සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9
ශ්‍රේණිය

සහාය දිවීමට පුහුණුව ලබමු

Prasanna Indika

MEd (Reading)
B.Sc (sp) Physical Education (Hons)
PGDE
Diploma in Exercise and Sports Sciences

- කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි
- එක් කණ්ඩායමක් සඳහා ක්‍රීඩකයන් 04 දෙනෙකු සහභාගී වේ
- යෂ්ටිය එකිනෙකා අතර හුවමාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදිය යුතු ය
- සහාය දිවීමේ දී යෂ්ටි හුවමාරුව වැදගත් ම අංගයක් වේ

යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම

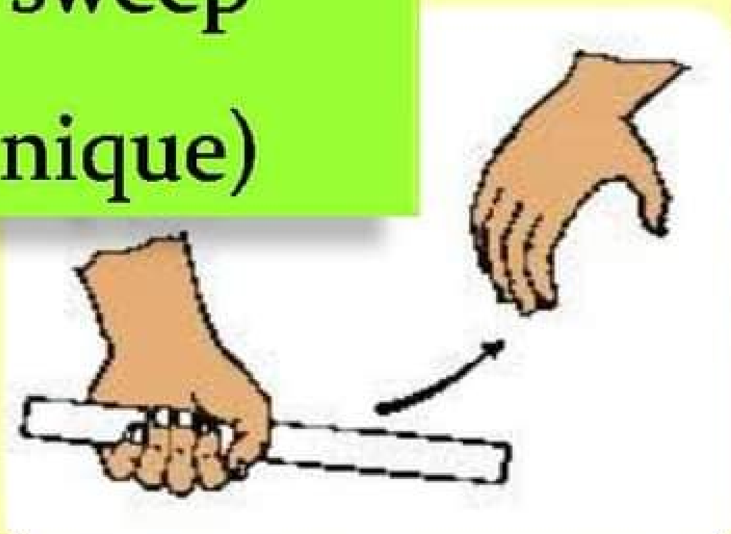
- යෂ්ටිය හුවමාරු කරන ආකාර කිහිපයක් ඇත
- එම ක්‍රම සියල්ලක් ම යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම යටතට අයත් වේ

1. එක් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් අනෙක් ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව
2. යෂ්ටිය ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ලබා ගන්නේ ද යන්න මත
3. ධාවන ඉසව් අනුව

1. එක් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් අනෙක් ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව

යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි

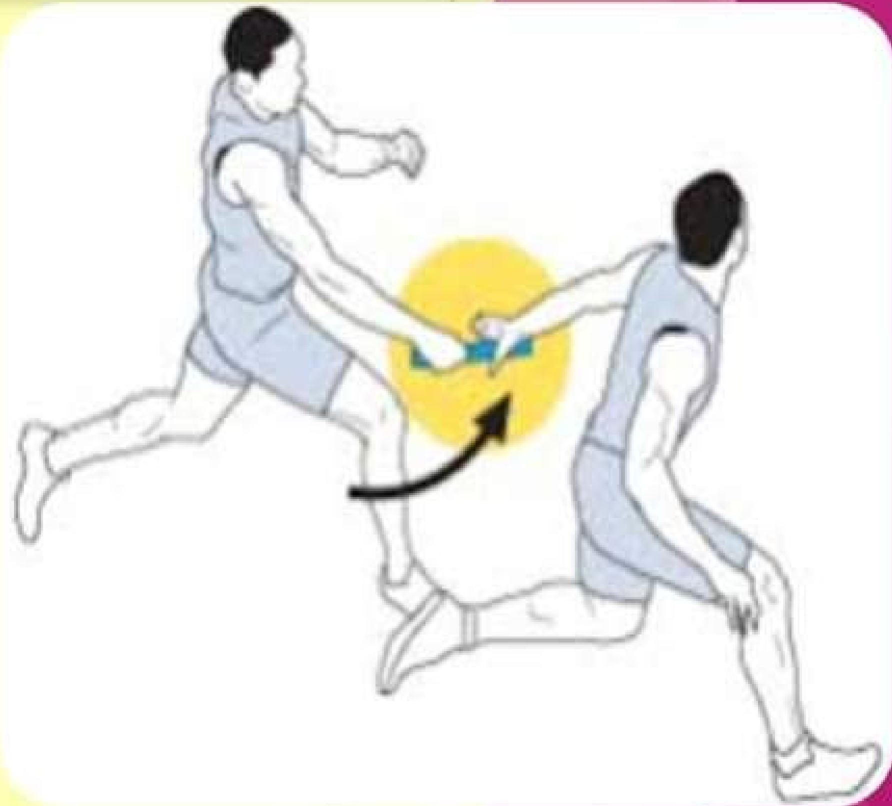
1. උඩු අත් ක්‍රමය (Up sweep technique)



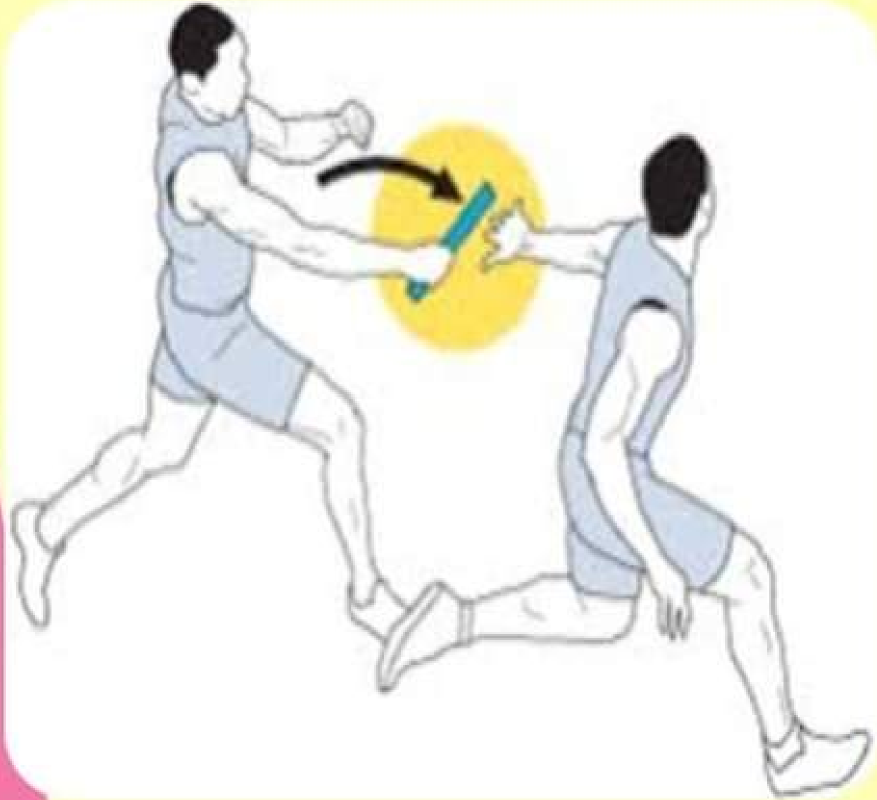
2. යටි අත් ක්‍රමය (Down sweep technique)

1. උඩු අත් ක්‍රමය (Up sweep technique)

- යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමුවන සේ ලබා දීමේ ක්‍රමය යි
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ අත පහළට සිටින සේ (අල්ල පොළව දෙසට) හොඳින් දිග හැර අත්ල මතට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය



2. යටි අත් ක්‍රමය (Down sweep technique)



- යෂ්ටිය ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ ලබා දීමේ ක්‍රමය යි
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ අත හොඳින් දිග හැර අත්ල ඉහළට සිටින සේ (අල්ල අහස දෙසට) යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය

2. යෂ්ටිය ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ලබා ගන්නේ ද යන්න මත

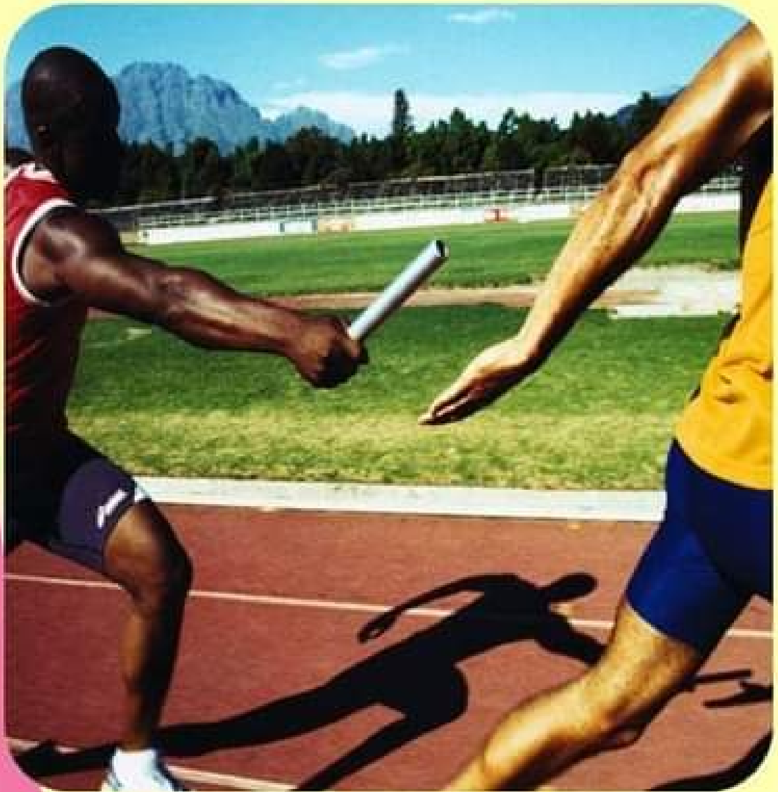
යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී, යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා, එම යෂ්ටිය තම ශරීරයේ කුමන පැත්තකින් ලබා ගන්නේ ද යන්න මත නැවත යෂ්ටි හුවමාරුව ආකාර කිහිපයකට නැවත බෙදේ

1. ඇතුලත මාරුව
2. පිටත මාරුව
3. මිශ්‍ර මාරුව

1. ඇතුලත මාරුව (Inside pass)

- ක්‍රීඩකයා ධාවනයේ යෙදෙන විට ඔහුගේ වම් අත ක්‍රීඩා පිටියේ ඇතුල් පැත්තට වන්නට පිහිට යි
- මෙහි දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා පිටියේ ඇතුල් පැත්තට ඇති වම් අතින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම ඇතුළත මාරුව නම් වේ
- යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යෂ්ටිය රැගෙන එයි

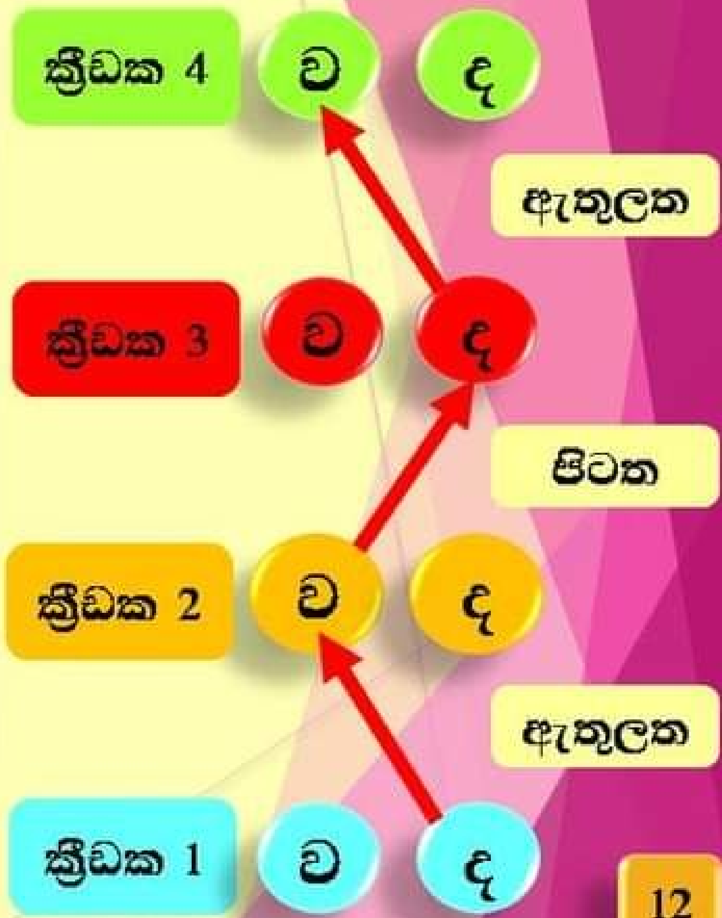
2. පිටත මාරුව (Out side pass)



- ක්‍රීඩකයා ධාවනයේ යෙදෙන විට ඔහුගේ දකුණු අත ක්‍රීඩා පිටියේ පිට පැත්තට වන්නට පිහිට යි
- මෙහි දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා පිටියේ පිටත පැත්තට ඇති දකුණු අතින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම පිටත නම් වේ
- යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් යෂ්ටිය රැගෙන එයි

3. මිශ්‍ර මාරුව (Mixed pass)

- ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන ආකාර දෙක ම මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කිරීම මිශ්‍ර මාරුව නම් වේ
- මීටර 400ක ධාවන පථයක, මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම සඳහා මිශ්‍ර මාරුව වඩා යෝග්‍ය වේ



3. ධාවන ඉසව් අනුව

සහාය දිවීමේ දී දුවනු ලබන දුර ප්‍රමාණය අනුව ද යෂ්ටිය ලබා දීම සිදු කරන ආකාර 02 කි

1. දෘශ්‍ය මාරුව (Visual pass)

2. අදෘශ්‍ය මාරුව (Non - visual pass)

1. දෘශ්‍ය මාරුව (Visual pass)

- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය දෘශ්‍ය මාරුව යි
- මීටර 400 × 4 තරග ඉසව්වට හා ඊට වැඩි තරග ඉසව් සඳහා යොදා ගනී

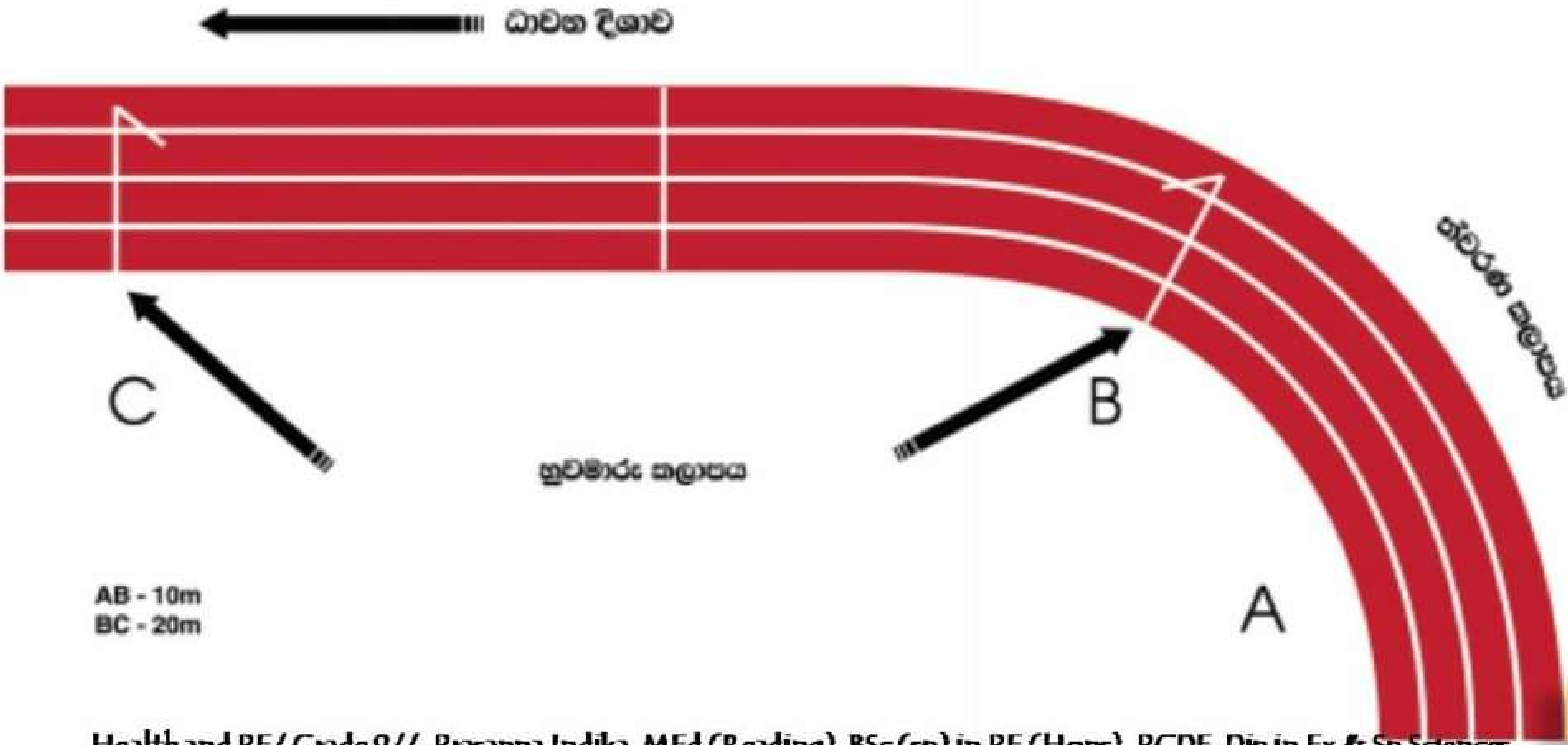
2. අදෘශ්‍ය මාරුව (Non - visual pass)

- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස නොබලා යෂ්ටිය ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය අදෘශ්‍ය මාරුව යි
- මීටර 100 × 4, මීටර 200 × 4 වැනි තරග ඉසව් සඳහා යොදා ගනී

යෂ්ටි හුවමාරුවේ නීති රීති

- යෂ්ටිය විසි කිරීම කළ නොහැකි ය. අතින් අත හුවමාරු කළ හැකි ය
- යෂ්ටිය හුවමාරු කරන විට යෂ්ටිය බිම වැටුනහොත්, යෂ්ටිය රැගෙන ආ ක්‍රීඩකයා විසින් ම එය අහුලා දිය යුතු ය
- යෂ්ටි හුවමාරුවට පෙර හෝ පසු ධාවන මංතීරු අවහිර නොකළ යුතු ය
- තරගය පුරා ම යෂ්ටිය රැගෙන යා යුතු ය
- යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතු ය

යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය



ස්තූතියි...