නවකයන් සඳහා බැඩ්මින්ටන් මූලික දැනුම

සහ

බැඩ්මින්ටන් නීති රීති

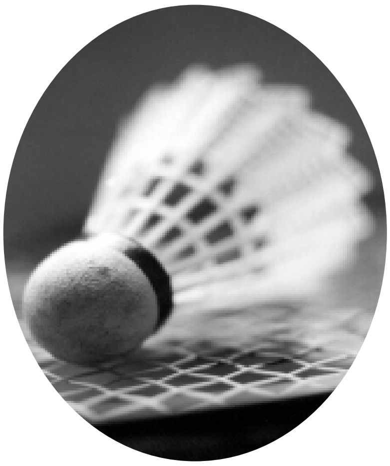
(2006 මැයි මාසයේදී සංශෝධනය කල නීති*)

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

පෙරවදන

(තෙවන සංස්කරණය - නව ලකුණු තැබීමේ ක්‍රමය සහිත)

විධිමත් ලෙස බැඩ්මින්ටන් පුහුණුව ආරම්භ කිරීමට නියමිත එසේත් නැත්නම් මෑතකදී පුහුණුව ආරම්භ කළ පාසැල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගේ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ සෑම අංශයක්ම පාහේ (එනම් පසුබිම, ව්‍යායාම, තාක්ෂණික කුසලතා, නීතිරීති හා පෙ!ෂණය) දැන ගත යුතු මූලික කරුණු සැකෙවින් ඉදිරිපත් කිරීමේ අරමුණු ඇතිව මෙම පොත් පිංච මුද්‍රණය කර ඇත.

මෙහි පළමු මුද්‍රණය දොරට වැඩීමේ උළෙල 2001. 05. 12 වෙනි දින ගම්පහ දී පැවැත්විනි. ශ්‍රීලංකා බැඩ්මින්ටන් සංගමය (SLBA) විසින් බැඩ්මින්ටන් ජාතික ශූරතාවලිය (National Championship) පවත්වා වසර 50 ක් පිරෙන 2002 වසරේදී , (<u>ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය</u>) , යටතේ පැවැත්වූ බැඩ්මින්ටන් පුහුණු කිරීම් හා තරඟ විනිශ්චය කිරීම් පිළිබඳ මූලික දැනුම ලබාදීමේ පුහුණු වැඩමුළුවේ (Coaching Camp) අත්පොතක් (Manual) වශයෙන් මෙම පොත් පිංචේ <u>1 වන සංස්කරණය</u> ඉදිරිපත් කරන ලදී.

මෙම පොත් පිංච මේ තත්ත්වයෙන් ඔබට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා වටිනා තාක්ෂණික උපදෙස් සහ කරුණු ලබාදීමෙන් දායක වූ කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ බී.එල්.එච්.පෙරේරා මහතාටත්, සහ ආසියානු බැඩ්මින්ටන් කන්පිගරේෂනයේ බලයලත් (ABC – Accredited) විනිසුරුවරයෙක් වන රෝහණ ද සිල්වා මහතාටත් (ශ්‍රී ලංකා බැඩ්මින්ටන් සංගමයේ ගරු ලේකම් - 2005) සහ පොත් පිංච එළි දැක්වීමට තොරතුරු සපයමින් මා දිරිමත් කළ මා බිරිඳ අනුලා තෙන්නකෙ!න් මහත්මියටත්. 3 වන සංස්කරණය එළි දැක්වීම සහ මෙම පොත් පිංච ඕනෑම පාඨකයෙකුට පරිශීලනය කිරීම සඳහා http://www.badmintonfriends.com හා http://badmintonfriend.googlepages.com වෙබ් අඩවිවලට ඇතුලත් කිරීම සඳහා වෙහෙස මහන්සි වූ මාගේ පුතණුවන් වන සුමුදු තෙන්නකෝන් ඇතුළු සැමටත් මාගේ අවංක ආදර ස්තුතිය පිරිනමමි.

සුනිල් වික්‍රම තෙන්නකෙ!න්

අධ්‍යක්ෂ - ප්‍රධාන පුහුණුකරු - ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය
Level (II) Qualified Badminton Coach (NOC / SLBA), National Umpire (Grade 2) (SLBA)
B.Sc. (Hons.), Chartered, Fellow – CIPD (U.K.)

නො. 94,
කිණීගම,
බුත්පිටිය.
ශ්‍රී ලංකාව.

ටෙලිෆෝන් 033 - 2226176 (නිවස) ,
011 - 2401375 (කාර්යාලය)

2008-05-12

Gampaha Badminton Development Project
ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය

.. 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 ගැනිම සඳහා දැනගත යුතු කරුණු) **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 Judge- පිරිනැමීමේ විනිසුරුගේ (Service Judge) 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 ලකුණු තිම්වන ආකාරය Changing Service Court & Scoring in Doubles** **32**

***