



## 5. හැඳින්වීම - මූලික කුසලතා කිහිපයක් Introduction of Several Basic Skills

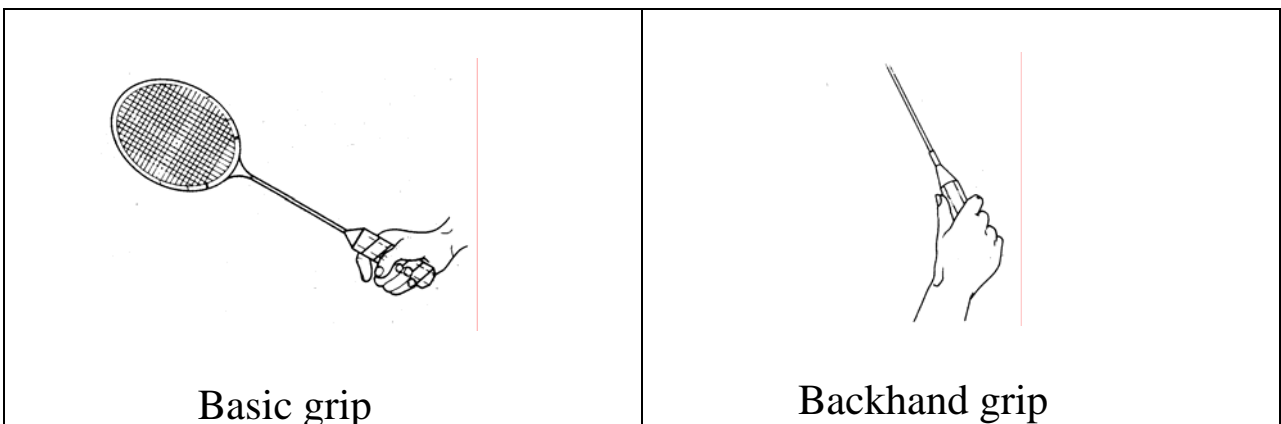
### 5.1. හැඳින්වීම :-

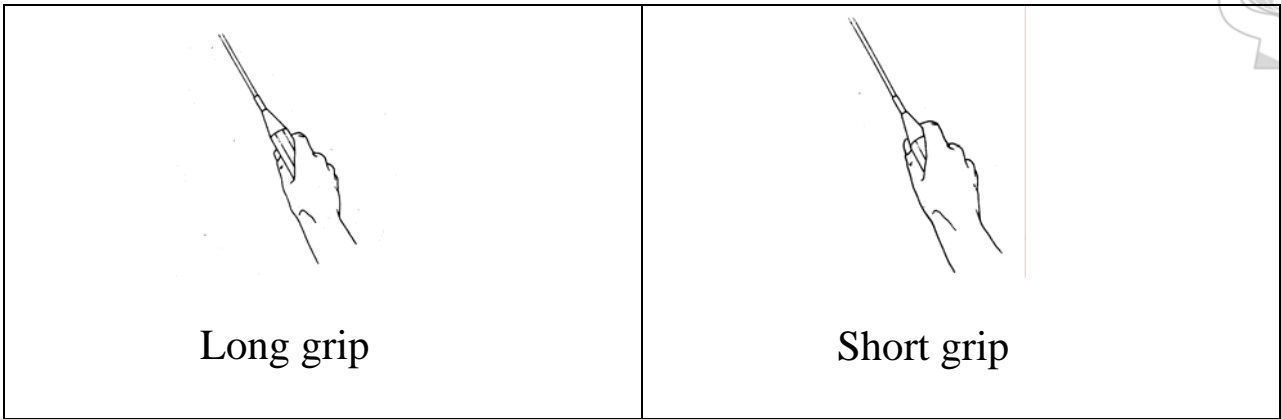
බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවට මෑතකදී අවතිර්ණය වූ ඔබ පහත දැක්වෙන මූලික කුසලතා කිහිපය හොඳින් අවබෝධ කරගෙන, පුහුණුකරුගේ උපදෙස් අනුව නිවැරදිව පුහුණු වන්න. තවකයෙක් වශයෙන් ඔබ පුහුණුවීම් සැසිවලට සහභාගිවීමේදී ආරම්භක මාස කිහිපයක් තුළ ඉහත කී කුසලතාවන් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා වැඩි කාලයක් මිඩංගු කලයුතු අතර, බැඩ්මින්ටන් තරඟ (matches) සඳහා වැඩිපුර කාලය යෙදවීමෙන් වැලකී සිටිය යුතු බව සිතාගන්න.

### 5.2. නිවැරදිව බැඩ්මින්ටන් පිත්තේ මීට අල්ලන ආකාරය(The Grip)

අතට අත දීමේ දී (shaking hands) අනුගමනය කරන පිලිවෙත අනුව පිත්තේ ඇල්ලීම නිවැරදි ක්‍රමය ලෙස බොහෝ පුහුණුකරුවෝ පෙන්වා දෙති. මෙහිදී පිත්තේ මීට (grip) ඉරුල්ලේ ලෙස ඇඟිලි වලින් රඳවාගත යුතු අතර, එසේ නොමැතිව අල්ල මත පිත්තේ මීට රඳවාගැනීම නොකල යුතුය.

එසේම තමන්ට හුරු පැත්ත (forehand) මූලික කොට පහරවල් (forehand strokes) ගැසීමේදී forehand grip එක සහ තමන්ට නුහුරු පැත්ත මූලික කොට පහරවල් backhand strokes ගැසීමේදී backhand grip එක භාවිතා කල යුතුය. යුගල තරඟයකදී (doubles) අටල්කොක් එක පිරිනැමීමේදී (low service) පිත්තේ මීට රඳවා ගැනීමට short grip එක භාවිතා කිරීම යෝග්‍ය වන අතර, කේවල තරඟ වලදී (singles) පිටියේ ඇත සීමා ඉර දක්වා (back boundary line) අටල්කොක් එක පිරිනැමීමේදී (high service) පිත්තේ මීට රඳවාගැනීමේදී long grip එක භාවිතා කිරීම යෝග්‍ය වේ. පොදු වශයෙන් බැඩ්මින්ටන් පිටියක ක්‍රීඩා කිරීමේදී සුදානම් වීමේ grip එක ලෙස basic grip භාවිතා කරයි. ඉහත සඳහන් කල විවිධ grip ක්‍රම සඳහා ඊලඟ පිටුවේ දැක්වෙන සටහන් බලන්න.





**5.3. වෙනත් වැඩිදියුණු කර ගත යුතු කුසලතා :-**

- ❖ විධිමත් ලෙස පිටියේ වලනය වීම.(good movement) – (correct foot work)  
 පිටිය තුළ (court) කුමන ස්ථානයට වලනය වීමට සිදුවුවත් අදාළ පහර (stroke) ගසා අවසන්වූ පසු පිටියේ මධ්‍යය (base) වෙත කඩිනමින් පැමිණීමට හැකිවිය යුතුය.
- ❖ සාර්ථක පිරිනැමීමක් (serving) සිදුකරන ආකාරය  
 12 හා 13 පිටු බලන්න
- ❖ පිරිනැමීම ලබාගැනීම (receiving) සඳහා ක්‍රීඩකයා සූදානම් වන ආකාරය.
  - බැඩ්මින්ටන් පිත්ත තම ඇස් මට්ටමේ ඉහලින් තබාගෙන (attacking mode) උරහිස් පලලට කකුල් තබා තමාගේ නුහුරු පාදය (non-racket foot) ඉදිරියෙන් තබන්න.
  - කඳු මදක් ඉදිරියට යොමුකර දනහිසෙන් නැවී වලලකරීන් මදක් ඉහලට එසවෙන්න.
- ❖ තරඟ වාරයක් (rally) තෙරතුරේදී ක්‍රීඩකයා සූදානම් වී සිටිය යුතු ආකාරය (ready position).
  - බැඩ්මින්ටන් පිත්ත පොලවට සමාන්තරව ඉහලින් තබාගෙන උරහිස් පලලට කකුල් තබා තමාගේ නුහුරු පාදය (racket foot) මදක් පෙරට තබන්න.
  - කඳු මදක් ඉදිරියට යොමුකර දනහිසෙන් නැවී වලලකරීන් මදක් ඉහලට එසවෙන්න.
- ❖ හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ඡටල් කොක් එක පහලට යොමු කිරීමට (smash) උත්සාහ කිරීම.  
 විශේෂයෙන් යුගල තරඟයකදී දැල අසල සිටින ක්‍රීඩකයා දැල උඩින් තමා කරා එන කෙටි පහරවල් වලට smash කිරීමට සූදානම් වී සිටිය යුතුය. (Be aggressive at the net)
- ❖ දැල අසල ක්‍රීඩා කිරීම (net shot).
- ❖ ප්‍රතිවාදියා රවටන ආකාරයේ පහරවල් (deceptive strokes) එල්ල කිරීම.

පුහුණුකරුවෙකු යටතේ විධිමත් ලෙස පුහුණුවීම් වලට සහභාගි වීමෙන් ඉහත කුසලතා වැඩිදියුණු කරගත හැකි අතර තරඟ වලදීද ඉහල ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමටද එය ඉවහල් වෙයි.