



3. හැඳින්වීම - සුදානම් වීමේ (Warm – up) අභ්‍යාස

3.1. අපගේ ශරීරයේ, පවත්වා ගතයුතු නම්‍යතාව (flexibility), කායික යෝග්‍යතාව (physical fitness) රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වෙනවා. විහිදුම් අභ්‍යාස (stretching) ක්‍රීඩා සහ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දෛනික කටයුතු වඩා හොඳින් කරගෙන යාමටත්, ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. එනම් මාංශ පේශීන්, සන්ධි වලට සිදුවන අනතුරු වලක්වා ගැනීමටත් නොඑසේ නම් අවම කර ගැනීමටත් ශරීරයේ ඇති විවිධ මාංශ පේශී කාණ්ඩයන්ගේ (muscle groups) සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා විහිදුම් අභ්‍යාස (stretching) වැදගත් තැනක් උසුලනවා. වයසට යාමත් සමගම ශරීරයේ ක්‍රමයෙන් අඩුවන නම්‍යතාව (flexibility) රැකගැනීම සඳහා විහිදුම් අභ්‍යාස වැදගත් වෙනවා.

3.2. සුදානම්වීමේ අභ්‍යාස

පලමුවෙන් විනාඩි 5 පමණ කාලයක් වළලුකර (ankle) සිට බෙල්ලේ දක්වා සන්ධි සඳහා කරන සාමාන්‍ය සුදානම් වීමේ ව්‍යායාම (warm-up exercises) කරන්න. ඉන් පසුව විනාඩි 2-3 පමණ කෙටි හැල්මේයාම (short jogging) කරන්න. එවිට අපගේ හෘද ස්පන්දනය විනාඩියකට වාර 72 සිට 90 දක්වා පමණ ප්‍රමාණයකට ඉහල ගොස් ප්‍රමාණවත් රුධිර ප්‍රමාණයක් අපගේ ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියයන්ට සහ මාංශ පේශී තුලට ගලා ඒමට සලස්වාගත හැකිය. ඉන්පසුව තවත් විනාඩි 5 පමණ විහිදුම් (stretching) ව්‍යායාම (වැඩි විස්තර සඳහා 3.3 සහ 3.4 ඡේද හා 10 පිටුව බලන්න.) කරන්න. මෙම අවස්ථාව වනවිට ඔබ මානසිකව සහ කායිකව ක්‍රීඩාකිරීමට උචිතවන පරිදි සකස්කර ගෙන ඇත. දීර්ඝ කාලයක් තුළ ක්‍රීඩාකළ යුතු තරඟයකට සරිලන ලෙස කායික යෝග්‍යතාවය (physical fitness) පවත්වා ගැනීමට උනන්දු නොවීම නිසා, බොහෝ ක්‍රීඩකයන් ප්‍රධාන පෙලේ තරඟ වලින් පරාජයට පත්වන බව නිරීක්ෂණය වී ඇත. ඒ අනුව **තාක්ෂණ කුසලතා** (technical skills – එනම් drops, clears, smash පහරවල් වලට අදාළ) මෙන්ම ක්‍රීඩකයෙකුගේ කායික යෝග්‍යතාව ආරක්ෂාකර ගැනීමේ වැදගත්කම ඔබට දැන් අවබෝධවී ඇතැයි සිතමි.

3.3. විහිදුම් අභ්‍යාස (stretching) වල වැදගත්කම:-

මාංශ පේශීන් (muscles) ක්‍රමානුකූලව දිග හැරීමට සහ හැකිලීමට උචිත වන පරිදි ඒවායේ පටක (tissues) වර්ධනයට අදාළ ඇද තබාගැනීම (elasticity) සහ නම්‍යශීලිතාව (flexibility) පවත්වා ගැනීමට, ක්‍රීඩා කිරීමට පෙර සහ ක්‍රීඩා කිරීම නිමවූ පසුව, විහිදුම් අභ්‍යාස වල නිරත විය යුතුය.

විහිදුම් අභ්‍යාස කිරීමෙන් මාංශ පේශීන්ට සහ සන්ධි (joints) වලට සිදුවිය හැකි ආබාධයන් (injuries) වලක්වා ගත හැකි මෙන්ම ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වන බව දැනගත යුතුය.

3.4. විහිදුම් අභ්‍යාස ආරම්භ කිරීමට පෙර

1. සන්ධි (joints) කරකැවෙන අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් ශරීරයේ ස්වභාවික ස්නේහක තරලයක් (natural lubrication - synorrial fluid) ස්‍රාවය වීම නිසා අස්ථි මතුපිට ආරක්ෂාවේ.
11. ශරීරය උනුසුම් (warm-up) කරන අභ්‍යාස (උදා: slow jogging) වල නිරතවීමෙන් හෘද ස්පන්දනය ක්‍රමානුකූලව වැඩිවී ප්‍රමාණවත් වැඩි රුධිර ප්‍රමාණයක් මාංශ පේශීන් කරා පැමිණේ.



111. ඉහත (11) සඳහන් පරිදි වැඩිපුර රුධිර ප්‍රමාණයක් මාංශ පේශීන් කරා පැමිණීම නිසා ඒවා පෙරලීමට (cramps) හේතුවන බැවින් **හෘද ස්පන්දනය අඩුවීමට ඉඩ හරින්න.**

ඉහත (1), (11) සහ (111) සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව විනිදුම් අභ්‍යාස කරන්න.

සාමාන්‍ය විනිදුම් අභ්‍යාස වල යෙදීමේදී ගැස්සීමෙන් ඇතිවන වලනයන් (bouncing movements) **නොකල යුතු අතර**, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සාමාන්‍ය පරිදි අඛණ්ඩව සිදුකල යුතුය. විනිදුම් අභ්‍යාසය කකුල් වලින් පටන්ගෙන ගරීරයේ උඩට යන පරිදි කල යුතුය.

3.5. හෘද ස්පන්දන ධමනිය යෝග්‍යතාවය (Cardiovascular Fitness හෙවත් Stamina) පවත්වා ගැනීම සඳහා තවකයන් වශයෙන් ඔබට සුදුසු කාර්යයන් කිහිපයක්

- ❖ විනාඩි 10 පමණ කාලයක් දවසක් හැර දවසක් **සෙමින්** දුවන්න ක්‍රමානුකූලව කාලය (විනාඩි 20 පමණ තෙක්) හා දුර ප්‍රමාණය වැඩි කරගන්න.
- ❖ කෙටි කාලයක් **සෙමින්** පසු පසට දවීම සඳහා මිඩංගු කිරීම. (කේවල තරඟ - singles - වලදී මෙය ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.)

3.6. විනාඩි 10 පමණ 3.2 ජේදයේ සඳහන් සුදානම් / විනිදුම් ව්‍යායාම (Stretching) කිරීමෙන් පසුව පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසයන් හි නිරතවීම. (විවේක කාලයකින් පසුව මේවා කිහිප වරක් නැවත කරන්න)

- ❖ මීටර් 50 - 200 දුරක් ප්‍රමාණවත් වේගයකින් දවීම
- ❖ මීටර් 100 දුරක් දිවගොස්, ආපසු ආරම්භක ස්ථානය කරා හැල්මේයාම (Jog back to start).
- ❖ මීටර් 50 දුරක් පසුපසට දිවගොස්, ආපසු ආරම්භක ස්ථානය කරා ඇවිදන්න.
- ❖ කුඩා ආනතියක් (නිරසට 15⁰ පමණ) කඳු බැවුමක දවීම.
- ❖ සැහැල්ලු වැලිමත දවීම. (ඉන්දුනීසියාව වැනි රටවල සැහැල්ලු වැලි සහිත courts සාදා ඇත.)
- ❖ ඉපිලි පැනීමේ අභ්‍යාසය (Skip on your toes)
- ❖ ආරම්භයේදී විනාඩි 5 ක අඛණ්ඩ කාලයකින් පසුව ක්‍රමානුකූලව විනාඩි 15 - 20 දක්වා වැඩි කරගන්න.

3.7. බැඩ්මින්ටන් වලට විශේෂ වූ අභ්‍යාස කිහිපයක් (පුහුණුකරුගේ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.)

එකම ස්ථානයක සිට රුකටි එක මඟින් පහරක් stroke ගැසීමේදී සිදුකරන වලනයන්.. මෙම වලනයන් කිරීමට (racket swinging) අදාල මූලික පියවර 4 (backward swing, foreword swing, point of contact, follow through) සඳහා පුහුණුකරුගේ උපදෙස් ලබාගන්න.

ක්‍රීඩාපිටිය තුළ ජායා ව්‍යායාම (shadow exercises) නියමිත පරිදි පියවර තබමින් (correct foot work) ක්‍රීඩා පිටිය තුළ වලනය වීම.

බහු ෂට්ලකෝක් (multi shuttles) අභ්‍යාස - මෙම අභ්‍යාස කිරීමට පුහුණුකරුගේ උපදෙස් ලබාගත යුතුය. ආරම්භයේදී 75% වේගයක් පවත්වාගෙන නියමිත විවේක කාලයකින් පසුව කිහිප වරක් කරන්න. (වේගය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉතාම හොඳ අභ්‍යාසයකි.)

3.8. ක්‍රීඩා පුහුණුව අවසානයේදී මාංශ පේශීන් සුදුසු පරිදි සකස් කර ගැනීම සඳහා warm-down ව්‍යායාම වශයෙන් විනිදුම් අභ්‍යාස කිහිපයක් කිරීමට අමතක නොකරන්න.