

වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ශාරීරික, මානසික, සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත යුතු වේ. වර්තමානයේ පවතින සංකීර්ණ ජීවන රටාවන් සමග අපි සියලු දෙනා ම පාහේ කාර්ය බහුල ස්වභාවයකට පත්ව සිටිමු. අතීතයේ කය වෙහෙසා සිදු කළ වැඩ කටයුතු තාක්ෂණික දියුණුව නිසා වර්තමානයේ දී යන්ත්‍ර සූත්‍ර මගින් සිදු කර ගැනීමට බොහෝ විට හුරු වී සිටිමු. කුඩා අවධියේ සිට ම බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට එය බලපා ඇත. මේ නිසා ශාරීරික යෝග්‍යතාව සඳහා පාසලේ දී මෙන් ම නිවසේ දී ද වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවයේ එන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල සුවිශේෂ දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ද, දෛනික ජීවිතයේ දී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ද උපකාරී වේ. මෙම දක්ෂතා ඔබ තුළ පවතින අතර පුහුණුව තුළින් එය වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හා එම සාධක සංවර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහන් පිළිබඳ අධ්‍යයනය කර ඇත.

මෙම පාඩමෙන් වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක ද එම සාධක සංවර්ධනයට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ද හැදෑරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක

වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හයකි.

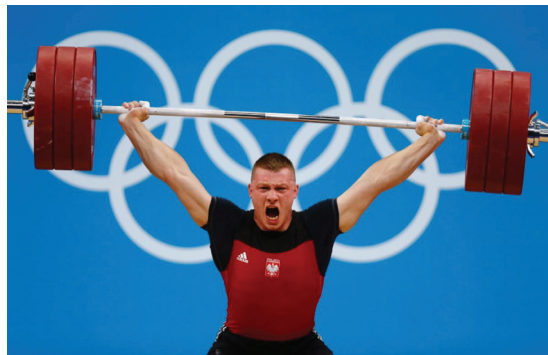
1. ජවය (Power)
2. උලැඟිතාව (Agility)
3. සමායෝජනය (Coordination)
4. සමබරතාව (Balance)
5. වේගය (Speed)
6. ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed)

ජවය (Power)

වේගවත්ව, ඝෂණිකව පේශි බලය මුදා හැරීමට ඇති හැකියාව ජවය ලෙස හැඳින්වේ. එනම්, ප්‍රතිරෝධකයට එරෙහිව ඝෂණිකව මාංශ පේශි ක්‍රියා කරවීමෙන් වලනය වීමට ඇති හැකියාවයි. මෙය මාංශ පේශි ශක්තියේ හා වේගයේ එකතු වීමකින් නිෂ්පාදනය වී ඇත.

ජවය සෑම ක්‍රීඩාවක් සඳහා ම අවශ්‍ය වේ. එහෙත් සමහර ක්‍රීඩා ජය ගැනීම සඳහා ජවය වැඩි ප්‍රමාණයක් යෙදීමට සිදු වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී ජවය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයකට උදාහරණ



14.1 රූපය - බර ඉසිලීම

■ බර ඉසිලීමේ තරග

ස්නැච් (snatch), පවර් ක්ලීන් (power clean) වැනි බර ඉසිලීමේ තරගවල දී ජයග්‍රහණය කිරීමට නම් වැඩි බරක් ඝෂණිකව එසවිය යුතු ය. එහි දී ජවය වැඩි ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රහණය කරනු ලබයි. මෙහි දී ප්‍රතිරෝධය බර ඉසිලීමේ උපකරණය වන අතර මාංශපේශි මගින් ඝෂණිකව හා ශක්තිමත්ව එය වලනය කරනු ලබයි.

■ මලල ක්‍රීඩා

යගුලිය දැමීම, දුර පැනීමේ නික්මීම වැනි අවස්ථාවල දී එම ක්‍රීඩකයන්ගේ ජවය වර්ධනය වී තිබිය යුතු ය. යගුලිය දැමීමේ දී ශරීරයේ තිබෙන ජවය, අතේ මාංශ පේශි දක්වා එක් රැස් කර ඝෂණිකව යගුලිය මුදා හැරිය යුතු ය. යගුලිය දැමීමේ ශීඝ්‍රතාවය මගින් මෙය ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රගුණ කෙරේ.

එසේ ම දුර පනින ක්‍රීඩකයන් නික්මීමේ පුවරුව මත යොදන බලය නිසා ඉදිරියට යා හැකි දුර වැඩි වේ. මේ නිසා දුර පැනීමේදී පාදවල ජවය ඝෂණිකව මුදා හැරිය හැකි ක්‍රීඩකයාට වැඩි දක්ෂතා පෙන්නුම් කිරීමට හැකි වේ.

මීට අමතරව,

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාසය
- කෙටි දුර කරග ආරම්භයේ දී ආරම්භක පුවරුවෙන් නික්මීමේ අවස්ථා ආදිය ජවය උපකාරී වන අවස්ථාවලට උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය.

ජවය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

I. මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම

මෙඩිසින් බෝල විවිධ බර ප්‍රමාණයන්ට සාදා ඇත. මෙහි දී මෙඩිසින් බෝලය දැනින් ඉදිරියට හා පිටුපසට විසි කළ හැකි ය. එසේ ම එක් අතකින් විසි කිරීමට ද පුළුවන. ඒ සඳහා පහත පියවර අනුගමනය කළ හැකි ය.

- පාද සමාන්තරව සිටින සේ සිටගන්න
- මෙඩිසින් බෝලය දැනින් අල්ලා පපුව ආසන්නයේ තබා ගන්න
- පන්දුව නොසොල්වා පාද දණ හිසෙන් මදක් නමා සිරුර පහළට ගෙන යන්න
- සිරුර ඉහළට ඔසවනවාත් සමග දැන් හැකි තරම් ඉදිරියට දිගු කර බෝලය වේගයෙන් ඇතට විසි කරන්න



14.2 රූපය - මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම

II. විවිධ පැනීමේ අභ්‍යාස (මෙම ව්‍යායාම වේගයෙන්, ක්‍ෂණිකව සිදු කළ යුතු ය)

- වම් පාදයෙන් පියවර පහක් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම
- දකුණු පාදයෙන් පියවර පහක් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම
- හිටි දුර පැනීම (පාද දෙක එක ලඟ තබා ඉදිරියට පැනීම)
- උස අඩු පෙට්ටි කිහිපයක් සමාන දුරින් තබා, ඒවා මතින් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම (පාද දෙකෙන් මාරුවෙන් මාරුවට මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ යුතු ය)



ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ පාසලෙන් හා ප්‍රදේශයෙන් සොයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් ජවය වර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවා ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

උලැඟිතාව (Agility)

දිශා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්‍රීඩාකරු හා සුමටව ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඇති හැකියාව උලැඟිතාවයි.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ක්‍රීඩාකරු විවිධ ඉරියව්වලට මාරු විය යුතු වේ. එක් ඉරියව්වක සිට තවත් ඉරියව්වකට මාරු වීමේ දී ඊළඟ ඉරියව්ව හඳුනා ගැනීමත් එම ඉරියව්ව සඳහා ඉක්මනින් අවතීර්ණ වීමත් සඳහා උලැඟිතාව අවශ්‍ය වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී උලැඟිතාව වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ



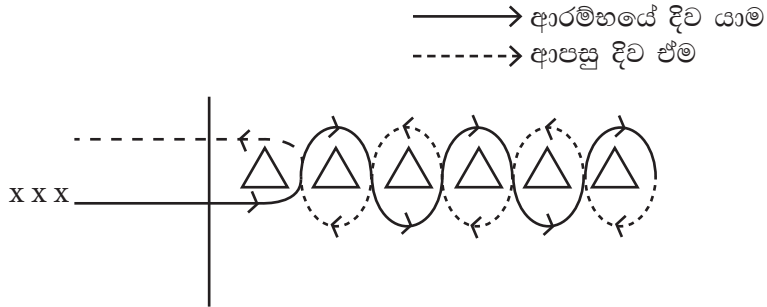
14.3 රූපය - රගර් ක්‍රීඩාව

- රගර්, පාපන්දු, බාස්කට්බෝල් වැනි ක්‍රීඩාවල දී ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයන් මග හරිමින් පන්දුව රැගෙන ඉදිරියට යාම සඳහා (ඉදිරියට යාමේ දී විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් මග හැරීමට නම් ක්‍රීඩාකරු ඉරියව් වෙනස් කළ යුතු ය.)
- පාපන්දු, හොකි වැනි ක්‍රීඩාවල ගෝල් රකින්නා තමා වෙතට එන පන්දුවට අනුව ඉරියව් ක්‍රීඩාකරු වෙනස් කළ යුතු වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ හෙල්ල විසි කිරීම, කඩුලු මතින් දිවීම වැනි ඉසව්වල දී උලැඟිතාව වැදගත් වේ.

උලැඟිතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

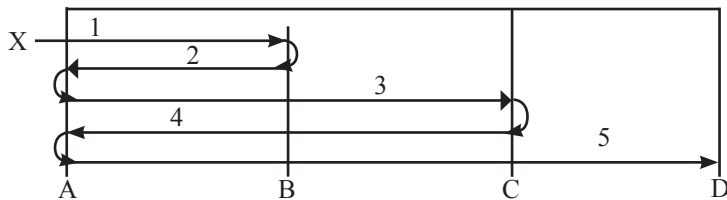
I. අක් වක් ධාවනය (Zig zag run)

Zig zag ක්‍රමයට දිවීමට හැකි වන ලෙස කෝන්ස් තබන්න. එම කෝන්ස් අතරින් දිව යන්න.



14.4 රූපය

II. ෂට්ල් ධාවනය - Shuttle run



14.5 රූපය

ඉහත රූපයේ ආකාරයට ABCD ලෙස සමාන දුරකින් (1m) රේඛා 4ක් ඇඳ ගන්න. සංඥාවට අනුව A රේඛාවේ සිට B රේඛාව දක්වා දුවගොස් B රේඛාව අතින් ස්පර්ශ කරන්න. ක්ෂණිකව හැරී නැවත A රේඛාවට දුවමින් A රේඛාව ස්පර්ශ කරන්න. නැවත ක්ෂණිකව හැරී C රේඛාව වෙත දිවගොස් C රේඛාව අතින් ස්පර්ශ කරන්න. මෙසේ රේඛා ස්පර්ශ කර දිවීමෙන් ක්ෂණිකව ශරීරයේ ඉරියව් මාරු වීම සිදු වේ.



ක්‍රියාකාරකම

උලැඟිතාව වර්ධනය කිරීමට සුදුසු තවත් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවා ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

සමායෝජනය (Coordination)

ක්‍රියාකාරකම් සුමටව හා නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ඇසීම, දැකීම වැනි සංවේදන හා ශාරීරික අවයව එක්ව යොදා ගැනීමේ හැකියාව සමායෝජනය යි. මෙහි දී ස්නායු පද්ධතිය හා ජේෂ් පද්ධතිය නිවැරදිව ක්‍රියා කළ යුතු ය. සියලු ම ක්‍රීඩා සඳහා සමායෝජනය වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ



14.6 රූපය - බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව

- ටේබල් ටෙනිස්, ස්කොෂ්, බැඩ්මින්ටන් වැනි රැකට් භාවිත කරනු ලබන ක්‍රීඩාවල දී ඇස් හා අත් අතර මනා සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ය. පන්දුව ඇස්වලින් දැක, එම පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයට රැකට් එක ගෙන ආ යුතු ය.
- ආචාර පෙළපාලියේ දී විධානවලට අනුව ක්‍රියා කිරීමට කන, ජේෂ් හා අස්ථි සමායෝජනය අනුව අත් හා පාද ක්‍රියා කිරීම සිදු කළ යුතු වේ.
- ක්‍රීඩා තරගවල දී හොඳ සමායෝජනයක් ඇති ක්‍රීඩකයෝ තමාගේ දක්ෂතා හොඳින් ප්‍රදර්ශනය කරති.

සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

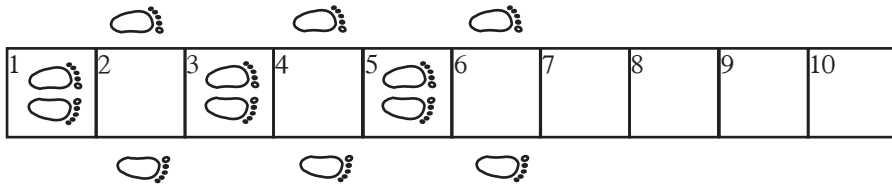
I. ධාවන ඉතිමගේ දිවීම

50cm x 50cm සහිත කොටු 10ක් ක්‍රීඩාපිටියේ අඳින්න.



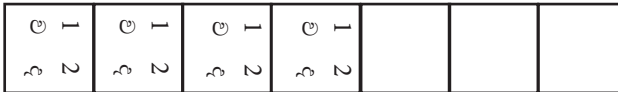
14.7 රූපය

- පාද දෙකෙන් ඉතිමගේ එක් කොටුව බැගින් පනිමින් ඉදිරියට යන්න
- වම් පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැන පැන යන්න
- දකුණු පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැන යන්න



14.8 රූපය

- පළමු කොටුවේ ඇතුළතින් පාද දෙක තබන්න
- දෙවන කොටුවේ දෙපස පිටතින් පාද දෙක තබන්න
- නැවත තුන්වන කොටුවේ ඇතුළතින් පාද දෙක තබන්න
- මෙලෙස රටාවකට ඉදිරියට පැන යන්න (14.8 රූපය)



14.9 රූපය

- පළමු කොටුවේ වම් පාදය පළමුව තබන්න
- නැවත පළමු කොටුවේම දෙවනුව දකුණු පාදය තබන්න
- දැන් වම් පාදය දෙවන කොටුවේ පළමුවෙන් තබන්න. දෙවනුව දකුණු පාදය තබන්න.
- මෙලෙස රටාවකට පාද දෙක තබමින් ඉදිරියට යන්න (14.9 රූපය)

II. වෙනත් ව්‍යායාම කිරීම

- 1, 2, 3, 4 ලෙස කාලයකට සෙමින් එක තැන දුවන්න
- එම දුවන කාලයට ම පළමුව වම් පාදය දණහිසෙන් නවා ඉදිරියට ඔසවන විට දකුණු අතින් වම් පාදයේ ඇඟිලි අල්ලන්න
- තෙවනුව වම් පාදය පිටුපසට දිගු කර දකුණු අතින් පාදයේ ඇඟිලි අල්ලන්න
- හතරවනුව දකුණු පාදය පිටුපසට දිගු කර වම් අතින් දකුණු පාදයේ ඇඟිලි අල්ලන්න
- මෙම ක්‍රියාකාරකම අංක අනුව අඩු වේගයෙන් පළමුව සිදු කර පුහුණු වූ පසු වේගය වැඩි කර සිදු කරන්න



ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ පාසලෙන් සොයා ගත හැකි උපකරණ භාවිත කර හෝ උපකරණ රහිතව හෝ සමායෝජනය වර්ධනය කළ හැකි ව්‍යායාම මාලාවක් නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මගපෙන්වීම මත ක්‍රියාත්මක කරන්න.

සමබරතාව (Balance)

නිශ්චලව සිටීමේ දී හෝ චලනය වීමේ දී සිරුර පාලනය කර ගැනීමට හෝ පවත්වා ගැනීමට හෝ ඇති හැකියාව සමබරතාවයි.

නිශ්චලව සිටින ඉරියව්වක දී හෝ සෙමෙන් සිදු වන චලනයක දී සමතුලිතතාව රැක ගැනීමට නිදසුන් ලෙස පහසුවෙන් සිටීම, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීම ආදිය දැක්විය හැකි ය.

සිරුරේ ඉරියව් වේගවත්ව සිදු වන චලනයක දී සිරුරේ සමබරතාව රැක ගැනීමට නිදසුන් වශයෙන්, ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් දැක්විය හැකි ය.

ක්‍රීඩාවේ දී සමබරතාව වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ



14.10 රූපය - ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්

- ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ දී කරනු ලබන ව්‍යායාම හා අවසානයේ නිශ්චලතාව පෙන්වීමේ අවස්ථාව දක්වා මනා සමබරතාවකින් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- බර ඉසිලීමේ ඉසව්වල දී ක්‍රීඩකයා අවසානයේ බර දැනින් ඉහළට ගෙන ඔසවා ශරීරයේ සමබරතාව පෙන්වීම
- සටන් කලා ක්‍රීඩාවල දී විරුද්ධවාදියාට ප්‍රහාරය එල්ල කර පොළොවට පතිත වීමේ දී හා ප්‍රහාරය එල්ල කරන විට මනා සමබරතාවකින් සිටීම
- බැලේ රැගුම් සඳහා ද මනා සමබරතාවක් අවශ්‍ය වේ
- උස පැනීම, යතුලිය විසි කිරීම වැනි මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල දී ද සමබරතාව වැදගත් වේ

සමබරතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- I. උඩ පැන වට භාගයක් කරකැවී සමබරව පතිත වන්න
- II. උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කරකැවී සමබරව පතිත වන්න
- III. තනි පාදයෙන් සිටගෙන කඳ ඉදිරියට නවා අනෙක් පාදය පිටුපසට දිග හැර දැන් දෙපසට විහිදුවා ටික වේලාවක් සිටින්න. (වම් පාදයට හා දකුණු පාදයට මාරුකර මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි ය.)

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි



ක්‍රියාකාරකම

සමබරතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම මත එම ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා පිටියේ දී ප්‍රායෝගික ව කරන්න.

වේගය (Speed)

අවම කාල පරාසයක් තුළ දී උපරිම ලෙස වාලක ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව වේගය ලෙස හඳුන්වයි. සියලු ක්‍රීඩකයින්ට වේගය අවශ්‍ය ම සාධකයකි.

ක්‍රීඩාවේ දී වේගය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ



14.11 රූපය - ධාවන තරඟ

- මීටර් 100, මීටර් 200, 100 x 4 සහාය තරඟ සඳහා ධාවනය
- දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී අවතීර්ණ ධාවනය
- ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම

වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- I. මීටර් 30ක් පමණ වේගයෙන් දුවන්න
- II. මද බෑවුම් සහිත ස්ථානයක පහළට දුවන්න
- III. පන්දුවක් ඉදිරියට පොළොව දිගේ යවා ඒ පසු පස ගොස් පන්දුව ඇල්ලීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම කරන්න



ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩකයින්ගේ වේගය දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම මත ක්‍රීඩා පිටියේ දී ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed)

බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ශීඝ්‍රතාව ප්‍රතික්‍රියා වේගය නම් වේ.

සෑම ක්‍රීඩකයෙකුගේ ම ප්‍රතික්‍රියා වේගය හොඳින් පවතී නම් එය ප්‍රයෝජනයට ගෙන තරග ජය ගත හැකි වේ. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල දී ප්‍රතිවාදියාගේ ඉරියව්, උපකරණවල වලන අනුව දක්විය යුතු ප්‍රතිචාරය ක්ෂණික විය යුතු ය. එම නිසා ක්‍රීඩකයන්ගේ මෙම ගුණාංගය වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ



14.12 රූපය - පන්දු රැකීම

- කෙටිදුර ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීම
- ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී කඩුලු අසල පන්දු රකින්නාට හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් තිබිය යුතු ය
- පා පන්දු, හොකී වැනි ක්‍රීඩාවල දී දල රැකීම

ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- I. මියෝ - මීමෝ ක්‍රීඩාව - හොඳින් සවන් දී අදාළ වචනයට ප්‍රතිචාර දක්වන්න
- II. ආරම්භක රේඛාවක් ඇඳ ඒ ආසන්නයේ බිම දිගා වී උඩු අතට සිටින්න. නායකයා නළාව පිහිමිත් ආරම්භය ලබා දෙන්න. අත්පුඩ් ගැසීම ආදී සංඥාවල දී නැගිට ඉදිරියට දිවීම සිදු කරන්න.
- III. හිටගෙන සිටින අතර හිස් ටින් එකක් පිටුපසට විසි කරන්න. එය පොළොවේ ගැටෙන ශබ්දයට ඉදිරියට දුවන්න.



ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩකයන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම මත ක්‍රීඩා පිටියේ දී ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

සාරාංශය

චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වශයෙන් ජවය, උලැඟිතාව, සමායෝජනය, සමබරතාව, වේගය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය යන කොටස් හය හැඳින්විය හැකි ය.

ක්ෂණිකව හා වේගවත්ව බලය මුද හැරීමේ හැකියාව ජවය යි.

දිශා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්ෂණිකව හා සුමටව ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඇති හැකියාව උලැඟිතාව යි.

ක්‍රියාකාරකම් සුමටව හා නිවැරදිව ඉටු කිරීමට ඇසීම, දැකීම වැනි සංවේදන හා ශාරීරික අවයව එක්ව යොදා ගැනීමේ හැකියාව සමායෝජනය යි.

සමබරතාව යනු නිශ්චලව සිටීමේ දී හෝ චලනය වීමේ දී සිරුර පාලනය කර ගැනීමේ හෝ පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව යි.

අවම කාල පරාසයක් තුළ උපරිම ලෙස චාලක ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව වේගයයි.

බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ශීඝ්‍රතාව ප්‍රතික්‍රියා වේගය වේ.

මෙම යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගැනීම ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ද, නිරෝගි බව රැක ගැනීමට ද මෙම සාධක වර්ධනය වී තිබීම වැදගත් වේ.

එක් එක් යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු වේ.



අභ්‍යාස

1. චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හය නම් කරන්න.
2. එම එක් එක් සාධකය ක්‍රීඩාවේ දී වැදගත්වන අවස්ථා දෙකක් උදහරණ සහිතව දක්වන්න.
3. එම සාධක හය වර්ධනය කිරීමට ඔබ යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකම බැගින් විස්තර කරන්න.