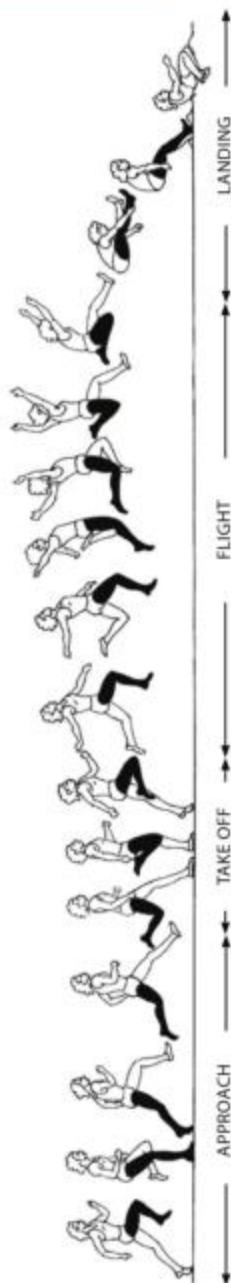


LONG JUMP







Long Jump - Whole Sequence



Phase Description

- အလျားရန်ကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်များ ခွဲခြားထားပါသည်။
- အရှိန်ယူပြန်ခြင်း၊ နှင်းဆဲထက်ကန်တက်ခြင်း၊ ပျံ့ညာန်ခြင်းနှင့် ကျဆင်း ခြင်း
- အရှိန်ယူပြန်ခြင်းတွင် အရှိန်စောစောစားစားသောသည် အရှိန်ကို (TAKE OFF) တပြည့်ဖြည့်သုံးပြီး အပြင်းဆုံးသို့ ထိန်ဆန်သိမ်းသိမ်း မြှင့်တင်ထားရမည်။
- နှင်းဆဲထက်ကန်တက်ခြင်းတွင် မြေပြင်ညီ အရှိန်ကို အမှန်အတိုင်း အလျားကျ စေရပြီး မခေါင်လိုက်အရှိန် (အပြင်း) သို့ မပြောင်းပါရမည်။
- ပျံ့ညာန်ခြင်းအပိုင်းတွင် (ခန္ဓာကိုယ်ကို လေထဲတွင် ကြိုတင်ထိန်းသိမ်းထားပြီး) ကျဆင်းရန် ပြင်ဆင်ရမည့် ပျံ့ညာန်ခြင်းအပိုင်းတွင် နှင်းဆဲထက်ကန်တက်ခြင်းနှင့် လေထဲတွင် လှမ်းပျံ့ခြင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှုကို ဖွဲ့စည်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကျဆင်းခြင်းတွင် ကစားသမား၏ ခန္ဓာကိုယ်ရန်ကန်တက်ပျံ့ညာန်ခြင်းလမ်းကြောင်းကို အထူးဆုံး အနေအထားဖြစ်စေရပြီး မြေပြင်နှင့် ထိတွေ့ရုံ အနည်းဆုံးသာ အတွက်အထူးဆုံးအနေအထား ဖြစ်စေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။



APPROACH PHASE



Coaches Should

- နည်းပြသည် ကစားသမား၏ အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းသည် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ပိုမို စောင့်ကြည့်ရမည်။
- ပြေးသောပုံစံ၊ အရှိန်နှုန်းစသည်တို့ကို စောင့်ကြည့်ရမည်။
- (နင်းထောက်တုတ်ထောက်မိနိုး) အရှိန်လျော့ကျခြင်း မရှိစေရ။

Help Athletes to

- နှော့ကိုယ်အနေအထားပတ်ပတ်ထားရန်နှင့် နှစ်အားအမြှင့်မြှင့်ခြင်း သက်သောင့်သက်သာသာရှိမှု ရှိစေရန်။
- (ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် မူတည်ရန်) သင့်တော်သည့် ခြေလှမ်း၊ အရည်အတွက်ကို သတ်မှတ်ပေးရန်။
- အကွာအဝေးနှင့် အရှိန်နှုန်း တိကျစွာသေချာမှုကို စိစစ်တတ်စေရန်။



Objective

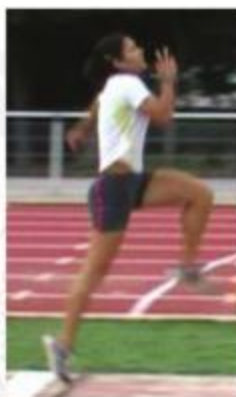
ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အမြန်ဆုံးပြေးနှုန်းဖြင့် (TAKE OFF BOARD) ရွတ်ကပ်ရမည်။

Technical characteristics

- အရှိန်ယူပြေးသော အကွာအဝေးသည် ကစားသမားအသစ်များအတွက် ၁၀ လှမ်းခန့်နှင့် အဆင့်မြင့် အတွေ့အကြုံရှိ ကစားသမားများသည် ခြေလှမ်း ၂၀ ထက် ပို၍ ပြေးနိုင်ရန်။
- ပြေးသော နည်းစနစ်သည် တာတိုကစားသမားများနှင့် ပုံစံတူဖြစ်သည်။
- ပြေးသော အရှိန်ကို နင်းထောက်တုတ်အထိ တစ်ဆက်တည်း မြှင့်တင်သွားရမည်။



TAKE OFF PHASE



Coaches Should

- အဝေ့နှင့် ဝေးကွာနိုင်စွမ်းထားမှမှ စောင့်ကြည့်ရမည်။
- ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထိန်းထားရန်။
- ပြေးသောအချိန်နှင့် ခြေချင်းဝတ်၊ ခွေးနှင့် မီးကို ဆန်တန်းမှ ရှိစေရမည်။
- လွတ်နေသော လွှဲတင်ခြေကို စောင့်ကြည့်ရမည်။

Help Athletes to

- ပြေးသော အချိန်ပြန်ရန်နှင့် မနားကိုယ်ကို ပြန်ပြန်ထားရန်။
- လွတ်နေသော မြေကို လျှင်မြန်စွာ လွှဲတင်ခြင်းနှင့် မြေပြင်ညီ အနေအထားဆောက်ပါက ရင်တန်းပြီး ထိန်းထားရန်။
- နှင်းထောက်ခြေကို ပိုမိုသန်မာဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်။



Objective

မြေပြင်ညီအချိန်ကို အနည်းငယ်သာ ဆုံးရှုံးစေရန်နှင့် အမြင့်ဆုံး ခေါင်းလိုက်အချိန်ကို ရရှိစေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

Technical characteristics

- (နှင်းထောက်ဘုတ်ပြားကို နှင်းထောက်ရာတွင်) မြေထောက်အချိန်သည် လျင်မြန်သွက်လက်ပြီး ပုံစံမှာ အောက်သို့၊ နောက်သို့ နှင်းထောက်ရမည်။
- အမြန်ဆုံးနှင်းထောက်ရန်နှင့် နှင်းထောက်ခြေသည် အနည်းငယ်သာ ကွေးညွတ်ရမည်။
- လွတ်နေသော လွှဲတင်ခြေကို မြေပြင်နှင့် မျှင်ပြိုင်အနေအထားသို့ လွှဲတင်ရမည်။
- (နှင်းထောက်ခြေ၏) ခြေချင်းဝတ်၊ ခွေးနှင့် မီးတို့သည် အပြည့်အဝ ဆန်တန်းနေရမည်။



FLIGHT PHASE

Sail Technique



Objective

တောင်းပန်ပြည့်စုံသော ကျဆင်းမှုရှိစေရန် ပြင်ဆင်ခြင်း။

Technical characteristics

- လွတ်နေသော လွှဲတင်ခြေကို (မြေပြင်နှင့် ယှဉ်ညှိအနေအထား) ထိန်းထားရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားရန်။
- နင်းထောက်ခြေကို ပျံသန်းမှုအပိုင်းအား အများစုတွင် တွဲလွဲချထားရန်။
- ပျံသန်းမှု ပြီးဆုံးခါနီးတွင် နင်းထောက်ခြေကို ကွေးယူ၍ ရေ့နှင့် အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပြီး ကျဆင်းရာတွင် မြေထောက်နစ်ဖက်လုံးကို ရေ့သို့ ဆန့်တန်းထုတ်ရမည်။

Coaches Should

- ကစားသမားနှင့် သင့်တော်သော နည်းစနစ်ကို မြေထောက်များ ၊ လက်များ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား စောင့်ကြည့်ရန်။
- ကစားသမားနှင့် သင့်တော်သည့် သင်ကြားမှုအဆင့်နှင့် နည်းစနစ် ပြောင်းလဲရန်။



FLIGHT PHASE

Hang Technique



Good technique especially for jumpers in the 6-7 metres range

Objective

ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသော ကျောင်းပုဂ္ဂိုလ်များ ပြင်ဆင်ခြင်း။

Technical characteristics

- လွတ်နေသော လွှဲတင်ခြေသည် (အနည်းငယ်နိမ့်ပြီး) ပေါင်ရင်းမှ မြန်လွှဲရမည်။
- မီးကို အရှေ့သို့ တွန်းထားရမည်။
- နင်းဆောက်ခြေကို လွှဲတင်ခြေနှင့်အပြိုင်ဖြစ်ရန် ဆွဲတင်ရမည်။
- လက်များသည် အပေါ်နှင့်အနောက် ပုံစံရှိစေရမည်။

Help Athletes to

- ကစားသမား၏ မြေထောက်များ လွှဲရာတွင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့် သင့်တော်သည့် နည်းစနစ်ဖြစ်စေရန်။
- အားအင်အပြည့်ဖြင့် နင်းဆောက်ခြင်းပြီးနောက် လွှဲတင်မှုများကို အဆောတလျင် မပြုလုပ်ရန်။
- အပိုအင်အားဖြင့် နင်းဆောက်ခြင်း တို့၏ စည်ပည့်များ စွမ်းဆောင်ရည် နှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်းကို နားလည်စေရန်။



FLIGHT PHASE

Hitch-kick Technique



Advanced technique for elite jumpers

Objective

တောင်းပန်ပြင်ဆင်သော ကျောင်းပျံ့စေရန် ဖြစ်ဆင်ခြင်။

Technical characteristics

- လေထဲတွင် လက်များကို မြေပေါ်သို့ အနောက်ဘက်သို့ လှဲစေရမည်။
- အချိန်ယူပြေးရာတွင် မြေထောက်ပုံစံသည် ကျဆင်းခြင်း မတိုင်မီအထိ ပြုလုပ်နေရပြီး (ကျဆင်းမိနီးတွင်) မြေထောက်များကို ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းထားရမည်။
- (ကစားသမား၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် မူတည်၍) လေထဲတွင် မြေလှမ်း (၁ ဝ/၂ (၁၅) ၂ ဝ/၂ (၁၅) ၃ ဝ/၂) အရေအတွက်ကို လှမ်းယူနိုင်သည်။



LANDING PHASE



Coaches Should

- ဓလတုတွင် စဉ် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု ခြိမ်းခြောက်မှု ကျဆင်းစေရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မြင်နိုင်စေရန်။
- ကျဆင်းရာတွင် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် မြေထောက်များကို သတိပြုရမည်။
- မမြေပြင်နှင့် မြေထောက်များ ထိတွေ့စဉ် ညီညာမှု ခြိမ်းခြောက်မှု ရှိစေရမည်။

Objective

အကွာအဝေးအနည်းဆုံးသာ ဆုံးရှုံးမှုရှိစေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

Technical characteristics

- မြေထောက်များ အပြည့်အဝ ဆန့်တန်းထားရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေ့ သို့ ဓကားညွတ်ထားရမည်။
- လက်များပါ နောက်သို့ လှည့်ရမည်။
- မီးကို စတင်ကျဆင်းသောနေရာသို့ ရောက်ရှိရန် ရေ့ သို့တွန်းရမည်။

Help Athletes to

- (ကျဆင်းရာတွင်) မြေထောက်များ ရေ့ သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ကျဆင်းသော နေရာသို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုက်ပါရန်။
- မြေထောက်များ (ခွဲများ) ကို အားလျှော့ပြီးနောက် မြန်လှပကစားစေရန်။

STEP 1 CONSECUTIVE JUMPS OVER OBSTACLES

OBJECTIVES:

နှင်းထောက်မှ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် အချိန်ယူပြေး၍ အတားအဆီးများ ခုန်ကျော်ခြင်း



- အချိန်ယူပြေးလမ်းတိုဖြင့် နှင်းထောက်ခြေတစ်ဖက်တည်းသာ အသုံးပြုရန်
- ပြေပြင်ပေါ်သို့ အခြားခေသာ (နှင်းထောက်ခြေမဟုတ်သော) ခြေထောက်ဖြင့် ကျဆင်းရန်။
- ခုန်ကျော်ရမည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ခြေလှမ်းသုံးလှမ်း ပြေးရန်။
- ခုန်ကျော်ရမည့် အရာဝတ္ထု၏ အမြင့် (30-50 cm)
- ခုန်ကျော်ရမည့် အရာဝတ္ထု အကွာအဝေး (6-8 m)

TIPS

- ကစားသမား အသစ်များအတွက် မိမိကိုယ်တိုင် ပိုမိုကြိုက်နှစ်သက်သည့် နှင်းထောက်ခြေကို အချိန်ပေးရန် ဓမ္မဇယပ်တတ်စေရန်။
- အတားအဆီးများအား ခုန်ကျော်စဉ် ဦးဆောင်ပတ်ပတ်ထားရန် ဓမ္မသိမြင်ရန်။
- ပြေးနေစဉ်နှင့် နှင်းထောက်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြှင့်ထားရန်။

STEP 2 TELEMARK JUMP OFF A PLATFORM

OBJECTIVES:

သင့်တော်သည့် အမြင့်ရှိသည့် နှင်းထောက်ပုံကို အသုံးပြု၍ လေထဲတွင် တာရှည်ရှိနေသည့် စိစားမှုရရှိစေရန်။



TIPS

- ကျဆင်းစေရုံသာမက ဘေးဘက်မှ ပြေး၍ နှင်းထောက်ပုံ အနေအထားကို ထိန်းမိပြီး ကျဆင်းစေရုံသာ အလယ်တွင် ကျဆင်းစေရန်။
- အချိန်ယူပြေးလမ်းကို ၅ လှမ်း (သို့) ၇ လှမ်း အတွင်းသာ ပြေးရန်။

- နှင်းထောက်ပြီး ခုန်တက်သော ပုံစံကို ထိန်းထားရန်။
- ၅ လှမ်း (သို့) ၇ လှမ်း အချိန်ပေးပြီး နှင်းထောက်ခုန်တက်သော ပုံစံကို ထိန်းထားရန်။
- (အားကစားသမား အရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ အစုများခွဲ ရန်နှင့် လေ့ကျင့်သည့်နေရာ အပြောင်းအလဲ လွှဲရန်။
- နှင်းထောက်ခုန်တက်၍ လေထဲတွင်ရှိသည့် ပုံစံပါအတိုင်း ကျဆင်းရန်။
- နှင်းထောက်ပုံ၏အမြင့် 15-25 cm.

STEP 3 TELEMARK JUMP

OBJECTIVES:

နှင်းထောက်ခြင်းနှင့် လေထဲတွင် ထိန်းထားသည့်ပုံစံကို အထူးဂရုပြုရန်။



- ၅ လှမ်း (သို့) ၇ လှမ်း အချိန်ပေးပြီး နှင်းထောက်ခုန်တက်သော ပုံစံကို ထိန်းထားရန်။
- (အားကစားသမား အရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ အစုများခွဲ ရန်နှင့် လေ့ကျင့်သည့်နေရာ အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ရန်။
- နှင်းထောက်ခုန်တက်၍ လေထဲတွင် ရှိသည့်ပုံစံပါအတိုင်း ကျဆင်းရန်။
- နှင်းထောက်ပုံ၏အမြင့် 15-25 cm.

TIPS

- ကျဆင်းစေရုံသာမက ဘေးဘက်မှ ပြေး၍ နှင်းထောက်ပုံ အနေအထားကို ထိန်းမိပြီး ကျဆင်းစေရုံသာ အလယ်တွင် ကျဆင်းစေရန်။
- အချိန်ယူပြေးလမ်းကို ၅ လှမ်း (သို့) ၇ လှမ်း အတွင်းသာ ပြေးရန်။
- နှင်းထောက်ပြီး ခုန်တက်သော ပုံစံကို ထိန်းထားရန်။

STEP 4 SAIL TECHNIQUE OFF A PLATFORM

OBJECTIVES:

နှင်းထောက်နံ့အပြေ၍ အရှိန်ယူပြေးလမ်းအတိုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း



TIPS:

- လှုပ်ရှားမှုများ အထောက်အလှယ်ပြုရန်
- လေထဲတွင် သဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားမှုပြည့်ဝရန်
- ကျဆင်းစဉ် သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန်

- ၅ - ၇ လှမ်းခန့် အရှိန်ယူ၍
- လေထဲတွင် နှင်းထောက်ကန်တက်သည်ပုံစံကို ထိန်းထားရန်
- မကျဆင်းမီ လွှဲတင်သောခြေထောက်ကို ဆန့်တန်းရန်နှင့်
- နှင်းထောက်သည် ခြေထောက်ကို အရှေ့နှင့် အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ရန်နှင့်
- ကျဆင်းသည့်ခြေထောက်အကွာအဝေး ညီစေရန်

STEP 5 SAIL TECHNIQUE FROM A SHORT APPROACH

OBJECTIVES:

ရွက်လွင့်သော နည်းစနစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း



TIPS:

- လှုပ်ရှားမှုများ အထောက်အလှယ် မပြုရန်
- လေထဲတွင် သဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားမှုပြည့်ဝရန်ကျဆင်းစဉ်
- ကျဆင်းစဉ် သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန်

- ၅ - ၇ လှမ်းခန့် အရှိန်ယူရန်
- လေထဲတွင် နှင်းထောက်ကန်တက်သည်ပုံစံကို ထိန်းထားရန်
- မကျဆင်းမီ လွှဲတင်သောခြေထောက်ကို ဆန့်တန်းရန်နှင့်
- နှင်းထောက်သည် ခြေထောက်ကို အရှေ့နှင့် မျက်နှာပေါ်သို့ ဆွဲတင်ရန်နှင့်
- ကျဆင်းသည့် ခြေထောက်အကွာအဝေး ညီစေရန်

STEP 6 WHOLE SEQUENCE FROM A FULL APPROACH

OBJECTIVES:

(သင့်တော်သည့်) အရှိန်ယူပြေးခြင်း နှင့် လှုပ်ရှားမှုအကြည့်တို့ ဖေါင်းစပ်ခြင်း



- သင့်တော်သည့်အကွာအဝေးရှိစေရန် နှင်းထောက်ဘုတ်မှစ၍ နောက်သို့ ပြန်ပြေးစေရန်
- နည်းပြ (သို့) ကစားဖော်မှ စောင့်ကြည့်၍ သင့်တော်သည့် ပြေးလမ်းအစေ့အတွက်ဖြင့် ပြေးရန်
- အကြမ်းဖျင်းရရှိထားသော အကွာအဝေးကို ပြေးလမ်းတွင် ခြေဝေးခြင်း အကွာအဝေး တိုင်းရန်
- အရှိန်ယူပြေးခြင်းနှင့် SAIL နည်းစနစ်မှစ၍ လေ့ကျင့်ခြင်း (နှင်းထောက်ဘုတ်အား ခြေလှမ်း ဖမ်းပါက တောင်ထွက်စွာပြေးသည့် အမှတ်အသားကို အလျှော့အတင်း လုပ်ပေးခြင်း)

TIPS:

- ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အမြင့်မှ ဆွဲပြေးနှုန်းရရှိနိုင်သော အကွာအဝေး မှ ပြေးခြင်း
- (နည်းပြ (သို့) မှ စောင့်ကြည့်၍) နှင်းထောက်ဘုတ်မှ စ၍ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို နောက်သို့ပြန်ပြေးခြင်း
- နှင်းထောက်ဘုတ်ကို မကြည့်စေဘဲ အရှေ့သို့သာ ကြည့်စေခြင်း