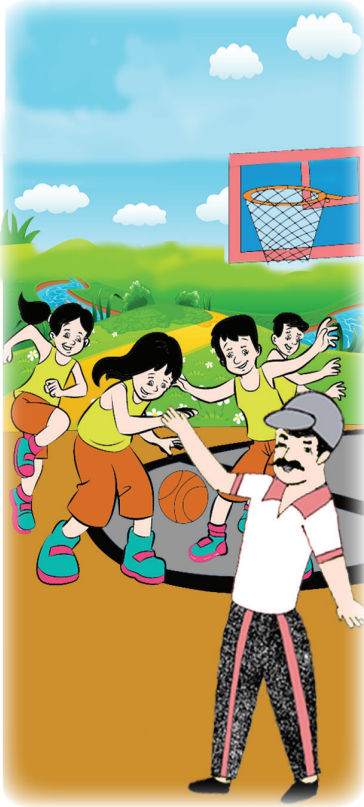




නීති රීතිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩා කරමු



විවේක වේලාවට ඔබ යහළුවන් හා එක්ව කරන සුළු ක්‍රීඩා කීපයක් මතකයට නගා ගන්න. ගස් මාරු කිරීම, කවුද රජා, කොටු පැනීම වැනි ක්‍රීඩාවල දී, ගසක් අල්ලා ගැනීමට නොහැකි වූ විට එම අය මැදට යාම, දැන්වලින් තල්ලු කිරීමේ දී සීමාවෙන් පිටතට ගිය විට පරාජය වීම, කොටු පැනීමේ දී ඉර පැහැ විට ඉවත් වීම වැනි නීති පැවති බව ඔබට මතක ද? මෙවැනි නීති නිසා ගැටලුවකින් තොර ව සතුටින් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි වූවා නේද?

ජාත්‍යන්තර තරගවලින් සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ ලබා ලොව පුරා ප්‍රසිද්ධ වූ ඇතැම් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් නීතිවිරෝධී ඖෂධ වර්ග භාවිත කර එම ජයග්‍රහණ ලබා ගත් බව, පසු කලක දී තහවුරු වූ නිසා ඔවුන්ට තරග තහනමක් පනවා, ලැබූ ජයග්‍රහණ ද අහෝසි කරන ලදී. ක්‍රීඩාවකට සහභාගී වීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති රීති තිබෙන බව මෙම සිද්ධියෙන් ද ඔබට පැහැදිලි වෙනවා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පසු ඔබට ද ක්‍රීඩා කිරීමේදීත්, එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් නීති ගරුක ව හා ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම වැටහෙනු ඇත. එසේ ම එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමටත්, විරුද්ධ මතයන්ට සවන් දීමටත් හැකියාව ක්‍රීඩාව තුළින් ලැබෙන බව වැටහෙනු ඇත.



ක්‍රීඩා නීති රීති (Rules and regulations)

ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්‍ෂාවට පනවා ඇති සීමාවන් ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හැඳින් වේ. ක්‍රීඩාවෙන් ක්‍රීඩාවට නීති වෙනස් වේ.

මේවා උල්ලංඝනය කිරීම දඬුවම් ලැබීමට හේතු වේ. ක්‍රීඩාවල නීති රීති කාලීන අවශ්‍යතාව මත වෙනස් වීමට ලක් වේ.

ආචාර ධර්ම (Ethics)

නීති රීති පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ආදිය ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින් වේ.

ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකෙන පරිදි ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යාමට ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම උපකාරී වේ. එසේ නොමැති වුවහොත් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී විනය පිරිහී ගැටුම් ඇති වේ.

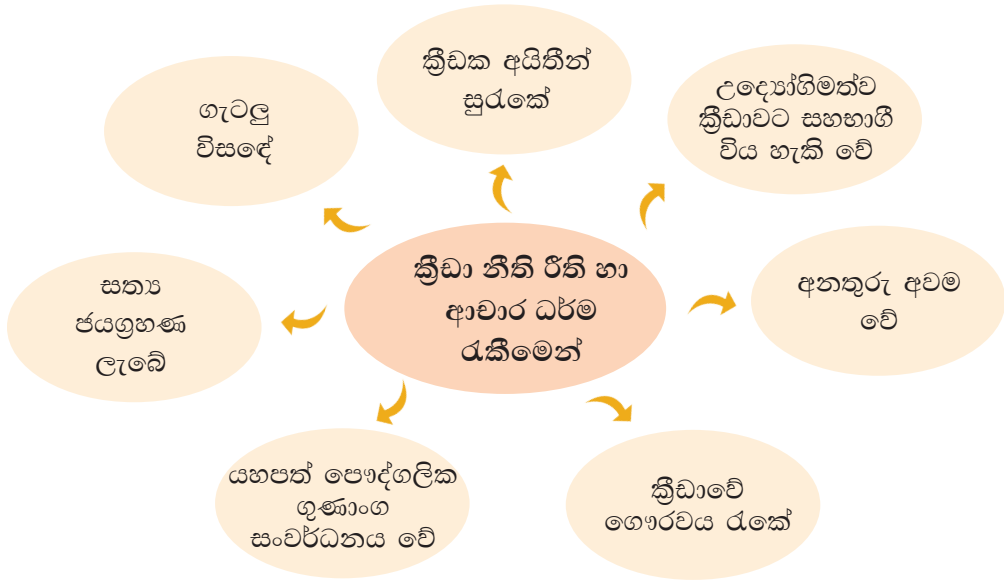


6.1 රූපය - ජය, පරාජය ගැටුම්වලින් තොර ව ප්‍රකාශ කිරීම



ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම

6.1 සටහන



ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රීඩා පැවැත්වෙන විට සෑම කෙනෙකුට ම ක්‍රීඩා පිළිබඳ විශ්වාසයක් ගොඩ නැගී ක්‍රීඩා සඳහා ඉදිරිපත් වීමට කැමැත්තක් ඇති වේ. එවැනි ක්‍රීඩා තරගවලට ක්‍රීඩකයින් උද්යෝගයෙන් සහභාගී වන අතර එම ක්‍රීඩා තරග නැරඹීමට ක්‍රීඩා ලෝලියෝ ද ඉමහත් උනන්දුවක් දක්වති.

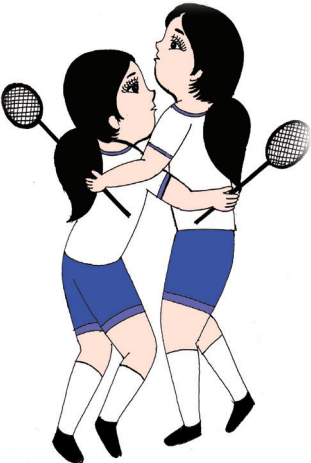


6.2 රූපය - උනන්දුවෙන් ක්‍රීඩා තරගයක් නරඹන පිරිසක්

ක්‍රීඩාවක මූලික බලාපොරොත්තුව ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීම සහ ඒ තුළින් වින්දනයක් ලබා ගැනීම වේ. ඒ සඳහා නීතිගරුක ව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම වැදගත් වේ. එමෙන් ම විනීත ව ක්‍රීඩාව නරඹා රස විඳීම ද වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවල නිරත වන විට විවිධ අය සමග කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. එයින් ලබා ගන්නා අත්දැකීම් මගින් ඔබේ පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත. එවැනි ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- අන් මතවලට ඇහුම්කන් දීම සහ ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- ඉවසීමට පුරුදු වීම
- ජය පරාජය සමච විඳ ගැනීම
- දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම
- විනයගරුක බව ඇති වීම
- මානසික ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම

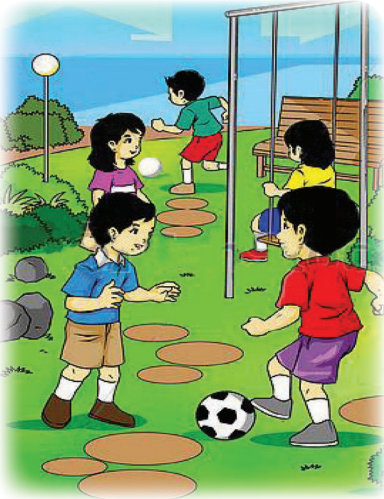


6.3 රූපය

ඉහත ගුණාංග ඔබගේ අනාගතය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

ක්‍රීඩාවේ සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- නීති රීතිවලට අනුකූල වීම
- අවශ්‍යතාවන්ට අනුව ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කිරීම
- නිසි ප්‍රමිතියකින් යුත් ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
- සුදුසු ඇඳුම් පැලඳුම් හා සපත්තු භාවිතය
- වයසට සරිලන පුහුණුවීම් ක්‍රම භාවිතය
- සුදුසුකම් ලත් පුහුණුකරුවන් යොදා ගැනීම



6.4 රූපය

ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට හෝ ක්‍රීඩා තරගයකට ක්‍රීඩකයින් තෝරා ගැනීමේ දී නීති රීති හා සුදුසුකම්වලට අනුව එම කටයුත්ත සිදු කිරීමෙන් ගැටලු හඳුනා ගැනීමට පහසු වේ.

ක්‍රීඩාවට ඔබ දක්වන කැපවීම උනන්දුව, නීතිගරුක බව හා ආචාරශීලී බව ඔබගේ දෛනික ජීවිතයට ගළපා ගැනීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක වේ.

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා පහත සඳහන් අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ,

- තරගයෙන් ඉවත් කිරීම
- ක්‍රීඩා තහනම්වලට ලක් වීම
- අන් අයගේ අවඥාවට, දෝෂ දර්ශනයට ලක් වීම
- මිතුරන් නොසලකා හැරීම
- සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම



6.5 රූපය

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලින් ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට යහපත් ගුණාංග එකතු වේ. එවිට ඔබට සමාජය තුළ යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට පහසු වේ. දෛනික ජීවිතයේ දී ද තම පවුලේ අය සමඟ, මිතුරු මිතුරියන් සමඟ නීති ගරුක ව ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් එකිනෙකා අතර යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම පහසු වේ. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී මිතුරු මිතුරියන් වැඩි පිරිසක් සහභාගී කර ගනිමින් නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ ද එදිනෙදා ජීවිතයට අවශ්‍ය වන නීතිගරුක බව හා ආචාරශීලී බව වර්ධනය කිරීමට හැකියාව ලැබේ. මේ නිසා අනාගතයේ දී සාරධර්ම අගයන, ගුණගරුක පුරවැසියෝ සමාජයට එක් වෙති.

භාක්‍ෂ්‍ය බලමු

1. ඔබ ප්‍රදේශයේ හෝ ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම කඩ කරන ලද පුද්ගලයන් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරන්න.
2. ඔබ ඉගෙන ගත් නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ ව නිවසේ සාමාජිකයින් සමඟ කතා කර, ඔවුන් දන්නා සිදුවීම් ද එක් රැස් කර ගන්න.

දැන් අප දන්නු....

ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවක් පාලනය කිරීමට, ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගේ ආරක්‍ෂාවට, සැමට සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට හා ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්‍ෂාකර ගැනීමට ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සකස් වී තිබේ. සතුවත් ක්‍රීඩා කිරීමටත් සත්‍ය ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමටත් නීති රීති අවශ්‍ය වේ. තරගකාරී ක්‍රීඩාවල දී මෙන් ම විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවල දී ද නීතිගරුක ව හා ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීම මගින් ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී ද නීතිගරුක ව හා ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඔබට ලැබේ. ඒ නිසා අනාගතයේ දී විනයගරුක යහපත් පුද්ගලයෙකු සමාජයට දායාද වේ. නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම හේතුවෙන් නොයෙකුත් අපහසුතාවන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

දැනුම ඔරුක්කම

පහත සඳහන් වගන්ති නිවැරදි නම් " ✓ " ලකුණද වැරදි නම් " X " ලකුණද වරහන් ඇතුළත යොදන්න.

1. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්‍ෂාවට නීති රීති වැදගත් වේ. ()
2. ක්‍රීඩාවක දී අවශ්‍යතාව අනුව සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් පනවනු ලබන සීමාවන් ආචාර ධර්ම වේ. ()
3. උද්‍යෝගිමත් ලෙස පවත්වන ක්‍රීඩා තරග නැරඹීමට ක්‍රීඩා ලෝලීහු උනන්දුවක් දක්වති. ()
4. ක්‍රීඩා නීති රීති නොමැති වූ විට ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය සුරැකේ. ()
5. ක්‍රීඩා නීති රීති කඩ කළ විට දඬුවම් විඳීමට සිදු වේ. ()

කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා නීති රීති කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
2. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.
3. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා සිදු වන අපහසුතා තුනක් සඳහන් කරන්න.