

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය.

ඒකකය 9

ධාවන අභ්‍යාස
පුහුණු වේලාව.



චන්ද්‍රිමා විජේසේකර.

බ/ බණ්ඩාරවෙල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය.

ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වේලාව.

ධාවන

- එදිනෙදා ජීවිතයේදී බොහෝවිට අපි ධාවනය යොදා යොදා ගනු ලැබේ.
- දිවීම ගතික ඉරියව්වක් ලෙස ද අපට හැඳින්විය හැක.
- දිවීම ව්‍යායාමයක් ලෙස යොදා ගන්නා අවස්ථා ද ඇත.
- ධාවනය මළල ක්‍රීඩාවේ දී ඉසව්වක් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක.

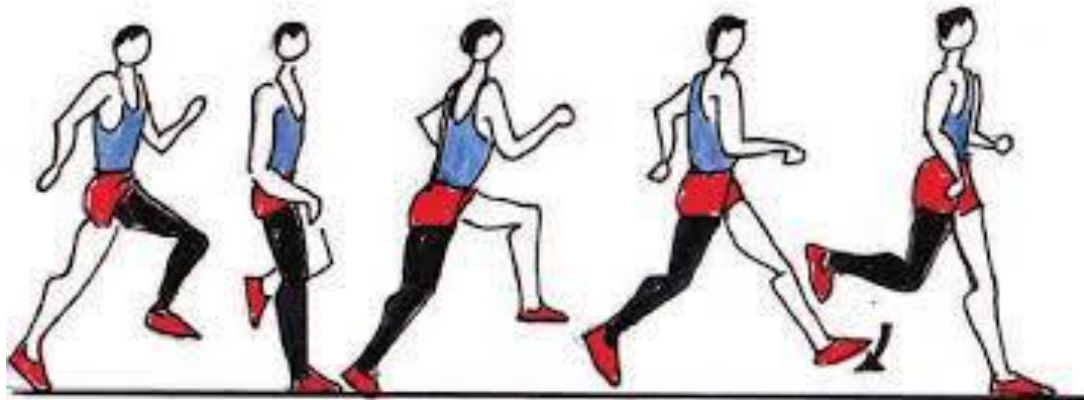


මළල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවන ඉසව් තුනක් දක්නට ලැබේ.

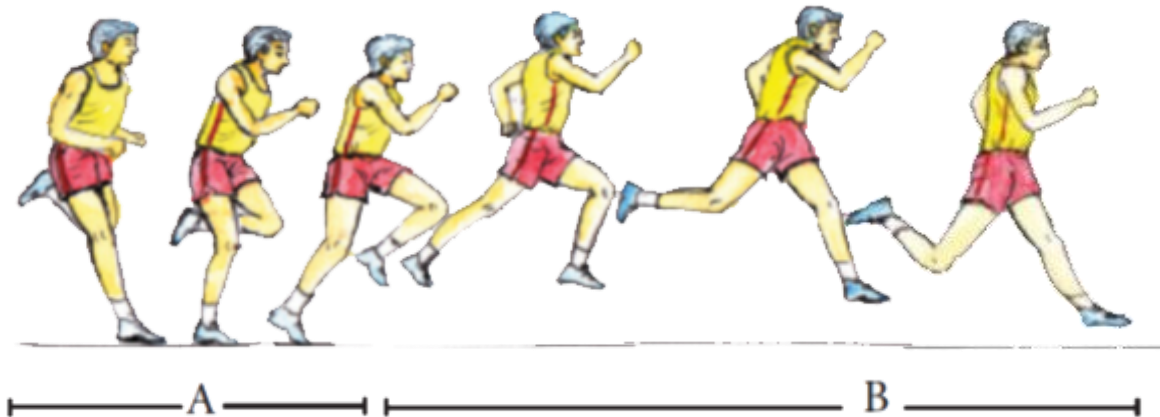
- කෙටි දුර ධාවන ඉසව්
 - මී100, මී200, මී400
- මැදි දුර ධාවන ඉසව්
 - මී800, මී1500, මී5000
- දිගු දුර ධාවන ඉසව්
 - මී 10000 ඛාධක දිවීම



- ධාවනය නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට හැඩ ගැසීම සඳහා පාද ඇතුළු ශරීරයේ සියලු කොටස්වලට අභ්‍යාස කිරීමට සිදු වේ.
- ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ඇත.
 - I. ආධාරක අවධිය support phase
 - II. පියාසරික අවධිය flight phase



- ආධාරක අවධිය යනු,
පාදය, පොළොව හා ස්පර්ශ ව පවතින අවස්ථාව මෙසේ හැඳින්වේ.
- පියාසාරික අවස්ථාව
පාදය පොළවෙන් මිදී ඉහලට ගමන් කරන අවස්ථාව මෙසේ හැඳින්වේ.



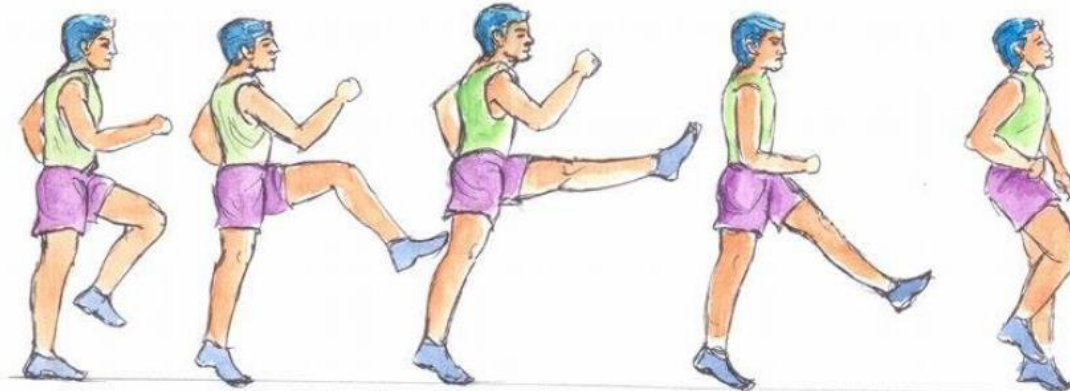
ධාවන සරල A (Running A)

- දණහිස ඉහළට හා ඉදිරියට ඔසවමින් මාර්ච් කිරීම.
- පා ඉහළට එසවීමේ දී පතුල පොළොවට සමාන්තර වන සේ තබා ගැනීම.
- ඉහළට ඔසවන පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ එසැවිය යුතු අතර, අංශක 90 වන සේ දෑත් වැළමිටෙන් නවා හොඳින් දෙපසට චලනය කිරීම.
- පා පතුල් මුළුමනින්ම පොළොවෙහි ස්පර්ශ වන පරිදි පතිත කිරීම.



ධාවන සරල B (Running B)

- ඉහළට ඔසවන පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ ඔසවා දණහිසින් දිග හැර පොළොවට පහර දෙන ආකාරයෙන් පතිත කිරීම.
- අංශක 90 වන සේ දෑත් වැළඹීමෙන් නවා හොඳින් දෙපසට චලනය කිරීම.



ධාවන ඝරඹ C (Running C)

- ආරම්භයේ දී පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශ වේ.
- පාදය දණහිසෙන් පසුපසට නවා විලඹ පිටුපස වද්දමින් ඇවිදීම.
- අංශක 90 වන සේ දැන් වැළඹිටෙන් නවා හොඳින් දෙපසට චලනය කිරීම



ඒකකය 9



ධාවන අභ්‍යාස
 පුහුණු වෙමු.