

කාර්යය පත්‍රිකා -08

නිපුණතාව : 05 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂී හැකියා ජීවන කාර්යය සඳහා උපයෝගී කරගනියි.

නිපුණතා මට්ටම : 5.1 යෂ්ටි හුවමාරුව නිවැරදිව සිදු කරමින් සහාය දීවීමේ නිරත වෙයි.



*මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් සහාය දීවීම කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි.

*මෙහිදී ක්‍රීඩකයන් 4 දෙනෙකු එකතු වී යෂ්ටිය අතින් අත මාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදෙයි.

*නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරුවක් සඳහා කණ්ඩායමේ තරගකරුවන් අතර හොඳ අවබෝධයක් හා මනා පුහුණුවක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

යශ්ටිය



- සුමුදු ,ඇතුළත කුහරයක් වූ නාලයක් විය යුතුය .
- දිග 28 cm සිට 30 cm දක්වා විය යුතුය .
- පිටත විශ්කම්භය 40 mm විය යුතුය .
- බර 50 g ට නොඅඩු විය යුතුය
- ධාවනයේදී පහසුවෙන් පෙනෙන පරිදි වර්ණ ගැන්විය යුතුය .

සහාය තරග සම්මත දුර ප්‍රමාණ

100M X4

200M X4

400M X4

(800M X 4 ,1500M X4) මිශ්‍ර සහාය මෙඩ්ලි

- මෙඩ්ලි සහාය තරග ඉහත ධාවන පිළිවෙල වෙනත් ආකාරයට යොදා ගනිමින් පැවැත්විය හැකිය.

යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම

යෂ්ටි හුවමාරුවේදී යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම 2 කි.

- ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාදීම.
 - යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ ලබා දිය යුතු ය. (රූපය 5.1.2)
 - යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත පහළට යොමු වන සේ පිටුපසට දිගු කොට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය. (රූපය 5.1.2)



රූපය 5.1.2



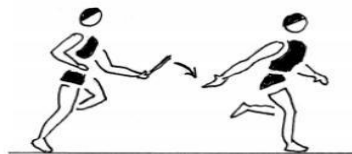
යටි අත් ක්‍රමය

රූපය 5.1.2

- පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම.
 - යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ ලබා දිය යුතු ය. (රූපය 5.1.3)
 - යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත්ල ඉහළට යොමු වන සේ පිටුපසට දිගු කොට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය. (රූපය 5.1.3)



රූපය 5.1.3



උඩු අත් ක්‍රමය

රූපය 5.1.3

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව ආකාර 3 කි.

ඇතුළත මාරුව. (In side Pass)

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

පිටත මාරුව (Outside Pass)

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

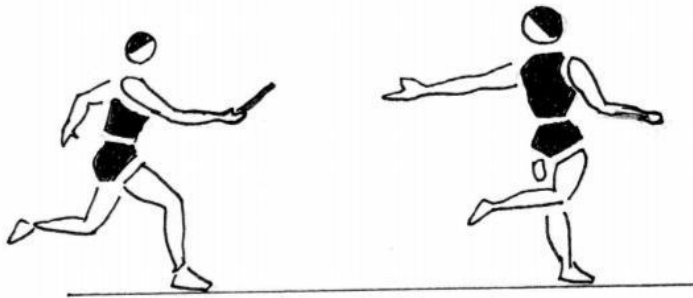
මිශ්‍ර මාරුව (Mixed Pass)

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

සහාය දිවීම විවිධ දුර ප්‍රමාණ අනුව පවතියි. ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබා දීම ආකාර 2 කි.

දෘශ්‍ය මාරුව (Visual pass)

- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ලබා ගැනීම දෘශ්‍ය මාරුව වේ.
- මීටර් 400 X 4 හා ඊට වැඩි සහාය දිවීමවල දී මෙම මාරුව යොදා ගැනේ. (මෙහි දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම අත්ල උඩු පැත්තට යොමු කර යෂ්ටිය ලබා ගනී.)



රූපය 5.1.5

අදෘශ්‍ය මාරුව (Non -Visual pass)

- 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 යොදා ගැනේ.

පැවරුම්

ඉහත පාඩම අධ්‍යයනය කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

1. යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම නම් කරන්න.
2. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබාගන්නා පැත්ත අනුව යෂ්ටි හුවමාරුව කොටස් කිහිපයකට වෙන්කළ හැකිය. ඒවා නම් කරන්න.
3. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය, .පිටත මාරු ක්‍රමය, .මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය කෙටියෙන් පහදන්න.
4. තරගයේ දුර ප්‍රමාණය අනුව යෂ්ටිය ලබාදීම අකාර දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න
5. සම්මත යෂ්ටි හුවමාරු තරග නම් කරන්න .