



මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු

ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙනවා නේද? විනෝදය සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා ඉසව් ලෙස සකසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඇති වී තිබේ. මලල ක්‍රීඩාවකට යොමු වීමෙන් ඔබට ක්‍රියාකාරී, නිරෝගි දිවියක් හිමි වනු ඇත.

ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව අත්හදා බැලුවා මතක ද? එමෙන් ම ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම ආදිය නිවැරදිව සිදු කරන ආකාරයත්, විධිමත් පුහුණුව මගින් ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරයත් ඔබ එහි දී හදාරා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පසුව දිවීමේ, පැනීමේ හා විසිකිරීමේ අභ්‍යාස පිළිබඳ ඔබට තව දුරටත් දැන ගත හැකි ය.



දිවීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මෙන් ම බොහෝ ක්‍රීඩාවල දී විවිධ වේග මට්ටම් අනුව දිවීම සිදු කර යි. මලල ක්‍රීඩාවල දී දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ලෙස වර්ග කෙරේ. ඒ ඒ ඉසව් වර්ගය අනුව පාදවල නැම්මේ, දිග හැරීමේ හා එසවීමේ ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් දක්නට ලැබේ. කෙටිදුර ධාවනයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය වේගවත් වන අතර දිගු දුර ධාවනයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය එතරම් වේගවත් නොවේ.

ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් පොළොව සමග ස්පර්ශ වී පවතින අතර අනෙක් පාදය එස වී ගුවනේ තිබේ. දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක දී පාද දෙකම පොළොවෙන් ඉහළට එස වී ගුවනේ පවතී.



ඇවිදීම



දිවීම

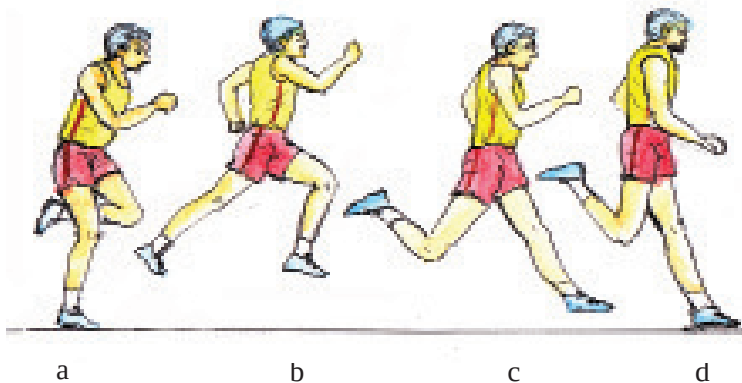
8.1 රූපය



ඇවිදීමේ හා දිවීමේ වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කරන්න.

නිවැරදිව දිවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

- පාදය පිටුපසට නැවීම (8.2a රූපය)
- පාදයේ කලව පොළොවට සමාන්තරව එසවීම (8.2b රූපය)
- එම පාදයේ ඉදිරි කොටස ඉදිරියට දිගු හැරීම (8.2c රූපය)
- එම පාදය පොළොවට පතිත කිරීම (8.2d රූපය)



8.2 රූපය - දිවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

නිවැරදිව දිවීමේ දී අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය

- දකුණු පාදය සමග වම් අත ද වම් පාදය සමග දකුණු අත ද එකම දිශාවකට චලනය වීම
- අත් දෙක වැළඹීමෙන් 90°ක් නැගී ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම

දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස

1. ඇවිදීමක් සමග කරන අභ්‍යාස
2. ස්කිප් කිරීමක් සමග කරන අභ්‍යාස
3. සෙමින් දිවීමක් සමග කරන අභ්‍යාස
4. ධාවන අභ්‍යාස



දිවීමේ දී පාදවල සිදු වන ක්‍රියාකාරිත්වය භාවිත කරමින් දිවීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

එම අභ්‍යාස ඇවිදීමත්, ස්කිප් කරමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි පුහුණු වන්න.



පැනීම

දෛනික ජීවිතයේ නොයෙක් වැඩ කටයුතුවල දී විවිධාකාර පැනීම් සිදු කරනු ලබයි. මේ අතර පා පන්දු, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල් ආදී ක්‍රීඩාවන්හි ද මලල ක්‍රීඩාවල ද නොයෙක් ආකාරයේ පැනීම් දක්නට ලැබේ. පැනීම සිදු කරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

පැනීම්

ඇතට පැනීම (තිරස් පැනීම)

උදා: දුර පැනීම, තුන් පිම්ම



ඉහළට පැනීම (සිරස් පැනීම)

උදා: උස පැනීම, රිටි පැනීම



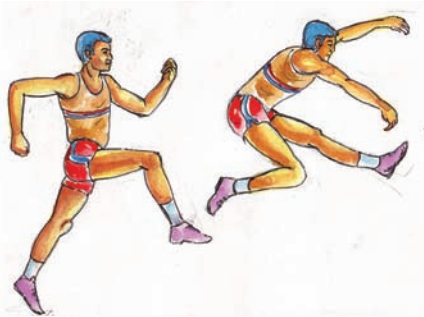
8.3 රූපය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි

පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුනකි;

1. ඉපිලීම (නික්මීම) - take off
2. ගුවන්ගත වීම - flight
3. පතිත වීම - landing



8.4 රූපය

මලල ක්‍රීඩාවල දී තනි පාදයෙන් ඉපිලීම නීතියක් ලෙස පවතී. එසේ ම වැඩි දුරකට හෝ උසකට පැනීම සඳහා මලල ක්‍රීඩාවල දී අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදේ. පැනීම හා පතිත වීම තනි පාදයෙන් ද, පාද දෙකෙන් ද කළ හැකි ය. පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම ආරක්ෂාකාරී වේ. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් පතිත වීම අනතුරු හා ආබාධ වළක්වා ගැනීමට හේතු වේ.

පතිත වීමේ දී;

පාද කොට්ටා (Ball) මත පතිත විය යුතු ය. සමබරතාව රැක ගත යුතු ය.

දණහිස් නවා ශරීරයේ පහතට ගෙන ආ යුතු ය. පාද සෘජුව තබා පතිත වීම නොකළ යුතු ය.

පැනීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස

1. තනි පාදයෙන් පැනීම
(වම් හෝ දකුණු පාදයෙන්)



8.6 රූපය

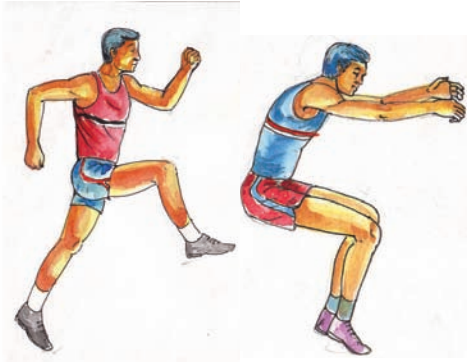
2. පාද දෙකෙන් ම පැනීම



8.7 රූපය
නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

3. තනි පාදයෙන් ඉපිළි පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම

4. උපකරණ මතින් පැනීම



8.8 රූපය



8.9 රූපය



භෑක්කුරු බලබල

ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ඇතිව පැනීම පුහුණු වීම සඳහා ඉහත දැක් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව නව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවායේ යෙදෙන්න.



විසි කිරීම

විසි කිරීම ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතැම් අවස්ථාවල දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකමක් නේද? කිසියම් දෙයක් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට යැවීම සඳහා විසි කිරීම යොදා ගැනේ.

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා මෙන් ම මලල ක්‍රීඩාවන්හි ද විසි කිරීම් හා දැමීම් සිදු වේ. මලල ක්‍රීඩාවේ දී යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත, හෙල්ල, මිටිය විසි කිරීම ඉසව් ලෙස දක්නට ලැබේ. ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල්, එල්ලේ වැනි ක්‍රීඩාවල පන්දු විසි කිරීම ඇතුළත් වේ.

මෙහිදී විවිධ දිශාවන්ට විවිධ බරින් හා ප්‍රමාණයෙන් යුතු උපකරණ විසි

උදා: ක්‍රිකට් පන්දුව හා තෙට්බෝලය බරින් හා ප්‍රමාණයෙන් වෙනස් වේ.

උදා: හෙල්ල විසි කිරීමේ දී දුටගෙන විත් විසි කරයි.

කවපෙත්ත විසි කිරීමේ දී හා යගුලිය දැමීමේ දී කවයක් ඇතුළත සිට
චලනය වෙමින් විසි කරයි.



කවඥාත්ම විසි කිරීම



8. ചതുർത്ഥം



හෙල්ල විසි කිරීම

පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා විසි කිරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගත හැකි ය. මේ සඳහා රබර් බෝල, නෙට්බෝල, පොලිබෝල, විවිධ ප්‍රමාණයේ වළලු, විවිධ දිගැති ලී කැබලි ආදිය යොදා ගත හැකි ය.

ටයර්, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි ආදිය ඉදිරියෙන් තබා ඒවා විසි කිරීමේ ඉලක්ක ලෙස භාවිත කළ හැකි ය.

ක්‍රීඩාවේ දී මෙන් ම ජිනෙදා ජීවිතයේ දීත් විසිකිරීමටල දී ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.





විවිධ උපකරණ භාවිත කරමින් පහත දැක්වෙන ක්‍රම ඇතුළත් වන පරිදි විසි කිරීම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට ගොස්

1. විවිධ දිශාවලට උපකරණ විසි කිරීම
2. විවිධ බැති උපකරණ ඇතට විසි කිරීම
3. ඉලක්කයක් වෙත උපකරණ විසි කිරීම
4. දුවගෙන පැමිණ උපකරණයක් ඇතට විසි කිරීම



දැන් අප දන්න.....

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම්වලින් විවිධ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය කර ඇති අතර, එම ක්‍රියාකාරකම් වෙනත් විවිධ ක්‍රීඩාවලදී ද භාවිත වේ.

දිවීමේ ඉසව්, දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ලෙස වර්ග කෙරේ.

පැනීම, සිදු කරන ආකාරය අනුව තිරස් පැනීම, සිරස් පැනීම ලෙස වර්ග කෙරේ.

විසි කිරීමේ ඉසව් ලෙස යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම දැක්විය හැකි ය.

මෙම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලට අමතරව දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම් නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට් ආදී ක්‍රීඩාවල දී ද යෙදේ.

දිවීමේ, පැනීමේ හා විසි කිරීමේ ඉසව් පුහුණුව සඳහා විවිධ අභ්‍යාසවල යෙදිය යුතු වේ.

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.





දැනුම ඔරක්කම

1. නිවැරදි දිවීමක දී ඔබේ අත්වල ක්‍රියාකරිත්වය කෙසේ වෙයි ද?
2. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුන නම් කරන්න.
3. පහිත වීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
4. මලල ක්‍රීඩාවල ඇති ඔබ දන්නා පැනීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
5. ඔබ දන්නා විසි කිරීමේ ඉසව් තුනක් නම් කරන්න.
6. විසි කිරීම් ඇතුළත් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙනත් ක්‍රීඩා තුනක් නම් කරන්න.

