13 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු

සෑම ක්‍රීඩාවකට ම නීති රීති ඇති අතර එමගින් ක්‍රීඩාව තුළ විනයක් හා සාධාරණත්වයක් ඇති වේ. තම පෞද්ගලික ක්‍රීඩා දක්ෂතා කොතෙක් තිබුණ ද සමාජයේ ගෞරවය ලැබීමට නම් ඔබ අනිවාර්යෙන් ම ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට මෙන් ම ක්‍රීඩා ආචාරධර්මවලට ද ගරු කළ යුතු ය. එසේ ම ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණයන් නීති රීතිවලින් බැහැරව ලබා ගත නොහැකි ය.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම ඔබ විසින් හඳුනාගෙන ඇති අතර ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම ද අවබෝධ කරගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ක්‍රීඩා නීති රීතිවල විකාශය, ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සහ ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම පිළිබඳ තව දුරටත් දැනුම ලබා ගනිමු.

ක්‍රීඩා නීති රීති

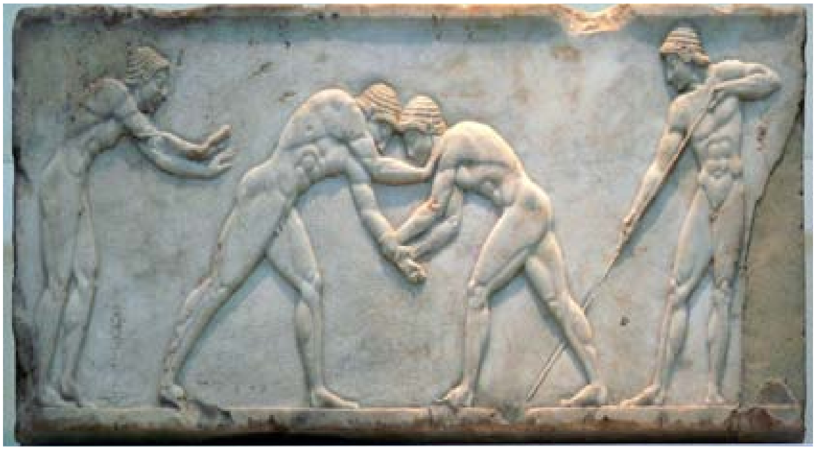
ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති රීති නම් වේ.

මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවන්හි නීති ප්‍රධාන වන අතර සුළු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා වැනි අනෙකුත් ක්‍රීඩාවල රීති වැදගත් කොට සලකයි. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය මෙන් ම ක්‍රීඩකයන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය නීති රීති මගින් ආරක්ෂා වෙයි.

ක්‍රීඩා නීති රීතිවල ආරම්භය හා විකාශය

මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරු කොට ගෙන ක්‍රීඩා බිහි වී ඇත. ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වු මෙම ක්‍රීඩාවන් කල්යත් ම පාලකයන්ගේ අවශ්‍යතාවන් මත තව දුරටත් තරගකාරී ස්වරූපයකින් පැවැත්වීමට කටයුතු කරන ලදී. එහෙත් ඒ තුළින් අනතුරු හෝ ජීවිත හානි විමක් සිදු විය. එයට හේතුව එම ක්‍රීඩාවන් තුළ සීමාවන් නොමැති වීම යි. ඒබැවින් නීති රීති තිබීමේ අවශ්‍යතාව අවබෝධ විය.

වාර්තාවන්ට අනුව ග්‍රීක යුගයේ දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා ස්පාටා පෞර රාජ්‍යයන්හි පැවැත් වූ ආගමික උත්සවයන්හි සිදු කරන ලද ක්‍රීඩාවන් නීතී රීතිවලට අනුකූලව සිදු වී ඇත. ඒ අතරින් ක්‍රි.පූ. 776 ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් රාජ්‍යයේ ඔලිම්පියාහි දී ආරම්භ වූ ප්‍රථම ඔලිම්පික් උළෙල ප්‍රධාන වේ.



13.2 රූපය - පැරණි යුගයේ ක්‍රීඩා පැවති බවට සාක්ෂි

ක්‍රමයෙන් සමාජයේ දියුණුවත් සමග ම නව සොයාගැනීම් හා අත්හද බැලීම් ඇසුරෙන් වූ බලපෑම හේතුවෙන් නව නීති රීති සම්පාදනය හා විධිමත් වීම සිදු විය. තව ද විවිධ රටවල ඇති වූ වෙනස්කම් හා තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමග ක්‍රීඩාව ද ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම්වලට ලක්ව බොහෝ ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ස්වරූපයක් ගන්නා ලදී. එහි දී විවිධ ක්‍රීඩාවන්ට අදාළව ශිල්පීය ක්‍රම දියුණු වන්නට වූ අතර නව ක්‍රීඩා නීති රීතී සම්පාදනය ද සිදු විය.

වර්තමානය වන විට මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවන් පාලනය කිරීම සඳහා ජාතික හා අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා සංගම් බිහි වී ඇත. එක් එක් ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති සම්පාදනය හා සංශෝධනය කාලයට ගැළපෙන ලෙස එම අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් සිදු කෙරේ. එම කටයුතු එක් එක් රටවල දී ඒ හා බැඳුණු ජාතික සංගම් මගින් සිදු කරයි.

සමහර තරගවල නීති රීති අඩු අතර විනෝදකාමී හා සංස්කෘතික ලක්ෂණවලින් සමන්විත වෙයි. ඒවා ජන ක්‍රීඩා යයි හඳුන්වා දි ඇත. මෙහි දී නීති රීතිවලට වඩා සාමූහික බව, විනෝදය, විවේකය මුල් කර ගත් බව පැහැදිලි ය.

ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පාසලේ ජනප්‍රිය ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එහි වර්තමානයේ පවතින නීති රීති ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා

ක්‍රීඩකයෙකු මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත වීමට නම් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා රාශියකි.

නායකත්වය

ඔබට ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කරන්නට සිදු වුණොත් ඒ සඳහා ඔබ තුළ තිබිය යුතු කුසලතා රාශියකි. ඉවසීම, කැපවීම, චිත්තවේග කළමනාකරණය, කණ්ඩායම් හැඟීම, සුහදශීලී බව වැනි නායකත්ව ගුණාංග ඒ අතර වේ. එසේ ම ඔබට ක්‍රීඩාව පිළිබඳව ද නීති රීති පිළිබඳව ද මනා වැටහීමක් තිබිය යුතු වේ. තීරණ ගැනීමේ දී ඔබ බුද්ධිමත් ලෙස හා වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ යුතු ය. නායකයෙකු වශයෙන් තම කණ්ඩායමේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකි විය යුතු අතර ඒවාට නිසි පිළියම් යොදමින් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යාමට නැතහොත් කණ්ඩායමේ මට්ටම පෙර තිබුණාට වඩා ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යාමට සෑම උත්සාහයක් ම දැරිය යුතු ය. සෑම ක්‍රීඩකයෙකුට ම එක හා සමානව සැලකිය යුතු අතර කණ්ඩායමේ ගෞරවය හා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම, තරගකාරිත්වය හා උනන්දුව පවත්වා ගැනීම නායකයා ලෙස ඔබ සතු වගකීමක් වේ.

අනුගාමිකත්වය

ක්‍රීඩා කරන විට ඔබට නිතර ම නායකයෙකු යටතේ වැඩ කිරීමට සිදු වේ. නායකයා යටතේ අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම අනුගාමිකත්ව ය යි. එහි දී ඔබ නායකත්වයට ගරු කරමින් එම අදහස් හා උපදෙස් පිළිපදිමින් ඔහු සමග එකට එක්ව කටයුතු කළ යුතු ය. එවැනි අවස්ථාවල දී නායකයාට නිවැරදි තීරණ ගැනීමට උපකාර කරමින් හා තම වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු කරමින් කණ්ඩායමේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

කණ්ඩායම් හැඟීම

මේ වන විටත් ඔබ පාසලේ විවිධ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් නියෝජනය කරන ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ක්‍රීඩිකාවක විය හැකි ය. එහි දී සියලු ම තීරණ ගැනීම් කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කණ්ඩායමට පක්ෂව සිදු කළ යුතු යි. ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ දී ඔබ සමග එක්ව ක්‍රීඩා කරන අනිත් අය සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ ම කණ්ඩායමක් ලෙස කළ යුතු සෑම කාර්යකට ම උද්‍යෝගයෙන් හා කැපවීමෙන් යුතුව සහභාගි විය යුතු වේ.

13.2 රූපය - කණ්ඩායම් හැඟීම

අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ දී ඔබට විවිධ පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදු වේ. ක්‍රීඩකයෙකු වශයෙන් තම කණ්ඩායමේ සගයන්, පුහුණුකරුවන්, විනිසුරුවන් හා නරඹන්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පැවත්විය යුතු ය. ඔවුන් කරන විවේචන ඉවසීමට පුරුදු විය යුතු ය. මෙම නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට හැකි අයෙකු බවට ඔබ පත් වේ.

13.3 රූපය - අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම

ක්‍රීඩාවේ දී කෙනෙකු ජයග්‍රහණය කරන විට තවත් අයකුට පරාජය හිමි වෙයි. එම නිසා ජයග්‍රහණය මෙන් ම පරාජය ද සම සිතින් භාර ගැනීමට ඔබට හැකි විය යුතු ය. ජයග්‍රහණයේ දී අනවශ්‍ය ලෙස උදම් වීමෙන් වැළකීමත් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම් වෙත හිරිහැර නොකිරීමත් මෙහි දී කළ යුතුව ඇත. එසේ ම පරාජයක දී දුක, කෝපය වැනි චිත්තවේගයන් පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාවත් ඔබ සතු විය යුතු ය.

ඔබ ජයග්‍රහණයක් ලැබීම යනු පළමුවැනියා වීම ම නොවේ. තමාගේ දක්ෂතාවේ මට්ටම රැක ගැනීම හෝ ඊට වඩා ඉහළ ස්ථානයකට යාම ජයග්‍රහණයකි. ඔබ එයින් සතුටට පත් වන්නට පුරුදු වූ විට පරාජය නිසා දුකක්, වේදනාවක් ඇති කර නොගෙන තව දුරටත් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීමට ධෛර්වත් වනු ඇත. උදහරණයක් ලෙස මීටර් 100 තරගය ඔබ පාසලේ දී නිම කරන්නේ තත්පර 13.5 න් යැයි සිතන්න. කලාප තරගයේ දී ඔබට ස්ථානයක් හිමි නොවුණත් ඔබ තත්පර 13.1 න් තරගය නිම කළා යයි සිතන්න. එසේ නම් ඔබගේ දක්ෂතාව වැඩි වී ඇති බැවින් ඒ ගැන සතුටු වෙමින්, ඔබ තවත් ධෛර්යවත් විය යුතු වේ.

13.4 රූපය - ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම

සාධාරණ තරගය

මෙය ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක දෙන මූලික සංකල්පයකි. කෙසේ හෝ ජය ගන්නේය යන හැඟීම අත හැර සාධාරණ ලෙස තරග කර ජය ගැනීම ක්‍රීඩකයෙකු වන ඔබගේ මූලික අපේක්ෂාව විය යුතු ය. වංචා, දූෂණ, රැවටීම්

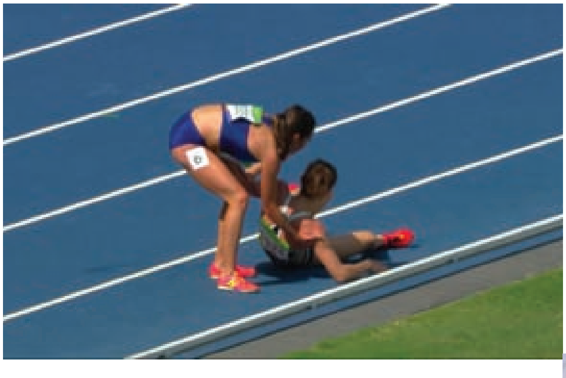
හා තරග පාවා දීම් කිසි විටකත් මෙහි දී නොවිය යුතු යි. මෙ මගින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට ශාරීරික, මානසික පීඩාවක් ඇති නොවන අතර ඔබ තුළ වටිනා ආකල්ප ඇති වීමත් සිදු වේ.

ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම (Ethics in sport)

"ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙසින් හත ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තා ඔබට මතක ද?

ආචාර ධර්මවලට ගරු කරන ක්‍රීඩකයෙකු සමාජයේ තමා ඇසුරු කරන සියල්ලන්ගේ ම ප්‍රශංසාවට ලක් වෙයි. සමාජයේ දී ද යහපත් ගුණාංග සහ හැකියා වර්ධනය වීමත් සදාචාරවත් බව ඇති කර ගැනීමත් මේ මගින් සිදු වෙයි.

එසේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිළිපදිනු ලැබිය යුතු ආචාර ධර්ම පිළිබඳව දැන් අපි සලකා බලමු.



13.5 රූපය - ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම

නීති රීතිවලට ගරු කිරීම

ක්‍රීඩා තරගවල දී නීති රීති වඩාත් හොඳින් පිළිපදිමින් ශිල්පීය ක්‍රම හා උපක්‍රම යොදා ගන්නා විශිෂ්ටයන් ඇගයීමට ලක් වේ. නීති රීති කඩ කිරීමෙන් ඔහුට හෝ ඇයට එම තරගයෙන් ඉවත් වීමට මෙන් ම තරග තහනමකට ලක් වීමට වුව ද සිදු විය හැකි ය. මේ අනුව ඔබ විසින් නීති ගරුක වීම අනිවාර්යයෙන් ම සිදු කළ යුතුව ඇත. මේ තුළින් සමාජ නීති රීති පිළිපැදීමට පුරුදු වීමටත් නීති ගරුක පුරවැසියෙකු බවට පත් වීමටත් ඔබට හැකියාව ලැබේ.

විනිශ්චයට ගරු කිරීම

ඔබ කුමන ක්‍රීඩාවක යෙදුනත් තරග ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ම විනිශ්චයකරුවන් සමග ආචාරශීලීව කටයුතු කළ යුතු වේ. සුහදශීලීව ඔවුන්ගේ සේවය අගය කළ යුතු වේ. තම වරදක් පෙන්වා දුන් විට එය සුහදව පිළිගැනීමත් විනිසුරුගේ වැරදි තීරණයක් පෙනෙන්නේ නම් කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් නීත්‍යානුකූලව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමත් ඔබට කළ හැකි ය.

ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම

ඔබ සමග තරග කරන අනිකුත් ක්‍රීඩකයන් ප්‍රතිවාදීන් ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන් සමග මිත්‍රශීලීව කටයුතු කළ යුතු අතර කිසිවිටෙකත් ඔවුන් සමග ගැටුම් ඇති කර නොගත යුතු ය. ඔවුන්ගේ දක්ෂතා අගය කිරීමට තරම් ඔබ නිහතමානී විය යුතු අතර ප්‍රතිවාදීන්ට වුව ද අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උපකාර කළ යුතු ය. ක්‍රීඩාව මානසික සතුට හා යහපත සඳහා සිදු කරන දෙයක් බව ඔබ මතකයේ තබා ගත යුතු වේ.

13.6 රූපය - ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම

නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම

නරඹන්නන්ට ක්‍රීඩකයෙකු කෙරෙහි ගෞරවය හා ප්‍රසාදය ඇති වන්නේ දක්ෂතාව මෙන් ම ඔවුන් තුළ ඇති ආචාරශීලීභාවයටයි. ප්‍රේක්ෂකයන් තමන්ගේ ප්‍රියතම ක්‍රීඩකයන් හා එක්ව කතා කිරීමට, අත්සන් ලබා ගැනීමට ප්‍රිය කරනු ඔබ දක ඇත. නරඹන්නන්ගේ සිත් සතුටු වෙන ලෙස නිහතමානී ව කටයුතු කිරීම ක්‍රීඩකයෙකු සතු හොඳ ගුණාංගයකි. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට ඔල්වරසන් දෙන, අත් පුඩි ගසමින් ඔබව දිරිමත් කරන මිතුරන්, දෙමාපිය න් ඇතුළු නරඹන්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්න.

13.7 රූපය - නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම

මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම

මාධ්‍ය මගින් ක්‍රීඩකයන්ගේ දක්ෂතා හා ඔවුන් පිළිබඳ තොරතුරු ක්‍රීඩා ලෝලීන් වෙත ඉදිරිපත් කෙරේ. එසේ ම ඇතැම් විට ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩකයින්ව අපහසුවට පත් කරවයි. මේ කිනම් අවස්ථාවක දී වුව ද මාධ්‍යවේදීන් සමග ආචාරශීලීව කටයුතු කිරීමට ක්‍රීඩකයන් වග බලා ගත යුතු ය. අවස්ථාවට අනුව බුද්ධිමත්ව හා ඉවසීමෙන් කටයුතු කළ යුතු අතර ඔවුන්ව නොසලකා හැරීම් හා උපහාසයට ලක් කිරීම් නොකළ යුතු ය.

පුහුණුකරුට, ගුරුවරයාට ගරු කිරීම

ඔබගේ පුහුණුකරු නැතහොත් ගුරුවරයා ඔබ සතු දක්ෂතා ඔපමට්ටම් කර ඔබව සාර්ථකත්වය කරා ගෙන යයි. ඔවුන් සමග සුහදශීලී විය යුතු අතර ඔවුන්ගේ අවවාද අනුශාසනා පිළිගත යුතු ය. ඔබට හැකි ආකාරයෙන්

කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ ඔබ කෙරෙහි ප්‍රසාදයක් ඇති වනු ඇත. කිසිවිටෙකත් ඔවුන් අභිබවා කටයුතු නොකරන්න.

13.8 රූපය - පුහුණුකරුවන්, ගුරුවරුන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම

නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට ගරුකරමින් ක්‍රීඩාව තුළ ක්‍රීඩකයන් කීර්තියට පත් වූ අවස්ථාවලට උදහරණ සපයන්න.

ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි

- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම
- තරග විනිශ්චය පහසු වීම
- සාමය ආරක්ෂා වීම
- ගැටලු නිරාකරණයට පහසු වීම
- ජය පරාජය සමව විඳීමට ශක්තිය ලැබීම
- මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
- එකමුතු බව වර්ධනය වීම

13.10 - රූපය මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම

සාරාංශය

දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හා ආගමික උත්සව ඔස්සේ ක්‍රීඩාවන් නිර්මාණය වූ අතර එහි තරගකාරී ස්වභාවය වැඩි වන විට නිති රීතිවල අවශ්‍යතාව ද පැන නැගුණි. ඒ අනුව ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමට ක්‍රීඩා නීති රීති වැදගත් විය.

ලෝකයේ විවිධ රටවල ඇති වූ සංවර්ධනයත් තරගකාරී බව වැඩිවීමත් සමග ක්‍රීඩාවේ ව්‍යාප්තිය සිදු වූ අතර නව නීති රීති සම්පාදනය ද සිදු විය.

වර්තමානය වන විට සම්මත ක්‍රීඩා සඳහා ඊට අදාළ අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් කාලානුරූපීව නීති රීති සංශෝධනය සිදු වෙයි.

නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම හැඟීම, අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා හා ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු ඔබ විසින් දියුණු කරනු ලැබිය යුතු නිපුණතාවන් ය.

නීති රීතිවලට, විනිශ්චයට, පුහුණුකරුවන්ට, ගුරුවරුන්ට, ප්‍රතිවාදීන්ට, සාමාජිකයන්ට, නරඹන්නන්ට හා මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම වේ.

අභ්‍යාස

1. ක්‍රීඩා නීති රීති ආරම්භ කිරීමට හේතු වූ සාධක මොනවා ද?
2. ක්‍රීඩකත්වය සමග ඔබ තුළ සංවර්ධනය වන නිපුණතා මොනවා ද?
3. යහපත් ක්‍රීඩකයෙකු සතු විය යුතු ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම දක්වන්න
4. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි සඳහන් කරන්න