စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် – ကမ္ဘာ့သမိုင်း – မြန်မာ့သမိုင်း	၂ – ၅
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၆ – ၇
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၈
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၉ – ၁၉
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့် (Techniques Basic Skills Teaching Stages)	၂၀ – ၂၃
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods Means)	၂၄ – ၅၇
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill Training)	၅၈ – ၆၉
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၇၀ နှင့် နောက်ဆက်တွဲ
၁၀။	နိဂုံး	၈၁

နိဒါန်း

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အားကစားလောကတွင် ဘော်လီဘောအားကစားသည် ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘော အဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆက်သွယ်လိုက်စားကစားသော စာရင်းဇယားများအရ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၂၁၇ နိုင်ငံဖြင့် ထိပ်ဆုံးအဆင့်တွင် ရှိခဲ့ပြီး လူအများကြိုက်နှစ်သက်မှုအပိုင်းတွင်လည်း ဒုတိယ၊ တတိယ လိုက်သည့် အားကစားနည်းဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ နိုင်ငံပေါင်းများစွာက ဘော်လီဘောကစားနည်းကို စိတ်ပါဝင်စားလာကြသည်မှာ ဤကစားနည်းသည် နေရာဒေသမရွေး လွယ်ကူစွာ ကစားနိုင်ခြင်းနှင့် လူအများ ပါဝင်စုပေါင်းဖွဲ့စည်း၍ ကစားရသည့်အတွက် လူများ စိတ်ဝင်စားမှု ပို၍ တစ်စတစ်စ ကျယ်ပြန့်လာခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာ့အားကစားလောကတွင်လည်း ဘောလုံးအားကစားပြီးလျှင် ပြည်သူလူထု စိတ်ဝင်စားမှု အရှိဆုံးအားကစားမှာ ဘော်လီဘောအားကစားဖြစ်သည်နှင့်အညီ မြန်မာ့ဘော်လီဘောသည် အရှေ့တောင်အာရှဒေသတွင် တစ်ချိန်က လျှမ်းလျှမ်းတောက်အောင်မြင်ခဲ့၍ အာရှတွင် စတုတ္ထအဆင့်ထိ တက်လှမ်းနိုင်သော အဆင့်တွင် ရှိနေရာမှ ယခုအခါ အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်၌ ထိပ်တန်းအဆင့်ဝင် အသင်းတစ်သင်းအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ (၁၂)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှပြိုင်ပွဲတွင် နောက်ဆုံး ရွှေတံဆိပ် ရရှိခဲ့ပြီး ရွှေတံဆိပ်နှင့် ဝေးကွာနေရခြင်းအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါက နိုင်ငံတစ်ဝန်း (လူငယ်၊ လူကြီး၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ) ကျေးလက်တောရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်အတွင်းရှိ လူတန်းစားအားလုံး ဘော်လီဘောအားကစားနည်းကို ဝါသနာပါရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အခြေခံမှသည် စနစ်တကျသိရှိနားလည်၍ နောက်ဆုံးဖြစ်ပေါ်လျှက်ရှိသော ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်းနှင့် ဘော်လီဘောအထွေထွေ ဗဟုသုတများ ကုံလုံကြွယ်ဝလျှက် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာဖြင့် လေ့လာလိုက်စား ကစားလာကြမှ မြန်မာ့ဘော်လီဘောအဆင့်အတန်း တိုးတက်မြင့်မားရေးကို အကျိုးရှိစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါ၍ ဤဘော်လီဘော အားကစားနည်းလက်စွဲကို အကျဉ်းချုံး၍ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဘော်လီဘောအားကစားသမိုင်း အကျဉ်းချုပ်

၁။ ယနေ့ အားကစားလောကနယ်တွင် အားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ဘော်လီဘော အားကစားသည် ၁၈၈၅ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် (Massachuselts) ဟော်လီရော့ (Holyoke) မြို့တော်မှ ဝိုင်အမ်စီအေ (Y.M.C.A) အသင်း၏ အားကစားညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ မစ္စတာဝီလျံမော်ဂင် (William G.Morgan) ဆိုသူမှ စတင်တီထွင်စမ်းသပ်ခဲ့သော အားကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ယင်းကဲ့သို့ ဘော်လီဘောအားကစားနည်းတစ်ခုကို စမ်းသပ်တီထွင်ရသည်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဘေ့စ်ဘော၊ ဘတ်စကတ်ဘောနှင့် ဘောလုံးစသည့် အားကစားနည်းများသည် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော ကစားနည်းများဖြစ်နေသည့်အတွက် လူတန်းစားမရွေး၊ လူကြီး-လူငယ်မရွေး၊ အမျိုးသား-အမျိုးသမီးမရွေး စုပေါင်းပါဝင်လှုပ်ရှားကစားနိုင်သော သင့်လျော်သည့် အားကစားနည်းတစ်ခုအဖြစ် ဘော်လီဘော အားကစားနည်းကို တီထွင်စမ်းသပ်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ပထမဆုံး ဘော်လီဘောကစားခြင်းကို တင်းနစ်ပိုက်ကို အသုံးပြုလျှက် ပိုက်အမြင့် ၆ ပေ ၇လက်မ ထားရှိပြီး ဘတ်စကက်ဘော ဘောလုံးအတွင်းမှ ကျွတ် အလုံးကို တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်မကျအောင် လက်နှင့် ရိုက်ပုတ်သော ကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ ၁၈၉၆ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးသရုပ်ပြကစားနည်းအဖြစ် အသင်းများ ဖွဲ့စည်းပြီး စတင်ကစားလာခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်က ဘော်လီဘောဟူသော အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲခြင်း မပြုသေးဘဲ မင်တိုနက် (Mintonette)ဟူသော အမည်ပေး၍ ကစားခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ကစားနည်းမှာ တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ကစားမည့် လူဦးရေကို ကန့်သတ်ခြင်းမရှိပါ။ လူဦးရေ အညီအမျှနှင့် ကစားရပါသည်။ ယနေ့ကစားနေကြသော ဘော်လီဘောကစားနည်းမှာ တစ်ဖက်လျှင် ခြောက်ယောက်ပါဝင်ရပြီး သုံးကြိမ် ထက်ပို၍ မပုတ်ရဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားရှိသော်လည်း ထိုစဉ်က ယင်းကဲ့သို့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက် မထားရှိခဲ့ပါ။ တစ်ဖက်သို့ ဘောလုံးရောက်အောင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပုတ်၍ ကစားနိုင်ပါသည်။ အမှတ် ရေတွက်ရာတွင်လည်း တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် စပေးဘောကိုးကြိမ်ပေးကစားပြီးနောက် ပွဲပြီးဆုံးပါသည်။ ၎င်း ကိုးကြိမ်အတွင်းရရှိသော အမှတ်အနည်းအများအလိုက် အနှုံး/အနိုင်ကို ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ စပေးဘောလုံးကို တင်းနစ်ကစားနည်းအတိုင်း တစ်ဖက်လျှင် နှစ်ကြိမ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အမှတ်ပေးစည်းကမ်းချက်မှာ အချက်သုံးချက်သာ ရှိပါသည်။

(၁) ကစားသူသည် ပိုက်နှင့် မထိရပါ။

(၂) မိမိပေးပို့လိုက်သော ဘောလုံးပိုက်နှင့် မထိရပါ။

(၃) ဘောလုံးကို ကိုင်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါဟူသော စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်သာရှိပါသည်။

၄။ ၎င်း နည်းစနစ် စည်းကမ်းအတိုင်း ကစားလာခဲ့ရာမှ တဖြည်းဖြည်းစည်းကမ်းချက် ဥပဒေများပြောင်းလဲ လာခဲ့ပြီး ယနေ့ကစားနေသည့် အမှတ်ပေးစနစ်၊ တစ်ဖက်လျှင် ဘောလုံးကို သုံးကြိမ်သာ ထိတွေ့ကစားရသည့် စနစ်များကို ၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် စတင်ကျင့်သုံးခဲ့ပြီး ကစားနည်းစနစ်ခေတ်မီတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လိုအပ်သလို ဥပဒေပြင်ဆင်ချက်များ ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ကျင့်သုံးလျှက်ရှိပါသည်။ မင်တိုနက်ဟု ခေါ်တွင်ခြင်းမှ ဘော်လီဘောဟု

ပြောင်းလဲခေါ်တွင်စေခဲ့သူမှာ ဒေါက်တာအေ-တီဟူးလ်စတက် (Dr.A.T.Halstead) ဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါသည်။

ဘော်လီဘောအားကစားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း

၁။ ၁၉၂၂ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဝိုင်အမ်စီအေမှ ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင် ဝိုင်အမ်စီအေအသင်းအနေဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်သာမက နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များဖြစ်သော တောင်အမေရိက၊ မြောက်အမေရိကနှင့် အာရှတိုက်များရှိ နိုင်ငံများသို့ ထိအောင် ဘော်လီဘောအားကစား ပြန့်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့်-

၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကနေဒါနိုင်ငံ

၁၉၀၅ ခုနှစ်တွင် ကျူဘာနိုင်ငံ

၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ

၁၉၁၃ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံများ

၁၉၁၄ ခုနှစ်တွက် ပထမကမ္ဘာစစ်နှင့်အတူ အမေရိကန်စစ်သားများမှတဆင့် ဥရောပနိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့ပါသည်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဝိုင်အမ်စီအေအသင်းမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားလာခဲ့ပါသည်။

၂။ ယင်းကဲ့သို့ အမေရိကန်ဝိုင်အမ်စီအေအသင်းမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားလာခဲ့ပါသည်။ တောင်/မြောက် အမေရိက၊ အာဖရိကနှင့် သမုဒ္ဒရာပိုင်းဒေသများအထိ ပျံ့နှံ့လာခဲ့ပြီး ၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံပေါင်းစုံ ဘော်လီဘောအသင်းကြီးကို စုစည်းနိုင်ခဲ့၍ ပထမဆုံး ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၄ နိုင်ငံဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်နိုင်ခဲ့ရာ ယနေ့အချိန်အခါတွင် အင်အားကြီးမားဆုံးသော အဖွဲ့ချုပ် အဖြစ် နိုင်ငံပေါင်း ၂၁၇ နိုင်ငံပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားရှိလာနိုင်ခဲ့ပေသည်။

၃။ ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်၏ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတိုးတက်ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့မှု အဆင့်ဆင့်မှာ-

၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် ၁၄ နိုင်ငံ

၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် ၄၅ နိုင်ငံ

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ၈၉ နိုင်ငံ

၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၁၀၇ နိုင်ငံ

၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် ၁၂၆ နိုင်ငံ

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ၁၆၀ နိုင်ငံ

၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် ၂၁၃ နိုင်ငံ

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၂၁၇ နိုင်ငံ စသည်ဖြင့် နှစ်စဉ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ တိုးတက်လာခဲ့ပေသည်။

၄။ ဤကဲ့သို့ ဘော်လီဘောအားကစားနည်း ကစားသောနိုင်ငံများ တိုးပွားလာသည့် အဓိကအချက်မှာ အောက်ဖော်ပြပါ ပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

၅။ ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်သည် အောက်ဖော်ပြပါ ပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက်ဘော်လီဘော(အမျိုးသား)ပြိုင်ပွဲစတင်ကျင်းပသည်။

၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက်ဘော်လီဘော(အမျိုးသမီး)ပြိုင်ပွဲစတင်ကျင်းပသည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲတွင် စတင်ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့သည်။

၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် စတင်ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့သည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ဖလား(အမျိုးသမီး)ပြိုင်ပွဲ စတင်ကျင်းပသည်။

၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက် အငယ်တန်း(အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)ပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပခဲ့သည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက် လူငယ်(အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)ပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပခဲ့သည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့အမှတ်ပေးပြိုင်ပွဲ(အမျိုးသား)ဆုကြေးစားပြိုင်ပွဲစတင်ကျင်းပခဲ့သည်။

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ဂရင်းပရီပြိုင်ပွဲ(အမျိုးသမီး)ဆုကြေးစားပြိုင်ပွဲစတင်ကျင်းပခဲ့သည်။

၆။ ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်သည် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပေးခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာ့တိုက်ကြီးများအလိုက် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့ချုပ်များ၊ ဒေသအလိုက် ဖွဲ့စည်းထားသော ဘော်လီဘော အားကစား ကျယ်ပြန့်တိုးပွားလာမှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၇။ ထို့ကဲ့သို့ ခြောက်ယောက်ကစားနည်း ဘော်လီဘောအပြင် နှစ်ဦးတည်းသာ ကစားရသော သဲသောင်ပြင် ဘော်လီဘော (Beach Volleyball)ပြိုင်ပွဲများကို ၁၉၈၆ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ဆုကြေးစားပွဲများအဖြစ် ကမ္ဘာ့နှင့်အဝန်း နိုင်ငံအလိုက်၊ ဒေသအလိုက်၊ တိုက်ကြီးများအလိုက် ကျင်းပနိုင်ရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ကော်မတီ (I.O.C)မှ အိုလံပစ်အားကစားအဖြစ် ပါဝင်လာရေး ကြိုးပမ်းမှုမှာ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ အတ္တလန်တာ(Atlanta) အိုလံပစ်မှ စတင်၍ အကောင်အထည်ဖော် ပါဝင်နိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။ အိုလံပစ်အားကစားနည်းဖြစ်သည့် အားလျှော်စွာ တိကျသော ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကိုလည်း ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် စတင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘော်လီဘောအားကစား

၁။ ဘော်လီဘောအားကစားသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် စတင်ရောက်ရှိခဲ့သည်ဟု ခန့်မှန်း ရရှိပါသည်။ ထိုစဉ်က ဝိုင်အမ်စီအေ သာသနာပြုများ၊ အင်္ဂလိပ်စစ်တပ်များ၊ အိန္ဒိယစစ်ပုလိပ် တပ်ဖွဲ့များနှင့် အတူ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါသည်။

၂။ ၁၉၂၁-၁၉၂၂ ခုနှစ်ဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများ ကစားခဲ့သည်ဟု မှတ်တမ်းများအရသိရှိခဲ့ရကာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း အာရှလူငယ်အစည်းအရုံးတွင် ဘော်လီဘောလှုပ်ရှားမှုရှိခဲ့ပြီး ၁၉၄၆ ခုနှစ်တွင် မဟာမိတ်တပ်များနှင့်အတူ ပိုမိုတိုးတက်လာသော ဘော်လီဘောကစားနည်း ထပ်မံရောက်ရှိလာခဲ့ပေသည်။

၃။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီမှ ဘော်လီဘောကစားနည်းဥပဒေများ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းရေးဆွဲခဲ့ပြီး ဒေသန္တရပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပြုလုပ်ပေးသည်။

၄။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ အပျော်တမ်းဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ပထမဆုံးဥက္ကဋ္ဌမှာ ထိုစဉ်က စစ်ရဲမင်းကြီးဖြစ်သော ဦးလှတောဖြစ်၍ အတွင်းရေးမှူးမှာ အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီမှ ဦးနွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၅၅ ခုနှစ်အထိ

တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး ၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် စစ်ရဲဗိုလ်မှူးမောင်မောင်နှင့် အတွင်းရေးမှူးဦးမြတ်ထွန်းအောင်(ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေးမှူး)တို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး ထိုအချိန်အခါမှစ၍ မြန်မာ့ဘော်လီဘောသည် နိုင်ငံတကာနယ်ပယ်သို့ စတင်ဝင်ရောက်နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းခဲ့ကြ၍ ၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် စစ်ရဲဗိုလ်မှူးမောင်မောင်နှင့် အတွင်းရေးမှူး ဦးမြတ်ထွန်းအောင်(ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးမှူး)တို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး ထိုအချိန်အခါမှစ၍ မြန်မာ့ဘော်လီဘောသည် နိုင်ငံတကာနယ်ပယ်သို့ စတင်ဝင်ရောက်နိုင်ရေး ကြိုးပမ်းခဲ့ကြ၍ ၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ဘော်လီဘောကစားနည်း ဥပဒေများကို ဘာသာပြန်ဆို၍ သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး ၁၉၅၈ ခုနှစ်တွင် အာရှဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်နှင့် နိုင်ငံတကာဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်များနှင့် ဆက်သွယ်၍ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ ပါသည်။

၅။ ၁၉၅၈ ခုနှစ်တွင် အာရှဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်သည် တတိယအကြိမ် အာရှအားကစားပွဲတော်(ဂျပန်-တိုကျို)တွင် ထည့်သွင်း၍ ဘော်လီဘောအားကစားကို ကျယ်ပြန့်မှုရရှိရေး ဆောင်ရွက်မှုအရ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဦးမြတ်ထွန်းအောင်သည် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ သွားရောက်ခဲ့ပြီး ပြိုင်ပွဲရက်များအတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော ဒိုင်လူကြီး သင်တန်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးသရုပ်ပြသင်တန်းများသို့ တက်ရောက်ခွင့်ရရှိကာ မြန်မာ့ဘော်လီဘော အမျိုးသား အသင်းသည် ပထမအကြိမ်အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ(ယိုးဒယား)တွင် ၁၉၅၆ ခုနှစ်မှ စတင်၍ နိုင်ငံတာပြိုင်ပွဲ၌ စတင်ကစားခဲ့ရပြီး ဒုတိယငွေတံဆိပ်ဆု ရရှိခဲ့ပေသည်။

၆။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများကိုမူ ၁၉၅၆ ခုနှစ်မှစတင်၍ (အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး)ပြိုင်ပွဲ ပြုလုပ်လာနိုင်ခဲ့ပြီး အမျိုးသမီးအသင်းများ၏ နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများကိုမူ ၁၉၆၅ ခု၊ တတိယအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ(မလေးရှား)တွင် ပါဝင်ခဲ့၍ ပထမ ရွှေတံဆိပ်ဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။

၇။ မြန်မာနိုင်ငံ ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်သည် ဘော်လီဘောအားကစား၏ အဓိကဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သော “ကျေးရွာအဆုံး တစ်ပြည်လုံး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကစားပါ” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့် အညီ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပါဝင်ကစားလာစေရန် စည်းရုံးရေး နယ်လှည့်သရုပ်ပြမှုများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သလို ပထမဆုံးအကြိမ် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲကို ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားပြိုင်ပွဲများကျင်းပပေးခဲ့ပြီး ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှစတင်၍ အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးပါ ပါဝင်သည့် ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲကို နှစ်စဉ်မပြတ် ကျင်းပပြုလုပ် ပေးခဲ့ရာ ယခုအခါ (၃၁)ကြိမ်အထိပင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘော်လီဘော အဖွဲ့ချုပ်နှင့် အာရှဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည့်အတွက် ခေတ်သစ် ဘော်လီဘော ကစားနည်းစနစ်နှင့် ကိုက်ညီသည့် ဥပဒေများကို ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုရှိသည် များကို မိမိတိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုး မျက်ခြည်မပြတ်စေရန် ဥပဒေများကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့ချုပ်၏ သတ်မှတ် ချက်နှင့်အညီ လေးနှစ်တစ်ကြိမ် ဘာသာပြန်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာဝင်ဆံ့ ဘော်လီဘောတိုးတက်မှု ရရှိစေရေးအတွက် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်စေခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ နည်းပြသင်တန်းများဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ဒိုင်သင်တန်းများ စေလွှတ်တက်ရောက်ခြင်း၊ ပြည်တွင်းသတင်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာမှ ယခုတစ်ဖန် ဘော်လီဘောကစားနည်း လက်စွဲစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစု လိုက်ရပေသည်။

၃။ ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ ဝေါဟာရများ

Player Position (ကစားသည့်နေရာ)

1. Left player position - ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ ကစားသမား
2. Right player position - ညာဘက်ခြင်းမှ ကစားသမား
3. Centre player position - အလယ်မှ ကစားသမား
4. Setter player position - ပင့်ထောင်သူ
5. Setter cross player position - ပင့်ထောင်သူနှင့် ထောင့်ဖြတ်တွင် နေသာအကူ
   (Out Standing) ပင့်ထောင်သူ
   ညာဘက်ခြမ်းမှ ကစားသမားဖြစ်ပြီး အရိုက်၊ အပိတ်၊ ပင့်ထောင် စွယ်စုံရကစားသမား
   (Right player)
6. Libero - နောက်တန်းခံစစ်သက်သက် ကစားသမား
7. Attacker - တိုက်စစ်ဆင်သူရိုက်ခုတ်သူ
8. Receiver - ခုခံဆယ်မသူ

Volleyball Technique (နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)

1. Under hand - လက်လူးမ
2. Over hand - လက်ဖျားတောက်
3. Ball pass - ဘောလုံးအပေးအယူ
4. Spike - အရိုက်
5. Side step - ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားခြင်း
6. Service - စပေးဘော
7. Cross step - ခြေဖြတ်ရွှေ့လျားခြင်း
8. Blocking - ပိတ်ဆို့ခြင်း
9. Receiving - လက်ခံဆယ်မခြင်း
10. Defence - ပြင်းထန်သောဘောလုံးကို ခုခံဆယ်မခြင်း
11. Diving - ဒိုက်ထိုးဆယ်မခြင်း

12. Rolling - ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှိမ့်၍ ဆယ်မခြင်း
13. Slide - လျှာထိုးဆယ်မခြင်း
14. Attack Covering - တိုက်စစ်ကိုဝန်းရံဆယ်မခြင်း
15. Block Covering - ပိတ်ဆို့မှုကို ဝန်းရံဆယ်မခြင်း
16. Team Formation - အသင်းလိုက်ပုံစံ
17. Team Work - အသင်းလိုက်စုစည်းလေ့ကျင့်မှု
18. 3 men receive - ၃ ယောက် ခုခံဆယ်မခြင်း
19. Jumping - ခုန်ခြင်း
20. Arm swam - လက်လွဲခြင်း
21. Approach - ချဉ်းကပ်ခြင်း
22. Step - ခြေလှမ်းခြင်း
23. Movement - ရွှေ့လျားခြင်း
24. Short ball - အတိုဘော ┐
25. Low ball - အနိမ့်ဘော ├ ပင့်ထောင်သူနှင့် ရိုက်ခုတ်သူ
26. Height ball - အမြင့်ဘော ├ ချိတ်ဆက်သည့်အခေါ်အဝေါ်
27. Quick ball - အမြန်ဘော ┘

ကွင်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် အခေါ်အဝေါ်များ

1. Attack Line - တိုက်စစ်စည်း
2. Back Line - နောက်တန်းစည်း
3. Free Zone - ဘေးစည်းနောက်စည်း
   (စပေးဘောစည်းမှ လွတ်လပ်နေရာ)
4. Side line - ဘေးစည်း
5. End line/back line - ကွင်း၏နောက်ဆုံးစည်း
6. Net - ပိုက်
7. Center line - အလယ်လိုင်း ပိုက်နှင့်ထပ်တူလိုင်း
8. Antenna - ပိုက်အကျယ်အတိုင်း ပိုက်အကွာအဝေးကို
   သတ်မှတ်ထားသော ဘိုင်ဘာတိုင်ပျော့ ဖြူနီကျား

၄။ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အားကစားသမား (၁၂)ဦး၊ နည်းပြချုပ် (၁)ဦး၊ လက်ထောက် နည်းပြ(၁)ဦး၊ မန်နေဂျာ (၁)ဦး

နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား

1.	Men's World Championship	2014, 2010, 2006
2.	Women's World Championship	
3.	Men's World Cup	2015, 2011, 2007
4.	Women's World Cup	
5.	Men's World Grand Champion Cup	2013, 2009, 2005
6.	Women's World Grand Champion Cup	
7.	Olympic Games	2012, 2008, 2004

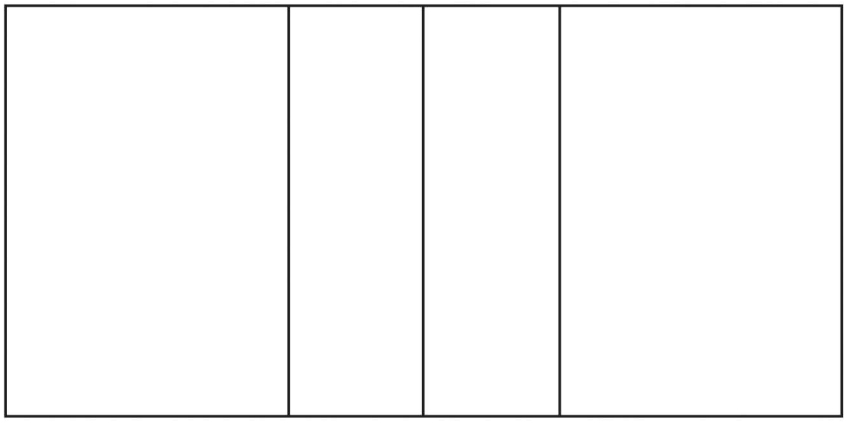
နိုင်ငံတကာသက်တန်းအလိုက်ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား

1. Men's U-23 World Championship open
2. Women's U-23 World Championship open
3. Men's U-21 World Championship open
4. Women's U-21 World Championship open
5. Men's U-19 World Championship open
6. Women's U-19 World Championship open
7. Youth Olympic Games

၅။ ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ ဖြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

၁။ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ

ကစားကွင်းသည် ထောင့်မှန်စတုဂံပုံစံရှိပြီး ၁၈ မီတာ × ၉ မီတာ အကျယ်အဝန်းရှိသည်။ ကွင်းအား အနည်းဆုံး ၃ မီတာကျယ်ပြီး အခြားအစားညီသော ထောင့်မှန်စတုဂံပုံရှိ အတားအဆီးမဲ့ဇုန်နှင့် ဝန်းရံထားရမည်။ (ဥပဒေ-၁၊ ၁)



ခြောက်ယောက်စနစ် ဘော်လီဘောကစားကွင်း၏ အကျယ်အဝန်း

၂။ ကစားကွင်း မျက်နှာပြင်

မျက်နှာပြင်သည် ပြန့်ပြူးညီညာ၍ တစ်ပြေးညီတည်းရှိရမည်။ နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲတွင် ကစားကွင်း မျက်နှာပြင်များသည် သစ်သား သို့မဟုတ် အထူးစီမံ ပြုလုပ်ထားသည့် အခင်းများသာ ဖြစ်ရမည်။ (ဥပဒေ-၂)

ကစားကွင်းမျက်နှာပြင်သည် ကစားသမားများကို ထိုက်ခိုက်ဒဏ်ရာရစေမည့် အန္တရာယ်များမရှိစေရ။ ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်၊ စွတ်စိုး၍ ချော်လဲစေနိုင်သော မျက်နှာပြင် (ဥပမာ သမံတလင်းကွင်း၊ သဲကွင်း၊ မြက်ကွင်း)စသည်တို့အပေါ်တွင် ကစားခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။

၃။ ကစားကွင်းပေါ်ရှိ နယ်နိမိတ်စည်းများ

နယ်နိမိတ် ပိုင်းခြားသည့် စည်းအားလုံးသည် အကျယ် ၅ စင်တီမီတာ (၂)လက်မရှိရမည်။ စည်းအားလုံး၏ အရောင်သည် ကြမ်းပြင်အရောင်နှင့် ကွဲပြားခြားနားသော အရောင်ဖြစ်ရမည်။ (ဥပဒေ၁၃-၁)

ဘေးစည်းနှစ်စည်း၊ နောက်စည်းနှစ်စည်းတို့ဖြင့် ကစားကွက်ကို သတ်မှတ်ထားရမည်။ ဘေးစည်း နှစ်စည်းနှင့် နောက်စည်းနှစ်စည်းတို့သည် ၁၈ မီတာ × ၉ မီတာရှိသော ကစားကွင်းအတွင်း အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ (ဥပဒေ ၁၃-၂)

ဗဟိုစည်းသည် ကစားကွက်ကို နှစ်ပိုင်းခွဲ၍ တစ်ပိုင်းလျှင် (၉)မီတာစီ ရှိစေရန် သတ်မှတ်သော စည်းဖြစ်ပါသည်။ ဗဟိုစည်းသည် ပိုက်အောက်တည့်တည့် ဘေးစည်းတစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီသို့ ရေးဆွဲ ထားရမည်။ (ဥပဒေ ၁-၃-၃)

၄။ ဇုန်များနှင့် ဧရိယာများ

(က) အရှေ့ပိုင်းဇုန်

ကစားကွင်း တစ်ဖက်စီတွင် ဗြက် ၂ လက်မရှိသော စည်းနှစ်ခုကို ဗဟိုစည်းမှ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ၃ မီတာ (၉ ပေ ၁၀ လက်မ)အကွာအဝေး၌ မျဉ်းပြိုင်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြင့် အရှေ့ပိုင်းတိုက်စစ်ဧရိယာကို သတ်မှတ်ရမည်။ တိုက်စစ်စည်း ဗြက် ၅ စင်တီမီတာရှိပြီး ၃ မီတာဧရိယာထဲတွင် ပါဝင်၍ ကွင်းဘေးစည်း တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ၅ မီတာဗြက်ရှိ ၁၅ စင်တီမီတာအရှည်ရှိ စည်းမျဉ်းများကို ၂၀ စင်တီမီတာခွာ၍ တိုက်စစ်စည်းနှင့် တစ်ညီတည်း ၂.၇၅ မီတာအထိ ဆွဲထားရမည်။ တိုက်စစ်စည်းမျဉ်းသည် ဘေးစည်းများ၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် သို့မဟုတ် အတိုင်းအဆမရှိ တိုးထွက်နေသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၁-၄-၁)

(ခ) စပေးဘော

စပေးဘောဇုန်သည် နောက်စည်းမှ ၉ မီတာ ကျယ်ဝန်းသော ဧရိယာတွင် ရှိရမည်။ ယင်းဇုန်ကို ၁၅ စင်တီမီတာရှိသော မျဉ်းတိုလေး ၂ခုဖြင့် နောက်စည်းဘေးအစွန်နှင့် အညီ နောက်စည်းမှ ၂၀စင်တီမီတာခွာ၍ ဆွဲထားရမည်။ (ဥပဒေ ၁-၄-၂)

၅။ ပိုက်

ပိုက်သည် စတုရန်းကွက်ဖြစ်ပြီး အကျယ် ၁ မီတာအရှည် ၉.၅၀မီတာရှိရမည်။ ပိုက်တွင်ပါဝင်သော အကွက်များသည် ၁၀စင်တီမီတာ စတုရန်းပုံကွက်များဖြစ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၂-၁)

၆။ ပိုက်ဘေးအမှတ်အသား

အကျယ် ၅ စင်တီမီတာ၊ အရည် ၁ မီတာရှိသော အဖြူရောင်ပိတ်စတစ်ခုစီကို ပိုက်အဆုံး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် ဘေးစည်းနှင့် ဗဟိုစည်းအချိုးကိုက်မျဉ်းပေါ် တည့်တည့်တွင် တပ်ဆင်ရမည်။ (ဘေးအမှတ်အသား နှစ်ခုစလုံးသည် ပိုက်၏ အစိတ်အပိုင်းတွင် ပါဝင်သည်)။ (ဥပဒေ- ၂-၂)

၇။ တိုင်ပျော့ကလေးများ

တိုင်ပျော့ကလေးများသည် အရှည် ၁.၈၀ မီတာ၊ လုံးပတ် ၁၀ မီလီမီတာရှိပြီး ဖိုင်ဘာဂလပ်စ် သို့မဟုတ် အလားတူပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တိုင်ပျော့ကလေးများဖြစ်သည်။ ယင်းတိုင်ကလေးများတွင် အနီနှင့် အဖြူအရောင်များကို ၁၀ စင်တီမီတာ တစ်ကွက်စီ ခြယ်ထားရမည်။ (ဥပဒေ ၂-၃)

ပိုက်ဘေး အမှတ်အသား၊ အပြင်ဘက်နူတ်ခမ်းတွင် တပ်ဆင်ကာ ပိုက်ပေါ် တည့်တည့်တွင် ၈၀ စင်တီမီတာရှိနေစေရမည်။ ဘေးစည်းတိုင်များကို ပိုက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မျက်နှာများတွင် တပ်ဆင်ရမည်။ (ဥပဒေ ၂-၃)

၈။ **ပိုက်အမြင့်**

(က) အမျိုးသားများအတွက် ၂.၄၃ မီတာ

(ခ) အမျိုးသမီးများအတွက် ၂.၂၄မီတာရှိစေရမည်။ ဥပဒေ(၂-၄-၁)

၉။ တိုင်များ

တိုင်နှစ်တိုင်သည် ၂.၅၅မီတာအမြင့်ရှိပြီး လုံးဝန်းချောမွတ်၍ အနိမ့်အမြင့် ပြုလုပ်နိုင်ရမည်။ တစ်တိုင်နှင့် တစ်တိုင်ကို ဘေးစည်းတစ်ဖက်တစ်ချက် (အလယ်ဗဟိုစည်းနှင့် တစ်တန်းတည်း)စီတွင် ဘေးစည်းနှင့် ၀.၅၀မီတာမှ ၁မီတာအတွင်း ခွာ၍ စိုက်ထူရမည်။ (ဥပဒေ ၂-၅-၁/၂)

၁၀။ ဘောလုံး (ဥပဒေ–၃၁)

ဘောလုံးသည် နူးညံ့သော သားရေစဖြင့် ချုပ်ပြီး အတွင်းတွင် ကြက်ပေါင်စေး သို့မဟုတ် အလားတူ ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော လေအိတ်ပါရှိကာ လုံးဝိုင်းနေရမည်။

အရောင် - ဘောလုံးသည် အရောင်ဖျော့ သို့မဟုတ် အကြားများ (အရောင်စပ်) ဖြစ်ရမည်။

လုံးပတ် - ၆၅ မှ ၆၇ စင်တီမီတာ ရှိရမည်။

အလေးချိန် - ၂၆၀ မှ ၂၈၀ ဂရမ်

အတွင်းလေဖိအား - ၀.၃၀ မှ ၀.၃၂၅ ကီလိုမီတာ/စင်တီမီတာ စကွဲယားဖြစ်ရမည်။

၁၁။ အသင်းများ ဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် မှတ်ပုံတင်ခြင်း

အသင်းတစ်သင်းတွင် အများဆုံး အားကစားသမား ၁၂ ဦး၊ နည်းပြဆရာတစ်ဦး၊ လက်ထောက် နည်းပြဆရာ တစ်ဦး၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ရေးမှူး တစ်ဦးတို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းနိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၄-၁-၁)

၁၂။ အသင်းခေါင်းဆောင်

အသင်းခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ခန့်ထားပြီး ၎င်း၏ အကျီရှေ့နံပါတ်အောက်တွင် ၈ စင်တီမီတာ × ၂ စင်တီမီတာရှိ တုံးတစ်တုံးကို ဝတ်စုံ၏ အရောင်နှင့်မတူညီစေဘဲ တပ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် အသင်း ခေါင်းဆောင်ဟု သိသာစေရမည်။

၁၃။ အားကစားသမား အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

(က) အားကစားသမားများ၏ ဂျာစီအင်္ကျီနှင့် ဘောင်းဘီတိုများသည် ဒီဇိုင်းနှင့် အရောင်အားလုံး တူညီနေရမည်။ (လစ်ဘရိ အားကစားသမားသည် အရောင်ကွဲဖြစ်ရမည်)

(ခ) အားကစားသမားများ၏ အင်္ကျီနံပါတ်များကို ၁ မှ ၁၈အထိ တပ်ဆင်ရမည်။ နံပါတ်များကို အင်္ကျီ၏ အရှေ့နှင့် အနောက်၊ အလယ်ဗဟိုတွင် တပ်ဆင်ရမည်။ နံပါတ်များ၏ အရောင် သည် တောက်ပ၍ အင်္ကျီအရောင်နှင့် ကွဲပြားခြားနားရမည်။ နံပါတ်များ၏ အရွယ်အစား

မှာ ရှေ့ဘက်တွင် အသေးဆုံး ၁၀ စင်တီမီတာအမြင့်၊ ကျောဘက်တွင် အသေးဆုံး ၁၅ စင်တီမီတာ အမြင့်ဖြစ်ရမည်။ နံပါတ်များ၏ အကျယ်(ဖြက်)မှာ ၂ စင်တီမီတာရှိရမည်။ (ဥပဒေ-၅-၁/၂/၃)

၁၄။ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သူများ၏ ပိုင်ခွင့်များ၊ တာဝန်များ

(က) အခြေခံတာဝန်(ဥပဒေ ၆–၁)

ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သူများသည် ဘော်လီဘောဥပဒေများကို သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာကြရမည်။ ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်သူများသည် ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အားကစားသမားကောင်းတို့ အပြုအမူမျိုးနှင့် လက်ခံ ကြရမည်။ ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ယုံမှားသံသယဖြစ်ခဲ့လျှင် အသင်းခေါင်းဆောင်မှတစ်ဆင့် ဒိုင်လူကြီး၏ ရှင်းလင်းချက်ကို မေတ္တာရပ်ခံယူနိုင်ပါသည်။

(ခ) အသင်းခေါင်းဆောင်

(၁) အမှတ်ပေးဇယားစာရွက်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရမည်။ နေရာနှင့် ဘောလုံး ရွေးချယ်ရန်အတွက် ခေါင်းပန်းလှန်ရာတွင် အသင်းကို ကိုယ်စားပြု ဆောင်ရွက်ရမည်။ (ဥပဒေ ၆-၁-၂)

(၂) ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်စဉ်အတွင်း ဒိုင်လူကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် စောဒကတက်လိုပါက ဘောလုံးကျ၍ ကစားပွဲရပ်တန့်သွားသည့်အခါတွင်သာ ဒိုင်လူကြီးများအား စကားပြောခွင့် ရှိသည့်အတွက် မိမိအသင်းသားများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်က မရှင်းလင်းသည့် အချက်များကို ရှင်းလင်းမေးမြန်း နိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၆-၂-၂)

(၃) ကစားပွဲပြီးသည့်အခါတွင် အသင်းခေါင်းဆောင်သည် အမှတ်ပေးဇယားတွင် ထပ်မံလက်မှတ်ထိုး၍ ပြိုင်ပွဲအရှုံးအနိုင်ရလဒ်များကို အတည်ပြုပေးရမည်။ (ဥပဒေ ၆-၂-၃)

(ဂ) နည်းပြဆရာ (ဥပဒေ ၆–၃)

(၁) နည်းပြဆရာသည် ကစားပွဲမတိုင်မီ အမှတ်ပေးဇယားစာရွက်တွင် အသင်းသားများ၏ အမည်၊ နံပါတ်များ မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေး၍ အမှတ်ပေးဇယားစာရွက်ပေါ်တွင် လက်မှတ် ရေးထိုးရမည်။ (ဥပဒေ ၆-၃-၁)

(၂) ပွဲငယ်တစ်ပွဲချင်း မစတင်မီ လူနေရာချထားမှု (Line-Up)ကို စာရွက်တွင် ဖြည့်စွက်၍ မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်ထံ ပေးအပ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၆-၃-၂)

(၃) ပြိုင်ပွဲကစားနေစဉ်အတွင်း နည်းပြဆရာသည် လူစားလဲလှယ်ခြင်း၊ ရပ်နားချိန်တောင်းခံခြင်းနှင့် အသင်းသားများအား အားကစားကွင်း တိုက်စစ်စည်းနောက်ဘက်တစ်လျှောက်မတ်တတ်ရပ်၍ လည်းကောင်း၊ လမ်းလျှောက်၍လည်းကောင်း လိုအပ်ချက်များကို နည်းပေးလမ်းပြ အော်ဟစ်လမ်းညွှန်မှုပြုနိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၆-၃-၃)

(ဃ) လက်ထောက်နည်းဖြ(ဥပဒေ ၆–၄)

(၁) လက်ထောက်နည်းပြဆရာသည် အသင်း၏ ခုံရှည်ပေါ်တွင် ထိုင်ခွင့်ရှိသော်လည်း ကစားပွဲတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပိုင်ခွင့်မရှိ။ (မည်သည့် လုပ်ပိုင်ခွင့်မျှ မရှိ) (ဥပဒေ ၆-၄-၁)

(၂) နည်းပြဆရာက အသင်းကို စွန့်ခွာသွားရသည့်အခါမျိုးနှင့် ကြုံလာခဲ့သောကိစ္စတွင် အသင်းခေါင်းဆောင်က ပထမဒိုင်လူကြီးအား မေတ္တာရပ်ခံပေးခဲ့လျှင် ဒိုင်လူကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်အရ နည်းပြ ဆရာ၏ တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ခွင့်ရှိသည်။ (ဥပဒေ ၆-၄-၂)

၁၅။ အမှတ်ယူခြင်းစနစ် (ဥပဒေ–၇)

(က) ပွဲငယ်သုံးပွဲနိုင်သော အသင်းသည် ပြိုင်ပွဲကို အနိုင်ရရှိသည့် ပွဲငယ်နိုင်ခြင်း။ (ဥပဒေ ၇-၁-၁)

(ခ) အနည်းဆုံး ရမှတ်အသာဖြင့် ၂၅ မှတ် အရင်ရသော အသင်းက အနိုင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ၂၄ မှတ်စီဖြစ်နေချိန်မျိုးတွင် ၂ မှတ် အသာရရှိသော အသင်းသည် အနိုင်ရရှိသည်။ အမှတ်ရေတွက်ခြင်းမှာ ကျမှတ်စနစ်ဖြစ်၍ မည်သည့်ဘက်မှ စပေးဘောလုံးပေးရသည်ဖြစ်ပါစေ၊ တစ်ဖက်အသင်းသို့ကျအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက အမှတ်ရရှိမည်ဖြစ်ပေသည်။ နှစ်ပွဲစီနိုင်နေ၍ ပဉ္စမအဆုံးအဖြတ် ပေးရမည့် ပွဲငယ်ကိုမူ ၁၅ မှတ် အရင်ရသော အသင်းက အနိုင်ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အမှတ်ရေတွက်မှုနှင့် နှစ်မှတ်ကွာမှ အနိုင်ရရှိမှုတို့မှာ ပထမလေးပွဲကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပေသည်။ (ဥပဒေ ၇-၂-၂)

၁၆။ ကစားပွဲကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ကစားနည်းတည်ဆောက်ပုံ (ဥပဒေ-၈)

(က) ခေါင်းပန်းလှန်ခြင်း (ဥပဒေ ၈–၁)

တရားဝင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းမပြုမီ ပထမဒိုင်လူကြီးသည် နှစ်ဖက်အသင်းခေါင်းဆောင်များရှေ့တွင် ခေါင်းပန်းလှန်ရမည်။ အနိုင်ရရှိသူသည် အောက်ပါအတိုင်း တစ်ခုခုကိုရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

(၁) စပေးဘော စတင်ပေးခွင့် သို့မဟုတ် စပေးဘောဖမ်းခွင့်

(၂) ကစားကွင်း ရွေးချယ်ခွင့်

ရှုံးနိမ့်သူသည် အနိုင်ရသူ မရွေးချယ်ဘဲ ထားခဲ့သည့် အခွင့်အရေးကို ရမည်။ အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် ပွဲကို ကစားမည်ဆိုပါက ပထမဒိုင်လူကြီးသည် နောက်တစ်ကြိမ် ခေါင်းပန်းလှန်ပေးရမည်။ (ဥပဒေ ၈-၁-၁)

(ခ) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

အသင်းတစ်သင်းစီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မည်ဆိုပါက ၃ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်အတွင်း ခွင့်ပြု၍ ခေါင်းပန်းလှန်၍စပေးဘော အရင်ထိုးရမည့် အသင်းနှစ်သင်း၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် ပူးတွဲသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုပါက ၆၀ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အတွင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၈-၁-၂)

(ဂ) လူနေရာချထားခြင်း/လူလှည့်ခြင်း (ဥပဒေ – ၉)

နည်းပြဆရာ ဖြည့်စွက်ရေးပေးသော လူနေရာချထားခြင်းအတိုင်း အစဉ်လိုက်သာ နေရာယူရမည်။ မှတ်ပုံတင်ပြီးပါက ကစားသူ ၆ဦး နေရာပြောင်းရွှေ့ခွင့်မရှိပေ။ ပွဲဦးထွက် လူနေရာချထားဇယားပါအတိုင်း ယင်းပွဲငယ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် လူလှည့်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။ အသင်းတစ်သင်းတွင် ၆ယောက်အမြဲကစားလျှက်ရှိရမည်။

(ဃ) ကစားသမားများ၏ နေရာများနှင့် လူလှည့်ခြင်း (ဥပဒေ ၁၀)

(၁) စပေးဘောပေးသူသည် ဘောလုံးကို ထိရိုက်သည့်အချိန်တွင် အသင်းတစ်သင်းစီသည် မိမိဘက်ကွင်းအတွင်း အားကစားသမား ၃ဦးစီ၊ အတန်း ၂တန်းစီ ရှိရမည်။ ယင်းလူတန်းများသည် မညီမညာ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၁၀-၁-၁)

(၂) ပိုက်နှင့် ယှဉ်လျှက်ရှိသော အားကစာသမား ၃ဦးသည် ရှေ့တန်း ကစားသမားများဖြစ်ပြီး အမှတ်စဉ် (၄)ဝဲ၊ အမှတ်စဉ် (၃)အလယ်၊ အမှတ်စဉ်(၂)ညာဘက်တို့တွင် နေရာယူရပြီး အခြားကစားသမား ၃ဦးသည် နောက်တန်းလူများဖြစ်ပြီး မိမိရှေ့တည့်တည့်ရှိ ရှေ့တန်းလူများထက် ပိုက်နှင့် ပို၍ဝေးရမည်။(ဥပဒေ ၁၀-၁-၂၀) နောက်တန်းလူများသည် အမှတ်စဉ်(၅)ဝဲ၊ အမှတ်စဉ်(၆)အလယ်နှင့် အမှတ်စဉ် (၁) ညာဘက်တို့တွင် နေရာယူကြရမည်။

(၃) စပေးဘော လက်ခံရသော အသင်းသည် မိမိဘက်မှ အောင်၍ စပေးဘော ပေးရန် အတွက် လူလှည့်ရာတွင် နာရီလက်တံလှည့်သကဲ့သို့ တစ်ကွက်စီ ရွှေ့ကြရသည်။ ဥပမာ-(၂)မှ(၁)၊ (၁)မှ(၆)၊ (၆)မှ(၅)၊ (၅)မှ(၄)၊ (၄)မှ(၃)၊ (၃)မှ(၂)သို့ ဖြစ်ပြီး (၁)ကွက် ဆင်းသူသည် စပေးဘော ပေးရမည်။

၁၇။ ကစားသမားများ လူစားလဲခြင်း (ဥပဒေ ၁၀)

(က) အသင်းတစ်သင်းကို ပွဲငယ်တစ်ပွဲအတွင်း အများဆုံးလူစားလဲခွင့် (၆)ကြိမ် ခွင့်ပြုနိုင်သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် တစ်ဦး(သို့) ယင်းထက်ပို၍လူစားလဲနိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၁၁-၂-၁)

(ခ) ပွဲဦးထွက် လူနေရာချထားသော ဇယားတွင် ပါရှိသည့် ကစားသမားသည် ကစားပွဲအတွင်းမှ တစ်ကြိမ်သာ ထွက်ခွင့်ရှိ၍ ပြန်ဝင်လျှင် မူလလဲလှယ်ထားသူ၏ နေရာတွင် ဝင်ခွင့်ရှိသည်။ (ဥပဒေ ၁၁-၂-၂)

(ဂ) လူစားဝင်သူသည် ပွဲငယ်တစ်ပွဲအတွင်း တစ်ကြိမ်သာ လဲလှယ်ခွင့်ရှိပြီး ပြန်ထွက်ပြီးပါက မည်သူ့နေရာတွင်မှ ထပ်မံ လဲလှယ်ခွင့်/ဝင်ရောက်ခွင့် မရှိပါ။ (ဥပဒေ ၁၁-၂-၃)

(ဃ) **ခြွင်းချက်ဖြင့် လူစားလဲခြင်း**

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော အားကစားသမားတစ်ဦး ဆက်လက် မကစားနိုင်သောအခါ ထိုကစားသမား နေရာတွင် တရားဝင် လူစားလဲရမည်။ ဤကဲ့သို့ မပြုနိုင်ပါက (ခွင့်ပြုနိုင်သော လူစားလဲခွင့် ကုန်ဆုံးနေပါက ထိုအသင်းသည် ကန့်သတ်ချက်ကို ကျော်လွန်ကာ ခြွင်းချက်ဖြင့် လူစားလဲခွင့်ရှိသည်) (ဥပဒေ ၁၁-၃)

(င) **ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရသော အားကစားသမားနေရာတွင် လူစားလဲခြင်း**

ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရသော ကစားသမား သို့မဟုတ် အရည်အချင်း မပြည့်မီသည့် ကစားသမားများ၏ နေရာတွင် တရားဝင် လူစားလဲပေးရမည်။ တရားဝင် လူစားလဲခွင့် မရှိတော့သော အခြေအနေတွင် ရှိနေပါက ထိုအသင်းအား မပြည့်စုံသော အသင်းအဖြစ် ကြေညာမည်။ (အသင်းအား အရှုံးပေးမည်) (ဥပဒေ ၁၁-၄)

(စ) **လစ်ဘရို ဝင်ရောက်ကစားခြင်း**

နောက်ဆုံးပြင်ဆင်ထားသော နည်းစနစ်များအရ နောက်တန်းကစားသမား(လစ်ဘရို)သည် ဝင်ရောက် ကစားရာတွင် လူလဲခြင်းဥပဒေနှင့် အကျုံးဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိစေဘဲ လွတ်လပ်စွာ သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ လဲလှယ်ကစားနိုင်သည်။

၁၈။ လူပ်ရှားကစားခြင်း အခြေအနေများ (ဥပဒေ ၁၂)

(က) ကစားနေသော ဘောလုံး

ဒိုင်လူကြီးက ခရာကို မှုတ်ပြီးသည့်နောက် စပေးဘော ထိုးပုတ်သည့်အချိန်တွင် ဘောလုံးသည် ကစားနေသော ဘောလုံးဖြစ်သည်။ (ဥပဒေ ၁၂-၁)

(ခ) ကစားခြင်း ရပ်ဆိုင်းသွားသော ဘောလုံး

အပြန်အလှန် ကစားနေသော ဘောလုံးသည် ဒိုင်လူကြီးခရာမှုတ်ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သည်။ သို့သော်ကစားနေစဉ် ပြစ်မှုကျူးလွန်ခရာမှုတ်ခြင်းဖြစ်ပါကယင်းပြစ်မှုကျူးလွန်သည့်အချိန်မှ စ၍ ဘောလုံးကစားခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းသွားပြီဟု သတ်မှတ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၁၂-၂)

(ဂ) ကွင်းဝင်ဘောလုံး

ဘောလုံးသည် နယ်နိမိတ်စည်းများအပါအဝင် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်ကို ထိသောအခါတွင် ဝင်သောဘောလုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၁၂-၃)

(ဃ) ကွင်းထွက်သော ဘောလုံး(ဥပဒေ ၁၂-၄)

ဘောလုံးသည်-

(၁) ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသောအချိန်တွင် ဘောလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းသည် နယ်နိမိတ်စည်းများ ၏ အပြင်ဘက်သို့ အပြည့်အဝ လုံးလုံးလျားလျား ထွက်သွားသည့်အခါ။

(၂) ကစားကွင်းအပြင်ဘက်ရှိ အရာဝတ္ထုမျက်နှာ သို့မဟုတ် ပါဝင်ကစားနေခြင်း မရှိသော လူတစ်ဦးဦးကို ထိမိသည့်အခါ၊

(၃) တိုင်းပျော့ကလေးများ/ပိုက်အမှတ်အသား ကြိုးပြားများ၏ အပြင်ဘက်ရှိ ပိုက်၏ အစိတ်အပိုင်း တိုင်ပျော့ကလေးများ၊ ကြိုးများ၊ တိုင်များကို ထိမိသည့်အခါ၊

(၄) ပိုက်အထက် မျက်နှာပြင်ဘောလုံး ဖြတ်ကျော်ရမည့် နေရာ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ၊ တစ်ပိုင်းသို့မဟုတ် လုံးလုံးလျားလျား အပြင်ဘက်မှ ဘောလုံးသည် အပြည့်အဝ ဖြတ်ကျော်သွားသည့်အခါ တို့တွင် ယင်းဘောလုံးအား ထွက်သွားသော ဘောလုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

၁၉။ ဘောလုံးကို ထိတွေ့ကစားခြင်း (ဥပဒေ-၁၄)

(က) အသင်းတစ်သင်းသည် ဘောလုံးကို သုံးကြိမ်ထိ ကစားနိုင်သည်။ သာမန်အားဖြင့် သုံးကြိမ်ဖြစ်ပြီး ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် မိမိအသင်းဘက် ပြန်ကျပြီး သုံးကြိမ် ထပ်မံကစားနိုင်သည်။ (ပိတ်ဆို့မှုတွင် တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦး သို့မဟုတ် သုံးဦး ဆောင်ရွက်၍ မည်ကဲ့သို့ပင် ဘောလုံးထိသွားစေကာမူ နောက်ထပ်သုံးကြိမ် ကစားခွင့်ရှိသည်။ (၁၄-၂-၁)

(ခ) ဘောလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းနှင့်မဆို ထိတွေ့နိုင်သည်။ ခြေထောက်နှင့် ဘောလုံးမတော်တဆဖြစ်စေ၊ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖြစ်စေ ထိတွေ့နိုင်သည်။ ထိကဲ့သို့ထိခြင်းကို တစ်ကြိမ်အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ (ဥပဒေ ၁၄-၄-၁)

(ဂ) ဘောလုံးအား ရိုက်ပုတ်ရမည်။ ဖမ်းခြင်း၊ ပစ်ခြင်း၊ မပြုရ။ ဘောလုံးသည် မည်သည့်ဘက်မဆို ပြန်လည်ထွက်နိုင်သည်။ နောက်ဆုံး ဥပဒေပြင်ဆင်ချက်များအရ စပေးဘော သို့မဟုတ် ပထမတည်သော လက်ခံရာတွင် ဘောလုံးဝပ်သွားခြင်း၊ လှိမ့်၍ ထွက်သွားခြင်းတို့ကို တစ်ချက်ထိအဖြစ် ခွင့်ပြုထားသည်။ (ဥပဒေ ၁၄-၄-၂)

(ဃ) ရိုက်ပုတ်ခြင်းဟူသည်မှာ ထိတွေ့နေသော နေရာမှ ဘောလုံးသည် ရုပ်နားမှုမရှိဘဲ ချက်ချင်းထွက်လာသော လှုပ်ရှားမှု သက်သက်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပစ်လိုက်သော ဘောလုံးတွင်မူ ဖမ်းခြင်းနှင့် ပစ်ခြင်းဟူသည့် လှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုး ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် ကစားခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပဒေ ၁၄-၄-၃)

(င) ဘောလုံးထိတွေ့ကစားရာ၌ တားမြစ်မှု (ဥပဒေ ၁၄-၅)

(၁) **လေးချက်ထိခြင်းများ** - တစ်ဖက်အသင်းဘက်သို့ ပြန်မပို့နိုင်သော အသင်းတစ်သင်းသည် ဘောလုံးအား လေးချက်ထိခြင်း။

(၂) နည်းလမ်းမကျသော ရိုက်ပုတ်ခြင်းများ၊

(၃) အထောက်အကူယူ၍ ဘောလုံးကစားခြင်း။

ကစားကွင်း ဧရိယာအတွင်း၌ ကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိအသင်းမှ ကစားဖော်တစ်ဦးဦးအားလည်းကောင်း/ဆောက်လုပ်ထားသော တစ်စုံ/တစ်ခု၊ အရာဝတ္ထုတစ်မျိုးမျိုးကို အထောက် အကူသဘောဖြင့် အားယူပြီး ဘောလုံးကို မီရန် ကြိုးပမ်းခြင်း။

(၄) ကိုင်ထားသော ဘောလုံး - ကစားသမားသည် ဘောလုံးရိုက်ပုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ဖမ်းခြင်းနှင့် ပစ်ခြင်း။

(၅) နှစ်ချက်ထိခြင်း - ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးကို နှစ်ချက် ဆက်တိုက်ထိလျှင် သောလည်းကောင်း၊ ဘောလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးအား ဆက်တိုက်ထိလျှင် သော်လည်းကောင်း နှစ်ချက်ဆက်ထိခြင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

၂၀။ ပိုက်နှင့် ဘောလုံးထိခြင်း (ဥပဒေ ၁၅–၂)

စပေးဘော ပေးသည့်အခါဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်သို့ ပေးပို့သည့်အခါဖြစ်စေ ဘောလုံးသည် ပိုက်ထိပ်ပိုင်းကိုထိ၍ တစ်ဖက်သို့ ရောက်သွားလျှင် အထမြောက်သည်။ အကယ်၍ ဘောလုံးသည် မိမိဘက်ပိုက်အတွင်း ဝင်သွားပါက ဥပဒေအရ သုံးချက်မပြည့်မီ (အတိုင်းအဆ) ကျန်အရေအတွက်အတိုင်း ထိတွေ့ကစား နိုင်သည်။

၂၁။ ပိုက်နှင့်လူ ထိခြင်း (ဥပဒေ ၁၆–၄)

(က) ပိုက်နှင့်ထိခြင်းသည် ပြစ်မှုဖြစ်သည်။ သို့သော် ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးကို ထိတွေ့ ကစားရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း မရှိသည့်အချိန်၌ မတော်တဆ ပိုက်နှင့် ထိမိပါက ပြစ်မှုမမြောက်စေရပါ။ (ဥပဒေ ၁၆-၄-၁)

(ခ) ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးကို ထိတွေ့ရိုက်ပုတ်ပြီးပါက တိုင်များ၊ ကြိုးများ သို့မဟုတ် ပိုက်၏ စုစုပေါင်းအလျားဧ၏ အပြင်ဘက်ရှိ အရာဝတ္ထုများကို ထိနိုင်သည်။ (ဥပဒေ ၁၆-၄-၂)

၂၂။ စပေးဘောပေးခြင်း (ဥပဒေ–၁၇)

(က) စပေးဘောဆိုသည်မှာ နောက်တန်းညာလူက ပွဲကစားရန်အတွက် ဘောလုံးအား ပြိုင်ပွဲအတွင်းသို့ ပို့လွှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပဒေ ၁၇-၁)

(ခ) ပထမဒိုင်လူကြီးက စပေးဘောပေးရန် ခရာမူတ်ပြီး ၈စက္ကန့်အတွင်း စပေးသော ပေးယူသည် ဘောလုံးကို ထိုးပုတ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၁၅-၅-၂)

(ဂ) စပေးဘောပေးသူသည် ဘောလုံးကို ပစ်မြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်မှလွှတ်လိုက်ခြင်း ပြုပြီးသည့်နောက် ယင်းဘောလုံး ကစားကွင်းကြမ်းပြင်နှင့်မထိမီ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ လက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုဖြင့်လည်းကောင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ထိုးပုတ်ရမည်။ (ဥပဒေ ၁၇-၅-၄)

(ဃ) **စပေးဘောပြစ်မှုများ(ဥပဒေ ၁၇–၈)**

အောက်ပါပြစ်မှုများအနက် တစ်ခုကို စပေးဘောပေးသူကသော်လည်းကောင်း ကျူးလွန်လျှင် ဒိုင်လူကြီးက စပေးဘောကို ဘက်ပြောင်းစေရမည်။ (တစ်ဖက်အသင်းမှ ကစားသမားများ နေရာလွဲ မှားနေသည့်တိုင်)

(၁) စပေးဘောပေးသူသည် လူလှည့်စဉ်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲပေးခဲ့လျှင်(ဥပဒေ ၁၇-၃)

(၂) အကယ်၍ စပေးဘောပေးသူသည် စပေးဘော ကြိုးပမ်းမှုအတွက် ထားရှိရသည့် စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုလျှင်။ (ဥပဒေ ၁၇-၆)

၂၃။ တိုက်စစ်ခုတ်ရိုက်ချက် ပြစ်မှုများ (ဥပဒေ ၁၈–၄)

(က) ကစားသူတစ်ဦးသည် တစ်ဖက်အသင်း၏ နယ်မြေအတွင်းရှိ ဘောလုံးကို ထိုးပုတ်လျှင် ပြစ်မှုဖြစ်သည်။ (ဥပဒေ ၆-၂-၂)

(ခ) ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးအားကစားကွင်း နယ်နိမိတ်အပြင်ဘက်သို့ ခုတ်ရိုက်လျှင် (ဥပဒေ ၁၂-၄)

(ဂ) နောက်တန်း ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကစားကွင်းရှေ့တန်းဇုန်၌ တိုက်စစ်ခုတ်ရိုက်ချက်ကို ပြီးပြည့်စုံအောင်ပြုရာတွင် ဘောလုံးနှင့် ထိတွေ့စဉ်၌ ဘောလုံးသည် ပိုက်ထိပ်များပေါ်၌ လုံးဝကျော်လွန် နေလျှင်။ (ဥပဒေ ၁၈-၁)၊ (၁၈-၂/၁၈-၃)

(ဃ) နောက်တန်းကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြိုင်ဘက်အသင်း၏ စပေးဘောအား ဘောလုံးရှေ့တန်းဇုန်၌ရှိပြီး ဘောလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ပိုက်ထိပ်များပေါ်၌ လုံးဝဥဿုံကျော်လွန်နေစဉ် တိုက်စစ်ခုတ်ရိုက်ချက်ကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်လျှင်။

၂၄။ ပိတ်ဆို့ခြင်း၏ ပြစ်မှုများ

(က) ပိတ်ဆို့သူသည် တစ်ဖက်အသင်းဘက်တွင် ဘောလုံးအား တစ်ဖက်အသင်းမှ တိုက်စစ်ခုတ်ရိုက်ချက် မပြုမီသော်လည်းကောင်း၊ ပြိုင်တူသော်လည်းကောင်း ထိတွေ့လျှင်။

(ခ) နောက်တန်း ကစားသမားအနေဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော ပိတ်ဆို့မှု၌ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း။ (ဥပဒေ ၁၉-၁-၂-၃)

(ဂ) ပိတ်ဆို့သူသည် တစ်ဖက်အသင်း၏ ဟင်းလင်းပြင်အတွင်းမှ ဘောလုံးအား တိုင်ပျော့ကလေးများ အပြင်ဘက်မှနေ၍ ပိတ်ဆို့ခြင်း။

(ဃ) တစ်ဖက်အသင်း၏ စပေးဘောကို ပိတ်ဆို့ခြင်း။

(င) ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြင့် ဘောလုံးနယ်နိမိတ်စည်းအပြင်သို့ ထွက်သွားခြင်း။

၂၅။ ကစားပွဲ ရပ်ဆိုင်းခြင်း

(က) **ကစားပွဲ တရားဝင်ရပ်ဆိုင်းခြင်း(ဥပဒေ ၂၀)**

တရားဝင်ကစားပွဲ ရပ်ဆိုင်းခြင်းများမှာ နည်းဥပဒေအရပေးသော ရပ်နားချိန်၊ ရပ်နားချိန် ခေါ်ခြင်းနှင့် လူစားလဲလှယ်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

(၁) နည်းဥပဒေအရ ပေးသော ရပ်နားချိန်သည် ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် (၈)မှတ် (၁၆)မှတ်တို့တွင် တစ်ကြိမ်စီ (၁)မိနစ်ဖြင့် ပွဲငယ် ပွဲစဉ်(၁)မှ (၄)ထိ တရားဝင် ရပ်နားပေးရခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ရပ်နားချိန် ခေါ်ဆိုခြင်းမှာ ပွဲငယ်တစ်ပွဲလျှင်တစ်ကြိမ်၊ တစ်မိနစ်ဖြင့် ပွဲငယ်ပွဲစဉ် (၁)မှ (၄)အထိ အသင်းမှ တရားဝင် တောင်းခံနိုင်ပြီး ပွဲငယ် ပွဲစဉ် (၅)တွင် နှစ်ကြိမ် တောင်းခံနိုင်သည်။ ရပ်နားချိန်များ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အချိန်မရွေးခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး နှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက်လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

(၃) လူစားလဲလှယ်ခြင်းမှာ ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ခြောက်ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်သည့်အတွက် အများဆုံး (၆)ကြိမ် ရပ်နားပေးရမည်။

၂၆။ ကစားပွဲရပ်ဆိုင်းမှု ကြာရှည်ခြင်း (ဥပဒေ ၂၂-၃)

မမျှော်လင့်သော အခြေအနေများကြောင့် ပွဲဆက်လက်ကျင်းပရန် မဖြစ်နိုင်သောအခါ ပထမဒိုင်လူကြီး၊ ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် ကွပ်ကဲမှုကော်မတီတို့သည် မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ အရေးယူဆောင်ရွက်ကြမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ပွဲရပ်ဆိုင်းခြင်း တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ယင်းရပ်ဆိုင်းခြင်းများသည် လေးနာရီထက် မကျော်လျှင်။ (ဥပဒေ ၂၂-၃-၁)

(က) ကစားပွဲကို ကစားနေသည့် ကစားကွင်းမှပင် ပြန်လည်ကျင်းပလျှင် ကစားပွဲရပ်ဆိုင်းသွားစဉ်ကရှိနေသည့် အမှတ်များမှ တိတိကျကျ ပြန်စရမည်။ ယင်းပွဲမတိုင်မီက ပြီးစီးသွားသည့် ပွဲငယ်များ၏ အမှတ်ကိုလည်း မူလအတိုင်းထားရှိရမည်။

(ခ) အကယ်၍ အခြားကွင်းအတွင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ကစားရလျှင် ယင်းရပ်ဆိုင်းသွားသော ပွဲငယ်မှ ရမှတ်များကို ပယ်ဖျက်ရမည်။ ပွဲဦးထွက် လူနေရာချထားသည့်အတိုင်းနှင့် လူလှည့်ပုံစံအတိုင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြန်လည်ကစားမည့် ပြီးစီးခဲ့သည့် ပွဲငယ်များ၏ အမှတ်များကို မူလအတိုင်းပင် ထားရှိရမည်။

အကယ်၍ ပွဲရပ်ဆိုင်ခြင်းတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း အချိန် ၄ နာရီထက် ပိုကြာပါက ပြိုင်ပွဲကို အသစ်ပြန်လည်ကစားရမည်။

၆။ နည်းစနစ်များနှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းသည် ကမ္ဘာမြေ၏ဆွဲအားကိုဆန့်ကျင်၍ကစားရခြင်း နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများပြားခြင်း၊လေထဲတွင်လျင်မြန်စွာဆုံးဖြတ်ရခြင်း၊ ပေါက်ကွဲအားနှင့် ပျော့ပျောင်းမှုများကို စည်းချက်ညီစွာစုပေါင်းအသုံးချရခြင်းတို့ကြောင့် ခက်ခဲပြီး အထူးစိတ်ဝင်စားခံရသောအားကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံနှင့် အဖွဲ့ချုပ်အများဆုံးဖြစ်ပြီး (၂၁၉)နိုင်ငံဖြစ်သည်။ လက်ရှိအဖွဲ့ချုပ်ကို (၁၉၈၆)ခုနှစ်၊ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ လော့ဆန်းမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

Basic Skills of Volleyball (ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏အခြေခံနည်းစနစ်များ)

၁။ Posture and Movement in Volleyball (ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ရွှေ့လျားမှု)

၂။ Pass Play (အပေးအယူ)

(က) Under Hand Pass (လက်ပူးမ ဆယ်မမှု)

(ခ) Over Hand Pass (လက်ဖျားတောက် ပင့်ထောင်မှု)

၃။ Service (စပေးဘော)

၄။ Spike (အရိုက်)

၅။ Block (အပိတ်) တို့ဖြစ်သည်။

၁။ Posture and Movement in Volleyball (ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် အခြေခံရွှေ့လျားမှု)

ရှေ့သို့ခြေလှမ်း (Forward Foot Work)ကျွမ်းကျင်စွာဘောလုံးအောက်သို့ဝင်ခြင်း။

ဘေးသို့ခြေလှမ်းယူခြင်း (Side Footwork) - ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားမှု (Side Step)
- ခြေဖြတ်ရွှေ့လျားမှု (Corss Step)
- ပြေး၍ရှေ့သို့ရွှေ့လျားမှု

နောက်သို့ခြေလှမ်းယူခြင်း (Backward Footwork) - နောက်သို့ ၄၅˚ ခြေဖြတ်ရွှေ့လျားမှု
- နောက်သို့ လှည့်၍ပြေးလိုက်ခြင်း

ထိုအဆင့်များကို ကျော်လွန်ပြီး ခက်ခဲသော၊ လျင်မြန်သော ဘောလုံးများကို

Backward Roll - နောက်သို့လိမ့်၍ဆယ်ယူခြင်း

Diving - ဘောလုံးအနိမ့်ဆုံးအနေအထားအား မျောက်လျက်လက်ဖြင့် ထိုးဆယ်ခြင်း။

Rolling - ဘေးဘယ်/ညာသို့ ခန္ဓာကိုယ်ထိုးလိမ့်၍ ဆယ်ယူခြင်း

ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းသို့ အလွယ်တကူရွှေ့လျားနိုင်ရန် အထူးသတိပြုရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ခြေဖနောင့်ပေါ်တွင် စုစည်းမထားရပါ။ ဤရွှေ့လျားမှုများသည် ဘော်လီဘောကစားနည်းအတွက် အခြေခံကျပြီး (ဆယ်မမှု၊ ပင့်ထောင်မှု၊ ရိုက်ခုတ်မှု၊ ပိတ်ဆို့မှု တိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်အထူးလိုအပ်သည်။)

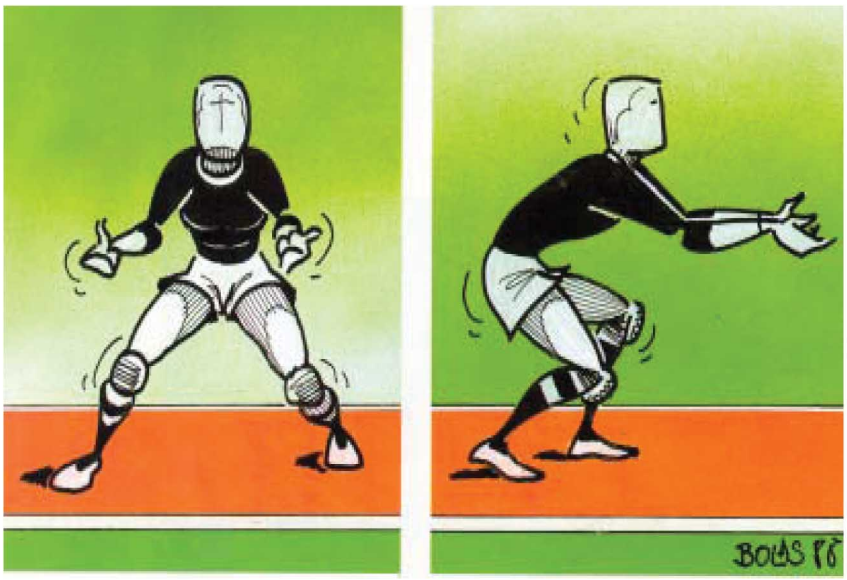
၂။ **Pass Play** (အပေးအယူ)

(က) **Under Hand Pass** (လက်ပူးမ၊ ဆယ်မမှု)

လက်ဖဝါးချင်းထပ်၍ လက်မခြင်းပူးကာ ခပ်ဖွဖွဆုပ်ကိုင်ပြီး လက်ဖျံကို ပူးယူရမည်။တံတောင်ဆစ်မကွေးပဲ လက်တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်ရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်အထက် လက်ဖျံဖြင့် ဘောလုံးကိုထိတွေ့ရမည်။ ပထမဆုံးခံစစ်၊ တိုက်စစ်အတွက် ပထမဆုံးပံ့ပိုးမှုဖြစ်ပြီး ပင့်ထောင်ခြင်း၊ ရိုက်ခုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အဓိကကျခြင်း၊ အနှုံးအနိုင်အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အခြေခံအကျဆုံး၊ အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်အသင်း၏ စပေးဘောဖမ်းယူရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရိုက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် ၇၀% မှ ၈၀%အထိ အသုံးပြုရသည်။

* လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးကို ရိုက်တင်ရာတွင် လက်အားတစ်ခုတည်းဖြင့် လှုပ်ရှားမ,တင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဒူးအားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အားတို့ကို အလိုက်သင့်ထည့်ပေးရမည်။
* ဘောလုံးထိတွေ့သည့် နေရာမှန်ကန်ရမည်။
* ကိုယ်နေဟန်ထားမြင့်မနေစေရပါ။
* ဘောလုံးလာရာလမ်းနှင့် ပြန်ပို့ရမည့်နေရာ မှန်းဆမှု တိကျသေချာရမည်။





(ခ) **Over Hand Pass** (လက်ဖျားတောက်)

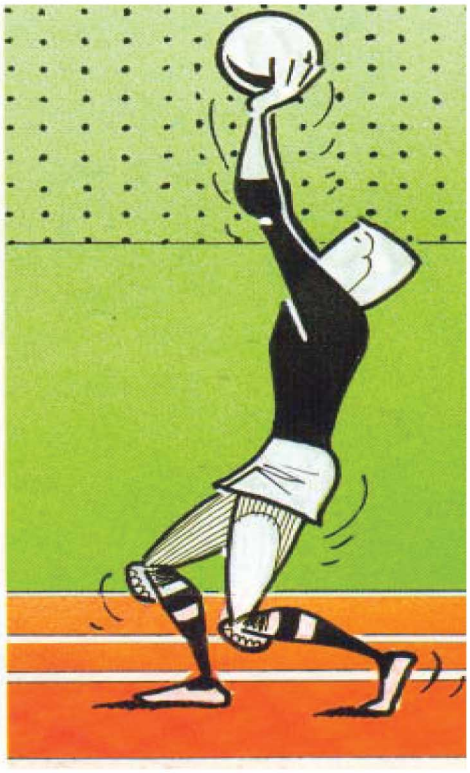
ပင့်ထောင်ခြင်းသည် မိမိအသင်း၏ တိုက်စစ်အတွက် အထူးအထောက်အကူပြုသည်။ ပင့်ထောင်သူတစ်ဦးသည် ကျွမ်းကျင်သေသသပ်ရန် လိမ္မာပါးနပ်ရန်အထူးလိုအပ်ပြီး မိမိအသင်းကို အမြင့်ဆုံးအခြေအနေထိရောက်အောင် စုစည်းဆွဲဆောင်နိုင်သော (Key Player)ဖြစ်သည်။ ခေတ်သစ်ဘော်လီဘောအားကစားနည်းတွင် over hand pass သည်ပင့်ထောင်ခြင်း တစ်ခုထဲအတွက် မဟုတ်ဘဲ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ စပေးဘောဖမ်းယူခြင်းနှင့်ခံစစ်ဆယ်မရာတွင် လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

* ခေါင်းပေါ်မှ အပေးအယူလုပ်နိုင်ရန် ဘောလုံးအောက်သို့ ဝင်ရန်လိုအပ်သည်။
* လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းလေးများကို အသုံးပြု၍ ဘောလုံးကိုကိုင်တွယ်ရမည်။
* အများဆုံးထိတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းများမှာ လက်မ၊ လက်ညိုးနှင့် လက်ခလယ်တို့ဖြစ်သည်။
* ခေါင်းပေါ်မှက်နှာအထက် ၆လက်မနှင့် ၁၂လက်မအကြား အကွာအဝေးတွင် ဘောလုံးကိုထိတွေ့ရမည်။



* လက်ဖျံနှင့် တံတောင်ဆစ်အနေထား ၄၅ ဒီဂရီ ရှိရမည်။ တံတောင်ဆစ် စုခြင်းမျိုး၊ ကျဲခြင်းမျိုးမဖြစ်ရပါ။
* လက်ချောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ်အားများဖြင့် ဘောလုံးကို လျှော့တင်းချိန်ဆ၍လက်ခံပြီး ပြန်၍ပင့်ထောင်စဉ်တွင်လည်း တံတောင်ဆစ် ဆန့်ထုတ်လိုက်သောအချိန်၌ ဒူးနှင့်ခြေချင်းဝတ်တို့ကိုပါ တပြိုင်တည်းအလိုက်သင့် ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါသွားရမည်။
* လက်ချောင်းများ၊ အနိမ့်အမြင့်မညီခြင်း၊ ဖျော့ထားခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ် တောင့်ထားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရပါ။





၃။ Service (စပေးဘော)

တစ်ဦးတည်း၏စွမ်းဆောင်ချက်ဖြင့် အမှတ်ရရှိနိုင်သည့် တိုက်စစ်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်အသင်း၏ အားနည်းချက်ကစားကွက်ကိုကြည့်၍ ကျွမ်းကျင်သေသပ်စွာ ထိုးနှိုင်ရန်အတွက် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သော စပေးဘောတစ်ခုကို သေချာစွာလေ့ကျင့်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ စပေးဘောအမျိုးမျိုးကို ကစားသမားများအနေဖြင့် အသုံးပြုရာတွင် အောက်ပါစပေးဘော နည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်သည်-

(က) Under Hand Service (ရိုးရိုးစပေးဘော၊လက်အောက်မှစပေးဘော)

(ခ) Over Hand Service (ခေါင်းပေါ်စပေးဘော)

(ဂ) Hook Service (ခုတ်စပေးဘော)

(ဃ) Flooting Service (တုန်ခါဝှေ့ရမ်းစပေးဘော)

(င) Jump Service (ခုန်၍ရိုက်သော စပေးဘော)

(စ) Jump Floot Service (အနည်းငယ်ခုန်၍ တုန်ခါဝှေ့ရမ်းသွားအောင်ပေးရသော စပေးဘော)

(က) **Under Hand Service** (ရိုးရိုးစပေးဘော၊လက်အောက်မှစပေးဘော)

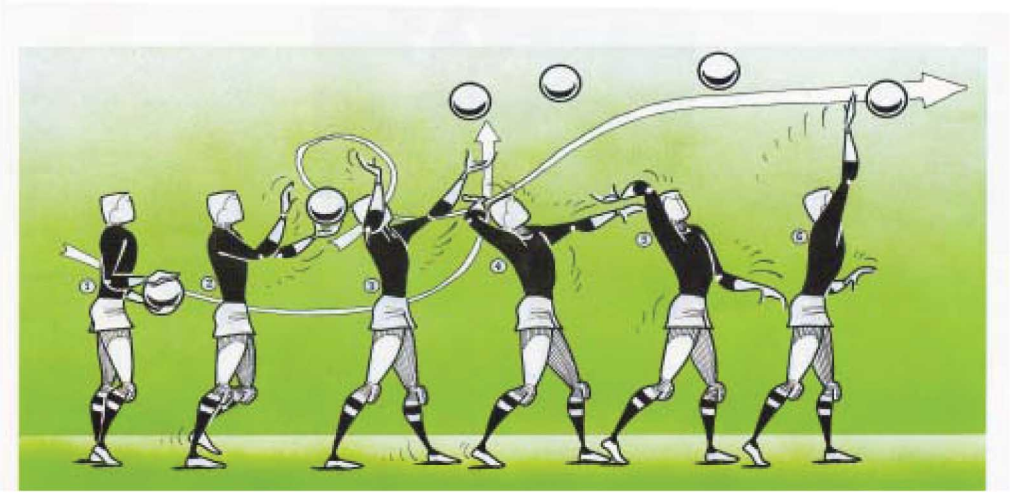
ဘော်လီဘောစတင်ကစားတက်သူများ အများဆုံးအသုံးပြုသည်။ ဘောလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ မြောက်တင်ပြီး လက်လွှဲအားဖြင့် ထိုးရသောစပေးဘောဖြစ်သည်။





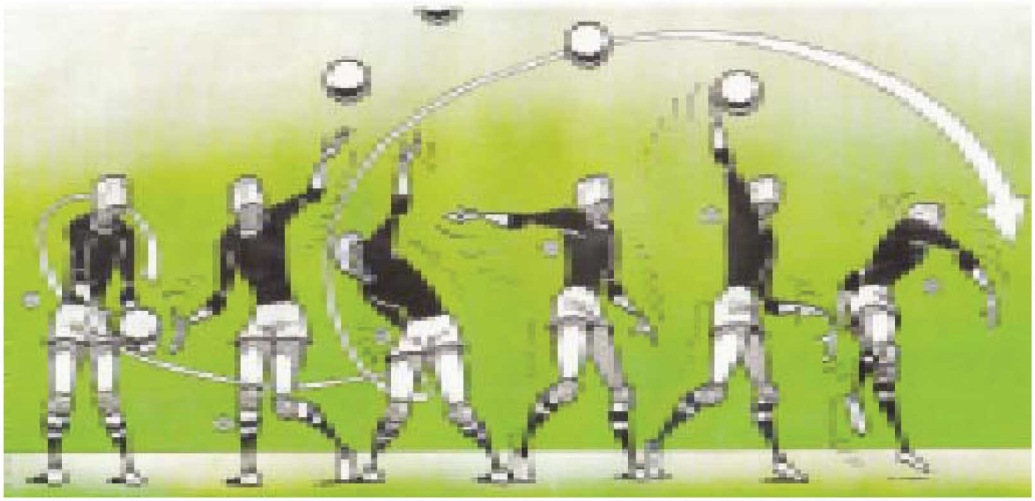
(ခ) **Over Hand Service** (ခေါင်းပေါ်စပေးဘော)

ဘော်လီဘောကစားသမားများ အများဆုံးအသုံးပြုကြသည်။ ဘောလုံးသွားနှုန်းမြန်ပြီး အရှိန်ဖြင့်ထိုးရသော စပေးဘောဖြစ်သည်။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံးပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်မျှတစွာ အားပြု၍ ရပ်ထားရမည်။ ဘယ်ခြေရှေ့တွင် ရှိရမည်။ ဘယ်လက်ဖြင့် ဘောလုံးကိုတည့်မတ်စွာ မြှောက်ရမည်။ ရိုက်မည့်ညာလက်ကိုအားယူ၍နောက်သို့လွှဲပြီး မြှောက်တင်ထားသောဘောလုံး၏ နောက်အလယ်တည့်တည့်မှ ညာဘက်လက်ဖဝါးဖြင့် သေချာစွာရိုက်ချက်မိမိရှိစေရန် အထူးသတိပြုရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်အား တံတောင်ဆစ်အား လက်မောင်းအားများကို အဓိကထား၍ ခါးကော့ပြီး အားယူရာမှ ပြန်ဆန့်ကာ အားထည့်ခြင်းဖြင့် ဟန်ချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားရမည်။



(ဂ) **Hook Service** (ခုတ်စပေးဘော)

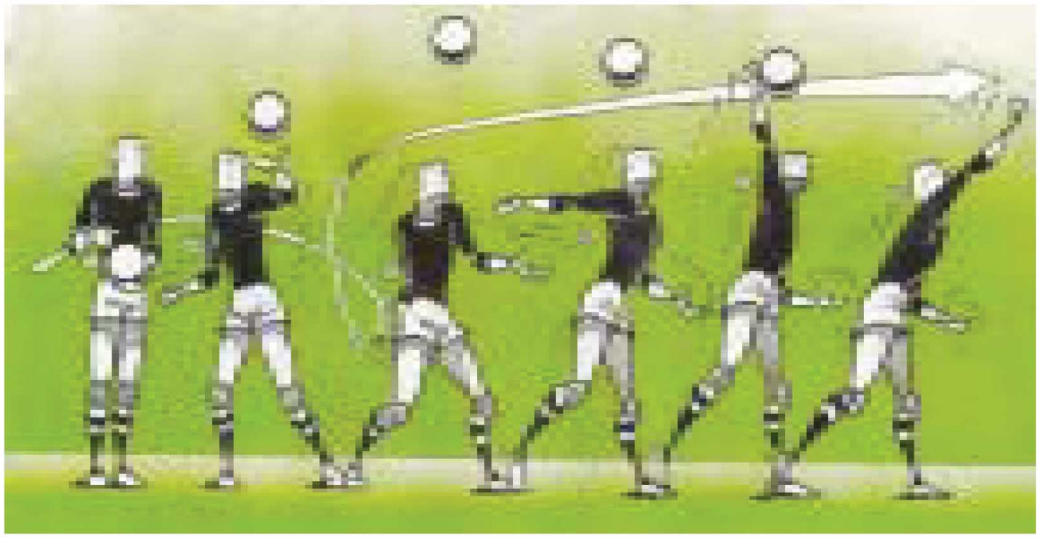
လူသုံးနည်း၍နည်းစနစ်တကျ တက်မြှောက်ရန်ခက်ခဲသော်လည်း ကျွမ်းကျင်စွာ တက်မြှောက်ပါက ထိရောက်သောတိုက်စစ်ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးသွားနှုန်း ပြင်းထန်ခြင်း၊ ဘောလုံးလည်ပတ်မှုရှိခြင်း၊ ဘောလုံးကျခိုန် မြန်ဆန်ခြင်းတို့ကြောင့် ပြိုင်ပွဲအတွက် အသုံးဝင်သည်။ ၁၉၇၀ - ၁၉၈၀ ပတ်ဝန်းကျင် အသုံးများခဲ့သည်။ ယခုခေတ် ခုန်၍ရိုက်သော Jump Service နှင့်သဏ္ဌာန်တူသည်။



(ဃ) **Flooting Service** (တုန်ခါလွှဲရမ်းစပေးဘော)

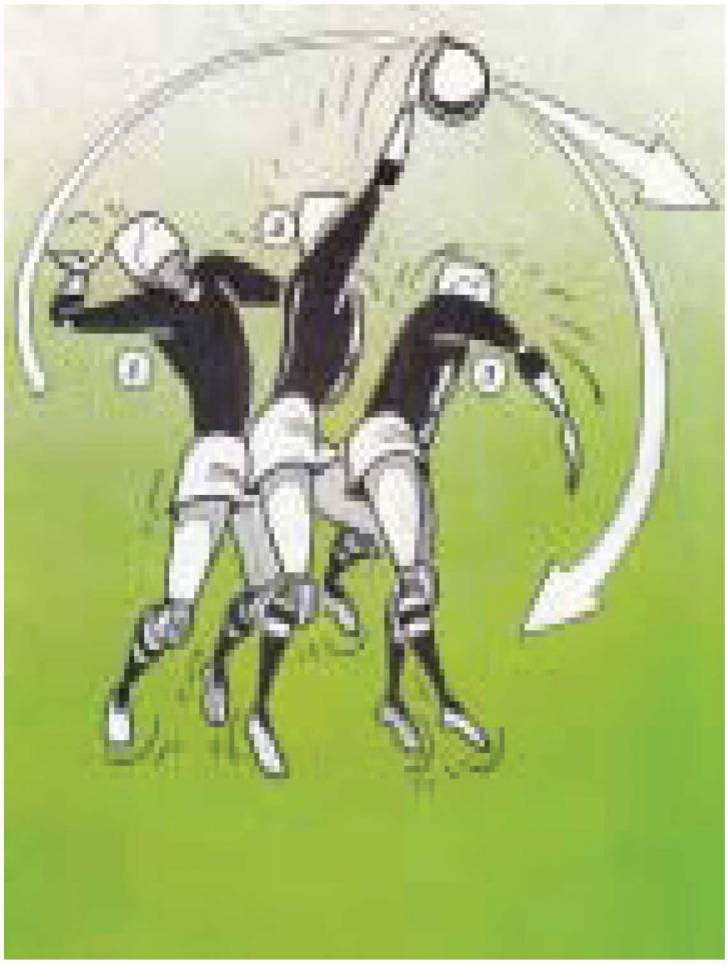
တုန်ခါလွှဲရမ်းစပေးဘော (၂)မျိုးရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်စောင်း လက်ဘေးမှ လွှဲ၍ပေးသောစပေးဘော၊ ခန္ဓာကိုယ်အတည့် ခေါင်းပေါ်မှပေးသော စပေးဘော ဖြစ်သည်။ Over Hand Service နှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူညီသော်လည်း ဘောလုံးမြှောက်သည့်အနေအထား အနိမ့်အမြင့်၊ ဘောလုံးထိတွေ့ရာတွင် သုံးသော အားကွာသည်။ ဘောလုံးမြှောက်တင်ရာတွင် ဘောလုံးတက်သွားသည့် အမြင့် များစွာ မမြင့်ရပါ။ ဘောလုံးနှင့် ရိုက်လက်ထိတွေ့ရာတွင် လက်တွင် အားထည့်လိုက်ပုံမှာ ဆတ်ခနဲထိလိုက်၍ လက်ကို ရုပ်တန့်လိုက်ရမည်။ ဘောလုံး သွားသည့်အရှိန်နောက်သို့ လက်လိုက် မသွားရပါ။ လှုပ်ရှားခြင်းများမရှိရပါ။ မြှောက်တင်လိုက်သည့် ဘောလုံးလည်မသွားစေပဲ ငြိမ်နေရမည်။





(ဇ) **Jump Service** (ခုန်၍ရိုက်သော စပေးဘော)

ခေတ်သစ်ဘော်လီဘော အားကစားနည်းတွင် အများဆုံး အသုံးပြုသော စပေးဘော ဖြစ်သည်။ (၁၉၈၁)ခုနှစ်နောက်ပိုင်း အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ခုန်အား ခန္ဓာကိုယ်အားတို့ကို အစွမ်းကုန်အသုံးပြု၍ ထိုးရသော စပေးဘောဖြစ်သည်။



(စ) **Jump Floot Service** (အနည်းငယ်ခုန်၍ တုန်ခါဝှေ့ရမ်းသွားအောင် ပေးရသော စပေးဘော)

Flooting Serviceနှင့် ဘောလုံးမြောက်သည့် အနေအထား ဘောလုံး ထိတွေ့ရာတွင်သုံးသော ရိုက်လက်ထိတွေ့ပုံတူညီသည်။ ခြေလှမ်းဖြင့်ပြေး၍ ဘောလုံးကို မြောက်တင်လိုက်ပြီး အနည်းငယ်ခုန်၍ လေထဲတွင် ဘောလုံးကို ရိုက်၍ပေးသော စပေးဘောဖြစ်သည်။ Jump Service ကဲ့သို့ အင်အားအပြည့်မပါ သော်လည်း ဘောလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း ဝှေ့ရမ်းသွားပြီး၊ ကျမည့်နေရာမှန်းဆရခက်ခဲခြင်း၊ လမ်းကြောင်းပြောင်းသွားတက်ခြင်းတို့ကြောင့် ထိရောက်မှုရှိသော စပေးဘောဖြစ်သည်။ လေထဲတွင်ခုန်၍ ဘောလုံးကို ရိုက်လက်နှင့် ထိတွေ့ရာတွင် လက်ဝါးပြင်တောင့်တင်းထားရမည်။

(၄) **Spike** (ရိုက်ခုတ်ခြင်း)

ဘော်လီဘောစတင်ကစားသည့်အဆင့် မှလက်ရွေးစင်ကစားသမားအဆင့်ဖြစ်သည်အထိ ကစားသူတိုင်းအနှစ်သက်ဆုံး၊ စိတ်ဝင်စားဆုံး ဘော်လီဘောနည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တက်ကွမ်းရန် လွယ်ကူသော်လည်း မိမိအသင်းအတွက် နောက်ဆုံးတိုက်စစ်ဖြစ်သောကြောင့် အမှတ်ရရှိရန်အတွက် စနစ်ကျရန် လိမ္မာပါးနပ်ရန်ခက်ခက်ခဲခဲ လေ့ကျင့်ရသည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ အရိုက်လေ့ကျင့်ရာတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ခုန်အားနှင့် ကြံ့ခိုင်မှု၊ ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်၊ ခွန်အားတို့ရှိရန် လိုအပ်သဖြင့် ထိုကြံ့ခိုင်မှုများနှင့်သာ တွဲဖက်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရိုက်ခုတ်ခြင်းတွင် အချက်(၄)ချက် ရှိသည်။

(က) Approach (ချဉ်းကပ်ခြင်း)
(ခ) Take of (ခြေလှမ်းအားယူ၍ ခုန်ရန်)
(ဂ) Arm Motion and Spiking form (လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရိုက်ခုတ်မှုပုံစံ)
(ဃ) Landing (ရိုက်ပြီးပြန်အကျ)

(က) **Approach** (ချဉ်းကပ်ခြင်း)

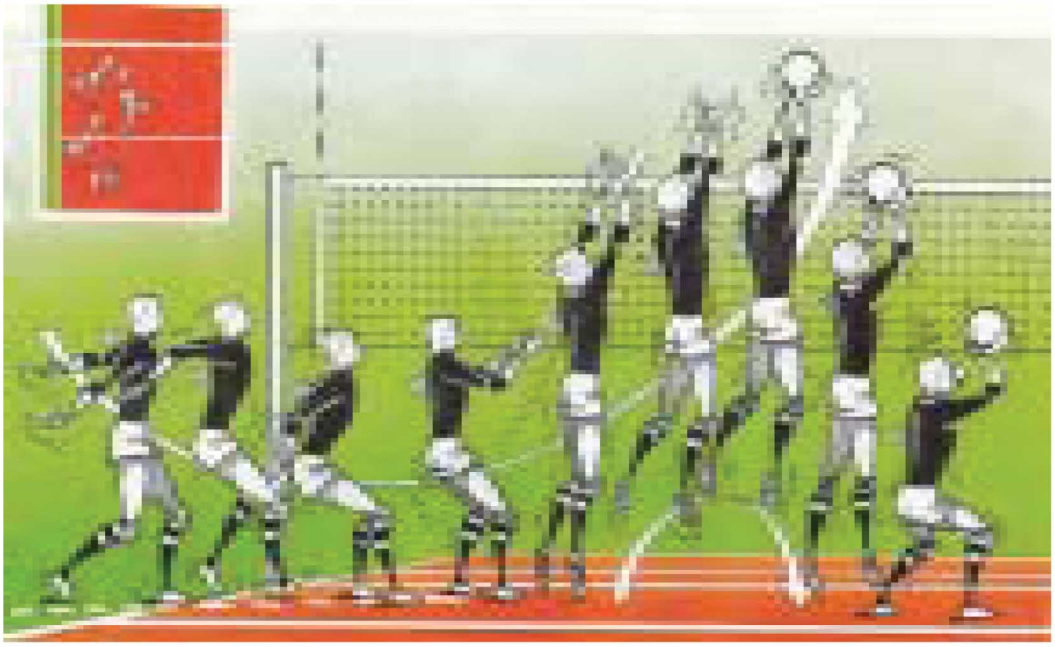
ပင့်ထောင်သူ၏ဘောလုံးအနီးအဝေး၊ ပိုက်နှင့်ကွာခြင်း၊ ကပ်ခြင်းတို့ ပေါ်တွင် မူတည်၍ ခြေလှမ်းရွေ့ကာ အကောင်းဆုံးရိုက်ခုတ်နိုင်မည့် အနေအထားသို့ သွားရောက်ခြင်းကို ချဉ်းကပ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

(ခ) **Take of** (ခြေလှမ်း)အားယူ၍ ခုန်ခြင်း

မိမိတွင်ရှိသောခုန်အားကို အစွမ်းကုန်ထုတ်သုံးနိုင်စေရန်နှင့် ပင့်ထောင်သူထံမှ ပင့်ထောင်လိုက်သော ဘောလုံးချိန်ဆမှန်ကန်စွာ ထိတွေ့စေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးခြေလှမ်းကို အသုံးချရမည် ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးခုန်ရန် အားယူလိုက်သည့် ခြေလှမ်းသည် စထွက်စဉ်ကလှမ်းခဲ့သော ခြေလှမ်းထက် ကျယ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အထူးပင်အရေးကြီးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်သည်ခုန်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ ပြန်ကျသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်စေ၊ တည့်မတ် မှန်ကန်စွာဖြင့် ညင်သာမှုရှိစေရန် ခြေထောက်နှစ်ခုသည် ပူးကပ်၍ မနေဘဲပခုံး အကျယ်၏ အကွာအဝေးအတိုင်းရှိနေစေရမည်။

(ဂ) **Arm Motion and Spike form** (လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ရိုက်ခုတ်မှုပုံစံ)

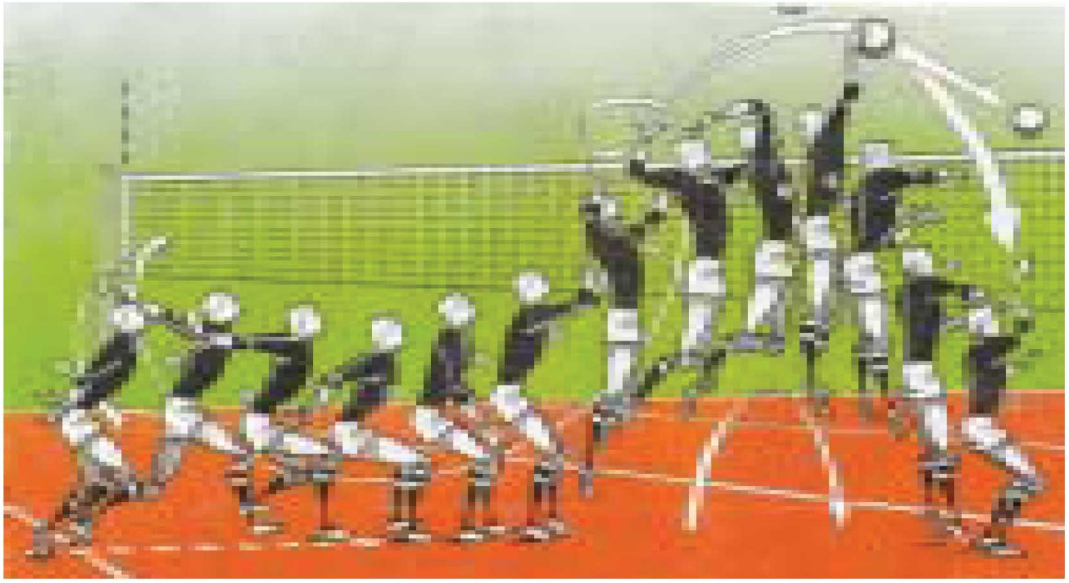
နောက်ဆုံးခြေလှမ်းဖြင့် အားယူ၍ခုန်တက်လိုက်သည့်အချိန် လေထဲတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုန်အား၊ ခါးလှန်အား၊ လက်ကိုလွှဲ၍ ယူထားသော လက်မောင်းနှင့်ပခုံးအား တံတောင်ဆစ် လက်ကောက်ဝတ်အားတို့ကို အသုံးပြုပြီး ဘောလုံးကိုလေထဲတွင် အမြင့်ဆုံးနေရာမှ ရိုက်ခုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လက်ချောင်းများနှင့် လက်ဖဝါးတွင် အားထည့်ထားရမည်။ ခြေချင်းဝတ်အားနှင့် ဒူးအားသည် ကြမ်းပြင်မှ တွန်းကန်၍ရိုက်ပြီး ပြန်အကျတွင် ညင်သာမှုရှိစေရန်များစွာ လိုအပ်သောကြောင့် ကြံ့ခိုင်မှုရှိရန် အထူးလို အပ်သည်။



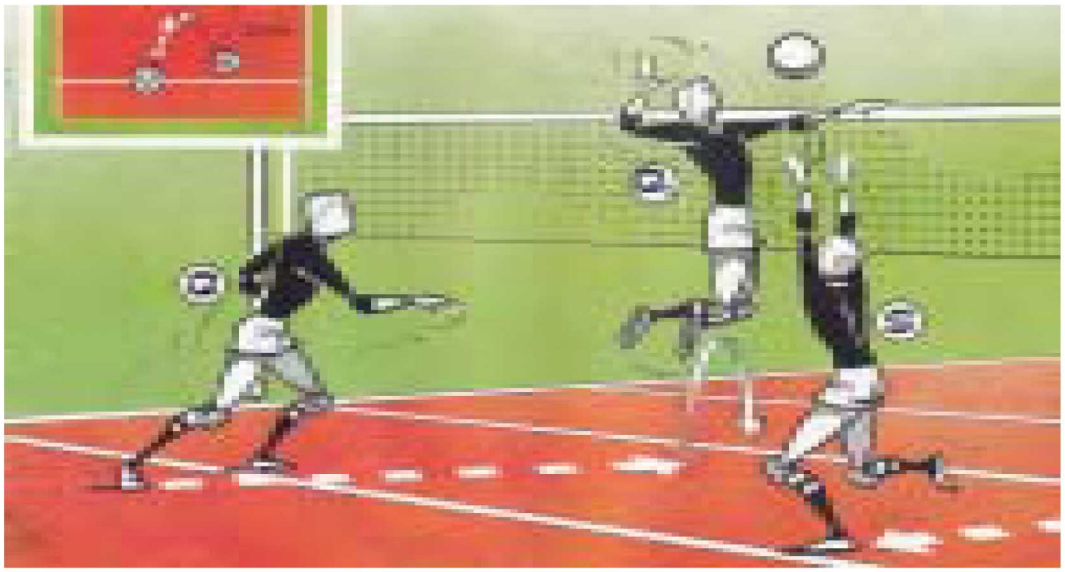
ရိုက်ခုတ်ခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ရာတွင် ဦးစွာ ခြေလှမ်း၊ ဘောလုံးချဉ်းကပ်ခြင်း၊ အားယူ၍ ခုန်တက်ခြင်းနှင့် လက်လွှဲအားတို့ကို ပုံမှန်တကျဖြစ်စေရန် ဘောလုံးကို ရိုက်ခုတ်ခြင်း မဟုတ်သေးဘဲ အချိန်ကိုက်ဖမ်းယူနိုင်ရန် အထက်ပါပုံအတိုင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရသည်။



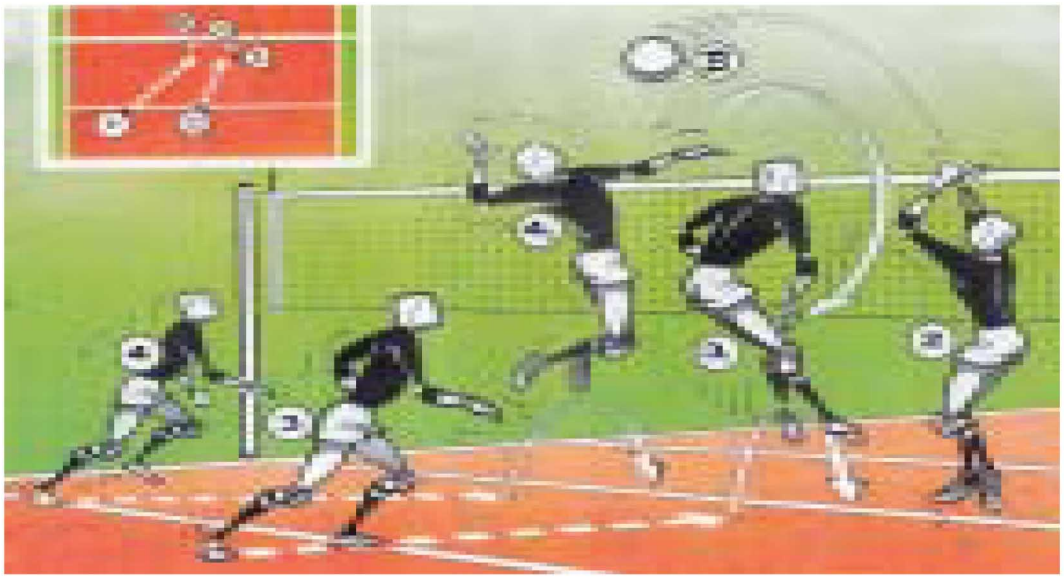
ကွင်း၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ ရိုက်ခုတ်ခြင်း(အမြင့်ရိုက်)



ကွင်း၏ အလယ်မှ ရိုက်ခုတ်ခြင်း(အမြင့်)



ကွင်း၏ အလယ်မှ အနိမ့်အမြန်ရိုက်ခုတ်ခြင်း



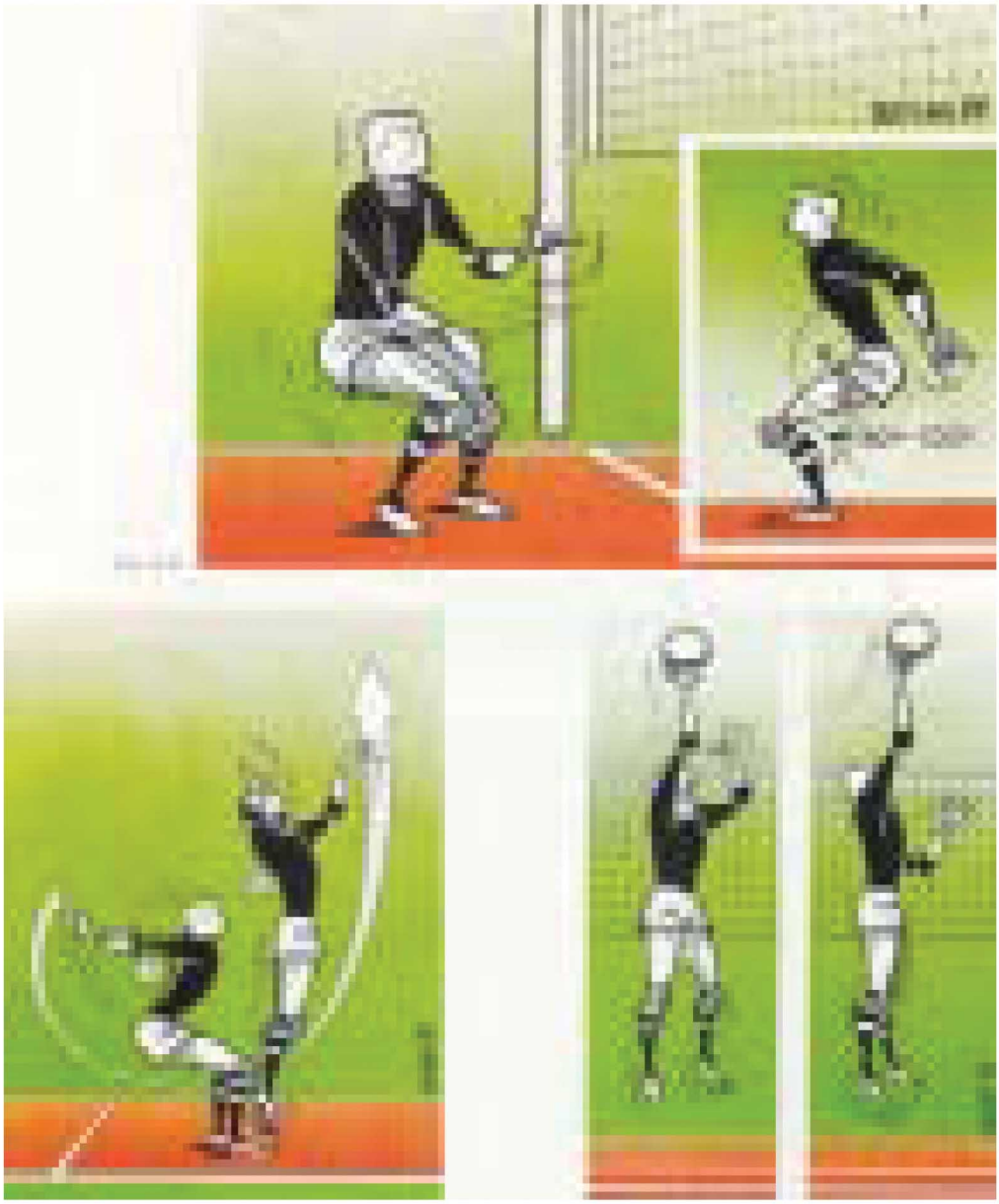
ကွင်း၏ အလယ်မှ လှည့်စားပြီးအမြန်ရိုက်ခုတ်ခြင်း

- ရိုက်ခုတ်ခြင်းဆက်နွယ်၍

Faint (တို့ဘော)၊ Half Strong (or) Soft Ball (အားကုန်မသုံးသော၊ အပျော့ရိုက်ဘော) တို့ကိုလည်း ရိုက်ခုတ်ခြင်းကဲ့သို့ တစ်ဖက်အသင်းအား တိုက်စစ်အသွင်ဖြင့် အသုံးပြုကစားနိုင်သည်။

Faint (တို့ဘော)

တစ်ဖက်အသင်း၏ကစားကွက်အခြေအနေ၊ ပိုက်နှင့် ဘောလုံးအကွာအဝေး၊ ပြိုင်ပွဲအခြေအနေများတွင် မူတည်၍ ပါးနပ်စွာအသုံးချသော တိုက်စစ်ဖြစ်သည်။ ထိုတိုက်စစ် ထိရောက်မှုရှိစေရန် အဓိကအချက်မှာ ဘောလုံးရိုက်သည့် ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ထိမိစွာလုပ်ဆောင်ရသည် လိုအပ်သော နေရာသို့ လက်ကောက်ဝတ်အားဖြင့် လက်ချောင်းများတွင် အားထည့်ကာ လက်ချောင်းထိပ်လေးများနှင့် တို့ချရမည်။ ဘောလုံးအမြင့်ဆုံးနေရာတွင် တို့ချရန်လိုအပ်သည်။



Half Strong (or) Soft Ball

အရိုက်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် ဘောလုံးတိုင်းကို အားကုန်ရိုက်ခြင်းမရှိပါ။ တစ်ဖက်အသင်းအနေအထား ဘောလုံးအခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ရောက်လိုသောနေရာ၊ သုံးလိုသောအား ဖြင့် ချိန်ဆမှန်ကန်စွာရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အားကုန်ရိုက်၍ မဖြစ်သော ပိုက်နှင့်အလှမ်းကွာသော ဘောလုံး၊ ပင့်ထောင်သူ၏ ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသောဘောလုံးပျက်များအတွက် တက်ကျွမ်းထားရန် လိုအပ်သည်။ ဘော်လီဘောကစားနည်းတွင် အမှတ်ရစေရန်အတွက် ရိုက်ခြင်းတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ တို့ခြင်း၊ အားပျော့ရိုက်ခြင်းတို့အား ရိုက်သည့်နည်းစနစ်ကို အခြေခံ၍အသုံးပြုပြီး ကစားရမည်ဖြစ်သည်။



(၅) Blocking (ပိတ်ဆို့ခြင်း)

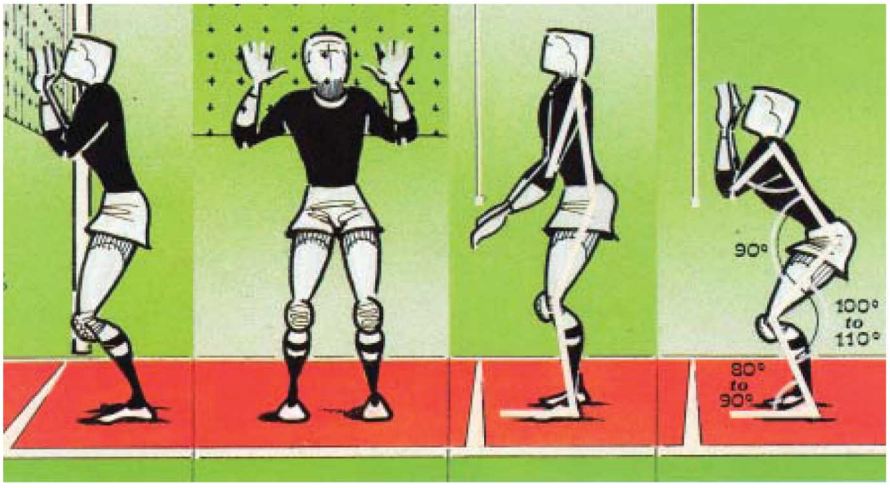
အကောင်းဆုံးခံစစ်သည် အကောင်းဆုံးတိုက်စစ်ဖြစ်သည်ဆိုသည့်အတိုင်း ပိတ်ဆို့မှုသည် အထူးပင် အရေးပါသည်။ ခေတ်သစ်ဘော်လီဘောတွင် ပိတ်ဆို့မှုသည် တန်ပြန်တိုက်စစ်အဖြစ် အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။ တစ်ဦးချင်းပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲပိတ်ဆို့ခြင်း၊ သုံးယောက်တွဲ ပိတ်ဆို့ခြင်းရှိပြီး ပြိုင်ပွဲတွင် သင့်တင့်စွာ အသုံးချရသည်။ အရေးကြီးသောအချက် (၂)ခုမှာ -

(က) နေရာယူတက်မှုအနေအထား (Positioning)

(ခ) ဘောလုံးကိုပိတ်ဆို့ရန်အတွက် ခုန်ကိုက်မှု (Time in)ဖြစ်သည်။

ပိတ်ဆို့မှုအတွက် အသင့်အနေအထားတွင် လက်နှစ်ဖက် နားရွက်ဘေးနားတွင်ရှိရမည်။ ခါးနှင့် ပေါင်အနေအထား ၉၀˚ ၊ ဒူးအနေအထား ၁၀၀˚ - ၁၁၀˚၊ ခြေချင်းဝတ်အနေအထား ၈၀˚ - ၉၀˚ ရှိရမည်။ ပိတ်ဆို့မှုပြုရာတွင် တစ်နေရာထဲတွင်ရပ်၍ ပိတ်ဆို့မှုမဖြစ်နိုင်သလို တစ်ဖက်အသင်း၏ တိုက်စစ်အနေအထား ပိုက်နှင့်ဘောလုံးအကွာအဝေး အနေအထားပေါ်တွင် မူတည်၍ အခိုန်ကိုက်ရွေ့လျား ပိတ်ဆို့နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

* ခုန်အားကိုသုံး၍ အမြင့်သို့ရောက်စေပြီး နားရွက်နှစ်ဖက်ဘေးမှာ လက်ကို ဆန့်တန်းကာ ပိုက်ပေါ်တွင် အုပ်မိုးထားရသည်။
* လက်နှင့်ဘောလုံးအထိတွင် လက်ကောက်ဝတ်ချိုးချရမည်။
* အခိုန်အဆမှားယွင်း၍ ပိုက်ကို လက်နှင့်မထိမိစေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမည်။
* ခေါင်းငုံ့ကာခြင်း၊ မျက်စိမှိတ်ကာခြင်းမျိုး မဖြစ်ရပါ။
* ခုန်ပြီးပြန်ကျတွင် ခြေနှစ်ဖက်ပေါ်အားပြု၍ ညွတ်ပျောင်းစွာ ကျရမည်။
* ပိတ်ဆို့မှုအပြီးအောင်မြင်မှု၊ မအောင်မြင်မှုအပေါ် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းကို ကြည့်၍ နောက်ထပ်တိုက်စစ် (သို့) ခံစစ်အတွက် အသင့်ပြင်ခြင်းတို့ကို အာရုံ စူးစိုက်ပြီး လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည်။





၇။ လေ့ကျင့်ရေးနည်းစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ(Training Methods & Means)

ဘော်လီဘောအားကစားသမားများတွင်ရှိသင့်သော စိတ်ဓါတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအကြောင်းအချက်များ

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းသည် နည်းစနစ်ပရိယာယ်၊ နည်းဗျူဟာတို့ကို အသုံးချကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သောကြောင့် အခြေခံကျသော နည်းစနစ်(၄)မျိုးကို ကျွမ်းကျင်သေသပ်စွာ တက်မြောက်မှုရှိရန် ပထမဦးစွာ ကြိုးစားသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံနည်းစနစ်များ ကောင်းမွန်စွာ မတက်မြောက်ပါက နည်းပရိယာယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများကို အများနည်းတူ လိုက်ပါဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း လုံးဝရှိမည်မဟုတ်ကြောင်း မိမိကိုယ်၌ကပင် နားလည်သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။

အသင်းလိုက်ကစားရသော ကစားနည်းတွင် အခြားကစားနည်းများနှင့်မတူပဲ ထူးခြားစွာ ကွဲပြားလျက်ရှိသည့် (System of Rotation) နေရာလှည့်၍ ကစားရခြင်းကြောင့် ရှေ့တန်းတိုက်စစ်ဆင်ကစားခြင်း၊ နောက်တမ်းခံစစ်ကစားခြင်း၊ စပေးဘောပေးခြင်းများကို အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိရှေ့တန်းရောက်ချိန်တွင် တိုက်စစ်ဆင်ကစားရသကဲ့သို့ နောက်တမ်းရောက်ချိန်တွင် ခံစစ်ကိုလက်ခံကစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်အတွက်သက်သက်မဟုတ်ပဲ ကိုယ်အသင်းသားရှေ့တန်းတွင် အကောင်းဆုံးတိုက်စစ်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးကြရမည်ဖြစ်သောကြောင့် လူသားဆန်သောကစားနည်းဖြစ် ခံယူတက်ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် လျှင်မြန်စွာဆုံးဖြတ်ရခြင်း၊ ပျော့ပျောင်းခြင်းနှင့် ပေါက်ကွဲအားအသုံးပြုရခြင်း၊ လျင်မြန်စွာရွေ့လျားခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစသည့် ဆန့်ကျင်ဘက် အရည်အသွေးများ ရောယှက်ပါဝင်နေသော ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ ထူးခြားချက်ကြောင့် အားကစားသမားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် စိတ်ဓါတ်ဆိုင်ရာတွင်လည်း အထက်ဖော်ပြပါ ပေါင်းစပ်အရည်အသွေးများ လိုအပ်ကြောင်းကို ခံယူချက်ကောင်းကောင်းဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားလိုသော စိတ်နေသဘောထားရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။



သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သွေးအေးလှေ့ကျင့်ခန်း

အားကစားသမားအနေဖြင့် မိမိ၏အားကစားနည်းအမျိုးအစားအလိုက် လှေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်ရရှိစေရန်နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရ ကင်းဝေးစေရန်အတွက် သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်း(Warm up) ကို စနစ်တကျအလေးထား၍ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နည်းပြဆရာများကလည်း ဂရုတစိုက်ဖြင့် ကြပ်မတ်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကစားသမားတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား နောက်ပိုင်းဆောင်ရွက်လုပ်ဆောင်ရမည့် ပင်ပန်းသော လှေ့ကျင့်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်မှု၊ နှိုးဆွမှု ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် -

* နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်း
* သွေးများ ပြင်ဆင်စုဆောင်းထားရှိစေခြင်း
* သွေးကြောမျှင်ကလေးများ လမ်းပွင့်စေခြင်း
* အဆုတ်လေရရှိမှု ပိုမိုတိုးမြှင့်စေခြင်း
* ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် တိုးမြှင့်စေခြင်း
* ကိုယ်ခန္ဓာ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုပိုမိုသွက်လက်လာစေခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါသည်။

Warming up (သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်း)ကို Toning up (ကြွရွမှုရှိစေခြင်း) Pre-Loading (ဝန်ဆောင်မှုအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း) ဟူ၍လည်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းတွင် သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းအားဖြင့် (၂)မျိုးရှိသည်။

Two types of Warming up -

(1) The general Warming up (အထွေထွေသွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်း)

(2) Specific Warming up (မိမိအားကစားနည်းနှင့်ဆိုင်သောသီးခြားသွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းများ)

(1) **The general Warming up** (အားကစားသဘောမျိုးပါဝင်စေလျှက် အားမစိုက်ရသော လှုပ်ရှားမှုမျိုး)

(a) **Running;** Jogging; Skipping; Running forward, back ward, Side step, Cross step .....

(b) Exercises for all parts of the body

(c) Stretching Exercises

(a) **Running** (ပြေးခြင်း)

- ရွရွပြေးခြင်း (Jogging)
- ခုန်ဆွခုန်ဆွပြေးခြင်း (Skipping)
- ရှေ့သို့ပြေးခြင်း (Running forward)
- နောက်သို့ပြေးခြင်း (Back ward)
- ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း (Side step)
- ခြေဖြတ်ပြေးခြင်း (Cross step)

(b) **Exercises for all parts of the body**

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးအား ပူနွေးလာစေရန်လှည့်လည်လှုပ်ရှားမှု ပြုခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများအား ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အသင့် ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း အသိပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(c) **Stretching Exercises** (အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း)

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ ကြွက်သား (Muscle)၊ အရွက် (Ligament)၊ အကြော (Tendon)၊ များပူနွေးလာစေပြီးမှ အကြောဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘော်လီဘော အားကစား နည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါက်ကွဲ အားသုံး၍ လည်းကောင်း၊ ပျော့ပျောင်းမှုကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အား ဆန့်ထုတ်လှုပ်ရှား၍ လည်းကောင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပေါင်းစပ်အသုံးပြု ကစားရသောကစားနည်းဖြစ်သဖြင့် ပိုမိုကွေးနိုင်၊ ဆန့်နိုင်၊ လိမ်နိုင်၊ လှည့်နိုင်စေခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများ ပိုမို ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် အကြောဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မဖြစ်မနေထည့်သွင်း လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အလိုက် အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၅ စက္ကန့်အထိ ငြိမ်သက်စွာ ဆွဲဆန့် ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ လုပ်ဆောင် ခြင်းမရှိပါက

- အဓိကလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အချိန်ကြန့်ကြာစေခြင်း
- အားကစားသမားများ လွယ်လင့်တကူ အနာတရ ဖြစ်စေခြင်း
- ကြွက်သားခွန်အား လျင်မြန်မှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ဖြတ်လတ်မှုစသော အရည် အသွေးများအား တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် တပန်းရှုံးစေခြင်း
- လှုပ်ရှားနိုင်သည့် အကျယ်အဝန်း ကန့်သတ်ထားသလို ဖြစ်စေခြင်း ကြောင့် အားထုတ်မှုပိုမို ပြုလုပ်ရစေလျက် စောလျင်စွာ ပင်ပန်းခြင်း တို့ကို အားကစားသမားတစ်ဦးအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဒဏ်ရာအနာတရရခြင်းကြောင့် အခြားကစားသမားများနည်းတူ လုပ်ဆောင်မှု အရည်အသွေးများ တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိဘဲ နိမ့်ကျနေခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ Stretching Exercise ပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သည့်အချိန်အတိုင်းအတာထက် ပိုမို ဆွဲဆန့်ခြင်း၊ ပိုမိုပျော့ပျောင်းစေခြင်းပြုလုပ်ပါက ခွန်အားလျင်မြန်မှုနှင့် တဟုန်းထိုးစွမ်းအင်များ ယုတ်လျော့စေပါသဖြင့် သတိထားလုပ်ဆောင်ကြရ မည်ဖြစ်သည်။

(2) **Specific Warming up** (မိမိအားကစားနည်းနှင့်ဆိုင်သောသီးခြားသွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်းများ)

- Mortar Skill (ရွှေ့လျားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု)
- Reaction Capacity (တုန့်ပြန်မှုစွမ်းရည်)
- Concentration (အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှု)

Cooling Down (သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း)

ပင်ပန်းပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ လေ့ကျင့်မှုများကို ဖြုန်းစားကြိုး ချက်ချင်း မရပ်ပစ်ရ။ လေ့ကျင့်မှု၏ နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ မူလ အခြေ အနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားအောင် ဖြေးဖြေးချင်းလျော့ချပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဒဏ်မခံစားရလေအောင် ကာကွယ်မှုပြုလုပ်ပြီး နောက်ထပ် လေ့ကျင့်မှု များအတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည့် အသင့်ပြင်ဆင်မှု အကျိုးကျေးဇူးရရှိစေပါသည်။

(က) Relaxation Exercises For all Parts of the Body

(ခ) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို လျော့ချ၍ ဖြေးညှင်းစွာလှုပ်ရှားလှည့်လည် ပေးရ မည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏မူလအနေအထားသို့ရောက်အောင် သက်တောင့် သက်သာဖြစ် စေရန် ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

(ဂ) Stretching Exercises and Sports Massage For Players

(ဃ) သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း (Cooling Down) တွင်လည်း အကြောဆန့်လေ့ကျင့် ခန်း (Stretching) ကို ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ထို့အပြင် နှိပ်နှယ်ခြင်း (Massage) ကိုလည်း ကစားသမား(၂)ဦး အပြန်အလှန်အတွဲလိုက် လုပ်ဆောင် ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အားကစားသမားများအတွက် မဖြစ်မနေပြည့်ဝမှန်ကန်စွာ ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဒဏ်ရာ အနာတရကင်းဝေး၍ သက်တမ်းရှည်စွာကစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဘော်လီဘောအားကစားသမားတစ်ဦးပြိုင်ပွဲတွင် အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်နှင့် အကောင်းဆုံးကစားနိုင်ရန်အတွက်-

၁။ အခြေခံကြံ့ခိုင်မှု (Physical)

၂။ နည်းစနစ်၊ နည်းပရိယာယ်၊ နည်းဗျူဟာ (Technique, Tactic, Strategy)

၃။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Mental) တို့ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁။ **အခြေခံကြံ့ခိုင်မှု (Physical)**

နည်းစနစ်များသင်ယူခြင်းမရှိခင် နည်းစနစ်များကို ကောင်းမွန်စွာလိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားနေသော အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ကြံ့ခိုင်မှုရှိရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံကြံ့ခိုင်မှုများ လေ့ကျင့်ရာတွင်

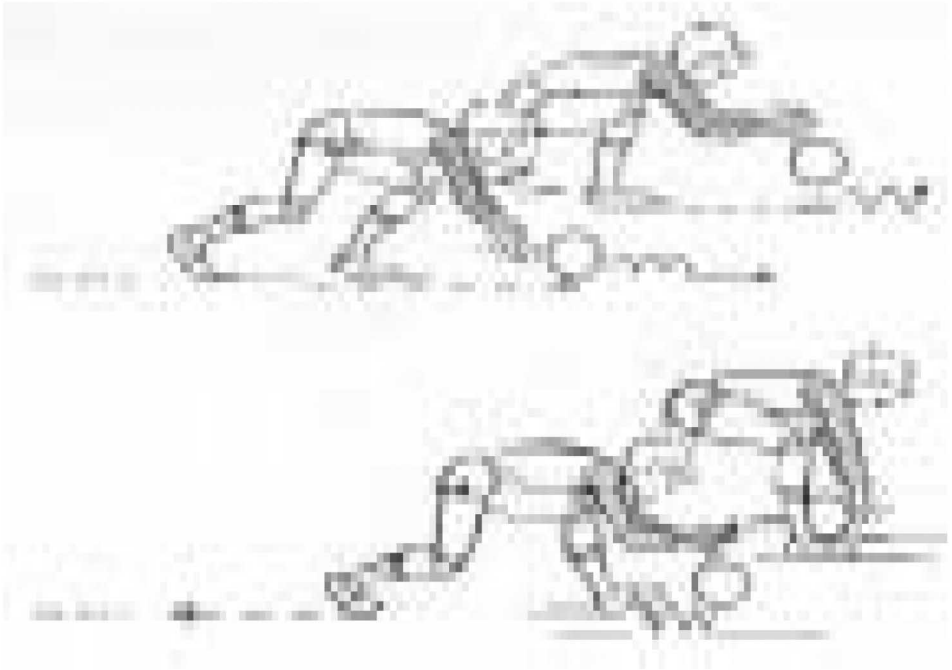
- Speed (လျှင်မြန်မှု)
- Strength (ခွန်အားရှိမှု)
- Endurance (ခံနိုင်ရည်ရှိမှု)
- Flexibility (ပျော့ပြောင်းမှု) များကို တစ်ဆင့်ခြင်းလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ အဆင့်ကျော်၍ သင်ကြားခြင်းမျိုးမရှိရန်စေရန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းကို လက်ဖြင့်ကစားသည်ဟု ယေဘုယျသိထားကြသော်လည်း ခြေလှမ်း (Step)နှင့် ရွှေ့လျားမှု (Movement)ကို အခြေခံသည့် အားကိုယူ၍ ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

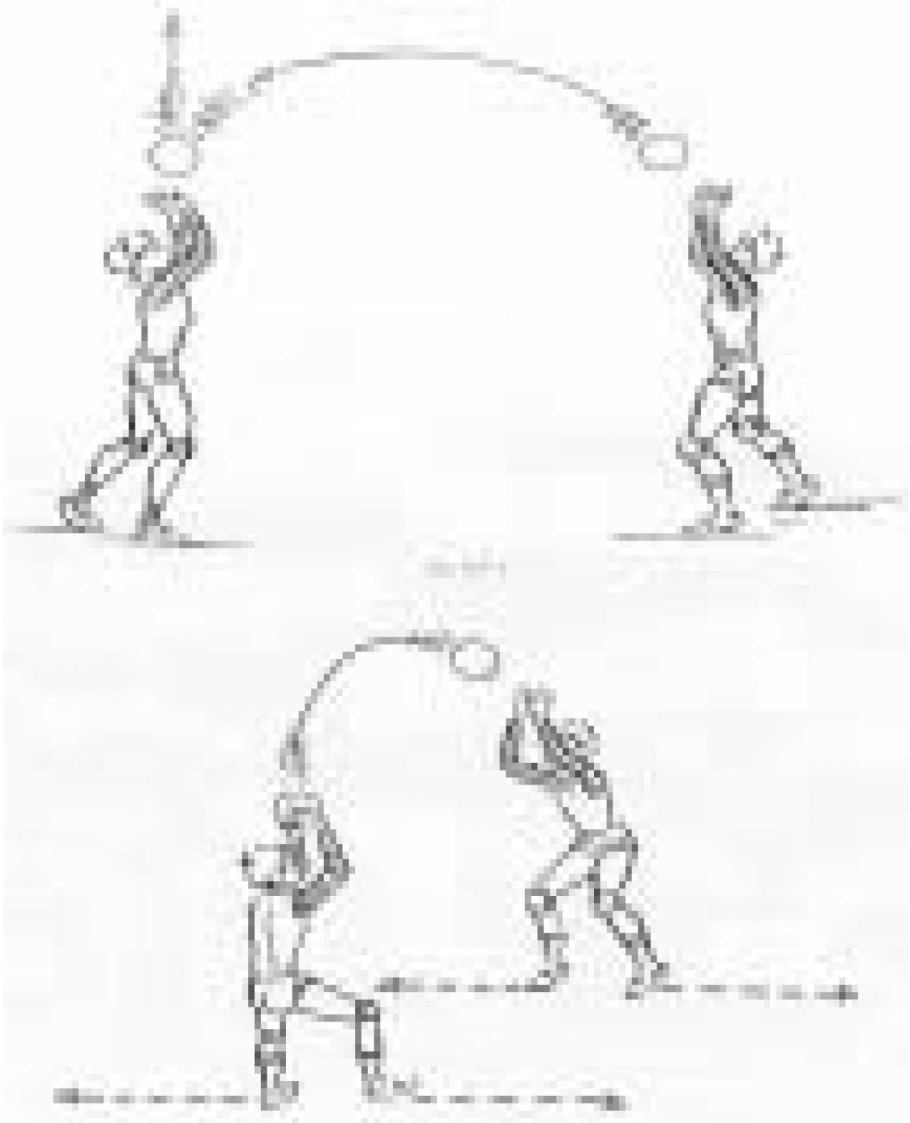
ထို့ကြောင့် ဘော်လီဘောစတင်သင်ကြားရာတွင် ခြေလှမ်းများ ရွှေ့လျားမှုများ ကောင်းမွန်လာစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံနည်းစနစ်များကို ပြုလုပ်၍ ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့မှုများလာစေရန်နှင့် ခြေလှမ်းများကောင်းလာစေရန် သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။

- ဘောလုံးကို လှိမ့်ခြင်း (ဘယ် / ညာ)

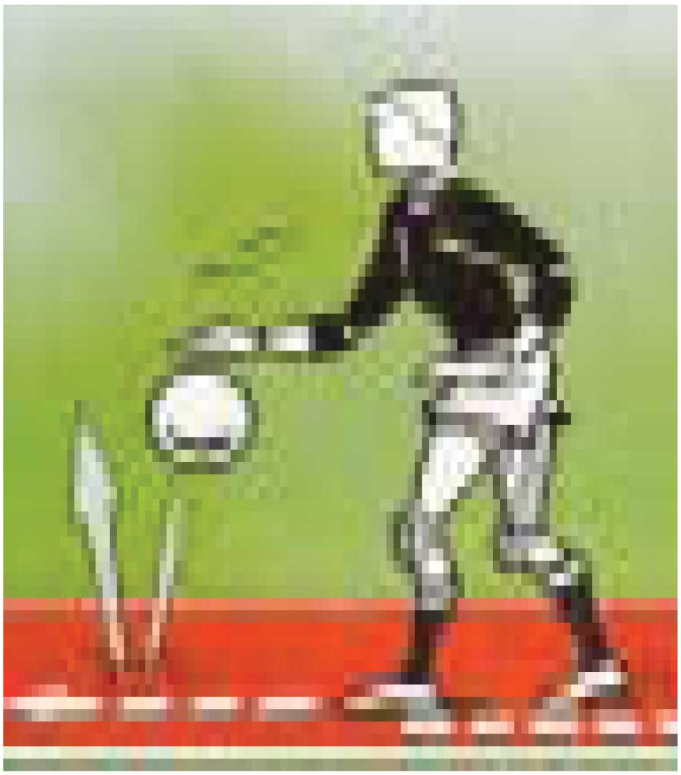




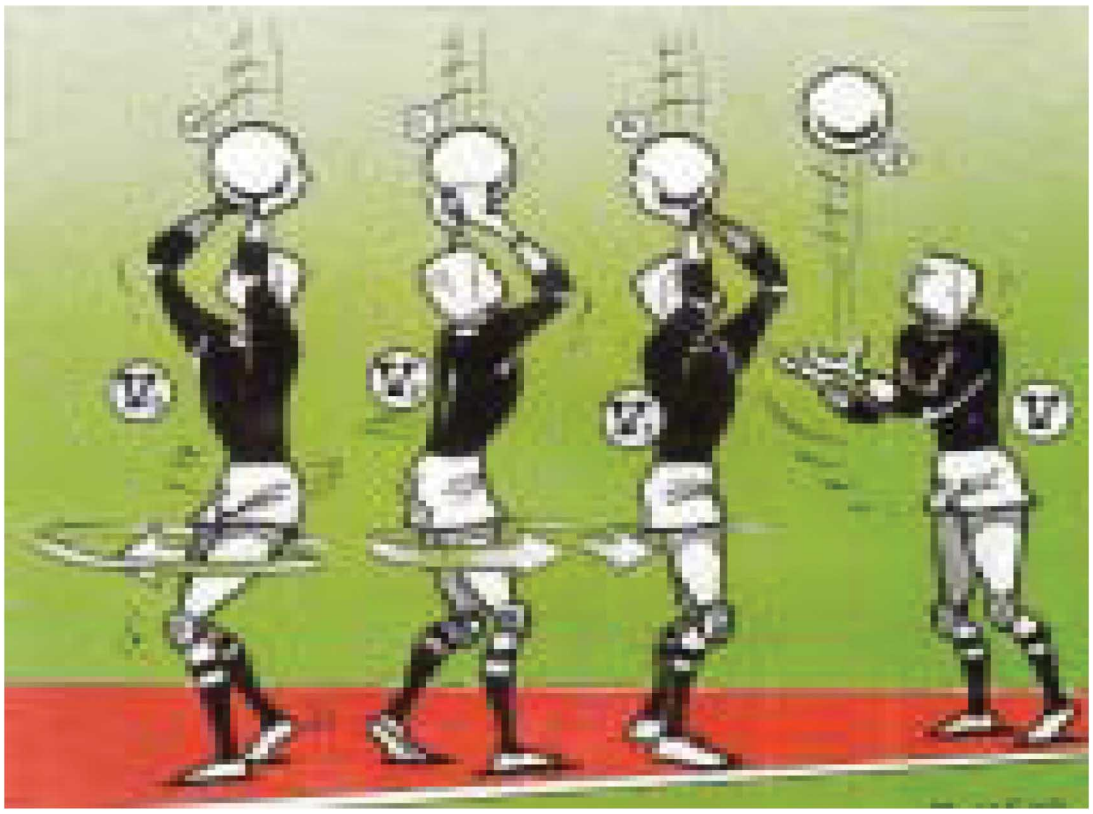
- ဘောလုံးပေးခြင်း (ဘေးတိုက်ရွေ့လျား၍) (၂)ဦး



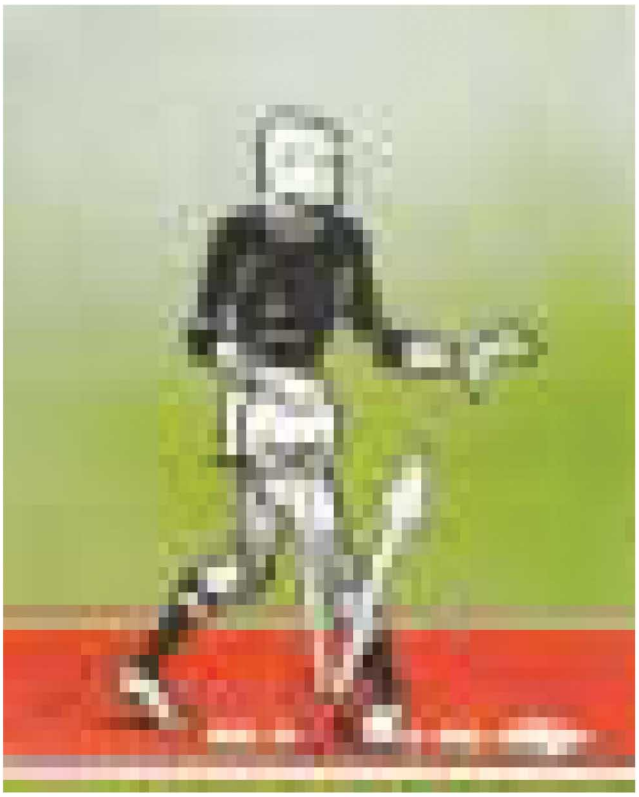
- ဘောလုံးကြမ်းပြင်သို့ ပုတ်ပြေးခြင်း



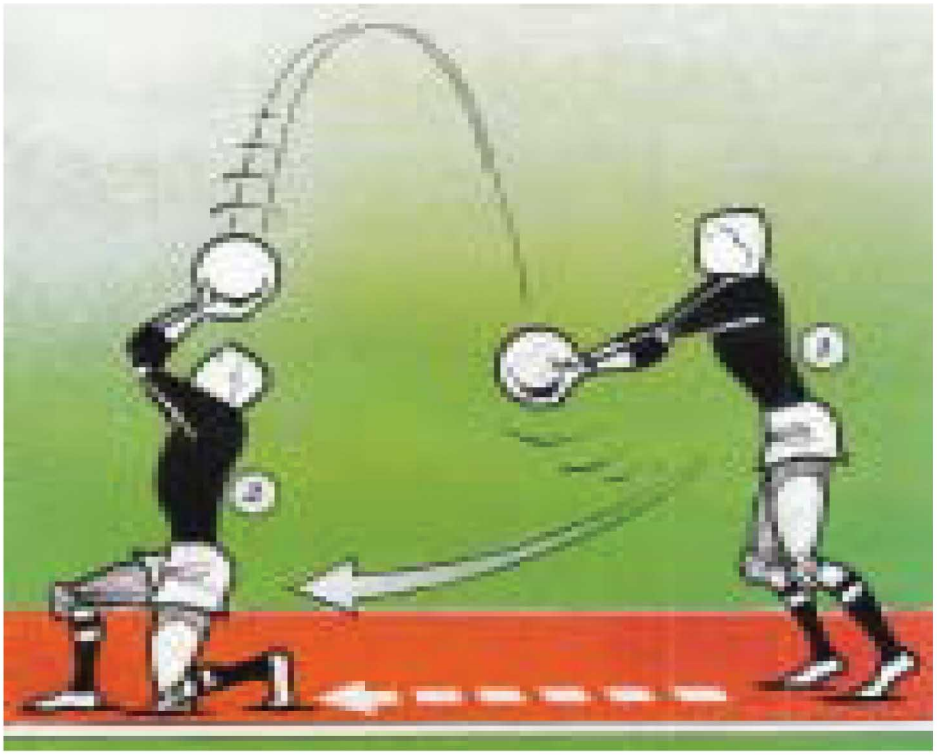
- ဘောလုံးကို မြောက်၍ပြန်ဖမ်းခြင်း



- ဘောလုံးပုတ်၍ ရှေ့သို့ရွေ့လျားခြင်း
- ဘောလုံးပုတ်၍ နောက်ပြန်ရွေ့လျားခြင်း



- နောက်ပြန်ဘောလုံး မြောက်၍ပြန်ဖမ်းခြင်း

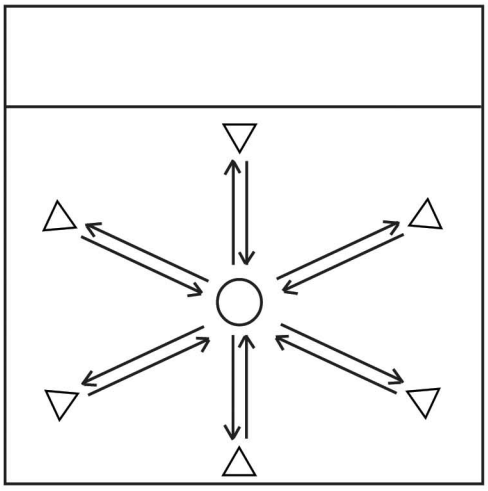


စသည်ဖြင့် ပင်ပန်းခြင်းကို မသိသာအောင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ရွေးလျားမှုများအား သွက်လက်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

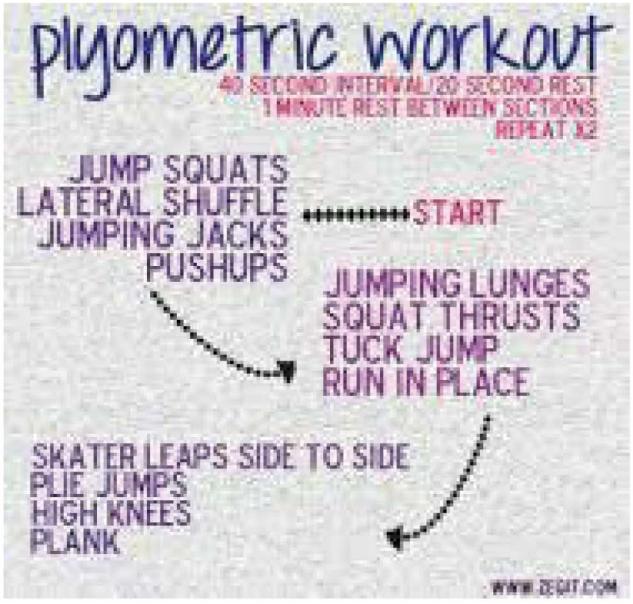
Speed (Sprint) နှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်မှုများ

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းသည် ဘောလုံးမြေပြင်သို့ မကျရန် ဘောလုံးရရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်ရန်၊ ဘောလုံးအောက်ရှိရောက်ရှိရန်၊ လျင်မြန်စွာ ရွေးလျားကစားရသဖြင့် အရှိန်နှင့် ရွေ့လျားမှု လျင်မြန်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပေ ၃၀ (၉ မီတာ) အတွင်း အကွာအဝေးအတိုလေးများကို လျင်မြန်မှုရှိစေရန် လေ့ကျင့်ရမည်။

- တိုက်စစ်စည်း ၃ မီတာ (၁၀ ပေ) စည်း ဘေးတိုက်အမြန်ရွေ့လျားခြင်း
- တိုက်စစ်စည်း ၃ မီတာ (၁၀ ပေ) စည်း ရှေ့နောက်ရွေ့လျားခြင်း
- တိုက်စစ်စည်း ၃ မီတာ (၁၀ ပေ) စည်း ဘေးတိုက်စည်းအား လက်ဖြင့်ထိခြင်း
- နောက်တန်း ပေ (၂၀)စည်းအတွင်း ရွေ့လျားမှု



Plyometrics also kown as jump training or plyometrics are exercises in wish muscles exert maximum force in short intervals of time, with the goal of increasing power (speed strength).



Strength (ခွန်အားရှိမှု)

- ပေါက်ကွဲမှုအား (Explosive Power) ပါဝင်နေသော ဘော်လီဘောအားကစားနည်းတွင် Strength (ခွန်အားရှိမှု)အတွက် အလေးဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ Power Training လေ့ကျင့်ရာတွင် -

- ခွန်အားကောင်းသော ပထမအုပ်စု
- ခွန်အားသင့်သော ဒုတိယအုပ်စု
- ခွန်အားနည်းသော တတိယအုပ်စု ဟူ၍ ခွဲခြားလေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

ခေတ်သစ်ဘော်လီဘောအားကစားနည်းတွင် ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းအလိုက် အလေးနှင့်တွဲ၍ လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်လျက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

- အလေးနည်းနည်း အကြိမ်ရေများများ (၁၅ - ၂၀)ကြိမ်
- အလေးများများ အကြိမ်ရေနဲနဲ (၃ - ၅) ကြိမ်
- ပုံမှန် အကြိမ်ရေ (၁၀ - ၁၂) ကြိမ်

Endurance (ခံနိုင်ရည်ရှိမှု)

Explosive Power (ပေါက်ကွဲအား)ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ သုံးရသောကြောင့် (Arobic and anarobic) ပေါင်းစပ်ပါဝင်ထားသည်။

Endurance	=	Speed	+	Strength
ခံနိုင်ရည်ရှိမှု	=	အရှိန်	+	ခွန်အား

1. Back Barbell Bench press





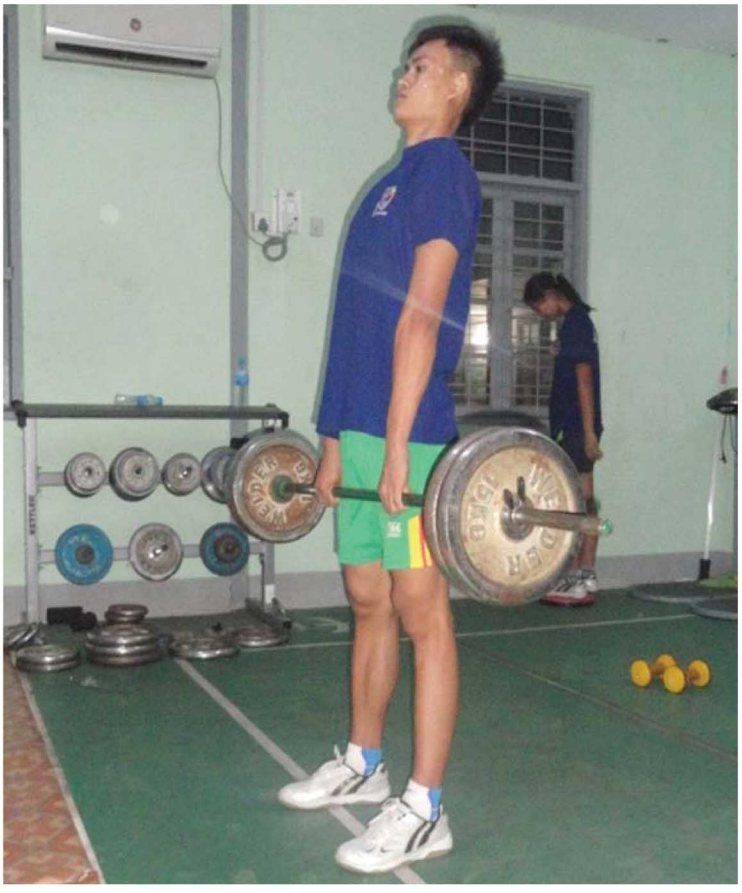
2. Machine legs Press





3. Back Dead Lift





4. Squart





5. Arm lat Pull down



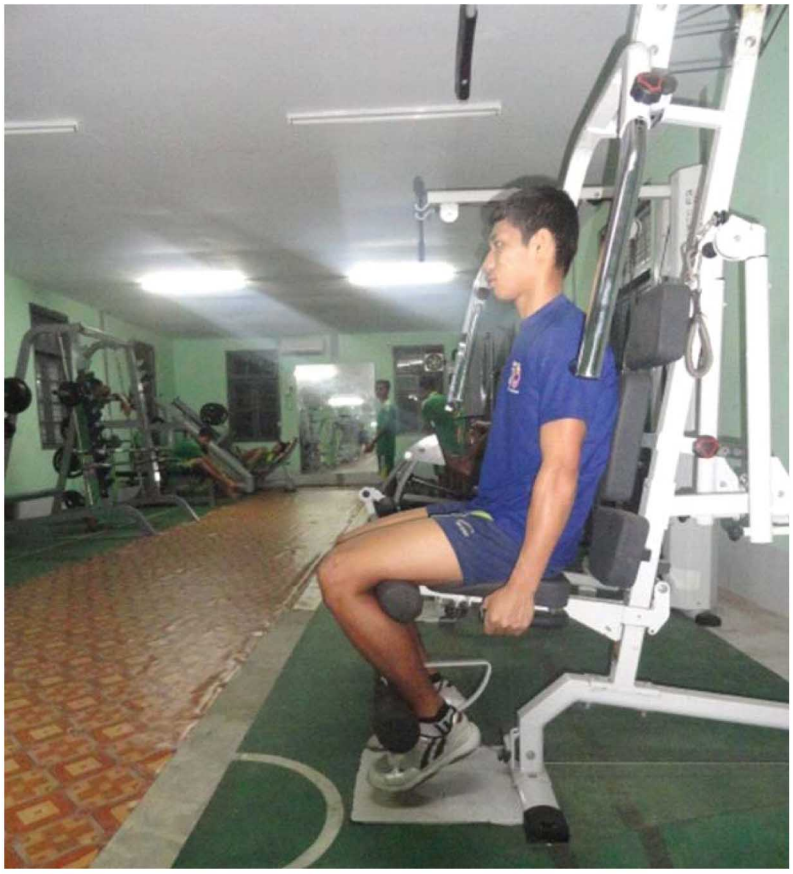


6. Arm French Press





7. Machine Leg Extension





8. Sit Up







Volleyball Index (ဘော်လီဘောစွမ်းရည်သတ်မှတ်ချက်)

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းတွင် အားကစားသမားတိုင်း အခြေခံမှအဆင့်မြင့်အထိ မဖြစ်မနေ သုံးသပ်လေ့လာရမည်။ အကြောင်းအရပ်တစ်ခုမှာ ဘော်လီဘောစွမ်းရည်တွက်ချက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံနည်းစနစ်များနှင့်အတူ ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းရည်ကို တွဲဘက်လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရသောကြောင့် လစဉ်ဘော်လီဘောအားကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခုန်နိုင်မှုစွမ်းရည်၊ ရွှေ့လျားမှုစွမ်းရည်၊ ပျော့ပျောင်းမှု အရည်အသွေး၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားသန်မာမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း သန်မာမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း သန်မာမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုစွမ်းရည်၊ တဟုန်ထိုးလျင်မြန်မှု စသည့်အရည်အသွေး (၆)မျိုးကို ပေါင်းစပ်၍ Volleyball Index ကို တွက်ချက်ယူရသည်။ တနည်းအားဖြင့် အားကစားသမား တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘော်လီဘောကြံ့ခိုင်မှု စွမ်းရည် တိုးတက်မှု ရှိ/မရှိကို သုံးသပ်နိုင်းယှဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အောက်ပါစွမ်းရည်(၆)မျိုးဖြင့် Volleyball Index ကို တွက်ချက်ယူရသည် -

(၁) Jump Index (ခုန်နိုင်မှုစွမ်းရည်)
(၂) Line Tauch Index (ရွှေ့လျားမှုစွမ်းရည်)
(၃) Front Flexibility Index (ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းမှု)
(၄) Sit up Index (ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားသန်မာမှု)
(၅) Triple Jump Index (ခြေထောက်ကြွက်သားသန်မာမှု ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှု)
(၆) 20 m Sprint Index (တဟုန်ထိုးလျှင်မြန်မှု)

(၁) Jump Index ကို အောက်ပါအတိုင်း တွက်ချက်ယူသည် -

(မ) $\frac{\text{ကစားသမား၏အရပ်}}{\text{ပိုက်အမြင့် မ(2.24 m)}} \times$ ပိတ်ဆို့မှုခုန်အား - ပိုက်အမြင့် (22.4m) + ရိုက်ခုတ်မှုခုန်အား - ပိုက်အမြင့် (2.24m)

(ကျား) $\frac{\text{ကစားသမားအရပ်}}{\text{ပိုက်အမြင့်ကျား(2.43m)}} \times$ ပိတ်ဆို့မှုခုန်အား - ပိုက်အမြင့် (2.43m) + ရိုက်ခုတ်မှုခုန်အား - ပိုက်အမြင့် (2.43m)

ကစားသမား၏အရပ် - ဖိနပ်မပါဘဲ တိုင်းရမည်။

ပိတ်ဆို့မှုခုန်အား (Block Jump)ရပ်လျက်ခုန်၍ လက် ၂ဘက် ဆန့်ထုတ် လိုက်သောအမြင့်။
ရိုက်ခုတ်မှုခုန်အား (Spike Jump)ခြေလှမ်းဖြင့်အားယူခုန်ခြင်း၊ လက်တဆန့် အမြင့်ဆုံး အမှတ်ကို တိုင်းတာခြင်း။

(၂) **Line Tauch Index (ရွေ့လျားမှုစွမ်းရည်)**

၁၀ ပေ အကွာအဝေးရှိသော စည်း ၂ခုကို ဘေးတိုက်ရွေ့လျားမှုဖြင့် (၁)မိနစ်အတွင်း စည်းကိုထိနိုင်သော အကြိမ်ပေါင်းကို တွက်ချက်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ ရေတွက်ရာတွင် စည်း(၂)ခုအား ဘယ်ညာထိပြီးမှသာ (၁)ကြိမ်ဟု ရေတွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

(၃) **Front Flexibility Index (ရှေ့သို့ပျော့ပျောင်းမှု)**

ခုံအမြင့်အပေါ်တွင် ဖိနပ်မပါဘဲ ခြေစုံပူး၍ ရှေ့သို့လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ထုတ်ကုန်း ထိခြင်းကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။ ဒူးကွေးခြင်းမပြုရပါ။

(၄) **Sit up Index (ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားသန်မာမှု)**

ဒူးနှစ်ဖက်ကို ထောင်ထားပြီး ပက်လက်လဲအိပ်ထားသည့်ပုံစံဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်း၏နောက်တွင် ချိတ်ယှက်ထားရမည်။ တစ်မိနစ်အတွင်း အိပ်ထမတင် အကြိမ်ကို မှတ်ထားပြီး စက္ကန့်(၃၀)အနားပေးရမည်။ နောက်ထပ်တစ်မိနစ်ထပ်မံပြုလုပ်၍ (၂)ကြိမ်ပေါင်း အကြိမ်ရေကို မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

(၅) **Triple Jump Index (ခြေထောက်ကြွက်သားသန်မာမှု ခန္ဓာကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှု)**

ခြေထောက် ၂ဘက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွထားပြီး သတ်မှတ်ထားသည့်စည်းမှ ရပ်နားမှုမရှိဘဲ ၃ကြိမ်ဆင့်၍ ဆက်တိုက်ခုန်ရမည်ဖြစ်သည်။ (၂) ကြိမ်ခုန်ရမည့်ဖြစ်ပြီး အကောင်းဆုံး အကြိမ်၏ အကွာအဝေးကိုသာ မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

(၆) **20 m Sprint Index (တဟုန်းထိုးလျှင်မြန်မှု)**

မီတာ ၂၀ အကွာအဝေးကို တဟုန်းထိုးအရှိန်ဖြင့် ပြေးခြင်းဖြစ်သည်။
အချက်ပေးသံဖြင့် တာထွက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကစားသမားစတင်တာထွက်ချိန်မှ စံချိန်မှတ်နာရီကို နှိပ်ယူခြင်းဖြင့် စံချိန်ကို ဖမ်းယူရမည်ဖြစ်သည်။ Index တစ်ခုစီ၏ အမှတ်တွက်ချက်မှုကို တစ်ဖက်ပါဇယားအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

Volleyball Index (၆)မျိုးကို အထက်ပါအတိုင်း အစဉ်လိုက်ပြုလုပ်စေပြီး ရပ်နားချိန်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ အမြင့်ဆုံး ဘော်လီဘော စွမ်းရည်ကို တွက်ချက်ရယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Volleyball Index

INDEX	LINE TOUCH	FLEXIBILITY	SIT UP	TRIPLE JUMP	20M SPRINT
1.00	90	30 CM	140	10.00 m	2.5 Sec
95	88	28.5 CM	135	9.75 m	2.6 Sec
90	86	27 CM	130	9.50 m	2.7 Sec
85	84	25.5 CM	125	9.25 m	2.8 Sec
80	82	24 CM	120	9.00 m	2.9 Sec
75	80	22.5 CM	115	8.75 m	3.0 Sec
70	78	21 CM	110	8.50 m	3.1 Sec
65	76	19.5 CM	105	8.25 m	3.2 Sec
60	74	18 CM	100	8.00 m	3.3 Sec
55	72	16.5 CM	95	7.75 m	3.4 Sec
50	70	15 CM	90	7.50 m	3.5 Sec
45	68	13.5 CM	85	7.25 m	3.6 Sec
40	66	12 CM	80	7.00 m	3.7 Sec
35	64	10.5 CM	75	6.75 m	3.8 Sec
30	62	9 CM	70	6.50 m	3.9 Sec
25	60	7.5 CM	65	6.25 m	4.0 Sec
20	58	6 CM	60	6.00 m	4.1 Sec
15	56	4.5 CM	55	5.75 m	4.2 Sec
10	54	3 CM	50	5.50 m	4.3 Sec
05	52	1.5 CM	45	5.25 m	4.4 Sec
00	50	0 CM	40	5.00 m	4.5 Sec

TEACHING TECHNIQUE FOR BEGINNER

ဘော်လီဘော စတင်သင်ကြားသူများအတွက်

နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်

၁။ တစ်ဦးချင်း အခြေခံနည်းစနစ်များသင်ကြားခြင်း။

- သွေးပူပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးထိတွေ့မှုရှိစေရန် သင်ကြားခြင်း။
- အခြေခံကြံ့ခိုင်မှုနှင့် လျှင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခြင်း

၂။ **တစ်ဦးချင်း နည်းစနစ်များ**

- လက်ပူးမ
- လက်ဖျား
- စပေးဘော (လက်အောက်မှ)
  (ခေါင်းပေါ်မှ)
- ပင့်ထောင်သူနှင့် အရိုက်လေ့ကျင့်မှု
  (အရိုက်နှင့် တို့ဘော)
- စပေးဘောဖမ်းခြင်း ရိုက်ခုတ်ခြင်း
  ပိတ်ဆို့ခြင်း
- ခေါင်းပေါ်မှ ပေးသောစပေးဘော
  လေ့ကျင့်ခြင်း

→ **နည်းစနစ်များပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်ခြင်း**
ပြိုင်ပွဲအသွင်သဏ္ဌာန်သို့ ချဉ်းကပ်လေ့ကျင့်ခြင်း

၃။ **အသင်းလိုက်ကစားခြင်း**

- တိုက်စစ်ပုံစံ
- စပေးဘောဖမ်းယူခြင်းပုံစံ
- ခံစစ်ပုံစံ
- ရိုက်ခုတ်ခြင်းအတွက် ဝန်းရံ
  ဆယ်မခြင်းပုံစံ

→ **နည်းစနစ်များ အသုံးချ၍ ပြိုင်ပွဲများကစားခြင်း**

- ၉ ယောက်တွဲ ကစားခြင်း
- လူလှည့်၍ ကစားခြင်း
- ၆ ယောက်လွယ်ကူစွာပွဲကစားခြင်း
- ၆ယောက်ဘော်လီဘောပွဲသဏ္ဌာန်ကစားခြင်း

Circuit Training for Volleyball

လျှပ်စီးကြောင်းပုံစံ လေ့ကျင့်ခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် နဂိုရှိသော ကြွက်သားများ၏ ခံနိုင်ရည်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် အတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။
- အမျိုးအစား ၆ မျိုးမှ ၁၅ မျိုးအထိ ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး ၃ ကျော့ပြုလုပ်ရမည်။ ၁ ကျော့ပြီးတိုင်း ၆၀ စက္ကန့် အနားပေးရမည်။
- လေ့ကျင့်မှုကာလ ၂ လ (သို့မဟုတ်) ၃ လ အချိန်ကာလရှိပြီး နောက်ပိုင်းမှသာ ထည့်သွင်းလေ့ကျင့် ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်ပတ်လျှင် ၁ ကြိမ် (သို့) ၂ ကြိမ် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။

1.	Push-up	လက်ထောက်တွန်းတင်
2.	Wrist Swing	လက်ကောက်ဝတ်လှည့်ခြင်း
3.	Sit up	အိပ်ထမတင်
4.	Jump back bend	လေတွင်ခုန်၍ ခါးနောက်ကော့ခြင်း
5.	V sit	ပက်လက်အိပ်ခြေထောက်နှင့် ခေါင်းမှ V ပုံသဏ္ဍာန်တပြိုင်ထဲမတင်ခြင်း
6.	Burpee Jump	မတ်တပ်အနေအထားမှ လက်ထောက်မှောက် နောက်ခြေဆန့်ထုတ် - ပြန်ဆွဲယူ- မတ်တပ်အနေအထားမှ လေထဲဆန့်ခုန်၍နောက်သို့ခါးကော့ခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်း (၆) မျိုးသည် ဘော်လီဘော အားကစားသမားများအတွက် Circuit Training တွင် မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းလေ့ကျင့်ရမည်။

Types of Circuit Training

- First Circuit (Speed Circuit)
  Light weight, Fast movement for 10-15 seconds.
- Second Circuit (Power Circuit)
  100% body weight, 3-5 repettitions, 6 set
  (rest period 30 sec)
- Third Circuit (Endurance Circuit)
  6-15 kinds of movement each for 15 sec, no rest between station 2-3 sets

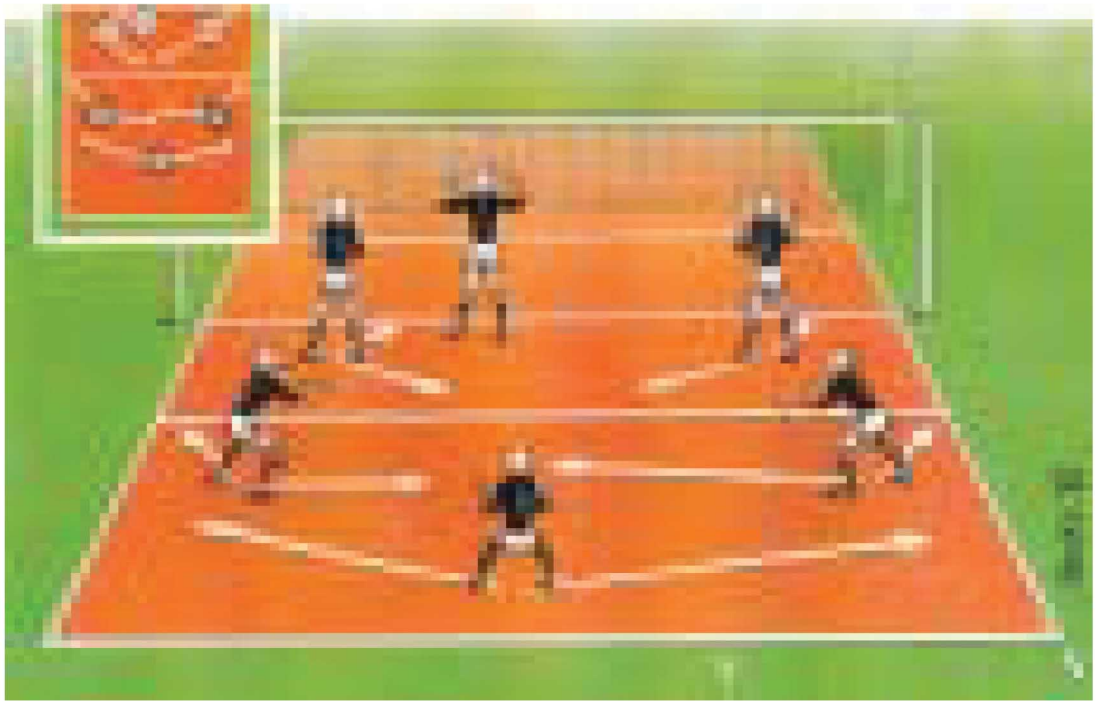
လျှပ်စီးကြောင်းပုံစံ လေ့ကျင့်ခြင်းအမျိုးအစားပုံစံ

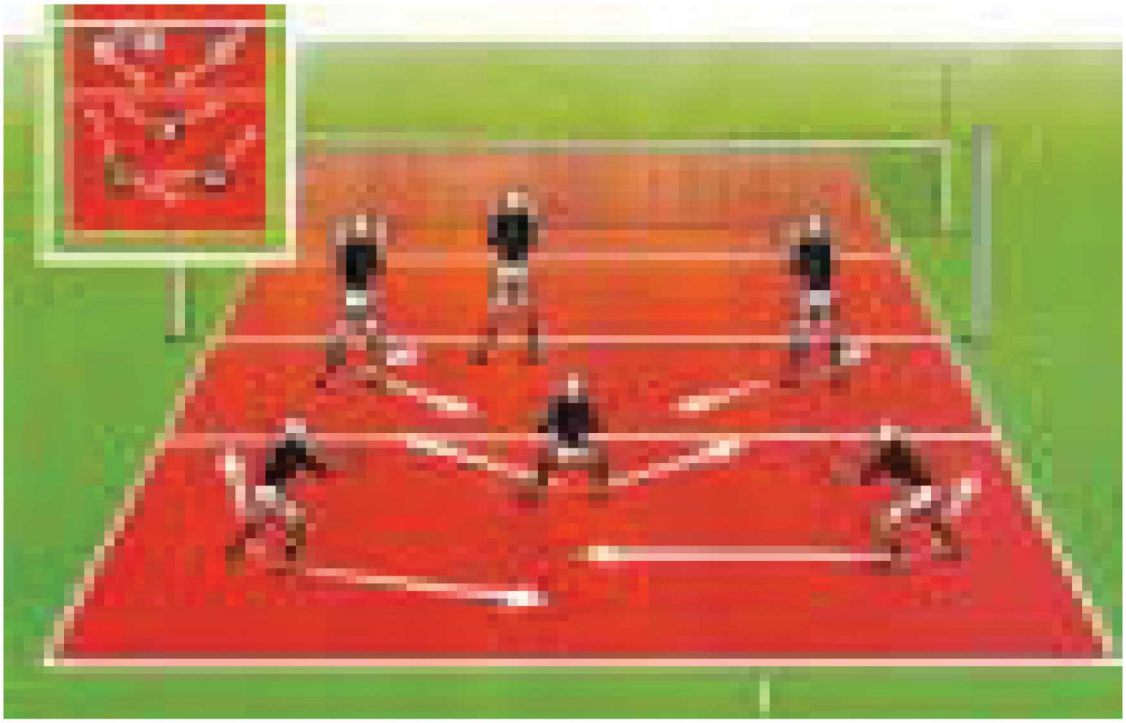
၃ မျိုးရှိပါသည်-

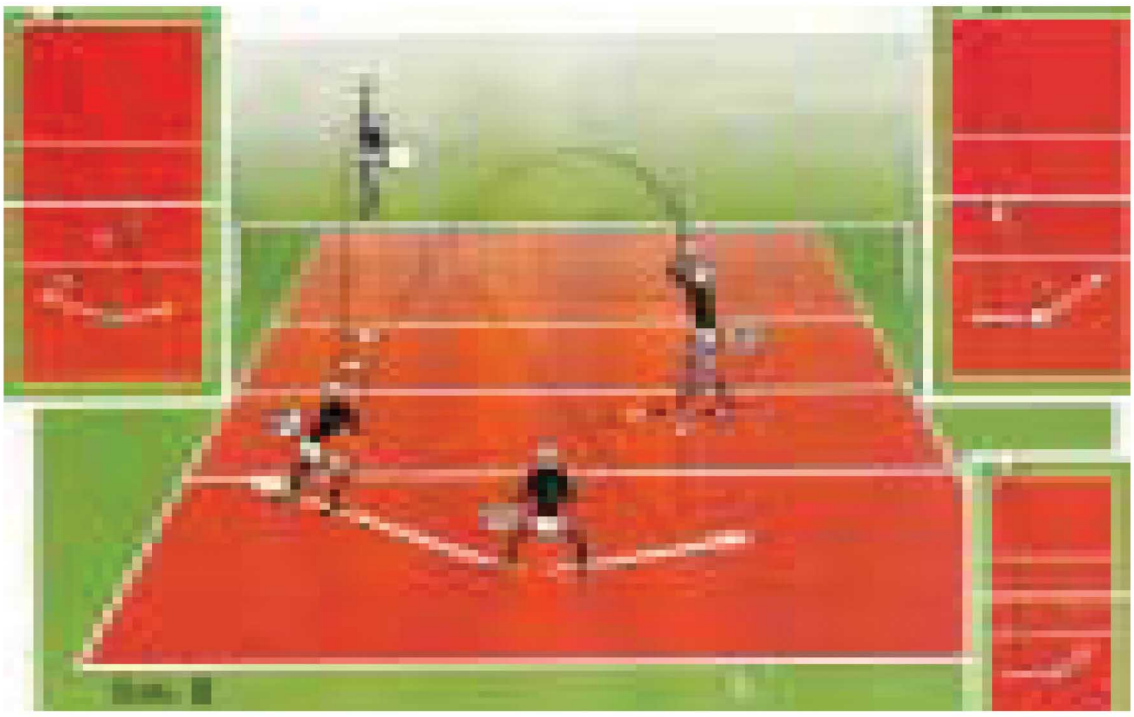
- လျှင်မြန်မှုအတွက် ပြုလုပ်ခြင်း
- သန်မာမှုအတွက် ပြုလုပ်ခြင်း
- ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၈။ နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခြင်း

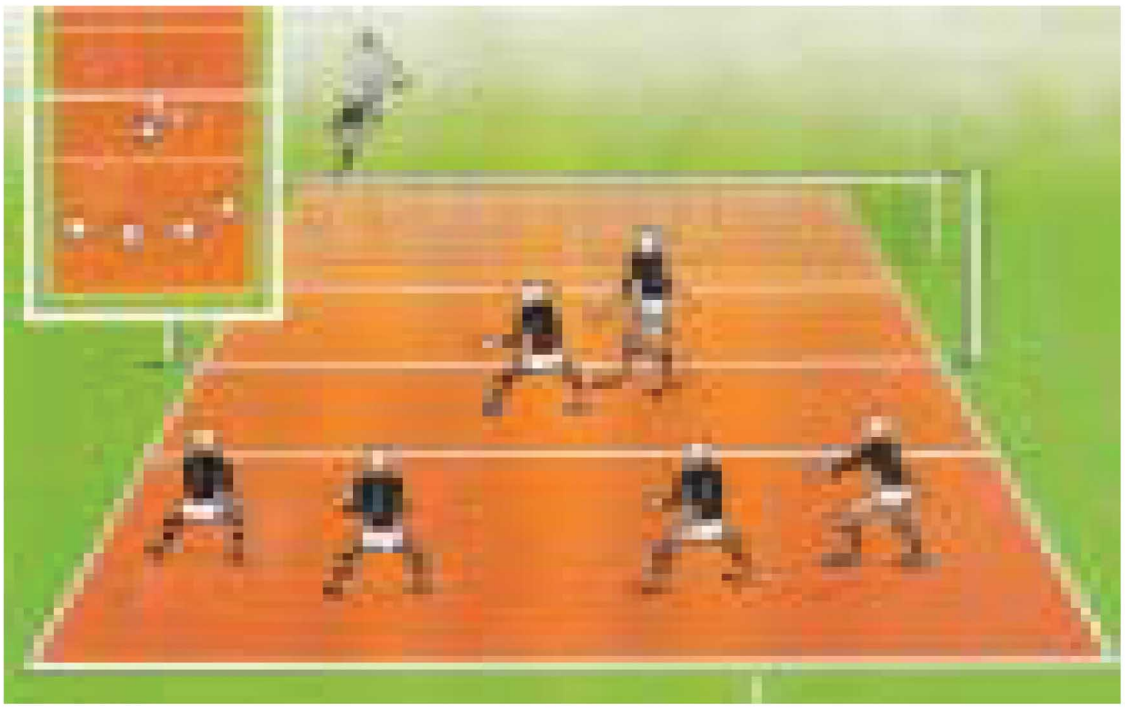




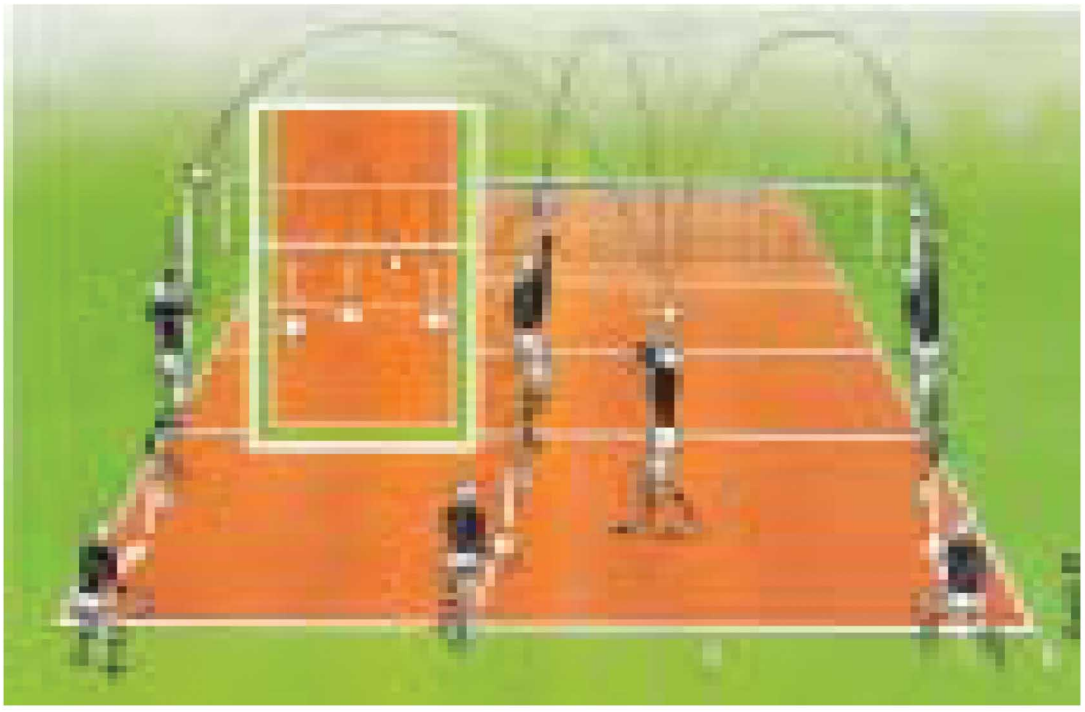


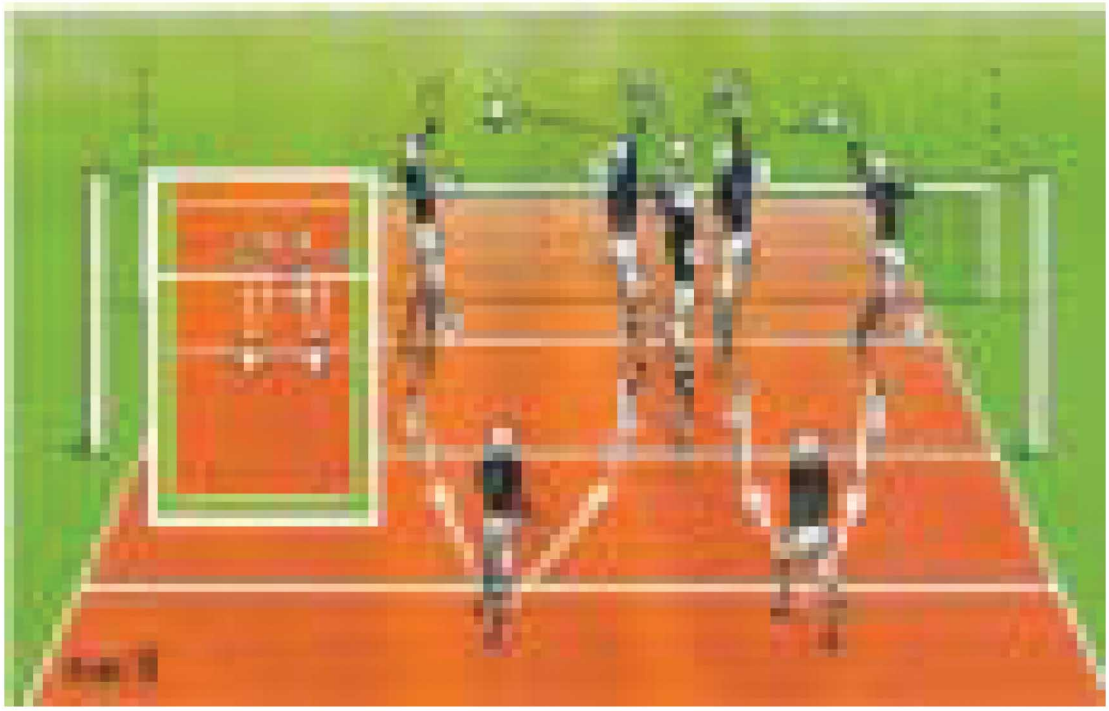


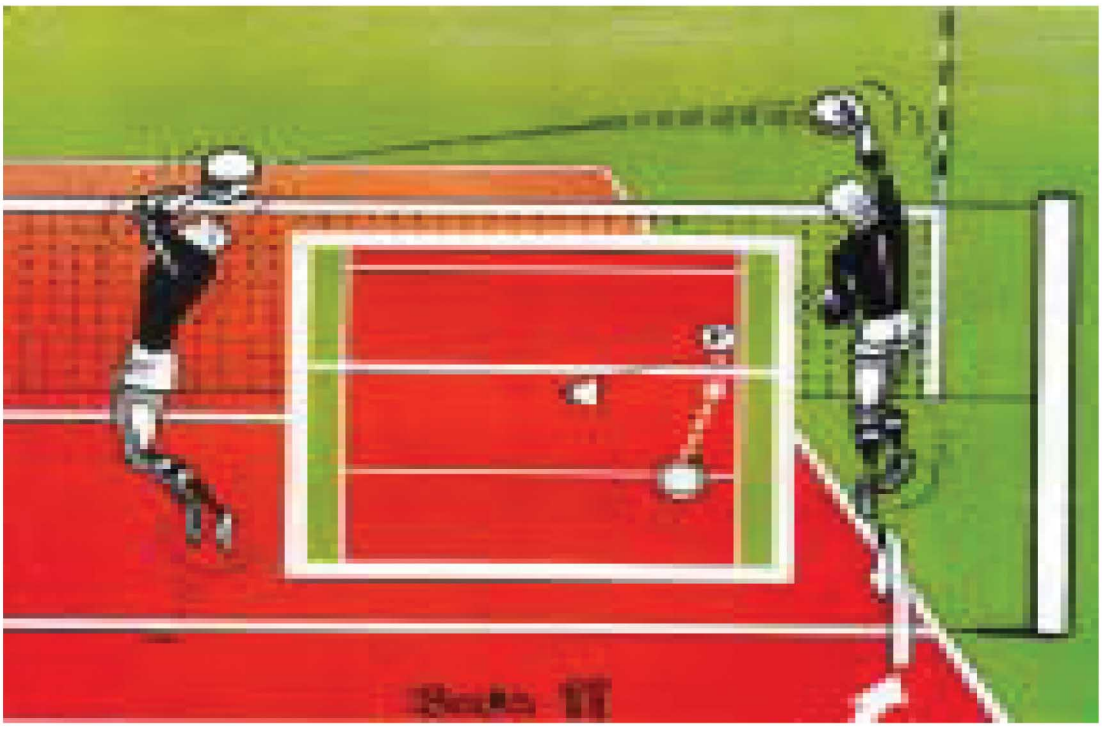


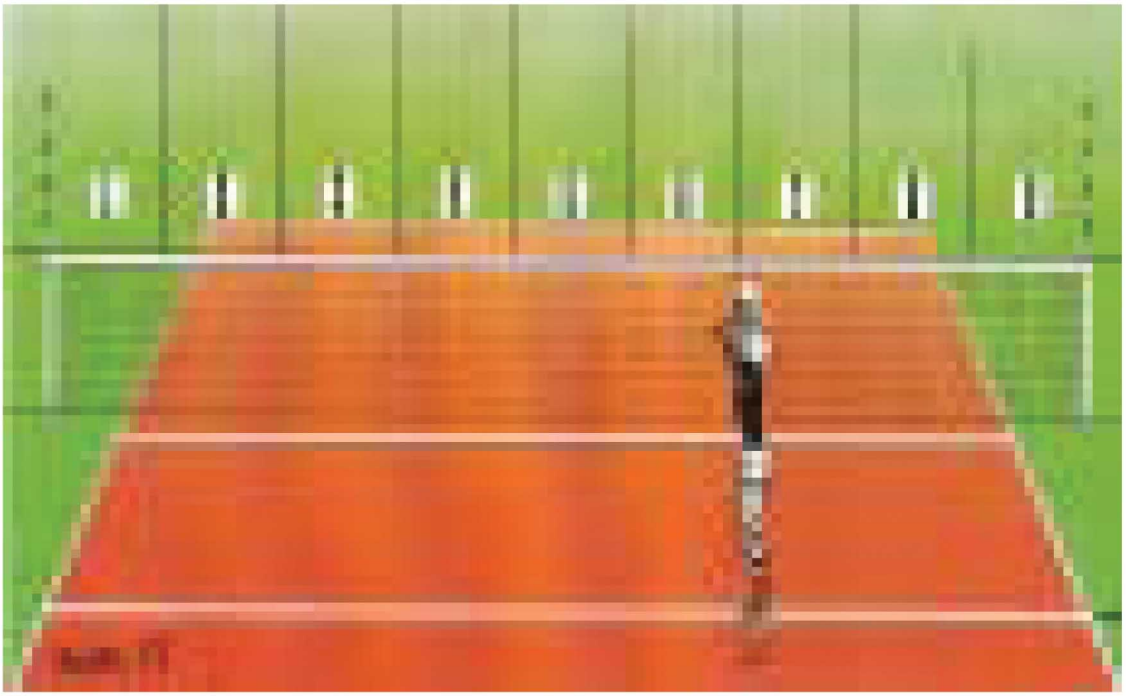


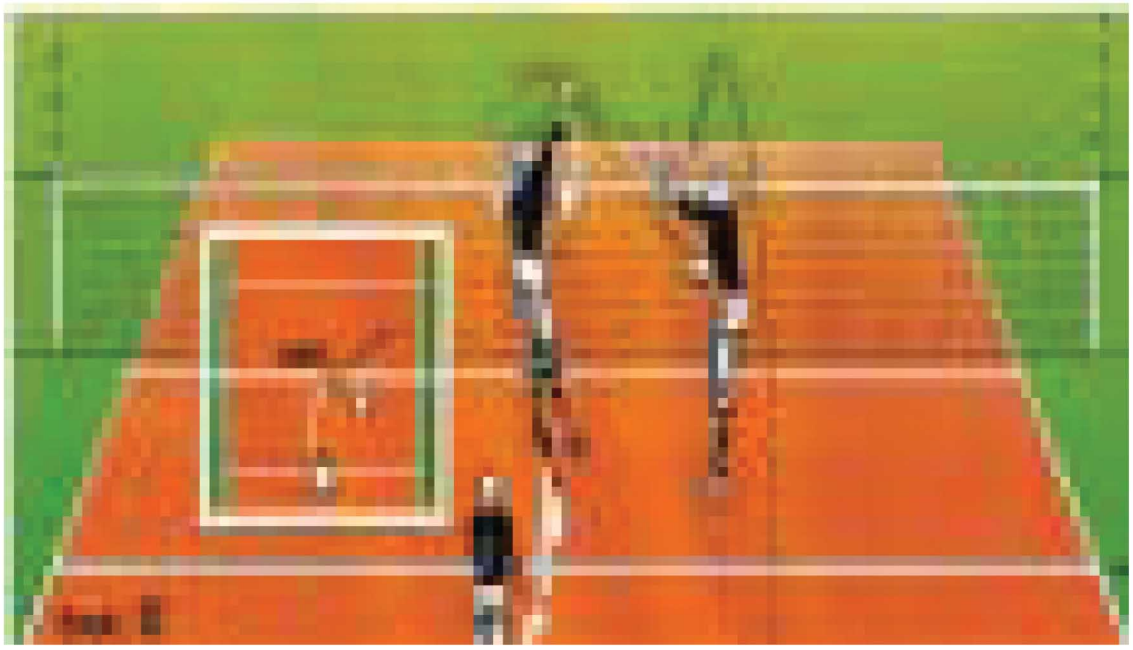


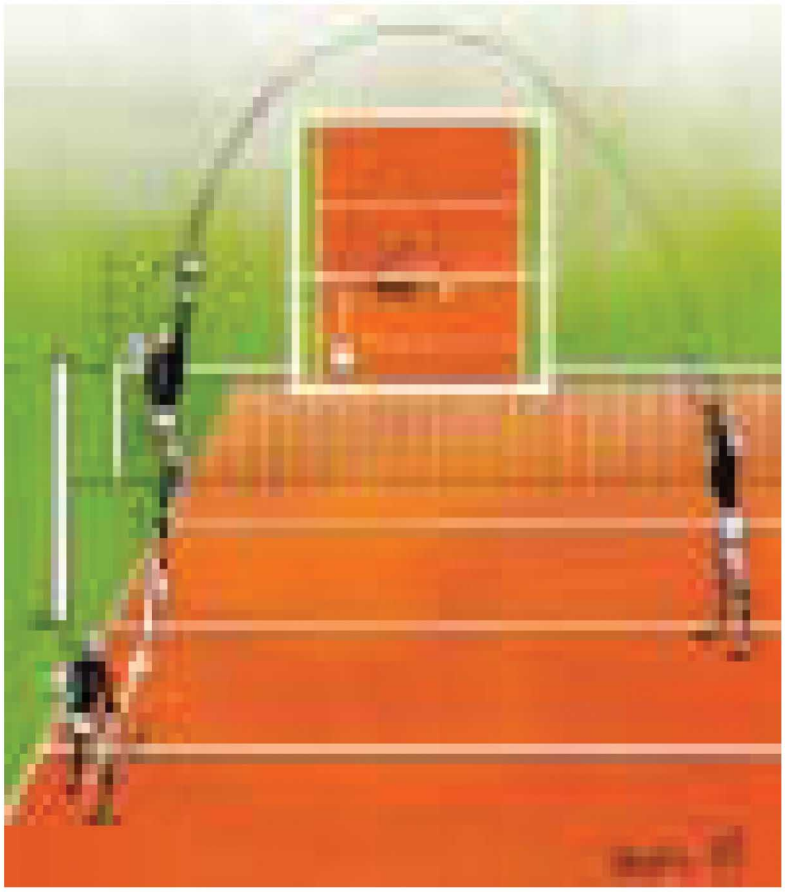


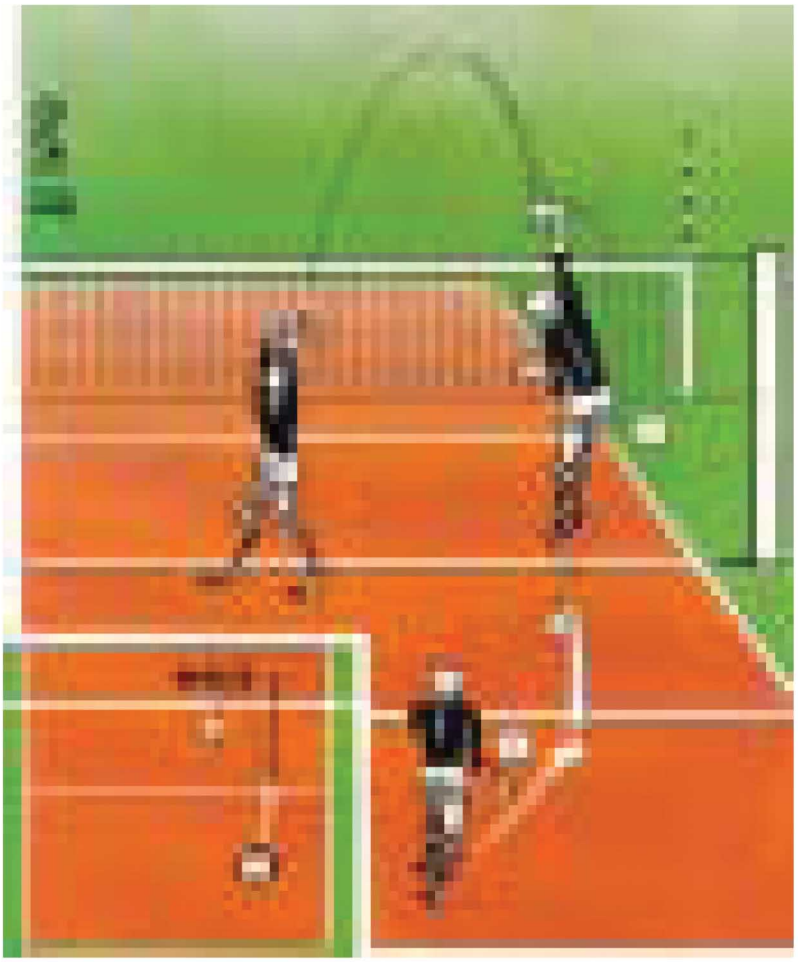


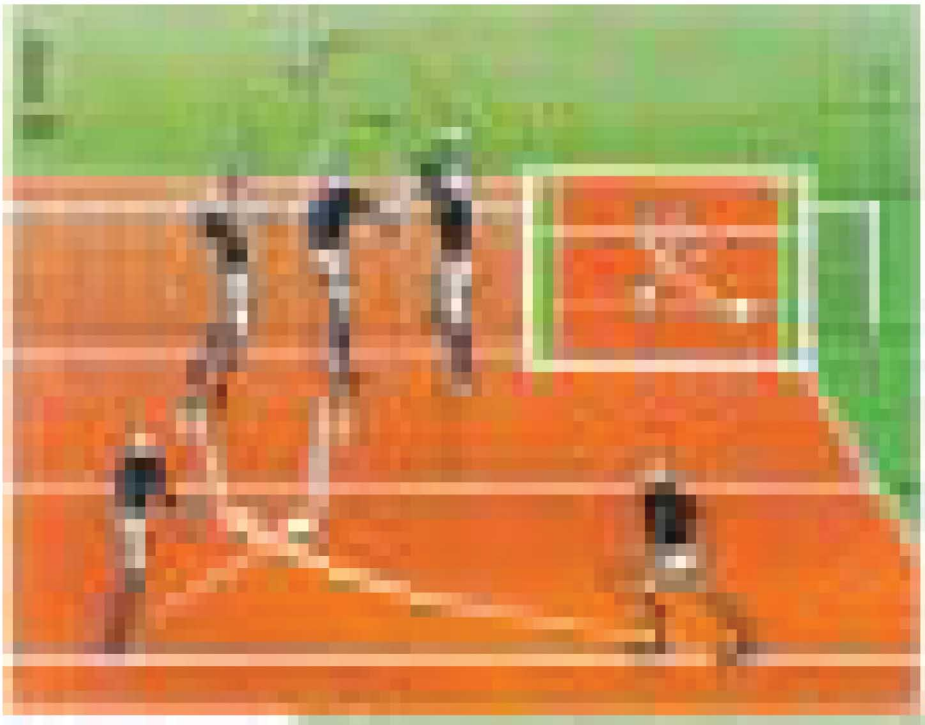


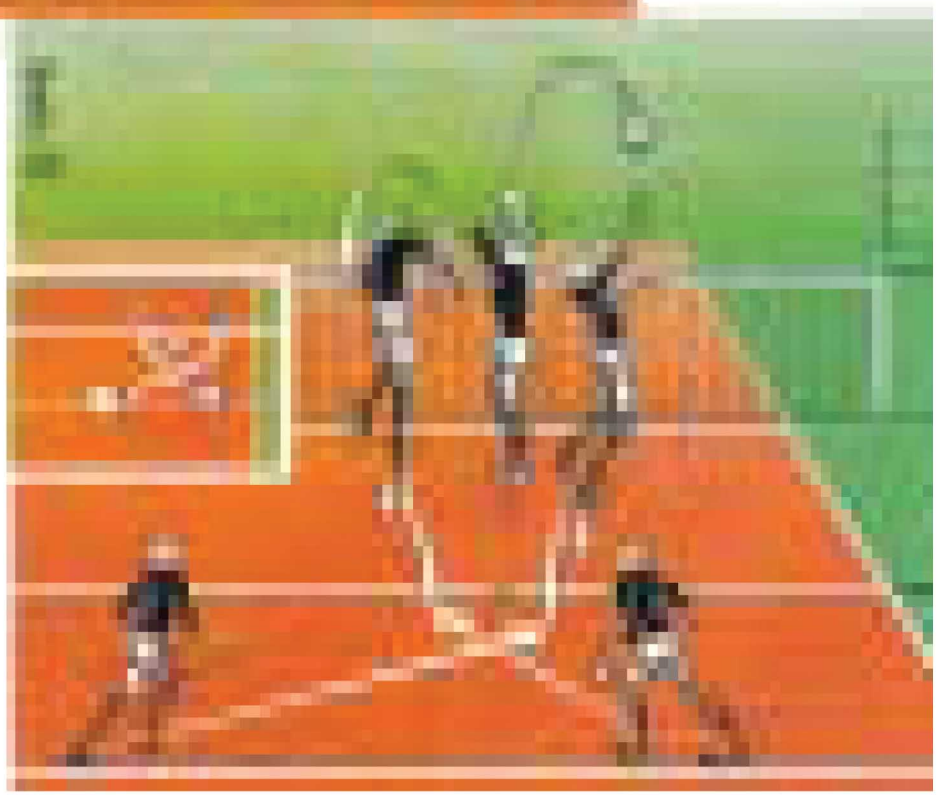


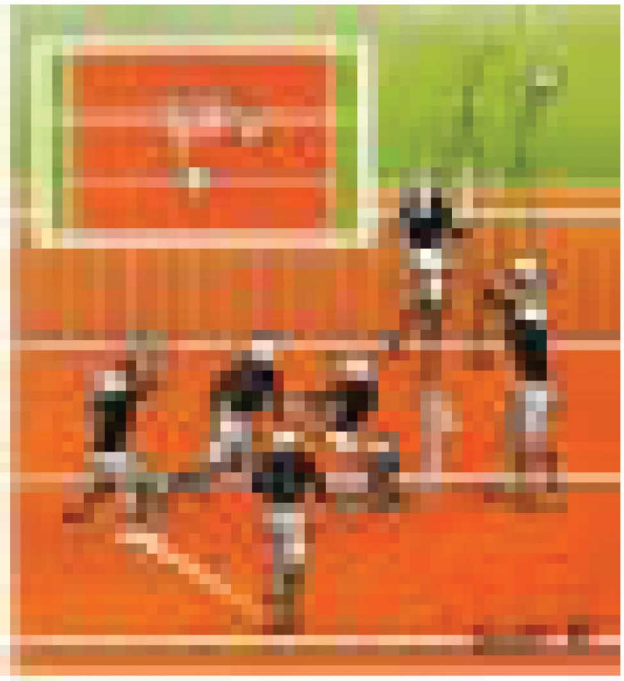


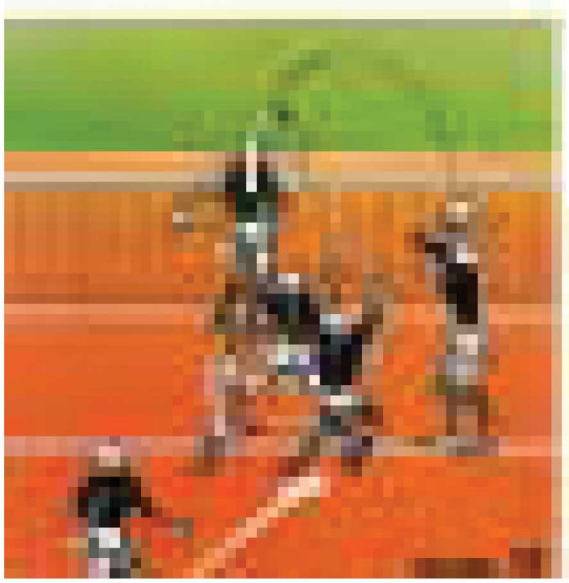


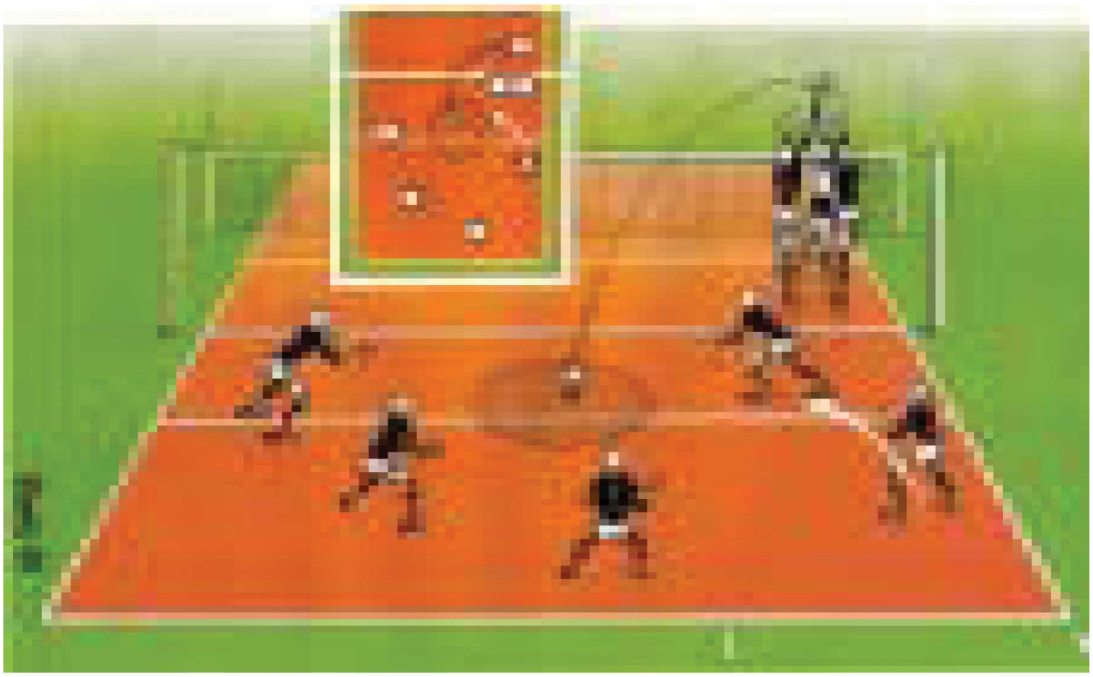


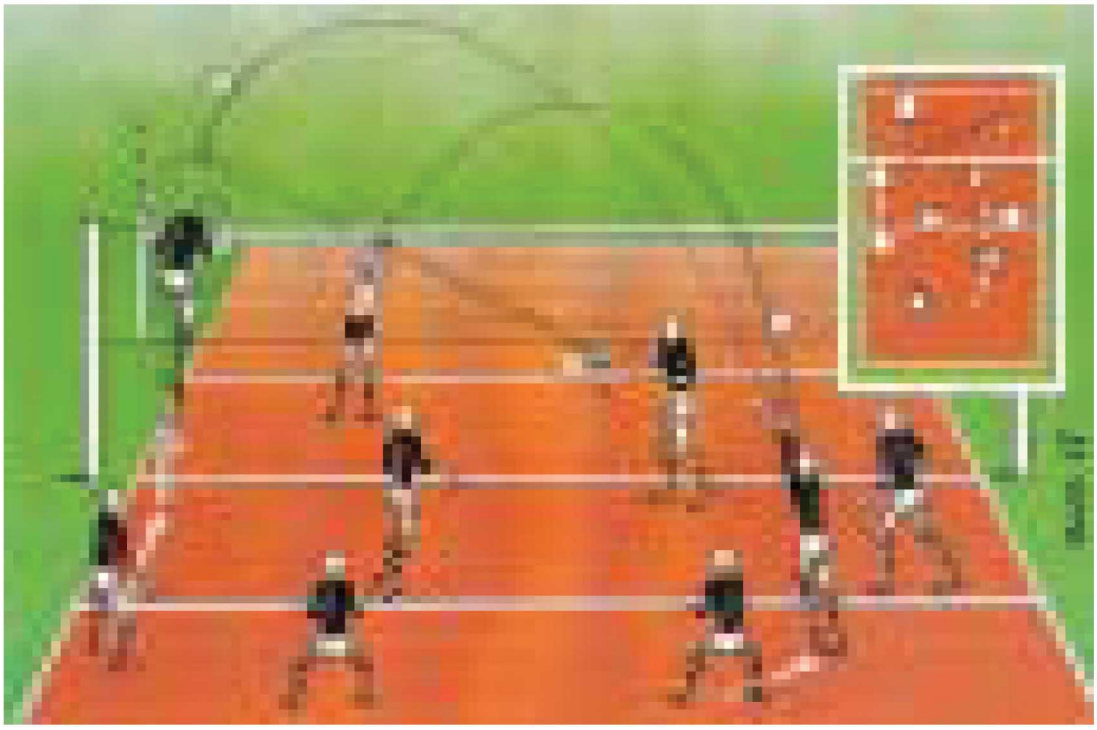


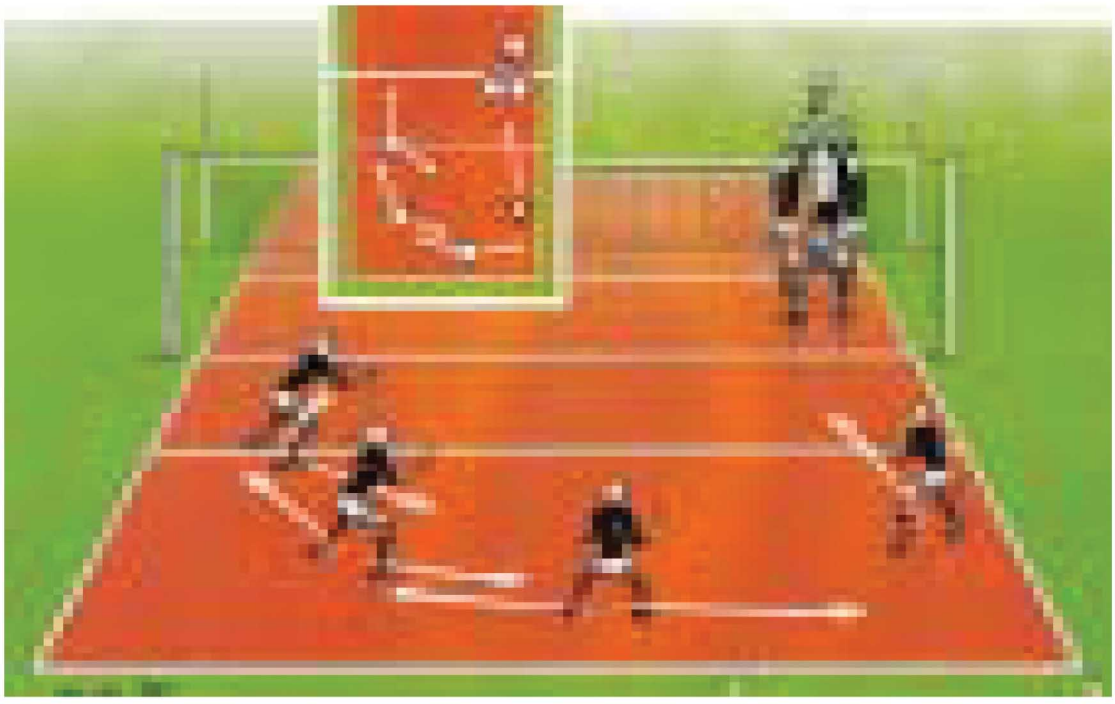




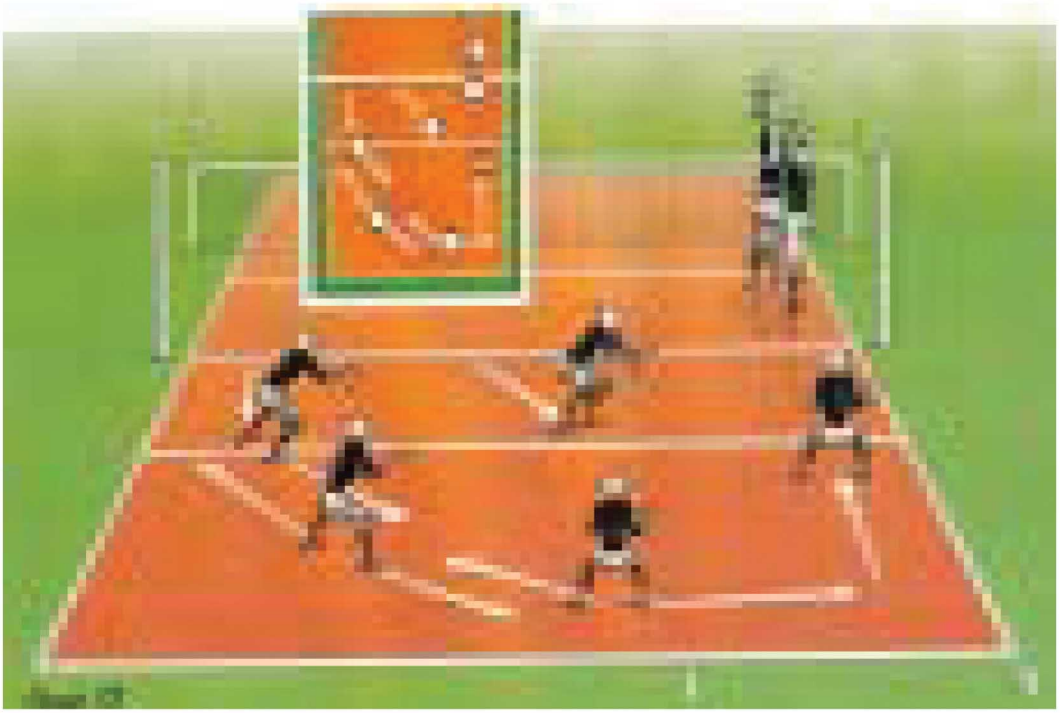


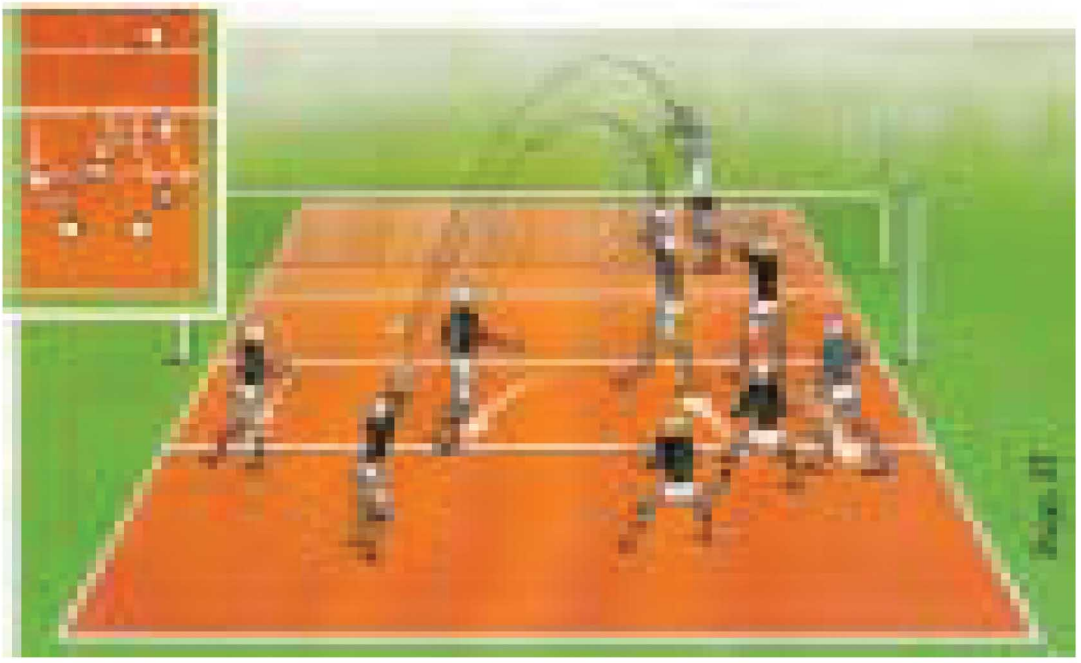


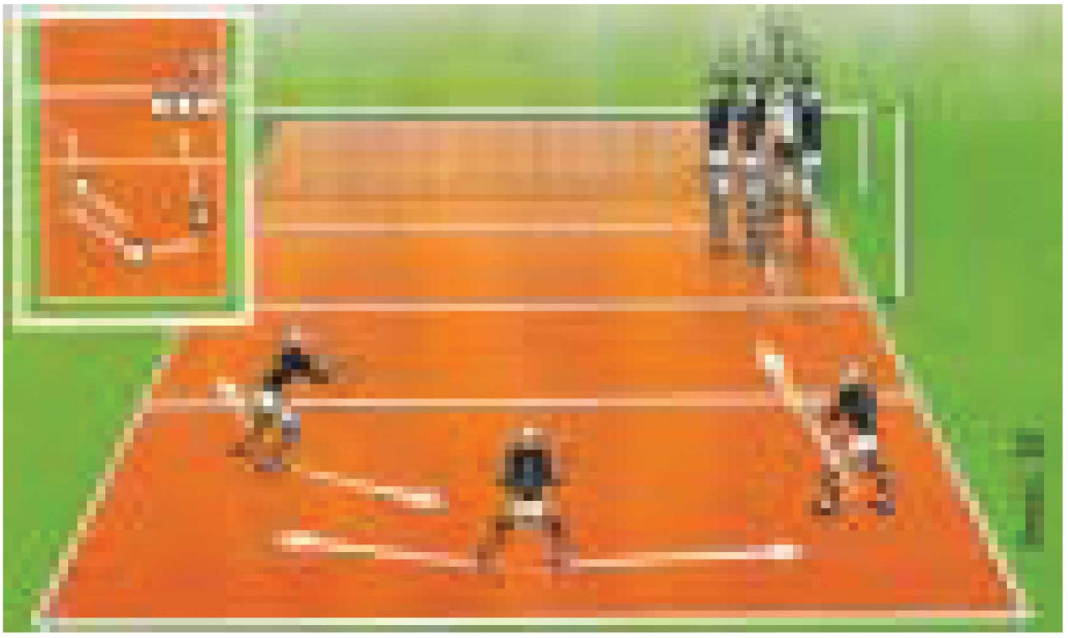


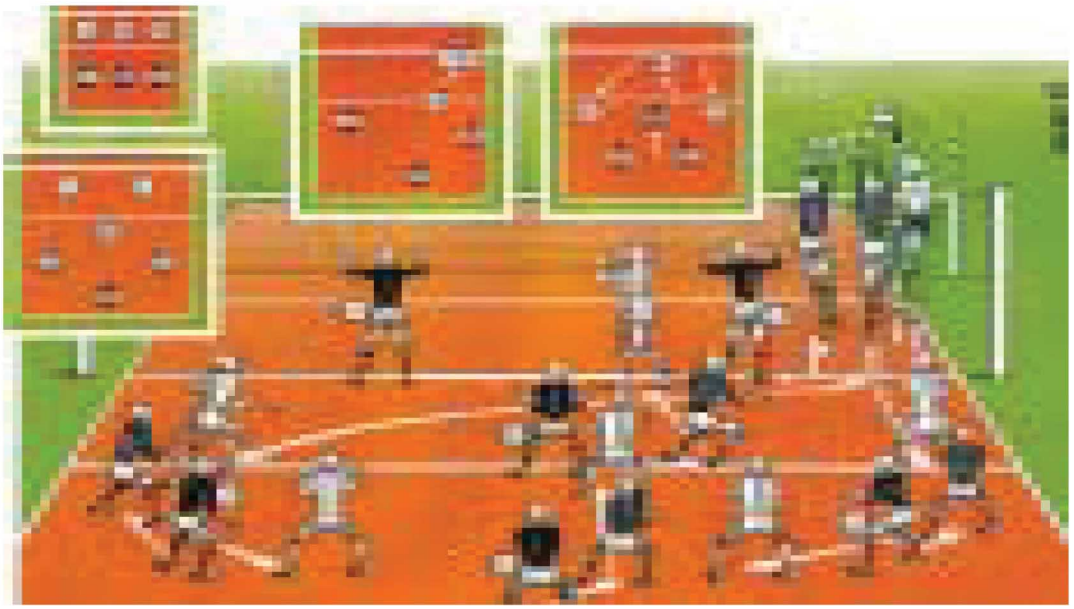












၉။ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများကို နာရီအလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် လအလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း (၂) မျိုးရှိပါသည်။

Distribution Table of Training Hours For Volleyball

Training Hours	Period	Overall Training	Special Training	Practice of Techniques
2 hours	Transitional Period	85 min	35 min	0 min
(120 min)	Training Period	20 min	50 min	50 min
	Perfection Period	10 min	35 min	75 min
	Game Period	0 min	35 min	85 min
3 hours	Transitional Period	125 min	55 min	0 min
(180 min)	Training Period	35 min	70 min	75 min
	Perfection Period	20 min	50 min	110 min
	Game Period	0 min	50 min	130 min
4 hours	Transitional Period	170 min	70 min	0 min
(240 min)	Training Period	50 min	95 min	145 min
	Perfection Period	25 min	70 min	145 min
	Game Period		70 min	170 min

လအလိုက်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းအား နောက်ဆက်တွဲဇယားဖြင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အထွေထွေသိကောင်းစရာ အချက်များ

တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော ဘော်လီဘောအားကစားနည်းဥပဒေသစ်များ

၁။ ဘော်လီဘောအားကစားသည် တိုးတက်မှုအရှိန်အဟုန် ကြီးသည်နှင့်အတူ ကစားခြင်းနှင့် ကိုက်ညီမည့် ကစားနည်းဥပဒေများကိုလည်း အဆင့်ဆင့်ပြုပြင်တိုးချဲ့ပြဋ္ဌာန်းပေးရသည့်အတွက် ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်ကြီးမှ စတင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော ဥပဒေများကို ၁၉၄၇ ခုနှစ်မှ ယနေ့ထိ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော ဘော်လီဘောကစားနည်း ဥပဒေသစ်များအား အထွေထွေသိကောင်းစရာအချက်များအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

၂။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်၌ ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်ကြီး စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ အဖွဲ့ချုပ်က ကစားကွင်း အကျယ်ကို (၉ × ၁၈)မီတာ၊ အမျိုးသားအတွက် ပိုက်အမြင့် ၂.၄၃ မီတာ၊ အမျိုသမီးများအတွက် ပိုက်အမြင့်ကို ၂.၂၄ မီတာကို တရားဝင် အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

၃။ ၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် နောက်တန်းပင့်ထောင်သူသည် ရှေ့တန်းသို့ တက်ရောက်ကစားခွင့်ပြုသည့် ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

၄။ ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် ဥပဒေသစ်နှစ်ရပ် ပေါ်လာခဲ့သည်။ (၁) ရိုက်ခုတ်ပြီးနောက် ရိုက်ခုတ်သူ၏ လက်များသည် ပြိုင်ဘက်အသင်း၏ လေပြင်ထဲသို့ ကျော်သွားခွင့်ပြုခြင်း၊ (၂) နောက်တန်း ကစားသမား တစ်ဦးသည် နောက်တန်းမှ တိုက်စစ်ဆင်ကစားခွင့် ပြုခဲ့သည်။

၅။ ၁၉၅၃ ခုနှစ်တွင် ဒိုင်လူကြီးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အတိအလင်းအသေးစိတ် ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့ပါသည်။

၆။ ၁၉၅၅ ခုနှစ်၌ ဂျပန်နိုင်ငံသည် တစ်ဖက်လျင် ကိုးဦး ကစားသောစနစ်ကို ပယ်ဖျက်လိုက်ပြီး ခြောက်ဦး ကစားသောစနစ်သို့ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်က တရားဝင် သတ်မှတ်ပေးထားသော ပိုက်၏ အမြင့်အတိုင်း ပြင်ဆင်သတ်မှတ်လိုက်သည်။ (ယင်းအချိန်မှစ၍ ဘော်လီဘောအားကစားနည်း ဥပဒေများသည် တစ်မျှာလုံး တစ်ပြေးညီဖြစ်ပေါ်၍ လာပေသည်။)

၇။ ၁၉၅၇ ခုနှစ်၌ ဒုတိယဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုရန် ဥပဒေတစ်ရပ်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ ရပ်နားချိန်ကို ၁ မိနစ်မှ စက္ကန့် ၃၀ သို့ ပြောင်းလဲပြင်ဆင်သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

၈။ ၁၉၅၉ ခုနှစ်၌ စပေးဘောပေးပို့စဉ် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းကို ၎င်းစပေးဘောပေးပို့သူကိုလည်းကောင်း၊ မမြင်ရအောင် ကာဆီးထားခြင်းအား တားမြစ်လိုက်သည်။ ထို့အပြင် ပြိုင်ဘက်ကွင်းအတွင်းသို့ ခြေထောက်ကျော်သွားခြင်းကိုလည်း အပြစ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည်။

၉။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၌ ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေများ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ပြိုင်ဘက်ကွင်း၏ လေပြင်အတွင်းသို့ ကျူးကျော်၍ ပိတ်ဆို့ခြင်းကို တားမြစ်လိုက်သည်။ ပိတ်ဆို့ပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်ပုတ်ထိ ကစားခွင့်ပြုသည်။

၁၀။ ၁၉၈၆ ခုနှစ်၌ ပိုက်အထက်ရှိ ကစားရန် လေပြင်ကို တိတိကျကျ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ရန်အတွက် အင်တီနာခေါ်တိုင်ပျော့ကလေး ၂ ချောင်းကို စတင်အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကွာအဝေးမှာ ၉.၅၀ မီတာ ရှိရမည်။

၁၁။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်၌ ဥပဒေသစ်နှစ်ရပ် ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ထိုဥပဒေနှစ်ရပ်သည် ၁၉၇၆ ခုနှစ် အတွင်းမှာစတင်၍ အကျိုးသက်ရောက်ပြီး အင်တီနာနှင့် သူ၏အကွာအဝေးကို ၉ မိတာသို့ ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်ရန်နှင့် ပိတ်ဆို့ပြီးနောက် (၃)ကြိမ် ဆက်လက်ကစားခွင့်ပြုခဲ့သည်။

၁၂။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်၌ ဘောလုံး ၃ လုံး အသုံးပြုသည့်စနစ်ကို စတင်ကျင့်သုံးခဲ့သည်။

၁၃။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၌ ကစားနည်းဥပဒေကို ပြင်သစ်၊ အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်ဘာသာများဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

၁၄။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်၌ ဘောလုံး၏ လေဖိအားကို (၀.၄၀-၀.၄၆) kg/cm^2 သို့ မြှင့်တင်သတ်မှတ်သည်။

၁၅။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်၌ စပေးဘောကို ပိတ်ဆို့ခြင်းမပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ခဲ့သည်။

၁၆။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်၌ အဆုံးအဖြတ်ပေးသည့် နောက်ဆုံးပွဲငယ်(၅ ပွဲမြောက်)ကို "ကျမှတ်စနစ်" (tiebreak) ဖြင့် ကစားရန် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ အမှတ် ၁မှတ် အသာစီးရနိုင်မှ အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အများဆုံး အမှတ်မှာ (၁၇-၁၆)မှတ် ဖြစ်သည်။

၁၇။ ၁၉၉၂ ခုနှစ်၌ အဆုံးအဖြတ်ပေးသည့် နောက်ဆုံးပွဲငယ်တွင် ကျင့်သုံးသော အများဆုံးအမှတ် ဖြစ်သည့် (၁၇-၁၆)မှတ်ကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ပြီး အခြားပွဲငယ်များကဲ့သို့ပင် အမှတ် ၂မှတ်အသာစီးရမှ အနိုင်ရ မည့်စနစ်သို့ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးခဲ့သည်။

၁၈။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်၌ ကမ္ဘာ့ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်မှ အောက်ဖော်ပြပါ ဥပဒေများကို အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်း ခဲ့ပြန်သည်-

(က) ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းနှင့်မဆို ဘောလုံးကို ထိကစားနိုင်သည်။ (ခြေထောက် ဖြင့်ပင် ထိတွေ့ကစားခွင့်ရှိသည်)

(ခ) စပေးဘောကို နောက်စည်း၏ အပြင်ဘက် ဘေးစည်း ၂စည်းကြား ၉မိတာအထိ ခဲ့ထွင် သတ်မှတ်ပေးလိုက်သည်။

(ဂ) တစ်ဖက်မှလာသော ဘောလုံးကို ပထမဦးဆုံး ထိကစားရာ၌ ၂ချက် ဆက်တိုက်ထိသွားခြင်းကို အပြစ်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းမှ ပယ်ဖျက်လိုက်သည်။

(ဃ) ကစားရန် ပြုမူဆောင်ရွက်ရာ၌ ပါဝင်ခြင်းမရှိသော ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပိုက်ကိုထိ ကစားခြင်းအားလည်းကောင်း၊ တစ်ဖက်ကွင်း ကျူးကျော်ခြင်းအားလည်းကောင်း အပြစ် ဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းမှ ကင်းလွတ်စေလိုက်သည်။

(င) ၁၉၉၆ ခုနှစ်၌ ဘောလုံး၏ လေဖိအားကို (၀.၃၀-၀.၃၅)kg/cm^2 သို့ လျှော့ချလိုက် သည်။

(စ) တိုက်စစ်စည်းကို ဘေးစည်း၏ အပြင်ဘက်မှ အစက်ကလေးများချ၍ ဆက်လက်ဆွဲထားပြီး အစက်တစ်ခုသည် (၅×၁၅)စင်တီမီတာရှိပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၂၀စင်တီမီတာစီခြား၍ ၁.၅၅ မီတာရှည်အောင် ရေးဆွဲထားရမည်။

(ဆ) ကစားသမားတစ်ဦးသည် တစ်ဖက်ကွင်းထဲသို့ ခြေထောက်ထိထားနိုင်သည်။ သို့သော် ခြေထောက်သည် ဗဟိုစည်းနှင့် ထိလျက်ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။

(၈) The World League နှင့် The Women Grand Prix ပြိုင်ပွဲ၌ Lebero ဟု ခေါ်သော ခုခံဆယ်မရာတွင်လည်းကောင်း၊ စပေးဘောဖမ်းယူရာတွင်လည်းကောင်း အထူးကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သည့် ကစားသမားတစ်ဦးကို နောက်တန်းတွင် ထည့်သွင်းကစားခြင်းအား စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုကစားသမားသည် နောက်တန်း၌ မည်သည့်ကစားသမားနှင့်မဆို လူစားလဲနိုင်သည်။

(၈၂) ၁၉၉၇ ခုနှစ်၌ Technical Time-outs ဥပဒေများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့အပြင် ပြိုင်ဘက်အသင်း၏ အတားအဆီးမဲ့ဇုန်အတွင်းမှ ဘောလုံးကို (၃)ကြိမ်ထိ ကစားသည့် ကန့်သတ်ချက်အတွင်း ပြန်လည်ခုခံဆယ်မ ပေးပို့ကစားနိုင်သည့် ဥပဒေတစ်ခုလည်း ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

(၈၃) ၁၉၉၈ ခုနှစ်၌ ဥပဒေသုံးရပ်ကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

(၁) Libero ကစားနည်းကို စတင်အသုံးပြုရန်

(၂) ဘောလုံး၏ အရောင်ကို (ဖျော့သောအရောင်များအပြင် အဖြူ၊ အဝါ၊ အပြာ၊ အကျား) ပြောင်းလိုက်သည်။

(၃) နည်းပြဆရာသည် ထိုင်ခုံမှထ၍ သွားလာလှုပ်ရှားပြီး အသင်းအား လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်သည်။

၁၉။ Libero ကစားသမားတစ်ဦးသည် နောက်တန်းတွင် မည်သည့်ကစားသမားနှင့်မဆို လူစားလဲနိုင်သည်။ ပုံမှန် လူစားလဲခြင်းတစ်ခုဟု သတ်မှတ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ အကြိမ်ရေ ကန့်သတ်ချက်မရှိဘဲ ကြိုက်သလောက် လူစားလဲခွင့်ရှိသည်။ Libero အား နောက်တန်းကစားသမားအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားပြီး ပိုက်ထိပ်ထက် လုံးလုံးလျားလျားမြင့်သော ဘောလုံးကို (ကစားရန် ကွင်းနှင့် အတားအဆီးမဲ့ဇုန်အပါအဝင်) မည်သည့်နေရာမျှ တိုက်စစ်ရိုက်ခုန်ခြင်းခွင့်မပြု၊ စပေးဘောပေးပို့ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့ရန်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း မပြုလုပ်ရ။

ရှေ့တန်းဇုန်၌ Libero ကစားသမားတစ်ဦးမှ လက်ဖျားဖြင့် ပေးပို့လိုက်သော ဘောလုံးကို ကစားသမားတစ်ဦးက ပိုက်ထိပ်ထက်မြင့်သောအမြင့်မှ တိုက်စစ်ဆင် ရိုက်ခုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။ နောက်တန်းမှ Libero ကစားသမားတစ်ဦးက လက်ဖျားဖြင့်ပေးပို့သော ဘောလုံးကို တိုက်စစ်ဆင် ရိုက်ခုတ်ခွင့်ရှိသည်။

လူစားလဲရာတွင် Libero ကစားသမားသည် မိမိအသင်း၏ ခုံတန်းရှေ့၊ တိုက်စစ်စည်း၏ နောက်စည်း (Free Zone) အတွင်းမှ ကွင်းအတွင်းသို့ ဝင်/ထွက်နိုင်သည်။ Libero ကစားသမားသည် ကစားချိန်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက အရံကစားသမားတစ်ဦးဦးဖြင့် Libero အဖြစ် အစားထိုးခွင့်ရှိသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသော Libero ကစားသမားသည် ထိုနေ့ပြိုင်ပွဲကြီးပြီးသည်အထိ ကစားခွင့်မပြု။

ကစားသမားတစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ပထမဒိုင်လူကြီးသည် လူစားလဲရန် ချက်ချင်း တောင်းဆို၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိ ချို့ယွင်းချက် လူစားလဲလှယ်ခြင်းကို အသင်းမှ လူစားလဲခြင်း ကန့်သတ်မှု (ဥပဒေ ၁၁-၂)ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ လွတ်လပ်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အနာတရ ဖြစ်သွားသော ချို့ယွင်းချက် လူစားလဲခံရသော ကစားသမားသည် လက်ရှိ ပြိုင်ပွဲ ၅ပွဲစလုံးတွင် ပြန်လည်ကစားခွင့်မပြု။

၁၉၉၉ ခုနှစ်၌ အမှတ် ၂၅ မှတ် ကစားသည့်စနစ်ကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည်။ ပထမပွဲငယ်မှ စတုထ္ထပွဲငယ်အထိကို ၂၅ မှတ် ကစားစေပြီး အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် နောက်ဆုံးပွဲငယ် (၅ပွဲမြောက်)ကို ၁၅မှတ် သတ်မှတ်၍ ကစားစေရမည်။ ထိုပွဲငယ် ၅ပွဲစလုံးကို "ကျမှတ်စနစ်" (tie-break) ဖြင့် ကစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမပွဲငယ် ၄ပွဲ၌ အမှတ်ချင်းတူနေပါက (၂၄-၂၄၊ ၂၃-၂၅) အမှတ် ၂မှတ် အသာစီးရအောင် ဆက်လက်ကစားရမည်။ အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့်ပွဲငယ် (၅ပွဲမြောက်)၌ အမှတ်ချင်းတူနေပါက (၁၄-၁၄၊ ၁၃-၁၅)အမှတ် ၂မှတ်အသာစီးရအောင် ဆက်လက် အမှတ် ၂၅ မှတ် သတ်မှတ်၍ ကစားသောပွဲငယ်များ Technical time-outs (၂)ကြိမ်နှင့် Regular time-out (၁)ကြိမ်စီ အသင်း အသီးသီးသည် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ စမှတ်နှင့် ၁၄မှတ်သို့ မည့်သည့်အသင်းက ရောက်သည်ဖြစ်စေ Technical time-out များကို အလိုအလျောက်ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ Regular time-out ကို မည်သည့်အမှတ်တွင်မဆို နည်းပြဆရာက တောင်းခံနိုင်သည်။

အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် နောက်ဆုံးပွယ်ငယ် ၅ပွဲမြောက်၌ Technical time-out များ မရကြတော့ဘဲ Regular time-out (၂)ကြိမ်စီ အသင်းအသီးသီးသည် ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ Regular time-out များကို နည်းပြဆရာက မည်သည့်အမှတ်တွင်မဆို တောင်းယူနိုင်သည်။

Technical time-out (၁)ကြိမ်လျှင် ၆၀ စက္ကန့်ရမည်ဖြစ်ပြီး Regular time-out (၁)ကြိမ်လျှင် ၃၀ စက္ကန့်ရကြမည်ဖြစ်သည်။

စပေးဘောထိုးသူသည် ၈စက္ကန့်အတွင်း ဘောလုံးကိုတစ်ကြိမ်သာထိုးခွင့်ရှိသည်။ ပထမအကြိမ်တွင် ဘောလုံးကို ကြိုးစားထိုးရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လည်ထိုးပိုင်ခွင့်မရှိ။ စပေးဘောပေးသည့်အခါ ပိုက်ကိုထိ၍ တစ်ဖက်ကွင်းအတွင်းသို့ ကျရောက်လျှင် ဘောလုံးကို ဆက်လက်ကစားရမည်။

ဖော်ပြပါ ဥပဒေများသည် ဘော်လီဘောကစားနည်း တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက် တဖြည်းဖြည်း ကြံဆတီထွင်ရင်းမှ တိုးတက်လာသော ဘော်လီဘောကစားနည်းဥပဒေများဖြစ်သည်။ ဥပဒေများ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ကစားသည့်နည်းစနစ်များ၊ နည်းပရိယာယ်များ၊ နည်းဗျူဟာများသည်လည်း ပိုမို တိုးတက်အဆင့်အတန်းမြင့်မား၍ လာခဲ့ကြပေသည်။ နည်းဥပဒေနှင့် နည်းစနစ်တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီသဟဲပြုနေကြသည်ဖြစ်ရာ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၌ ယာယီဥပဒေသစ်များကို အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းပေးသည့် ဥပဒေစာအုပ်သစ်ကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်မှ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပေသည်။ ထိုဥပဒေစာအုပ်သစ်သည် အနာဂတ်ဘော်လီဘောကစားနည်း အဆင့်အတန်းကို ပိုမိုတိုးတက်ခေတ်မီလာစေလိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

၂၀။ ဘော်လီဘောအားကစားသမားများဖြစ်တတ်သည့် ဒဏ်ရာအနာတရများ

အားကစားသမားများ၏ ဒဏ်ရာအနာတရများရရှိရခြင်း အခြေခံအချက် (၂)ချက်ရှိပါသည်-

(က) မိမိ၏ ပေါ့ဆမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ဒဏ်ရာအနာတရ

(ခ) ပြင်ပထိခိုက်မှု (တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ထိခိုက်မိခြင်း)

ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်နိုင်သော ဒဏ်ရာအနာတရများ

(၁) ခြေချင်းဝတ်ဒဏ်ရာ (Ankle Sprins)

(၂) ဒူးဒဏ်ရာ (Knee Sprins)

(၃) လက်ချောင်းဒဏ်ရာများ (Fingers Sprins)

(၄) ကြွက်သားထိခိုက်မှုဒဏ်ရာ (Muscle Strines)

(၁) ခြေချင်းဝတ်ဒဏ်ရာ (Ankle Sprins)

ပြင်ပထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ဒဏ်ရာအနာတရအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲအသွင်သဏ္ဌာန်လေ့ကျင့်မှုနှင့် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်တွင် ဖြစ်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပိတ်ဆို့သည့် (Blocking) ကစားသမားများသည် တစ်ဘက်အသင်း၏ ရိုက်ခုတ်သူအရှိန်ဖြင့် ဝင်လာသော ခြေထောက်ကို နင်းမိခြင်းကြောင့် ခြေချင်းဝတ်လည်သွားသည့်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ အရွတ်၊ အကြောများ လိမ်သွားခြင်း၊ စုတ်သွားခြင်းများရှိသဖြင့် အချိန်ယူကုသရသည်။

(၂) ဒူးဒဏ်ရာ (Knee Sprins)

မိမိ၏ ပေါ့ဆမှု သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကောင်းမွန်စွာ မလုပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်မှုများတွင် အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းခြင်းကြောင့် အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်သည့် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်မှုများကို အနားယူပြီး အချိန်ယူကုသရသည်။

(၃) လက်ချောင်းဒဏ်ရာများ (Fingers Sprins)

ပိတ်ဆို့မှု (Block) တက်ရာတွင် တစ်ဘက်အသင်း၏ ရိုက်ခုတ်မှု တိုက်စစ်ဆင်သော ဘောလုံးနှင့် ထိမိပြီး လက်ချောင်းများ၊ အဆစ်များ ထိခိုက်မိသော ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ပါသည်။ လက်ပတ်ပလာစတာ(Plaster)များဖြင့် ပတ်ပြီး ကာကွယ်နိုင်သည်။

(၄) ကြွက်သားထိခိုက်မှုဒဏ်ရာ (Muscle Strines)

ကြွက်သားများအတွင်းရှိ သွေးကြောလေးများမှ သွေးယိုခြင်း၊ ကြွက်သားတစ်ရှူးများ စုတ်ပြဲခြင်း၊ သွေးယိုခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ကြွက်သားဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှုများတွင် ဒဏ်ရာအနာတရကင်းဝေး၍ ကစားသမားတစ်ဦး သက်တမ်းစေ့ ကစားနိုင်စေရန် စွမ်းရည်အမြင့်ဆုံးရရှိစေရန် မှန်ကန်သော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကြွက်သား အကြော အရွတ်များ ဆွဲဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဒဏ်ရာရမှုများကို အကောင်းမွန်ဆုံး အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဖြစ်ကြောင်း နည်းပြဆရာနှင့် ကစားသမားအားလုံးသိထားရမည့် အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းဆိုင်ရာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ



ဖိနပ်



ဒူးကာ



ဂျာစီ



ပိုက်



ဘောလုံး



ဘောင်းဘီ



အင်္ကျီလက်ပြတ်



အင်္ကျီလက်ရှည်

၂၁။ မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်တွင် ၁၉၅၂ ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အတွင်းရေးမှူးများမှာ ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

(က) **ဥက္ကဋ္ဌများ**

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ဌာန	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သော ခုနှစ်		မှတ်ချက်
			မှ	ထိ	
၁။	ဦးလှတောာ	စစ်ရဲမင်းကြီး	၁၉၅၂	၁၉၅၅	
၂။	ဦးမောင်မောင်	စစ်ရဲဗိုလ်မှူး	၁၉၅၆	၁၉၆၀	
၃။	ဗိုလ်မှူးကြီးဘကြင်	မှတ်တမ်းရုံး	၁၉၆၁	၁၉၆၂	
၄။	ဒုဗိုလ်မှူးကြီးမောင်လွင်	တပ်ရင်း - ၅၂	၁၉၆၂	၁၉၆၃	
၅။	ဗိုလ်မှူးကြီးသန်းညွန့်	ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး (မီးရထား)	၁၉၆၃	၁၉၆၅	
၆။	ဒုဗိုလ်မှူးကြီးကျော်အောင်	တပ်မတော်(ရေ)	၁၉၆၅	၁၉၆၉	
၇။	ဒုဗိုလ်မှူးကြီးလှအေး	တပ်မတော်(လေ)	၁၉၆၉	၁၉၇၀	
၈။	ဦးကိုကိုကြီး	ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျောက်မျက်ရတနာ)	၁၉၇၀	၁၉၇၇	
၉။	ဒုဗိုလ်မှူးကြီးသောင်းဝေ	အထွေထွေမန်နေဂျာ (ကုန်သွယ်လယ်ယာ)	၁၉၇၈	၁၉၉၀	
၁၀။	ဗိုလ်မှူးကြီးမြင့်လွင်	တပ်ထိန်းချုပ်	၁၉၉၁	၁၉၉၃	
၁၁။	ဦးတင်မောင်ဝင်း	ဒုဗိုလ်မှူးကြီး(အငြိမ်းစား)	၁၉၉၃	၁၉၉၅	
၁၂။	ဒုဗိုလ်မှူးကြီးသက်တင်	ဒုတိယတပ်ထိန်းချုပ်	၁၉၉၅	၁၉၉၆	
၁၃။	ဦးထွန်းမြင့်နိုင်	ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးမှူး (အေရှဝေါလ်ကုမ္ပဏီ လီမိတက်)	၁၉၉၆ခ	ယနေ့ထိ	

(ခ) **အတွင်းရေးမှူးများ**

စဉ်	အမည်	ရာထူး/ဌာန	တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သော ခုနှစ်		မှတ်ချက်
			မှ	ထိ	
၁။	ဦးနွဲ့	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီ	၁၉၅၂	၁၉၅၅	
၂။	ဦးမြတ်ထွန်းအောင်	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီ	၁၉၅၆	၁၉၆၄	
၃။	ဦးတင်လှိုင်	လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ် (အင်္ဂလိပ်)	၁၉၆၅	၁၉၇၄	
၄။	ဦးလှမြင့်	ကျောင်းသားရေးရာ	၁၉၇၅	၁၉၇၆	
၅။	ဦးမောင်မောင်လွင်	နည်းစနစ်မှူး (ဘော်လီဘော)အား/ကာ	၁၉၇၇	၁၉၈၀	
၆။	ဦးစိုးသိန်း	နည်းစနစ်မှူး (ဘော်လီဘော)အား/ကာ	၁၉၈၁	၁၉၉၀	
၇။	ဦးတင်ဦး	နည်းစနစ်မှူး (ဘော်လီဘော)အား/ကာ	၁၉၉၀	၁၉၉၂	
၈။	ဦးမြင့်သိန်း	ပြည်သူ့ကုန်တိုက်	၁၉၉၂	၁၉၉၃	
၉။	ဦးစိုးသိန်း	လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး (အား/ကာ)	၁၉၉၃	၁၉၉၇	
၁၀။	ဦးညီညီလွင်	လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဦစီးမှူး	၁၉၉၇	ယနေ့ထိ	

၂၂။ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်(အမျိုးသား/အမျိုးသမီး) ဘော်လီဘောအသင်းများ အရှေ့တောင်အာရှပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်မှုနှင့် ဆုတံဆိပ်ရရှိမှုများမှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

စဉ်	ခုနှစ်နှင့်နေရာ	ဆုရရှိမှုအခြေအနေ						မှတ်ချက်
		အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ			အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲ			
		ပထမ	ဒုတိယ	တတိယ	ပထမ	ဒုတိယ	တတိယ	
၁။	၁၉၅၉ (ဗန်ကောက်)	ယိုးဒယား	မြန်မာ	ဇီယက်နမ်				
၂။	၁၉၆၁ (ရန်ကုန်)	မြန်မာ	ယိုးဒယား	ကမ္ဘောဒီးယား				
၃။	၁၉၆၅ (ကွာလာလမ်ပူ)	ကမ္ဘောဒီးယား	ဇီယက်နမ်	ယိုးဒယား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	စင်ကာပူ	
၄။	၁၉၆၇ (ဗန်ကောက်)	ဇီယက်နမ်	ယိုးဒယား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	မြန်မာ	မလေးရှား	
၅။	၁၉၆၉ (ရန်ကုန်)	မြန်မာ	ဇီယက်နမ်	ယိုးယား	မြန်မာ	စင်ကာပူ	-	
၆။	၁၉၇၁ (ကွာလာလမ်ပူ)	ကမ္ဘောဒီးယား	မြန်မာ	ဇီယက်နမ်	ကမ္ဘောဒီးယား	ယိုးဒယား	စင်ကာပူ	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ
၇။	၁၉၇၃ (စင်ကာပူ)	ကမ္ဘောဒီးယား	ဇီယက်နမ်	ယိုးဒယား	ကမ္ဘောဒီးယား	စင်ကာပူ	ယိုးဒယား	အမျိုးသား/သမီး မပါဝင်ပါ
၈။	၁၉၇၅ (ဗန်ကောက်)	မြန်မာ	ယိုးဒယား	မလေးရှား	ယိုးဒယား	စင်ကာပူ	မလေးရှား	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ
၉။	၁၉၇၇ (ကွာလာလမ်ပူ)	မြန်မာ	ဖိလစ်ပိုင်	ယိုးဒယား	ဖိလစ်ပိုင်	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ
၁၀။	၁၉၇၉ (ဂျကာတာ)	မြန်မာ	အင်ဒိုနီးရှား	ဖိလစ်ပိုင်	ဖိလစ်ပိုင်	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ
၁၁။	၁၉၈၁ (မနီလာ)	အင်ဒိုနီးရှား	မြန်မာ	ဖိလစ်ပိုင်	ဖိလစ်ပိုင်	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ
၁၂။	၁၉၈၃ (စင်ကာပူ)	မြန်မာ	အင်ဒိုနီးရှား	ဖိလစ်ပိုင်	အင်ဒိုနီးရှား	ဖိလစ်ပိုင်	မလေးရှား	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ

စဉ်	ခုနှစ်နှင့်နေရာ	ဆုရရှိမှုအခြေအနေ						မှတ်ချက်
		အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ			အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲ			
		ပထမ	ဒုတိယ	တတိယ	ပထမ	ဒုတိယ	တတိယ	
၁၃။	၁၉၈၅ (ဗန်ကောက်)	ယိုးဒယား	အင်ဒိုနီးရှား	မြန်မာ	ဖိလစ်ပိုင်	ယိုးဒယား	အင်ဒိုနီးရှား	
၁၄။	၁၉၈၇ (ဂျကာတာ)	အင်ဒိုနီးရှား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	ဖိလစ်ပိုင်	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	
၁၅။	၁၉၈၉ (ကွာလာလမ်ပူ)	အင်ဒိုနီးရှား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	ယိုးဒယား	အင်ဒိုနီးရှား	မြန်မာ	
၁၆။	၁၉၉၁ (မနီလာ)	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	ဖိလစ်ပိုင်	ဖိလစ်ပိုင်	ယိုးဒယား	အင်ဒိုနီးရှား	
၁၇။	၁၉၉၃ (စင်ကာပူ)	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးယား	စင်ကာပူ	ယိုးဒယား	ဖိလစ်ပိုင်	အင်ဒိုနီးရှား	
၁၈။	၁၉၉၅ (ဇင်းမယ်)	ယိုးဒယား	မြန်မာ	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	ဖိလစ်ပိုင်	မြန်မာ	
၁၉။	၁၉၇၇ (ဂျကာတာ)	အင်ဒိုနီးရှား	ယိုးဒယား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	အင်ဒိုနီးရှား	ဗီယက်နမ်	
၂၀။	၁၉၉၉ (ဆီဆာကက်)	ယိုးဒယား	အင်ဒိုနီးရှား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	ဗီယက်နမ်	အင်ဒိုနီးရှား	
၂၁။	၂၀၀၁ (ကွာလာလမ်ပူ)	ယိုးဒယား	မလေးရှား	မြန်မာ	ယိုးဒယား	ဗီယက်နမ်	ဖိလစ်ပိုင်	အမျိုးသမီး မပါဝင်ပါ

ဘော်လီဘောအားကစားနည်းသည် အသင်းအဖွဲ့လိုက်အားကစားနည်းဖြစ်၍ ကမ္ဘာ့ဒုတိယစိတ်ဝင်စားခြင်းခံရသော အသင်းလိုက်အားကစားနည်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများမှ ဘော်လီဘောကစားသမားများအားလုံး၏ စွမ်းရည်အသီးသီးတိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် နည်းစနစ်နည်းပရိယာယ်များအား ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုရှိရန် အစဉ်သဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်လျက်ရှိပါသည်။ ပြိုင်ပွဲကြီးအသီးအသီးတွင် နိုင်ငံတစ်ခုတည်းမှ ပိုလ်စွဲနေခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သူတင်ကိုယ်တင်ပြောင်းလည်းပြီး ချန်ပီယံဖြစ်နေကြခြင်းကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူသားအားလုံး၏ စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကို ဖော်ဆောင်နိုင်သော အားကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘော်လီဘောလေ့ကျင့်ရေးလက်ဆွဲစာအုပ်အား **FIVB COACHES MANUAL (1)** မှ မှီငြမ်းကိုးကားရေးသား၍ မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်မှ စဉ်ဆက်မပြတ်ထုတ်ဝေသည့် ပြောင်းလဲတိုးတက်လာသော နည်းဥပဒေများအား နည်းပြများဖတ်ရှုလေ့လာပြီး သင်ကြားပြသနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုစုရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကားရေးသားပြုစုသူ
ဒေါ်သန္တာမောင်
အားကစားမှူး
ဘော်လီဘောတာဝန်ခံ
အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)



ဘော်လီဘော

Volleyball

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်တို့ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။