

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් සහාය දිවීම කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි. මේ නිසා සහාය දිවීම ඉසව්ව සඳහා ධාවන පථය තුළ වැඩි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවකට එකවර තරගයට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබේ. මෙහි දී ක්‍රීඩකයන් සතර දෙනෙකු එකතු වී යෂ්ටිය අතින් අත මාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදෙන අතර, සතර දෙනාගේ ම දක්ෂතා තුළින් ජයග්‍රහණය හිමි වේ. ධාවන වේගය තරගය පුරා ම උපරිමව පවත්වා ගැනීමත්, යෂ්ටි හුවමාරුව කාර්යක්ෂමව හා නිවැරදිව සිදු කිරීමත් මෙම ඉසව්වේ වැදගත් අංග වේ. නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරුවක් සඳහා කණ්ඩායමේ තරගකරුවන් අතර හොඳ අවබෝධයක් තිබීම හා මනා පුහුණුව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ධාවනයේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා විවිධ ධාවන අභ්‍යාසවල ඔබ යෙදෙන්නට ඇත.

මෙම පාඩමේ දී සහාය දිවීම යටතේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම වන උඩු අත් ලබා ගැනීම හා යටි අත් ලබා ගැනීමත් ඇතුළත මාරුව, පිටත මාරුව හා මිශ්‍ර මාරුවත්, දෘශ්‍ය හා අදෘශ්‍ය මාරුව සිදු වන ආකාරයත්, සහාය දිවීමේ තරගයක දී බලපාන නීති රීති පිළිබඳවත් හැදෑරීමට ඔබට හැකි වේ.

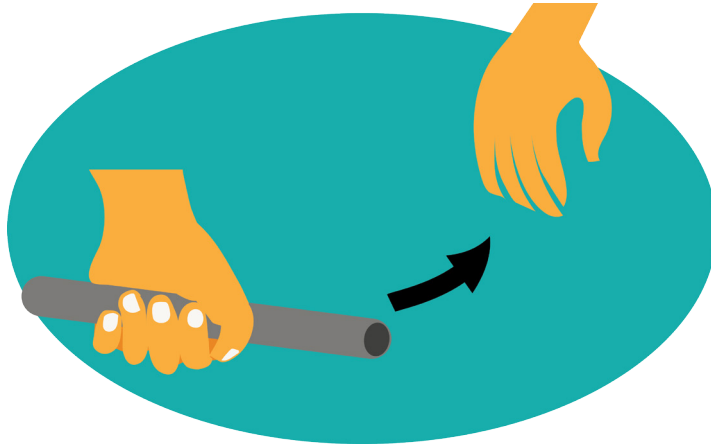
යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම

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

1. උඩු අත් ක්‍රමය (Upsweep technique)
2. යටි අත් ක්‍රමය (Downsweep technique)

උඩු අත් ක්‍රමය

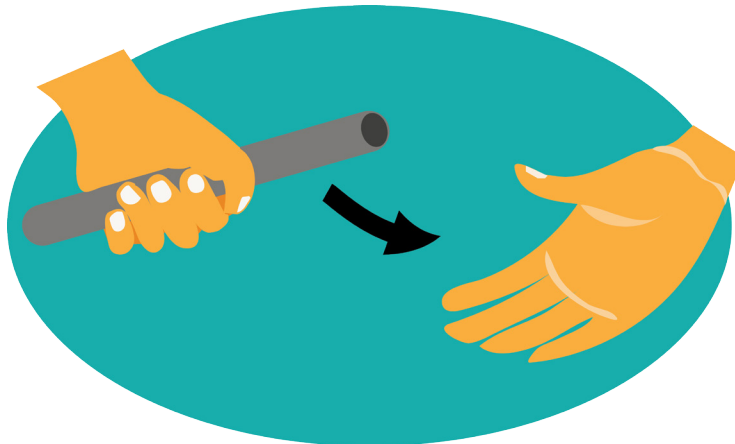
යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අත සමග යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමු වේ. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත පහළට සිටින සේ හොඳින් දිග හැර අත්ල මතට යෂ්ටිය ලබා ගනී.



8.1 රූපය - උඩු අත් ක්‍රමය

යටි අත් ක්‍රමය

යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය සමඟ අත ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම යටි අත් ක්‍රමය වේ. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත හොඳින් දිග හැර අත්ල ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා ගනී.



8.2 රූපය - යටි අත් ක්‍රමය

五 支 ක්‍රියාකාරකම

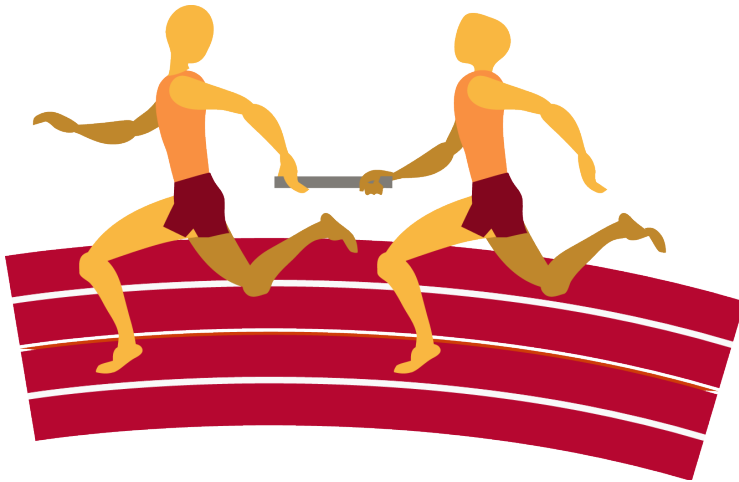
ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම යටතේ පංතියේ මිතුරන් සමඟ එකතු වී උඩු අත් හා යටි අත් යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය පිළිබඳ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව නැවතත් ආකාර කිහිපයකට බෙදිය හැකි ය.

1. ඇතුළත මාරුව - (Insied pass)
2. පිටත මාරුව - (Outside pass)
3. මිශ්‍ර මාරුව - (Mixed pass)

ඇතුළත මාරුව

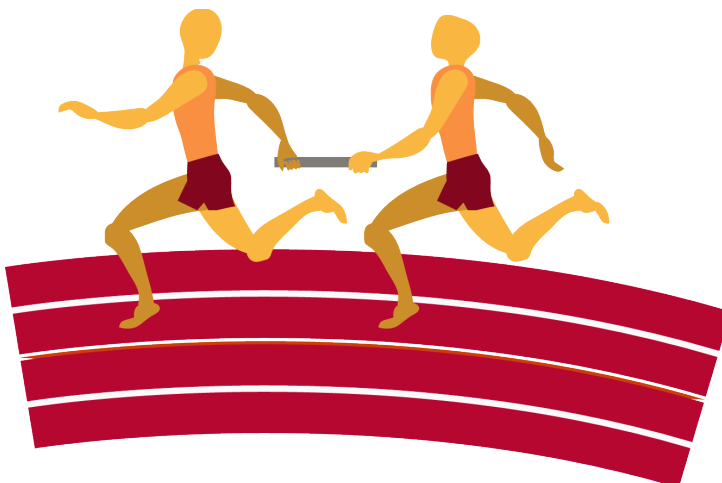
යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් එය රැගෙන එයි.



8.3 රූපය ඇතුළත මාරුව

පිටත මාරුව

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් එය රැගෙන එයි.



8.4 රූපය - පිටත මාරුව

මිශ්‍ර මාරුව

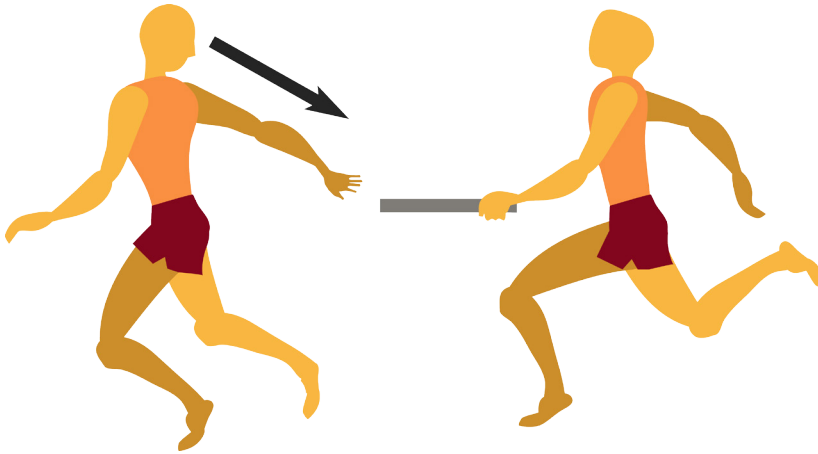
සහාය දිවීමක දී යෂ්ටි හුවමාරුව ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන දෙයාකාරයෙන් ම මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කරන විට එය මිශ්‍ර මාරුව ලෙස හඳුන්වයි. මීටර 400 ධාවන පථයක මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම තරගය සඳහා මිශ්‍ර මාරුව යෝග්‍ය වේ.

සහාය දිවීමේ ඉසව් විවිධ දුර ප්‍රමාණයන් යටතේ පවතී. ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබා දීම ද ආකාර දෙකකට සිදු වේ.

1. දෘශ්‍ය මාරුව (Visual pass)
2. අදෘශ්‍ය මාරුව (Non - visual pass)

දෘශ්‍ය මාරුව

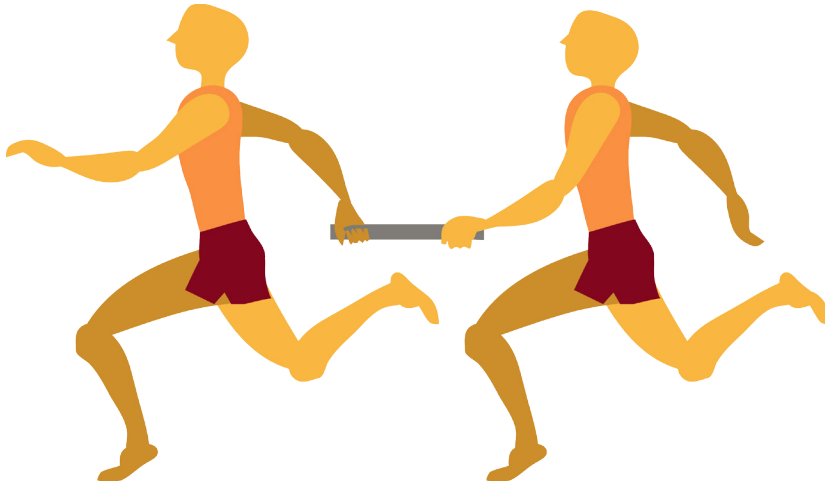
යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ගනී නම් එය දෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමය වේ. මෙහි දී යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා අත්ල උඩු පැත්තට සිටින සේ තබා ගනී. මීටර 400 × 4 හා ඊට වැඩි සහාය දිවීම තරග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.



8.5 රූපය - දෘශ්‍ය මාරුව

අදෘශ්‍ය මාරුව

සහාය දිවීමේ තරගයක දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස නොබලා ලබා ගනී නම් එය අදෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමය වේ. මීටර 100 × 4 හා මීටර 200 × 4 වැනි කෙටි දුර සහාය දිවීම තරග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.



8.6 රූපය - අදාශය මාරුව



ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් දාශය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමයට සහ අදාශය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමයට යන්ත්‍රණ හුවමාරු කිරීමට පුහුණු වන්න.

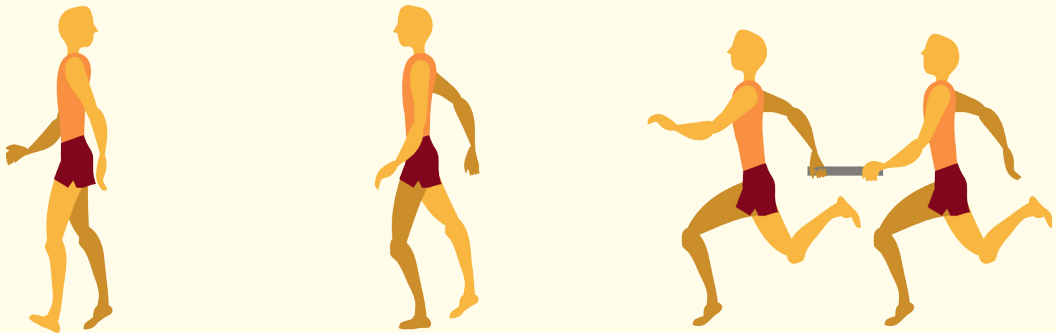


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණුව සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

පහත සඳහන් අභ්‍යාස උඩු අත් ක්‍රමය, යටි අත් ක්‍රමය, අතුළත මාරුව පිටත මාරුව මිශ්‍ර මාරුව යන ක්‍රමවලට ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පුහුණු වන්න.

- » 8.7 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි යෂ්ටිය ලබා ගත හැකි දුරකින් සිසුන් හතරදෙනා බැගින් ජේලියට සිට ගන්න.
- » පිටුපස ම සිටින හතරවන සිසුවා තුන්වන සිසුවාට ද තුන්වන සිසුවා දෙවන සිසුවාට ද දෙවන සිසුවා පළමුවන සිසුවාට යෂ්ටිය ලබා දෙන්න.
- » ඉහත අභ්‍යාස එක තැන සිටිමින්, සෙමින් ඇවිදමින්, හැල්මේ දුවමින් සහ වේගයෙන් දුවමින් පුහුණු වන්න.



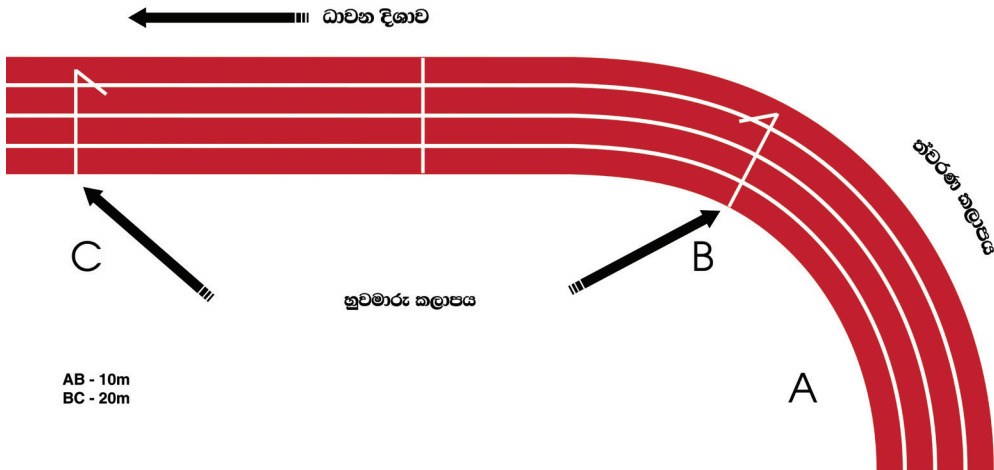
8.7 රූපය

五支 ක්‍රියාකාරකම

යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීමට සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර එහි නිරත වන්න.

යජ්ථි හුවමාරුවේ හිනි ඊනි

1. යජ්ථිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතු ය. විසි කිරීම කළ නොහැකි ය.
2. යජ්ථිය හුවමාරු වන අවස්ථාවේ දී යජ්ථිය ගිලිහී බිම වැටුණහොත් යජ්ථිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් ම නැවත අහුලා දිය යුතු යි. ලබා ගන්නාට එය අහුලාගත නොහැකි ය.
3. යජ්ථි හුවමාරුවට පෙර හෝ පසු අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මංකීරු අවහිර නොකළ යුතු ය.
4. කරගය පුරා ම යජ්ථිය අතින් ගෙන යා යුතු ය.
5. යජ්ථි හුවමාරු කලාප තුළ දී පමණක් යජ්ථිය හුවමාරු කළ යුතු ය.



8.8 රූපය - යජ්ථි හුවමාරු කලාපය

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් කණ්ඩායමක් එක්ව සිදු කරන ඉසව්වක් ලෙස සහාය දීවීම හැඳින්විය හැකි ය.

යෂ්ටි හුවමාරුව සහාය දීවීමේ වැදගත් ම අංගයකි. යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අත යොමු වන දිශාව අනුව උඩු අත් ක්‍රමය හා යටි අත් ක්‍රමය වශයෙන් යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් දක්නට ලැබේ.

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව ඇතුළත මාරුව, පිටත මාරුව හා මිශ්‍ර මාරුව වශයෙන් ආකාර තුනකට බෙදිය හැකි ය.

සහාය දීවීමේ දී අදාළ ඉසව්වට ගැළපෙන ලෙස යෂ්ටි හුවමාරුව දෘශ්‍ය මාරුව හෝ අදෘශ්‍ය මාරුව යන ආකාරවලින් සිදු කෙරේ.

යෂ්ටි හුවමාරුව සාර්ථකව සිදු කිරීමට පුහුණු අභ්‍යාසවල නිරත විය යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. සහාය දීවීමේ දී යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන උඩු අත් ක්‍රමය හා යටි අත් ක්‍රමය හඳුන්වා එය කර පෙන්වන්න.
2. යෂ්ටි හුවමාරුවේ ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව වෙනස් වන්නේ කෙසේද?
3. යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යොදා ගන්නා මිශ්‍ර මාරුව විස්තර කරන්න.
4. දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන සහාය දීවීමේ ඉසව් මොනවාද?
5. අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන සහාය දීවීමේ ඉසව් මොනවාද?
6. සහාය දීවීමේ තරගයක යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.