မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁ - ၂
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်	၃ - ၈
	- ကမ္ဘာ့သမိုင်း	
	- မြန်မာ့သမိုင်း	
၃။	အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ (Terminology)	၉ - ၁၆
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၁၇ - ၂၄
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၂၅ - ၅၇
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်	၅၈ - ၇၁
	(Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၇၂ - ၈၆
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၈၇ - ၁၀၈
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodisation)	၁၀၉ - ၁၁၁
၁၀။	နိဂုံး	၁၁၂

နိဒါန်း

အားကစားဟူသောစကား၏အဓိပ္ပါယ်မှာအင်အားနှင့်ဉာဏ်ရည်ကိုအသုံးချပြီး လှုပ်ရှားကစားခြင်းဖြစ်သည်။

အားကစား SPORTS ၏တစ်လုံးချင်းအဓိပ္ပါယ်မှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

S –Suppleness (ပျော့ပျောင်းမှု)

P –Politeness (ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု)

O –Obedienece (နာခံတက်မှု)

R –Readiness (အဆင်သင့်မှု)

T –Tackfull (ပါးနပ်လိမ္မာမှု)

S –Skill (ကျွမ်းကျင်မှု)

ယနေ့ခေတ်တွင်အားကစားအောင်မြင်မှုသည်နိုင်ငံတစ်ခု၏ဂုဏ်လူမျိုးတစ်မျိုး၏သိက္ခာကိုဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခြင်းဖြစ်ရာနိုင်ငံအများစုသည်မိမိတို့နိုင်ငံ၏ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားမှုကိုဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ရန်အတွက်နိုင်ငံတော်၏အားကစားတိုးတက်မြင့်မားရန်စနစ်တကျစီမံချက်များချမှတ်ကာအားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေသည်မှာအမှန် ပင်ဖြစ်သည်။

အားကစားနည်းများမှ တင်းနစ်အားကစားနည်းသည် သက်ရွယ်လေးမှသက်ရှစ်ထိ ကစားနိုင်သည့် အားကစားဖြစ်သည်ဆိုသည့်အတိုင်း လေးနှစ်အရွယ်မှစတင်ကာ အသက်ရှစ်ဆယ်ထိ ကစားနိုင်သော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်တင်းနစ်အားကစားကို ကစားကာ ထူးချွန်သောကစားသမားများဖြစ်ရုံသာမက အသက်ကြီးရင့်သည်အထိ ကျန်းမာစွာကစားနိုင်သောအားကစားဖြစ်ပါသည်။



၂။သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

_ကမ္ဘာ့သမိုင်း

_မြန်မာ့သမိုင်း

တင်းနစ်အားကစားနည်း ကမ္ဘာ့သမိုင်း

တင်းနစ်အားကစားနည်းကို၁၂ရာစု-၁၃ရာစုတွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာစတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး လက်ဖဝါးနှင့် စတင်ကစားခဲ့သည်။ကစားနည်းကိုပြင်သစ်အခေါ်အဝေါ် Jeu de paume (game of the paume လက်ဖဝါးနှင့်ကစားခြင်း)ဟုသာစတင်ခေါ်ခဲ့တယ်။Tennisဟုမခေါ်သေးပေ။၁၆ရာစုနှစ်တွင်တင်းနစ်ရိုက်တံ(Rackets)ကို စတင်အသုံးပြုလာခဲ့ပြီး တင်းနစ် (Tennis) ဟုစတင်ခေါ်ခဲ့သည်။၁၅၀၀ခုနှစ်တွင် ဘေးဘောင်သစ်သားနှင့် ပြုလုပ်သော Racket များစတင်ပေါ်ကာအသုံးပြုလာခဲ့သည်။

တင်းနစ်ကစားနည်းသည် ပြင်သစ်နှင့် အင်္ဂလန်တွင် အလွန်ကျော်ကြားလာပြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏ တင်းနစ် အသင်းဝင်ဖြစ်သော အဋ္ဌမမြောက်Henry လက်ထက်တွင် ယခုအသုံးပြုသော တင်းနစ် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ ၁၇၈၉ ဖွန်လ ၂၀ရက်နေ့တွင် အဖွဲ့ဝင် ၅၇၇ယောက်မှ အဖွဲ့ဝင် ၅၇၆ယောက်သည် တင်းနစ်ကွင်းနှင့် ပတ်သတ်သောကတိ သစ္စာပြုလက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ကြသည်။ များစွာကျန်ရှိ နေသော မူရင်းတင်းနစ်ကွင်းများမှာ Oxford,Cambridge and Hampton ကွင်းများဖြစ်သည်။ ဥပဒေပြုထားသော တင်းနစ်သည် ၁၉ရာစုနှစ်တွင် ကျော်ကြားလာခဲ့သည်။ ယခုအသုံးပြုသော တင်းနစ်ဘောလုံး (Vulcanisation)ရာဘာကိုအမွေးနှင့်ရောစပ်ပြီးပို ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ထား) ကို ၁၈၅၀တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

၁၈၇၇ခုနှစ်တွင် Wimbledon တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင်ပထမဦးဆုံး အကြိမ်ကျင်းပ ပြုလုပ်ခဲ့ သည်။ ပထမဦးဆုံးကျင်းပသော Wimbledon Championship ပွဲကို အမျိုးသား တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲသာ ပါဝင်ခဲ့သည်။ ၁၈၈၄ခုနှစ်တိုင်အောင် အမျိုးသမီးများမပါဝင်ခဲ့ပေ။ ကစားသမားများ စီးသောဖိနပ်သည် ယခုခေတ်ကဲ့သို့ ဖိနပ်ခွာများမပါပေ၊Service (စပေးဘောလုံး) အားလက်မောင်းအောက်တွင် ဘောလုံးကို တစ်ဝက်ရိုက်ကြသည်။ ၁၉၇၇ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ တွင်ကျင်းပသောWimbledon ပြိုင်ပွဲ နှစ်၁၀၀ပြည့်ပွဲတွင် အင်္ဂလန် နိုင်ငံသူမှ ချန်ပီယံဆုကိုရယူခဲ့ကြောင်းမှတ်တမ်းတင်ထားသည်။

၁၉၀၀ပြည့်နှစ်တွင် အမျိုးသားများသာပါဝင်ရသော Men national Davis Cup ပြိုင်ပွဲ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ၊ အမျိုးသမီးများသာပါဝင်ရသော Womwn's national Fed Cup အား ၁၉၆၃ တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ် International Tennis Federation (ITF)၏နှစ် ၅၀ပြည့်နှစ်တွင် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ၁၉၁၃ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာတင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ် (ITF)စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ၊အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ် ဥပဒေအဖွဲ့ချုပ် (International Lawn Tennis Federation ILTF)လည်း အဖွဲ့ဝင်ပေါင်း ၁၅ယောက်နှင့် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင်ကျင်းပသော French Open Championship တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို ၁၈၉၁တွင် စတင်ခဲ့သည်။

New York မြို့တွင် ကျင်းပသော US Open Championship တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို ၁၈၈၁ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သည်။

မဲဘုန်းမြို့ (Melbourne City)တွင်ကျင်းပသောAustralian Open Championship တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို ၁၉၀၅ ခုနှစ်တွင်စတင်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ကြီးလေးကြီးချန်ပီယံ (Grand Slam) ဟူပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံးရာသီအလိုက် ကျင်းပသည်။ Australian Open,French Open,Wimbledon Open, US Open စသည့် ပြိုင်ပွဲ လေးခုလုံး အနိုင်ရရှိမှသာ Grand Slam ဟုသတ်မှတ်သည်။ ပြိုင်ပွဲများကို အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ ၊ အမျိုးသမီး တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ ၊ အမျိုးသား နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ အမျိုးသား အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ဟူပြီးကျင်းပသည်။

ယခုခေတ်တင်းနစ်သည်ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရေပန်းအစားဆုံးကစားနည်းများထဲတွင်တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ် သည်။ တင်းနစ်ကစားပွဲများကိုလည်း အရှိန်မြင့်မားလာစေရန် ကြေးများသတ်မှတ်ပြီး ကျင်းပလာကြသည်။ ဥပမာ အနေဖြင့် ဗဟုသုတရစေရန် ကြီးလေးကြီး ပြိုင်ပွဲများ၏ ပထမဆု ကြေးများကိုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။
< US Open=Prize Money $38,251760 Dollar (2004) /AUS Open = Price Money $40,000,000 Dollar (2005) /Wimbledon Open = Price Money $ 26,750,000 (2015) /French Open =Prize Money 28,028,600 Dollar (2015)

တင်းနစ်အားကစားနည်းမြန်မာ့သမိုင်း

အင်္ဂလိပ် အစိုးရလက်ထက်က အပျော်တမ်းကစားကွင်းများဆောက်လုပ်ကာကစားခဲ့ကြပြီး မြန်မာသူဌေး နွယ်ဝင်များနှင့်အင်္ဂလိပ်အစိုးရအမှုထမ်းများကတင်းနစ်ကစားနည်းကိုစတင်သယ်ဆောင်လာခဲ့သည်ဟုတွေ့ရှိရသည်။ ၁၉၅၁ခုနှစ်မှစတင်ကာ မြန်မာနိုင်ငံတင်းနစ် အဖွဲ့ချုပ်ကို တရားဝင်စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်၏ ပထမဦးဆုံးသော ဥက္ကဋ္ဌမှာ အရင်ခေတ်က ပညာမင်းကြီးဟုခေါ်သော ဦးချိုက စတင်ကစားခဲ့သည်။ ကစားသမားများအနေဖြင့်ဦးမောင်မောင်၊ဦးကိုကို၊မောင်ဆန်းလွင်၊ဦးသန်းလွင်၊ဒေါ်မူမူခင်၊ ဒေါ်ခင်ရီ၊ ဒေါ်ခင်စိန်မြင့် စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဦးမောင်မောင် ၊ဦးကိုကို တို့နှစ်ဦးသည် ညီအစ်ကိုများဖြစ်ပြီး (National Champion)အမျိုးသားတံခွန်စိုက် ချန်ပီယံများဖြစ်သည်။ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ အနေဖြင့် ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ဦးသီလ၊တတိယမှာမူ ဦးကိုကိုကြီးဖြစ်ပြီး ၊ ၁၉၆၆ခုနှစ်တွင် ဦးအေးဖေ (ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး)မှဥက္ကဋ္ဌဖြစ်ပြီး ဦးသန်းထွန်းမှအတွင်းရေးမှူးတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။၁၉၆၆ခုနှစ်ကစားသမားများမှာ ဦးမောင်မောင်လေး၊ ဦးသန်းထွဋ်ဦး၊ဦးအောင်ဌေး၊ ဦးမျိုးသိန်း၊ဦးသက်လွင်၊ဦးစိုင်းဟက်ချုံ၊ ဦးမောင်မောင်မြင့်တို့ဖြစ်ပြီးနည်းပြများမှာ ဦးခင်မောင်သန်း ၊ဦးသန်းလွင်၊ဦးဂျိုဖာမောင်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံဘန်ကောက်မြို့တွင်ကျင်းပသော ၁၉၆၇ခုနှစ် စတုတ္ထကျွန်းဆွယ် ပြိုင်ပွဲတွင်အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ သန်းထွဋ် ၊သန်းဌေး အတွဲ နှင့် အမျိုးသားအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ မောင်မောင်လေး၊သန်းထွဋ်၊သန်းလွင်၊သန်းငွေ တို့က တတိယကြေးတံဆိပ်ဆု ကိုရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင်မြန်မာနိုင်ငံရန်ကုန်မြို့တွင်အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပသောပဉ္စမအကြိမ် မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင် အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ ဦးမောင်မောင်လေးမှ ရွှေတံဆိပ်ဆုကိုရယူခဲ့ပြီး အမျိုးသမီး အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာအမျိုးသမီးအသင်းမှငွေတံဆိပ်ဆု ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တွင်ကျင်းပသော ၁၉၇၅ခုနှစ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ် ပြိုင်ပွဲတွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသားအသင်းမှ ဦးမောင်မောင်လေးအပါအဝင် ရွှေတံဆိပ် သုံးခုကိုရယူပြီး နိုင်ငံ့ဂုဏ်ကိုဆောင်ကာတင်းနစ်သမိုင်းတွင်ခဲ့ပေသည်။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာတင်းနစ်လောကပြန်လည် မှေးမှိန်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၈ခုနှစ်တွင် ဒေါက်တာမြင့်စိုး မှသွေးသစ်လူငယ်မွေးကာ နိုင်ငံခြားသို့လူငယ်ပြိုင်ပွဲများ ပြန်လည်စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ဒေါက်တာမြင့်စိုးကွယ်လွန်ပြီးဗိုလ်ချုပ်ကျော်ဝင်းမှ နာယကတာဝန်ယူခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၂၀၁၃ခုနှစ်ကုန်နီးတွင် ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကို ဦးဇော်ဇော် (Max Myanamr)မှတာဝန်ယူပြီး ၂၀၁၄ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ITF Under 14 Junior Tennis Zone 2 ပြိုင်ပွဲကိုအောင်အောင်မြင်မြင် လက်ခံကျင်းပနိုင်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှ ဖြိုးမင်းသာ က ရွှေ ၄ခု ရယူခဲ့ပြီး အထူးချွန်ဆုံးကစားသမား (ကျား) ဆုကိုပါလက်ခံရရှိခဲ့ သည်။နှစ်စဉ် ၎င်းပြိုင်ပွဲများကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်မှုများစွာလည်းရရှိခဲ့သည်။၂၀၁၂ခုနှစ်တွင် မြန်မာတင်းနစ်အဖွဲ့သည် ကမ္ဘာ့အဆင့်အမျိုးသားများသာပါဝင်ရသော Men national Davis Cup ပြိုင်ပွဲ Group4မှ Group 3အဆင့်သို့ပထမဦးဆုံးအကြိမ်တက်ရောက်နိုင်ခဲ့သည်။

နည်းပြတစ်ဦး၏အခန်းကဏ္ဍ(The Role Of The Coach)

နည်းပြတစ်ဦး၏ ကဏ္ဍမှာ-

ကစားသမားများအား (Service,Rally,Volly) တင်းနစ်နည်းစနစ်များကို တိကျမှန်ကန်စွာ ပြသနိုင်သည့် အရည်အချင်းကောင်းများရှိရန်နှင့်ကစားသမားများဆီသို့ ဘောလုံးပစ်ပေးနိုင်သည့်စွမ်းရည်လိုအပ်သလို၊ပြောင်းလဲနေသောနည်းဗျူဟာများနှင့်ဥပဒေများကိုလည်းသိနိုင်ရန် လေ့လာမှုလည်းလိုအပ်ပါသည်။

စည်းမျဉ်းများ၊ အမှတ်များ၊ ကွင်း၏အတိုင်းအတာများ၊ သမိုင်းများကိုလည်း ကစားသမားများအားရှင်းပြသင်ကြားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

နည်းပြတစ်ဦး၏ ဝတ်စားမှုကလည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကစားသမားများ၏အနီးဆုံးအတုယူအားကျရမည့်လူသည်နည်းပြဖြစ်သောကြောင့်နည်းပြ၏ဝတ်စုံသည်မိမိအားကစားနည်းနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိသော ဝတ်စုံဖြစ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

မိမိသင်တန်းသား၏အမည်များကိုလည်းသိရှိရန်လိုအပ်ပေသည်။သင်ကြားမှုများကိုရှင်းလင်းသောအခါဖြေးဖြေးနှင့်နားလည်သဘောပေါက်လွယ်စွာရှင်းလင်းသင်ကြားပေးရမည်။

အုပ်စုလိုက်စုကစားရသောကစားနည်းဖြင့်ကစားသမားများပျော်ရွှင်အောင်တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ကစားပေးရန်လိုအပ်သည်။ ချီးကျူးစကားများပြောဆိုရမည်။ တစ်လလျှင်သုံးကြိမ်လက်ရည်စမ်းစစ်ချက် ရိုက်သည့်ပွဲများ ကစားခိုင်းရမည်။

ကစားသမားများ၏ရိုက်ချက်များကို video မှတ်တမ်းရိုက်ပြီး အမှားများကိုပြသပြီး အမှန်နှင့်ယှဉ်ပြရန်လိုအပ်ပေသည်။

စိတ်ဓါတ်ရေးရာလေ့ကျင့်စဉ်များ

တင်းနစ်စတင်ကစားသူများအတွက် စိတ်ကိုလေ့လာခြင်း

(Mental Training For Beginner Tennis)

1 Introduction မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

တင်းနစ်ကစားခြင်း၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကြေးစားအဆင့်တွင် တင်းနစ်ကစားခြင်းသည်ဧရာခိုင်နှုန်းစိတ်နှင့်ဆိုင်ကြောင်းဂျင်မီကော်နားကတစ်ချိန်ကပြောဖူး ပါသည်။ ယှဉ်ပြိုင်သောအားကစားသမားတို့ ၏အရည်အချင်းတူနေခဲ့လျှင် (နည်းပညာ၊ ခွန်အားစသည်ဖြင့်.....)ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ရလဒ်သည်မကြာခဏစိတ်၏အချက်အလက်များဖြစ် သည့်အာရုံစူးစိုက်မှု၊ယုံကြည်မှုနှင့်ယှဉ်ပြိုင်သော စိတ်ဓာတ်ဆုံးဖြတ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာကဲ့သို့ လေ့လာသင်ယူပါသည်။ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်သောအားကစားသမားများကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

2 Commitment မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်မှု

မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်မှုကို တင်းနစ်ကစားခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုနှင့် အားစိုက်ထုတ်မှု အဖြစ်သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။မကြာမီနှစ်များမှာတစ်ပတ်ကိုနာရီ (၂၀)လောက်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေပါဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်တင်းနစ်ကစားခြင်းကိုအသက်မွေးဝမ်းကြောင်း တစ်ခုအဖြစ်လုံးဝမြုပ်နှံမည်။

3 Competitive Spirit ယှဉ်ပြိုင်လိုသောစိတ်ဓါတ်

ယှဉ်ပြိုင်ရမည့်ပြိုင်ပွဲတွင် အရည်အသွေးများကိုဖော်ထုတ်ပြသခြင်းနှင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ယှဉ်ပြိုင်လိုသော သတ္တိ စသည့်အရည်အသွေးများကို သတ်မှတ်ပါသည်။ထိုစိတ်ဓါတ်မျိုးရရှိရန် ပြိုင်ပွဲများများဝင် ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကာ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရမည်။

အားကစားယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ရာတွင်မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိရန်အထူး လိုအပ်ပေသည်။ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းကြောင့် ကစားချိန်တွင်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ကိုရရှိသော ကြောင့် တိုးတက်မှုလည်းမြန်လာပါသည်။

မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုအားနည်းသောကလေးများတွင်တွေ့ရသောကိစ္စများမှာ

-လှုပ်ရှားမှုရှောင်ရှားခြင်း။

-ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ သင်ယူနေတုန်းလွယ်လွယ်လက်လျော့ခြင်း။

-လေ့ကျင့်နေစဉ် အတွင်းအားစိုက်ထုတ်မှုအနည်းငယ်သာပြုလုပ်ခြင်း။

-သဘာဝမကျတဲ့ပန်းတိုင်အမြင့်ကြီးတွေးထားခြင်း။

-အောင်မြင်တာဟာကံကြောင့်လို့ဆိုပြီးအရည်အချင်းလျော့နည်းလို့ကျရှုံးခြင်းဖြစ်၏။

-အရှုံးကိုရှောင်ဖို့နည်းနာနိသယတွေကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း (ဆင်ခြင်တွေပေးခြင်း (သို့) နေမကောင်းဟန်ဆောင်ခြင်း သို့သော် တင်းနစ်ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ လူတွေကြတော့ ပိုမိုပြီးကြိုးစားတယ် သူတို့ရဲ့ပန်းတိုင်တွေမရောက်မချင်းတကယ့်ကို စိန်ခေါ်တဲ့အခြေအနေတွေ မှာ ဆက်လက်ရပ်တည်ကြိုးစားနေကြဆဲဖြစ်၏။

၃။တင်းနစ်အားကစားနည်း၏ဝေါဟာရများ (Terminology)

1-Ball toss	-ဘောလုံးအပေါ်သို့မြှောက်သည်။
2-Base line	-ကွင်း၏နောက်ဆုံးစည်းဖြူလိုင်း။
3-Base liner	-နောက်ဆုံးစည်းကြပ်ဒိုင်။
4-Block	-ပိတ်ဆို့သည်။
5-Break	-တစ်ဖက်လူစပေးဘောကိုနိုင်သည်။
6-Break point	-အမှတ်သည် 30-40 (သို့) 40-AD အမှတ်ကိုဖြတ်ပြီး အနိုင်ရိုက်ရမည့်အမှတ်။
7-Call	-ကစားသမားများကွင်းဝင်ရန်ဒိုင်ကခေါ်သည်။
8-Centre mark	-နောက်စည်းအဖြူးအလယ်တည့်တည့်ရှိသောစည်းအမှတ်။
9-Challenge	-စိန်ခေါ်ပွဲရိုက်သည်။ကစားသမားအချင်းချင်းစိန်ခေါ်သည့်ပွဲ။
10-Change over	-ကစားနားသည့်အချိန် Sizeပြောင်းကစားသည့်အခါ နားချိန် ၉၀စက္ကန့်နားပြီး ပြန်ကစားရန်ခေါ်သည်။
11-Court	-တင်းနစ်ကစားကွင်း။
12-Crosscourt	-ဖြတ်ရိုက်သောရိုက်ချက်။
13-Dampener	-Racket ကြိုးထိန်း။
14-Davis Cup	-တစ်နှစ်တွင်တစ်ခါပြုလုပ်သောအမျိုးသားများသာပါဝင်ရသောကမ္ဘာ့အဆင့်အသင်းလိုက်ပွဲ။
15-Dead net cord	-ပိုက်ကိုထိပြီးပြန်ကျခြင်း။
16-Deciding point	-အရေးကြီးသောအမှတ်၊အဆုံးအဖြတ်ပေးသောအမှတ်။
17-Deep Shop	-တိကျသောရိုက်ချက်။
18-Default	-ပြုလုပ်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်း။
19-Deuce	-40-40အမှတ်တူခြင်း။
20-Dinky	-သပ်ရပ်သောတိကျသော ရိုက်ချက်။
21-Double fault	-စပေးဘောနှစ်ကြိမ်လုံးဆုံးရှုံးခြင်း။

22-Double -နှစ်ယောက်တွဲကစားခြင်း။

23-Dowm the line -ဘေးလိုင်းတည့်တည့်ကိုရိုက်သောရိုက်ချက်။

24-Draw -ကစားပွဲတွင်အကောင်းဆုံးကစားသူများကို နေရာပေးရန်မဲနှိုက်သည်။

25-Drive volley -ဘောလုံးမြေသို့မကျမီအပေါ်တွင်အားနှင့်ရိုက်သောရိုက်ချက်။

26-Drop Shop -ပိုက်ရှေ့သို့အားမပါဘဲဘောလုံးကိုချသည့် ရိုက်ချက်။

27-Drop Volley -ပိုက်ရှေ့သို့အားမပါဘဲဘောလုံးကိုချသည့် ရိုက်ချက်။

28-Elblow -တံတောင်ဆစ်အကွေး။

29-Error -အမှားအယွင်း။

30-Fault -စပေးဘောလုံးမဝင်ခြင်း။

31-Fed Cup -ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ။

32-First serve -ပထမစပေးဘောလုံး။

33-Flat shop -အပြတ်အတောက်မရှိသောရိုက်ချက်။

34-Follow through -ရိုက်ချက်အပြီးသတ်လွှဲခြင်း။

35-Foot fault -စပေးဘောလုံးကိုနောက်ဆုံးစည်းအဖြူကိုထိပြီး၊ နင်းပြီးပေးလျှင်ဘောလုံးတစ်လုံးဆုံးရှုံးခြင်း။

36-Forehand -Forehand ရိုက်ချက်။

37-Game -ကစားပွဲ။

38-Game point -ကစားပွဲနိုင်ရန်တစ်မှတ်အလို။

39-Golden point -အဖိုးထိုက်တန်သောအမှတ်။

40-Grip -ခိုင်မြဲစွာဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း။

41-Groundie -Groungstroke(forehand / backhand)အသွားအပြန်ရိုက်ချက်များ။

42-Hacker -လျှပ်တပြက်ဖြတ်တောက်တတ်သူ။

43-Half court -တင်းနစ်ကွင်းအမာအမျိုးအစား။

44-Head Ball -ရှေ့တည့်တည့်မှလာသောဘောလုံး။

45-Heavy -ပြင်းထန်သောကစားပွဲ။

46-Hold -စွဲမြဲစွာကိုင်ထားခြင်း။

47-inside out -Backhand ရိုက်ရမည့်ဘောလုံးအားForehandလှည့်ရိုက်ခြင်း။

48-inside in -Backhand ရိုက်ရမည့်ဘောလုံးအားForehandလှည့်ကာရှေ့တည့်တည့်သို့ရိုက်ခြင်း။

49-ITF -International Tennis Federationအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာတင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်။

50-Jamming -စပေးဘောလုံးကိုပြန်ရိုက်သောဘောလုံးသည်တစ်ဖက်ကစားသမားကိုယ်ခန္ဓာသို့ထိမှန်ခြင်း။

51-Junk ball -အသုံးမဝင်လိုက်သောဘောလုံးရိုက်ချက်။

52-Lawn Tennis -တင်းနစ်ဥပဒေ။

53-Let -စပေးဘောလုံးသည် ပိုက်ကိုထိပြီးတစ်ဖက်ကစားကွင်းနေရာမှန်သို့ကျခြင်း။

54-Line call
Line Judge
Line umpire -ဘေးစည်းဒိုင်။

55-Lob -ဘောလုံးကိုအမြင့်မြှောက်သည်။

56-Love -အမှတ်စတင်ရေတွက်သည့် Zero ကို Loveဟုရေတွက်သည်။(LOVE=0)

57-Match -ကစားပွဲ။

58-mis-hit -ဘောလုံးကိုလွဲရိုက်မိခြင်း။

59-net -ပိုက်။

60-Out -ဘောလုံးကွင်းပြင်သို့ထွက်ခြင်း။

61-Offical -ကစားပွဲကြီးကြပ်သူများ၊ဒိုင်များ ၊ဘေးစည်းဒိုင်များပါဝင်သောအဖွဲ့။

62-Over grip -ပုံမှန်ထက်ပိုကြီးသောလက်ကိုင်။

63-Overhead -ခေါင်းပေါ်မှရိုက်သောရိုက်ချက်။

64-Passing shot -ကွင်းအတွင်းဖြတ်သွားသောကောင်းသောရိုက်ချက်။

65-Point -အမှတ်။

66-Pulp -30-30,not quite deuce

67-Qualification round-အရည်အချင်းနှင့်ကိုက်ညီသောပြိုင်ပွဲ။

68-Racket -တင်းနစ်ဘက်တံ။

69-Rally -အသွားအပြန်ပုံမှန်ရိုက်ချက်။

70-Receiver -စပေးဘောလုံးကိုပြန်လည်ရိုက်ရန်လက်ခံသူ။

71-Referee -ဒိုင်လူကြီး။

72-Second Serve -ဒုတိယစပေးဘော။

73-Serve -စပေးဘောလုံး။

74-Slice -ဘောလုံးကိုစောင်းပြီးသွားစေသောရိုက်ချက်။

75-Single match -တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ။

76-Set -အနိုင်ရရှိသောပွဲစဉ်များအုပ်စု။

77-Serve and volley -စပေးဘောရိုက်ပြီးချက်ချင်းရှေ့သို့ပြေးတက်ကာVolleyရိုက်ခြင်း။

78-Service Line -စပေးဘောလုံးစတင်ပေးသည့်စည်းမျဉ်း။

79-Serve -စပေးဘောလုံး။

80-Scoring -အမှတ်ရေခြင်း။

81-WTA -Women's Tennis Association

82-Winner -အနိုင်ရရှိသူ။

83-Western Grip -(Topspin)များများ/ဘောလုံးများများလည်စေရန်ကိုင်သောလက်ကိုင်။

84-Volley -ဘောလုံးကိုမြေမထိမီရိုက်ခြင်း။

85-Walkover(W/O) -အရှုံးပေးခြင်း။

86-Unseeded Player-

87-Unforced error -

88-Top Spin -ဘောလုံးလည်ခြင်း။

89-Toss -ဘောလုံးကိုမြှောက်သည်။

90-Tiebreak -6-6 ပွဲကြီးဖြမှတ်တူနေလျှင်အမှတ်ငယ် (၇)မှတ်ကစားရသည်။

91-Tie -နားချိန်စက္ကန့် ပြည့်လို့ပြန်ခေါ်သည်။

92-Tennis Elbow -

93-Stop Volley -ဘောလုံးကိုမြေသို့မကျမီ တစ်ဖက်သို့ဘောလုံးခုန်မသွားအောင်ရိုက်ခြင်း။

94-Split Step -

1. *Knock-Out Tournament*

Size of the draw: The draw may consist of 4, 8, 16, 32 or 64 players.

Number of seeds:

16 competitors or teams - 4 seeds
32 competitors or teams - 8 seeds
64 competitors or teams - 16 seeds

Procedure for placing seeds:

1. Place seed 1 on line 1 and seed 2 on line 32 (32 draw) or line 64 (64 draw).
2. To determine the location of the remaining seeds, draw in pairs of two (2), placing the first drawn in the top half and the second drawn in the bottom half.

16 draw column A
32 draw column B
64 draw column C

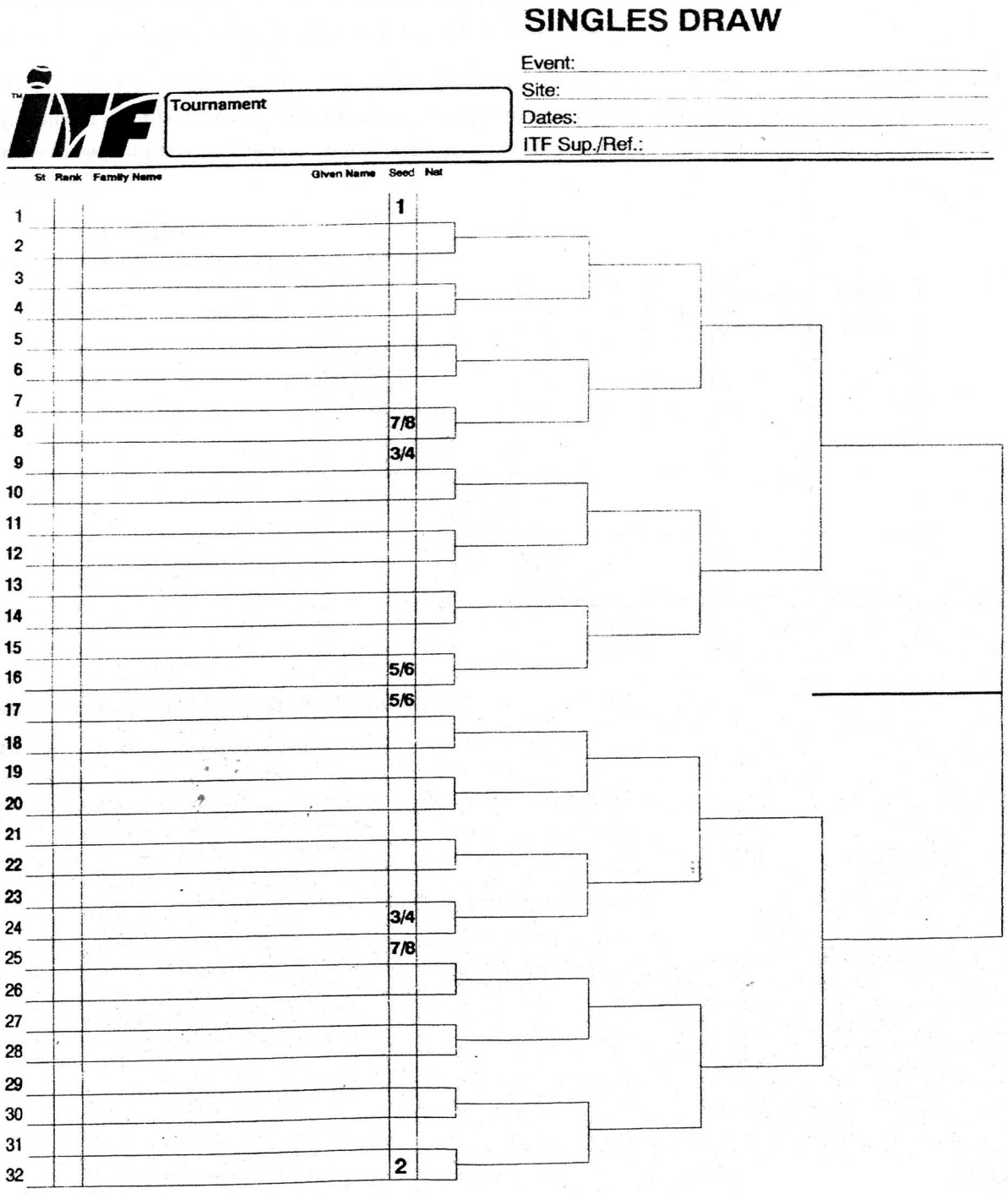
		A	B	C
Seeds 3 and 4	first name drawn in top half	5	9	17
	second drawn on bottom half	12	24	48
Seeds 5 and 6	first name drawn in top half		16	32
	second drawn on bottom half		17	33
Seeds 7 and 8	first name drawn in top half		8	16
	second drawn on bottom half		25	49
Seeds 9 and 10	first name drawn in top half			9
	second drawn on bottom half			56
Seeds 11 and 12	first name drawn in top half			25
	second drawn on bottom half			40
Seeds 13 and 14	first name drawn in top half			24
	second drawn on bottom half			41
Seeds 15 and 16	first name drawn in top half			8
	second drawn on bottom half			57

Byes:

When the number of entries is not exactly 4, 8, 16, 32 or 64 players, the draw for the next highest number must be used, e.g. if there are 11 players, then the draw sheet for 16 players will be used, giving 5 byes. Byes go to the seeded players in descending order. Once byes have been given to the seeds, any remaining byes will be distributed evenly in each section of the draw. With 11 players, each of the four seeds is awarded a bye and the fifth bye is placed in either the bottom or top half of the draw.

Remaining Players:

After the seeds and byes have been placed in the draw as detailed overleaf, the remaining players shall be drawn by lot to determine the places they will be entered in the draw.



• ROUND ROBIN - DOUBLES:

There are two ways of running a doubles Round Robin:

1. The partners do not change
2. The partners change after 4 games

The first way is easy. It operates the same way as a singles Round Robin. Partners are either drawn out of a hat or the strongest plays with the weakest and so on.

The second is a little more complicated. The players are put into two sections, either the girl (in mixed doubles) or the weaker player, swops after 4 games and plays with the stronger player they have just played. The total number of games won is entered on the score sheets at the end of the match.

STAGE 1

Round Robin Competition - Group A

No. Name	1	2	3	4	5	6	Sets won / Games won	Position in group
1								
2								
3								
4								
5								

DRAW FOR ROUND ROBIN TOURNAMENT

Individual players or couples are given a number

Six Players:

1st Round	2nd Round	3rd Round	4th Round	5th Round
1 v 6	1 v 5	1 v 4	1 v 3	1 v 2
2 v 5	2 v 5	2 v 3	2 v 6	3 v 5
3 v 4	3 v 6	5 v 6	4 v 5	4 v 6

Where there are only 5 players, the one drawn to Play No. 6 in each round will have a bye.

Eight Players:

1st Round	2nd Round	3rd Round	4th Round	5th Round	6th Round	7th Round
1 v 7	1 v 6	1 v 5	2 v 4	1 v 4	1 v 3	2 v 1
2 v 6	2 v 5	3 v 4	3 v 6	2 v 3	2 v 7	3 v 7
3 v 5	4 v 7	6 v 7	5 v 7	5 v 6	4 v 5	4 v 6
4 v 8	3 v 8	2 v 8	1 v 8	7 v 8	6 v 8	5 v 8

Where there are only 7 players, the one drawn to play 8 in each round will have a bye.

Ten Players:

1st Round	2nd Round	3rd Round	4th Round	5th Round
1 v 9	1 v 8	1 v 7	1 v 6	2 v 5
2 v 8	2 v 7	2 v 6	3 v 5	3 v 4
3 v 7	3 v 6	4 v 9	4 v 8	8 v 9
4 v 6	5 v 9	5 v 8	7 v 9	6 v 7
5 v 10	4 v 10	3 v 10	2 v 10	1 v 10

6th Round	7th Round	8th Round	9th Round
1 v 5	1 v 4	1 v 3	1 v 2
2 v 3	2 v 9	2 v 4	3 v 9
4 v 7	3 v 8	5 v 6	4 v 5
6 v 9	5 v 7	7 v 8	6 v 8
8 v 10	6 v 10	9 v 10	7 v 10

Where there are only 9 players, the one drawn to play 10 in each round will have a bye.

ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ (Tournaments)



၄။ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ (Tournaments)

(1)Knock Out ပြိုင်ပွဲ -(ရှုံးထွက်ပွဲများ) ချန်ပီယံ Draw

(2)Ladders(Pyramid and Group) -လေ့ကားပုံစံအမျိုးအစားများ

(နိုင်သောလူက ကိုယ့်ထက်သာသောလူစိန်ခေါ်ခွင့်ရှိသည်။)

(3)Round Robin -ပတ်လည်ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား(လူရွေးပွဲများတွင်အသုံးပြုသည်)

(4)Feed In Consolation -

(5)Move Up/Move Down Fournament-အပေါ်အောက်ရွေ့လျားသောပြိုင်ပွဲများ

(1)Knock Out ပြိုင်ပွဲ (ရှုံးထွက်ပွဲများ) ချန်ပီယံ Draw

-Draw ၏အရွယ်အစား မှာ ၄ ၊ ၈ ၊ ၁၆ ၊ ၃၂ ၊ ၆၄ ယောက်တို့ပါဝင်သည်။

Number Of Seeds (Seeds အရည်အတွက်)

၁၆ ယောက်ပြိုင်တဲ့သူများနှင့် အုပ်စု - ၄ Seeding

၃၂ ယောက်ပြိုင်တဲ့သူများနှင့် အုပ်စု - ၈ Seeding

၆၄ ယောက်ပြိုင်တဲ့သူများနှင့် အုပ်စု - ၁၆ Seeding

Seeding=ကောင်းသည့်ကစားသမားများ မဆုံနိုင်ရန် နေရာချထားခြင်း

Producture For Placing Seeds

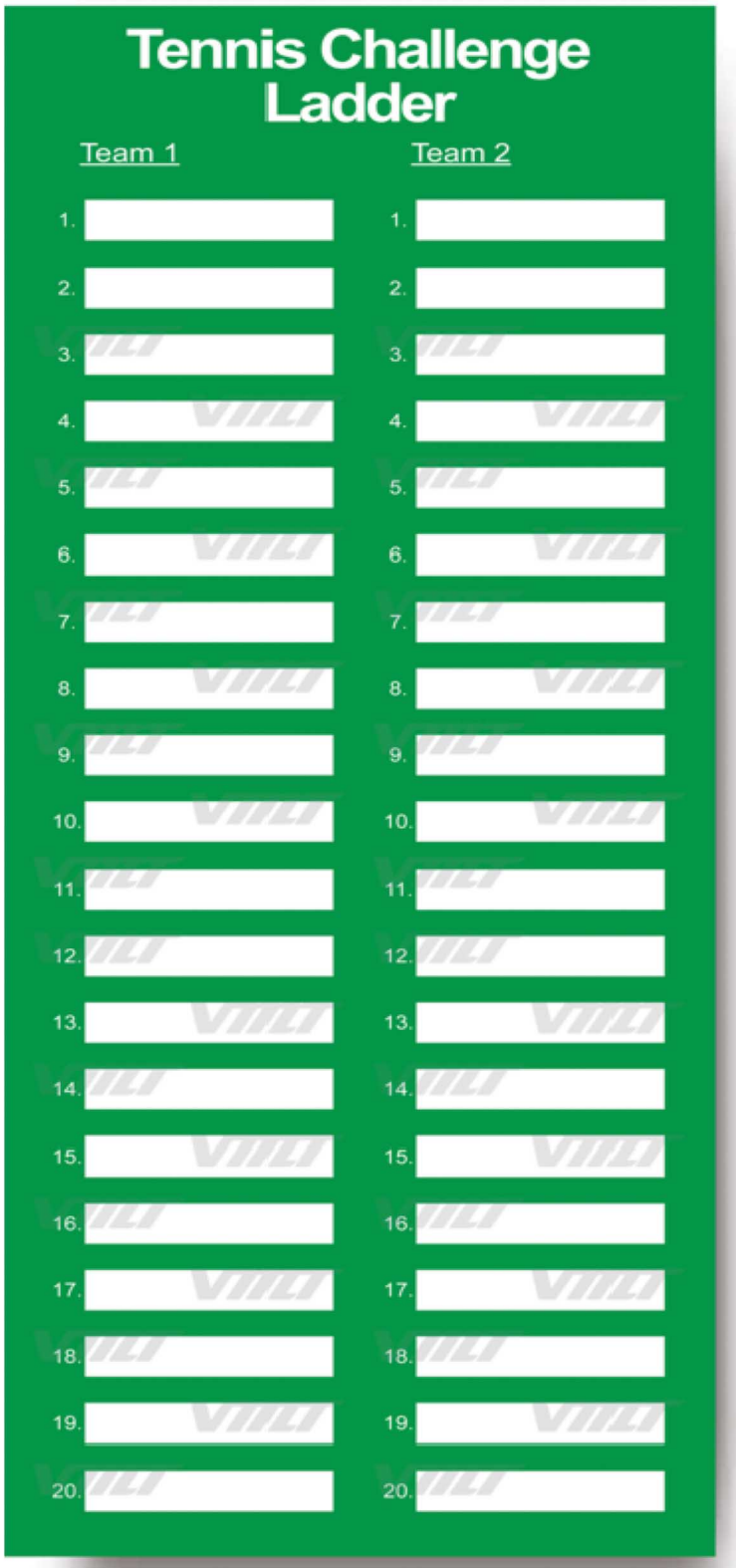
လိုင်းနံပါတ် (၁)တွင် SEED 1 နှင့် လိုင်း (၃၂) သို့မဟုတ် (၆၄) တွင် SEED 2ထားပါ။

ကျန်ရှိနေသော SEED များကိုသုံးသပ်ရာတွင် အစုံလိုက်ဆွဲပါ။
ထိပ်ပိုင်းတစ်ဝက်မှာဆွဲထားသောပထမတစ်ခုနှင့် အောက်တွင်ဆွဲထားသော ဒုတိယတစ်ခုကိုထားပါ။

16 Draw Column A / 32 Draw Column B / 64 Draw Column C

BYES

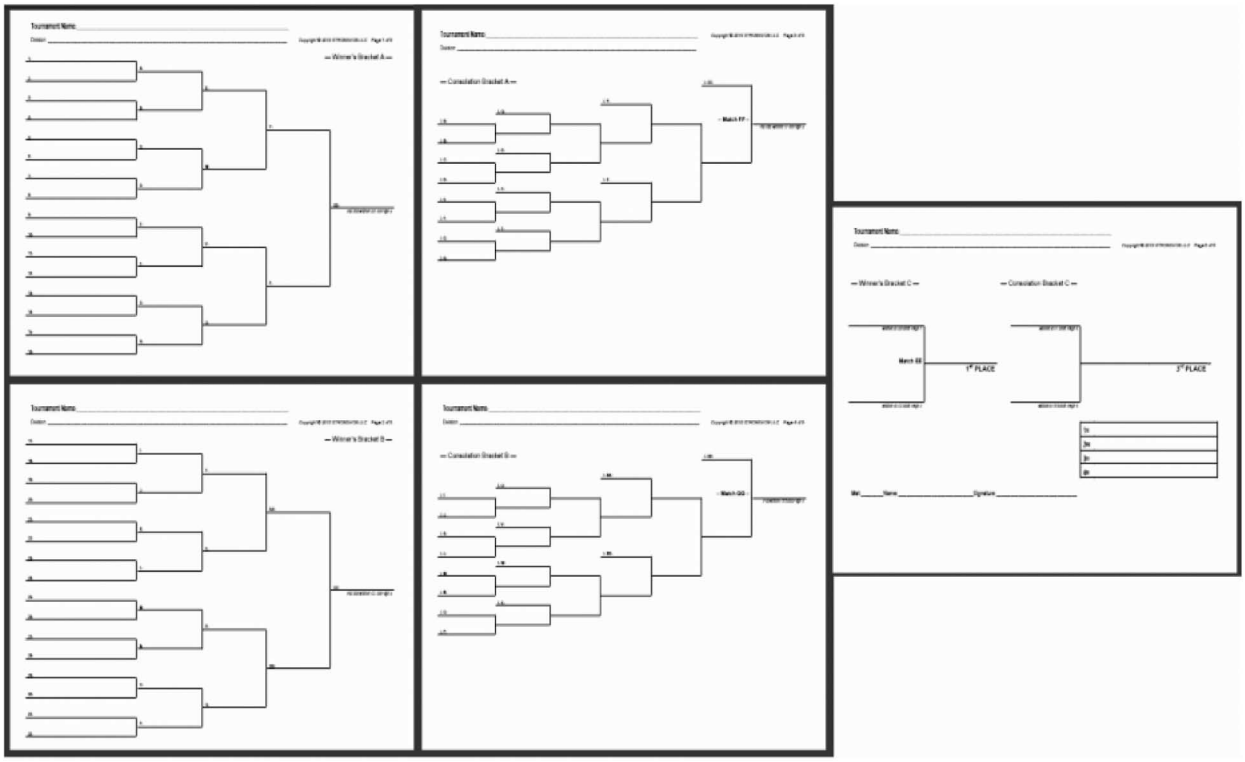
နံပါတ်တွေဟာ ၄၊၈၊၁၆၊၃၂၊၆၄ ကစားသမားများတိတိကျကျမဟုတ်သည့်အခါ နောက်အမြင့်ဆုံးနံပါတ်ကို draw အတွက်အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။ ကစားသမား (၁၁)ယောက်ရှိလျှင် draw ကို (၁၆) လောက်အမြင့်ဆုံးအသုံးပြုရပါမည်။Seed ကစားသမားများကို Bye အဖြစ်ထားရမည်။ကစားသမား (၁၁)ယောက်ဆိုလျှင် seed (၄)ယောက် ကို bye (၁) ခုကိုတော့ draw ၏ အပေါ်ဖက်အပိုင်းမှာ စိတ်ကြိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

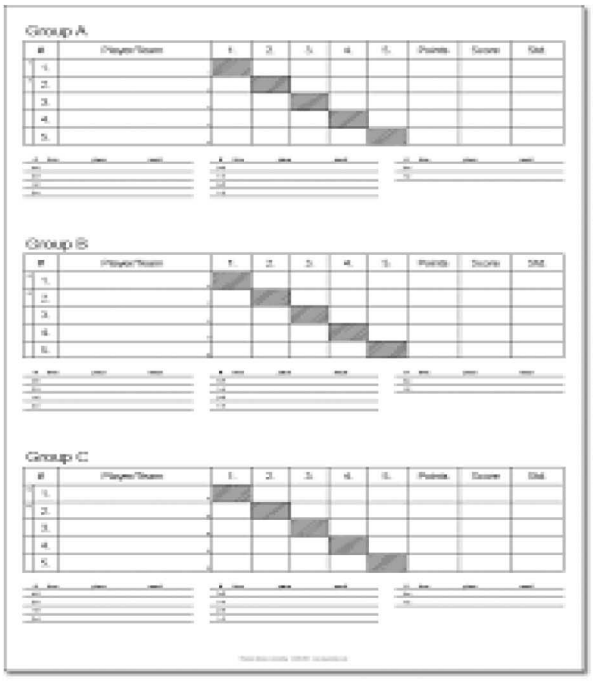

Tennis Challenge Ladder
Team 1
Team 2
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Ladders(Pyramid)



Knock Out ပြိုင်ပွဲ





NAME	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	X										
2		X									
3			X								
4				X							
5					X						
6						X					
7							X				
8								X			

5 PLAYER ROUND ROBIN

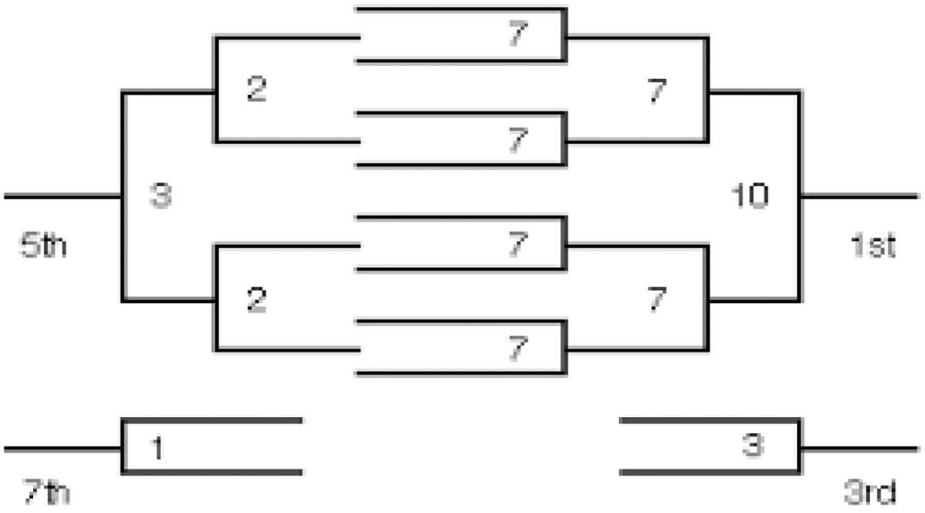
BOX						Wins	Percentage	
							Sets	Games
1								
2								
3								
4								
5								

SCHEDULE

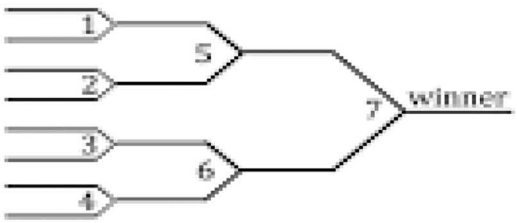
Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5
1 vs 2	1 vs 5	1 vs 5	1 vs 4	2 vs 3
3 vs 4	2 vs 3	2 vs 4	3 vs 5	5 vs 4
5 (Bye)	4 (Bye)	3 (Bye)	2 (Bye)	1 (Bye)

TENNIS CANADA

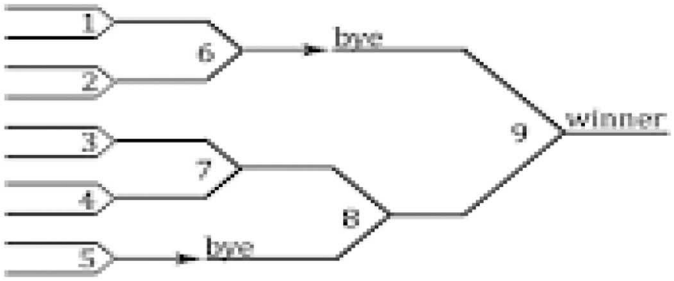
Feed In Consolation

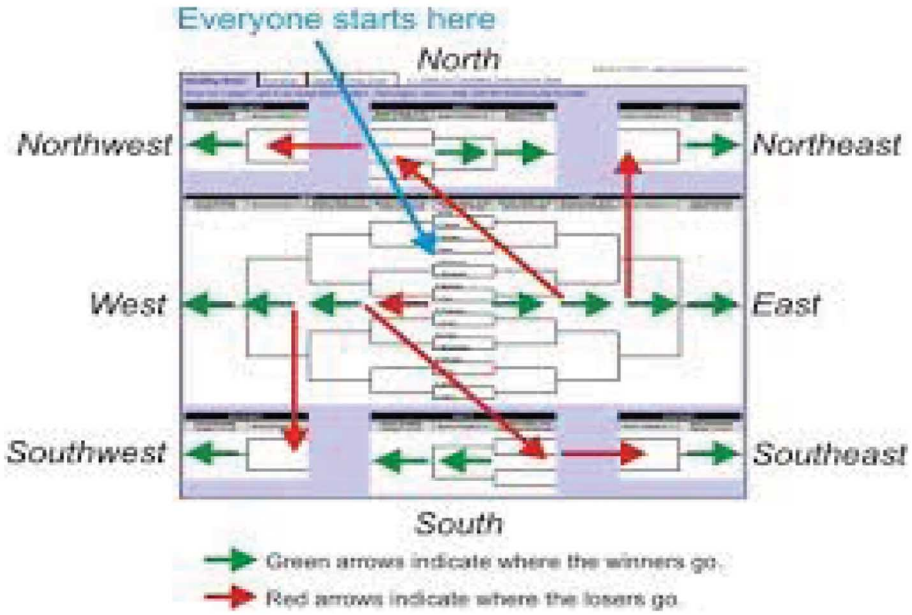


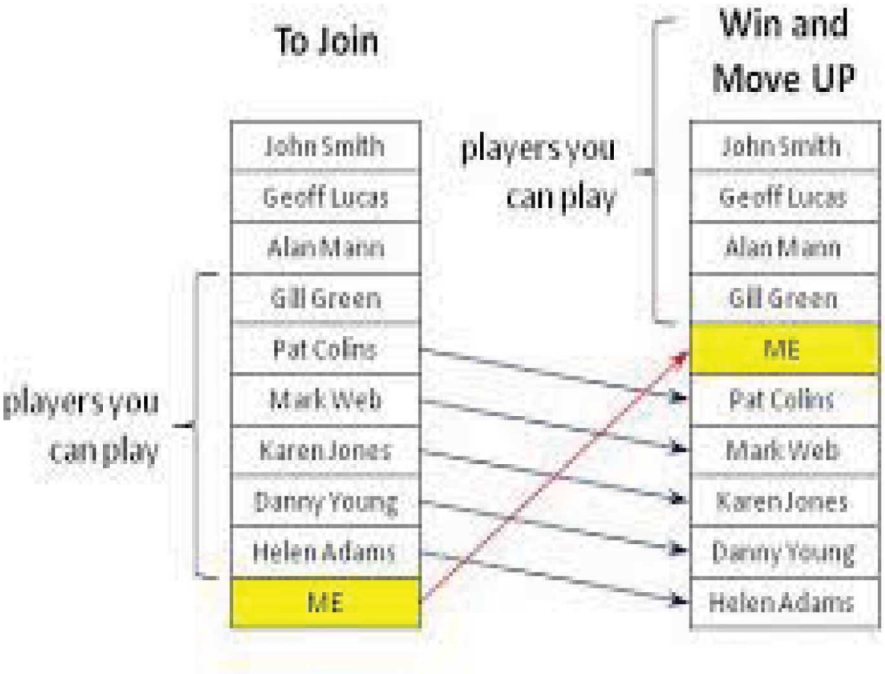
8 players:



10 players:




Everyone starts here
North
Northwest
Northeast
West
East
Southwest
Southeast
South
Green arrows indicate where the winners go.
Red arrows indicate where the losers go


To Join
Win and
Move UP
players you
can play
John Smith
Geoff Lucas
Alan Mann
Gill Green
Pat Colins
Mark Web
Karen Jones
Danny Young
Helen Adams
ME
players you
can play
John Smith
Geoff Lucas
Alan Mann
Gill Green
ME
Pat Colins
Mark Web
Karen Jones
Danny Young
Helen Adams



၅။ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

တင်းနစ်အားကစားနည်း ဥပဒေ

တင်းနစ်ကစားကွင်းသည် ထောင့်မှန်စတုဂံတစ်ခုဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းအတွက် အလျား (၇၈)ပေ (၂၃.၇၇)မီတာနှင့် အနံ(၂၇)ပေ (၈.၂၃)မီတာဖြစ်ပြီး နှစ်ယောက်တွဲပွဲအတွက် အနံ (၃၆)ပေ (၁၀.၉၇)မီတာ ဖြစ်ရမည်။ ကစားကွင်းကို အလယ်မှ ဖြတ်ပြီး ကြိုး (သို့) သတ္တုကြိုးမှ တွဲလွဲဆွဲထားသော ပိုက်ဖြင့် ခွဲခြားထားရမည်။ တိုင်များ၏ အမြင့်သည် (၃)ပေ (၆)လက်မ (၁.၀၇)မီတာ ရှိရမည်။ ပိုက်သည် တိုင်နှစ်တိုင်ကြားရှိ ကွက်လပ်အား လုံးလုံးလျားလျား ကာမိစေရန် ပိုက်ကို အပြည့်ဆန့်တန်းထားရမည်။ ၎င်းပြင် ဘောလုံးဖောက်ထွက်ဖြတ်သန်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လုံလောက်သော အကွက်သေးဖြစ်ရမည်။ ပိုက်၏ အမြင့်သည် ဗဟိုတွင် (၃)ပေ (၀.၉၁၄)မီတာရှိပြီး ထိုနေရာမှ ကြိုးပြားဖြင့် အောက်သို့ တင်းကြပ်စွာ ဆွဲဆန့်၍ ဆွဲချိန်ထားရမည်။ ကြိုး (သို့) သတ္တုကြိုးနှင့် ထိပ်တစ်ဖက်စီတွင် ဖုံးအုပ် ထားသည့် အနားပတ်သည် လုံးလုံးလျားလျား အဖြူရောင်ဖြစ်ရမည်။

- ကြိုး (သို့) သတ္တုကြိုးသည် အများဆုံးအချင်း ၃/၈ လက်မ (၀.၈ စင်တီ)ရှိရမည်။
- ပိုက်ကို ဆွဲထားသော ကြိုးပြားသည် အနံ ၂ လက်မ (၅ စင်တီ) ထက်မပိုသော ကြိုးဖြစ်ရမည်။
- အနားပတ်သည် ထက်အောက် ၂ လက်မ (၅ စင်တီ)ထက်မနည်း ၂.၅ လက်မ (၆.၃၅ စင်တီ) ထက်မများဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- နှစ်ယောက်တွဲပွဲအတွက် ပိုက်တိုင်၏ ဗဟိုတို့သည် နှစ်ယောက်တွဲကွင်း ပြင်ပတစ်ဖက်စီတွင် အပြင်စည်းမှ (၃)ပေကွာ (၀.၉၁၄)တွင် ရှိရမည်။

တစ်ဦးချင်းအတွက် တစ်ဦးချင်း ပိုက်ကို အသုံးပြုပါက ပိုက်တိုင်၏ ဗဟိုသည် တစ်ဦးချင်းကွင်း၏ ပြင်ပ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ၏ ၃ ပေ (၀.၉၁၄)အကွာတွင် ရှိရမည်။ နှစ်ယောက်တွဲ ပိုက်တိုင်ကို တစ်ဦးချင်းအတွက် အသုံးပြုသောအခါ ပိုက်ကို အမြင့် ၃ ပေ ၆ လက်မ (၁.၀၇ မီတာ)ရှိသော တုတ်ဖြင့် ဒေါက်ထောက်ရမည်။ ၎င်းပိုက် ဒေါက်တိုင်ကို တစ်ဦးချင်းကွင်း အပြင်ဖက် တစ်ဖက်စီတွင် စည်းမှ ၃ ပေ (၀.၉၁၄ မီတာ) တွင် ရှိစေရမည်။ ပိုက်တိုင်သည် ၆ လက်မပတ်လည် (၁၅ စင်တီ) (သို့) အချင်း ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီ) ထက်မပို၍။

တစ်ဦးချင်း ပိုက်ထောင်ဒေါက်သည် ၃ လက်မပတ်လည် (၇.၅ စင်တီ) (သို့) အချင်း ၃ လက်မ (၇.၅စင်တီ) ထက်မပိုရ။ ပိုက်တိုင်နှင့် ဒေါက်များသည် ပိုက်ကြိုး၏ ထိပ်ဖျားတွင် ၁ လက်မ (၂.၅ စင်တီ)ထက် ပိုမြင့်စေရေး။ ကွင်း၏ အဆုံးတစ်ဖက် နောက်တွင်ရှိသော ကြိုးကို နောက်စည်းဟု ခေါ်ပြီး ဘေးတစ်ဖက် တွင်ရှိသော စည်းကို ဘေးစည်းဟု ခေါ်သည်။

တစ်ဦးချင်း ဘေးစည်းမျဉ်းများ၏အကြား ပိုက်နှင့်မျဉ်းပြိုင် ၂၁ ပေ (၆.၄၀ မီတာ)အကွာတွင် စည်း (၂)စည်း ဆွဲရမည်။ ၎င်းစည်းများကို စပေးသော စည်းများဟု ခေါ်သည်။ ပိုက်၏တစ်ဖက် တစ်ချက်စီတွင် စပေးဘော စည်းနှင့် ပိုက်အကြား ဇရိယာကို ညီမျှသော အပိုင်းနှစ်ပိုင်းအဖြစ် ဗဟိုစပေးဘော စည်းမှ စပေးဘောထောက်ရမည့် ကွင်းများကို အညီအမျှ ပိုင်းထားရမည်။ ဗဟို စပေးဘောစည်းသည် တစ်ဦးချင်း ကွင်းဘေးစည်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ပြီး တစ်ဝက်စီဖြစ်ရမည်။

နောက်စည်းတစ်ခုစီတွင် ၄ လက်မ (၁၀ စင်တီ) အလျားရှိပြီး ဗဟိုအမှတ်အဖြစ် တစ်ဦးချင်းကွင်း ဘေးစည်းနှင့် အပြိုင် ကွင်းအတွင်းတွင် ရေးဆွဲရမည်။

ဗဟို စပေးစည်းနှင့် ဗဟိုအမှတ်အသားသည် ၂ လက်မ (၅ စင်တီ) အကျယ်ရှိရမည်။

နောက်စည်းသည် ၄ လက်မ (၁၀ စင်တီ) အထိထူသည်။ ထို့ပြင် ကွင်း၏ အခြားစည်းများ အကျယ်သည် (၁) လက်မ (၂.၅ စင်တီ)နှင့် ၂.၀ လက်မ (၅ စင်တီ) အကြားရှိရမည်။

ကစားကွင်းတိုင်၏ အတိုင်းအတာများသည် စည်း၏ အပြင်မှတိုင်း၍ တူညီသောအရောင်ဖြစ်ပြီး မျက်နှာပြင် နှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်အရောင်ဖြစ်ရမည်။ နောက်ဆက်တွဲ(၃)တွင် ဖော်ပြထားချက်မှအပ ကွင်းပေါ်တွင် ပိုက်ကြိုးပြား၊ အနားပတ်၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင် (သို့) တစ်ဦးချင်း တိုင်များတွင် ကြော်ငြာခြင်းမပြုလုပ်ရ။

အထက်ဖော်ပြပါကွင်းအပြင် နောက်ဆက်တွဲ (၆)တွင် ဖော်ပြပါထားသော "အနီ" ရောင်သတ်မှတ်ကွင်း နှင့် "လိမ္မော်"ရောင် သတ်မှတ်ကွင်းတို့တွင် အသက် (၁၈)နှစ်အောက် တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ကွင်း၏ နောက်စည်းမျဉ်းနှင့် နောက်ခြံစည်း၊ ဘေးစည်းများနှင့် ဘေးခြံစည်း တို့၏ အကွာအဝေးများကို နောက်ဆက်တွဲ (၈)တွင် ဖော်ပြနိုင်သည်။

အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားသည့်ပစ္စည်းများ

ကစားကွင်း၌ အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားသည် ပစ္စည်းများဆိုရာ၌ နောက်ကာများနှင့်ဘေးကာများ၊ ပွဲကြည့် ပရိသတ်များ၊ ပရိသတ်အတွက် ထိုင်ခုံများ၊ ကစားကွင်းပတ်လည်နှင့် အပေါ်တွင် တပ်ဆင်ထားသော ပစ္စည်းများ၊ ဒိုင်ခုံ၊ စည်းကြပ်ဒိုင်၊ ပိုက်ဒိုင်နှင့် ဘောကောက်များ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရှိနေသူများ ပါဝင်သည်။

တစ်ဦးချင်းပွဲကို နှစ်ယောက်တွဲပိုက်နှင့် တစ်ဦးချင်း ဒေါက်တိုင်အသုံးပြုပါက ပိုက်တိုင်နှင့် တစ်ဦးချင်း ဒေါက်တိုင်အပြင်ဖက်အပိုင်းတို့သည် အမြဲတမ်းတပ်ဆင်ထားသည့် ပစ္စည်းများဖြစ်၍ ပိုက်၏ အစိတ်အပိုင်း (သို့) ပိုက်တိုင်ဟု မယူဆရပေ။

ဘောလုံး

တင်းနစ် စည်းကမ်းအရ ကစားရန် အတည်ပြုထားသော ဘောလုံး၏ စံချိန်စံညွှန်းများကို နောက်ဆက်တွဲ (၁) အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။

၂၀၁၂ ဇန်နဝါရီ (၁၈)ရက်နေ့မှ အစပြု၍ အသက် (၁၈)နှစ်အောက် တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် အထက် နောက်ဆက်တွဲ (၁)ဖော်ပြပါ ဘောလုံးများကို အသုံးမပြုနိုင်တော့ပေ။ ၎င်းတို့အစား နောက်ဆက်တွဲ (၆)တွင် ဖော်ပြထားသည့် အဆင့် (၃) အနီရောင် - အဆင့် (၂) လိမ္မော် - အဆင့် (၁) အစိမ်းရောင် စသည့် ဘောလုံးများကို အသုံးပြုရတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာတင်းနစ် အဖွဲ့ချုပ်သည် နောက်ဆက်တွဲ (၁)အချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် မည်သည့် ဘောလုံး (သို့) ၎င်းအလားတူ (သို့) အတည်မပြုရသေးသည်များကို အသုံးပြုသင့်မသင့်

ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့ အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ရာ၌ မိမိတို့ (ITF)၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်ဖြစ်စေ၊ စစ်မှန်စွာ စိတ်ပါဝင်စားသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ လျှောက်ထားမှု အပေါ်မူတည်၍ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ကစားသမား အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူ (သို့) နိုင်ငံ၏အသင်းအဖွဲ့ (သို့) ၎င်း၏အမှုဆောင်များ စသည်တို့၏ တင်ပြချက်အရဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထိုသို့ လျှောက်ထားမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို နောက်ဆက်တွဲ (၇)တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပြန်လည်စိစစ်မှုနှင့် ကြားနာမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်မှ လုပ်ဆောင်သည်။

(နောက်ဆက်တွဲ (၇)ကို ကြည့်ပါ။)

(၁) ကစားရန် ဘောလုံးအရေအတွက် (၂/၃/၄/သို့မဟုတ်/ ၆ လုံး)

(၂) ဘောလုံးလဲရန် မူဝါဒ (အကယ်၍ ရှိခဲ့လျှင်)

အကယ်၍ အောက်ပါကဲ့သို့ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုရှိခဲ့ပါက ဘောလုံးလဲခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(၁) မူလသဘောတူထားသည့် ပွဲငယ် (ဂိမ်း (မ))၊ မဂဏန်းအပြီး ဆက်ပွဲ၏ သတ်မှတ်ထားသော ပထမဆုံးဘောလုံး လဲလှယ်မှုသည် (၎င်းဘောလုံးကို သွေးပူလေ့ကျင့်စဉ်က ရိုက်ထားခဲ့ခြင်းကို ထည့်တွက်ပြီး) (ဂိမ်း (မ)) ဂဏန်းပွဲ နှစ်ပွဲကြိုတင်၍လဲပေးရမည်။ တိုင်-ဘရိတ် (ခ)အဆုံးအဖြတ်ပွဲကို (ဂိမ်း (မ)) တစ်ပွဲအဖြစ်သတ်မှတ်သည်။ ၎င်း တိုင်-ဘရိတ် (ခ) (ဂိမ်း (မ))၏ အစတွင် ဘောလုံး လဲမပေးရ။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ဘောလုံးလဲခြင်းကို နောက်လာမည့် ဆက်ပွဲ (SET) ၏ ဒုတိယဂိမ်းကြမှ လဲရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက

(၂) နောက်စမည့် ဆက်ပွဲ (SET) ၏ အစတွင်လဲရမည်။ အကယ်၍ကစားနေစဉ်ဘောလုံးကွဲပါက ၎င်းအမှတ်ကို ပြန်ကစားရမည်။

ဖြစ်စဉ်(၁)။ ဘောလုံးကို ရိုက်ရာ၌ အမှတ်ဖြစ်သွားအပြီးတွင် ပျော့သွားပါက ၎င်းအမှတ်ကို ပြန်ကစားရန် လိုပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ ဘောလုံးသည် မကွဲပဲ ပျော့သွားခြင်းဖြစ်ပါက ပြန်ကစားရန် မလိုပါ။

မှတ်ချက်။ တင်းနစ်ကစားနည်းစည်းကမ်းအရ ပွဲကစားစဉ် မည်သည့်ဘောလုံးကိုမဆို အသုံးပြုပါက ၎င်းဘောလုံးပေါ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်မှ (ITF)၏ တရားဝင် အသိအမှတ်ပြု ဘောလုံးစာရင်းဝင်အဖြစ် အမှတ်အသား ရေးထားရမည်။

Racket

Racketသည် တင်းနစ်စည်းကမ်း (Rule of Tennis) နှင့်အညီ ကစားရန်အတွက် အသိအမှတ်ပြုထားသည့် နောက်ဆက်တွဲ (၂)အရ အသေးစိတ် စံချိန် စံညွှန်းနှင့် ကိုက်ညီသည့် Racketဖြစ်ရမည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်သည် မည့်သည့်Racket (သို့) ပုံစံတူကိုမဆို နောက်ဆက်တွဲ (၂)ပါ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ/မရှိ ဆိုသည့် ပြဿနာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်သည် နောက်ဆက်တွဲ (၂)ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် မည်သည့်Racket (သို့) ၎င်းအလားတူ (သို့) အတည်ပြုပြီးဖြစ်စေ၊ အတည်မပြုရသေးသည်ဖြစ်စေ အသုံးပြုသင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ထို့သို့ အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ရာ၌ မိမိတို့ (ITF)၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်ဖြစ်စေ စစ်မှန်စွာ စိတ်ပါဝင်စားသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ လျှောက်ထားမှုအပေါ် မူတည်၍ဖြစ်စေ မည်သည့်ကစားသမား အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူ (သို့) နိုင်ငံ၏ အသင်းအဖွဲ့ (သို့) ၎င်း၏ အမှုဆောင်များ စသည်တို့၏ တင်ပြချက်အရဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ထို့သို့ လျှောက်ထားမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို နောက်ဆက်တွဲ (၇)တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပြန်လည်စိစစ်မှုနှင့် ကြားနာမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်မှ လုပ်ဆောင်သည်။ (နောက်ဆက်တွဲ (၇) ကို ကြည့်ပါ။)

ဖြစ်စဉ် (၁) ။ Racket ၏ ဘောလုံးရိုက်လျှင် ထိမိသည့် မျက်နှာပြင် (Hitting Surface) တွင် ကြိုးများကို တစ်စုံထက် တပ်ဆင်ခွင့်ပြုပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ ခွင့်မပြုပါ။ စည်းကမ်းက ရည်ညွှန်းသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များဖြင့် ပုံစံတစ်ခုဖေါ်ခြင်းကို ခွင့်ပြုသည်။ (ပုံစံများဖော်ခြင်းမဟုတ်)။

(နောက်ဆက်တွဲ (၂)တွင် ကြည့်ရန်။

ဖြစ်စဉ် (၂)။ Racket ၏ ကြိုးပုံဖော်ခြင်း (Pattern)များသည် များသောအားဖြင့် ပြင်ညီတစ်ခုတွင် တစ်ပုံစံတည်းဆင်တူ၍ ပြားနေရပါသလား။ (သို့မဟုတ်)ကြိုးများသည် မျက်နှာပြင်တစ်ခုထက်ပို၍ ရှိနိုင်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ မရှိနိုင်ပါ။

ဖြစ်စဉ်(၃)။ တုန်ခါမှုထိန်း (Vibration Damper) ကိရိယာကို ရက်ကက်၏ ကြိုးများပေါ်တွင် တပ်ဆင်နိုင်ပါသလား။ တပ်ဆင်နိုင်ခဲ့လျှင် မည့်သည့်နေရာတွင် တပ်ဆင်နိုင်သနည်း။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ တပ်ဆင်နိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းကိရိယာကို ကြိုးပုံစံ (pattern)၏ အပြင်ဖက်တွင်သာ တပ်ဆင်နိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်(၄)။ အမှတ်ရရန် ကစားနေစဉ် မမျှော်လင့်ပဲ ကြိုးပြတ်သွားပါက ၎င်း Racket နှင့် နောက်တစ်မှတ်ထိ ဆက်ကစားနိုင်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ရေးမှူးများမှ တားမြစ်ထားခြင်းမရှိပါက ကစားနိုင်ပါသည်။

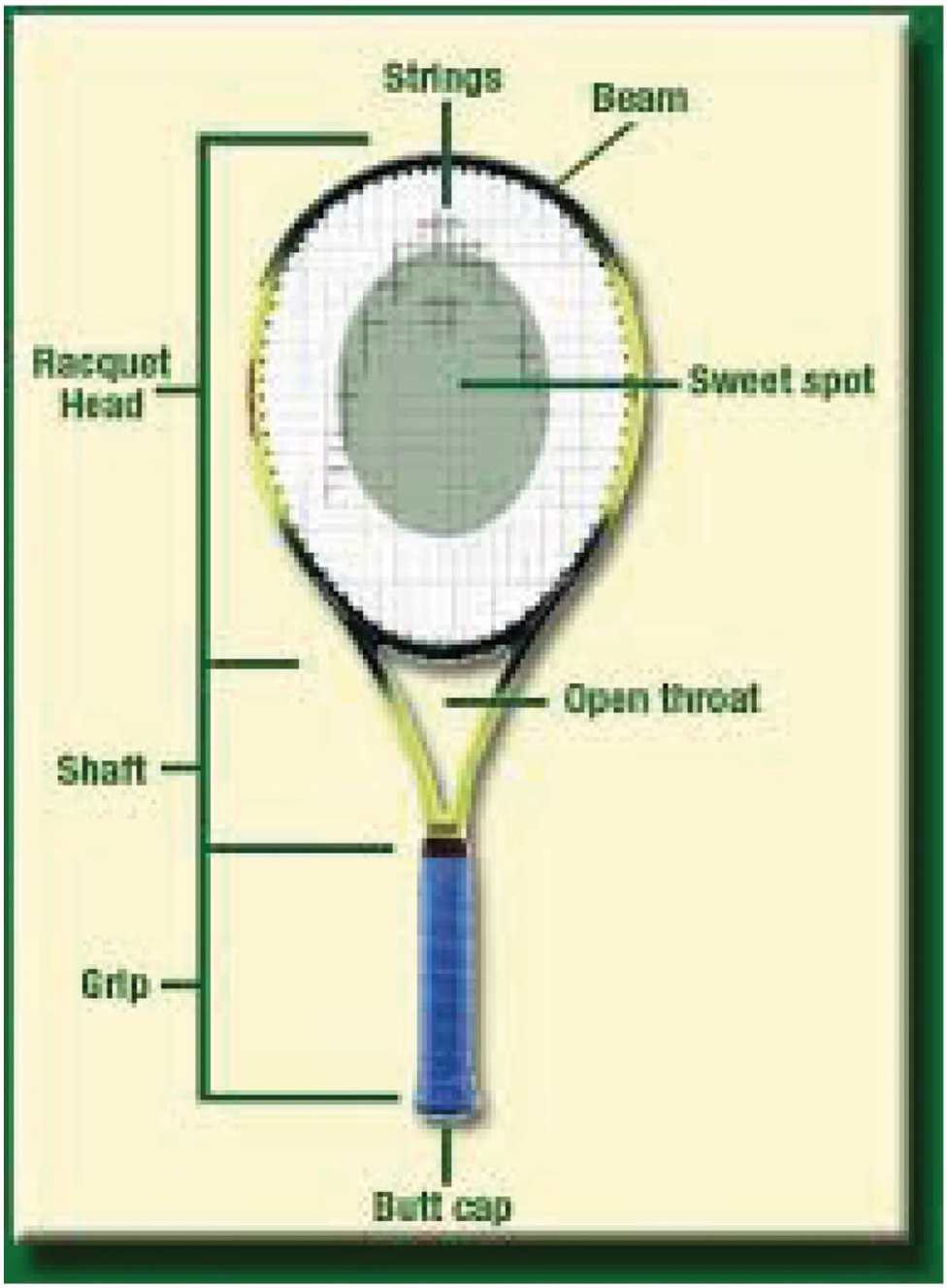
ဖြစ်စဉ်(၅)။ ကစားနေစဉ် ကစားသူသည် Racketတစ်ချောင်းထက်ပို၍ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုလဲနိုင်ပါသလား။

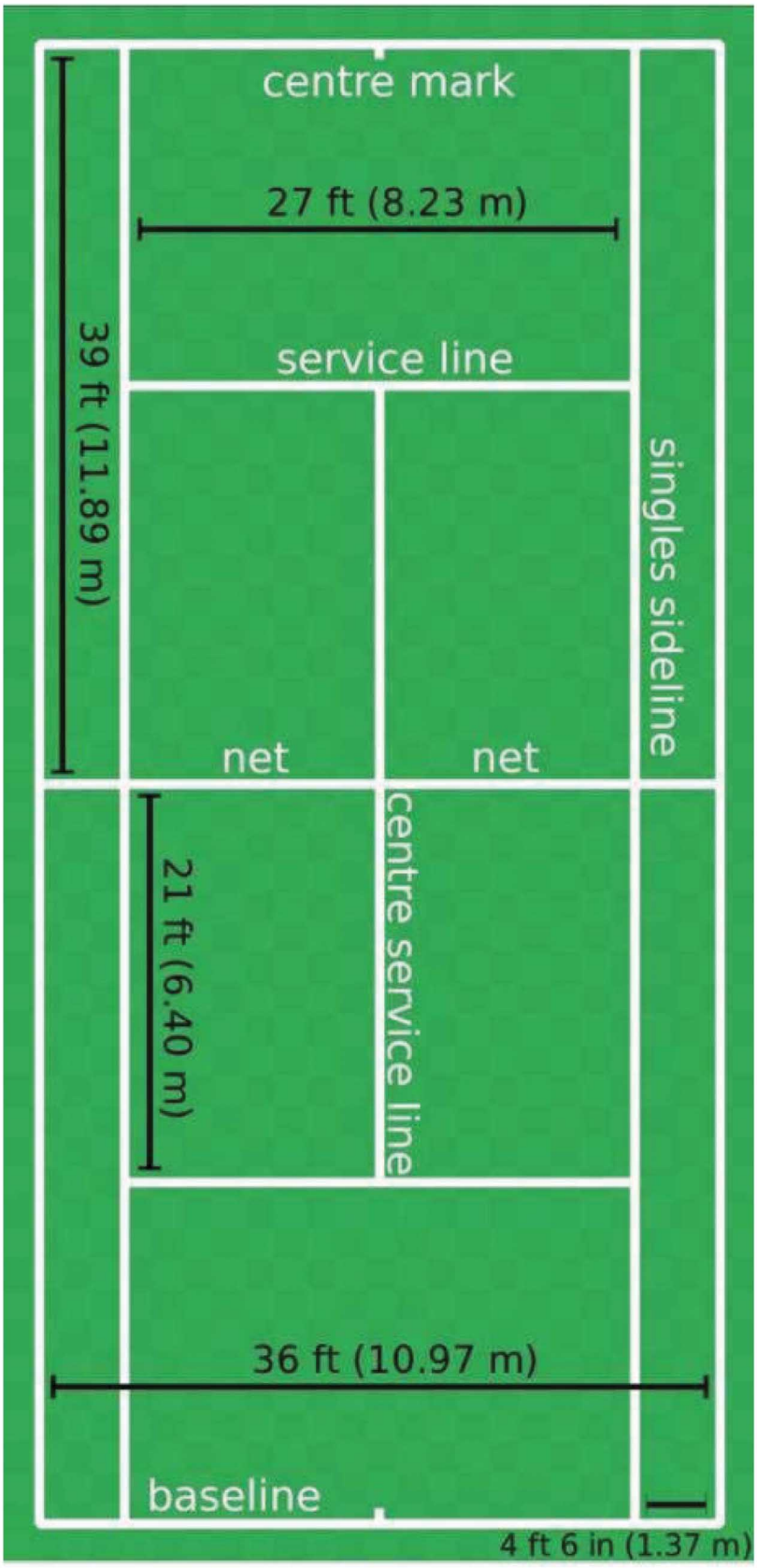
ဆုံးဖြတ်ချက်။ မလဲနိုင်ပါ။

ဖြစ်စဉ်(၆)။ ကစားသမားသည် ကစားခြင်းအရည်အသွေးကို သက်ရောက်စေမည့် ဘက်ထရီကို Racket တွင် တပ်ဆင်ထားရှိနိုင်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ မထားနိုင်ပါ။ ဘက်ထရီကို တားမြစ်ထားသည်။ ၎င်းသည် နေရောင်ခြည်သုံး ဆိုလာဆဲ (လ)ကဲ့သို့ စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် ကိရိယာဖြစ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

Racket


Strings
Beam
Racquet Head
Sweet spot
Open throat
Shaft
Grip
Butt cap


centre mark
27 ft (8.23 m)
service line
39 ft (11.89 m)
singles sideline
net
net
21 ft (6.40 m)
centre service line
36 ft (10.97 m)
baseline
4 ft 6 in (1.37 m)

တင်းနစ်ကစားကွင်းတွင် အမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိသည်။၎င်းတို့မှာ-

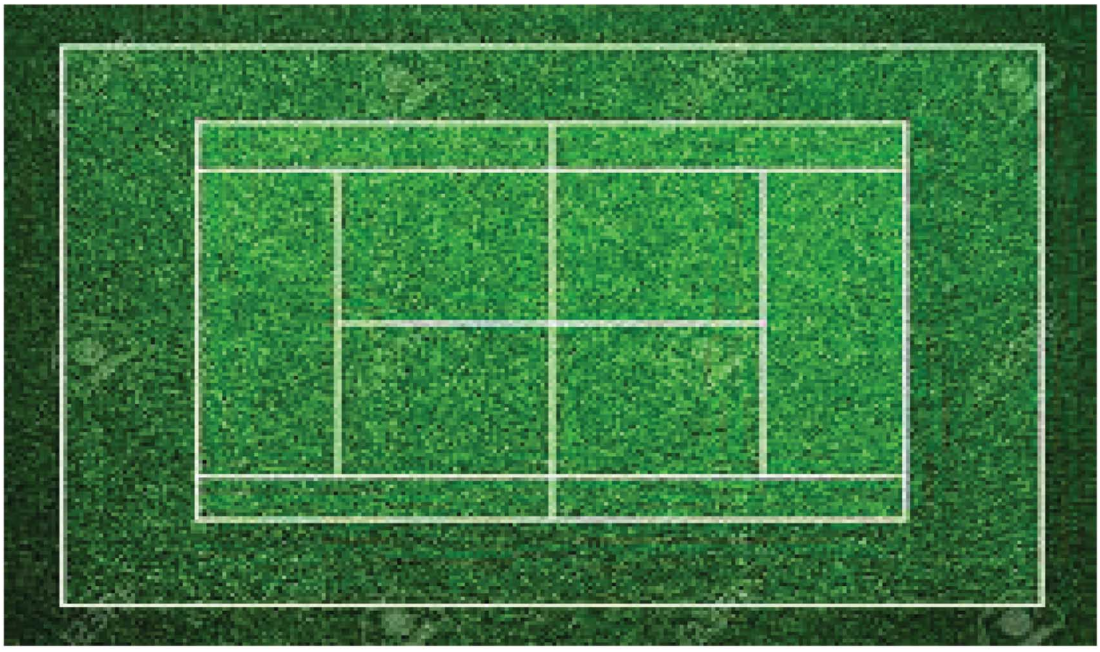
-*Gress Court* မြက်ခင်းကွင်း

-*Clay Court* မြေစေးကွင်း

-*Hard Court* ကွင်းအမာကွင်း (မြန်မာနိုင်ငံရှိကွင်းများ)

Gress Court မြက်ခင်းကွင်း

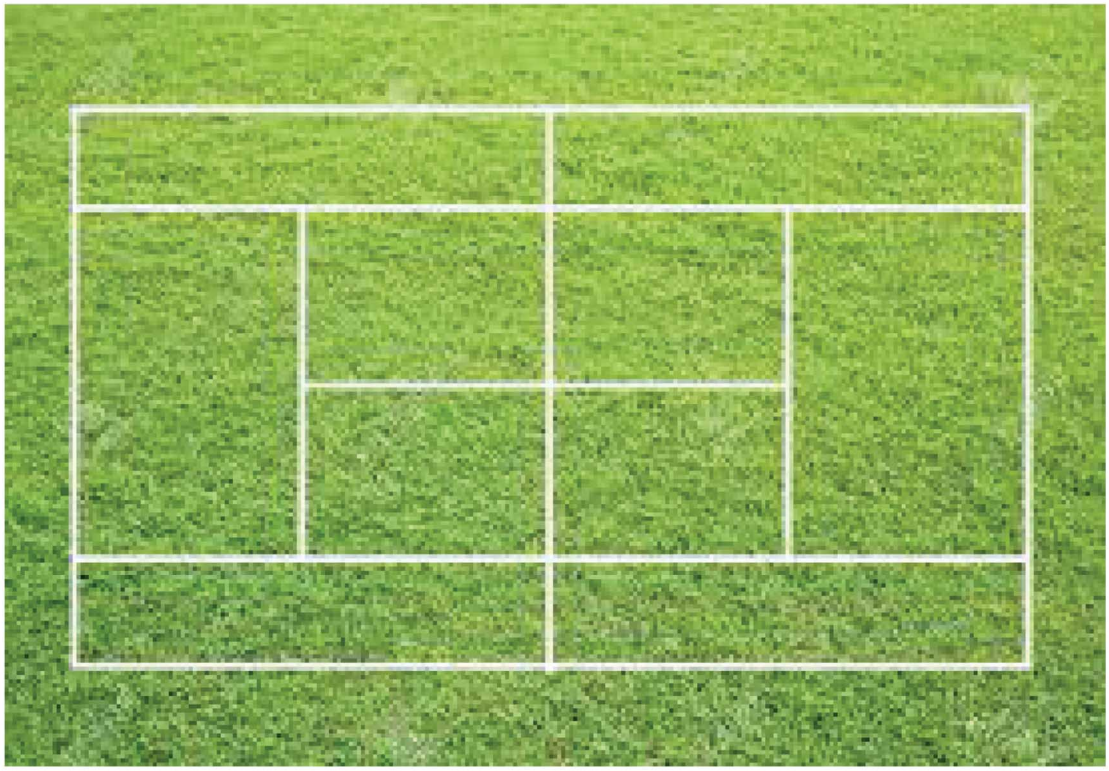




Gress Court မြက်ခင်းကွင်း



Gress Court



Clay Court မြေစေးကွင်း







Hard Court ကွင်းအမာကွင်း





ကမ္ဘာ့အဆင့်မှီ မိုးလုံလေလုံကွင်းများ





ပွဲငယ်တစ်ခု၏ အမှတ်ရေတွက်ပုံ

(က) ပုံမှန် ပွဲငယ် (ဂိမ်း (မ))တစ်ပွဲ

ပုံမှန်ပွဲငယ်တွင် စပေးဏ၏ အမှတ်ကိုစတင်ခေါ်၍ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အမှတ်ပေးရမည်။

အမှတ်မရ	-	"Love" "လပ်(ဗ)"
ပထမအမှတ်	-	"15" "ဖစ်(ဖ)တင်း"
ဒုတိယအမှတ်	-	"30" "သာတီ"
တတိယ	-	"40" "ဖော်တီ"
စတုတ္ထအမှတ်	-	"Games" "ဂိမ်း"

အထက်ပါအမှတ်များမှလွဲ၍ အားကစားသမားတစ်ဦး/ အသင်းတစ်သင်းလျှင် အမှတ် (၃)မှတ်စီ ရရှိလျှင် ၎င်းအမှတ်ကို "Deuce" "အမှတ်တူ"ဟု သတ်မှတ်သည်။

အမှတ်တူရရှိပြီး ကစားသမား/အသင်းက နောက်အမှတ်ကို အနိုင်ရလျှင် " (Advantage) "အသာရသည်"ဟု မှတ်ရမည်။ ၎င်းကစားသမား/ အသင်းကပင် နောက်အမှတ်ကို ဆက်နိုင်ပါက သူသည် "ဂိမ်း" (မ)အနိုင်ရသည်။ အကယ်၍ ရှုံးထားသော ကစားသမား/ အသင်းက နောက်အမှတ်ကို အနိုင်ရလျှင် "Deuce"ဟု ခေါ်ရ ပြန်သည်။ ကစားသမား/ အသင်းမှ ၎င်း "Deuce" ၏ နောက်တွင် ချက်ချင်း လိုအပ်သော အမှတ်နှစ်မှတ် ဆက်လက် ရရှိလျှင် "Game" အနိုင်ရသည်ဟု ရေတွက်သတ်မှတ်သည်။ "ဂျူ(စ)" "အမှတ်တူ"ဖြစ်ပြီးလျှင် တစ်ဖက် ကစားသမား/ အသင်းထက် (၂)မှတ် ပြန် အမှတ်ရမှသာလျှင် "ဂိမ်း (မ)"ကို အနိုင်ရသည်။

(ခ) အဆုံးအဖြတ်တိုင် - ဘရိတ် (ခ) ပွဲငယ်

အဆုံးအဖြတ် (တိုင် - ဘရိတ် (ခ) ပွဲငယ် (The break game) ပွဲတွင် အမှတ်များကို " Zero" "1" "2" "3" ("သုည" - ၀ - ၂ - ၃)စသည်ဖြင့် ရေတွက်သည်။ ကစားသည်။ ကစားသမား/အသင်းမှ ပထမ (၇)မှတ် အနိုင်ရ ရှိသော အသင်းသည် (ဂိမ်း) တစ်ပွဲနှင့် ဆက်ပွဲ "Set" အတွက် တစ်ဖက်ကစားသမားထက် နှစ်မှတ်သာရမည်။ လိုအပ်ပါက ၎င်း အဆုံးအဖြတ်ပွဲ "The break game " ကို နှစ်မှတ်ကွာခြားမှု ရှိသည့်တိုင် ဆက်လက်ကစားရမည်။ စပေးဘောပေးရန် အလှည့်ကျသည့် ကစားသမားသည် တိုင် - ရိုက် (ခ) ပွဲ၏ ပထမနှစ်တွင် စပေးဘောပေးရမည်။ နောက်အမှတ်နှစ်မှတ်တွင် တစ်ဖက်ကစားသမား (များ) (နှစ်ယောက်တွဲ ပြိုင်ဖက်အသင်း)မှ ကစားသမားက နောက်အလှည့်တွင် စပေးဘောပေးရမည်။

၎င်း၏နောက်တွင် ကစားသမား/အသင်းသည် အမှတ်နှစ်မှတ် အသာရရှိသည့်တိုင် (တိုင် - ဘရိတ် (ခ)ပွဲတွင် တစ်လှည့်စီ စပေးဘောပေးရမည်။

၎င်းပွဲတွင် အသင်းလိုက်နှစ်ယောက်တွဲ အသင်းတစ်သင်း၏ စပေးခြင်းကို လှည့်၍ ဆက်လက် ပြုလုပ်သွား ရမည်။ (တိုင် - ဘရိတ် (ခ)) ပွဲ၏ ပထမစပေးအလှည့်ကျသည့် ကစားသမား/အသင်းသည် နောက်ဆက်တွဲ (Set)၏ ပထမ (ဂိမ်း)တွင် လက်ခံသူဖြစ်ရမည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၄)တွင် အတည်ပြုထားသော အခြားအမှတ်ပေးနည်းစနစ်များကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။

ဆက်ပွဲ(Set) အတွက် အမှတ်ရေတွက်ခြင်း

ဆက်ပွဲ(Set) တစ်ပွဲအနိုင်ရရှိရန် အမှတ်ရေတွက်နည်း အမျိုးမျိုးရှိရာ အဓိက အသုံးပြုလေ့ရှိသော နည်းများမှာ -

အသာစီးပွဲ (Advantage Set)နှင့်

အဆုံးအဖြတ် (Tie-Break Set) တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် မည်သည့်နည်းကို သုံးမည်ကို ပြိုင်ပွဲမစမီ ကြိုတင်ကြေငြာထားရမည်။ အကယ်၍ (တိုင်-ဘရိတ်) (ခ) စနစ်ကို သုံးမည်ဆိုလျှင် နောက်ဆုံး "ဆက်ပွဲ"၌ "အသာစီးပွဲ (Advantage Set)" သို့မဟုတ် "အဆုံးအဖြတ် (Tie Break Set)" တို့အနက် မည်သည်ကို ကျင့်သုံးမည် ကြေငြာထားရမည်။

ကစားသမား/အသင်းသည် ပွဲကြီးနှစ်ပွဲအနိုင် ရရှိမှသာ ပွဲတစ်ပွဲနိုင်သည်။ (သို့) ဆက်ပွဲ (၅)ပွဲအတွက် ကစားသမား/ အသင်းသည် ဆက်ပွဲ (၃)ပွဲ အနိုင်ရရှိမှသာ မက်(ချ)ပွဲကြီး တစ်ပွဲနိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၄)တွင် အသိအမှတ်ပြုထားသော အခြားအမှတ်ပေးနည်းများကို လေ့လာနိုင်သည်။

(က) အမှတ်သာ ဆက်ပွဲ(Set)

ပထမအကားကစားသမား/ အသင်းသည် ဂိမ်း(မ)ပွဲ အနိုင်ရရှိပါက အနိုင်ရသည်။ ၎င်းကို (Set) "ဆက်"ပွဲ ဟုခေါ်၍ တစ်ဖက်အားကစားသမားများကို ဂိမ်း (မ)နှစ်ပွဲ ခြားနား(ဖြတ်၍) အနိုင်ရရှိရပါမည်။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ၎င်းဆက်ပွဲအတွက် ဂိမ်း (မ) နှစ်ပွဲခြားနားဦးဆောင်သည်အထိ ဆက်လက်ကစားရမည်။

(ခ) (တိုင်-ဘရိတ် (ခ))ဆက်ပွဲ "The Break Set "

ဂိမ်း(မ) (၆)ပွဲ ပထမဦးစွာ အနိုင်ရပြီး နောက်ဆက်တစ်ပွဲ၌ တစ်ဖက်ကစားသမား/ အသင်းအား နှစ်မှတ်ခြားနား (နှစ်မှတ်ဖြတ်)၍ နိုင်သော ကစားသမား/အသင်းကို ဆက်ပွဲနိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ အကယ်၍ ဂိမ်း (မ) ပွဲငယ်အမှတ် (၆)ပွဲစီ တူနေခဲ့လျှင် အဆုံးအဖြတ်ရစေရန် (တိုင်-ဘရိတ် (ခ)) ဆက်ပွဲ "The Break Set" ကစားရမည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၄)တွင် အတည်ပြုထားသော အခြားအမှတ်ပေးနည်းစနစ်များကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

မက်(ချ)ပွဲကြီး၏ အမှတ်များ (Score In A Match)

မက်(ချ)ပွဲကြီးတစ်ပွဲကို (Best of 3 set – (၃)ပွဲအနက် အကောင်းဆုံး ဆိုလိုသည်မှာ (၂)ပွဲနိုင်ရမည်။ သို့မဟုတ် (Best of Sets -) (၅)ပွဲအနက် အကောင်းဆုံး) ဆိုလိုသည်မှာ (၃)ပွဲ နိုင်ရမည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၄)တွင် အတည်ပြုထားသော အခြားအမှတ်ပေးနည်းစနစ်များကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

စပေးသူနှင့် လက်ခံသူ (Server & Receiver)

ကစားသမားများ/အသင်းများသည် ကွင်းလယ်မှ ပိုက်တန်းများ၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် နေရာယူရမည်။ စပေးသူဆိုသည်မှာ ပထမအမှတ်အတွက် ဘောလုံးကိုစတင်ပေး၍ ကစားသူဖြစ်သည်။ လက်ခံသူဆိုသည်မှာ စပေးသူပေးသော ဘောလုံးအား မိမိကွင်းဖက် မကျစေပဲ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ ပြန်ရိုက်ရန် အသင့်ရှိနေသူဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်(၁)။ လက်ခံသူသည် ကွင်း၏စည်းအပြင်ဖက်တွင် ရပ်နေခွင့်ရှိပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ ခွင့်ပြုသည်။ လက်ခံသူသည် မိမိကွင်းဖက်စည်းများ၏ အတွင်းဖြစ်စေ (သို့) အပြင်ဖြစ်စေ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နေရာယူနိုင်သည်။

စပေးဘောပေးခြင်းနှင့် ကွင်း ရွေးချယ်ခြင်း (Choice of end & Service)

ကွင်းရွေးချယ်မှုနှင့် စပေးသူ/လက်ခံသူရွေးချယ်မှုအတွက် ပထမပွဲငယ် (ဂိမ်း (မ)) မစမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခြင်း မစတင်မီခေါင်းပန်းလှန်၍ ဆုံးဖြတ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ကွင်း ဆိုသည်မှာ တင်းနစ် ကွင်းတစ်ခုလုံးကို ခေါ်နိုင်သကဲ့သို့ ပွဲကြေပဒိုင်၏ လက်ျာဘက် ကွင်းနှင့် လက်ဝဲဘက်ကွင်းတို့အနက် နှစ်သက်ရာကွင်းကို ရွေးချယ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် (Choice of Ends)ဟု ဆိုသည်။ ယခုစည်းကမ်း အပိုဒ် (၉)၏ သဘောမှာ ကွင်းဆိုလျှင် ဒိုင်၏ လက်ဝဲ/ လက်ျာမှ ကွင်းများကို ဆိုလိုသည်။ (Glossary Of Terms ဝေါဟာရများ၏ စာရင်းတွင် ကြည့်ပါ။)

(က) ပထမ (ဂိမ်း)တွင် စပေးဘောပေးသူ (သို့) စပေးဘောလက်ခံသူနှစ်မျိုးတွင် နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ထိုအခါပြိုင်ဖက်(များ)က ထိုပွဲအတွက် ၎င်းတို့နှစ်သက်သည့်ကွင်းကို ရွေးချယ်ရမည်။

(သို့မဟုတ်)

(ခ) ပထမ(ဂိမ်း)၌ ကွင်း ရွေးချယ်ရမည်ဆိုလျှင် ယှဉ်ပြိုင်ဖက်(များ)က ၎င်းပထမ (ဂိမ်း (မ)) အတွက် စပေးဘောပေးသူ (သို့) လက်ခံသူအဖြစ် ရွေးချယ်ရမည်။

(သို့မဟုတ်)

(ဂ) ပြိုင်ဖက်များသည် အထက်ပါရွေးချယ်မှုများအနက် တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်သည်။

ကွင်းပြောင်းခြင်း (သို့) ဆိုက်ချိန်း အိုကေ။

ကစားသမားများသည် ဆက်ပွဲတိုင်း၏ ပထမ၊ တတိယနှင့် (မ) ဂဏန်း (ဂိမ်း (မ)) ပွဲပြီးတိုင်း ကွင်းပြောင်းရမည်။ ကစားသမားတိုင်းသည် ဆက်ပွဲပြီးဆုံးလျှင်လည်း ကွင်းပြောင်းရမည်။ ပွဲပြီးသော်လည်း ဆက်ပွဲတွင် (ဂိမ်း)ပွဲ စုစုပေါင်းသည် စုံဂဏန်းဖြစ်ပါက ကစားသမားများသည် နောက်ဆက်ပွဲ၏ ပထမပွဲငယ်အပြီးတွင် ကွင်းပြောင်းရမည်။ (တိုင် - ဘရိတ်) (ခ)၊ ပွဲငယ် အတွင်း၌ ကစားသမားများသည် အမှတ် (၆)မှတ်ပြီးတိုင်း ကွင်းပြောင်းရမည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၄)တွင် အတည်ပြုထားသော အခြားရေတွက်နည်းများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

ကစားနေဆဲ ဘောလုံး (Ball In Play)

ဘောလုံးကိုစပေးဘော ရိုက်လိုက်ချိန်မှစ၍ မှားယွင်းခြင်း (ဖော့ (လ) (ထ) (သို့) ပြန်စတင်ရန် မခေါ်မခြင်း ၎င်းသည် ပွဲကစားနေခြင်းဖြစ်ပြီး အမှတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးချိန်အထိ ကစားနေဆဲဘောလုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။

ဘောလုံးစည်းကိုထိခြင်း (Ball Touches a Line)

ဘောလုံးသည် စည်းတစ်ခုကိုထိပါက ထိုစည်းဖြင့် လောင်းခတ်ထားသော ကွင်းကိုထိသည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

ဘောလုံးပုံသေတပ်ဆင်ပစ္စည်းများကိုထိခြင်း

(Ball Touches a Permanment Fixture)

ဘောလုံးသည် တရားဝင်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော ကွင်းအတွင်း မှန်ကန်စွာထောက်ပြီးနောက် ပုံသေတပ်ဆင်ထားသည့် ပစ္စည်းများကို ထိခဲ့သော် ဘောလုံးကို ရိုက်သောသူက အမှတ်ရသည်။ မြေကြီးမထိမီ ပုံသေတပ်ဆင်ထားသော ပစ္စည်းကို ထိပါက ဘောလုံးကို ရိုက်သော ကစားသမားက အမှတ်ရှုံးသည်။

စပေးဘောပေးသည့် အစီအစဉ် (Order of Service)

ပုံမှန်ပွဲငယ် ဂိမ်း (မ)တစ်ပွဲ၏ အဆုံးတွင် (Service) စပေးဘော လက်ခံသူ (Recive)သည် စပေးသူ (Server)အဖြစ်လည်းကောင်း၊ နောက်ပွဲငယ်တွင် စပေးသူ (Service)သည် လက်ခံသူ (Receiver)အဖြစ်လည်းကောင်း ကစားရမည်။ နှစ်ယောက်တွဲပွဲစဉ်၏ ပထမပွဲငယ်တွင် စပေးရန် အလှည့်ကျသည့်အသင်းမှ မည်သူ စပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ထို့အတူ ဒုတိယ ဂိမ်း (မ)ပွဲငယ် မစမီ ပြိုင်ဖက်အသင်းမှ မည်သူစပေးဘော ပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ပထမပွဲငယ်တွင် စပေးသူ၏ အဖော်သည် တတိယပွဲငယ်တွင် စပေးသူဖြစ်၍ ဒုတိယဂိမ်း (မ)ပွဲငယ်တွင် စပေးသူ၏ အဖော်သည် စတုတ္ထပွဲငယ်တွင် စပေးသူ ဖြစ်လာမည်။ ဤလည်ပတ်မှုအစီအစဉ် အတိုင်း ပွဲကြီးပြီးသည်အထိ ဆက်လက်ကစားသွားရမည်။

စပေးဘော (The Service)

စပေးခြင်း လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်မီ အချိန်ကလေးတွင် စပေးသူသည် နောက်စည်း၏ နောက် (ပိုက်မှ ပိုဝေးရာဘက်) ဘေးမျဉ်းနှင့်ဗဟို အမှတ်တို့၏ စိတ်မှန်းမျဉ်းအကြားတွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံးလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် စပေးသူသည် လက်မှ ဘောလုံးကို မည်သည့်လာရာဖက်သို့မဆို ပစ်လွှတ်ပြီးဘောလုံးမြေသို့မကျမီ Racket နှင့် ရိုက်ရမည်။ စပေးခြင်းလှုပ်ရှားမှုသည် ကစားသူ၏ Racket နှင့်ဘောလုံးကို ရိုက်ခြင်းပြီးဆုံးသည့် (ဘောလုံးကို ထိသည်ဖြစ်စေ မထိသည်ဖြစ်စေ)အချိန်ဖြစ်သည်။ လက်တစ်ဖက်သာ ကစားသမားအတွက် ဘောလုံးမြောက်၍ လွှတ်ရာတွင် Racketကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဒုတိယစပေးဘောပေးခြင်း (Second Service)

အကယ်၍ ပထမစပေးဘောသည် မှားယွင်းသောကွင်းတစ်ဖက်ခြမ်းမှ ပေးခဲ့ခြင်းမဟုတ်ပဲ စပေးဘော မှားယွင်းခြင်း(Fauit) ဖြစ်ခဲ့ပါက သူသည် နှောင့်နှေးခြင်းမရှိပဲ စပေးဘောအဖြစ် နောက်တစ်ကြိမ် ၎င်းနေရာမှပင် ပြန်လည်၍ စပေးဘောကို ပေးရမည်။

"Let" (လက် (ထ)) ပြန်ကစားခွင့်ပြုခြင်း။ (The Let)

ဒုတိယစပေးသော "Let" (လက် (ထ)) ပြန်ကစားခွင့်ပြုခြင်းမှလွဲလျှင် အခြားအခြေအနေများ၌ "Let"(လက်(ထ)) ပြန်ကစားခွင့်ပြုခြင်းသည် အမှတ်တစ်ခုလုံးကို ပြန်လည်ကစားခွင့်ပြုရမည်။

ကစားသမားအမှတ်ဆုံးရှုံးရခြင်း။ (Player Loses Point)

အကယ်၍

(က) ကစားသမားသည် စပေးဘော ပေးခြင်းကို နှစ်ကြိမ်ဆက်၍ (Fault)မှားယွင်းမှုဖြစ်ခြင်း(သို့)

(ခ) ကစားသမားသည် တစ်ဖက်မှ လာသောဘောလုံးမြေကြီးပေါ်သို့ နှစ်ကြိမ်မထောက်မီ တစ်ဖက်သို့ ပြန်မရိုက်နိုင်ခဲ့သော်၊ (သို့မဟုတ်)

(ဂ) ကစားသမားဘောလုံးကို တစ်ဖက်သို့ ပြန်ရိုက်ရာ၌ မြေကြီးကိုထိလျှင်ဖြစ်စေ(သို့) ပြန်မခုန်မီ ကွင်းမှန်ကွင်းပြင်၏ ပြင်ပရှိပစ္စည်းနှင့် ထိမိခဲ့သော် (သို့မဟုတ်)

(ဃ) ကစားသမားတစ်ဖက်သို့ပြန်ရိုက်စဉ် မြေကြီးမှ ပြန်မခုန်မီ ပုံသေတပ်ဆင်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ထိခဲ့သော်၊ (သို့မဟုတ်)

(င) စပေးဘော မြေကြီးနှင့်မထိမီ လက်ခံကစားသူက ပြန်ရိုက်ပေးခဲ့သော်၊ (သို့မဟုတ်)

(စ) ကစားသမားသည် ကစားနေဆဲဘောလုံး (ball in Play)ကို ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဘောလုံးကို Racket နှင့် ဖမ်းခြင်း (သို့) ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် Racketနှင့် တစ်ကြိမ်ထက် ပိုပြီး ထိမိခဲ့ရိုက်ပေးခဲ့သော်၊ (သို့မဟုတ်)

(ဆ) ကစားသမား (သို့မဟုတ်) Racketသည်ကစားသမား၏လက်ထဲ (သို့) လက်ထဲမရှိလျှင် (သို့) ကစားသမားအဝတ်အစား (သို့) ဝတ်ဆင်ထားသောပစ္စည်းနှင့် ပိုက်ဖြစ်စေ၊ ပိုက်တိုင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးချင်း ပိုက်ထိန်းတိုင် (သို့) သတ္တုကြိုး ကြိုးပြား(သို့)အနားပတ်(သို့) ပြိုင်ဘက်ကွင်း အတွင်း မည်သည့်အချိန်မဆို ထိမိခဲ့သော်

(၎) ကစားသမားသည် ဘောလုံး (ball in play) သည် ကစားသမား ကိုင်ဆောင်ထားခြင်း မပြုသော Racket ကို ထိမှန်ခဲ့သော် (သို့မဟုတ်)

(၅) ကစားသမားသည် ကစားဆဲဘောလုံး (ball in Play) မြေမကျမီ Racket ကို ရည်ရွယ်၍ ချက်ဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းခဲ့သော် (သို့မဟုတ်)

(ည) နှစ်ယောက်တွဲပွဲတွင် ဘောလုံးကို ပြန်ရိုက်ရာ၌ ကစားသမားနှစ်ဦးစလုံး၏ Racket များ ဖြင့်ထိခဲ့သော်။ ကစားသမား အမှတ်ဆုံးရှုံးစေသည့် အချက်များ ဖြစ်ကြသည်။

တားဆီးနှောင့်ယှက်ခြင်း (Hindrance)

အကယ်၍ ကစားသမား အမှတ်အတွက် ကစားနေစဉ် ပြိုင်ဖက်ဖြစ်သော ကစားသမားများက ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နှောင့်ယှက်မှုပြုခဲ့လျှင် နှောင့်ယှက်ခံရသူ ကစားသမားအမှတ်ရသည်။ သို့သော် တစ်ဖက်ကစားသမားများက မရည်ရွယ်ပဲ ၎င်းကစားသမားကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း (သို့) ကစားသမား မထိန်းချုပ်နိုင်သော ပြင်ပအနှောင့်အယှက်တစ်ခုခု (ပုံသေတပ်ဆင်ပစ္စည်းမပါ)ဖြစ်စေခဲ့သော် ၎င်းအမှတ်ကို ပြန်ကစားစေရမည်။

ဖြစ်စဉ်(၁)။ ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်ပဲ ဘောလုံးနှစ်ချက် ထိမှန်ခြင်းသည် နှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ မဖြစ်ပါ။ (စည်းမျဉ်း ၂၄ (စ))

ဖြစ်စဉ်(၂)။ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြိုင်ဘက်များက နှောင့်ယှက်သည်ဟု ထင်သဖြင့် ကစားခြင်းကို ရပ်တန့်ပေးရန် တောင်းဆိုခြင်းသည် နှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ မဖြစ်ပါ။ ရပ်တန့်ပေးရန် တောင်းဆိုခြင်းသည် ၎င်းကစားသမားအမှတ်ရှုံးသည်။

ဖြစ်စဉ်(၃)။ ကစားစဉ် ဘောလုံးသည် ကွင်းပေါ်မှ ပျံသန်းသွားသော ဂွက်တစ်ကောင်ကို ထိမှန်ခဲ့သော် ၎င်းသည် နှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအမှတ်အတွက် ပြန်လည်ကစားရမည်။

ဖြစ်စဉ်(၄)။ အမှတ် ရရှိရန် ကစားစဉ် ဘောလုံး (သို့) အခြားအရာ ဝတ္ထုသည် ပိုက်တစ်ဖက် ကစားသူဖက်တွင်ရှိပါက၎င်းသည်ကစားသူအားအမှတ်အတွက်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပါက ၎င်းသည် တားဆီးနှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ မဖြစ်ပါ။

ဖြစ်စဉ်(၅)။ အမှတ်ရရှိရန် ကစားစဉ် ဘောလုံး (သို့) အခြားအရာဝတ္ထုသည် ပိုက်တစ်ဖက်ကစားသူဖက်တွင် ရှိပါက ၎င်းသည် ကစားသူအားလုံးအမှတ်အတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပါက ၎င်းသည်တားစီး နှောင့်ယှက်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ မဖြစ်ပါ။

ဖြစ်စဉ်(၆)။ နှစ်ယောက်တွဲပွဲတွင်စပေးဘောပေးသည့်ကစားသမား၏ အဖော်နှင့် လက်ခံသူ၏ အဖော်တို့ကို မည်သည့်နေရာတွင် ရပ်ခွင့်ပြုမည်နည်း။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ စပေးဘောပေးသူ၏အဖော်နှင့် လက်ခံသူ၏အဖော်တို့သည် မိမိဖက်ကွင်းတစ်ခြမ်း၏ မည်သည့် နေရာတွင်မဆို နေရာယူနိုင်သည်။ သို့သော် ကစားသမားသည် တားဆီးနှောင့်ယှက်ခြင်းကို တစ်ဖက်ကစားသူအား ပြုလုပ်ခဲ့ပါက တားဆီးနှောင့်ယှက်ခြင်း စည်းကမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကစားပွဲများအကြား။ (Between Matches)

အကယ်၍ ရာသီဥတုနှင့် အထူးကိစ္စရပ်များ မပေါ်ပေါက်ပါက မည်သည့် ကစားသမားမဆို နေ့တစ်နေ့တွင် တစ်ဦးချင်းတစ်ပွဲနှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ပွဲတစ်ပွဲထက်ပို၍ မကစားရစေရန် ပွဲစဉ်များကို ရေးဆွဲပေးရမည့်အပြင် အနည်းဆုံး ပထမနေ့ပွဲနှင့် အနည်းဆုံး (၁၂)နာရီအပြည့် နားနေချိန်ရစေရမည်။ တစ်နေ့လျှင် တစ်ပွဲထက်ပို၍ ကစားစေရမည်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ သူ/သူမအနေဖြင့် တစ်ဦးချင်းနှင့် နှစ်ယောက်ပြိုင်ပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်ရတော့မည်ဖြစ်၍ တစ်ဦးချင်းနှင့် နှစ်ယောက်တွဲပွဲများကို ဆက်လက်ကစားစေရတော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း နားနေချိန်များ ခွင့်ပြုပေးရန် လိုအပ်သည်။

အကယ်၍ ပထမပွဲ၌ တစ်နာရီထက် လျော့၍ ကစားပါက၊ နားချိန် ၁/၂ နာရီ။

အကယ်၍ ပထမပွဲ၌ တစ်နာရီနှင့် ၁ နာရီ မိနစ် (၃၀)ကစားခဲ့ပါက နားနေချိန် ၁ နာရီ။

ပထမပွဲ၌ တစ်နာရီနှင့် ၁ နာရီ မိနစ် (၃၀)ထက်ပို၍ ကစားရပါက နားနေချိန်၁နာရီ

မိနစ်၃၀

တို့ကို ခွင့်ပြုပေးရမည်။

(၄) ဆေးကုသမှုအတွက် နားချိန် - Medical Time – Out

(က) ဆေးကုသမှုအခြေအနေ။

ဆေးကုသရန် အခြေအနေသည် ကစားသမား သွေးပူလေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်စေ၊ ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးအားဖြင့် ဖျားနာမှု ကြွက်သား အကြောအရိုးစသည် ထိခိုက်နာကျင်မှုတို့ကြောင့် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆရာဝန်ဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်ရေးမှူးထံမှဖြစ်စေ ကုသခံယူရန် လိုအပ်ချက်များအတွက် ခွင့်ပြုပေးရခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးကုသမှု (Treatable)ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော အခြေအနေ။

အထူးနာကျင်နေသော အခြေအနေတစ်ရပ် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် အလျင်အမြန် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ခြင်း။

မခံရပ်နိုင်သည်အထိ နာကျင်မှုမဖြစ်သော်လည်း သွေးပူလေ့ကျင့်မှုကိုဖြစ်စေ ကစားပွဲကိုဖြစ်စေ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

ဆေးကုသမှု (Treatable) ပြုလုပ်မပေးနိုင်သော အခြေအနေ။

ခွင့်ပြုထားသော အချိန်ပိုင်းအတွင်းရရှိနိုင်သည့် ဆေးကုသဝန်ဆောင်မှုပေးရန် မဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုး။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအရ အားနည်းစေသော်လည်း သွေးပူလေ့ကျင့်မှုကိုဖြစ်စေ ယှဉ်ပြိုင်ကစားပွဲကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုး။

ကစားသမား အထွေထွေ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု။

အသား(သို့မဟုတ်) အကြောသို့ ဆေးထိုးပေးခြင်း၊ သွေးသွင်းပေးခြင်း၊ အောက်ဆီဂျင်ပေးခြင်း၊ ကုစားနိုင်ပြီး အထူးကိစ္စအဖြစ် ဆီးချိုရှိသဖြင့် သီးခြားခွင့်ပြုချက်တောင်းခံထားရပြီး လိုအပ်ပါက အင်ဆူလင် ဆေးထိုးပေးရသည့် ပြဿနာ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(ခ) ဆေးကုသရန် အကဲဖြတ်မှု

သွေးပူလေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်စေ၊ ကစားနေစဉ်ဖြစ်စေ ကစားသမားသည် ပွဲကြပ်ဒိုင်မှတစ်ဆင့် မိမိအား ဆက်ပွဲ အပြီး နားချိန် (Set Break) သို့မဟုတ် ကွင်းပြောင်းနားနေချိန် (Change Over)မှာဖြစ်စေ အရိုးအကြောဆရာဝန်ထံမှ ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရေးမှူးထံမှဖြစ်စေ လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအရ အကဲဖြတ်မှု ခံယူလိုခြင်းကို အကြောင်းကြား တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသရန် အကဲဖြတ်မှုဖြင့် လိုအပ်သောကုသမှုခံယူခွင့်ကို မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို ရှာဖွေနိုင်သည်။ ၎င်းဆောင်ရွက်မှုသည် ကစားသမား၏အသက်အန္တရာယ်လုံခြုံမှုနှင့် ပွဲစဉ်ကို မထိခိုက်စေရန် ၎င်းအကဲဖြတ်မှုသည် သင့်တင့်သောအချိန်အတွင်းပြီးစေရမည့်ပြင်အရိုးအကြောဆရာဝန် (Physiotherapist) အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့၏ ရွေးချယ်မှုအရ ကွင်းထဲမှာဖြစ်စေ၊ ကွင်းပြင်ပမှာဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အကယ်၍အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့သည်ကစားသမားအခြေအနေမှာ ဆေးကုသမှုဖြင့် လုံလောက်မည်မဟုတ်ပါက ကုသမှုကို ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ကြောင်း သိသာစေရမည်။

(၈) ဆေးကုသရန် နားချိန်ပေးခြင်း (Medical Time-Out)

ဆေးကုသရန် နားချိန်ပေးခြင်း (Medical Time-Out)ကို အရိုးအကြောဆရာဝန်/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့မှ ဆေးကုသရန် အချိန်တိုးပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း အကြံပြုချက်အရ ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရီ ဖြစ်စေ ပွဲကြပ်ဒိုင်ကဖြစ်စေ ခွင့်ပြုနိုင်သည်။ အဆိုပါ ဆေးကုသရန် အနားချိန်ပေးခြင်း (Medical Time-Out)ကို အရိုးအကြောဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့မှ ချက်ခြင်းကုသရန် လိုအပ်မှုကို အကြောင်းကြားမှုမရှိပါက ကွင်းပြောင်းချိန်မှာဖြစ်စေ၊ ပွဲငယ်အပြီး (Set Break) နားချိန်မှာဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဆေးကုသရန် ရပ်နားချိန်သည် အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/အားကစားလေ့ကျင့်မှုတို့မှ ကုသပေးရန်အသင့်ဖြစ်ချိန်တွင်စတင်သည်။ အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့သည် ကုသမှုကို ကွင်းပြင်ပမှာဖြစ်စေ၊ ကွင်းအတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ တစ်ခါတရံပြိုင်ပွဲဆရာဝန်နှင့် ပူးပေါင်း၍ဖြစ်စေ၊ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဆေးကုသမှု ရပ်နားချိန်ကို (၃)မိနစ်အတွင်း ပြီးစီးရန် ခွင့်ပြုထားသည်။ သို့ရာတွင် ဆုကြေးငွေ ဒေါ်လာ ၂၅၀၀၀ ထက်နည်းသော ပြိုင်ပွဲများဆိုလျှင် လိုအပ်ပါက ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရီသည် အချိန်လိုအပ်ချက်ကို တိုးပေးနိုင်သည်။

ကစားသမားတစ်ဦးအား ဆေးကုသ၍ သိသာထင်ရှားစွာ ကောင်းသွားနိုင်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုအတွက် ဆေးကုသမှု ရပ်နားချိန် (၁)ကြိမ်ခွင့်ပြုနိုင်သည်။(Heat Illness) ခေါ် အားကစားလှုပ်ရှားမှုကြောင့် အပူရှိန်ဖျားနားမှု ရောဂါလက္ခဏာများအား ဆေးကုသ၍ သိသာထင်ရှားစွာ တိုးတက်သွားနိုင်သော ကျန်းမာရေးဟု ခေါ်ဆိုရမည့် လက္ခဏာပြသလာသည့် (Musculoskeletal Injuries) ကြွက်သားအရိုး စသည်တို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ထိခိုက်မှုတစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားနိုင်သည်။ ထိုသို့ ကုသ၍ ကောင်းမွန်းတိုးတက်နိုင်ပြီး (Kinetic Chain Continuum) ဆိုင်သော ထိခိုက်မှုများအား ဆေးကုသ၍ သိသာထင်ရှားစွာ တိုးတက်သွားနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် သဘောထားရမည်။

ကြွက်တက်ခြင်း

ကစားသမားတစ်ဦးသည်ကြွက်တက်ခြင်းကို ခွင့်ပြုထားသော ကွင်းပြောင်းစဉ် (ချိန်းအိုဗာ)မှာဖြစ်စေ၊ ဆက်ပွဲ (Set)တစ်ဆက်အပြီး နားချိန်မှာဖြစ်စေ ကုသမှုခံယူခွင့်ရှိသည်။ ကစားသမား ကြွက်တက်ခြင်းအတွက် ဆေးကုသမှု ရပ်နားချိန် (Time Out)အဖြစ် နားနေခွင့်မရှိပေ။

ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကြွက်တက်ခြင်းဖြစ်စေ ဆေးကုသ၍ မတိုးတက်နိုင်သော ပြဿနာ (သို့မဟုတ်) သိသာထင်ရှားစွာ တိုးတက်နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာစသည်တို့ကို အရိုးအကြောဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့သည် ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်နှင့်အတူ အဖြေရှာသင့်သည်ကို ရှာဖွေ၍ ၎င်းဆုံးဖြတ်ချက်သည် အပြီးသတ်ဖြစ်သည်။

ကစားသမားသည် မိမိ၏ပြဿနာကို ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေအဖြစ် ပြိုင်ပွဲကို ရပ်၍ အခွင့်အရေး တောင်းနေသော်လည်း အရိုးအကြောဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့နှင့် ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်တို့အနေဖြင့် ကြွက်တက်ခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်လျှင် ကစားသမားအား ပြိုင်ပွဲကို ချက်ခြင်း ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ရန် အမိန့်ပေးနိုင်သည်။

ဆရာဝန်နှင့်အတူ စစ်ဆေးရာ၌အရိုးအကြောဆရာဝန်(physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူး ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်နှင့်အတူ စစ်ဆေးရာ၌ ကြွက်တက်ခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ထားပါလျှက် ကစားသမားအနေဖြင့် ကစားပွဲကို ဆက်လက်မကစားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဆေးကုသမှုကို ခံယူလိုလျှင် စည်းမျဉ်းအရ (Point)အမှတ်များ (Games)ပွဲငယ်များကို ဆုံးရှုံးခံပြီးမှ ဆေးကုသမှုကို ခံယူခွင့်ရှိသည်။

ထိုသို့ကုသမှုခံယူရန် အနားယူမှုသည် အများဆုံး (၂)ကြိမ်သာခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်း(၂)ကြိမ်သည် တစ်ဆက်တည်း မဖြစ်စေကာမူ ခွင့်ပြုနိုင်သည်။

အကယ်၍ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းအပေါ် ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရီနှင့် ပွဲကြပ် ပွဲကြပ်ဒိုင်တို့အနေဖြင့် အားကစားသမားပီသမှုကို ထိခိုက်သည်ဟု ယူဆလျှင် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာပိုင်း ဖောက်ဖျက်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။

ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရက် (သို့မဟုတ်) ပွဲကြပ်ဒိုင်တို့သည် အထူးအခွင့်အရေးအနေဖြင့် အရိုးအကြော ဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့က ကစားသမား၌ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ (၂) ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် စုစုပေါင်း ဆေးကုသမှုအတွက် အနားယူရန် (၂)ကြိမ်ခွင့်ပြုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် (Musculoskeletal injuries) ခေါ် ကြွက်သားနှင့် အရိုးထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု (၂)ကြိမ်ထက်မနည်း

ပါဝင်နိုင်သည်။ထိုသို့သောပြဿနာမျိုးတွင်အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့က ကစားသမားအား တစ်ကြိမ်တည်း စစ်ဆေးပြီးသည်နှင့် ဆေးကုသရန် အနားယူမှု (၂)ကြိမ်ဆက်တိုက် အနားယူ ခွင့်ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ထောက်ပံ့နိုင်သည်။

(ဃ) ဆေးကုသမှုပေးခြင်း(Medical Treatment)

ကစားသမားဆေးကုသမှုခံယူစဉ်အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့ထံမှ အဆိုပါနားနေချိန်အတွင်း ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းသည် ကွင်းပြောင်းစဉ်ဖြစ်စေ (Set)ပွဲအပြီး နားနေချိန်မှာဖြစ်စေ (၂)ကြိမ်ထက် မပိုစေရန် ကန့်သတ်၍ တစ်ဆက်တည်းမဟုတ်စေကာမူ ခွင့်ပြုထားသည်။ ဆေးကုသ၍တိုးတက်မှုမရှိနိုင်ကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသော ကစားသမားအနေဖြင့်မူ ထိုသို့သောကုသမှုမျိုးကို မရနိုင်ပေ။

(c) ပစ်ဒဏ်ပေးခြင်း (Penalty)

ဆေးကုသခံယူသည့် နားနေချိန်ပြီးလျှင် မည်သို့သော ကစားပွဲကို ဆက်လက်နှောင့်နှေးစေမှုဖြစ်စေကျင့်ထုံးဖောက်ဖျက်မှုဖြင့် အပစ်ပေးခံရနိုင်သည်။ ဤဆေးကုသမှုဥပဒေကို မတရားအသုံးပြုသည့် မည်သည့်ကစားသမားမဆို အားကစားသမား ပီသမှုမရှိခြင်းအဖြစ် အားကစားကိုယ်ကျင့်သိက္ခာပိုင်း ကျင့်ဝတ်ကိုဖောက်ဖျက်မှုဖြင့် အပစ်ပေးခံရနိုင်သည်။

(စ) သွေးထွက်နေခြင်း (Bleeding)

ကစားသမား ထိုခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးယိုထွက်နေလျှင် ပွဲကြပ် ပွဲကြပ်ဒိုင်သည် ပွဲကို ချက်ခြင်းရပ်၍ အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့က ကစားသမား၏ ဒဏ်ရာကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်၍ ဆေးကုသမှုခံယူစေရမည်။ အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးနှင့် လိုအပ်ပါက ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်တို့မှ သွေးထွက်ခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေ၍ သင့်တော်သည့် ဆေးကုသရန် အနားယူခွင့်ပေး၍ ကုသမှုခံယူစေရမည်။

အကယ်၍အရိုးအကြောဆရာဝန်(Physiotherapist)/အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးနှင့် ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်တို့မှ တောင်းခံလာပါက ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရီ (သို့မဟုတ်) ပွဲကြပ်ဒိုင်တို့သည် ပွဲကစားခြင်းကို အများဆုံး (၅)မိနစ် အထိ ခွင့်ပြု၍ သွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ကွင်းပေါ်သို့ သွေးစွန်းပေသွားလျှင် ၎င်းသွေးစကို သန့်ရှင်းစေပြီးမှ ပြိုင်ပွဲကို ဆက်လက် ယှဉ်ပြိုင်စေရမည်။

(ဆ) အော့အန်ခြင်း (Vomiting)

အကယ်၍ ကစားသမားသည် ကစားနေစဉ် ကွင်းပေါ်တွင် အော့အန်နေပြီး (ကစားသမားကလည်း (မေတ္တာ ရပ်ခံလာပါက) ပွဲကြပ်ဒိုင်သည် ပွဲကိုရပ်ဆိုင်းစေပြီး အရိုးအကြောဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်မှုနှင့် လိုအပ်ပါက ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်တို့မှ အန်ခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းသည် ဆေးကုသ၍ တိုးတက်နိုင် မည့်ပြဿနာဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးရမည့်ပြင်ဆေးကုသမည်ဆိုပါလျှင် တိုးတက်နိုင်ဖွယ်ရှိမရှိကို အဖြေရှာရမည်။ အကယ်၍ အော့အန်ခြင်းကြောင့် ကွင်းပေါ်သို့ စွန်းထင်းသွားလျှင် ၎င်းစွန်းထင်းမှုကို သန့်ရှင်းစေပြီးမှ ပြိုင်ပွဲကို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်စေရမည်။

(ဇ) ကိုယ်ကာယစွမ်းဆောင်နိုင်မှု လျော့ချနည်းခြင်း (Physical Incapacity)

ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ် ကစားသမားအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်လာပြီး သူကိုယ်တိုင်မှ အရိုးအကြော ဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးတို့၏ အကူအညီကို တောင်းခံခြင်း မပြုနိုင်ပါက ပွဲကြပ်ဒိုင်သည် ချက်ခြင်းကစားသမားအား ကူညီနိုင်ရန် အရိုးအကြောဆရာဝန် (Physiotherapist)/ အားကစားလေ့ကျင့်ရေးမှူးနှင့် လိုအပ်ပါက ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်တို့အနေဖြင့် ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရီထံ အခြေအနေကို တင်ပြ၍ ကစားသမားသည် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းမရှိကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပြိုင်ပွဲမှ အနားယူ အနှုံးပေးစေနိုင်သည်။ ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး/ ရက်ဖရီသည် ပြိုင်ပွဲနှင့် ကစားသမား၏ အကျိုးအတွက် တတ်နိုင်သည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကြံပြုမှုများ ကိုလည်း လုံလောက်စွာရယူပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့် (Discretionary Powers) ကို အကောင်းဆုံး အသုံးချ၍ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

ကစားသမားသည် ၎င်းပြိုင်ပွဲကို အနှုံးပေးရသော်လည်း အခြားအစီအစဉ်ပြိုင်ပွဲ တစ်ခုခုစသည်တွင် ဆရာဝန်၏ ထောက်ခံချက်ဖြင့် ထိုနေ့ (သို့မဟုတ်) နောက်တစ်ရက်တွင် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။

အချို့နိုင်ငံများ၏ ဥပဒေများတွင် ဤကဲ့သို့ ပြိုင်ပွဲများ၌ ကစားသမားအတွက် ရောဂါရှာဖွေမှုနှင့် ကုသမှုအပိုင်းများတွင် ပြိုင်ပွဲဆရာဝန်၏ အခန်းကဏ္ဍာပို၍ပါဝင်စေလိုခြင်းကို အဖွဲ့ချုပ်မှ အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

မျက်ကပ်မှန်နှင့် မျက်မှန်

အကယ်၍ ကစားသမားသည် မျက်ကပ်မှန် (သို့မဟုတ်) မျက်မှန်တို့ကို တပ်ဆင်ထားပါက ၎င်းတို့ကို ကစားသမား၏ လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ကိရိယာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားလေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းကိရိယာများ တစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်းမှုဖြစ်လျှင် ကစားသမားအား ကျိုးကြောင်းလျော်ညီသောအချိန်ကို ကိရိယာများအား ပြန်လည်ချိန် ညှိရန် (ဥပမာ - မှန်များ မကြည်လင်သဖြင့် ပြန်လည် သန့်ရှင်းရန်၊ သို့မဟုတ် မှန်ကွဲသွားခြင်း စသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် မျက်မှန်လဲတပ်ဆင်ရန်) စသည့်အချိန်မျိုးကိုပေးရမည်။ သို့ရာတွင် မျက်မှန်တပ်တင်ထားရာမှ မျက်ကပ်မှန်သို့ဖြစ်စေ မျက်ကပ်မှန်တပ်ဆင်ထားရာမှ မျက်မှန်သို့ ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ရန် အချိန်ကို ခွင့်မပြုနိုင်ပေ။

အီလက်ထရောနစ်ကိရိယာများ

ကစားသမားတစ်ယောက်သည် အီလက်ထရောနစ်ကိရိယာများ (ဥပဒေ - စီဒီပလေယာ၊ လက်ကိုင်ဖုန်း စသည်)တို့ကို သုံးစွဲရန် ITF ကြီးကြပ်ရေးမှူး / ရက်ဖရီ၏ သဘောတူညီမှုမရှိပါက ခွင့်မပြုနိုင်ပေ။


BASIC TENNIS

တင်းနစ်အားကစားနည်းတွင်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအနေဖြင့် (က)အခြေခံနည်းစနစ်ပိုင်းနှင့်
(ခ)အဆင့်မြင့်နည်းစနစ်ပိုင်းဟူပြီး (၂)မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။

တင်းနစ်အားကစားနည်းကို အခြေခံနည်းစနစ်နားလည်ပြီးကစားသမားများပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန်
အတွက်နည်းပြများ၏အခန်းကဏ္ဍမှာများစွာအရေးပါလှသည်။

၆။နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်

(Techniques & Basic Skills Teaching Stages)

"အခြေခံနည်းစနစ်များဆိုင်ရာသင်ကြားခြင်း"

1-ဘောလုံးကိုလက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း Ball Bouncing with Hand

2-Grip ဘက်တံကိုင်ခြင်း

3-အခြေခံForehand အလွတ်လွဲခြင်း Basic Forehand Freehand

4-အခြေခံBackhandအလွတ်လွဲခြင်း Basic Bacehand Freehand

5-အခြေခံစပေးဘောအလွတ်လွဲခြင်း Basic Service Freehand

6-ကိုယ်တိုင်လက်နှင့်ချပြီးရိုက်ခြင်း

7-အခြေခံအသင်းအဖွဲ့လိုက်ကစားခြင်း Basic Team Plays

အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုတွင်ပါဝင်သည့်နည်းစနစ်များကိုမှန်ကန်စွာတတ်ကျွမ်းပြီးမှအဆင့်မြင့်နည်းစနစ်များကိုသင်ယူ
နိုင်မည်။နည်းစနစ်ကိုအခြေခံပြီးနည်းပရိယာယ်နှင့်နည်းဗျူဟာကိုပေါင်းစပ်ယှဉ်ပြိုင်ရခြင်းကြောင့်အခြေခံနည်းစနစ်
များကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘဲနည်းပရိယာယ်နှင့်နည်းဗျူဟာအပိုင်းကိုလုံးဝတည်ဆောက်နိုင်ခြင်းမရှိကြောင်းကိုနည်းပြများ
အနေနှင့်သတိရှိသင့်ပေသည်။

SIMPLE SKILLS WITH BALL

THROW PRACTICES

Individual

- throw ball in air and catch
- **VARIATIONS** - clap between catches - turn 360° (a full circle) and catch after bounce
- farthest throw - underarm/overarm/left hand/right hand
- juggling ball left hand/right hand/left hand
- throw at targets, e.g. into a box or hoop from a varying distance



With Partner

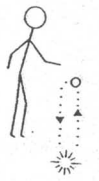
- throw to each other and count successful catches
- **VARIATIONS** - fixed distances - step back one step after each successful catch
- player 1 throws, player 2 hits back with palm or back of hand, player 1 catches
- throw diagonally over net to partner



BOUNCE PRACTICES

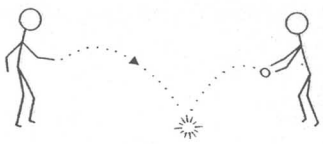
Individual

- throw ball in air, let bounce, catch with two hands against stomach
- throw ball in air, let bounce, hit upwards again with palm of hand
- tip hit falling ball after top of bounce
- keep ball bouncing by patting with palm of hand
- **VARIATIONS** - use other hand, use alternate hands - crow-hopping or ski-jumping while bouncing



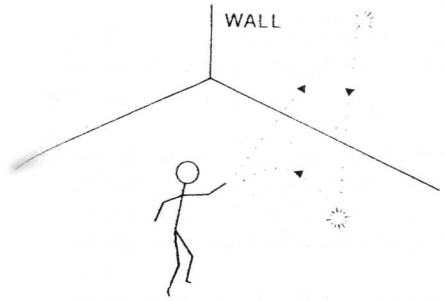
With Partner

- pupils bounce ball back and forth between them using palm of hand
- bounce ball to partner who catches against stomach, partner repeats
- **VARIATIONS** - competition - first pair to 10 catches - throw over net, high, low, wide, long to move partner - pupil says 'bounce' and 'catch' at correct moment - develops rhythm and timing - partner faces away from pupil who calls name and throws - partner turns quickly to catch ball - ball must bounce in hoop - ball must bounce in hoop, pupils move around the hoop
- bounce ball to partner who catches falling ball in front of body
- one pupil pat-bouncing - other pupil tries to gain possession and continue pat-bouncing



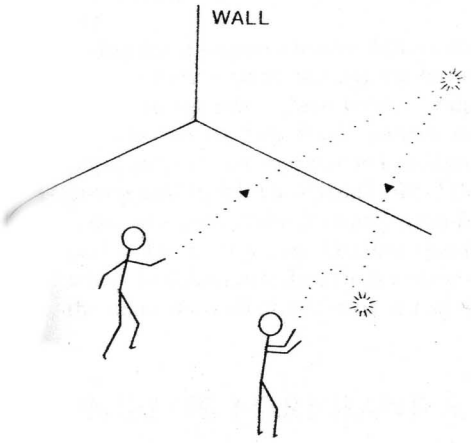
WALL PRACTICES

INTRODUCTION



Practicing against a wall is one of the finest ways players can groove and develop their game. Walls are generally easily accessible and players do not have to be reliant upon anyone else to provide a playing partner. Players can practice at their own level of control and speed without feeling under pressure to provide another player with the correct feeding and placements.

THROWING BALL WITH HANDS



— pupil throwing ball against wall and catching

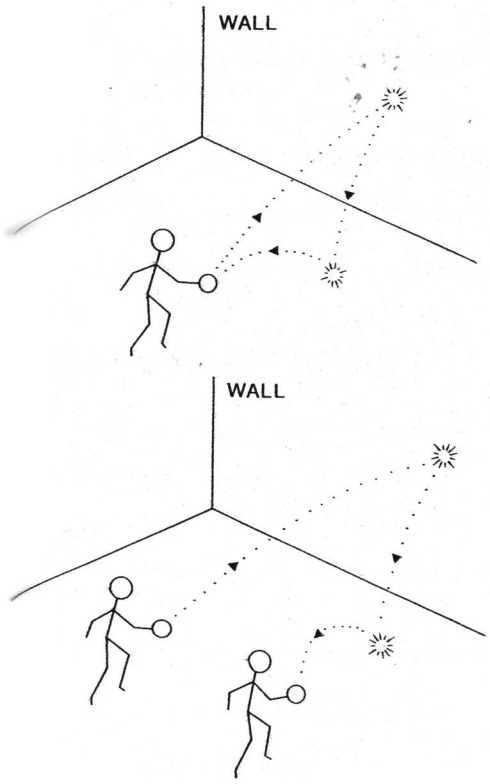
— **VARIATIONS**
  - no bounce
  - one bounce, clap hands
  - targets
  - 'angles' - throw ball at angle of floor and wall, ball hits floor first
  - scoring
  - overarm/underarm

As Above with Partners

— above exercises but with partners - one rolls/throws, other stops/catches

— can develop as team games, competitions, lives, etc.

HITTING/RALLYING WITH RACKET



— rally against wall, one bounce

— **SCORING** - set number of shots 3, 5, or 10

— **VARIATIONS** - set strokes, set limitations: above 'net', below 3 metres on wall, beyond 3 metres on floor, etc.

— set targets, hoops on floor, marks on wall

— two targets, hit to alternatively

— sequence of shots

— volleys

— **PROGRESSION** - increase distance from wall 'serving' to start rally

As above with Partners

— above exercises but with partners

— **VARIATIONS** - 'squash tennis'

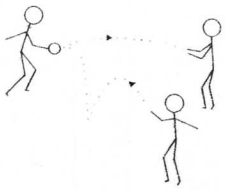
— **TIP** - one pupil hitting forehand one pupil hitting backhand assists 'straight' rally

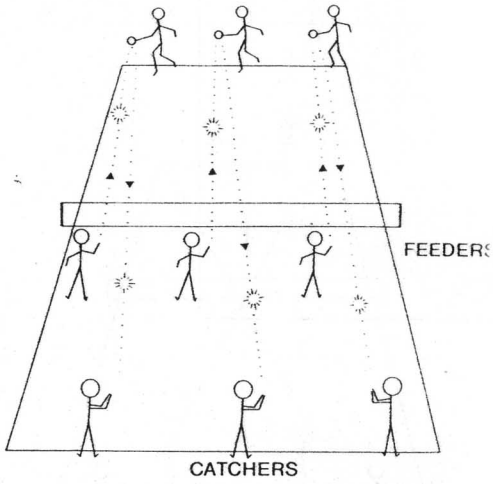
GROUNDSTROKES

'SWING' EXERCISES

Many of these exercises can be done in a playground, sportsfield or indoor hall without a marked court or net. (Ropes and chairs, etc. can do for a net if needed.)

- **swing for fun** - see who can hit the furthest - hit from one end of hall - partner marks where ball lands.
- **swing with palm of hand** - start near net - work back
- **swing with back of hand** (backhand) - start near net - work back
- **swing to get lift** - use higher net (badminton), or court fencing, etc.
- **swing for 3 pupils** - feeder, hitter catcher - to increase swing, catcher moves back one step each time
- **swing to targets** - three marks - pupil aims to hit marks in sequence using drop feed - partner stands on target marks - pupil aims for partner to catch without ball bouncing
- **swing and mark your spot!** - all children back against a wall - one at a time come forward, drop feed themselves and hit ball as far as they can. Teacher stands in target area, marks where ball has landed and hitter comes forward and stands on the mark until all children have had their turn





SWING FOR FOREHAND & BACKHAND

Purpose
swing for forehand and backhand

Numbers and Standard
for 6 or 9 players; we show 9; intermediate

Practice
hitter aims towards catcher and players should each have a go as hitter, feeder and catcher.

- **SAFETY** - ensure teams do not 'trespass'
- **SCORING** - number of successful catches per team
- **VARIATION** - do not forget backhand!

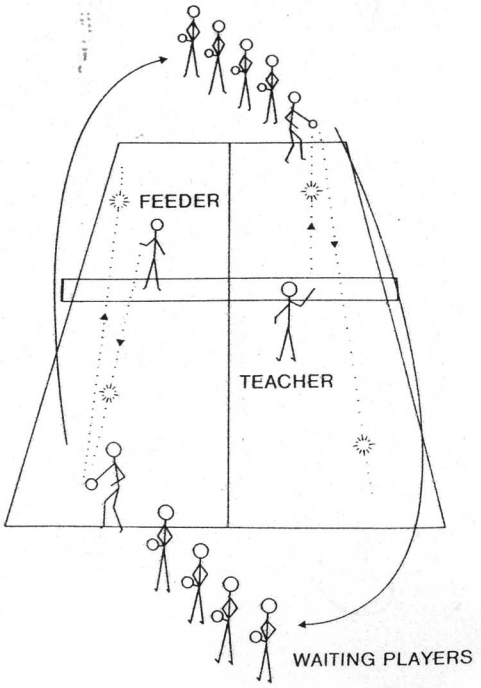
CIRCULAR EXERCISE

Purpose
practising backhand drives

Numbers and Standard
for 4 to 12 pupils; we show 11; beginner-intermediate

Practice
after one hit pupils move round court to next queue and are fed by responsible pupil.

- **SCORING** - pupil counts how many times he is successful
- **TIP** - ask who the left-handers are!
- **CONTINUITY** - when pupils go round they must pick up and leave a ball near the teacher/responsible pupil

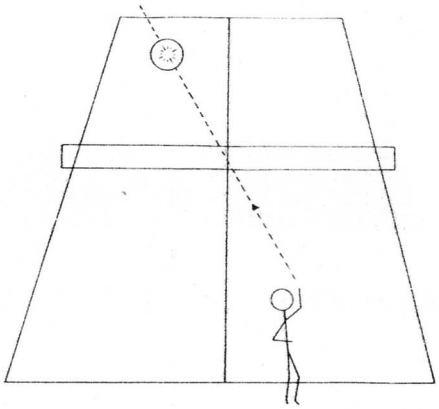


SERVICE

'THROW' EXERCISES

Many of these exercises can be done in a playground, sportsfield or indoor hall without a marked court or net. (Ropes and chairs, etc. can do for a net if needed.)

- **throw for distance** - throw ball **overarm** for distance. Each pupil has two attempts and longest throw is marked.
- **throw for height** - throw the ball **overarm** for height. Each pupil stands a set distance from a wall or fencing, ball is thrown and height measured.
- **throw for accuracy** - pupil throws ball from a marked spot to set ball to bounce in a hoop some distance away
- **throw for distance and accuracy** - on a court, pupils throw ball overarm in turns. Scoring - one point for over the net, two points for correct service side and three points for into a hoop or hitting a target.
- **throw straight and cross-court in pairs** - throw ball to partner straight over net, then cross-court over net.
- **throw ball in teams** - each pupil has one throw at the hoop held by a team member. After all the team has thrown, next pupil holds the hoop. Simple team scoring. Can progress to serving with racket.



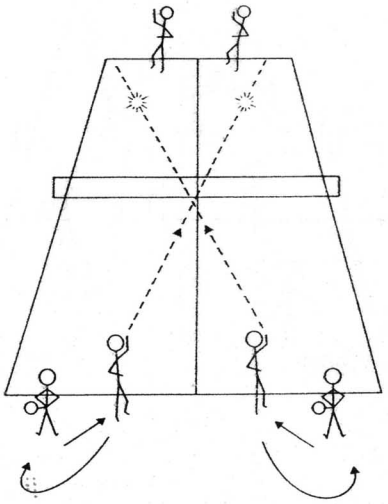
THROWING FROM THE CORNERS

Purpose
encouraging pupils to serve using 'throwing' action

Numbers and Standard
for 4-12 pupils; we show 6; beginners

Practice
each pupil has **4 throws** of the ball. When the pupil successfully throws 4 balls into court, he may then attempt to **serve 2** balls into court. All four corners can operate at once.

- **SCORING - 1 point** for successful serve

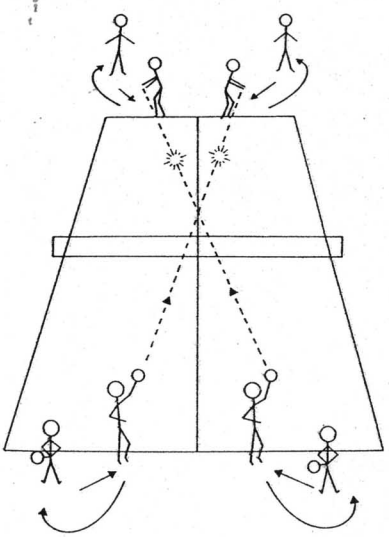


SERVING TO PARTNER

Purpose
encouraging pupils to serve deep

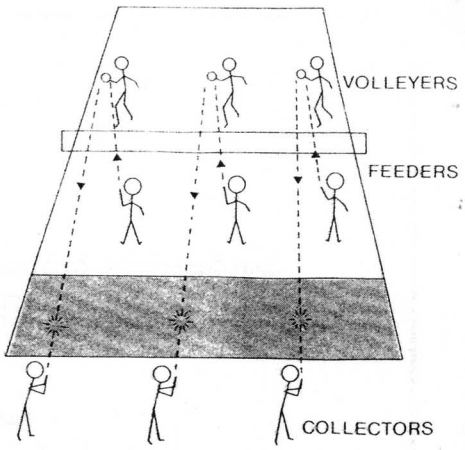
Numbers and Standard
for 4-12 pupils; we show 8; beginner - intermediate

Practice
pupils serve diagonally to their partners. When the serve can be caught after one bounce by the 'catcher/partner' then the pair scores **1 point.** The pair scores **2 points** if the catcher/partner does not cross the baseline. Serves must land in court!



VOLLEY (Continued)

VOLLEY DEEP



Purpose
control of volley/encouragement to volley deep

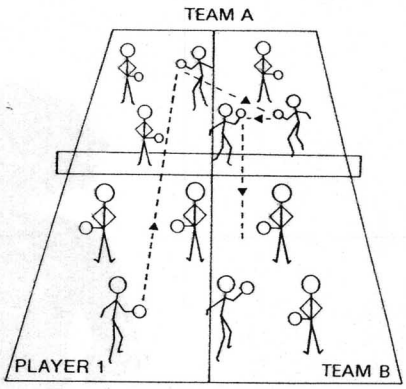
Numbers and Standard
for 6-12 players; we show 9; beginner-intermediate

Practice
volleyers aiming for shaded/marked area.

— **SCORING** - **1 point** for hitting into shaded/marked area

— **SAFETY NOTE** - ensure 'side' volleyers do not creep towards middle

'TENNIS VOLLEYBALL'



Purpose
control of volley

Numbers and Standard
for 8-12 players; we show 12; intermediate-advanced

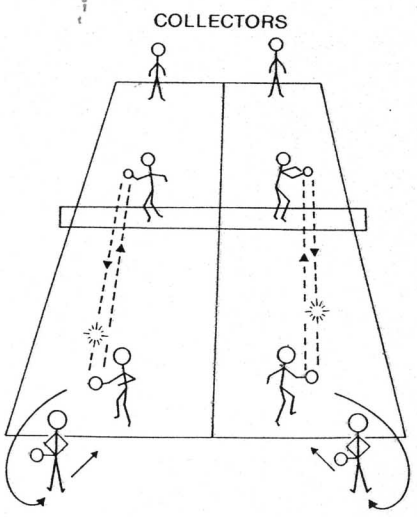
Practice
player 1 serves underarm to start point and opponents (team A) allowed a maximum of **3 volleys** before ball is played back over the net. The last player to hit the ball whether winning or losing the point starts the next rally.

— **SCORING** - **first team to 11 points,** 2 points clear

— **SAFETY** - only one step in any direction allowed for each player

— **VARIATIONS** - teacher feeds in ball - one bounce allowed after the ball has crossed the net

GROUNDSTROKES & VOLLEYS IN THREES



Purpose
consistency on the volleys and groundstrokes

Numbers and Standard
for 5-8 players; we show 8; intermediate

Practice
team of 3 (plus one ball collector) keeping rally going. Player in net position must play volley. Groundstroke players alternate after every shot.

— **SCORING** - each rally longer than 5 hits score **1 point.**

1-ဘောလုံးကိုလက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း Ball Bouncing with Hand

စစခြင်းသင်သော ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို တင်းနစ်အားကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန် အတွက် လက်ဖြင့်ဘောလုံးကို ပုတ်ခြင်းဖြင့်စသင်ရပါမည်။ ဘောလုံးပုတ်ခြင်းဖြင့် ဘောလုံးခုန်မှုကို ပထမဦးစွာ သိရှိစေရပါမည်။

ပြီးနောက် Racket ကို စိတ်ကြိုက်အနေအထားဖြင့်ကိုင်ပြီး ဘောလုံးနှင့် Racketထိတွေ့မှုကိုသိရှိစေရန်အတွက် ဘောလုံး၊Racketယှဉ်တွဲကာ ကစားရမည်။



2- Grip ဘက်တံကိုင်ခြင်း

(1)Grip Analysis ကိုင်နည်းအသေးစိတ်

-ခိုင်မြဲသော ရှေ့ရိုက်ကိုင်နည်း (Forehand)

-ခိုင်မြဲသော နောက်ရိုက်ကိုင်နည်း (Backhand)

-Service လက်ကိုင်နည်း

Explanation Of The Basic Grip အခြေခံလက်ကိုင်နည်းကို ရှင်းပြခြင်း

ခိုင်မြဲသော ရှေ့ရိုက်ကိုင်နည်း (Forehand)

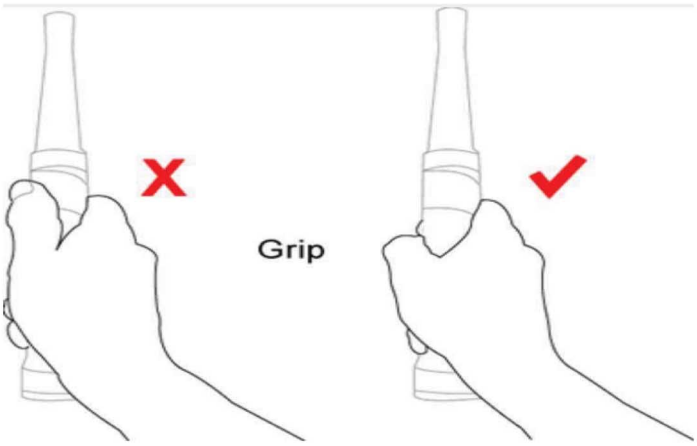
-လက်ကိုင်၏ နောက်ကလက်ဖဝါး

-သဘာဝအလျောက်လက်ကိုတိုးချဲ့ခြင်း

-ယခုနည်းဖြင့် အများဆုံးခွန်အားကိုရရှိစေခြင်း

-အမျိုးမျိုးသောဘောလုံကိုရိုက်နိုင်ခြင်း

-အလွယ်ကူဆုံးလက်ကိုင်နည်းအနေဖြင့် Racketကို ကွင်ပြင်သို့ မှောက်လျက်ချပြီး ညာ သန်သောလူသည် ညာလက်ဖြင့် Gripကိုအပေါ်မှအုပ်ပြီးကိုင်လျင်လည်းရသည်။



Forehand Grip

ခိုင်မြဲသော နောက်ရိုက်ကိုင်နည်း (Backhand)

-One Hand Backhand (လက်တစ်ဖက်နှင့်နောက်ပြန်ရိုက်ခြင်း) နှင့် Tow Hand Backhand (လက်နှစ်ဖက်နှင့်နောက်ပြန်ရိုက်ခြင်း)ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိသည်။

-အများစုသည် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ရိုက်ကြသည်။ပြောင်းပြန်ရိုက်ရခြင်းကြောင့် Racket ကိုမနိုင်ခြင်းကြောင့် နှစ်ဖက်ဖြင့် ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

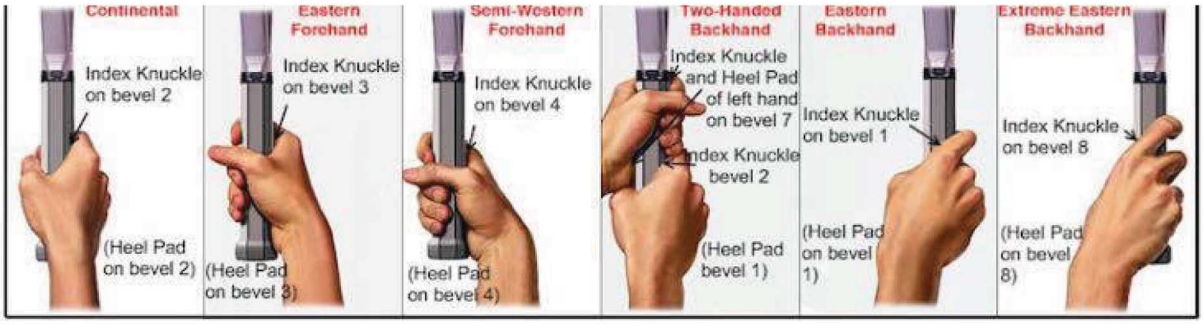
-Racket ကို ချိုင်းကြားထဲတွင်ညှပ်ပြီး ကိုင်သော Grip သည် Backhand Gripဖြစ်သည်။

-လက်နှစ်ဖက်ကိုင်လျှင် (ညာ)သန်သောလူသည်ဘယ်ဘက်လက်က အပေါ်တွင်ဖြစ်ပြီး ညာလက်ကအောက်တွင်ဖြစ်သည်။

-Backhandရိုက်သောအခါတွင် ဘယ်ဘက်လက်ကိုညာလက်ထက်ပိုပြီးအားစိုက်ရသည်။



Backhand Grip (one hand & two handed)



Forehand /Backhand လက်ကိုင်နည်းအမျိုးအစားများ

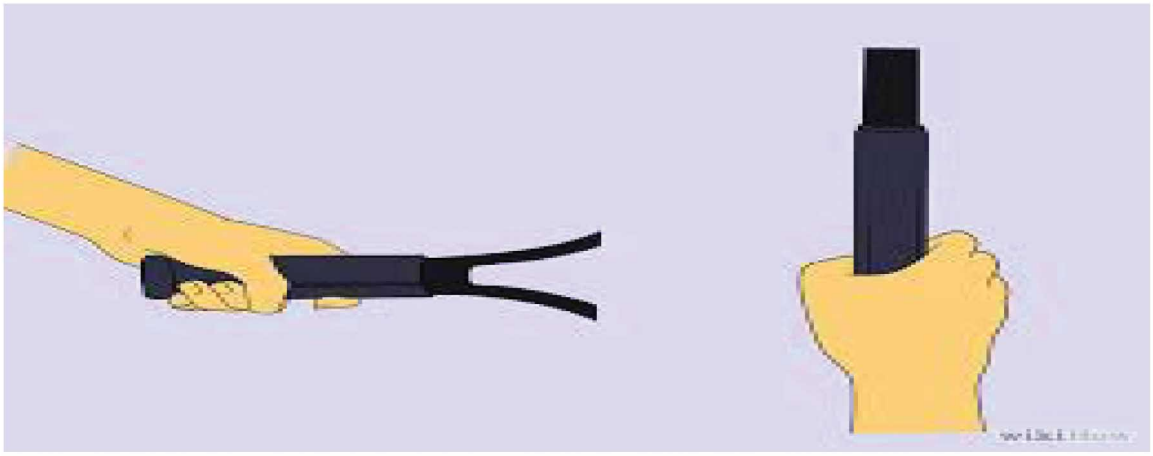
Service လက်ကိုင်နည်း

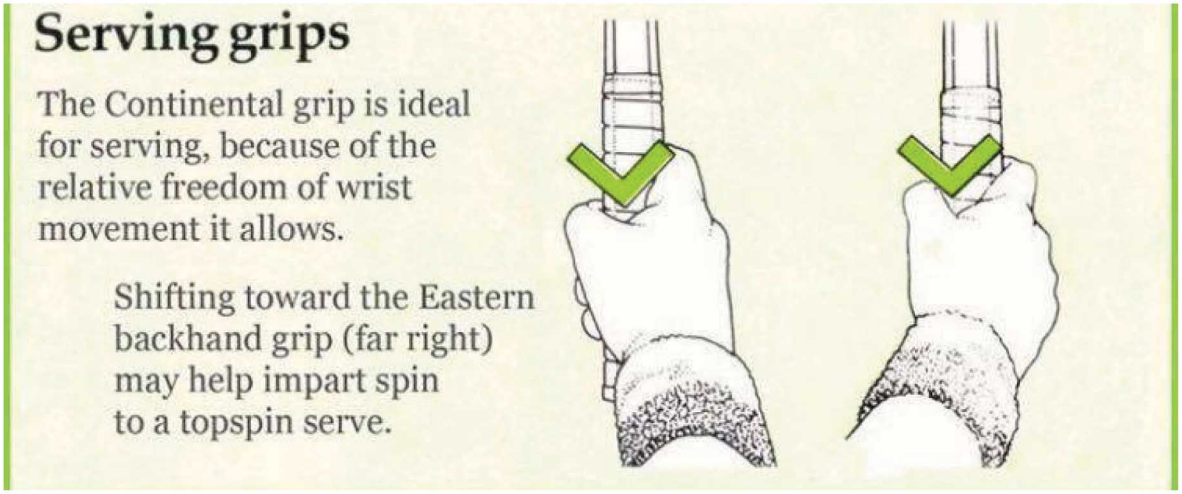
Continetal လက်ကိုင်နည်း

-Shake hand of the easten forehand and the easten backhand
လက်ကိုင်နည်းကြားမှာအလယ်ဗဟိုနေရာကိုရှာခြင်းအားဖြင့် Service gripကိုရရှိနိုင်ပါသည်။

-racket မြန်နှုန်းဖြစ်လာဖို့ကိုလည်ကူညီနိုင်ပါသည်။

-service ပေါ်မှာကြီးမားသောပြောင်းလဲခြင်း (flat,topspin or slice လုပ်ခြင်း)ခိုင်မြဲတဲ့ရှေ့လက်ကိုင်နည်းကို စတင်ရိုက်တဲ့သူအတွက် service ကိုမိတ်ဆက်ပေးရန်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အဆင့်မြင့်စတင်ကစားသူတွေအတွက်ယုံကြည်မှုတွေတိုးတက်လာလျှင်ဒီလက်ကိုင်နည်းကို continental လက်ကိုင်နည်းကို ပြောင်းလဲကစားနိုင်သည်။





Volly

ရှေ့ရိုက်Vollyရှေ့ရိုက်ကိုင်နည်းနဲ့အတူတူပါပဲ။Forehand vollys မှာ semiwestern လက်ရိုက်ကိုင်နည်းကိုအားမပေးပါ။

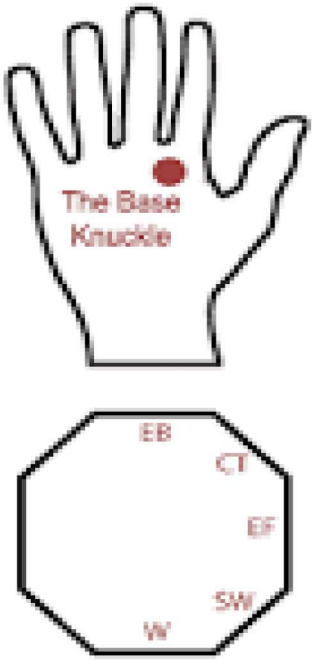
Backhand volley- နောက်ရိုက်နည်းနဲ့အတူတူပဲ (The Eastern backhand grip) သူတို့ယုံကြည်မှုတိုးလာသည်နှင့်အမျှလက်ကိုင်နည်းကိုရွေးနိုင်သည်။Continental grip နှင့် Eastern forehand grip နဲ့ Backhand grips ကြားအနီးကပ်ဆုံး Univeral volley grip ကိုသုံးနိုင်သည်။ဒီနည်းသည်အချိန်ကိုသက်သာစေပြီးနိမ့်သော volley ကို လွယ်ကူစွာရိုက်နိုင်သည်။

Smash ရိုက်ခြင်း

ရှေ့ရိုက် smash-service grip နဲ့အတူတူပဲ။ယုံကြည်မှုတိုးလာလျှင် forehand grip နဲ့ အတူစတင်ကစားတဲ့သူတွေဟာစတင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

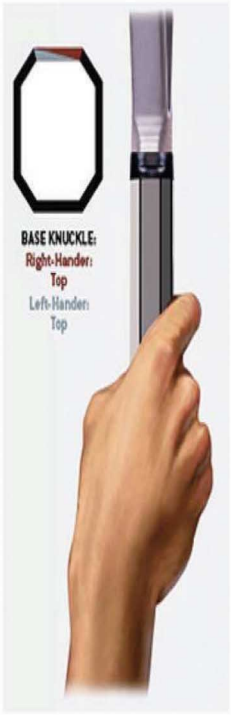
Lob ရိုက်ခြင်း

Forehand lob- forehand drive နှင့်အတူတူပဲ Eastren Forehand grip Backhandhand lob- backhand drive နဲ့ကိုင်နည်းအတူတူပဲ - Eastren backhand grip လက်နှစ်ဖက်ကိုင်သူများကတစ်ဖက်တည်းကိုင်ရိုက်နည်းနဲ့လည်းကစားနိုင်သည်။

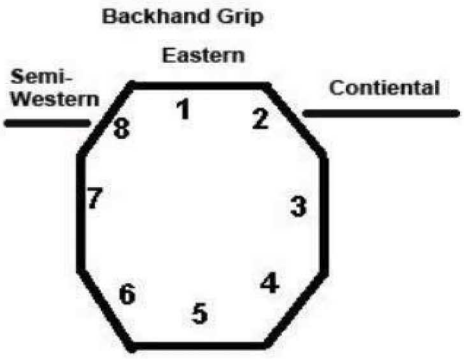


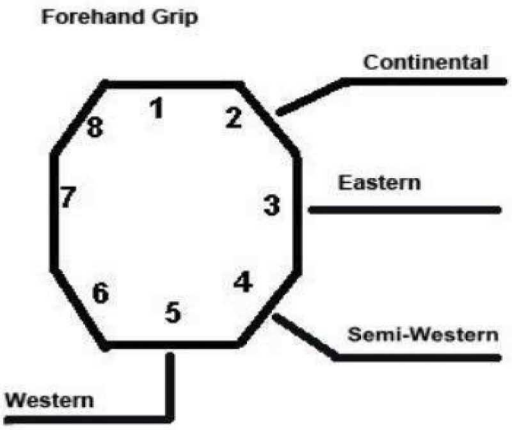


CONTINENTAL



EASTERN





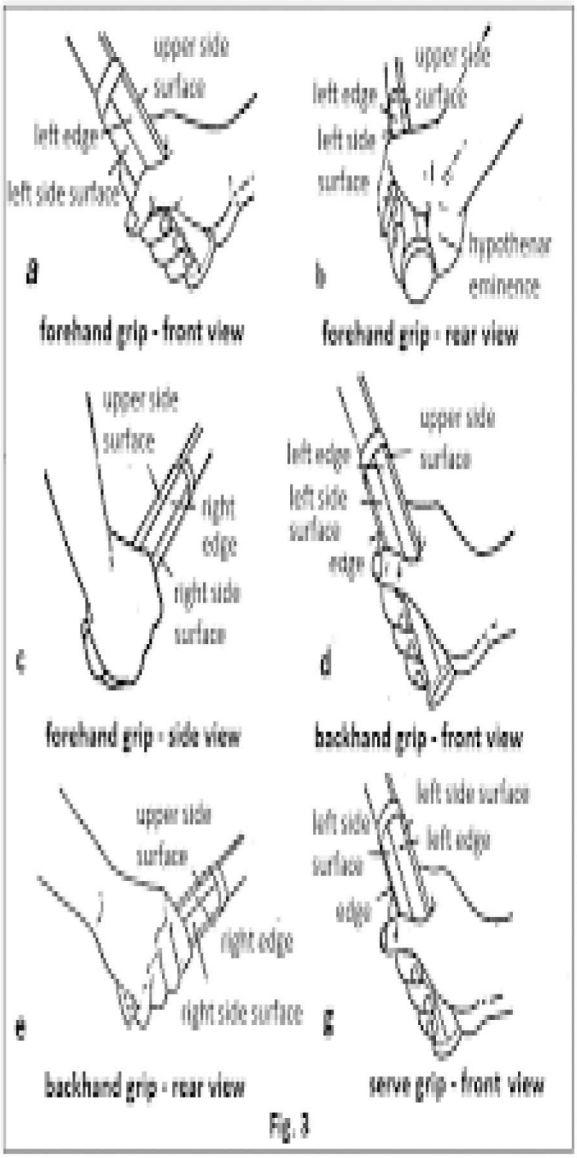
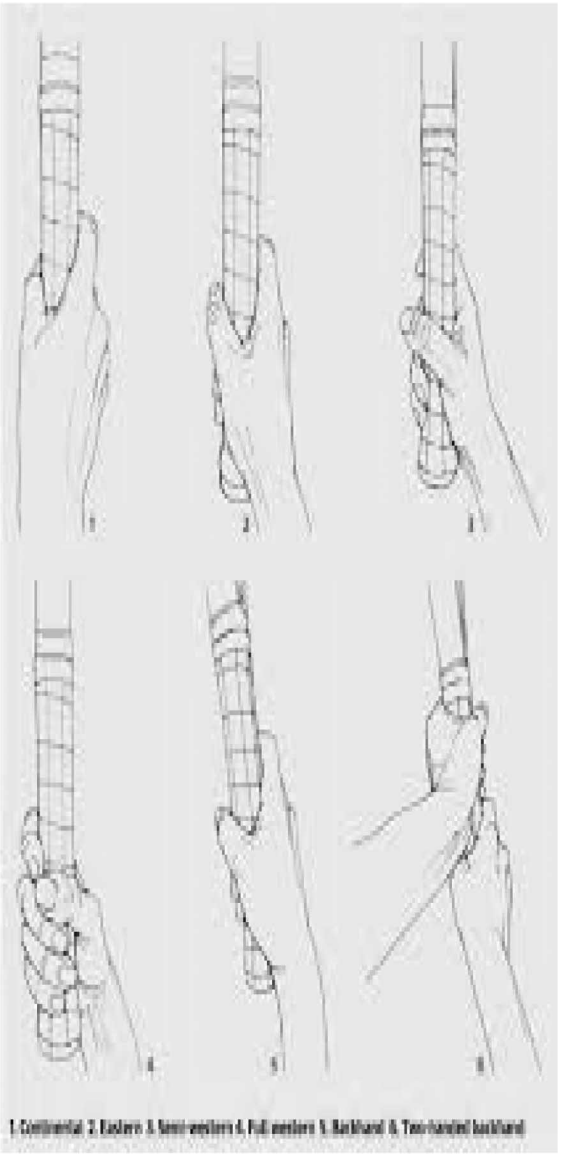
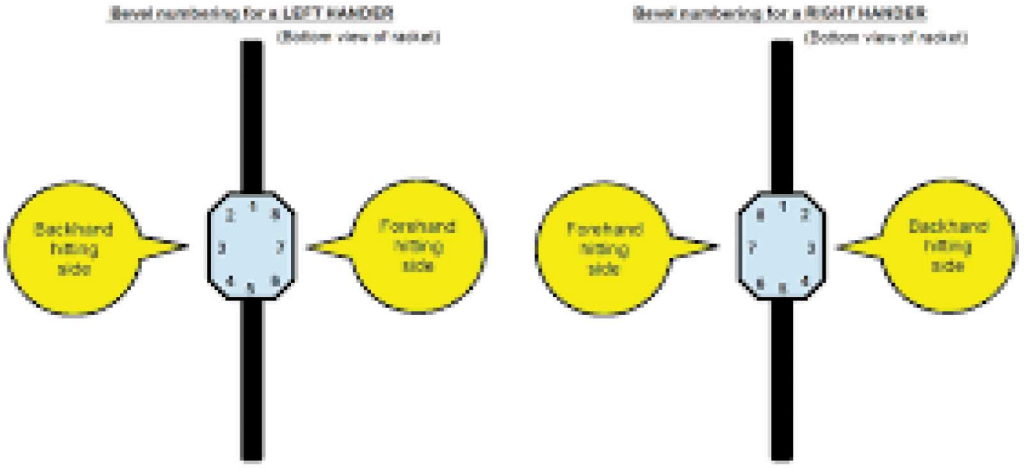


Fig. 3



1. Continental 2. Eastern 3. Semi-western 4. Full western 5. Backhand 6. Two-handed backhand


Bevel numbering for a LEFT HANDER
(Bottom view of racket)
Backhand hitting side
Forehand hitting side
Bevel numbering for a RIGHT HANDER
(Bottom view of racket)
Forehand hitting side
Backhand hitting side

၇။လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ

(Training Methods & Means)

1- Forehand/Backhand အပြန်အလှန် ရိုက်ချက်များ F/B Groundstrokes
2- ပြေးလွှားရိုက်ချက် Running Drive
3- Backhandဘက်မှForehand ရရန်အပြင်သို့ထွက်ကာရိုက်ခြင်း Forehand Insideout
4- Volley
5- ခေါင်းပေါ်တွင်ရိုက်ခြင်း Overhead
6- Forehand/Backhand Slice
7- Play games(Single,Double,Group)

အခြေခံနည်းစနစ်တတ်ကျွမ်းပြီဆိုပါက တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် ရိုက်နိုင်ပြီး ထိုအပြန်အလှန်ရိုက်မှု တွင်ကစားသမားများအားဘောလုံးအချက်များများ ရိုက်ခိုင်းရမည်။ထိုမှတဆင့်ထပ်တက်ကာ Dound The Line (ရှေတည့်တည့်ရိုက်ခြင်း) Cross (ထောင့်ဖြတ်ရိုက်ခြင်း) ထပ်မံရိုက်ခိုင်းရမည်ဖြစ်။ အပြန်အလှန်ရိုက်ခြင်းငြိမ်မှသာလျှင် ပြိုင်ပွဲတွင်မိမိကစားချင်သလို တစ်ဖက်လူကိုပြေးလွှာကစားခိုင်းနိုင် မည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးချပေးသော နည်းပြအနေဖြင့်လည်း ကစားသမားကို မျိုးစုံ ပေးနိုင်ရမည်။ (Spin, Slice, lot) ကစားသမားကို ကစားကွက် ကစားတတ်စေရန် တည်နေရာအမှတ်အသားများချပြီး ရိုက်ခိုင်းပြီးနှုတ်မှ တည်နေရာပြောကာ ရိုက်ခိုင်းတတ်ရန်လည်းလိုအပ်ပေသည်။

Forehand/Backhand ရိုက်နည်း လွှဲနည်းများ



Forehand



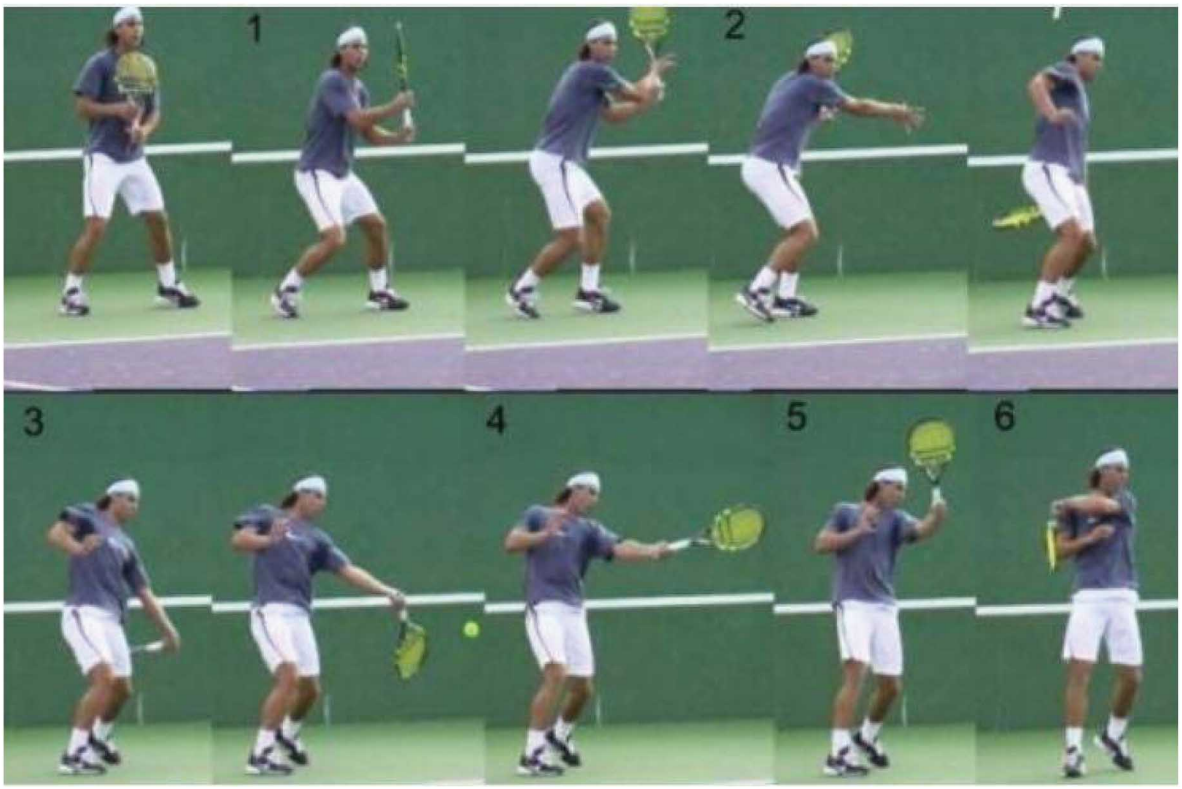
Backhand

Grips ကိုင်နည်းနှင့်လွှဲနည်းများ

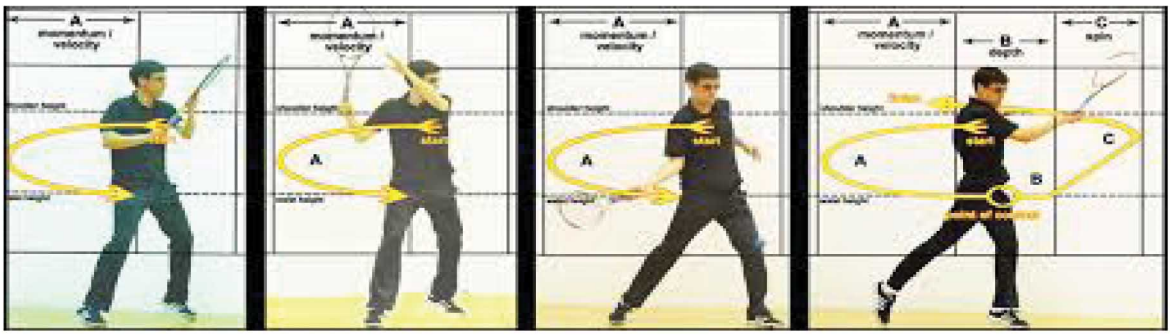




ညာဘက်လက်ဖြင့် Forehand ကိုင်နည်းပုံနှင့် လွှဲနည်း ရိုက်နည်းပုံစံ



ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် Forehand ရိုက်ပုံများ



Forehand ရိုက်နည်းပုံစံ

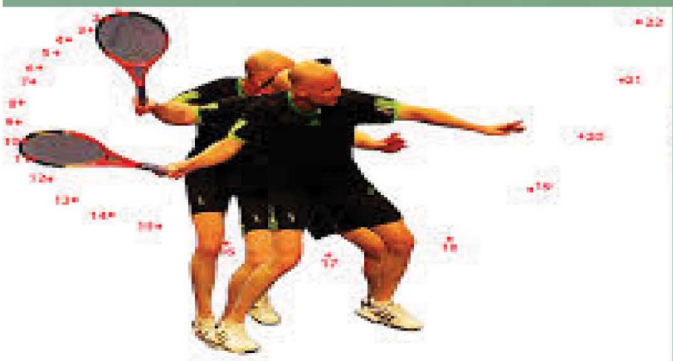

GARNIER


1
2
3
4


1
2
3
4
5

Forehand လွှဲနည်း ၊ ရိုက်နည်းများ





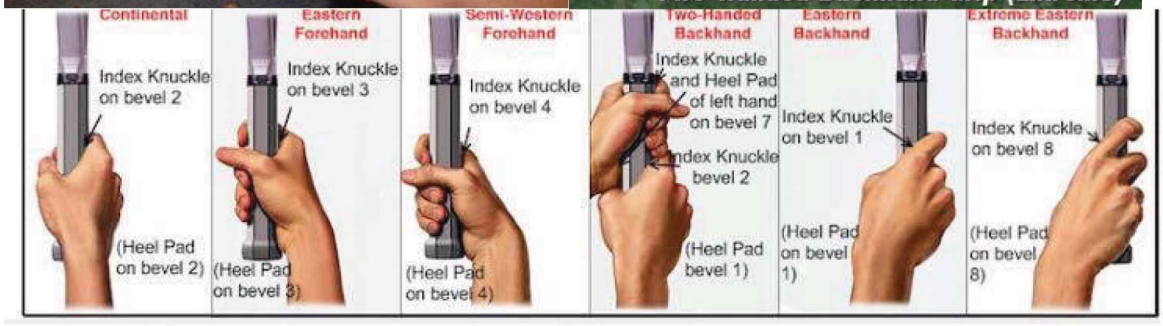


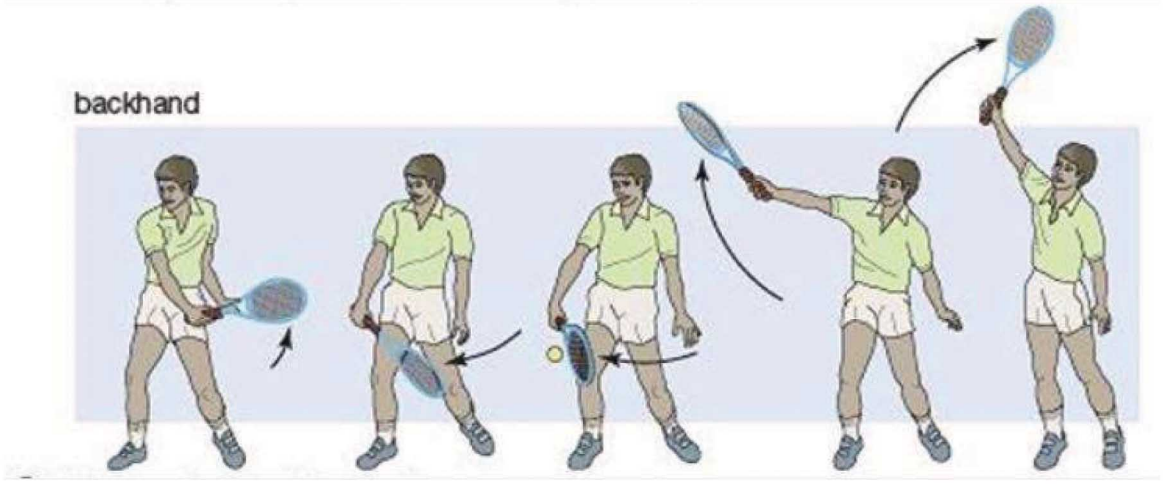
(Backhand)

Grips ကိုင်နည်းနှင့်လွှဲနည်းများ









Backhand လွှဲနည်း ၊ ရိုက်နည်း





Backhand လွှဲနည်း ၊ ရိုက်နည်း

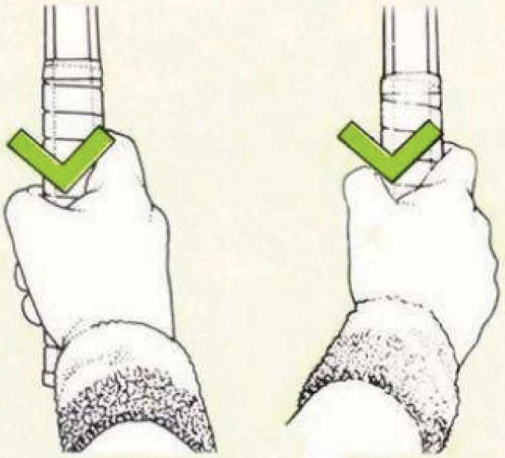


Grip ဘက်တံကိုင်နည်းလွှဲနည်းများ

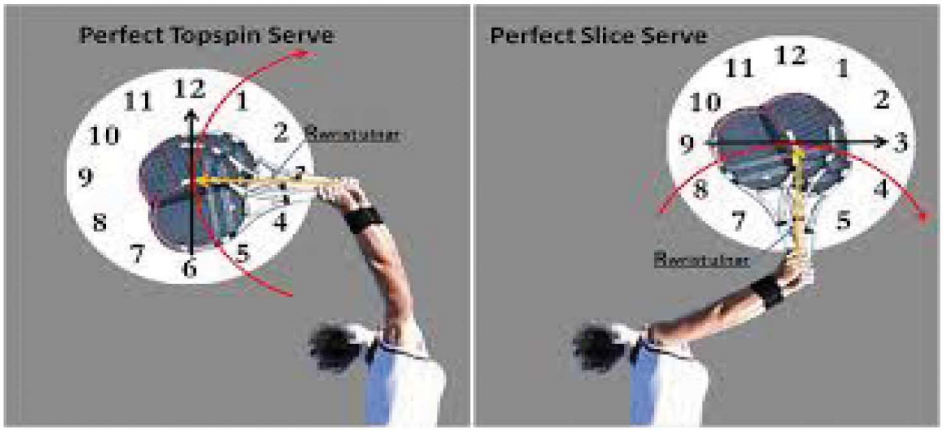
Serving grips

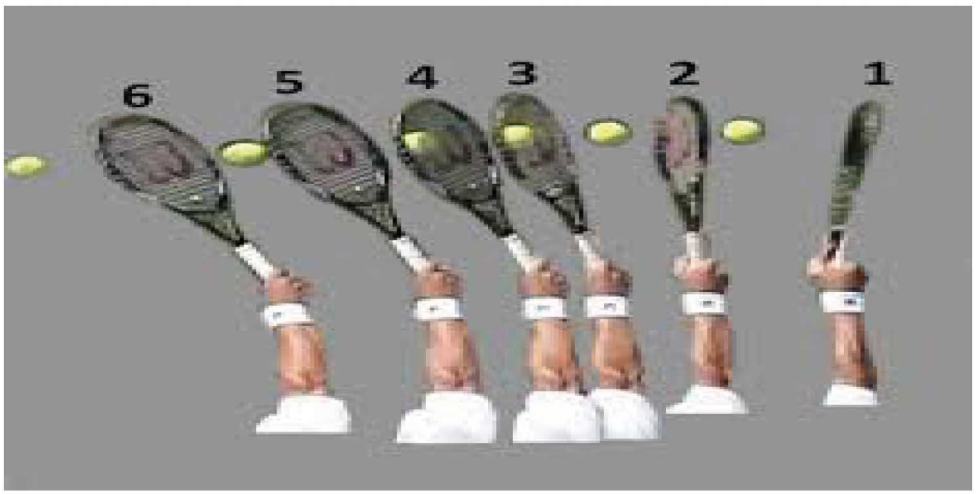
The Continental grip is ideal for serving, because of the relative freedom of wrist movement it allows.

Shifting toward the Eastern backhand grip (far right) may help impart spin to a topspin serve.






Perfect Topspin Serve
12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
Perfect Slice Serve
12
1
2
3
4
5
7
8
9
10
11


6
5
4
3
2
1

Grip ဘက်တံကိုင်နည်းလွှဲနည်းများ





Fitness For Tennis

တင်းနစ်အားကစားနည်းအတွက် ကျန်းမာအောင်လုပ်ခြင်း

1.ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာအောင်လုပ်ခြင်း - Physical Fitness

2.တင်းနစ်အတွက်တောင့်တင်းကျန်းမာအောင် လုပ်တာကဘာကြောင့်အရေကြီးတာလဲ- Why is fitness Important for tennis

3.ဝန်ပိစေတဲ့နိယာမ - Overload Principle

4.အနားယူခြင်းနဲ့ပြန်လည်နလန်ထူလာခြင်း - Rest and Recovery

5.တိကျမှု - Specificity

6.သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း - Wam up

7.စိတ်လျော့ပါ - Cool Down

8.ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကိုတိုးမြှင့်ခြင်း - Improving Fitness

1.Physical Fitness ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရကျန်းမာအောင်လုပ်ခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းမှုသည်လူတစ်ယောက်၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ခန္ဓာကိုယ်သန်းစွမ်းမှုမှာ ငါးမျိုးပါဝင်ပါသည်။

Flexibility -ပျော့ပျောင်းရွေ့လျားနိုင်ခြင်းဂင်းသည်အဆင့်များမှာရွေ့လျားနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Endurdnce -သည်းခံခြင်း
သည်းခံနိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားနိုင်မှုမှာအကြာကြီးထိန်းထားနိုင်မှုနှင့်မောပန်းမှုဖြစ်လာခြင်းကို တားဆီးစေပါသည်။

Speed -အမြန်နှုန်း
အမြန်နှုန်းဆိုသည်မှာသီးသန့်အဆစ်တွေ၏လှုပ်ရှားမှုကိုခွင့်ပြုထားတဲ့အချိန်ကိုဆိုလိုပါသည်။

Strength - ခွန်အား
ကြွက်သားအများစုကခုခံမှုတစ်ခုကိုပြုလုပ်ရာမှထွက်ပေါ်လာသောအမြင့်ဆုံးအားကိုခေါ်ပါသည်။

Power-စွမ်းအား အချိန်တိုအတွင်းမှာကြွက်သားတွေမှထွက်ပေါ်လာသောအမြင့်ဆုံးအားပမာဏကိုခေါ်ပါသည်။

2.Why is fitress Important For Tennis
တင်းနစ်ကစားခြင်းအတွက်ကျန်းမာအောင်လုပ်တာကဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

တင်းနစ်ကစားခြင်းသည်အနားယူမှုနဲ့လှုပ်ရှားမှုအတိုလေးအတွင်းမှာကစားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကစားကွင်းကသေးသော်လည်း ဘောလုံးကအမြန်သွားသည်။ ကစားသမားကအမြန်ပြေးရသည်။ အဲဒီလို လုပ်ခြင်းဟာ စွမ်းအားနဲ့ထိန်းချုပ်မှုတို့ဖြင့် ဘောလုံးရိုက်ဖို့ဖြစ်သည်။ ကစားသမား၏ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် အောက်ပါအရာတွေကိုစဉ်းစားပါ။ တင်းနစ်ကစားဖို့ရန်အောက်ပါတွေကိုလိုအပ်ပါသည်။

အမြန်နှုန်း - ကစားကွင်းပတ်လည်တွင်ရွေ့လျားခြင်း

ခွန်အား - မြန်မြန်ရွေ့လျားနိုင်မှုအားပြင်းတဲ့ Serves တွေကိုရိုက်နိုင်မှုနှင့် baseline မှဘောလုံးကိုပြန်ပေးနိုင်မှု။

သက်လုံ - အချိန်အကြာကြီးကစားနိုင်မှုနှင့်ပြိုင်ပွဲအဆုံးထိကောင်းစွာကစားနိုင်မှုတို့ဖြစ်သည်။

ပျော့ပျောင်းစွာလှုပ်ရှားနိုင်မှု -
ဖြစ်လာမဲ့ဒဏ်ရာတွေကိုကာကွယ်ဖို့အဆစ်တွေနှင့်ကြွက်သားတွေကိုအသုံးပြုလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း

3.Overlode Principle ဝန်ပိစေသောနိယာမများ

-ကိုယ်ခန္ဓာသည် ထပ်တက်လာမည့် သင်ခန်းစာတွေကို မလိုက်နိုင်လျှင် ကိုယ်တောင့်တင်းမှု အပိုင်းမှာ တိုးတက်မှုတွေမလုပ်နိုင်ပါ။

4.Rest and Recovery အနားယူမှုနှင့်ပြန်လည်နလန်ထူလာခြင်း

ၛင်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုလောက်မကြာခဏအရေးကြီးပါသည်။လေ့ကျင့်နေမှုကာလအတွင်းအနားယူမှု သည်ခန္ဓာကိုယ်အားပြန်လည်လည်ပတ်စေပါသည်။ဒါမှနောက်သင်ခန်းစာ၏အရည်အသွေးများမြင့်လာပါမည်။

5. Specificity တိကျမှု

မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းမဆိုထူးခြားတဲ့အားကစားတစ်ခုမှာသီးသန့်တောင်းဆိုမှုတွေပြုလုပ်သင့်တယ်လို့စိတ် တွင်မှတ်ပါ။တင်းနစ်မှာသင်သည်တိကျမှုရှိသင့်သည်။

6.Warm Up သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

ကစားသမားလေ့ကျင့်ရာတွင်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းသည်အရေးကြီးသည်။လေ့ကျင့်ခန်းမစခင်၁၅မိနစ်မိနစ်၂၀ လောက်ကြာအောင်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်ပါသည်။သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း၏အရေပါမှုအချက်တွင်အောက် ပါအရာများပါဝင်ပါသည်။

(က)ထိခိုက်မှုကိုလျော့ချခြင်း

(ခ)နလုံးခုန်မှုကိုမြှင့်ခြင်းအားဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းအင်ကိုတိုးမြှင့်ခြင်း။

(ဂ)လှုပ်ရှားမှု၏အစပိုင်းအဆင့်တွေမှာတင်းနစ်အဆင့်ကိုတိုးမြှင့်သင့်သည်။

7.Cool Down စိတ်လျော့ချခြင်း

ကစားမှုတစ်ခုပြီးတဲ့နောက်စိတ်လျော့ခြင်းသည်အရေးကြီးသည်။ၛင်းသည်ကြွက်သားတွေထဲမှအရည်တွေထွက် လာမှုနှင့်ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခြင်းတွေကိုလျော့ချကူညီပေးပါသည်။

၈။နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

Tactical Skill

အခြေခံရိုက်ချက်များ

-အခြေခံအဆင့်အနေဖြင့် ကစားသမားများအား ကစားကွင်းအတွင်း လိုသလိုဘောလုံးကိုရိုက်တတ်စေရန် အတွက် X Method နှင့် V Method ဟူပြီးရှိသည်။X Method ဟူသည်မှာ X ပုံစံ ကစားကွင်းတွင် ထောင့်ဖြတ် ကစားသည့်ပုံစံဖြစ်သည်။V Method သည် V ပုံစံ နှစ်ဦးတစ်ဦးကစားခြင်းကိုဆိုသည်။ Dound The Line တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တည့်တည့် ရိုက်ခြင်းသည် မဖြစ်မနေရိုက်တတ်ရမည့်ကစားကွက်ဖြစ်သည်။

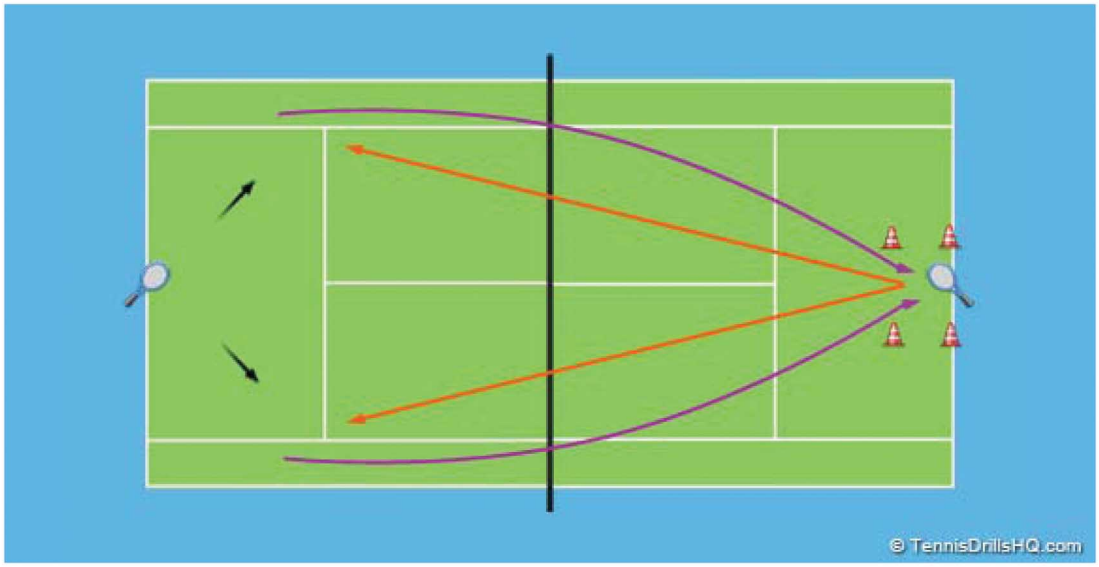
ထိုအခြေခံများကို တိကျပိုင်နိုင်စွာ ဘောလုံးကို အလုံးရည်များများရိုက်နိုင်မှသာလျှင် နည်းပြုဟာပိုင်းကို အလွယ်တကူလေ့ကျင့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

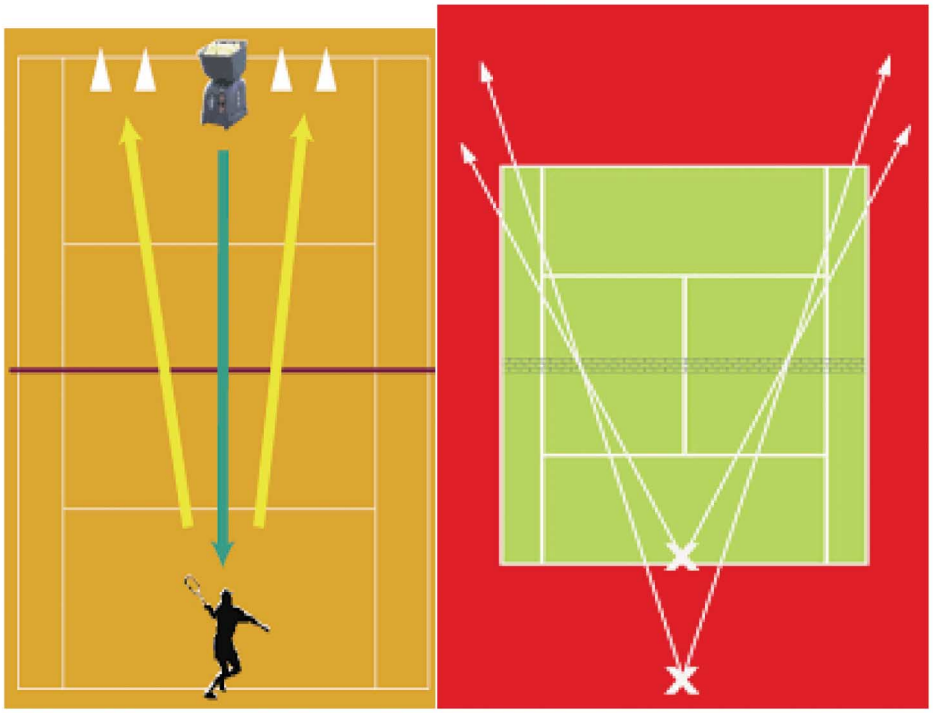
တင်းနစ်ကစားရာတွင် ခွန်အားသာမက ဉာဏ်ရည်ပါ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးကစားရသောကြောင့် ကစားသမားများသည် တစ်ဖက်ကစားသမား၏ တည်နေရာပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်ရည်နှင့်ယှဉ်ကာ တွဲကစားရသည်။ ကမ္ဘာ့နံပါတ်၁ကိုအချိန် အကြာကြီးရယူခဲ့သော တင်းနစ်အမျိုးသားကစားသမား ***Roger Federe*** ပြောသည်မှာ တင်းနစ်ကစားဖို့အတွက် မိမိ၏ကိုယ်သာမက ဦးနှောက်ကိုအမြဲ နှိုးစက်လို နှိုးနေရပါမယ်။ Training ပြီးချိန်းအားနေချိန်များမှာလည်း လက်ကောက်ဝတ်ကိုဘာအထောက်အကူမှမပါဘဲလွှဲနေပြီး ဦးနှောက်ထဲမှာ လည်း ကစားကွက်ကို စဉ်းစားနေရမယ်။ထိုမှသာ ပွဲများမှာ အောင်မြင်မှုရရန်အတွက် အထောက်အကူ အများကြီးဖြစ်စေသည်ဟုပြောထားပါသည်။

၈။နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

Tactical Skill

V Method

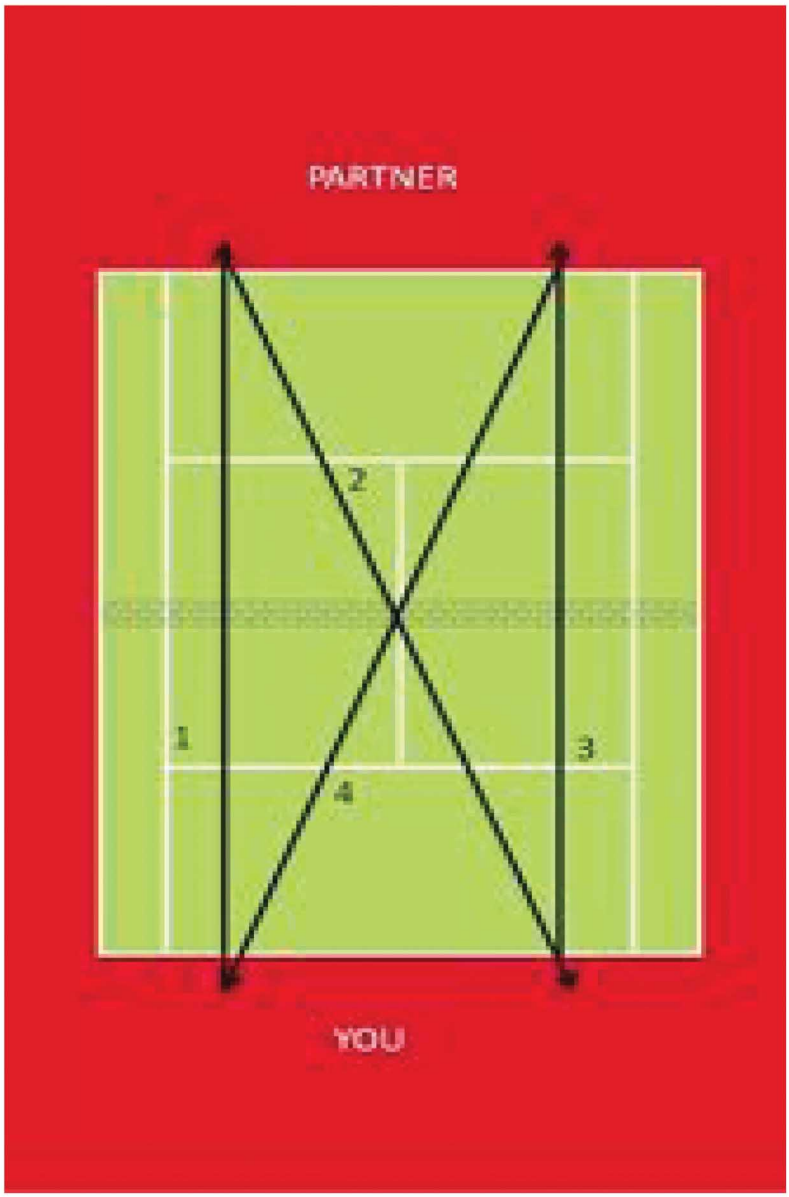




နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

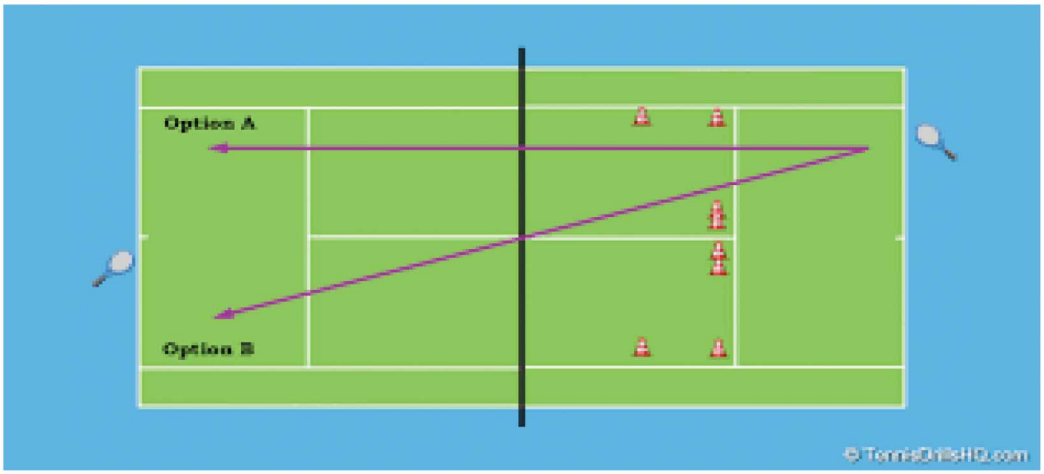
Tactical Skill

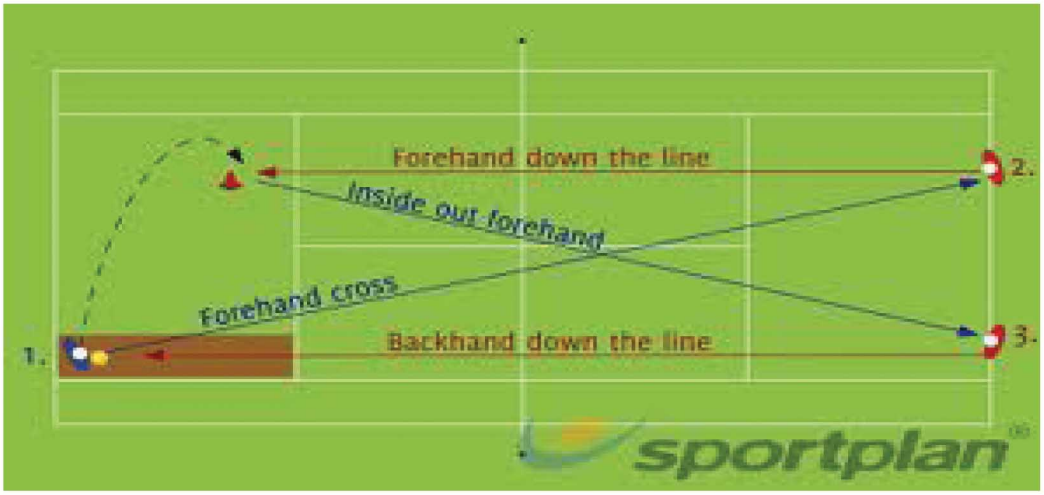
X Method



နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

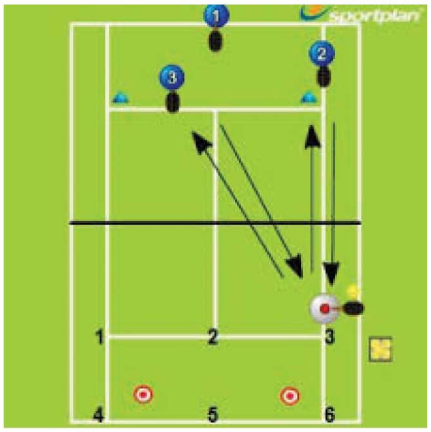
Tactical Skill





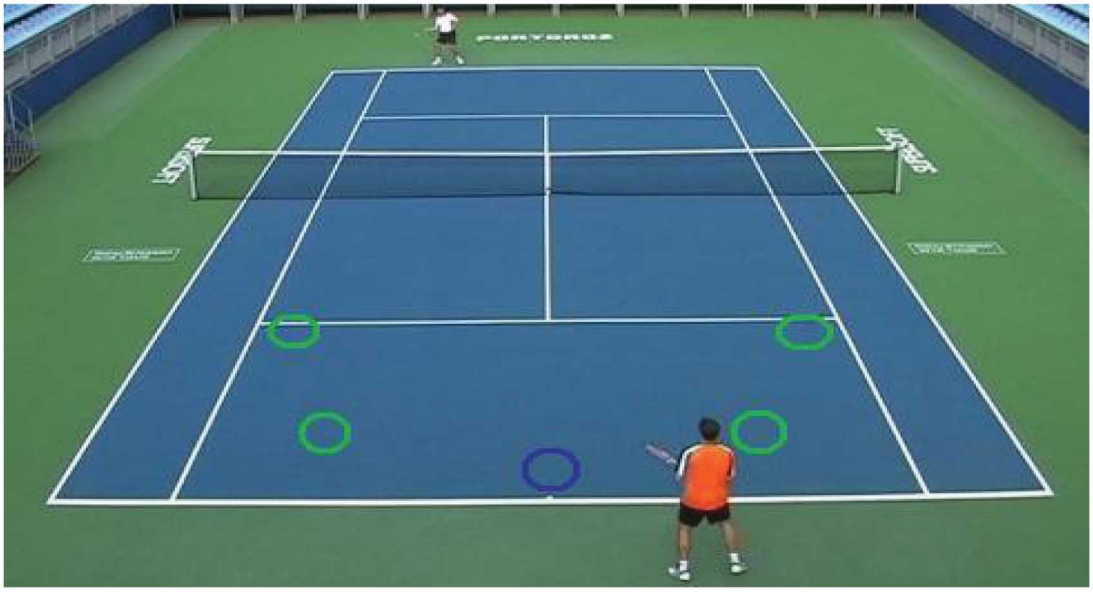
နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

Tactical Skill



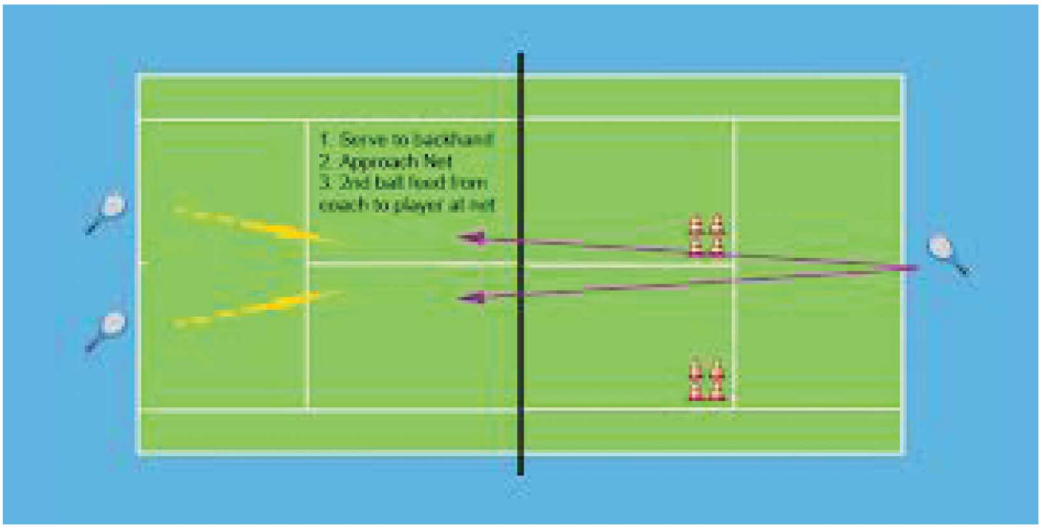


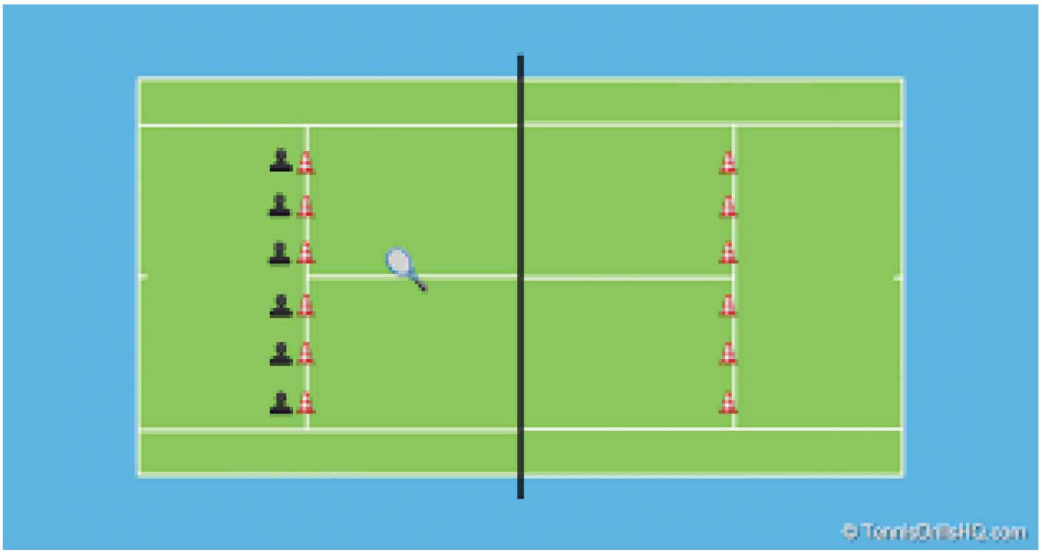
5 Target



နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

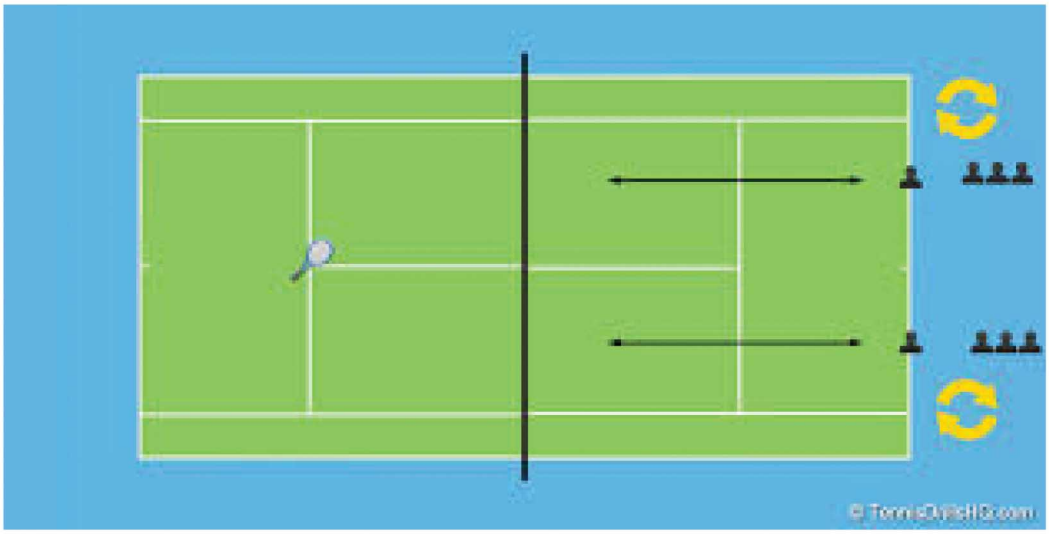
Tactical Skill

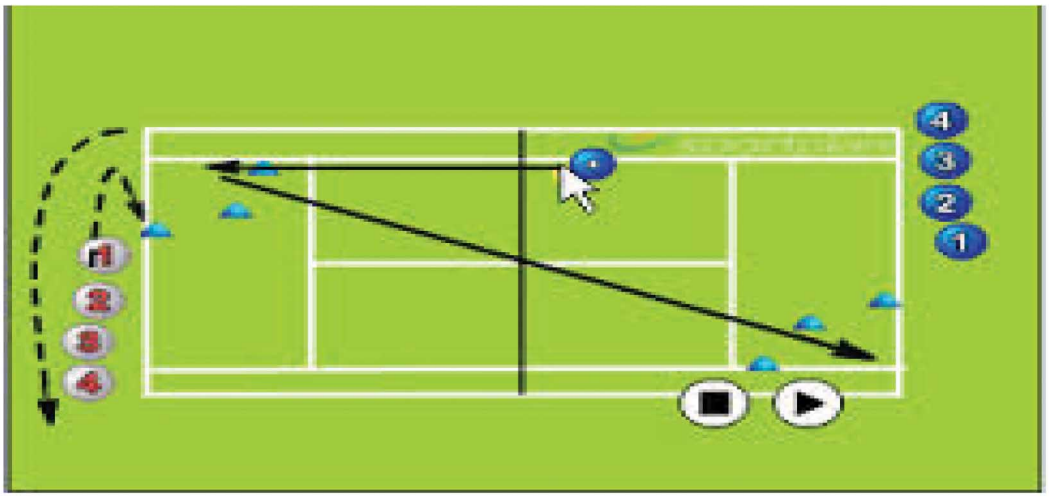




နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

Tactical Skill





နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

Tactical Skill

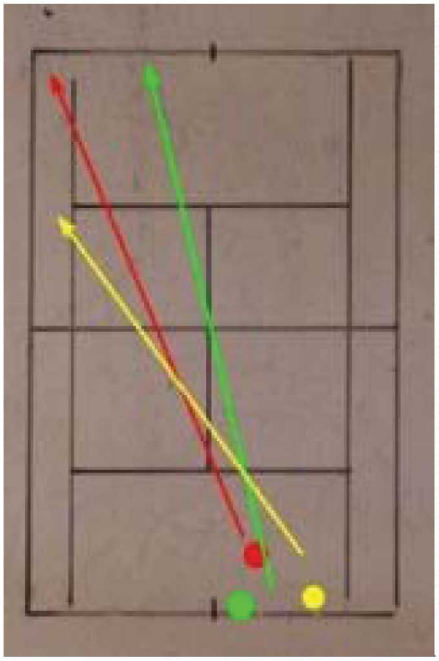


Diagram 1

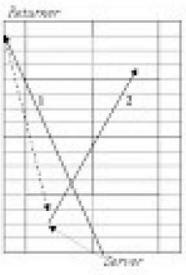


Diagram 1 shows the server hitting a first serve out wide from the right court. The return fader down the line leaving an obvious space for the server's second shot to be hit into. This could be either a forehand or a backhand.

Diagram 2

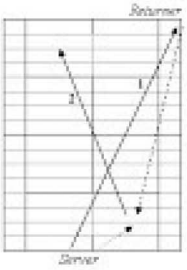
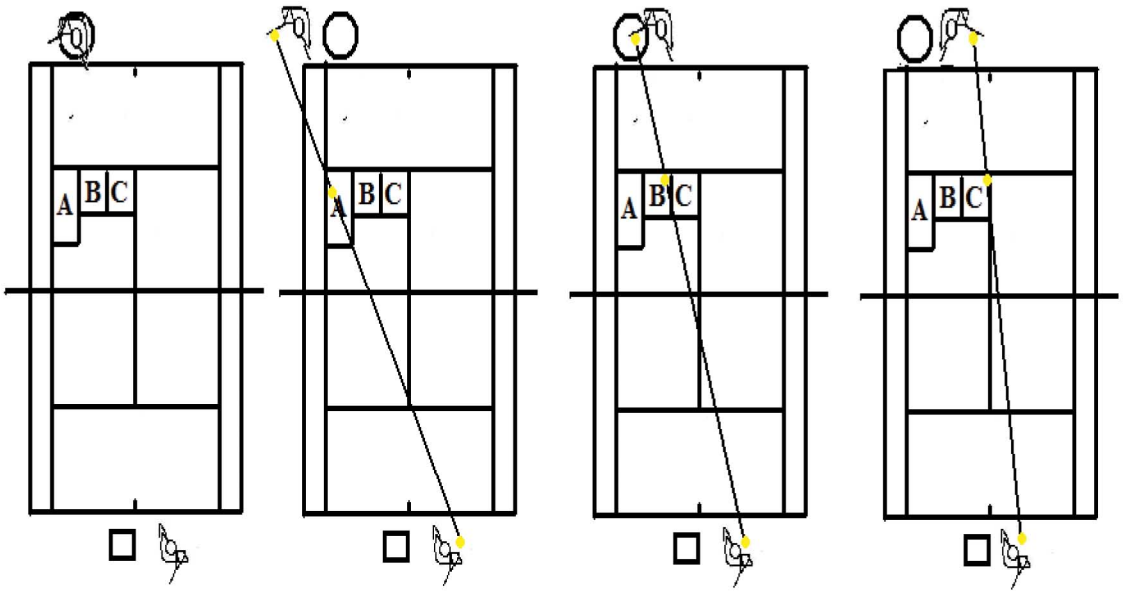
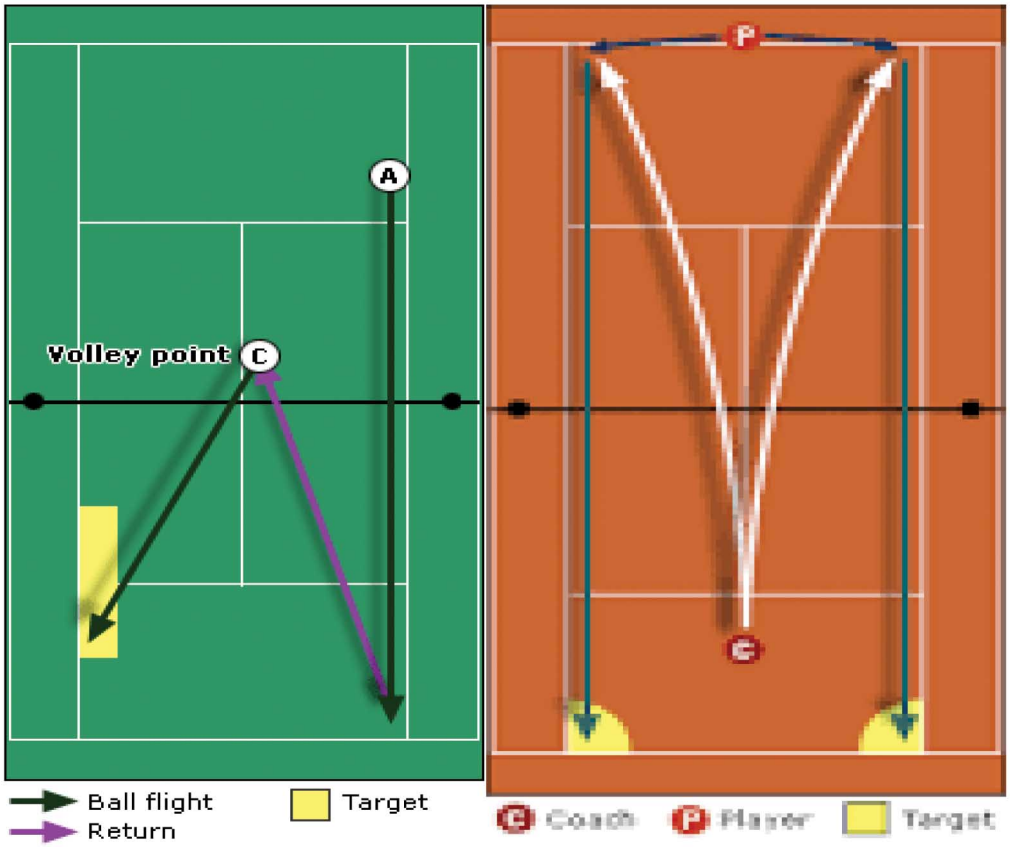


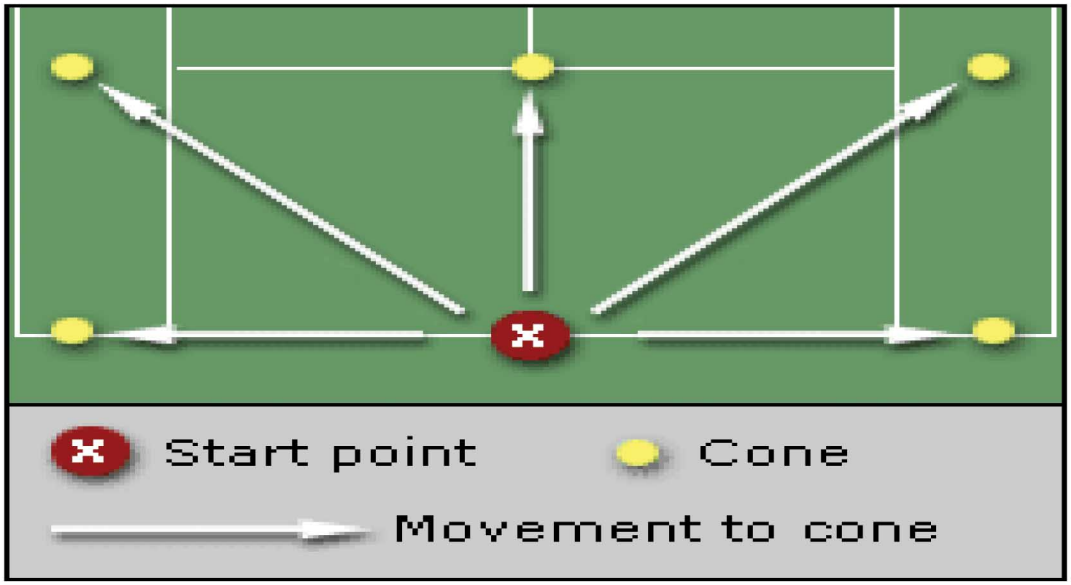
Diagram 2 shows the serve and ground stroke attack tactic being used from the left court. Again, the return fader down the line leaving a space for the right-hander's forehand to be hit cross-court.



နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

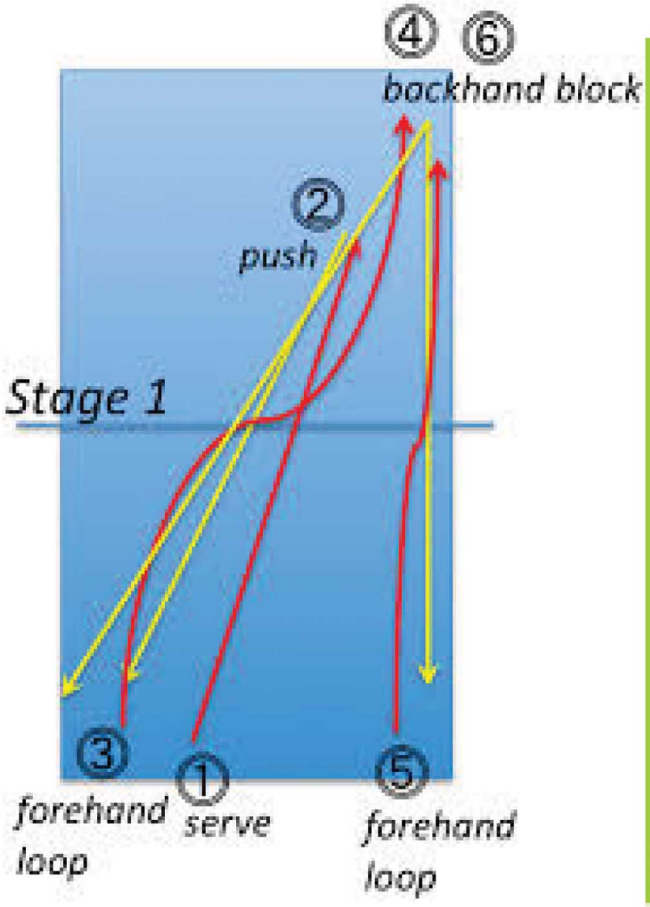
Tactical Skill

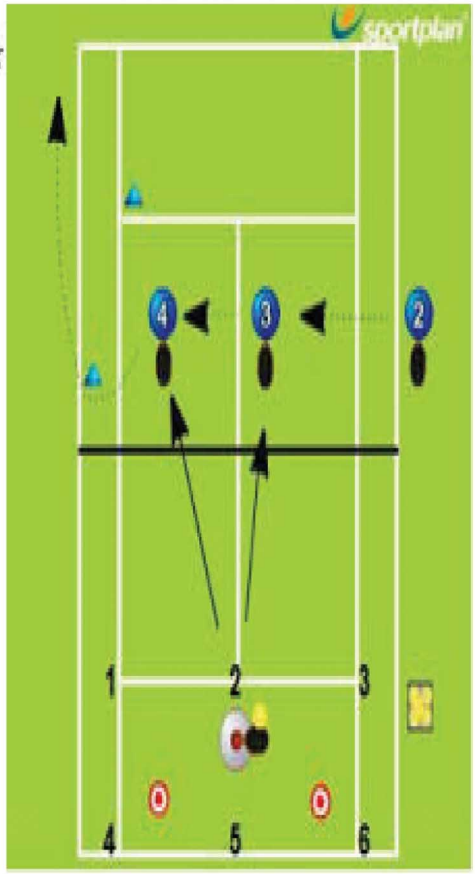


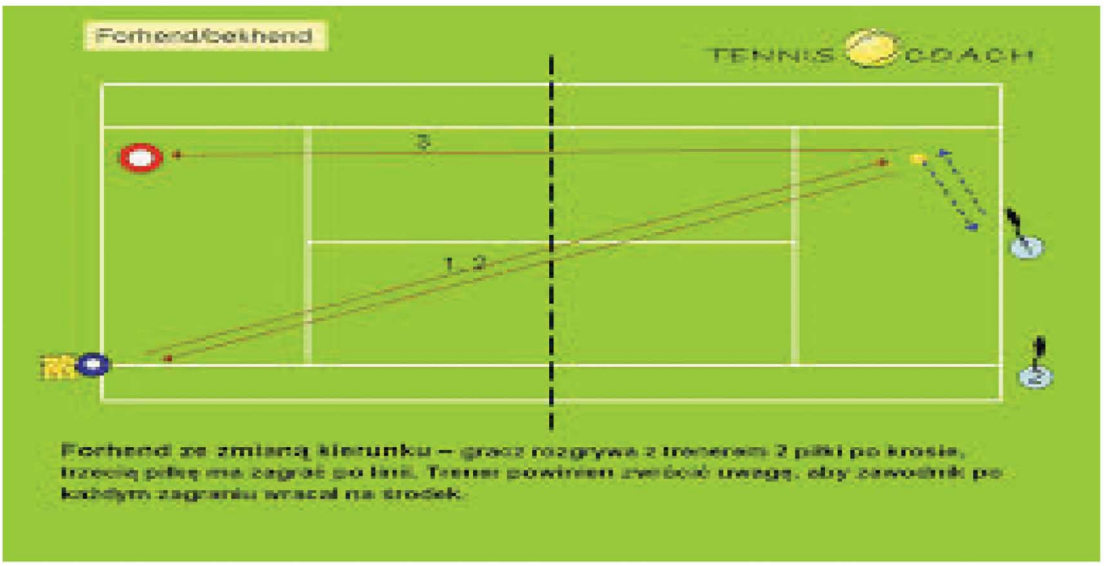


နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

Tactical Skill







ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းများ

(က) ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

(ခ) လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

(ဂ) ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

(ဃ) ခွန်းအားရှိမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

(င) ပျော့ပျောင်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

(စ) စိတ်ဓါတ်ရေးရာအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

သက်လုံအတွက်ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ(Stamina)

- မီတာ ၁၅၀၀ /မီတာ ၃၀၀၀ အားတစ်ပတ်လျှင် ၂ကြိမ်ပြေးခြင်းဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကိုရရှိသည်။

(Aerobic Capacity)

- မီတာ ၄၀၀ တစ်ကြိမ်ပြေး Lunge Jumps အခါ(၂၀)ခုန်ခြင်းပြီးလျှင် ၃မိနစ်နား။ ၎င်း၂ခုအား သုံးကြိမ်

သုံးခါလုပ်ခြင်းဖြင့် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းပါ ကောင်းစေပြီးခံနိုင်ရည်ရှိစေပါသည်။

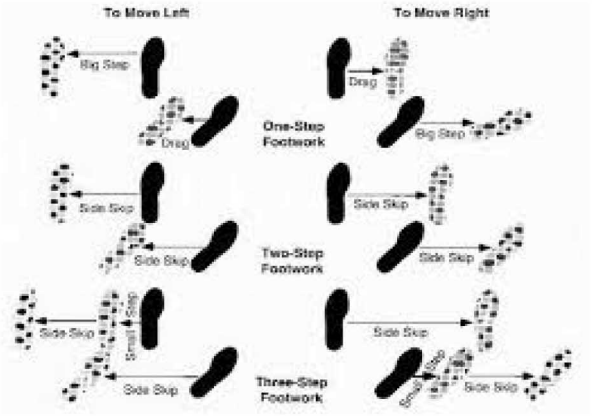
- လေ့ခါးတက်အသွားအပြန်လုပ်ခြင်း။

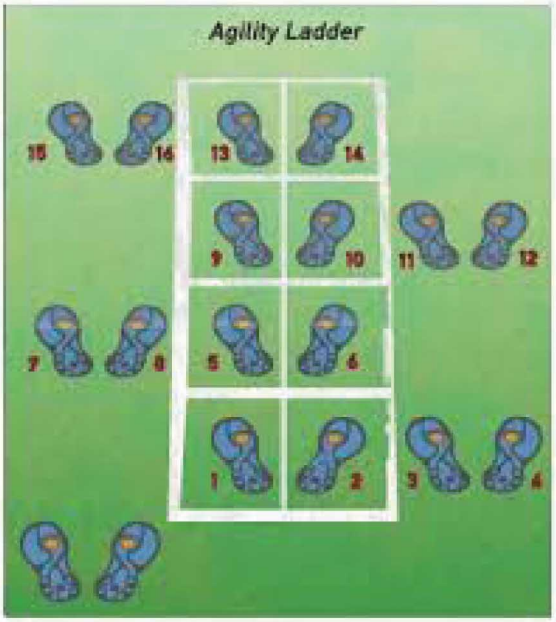
- မီတာ၁၀၀ Speedဖြင့်ပြေးခြင်း။(Anaerobic)

တင်းနစ်မကစားချိန်သွေးပူပြေးပြီး ခြေထောက်ကိုပိုမိုလျင်မြန်မှုအတွက် အတိုများကိုပြေးခြင်းသည် ဘောလုံးနှင့်ကစားလျှင်ခြေမြန်မှုကို အထောက်အကူပြုသည်။

လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ Speed Training

Shadow (double line to double line) & Ball Pick-Up Relay& Cone Drills

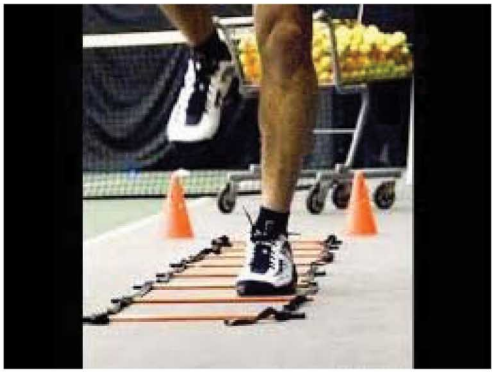


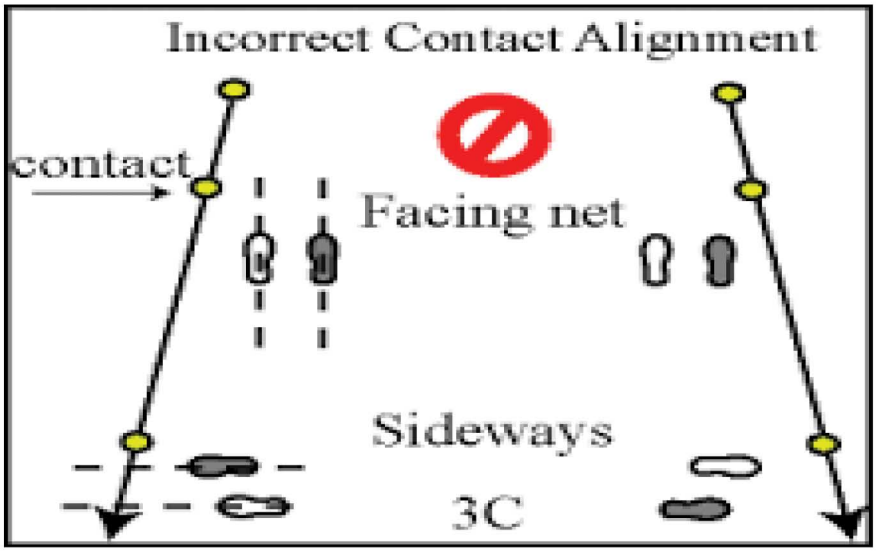


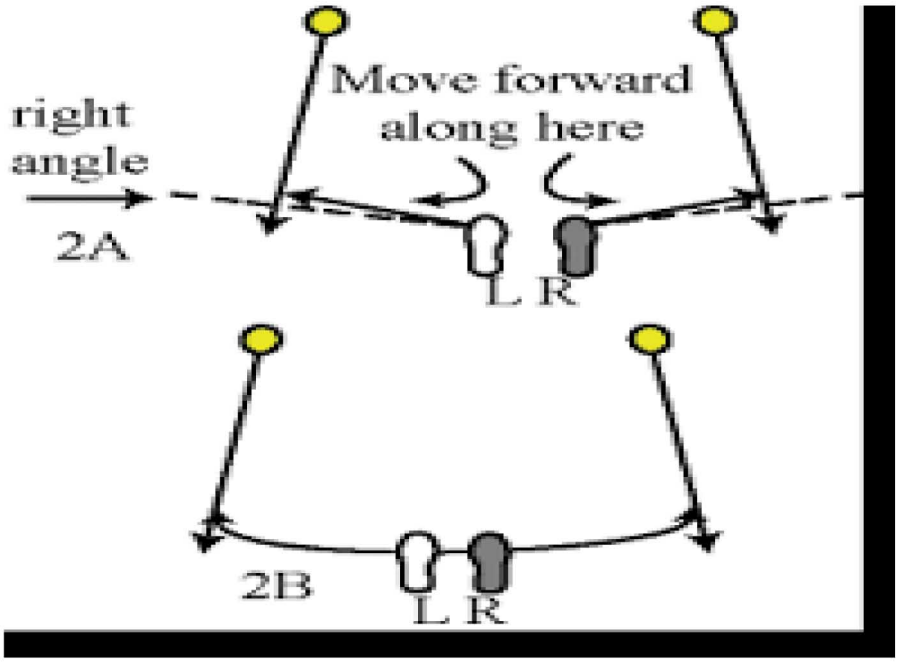


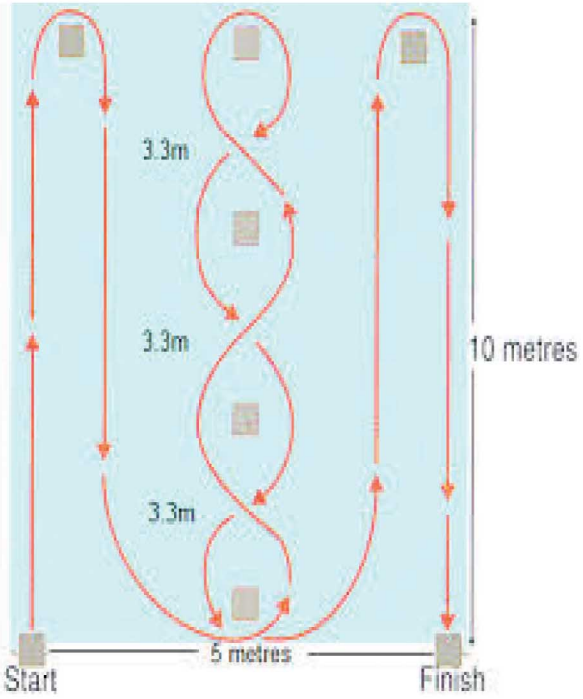


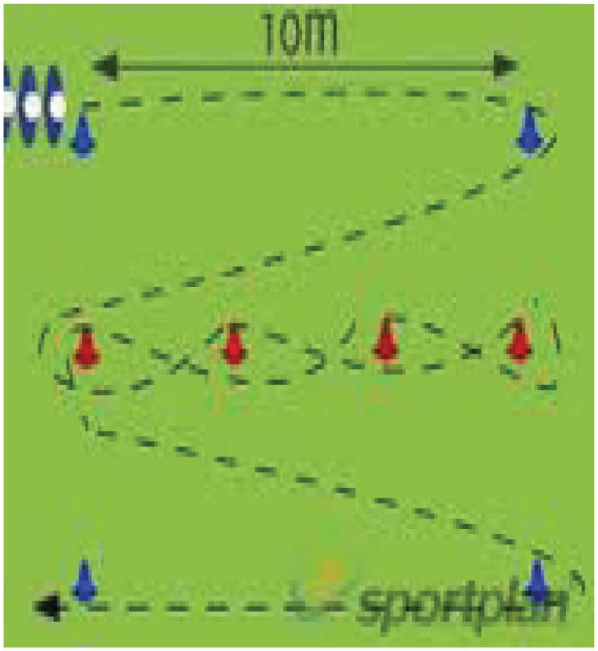




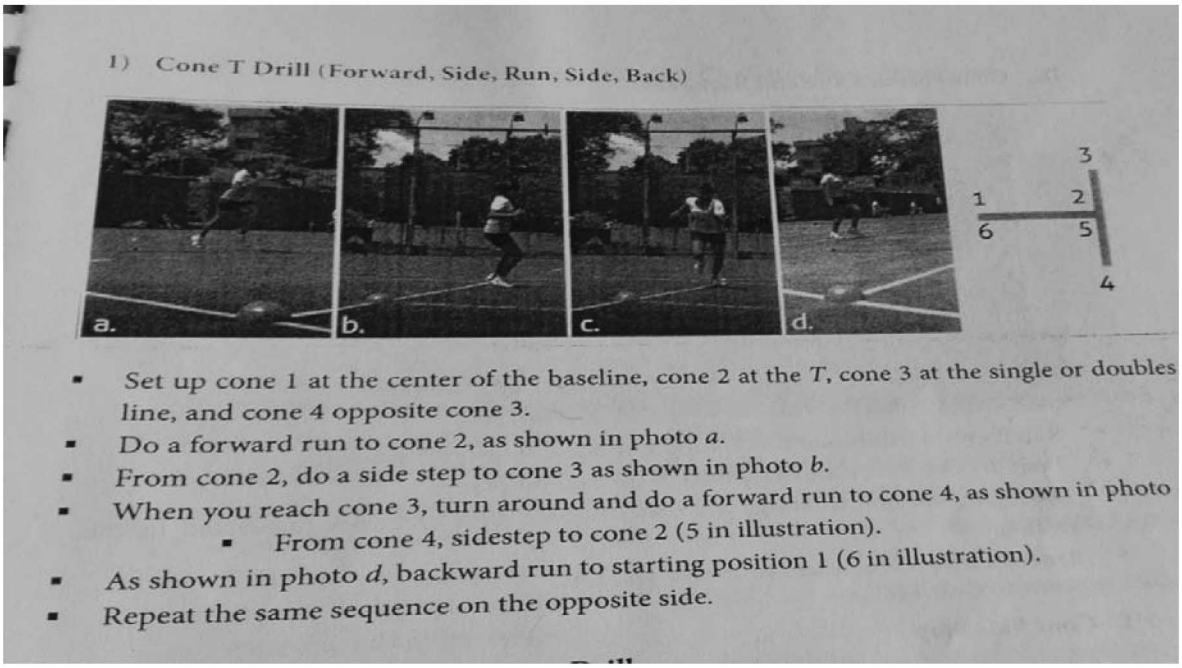

Incorrect Contact Alignment
contact
Facing net
Sideways
3C


Move forward
along here
right
angle
2A
L R
2B
L R

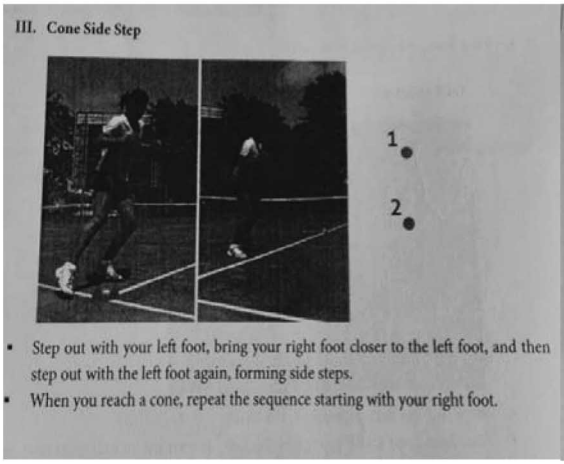

3.3m
3.3m
3.3m
10 metres
5 metres
Start
Finish

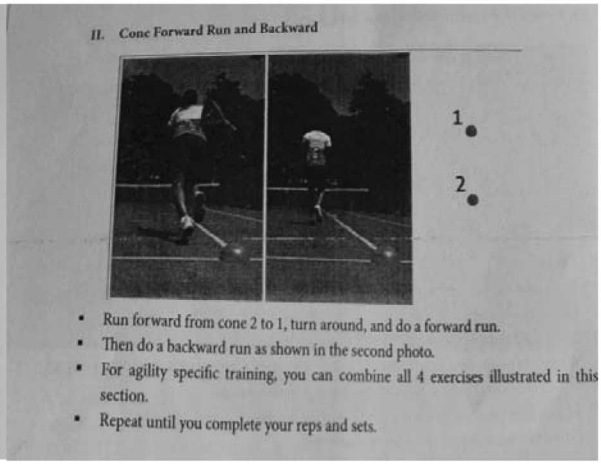

10m
sportplan

လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



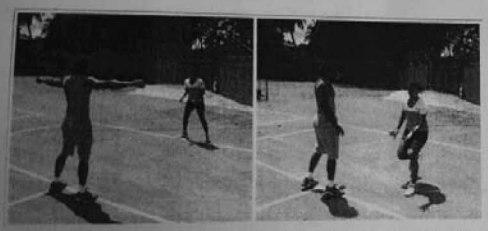
Cone T Drill(Foreward,Side,Run,Side,Back)





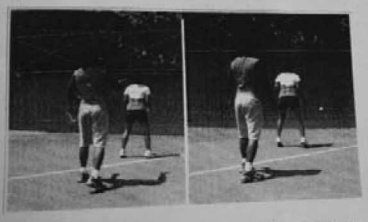
လျင်မြန်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ

2) Ball Drops



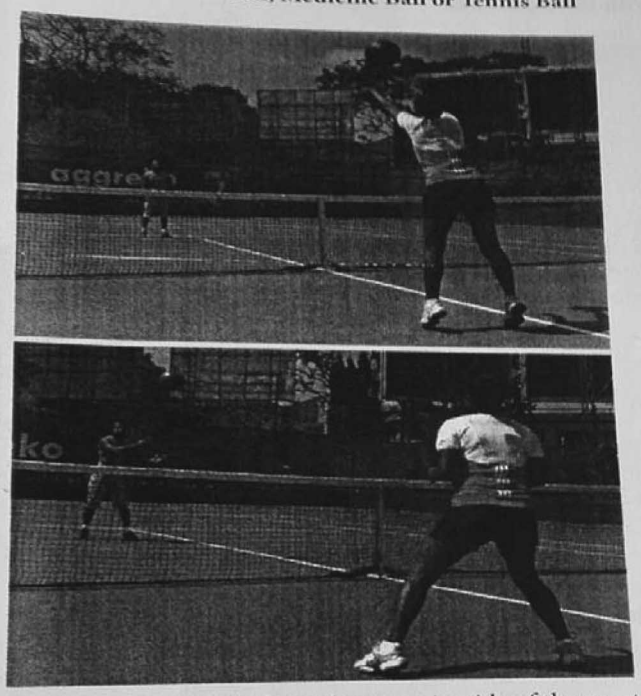
- Your coach or partner stands with his or her arms extended, holding a ball on each side.
- Without warning, that person drops the ball on one side.
- Your goal is to catch it with either your left or right hand. You may alternate sides (e.g., left hand and left foot, right hand and left foot) to create your own combinations.

3) Wall Catches



- While you face the wall, your partner or coach will stand behind you, out of visual range.
- Without warning you, he or she throws the ball and calls out a number (e.g., one or two).
- Your goal is to react and catch as many balls as the person announced.
- For variety and increased difficulty, you can catch with either your left or right hand, or alternate sides, or create your own combinations.

1) CV with Basketball, Medicine Ball or Tennis Ball

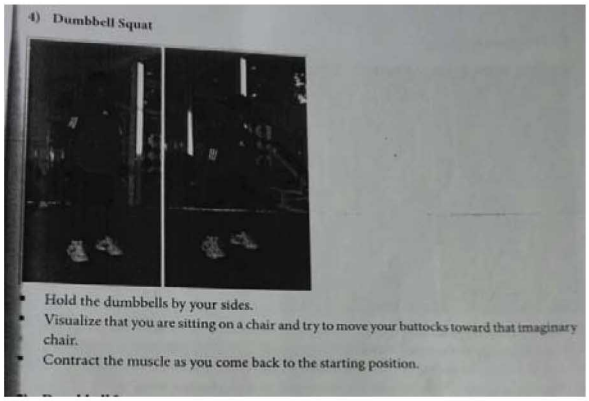


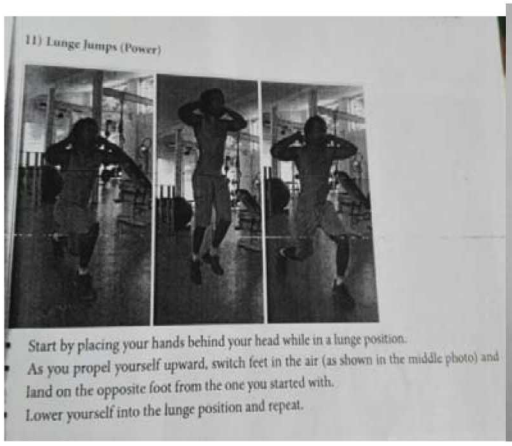
- Face your partner from the opposite side of the court.
- Play on the singles court or the doubles court.
- Throw the ball in a rotational motion from your right side and left side above the net, using both hands. On the opposite side, your partner returns it. Continue to go back and forth.
- Do an overhead throw using both hands.
- The idea is to play nonstop for at least twenty or thirty minutes and try to get points.
- You are only allowed to handle the ball after one bounce or no bounces.

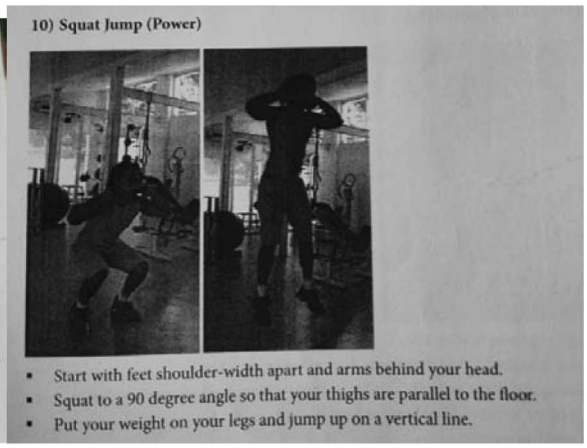
ခွန်အားရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

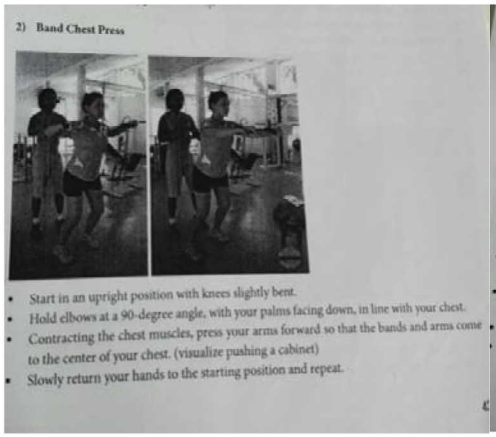
အလေးဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

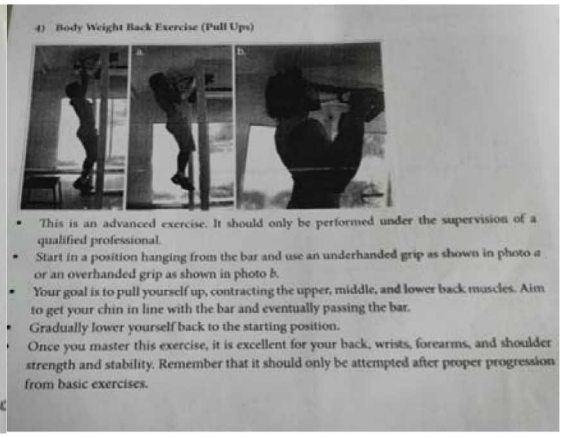












တရားထိုင်ခြင်းဖြင့်တည်ငြိမ်မှုကျင့်သည်။



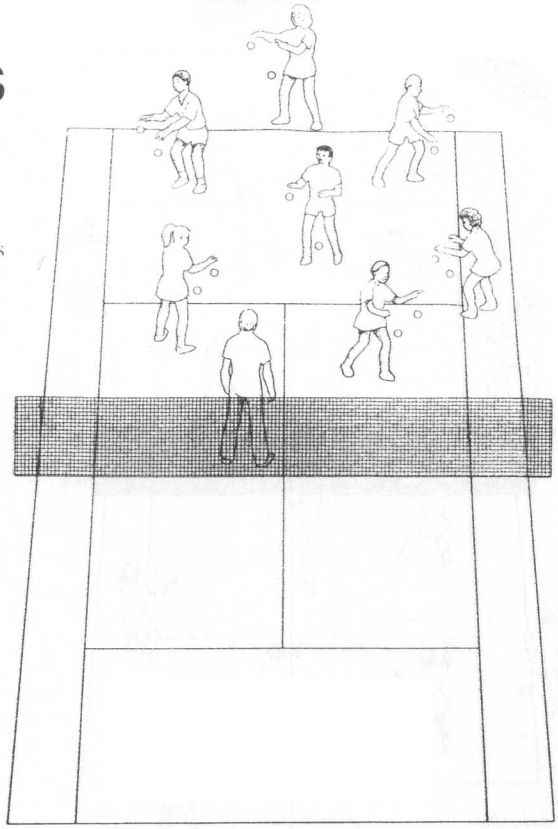
GAMES AND ACTIVITIES

TWO BALL DRILL

Purpose - Improve co-ordination

Description - No racket - Players try to dribble two tennis balls simultaneously. One ball in each hand.

— **VARIATION** - Two balls can be tossed in the air simultaneously

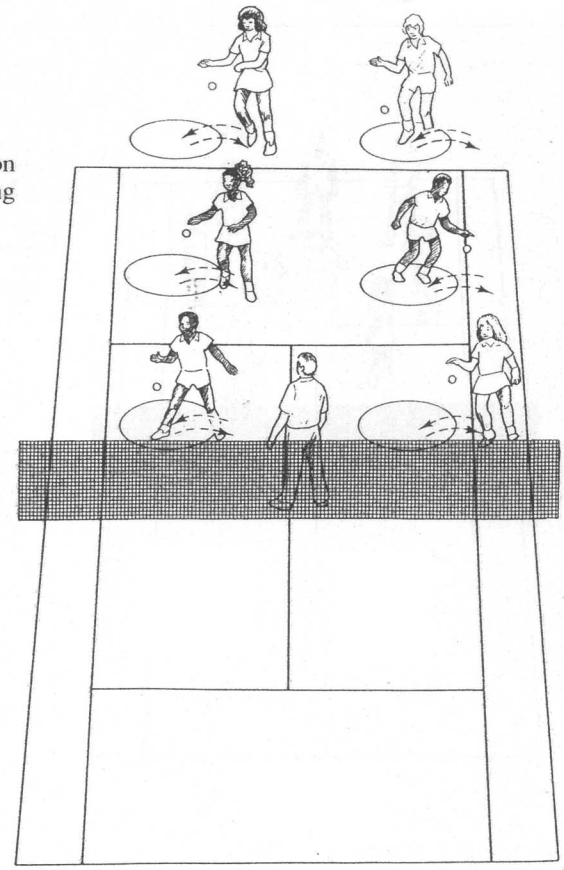


CIRCLE DRIBBLE

Purpose - Improve co-ordination

Description - No racket - Circles **(1m in diameter)** are drawn on the court. Players must hop in and out of the circle while dribbling a ball.

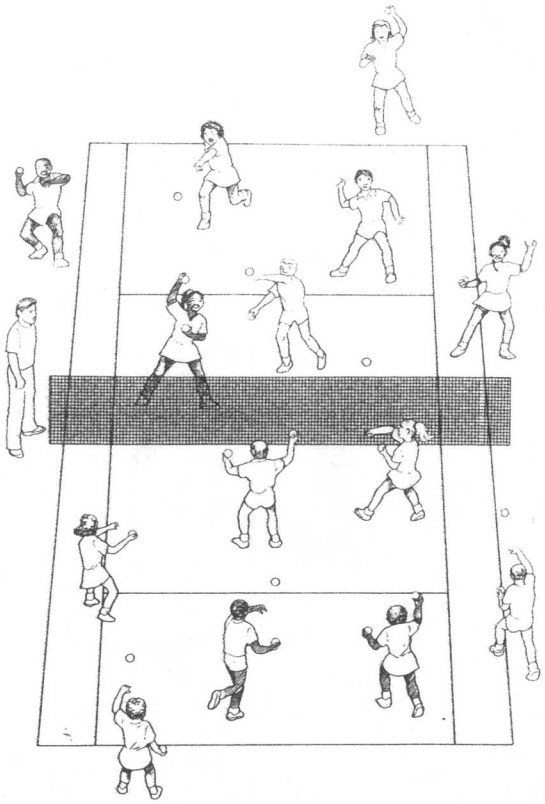
— **VARIATION** - Use two balls at the same time



RAIN OF BALLS

Purpose - Throwing skills/co-ordination

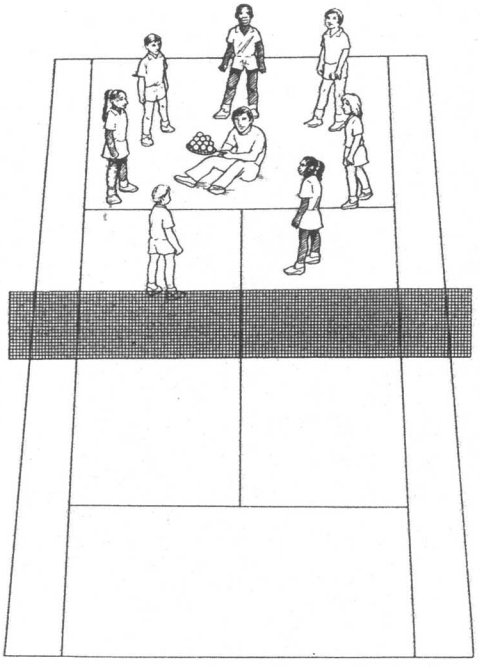
Description - An even number of players on each side of the net. Each team has an equal supply of balls. **The game lasts 60 seconds.** The object is to get rid of all the balls on your side as quickly as possible. When time is called the team with the **fewest balls** on their side of the net wins.



PICKUP DRILLS

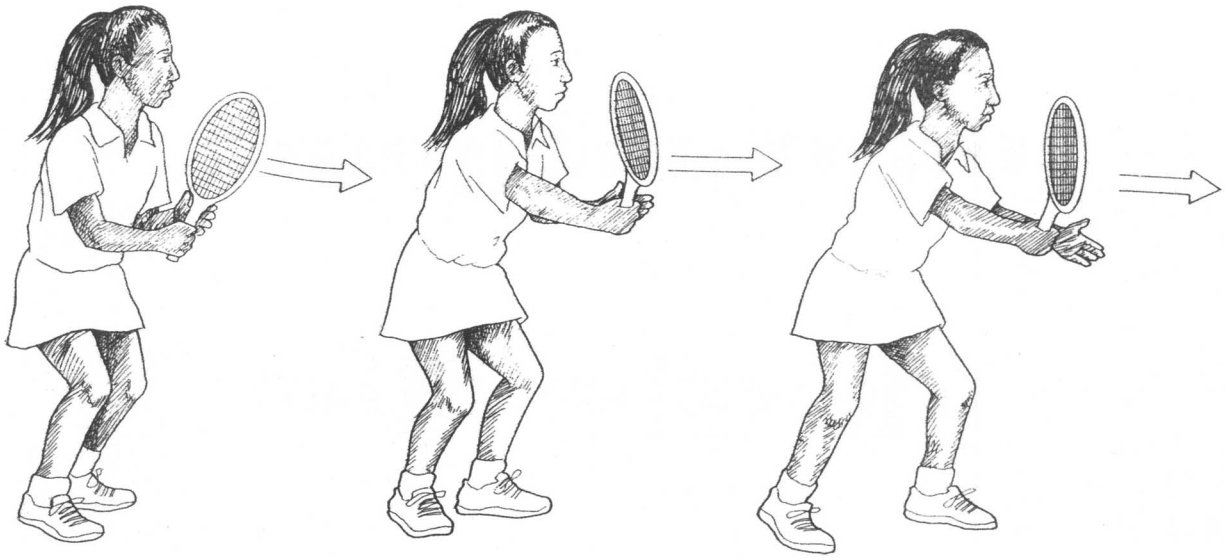
Purpose - Co-ordination/agility

Description - Coach piles balls on his/her racket and flings them up in the air. The object is to see how fast they can be collected and brought back. They can be thrown in any direction.



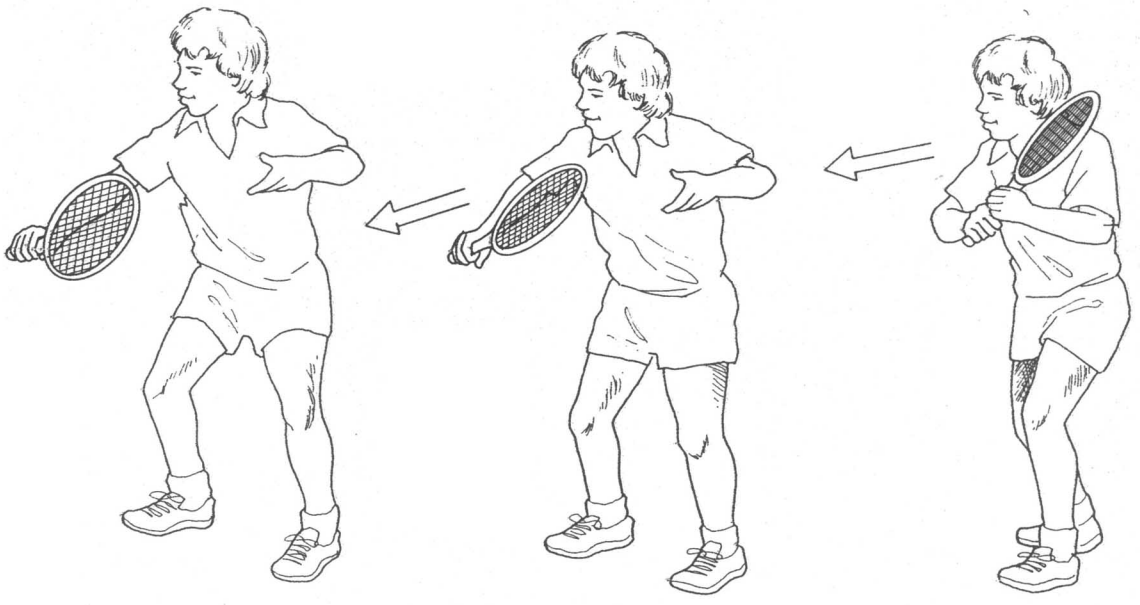
THE VOLLEYS

FOREHAND VOLLEY



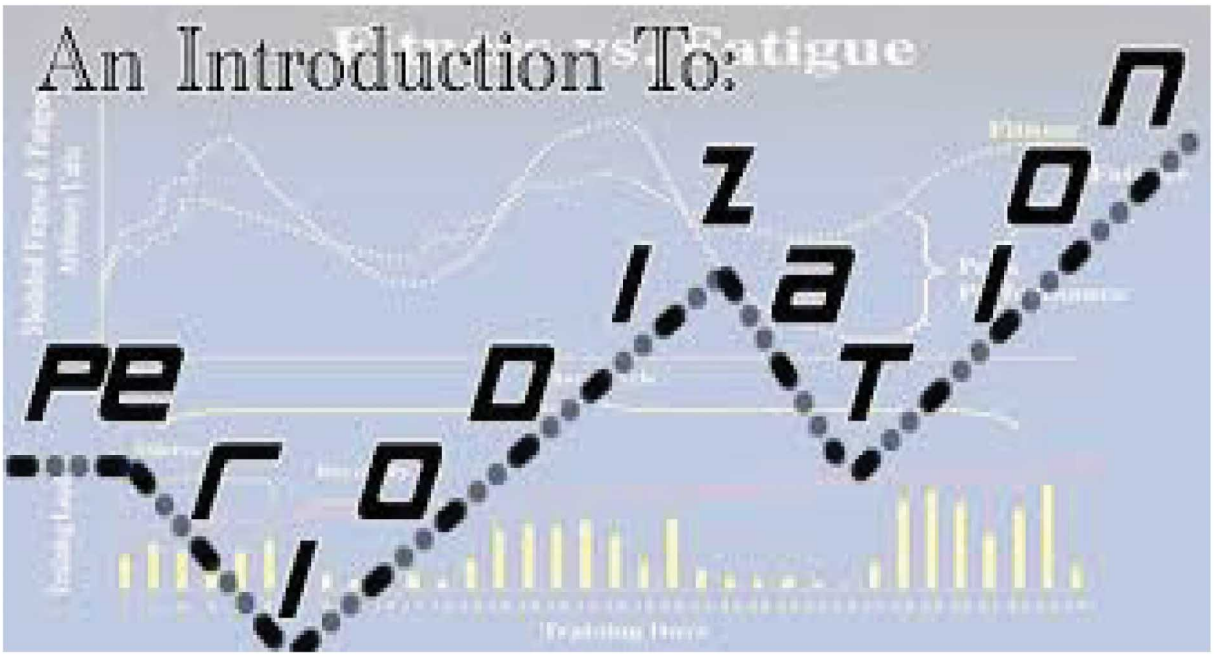
1 2 3

BACKHAND VOLLEY



3 2 1

၉။လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားခွဲခြားခြင်း(Training Periodisation)



June---------- Forehand

July----------Backhand

Aug----------Groundstroke

Sep----------Volly/Smatch/Serve

Oct----------Target with balls/Match play

Nov----------Tactical Play/Match play

Dec----------Match play

Jan----------Match play

Feb----------Forehand/Bachand Groundstroke/Fun Game

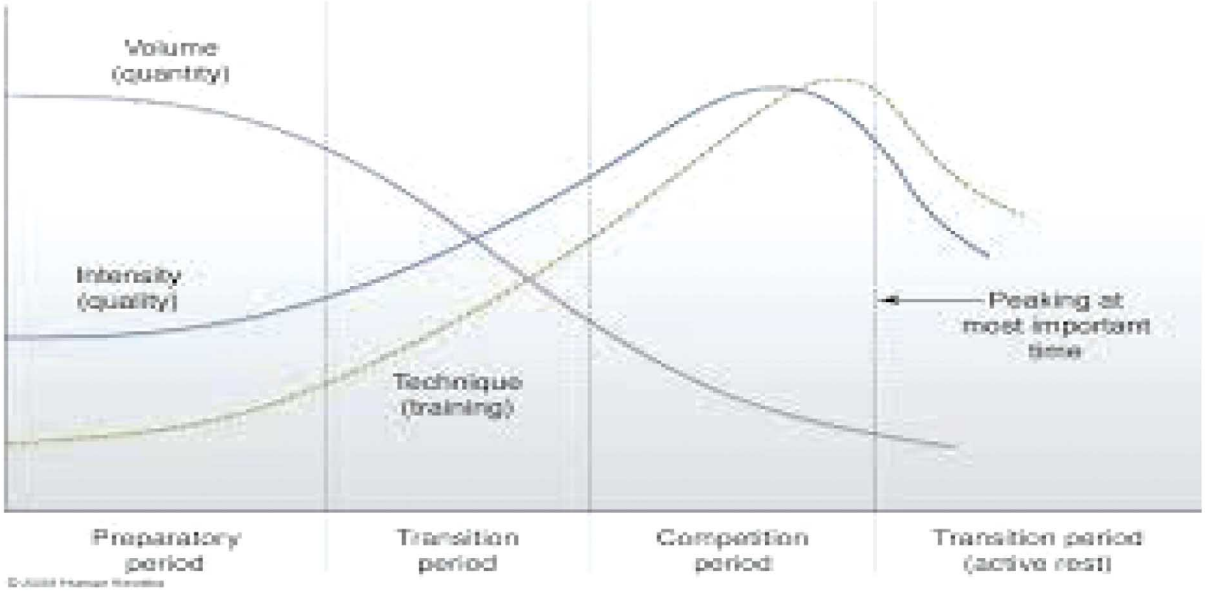
Mar----------Forehand/Bachand Groundstroke/Fun Game

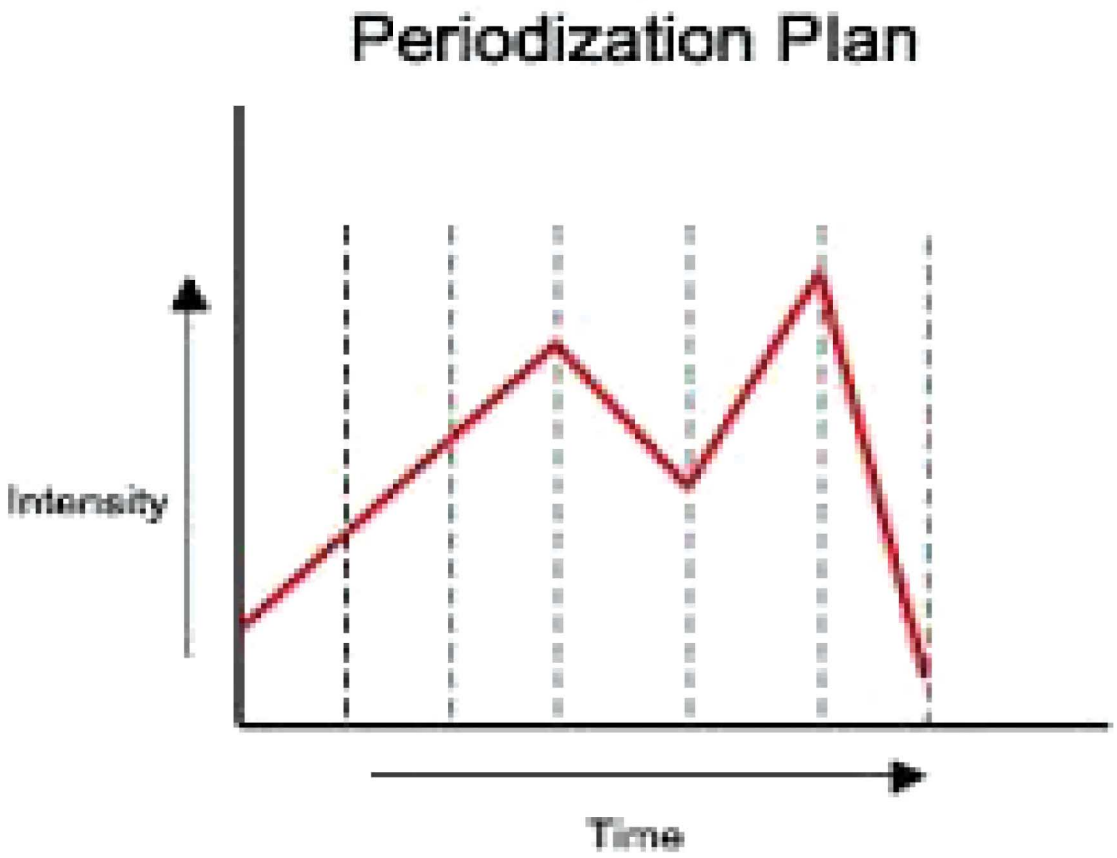
Periodization in Tennis - I

- *Periodization of Strength (Nonlinear or Undulating)*

	Group *Periodization Undulating*	Group *Nonperiodized*
Monday	*4-to 6RM – Training Loads*	*8-to10RM – Training Loads*
Wednesday	*8-to 10RM – Training Loads*	*8-to 10 RM – Training Loads*
Friday	*12-to 15RM – Training Loads*	*8-to 10RM – Training Loads*

(Kraemer et alii, 2003)




Periodization Plan
Intensity
Time

နိဂုံး

တင်းနစ်အားကစားနည်းကိုလေ့လာသောအားဖြင့် ကာယသာမက ဉာဏ်ပါရှင်လန်းစေမည်ဖြစ်သည်။

ယခုဖော်ပြပါစာအုပ်အတွင်းပါဝင်မှုများအတိုင်းတင်းနစ်အားကစား၏သမိုင်းကြောင်း၊တင်းနစ်အားကစားအခေါ်အဝေါ်များ၊နည်းပြအရည်အသွေးများ၊ဥပဒေများ၊အဆင့်ဆင့်သင်ကြားပုံများ၊အခြေခံကစားပုံကျွမ်းကျင်အဆင့်ကစားပုံများကိုစနစ်တကျလေ့လာစေရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ရေးသားထားပါသည်။ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၊ ဝါသနာရှင်များ၊ သက်ကြီးသူများစနစ်တကျလေ့လာနိုင်သောစာအုပ်တစ်အုပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။

တင်းနစ်အားကစားကိုကစားခြင့်ဖြင့်သက်ရှည်ကျန်းမာနိုင်ရန်သာမက လက်ရွေးစင်များစွာ မွေးမြူနိုင်ပါကြရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။သင်ရိုးညွှန်းတမ်းစာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်းဖြင့် ဗဟုသုတတိုးပွားရန်ရည်ရွယ်လျက်နိဂုံးချုပ်ပါသည်။

ဆရာဦးမောင်မောင်လေး(မြန်မာ့လက်ရွေးစင်ဟောင်း)အား

တိုင်ပင်မှီတင်းရေးသားပြီး

ခိုင်ငြိမ်းသာ(တင်းနစ်တာဝန်ခံ)

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)

မှပြုစုရေးသားသည်။



တင်းနစ်
Tennis

နည်းပြဆရာလက်စွဲ



အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။