

දුර පැනීමේ ඉසව් ප්‍රගුණා කරමු

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් තිරස් පැනීමකි. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වන වේගය, ශක්තිය හා සමායෝජනය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම වැඩි දුරක් පැනීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.

අට වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ දුර පැනීමට අයත් අවධි හදාරා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල ද යෙදී ඇත.

මෙම පාඩමෙන් අපි එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ දුර පැනීමේ අවධි හදාරා, පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු.

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව, දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් හඳුන්වා දිය හැකි ය.

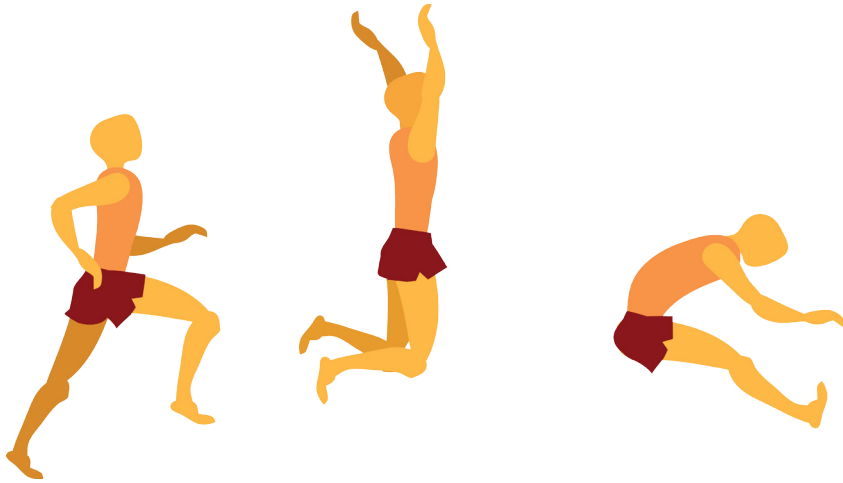
1. එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang technique)
2. පාවෙන ක්‍රමය (Sail technique)
3. ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hitch-Kick technique)

දුර පැනීමේ අවධි

දුර පැනීමේ ඕනෑ ම ශිල්පීය ක්‍රමයක් අවධි හතරකින් සමන්විත වේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
2. නික්මීම/ ඉපිලීම (Take off)
3. පියාසරිය/ ගුවන්ගත වීම (Flight)
4. පතිත වීම (Landing)

දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය



9.1 රූපය - දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය

නිකමීමෙන් පසු ඉහළින් ඇති ආධාරකයක එල්ලීමට දැන් ඉහළට ඔසවන ආකාරයට පියාසරය සිදු වන නිසා මෙම ක්‍රමය එල්ලීමේ ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.

මෙම ක්‍රමය යටතේ දුර පැනීමේ දී ඉපිලීමේ පුවරුව වෙත දණහිස් ඉහළට ඔසවා සිදු කරන රිද්මයානුකූල, වේගවත් ධාවනයක් අවශ්‍ය වේ.

මෙහිදී

- ඉපිලීමේ පුවරුවට නිවැරදි ආකාරයෙන් පාදය තබා ගුවන් ගත විය යුතු ය.
- ඉන් පසු පාද ඉහළට හා ඉදිරියට එස වේ.
- පසු පසින් තිබූ දෙඅත් ඉදිරියට පැමිණේ.
- ඉන්පසු ශරීරය ඉදිරියට නැමී බිමට පතිත වේ.
- පාද පොළොවේ වැදීමත් සමග දණහිස් නැවී, වාඩි වීමේ ඉරියව්වෙන් සිරුර බිම දිගේ ඉදිරියට තල්ලු වේ.

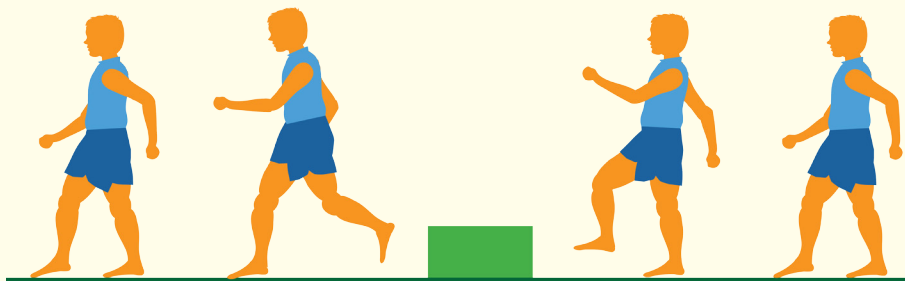


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

දුර පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

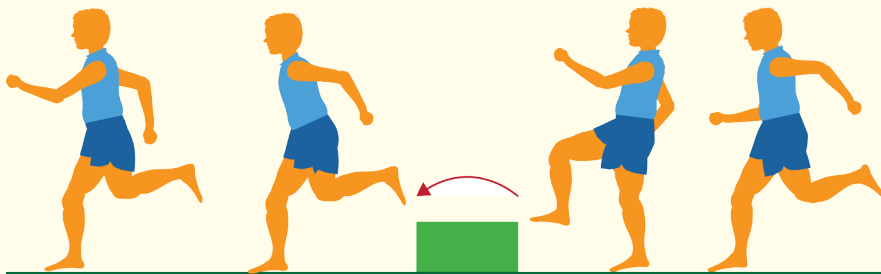
එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

1. සෙමෙන් ඉදිරියට ඇවිදින අතර, තනි පාදයෙන් ඉපිලී කුඩා බාධකයක් මතින් පනිමින් ගමන් කරන්න



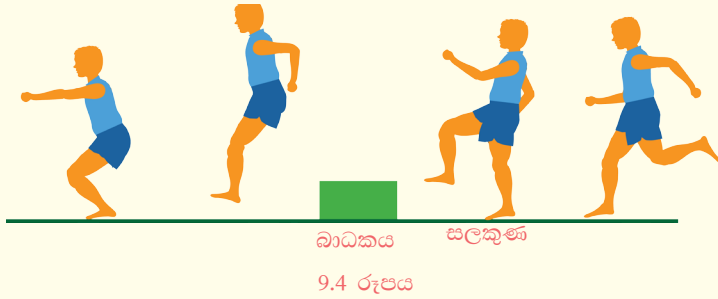
9.2 රූපය

2. සෙමෙන් ඉදිරියට දුවමින් තනි පාදයෙන් ඉපිලී කුඩා බාධකය මතින් පැන ඉදිරියට ගමන් කරන්න

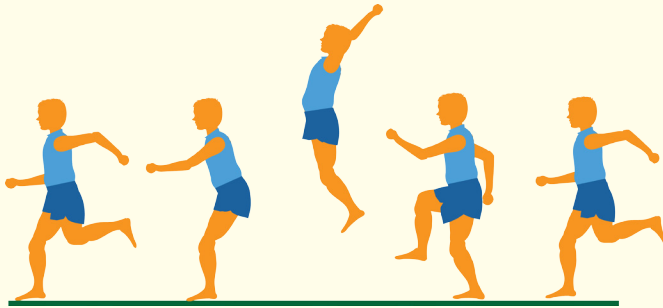


9.3 රූපය

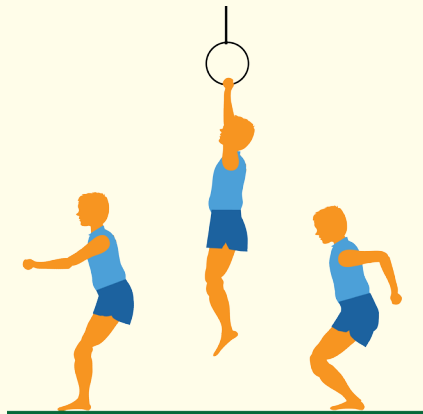
3. සෙමෙන් ඉදිරියට දුවන අතර දක්වා ඇති සලකුණට හුරු පාදය තබා ඉපිලී ඉදිරියේ ඇති බාධකයට ඉහළින් පැන පාද දෙකින් ම පනිත වන්න



4. » පියවර තුනක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව අවසාන පියවරේ දී හුරු පාදය තබා නික්මෙන්න
- » නැවත ධාවනයට මාරු වන්න
- » මෙහි දී ඉපිලීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී තිබිය යුතු අතර නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තරව ඔසවා තිබිය යුතු යි.
- » දෑත් හොඳින් දිග හැර එල්ලෙන ආකාරයට තිබිය යුතු යි.

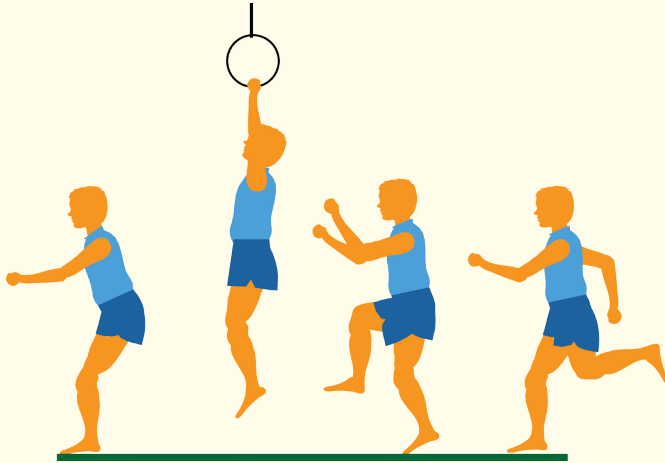


5. » එකතැන සිට ඉහළට ඉපිලෙමින් එල්ලා ඇති ආධාරකයක් දැනින් ස්පර්ශ කර පාද දෙකෙන් ම පතිත වන්න
- » පතිත වීමේදී දණහිස් නැමී තිබිය යුතු ය.



9.6 රූපය

- 6. » පියවර කිහිපයක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව සලකුණු කරන ලද ස්ථානයේ දී හුරු පාදයෙන් නික්මී එල්ලා ඇති ආධාරක ස්පර්ශ කරන්න.
- » පාද දෙකම පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඔසවා පාද දෙකින් ම නිවැරදිව පතිත වන්න.



9.7 රූපය

- 7. පියවර 7ක හෝ 9ක අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදෙමින් එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනින්න



9.8 රූපය

දුර පැනීමේ ඉසව්වක දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා


- දුර පැනීම සඳහා නික්මීමක දී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම
- ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම
- ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම
- අංකය නිවේදන කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම
- පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම පිටියේ ඉසව් යටතේ පවතින තිරස් පැනීමකි. එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය ලෙස දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී.

මෙම සෑම ක්‍රමයක ම අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, පියාසරිය සහ පතිත වීම ලෙස අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

සාර්ථක පැනීමකට නිවැරදි නීති රීති දැන ගැනීම හා ඒවා අනුගමනය කිරීමත්, පුහුණු ක්‍රියාකරකම්වල නිරත වීමත් වැදගත් වේ.

 **අභ්‍යාස**

අංක 1 සිට 5 දක්වා හිස් තැනට සුදුසු වචනය තෝරන්න.
(තුනකි/ නික්මීමේ/ එකක/ තිරස්/ හතරක්)

1. දුර පැනීම පැනීමකට අයත් ඉසව්වකි.
2. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම කි.
3. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අවධි ක් අයත් වේ.
4. අවතීර්ණ ධාවනයෙන් පසු අවධිය අවධිය යි.
5. දුර පැනීමේ තරගයක දී තම අංකය නිවේදනයෙන් පසු තම ප්‍රයත්නය ගැනීමට විනාඩි කාලයක් ලබා දේ.
6. දුර පැනීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් වන අවස්ථා තුනක් දක්වන්න.