

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු
මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය හා
තරඟ ඇවිදීම

මධ්‍යම කෙටිමාර්ග
විද්‍යාවේදී (විශේෂ) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා
කළමනාකරණය (SUSL)
ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය 3-1 (අ)

මලල ක්‍රීඩා

අැවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමග පැවත එන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසු කාලීනව මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ග්‍රීසියේ බව සැලකේ. ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලද්දේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් විසිනි.



මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව ද පැහිම් ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසි කිරීම් ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුව ද වර්ගීකරණය කර ඇත. ඒ අනුව,

1. ජවන හා පිටිය
2. තරග ඇවිදීම
3. මාර්ග ධාවන
4. රට හරහා දිවීම
5. කඳු දිවීම



ජවන හා පිරිස

ජවන ඉසව්

කෙටි දුර

- මී. 100
- මී. 200
- මී. 100 කඩුලු
- මී. 110 කඩුලු
- මී. 100×4 සහාය දිවීම
- මී. 400
- මී. 400 කඩුලු
- මී. 400×4 සහාය දිවීම



මැදි දුර

- මී. 800
- මී. 1500
- මී. 3000
- මී. 5000
- ස්ටීපල් චේස්



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයන - 10 ශ්‍රේණිය

මුද්‍රණය කරුවරුන් - විද්‍යාච්ඡි (විශේෂ) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා සමාජ විද්‍යා විද්‍යාලය (SUSL)

දිගු දුර

- මි. 10000



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මුද්‍රණය කළේ - විද්‍යාච්ඡි (ලංකා) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා කළමනාකරණය (SUSL)

පිටිය ඉසව්

පැනීම - තිරස් පැනීම

- දුර පැනීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

- තුන් පිම්ම



මුද්‍රාකෘති කලාව - විද්‍යාච්ඡි (වෛස්) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ කලා විශ්වවිද්‍යාලය (SUSL)

පිටිය ඉසව්

පැනීම - සිරස් පැනීම

- උස පැනීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

- රිටි පැනීම



මුද්‍රාණය සමරවීම - විද්‍යාච්ඡි (සෞඛ්‍ය) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ කලා විශ්වවිද්‍යාලය (SUSL)

පිටිය ඉසව්

විසිතිරම්

- කවචපෙන්ව විසිතිරම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

- හෙල්ල විසිතිරම



මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි (වෛච්) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ කලා විශ්වවිද්‍යාලය (SUSL)

පිටිය ඉසව්

විසිතිරම්

- මිටිය විසිතිරම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය



- යතුරිය දැමීම



මුද්‍රාණය සමරවීර - විද්‍යාච්ඡි ලියවිලි ක්‍රීඩා විද්‍යා හා කලාමාලාකරුවා (SUSL)

තරග ඇවිදීම

- පිරිමි කි.මී. 20, 50
- කාන්තා කි.මී. 20



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මුද්‍රණය කළේ - විද්‍යාපීඨ (පිංචන) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ කලා විශ්වවිද්‍යාලය (SUSL)

මාර්ග ධාවන

- කි.මී. 10, 15, 20
- අර්ධ මැරතන් (කි.මී. 21.0975)
- කි.මී. 25, 30
- මැරතන් (කි.මී. 42.195)
- කි.මී. 100
- මාර්ග ධාවන සහාය දැීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මුද්‍රණය කළේ - විද්‍යාචාර්ය ලක්ෂ්‍ය කුමාරතුංග (SUSL)

රට හරහා දිවීම

- පිරිමි කි.මී. 4, 8, 12
- කාන්තා කි.මී. 4, 6, 8



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාපීඨ (විද්‍යා) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ කලා විශ්වවිද්‍යාලය (SUSL)

කළ දිවීම

- පිරිමි කි.මී. 8, 12
- කාන්තා කි.මී. 4, 8



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි ලියවිලි ක්‍රීඩා විද්‍යා හා කළමනාකරණය (SUSL)

ප්‍රයාම තරඟ (මිශ්‍ර තරඟ)

ජවන හා පිරිස ක්‍රීඩා තරඟ යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් තුනට බෙදේ. ඒවා නම්,

○ පංච ප්‍රයාම (පිරිමි)

දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 200, කච පෙන්න විසි කිරීම, මීටර් 1500

○ සජ්න ප්‍රයාම (කාන්තා)

මීටර් 100 කඩුලු, උස පැනීම, යගුලිය දැමීම, මීටර් 200, දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 800

○ දස ප්‍රයාම (පිරිමි / කාන්තා)

මීටර් 100, දුර පැනීම, යගුලිය දැමීම, උස පැනීම, මීටර් 400, මීටර් 110 / මීටර් 100 කඩුලු, කච පෙන්න විසි කිරීම, ඊට් පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, මීටර් 1500



තරග ඇවිදීම

ඇවිදීම සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති චාලක හැකියාවකි. පසු කාලීනව ඇවිදීම ද තරගකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය. සාමාන්‍ය ඇවිදීමට වඩා තරග ඇවිදීමෙහි යම් යම් වෙනස්කම් ඇතත් පොදු ලක්ෂණ ද ඇත.



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මුද්‍රාණය සමරවීර - විද්‍යාච්ඡි ශිෂ්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රීඩා විද්‍යා හා කලා විශ්වවිද්‍යාලය (SUSL)

තරග ඇවිදීමේ අවධි

තනි ආධාරක අවධිය

- ක්‍රීඩකයා එක් ආධාරක පතුලකින් පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි
- මෙහි දී ඉදිරියට ගමන් කිරීමට වේගයක් ඇති කර ගැනීමත්, ඉදිරි පතිත කිරීම සඳහා නිදහස් පාදය සුදානම් කර ගැනීමත් සිදු වේ

ද්විත්ව ආධාරක අවධිය

- ක්‍රීඩකයා පාද පතුල් දෙකෙන් ම පොළොව හා සම්බන්ධ ව සිටින අවධිය යි
- පොළොව හා සම්බන්ධතාව නොකඩවා පවත්වා ගැනීමට මේ අවධිය අවශ්‍ය වේ



නිවැරදි තරඟ ඇවිදීමේ දී ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය

පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

- පළමු ව පාදයේ යටි පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද, අවසානයේ දී පා ඇඟිලි ද වශයෙන් පිළිවෙලින් පාදවල පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ කෙරේ
- ඉදිරියට ගමන් කිරීම සඳහා පසු පාදයෙන් වේගවත් හා ශක්තිමත් තල්ලුවක් ලබා දෙයි
- ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි හා දණහිස් සන්ධිය කෙළින් ඉදිරියට යොමු ව තිබේ
- සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පාද තබයි
- ඉදිරි පාදය බිම පතිත වන තුරු පසු පාදය සෘජු ව තිබේ



අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය

- උරහිස් ලිහිල් ව තබා ගැනේ
- වැළඹීම සන්ධියෙන් අංශක 90 ක් පමණ නවා අත් උරහිසෙන් වේගයෙන් ඉදිරියට හා පසු පසට චලනය වේ



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය



මුද්‍රාණය සමරවීම - විද්‍යාච්ඡි (සෞඛ්‍ය) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා කලාපාලනකරණය (SUSL)



උකුල ක්‍රියාකාරීත්වය

- උරහිස් අක්ෂය හා උකුල් අක්ෂය මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට හා පහළට චලනය වේ. එනම් සෘජු වන පාදයේ උකුල ඉහළට යන අතර එම පැත්තේ උරහිස් පහතට යොමු වේ



තරඟ ඇවිදීමට අදාළ නීති රීති

තරඟ ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමට අදාළ නීති දෙකක් බල පැවැත්වේ

- තරඟ ඇවිදීමේ දී සෂම විටක ම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතුය. එනම් පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ විය යුතුය
- ඉදිරි පාදය පොළොව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස් නොනැමී සෘජු ව තිබිය යුතුය



තරග ඇවිදීමේ විනිසුරු නිල සංඥා

තරග ඇවිදීමේ නීති අනුගමනය නොකළ හොත් ක්‍රීඩකයින්ට පෙන්වීමට පහත සංකේත යොදා ගැනේ



පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති වීම



දුණාහිස නැවීම



අභ්‍යාස

1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ සටහනක් ඇඳ දක්වන්න
2. තරග ඇවිදීමේ පියවරක අවධි දෙක ලියන්න
3. නිවැරදි ඇවිදීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය ලියන්න
4. තරග ඇවිදීමට අදාළ නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න



ස්තූතියි

