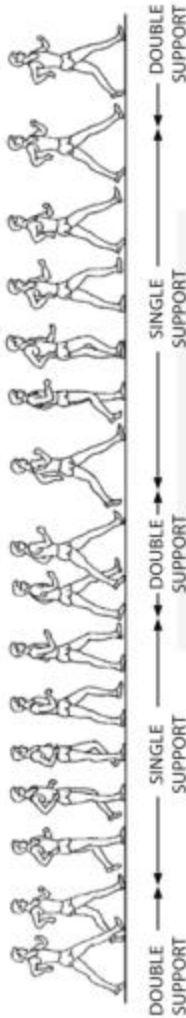


# RACE WALKS







# RACE WALKING - Whole Sequence

## Phase Description

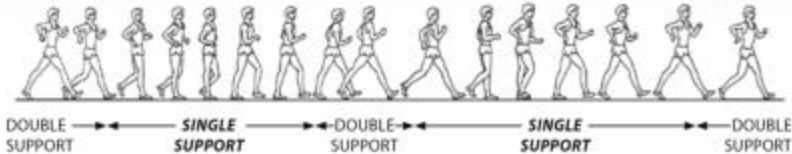


မြိုင်ပိုင်လမ်းလျှောက် အားကစားနည်း၏ ခြေလှမ်းတိုင်းတွင် (မြိုင်တွင်) မြေထောက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် ဝမ်းတွ့ခြင်း (ရွေ့တွင် ထောက်ကန်ထမ်းခြင်းနှင့် မှောက်တွင် ထောက်ကန်ထားခြင်း) နှင့် (မြိုင်တွင်) မြေထောက်နှစ်ဖက်လုံး ဝမ်းတွ့ခြင်းများ ပါဝင်သည်။

(မြိုင်တွင်) မြေထောက်တစ်ဖက်တည်းနှင့် ထောက် (မြိုင်တွင်) မြေထောက်နှစ်ဖက်လုံး ထောက်ကန်ခြင်းတွင် အရှိန်လှမ်းနှင့် ရွေ့သို့လှမ်းသော မြေထောက်ကို (မြိုင်နှင့်) ဝမ်းတွ့ရန် ဖြင့်ဆင်ခြင်ထိုး လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

(မြိုင်တွင်) လမ်းလျှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မြေလှမ်းတိုင်းသည် မြိုင်နှင့် အမြောက်ထိထိတွ့နေရမည်ဟု အကြမ်းဖျင်းအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။ မြိုင်နှင့် မြေထောက်လွတ်နေခြင်း ဖြစ်ထိုက် များစွာဖြင့် မြိုင်နိုင်ပါ။

မြိုင်ပိုင်လမ်းလျှောက် အားကစားနည်း၏ အခြေခံရည်ချက်များအရ မြေထောက်တစ်ဖက်သည် မြေထောက်မြိုင်နှင့် ဝမ်းတွ့နေရမည်။ ရှေ့သို့လှမ်းယူသော မြေထောက်သည် မြိုင်နှင့် ဝမ်းတွ့ပြီးမှောက်မြေထောက်တစ်ဖက်သည် မြိုင်နှင့် ကမ်းတွဲနိုင်သည်။ ရွေ့သို့ လှမ်းယူသော မြေထောက်သည် မြိုင်နှင့် ဝမ်းတွ့ရမည်။ ရှေ့သည် ဆန့်ကျင်ဘက်ကျဆင်းရမည်။ ထိုမမြေထောက်ပေါ်သို့ မျှောက်ယူသည်မဟုတ်ဘဲ အရှိန်အထိ ဖြစ်သည် ဆန့်ကျင်နေရမည်။



# SINGLE SUPPORT PHASE

## Rear Support



**COACHES SHOULD:**

- ထောက်ကန်ထားသော ခြေ ထောက် ဆန့်တန်းရန် (ခြေစွမ်းဝတ်၊ ခုနှင့်မိ) ခြေဝင်၊ ထိပ်ပိုင်းနှင့် တွန်းကွတ်ရန်။
- မိန့်ပုံပန်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြေနှင့် သောဘက်မှ စောင့်ကြည့် ရန်။

### Objective

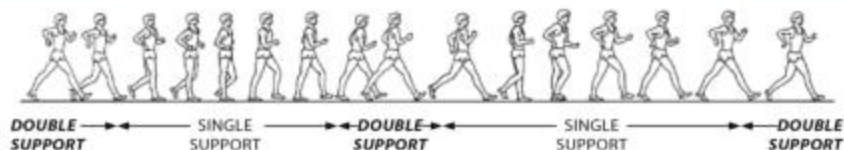
အချိန်ပြိုင်တစ်ခြင်းနှင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး ခြေပြင်နှင့် ထိတွေ့ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း။

### Technical characteristics

- ထောက်ကန်ထားသော ခြေထောက်သည် ခြောင့်တန်းနေရမည်။
- ထောက်ကန်ထားသော ခြေထောက်သည် ရှည်နိုင်သမျှ ရှည်အောင် ဆန့်ထုတ် ထားရမည်။
- ထောက်ကန်ထားသော ခြေထောက်၏ ခြေဦးသည် ရှေ့သို့သာ ဦးတည်ရန်နှင့် ခြေထောက် အပြင်စောင်းမှ ခြေဦးထိပ်သို့ လှိမ့်ယူရန်။
- ရှေ့သို့လှည့်သော ခြေထောက်ကို ခြေပြင်နှင့်ကပ်လျက်ဆွဲယူရန်နှင့် ခြေပြင်သို့ ဝေ့နာင့် နှင့် စတင်ထိတွေ့ရန်။

**HELP ATHLETES TO:**

- ခြေပြင်နှင့် ခြေထောက် အမြဲတမ်း ထိ တွေ့နေစေရန်။
- မိန့်ပုံ ပန်း သက်သောင့် သက်သာခြင်း မပါဝင်စေနိုင်ရန်။
- စည်းဝါးကျနေသော ခြေလှမ်းများ ခြစ်နေစေရန်။



## DOUBLE SUPPORT PHASE



### COACHES SHOULD:

- ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ဆန့်တန်းခြင်းနှင့် မြေပြင်နှင့် အမြဲတမ်း ထိတွေ့နေစေရန်။
- မြေဦးဖျားရှေ့သို့ ဦးတည်ခြင်း၊ ရိုးချိုကို ရှေ့နှင့်နောက်မှ စောင့်ကြည့်ရန်။
- ဦးမိင်းအနေအထားကို မတူညီသော ရွေးကောက်မှုမှ စောင့်ကြည့်ရန်။

## Objective

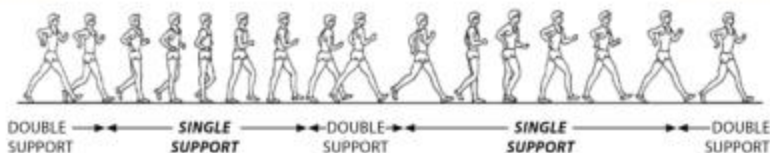
နောက်မြေနှင့် ရှေ့မြေတို့၏ ချိတ်ဆက်ခြင်း စတောင်းမွန်စေရန်။

## Technical characteristics

- နောက်မြေထောက်၏ ဖခောင့်ပြည့်တက်လာစဉ် ရှေ့မြေထောက်၏ ဖခောင့် မြေပြင်တွင် ညက်ညောစွာ ထိတွေ့ရန်။
- ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး ဆန့်တန်းနေရန်နှင့် လက်လှည့်ခြင်း မှန်ကန်စေရန်။

### HELP ATHLETES TO:

- မြေပြင်နှင့် မြေထောက် အမြဲထိတွေ့နေစေရန်။
- နောက်သို့ အချိန်ကိုက်လက်လှည့်ပတ်သက်သော သင်္ချာပုံစံဖြင့် ဦးမိင်း၊ ဖက်ဖက်ထားရန်။



## SINGLE SUPPORT PHASE

### Front Support



#### COACHES SHOULD:

- နောက်ပိုင်း၏ ဓရွေ့သို့လှမ်းယူသော ခြေထောက်သည် ခြေပြင်နှင့် ထိတွေ့စဉ် အရှိန်ရပ်မသွားစေရ။
- ဓရွေ့သို့လှမ်းယူသည့် ခြေထောက်၏ ခွေနှင့် ဓနောင်၏ အမြင့်ကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံး၏ စည်းဝါး ကျနမှုနှင့် လက်လှုပ်ခြင်းတို့ကို ဓရွေ့နှင့် ဘေးဘက်မှ စောင့်ကြည့်ရန်။

### Objective

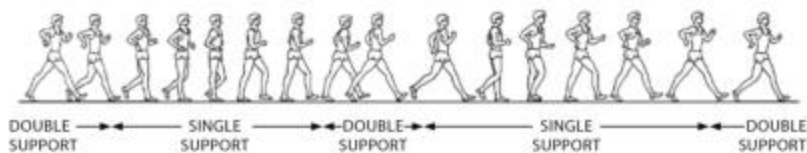
အရှိန်အနည်းငယ်သာ လျော့ကျခြင်း ဖြစ်စေရန် ကြိုးပမ်းခြင်း။

### Technical characteristics

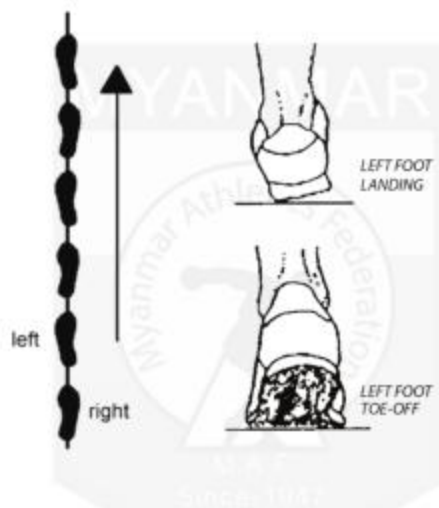
- ဓရွေ့သို့လှမ်းသော ခြေထောက် (ခြေပြင်နှင့်ထိတွေ့စဉ်) နောက်သို့ ယက်ထုတ်သော ပုံစံဖြစ်စေရန်။
- အရှိန်လျော့ကျခြင်း မဖြစ်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးပမ်းရမည်။
- ဓရွေ့သို့လှမ်းသော ခြေထောက် ခွေသည် ဆန့်တန်းထားရန်။
- လှုပ်ယူသော ခြေထောက်ကို ခြေပြင်နှင့် ကပ်လျက် လှမ်းယူရန်။

#### HELP ATHLETES TO:

- ခြေပြင်နှင့်ခြေထောက် အမြဲ ထိတွေ့နေစေရန်။
- ခြေလှမ်းတိုင်း၏ အရှိန်အနည်းငယ်သာ လျော့ကျမှု ဖြစ်နေစေရန်။
- ပရမ်းများ၊ သက်သောင့်သက်သာပြင် ဓရွေ့သို့သာ မျက်နှာမူထားရန်။



## FOOT PLACEMENT

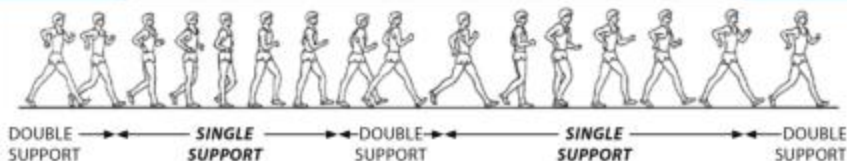


### Objective

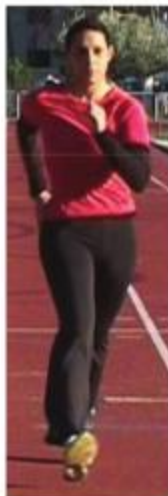
ကောင်းမွန်သင့်တော်သော ခြေလှမ်းအကျယ်ဖြစ်စေရန်။

### Technical characteristics

- ခြေညှိများသည် ဖျဉ်းခြောင့်အတိုင်း ရှေ့သို့ ဦးတည်၍သွားရန်။
- ခြေပြင်သို့ ဖနောင့်နှင့် စတင်ထိတွေ့ပြီး ခြေဖဝါး အပြင်ဘက်ပိုင်းမှ ခြေညှိထိပ်ဆီသို့ အလိုက်သင့် လိမ့်သွားရန်။
- ခြေပြင်ကို ခြေညှိပိုင်းဖြင့် တွန်းထုတ်ရန်။



## HIP MOVEMENT



*Head should remain on same level*

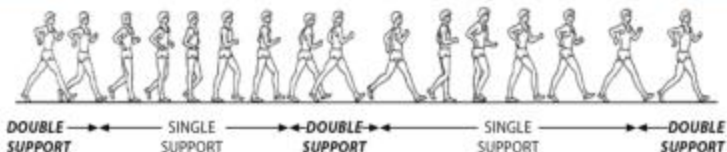
### Objective

ကောင်းမွန်သော မီးလှည့်ခြင်းသည် သင့်တော်သော ခြေထောက်ကျဆင်းမှုနှင့် သင့်တော်သော ခြေလှမ်းအကျယ်ကို ဖြစ်စေခြင်း။

### Technical characteristics

- မီးကို ခသာတိုက်လှုပ်ရှားစေမည် ဖြစ်သော်လည်း လွန်မင်းသော လှုပ်ရှားမှု မဖြစ်စေရ။
- မီးပျော့ပြောင်းမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။





## ARM MOVEMENT



### COACHES SHOULD:

- လက်လှုပ်ရှားမှုကို ရှေ့နှင့် ဘေးဘက်များမှ စောင့်ကြည့်ရန်။
- လက်လှုပ်ရာတွင် ရင်ဘတ် အပြင် သာ လှုပ်ရန်။
- စဉ်းစားနေသော လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စေရန်။

### Help athletes to:

- ပန်များ သက်သောင့်သက်သာခြင်း ရှေ့သို့ ဦးတည်ရန်။
- လက်လှုပ်ရာတွင် ထောင့်ဖြတ် ရင်ဘတ်ဖီသို့ ဦးတည်ရန်။
- လှုပ်မြန်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ခြင်း နောက်သို့ လှုံ့ခြင်းကို စဉ်းစား တတ်စေရန်။

## Objective

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်နှင့် ရှေ့သို့ ရွေ့နေသော အရှိန်အဟုန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း။

## Technical characteristics

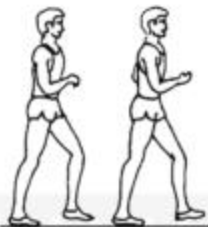
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း သက်သောင့်သက်သာ ရှိရန်။
- ဆန့်ကျင်ဘက် ခါးနှင့် ပခုံးတို့ကို ဟန်ချက်ညီစေရန်။
- တံတောင်ဆစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကပ်ထားပြီး ဣ ဇီဝရီ ခန့်ရှိရန်။
- လက်လှုပ်ရာတွင် မိမိ၏အောက်သို့ ပရောက်စေရန်နှင့် ရင်ဘတ်၏ အလယ် ထက် ပိုမမြင့်စေရန်။

### STEP 1 NATURAL WALKING

#### OBJECTIVES:

ပြီးသည့်ပွဲဝင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ပြောကြားခြင်း

- (ပြီးသည့်ပွဲဝင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၏) စည်းမျဉ်း၊ ဥပဒေများနှင့် အကြမ်းဖျင်းနည်းစနစ်ကို မိတ်ဆက်ပေးရန်
- လမ်းလျှောက်ရာတွင် အပိုက်ကို တဖြည်းဖြည်း မြှင့်တင်လာရန်နှင့် ပြေးသောပုံစံ ပြခြင်းစေရ
- နောက်ပိုင်း မတ်မတ်ထားရန် သက်တောင့်သက်သာဖြင့် စည်းဝါးကျစေရန်



#### TIPS

- (စိတ်ကူးတွင်) သတ်မှတ်နေရာသို့ မြန်မြန်လျှောက်ရန်
- ရှေ့သို့ တည်တည်ကြည်ကြည်နှင့် အပိုက်မြှင့်တင်သော်လည်း သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိရန်

### STEP 2 RACE WALKING

#### OBJECTIVES:

မြေလှမ်းကျယ်စေရန် နောက်ခြေတွန်းထုတ်ခြင်း



#### TIPS

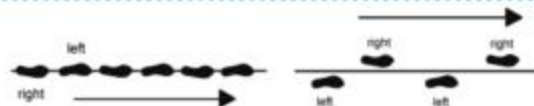
- နောက်ခြေတွန်းထုတ်ခြင်းကြောင့် မြေလှမ်းကျယ်လာခြင်းကို ခံထားတတ်စေရန်
- အပိုက်မြှင့်တင်စဉ် မြေ လက်ဖျားကို စည်းဝါးကျနစွာ လှဲစေရန်
- နောက်ပိုင်းမြှင့်တင်ထားရန်နှင့် ပန်းနှင့် မီးဖျား သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန်

- နောက်ခြေထောက်ကို (အားပြင်းပြင်းခြင်) တွန်းထုတ်ရန်
- မြေလှမ်းတိုင်းကို ရှေ့တည်တည်သို့ မီးလှည့်၍ တွန်းထုတ်ရန်
- (မြေပြင်နှင့် မြေထောက် တိတွေ့စဉ်) မြေဦးထောင်ထားရန်နှင့် ဒူးဆန့်တန်းရန်

### STEP 3 WALKING THE LINE

#### OBJECTIVES:

သင့်ထောက်သော မီးလှည့်မှု တိုးတက်လာစေရန်



- အထက်ဖော်ပြပါ အဆင့်-၂ အတိုင်းကို ဖျင်းပြောင့်ပေါ်တွင် လေ့ကျင့်ရန်
- မြေလှမ်းပို၍ သွက်စေရန်နှင့် ဖျင်းပြောင့်ကို ထောင်ခြတ်ကျော်၍ လျှောက်ရန်

(1) Walk on the line

(2) Cross over the line

#### TIPS

- ရှေ့သို့သာ အားပေးစိုက်ရန်နှင့် ရှေ့သို့ ဦးတည်ခြင်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်
- (မြေလှမ်းပုံစံကို) အပြေးသူများ၏ အကြံပေးချက်ကို နားထောင်ရန်
- ရှေ့သို့ဦးတည်လျှောက်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စေပြီးမှ စည်းကို ထောင်ခြတ်ကျော်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်
- နောက်ပိုင်းကို မြှင့်တင်ထားပြီး ပန်းနှင့် မီးကို သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန်

## STEP 4 SPECIFIC MOBILITY EXERCISES

### OBJECTIVES:

ပန်ဖွင့်မိ၊ ဝိုဝိုပျော့ပျောင်းလာစေရန်



- အလယ်အလတ်အပြန်နှုန်းဖြင့် လက်များကို လေပန်ကာလည်သကဲ့သို့ ရှေ့နှင့် ဘေးတွင် ပြုလုပ်ရန်
- အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မြေထောက်ထောင်ဖြတ်ကျော်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ပါ

### TIPS

- အမျိုးမျိုးသော လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်
- လက်များကို သက်သောင့်သက်သာဖြင့် အပြည့်အဝလှုပ်ရန်
- စည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စဉ် ရှေ့တည့်တည့်သို့သာ ဦးတည်ရန်

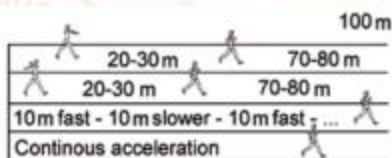
## STEP 5 VARIED RHYTHM WALKING

### OBJECTIVES:

အရှိန်နှုန်းအတင်အချ ပြုလုပ်ခြင်း

### TIPS

- သက်သောင့်သက်သာဖြင့် စကောင်းမွန်သော နှုတ်စနစ် ပုံစံအတိုင်း အရှိန် အတင်အချ ပြုလုပ်ခြင်း
- စည်းဝါကျနာရာဖြင့် မီတာ ၁၀၀ တိုင်း တွင် အရှိန်နှုန်းပြောင်းလဲခြင်းတင်ရန်
- (မြေသလုံး၊ ကြွက်သားများ) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုအပေါ် မူတည်၍ လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ရန်



- မီတာ ၁၀၀ ကို အမျိုးမျိုးသော အရှိန်နှုန်းဖြင့် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ရန်
- လက်တိုပုံစံအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်လှုပ်ရှား ဥပမာ - မီတာ ၂၀-၃၀ ခန့် စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ပြီး နောက် ပုံမှန်လှုပ်ရှား
- အကွာအဝေးနှင့် အပြန်နှုန်းကို တခြားခြားခြင်းပေး၍ ပြောင်းလဲထားရန်

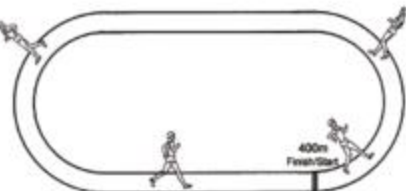
## STEP 6 RACE WALKING OVER DISTANCE

### OBJECTIVES:

(လေ့ကျင့်စဉ်) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော်လည်း မှန်ကန်သော နှုတ်စနစ်ပုံစံ ထိန်းသိမ်းရန်

### TIPS

- အပြန်နှုန်းထက် မှန်ကန်သော နှုတ်စနစ်ကို ဦးစားပေးရန်
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုအပေါ် မူတည်၍ လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရန်
- တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး မီတာ ၄၀၀ ခန့် လျှောက်ပါ



- အပြန်နှုန်းထက် နည်းဥပဒေနှင့် သက်ဆိုင်သော နှုတ်စနစ်ကို ဦးစား ပေးရန်