မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် – ကမ္ဘာ့သမိုင်း – မြန်မာ့သမိုင်း	၂ – ၁၂
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၁၃
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၁၄
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၁၅ – ၂၁
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၂၂ – ၂၅
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၂၆ – ၄၃
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၄၄ – ၄၉
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၅၀ – ၅၃
၁၀။	နိဂုံး	၅၅ – ၅၇

အခန်း (၁)
နိဒါန်း

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်) မှ ယခု ရေးသားထုတ်ဝေသော စားပွဲတင်တင်းနစ် အားကစားနည်းပြဌာန်းစာအုပ်နှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းစာအုပ်သည် အခြေခံလက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်သည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ် အားကစားနည်းအား စတင်လေ့လာသင်ကြားလေ့ကျင့်ကြမည့်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် နိုင်ငံတကာ စားပွဲတင်တင်းနစ် အားကစားနည်းစတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံအကျဉ်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ် အားကစားနည်းထင်ရှားကျော်ကြားလာခြင်းနှင့် မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားများ သိရှိစေရန်ရည်ရွယ်၍ စုစည်းတင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စားပွဲတင်တင်းနစ် (Table Tennis) အားကစားနည်းသည် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ထည့်သွင်းကျင်းပလျက်ရှိသောအားကစားနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ပင်ပေါင် (Ping Pong) ဟုလည်း လူသိများသည်။ အားကစားသမား(၂)ဦး သို့မဟုတ် (၄)ဦးကစားနိုင်သည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများအဖြစ် (Table Tennis) ခုံ၊ ပိုက်၊ ဘောလုံးနှင်ဘတ်တံ (Racket) တို့လိုအပ်သည်။ ကမ္ဘာ့စားပွဲတင် တင်းနစ်လောကကို လွှမ်းမိုးထားသူများမှာ တရုတ်နိုင်ငံမှ အားကစားမောင်မယ်များဖြစ်ကြသည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ် အားကစားနည်းသည် လျှင်မြန်မှုနှင့် ချိန်ကိုက်ညီမှုတို့ကို အခြေခံထားသော အားကစားနည်းဖြစ်သည်။

အခန်း (၂)
သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

(က) ကမ္ဘာ့သမိုင်း

ခေတ်သစ်စားပွဲတင် တင်းနစ်အားကစားနည်းကို အစပြုသူများမှာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှဖြစ်ကြောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းများမှ အခိုင်အမာသက်သေထူလျက်ရှိသည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားခြင်းကို အားကစားတစ်ရပ်အဖြစ် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် (၁၈၀၀)ပြည့်နှစ်တွင် စတင်ခဲ့ကြောင်းသိရှိရသည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ်အားကစားစတင်ခဲ့ပုံမှတ်တမ်းများကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်သည်။ စားပွဲတစ်လုံး၏အလယ်တွင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုပိုက်အဖြစ် နေရာချထားကာ လူနှစ်ဦးကစားပွဲ၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ နေရာယူပြီး နောက်ထပ်စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ဘတ်တံများအဖြစ်အသုံးပြုကာ ဂေါက်သီးဘောလုံးကိုရိုက်ကစားသည်ဟု မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ယင်းနောက် ဆေးပြင်းလိပ်ဘူးအခွံ အဖုံးကို ယောက်မပုံသဏ္ဌာန်ရိုက်တံများဖြင့် အသုံးပြုကာ ရှန်ပိန်ပုလင်းဖော့ဆို့ကို ဘောလုံးအဖြစ်ရိုက်ကစားကြသည်ဟု စားပွဲတင်တင်းနစ်အားကစားနည်း ရှေးဦးတီထွင်သူများအကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ မျက်မှောက်ကာလတွင် အသုံးပြုနေသော စားပွဲတင်တင်းနစ်ဘောလုံးနှင့် နီးစပ်သည့်ဘောလုံးကို ဂျိမ်းစ်ဒဗလျူဂစ်တ် ဆိုသူက စတင်တီထွင် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဘတ်တံ၏မျက်နှာပြင်တွင် ရော်ဘာပြားကပ်ကာ အသုံးပြုခြင်းကို အီးစီဂူဒီ ဆိုသူကစတင်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာစားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ် (International Table Tennis Federation, ITTF) ကို (၁၉၂၆)ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် နိုင်ငံတကာ စားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်တွင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ (၂၁၇)နိုင်ငံရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ယင်းနှစ်ကပင် ပထမအကြိမ် ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက် စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို လန်ဒန်မြို့၌ပင် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။

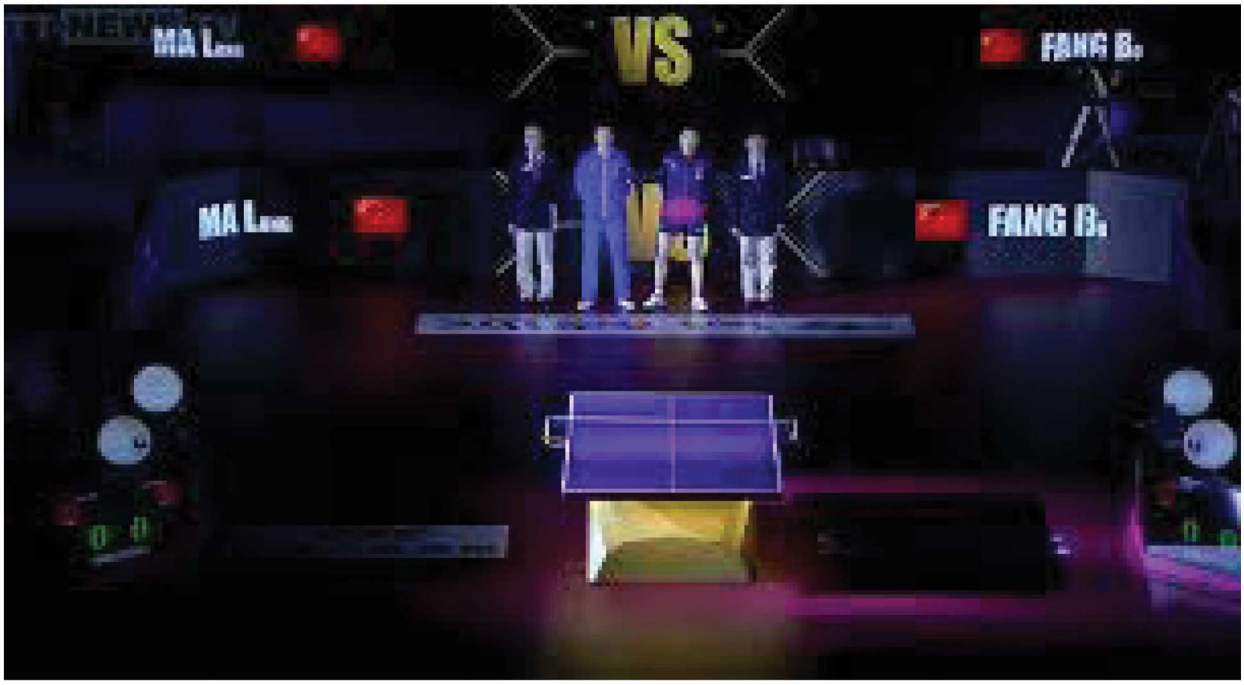
TENNIS
DE
SALON

THE NEW
TABLE TENNIS

ခေတ်အဆက်ဆက်ပြောင်းလဲလာခဲ့သော Racket **များ**

ခေတ်အဆက်ဆက်ပြောင်းလဲလာခဲ့သော စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေပုံ

ကမ္ဘာစားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေပုံ



ကမ္ဘာ့စားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေပုံ

(ခ) မြန်မာ့သမိုင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ်အားကစားနည်းကို ၁၉၆၀ပြည့်နှစ်မှ စတင်ကစားခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံစားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၆၄၊ မတ်လ(၂၈)ရက်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ၂၀၀၃ခုနှစ် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော (၂၂)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် အမျိုးသမီးအသင်းလိုက် ငွေတံဆိပ်ဆုရရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၅ခုနှစ်၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော (၂၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် အမျိုးသမီးအသင်းလိုက် ကြေးတံဆိပ်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၃ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို အောင်မြင်စွာထည့်သွင်းကျင်းပနိုင်ခဲ့ပါသည်။

အရှေ့တောင်အာရှစားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲသွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် မြန်မာအသင်း

အရှေ့တောင်အာရှစားပွဲတင်တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲသွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့် မြန်မာအသင်း

တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်ပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိခဲ့သည့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအသင်း

ITTF & MTTF တို့ ပူးပေါင်းဖွင့်လှစ်သည့် Coaching Coach (Lev-1)

(၂၇)ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည့် စားပွဲတင်တင်းနစ်အားကစားအသင်း

(၂၇)ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ကစားသမား ကိုကြည်သန်း ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေပုံ

(၂၈)ကြေမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ကစားသမား ကိုမျိုးမင်းထွန်း ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေပုံ

အခန်း (၃)

အားကစားနည်းဝေါဟာရများ (Terminology)

Racket	(စားပွဲတင်တင်းနစ် ကစားသည့်ဘတ်တံ)
Rubber	(စားပွဲတင်တင်းနစ် ကစားသည့်သရေပြား)
Ball	(စားပွဲတင်တင်းနစ် ကစားသည့်ဘောလုံး)
Table	(စားပွဲတင်တင်းနစ် ကစားသည့်စားပွဲခုံ)
Net	(စားပွဲတင်တင်းနစ် ပိုက်တံ)
Glue	(သရေပြားကပ်သည့်ကော်)
Long Pips	(သရေကြောင်)
Grip	(လက်ကိုင်ပုံကိုင်နည်း)
Topspin	(အပေါ်လည်ဘော)
Underspin	(အောက်လည်ဘော)
Sidespin	(ဘေးလည်ဘော)
Forehand	(ညာလက်မှန်)
Backhand	(ဘယ်လက်မှန်)
Anti power	(ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေသည့် သဘောတရား)
Service	(စပေးဘော)
Receive	(လက်ခံဘော)
Receiver	(လက်ခံသည့်သူ)
Match	(ပွဲငယ်)
Game	(ပွဲကြီး)
Umpire	(ဒိုင်)
Assistant Umpire	(အကူဒိုင်)
Chop	(အောက်လည်ဘော)
Drive	(ဆွဲခြင်း)
Counter	(တန်ပြန်ဆွဲခြင်း)
Loop	(အပေါ်လည်ဘောကို ပွတ်ဆွဲခြင်း)
Block	(ပိတ်ခြင်း)
Let	(စပေးဘောဖွင့်ချိန်တွင် ပိုက်တံနှင့်ထိခဲ့လျှင် Let ဟုသတ်မှတ်သည်)
Smash	(အရှိန်ဖြင့်ရိုက်ခြင်း)

အခန်း (၄)
ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား

1. Women Team Event	အမျိုးသမီးအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ
2. Men Team Event	အမျိုးသားအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ
3. Women Single Event	အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ
4. Men Single Event	အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ
5. Women Double Event	အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ
6. Men Double Event	အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ
7. Mixed Double Event	အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ

အခန်း (၅)
စားပွဲတင်တင်းနစ်ဥပဒေများ

၅-၁ စားပွဲ

၅-၁-၁ စားပွဲ၏အထက်မျက်နှာ ကစားသောမျက်နှာပြင်သည် လေးထောင့်စတုဂံဖြစ်ပြီး အလျားအရှည်(၂.၇၄)မီတာနှင့် အနံအကျယ်(၁.၅၂)မီတာ ဒေါင့်ဖြတ်ညီညာပြီး မြေပြင်မှ အမြင့် (၇၆ စင်တီမီတာ)ရှိရမည်။

၅-၁-၂ ကစားသည့်မျက်နှာပြင်သည် အကျယ်အဝန်းအတိုင်းအတာတွင် စားပွဲ၏ထိပ်နှစ်ဖက်မှ ဇောင်းများမပါဝင်ရ။

၅-၁-၃ ကစားသည့်မျက်နှာပြင်သည် မည်သည့်ပစ္စည်းမျိုးမဆိုသုံးနိုင်ပြီး သတ်မှတ်ဘောလုံးကို အမြင့် (၃၀ စင်တီမီတာ)မှ လွှတ်ချလျှင် (၂၃ စင်တီမီတာ)အမြင့်သို့ ခုန်တက်လာရမည်။

၅-၁-၄ ကစားသည့်မျက်နှာပြင်သည် ရင့်ဖျော့၍အရောင်ပြန်ခြင်းမရှိရ။ အလျားဘက်ခြမ်း ဘေးလိုင်း (၂ စင်တီမီတာ)အထူ အဖြူရောင်၊ အတွင်းအကျယ် (၂.၇၄ မီတာ)ရှိရပြီး၊ အနံဘက်ခြမ်း ဘေးလိုင်း (၂ စင်တီမီတာ)အထူ အဖြူရောင်၊ အတွင်းအကျယ် (၁.၅၂မီတာ)ရှိရမည်။

၅-၁-၅ ကစားသည့်မျက်နှာပြင်ကို (၂)ပိုင်းညီညာစွာခွဲထားပြီး ဒေါင်လိုက်ပိုက်ကို အဆုံးသတ်လိုင်းများနှင့် မျဉ်းပြိုင်ရှိသည့် တစ်ပြင်လုံးကို ဆက်ထားသည်။

၅-၁-၆ (၂)ယောက်တွဲကစားရန်အတွက် မျက်နှာပြင်တစ်ခြမ်းကို (၃ စင်တီမီတာ)အထူ မျဉ်းအဖြူလိုင်းဖြင့် ညီညာစွာခွဲထားပြီး ဘေးလိုင်းနှင့်မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်သည်။ ဗဟိုလိုင်းသည် ညာဘက်ကစားပြင်တစ်ခြမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူရမည်။

၅-၂ ပိုက်တပ်ဆင်ခြင်း

၅-၂-၁ ပိုက်တပ်ဆင်ရာတွင် ပိုက်၊ ဆိုင်းကြိုး၊ ဒေါက်တိုင်နှင့် စားပွဲတွင် ချိတ်တွယ်ထားရန် ညှပ်တို့ ပါဝင်သည်။

၅-၂-၂ ပိုက်ကိုကြိုးတန်းတွင် ချိတ်ထားပြီး ပိုက်အမြင့်ဒေါင်လိုက်(၁၅.၂၅ စင်တီမီတာ)မြင့်ရမည်။ ဘေးစည်းအပြင်အစွန်းထွက် ကန့်သတ်ချက်မှာ (၁၅.၂၅ စင်တီမီတာ)အထိဖြစ်သည်

၅-၂-၃ ပိုက်၏ထိပ်သည် ကစားကွင်းမျက်နှာပြင်တစ်လျှောက် (၁၅.၂၅ စင်တီမီတာ)အမြင့်ရှိရမည်။

၅-၂-၄ ပိုက်၏အောက်ပိုင်းသည် ကစားကွင်းတစ်လျှောက်မျက်နှာပြင်နှင့် ကပ်နိုင်သမျှကပ်နေရမည်။ ပိုက်အစွန်းသည် ဒေါက်တိုင်များနှင့်လည်း ကပ်နိုင်သမျှကပ်နေရမည်။

၅-၃ ဘောလုံး

၅-၃-၁ ဘောလုံးသည် ဝိုင်းဝန်းနေရပြီး အချင်း(၄၀ စင်တီမီတာ)ရှိရမည်။

၅-၃-၁ ဘောလုံးသည် (၂.၇ ဂရမ်)အလေးချိန်ရှိရမည်။

၅-၃-၂ ဘောလုံးကို Celluloid ကဲ့သို့အလားတူ ပလပ်စတစ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အဖြူရောင်(သို့) လိမ္မော်ရောင်ဖြစ်ပြီး တောက်ပခြင်းမရှိသောအရောင်ဖြစ်ရမည်။

၅-၄ ဘတ်တံ

၅-၄-၁ ဘတ်တံသည် အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အလေးချိန်အမျိုးမျိုးရှိသော်လည်း မျက်နှာပြင်သည် အပြားဖြစ်ပြီး တောင့်တင်းရမည်။

၅-၄-၂ ဘတ်တံအပြား၏ အနည်းဆုံး၈၅%ကို သဘာဝသစ်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အထူဖြစ်ရမည်။ ဘတ်တံအကြားအတွင်း ကပ်သည့်အပိုင်းကို ကာဗွန်ဖိုင်ဘာ၊ ဖန်မျှင်ထည်(သို့)ဖိနှိပ်ထားသည့်စက္ကူဖြင့် တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ခုလုံး၏ ၇. ၅%(သို့) ၀. ၃၅မီလီမီတာထက် မထူရ။

၅-၄-၃ ရိုက်ရန်အတွက် ဘတ်တံ၏ဘလိပ်ပြားသည် သာမန်အချိုင့်ပါရော်ဘာဖြစ်ပြီး အပြင်ဘက်တွင် အချိုင့်များရှိ၍ စုစုပေါင်းအထူကော်အပါအဝင်(၂ မီလီမီတာ)ထက်ပိုမထူရ(သို့)ရော်ဘာ(၂ ဖက်ညှပ်)အပြင်(သို့)အတွင်းချိုင့်များဖြင့် ကော်အပါအဝင်(၄. ၀ မီလီမီတာ)ထက်မပိုရ။

၅-၄-၃-၁ သာမန်အချိုင့်ပါရော်ဘာသည် တစ်ထပ်ဖြစ်ပြီး ရော်ဘာအစစ်(သို့)အတုတွင် ချိုင့်များပါပြီး ညီညာ၍သိပ်သည်းဆသည် (၁ စတုရန်းစင်တီမီတာ)လျှင် (၁၀)နှုန်းထက် မနည်း၊(၃၀)နှုန်းထက်မပိုရ။

၅-၄-၃-၂ Sandwich rubber အောက်ခံဆိုးသည် သာမန်ချိုင့်ပါရော်ဘာ Celluar Rubber ဖြစ်ပြီး အလွှာတစ်ခုတည်းသာရှိရမည်။ သာမန်ချိုင့်ပါရော်ဘာအထူမှာ (၂ မီလီမီတာ)ထက်မပိုရပါ။

၅-၄-၄ ဘတ်တံဘလိပ်ပြားဖုံးထားသည့် အဖုံးပစ္စည်းသည် ဘလိပ်ထက်ပိုထွက်မနေရဘဲ လက်ကိုင်နှင့် အနီးဆုံး လက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်မည့်နေရာကို အလွတ်(သို့)ဖုံးထားနိုင်သည်။

၅-၄-၅ ဘလိပ်ပြား၊ ဘလိပ်ပြားအတွင်းနှင့် ပစ္စည်းဖုံးထားသည့်နေရာသည် ဘောလုံးရိုက်ရန်နေရာဖြစ်ရာ ဆက်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ထုအထူ ညီညာရမည်ဖြစ်သည်။

၅-၄-၆ ဘလိပ်ပြားတစ်ဖက်တွင် ဖုံးထားသည့် မျက်နှာပြင်အဖုံး(သို့)ဘလိပ်တစ်ဖက်သည် မဖုံးဘဲထားရှိလျှင် ထိုမျက်နှာပြင်သည်အရောင်ပြန်ခြင်းမရှိစေရ။ တစ်ဖက်တွင်တောက်ပသော အနီဖြစ်လျှင် အခြားတစ်ဖက်တွင် အနက်ဖြစ်ရမည်။

၅-၄-၇ ဒြပ်အထည်၊ ဓာတုဗေဒ(သို့)အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ပြုပြင်ထားခြင်းမရှိသော ဘတ်တံအဖုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅-၄-၇-၁ မျက်နှာပြင်သည်ကြာရှည်သုံးစွဲထားမှုကြောင့် အနည်းငယ်အရောင်မှာအပြောင်းအလဲရှိပါက မတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့် အရောင်ပြောင်းပါက ခွင့်ပြုနိုင်သည်။ သို့သော် ဘတ်တံမျက်နှာပြင်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ပြောင်းလဲမှုမရှိစေရ။

၅-၄-၈ ပွဲမစမီဖြစ်စေ၊ ပြိုင်ပွဲအတွင်း ရိုက်တံရတ်ကတ်ပြောင်းလဲလိုလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကစားသူသည် တစ်ဖက်ကစားသမားကို ပြောင်းလဲသည့်ရတ်ကတ်ပြရန်(သို့) ဒိုင်လူကြီးအားပြပြီး အစစ်ဆေးခံရန်ခွင့်ပြုရမည်။

၅-၅ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

၅-၅-၁ Rally ဆိုသည်မှာ ဘောလုံးကစားနေသည့်အချိန်ကိုဆိုလိုသည်။

၅-၅-၂ ဘောလုံးကစားချိန်ဆိုသည်မှာ ဘောလုံးလက်ထဲတွင်ကိုင်ထားသည့်နောက်ဆုံးအချိန်နှင့် ဘောလုံးပစ်ပေးပြီး ပွိုင့်ရေတွက်သည့် နောက်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။

၅-၅-၃ Let ဆိုသည်မှာ ဘာမှအမှတ်မရသည့် အဖြေကိုခေါ်သည်။

၅-၅-၄ အမှတ် (Point) ဆိုသည်မှာ အမှတ်ရခြင်းကိုခေါ်သည်။

၅-၅-၅ Racket Hand ဘတ်တံလက်ကိုင်ဆိုသည်မှာ ဘတ်တံကိုင်ဆောင်ထားသည့် လက်ကို ဆိုလိုသည်။

၅-၅-၆ Free Hand ဆိုသည်မှာ ဘတ်တံကိုင်ဆောင်မထားသည့် လက်ကိုဆိုလိုသည်။

၅-၅-၇ ကစားသမားသည် ဘောလုံးရိုက်သည်ဆိုသည်မှာ ရတ်ကတ်နှင့်ဘောလုံးထိခဲ့လျှင်(သို့) ရတ်ကတ်ကိုင်လက် လက်ကောက်ဝတ်အောက်ထိချိန်ဖြစ်သည်။

၅-၅-၈ ကစားသမားသည် ဘောလုံးကိုတားဆီးသည်ဆိုသည်မှာ ကစားသမား(သို့)သူ၏အဝတ်အစားအား ဘောလုံးဖြင့်ထိမှန်ခြင်း(သို့) မျက်နှာပြင်သို့သွားသော ဘောလုံးသည် ကစားကွင်းမထိဘဲ အပြင်ထွက်သွားသည့်အခါဖြစ်သည်။

၅-၅-၉ စရိုက်ဘော ဆားဗစ်ပေးသူဆိုသည်မှာ ဘောလုံးကို ပထမစတင်ရိုက်ပေးသူဖြစ်သည်။

၅-၅-၁၀ Receiver ဆိုသည်မှာ ပေးလိုက်သောဘောလုံးကို ဒုတိယရိုက်ရန်ရသူဖြစ်သည်။

၅-၅-၁၁ Umpire ဒိုင်လူကြီးဆိုသည်မှာ ပြိုင်ပွဲအားကြီးကြပ်ရန် ခန့်အပ်ထားသော ဒိုင်လူကြီးဖြစ်သည်။

၅-၅-၁၂ လ/ထဒိုင်လူကြီးဆိုသည်မှာ ဒိုင်လူကြီးအား ဆုံးဖြတ်ချက်အချို့တွင် ကူညီရန် ခန့်ထားသူ ဖြစ်သည်။

၅-၅-၁၃ ကစားသမားဝတ်ဆင်သောအဝတ်အထည်ပစ္စည်း(သို့)သယ်ယူသောပစ္စည်းဆိုသည်မှာ ကစားသည့်ဘောလုံးမှအပ သယ်ယူဝတ်ဆင်သည့် အဝတ်အထည်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။

၅-၅-၁၄ အပေါ်ကျော်သောဘောလုံးဆိုသည်မှာ ပိုက်နှင့်ဒေါက်တိုင်ကြား(သို့) ပိုက်နှင့်ကစားကွင်း မျက်နှာပြင်ကြားရောက်သော ဘောလုံးမှအပ အပေါ်ကျော်သောဘောလုံးများဖြစ်သည်။

၅-၅-၁၅ End Line လိုင်းဆုံးဆိုသည်မှာ နှစ်ဖက်စလုံးသို့ အဆုံးအစမရှိချဲ့နိုင်သောလိုင်းကို ဆိုလိုသည်။

၅-၆ ဘောလုံးပေးခြင်း

၅-၆-၁ စပေးဘောရိုက်သူ၏လက်ဖဝါးပေါ်တွင် ဘောလုံးကိုလွတ်လပ်စွာနေစေပြီး ဘောလုံးကို စတင်ရိုက်ပေးခြင်းကို စပေးဘော (Service)ဟုခေါ်သည်။

၅-၆-၂ ဘောစပေးသူသည် ဘောလုံးအားအပေါ်တည့်မတ်သောအနေအထားဖြင့် လည်ပတ်ခြင်းမပါ ပေးရမည်။ အနည်းဆုံး လွတ်နေသည့်လက်ဖဝါးမှလွှတ်ချပြီး 16 cm အမြင့်ရှိရမည်။ ဘောလုံး သည် အခြားဘက်မှမရိုက်မီ မည်သည့်အရာမှ မထိရ။

၅-၆-၃ ဘောလုံးကျနေစဉ်အတွင်း ဆားဗစ်ပေးသူက ဘောလုံးကို သူ၏ကွင်းပထမထိချက်ကိုရိုက်ပြီး

ဘောလုံးပိုက်အားကျော်သည့်အခါ အခြားဘက်ကွင်းထိအောင်ရိုက်ရမည်။ စုံတွဲကစားသည့်ပွဲတွင် ဒေါင့်ဖြတ်ပေးပြီး အခြားဒေါင့်ဖြတ်ရှိသောသူကို အလေးပေးရမည်။

၅-၆-၄ ဆားဗစ်အစမှရိုက်ပြီးသည်အထိ ဘောလုံးသည်မျက်နှာပြင်အထက်တွင်ရှိရပြီး ဆားဗစ်ပေးသူ၏နောက်လိုင်းတွင်ရှိရပြီး လက်ခံမည့်သူ၏ မမြင်နိုင်သောနေရာတွင်မဖြစ်ရဘဲ ၂-ယောက်တွဲတွင် တခြားတစ်ယောက်၊ အဝတ်အစား(သို့)အရာဝတ္ထုတစ်ခုကွယ်မနေဘဲဖြစ်ရမည်။

၅-၆-၅ ဘောလုံးအားဆားဗစ်ပေးပြီးသည့်နောက် ဆားဗစ်ပေးသူ၏ လက်အလွတ်သည် ဘောလုံးနှင့်ပိုက်ကြားနေရာမှ ဖယ်ပေးရမည်။

၅-၆-၅-၁ ဘောလုံးနှင့်ပိုက်ကြားနေရာဆိုသည်မှာ ဘောလုံး၊ ပိုက်နှင့် ၄င်း၏အဆုံးအစမရှိသော ထောင်တက်သွားသည်များကိုဆိုလိုသည်။

၅-၆-၆ ဒိုင်လူကြီး(သို့)လက်ထောက်ဒိုင်လူကြီးက ဆားဗစ်အား လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ မှန်ကန်မှုရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ခံရမှုသည် ကစားသူ၏တာဝန်သာဖြစ်သည်။

၅-၆-၆-၁ အကယ်၍ဒိုင်လူကြီးသည် ဆားဗစ်တရားဝင်မှုမှန်ကန်မှုကို သံသယရှိပါက သူသည်ပထမအကြိမ်အဖြစ် စပေးဘောရိုက်သူကို သတိပေးခြင်း၊ အမှတ်မပေးခြင်းဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

၅-၆-၇ ခြွင်းချက်အနေဖြင့် ဒိုင်လူကြီးသည် အမှန်ဆားဗစ်လိုအပ်ချက်တွင် ဆားဗစ်ပေးသူ၏ ကိုယ်ကာယ မသန်စွမ်းမှု ချွတ်ယွင်းချက်ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ယူဆပါက လိုအပ်ချက်စည်းကမ်းတို့ကို လျှော့ပေးနိုင်သည်။

၅-၇ ပြန်ပေးချက်များ

၅-၇-၁ ပေးသည့်ဘောလုံးပြန်လာရာတွင် ပေးသူ၏ ကစားကွင်းသို့ပိုက်ကျော်ပြီး တစ်ဖက်ကစားသူ၏ ကစားကွင်းမျက်နှာပြင် ထိရမည်။ ဤသို့ထိရာတွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ ပိုက်၏ဆင်ထားချက်ကို ထိ၍ဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်သည်။

၅-၈ ကစားရန်အမိန့်ပေးခြင်း

၅-၈-၁ တစ်ဦးချင်းကစားသည့်ပွဲတွင် ပေးသူဆားဗစ်ကပေးပြီး ရသူကရိုက်ချက်ပြန်လာသော် ပထမဆားဗစ်က နောက်ထပ်ပြန်ရိုက်ပြီး အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ရိုက်နိုင်သည်။

၅-၈-၂ စုံတွဲယှဉ်ပြိုင်သည့်ပွဲတွင် ပထမဆားဗစ်ကိုရသူက ရိုက်ချက်ပြန်လာသော် ဆားဗစ်ပေးသူ၏ ပါတနာမှပြန်ရိုက်ပြီး တစ်ဖက်မှဆားဗစ်ရသူ၏ ပါတနာမှပြန်ရိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပွဲစဉ်တစ်လျှောက် ထိုစဉ်အတိုင်းကစားရမည်ဖြစ်သည်။

၅-၈-၃ စုံတွဲယှဉ်ကစားသည့် ကစားသမားများသည် ကိုယ်ကာယမသန်စွမ်းမှုကြောင့် လက်တွန်းလှည့်ဖြင့် ကစားရပါက ဆားဗစ်ပေးသူက ပထမပေးပြီး တစ်ဖက်စုံတွဲမှရရှိသူက ပြန်လှန်ရိုက်နိုင်သည်။ သို့သော် ကစားပွဲအလယ်တားထားသည့် စည်းများကို မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်

ဖြစ်စေ မကျော်လွန်ရ၊ အကယ်၍ကျော်လွန်ပါက ဒိုင်လူကြီးက အခြားတစ်ဖက်အား အမှတ်ပေးနိုင်သည်။

၅-၉ **A Let ခွင့်ပြုခြင်း**

၅-၉-၁ ပြိုင်ပွဲသည် အမှတ်မရခြင်းဆိုရာ၌-

၅-၉-၁-၁ ဘောလုံးသည်ပိုက်တန်းကိုကျော်ဖြတ်ရာတွင် ပိုက်ကိုထိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဘောလုံးသည်ကောင်းမွန်စွာကျော်ဖြတ်ပြီး တခြားတစ်ဖက်က တားဆီးခုခံလျှင်

၅-၉-၁-၂ ဆားဗစ်ကို အခြားဘက်မှအသင့်မဖြစ်မီပေးလျှင် တစ်ဖက်မှ ဘောလုံးကိုပြန်ရိုက်ခုခံမှုမရှိစေရ။

၅-၉-၁-၃ အားကစားသမား၏ အမှားမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် စပေးဘော(သို့)ပြန်ရိုက်ဘော မပေးမိလျှင်

၅-၉-၁-၄ ကစားပွဲသည် ဒိုင်ချုပ်(သို့)လက်ထောက်ဒိုင်ချုပ်က ခေတ္တရပ်ဆိုင်းစေသည့်အခါ

၅-၉-၁-၅ အကယ်၍ လက်ခံသူက တွန်းလှည်းနှင့်ဖြစ်ပြီး

၅-၉-၁-၅-၁ ဘောလုံးသည် လက်ခံသူ၏ကွင်းသို့ထိပြီး ပိုက်ဖက်သို့ပြန်သွားလျှင်

၅-၉-၁-၅-၂ ဘောလုံးသည် လက်ခံသူ၏ ကွင်းပေါ်တွင် ရပ်သွားလျှင်

၅-၉-၁-၅-၃ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲတွင် ဘေးလိုင်းများထိပြီး လက်ခံသူဘက်မှ ထွက်သွားလျှင်

၅-၉-၂ ကစားခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်မှာ-

၅-၉-၂-၁ စပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ အဆုံးသတ်ခြင်း အစဉ်လိုက်သတ်မှတ်မှုများပြင်ဆင်ရန်

၅-၉-၂-၂ အချိန်ကုန်သက်သာနည်း အစားထိုးရန်

၅-၉-၂-၃ ကစားသမား(သို့)အကြံပေးအား သတိပေးရန်

၅-၉-၂-၄ အခြေအနေတစ်ခုသည် ပြိုင်ပွဲအားထိခိုက်ရန်အလားအလာရှိသော

၅-၁၀ **အမှတ်ပေးခြင်း**

၅-၁၀-၁ Let မဟုတ်ပါက ကစားသမားသည် အမှတ်ရမည်။

၅-၁၀-၁-၁ အကယ်၍ ပြိုင်ဘက်သည် ဆားဗစ်မမှန်လျှင်

၅-၁၀-၁-၂ အကယ်၍ပြိုင်ဘက်သည် ဘောလုံးမှန်ကန်စွာ ပြန်မရိုက်နိုင်လျှင်

၅-၁၀-၁-၃ ဆားဗစ်ပြီးလျှင်(သို့)ပြန်ရိုက်လျှင် ဘောလုံးသည် ပိုက်တန်းမှအပအခြားပစ္စည်းတစ်ခုထိပြီး ပြိုင်ဘက်ကပြန်ရိုက်နိုင်လျှင်

၅-၁၀-၁-၄ အကယ်၍ဘောလုံးသည် သူ့ကွင်းအားကျော်ပြီး၍ တစ်ဖက်အဆုံးလိုင်းကျော်ပြီး ပြိုင်ဘက်ကရိုက်ခဲ့လျှင်

၅-၁၀-၁-၅ ပြိုင်ဘက်က ဘောလုံးကိုတားနိုင်ခဲ့လျှင်

၅-၁၀-၁-၆ ပြိုင်ဘက်က နှစ်ကြိမ်ရိုက်ခဲ့လျှင်

၅-၁၀-၁-၇ သူ၏ပြိုင်ဘက်က သတ်မှတ်ချက်(၂-၄-၃)၊ (၂-၄-၄)နှင့် (၂-၄-၅)တို့ဖြင့် မညီညွတ်သော ရတ်ကတ်ဖြင့်ရိုက်ခဲ့လျှင်

၅-၁၀-၁-၈ သူ၏ပြိုင်ဘက်(သို့)ပြိုင်ဘက်ဝတ်ဆင်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြင့် ကစားသည့်စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို ရွှေ့စေလျှင်

၅-၁၀-၁-၉ သူ၏ပြိုင်ဘက်(သို့)ပြိုင်ဘက်ဝတ်ဆင်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြင့် ပိုက်ကိုထိခဲ့လျှင်

၅-၁၀-၁-၁၀ ပြိုင်ဘက်၏လွတ်နေသောလက်သည် ကစားကွင်းမျက်နှာပြင်အား ထိခဲ့လျှင်

၅-၁၀-၁-၁၁ ပြိုင်ဘက်စုံတွဲက ပထမပေးသည့်ဆားဗစ်ဘောကို ပထမစပေးသူနှင့် ပထမပြန်ရိုက်ရမည့်သူ အလှည့်ကျရိုက်ရမည့် အစီအစဉ်ကိုကျော်ရိုက်လျှင်

၅-၁၀-၁-၁၂ (၅-၁၅-၄)အရ သတ်မှတ်ခြင်း

၅-၁၁ ပွဲကစားခြင်း

၅-၁၁-၁ ပွဲကစားခြင်းကို ကစားသမား(သို့)အတွဲက (၁၁)မှတ်ရလျှင် တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်မှ (၁၀)အထိ မရရှိသေးပါက နိုင်သည်ဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။ သို့သော်(၁၀)မှတ်တွင် ကစားသမား(သို့)အတွဲက (၂)မှတ်ဆက်တိုက် ဦးဆောင်နေရမည်။

၅-၁၂ A Match (ကစားပြိုင်ပွဲ)

၅-၁၂-၁ ကစားပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ကစားနည်းများ၏ ထူးခြားမှုအကောင်းဆုံးများ ပါဝင်သည်။

၅-၁၃ ဆားဗစ်ပေးခြင်း၊ လက်ခံရိုက်ခြင်းနှင့် ပြီးဆုံးခြင်းအစီအစဉ်

၅-၁၃-၁ ဆားဗစ်စတင်ခြင်း၊ ရခြင်းနှင့်ပြီးဆုံးခြင်းကို မဲခွဲဆုံးဖြတ်ပြီး မဲနိုင်သူက စတင်ခြင်း၊ ရခြင်း၊ ပြီးဆုံးခြင်းများကို ကနဦးရွေးချယ်မည်။

၅-၁၃-၂ အကယ်၍တစ်ဖက်က စတင်ရန်ရွေးချယ်ပြီးပါက အခြားတစ်ဖက်က အခြားရွေးချယ်မှုကို ရရှိမည်။

၅-၁၃-၃ (၂)မှတ်ရပြီးလျှင် ရသည့်ကစားသမားသည် ဆားဗစ်သမားဖြစ်လာပြီး ဤကဲ့သို့ဖြင့် နောက်ဆုံးတွင်(၁၀)မှတ်ရသောအခါ ကစားပွဲအမြန်ပြီးစေသောစနစ်ကိုသုံးရမည်။ သို့သော် ကစားသမားတစ်ဦးချင်းသည် (၁)မှတ်စီသာ အလှည့်နှင့်ရိုက်ရမည်။

၅-၁၃-၄ စုံတွဲကစားရာတွင် ဆားဗစ်မည်သူစမည်ကို ရွေးရမည်။ ရသူကလည်း မည်သူပထမလက်ခံရိုက်မည်ကိုရွေးရမည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပထမဆားဗစ်သည် ပထမလက်ခံရသူသို့ရိုက်ပြီး ပထမလက်ခံသူသည် ဆားဗစ်ဖြစ်လာပြီး ပွဲဆက်ကစားရန်ဖြစ်သည်။

၅-၁၃-၅ စုံတွဲကစားရာတွင် ဆားဗစ်ပြောင်းရာ၌ လက်ခံရသူသည် အခြားတစ်ဖက်၌ ပထမဆားဗစ်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ဖက်မှ ပထမဆားဗစ်၏ပါတနာသည် ပထမလက်ခံသူဖြစ်သည်။

၅-၁၃-၆ ပထမပွဲကစားသူ(သို့)စုံတွဲတွင် ဆားဗစ်ပေးသူသည် နောက်ပွဲတွင် ပထမလက်ခံသူဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးကစားပွဲတွင် ကစားသမားများ(၅)မှတ်ရပြီးက စုံတွဲတွင် လက်ခံသူအစဉ်ပြောင်းရမည်။

၅-၁၃-၇ ပထမကစားသည့်ပွဲပြီးဆုံးလျှင် ကစားသူသည် နောက်တစ်ပွဲတွင် စတင်ကစားနိုင်ပြီး နောက်ဆုံးပွဲစဉ်တွင် (၅)မှတ်ရပြီးနောက် နေရာလဲကစားနိုင်သည်။

၅-၁၄ ဆားဗစ်ပေးခြင်း၊ လက်ခံရိုက်ခြင်းနှင့် ပြီးဆုံးခြင်းအစီအစဉ်များ နေရာလွှဲခြင်း

၅-၁၄-၁ အကယ်၍ကစားသမားများသည်နေရာလွှဲမှားကစားမိပါက ဒိုင်လူကြီးကပွဲကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းပြီး မည်သူကဆားဗစ်၊ မည်သူကလက်ခံသူဟု ဆုံးဖြတ်ပြီး ရောက်ရှိသည့်အမှတ်မှ ဆက်ကစားနိုင်သည်။ အလှည့်ကို အစမှအစဉ်အတိုင်း စုံတွဲပွဲများအတွက် ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး အမှားတွေ့ရှိချိန်မှ ပြင်ဆင်ကစားနိုင်သည်။

၅-၁၄-၂ ကစားသမားများက ပြောင်းရန်ကွင်းမပြောင်းဘဲ ဆက်ကစားနေပါက ဒိုင်လူကြီးကပွဲရပ်ပြီး နေရာအမှန်ဖြင့် ပွဲစစဉ်ကအစီအစဉ်အတိုင်း ရောက်ရှိသည့်အမှတ်မှ ဆက်ကစားရမည်။

၅-၁၄-၃ မည်သည့်အခြေအနေဖြစ်စေ၊ အမှားမတွေ့မီအချိန်က ရမှတ်စုစုပေါင်းအတိုင်း ဆက်လက်မှတ်ယူရေတွက်ရမည်။

၅-၁၅ Expedite System (ကစားပြိုင်ပွဲ)

၅-၁၅-၁ သတ်မှတ်ချက်(၅-၁၅-၂)မှအပ ကစားချိန်(၁၀)မိနစ်နောက်ပိုင်း (သို့)နှစ်ဖက်ကစားသမားများမှ တောင်းဆိုလာသည့် အချိန်တွင် ကစားပွဲအမြန်ပြီးစေသောစနစ်ဖြင့် ကစားစေရမည်။

၅-၁၅-၂ ကစားပွဲတွင် အနည်းဆုံး(၁၈)မှတ်ထိရရှိပြီးလျှင် အမြန်ပြီးစေသောစနစ်ဖြင့် ကစားခွင့်မပြုရ။

၅-၁၅-၃ အချိန်ကုန်သော်လည်းဘောလုံးဆက်ကစားရလျှင် ဒိုင်ကရပ်ခိုင်းပြီး ဆားဗစ်ရသူကဆက်ကစားစေနိုင်သည်။ ဘောလုံးက အချိန်ပြည့်ချိန်၌ မကစားရလျှင် ဆားဗစ်ကိုဘောလုံးလက်ရှိ ဆားဗစ်လုပ်ရန်ရသူက စပေးရမည်။

၅-၁၅-၄ ယင်းနောက်ကစားသမားတစ်ဦးက (၁)မှတ် အစဉ်လိုက်ကစားပွဲပြီးသည်အထိ ကစားရမည်ဖြစ်ပြီး အသွားအပြန်(၁၃)ကြိမ်ရိုက်နိုင်ပါက လက်ခံသူဘက်မှ အမှတ်(၁)မှတ်ရမည်။

၅-၁၅-၅ ကစားပွဲအမြန်ပြီးစေသောစနစ်သည် သတ်မှတ်ချက်(၅-၁၃-၆)တွင် ဖော်ပြထားသော စပေးဘောနှင့် လက်ခံသူအစဉ်အား ပြောင်းလဲမှုမရှိစေရ။

၅-၁၅-၆ ဤ Expedite System ကိုတစ်ကြိမ်သုံးပြီးလျှင် ပွဲပြီးသည်အထိ ယင်းစနစ်ကိုသုံးရမည်။

အခန်း(၆)
လက်ကိုင်ပုံကိုင်နည်း (Grip)

လက်ရှိကမ္ဘာ့စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားသမားများ အသုံးပြုနေသော လက်ကိုင်ပုံကိုင်နည်းမှာ "Shakehand" Grip နှင့် "Penhold" Grip တို့ဖြစ်ကြသည်။

Shakehand Grip

၁။ Racket ဘတ်တံအား လက်ထဲတွင် ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။

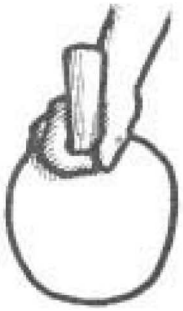
၂။ ထိုဆုပ်ကိုင်ထားသောလက်မှ လက်မနှင့်လက်ညိုးသည် သားရေပြားတစ်ဖက်တစ်ချက်၏ အနီးတွင် တည်ရှိရမည်။

၃။ ကျန်လက်(၃)ချောင်းသည် ဘတ်တံလက်ကိုင်အား တည်ငြိမ်စေရန်အလို့ငှာ မတင်းလွန်း၊ မလျော့လွန်းသော အနေအထားရှိရမည်။

Penhold Grip

၁။ လက်မနှင့်လက်ညိုးသည် ဘတ်တံလက်ကိုင်အား ဖောင်တိန်ကိုင်သကဲ့သို့ စက်ဝိုင်းသဏ္ဌာန်ကိုင်ရမည်။

၂။ ကျန်လက်(၃)ချောင်းသည် တစ်ဖက်မျက်နှာပြင်၌ မကျဲလွန်း၊ မစုလွန်းသော အနေအထားဖြင့် ရှိနေရမည်။ Penhold Grip တွင် သားရေပြားကတစ်ဖက်သာအသုံးပြုသော်လည်း ယခုခေတ်ကာလတွင် သားရေပြား(၂)ဖက်ကပ်ကာအသုံးပြုနေပြီဖြစ်သည်။

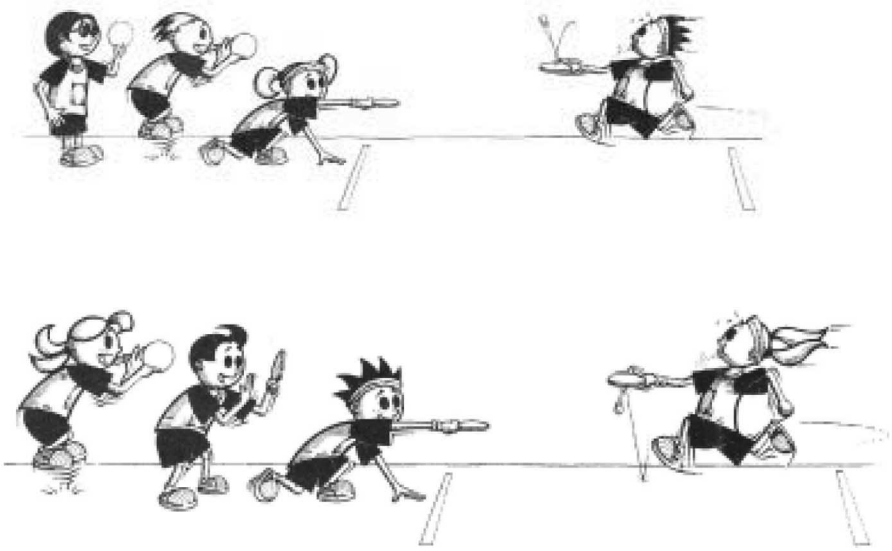


အခြေခံဘောလုံးထိန်းကျောင်းမှု

စတင်သင်ကြားသည့်အဆင့်တွင် အခြေခံဘောလုံးထိန်းကျောင်းမှု (Basic Ball Control) သည် သင်တန်းသူ/သင်တန်းသားများအတွက် အဓိကကျသောပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အခြေခံဘောလုံးထိန်းကျောင်းမှုအား သင်ကြားနိုင်မှသာလျှင် အခြား Techniques များအား ဆက်လက်သင်ကြားနိုင်ပေမည်။ အခြေခံဘောလုံးထိန်းကျောင်းမှုသည် ဘောလုံးနှင့်ဘတ်တံ (Racket) ထိတွေ့သောခံစားမှုအား သေချာသိရှိစေမည်။ အခြေခံဘောလုံးထိန်းကျောင်းမှုကောင်းမွန်လာစေရန် စားပွဲတင်တင်းနစ်ခုံမပါဘဲ အောက်ဖေါ်ပြပါကဲ့သို့ လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

၁။ ဘောလုံးအား Forehand နှင့် ၆လက်မခန့်အကွာအမြင့်သို့တော့ခြင်း၊ Backhand ဖြင့်တော့ခြင်း၊ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကျွမ်းကျင်လာပါက ပို၍အမြင့်သို့မြှောက်တော့ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

ထိုဘောလုံးတော့ခြင်း (Ball Bounce) အားပြိုင်ပွဲငယ်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှုအား ပိုမိုမြန်ဆန်စေသည်။



Forehand & Backhand Introduce

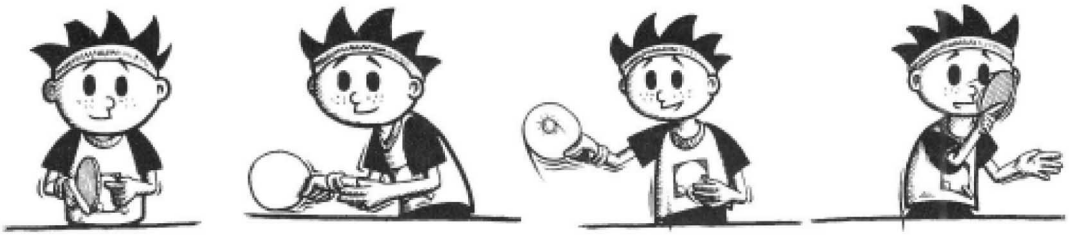
Ready Position

ကစားသမားသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်အားပျော့ပျောင်းစွာထားရှိ ရမည်။ ဒူးအား အတန်အသင့်ကွေး၍ ခါးအား အလိုက်သင့် ရွှေ့လျား နိုင်မည့် အနေအထားတွင်ထားရှိကာ ခြေထောက်အား ပခုံးနှင့်တစ် တန်းတည်း ထားရှိနေစေရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအား Balance ဖြစ်နေစေရန် အတွက် ခြေဖျားထိပ်ဖျားပေါ်တွင် တည်ရှိနေစေရမည်။ ဘယ်မှညာ-ညာမှဘယ်သို့ အလိုက်သင့်ရွှေ့လျားမှုအား ခါး၊ ဒူး၊ ပခုံးစသည်တို့နှင့် တစ်ပြိုင်တည်းပြုလုပ် ရမည်။

Forehand Stoke

Forehand ရိုက်ရန် ခြေထောက်အားခုံနှင့် ၄၅ ° အနေအထားနေ၍ နေရာယူထားရမည်။ ဘတ်တံ (Racket) အား ခါး၏အပေါ်သို့မရောက်၊ အောက်သို့မကျသော အမြင့်အနေအထားတွင်ထားရမည်။ 2nd timing ၌ တွင် ဘောလုံး၏အလယ်တည့်တည့်အားဖြတ်၍ အရှေ့မှအပေါ်သို့ လက်သွား သွားရမည်။

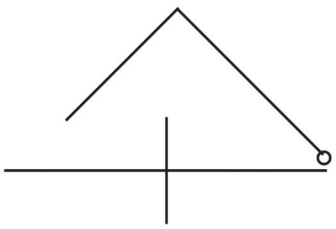


Ready Position *Backswing* *Forward Movement* *Follow Through*

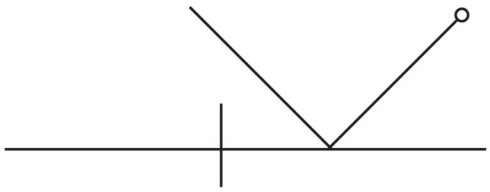
Timing (အချိန်)

Table Tennis ကစားရာ၌ ယေဘူယျအားဖြင့် အဓိက Timing (၃)မျိုး ခွဲခြားထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

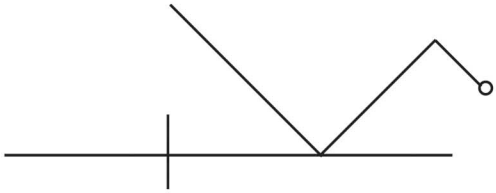
1st Timing - ဘောလုံး စဦးတက်ချိန်



2nd Timing - ဘောလုံး တက်ချိန်

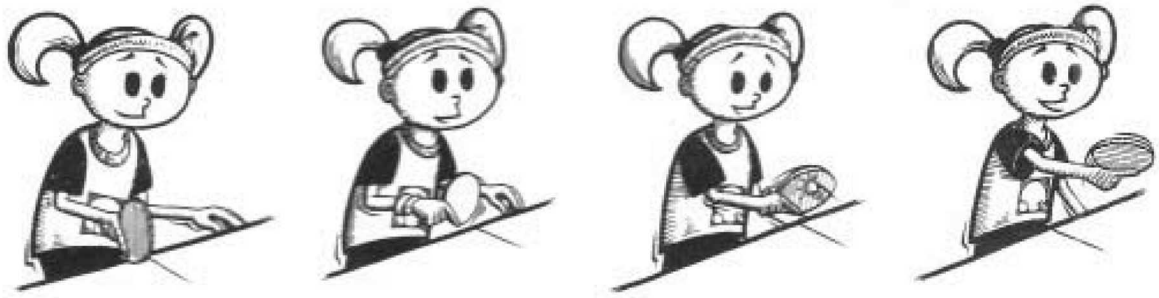


3rd Timing - ဘောလုံး ပြန်ကျချိန်



Backhand Push

ဘတ်တံ (Racket) အားလက်ပြန်ယူ၍ မိမိ၏ချက်နှင့်တည့်တည့်မှ စတင်ရမည်။ 1st Timing နှင့် 2nd Timing ကြားတွင် Racket အား ၄၅° စောင်း၍ ဘောလုံးအား အရှေ့မှအပေါ်သို့ ဆက်လက်သွားရမည်။



Ready Position *Backswing* *Forward Movement* *Follow Through*

အခန်း(၇)
လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့်နည်းလမ်းများ

၁။ Ready Position (Page 197 မှ Photo များ)

Ready Position သည် ရိုက်ချက်(ကစားကွက်)များ အားလုံး၏ အရေးကြီးဆုံးသော အခြေခံအချက်ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်အား ပခုံးအကျယ်အနေအထား (သို့မဟုတ်)အနည်းငယ်အကျယ်ခွဲရမည်။ ဒူးကွေး၍ ခါးအနည်းငယ်ညွှတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် ရှေ့သို့အားပြုသကဲ့သို့ဖြစ်နေရမည်။ ခြေဖျားထောက်ထားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် balance အားညီစေကာ ရွှေ့လျားမှုများအား ဟန်ချက်ညီစေ၍သွက်လက်မြန်ဆန်စေသည်။ Ready Position သည် ကစားသမား၏ ကစားမှုပုံသဏ္ဌာန် (Style) ကိုလိုက်၍ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိနိုင်သည်။

Forehand Attacker (Forehand တိုက်စစ်အား အဓိကထားကစားသူ)

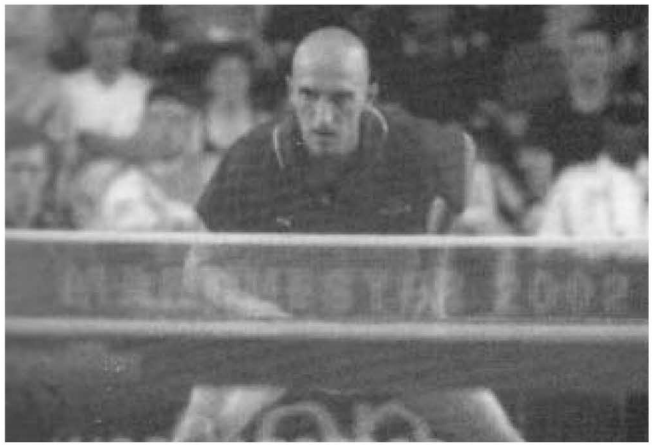
Forehand Attack အသားပေးကစားသော ကစားသမားများသည် ခုံ၏ဘယ်ဘက်ထောင့်စွန်း၌နေရမည်ဖြစ်ပြီး forehand ဖြင့်စတင်ဆွဲ၍ တိုက်စစ်စတင်ဟန် အနေအထားဖြင့်နေရမည်။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်သည် ညာဘက်ခြေထောက်ထက် အနည်းငယ်အရှေ့သို့ ပိုမိုရောက်၍ forehand တိုက်စစ်ဆင်ရန်အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြင့် Ready Position ဖြစ်သည်။

Forehand- Backhand Attacker

Forehand နှင့် Backhand (၂)မျိုးစလုံး တိုက်စစ်အားသန်သော ကစားသမားသည် backhand နှင့် forehand အညီအမျှအသုံးပြုနိုင်စေရန် forehand attacker ထက်ပို၍ အလယ်ဗဟိုကျသောနေရာ၌ ရပ်ရမည်။

Defender (ခံစစ်ကစားသူ)

ခံစစ်အားသာသော ကစားသမား (Chooper) များသည် ခုံ၏အလယ် ပုံမှန် ready position ၏ အနောက်နေရာတွင် နေရာယူရမည်။



Forehand Drive

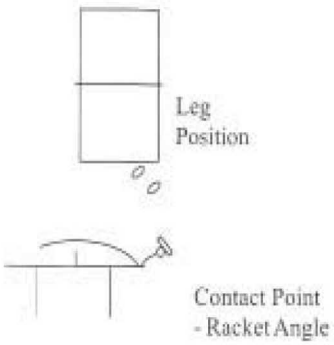
၁။ Ready Position

(က) ခြေထောက်များသည် ပခုံးအကျယ်အနေအထား အတိုင်း နေရမည်။

(ခ) ဒူးကွေး၍ခါးညွှတ်ကာ ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းစွာဦးတည် ထားစေရမည်။

(ဂ) ဘယ်ခြေထောက် အနည်းငယ်အရှေ့ရောက်ရမည်။

(ဃ) Racket အား ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် ထားရမည်။



၂။ **Back Swing**

(က) ညာဘက်ခြေထောက်အား အနောက်သို့ အနည်းငယ် စောင်း၍နေရမည်။

(ခ) ဘယ်ဘက်ခြေထောက်သည် ထိုအနေအထားအား ထိန်းညှိနေရမည်။

(ဂ) ခါးနှင့်အောက်ပိုင်းသည် အနောက်မှနေ၍ အရှေ့သို့ လှည့်ရမည်။

(ဃ) လက်မောင်းနှင့်တံတောင်ဆစ်သည် အောက်သို့ အနည်း ငယ်ချထားရမည်။

၃။ Forward Movement

(က) ခန္ဓာကိုယ်အား ခြေဖျားပေါ်တွင် အားပြုနေစေရမည်။

(ခ) လက်မောင်းအားစတင်၍အရှေ့သို့လွှဲကာ အပေါ်တွင် ဆုံးရမည်။

(ဂ) ခါးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအား ရှေ့သို့လှည့်စေရ မည်။

၄။ Follow Through

(က) Racket သည်အရှေ့မှအပေါ်သို့ လိုက်သွားရမည်။

(ခ) မူလအသင့်အနေအထားသို့ နေရာပြန်ယူပါ။

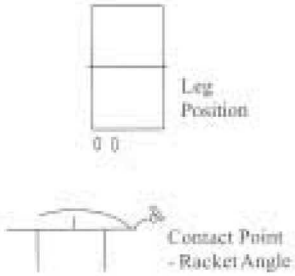
Backhand Drive

၁။ Ready Position

(က) ခြေထောက်များသည် ပခုံးအကျယ်အတိုင်းနေ၍ ခုံနှင့်နီးကပ်စွာနေရမည်။

(ခ) ဒူးကွေး၍ခါးညွှတ်ကာ ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းစွာ ဦးတည်ထားစေရမည်။

(ဂ) Racket အား ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားရမည်။



၂။ Back Swing

(က) Racket အား ခါးနှင့်အနောက်သို့လွှဲပါ။

(ခ) ခါးနှင့်တစ်စောင်းအနေအထားမှ အရှေ့သို့လှည့်ပါ။

၃။ Forward Movement

(က) Racket အားမျဉ်းဖြောင့်သဏ္ဌာန်ယူ၍ ရှေ့သို့သွားရမည်။

(ခ) လက်မောင်းအားရှေ့သို့ ဖြည်းညှင်းစွာ ရမ်းရမည်။

(ဂ) ဘောလုံးနှင့်ထိသောအခါ အရှေ့သို့ယူ၍ ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းသွားရမည်။

၄။ Follow Through

(က) Racket သည် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှေ့သို့ယူသွားမည်။

(ခ) Ready Position သို့ ပြန်ယူရမည်။

Forehand Push

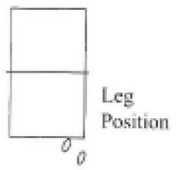
၁။ Ready Position

(က) ခြေထောက်အား ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲထားရမည်။

(ခ) ဒူးအားကွေး၍ ခါးညွှတ်ကာ ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းစွာ ဦးတည် ထားစေရမည်။

(ဂ) ဘယ်ခြေအား ရှေ့သို့အနည်းငယ်စောင်းထားရမည်။

(ဃ) Racket အား ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားပါ။



၂။ Back Swing

(က) ညာခြေအား Ready Position မှနောက်သို့ အနည်းငယ်တွင်ရှိနေစေရမည်။

(ခ) ဘယ်ခြေသည် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့် ဘောလုံးကျ ချက်သင့်လျော်စေရန် လိုက်၍ထိန်းညှိပေးရမည်။

(ဂ) လက်အားအနောက်သို့ယူ၍ အပေါ်မှနေရမည်။

(ဃ) Racket အား ဖွင့်ထားရမည်။

၃။ Forward Movement

(က) ဘောလုံး၏အောက်ဘက်ပိုင်းအားထိ၍ ဘောလုံးအား Back ဖြင့်သွားစေရမည်။

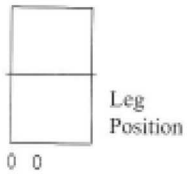
(ခ) လက်က အနောက်မှလိုက်ရမည်။

၄။ Follow Through

(က) ရှေ့မှအောက်သို့ လိုက်သွားရမည်။

(ခ) မူလ Ready Position သို့ ပြန်ယူရမည်။

Backhand Push



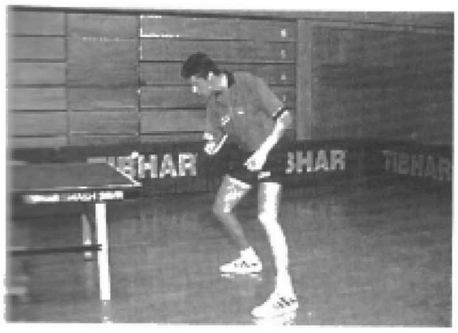
၁။ Ready Position

(က) ခြေထောက်အား ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲထားရမည်။

(ခ) ဒူးအားကွေး၍ခါးညွှတ်ကာ ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းစွာ ဦးတည်ထားစေရမည်။

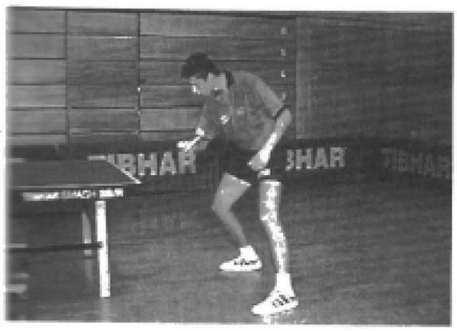
(ဂ) ဘယ်ခြေအား ရှေ့သို့အနည်းငယ် စောင်းထားရမည်။

(ဃ) Racket အား ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားပါ။



၂။ Back Swing

(က) Racket အားစောင်းထား၍ ရှေ့မှအောက်သို့ သွားရမည်။



၃။ Forward Movement

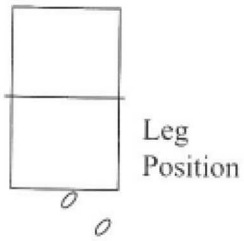
(က) ဘောလုံး၏အောက်ဘက်ပိုင်းသို့ထိ၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့သို့သွားရမည်။

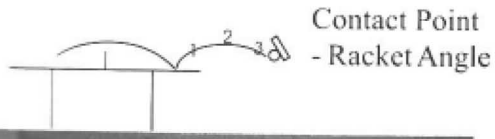
၄။ Follow Through

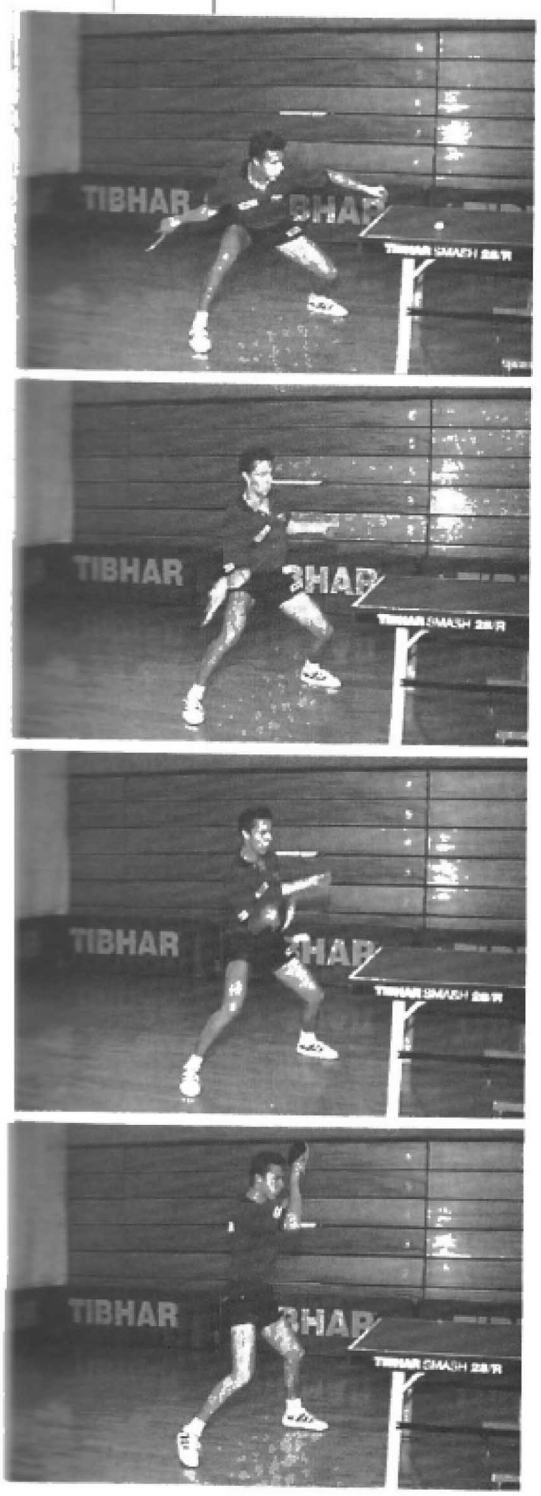
(က) ရှေ့မှအောက်သို့ လိုက်သွားရမည်။

(ခ) မူလ Ready Position သို့ ပြန်ယူရမည်။

Forehand Topspin







၁။ Ready Position

(က) ခြေထောက်များအား ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲထားရမည်။

(ခ) ဒူးအားကွေး၍ခါးညွှတ်ကာ ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းစွာ ဦးတည်ထားစေရမည်။

(ဂ) ဘယ်ခြေအား ရှေ့သို့အနည်းငယ် စောင်းထားရမည်။

(ဃ) Racket အား ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားပါ။

၂။ Back Swing

(က) ညာခြေအား အနောက်သို့ Ready Position မှ အနည်းငယ် ရွှေ့ရမည်။

(ခ) ခန္ဓာကိုယ်အား အနောက်ဘက်တစ်စောင်းလှည့်ကာ ခါး၊ ပခုံးတို့သည်လည်း တစ်ပါတည်း ပါရမည်။

(ဂ) ဘယ်ခြေသည် ကြမ်းပြင်မှ အနည်းငယ်ခြေဖျားထောက်၍ ညာဒူးအား အသင့်အတင့်ကွေးရမည်။

(ဃ) Racket ထိပ်ပိုင်းနှင့်လက်သည် ကြမ်းပြင်သို့ ဦးတည်နေမည်။

(င) ခန္ဓာကိုယ်အား ညာဘက်သို့ အားပြုနေရမည်။

(စ) ခါးသည်လိုက်၍လှည့်ရမည်။

၃။ Forward Movement

(က) ညာဒူး၊ ခါးနှင့်ပခုံးတို့အား တပြိုင်နက်တည်း ရှေ့သို့လှည့်ရမည်။

(ခ) တံတောင်ဆစ်အား လျင်မြန်စွာကွေးရမည်။

(ဂ) ကိုယ်အလေးချိန်အား ရှေ့သို့ပစ်ရမည်။

(ဃ) ဘောလုံးနှင့် Racket ထိစဉ် အားထည့်ရမည်။

(င) ဘောလုံး၏ထိပ်အား ပွတ်သွားရမည်။

၄။ Follow Through

(က) အရှေ့-အပေါ်သို့ လိုက်သွားရမည်။

(ခ) မူလ Ready Position သို့ ပြန်ယူရမည်။

Back Topspin

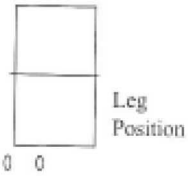
၁။ Ready Position

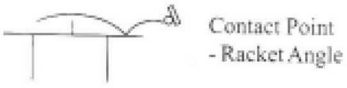
(က) ခြေထောက်များအား ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲထားရမည်။

(ခ) ဒူးအားကွေး၍ခါးညွှတ်ကာ ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းစွာ ဦးတည်ထားစေရမည်။

(ဂ) ဘယ်ခြေအား ရှေ့သို့အနည်းငယ်စောင်းထားရမည်။

(ဃ) Racket အား ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားပါ။





၂။ Back Swing

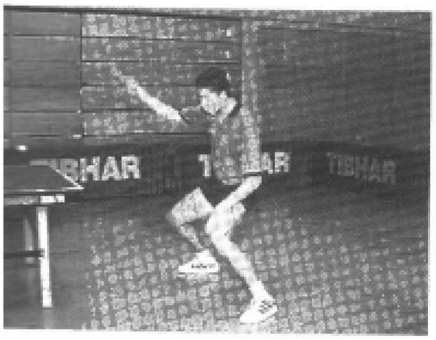
(က) ခါး၊ ဒူး၊ ပခုံးတို့အား ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ရမည်။

(ခ) Racket အား ဘယ်ဘက်အနောက်သို့ လိုက်ရမည်။

၃။ Forward Movement

(က) ဘောလုံးအမြင့်ဆုံးအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိအား များအား ခါး၊ လက်မောင်း၊ ပခုံးလွှဲရှိန်ဖြင့် ထည့်ပါ။

(ခ) ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် ထိရိုက်ရမည်။



၄။ Follow Through

(က) ခန္ဓာကိုယ်အား ဘောလုံးသွားရာနောက်သို့လိုက်ပါ။

(ခ) Ready Position အနေအထား ပြန်ယူရမည်။

Basic Serve- Topspin & Backspin

၁။ Ready Position

(က) ဘောလုံးအားလက်ထဲတွင် ဖြန့်ထားပါ။

(ခ) Racket နှင့်ဘောလုံးကိုင်ထားသောလက်သည် ခုံ၏အပေါ်တွင်ရှိရ၍ မျဉ်းအဖြူ၏ (End Line) နောက်တွင် ရှိရမည်။

၂။ Back Swing

(က) ဘောလုံးအား ၆လက်မခန့်အမြင့်သို့ တည့်တည့်မြှောက်ရမည်။

(ခ) Racket အား အနောက်သို့လွှဲ၍ ဘောလုံး၏အနောက်မှနေရမည်။

(ဂ) Topspin Service ထိုးရန် Racket Angle အားပိတ်၍ Underspin ဖွင့်ထားရမည်။

၃။ Forward Movement

(က) ရှေ့သို့လှည့်၍ ခြေထောက်ပါ ပါရမည်။

(ခ) ခါးနှင့်ပခုံးသည်လည်း ရှေ့သို့လိုက်ရမည်။

(ဂ) Racket အား အရှေ့အပေါ်သို့ လွှဲရမည်။

(ဃ) ဘောလုံးနှင့်ထိခိုန်တွင် အားပါရမည်။

(င) အရှိန်ပါရမည်။

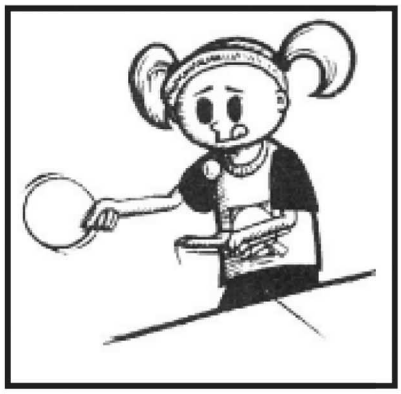
၄။ Follow Through

(က) ရှေ့ အပေါ်သို့ဆက်၍လွှဲဖြတ်သွားရမည်။

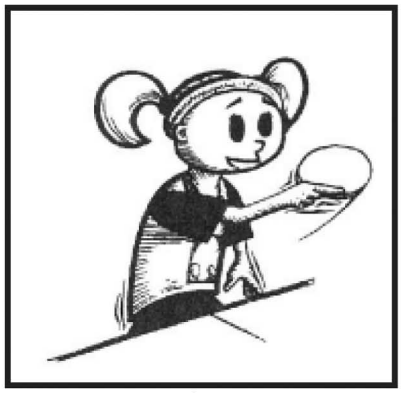
(ခ) Ready Position သို့ ပြန်ယူပါ။

TOPSIN

Ready



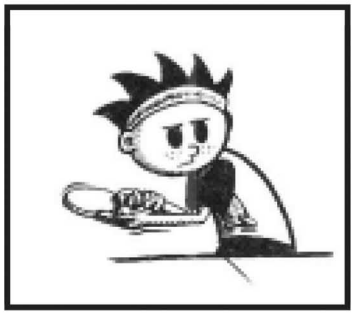
Toss



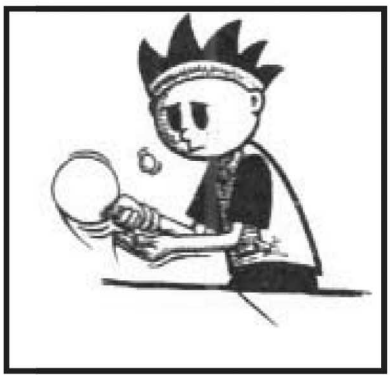
Over

Follow Through

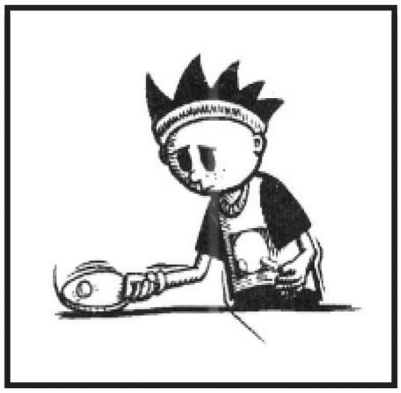
BACKSPIN



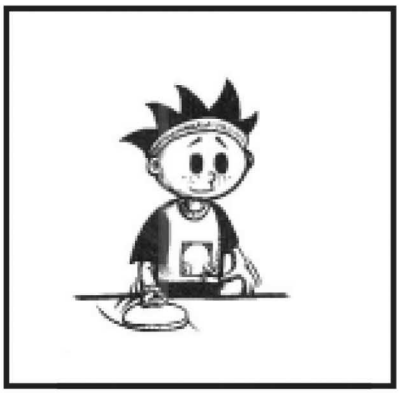
Ready



Toss

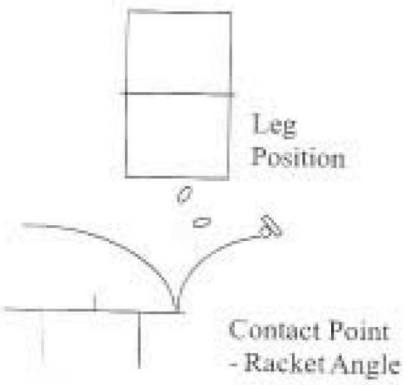


Under



Follow Through

Smash



၁။ Ready Position

(က) ခုံနှင့်အတည့်အနေအထား နေပါ။

(ခ) ခုံအနောက်သို့ ခြေထောက်အား အနည်းငယ် ထုတ်ပါ။

၂။ Back Swing

(က) လက်အားအပေါ်သို့မြှောက်ရမည်။ ထိုသို့ မြှောက်ရာတွင် ခါးနှင့်ပခုံးပါပါရမည်။

(ခ) ဘောလုံးအား အပေါ်မှအုပ်ယူပါ။

၃။ Forward Movement

(က) Racket အား ရှေ့သို့လွှဲပါ။

(ခ) ဘောလုံးပြန်ကျလာချိန်သို့ စောင့်ပါ။

(ဂ) Topspin Service ထိုးရန် ဘောလုံး၏ အပေါ်ဘက် နှင့်ထိပါ။ Underspin Service ထိုးရန် ဘောလုံး၏အောက်ဘက်ပိုင်းနှင့်ထိပါ။

၄။ Follow Through

(က) Topspin Service အရှေ့သို့လိုက်သွား၍ အပေါ်သို့ယူပါ။

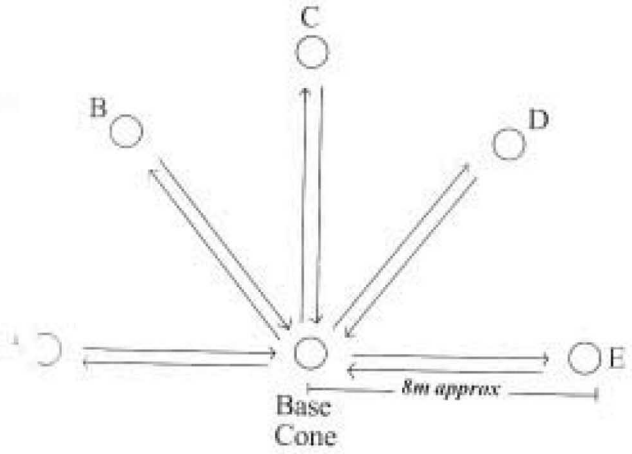
(ခ) Under Service အရှေ့သို့လိုက်သွား၍ အောက်သို့နှစ်ချပါ။

(ဂ) ပြန်လာမည့်ဘောလုံးအတွက် Ready Position ယူထားပါ။

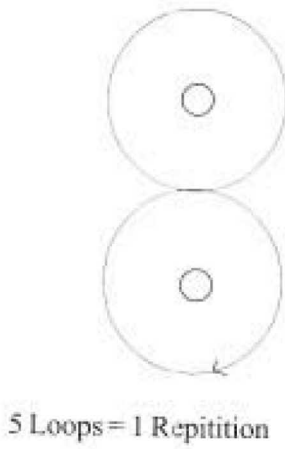
Table Tennis Specific-
Strenght and Conditioning

AGILITY (O=cones or markers)

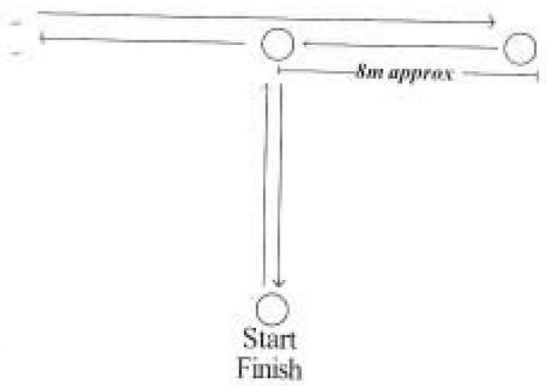
1. Multidirection



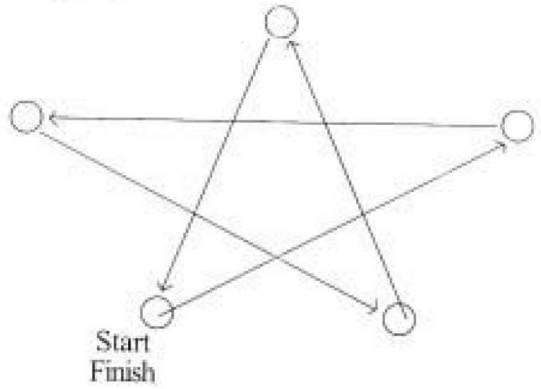
2. Figure of Eight



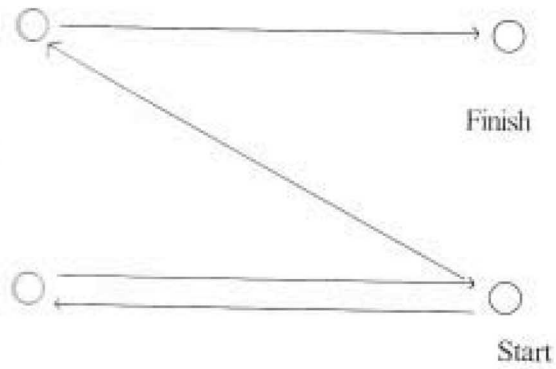
3. "T-Run"



4. Star Agility

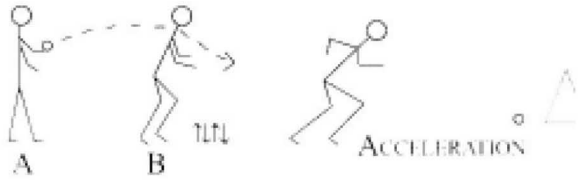


5. "Z" Run

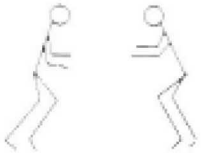


LEG SPEED

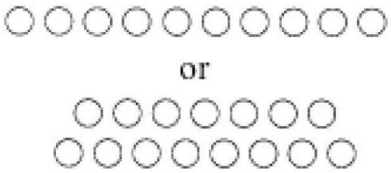
1. Reaction Time Chases



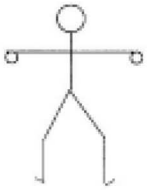
2. Toe Tapping



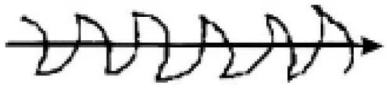
3. Hoop Running



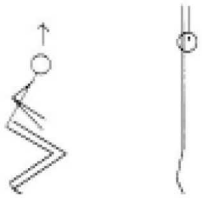
4. Ball Catching



5. Squatting Side Steps

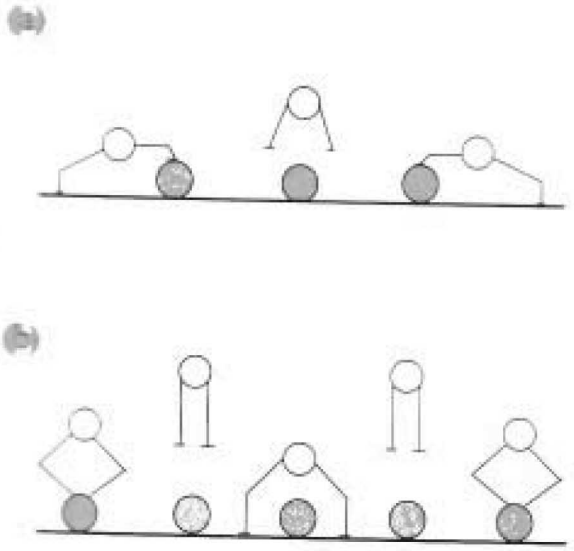


6. Ankle Jumps

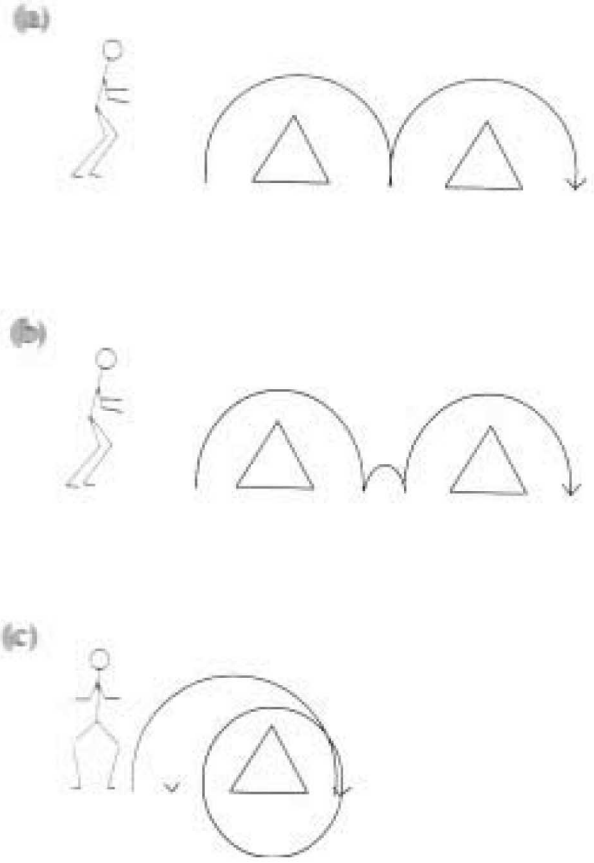


POWER

1. Medicine-Ball Push-Ups

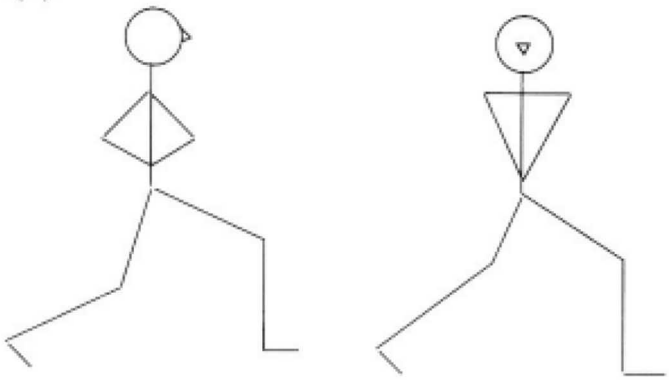


2. Cone Bouncing

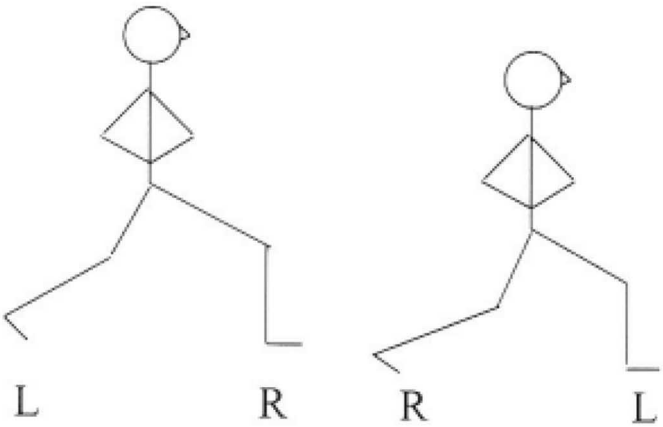


3. Lunges

(a)



(b)



Flexibility Exercises For Table Tennis

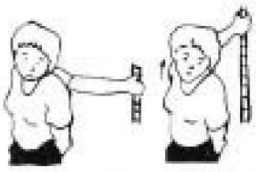
1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)

2. Neck Lateral Flexion Stretch
(forward, then back)

3. Latissimus Dorsi and
Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)

4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)

5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top
arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)

7. Bicep Stretch
(hands apart)

8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)

9. Wrist Extensor Stretch
(tile head to opposite side,
keep elbow straight)

10. Thoracic Extension Stretch
(rech forward with arms,
puch chest towards, arch
back down, backside behind knees)

11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other,
pelvis across as you ben)

12. Lumber Extension
and abdominal strech
(be gentle if sore)

13. **Lumber Flexion Stretch**
(be gentie if sore)

14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side)
draw in and brace stomach muscles
at the same time, breathe)

15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee

16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)

17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees
very gently, keep back staight)

18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg
towards opposite shoulder)

19. **Gluteal and Lumber Rotation Stretch**

20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis)

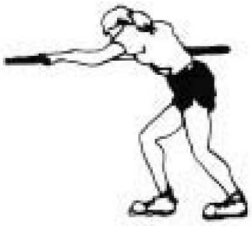
21. Quadriceps Lumbar

22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward,
lunge sideways on bent knee,
keep back straight)

23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck
bottom under, lunge forward
on front leg)

24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward,
whilst pushing hip to the side)

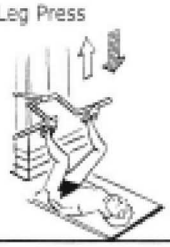
25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel
down, feet facing forward)



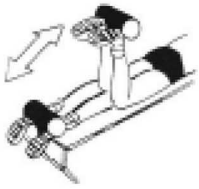
26. Soleus Stretch
(knee bent over rear foot,
down, feet facing forward)

JUNIOR WEIGHT TRAINING PROGRAM

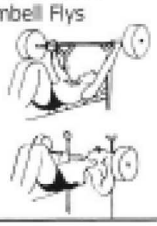
1. Leg Press



2. Leg Curls



3. Bench Press or Dumbell Flys



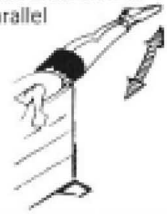
4. Seated Row or Prone Flys

5. Military Press

6. Biceps Curls

7. Situps – bent knees

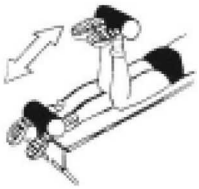
8. Back Extension to parallel



ADULT WEIGHT TRAINING PROGRAM

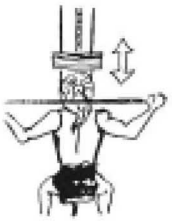
1. Leg Press or Squats (parallel)

2. Leg Curls



3. Bench Press

4. Lat Pulldown

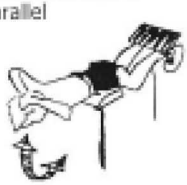


5. Military Press

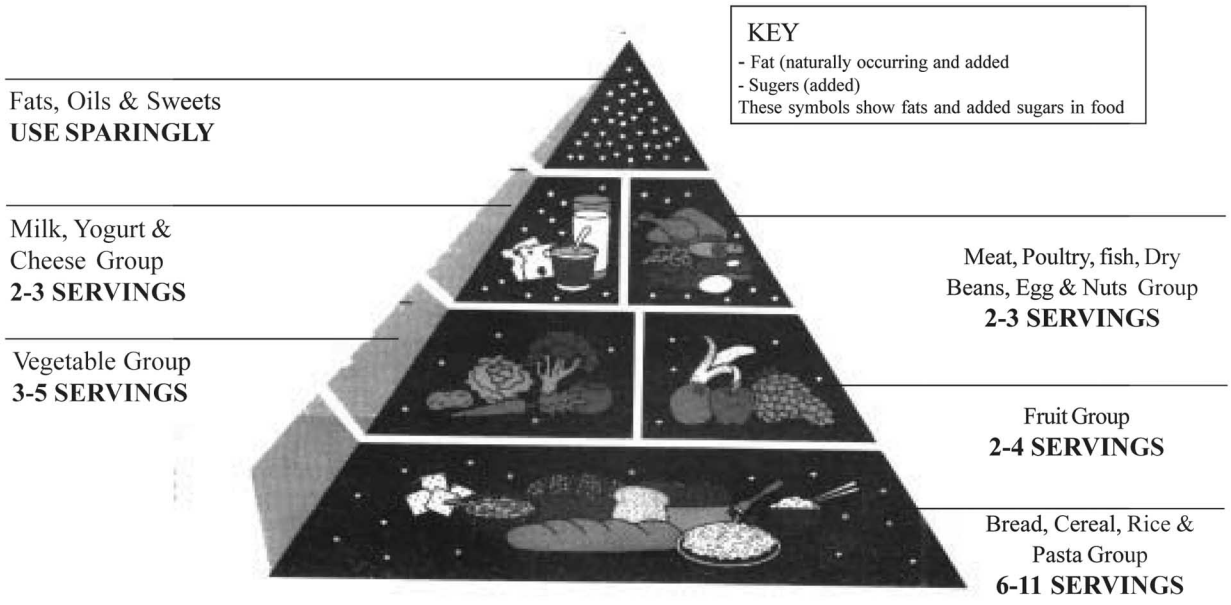
6. Biceps Curls

7. Situps – bent knees

8. Back Extension to parallel



Healthy Food Pyramid



အခန်း(၈)
နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

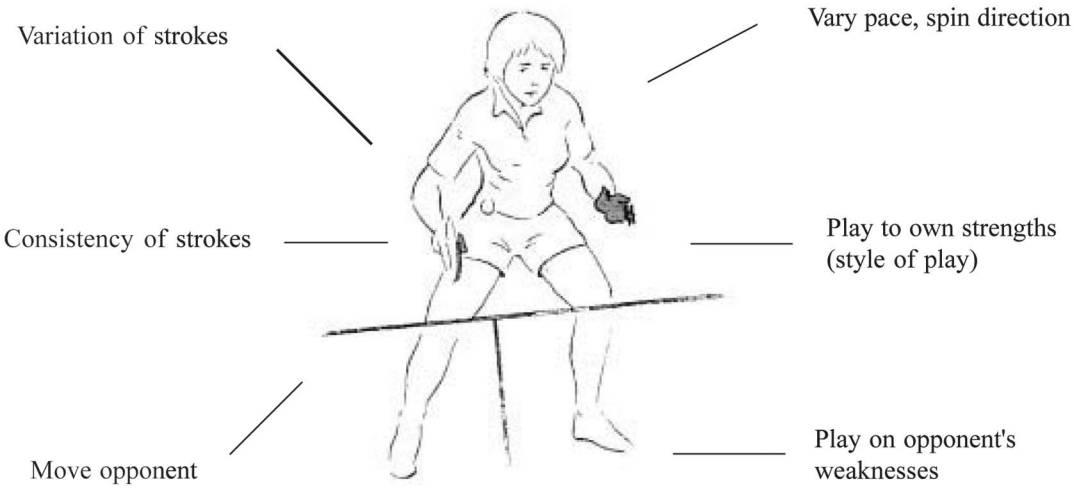
ယေဘူယျအားဖြင့် နည်းဗျူဟာနှင့်ပတ်သတ်၍

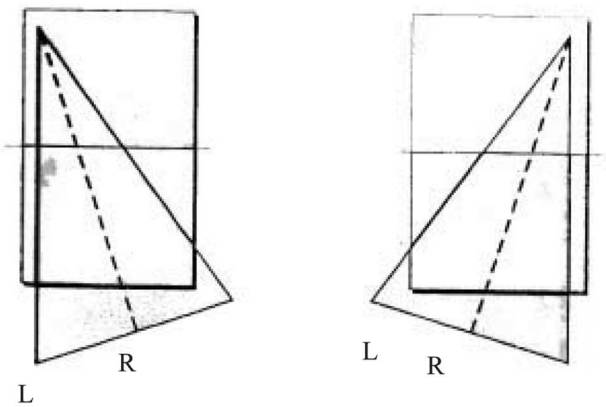
(၁) ဘောလုံးအား ခုံပေါ်သို့ ပြန်လည်ပေးပို့ခြင်း။

(၂) သေချာမှုရှိသော ခုံဧရိယာသို့ တိကျမှန်ကန်သော ဘောလုံးရောက်ရှိမှု။

(၃) အနိုင်ရရှိစေရန်အတွက် ကျမှတ်နှင့်ပတ်သတ်၍ဖိအားပေးခြင်း၊ တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အား Spin အမျိုးမျိုး၊ Spin Amount နှင့် Speed အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဖိအားပေးခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

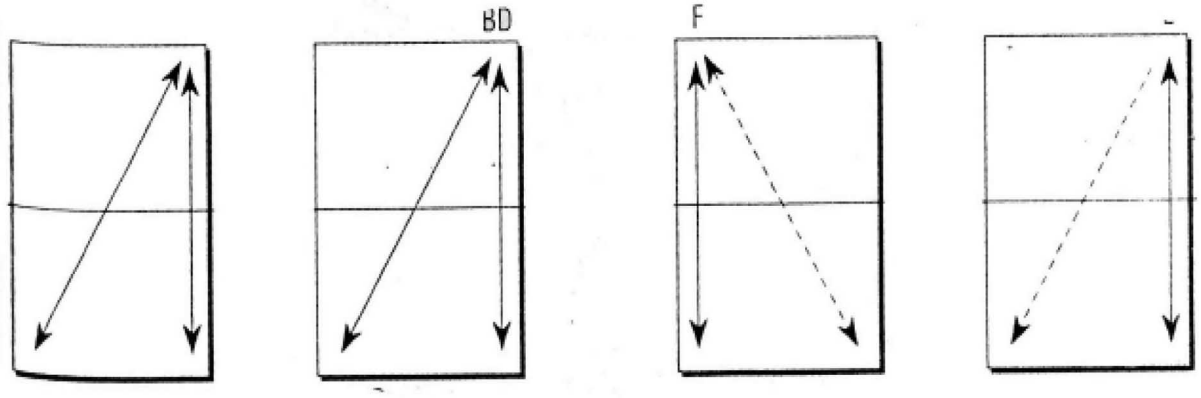
TACTICS TO USE TO PLAY EFFECTIVE TABLE TENNIS



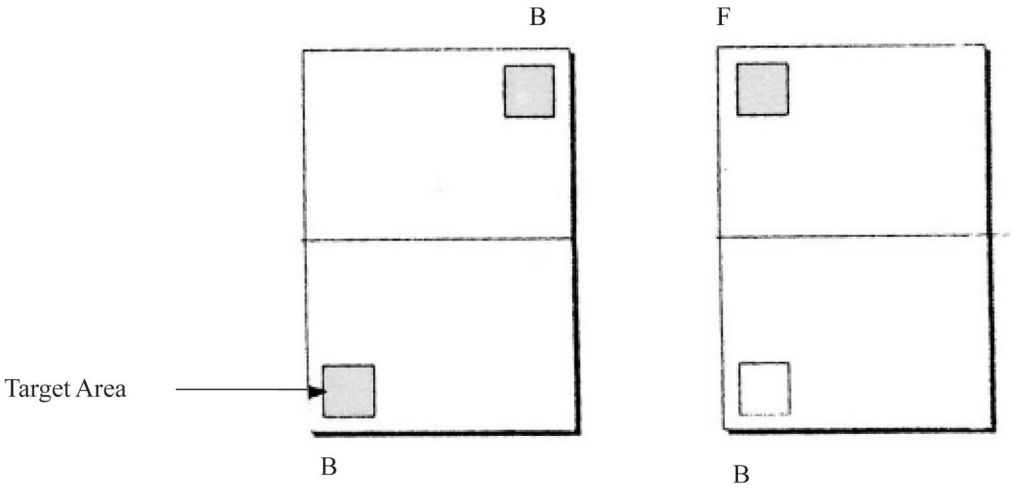


L= left foot R= right foot

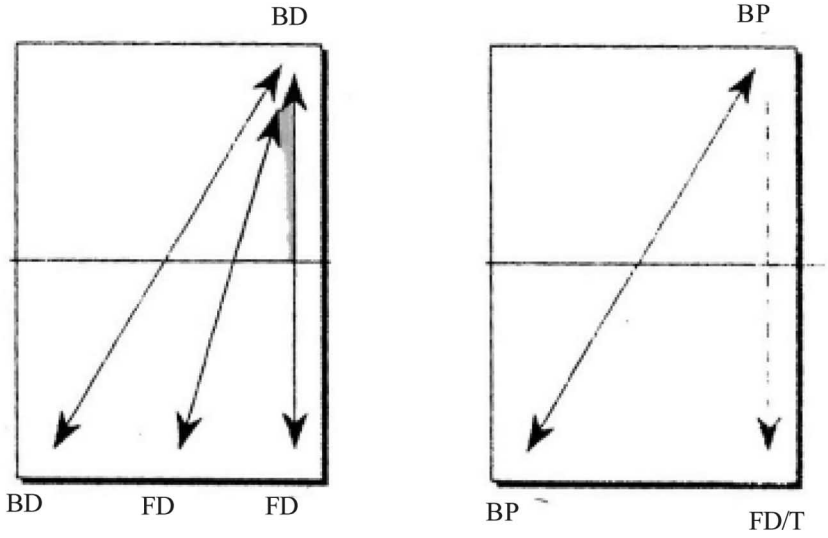
၁။	TATICS	-	ပြိုင်ဘက်၏အားနည်းချက်အား ဖိအားပေးကစားခြင်း။
	WHAT	-	ပြိုင်ဘက်၏အားနည်းချက်အား လေ့လာခြင်း၊ ထိုအားနည်းချက်အား မည်ကဲ့သို့ ဖိအားပေးရမည်ကို ရှာဖွေခြင်း။
	HOW	-	ပြိုင်ဘက်၏အားနည်းချက်နေရာအားရှာဖွေရန်အတွက် ခုံ၏နေရာအနှံ့သို့ ဘောလုံးပေးပို့ခြင်း။
	TASK	-	ခြေထောက်ရွှေ့ခိုင်းခြင်း(သို့)ဘောလုံးအရေအတွက်များများနှင့် ဘောလုံးအမျိုးအစားများများ ကစားစေခြင်း။
		-	အားနည်းချက်အား ဖိအားပေးခြင်းဖြင့် အမှတ်ယူနိုင်ခြင်း။
၂။	TATICS	-	ပြိုင်ဘက်အား ခြေထောက်ရွှေ့စေခြင်း။ (ခြေလှမ်းမှား၍ ကစားကွက်ပျက်စေခြင်း)
	WHAT	-	ပြိုင်ဘက်အားခြေထောက်ရွှေ့စေရန်ဘောလုံးအားပေးခြင်း။ ဦးတည်ရာပြောင်းခြင်း (For example, Forehand-Backhand (သို့)ခုံလယ်) ဘောလုံးကျမှတ်၊ ဖိတ်နားသို့ကျခြင်း(သို့)ခုံထောင့်စွန်းအနားသတ်သို့ ကျခြင်း။
	HOW	-	ခုံ၏နေရာအနှံ့အပြားသို့ ဘောလုံးအား ကျစေခြင်း။
	TASK	-	Topspin Stokes ပုံမှန်(သို့)ပုံမမှန်သော ခြေလှမ်းကွက်များအား လေ့ကျင့်ခြင်း။



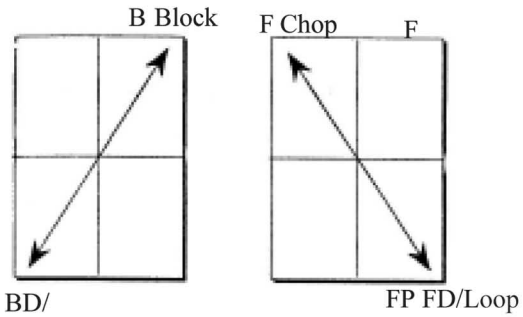
၃။	TATICS	-	ဘောလုံးမြှောင်ကစားခြင်း။
	WHAT	-	ပြိုင်ဘက်အား ဘောလုံးအသွားအပြန် များများကစားစေခြင်း။
	HOW	-	မိမိထံရောက်ရှိလာသောဘောလုံးအား ခံစစ်ဖြင့်ကစားခြင်း။
	TASK	-	ခုံထောင့်စွန်းများသို့ရောက်ရှိစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ရမည်။ ပြိုင်ပွဲကစားနေစဉ်တွင် Stroke အရေအတွက်များများ ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



၄။	TATICS	-	ပြိုင်ဘက်အား ရိုက်ချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖိအားပေးခြင်း။
	WHAT	-	For example, Under မှနေ၍ တိုက်စစ်ပြောင်းလဲခြင်း။
	HOW	-	Strokes များအား ပေါင်းစပ်ခြင်း။
	TASK	-	လေ့ကျင့်စဉ်တွင် တစ်ယောက်ခံစစ်- တစ်ယောက် all round ကစားရမည်။



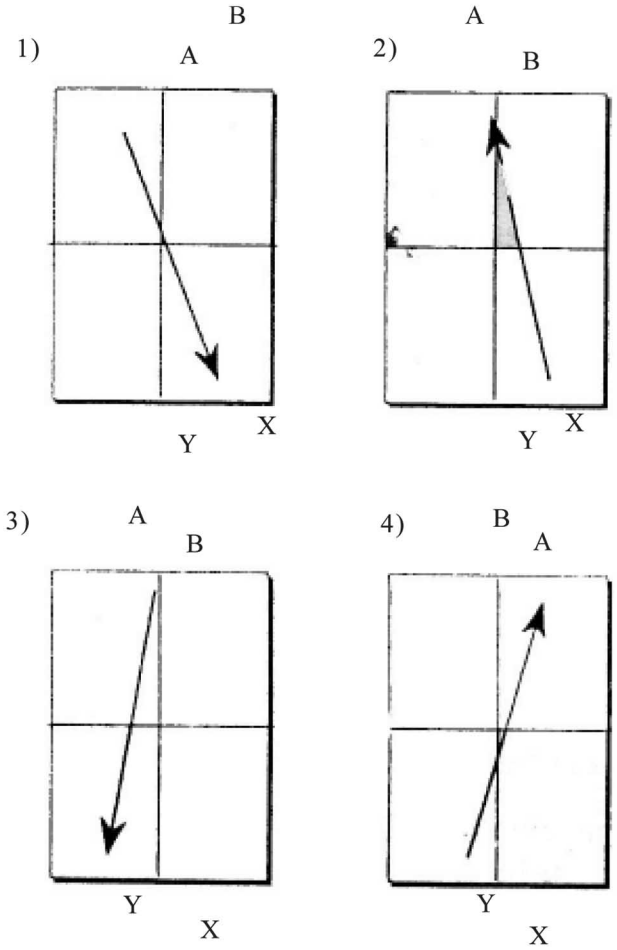
၅။	TATICS	-	Spin အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖိအားပေးခြင်း။
	WHAT	-	ပြိုင်ဘက်အား ပိုမိုခက်ခဲမှုရှိစေရန်အတွက် Spin အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖိအားပေးရမည်။
	HOW	-	Topspin, Backspin, Sidespin များဖြင့် ဖိအားပေးခြင်း။
	TASK	-	Drive နှင့် Topspin, Push နှင့် Backspin chop ။



၆။	TATICS	-	ကစားဟန်အပေါ်မူတည်၍ ဖိအားပေးခြင်းနှင့် မိမိအားသာချက်ဖြင့် ဖိအားပေးခြင်း။
	WHAT	-	ပြိုင်ဘက်ကစားသမားသည် ခုံကပ်(သို့)ခုံခွာကစားသမား၊ Counter Hitter/ Blocker (သို့) Top spinner ဖြစ်သည်၊ မဖြစ်သည်ကို လေ့လာ၍ဖိအား ပေးခြင်း။
	HOW	-	ပြိုင်ဘက်၏ကစားဟန် အားသာချက်/အားနည်းချက်များအား လေ့လာ ထားရမည်။

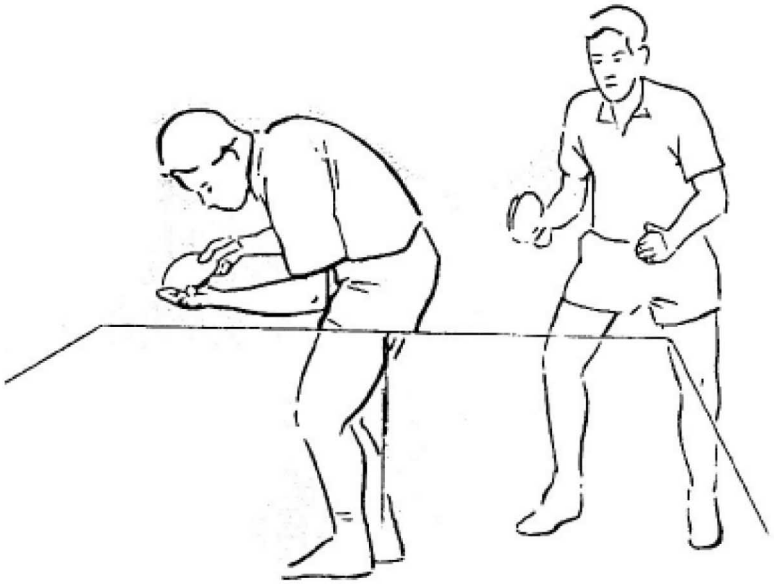
Double

စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်းတွင် နှစ်ယောက်တွဲကစားခြင်းသည် အခြားသောကစားနည်းများ၏ ဥပဒေနှင့် အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုရှိသည်။ ကစားသမားနှစ်ဦးသည် တစ်ဦးလျှင်တစ်ကြိမ် အလည့်ကျရိုက်ခွင့် ရှိသည်။



နှစ်ယောက်တွဲကစားရာတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများအား ပုံများဖြင့်ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

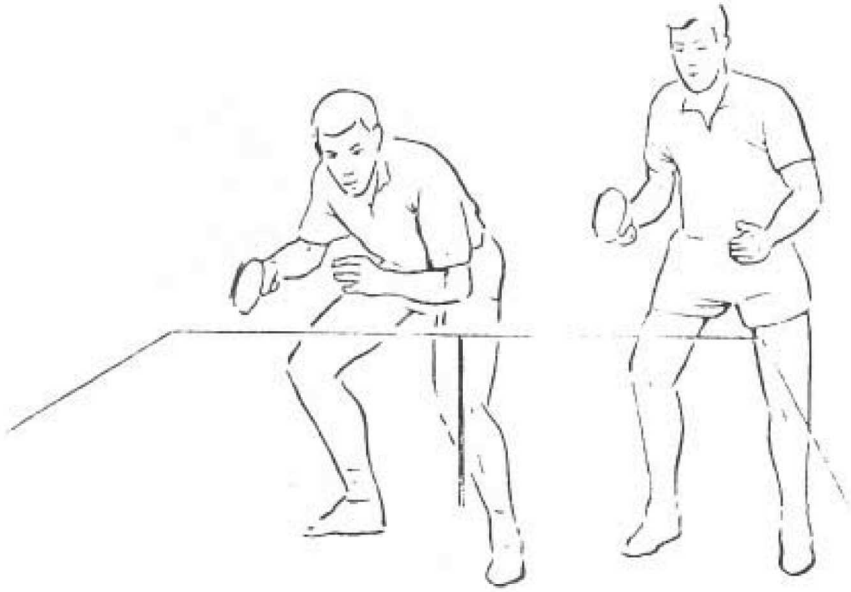
Positions when serving in doubles



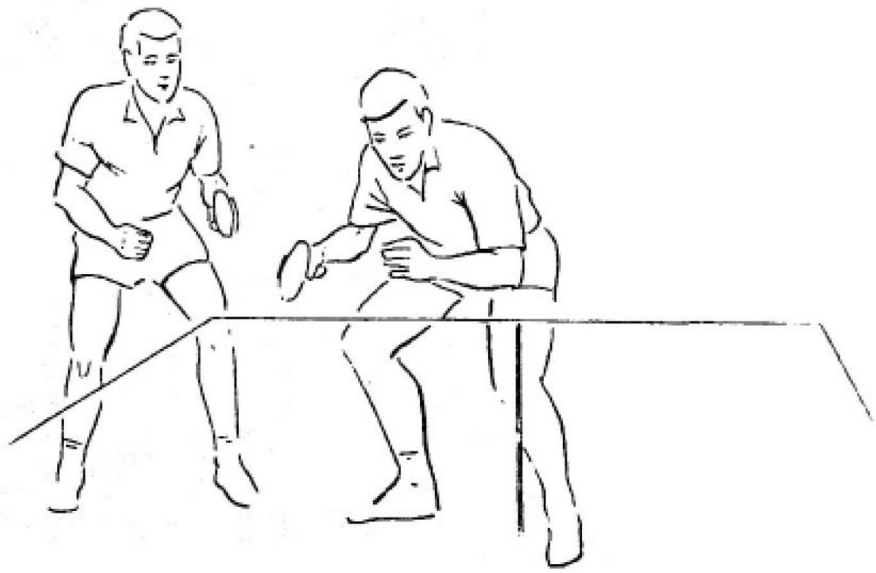
Two right handers playing

One, right and one left hander

Positions when returning service in doubles



Tow right handers playing

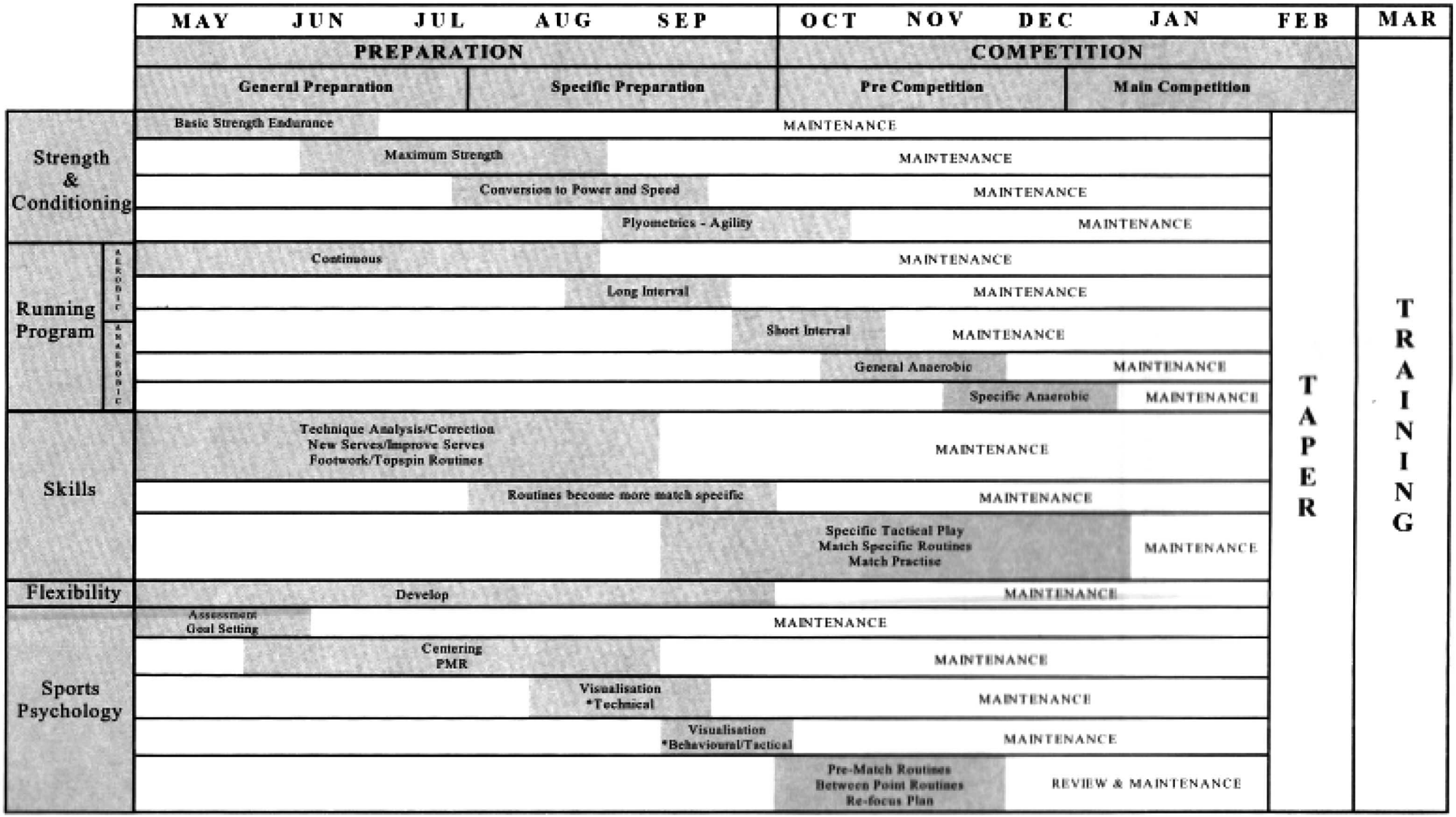


One right and left hander

အခန်း (၉)
လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

Starter Lesson

TIME [approximate]	ACTIVITY	CONCEPTS INTRODUCED	EQUIPMENT NEEDED
10 minutes	RELAYS	Grip - Shakehand/Pengrip Hand-eye coordination	1 racket per team 1 ball per team
10 minutes	BOUNCER GAME	Grip - Shakehand/Pengrip Hand-eye coordination	Minimum - 1 racket per 4 players - 1 ball per 4 players
10 minutes	MIRROR GAME	Ready Position Footwork	No equipment needed
10 minutes	ROUND THE TABLE	Forehand-Backhand	Minimum - 2 rackets, 2 balls
10 minutes	BEAT THE CHAMP	Serving Basic Rules	Minimum - 2 rackets, 1 ball per table

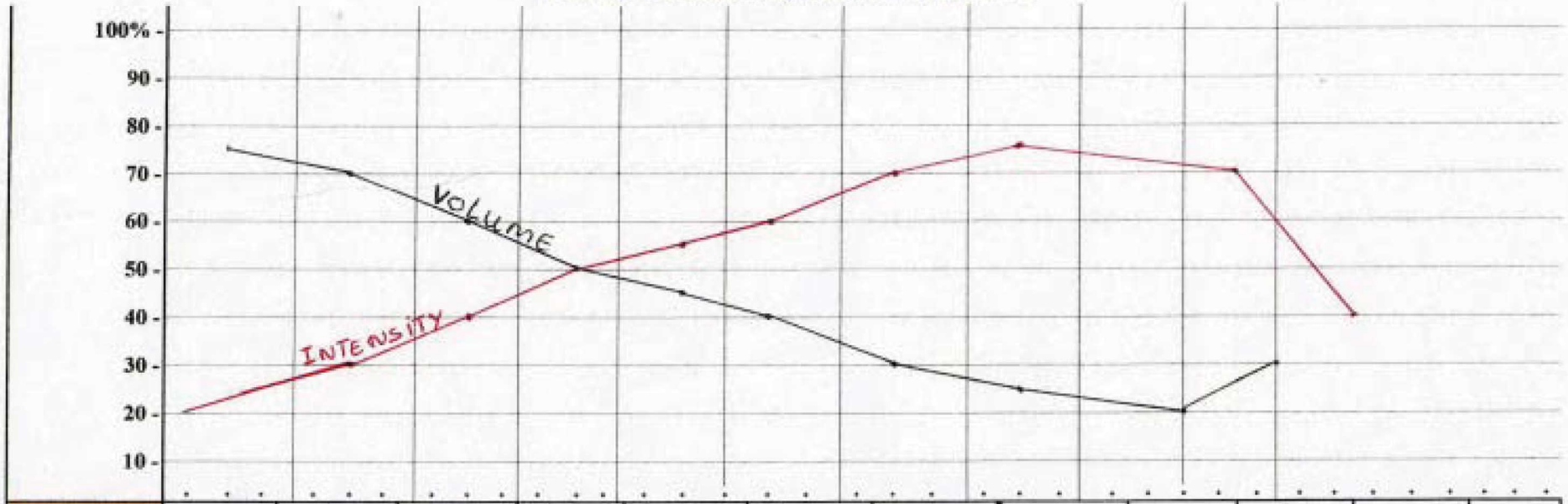

MAY
JUN
JUL
AUG
SEP
OCT
NOV
DEC
JAN
FEB
MAR
PREPARATION
COMPETITION
General Preparation
Specific Preparation
Pre Competition
Main Competition
Strength & Conditioning
Basic Strength Endurance
MAINTENANCE
Maximum Strength
MAINTENANCE
Conversion to Power and Speed
MAINTENANCE
Plyometrics - Agility
MAINTENANCE
Running Program
AEROBIC
ANAEROBIC
Continuous
MAINTENANCE
Long Interval
MAINTENANCE
Short Interval
MAINTENANCE
General Anaerobic
MAINTENANCE
Specific Anaerobic
MAINTENANCE
Skills
Technique Analysis/Correction
New Serves/Improve Serves
Footwork/Topspin Routines
MAINTENANCE
Routines become more match specific
MAINTENANCE
Specific Tactical Play
Match Specific Routines
Match Practise
MAINTENANCE
Flexibility
Develop
MAINTENANCE
Sports Psychology
Assessment
Goal Setting
MAINTENANCE
Centering
PMR
MAINTENANCE
Visualisation
*Technical
MAINTENANCE
Visualisation
*Behavioural/Tactical
MAINTENANCE
Pre-Match Routines
Between Point Routines
Re-focus Plan
REVIEW & MAINTENANCE
TAPER
TRAINING

(Training Periodization)

No.	Duration		Training Periods လေ့ကျင့်ရေးကာလဝိုင်းများ	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 အခြေခံကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေးကာလဝိုင်း	5	12 x	60 x	75%	25%	
2	6.7.2015	2.8.2015	Preparation Period (1) ပြင်ဆင်မှုကာလဝိုင်း (၁)	4	12 x	48 x	70%	30%	
3	3.8.2015	30.8.2015	Preparation Period (2) ပြင်ဆင်မှုကာလဝိုင်း (၂)	4	12 x	48 x	60%	40%	
4	31.8.2015	27.9.2015	Preparation Period (3) ပြင်ဆင်မှုကာလဝိုင်း (၃)	4	12 x	48 x	50%	50%	
5	28.9.2015	25.10.2015	Preparation Period (4) ပြင်ဆင်မှုကာလဝိုင်း (၄)	4	12 x	48%	45%	55%	
6	26.10.2015	22.11.2015	Special Preparation Period အထူးပြင်ဆင်မှုကာလဝိုင်း	4	12 x	48%	40%	60%	
7	23.11.2015	20.12.2015	Pre-Preparation Period မြိုင်ပွဲကြိုကာလဝိုင်း	4	12 x	48%	30%	70%	
8	21.12.2015	17.1.2016	Main Competition Period အဓိကမြိုင်ပွဲကာလ	4	12 x	48 x	20%	80%	Meets ဖိတ်ခေါ်မြိုင်ပွဲများ
9	18.1.2016	14.2.2016	Post Competition Period မြိုင်ပွဲလွန်ကာလဝိုင်း (၁)	4	12 x	48 x	30%	70%	Inter Sports Institutes (သိပ္ပံပေါင်းစုံမြိုင်ပွဲ)
10	15.2.2016	20.3.2016	Post Competition Period မြိုင်ပွဲလွန်ကာလဝိုင်း (၂)	5	12 x	60 x	40%	60%	အခြားမြိုင်ပွဲများ
			Total	**42**	**-**	**504 x**			

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

Training Periodization: (Yearly Plan) 2015-2016



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

Kyaw Khin

အခန်း (၁၀)
နိဂုံး

အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)ကို ၁၉၉၀ ခုနှစ်မှာ စတင်ဖွင့်လှစ် ခဲ့ပြီး တပ်မတော်အားကစား နည်းပြသင်တန်း၊ အားကစားဒီပလိုမာသင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁)၊ ဌာနတွင်း နည်းစနစ်မျှူးသင်တန်းများဖြင့် အားကစားသမားကောင်းများပေါ်ထွန်းရေးအတွက် မျိုးဆက်သစ်အားကစား သင်တန်းကို ၁၉၉၂-၁၉၉၃ ခုနှစ်မှာ စတင်ပြီး အခြေခံ (၆)လ၊ အဆင့်မြင့် (၄)လ သင်တန်းအမှတ်စဉ် (၁)မှ (၄)အထိ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ လက်ရွေးစင်ပမာဏအဆင့်၊ လက်ရွေးစင်အဆင့်ဘောလုံး၊ ဘောလီဘော၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ အလေးမ၊ လက်ဝှေ့၊ စက်ဘီးစသည်ဖြင့် အားကစားနည်းအလိုက် ထူးချွန်အားကစားသမားများကို မွေးထုတ်ပေးခဲ့ပါသည်။ စက်ဘီးအားကစားမှာ ပဏာမအဆင့်မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အဆင့် (၂၀)ဦးအထိ အောင်မြင်စွာ မွေးထုတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ ( )ရက်နေ့တွင် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ ဗိုလ်မှူးကြီးသန်းရွှေ၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)၌ အားကစားနှင့် ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကို ထူးချွန်အားကစားသမားများအား ပညာရည်မြင့်မားလာစေရန် နိုင်ငံတကာအဆင့်အတန်းမီ ဉာဏ်ပညာအရည်အချင်းရှိသော နည်းပြကောင်းများ နောက်အနာဂတ်တွင် ပေါ်ထွက်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။

အားကစားသမားများ လေ့ကျင့်ရေးကဏ္ဍကိုအဆင့်မြင့်နည်းပြဆရာ ( ) နှင့် စာတွေ့လက်တွေ့ သဘောတရားပိုင်းဆိုင်ရာ အားကစားအတွေ့အကြုံ စာပေအတွေ့အကြုံ ဉာဏ်ရည်အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန အားကစားကျွမ်းကျင်သူစီနီယာအက်စ်ပတ် (Senior Expert) များဖြင့် စတင်ပြီးလေ့ကျင့်ပေးခဲ့သည့်အပြင် အားကစားနည်းအလိုက် သင်ရိုးညွှန်းတန်း (Curriculam)၊ သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) များနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဇယား (Training Programme) များ လေ့လာရှာဖွေစုဆောင်းရေးဆွဲပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်မီမီအားကစားသမားများကိုရွေးချယ်ပြီး အားကစားသိပ္ပံ၌ စုဆောင်းမွေးမြူလေ့ကျင့်ပေးရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သော်လည်း အခြေခံအဆင့်ကျော်လွန်သည့် အလယ်အလတ်အဆင့်အားကစားသမားများ ရှားပါးနေပြီးဖြစ်သည့်အတွက် (အခြခံ)အဆင့်ရှိ အားကစားစွမ်းရည်ပင်ကိုယ်ဗီဇရှိသောလူငယ်ရွက်ပုန်းများ မီးခဲပြာဖုံးကလေးများမြို့ရော တောပါမကျန်အောင် ပိုက်စိတ်တိုက်ရွေးချယ်ခဲ့ရသည်။

အားကစားသိပ္ပံ၌ လူငယ်များကို ပဥ္စမတန်းမှစပြီး ဒသမတန်းအထိရွေးချယ်ပြီး နှစ်လမ်းသွားရန် (Two Ways System) ဖြင့် အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကိုဖွင့်လှစ်ပညာပေးလေ့ကျင့်ပေးခဲ့ပါသည်။ အခြေခံကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု (Basic Body Build up) နှင့် ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အချင်းဖွံ့ဖြိုးမှု (Mentality)၊ အားကစားသမားစိတ်ဓာတ် ပြည်ဝလာစေရေးစသည်ဖြင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ (Basic Foundation) ကို တည်ဆောက်ပေးရပါသည်။

တစ်ဆင့်တက်ပြီးမှ အလယ်အလတ် (Medium Athetes) အဆင့်ကို တစ်ဆင့်မြင့်ပရိုဂရမ် Midium Level Programme) များဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။

ဒုတိယအဆင့် (Medium Level) ပြီးမှ အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ရေး ပရိုရမ် (Advance Level Training

Programme) များဖြင့်လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။

အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုမှာ အခြေခံအဆင့်ကျင့်သားရစေရန် အခြေခံအုတ်မြစ် (Basic Foundation) ခိုင်မာမှသာလျှင် မြန်မာနိုင်ငံအဆင့်မှ အရှေ့တောင်အာရှအဆင့် (SEA Games Level) နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် (World Level) ထိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော ထူးချွန်အားကစားသမားများ (Out Standing Atheletes) ပေါ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံမကျေညက်သော အားကစားသမားများသည် အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို မရောက်နိုင်၊ ထို့ကြောင့် အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)မှာ ကျောင်းသားများကို အခြေခံကျေညက်အောင် သင်ကြားပေးပြီးမှအဆင့်ဆင့်စေလွှတ်ပြီး နောက်ဆုံးအဆင့်၌ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ဖြစ်ခဲ့ကြသူများကို ယခုဘောလုံးအသင်းများ၌လည်းကောင်း (Myanmar National League) အသင်းများမှာ စာချုပ်ဖြင့် ငှားရမ်းခံထားရသော ဘောလုံးသမားများကို စဉ်ဆက်မပြတ်မွေးထုတ်ပေးလျှက်ရှိသည်။

တခြားသော အားကစားနည်းများဖြစ်သော အလေးမ၊ ဂျူဒို၊ တိုက်ကွမ်ဒို၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ လက်ဝှေ့၊ စက်ဘီး၊ မြားပစ် စသည်ဖြင့် အဖွဲ့ချုပ်လက်ရွေးစင် (ပဏာမအဆင့်၊ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အဆင့်) များစွာကို စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်လျှက်ရှိသည်။

အားကစားလေ့ကျင့်ရေး၌ အခြေခံအဆင့်၊ အလယ်အဆင့်၊ အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ရေးဇယားများစွာကို တစ်နှစ်တာလေ့ကျင့်ရေး၊ သုံးဆင့်ဆိုင်ကယ် (Triple Circle) ဖြင့် (Macro Plan) ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

အားကစားသမားများကို လေ့ကျင့်ရာ၌လွယ်လွယ်ကူကူ ယေဘုယျဆန်ဆန်လေ့ကျင့်၍မရနိုင်၊ အခြေခံကျကျနည်းစနစ်မှန်မှန်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ရပါသည်။ လေ့ကျင့်ရေးသီအိုရီ (Training Theoy) များကို သိပ္ပံနည်းကျကျလက်တွေ့ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီးရေးဆွဲကြရသည်။ အားကစား လေ့ကျင့်ရေးဖွံ့ဖြိုးစေရန် နည်းပြကောင်း Emotional Intellengence ရှိသော နည်းပြများနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဇယား Effective and Scentific Plan နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိသော ပင်ကိုစွမ်းရည်ကောင်းသော Talent အားကစားသမားများလိုအပ်ပါသည်။

ထောက်ပံ့ကူညီရေး၌ အဟာရပြည့်ဝစွာပံ့ပိုးမှု (Assential Calory Intake) အင်အားပြည့်ဖြိုးစေသော ဆေးဝါး (Energy & Vitamin) နှင့် အနားယူမှု (Dendity) နှင့် လေ့ကျင့်ရေးသဟဇာတ (Addaptation) ရရှိစေရန် အရေးကြီးသည်။

အခြေခံမကျေညက်သော တချို့သောအားကစားသမားများသည် မကြာသောအချိန်ကာလအတွင်းပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်သော အမျိုးသားအဆင့် National မှ ပျောက်ကွယ်သွားကြရသည်ကို ယနေ့လက်တွေ့ တွေ့ရှိရသည်။

အားကစားသိပ္ပံ၌ ရေရှည်လေ့ကျင့်ရေး (Lonqterm) အားကစားသမားများနှင့် ရေတို (Shorterm) အားကစားသမားဟူ၍ အပိုင်း (၂)ပိုင်းမွေးမြူလေ့ကျင့်ပေးလျှက်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် စားပွဲတင်တင်းနစ် (သို့မဟုတ်) အခြားအားကစားနည်းများ

အတွက် ငယ်ရွယ်နုပျိုသောနိုင်ငံတော်အတွက် အားကိုးရမည့် အားကစားသမားကောင်းများ၊ ထူးချွန်ထက်မြက်ပြီးပညာတော်သော အားကစားသမားလူငယ် လူရွယ်များအတွက် များစွာအထောက်အကူရရှိမည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

စာအုပ်ပြုစုသူ

ဒေါ်ခင်ကောင်းစံ

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)

မြန်မာ့လက်ရွေးစင်

<u>မှီငြမ်းစာအုပ်များ</u>

(website -ITTF-PTT level 1 Coaching Manual Book).

- Royal Navy Table Tennis Book.

- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်၏ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းဥပဒေများ (၂၀၁၃-၂၀၁၄)။

- www. table tennis time line history. com

- www. Facebook. com

စားပွဲတင်တင်းနစ်

Table Tennic

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် စားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။