

# ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු

ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් අපට ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයටත්, විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමටත් හැකියාව ලැබේ. මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමටත්, වින්දනයක් ලැබීමටත්, නීති රීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කිරීම, සාමූහික ව කටයුතු කිරීම වැනි යහපත් පුද්ගල ගුණාංග සංවර්ධනයටත් ක්‍රීඩාව ඉවහල් වේ.

පෙර වසරවල දී අප සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීම තුළින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාරය සහ වැළැක්වීම, නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම සහ විදීම, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව නැවැත්වීම සහ පන්දුවට හිසින් පහර දීම යන දක්ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම) ද, එම දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා වූ පුහුණු අභ්‍යාස ද, ඒවාට අදාළ නීතිරීති ද, තරග විනිශ්චය පිළිබඳ සරල දැනුමක් ද ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඊට අමතර ව ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ද, එහි ඵන පා ගමන්, වන ගවේෂණ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳව ද අධ්‍යයනය කිරීමට හැකි වනු ඇත.

## 4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව එක් පිලකට හය දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අතර පැවැත්වෙන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් වේ. සිරුරේ ඕනෑ ම කොටසකින් පන්දුවට පහර දී කණ්ඩායම් දෙක විසින් පන්දුව දැලට ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිටිය වෙතට යැවිය යුතු ය. කණ්ඩායමක පසුපස පෙළේ දකුණු පස ක්‍රීඩකයා පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලට නිවැරදි ව පිරිනැමීමෙන් පසු, පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යනතුරු හෝ යම් කණ්ඩායමක් නිසි ලෙස ප්‍රතිවාදී පිලට එවීමට අපොහොසත් වන තුරු පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදේ.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර, පහත දැක්වෙන සුවිශේෂතා නිසා මෙම ක්‍රීඩාව වඩා වැදගත් වේ.

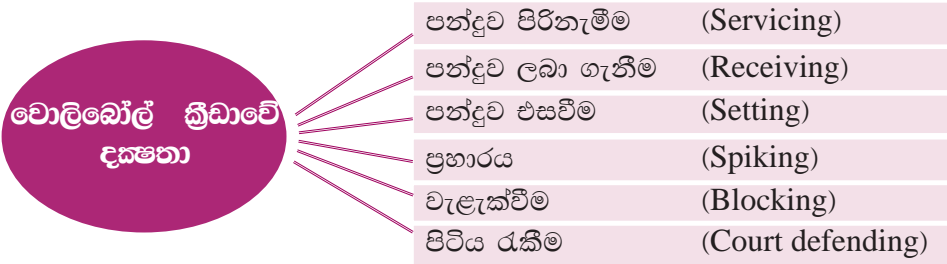
1. අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම
2. අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් පමණක් අවශ්‍ය වීම
3. අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම
4. තරගයක් සඳහා යන කාලය අඩු වීම

- 5. ඉතා පැහැදිලි නීති රීති දැක ගත හැකි වීම
- 6. විනෝදාස්වාදය නොඅඩුව ලැබීම

**ක්‍රීඩාකාරකම**

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරමින් බිත්ති පුවත්පතකට ලිපියක් සකසන්න.

**වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම)**



ඉහත සඳහන් දක්ෂතා අතරින් ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීම පිළිබඳ මේ කොටසේ දී විමසා බලමු.

**ප්‍රහාරය (Spiking)**



4.1 රූපය - ප්‍රහාරය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී දැලට ඉහළින් ඇති බෝලයට වේගයෙන් පහර දී ප්‍රතිවාදී පිල වෙතට යැවීම ප්‍රහාරයක් ලෙස හඳුන්වාදිය හැකි ය.

- ➔ පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර විරුද්ධ පිලට බෝලය යැවීමට යොදා ගන්නා සෑම ක්‍රියාවක් ම ප්‍රහාරක පහරක් ලෙස සැලකේ.
- ➔ ක්ෂණිකව පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම වඩාත් ප්‍රචලිත ක්‍රමය වන අතර, පන්දුව ඇල්ලීම සහ විසි කිරීම තහනම් ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

➔ පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම දූලේ සිරස්තලය පසු කිරීම හෝ වළක්වන්නාගේ ස්පර්ශ වීම මගින් ප්‍රහාරක පහර සම්පූර්ණ වේ.

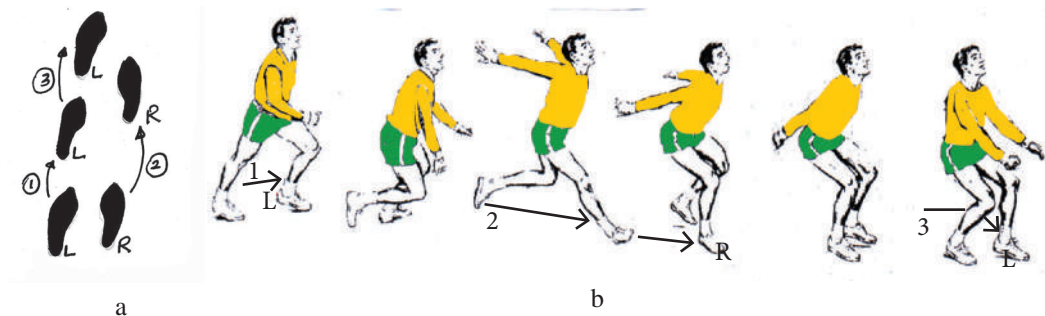
කණ්ඩායමක ජයග්‍රහණය තහවුරු කර ගැනීමටත්, ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීමටත් පන්දු ප්‍රහාරය ඉතා වැදගත් ය. එබැවින් පන්දු ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ නිවැරදි තාක්‍ෂණය ඉගෙන ගත යුතු ය. මෙය අවබෝධ කර ගැනීමේ පහසුව සඳහා අවධි හතරක් යටතේ විමසා බලමු.

1. ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම (Hitting approach)
2. ඉපිලීම (Take-off)
3. පන්දුවට පහරදීම (Hit the ball)
4. පතිත වීම (Landing)

### 1. ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම (Hitting approach)

ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ප්‍රහාරය සඳහා සුදානම් වන අවස්ථාවේ සිට ඉපිලීම දක්වා පියවර තබා ළඟා වීම යි. මෙය ප්‍රහාරය එල්ල කරන ක්‍රීඩකයාගේ අවධානය අනුව, තීරණය වන අතර එය පියවර දෙකක්, පියවර තුනක් ආදී ලෙස වෙනස් විය හැකි ය.

පහතින් දැක්වෙන්නේ දකුණතින් පහර දෙන ක්‍රීඩකයෙකු පියවර තබන ආකාරයයි.



4.2 රූපය - පියවර 3 ක්‍රමය

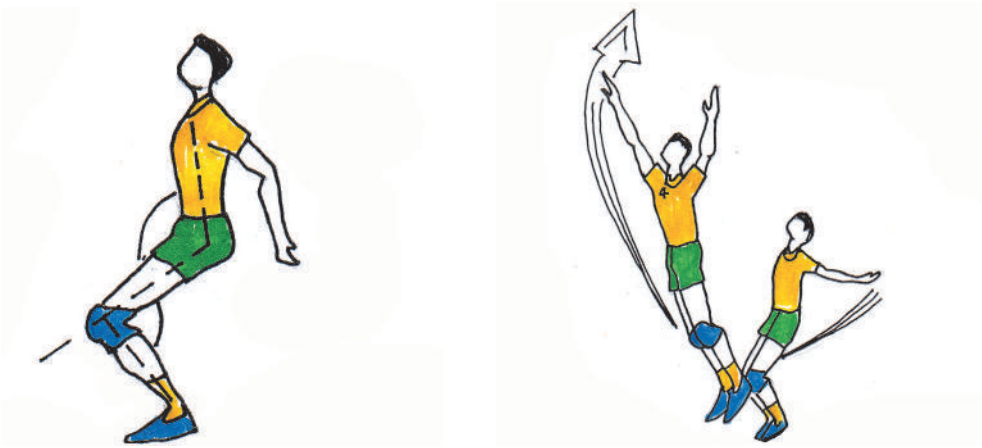
මෙය තවදුරටත් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ඉහත දැක්වෙන රූප සටහන (4.2 b) අධ්‍යයනය කරන්න. මෙහි දී දෙඅත්, පාද හා සිරුර වලනය වන ආකාරය හොඳින් නිරීක්‍ෂණය කරන්න.

- ප්‍රහාරය සඳහා අවතීර්ණ වීමේ දී දෙඅත් වලනය ඉතා වැදගත් වන අතර පළමු පියවරින් ඉදිරියට ගිය දෙඅත් දෙවන පියවරත් සමග පසුපසට පැද්දිය යුතු ය. එසේ ම දෙවන පියවර පළමු පියවරට වඩා ඇතින් තැබිය යුතු ය. අවසන් පියවර එනම් වම් පාදය දකුණට වඩා මදක් ඉදිරියෙන් හරස් ව තැබිය යුතු ය. දකුණතින් පහර දෙන්නකු නම් පියවර ලබා ගැනීම වම, දකුණ, වම ලෙස සිදු කළ යුතු ය.
- මෙම අවතීර්ණ ධාවනය වේගයෙන් කිරීම තුළින් මනා ඉපිලීමක් ලබා ගත හැකි ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

## 2. ඉපිලීම (Take-off)

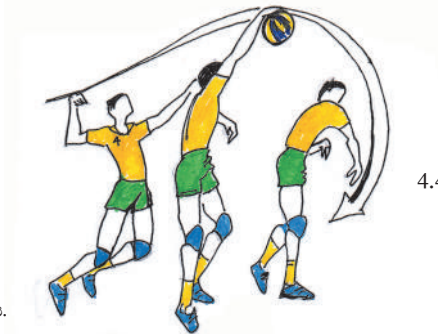
- ප්‍රභා‍රය සඳහා සාර්ථක ඉපිලීමක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහි දී සිරුරේ වැඩි කොටසක් දූලට ඉහළින් ගෙන යා හැකි නම් තමන්ට අවශ්‍ය ලෙස පන්දුවට පහර දිය හැකි ය.
- ඉපිලීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ පාද දනහිස්වලින් නවා දුන්නක් (spring) මෙන් දිග හැරිය යුතු ය.
- ඉහළදී සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නැමී තිබිය යුතු ය.
- ප්‍රභා‍රක අතේ වැළමිට උරහිසට ඉහළින් ද අත්ල ඉහළින් හා පිටුපසින් ද සිටින සේ වැළමිට, උරහිස මදක් පිටුපසට ගෙන පහර දිය යුතු ය.
- නිදහස් අත සිරුර ඉදිරියෙන් හිසට කෙළින් නිදහස් ව තිබිය යුතු අතර දැස් පන්දුව වෙත යොමුව තිබීම වැදගත් වේ.



4.3 රූපය - ඉපිලීම

## 3. පන්දුවට පහරදීම (Hit the ball)

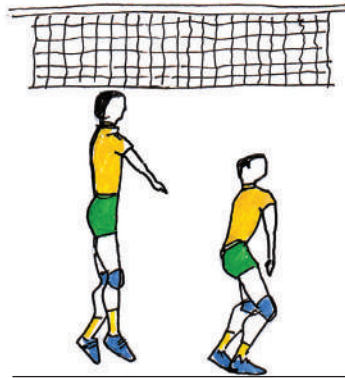
- පහර දෙන අවස්ථාවේ අතෙහි ඇඟිලි එක් කොට දැඩි ව හා වක්‍රවාකාර ව තබා ගත යුතු ය.
- පහරදීමේ දී පසුපසට ගත් උරහිස වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන යමින්, පහර දෙන අත උපරිමයෙන් දිගහැර උපරිම ඉහළ දී පන්දුවට පහරදිය යුතු ය.
- මෙහි දී සිරුරේ සමබරතාව මැනවින් පවත්වා ගත යුතු අතර නිදහස් අත පහර දෙන අවස්ථාවේ පන්දුව දෙස සිට පහළට ගෙන යා යුතු ය.



4.4 රූපය - පන්දුවට පහර දීම

#### 4. පතිත වීම (Landing)

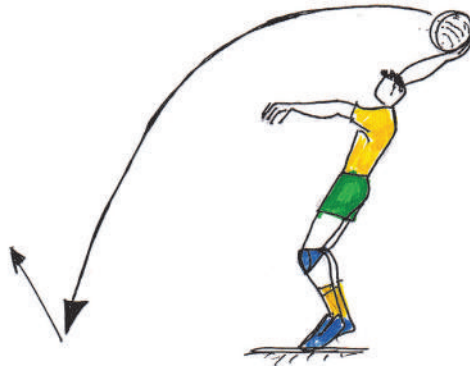
පතිත වීම යනු පන්දුවට පහරදීමත් සමග පාද දණහිස්වලින් නැමී සිරුරේ බර පාලනය කර ගනිමින් නැවත පොළොව මතට ළඟා වීමයි.



4.5 රූපය - පතිත වීම

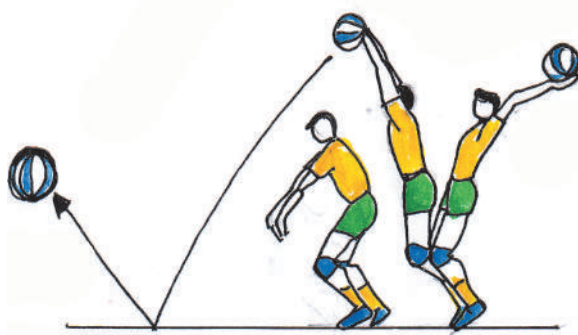
#### ප්‍රහාරය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය හැකි ය

1. තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළොවට පහර දීම.



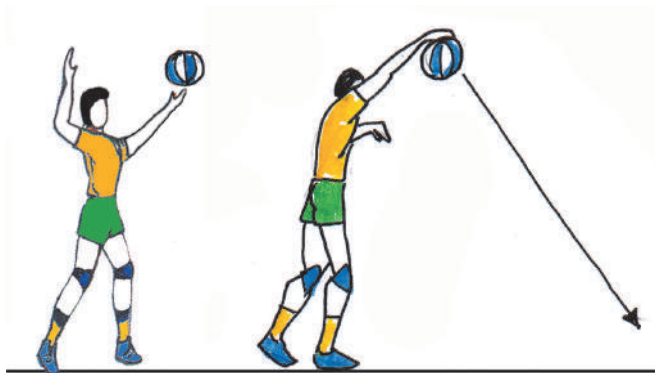
4.6 රූපය

2. පන්දුව දැකින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවා වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමග පන්දුවෙන් පොළොවට පහර දීම.



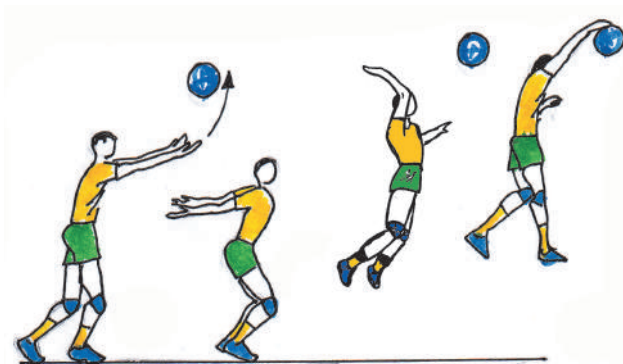
4.7 රූපය

3. නුහුරු අක්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අකින් පහර දීම.



4.8 රූපය

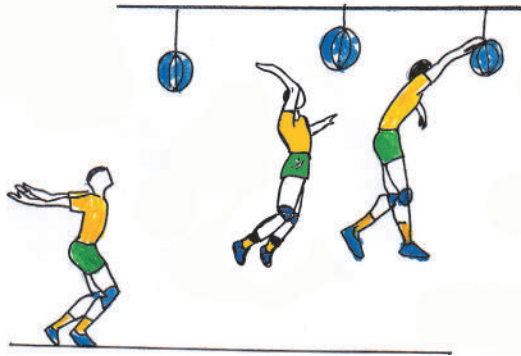
4. දැකින් උඩ දමන ලද පන්දුවට එක තැන සිට ඉපිලෙමින් පහර දීම.



4.9 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

5. උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදි ව ළඟා වී උඩ පැන පහර දීම.



4.10 රූපය

## නීති රීතිවලට අනුකූල ව ප්‍රහාරය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු

### ප්‍රහාරක පහර

- ★ ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දී ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය.
- ★ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයාට පසුපස කලාපයේ සිට පමණක් ඕනෑම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය. පහර දීමට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ ක්‍රීඩකයාගේ පාදවලින් ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම හෝ එම රේඛාව ඉදිරියෙන් පාද තබා පහර එල්ල කිරීම නීති විරෝධී වේ. පසුපස කලාපයේ ක්‍රීඩකයෙකු පසුපස කලාපයෙන් ඉපිලීම ලබා පහර දුන් පසු ඉදිරි කලාපයට පතිත වීම වරදක් නොවේ.
- ★ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයේ සිට වුව ද පහර දී විරුද්ධ පිළට පන්දුව යැවිය හැකි ය. නමුත් එම පහර දෙන අවස්ථාවේ දී පන්දුවේ කොටසක් හෝ දූලේ උඩ පටියට පහතින් තිබිය යුතු ය.
- ★ පිරිනැමීමක දී තම පිළට එන පන්දුව ඉදිරි කලාපයේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම දූලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඇති විට දී ප්‍රහාරක පහරක් සම්පූර්ණ කළ නොහැකි ය.

### ප්‍රහාරක පහරක දී වැරදි සිදුවන අවස්ථා කිහිපයක්

1. විරුද්ධ පිළේ පන්දුවකට පහර දීම
2. පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහර දීම
3. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දූලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දීම
4. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දූලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිළේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිළට යවනු ලැබීම





## ක්‍රීඩාකාරකම

ප්‍රභා‍රය ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රීඩාකාරකම් නිර්මාණය කරන්න.

## වැළැක්වීම (Blocking)

වැළැක්වීම ලෙස හඳුන්වන්නේ විරුද්ධ පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇති විට දී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් දැල අසල දී එය අවහිර කිරීම ය.

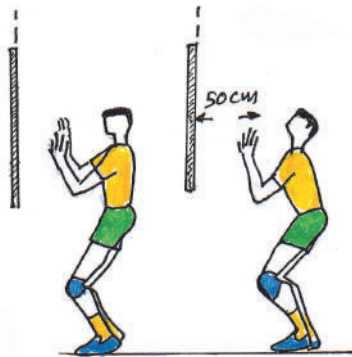
➔ මෙය ආරක්‍ෂාකාරී මෙන් ම ආක්‍රමණකාරී උපක්‍රමයක් ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකි ය.

වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධි හතරක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. එනම්,

1. සූදානම් වීමේ අවස්ථාව (Ready position)
2. පන්දුව කරා ළඟා වීම (Approaching the ball)
3. ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම (Take-off and touching the ball)
4. පතිත වීම (Landing)

### 1. සූදානම් වීමේ අවස්ථාව (Ready position)

- දැලට මුහුණ ලා 50 cm පමණ පිටුපසින් සිට සිරුර සමබර ව තබා ගත යුතු ය. (4.11 රූපය බලන්න.)



4.11 රූපය - සූදානම් වීම

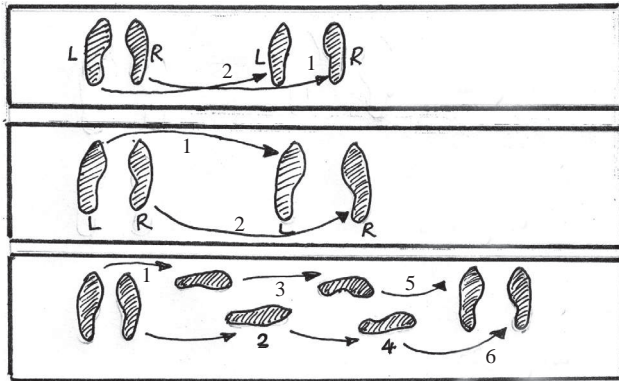
### 2. පන්දුව කරා ළඟා වීම (Approaching the ball)

- කණ්ඩායමක පන්දු සකසන්නා කුමන හෝ ස්ථානයකට පන්දුව ඔසවා දුන්න ද ආවරණය කරන්නට එම ස්ථානයට යා යුතු වෙයි. එලෙස පන්දුව වෙත ළඟා වීම සඳහා ක්‍රම තුනක් භාවිත වේ. එනම් පැත්තට අඩිය තබා ගමන් කිරීම (Side steps -

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



දූලට සමාන්තර), හරස් පාද තබා ගමන් කිරීම (Cross steps - කතිර ක්‍රමය) සහ දිවීමේ ක්‍රමය (Dash) වේ.



a - Side Steps

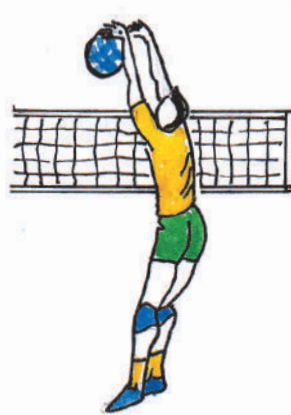
b - Cross Steps

c - Dash

4.12 රූපය

### 3. ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම (Take-off and touching the ball)

- දණ හිස්වලින් සිරුර පහතට ගෙන යාමත් සමග ම ඉපිලෙමින් දෙපා එක් කොට දෙඅත් ඉහළට දිග හරියි.
- එසේ ම දෙඅත්වල අත්ල තද කර ඇඟිලි විහිදුවා අත්ල මදක් වක්‍ර ව දූලට ඉහළින් විරුද්ධ පිළට යොමු කරයි. මෙහිදී දැත් කන් අසල, ඉදිරියෙන් තිබිය යුතු ය.
- සිරුර ඉදිරි දෙසට නැඹි බෝලය දැනේ ස්පර්ශ වීමත් සමග ම මැණික් කටුවෙන් අත පහළට යොමු කළ යුතු ය.



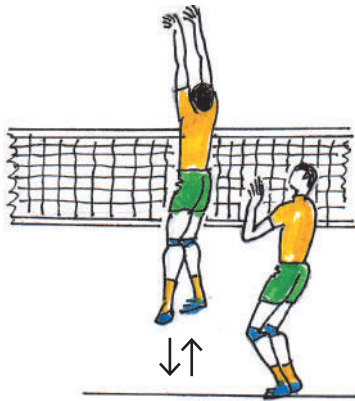
4.13 රූපය - ඉපිලීම

#### 4. පතිත වීම (Landing)

- දණහිස් හා වළලුකර සන්ධි ක්‍රියාත්මක කරමින් පතුළේ ඉදිරි කොටසින් පතිත වීම සිදු වේ. පතිත වීමෙන් පසු දෙඅත් පහතට ගත යුතු ය.
- ඒ අනුව දණහිස්වලින් නැඹී සිරුරේ බල පාලනය කරමින් ඊළඟ අවස්ථාවට සූදානම් වේ.

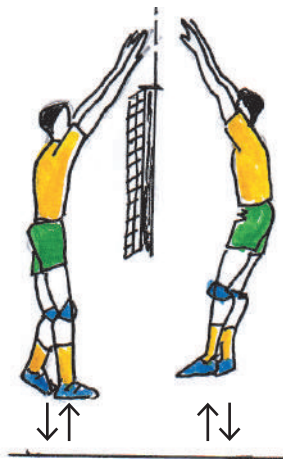
#### වැළැක්වීම හුරුව සඳහා ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහත දැක්වේ

1. ඔබගේ මට්ටමට ගැලපෙන ලෙස පහතින් බඳින ලද දෑ අසල පන්දුව නොමැති ව නිවැරදි ව ඉපිලීම ලබා ආවරණය කිරීම



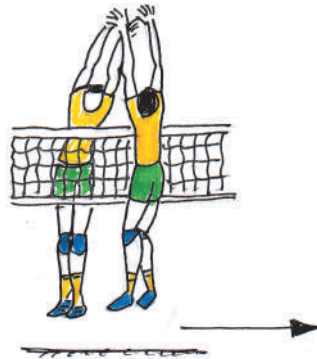
4.14 රූපය

2. දෑ දෙපස ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු නිවැරදි ව වැළැක්වීම කරන අයුරින් ඔවුනොවුන් දෙඅත් ස්පර්ශ කිරීම



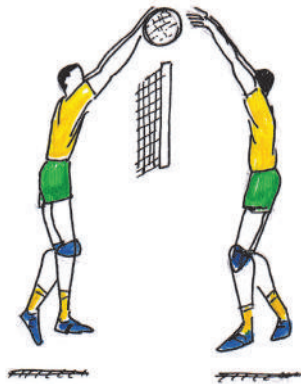
4.15 රූපය

3. දූල අසල සිට වලක්වන ආකාරය දක්වමින් පැත්තට ගමන් කිරීම



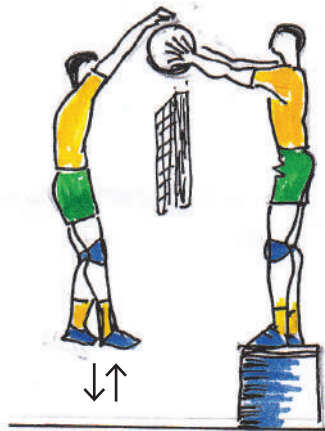
4.16 රූපය

4. දූල දෙපස ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු සිට උඩ පනිමින් පන්දුව දූලට ඉහළින් මාරු කිරීම



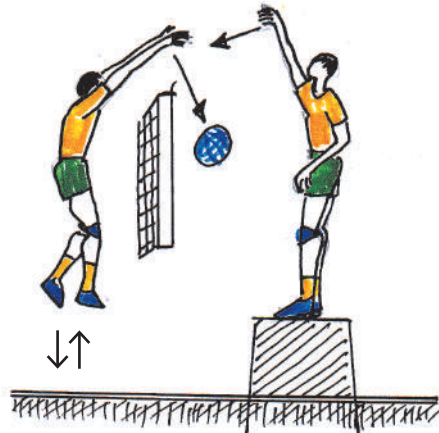
4.17 රූපය

5. දූල අසල ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුව වලක්වන අයුරින් ස්පර්ශ කිරීම



4.18 රූපය

6. දූල අසල සිට පහර දෙන පන්දුව වැළැක්වීම



4.19 රූපය

ප්‍රභාසයක් වැළැක්වීමට සහභාගි වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව අනුව වැළැක්වීම වර්ග තුනකට වෙන් කළ හැකි ය. එනම්, තනි ව වැළැක්වීම, දෙදෙනා බැගින් වැළැක්වීම සහ තිදෙනා බැගින් වැළැක්වීම වේ.

**නීති රීතිවලට අනුකූල ව වැළැක්වීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු**

- ★ ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට පමණක් ආවරණය සම්පූර්ණ කළ හැකි ය. වලක්වන මොහොතේ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කොටසක් දූලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් තිබිය යුතු ය. වැළැක්වීමක් සම්පූර්ණ වන්නේ වලක්වන්නකු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ව ය. එබැවින් පන්දුව ස්පර්ශ නොවන සේ වැළැක්වීමේ ඉරියව්ව දැක්වීම (වැළැක්වීමට තැත් කිරීම) කළ හැකි ය.
- ★ ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු එක ළඟින් අනෙකාට සම්බන්ධ වී පන්දුව වැළැක්වීම ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම වේ. එක් අයෙකු හෝ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළැක්වීම සම්පූර්ණ වේ.
- ★ වලක්වන්නන්ගෙන් එක් අයෙකුගේ හෝ කීපදෙනෙකුගේ පිට පිට සිදුවන ස්පර්ශවීම් එක ම ඉරියව්වක දී සිදුවන ස්පර්ශවීම් ලෙස සලකනු ලැබේ. මෙලෙස වැළැක්වීමක දී වන ස්පර්ශය පහර දීමක් ලෙස නොසලකන අතර වැළැක්වීමකින් පසු කණ්ඩායමකට නැවත තෙවරක් පන්දුවට පහර දිය හැකි ය.
- ★ වැළැක්වීමකින් පසු පළමු පහර දීම කණ්ඩායමේ ඕනෑ ම ක්‍රීඩකයෙකුට කළ හැකි ය. වැළැක්වීම කළ අයට වුව ද පළමු පහර දීම කළ හැකි ය.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- ★ විරුද්ධ පිළේ ක්‍රීඩකයාට අවහිර නොවන සේ, ක්‍රීඩකයෙකුට තම අත්, බාහු දූලට උඩින් විරුද්ධ පිළට යවා වැළැක්වීමට උත්සාහ කළ හැකි ය. නමුත් වැළැක්වීම් කළ හැකි වන්නේ විරුද්ධ පිළේ ක්‍රීඩකයාගේ පහරින් පසුව ය.

## වොලිබෝල් තරග විනිශ්චය

වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් අයුරින් විනිශ්චය මණ්ඩලය සකස් විය යුතු ය.

- පළමුවන තීරක
- දෙවන තීරක
- ලකුණු සටහන්කරු
- සහාය ලකුණු සටහන්කරු
- රේඛා විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු හෝ සතර දෙනෙකු

### පළමුවන තීරක

පළමුවන තීරක දූලේ එක් කෙළවරකට ඇති විනිශ්චය ආසනයේ හිඳගෙන හෝ සිටගෙන තම කාර්යය කළ යුතු අතර ඔහුගේ ඇස් මට්ටම දූලේ උඩ පටියේ සිට 50cm වත් ඉහළින් තිබිය යුතු ය.

### දෙවන තීරක

දෙවන තීරක පළමු තීරකට මුහුණලා ඔහුට විරුද්ධ කෙළවරේ ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටත කණුවට ආසන්නයෙන් සිටගෙන සිටිය යුතු ය.


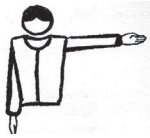

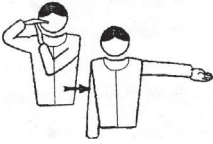








### ලකුණු සටහන්කරු/ සහාය ලකුණු සටහන්කරු











පළමුවන තීරකට මුහුණලා, ඔහුට විරුද්ධ කෙළවරේ ලකුණු සටහන්කරුට නියමිත මේසය අසල වාඩි වී සිටිය යුතු ය.

### තීරකවරුන්ගේ නිල හස්ත සංඥා




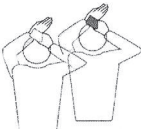
වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී නිල හස්ත සංඥා ඉතා වැදගත් වේ. තරගය ක්‍රියාත්මක කිරීම, සිදුවන වැරදි හා ලබා දෙන ප්‍රතිඵල හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කෙරේ.

4.1 වගුව - තීරකකරුවන්ගේ හස්ත සංඥා

<p><b>පිරිනැමීමට අවසර දීම</b> පිරිනමන දිශාව අත දිග හැර පෙන්වීම</p>		<p><b>පිරිනැමීමට හිමි පැත්ත දැක්වීම</b> පිරිනමන කණ්ඩායම දෙසට අත දිග හැර පෙන්වීම</p>	
<p><b>ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම</b> අත්දෙක ඉදිරියට සහ පසුපසට තබා ඇඟ වටා කරකැවීම</p>		<p><b>කෙටි විවේකය</b> එක් අතක ඇඟිලි සිරස් ව ඉහළට තබා අනිත් අනිත් ඒ උඩ "T" අකුරේ හැඩයට තැබීම/ ඉල්ලීම් කළ කණ්ඩායම දැක්වීම</p>	
<p><b>ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම</b> අත් වැළමිටෙන් නවා ඉදිරියෙන් තබා එකක් වටා අනික රවුමට කරකැවීම</p>		<p><b>වැරදි හැසිරීමට අවවාද</b> කහ කාඩ්පත පෙන්වීම</p>	
<p><b>වැරදි හැසිරීමට දඬුවම</b> රතු කාඩ්පත පෙන්වීම</p>		<p><b>නෙරපා හැරීම</b> කාඩ් දෙක ම එක අතට ගෙන පෙන්වීම</p>	
<p><b>ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම</b> කාඩ්පත වෙන වෙන ම අත් දෙකට ගෙන පෙන්වීම</p>		<p><b>තරඟ වටය හෝ තරඟය අවසන් කිරීම</b> ඇඟිලි දිගහැර අත් දෙක පසුව ඉදිරියේ කතිරයක හැඩයට තැබීම</p>	
<p><b>පිරිනැමීමේ දී අතින් බෝලය ගිලිහී නොතිබීම</b> අල්ල ඉහළට හරවා අත දිගහැර මදක් ඉහළට එසවීම</p>		<p><b>පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම</b> අත් දෙකේ අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි අටක් (8)ක් විදහා පෙන්වීම</p>	


<p><b>වැළැක්වීමේ වැරදි හෝ ආවරණ</b> අල්ල ඉදිරියට හරවා අත් දෙක සිරස් ව ඉහළට එසවීම</p>		<p><b>පෙළගැසීම හෝ ස්ථාන මාරු වීමේ වැරදි</b> දබඳැඟිල්ලෙන් කවයක් සෑදෙන සේ කර පෙන්වීම</p>	
<p><b>බෝලය ඇතුළත වැදීම</b> බාහුව සහ ඇඟිලි පොළොව දෙසට දික්කර පෙන්වීම</p>		<p><b>බෝලය පිටත වැදීම</b> අල්ල පිටුපසට හරවා වැළමිට ළඟින් බාහුව නවා සිරස් ව තබා ගැනීම</p>	
<p><b>ඇල්ලීම</b> අල්ල ඉදිරියට හරවා වැළමිට ළඟින් නවා සෙමින් ඉහළට එසවීම</p>		<p><b>දෙවරක් ස්පර්ශ වීම</b> අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි දෙකක් විහිදා පෙන්වීම</p>	
<p><b>සිව් වරක් පහර දීම</b> අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි හතරක් (4)ක් විහිදා පෙන්වීම</p>		<p><b>ක්‍රීඩකයා දූල ස්පර්ශ කිරීම හෝ පිරිනමන ලද බෝලය නියමිත සීමා තුළින් විරුද්ධ පිලට නොයාම</b> අදාළ පැත්තේ දූල එම අතින් පෙන්වීම</p>	
<p><b>දූලෙන් උඩ විරුද්ධ පැත්තට ළඟා වීම</b> අල්ල පහළට හරවා වැළමිටෙන් නමා බාහුව දූලට ඉහළින් තිරස් ව තබා පෙන්වීම</p>		<p><b>ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි දැක්වීම (පසුපෙළ ක්‍රීඩකයා හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා පහර දීම හෝ ඉදිරි කලාපයේ සිට දූලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඇති විට පහරදී විරුද්ධ පිලට යැවීම)</b></p>	



<p><b>පිරිනමන ක්‍රීඩකයා පසුපස රේඛාව හෝ ක්‍රීඩා පිටිය ස්පර්ශ කිරීම සහ පිරිනමන මොහොතේ ක්‍රීඩකයෙකු පිටත සිටීම</b></p> <p>මධ්‍ය රේඛාවට හෝ අදාළ රේඛාවට ඇඟිල්ල දික් කර පෙන්වීම</p>		<p><b>ද්විත්ව වැරදි හා නැවත පිරිනැමීම පෙන්වීම</b></p> <p>අත් දෙකේ මහපට ඇඟිලි සිරස් ව ඉහළට එසවීම</p>	
<p><b>බෝලය ස්පර්ශ වීම දැක්වීම</b></p> <p>එක් අතක ඉහළට විහිදූ ඇඟිලි මත අනෙක් අතේ අල්ල ලම්භක ව තබා ඇඟිලිවලින් පිරිමැදීම</p>		<p><b>අවවාද හා ප්‍රමාද කිරීමේ දඬුවම්</b></p> <p>එක් අතක මැණික් කටුව අසලින් කහ හෝ රතු කාඩ්පත තබා පෙන්වීම (අවවාද - කහ, ප්‍රමාද - රතු)</p>	

**රේඛා විනිසුරුවන්ගේ කොඩිවලින් කරනු ලබන සංඥා**

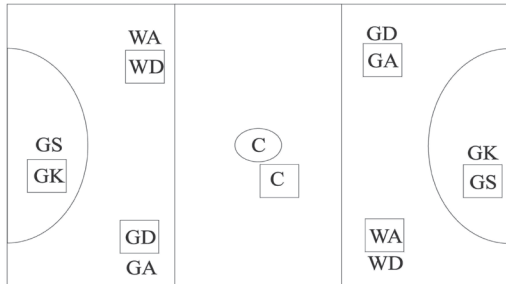
4.2 වගුව

<p><b>බෝලය ඇතුළත වැදීම</b></p> <p>කොඩිය පහතට යොමු කිරීම</p>		<p><b>බෝලය පිටත වැදීම</b></p> <p>කොඩිය සිරස්ව යොමු කිරීම</p>	
<p><b>බෝලය ස්පර්ශ වීම</b></p> <p>කොඩියේ ඉහළ කොටස අත්ලෙන් ස්පර්ශ කිරීම</p>		<p><b>බෝලය මාරුවන අවකාශයට පිටතින් යාම හෝ පිරිනමන ක්‍රීඩකයාගේ වැරදි</b></p>	
<p><b>අපහැදිලි තීරණ දැක්වීම</b></p> <p>අත් දෙක පසුව ඉදිරියේ කතිරයක හැඩයට තැබීම</p>		<p>හිසට ඉහලින් කොඩිය වනා අන්තර්ගතව හෝ පසුපස රේඛාව දැක්වීම</p>	

## 4.2 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව

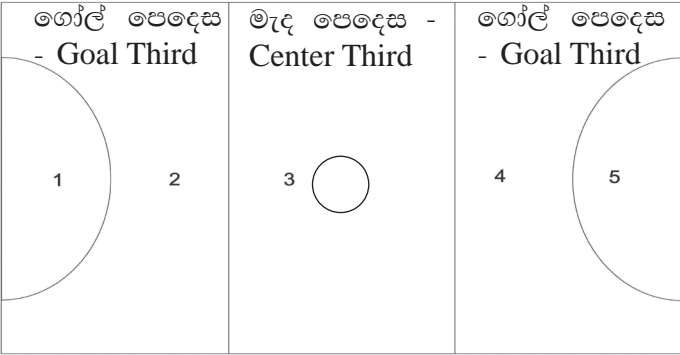
හෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. හෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩිකාවන් දොළොස් දෙනෙකු ලියාපදිංචි කළ හැකි ය. කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් හත් දෙනෙකු සිටිය යුතු ය. නමුත් අවම වශයෙන් ක්‍රීඩිකාවන් පස් දෙනෙකු සිටි නම් ක්‍රීඩා තරගයක් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී කණ්ඩායම් දෙකෙහි ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගත වන ආකාරය පහත 4.20 රූපයෙහි දැක්වේ. එක් කණ්ඩායමක අක්‍ෂර රූප සටහනේ කොටු කර දක්වා ඇත. තරග ආරම්භක නීතිය අනුව මැද සිටින්නිය (C) හැර අනෙක් සියලු ක්‍රීඩිකාවන් තමාට යා හැකි ගෝල් පෙදෙස තුළ සිටිය යුතු වේ. විනිසුරුගේ නලා හඬට ඔවුන්ට මැද පෙදෙසට පැමිණිය හැකි ය. විනිසුරුගේ නලා හඬට මැද යැවුම පළමු ව ලබා ගත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C), පන්දුව මැද පෙදෙස තුළ දී අල්ලා ගත හැකි වන සේ තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට යැවීම සිදු වේ. මැද කවය තුළ සිට මෙසේ සිදු වන මැද යැවුමක දී මැද සිටින්නිය, පා පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කරමින් තත්පර තුනක් ඇතුළත මෙය සිදු කළ යුතු ය. පන්දුව විදීමෙන් ලකුණක් ලබා ගත් පසු කණ්ඩායම් දෙක මාරුවෙන් මාරුවට මැද යැවුම ලබා ගනී.



4.20 රූපය - ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථානගත වන ආකාරය

ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ පහත 4.21 රූපයෙහි දැක්වේ.

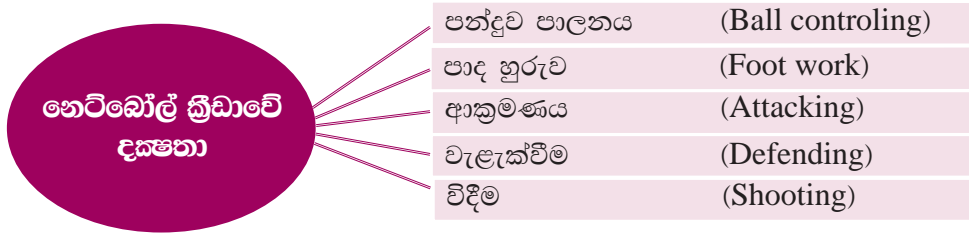


4.21 රූපය - ක්‍රීඩා පිටිය

ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථානගත නාම සහ ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ

- විදින්නිය - GS - Goal Shooter - 1,2
- ආක්‍රමණය කරන්නිය - GA - Goal Attack - 1,2,3
- අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය - WA - Wing Attack - 2,3
- මැද සිටින්නිය - C - Centre - 2,3,4
- අංශ රකින්නිය - WD - Wing Defence - 3,4
- ගෝල් රකින්නිය - GD - Goal Defence - 3,4,5
- විදුම් රකින්නිය - GK - Goal Keeper - 4,5

## හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්‍ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම)

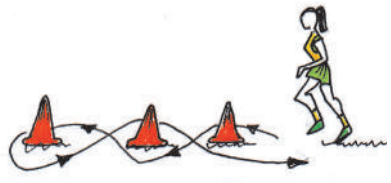


## ආක්‍රමණය (Attacking)

හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී, ලබා ගත් පන්දුව ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන් මග හැර තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර හුවමාරු කරමින් තම විදුම් කණුව වෙත ගෙන යාම ආක්‍රමණය වේ. ආක්‍රමණයේ යෙදීමේ දී ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම විසින් පහත දැක්වෙන බාධා කිරීම් සිදු කරනු ලබයි.

- තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් එවනු ලබන පන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීම
- පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා නිදහස් ස්ථානයකට යාම වැළැක්වීම
- තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව යැවීමට බාධා කිරීම

එම නිසා උපක්‍රමශීලී ලෙස වළක්වන ක්‍රීඩිකාව මග හැර පන්දුව යැවීම හා ලබා ගැනීම ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවකගේ දක්‍ෂතාවකි. මෙම දක්‍ෂතාව දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



4.22 රූපය  
අක් වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම



4.23 රූපය  
පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම

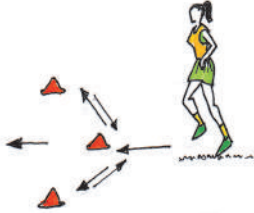
නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



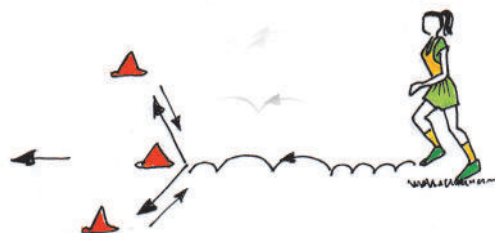
4.24 රූපය  
පිටු පසට හා ඉදිරියට දිවීම



4.25 රූපය  
පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම



4.26 රූපය  
සෘණික ව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම



4.27 රූපය  
වේගය හා දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම



### ක්‍රියාකාරකම

ඔබ කණ්ඩායමේ සිටින කිහිප දෙනෙක් වලක්වන අය ලෙස යොදා ගෙන ආක්‍රමණයේ යෙදෙන ක්‍රීඩිකාවන්, වලක්වන ක්‍රීඩිකාවන් මග හැර නිදහස් වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඔබත් නිර්මාණය කරන්න.

## වැළැක්වීම/රැකීම (Defending)

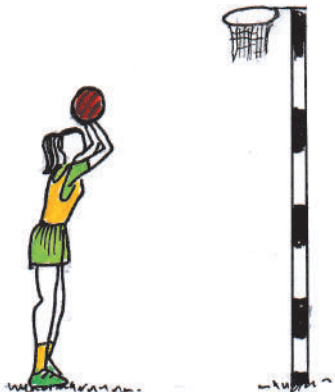
රැකීමේ ක්‍රීඩිකාවගේ අරමුණ වන්නේ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම ගෝලයක් ලබා ගැනීම සීමා කිරීම හෝ පමා කිරීම යි. ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර හුවමාරු වන පන්දුව උපක්‍රමශීලී ලෙස වලක්වා තම පිල සතු කර ගැනීම වලක්වන ක්‍රීඩිකාවකගේ දැක්මයි. මෙම දැක්ම පවත්වා ගැනීමට වලක්වන ක්‍රීඩිකාව කළ යුතු කාර්යයන් පහත දැක්වේ.

- ඉතා කාර්යක්ෂම ව ප්‍රතිවාදියා රැකීම
- ප්‍රතිවාදියා අතැති පන්දුව යැවීමට හෝ විදුමට බාධා කිරීම
- පන්දු යැවීමෙන් පසු වහා ම ප්‍රතිවාදියා රැකීම
- ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා ශෛලිය වහා අවබෝධ කර ගැනීම

# විදීම (Shooting)

ගෝල් කවය තුළ සිට විදුම් කණුවේ වළල්ල තුළට පන්දුව දැමීම විදීම වේ. විදීම දැකින් හෝ තනි අතින් සිදු කළ හැකි ය. පන්දුව විදීමේ දී අත් සහ පාද නිවැරදි ව හැසිර වීම වැදගත් වේ.

- සිරුර ඍජු ව තබා ඉහළට එසවූ හුරු අතේ ඇඟිලි මත පන්දුව රඳවා තබා අනෙක් අත ආධාරකයක් ලෙස පන්දුව මත තබා හිසට ඉහළින් හා නළලට ඉදිරියෙන් පන්දුව පිහිටුවා ගැනීම



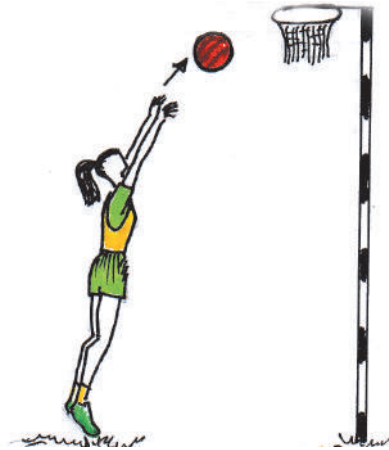
4.28 රූපය

- දණහිස් මදක් නවමින් විදීමේ ක්‍රියාව ආරම්භ කිරීම.



4.29 රූපය

- දණහිස්වලින් සිරුර දිග හැරීමත් සමග දැන් සම්පූර්ණයෙන් දිගහැර වළල්ල ඉලක්ක වන සේ මැණික් කටුවෙන් පන්දුව ඉහළට තල්ලු කරමින් පන්දුව අතින් නිදහස් කිරීම.



4.30 රූපය

**විදීමේ ක්‍රියාවලිය සාර්ථක ව කිරීමට පහත ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කර ගත හැකි ය.**

1. ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට විදීම පුහුණු වීම
2. වළක්වන ක්‍රීඩිකාවකගේ බාධා කිරීම් සමග විදීම පුහුණු වීම
3. වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් එවන පන්දුව ගෝල් කවයට විවිධ ස්ථානවලින් පිවිසී ලබා ගෙන විදීම

## නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් සම්මේලනය මගිනි. ප්‍රධාන නීති 21ක් මගින් මෙම ක්‍රීඩාව පාලනය වේ. එයින් නීති කිපයක් පිළිබඳ ව පෙර වසරවල දී දැනුමක් ලබා ගත් ඔබට මෙම වසරේ දී ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමට අදාළ නීති රීති කිහිපයක් පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගත හැකි ය.

- ★ රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟේ හැපීම, තල්ලු කිරීම, පහර දීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම ආදිය සිදු කළ නොහැකි ය.
- ★ රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා ගෙන රැකීම කළ නොහැකි ය.
- ★ පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාව මීටර් 0.9 (අඩි 3) කට වඩා අඩු පරතරයක සිට බාධා කිරීම නොකළ යුතු ය.
- ★ පන්දුව විදීමේ දී මීටර් 0.9 (අඩි 3) කට වඩා අඩු පරතරයක් නොමැති ව සිටගෙන අත් විහිදා විදීමට අවහිර කිරීම කළ නොහැකි ය.

ඉහත සඳහන් නීති උල්ලංඝනය කළ විට දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් එම ස්ථානයේ සිට ම ලබා දේ. වරද කළ ක්‍රීඩිකාව වරද නොකළ ක්‍රීඩිකාවගේ පසෙකින් ඇයට බාධාවක් නොවන සේ සිට ගත යුතු ය. වරද නොකළ ක්‍රීඩිකාවගේ අතින් පන්දුව ගිලිහෙන තුරු වරද කළ ක්‍රීඩිකාවට ක්‍රීඩාවට සහභාගී විය නොහැකි ය.

එක් පිලක ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවක් හා ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලෙහි රකින ක්‍රීඩිකාවක් අතර ක්‍රීඩා පටිය තුළ දී පන්දුව උඩ දූමීමක් (Toss Up) සිදු කර ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කිරීමට ඇතැම් අවස්ථාවල දී සිදු වේ.

- උදා:
1. දෙදෙනා ම එකවර පන්දුව අල්ලා ගැනීම
  2. දෙදෙනා ම එකවර ක්‍රීඩාව අවහිර වන සේ වරදක් සිදු කිරීම
  3. දෙදෙනා ම එකවර අහිමි පෙදෙසකට ගොස් එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනා ම පන්දුව අල්ලා ගැනීම



**ක්‍රියාකාරකම**

ඔබ අවබෝධ කර ගත් ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම හා විදීම යන දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් නීති රීතිවලට අනුව තරගයක නිරත වන්න.

**තරග කාලය**

ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරගවල දී එක් තරගයක් විනාඩි පහළොවේ කාර්තු හතරකින් යුක්ත වේ.

- 1 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
- 2 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 5
- 3 කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
- 4 කාර්තුව - විනාඩි 15

සෑම කාර්තුවක් අවසානයේ දී ම කණ්ඩායම් පැති මාරු කළ යුතු ය.



**අමතර දැනුමට**

පාසල් මට්ටමේ තරග, සංවිධායක මණ්ඩලයේ අවශ්‍යතාව මත කාර්තු දෙකකට පැවැත්වේ.

පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී ක්‍රීඩාව පවත් වන කාලය පහත දැක්වේ.

4.3 වගුව - පාසල් මට්ටමේ ක්‍රීඩා පවත්වන කාලය

වයස	මුල් භාගය	විවේකය	පසු භාගය
අවුරුදු 15න් පහළ	විනාඩි 10	විනාඩි 3	විනාඩි 10
අවුරුදු 17න් පහළ	විනාඩි 15	විනාඩි 3	විනාඩි 15
අවුරුදු 19න් පහළ	විනාඩි 20	විනාඩි 3	විනාඩි 10

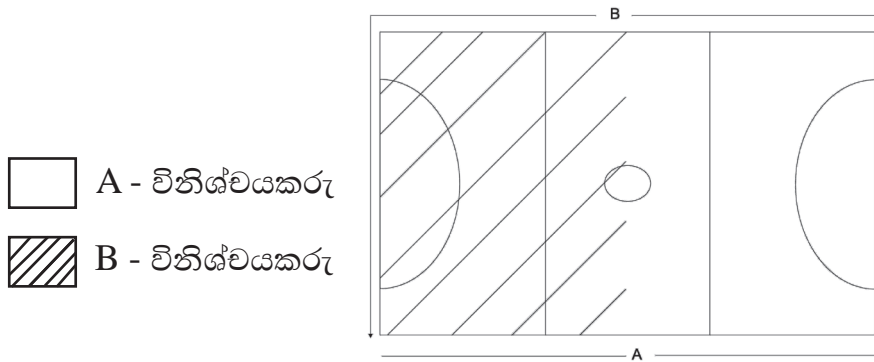


## නෙට්බෝල් තරඟ විනිශ්චය

තරඟ විනිශ්චය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් නිලධාරීන් සහභාගී වෙති.

- ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණය දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක්
- කාල ගණකවරු දෙදෙනෙක්
- ලකුණු සටහන් කරුවන් දෙදෙනෙක්

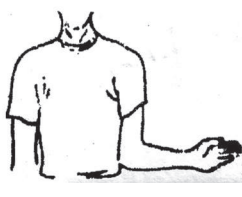



විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනා ක්‍රීඩාපිටියේ තමන්ට හිමි පැත්ත කාසිය උඩ දමා තෝරා ගත යුතු වේ. විනිසුරුවන් ක්‍රීඩාපිටිය දෙසට මුහුණලා සිට ගත් විට දකුණු දිශාවට ඇති අර්ධය විනිශ්චය කරනු ලබයි. A හා B විනිශ්චයකරුවන්ට ක්‍රීඩාපිටියේ විනිශ්චය කළ හැකි ප්‍රදේශ සහ සීමා රේඛා පහත 4.31 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ලකුණු කර ඇත.

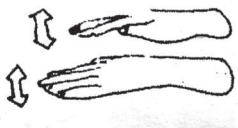



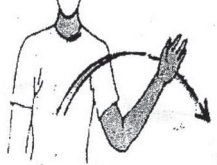
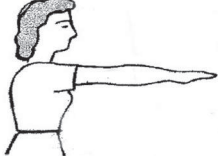


4.31 රූපය

නෙට්බෝල් තරඟ විනිශ්චයේ දී ලබා දෙන තීරණ වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීම සඳහා පහත සඳහන් හස්ත සංඥා යොදා ගනු ලැබේ.

4.4 වගුව - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ හස්ත සංඥා

යැවුම යා යුතු දිශාව (Direction of pass)		පාද චලනය (Stepping)	
කෙටි දුර දැක්වීම (Short pass )		ශාරීරික සම්බන්ධතාව (Personal contact)	

<p>රඳවාගත් පන්දුව (Held ball)</p>		<p>උඩ දූමීමක් (Toss up)</p>	
<p>කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම (Time out)</p>		<p>බාධා කිරීම (Obstruction)</p>	
<p>කොටස් දෙකකට උඩින් යැවීම (Over a third) අහිමි පෙදෙස (Off side) මැද පෙදෙසට පැනීම (Breaking in to the center third)</p>		<p>වාසි දායක නීතිය පිළිපැදීම (Advantage)</p>	

## 4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාව

පාපන්දු ක්‍රීඩාව එක් පිලකට එකොළොස් දෙනෙකු බැගින් සහභාගි වන ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යවමින් ලකුණු ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාවකි. ගෝල් රකින්නාට හැර සෙසු පුද්ගලයින්ට කරගත කළ දී පන්දුව අතින් ඇල්ලිය නොහැකි ය. ලෝකයේ වැඩි ම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව පාපන්දු බැවින් ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වශයෙන් නම් දරා ඇත. විවිධ දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙනු දක්නට ලැබේ.

### පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා (ශිල්පීය ක්‍රම)



ඉහත සඳහන් දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව නැවැත්වීම, පන්දුවට හිසින් පහර දීම යන ශිල්පීය ක්‍රම මේ කොටසේ දී විමසා බලමු.

### පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම (Kicking the ball)

පාදයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවට පහර එල්ල කළ හැකි ය. මෙහි දී අපි පහත දැක්වෙන පා පහරවල් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු.

1. ඇඟිලි තුඩු පා පහර (Kicking with the toe)
2. ඇතුල් පා පහර (Kicking with the inside of the foot)
3. පිටි පතුල් පා පහර (Kicking with the outside of the instep)
4. විලුඹ පහර (Kicking with the heel)

### 1. ඇඟිලි තුඩු පා පහර

පාදයේ ඇඟිලි තුඩුවලින් පහර දීම සිදු කරයි. පන්දුව සෘජු ගමන් මාර්ගයක වේගයෙන් යැවීම සඳහා මෙම පා පහර යොදා ගනී.



4.32 රූපය - ඇඟිලි තුඩු පා පහර

### 2. ඇතුළු පා පහර

මෙහි දී පාදයේ ඇතුළත වක් වූ කොටසින් පහර දීම සිදු කරයි. පන්දුව වැඩි දුරක් යැවීම හා කෙටි දුරක් යැවීම සඳහා මෙම ඇතුළු පා පහර භාවිත කරයි.



4.33 රූපය - ඇතුළු පා පහර

### 3. පිටි පතුල් පා පහර

පාදයේ පිටපැත්ත භාවිත කරමින් මෙම පහර දීම සිදු කරයි. පන්දුව චක්‍රාකාර ව ගමන් කරවීම සඳහා මෙම පා පහර උපයෝගී කර ගනී.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



4.34 රූපය - පිටි පතුල් පා පහර

#### 4. විලුඹ පහර

පාදයේ විලුඹ මේ සඳහා යොදා ගනී. ප්‍රතිවාදියා මුළා කරමින් පන්දුව පිටුපසට යැවීම සඳහා මෙම පා පහර උපයෝගී කර ගනී.



4.35 රූපය - විලුඹ පහර

### පන්දුව නැවැත්වීම (Stopping the ball)

ශරීරයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් තමා වෙත එන පන්දුව නැවැත්විය හැකි ය. මෙහි දී අපි පහත දැක්වෙන පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමු.

1. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම
2. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම
3. පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම
4. උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම

1. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.

බිම දිගේ පෙරළී එන පන්දුවක් හෝ ඉහළින් එන පන්දුවක් පොළොව මත පතිත වෙනවාත් සමග එය මත පාදයේ යටිපතුළ තබා නැවැත්වීම සිදු කරයි.



4.36 රූපය - පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම

2. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.

සෙමින් හෝ වේගයෙන් එන පන්දුවක් පාදයේ ඇතුළත භාවිතයෙන් නැවැත්වීම සිදු කරයි. මෙහි දී පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමඟ ම පාදය මඳක් පසුපසට ඇදීම සිදු කරයි.



4.37 රූපය - පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම

3. පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

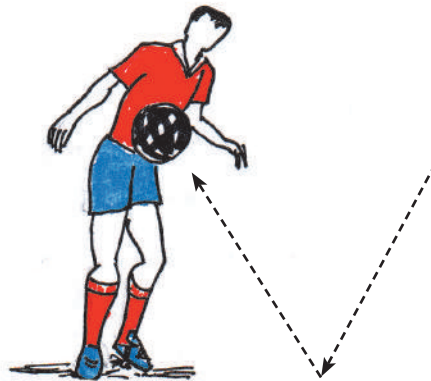
ඉහළින් එන පන්දුවක් පපුව භාවිත කරමින් නැවැත්වීම සිදු කරනු ලබයි. මෙහි දී පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමඟ ම පපු ප්‍රදේශය මඳක් පසුපසට ගැනීම සිදු කරයි.



4.38 රූපය - පසුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම

#### 4. උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම

බිම වැදී එන පන්දුවක් උදරය භාවිත කරමින් නැවැත්වීම සිදු කරයි. මෙහි දී පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම උදර ප්‍රදේශය මඳක් පසුපසට ගැනීම සිදු කරයි.



4.39 රූපය - උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම

### පන්දුවට හිසින් පහර දීම (Heading the ball)

විවිධ ඉරියව් භාවිත කරමින් පන්දුවට හිසින් පහර දීම සිදු කළ හැකි ය. මෙහි දී අප පහත දැක්වෙන පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ ක්‍රම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු.

1. පැනීමක් රහිත ව හිසින් පහර දීම
2. පැනීමක් සහිත ව හිසින් පහර දීම
3. පැනීමක් සහිත ව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහර දීම



### 1. පැනීමක් රහිත ව හිසින් පහරදීම

ඉහළින් එන පන්දුවට තෙත් යොමු කරමින් නළල උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවට පහර එල්ල කිරීම කරනු ලබයි. මෙහි දී පන්දුව ඉදිරියට ගමන් කරයි. පාද පොළොවෙහි ස්පර්ශ ව පවතී.



4.40 රූපය - පැනීමක් රහිත ව හිසින් පහර දීම

### 2. පැනීමක් සහිත ව හිසින් පහරදීම

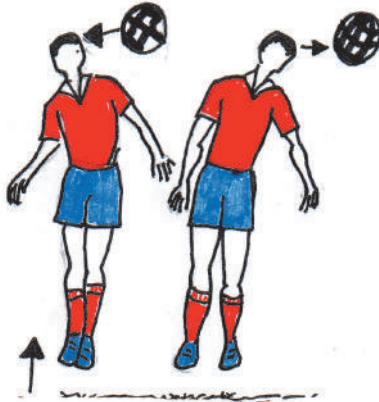
ඉහළින් එන පන්දුවට තෙත් යොමු කරමින් පැනීමක් සහිත ව නළලින් පන්දුවට පහර එල්ල කිරීම කරනු ලබයි. මෙහි දී පන්දුව ඉදිරියට ගමන් කරයි. පාද පොළොවෙන් ඉසිලී පවතී.



4.41 රූපය - පැනීමක් සහිත ව හිසින් පහර දීම

### 3. පැනීමක් සහිත ව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහරදීම

ඉහළින් හෝ පැත්තෙන් එන පන්දුවක් විවිධ දිශාවලට යැවීම සඳහා හිස දෙපස උපයෝගී කර ගනිමින් මෙම පහර එල්ල කරනු ලබයි. බොහෝ විට මෙම පහරදීමේ දී පැනීමක් සිදු කරයි.

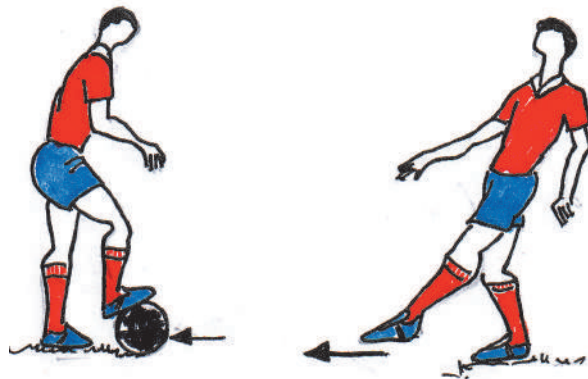


4.42 රූපය - පැනීමක් සහිත ව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහර දීම

පන්දුවට පහරදීම හා නැවැත්වීම ශරීරයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් සිදු කළ හැකි බව දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇත.

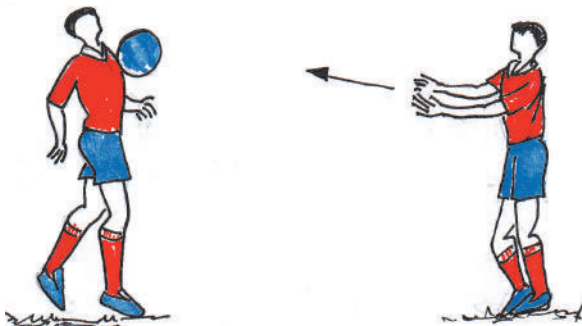
**එම දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා පහත දැක්වෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න**

1. දෙදෙනෙකු සමග විවිධ පා පහර භාවිත කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම හා නැවැත්වීම



4.43 රූපය

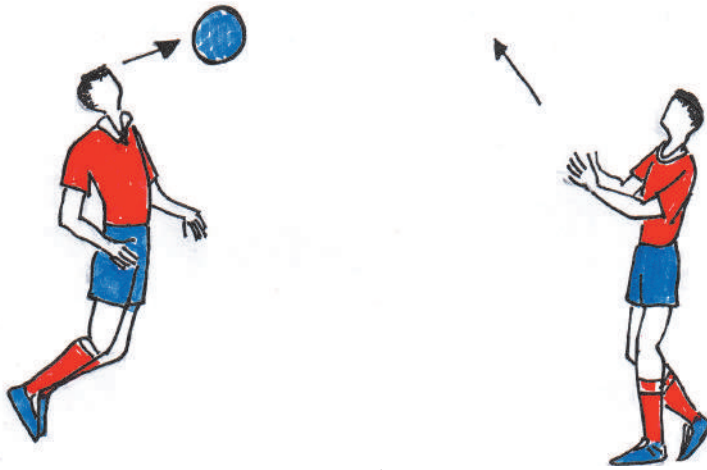
2. විවිධ ආකාරයෙන් පන්දුව යොමු කිරීමට සලස්වා එක් අයෙකු පන්දුව නැවැත්වීම (පාදයේ යටි පතුළින්, පාදයේ ඇතුළතින්, උදරයෙන්)



4.44 රූපය

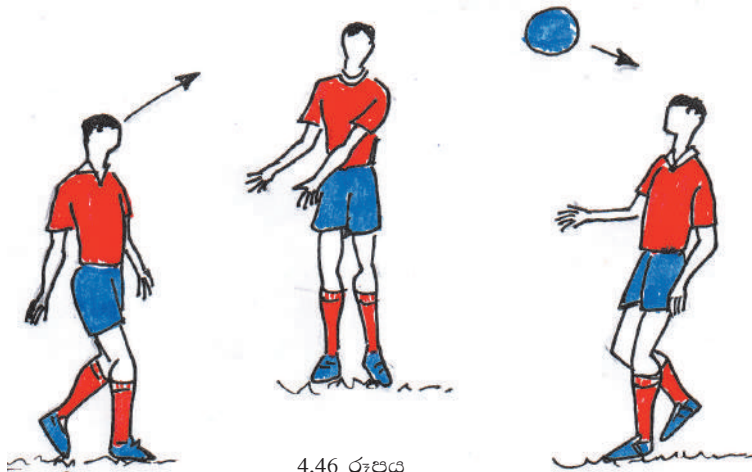
තොම්ලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

3. එක් අයකු පන්දුව යොමු කරන විට පැනීමක් රහිත ව හා සහිත ව හිසින් පහරදීම



4.45 රූපය

4. තිදෙනෙකු සමග පන්දුවට හිසින් පහරදීම



4.46 රූපය

### ක්‍රියාකාරකම

ඉහත දැක්වූ පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම සඳහා සුදුසු ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබත් දායක වන්න.

## පාපන්දු තරගයේ නීති රීති

පාපන්දු ක්‍රීඩාව අධ්‍යයනය කරන ඔබට එම ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ ව ඇති නීති රීති පිළිබඳ ව

තොම්ලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

මනා වැටහීමක් තිබීම වැදගත් වනු ඇත. ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරගයක දී අනුගමනය කළ යුතු නීති රීති හා විනිසුරු සංඥා පිළිබඳ ව අපි මිලගට විමසා බලමු.

★ ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව

තරගයක දී එක් පිලක ක්‍රීඩාවේ යෙදී සිටිය හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව එකොළහකි. ඉන් එක් අයෙකු ගෝල් රකින්නා විය යුතු ය. අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හතකි. අතිරේක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තුන සිට හත දක්වා ය.

★ කාලය

මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලපේද දෙකකි. තරගාවලිය අනුව මෙම කාලය මිනිත්තු 40 දක්වා අඩු කළ හැකි ය. විවේක කාලය උපරිම මිනිත්තු 15 කි.

★ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන බරපතළ වැරදි

- ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම හෝ තැන් කිරීම
- පාද පටලවා බිම දෑමීමට තැන් කිරීම හෝ බිම දෑමීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම
- ආක්‍රමණික ව පහරදීම
- අතින් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැන් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම
- කෙළ ගැසීම
- හිතාමතා ම පන්දුව අතින් ඇල්ලීම, අතින් පහර දීම හෝ දරා ගෙන යාම

## පාපන්දු තරග විනිශ්චය

විනිශ්චය සඳහා සහභාගී වන අය

- ප්‍රධාන විනිසුරු
- පැති විනිසුරු දෙදෙනෙකු

ප්‍රධාන විනිසුරු කාර්යයන්

- ක්‍රීඩාපිටිය, පන්දුව, නීත්‍යානුකූල තත්වයේ තිබේදැයි බැලීම
- තරගය පුරා නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- තරගය පිළිබඳ වාර්තා තැබීම
- වැරදි කරන ක්‍රීඩකයන්ට දඬුවම් පැමිණවීම
- අනතුරක දී තරගය නැවැත්වීම හා නැවත ආරම්භ කිරීම
- ක්‍රීඩකයන් හා සහාය විනිසුරුවන් හැර වෙනත් බාහිර පුද්ගලයන්ට ක්‍රීඩාපිටියට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදීම

පැති විනිසුරු කාර්යයන්

- ප්‍රධාන විනිශ්චයකරුට සහාය වීම
- පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට සංඥා කිරීම
- කොන් පහර, ගෝල් පහර, තුළට විසි කිරීම හිමි කණ්ඩායම් පෙන්වා දීම
- අනිසි ස්ථානගත වන (Off side) ක්‍රීඩකයින් පෙන්වා දීම
- ක්‍රීඩක ආදේශන පිළිබඳ දැනුම් දීම
- තරගකාල සීමාව දැනුම් දීම

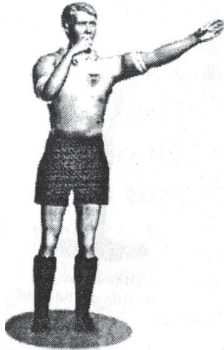


**ක්‍රියාකාරකම**

කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදී, නීති රීතිවලට අනුකූල ව තරග විනිශ්චයේ යෙදෙමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.

**විනිසුරු සංඥා**

සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම  
(Direct free kick)



වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම  
(Advantage)



අනියම් සෘජු පහරක් දැක්වීම  
(Indirect free kick)



කහ කාඩ් පත මගින් අවවාද දැක්වීම  
(Yellow Card)



රතු කාඩ් පත මගින් තෙරපීම දැක්වීම  
(Red Card)

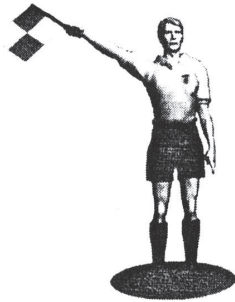


ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම  
(Substitution)



නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

ආක්‍රමණික  
කණ්ඩායමේ පිටිය  
තුළට විසි කිරීමක්  
දැක්වීම  
(Throw-in for attacker)



ආරක්‍ෂකයින් සඳහා  
පිටිය තුළට විසි  
කිරීම දැක්වීම  
(Throw-in for defender)



ගෝල් පහර දැක්වීම  
(Goal Kick)



කොන් පහර දැක්වීම  
(Corner Kick)

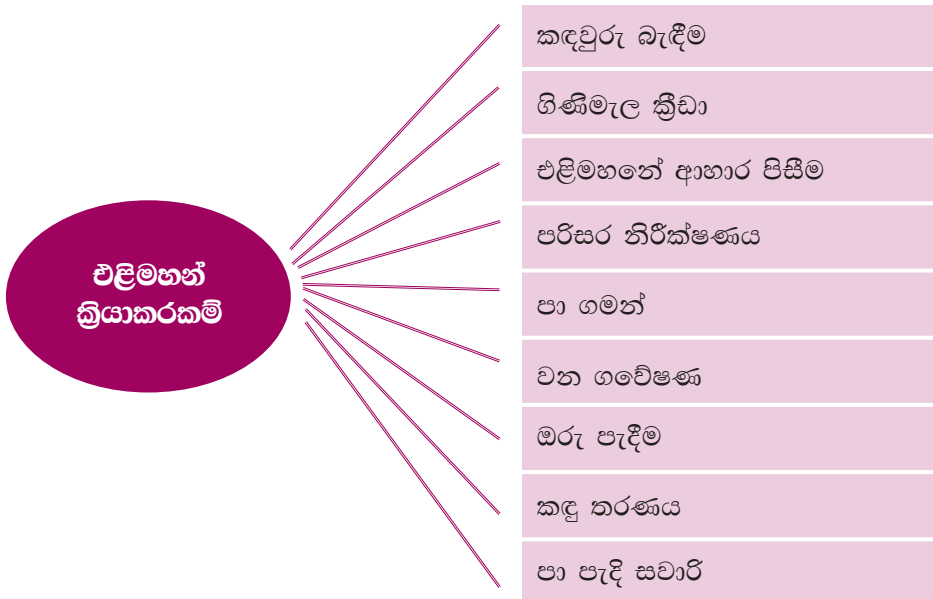


 **මුහුණත**

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කරන විනිසුරු සංඥා කිහිපයක් ඉහත දක්වා ඇත. ඔබ කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නියලෙන අවස්ථාවක දී විනිසුරුවන් පත් කොට මෙම සංඥා භාවිත කිරීමට උත්සුක වන්න.

## 4.4 එළිමහන් අධ්‍යාපනය

පරිසරය සමග එකතු වෙමින්, ගහකොළට ආදරය කරමින්, ස්වභාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින්, ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. ස්වභාවධර්මයත් සමග අප එකතු කිරීම සඳහා පාසල්වල එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් පවත්වන බව ඔබ දැක ඇත. ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම, ක්‍රියාකාරී වීම සහ රසවින්දනය උදෙසා බොහෝ විට අපි මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිතර වෙමු. විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමටත්, සාමූහික ව ජීවත් වීමටත්, පෞරුෂ සංවර්ධනයටත් මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඉවහල් වේ.



### එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකි වීම
2. පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම
3. ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම
4. අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
5. ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම
6. ආත්ම ධෛර්යය වර්ධනය වීම
7. නායකත්වය වර්ධනය වීම
8. සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම
9. තීරණ ගැනීමට හැකි වීම
10. ආදේශක භාවිතයට හුරු වීම
11. ප්‍රශ්න නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකි වීම

විවිධ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් අතරින් පාගමන් හා වන ගවේෂණ පිළිබඳ ව මේ කොටසින් හදාරමු.

## පාගමන්

විවිධ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා විවිධ පාගමන් සංවිධානය වන අයුරු ඔබ කොතෙකුත් දැක ඇත.

1. ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පාගමන්
2. අරමුදල් එකතු කිරීමේ පාගමන්
3. විනෝදය සඳහා වූ පාගමන්
4. කැලෑ ගවේෂණ පාගමන්
5. දේශපාලන පාගමන්
6. විරෝධතා පාගමන්
7. පෙළපාලි



### ක්‍රියාකාරකම

ඉහත දක්වා ඇති පා ගමන් සඳහා උදාහරණ සපයන්න.

## වන ගවේෂණ

පාසලක දහවන ශ්‍රේණියේ සිසුන් කණ්ඩායමක් තම ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා සමඟ වන ගවේෂණයක් (වනාන්තරයේ වාරිකාවක්) සංවිධානය කළ ආකාරය මෙසේ ය.

1. වන ගවේෂණ සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම.

එහිදී පහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන ලදී.

- ගමන පිටත්වීමට අපේක්ෂිත දිනය
- යා යුතු ගමන් මාර්ගය
- රැගෙන යන උපකරණ
- අවශ්‍ය මූල්‍ය පහසුකම්
- අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයින්
- අවසර ලබා ගත යුතු ආයතන
- අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන



- දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයින්
- හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
- අනතුරුවලට මුහුණ දීමට සැලසුම් සැකසීම

2. ඉන් පසු සියලු සිසුන්ට මාලිමාව භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා දෙන ලදී.







- මාලිමාව දිශාව සොයා ගැනීම සඳහා ඇති උපකරණයකි
- සමතල පෘෂ්ඨයක් මත දී මාලිමා කටුව නිරන්තරයෙන් ම උතුරු දිශාව කරා යොමු වී ඇත
- ඒ අනුව මාර්ග සිතියම ලකුණු කර ගනියි
- ගමනේ යෙදීමේ දී එය භාවිත කර දිශාව සොයා ගනිමින් අවශ්‍ය ස්ථානය කරා ළඟා විය හැකි ය



4.47 රූපය

3. මාර්ග සිතියම සකස් කිරීමට, සම්මත සලකුණු පිළිබඳ අවබෝධය ඊළඟට ලබා දෙන ලදී.

### සිතියමවලට යොදන සම්මත සලකුණු

	ප්‍රධාන මාර්ගය (A)
	ප්‍රධාන මාර්ගය (B)
	ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ග
	සෙසු මාර්ග
	අඩිපාර
	බිම්ගෙය
	ලඳු කැලෑ/ වනාන්තර



මගීන් ගෙන යන තොටුපළ

දිය මංකඩ

පාලම/බෝක්කුව

අඩි පාලම

වගුරු බිම්/කඩොලාන

වැව/පාලු අතහරින ලද වැව

වාරි මාර්ගය (වාරි ඇළ)

දියවල/ වේල්ල



### ක්‍රියාකාරකම

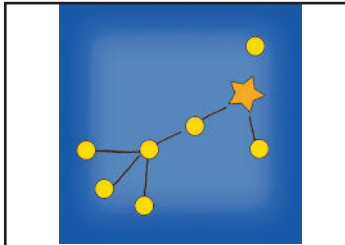
ඔබගේ නිවසේ සිට පාසල දක්වා මාර්ග සිතියම ඔබ විසින් ම නිර්මාණය කරන්න. (එහි දී ඔබට අවශ්‍ය කරන මාර්ග සංඥා, සම්මත සලකුණු, හදිසි අනතුරක දී හෝ අවස්ථාවක දී දැනුම්දිය යුතු පුද්ගලයින් හෝ ස්ථාන පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කොට ඒවා භාවිත කරන්න.)

4. අවසානයේ දී ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් සිසුන්ගේ දැන ගැනීම පිණිස තරු පන්ති භාවිතය පිළිබඳ ව රූපසටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන ලදී.

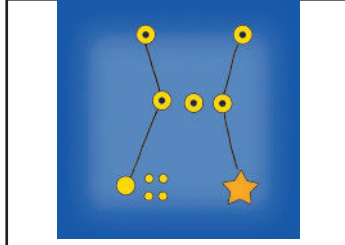
**සිංහ Lion**  
මැයි - ජූනි මාසවල  
දැකිය හැකිය

**ගෝනුස්සා Scorpio**  
අගෝස්තු - සැප්තැම්බර් මාසවල  
දැකිය හැකිය

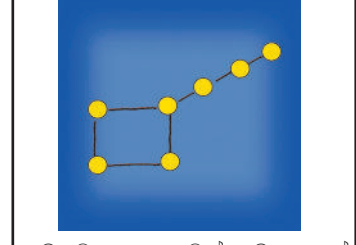
**එඬේරා Bootes**  
මැයි - ජූනි මාසවල  
දැකිය හැකිය



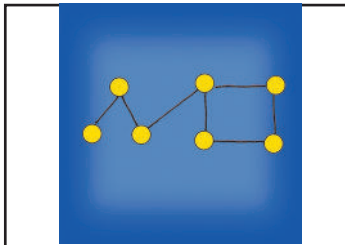
මහ බල්ලා Canis Major  
පෙබරවාරි - මාර්තු මාසවල  
දැකිය හැකිය



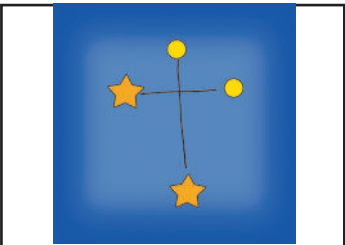
ඔරායන් හෙවත් දඩයක්කාරයා  
Orion මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය  
හැකිය



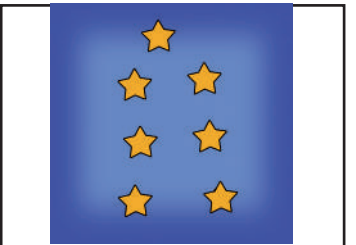
කුඩා වළසා හෙවත් කුඩා නගල්  
කරුව Little Dipper  
මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය හැකිය



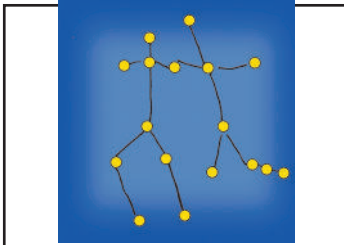
මහ වලසා හෙවත් නගල  
Big Dipper  
මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය හැකිය



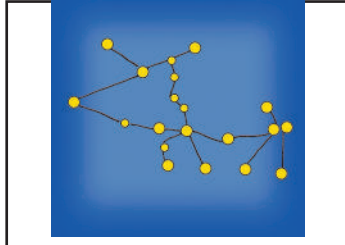
දකුණු කුරුසිය Southern Cross  
මැයි - ජූනි මාසවල  
දැකිය හැකිය



හත්දින්න Pleiades  
පෙබරවාරි - මාර්තු මාසවල  
දැකිය හැකිය



මිටුන Gemini  
පෙබරවාරි - මාර්තු මාසවල  
දැකිය හැකිය



වාෂභ Taurus  
පෙබරවාරි - මාර්තු මාසවල  
දැකිය හැකිය



### ක්‍රියාකාරකම

ඔබ විද්‍යාලයේ සිසු කණ්ඩායමක් සමඟ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන කඳු තරණය සඳහා අවශ්‍ය සැලසුම් සකස් කොට එහි නිරත වීමට අවශ්‍ය සංවිධාන සැලැස්මක් සකස් කරන්න.

## කරාංගය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර, එහි ඇති සුවිශේෂ ලක්ෂණ නිසා ජනප්‍රිය වූ ක්‍රීඩාවකි. මෙම ක්‍රීඩාවේ එන ප්‍රභා‍රය හා වැළැක්වීම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු ය. මෙම ශිල්පීය ක්‍රම දෙක ම ප්‍රධාන අවධි හතරක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. ප්‍රභා‍රයේ දී හා වැළැක්වීමේ දී අපගේ අවධානය යොමු කළ යුතු නීති රීති පවතී. වොලිබෝල් තරග විනිශ්චයේ දී තීරකවරුන්ගේ නිල හස්ත සංඥා වැදගත් වේ.

කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, විදීම, රැකීම වැනි මූලික ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයකි. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන් මග හැර තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කරමින් විදුම් කණුව වෙත ගෙන යාම ආක්‍රමණය වේ. රැකීමේ අරමුණ වන්නේ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම ගෝලයක් ලබා ගැනීම සීමා කිරීම හෝ පමා කිරීමයි. විදුම් කණුවේ වළල්ල තුළින් පන්දුව දූමීම විදීම වේ. ප්‍රධාන නීති විසි එකක් යටතේ මෙම ක්‍රීඩාව පාලනය වේ.

පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා ලොව බොහෝ රටවල් වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. එයට හේතුව පාපන්දු ක්‍රීඩාව දැඩි උණුසුම් හා තරගකාරී ක්‍රීඩාවක් වීම යි. එහි විවිධ දක්ෂතා, උපක්‍රම භාවිත කරනු දැක ගත හැකි ය. ඒ අතරින් අප අධ්‍යයනය කළේ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව නැවැත්වීම සහ පන්දුවට හිසින් පහරදීම යන දක්ෂතා ය. නීති රීති බොහොමයක් හා සංඥා බොහොමයක් ද පාපන්දු ක්‍රීඩාව තුළ දැකිය හැකි ය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් අපට වින්දනයක් මෙන් ම නව අත්දැකීම්, නව දැනුම, පෞරුෂ සංවර්ධනය, සංවිධාන ශක්තීන් වැඩි දියුණුව, උපකරණ භාවිතය වැනි පුද්ගල ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය බොහෝ කරුණු ඉටු කර ගත හැකි ය. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් අතරට විවිධ පාගමන් අයත් වේ. වන ගවේෂණය සඳහා සැලසුම් සැකසීම, මාලිමාව භාවිතය, මාර්ග සිතියම් සැකසීම, තරු පන්ති භාවිතය යනාදිය අපි දැන සිටිය යුතු වෙමු.

## අභ්‍යාස

1

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වීමට හේතු වූ විශේෂ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභා‍රයේ අවධි හතර ලියා දක්වන්න.
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි හතර ලියා දක්වන්න.
4. වොලිබෝල් ප්‍රභා‍රයේ දී සිදු විය හැකි වැරදි හතරක් දක්වන්න.
5. වොලිබෝල් තරග විනිශ්චය මණ්ඩලයට ඇතුළත් වන අය නම් කරන්න.

2

1. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණයේ යෙදීමේ දී ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම බාධා සිදු කරන අවස්ථා තුනක් ලියා දක්වන්න.
2. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීම පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
3. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් ලබා දෙන අවස්ථා නම් කර එය ලබා ගන්නා ආකාරය සඳහන් කරන්න.
4. නෙට්‍රෝල් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩක ස්ථාන නම් කරන්න.
5. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩදැමීමක් සිදු කරන අවස්ථා සඳහන් කරන්න.
6. නෙට්‍රෝල් තරගයක් විනිශ්චය සඳහා සිටිය යුතු නිලධාරී මණ්ඩලය නම් කරන්න.

3

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යොදා ගන්නා පා පහර වර්ග හතරක් නම් කරන්න.
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම හතරක් දක්වන්න.
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
4. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන විනිසුරුගේ කාර්යයන් පහක් දක්වන්න.
5. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන බරපතල වැරදි හයක් ලියා දක්වන්න.

4

1. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හයක් ලියන්න.
2. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පහක් නම් කරන්න.
3. වන ගවේෂණ සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පහක් දක්වන්න.