

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන
දැනුවත් වෙමු
පැහිළි ඉසව්

මදුසංක සමරවීර
විද්‍යාවේදී (විශේෂ) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා
පළමු තරාතිරම (SUSL)
ශ්‍රී ලංකා ශූර ජ්‍යෙෂ්ඨ 3-1 (අ)

පැතිම් ඉසව්

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



සොඩ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මදුණාන හමරවීර - විද්‍යාවේදී ලිංගික ශ්‍රීත විද්‍යා හා සාමාජිකයන් (SUSU)



පැනිම් ඉසව් වර්ගීකරණය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පැනිම් ඉසව් හතරක් දැකිය හැකිය

පැනිම් ඉසව්

තිරස් පැනිම්

සිරස් පැනිම්

දුර පැනිම

තුම පිම්ම

උස පැනිම

රිට් පැනිම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාචාර්ය ලියනාල් ක්‍රිස්ටි විද්‍යා හා සෞඛ්‍යසේවක (SUSU)



දුර පැනීම

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

1. ඵල්ලෙන ක්‍රමය
2. පාවෙන ක්‍රමය
3. ගුවනට පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය



සොඩාස කා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි ලිංගික ශ්‍රීත විද්‍යා හා සමාජාධාරණ (SUSL)

උර පැතිමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

උර පැතිම කුමන ශිල්පීය ක්‍රමයක දී වුවද ප්‍රධාන අවධි හතරකින් යුක්ත වේ

- i. අවතීර්ණ ධාවනය (පිටිසීම)
- ii. නික්මීම (ඉපිලීම)
- iii. පියාසරිය (ගුවන්ගත වීම)
- iv. පතිත වීම



දුර පැනීමේ ඵල්ලෙන 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 ප්‍රවරුච්ච එන පරිදි පියවර මැන අවතීර්ණ ධාවනය සඳහා සූදානම් විය යුතුය.
- වේගය පාලනය කරමින් නිවැරදිව නික්මීමේ ප්‍රවරුච්චෙන් 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 පෑදවූ නිදහස් පාදය ඉක්මනින් නිරස් මට්ටමට ළඟා වේ
- නික්මීමේ පුවරුවට හුරු පාදය තැබෙන පරිදි අවතිර්ණ ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු පාදය නිර්ණය කර ගත යුතුය

සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මිදුනාස හමරවර - විද්‍යාච්ඡි ලිංගික ශ්‍රීර්ෂ විද්‍යා හා සෞඛ්‍යාධ්‍යය (SUSU)

පියාසරිය

- ඉපිළිමෙන් 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



පතිත වීම

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



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මද්‍යම ශාරීරික - විද්‍යාචාර්ය (සුසු)



දුර පැනීමේ නීති රීති

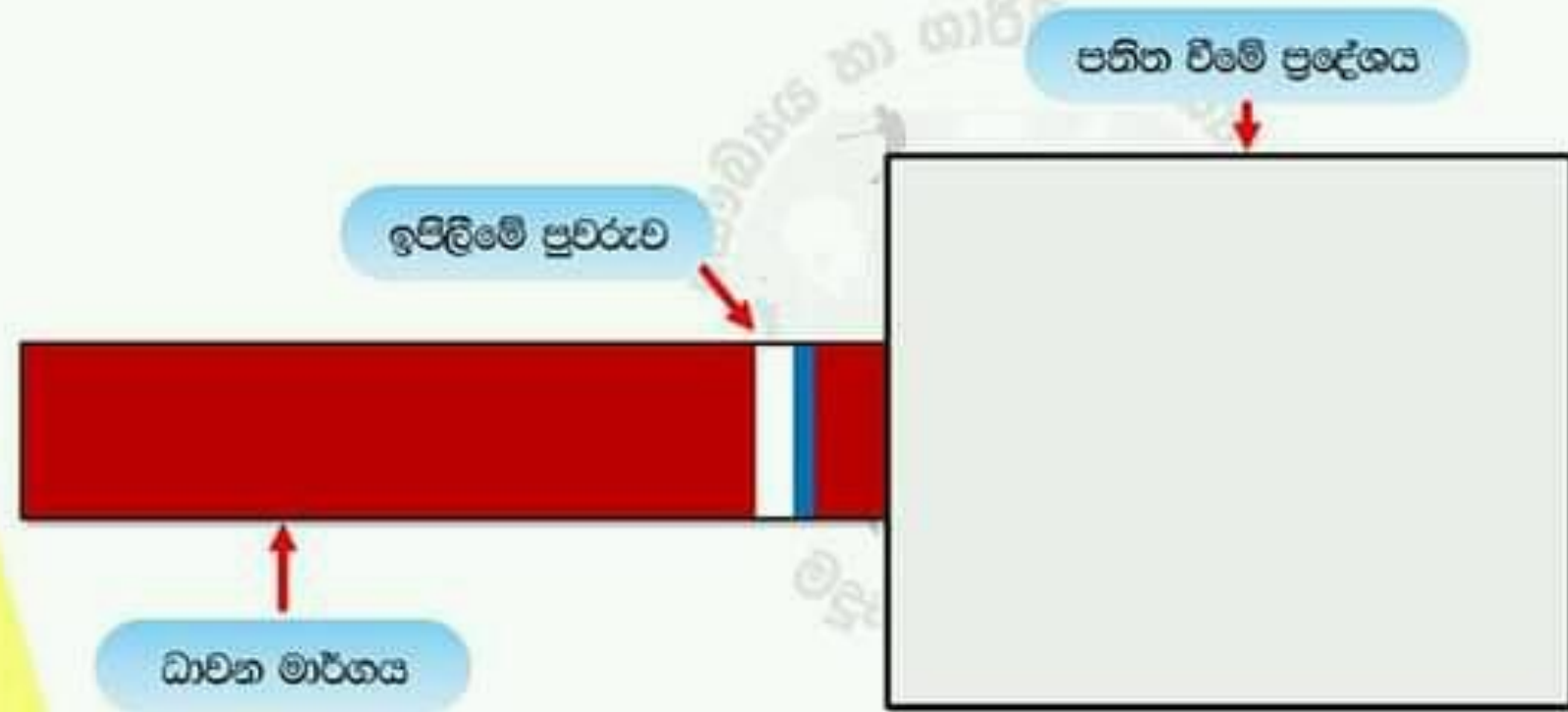
දුර පැනීමේ නීති රීති වලට අනුව පහත අවස්ථා අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකේ

- 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 සලකුණුව 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



10

දුර පැනීමේ පිටිය



කොඩ්පය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාපිළි ලියාපිළි ග්‍රිෆ් විද්‍යා හා සාමාන්‍ය (SUSL)

උස පැනීම

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

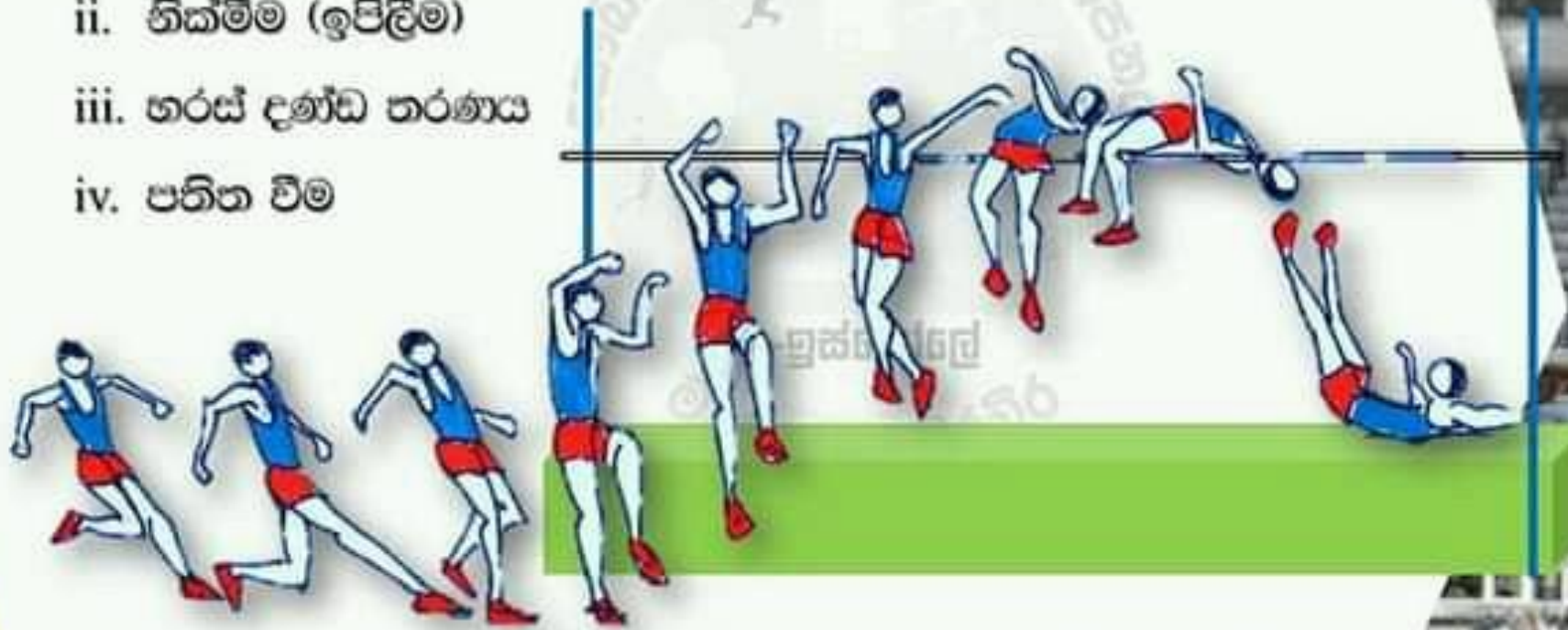
1. කතුරු පිම්ම
2. පෙරදිග පිම්ම
3. බටහිර පිම්ම
4. ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම
5. පොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය



උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

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

- i. අවතීර්ණ ධාවනය
- ii. නික්මීම (ඉපිළීම)
- iii. හරස් දණ්ඩ තරණය
- iv. පතිත වීම



උස පැනීමේ පොස්බර් 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 ඇලවී ධාවනය කරයි
- ධාවනයේ අවසාන පියවරේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී



නික්මීම (ඉපිළීම)

- නික්මීම සඳහා නික්මුම් පාදය පහළට හා පිටුපසට චලනයක් ඇති වී 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 සෘජු වී පවතී



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 දණ්ඩයින් අංශක 90ක් නැමී ඇති අතර ශරීරයේ කඳ කොටස ද හොඳින් නැමී ආරුක්කු හැඩයක් ගනී. ශරීරයේ තට්ටම් පෙදෙස හරස් දණ්ඩ පසු කරනවාත් සමග ක්‍රීඩකයාගේ පාද දණ්ඩයින් 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



සොබිතය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි ලිංගික ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ සමාජ විද්‍යා (SUSL)



උස පැනීමේ නීති රීති

- උස පැනීමේ නීති රීති වලට අනුව පහත අවස්ථා අසාධාරණ පැනීමක් ලෙස සැලකේ
 1. පැනීමක දී තරඟකරුගේ 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
- උස පැනීමේ දී පිට පිට ම අසාධාරණ උත්සාහ තුනකින් පසු ඉවත් කෙරේ
- කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරඟකරුවෙකුට ඇත. එහෙත් පැනීම නොකර එම උස නැවත පැනීමට අවසර නැත



උස පැනීමේ පිටිය

හරස් දෘශ්ඨි

කණු

පතිත වීමේ මෙවලම

බාලන පෙදෙස

සෛව්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යමාන පාලන මධ්‍යස්ථාන - විද්‍යාචාර්‍ය ලක්ෂ්මි ප්‍රියං විද්‍යා හා සාමාජිකයන් (SUSL)



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

