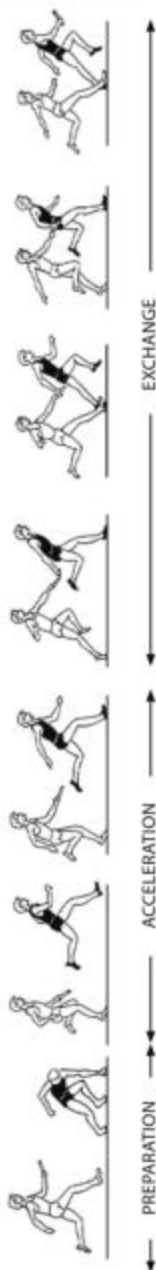


# RELAYS

000







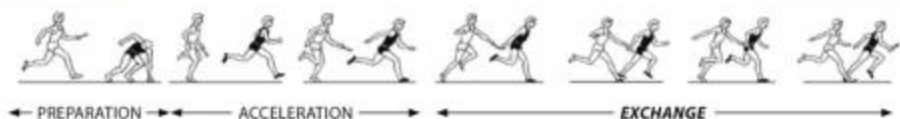
## RELAYS NON-VISUAL EXCHANGE – Whole Sequence



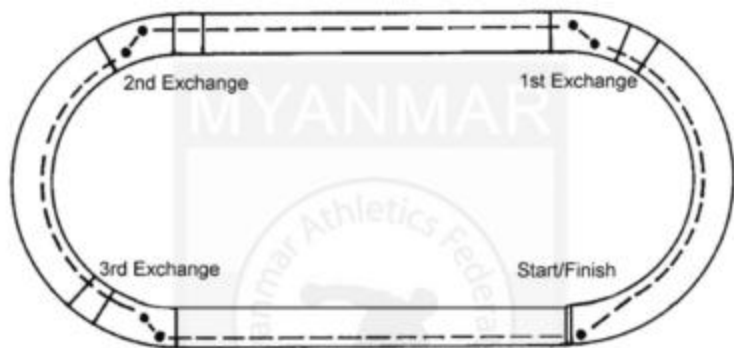
### Phase Description

RELAY လက်ဆင့်ကမ်း : ပုံကြည့်သဲနှင့် တုတ်လဲလှယ်ခြင်းကို ၃ ပိုင်း ခွဲကြားနိုင်သည်။ (ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အရှိန်ယူခြင်းနှင့် တုတ်လဲလှယ်ခြင်း)

- ပြင်ဆင်ခြင်းအပိုင်းတွင် တုတ်ကိုပိတ်၍ ခြေဟောင်းသာ ကစားသမားသည် အပြန်ရင်းအရှိန်နှင့်ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် တုတ်လက်မသည် ကစားသမားသည် တိုအပြန်နှင့်ကို ဖုန်ကန်စွာ သိရှိပြီး အသင့်အဆင့်အတားပြင် စတင်ရင်ရန်
- အရှိန်ယူခြင်းတွင် ကစားသမားနှစ်ဦးသည် အရှိန်ရန် အပြန်ထိုက် ထိန်းသိမ်းသားရန်



## ALTERNATE EXCHANGES

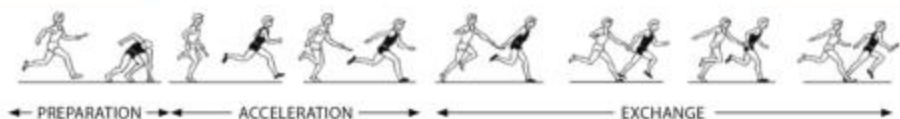


### Objective

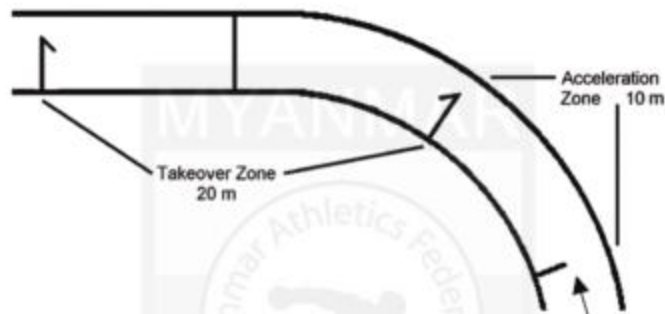
ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် တုတ်အမြင့်ဆုံး အမြန်နှုန်း ရရှိစေရန်နှင့် အတွင်းအဝေး အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန်။

### Technical characteristics

- ပထမ ဦးဆောင်ပြေးသူသည် တုတ်ကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်၍ ပြေးလမ်းပေါ်တွင် စည်းမှ ဒုတိယ လူထံသို့ ပြေးရမည်။ (အတွင်းတုတ် လဲလှယ်ခြင်း)
- ဒုတိယပြေးသူသည် တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံရယူ၍ တတိယ အပြေး သမားထံသို့ ပြေးလမ်း၏ အပြင်စည်းမှ ပြေးရမည်။ (အပြင်တုတ် လဲလှယ်ခြင်း)
- တတိယအပြေးသမားသည် တုတ်ကို ညာလက်ဖြင့် လက်ခံရယူပြီး စတုတ္ထ အပြေးသမားထံသို့ ပြေးလမ်း၏ အတွင်းစည်းမှ ပြေးရမည်။ (အတွင်းတုတ် လဲလှယ်) စတုတ္ထအပြေးသမားသည် တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံရယူရမည်။



## ZONES AND CHECK MARKS

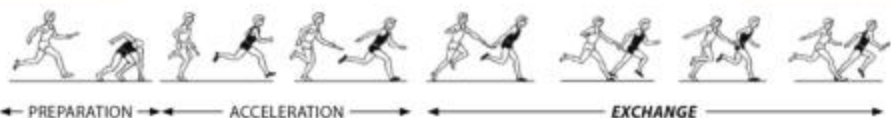


### Objective

ဥပဒေနှင့်အညီ အကျိုးရှိသော တုတ်လဲလှယ်ခြင်း

### Technical characteristics

- တုတ်ကို လဲလှယ်ရာတွင် သတ်မှတ်ထားသော မီတာ ၃၀ ရန်အကွာအဝေးအတွင်း တွင်သာ လဲလှယ်မည်။
- တုတ်ကို လက်ခံရယူမည့် ကစားသမားသည် လဲလှယ်ရန်၏ အစတွင် စောင့်ဆိုင်းနေရမည်။
- အမှတ်အသားကို လဲလှယ်ရန်မရောက်မီ သင့်တော်သောနေရာတွင် ချထားပြီး ထိုအမှတ်အသားသို့ တုတ်ကိုပြန် ပြေးလာသည့် ကစားသမားရောက်ရှိလာပါက တုတ်လက်ခံမည့် ကစားသမား ပြေးထွက်ရမည်။ အမှတ်အသားကို ကစားသမား၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် မူတည်၍ ၁၅ ဝေ မှ ၂၅ ဝေအထိ ထားရှိနိုင်သည်။



# ALTERNATE EXCHANGES



### Coaches Should

- မြေဝင်ကစားသမား၏ အချိန်နှုန်းကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ မျှတသော အပူတ်အသား ဖုန်ကန်စေရန်။

## Objective

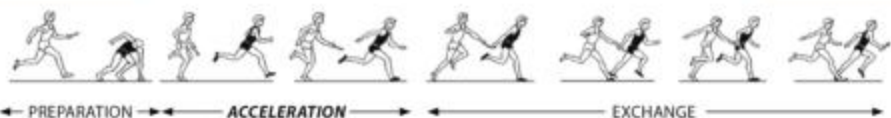
တုတ်ကိုင်ပြီး မြေလာသောသူ အပြင်ဆုံး အချိန်နှုန်းဖြင့်ပြောရန်နှင့် တုတ်ကို လက်စံမည့် ကစားသမားသည် အဆင့်အနေအထားဖြင့် အချိန်ကိုက်ပြေးထွက်ရန်။

## Technical characteristics

- တုတ်ကိုင်ပြေးလာသူသည် အချိန်အပြည့်ဆုံးဖြင့် မြေရန်
- တုတ်လက်စံမည့် ကစားသမားသည် ဓမ္မာကိုယ်ကို မြေများပေါ်တွင် နှစ်အနည်းငယ် ကွေးပြီး အရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ထားရန်။
- တုတ်ကိုင်၍ မြေလာသည့် ကစားသမားသည် သတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ ရောက်ရှိလာပါက စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် မြေထွက်ရန်။

### Help Athletes to

- သင့်တော်သော အပူတ်အသား ဖြစ်စေရန်။
- သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် မြေထွက်ခြင်းနှင့် တုတ်လဲလှယ်ခြင်း ဖြစ်စေရန်။
- မြေဝင် ကစားသမား သတ်မှတ် အပူတ်အသားသို့ ရောက်ရှိပါက မျက်စင်းမြေထွက်ရန်။



# ACCELERATION PHASE



### Coaches Should

- ပြေးလမ်းမှ သေးသက် မီတာ ၃၀ ခန့် အကွာမှ စောင့်ကြည့်ရန်
- ကစားသမား နှစ်ဦးစလုံး ဖွဲ့သို့သာ ကြည့်ရန်
- စောင့်ဆိုင်း ကစားသမား၏ လက်၊ တုတ် လက်ခံရန် နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပုံကို စောင့်ကြည့်ရန်

## Objective

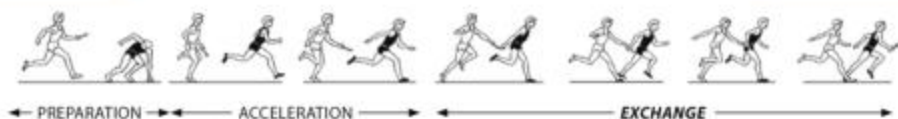
ပြေးဝင် ကစားသမားသည် အမြင့်ဆုံး အမြန်နှုန်းကို ထိန်းသိမ်းပြီး တုတ်လဲလှယ်စဉ် မှန်ကန်သော အသံပေးရန်နှင့် စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ မှန်ကန်သော အချိန်ဖြင့်တင်ခြင်း ဖြစ်စေရန်။

## Technical characteristics

- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ ပြေးထွက်သည်နှုန်း ပုံမှန်ဖြစ်စေရန်။
- တုတ်လဲလှယ်ရန် ပြေးဝင်ကစားသမားမှ အသံဖြင့် အချက်ပေးရန်။
- တုတ်လဲလှယ်စဉ် စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် လက်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ် လက်ခံရန်။

### Help Athletes to

- ပြေးဝင်ကစားသမားသည် တုတ် လဲလှယ်ပြီး အချိန်ဖြင့်တင်ပြောရန်
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား အချိန် ဖြင့်တင်ပြောစဉ် ဦးစပိုင်းအနေ အထား မှန်ကန်မှု သို့မဟုတ်
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် နောက် သို့ လှည့်မကြည့်ဘဲ အောက်သို့ (အနည်းငယ်) ကြည့်၍ ပြေးထွက်ရန်



## EXCHANGE PHASE



### Objective

တုတ်ကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာဖြင့် လဲလှယ်နိုင်စေရန်

### Technical characteristics

- မြေဝင်ကစားသမားသည် စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ လက်ကိုသာ အာရုံစိုက်ရန်
- မြေဝင်ကစားသမားသည် စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ လက်သို့ တုတ်ကို ပေးရန်
- တုတ်လဲလှယ်နေစဉ်အတွင်း မိမိမြေလမ်း၏ အတွင်းအစွန်း နှစ်ဖက်အတွင်း ရှိနေစေရန်
- တုတ်လဲလှယ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် မြေဝင်ကစားသမားသည် မိမိ၏ မြေလမ်း အတွင်းတွင်သာ ရှိနေရန်။

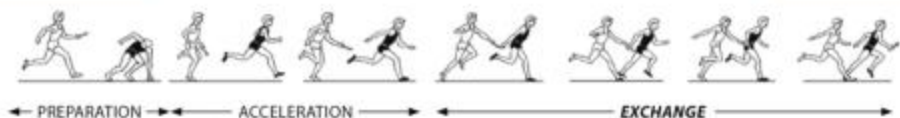
#### Coaches Should

- ရေ့နှင့်နောက်မှ စောင့်ကြည့်ရန်
- ကစားသမားနှစ်ဦး၏ အမြန်နှုန်း အချိန်ကိုက် ဖြစ်စေရန်
- တုတ်လဲလှယ်စဉ် ကစားသမား နှစ်ဦး၏ အကွာအဝေးနှင့် တုတ်လဲလှယ်သည့်နေရာကို စောင့်ကြည့်ရန်

#### Help Athletes to

- တုတ်လဲလှယ်ရန် ကောင်းမွန်သော အမှတ်အသား ချောင်းနှင့် သင့်တော်သည့် နည်းစနစ် ဓမ္မဗျူဟာရန်။
- စောင့်ဆိုင်း ကစားသမားသည် တုတ်လဲလှယ်ရန် ခိုင်မြဲသည့် အမှတ်အသား စီစဉ်ရန်။
- မြေဝင်ကစားသမားသည် ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော တုတ်လဲလှယ်ခြင်းကို အာရုံစိုက်ရန်။





## PASSING TECHNIQUES

### *Push Pass Technique*



### Objective

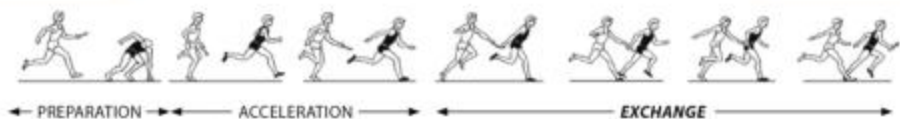
လျှင်မြန် ကောင်းမွန်စွာဖြင့် တုတ်တိုပေးရန်

### Technical characteristics

- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် လက်ဖဝါးကို အပေါ်သို့ လှန်၍ လက်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ရန်နှင့် လက်မသည် မြေပြင်သို့ ဦးတည်ရန်။
- တုတ်ကိုင်ကစားသမားသည် တုတ်ကို ဒေါင်လိုက်ထောင်ကိုင်ပြီး လက်မမည် ကစားသမား၏ လက်ထဲသို့ တွန်းပို့ရန်။
- ကစားသမားနှစ်ဦး၏ အကွာအဝေးသည် အနည်းဆုံး 1 m ခန့်ရှိရန်။

#### Help Athletes to

- သတ်မှတ်အမှတ်အသားနှင့် တုတ်လဲလှယ်ခြင်းတို့ကို ဝိုင်ဖိုလ်ကြည့်မှု ရှိလာစေရန်။
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ အဓိကတာဝန်မှာ ဝိုင်မြေသာ အမှတ်အသားချထားခြင်းနှင့် တုတ်လက်မခြင်း။
- မြေဝင်ကစားသမားသည် မြေသည်ပုံစံ မပျက်စေဘဲ တုတ်ကို ရှေ့သို့ တွန်းထည့်ရန်။



## PASSING TECHNIQUES

### *Upsweep Technique*



#### Coaches Should

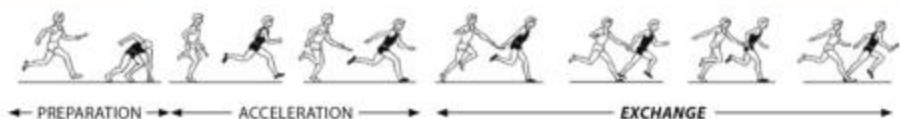
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ လက်အနုအထားကို စောင့်ကြည့်ရန်။
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ မျှတားသော အပူတ်အသားမှန်စေရန်။

### Objective

လျင်မြန်စွာကောင်းမွန်စွာဖြင့် တုတ်ကိုပေးရန်

### Technical characteristics

- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် ဝါးအမြင့်ခန့်တွင် လက်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ရန်။
- ပြေးဝင်ကစားသမားသည် တုတ်ကို နောက်မှ အပေါ်သို့ လက်ခံကစားသမား၏ ချို့ကားထားသော လက်မနှင့် အခြားလက်ချောင်းများကြားသို့ ပေးရန်။
- ကစားသမားနှစ်ဦး၏ ကြားအကွာအဝေးမှ 1m ခန့်ရှိရန်။
- ပိုမိုဝေချာသည့် နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။



## EXCHANGE POINT



### Objective

သင့်တော်သည့် နှုန်းဖြင့် တုတ်လဲလှယ်ရန်။

### Technical characteristics

- ကစားသမားနှစ်ဦး၏ အပြန်နှုန်းသည် မီတာ ၃၀ လဲလှယ်ရန်အတွင်း အချိန်ကိုက် ဖြစ်စေရန်။
- ကစားသမားအသစ်များအတွက် တုတ်လဲလှယ်ရာတွင် ပထမမီတာ ၂၀ ခန့်တွင် လဲလှယ်ရန် သင့်တော်သည်။
- အတွေ့အကြုံရင့် ကစားသမားများအတွက်မူ တုတ်လဲလှယ်ရန်၏ နောက်ဆုံး ၁၀ မီတာတွင် လဲလှယ်ခြင်းသည် သင့်တော်သည်။
- အောင်မြင်သော တုတ်လဲလှယ်မှုကို ရရှိစေရန် စောင့်ဆိုင်းကစားသမား၏ မှန်ကန်သော အမှတ်အသား ဓလေ့အမူနှင့် မှန်ကန်သော အချိန်ယူ ပြေးထွက်ခြင်းတို့သည် အဓိကအချက် ဖြစ်သည်။

## 4 x 400m VISUAL EXCHANGE



### Objective

လျှင်မြန်ကောင်းမွန်စွာဖြင့် တုတ်လဲလှယ်ရန်

### Technical characteristics

- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် ပြေးလမ်း၏ အတွင်းဘက်သို့ ဖျက်နာပျဉ်း ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် တုတ်ကို လက်ခံရယူရန်။
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် ပြေးဝင် ကစားသမား၏ အပြန်နှုန်းအပေါ် မူတည်၍ အချိန်ယူ ပြေးခြင်းတောင်ရန်။
- ပြေးဝင်ကစားသမားသည် တုတ်ကို ညာဘက်လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ပြီး စောင့်ဆိုင်းကစားသမားထံသို့ ဦးတည်ပြေးရန်။
- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် တုတ်ကို ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် လက်ခံရယူပြီး ညာဘက်ထံသို့ ဖျက်ချင်းပြောင်း၍ ပြေးရန်။
- ကောင်းမွန်သော ဖိတာ ၄၀၀ လက်ဆင့်ကမ်း တုတ်လဲလှယ်ရန်အတွက် စောင့်ဆိုင်း ကစားသမားက ပိုမို၍ တာဝန်ရှိသည်။

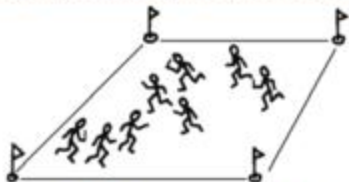


IAAF  
Since 1912

### STEP 1 INTRODUCTION TO THE VISUAL EXCHANGE

#### OBJECTIVES:

(မျက်စိဖြင့်) ကြည့်၍ တုတ်လဲလှယ်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း



#### Tips

- တုတ်ကိုကိုင်၍ ပုံမှန်ပြောရန်။
- တုတ်လက်မပည့် ကစားသမားက တုတ်ကိုကြည့်၍ လက်မပယူရန်။

- ကစားသမားနှစ်ဦးလျှင် တုတ်တစ်ချောင်းစီဖြင့် မီတာ ၄၀ ပတ်လည် ဧရိယာ အတွင်း အုပ်စုလိုက် လှည့်ပတ်ပြေးနေရန်။
- တုတ်ကို ဧရိယာအတွင်းမှ ဖမ်းရန်။
- မီတာ ၃၀ လဲလှယ်ရန်အတွင်း အတွဲလိုက်တုတ်လဲလှယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်။

### STEP 2 INTRODUCTION TO THE NON-VISUAL EXCHANGE



#### OBJECTIVES:

တုတ်ကိုမကြည့်ဘဲ လက်မဖြင့်အတွက် မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

- အတွဲလိုက် တုတ်ကို ပြေးခြင်း လက်မဖြင့်တို့ကို လမ်းလျှောက်ခြင်း ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းတို့ဖြင့် အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရန်။
- တုတ်ကို အပေါ်မှ ပေးခြင်းနှင့် နောက်မှပေးခြင်း နှစ်မျိုးလုံးကို လေ့ကျင့်ပေးရန်။
- တစ်အုပ်စုလျှင် လေးယောက်ဖြင့် ညာပေး။ ဘယ်ယူ။ ဘယ်ပေး။ ညာယူ စသဖြင့်။

#### Tips

- ဧရိယာကြည့်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် ပြေးခြင်းတို့ကို ပုံမှန်အနေအထားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်။
- စောင့်ဆိုင်း ကစားသမား၏ လက်နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ရန် အတွက် ပြောဝင်ကစားသမားမှ (အသံဖြင့်) အမျက်ပေးရန်။
- အကွာအဝေးပြ အမှတ်အသားကို မှန်ကန်မှု ရှိစေရန်။

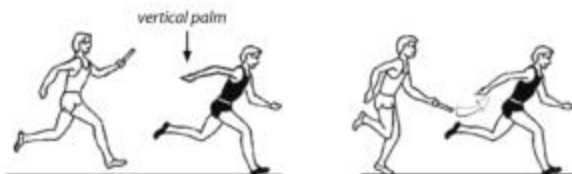
### STEP 3 NON-VISUAL PASSES AT INCREASED SPEED

#### OBJECTIVES:

အရှိန်နှုန်းမြှင့်တင်ပြေးပြီး သင့်တော်သည့် တုတ်လဲလှယ်ယူသည့် နည်းစနစ်သုံးရန်

#### Tips

- ဧရိယာကြည့်ရန်၊ ပုံမှန်ပြောရန်။
- စောင့်ဆိုင်း ကစားသမားကို မီရန် ၃ လှမ်းခန့်အကွာတွင် အမျက်ပြအသံပေးရန်။
- တုတ်ကို လက်မရရှိသည့်နှင့် တုတ်ကို မြဲမြံစွာ ထုတ်ကိုင်ရန်။



- အတွဲလိုက်လုပ်ဆောင်ရန်
- မီတာ 50-70 အကွာအဝေးခန့်ကို 2-3 ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်ရာတွင် အရှိန်ကို ခြည်းခြည်း ချင်းစီ မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရန်
- တုတ်ကို အပေါ်မှပေးခြင်းနှင့် အောက်မှပေးခြင်း နည်းစနစ် နှစ်ခုလုံးဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်

### STEP 4 CHECK MARK AND STARTING POSITION

#### OBJECTIVES:

တုတ်ကိုမကြည့်ဘဲ လက်ခံနိုင်ရန် ဩစာင်ပြင်ဆင်ခြင်း

#### Tips

- စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် အကွာအဝေး အမှတ်အသားသို့ (မြေစင် ကစားသမား ရောက်ရှိပါက) ပြေး ထွက်ရန်။
- မြေစင်ကစားသမားသည် တုတ်လံလှုပ်မှုကို ခြိတ်ခေါက်ပြေးရန်။
- (စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် မြေနေစဉ်) နောက်သို့ ပြန်လှည့်မကြည့်စေ။



- အကွာအဝေးပြ အမှတ်အသားဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်။
- (စောင့်ဆိုင်းသမားသည်) ပုံစံအမျိုးမျိုး (ရပ်လျက် သို့မဟုတ် လက်တစ်ဖက် ထောက်) ဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်။
- မြေစင်ကစားသမားသည် အချိန်အမြင်ဆုံးဖြင့် ပြေးရန်။

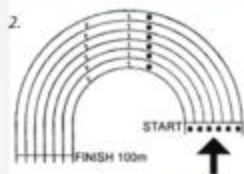
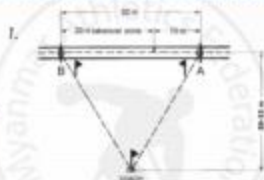
### STEP 5 TEST AND COMPETITION

#### OBJECTIVES:

အပြန်နှုန်းနှင့်အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ဆန်းစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်။

#### Tips

- မြေလမ်းတစ်ခုတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ရှိစေရန်။
- တုတ်လံလှုပ်စဉ် အချိန်အမြင်ဆုံး ခြစ်နေရန်။
- (မြေစင်ကစားသမား အကွာအဝေးပြ အမှတ်အသား ရောက်ရှိသည်နှင့်) စောင့်ဆိုင်း ကစားသမားသည် အချိန်အမြင်ဆုံးသို့ ခြိတ်တင်ပြေးရန်။



- A အမှတ်အသားမှ B အမှတ်အသားသို့ တုတ်ရောက်ရှိရန် ကြားချိန်ကို မှတ်သားရန်။
- အတွဲလိုက် ဆန်းစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် အပြန်ဆုံးအတွဲကို ပိုမိုရည်လျားသည် ပြေးလမ်း အပြင်ဘက်မှ ပြေးစေရန်။

### STEP 6 WHOLE SEQUENCE



#### OBJECTIVES:

အပြည်အဝ လေ့ကျင့်ခြင်းကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ရန်။

#### Tips

- အာရုံစူးစိုက်မှုရှိစေရန်။
- တုတ်လံလှုပ်စဉ် အချိန်အမြင်ဆုံး ခြစ်နေစေရန်။
- (မြေစင်ကစားသမား သတ်မှတ် အကွာအဝေးသို့ ရောက်သည်နှင့်) စောင့်ဆိုင်းကစားသမားသည် အချိန်အမြင်ဆုံးသို့ ခြိတ်တင်ပြေးရန်။