



ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමු

ක්‍රීඩකයෙකුගේ වැදගත් ම කාර්යය වන්නේ ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කිරීම හා ඒවා පිළිපැදීම යි. ක්‍රීඩකයෙකුට නීති රීති පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් තිබිය යුතු යි. එමෙන් ම ක්‍රීඩා කරන විට විනිශ්චය පිළිගැනීමට හා එයට ගරු කිරීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු යි. එවැනි ක්‍රීඩකයෝ විනීත, ස්වයං විනයක් ඇති අය ලෙස සමාජයේ ගෞරවයට පාත්‍ර වෙති.

පසුගිය වසරේ දී, ක්‍රීඩා කිරීමේ දීත්, එදිනෙදා ජීවිතයේ දීත් නීති ගරුකව හා ආචාරශීලීව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම ඔබ ඉගෙන ගත්තා නේද? එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට හා විරුද්ධ මතයන්ට සවන් දීමට ඇති හැකියාව ක්‍රීඩාව තුළින් වර්ධනය වන බව ද ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේ දී අවබෝධ කර ගෙන ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් ඔබට ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති, ආචාර ධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම හා ඒ සඳහා ඔබගේ වගකීම හා දයකත්වය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගත හැකි ය.



ක්‍රීඩා නීති රීති (Rules and regulation in sport)

“ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව, නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව” ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හඳුන්වමු.



12.1 රූපය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.



ක්‍රීඩා නීති රීතිවල ආරම්භය කවද සිදු වූවාද යි නිශ්චිතව සටහන් නොවූවත් ක්‍රි.පූ.776 පවත්වන ලද මුල්ම ඔලිම්පික් තරගයේ යම් යම් නීති රීති පැවති බව සඳහන් වේ. ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනයත් තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමගම තරග නීති රීති සංශෝධනය වෙමින් වර්තමානය දක්වා විකාශනය වී ඇත.

ක්‍රීඩාව පාලනය වන්නේ නීති රීති මගිනි.

ඕනෑම ක්‍රීඩාවකට එය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව නීති පනවා ඇත. ලෝකයේ පවතින සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා සඳහා ඒ ඒ ක්‍රීඩාවට අදාළ ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා සංගම් මගින් නීති සම්පාදනය කර ඇත.

සාධාරණ තරගයක් සඳහාත්, සැමදෙනාට ම පොදු ලෙස ක්‍රීඩාව පාලනය සඳහාත් නීති වැදගත් වේ. රීති මගින් සිදු කරන්නේ නීතියට යටත්ව කොන්දේසි සකසා ගැනීමයි.



ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම (Ethics in sport)



12.2 රූපය

“ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදිය” ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙස හඳුන්වමු.

සමාජය විසින් යහපත් යැයි පිළිගනු ලබන ආචාර ධර්ම පාසල් දරුවන් වන ඔබට වැඩිහිටියන් විසින් කියා දී ඇත. මේවා ගුණ ගරුක සමාජයකට

අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඔබ මෙම ලක්ෂණ කොතෙක් දුරට පිළිපදිනවාද යි සිතා බලන්න.



ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

1. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට
2. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා වීමට
3. අනතුරු අවම කර ගැනීමට
4. උද්‍යෝගිමත්ව ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීමට
5. නියම ජයග්‍රහණයන් ලබා ගැනීමට
6. සාධාරණය ඉටු වීමට
7. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීමට
8. ගැටලු අවම වීමට
9. යහපත් පෞද්ගලික ගුණාංග ඇති වීමට



12.3 රූපය

සමාජයේ ජීවත් වන සෑම මිනිසෙකු ම නීති ගරුක වන්නේ නම් සමස්ත සමාජය ම නීති ගරුක සමාජයක් වේ. එවැනි රටක් බිහි කිරීමට ඔබටත් දායක විය හැකි ය.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත්කම තමාට, තම පවුලට, පාසලට හා සමාජයට වැදගත් වන ආකාරය විමසා බලමු.

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට හා ඔබේ පවුලට ඇති වන වාසි

- නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අත්දැකීම් ලැබේ
- පෞද්ගලික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය වේ
- ගැටුම්වලින් තොරව ක්‍රීඩාවල නිරත විය හැකි වේ
- සාධාරණ ලෙස ජය, පරාජය භුක්ති විඳීමට හැකි වේ
- දඬුවම්, නොසලකා හැරීම්, අපහාස විඳීමට සිදු නොවේ
- ස්වයං විනයක් ඇති වේ
- එම නිසා ඔබ දෙමාපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ, වැඩිහිටියන්ගේ, සමාජයේ ප්‍රශංසාවට හා ගරු බුහුමනට පාත්‍ර වේ
- යහළුවන් හා සමාජයේ බොහෝ අය ඔබව ඇසුරු කිරීමට ප්‍රිය වේ
- යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනැගේ
- සමාජශීලී පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ
- ඔබේ පවුලේ අයට ඔබ පිළිබඳ අභිමානයක් ඇති වේ

එබැවින් ඔබ ද නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අනුගමනය කරන දරුවෙකු වීමට උත්සාහ ගන්න. එවිට ඔබ ක්‍රීඩා පිටියේ දී මෙන් ම සමාජයේ දී ද හොඳ ගුණ ගරුක පුද්ගලයෙකු ලෙස සම්මානයට පාත්‍රවනු ඇත.



ඔබ පවුලේ අය අතර පනවා ඇති නීති රීති හා ආචාර ධර්ම ලැයිස්තුවක් සකසන්න. ඒවායින් ලැබෙන වාසි ලියා දක්වන්න.



ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් පාසලකට අත් වන වාසි

- පාසලක විනයගරුක, දක්ෂ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් සිටීම එම පාසලේ කීර්තියට හේතු වේ
- පාසල නීතිගරුක හා විනයගරුක පාසලක් බවට පත් වේ
- හොඳ සංවිධාන ශක්තියෙන් අනුෂ්ඨාන පාසලක් බවට පත් වේ
- සිසුන්ගේ පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය වේ
- ශිෂ්‍යයෝ සමාජය තුළ ඉහළ ඇගයීමකට ලක් වෙති
- සුභද්‍රීලි, සාමූහික හැඟීමක් ඇති ශිෂ්‍යයෝ බිහි වෙති
- නීතිගරුක මෙන් ම ස්වයං විනයක් ඇති පුරවැසියන් රටට දයාද කළ හැකි වේ
- ක්‍රීඩා තරගවල දී ගැටුම් අවම වේ
- අන්තර් පාඨශාලීය සහයෝගීතාව වර්ධනය වේ

ඔබ, ඔබේ පවුල, ඔබේ පාසල යන අංශ සියල්ලෙහි ම නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපදිනු ලබන්නේ නම් ඔබ අයත් වන සමාජය නීතිගරුක, විනයගරුක සමාජයක් බවට ඉබේට ම පත් වනු ඇත.

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් සමාජයට අත් වන වාසි

- ක්‍රියාශීලී, අවංක, නීතිගරුක පුරවැසියෝ බිහි වෙති
- සමාජයේ ගැටුම් අවම වේ
- සමාජයේ හොරකම්, මංකොල්ලකෑම්, දූෂණ අවම වේ
- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වේ
- සහයෝගීතාව, සමගිය, සුභද්‍රීලිතාව වර්ධනය වේ
- ක්‍රීඩාවල දී සාධාරණ ලෙස ජය පරාජය භුක්ති විඳීමට හැකි වේ



පන්තියේ යහළුවන් සමග එකතු වී සාධාරණ, නීතිගරුක සමාජයක් බිහි කිරීම සඳහා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම යෙදෙන අවස්ථා ලැයිස්තු ගත කරන්න.



ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දැනුවත්වය හා වගකීම

1. විනිශ්චයට ගරු කිරීම

ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස විනිශ්චයට ගරු කිරීම වැදගත් ලක්ෂණයකි. එහිදී ඔබට කළ හැකි දේ පහත දැක් වේ.

- විනිශ්චයකරුවන්ගේ සේවය අගය කිරීම
- තරඟ ආරම්භයේ දී මෙන් ම අවසානයේ දී ද ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීම
- විනිසුරුවරයෙකු වරදක් පෙන්වා දෙන විට සුභදැයිලීව එය පිළිගත් බවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- විනිසුරුට අවමන් කිරීම, උපහාස කිරීම, තර්ක කිරීම ආදියෙන් වැළකීම
- විනිසුරුගේ වැරදි තීරණයක් සඳහා කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් නීත්‍යානුකූලව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම



12.4 රූපය

2. ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම

ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පිළිබඳව දැනගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. ඒවා නම් :

- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
- සාධාරණ තරඟය
- ජය පරාජය එක සේ පිළිගැනීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම

- නායකයාගේ තීරණවලට එකඟ වීම
- ආචාරශීලීඛව, සුභදැයිලීඛව, ඉවසීම හා ධෛර්යය පවත්වා ගැනීම



12.5 රූපය

3. නීති රීති පිළිපැදීමට අන් අය පෙලඹවීම

ඔබ ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දියුණු කර ගන්නා සේ ම අන් අය ද ඒ සඳහා යොමු කර විය යුතු ය. එවිට පාසලේ සිසුන්, සමාජය හා තරඟ නරඹන්නන් ද නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමට පෙලඹේ. කිසි විටෙක ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති පිළිනොපදින මිතුරන් අගය නොකිරීමට වග බලා ගන්න. ඔබේ පිලට ජයග්‍රහණය නොලැබුණ ද නීති රීති කැඩීමට එරෙහි වන්න.



12.6 රූපය

භාෂණය ඔබගේ

පාසලේ අනිකුත් සිසුන් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ දැනුමක් කිරීම සඳහා ඔබගේ පංතියේ සියලුදෙනා එක් වී පෝස්ටරයක් සකසන්න.

එය දැන්වීම් පුවරුවක ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

දැන් අපි දන්න.....

ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව හා සාර්ථකව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා නීති රීති පනවා ඇත.

ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය යහපත් වර්ගයා රටා ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීම එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ද තමාට, පවුලේ අයට, පාසලට සහ සමාජයට විවිධාකාරයෙන් වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාරධර්ම ආරක්ෂා කිරීමට ඔබගේ දයකත්වය අවශ්‍ය වේ.

එහිදී විනිශ්චයට ගරු කිරීම, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම, නීති රීති පිළිපැදීමට අන් අය පෙලඹවීම ආදියට ඔබ වගකිව යුතු වේ.

ක්‍රීඩා නීති රීති, ආචාරධර්ම අනුව කටයුතු කිරීමෙන් යහපත් අයෙකු ලෙස ඔබට අන් අය අතර ජනප්‍රිය විය හැකි අතර අනාගතයේ නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අඩිතාලම වැටේ.



දැනුම ඔර්ක්සමු

1. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන හේතු පහක් ලියන්න.
2. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි තුනක් දක්වන්න.
3. ක්‍රීඩා නීති රීති අනුව හැඩගැසීම නිසා ඔබේ පාසලට ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.
4. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම රැක ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කළ හැකි ආකාර තුනක් දක්වන්න.
5. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම නිසා සමාජයට අත්වන වාසි හතරක් ලියා දක්වන්න.
6. ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ඔබ වර්ධනය කර ගන්නා යහපත් ගුණාංග පහක් ලියන්න.