

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් සිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් ලෙස උස පැනීම හැඳින්විය හැකි ය. ශක්තිය, නම්‍යතාව හා සමායෝජනය වැනි ශාරීරික යෝග්‍යතා ඉහළ තලයක පවත්වා ගැනීමෙන් සහ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් උස පැනීමේ දී තම දක්ෂතාව උපරිම ලෙස දැක්වීමට හැකි වේ.

9 වෙනි පාඩම යටතේ ඔබ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හදාරා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නට ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීම තුළින් ඔබට උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් උස පැනීමේ ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙන ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

උස පැනීමේ හරස් දණ්ඩ තරණයේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව, උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහක් හඳුනා ගත හැකි ය.

1. කතුරු පිම්ම (Scissor jump)
2. පෙරදිග පිම්ම (Eastern cut off)
3. බටහිර පිම්ම (Western roll)
4. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය (Straddle)
5. ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury flop)

ඉහත ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් වර්තමානයේ වැඩි දක්ෂතා දැක්විය හැක්කේ ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය මගිනි.

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතරක් ඇත.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approch run)
2. ඉපිලීම / නික්මීම (Take off)
3. හරස් දණ්ඩ තරණය (Bar clearance)
4. පතිත වීම (Landing)

උස පැනීමේ ෆෝමයේ ශිල්පීය ක්‍රමය

ඉහත දක්වන ලද අවධි හතරට අනුව මෙම ශිල්පීය ක්‍රමයට උස පැනීම සිදු කෙරේ.

- අවතීර්ණ ධාවනයේ මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදා ගනී.
- දෙවන අවධියේ දී වේගය පාලනය කරමින් නික්මීමට සූදානම් වේ.
- චක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදීමේ දී සිරුර චක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඇලව ධාවනය කරයි.
- ධාවනයේ අවසන් පියවරේ දී ශරීරයේ පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී.
- ඉපිලීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී පොළොව මත ස්පර්ශ වන අතර, නිදහස් පාදය දණහිසෙන් නවා පොළොවට සමාන්තරව ඔසවා ඉපිලීම සිදු කරයි.
- හරස් දණ්ඩට පිටුපස හරවා ශරීරය ආරුක්කුවක හැඩයක් ගනිමින් හරස් දණ්ඩ තරණය කරයි.
- හරස් දණ්ඩ තරණය කළ පසු පොළොවට සමාන්තරව ඇති උඩුකය, මුලින් උරහිස්වලින් හා පසුව අක්වලින් පොළොවට පතිත කරයි.



16.1 රූපය - ෆෝමයේ ශිල්පීය ක්‍රමය

ඉතා වැදගත්

ෆෝමයේ ශිල්පීය ක්‍රමයට උස පැනීමේ දී නියමිත මෙට්ටයක් නොමැතිව පුහුණු වීම හෝ පැනීම බෙහෙවින් අනතුරුදායක ය.



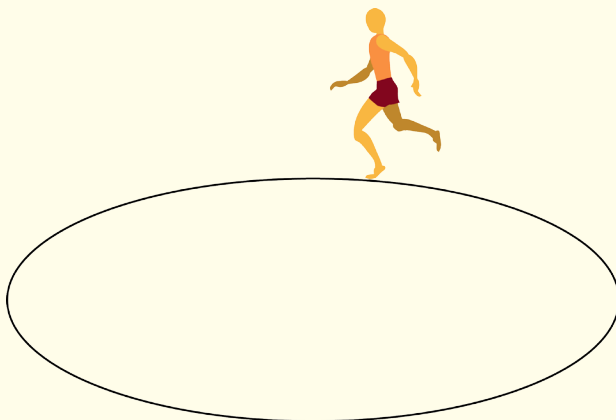
ක්‍රීඩා පිටියට යමු

උස පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

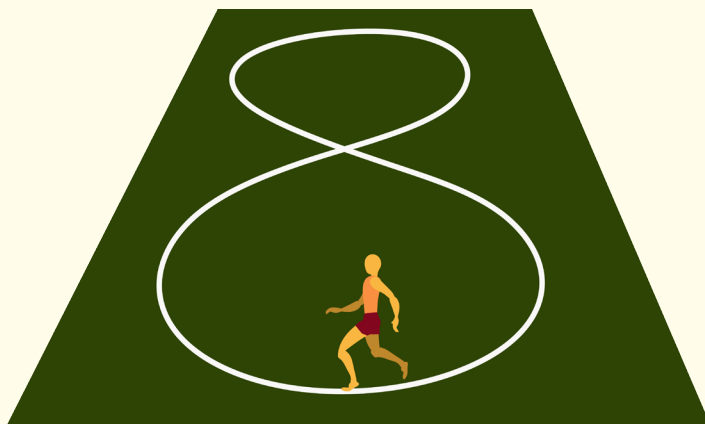
ෆෝස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමයට අවතීර්ණ ධාවනය පුහුණු වීම

1. » අරය මීටර් තුනක් පමණ වන ලෙස පොළොවේ වෘත්තයක් ඇඳ ගන්න.
» වෘත්තය මත, සිරුර වක්‍රයට ඇළ වන ලෙස ධාවනයේ යෙදෙන්න.



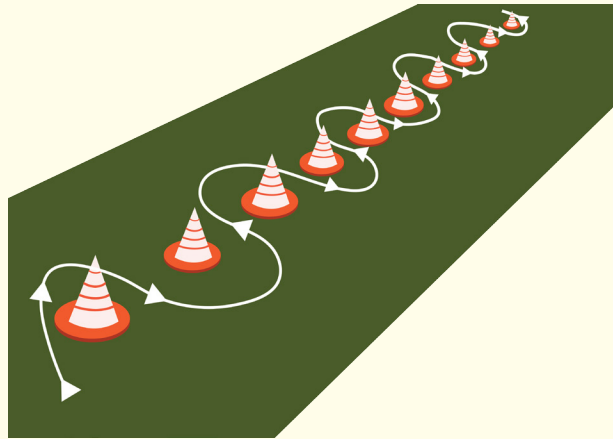
16.2 රූපය

2. » මීටර් 16 ක් පමණ දිග අටේ ඉලක්කමේ හැඩයක් සලකුණු කරන්න.
» ඒ මත වේගයෙන් ධාවනයේ යෙදෙන්න.
» දෙවන වෘත්තයට ඇතුළු වීමේ දී වේගය අඩු කරන්න.



16.3 රූපය

3. » පරතරය මීටර් 4-5 ක් පමණ දුරකින් තබන ලද බාධක අතරින් වක්‍රාකාරව ධාවනයේ යෙදෙන්න.



16.4 රූපය

ෆෝර්මේෂන් ආලෝප ක්‍රමයට ඉපිලීම පුහුණු වීම

- » උස පැනීමේ මෙට්‍රික් දමා එයට පිටුපස හරවා මෙට්‍රික් සිට පියවර දෙකක පමණ දුරින් සිටගන්න.
- » දෙපයින් නික්මී ඉහළට හා පසුපසට පනින්න.
- » පහිත වන විට දෙපා ඉහළට යොමු කරන්න.



16.5 රූපය

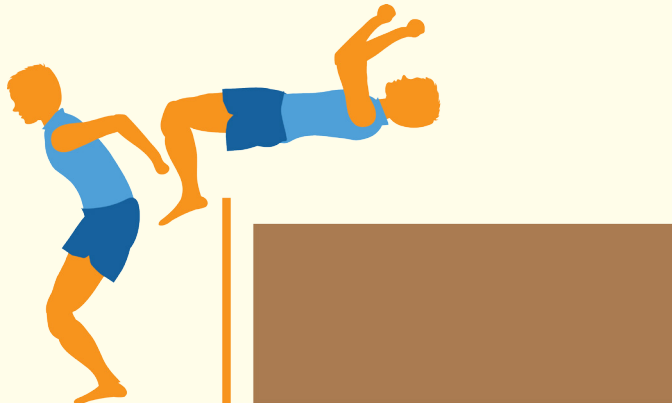
ෆොස්බරි ෆ්ලෝප් ක්‍රමයට හරස් දණ්ඩ කරණය හා පතිත වීම පුහුණු වීම

1. » රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මෙට්ටයට ආසන්නව පිටු පස හැරී සිට ගන්න.
 » දෙපයින් ඉපිළීමක් සමඟ හොඳින් පිටු පසට නැමී උඩුකය පෙදෙස මුලින් ද ඉන් පසුව අත් ද ස්පර්ශ වන පරිදි පතිත වන්න.



16.6 රූපය

2. » මුලින් මෙට්ටය මතට ඉහත දැක් වූ පරිදි නිදහස්ව පතිත වන්න.
 » දෙවනුව හරස් දණ්ඩ ලෙස අනතුරු නොවන ප්ලාස්ටික් හෝ රබර් පටියක් යොදා ගෙන ඊට ඉහළින් මෙට්ටය මත පතිත වන්න.



16.7 රූපය

五 走 ක්‍රියාකාරකම

මිතුරන් සමඟ එකතු වී පාදවල ශක්තිය වැඩි කිරීමට කරන ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

උස පැනීමට අදාළ නීති රීති කිහිපයක්

1. පිට පිට ම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.
2. නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
3. පැනීමේ දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී බිම පතිත වුවොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
4. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් පිටත ප්‍රදේශය හෝ පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කළහොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව උස පැනීම සිරස් පැනීම් යටතට අයත් වූවකි.

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහක් දක්නට ලැබෙන අතර වර්තමානයේ වඩාත් ප්‍රචලිත ක්‍රමය වන්නේ ෆොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමයයි.

උස පැනීම අවතිර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, හරස් දණ්ඩ තරණය, පතිත වීම ලෙස අවධි හතරක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් උස පැනීමේ දක්ෂතා වර්ධනය කළ හැකි අතර අදාළ නීති රීති දැන ගැනීම හා අනුගමනය කිරීම සාර්ථක ප්‍රයත්නයකට හේතු වේ.

 **අභ්‍යාස**

1. A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුරු B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
I. සිරස් පැනීමකි	හතරකි
II. උස පැනීමේ අවසාන අවධිය වන්නේ	ෆොස්බර් ෆ්ලොප්
III. උස පැනීමේ වඩාත් වාසිදායක ක්‍රමය වන්නේ	තුනකි
IV. උස පැනීමේ දී එක් උසක් තරණය කිරීමට දෙනු ලබන අවස්ථා ගණන	උස පැනීම
V. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි ගණන	පතිත වීම

2. උස පැනීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් වන අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.