

5

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා එක් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩිකාවන් හත් දෙනෙකු බැගින් ඇතුළත් විය යුතු ය. ක්‍රීඩිකාවන් දෙළොස් දෙනෙකු කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි වුවත් තරගයක් සඳහා කණ්ඩායමකට අවම වශයෙන් පස් දෙනෙකු සිටීම ප්‍රමාණවත් වේ. කණ්ඩායම් දෙකම ස්ථාන නාම පැළඳ සිටිය යුතු අතර වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගැනීම සඳහා කණ්ඩායම් දෙකෙහි ස්ථාන නාමවල වර්ණ වෙනසක් තිබිය යුතු වේ. තරගය ආරම්භය සඳහා කණ්ඩායම් දෙකේ නායිකාවන් දෙදෙනා විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීම කළ යුතු ය. කාසියේ වාසිය දිනා ගත් කණ්ඩායමට පළමුවෙන් ම පන්දුව හෝ පැත්ත තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව හිමි වේ. කාසියේ වාසිය ලබා ගෙන විනිසුරුට දන්වීමෙන් පසු විනිසුරුවන් විසින් ද තම කාර්යයට කාසියේ වාසිය ලබා ගත යුතු ය. විනිසුරුගේ සංඥාවට කණ්ඩායම් දෙක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ස්ථාන ගත විය යුතු වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, විදීම යන දක්ෂතා ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. එම දක්ෂතා එකතු වී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව නිර්මාණය වී ඇත. 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථානගත වන ආකාරය, තරග කාලය, ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමට අදාළ නීති රීති හා විනිශ්චයට යොදාගන්නා හස්ත සංඥා පිළිබඳ දැනුවත් වී ඇත. මෙම පාඩමෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් සරලව හඳුනා ගනිමු.



5.1 රූපය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව



ක්‍රියාකාරකම

සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදී ඔබ මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දක්ෂතා හා නීති රීතිවලට අනුව නෙට්බෝල් තරගයක යෙදෙන්න. කිහිප දෙනෙක් විනිශ්චයෙහි යෙදෙන්න.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් පහත දැක්වේ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. නිදහස් යැවුම | - Free Pass |
| 2. දඬුවම් යැවුම | - Penalty Pass |
| 3. දඬුවම් යැවුම හෝ දඬුවම් විදීම | - Penalty Pass or Penalty Shot |
| 4. තුළට විසි කිරීම | - Throw in |
| 5. දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම | - Toss Up |

නිදහස් යැවුම

පන්දුව යවන ක්‍රීඩකාව විසින් ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකාවකට හෝ ක්‍රීඩකාවන්ට සිදු කරනු ලබන බාධාවල දී (බාධා කිරීම්, සට්ටන, පිළිමල් ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර වැරදි කිරීම, ගෝල් කණුව සම්බන්ධ බාධා) හැර අන් සෑම වරදක් සඳහා ම විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබා දෙයි. විදුමක් කරනු ලබන ක්‍රීඩකාවකට ගෝල් කවය තුළ නිදහස් යැවුමක් ලැබුණු විට ඉන් විදීමක් කළ නොහැකි ය.

වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි විරුද්ධ පිලේ ඕනෑම ක්‍රීඩකාවකට එම යැවුම ලබා ගත හැකි ය.

නිදහස් යැවුම ලබා දෙන අවස්ථා

නිදහස් යැවුම ලබා දීමට හේතු වන වැරදි පහත දැක්වේ.

පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදු වන වැරදි

- පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම
- පන්දුව උඩ විසිකර කිසිවකුගේ ස්පර්ශ නොවී යළි අල්ලා ගැනීම
- පිටියේ වැතිර ඉදගෙන හෝ දණ ගසා ගෙන පන්දුව යැවීම
- තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම - මෙය තත්පර තුනේ නීතිය ලෙස හඳුන්වයි
- පන්දුව යැවීමේ දී දෙදෙනෙක් අතර පරතරය අඩි 3ට වඩා අඩු වීම
- මැද යැවුම, මැද පෙදෙස ස්පර්ශ නොකර ලබා ගැනීම හෝ නළාව පිඹීමට පෙර මැද කොටසට පැමිණීම

- ක්‍රීඩිකාවක් තමාට අහිමි ප්‍රදේශයට යාම
- ක්‍රීඩා පිටියෙන් තුනෙන් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම
- පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී විදුම් කණුව ආධාරකයක් කර ගැනීම

පා පිලිබඳ සිදු වන වැරදි

- පන්දුව සතු ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වන පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම
- පන්දුව අතැතිව පාදයක් මත පැනීම
- පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම
- පාද දෙකෙන් ම උඩ පැන පන්දුව අතින් නොගිලිහී, පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම

පන්දුව ලබා ගෙන පතිත වූ පාදය නැවත ඔසවා බිම තැබීමට පෙර පන්දුව අතින් ගිලිහිය යුතු ය. මෙය පා පිලිබඳ නීතිය යි.

ක්‍රීඩිකාවන් සම්බන්ධව සිදු වන වැරදි

- ක්‍රීඩිකාවක් වැරදි ලෙස ආදේශ කිරීම හෝ වැරදි ලෙස කණ්ඩායම් මාරුවක් සිදු කිරීම



5.2 රූපය - නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම

දඬුවම් යැවුම

දඬුවම් යැවුමක් ලබා දෙන්නේ දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු හෝ වැඩි සංඛ්‍යාවක් විසින් ගෝලේ කවයෙන් පිටත දී කරනු ලබන වැරදි සඳහා ය.

දඬුවම් යැවුමක් ලැබුණු විට විසි කරන්නියගේ අතින් පන්දුව මිදෙන තුරු වරද කළ ක්‍රීඩිකාව ක්‍රීඩාවට සහභාගී නොවිය යුතු ය.

දඬුවම් යැවුම ලබා දෙන අවස්ථා

- පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි 3 කට අඩු වන පරිදි සිට බාධා කිරීම
- රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා හෝ දණහිස් ඉදිරියට යොමු කර රැකීම
- රැකීමේ දී හෝ ආක්‍රමණය කිරීමේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ හැපීම, තල්ලු කිරීම, වැට්ටවීම, පහර දීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම, වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතැතිව විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව තල්ලු කිරීම, පන්දුවට මිට මොලවා ගැසීම
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව හිතා මතා හෝ හදිසියේ අල්ලා ගෙන සිටීම



5.3 රූපය - දඬුවම් යැවුමක් ලබා දීම

දඬුවම් යැවුම හෝ දඬුවම් විදීම

ගෝල් කවය තුළ දී ක්‍රීඩිකාවක අතින් සිදු වන වරදක් සඳහා වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ පිලට දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් ලබා දේ. වරද සිදු කළ ක්‍රීඩිකාව පන්දුව යවන්නියගේ පසෙකින් ඇයට බාධා නොවන පරිදි සිට ගත යුතු ය. ක්‍රීඩිකාවගේ අතින් පන්දුව ගිලිහෙන තුරු වරද කළ ක්‍රීඩිකාවට ක්‍රීඩා කළ නොහැකි ය.

දඬුවම් යැවුම හෝ දඬුවම් විදීම ලබා දෙන අවස්ථා

- දඬුවම් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථාවේ සිදු කරන වැරදි විදුම් කවය තුළ දී සිදු කිරීම
- විදීමට බාධා කරන දුර (අඩි 3) සිට විදීමට අවහිර වන පරිදි අත් විහිදුවීම
- පන්දුවට අත තැබීම හෝ පන්දුවට පහර දීම
- විදීමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාව කණුව සෙලවීම හෝ කණුවෙහි වැදීම

තුළට විසි කිරීම

පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවක දී එය ක්‍රීඩා පිටිය තුළට විසි කිරීම මෙසේ හැඳින්වේ. පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය ස්ථානයේ, ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිට, සීමා ඉරට ඉතා ම ආසන්නව පාදය තබා ක්‍රීඩා පිටිය තුළට පන්දුව යැවීම සිදු කෙරේ. මෙහි දී පා පිළිබඳ නීතිය හා තප්පර තුනෙහි නීතිය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තුළට විසි කිරීමක් ලබා දෙන අවස්ථා

- පන්දුව ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම හෝ පිටියේ පිටත සිටින පුද්ගලයෙකු හෝ වස්තුවක ස්පර්ශ වීම
- පිටත භූමිය හෝ වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයෙකු ස්පර්ශ කරමින් සිටින ක්‍රීඩිකාවක් විසින් පන්දුව අල්ලා ගනු ලැබීම
- පන්දුව ස්පර්ශ කරමින් සිටින ක්‍රීඩිකාවක් පිටියෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම



5.4 රූපය - තුළට විසි කිරීමක් ලබා දීම

දෙදෙනකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම

ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු අතරින් පන්දුව හිමි විය යුතු ක්‍රීඩිකාව තීරණය කිරීමට අපහසු අවස්ථාවල දී දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීම සිදු කරයි. උඩ දැමීම ගත යුත්තේ වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම ප්‍රදේශයේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු අතර ය.

ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා එකිනෙකාට හා තම ගෝල් පෙදෙසට මුහුණලා අත් දෙපසින් පහතට වැටෙන සේ තබා දෙදෙනා කැමති ලෙසකට සිට ගත යුතු ය. දෙදෙනාගේ කීට්ටු පා දෙක අතර අඩි 3ක පරතරයක් තිබිය යුතු ය. නළාව ශබ්ද කරන තුරු වලනය නොවිය යුතු ය.

විනිශ්චයකරු මිටි ක්‍රීඩිකාවගේ සාමාන්‍ය සිට ගැනීමේ ඉරියව්වේ දී උරහිස් මට්ටම තරමක් පහළින් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර හරි මැද ස්ථානයක දී පන්දුව අත්ල මත තබා ගෙන සිට නළාව නාද කරමින් අඩි දෙකකට වඩා ඉහළ නොයන සේ පන්දුව උඩ දැමිය යුතු ය.

දෙදෙනකු අතර උඩ දැමීමක් දෙනු ලබන අවස්ථා

- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එක් වර ම තනි අතින් හෝ දෙඅතින් පන්දුව සතු කර ගැනීම
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එකවර ස්පර්ශ කර පන්දුව පිටියෙන් පිටත යැවීම
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එක් වර ම අහිමි ප්‍රදේශයකට ගොස් එක් ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව සතු කර ගැනීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එක් වර ම ශාරීරික සට්ටනයක් ඇති කිරීම
- පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාමට පෙර එය පිටතට යැවූ කණ්ඩායම විනිශ්චය කර ගැනීමට විනිසුරුට අපහසු වීම
- අනතුරකින් පසුව කවුරුත් අත පන්දුව තිබුණේ දැයි නිශ්චය කර ගැනීම අපහසු වීම හෝ ක්‍රීඩාව නතර කරන විට පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය මත තිබීම



5.5 රූපය - දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම

හෙට්බෝල් තරග විනිශ්චය

ඉහත අප ඉගෙන ගත් දඩුවම් ලබා දෙමින් හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා නීති රීතිවලට අනුව විනිශ්චය සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙහි දී විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙකු සිටින අතර ක්‍රීඩා තරගයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර පහත සඳහන් දේ පරීක්ෂා කිරීම ඔවුන්ගේ වගකීම වේ.

1. පිටිය, විදුම් කණු, පන්දුව යන උපකරණ
2. ක්‍රීඩිකාවන් - ස්ථාන නාම පැලඳීම, නිය කොටට කපා තිබීම, ආහරණ ගලවා තිබීම
3. ක්‍රීඩාපිටිය වටා මීටර් 3ක නිදහස් කලාපය ක්‍රීඩාවට හෝ විනිශ්චයට බාධා නොවන පරිදි සකසා තිබීම
4. ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙකු සිටීම හා ඔවුනොවුන් හඳුනා ගැනීම
5. නායිකාවන් දෙපළ ලවා කාසිය උඩ දමා එහි ප්‍රතිඵල විනිසුරුවන්ට හා ලකුණු සටහන්කරුවන්ට දැන්වීම
6. විනිශ්චයකරුවන් තමන්ට හිමි පැත්ත භාරව විනිශ්චය කිරීම
7. කාල ගණක හා සටහන්කරුවන් සුදානම් දැයි බැලීම

කාසියේ වාසිය ලබා ගත් විනිසුරු පාලනය කරනු ලබන්නේ උතුරු දිශාවට ඇති ක්‍රීඩා පිටියේ අර්ධයයි. විනිශ්චයේ දී දෙන තීරණ වැඩි දුර පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට හස්ත සංඥා යොදා ගත හැකි ය. (10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පෙළ පොතෙහි පිටු අංක 61, 62 නැවත කියවා ගන්න)

ඉහත කරුණු හොඳින් අධ්‍යනය කර නොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ඔබට විනිශ්චය කිරීමේ කුසලතාව ද වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

පහත අවස්ථාවන්හි දී ඔබ විනිශ්චයකරු ලෙස ලබා දෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.

- i නිල් කණ්ඩායමට මැද යැවුම හිමි වී ඇත. විනිසුරුගේ නලා හඬින් පසු මැද සිටින්නිය (C) ගෝල් රකින්නියට (GD) පන්දුව ලබා දේ. එම පන්දුව මැද පෙදෙසේ දී කිසි ම ක්‍රීඩිකාවක් ස්පර්ශ නොකර ගෝල් පෙදෙසේ දී අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) විසින් ලබා ගනියි.
- ii රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) විසින් තම පිලේ ගෝල් සීමාව තුළ සිටින ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) වෙත යවන ලද පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ඉදිරියට දිව එයි. නිල් කණ්ඩායමේ රකින්නිය (GD) උවමනාවෙන් ම රතු කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නියගේ (GA) සිරුරේ හැපීම නිසා ඇයට පන්දුව අහිමි වෙයි.

සාරාංශය

නොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් ලෙස නිදහස් යැවුම, දඬුවම් යැවුම, දඬුවම් යැවුම හෝ දඬුවම් විදීම, තුළට විසි කිරීම, දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දූම්ම යන ඒවා දැක්විය හැකි ය.

පිලිමල් ක්‍රීඩිකාවට කරනු ලබන බාධා හැර පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවක් කරන අනිකුත් වැරදි සඳහා නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.

ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු හෝ වැඩි දෙනෙකු විසින් ගෝල් කවයෙන් පිටත දී කරන වැරදි සඳහා දඬුවම් යැවුමක් ලබා දේ.

එසේ ම ක්‍රීඩිකාවන් අතින් ගෝල් කවය තුළ දී සිදු වන වරදක දී දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් ලබා දේ.

පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවල දී තුළට විසි කිරීමක් ලබා දේ.

ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු අතරින් පන්දුව හිමි විය යුතු ක්‍රීඩිකාව තීරණය කිරීමට අපහසු නම් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දූම්මක් සිදු වේ.

ඉහත එක් එක් දඬුවම් ලබා දෙන අවස්ථා හඳුනා ගෙන සිටීම, නොට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වී සිටීමට මෙන් ම ක්‍රීඩා තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ද වැදගත් වේ.

 අභ්‍යාස

1. නෙට්‍රිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිදහස් යැවුමක් ලබා දීමට හේතු වන සේ ක්‍රීඩිකාවක් අතින් පන්දුව හැසිර වීමේ දී සිදු වන වැරදි පහක් දක්වන්න
2. නෙට්‍රිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දඬුවම් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථා තුනක් ලියා දක්වන්න
3. නෙට්‍රිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන තුළට විසි කිරීමක දී අනුගමනය කළ යුතු නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න
4. විනිශ්චයකරුවකු විසින්, නෙට්‍රිබෝල් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දූමීමක් සිදු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
5. නෙට්‍රිබෝල් තරගයක් ආරම්භයට පෙර විනිශ්චයකරුවන් විසින් පරීක්ෂා කරනු ලැබිය යුතු දේ මොනවා ද?