

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 08



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ
හිරත වේලු.

ඩී. එම්. එම්. දිසානායක
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

පාපන්දු ක්‍රීඩාව

මිනිස් ශිෂ්ටාචාරයේ
ආරම්භක යුගයේ සිටම
මිනිසුන් යම් දෙයකට පා
පහරක් එල්ලකරමින් ක්‍රීඩා
කිරීමට දැක්වූ ප්‍රවේශය හා
පෙළඹවීම මගින් බිහිවූ
විශ්වයේ අතිශය ජනප්‍රිය
ක්‍රීඩාව ලෙස
පාපන්දු ක්‍රීඩාවට නිම්වන්නේ
සුවිශේෂී ස්ථානයකි



ලොව පුරා විසාජ්නවී ඇති
ක්‍රීඩා අතුරින් වඩාත් ම විසිරී
පැතිරී ඇති ක්‍රීඩාව වන්නේ ද
පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තවත්
විශේෂත්වයකි වැඩිම
නරඹන්නන් පිරිසක් වාර්තාවීම .



**පාපන්දු ලොක කුසලාන
තරගාවලියක අවසන් මහා
තරගයේ මිනිත්තු 90
ලොකයේ වටිනාම මිනිත්තු 90
ලෙස සැලකේ .**





අතීතයේ පිරිමිනිට පමනක් සීමා වූ පාපන්දු ක්‍රීඩාව
වර්තමානය වන විට කාන්තාවන් අතර ද ප්‍රචලිත වී ඇත.



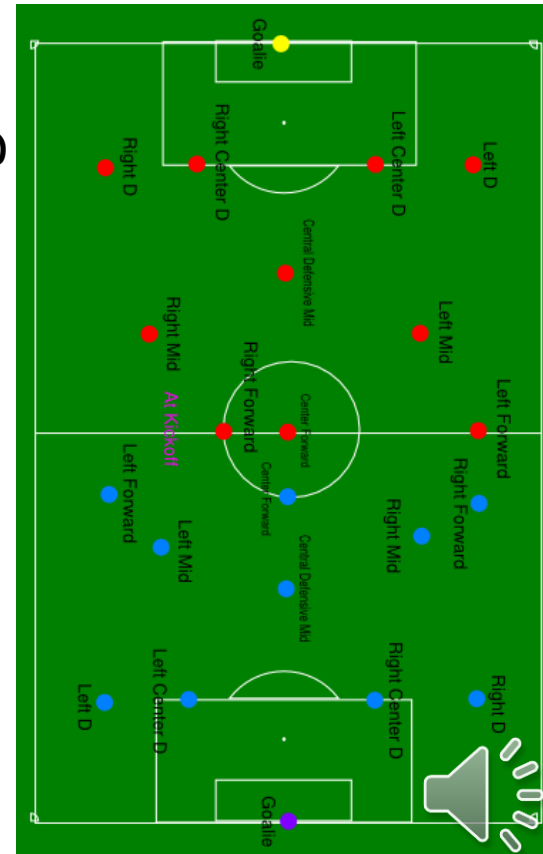
පාපන්දු ක්‍රීඩාව

එක් පිලකට එකොලොස් දෙනකු බැගින් සහභාගි වන ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යවමින් ලකුණු ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාවක් ලෙස **පාපන්දු ක්‍රීඩාව** හැඳින්විය හැකිය .

පාපන්දු කණ්ඩායමක සංයුතිය

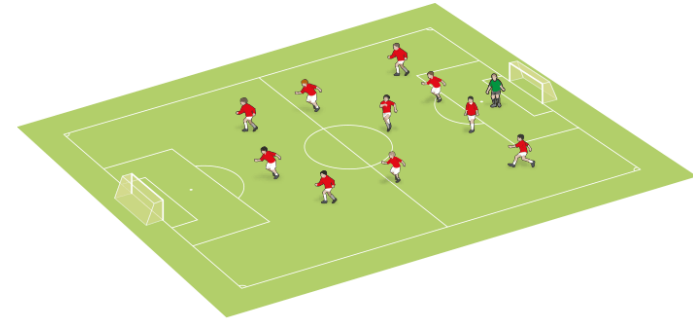
පාපන්දු කණ්ඩායම සඳහා ඇතුළත් විය හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව 15 දෙනකි.

ක්‍රීඩාකළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව 11 කි. මේ අතරින් එක් අයකු දැල රකින්නා ලෙස නම් කෙරේ.



පාපන්දු ක්‍රීඩාව සිදුකරණ ආකාරය

- එක් අර්ධයක් විනාඩි 45 බැගින් වූ තරඟය විනාඩි 90 ක කාලයක් ක්‍රීඩා කරනු ලබයි.
- විනාඩි 90 ක කාලයක් තුළ වැඩිම ගෝල් සංඛ්‍යාවක් රැස් කර ගන්නා කණ්ඩායම තරඟයේ ජයග්‍රහිත කණ්ඩායම බවට පත් වේ
- ගෝල් රකින්නාට හැර සෙසු පුද්ගලයන්ට තරඟය තුළදී පන්දුව අතින් ඇල්ලිය නොහැකිය.



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා

1. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම

2. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම

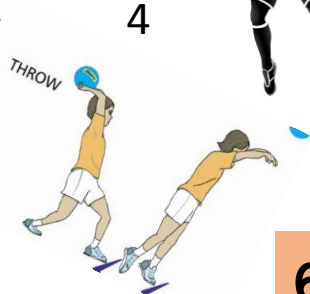
3. පන්දුව හැවැත්වීම

4. පන්දුවට හිසින් පහර දීම

5. පන්දුව තුලට විසිකිරීම

6. ගෝලය රැකීම

7. දැල් රැකීම



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දි පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ක්‍රම

පාදයෙන් පහර දීම

- පාදයේ ඇතුළතින්
- පාදයේ මතුපිටින්
- පාදයේ පිටතින්



හිසින් පහර දීම

- සිට ගෙන
- ඉහළට පැන
- ඉදිරියට පැන



පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ දී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු



පන්දුවට දෘඪ විවෘතව යොමු කර තබා ගත යුතුය.

පන්දුවේ හරි මැදට නළල ප්‍රදේශයේ ඉදිරි කොටසින් පහර එල්ල කළ යුතුය.

අරක්කාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.



පන්දුවට හිසින් පහර දීම

විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරමින්
පන්දුවට හිසින් පහර දීම සිදු කළ
හැකිය

- එක තැන සිට පන්දුවට හිසින් පහර දීම
- පැතිමක් සහිතව පන්දුවට හිසින් පහර දීම
- ගුවනත පාවෙමින් පන්දුවට හිසින් පහර දීම



එක තැන සිට පන්දුවට හිසින් පහර දීම



- ඉහළින් එන පන්දුවට හෙත් යොමු කරමින් නළල උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවේ හරි මැදට පහර දෙනවාත් සමඟ කඳ පෙදෙස දුන්නක් මෙන් පිටුපසට නැමී ඉදිරියට ආ යුතුයි.
- තම දෙඅත් උරහිස් මට්ටමට වඩා මදක් ඉදිරියෙන් තබා ගැනීමත්, පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට මදකක් අඟල්ව තබා ගනිමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගත යුතු වේ.
- මෙහිදී පන්දුවෙ දිශාව ඉදිරියට ගමන් කරයි.



පැනීමක් සහිතව පන්දුවට හිසින් පහර දීම



- පැනීමක් සහිතව පහර එල්ල කරනු ලබන මෙම අවස්ථාවේ දී පාද පොළොවෙන් ඉසිලී පවතී. (ක්‍රීඩකයා තරමක් ගුවන් ගත වේ)
- ඉහළින් එන පන්දුවට හෙත් යොමු කරමින් නළල උපයෝගී කර ගනිමින් පෙර මෙන් ශරීරයේ ඉහල කොටස පන්දුවට පහර දීමට පෙර පිටුපසට දුන්නක් ආකාරයට නැමී ඉදිරියට ආ යුතුයි.
- මෙහිදී පන්දුව තරමක් වේගයෙන් ඉදිරියට ගමන් කරයි.
- පාද පොළොවෙන් ඉසිලී පවතී.



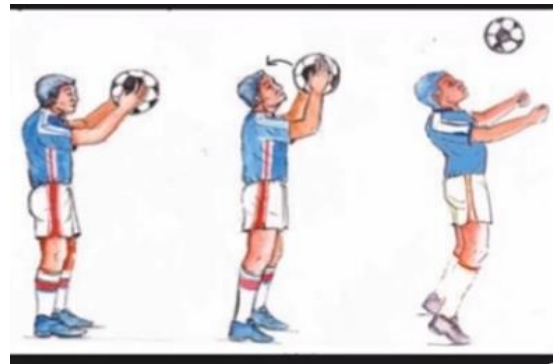
ගුවනත පාවෙමින් පන්දුවට හිසින් පහර දීම

- මෙම ක්‍රමයේ දී ද තම පිළ ආරක්ෂා කරගන්නා විටත් ප්‍රහාරයක් එල්ල කරන විටත් අනුගමනය කළ යුත්තේ පෙර ක්‍රියාවන් මෙන්ය
- පන්දුව ලබාදීමට සුලුවශයෙන් මෙම ක්‍රමය උපකාරී වුවත් එය සෑම විටම නිවැරදි ඉලක්කයක් ලබා ගැනීමට මදක් අපහසු වන්නකි.
- එහෙත් වඩාත් ආරක්ෂාකාරී පියවර සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වන අතර එය ක්ෂණික ක්‍රියාවක් ද වේ.
- මේ සඳහා එක් පාදයක් හෝ පාද දෙකම උපයෝගී කර ගන්නා අවස්ථා ඇතිවේ.



පන්දුවට හිසින් පහර දීම පුහුණු වීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

- ❖ එක් අයකු පන්දුව අල්ලාගෙන සිටින විට සිසුන් පෙළියට පැමිණ ඔවුන්ගේ නළල ප්‍රදේශයෙන් පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම .
- ❖ පන්දුව තමාගේ දැතින් අල්ලා ගෙන නළල ඉදිරියට ගෙන පන්දුවට පහර දීම .
- ❖ තමා විසින් මදක් උඩ දමන පන්දුව පහලට වැටෙන විට හිසින් පහර දීම .



❖ මීටර් තුනක් පමණ පරතරය තබා ගෙන දෙදෙනා බැගින් එකතු වී එක් අයකු විසින් එවන ලද පන්දුවට හිසින් පහර දීම .



❖ මීටර් තුනක් පමණ පරතරය තබා ගෙන දෙදෙනා බැගින් එකතු වී එක් අයකු දෙදෙන මත වාඩි වී සිටීමෙන් එවන ලද පන්දුවට හිසින් පහර දීම .



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 05



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ
නිරත වෙමු.

ඩී. එම්. එම්. දිසානායක
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

