



2. මේ ගැනත් හිතන්න....

- ❖ බැඩ්මින්ටන් intermittent ක්‍රීඩාවක් ලෙස සැලකේ. එනම් ක්‍රීඩාකරන විට (during a rally) හෘද ස්පන්දනය තත්පර කිහිපයක් තුළ (තත්පර 8 පමණ) ඉහල මට්ටමක (එනම් 180 - 200) පැවතිය යුතු අතර, සාමාන්‍ය වශයෙන් තත්පර 12 - 14 විවේක කාලයක් (resting time) තුළ හෘද ස්පන්දනය (100 - 110) අතර අගයක් කරා අඩුකර ගැනීමට හැකිවන අයුරින් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය (හෘදය, පෙනහළු, රුධිර ගමනා ගමනය) පවත්වාගෙන යාමට උචිත වන පරිදි බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවට සුවිශේෂ ව්‍යායාම සහ shadow exercises කිරීම වැදගත් බව.
 - ❖ විහිදුම් (stretching) අභ්‍යාස සහ සුදානම් වීමේ (warm – up) අභ්‍යාස වල **යෙදීමෙන් තොරව** (සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 10 - 15) ක්‍රීඩාකිරීම, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයට හානිකර වන අතර, මාංශ පේශි වලට සහ සන්ධි වල අනතුරු සිදුවිය හැකි බව.
 - ❖ සුදානම් (warm-up) ව්‍යායාම කිරීමේදී **උරහිස් සන්ධිය හැර** අනිකුත් සන්ධි සඳහා 180° හැරවීමේ ව්‍යායාම කිරීම අහිතකර බලපෑම් ඇතිවීමේ අවදානමක් තිබෙන බව (විශේෂයෙන් බෙල්ල, දණහිස, වළලුකර (ankle) සන්ධිය මෙසේ කරකැවීම **නොකල** යුතුය.)
 - ❖ ක්‍රීඩා උපකරණ අතරින් පුහුණු කටයුතු වලදී සහ තරඟාවලි වලදී කැපී පෙනෙන කුසලතා පෙන්නුම් කිරීමට වැඩියෙන් දායක වන අපගේ හොඳම මිතුරා බැඩ්මින්ටන් පිත්ත බව (එබැවින් guts වල ආතතිය (tension) නියමිත මට්ටමේ සහ විශේෂයෙන් මිට (grip) වටා ඔතන බාහිර ආවරණය පටිය (grip cover) සුදුසු පරිදි සකස් කර ගැනීම අවශ්‍යවේ.
 - ❖ තරඟ අවස්ථා වලදී හැකිතාක් දුරට කෘත්‍රීම සිසිල්බීම වලින් වැලකී, පිරිසිදු ජලය පමණක් පානය කිරීමේ වැදගත් බව. ක්‍රීඩා කිරීමේදී ශරීරයේ ඉහල යන උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම සඳහා ත් දහඩිය ලෙස ඉවත්වන ජල ප්‍රමාණය සංතුලනය කිරීම සඳහා ත් (නැත්නම් ශරීරය විජලනය වීමෙන් තොල් පැලීම, මුත්‍රා කහපාට වීම) නිතර නිතර පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමේ වැදගත්කම.
- (මේ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිභා පානයක් වන තැඹිලි / කුරුම්බා වතුර [එනම් වැඩිපුර පොටෑසියම් (K) සහ සෝඩියම් (Na) සහ ක්ලෝරයිඩ් (Cl⁻) අන්තර්ගතය.] සුදුසු බව පරීක්ෂණ වලින් තහවුරු වී ඇත)
- ❖ ක්‍රීඩා පුහුණුව අවසන් වූ පසු දහඩිය වලින් තෙත්වූ ඔබගේ ඇඳුම් විශේෂයෙන් T-Shirt එක මාරු කිරීමේ වැදගත් කම. එසේ නොකලහොත් ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහල ගොස් ඇති නිසා රෝම කුප අතරින් විෂබීජ ශරීරයට ඇතුළත්වීමේ ප්‍රබල අවදානමක් ඇති බව. (තෙත් පෘෂ්ඨයක් හරහා ශරීරයේ උෂ්ණත්වය ඉක්මනින් අඩු වන බැවින් ක්‍රීඩාව නවතා විනාඩි කිහිපයකට පසුව T-Shirt එක මාරු කිරීම ප්‍රතිඵලදායක වෙයි).
 - ❖ ඔබ නින්දට ගොස් පැය 2ක පමණ කාලයකට පසුව සෛල සහ වෙනත් ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රකෘති ස්වභාවයට නැවත පැමිණීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන බව. එබැවින් පුහුණුවීම කරන දින වලදී ප්‍රමාණවත් නින්දක් ඔබට අවශ්‍ය වන බව.
 - ❖ පුහුණුවීම් අතරතුර සතියකට යටත් පිරිසෙයින් එක් දිනයක් (දින 2ක් නම් වඩාත් සුදුසුයි) සම්පූර්ණයෙන්ම විවේකිත (ක්‍රීඩා කටයුතු වලින් බැහැරව) සිටිය යුතු බව.



❖ ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇදීමක්, උඳුක්කුවක්, ඉදිමීමක් ඇතිවූ විට ප්‍රථමාධාර උපක්‍රමයක් ලෙස **RICE** ක්‍රමය භාවිතා කිරීමේ වැදගත් කම

R = rest

I = Ice

C = Compression

E = Elevation

එනම් සැම පැය 2 කට වරක්ම විනාඩි 10 - 15 පමණ කාලයක් අයිස් වලින් තැවීම. (එනම් **I** ක්‍රියාවලිය) (මේ සඳහා අයිස් පොලිතින් බැගයක් තුලට දමා බැගය සණකම අඩු ලේන්සුවකින් ආවරණය කරගන්න.) ඉන්පසුව Crepe බැන්ඩේජ් එකක් ආධාරයෙන් ආබාධිත ස්ථානය හොඳින් වෙලා (**තදින් නොවේ.**) එනම් : (**C** ක්‍රියාවලිය).

ආබාධිත ස්ථානය ගරීරයේ මට්ටමට වඩා ඉහල ස්ථානයක තබා ගැනීම. (උදා: නිදාගෙන සිටිනම් කොට්ටයක් උඩ තබාගන්න.) මෙසේ පැය 48-72 පමණ කාලයක් RICE ක්‍රියාවලිය කරගෙන යාම.

ඉන්පසුව ආබාධිත දෙදෙස උණුසුම් කිරීම (මේ සඳහා තරමක් උණු වතුරෙන් පැනල් රෙදි කබැල්ලක් පොහවා තැවීම). දින 2 කට පමණ පසුව ඉතා හෙමින් දිගැදුම් (Stretching) ව්‍යායාම දින කිහිපයක් කිරීම.

❖ තරඟයකදී ජයග්‍රහණය කිරීමට මෙන්ම පුහුණු කටයුතු වල යෙදී සිටින විට තමන්ගේ මානසික තත්ත්වය, අධිෂ්ඨාන ශක්තිය, පීඩනයක් (pressure) යටතේ ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට (එනම් සංවර්ධ, සන්සුන්ව, ඉවසීමකින්) උචිතව පවත්වා ගැනීමේ අත්‍යවශ්‍ය බව.

❖ තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබගේ ආතතිය (tension) අඩුකර ගැනීම සඳහා, ටික වේලාවක් නාසයෙන් හුස්ම ගෙන කටින් පිටකිරීම නිසා ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය **ප්‍රමාණවත්** ලෙස මොලයට ගමන් කිරීම නිසා **ආතතිය** අඩුවී යන බව

❖ තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර යම් සැලැස්මක් (plan) ඇතිව ක්‍රීඩා කිරීමේ වැදගත්කම.

ඔනම් ඔබගේ දුර්වල අවස්ථා (weak points) මොනවාද? ප්‍රබල අවස්ථා (strong points) මොනවාද? ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාගේ දුර්වල /ප්‍රබල පහරවල් ඔබ හොඳින් අධ්‍යයනය කර තිබේද ? (උදා: backhand, footwork etc.)

ආරක්ෂාකාරී නොවන ව්‍යායාම

❖ සාම්ප්‍රදායික වශයෙන් කිසික ක්‍රීඩිකාවන් භාවිතා කරන සමහර ගාර්ච්ක ව්‍යායාම මගින් ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කරගැනීම වෙනුවට, ගාර්ච්ක උපද්‍රව සිදුවිය හැකි බව (විශේෂයෙන් කොඳුඇටය දණහිස්ස හා බෙල්ල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ) වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් තරවුරු වී ඇත. (උදාහරණයක් වශයෙන් නව යොවුන් වියට පාතබන වයස අවුරුදු 12-14 වයස් කාණ්ඩ වල ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා එනම් මෙම කාල සීමාවේදී කොඳුඇටය සහ වෙනත් අවයව කොටස් වල වර්ධනය වීම වැඩි වේගයකින් සිදුවීමේ ස්වභාවික ක්‍රියාවලියට හානිකර වීම.)

❖ එම හානිකර ව්‍යායාම බැහැර කල යුතු අතර ඒවාට විකල්ප ව්‍යායාම ඒ වෙනුවට බාවිතා කල යුතුය. මේ පිළිබඳ රූප සටහන් කිහිපයක් පිටු අංක 11 යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත.