

මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම හා විසි කිරීම් ඉසව් හදාරමු

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පැනීම් ඉසව් ලෙස දුර පැනීම, තුන් පිම්ම තිරස් පැනීම් ලෙස ද උස පැනීම, ඊට් පැනීම සිරස් පැනීම් ලෙස ද හඳුනා ගත හැකි ය. යගුලිය දූමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම සහ මිටිය විසි කිරීම මලල ක්‍රීඩාවේ එන විසි කිරීම් ඉසව් වේ.

මෙම ඉසව් අතරින් දුර පැනීම, උස පැනීම, යගුලිය දූමීම හා කව පෙත්ත විසි කිරීම 10 ශ්‍රේණියේ දී අපි ඉගෙන ගනිමු.

මෙම පාඩමෙන් තුන් පිම්ම හා හෙල්ල විසි කිරීම යන ඉසව් හදාරමින් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

තුන් පිම්ම

තුන් පිම්ම මලල ක්‍රීඩාවේ එන තිරස් පැනීමකි. පැනීම් තුනක් හා පතිත වීම තුනක් සහිත තුන් පිම්ම ඉසව්ව සඳහා ප්‍රබල ශක්තියක් හා වේගයක් අවශ්‍ය වේ. ඉපිලීමේ පුවරුව ආසන්නයට අවතීර්ණ වීමේ දී පාලනය කළ හැකි උපරිම වේගයක් පවත්වා ගැනීමත්, පැනීම් අවස්ථා තුනේ දී ම වේගය අඩාල නොවී ආරක්‍ෂා කර ගැනීමත් කළ යුතු ය.



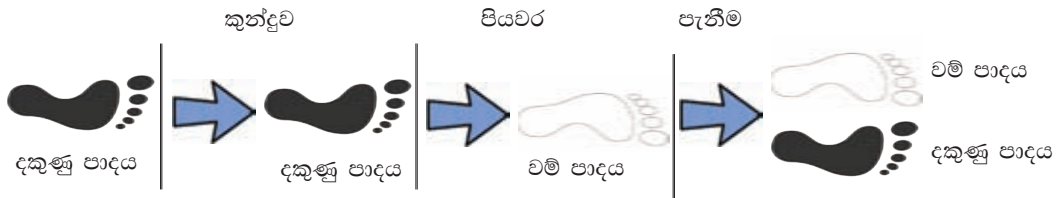
12.1 රූපය - තුන්පිම්ම

කුන්දුව (hop), පියවර (step) හා පැනීම (jump) ලෙස පැනීම් තුනකින් සමන්විත වන තුන් පිම්ම සම්පූර්ණ අවධි පහකින් සමන්විත වේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
2. කුන්දුව (Hop)
3. පියවර (Step)

4. පැනීම (Jump)
5. පතිත වීම (Landing)

තුන් පිම්ම පැනීමේ දී ප්‍රථමයෙන් ඉපිලීම සිදු කළ පාදයෙන් ම දෙවන ඉපිලීම කළ යුතු යි. තෙවන ඉපිලීම ඊට විරුද්ධ පාදයෙන් සිදු කළ යුතු යි. අවසානයේ පතිත වීම පාද දෙකෙන් ම සිදු වේ.



12.2 රූපය - දකුණු පාදයෙන් ඉපිලීම ආරම්භ කරන අවස්ථාවක්

දකුණු පාදයෙන් ඉපිලීම ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාද ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමු.

අවතීර්ණ ධාවනය



12.3 රූපය - අවතීර්ණ ධාවනය

- ධාවනය සඳහා අවශ්‍ය දුර ප්‍රමාණය එක් එක් ක්‍රීඩකයා අනුව වෙනස් වේ. ආධුනික ක්‍රීඩකයින් සඳහා පියවර දහයක් පමණ ද දක්ෂ, පුහුණු ක්‍රීඩකයන් සඳහා පියවර 17-20 ක් පමණ ද යොදා ගැනේ.
- ධාවනයේ දී සිරුර ඉහිල්ව, ඊද්මානුකූලව හා සෘජුව තබා ගනිමින් දණ හිස ඉහළට ඔසවා ධාවනය කළ යුතු ය.

කුන්දුව (පළමු පැනීම)



12.4 රූපය - කුන්දුව

- ඉපිලීමේ පුවරුව මත පාදය පතිත කිරීම සහ බලය යොදා නික්මීම සිදු කළ යුතු යි
- දුර පැනීමේ දී මෙන් හැකි තරම් ඇතට පැනීම නොකළ යුතු ය
- නික්මීමේ පාදය ඉදිරියට ගෙන යා යුතු ය
- සිරුරේ සමබරතාව රැක ගත යුතු ය
- අත් දෙක පිටුපසට පැද්දීම කළ යුතු ය
- මෙහි දී නික්මීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී පවති

පියවර (දෙවන පැනීම)



12.5 රූපය - පියවර

- කුන්දුව ලබා ගත් පාදයෙන් ම ඉපිලීම කළ යුතු ය
- අත් හොඳින් පැද්දිය යුතු ය
- දකුණු පාදය පොළොව මත තෙරපීමෙන් ක්‍රීඩකයා නික්මීම කරයි
- ක්‍රීඩකයාගේ වම් පාදය තව දුරටත් ඉහළට එස වේ
- වම් පාදය පහතට හෙළා ක්‍රීඩකයා එම පාදය මත පතිත වේ

පැනීම (තෙවන පැනීම)



12.6 රූපය - පැනීම

- තෙවන පැනීමේ අවස්ථාව සඳහා ශරීරය ඉහළට ගෙන යා යුතු ය
- දකුණු පාදයේ කලවා පොළොවට තිරස් මට්ටමක් දක්වා පැමිණේ
- පියාසර අවධියේ දී දුර පැනීමේ පාවෙන ක්‍රමය හෝ එල්ලීමේ ක්‍රමය යොදා ගනී
- පියාසර අවධිය අවසාන කොටසේ දී පතිත වීම සඳහා සිරුර සුදානම් කර ගනියි
- උඩුකය ඉදිරියට තබන අතර දෙපා හොඳින් ඉදිරියට දිග හැරේ දැන් ඉදිරියට දිගු කර තිබේ

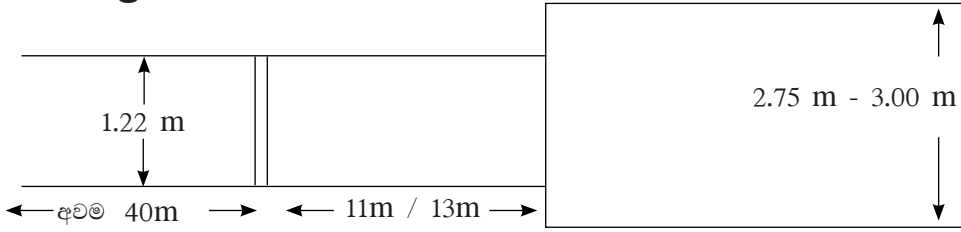
පතිත වීම



12.7 රූපය - පතිත වීම

- දිග හැර තිබූ පාද දෙක පොළොවේ වැදීමත් සමග දණහිසින් නැමේ
- වාඩි වීමේ ඉරියව්වෙන් ඉදිරියට තල්ලු වේ
- අත් වේගයෙන් ඉදිරියට පැද්දිය යුතු ය

තුන්පිම්ම ක්‍රීඩාපිටිය



12.8 රූපය - තුන් පිම්ම ක්‍රීඩා පිටිය

තුන්පිම්ම පැනීමේ පුහුණු අභ්‍යාස



12.9 රූපය - පුහුණු අභ්‍යාස

1. සීමා කරන ලද ප්‍රදේශයක තබන ලද කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හෝ වෙනත් එවැනි උස අඩු, අනතුරක් නොවන බාධක මතින් පනිමින් නිදහසේ දුවන්න (12.9 රූපය) මෙහි දී නිකම්ම සිදු කළ පාදයෙන් ම පතිත වීම සිදු කරන්න
2. පොළොව මත සලකුණු කර ඇති පෙදෙසක පියවර තබමින් කුන්දුව, පියවර, පැනීම යන අනුපිළිවෙළ පවත්වා ගනිමින් ඉදිරියට පැන පැන යන්න
3. පොළොව මත සලකුණු කළ රේඛා රාමුවක් භාවිත කර තුන්පිම්මේ එන කුන්දුව, පියවර හා පැනීම සිදු කරන්න

තුන්පිම්ම පැනීමේ නීති රීති

- තුන්පිම්ම පැනීම පිළිවෙළින් කුන්දුව, පියවර හා පැනීමකින් සමන්විත විය යුතු ය
- කුන්දුවේ දී ඉපිලීම කළ පාදයෙන් පතිත විය යුතු අතර පියවරේ දී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වී, එම පාදයෙන් ම පැනීම සඳහා නිකම්ම කළ යුතු ය
- පැනීම අතරතුර නිදහස් පාදය පොළොවෙහි ස්පර්ශ වීම අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස නොසැලකේ

- ඉහත සඳහන් නීති රීතිවලට අමතරව දුර පැනීමේ දී බලපාන නීති රීති මෙයට අදාළ වේ

හෙල්ල විසි කිරීම

අපි, මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ එන යගුලිය දැමීම සහ කවපෙත්ත විසි කිරීම 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තෙමු.

හෙල්ල විසි කිරීම ද විසි කිරීමවලට අයත් ඉසව්වකි. දැමීම් හා විසි කිරීම් ඉසව්වල උපකරණ අතරින් හෙල්ල අඩු බර සහිත උපකරණයකි. ධාවනයෙන් බලය ලබා ගෙන හෙල්ල විසි කරයි.

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීම අනතුරුදායක ඉසව්වක් වන බැවින් එය පුහුණු වීමේ දී හා තරග අවස්ථාවේ දී ගුරු මහත්ම/මහත්මීන්ගේ අධීක්ෂණයකින් පමණක් ම කළ යුතු ය.

හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

මෙය අවධි හතකට බෙදිය හැකි ය.

1. සූදානම
2. අවතීර්ණ ධාවනය
3. හෙල්ල පිටු පසට ඇදීම
4. හරස් පා තැබීම
5. ජව ඉරියව්ව
6. මුදා හැරීම
7. පශ්චාත් ඉරියව්ව

1. සූදානම



12.10 රූපය - සූදානම

- හෙල්ල විසි කරන දිශාවට මුහුණලා සිට ගත යුතු ය
- හෙල්ල උරහිසට උඩින් කනට මදක් ඉහළින් පොළොවට සමාන්තර වන සේ තබා ගත යුතු ය
- හෙල්ල අල්ලා සිටින අතෙහි වැලමිට ඉදිරියට යොමු වී තිබිය යුතු ය

2. අවතීර්ණ ධාවනය



12.11 රූපය - අවතීර්ණ ධාවනය

- හෙල්ල සමග ආරම්භක වේගය ලබා ගැනීම සඳහා රිද්මානුකූල ධාවනයක යෙදේ
- ක්‍රීඩකයන් මේ සඳහා පියවර 13 - 19 අතර ප්‍රමාණයක් ගත හැකි ය. ආධුනිකයන් පියවර 6 - 12 ක් පමණ ගත හැකි ය

3. හෙල්ල පිටු පසට ඇදීම



12.12 රූපය - හෙල්ල පිටුපසට ඇදීම

- අවතීර්ණ ධාවනයේ අවසාන පියවර පහෙන් පළමු පියවරක් සමග හෙල්ල සහිත අත උරහිස උසින් පිටුපසින් ඇදීම අරඹයි
- අවසාන පියවර පහෙන් තෙවන පියවරේ දී හෙල්ල මුළුමනින්ම පිටු පසට ඇදී පවතී
- පිටුපසට ඇදී ඇති හෙල්ල හිසට ආසන්නව තබා ගනියි

4. හරස් පා තැබීම



12.13 රූපය - හරස් පා තැබීම

- අවසන් හතරවන පියවරේ දී පා හරස් කිරීම සිදු වේ
- හෙල්ල අල්ලා ගන්නා අත හොඳින් දිග හැරී පවතී
- හෙල්ල තිබෙන අතට අනුරූප පාදය පා හරස් කරමින් දිගු පියවරක් සමග ඉදිරියට පැමිණේ (රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයෙන් දකුණු පාදය)
- නැවතත් වම් පාදය ඉදිරියට පැමිණේ

5. ජව ඉරියව්ව



12.14 රූපය - ජව ඉරියව්ව

- 4 වන පියවර අවසාන වීමත් සමග ජව ඉරියව්ව පෙන්නුම් කරයි
- සිරුර තරමක් පිටු පසට නැඹුරු වී පවතී
- දකුණු අතෙහි හෙල්ල පවතින අතර වම් පාදය ඉදිරියට හොඳින් දිග හැරී පවතී

6. හෙල්ල මුදා හැරීම



12.15 රූපය - හෙල්ල මුදා හැරීම

- හෙල්ලේ තුඩ ඉහළට සිටින සේ හිසට ඉහළින් මුදා හැරීම සිදු වේ
- උකුල් පෙදෙස වේගයෙන් ඉදිරියට හැරවීම සිදු වේ
- ඉදිරි පාදය දණහිසින් දිග හැරී පවතී
- හෙල්ලය තිබෙන අතෙහි වැලමිට පෙරට හා ඉහළට අදිමින් විසි කරනු ලබයි
- මුදා හරින අවස්ථාවේ 12.15 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පිටුපස කොටස දුන්නක් ආකාරයෙන් පවතී

7. පශ්චාත් ඉරියව්ව



12.16 රූපය -පශ්චාත් ඉරියව්ව

- විසි කිරීමෙන් පසු දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් වේගය පාලනය කරයි.
- ශරීරයේ උඩුකය ඉදිරියට නවමින් සමබරතාව රැක ගනී.

හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස

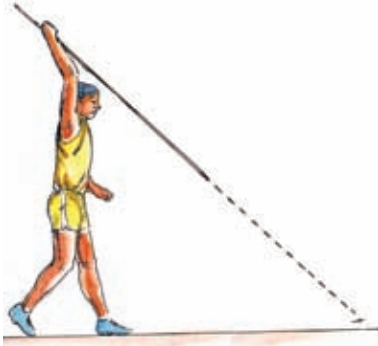
1.



12.17 රූපය

ටෙනිස් බෝලයක් වැනි සැහැල්ලු පන්දුවක් හිසට ඉහළින් ඇතට විසි කරන්න.

2.



12.18 රූපය

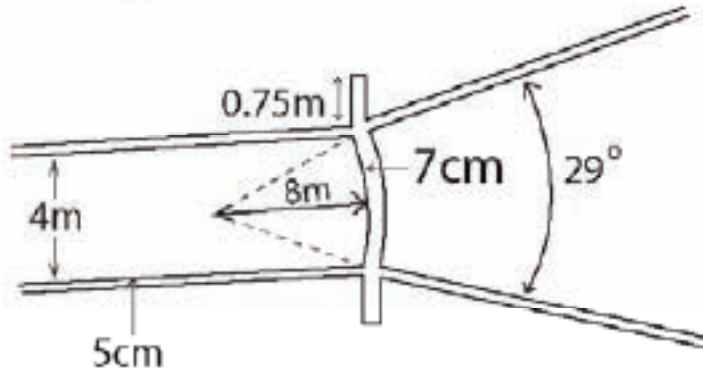
මීටර් 3ක් හෝ 4ක් ඉදිරියෙන් හෙල්ලේ තුඩ ඇනෙන සේ හිසට ඉහළින් පිටු පසට අදිනු ලැබූ හෙල්ල පොළොවට වේගයෙන් දමා ගසන්න.

3. එක තැන සිට හෙල්ල විසි කරන්න
4. ජව ඉරියව්වේ සිට හෙල්ල විසි කරන්න
5. දැන් හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවසාන පියවර 3හි ක්‍රමයට හෙල්ල විසි කිරීමට පුහුණු වන්න.

මීට අමතර ව ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමඟ හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා තවත් පුහුණු අභ්‍යාසවල යෙදෙන්න.

හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රියාපටිය

- හෙල්ල විසි කිරීමේ ධාවන මාර්ගයේ අවම දුර මීටර් 30ක් විය යුතු ය
- පතිත වන පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා අතර කෝණය 29° ක් විය යුතු ය



12.19 රූපය - හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය

සමස්ත ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ වයස් සීමාවන් අනුව භාවිත කරන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණයන්

12.1 වගුව

වයස් සීමා	බර ප්‍රමාණ
15, 17, 19, 21න් පහළ බාලිකා	600g
15, 17න් පහළ බාලක	600g
19, 21න් පහළ බාලක	800g

五支 ක්‍රියාකාරකම

ජාත්‍යන්තර තරග සඳහා භාවිත වන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ගෙන් අසාගෙන වගු ගත කරන්න.

හෙල්ල විසි කිරීමේ දී බලපාන හිනි ඊනි කිහිපයක්

1. හෙල්ල එහි මිටින් (grip - මැදින් වෙලා ඇති කොටසින්) තනි අතින් පමණක් අල්ලා ගත යුතු ය
2. උරහිසට හා අතේ උඩු කොටසට ඉහළින් විසි කළ යුතු වේ. දමා ගැසීම හෝ සම්මතයට පටහැනි ක්‍රමවලින් විසි කිරීම නොකළ යුතු ය
3. හෙල්ලේ වෙනත් කොටසක් වැදීමට පෙර එහි ලෝහමය හිසෙහි තුඩ පොළොවේ වැදිය යුතු ය
4. තරගය ආරම්භ කළ පසු ක්‍රීඩාපිටිය හා හෙල්ල පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත

5. විසි කරන පිටියේ අදාළ කෝණය තුළ හෙල්ල පතිත විය යුතු ය
6. හෙල්ල බිම පතිත වනතුරු පිටිය තුළ රැඳී සිටිය යුතු ය
7. අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් තුළ තම ප්‍රයත්නය ගත යුතු ය
8. හෙල්ල මුදා හැරීමට පෙර විසි කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ කිසි ම අවස්ථාවක දී තරගකරුගේ පිටුපස විසි කිරීමේ පෙදෙසට යොමු වන පරිදි සිරුර සම්පූර්ණව කැරකීම නොකළ යුතු ය

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැතිමක් වන තුන් පිම්මෙහි ශිල්පීය ක්‍රමය සම්පූර්ණ අවධි පහකින් සමන්විත වේ. එනම් අවතීර්ණ ධාවනය, කුන්දුව, පියවර, පැනීම සහ පතිත වීමයි.

විසි කිරීමේ ඉසව් අතරට ගැනෙන හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අවධි හතක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. එනම් සුදානම, අවතීර්ණ ධාවනය හෙල්ල පිටුපසට ඇදීම, හරස් පා තැබීම, ජව ඉරියව්ව, මුදා හැරීම සහ පශ්චාත් ඉරියව්වයි.

තුන් පිම්ම සහ හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාසවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අභ්‍යාස

1. තුන් පිම්මේ එන ප්‍රධාන පැනීම් අවස්ථා තුන නම් කරන්න
2. තුන් පිම්ම සඳහා අදාළ වන නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න
3. හෙල්ල විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි හත ලියා දක්වන්න
4. හෙල්ල විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රීති පහක් දක්වන්න