නවකයන් සඳහා බැඩ්මින්ටන් මූලික දැනුම

සහ

බැඩ්මින්ටන් නීති රීති

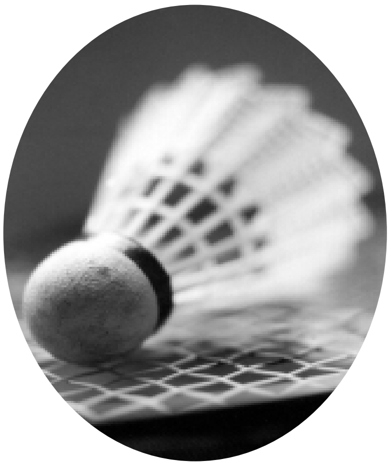
(2006 මැයි මාසයේදී සංශෝධනය කල නීති*)

Badminton Basics for Beginners

And

Laws of Badminton

(New Rally Points Scoring System –May 2006*)



සුනිල් වික්‍රම තෙන්නකෝන්
Level II Qualified (NOC / SLBA) Badminton Coach
National Badminton Umpire (Grade 2) – SLBA
B.Sc. (Hons.), Chartered, Fellow – CIPD (U.K.)

සංස්කරණය

සුමුදු ප්‍රසන්න තෙන්නකෝන්
Level II Qualified (SLBA) Badminton Coach
B.Sc. (Hons.) (Physics)

http://www.badmintonfriends.com

http://badmintonfriend.googlepages.com

ප්‍රණාමය

විදේශීය රටවල (ප්‍රධාන වශයෙන් මැදපෙරදිග) සේවය කරන, ලංකා ඛනිජ තෙල් නීතිගත සංස්ථාවේ සපුගස්කන්ද තෙල් පිරිපහදුවේ (Oil Refinery) සේවයේ නියුතු/සේවය නිම කරන ලද, අප හිතමිතුරන් කණ්ඩායමකගේ අනුග්‍රහය මත, පසුගිය අවුරුදු 10 ක කාලයක් තුළ , ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් සඳහා බැඩ්මින්ටන් (Badminton) ක්‍රීඩාව සංවර්ධනය සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ ව්‍යාපෘති රැසක් නිම කිරීමට අපට හැකිවිය.

2008 වර්ෂයේ අප විසින් දියත් කිරීමට නියමිත ප්‍රධාන ව්‍යාපෘතියක් වන මෙම කෘතිය ඔබ අතට නොමිලේ පත් කිරීමට ;

ප්‍රධාන අනුග්‍රහය :- සරත් යාපා මහතා
Abu Dhabi National Petroleum Corporation

සම අනුග්‍රහය :-
(i) H. M. P බණ්ඩාර / සුනිල් වික්‍රමසිංහ මහතුන් ඇතුළු මිතුරන් කණ්ඩායම – Qatar Petroleum Industry

(ii) ලයනල් ගුණවර්ධන මහතා, විදුලි ඉංජිනේරු, කැනඩාව.

(iii) කමල් කුරුප්පු මහතා.

Kuwait National Petroleum Corporation

දැක්වූ,

හිත මිතුරන්ට ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය වෙනුවෙන් අපගේ ප්‍රණාමය !

තෙවන සංස්කරණය 2008 ඔක්තෝබර්

ISBN 978-955-51304-0-0
© සුනිල් වික්‍රම තෙන්නකෝන්

කර්තෘගේ ලිඛිත අවසරයකින් තොරව මෙම කෘතියේ අඩංගු කිසිදු කොටසක් කුමණ ක්‍රමයකින් හෝ පිටපත් කොට මුද්‍රණය කිරීම තහනම්.

Gampaha Badminton Development Project
ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය

Badminton Basics for Beginners (3rd Edition) - 2008
(E Book ; www.badmintonfriends.com/ebooks)

Published by; Sunil Wickrama Tennakoon (Author)

No. 94, Kinigama, Buthpitiya, Sri Lanka
Tel: 094-33-2226176

(නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි)

.. පටුන ....

නවකයන් සඳහා බැඩ්මින්ටන් මූලික දැනුම

1.	**ඔබ දන්නවාද ....?** (බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ පරිපාලන තොරතුරු, පිටිය (court) තොරතුරු හා වෙනත් තොරතුරු)	**4**
2.	**මේ ගැනත් සිතන්න ....** (ක්‍රීඩකයෙකු වශයෙන් කායික සහ මානසික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා දැනගත යුතු කරුණු) / **හා ආරක්ෂාකාරී නොවන ව්‍යායාම**	**6**
3.	හැඳින්වීම - **සූදානම් වීමේ (Warm-up) අභ්‍යාස**	**8**
4.	හැඳින්වීම - **පිරිනැමීම හා මූලික පහරවල් (Service &Basic strokes)**	**12**
5.	හැඳින්වීම - **මූලික කුසලතා (Basic skills)**	**15**
6.	හැඳින්වීම - **මාංශ පේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය සහ පෝෂණය**	**17**

බැඩ්මින්ටන් නීති රීති

7.	**බැඩ්මින්ටන් පිටිය හා උපකරණ (Badminton Court & Court Equipments)**	**21**
8.	**කාසියේ වාසිය (Toss)**	**23**
9.	**ලකුණු තැබීම පිළිබඳ මූලික නීතිය (Basic Rule of Scoring) ***	**23**
10.	**තරඟය හා තරඟ වට (Match & Games)***	**23**
11.	**තරඟ හා තරඟ වට ජයග්‍රහණය (Winning Match & Games)***	**23**
12.	**තරඟ වාරයක් දීර්ග කිරීම (Long Game) ***	**23**
13.	**නිවැරදි පිරිනැමීමේ පිලිවෙත - (correct service)**	**24**
14.	**පිරිනැමීම් පිටි වැරදි (Service court errors) කිහිපයක්**	**25**
15.	**පිටියේ නිවැරදි පැත්තේ සිට පිරිනැමීම (Serving from Correct Service Court) ***	**25**
16.	**පිරිනැමුම් පැත්ත මාරුවීම (Changing Service Court) ***	**26**
17.	**විවේකකාල (Intervals) සහ පැති මාරුවීම් (Change Sides)***	**27**
18.	**වැරදි (Faults)**	**28**
19.	**ක්‍රීඩා අතුරුවාරය (rally) නැවත ඇරඹීමට (Lets) ඉඩදීම**	**28**
20.	**පුහුණුකරුගෙන් (Coach) උපදෙස් ලබාගැනීමට හා පිටියෙන් පිටතට යෑම (Advice / Leaving Court)***	**28**
21.	**රේඛා විනිසුරුවන්ගේ (Line Judges- පිරිනැමීමේ විනිසුරුගේ (Service Judges) තීරණ වෙනස් කිරීමේ බලය.**	**29**
22.	**විනිසුරුවරයාගේ වචන මාලාව (vocabulary)**	**29**
23.	**රේඛා විනිසුරුවන් (line judges) හා පිරිනැමීම් විනිසුරු (service judge) ප්‍රධාන විනිසුරු (umpire) සමග සිදුකරණ කරන සංඥා (signals)**	**31**
24.	**යුගල තරඟයක තරඟ අතුරු වට (rallies) කිහිපයකදී පිරිනැමුම් පැත්ත මාරුවීම හා ලකුනු හිමිවන ආකාරය Changing Service Court & Scoring in Doubles**	**32**

***

පෙරවදන

ක්‍රීඩා සඳහා ශාස්ත්‍රීය පදනමක් සකස් කිරීම පිළිබඳ දිවෙන දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ග්‍රීක ශිෂ්ටාචාරය ඇසුරෙන් විද්‍යාමාන වී ඇත. මානව සම්බන්ධතා ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් වර්ධනයට පත් වීමත් සමග ක්‍රීඩාව මිනිසාගේ ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කරනු ලබන විශේෂ ක්‍රමෝපායක් ලෙස ජනප්‍රිය වුයේ ය. ක්‍රීඩා කරා පැමිණෙන්නන්ගේ දැනුම හා කුසලතා යාවත්කාලීන කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. විශේෂයෙන් සිංහල ග්‍රන්ථ පරිශීලනය කරන පාඨකයන් උදෙසා පොතපත දුලබ අවධියක, සරලව සිංහල භාෂාවෙන් නවකයන් සඳහා බැඩ්මින්ටන් මූලික දැනුම සහ බැඩ්මින්ටන් නීති රීති නමින් පළවෙන මෙම කෘතිය තුලින් බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවට ප්‍රවේශ වන්නන් හට හොඳ අත්වැලක් වනු ඇත.

සිංහල භාෂාවෙන් ම තොරතුරු තාක්ෂණය භාවිතා කරමින් අන්තර්ජාලය හරහා ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට පරිශීලනය කල හැකි වීම මෙහි ඇති විශේෂත්වයක් වන්නේය. සිත්ගන්නා සුළු ආකාරයට නීතිරීති හා ශිල්පීය ඥානය පිළිබඳ තොරතුරු මෙම කෘතියට අන්තර්ගත වීම ආධුනික බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩකයෙකුට වුවද තේරුම්ගත හැකි බව සඳහන් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

බී. එල්. එච්. පෙරේරා
B.A., M.A. (Victoria – Australia)
GRD Dip. Sports Management & Design (Victoria – Australia)
අධ්‍යක්ෂ
ජාතික ක්‍රීඩා විද්‍යායතනය - ශ්‍රීලංකාව

මෙම කෘතිය ගැන...

වයස් භේදයකින් තොරව , බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවේ යෙදී සිටින නවකයන්ගේ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ මූලික දැනුම (Basic Knowledge) ලබාදීමේ මූලික අරමුණ ඇතිව මෙම කෘතිය සම්පාදනය කර ඇත. තොරතුරු තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමගම ලෝකයේ ඕනෑම රටක සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට සිංහල භාෂාවෙන් පරිශීලනය කිරීමට හැකිවන පරිදි විද්යුත් පොතක් (e-book) වශයෙන් අන්තර්ජාලයට (www.badmintonfriends.com) ඇතුලත් කිරීම හා ශ්‍රී ලංකාව තුල සිංහල භාෂාවෙන් බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ මූලික කරුණු ඇතුලත් විධිමත් සවිස්තරාත්මක ප්‍රකාශනයක් නොමැති වීමේ අඩුපාඩුව පිරිමැසීම මෙම කෘතිය සකස් සකස් කිරීමේ අනෙක් අරමුණු වෙයි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ <u>පළමුවරට</u> බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ මූලික දැනුම ලබා දීමේ මුද්‍රිත කෘතියක් 2001 වසරේදී සහ <u>පළමු වරට</u> විද්‍යුත් / මුද්‍රිත මාධ්‍යයෙන් ග්‍රන්ථයක් 2008 වසරේදී එළි දක්වා <u>නොමිලේ බෙදා හැරීමට</u> ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතියට හැකිවීම අප භාග්‍යයක් කොට සලකමි. මේ ගැන අනුග්‍රහය ලබාදුන් හිතමිතුරන්ට, අපගේ අවංක ආදර ස්තූතිය පුදකරමි. මෙම කෘතිය හා සම්බන්ධ සියලුම කටයුතු වෙබ් අඩවි නිර්මාණය , පරිගණක පද සැකසුම් ආදි කටයුතු හා සංස්කාරක වශයෙන් කටයුතු කරමින් මෙම කෘතියේ වටිනාකම ඔප මට්ටම් කල මාගේ පුතණුවන් වන සුමදු ප්‍රසන්න තෙන්නකෝන් මහතාට මාගේ විශේෂ ස්තූතිය පුද කරමි. තවද මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කරමින් අප හට සහය දැක්වූ අප ව්‍යාපෘතියේ කටයුතු වලට සැමවිටම සහය වන කෝලිත මුණසිංහ මහතා ඇතුළු මෙම කෘතිය අලංකාරව මුද්‍රණය කර දුන් මුද්‍රණාලයේ මහත්ම / මහත්මීන්ටද අපගේ ස්තූතිය පුදකරමු.

සුනිල් වික්‍රම තෙන්නකෝන්
අධ්‍යක්ෂ - ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය - ශ්‍රී ලංකාව
e mail: sunilwtennakoon@yahoo.com Tel.: 094-33-2226176
2008-10-12