සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – 9 ශ්‍රේණිය

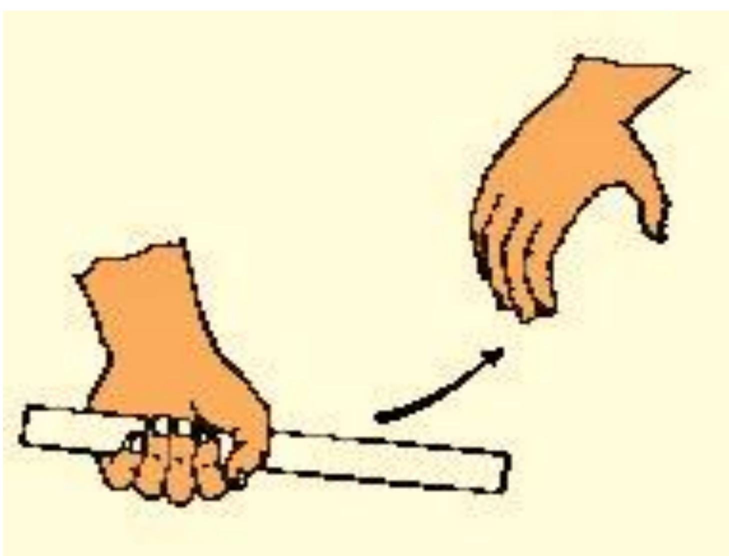
නිපුණතා මට්ටම 5.1 : යෂ්ටි මාරුව නිවැරදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි

- සහාය දිවීමේ දී එක් කණ්ඩායමකට සහභාගි වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හතරකි
- සහාය දිවීම 100 X 4 , 400 × 4 ලෙස තරග පැවැත්වෙන බව
- යෂ්ටිය ලීයෙන් හෝ ලෝහයෙන් හෝ වෙනත් තද ද්‍රව්‍යයකින් සකස් වී ඇත

යෂ්ටිය හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය බා ගන්නා ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් ඇත

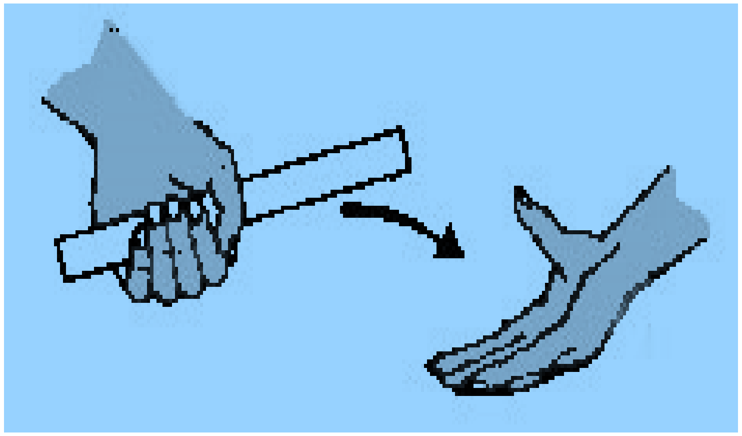
ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාදීම.

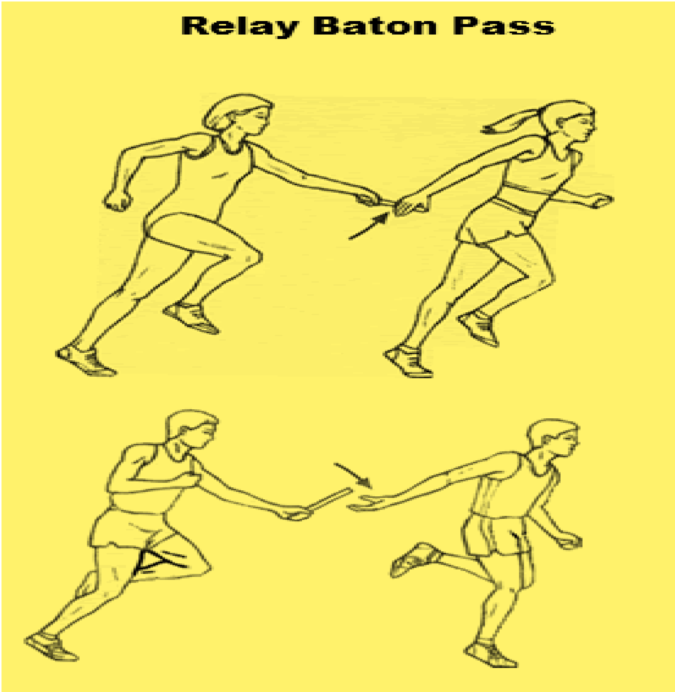
- යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ ලබා දීය යුතු ය.
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත පහළට යොමු වන සේ පිටුපසට දිගු කොට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය



පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම.

- යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ඉහළ සිට පහළ යොමු වන සේ ලබා දීය යුතුය.
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත්ල ඉහළට යොමු වන සේ පිටුපසට දිගු කොට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය.





ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි මාරුව පහත සඳහන් පරිදි වර්ග කළ හැක.

- <u>ඇතුළත මාරුව</u>
- <u>පිටත මාරුව</u>
- මිශ්‍ර මාරුව

<u>ඇතුළත මාරුව</u>

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම (ධාවන මං තීරුවට සාපේක්ෂ ව ඇතුළු අතින්) **වමතින්** යෂ්ටිය ලබා ගැනීම ඇතුළත මාරුවකි.

<u>පිටත මාරුව</u>

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම **දකුණතින්** (ධාවන මං තීරුවට සාපේක්ෂ ව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම පිටත මාරුවකි.

<u>මිශ්‍ර මාරුව</u>

සහාය දිවීමේ තරගයක දී තරගකරුවන් ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිත කිරීම මිශ්‍ර මාරුව වශයෙන් හැඳින්වේ.

පහත සදහන් ආකාරයට දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව සහාය දිවීම්වල දී පැහැදිලි කරන්න.

<u>දෘශ්‍ය මාරුව</u>

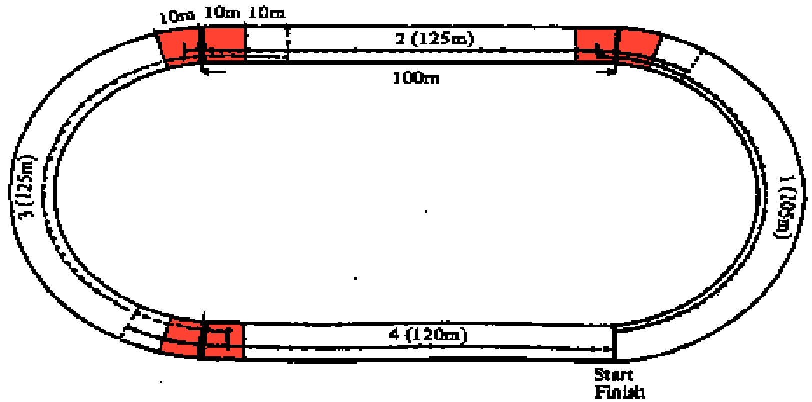
යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ලබා ගැනීම දෘශ්‍ය මාරුව වේ. ■ මීටර් 400 ം 4 හා ඊට වැඩි සහාය දිවීම්වල දී මෙම මාරුව යොදා ගැනෙ! (මෙහි දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම අත්ල උඩු පැත්තට යොමු කර යෂ්ටිය ලබා ගනි.)

අදෘශ්‍ය මාරුව

යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බැලීම සිදු නොකරමින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම අදෘශ්‍ය මාරුව වේ. (මෙතෙක් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල භාවිත කරන ලද්දේ අදෘශ්‍ය ක්‍රමය වේ.) මීටර් 100 X 4 හා 200 X 4 වැනි කෙටි දුර සහාය දිවීම් තරගවල දී අදෘශ්‍ය මාරුව යෙදා ගැනේ.

<u>යෂ්ටි මාරුවට අදාළ නීති</u>

- යෂ්ටිය ඇතුළත කුහරයක් සහිත සුමුදු නළයක් විය යුතු ය.
- යෂටීය ලීයකින් ලෝහයකින් සුදුසු වෙනත් තද ද්‍රව්‍යයකන් සාදා තිබිය යුතුය.
- යෂ්ටිය තරගය පුරා ම අතින් රැගෙන යා යුතු වීම.
- යෂ්ටිය අත හැරුණෙහොත් අත් හළ තරගකරුවා විසින් ම ඇහිඳ ගත යුතු ය.
- නියමිත හුවමාරු කලාපය තුළ දී යෂ්ටි මාරුව සිදු විය යුතු ය.



හුවමාරු කලාපය මීටර් 20 ත්වරන කලාපය 10 ලකුණු කර ඇත

<u>**යෂ්ටි මාරුවට අදාළ**</u> **පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස කීපයක්.**

රූපය හි දක්වෙන ආකාරයට සිසුන් දෙදෙනා බැගින් පෙළ ගස්සවා යෂ්ටි මාරුව කළ හැක

Passing baton for beginners in a Track and Field Relay ActiveSG Athletics 101.mp4

වීඩියෝ එක බලන්න

පෙළ පොතේ අභ්‍යාසය කරන්න