



මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවුම



පසුගිය පන්තිවල දී උගත් ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මතකදැයි බලන්න. නොයෙක් ආකාරයට විවිධ අනුකරණ ආශ්‍රයෙන් ඒවා වර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබූ ඔබ, විද්‍යාලයේ පැවති නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී එම ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වන්නට ද ඇත.

ක්‍රීඩා තරගවලට පමණක් නොව එම ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ ජීවිත කාලය පුරා ම භාවිත කිරීමට සිදු වේ. ඒවා නිවැරදි ව දියුණු කර ගැනීමෙන් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි. එමගින් ඒදිනෙදා කටයුතුවල දී කාර්යක්ෂම වීමට ද පුළුවන.

මේ පාඩමෙන් ඔබට ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම ආදිය නිවැරදි ව, ජීවන කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනීමට ඉගෙන ගත හැකි ය. නිවැරදි හා විධිමත් පුහුණුව මගින් අපගේ ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකි වේ. මේ පාඩමේ දක්වා ඇති සියලු ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ප්‍රායෝගික ව අත්හදා බලන්න.



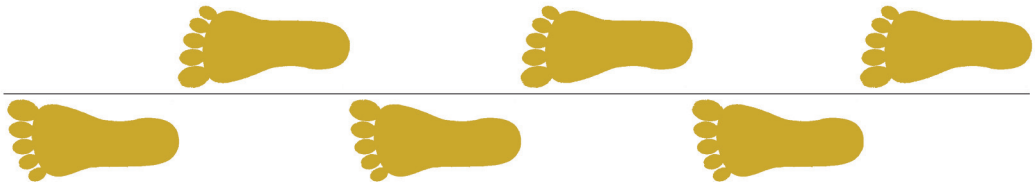
නිරෝගී සෑම කෙනෙක් ම ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙති. තවද ව්‍යායාමයක් ලෙස හා මලල ක්‍රීඩාවලදී තරගකාරී ඉසව්වක් ලෙස ද මෙය සිදු කරයි. ඇවිදීමේ දී පුද්ගලයින් අතර නොයෙකුත් වෙනස්කම් දක්නට හැකි වේ. පන්තියේ සිටින යහළු යෙහෙළියන්ගේ ඇවිදීමේ දී පවත්නා වූ වෙනස්කම් පහත දැක්වෙන ආකාරයට පරීක්ෂා කර බලන්න.



5.1 රූපය - ඇවිදීම



පන්ති කාමරය හෝ වෙනත් සිමෙන්ති පොළොවක් තෝරා ගන්න. හුණු කැබැල්ලකින් සරල රේඛා කිහිපයක් අඳින්න. දෙදෙනා බැගින් එක් ව ප්‍රථමයෙන් එක් අයෙක් ජලයෙන් දෙපා තෙමා ගෙන, (පාවහන් රහිත ව) සරල රේඛාව දෙපසට පා සලකුණු සටහන් වන ලෙස ඇවිදින්න. අනෙක් තැනැත්තා පා සටහන් පරීක්ෂා කර බලන්න. මේ අන්දමට සියල්ලන් ම ඇවිදීම සිදු කරන්න.



5.2 රූපය - නිවැරදි ඇවිදීමක පා සලකුණු

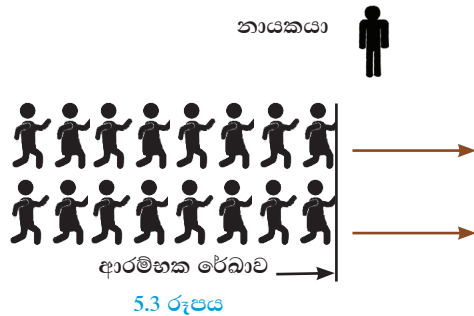
මෙම සලකුණු පරීක්ෂා කළ විට වෙනස්කම් දැකීමට ඉඩ ඇත. නිවැරදි අන්දමට ඇවිදීම සිදු කළා නම් පා සලකුණු 5.2 රූපයේ අන්දමට තිබිය යුතු යි.

තුන්වන පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් නිවැරදි ඇවිදීමක් සිදු විය යුතු ආකාරය සිහිපත් කර ගන්න.

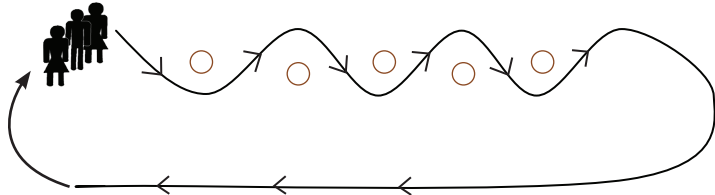
නිවැරදි ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි.
- ව්‍යායාමයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහළ නැංවීමට ද උදව් කරයි.
- පෙනුම වැඩි කර ගත හැකි ය.
- ශාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගැනීමට හැකි වෙයි.

ඇවිදීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්



1. පන්තියෙන් නායකයෙකු තෝරා ගන්න. කණ්ඩායමකට අටදෙනෙක් වන ලෙස කණ්ඩායම් සෑදෙන්න. සරල රේඛාවක සිට නායකයාගේ සංඥා හඬට සෑම ජ්‍යෙෂ්ඨයකින් ම එක් වරකට එක් සිසුවෙකු බැගින් මීටර් 10 ක් පමණ දුරට ඇවිදින්න. ආපසු පැමිණ කණ්ඩායම්වලට පිටුපසින් සිට ගන්න. ඊළඟට තවත් සිසුවෙකු බැගින් ඇවිදින්න. මෙසේ සියලු ම සිසුන් එක් වාරයක් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න. (5.3 රූපය)
2. කණ්ඩායම අත් අල්ලා ඉදිරියට මීටර් 10 ක් පමණ දුර ඇවිදින්න. ආපසු ජ්‍යෙෂ්ඨ ආරම්භ කළ ස්ථානයට පැමිණෙන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම වාර කිහිපයක් කරන්න.
3. පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. කණ්ඩායම් ජ්‍යෙෂ්ඨ දෙකක් ලෙස සෑදෙන්න. එක් ජ්‍යෙෂ්ඨයක සිසුන් එකිනෙකා පසුපස 5.4 රූපයේ සඳහන් මාර්ගය ඔස්සේ ඇවිදින්න. ආපසු ජ්‍යෙෂ්ඨට එකතු වන්න. ඊළඟට අනෙක් ජ්‍යෙෂ්ඨ ද එම ආකාරයටම ගමන් කර තම ජ්‍යෙෂ්ඨට එකතු වන්න. එක් ජ්‍යෙෂ්ඨයක සිසුන් ගමන් කරන විට අනෙක් ජ්‍යෙෂ්ඨයේ සිසුන් නිරීක්ෂණය කරන්න. පසුව ජ්‍යෙෂ්ඨ දෙකම එකවර ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න. ක්‍රියාකාරකමේ වේගය වැඩි කරමින් තව වරක් කරන්න.

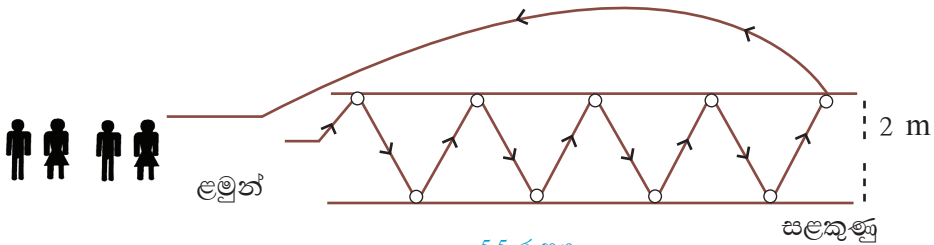


○ ක්‍රීඩා පිටියේ තබන ලද සලකුණු.

→ ළමුන් ගමන් කරන දිශාව.

5.4 රූපය

4. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. එකිනෙකා පසුපස පේළියට සිටගන්න. 5.5 රූපයේ අන්දමට පිට්ටනියේ මීටර 2ක් පමණ දුරින් වන සේ සමාන්තර සරල රේඛා දෙකක් ඇඳ එහි සලකුණු කිහිපයක් තබන්න. වරකට එක් සිසුවෙකු බැගින් සලකුණු හරහා අක්වක් (Zig Zag) ක්‍රමයට ඇවිද නැවත පේළිය වෙත එන්න. ඊළඟ සිසුවාගේ උරහිසට තට්ටු කර, පේළියේ පිටුපසට ගමන් කරන්න. මේ ආකාරයට සියලු දෙනා ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.



5.5 රූපය



අප විසින් එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී නොයෙකුත් අවශ්‍යතා සඳහා දිවීම කරනු ලබයි. දිවීමේ දී සිදු වනුයේ නියමිත දුර ප්‍රමාණය අඩු කාලයක දී ගෙවා යාමයි. මලල ක්‍රීඩාවල දී දිවීමේ ඉසව් කීපයක් වෙයි. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා ද දිවීම වැදගත් වේ. දිවීම ශරීරයට හොඳ ව්‍යායාමයකි.



5.6 රූපය - දිවීම

දිවීමේ දී අත් පා රිද්මයානුකූල ව වලනය වේ. එනම් දකුණු පාදය සමග වම් අත ද, වම් පාදය සමග දකුණු අත ද එක ම දිශාවකට වලනය වේ. මෙහි දී අත් දෙක ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දෙන අතර වැළඹිටෙන් 90° ක් නැඹී පැද්දීමක් සිදු වේ. ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ධාවනයේ වේගය වැඩි කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඇවිදීමේ දී මෙන් නොව දිවීමේ දී පා දෙක ම එක් අවස්ථාවක දී පොළවෙන් ඉහළ තිබීමක් දැකිය හැකි වේ. එනම් එක් මොහොතක දී පා දෙක ම ගුවනේ පවතින අවස්ථාවක් පවතී.

දිවීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නායකයෙකු පත් කර ගන්න.

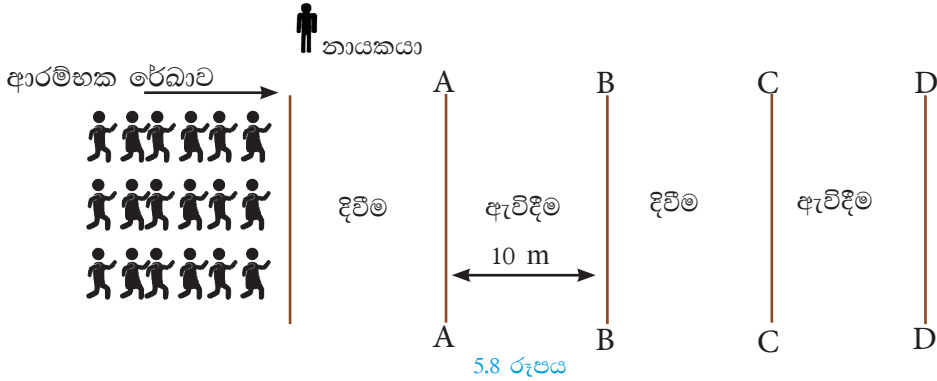
1. එක් පෙළකට සිසුන් අටදෙනෙකු හෝ දහදෙනෙකු වන සේ පේළි සෑදෙන්න. ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කර මීටර් 30ක් පමණ දුරින් අවසන් රේඛාවක් ද සලකුණු කර ගන්න. පළමු පේළිය ආරම්භක රේඛාවට පැමිණෙන්න. නායකයාගේ සංඥාවට හෙමින් දිවීම අරඹන්න. අවසන් රේඛාව දක්වා දුවන්න. ඉන් පසු ඇවිදගෙන පැමිණ පේළිවල පිටුපසින් සිටගන්න. ඊළඟට දෙවන පේළිය දුවන්න. සියලු ම දෙනා මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. ඉන් පසු එම සීමාව තුළ ම දණහිස් ඔසවමින් ඉදිරියට දුවන්න. ආපසු පෙර සේ පේළි පිටුපසට එන්න. එම ක්‍රියාකාරකමෙහි සියලු දෙනා ම යෙදෙන්න. ඉන් පසු ශරීරයේ පිටුපස කොටසට පාද වදින ලෙස දිවීමේ යෙදෙන්න. සියලු දෙනා ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. (5.7 රූපය)



5.7 රූපය

2. ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රයෙන් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර් 10ක් පමණ පරතරය සිටින සේ 5.8 රූපයේ අන්දමට රේඛා ඇඳගන්න. ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි මෙන් පේළි සාදා

ගන්න. ආරම්භක රේඛාවේ සිට නායකයාගේ සංඥා හඬට AA රේඛාව දක්වා දුවන්න. BB රේඛාව දක්වා ඇවිදින්න. නැවත දිවීම, ඇවිදීම සිදු කර නැවත ජේලිවල පිටුපසට යන්න. මේ අන්දමට සෑම කෙනෙකු ම මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි වාර තුනක් පමණ යෙදෙන්න. (5.8 රූපය)



භාණ්ඩය බලව

දිවීම හා ඇවිදීමේ සමානතා හා වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කරන්න.



අප විසින් එදිනෙදා කටයුතු කරන විට විවිධ අවස්ථාවල පැනීම සිදු කරනු ලබයි.

විවිධ දිශාවන්ට පැනීම සිදු වේ. එනම් ඉදිරියට, උඩට, පැත්තට, පිටුපසට ආදී වශයෙන් පැනීමට හැකියාවක් ඇත. පැනීමේ දී පොළවෙන් නික්මීම තනි පාදයෙන් මෙන් ම පාද දෙකෙන් ම ද කළ හැකි ය. පැනීමෙන් පසු පොළවට පතිත වීම ද තනි පාදයෙන් හෝ දෙපයින් ම සිදු කළ හැකි ය. මෙහිදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- පතිත වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:**
- දණහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම
 - පාද කොට්ටාවලින් පතිත වීම
 - සමබරතාව රැක ගැනීම

කිසිවිටෙකත් පාද ඍජුව තබා පතිත වීම නොකළ යුතු ය.



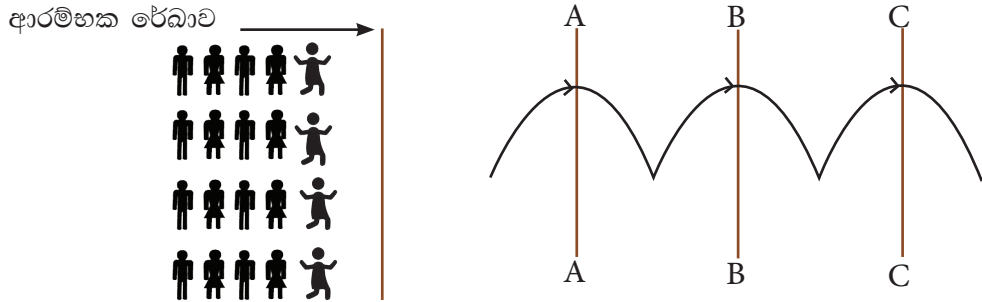
5.9 රූපය - පැනීම

එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී හා ක්‍රීඩාවල යෙදීමේදී මෙම විවිධ පැනීම් ක්‍රම භාවිත වේ. උස පැනීම, දුර පැනීම, පැනීම භාවිත වන ක්‍රීඩා ලෙස බොහෝ විට දැකිය හැකි ය.

පැනීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

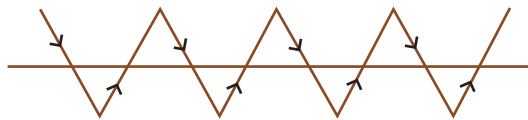
1. අඩි දෙකක පරතරයක් සහිත ව රේඛා තුනක් ක්‍රීඩා පිටියේ සලකුණු කරන්න. සිසුන් එකිනෙකා පසුපස පේළි හතරකට සිටින්න. වරකට පේළියකින් එක් අයකු බැගින් දෙපයින් ම එම රේඛා උඩින් පැන ආපසු පේළියට පැමිණෙන්න. මෙසේ වාර කීපයක් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම තනි පාදයෙන් පැනීමෙන් ද කරන්න. පනින දුර අනුව පරතරය අවශ්‍ය ලෙස සකසා ගන්න. (5.10 රූපය)



5.10 රූපය

- ක්‍රීඩා පිටියේ සරල රේඛාවක් අඳින්න. එම රේඛාව දෙපසට අක්වක් (Zig Zag) ආකාරයට තනි පාදයෙන් ද ඉන් පසු දෙපසින් ද පනින්න. පැනීමේ දී තිබිය යුතු දක්ෂතා උපයෝගී වන පරිදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



5.11 රූපය

- උස මට්ටම් තුනකින් (උස, මධ්‍යම උස, අඩු උස) සිසුන් තිදෙනෙකු තෝරා හොඳින් අත එසවූ විට උස ප්‍රමාණයට පන්ති කාමරයේ පිටත බිත්තියේ සලකුණු යොදන්න. පේළියකට සැකසී පැමිණ පාද දෙකෙන් ම උඩපැන සලකුණ ඇල්ලීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න. සලකුණට වඩා ඉහළින් ඇල්ලීමට තව අවස්ථාවක් ලබා ගන්න.
- පන්තිය A, B ලෙස කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. එක් කණ්ඩායමක් (A) රවුමක් සේ සෑදෙන්න. අනෙක් කණ්ඩායම (B) රවුම තුළ සිටින්න. රවුමේ සිටින සිසුන්ට අංක යොදා ගන්න (1-15). ඇතුළත සිටින අය අංකයක් කියූ විට එම අංකය හිමි සිසුවා තනි කකුලෙන් පැන පැන රවුම ඇතුළේ දුවන සිසුන් අල්ලා ගන්න. එසේ ඇල්ලූ විට හෝ රවුමෙන් පිටතට ගිය විට ඔවුන් දැවී ගියා සේ සලකන්න. දැවී ගිය සිසුන් රවුමෙන් පිටත සිටුවන්න. තනි කකුලෙන් පැමිණෙන අය පාදය බිම තැබූ විට හෝ පාදය මාරු කළ විට දැවී යයි. එවිට මැද සිටි අය වෙනත් අංකයක් ඉල්ලයි. එම අංකය අයත් සිසුවා තනි කකුලෙන් විත් මැද සිටින සිසුන් අල්ලයි. ඇතුළත සිටින සියලු සිසුන් දැවී ගිය විට වටේ සිටින අය මැදට ද මැද සිටින අය වටේට ද මාරු වී යයි. මෙය තරගයක් ලෙස කළ හැකි වේ.

නිශ්චිත කාල සීමාවක් තුළ හෝ සියලු දෙනා දැවී යන තුරු මෙම ක්‍රීඩාව කළ හැකි ය.

5. හතරවෙනි පාඩමේ ඉගෙන ගත් කොටු පැනීමේ සුළු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.



5.12 රූපය - විසි කිරීම

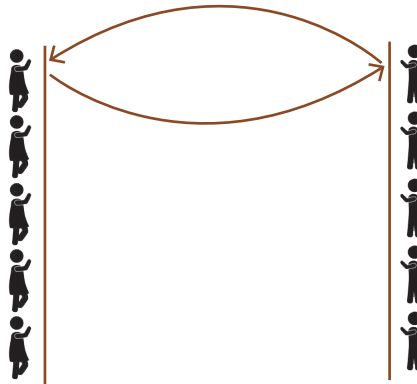
ක්‍රීඩා කිරීමේ දී හා මලල ක්‍රීඩාවේ දී විසි කිරීම් බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි ය. ඕනෑ ම කෙනෙකු ළදරු අවධියේ සිට විසි කිරීම සිදු කරයි. ඇත අතීතයේ ජීවත් වූ මිනිස්සු සතුන් දඩයම් කර ආහාරයට ගත්හ. ඔවුහු ඒ සඳහා මෙම විසි කිරීම් යොදා ගත්හ. මලල ක්‍රීඩාවල දී මෙම විසි කිරීම ක්‍රමවත් ව නීති රීති භාවිත කර සකස් කර ඇත. විවිධ විසි කිරීම් වර්ග දැකිය හැකි ය. අපගේ සිරුරට ඉදිරියෙන්, පැත්තෙන්, හිසට ඉහළින්, උරහිසට ඉහළින් ආදී වශයෙනි.

විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- භාවිත කරන උපකරණය අනුව නියමිත විසි කිරීම සිදු කිරීම
- විසි කිරීමෙන් පසු සිරුරේ සමබරතාව රැක ගැනීම
- තමා හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම

විසි කිරීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. සැහැල්ලු ක්‍රිකට් පන්දු කීපයක් ගෙන තනි අතින්, හිසට ඉහළින් හැකි තරම් දුරට ඉදිරියට විසි කරන්න.
2. සිසුන් දහදෙනෙක් පමණ සුදුසු පරතරයකට ජේළි දෙකකට සිටගන්න. රූපයේ ආකාරයට එක් කෙනෙකුගෙන් අනෙකාට ටෙනිකොයිඩ් වළලු විසි කරන්න. අවශ්‍ය නම් ජේළිවල පරතරය වැඩි කර ගත හැක. ටෙනිකොයිඩ් වළලු වෙනුවට කුඩා බයිසිකල් ටයර් වැනි ආදේශක යොදා ගත හැකි ය.



5.13 රූපය

3. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයක සිට මීටරයක් පමණ දුරින් ටින් හතරක් පමණ එක මත එක තබන්න. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයේ එක් අයෙකු සිටුවා ටෙනිස් බෝලයක් හෝ රබර් බෝලයක් දෙන්න. දෙන ලද බෝලය ඉදිරියට විසි කිරීම මගින් ටින් හතර පෙරළීමට අවස්ථාව දෙන්න. වාර ගණන අනුව ඔහුට ලකුණු ප්‍රදානය කළ හැකි ය. දුර ප්‍රමාණය වෙනස් කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.

දැන් අප දන්නු....

නිවැරදි ඇවිදීමක දී පළමුවෙන් විලුඹ පොළවට ස්පර්ශ වන අතර, පා ඇඟිලිවලින් අවසන් වේ. දිවීමේ දී එක් මොහොතක පා දෙක ම පොළවෙන් ඉහළ පවතින අතර ඇවිදීමේ දී සෑම විට ම එක් පාදයක් පොළව සමග ස්පර්ශ ව පවතී. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ පැනීම් වර්ග දැකිය හැකි ය. පැනීමක් සමග පොළවට පතිත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. විසි කිරීම එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී භාවිත කරයි. හිසට ඉහළින්, සිරුරට පැත්තෙන්, ඉදිරියෙන් වශයෙන් විවිධ විසි කිරීම් වර්ග තිබේ. ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම නිවැරදි අන්දමින් සිදු කිරීමෙන් කාර්යක්ෂම හා අනතුරු අවම ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව උදාවනු ඇත.

දැනට ඔබ්බකද

1. නිවැරදි ඇවිදීමක දී පළමුවෙන් ම පොළව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ පාදයේ කුමන කොටසින් ද ?
2. දිවීමේ දී දැකිය හැකි, ඇවිදීමක දී දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක්දැයි දක්වන්න.
3. මලල ක්‍රීඩාවල දී දැකිය හැකි පැනීමක් නම් කරන්න.
4. පැනීමක් සිදු කරන අවස්ථාවක දී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දක්වන්න.
5. විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් දක්වන්න.