සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9
ශ්‍රේණිය

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

Prasanna Indika
MEd (Reading)
B.Sc (sp) Physical Education (Hons)
PGDE
Diploma in Exercise and Sports Sciences

- ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව යි
- එක් පිලක් සඳහා ක්‍රීඩකයන් 11 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරයි
- ලියා පදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 15 කි.
- එක් අර්ධයක් විනාඩි 45 බැගින් තරගය විනාඩි 90ක කාලයක් පැවැත්වේ
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා පවතී

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

1. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
2. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
3. පන්දුව නැවැත්වීම
4. පන්දුවට හිසින් පහර දීම
5. පන්දුව තුළට විසි කිරීම
6. පිටිය රැකීම
7. දැල් රැකීම

- මෙම පාඩමෙන් පහත දක්ෂතාවයන් 02 පිළිබඳව පමණක් අවබෝධයක් ලබා දීම සිදු වේ

1. පන්දුව තුළට විසි කිරීම
2. දැල රැකීම

2

1

1. පන්දුව තුළට විසි කිරීම

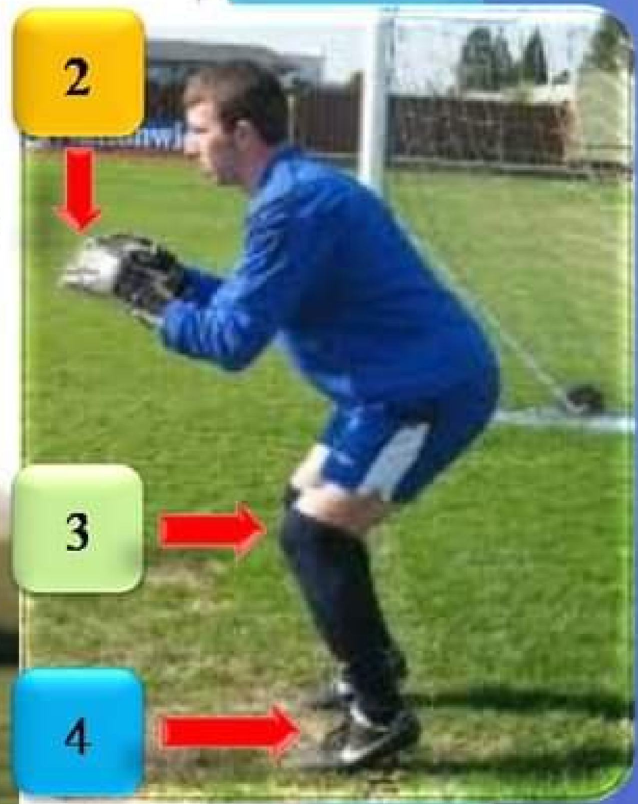
- තුළට විසි කිරීමක් යනු තරගය නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි
- පන්දුව රේඛාවලින් පිටතට ගිය විට තුළට විසි කිරීමක් ලබා දේ
- පන්දුව අවසන් වරට ස්පර්ෂ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදී පිළට තුළට විසි කිරීම ලබා දේ
- පන්දුව විසි කරන ක්‍රීඩකයාට මීටර 2ක් ඈතින් ප්‍රතිවාදින් සිටිය යුතු ය

1. ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටීම
2. පාද දෙකම පොළවේ ස්පර්ශ වී තිබීම
3. දෑතින් ම ඇල්ලිය යුතු ය
4. පන්දුව හිසට ඉහළින් හා පිටුපසින් තබා ගැනීම

2. දැල රැකීම

- ප්‍රතිවාදී පිල වෙතින් ගෝලයක් ලබා ගැනීම සඳහා එවනු ලබන පන්දුව දැල වෙත යාමට නොදී වළක්වා ගැනීම දැල රැකීම යි
- වැදගත් ම දක්ෂතාවය දැල රැකීම යි
- දැල රකින්නාට පමණක් පන්දුව අතින් ඇල්ලීමට පුළුවන
- දැල රකින්නා වෙනස් වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුතු ය

1. පාද ඈත් කර ගෝල් රේඛාව මත සමබරව සිටීම
2. අත්ල ඉහළට යොමුවන සේ දෑත් වැලමිටෙන් නැවීම
3. පාද දණහිස්වලින් නවා සිරුර පහළට ගෙන ඒම
4. චලනය වීමේ පහසුව සඳහා පාද කොට්ටාවලින් සිටීම



දූල රකින ආකාර

- ✓ පන්දුව දූල වෙත එන ගමන් මාර්ගය අනුව දූල රකින ආකාරය වෙනස් වේ

1. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම
2. බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම
3. පපුව හෝ උදර මිටටමෙන් එන පන්දුව රැකීම
4. හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම
5. පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොයන සේ වෙනත් දිශාවකට යොමු කිරීම

1. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම

2. බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම

3. පපුව හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම

4. හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම

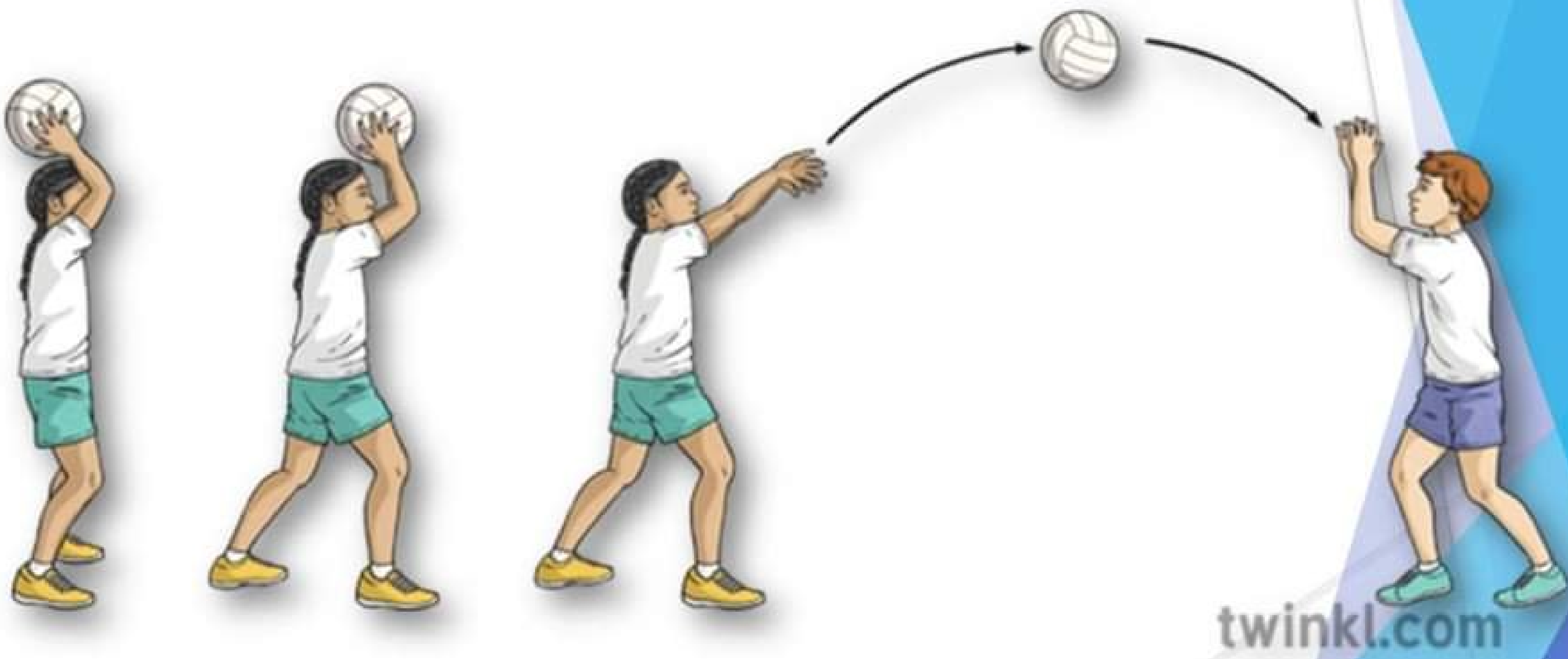
5. පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොයන සේ වෙනත් දිශාවකට යොමු කිරීම

තුළට විසි කිරීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. හිසට ඉහළින් සිටින සේ පන්දුව අල්ලාගෙන ඈතට විසි කිරීම
2. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී මාරුවෙන් මාරුවට හිසට ඉහළින් පන්දුව එකිනෙකා අතර මාරු කර ගැනීම
3. කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී එකිනෙකාට මුහුණලා සිට ගනිමින් ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයා වෙත පන්දුව යොමු කර පේළිය පිටුපසට යාම. මෙය මාරුවෙන් මාරුවට කිරීම

1. හිසට ඉහළින් සිටින සේ පන්දුව අල්ලාගෙන ඇතට විසි කිරීම

2. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී මාරුවෙන් මාරුවට හිසට ඉහළින් පන්දුව එකිනෙකා අතර මාරු කර ගැනීම



3. කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී එකිනෙකාට මුහුණලා සිට ගනිමින් ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයා වෙත පන්දුව යොමු කර පේළිය පිටුපසට යාම. මෙය මාරුවෙන් මාරුවට කිරීම

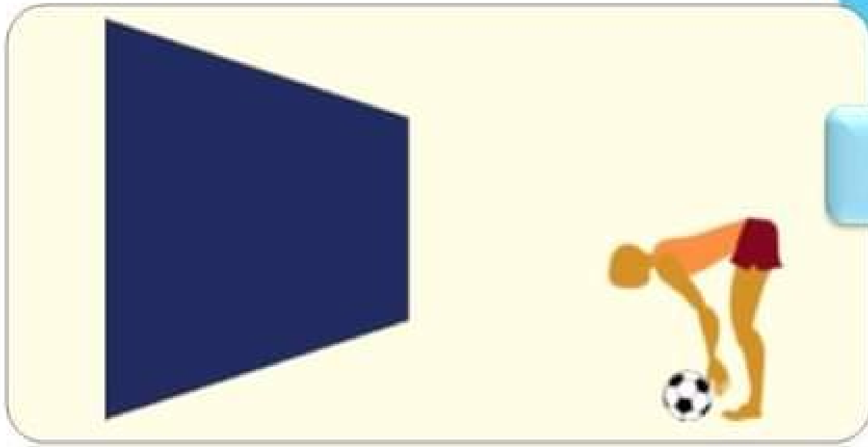
දැල රැකීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම

1. පන්දුව රහිතව නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව පුරුදු වීම
2. බිත්තියක් අසලට ගොස් විවිධ දිශාවන්ට යන ලෙස පන්දුව දමා ගසා බිම දිගේ එන විට අල්ලා ගැනීම
3. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී එක් අයෙක් විසින් පහර දුන් බෝලය බිම දිගේ එනවිට අල්ලා ගැනීම

1. පන්දුව රහිතව නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව පුරුදු වීම

2. බිත්තියක් අසලට ගොස් විවිධ දිශාවන්ට යන ලෙස පන්දුව දමා ගසා බිම දිගේ එන විට අල්ලා ගැනීම



2

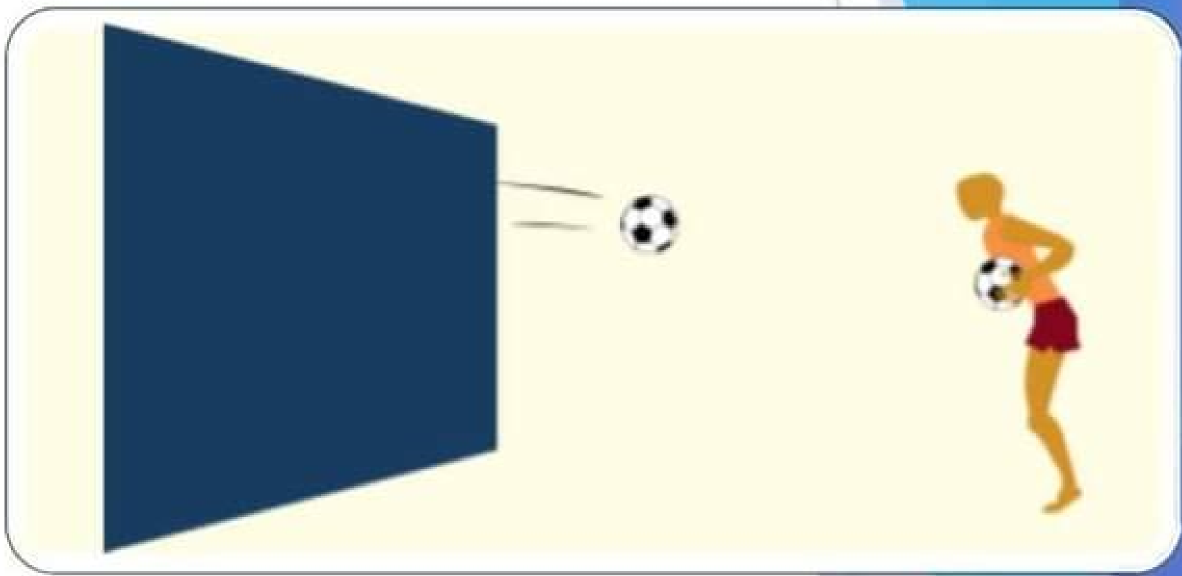
3

3. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී එක් අයෙක් විසින් පහර දුන් බෝලය බිම දිගේ එනවිට අල්ලා ගැනීම

2. පපු ප්‍රදේශයට එන පන්දුව රැකීම

1. බිත්තියක් අසලට ගොස් පපු මට්ටමට එන ලෙස පන්දුව බිත්තියට ගසා අල්ලා ගැනීම
2. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී එක් අයෙක් විසින් විවිධ දිශාවන්ට පපු මට්ටමට එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

1. බිත්තියක් අසලට ගොස් පපු මට්ටමට එන ලෙස පන්දුව බිත්තියට ගසා අල්ලා ගැනීම



2. දෙදෙනා බැගින් එකතු වී එක් අයෙක් විසින් විවිධ දිශාවන්ට පපු මට්ටමට එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

ස්තූතියි...