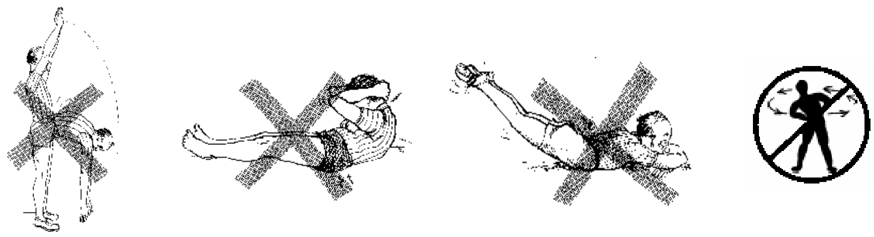
ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ කාර්ය සාධනය (performance) වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අහිතකර බලපෑම් සිදුවිය හැකි ; අවදානම් සහගත ශාරීරික ව්‍යායාම (Physical Exercises)



සම්පාදනය : සුනිල් වික්‍රම තෙන්නකෝන්

Level ii Qualified Badminton Coach – NOC / SLBA : National Badminton Umpire (Class 2) - SLBA
B.Sc. (Hons.) , Chartered Fellow - CIPD (UK)

බැඩ්මින්ටන් පුහුණුකරු
ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය.
94, කිණිගම, බුත්පිටිය. (දුරකතනය :- 033 - 2226176)

www.badmintonfriends.com

අහිතකර බලපෑම් සිදුවිය හැකි ; අවදානම් සහගත ශාරීරික ව්‍යායාම (Physical Exercises)

විශේෂඥයන් පර්යේෂණාත්මකව පෙන්වාදී ඇති තොරතුරු අනුව:

✗ • අනාරක්ෂිත / බැහැර කළ යුතු ව්‍යායාම
(Unsafe / avoidable exersices)

✓ • අනාරක්ෂිත / බැහැර කළ යුතු ව්‍යායාම වලට විකල්ප ආරක්ෂිත ව්‍යායාම **(alternative safe exercises)**

Sunil W. Tennakoon

අවදානම් සහගත ශාරීරික ව්‍යායාම කිරීමෙන්, ශරීරයට උපද්‍රව ගෙනදෙන අතර විශේෂයෙන් ඔබගේ ;

* කොඳු ඇටය **(spine)**
* දනහිසට **(knee)**
* බෙල්ල **(neck)**

ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ වලට හානිකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන බැවින් ඒවා බැහැර **(avoid)** කරන්න.

Sunil W. Tennakoon

බැහැර කලයුතු ව්‍යායාම වෙනුවට නිර්දේශිත විකල්ප ව්‍යායාම (Alternative exercises)

මෙම බැහැර කලයුතු ව්‍යායාම කාර්යක්ෂම නොවන (inefficiency) තත්ත්වයේ ඒවා බැවින් ඒවා භාවිතා කිරීමෙන් ක්‍රිඩකයන්ට ආපදා සිදුවීම විනා, ක්‍රීඩා කුසලතාවන් වර්ධනය වීමක් නොවන බව විශේෂයෙන් සැලකිව යුතුය. එසේම මෙහි දක්වා ඇති බොහෝ ව්‍යායාම වලට විකල්ප ව්‍යායාම ඉදිරිපත් කර ඇති අතර ඒවා ආරක්ෂාකාරී මෙන්ම කාර්යක්ෂමතාව (efficiency) අතින් ඉහල මට්ටමේ පවතින බව කිව යුතුය.

Sunil W. Tennakoon

1. බෙල්ල කැරකවීම (Neck rotation)

✗

මෙම ව්‍යායාමය වේගයෙන් සිදුකලහොත් කොඳු ඇටයේ ඉහල කොටසට දැඩි ලෙස හානි සිදුවේ.

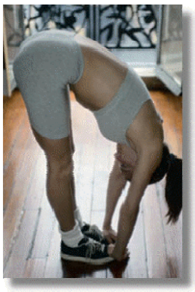
✓ විකල්ප ව්‍යායාමය (Alternative exercise)

ඔබගේ හිස කෙලින් තබා සෙමින් උසහිස් (shoulders) දෙසට හරවන්න.

Sunil W. Tennakoon

2. සිටගෙන කකුලේ ඇඟිලි ඇල්ලීම (Toe touching in standing)

✗



කලවා පිටුපස මාංශ පේශියේ (hamstring) නම්‍යශීලිතාවය (flexibility) වැඩි දියුණු කිරීම.

පිටකොන්දේ (low back) මාංශ පේශි වල නම්‍යශීලිතාවය (flexibility) වැඩි දියුණු කිරීම.

අවාසනාවකට වාගේ මෙම ව්‍යායාමය මඟින් පිටකොන්දට අසමමිතික තෙරපුමක් අස්ථි බන්ධනීන් (ligaments) වලට සහ කොඳුනාරටියේ අන්තර් කශේරුක මණ්ඩල, (discs) වලට ඇතිවීමෙන්, උග්‍ර කොන්දේ අමාරු (severe backache) වලට භාජනය විය හැකිය.

Sunil W. Tennakoon

විකල්ප ව්‍යායාමය - 1 (Alternative exercise - 1)

✓

කලවා පිටුපස මාංශ පේශියේ hamstring) නම්‍යශීලිතාවය (flexibility) වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් ව්‍යායාමයකි.

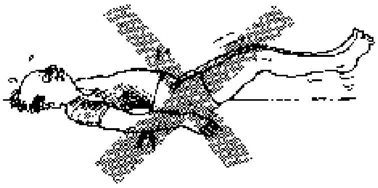
විකල්ප ව්‍යායාමය - 2 (Alternative exercise - 2)

✓

පිටකොන්දේ (low back) මාංශ පේශි වල නම්‍යශීලිතාවය (flexibility) වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් ව්‍යායාමයකි.

Sunil W. Tennakoon

3 එක එල්ලේ කකුල් 2 එසවීම (Straight double leg raise)

✗ 

උදරය හා සම්බන්ධ මාංශ පේශින් (abdominal muscles) ශක්තිමත් කිරීම.

එහෙත් අවාසනාවකට වාගේ පිටකොන්ද (low back) අනවශ්‍ය ලෙස ඇදීමක් (arch) නිසා ස්නායු (nerves) තෙරපීම තුලින් උග්‍ර කොන්දේ (severe backache) අමාරු ඇතිවිය හැකිය.

විකල්ප ව්‍යායාමය (Alternative exercise)

✓ වරකට එක් කකුලක් බැගින් ඔසවන්න.

අනික් කකුල සුදුසු පරිදි නමා පොලොවෙහි හොඳින් ස්ථාපනය කර තබන්න. (Other leg flex on the ground)

Sunil W. Tennakoon

4 ඉන කරකැවීම (waist circles)

✗

උදරයේ මාංශ පේශීන් (abdominal muscles) ශක්තිමත් කරගැනීම සහ පිට කොන්දේ නම්‍යශීලිතාවය (low back - Flexibility) වර්ධනය කර ගැනීම.

ඉන දෙපැත්තට හැරවීම ප්‍රවේසම් සහිත වුවත් , ඉන ඉදිරියට සහ පසු පසට හැරවීම, විශේෂයෙන් පොලා පනින චලිතයන් සහිතව (using bouncing motions), පිට කොන්දේ පිහිටි කොඳු නාරටියේ අන්තර් කශේරු මණ්ඩල (discs) වලට හානි සිදුවිය හැකිය.

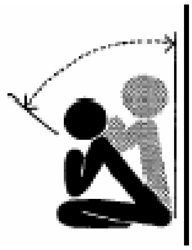
විකල්ප ව්‍යායාමය - 1 (Alternative exercise)

✓

උදරයේ මාංශ පේශීන් (abdominal muscles) ශක්තිමත් කරගැනීම.)

විකල්ප ව්‍යායාමය - 2 (Alternative exercise)

✓



පිට කොන්දේ නම්‍යශීලිතාවය (low back Flexibility) වර්ධනය කරගැනීම.

5 Bent Knee Sit-up

✗

පිට කොන්දේ නම්‍යශීලිතාවය (low back Flexibility) වර්ධනය කරගැනීම.

පිට කොන්දේ පහල කොටසේ කොඳු නාරටියේ අන්තර් කශේරු මණ්ඩල (discs) වල සහ කොඳු ඇට කෙරවල පිහිටා ඇති අස්ථියේ (coccyx) අධික ඇදීමකට (strain) , ලක්වීමෙන් ආබාධ සිදුවිය හැකිය.

බෙල්ලේ කොඳුඇටය හා සම්බන්ධ කශේරුකා අධික තෙරපුමකට ලක්වේ.

Sunil W. Tennakoon

විකල්ප ව්‍යායාම (Alternative exercises)

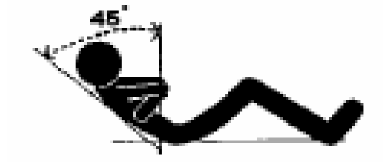
Curl-up

✓

Curl-up ව්‍යායාමය පොලවෙන් පටන් ගෙන 45° පමන ඉහලට ගෙනියන්න. අත් පපුව හරහා කතිරයක් (cross over chest) වන ආකාරයට තබාගත යුතුය.

Curl-down

✓



Curl-down ව්‍යායාමය හිඳ ගන්නා ඉරියව්වේ (sitting position) සිට ආරම්භ කරමින් 45° පමන පහලට ගෙනියන්න.

Sunil W. Tennakoon

අනාරක්ෂිත / බැහැර කළ යුතු ව්‍යායාම (Unsafe / avoidable exersices)

1. Injuries to the Neck

Full Neck Circle

බෙල්ල පිටුපසට සිටින (back arches) ඉරියව්වෙන් කරකැවීම නිසා බෙල්ලට සම්බන්ධ කශේරුකා (cervical spine) අධික ලෙස ඇදීමටත් (hyperextension) සහ තෙරපීමත් (compression) හේතුකොට ගෙන ස්නායු වලට හානි සිදුවිය හැකිය.

Plough

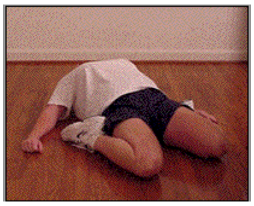
මෙම ඉරියව්වෙන් සිටීම නිසා අනවශ්‍ය බරක් (undue weight) දැරීමට සිදුවීම නිසා කොඳු ඇටය සහ බෙල්ලට සම්බන්ධ කශේරුකා (cervical spine) වලට අනතුරුදායක වේ.

Curl-ups

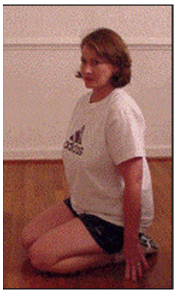
Sunil W. Tennakoon

2. Damages to the Knees

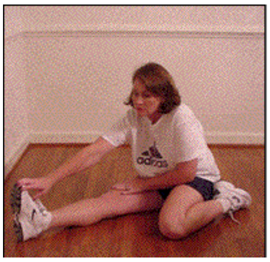
Quadricep Stretch



Kneeling



Hurdler's Stretch

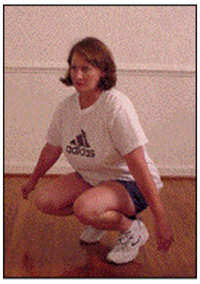


Kneeling, Hurdler's Stretch සහ Quadricep Stretch ඉරියව් ආශ්‍රිතව ක්‍රියාකාරකම් වලින් දණහිස් සන්ධියට (knee joint) අනවශ්‍ය තෙරපුමක් ගෙන දෙයි.

Cont…

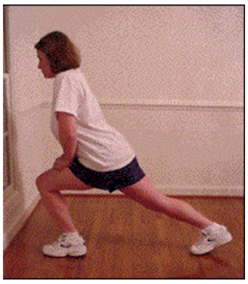
Sunil W. Tennakoon

Deep Knee Bends



මෙම ඉරියව්ව මඟින් උකුලේ මට්ටම දණහිසේ මට්ටමට වඩා පහල අවස්ථාවක පිහිටන (hip are dropped below knee level) නිසා දණහිසේ අස්ථි බන්ධනීන් (ligaments) සහ කෝමල අස්ථීන්-කාටිලේජ (cartilages) අධික ලෙස ඇදීමකට (strain) ලක්වේ. මෙමඟින් නිධන්ගත දණහිස් අමාරු ඇතිවිය හැක. (උදා. ප්‍රාථමික දරුවන්ට තාරා ගමන (duck walk) වැනි ආකාර වලින් පාසැල් වල මෙම ව්‍යායාම කරන නිසා එය අවදානම් ව්‍යායාමයක් ලෙස සැලකිව යුතුය.)

Deep Lunges



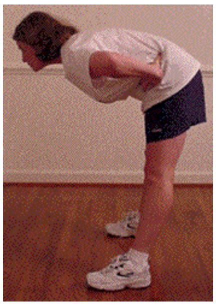
මෙම ඉරියව්වේදී ඉදිරි පාදයේ දණහිස (knee), පාදයේ ඇඟිලි (toe) ඉක්මවා ගොස් තිබීම නිසා දණහිසේ බන්ධනීන්ට (ligaments) සහ කෝමල අස්ථි (cartilage) වලට දැඩි හානි සිදුවේ.

3. Injuries to the Back

Toe - Touches

පිටකොන්ද ඇදීමකට ලක්වීම නිසා උපදුව ගෙන දෙන්නේය.

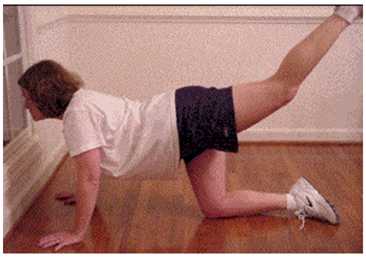
Waist Circles



රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි දිගු කවාකාර ඉරියව්කින් (making large circles) ශරීරයේ උඩ කොටස කරකැවීම නිසා තුනටිය (lumbar) අධික ඇදීමකට ලක්වීමෙන් පිටකොන්දේ උපදුව ගෙන දෙන්නේය.

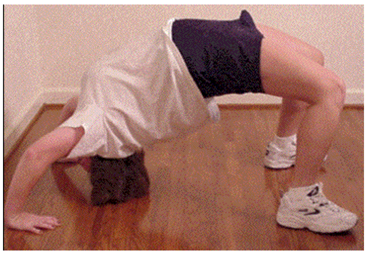
Cont…

Donkey Kicks



මෙම ඉරියව්වේ සිට එක් කකුලක් ඉහලට පැද්දවීම නිසා (swing motion with one leg) කොන්ද අධික ලෙස ඇදීමකට ලක්වීම සහ කොඳුනාරටියේ අන්තර් කශේරු මණ්ඩල (discs) තෙරපීමකට ලක්වීම නිසා අබාධයන් සිදුවිය හැකිය.

Back Bends or Bridges



මෙම ව්‍යායම කිරීමෙන් කොදු ඇටයේ පුරුක් (කශේරුකා – vertebrae) අධික ඇදීමට ලක්වන නිසා දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් කොදු ඇටයට හානිකර උපදුව ගෙන දෙන්නේය.

Sunil W. Tennakoon

Windmills

කඳ ඉදිරි පසට නමා හැරවීමෙන් කරන මෙම ව්‍යායාමය නිසා පිටකොන්දේ කොඳුනාරටියේ අන්තර් කශේරු මණ්ඩල (discs) පිපිරීමකට ලක්වීමට හැකි නිසා අබාධයන් සිදුවිය හැකිය.

Sunil W. Tennakoon

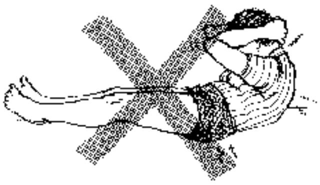
Cont…

4. පිට කොන්දේ (low back) අධික ලෙස ඇදීමකට (strain) ලක්වීමෙන් අනතුරු (injuries) සිදුවිය හැකි ව්‍යායාම.

Straight leg Abdominal curls

✓

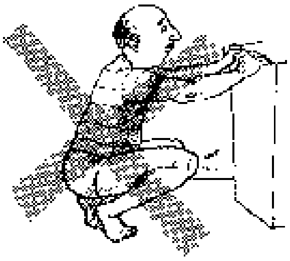
✗



ආරක්ෂාකාරී (safe) ලෙස මෙම ව්‍යායාමය භාවිතා කිරීමට නම් දණහිස් නමා (flexed knees) අත් දෙක කතිරයක් වනසේ කඳ (trunk) හෝ පපුව මත තබාගත යුතුය.

Deep knee bends

✗

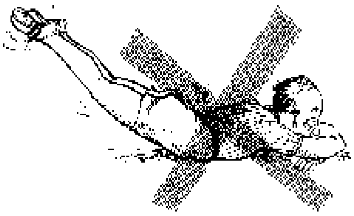


✓

දණහිස් නමන (knee bend) ව්‍යායාම ආරක්ෂාකාරීව සිදුකිරීමට නම් දන හිස් සන්දියේ පිටුපස කෝණය (knee joint angle) අංශක 90 ට වඩා අඩු නොවන පරිදි තබා ගත යුතුය.

Double leg hyperextensions

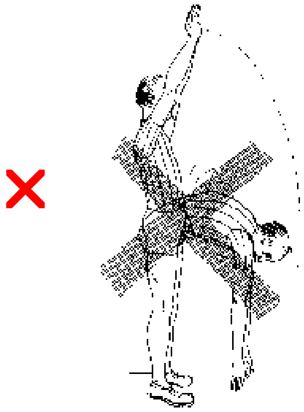
✗



✓

ආරක්ෂාකාරී (safe) ලෙස මෙම ව්‍යායාමය භාවිතා කිරීමට නම් වරකට එක් කකුලක් බැගින් ඔසවන්න.

Toe touching



✓

මෙම ව්‍යායාමය ආරක්ෂාකාරීව සිදුකිරීමට නම් බිම හිඳගෙන (sitting) කකුල් දෙක කෙලින් තබාල අතේ ඇඟිලි කකුලේ ඇඟිලි දෙසට (toe touching) සෙමින් ගෙනයාම.

Sunil W. Tennakoon

Gampaha Badminton Development Project

ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය

www.badmintonfriends.com

http://badmintonfriend.googlepages.com