

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමු

6

මුල් අවධියේ ක්‍රීඩාව යොදා ගත්තේ කායික ශක්තිය විදහා දැක්වීම හා විනෝදය සඳහා ය. පසු කාලීන ව නිරෝගී සිරුරක් හා සුවදායී මනසක් ඇති කර ගැනීම මෙන් ම සදාචාරවත් බව හා නීතිගරුක බව ගොඩනැගීම සඳහා ද ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නා ලදී. ලොව විවිධ රටවල දේශපාලනික, සමාජීය හා ආර්ථික රටාවල ඇති වූ වෙනස්කම් ක්‍රීඩාව කෙරෙහි ද බලපාන්නට විය. එම වෙනස්කම් සමග ම ඇති වන ක්‍රීඩක අවශ්‍යතා පදනම් කර ගනිමින් බොහෝ ක්‍රීඩා, වඩාත් සංවිධානාත්මක ස්වරූපයට පත් වී ඇත. ක්‍රීඩා සඳහා ජාතික හා අන්තර් ජාතික ක්‍රීඩා පාලක මණ්ඩල බිහි විය. සරල නීති රීති ඇසුරින් ආරම්භ වූ ක්‍රීඩාව සඳහා වඩා විධිමත් නීති රීති මාලා සකස් විය.

මීට පෙර වසරවල දී ඔබ ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාරධර්මවල සම්භවය, සමාජීය වටිනාකම ආදිය පිළිබඳ හදාරා ඇත.

මෙම පරිච්ඡේදය හැදෑරීමෙන් ක්‍රීඩා නීති රීති යන්නෙහි අදහස, නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව, ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය, ක්‍රීඩාවේ දී ඖෂධ භාවිතය සහ පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීමට හැකිවනු ඇත.

ක්‍රීඩා නීති රීති

ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හඳුන්වන්නේ කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණ ව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම්වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් වේ. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති උල්ලංඝනය කරන අයට එරෙහි ව අදාළ සංගම් විසින් ක්‍රියාත්මක වන අතර, ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනය සඳහා නව නීති රීති පැනවීම ද සිදු කෙරේ.

එසේ ම සම්මත නීති නොමැති ක්‍රීඩා ද පවතී. එම ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ කාලයක් තිස්සේ පවත්වා ගෙන එන අලිඛිත රීති පදනම් කර ගැනීම ය.

ක්‍රීඩා නීති රීති වල අවශ්‍යතාව

ක්‍රීඩා නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව පහත සඳහන් කරුණු යටතේ අපට පැහැදිලි කළ හැකි ය.

1. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
2. ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම

3. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම
4. පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීම
5. අනතුරු අවම වන සේ ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම
6. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම
7. පැන නගින ගැටලු නිරාකරණය කිරීම
8. ආස්වාදය ඇති කිරීම
9. සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම



6.1 රූපය

1. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම

ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවක දී සහභාගිවන්නන් එකිනෙකාට ගරු කර ගැනීම ඔබ අත්දක ඇත. ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් පුද්ගලයා සමාජයේ දී ද නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමට පෙලඹේ. ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී හා අවසානයේ දී එකිනෙකාට සමාචාර කර ගැනීම, විනිසුරුවන්ට, නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම ක්‍රීඩාවේ දී සිදු විය යුතු ය. නිදසුන් ලෙස තරගයක් හෝ ඉසව්වක් අවසානයේ දී ජය පැරදුම කුමක් වුවත් ප්‍රතිමල්ලවයන්ට අතට අත දීම, වැලඳ ගැනීම විනිසුරුවන්ට හා නරඹන්නන්ට කෘතචේදී බව පළ කිරීම දක්විය හැකි ය.

1936 බර්ලින් (Berlin) ඔලිම්පික් තරගාවලියේ දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී ඇමරිකාවේ ජෙසි ඔවන්ස් (Jesse Owens) සහ ජර්මනියේ ලස් ලොන්ග් (Luz Long) යන ක්‍රීඩකයන් සිව්වන පිම්ම අවසානයේ දී මීටර් 7.87ක් පනිමින් සම තත්වයේ පසු වූහ. ලස් ලොන්ග් විසින් ජෙසි ඔවන්ස්ට අවතීර්ණ ධාවනය පිළිබඳ උපදෙස් දෙන ලදී. මීටර් 8.06 ක අවසාන පිම්මක් සමග ජෙසි ඔවන්ස්ට ජය අත් විය. 80,000 ක පමණ ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ අත්පොලසන් හඬ මධ්‍යයේ දෙදෙනා එක් ව ක්‍රීඩාපිටිය වටා ඇවිද ගියහ.



ජෙසි ඔවන්ස්



ලස් ලොන්ග්

6.2 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

2. ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය රැක ගැනීම



6.3 රූපය

ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීමට නීති රීති අවශ්‍ය වේ. නීති රීතිවලින් තොර ව කටයුතු කළ හොත් තරගය සාධාරණ ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවේ. නීති රීති හා සම්මතයන්ට අනුව කටයුතු කිරීම මගින් සියලු දෙනාට සාධාරණය ඉටු වේ. එක ම නීතියකට අනුව සියලු දෙනා කටයුතු කිරීමෙන් ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා උද්‍යෝගයෙන් ක්‍රීඩාවේ නිරත විය හැකි වේ. නීති රීති නිසා නරඹන්නන් තුළ ද ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චය පිළිබඳ විශ්වාසයක් ගොඩනැගේ. එවිට උද්‍යෝගයෙන් තරගය නැරඹීමටත්, ලැබෙන ජය පරාජය අවිවාදයෙන් පිළිගැනීමටත් ක්‍රීඩකයන්ට මෙන් ම ක්‍රීඩා ලෝලීන්ට ද හැකිවනු ඇත.

3. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම



6.4 රූපය

ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකීම සඳහා ද නීති රීති අවශ්‍ය වේ. සියලු දෙනාට පොදු වූ නීති රීති සමූහයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම නිසා සෑමට සාධාරණත්වය ඉටු වේ. මේ නිසා ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවක දී ක්‍රීඩකයින් නීති ගරුක ව කටයුතු කිරීම මගින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගත හැකි ය. අසාධාරණ අවස්ථාවකින් ජය ගැනීමට තිබෙන අවස්ථාව නීතිරීතිවලින් වළකා ගෙන ඇත.

4. පොද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීම



6.5 රූපය

ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවකට සහභාගී වීමෙන් පුද්ගල ගුණාංග සංවර්ධනය වේ. ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව, නීති රීතිවලට අනුකූල වීමේ හැකියාව, එකිනෙකාට ගෞරව කර ගැනීම ආදී විවිධ පුද්ගල ගුණාංග සංවර්ධනය වේ.

2012 වසරේදී ගාල්ලේ පැවති නවසීලන්ත ශ්‍රී ලංකා ටෙස්ට් ක්‍රිකට් තරගයක දී ලකුණු 91 ක් ලබා සිටි මහේෂ් ජයවර්ධනගේ පිත්තේ පන්දුව වැදී ගිය බවට නවසීලන්ත විකට් රකින්නා ඉල්ලීමක් කළේ ය. එහිදී විනිසුරු තීරණය ලබා දීමට පෙර මහේෂ් පිටියෙන් ඉවත් විය. ඒ ඔහුගේ පුද්ගලික ගුණාංග ඉහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා ය. එම හේතුව අරභයා 2014 වසරේ අන්තර්ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළලේදී “ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය” (Spirit of Cricket) නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානයෙන් මහේෂ් ජයවර්ධන පිදුම් ලැබී ය.

5. අනතුරු අවම වන ලෙස ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම



6.6 රූපය - බොක්සිං ක්‍රීඩාව සඳහා ආරක්ෂිත මුහුණු ආවරණ පැලඳීම

ක්‍රීඩාවේ දී විවිධ අනතුරු සිදු විය හැකි ය. ක්‍රීඩාව සිදු කරන ආකාරය, ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කරන උපකරණ යනාදිය මෙයට හේතු විය හැකි ය. නීතිය අනුව භාවිත කළ හැකි උපකරණවල සම්මතයක් දක්වා ඇති බැවින් තමාට අවශ්‍ය පරිදි උපකරණ භාවිත කළ නොහැකි ය. එසේ ම නීතිය මගින් ක්‍රීඩාවේ නිරත විය යුතු ආකාරය ද දක්වා ඇත.

උදාහරණ ලෙස ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී ඉණට ඉහළින් සෘජුව ම පන්දු එවිය නොහැකි ය. බොක්සිං ක්‍රීඩාවේ දී ආරක්ෂාව සඳහා මුහුණු ආවරණ පැලඳිය යුතු ය.

6. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම

ක්‍රීඩාවේ නීති රීතිවලින් ක්‍රීඩකයින්ගේ අයිතීන් ආරක්ෂා කර ඇත. ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීම, සහභාගී වීමේ දී සෑමට සාධාරණ ලෙස කටයුතු කිරීම, ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයින්ගේ ආරක්ෂාව යනාදිය නීති රීතිවලින් ආවරණය කර ඇත. අසාධාරණ ක්‍රමවලින් ජය ගැනීම හා වෙනත් අරමුණු සඳහා ක්‍රීඩාව පාවාදීම ද වළකා ඇත.

7. ගැටලු විසඳීම

ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවක දී ක්‍රීඩකයින්ට මෙන් ම ක්‍රීඩාව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ ව ද විවිධ ගැටලු මතු විය හැකි ය. එසේ වූ විට ක්‍රීඩාව සාර්ථක ව ඉදිරියට ගෙන යාමට නොහැකි වේ. මේ නිසා ක්‍රීඩා නීති රීතිවලින් ක්‍රීඩාවේ දී ඇති වන ඕනෑ ම ගැටලු අවස්ථාවක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. ඒ මගින් ක්‍රීඩාව සාර්ථක ව ඉදිරියට කර ගෙන යාමට අවස්ථා සැලසේ.

8. ආස්වාදය ඇති කිරීම

ක්‍රීඩාවක නිරත වීමේ දී ක්‍රීඩකයින් එයින් වින්දනයක් ලැබීමට නම් සහභාගී වන්නන්ගේ හැකියා කුමක් වුවත් සෑමට එක ම නීතිය ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය. එවිට සියලු දෙනා ම විනිශ්චය පිළිබඳ සතුටට පත්වන බැවින් ක්‍රීඩාවේ ආස්වාදය විඳීමට හැකි වේ.

9. සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම (Fair Play)

ඔලිම්පික් තරග සමාරම්භක උලෙලේ දී සියලු ම ක්‍රීඩකයන් වෙනුවෙන්, එක් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ද, සියලු ම නිලධාරීන් හා විනිසුරුවන් වෙනුවෙන් එක් නිලධාරියෙකු විසින් ද ප්‍රතිඥාවක් දෙනු ලබයි. ඒ අනුව ඔලිම්පික් ප්‍රතිඥාවන්හි දෙපැත්තක් ඇත. එයින් නීති ගරුක ව ක්‍රියා කිරීම හා සැබෑ ආධ්‍යාත්මික ගුණාංගවලින් යුක්ත ව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම පෙන්වුම් කරයි.

සාධාරණ තරගය මගින් පහත කරුණු ඉටු වේ

- ක්‍රීඩාවේ වටිනා ආකල්ප සුරැකීම
- ආචාර ධර්ම වර්ධනය
- වංචා, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය, සූරා කෑම් වැළැක්වීම
- අන් අයට ශාරීරික, මානසික හානි ඇති නොකිරීම



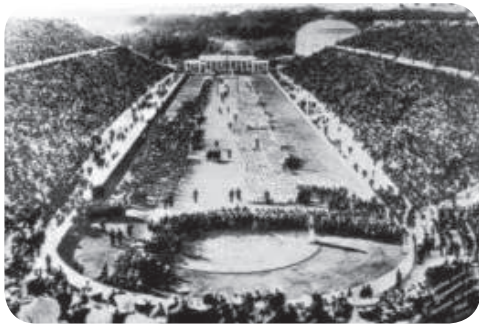
6.7 රූපය

උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙකු සෑම විට ම තරගයක ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගී වීම වැදගත් බව සලකන අතර මේ සඳහා හොඳ උදාහරණයක් 2011 වසරේ ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගයකින් දැක ගත හැකි විය. බටහිර ඉන්දීය කණ්ඩායම සහ පකිස්ථානය අතර තරගයක දී පකිස්ථාන පිලට සිය අවසාන පන්දුවේ දී ලකුණු හතරක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ව තිබුණි. බටහිර ඉන්දීය පන්දු යවන්නා සිය අවසාන පන්දුව දැමීමට දිව එන මොහොතේ පන්දු යවන අන්තයේ පිතිකරු තම සීමා ඉර පසු කර ඉදිරියට දුව විත් තිබුණි. පන්දු යවන්නාට ඔහුගේ විකට්ටුව බිඳ දමා ලෙහෙසියෙන් ම තරගය ජයග්‍රහණයට අවස්ථාව තිබුණ ද පන්දු යවන්නා පන්දුව කඩුල්ල ළඟට තබා පෙන්වා නැවත එසේ නොකරන ලෙස අවවාද කොට නැවත පන්දුව යැවීමට සූදානම් විය. එහි දී අවසාන පන්දුවෙන් පකිස්ථාන පිල ලකුණු හතරක් ලබා ජය ගත්ත ද සියලු ම තරඹන්නන්ගේ සහ නිවේදකයන්ගේ ගෞරවය, ප්‍රශංසාව ලැබුණේ ඉහත උසස් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණය පෙන්වුම්

කළ පන්දු යැවූ ක්‍රීඩකයාට ය. එවැනි ක්‍රීඩකයන් සෑම විට ම සාධාරණ තරග අපේක්‍ෂා කළ බව මෙහි දී පෙන්වා දිය හැකි ය.

මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ කරුණු ඇසුරින් ක්‍රීඩාව සඳහා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ මන්ද යන්න හා ක්‍රීඩාවේ සාරධර්ම පිළිබඳ ව ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත. මීට අමතර ව සැබෑ දක්ෂයින් තෝරා ගැනීම, නරඹන්නන්ගේ හා විනිසුරුවන්ගේ ආරක්‍ෂාව, විනිශ්චය කාර්යක්‍ෂම ව සිදු කිරීම, වංචනික ක්‍රියා වැළක්වීම යනාදිය සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීති අවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩා නීතිරීති මගින් පුද්ගල සංවර්ධනය සිදු වෙන්නාක් මෙන් ම සමාජ සංවර්ධනයට ද දැඩි බලපෑමක් ඇති වේ.

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය



6.8 රූපය

ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව කථා කිරීමේ දී “ඔලිම්පික්” යන වචනය අපගේ සිහියට නැගෙන්නේ නිතැතිනි. ඊට හේතුව ඒ සඳහා, ලෝකයේ බොහෝ රටවල් සහභාගි වන නිසා හා එහි ජයග්‍රහණය මහත් අභිමානවත් එකක් වන බැවිනි. ක්‍රීඩාව අභිමානවත් දෙයක් වුවත් කාලයෙන් කාලයට සිදු වූ අන්දෝලන තත්වයන් ක්‍රීඩාවේ අභිමානයට කැලලක් වූ අවස්ථා ද ඇත. තරග පවා දීම, තහනම් උත්තේජක භාවිතය එසේ දැක්විය හැකි අවස්ථා සමහරකි.

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව විකාශය වූ ආකාරය දැන ගැනීම ඔබට වැදගත් වනු ඇත.

- ක්‍රි.පූ. 776 දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියා නගරයේ දී මුල් ම වරට ඔලිම්පික් තරග ආරම්භ වී ඇත. ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නගරය ආශ්‍රිත ව ඇල්පියස් ගඟ බඩ, පීසා නගරය අසල, සුන්දර තැනිතලාවක මෙම තරග පවත්වා ඇත.
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය පිළිබඳ විවිධ ජනප්‍රවාද ඇති අතර එකක් නම් සියුස් දෙවියන් සැමරීම පිණිස ඔහුගේ පුත් හර්කියුලීස් ඔලිම්පික් තරග ආරම්භ කළ බව ය.
- ඊට අමතර ව ඔනමවූස් රජුගේ දූ කුමරිය නතු කර ගැනීම සඳහා සටන් වැද ඉන් ජයග්‍රහණය කළ පිලෝපස් කුමරා විසින් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද බව ය.
- ඔලිම්පික් තරගවලින් ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයන්ට ඔලිම්පි අත්තක් ත්‍යාග ලෙස පිරිනමා විරයන් ලෙස සලකන ලදී.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- ආරම්භයේ දී ඔලිම්පික් තරඟ සඳහා කාන්තා නියෝජනය තහනම් විය.
- ක්‍රි.ව. 146 දී රෝමන්වරු ග්‍රීසිය ආක්‍රමණය කිරීමෙන් පසු රෝම ආභාසය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවලට ඇතුළු කරන ලදී. එම නිසා සතුන් හා මිනිසුන් යොදා ගනිමින් කරන ලද ක්‍රීඩා එකතු විය. එහි මිලේවිෂ බව කෙරෙහි කලකිරුණු නියඩෝසියස් (Theodosius) අධිරාජ්‍යයා ක්‍රි.ව. 394 දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව තහනම් කරන ලදී.
- ක්‍රි.ව. 1896 දී ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබොටින් (Pierre de Coubertin) විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන ලදී.
- යහපත් ලෝක සම්බන්ධතා සහ අන්තර් ජාතික සාමය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව මගින් වර්ධනය කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන ලදී.
- එමෙන් ම ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනයටත්, අභිමානය රැකීමටත් විවිධ සංවිධාන බිහි විය. එයින් ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව (International Olympic Committee) වැදගත් තැනක් ගනී.

 **අමතර දැනුමට**

6.1 වගුව
එද මෙද තුළ ඔලිම්පික් තරඟ

වර්ෂය	පැවැත්වූ රට	නගරය
1896	ග්‍රීසිය	ඇතැන්ස්
1900	ප්‍රංශය	පැරිස්
1904	ඇමරිකාව	ශාන්ත ලුසියා
1908	එංගලන්තය	ලන්ඩන්
1912	ස්වීඩනය	ස්ටොක්හෝම්
1916	පළමුවන ලෝක යුද්ධය නිසා නොපැවැත්විණි	
1920	බෙල්ජියම	ඇන්ට්වර්ප්
1924	ප්‍රංශය	පැරිස්
1928	නෙදර්ලන්තය	ඇම්ස්ටර්ඩෑම්
1932	ඇමරිකාව	ලොස්ඇන්ජලීස්
1936	ජර්මනිය	බර්ලින්
1940	දෙවන ලෝක යුද්ධය නිසා නොපැවැත්විණි.	
1944	දෙවන ලෝක යුද්ධය නිසා නොපැවැත්විණි.	

1948	එංගලන්තය	ලන්ඩන්
1952	පින්ලන්තය	හෙල්සින්කි
1956	ඕස්ට්‍රේලියාව	මෙල්බර්න්
1960	ඉතාලිය	රෝමය
1964	ජපානය	ටෝකියෝ
1968	මෙක්සිකෝව	මෙක්සිකෝ නගරය
1972	ජර්මනිය	මියුනිච්
1976	කැනඩාව	මොන්ට්‍රියල්
1980	රුසියාව	මොස්කව්
1984	ඇමරිකාව	ලොස්ඇන්ජලීස්
1988	කොරියාව	සියෝල්
1992	ස්පාඤ්ඤය	බාසිලෝනා
1996	ඇමරිකාව	ඇට්ලන්ටා
2000	ඕස්ට්‍රේලියාව	සිඩ්නි
2004	ග්‍රීසිය	ඇතැන්ස්
2008	චීනය	බීජිං
2012	එංගලන්තය	ලන්ඩන්

- ඉහත වගුව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔලිම්පික් තරඟ පවත්වා ඇති කාල වකවානු, පැවැත්වූ රටවල් හා නගර පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

යෝජන

2016 බ්‍රසීලය රියෝද ජනයිරෝ
 2020 ජපානය ටෝකියෝ

 ක්‍රියාකාරකම

අද වන විට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව සඳහා ඇතුළත් ව ඇති ක්‍රීඩා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය

නූතන ක්‍රීඩා තරග ඉතා තරගකාරී මුහුණුවරක් ගන්නා අතර ඒවා වෘත්තීය මට්ටමට පත් වී ඇත. ඒ නිසා ම විවිධ ක්‍රීඩකයෝ තමන්ගේ තරග හැකියා වැඩි වැඩියෙන් ඉස්මතු කර ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරති. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තහනම් උත්තේජක පාවිච්චියට ඇතැම් ක්‍රීඩකයෝ පෙලඹෙති. මෙය වංචාවෙන් ක්‍රීඩාව දිනීමට උත්සාහ කිරීමකි. කෙසේ වෙතත් මෙසේ ලබා ගන්නා ජයග්‍රහණ තාවකාලික වන අතර මෙම අන්තරායදයක ඖෂධ ක්‍රීඩකයින්ගේ ක්‍රීඩා දිවිය ම අඳුරු කිරීමට ප්‍රබල හේතුවක් වේ. මක්නිසාදයත් ඒවායින් දීර්ඝ කාලීනව ශරීරයට හානි සිදු වන බැවිනි. එසේ ම මූත්‍ර සාම්පල, රුධිර සාම්පල මගින් තහනම් ඖෂධ භාවිත කළ බව පැහැදිලි ව තහවුරු කර ගත හැකි ය.

තහනම් උත්තේජක ගැනීමේ ආදිහව

- තහනම් උත්තේජක ඖෂධ සිරුරට දීර්ඝ කාලීන ව දැඩි හානි පැමිණවීම හා ජීවිත හානි පවා සිදු වීම
- ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම
- ලැබූ ජයග්‍රහණය අවලංගු කිරීම
- ක්‍රීඩකයින්ට මෙන් ම නියෝජනය කරන රටට ද දැඩි අපකීර්තියක් අත් වීම



ක්‍රියාකාරකම

ශ්‍රී ලංකාවේ ඔලිම්පික් සහභාගිත්වය, ලැබූ ජයග්‍රහණ, ලැබූ පදක්කම් හා පදක්කම්ලාභී ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් පිළිබඳ කරුණු සොයා බලා ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

පාසලක ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

- | | |
|--|--|
| 1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග | 7. මදුරු මර්දන ශ්‍රමදාන |
| 2. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන් | 8. මුඛ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වැඩමුළු |
| 3. වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් | 9. බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩමුළු |
| 4. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය | 10. ලෝක ක්ෂය රෝග මර්දන දිනය |
| 5. ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ණ ප්‍රදාන උත්සව) | |
| 6. සෞඛ්‍ය සතිය | |

I. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග

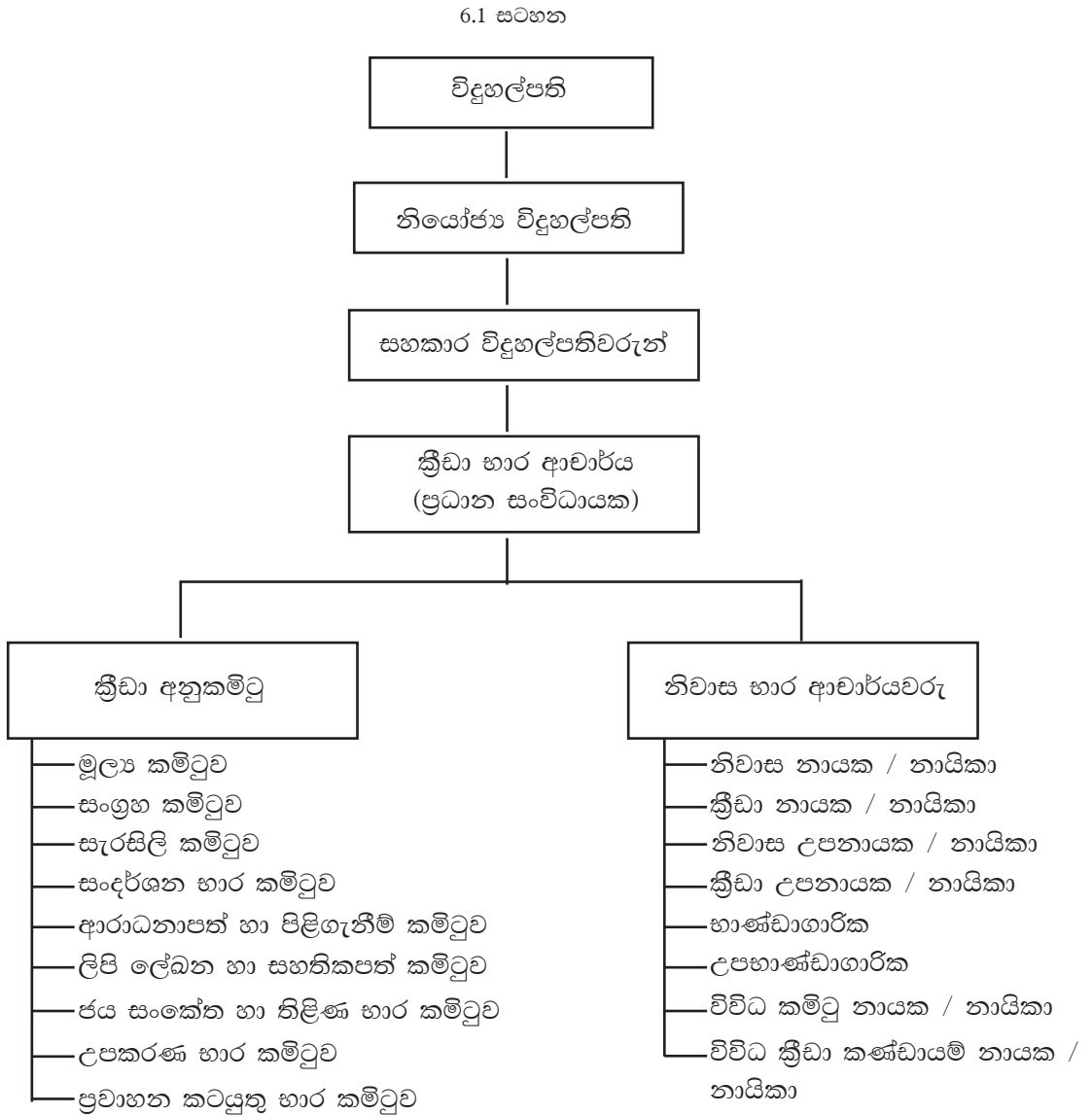
පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂික ව පවත්වනු ලබන වැඩ සටහනකි. නිවාස කිහිපයකට බෙදී තෝරා ගන්නා ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයක් සඳහා තරග පවත්වයි. වැඩි ම ලකුණු ලබා ගන්නා නිවාස ජයග්‍රාහී අනුපිළිවෙලට ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබයි. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගවලින් පහත දැක්වෙන අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරයි.

- පාසලේ සෑම සිසුවෙකුට ම ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- නායකත්වය වර්ධනය කිරීම
- පෞරුෂය වර්ධනය කිරීම
- ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම
- කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම
- සංවිධාන හා සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- ජය පරාජයන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මකට හුරු කිරීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම



6.9 රූපය

පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානයේ කාර්යභාරය 6.1 සටහන මගින් දැක්විය හැකි ය.



(සැ.යු : ආදර්ශනයක් පමණි)



ක්‍රියාකාරකම

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී නායකත්වය හිමි වන සිසු සිසුවියන් වෙත පැවරෙන වගකීම් හා යුතුකම් පිළිබඳ ව වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

2. ශරීර සුවතා වැඩසටහන්



6.10 රූපය

පාසල් ළමුන්ගේ සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මහඟු පිටිවහලක් සපයයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල නිරෝගී හා ක්‍රියාශීලී සිසු පරපුරක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් ශරීර සුවතා වැඩසටහන් පවත්වයි. ප්‍රාථමික අංශය හා ද්විතීයික අංශය සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් නිර්දේශිත ව්‍යායාම් මාලාවක සිසු දරුවන් නිරත කරවීම අනිවාර්ය කර ඇත. ඊට අමතර ව පාසල මගින් සංවිධානය කෙරෙන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන් ද ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

3. වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

පාසලක දැකිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් බොහොමයක් ඇත. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- විවිධ ක්‍රීඩා තරගාවලි
- මලල ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු
- එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අදාළ කඳවුරු
- ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් ගේ යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
- ශාරීරික අභ්‍යාස
- සරඹ සංදර්ශන
- බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා කඳවුරු
- ශිෂ්‍යභට පුහුණු කඳවුරු



6.11 රූපය

4. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය

සිසුන්ගේ විවිධ හැකියා හා දැනුම වර්ධනය කිරීම සඳහා පාසලක් තුළ එක් දින වැඩමුළුවක් පැවැත්වීම මින් අදහස් කෙරේ. මේ සඳහා භාවිත කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- සෑම සිසුවෙකුගේ ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ මාලාවක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- සෑම සිසුවෙකුගේ ම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම හා පෝෂණ තත්වය නගා සිටුවීමට වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ක්‍රීඩාවකට අදාළ ව තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීම
- සුළු ක්‍රීඩා හෝ අනු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කොට එය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල අවශ්‍යතා හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

5. ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම

පාසලක් තුළ විවිධ ක්‍රීඩාවල නියලෙමින් දක්ෂතා දක්වන සෑම සිසුවෙක් ම ඇගයීමට ලක් වීමට කැමැත්තක් දක්වයි. ඒ සඳහා පාසල තුළ විවිධ ඇගයීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි ය. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා සුවිශේෂ දක්ෂතා දක්වන සිසුන්ට ඒ ඒ වර්ෂයන්ට අදාළ ව සහතික පත් හා පාසල් වර්ෂ පිරිනැමීම ඉන් එක් ඇගයීම් ක්‍රමයකි. ඊට අමතර ව විවිධ ජයග්‍රහණ ලැබූ සිසුන් පිළිබඳ ව පළ වූ පුවත් පත් වාර්තා දැන්වීම් පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය, ජයග්‍රහණ ලැබූ සිසුන්ගේ නම් ප්‍රදර්ශනය, බැනර් ප්‍රදර්ශනය, උදෑසන රැස්වීමේ දී ඇගයීම වැනි ක්‍රම ද ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ය.



6.12 රූපය

6. සෞඛ්‍ය සතිය

පාසල්වල සෞඛ්‍ය සතියක් ප්‍රකාශයට පත් කොට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ඔබ දක ඇත. පාසලේ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙහි අරමුණ වේ. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහතින් දැක් වේ.

- පාසල තුළ ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයක් පැවැත්වීම
- අනතුරු හා අනාරක්ෂිත ප්‍රදේශ ඉවත් කිරීම
- සෞඛ්‍යයට අදාළ පෝස්ටර්, චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනය
- කොළ කැඳ වැනි පෝෂ්‍යදායී ආහාර හඳුන්වාදීම
- පාසල අවට ප්‍රජාවේ පිරිසිදු කිරීම් කටයුතුවල නිරත වීම
- මාර්ගෝපදේශන/උපදේශන සේවා පැවැත්වීම
- වෛද්‍යවරයෙකු මගින් හෝ අදාළ සම්පත් පුද්ගලයෙකු මගින් සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම් හා සම්මන්ත්‍රණ පැවැත්වීම
- පොලිස් නිලධාරීන් මගින් මහා මාර්ග ආරාක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ව වැඩමුළු පැවැත්වීම



6.13 රූපය

- මුඛ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සායන පැවැත්වීම
- මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධන වැඩමුළු, ආගමික වැඩසටහන් පැවැත්වීම
- උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි වැනි සෞඛ්‍යයට අහිතකර ක්‍රියාවන්ගෙන් මිදීමට අදාළ වැඩමුළු පැවැත්වීම
- අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ සිසුන් දැනුම්වත් කිරීම
- සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ ව සිසුන් අතර විවාද පැවැත්වීම ය
- නිර්ණායක මත ඇගයීම මගින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මට්ටම හඳුනා ගැනීම

කාරාංශය

ක්‍රීඩා නීති රීති යනු කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණ ව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර්ජාතික සංගම්වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සීමාවන් වේ. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පවත්වා ගැනීමට, ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය, ගෞරවය, පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනයට, අනතුරු අවම කර ගැනීමට, ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට, ගැටලු විසඳීමට, සාධාරණ ව තරග කිරීමට, ක්‍රීඩාවේ ආස්වාදය පවත්වා ගැනීමට යනාදිය සඳහා නීති රීති අවශ්‍ය වේ.

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ ලොව උසස් ම ක්‍රීඩා උලෙළ ලෙස දැක්විය හැකි අතර, නූතන ඔලිම්පික් උලෙළ ක්‍රි.ව 1896 දී ආරම්භ විය.

ක්‍රීඩාවේ දී ඖෂධ භාවිතය වර්තමානය වන විට ඉතාමත් ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වී ඇත. එය ක්‍රීඩක සිරුරට දිගුකාලීන හානි ගෙන දෙන අතර ඒ බව හෙළි වීමෙන් තමාට මෙන් ම නියෝජනය කරන රට හෝ පාසලට විශාල අපකීර්තියක් ඇති වේ.

පාසල තුළ අපට විවිධ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් පැවැත්විය හැකි වේ. ඒ අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග විශේෂ තැනක් ගන්නා අතර එය සිසු හැකියා, කුසලතා වර්ධනය සඳහා හේතු වේ. ඊට අමතර ව පාසල තුළ වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්, ශාරීරික අධ්‍යාපන දින, ශරීර සුවතා වැඩ සටහන්, වර්ණ ප්‍රදාන උත්සව, සෞඛ්‍ය සතිය, ආදී වශයෙන් විවිධ වූ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.



අභ්‍යාස

1. ක්‍රීඩා නීති රීති පැවතීම නිසා සිදු වන වාසි පහක් දක්වන්න.
2. තහනම් උත්තේජක මාෂධ භාවිතයේ ආදිනව තුනක් ලියන්න.
3. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හතරක් දක්වන්න.
4. නිවාසාන්තර තරඟ පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරන වාසි පහක් දක්වන්න.
5. පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය සතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන වැඩසටහන් තුනක් ලියන්න.