

8 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 10
පැනීමේ ඉසව්ව



10. පැනීමේ ඉසව්ව ඉගෙන ගනිමු.

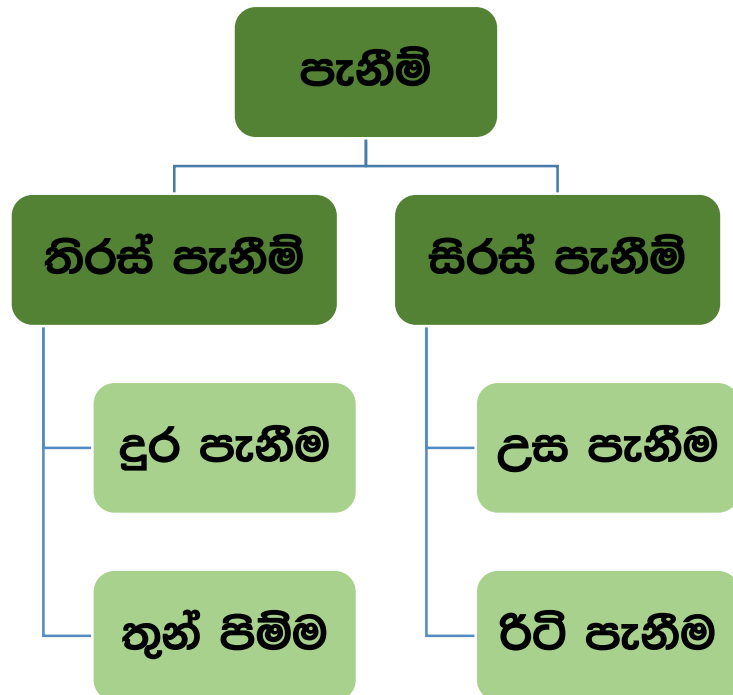
M.M.K.S.K. මාපා
බ/ ධර්මාශෝක මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය
බණ්ඩාරවෙල

හැඳින්වීම

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් ජවන හා පිටිය ඉසව් වර්ගීකරණයේ දී පිටියේ ඉසව් කාණ්ඩයට පැනීමේ ඉසව් ඇතුළත් වේ.

පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය

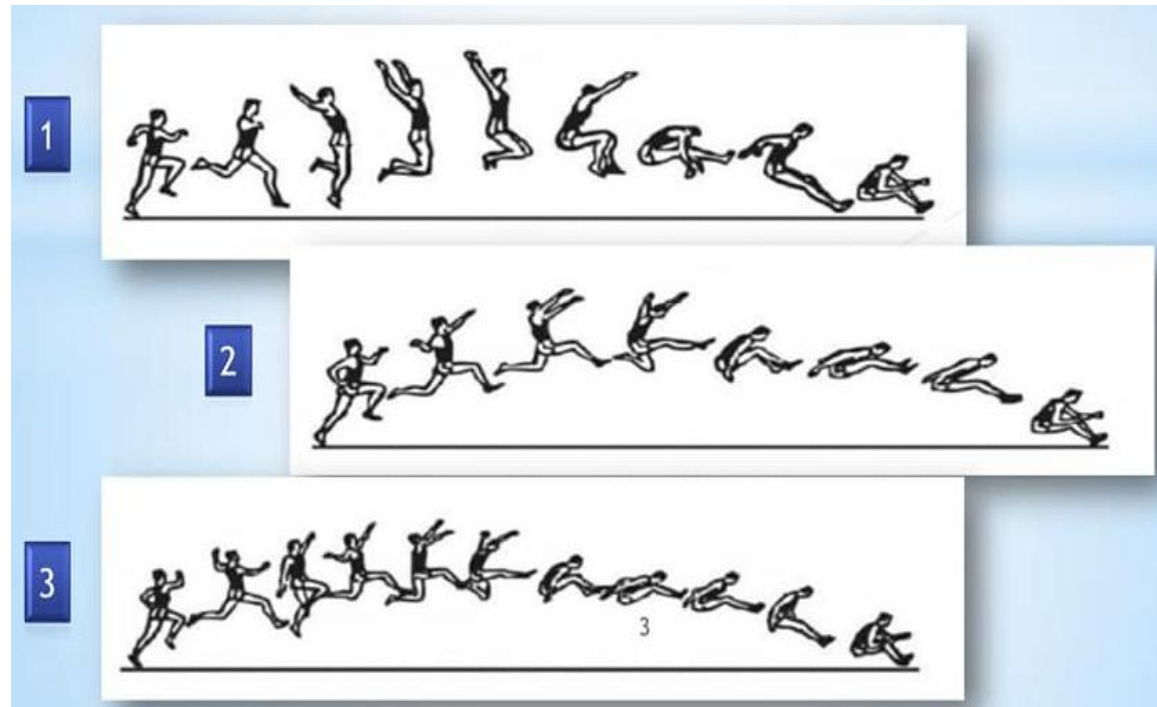
- ❑ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම තිරස් පැනීම වලට අයත් ඉසව්වකි.



දුර පැහැදිලි ශිල්පීය ක්‍රම

□ දුර පැහැදිලි දී ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී තම ශරීරය හසුරුවන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම 3ක් හඳුන්වා දී ඇත.

1. එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang Technique)
2. සාවෙන ක්‍රමය (Sail Technique)
3. ගුවනන පාද මාරු ක්‍රමය (Hitch-Kick Technique)



දුර පැහැමට අයත් අවධි

- ❑ දුර පැහැමේ ඉසව්වට අයත් අවධි 04ක් දක්නට ලැබේ.
- ❑ එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය හා ගුවනත පාද මාරු කිරීමේ ක්‍රමය යන ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක මෙම අවධි 04 දක්නට ලැබේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approach Run)
2. නික්මීම/ ඉපිලීම (Take Off)
3. පියාසරය/ ගුවන් ගත වීම (Flight)
4. පතිත වීම (Landing)



අවතීර්ණ ධාවනය (Approach Run)

- ❑ දුර පැහැදිලි ඉසව්වේ දී පහත දුර ප්‍රමාණය තීරණය සඳහා නික්මීමේ වේගය ඉතා වැදගත් වේ.
- ❑ අවතීර්ණ ධාවනය මගින් නික්මීමේ වේගය වැඩිකර ගත හැකිය.
- ❑ අවතීර්ණ ධාවනය නිවැරදිව හා වේගවත්ව සිදුකිරීම මගින් ක්‍රීඩකයාට වැඩිදුර ප්‍රමාණයක් පැහැමට හැකි වේ.
- ❑ අවතීර්ණ ධාවනය සඳහා ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ දුර පැහැදිලි ක්‍රීඩා පිටියක 40m - 45m ක් පමණ දිගින් යුත් ධාවන පථයක් ලැබෙනු ඇත. (පාසල් මට්ටමේ තරඟ පැවැත්වීමේ දී ක්‍රීඩා පිටි පහසුකම් අනුව මෙම දුර අඩු විය හැකිය.)



නික්මීම / ඉසිලීම (Take Off)

- ❑ දුර පැහැදිලි දී පහත දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ නික්මීමේ වේගයයි.
- ❑ ඉසිලීමේ අවස්ථාවේ දී ඉසිලීමේ පුවරුව (Take off board) මත පාදය හොඳින් දිග හැරී තිබිය යුතුය.
- ❑ නිදහස් පාදය පොළවට සමාන්තරව නැමී තිබිය යුතුය.
- ❑ නිවැරදි පැහැදිලි කඳුහා නික්මීම නිවැරදිව සිදුකිරීම වැදගත් වේ.



පියාසරය / ගුවන්ගත වීම (Flight)

- ❑ ගුවන්ගත වීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව රැකගත යුතුය.
- ❑ පතිත වීම සඳහා සුදානම් විය යුතුය.
- ❑ මෙම පියාසරය අවස්ථාවේ දී දුර පැහැදිලි ශිල්පීය ක්‍රම වන එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය හෝ ගුවනන පාද මාරු ක්‍රමය සිදු කරනු ලබයි. (ක්‍රීඩකයාගෙන් ක්‍රීඩකයාට යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රමය වෙනස් වේ.)



පතිත වීම (Landing)

- ❑ පතිත වීමේ දී දිග හැරී තිබූ පාද දෙක හකුළවා ගත යුතුය.
- ❑ ඉදිරියේ තිබූ දෑත් ශරීරයේ දෙපසින් පිටුපසට ගමන් කරයි.
- ❑ පාද පොළවට ස්පර්ශ වීමත් සමඟ ශරීරය ඉදිරියට ඇදී යා යුතුය.
- ❑ පතිත වීම ආරක්ෂාකාරීව සිදු කළ යුතුය.



දුර පැහැදිලි ඉසව් සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

- ❑ එකතැන සිට පාද දෙකෙන්ම දුර පනින පිටියට පනින්න.
- ❑ වම් පාදය යොදාගෙන කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැහැදිලි ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න. පාද දෙකෙන්ම මේ ආකාරයට පැහැරීම.
- ❑ පාද දෙකෙන්ම ඉපිලි ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැහැදිලි ක්‍රීඩාපිටියට පනින්න.
- ❑ පියවර කිහිපයක් ධාවනය කර ඉදිරියේ ඇති සෙන්ටිමීටර 15ක් පමණ උස ලී පෙට්ටිය මතට එක් පාදයක් තබා දුර පැහැදිලි පිටියට පනින්න. මෙය මාරුවෙන් මාරුවට පාද දෙකෙන්ම කළ හැකිය.

