

පැනීමේ ඉසව් ඉගෙන ගනිමු

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීමේ වර්ග දෙකකි. එනම් තිරස් පැනීම සහ සිරස් පැනීම ය. තිරස් පැනීමට අයත් ඉසව් දෙකකි. එනම් දුර පැනීම හා තුන් පිම්ම වේ. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී. ඒවා නම්; එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය සහ ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය වේ. පාදවල ශක්තිය හා වේගය එකතු කර නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් දුර පැනීමේ උපරිම දක්ෂතා පෙන්වුම් කළ හැකි ය.

ඔබ හත්වන ශ්‍රේණියේ දී පැනීමේ ඉසව් පුහුණුව සඳහා විවිධ පුහුණු අභ්‍යාස සිදු කළ ආකාරය මතක ඇතැයි සිතමු.

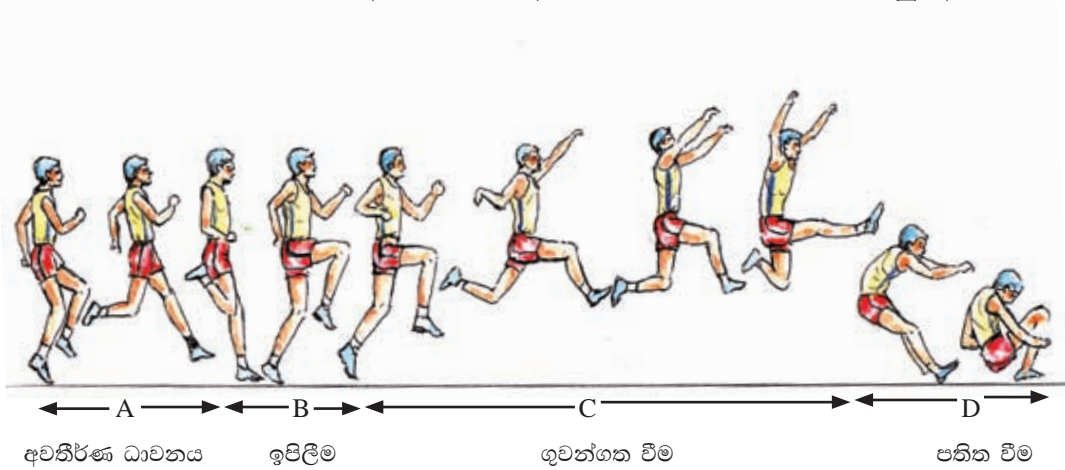
මෙම පාඩම මගින් දුර පැනීමේ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

දුර පැනීමට අයත් අවධි

ඉහත සඳහන් කළ පාවෙන, එල්ලෙන හා ගුවනන පා මාරු කිරීමේ යන ඕනෑම දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (approch run)
2. නික්මීම/ඉපිලීම (take off)
3. පියාසරිය/ගුවන් ගත වීම (flight)
4. පතිත වීම (landing)

පහත 10.1 රූපයෙන් එම අවධි ඔබට අවබෝධ කර ගත හැකි වනු ඇත.



10.1 රූපය - දුර පැනීමට අයත් අවධි

අවතීර්ණ ධාවනය

දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේ දී පතිත දුර ප්‍රමාණය තීරණය සඳහා නික්මීමේ වේගය ඉතා වැදගත් වේ. අවතීර්ණ ධාවනය මගින් නික්මීමේ වේගය වැඩි කර ගත හැකිය.



10.2 රූපය - අවතීර්ණ ධාවනය

ඉපිලීම

ඉපිලීමේ අවස්ථාවේ දී ඉපිලීමේ පුවරුව මත පාදය හොඳින් දිග හැරී තිබිය යුතු අතර නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තරව දැනගිසින් නැඹී තිබිය යුතු ය.



10.3 රූපය - ඉපිලීම

ගුවන්ගත වීම/ පියාසරය

ගුවන් ගත වීමෙන් පසු ශරීරයේ සමතුලිතතාව රැක ගත යුතු ය. එමෙන් ම නිවැරදිව පතිත වීමට සුදුනම් විය යුතු ය. පාවෙන ක්‍රමයේ දී නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තරව හොඳින් දිග හැරේ. ඉපිලීමේ පාදය ද හොඳින් දිග හැරී නිදහස් පාදය හා සමාන්තරව පවත්වා ගත යුතු වේ. මෙහි දී දැන් ඉදිරියට හා ඉහළට එස වීම කළ යුතු ය.



10.4 රූපය - ගුවන්ගත වීම/ පියාසරය

පතිත වීම

පතිත වීමේ දී දිග හැරී තිබූ පාද දෙක ම හකුළවා ගත යුතු අතර ඉදිරියේ තිබූ අත් ශරීරය දෙපසින් පසු පසට ගමන් කරයි. පාද පොළොවට ස්පර්ශ වීමත් සමග ශරීරය ඉදිරියට ආදී යා යුතු ය.



10.5 රූපය - පතිත වීම

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගුරුකුමාගේ උපදෙස් අනුව ඉහත විස්තර කළ දුර පැනීමේ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය පියවරෙන් පියවර ප්‍රයෝගිකව සිදු කරන්න.

දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. එක තැන සිට පාද දෙකෙන් ම දුර පතිත පිටියට පතින්න.



10.6 රූපය

2. වම් පාදය යොදා ගෙන කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න. මේ ආකාරයෙන් දකුණු පාදයෙන් ද පනින්න



10.7 රූපය

3. පාද දෙකෙන් ම ඉපිලී ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න.



10.8 රූපය

4. පියවර පහක් හෝ හතක් ධාවනය කර ඉදිරියේ ඇති සෙන්ටිමීටර් 15ක් පමණ උස ලී පෙට්ටිය මතට එක් පාදයක් තබා දුර පැනීමේ පිටියට පනින්න. මෙය ද මාරුවෙන් මාරුවට පාද තබමින් සිදු කළ හැකි ය.

මෙහි දී ඉපිලීමේ පාදය පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



10.9 රූපය

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව දුර පැනීම යනු තිරස් පැනීම් අතරට අයත් ඉසව්වකි.

පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය, ගුවන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය යනුවෙන් දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී.

ඉහත ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක් තුළ අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරය හා පතිත වීම ලෙස ප්‍රධාන අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

දුර පැනීමට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් දුර පැනීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය.



අභ්‍යාස

A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා ලියන්න

A කොටස

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පළමු අවධිය

තිරස් පැනීමකි

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි

දුර පැනීමේ අවසාන අවධිය

දුර පැනීමේ දී, පනින දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන

එක් සාධකයකි

B කොටස

දුර පැනීම

පාවෙන ක්‍රමය

පතින වීම

නික්මීමේ වේගය

අවතීර්ණ ධාවනය