



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

අධ්‍යාපන භාරකරු: කාර්යාල හා පාලන අංශය - කොළඹ 05

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙහිඔව්ව.

දෙහිඔව්ව අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන
දැනුවත්වත් වෙමු
දැමීම හා වීසි කිරීම

දැමීම හා විසි කිරීම

දැමීම හා විසි කිරීම අප සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති චාලක හැකියාවකි. පසු කාලීනව දැමීම හා විසි කිරීම් ද අනෙක් ඉරියව් මෙන්ම තරඟකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය.



දැමීම හා විසි කිරීම වර්ගීකරණය

මෙලෙ ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ දැමීම හා විසි කිරීම හතරක් දැකිය හැකිය

දැමීම හා විසි කිරීම



යතුලිය දැමීම



කවපෙන්න විසි කිරීම



හෙල්ල විසි කිරීම



මේවිය විසි කිරීම



සගුලිය දැමීම

සගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි

1. පෙර්ම් බ්‍රසන් ක්‍රමය (රේඩියා ක්‍රමය)
2. කරකැවී විසි කිරීමේ ක්‍රමය (භ්‍රමණ ක්‍රමය)



පෙරිඕ ඩ්‍රයන් (රේඩිය) ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි

පෙරිඕ ඩ්‍රයන් ක්‍රමය මගින් යතුලිය දැමීමේ දී ප්‍රධාන අවධි පහකින් යුක්ත වේ

- i. සුදානම් වීමේ අවධිය
- ii. පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය (වේගය ගොඩ නගා ගැනීම)
- iii. ජව ඉරියව් අවධිය
- iv. මුද්‍රා හැරීමේ අවධිය
- v. පශ්චාත් අවධිය



සුදානම් වීමේ අවධිය

දකුණු අතින් යතුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩකයකු

- යතුලිය නිකට යට කනට පහළින් බෙල්ල මුල ස්පර්ශ වනසේ තබා ගනියි
- කඳු පොළොවට සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් උඩුකය ඉදිරියට නමයි
- විසි කරන දිශාවට පිටුපස නරවා කවයෙහි පසු පෙදෙසෙහි ක්‍රීඩකයා සිටගෙන සිටියි
- පොළොවට සමාන්තර මට්ටමක පිහිටන සේ කඳු ඉදිරියට නමන අතර වම් පාදය තරමක් පිටුපසට දිග හරියි
- නිදහස් වම් පාදය කවයේ ඉදිරියට ආපසු රැගෙන එන අතර වාරයේ දී ආධාරක පාදය දුණාහිසින් නමයි



පිටු පසට ලිස්සීමේ අවධිය

- එම් පාදය වේගයෙන් ගස්සා පිටු පසට ගත යුතුය
- දකුණු පාදය දණහිසින් මදක් දිග හැරේ
- දකුණු පාදයේ විලුඹෙන් පොළොව සමග පිටුපසට ලිස්සීම සිදු කරයි



ජව ඉරියව්ව

- ලිස්සීමෙන් පසු දකුණු පාදය කවය මැදද, වම් පාදය කවය ඉදිරියට ආසන්න ව ද පතිත කරයි
- දකුණු පාදයේ දණහිස් තරමක් හැවී පවතින අතර ශරීරයේ බර ද දකුණු පාදය දෙසට යොමු වේ



මුදා හැරීම

- පාද භ්‍රමණාකාර ව දිග හරිමින් සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට හරවයි
- දකුණු අත වැළඹීම සන්ධියෙන් දිග හරිමින් යතුලිය මුදා හරියි

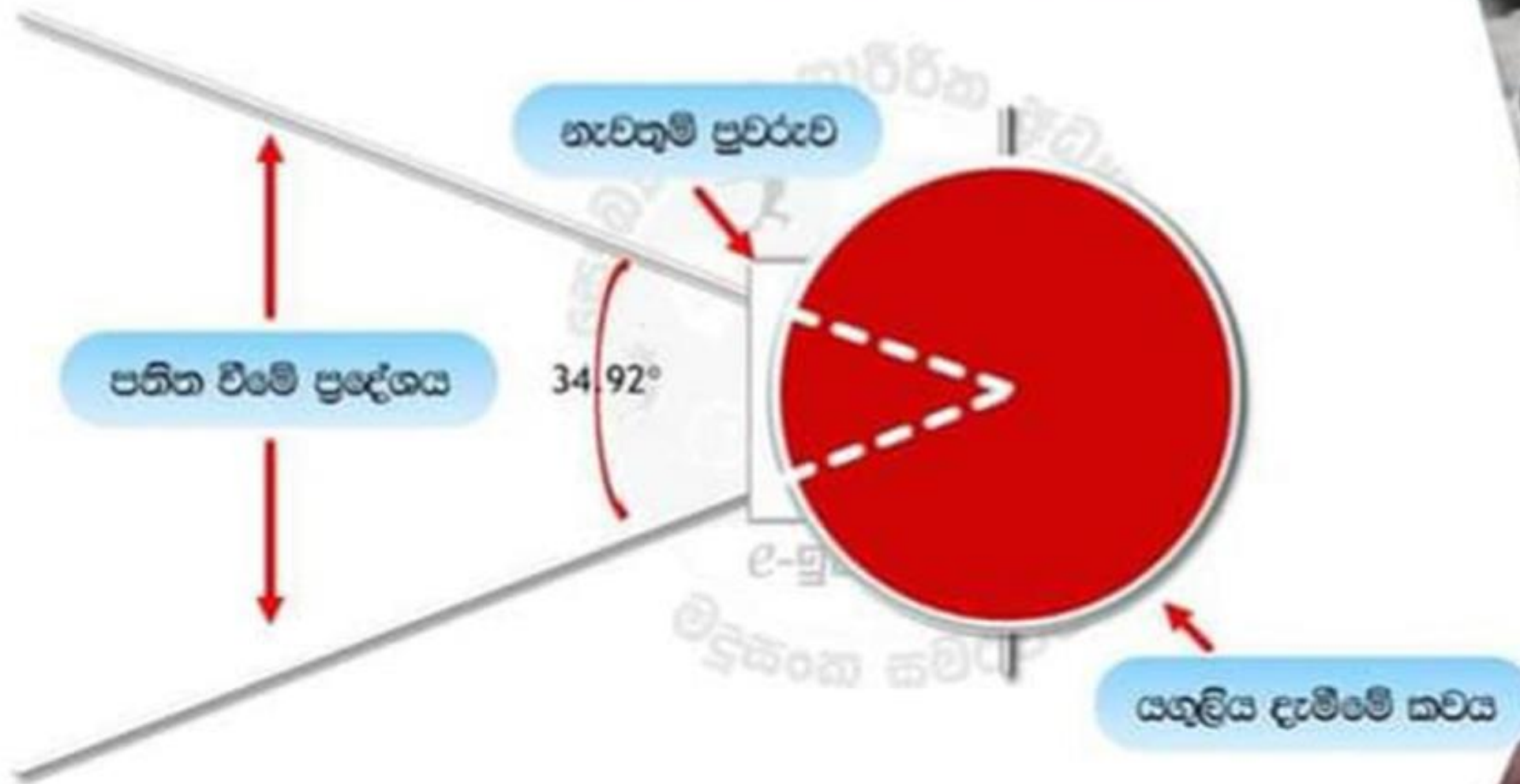


පශ්චාත් ඉරියව්ව

- යතුලිය මුදා හැරීමත් සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියටත් වම් පාදය පිටුපසටත් වශයෙන් පාද මාරු කරයි
- දකුණු පාදය දුණාහිසින් නමන අතර උඩුකය තරමක් ඉදිරියට නමයි
- මේ අතර ශරීරය සමබර ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වම් පාදය පිටුපසට දිග හරියි



යතුලිය දැමීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය



කවචපෙන්න විසි කිරීම

කවචපෙන්න විසි කිරීමේ ඉසව්වේ දී කරකැවී විසි කිරීමේ ශිල්පිය ක්‍රමය භාවිතා කෙරේ



කවචපෙත්ත විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

කවචපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වේ ප්‍රධාන අවධි හයකි

- i. සුදානම
- ii. ආරම්භක ඉරියව්ව
- iii. භ්‍රමණ අවස්ථාව
- iv. ජව ඉරියව්ව
- v. මුදා හැරීම
- vi. පශ්චාත් ඉරියව්ව



සුදානම

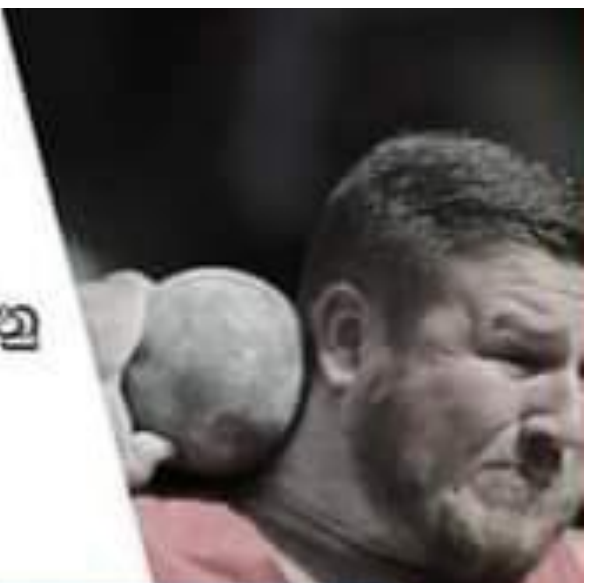
දකුණු අතින් කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ක්‍රීඩකයකු

- කවපෙත්ත හොඳින් ඉහණය කර ගත් ක්‍රීඩකයා විසි කරන දිශාවට පිටුපස හරවා සිට ගනී
- පාද විසි කරන කවයේ පිටුපස ආසන්නයේ උරහිස් පළලට වඩා මදක් වැඩියෙන් තබා සිටිය යුතුයි
- දණ හිස් මදක් නැම් තිබිය යුතු ය



ආරම්භක ඉරියව්ව

- කඳු දකුණු පසින් පිටුපසට හරවමින් කව පෙත්ත පිටුපසට පදවනු ලැබේ
- දෑත් උරහිස් උස ආසන්න මට්ටමකට තබා ඇත



භ්‍රමණ අවස්ථාව

- වම් දණ නිස, වම් අත හා වම් පාද කොට්ටා සිරුරේ වම් පසින් විසි කිරීමේ දිශාවට හරවනු ලැබේ
- දකුණු පාදය කවයට ඇතින් පොළොවට ආසන්න ව සිරුරේ වම් පසින් ඉදිරියට ගෙන එයි
- වම් පාදයෙන් සිරුර තල්ලු කරමින් ඉදිරියට පැතිමක් සිදු කර, දකුණු පාදය කවය මධ්‍යයට ආසන්න ව පතිත කරයි
- වම් පාදය වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන කවයෙහි ඉදිරිපසට ආසන්න ව පතිත කරයි



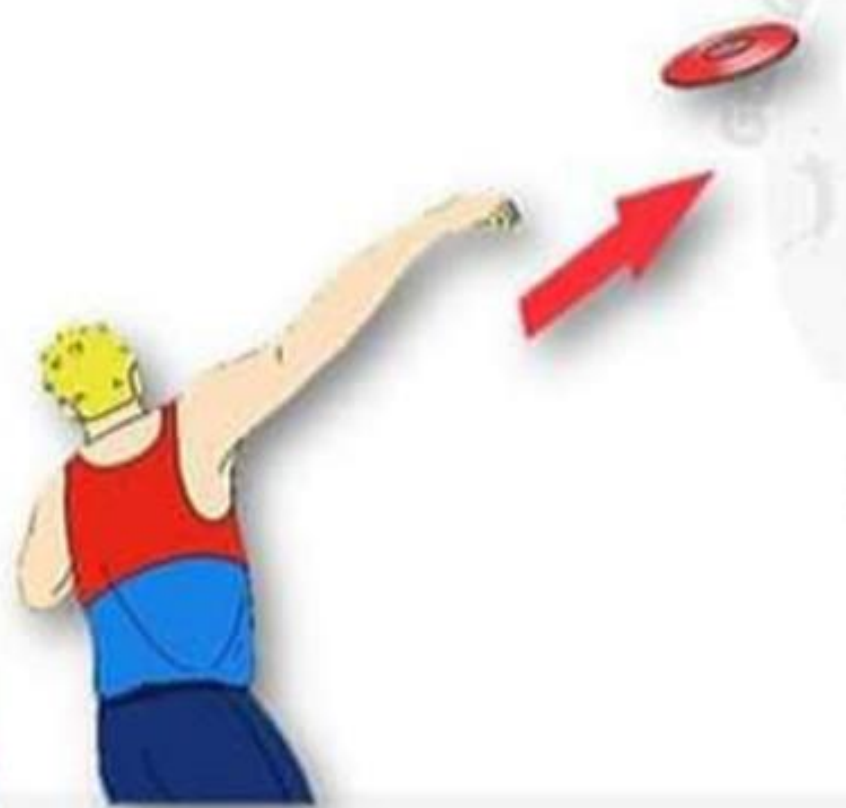
ජව ඉරියව්ව

- නැමුණු දකුණු පාදය සිරුරේ බර දරයි
- දකුණු පාදයට ඉහළින් උරහිස් අක්ෂය පිහිටා ඇත



මුදා හැරීම

- දකුණු පාදය සිරුරේ වම් පසින් හරවමින් හොඳින් දිග හරිනු ලබයි
- සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට හරවා කවපෙන්න මුදා හරියි

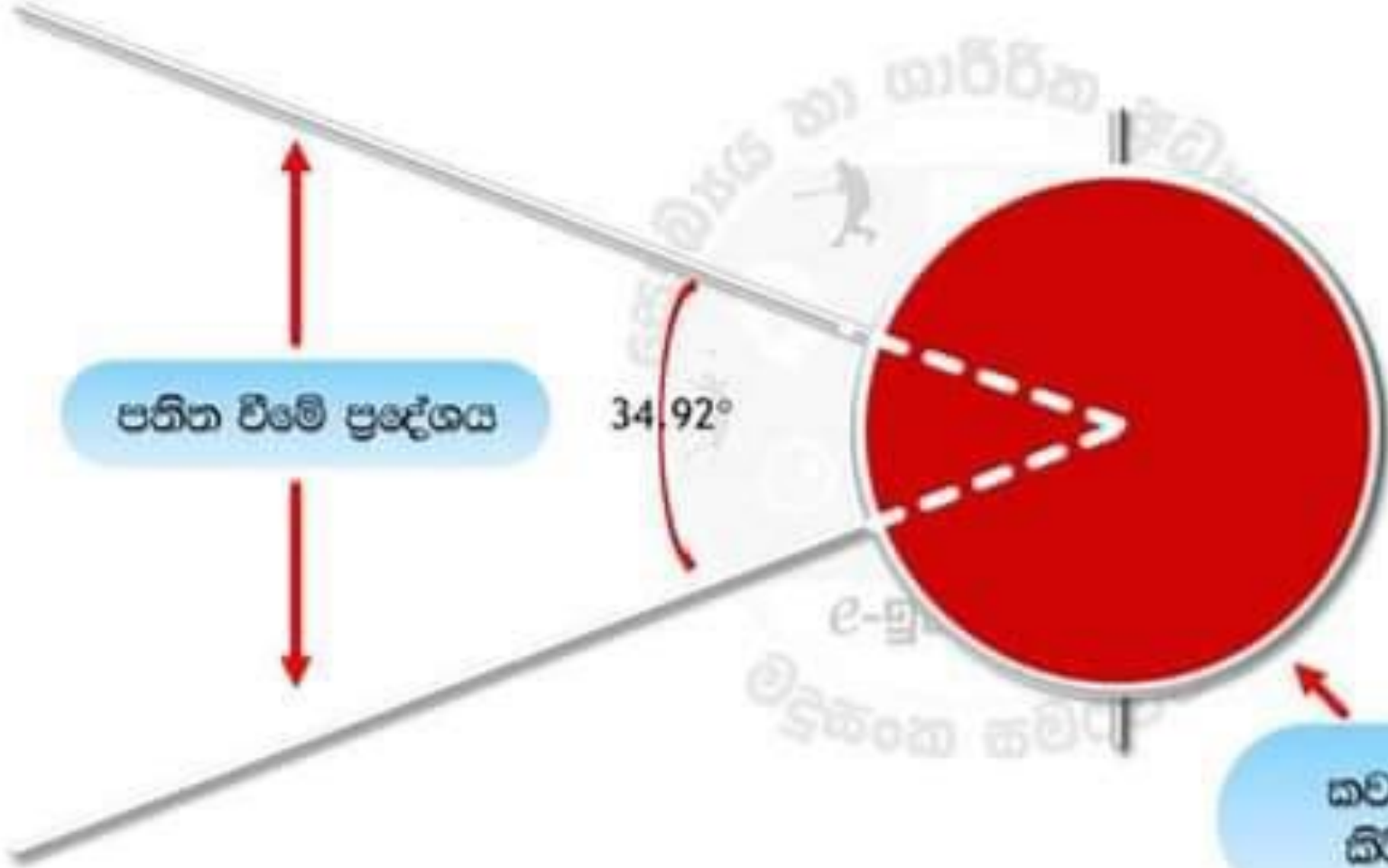


පශ්චාත් ඉදිරියවීම

- කවිපෙන්න මුදා හැරීමත් සමග ම, දකුණු පාදය ඉදිරියටත් වම් පාදය පිටුපසටත් වශයෙන් පාද මාරු කරයි
- දකුණු පාදය දණ හිසින් නමන අතර උඩු කය තරමක් ඉදිරියට නමයි
- මේ අතර වම් පාදය පිටු පසට දිග හරියි



කවචපෙන්න විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය



කවචපෙන්න විසි කිරීමේ කවචය



යතුලිය දැමීමේ දී හා කවපෙත්ත විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රීති

- තරගයක් ආරම්භ කළ පසු කවය, උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත
- තරගකරුවන්ගේ සියලු ම වාරවල දී හොඳම දක්ෂතාව අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ
- කවය තුළ නිෂ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතුය
- ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමේ දී දැමීමේ දී අදාළ සීමා ව තුළ ම සිටිය යුතුය
- උපකරණ බිම ස්පර්ශවන තුරු කවය තුළ ම සිටිය යුතුය
- ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිට විය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි
- සිරුරේ කවර කොටසක් වුව ද කවයෙන් පිටත පොළොවේ හෝ යකඩ පර්චමෙහි මුදුනේ හෝ (රේඛාව පැතිම) ගැවතීමේ පුවරුවෙහි මුදුනෙහි හෝ ඉන් පිටත ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ
- අන් ආචරණ පැළඳීමට අවසර නැත



අභ්‍යාස

1. දැමීමේ හා විසිකිරීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය දැක්වන්න
2. යතුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙක දැක්වන්න
3. කවපෙන්න විසි කිරීමේ අවධි හය දැක්වන්න
4. යතුලිය දැමීම හා කවපෙන්න විසි කිරීම සඳහා අදාළ ගිනි රිහි තුනක් ලියන්න

