කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙහිඕවිට
வலயக் கல்விக் காரியாலயம் - தெஹியோவிட்ட
ZONAL EDUCATION OFFICE - DEHIOWITA
දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය
මලල ක්‍රීඩා ගැන
දැනුම්වත් වෙමු
පැනීම් ඉසව්

පැනීම් ඉසව්

පැනීම අප සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති චාලක හැකියාවකි. පසු කාලීනව පැනීම ද අනෙක් ඉරියව් මෙන්ම තරගකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය. ඒ අනුව පැනීම, පනිනු ලබන දිශාව අනුව ඉසව් වශයෙන් වෙන් කර තරග වැදීම සිදු කරනු ලබයි

පැනීම් ඉසව් වර්ගීකරණය

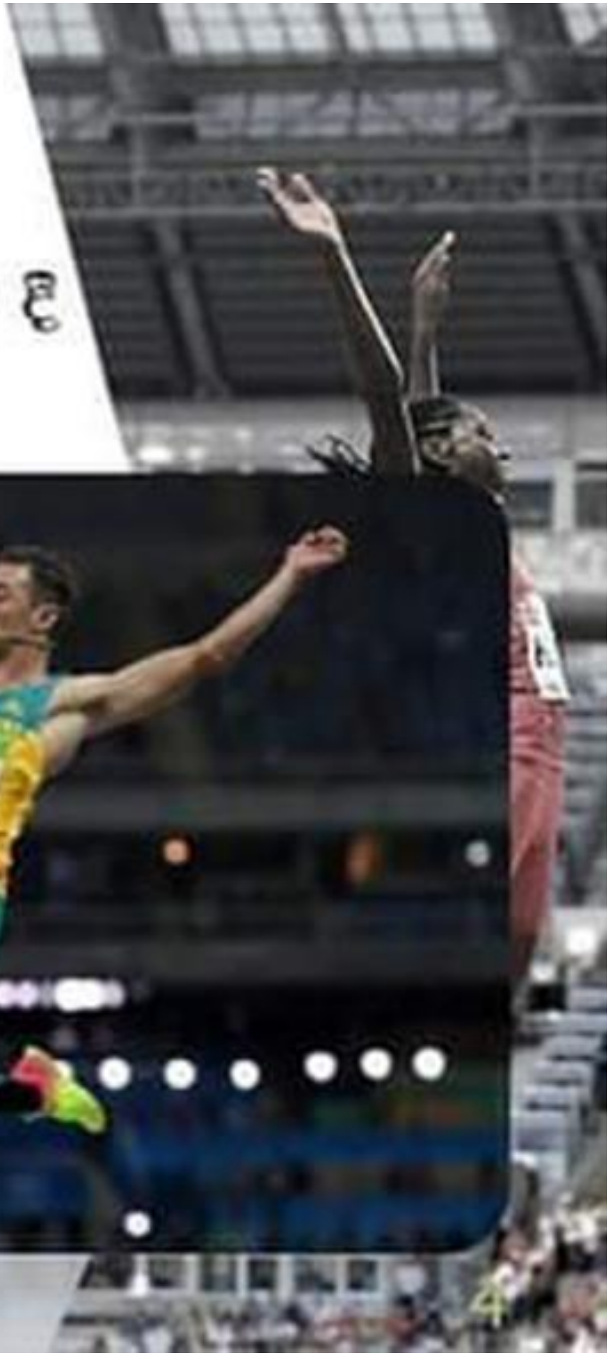
මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පැනීම් ඉසව් හතරක් දැකිය හැකිය

- පැනීම් ඉසව්
  - තිරස් පැනීම්
    - දුර පැනීම
    - තුම් පිම්ම
  - සිරස් පැනීම්
    - උස පැනීම
    - රිටි පැනීම

දුර පැනීම

දුර පැනීමේ දී ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් භාවිතා කෙරේ. ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී දක්වන චලනය අනුව මෙම ක්‍රම එකිනෙකට වෙනස් වේ

1. එල්ලෙන ක්‍රමය
2. පාවෙන ක්‍රමය
3. ගුවනත පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය



දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

දුර පැනීම කුමන ශිල්පීය ක්‍රමයක දී වුවද ප්‍රධාන අවධි හතරකින් යුක්ත වේ

i. අවතීර්ණ ධාවනය (පිවිසීම)

ii. නික්මීම (ඉපිලීම)

iii. පියාසරිය (ගුවන්ගත වීම)

iv. පතිත වීම

දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි

අවතීර්ණ ධාවනය

- දුර පැනීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ අවතීර්ණ ධාවන වේගය ඉතා වැදගත් වේ.
- කෙටි වේග ධාවකයින් දුර පැනීමේ දී ද දක්ෂතා පෙන්වයි.
- හුරු පාදය නික්මීමේ පුවරුවට එන පරිදි පියවර මැන අවතීර්ණ ධාවනය සඳහා සූදානම් විය යුතුය
- වේගය පාලනය කරමින් නිවැරදිව නික්මීමේ පුවරුවෙන් ඉපිලීම ලබා ගත යුතුය
- හිටි ඇරඹුමකින් පිවිසීමේ ධාවනය ආරම්භ කෙරේ

නික්මීම

නික්මීමේ පාදය නික්මුම් පුවරුව මත ස්පර්ශ වීමේ අවස්ථාවේ සිට ගුවන් ගත වීමට සිරුර දිග හැරීමේ අවස්ථාව දක්වා වූ අවධිය වේ

- නික්මීමේ දී වළලුකර, දණහිස, උකුළු සන්ධිය හොඳින් දිග හැරී පවතී

- ඉදිරියට පැදවූ නිදහස් පාදය ඉක්මනින් තිරස් මට්ටමට ළඟා වේ

- නික්මීමේ පුවරුවට හුරු පාදය තැබෙන පරිදි අවතීර්ණ ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු පාදය තීරණය කර ගත යුතුය

e-ඉස්කෝලේ

පියාසරිය

- ඉපිලීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයා තම ශරීරය ඉදිරියෙන් ඇති නිදහස් පාදය ක්‍රමයෙන් පහත හෙළයි. මෙය නික්මුම් පාදය හා සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණේ
- මෙහි දී දෙ අත් ඉහළට ඔසවා පාද දණහිසෙන් පසුපසට නවා තිබේ
- ඉන් පසු ක්‍රීඩකයා තම පාද ඉහළට හා ඉදිරියට ඔසවයි
- ඒ සමග පසු පසට තිබූ අත් ඉදිරියට පැමිණේ
- පතිත වීමට පෙර, පාද හොඳින් ඉදිරියට දිග හැරේ

e-ඉස්කෝලේ

පතිත වීම

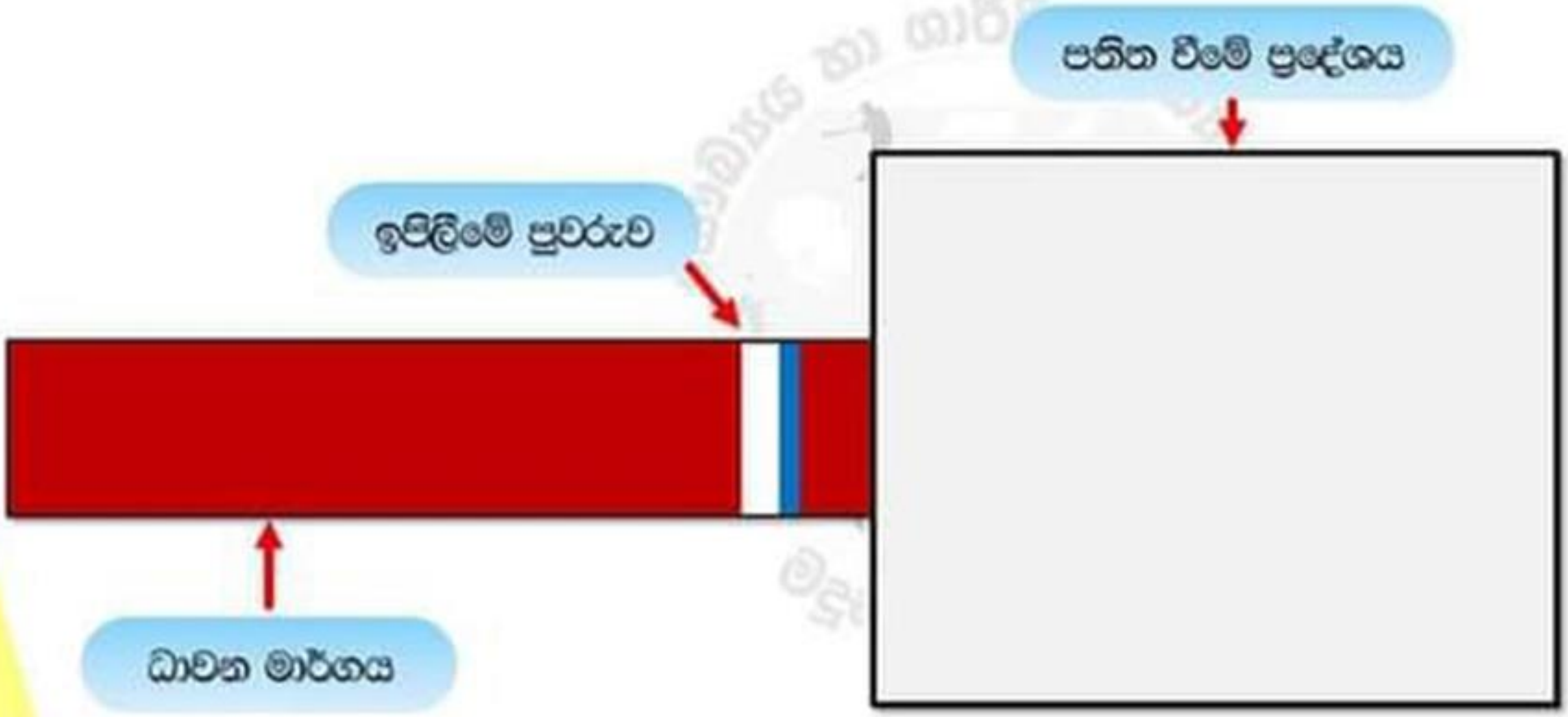
- කඳ හා දෙ අත් ඉදිරියට පැමිණේ
- ශරීරය ඉදිරියට නැමී පවතී
- පාද දෙක ද හොඳින් දිග හැරී ඉදිරියට පැමිණේ
- පාද පොළොවේ වැදීමත් සමග දණහිස නැවෙන අතර වාඩිවීමේ ඉරියව්වෙන් සිරුර බිම දිගේ ඉදිරියට තල්ලු වී යයි

දුර පැනීමේ නීති රීති

දුර පැනීමේ නීති රීති වලට අනුව පහත අවස්ථා අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ

- නික්මීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම
- නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම
- පැනීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාව හි පතිත වීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ස්පර්ශ කිරීම
- ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිතා කිරීම
- පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්න ම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ වීම හෝ ස්පර්ශ කරමින් පතිත වීමේ පෙදෙසින් පිට වීම
- ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියකට වඩා කාලයක් ගත වීම

දුර පැනීමේ පිටිය



උස පැනීම

උස පැනීම මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ සිරස් පැනීමට අයත් ඉසව්වක් වන අතර අතීතයේ සිටම උස පැනීම සඳහා විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගැනිණ. හරස් දණ්ඩ තරණයේ දී ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම පහකට බෙදේ.

1. කතුරු පිම්ම
2. පෙරදිග පිම්ම
3. බටහිර පිම්ම
4. ස්ට්‍රැඩල් පිම්ම
5. පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

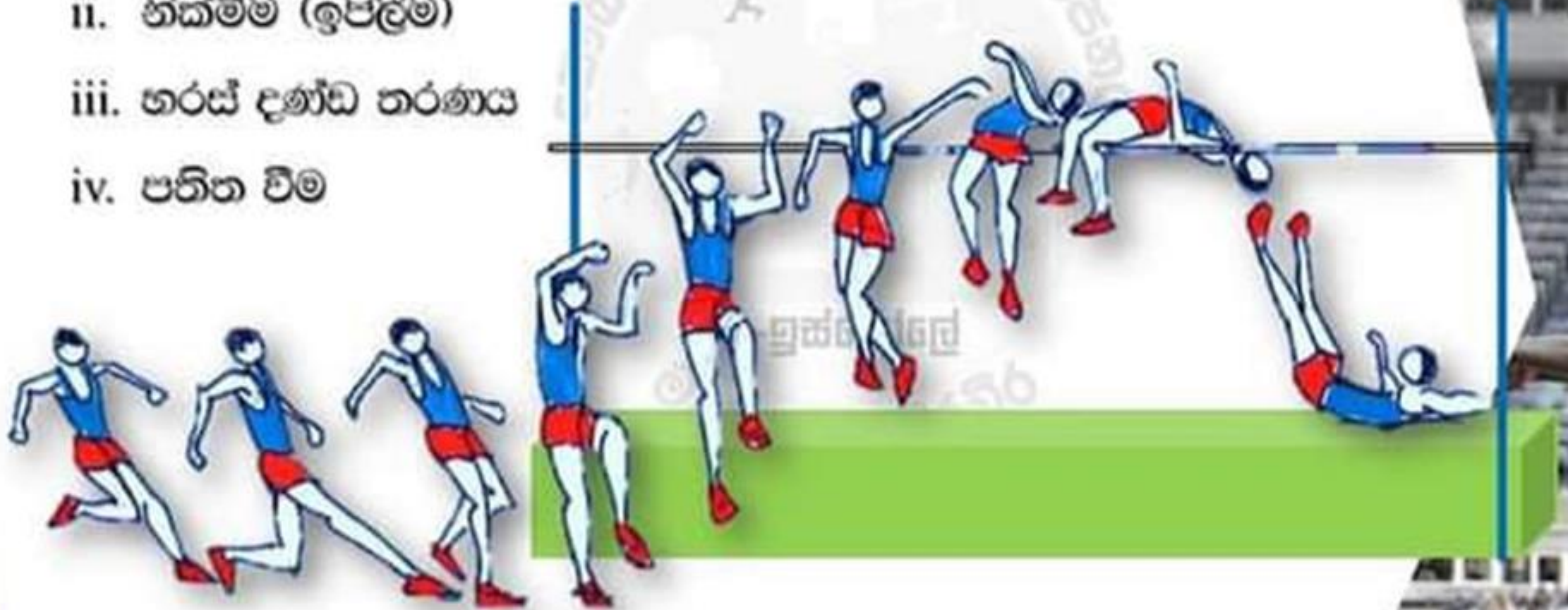
ඕනෑ ම ශිල්පීය ක්‍රමයක් යටතේ උස පැනීම ප්‍රධාන අවධි හතරකින් සිදු වේ

i. අවතීර්ණ ධාවනය

ii. නික්මීම (ඉපිලීම)

iii. හරස් දණ්ඩ තරණය

iv. පතිත වීම



උස පැනීමේ පොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි

අවතීර්ණ ධාවනය

- අවතීර්ණ ධාවනයේ දී පාදයේ ඉදිරි කොටසින් ධාවනයේ යෙදේ. ධාවනයේ මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදා ගනී
- දෙවන අවධියේ දී වේගය පාලනය කරමින් නික්මීම සඳහා සූදානම් වේ
- ක්‍රීඩකයා චක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදීමේ දී සිරුර චක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඇලව ධාවනය කරයි
- ධාවනයේ අවසාන පියවරේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී

නික්මීම (ඉපිලීම)

- නික්මීම සඳහා නික්මුම් පාදය පහළට හා පිටුපසට චලනයක් ඇති ව වේගයෙන් පොළොව මත පතිත කරයි
- නික්මුම් පාදයේ පතුල පතිත වීමේ පෙදෙස දෙසට යොමුව ඇත. නිදහස් පාදයේ කලව සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් එම දණ හිස ඉහළට ඔසවයි
- නික්මීමේ අවසාන අවස්ථාව වන විට සිරුර ඍජු ව පවතී

e-ඉස්කෝලේ

හරස් දණ්ඩ තරණය

- ඉපිලීම සිදු වූ මුල් අවස්ථාවේ දී ම ක්‍රීඩකයා ශරීරයේ පිටුපස හරස් දණ්ඩ දෙසට හරවයි.
- හරස් දණ්ඩ කරා ළඟා වීමත් සමග නිදහස් පාදය පහතට හෙලා පාද දෙකෙහි ම කලවා පොළොවට සමාන්තර මට්ටමක පවත්වා ගනී
- පාද දණහිසින් අංශක 90ක් නැමී ඇති අතර ශරීරයේ කඳ කොටස ද හොඳින් නැමී ආරුක්කු හැඩයක් ගනී. ශරීරයේ තට්ටම් පෙදෙස හරස් දණ්ඩ පසු කරනවාත් සමග ක්‍රීඩකයාගේ පාද දණහිසින් වේගවත් ව දිග හැරිය යුතුය

පතිත වීම

- හරස් දණ්ඩ තරණය කර අවසන් වූ ක්‍රීඩකයාගේ උඩුකය පොළොවට සමාන්තර වන අතර පාද ඉහළට ඔසවා ඇත
- මෙහි දී ශරීරය ඉහිල් ව තබා ගත යුතු අතර ප්‍රථමයෙන් උරහිස් හා ඊට පසුව අත්වලින් පතිත විය යුතු ය

උස පැනීමේ නීති රීති

- උස පැනීමේ නීති රීති වලට අනුව පහත අවස්ථා අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ

  1. පැනීමක දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවන් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී වැටීම

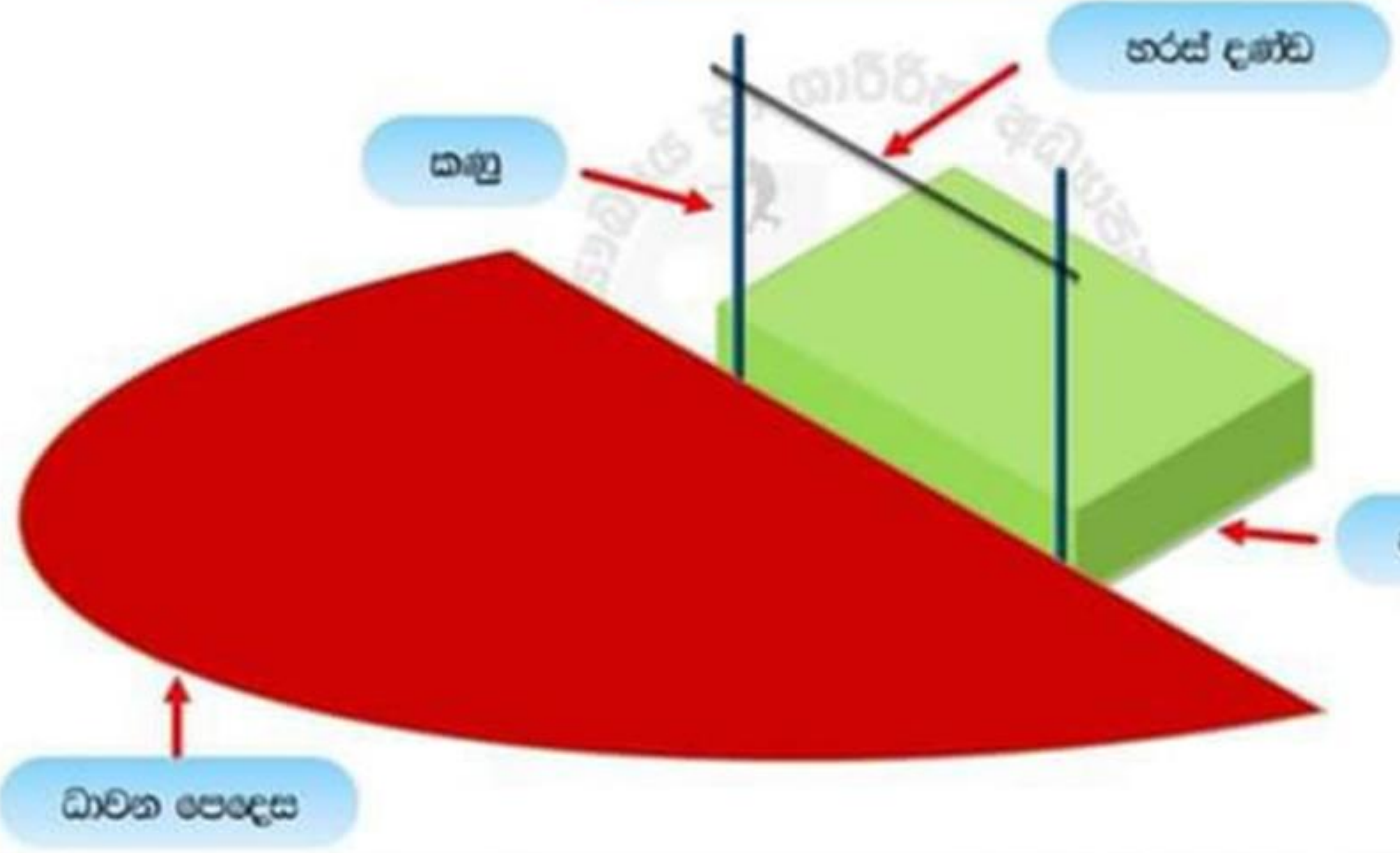
  2. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හෝ ආධාරක කණු දෙපසින් පිහිටි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම

- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි

e-ඉස්කෝලේ

- උස පැනීමේ දී පිට පිට ම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු ඉවත් කෙරේ
- කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊලග උසට යාමේ අයිතිය තරගකරුවෙකුට ඇත. එහෙත් පැනීම නොකර එම උස නැවත පැනීමට අවසර නැත

උස පැනීමේ පිටිය



අභ්‍යාස

1. පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය දක්වන්න

2. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුන දක්වන්න

3. දුර පැනීමක් අසාර්ථක වන අවස්ථා තුනක් දක්වන්න

4. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහ දක්වන්න

5. උස පැනීමේ දී අසාර්ථක පැනීමක් වන අවස්ථා දෙක දක්වන්න

e-ඉස්කෝලේ
මදුසංක සමරවීර