

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 05



ධාවන තරඟ ආරම්භය හඳුරමු

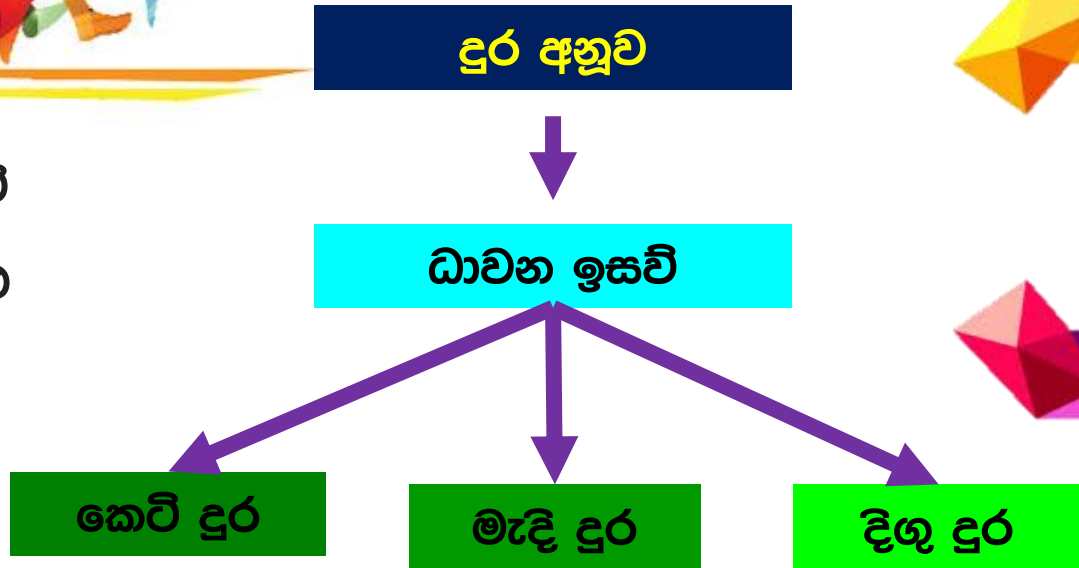
ඩී. එම්. එම්. දිසානායක
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.



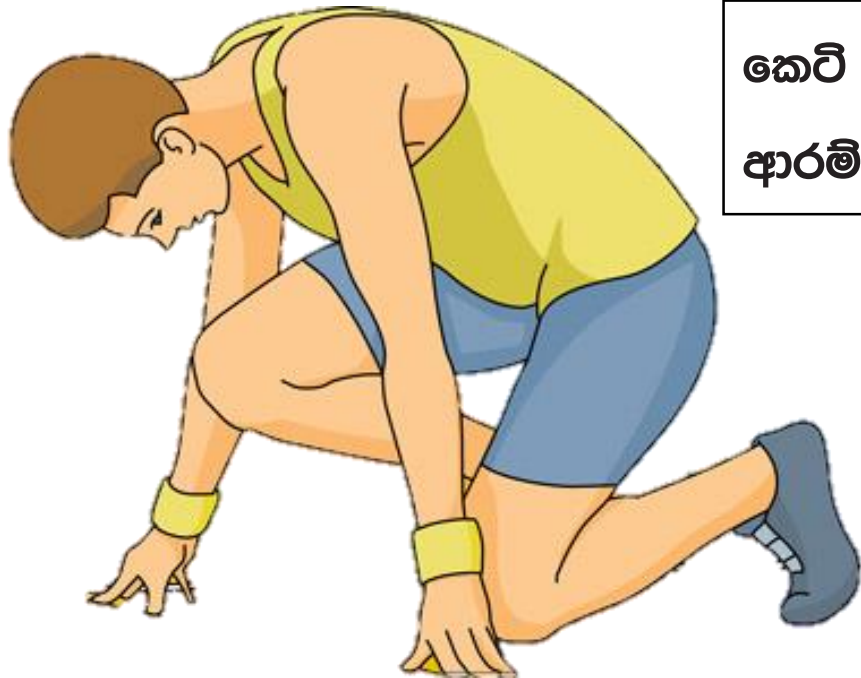


මලල ක්‍රීඩා යටතේ පවතින ධාවන ඉසව්,
 දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව
 කෙටි දුර, මැදි දුර සහ දිගු දුර ලෙස
 වර්ග තුනකට බෙදා ඇත.

ධාවනය මලල ක්‍රීඩාවේ
 ඉසව්වක් ලෙස ද අර්ථ
 දැක්විය හැක.



ඕනෑ ම ධාවන ඉසව්වක් ජයග්‍රහණය සඳහා ධාවන ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ.



කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වල දී ප්‍රමාද වී ගන්නා ආරම්භය පරාජයට බෙහෙවින් බලපායි.

දිවීමට ඇති දුර අනුව ලබා ගත යුතු ආරම්භක ක්‍රමය ද වෙනස් වේ.



ධාවන තරඟ ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි

1. හිටි ඇරඹුම

මීටර් 400 ට වඩා වැඩි

ධාවන ඉසව්



2. කුඳු ඇරඹුම

මීටර් 400 හා ඊට අඩු ධාවන ඉසව්



දිගු දුර හා මැදි දුර ධාවනය ආරම්භය සඳහා හිටි ඇරඹුම යොදා ගනියි.



**හිටි ඇරඹුම යොදා ගන්නා
ඉසව් වන්නේ,**

- මීටර් 800
- මීටර් 1500
- මීටර් 5000
- මීටර් 10000



හිටි ඇරඹුම
සඳහා භාවිත
කරන
විධාන දෙකකින්
යුක්ත වේ.

1



සැරසෙන්න ON YOUR MARK

සැරසෙන්න විධානයේ දී:

- ඉදිරි පාදයේ පතුල ආරම්භක රේඛාවට ආසන්නව තබයි.

2

යා GO

- අනික් පාදයේ පතුල, ඉදිරි පාදයේ සිට උරහිස් පළලට සමාන ප්‍රමාණයක් පිටුපසින් තබයි.
- සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට යොමු කරයි.
- ඉදිරි පාදයට විරුද්ධ පැත්තේ අත ඉදිරියටත්, අනිත් අත පිටුපසටත් වන ලෙස තබා ගත යුතුයි.

යා විධානයේ දී:

- පිටු පසින් නැඹු පාදය ඉදිරියට ගෙන ධාවනයේ යෙදෙයි.
- ඉදිරිය නැමී තිබූ කඳු කොටස ඉහළට එසවේ.



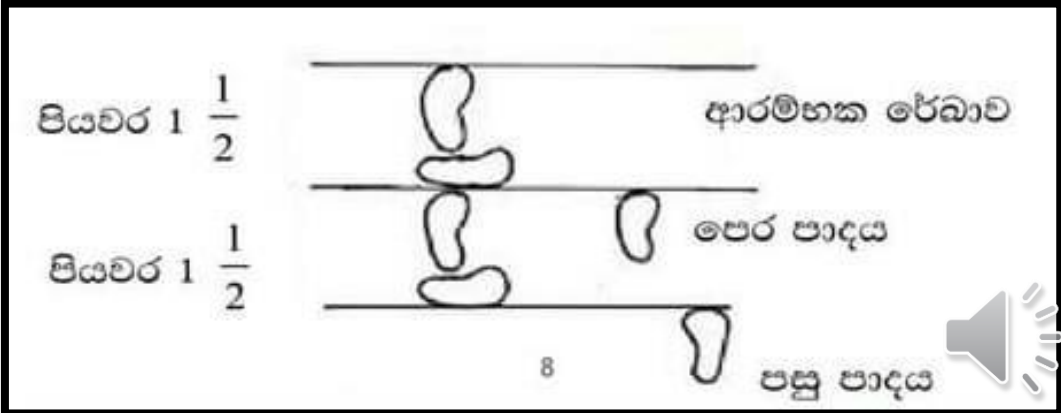
කුඳ ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයින්ගේ උස අනුව පාද තබාගන්නා ආකාරය වෙනස් වේ.

01. කෙටි ඇරඹුම

02. මැදි ඇරඹුම (බහුලව භාවිත කරන ක්‍රමයකි)

03. දිගු ඇරඹුම

- කුඳ ඇරඹුම් ක්‍රම කිහිපයක් පැවතියද මැදුම් ඇරඹුම වැඩි වශයෙන් භාවිතවේ.
- මැදුම් ඇරඹුම සඳහා ආරම්භක රේඛාවේ සිට පියවර තබා ගන්නා ආකාරය.



කෙටි දුර ධාවනය ආරම්භය සඳහා කුදු ඇරඹුම යොදා ගනියි.

කුදු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසව්වන්හේ,

- මීටර් 100
- මීටර් 200
- මීටර් 400
- මීටර් 100x4, මීටර් 400x4 සහාය දිවීම
- මීටර් 100, මීටර් 110 හා මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම



කුඳු ඇරඹුම සඳහා භාවිත කරන විධාන තුනකින් යුක්ත වේ.



shutterstock.com - 736215460



1

සැරැසෙන්නේ



2

වෙන්නේ



3

යා (වෙඩි හඬ)



1



සැරසෙන්න ON YOUR MARK

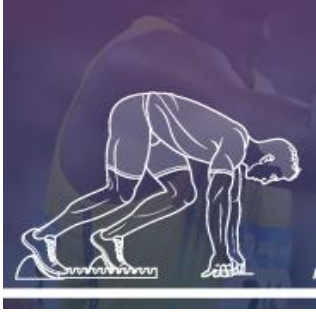


සැරසෙන්න විධානයේ දී,

- ඉදිරි පාදය ලෙස හුරු පාදය තැබිය යුතු ය.
- පසු පාදයේ දණහිස ඉදිරි පාදයේ වකය (වක් කොටස) අසල සිට අඟල් 3-4 ක් අපත් කොට තැබිය යුතු ය.
- දත් ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ, උරහිස් පරතරයට වඩා මදක් වැඩි වන සේ තැබිය යුතු ය.
- දත්වල ඇඟිලි ආරක්ෂාවක හැඩයට තබා ගත යුතු ය.



2



වෙන් READY/SET

වෙන් විධානයේ දී:

- දණහිස් දෙක ම ඉහළට එස වේ.
- උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුල ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටයි.
- ආරම්භක රේඛාවෙන් මදක් ඉදිරියට උරහිස තල්ලු වේ.
- ශරීරයේ ඔර දෑත් මත රඳා පවතී.



3



යා

GO

යා විධානයේ දී:

- වෙඩි හඬ (යා විධානය) සමඟ දෙපතුල් පොළොවට තද කරමින් ඉදිරියට තල්ලුවේ.
- පොළොව ස්පර්ශ වී ඇති දෙ අත් පොළොවෙන් ඉවත් වේ.
- කෙටි පියවරක් තබමින්, පසු පාදය ඉදිරියට ආරම්භක රේඛාවට ඉදිරියෙන් තබයි.
- ඊට විරුද්ධ පැත්තේ අත ඉදිරියට පැමිණේ.
- ඉදිරියට තල්ලු වීමත් සමඟ උකුල් පෙදෙස හා දණහිස් දිග හැරී පවතී.



අරම්භක පුවරුව



shutterstock.com - 1779107522



ධාවන පාවහන්



කුඳු ඇරඹුමේ දී සංඥාවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ හැකියාව හා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

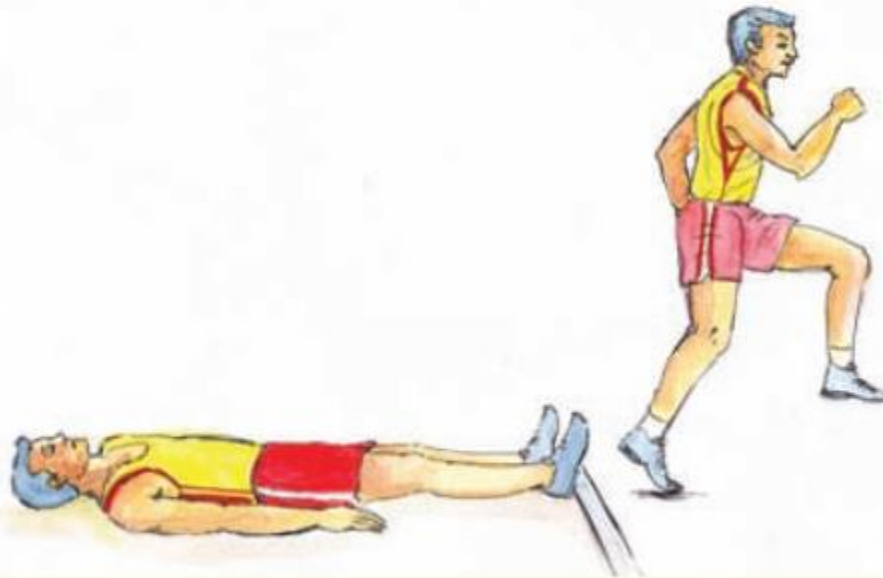
1. පාද දෙක ඉදිරියට සිටින සේ ඉදගෙන සිටින්න.
විධානය දුන් විට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ දුවන්න.



කුඳු ඇරඹුමේ දී සංඥාවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ හැකියාව හා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

2. උඩුකුරුව වැතිර සිටින්න.

විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.



කුඳු ඇරඹුමේ දී සංඥාවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ හැකියාව හා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

3. පාද ඇඟිලි, දණහිස් හා අත්වල අල්ල සම්පූර්ණයෙන් බිම තබා ගෙන සිටින්න.

විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 05



ධාවන කර්ම ආරම්භය හඳුරමු

ඩී. එම්. එම්. දිසානායක
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

