန်း	-	မီတာ ၂၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူး	(ငွေ)
မြမြဝင်း	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း(မ)	-	၄ × ၁၀၀ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း(မ)	-	၄ × ၁၀၀ လွန်းပျံလေးမျိုးကူး	(ကြေး)

၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ

နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ရွှေ)
နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၂၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ရွှေ)
မောင်ကြည်	-	မီတာ ၁၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူး	(ရွှေ)
အောင်လှိုင်ဝင်း	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
အောင်လှိုင်ဝင်း	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
အောင်လှိုင်ဝင်း	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ငွေ)
အုန်းသွင်	-	မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူး	(ငွေ)
အုန်းသွင်	-	မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်ကူး	(ငွေ)
အုန်းသွင်	-	မီတာ	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ငွေ)
မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	မီတာ ၂၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ငွေ)
မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ရွှေ)
ဖုန်းမြတ်သူ	-	မီတာ ၂၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူး	(ကြေး)
မာလာ	-	မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
မာလာ	-	မီတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
ပေါ်လီဘဆန်း	-	မီတာ ၁၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူး	(ကြေး)
ပေါ်လီဘဆန်း	-	မီတာ ၂၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူး	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ငွေ)
မြန်မာအသင်း	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ငွေ)

၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ဆဋ္ဌမအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ

နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ငွေ)
နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၂၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ငွေ)
မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	မီတာ ၁၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ကြေး)
မြန်မာအသင်း(ကျား)	-	မီတာ ၂၀၀ × ၄ လွန်းပျံအလွတ်ကူး	(ငွေ)
အောင်လှိုင်ဝင်း	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
အောင်လှိုင်ဝင်း	-	မီတာ ၂၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ကြေး)

၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ သတ္တမအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ

အောင်ခိုင်	-	မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)

၁၉၇၅ ခုနှစ်၊ အဋ္ဌမအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ

အင်နီတာချန်	-	မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်ကူး	(ငွေ)
အောင်ခိုင်	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
အောင်ခိုင်	-	မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
နန္ဒကျော်စွာ	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ကြေး)
အင်နီတာချန်း	-	မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူး	(ငွေ)
အင်နီတာချန်း	-	မီတာ ၂၀၀ တစ်ဦးချင်းလေးမျိုးကူး	(ကြေး)

၁၉၈၉ ခုနှစ်၊ (၁၅)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ

မောင်မောင်ဝင်း	-	မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်ကူး	(ကြေး)

၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ (၁၉)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ

မိုးသူအောင်	-	အမျိုးသမီး မီတာ ၅၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ (၂၀)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ

မိုးသူအောင်	-	အမျိုးသမီး မီတာ ၅ ၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)
မိုးသူအောင်	-	အမျိုးသမီး မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ကြေး)

၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ (၂၁)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ

မိုးသူအောင်	-	မီတာ ၅၀ အလွတ်ကူး	(ရွှေ)
မိုးသူအောင်	-	မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူး	(ငွေ)
မိုးသူအောင်	-	မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူး	(ငွေ)

စပရင်ဘုတ်ခုန်ပင်

အယ်လီဇာဘတ်စမိုက်	-	၁၉၆၉ ခုနှစ်	(ငွေ)
သက်ဝင်း	-	၁၉၆၉ ခုနှစ်	(ကြေး)
အေးအေးစိုး	-	၁၉၈၅ ခုနှစ်	(ငွေ)
အေးအေးစိုး	-	၁၉၈၇ ခုနှစ်	(ကြေး)
အေးအေးစိုး	-	၁၉၈၉ ခုနှစ်	(ကြေး)

စင်မြင့်ခုန်ပင်

သူဇာအေး	-	၁၉၈၅ ခုနှစ်	(ကြေး)
အေးအေးစိုး	-	၁၉၈၇ ခုနှစ်	(ကြေး)

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)မှ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်နှင့် သက်တန်းအလိုက် လက်ရွေးစင်များအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသူများစာရင်း

မောင်အောင်ကျော်မိုး
- ၂၀၀၅ ဖိလစ်ပိုင်၊ 23rd SEA Games သို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။
- ၂၀၀၁၊ 25th SEA Age Group (မလေးရှား၊ ကွာလာလမ်ပူ) ငွေ(၃)၊ ကြေး(၄)
- ၂၀၀၃၊ 10th World Championship (ဘာစီလိုနာ)
- ၂၀၀၃၊ Invitational Age Group Swimming Championship (ဗီယက်နမ်၊ Dhanam) ရွှေ(၁)၊ ငွေ(၂)
- ၂၀၀၃၊ 22nd SEA Games (ဗီယက်နမ်၊ Hanoi)
- ၂၀၀၃၊ 27th SEA Age Group (ဖိလစ်ပိုင်)

	-	၂၀၀၅၊ XI FINA World Championship (ကနေဒါ)
	-	၂၀၀၅၊ 1st Asem Youth Game (ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်)
	-	၂၀၀၇၊ 24th SEA Games (ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်)
မောင်သက်ပိုင်တိုး	-	၂၀၀၅ ဖိလစ်ပိုင်၊ 23rd SEA Games သုံးမျိုးစုံပြိုင်ပွဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။
		၂၀၀၄၊ နိုင်ငံတကာသက်တမ်းလိုက်ပွဲ (ထိုင်း)
မောင်ခင်မောင်သန်း	-	၂၀၀၅ ဖိလစ်ပိုင်၊ 23rd SEA Games သုံးမျိုးစုံပြိုင်ပွဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။
မောင်သက်ကိုကိုထွန်း	-	၂၀၀၀၊ နိုင်ငံတကာသက်တမ်းလိုက်ပွဲ (ဘရူနိုင်း)၊ ငွေ(၁)၊ ကြေး(၁)
မဇင်ဧပေရယ်အောင်	-	၂၀၀၀၊ နိုင်ငံတကာသက်တမ်းလိုက်ပွဲ (ဘရူနိုင်း)
မောင်အောင်မျိုးဦး	-	၂၀၀၃၊ နိုင်ငံတကာသက်တမ်းလိုက်ပွဲ (မလေးရှား)၊ ငွေ(၁)၊ ကြေး(၁)
		၂၀၀၅၊ (၂၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(ဖိလစ်ပိုင်)
		၂၀၁၃၊ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(မြန်မာ)
မောင်ဝင်းထိုက်	-	မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ် ပဏာမလက်ရွေးစင်
မောင်ဟိန်းထွန်းဆန်း	-	မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ် ပဏာမလက်ရွေးစင်
မောင်ကျော်ဖြိုးဝေ	-	မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ် ပဏာမလက်ရွေးစင်
မောင်ထက်ထက်ထိုက်	-	၂၀၁၄ ကာတာနိုင်ငံ၊ Asian Youth Swimming Training Camp
	-	၂၀၁၅ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ Joint Training
မောင်ကောင်းမြတ်ဝင်း	-	၂၀၁၅ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ Joint Training
မောင်ဇွဲ	-	၂၀၁၅ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ Joint Training
မပိုမိမင်းစိုး	-	၂၀၁၄ အရှေ့တောင်အာရှတက္ကသိုလ်ပေါင်းစုံရေကူးပြိုင်ပွဲ(အင်ဒိုနီးရှား)
မောင်ဝေယံအောင်	-	မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ် ပဏာမလက်ရွေးစင်
မောင်ပြည့်ဖြိုးပိုင်(ဒိုင်ဗင်)	-	၂၀၁၁(၂၆)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(အင်ဒိုနီးရှား)
မောင်ဇွဲသက်ဦး (ဒိုင်ဗင်)	-	၂၀၁၁(၂၆)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(အင်ဒိုနီးရှား)
		၂၀၁၃ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(မြန်မာ)
		၂၀၁၂ (၃)ကြိမ်မြောက် အာရှဖိတ်ခေါ်ဒိုင်ဗင်ပြိုင်ပွဲ(စင်ကာပူ)(ငွေ-၁)
		၂၀၁၅ (၂၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(စင်ကာပူ)
မောင်ဇော်မျိုးထက် (ဒိုင်ဗင်)	-	၂၀၁၃ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(မြန်မာ)
		၂၀၁၅ (၂၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ(စင်ကာပူ)

၃။ အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)

1	Free Style/crawl Stroke	အလွတ်ကူးနည်း
2	Back Stroke	ပက်လက်ကူးနည်း
3	Breast stroke	ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း
4	Butterfly Stroke	လိပ်ပြာကူးနည်း
5	Individual Medley	တစ်ဦးချင်းလေးမျိုးကူးနည်း
6	Relay	လွန်းပြန်ကူးခြင်း/လက်ဆင့်ကမ်းကူးခြင်း
7	Kick	ခြေခတ်ခြင်း
8	Arm	လက်ဆွဲခြင်း
9	Breathing	အသက်ရှူခြင်း
10	Breath in (Inhale)	လေရှူသွင်းခြင်း
11	Breath out (Exhale)	လေမှုတ်ထုတ်ခြင်း
12	Breath holding	အသက်အောင့်ခြင်း
13	Deep Breathing	လေအပြည့်ရှူသွင်းခြင်း
14	Over Load	ဝန်ပိခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်ထက်ပိုမိုဝန်ပိုးခြင်း
15	Adaptation	ဝန်ပိုးမှု အသားကျခြင်း
16	Training Effect	သက်ရောက်မှုရှိသော လေ့ကျင့်ခြင်း
17	Progressive Over Load	လေ့ကျင့်ရေးဝန်ပိုမှုအား စနစ်တကျတိုးမြှင့်ပေးခြင်း
18	Failing Adaptation	ဝန်ပိုးမှု အသားကျခြင်းမှ ဆုံးရှုံးခြင်း
19	Kick Board	ခြေခတ်ဖော့ပြား
20	Fins	ခြေယက်ပြား/ခြေခတ်ပြား
21	Paddle	လက်ဆွဲပြား
22	Pull Buoys	ခြေညှပ်ဖော့တုံး
23	Pace Clock	လေ့ကျင့်ရေးနာရီ
24	Snoker	အသက်အောင့်အထောက်အကူပြုကိရိယာ
25	Tempo	အချက်ရေကြိမ်နှုန်းမှတ် ကိရိယာ
26	Pulley	လက်ဆွဲ၊ ခြေခတ်ရော်ဘာကြိုး

၄။ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

ရေကူးအားကစားသမားများအနေဖြင့် ရေကူးပြိုင်ပွဲများ၌ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန်အတွက် သိရှိနားလည်ရန် ရေကူးပြိုင်ပွဲဥပဒေများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးပြိုင်ပွဲများကို အောက်ပါမီတာများအတိုင်း ကျင်းပပြုလုပ်သည်-

အမျိုးသား

၁။ မီတာ ၅၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၂။ မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၃။ မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၄။ မီတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၅။ မီတာ ၈၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၆။ မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၇။ မီတာ ၅၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ
၈။ မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ
၉။ မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ
၁၀။ မီတာ ၅၀ ရင်ဘောင်တန်းကူးပြိုင်ပွဲ
၁၁။ မီတာ ၁၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူးပြိုင်ပွဲ
၁၂။ မီတာ ၂၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူးပြိုင်ပွဲ
၁၃။ မီတာ ၅၀ လိပ်ပြာကူးပြိုင်ပွဲ
၁၄။ မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူးပြိုင်ပွဲ
၁၅။ မီတာ ၂၀၀ လိပ်ပြာကူးပြိုင်ပွဲ
၁၆။ မီတာ ၂၀၀ တစ်ဦးချင်း(၄)မျိုးကူးပြိုင်ပွဲ
၁၇။ မီတာ ၄၀၀ တစ်ဦးချင်း(၄)မျိုးကူးပြိုင်ပွဲ
၁၈။ မီတာ ၁၀၀ × ၄ ယောက် (၄)မျိုးကူး လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ
၁၉။ မီတာ ၁၀၀ × ၄ ယောက် အလွတ်ကူး လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ
၂၀။ မီတာ ၂၀၀ × ၄ ယောက် အလွတ်ကူး လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ
၂၁။ မီတာ ၁၀၀ × ၄ ယောက် အလွတ်ကူး (ကျား/မ)ပေါင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ
၂၂။ မီတာ ၁၀၀ × ၄ ယောက် (၄)မျိုးကူး (ကျား/မ)ပေါင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ

အမျိုးသမီး

၁။ မီတာ ၅၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၂။ မီတာ ၁၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၃။ မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၄။ မီတာ ၄၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၅။ မီတာ ၈၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၆။ မီတာ ၁၅၀၀ အလွတ်ကူးပြိုင်ပွဲ
၇။ မီတာ ၅၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ
၈။ မီတာ ၁၀၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ
၉။ မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်ကူးပြိုင်ပွဲ
၁၀။ မီတာ ၅၀ ရင်ဘောင်တန်းကူးပြိုင်ပွဲ
၁၁။ မီတာ ၁၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူးပြိုင်ပွဲ
၁၂။ မီတာ ၂၀၀ ရင်ဘောင်တန်းကူးပြိုင်ပွဲ
၁၃။ မီတာ ၅၀ လိပ်ပြာကူးပြိုင်ပွဲ
၁၄။ မီတာ ၁၀၀ လိပ်ပြာကူးပြိုင်ပွဲ
၁၅။ မီတာ ၂၀၀ လိပ်ပြာကူးပြိုင်ပွဲ
၁၆။ မီတာ ၂၀၀ တစ်ဦးချင်း(၄)မျိုးကူးပြိုင်ပွဲ
၁၇။ မီတာ ၄၀၀ တစ်ဦးချင်း(၄)မျိုးကူးပြိုင်ပွဲ
၁၈။ မီတာ ၁၀၀ × ၄ ယောက် (၄)မျိုးကူး လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ
၁၉။ မီတာ ၁၀၀ × ၄ ယောက် အလွတ်ကူး လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ
၂၀။ မီတာ ၂၀၀ × ၄ ယောက် အလွတ်ကူး လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ

၅။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

၅.၁။ ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးပြုသော သတ်မှတ်ချက်များနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အောက်ပါအချက်များမှာ ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးများသော အသုံးအနှုန်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအသုံးအနှုန်းများသည် TQ များနှင့် နည်းပြများအကြား အချက်အလက်များ အပေးအယူပြုလုပ်ရာ တွင်လည်းကောင်း၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင်လည်းကောင်း၊ လျှင်မြန်လွယ်ကူစွာဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် များစွာ အထောက်အကူပြုသော အရာများ ဖြစ်ပါသည်-

FINA (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးအဖွဲ့ချုပ်)

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးအဖွဲ့ချုပ်ဆိုသည်မှာ ရေကူးပြိုင်ပွဲများနှင့်ပတ်သက်သော အရေးကိစ္စများကို တာဝန်ယူကြီးကြပ်ထိန်းချုပ်ပေးသော ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆွဒ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ လို့ဇန်းမြို့တွင် FINA ၏ ရုံးချုပ် တည်ရှိပါသည်။

Control Room (ထိန်းချုပ်ခန်း)

- ထိန်းချုပ်ခန်းသည် အများအားဖြင့် ရေကန်၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် တည်ရှိပြီး ယင်းနေရာမှနေ၍ ဒိုင်ချုပ်ကြီးမှ တာလွှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အခန်းသည် အီလက်ထရောနစ်စံချိန်မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဆိုင်ရာ စက်ပစ္စည်းများထားရှိရာ အခန်းဖြစ်ပြီး ပြိုင်ပွဲရလဒ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရာ နေရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။

Start End (တာလွှတ်အစွန်း)

- တာလွှတ်အစွန်းဆိုသည်မှာ ရေကန်၏ အစွန်း (၂)ဘက်အနက်မှ ဒိုင်ချုပ်ကြီး တာလွှတ်သည့် တာထွက်ရာ ဘက်သို့ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Tum End (တာလှည့်အစွန်း)

- တာလှည့်အစွန်းဆိုသည်မှာ ရေကန်၏ အစွန်း (၂)ဘက်ရှိသည့်အနက်မှ ရေကူးသမားများ တာလှည့်ရသည့် အစွန်းဘက်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Call Room (သတင်းပို့ရန် နေရာ)

- လူစုခန်းဆိုသည်မှာ ပြိုင်ပွဲဝင်မည့် ရေကူးသမားများ မိမိပြိုင်ပွဲဝင်မည့် ပွဲစဉ်အတွက် လာရောက် သတင်းပို့ရသည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ လာရောက်သတင်းပို့ပြီးသော ရေကူးသမားများသည် ယင်းအခန်းတွင် မိမိတို့ ယှဉ်ပြိုင်မည့် ပွဲစဉ်ရောက်သည်အထိ ဆက်လက်စောင့်ဆိုင်းကြရမည် ဖြစ်သည်။

Holding Area (စောင့်ဆိုင်းရန် နေရာ)

- ရေကူးသမားများ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် အသင့်ပြင်စောင့်ဆိုင်းရမည့် နေရာဖြစ်ပါသည်။ မီတာ ၅၀ ပွဲစဉ်များအတွက် တာလှည့်အစွန်းဘက်တွင် နေရာယူရပြီး ကျန်ပွဲစဉ်များအတွက် တာလွှတ်အစွန်းဘက်တွင် နေရာယူရပါမည်။

Disqualification (DQ) (အပယ်ခံရခြင်း)

- ရေကူးသမားများ ပြိုင်ပွဲအတွင်း သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းများ ချိုးဖောက်ပါက DQ ဟု သတ်မှတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခံရမည် ဖြစ်ပါသည်။

Did Not Show (or) Did Not Start are referred as DNS (ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း(သို့) မယှဉ်ပြိုင်ခြင်း)

- ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် စာရင်းသွင်းထားသော်ငြားလည်း ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် မလာရောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းက စာရင်းသွင်းထားသော ပွဲစဉ်တွင် ဝင်ရောက်မယှဉ်ပြိုင်ခြင်းကို DNS ဟု သတ်မှတ်သည်။

With Drawal (နှုတ်ထွက်ခြင်း)

- ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် စာရင်းပေးသွင်းထားသော ရေကူးသမားသည် ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် ဆန္ဒမရှိတော့ပါကပြိုင်ပွဲမှ နှုတ်ထွက်စာတင်ခြင်းဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်မတိုင်မီ နှုတ်ထွက်နိုင်သည်။ သတ်မှတ်ချိန်ထက် နောက်ကျပါက သတ်မှတ်ထားသော ဒဏ်ကြေးများ ပေးဆောင်ရမည်။

Protest (ကန့်ကွက်ခြင်း)

- အသင်းမန်နေဂျာသာလျှင် ကန့်ကွက်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ကန့်ကွက်မှုကို တရားဝင်ရလဒ်များ ဖြန့်ဝေကြေငြာပြီး မိနစ် (၃၀)အတွင်း ပြိုင်ပွဲဒိုင်ချုပ်ကြီးထံတွင် လာရောက်ကန့်ကွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကန့်ကွက်ခ ဒေါ်လာ ၁၀၀ ပေးသွင်းရမည်ဖြစ်ပြီး ကန့်ကွက်မှုအထမမြောက်ပါက ပြန်အမ်းမည် မဟုတ်ပါ။

Infraction (or) Judging Form (စည်းမျဉ်းချိုးဖောက်ခြင်းမှတ်တမ်း (သို့) အကဲဖြတ်ပုံစံ)

- ရေကူးသမားများ၏ စည်းကမ်းချိုးဖောက်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် မည်သည့်ကူးနည်း မည်သည့်ပြိုင်ပွဲ အတွက်မဆို ဤပုံစံကို အသုံးပြုသည်။ အဆိုပါပုံစံကို နည်းစနစ်ကြည့်ဒိုင်မှ မှတ်တမ်းတင်ဖြည့်စွက်၍ ဒိုင်ချုပ်ကြီးမှ အတည်ပြုပေးကာ ထိန်းချုပ်ခန်းသို့ ပို့ဆောင်စေ၍ ပြိုင်ပွဲရလဒ်တွက်ချက်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

Swimming Pool

Swimming Pool - General Information (ရေကူးကန်တည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ ယေဘုယျအချက် အလက်များ)

- ပြိုင်ပွဲကျင်းပရန် ရည်ရွယ်သော ရေကူးကန်ဒီဇိုင်းဆွဲ တည်ဆောက်ရာတွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးအဖွဲ့ချုပ် (FINA) ၏ လက်ဆွဲစာအုပ်ပါ သတ်မှတ်ချက်များကို တစ်သွေမတိမ်း လိုက်နာရမည်။ တင်းကျပ်သော ရေကူးကန် ဒီဇိုင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများထားရှိရခြင်းမှာ ရေကူးသမားများအတွက် တစ်သမတ်တည်းရှိသော ပြိုင်ပွဲဝင်ရေကူးကန် များဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဒီဇိုင်းပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို သင်တန်းအဆင့် (၂)တွင် သင်ကြားပေး ခြင်းဖြစ်ပြီး သင်တန်းအဆင့် (၃)၏ သင်တန်းသားများအတွက်မှာမူ ပြိုင်ပွဲရေကန်၏ ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံနှင့်လိုအပ်သော သက်ဆိုင်ရာအခေါ်အဝေါ်များသာသိရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးအဖွဲ့ချုပ် (FINA)မှ ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသော ပြိုင်ပွဲဝင်ရေကူးကန်သည် အနည်းဆုံး ကူးလမ်း (၈)လမ်း ပါဝင်ပါသည်။ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများနှင့် (FINA)၏ တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများအတွက်မူ ကူးလမ်း (၁၀)လမ်း လိုအပ်ပါသည်။

Common Term Used (Extracts From FINA Handbook FR 2) (အသုံးများသောဝေါဟာရများ)

- (FINA လက်ဆွဲစာအုပ်၊ အခန်း FR2 မှ ထုတ်နုတ်ထားပါသည်။)

FR 2.8 နံပါတ်တပ်ခြင်း၊ တာထွက်ခုံတိုင်း၏ လေးဘက်လေးတန်တွင် ကူးလမ်းနံပါတ်များကို ရှင်းလင်းမြင်သာအောင် ရေးသားထားရမည်။ ကူးလမ်းနံပါတ် (၁)သည် တာလွှတ်အစွန်းမှနေ၍ ရေကန်ဘက်သို့ မျက်နှာမူလျှင် လက်ယာဘက်အခြမ်းတွင် ရှိရမည်။ (ခြွင်းချက်အနေဖြင့် တာလှည့်ဘက်အစွန်းမှ တာလွှတ်သော မီတာ (၅၀) ပွဲစဉ်များကို မဆိုလိုပါ။) ကူးလမ်းဘောင် မျက်နှာပြင်တွင် နံပါတ်တပ်လိုပါက အပေါ်ပိုင်းတစ်နေရာတွင် ရေးသားနိုင်သည်။

- FR 2.9 ပက်လက်ကူး အချက်ပြအလံများ - အလံ၏ ကြိုးသည် ရေကန်မျက်နှာပြင်၏ အထက် ၁.၈ မီတာမှ ၂.၅ မီတာ အမြင့်အတွင်း ရှိရမည်။ သတ်မှတ်ချက်ဖြစ်သော ၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် အတိအကျရှိရမည်။ ကူးလမ်းကြိုးများတွင် ရေကန်ဘောင်မှ ၁၅ မီတာ အကွာအဝေး နေရာ၌ ထင်ရှားသော အမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားရမည်။

- FR 2.10 False Start Rope တာထွက်မှားခြင်း သတိပေးကြိုးသည် ရေကန်မျက်နှာပြင်အထက် ၁.၂ မီတာအမြင့်၊ တာလွှတ်အစွန်းလက်ရှိ ရေကန်ဘောင်မှ ၁၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် ရှိရမည်။ ၎င်းကြိုးကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း လျှင်မြန်စွာ ပစ်ချနိုင်သောကိရိယာတွင် တပ်ဆင်ထားရမည်။ ၎င်းကြိုးအား ပစ်ချချိန်တွင် ကူးလမ်းအားလုံးကို လွှမ်းခြုံနိုင်သော အနေအထားရှိရမည်။

- FR 2.11 ရေကူးကန်၏ ရေအပူချိန်သည် ၂၅ ဒီဂရီမှ ၂၈ ဒီဂရီအတွင်း ရှိရမည်။

- FR 2.12 အလင်းပမာဏ - တာထွက်နှင့် တာလှည့်သည့် နေရာများတွင် Lighting အလင်းပမာဏသည် 600 lux ထက်မနည်း ရှိရမည်။

အထွေထွေစည်းမျဉ်းနှင့် ဆက်စပ်စည်းမျဉ်းများ

အထွေထွေစည်းမျဉ်းများ

GR 5 - Swimwear (Swimsuit, Cap & Goggles)

GR 5 - ရေကူးဝတ်စုံ (ရေကူးဝတ်စုံ၊ ဦးထုပ်၊ မျက်မှန်)

- လူကျင့်သဘောတရားများအရ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိရမည်။
- သင့်လျော်သော ဝတ်စုံဖြစ်ရမည်။
- အမြင်ရိုင်းပြသော ပုံများ/စာသားများ မပါဝင်ရ။

GR 5 - ရေကူးဝတ်စုံ

- ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်ခြင်း မရှိရ။
- ရေကူးဝတ်စုံသည် တစ်ဆက်တည်း (သို့) နှစ်ပိုင်း ဖြစ်ရမည်။
- အမျိုးသား - ချက်အထက် မတက်ရ၊ ဒူးအောက်မရှည်ရ။
- အမျိုးသမီး - လည်ပင်းမဖုံးရ၊ ပုခုံးအောက်မကျရ၊ ဒူးအောက်မရှည်ရ။

- ချည်သားစသည့် အထည်လိပ်သုံးပစ္စည်းများဖြင့်သာ ပြုလုပ်ထားသော ဝတ်စုံဖြစ်ရမည်။
- အခြားအပိုပစ္စည်းများ မဝတ်ဆင်ရ၊ ဥပမာ လက်စည်း၊ ခြေထောက်စည်းများ။

GR 6 ကြော်ငြာခြင်း

- ရေကူးဝတ်စုံပေါ်တွင် တံဆိပ်များအား ရိုက်နှိပ်ခွင့်ရှိသည်။
- နှစ်ပိုင်းပါသော ရေကူးဝတ်စုံကို တစ်ထည်ဟုသာ သတ်မှတ်သည်။
- အမည်နှင့် နိုင်ငံအမည်များကို ကြော်ငြာဟု မသတ်မှတ်ပါ။
- ရေကူးသမား၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် ကြော်ငြာခြင်း ခွင့်မပြု။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်ကြော်ငြာများ ခွင့်မပြု။

ဆက်စပ်စည်းမျဉ်းများ

BL 7.1.1 - Advertising (On Swimsuits)

GR ၇.၁.၁ – ကြော်ငြာခြင်း (ရေကူးဝတ်စုံ)

- ထုတ်လုပ်သူ၏ အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု (ဝတ်ဆင်ထားစဉ် ၃၀ စတုရန်းစင်တီမီတာထက် မကြီးရ)
- တစ်ဆက်တည်းရှိသော ရေကူးဝတ်စုံ - တံဆိပ် (၂)ခု ပါရှိခွင့် ရှိသည်။ (ခါးအထက်ပိုင်းတွင်တစ်ခုနှင့်ခါးအောက်ပိုင်းတွင် တစ်ခု ဝတ်ဆင်ထားစဉ် ၃၀ စတုရန်းစင်တီမီတာထက် မကြီးရ)
- တံဆိပ်တစ်ခုနှင့် တစ်ခု နီးကပ်စွာရှိခြင်းကို ခွင့်မပြု။ နိုင်ငံအလံတစ်ခုနှင့် နိုင်ငံအမည် (သို့) ကုတ်စာလုံးတစ်တွဲ (ဝတ်ဆင်ထားစဉ် ၃၀ စတုရန်းစင်တီမီတာထက် မကြီးရ)
- ပံ့ပိုးကူညီသူ စပွန်ဆာ၏ အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု (ဝတ်ဆင်ထားစဉ် ၅၀ စတုရန်းစင်တီမီတာထက်မကြီးရ)

BL 7.1.2 - Advertising (On Swim Caps)

BL ၇.၁.၂ – ကြော်ငြာခြင်း (ရေကူးဦးထုပ်)

- အရှေ့ဘက်တွင် ထုတ်လုပ်သူ၏ အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု (ဝတ်ဆင်ထားစဉ် ၂၀ စတုရန်းစင်တီမီတာထက် မကြီးရ)
- လက်ယာဘက် FINA အား ပံ့ပိုးကူညီသည့် အဖွဲ့အစည်း၏ အမှတ်တံဆိပ် (FINA မှ သတ်မှတ်သော အရွယ်အစား)
- လက်ဝဲဘက်တွင် နိုင်ငံအလံနှင့် နိုင်ငံအမည် (သို့) နိုင်ငံ၏ ကုတ်စာလုံး (လက်ဝဲဘက် ၂၀ စတုရန်းစင်တီမီတာ)
- ရေကူးသမား၏အမည် (လက်ဝဲဘက် ၂၀ စတုရန်းမီတာ)

ရေကူးနည်းစနစ် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

ဖြိုင်ပွဲဝင်ကူးနည်းများ

- အလွတ်ကူး
- ပက်လက်ကူး
- ရင်ဘောင်တန်းကူး
- လိပ်ပြာကူး
- လေးမျိုးကူး
- လွန်းပျံကူး (လက်ဆင့်ကမ်းကူး)
- SW 4.1 - အလွတ်ကူး၊ ရင်ဘောင်တန်းကူး၊ လိပ်ပြာကူး၊ တစ်ဦးချင်းလေးမျိုးကူးတို့တွင် ရေထဲသို့ ဒိုင်ဗင်ထိုးဝင်ခြင်းဖြင့် တာထွက်ရမည်။
- ဒိုင်ချုပ်ကြီး၏ ခရာသံရှည် (SW 2.1.5) ကြားလျှင် ရေကူးသမားများသည် တာထွက်ခုံပေါ်သို့ တက်ရောက်နေရာယူပြီး စောင့်နေရမည်။
- တာလွှတ်ဒိုင်မှ "take your marks" ဟု အမိန့်ပေးလျှင် တာထွက်ခုံပေါ်တွင် အနည်းဆုံးခြေတစ်ချောင်း ရှေ့ထုတ်ပြီး တာထွက်ရန် အသင့်အနေအထားဖြင့် အဆင်သင့် ဖြစ်နေရမည်။
- လက်များကို မိမိအဆင်ပြေသလို ထားရှိနိုင်သည်။
- အားလုံးအသင့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပါက တာလွှတ်ဒိုင်သည် တာလွှတ်သည့် အချက်ပြမှုကို လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်။
- SW 4.2 ပက်လက်ကူးနှင့် လွန်းပျံလေးမျိုးကူးတို့သည် ရေတွင်းမှနေ၍ တာထွက်ရမည်။ ဒိုင်ချုပ်ကြီး၏ ပထမခရာသံရှည် (SW 2.1.5)ကြားလျှင် ရေထဲဆင်း နေရာယူရမည်။ ဒုတိယခရာသံရှည်ကြားလျှင် မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မျှ အချိန်ဆွဲမနေဘဲ တာထွက်ရန် အသင့်အနေအထားကို ရောက်ရှိနေရမည်။ (SW 6.1) ရေကူးသမားများအားလုံး အသင့်အနေအထားရောက်ရှိနေပြီဟု ယူဆပါက တာလွှတ်ဒိုင်မှ တာလွှတ်ကြောင်း အချက်ပေးလိမ့်မည်။
- SW 4.3 အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများ၊ ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများနှင့် အခြား FINA မှ ကျင်းပသော အခြားပြိုင်ပွဲများတွင် အသင့်ပြင်ရန် အမိန့်ပေးသည့် "take your marks" ဆိုသည့်စကားကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြောကြားမည်ဖြစ်ပြီး တာလွှတ်သံကို တာလွှတ်ပလက်ဖောင်း၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်စီတွင် တပ်ဆင်ထားသည့် စပီကာများမှ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။
- SW 4.4 တာလွှတ်သံမထွက်ပေါ်လာမီ တာထွက်သော မည့်သည့်ရေကူးကစားသမားမဆို အပယ်ခံရမည်။ တာလွှတ်သံထွက်ပေါ်ပြီးပါမှ ရေကူးသမားတစ်ဦး (သို့) ရေကူးသမားများ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ခြင်းရှိပါက ထိုပွဲစဉ်ကို ပြီးဆုံးအောင် ကျင်းပပြီး ၎င်းပွဲစဉ်၏ ရလဒ်ကို ထုတ်ပြန်သည့်အခါမှသာ ယင်းရေကူးသမားများအား ပယ်ထုတ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

တာလွတ်သံမတိုင်မီ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ခြင်းရှိပါက တာမလွတ်သေးဘဲ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူကို ဖယ်ထုတ်ပြီးမှသာ ကျန်ရေကူးသမားများဖြင့် ပြိုင်ပွဲကို ပြန်လည်စတင်ရမည်။ ရေကူးစည်းမျဉ်း အပိုဒ် SW 2.1.5 ပါ အချက်များအတိုင်း ဒိုင်ချုပ်ကြီး၏ ခရာသံရှည်မှစ၍ (ပက်လက်ကူးတွင် ဒုတိယ ခရာသံမှစ၍) ပြိုင်ပွဲစတင်မှုထုံးစံအတိုင်း ပြန်လည်စတင်ရမည်။

ရေကူးနည်းစနစ် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

The Start

တာထွက်ခြင်း

- အလွတ်၊ ရင်ဘောင်တန်းကူး၊ လိပ်ပြာကူး၊ တစ်ဦးချင်းလေးမျိုးကူးတို့တွင် ရေထဲသို့ ဒိုင်ဗင်ထိုးဝင်ခြင်းဖြင့် တာထွက်ရမည်။
- ပက်လက်ကူးတွင် ရေထဲမှ တာထွက်ခြင်းဖြင့် စတင်ရမည်။
- ခရာသံတိုများ - ရေကူးသမားများ အပေါ်ရုံအဝတ်အစားများ ချွတ်ရန်။
- ခရာသံရှည် - တာထွက်ခုံပေါ်သို့ တက်ရန်။
- "take your marks" တာထွက်ခုံအဖျားတွင် အနည်းဆုံး ခြေတစ်ဖက်ရှေ့ထုတ်ခြင်းဖြင့် တာထွက်ဖို့ နေရာယူရန်။
- အသင့်အနေအထားဖြင့် နေရန်။

SW 5 - အလွတ်ကူး

- SW 5.1 အလွတ်ကူးဆိုသည်မှာ မိမိနှစ်သက်ရာကူးနည်းဖြင့် ကူးနိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ဦး ချင်းလေးမျိုးကူးနှင့် လွန်းပျံလေးမျိုးကူး ပွဲစဉ်တို့ကို မဆိုလိုပါ။ ယင်းပွဲစဉ်များတွင် အလွတ်ကူးအတွက် ပက်လက်ကူး၊ ရင်ဘောင်တန်းကူး၊ လိပ်ပြာကူးနည်းတို့မှလွဲ၍ ကူးခတ်ရမည်။
- SW 5.2 အခေါက်ရေတိုင်းအတွက်နှင့် ပန်းဝင်ခြင်းတို့အတွက် ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက ရေကန်ဘောင်ကို ထိရမည်။
- SW 5.3 ပြိုင်ပွဲတွင်း ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့မဖြစ်မနေ ရေပေါ်သို့ ပေါ်နေရမည်ဖြစ်သော်လည်း တာလှည့်စဉ်၊ တာထွက်အပြီး ၁၅ မီတာ အကွာအဝေးအတွင်းနှင့်တာလှည့်အပြီး ၁၅ မီတာ အတွင်းတွင် တစ်ကိုယ်လုံးရေအောက်မြုပ်နေလျှင်လည်း ခွင့်ပြုသည်။ ၁၅ မီတာကျော်လျှင် ရေကူးသမား၏ ခေါင်းသည် ရေပေါ်သို့ ပေါ်ထွက်လာရမည် ဖြစ်သည်။

SW 5 - အလွတ်ကူး (အကျဉ်းချုပ်)

- မည်သည့် ပုံစံမဆို ကူးနိုင်သည်။
- ၁၅ မီတာ မကျော်မီအထိ ရေအောက်မြုပ်နေခွင့် ရှိသည်။
- ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့ ရေပေါ်ပေါ်လာရမည်။

- ရေထဲလမ်းမလျှောက်ရ။
- ကူးလမ်းကြိုးများကို မကိုင်ရ။

SW 6 - ပက်လက်ကူး

- SW 6.1 တာလွှတ်အချက်ပေးသံမတိုင်မီ ရေကူးသမားများသည် ရေထဲတွင် တာလွှတ်အစွန်းဘက်သို့မျက်နှာမူကာ လက်နှစ်ဘက်စလုံး တာလွှတ်တန်းကိုကိုင်၍ ရပ်နေရမည်။ ရေမြောင်းတွင်း(သို့) ရေမြောင်းဘောင်ပေါ်တွင် ရပ်ခြင်း၊ ရေမြောင်းနှုတ်ခမ်းပေါ် ခြေချောင်းများဖြင့် ကုတ်ထားခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားသည်။
- SW 6.2 တာလွှတ်သံကြားအပြီးနှင့် တာလှည့်အပြီးတွင် ရေကူးသမားသည် တွန်းထွက်ခြင်း၊ ကူးခတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ပက်လက်အနေအထားရှိရမည်။ (ချွင်းချက်အနေဖြင့် တာလှည့်ချိန်မှလွဲ၍ SW 6.4)၊ သာမန်ပက်လက်အနေအထားတွင် ကိုယ်ကို လူးခွင့်ပြုသော်လည်းရေမျက်နှာပြင်မှ ၉၀ ဒီဂရီနှင့် အထက်ပို၍ ကိုယ်ကိုလှည့်ခွင့်မပြု။ ခေါင်းအနေအထားအတွက် ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ။
- SW 6.3 ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ချို့တစ်ဝက် ရေပေါ်တွင်ပေါ်နေရမည်။ တာလွှတ်အပြီးနှင့် တာလှည့်အပြီး ၁၅ မီတာ အကွာအထိ၊ တာလှည့်နေစဉ်နှင့် ပန်းဝင်ချိန်တို့တွင် ရေကူးသမားတစ်ကိုယ်လုံးရေအောက်မြုပ်နေခြင်းကို ခွင့်ပြုသည်။ တာထွက်အပြီး (သို့) တာလှည့်အပြီး ၁၅ မီတာကျော်လျှင် ရေကူးသမား၏ ခေါင်းသည် ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာရမည် ဖြစ်သည်။
- SW 6.4 တာလှည့်သည့်အခါတွင် ရေကူးသမားသည် မိမိနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကူးလမ်းဘောင်နှင့် ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ထိရမည် ဖြစ်သည်။ တာလှည့်ရန် ပုခုံးကို ရင်အုံဘက်ဒေါင်လိုက်လှည့်လိုက်ပြီး လက်တစ်ဖက်ဆွဲခြင်း (သို့) လက်နှစ်ဖက် တစ်ပြိုင်နက်ဆွဲခြင်းဖြင့် တာလှည့်ခြင်းကို စတင်ရမည်။ ရေကူးသမားသည် ရေကန်ဘောင်မှ ခွာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပက်လက်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရမည်။
- SW 6.5 ပန်းဝင်ရာတွင် ရေကူးသမားသည် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်ရာ ကူးလမ်းဘောင်ကို ထိလိုက်ခြင်းဖြင့် ပန်းဝင်ရမည်။

SW 6 ပက်လက်ကူး (အကျဉ်းချုပ်)

- ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ပက်လက်သာ ကူးခတ်ရမည်။
- တာထွက်အစွန်း (သို့) တာလှည့်အစွန်းမှ ၁၅ မီတာအကွာထက်ပို၍ ရေအောက်တွင် မြုပ်နေခြင်းကို ခွင့်မပြု။
- တာလှည့်ချိန်မှလွဲ၍ ပက်လက်အနေအထားရှိရမည်။
- ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့ရေပေါ်ပေါ်နေရမည်။
- တာထွက်၊ တာလှည့်အပြီးလျှင် ပက်လက်ဖြစ်နေရမည်။
- တာလှည့်နှင့် ပန်းဝင်ရာတွင် ရေကူးသမား၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့ဖြင့် ရေကန်ဘောင်ကို ထိရမည်။
- တာလှည့်ရာတွင် လက်တစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဖက်တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဆွဲခြင်း ပြုရမည်။
- ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ပန်းဝင်ရမည်။

SW 7 ရင်ဘောင်တန်းကူး

- SW 7.1 တာထွက်အပြီးနှင့် တာလှည့်အပြီး ရေအောက်၌ မြုပ်နေစဉ်တွင် လက်တစ်ချက် အပြည့်ဆွဲခွင့်ရှိသည်။ ပထမဆုံးလက်ဆွဲသည့်အချိန်တွင် လိပ်ပြာခြေခတ်ခြင်း၊ တစ်ချက်ခတ်ပြီး ဆက်လက်၍ ရင်ဘောင်တန်းကူးခြေခတ်ခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။
- SW 7.2 တာထွက်အပြီးနှင့် တာလှည့်အပြီး ပထမလက်တစ်ချက်ဆွဲအပြီးတွင် ရေကူးသမား၏ ကိုယ်သည် မှောက်လျက်အနေအထား ဖြစ်နေရမည်။ ပက်လက်အနေအထားကို လုံးဝခွင့်မပြုပါ။ သို့သော် တာလှည့်ရာတွင် မိမိအဆင်ပြေသလို လှည့်နိုင်သော်လည်း ရေကန်ဘောင်ကိုထိပြီး ပြန်လှည့်ရာတွင် မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ဆက်လက်ကူးခတ်ရမည်။ တာထွက်ချိန်မှစ၍ ပန်းဝင်သည်အထိ Stroke Cycle တစ်ခုတွင် လက်တစ်ချက်ဆွဲခြင်းနှင့် ခြေတစ်ချက် ခတ်ခြင်း ပါဝင်ရမည်။ လက်များ၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ပြင်ညီတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် လှုပ်ရှားမှုပုံစံမပြောင်းလဲဘဲရှိနေရမည်။
- SW 7.3 လက်များကို ရင်ညွန့်လက်မှနေ၍ ရေပေါ် (သို့) ရေအောက်တွင် တွန်းထုတ်ရမည်။ တံတောင်ဆစ်သည် ပန်းဝင်ချိန်နောက်ဆုံးလက်ဆွဲသည့်အချက်မှလွဲ၍ ရေမျက်နှာပြင်အောက်တွင် ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ လက်များ ပြန်ရုပ်သည့် အချိန်တွင် ရေမျက်နှာပြင်အောက် (သို့) အပေါ်တွင်ရှိရမည်။ တာထွက်နှင့် တာလှည့်အပြီး ပထမဆုံးလက်တစ်ချက်ဆွဲရာမှအပ ကျန်အချိန်များတွင် လက်များကို ခါးနောက်ကျော်၍ မဆွဲရပါ။
- SW 7.4 Stroke Cycle တစ်ခုစီတွင် ရေကူးသမားဦးခေါင်း၏ အချို့နေရာများ ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာရမည်။ ဒုတိယအကြိမ် လက်ဆွဲစဉ် လက်အကျယ်ဆုံးဖြစ်နေပြီး ပြန်မသိမ်းမီတွင်ရေကူးသမား၏ ဦးခေါင်းသည် ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာရမည်။ ခြေထောက်များ၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ပြင်ညီတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် လှုပ်ရှားမှုပုံစံမပြောင်းဘဲရှိနေရမည်။
- SW 7.5 ရေကို တွန်းကန်ရာတွင် ခြေထောက်များကို အပြင်ဘက်သို့ ကွေးထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ လှုပ်ရှားမှုပုံစံပြောင်းခြင်း (သို့) အောက်ဘက်သို့ လိပ်ပြာခြေခတ်နည်း ခတ်ခြင်းတို့ကို SW 7.1 တွင် ဖော်ပြထားသော အခြေအနေတွင် ခတ်ခြင်းမှလွဲ၍ ကျန်အချိန်များတွင် တားမြစ်ထားသည်။ လိပ်ပြာခြေခတ်ခြင်းဖြင့် မခတ်မီ ခြေထောက်များ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် ပေါ်လာခြင်းမှလွဲ၍ ကျန်အချိန်ခြေထောက်များ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် ပေါ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုသည်။
- SW 7.6 တာလှည့်တိုင်း (သို့) ပန်းဝင်ရာတွင် လက် (၂)ဘက်လုံး သီးခြားစီ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ရေကန်ဘောင်ကို ရေမျက်နှာပြင် အောက်မှဖြစ်စေ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှဖြစ်စေ၊ ရေမျက်နှာပြင်နှင့်အညီဖြစ်စေ ထိရမည်။ တာမလှည့်မီနှင့် ပန်းဝင်ခါနီး နောက်ဆုံး Stroke အတွက် ခြေမခတ်လည်း ခွင့်ပြုသည်။ ရေကူးသမား၏ ဦးခေါင်းသည် နောက်ဆုံးအကြိမ် လက်ဆွဲချိန်တွင် ရေအောက်ရောက်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ရေကန်ဘောင်ကို မထိမီ လက်ဆွဲနေစဉ် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာရမည် ဖြစ်သည်။

SW 7 - ရင်ဘောင်တန်းကူး (အကျဉ်းချုပ်)

- တာထွက်ရာတွင် လက်တစ်ချက်ဆွဲပြီး ခြေတစ်ချက်ခတ်၊ တစ်ချက်ကန်ပြီးသည်အထိသာ ရေကူးသမားများသည် ရေအောက်တွင် ရှိနေရမည်။
- ပထမလက်တစ်ချက်ဆွဲအပြီး လိပ်ပြာခြေခတ်ခြင်း တစ်ချက်ခတ်အပြီး ဆက်လက်၍ ရင်ဘောင်တန်းကူးခြေခတ်ခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။
- တာထွက်ချိန်မှစ၍ ပန်းဝင်သည်အထိ Stroke cycle တစ်ခုတွင် လက်တစ်ချက်ဆွဲခြင်းနှင့်ခြေတစ်ချက်ခတ်ခြင်း ပါဝင်ရမည်။
- လက်များခွဲလိုက်ပြီး အကျယ်ဆုံးရောက်နေသည့်အချိန်၊ လက်များပြန်မစုမီတွင် ရေကူးသမား၏ ဦးခေါင်းသည် ရေပေါ်ပေါ်လာရမည်။
- လက်များသည် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း မျက်နှာပြင်တစ်ညီတည်းပေါ်တွင် လှုပ်ရှားရမည်။
- လက်များကို ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်ရမည်။
- တံထောင်ဆစ်များ ရေအောက်ထဲတွင် ရှိရမည်။
- လက်များကို ပြန်ရုပ်ရာတွင် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ရေအောက်တွင် ဖြစ်ရမည်။
- လက်များခါးအောက်ပိုင်း မကျော်ရပါ။
- လက်များ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း လှုပ်ရှားပြီး မျက်နှာပြင်တစ်ခုတည်းပေါ်တွင်ရှိပါက လှုပ်ရှားမှုပုံစံမပြောင်းရပါ။
- ခြေထောက်များကို အပြင်ဘက်သို့ ခတ်ထုတ်ရမည်။
- လိပ်ပြာခြေခတ်ပုံ အစရှိသည့် ခြေခတ်ပုံများ အသုံးမပြုရ။
- ရေကန်ဘောင်ကို လက်ဖြင့်ထိရာတွင် ရေမျက်နှာပြင်နှင့်အညီ (သို့) ရေပေါ် (သို့) ရေအောက်တွင် ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။
- ရေကန်ဘောင်ကို လက်များတစ်ပြိုင်နက်တည်း ထိရမည်။

SW 8 လိပ်ပြာကူး

- SW 8.1 တာထွက်အပြီးနှင့် တာလှည့်အပြီး ပထမဆုံးလက်တစ်ချက်ဆွဲပြီးလျှင် ရေကူးသမား၏ ကိုယ်သည် မှောက်လျက်အနေအထားရှိရမည်။ ရေအောက်တွင် ဘေးတိုက်ခြေခတ်ခြင်းကိုခွင့်ပြုသည်။ ရေကန်ဘောင်ကိုထိပြီး တာလှည့်ရာတွင် မိမိအဆင်ပြေသလို လှည့်နိုင်သော်လည်း ရေကန်ဘောင်မှ ပြန်လှည့်ထွက်ခွာချိန်မှစ၍ ကျန်အချိန်များတွင် မှောက်လျက်အနေအထားရှိရမည်။ ကိုယ်ကို လှည့်ခွင့်မပြုပါ။
- SW 8.2 ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး လက် (၂)ဘက်စလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရေပေါ်တွင် ရှေ့သို့ပို့ပြီး နောက်သို့ပြန်ဆွဲရာတွင်လည်း လက်နှစ်ဖက်လုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ရမည်။ (SW 8.5 အရ လုပ်ဆောင်ရန်)
- SW 8.3 ခြေထောက်အပေါ်အောက် ခတ်ခြင်းများ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်ရမည်။ ခြေထောက်များနှင့် ခြေဖဝါးများ ရေမျက်နှာပြင်တစ်ညီတည်းတွင် မရှိရပါ။ သို့သော်လည်း စည်းချက်ညီညီလှုပ်ရှားရမည် ရင်ဘောင်

တန်းကူးခြေခတ်နည်းကို လုံးဝခွင့်မပြုပါ။

- SW 8.4 တာလှည့်တိုင်း (သို့) ပန်းဝင်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်လုံး သီးခြားစီ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ရောကန်ဘောင်ကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်မှဖြစ်စေ ရေမျက်နှာပြင် ပေါ်မှဖြစ်စေ၊ ရေမျက်ပြင်နှင့်အညီဖြစ်စေ ထိရမည်။
- SW 8.5 တာထွက်ရာတွင် ရေအောက်၌ ခြေတစ်ချက် (သို့) ခြေတစ်ချက်ထက်ပိုခတ်ခွင့်ရှိပြီး ရေပေါ်ပေါ်လာစေရန် လက်တစ်ချက်ဆွဲရှိသည်။ တာလွှတ်ပြီးနှင့် တာလှည့်အပြီး ၁၅ မီတာ အကွာအထိ ရေကူးသမားတစ်ကိုယ်လုံး ရေအောက်မြုပ်နေခြင်းကို ခွင့်ပြုသည်။ ၁၅ မီတာ ပေါ်တွင် ဦးခေါင်းရေပေါ်သို့ ပေါ်လာရမည်။ နောက်ထပ်တာ မလှည့်မီ (သို့) ပန်းမဝင်မီအထိ ရေပေါ်တွင် ပေါ်နေရမည်။

SW 8 - လိပ်ပြာကူး (အကျဉ်းချုပ်)

- ရေအောက်တွင် လက်တစ်ချက်ဆွဲရမည်။
- မျောက်လျက်အနေအထား ရှိရမည်။
- ၁၅ မီတာထက် ကျော်၍ ရေအောက်မြုပ်မနေရ။
- လက်များကို ရေပေါ်တွင် ရှေ့သို့ပို့ပြီး နောက်သို့ တစ်ဆက်တည်း ဆက်ဆွဲရမည်။
- ခြေထောက်များကို တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း လှုပ်ရှားရမည်။
- ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုပုံစံ မပြောင်းရပါ။
- ရင်ဘောင်တန်းကူးခြေခတ်နည်း မခတ်ရပါ။
- လက် (၂)ဘက်စလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း ထိရမည်။
- လက်များ ရေပေါ်တွင် ရှိရမည်။
- ရေမျက်နှာပြင် (သို့) ရေပေါ်တွင် လက်များကန်ဘောင်ကို ထိရမည်။

SW 9 - လေးမျိုးကူး

- SW 9.1 တစ်ဦးချင်း လေးမျိုးကူး ပွဲစဉ်များတွင် အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ကူးခတ်ရမည်။

လိပ်ပြာကူး၊ ပက်လက်ကူး၊ ရင်ဘောင်တန်းကူးနှင့် အလွတ်ကူး ကူးနည်းတစ်မျိုးလျှင် အကွာအဝေး၏ လေးပုံတစ်ပုံစာ ကူးခတ်ရမည်။

- SW 9.2 လွန်းပျံလေးမျိုးကူး ပွဲစဉ်များကို အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ကူးခတ်ရမည်-

ပက်လက်ကူး၊ ရင်ဘောင်တန်းကူး၊ လိပ်ပြာကူးနှင့် အလွတ်ကူး

- SW 9.3 ကူးနည်းတစ်မျိုးစီအတွက် သက်ဆိုင်ရာကူးနည်း စည်းကမ်းများနှင့်အညီ ပြီးဆုံးအောင်ကူးခတ်ရမည်။

လွန်းပျံကူး (လက်ဆင့်ကမ်း)

- SW 10.10 လွန်းပျံကူးတစ်ဖွဲ့တွင် ရေကူးသမား (၄)ယောက် ရှိရမည်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအရောကူးခွင့်ရှိသည်။ အရောကူးခတ်ရာတွင် အမျိုးသား ရေကူးသမား (၂)ယောက်၊ အမျိုးသမီး ရေကူးသမား (၂)ယောက်

ပါဝင်ရမည်။ လွန်းပျံပွဲများတွင် ရရှိထားသော စံချိန်များကို သီးသန့်စံချိန်များအဖြစ် အသုံးချခွင့်မပြုပါ။

- SW 10.11 လွန်းပျံပွဲများတွင် ကူးခတ်လာနေသော အသင်းဝင်ရေကူးသမား၏ လက်များရေကန်ဘောင်ကို မထိသေးမီ နောက်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းရမည့် ရေကူးသမား၏ ခြေထောက်များ ရေကန်ဘောင်မှ လွတ်သွားပါက ပယ်ထုတ်ခံရမည်။

- SW 10.12 ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်၊ အခြားအသင်းမှ ရေကူးသမားများ ကူးခတ်၍ မပြီးမီ မိမိ ကူးခတ်ရန် မဟုတ်သော အချိန်တွင် အသင်းဝင်ရေကူးသမားတစ်ဦးမှ ရေထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါက တစ်သင်းလုံး ပယ်ထုတ်ခံရမည်။

ရေကူးပြိုင်ပွဲ

- SW 10.1 တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲများအားလုံး ကျား/မ ခွဲ၍ ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။

- SW 10.2 ပြိုင်ပွဲလမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံး ကူးခတ်မှသာ ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်ရှိသည်။

- SW 10.3 ရေကူးသမားသည် မိမိကူးခတ်ရသည့် ကူးလမ်းတွင်သာ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးသည်အထိ ကူးခတ်ရမည်။

- SW 10.4 ပြိုင်ပွဲအားလုံး၌ တာလှည့်ရာတွင် ရေကူးသမားသည် ရေကန်ဘောင်ကို မဖြစ်မနေထိရမည်။ ရေကန်ဘောင်၏ နံရံကို မထိဘဲ ကြို၍ တာလှည့်ခြင်း၊ ရေကန်အောက်မျက်နှာပြင်ကိုထို၍ တာလှည့်ခြင်းတို့ကို ခွင့်မပြု။

- SW 10.5 အလွတ်ကူးပွဲစဉ်များနှင့် လေးမျိုးကူးပွဲစဉ်များ၏ အလွတ်ကူးအပိုင်းတွင် ရေကူးသမားသည် ရေကန်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရပ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် လမ်းလျှောက်သွား၍ မရပါ။

- SW 10.6 ကူးလမ်းကြိုးကို ဆွဲခြင်းလုံးဝ ခွင့်မပြု။

- SW 10.7 အခြားကူးလမ်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း (သို့) အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် အခြားရေကူးသမားများအား အနှောင့်အယှက်ပေးပါက အပယ်ခံရမည်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ကျူးလွန်ပါက ဒိုင်ချုပ်ကြီးသည် ပြိုင်ပွဲကျင်းပသည့် အဖွဲ့နှင့် ရေကူးသမား၏ အသင်းတို့ကို သတင်းပို့မည် ဖြစ်သည်။

- SW 10.8 လက်အိတ်၊ လက်ဆွဲပြား၊ ဖားခြေထောက်စသည့် ရေကူးသမားအား ပိုမိုမြန်ဆန်စေမည့် အကူပစ္စည်းများ၊ ကိုယ်ဖော့နိုင်စေမည့် ပစ္စည်းများ ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်စဉ်အတွင်း လုံးဝအသုံးပြုခွင့်မရှိ။ ရေကူးမျက်မှန်များ တပ်ဆင်ခွင့်ရှိသည်။ FINA ၏ အားကစားဆိုင်ရာ ဆေးပညာကော်မတီ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သည့် ပလာစတာမှ ရေကူးသမား၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် ကပ်ထားခွင့်မရှိ။

- SW 10.9 ကျင်းပလျက်ရှိသော ပွဲစဉ်တွင် ယှဉ်ပြိုင်ရန် စာရင်းပေးထားသော မည်သည့်ရေကူးသမားမဆို ပွဲစဉ်တစ်ခုယှဉ်ပြိုင်၍ မပြီးဆုံးမီ ရေကန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ၎င်းကူးခတ် မည့်နောက်ပွဲစဉ်ကို ပွဲပယ်သည်။

- SW 10.10 လွန်းပျံတစ်ဖွဲ့တွင် ရေကူးသမား လေးယောက်ရှိရမည်။

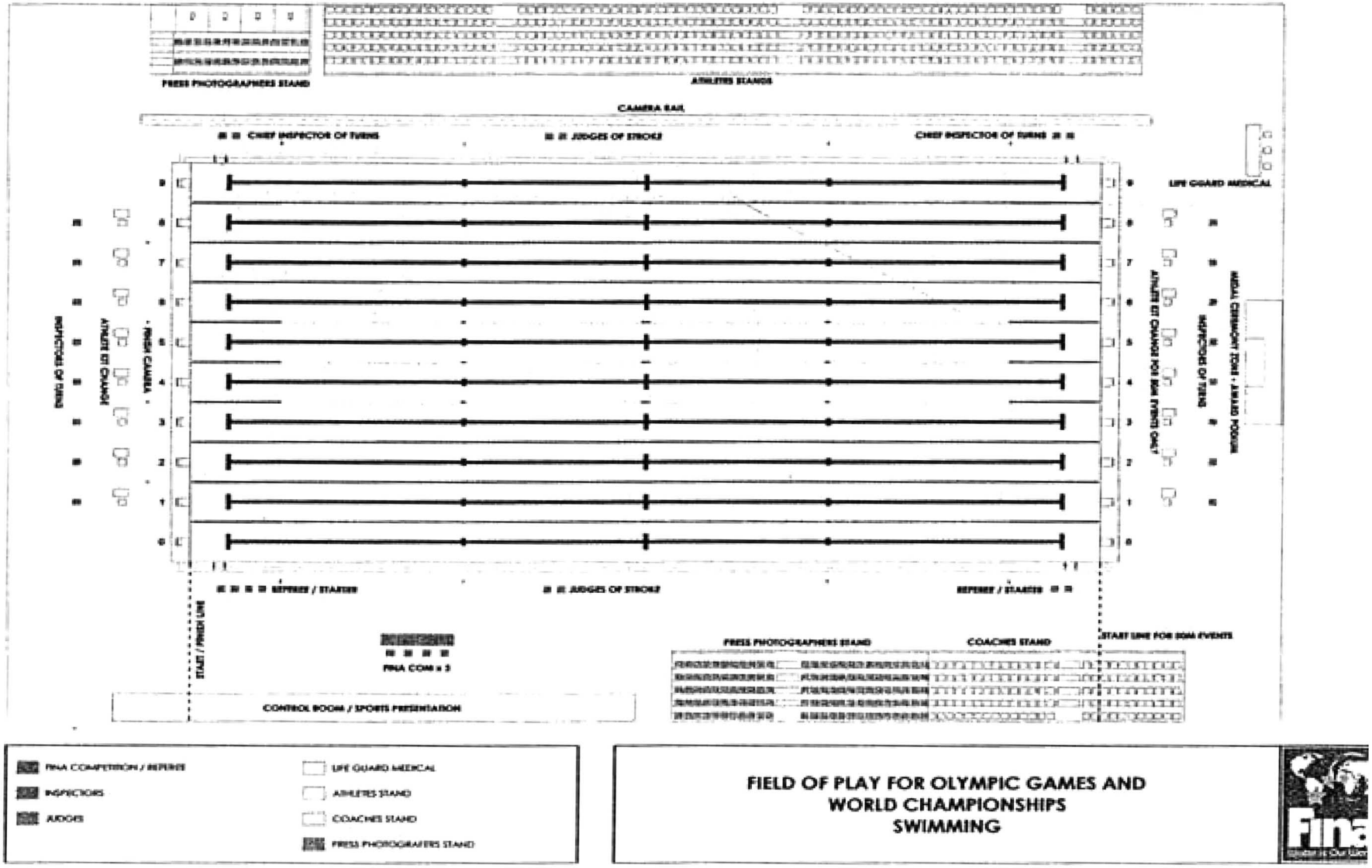
- SW 10.11 လွန်းပျံပွဲများတွင် ကူးခတ်လာနေသော အသင်းဝင်ရေကူးသမား၏ လက်များ ရေကန်ဘောင်ကို မထိသေးမီ နောက်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းရမည့် ရေကူးသမား၏ ခြေထောက်များ ရေကန်ဘောင်မှ လွတ်သွားပါက ပယ်ထုတ်ခံရမည်။

- SW 10.12 ပြုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်နေစဉ် အခြားအသင်းမှ ရေကူးသမားများ ကူးခတ်၍ မပြီးမီ ၎င်းတို့ ကူးခတ်ရန် မဟုတ်သောအချိန်တွင် ယင်းအသင်းဝင်ရေကူးသမားတစ်ဦးမှ ရေထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါက တစ်သင်းလုံး ပယ်ထုတ်ခံရမည်။

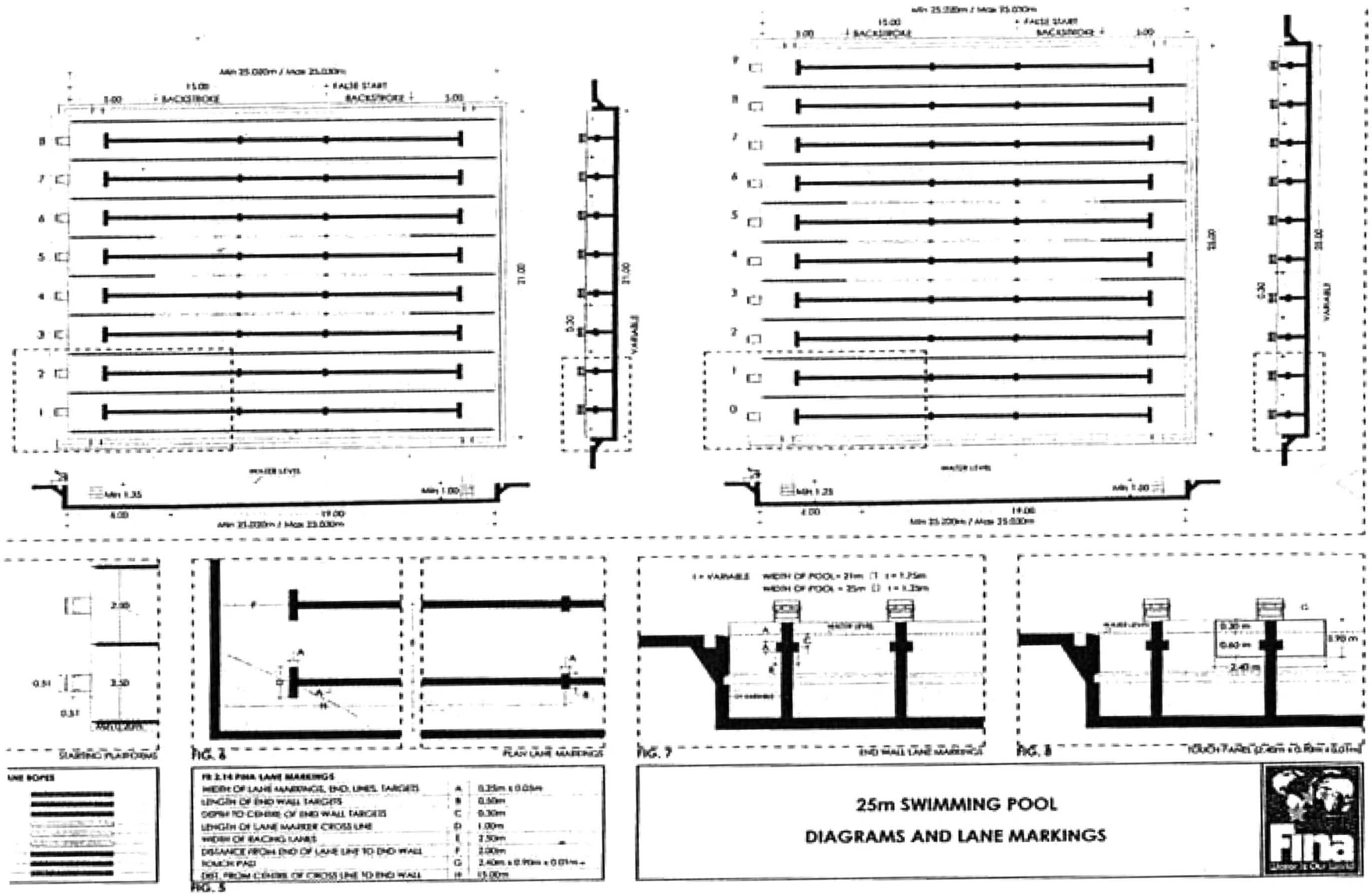
- Sw 10.13 လွန်းပျံအသင်းအတွက် ကူးခတ်မည့် ရေကူးသမားများ ကြိုတင်ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားပြီး ဖြစ်ပါမည်။ လွန်းပျံပွဲစဉ်တစ်ပွဲအတွက် ရေကူးသမားတစ်ယောက်သည် တစ်ကြိမ်သာ ကူးခတ်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရှိသည်။ လွန်းပျံအသင်းဝင်များကို ပွဲစဉ်တစ်ခု၏ လူရွေးပွဲနှင့် ဗိုလ်လုပွဲကြားတွင် အပြောင်းအလဲလုပ်ခွင့်ရှိသည်။ ပြောင်းလဲရာတွင်လည်း ရေကူးပြိုင်ပွဲအတွက် စာရင်းပေးထားသော ရေကူးသမားများထဲမှ သေချာစွာ ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်ရန် ပျက်ကွက်ပါက ထုတ်ပယ်ခံရမည်။ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် လူစားထိုးခြင်းမှလွဲ၍ အခြားအကြောင်းပြချက်များ ခွင့်မပြု။

- SW 10.14 မိမိကူးခတ်ရမည့် ပွဲစဉ်ပြီးဆုံးသော (သို့) မိမိကူးခတ်ရမည့် အပိုင်းပြီးဆုံးသွားသော ရေကူးသမားသည် ကူးခတ်နေသော အခြားရေကူးသမားများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခဲ့ပါက ဒိုင်ချုပ်ကြီးမှ ၎င်းရေကူးသမားကို နောက်လူရွေးပွဲတွင် ပြန်လည်ကူးခွင့်ပေးနိုင်သော အခွင့်အာဏာရှိသည်။ သို့မဟုတ် ဗိုလ်လုပွဲတွင် ဖြစ်ခဲ့ပါက ပြန်လည်ယှဉ်ပြိုင်ခိုင်းပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

၅. ၃။ ရေကူးကန် အတိုင်းအတာပုံ (အိုလံပစ်/ကမ္ဘာတံခွန်စိုက်ပွဲ)(မီတာ ၅၀)



၅.၄။ ရေကူးကန် အတိုင်းအတာပုံ (၂၅ မီတာ)



၆။ နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်

၆.၁။ အခြေခံရေကူးသင်ရိုးညွှန်းတမ်း

မြန်မာနိုင်ငံရေကူးအဖွဲ့ချုပ်သည် ဖော်ပြပါအခြေခံရေကူးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတိုင်း အခြေခံရေကူးသင်တန်းများအားလုံးတွင် အသုံးပြုသင်ကြားပါသည်။

အခြေခံရေကူးသင်တန်း၏ တတ်ကျွမ်းမှုအဆင့်သတ်မှတ်ချက်မှာ လက်ပစ်ကူးနည်း (Crawl Stroke)ကို စနစ်ကျဖြင့် အနည်းဆုံး (၂၅)မီတာ ကူးခတ်နိုင်ပြီး ကိုယ်ဖော့ခြင်း စက္ကန့် (၃၀)ဖော့ နေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံရေကူး လက်ပစ်ကူးနည်းသင်ကြားခြင်း

(၁) ဟောပြောပို့ချခြင်း။
ကုန်းပေါ်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းသင်ကြားခြင်း။

(၂) ရေနှင့် အကျွမ်းဝင်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းသင်ကြားခြင်း။

(၃) ခြေခတ်သင်ကြားခြင်း။ (ကုန်းပိုင်း/ရေပိုင်း)

(၄) လက်ဆွဲသင်ကြားခြင်း။

(၅) ခြေခတ် + လက်ဆွဲ + အသက်အောင့်ကူးခတ်ခြင်း။

(၆) လက်ဆွဲအသက်ရှူသင်ကြားခြင်း။

(၇) ခြေခတ် + လက်ဆွဲ + အသက်ရှူကူးခတ်သင်ကြားခြင်း။

(၈) ကိုယ်ဖော့သင်ကြားခြင်း။

(၉) အခြေခံရေကူး (လက်ပစ်ကူးနည်း) ကူးခတ်တတ်မြောက်ခြင်း။

(၁) **ဟောပြောပို့ချခြင်းနှင့် ကုန်းပေါ်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းသင်ကြားခြင်း**

အခြေခံရေကူးသင်ကြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ကြားမည့် သင်တန်းသားများအား

- သင်ရိုးညွှန်တမ်းအကျဉ်းရှင်းပြရန်
- အဓိက (၂)ချက်ဖြစ်သော "ရေကိုမကြောက်ရန်"နှင့် ကုန်းပိုင်းရေပိုင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် "မရှက်ရန်"
- ရေကူးတွင် အဓိကမှာ ခြေခတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ခြေခတ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ရေတွင်ပေါ်လာ၍ ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ ရွှေ့လျားစေရန်၊ လက်ဆွဲခြင်းက ဆောင်ရွက်ကြောင်း သဘောပေါက်စေရန်အတွက် ရှင်းလင်းပြရန်။

ကုန်းပေါ်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ကြားရာတွင် ရေထဲ၌ အများဆုံးအထောက်အကူပြုမည့် လှုပ်ရှားမှုပြုသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ကြားရပါမည်။

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် နေရာတွင် ရွရွပြေးခြင်း
  (Stationery Running)
- ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း

- လက်လေ့ကျင့်ခန်း
- ခါးလေ့ကျင့်ခန်း
- ခြေလေ့ကျင့်ခန်း
- ဗိုက်ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း

(၂) **ရေနှင့်အကျွမ်းဝင်စေရန် သင်ကြားခြင်း**

- ပထမဦးစွာ ရေကူးကန်ထဲသို့ စနစ်တကျဆင်ပုံ သင်ကြားခြင်း။
- ရေကန်ဘောင်ကို လက်ကိုင်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း။
  (ရှေ့တည့်တည့်/ဘေးတိုက်/နောက်ပြန်)
- ကန်ဘောင်မကိုင်ဘဲ လက်ဘေးဘက်ထား၍ ထိန်းသိမ်းလမ်းလျှောက်ခြင်း။ (ရှေ့/နောက်/ဘေးတိုက်)
- ရေသို့ မျက်နှာအပ်၍ ပါးစပ်ဖြင့် လေရှူလေမှုတ်ပြုလုပ်ခြင်း။
- ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ လူခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမြုပ်၍ အသက်အောင့်ခြင်း၊ ရှူသွင်းလေမှုတ်လုပ်ခြင်း။
- လေရှူသွင်း၊ ဒူးပိုက်အသက်အောင့်၍ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပေါ်နေစေခြင်း။
- လေရှူသွင်းအသက်အောင့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ခြေဆန့်၊ လက်ဆန့်၍ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် နေစေခြင်း။

(၃) **ခြေခတ်သင်ကြားခြင်း။**

ကုန်းပေါ်ပိုင်းတွင် ကြမ်းပြင်၌ ပက်လက်အနေအထားနေပြီး ဒူးဆန့်ခြေဆန့်၍ ပေါင်အားသုံးပြီး၊ အထက်အောက် ၁ ပေခန့်ကွာခြားစေကာ ကြမ်းပြင်သို့ မထိစေဘဲ ခြေခတ်လေ့ကျင့်စေခြင်း။

ရေထဲပိုင်းတွင် ပထမဦးစွာရေထဲမဆင်းမီ ရေကန်ဘောင်တွင် ထိုင်၍ ရေထဲသို့ခြေဆန့်ချထားစေကာ ခြေခတ်စေခြင်း (ဒူးဆန့်၊ ခြေဆန့်၊ တင်ပါးနှင့် ပေါင်အားလုံးခတ်ခြင်း)

ရေထဲတွင် ရေကန်ဘောင်အား လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်စေပြီး တံတောင်ဆစ်နှစ်ဘက်ဖြင့် ရေကန်ဘောင်အား ထောက်လျှက်အားပြုစေကာ ကိုယ်ကိုဆန့်တန်းစေပြီး တင်ပါးအား၊ ပေါင်အားဖြင့် ဒူးဆန့်-ခြေဆန့်၍ ခြေနှစ်ချောင်းအား စည်းချက်ညီညီအထက်အောက် (ရေထဲတွင် ၁ ပေကွာခြားစေပြီး)ခတ်စေခြင်း။

ခြေခတ်အား မှန်ကန်ကောင်းမွန်လာပါက ကန်ဘောင်ကန်၍ အသက်အောင့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဆန့်တန်း "မျှောထွက်"ခြင်းကို သင်ကြားစေခြင်း။

"မျှောထွက်ခြင်း" မှန်ကန်လာပါက ကန်ဘောင်သို့ ခြေဖြင့် ကန်မျှောထွက်ပြီး အသက်အောင့်ကာ ခြေခတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရောက်နိုင်သော အကွာအဝေးထိ ရောက်အောင် ခြေခတ်လေ့ကျင့်စေခြင်း။

(၄) **လက်ဆွဲသင်ကြားခြင်း**

ကုန်းပေါ်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခန်းကိုပါ ထည့်သွင်းသင်ကြားရပါမည်။ သင်ကြားရာတွင် တစ်ဖက်ခြင်းဆွဲခြင်း (တစ်ဖက်ရောက်မှ တစ်ဖက်ဆွဲခြင်း)နှင့် ပုံမှန်ဆွဲခြင်း (တစ်ဖက် ရှေ့တစ်ဖက်နောက်အနေ

အထားဖြင့်) နှစ်မျိုးစလုံးကိုခါးရှေ့သို့ ၉၀ ဒီဂရီချိုးထားပြီး ခြေနှစ်ချောင်းအနေတော်ခွဲထား၍ ရပ်လျှက်ဆွဲစေရန် ပြုလုပ်လေ့ကျင့်စေရပါမည်။

ရေထဲပိုင်းသို့ရောက်သောအခါတွင်လည်း ပထမဦးစွာကန်ဘောင်ကိုင်၍ လက်တစ်ဖက်ခြင်းကို တစ်လှည့်စီစနစ်ကျစွာ ဆွဲခြင်းကို စတင်သင်ကြားရပါမည်။

ၛင်းနောက် ကုန်းပေါ်ပိုင်းတွင် လက်ဆွဲခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားသလို ရေထဲပိုင်း၌ မတ်တပ်ရပ်ခါးချိုအနေအထားဖြင့် လက်ဆွဲခြင်းကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်သင်ကြားရပါမည်။

လက်ဆွဲခြင်းသင်ကြားရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်မှာ လက်ကိုအနေအထားမှန်ကန်စွာဖြင့် ရေထဲပိုင်း၌ (ဖြင်း-ဆွဲခြင်း-တွန်းခြင်း)စနစ် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရပါမည်။

(၅) ခြေခတ်၊ လက်ဆွဲ၊ အသက်အောင့်ကူးခတ်ခြင်း

သင်တန်းသားသည် ယခုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် ခြေခတ်ခြင်းနှင့် လက်ဆွဲခြင်း မှန်ကန်အားကောင်းလာပြီဖြစ်၍ ကန်ဘောင်မှကန်၍ မျှောထွက်စစ်ပြီး အသက်အောင့်ကာ ခြေခတ်နှင့် လက်ဆွဲကို စည်းချက်ညီညီလှုပ်ရှားစေကာ အတတ်နိုင်ဆုံးခရီးအကွာအဝေးသို့ရောက်အောင် ကူးခတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရပါမည်။ (အကြိမ်ရေများများကူးခတ်လေ့ကျင့်စေပါ။)

ထိုသို့အသက်အောင့်ကူးခတ်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၊ ခြေခတ်ခြင်း၊ လက်ဆွဲခြင်းနှင့် ဦးခေါင်းထားရှိမှုအနေအထားတို့ကို မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်ပေးရပါမည်။

(၆) လက်ဆွဲအသက်ရှူသင်ကြားခြင်း

ကုန်းပေါ်ပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်စဉ် လက်ဆွဲအသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးရပါမည်။ သင်ကြားရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်အား ခါးမှ ၉၀ ဒီဂရီချိုး၍ လက်အား ရှေ့တစ်ဖက်၊ နောက်တစ်ဖက် ဆန့်ကျင်အနေအထားဖြင့် ရပ်နေကာ လက်ဘယ်/ညာနှစ်ဖက်ပေါင်း လေးချက် (၁-၂-၃-၄)ဆွဲအပြီး ဦးခေါင်းအား မိမိအားသန်သောဘက်သို့ဘေးတိုက်လှည့်၍ ပေါင်းစပ်ဖြင့်ဟ၍ အသက်ရှူခြင်းကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ရေထဲပိုင်းတွင် ပထမဦးစွာ ရေကန်ဘောင်သို့ လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်စေကာ လက်တစ်ဖက်ကို နောက်သို့ဆန့်တန်းထားစေပြီး ရေမျက်နှာပြင်ထဲသို့ ခေါင်းအား နဖူးဆံစအထိ နစ်မြုပ်စေလျက် မိမိအားသန်ရာဘက်သို့ ပါးစပ်ရေမျက်နှာပြင်နှင့် လွတ်အောင်လှည့်ပြီး(ဘေးတိုက်)ဟ၍ အသက်ရှူစေပြီး ရေထဲသို့မျက်နှာပြန်လည့်စေကာ ရှူသွင်းခဲ့သည့်လေအား ရေထဲသို့ ပါစပ်နှင့် နှာခေါင်းကပါ ပြန်မှုတ်ထုတ်ပေးပါ။ လေရှူ လေမှုတ်မှန်ကန်စေရေးအတွက် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

အသက်ရှူသင်ကြားရာတွင် စနစ်မှန်ကန်ဖို့အရေးကြီး၍ ပိုမို၍ သင်ကြားရပါမည်။ (၁-၂-၃-၄)စည်းချက်ဖြင့် အသက်ရှူမှုန်မှပါ လက်တစ်ချက်ဆွဲအသက်တစ်ခါရှူခြင်းကို ဆက်လက်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

(၇) **ခြေခတ် + လက်ဆွဲ + အသက်ရှူကူးခတ်ခြင်း**

ယခုအဆင့်တွင် သင်တန်းသားသည် ခြေခတ်ခြင်း၊ လက်ဆွဲခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းတို့အား နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ တတ်မြောက်လာပြီဖြစ်၍ ရေကန်ဘောင်ကိုကန်ထွက်ပြီး (ခြေခတ်+လက်ဆွဲ+အသက်ရှူခြင်း)ပေါင်းစပ်၍ လက်ပစ်ကူးခတ်ခြင်းကို စနစ်မှန်ကန်သည်ထက် မှန်ကန်စေရန် အကြိမ်ရေများစွာ ကူးခတ်လေ့ကျင့်စေပါ။

ၿငိးနောက် ကန်ဘောင်ကုန်းပေါ်ပိုင်းမှ တာထွက်၍ ကူးခတ်နိုင်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးပါ။

ယခုအဆင့်တွင် သင်တန်းသားသည် လက်ပစ်ကူး (Crawl Stroke)အား ကူးခတ်တတ်လာပြီဖြစ်၍ အခြေခံရေကူးအဆင့်ဆင့်၏ သတ်မှတ်အကွာအဝေး မီတာ ၂၅ ကို သက်လုံကောင်းစွာဖြင့် ၎င်းမှန်ကန်သောစနစ်ဖြင့် ကူးခတ်နိုင်စေရန် လက်ပစ်ကူးခတ်ခြင်းကို သက်လုံကောင်းမွန် စနစ်မှန်ကန်သည်အထိ အကြိမ်ရေများစွာလေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

(၈) **ကိုယ်ဖော့သင်ကြားခြင်း**

အခြေခံရေကူးတတ်မြောက်ခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ကိုယ်ဖော့နိုင်ခြင်းကို သင်ကြားပေးရပါမည်။ ကိုယ်ဖော့သင်ကြားရာတွင်

- ပထမဦးစွာ ရေထဲသို့ ခုန်ဆင်းခြင်းနည်း (လက်နှစ်ဖက် ဘေးတိုက်ဆန့်ထုတ်အနေအထားနှင့် ခြေနှစ်ဖက်ရှေ့နောက်တစ်စောင်းခွဲအနေအထားခုန်ခြင်း)
- ရေထဲသို့ ခုန်ချနစ်မြုပ်သွားပြီး ရေပေါ်သို့ပြန်ပေါ်လာစေရန် ရေအောက်ထဲတွင် လက်နှင့် ခြေလှုပ်ရှားမှု (လက်ကို-ရေကိုအောက်သို့ ဖိယှက်ခြင်းနှင့် ခြေကိုဘယ်ညာယက်ကန်လှုပ်ရှားခြင်း)
- ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အားရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အတတ်နိုင်ဆုံး မှောက်လျက်အနေအထားနေပြီး လက်နှင့် ခြေတို့မှ ဖိယက်၊ ကန်ယက်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးကို ကြောက်အားလန့်အားဖြင့် မြန်ဆန်စွာ မလှုပ်ရှားရပါ။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပြီး စည်းချက်ညီညီလှုပ်ရှားစေရပါမည်။) ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အား ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အတတ်နိုင်ဆုံးမှောက်လျက်အနေအထားနေပြီး ရေတိမ်ပိုင်းတွင် ခွေးကူးလေ့ကျင့်သကဲ့သို့ လှုပ်ရှားစေရမည်။
- ရေပေါ်တွင် ဖော့အားကောင်းလာစေရေးအတွက် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ် ပိုမိုကြာမြင့်စွာ လှုပ်ရှားကိုယ်ဖော့လေ့ကျင့်ခြင်း အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

(၉) **အခြေခံရေကူး(လက်ပစ်ကူးနည်း)ကူးခတ်တတ်မြောက်ခြင်း**

အထက်ပါအတိုင်း အဆင့် "၈"ဆင့်ဖြင့် သင်ကြားခဲ့ရာတွင် သင်တန်းသားသည် အခြေခံရေကူးအဆင့် သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း လက်ပစ်ကူးနည်းနှင့် ကိုယ်ဖော့နည်းကို တတ်မြောက်ပြီးဖြစ်၍ တတ်မြောက်ထားသော အခြေခံအဆင့်ထက်ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာစေရန်၊ နေ့စဉ်မှန်မှန်ကူးခတ်လေ့ကျင့်ပေးပါက သက်လုံကောင်းအမောခံနိုင်ပြီး အကွာအဝေးမီတာပေါင်းများစွာကို အချိန်ကြာကြာကူးခတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၆.၂။ အခြေခံရေကူးသင်ကြားပုံအဆင့်ဆင့် ပုံများနှင့်ဖော်ပြခြင်း

(က) ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်း (အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်း)

(ခ) စကားပြောမှာကြားခြင်း (မကြောက်ရန်၊ မရှက်ရန်)

(ဂ) ရေကန်တွင်းသို့ ဆင်းသက်ခြင်း (ရေကန်ကျောပေးအနေအထား)

(ဃ) ရေနှင့် အကျွမ်းဝင်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း (ရှေ့/နောက်/ဘေး လမ်းလျှောက်ခြင်း)

(င) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)

(စ) ဒူးပိုက်အနေအထား ပေါ်လောပေါ်ခြင်း။

(ဆ) မှောက်လျက်အနေအထား ပေါ်လောပေါ်ခြင်း။

(ဇ) မျှောထွက်ခြင်း။

(ဈ) ခြေခတ်လေ့ကျင့်ခြင်း။

(ည) လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း။ (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)

(ဋ) မျှော + ခြေခတ် + လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း (အသက်အောင့်)

(ဌ) ဘေးလှည့်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း။ (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)

(ဍ) လက်ဆွဲ + အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း။ (ရပ်လျှက်အနေအထားဖြင့် ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)
(၁-၂-၃-၄ ၍) (၁-၂-၃ ၍)

(ဎ) ကူးနည်းအပြည့်ကူးခြင်း

(ဏ) ကိုယ်ဖော့သင်ကြားခြင်း (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)

(တ) ကိုယ်ဖော့ပြသပြီး ရေကူးခတ်သွားခြင်း။

(ထ) တာထွက်သင်ကြားခြင်း။

(ဒ) တာထွက်၍ ကူးခတ်သွားခြင်း။

(က) ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်း (အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်း)











အစထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ



၁။ ခြေခတ်လေ့ကျင့်ခန်း



၂။ လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခန်း



၃။ ရေနှင့်အကျွမ်းဝင်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း



၄။ ရေနှင့်အကျွမ်းဝင်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း



၅။ မျှောထွက်ခြင်း

အစထာက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ



၆။ ဒူးပိုက်အနေအထားပေါ်လောပေါ်ခြင်း



၇။ လက်ဆွဲ+အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း



၈။ လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း



၉။ မျှောခြေခတ်+လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း



၁၀။ မျှောခြေခတ်ခြင်း

အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ



၁၁။ ဒူးပိုက်အနေအထားပေါလောပေါ်ခြင်း



၁၂။ လက်ဆွဲ+အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း



၁၃။ လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း



၁၄။ မျောခြေခတ်+လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း



၁၅။ မျောခြေခတ်ခြင်း

အစထောက်အကူပြုစေလေ့ကျင့်ခန်းများ



၁၆။ လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း



၁၇။ လက်ဆွဲ+အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း



၁၈။ တာထွက်ခြင်း



၁၉။ တာထွက်ခြင်း

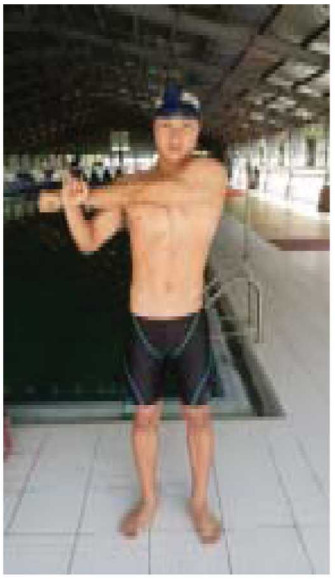


၂၀။ တာထွက်ခြင်း

အစထာက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ








(ခ) စကားပြောမှာကြားခြင်း (မကြောက်ရန်၊ မရှက်ရန်)



(ဂ) ရေကန်တွင်းသို့ ဆင်းသက်ခြင်း (ရေကန်ကျောပေးအနေအထား)





(ဃ) ရေနှင့်အကျွမ်းဝင်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း (ရှေ့/နောက်/ဘေးလမ်းလျှောက်ခြင်း)





(င) **အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)**

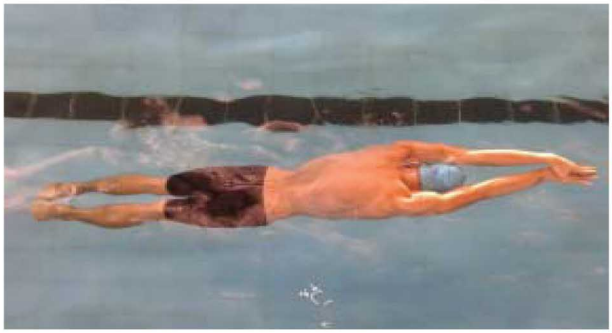




(စ) ဒူးပိုက်အနေအထား ပေါ်လောပေါ်ခြင်း



(ဆ) မျှောက်လျက်အနေအထား ပေါ်လောပေါ်ခြင်း



(ဇ) မျှောထွက်ခြင်း

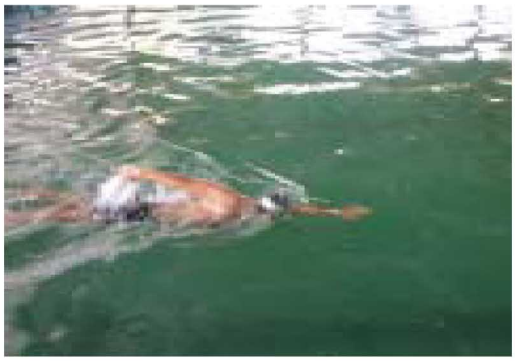


(စျ) ခြေခတ်လေ့ကျင့်ခြင်း(ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)





(ည) လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)

(ဋ္ဌ) မျှော + ခြေခတ်+ လက်ဆွဲလေ့ကျင့်ခြင်း (အသက်အောင့်)



(ဌ) ဘေးလှည့်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)




(ဍ) လက်ဆွဲ +အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်း (ရပ်လျှက်အနေအထားဖြင့် ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)
(၁-၂-၃-၄ ၏) (၁-၂-၃ ၏)




(ဃ) ကူးနည်းအပြည့်ကူးခြင်း



(ဏ) ကိုယ်ဖော့သင်ကြားခြင်း (ကုန်းပေါ်/ရေထဲ)





(တ) ကိုယ်ဖော့ပြသပြီး ရေကူးခတ်သွားခြင်း





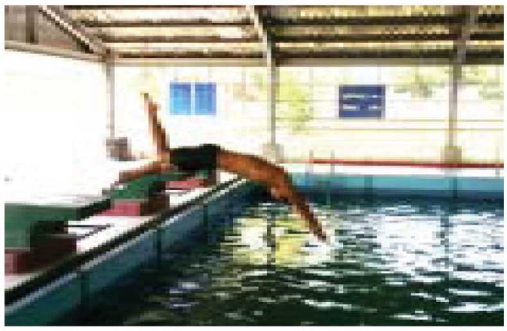
(ထ) တာထွက်သင်ကြားခြင်း





(၃) တာထွက်၍ ကူးခတ်သွားခြင်း







အလွတ်ကူးနည်း

Free Style (Crawl Stroke)

ရေကူးသင်တန်းသား/သူဟောင်းများအား အဆင့်မြှင့်သင်ကြားခြင်း

အလွတ်ကူးနည်း (Free Style)

အလွတ်ကူးနည်းဆိုသည်မှာ မည်သည့်ကူးနည်းမဆို ကူးနိုင်သည်ဟုဆိုသည့်အတွက် အမြန်ဆုံးကူးနည်းဖြစ်သော လက်ပစ်ကူးနည်း၏ အခြေခံများ၊ နည်းစနစ်များကို ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

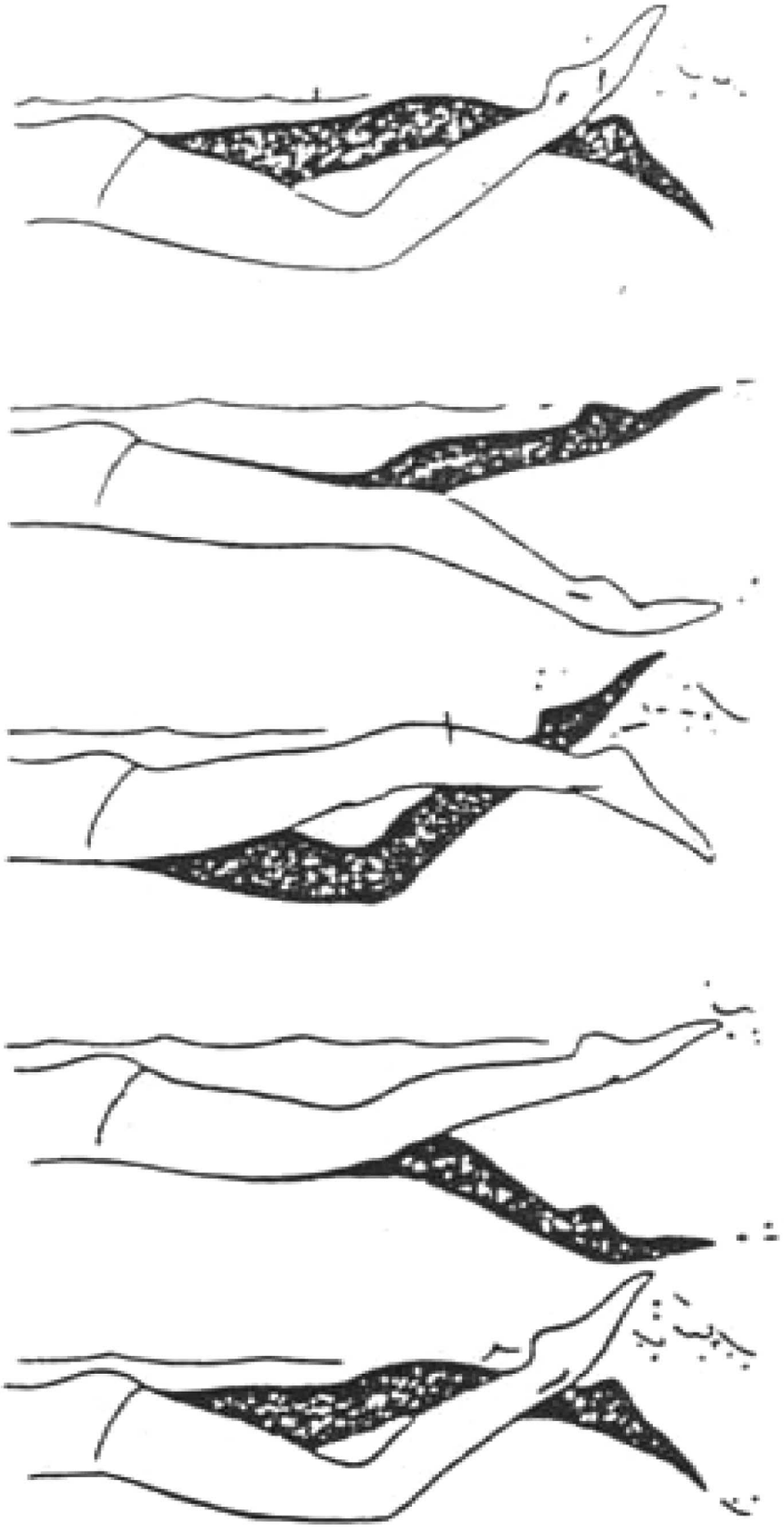
လက်ပစ်ကူးနည်းသည် ဖြောင့်တန်းပြားဝပ်နေသော ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားနှင့် အောက်သို့ မျက်နှာထားရှိရပြီး လက်တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက် တစ်ချက်ချင်း ညင်သာစွာဆွဲထုတ်၍ ရှေ့သို့ရောက်အောင် ကူးခတ်ချိန်၌ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို အပေါ်အောက်တောင်ပံခတ်သကဲ့သို့ ခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဦးခေါင်းသော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာသော်လည်းကောင်း၊ ရေမျက်နှာပေါ်သို့ ပေါ်ထွက်လာခြင်းမရှိစေဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာဝင်ရိုးကြောင်း တစ်ဖက်တစ်ချက်သို့ လှည့်လည်ကာ အသက်ရှူခြင်းကိုလည်း လက်ဆွဲခြင်းနှင့် ဟန်ချက်ညီညီလိုက်၍ မိမိသန်ရာ ညာဘက်သို့လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ဘယ်ဘက်သို့လည်းကောင်း လှည့်၍ အသက်ရှူနိုင်ပါသည်။

လက်များသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့လျားမှု၏ အဓိကအင်အားဖြစ်ပြီး ခြေထောက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ရှေ့သို့ အနည်းငယ်လှုပ်ရှားသွားစေမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ လက်ဆွဲခြင်းနှင့် ခြေခတ်ခြင်းတို့၏ အသေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု

ခြေထောက်တစ်ဖက်ချင်း တောင်ပံခတ်သကဲ့သို့ အပေါ်အောက်ခြေခတ်ရပါသည်။ ဒူးခေါင်းကို အနည်းငယ်ကွေး၍ အပေါ်သို့ မတင်ပြီး အောက်သို့ ပုံပါအတိုင်း ခုန်ချရပါမည်။ အောက်ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ဘယ်ပြီးလျှင် ညာခြေတစ်ဖက်ချင်းခတ်ရပါမည်။ ခြေမျက်စိလည်း ကွေးဆန့်နိုင်မှသာ ခြေဖမိုးနှင့်ရေကို တွန်းကန်ခြင်းဖြင့် ရှေ့သို့ သွားသောအားကို ဖြစ်စေပါသည်။

ခြေခတ်ခြင်း၏ အကျယ်အဝန်းမှာ ၁၂ " မှ ၁၈ " အတွင်းသာ ရှိရမည်။ ခြေဖနောင့်သည် ရေပေါ်သို့ မပေါ်တပေါ်ရှိစေရမည်။ ခြေချင်းဝတ်ပျော့ပျောင်းမှုသည် တောင်ပံခတ်သကဲ့သို့ ခြေခတ်ပြီး ဒူးကိုလိုသည်ထက်ပို၍ ကွေးခတ်ခြင်း မပြုရ။ ပေါင်ရင်းမှအားယူ၍ ခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ခြေခတ်ခြင်း (၆)ချက် လက်တစ်စုံဆွဲခြင်းနှင့် (၂)ချက် တစ်ကြိမ် လက် (၁)စုံဆွဲခြင်းဟု အသုံးပြုပါသည်။



အလွတ်ကူးနည်း ခြေခတ်ပုံ

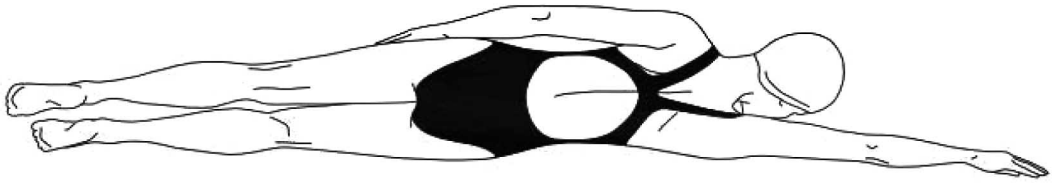
လက်လှုပ်ရှားမှု

လက်လှုပ်ရှားမှုအပိုင်းကို လက်ဆွဲမှုအပိုင်းနှင့် ပြင်ဆင်မှုပိုင်းဟူ၍ ခွဲထားပါသည်။ လက်ဆွဲခြင်းကို တစ်ဖက်ပုံပါအတိုင်း ပခုံးတည့်တည့်တွင် ရေထဲစဝင်သော်လည်း တံတောင်ဆစ်သည် အနည်းငယ်သာကွေးထားပြီး လက်ချောင်းများအရင်ဝင်ပြီးမှ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်ဖျံနှင့် တံတောင်ဆစ်တို့ ဝင်ရပါမည်။ လက်မဘက်က အနည်းငယ်မျှ နိမ့်ထားရပါမည်။ လက်ဖဝါးရေတွင်းသို့ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နောက်ဘက်သို့ ဆွဲဝင်သော လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ တစ်ဖက်ပါပုံ (၂)ပုံအတိုင်းကို လက်ဆွဲရမည်။ လက်ဆွဲခြင်းဆုံးသောအခါ လက်ကို ရေကူးခုံအဆုံးနားထိအောင် ဆန့်ထုတ်သည့်အခါ လက်မအနေဖြင့် ပေါင်အရင်းအစပ်ထိလုအောင် အနေအထားရောက်သည့်အခါ လက်ကို မထုတ်ပြီး ပြင်ဆင်မှုပိုင်းကို စတင်ပါ။

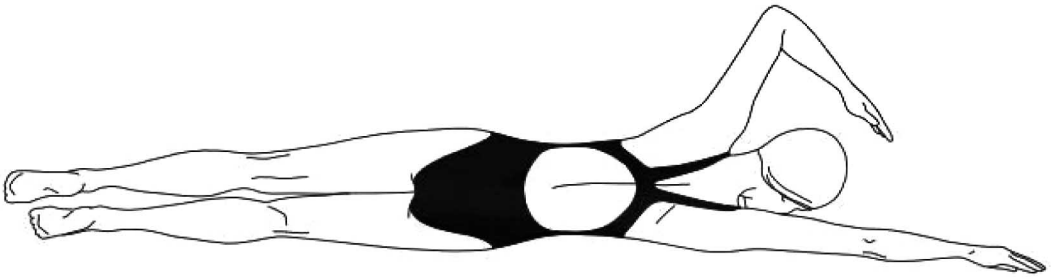




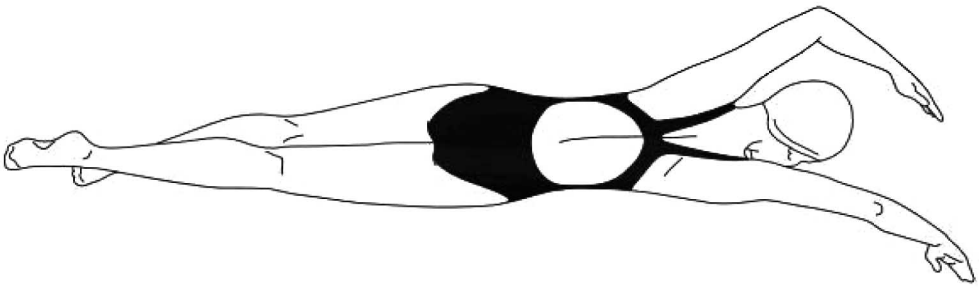
အလွတ်ကူးနည်း လက်စွဲပုံ



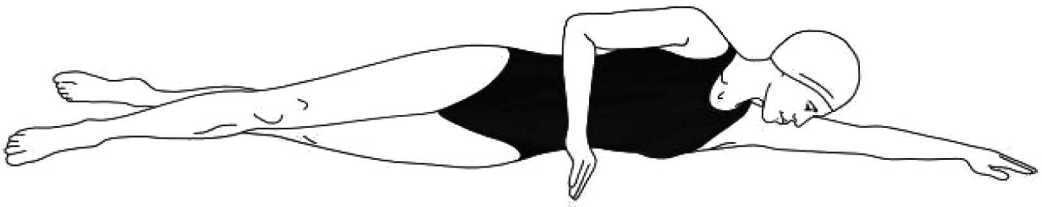
a



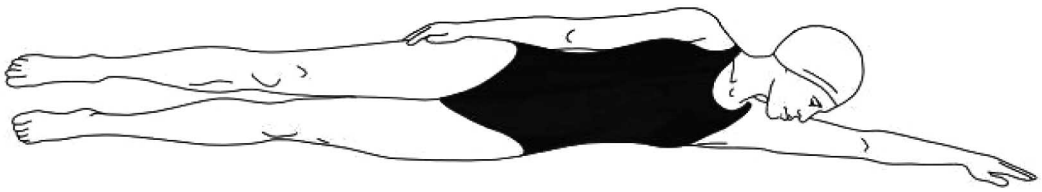
b



c



d



e

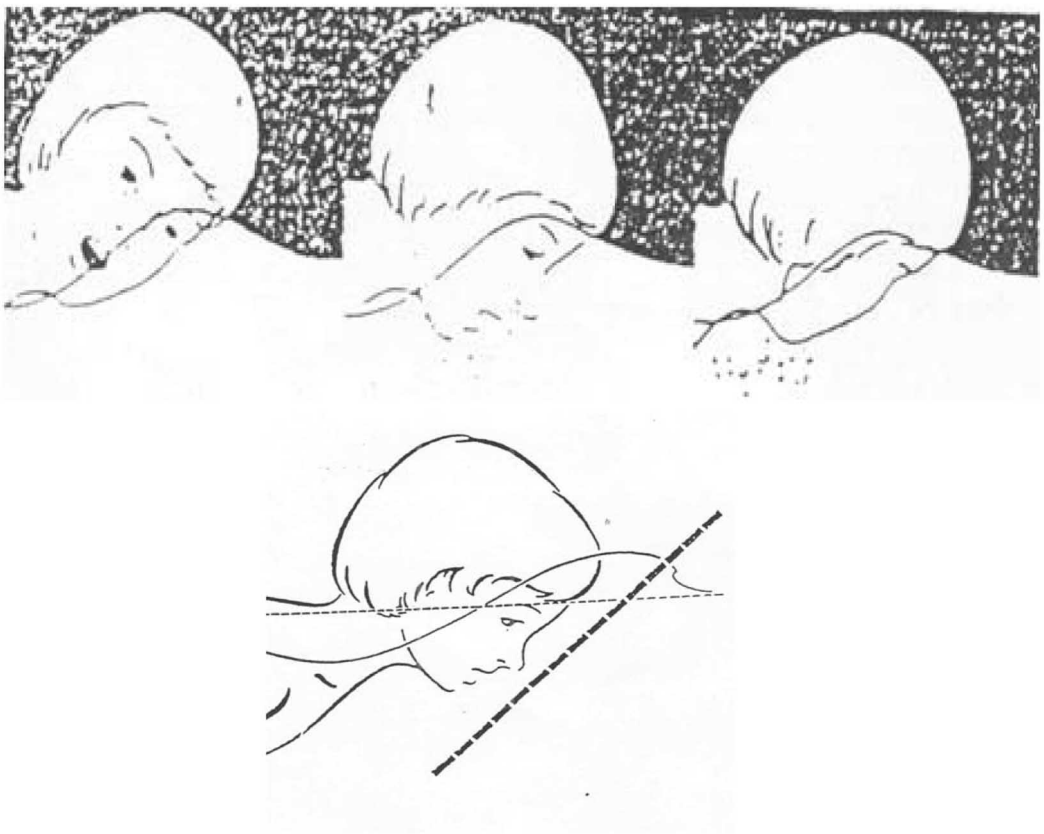
အလွတ်ကူးလက်ဆွဲပုံ

ပြင်ဆင်မှုအပိုင်း

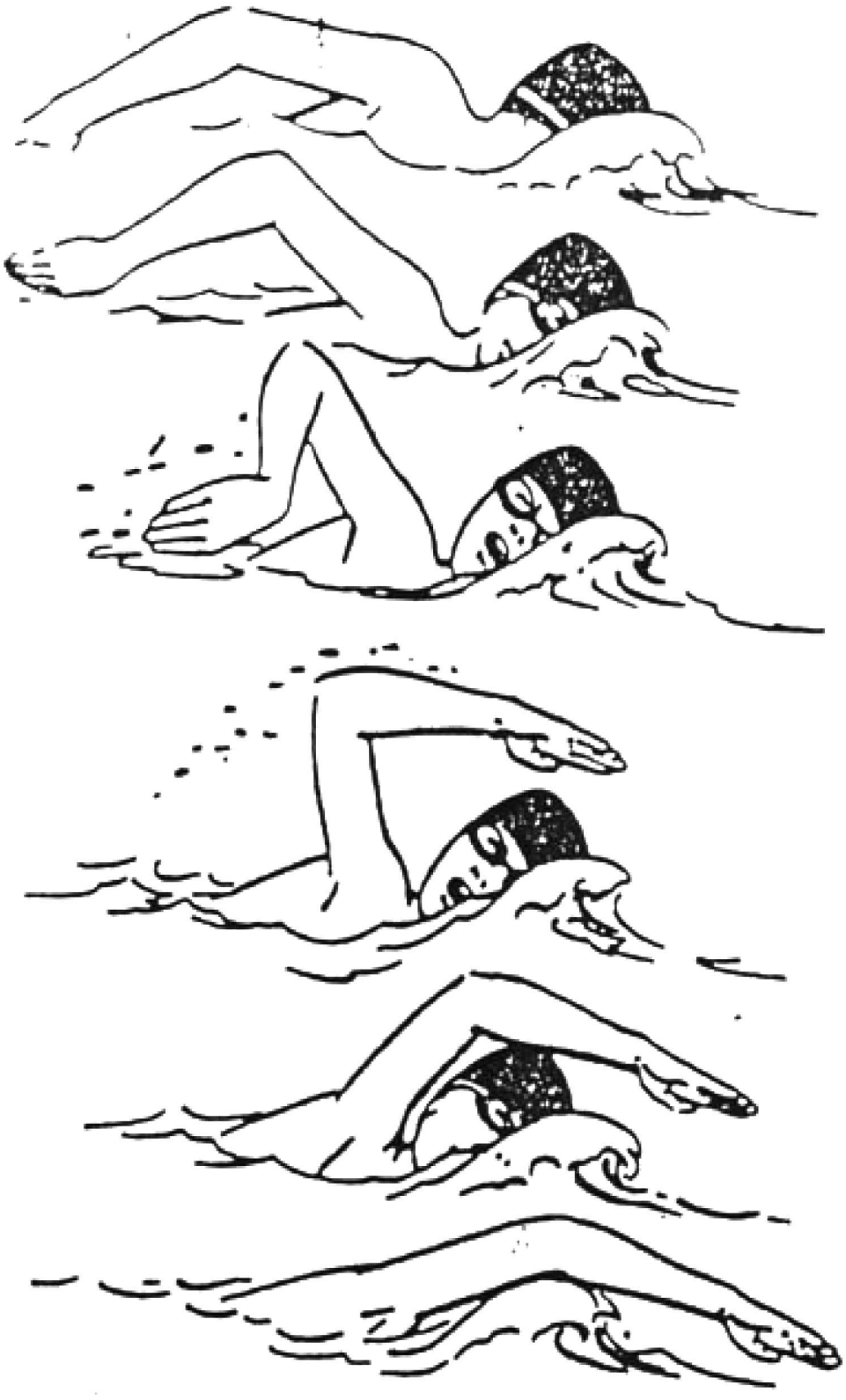
ပြင်ဆင်မှုအပိုင်းတွင် တံတောင်ဆစ်ကို ကွေး၍ တစ်ဖက်ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ လက်ကို ရေထဲမှ ထုတ်ယူသောအခါ တံတောင်ဆစ်သည် ပထမဦးစွာ ပေါ်ထွက်လာပြီး လွှဲ၍ အပေါ်နှင့် ရှေ့သို့ရွေ့လျားသွားပြီး လက်ဖျံနှင့် လက်ဖဝါးကမူ နောက်မှ တန်းလန်းစွဲပါလာသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှေ့သို့ လက်လွှဲခြင်းစဉ် တံတောင်ဆစ်ကို မြှောက်၍သာ ထားရသည်။ လက်တစ်ချောင်းလုံးကိုမူ ဖော့ထားရပြီး လက်ကို ဘေးသို့ ကျယ်ပြန့်စွာ ထွက်မသွားစေရ၊ အင်အားဖြုန်းတီးမှု လျော့နည်းမှုရှိစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးခေါင်းထားမှုအနေအထားနှင့် အသက်ရှူပုံ

ရေကူးသမားသည် မိမိဦးခေါင်းအနည်းငယ်မှ၍ တစ်ဖက်ပုံတွင်ပါသကဲ့သို့ ရေမျက်နှာပြင်နှင့် ဆံပင်အစပ်အတိုင်းဖြစ်နေမှသာ ရှေ့ကိုလည်း မြင်နိုင်သကဲ့သို့ အောက်ကိုလည်းမြင်နိုင်ပြီး အသက်ရှူရန် ခေါင်းလှည့်သည့်အခါ ရေမျက်နှာပြင်အထက်ကို မျက်စိတစ်လုံးမှ မြင်နိုင်အောင်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကို ညာဘက်သို့လည်းကောင်း၊ ဘယ်ဘက်သို့လည်းကောင်း လှည့်၍ ရှူနိုင်သည်။ ယခုခေတ်မီသော ရေကူးသမားများအနေဖြင့်မူ ဘယ်နှင့်ညာနှစ်ဖက်စလုံးကိုလှည့်၍ အသက်ရှူရန် လေ့ကျင့်ထားပါသည်။ ဦးခေါင်းလှည့်သောအခါ ပါးစပ်မှ အသက်ရှူပြီး ဦးခေါင်းရေထဲရောက်သောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းမှလေကို ဖြည်းညင်းစွာ ထုတ်ပစ်ပါသည်။ ပြင်းထန်စွာ မှုတ်ထုတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။



ဦးခေါင်းထားမှုအနေအထားနှင့် အသက်ရှူပုံ



ဦးခေါင်းထားမှုအနေအထားနှင့် အသက်ရှူပုံ



ပုံ (၁)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

အသက်ရှူနောက်ကျခြင်း၊ ရှေ့ဆန့်လက်၏ တံတောင်အောက်ကျခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

လေအပြည့်မှုတ်ထုတ်စေရန်နှင့် ဂျိုင်းကိုဟထားပြီး တံတောင်အပြင်ထုတ်မြှင့်စေရန်၊ အသက်ရှူခြင်းကို ဘက်ပြောင်းရှူစေရန်



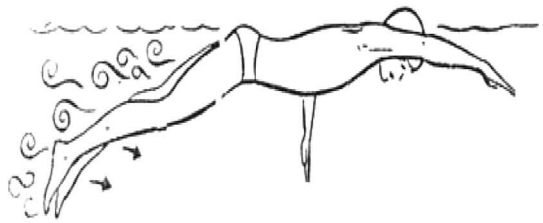
ပုံ (၂)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

အသက်ရှူစောလွန်းခြင်း(လက်မကျမီ)

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ရှေ့လက်ကိုအလယ်၌ မြင်သည်ထိ၊ ရေနှင့် ထိတွေ့သည်အထိ လေမှုတ်ထုတ်စေရန်



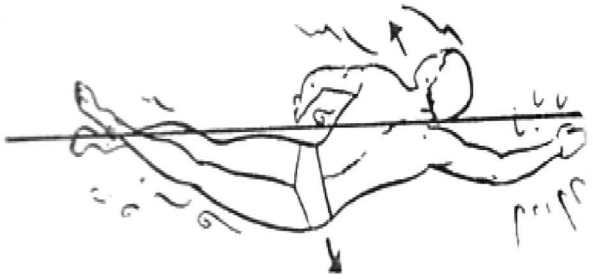
ပုံ (၃)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

ခြေထောက်ရေထဲတွင်ကျနေပြီး ရံဖန်ရံခါ ဦးခေါင်းရေတွင်နစ်ထားခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ခေါင်းကိုနဖူးဆံစတိုက် အနေအထား ထားရှိစေရန်နှင့် ခြေခတ်ခြင်းမှန်ကန်အောင်လေ့ကျင့်စေရန်



ပုံ (၄)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

ကိုယ်အနေအထားသည် အလျားလိုက်မျဉ်းကြောင်းအတိုင်းမရှိဘဲ လိမ်နေခြင်း၎င်းသည် အသက်ရှူရာတွင် ခေါင်းအစားတစ်ကိုယ်လုံးခေါင်းထောင်လှည့်ခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း(၁)(၂)(၃)အတိုင်း အသက်ရှူရာတွင် ခေါင်းကို နဖူးဆံစတိုက်အနေအထားလှည့်စေခြင်း

လက်နှစ်ဖက်ထားရှိရမည့် အနေအထား

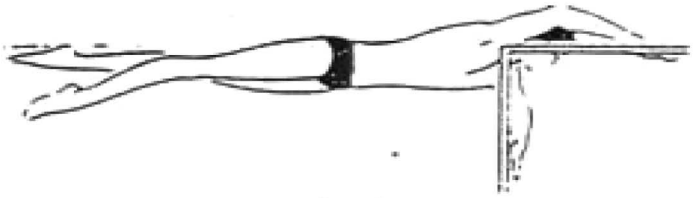
ပုံ (က)အတိုင်း ညာဘက်လက် ရေအဝင်တွင် ဘယ်ဘက်လက် လက်ဆွဲခြင်း၏ အလယ်၌ရောက်ရှိ လက်နှစ်ဖက် (၉၀)ဒီဂရီ အနေအထား။

ပုံ (ခ)အတိုင်း ညာဘက်လက် ရေအဝင်ဘယ်၏ (၄၅)ဒီဂရီ အနေအထားအတိုင်း။

ပုံ (ဂ)အတိုင်း ညာဘက်လက် ရေအဝင်တွင် ဘယ်ဘက်လက်မှ လက်ဆွဲပြီးခါနီး အမြန်ပုံအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်ဆွဲမှုအနေအထားမှာ ရေကူးစတတ်ခါစ အချိန်နှင့် အသက် (၁၂)နှစ်နှင့်အောက်ရှိ ကလေးများနှင့်သင့်တော်ပါသည်။

သတိပြုရန်အချက်

ယခုခေတ် ရေကူးသမားများအနေဖြင့် လက်ဆွဲသည့်အချိန်တွင် တံတောင်ဆစ်မြင့်၍ လက်ဖျံမှ အားယူပြီး ဆွဲရန် လိုအပ်လှပါသည်။



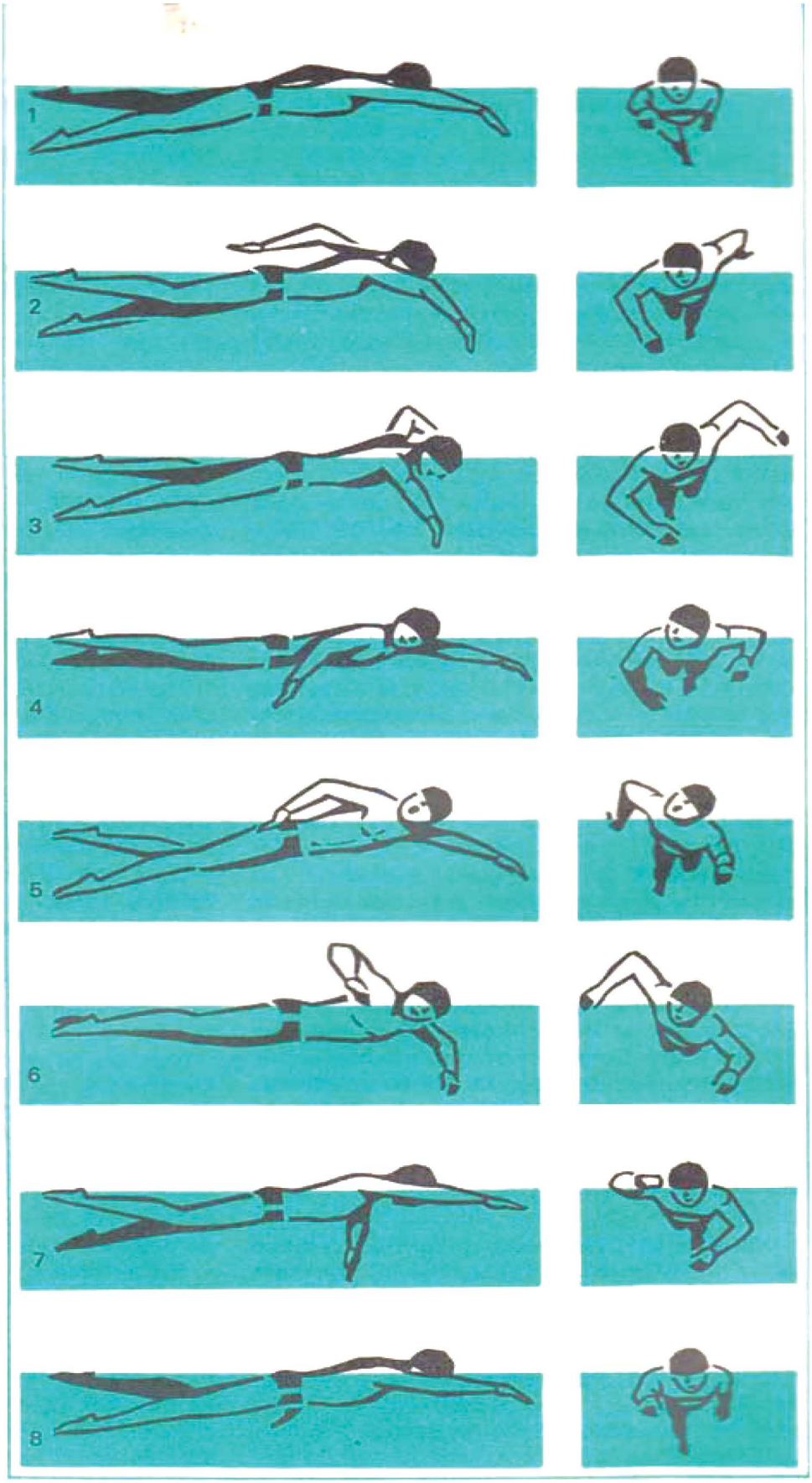
ပုံ (က)



ပုံ (ခ)

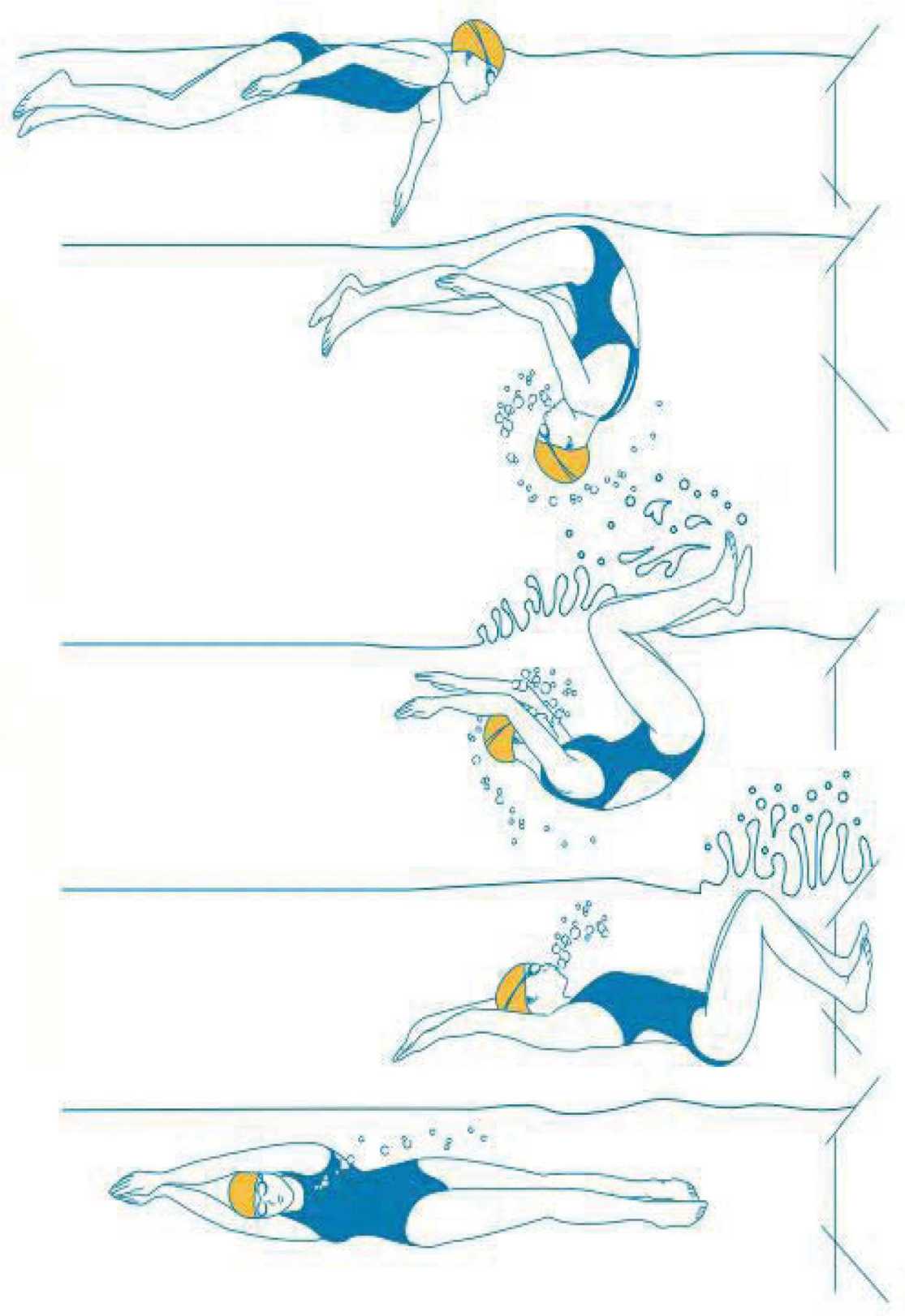


ပုံ (ဂ)



အလွတ်ကူးနည်း ပေါင်းစပ်ကူးခတ်ပုံ

အလွတ်ကူးနည်း ဂျမ်းထိုးတာလှည့်ပုံ





ပက်လက်ကူးနည်း

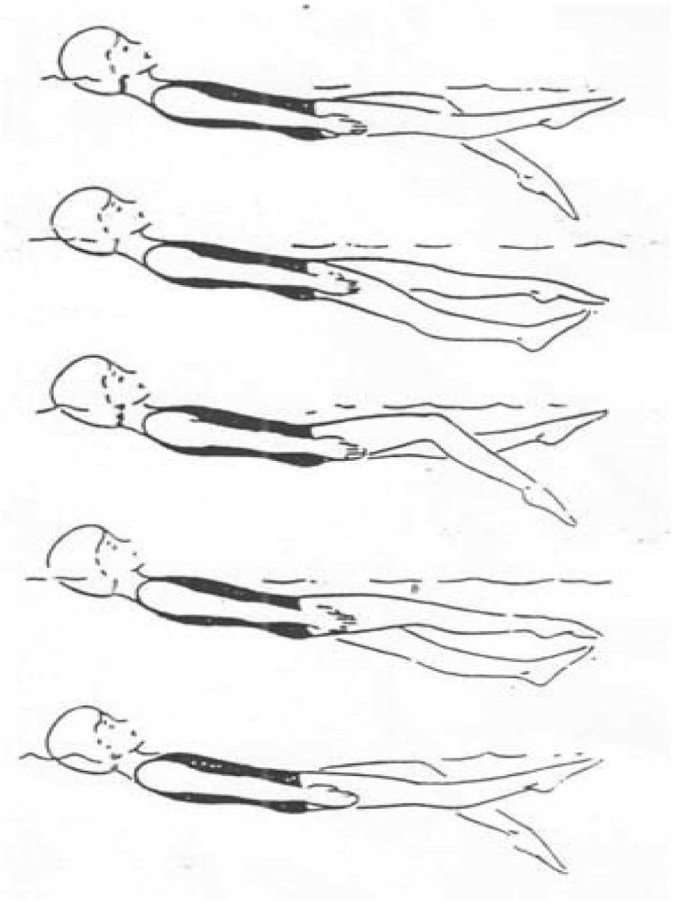
(Back Stroke)

ပက်လက်ကူးနည်း (Back Stroke)

ပက်လက်ကူးနည်းအနေဖြင့် ပက်လက်နှင့် မှောက်လျက်မှလွဲ၍ လက်ပစ်ကူးနည်းနှင့် အများစုတူညီမှုရှိနေသော်လည်း အသက်ရှူရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူမှုရှိပါသည်။ သို့သော် ဥပဒေအဆိုရမူ ပက်လက်အနေအထားအမြဲရှိရမည်ဖြစ်ပြီး (၉၀)ဒီဂရီ ပိုစောင်း၍မရပါ။ ကိုယ်အနေအထားမှာ အထက်ပါပုံအတိုင်းဖြစ်ပြီး ဦးခေါင်းအနေဖြင့် (၃၀)ဒီဂရီခန့်မှ၍ ထားရမည်။ အနည်းငယ် ထိုင်နေသေးသလိုရှိသော်လည်း ရေကူးသမား၏ ရင်သည် ပုံထဲအတိုင်း ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှိရမည်။ တင်ပါးအနေအထားသည် အနည်းငယ်သာ ရေထဲ၌ ၁' သာ မြုပ်နေရပါမည်။ တင်ပါးသည် အရမ်းရေထဲနစ်မနေစေရပါ။

ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု

ခြေထောက်ကို လှုပ်ရှားရာတွင် ခြေတစ်ဖက်ချင်း အပေါ်အောက်ခတ်ရပြီး လက်တစ်စုံလျှင် ခြေ (၆)ချက် ခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးပုံအတိုင်း ဒူးကို ရေပေါ်မပေါ်စေရ၊ ခြေထောက်ကို လျှော့၍ အောက်သို့ ဒူးအောက်မှ အနည်းငယ်ကွေးချရပြီး ဒူးခေါင်းကို အပေါ်သို့ ဆန့်တင်ရပါမည်။ ခြေတစ်ဖက်စီကို ထိုကဲ့သို့ ဒူး (၃၀)ဒီဂရီခန့်ကွေး၍ အပေါ်သို့ပင့်တင်ခြင်း၊ ခြေခတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ခြေထောက်များ တင်းမထားဘဲ အကြောများကိုလျှော့ချပြီး တစ်ချက်ချင်း ခတ်ရပါမည်။



ပက်လက်ကူးနည်း ခြေခတ်ပုံ

လက်လှုပ်ရှားမှု

လက်လှုပ်ရှားမှုအပိုင်းကို ပြင်ဆင်မှုအပိုင်းနှင့် လက်ဆွဲမှုအပိုင်းကို တစ်ခုစီခွဲ၍ လေ့ကျင့်ပြီးမှသာ လက်ဆွဲမှုအပြည့်အစုံကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

ပြင်ဆင်မှုအပိုင်း

လက်ဆွဲမှုပြီးဆုံးသောအခါ လက်ကို ရေထဲမှထုတ်သောအခါ ရေကူးသမားများ အများစုသည် လက်တစ်ဖက်မှ စထုတ်၍ အတွင်းဘက်သို့လှည့်ထားပါမည်။ လက်သည် ရေပေါ်သို့ပေါ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်လျော့လျက်ရှိပြီး ရေပေါ်သို့ လက်ရောက်ချိန်တွင် တံတောင်ဆစ်သည် ဖြောင့်တန်းနေရမည်။ ဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်သို့ လက်ပုံယိမ်းသွားပါက ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘယ်ညာသို့ ယိမ်းယိုင်စေလိမ့်မည်။

လက်ဆွဲခြင်း

ရေထဲဝင်သောလက်သည် ဖြောင့်တန်း၍နေပြီး လက်သန်းမှစ၍ ဝင်ရမည်။ လက်သည် ရေထဲရောက်သောအခါ (၁၅ မှ ၂၀ ဒီဂရီခန့်) လက်ဆွဲရပါမည်။ တဖြည်းဖြည်း ထောင့်မှန်ပုံသဏ္ဌာန်အထိ ကွေးလာရမည်။ နောက်ဆုံးပိတ် လက်တွန်းချိန်တွင် လက်သည် ပခုံးနှင့်တစ်ပြေးရှိနေပြီး လက်သည် ဆန့်တန်းလျက်ရှိပါမည်။

အသက်ရှူခြင်း

နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်သည် ရေထဲတွင်မရှိဘဲ ရေမျက်နှာအပေါ်တွင် အမြဲရှိနေသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ရေကူးသမားအနေဖြင့် အသက်ရှူရန် မေ့နေမှုများရှိပါသည်။ ပုံပါအတိုင်း ဘက်လက်လက်မှ ရေပေါ်အမြန်ရောက်ရှိပြီး ညာဘက်လက်မှ ရေထဲတွင်ပင် အသက်ရှူရပါသည်။ ဘယ်ဘက်လက်မှ ပြင်ဆင်မှုအနေအထားအချိန်တွင် အသက်မှုတ်ထုတ်ရပါသည်။

လက်ဆွဲမှုစနစ်

လက်တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ဆွဲမှု ပုံပါအတိုင်း လက်ဆွဲမှုတစ်စုံကို ခြေ (၆)ချက်ခတ်ခြင်းဖြင့် ကူးခတ်နေပုံဖြစ်ပါသည်။ ပြင်ဆင်မှုကာလအပိုင်းတွင် လက်ကို မြန်မြန်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်လက်တစ်ဖက်ဆွဲခြင်းမပြီးဆုံးမီ ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ပက်လက်ကူးနည်းကို ပိုမိုချောမွေ့စေပါသည်။



ပက်လက်ကူးနည်း လက်ဆွဲပုံ

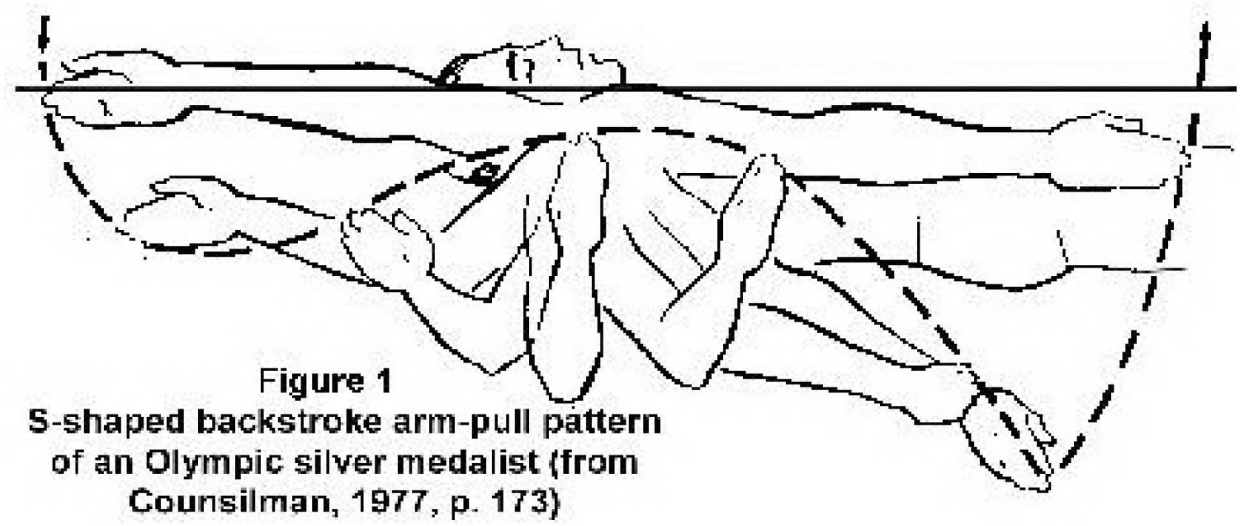
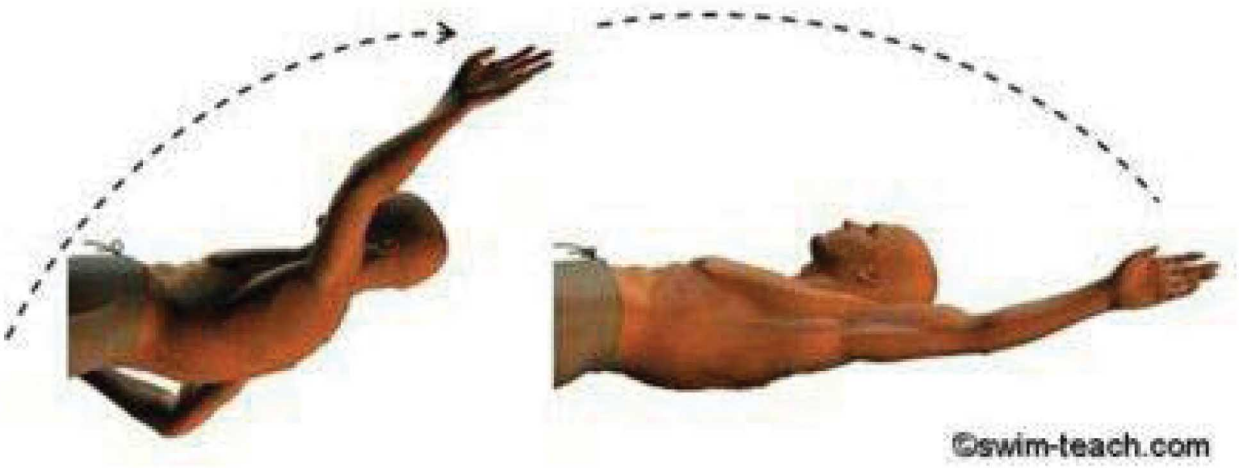


Figure 1
S-shaped backstroke arm-pull pattern of an Olympic silver medalist (from Counsilman, 1977, p. 173)



ပက်လက်ကူးလက်ဆွဲပုံ

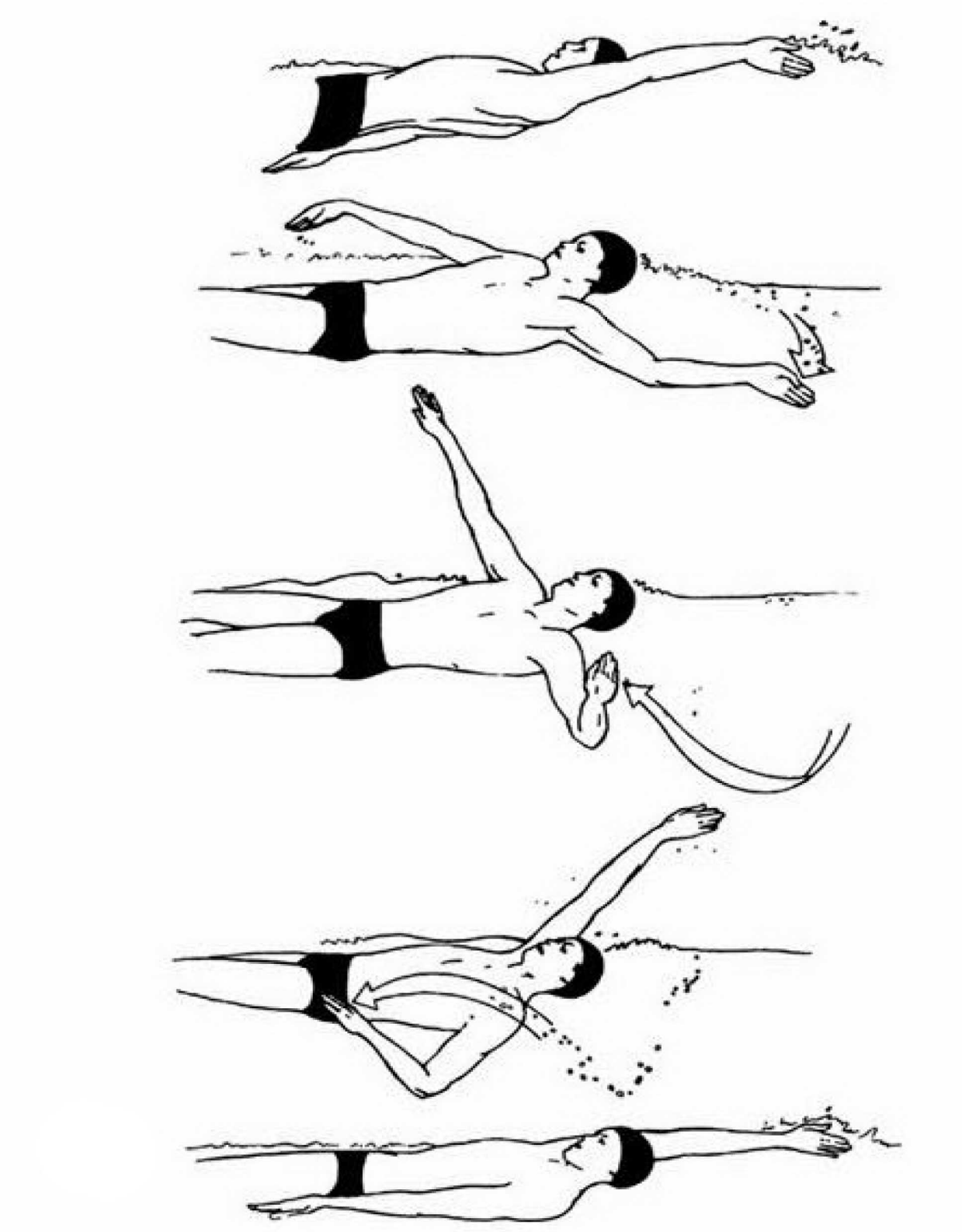
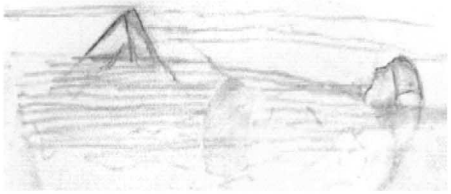


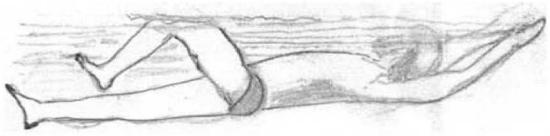
Figure 8.2. **Phases of the Backstroke Arm Pull, Viewed from the Side**

ပက်လက်ကူးလက်ဆွဲပုံ

မှားယွင်းသောနည်းစနစ် (ခြေခတ်နည်းအမျိုးမျိုး)



ပုံ (၁) ရေထဲတွင် စက်ဘီးစီးသကဲ့သို့ ခြေခတ်ခြင်း



ပုံ (၂) ဒူးကွေး၍ ခြေခတ်ပြီး ဒူးခေါင်းရေပေါ်တွင် ပေါ်နေခြင်း



ပုံ (၃) ခြေခတ်ရာတွင် ခြေများရေပေါ်သို့တက်လာပြီး၊ ရေပွားများအပေါ် လျှံတက်ခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း ။ (၁) ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ပက်လက်အိပ်၍ ပေါင်ရင်းမှ ခြေဖျားစိုက် ခြေလွှဲခတ်ခြင်း။

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်(လက်ဆွဲခြင်းအမျိုးမျိုး)

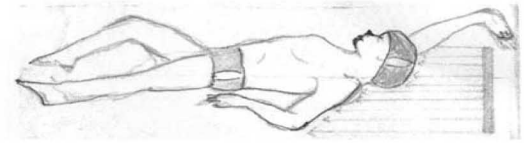
(၁) လက်ကို ရေသို့စတင်ဝင်ရောက်ရာတွင် ဦးခေါင်းထက်ရင်လိုင်းကျော်၍ လွှဲချခြင်း။

(၂) ခါးဘေးမှ လက်ကိုဆန့်တန်းသည်အထိ လက်ဖနောင့် နှင့်တွန်းခြင်း။

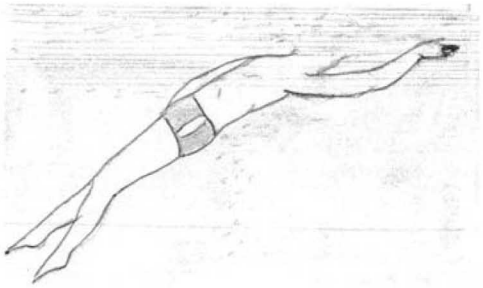


(၃) လက်ကိုလေထဲတွင် သယ်ဆောင်သည့်အပိုင်း (Recovery Part)မှ လက်တွန်းသည့်အပိုင်း (Pushing Part)အထိ တောင့်တင်းလွန်းခြင်း

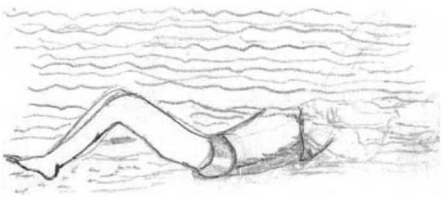
မှားယွင်းသော ကိုယ်ခန္ဓာအနေ အထားအမျိုးမျိုး



ပုံ (၁) ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေပေါ်တွင် ဖော်လွန်းခြင်း



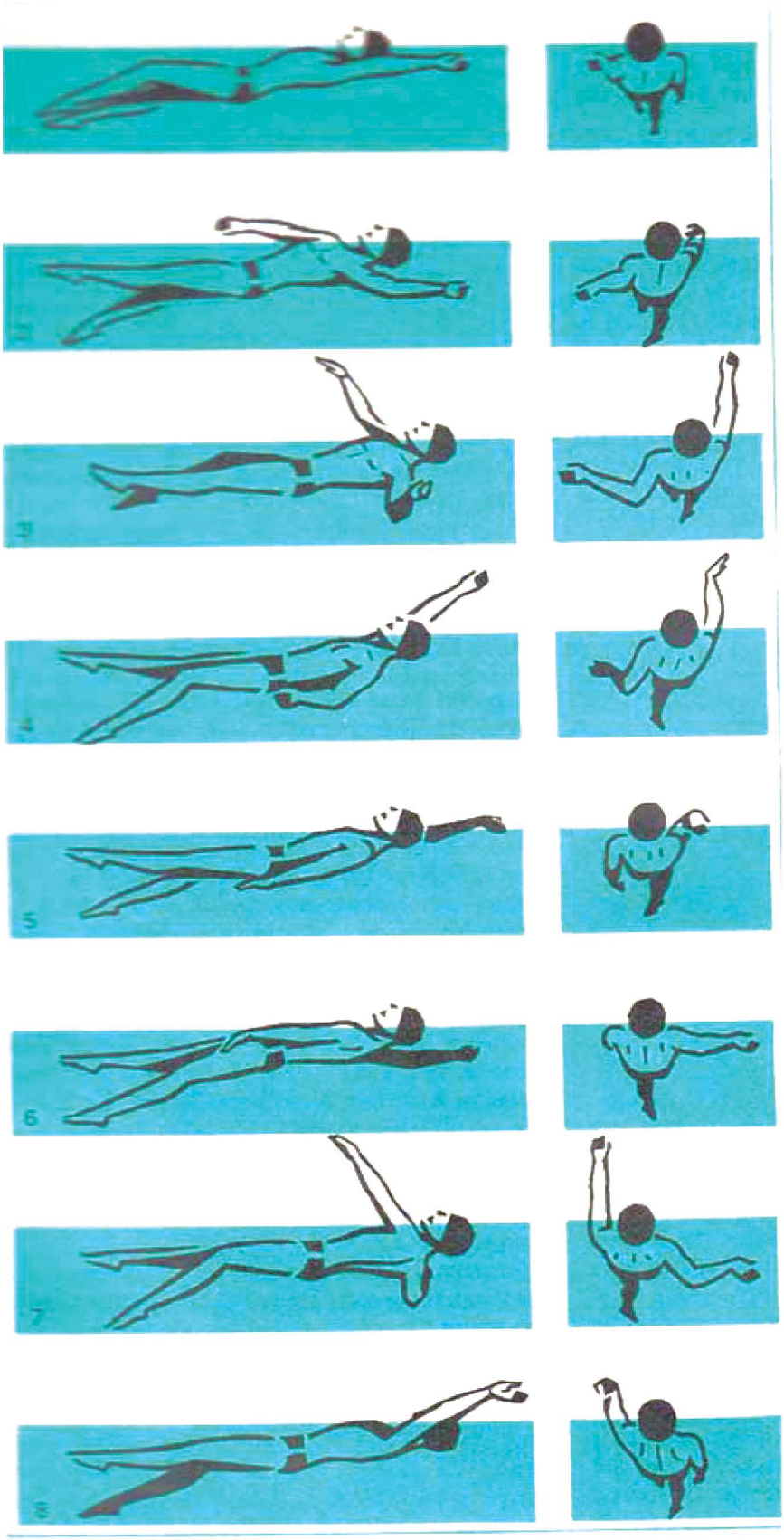
ပုံ (၂) ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းရေသို့ နိမ့်လျှောကျလွန်းခြင်း



ပုံ (၃) ခါးဆန့်ထားခြင်းမရှိ တင်ပါးအောက်သို့ ကျနေခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း ။ (၂) ဦးခေါင်း အပေါ်ဖက်တွင် လက် (၂)ဖက်ကိုယှက်၍ ခြေဦးစိုက်၍ ခြေခတ်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား မှန်ကန်လာစေပါသည်။ ပုံ (၃)၏ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် အများအားဖြင့် ကူးနည်းစတင် သင်ကြားသူ (Beginners) များတွင် ဖြစ်တတ်သည့်အမှားဖြစ်သည်။

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း ။ လက်တစ်ဖက်ချင်း လေ့ကျင့်စဉ်၊ လက်နှစ်ဖက်တွဲလေ့ကျင့်စဉ်များကို လေထဲသယ်ဆောင်သည့် အပိုင်း (Recovery Part)သီးခြားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ လက်စဝင်သည့်အပိုင်း (Entry)ကို လက်သန်းနှင့် ဝင်စေခြင်းနှင့်လည်းကောင်း၊ စမှဆုံးလက်ဆွဲခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အဆင့်လိုက်လေ့ကျင့်စေပါမည်။ မှားယွင်းသောနည်းစနစ်များစွာရှိရာ အများဆုံးမှားယွင်းတတ်သည်များ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ပက်လက်ကူးနည်း ပေါင်းစပ်ကူးခတ်ပုံ



ရင်ဘတ်တန်းကူးနည်း

(Breast Stroke)

ရင်ဘောင်တန်းကူး (Breast Stroke)

ရင်ဘောင်တန်းကူးသည် ရှေးအကျဆုံးသော ရေကူးဟန်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဖားများရေထဲကူးခတ်နေသည့် ပုံကို အတုယူ၍ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ရှေးယခင်အခါက ရေကူးယှဉ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်းကို ဥရောပတစ်ခုလုံးတွင် အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ အားစိုက်ထုတ်မှုမရှိဘဲ ပင်ပန်းမှုသက်သာသော ကူးနည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

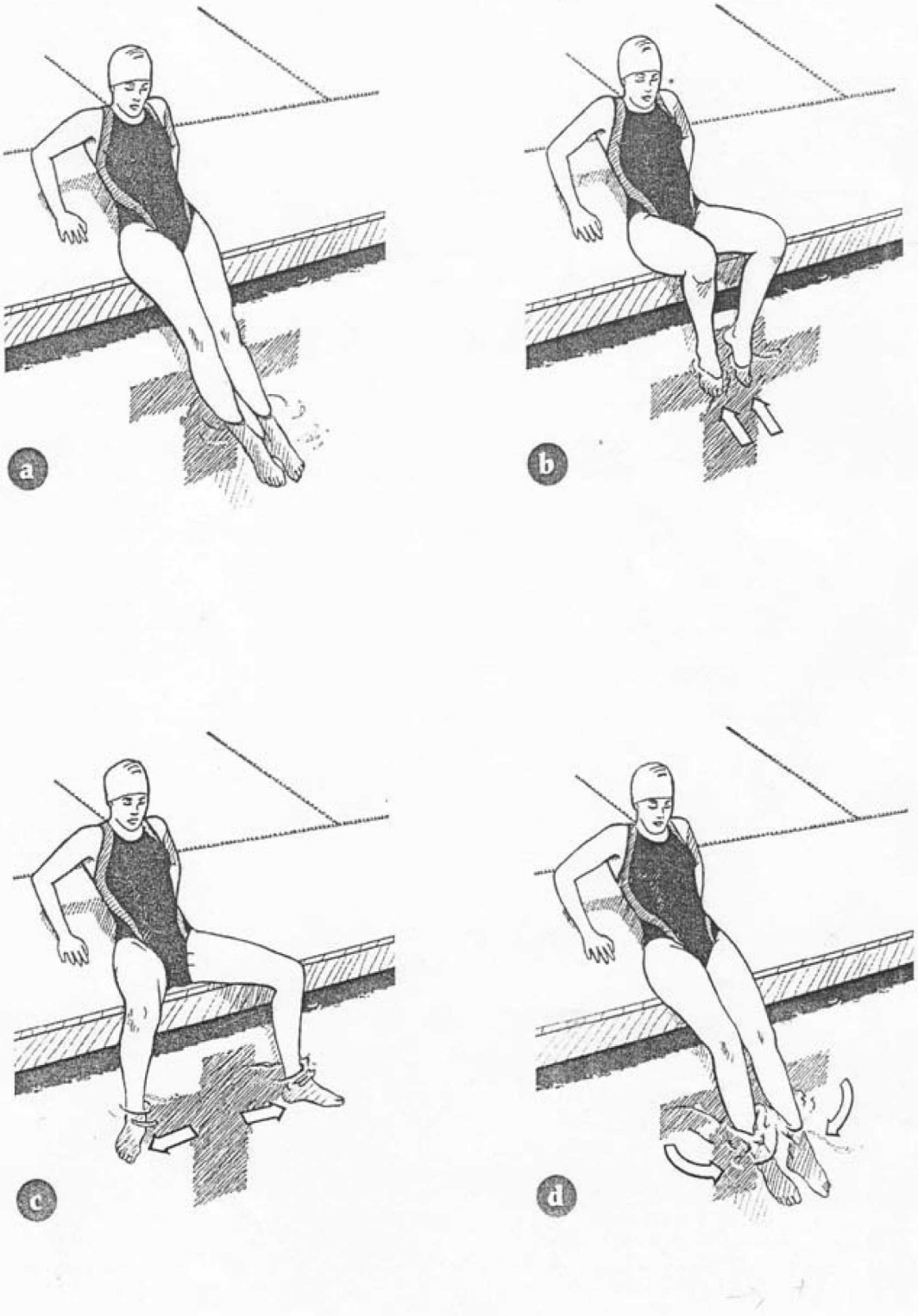
ပုံပါအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေပြင်နှင့် တတ်နိုင်သရွေ့ တစ်ပြေးညီရှိပြီး လက်သည် ရေအောက်သို့ ၆' မှ ၈' လောက်မှ မိအောင်ဆွဲရမည်။ လက်နှစ်ချောင်းသည် မျက်နှာရှေ့ ထိလုနီးပါးရှိ၍ တံတောင်ဆစ်များသည် ကွေး၍ ပခုံးနှင့် တစ်ညီတည်းရှိအောင် လက်ကိုဆွဲပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းကိုလည်း ဒူးခေါင်းမှကွေး၍ တင်ပါးနားထိအောင်ယူပြီး ဦးခေါင်းကိုမော့၍ ရေမျက်နှာပြင်ထက်ပေါ်၍ အသက်ရှူပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ခုစလုံးကို အပြင်ဘက်သို့ ကန်ထုတ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ဦးခေါင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်ငုံ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့တံတောင်ဆစ်မှ ဆန့်ထုတ်ချိန်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းကိုလည်း ဒူးခေါင်းဆန့်အောင် ကန်ထုတ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ပုံပါအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေပြင်နှင့် တတ်နိုင်သရွေ့ တစ်ပြေးညီရှိသွားပါသည်။ ထိုသို့ လက်တစ်ချက်ဆွဲ၍ ခြေတစ်ချက်ကန်ထုတ်ချိန်၌ ဦးခေါင်းကိုမော့၍ အသက်ရှူခြင်းဖြင့် ရင်ဘောင်တန်းကူးခတ်နိုင်ပါသည်။

ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု

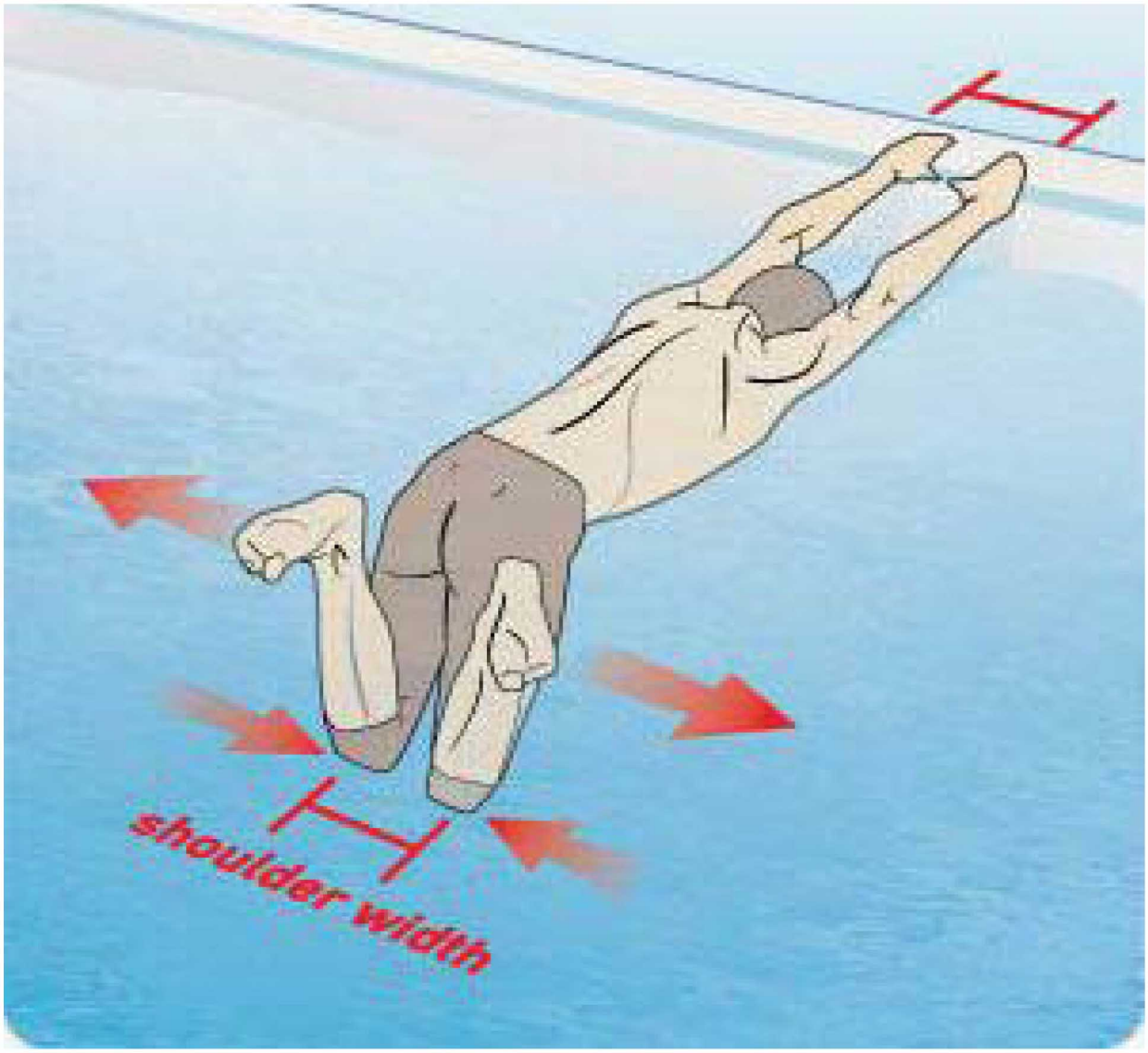
ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်းသည် ခြေခတ်အားကို အဓိကအသုံးပြုရသော ကူးနည်းဖြစ်ပါသဖြင့် ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုအသေးစိတ် သတိထား၍ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘေးပုံတွင် ပါသကဲ့သို့ ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ဒူးခေါင်းနှစ်ခုကို ပခုံးအကျယ်ခန့်ထိအောင်ခွ၍ ခြေဖနောင့်နှစ်ခုကို တင်ပါးများနှင့် ထိလုနီးနေရာရောက်အောင် ကွေး၍ ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ ခြေဖဝါးများကို အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ထားပြီး ဘေးသို့ကန်ထုတ်ပြီး ခြေထောက်များကို ကြာပွတ်ရိုက်သကဲ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပစ်လိုက်ချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရေပြင်တွင် လျော့သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

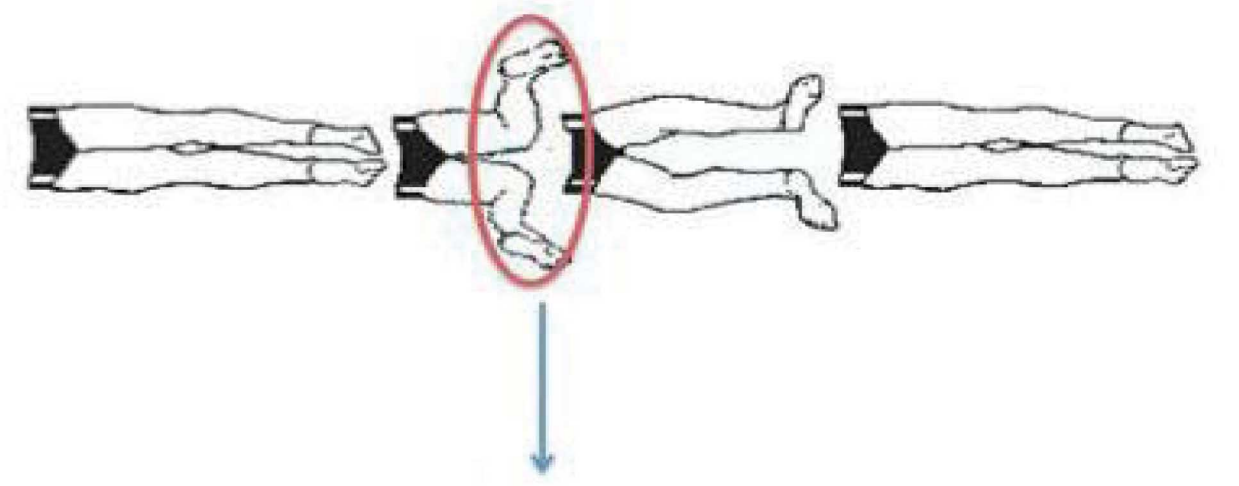


ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း ခြေခတ်ပုံ

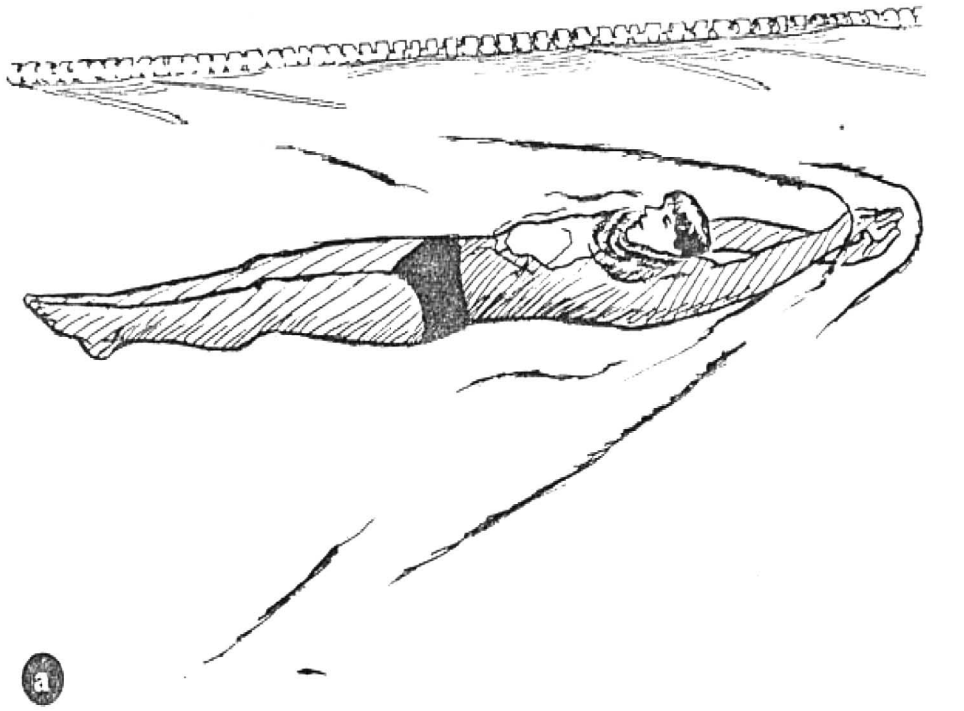


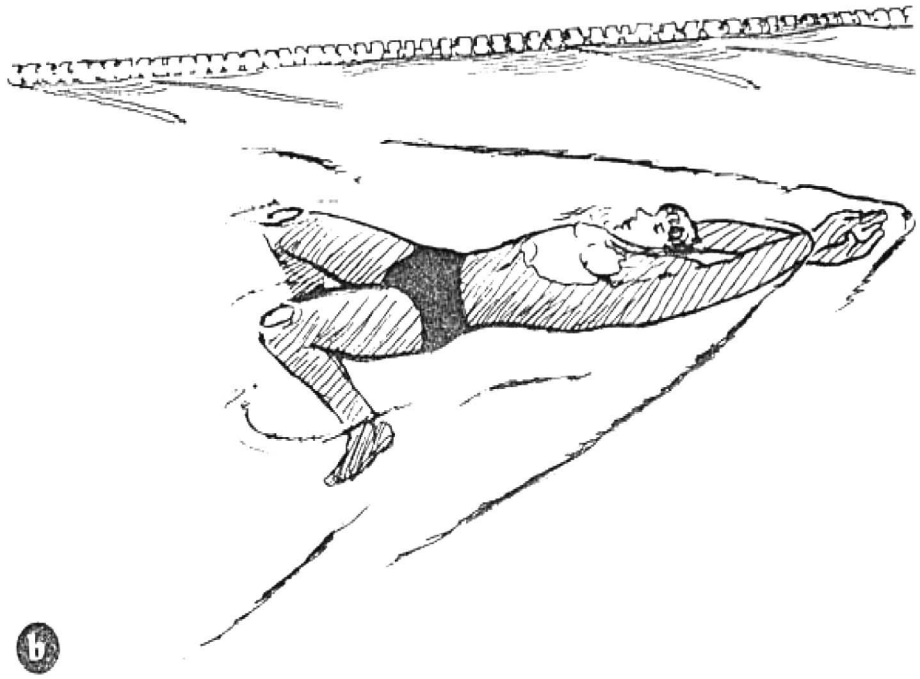
ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း ခြေခတ်လေ့ကျင့်ခန်းပုံ



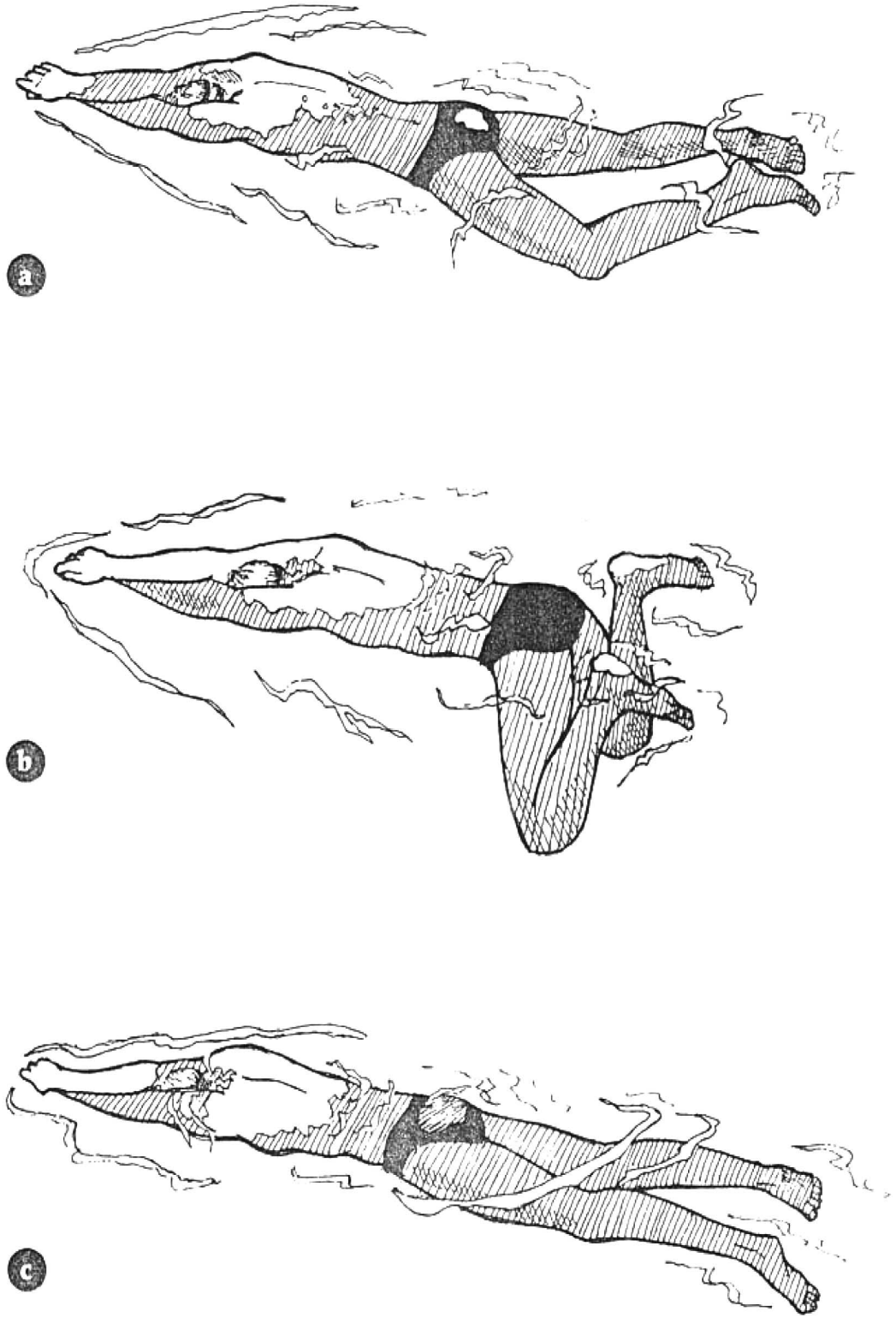


ရင်ဘောင်ကူးခြင်းတိုး

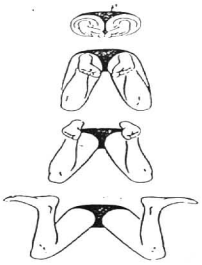


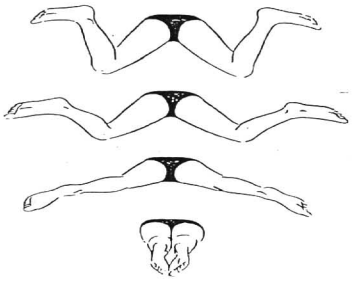


ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း ခြေခတ်လေ့ကျင့်ခန်းပုံ

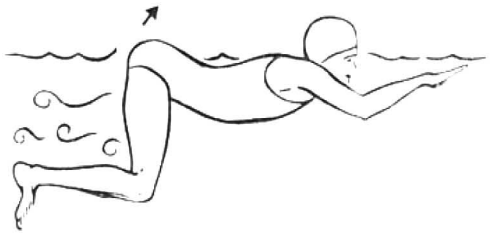


ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း ခြေခတ်လေ့ကျင့်ခန်းပုံ





ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း ခြေခတ်ပုံ



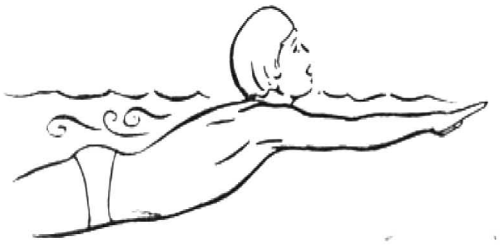
ပုံ (၁)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

ဒူးကို အရှေ့ဘက်သို့ ဆွဲလွန်းခြင်း၊ တင်ပါး မြင့်တက်ခြင်းကြောင့် ခြေခတ်အားနဲခြင်း။

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ခါင်းထောင်၍ ဖနောင့်ကို လက်ဖြင့်ထိကူး စေခြင်း။



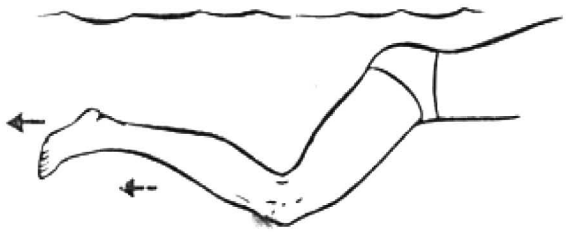
ပုံ (၂)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

အသက်ရှူစောလွန်းခြင်း။

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ခြေညှပ်ဖြင့်ညှပ်၍ လက်ဆွဲကူးခတ်စေခြင်း (ဤလေ့ကျင့်စဉ်သည် စောလျင်စွာ အသက်ရှူရန်ခက်ခဲသည်။)



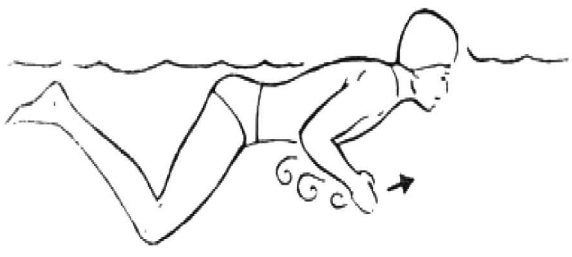
ပုံ (၃)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

ခြေထိပ်နှင့် ခြေကန်ခတ်ခြင်း။

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ခြေခတ်ပြားနှင့် လေ့ကျင့်စေခြင်းပက်လက် အနေအထားဖြင့် ခြေခတ်ခြင်း၊ ရေကန် ကြမ်းပြင်ကိုဒူးကွေးထိ၍ ကန်တတ်စေခြင်း။



ပုံ (၄)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

ပခုံးလိုင်းကျော်၍ လက်ဆွဲခြင်း။

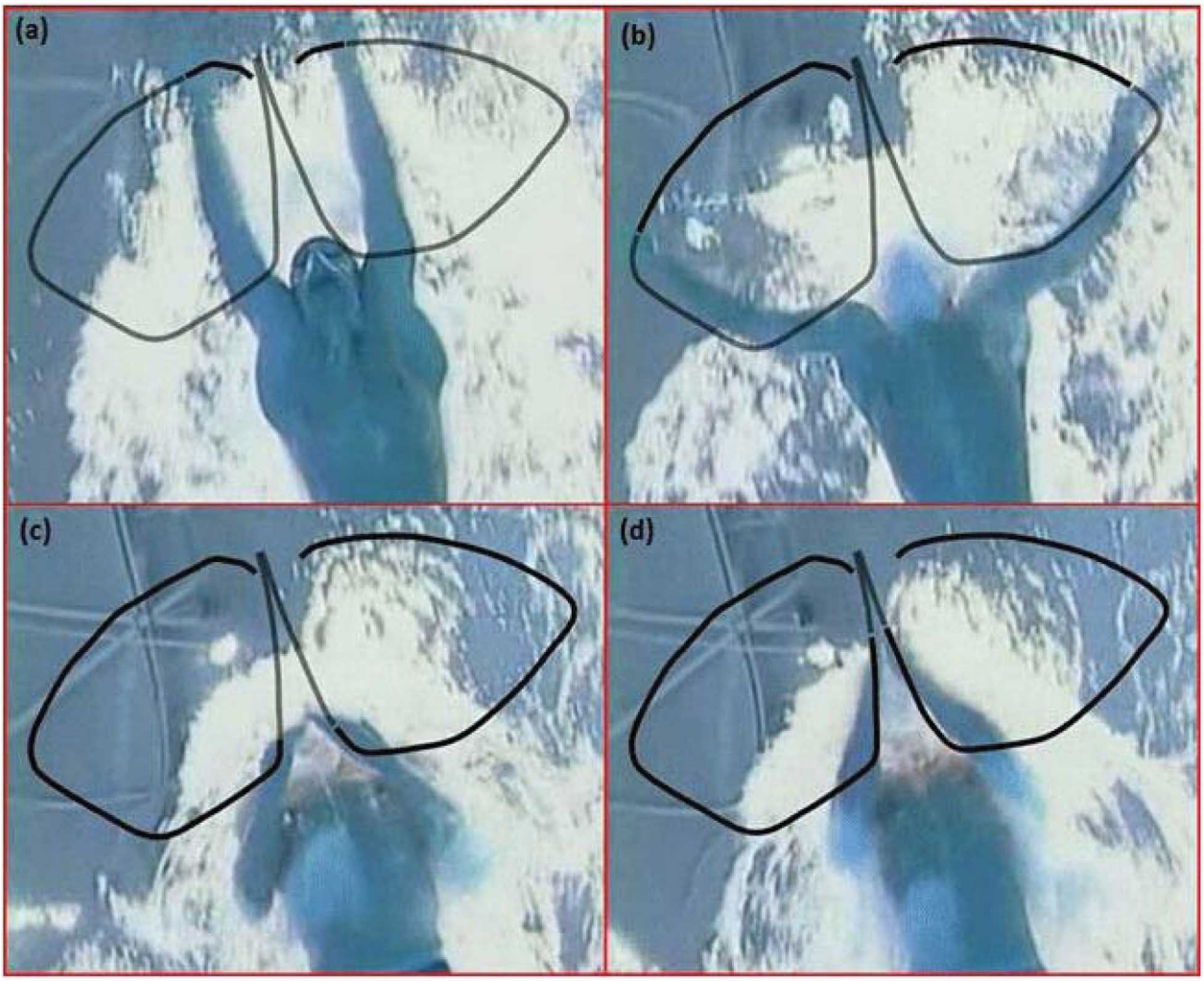
အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ဦးခေါင်းမရွေ့လျားဘဲ လက်ဘေးအတွင်းသို့ ဆွဲကျင့်ပြီး တဖြည်းဖြည်း မှန်ကန်သည့် အနေအထားထိ ဆွဲစေခြင်း။

လက်လှုပ်ရှားမှု

ပုံပါအတိုင်း အစနှင့်အဆုံးလက်များ မျက်နှာပြင်ရှေ့ဆန့်ထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း တစ်ပြေးညီ ဆန့်လျက် ရှိပါသည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ ၈' စိုက်လျက် လက်မောင်းသည် (၁၀)ဒီဂရီနီးပါး နိမ့်ထားရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ခြေထောက်ပိုင်းသည် အပေါ်သို့ အနည်းငယ်မြင့်လျက် ရှိပါသည်။

လက်မဘက်မှ အောက်သို့နိမ့်၍ လက်ဖဝါးများသည် ထောင့်တန်းအပြင်ဘက်သို့ လှည့်ရပါမည်။ လက်ကောက်ဝတ်ကို အနည်းငယ်ကွေး၍ လက်ချောင်းများကို (၃၀)ဒီဂရီအပြင်နှင့် အောက်သို့ဆွဲချလိုက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို ပခုံးနှင့်အညီ အောက်သို့မကျစေဘဲ နံရိုးနားမှကပ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဗဟိုဝင်ရိုးတန်းသို့ ဆွဲရပါမည်။ လက်ဆွဲသည့်အခါ ပခုံးစွန်းထက်ကျော် မဆွဲရ။ လက်ကို နှလုံးပုံသဏ္ဌာန်လမ်းကြောင်းဖြင့် ဆွဲပြီးချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို လက်ဖျံအားအသုံးပြု၍ ရှေ့သို့အရှိန်ဖြင့် ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်သည် ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ အနည်းငယ်နိမ့်ကျနေပါစေ။

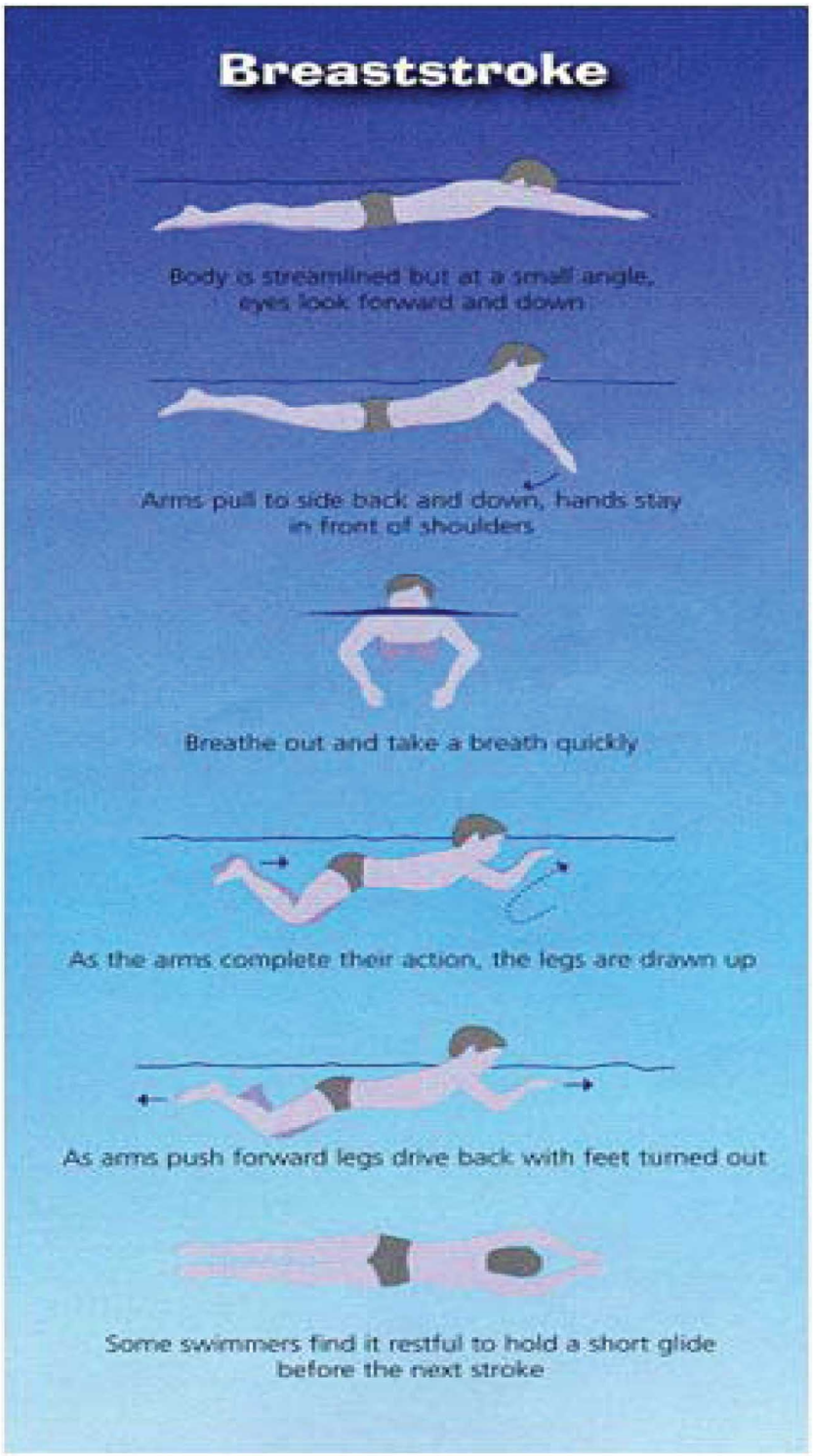


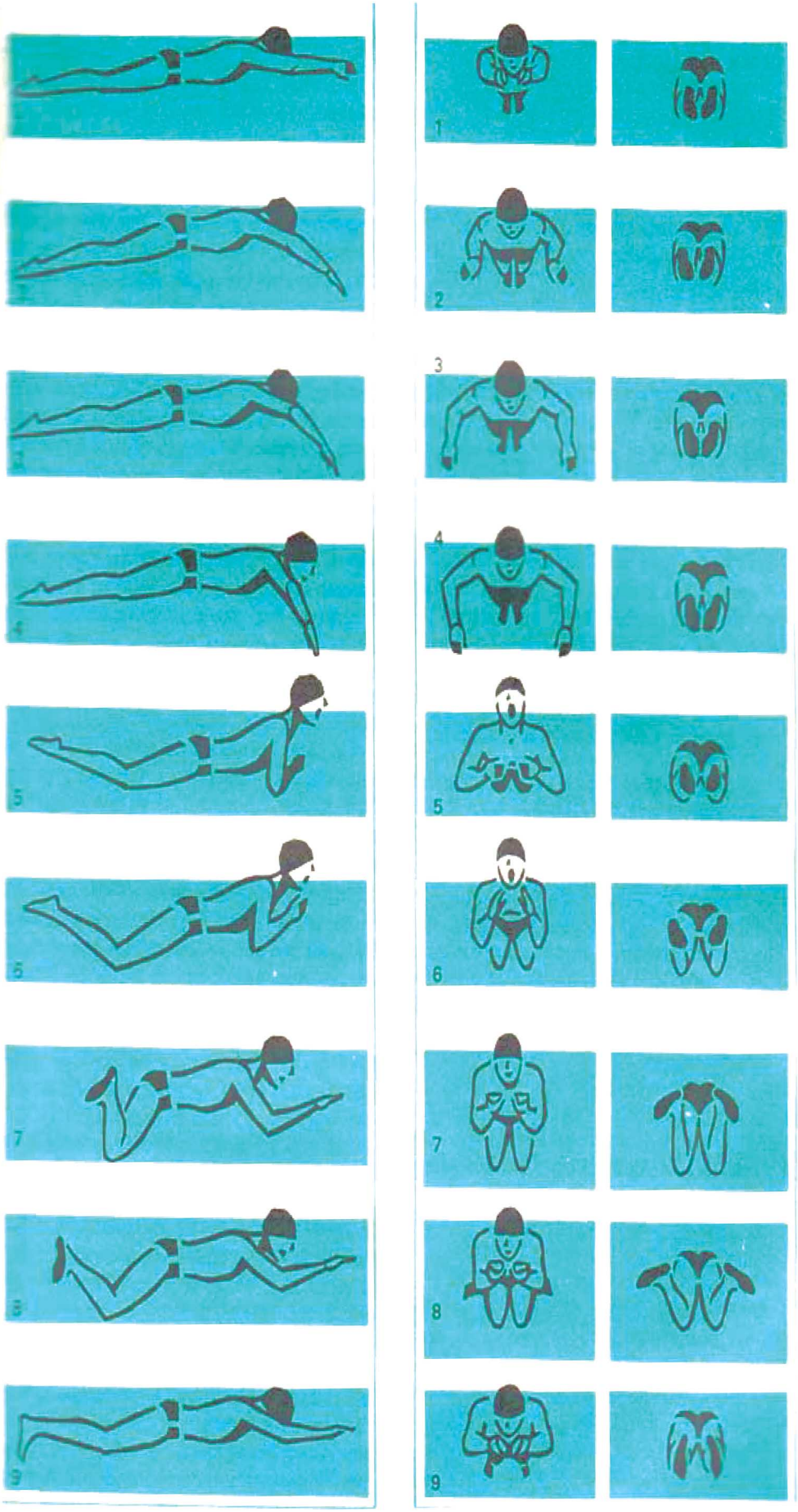
ရင်ဘောင်ကူးနည်း လက်ဆွဲပုံ

ဦးခေါင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းအနေအထား

လက်နှစ်ဖက်စလုံး ပခုံးနှင့်တစ်ညီတည်းရောက်ချိန် ပုံတွင်ပါရှိသည့်အတိုင်း ဦးခေါင်းကိုမော့၍ ပါးစပ်ကို ဟ၍ အသက်ရှူရမည်ဖြစ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ချိန်တွင် ဦးခေါင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အောက် ရောက်ချိန်တွင် အသက်ကို နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ဖြည်းညှင်းစွာ ထွက်သွားစေရပါမည်။

အထက်ပါအတိုင်း ခြေတစ်ချက်ကန်ထုတ်၍ လက်တစ်ချက်ဆွဲပြီး အသက်ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် ရင်ဘောင်တန်းကူးကို ကူးခတ်နိုင်ပါသည်။





ရင်ဘောင်ကူးနည်း ပေါင်းစပ်ကူးခတ်ပုံ



လိပ်ပြာကူးနည်း

(Butterfly Stroke)

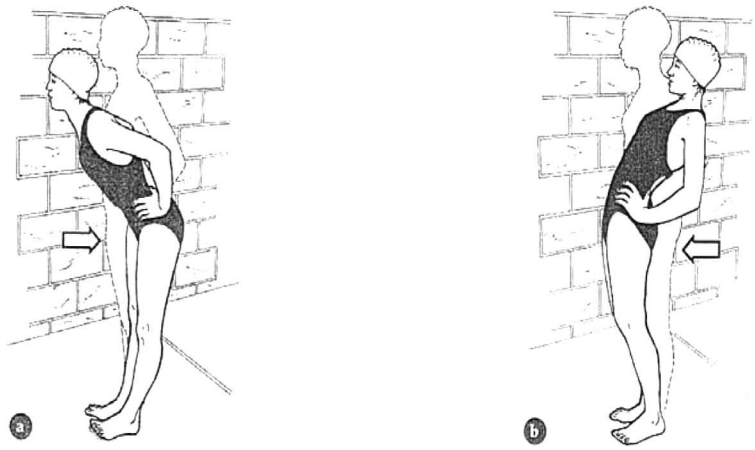
လိပ်ပြာကူးနည်း (Butterfly Stroke)

လိပ်ပြာကူးနည်း၏ ခြေလက်လှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဍာန်မှာ လက်ပစ်ကူးနည်း ခြေလက်လှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် တူညီသော်လည်း ဤကူးနည်းတွင် ခြေနှင့်လက်တို့ကို တစ်ဖက်စီ မလှုပ်ရှားဘဲ ထပ်တူထပ်မျှ တစ်ပြိုင်နက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ရေမျက်နှာပြင်တွင်းသို့ တစ်ပြိုင်တည်းဆွဲကာ လက်ပစ်ကူးနည်းကဲ့သို့ပင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဝင်ရိုးကြောင်းရှေ့၌ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို စတင်သွင်း၍ ဆွဲရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ပူး၍ လက်ပစ်ကူးနည်းကဲ့သို့ ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေး၍ မတင်ပြီး အောက်ကိုဖိချခြင်း၊ ခြေဝတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ သို့သော်လည်း လက်ပစ်ကူးကဲ့ခြေဝတ်ပြီး အကြိမ်များမပြုလုပ်ဘဲ လက်တစ်စုံလျှင် ခြေ(၂)ချက်သာ ပူးတွဲဝတ်ခြင်းကို ရေကူးသမားများမှ ကူးခတ်ကြပါသည်။ ဒုတိယခြေဝတ်ရန် ခြေထောက်ကို မတင်ဆယ်ချိန်တွင် ခေါင်းကိုရင်ဘောင်တန်းကူးကဲ့သို့ ရှေ့တည့်တည့်ရေမျက်နှာပြင်အထက် မော့၍ အသက်ရှူပြီး တစ်ပြိုင်နက် ခေါင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ ငုံသည့်အချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းအပိုင်းအတူ မျက်နှာရှေ့တည့်သို့ ရေမျက်နှာပြင်တွင်းသို့ စတင်သွင်း၍ ဆွဲရမည့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခြေ (၂)ချက်လျှင် လက်တစ်ချက်ဆွဲခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာကူးနည်းကို ကူးခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

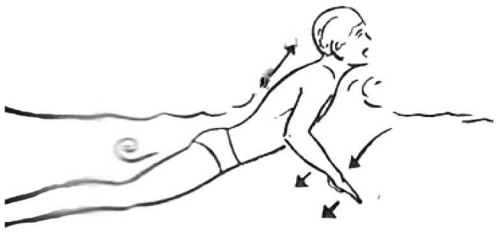
ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု

ဤကူးနည်းတွင် ခြေထောက်၏ လှုပ်ရှားမှုမှာ ခြေနှစ်ချောင်းကို ပူး၍ လပိုင်ငါးများခြေဝတ်သကဲ့သို့ ခြေဝတ်မှုကို ခါး၏အကူအညီဖြင့် စည်းချက်မှန်ပြီး မြန်မြန်ခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်း၏ အဓိကအချက်မှာ ခြေဝတ်ခြင်းနှင့် ခါးလှုပ်ကို စည်းချက်မှန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခြေဝတ်ခြင်း (၂)ကြိမ်တွင် ပဏာမခြေဝတ်ခြင်းက ဒုတိယခြေဝတ်ခြင်းထက် ပြင်းထန်စွာ ခတ်ရပါမည်။

လက်စတင်ဆွဲလျှင်ဆွဲချင်း ခြေထောက် (၂)ချောင်းကို ပူးကာ ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေးပြီး ပုံပါအတိုင်း အပေါ်သို့မတင်ပြီး တောင်ပံခတ်သကဲ့သို့ အောက်သို့ထိခတ်ရပါမည်။ ထိုပဏာမခြေဝတ်ခြင်းကို လက်ပစ်ကူးခြေဝတ်ခြင်းထက်ပိုမို၍ အားစိုက်ပြီးခတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကြာပွတ်ရိုက်သကဲ့သို့ မြန်ဆန်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပဏာမ ပြင်းထန်စွာ ခြေဝတ်မှုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ရှေ့သို့ရွှေ့စေသည့်အပြင် ရေမျက်နှာပြင်နှင့်လည်း တစ်ပြေးတည်းဖြစ်နေစေပြီး လက်ဆွဲခြင်းကိုလည်း ထိရောက်စေကာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ခြေဝတ်ရာတွင် ပဏာမခြေဝတ်ကို အားမပါဘဲ လက်ဆွဲခြင်း၏ နောက်ပိုင်းအချိန်တွင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဒုတိယအကြိမ် ခြေဝတ်ခြင်းက တင်ပါးဆုံမြင့်နေခြင်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ခြေဝတ်ရာတွင်မူ ခြေဖဝါးကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ခါးကိုစည်းချက်မှန်မှန် အထက်အောက်မှန်မှန်လှုပ်ရှားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။



လိပ်ပြာကူးနည်း ခြေခတ်၊ ခါးရိုက်လှေကျင့်ပုံ



ပုံ (၁)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

အသက်ရှူရာတွင် ရေပေါ်သို့ခုန်ထွက်အသက်ရှူခြင်းသည် ကျန်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ရေထဲနစ်၍ ခုခံအားများခြင်း

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

လေမှုတ်ထုတ်ခြင်းကို လက်အပေါ်သို့ မတက်မီထိ ဖြေးညှင်းစွာမှုတ်ထုတ်စေရန် လက်ပြန်မဝင်ခင် ဦးခေါင်းပြန်ဝင်စေရန်။



ပုံ (၂)

မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

လက်ကျသော်လည်း ခေါင်းကျန်နေခြင်း။

အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ခြေညှပ်တုံးကိုညှပ်၍ လက်မထွက်မီ မျက်နှာထွက်စေရန် လက်ရေသို့မကျမီ မျက်နှာကျစေရန်။



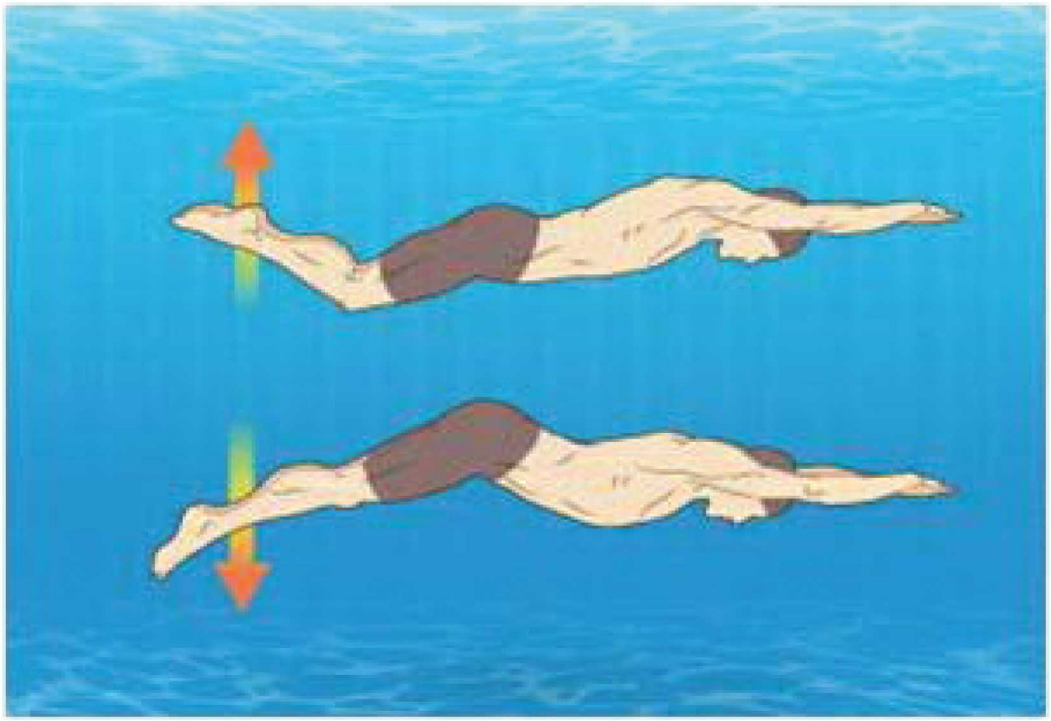
ပုံ (၃)

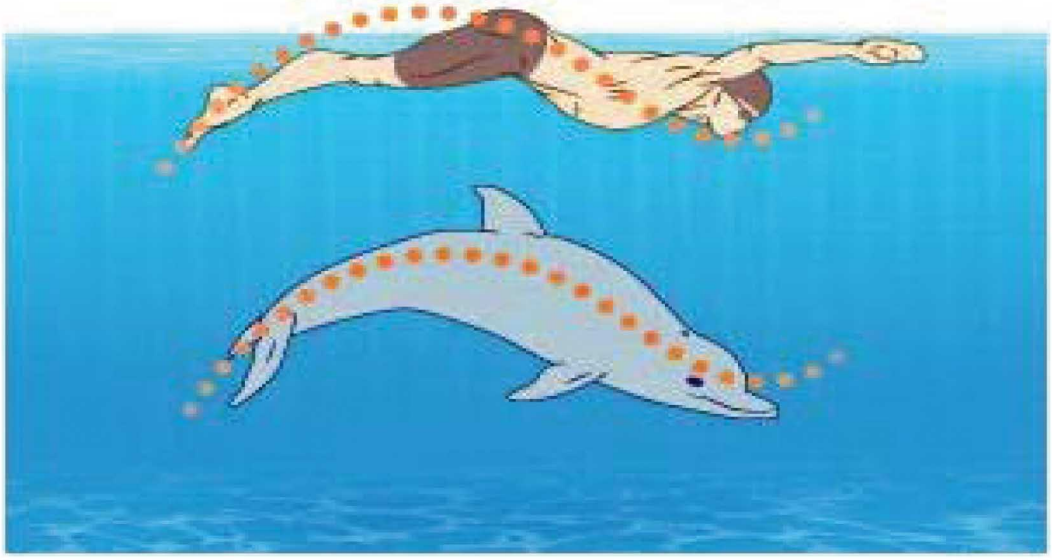
မှားယွင်းသောနည်းစနစ်

လက်တွန်းရာတွင် နောက်သို့လွန်စွာ နောက်ရောက်၍ နက်လွန်းခြင်း။

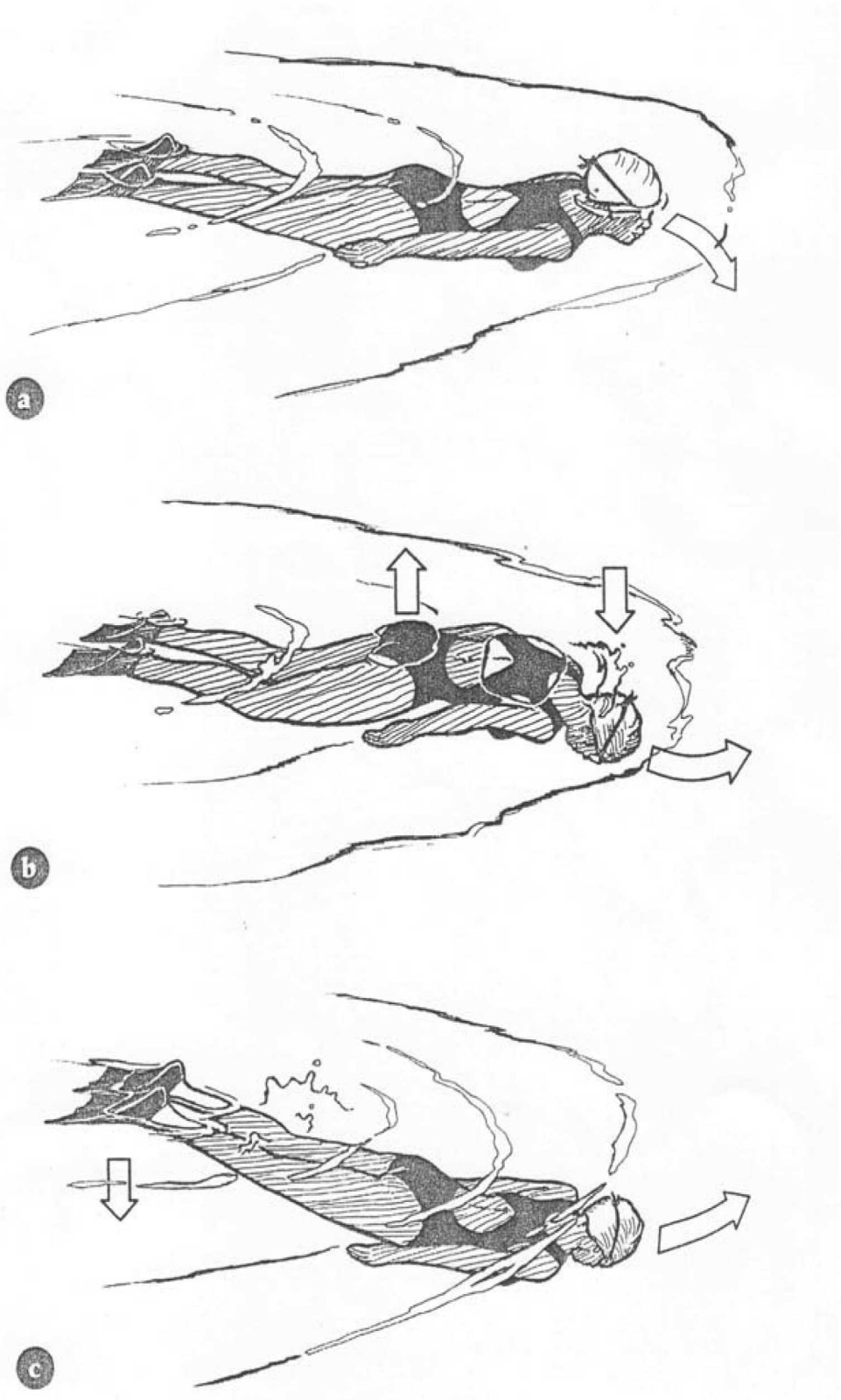
အမှားပြင်ဆင်ခြင်း

ခြေညှပ်တုံးညှပ်၍ လက်ဆွဲလှေကျင့်စေခြင်း၊ တံတောင်အလိုက်သင့်ကွေး၍ဆွဲစေခြင်း။





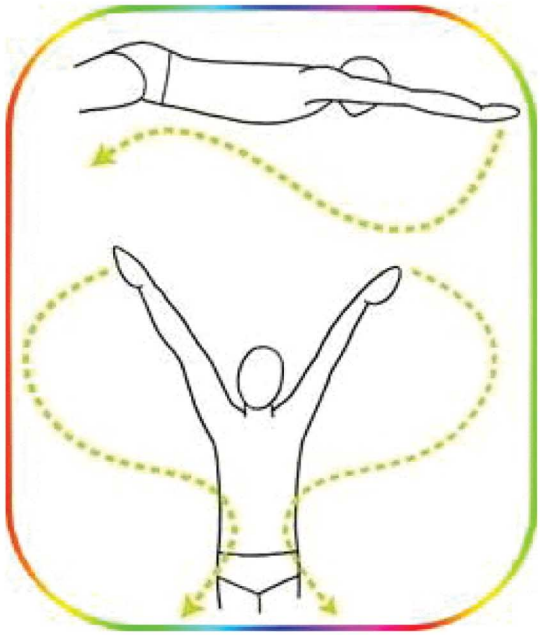
လိပ်ပြာကူးနည်း ခြေခတ်ပုံ



လိပ်ပြာကူးနည်း ခြေခတ်၊ ခါးရိုက်လေ့ကျင့်ပုံ

လက်လှုပ်ရှားမှု

လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆန့်ထုတ်၍ မျက်နှာအရှေ့ အင်္ဂလိပ်စာလုံး V ရှိ၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဝင်ရိုးကြောင်းရှေ့တွင် လက်ကို စတင်၍ လက်မဘက်မှနေ၍ ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့သွင်း၍ တံတောင်ဆစ်များကို အနည်းငယ်ကွေး၍ ဆွဲရပါမည်။ လက်များသည် ပုံတွင်ပါသည့်အတိုင်း လက်ပစ်ကူးသလို ခန္ဓာကိုယ်အောက်သို့ ဝင်လာပြီး အနည်းငယ် ပြောင်းနေသော အက်(စ်)ပုံသဏ္ဌာန်ကဲ့သို့ လက်ဆွဲလမ်းကြောင်းဖြစ်ပေါ်လာပြီး တံတောင်ဆစ်ကိုလည်း အနည်းငယ် မြှောက်ကာ လက်ကို (၄၅)ဒီဂရီခန့် ကောက်ကာထားရပါသည်။ တံတောင်ဆစ်ကိုလည်း မြှင့်ထားရပြီး လက်ဆွဲဆုံး ခါနီးအချိန်တွင် ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ လက်ဖျံကို (၉၀)ဒီဂရီခန့်ကွေး၍ လက်ဖျားနှစ်ချောင်းနီးကပ်၍ လာချိန်တွင် လက်များကို နောက်သို့တွန်းထုတ်မှုကို ပြုလုပ်ရပါသည်။ လက်ကိုတွန်း၍ ထုတ်သုံးသောအခါ လက်မောင်းကိုလှည့်၍ လက်ဖဝါးများကို အတွင်းလှည့်ထားရပါမည်။ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လက်မောင်းနှင့် တံတောင်ဆစ်ပေါ်လာပြီး ပြင်ဆင်မှုအပိုင်းအနေဖြင့် လက်သည် ရေမျက်နှာပြင်မှ ပေါ်ထွက်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တံတောင်ဆစ်ကို အနည်းငယ်ကွေး၍ လက်များကို ရှေ့သို့လွှဲကာနှိမ့်၍ကွေးသော လက်သွားလမ်းကြောင်းကိုဖြစ်စေကာ ဝင်ရိုးလည်ပတ်သည့် အရှိန်ကဲ့သို့ဖြစ်ပြီးလျှင် လက်များရေမျက်နှာပြင်အတွင်းသို့ တစ်ဖန်ပြန်ဝင်ပြီး လက်ဆွဲခြင်းကို နောက်တစ်ကြိမ် စတင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်များကို ရှေ့သို့စတင်ပစ်ပြီးလျှင် အားအင်အနည်းငယ်သာ သုံးပြီးပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် လူကိုယ်ခန္ဓာသည် အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် ပျံနေသကဲ့သို့ ရှေ့သို့ရွေ့လျားခြင်းတို့ကြောင့် လိပ်ပြာကူးနည်းဟုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ လက်ဝင်သွားလျှင်သွားချင်း နောက်တစ်ကြိမ် လက်ဆွဲခြင်းကိုစတင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။





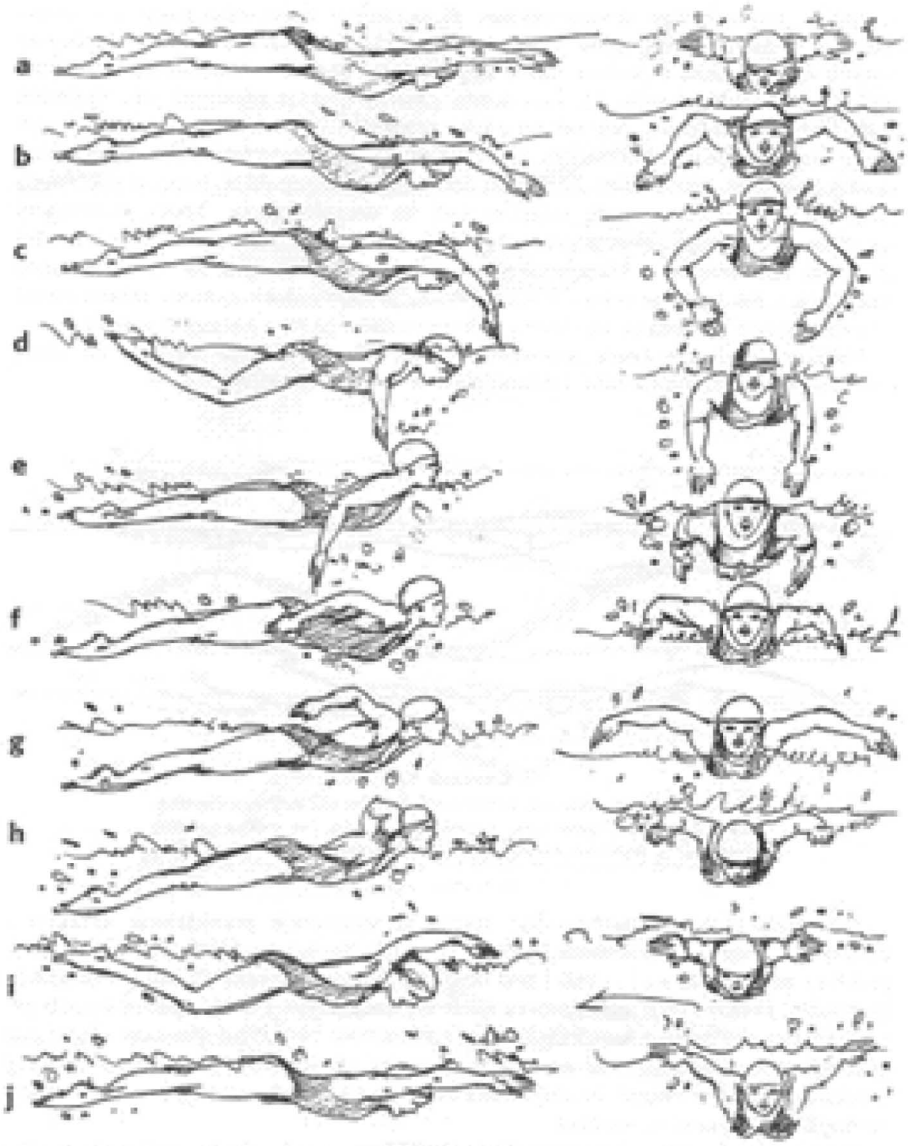
လိပ်ပြာကူးနည်း လက်ဆွဲပုံ

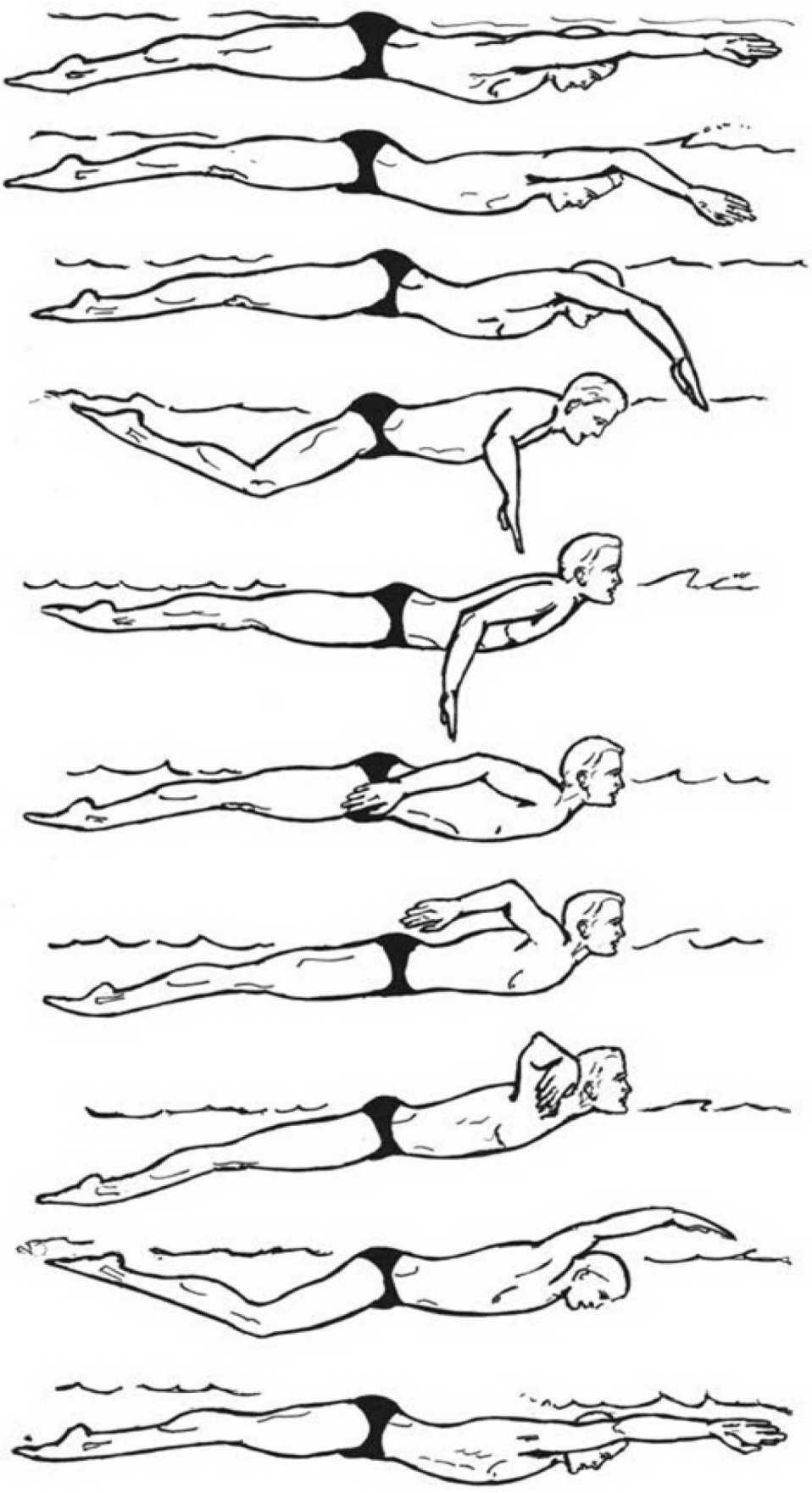
ခေါင်း၊ ခြေနှင့်၊ လက်များ၊ ချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှု

ခြေနှစ်ချက်ခတ်၍ လက်တစ်ခါဆွဲပြီး မျက်နှာဖော်၍ အသက်တစ်ခါရှူခြင်းတို့ကို အချိန်ကိုက်၍ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခြေတစ်ချက်ခတ်လျှင် ဦးခေါင်းသည် ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ ငုံ့သွားရပြီး ခြေတစ်ချက်ခတ်လျှင် ဦးခေါင်းကျရှေ့တည့်တည့်သို့မော့၍ အသက်ကို ပါးစပ်ပေါ်ရုံပေါ်ပြီး အသက်ရှူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်များရေပေါ်သို့ မထွက်မီ ဦးခေါင်းကို မော့၍ အသက်ရှူပြီး လက်များသည် ရှေ့တည့်တည့်ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ဝင်မီ ဦးခေါင်းပြန်ငုံ့သော အနေအထားကိုအရောက် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤရေကူးနည်း (၄)မျိုးကို အပြန်အလှန်ကူးခတ်ခြင်းဖြင့် နည်းစနစ်များ မှန်ကန်မှုကို တဖြည်းဖြည်းချင်းရလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရေကူးကန်ပေါင်ပေါ်မှ နည်းပြဆရာမှလည်း လိုအပ်မှုနှင့် မှားယွင်းမှုများကို ပြုပြင်ပေးရပါမည်။





လိပ်ပြာပေါင်းစပ်ကူးခတ်ပုံ

တာထွက်နည်းများ

ရေကူးပြိုင်ပွဲများ၌ ရေကူးသမားများအသုံးပြုသော တာထွက်နည်းမှာ ဆုပ်ကိုင်၍ တာထွက်နည်း (GRAB START)ဖြစ်ပြီး အလွတ်ကူးနည်း၊ ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်းနှင့် လိပ်ပြာကူးနည်းတို့၌ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

ရေကူးတာထွက်ခုံပေါ်တွင် ရေကူးသမားမှ ဒူးကွေး၍ ခါးကုန်းပြီး လက်နှစ်ဖက်မှလည်း ခုံကိုပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ ကိုင်ထားပြီး အနေအထားရှိနေရပါမည်။ နေရာ၌ပင် အနေအထားကို အောက်ပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ဦးခေါင်းကို ငုံ့လိုက်ပြီး တာထွက်ရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။ ခရာသံကြားသောအခါ တာထွက်ခုံကို ကိုင်ထားသော လက်မှအားဖြင့် မျက်နှာရှေ့အနေအထားရောက်အောင် ရှေ့သို့လွှဲ၍ ပစ်လိုက်ချိန်တွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းမှာလည်း ပူးလျက်တာထွက်ခုံကို ကန်ထွက်ရပါမည်။ ခြေထောက်ကန်ထွက်ချိန်နှင့် လက်ရှေ့သို့ဆွဲထုတ်ချိန်ကိုက်ညီမှ အကွာအဝေးကောင်းကောင်းရောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လေထဲသို့ဝဲနေချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့် (၉၀)ဒီဂရီခန့် ထားရပါမည်။ ထို့နောက် ဦးခေါင်းကို ရေမျက်နှာပြင်ထဲသို့ စိုက်ဝင်ရပါမည်။

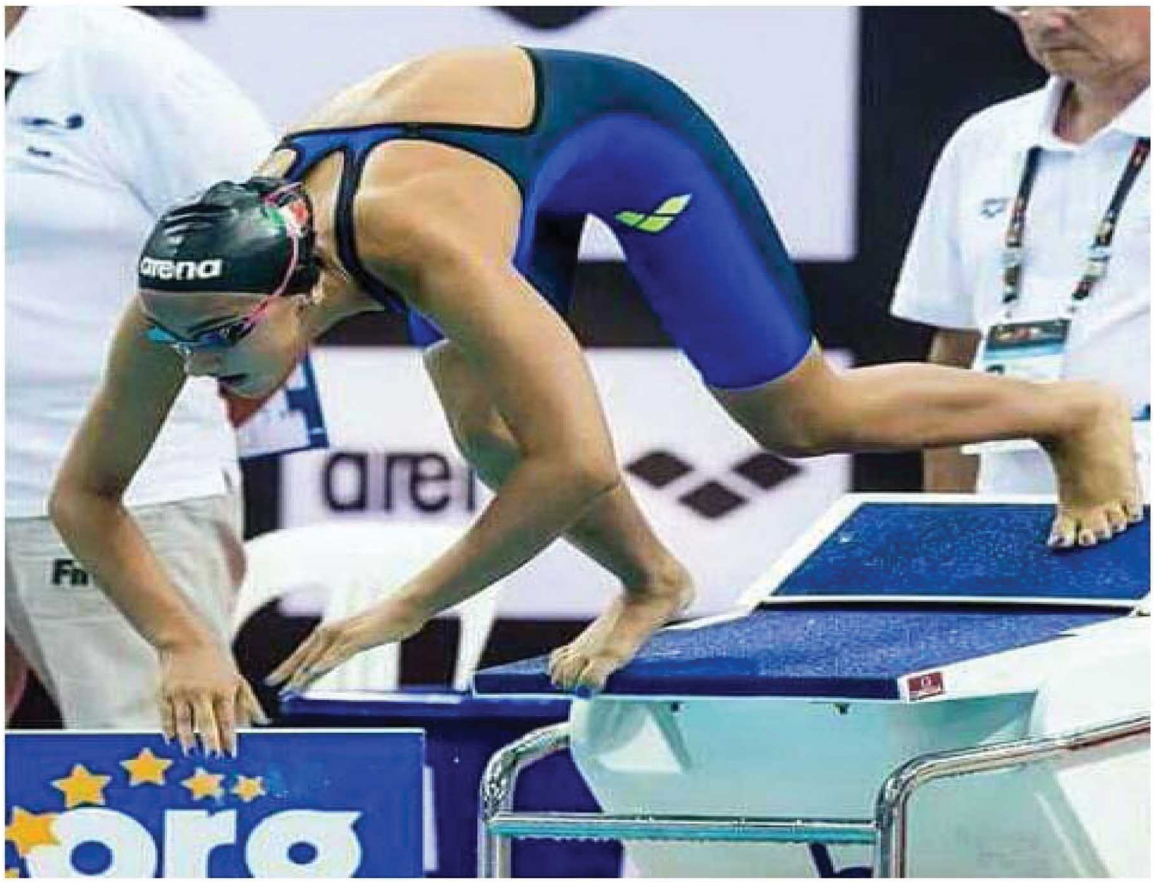
ပုံပါအနေအထားတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၆" ခန့်ကွာထားပြီး ခြေသန်းမှလွဲ၍ ကျန်ခြေလေးချောင်းဖြင့် တာထွက်ခုံကို ကုပ်အားယူထားပါမည်။ အထက်ပါအတိုင်း ရေထဲသို့ရောက်ရှိချိန် သက်ဆိုင်ရာကူးနည်းအလိုက် ခြေထောက်မှစခတ်မှသာ အရှိန်ကို ပိုမိုရစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်ပစ်ကူးတွင် ပုံပါအတိုင်း လက်ပစ်ခြေထောက်ခတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရေမျက်နှာပြင်အညီရောက်မှ လက်ဆွဲခြင်းကို စတင်ရပါမည်။ ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်းတွင်မူပုံတွင် ပြထားသကဲ့သို့ လက်ကိုစတင်ဆွဲပြီး ပေါင်ရင်းနားရောက်သည်ထိအောင် ဆန့်ထုတ်ပြီးမှ ရင်ဘောင်တန်းကူးခြေတစ်ချက်ကန်ပြီး ဆန့်တန်း၍ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ တက်ချိန်တွင် ရင်ဘောင်တန်းကူးလက်ကို စ၍ဆွဲရပါမည်။ ရေထဲတွင် ဆွဲသောအခါ ပိုမို၍ ရှေ့သို့သွားပြီး ရေအောက်တွင် လက်တစ်ချက်နှင့် ခြေတစ်ချက်သာ ကန်ရမည်ဟူသော ပြိုင်ပွဲတွင် စည်းကမ်းချက်သတ်မှတ်ထား၍ ဘေးတစ်ဖက်ပုံကို အသေးစိတ်ပြသထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လိပ်ပြာကူးနည်းတွင် ပုံပါအတိုင်း ခြေထောက်စုံပတ်ပြီးမှ လက်စတင်ဆွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (ရေအောက်တွင် ၁၅ မီတာထက်ကျော်ပြီး ခြေခတ်ခြင်းမပြုရပါ။)

ပက်လက်ကူးနည်းတွင် တာထွက်နည်းကို ပုံတွင်ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ တာထွက်ခုံကို မျက်နှာပြုပြီး အပေါ်မှ တန်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်၍ ဒူးနှစ်ဖက်ကိုကွေး၍ အသင့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပါစေ။ ထို့နောက် နေရာဝင်ဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နံရံကိုထောက်ထားသော ခြေထောက်ကို အပေါ်သို့ တွန်းကန်ပြီး လက်ကိုအရှိန်နှင့် ရှေ့သို့လွှဲထုတ်သည့်အချိန်တွင် ခါးကိုကော့၍ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလေထဲ၌ ပျံဝဲပြီး လက်နှစ်ဖက်ရှေ့မှာဆန့်တန်းပြီး ရေမျက်နှာပြင်ထဲသို့ ပြန်ဝင်ပြီး ခြေထောက်ရေထဲရောက်သည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ခြေထောက်စပြီးခတ်ပါ။ ၎င်းနောက် လက်ကို စတင်ကိုဆွဲပြီး အရှိန်ကိုမြှင့်တင်ပါ။

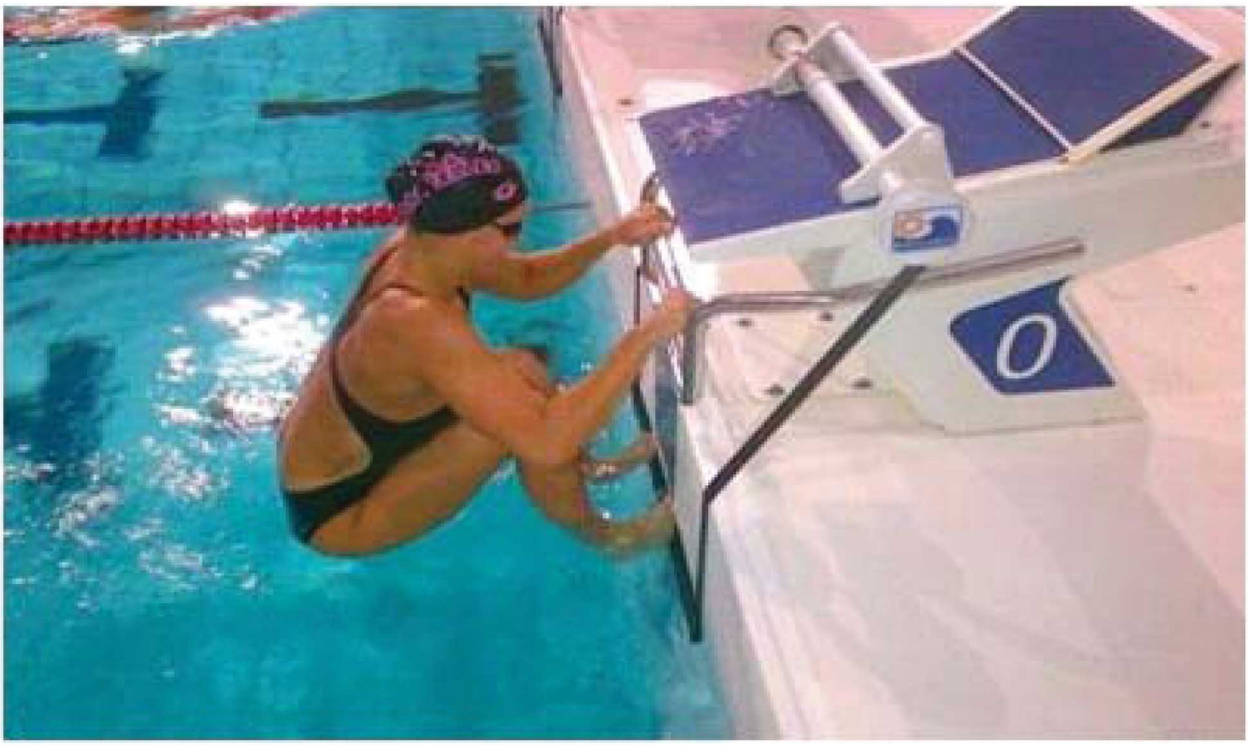
အလွတ်၊ ရင်ဘောင်၊ လိပ်ပြာကူးနည်းများတာထွက်ပုံ

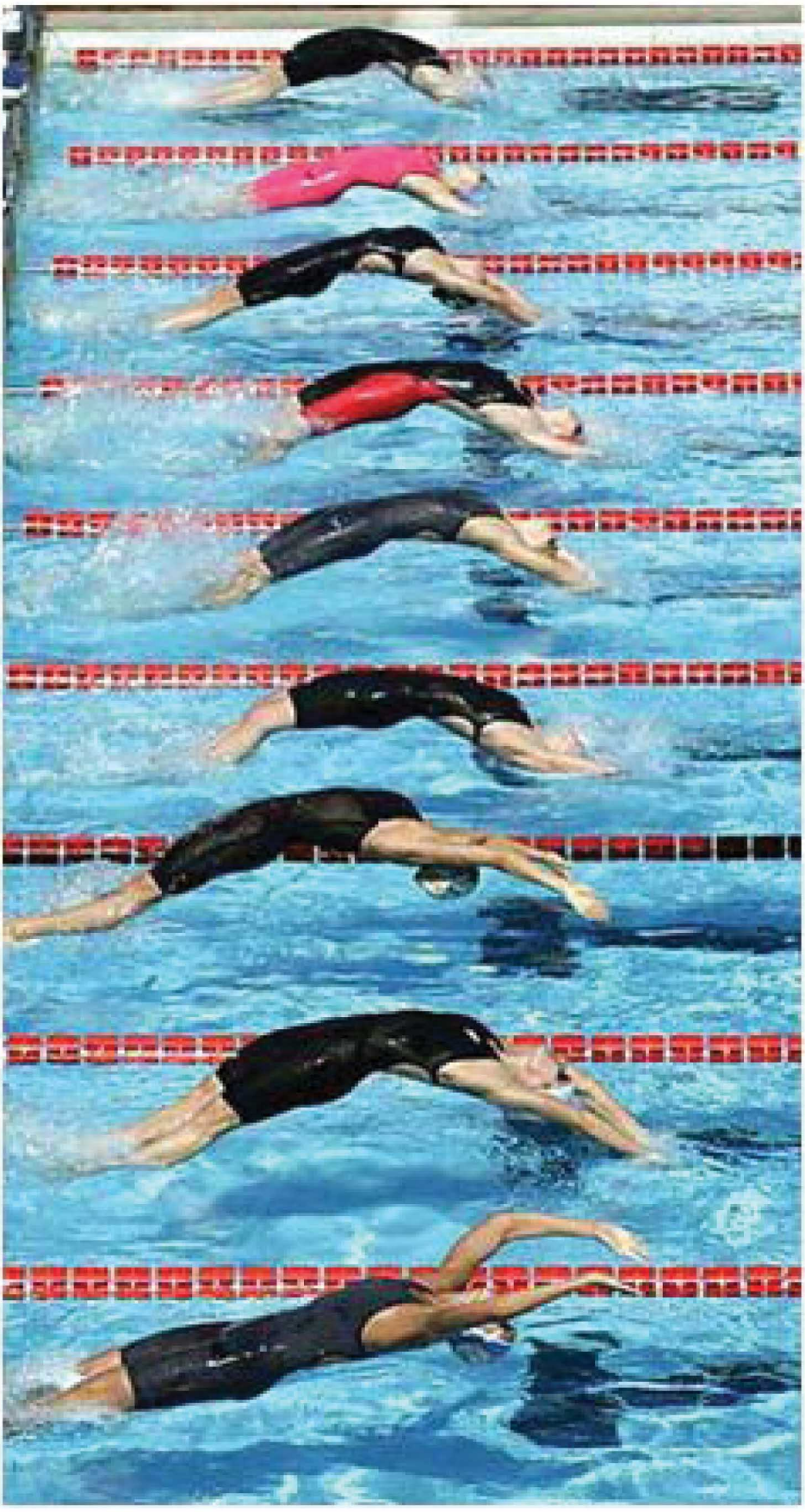


အလွတ်၊ ရင်ဘောင်တန်း၊ လိပ်ပြာကူးနည်း တာထွက်ပုံ



ပက်လက်ကူးနည်း တာထွက်ပုံ





ပက်လက်ကူးနည်း တာထွက်ပုံ

တာလှည့်နည်းများ

လက်ပစ်ကူးနည်း

ရေကူးပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ရေကူးသမားတိုင်းသည် တာလှည့်ခြင်းကို တစ်ခါ (သို့မဟုတ်) အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ရပါသည်။ ခြွင်းချက်အနေဖြင့် မီတာ ၅၀ ပြိုင်ပွဲတွင်မူ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရေကူးကန်၏ အလျားသည် မီတာ ၅၀ ဖြစ်ပါ၍ တာလှည့်ရန် မလိုအပ်ပါ။

ဤကူးနည်းတွင် ဥပဒေအရ ရေကူးကန်နံရံနှင့် လက်မထိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုနှင့် ထိလှည့်နိုင်သည့်အတွက် ခြေထောက်နှင့်သာ ထို၍လှည့်ကြပါသည်။

အခြေခံအနေဖြင့်မူ ရိုးရိုးလက်ဖြင့်ထို၍ လှည့်နည်းကို ပထမသိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရိုးရိုးတာလှည့်နည်း

ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ နံရံသို့ထိရန် နောက်ဆုံးလက်ဆွဲခါနှဲ့ ရှေ့သို့ရောက်နေသော လက်၏ဖဝါးသည် နံရံကို အပြားလိုက်ထိခိုနှိပ်တွင် လက်ဆွဲခြင်းအဆုံးသို့ ရောက်ခါနီးခိုနှိပ်ဖြစ်သော ဆန့်ကျင်ဘက်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ လက်ဖဝါးကို အတွင်းဘက်လှည့်၍ လက်မကိုအပေါ်ထားပြီး ရင်ဘက်အောက်သို့ ကပ်ထားသော ဦးခေါင်းကို ထောင်၍ မလိုက်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်းတစောင်း နံရံဘက်သို့လှည့်လိုက်ပါသည်။ ထိုအခိုနှိပ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းကို ဒူးခေါင်းမှကွေးယူပြီး နံရံသို့ ခြေနှစ်ချောင်းဆွဲယူရပါသည်။ ထိုအခိုနှိပ်တွင် နံရံသို့ကပ်ထားသော ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို တွန်းထုတ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း နောက်ဘက်သို့လှန်သည့်အခိုနှိပ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းလုံး ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံး နံရံသို့ကပ်လိုက်ရပါမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် (၄၅)ဒီဂရီခန့်ရှိနေရာမှ ဘေးတိုက်အနေအထားသို့ရောက်ရှိလာခိုနှိပ်တွင် ရှေ့သို့လက်နှစ်ဖက်ကို နားနှစ်ဖက်ဘေးမှ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခိုနှိပ်ကွေးထားသော ဒူးခေါင်းကို ဆန့်ပြီး နံရံကို ကန်ထုတ်ရပါမည်။ ကန်ထုတ်ခိုနှိပ် ခန္ဓာကိုယ်ကို မှောက်လျက်အနေအထားလှည့်လိုက်ပြီး ကန်ထုတ်လိုက်သော ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကိုဆန့်ထုတ်ပြီး ဦးခေါင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အောက်သို့ မှောက်ထားကာ လက်နှစ်ချောင်းကို တစ်ဖက်ပုံပါအတိုင်း ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါမည်။

ထိုသို့ တွန်းထုတ်လိုက်သော အရှိန်မသေခင်တွင် လက်ပစ်ကူးနည်းခြေတက်ခြင်းကိုစတင်ပြီး ရှေ့သို့အဆက်မပြတ်ဆွဲခိုနှိပ်တွင် လက်ပစ်ကူးနည်း၏ လက်ဆွဲခြင်းစတင်ပြီးဆွဲကာ လက်ပစ်ကူးနည်းကို ကူးခတ်ရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ရေကူးပြိုင်ပွဲ၏ အနိုင်အရှုံးသည် တာလှည့်ခြင်းကောင်းခြင်း၊ ညံ့ခြင်းအပေါ်တွင်မူတည်၍ အဆုံးအဖြတ်ပေးပါသည်။ သို့ပါ၍ တာလှည့်ရာတွင် အလျင်အမြန်နှင့်သပ်ရပ်စွာလှည့်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ရပါသည်။ သို့ပါ၍ ရေကူးနည်းများ၏ တာလှည့်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသော အပိုင်းကဏ္ဍဖြစ်ပါ၍ ရေကူးနည်းများအလိုက် တာလှည့်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်နိုင်စေရန်အတွက် ရေကူးနည်းများ၏ တာလှည့်နည်းများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်လှည့်၍ တာလှည့်နည်း (FLIPTURN)

လက်ပစ်ကူးနည်းကို ပြိုင်ပွဲ၌ ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ဤလှည့်နည်းကို အသုံးပြု၍ လှည့်ကြပါသည်။ လက်ပစ်ကူးတာလှည့်နည်းကို ရိုးရိုးရေကူးသည့်အခါတွင်သာ အသုံးပြုရပါသည်။ ဤနည်းတွင် လှုပ်ရှားမှုကို မြန်ဆန်စွာ လှုပ်ရှားပြီးလှည့်ရသောကြောင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်မှသာ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရေကူးသမားအနေဖြင့် မိမိ၏ အရှိန်ဖြင့် ရေကူးကန်ပေါင်မှ အကွာအဝေးကို ခိုန်ဆ၍ လေ့ကျင့်ရပါသည်။ တာလှည့်သည့်အခါ ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ ကန်ပေါင်ရောက်ခါနီး နောက်ဆုံးလက်ဆွဲချက်တွင် ခြေများသည် ငါးမြီးယက်သည့် သဏ္ဌာန်ကန်တွက်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် မောင်းချစား JACK KNIFE သဏ္ဌာန်တွင် ရှိရပါမည်။ ရေထဲတွင် လက်ကိုအသုံးပြု၍ ယက်ခတ်ရသည်။ အရှိန်ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို တစ်ပတ်ကျွမ်း ဘေးတိုက်အားသုံး၍ ထိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခြေထောက်သည် ကန်ပေါင်ကို ထိသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘေးတိုက်အနေအထားတွင်ရှိရပါမည်။ ခြေထောက်နံရံကိုထိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အရှိန်ပြင်းစွာ တွန်းထွက်ပြီး ကိုယ်ကိုလှည့်၍ မှောက်လျက်ရေကူးမည့် အနေအထားသို့ ရောက်နေမည်။ တွန်းထုတ်သောအရှိန်မကုန်မီ ခြေထောက်ကို စတင်ခတ်ကာ ချက်ချင်းလိုလိုပင် လက်ဆွဲခြင်းလှုပ်ရှားမှုကို စတင်မှသာ အခြားယှဉ်ပြိုင်သူများ ရှေ့သို့ထုတ်အောင် ကြိုးစား၍ ယှဉ်ပြိုင်ကူးခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤတာလှည့်နည်းသည် အရေးကြီးသောကြောင့် လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပထမအနေဖြင့် ပုံပါအတိုင်း အခြားရေကူးသမားတစ်ဦး၏ အကူအညီ ကိုယ်ခန္ဓာလှည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားလှည့်ရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ အလှည့်ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ရေကူးကန်နံရံနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်လျားကျော်ကျော် အကွာအဝေးတွင် ပြထားသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာလှည့်သည့် အနေအထားကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ထိုနောက် ပုံပါအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို တစောင်းလှည့်အနေအထားအတိုင်းဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဂျူဒိုအားကစားနည်းတွင် ပခုံးနှင့် တစောင်းလှည့်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရပါသည်။

အထက်ပါနည်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်ပြီးမှသာ လက်ပစ်ကူးဖြင့် ကူးခတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို စတင်လှုပ်ရှားရန် နံရံနှင့်အကွာအဝေးကို မှန်းဆပြီး လှည့်ရပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ပြီးမှ တာလှည့်ခြင်းကို အမြန်လှည့်၍ လေ့ကျင့်ယူရပါမည်။ သို့မှသာ ပြိုင်ပွဲတွင် စနစ်တကျ လျင်မြန်စွာ တာလှည့်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ရေကူးလေ့ကျင့်သောအခါတွင် ထိုတာလှည့်နည်းကို လှည့်ပြီးလေ့ကျင့်ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တာလှည့်နည်းသည် မြန်မြန်လှည့်ရသည့်အတွက် အင်အားသုံး၍ လှည့်ရသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းကို အသုံးပြု၍ လှည့်မှသာ အခြားသော ပြိုင်ဘက်ရေကူးသမားများကို အနိုင်ရရှိသည့်စံချိန်လည်း ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပက်လက်ကူးတာလှည့်နည်း

ပက်လက်ကူးကို တာလှည့်ရာတွင် လက်ပစ်ကူးသကဲ့သို့ ရိုးရိုးပုံမှန်လှည့်ကူးခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ပတ်လည် လှည့်၍ လှည့်ခြင်း (Back Stroke Flip Turn)ကို ပြိုင်ပွဲများတွင် အသုံးပြုကြပါသည်။ ပက်လက်ကူးရာတွင် ပြိုင်ပွဲ ၌ ၅ မီတာ အပေါ်တည့်တည့်တွင် ရေကူးကန်ကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ အလံကြိုးတစ်ခုကိုဆွဲပြီး တိုင်နှစ်ဖက်တွင် ချည်ထားပါသည်။ ထိုကြိုးကို ရေကူးကန်၏ နှစ်ဖက်စလုံး (၅)မီတာတွင် တန်းထားပြီး ပက်လက်ကူးတာလှည့်ရာတွင် အချက်ပြကြိုးအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။

ရိုးရိုးပုံမှန်တာလှည့်နည်း

ဤတာထွက်နည်းမှာ လွယ်ကူသော်လည်း နှေးသည့်အတွက် ပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးမပြုပါ။ ပက်လက်ကူးလာသော အခါတွင် တစ်ဖက်နံရံကို ရောက်ခါနီး နောက်ဆုံးလက်ဆွဲသောအခါ အချိန်၌ ပုံပါအတိုင်း ရှေ့သို့ရောက်နေသော လက်၏ လက်ဖဝါးသည် နံရံနှင့်ထိ တစ်ပြိုင်နက် တံတောင်ကို အနည်းငယ်ကွေး၊ ဦးခေါင်းကို ရေမျက်နှာပြင်အထက်သို့ ထောင်လိုက်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းကို ဒူးခေါင်းမှကွေး၍ ပေါင်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘောင်ဆီရောက်အောင် ဆွဲချိန်တွင် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာဘေးတွင် ဆန့်လျက်ကပ်ထားပါသည်။ နံရံကို ထိနေသောလက်ကို ဆန့်ထုတ်၍ ပူးထားသော ခြေနှစ်ချောင်းဘေးတိုက်လှည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း ခြေထောက်လှည့်လိုက်လှည့်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်း၏ ခြေဖဝါးသည် ပုံတွင်ပြထားသကဲ့သို့ နံရံကို ထိပါစေ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေမျက်နှာပြင်နှင့် အလျားလိုက်ထား၍ လက်ကို တံတောင်မှကွေးကာ နားရွက်နှစ်ဖက်ဘေး ရောက်အောင် ကပ်ထားပြီး ခြေနှစ်ဖက် ဒူးကိုကွေး၍ ခြေဖဝါးမှ နံရံကိုထိထားရပါမည်။ ထိုသို့ ထိထားရာ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းမှ ခြေဖဝါးများသည် နံရံကို ကန်ထုတ်ခြိန်တွင် ကွေးထားသောဒူးများကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး လက်နှစ်ဖက် ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း မျက်နှာပြင်နှင့်တစ်ဖြောင့်တည်း အနေအထားဖြင့် ရှေ့သို့အရှိန်ဖြင့် သွားနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ခြေထောက်မှ ပက်လက်ကူးခြေတက်နည်းကို စတင်ခတ်ပြီးလျှင် ပက်လက်ကူးလက်ဆွဲခြင်း တစ်ဖက်စီစတင်၍ ဆွဲခြင်းဖြင့် ပက်လက်ကူးကို ကူးခတ်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်၍ ပက်လက်ကူးတာလှည့်ခြင်း (Back Stroke Flip Turn)

ပက်လက်ကူးတာလှည့်ခြင်းကို ဥပဒေတွင် လက်ဖျားသည် ကန်ပေါင်ကို မထိမချင်း ပက်လက်အနေအထားတွင် ရှိနေရမည့်အတွက် ပက်လက်ကူး (၅)မီတာ အချက်ပြ ကြိုးကိုခြိန်ဆပြီး ကန်ပေါင်ကို ထိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကန်ပေါင်ကိုထိသည့် လက်ဖဝါးကို အောက်သို့ကွေးဆင်းပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်မှ ဆက်ဆွဲနေရပါသည်။ ခြေများကိုကွေးလျက် နောက်ကျောကို ဗဟိုချက်ပြု၍ လှည့်ယူရပါမည်။ ထို့နောက် ကွေးလျက်နှင့်ပင် အောက်ခြေထောက်ကို ရေထဲမှစတင်ပေါ်စေရမည်။ ၄ ပုံ ၁ ပုံခန့်လှည့်ပြီးသောအခါ ခြေထောက်များသည် ၁၆ မှ ၁၈ လက်မအထိ ရေအောက်ရောက်စေရမည်။ လက်တစ်ဖက်သည် ဝိုက်ထိပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်ကို နောက်ပြန်ယက်သည့် အရှိန်ဖြင့် လှည့်ပြီး သားအနေအထား ဖြစ်သွားပါသည်။ ခြေများကန်ပေါင်ကို ထိထိမိမိအနေအထားရောက်သောအခါတွင် တအားကန်

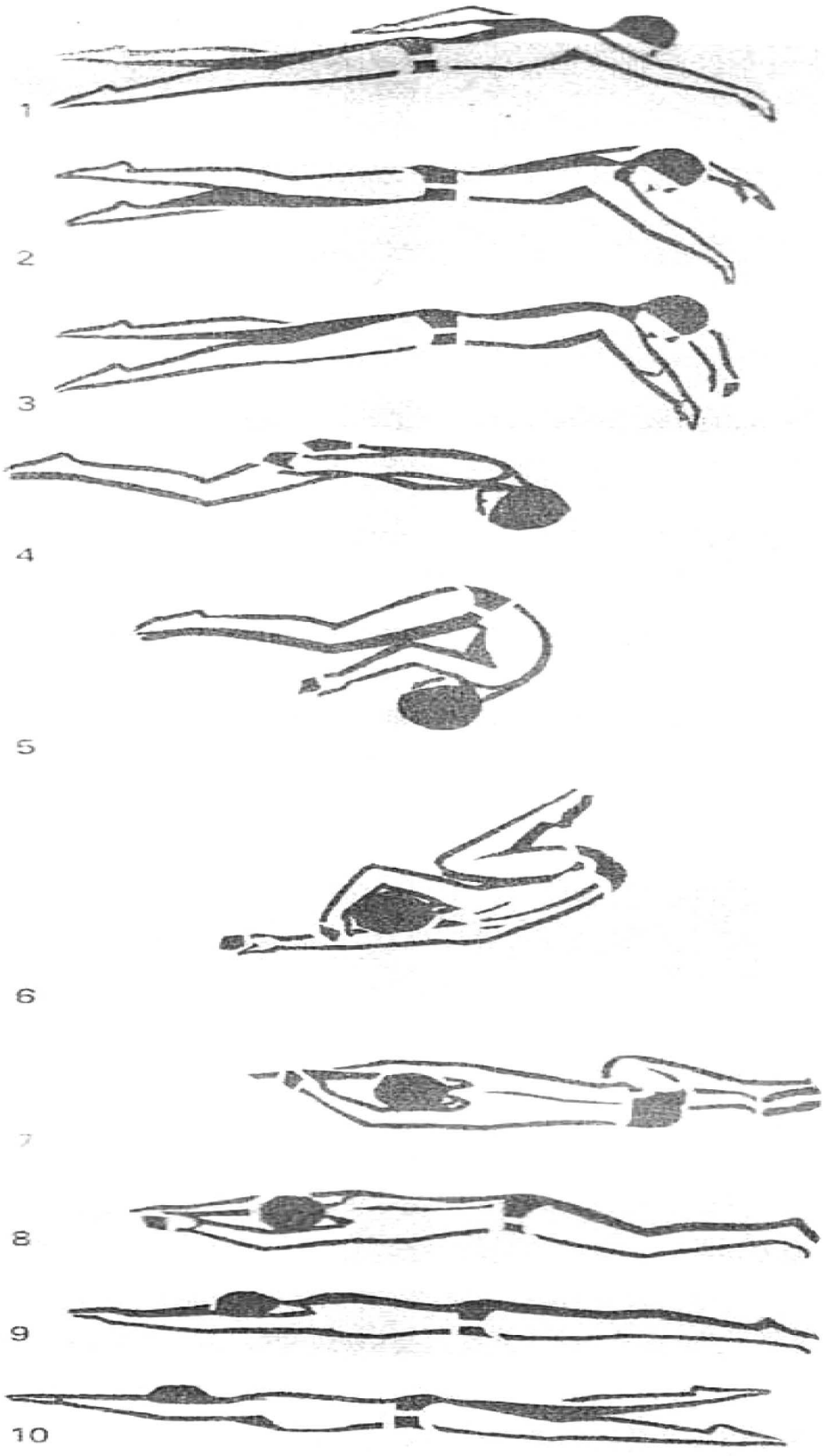
ထွက်ရပါမည်။ အရှိန်လျော့နည်းလာသည့်အချိန်တွင် ခြေများကိုစတင်ခတ်၍ ချက်ချင်းလိုလိုပင် ပက်လက်ကူး လက်ယက်မှုတို့ကို လှုပ်ရှားပြီး ပက်လက်ကူးနည်းကို ကူးခတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရင်ဘောင်တန်းကူး တာလှည့်ခြင်း

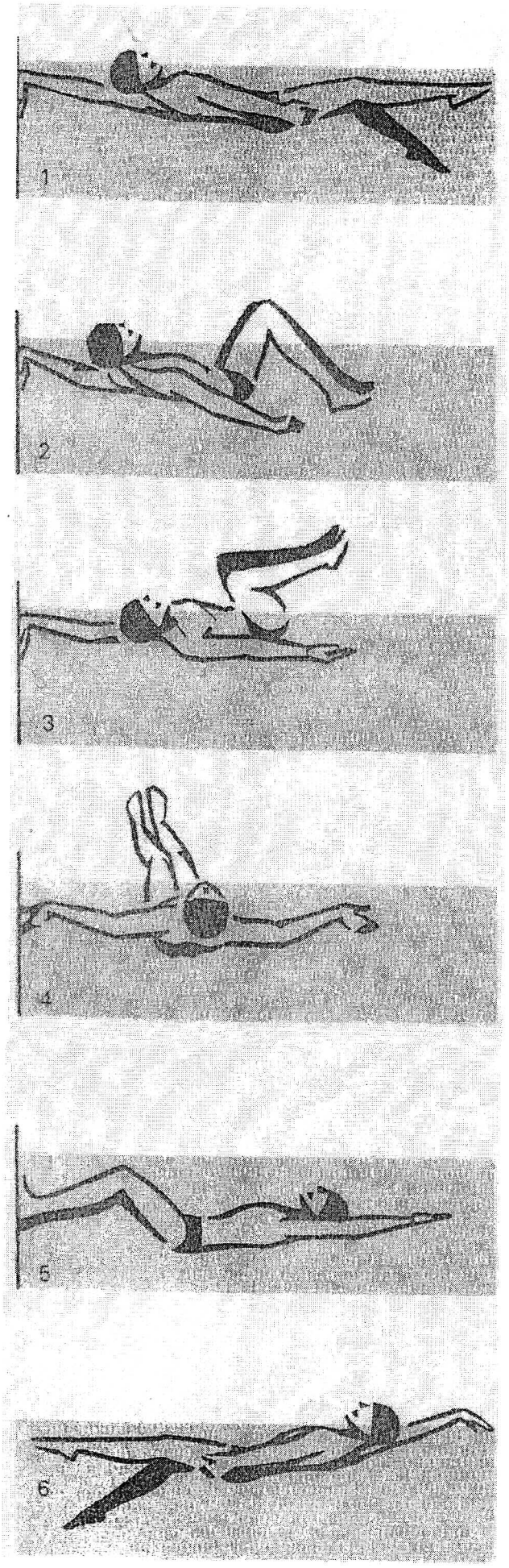
ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း၏ တာလှည့်ဥပဒေတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို စုံလိုက်တစ်ချိန်တည်းတွင် ကန်ပေါင်ကို ထိရပြီးမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်ပါမည်။ သို့ပါ၍ ပုံထဲတွင် ပါရှိသည့် လက်နှစ်ဖက်သည် ကန်ပေါင်ကိုထိသည် တစ်ပြိုင်နက် ကန်ပေါင်ကိုထောက်၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို တစ်ဖက်ကို နားရွက်အပေါ်မှလည်းကောင်း၊ တစ်ဖက်ကို နားရွက်အောက်လည်ပင်နားမှလည်းကောင်းဖြတ်ယူ၍ ရှေ့သို့ပို့သည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တစောင်းအနေအထားသို့လှည့်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို ဒူးခေါင်းမှကွေး၍ ခြေဖနောင့်များကိုလည်း ကွေးကာ ခြေဝါးများ နံရံကိုထိအောင်ကပ်ထားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း နံရံနှင့် ကျောချင်းကပ်ဖြစ်အောင် လှည့်ရပါမည်။ ၎င်းနောက် ကွေးထားသော ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို နံရံမှ ကန်ထုတ်ပြီး ဆန့်ထုတ်လိုက်သည့်အချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းဘေးမှကပ်၍ ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဆွဲအားကို မိမိရရ မိစေရန်အတွက် ရေထဲသို့ ခပ်စိုက်စိုက်အနေအထားဖြင့် ထိုးထွက်စေရမည်။ ပထမလက်ဆွဲချက်သည် သန်မာကျယ်ပြန့်သည့် ဆွဲချက်ဖြစ်ပြီး ရေအောက်တွင် လျှော၍ပါသွားရန် အားလိုအပ်သည်။ ရေအောက်ထဲ၌ လက်ဆွဲယက်သည့်အခါတွင် ပခုံးနှင့်တစ်ပြေးညီအနေအထားတွင် ရပ်မထားဘဲ လိပ်ပြာကူး လက်ဆွဲသည့်အတိုင်းလက်များကို ကိုယ်ခန္ဓာဘေးမှ နောက်ဘက်သို့ ဆက်ဆွဲကာ နောက်သို့တွန်း ယူရသည်။ အဆိုပါ လက်ဆွဲချိန်တွင် လိပ်ပြာကူးခြေတစ်ချက်ခတ်ခြင်းအား ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဆွဲလိုက်သော လက်(၂)ချောင်းကို ရင်ဘတ်အောက်မှ ရှေ့သို့စုံပြန်ပို့ပြီး ရင်ဘောင်ကူးခြေခတ်ခြင်း(၁)ကြိမ် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ခြေခတ်ပြီးချိန်တွင် လက်များကို သန်မာသည့် ခြေဖြင့် တွန်းကန်အားကြောင့် ခေါင်းရေပေါ် ပေါ်လာသည်အထိ ရှေ့တွင် ဆန့်တန်းထားရမည်။ ဤသို့ရေအောက်တွင် ခြေလက်စုံတစ်ချက်ကူးခတ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရေပေါ်တွင် ကူးခတ်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်ကူးခတ်ရမည်။ ရင်ပေါင်တန်းကူးခတ်သူသည် တာထွက်သည့်အခါနှင့် တာလှည့်သည့်အခါများတွင် ရေအောက်လျှောတိုက်မှုကြောင့် ပိုမိုမြန်နိုင်သည်။ ဤအချက်သည် ရင်ပေါင်တန်းကူး ပြိုင်ပွဲတွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာကူးတာလှည့်ခြင်း (Butterfly Turn)

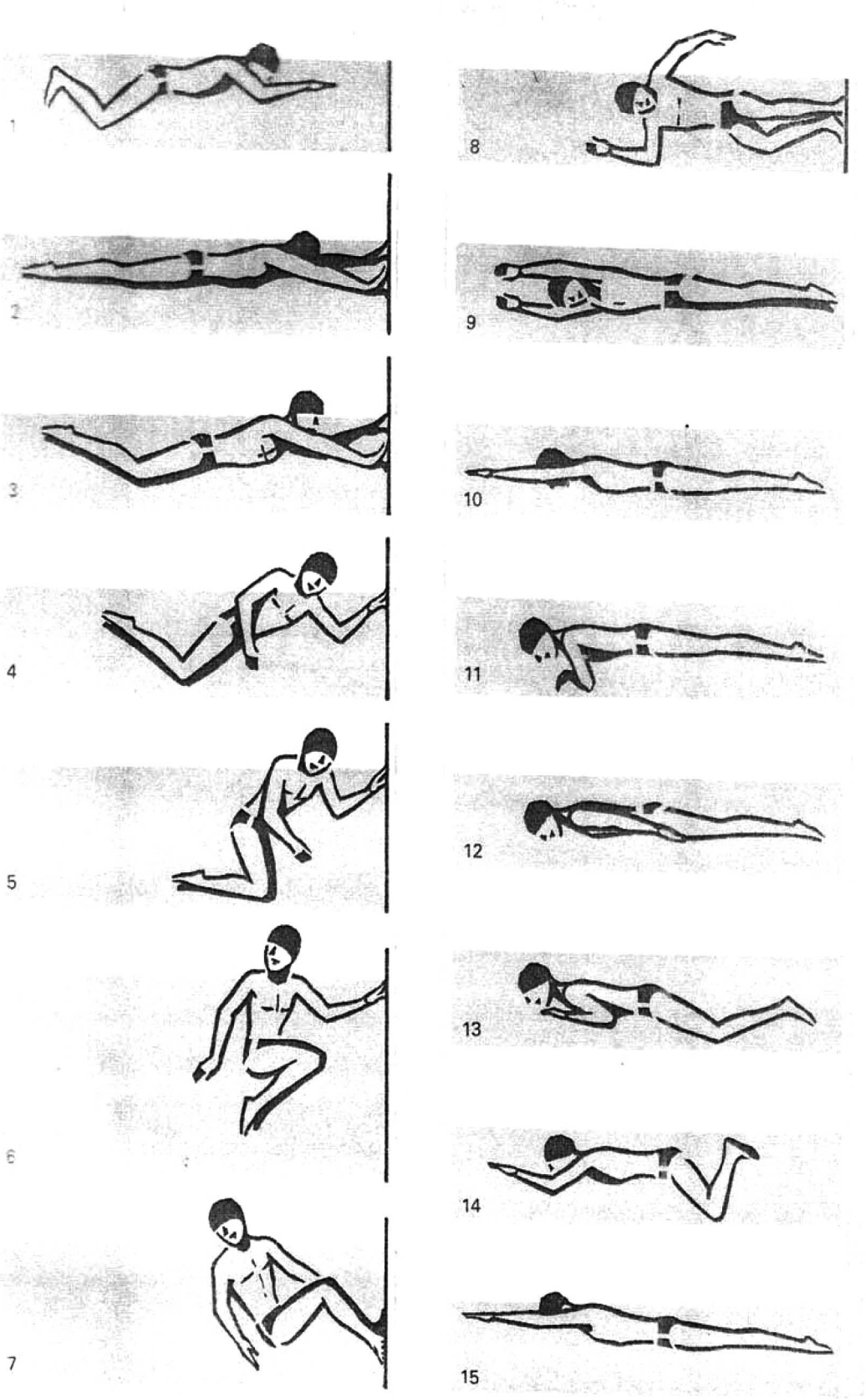
လိပ်ပြာကူးသည် ဥပဒေတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို စုံလိုက်မျဉ်းတစ်ပြေး တစ်ပြိုင်နက် ကန်ပေါင်ကို ထိပြီးမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ပုံတွင်ပါရှိသည့်အတိုင်း လက်နှစ်ဖက် ကန်ပေါင်ကိုထိသည် တစ်ပြိုင်နက် လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို တစ်ဖက်ကို နားရွက်အပေါ်မှလည်းကောင်း၊ ကျန်တစ်ဖက်ကို နားရွက်အောက် လည်ပင်နားမှလည်းကောင်း ဖြတ်ယူ၍ ရှေ့သို့ပို့သည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တစောင်းအနေအထားသို့ လှည့်ပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ဒူးခေါင်းမှကွေး၍ ခြေဖနောင့်များကိုလည်း ကွေးကာ ခြေဝါးများကို နံရံထိအောင်ကပ်ထားကာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း နံရံနှင့် ကျောချင်းကပ်ဖြစ်အောင် လှည့်ရပါမည်။ ၎င်းနောက် ကွေးထားသော ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို နံရံမှကန်ထုတ်ပြီး ဆန့်ထုတ်လိုက်သည့်အချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းဘေးမှကပ်၍ ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထိုသို့ကန်ထွက်ရာ ရေထဲသို့ ခပ်စိုက်စိုက်အနေအထားဖြင့် ထိုးထွက်ပြီးခါနီးတွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပူး၍ လိပ်ပြာခြေထောက်ကိုခတ်ပါ။ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုကို (၂)ကြိမ်၊ (၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီး လိပ်ပြာကူးလက်ကိုဆွဲပြီး လိပ်ပြာကူးနည်းကို ကူးခတ်ရပါမည်။ ဥပဒေတွင် ခြေအောက်တွင် လိပ်ပြာကူးခြေခတ်ခြင်းကို (၁၅)မီတာထက်ကျော်မကူးခတ်ရပါ။



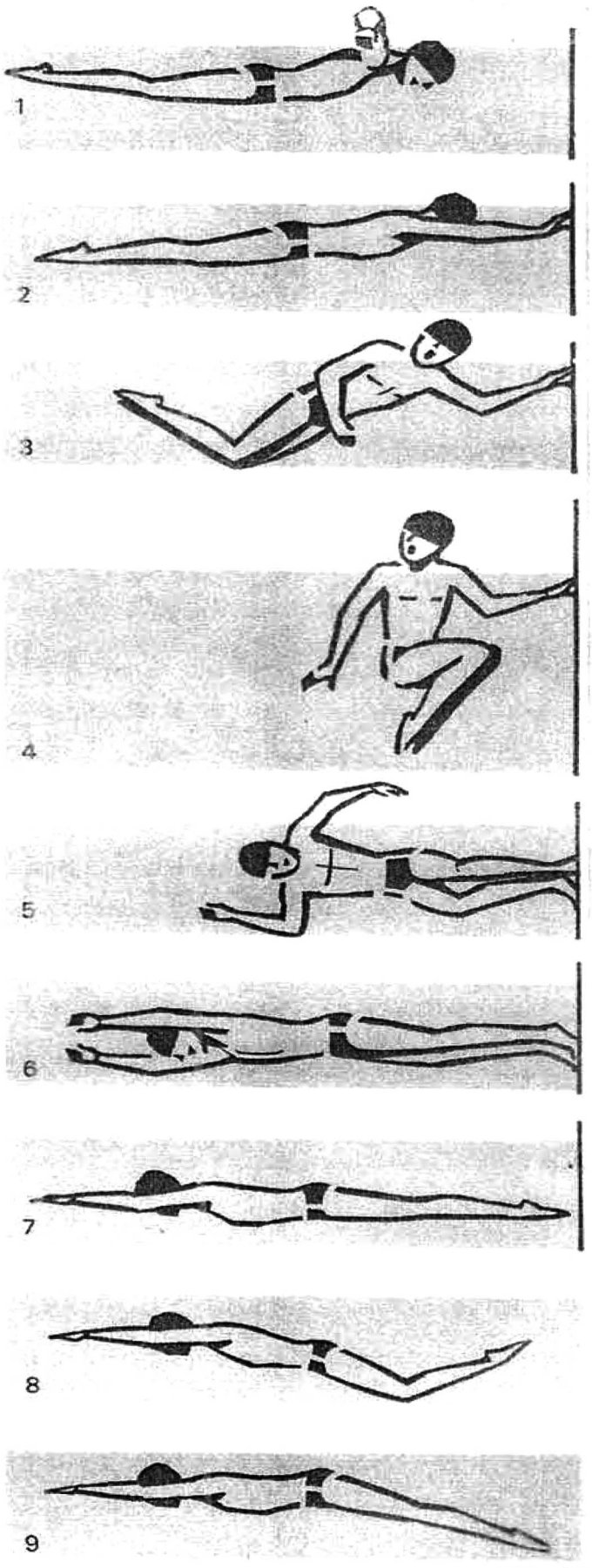
အလွတ်ကူးနည်းကျွမ်းလှည့်ပုံစံ (Somersault)



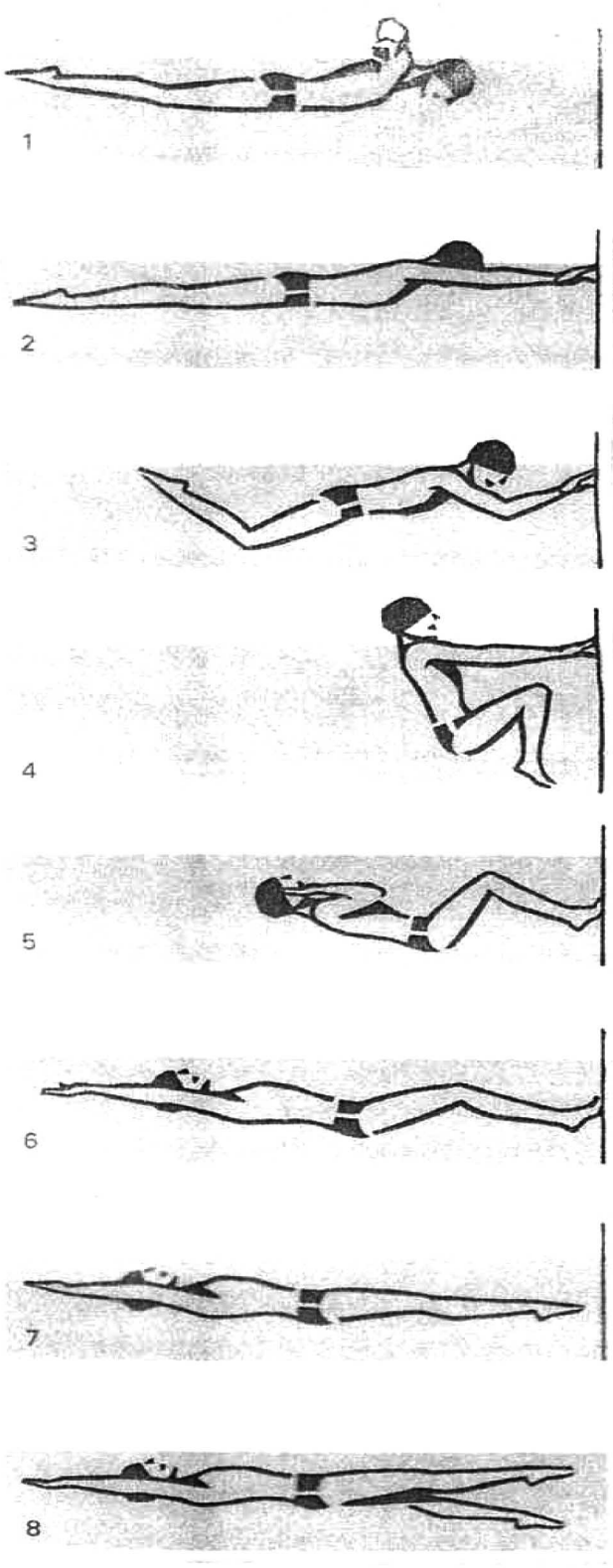
ပက်လက်ကူးနည်း အေးတိုက်တာလှည့်ပုံ



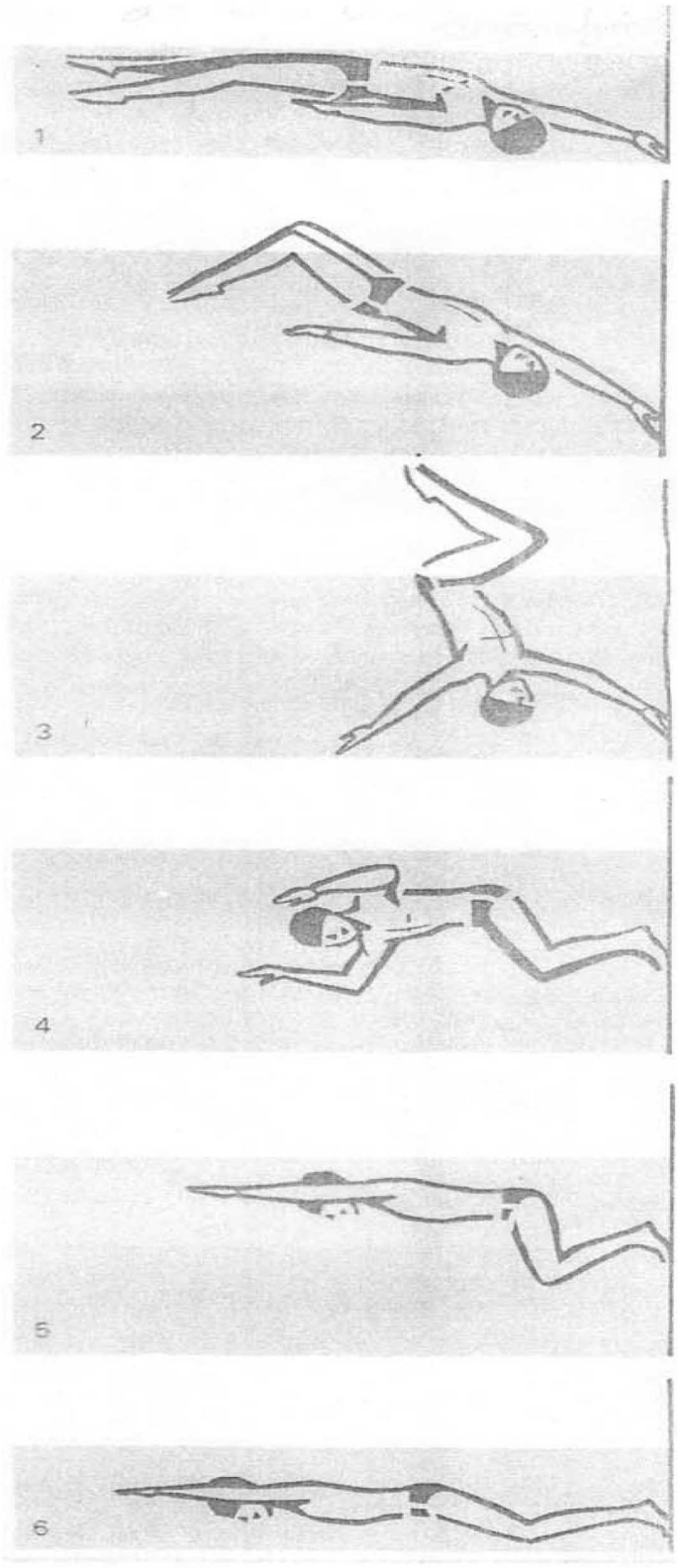
ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်း တာလှည့်ပုံ



လိပ်ပြာကူးနည်း တာလှည့်ပုံ

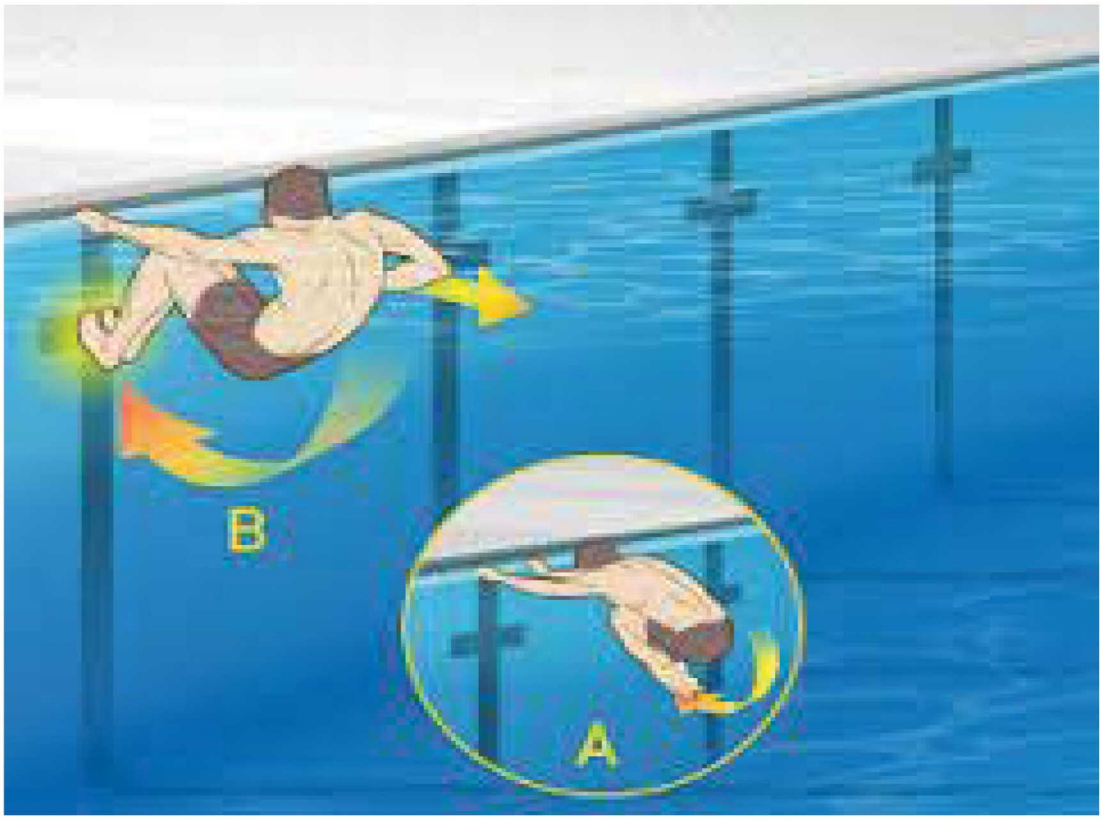


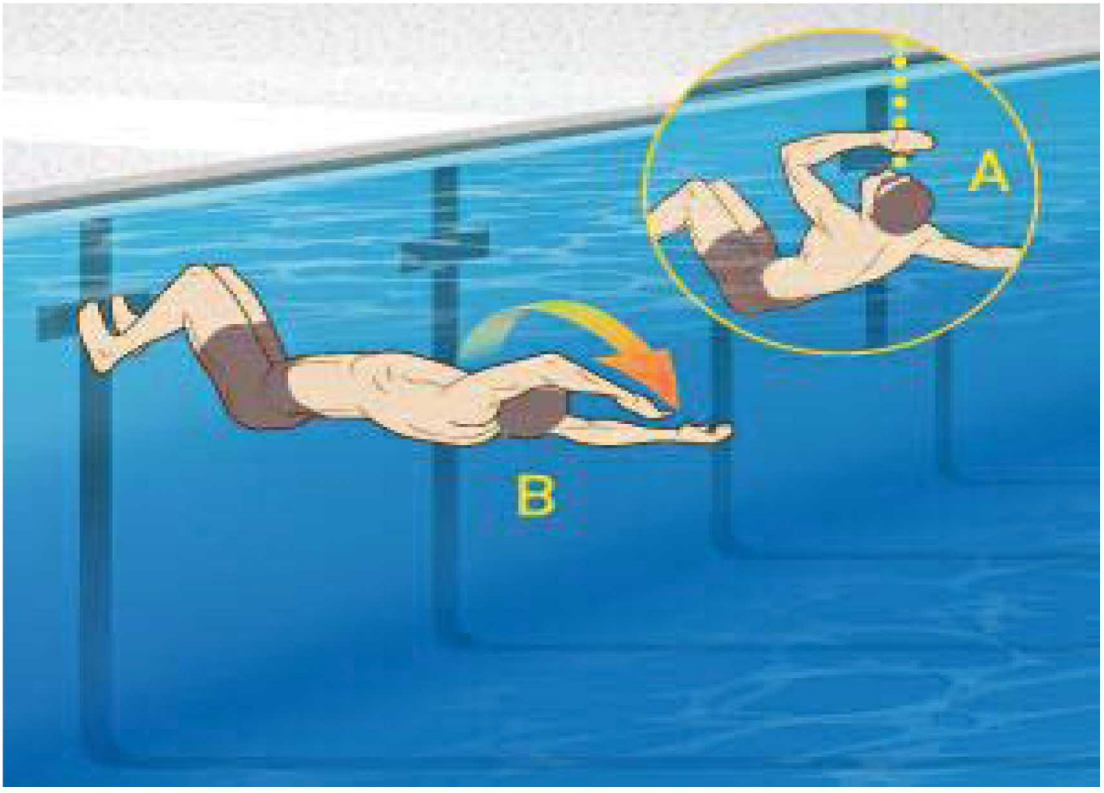
တစ်ဦးချင်း (၄)မျိုးကူး လိပ်ပြာကူးနည်းထိ၍ ပက်လက်ကူးနည်းထွက်



ပက်လက်ကူးနည်းထိ၍ ကျွမ်းဖြင့်ရင်ဘောင်တန်းကူးနည်းပြောင်းထွက်ပုံစံ

ရင်ဘောင်တန်းကူးမှ လိပ်ပြာကူးနည်းသို့ တာလှည့်ပုံ





ကျွမ်းကျင်သော ရေကူးနည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူသည်

- စိန်ခေါ်မှုကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားရမည်။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိရှိနားလည်ရမည်။
- မိမိဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို သိရှိရမည်။
- မိမိဘာသာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- မေးခွန်းများ ဖြေဆိုရမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အားကစား - ရေကူးအတွက် အသင့်ရှိရမည်။
- ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရခြင်းကို နှစ်သက်သဘောကျရမည်။
- နည်းစနစ် စည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ နက်နဲသော ဗဟုသုတရှိရမည်။
- ပြိုင်ပွဲနှင့် အလုပ်အတွက် အားသွန်ခွန်စိုက် လုံ့လစိုက်ထုတ်ရမည်။
- ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတရမည်။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာရမည်။ ကိုယ်ကျိုး (သို့) တစ်ဦးတစ်ယောက်အကျိုးအတွက် အသုံးမချရပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင် မျက်မြင်တွေ့မှ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို အသုံးပြုပါ။ သူများအပြောပေါ်လိုက်၍ မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
- နားစွင့်ထားပါ။
- မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်မှားလျှင် ဝန်ခံရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် အသေးစိတ်လွန်းသည်ဟူ၍ မရှိ
- ဒိုင်ချုပ်ကြီး၏ အဆုံးအဖြတ်အပေါ် နာခံရန် အသင့်ရှိပါ။
- ရေကူးသမားများအားလုံးကို မျှတစွာ ဆက်ဆံပါ။
- အခြေအနေတစ်ခုကို မိမိသဘောဖြင့် တင်ကြေးမပေးပါနှင့်။
- ပြိုင်ပွဲကြီးမှူးကျင်းပရာတွင် နားလည်မှု၊ လေးစားမှုတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ။
- "မင်းက ရေကူးသမား၊ ငါက တာဝန်ရှိတဲ့သူ"ဟူသည့် အထက်စီးဆန်သည့် စိတ်ဓာတ်မျိုး ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဒိုင်ချုပ်ကြီးမှတဆင့် ရေကူးသမားနှင့် နည်းပြတို့ သိရှိနိုင်စေရန် တောင်းခံလာပါက အဆင်ပြေစွာ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အနေအထားဖြင့် အမြဲရှိပါစေ။
- ပြိုင်ပွဲကျင်းပရာနေရာတွင် ပြောဆိုနေထိုင်မှု၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ သွားလာနေထိုင်မှုအားလုံးထက်မြက်ပြီး လေးစားထိုက်သည့်ပုံစံ ရှိပါစေ။
- အားကစားသမားပီသစွာဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြသော ပြိုင်ပွဲဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အစဉ်ထိန်းသိမ်းပါ။
- အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ စိတ်ပါလက်ပါရှိခြင်းစသည့်ပုံစံ ဖြစ်ပါစေ။

- မိမိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်ကို ပွဲကြည့်ပရိသတ်က စောင့်ကြည့်နေသည်ကို အမြဲသတိရပါ။
- အပြုသဘောဆောင်ပြီး ပြိုင်ပွဲကြီးမှုးကျင်းပခြင်းကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ တာဝန်အရ လာနေရသည်ဟူသော အတွေးမျိုးမရှိပါစေနှင့်။
- ပြိုင်ပွဲကို အားလုံးအဆင်ပြေချောမွေ့စွာဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းကင်း၊ တရားမျှမျှတတ ကျင်းပနိုင်ရေးသေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- အခြားသူများ၏ အမြင်ကို နားထောင်ပြီး အခြားအမြင်ရှုထောင့်များမှလည်း စဉ်းစားပါ။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ဘက်မလိုက်တန်းလိုက်နာပြီး တရားမျှမျှတတ နားလည်မှုရှိပါ။
- ရေကူးသမားများအားလုံး ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရမည့် ရေးကူးပြိုင်ပွဲဖြစ်စေရေး အခြား TO များနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ပါ။
- စည်းကမ်းချိုးဖောက်မှုများရှိပါက စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတိုင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ပါ။ မိမိစကားဖြင့် မှတ်တမ်းမတင်ရ။
- နောက်ဆုံးအနေဖြင့် လိုအပ်လာသည့်အချိန်တွင် ခက်ခဲသော ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရန် အင်အားမွေးအသင့်ပြင်ထားပါ။

၇။ လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)

ရေကူးနည်းစနစ်လေးမျိုးကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကူးခတ်နိုင်သောအခါ ထူးချွန်သော ရေကူးအားကစားသမား တစ်ယောက်ဖြစ်စေရန် အခြေခံလေ့ကျင့်မှုများကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ရေကူးအားကစားနည်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အဓိကအရေးကြီးဆုံးသောအချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ ခွန်အားရှိမှုများကို ကုန်းပေါ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ရေကူးလေ့ကျင့်ခြင်းတွင် ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အရေးကြီးသောအပိုင်းအနေဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ရေကူးနည်းများကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု၊ လက်များလှုပ်ရှားမှုများကို အပြည့်အဝပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက်လည်း ပျော့ပျောင်း (Flexiblity)သည် အရေးကြီးသော အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ထိုပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများတွင်ရော၍လည်းပြုလုပ်ရပြီး၊ ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးတွင်လည်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းများအနေဖြင့် (၁) Weight Training အလေးဖြင့်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများ (၂) ကုန်းပေါ်ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ (၃) ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ (၄) ကုန်းပေါ်တွင် ကြိုးဖြင့်လက်ဆွဲခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ရပြီး အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေထဲလေ့ကျင့်ခန်းများအနေဖြင့် (၁) တာဝေးကူးခြင်း (၂) ထပ်တလဲလဲကူးခတ်ခြင်း (၃) အမြန်ကူးခြင်း (၄) ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခြင်း (၅) လက်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် အမောခံနိုင်မှု လေ့ကျင့်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရပြီး အသေးစိတ် လေ့ကျင့်မှုအပိုင်းကို အပိုင်းအလိုက်ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ ဦးစွာဖော်ပြပါမည်။

(၁) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများအနေဖြင့် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာပပျောက်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေဖြင့် ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်ခံနိုင်မှုရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ် Joint များ၊ ခြေ၊ လက်များ၊ ကြွက်သားများ၊ လှုပ်ရှားမှု အပြည့်အဝပြုလုပ်နိုင်စေရန်အတွက် ခွန်အားရှိမှုနှင့် ပျော့ပျောင်းမှုဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရန်။

(၃) အလေးဖြင့် ပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို (Weight Training)ကို တစ်ပတ်လျှင် (၃)ရက် တစ်ရက်ခြား ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်း (၈)မှ (၁၂)ခုအထိ ပြုလုပ်ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းအတွက် ၅၀%၊ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းအတွက် ၅၀%ပြုလုပ်ရန်။

(၄) ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ရေကူးနည်းများတွင် အသုံးပြုမည့် ကြွက်သားများကို အားသန်မှုဖြစ်စေရေးပြုလုပ်ရန်။

(၅) ခွန်အားရှိမှု (Strength) သာမက Power, Speed ကြွက်သားခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ပျော့ပျောင်းမှုများကိုလည်း ရရှိစေရန်လည်းလေ့ကျင့်ရန်။

(၆) အလေးဖြင့် ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် တစ်ခုကို (၁၀)ကြိမ် ပြုလုပ်ရန်။

(၇) ခွန်အားရှိမှုအတွက် (၆)ကြိမ်ကို အလေးဖြင့် (၃)ကျော့ပြုလုပ်ရန်။

(၈) သာမန်ကြွက်သားများခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက်ကိုမူ (၁၈)ကြိမ် အမနိုင်ဆုံး၏ ၂/၃ ကို (၃)ကျော့ ပြုလုပ်ရန်။

(၉) စွမ်းအား Power အတွက်ကိုမူ (၁၂)ကြိမ် × အမနိုင်ဆုံး၏ ၁/၂ကို (၃)ကျော့ပြုလုပ်ရန်။

(၁၀) လေ့ကျင့်ခန်း၏၍ ပြုလုပ်ချိန်နှင့် ပြီးဆုံးချိန်ကို မှတ်သားပြီး မြန်မြန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံးခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို ရယူရန်။

(၁၁) ပြုလုပ်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုး၍ ပြုလုပ်ရန် ပထမဆုံးအနေဖြင့် တစ်ကျော့ဖြင့် ပြုလုပ်ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုး၍ ပြုလုပ်ရန်။

(၁၂) ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို မစမီနှင့် ပြီးဆုံးသောအခါတွင် ပြုလုပ်ရန်။

(၁၃) ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်း၌ အမြန်နှုန်း Speed ကိုဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်။

(၁၄) သွေးခုန်နှုန်းကို မစမီနှင့် လေ့ကျင့်မှုအပြီးကို အမြဲမှတ်သားရန်။

ကုန်းပေါ်တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အတွဲလိုက် ဖော်ပြပါမည်။ ကိုယ်နှင့်လိုက်ဖက် လိုအပ်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ပြီးပြုလုပ်ရန် စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ ရေကူးကန်ဘောင်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ရေကူးကန်၏ ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်သောအခန်းများတွင်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို နောက်ဆက်တွဲဖြင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အလေးဖြင့်ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ အတွဲ (၁)ခုကို နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို နောက်ဆက်တွဲဖြင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အဖော်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဖော်ပြလိုက်သည်။ (နောက်ဆက်တွဲ)

၇.၁။ ရေကူးလေ့ကျင့်ရေး

ရေကူးလေ့ကျင့်ရေးအပိုင်းကို နှစ်ပိုင်းခွဲဖော်ပြပါသည်။ (က) လူသစ်များကို လေ့ကျင့်ခြင်း (ခ) ရေကူးအားကစားသမားများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူသစ်များကို လေ့ကျင့်ခြင်း

ဤအပိုင်းတွင်မူ လူငယ်များ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် လူကြီးများ လေ့ကျင့်ခြင်းဟု နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲရပါမည်။ လူငယ်များကို နည်းစနစ်နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို ဦးစားပေးလည်းကောင်း၊ လူကြီးများကို သီးသန့်ပွဲစဉ်များရွေးချယ်၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်များလေ့ကျင့်မှု

လူငယ်များအနေဖြင့် အသက် (၆)နှစ်အရွယ်စ၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး ပထမ (၂)နှစ်ခန့်ကို နည်းစနစ်များကို စနစ်တကျ ဖြည်းဖြည်းချင်းသင်ယူလေ့ကျင့်ရမည်။ (၉)နှစ်အရွယ်၌မူ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ နည်းစနစ်များ၏ အသွားနှုန်း၊ တိကျမြန်ဆန်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှု၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများကို အဓိကထားပြုလုပ်ရပါမည်။ (၁၀)နှစ်၊ (၁၁)နှစ်အရွယ် လေ့ကျင့်မှုကို နေ့စဉ်လာရောက်လေ့ကျင့်ရပါသည်။ အဓိကအနေဖြင့် စံချိန်ဖြင့် တာဝေးကူးခြင်း၊

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

အထူးသဖြင့် တာဝေကူးခြင်း၌ တိုးတက်မှုရှိလာပြီး သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးများ၌ အမြန်နှုန်း တိုးတက်မှုရှိလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခံနိုင်ရည်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် မီတာ ၁၀၀ ကို နည်းစနစ်မှန်အောင် ကူးခတ်နိုင်သောအခါ မီတာ ၂၀၀၊ မီတာ ၄၀၀၊ မီတာ ၈၀၀နှင့် မီတာ ၁၅၀၀ တို့ နည်းစနစ်မှန်မှန်နှင့် ကူးခတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ရေကူးသမားအနေဖြင့် နည်းစနစ်ကို မပျက်စေဘဲ သက်သက်သာသာမြန်အောင် ကူးနိုင်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ ဦးခေါင်းကို ညင်သာစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုနှင့် အသက်ကို မှန်မှန်ရှူထုတ်နိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ ပထမ မီတာ ၁၅၀၀ ကို ပြည့်အောင်ကူးခိုင်းပြီးနောက် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ခါကူးခိုင်းပါက မီတာ ၁၅၀၀ ကို လွယ်ကူသက်သာစွာ ကူးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရေးပုံစံရေးဆွဲရာတွင် ဖိစီးမှုမျိုးစုံကိုလိုက်၍ ပုံသေတင်းကြပ်စွာ သတ်မှတ်ထားသည်ဟူ၍ မရှိပါ။ နည်းပြသည် ထိုကဏ္ဍတွင် အနုပညာမြောက်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်မှုဇယားများကို လေ့ကျင့်မည့် ရေကူးသမားများနှင့် ကိုက်ညီသည့် ပုံစံယူ၍ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ရေး အထောက်အကူပစ္စည်းများ အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ရေးကိုမူ နေ့တိုင်းပြင်းပြင်းထန်ထန် မပြုလုပ်ရပါ။ အောက်ဖော်ပြပါဇယားအတိုင်းပြုလုပ်ပါက ပိုမိုသင့်တော်မည်ဖြစ်ပါသည်-

ပထမအပတ်

တနလ်ာနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
အင်္ဂါနေ့	-	အသင့်တင့်လေ့ကျင့်မှု
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	-	ပြင်းထန်လေ့ကျင့်မှု
ကြာသပတေးနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
သောကြာနေ့	-	ပြင်းထန်လေ့ကျင့်မှု
စနေနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု

ဒုတိယအပတ်

တနလ်ာနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
အင်္ဂါနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	-	ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်မှု
ကြာသပတေးနေ့	-	ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်မှု
သောကြာနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
စနေနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု

တတိယအပတ်

တနလ်ာနေ့	-	သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်မှု
အင်္ဂါနေ့	-	သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်မှု
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
ကြာသပတေးနေ့	-	သာမန်လေ့ကျင့်မှု
သောကြာနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
စနေနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု

စတုတ္ထအပတ်

တနလ်ာနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု
အင်္ဂါနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု
ကြာသပတေးနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
သောကြာနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု
စနေနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု

ပဉ္စမအပတ်

တနလ်ာနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
အင်္ဂါနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု
ကြာသပတေးနေ့	-	သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်မှု
သောကြာနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
စနေနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု

ဆဋ္ဌမအပတ်(ခြောက်ပတ်မြောက်)

တနလ်ာနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
အင်္ဂါနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	-	သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်မှု
ကြာသပတေးနေ့	-	ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှု
သောကြာနေ့	-	သာမန် လေ့ကျင့်မှု
စနေနေ့	-	သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်မှု

၇.၂။ **လေ့ကျင့်ရေးပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ**

ယခုနောက်ပိုင်းခေတ်များတွင် နားချိန်သတ်မှတ်လေ့ကျင့်ခြင်း (Interval Training)ကို အများအသုံးပြုလာကြပါသည်။ အမြန်နှုန်းနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှုန်း ပေါင်းစပ်၍ ရေကူးသမားသည် သတ်မှတ်ထားသောပြိုင်ပွဲပွဲစဉ်အကွာအဝေး ကို အမြန်ကူးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်မှုတွင် အခြေခံနည်း (၄)နည်း ရှိပါသည်။

၁။ တာတိုအကွာအဝေးများကို အကောင်းဆုံးစံချိန် ၁၀၀%ဖြင့် ကူးခတ်ခြင်း (မီတာ ၂၅၊ ၅၀ ကိုက် ၁၀၀)

၂။ သွေးခုန်နှုန်း (HR)သည် ၁၀၀ (သို့) ၁၀၀ အောက်သို့ ရောက်ရှိမှသာ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကူးရမည်။

ဥပမာအားဖြင့်

(က) ၄ × ၅၀ မီတာ (နားချိန် ၅ မိနစ်)

(ခ) ၈ × ၂၅ မီတာ (နားချိန် ၃ မိနစ်)

(ဂ) ၄ × ၁၀၀ မီတာ (နားချိန် ၁၀ မိနစ်)

၁။ မိမိပြိုင်ပွဲဝင်ရမည့် အကွာအဝေးထက် တိုသော အကွာအဝေးကို အကြိမ်များစွာဖြင့် ပြိုင်ပွဲတွင် ကူးနိုင်မည့် အမြန်နှုန်းထက် မြန်အောင်ကူးရပါမည်။

၂။ သွေးခုန်နှုန်း HR သည် ၁၀၀ (သို့) ၁၀၀ အောက်သို့ ရောက်ရှိမှသာ နောက်တစ်ကြိမ်ကူးရန်။

၃။ ပြိုင်ပွဲမှာ ကူးရမည့် အမြန်နှုန်းထက်မြန်အောင်ကူးရမည်။

ဥပမာအားဖြင့် - ရေကူးသမားသည် မီတာ ၂၀၀ ကို ၂ မိနစ် ၂၀ ဖြင့် ပြိုင်ပွဲတွင် ကူးထားလျှင် ပျမ်းမျှ မီတာ ၁၀၀ ကို ၁ း ၁၀ ဖြင့် ကူးရပါမည်။ ရေကူးသမားအနေဖြင့် မီတာ ၁၀၀ × ၈ ခေါက်ကို (၁)မိနစ်၊ (၀၉)စက္ကန့်ဖြင့် နားချိန် (၅)မိနစ်ဖြင့် ကူးခတ်လေ့ကျင့်ရပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့်

၁။ မီတာ ၅၀ × ၈ (နားချိန် ၃ မိနစ်)

၂။ မီတာ ၁၀၀ × ၈ (နားချိန် ၅ မိနစ်)

၃။ မီတာ ၁၅၀ × ၄ (နားချိန် ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်)

၄။ မီတာ ၄၀၀ × ၄ (နားချိန် ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်)

(က) ကြာရှည်သောလှုပ်ရှားမှုကို ပိုမိုမြန်လာအောင် အလေးထားရမည်။

(ခ) နားချိန်သည် ထပ်ခါတလဲလဲ အနှေးလေ့ကျင့်မှုထက်ပိုနားရပါမည်။

(ဂ) သွေးချိန်နှုန်း ၁၂၀ မှ ၁၄၀ ခန့်ရှိမှသာ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကူးရပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့်

၁။ မီတာ ၅၀ × ၃ (၃၀ မှ ၆၀ စက္ကန့် နားချိန်)

၂။ မီတာ ၁၀၀ × ၁၅ (၃၀ မှ ၁၂၀ စက္ကန့် နားချိန်)

၃။ မီတာ ၂၀၀ × ၈ (၃၀ မှ ၁၂၀ စက္ကန့် နားချိန်)

၄။ မီတာ ၄၀၀ × ၈ (၁ မှ ၃ မိနစ် နားခြိန်)

၅။ မီတာ ၈၀၀ × ၄ (၃ မှ ၅ မိနစ် နားခြိန်)

(က) နားခြိန်သည် တိုပါမည်။

(ခ) နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မစီ သွေးခုန်နှုန်း ၁၅၀ မှ ၁၆၀ အတွင်းဖြစ်ရမည်။

ဥပမာအားဖြင့်

၁။ မီတာ ၅၀ × ၃၀ (နားခြိန် ၁၀၊ ၁၅၊ ၂၀ (သို့) ၃၀ စက္ကန့်)

၂။ မီတာ ၁၀၀ × ၁၅ (နားခြိန် ၁၀၊ ၁၅၊ ၂၀ (သို့) ၃၀ စက္ကန့်)

၃။ မီတာ ၂၀၀ × ၈ (နားခြိန် ၁၀၊ ၁၅၊ ၂၀ (သို့) ၃၀ စက္ကန့်)

၄။ မီတာ ၄၀၀ × ၈ (နားခြိန် ၁၅၊ ၂၀ ၊ ၃၀ (သို့) ၆၀ စက္ကန့်)

၅။ မီတာ ၈၀၀ × ၄ (နားခြိန် ၁ မှ ၃ မိနစ်အထိ)

ပုံမှန်နှုန်းဖြင့် အကြိမ်များများကူးခြင်း

ဥပမာအနေဖြင့် မီတာ ၅၀ × ၁၆ ခေါက်ကို ၃၀ စက္ကန့်စီဖြင့် ကူးခတ်ပြီး နားခြိန် ၃၀ စက္ကန့်ပေးရန်။

သတ်မှတ်ထားသော အကြိမ်ကို နားခြိန်လျှော့ပြီး ကူးခြိန် တဖြည်းဖြည်းမြန်အောင် ကူးခတ်ခြင်း၊

ဥပမာအားဖြင့် - မီတာ ၄၀၀ ကို မီတာ ၁၀၀ စီတွင် နားခြိန် စက္ကန့် ၁၀ ဖြင့် ကူးခြင်း (နောက်ဆုံး မီတာ ၁၀၀ ကူးပြီးသောအခါ နားခြိန်ပေါင်း စက္ကန့် ၃၀ ကို နှုတ်ပါက အမှန်တကယ် ကူးခတ်သောစံခြိန်ကို ရရှိပါသည်။)

(က) မီတာ ၂၀၀ × ၈ ကြိမ် (မီတာ ၅၀ တိုင်း နားခြိန် ၁၀ စက္ကန့်ဖြစ်၍ မီတာ ၂၀၀ ပြည့်တိုင်း ၅ မိနစ်နားပြီး တစ်ကြိမ်ပြန်၍ ကူးရန်)

(ခ) မီတာ ၄၀၀ × လေးမျိုးကူး × (၄)ကြိမ် (မီတာ ၁၀၀ တိုင်းတွင် ၁၀ စက္ကန့်နား၍ မီတာ ၄၀၀ ပြည့်တိုင်း ၅ မိနစ်နားပြီး တစ်ကြိမ်ပြန်၍ ကူးရန်)

(ဂ) မီတာ ၁၅၀ × ၂ ကြိမ်

မီတာ ၅၀ × ၂ ကြိမ် (တစ်ကြိမ်တိုင်း နားခြိန် ၁၀ စက္ကန့်ဖြင့်ကူးပြီး၊ မီတာ ၄၀၀ ပြည့်တိုင်း ၅ မိနစ်နားပြီး တစ်ကြိမ်ပြန်၍ ကူးရန်)

သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးကိုပိုင်း၍ တဖြည်းဖြည်းနည်းရာမှ များပြီး နားခြိန်လည်း တဖြည်းဖြည်းနည်းရာမှ စံခြိန်ကောင်းအောင် ကူးခတ်ခြင်း

ဥပမာအားဖြင့် - မီတာ ၅၀ ကူး (နားခြိန် ၁၀ စက္ကန့်)

မီတာ ၁၀၀ ကူး (နားခြိန် ၂၀ စက္ကန့်)

မီတာ ၂၀၀ ကူး (နားခြိန် ၄၀ စက္ကန့်)

မီတာ ၄၀၀ ကူး (နားခြိန် ၁ မိနစ်)

မီတာ ၂၀၀ ကူး (နားချိန် ၄၀ စက္ကန့်)

မီတာ ၁၀၀ ကူး (နားချိန် ၂၀ စက္ကန့်)

(၂) မီတာ ၄၀၀ ကူး (နားချိန် ၃ မိနစ်)

မီတာ ၂၀၀ × ၂ ကူး (နားချိန် ၂ မိနစ်)

မီတာ ၁၀၀ × ၂ (နားချိန် ၁ မိနစ်)

မီတာ ၅၀ × ၁ (နားချိန် ၃၀ စက္ကန့်)

(၃) မီတာ ၄၀၀ လေးမျိုးကူး (နားချိန် ၅ မိနစ်)

မီတာ ၂၀၀ လေးမျိုးကူး (နားချိန် ၃ မိနစ်)

မီတာ ၁၀၀ လေးမျိုးကူး (နားချိန် ၁ မိနစ်)

မီတာ ၂၀၀ လေးမျိုးကူး (နားချိန် ၃ မိနစ်)

မီတာ ၄၀၀ လေးမျိုးကူး

တက်ကြွမှုနည်းစနစ် (SIMULATORS)

ဤနည်းစနစ်သည် သတ်မှတ်ရွေးချယ်ထားသော ပြိုင်ပွဲအကွာအဝေးကို လိုအပ်သောနှုန်းဖြင့် ကူးခတ်လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကို ဒေါက်တာဂျိန်းကောင်ဆယ်မိန် (Dr. JAMES COUNSILMAN) မှစ၍ တီထွင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် (၃) မီတာ ၄၀၀ ပြိုင်ပွဲအတွက် လေ့ကျင့်ရန်

မီတာ ၂၀၀ (နားချိန် ၁၀ စက္ကန့်)

မီတာ ၁၀၀ (နားချိန် ၅ စက္ကန့်)

မီတာ ၅၀ (နားချိန် ၅ စက္ကန့်)

မီတာ ၂၅ (နားချိန် ၅ စက္ကန့်)

မီတာ ၂၅ (နားချိန် ၅ စက္ကန့်)

အနုတ်လက္ခဏာဖြင့် လေ့ကျင့်သောနည်း (NEGATIVE SPLIT)

ဤနည်းတွင် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေး၏ ဒုတိယတစ်ဝက်သည် ပထမ တစ်ဝက်ထက် ပိုမြန်အောင် လေ့ကျင့်သောနည်း (အနည်းဆုံး ၂/၃ စက္ကန့် ပိုမြန်)ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အခြားလေ့ကျင့်ရေးစနစ်များ

ပို၍ဝေးသော အကွာအဝေးကူးခတ်လေ့ကျင့်နည်း

(OVER DISTANCE SWIMS)

ရေကူးသမားသည် ရေကူးပြိုင်ပွဲများ၌ မိမိပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သည့် အကွာအဝေးထက်ပိုလေ့ကျင့် ကူးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် မီတာ ၁၀၀ ကူးမည့်သူသည် မီတာ ၈၀၀ × ၄ ခေါက်ကူးရပြီး မီတာ ၁၅၀၀ ကူးမည့်သူသည် မီတာ ၃၀၀၀ ကူးရမည်။

အနှေးကူးအမြန်ကူးနည်း

ရေကူးသမားသည် အကွာအဝေးတစ်ခုကို မရပ်မနားကူးခတ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ၁ ခေါက် အနှေး ၁ ခေါက် အမြန်
၂ ခေါက် အနှေး ၂ ခေါက် အမြန်
၃ ခေါက် အနှေး ၃ ခေါက် အမြန်
၄ ခေါက် အနှေး ၄ ခေါက် အမြန်
၃ ခေါက် အနှေး ၃ ခေါက် အမြန်
၂ ခေါက် အနှေး ၂ ခေါက် အမြန်
၁ ခေါက် အနှေး ၁ ခေါက် အမြန်

အနှေးကူးအမြန် ကူးခတ်နည်းအနေဖြင့် ရေကူးလေ့ကျင့်မှုအစကာလပိုင်းတွင် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်သောနည်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

စံချိန်ဖြင့် ကူးခတ်ခြင်း

ရေကူးသမားများကို စံချိန်ပေး၍ ကူးခိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ၁။ ရင်ပေါင်တန်းကူးကို (၁၅)မိနစ်ကူးရန်
၂။ ခြေထောက်ခြင်းကို (၁၅)မိနစ်ကူးရန်၊ တစ်ခေါက် အနှေးတစ်ခေါက် အမြန်
၃။ ခြေထောက် (၁၅)မိနစ်၊ လက်ဆွဲ (၁၅)မိနစ်၊ ခြေလက် (၁၅)မိနစ်၊ စုစုပေါင်း (၄၅)မိနစ်ကူးရန်။

အသက်အောင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

ရေကူးသမားအနေဖြင့် အသက်အောင့်၍ကူးခတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ရေကူးသမားများသည် ၂၅ မီတာကို အသက်မရှူတဲ့ ကူးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလေ့ကျင့်နည်းကို နားခိုန် အနည်းငယ်ပေး၍ ၄-၅ ကြိမ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းကို အများဆုံး ၂၅ မီတာအထိသာ ကူးသင့်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ရေးနည်းများမှ မိမိတို့၏ ရေကူးသမားများ သင့်တော်လိုအပ်မည့် နည်းလမ်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်အတွက် နမူနာပုံစံများကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ခံနိုင်ရည်ရှိမှုလေ့ကျင့်စဉ်ပုံစံများ

ပုံစံ(၁) အခြေပြုခံနိုင်ရည်ရှိမှု လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

ပြင်းထန်မှုရာခိုင်နှုန်းနဲ့သော နားချိန်ပေးလေ့ကျင့်ခြင်း

အဓိကအပိုင်း (၁)

၂ × ၂၀၀ မီတာ အလွတ်ကူး ၈၅% နားချိန် ၃၀စက္ကန့် (၇ ချက် အသက်ရှူ)
၂ × ၂၀၀ မီတာ အလွတ်ကူး ၈၅% နားချိန် ၂၅ စက္ကန့် (၅ ချက် အသက်ရှူ)
၂ × ၂၀၀ မီတာ အလွတ်ကူး ၈၅% နားချိန် ၂၀ စက္ကန့် (၃ ချက် အသက်ရှူ)
၂ × ၂၀၀ မီတာ အလွတ်ကူး ၈၅% နားချိန် ၁၅ စက္ကန့် (၂ ချက် အသက်ရှူ)

အဓိကအပိုင်း (၂)

၁၀၀၀ မီတာ ကူးနည်းပြောင်းလေ့ကျင့်ခန်း - ၂၅ မီတာ အဓိကကူးနည်း
- ၇၅ မီတာ အခြားကူးနည်း
၃ × ၈၀၀ မီတာ အလွတ်ကူး - နားချိန် (၃၀)စက္ကန့်

နောက်ဆုံးအပိုင်း

မီတာ (၈၀၀) သွေးအေးကူးခတ်ခြင်း (၁၀ မီတာ)တိုင်းတွင် တာလည့်အတွက် သတိရှိရန်။

ပုံစံ(၂) ပြင်းထန်မှုရာခိုင်နှုန်းအနဲ့/အများ ပေါင်းစပ်ထားသော အခြေပြုခံနိုင်ရည်ရှိမှု လေ့ကျင့်စဉ်

အဓိကအပိုင်း (၁)

၂ × ၈၀၀ မီတာ - ၅၀ မီတာ အဓိက ကူးနည်း ၉၂%
၁၅၀ မီတာ ဒုတိယ ကူးနည်း ၈၅% နားချိန် (၁)မိနစ်
၁၆၀၀ မီတာ - အဓိက ကူးနည်း ၉၂%
(ကူးနည်း ၄ မျိုး ပေါင်းစပ်) - အခြားကူးနည်း ၈၅%

အဓိကအပိုင်း (၂)

၂ × ၁၀ × ၅၀ မီတာ - အဓိက ကူးနည်းခြေတက် ၉၂% နားချိန် (၂၀)စက္ကန့်/(၂)မိနစ်
အဓိက ကူးနည်းလက်ဆွဲ ၉၂% နားချိန် (၂၀)စက္ကန့်/(၂)မိနစ်
၄ × ၄၀၀ မီတာ အဓိကကူးနည်း ၈၅/၈၈/၉၂/၉၄ နားချိန်(၁)မိနစ်

အကြောလျှော့

မီတာ (၂၀၀)ဖျော့ခြင်းနှင့်အတူ ရေငုပ်လျှော့ခြင်း

ပုံစံ(၃) အခြေပြုခံနိုင်ရည်ရှိမှုလေ့ကျင့်စဉ် (၂)

ပြင်းထန်မှုရာခိုင်နှုန်းများသော လေ့ကျင့်ခြင်း

သွေးပူကူးခတ်ခြင်း

မီတာ ၄၀၀ ပေါင်းစပ်ကူးခြင်း - မီတာ ၂၀၀ အလွတ်ကူးမျောကူးခြင်း/ရင်ဘောင်တန်းကူး ရေငုပ်ကူးခြင်း (၅၀/၅၀ မီတာ)

- မီတာ ၂၀၀ ပက်လက်မျောကူးခြင်း/ရင်ဘောင်တန်းကူး ရေငုပ်ကူးခြင်း (၅၀/၅၀ မီတာ)

အဓိကအပိုင်း

၄ × ၄ × ၅၀ မီတာ အဓိကကူးနည်း - လက်ဆွဲပြား/ခြေခတ်ပြား စံချိန်ကောင်းထက် (၂-၃စက္ကန့်ကောင်း) နားချိန် (၁)မိနစ်၊ (၁)ကြော့ပြီး မီတာ ၂၀၀ (၈၀%)ကူး

မီတာ ၈၀၀ ဒုတိယကူးနည်း - မီတာ ၁၀၀ လက်တစ်ဖက်စီဆွဲ/ပေါင်းစပ်ကူး တစ်လှည့်စီပြောင်း ၉၅/၈၅%

၁၀ × မီတာ ၂၀၀ အဓိကကူးနည်း - ၄ × မီတာ ၂၀၀ ပြင်းထန်မှုနဲ့၊ နားချိန် (၁၅)စက္ကန့် အပိုင်း နားချိန် (၂)မိနစ်။

၃ × မီတာ ၂၀၀ ပြင်းထန်မှု ပုံမှန်၊ နားချိန် (၃၀)စက္ကန့် အပိုင်းနားချိန် (၃)မိနစ်။

၂ × မီတာ ၂၀၀ ပြင်းထန်မှုများ၊ နားချိန် (၆၀)စက္ကန့် အပိုင်းနားချိန် မီတာ ၈၀၀ ကူး။

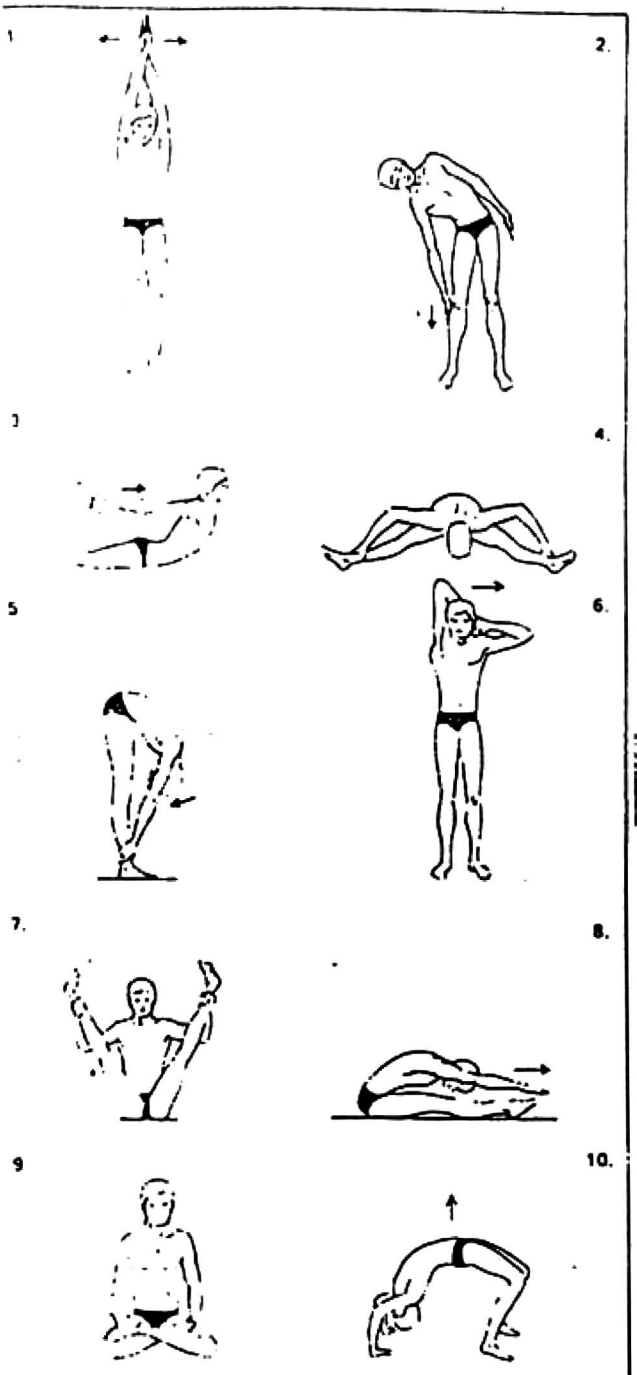
၁ × မီတာ ၂၀၀ ပြိုင်ပွဲကဲ့သို့ ကူးခတ်ခြင်း။

နောက်ဆုံးအပိုင်း

မီတာ ၈၀၀ စိတ်ကြိုက်ကူးနည်း - ပြင်းထန်မှုနဲ့

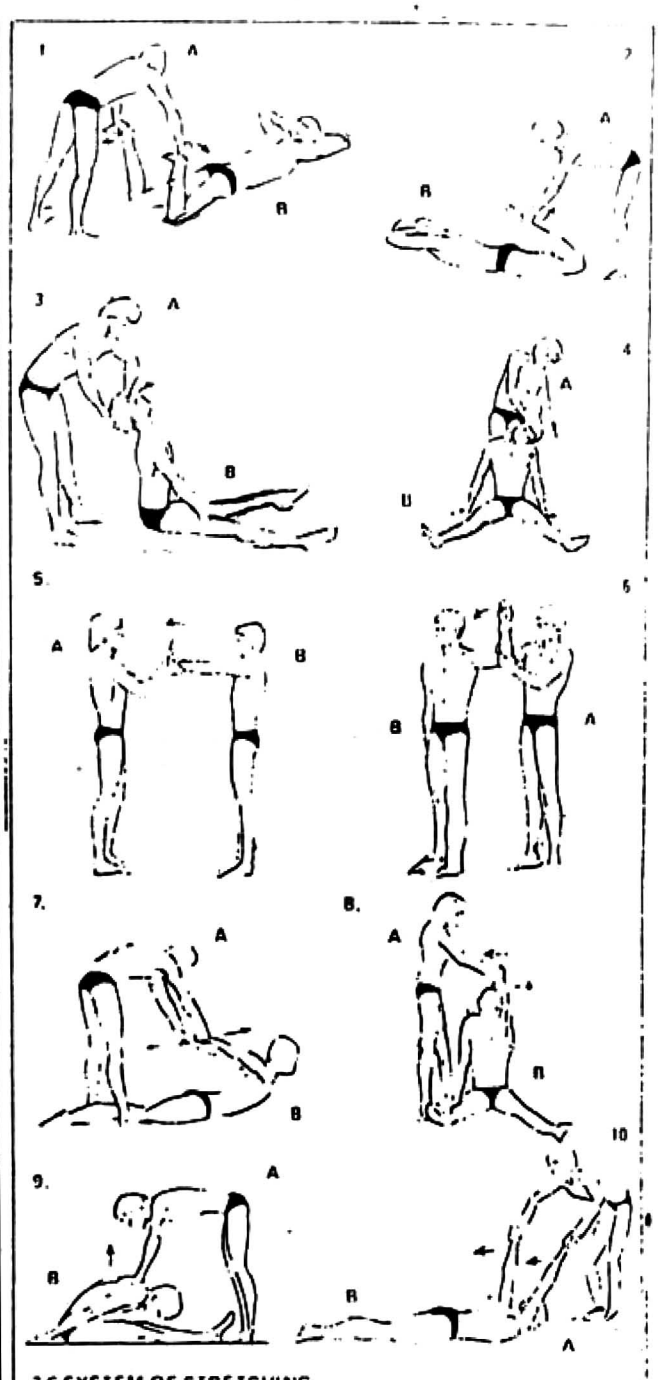
နှောက်ဆက်တွဲများ

(က) ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းတွဲ (ဖျော့ပြောင်းမှု)



SLOW STRETCH EXERCISES

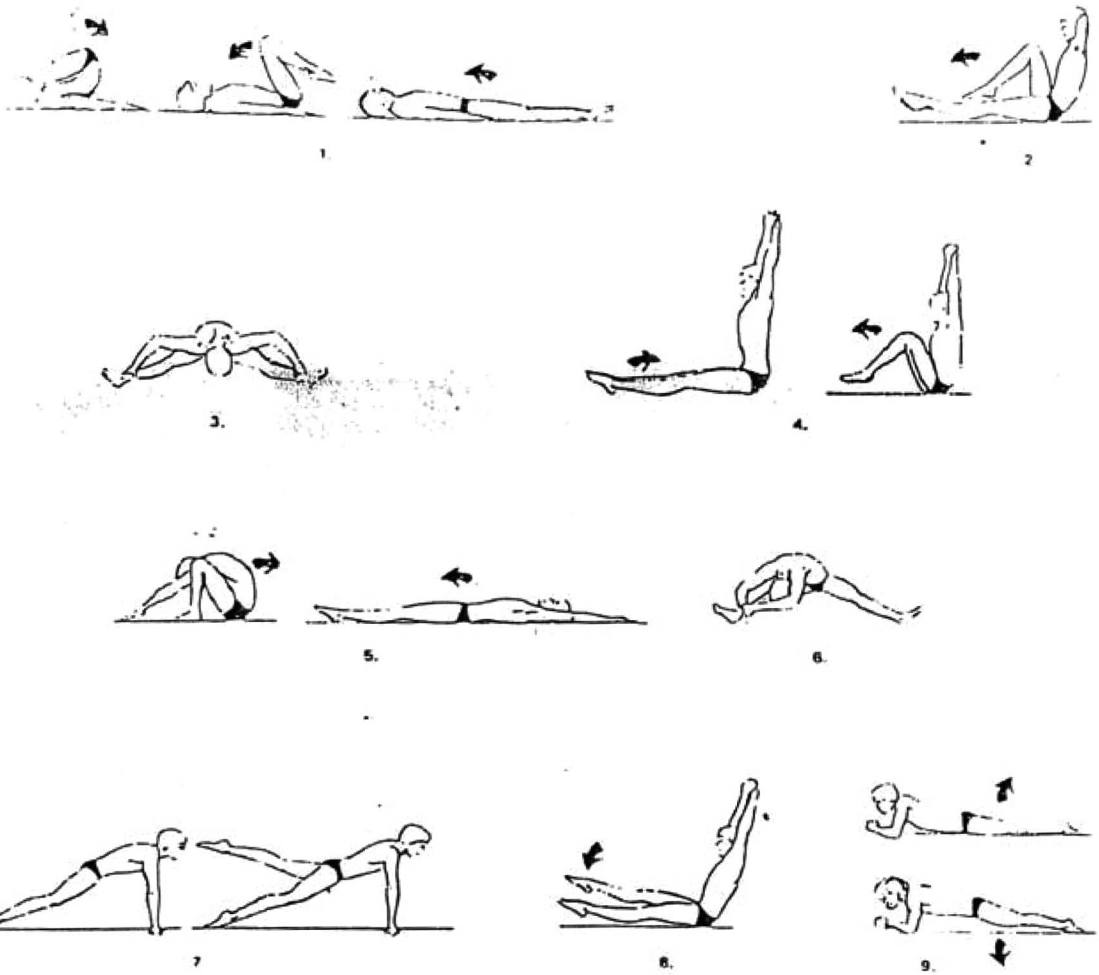
These types of flexibility exercises, since they are mostly carried out alone, allow the swimmer a great deal of latitude to show inventiveness by devising positions that will stretch muscle groups that may be causing "stiffness". Note: since no isometric contraction is called for in the exercise, there are no strength gains evident in the muscle groups stretched by an SS exercise. Slow stretch flexibility exercises can be done mostly by the swimmer working alone. This is a point to be remembered when designing a club flexibility program.



3 S SYSTEM OF STRETCHING

The above examples of SS positions for isometric contractions are suitable for swimmers as by no means exhaustive. There are many more. The club coach, as mentioned earlier, should encourage all swimmers to be inventive. It should be noted that, since 3 S flexibility involves isometric contractions, there are additional strength benefits to the swimmer associated with this form of exercise. A further point to notice is that 3 S flexibility procedures are carried out in pairs. This is important to remember when organizing your club for a session on flexibility work.

ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းတွဲ (ကြိုခိုင်မှု)



GENERAL EXERCISES (GROUP A)

(ခ) ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းတွဲ (ကြွခိုင်မှု)



1



2



3.



4.

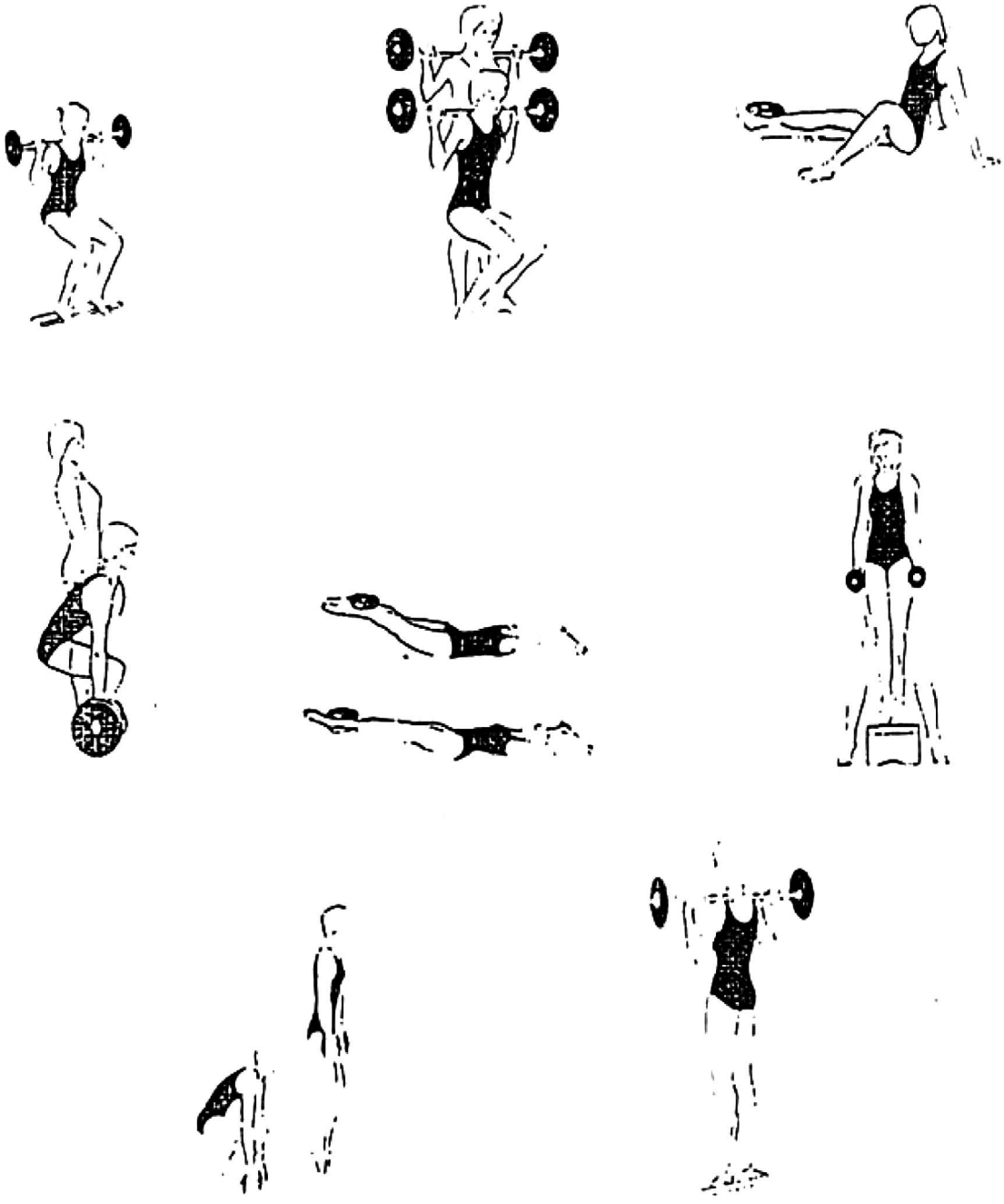




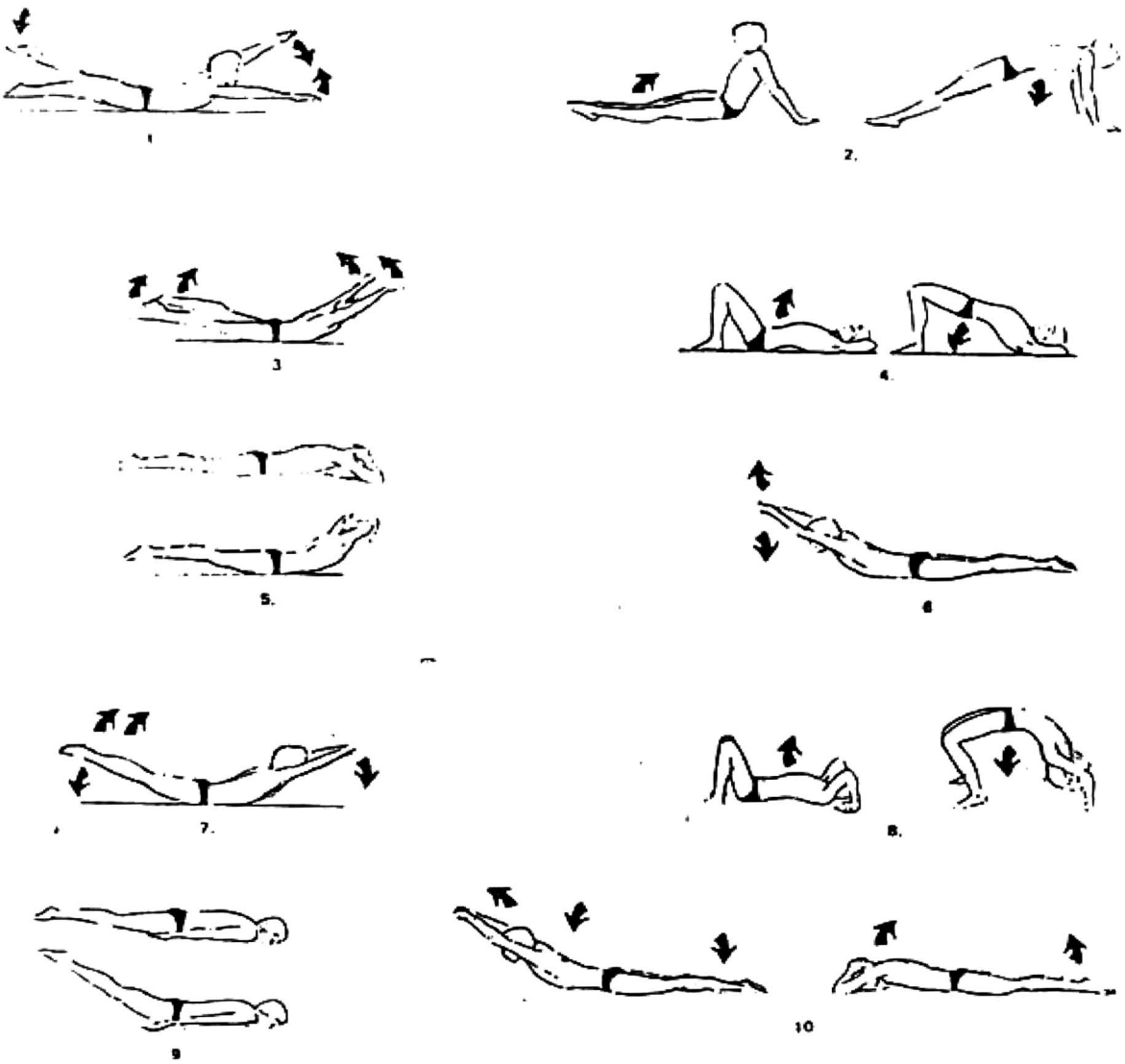
5.

GENERAL EXERCISES (GROUP C)
Primary purpose - to develop flexibility

(၈) ကုန်းဝေါ်လေ့ကျင့်ခန်းတွဲ (အလေးဖြင့်)



ကုန်းပေါ်လေ့ကျင့်ခန်းတွဲ (ကြံခိုင်မှု)



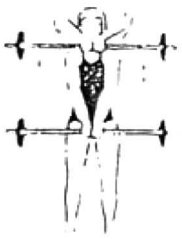
GENERAL EXERCISES (GROUP B)
Primary muscles exercised: All the muscles of the back

ရေကူး နည်းပြဆရာလက်စွဲ

(c) ကုန်းဝေါလေ့ကျင့်ခန်းတွဲ (အလေးဖြင့်)









4. Arm flexion
(Primarily exercises upper and lower chest, shoulders and muscles of the back.)



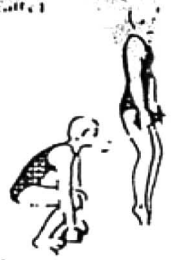
5. Squat thrusts
(Primarily exercises the gluteal muscles, thighs, upper and lower calfs.)



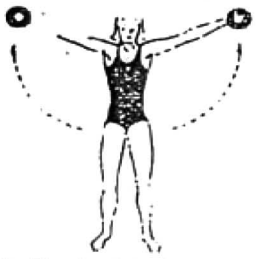
6. Shoulder arm pullover
(Primarily exercises the shoulders, chest and middle back, while the arms are kept at the upper arms.)



7. Push-up
(Primarily exercises shoulders, chest, lower and upper arms and back of the upper arms.)



8. Jump starts
(Primarily exercises thighs, glutei als (buttock s), lower and shoulders.)



9. Standing lateral raise
(Primarily exercises the shoulders and the back.)



10. Bent arm pullover
(Primarily exercises the shoulders, chest, under arms and back of the upper arms.)

၈။ နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

ရေကူးသမားများ၏ နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုဟူသည် ၎င်းတို့၏ပြိုင်ပွဲတွင် မိမိတို့၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်၍ ကူးခတ်ခြင်းမှရရှိသော အမြန်နှုန်းထက် လေ့ကျင့်ခြင်းများမှရရှိလာသော အမြန်နှုန်းခိုန်ဆတတ်သည့် အလေ့အကျင့်အစွမ်းဖြင့် ပြိုင်ပွဲတွင် ကူးခတ်ယှဉ်ပြိုင်၍ ရရှိလာသော ကိုယ်ပိုင်အမြန်နှုန်းသည် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်ပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ စံထားသတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေများအတိုင်း ခိုန်သားကိုက်ညီစေရန် လေ့ကျင့်ရေးတွင် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားလေ့ကျင့်စေကာမူ နောက်ဆုံးရလဒ်နှင့် မကြာခဏဆိုသလို ကွာခြားလျှက်ရှိပြီး အစမ်းပွဲနှင့် ပိုလ်လုပွဲတို့ပင်လျှင် ခိုန်သားကွာခြားလျှက်ရှိကြသည်။ ဥပမာ - ပက်လက်တာလှည့်ခြင်း၊ မီတာ ၅၀ တိုင်းတွင် လက်အချက်ရေကွာခြားတတ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ရာတွင် မိမိ၏အဓိက ကူးနည်းများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးများ၊ ၎င်းအကွာအဝေးများပေါ်တွင် ကူးခတ်သောလက်အချက်ရေများကို သိရှိခိုန်သားကိုက်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိ၏ အဓိကကူးနည်းသည် အလွတ်ကူးဖြစ်ပါက မီတာ ၅၀၊ ၁၀၀၊ ၂၀၀ -------- စသဖြင့် အကွာအဝေးတိုင်းပေါ်တွင် သိရှိခိုန်သားကိုက်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။ သို့မှသာ ပြိုင်ပွဲတွင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်သော နည်းဗျူဟာဖြင့် ကူးခတ်နိုင်မည်။

စံထားဥပဒေအရ ပက်လက်ကူး တာလှည့်သတ်မှတ်ချက်တွင် ပက်လက်အနေအထားမမှောက်၍ လက်ဆွဲချပြီး ကျွမ်းဖြင့်တာလှည့်ရာတွင် (၅)မီတာစည်းမှ နံရံထိ လက်အချက်ရေကို လေ့ကျင့်၍ နှစ်ချက်လျှော့မှောက်၍ ကျွမ်းဖြင့် လှည့်နိုင်ရန်နှင့် ခိုန်သားကိုက်ရန် လေ့ကျင့်သင့်သည်။

ပန်းဝင် (၅)မီတာ စည်းမှ နံရံထိ လက်အချက်ရေမှတ်သား၍ အရှိန်နှင့် ပန်းဝင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရမည်။ တာထွက်/လှည့်အပြီး ရေထဲတွင် ခြေစုံခတ် (Dolphin/Fly Kick) ခတ်ခြင်း လေ့ကျင့်စေရမည်။

နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုသည် ရေကူးသမားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Physical)၊ နည်းစနစ်ပိုင်း (Technical)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Mental)နှင့် ပေါင်းစပ်ဖြည့်စည်း၍ အဓိကဆုံချက်မှာ အကောင်းဆုံးသော အရည်အသွေး၊ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များရေးဆွဲရာတွင် လေ့ကျင့်ရေး (၁)ယူနစ်၊ တစ်ပတ်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်စသဖြင့် ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Mental)လေ့ကျင့်ရာတွင် အောင်မြင်သော အားကစားသမားများအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းရည် (၉)ချက်မှာ-

(က) ကောင်းမွန်သော အပြုအမူ၊ အတွေးအခေါ်ထားတတ်ခြင်း (Positive thinking/good behaviour)

(ခ) စိတ်ပါဝင်စားမှုကို လှုံ့ဆော်ခြင်း (Motivation)

(ဂ) မြင့်မား၊ စစ်မှန်သည့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ခြင်း (Ambitious)

(ဃ) လူများနှင့် ထိထိရောက်ရောက် မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြေရှင်းခြင်း (Public Awareness)

(၄) မိမိကိုယ်ကို မိမိအပြုသဘောပြောဆိုမှုကို အသုံးချခြင်း (ယုံကြည်ချက်) (Confidence)

(၅) စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း (Imagery Training)

(၆) စိုးရိမ်သောက စိတ် (Anxiety)ကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း

(၇) ပြင်းပသော စိတ်ခံစားမှု (Conscious)ကို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း

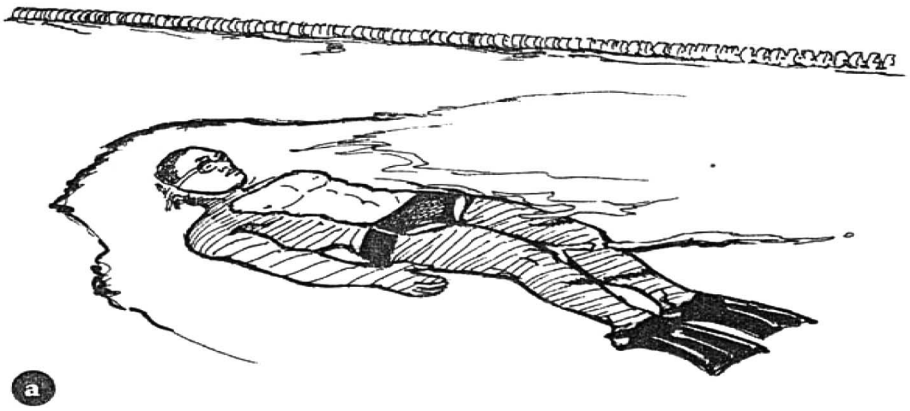
(၈) စိတ်အာရုံစူစည်းမှုလေ့ကျင့်ခြင်း (Concentration)

စသည့် ကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများရရှိရန် ထဲ့သွင်းလေ့ကျင့်ပေးရမည်။

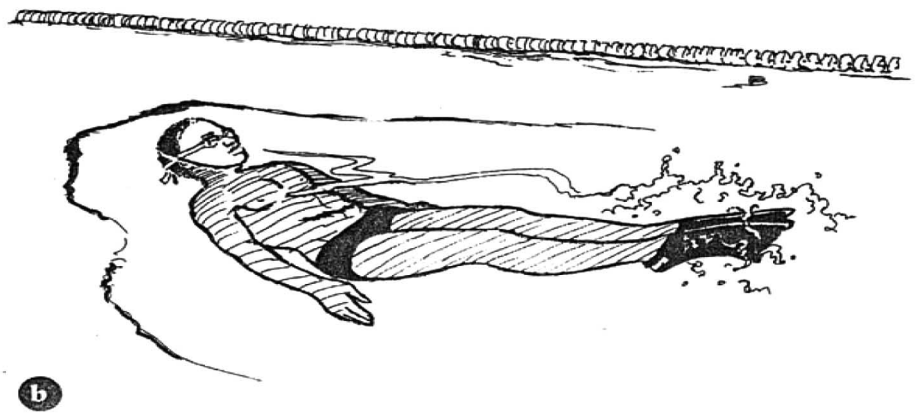
၈.၁။ အားကစားသမား၏ အကဲဖြတ်မှုအစီအစဉ်

ရေကူးသမားတစ်ဦးချင်း၏ တိုးတက်မှု အသေးစိတ်စစ်ဆေးချက်									
စဉ်	အမည် –	အသက်–	အသင်း–	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ	ရက်စွဲ
၁	**ကျွမ်းကျင်မှု** တာထွက် (၁၀)မီတာထိ (စက္ကန့်)								
၂	ကန်ထွက်မျော (မီတာ)								
၃	တာလှည့် အခွိန်၊ ၅ မီတာကူး+ တာလှည့်ပြီး ၅မီတာ (စက္ကန့်)								
၄	တာလှည့်၊ လက်ထိ ခြေထိ (စက္ကန့်)								
၅	လက်တစ်ပတ်ဆွဲရရှိသော အကွာအဝေး (မီတာ)								
၆	လက်အကြိမ်ရေ (လက်အချက်/မီတာ)								
၇	**ရေယက်စွမ်းအား** Tube နှင့် 4.5 ကူးခတ်ခြင်း								
၈	**အောက်စီဂျင်အသုံးမပြုသောစွမ်းရည်** နံရံကန်ထွက် (၇၅)မီတာ ကူးခြင်း(စက္ကန့်)								
၉	**အောက်စီဂျင်အသုံးပြုသောစွမ်းရည်** ၆ × ၅၀ မီတာ × (၃၀ စက္ကန့်နား) (စက္ကန့်)								
၁၀	မီတာ ၄၀၀ ကူးပြီး သွေးခုန်နှုန်း (၁ မိနစ်)								
၁၁	**အမြန်နှုန်း** နံရံကန်ထွက် မီတာ (၂၀) ကူးခြင်း(စက္ကန့်)								
၁၂	**အသားကျမှု** ပုံမှန်သွေးခုန်နှုန်း (၁ မိနစ်)								
၁၃	ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလို)								

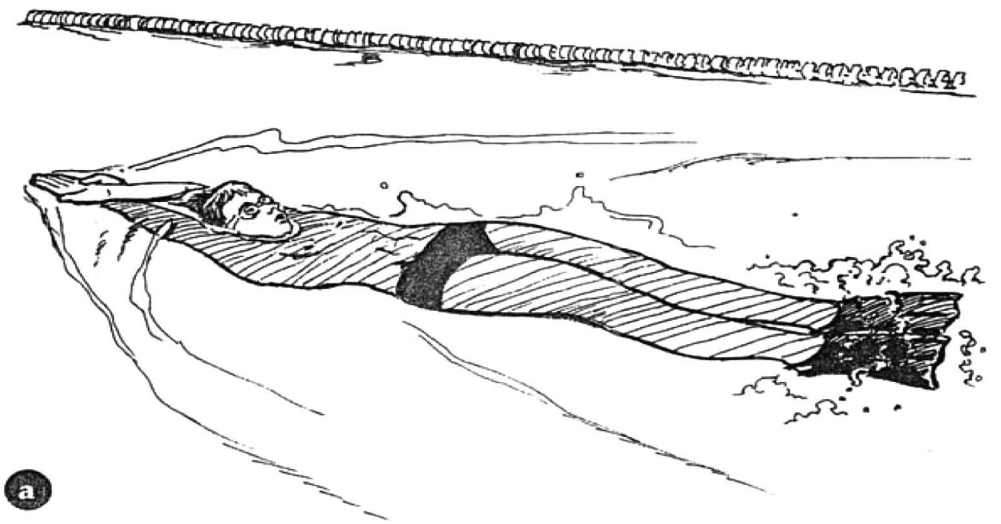
လေ့ကျင့်ရေးနည်းစနစ်/ နည်းဗျူဟာများအတွက် DRILL လေ့ကျင့်စဉ်များ



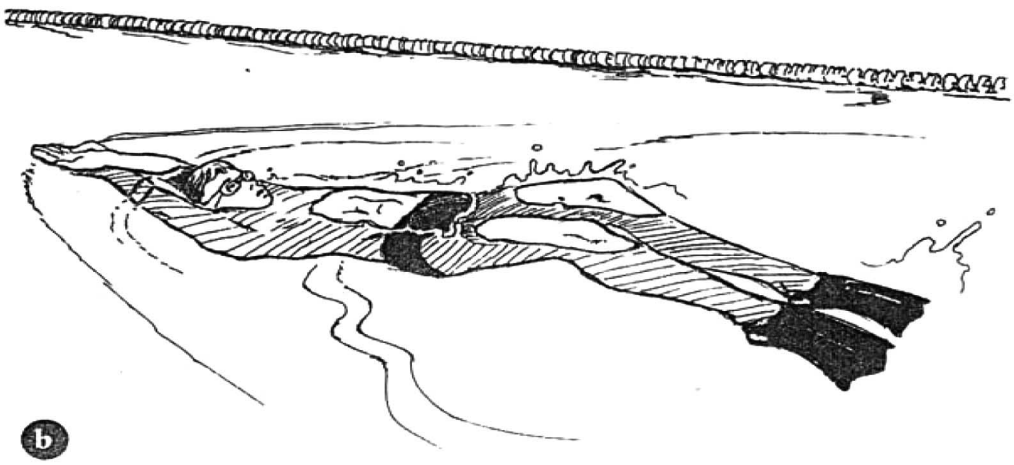
a



b



a



b


a

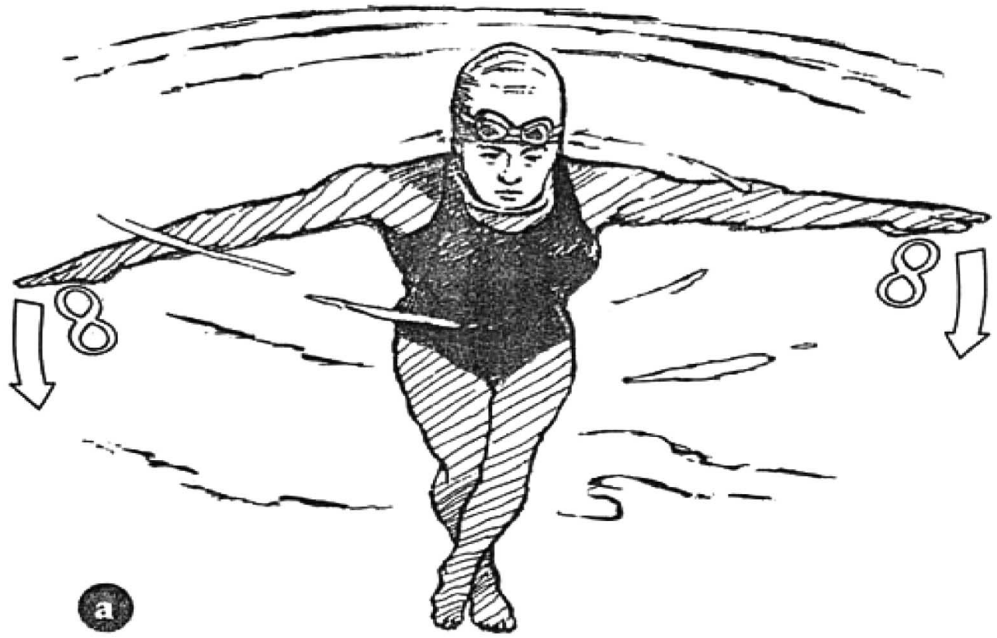

b



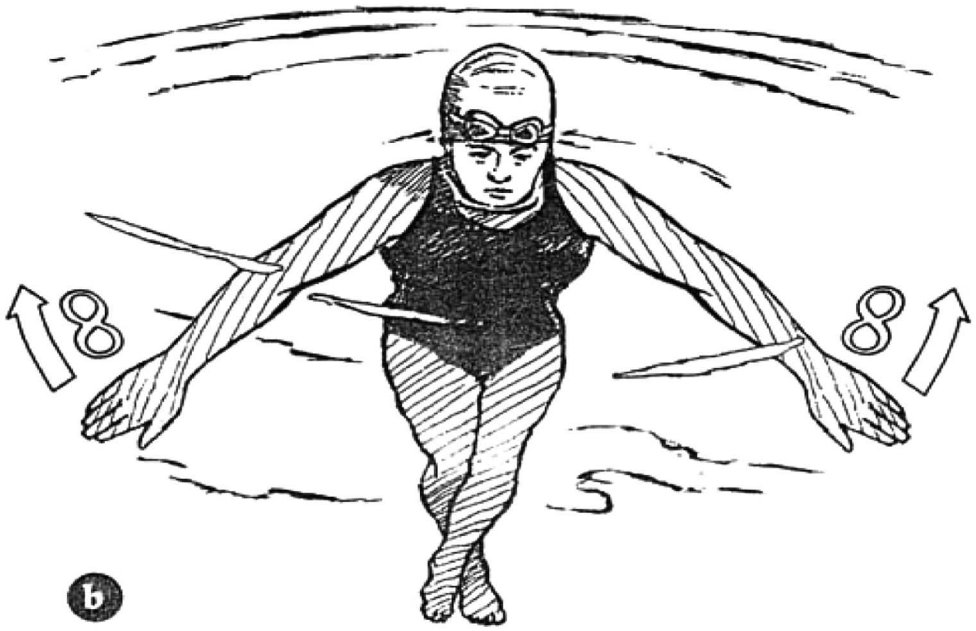
a



b



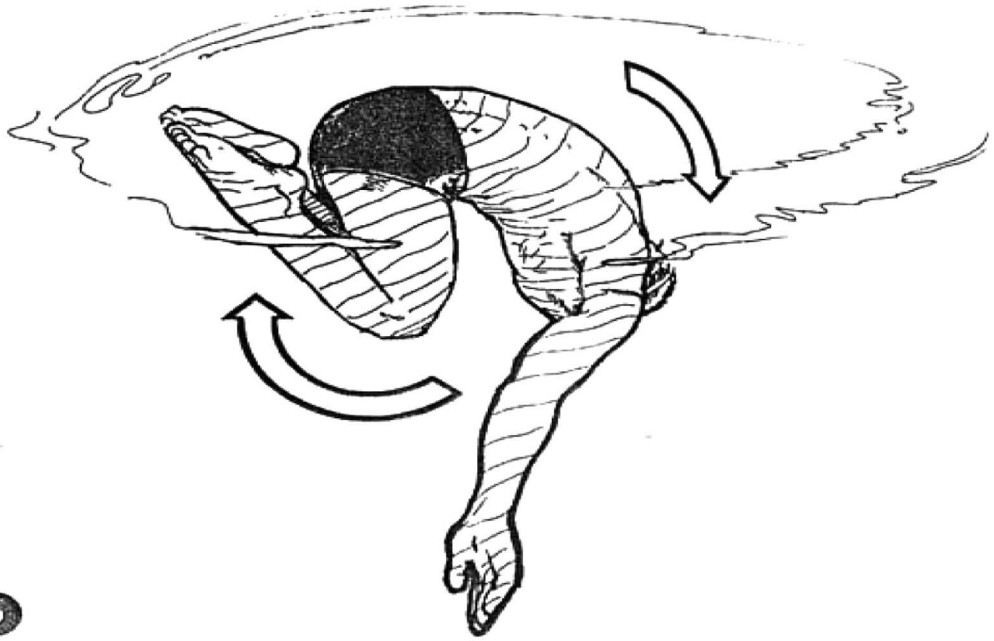
a



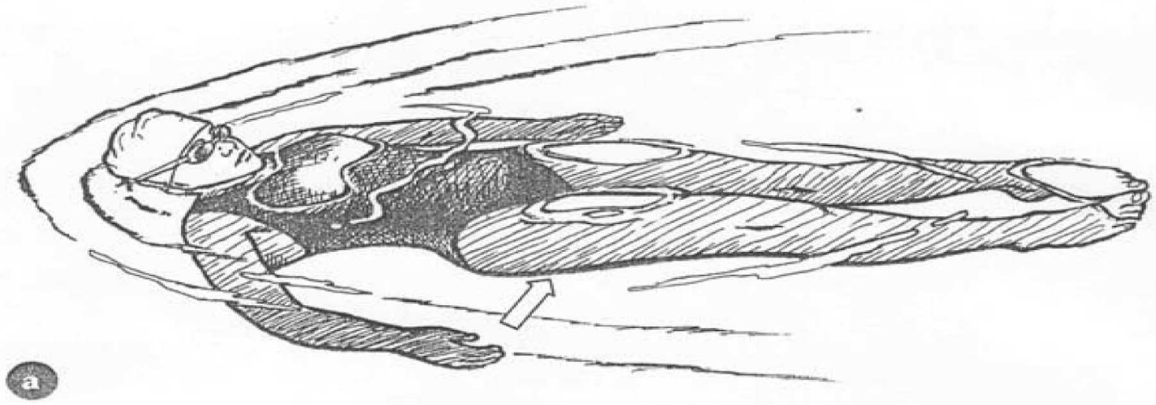
b



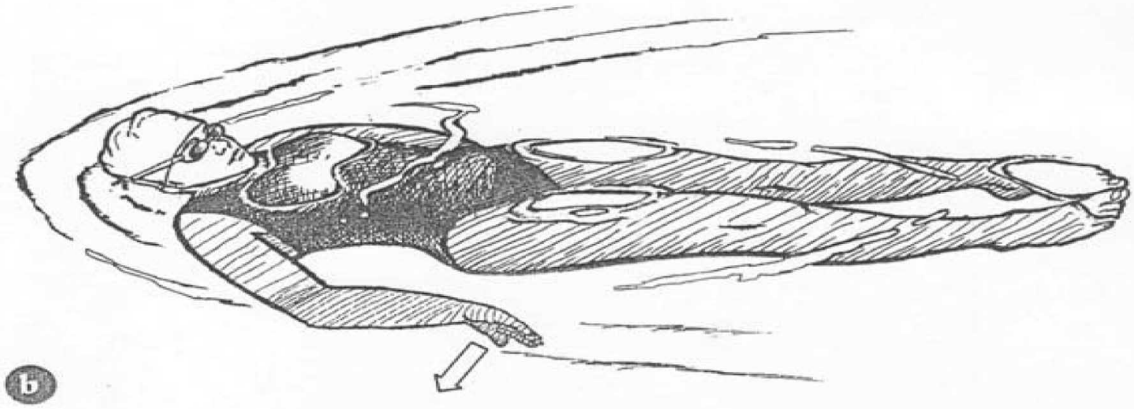
a



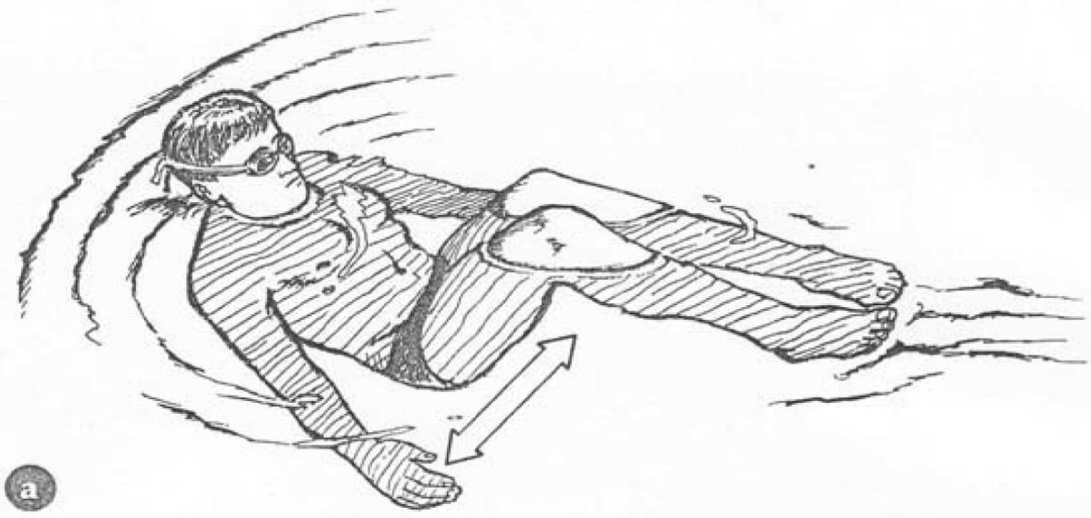
b

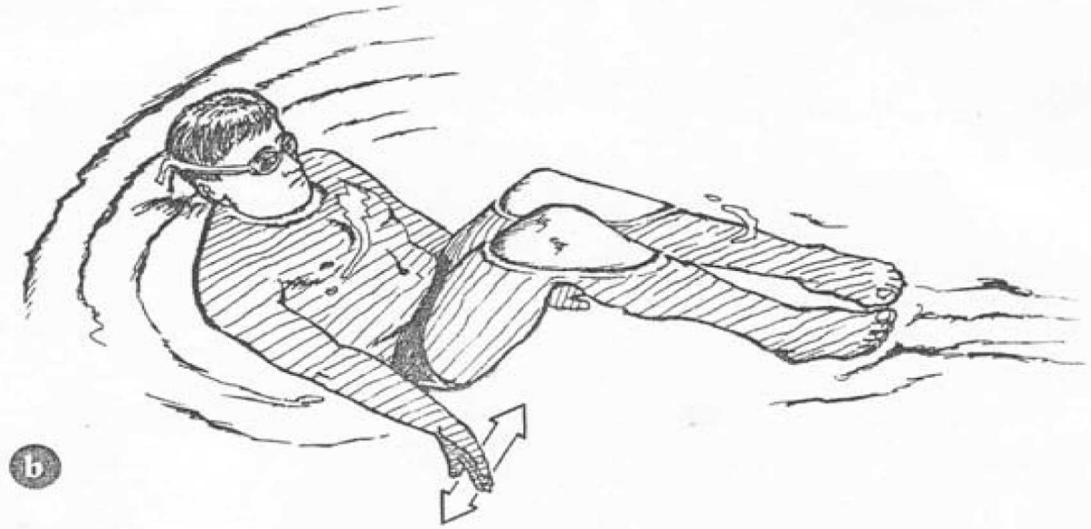


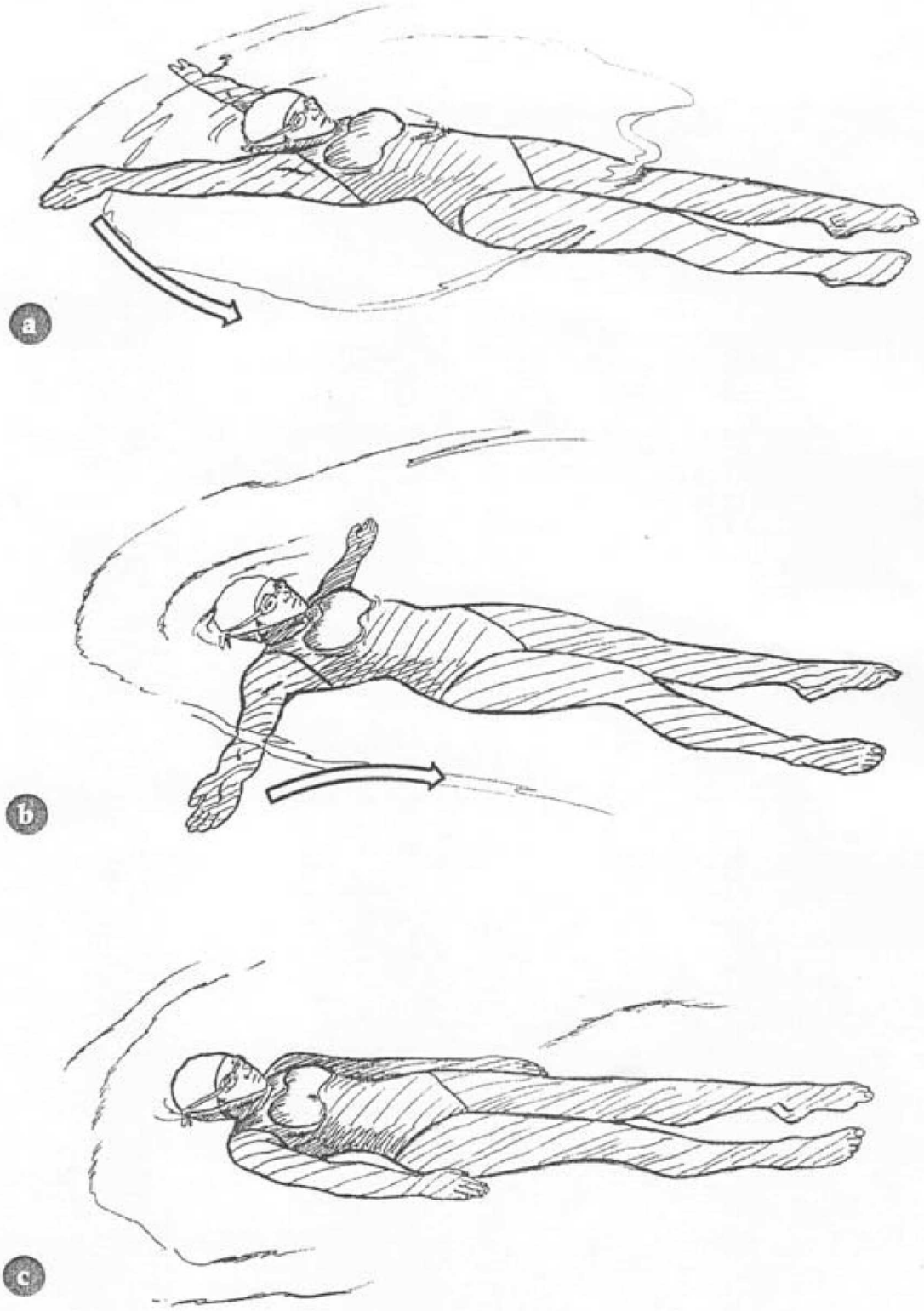
a

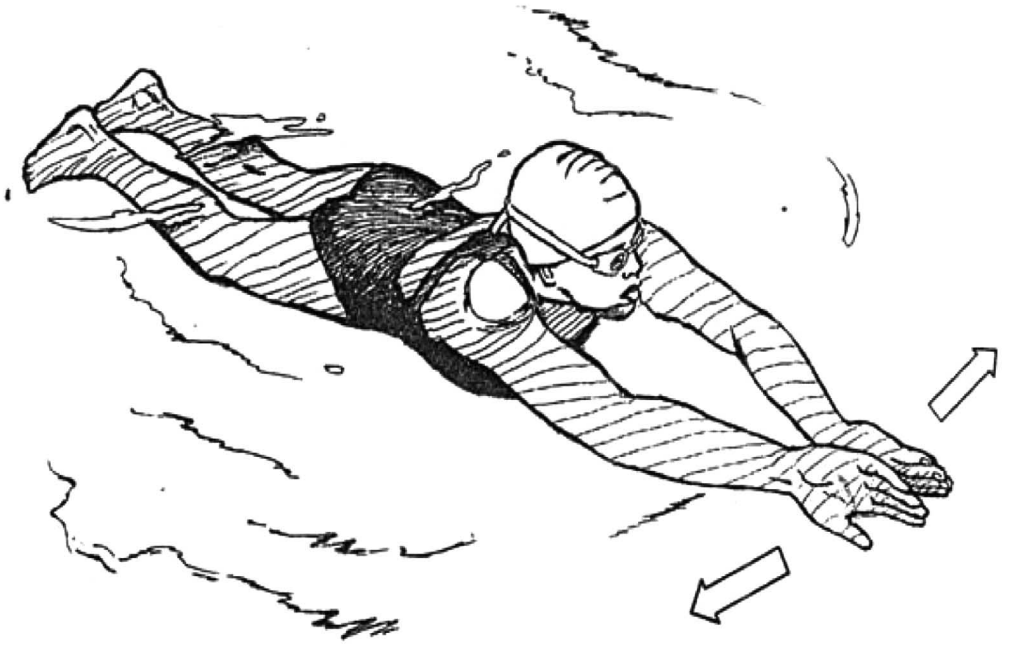


b


a


b

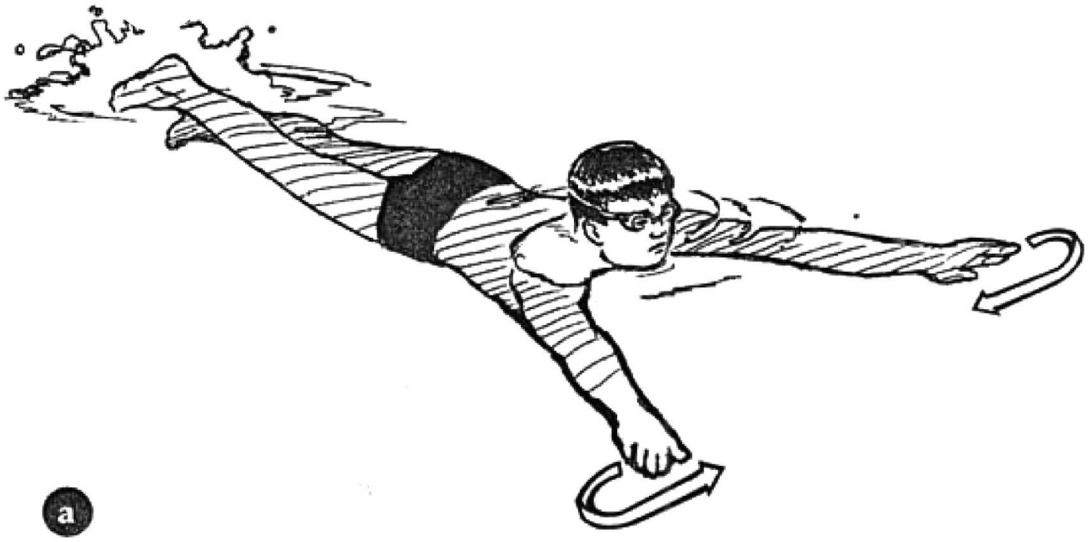

a
b
c



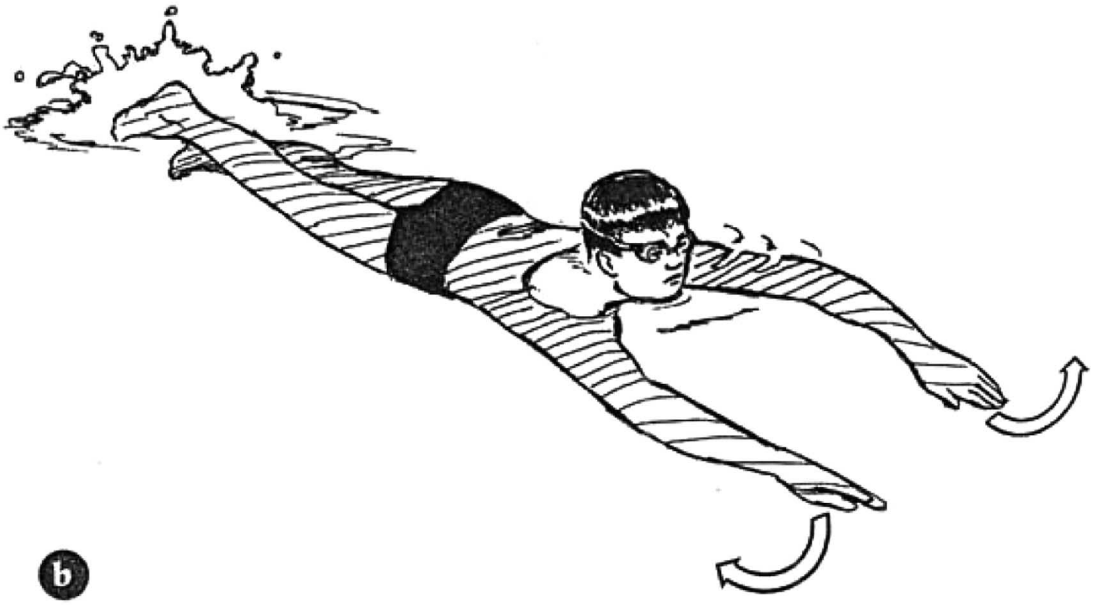
a



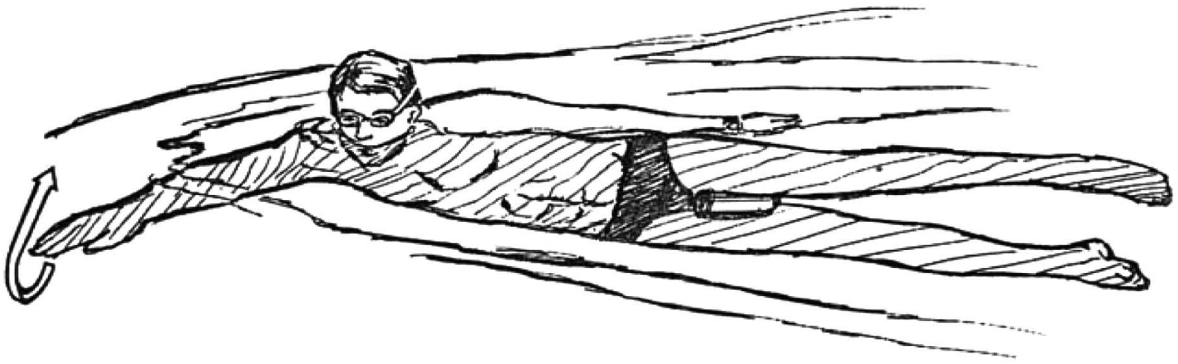
b



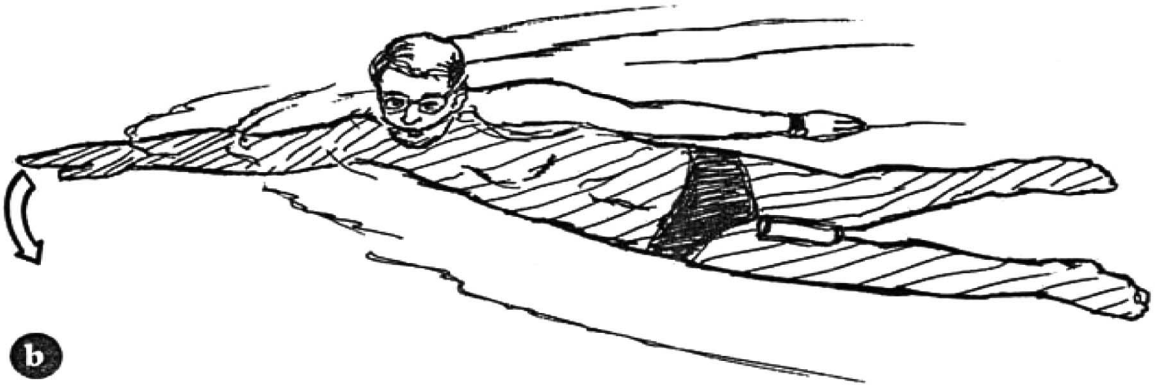
a



b



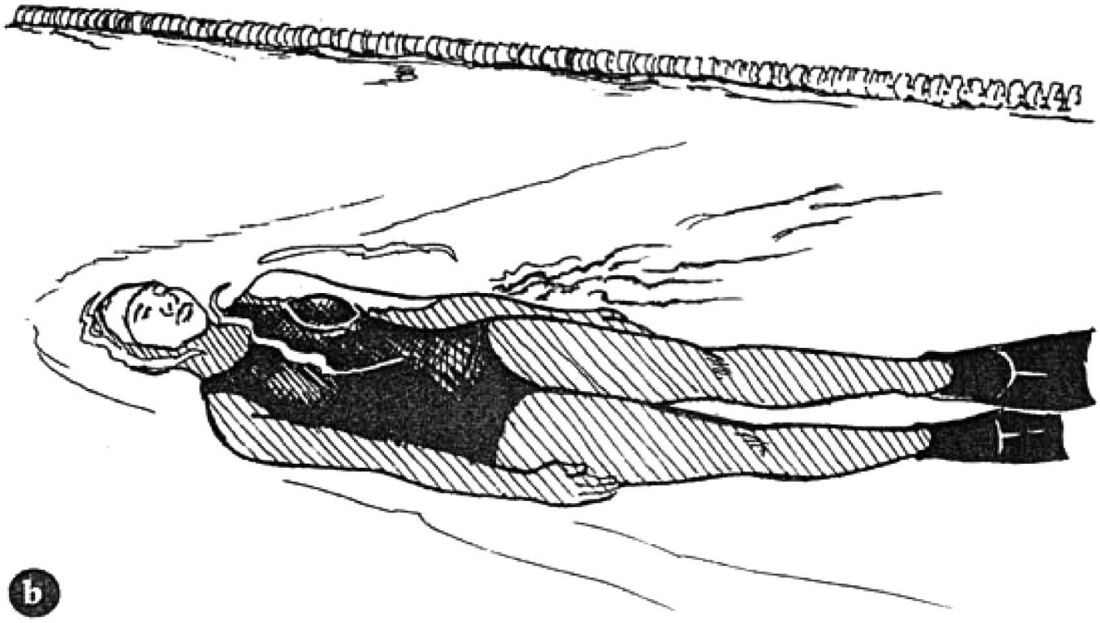
a



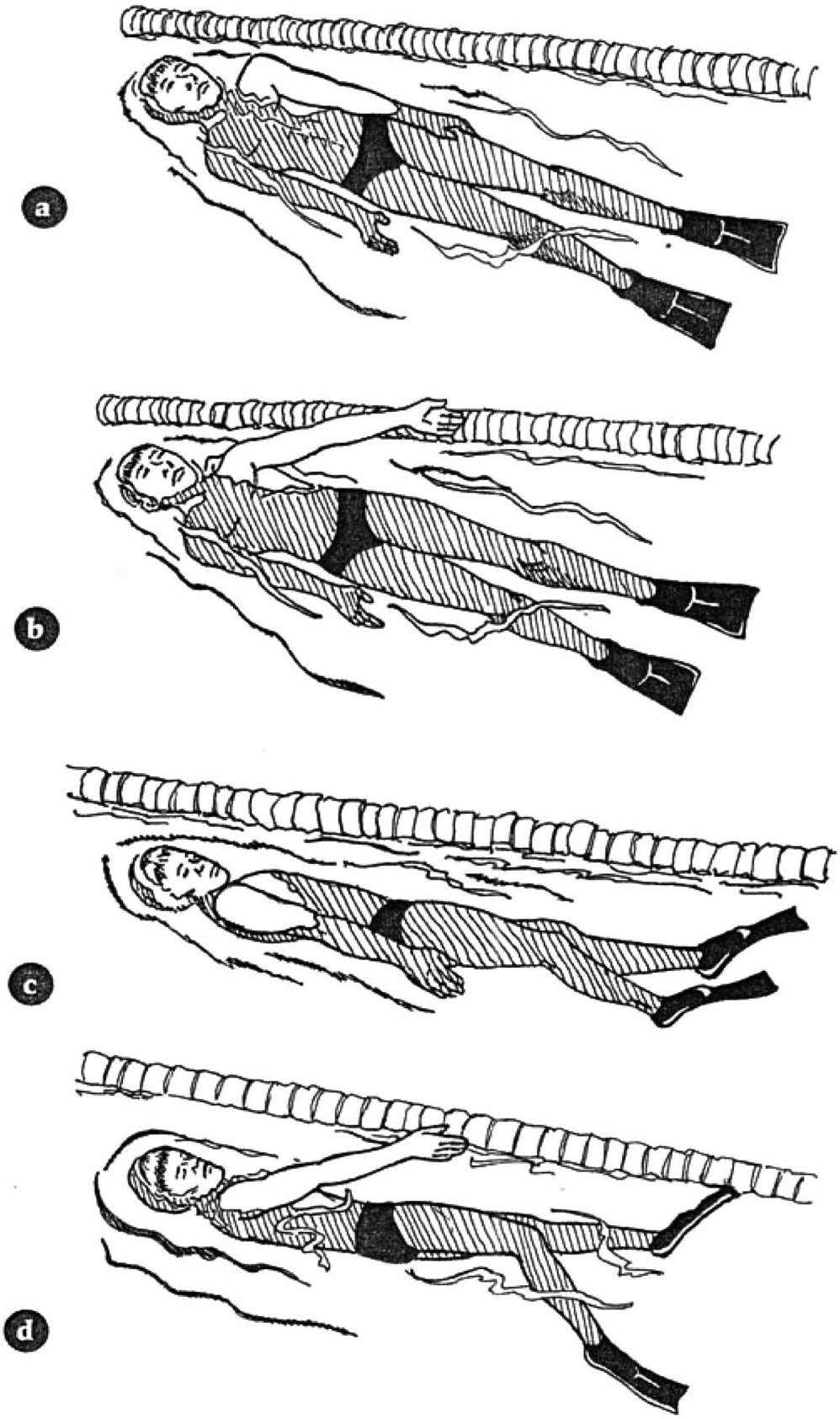
b

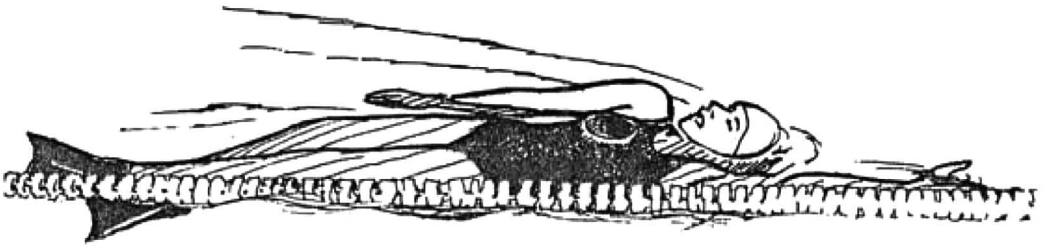


a

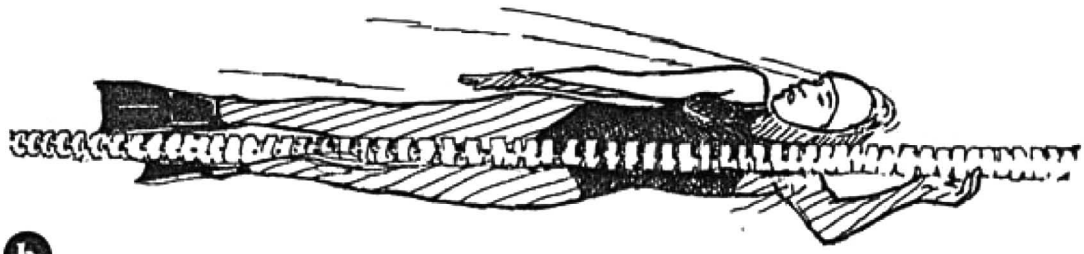


b

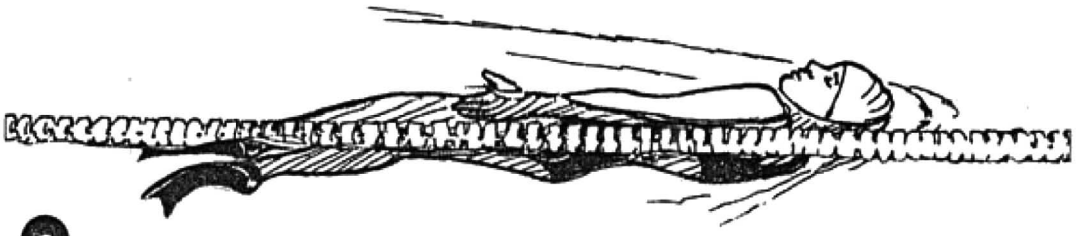

a
b
c
d



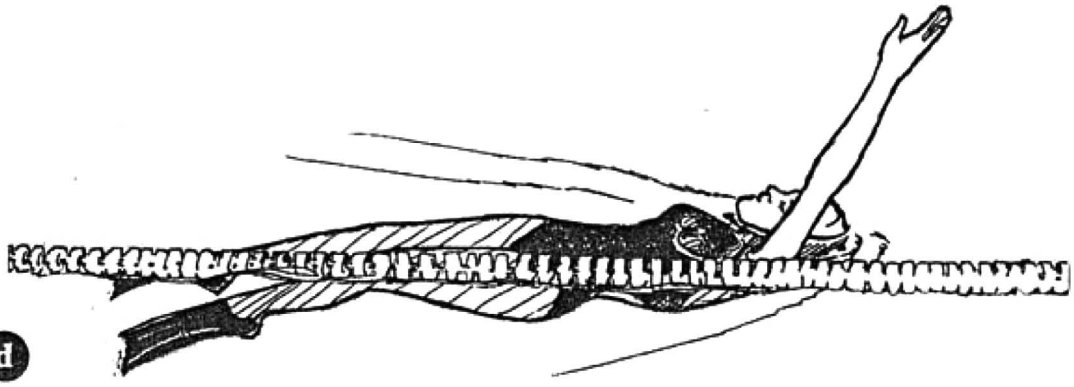
a



b



c



d



a



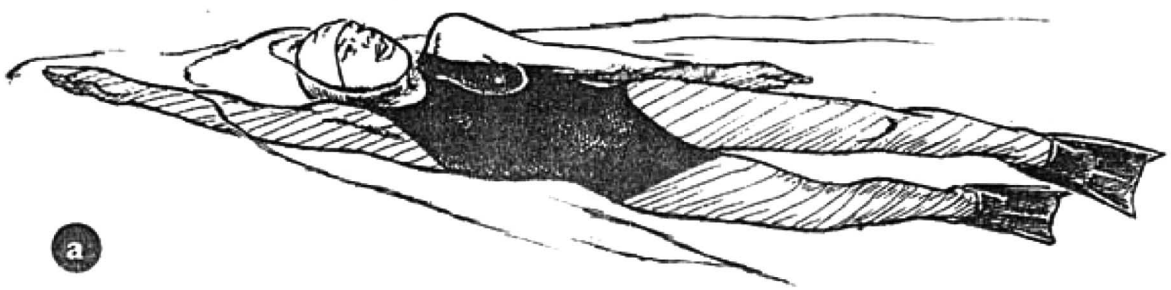
b



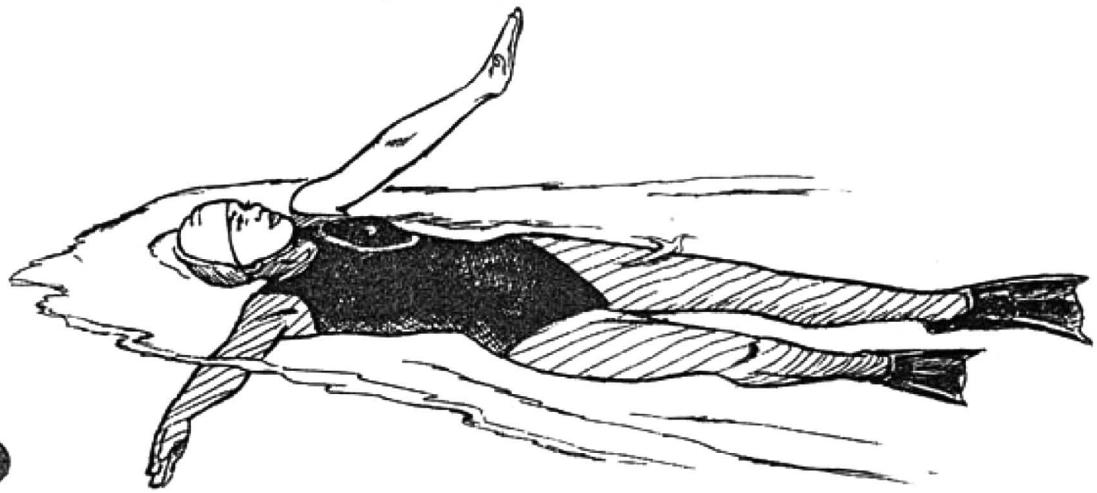
c



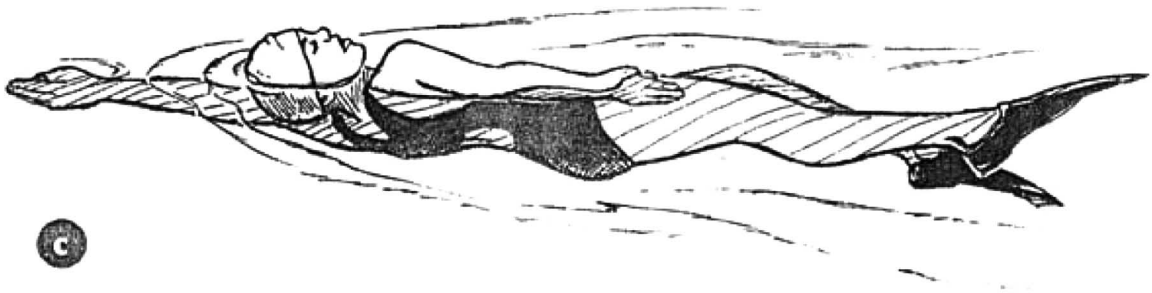
d



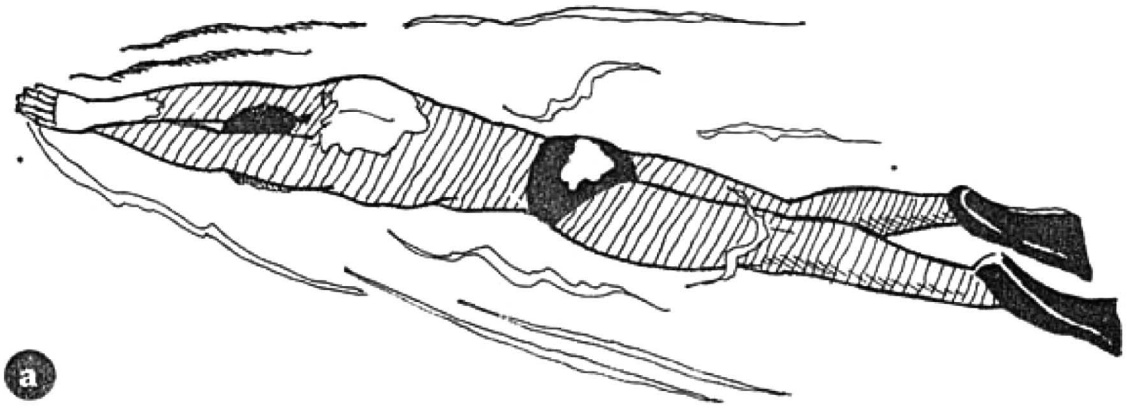
a



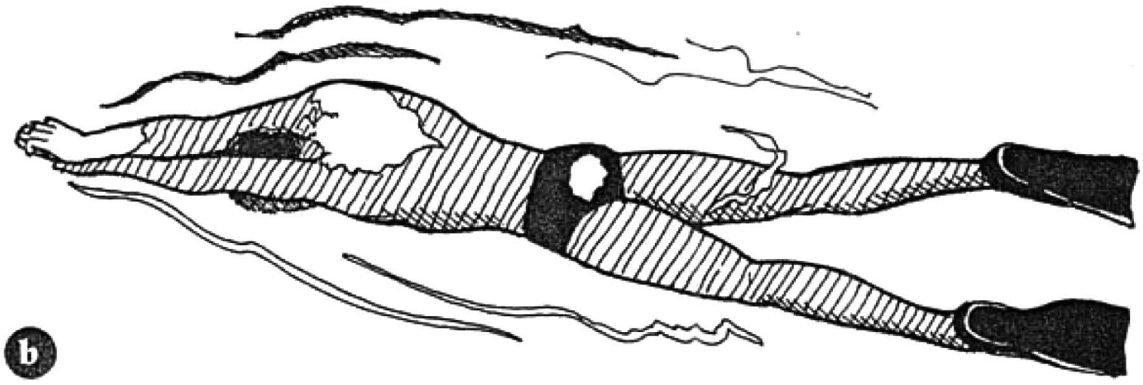
b



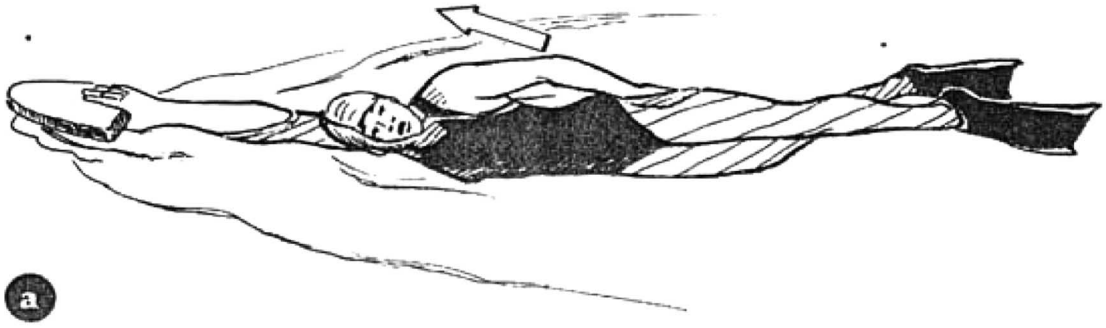
c



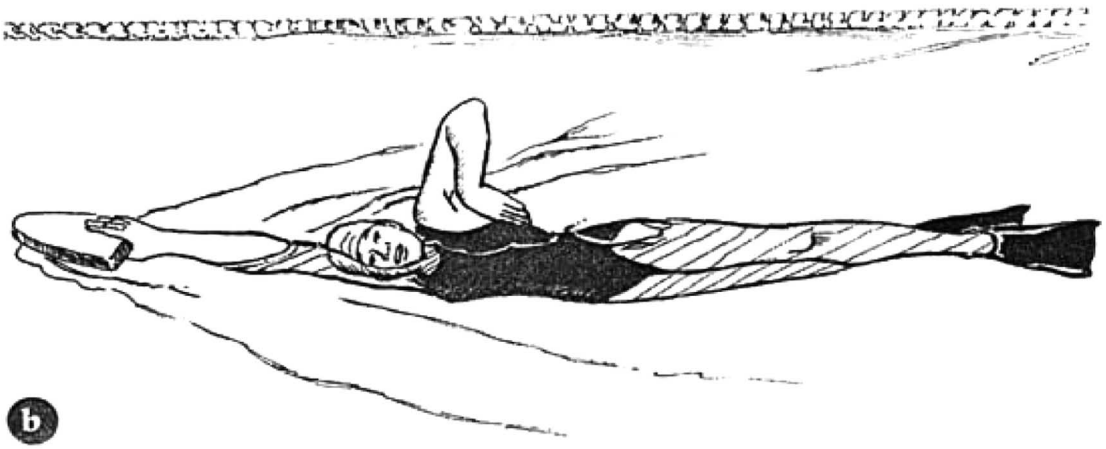
a



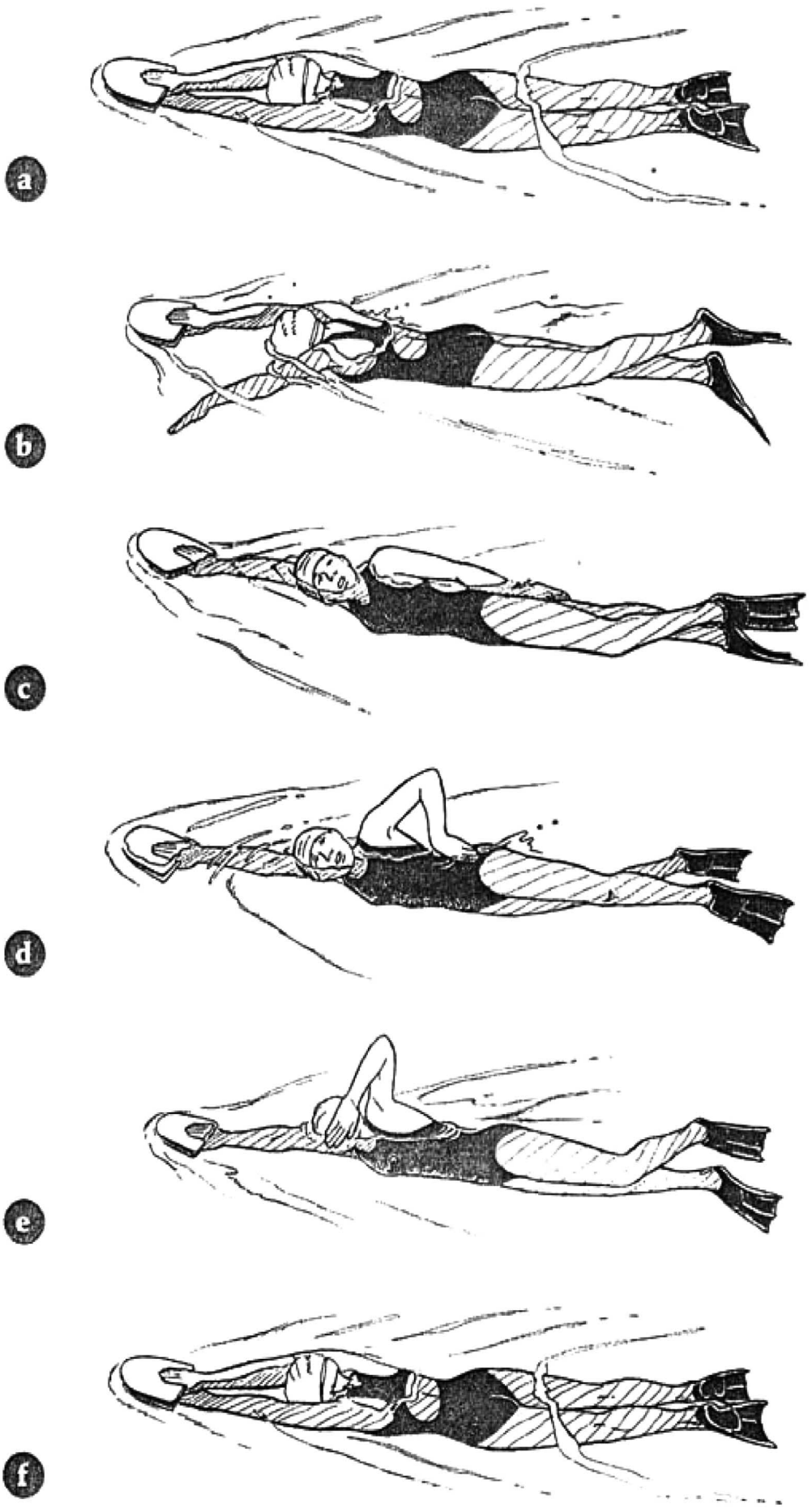
b

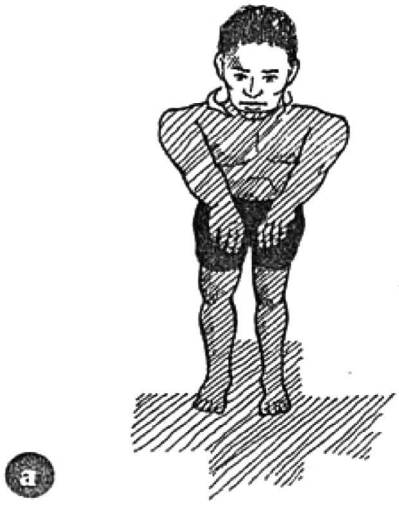


a



b

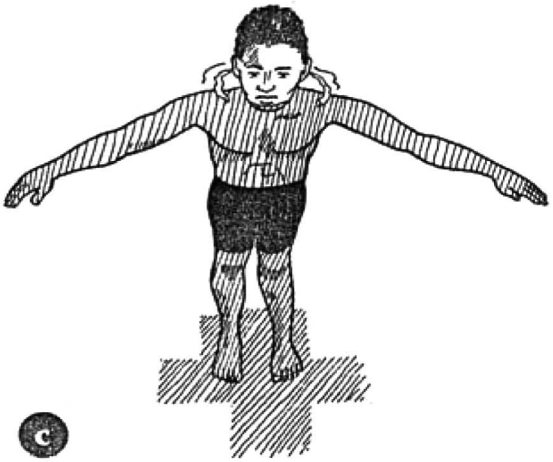

a
b
c
d
e
f



a



b



c



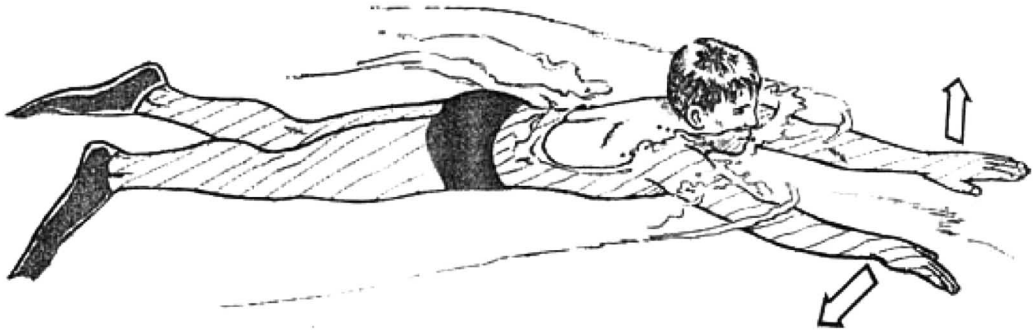
d



e



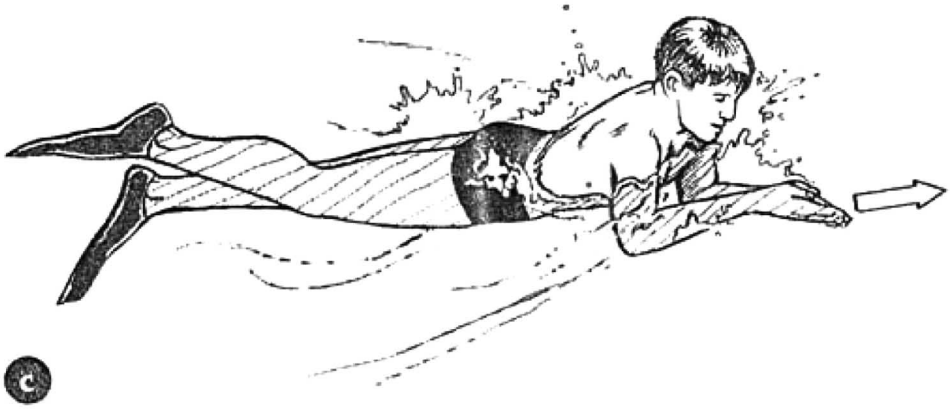
f



a

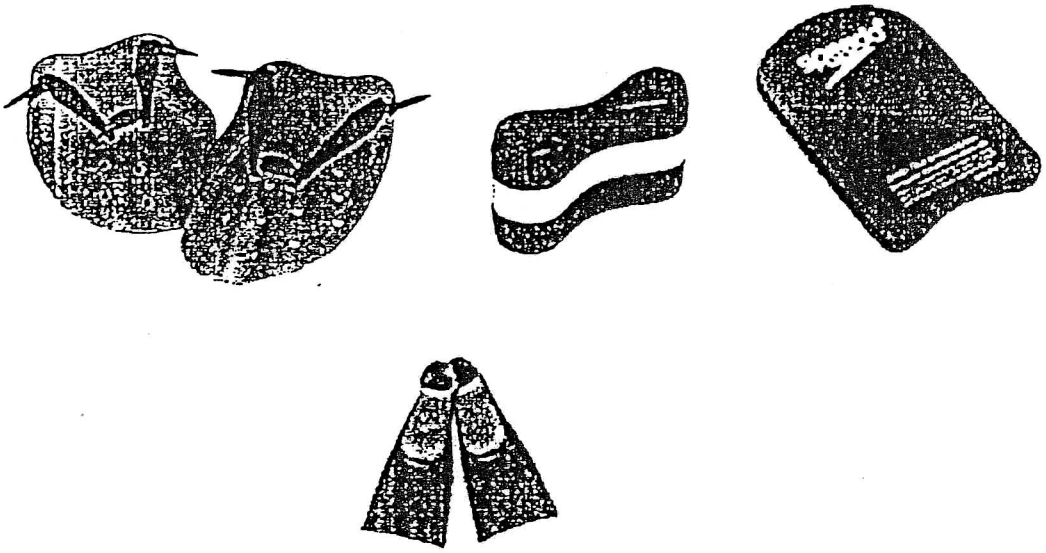


b

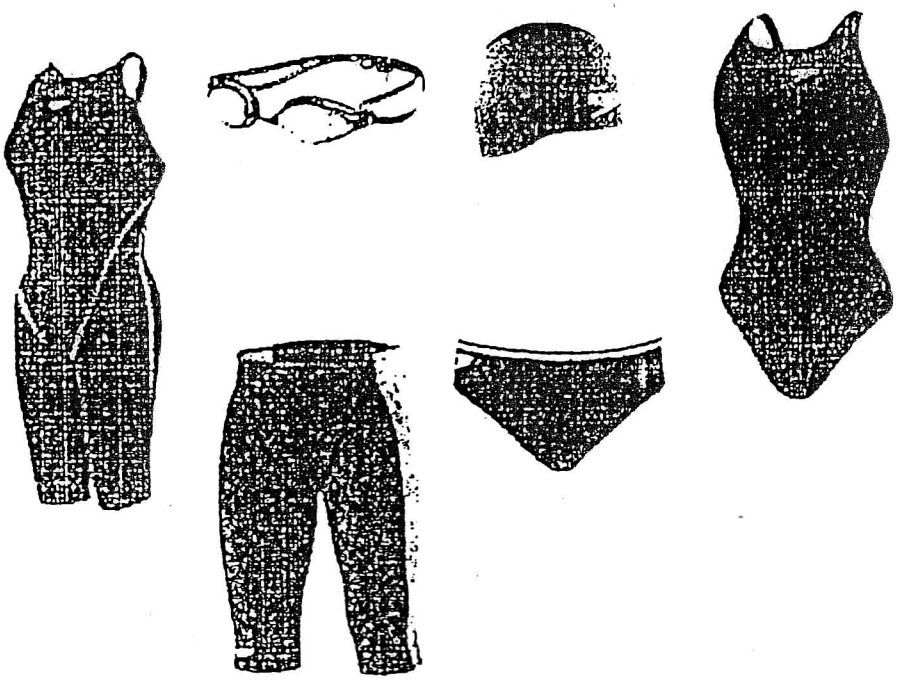


c

လေ့ကျင့်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ



ရေကူးသမားများ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ



နှစ်လုံးပေါက်စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

ရေကူးသမားများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေကူး တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပ ပြုလုပ်ချိန်တွင် အမြင့်ဆုံးစံချိန်များကို ရရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ထား၍ ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမဆုံး သုံလ၊ လေးလများတွင် ရေကူးသမားများကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ခိုင်းရပါမည်။ ဤကာလတွင် တာတိုသမားရော၊ တာဝေးသမားရော အားလုံး အတူတူလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း တာတိုလေးများကိုမူ အနည်းလေးပြုလုပ်ပေးရမည်။ သို့မှသာ အမြန်ဆုံးကူးခြင်း၏ ခံစားမှုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကာလပိုင်းတွင် တစ်ဦးချင်းလေးမျိုးကူး ခြင်းကို များများကူးခိုင်းခြင်းဖြင့် ရေထဲတွင် ခံစားမှု၊ ကူးနည်းများ မှန်ကန်စွာကူးတတ်မှုနှင့် အင်အားမျှတစွာ သုံးစွဲမှုများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကာလတွင် အကွာအဝေးများစွာ လေ့ကျင့်ရမှုကူးနည်းများကို အပိုင်းလိုက် စနစ်ကျအောင် ထပ်တလဲလဲအသားကျအောင် **Drill** လေ့ကျင့်ခိုင်းရပါမည်။

နှစ်၏အလယ်ပိုင်းများတွင်မူ ရေကူးအချက်ရေ နည်းနည်းဖြင့် မြန်မြန်ကူးခြင်း အကွာအဝေးတစ်ခုကို ပုံသေအမြန်နှုန်းဖြင့် ကူးခတ်ခြင်း၊ အချိန်တို နား၍ကူးခြင်း၊ အချိန်ကြာကြာ နား၍ကူးခြင်း နည်းများကို အသုံးပြု၍ အမြန်နှုန်းဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ အရေအတွက်များမှ အရည်အချင်းနှင့်ကူးခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲတွင် ကူးခတ်ရမည့်နှုန်းများကိုလိုက်၍ ကူးရပါမည်။ ဤကာလတွင် ရေကူးသမားများကို တာတို၊ တာဝေးအပိုင်းကို သတ်မှတ်ခွဲခြားပြီး ပြိုင်ပွဲတွင် ကူးခတ်မည့် ပွဲစဉ်ကိုလည်း ရွေးချယ်၍ လေ့ကျင့်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သီးသန့်တစ်ဦးစီ ရေးဆွဲပေးပြီး လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ဤအပိုင်းတွင်မူ တာတိုသမားများနေဖြင့် ၂/၃ ကို တာတိုပိုင်းပြုလုပ်ပြီး၊ ၁/၃ ကို တာဝေးပိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ တာဝေးသမားများအနေဖြင့်လည်း ၂/၃ ကို တာဝေးပိုင်းပြုလုပ်ပြီး တာတိုပိုင်းကို ၁/၃ ပြုလုပ်ရပါမည်။

အရေးကြီးချက်အနေဖြင့် မိမိတို့ကူးခတ်ရမည့် ပွဲစဉ်များတွင် အာရိုဗစ်နှင့် အင်နာရိုဗစ် လိုအပ်ချက်များ လေ့လာပြီး အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါမည်။

စွမ်းအားအသုံးပြုပုံ

ATP ဟူသောစွမ်းအားကို ကြွက်သားများအတွင်းမှ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ကြွက်သားများတွင် နည်း (၃)နည်းဖြင့် **ATP** ကို ဖန်တီးရရှိပါမည်။

(၁) အောက်ဆီဂျင်မလိုသော **အင်နာရိုဗစ်**တွင် **(ANAEROBIC)**

(၂) အောက်ဆီဂျင်မလိုသော **လိုက်တစ်အက်ဆစ်စနစ် (LACTIC ACID SYSTEM)**

(၃) အောက်ဆီဂျင်လိုသော **အာရိုဗစ်စနစ် (AEROBIC)**

ရေကူးပွဲစဉ်များသောအားဖြင့် **(၁)မိနစ်ခန့်**သာကြာသောကာလဖြစ်၍ အထက်ပါစနစ် ၃ ခုစလုံး လိုအပ်ပါသည်။ **တစ်ခုကို တစ်ခုလွှမ်းမိုးမသွားရန်**ကို ဂရုစိုက်ရပါသည်။

လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရာတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အမြဲလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုကာလ အပိုင်းများတွင် သွေးပူကို ကုန်းပေါ်တွင် ပထမသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ရော၍ ပြုလုပ်ပြီး ကြံ့ခိုင်မှုအတွက်မူ ကြိုးဆွဲခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်မှု ကိရိယာမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အလေးဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပျော့ပျောင်းမှုဦးစားပေး၍လုပ်ပြီး ရေထဲတွင်လည်း သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးမှ ကျန်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရေထဲတွင် သွေးသူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းပုံစံများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုအထဲမှ သင့်တော်ရာကို ရွေးချယ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

သာမန်အခြေခံသွေးပူပြုလုပ်ခြင်း (WARM UP)

မီတာ ၄၀၀ - မှန်မှန်ကူးရာတွင် နည်းစနစ်များ မှန်မှန်ကူးခိုင်းပါ။

မီတာ ၂၀၀ - ခြေခေါက် (၅၀ သို့မဟုတ် ၂၀၀ ဆက်တိုက်ကို အသင့်အတင့်နှုန်းဖြင့် ကူးခိုင်းပါ)

တာတိုသမားကို ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်ကို နားချိန်များများဖြင့် မီတာ ၅၀ ကို မြန်မြန်ကူးခိုင်းပါ။

တာဝေးသမားများကို မီတာ ၁၀၀ × ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်ကို နားချိန်ရှည်ရှည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ နားချိန်တိုတိုဖြင့်လည်းကောင်း၊ မြန်မြန်ကူးခိုင်းပါ။ တာလတ်သမားများကို ၃ သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ်ကို နားချိန်တိုတိုဖြင့်လည်းကောင်း၊ နားချိန်ရှည်ရှည်ဖြင့်လည်းကောင်း ကူးခိုင်းရန်။

တာလွတ်၊ တာလှည့်လေ့ကျင့်ခိုင်းပြီးနောက် အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံများမှာ မိမိရေကူးသမားများဖြင့် သင့်တော်သည့် ပုံစံများကိုယူ၍ လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲရက်

ပြိုင်ပွဲရက်များတွင် များသောအားဖြင့် လူရွေးပွဲများကို နံနက်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ပါသည်။ လူရွေးပွဲမရှိသောအခါတွင်မူ နံနက်ပိုင်း အိပ်ရာထပြီးသောအခါ ရေကူးကန်ထဲတွင် ဖျော့ကူးရန်ဖြစ်ပြီး နံနက်ခင်းအစာ **(Breakfast)**စားရပါမည်။

ပြိုင်ပွဲများသည် နေ့လည်အချိန်တွင်ကျင်းပပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါက အနည်းဆုံး (၂)နာရီခန့် ကြိုတင်၍ နံနက်စာကို စားသုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုက်အပြည့် မစားသုံးရန် သတိပြုရပါသည်။

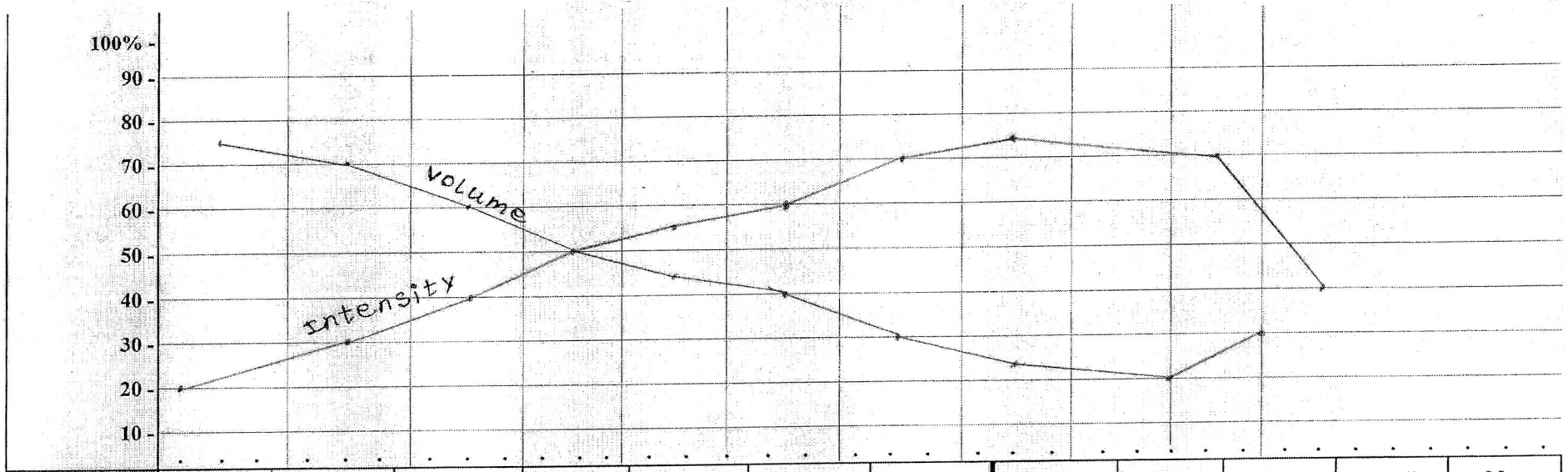
ရေကူးပြိုင်ပွဲ မိမိ၏ပွဲစဉ်မစမီ ၁½ နာရီကြို၍ ရောက်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏အခြေအနေအရ သွေးပူလေ့ကျင့်မှုကို မိနစ် ၄၀ မှ မိနစ် ၆၀ ကြိုတင်၍ ပြုလုပ်ရမည်။ အချို့သော ရေကူးသမားများသည် မိနစ် ၃၀ သာ ကြိုတင်ပြုလုပ်ကြပါမည်။ (အလွန်နည်းပါးပါသည်။) သို့ဖြစ်ပါ၍ မိမိ၏ အခြေအနေအရ သွေးပူလုပ်သင့်ပါသည်။

မိမိ၏ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ (၁၀)မိနစ်ခန့်တွင် ခြေ/လက်အနည်းငယ် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နိုင်ပါကပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ပါက ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိသော်လည်းကောင်း၊ မီတာ ၂၀၀-၄၀၀ ထိ ဖျော့လျှော့ကူးပါ။ နောက်ထပ်ယှဉ်ပြိုင်ရန် ပွဲစဉ်ရှိပါက ၎င်းပွဲမစမီ ၁၀ မိနစ်ခန့်တွင် ကိုယ်လက်/ခြေအနည်းငယ် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားပြုလုပ်ရပါမည်။

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

Training Periodization: (Yearly Plan) 2015-2016



Months	June	July	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	March	April	May
Years	2015							2016				
Meso Cycles	Cond:/P	PPI	PPII	PPIII	PPIV	SPP	PRE-CP	MAINCPI	MAINCPII	POST-CP	Active Recovery (Fitness) Other Sports Event	
Periodization	PREPARATION PERIOD						COMPETITION PERIOD				TRASTION	
Intensity (Speed+ Skills)	Basic Skill 25% (Pool)	30% (pool)	40% (Pool)	50% (Pool)	55% (Pool)	60% (Pool)	70% (Pool)	75% (Pool)	80% (Pool)	70% (Pool)	SUMMER HOLIDAYS	
Volume (Condition+ Endurance)	75% (On Land)	70% (On Land)	60% (On Land)	50% (On Land)	45% (Pool)	40% (On Land)	30% (On Land)	25% (On Land)	20% (On Land)	30% (On Land)		
Duration	1.6.15 5.7.15 (5Wks)	6.7.15 2.8.15 (5Wks)	3.6.15 30.8.15 (4Wks)	31.8.15 27.9.15 (4Wks)	28.9.15 25.10.15 (4Wks)	26.10.15 12.11.15 (4Wks)	23.11.15 20.12.15 (4Wks)	21.12.15 17.1.16 (4Wks)	18.1.16 14.2.16 (4Wks)	15.2.16 13.3.16 (4Wks)		

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)

၂၀၁၅-၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း

ရေကူးအားကစားနည်း **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	48x	45%	55%	
6	26.10.2015	22.11.2015	Special Preparation Period အထူးပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း	4	12 x	48x	40%	60%	
7	23.11.2015	20.12.2015	Pre-Preparation Period ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း	4	12 x	48x	30%	70%	Meets ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ
8	21.12.2015	17.1.2016	Main Competition Period အဓိကပြိုင်ပွဲကာလ	4	12 x	48x	25%	75%	Inter Sports Institutes (သိပ္ပံပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲ)
9	18.1.2016	14.2.2016	Post Competition Period ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48x	20%	80%	အခြားပြိုင်ပွဲများ
10	15.2.2016	13.3.2016	Post Competition Period ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48x	30%	70%	အခြားပြိုင်ပွဲများ

၁၀။ နိဂုံး

ရေကူးခြင်း၏ ဆောင်ပုဒ်အရ "အရေးကြုံက သက်လုံလည်းကောင်း၊ အညောင်းလည်းပြေ ကိုယ်နေလည်းလှ ရေကူးကြ"ဟူ၍ ရှိသကဲ့သို့ ရေကူးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားများ ပျော့ပြောင်း၍ အညောင်းပြေစေခြင်း၊ နှလုံးအဆုတ်အားကောင်းခြင်း၊ ရေကူးတတ်မြောက်ထားခြင်းဖြင့် အရေးကြုံလာပါက ရေဖြင့် အန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်စေခြင်းအပြင် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်လည်းကောင်း သိသင့်သည့်အချက်များကို မှီငြမ်းစာအုပ်များနှင့် အတွေ့အကြုံများမှ ကိုးကားရေးသားပြုစုထားပါကြောင်းနှင့် ထပ်မံအသေးစိတ်လေ့လာနိုင်ရန် မှီငြမ်းစာအုပ်များကို ဖော်ပြထားပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

မှီငြမ်းစာအုပ်များ

- မြန်မာ့အားကစားနှစ် (၆၀)ခရီး (မစွတာ ဟတ်စကင်း)
- FINA
- FINA (Swimming Manual)
- Sport Schwimmen
- Science of Swimming
- The Swim Coaching Bible
- The Swimming Drill Book

စာအုပ်ပြုစုသူများ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



၁။ အမည် - ဦးသန်းကျော်ညွန့်

၂။ အဘအမည် - ဦးဘညွန့် (ရာဇဝင်ပါမောက္ခ)

၃။ အမိအမည် - ဒေါ်အုန်းခင် (မြန်မာစာကထိက)

၄။ အလုပ်အကိုင်နှင့် အားကစား လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့မှုများ - ညွှန်ကြားရေးမှူး(ငြိမ်း)၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန။

(၁၉၇၁ - ၁၉၇၂ မြို့နယ်အားကစားမှူး၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း။)

(၁၉၇၂ - ၁၉၇၄၊ မြို့နယ်အားကစားမှူး၊ မတ္တရာစဉ့်ကူး၊ မန္တလေးတိုင်း။)

၁၉၇၆ - ၁၉၇၇၊ အသက်ကယ်မှူး(အခြေခံရေကူးသင်တန်း ၁ မှ ၅၄ ထိ) (သင်တန်းမှူး)

၁၉၇၈ - ၁၉၈၅၊ ဦးစီးအရာရှိ(ရန်ကုန်တိုင်း၊ အား/ကာ)

၁၉၈၅ - ၁၉၈၆၊ အား/ကာ၊ (ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဗိုလ်မှူးကြီးအောင်ဒင် (ငြိမ်း)၏ ကိုယ်ရေးအရာရှိ)

၁၉၈၆ - ၁၉၈၈၊ (ဒုတိယဝန်ကြီး DR. ထွန်းလှဖြူ(ငြိမ်း)၏ကိုယ်ရေးအတွင်းရေးမှူး)

၁၉၈၈ - ၁၉၈၉၊ အတွင်းရေးမှူး၊ မြန်မာနိုင်ရေကူးအဖွဲ့ချုပ်

၁၉၉၀ - ၁၉၉၄၊ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ မွန်ပြည်နယ် (၁နှစ်)၊ ဧရာဝတီတိုင်း (၃)နှစ်။

၁၉၉၄ - ၁၉၉၅၊ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး(လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး)၊ YTC

၁၉၉၅ - ၁၉၉၉၊ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လူထု/ပညာ။

၁၉၉၉ - ၂၀၀၈၊ လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အား/ကာသိပ္ပံ။

၂၀၀၉ - ၂၀၁၀၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လူထု/ပညာ။

၅။ အားကစားအရည်အချင်း - မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ရေကူးအားကစားသမား (၁၉၆၅ မှ ၁၉၇၅ ထိ)

၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ကြေးတံဆိပ် (၃)ခု

၆။ ရေကူးအားကစားဆိုင်ရာ တက်ရောက်ခဲ့သော သင်တန်းများ	-	၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဝါတာပိုလို Dr. Joseph Simon Hungary. ၁၉၇၅ ခုနှစ်၊ Diploma in Sports (Leipzig - East Germany.) ၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ International Level Swimming Coaching Course, India. ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ Level - I Swimming Coaching Course (Birdie Portier - Australia.) ၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ Level - I Swimming Coaching Course (Birdie Portier - Australia.) ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ Level - II China Coach. ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ National Level (Kirk Mark Australia.) ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ Water Polo Course FINA (Thai) ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ Level - I (Birdie Portier, Australia.)

၁၉၇၂ ခုနှစ်မှစ၍ ရေကူးအားကစားနည်းကို ဝါသနာထုံခဲ့မြတ်နိုးခြင်းကြောင့် ယနေ့ထိတိုင် ရေကူးအားကစားသမားလေးများကို တာဝန်ယူလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလျက်ရှိပြီး လေ့ကျင့်ရေးသက်တန်းတစ်လျှောက် လူငယ်ရေကူးလက်ရွေးစင်များ၊ မြန်မာ့ရေကူးလက်ရွေးစင်များ၊ မြန်မာ့စံချိန်ရှင်များကို ယနေ့ထိတိုင် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။

စာအုပ်ပြုစုသူများ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



၁။ အမည် - ဒေါ်အေးအေးမွန်

၂။ အဘအမည် - ဦးသိန်းန္တဲ့ (GM, Burmese Agencies)၊ ဗဟိုတရားရုံးရှေ့နေ

၃။ အမိအမည် - ဒေါ်သန်းသန်း

၄။ အလုပ်အကိုင် - ဒုတိယကျောင်းအုပ်ကြီး၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)။

၅။ ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည့် အားကစား - ၁၉၈၁ - ၁၉၈၄၊ မြို့နယ်အားကစားမှူး၊ သနပ်ပင်မြို့နယ်။

၁၉၈၄ - ၁၉၈၉၊ မြို့နယ်အားကစားမှူး၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း။

၁၉၉၀ - ၁၉၉၁၊ အတွင်းရေးမှူး၊ မြန်မာနိုင်ငံရေးကူးအဖွဲ့ချုပ်။

၁၉၉၀ - ၂၀၀၄၊ ဦးစီးအရာရှိ၊ အား/ကာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)။

၂၀၀၄ - ၂၀၀၇၊ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အား/ကာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)။

၂၀၀၇ - ၂၀၁၄၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ယှဉ်/လေ့(၁)။

၂၀၁၄ - ၂၀၁၅၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးစခန်းနေပြည်တော်။

၂၀၁၅ - ၂၀၁၆၊ ဒုတိယကျောင်းအုပ်ကြီး၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အား/ကာသိပ္ပံ(မန္တလေး)နှင့် အား/ကာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)။

၆။ အားကစားအရည်အချင်း - မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ရေကူးအားကစားသမား

၇။ တက်ရောက်ခဲ့သည့်အားကစား နည်းဆိုင်ရာသင်တန်းများ - ၁၉၉၀ - ၁၉၉၂၊ ၁၉၉၄ IOC Sports Leadership Course.

၁၉၉၇၊ Diploma in Japanese

၁၉၉၅၊ Level - I

၁၉၉၈၊ Level - I

၁၉၈၇ - ၁၉၈၈၊ Sports University Bayreuth, West Germany.

၂၀၀၁ - ၂၀၀၂၊ Level - II National Level

၂၀၀၂၊ Singapore Sports Council Sports Academy.

၂၀၀၇၊ Level - I

စာအုပ်ပြုစုသူများ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



၁။	အမည်	- ဦးသူရဝင်း
၂။	အဘအမည်	- ဦးဝင်းစိန်
၃။	အမိအမည်	- ဒေါ်မြင့်မြင့်စိန်
၄။	လူမျိုး	- ဗမာ/ကရင်
၄။	အလုပ်အကိုင်နှင့် အားကစားလုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့မှုများ	- အားကစားမှူး၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)
၅။	အားကစားအရည်အချင်း	- ၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်(ပဏာမ)ရေကူးအားကစားသမားတပ်မတော်(ကြည်း၊ရေ၊လေ)ရေကူးပြိုင်ပွဲ အကောင်းဆုံးကစားသမားဆု (၄)ကြိမ်
၆။	တက်ရောက်ခဲ့သည့်အားကစားနည်းဆိုင်ရာသင်တန်းများ	- အား/ကာသိပ္ပံမျိုးဆက်သစ်ရေကူးသင်တန်း IOC Sports Leadership & Administrative Course. (၃)ကြိမ် IOC Swimming Coaching Course (Australia)နည်းပြ (၂)ကြိမ် IOC Swimming Coaching Course (Japan)နည်းပြ (၁)ကြိမ် ၂၀၀၀ ခုနှစ်၊ ရေကူးအားကစားနည်းပြသင်တန်း အမှတ်စဉ်(၃)၊ ရန်ကုန် ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဌာနဆိုင်ရာလုပ်ငန်းခွင်သင်တန်း (၁/၂၀၀၆) ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ Sports Science Course ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ရေကူးနည်းပြနှင့် ဒိုင်သင်တန်း (၃/၂၀၁၄)(အင်္ဂလန်)နည်းပြ ပြည်သူ့ရေးရာအရာထမ်းငယ်အခြေခံသင်တန်း(၄၈)၊ ဖောင်ကြီး ခရစ်ကတ်နည်းပြသင်တန်း ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ Asian Youth Training Camp/Swimming Coaching Couse (ကာတာနိုင်ငံ၊ ဒိုဟာမြို့)



ရေကူး

Swimming

နည်းပြဆရာလက်စွဲ



အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ရေကူးအဖွဲ့ချုပ်တို့ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။