

### බැඩිමිත්ටන්

#### ලෝක ඉතිහාසය

1. මෙම ක්‍රීඩාව වර්ෂ 1870 දී එංගලන්තයේ ආරම්භ වී ඇත.ඉන් පසුව බ්‍රිතාන්‍ය හමුදා නිලධාරීන් අතරද,මෙම ක්‍රීඩාව ප්‍රසිද්ධ වී ඇත.1893 දී එංගලන්තයේ බැඩිමිත්ටන් සංවිධානයක් නමින් සංවිධානයක් පිහිටුවා ගෙන මෙම ක්‍රීඩාවට තරග නීති රීති ඇතුලත් කර ලෝකයට හඳුන්වා දී ඇත.

#### ශ්‍රී ලංකා ඉතිහාසය

2. 1940 වර්ෂයේදී ලංකාවේ වැල්ලවත්ත,යාපනය, වැනි ප්‍රදේශවල ආරම්භ කර 1950 වර්ෂයේදී වැල්ලවත්ත ප්‍රදේශයේ බැඩිමිත්ටන් තරග පවත්වා ඇත.ඉන් පසුව 1952 වර්ෂයේ බැඩිමිත්ටන් සංගමයක් පිහිටුවා තරග පවත්වා ඇත.

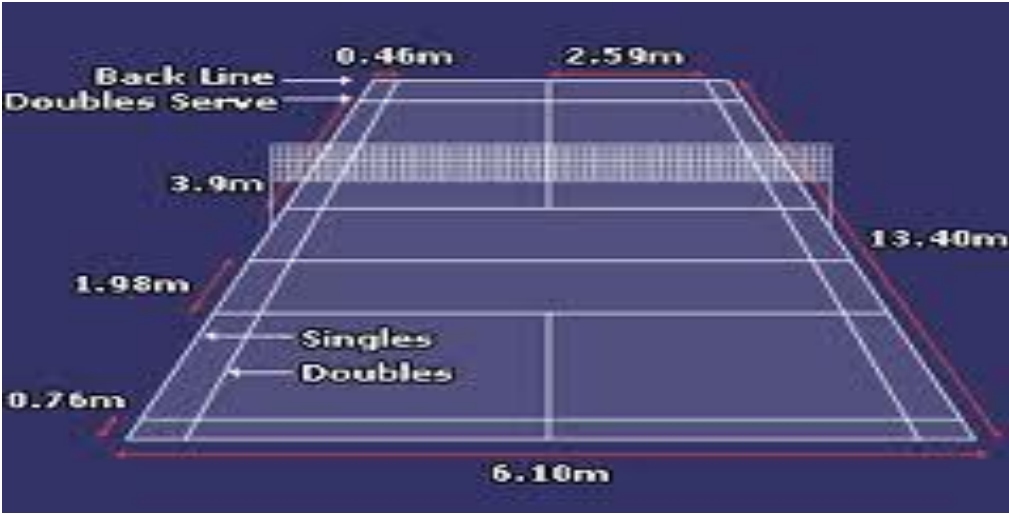
3. මෙම ක්‍රීඩාවෙන් යුධ හමුදාවට ඇති වැදගත්කම.

- අ. දරාගැනීම
- ආ. ගරීරයේ හා මනසේ සම්බන්ධතාවය
- ඇ. ක්‍ෂණික තිරණ ගැනීම

#### ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති

#### බැඩිමිත්ටන් ක්‍රීඩා පිටිය සහ පිටියේ උපකරණ

4. බැඩිමිත්ටන් ක්‍රීඩා පිටිය සාමාන්‍යයෙන් ගෘහස්ථව සාදනු ලබයි.ඊට හේතුව එලිමහන් ක්‍රීඩා පිටිවල ක්‍රීඩා කිරීමේදී සුලගේ බලපෑම නිසා ක්‍රීඩා කිරීමට නොහැකි බැවිනි.ක්‍රීඩා පිටිය බිම ලැලි වලින්ද සකසා ඇති අතර,ක්‍රීඩා පිටිය ඇතුලත බිත්ති කොල පාට වර්ණයෙන් ආලේප කර ඇත.ඊට හේතුව නම් සැටල් එක (මල) නිවැරදිව පෙනීම ලබාගැනීම සඳහායි. ක්‍රීඩා පිටියට අවශ්‍ය විදුලි එලිය ටියුබ් බල්බ යොදා සකසා ගත යුතුය.

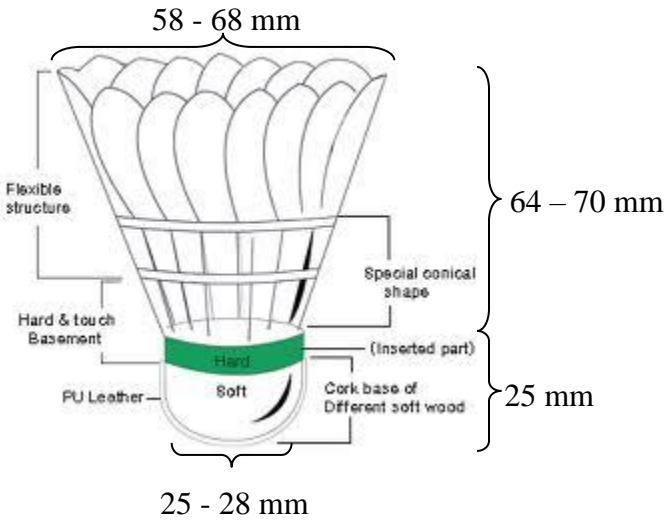


5. ක්‍රීඩා පිටිය සෘජු කෝණාශ්‍රයක් විය යුතු අතර පිටියේ සෑම රේඛාවකම පලල 4 ජප විය යුතුයි. සෑම රේඛාවක්ම පැහැදිලිව පෙනෙන පරිදි සුදු හෝ කහ පැහැයෙන් සලකුණු කල යුතුයි. සෑම රේඛාවක්ම පිටියේ අදාල කොටස්වලට අයත්වේ. දැල බදින කණු සවිකල යුත්තේ යුගල තරග සඳහා වන පැති රේඛා මත වේ.

සීමාන්විතයි

6. දැල :- සැමවිටම දැල තද පැහැයකින් විය යුතු අතර, දැලෙහි කොටු 15 සිට 20 මිමි අතර විය හැකියි. දැලෙහි උඩ 75 මිමි පටියක් දෙකට නමා එතුලින් නූකල් යවා දමා ඇත.

**ඡටලය**



7. පිහාටු 16 කින් සමන්විතව ඡටලයක් භාවිත කල යුතුයි. පිහාටු වල විෂ්කම්භය 58 - 68 මිමි අතර වේ. පිහාටු වල උස 64 - 70 මිමි වේ. මෙය පාත්ත පිහාටු වලින් නිපදවා ඇත. යට බේස් එකෙහි උස මිමි 25 වන අතර විෂ්කම්භය මිමි 25 - 28 අතර වේ.



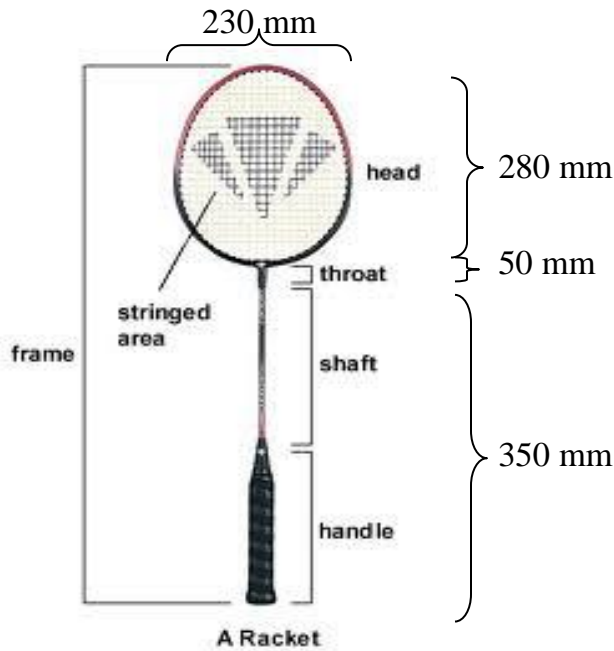
8. බේස් එකෙහි අලවා ඇති ඊබන් එක රතු නිල් කොල වලින් ඇත. රතු සිතල ප්‍රදේශවල භාවිතය සඳහා ඇත. නිල් සාමාන්‍ය දේශගුණික තත්ව යටතේ භාවිතා කල හැකිය. එහි වේගය මධ්‍යම වේ. කොල උශ්ණ සහිත දේශගුණයක් සඳහා. බර ග්‍රේන්ස් 4.74 සිට 5.5 දක්වා වේ.

9. පිහාටු පන්දුවේ පියාසර ගුණාංග වලට සමාන වෙනත් ඕනෑම ද්‍රව්‍යකින් සෑදූ ඡටලයක් තරග සඳහා භාවිතා කල හැක. ෆෙදර් ඡටල් භාවිතා කිරීමේදී දැනෙන වර්තව ඔමනය වෙමින් ගමන් කරයි.

**වේග සඳහා ඡටල පරිහභා කිරීම**

10. පිටියේ දකුණු පිරිණැමීමේ කොටස් දෙකෙහි කේවල තරග පිටියේ රේඛාවල ඇතුලත නෙත්තියට වේ. කේවල දිග පිරිණැමීමේ රේඛාවේ සිට මිමි 530 ඇතුලතින් හා මිමි 950 දුරින් දිග හා පලල මිමි 40 ක රේඛා කොටසක් ඇද ඇත.

**පිත්ත**



11. අනුමත උපකරණ

- අ. WBF Badminton World Federation ලෝක බැඩ්මින්ටන් සංගමය
- ආ. ABC ආසියාතික බැඩ්මින්ටන් සංගමය

12. සියලුම අන්තර්ජාතික බැඩ්මින්ටන් තරග සඳහා (ලෝක සංගමය අනුමත කරන) භාවිතා කළ හැක්කේ ලෝක බැඩ්මින්ටන් සංගමය අනුමත කරන උපකරණ පමණකි.

**කාසියේ වාසිය**

13. තරගයක් ආරම්භයට පෙර කාසියේ වාසිය උරගා බැලිය යුතු අතර, කාසියේ වාසිය ලැබුණ කණ්ඩායමට පහත සඳහන් අවස්ථා දෙකෙන් එකක් තෝරා ගත හැක.

- අ. පිටිනැමීම හෝ පිටිනැමීම ලබාගැනීම.
- ආ. ක්‍රීඩා කරන පිටියේ පැත්ත තෝරා ගැනීම.

14. වාසියේ වාසියෙන් පරාජය වූ කණ්ඩායමට ඉතිරි කැමැත්ත තෝරා ගැනීමට අයිතිය ඇත.

**ලකුණු ලබාගැනීම**

15. බැඩ්මින්ටන් තරගයක් වට 3 කින් සමන්විත වන අතර යම් තරගාවලියක විශේෂ තරගාවලි හිතියක් යටතේ මීට වඩා අඩු හෝ වැඩි වට සංඛ්‍යාවක් පැවැත්විය හැකියි.

16. ලකුණු 21 ලබා ගන්නා කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරයි. 20 - 20 ලකුණු සම වුවහොත් ලකුණු 2 ක පරතරයක් දක්වා ගමන් කරන අතර එය උපරිම 29 - 29 දක්වා පමණක් ගමන් කරයි පලමුව ලකුණු 30 ලබාගන්නා කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරයි.

17. බැඩ්මින්ටන් තරගයකදී සෑම වැරදි ක්‍රියාවකට හෝ අතපසුවීමකට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලකුණක් සමග පිටිනැමීම හිමිවේ. සෑම විටම පෙර වටය ජයගත් කණ්ඩායම ඊළඟ වටයේ පිටිනැමීම කළ යුතුයි.

**පැති මාරු කිරීම**

18. ක්‍රීඩකයන් පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී පැති මාරුව සිදුකල යුතුයි.

- අ. ප්‍රථම වටය අවසන් වූ වහාම.
- ආ. තුන්වන වටයක් පැවතියහොත් දෙවන වටය අවසානයේ.
- ඇ. තෙවන වටයේ එක් ක්‍රීඩකයෙකු ලකුණු 11 ක් ලබාගත් පසු.

**පිරිනැමීම**

19. ෂැටල් එක පිරිනැමීමේ ක්‍රම SERVICE

- අ. පාස් සර්විස් PASS SERVICE
- ආ. ස්ලෝ සර්විස් SLOW SERVICE
- ඇ. බැක් හැන්ඩ් සර්විස් BACK HAND SERVICE
- ඈ. පිලිප් සර්විස් PILIP SERVICE

20. පිරිනැමීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු.

අ. පිරිනමන්නා සහ පිරිනැමීම ලබාගන්නා අතරය ප්‍රමාදයකින් තොරව ක්‍රීඩාවට සූදානම් විය යුතු අතර, විනිසුරු විසින් ප්‍රමාදවීම් ගණන්ගනු ලබන්නේ පිරිනමන ක්‍රීඩකයාගේ පින්තේ පිටුපස ගමනට පසුයි.

ආ. පිරිනමන්නා හා පිරිනැමීම ලබන්නා විකර්ණාකාරව කිසිදු ස්පර්ෂ රේඛාවක් ස්පර්ෂ නොකර තම පිරිනැමීම් කොටස් වල සිටිය යුතුයි.

ඇ. පිරිනමන්නාගේ සහ පිරිනැමීම ලබන්නාගේ පාද දෙකෙහිම කුමන කොටසක් හෝ පොලොව සමග ස්පර්ෂව ස්ථාවරව තිබිය යුතු අතර මෙය පිරිනැමීම අවසන් වන තුරු පමණක් විය යුතුයි.

ඈ. පිරිනමන්නාගේ පින්තේ පලමුවෙන් වැදිය යුත්තේ ෂටලයේ බෙස් කොටසයි.

ඉ. ෂටලය පින්තේ වදින අවස්ථාවේ එය පිරිනමන්නාගේ ඒසීඑ එකට එකට පහලින් පිහිටිය යුතුයි. මෙහිදී එක ඒසීඑ ලෙස සලකනුයේ පහලම ඉල අටයේ පහලම කොටසයි.

ඊ. පිරිනමන්නාගේ පින්තේ කද කොටස පොලොව දිශාවට හැරී තිබිය යුතුයි.

උ. පිරිනමන්නාගේ පින්තේ ප්‍රථම ඉදිරි ගමන පිරිනැමීම අවසන් වන අවස්ථාව දක්වා අඛණ්ඩව සිදුවිය යුතුයි.

ඌ. පිරිනැමීමේදී පිරිනමන්නාගේ පින්තේ වදින ෂටලය ඉහලට යොමුවිය යුතු අතර, එය දැලට ඉහලින් හෝ දැල මුදුන ස්පර්ශ වී හෝ පිරිනැමීම ලබන්නාගේ පිරිනැමීම් කොටසට ගමන් කල යුතුයි.

එ. පිරිනැමීමට තැන් කරන විටදී පිරිනමන්නාට ෂටලය මගහැරීය නොහැක. එනම් පළමු තැනේදීම ෂටලය පින්තේ වැදිය යුතුවේ. පින්තේ නොවැදී ෂටලය බිම පතිතවීම වරදකි.

ඵ. පිරිනමන්නා සහ පිරිනැමීම ලබන්නා සූදානම් වූ පසු පිරිනමන්නාගේ පින්තේ ප්‍රථම ඉදිරි ගමන පිරිනැමීමේ ආරම්භයයි.

ඹ. පිරිනමන්නා සැමවිටම පිරිනැමීම ලබාගන්නා සූදානම් වූ පසු පිරිනැමීම කල යුතු අතර, යම් හෙයකින් පිරිනැමීම ලබාගන්නා සූදානම් වී නොසිට පිරිනැමීම් ලබාගැනීමට තැන් කලහොත් එය නිවැරදි පිරිනැමීම ලබාගැනීමක් ලෙස සලකයි.

සීමාන්විතයි

ඔ. යුගල තරග වලදී පිනමන්නා සහ පිරිනැමී ලබාගන්නා ස්ථානගතවූ පසු ඔවුන්ගේ සහයකයන්ට පිරිනැමීමට භාධාවක් නොවන ඕනෑම ස්ථානයක ස්ථානගතවිය හැකිය.

ක. ඒකල තරග වලදී තම ලකුණු සංඛ්‍යාව 0 2 4 6 8 ඉට්ටිටිටි සංඛ්‍යා වන අවස්ථාවකදී තම දකුණු පිරිනැමීම් කොටසේ සිටිය යුතුයි. එමෙන්ම තම ලකුණු සංඛ්‍යාව ඔත්තේ වන අවස්ථාවකදී වම් පිරිනැමීම් කොටසේ පිරිනැමීම් කල යුතුයි.

21. පිරිනැමීමේදී සිදුවන වැරදි.

අ. හිමි නැති අවස්ථාවක පිරිනැමීම හෝ පිරිනැමීම ලබාගැනීම

ආ. වැරදි පිරිනැමීම් කොටසක සිට පිරිනැමීම හෝ පිරිනැමීම ලබාගැනීම. එවැනි පිරිනැමීම් කොටස් වරදක් පිරිනැමීමට ප්‍රථම සොයාගත හොත් එය නිවැරදි කර ඊලඟ පිරිනැමීම කල යුතුයි. යම් හෙයකින් පිරිනැමීමකින් පසු එම වැරද්ද දැනගතහොත් දැනගත් වහාම වැරද්ද නිවැරදි කල යුතු අතර, එම අවස්ථාවේ පවතින ලකුණු සංඛ්‍යාව එලෙසම තිබෙන්නට හරිනු ලැබේ.

22. ෂැටල් එක පිරිනැමීමේදී සිදුවන වැරදි

- අ. ෂැටලය අතේ තබාගෙන පිරිනැමීම ( උඩ නොදමා)
- ආ. ෂැටලයට පහරදිය යුත්තේ ඉනට පහලිනි.
- ඇ. පිරිනැමීමේදී ඉර නොපාගා පිරිනැමිය යුතුය.
- ඈ. පිරිනැමීමේදී පාද ඇදීම සහ ඉස්සීම නොකල යුතුය.
- ඉ. මුල් පිරිනැමීමේදී නියමිත ස්ථානයට නොදැමීම.
- ඊ. තනි තරග වලදී පිරිනැමීම ඔත්තේ සංඛ්‍යා වම් පැත්තෙහුත් ඉට්ටිටිටි සංඛ්‍යා දකුණු පැත්තෙහුත් පිරිනැමීම කල යුතුය.

හිති විරෝධ ක්‍රියා.

23. පහත සඳහන් අවස්ථා හිති විරෝධ ක්‍රියා සේ සලකනු ලබයි.

- අ. නිවැරදි පිරිනැමීමක් නොවන විට.
- ආ. පිරිනැමීමකදී ෂැටලය දැලෙහි මුදුනෙහි රැදුනු විට.
- ඇ. පිරිනැමීමකදී දැල පසුකිරීමකින් පසු දැලෙහි රැදීම.
- ඈ. පිරිනැමීම ලබාගන්නාගේ සහායකයා විසින් පහරදුන් විට.
- ඉ. ෂැටලය පිටිව තිබෙන අවස්ථාවලදී
- ඊ. පිටියේ මාඉම් ඊර්බාවලින් පිටත ෂැටලය පතිත වූ විට.
- උ. දැල තුලින් හෝ දැල යටින් ෂැටලය ගිය විට.
- ඌ. ෂැටලය දැල පසුකර යාමට අපොහොසත් වූ විට.
- එ. ෂැටලය ක්‍රීඩාගාරයේ වහලේ හෝ පැති බිත්ති වල වැදුනු විට.
- ඵ. ෂැටලය ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශරීරයේ හෝ ඇදුමක ස්පර්ෂ වූ විට.
- ඹ. පිටියෙන් පිටත සිටින ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ ෂැටලය ස්පර්ෂ වූ විට.
- ඹ. ෂැටලය පිත්තෙහි දැල් අතර රැඳී තිබී ප්‍රතිවාදී කොටසට යාම.
- ක. පිටපිට දෙවරක් එකම ක්‍රීඩකයා විසින් පහරදීම.
- ක. (යුගල තරගයකදී) ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාම එකවර ෂැටලය වෙත පහරදීම.
- ග. ක්‍රීඩකයෙකුගේ පිත්තේ වදින ෂැටලය ප්‍රතිවාදී කොටසට යාමට අපොහොසත්වීම
- ඝ. ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ඇදුම දැලෙ හෝ දැල බදින කණුවක ස්පර්ෂ වූ විට.
- ච. ප්‍රතිවාදියාට අවහිර වන පරිදි පිත්ත ප්‍රතිවාදී ප්‍රදේශයට රැගෙන යාම.
- ඡ. දැල යටින් ප්‍රතිවාදී කොටසට ගමන් කිරීමෙන් ප්‍රතිවාදියාට බාධා කිරීම.
- ජ. හිතාමතා ප්‍රතිවාදියාට අසහන වචනයෙන් බැන වැදීමෙන් හෝ සංඥා මගින් බාධා කිරීම.



29. තරඟ විනිසුරුගේ රාජකාරි.

- අ. තරඟයට පෙර
- ආ. තරඟය අතර තුර
- ඇ. තරඟයට පසු

30. තරඟයට පෙර රාජකාරි

- අ. ලකුණු සටහන් පහ තීරකයෙන් ලබාගැනීම.
- ආ. ලකුණු සටහන් යන්ත්‍ර නිවැරදිව ක්‍රියා කරනවාදැයි සොයා බැලීම.
- ඇ. දැල බදින කණු යුගල තරඟ පැති රේඛා මත තිබේදැයි සොයා බැලීම.
- ඈ. දැලෙහි නිවැරදි උස සහ දැල සහ කණු අතර හිදැස් තිබේ දැයි සොයා බැලීම.
- ඉ. තරඟාවලියට අදාළ විශේෂ නීතිරීති ඇද්දැයි සොයා බැලීම.
- ඊ. පිටිනැමීම් විනිසුරු සහ මායිම් රේඛා විනිසුරුවන් තමන්ගේ රාජකාරි පිළිබඳ දැනුවත් දැයි සොයා බැලීම.
- එ. ප්‍රමාණවත් වේග පරීක්ෂා කරන ලද ෂටල තරඟයට තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- ඒ. ක්‍රීඩකයන්ගේ ඇඳුම් පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීම. (විශේෂයෙන් ජාත්‍යන්තර තරඟ වලදී)

31. තරඟයට අතර තුර

- අ. කේවල කරඟයකදී පළමු වටය පටන් ගැනීමට පෙර Ladies and gentleman. On my Right A. On my Left B. A to serve. Love all. Play.
- ආ. කණ්ඩායම් තරඟයකදී Ladies and gentlemen. On my Right A & B. Representing Western Province. On my Left X & Y. Representing Eastern Province. A to serve. Love all. Play.

32. විවේක කාලය අවසන්වීමට තත්පර 20 ක් තිබියදී 20 second remaining පැවසිය යුතුයි. දවන වටය පටන් ගැනීමට පෙර Second game. Love all. Play. අවසන් වටය පටන් ගැනීමට පෙර Final Game. Love all. Play.

- අ. Service over love – one - සර්විස් ඔවර් ලව් වන්
- ආ. service over one all - සර්විස් ඔවර් වන් ඔල්
- ඇ. Game point - ගේම් පොයින්ට්
- ඈ. Match won by kapila. 21 – 24, - මැච් වොන් බයි කපිල 21 - 24

33. පළමුව පිටිනමන්නාගේ ලකුණු සදහන් කිරීම. දෙවනුව අනෙක් පිලේ ලකුණු සදහන් කරයි. රැකට්ටුවේ ෂටලය වැදී පසුපසට යාමට පටන්ගත් සැනින් එය fault එකක වෙයි.

34. තරඟයක් අතර තුර වැරදි හැසිරීමක් සිදුවුවහොත්.

- අ. ක්‍රීඩකයා ලගට කැඳවා කහ කාඩ් පහ පෙන්වා අවවාද කිරීම කරනු ලබයි. Warning for miss conduct.
- ආ. දෙවන වරටද එම වරදම කරනු ලැබුව හොත් රතු කාඩ් පහ පෙන්වා දඩුවම් කරනු ලබයි. ලකුණක් සමග පිටිනැමීම අනෙක් පිලට දෙනු ලැබේ. Fault for miss conduct.
- ඇ. නැවත වරක් වරදක් කරයි නම් නැවත රතු කාඩ් පහ පෙන්වා අනෙක් පසට ලකුණක් සමග පිටිනැමීම ලබාදෙයි. Fault for miss conduct.
- ඈ. තවදුරටත් වරදේ යෙදෙයි නම් වීසුරු වම් අත ඔසවා සිටින අවස්ථාවේදී තීරක ඔහු වෙත පැමිණෙන අතර ඔහුවෙත ඒමකව එක සදහන් කර කල යුතු දේ විමසා සිටියි. එවිට ඔහු තරඟයෙන් ඉවත් කිරීමට නියෝග කලහොත් කළ කාඩ් පහ විනිසුරු වෙත ලබාදෙන

සීමාන්විතයි

අතර ඔවු විසින් දකුණු අතින් කඩ කඩි පත ක්‍රීඩකයා වෙත පෙන්වා තරගයෙන් හෝ තරගාවලියෙන් තෙරපා හැරීමක් කරනු ලැබේ. Disqualified for miss conduct.

ඉ. ක්‍රීඩකයෙක් අවලයේ පිහාටු පිටතට නැමීම හෝ ඇතුලට නැමීමට තැත් කිරීම කල නොහැක එවැනි තත්වයකදී විනිසු විසින් එය පරිභ්‍රාමකර බලා වෙනත් අවලයක් ලබාදිය යුතුයි. Is the Shuttle ok. Shuttle ok. Change the shuttle.

ඊ. තරගය අවසන් වූ වහාම ධීපැ අදබ ඉහ 'ල එක් තරගයක් නිමාවූ විට ලකුණු සඳහන් කරන්නේ නැත.

එ. Match won by A. 21 – 12 , 21 – 13, 21 – 18 ලෙස තරගාවලියේ ලකුණු සඳහන් කර සිටිය යුතුයි.

ඵ. දෙපිලම එක් තරගය බැගින් දිනා ඇති අවස්ථාවක අවසන් තරගයක අවසන් ලකුණු ලබාගන්නා අවස්ථාවේදී 20 ප්‍රචය වදසබව 12 ලෙස සඳහන් කල යුතුයි.

35. තරගයට පසු විනිසුරු රාජකාරි.

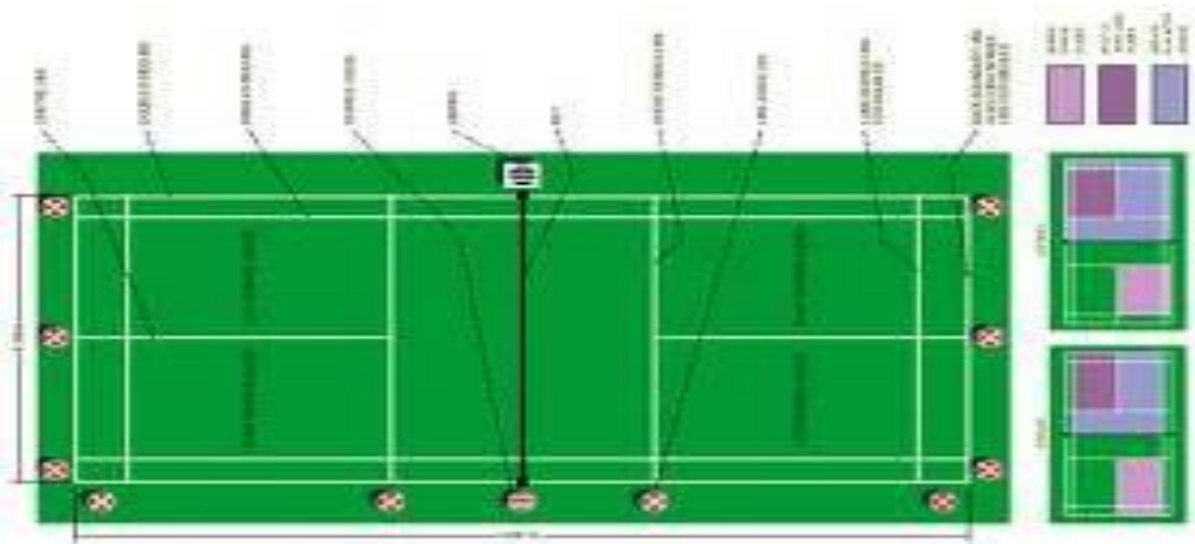
- අ. ලකුණු සටහන් පත්‍රය සම්පූර්ණ කල යුතුයි.
- ආ. ක්‍රීඩකයන් සහ අනෙකුත් විනිසුරුවන් ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටව නය තුරු සිට පිටියෙන් අවසානයට ඉවත්විය යුතුයි.
- ඇ. ලකුණු සටහන් පත්‍රය තිරක වෙත භාරදිය යුතුයි.
- ඈ. විනිසුරුවන් හා අනෙකුත් සහායකයන් ක්‍රීඩා පිටියට පැමිණීම.
- ඉ. ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටවීම.

36. පිරිනැමීම් විනිසුරු සංඥා.

- අ. Fault යන්න වරද පෙන්වීමට පෙර සැම විටම ප්‍රකාශ කර සිටිය යුතුයි.
- ආ. fault රැකටිටුවේ පළමුව බේස් කොටස නොවැදී පිහාටු වැදීම අල්ල මැදින් අනෙක් අතේ ඇගිලි තබා පෙන්වීම.
- ඇ. fault පිත්තේ ඉදිරි ගමන අඛණ්ඩව සිදු නොවුන විට අත කඩින් කඩ ඉදිරියට යවා පෙන්වනු ලැබේ. පිරිනැමීම අනවශ්‍ය පරිදි ප්‍රමාදයක් සිදුකිරීමද එම සංඥාවමයි.
- ඈ. fault විසින් අත වැලමිටෙන් නමා පසුව ඉදිරියෙන් පෙන්වීම. අවලය වෙත පපුවේ පහලම ඉල ඇටයේ පහලම ස්ථානයට ඉහලදී වැදීම.
- ඉ. fault අත වැලමිටෙන් නමා ඇග ඉදිරියෙන් තරමක් ඉහලට ඇගිලි සිටින සෙ ඔසවා පෙන්වීම. එය පිත්ත අල්ලාගෙන සිටින අතේ පහලම කොටසට වඩා පහලින් පිත්තේ හිසේ ඉහල කොටස පිහිටා නොමැති විට.
- ඊ. fault කකුල ඉදිරියට කර අත දිගුකර පාදයේ ඇගිලි පෙන්වීම. එය පාදයෙන් සිදුවූ වරදක් සම්බන්ධයෙන්ය. එය පාදය එසවීමක්, රේඛාවක් ස්පර්ශවීමක් විය හැකිය.



**මායිම් විනිසුරුවන්**



- අ. විනිසුරුට ඉදිරියෙන් හා දෙපසින් සිටිය යුතුයි.
- ආ. ධමළ යන්න ප්‍රකාශ කිරීමත් සමග දැන් දෙපසට විහිදුවා පෙන්විය යුතුයි.
- ඇ. ඉන් අත පහතට දිගුකර පෙන්විය යුතුයි.
- ඈ. හොඳින් නොදැක්ක විට දැන් ඇඟිලි වලින් දැස් වසා පෙන්වනු ලැබේ.

**එකල තරග**

37. තම ලකුණු ප්‍රමාණය 0 සහ ඉරට්ටේ වන විට තම ක්‍රීඩා පිටියේ දකුණු පිටිනැමීමේ කොටසෙහි සිට පිටිනැමීම කල යුතුය. ලකුණු සංඛ්‍යාව ඔත්තේ නම් වම් පස කොටසේ සිට පිටිනැමීම කල යුතුය.

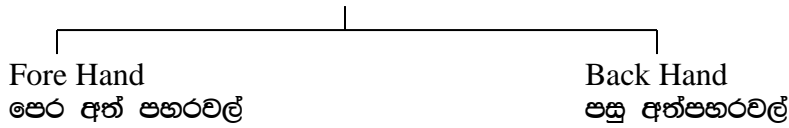
**යුගල තරග**

	A		X
	B		Y

- AB – XY
- B – X
- 1 – 0 B – Y
- 1 – 1 Y – B
- 1 – 2 Y – A
- 2 – 2 A – Y

පහරවල් වර්ගීකරණය Stroke areas

බැඩ්මින්ටන් Badminton



38. අතේ පෙර කොටස ඡායා දෙසට යොමුකර කරන ලද පහර දිම් පෙර අත් පහරවල් වන අතර, අතේ පසු කොටස ඡායා දෙසට යොමුකර කරනු ලබන පහරදිම් පසු අත් පහරවල් වේ.

39. පෙර අත් පහර කොටස් 3 කි.

- අ. හිසට ඉහලින් ගහන පහර Overhead
- ආ. පැත්තෙන් ගහන පහර Side Arm
- ඇ. (යටි අත්) අතට යටින් ගහන පහරවල් Under Arm

40. පසු අත් පහර කොටස් 3 කි.

- අ. හිසට ඉහලින් ගහන පහර Overhead
- ආ. පැත්තෙන් ගහන පහර Side Arm
- ඇ. (යටි අත්) අතට යටින් ගහන පහරවල් Under Arm

**පිත්ත ඇල්ලීම**

41. අතට අත දිමේ ක්‍රමයට පිත්ත ඇල්ලීමේදී අවධානය යොමුකල යුතු කරුණු 3 ක් පවතී.

- අ. පිත්ත ඇල්ලීමේදී දැඹරගිල්ල අනෙක් ඇගිලි හා ගැව් නොතිබිය යුතුයි.
- ආ. පිත්ත සැහැල්ලුවෙන් ඇල්ලිය යුතුයි. (අත කැරකැවීමේ පරාසය වැඩි බැවින්)
- ඇ. අතෙහි මහපටැගිල්ල හා දැඹරගිල්ල අතර ඩි අකුරේ මුල්ල පිත්තේ තිසේ රාමුව සමග ඒකරේඛීයව තිබිය යුතුයි.

42. ප්‍රධාන වශයෙන් ඡේක් හැන්ඩ් ක්‍රමයට පිත්ත ඇල්ලීම කරනු ලබයි.

43. ඡේක් හැන්ඩ් ක්‍රමය පුහුණු කිරීමේදී නුහුරු අතින් පිත්තේ ගෙල කොටසින් අල්ලා හුරු අතින් පිත්තේ මීට කොටස මාපටැගිල්ල වක් පසකින් හා අනෙක් ඇගිලි අනෙක් පසින් සිටින සේ යවා අල්ලා ගත යුතු අතර මෙහිදී දැඹරගිල්ල අනෙක් ඇගිලි හා නොගැව් තරමක් ඉදිරියෙන් තිබිය යුතුයි. එය මදක් නැම් පැවතිය යුතුවේ. එමෙන්ම මෙහිදී මාපටැගිල්ල හා දැඹරගිල්ල අතර ඇති වී ඡේප් එක රැකට්ටුවේ හිස කොටසෙහි රාමුව හා කෙලින් පිහිටිය යුතුවේ.

44. මෙහිදී ශ්‍රිප් කල පසු රැකට්ටුව ඉහලට එසවීමේදී එහි මුහුණත තම ශරීරය දෙසට හැරී පවතී. එමෙන්ම පහලට ගෙන ඒමේදීද ඒ ආකාරයෙන් පිහිටයි.

45. ශ්‍රිප් එක හුරු කිරීම සඳහා මුලින්ම කල යුත්තේ රැකට්ටුව අල්ලා Under Arm Hand Fore ක්‍රමයට Swing කිරීමයි. ඉන් අනතුරුව එය හුරුව පසු ඒ ආකාරයෙන්ම Under Arm Back Hand ක්‍රමයට Swing කල යුතුය. ඉන් පසු Overhead Fore Hand ක්‍රමයට හා Overhead Back Hand ක්‍රමයට Swing කල යුතුය.

**අටලය පාලනය කිරීම**

46. මෙහිදී මුලින්ම Under Arm Fore Hand ක්‍රමයට අටලය අඛණ්ඩව ඉහලට ගසමින් අපට අවශ්‍ය ආකාරයට අටලය පාලනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම කල යුතුය. (අටලයට අවශ්‍ය පරිදි නොව)

47. එයම Under Arm Back Hand ක්‍රමයට අටලය අඛණ්ඩව ඉහලට ගසමින් අපට අවශ්‍ය ආකාරයට අටලය පාලනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම කල යුතුය.

48. ඒ දෙකම කල පසු එම දෙයාකාරයෙන්ම එක් පහර බැගින් මාරුවෙන් මාරුවට පහරදෙමින් පුහුණු කිරීම.

**අටලය පිරිනැමීම**

49. කෙටි පිරිනැමීම් රේඛාවට අඩි 3-4 ක් පසුපසින් හා මධ්‍ය රේඛාවට අඩි 2 1/2 ක් පමණ ඇතුලතින් පිටියේ අනක් පසට සමාන්තරව හා විකර්ණව සිටින සේ සිටගත යුතුය. ඉන්පසු පහරදෙන අත පැත්තේ පාදය පසුපසට ගෙන පැති රේඛාවට ලම්භකව ශරීරයේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි තබාගත යුතු අතර එය සාමාන්‍යයෙන් උරහිස් පරතරයට සමානවන සේ තබාගැනීම යෝග්‍යවේ. ඒ සමගම හුරු අත පසුපසට ගෙන වැලමිටෙන් ඉහලට නමා තබාගත යුතු අතර, එහිදී රැකට්ටුවේ හිස තමාගේ හිසට ඉහලින් පිහිටිය යුතුය. එහිදී ඉදිරි පාදය විලඹ පොලොවෙහි පිහිටා ඇඟිලි තුඩු ඉහලට එසවී තිබිය යුතුයි. පසු පාදයට ශරීරයේ බර මාරුවිය යුතුයි. ඉන්පසු Under Arm Fore Hand පහරක් සේ වේගයෙන් පිත්ත පහතින් ඉදිරියට ගෙන ආ යුතුය. ශරීරය ඉදිරියේදී අටලය අතහරින අතර එය දනහිස මට්ටමදී පිත්තෙහි වැදිය යුතු වේ. අටලය වැදීමෙන් පසු පිත්ත අනුයාමක් විය යුතු අතර එය උරහිස දක්වා ගමන් කල යුතු වේ.

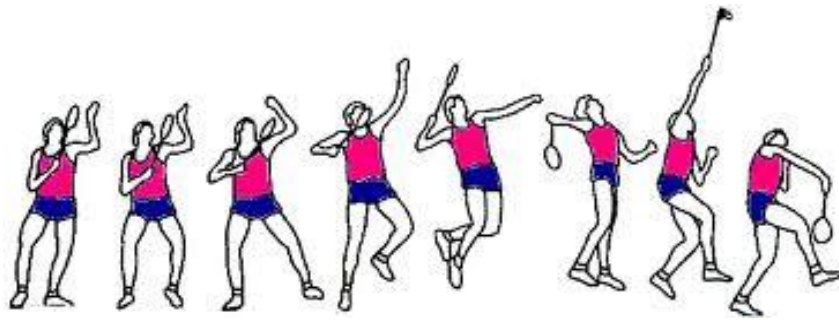
50. මෙය පුහුණු කරවීම කොටස් 4 කට බෙදා කල හැකිය. පළමුවෙන් විකර්ණව සිටගැනීමෙන් පසු හුරු අත පැත්තේ පාදය පැති රේඛාවට ලම්භකව පසුපසට ගැනීම කල යුතුය. දෙවනුව ශරීරයේ බර පසු පාදයට දී ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි ඉහලට සිටින සේ විලඹ පොලොවෙහි තබා අත පසුපසින් ඉහලට ඔසවා හිසට ඉහලින් පිත්තේ හිස සිටින සේ තබාගැනීම කල යුතුය. තෙවනුව පිත්ත සහිත අත වේගයෙන් පහතට ගෙන ඒම කල යුතු අතර එය අටලය වදින ස්ථානයේ නැවතිය යුතුයි. සිව්වැනිව අටලය පිත්තෙහි වැදීමත් සමග පිත්ත සහිත අත අනු යාමක් විය යුතුයි.

51. මෙය කොටස් වශයෙන් කරන අතර එය කොටස් තුනක් ලෙස හා දෙකක් ලෙස අවසානයේ එක් කොටසක් ලෙස කරවීම කල යුතුයි.

**ක්ලියර් පහර**

52. මෙම පහර උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ තම පෙදෙසට ඉහලින් එන අටලය නැවත ප්‍රතිවාදී පිලේ පසු පස කලාපය වෙත ඉහලින් ගමන් කරවීම සඳහා වේ. මෙය ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා පිටියේ පසු පස කලාපය වෙත යොමුකිරීම සඳහා යොදන උපක්‍රමයකි.

53. මෙහිදී දැල දෙසට මුහුණලා සිට රැකට්ටුව සහිත අත පැත්තේ පාදය පසුපසට ගෙන පැති රේඛාවට ලම්භකව තබා (එහිදී පාද දෙකේ පිහිටීම 90° ක් වන සේ තබා) ශරීරයේ උරහිස් පැති රේඛාවට සමාන්තරව හරවා පාද ශරීරයේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි තබාගත යුතු අතර එය සාමාන්‍යයෙන් උරහිස් පරතරයට සමානවන සේ තබාගැනීම යෝග්‍යවේ. ඒ සමගම පිත්ත සහිත අත පසුපසට ගෙන වැලමිටෙන් නමා උරහිසට ඉහලින් තබාගත යුතු අතර, එහිදී රැකට්ටුවේ හිස තමාගේ හිසට පිටුපසින්, ඉහලින් පිහිටිය යුතුය. එහිදී ඉදිරි පාදය විලඹ පොලොවෙහි පිහිටා ඇඟිලි තුඩු ඉහලට එසවී තිබිය යුතුයි. දනහිස් වලින් මදක් නැමී සිටිය යුතුයි. පසු පාදයට ශරීරයේ බර මාරුවිය යුතුයි. තිදහස් අත අටලය වෙත යොමුවී තිබිය යුතුයි. හොඳින් අටලය නිරික්ෂණය කල යුතුයි. පහර දෙනවාත් සමග පසු පදයේ බර ඉදිරි පාදයට මාරුවිය යුතු අතර අටලයට පහර දිය යුත්තේ අටලය හිසට ඉහලින් ඇති විටය. එසේ පහරදිය යුත්තේ අටලය ප්‍රතිවාදී පිටියේ පසුපස කලාපය වෙත ගමන් කරන ආකාරයෙන් වේගවත්වය. පහර දෙනවාත් සමග පසු පාදය ඉදිරියට තබා ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමත් සමගම රැකට්ටුව සහිත අත අනුව යාමක් සිදුවේ. අවසානයේ ශරීරය ඉදිරියට හැරී පිහිටිය යුතුවේ.



**බෝල් පහර**

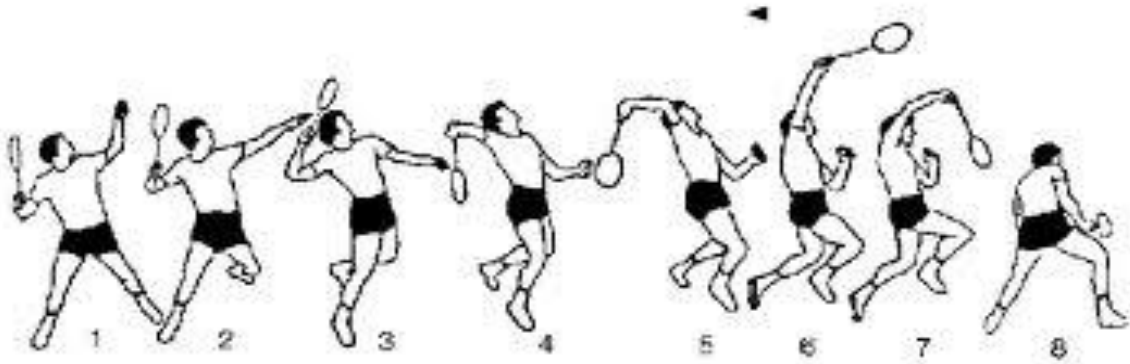
54. මෙම පහර උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ තම පෙදෙසට ඉහලින් එන ෂට්ලය නැවත ප්‍රතිවාදී පිලේ දැල ආසන්නයේ පතිත කරවීම සඳහා වේ. මෙය ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා පිටියේ පසු පස කලායේ ඇති විට ඉදිරි කලාපය වෙත යොමුකිරීම සඳහා යොදන උපක්‍රමයකි.

55. මෙහිදී දැල දෙසට මුහුණලා සිට රැකට්ටුව සහිත අත පැත්තේ පාදය පසුපසට ගෙන පැති රේඛාවට ලම්භකව තබා (එහිදී පාද දෙකේ පිහිටීම 90<sup>o</sup> ක් වන සේ තබා) ශරීරයේ උරහිස් පැති රේඛාවට සමාන්තරව හරවා පාද ශරීරයේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි තබාගත යුතු අතර එය සාමාන්‍යයෙන් උරහිස් පරතරයට සමානවන සේ තබාගැනීම යෝග්‍යවේ. ඒ සමගම පිත්ත සහිත අත පසුපසට ගෙන වැලමිටෙන් නමා තබාගත යුතු අතර, එහිදී රැකට්ටුවේ හිස තමාගේ හිසට පිටුපසින්, ඉහලින් පිහිටිය යුතුය. එහිදී ඉදිරි පාදය විලඹ පොලොවෙහි පිහිටා ඇඟිලි තුඩු ඉහලට එසවී තිබිය යුතුයි. දනහිස් වලින් මදක් නැමී සිටිය යුතුයි. පසු පාදයට ශරීරයේ බර මාරුවිය යුතුයි. නිදහස් අත ෂට්ලය වෙත යොමුවී තිබිය යුතුයි. හොඳින් ෂට්ලය නිරීක්ෂණය කල යුතුයි. පහර දෙනවාත් සමග පසු පදයේ බර ඉදිරි පාදයට මාරුවිය යුතු අතර ෂට්ලයට පහර දිය යුත්තේ ෂට්ලය හිසට ඉහලින් ශරීරයට ඉදිරියෙන් ඇති විටය. එහිදී එසේ පහරදිය යුත්තේ ෂට්ලය පහතින් ගමන් කර ප්‍රතිවාදී පිටියේ දැල අසලම පතිත වන ආකාරයෙන් වේගය පාලනය කරමින්ය. එහිදී Clear Shot එකෙහි මෙන් ශරීරය හැසිරවිය යුතු අතර, එහි වෙනසකට වන්නේ අත වැලමිටෙන් නමා පසුපසින් වේගවත්ව ගෙන එය වේගය පාලනය කරමින් ශරීරය ඉදිරියේදී පහරදී රැකට්ටුව නවතා ගනීමයි. එහි අනුව යාමක් සිදු නොවේ. පහර දෙනවාත් සමග පසු පාදය ඉදිරියට තබා ශරීරයේ බර පාලනය කර ගත යුතුයි. අවසානයේ ශරීරය ඉදිරියට හැරී Base Position ආකාරයට පිහිටිය යුතුවේ.

**ස්මැෂ් පහර**

56. මෙම පහර උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ තමාගේ පෙදෙසට ඉහලින් එන ෂට්ලය නැවත ප්‍රතිවාදී පිලේ ඉදිරි කාලයේ වේගයෙන් පතිත කරවීම හෝ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාට පහර දීමට අපහසු වන ආකාරයෙන් දැල අසලින් වේගවත් පහරක් එල්ල කිරීම සඳහා වේ.

57. දැල දෙසට මුහුණලා සිට ෂට්ලය සහිත අත පැත්තේ පාදය පසුපසට ගෙන පැති රේඛාවට ලම්භකව තබා (එහිදී පාද දෙකේ පිහිටීම 90<sup>o</sup> ක් වන සේ) ශරීරයේ උරහිස් පැති රේඛාවට සමාන්තරව හරවා පාද ශරීරයේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි තබාගත යුතු අතර එය සාමාන්‍යයෙන් උරහිස් පරතරයට සමානවන සේ තබාගැනීම යෝග්‍යවේ. ඒ සමගම පිත්ත සහිත අත පසුපසට ගෙන වැලමිටෙන් නමා තබාගත යුතු අතර, එහිදී රැකට්ටුවේ හිස තමාගේ හිසට පිටුපසින්, ඉහලින් පිහිටිය යුතුය. එහිදී ඉදිරි පාදය විලඹ පොලොවෙහි පිහිටා ඇඟිලි තුඩු ඉහලට එසවී තිබිය යුතුයි. දනහිස් වලින් මදක් නැමී සිටිය යුතුයි. පසු පාදයට ශරීරයේ බර මාරුවිය යුතුයි. පහර දෙනවාත් සමග පසු පදයේ බර ඉදිරි පාදයට මාරුවිය යුතු අතර ෂට්ලයට පහර දිය යුත්තේ ෂට්ලය හිසට ඉහලින් ශරීරයට ඉදිරියෙන් ඇති විටය. පහර දීමේදී අතෙහි මැණික් කටුව ප්‍රදේශයෙන් නැමීමද සමග වැඩි වේගයක් රැකට්ටුව වෙත ලබාදී ෂට්ලය ගමන් මාර්ගය වෙනස් කිරීම හා වේගවත් කිරීම කල හැක. පසුව පසු පාදය ඉදිරියට තබා ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමත් සමගම රැකට්ටුව සහිත අත අනුව යාමක් සිදුවේ. අවසානයේ ශරීරය ඉදිරියට හැරී Base Position ආකාරයට හිටිය යුතුවේ.



**සාරාංශය :-**

58. මෙම කාල පරිච්ඡේදය තුළද බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවේ උත්තනිය හා ව්‍යාප්තිය මූලික වශයෙන් අධ්‍යයනය කරන ලදී. මෙම පාඩමේදී න්‍යායික දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් මෙම ක්‍රීඩාව පිලිබදව මූලික දැනුමක් ලබාගෙන ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි. මම න්‍යායන් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් හා ඒවා ප්‍රායෝගිකව කිරීමෙන් මෙම ක්‍රීඩාවේ උසස් ප්‍රථිපල ලබාගත හැකි බව දැක්‍ෂතාවයන්ගෙන් පරිපූර්ණ ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවක් වූ බවත් තවත් කෙනෙකුට වටහා දීමට හැකි බවත් මම විශ්වාස කරමි.