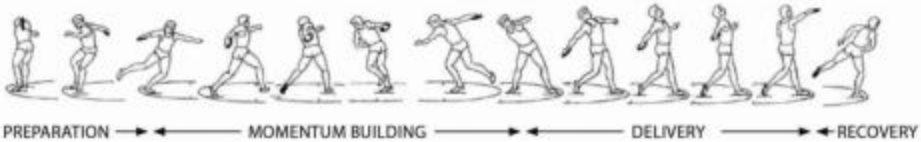
DISCUS THROW

Discus Throw – Whole Sequence

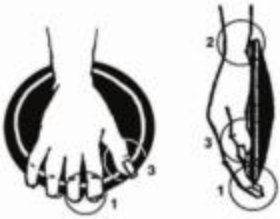
Phase Description

သံပြားပစ်လွှတ်ခြင်းကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အရှိန်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပစ်လွှတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်းဟူ၍ အဆင့်လေးဆင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

- ပြင်ဆင်ခြင်း အဝိုင်းဆွင် အရှိန်တည်ဆောက်ရန် လှုပ်ရှားမှုစတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- အရှိန်တည်ဆောက်ခြင်းပြုရာတွင် သံပြားကို အရှိန်မြင့်တင်လွှဲ၍ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ ဦးဆောင်ကာ လှည့်ပတ်ခြင်းစတင်ရသည်။ ကြွက်သားများကို အနည်းငယ် တောင့်တင်းမှု ရှိနေစေရမည်။
- ပစ်လွှတ်ခြင်းအဝိုင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုအပြန်နှန်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အားတို့ ပေါင်းစပ်၍ (သံပြားမပစ်လွှတ်မီ) သံပြားဆီသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- အရှိန်ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်းအဝိုင်းဆွင် မှားယွင်းမှုမဖြစ်စေရန် အရှိန်ကိုထိန်းသိမ်းရသည်။



GRIP



Objective

အရှိန်စတင်ရန် သံပြားကို မြဲမြဲစွာ ကိုယ်တွယ်၍ အရှိန်ယူရန်နှင့် သံပြားပစ်လွှတ်စဉ် လည်ပတ်မှု မှန်စေရန်။

Technical characteristics

- သံပြားကိုလက်ချောင်းများ၏ နောက်ဆုံးအဆစ်ဖြင့် ကိုယ်တွယ်ရန်။
- သံပြားအဝိုင်းကို ကိုယ်တွယ်စဉ် လက်ချောင်းများကို ချဲ၍ ကိုယ်တွယ်ရန်။
- လက်ကောက်ဝတ်ကိုသက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် ဆန့်တန်းထားရန်။
- သံပြားသည် လက်ဖဝါးတွင် ရှိနေစေရန်။
- လက်မသည် သံပြားပေါ်တွင် ရှိနေစေရန်။

PREPARATION PHASE

Objective

အသက်မြင်မြင်ရှူသွင်း၍ လက်၊ ပခုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားများ အနည်းဝယ် တောင့်တင်းနေစေခြင်းဖြင့် စတင်ရန်။

Technical characteristics

- ပစ်လွှတ်မည့် ဦးတည်ရာသို့ ကျောပိုင်း၍ ရပ်နေရန်။
- ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေးထားရန်၊ ခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်ခန့် ခွဲထားရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ခြေများပေါ်တွင် ရှိနေစေရန်။
- သံပြားကို နောက်သို့မ,တင်၍လွှဲရာတွင် ဘယ်ခြေဖနောင့်ပေါ်၌ဒေါင်လိုက်ရှိနေစဉ် လှည့်ပတ်ခြင်းကို စတင်ရန်
- လက်များကို ပခုံးအမြင့်ခန့်တွင် ထိန်းထားရန်။

Coaches Should

- အန္တရာယ်ကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်စေရန်။
- သံပြားကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် သံပြားနှင့် ကစားသမား ရင်နှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိစေရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခြေလက်များ၏ အနေအထားနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန်။

Help Athelets to

- ပစ်လွှတ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မပြုစဉ် ပစ်လွှတ်မည့်ခရီးယာ ရှင်းလင်းမှု ရှိစေရန်။
- သံပြားကို ကိုင်တွယ်စဉ် လက်ဖဝါးနှင့် မထိစိန်နှင့် လည်ပင်းနှင့်ကပ်ထားရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ပိုမို ကောင်းမွန်လာစေရန်။
- သံပြားကို အတင်းအကျပ် ဆုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုဘဲ လက်ထဲတွင် သက်သောင့်သက်သာရှိနေရန်။

PREPARATION → ← ***MOMENTUM BUILDING*** → ← DELIVERY → ← RECOVERY

MOMENTUM BUILDING PHASE

Part 1

Objective

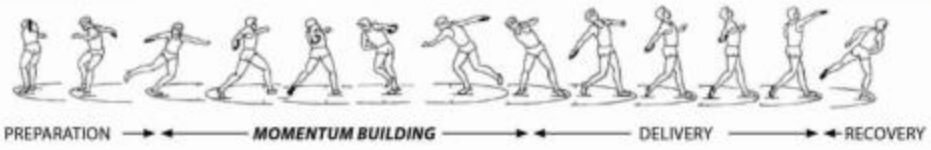
ကစားသမားနှင့် သံပြားအတူတကွ အမြန်ယူခြင်းမြှင့်လှည့်ခြင်းစတင်ရန်။

Technical characteristics

- ဘယ်ခြေများဖေါ်တွင် ဘယ်ဒူးနှင့် ဘယ်လက်တို့ကို မစ်လွှတ်ရာဘက်ဆီသို့ လျင်မြန်စွာလှည့်ရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ကွေးထားခဲသော ဘယ်ခြေဖေါ်သို့ ပြောင်းလဲရန်။
- မစ်လွှတ်မည့်လက်နှင့် ပခုံးကို ခန္ဓာကိုယ်၏ နောက်ဘက်တွင် ဖို့နေစေရန်။
- ညာခြေကို နိုပ်နိုပ်နှင့် စက်ဝိုင်းအဖေါ်မှ ရှည်ရှည်လွှဲရန်။

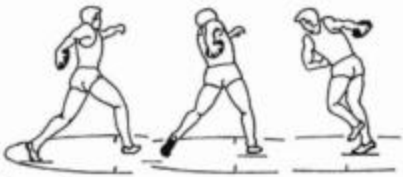
Coaches Should

- လှည့်ပတ်စဉ် ခြေလက်များ၏ အနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- အမြန်လျော့ကျခြင်း မရှိစေရန်။
- လှည့်ပတ်စဉ် စုန်ခြင်းမပြုရ။



MOMENTUM BUILDING PHASE

Part 2: Non-Support



Help Athelets to

- လျင်မြန်စွာလှည့်ပတ်ရန် (မြေသားကဲ့သို့)
- ပခုံးအမြင့်ခန့်တွင် သံပြားကို ထိန်းထားရန်၊
- လှည့်ပတ်စဉ် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ညီစေရန် ဦးခေါင်းအနေအထားကို ထိန်းထားရန်၊

Objective

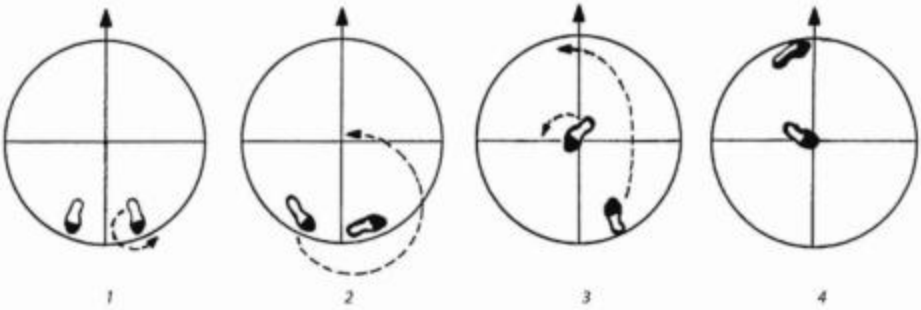
သံပြားနှင့် ကစားသမားတို့ အတူတကွ အရှိန်ယူရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ အနည်းငယ် တောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေရမည်၊

Technical characteristics

- လှည့်ပတ်စဉ် ဘယ်ခြေဦးသည်ပစ်လွှတ်မည့်ဘက်သို့ ဦးတည်စဉ် ရှေ့သို့ တွန်းလွှတ်ရန်၊
- တွန်းလွှတ်စဉ် နိမ့်မိုမိုနှင့် ရှေ့သို့လှမ်းရန်၊ပစ်လွှတ်မည့်လက်သည် မဲ့းအထက်မြင့်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နောက်တွင် ရှိနေရန်၊
- ညာခြေဦးနှင့် လျင်မြန်စွာ ဆင်းသက်ရန်၊
- ဘယ်လက်သည် ကွေးလျက်အနေအထားဖြင့် ညာဘက်ရင်ဘတ်တွင် ရှိနေရန်၊
- ဘယ်ခြေသည် ညာဒူးအနီးမှကပ်၍ စက်ဝိုင်းရှေ့ခြမ်းသို့ လှမ်းရန်၊

MOMENTUM BUILDING PHASE

Foot Placement

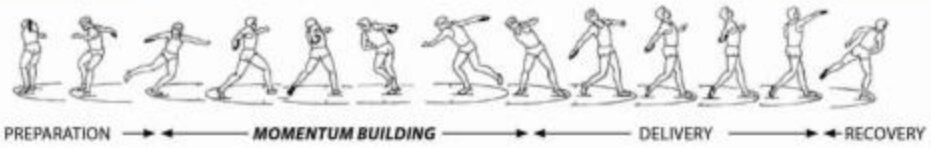


Objective

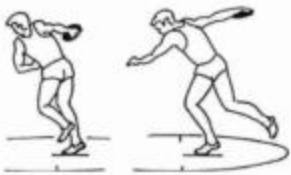
ထောက်ကန်ထားသော ခြေထောက်များအပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား မှန်ကန်မှုရှိစေရန်

Technical characteristics

- ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို ပခုံးအကျယ်ထက် ပိုမိုခွဲထားရန်နှင့် ဘယ်ခြေဖြင့် လှည့်ပတ်ခြင်း စတင်ရန်။
- ညာခြေကို စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ လွှဲရာတွင် စက်ဝိုင်း၏အပေါ် အပြင်ဘက်မှ လွှဲရန်
- ညာခြေဦးစက်ဝိုင်းအလယ်သို့ ကျခြင်းသည်နှင့် ဘယ်ခြေကို လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းရန်
- POWER POSITION သည် စက်ဝိုင်း၏ အလယ်တွင် HEEL- TOE ပုံစံရှိစေရန်။



MOMENTUM BUILDING PHASE

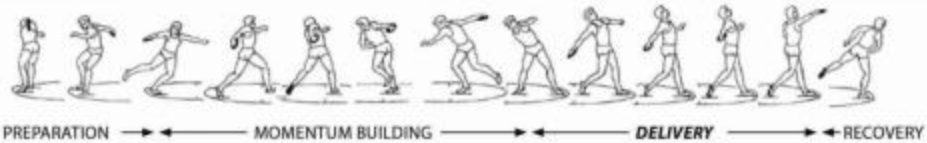


Objective

မူလလှည့်ပတ်လာသည့် အရှိန်ကိုထိန်းသိမ်းထားရန်နှင့် သံပြား၏ နောက်ဆုံး (ပစ်လွှတ်မည့်) အရှိန်ကို စတင်ရန်။

Technical characteristics

- ညာဖြေကို ကွေးထားရန်။
- ညာဖြေသည် ဂက်ပိုင်းအလယ်သို့ ဆင်းသက်ပြီးသည်နှင့် ပစ်လွှတ်မည့်ဘက်ဆီသို့ လှည့်ရန်။
- ဘယ်လက်သည် ဂက်ပိုင်းနောက်မြေမီးဆီသို့ ဦးတည်ရန်။
- သံပြားသည် ဦးခေါင်းအမြင့်ခန့်၌ တည်ရှိရန်။
- ညာဖြေဆင်းသက်ပြီးသည်နှင့် ဘယ်ဖြေကို လျင်မြန်စွာ ဆင်းသက်ရန်။
- ဖြေနှစ်ဖက်စလုံး မြေပေါ် သို့ ဆင်းသက်ပြီးသည်နှင့် အရှိန်ပြောင်းလဲခြင်း မပြုလုပ်ရန်။

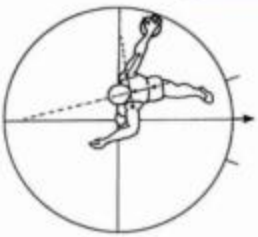


DELIVERY PHASE

Part 1: Power Position

Help Athelets to

- Power Position အနေအထားတွင် မေးစေ့၊ ဒူး၊ ခြေဦး တစ်တန်းတည်း ရှိနေစေရန်။
- လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို အချိန်ကိုက် လှုပ်ရှားရန်။
- ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်အခြမ်း" အရှိန်ရပ်တန့်ခြင်း ကြုံခိုင်မှု တိုးတက်လာစေရန်။

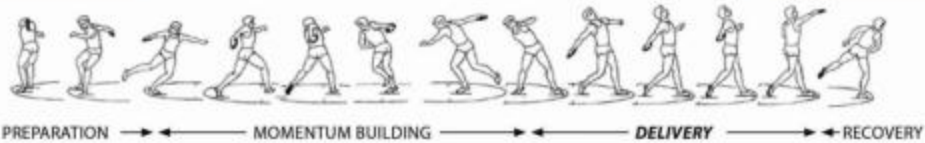


Objective

နောက်ဆုံးအရှိန်မြှင့်တင်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

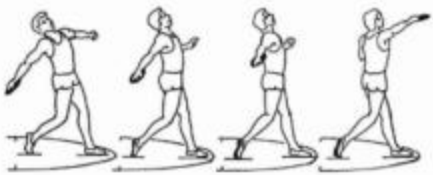
Technical characteristics

- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည်ကွေးထားသော ညာခြေပေါ်တွင် ရှိရန်။
- ပစုံးဝင်ရိုးသည် ညာခြေပေါ်တွင် ရှိရန်။
- ခြေဖဝါးများအနေအထားသည် ညာဖနောင့်-ဘယ်ခြေဦး ဖြစ်နေစေရန်။
- သံပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ နောက်တွင် ရှိနေစေရန်။



DELIVERY PHASE

Part 2: Main Acceleration



Objective

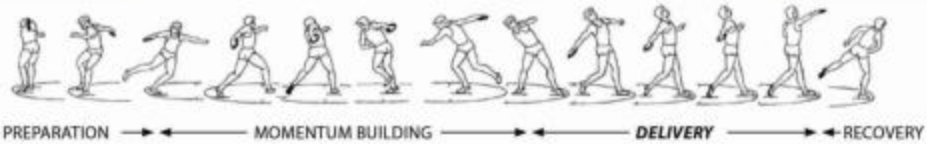
ကစားသမားထံမှ အရှိန်နှင့် ခွန်အားကို သံပြားဆီသို့ ပြောင်းလဲရန်။

Technical characteristics

- ညာခြေကို လှည့်၍ ပေါက်ကွဲအားအပြည့်ဖြင့် ဆန့်ထုတ်ရန်။
- စက်ပိုင်း၏ ရှေ့ခြမ်းထံသို့ ခါး၏ညာခြမ်းကို လှည့်ရန်။
- ရပ်တန့်ခြင်းအား ဖြစ်လာစေရန် ဘယ်ခြေကို ဆန့်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဘယ်လက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတွင် ပတ်လျက်ကွေး၍ ထားရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်မှ ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းယူရန်။
- ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး မြေပြင်နှင့်ထိတွေ့ပြီး ခါးလှည့်ပြီးသည်နှင့် ပစ်လွှတ်သည့်လက်ကို ဆွဲယူရန်။
- သံပြားကို ပစုံးအမြင့်ခန့်မှ ပစ်လွှတ်ရန်။

Coaches Should

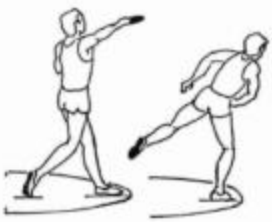
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ကွေးထားသော ညာခြေပေါ်တွင် ရှိရန်။
- ပစုံးဝင်ရိုးသည် ညာခြေပေါ်တွင် ရှိရန်။
- ခြေဖဝါးများ အနေအထားသည် ညာဖနောင့်-ဘယ်ခြေဦး ဖြစ်နေစေရန်။
- သံပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ နောက်တွင် ရှိနေစေရန်။



RECOVERY PHASE

Coaches Should

- နောက်နှင့် ဘေးမှ စောင့်ကြည့်ရန်
- မှားယွင်းခြင်းမှ ရှောင်ကြည်နိုင်ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်ပြန်ဆွဲနိုင်စေရန် အချိန်ပေး၍ လေ့ကျင့်ရန်။
- မှန်ကန်သော ဖိနပ်ဝတ်ဆင်၍ လေ့ကျင့်ရန်။



Help Athelets to

- ပစ်လွှတ်ပြီးနောက်- အရှိန်ပြန်ထိန်းရန်
- လျင်မြန်စွာဖြင့် အရှိန်ပြန်ထိန်းရန် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် စက်ပိုင်းအတွင်းနေရန်။
- တည်ငြိမ်သော အနေအထားဖြင့် စက်ပိုင်းနောက်ခြမ်းမှ ပြန်ထွက်ရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဘက်အခြမ်း၏ ရပ်တန့်ခြင်း ခွန်အားဘိုးတက်လာစေရန်

Objective

ပစ်လွှတ်ပြီးသည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ပြန်ထိန်းရန်။

Technical characteristics

ပစ်လွှတ်ပြီးသည်နှင့် ခြေထောက်ကိုလျင်မြန်စွာဖြင့် ရှေ့နောက်ခြေကို ပြောင်းရန်

- ညာခြေ (ဒူး) ကို ကွေးညွှတ်ထားရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းတို့ နှိမ့်ချရန်။
- ဘယ်ခြေကို နောက်သို့လွှဲရန်။

STEP 1 Introduction

Objective:

(သံပြားကို အသုံးပြု၍) သံပြားလည်ပတ်ပုံ မှန်ကန်စေရန် လေ့ကျင့်ခြင်း။

- သံပြားကို ကောင်းမွန်စွာ ကိုယ်တွယ်တတ်စေရန်။
- သံပြားကို လက်ညှိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီး မြေပြင်တွင် လိုမ့်ရန် (ကစားဖော်နှင့် အပြန်အလှန်)
- သံပြားကို ရှေ့နှင့်အပေါ် သို့ ပစ်တင်ရန်။

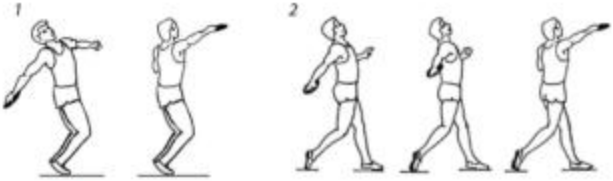
TIPS:
- သံပြားကို အစောတလျှင် ဆွဲယူခြင်း မပြုရန်။
- ဒူးများကို ကွေးရန် သံပြားကို မြေပြင်ပေါ်တွင် လိုမ့်ရန်။
- သံပြားနှင့် လက်ညှိုးထိတွေ့မှုကို စံစားသိရန်။

STEP 2 STANDING Front THROW

Objective:

သံပြားသည်လည်ပတ်ပြီး ဦးတည်ရာ လမ်းကြောင်းမှန်စေရန်။

TIPS:
- သက်သောင့်သက်သာဖြင့် နောက်ပြန်လှည့်ပြီး ရှေ့သို့ချပြန်ခွာခြင်း ဆွဲယူရစ်၍ ပစ်ရန်။
- ခြေထောက်များကို ပုံစံအကျယ်ခန့်ခွဲရန်၊ မြေတစ်လုပ်းတာ၌ ပစ်ရန်။



- လက်ကိုနောက်သို့ လွှဲစေရန်၊ ခြေထောက်တွန်းကန်အားဖြင့် (သံပြား)ကို ရင်ပြီးပစ်ရန်။
- အခြားပစ္စည်းများလည်းအသုံးပြုရန်။ (ဥပမာ-ဘောလုံး) ပစ်မှတ်သို့ပစ်ရန်။

STEP 3 STANDING Side THROW

Objective:

ညာခြေတွန်းကန်ခြင်းဖါးလှည့်ခြင်းနှင့် ရုပ်တန်အားကို သိရှိစေရန်။

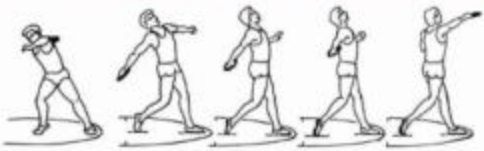
TIPS:
- သံပြားသည် ဦးခေါင်းအပြင်ရှိရန်။
- သံပြားနှင့် ထိတွေသည့် လက်ညှိုး၏ စံစားမှုကိုသိရှိရန်။
- ပစ်လွှတ်ပြီးသည်နှင့် အရှိန်ထိန်းရန်။

- ခြေထောက်ကို ပုံစံအကျယ်ခန့်ခွဲ၍ ရပ်ရန်၊ ဘယ်ပုံစံသည်ပစ်လွှတ်သည့်ဘက်ဆီသို့ ဦးတည်ရန်။
- ညာခြေကို ဖဝါပြု၍ သံပြားကိုနောက်သို့လွှဲယူရန်။
- ညာခြေထောက်တွန်းကန်ပြီး ဖါးကိုရှေ့သို့လှည့်ရန်နှင့် ဘယ်ခြေကို ရပ်တန့်ပိတ်ဆိုင်ရန်။

STEP 4 Standing throw from pow er position

Objective:

ညာဖြေထောက်ဖိနှင့်ပစ်းတို့၏ လှည့်ပတ်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု ကောင်းမွန်လာစေရန်



TIPS:

- (Power Position) ပေးခေ့၊ ဒူးနှင့် ခြေဦး အေင်လိုက် တစ်တန်းဘည်း ရှိနေစေရန်
- သံပြားကိုပစ်လွှတ်စဉ် သံပြားနှင့် လက်ညှိုးထိတွေ့မှုကို ဓံစားသိရှိစေရန်၊
- သံပြားသည် လေထဲတွင် တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ပိုမိုလည်ပတ်စေရန်၊

- ခန္ဓာကိုယ် လှည့်ခြင်းနှင့် ရပ်တန့်အား ပိုမို ကောင်းမွန်လာစေရန်၊
- ပစ်လွှတ်မည့်ဘက်ဆီသို့ နောက်ကျောဝိုင်းထားရန်၊
- ရှေ့ဆီသို့ လှည့်ရာတွင် (ညာဘက်ဖါး) အားမန်အပြည့်ဖြင့် လှည့်ရန်၊
- (လှုပ်ရှားမှုကို မရပ်တန့်ဘဲ) သံပြားကို နောက်နှင့် အဖေါ်သို့ လွှဲတင်ရန်၊

STEP 5 One-Turn Throw

Objective:

တစ်ပတ်လှည့်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း

TIPS:

- သံပြားကိုင်သည့်လက်ကို နောက်တွင် ထိန်းထားရန်၊
- (စက်ဝိုင်းကိုဖြတ်၍) လှည့်ပတ်ရင် မခုန်စေရ
- ဖါးကိုဖွင့်ထားသောပုံစံဖြင့် မှန်ကန်သော ညာဖနောင့်နှင့် ဘယ်ခြေဦး တစ်တန်းဘည်း ရှိနေစေရန်၊

- ပစ်လွှတ်မည့်ချက်ဆီသို့ မျက်နှာမှ၍ စက်ဝိုင်း၏အပြင်ဘက်တွင် ရပ်ပြီး သံပြားကိုင်ထားသော လက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နောက်တွင် ရှိနေစေရန်
- စက်ဝိုင်းတွင် ဘယ်ခြေလှမ်းဝင်ပြီး အတွင်း ဝိုက်လှည့်ခြင်းဖြင့် Power Position အနေအထား ပြုလုပ်ရန်နှင့် ပစ်လွှတ်ရန်၊

STEP 6 Whole Sequence

Objective:

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဖိုက်ဆက်ပြီး အပြည့်အဝ လုပ်ဆောင်ရန်

- လှုပ်ရှားမှုအပြည့်အဝကို တည်ငြိမ်စွာပြုလုပ်ပြီး မှန်ကန်သော Power Position ပြုလုပ်ရန်၊
- အလေးချိန်ပေါ့သော သံပြားဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ရန်၊
- အချိုးမျှားကွဲပြားသောပစ္စည်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ရန်၊ (ဥပမာ သံကွင်း၊ အလေးချိန်ပေါ့ လေ့ကျင့်ရေးဘောလုံး)

TIPS:

- ရည်ဝါးကူနေသောပစ်လွှတ်ခြင်းနှင့် လျင်မြန်မှု တိုးတက်လာစေရန်၊
- ပေါက်ကွဲအားဖြင့် အရှိန်လွှဲပြောင်းခြင်းနှင့် လျင်မြန်မှု တိုးတက်လာစေရန်၊
- လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို တွေးတောတတ်စေရန်၊