

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

පා පන්දු ක්‍රීඩාව ලොව ඉතා ම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. සෘජුකෝණාස්‍ර ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු බැගින් මෙම තරගයේ යෙදේ. විනාඩි 90ක් තුළ තම පිල රැස් කර ගන්නා ගෝල් සංඛ්‍යාව අනුව තරගයේ ජය පරාජය තීරණය වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ එන දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම යන දක්ෂතා පිළිබඳ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුමක් ඔබ ලබා ගෙන ඇති.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තවත් දක්ෂතා දෙකක් වන පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම හා දූල රැකීම යන දක්ෂතා පිළිබඳව හැදෑරීමට අවස්ථාව උදා වේ.

පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම (Throw in)

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් යනු තරගයන් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි.

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතර තුළට විසි කිරීමක් සිදු වන්නේ පිටියේ පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය පන්දුව නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා ය.

එසේ පිටතට ගිය පන්දුව අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදීන්ට පැති රේඛාව පසු කළ ස්ථානයේ සිට තුළට විසි කිරීමක් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙයි.

තුළට විසි කිරීමෙන් සෘජුව ම ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත නොහැකි ය.

සෑම විට ම ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිට තුළට විසි කිරීම සිදු කෙරේ. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් තුළට විසි කරන ස්ථානයේ සිට මීටර් 2ක් ඇතින් පිටිය යුතුයි. පන්දුව විසි කළ පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තෙක් විසි කරන්නාට පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.

තුළට විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

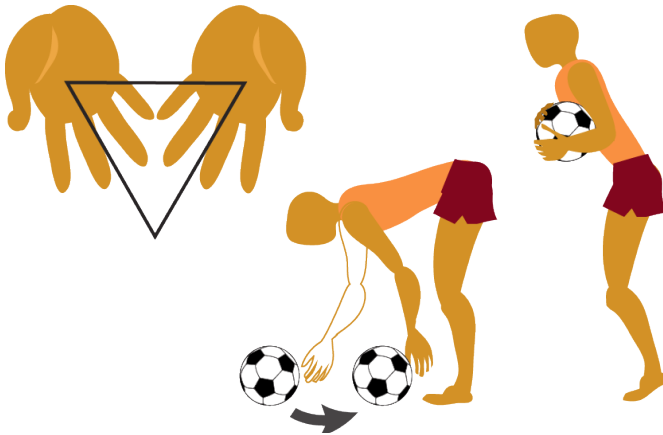
- පන්දුව මුදා හරින මොහොතේ විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතු ය.
- විසි කරන්නාගේ පාද දෙක ම පොළොවේ ස්පර්ශ වන පරිදි පාද මදක් ඇත් කර හෝ එක් පාදයක් ඉදිරියෙන් තබා සිට ගනී.
- පන්දුව දැනින් අල්ලා ගෙන හිසට ඉහළින් හා පිටුපසින් තබා ගනී.
- කඳ කොටස පිටුපසට ගෙන නැවත ඉදිරියට එමින් දැන් දිගු කොට පන්දුව විසි කරයි.

දැල රැකීම (Goal Keeping)

පා පන්දු ක්‍රීඩා දක්ෂතා අතරින් දැල රැකීම වැදගත් දක්ෂතාවකි. එයට හේතුව ජය පරාජය තීරණය වන්නේ ගෝල් ලකුණ මත වන බැවිනි. ප්‍රතිවාදී පිල වෙතින් ගෝලයකට එවනු ලබන පන්දුව දැල වෙත යොමු වීමට නොදී වැළැක්වීම දැල රැකීම ලෙස හැඳින් වේ. එමගින් ප්‍රතිවාදී පිලට ලැබෙන ලකුණු වළක්වා ගත හැකි ය. පන්දුව අතින් ඇල්ලීමේ වරප්‍රසාද ඇත්තේ දැල රකින්නාට පමණි. මෙහිදී දැල රකින්නා අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ගෙන් වෙනස් වූ වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුතු ය.

දැල වෙත පන්දුව ළඟා වීමේ විවිධ ආකාර අනුව දැල රැකීම ද වෙනස් වේ. ඒ අනුව දැල වෙත එන පන්දුව පහත දැක්වෙන ආකාරවලින් රැක ගැනීම සිදු කරයි.

1. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම



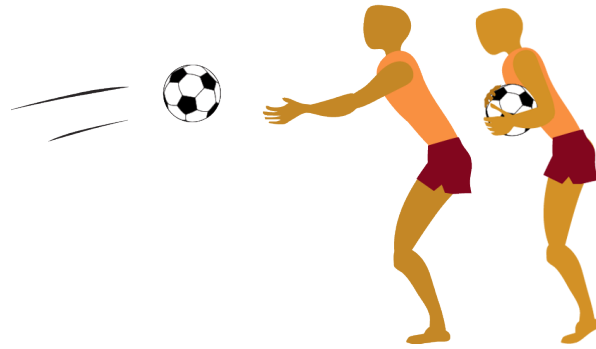
7.1 රූපය

2. බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම



7.2 රූපය

3. පපුව මට්ටමෙන් හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම



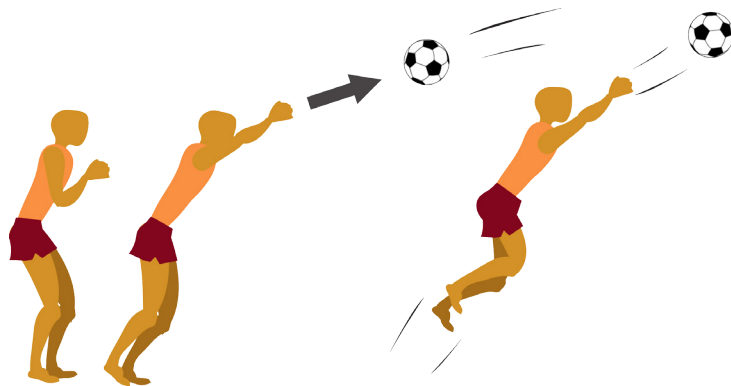
7.3 රූපය

4. හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම



7.4 රූපය

5. පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොයන සේ වෙනත් දිශාවකට යොමු කිරීම

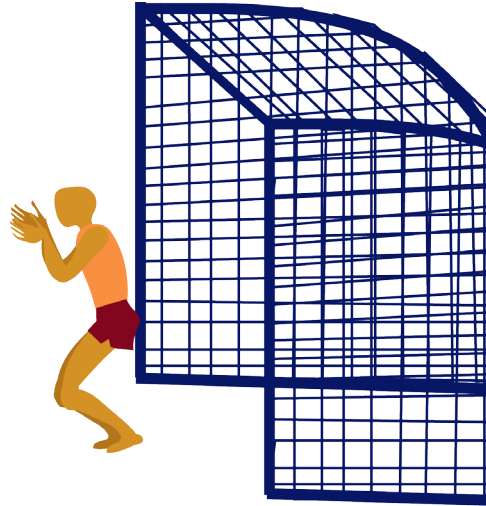


7.5 රූපය

ඉහත විවිධ ආකාර අතරින් බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම හා පපුව මට්ටමෙන් හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම සිදු කරන අයුරු හදාරමු.

දැල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

- පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට හෝ සුදුසු පරිදි ඇත් කර ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි ගෝල් රේඛාව මත සිට ගනියි.
- අක්ල ඉදිරියට යොමු වන සේ දැත් වැළඹීමෙන් නවා උරහිසට ඉහළින් සිරුර දෙපස තබා ගනියි.
- පාද දණහිස්වලින් නමා සිරුර පහළට ගෙන එමින් කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කරයි.
- චලනය වීමට පහසු ලෙස පාදවල කොට්ටාවලින් සිටිය යුතුයි.
- මෙම ඉරියව්වේ සිට වමට, දකුණට, ඉදිරියට හා පසුපසට ගමන් කළ හැකි ය.



7.6 රූපය

බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සුදානම්ව සිටියි.
- පන්දුව එන මාර්ගයට ළඟා වී පාද ළංකර සිට ගනියි.
- පන්දුව ළඟා වෙනවාත් සමඟ දණහිසින් නැමී පහත් වෙයි.
- දැස් පන්දුව වෙත යොමු කර තබා ගනී.
- දැනේ ඇඟිලි විහිදුවා පන්දුව දැතට ගනියි.
- දණහිස් දිග හැර ඉහළට නැගිටිනවාත් සමඟ පන්දුව පපුව දෙසට ගනියි.

පපුව මට්ටමෙන් හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සුදානම්ව සිටී.
- පන්දුව එන දෙසට දැස් යොමු කර පාද මදක් ඇත් කර පන්දුව එන මාර්ගය අනුව ස්ථාන ගත වේ.
- පන්දුව එන ආකාරය අනුව දණහිස්වලින් නැමී කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව උදරයට හෝ පපුවට ලබා ගනී.
- මෙහි දී පන්දුව අල්ලා ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට අත් වැළඹීමෙන් මදක් නැමී තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව ලබා ගත් විගස පපු ප්‍රදේශයට ගත යුතුයි.



ක්‍රීඩා පිටියට යමු

පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න

1. » බෝලය නිවැරදිව අල්ලාගෙන හිසට ඉහළින් ඇතට විසි කරන්න.



7.7 රූපය

2. » දෙදෙනෙකු බැගින් එකතු වී හිසට ඉහළින් පන්දුව නියමිත පරිදි අල්ලා ගෙන එකිනෙකා වෙත මාරු කර ගන්න.



7.8 රූපය

3. » කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී එකිනෙකාට මුහුණලා පේළි දෙකකට සිට ගන්න.
 - » පේළි දෙක අතර රූපයේ පරිදි පන්දුව පාස් කිරීමට ප්‍රමාණවත් දුර ප්‍රමාණයක් තබන්න.
 - » පේළි දෙකෙහි පළමුවැන්නන් අතර, හිසට ඉහළින් පිටුපසට වන පරිදි තබා ගත් පන්දුව පාස් කරන්න.

- » එම දෙදෙනා තම ජේලිවල පිටුපසට එක් වන්න.
- » මෙසේ සියලු දෙනා ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.



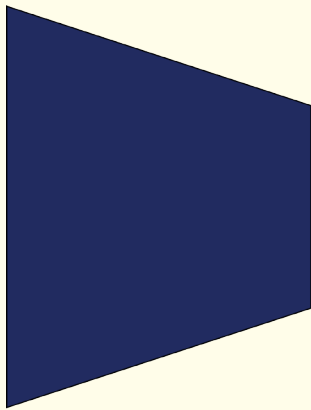
7.9 රූපය

දැල රැකීම ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම පුහුණු වීම

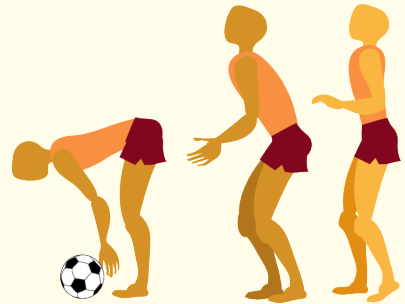
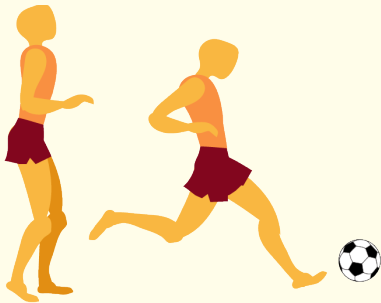
1. » පන්දුවක් ගෙන විවිධ දිශාවන්ට යන ලෙස බිත්තියට ගසන්න.
 » නිවැරදි ඉරියව්වෙන් සිට පන්දුව රැක ගන්න.



7.10 රූපය

2. » දෙදෙනා බැගින් වෙන් වන්න.
 » එක් අයෙකු බිම දිගේ විවිධ දිශාවන්ට යන ලෙස පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන්න.
 » අනිත් කෙනා එම පන්දුව නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට රැක ගන්න.

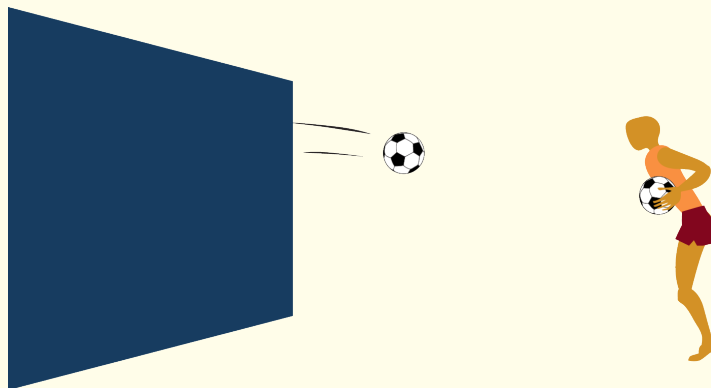
» දැන් ඊළඟ දෙදෙනා අවස්ථාව ලබා ගන්න.



7.11 රූපය

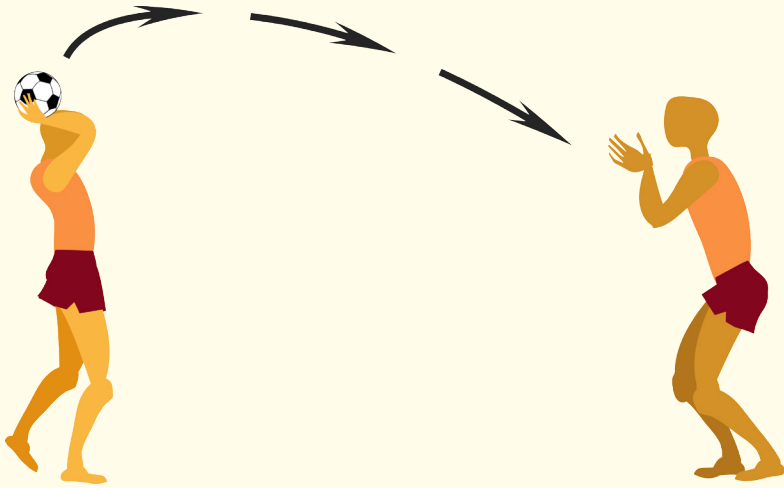
පසු පුද්ගලයාට එන පන්දුව රැකීම පුහුණු වීම

1. » පන්දුවක් ගෙන, පසුවේ උසින් විවිධ දිශාවලට විසි වන ලෙස බිත්තියට ගසන්න.
- » නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එය අල්ලා ගන්න.



7.12 රූපය

2. » දෙදෙනා බැගින් වෙන් වන්න.
- » එක් අයෙකු පන්දුව පසුවේ උසට වමට, දකුණට, ඉදිරියට හා පසු පසට විසි කරන්න.
- » අනෙක් කෙනා නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එම පන්දුව රැක ගන්න.
- » ඊළඟ දෙදෙනා අවස්ථාව ලබා ගන්න.



7.13 රූපය

五 支 ක්‍රියාකාරකම

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසි කිරීම හා දල රැකීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර එහි යෙදෙන්න.

සාරාංශය

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතර එහි පැති රේඛාවලින් පිටතට ගිය පන්දුවක් නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා තුළට විසි කිරීමේ දක්ෂතාව යොදා ගනී.

තුළට විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය, පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් හා නීති රීති පිළිබඳ දැන ගැනීම වැදගත් වේ.

ප්‍රතිවාදී පිලෙහි ක්‍රීඩකයින් විසින් එම පිලෙහි ගෝලය වෙත එවනු ලබන පන්දුව ගෝලය වෙතට යාම වැළැක්වීම දැල රැකීම ලෙස හඳුන්වයි.

පන්දුව එන ආකාරය අනුව දැල රැකීමේ ආකාර වෙනස් වේ. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම, බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම, උදර හෝ පපුව මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම, හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම, දැනට ගත නොහැකි නම් පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හා වෙනත් දිශාවකට පන්දුව යොමු කිරීම ආදිය එවැනි විවිධ ආකාර වේ.

නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට දැල රැකීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව පැති රේඛාවලින් පිටතට ගිය විට නැවත ආරම්භ කරන්නේ කුමන දක්ෂතාවන් ද?
2. බෝලය තුළට විසි කිරීමේ දී සිදු වන වැරදි තුනක් ලියන්න.
3. දැල රැකීමේ දී පන්දුව එන ආකාරය අනුව එය රැකීමේ විවිධ ආකාර නම් කරන්න.
4. පා පන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් අතරින් වෙනස් වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුත්තේ කවුද?