



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙහිඔව්ව
வலயக் கல்விக் காரியாலயம் - தெனியோவிட்ட
ZONAL EDUCATION OFFICE - DEHIOWITA

අධ්‍යාපන කොමසාරිස් කාර්යාලය හා පාලනාධිකාරී කාර්යාලය - දෙහිඔව්ව

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙහිඔව්ව

දෙහිඔව්ව අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු
මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය හා
තරඟ ඇවිදීම

මලල ක්‍රීඩා

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමග පැවත එන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසු කාලීනව මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ග්‍රීසියේ බව සැලකේ. ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලද්දේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් විසිනි.



මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

අැවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව ද පැතිම් ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසි කිරීම් ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුව ද වර්ගීකරණය කර ඇත. ඒ අනුව,

1. ජවන හා පිටිය
2. තරග අැවිදීම
3. මාර්ග ධාවන
4. රට හරහා දිවීම
5. කඳු දිවීම



ජවන හා පිරිස

ජවන ඉසව්

කෙටි දුර

- මි. 100
- මි. 200
- මි. 100 කඩුලු
- මි. 110 කඩුලු
- මි. 100×4 සහාය දිවීම
- මි. 400
- මි. 400 කඩුලු
- මි. 400×4 සහාය දිවීම



මැදි දුර

- මි. 800
- මි. 1500
- මි. 3000
- මි. 5000
- ස්ටීපල් චේස්



දිගු දුර

- මි. 10000



පිටිය ඉසව්

පැනීම - තිරස් පැනීම

- දුර පැනීම



- තුන් පිම්ම



පිරිස ඉසව්

පැනීම - සිරස් පැනීම

- උස පැනීම



- රිච් පැනීම



ପିଟିସ ଓଜସ୍ୱୀ

ପିସିକିରୀ

- କାପିପେଟୀତ ପିସିକିରୀ



- ଧୋର୍ଲ୍ଲ ପିସିକିରୀ



පිටිය ඉසව්

විසිතිරම

- මිටිය විසිතිරම



- සතුටිය දැමීම



තරඟ ඇවිදීම

- පිරිමි කි.මී. 20, 50
- කාන්තා කි.මී. 20



මාර්ග ධාවන

- කි.මී. 10, 15, 20
- අර්ධ මාර්ග (කි.මී. 21.0975)
- කි.මී. 25, 30
- මාර්ග (කි.මී. 42.195)
- කි.මී. 100
- මාර්ග ධාවන සහාය දීම



රට හරහා දිවීම

- පිරිමි කි.මී. 4, 8, 12
- කාන්තා කි.මී. 4, 6, 8



කළ දිවීම

- පිරිමි කි.මී. 8, 12
- කාන්තා කි.මී. 4, 8



ප්‍රයාම තරඟ (මිශ්‍ර තරඟ)

ජවන හා පිරිස ක්‍රීඩා තරඟ යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් තුනට බෙදේ. ඒවා නම්,

○ පංච ප්‍රයාම (පිරිමි)

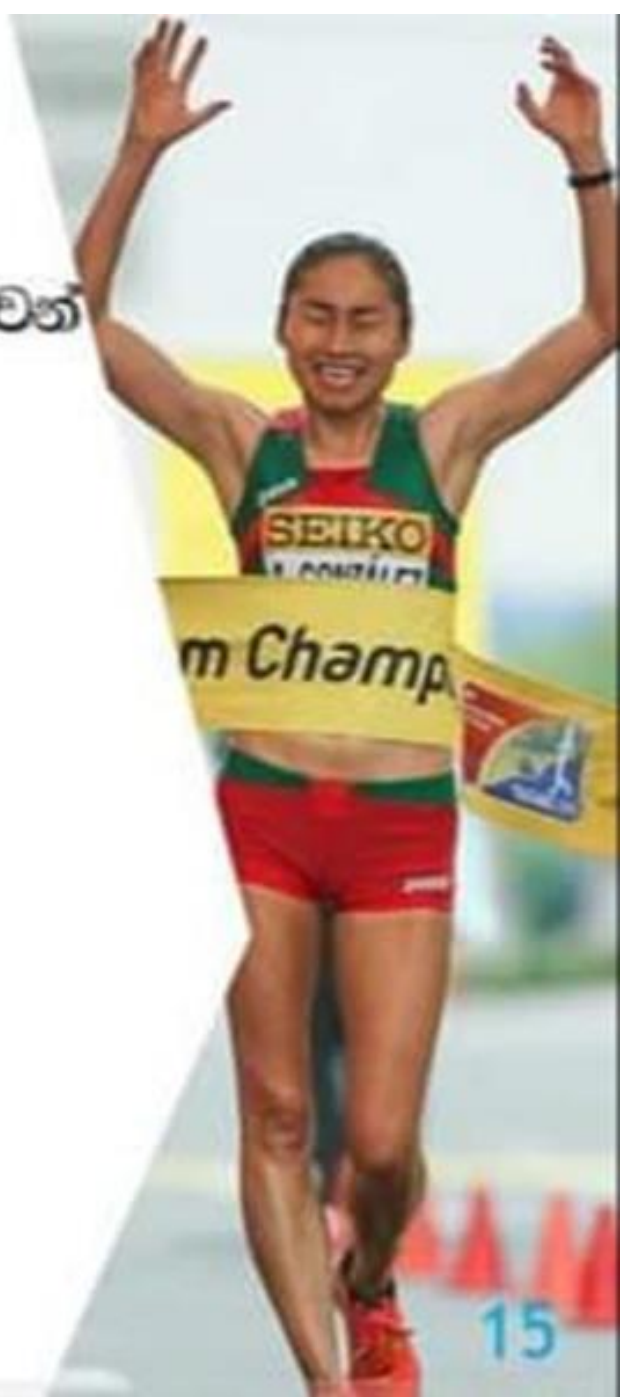
දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 200, කච පෙත්ත විසි කිරීම, මීටර් 1500

○ සජ්ත ප්‍රයාම (කාන්තා)

මීටර් 100 කඩුලු, උස පැනීම, යතුලිය දැමීම, මීටර් 200, දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 800

○ දස ප්‍රයාම (පිරිමි / කාන්තා)

මීටර් 100, දුර පැනීම, යතුලිය දැමීම, උස පැනීම, මීටර් 400, මීටර් 110 / මීටර් 100 කඩුලු, කච පෙත්ත විසි කිරීම, රිච් පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 1500



තරඟ ඇවිදීම

ඇවිදීම සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති චාලක හැකියාවකි. පසු කාලීනව ඇවිදීම ද තරඟකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය. සාමාන්‍ය ඇවිදීමට වඩා තරඟ ඇවිදීමේහි යම් යම් වෙනස්කම් ඇතත් පොදු ලක්ෂණ ද ඇත.



තරඟ ඇවිදීමේ අවධි

තනි ආධාරක අවධිය

- ක්‍රීඩකයා එක් ආධාරක පතුලකින් පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි
- මෙහි දී ඉදිරියට ගමන් කිරීමට වේගයක් ඇති කර ගැනීමත්, ඉදිරි පතිත කිරීම සඳහා නිදහස් පාදය සුළානම් කර ගැනීමත් සිදු වේ

ද්විත්ව ආධාරක අවධිය

- ක්‍රීඩකයා පාද පතුල් දෙකෙන් ම පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි
- පොළොව හා සම්බන්ධතාව නොකඩවා පවත්වා ගැනීමට මේ අවධිය අවශ්‍ය වේ



නිවැරදි තරඟ ඇවිදීමේ දී ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය

පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

- පළමු ව පාදයේ යටි පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද, අවසානයේ දී පා ඇඟිලි ද වශයෙන් පිළිවෙලින් පාදවල පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ කෙරේ
- ඉදිරියට ගමන් කිරීම සඳහා පසු පාදයෙන් වේගවත් හා ශක්තිමත් තල්ලුවක් ලබා දෙයි
- ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි හා දුභාගිස් සන්ධිය කෙළින් ඉදිරියට යොමු ව තිබේ
- සාප්පු රේඛාවක් ඔස්සේ පාද තබයි
- ඉදිරි පාදය බිම පතිත වන තුරු පසු පාදය සාප්පු ව තිබේ



අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය

- උරහිස් ලිහිල් ව තබා ගැනේ
- වැළඹීම සන්ධියෙන් අංශක 90 ක් පමණ නවා අත් උරහිසෙන් චේතයෙන් ඉදිරියට හා පසු පසට චලනය වේ



උකුල ක්‍රියාකාරීත්වය

- උරහිස් අක්ෂය හා උකුල් අක්ෂය මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට හා පහළට චලනය වේ. එනම් සාප්ත වන පාදයේ උකුල ඉහළට යන අතර එම පැත්තේ උරහිස් පහතට යොමු වේ



තරඟ ඇවිදීමට අදාළ හිනි රිති

තරඟ ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමට අදාළ හිනි දෙකක් බල පැවැත්වේ

- තරඟ ඇවිදීමේ දී සෑම විටක ම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතුය. එනම් පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ විය යුතුය
- ඉදිරි පාදය පොළොව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දුණාහිස් නොනැම් සෘජු ව තිබිය යුතුය



තරග ඇවිදීමේ විනිසුරු නිල සංඥා

තරග ඇවිදීමේ නීති අනුගමනය නොකළ හොත් ක්‍රීඩකයින්ට පෙන්වීමට පහත සංකේත යොදා ගැනේ



පොළොව හා සම්බන්ධතාව හැනි වීම



දුභාවිස හැවීම

අභ්‍යාස

1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ සටහනක් ඇඳ දැක්වන්න
2. තරඟ ඇවිදීමේ පියවරක අවධි දෙක ලියන්න
3. නිවැරදි ඇවිදීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය ලියන්න
4. තරඟ ඇවිදීමට අදාළ හිනි රිනි දෙකක් සඳහන් කරන්න

