

05

එළදැයි විවේකයක් සඳහා ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු



5.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

මේ වන විට වසර ගණනාවක් පාසල් ගොස් සිටින ඔබ පාසලේ දී විවිධ වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී ඇතුළුවා සැක නැත. එමෙන් ම පාසල් කාලයෙන් අනතුරු ව සවස් වරුවේ හෝ පාසල් නොපැවැත්වෙන නිවාඩු දිනවල දී ඔබ ඔබගේ මිතුරු මිතුරියන් සමඟ විවිධ ක්‍රීඩාවල නිරත වී තිබෙනවා නේද?

නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කෙරෙන ශාරීරික හෝ මානසික තරග (contests) ක්‍රීඩා වශයෙන් හඳුන්වයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.1.1

ඔබ පාසලේ දී නිරත වූ ක්‍රීඩා හා ඉන් බැහැර ව විවේක වේලාවල දී යෙදුණු ක්‍රීඩා මොනවා දැයි පහත වගුවේ දක්වන්න.

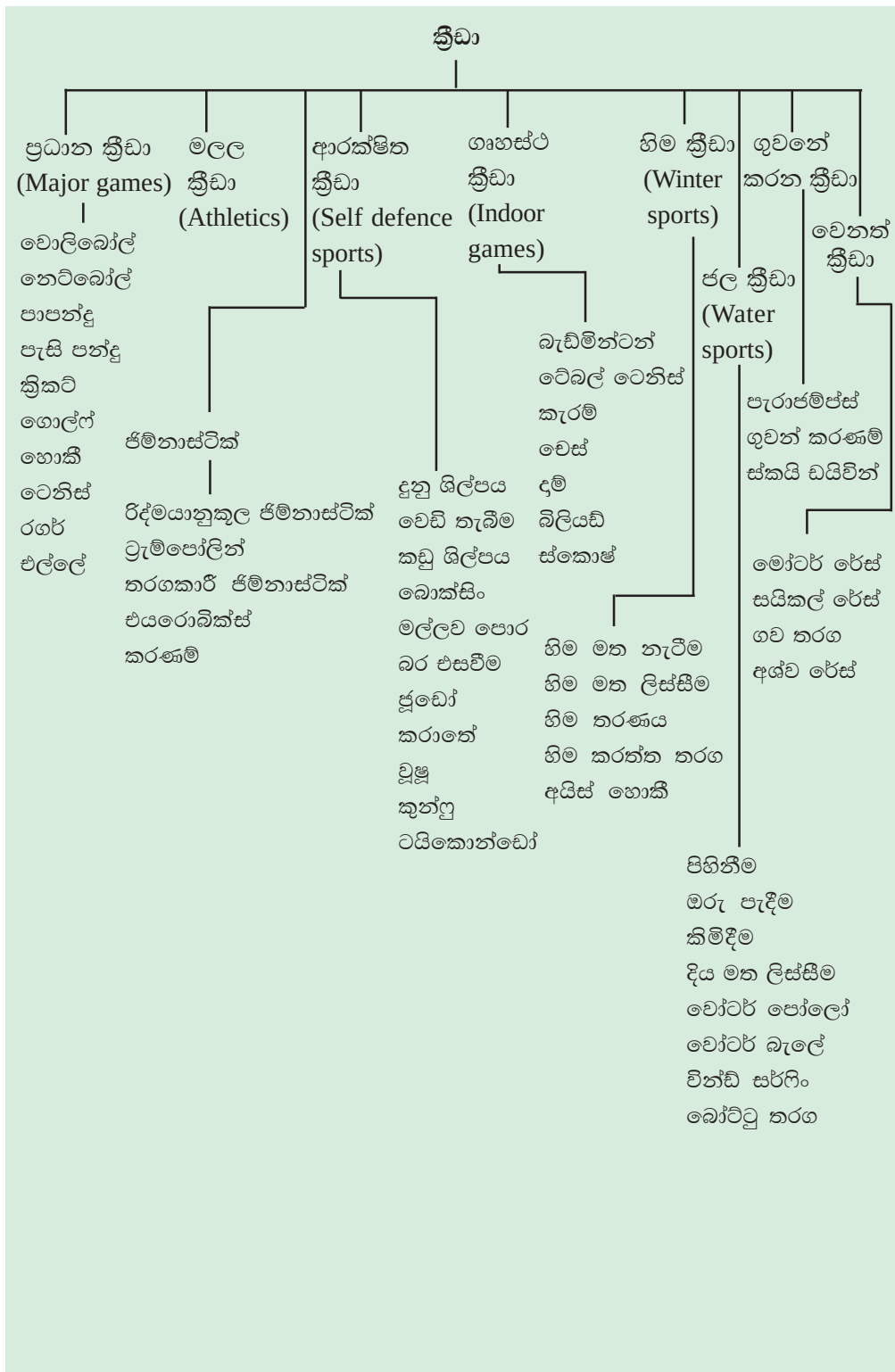
පාසලේ දී නිරත වූ ක්‍රීඩා	පාසලින් බැහැර ව නිරත වූ ක්‍රීඩා
1	1
2	2
3	3
4	4

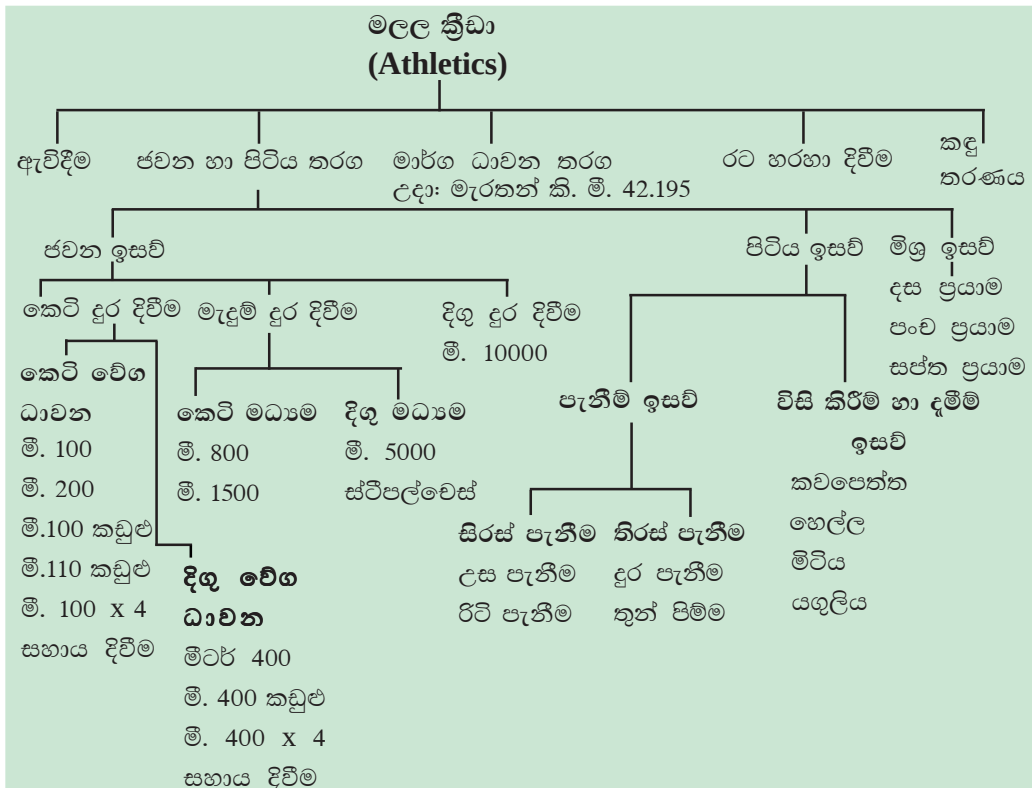
ඉහත වගුවේ සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව ඔබගේ අවධානය හොඳින් යොමු කරන්න. ඔබ නිරත වූ ඇතැම් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අතර පොදු සමානකම් මෙන් ම අසමානකම් ද ඇති බව වැටහෙනවා නේද? ඇතැම් ක්‍රීඩා පවත්වාගෙන යාමට නීති රීති විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති බවත් ඇතැම් ක්‍රීඩාවලට නීති රීති සුළු ප්‍රමාණයක් ඇති බවත් ඔබට දැනෙන්නට ඇති නේද? එමෙන් ම සමහර ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට පෙර මනා පුහුණුවක් අවශ්‍ය බව ඒත්තු යන්නට ඇත. එතරම් පුහුණුවක් නොලබා යෙදිය හැකි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ද ඔබගේ වගුවේ ඔබ සඳහන් කර තිබෙනවා නේද?

නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ හා ක්‍රීඩාපිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙවැනි වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා විධිමත් වූ දීර්ඝ පුහුණු වීම් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

5.1.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය කිරීම තුළින් එම ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට පහසු වේ. එමෙන් ම මෙම වර්ගීකරණ විවිධ අයුරින් සිදු කළ හැකි ය. පහත දැක්වෙන්නේ එලෙසින් කළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයකි. මෙහි සඳහන් නොවන ක්‍රීඩා ඔබට හමුවන්නේ නම් අදාළ ස්ථාන තෝරා ගෙන වර්ගීකරණයට ඇතුළත් කර ගන්න.





5.1.2 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ප්‍රයෝජන

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් අපට බොහෝ ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකිය. ඉන් සමහරක් පහත දැක්වේ.

- ❖ සතුට විනෝදය ලබා ගත හැකි වීම.
- ❖ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ළඟා කර ගත හැකි වීම.
- ❖ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත හැකි වීම.
- ❖ ප්‍රබෝධයෙන් යුතු ව ජීවත් වීමට හැකියාව ලැබීම.
- ❖ කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය වීම.
- ❖ නායකත්වය දැරීමට හුරු වීම.
- ❖ නායකත්වයට ගරු කිරීමට හා අනුගත වීමට හුරු වීම.
- ❖ ජය පැරදුම යථාර්ථවාදී ලෙස පිළිගැනීමට හැකියාව ලැබීම.
- ❖ සාමූහිකත්වය ඇති වීම.
- ❖ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය වීම.
- ❖ මිත්‍රශීලීත්වය වර්ධනය වීම.
- ❖ අධිෂ්ඨානය ගොඩනැගීම.
- ❖ නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- ❖ විනයානුකූල බව ඇති වීම.
- ❖ ඉවසීම වර්ධනය වීම

5.1.3 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

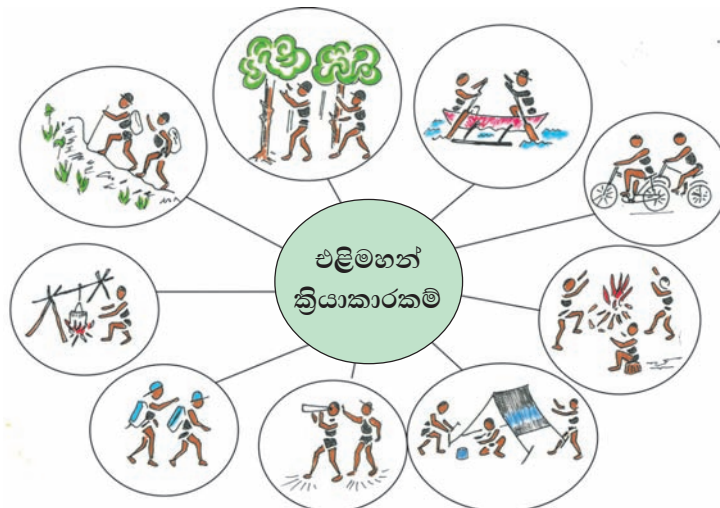
නිල්වත් කෙත් වතු, පිරිසිදු ජලය පිරි ඇල, දෙළ, ගංගා, දිය ඇලි, නිල් අහස් කුස වසා ගත් කඳු පන්ති , බිය, ක්‍රාසය, සැකය, ගුප්ත බව විදහා දක්වන වනාන්තරවලින් පිරි පරිසරය කෙතරම් වමන්කාරජනක දැයි ඔබට අමුතුවෙන් හඳුන්වා දිය යුතු නොවේ. ගත දවටෙන් සිසිල් සුළං රැළි, දෙසවන් පිනවන කුරුල්ලන්ගේ නාද රටා, තුරු ගොමු තුළ පිපී දිදුලමින් සුවඳ හමන පුෂ්ප ආදිය අපගේ පංචේන්ද්‍රිය පිනවන ආකාරය පුදුම උපදවනසුදු නොවන්නේ ද?

නිල්වත් ගහ කොළ නොමැති, ගොඩනැගිලිවලින් පිරි, රළු පරළු නාගරික පරිසරයෙන් මිදී ස්වභාව ධර්මයේ වමන්කාරය අත්විඳීමට ඔබ කෙතරම් කැමති ද? ලැබෙන මද විවේකයේ දී හෝ එළිමහන් පරිසරයක අසිරිය විඳ දරා ගැනීමට ඔබ නිතැතින් ම සූදනම් නේද? ඒකාකාරී ජීවන රටාවෙන් නිදහස් ව එළිමහනේ ගත කිරීමට ඉඩ ලද ඔබට ස්වභාවික පරිසරය නිරීක්ෂණයට, ගවේෂණයට මෙන් ම පරිසරය ගැන ඉගෙන ගැනීමටත් එඩිතර බව, කුතුහලය, විරියය වැනි ගුණාංග තම ජීවිතයට ලබා ගැනීමටත් ස්වභාවික පරිසරය පිළිබඳ ව ඇල්ම දැක්වීමටත් ස්වභාව සෞන්දර්ය රස විඳීමටත් හැකි වූ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් රැසක් පවතී.

ක්‍රියාකාරකම 5.1.2

ඔබගේ මිතුරු මිතුරියන් සමඟ එක් ව, ඔබ සහ ඔවුන් යෙදී ඇති හා අසා ඇති එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ඔබ විසින් සකස් කරන ලද එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවට පහත දැක්වෙන දෑ ඇතුළත් වී ඇත් දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.



රූපය 5.1.4

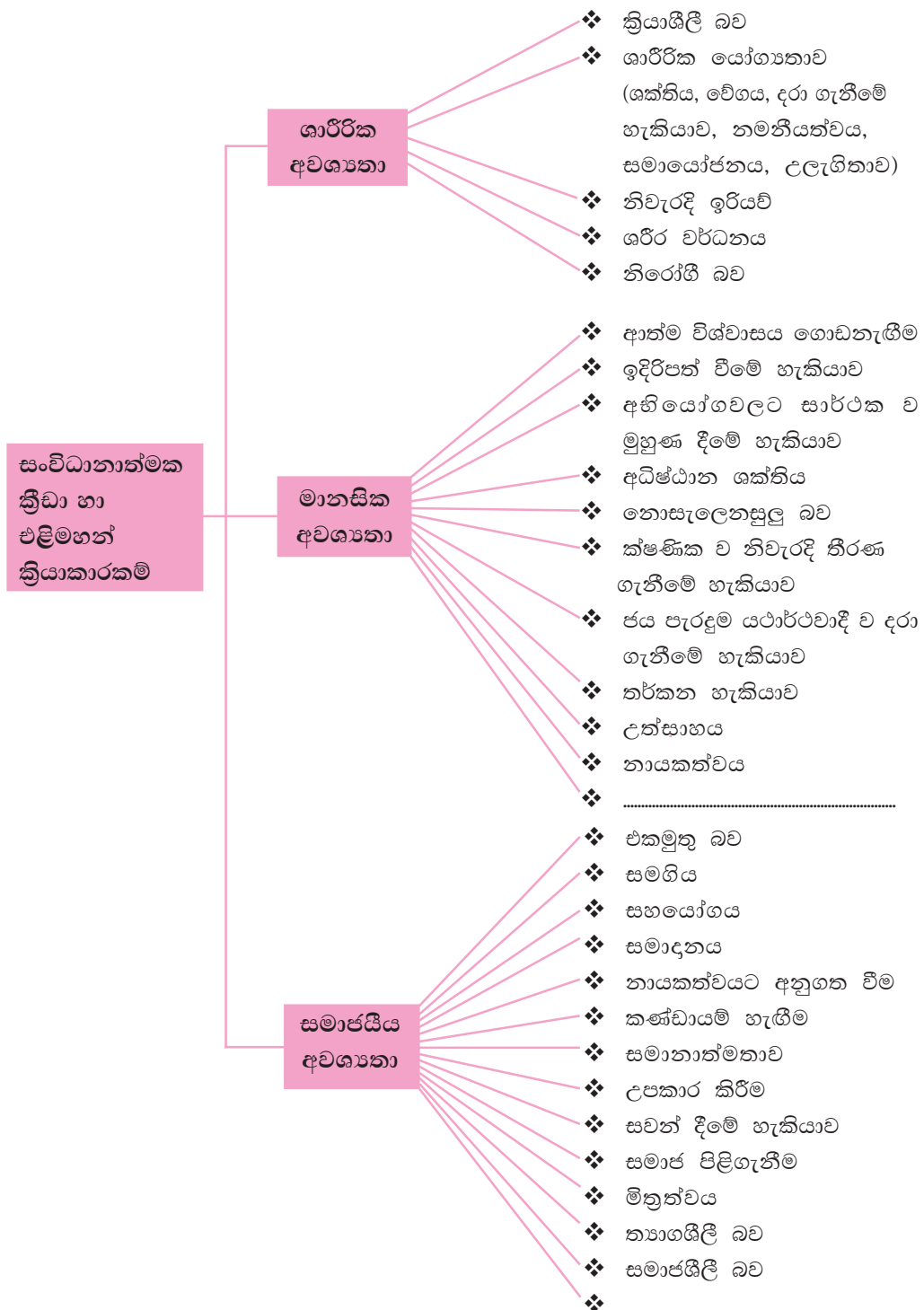
ඉහත 5.1.4 රූපයේ දක්වා ඇති සහ ඔබ සඳහන් කළ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතර ව තවත් ක්‍රියාකාරකම් රැසක් පවතී. ඒකාකාරී ජීවන රටාවෙන් මිදීම පමණක් නොව තවත් බොහෝ හැකියා හා ප්‍රතිලාභ රැසක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් අපට ලැබෙන බව ඔබ මීට පෙර සිතුවා ද?

5.1.4 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රයෝජන

- ❖ පරිසරයට ආදරය කිරීමට හුරු වීම
- ❖ ස්වභාවික පරිසරයේ සිදු වන වෙනස් වීම් පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලැබීම
- ❖ නිර්මාණාත්මක හැකියාව වර්ධනය වීම
- ❖ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගීම
- ❖ ධෛර්යය ඇති වීම
- ❖ අත්හදා බැලීම් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම (නිර්මාණශීලීත්වය)
- ❖ විවිධ උපකරණ භාවිතයට හුරුව ලැබීම
- ❖ සමගිය, සහයෝගය ගොඩ නැගීම
- ❖ කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
- ❖ ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව ඇති වීම
- ❖ වන සතුන්ගේ වර්ග පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීම
- ❖ අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව ඇති වීම
- ❖ වනගත ජීවිතය පිළිබඳ ව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට හැකියාව
- ❖ විවිධ ශාක වර්ග පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ඇති වීම
- ❖ ස්වභාවික සෞන්දර්යයේ අසිරිය විඳි ගැනීමට හැකි වීම
- ❖ ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු වීම
- ❖
- ❖

5.1.5 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව

ඒකාකාරී හා කාර්ය බහුල ජීවන රටාවකට අනුගත වීමට සිදු ව ඇති අපට දැනෙන කායික, මානසික හා සමාජයීය පීඩනය මහත් ය. ජීවිතයේ බොහෝ කාලයක්, විඳ දරාගත නොහැකි අසහනකාරී පීඩාවලට ගොදුරු වෙමින් ජීවත් වීම නිසා අප ශාරීරික ව මෙන් ම මානසික ව ද දුර්වල තත්ත්වයකට පත් වීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් අප කළ යුත්තේ අපට එල්ල වන පීඩාකාරී තත්ත්ව අවම කර ගැනීමට උචිත වූ ක්‍රියාමාර්ගයක් වෙත යොමු වීම යි. ඒ සඳහා නිදසුනක් ලෙස සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වෙත යොමු වීම දක්විය හැකි ය. පහත වගුව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න. අපගේ ශාරීරික, මානසික මෙන් ම සමාජයීය අවශ්‍යතා රැසක් එමඟින් ඉටු වන බව ඔබට අවබෝධ වනවා නේද?



පැවරුම 5.1.1

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ඡායාරූප, පින්තූර යොදා ගනිමින් ඒවායේ තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් අත් පොතක් නිර්මාණය කරන්න.

පැවරුම 5.1.2

ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබෙන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ඡායාරූප, පින්තූර යොදා ගනිමින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් තොරතුරු ද ඇතුළත් කරමින් අත් පොතක් නිර්මාණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5.1.3

ඔබගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් ලබා ගනිමින් ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ පාරිසරික තත්ත්වවලට අනුකූල වන ආකාරයේ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කර, එහි නිරත වී වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

5.2 එළදිය විවේකයකට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් අද සෑම පළාතක ම, සෑම ජන කොට්ඨාසයක් අතර ම ජනප්‍රිය වී ඇත. එම ක්‍රීඩාවේ ඇති වේගවත් බව, ක්ෂණික ව වෙනස් වන සුළු බව වැනි හේතු සාධක එයට බලපා ඇත. වැඩි වියදමක් නොදරා ආරම්භ කළ හැකි මේ ක්‍රීඩාව අන්තර්ජාතික ව ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාගාර තුළ පවත්වනු ලබයි. ඔබ මීට පෙර ශ්‍රේණිවල දී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පහත දැක්වෙන දක්ෂතා පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගෙන ඇත.

- ❖ පන්දුව පිරිනැමීම (Serving)
- ❖ පිරිනැමීම ලබා ගැනීම (Receiving)
- ❖ පන්දුව ප්‍රහාරයට එසවීම (Setting)
- ❖ ප්‍රහාරය (Spiking)
- ❖ ප්‍රහාරය වැළැක්වීම (Blocking)
- ❖ පිටිය රැකීම (Court Defending)

බොහෝ ප්‍රවීණ කණ්ඩායම් තමන්ගේ ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා ඉහත දක්ෂතා වඩාත් හොඳින් ප්‍රගුණ කිරීමට අමතර ව නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් උපක්‍රමශීලී ව ලකුණු ලබා ගැනීමට පෙළඹී ඇත. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතයට ගැනෙන උපක්‍රම කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

5.2.1 පන්දුව පිරිනැමීමේ උපක්‍රම

- ❖ පිරිනැමීමට ප්‍රථම පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - ❖ ප්‍රතිවාදීන්
 - ❖ තමාගේ පිරිනැමීමේ ඉලක්කය
- ❖ තමා නිවැරදි ව පිරිනැමීමේ පෙදෙසේ සිටිනවා ද යන්න තහවුරු කර ගන්න.
- ❖ පිරිනැමීම වැරදි නැවත නැවත නොකරන්න. පළමු පිරිනැමීම අසාර්ථක නම් ඊ ළඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාව අනිවාර්යයෙන් ම සාර්ථක කර ගන්න.
- ❖ පහත අවස්ථාවල දී පිරිනැමීම සාර්ථක කර ගැනීමට වගබලා ගන්න.



5.2.1 රූපය

- ❖ තරගය හෝ තරග වටයක් ආරම්භයේ දී
 - ❖ තරගයක් හෝ තරග වටයක් අවසන් වන අවස්ථාවේ දී
 - ❖ කෙටි විවේකයකින් පසු ව
 - ❖ ආදේශනයක් සිදු වූ පසු ව
- ❖ අවදානමක් සහිත බලවත් පිරිනැමීමකට වඩා ඉතා නිවැරදි වූ පිරිනැමීමක් වැදගත් වේ.
- ❖ පහත සඳහන් ආකාරයේ ක්‍රීඩකයන් වෙතට පිරිනැමීමට උත්සාහ කරන්න.
 - ❖ ආසන්න ම අවස්ථාවේ වරදක් සිදු කළ ක්‍රීඩකයාට
 - ❖ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ දුර්වල ම ක්‍රීඩකයාට
 - ❖ එම අවස්ථාවේ දී ම ආදේශනයකු ලෙස ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසි ක්‍රීඩකයාට
- ❖ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ දක්ෂ පන්දු ලබා ගන්නන් සිටින විට ක්‍රීඩා පිටියේ විවෘත ස්ථාන වෙත හා ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනකු අතරට පන්දුව පිරිනමන්න.
- ❖ පන්දු සකසන්නා වෙතත් ක්‍රීඩකයකු සමඟ ස්ථාන මාරු වීමට සූදනම් ව ඇති ස්ථානයට පිරිනමන්න.

5.2.2 පිරිනැමීම ලබා ගැනීමේ උපක්‍රම

- ❖ පන්දුව පිරිනමන්නාගේ චලනය වීමේ ආකාරය පිළිබඳ ව හොඳින් නිරීක්ෂණය කර කුමන අන්දමේ පිරිනැමීමකට සූදනම් වන්නේ දැයි අවබෝධ කර ගන්න.
- ❖ පන්දු සකසන්නාගේ ඉදිරියට, ඉහළින් ගමන් කරන ලෙස පන්දුව සකසන්න. නමුත් දූල ආසන්නයට පන්දුව නොයැවීමට වග බලා ගන්න.
- ❖ ඉතාම වේගවත්, තද පන්දු පිරිනැමීමේ දී මහත් පරිශ්‍රමයක් දරා පන්දුව, පන්දු සකසන්නාට යොමු කිරීමට ගොස් වරදක් සිදු කරනවාට වඩා පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය මධ්‍යයට ඔසවා තැබීම වැදගත් ය.

- ❖ තම පිලට ලැබෙන පන්දුවට පළමු ව ප්‍රතිචාර දක්වන්නා (සංඥාවක් ලබා දෙන්නා) අනිවාර්යයෙන් ම පන්දුව ලබා ගත යුතු ම වේ.
 - ❖ තමාට පන්දුව ලබා ගැනීමට අපහසු අවස්ථාවල දී වෙනත් ක්‍රීඩකයකුගේ උදව් ලබා ගැනීමට සංඥාවක් ලබා දෙන්න.
 - ❖ ක්ෂණික ව පන්දුව ලබා ගැනීමේ රටාව (receiving formation) සකසා ගන්න.
 - ❖ අසාර්ථක පන්දු ලබා ගැනීම් කිහිපයක් පිට පිට ම සිදු වූ විට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ රිද්මය වෙනස් කිරීමට කෙටි විවේකයක් හෝ ආදේශනයක් ලබා ගන්න.
- පැති රේඛාවලින් හෝ පසුපස රේඛාවෙන් පිටතට ගමන් ගන්නා විරුද්ධ පිලේ පන්දු ගොඩගැනීමෙන් වළකින්න.



5.2.2 රූපය

5.2.3 පන්දු එසවීමේ උපක්‍රම

- ❖ ප්‍රතිවාදීන්ගේ ශාරීරික චලන පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න. නමුත් ඔවුන්ගේ සියලු ම චලනවලට ඔබ ප්‍රතිචාර දක්විය යුතු නොවේ. පන්දුව ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාවේ චලන ගැන අවධානය වඩා වැදගත් ය.
- ❖ පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයට හැකිතාක් පිටුපසින් සිටීමට උත්සාහ ගන්න.
- ❖ පන්දුව දෙසට ධාවනය, සිට ගැනීම හා ක්‍රීඩා කිරීම (run-stand-play) යන ක්‍රමවේදය හැමවිට ම අනුගමනය කරන්න.
- ❖ ප්‍රතිවාදීන්ගෙන් ලැබෙන පහසු පන්දු සඳහා හැකි හැම විට ම හිසට ඉහළින් ඔසවා දීම (over head pass) භාවිත කරන්න.
- ❖ කෙටි දුරක් පන්දුව යැවීම සඳහා හිසට ඉහළින් ඔසවා දීම ද දිගු දුරක් පන්දුව ලබා දීම සඳහා යටි අත් එසවීම (under hand pass) ද භාවිත කරන්න.
- ❖ පන්දුවට යටින්අත් යොදා කරනු ලබන එසවීම මගින් ඉහළින් ගමන් ගන්නා නොවෙනස් එසවුමක් ද පන්දුවට පිටුපසින් අත් තබා කරන එසවීම මගින් පැතලි වේගවත් එසවීමක් ද ලබා දෙන බව සිහි තබා ගන්න.



5.2.3 රූපය

5.2.4 ප්‍රහාරයේ උපක්‍රම

- ❖ පන්දු සකසන්නාගේ ඉරියව් හා සැකසූ පන්දුවේ ගමන් මාර්ගය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ❖ පන්දුව වළක්වන්නන්ගේ වලන හා ඔවුන්ගේ දැක්වල වලන හොඳින් අධීක්ෂණය කරන්න.
- ❖ දුර්වල පන්දු සැකසීමක් වුව ද සාර්ථක ප්‍රහාරයක් බවට පරිවර්තනය කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ❖ ප්‍රතිවාදී පිලෙහි ආරක්ෂක ක්‍රමවේදය හා එක් එක් ක්‍රීඩකයන්ගේ පෞද්ගලික දක්ෂතා හා දුර්වලතා හඳුනා ගන්න.
- ❖ ක්‍රීඩා පිටියේ විවෘත ස්ථානවලට හා දුර්වල පන්දු ගොඩගන්නන් වෙත ප්‍රහාරය යොමු කරන්න.



5.2.4 රූපය

- ❖ ආරක්ෂාකාරී ඉරියව්ව වෙනස් කරමින් වේගවත් ව දූලෙන් ඇතට ගමන් කර ප්‍රහාරය සඳහා ධාවනය ආරම්භ කිරීමට සූදනම් වන්න.
- ❖ ඔබගේ ශරීරය ඉදිරියෙන් පන්දුව ඇති අවස්ථාවේ දී ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම සඳහා ගුවන්ගත විය යුතු (ඉපිළිය යුතු) වඩාත් සුදුසු ම ස්ථානය තෝරා ගන්න.
- ❖ උපරිම උසේ දී පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම සඳහා බලවත් ඉපිළීමක් ලබා ගන්න.
- ❖ ප්‍රතිවාදී ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයන් යොදා ඇති ආකාරය හා ප්‍රතිවාදී වළක්වන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව ප්‍රහාරය එල්ල කරන දිශාව සහ බලය වෙනස් කරන්න. මේ සඳහා වෙනස් වූ ගුවන්ගත වීමේ කෝණ භාවිතයට ගන්න.
- ❖ ද්විත්ව හෝ ත්‍රිත්ව ප්‍රබල වැළැක්වීමක දී පන්දුව වැළැක්වීමට ඉහළින් යන ලෙස හෝ පන්දුව දූල ආසන්නයේ වැටෙන ලෙස පන්දුවට සෙමින් පහර දීමට (tips) උත්සාහ කරන්න. මෙහි දී තමාගේ වැලමිටෙහි වලනය යොදා ගන්න.
- ❖ දූල ආසන්නයේ ප්‍රහාර හා පසුපස කලාපයේ සිට එල්ල කරනු ලබන ප්‍රහාර මාරුවෙන් මාරුවට යොදා ගන්න.
- ❖ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන්ගේ ආරක්ෂක ක්‍රමවේදය, වැඩිපුර ඉදිරි කලාපයේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් යොදා ඇති විට පසුපස කලාපය වෙත ප්‍රහාරය යොමු කරන්න.

5.2.5 වැළැක්වීමේ උපක්‍රම

- ❖ සූදනම් ඉරියව්වෙන් දූල ආසන්නයේ සිට ප්‍රතිවාදී ප්‍රහාරකයන්ගේ වලන අධ්‍යයනය කරමින් ඔවුන්ගේ ප්‍රහාරාත්මක ක්‍රමවේදය කලින් ම අවබෝධ කරගනිමින් ඒ අනුව වැළැක්වීමට සූදනම් වන්න.
- ❖ ප්‍රතිවාදී පන්දු සකසන්නා, සකස් කළ පන්දුවේ ගමන් මාර්ගය අවබෝධ කර ගනිමින් ඒ පිළිබඳ ව මිනුමක් ලබා ගෙන වැළැක්වීම සැලසුම් කර ගන්න.

- ❖ ඕනෑම තද ප්‍රහාරයක් සඳහා වැළැක්වීමක් සිදු කිරීමට වගබලා ගන්න.
- ❖ හැකි සෑම අවස්ථාවක ම ද්විත්ව වැළැක්වීමක් සිදු කරන්න.
- ❖ ප්‍රහාරකයා පන්දුවට පහර දීමට පෙර දූලෙහි උඩ පටියට ඉහළින් දෑත් නොයවන්න.
- ❖ වැළැක්වීම සිදු කළ වහා ම පිටිය වෙත දෑස් යොමු කරමින් ක්‍රීඩාවේ ඊළඟ ඉරියව්වට සූදනම් වන්න.



5.2.5 රූපය

5.2.6 පිටිය රැකීමේ උපක්‍රම

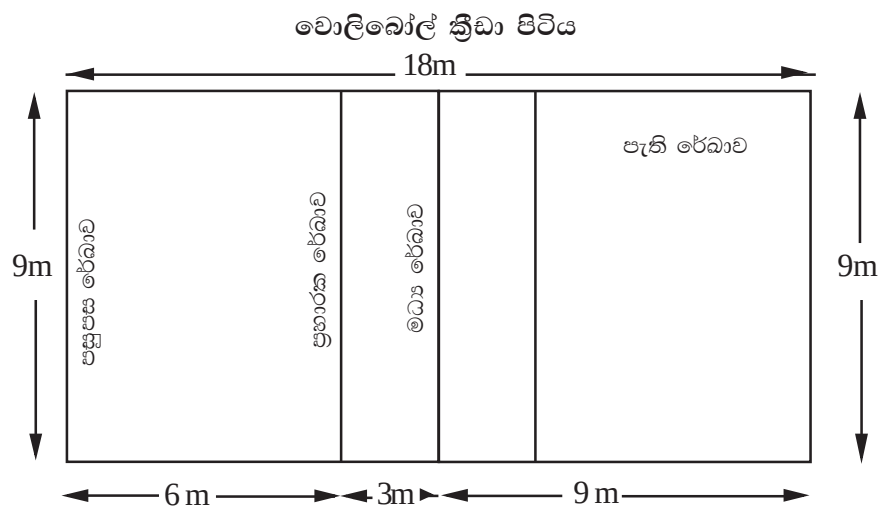
- ❖ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය, විශේෂයෙන් දූල අසල ක්‍රියාකාරිත්වය කලින් ම හඳුනා ගනිමින් ඒවාට දැක්විය යුතු ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ව අදහසක් ඇති කර ගන්න.
- ❖ ප්‍රහාරක පහරේ දිශාව හඳුනා ගනිමින් ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයන් වැළැක්වීම සඳහා ස්ථානගත විය යුතු හොඳ ම ස්ථානය ක්ෂණික ව තේරුම් ගෙන ක්‍රියාත්මක වන්න.
- ❖ වැළැක්වීමෙන් පසු ක්ෂණික ව ම ආරක්ෂක ඉරියව්වට මාරු වන්න.
- ❖ ප්‍රහාරක පහරේ ස්වභාවය, වේගය හා දිශාව හඳුනා ගනිමින් වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී ආරක්ෂක උපක්‍රමය යොදා ගන්න.
- ❖ ප්‍රතිවාදී පිලෙන් එන පහසු හා ඉහළින් එන පන්දු සඳහා හැකි සැමවිට ම උඩු අත් එසවීම (over head pass) යොදා ගන්න.
- ❖ වේගවත් ප්‍රහාරක පහරවල් සඳහා දෑත් දිගහැර පහත් වී පන්දුව ලබා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.
- ❖ අවස්ථානුකූල ව පතිමින් (Diving) හෝ පෙරළෙමින් (Rolling) පන්දුව ලබා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. හැකි සෑම විට ම දෑත ම පන්දුව ලබා ගැනීමට යොදා ගන්න.
- ❖ පන්දු සකසන්නා වෙත ඉහළින් ගමන් කරන ආකාරයට පන්දුව සකසන්න. මෙහි දී දූල ආසන්නයට හෝ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩා පිටිය දෙසට පන්දුව යොමු නොකිරීමට වගබලා ගන්න.
- ❖ අවස්ථාවට පෙර ඉදිරියට ගමන් නොකරන්න. එසේ වුවහොත් ප්‍රහාරකයා ඔබ වෙත පන්දුව යොමු කරනු ඇත.
- ❖ ඔබගේ වටේ සිටින ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ ව ඔබගේ ඇස් යොමු විය යුතු අතර ඔවුන් සමඟ ඔබගේ ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධ කර ගත යුතු ය.



5.2.6 රූපය

- ❖ එමෙන් ම වේගවත් ප්‍රහාරක පහරවල්වල දී ඔබගේ පන්දු ගොඩගන්නා අතින් සිදු වීමට හැකි වරදක් නිවැරදි කර ගැනීමට ඔබගේ සහාය ලබා දෙන්න.
- ❖ දෙදෙනෙකු අතරට පැමිණෙන පන්දුව සඳහා පළමු ව ක්‍රියාත්මක වූ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- ❖ සෑම ක්‍රියාත්මක වීමකින් ම අනතුරු ව ඊ ළඟ අවස්ථාව සඳහා හැකි ඉක්මනින් සූදනම් වන්න.

5.2.7 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති



වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ, වැළැක්වීමේ හා ප්‍රහාරය සම්බන්ධ නීති රීති ගැන ඔබ 7, 8 ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙනගෙන ඇත. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තවත් නීතිරීති කිහිපයක් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමු.

ලකුණක් ලබා ගැනීම, තරග වටයක් ජය ගැනීම හා තරගයක් ජය ගැනීම

- ❖ කණ්ඩායමක් ලකුණක් ලබා ගැනීම පහත අයුරින් වේ.
 - ❖ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා පිටිය තුළ පන්දුව පතිත කිරීමක් සිදු කළ විට
 - ❖ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම වරදක් සිදු කළ විට
 - ❖ ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට දඬුවමක් ලබා දුන් විට
- ❖ වොලිබෝල් තරගයක් තරග වට 5කින් සමන්විත වේ.
- ❖ පස් වන වටය හැර අනෙකුත් තරග වට 4 දී කණ්ඩායමක් ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම සඳහා ලකුණු 25ක් ලබා ගත යුතු ය. මෙහි දී කණ්ඩායම් දෙකෙහි ලකුණු පරතරය 2ක් ලෙස විය යුතු ය. 2424 සම වීමක දී ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇති වන තෙක් තරගය දිගටම පැවැත්විය යුතු වේ.
- ❖ කණ්ඩායමක් තරගය ජයග්‍රහණය සඳහා තරග වට 3ක් ජය ගත යුතු වේ.

- ❖ තරග වට 2 බැගින් කණ්ඩායම් ජයග්‍රහණය කළ විට 5 වන තරග වටය පවත්වනු ලැබේ.
- ❖ අවසාන තරග වටයේ දී ජයග්‍රහණය තීරණය වන්නේ එක් පිලක් ලකුණු 15ක් ලබා ගත් පසු ව ය. මෙහි දී ද ලකුණු 2ක පරතරය තිබිය යුතු ය.

කාසියේ වාසිය සහ ක්‍රීඩක ස්ථාන

- ❖ තරගය ආරම්භයට පෙර පළමු විනිසුරු විසින් පළමු ව පිරිනැමීම කරනු ලබන කණ්ඩායම හා ක්‍රීඩා පිටි තෝරා ගැනීම සඳහා කාසියේ වාසිය බලනු ලබයි.
- ❖ තරගයක 5 වන වටයේ දී නැවත කාසියේ වාසිය බැලීමක් සිදු කරයි.
- ❖ කාසියේ වාසිය දිනාගත් කණ්ඩායමේ නායකයාට පහත අවස්ථා හිමි වේ.
 - ❖ පළමු ව පිරිනැමීමේ අවස්ථාව
 - ❖ පළමු ව පිරිනැමීම ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව
 - ❖ තමා කැමති ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත තෝරා ගැනීම
- ❖ කාසියේ වාසිය දිනූ නායකයා තමාගේ අවස්ථාව ලබා ගත් පසු අනෙක් කණ්ඩායමේ නායකයාට ඉතිරි අවස්ථා හිමි වේ.
- ❖ ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩාව සඳහා ක්‍රීඩකයන් හය (6) දෙනෙකු ක්‍රීඩා කළ යුතු වේ.
- ❖ තරග වටයක් ආරම්භයේ දී ම ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩකයන් රඳවන ආකාරය පුහුණුකරු විසින් ලබා දිය යුතු වේ.
- ❖ පන්දුව පිරිනමන්නා පන්දුවට පහර දෙන තුරු ක්‍රීඩකයන් තමන්ට අදාළ ස්ථානයේ සිටිය යුතු වේ.
- ❖ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය කොටස් 6කට බෙදා වෙන් කර අංකනය කර ඇත.
- ❖ ක්‍රීඩකයන් තිදෙනෙකු ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරිපස දූල දිගේ ඉදිරි පෙළ ලෙස සිටිය යුතු අතර ඉදිරිපස වම් පැත්ත අංක 4 ලෙස ද ඉදිරි පෙළ මැද අංක 3 ලෙස ද ඉදිරි පෙළ දකුණ අංක 2 ලෙස ද නම් කරනු ලැබේ.
- ❖ පසු පෙළෙහි දකුණ අංක 1 ලෙස ද පසු පෙළ මැද අංක 6 ලෙස ද පසු පෙළ වම අංක 5 ලෙස ද ස්ථාන ගන්වයි.

4	3	2
5	6	1

5.2.8 රූපය

- ❖ සෑම පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ම තමාට ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයාට වඩා පසුපසින් සිටිය යුතු අතර, සෑම විට ම ඉදිරිපෙළ මැද සිටින ක්‍රීඩකයාට දකුණින් දකුණුපස ක්‍රීඩකයා ද වමෙන් වම් පස ක්‍රීඩකයා ද පසු පෙළ මැද සිටින ක්‍රීඩකයාට දකුණින් දකුණු පස ක්‍රීඩකයා ද වමෙන් වම් පස ක්‍රීඩකයා ද සිටිය යුතු යි.

- ❖ පන්දුවට පිරිනැමීමේ පහර වදින අවස්ථාවේ ඉහත අයුරින් සිටිය ද පිරිනැමීමෙන් අනතුරු ව තමන්ට අහිමික පරිදි ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ය.
- ❖ ප්‍රථම පිරිනැමීමේ දී හැර, පැති මාරුවක් සිදු වී පිරිනැමීමේ අවස්ථාව හිමි කර ගත්තේ නම් ඔවුන් ඔරලෝසුවේ කටු කරකැවෙන දිශාවට අනුව එක් ස්ථානයක් කරකැවිය යුතු වේ. මෙහි දී අංක 2 ස්ථානයේ සිටි ක්‍රීඩකයා පන්දුව පිරිනැමීමට ගමන් කරයි. අංක 1 ස්ථානයේ ක්‍රීඩකයා අංක 6 ස්ථානයට මාරු වීම සිදු විය යුතු ය.

පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම (Ball in play)

පළමු විනිසුරු පිරිනැමීම සඳහා දෙනු ලබන සංඥාවෙන් අනතුරු ව පිරිනමන්නා පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කරනු ලබන මොහොතේ පටන් පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ලෙස සැලකේ.

පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදීම (Ball out of play)

ක්‍රීඩාවේ සිදුවන නීතිරීති උල්ලංඝනය වීම නිසා විනිසුරුවරයකු විසින් දෙනු ලබන සංඥාවක් සමඟ ම පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන බව දැක්වේ.

පන්දුව පිටිය තුළට පතිත වීම (Ball 'in')

ක්‍රීඩා පිටියේ සීමා ඉරි ද ඇතුළු ව පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය මත වැදීම පන්දුව තුළට පතිත වීමක් ලෙස සැලකේ.

පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම (Ball 'out')

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට යාමක් ලෙස සලකනු ලැබේ.

- ❖ පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියේ සීමා ඉරිවලින් පිටත භූමියෙහි පතිත වීම.
- ❖ ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිටින, පුද්ගලයන් හෝ වෙනත් යමක පන්දුව ස්පර්ශ වීම
- ❖ පන්දුව ඇන්ටොනා, දූල බඳින කණු, පැති රේඛාවලින් පිටත ලණු දූල ස්පර්ශ වීම
- ❖ පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම දූල යටින් විරුද්ධ පිලට යාම

දූල යටින් යාම (Penetration under the net)

- ❖ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩාවට බාධාවක් නොවන්නේ නම් දූලට යටින් ප්‍රතිවාදී පිලෙහි හිස් අවකාශයට ගමන් කළ හැකි ය.
- ❖ පාදයෙහි පතුලක් හෝ පතුල් දෙක ම ක්‍රීඩා පිටියේ මධ්‍ය රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් හෝ මධ්‍ය රේඛාවට ඉහළින් ඇති විට, ප්‍රතිවාදී පිලට ගමන් කිරීම වරදක් නොවන්නේ ය.
- ❖ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩාවට බාධාවක් නොවන්නේ නම් ශරීරයේ අනෙක් කොටස් මගින් ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩා පිටිය ස්පර්ශ කිරීම වරදක් නොවේ.

- ❖ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩාවට බාධාවක් නොවන්නේ නම් ප්‍රතිවාදී පිලෙහි නිදහස් කලාපයට ඇතුළු වීම වරදක් නොවන්නේ ය.

දූල ස්පර්ශ වීම (Contact with the net)

- ❖ ක්‍රීඩාවට බාධාවක් නොවන්නේ නම් ක්‍රීඩකයකු දූල ස්පර්ශ කිරීම වරදක් නොවේ. එමෙන් ම දූල බඳින කණු, දූල බඳින ලණු, හෝ ඇන්ටෙනාව පිටතින් ඇති දූල හා ඕනෑ ම දෙයක් ස්පර්ශ කිරීම ද වරදක් නොවේ.
- ❖ පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී, ක්‍රීඩකයකු දූලෙහි උඩ පටිය හෝ දූලෙන් ඉහළ ඇති 80cm දිග ඇන්ටෙනාව ස්පර්ශ කිරීම වරදකි.
- ❖ පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදවීම සඳහා දූලෙහි උදව් ලබා ගැනීම වරදකි.

ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා (Libero Player)

- ❖ විශේෂඥ ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයකු හෝ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනකු යෙදවීමට ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට අවසරය ඇත.
- ❖ තරගය ආරම්භයට පෙර ලිබරෝ ක්‍රීඩකයන් ලකුණු සටහන් පත්‍රයේ ඇතුළත් කළ යුතු ය.
- ❖ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කණ්ඩායම් නායකයා හෝ තරග වටයක (Set) නායකයා ලෙස ක්‍රියා කළ නොහැකි ය.
- ❖ අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ගේ ඇඳුමට වෙනස් ආකාරයේ ඇඳුමක් ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් අඳිනු ලැබිය යුතු ය.
- ❖ පසුපස පෙළෙහි ක්‍රීඩා කරන ඕනෑ ම ක්‍රීඩකයකු සමඟ ආදේශනය වීමට ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට හැකි ය.
- ❖ මොහු පසුපස කලාපයේ ක්‍රීඩකයකු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු අතර එසේ වුවත් ක්‍රීඩා පටිය තුළ හෝ නිදහස් කලාපයේ සිට දූලෙහි උඩ පටියට ඉහළින් ඇති පන්දුවකට ප්‍රහාරයක් එල්ල කර ප්‍රතිවාදී පිලට යැවිය නොහැකි ය.
- ❖ පන්දුව පිරිනැමීමට, වැළැක්වීමට හෝ වැළැක්වීමකට උත්සාහ කිරීමට ඔහුට අවසර නැත.
- ❖ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට ඕනෑ ම වාර ගණනක් ක්‍රීඩකයන් වෙනුවෙන් ආදේශනය විය හැකි අතර නිත්‍යානුකූල ආදේශනවලට අයත් නොවේ.

පැවරුම 5.2.1

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව පොත් පිටුවක් නිර්මාණය කරන්න.

5.3 එළඳයි විවේකයකට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව

ඔබ මේ වනවිටත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හා එම දක්ෂතා ප්‍රගුණ කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ඇත. එමෙන් ම මේ ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා අවශ්‍ය වන්නා වූ නීතිරීති පිළිබඳ ව ද ඉගෙන ගෙන ඇත. ඔබ උගත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නැවත සිහියට නගා ගන්න.

පාද හුරුව Foot work
පන්දුව විසි කිරීම හා ඇල්ලීම Ball throwing and catching
ආක්‍රමණය Attacking
රැකීම Deffending
විදීම Shooting

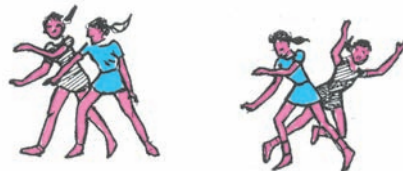
යන දක්ෂතා ඔබගේ මතකයට නැගුණා ද? නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් සරල ක්‍රීඩාවක් ලෙස හැඳින්වීමට ද පුළුවන. මක්නිසාද මේ ක්‍රීඩාව තුළ බහුල ව ඇත්තේ විසි කිරීම, ඇල්ලීම හා වලනය යන මූලික ඉරියව් කිහිපයකි. මේ සරල ඉරියව් මගින් ගොඩනැගුණු පාද හුරුව, පන්දුව යැවීම හා ඇල්ලීම, ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම යන දක්ෂතා සෑම නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක් ම හොඳින් ප්‍රගුණ කිරීමට උත්සාහ ගනු ලබයි.

එබැවින් තරගයක ජයග්‍රහණය තීරණය වීම බොහෝ විට සිදු වන්නේ අඩු ම වැරදි සංඛ්‍යාවක් සිදු කරන හා සුවිශේෂී වූ උපාය උපක්‍රම අනුගමනය කරනු ලබන කණ්ඩායම් වේ.

ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් සංගමය අනුමත කළ ක්‍රීඩා නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් සෑම මැද යැවුමක් ම සාර්ථක විදුමක් බවට පරිවර්තනය කර ගැනීම සඳහා ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන් රවටමින්, ඔවුන් මග හරිමින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා උපාය උපක්‍රම යොදා ගැනීම අද බහුල ව සිදු කරනු ලබයි. මෙලෙසින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගනු ලබන උපක්‍රම කිහිපයක් හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

පාද හුරුව සඳහා උපක්‍රම

- (1) එක් පසකට වලනය වන්න. ක්ෂණික ව ව්‍යාජයෙන් අනෙක් පසට වලනය වී පන්දුව ලබා ගන්න.



5.3.1 රූපය

(2) ඉදිරියට ම ධාවනය වන ආකාරය ආරක්ෂක ක්‍රීඩිකාවට අඟවා මඳක් ඉදිරියට ගොස් ක්ෂණික ව පිටුපසට දුවගොස් පන්දුව ලබා ගන්න.



5.3.2 රූපය

(3) එක් පසකට දුවගොස් ක්ෂණික ව නතර වී අනෙක් පසට අත දිගු කර පන්දුව ලබා ගන්න.



5.3.3 රූපය

(4) පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී දිශාව මාරු කරන විට ප්‍රතිවාදියාට ඇතිත් ඇති පාදයෙන් එය සිදු කරන්න. එවිට ප්‍රතිවාදියාගෙන් වඩාත් ඇත් වීමට පන්දුව ලබා ගන්නාට හැකි වේ.

(5) ඉහළට පැන පන්දුව ලබා ගන්න. ගුවනේ දී ම අවශ්‍ය දිශාවට හැරෙන්න. නැවත පොළොවට පතිත වීමට ප්‍රථම පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩිකාවකට ලබා දෙන්න.

පන්දුව විසි කිරීමේ හා ඇල්ලීමේ උපක්‍රම

1. පන්දුව ඇල්ලීමේ දී නිතර ම පන්දුව දෙස බලන්න. ඇඟිලි විහිද අත්දෙක ම ඉදිරියට හෝ ඉහළට දිගු කරන්න. බෝලය ලබා ගත් වහා ම සිරුර දෙසට ඇද ගන්න.



5.3.4 රූපය

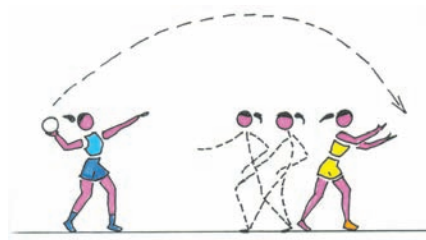
2. පපුවට කෙලින් යැවීමේ නියාවෙන් රවටා බෝලය වෙනත් දිශාවකට යොමු කරන්න.

3. ගෝල් කවය තුළ යැවුම් සඳහා දණහිසට පහළින් යැවුම හෝ හෙප්පා යැවුම යොදා ගන්න.



5.3.5 රූපය

4. ලබන්නා භාවිත කිරීමට කැමති කුමන ස්ථානය ද නිරීක්ෂණය කොට ලොබ් යැවීම මගින් පන්දුව යවන්න.



5.3.6 රූපය

ආක්‍රමණය හා රැකීමේ උපක්‍රම

1. ප්‍රතිවාදියාගේ සිරුරේ නොගැටී සෙවනැල්ලක් මෙන් ප්‍රතිවාදියා සමඟ සිටින්න.
2. ගෝලයේ සිට විදුම රැකීමේ දී නිතර ම විදින්නා හා ගෝල් කණුව අතර සිටින්න.
3. ප්‍රතිවාදියා සමඟ ම ඇයට පසෙකින් මදක් පිටුපසින් සිටීමෙන් ඇගේ චලන නිරීක්ෂණය පහසු ය.
4. අඩි 3ක් පමණ ඇතින් සිට බෝලය වෙත තෙත් සිත් යොමු කරන්න.
5. ප්‍රතිවාදියා නිතර භාවිත කරන වැයම් ක්‍රමය අවබෝධයට නගා ගෙන කටයුතු කරන්න.

විදීමේ උපක්‍රම

විදීම

1. පතිත වීමෙන් පසු නිදහස් පාදය පෙරට තබා පතිත වූ පාදය ඔසවා විදීම සිදු කරන්න.
2. පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පැන පන්දුව ලබා ගැනීමක් සමඟ ම විදීම සිදු කිරීම හා විදීමෙන් පසු පතිත වීම.
3. ආක්‍රමණය කරන්නිය අඩි 3ක දුරින් සිටගත හොත් හෝ ගෝල් කණුව යට දී පන්දුව ලබා ගැනීම සිදු වුවහොත් හෝ නිදහස් පාදය පිටුපසින් තබා පතිත වූ පාදය ඔසවා ගෙන විදීම.

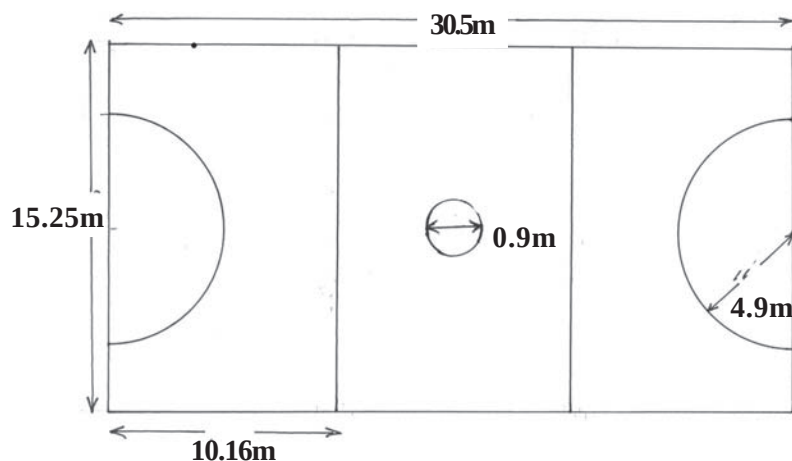
විදුමක් වැළැක්වීම

1. පළමුවෙන් ම පොළොවේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි තුනක දුරකින් සිට බාධා කරන්න.
2. විදින්නියට පහසුවෙන් විදුමකට ඇති ඉඩකඩ වළකාලන්න.
3. විදින්නිය විදුම් කවයේ ස්ථානගත වූ වහා ම රකින්නිය ද තමාගේ ස්ථානයේ නිවැරදි ව ස්ථානගත වීමට වග බලා ගන්න.
4. වළකාලීමෙන් පසු ව වහා ම ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණ විදුම් කවයේ (goal ring) වැදී එන බෝලය ගැනීමට ක්ෂණික ව සූදනම් වන්න.

තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති

ඔබ 8 වන ශ්‍රේණියේ දී දැන ගත් නීති රීතිවලට අමතර ව තවත් නීති කිහිපයක් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමු.

තෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය



ක්‍රීඩකාවෝ

5.3.7 රූපය

- ❖ සපත්තු හෝ වළලුකරෙන් ඉහළට වැසී යන පාවහන් පැලඳිය හැකි ය. ඒවා සැහැල්ලු ද්‍රව්‍යයකින් තනා තිබිය යුතු ය. උල් ඇණ සහිත සපත්තු පැලඳීමට අවසර නැත.
- ❖ ක්‍රීඩා ස්ථානවල මුල් අක්ෂර ඇඳුමේ ඉතෙත් උඩ ඉදිරිපස හා පිටුපස පැලඳිය යුතු ය.
- ❖ මංගල මුදුව හැර කැපෙනසුලු, සන, පලඳනාවක් හෝ ආහරණ පැලඳිය නොහැකි ය. මංගල මුදුව පලඳින්නේ නම් එය පටියකින් වෙළිය යුතු ය.

නායිකාවන්

- ❖ විදුම් කවය හෝ පළමු වන මැද යැවුම පිළිබඳ අයිතිය තෝරා ගැනීම පිණිස කාසිය උඩ දමා එහි ප්‍රතිඵල අදාළ විනිසුරුවන්ට දැන්විය යුතු ය.

- ❖ විවේක කාලය තුළ දී හෝ අසනීපයක්, අනතුරක් සඳහා ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ පසු තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන මාරු කිරීම් පිළිබඳ ව හෝ ආදේශකයන් යොදන බව හෝ විනිසුරුවන්ට හා විරුද්ධ පිලේ නායිකාවට දැනුම් දිය යුතු ය.
- ❖ යම් නීතියක් පිළිබඳ විමසීමක් කිරීමට අවශ්‍ය වූ විටක විවේක කාලය තුළ දී හෝ ක්‍රීඩාව අවසානයේ දී හෝ විනිශ්චයකරුවන්ගෙන් ඒ පිළිබඳ ව විමසිය යුතු ය.
- ❖ විවේක කාලය අතරතුර දී කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකුගේ හදිසි අවශ්‍යතාවකට වැඩිපුර කාලයක් ලබා ගැනීමට විනිසුරුගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකි ය. එම කාලයට ඉඩ ලැබුණොත් විවේකයට එකතු කරන කාලය විරුද්ධ පිලේ නායිකාවට දැනුම් දිය යුතු ය.

කණ්ඩායම

මෙම ක්‍රීඩාව කාන්තා තරගයක් ලෙස බිහි වූ අතර, වර්තමානයේ පිරිමින් සඳහා ද තරග ඇත.

කණ්ඩායමක් ක්‍රීඩිකාවන් හත් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත ය.

විදින්නිය (GS)

ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA)

අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA)

මැද සිටින්නිය (C)

අංශ රකින්නිය (WD)

රකින්නිය (GD)

විදුම් රකින්නිය (GK)

මීට අමතර ව අතිරේක ක්‍රීඩිකාවන් පස් දෙනෙකි.

ක්‍රීඩාව නතර කිරීම

- ❖ අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී හෝ ක්‍රීඩාව නතර කරනු ලැබේ.
පහත සඳහන් ආකාරයේ හදිසි අවස්ථාවක දී විනිසුරුට ක්‍රීඩාව නතර කළ හැකි ය.
 - ♦ උපකරණ, ක්‍රීඩාපිටිය, කාලගුණය හෝ පිටියෙන් පිටත ඇති යම් යම් බාධාවල දී
 - ♦ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ශරීරය හෝ ඔවුන්ගේ ඇඳුම සම්බන්ධ දෙයක දී
- ❖ ක්‍රීඩාව නතර කිරීමට විනිසුරු විසින් නලාව පිඹීමෙන් සංඥාව නිකුත් කර, කාලය තබන්නාට එතැන් සිට ගත වන කාලය පිළිබඳ සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දිය යුතු ය.
- ❖ හැකි ඉක්මනින් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු ය.
- ❖ නැවත ආරම්භයේ දී විනිසුරු විසින් කාලය තබන්නාට සංඥාවක් කර නලාව පිඹීමෙන් තරගය ආරම්භ කරනු ලැබේ.
- ❖ පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී හැර ක්‍රීඩාව නවත්වන විට පන්දුව තිබුණු ස්ථානයේ ම සිට ක්‍රීඩාව කරගෙන යනු ලැබේ.

- i. පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය විටක දී නම් තුළට දූමිමක් ලබා දෙයි.
- ii. ක්‍රීඩාව නතර කරන විට පන්දුව අතැති ව සිටි ක්‍රීඩකාව තීරණය කර ගැනීමට අපහසු වූ අවස්ථාවක හෝ පන්දුව පිටිය මත තබා තිබුණහොත් එවැනි අවස්ථාවක දී පන්දුව තිබූ ස්ථානයට ඉතා ම ආසන්න ස්ථානයේ දී කණ්ඩායම් දෙකෙහි දෙදෙනකු අතර පන්දුව උඩ දූමිමක් සිදුකරයි.
- iii. ක්‍රීඩාව නතර කරන විට බාධා කිරීමක් සට්ටනයක් සිදු වී තිබුණි නම් එය සිදු වූ තැන සිට වරදකරුට දඬුවම ලබා දී ක්‍රීඩාව කරගෙන යනු ලැබේ.

ක්‍රීඩාව මෙහෙයවීම

- ❖ පන්දුව සතු මැද සිටින්නිය පා දෙක ම කවය තුළ සිටින සේ සිටගත යුතු ය.
- ❖ විරුද්ධ පිලේ මැද සිටින්නිය මැද පෙදෙස තුළ සිටිය යුතු අතර එහා මෙහා යාමට හැකි ය.
- ❖ අනෙක් සියලු ම ක්‍රීඩකාවන් තමන්ට අදාළ ස්ථානවල සිටිය යුතු අතර එහා මෙහා යාමට හැකි ය.
- ❖ ක්‍රීඩාව ඇරඹීමට නලා ශබ්දය පිටවන තෙක් අනෙකුත් කිසි ම ක්‍රීඩකාවකට මැද පෙදෙසට ඇතුළු වීමට අවසර නැත.

ක්‍රීඩාව ආරම්භය

- ❖ ක්‍රීඩාව ඇරඹීමට හෝ නැවත ඇරඹීමට විනිශ්චයකරු නලාව හැඩවිය යුතු ය.
- ❖ නලා ශබ්දය අනුව මැද සිටින්නිය පළමුවෙන් ම යවන පන්දුව මැද යැවුම (centre pass) ලෙස හැඳින්වේ.
- ❖ ක්‍රීඩාවේ දී ලකුණක් ලබා ගන්නා සෑම අවස්ථාවක දී ම මැද යැවුමක් මගින් තරගය නැවත ආරම්භ වන අතර, මැද සිටින්නියන් විසින් මාරුවෙන් මාරුවට මැද යැවුම ලබා ගනියි.
- ❖ තරගයේ දෙවන අර්ධයේ දී තරගය ආරම්භ කිරීමට මුල් ම මැද යැවුම ලබා ගත් මැද සිටින්නිය නොව අනෙක් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය ලබා ගත යුතු වේ.

පැවරුම 5.3.1

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව පොත් පිටුවක් නිර්මාණය කරන්න.

5.4 එළඳයි විවේකයකට පාපන්දු ක්‍රීඩාව

ඔබ මේ වන විටත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ ව 7,8, ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගෙන ඇත. ලෝකයේ අතිශයින් ම ජනප්‍රිය මෙන් ම වැඩිපුර ම සංඛ්‍යාවක් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන පාපන්දු පිළිබඳ ව තවදුරටත් ඔබ දැනුවත් කිරීමට මෙහි දී උත්සාහ ගනිමු. පෙර ශ්‍රේණිවල දී ඔබ උගත් දක්ෂතා පිළිබඳ ව මතකය නැවත අලුත් කර ගන්න. මෙහි දී ඔබ පන්දුවට පහර දීමේ ආකාර කිහිපයක් හදාරා ඇත. ඒවා පහත අයුරින් දැයි බලන්න.

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම

- ඇඟිලි තුඩු පා පහර (kicking with the toe)
- ඇතුළු පා පහර (kicking with the inside of the foot) (Inside kick)
- පිට පා පහර (Kicking with the outside of the foot / outside kick)
- පිටිපතුල් පා පහර (Kicking with the instep) (Instep kick)
- පිටිපතුල් පිට පා පහර (Kicking with the outside of the instep) (outside instep kick)
- විලඹ පා පහර (Kicking with the heel) (Heel kick)
- දණහිසින් පහර දීම (Kicking with the knee)

පන්දුවට පහර දීම මෙන් ම පන්දුව නවතා ගැනීම ද එකසේ වැදගත් ය. පන්දුවකට සාර්ථක පහර දීමක් සිදු කිරීමට නම් තමන් වෙත පැමිණි පන්දුවේ වේගය අඩාල කර එහි දිශාව වෙනස් කර ගත යුතු වේ. මේ සඳහා ද පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පවතී. ඔබ හත් වන ශ්‍රේණියේ දී පන්දු පාලනය සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමවේද ගැන අධ්‍යයනය කර ඇත. ඒවා පහත අයුරින් දැයි බලන්න.

පන්දුව පාලනය

- ❖ පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම
- ❖ පාදයේ ඇතුළතින් නැවැත්වීම
- ❖ පාදයේ පිටතින් නැවැත්වීම
- ❖ හිසින් නැවැත්වීම
- ❖ පපුවෙන් නැවැත්වීම
- ❖ උදරයෙන් නැවැත්වීම
- ❖ කලවයෙන් නැවැත්වීම
- ❖ පාදයේ පිටි පතුලෙන් නැවැත්වීම
- ❖ ඔසවන ලද තනි පාදයෙන් නැවැත්වීම

පාපන්දු ක්‍රීඩාව පාදය යොදා ගනිමින් කරනු ලබන ක්‍රීඩාවක් වුව ද හිස යොදා ගනිමින් පන්දුවට පහර දීම සිදු කරන බව ද ඔබ දන්නවා ඇත. ජාත්‍යන්තර පාපන්දු නීති රීති අනුව පන්දුවට හිසින් පහර දීම නිත්‍යානුකූල පහර දීමක් වන්නේ ය. පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ක්‍රම කිහිපයක් ද පවතී.

පන්දුවට හිසින් පහර දීම

- ❖ පැනීමක් රහිත ව හිසින් පහර දීම
- ❖ පැනීමක් සහිත ව හිසින් පහර දීම
- ❖ පැනීමක් සහිත ව හිස පැත්තෙන් පහර දීම
- ❖ ගුවනක පාවී හිසින් පන්දුවට පහර දීම

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය තීරණය වන්නේ ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපස පිහිටුවා ඇති ගෝල් කණු අතරින් ගමන් කරන ලෙස පන්දුවට පහර දී ලකුණු ලබා ගැනීමෙනි. පන්දුවට පහර දීම, පන්දුව පාලනය, කෙතරම් හොඳින් කණ්ඩායමක් විසින් යොදා ගනු ලැබුව ද දූල රකින්නාගේ දුර්වල ක්‍රීඩා විලාසය එම කණ්ඩායමේ තරග පරාජයට හේතු වන්නේ ය. දූල රකින්නාගේ කාර්යභාරය ඉතාමත් වැදගත් ස්ථානයක් ගනී. මේ කාර්ය සඳහා දූල රකින්නකු විසින් අනුගමනය කරන ක්‍රමවේද කිහිපයකි. ඒවා පහත අයුරින් වේ.

දූල රැකීම

- ❖ බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම
- ❖ පපුව හෝ උදර මට්ටමින් එන පන්දුව රැකීම
- ❖ හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම
- ❖ බිම දිගේ එන පන්දුව පැත්තට හැරී රැකීම
- ❖ පැති පන්දුව පැන රැකීම
- ❖ දැතට ගත නොහැකි පන්දුව හරස් දණ්ඩට ඉහළින් පිටුපසට යැවීම
- ❖ දැතට ගත නොහැකි පන්දුව ඉදිරියට හෝ පැත්තට යැවීම

ඉහතින් දක්වන ලද ආකාරයේ දක්ෂතා රැසක් පාපන්දු ක්‍රීඩාව තුළ දක්නට ලැබේ. මේ දක්ෂතා ඉගෙනීමට ක්‍රීඩකයන් කරනු ලබන කැප කිරීම හා ඒ දක්ෂතා පිළිබඳ ව ඔවුන් ලබා ගන්නා නිපුණත්වය මත කණ්ඩායමේ සමස්ත දක්ෂතාව රැඳී පවතී. නමුත් බොහෝ අවස්ථාවල කණ්ඩායමක ජයග්‍රහණය තීරණය වීමේ ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ ඔවුන් ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගන්නා උපක්‍රමවල තියුණු බව හා ක්‍රීඩකයන් අදාළ උපක්‍රම අනුගමනය කරනු ලබන ආකාරය අනුව වේ. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගත හැකි එවැනි උපක්‍රම කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

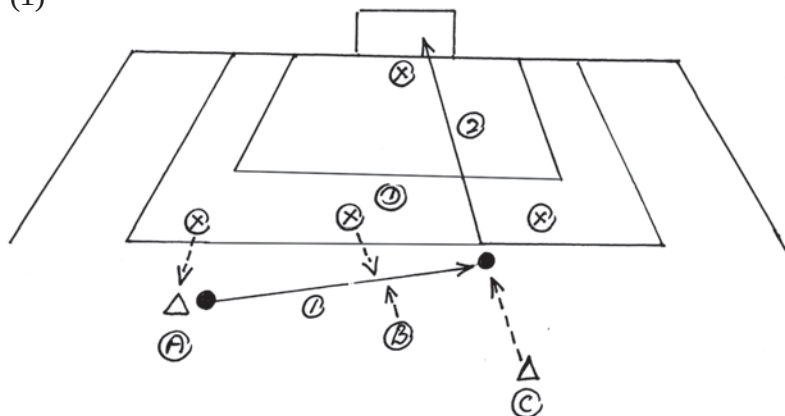
මේ උපක්‍රම තනි තනි ව හෝ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් රැසක් එක් ව කරනු ලබන උපක්‍රම ලෙස වෙන් කර දැක්විය හැකි ය. එම උපක්‍රම නම්

- ❖ ආක්‍රමණික උපක්‍රම
- ❖ ආරක්ෂක උපක්‍රම
- ❖ දූල රැකීමේ උපක්‍රම

තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්ගේ පෞද්ගලික දක්ෂතා හා දුර්වලතා හඳුනා ගනිමින් නිර්මාණශීලී පුහුණුකරුවන් කණ්ඩායමට උචිත උපක්‍රම නිර්මාණය හා භාවිත කිරීම කරනු ලබයි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගත හැකි උපක්‍රම අතුරින් කිහිපයකි. මෙහි දී ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයන් (Δ) ලකුණින් ද ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයන් (X) ලකුණින් ද ක්‍රීඩකයාගේ ගමන් මාර්ගය>මගින් ද පන්දුවේ ගමන් මග (→) මගින් ද පන්දුව ● ලකුණින් ද දක්වා ඇත.

ආක්‍රමණික උපක්‍රම

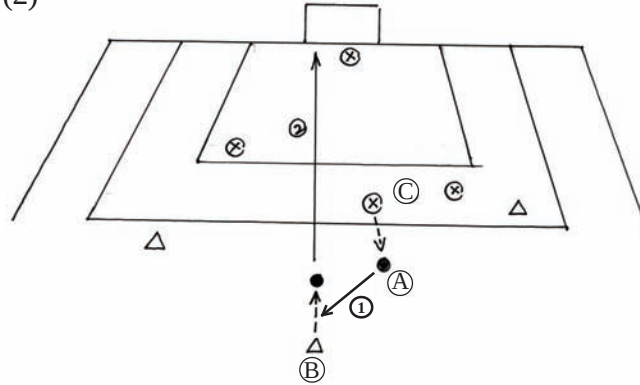
(1)



5.4.1 රූපය

මෙහි දී සිදුවන්නේ A ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයා පන්දුව B ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයාට යොමු කිරීම යි. B පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ඉදිරියට දිව ගියත් පන්දුව ලබා නොගෙන ඉදිරියට යාමට ඉඩ ලබා දෙයි. මෙහි දී D ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයා B ගේ පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉදිරියට දිව එම සිදු වේ. D ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයා මුලා කරමින් වේගයෙන් පැමිණෙන C ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයා පන්දුව ගෝලය වෙත වේගයෙන් යොමු කරයි. B ගේ පහරක් බලාපොරොත්තු වන දූල රකින්නා ද C ගේ පහරින් විමතියට පත් වෙයි.

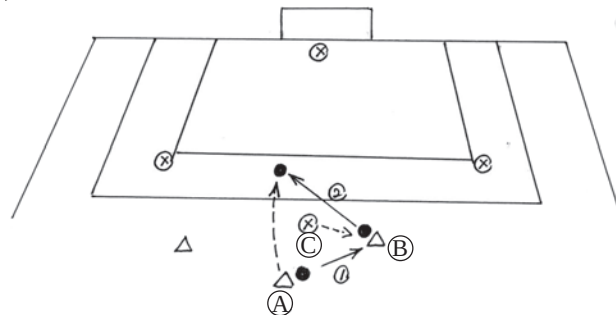
(2)



5.4.2 රූපය

මෙහි දී A ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයා සතු ව පන්දුව පවතී. මොහුගේ ගමන වැළැක්වීම සඳහා C සහ වෙනත් ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයෝ සූදනම් වෙති. නමුත් A පන්දුව රැගෙන ඉදිරියට ගමන් කරන බවක් අඟවා එක්වර ම පිටුපසට පන්දුව යවයි. (Back Pass) ඒ සමඟ ම ක්‍රියාත්මක වන B වේගයෙන් පැමිණ සෘජු හෝ වක්‍ර පහරක් මගින් පන්දුව ගෝලය වෙත යොමු කරයි.

(3)

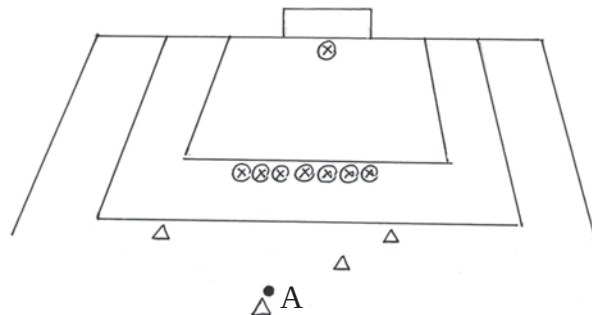


5.4.3 රූපය

මෙහි දී A ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයා පන්දුව රැගෙන ඉදිරියට යාමට උත්සාහ කරනු ලබන විට C ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමට උත්සාහ කරයි. මෙහි දී A එකවර ම පන්දුව B වෙත යොමු කර ඉදිරියට ධාවනයේ යෙදෙයි. එවිට C පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා B දෙසට දුව යන විට ම B විසින් පන්දුව ක්ෂණික ව ම ඉදිරියට දිව ගිය A වෙත ලබා දෙයි. මෙම ක්‍රමය මගින් ඉදිරියට යාමට ඇති බාධා මඟහරවා ගැනීමට හැකි වීම වාසියකි.

- (04) දැල රකින්නකු බොහෝ විට වඩාත් දක්ෂ වන්නේ වම් අත පැත්ත හෝ දකුණු අත පැත්ත යන දෙකින් එක් අංශයකට වේ. මෙවැනි වූ දැල රකින්නකුගේ දුර්වල පාර්ශවය හඳුනා ගනිමින් එම පැත්තෙන් පන්දුව ගෝලය වෙත යොමු කිරීම ද කළ හැකි ය.
- (05) එමෙන් ම ආක්‍රමණයේ දී තමන් වෙත පැමිණෙන ප්‍රතිවාදී ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයාගේ වඩාත් හුරු ප්‍රබල පාදය හඳුනා ගනිමින් එම ප්‍රදේශයට පන්දුව ගමන් නොකරන ලෙස ක්‍රීඩා කිරීම ද වැදගත් ය.
- (06) පන්දුව ලද වහා ම ආක්‍රමණයකට සූදනම් වීම.
- (07) තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයාට ආධාර කිරීම පිණිස තමා යැවූ පන්දුව සමග යාම.
- (08) තම ක්‍රීඩකයන් හා හුවමාරු කිරීමට පන්දුව ලබා ගැනීම.
- (09) ලබා ගත හැකි පන්දු දෙස බලා නොසිට පන්දුව ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- (10) ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකු පැති රේඛා ආසන්නයේ දී පන්දුව ඉදිරියට රැගෙන යාමට බාධා කරන්නේ නම්, එක් අයකුගේ ශරීරයේ වැදී පැති රේඛාවෙන් ඉවතට යන ලෙස පන්දුවට පහර එල්ල කිරීම.

ආරක්ෂක උපක්‍රම



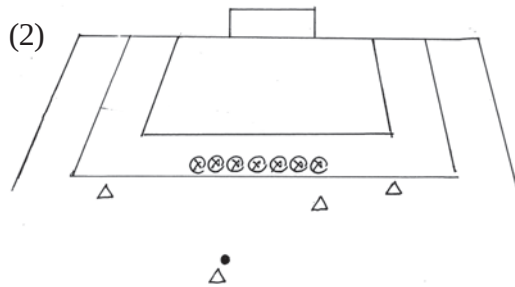
5.4.4 රූපය

ඉහත ආකාරයට ක්‍රීඩක බැම්ම නිදහස් පහරක් සඳහා ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයන් විසින් සකසනු ලබයි. ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයකු වන A විසින් පන්දුවට පහර දෙන විට එක්වර ම ක්‍රීඩක බැම්මේ පළල වැඩි කර ගනු ලබයි.



5.4.5 රූපය

මෙහි දී ආරක්ෂක බැම්මේ සිටින ක්‍රීඩකයන් තමන්ගේ වම් අත පැත්තට මීටර් 1ක් හෝ මීටර් 1 1/2ක් පමණ ක්ෂණික ව ගමන් කරන අතර ඔවුන් තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තෙන් ගමන් කරන පන්දු පිළිබඳ ව වගකීම දරනු ලබයි. මෙමගින් ක්ෂණික ව ම ආරක්ෂක බැම්මේ දිග තිබූ ප්‍රමාණයට වඩා දෙගුණයක් පමණ වැඩි කර ගත හැකි ය.



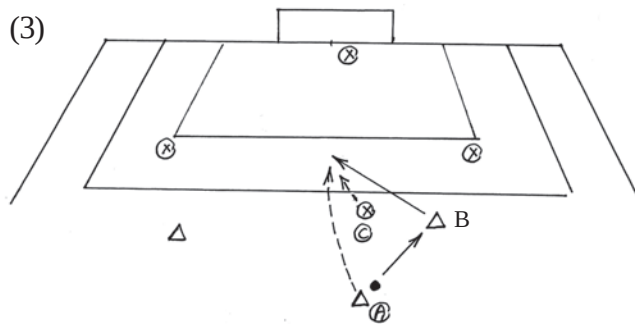
5.4.6 රූපය

ඉහත අයුරින් සකස් කරනු ලබන ආරක්ෂක බැම්මේ සිටින ක්‍රීඩකයන් එක් අයකු හැර එක් අයකු උඩ පැතිම සිදු කරනු ලබයි.



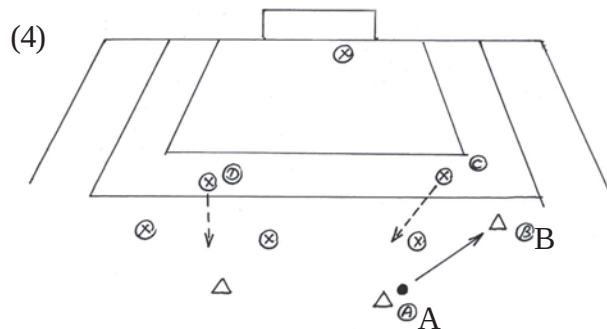
5.4.7 රූපය

මේ ක්‍රමවේදය මගින් ද ක්‍රීඩක බැම්මේ උස ක්ෂණික ව වැඩි කර ගත හැකි වේ.



5.4.8 රූපය

ඉහතින් දක්වන ලද ආක්‍රමණික උපක්‍රම 3 වන කොටසේ දී මෙන් ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයා වන A පන්දුව B ට ලබා දී ඉදිරියට දුව ගොස් පන්දුව ලබා ගැනීමට සූදනම් වන විට ආරක්ෂක ක්‍රීඩක C කළ යුත්තේ පන්දුව දෙසට ධාවනය කිරීම නොව ආක්‍රමණික ක්‍රීඩක A ධාවනය කරන දිශාවට ධාවනය කර B ගෙන් ලැබෙන පන්දුව ලබා ගැනීම යි.

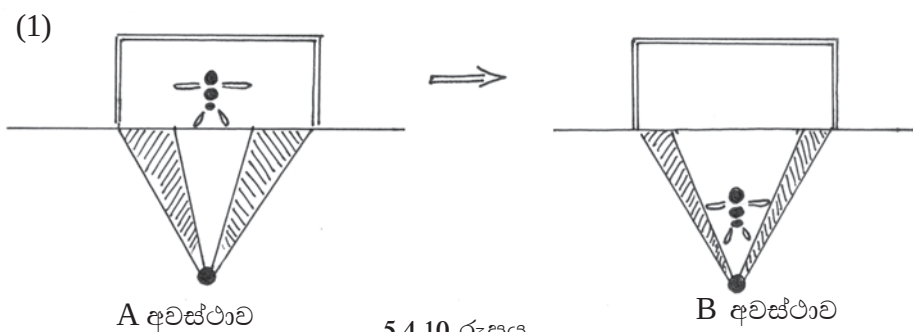


5.4.9 රූපය

පන්දුව සහිත ආක්‍රමණික ක්‍රීඩක A පන්දුව තම ක්‍රීඩක B වෙත යොමු කරන විට C හා D ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයන් ක්ෂණික ව ක්‍රීඩා පිටියේ මධ්‍යය දෙසට ධාවනය කරයි. මෙහි දී B ක්‍රීඩකයා අනිසි ස්ථානයක සිටින (off side) ලෙස විනිසුරු විසින් නම් කරනු ලබයි.

- (5) ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයකු අතින් පන්දුව ගිලිහී ගිය විගස ම ඔහු ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයකු ලෙස සුදුනම් වීම.
- (6) ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකයකු පන්දුව ගෝලය වෙත රැගෙන යාම වැළැක්වීමට නොහැකි විට පැති රේඛාවෙන් ඉවතට යන ලෙස පන්දුවට පහර දීම.

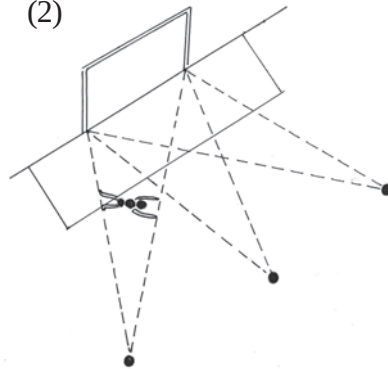
දූල රකිමේ උපක්‍රම



5.4.10 රූපය

A අවස්ථාවේ දී දූල රකින්නාට ආවරණය කළ හැකි ප්‍රදේශය ඉතා කුඩා වන අතර ආවරණය නොවන ප්‍රදේශය විශාල ය. එය අඳුරු කර ඇත. නමුත් B අවස්ථාවේ මෙන් දූල රකින්නා ඉදිරියට පැමිණි විට ඔහුට ආවරණය කළ හැකි ප්‍රදේශය විශාල වේ.

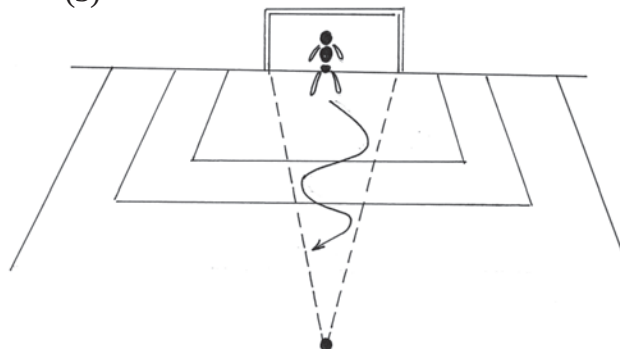
(2)



5.4.11 රූපය

විවිධ දිශාවලින් පන්දුව ගෝලය වෙත යොමු වන විට දූල රකින්නා ඉදිරියට පැමිණිය යුතු අතර පන්දුව, ගෝල් කණු දෙක යා කළ විට ඇදෙන ත්‍රිකෝණයේ තමන්ගේ පාදයේ ඇඟිලි හා දෑත් දිගු කළ විට ඇල්ලීමට හැකි වන ස්ථානයේ සිට පන්දුව රැක ගැනීම සඳහා ස්ථානගත විය යුතු ය.

(3)



5.4.12 රූපය

මෙහි දී දූල රකින්නා තමන් පන්දුව රැක ගැනීම සඳහා සිග් සැග් ක්‍රමයට පැමිණීම නිසා පන්දුව රැගෙන එන්නාට එක්වර ම ඉලක්කයක් ලබා ගැනීමට අපහසු වේ.

(4) දඩුවම් පහරක් ලබා දුන් විට පන්දුවට පහර දීමට සැරසෙන ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකයාගේ ඉරියව් හා දෑසේ බැල්ම හොඳින් අධ්‍යයනය කරමින් තමන් පන්දුව ඇල්ලීමට පැනිය යුතු පැත්ත තීරණය කිරීම.

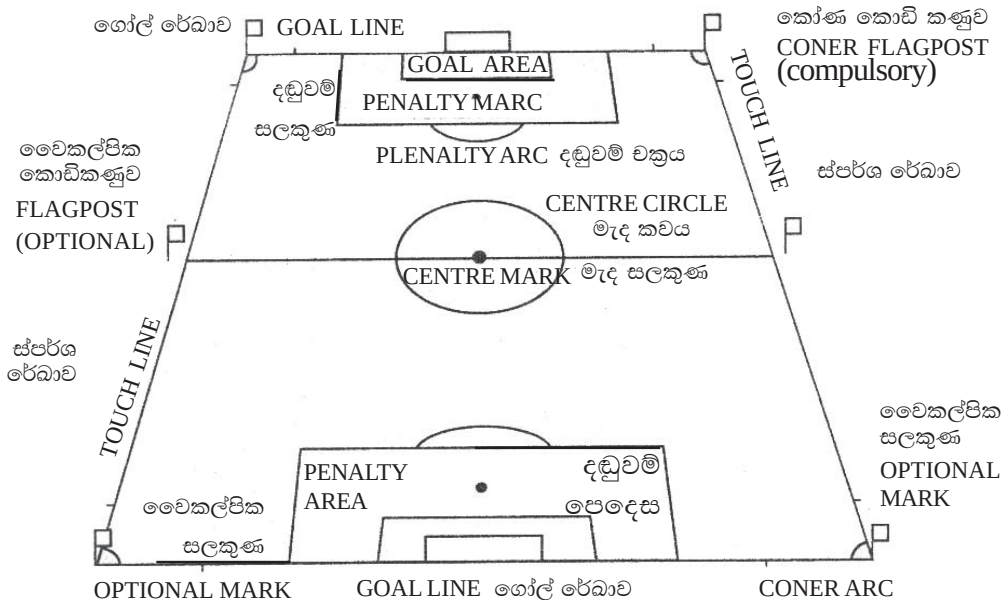
(5) පන්දුව අල්ලා ගත් සැනින් ම තමන්ගේ ක්‍රීඩකයන් වෙත පන්දුව ලබා දීම.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති

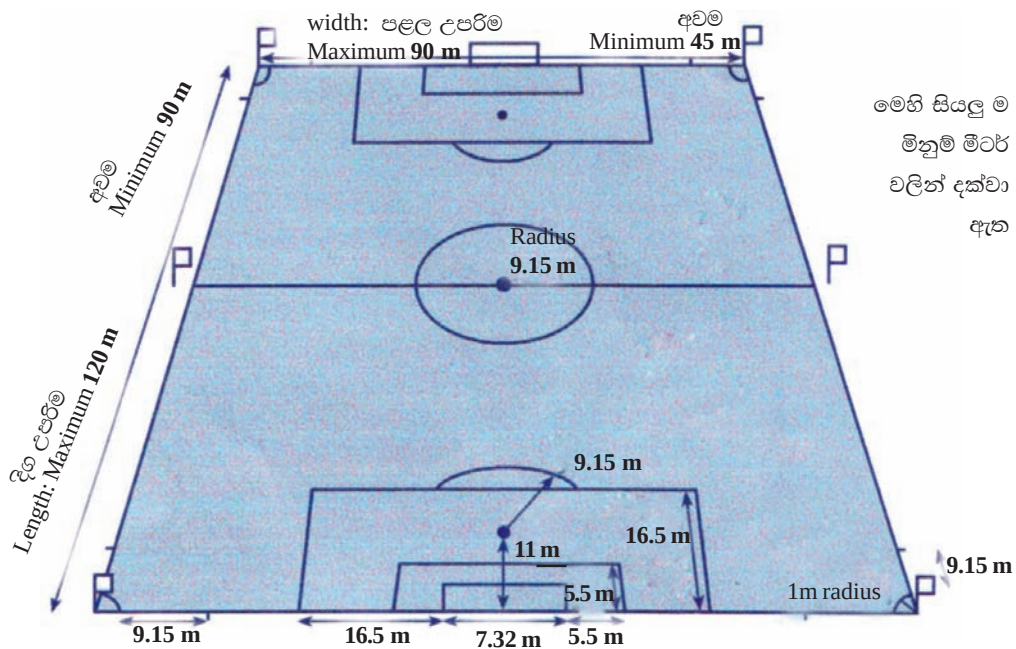
පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඇතැම් නීති රීති පිළිබඳ ව ඔබ මේ වන විට යම්තාක් දුරට දැනුවත් වී ඇත. එම නීති රීති පිළිබඳ ව ඔබ ලබා ගත් දැනුමට තවත් නීති රීති කිහිපයක් පිළිබඳ ව දැනුම එක්කර ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටිය

- ❖ ස්වභාවික හෝ කෘත්‍රිම ව සැකසූ ක්‍රීඩා පිටියක පාපන්දු ක්‍රීඩාව සිදු කිරීම නිත්‍යානුකූල වේ. ක්‍රීඩා පිටිය කෘත්‍රිම වන්නේ නම් එහි වර්ණය කොළ පැහැ විය යුතු වේ.
- ❖ ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පැත්තෙහි (touch line) උපරිම දිග 120 m විය යුතු අතර අවම දිග 90 m විය යුතු ය.
- ❖ ක්‍රීඩා පිටියේ පළල පැත්තේ (goal line) උපරිම දිග 90 m විය යුතු අතර අවම දිග 45 mක් විය යුතු ය.
- ❖ ගෝල් කණුවේ සිට මීටර් 5.5 දෙපසට ද එහි සිට මීටර් 5.5ක් ක්‍රීඩා පිටිය තුළට ද ගමන් කරන ලෙස අඳින ලද ප්‍රදේශය ගෝල් පෙදෙස (goal area) ලෙස හැඳින්වේ.
- ❖ ගෝල් කණුවේ සිට මීටර් 16.5ක් දෙපසට ද එහි සිට මීටර් 16.5ක් ක්‍රීඩා පිටිය තුළට ද ගමන් කරන ලෙස ගෝල් ප්‍රදේශය ද ඇතුළත් වන ආකාරයට අඳින ලද ප්‍රදේශය දඩුවම් පෙදෙස (penalty area) ලෙස හැඳින්වේ.
- ❖ ගෝල් කණු දෙක අතර දුර මීටර් 7.32ක් විය යුතු අතර ඉහළින් ඇති හරස් දණ්ඩේ පහත දරයේ සිට පොළොවට දුර මීටර් 2.44ක් විය යුතු ය.



5.4.13 රූපය



5.4.14 රූපය

ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව

- ❖ එක් කණ්ඩායමක උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 11කි. මින් එක් අයකු අනිවාර්යයෙන් ම දූල රකින්නා විය යුතු ය.
- ❖ තරගයක් සඳහා සහභාගි විය හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 7ක් වේ.
- ❖ එක් තරගයක දී කණ්ඩායමකට මාරු කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩකයන්ගේ ගණන 3කි.

ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය

- ❖ විනිසුරු විසින් කාසියේ වාසිය බැලීමෙන් අනතුරු ව කාසියේ වාසිය දිනාගන්නා කණ්ඩායමට තරගයේ පළමු වටයේ කුමන දිශාව තෝරා ගන්නේ දැයි තීරණය කළ හැකි ය.
- ❖ අනෙක් කණ්ඩායමට තරගය ආරම්භ කිරීමට පළමුවෙන් පන්දුවට පහර දීමේ අවස්ථාව හිමි වේ.
- ❖ තරගයේ දෙවන අර්ධය ආරම්භයේ දී පළමුවෙන් පන්දුවට පහර දීමේ අවස්ථාව කාසියේ වාසිය දිනූ කණ්ඩායමට හිමි වේ.
- ❖ දෙවන අර්ධයේ දී කණ්ඩායම් තමන් ක්‍රීඩා කළ අන්ත මාරු කළ යුතු වේ.

තරග ආරම්භක පහර (Centre Pass /Kick off)

මේ පහර මඟින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත අවස්ථා ආරම්භ කෙරේ.

- ❖ තරගයක් ආරම්භ කිරීම
- ❖ කණ්ඩායමක් ලකුණක් ලබා ගැනීමෙන් අනතුරු ව
- ❖ තරගයේ දෙවන අර්ධය ආරම්භ කිරීම
- ❖ අතිරේක කාලයක් ලබා දීමෙන් අනතුරු ව

ආරම්භක පහරක් (kick off) ලබා ගන්නා අවස්ථාවේ දී පහත අයුරින් ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.

- ❖ සියලු ම ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩා පිටියේ තමන්ගේ අර්ධයේ සිටිය යුතු ය.
- ❖ පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය මධ්‍යයේ (center mark) ස්ථාවර ව පැවතිය යුතු ය.
- ❖ තරග විනිසුරු තම සංඥාව ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ පන්දුවට මුලින් පහර දුන් ක්‍රීඩකයා නැවත පන්දුවට පහර දිය යුත්තේ වෙනත් ක්‍රීඩකයකු පහර දීමෙන් අනතුරු ව ය.

පන්දුව ක්‍රියා විරහිත අවස්ථා

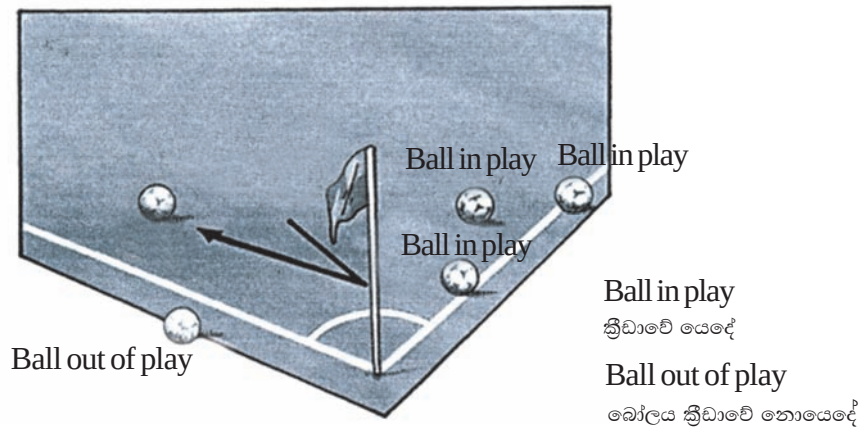
පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන ලෙස සැලකේ.

- ❖ ගෝල් රේඛාවෙන් හෝ පැති රේඛාවලින් පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් සම්පූර්ණයෙන් ම පිටතට ගිය විට
- ❖ විනිසුරු විසින් ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ විට

පන්දුව ක්‍රියාකාරී අවස්ථා

පහත සඳහන් අවස්ථා ද ඇතුළු ව අනෙක් අවස්ථාවල දී පන්දුව ක්‍රියාකාරී වන ලෙස සැලකේ.

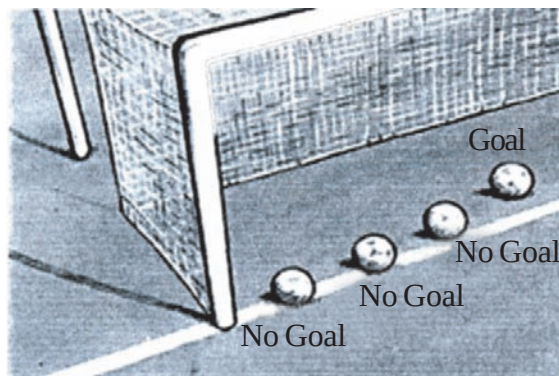
- ❖ ගෝල් කණුවල, හරස් භාරය හෝ මුලු, කොඩි කණුවල වැදී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියට යොමු වූ විට
- ❖ ප්‍රධාන විනිසුරු හා සහාය විනිසුරුවරුන් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සිටින අතරතුර දී ඔවුන්ගේ ඇඟේ වැදී පන්දුව ආ විට



5.4.15 රූපය

ලකුණු ලබා ගැනීම

- ❖ පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම ගෝල් කණු හා හරස් දණ්ඩ අතරින් ගෝල් රේඛාව පසු කළ විට ලකුණක් ලබා ගත් ලෙස දක්වේ.
- ❖ තරගය අවසානයේ දී වැඩි ම ගෝල් ප්‍රමාණයක් ලබා ගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස සැලකේ.



5.4.16 රූපය

- Goal - ලකුණක් හිමිවේ
- No Goal - ලකුණක් හිමි නොවේ

නීති විරෝධී ස්ථානයක සිටීම (Offside position)

- ❖ ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයකු, ආරක්ෂක පිලේ එක් ක්‍රීඩකයකු පමණක් ඉදිරියෙන් සිටින විට ඔහු පන්දුව ස්පර්ශ කරන්නේ නම් නීති විරෝධී ස්ථානයක සිටියා සේ සැලකේ.

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ක්‍රීඩකයකු අනිසි ස්ථානයක සිටියා සේ නොසැලකේ.

- ❖ ඔහු ඔහුගේ ක්‍රීඩා අර්ධයේ සිටින්නේ නම්
- ❖ ඔහු ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ දෙවන ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයාගේ මට්ටමින් සිටින්නේ නම්
- ❖ ඔහු ගෝල් පහරක් ලබා ගන්නේ නම්
- ❖ ඔහු තුළට විසි කිරීමක් ලබා ගන්නේ නම්
- ❖ ඔහු කොන් පහරක් ලබා ගන්නේ නම්

පැවරුම 5.4.1

පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව පින්තූර, ඡායාරූප ආදිය ඇතුළත් කරමින් පොත් පිටුවක් නිර්මාණය කරන්න.

5. 5 එළිමහනේ ආහාර පිසීම.

එළිමහන් කඳවුරක් සංවිධානය කරනු ලබන අපට සපුරා ගත යුතු අවශ්‍යතා අතුරින් ආහාර හා ජලය වැදගත් ම සාධක වේ. මෙහි දී අපට අවශ්‍ය ආහාර අප විසින් ම පිළියෙල කර ගත යුතු වන්නේ ය. එළිමහන් කඳවුරක් දී ආහාර පිස ගැනීම සම්බන්ධ ව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු රැසකි. ඉන් කිහිපයක් පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

- ❖ කඳවුර පවත්වනු ලබන දින ගණන හා ඊට සහභාගි වන සංඛ්‍යාව අනුව අවශ්‍ය කරන ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණ පිළිබඳ ව ලැයිස්තුවක් සකසා ගැනීම.
- ❖ අවශ්‍ය කරන ආහාර ලැයිස්තුවට අයත් ආහාර වර්ග කල්තියා ම සපයා ගැනීම.
- ❖ මෙහි දී පහසුවෙන් ම පිසගත හැකි, ඉක්මනින් තරක් නොවන, ඉක්මනින් තැළී පොඩි වී නොයන, ශීතකරණයක තැබීමට අවශ්‍ය නොවන ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමට වග බලා ගත යුතු ය.
- ❖ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය තුන පහ වර්ග ආදිය කල් තබා කුඩු කර භාජනවල අසුරා තබා ගැනීම කළ යුතු ය.
- ❖ ආහාර පිස ගැනීම හා ජලය ලබා ගැනීම වැනි කටයුතුවලට අවශ්‍ය පහසුවෙන් කැඩී බිඳී නොයන ආරක්ෂිත භාජන සපයා ගැනීම.
- ❖ කඳවුරු භූමිය තුළ ආහාර පිසීමට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම, මෙහි දී සුළං හැමීමේ දිශාව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.
- ❖ දූවිලි, කෘමි සතුන්, අවිව, වැස්ස වැනි දේවල් මගින් ආහාරවලට සිදු විය හැකි හානි වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග යොදා ගන්න.
- ❖ ආහාර බෙද හද ගැනීමේ ක්‍රමවේද හා ආරක්ෂිත පානීය ජලය ලබා ගන්නා ක්‍රමවේද පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- ❖ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සුදුසු ක්‍රමවේද යොදා ගන්න.

නිවසේ දී අප ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විදුලි ලිපි, ගෑස් ලිපි, ස්ථිර ව සකස් කරන ලද දර ලිපි ආදිය යොදා ගනු ලැබුව ද කඳවුරක දී අපට එවැනි ලිපි භාවිත කිරීම අපහසු ය. එලෙස එම උපකරණ යොදා ගැනීමේ හැකියාව තිබුණ ද සාම්ප්‍රදායික ලෙස ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමට ලිපි සකසා ගැනීම පිළිබඳ ව අවබෝධයක් අප සතු විය යුතු වේ.

විවිධ ලිපි වර්ග

අඩු පහසුකම් යටතේ ඵලිමහන් පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් සකස් කළ හැකි ලිපි වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

(1) කරත්තකරුවාගේ ලිප (ගල් තුනේ ලිප)

Nomad fire

කළු ගල් හෝ ගඩොල් 3ක් යොදා ගනිමින් ඉතා ඉක්මනින් නිර්මාණය කර ගත හැකි මෙම ලිප විශාල පිරිසකට ආහාර පිසීම සඳහා යෝග්‍ය වේ. ඕනෑ ම ප්‍රමාණයක භාජන තබා ගැනීමට හැකි වන අයුරින් මේ ලිප සාදාගත හැකි ය.

5.5.1

රූපය



(2) අගල් ලිප

ආහාර පිසීමට භාවිත කරනු ලබන භාජනවල ප්‍රමාණයට උචිත වන පරිදි සමතලා පොළොව මත කපන ලද අගලක් මත භාජන තැබීමට හැකි වන ලෙස මේ ලිප නිර්මාණය කර ඇත. අගල සාමාන්‍යයෙන් 30cmක් පමණ ගැඹුරට සැකසිය යුතු අතර අගලෙහි දෙකෙළවර බෑවුම් වන ලෙස තිබිය යුතු ය. ගින්දර හා දර දමන්නේ අගල තුළට ය. අගලේ කෙළවර සුළං හමන දිශාවට සැකසීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

5.5.2

රූපය



(3) ගල් පේළි ලිප



5.5.3

රූපය

සමතල මතුපිටක් සහිත ගඩොල් හෝ එවැනි ද්‍රව්‍යයක් ගෙන සමාන්තර ව පේළි දෙකක් ලෙස මෙම ලිප සකස් කරනු ලැබේ. ආහාර පිසීමට භාවිත කරනු ලබන භාජනවල ප්‍රමාණය මත ගල් පේළි දෙක අතර පරතරය සැකසිය යුතු වේ. දර හා ගින්දර දමන්නේ ගල් පේළි දෙක අතරට ය.

(4) ඒකක ලිප (Unit Fire)

පොළොවේ සිටුවන ලද සවිමත් කරුවක හරස් අතට තබන ලද ලියක කෙළවර ආහාර පිසින භාජනය එල්ලීමෙන් ආහාර පිස ගැනීමට මේ ලිප සකසා ඇත. මේ ලිප විශාල ප්‍රමාණයකට ආහාර පිසීමට එතරම් සුදුසු නොවන අතර තනි පුද්ගලයකුට හෝ කිහිපදෙනෙකුට ආහාර පිස ගැනීමට සුදුසු ය. ගිනිමැළයකින් මේ ලිපට ගින්දර ලබා දෙන අතර ආහාර පුළුස්සා ගැනීමට ද භාවිත කළ හැකි ය. මෙහි දී අමු ලී වර්ගයක් යොදා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.



5.5.4 රූපය

(5) කරු දෙකේ ලිප

මේ ලිප ද භාවිත කරනු ලබන්නේ ගිනිමැළයකින් ආහාර පිස ගැනීම සඳහා ය. එක ම ප්‍රමාණයේ සවිමත් ලී කරු දෙකක් හා එම ලී කරු දෙක මත තැබිය හැකි ශක්තිමත් අමු ලියක් අවශ්‍ය වේ. ගිනිමැළය දෙපස කරු සහිත ලී දෙක සිටුවා අනෙක් ලිය හරස් අතට දමා ආහාර පිසීමට යොදා ගනු ලබන භාජනය එහි එල්ලීමෙන් ආහාර පිළියෙල කර ගත හැකි ය. ලී සිටුවීමේ දී කරු දෙකෙහි ඉහළ කෙළවර එක මට්ටමට සිටින සේ සැකසිය යුතු වේ.



5.5.5 රූපය

(6) පැතලි ගල් ලිප (Flat Rock fire)



5.5.6 රූපය

කුඩා ගල් මත පැතලි ගලක් තැබීමෙන් මේ ලිප සකසා ගත හැකි ය. රොටි වැනි දේ පුළුස්සා ගැනීම සඳහා මෙම ලිප භාවිතයට ගත හැකි ය.

(7) ටින් පෝරණුව (Tin can stove)

පියන ඉවත් කරන ලද ටින් එකක පැත්තේ පහළින් කොටසක් කපා ඉවත් කර මෙම ලිප නිර්මාණය කර ඇත. ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය ටින් එක මතුපිට තබන අතර කපා ඉවත් කර ගත් ස්ථානයෙන් දර හා ගින්දර දමනු ලබයි.



5.5.7 රූපය

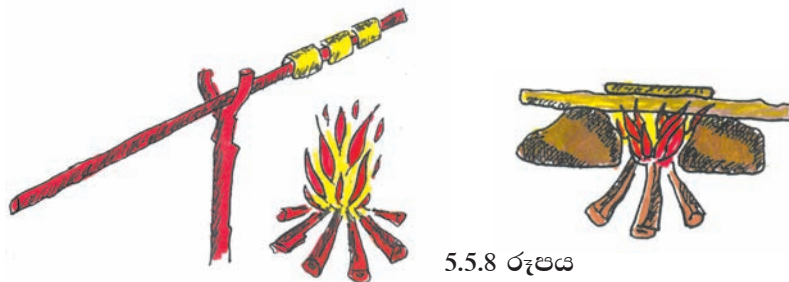
එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම

එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් හෝ එළිමහනේ කඳවුරුවල දී සීමිත පහසුකම් ප්‍රමාණයක් සහිත ව ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමට අපට සිදු වේ. පහසුකම් අවම බැවින් ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ උපකරණ නිර්මාණයට හා විවිධ වූ ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමට අපට සිදු වේ. අද සමාජයේ ක්ෂණික ව හා පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ආහාර වර්ග බහුල ය. පැකට්, ටින්, බෝතල්වල ඇසුරු ආහාර වර්ග ගෙන ආහාරය පිණිස සකස් කර ගැනීම පහසු ය. නමුත් අප මෙහි දී සාම්ප්‍රදායික ලෙස පිළියෙල කර ගත හැකි ආහාර වර්ග පිළිබඳ ව විමසා බලමු. භාජන සහිත ව හෝ භාජන රහිත ව ද ආහාරයක් පිළියෙල කර ගැනීමට හැකියාව කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී අප ලබා ගත යුතු වේ.

භාජන රහිත ව ආහාර පිසීම

භාජන රහිත ව ආහාර පිසීම විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමකි. මේ සඳහා පරිසරයේ ඇති සම්පත් යොදා ගනිමින් විවිධ භාජන නිපදවා ගැනීමට අපට සිදුවේ. භාජන රහිත ව පිළියෙල කර ගත හැකි ආහාර වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

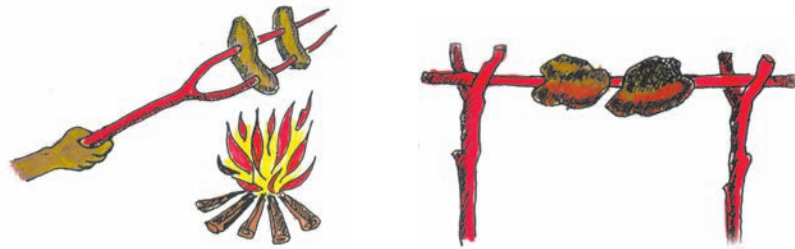
(1) රොට් පිළිස්සීම



5.5.8 රූපය

පිටි, පොල් හොඳින් මිශ්‍ර කර එයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු එක් කර ගන්න. පොත්ත ගැලවූ හොඳින් පිරිසිදු කර ගත් ලියක් (හානිකර නොවන සියඹලා, දෙහි වැනි) වටා රොට් මිශ්‍රණය වළලු ආකාරයට ඔතා ගන්න. ඉන්පසුව ඒකක ලිපක් (තනි කරුවේ ලිපක්) යොදා ගනිමින් ඒ මේ අත කරකවමින් පුළුස්සා ගත හැකි ය.

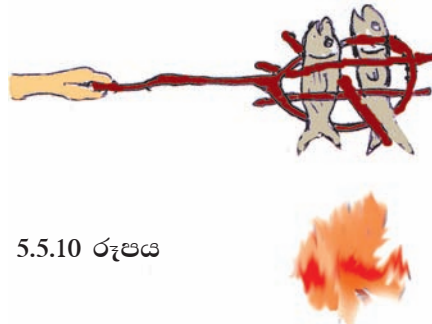
(2) අල වර්ග හෝ මස් වර්ග තම්බා ආහාරයට ගැනීමට පහසුකම් නොමැති අවස්ථාවල දී ඒවා පුළුස්සා ආහාරයට ගැනීම කළ හැකි වේ. මේ සඳහා ලී උල් භාවිත කළ හැකි වේ. හොඳින් පොත්ත ඉවත් කළ හැකි ලී වර්ග මේ සඳහා යොදා ගත හැකි වේ.



5.5.9 රූපය

අල වර්ග හොඳින් පිළිස්සෙන සේ ඒ මේ අත පෙරළමින් පුළුස්සා ගන්න. කරු දෙකක් මතින් තබන ලද ලීයක අමුණා යටින් ගින්නේ දමා මස් වර්ග පුළුස්සා ගත හැකි ය.

(03) මාළු වර්ග පිළිස්සීම

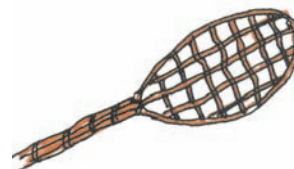


5.5.10 රූපය

හොඳින් කපා සෝදා ගන්නා ලද මාළු වර්ග ඉහත ආකාරයේ අමු ලීයකින් සාදා ගන්නා ලද උපකරණයක ආධාරයෙන් ගිනිමැලයකට අල්ලා ඒ මේ අත කරකවමින් පුළුස්සාගත හැකි වේ.

(4) මස්/මාළු/එළවළු තැම්බීම

අමු ලීවලින් හා වැල්වලින් සකස් කර ගන්නා ලද මේ උපකරණය ටෙනිස් රැකට් තම්බනය (Tennis Racket Boiler) ලෙස ද හඳුන්වයි. මස්, මාළු හෝ එළවළු ආදිය මේ උපකරණයේ වැල් මත තබා ගින්නට අල්ලා තම්බා ගැනීම කළ හැකි වේ.



5.5.11 රූපය



5.5.12 රූපය

(5) පාන් / බිස්කට් සැදීම

චතුර, පිටි, කිරි එකතු කරමින් සාදා ගන්නා ලද පාන් මෝලිය තීරු ආකාරයට අමු ලියක දවටා ගිනි අගුරු මතට අල්ලා තබා ගැනීමෙන් පාන් හෝ බිස්කට් සාදා ගැනීමට හැකි ය. මේ උපකරණය පාන් තීරු තම්බනය (Baking Bread Dough) ලෙස හඳුන්වයි.

(6) බත් පිසීම.



5.5.13 රූපය

සහල් හොඳින් සෝදා ගත යුතුය. ඉන් පසු ව රූපයේ ආකාරයට තරමක් මහත අමු උණ බම්බුවක් ගෙන පුරුක් දෙකක් පමණ සිටින සේ කපා ගන්න. පිහියක ආධාරයෙන් මැද පුරුක සහිත ප්‍රදේශය හිල් කර ගන්න. දැන් ගත යුතු සහල් දමා අවශ්‍ය පමණට ජලය දමා ගිනිමැලියකට අල්ලා බත් පිසීම කළ හැකි ය. මේ ක්‍රමය විශාල සංඛ්‍යාවකට බත් පිසීම සඳහා යෝග්‍ය නොවේ.

ක්‍රියාකාරකම 5.5.1

එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී අල හොඳ්දක්, සැමන් සලාදයක් , සම්බෝලයක් පරිච්ඡාදිත හොඳ්දක් සහ බත් පිළියෙල කරන ආකාරය ඇතුළත් පොත් පිටුවක් නිර්මාණය කරන්න.

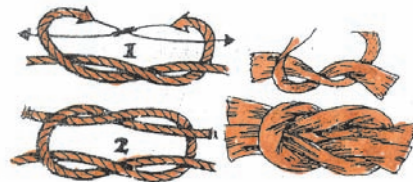
5.6 විවිධ ගැට සහ බැමි වර්ග

අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ලණු යොදා ගනිමින් විවිධ බැඳීම්, ගැට ගැසීම් සිදු කර ඇත. නමුත් අප විසින් ම ගසනු ලැබූ ගැටයක් නැවත ලිහා ගැනීම සඳහා මිනිත්තු ගණන් ගත කළා නේද? තමාගේ අතට අසුවන ලණු පොටවල් විවිධ දිශාවලට ගෙන යමින් ගැසූ ගැටය ඇතැම් විට බුරුල් වී ලිහී යාමට ද ඉඩ ඇත. එබැවින් තමාට කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නා වූ කාර්ය වඩා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඉටු කර ගැනීමට ගැට හා බැමි පිළිබඳ ව නිරවුල් දැනුම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ගැටයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ කිහිපයකි. ඉන් ප්‍රධාන වන්නේ කවර ප්‍රමාණයක හෝ බරකට ඔරොත්තු දීමක් අවශ්‍ය වූ විට පහසුවෙන් ගැලවීමට හැකි වීමත් ය. අපට වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් ගැට වර්ග කිහිපයක් හා බැමි වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

(1) පිරිමි ගැටය

ප්‍රමාණයෙන් සමාන ලණු දෙකක් එකට ගැට ගසා ගැනීම සඳහා මෙය යොදා ගැනේ. එමෙන් ම උරමාවක් දැමීම සඳහා ද මේ ගැටය යොදා ගනු ලබයි. මෙහි ඇති වාසිය වන්නේ ඉක්මනින් හිර කර ගැනීමටත් ඉක්මනින් බුරුල් කර ගැනීමටත් ඇති පහසුව යි.



5.6.1 රූපය

(2) රුවල් ගැටය

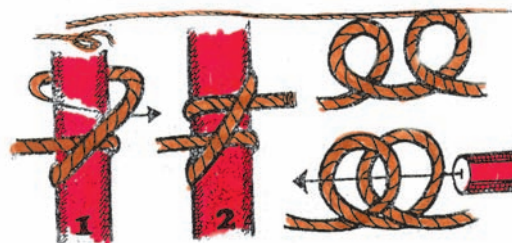


5.6.2 රූපය

ප්‍රමාණයෙන් අසමාන සැකැස්ම ඇති ලණු සම්බන්ධ කර ගැනීම සඳහා මේ ගැටය වැදගත් වේ.

(3) කොස් පට්ටා ගැටය

මේ ගැටය නොලිස්සන අතර යමක් තදට බැඳගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. මේ ගැටය ඇඳෙන්න ඇඳෙන්න හිර වෙන ගැටයකි.



5.6.3 රූපය

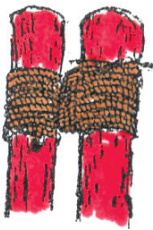
(4) හතරැස් බැම්ම

කොස්පට්ටා ගැටයෙන් පටන් ගෙන ප්‍රධාන වෙළුමට සෘජුකෝණාස්‍ර ව සිටින සේ තද කරමින් වෙළුන්න. කොස් පට්ටා ගැටයෙන් වෙළීම අවසන් කරන්න.



5.6.4 රූපය

(5) කතුරු බැම්ම



එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. පසුව කොට දෙක ම අසුවන සේ කඟය තද කරමින් වෙළුන්න. එක් කොටයකට ගැටය දමා අවසන් කරන්න.

5.6.5 රූපය

5.7 ගිනිමැල සංදර්ශන

වනගත ව ජීවත් වූ මිනිසා තමන්ගේ ආහාර වේල සපයා ගන්නා ලද්දේ ද වනාන්තරයෙනි. සතෙකු දඩයම් කිරීම, ගස්වල පොතු, ගස්වල ගෙඩි, අල වර්ග ආදිය ඔවුහු අමුළුවන් ම ආහාරයට ගත්හ. නමුත් ගින්දර සොයා ගැනීමත් සමඟ ම තමන් ගේ ආහාර තම්බා හෝ පුළුස්සා ආහාරයට ගැනීමට ඔවුහු හුරු වූහ. වන ජීවිතයේ දී ඔවුන්ට ගින්දර දෙවියන් හා සමාන විය. මක් නිසා ද යත් ඔවුන්ට ගින්දර එතරම් ම වැදගත් වූ නිසාවෙනි. ඔවුන් ගින්දර දෙවියන් සේ සලකා විවිධ පුද පූජා, යාග හෝම ආදිය ද කරනු ලැබී ය.

ඔවුන්ට මෙන් ම අද පවා අපට ද ගින්දර කොතරම් වැදගත් දැයි ඔබ සිතුවා ද? ඔබගේ ආහාර වේලෙහි රසවත් බව පිළිබඳ ව ඔබ කෙතරම් සැලකිලිමත් වන්නේ ද? රසවත් ව ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමට මෙන් ම අපගේ දෛනික ජීවිතයේ නොයෙකුත් කාර්ය සඳහා ද අපට ගින්දර ප්‍රයෝජනවත් වේ. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්, රාත්‍රි කඳවුරු, බාලදක්ෂ කඳවුරු, විනෝද සවාරි වැනි අවස්ථා සතුව, විනෝදය මෙන් ම විවිධ වූ අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා ගිනිමැල දල්වනු ලබයි. ඇතැම් අවස්ථාවල දී සංදර්ශනයක් ස්වරූපයෙන් ගිනිමැල දැල්වීම ද කරනු ලබන අතර ඒවා ගිනිමැල සංදර්ශන ලෙස හඳුන්වමු. ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පැවැත්වීම පිළිබඳ ව තවදුරටත් කරුණු සලකා බලමු.

ගිනිමැලයක ප්‍රයෝජන

- ❖ ආලෝකය ලබා ගැනීම
- ❖ ශීත කාලගුණික හෝ දේශගුණික තත්ත්වවල දී උණුසුම ලබා ගැනීම
- ❖ ආහාර වර්ග විශේෂයෙන් ධාන්‍ය වර්ග, මස් වර්ග ආදිය පුළුස්සා ගැනීම (පිස ගැනීම)
- ❖ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් විය හැකි සතුන් පලවා හැරීම
- ❖ සංඥා ලබා දීම
- ❖ සතුරන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම, එනම් විශේෂයෙන් විශාල පිරිසක් ගිනිමැලය ප්‍රදේශයේ ඇති බවත් ඔවුන් නොනිදා සිටින බවත් සතුරන්ට දැන්වීමක් සිදු වේ.



5.7.1 රූපය

විධිමත් ගිනිමැලයක් සැකසීම සඳහා සැලකිලිමත් වෙමු.

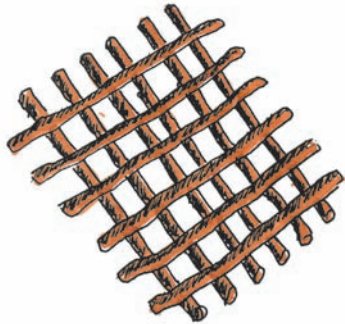
- ❖ කඳවුරු බැඳීමක් හෝ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් හෝ සඳහා වනාන්තරයක ගිනිමැලයක් සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් අදාළ භූමි ප්‍රදේශයෙහි හිමිකරුවන් හෝ භාරකරුවන්ගෙන් ඒ සඳහා අවසර ලබා ගැනීම කළ යුතු ය.
- ❖ එමෙන් ම අදාළ ප්‍රදේශයේ වෙනත් නිවාස හෝ ගොඩනැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒ අය දැනුවත් කිරීම ද කළ යුතු ය.
- ❖ ගිනිමැලය සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන දිනට දින කිහිපයකට පෙර අවශ්‍ය කරනු ලබන දර එකතු කර ගැනීම කළ යුතු ය.
- ❖ මෙහි දී මතක තබා ගත යුතු කරුණක් වන්නේ වටිනා දෑ වර්ග මේ සඳහා යොදා නොගත යුතු ය යන්න යි.
- ❖ එමෙන් ම මේ දෑ වර්ගවල කුඩා කෘමි සතුන් ආදීන් ඇත්නම් ඔවුන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂාවට ඔවුන් ඉවත් කර ගත යුතු ය.
- ❖ තද අරටු සහිත තෙත නැති දර වර්ග තෝරා ගැනීමට වග බලා ගත යුතු යි.

ගිනිමැලයක් සකසන ආකාරය

- ❖ පළමුවෙන් ම අප කළ යුත්තේ ගිනි මැලය සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ස්ථානය වටේ ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම යි. මෙමඟින් ගින්න වෙනත් ප්‍රදේශවලට පැතිරීම වළක්වා ගත හැකි ය.
- ❖ ගිනිමැලය සකස් කරන ස්ථානයේ තණකොළ ඇත්නම් පස් පිඩලි කපා ඉවත් කර තබා ගත යුතු වේ.



5.7.2 රූපය



5.7.3 රූපය

- ❖ අනතුරු ව විශාල කොට, යොදා ගනිමින් ගිනිමැලය වටේ ආරක්ෂක පවුරක් නිර්මාණය කර ගැනීම කළ යුතු ය.
- ❖ ගිනිමැලය ආසන්නයට යාමට අවශ්‍ය ස්ථාන ද ඉහත අයුරින් දර යොදා සකසා ගන්න.
- ❖ පසුව ලී කැබලි කිහිපයක් 5.7.3 රූපයේ ආකාරයට බිම ඇතිරිය යුතු වේ. පොළොව තෙත් ව පවතී නම් මෙසේ කිරීම අනිවාර්ය වේ.

- ❖ බිම අතුරා ගත් ලී කැබලි මත ලී කුඩු, පිදුරු, වියළි තණකොළ, යතු කුඩු හෝ හීනියට ඉරා ගත් හනසු කිහිපයක් දමන්න.
- ❖ ඉන්පසු ව සකස් කර ගත් ඇසුරුම මත අවශ්‍ය පරිදි දර නියමාකාර ව අසුරා ගන්න.



5.7.4 රූපය

- ❖ දර ඇසිරීමේ දී ගිනිමැලය මධ්‍යයේ ඇති දර එකිනෙකට නොගැවෙන ලෙසට තැබීමට වග බලා ගත යුතු ය.

විවිධාකාර ගිනිමැල වර්ග

ගිනිමැල දැල්වීම බොහෝ විට බහුල ව සිදු වන්නේ බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය තුළ කණ්ඩායම් වැඩසටහනක් ලෙස ය. බාලදක්ෂ කඳවුරු බැඳීම් තුළ ගිනිමැල දැල්වීමට, වඩා ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමි ව ඇත. එමෙන් ම එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා එළිමහන් කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී ද ගිනිමැලයට ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබී ඇත. මෙලෙස දල්වනු ලබන ගිනිමැල සකස් කළ හැකි ආකාර කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

A හැඩයේ ගිනිමැලය (A Fire)



5.7.5 රූපය

- ❖ මහත දර කොට තුනක් සිරස් අතට හෝ තිරස් අතට තබා ඒ අතරට වියළි දර කැබලි එක් කර සකසා ගන්නා ක්‍රමයකි.

පරාවර්තන ගිනිමැලය (Reflector Fire)

5.7.6

රූපය



- ❖ ගිනිමැලය වටා කළු ගල් හෝ වෙනත් දිළිසෙන ගල් කැබලි තබා ආලෝකය සහ රශ්මිය ආරක්ෂා කර ගත හැකි අයුරින් සකස් කර ගන්නා ලද ගිනිමැලයකි.
- ❖ ආහාර උණුසුම් කිරීමට, කඳවුරු කුඩාරම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය උණුසුම් ව තබා ගැනීමට මෙවැනි වර්ගයේ ගිනිමැල භාවිත කළ හැකි ය.

සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ගිනිමැලය (Rectangular Fire)



5.7.7 රූපය

රූපයේ ආකාරයට සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ව කොට යොදා සකස් කළ ඇටවුමක් අතර දර කැබලි රඳවමින් සකස් කර ගන්නා ගිනිමැලයකි.

පිරමිඩ ගිනිමැලය (Pyramid Fire)



5.7.8 රූපය

ඉක්මනින් ඇවිලෙන සියුම් දර කොටස් මැදි වන ආකාරයට දර කැබලි පිරමිඩයක් ලෙස තබමින් මේ ගිනි මැලය සකස් කරනු ලැබේ.

ගිනිමැල දූල්වීමේ දී අනතුරු වළක්වා ගනිමු.

- ❖ ගිනිමැලයක් සැකසීමට ප්‍රථම ගිනිමැල දූල්වීම පිළිබඳ ව හොඳින් අවබෝධයක් ඇති අයකු ගිනිමැලය සංවිධානය සඳහා පත් කර ගත යුතු ය.
- ❖ ඔහුගේ මාර්ගයෙන් ගිනිමැලය සංවිධාන කාර්යය සඳහා අවශ්‍ය දෑනුම හා අවබෝධය සහභාගිවන්නන්ට ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ ආචාර ධර්ම හා විනය හොඳින් පවත්වා ගත යුතු ය.
- ❖ ගිනිමැලය සැකසීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රදේශය අවට පරිසරය අනතුරුදයක බවින් තොර යැයි සැහීමකට පත් වන්න.
- ❖ ගින්න පැතිරී ගියහොත් නිවා ගැනීමට උදව් වන පරිදි අමු කොළ අතු හෝ තෙත ගෝනි කිහිපයක් සූදුනම් කර ගන්න.
- ❖ සුළඟේ පාවී නොයන ආකාරයේ ඇඳුම් පැලඳුම්වලින් සැරසෙන්න.
- ❖ සුළඟේ දිශාව ගැන අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- ❖ ගිනිමැලය අවසානයේ එය හොඳින් නිවා දමන්න.
- ❖ එතැනින් පිටත් වීමට පෙර ගින්න හොඳින් ම නිවී ඇත්දැයි සැක හැර දැන ගන්න.
- ❖ ගිනි දූල්වීමට පෙර කපා ඉවත් කරන ලද පස් පිඩලි නැවත සවි කොට ගිනි දූල් වූ බවක් නොදනෙන පරිදි සකස් කරන්න.

ගිනිමැල සංදර්ශන ගින හා නාට්‍ය

උණුසුම, ආලෝකය, ආරක්ෂාව වැනි ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ගනු ලැබූ ගිනිමැලය අද වන විට වෙනත් අරමුණු වෙනුවෙන් ද යොදා ගනු ලබයි. මෙලෙසින් දල්වනු ලබන ගිනිමැල, ගිනිමැල සංදර්ශන ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

ගිනිමැල සංදර්ශනයක අරමුණු

- ❖ සතුට, විනෝදය ලබා ගැනීම
- ❖ එකමුතු බව ගොඩනගා ගැනීම
- ❖ දවසේ වෙහෙස දුරු කර ගැනීම
- ❖ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම
- ❖ තොරතුරු සාකච්ඡා කර ගැනීම
- ❖ දිවා කල කල කී දෑ ගැන සමාලෝචනය
- ❖ දැනුම බෙදා ගැනීමට
- ❖ තම දක්ෂතා ඉදිරිපත් කිරීම
- ❖ තමාගේ සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීම

ගිනිමැල සංදර්ශනයක දී ඉදිරිපත් කරනු ලබන ගීත හා නාට්‍ය

ගිනිමැල සංදර්ශනයක දී සකස් කරනු ලබන ගිනිමැල කුඩා වීම ඉතා වැදගත් ය. එය විශාල වුවහොත් කිසිවකුටත් ඒ සම්පයේ හිඳගෙන රස විඳීමට නොහැකි වේ. නිසියාකාර ව ගී ගැයීමට හෝ රඟ දැක්වීමට ද නොහැකි ය. කිසි අවහිරයක් නොමැති ව ගිනිමැලය වටේ පහසුවෙන් ඉඳගෙන රඟ දක්වා කාටත් විනෝද වීමට හැකි වන ස්ථානයක, ගිනිමැලය සකස් කර ගත යුතු ය.

ගිනිමැල සංදර්ශනයක දී යොදා ගනු ලබන ගී, රැඟුම්, නාට්‍ය, කථා ආදිය පිරිසිදු වචනවලින් හා අදහස්වලින් සමන්විත විය යුතු වේ. කිසිවකුගේ සිත් නොරිදෙන අයුරින්, කිසිවකුත් දෝෂ දර්ශනයට ලක් නොවන අයුරින් තමන් ඉදිරිපත් කරන අංග එළි දැක්වීමට වග බලා ගත යුතු වේ. ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පැයක් හෝ පැය එකහමාරකින් අවසන් කිරීමට සැලසුම් කළ යුතු අතර ඉදිරිපත් කරන අංග විනාඩි 3කට වඩා දිගු නොවිය යුතු යි. නාට්‍ය ඉදිරිපත් කරන්නේ නම් විනාඩි 5කට වඩා නොගත යුතු වේ. එසේ නොවන්නේ නම් ගිනිමැල සංදර්ශනය ඒකාකාරී වී ඉන් ලබා ගත හැකි සතුට විනෝදය අවම විය හැකි ය. අවසාන වශයෙන් ජාතික ගීය ගායනා කිරීමෙන් සංදර්ශනය අවසන් කරනු ලබයි.

ගිනිමැල සංදර්ශනවල දී යොදා ගනු ලබන ගීත කිහිපයක් පහත අයුරින් දැක්විය හැකි ය. බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය තුළ බෙහෙවින් යොදා ගනු ලබන ගීත ඔබගේ ගිනිමැල සංදර්ශනයට ද යොදා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

ගිනි දළු නැගයති

ගිනි දළු නැග යති රත් පැහැ විහිදෙති
ගනුරු බිඳ වැටි එළිවෙති
සැම දෙසේ බාලයන් වී උතුම් දක්ෂයන්
ලෝකෙට වැඩ සද ජය පතව්
අපි තමයි මේ රටේ අපි තමයි මේ රටේ
අපි තමයි මේ රටේ බාලයෝ
අපි තමයි මතු වට අපි තමයි මතු වට
අපි තමයි මතු වට කළ යුතු
රට පුරා පියඹමින් රොන් උරා මල්වලින්
සදන සේ මී වදේ මී මැසුන්
අපි ද හොඳ දේ කරන නරක දේ අත්හරිමි
අප රටේ දියුණුව අප පතමි//

ගී ගයමු ගයමු

ගී ගයමු ගයමු ගී ගයමු ගයමු
සියලු ම කරදර නැති වී යයි විගසින
ගී ගයමු ගයමු ගී ගයමු ගයමු

Sing everyone sing - Sing everyone sing
All of your troubles will vanish like bubbles
Sing everyone sing - Sing everyone sing

පාඩු වොම් එල්ලෝරුම් පාඩු වොම් එල්ලෝරුම්
පලවිද කුංඛන්ගල් උඩනේය මරදිවුම්
පාඩු වොම් එල්ලෝරුම් පාඩු වොම් එල්ලෝරුම්

ගී ගයමු ගයමු ගී ගයමු ගයමු
all of your troubles will vanish like bubbles
පාඩු වොම් එල්ලෝරුම් පාඩු වොම් එල්ලෝරුම්

දැල් ඇදීම

හේලි හෙලෙයි හෙලෙයිලා//
අයියා වරෙන් දෑල් අදින්න//
හේලි හෙලෙයි.....

මල්ලි වරෙන් දූල් අදින්න//
 හේලි හෙලෙයි.....
 නංගි වරෙන් දූල් අදින්න//
 දූල් ඇදලා පණ රකින්න//
 හේලි හෙලෙයි හෙලෙයිලා//

චික චික වම්බෝ

චික චික වම්බෝ චික චික වම්බෝ
 ඒයල ඒයල ඒයල යෝ
 චිකි චිකි වම්බෝ මස මස මස්සෝ
 එයල එයල එයල යෝ

රම්පෙ නෙලුම

රම්පෙ නෙලුම නෙලුම නෙලුම
 රම්පෙ නෙලුම නෙලුම නෙලුම
 රම්පෙ නෙලුම නෙලුම නෙලුම
 රම්පෙ මොරායෝ
 වෙස් කුමාර මකුට මකුට
 වෙස් කුමාර මකුට මකුට
 වෙස් කුමාර මකුට මකුට
 වෙස් කුමාරයෝ
 බල්ලා පිදුරු කන්නෙත් නෑ
 කන ගොනාට දෙන්නෙත් නෑ
 රම්පෙ නෙලුම නෙලුම නෙලුම රම්පෙ මොරායෝ
 කීක්කියෝ කිරි මැණිකේ කිරි බීව ද කිරි මැණිකේ
 රම්පෙ නෙලුම නෙලුම නෙලුම රම්පෙ මොරායෝ

ක්‍රියාකාරකම 5.7.1

ඔබගේ ගුරුකුමාගේ හෝ ගුරුකුමියගේ මඟ පෙන්වීම අනුව ගිනිමැළ සංදර්ශනයක් සංවිධානය කරන්න. ඒ පිළිබඳ ව වාර්තාවක් සකස් කරන්න.