

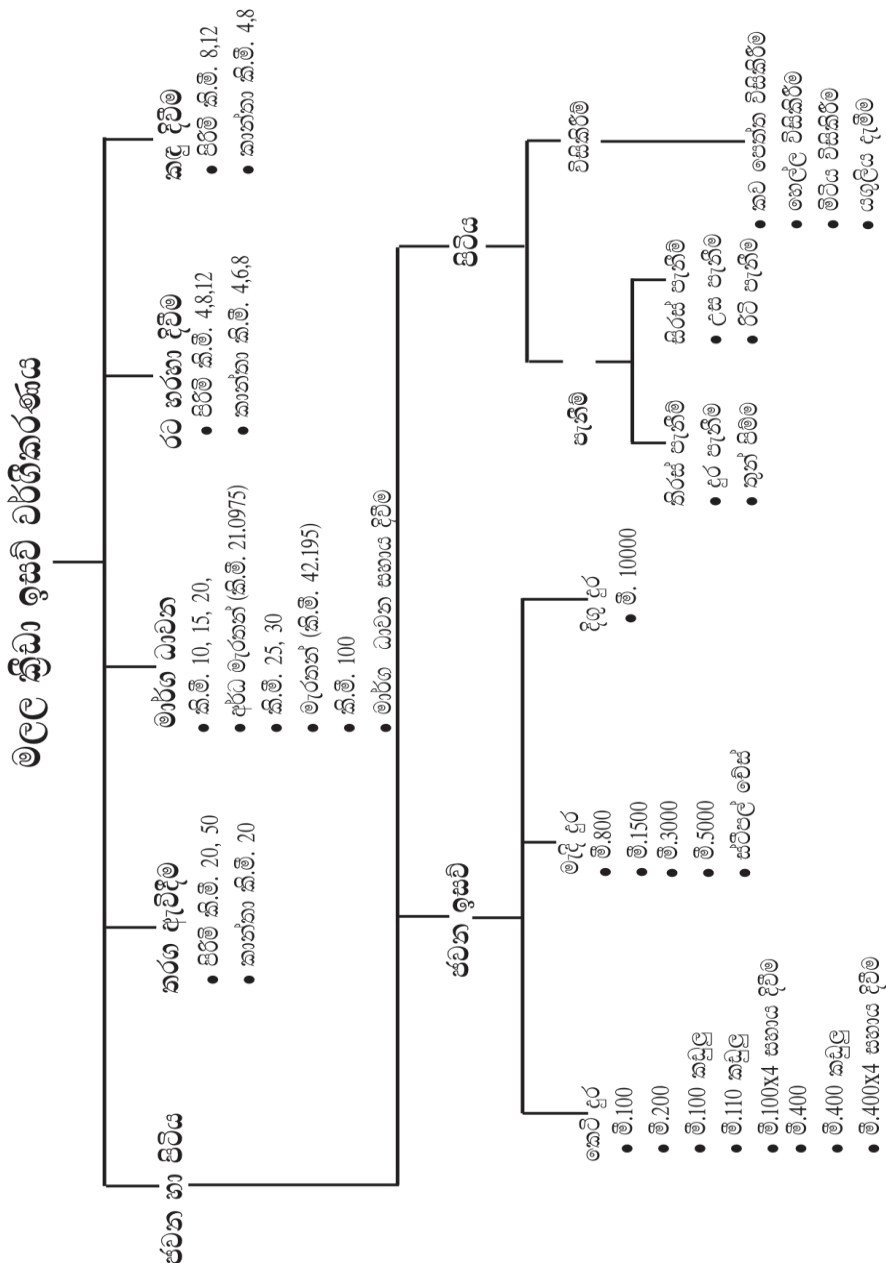
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 10	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු
---------------	--------------------------------------	-------------------------------------

❖ ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමග පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසුකාලීනව මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල ක්‍රීඩාව වූයේ ග්‍රීසියේ බව සැලකේ.

 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය



✚ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

මලල ක්‍රීඩාවට අයත් සියලුම ඉසව් කොටස් 05කට බෙදා දැක්විය හැක. එනම්,

1. ජවන හා පිටිය (Track and field)
2. තරඟ ඇවිදීම (Race walking)
3. මාර්ග ධාවන (Road running)
4. රට හරහා දිවීම (Cross - country running)
5. කඳු දිවීම (Mountain running)

✚ ප්‍රයාම තරඟ - Combined Events

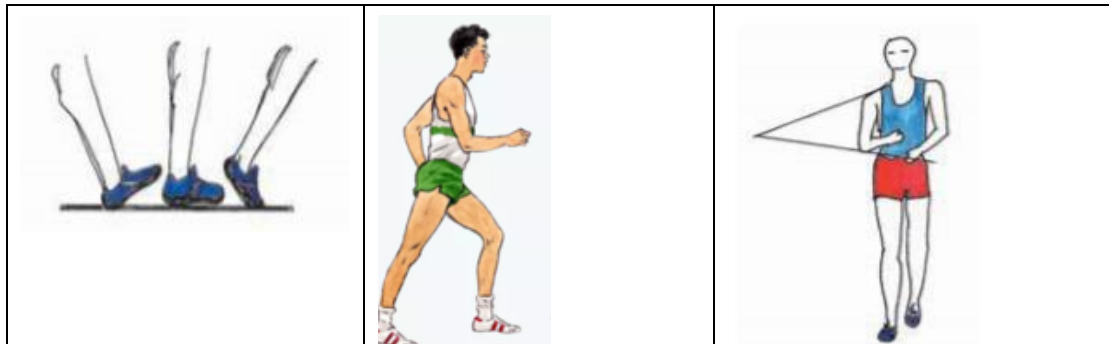
කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව තරඟ වර්ග තුනකි.

පංච ප්‍රයාම (පිරිමි)	එක් දිනයක දී	දුර පැනීම, හෙල්ල, මි.200, කවචපත්ත , මි. 1500
දස ප්‍රයාම (පිරිමි)	දිනය 1 දිනය 2	මි. 100, දුර පැනීම, යතුලිය, උස පැනීම, මි. 400 මි. 110 කඩුලු, කවචපත්ත, රිච් පැනීම, හෙල්ල මි. 1500
සඵ්ත ප්‍රයාම (කාන්තා)	දිනය 1 දිනය 2	මි.100 කඩුලු, උස පැනීම, යතුලිය මි.200 දුර පැනීම, හෙල්ල, මි. 800
දස ප්‍රයාම (කාන්තා)	දිනය 1 දිනය 2	මි.100, කවචපත්ත, රිච් පැනීම, හෙල්ල, මි. 400 මි.100 කඩුලු, දුර පැනීම, යතුලිය උස පැනීම, මි 1500.

✚ තරග ඇවිදීම

ඇවිදීමේ ස්වභාවික චලන කාණ්ඩයට අයත් වේ. ඇවිදීමේ හා දිවීම අතර වෙනසක් පවතියි. ඇවිදීමේදී එක් පාදයක් නිරන්තරයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශව පවතින අතර දිවීමේදී පාද දෙකම ගුවනේ පවතින අවස්ථාවක් දක්නට ලැබේ. ඇවිදීම තරඟකාරී ලෙස සිදු කළ හැක. ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් ඇවිදීමේ තරඟ ඇත.

පාදචල ක්‍රියාකාරීත්වය Leg Movement	අත්චල ක්‍රියාකාරීත්වය Arm Action	උකුල් සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වය Hip Action
<ul style="list-style-type: none"> පසු පස පාදයෙන් ප්‍රබල තල්ලුවක් ඇති කිරීම. විලුඹ → පාද කොට්ට → පා ඇඟිලි ලෙස පතුල පොළොවේ ස්පර්ශ වීම. සැහැල්ලු ලෙස පැනීමකින් තොරව පා තැබීම. 	<ul style="list-style-type: none"> උරහිස් සැහැල්ලු ව තබා ගැනීම. වැලමිට අංශක 90° ක කෝණයකින් සිටින සේ තබා ගැනීම. අත් ස්වභාවිකව පැදවීම 	<ul style="list-style-type: none"> උකුල් සන්ධියේ ඉහළට හා පහළට ඔරුවෙන් ඔරුවට චලනයන් ඇති වන සේ ඇවිදීම.

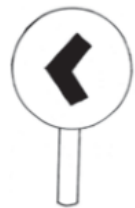


තරග ඇවිදීමට අදාළ නීති

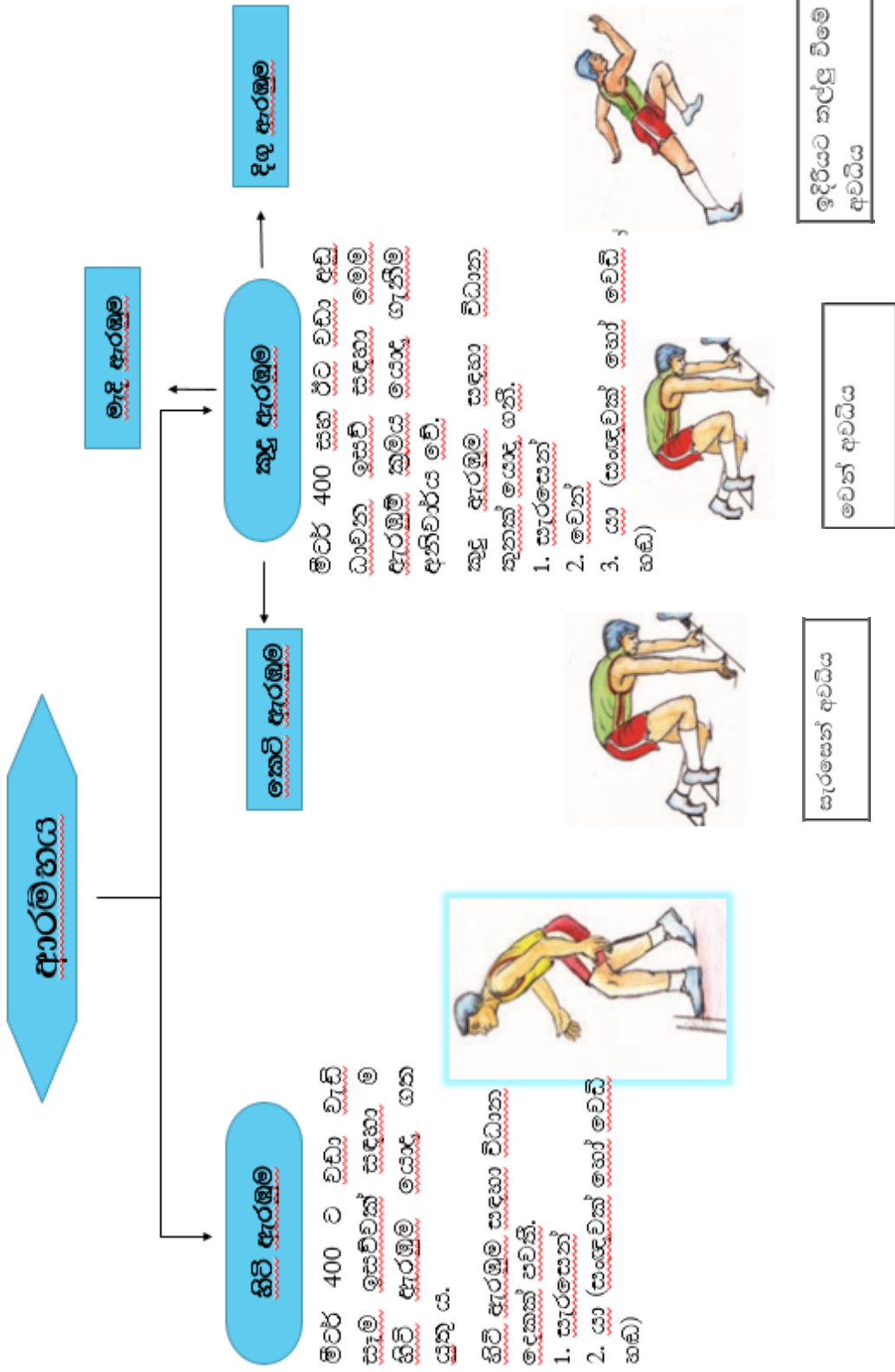
1. ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව පවතින ආකාරයට ඉදිරි පියවර ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.
2. ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සාප්‍රව තබා ගත යුතු බව.



පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති වීම
a



දණහිස නැවීම
b



සහාය දිවීමේ තරඟ

❖ පැමිණෙන ක්‍රීඩකයා පිටත් වෙන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය යන පදනම මත යෂ්ටි හුවමාරුවේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි. එනම්,

1. ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම Upsweep Technique
2. පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම Downsweep Technique

❖ ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි මාරුව නැවත වර්ග කළ හැකි ය.

1. ඇතුළත මාරුව Inside Pass	ඇතුළත මාරුවේ දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනියි. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යෂ්ටිය රැගෙන යන අතර මංතීරුවෙහි වමට බරව ධාවනය කරයි.
2. පිටත මාරුව Outside Pass	පිටත මාරුවේ දී, යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනියි. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් යෂ්ටිය රැගෙන එන අතර, මංතීරුවෙහි දකුණට බරව ධාවනය කරයි.
3. මිශ්‍ර මාරුව Mixed Pass	සහාය දිවීමේ තරඟය දී තරඟකරුවන් මෙම ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කිරීම මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය වශයෙන් හැඳින්වේ.

❖ සහාය දිවීමට අදාළ නීති රීති කිහිපයක්

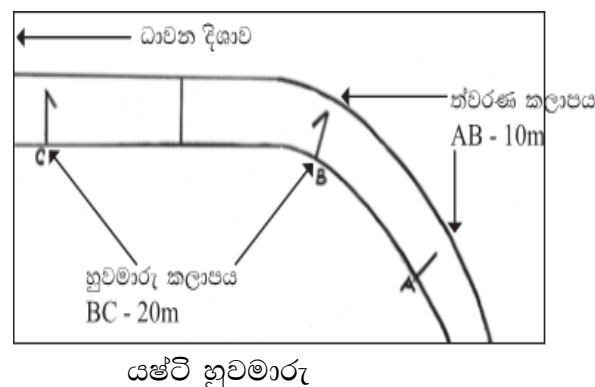
1. යෂ්ටිය ඇතුළත කුහරයක් සහිත සුමුදු නාලයක් විය යුතු ය.

- ලියෙන්, ලෝහයකින් හෝ සුදුසු වෙනත් ද්‍රව්‍යයකින් සාදා තිබිය යුතු ය.
- දිග සෙ.මී 28 - 30 විය යුතු ය.
- පිටත විශ්කම්භය සෙ.මී 4 විය යුතු වේ.
- බර ග්‍රෑම් 50 ට අඩු නොවිය යුතු ය.

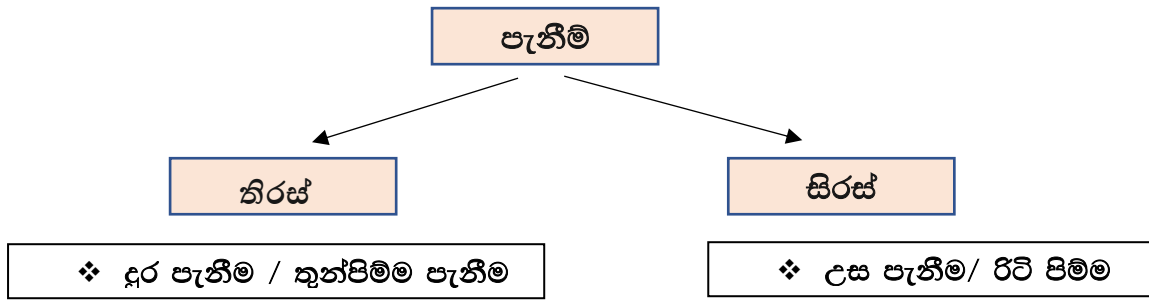
2. යෂ්ටිය තරඟය පුරා ම අතින් ගෙන යා යුතුය. යෂ්ටිය අත හැරුණහොත් අත් හළ තරඟකරු ම ඇහිඳ ගත යුතු වේ.

3. යෂ්ටි මාරුව සිදු කළ යුත්තේ හුවමාරු කලාපය අතර තුර දී ය.

කලාපය



පැනීම ඉසව්



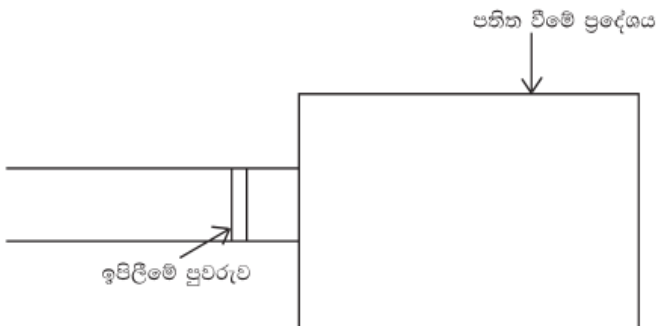
දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

- එල්ලීමේ ක්‍රමය - Hang technique
- පාවීමේ ක්‍රමය - Sail technique
- ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය - Hitch kick technique

දුර පැනීමේ අවධි

දුර පැනීමේ ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක් අවධි හතරකින් සමන්විත වේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approch run)
2. නික්මීම/ ඉපිලීම (Take off)
3. පියාසරිය/ ගුවන්ගත වීම (Flight)
4. පතිත වීම (Landing)



දුර පැනීමේ පිටිය

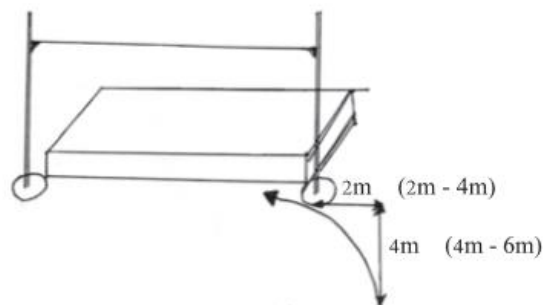
උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

- කතුරු පිම්ම - Sissors Jump
- ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය - Straddle Jump
- ෆ්ලොප් ක්‍රමය - Flop Jump

උස පැනීමේ අවධි

දුර පැනීමේ ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක් අවධි හතරකින් සමන්විත වේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approch run)
2. නික්මීම/ ඉපිලීම (Take off)
3. හරස් දණ්ඩ තරණය (Bar clearance)
4. පතිත වීම (Landing)



උස පැනීමේ පිටිය

දැමීම හා විසිකිරීම

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව දැමීම හා විසිකිරීම ඉසව් 04 කි.

- ❖ යගුලිය දැමීම
- ❖ කව පෙත්ත විසිකිරීම
- ❖ හෙල්ල විසිකිරීම
- ❖ මටිය විසි කිරීම

❖ යගුලිය දැමීම

- යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 කි.

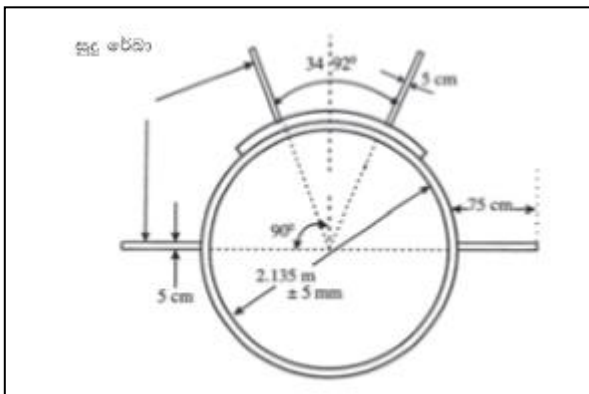
01 පෙරිමි බ්‍රයන් ක්‍රමය - රේඛීය ක්‍රමය
(Linear technique)

02 කරකැවී විසිකිරීමේ ක්‍රමය - භ්‍රමණ ක්‍රමය
(Rotational technique)

- යගුලිය දැමීමේ අවධි

- සුදානම් වීමේ අවධිය
- පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය
- ජව ඉරියව් අවධිය
- මුදා හැරීමේ අවධිය
- පශ්චාත් අවධිය

- යගුලිය දැමීමේ කවය



❖ කව පෙත්ත විසිකිරීම

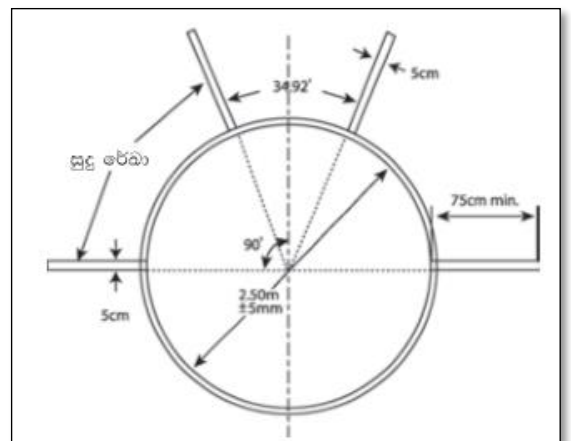
- කව පෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය.

01. කරකැවී විසිකිරීමේ ක්‍රමය

- කව පෙත්ත විසිකිරීමේ අවධි

- සුදානම
- ආරම්භක ඉරියව්ව
- භ්‍රමණ අවස්ථාව
- ජව ඉරියව්ව
- මුදා හැරීම
- පශ්චාත් ඉරියව්ව

- කව පෙත්ත විසිකිරීමේ කවය



✚ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. නිවරදි ඇවිදීමකදී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය කෙසේ විය යුතුද?
02. තරග ඇවිදීමේදී සෑම පියවරක්ම අවධි දෙකකින් යුක්ත වේ මෙම අවධි ලියා දක්වන්න
03. ධාවන තරග ආරම්භ කරන ක්‍රම මොනවාද?
04. කුඳු ආරම්භයට අයත් ප්‍රභේද ලියා දක්වන්න.
05. කුඳු ඇරඹුමේ භාවිතා කරන විධානයන් මොනවාද?
06. හිටි ඇරඹුමේ භාවිතා කරන විධානයන් මොනවාද?
07. කුඳු ඇරඹුම යටතේ ආරම්භ කරන සම්මත තරග ඉසව් මොනවාද?
08. හිටි ඇරඹුම යටතේ ආරම්භ කරන සම්මත තරග ඉසව් මොනවාද?
09. ධාවන තරගයකදී අවසන් විධානයට පෙර තරගකරුවකු තරගය ආරම්භ කල විට ගනු ලබන තීරණය කුමක්ද?
10. ධාවන තරග ආරම්භයේදී සිදුවිය හැකි වැරදි මොනවාද?
11. ධාවන තරග අවසනයේදී ජයග්‍රහණය තීරණය වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න
12. ධාවන අභ්‍යාස නම් කරන්න.
13. ප්‍රධාන යෂ්ඨී හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
14. අදාභ්‍ය මාරු ක්‍රමය ක්‍රම 03කට සිදු කෙරේ ඒවා නම් කරන්න.
15. අදාභ්‍ය මාරු හා දාභ්‍ය මාරු ක්‍රම භාවිතා කරන සහය දීවීමේ ඉසව් වෙන් වෙන්ව නම් කරන්න.
- 16 යෂ්ටියේ දිග වට ප්‍රමාණය ස්වභාවය හා බර පිළිවෙලින් ලියන්න
- 17 යෂ්ටි හුවමාරුවට අදාල නීති 05ක් ලියන්න

- 18 සහය දිවීම තරග සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයන් 04 දෙනා තුළ නිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.
19. පැනීමේ ඉසව් කොටස් කීයද? ඒ මොනවාද?
20. සිරස් පැනීමේ ඉසව් මොනවාද?
21. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
22. දුර පැනීමට අදාළ නීති 03ක් ලියන්න.
23. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
24. උස පැනීමට අදාළ නීති 03ක් ලියන්න.
25. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
26. විසිකිරීම සඳහා අයත්වන ඉසව් නිවරදිව වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න.
27. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
28. කවපෙත්ත විසිකිරීමට අදාළ නීති 03ක් ලියන්න.
29. යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද?
30. යගුලිය දැමීමට අදාළ නීති 03ක් ලියන්න.
31. යගුලිය දැමීමේ අවධි මොනවාද?
32. කවපෙත්ත හා යගුලිය විසිකිරීමට යොදාගනු ලබන කවපෙත්ත ප්‍රමාණයන් හා යගුලිය ප්‍රමාණයන් 16ත් පහළ සිට 20 පහළ වයස් සීමාවන් මත හා බාලක බාලිකා අනුව වෙන්කොට වගුගත කරන්න.