

මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු

පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේ දී මෙන් ම ඵලිමහන් ක්‍රීඩාවලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවලදීත් මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැක ගත හැකි ය. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව්වලට අදාළ වන විශේෂ නීති රීති මෙන් ම සෑම ඉසව්වකට ම අදාළ වන පොදු නීති රීති ද පවතී. මලල ක්‍රීඩාවෙන් ඔබ ලබන දැනුම ද, ප්‍රායෝගික හැකියාවන් ද සාර්ථක සහ නිරෝගි ජීවිතයකට මග සලසනු ඇත.

10වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය, තරග ඇවිදීම හා ධාවන තරගවල ශිල්පීය ක්‍රම සහ නීති රීති පිළිබඳ කළ අධ්‍යයනයන් සිහිපත් කර ගන්න.

මෙම පාඩමෙන් අපි මලල ක්‍රීඩාවල පොදු නීති රීති ද කෙටි දුර හා දිගු දුර ධාවනය ද කඩුලු මතින් දිවීම ද හදාරමින් අදාළ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

මලල ක්‍රීඩා පොදු නීති රීති

මලල ක්‍රීඩා සඳහා පොදු නීති රීති පද්ධතියක් පවතින අතර, වර්ගීකරණය අනුව දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම ඉසව්වලට වෙන් වූ විශේෂිත නීති රීති ද හඳුන්වා දී ඇත.

ඇඳුම

තරග සඳහා සහභාගි වීමේ දී තරගකරුවන්ගේ ඇඳුම පහත සඳහන් ගුණාංගවලින් යුක්ත විය යුතු ය.

1. පිරිසිදු විය යුතු ය.
2. ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතු ය. විරෝධතාවන්ට තුඩු නොදෙන, තෙත් වූ විට පවා විනිවිද නොපෙනෙන ඇඳුමක් විය යුතු ය.
3. විනිසුරුවන්ගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතු ය.
4. ඇඳුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පසුපස එක ම වර්ණයකින් තිබිය යුතු ය.

පාවහන්

ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් තරගවලට සහභාගි වීමේ දී පහත සඳහන් පරිදි පාවහන් නීතිය ක්‍රියාත්මක වේ.

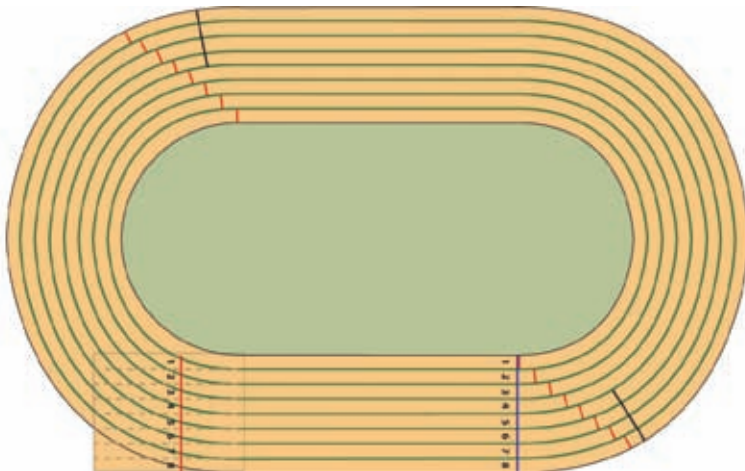
1. පාවහන් නොපැලඳ සහහාගි විය හැකි ය.
2. එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.
3. පාද දෙකෙහි ම පාවහන් පැලඳිය හැකි ය.
4. තරගයක දී පාවහන් පැලඳීමේ අරමුණු විය යුත්තේ පයට ආරක්ෂාව, සමතුලිතබව රැක ගැනීම හා පොළොව හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීම ය. මෙම අරමුණු හැර වෙනත් අතිරේක ආධාරයක් ලබා දෙන පාවහන් (ඇතුළත දුනු හෝ ඒ සමාන දෙයක් සවි කළ පාවහන්) නොපැලඳිය යුතු ය.
5. පාවහන්වලට උපරිම වශයෙන් ඇණ 11ක් සවි කර ගත හැකි ය.

තරග අංක

1. තරගකරුවෙකු තරගයේ දී උඩුකයේ ඉදිරිපස හා පිටුපස පැහැදිලිව පෙනෙන සේ අංක දෙකක් පැලඳිය යුතු ය.
2. උස පැනීම හා රිටි පැනීම ඉසව්වල දී අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැලඳිය හැකි ය.
3. තරග අංකය උපරිම දිග 24 cm හා පළල 20 cm විය යුතු ය.

ධාවන පථයේ පොදු නීති රීති

1. සම්මත ධාවන පථයක දුර මීටර් 400ක් විය යුතු ය.
2. සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතු ය.
3. ධාවන මං තීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි.
4. ධාවන පථයක අවම මං තීරු 8ක් විය යුතු ය.



9.1 රූපය - ධාවන පථය

5. මීටර් 400 හා ඒ දක්වා වූ සියලු තරගවල දී ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.
6. මීටර් 100x4, 200x4, 400x4 මිශ්‍ර සහාය තරගවල පළමු ධාවකයා ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.
7. මීටර් 800 ඇතුළු ඊට වැඩි තරග සඳහා හිටි ආරම්භය ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
8. ධාවන පථය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිශාව වාමාවර්තව විය යුතු ය.
9. තරග කරුවන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටි නම් මූලික වට පැවැත්විය යුතු ය.

පිටියේ තරග (පැනීම ඉසව්/විසි කිරීම ඉසව්) සඳහා පොදු නීති රීති

1. ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමට පෙර තරග පෙදෙස තුළ සෑම තරග කරුවෙකුට ම පුහුණු වාර ලබා ගත හැකි ය
2. තරගයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩාවිටිය හෝ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත
3. උස හා රිටි පැනීම හැර අනෙක් පිටිය ඉසව්වල දී තරගකරුවන් සංඛ්‍යාව 8ට වැඩි නම් සෑම තරග කරුවෙකුට ම වාර 3ක් හිමි වන අතර එහි දී වැඩි ම දක්ෂතා දැක් වූ 8 දෙනාට තවත් අතිරේක වාර තුනක් හිමි වේ. (ජාත්‍යන්තර තරග හැර වෙනත් තරගවල දී තම සංවිධායකයන්ගේ අභිමතය පරිදි වාර ගණන වෙනස් කළ හැකි ය.)
4. උස හා රිටි පැනීමක දී එක් උසක් තරණය කිරීමට අවස්ථා තුනක් හිමි වේ

ධාවනය

තරගවල යෙදෙන දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් වර්ග කෙරේ. මේවා විවිධ වේගවලින් සිදු කෙරේ. ඒ සඳහා පිළිගත් නීති රීති හා තාක්ෂණික ශිල්පීය ක්‍රම ද ඇත. ධාවන ඉසව් සඳහා සහභාගී වන තරගකරුවෙකුගේ අරමුණ වන්නේ නිශ්චිත දුරක් අවම කාලයකින් නිම කිරීමයි. මේ සඳහා වේගය වැදගත් වේ. වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකකි.

1. ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර
2. පියවර තබන ශීඝ්‍රතාව (තත්පරයක දී තබන පියවර ප්‍රමාණය)

ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර හෝ පියවර තබන ශීඝ්‍රතාව හෝ මෙම සාධක දෙක ම හෝ වැඩි කිරීමෙන් ධාවන වේගය වැඩි කර ගත හැකි ය. ඉහත සඳහන් සාධක දෙක මධ්‍යස්ථව තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

ධාවන තරග ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකින් සිදු කළ හැකි ය.

1. හිටි ඇරඹුම - මීටර් 400 ට වඩා වැඩි ධාවන ඉසව්
2. කුදු ඇරඹුම - මීටර් 400 හා ඊට අඩු ධාවන ඉසව්
 උදා: මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400,
 මීටර් 100x4, මීටර් 400x4 සහාය දිවීම
 මීටර් 100, මීටර් 110 හා මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම

ධාවන පියවරක අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත හැකි ය.

1. නික්මීම
2. ගුවන්ගත වීම
3. පතිත වීම



9.2 රූපය - ධාවන පියවරක අවස්ථා

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව ධාවනය කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර වශයෙන් කොටස් තුනකි. මෙහි දී මැදි දුර තරඟ සමාන්‍ය වේගවත් බවකින් යුතු වේ. දිගු දුර තරඟවල ආරම්භය කෙටි දුර තරඟවල දී ට වඩා වේගවත් බවින් අඩු වේ.

කෙටි දුර ධාවනය

කෙටි දුර ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය, අත්වල චලන, හිසෙහි හා කඳෙහි පිහිටීම ඉතා වැදගත් වේ. කෙටි කාලයක් තුළ තරඟය නිම වන නිසා එම ක්‍රියාකාරීත්වයන් උපරිමව පවතී.

ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි කෙටි දුර ධාවනය ආරම්භය සඳහා කුදු ඇරඹුම යොදා ගනියි. කුදු ඇරඹුම සඳහා සැරසෙන්න, වෙන්, යා යනුවෙන් විධාන තුනකින් යුක්ත වේ.

කෙටි දුර ධාවනයේ ශිල්පීය ක්‍රමය

- කෙටි දුර ධාවනයේ දී ආරම්භය ඉතා වේගවත් ය. එහි දී ශරීරය ඉදිරියට නැඹුරුව පවතියි. ක්‍රමයෙන් ශරීරය සෘජු වේ
- තරඟ අවසානයේ දී වේගවත් බව මදක් අඩු වන අතර, කඳ ඉදිරියට නැඹුරු වේ
- දැන් උරහිස් වටා 90° ට පමණ ඉදිරියට හා පසු පසට චලනය වේ
- පාදය උකුල් අක්‍ෂය වටා චක්‍රීයව චලනය වේ
- දිගු දුර ධාවනයේ දී ට වඩා දණහිස එසවීම වැඩි ය
- ධාවන පියවර අතර පරතරය දිගු වේ



ක්‍රියාකාරකම

කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භය හුරු වීම සඳහා විවිධ ඉරියව්වල සිට, සංඥාවකට අනුව ධාවන ඉරියව්වට පැමිණ වේගයෙන් ඉදිරියට දිවයන්න.

දිගු දුර ධාවනය

- මීටර 400ට වඩා වැඩි දුර ධාවන තරඟවල දී හිටි ආරම්භයක් ගත යුතු ය. හිටි ආරම්භයේ දී ලබා දෙන්නේ සැරසෙන්න, යා (වෙඩි හඬ) නමැති විධාන දෙක පමණි.



9.3 රූපය - දිගු දුර ධාවනයේ ආරම්භය





මැදි දුර හා දිගු දුර ධාවනයේ ශිල්පීය ක්‍රමය

- දුර ධාවනයේ දී ශරීරයේ ඉහළ කොටස සෘජුව තබා ගෙන දිවීම සිදු කරයි
- අවසානයේ වේගවත් වීමත් සමඟ ශරීරය ඉදිරියට නැමී පවතී
- දුර ධාවනයේ දී පියවර අතර දුර කෙටි වේ. එමෙන් ම දණ හිස එසවීම මද වශයෙන් සිදු වේ
- අත්වල වලන කෙටි දුර දිවීම මෙන් වේගවත්ව සිදු නොවේ
- ඇඟ ලිහිල්ව හා රිද්මයකට ක්‍රියා කරයි

ධාවන අභ්‍යාස

ධාවන අභ්‍යාස කිරීමෙන් ඉටු වන කාර්යයන් හා ධාවන අභ්‍යාස පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර අධ්‍යයනය කර ඇත. ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු වීමට හා ධාවනය වේගවත් කිරීමට යොදා ගත හැකි තවත් අභ්‍යාස කිහිපයක් ගැන සලකා බලමු.

9.1 වගුව

<p>Ankling - පාදයේ කොට්ටා (Ball) කොටස පොළොවේ ස්පර්ශ කරමින් ඉතා ළඟ අඩි තබමින් වේගයෙන් ඇවිදීම</p> 	<p>Skiping A - එක් පාදයක් පොළොව දිගේ අදිමින් (skip) (පාද මාරුවෙන් මාරුවට) වේගයෙන් ඉදිරියට යාම</p> 
<p>Skiping B - එක් පාදයක් පොළොවේ අදිමින් ද අනෙක් පාදය වක්‍රීයව වන ආකාරයට දිග හරිමින් ද ඉදිරියට යාම.</p> 	<p>Bounding - ආධාරක පාදය පොළොව මත තෙරපුමක් ඇති කර පාදය දණහිසින් නමා පාද ඇතිත් තබා පැන පැන යාම.</p> 

කඩුලු මතින් දිවීම



නික්මීම → ← කඩුල්ල හරණය → → පතිත වීම

9.4 රූපය

කඩුලු මතින් දිවීම වේගවත් රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකමක් වන අතර මලල ක්‍රීඩා ධාවන ඉසව් අතරින් සිත් ගන්නා සුලු ඉසව්වකි. මෙය කෙටි දුර ඉසව්වකි. මෙහි දී ක්‍රීඩකයා කඩුලු දහයක් මතින් ධාවනයේ යෙදිය යුතු යි. ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයට මෙහි වැදගත්කම වන්නේ ඩක්කන් වයිට් මහතා විසින් මුල් ම ඔලිම්පික් පදක්කම ශ්‍රී ලංකාවට ලබා දුන්නේ මී. 400 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වෙන් වීම යි.

ජත්‍යන්තර හා ජාතික මට්ටමේ තරගවල දී පහත සඳහන් පරිදි තරග ඉසව් පැවැත් වේ.

පිරිමි = මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු
 කාන්තා = මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු

කෙටි දුර වේගයෙන් දිවීමේ හැකියාවක්, ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව කඩුල්ල තරණය කිරීමේ හැකියාවක් මෙම ඉසව්ව සඳහා අවශ්‍ය මූලික අංග වේ.

කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙකකි.

1. කඩුල්ල තරණය කිරීම
2. කඩුලු අතර දිවීම

I. කඩුල්ල තරණය කිරීම

කඩුල්ල තරණය කිරීම නැවත අවධි තුනකට බෙදිය හැකි ය.

- A. නික්මීම
- B. කඩුල්ල තරණය
- C. පතිත වීම

A. නික්මීම

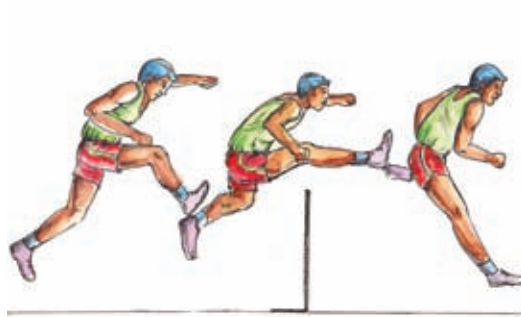


9.5 රූපය - නික්මීම

- වේගවත්ව දුව එන ක්‍රීඩකයා නික්මීම සඳහා සූදානම් වේ
- නික්මීමේ පාදයේ දණහිස හා වළලුකර සන්ධිය හොඳින් දිග හැරී පවතී

- පෙර පාදය (lead leg) වේගවත්ව දැණ හිසින් නැමී පොළොවට සමාන්තරව තිරස් මට්ටමේ පිහිටයි

B. කඩුල්ල කරණය කිරීම



9.6 රූපය - කඩුල්ල කරණය

- පෙර පාදයේ පහළ කොටස දැණහිසින් හොඳින් දිග හැරී කඩුල්ල මත දී මදක් නැමී උඩුකය ඉදිරියට නැමී පවතී
- පසු පාදය සිරුරේ පැත්තෙන් ඉදිරියට පවතී
- කඩුල්ල කරණය අවස්ථාවේ දී පසු පාදයේ (Trail Leg) කලවා පොළොවට සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණේ

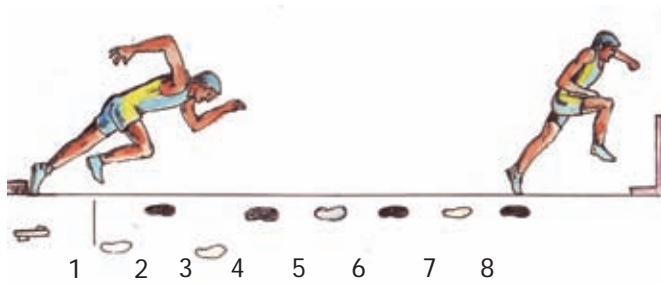
C. පතිත වීම



9.7 රූපය - පතිත වීම

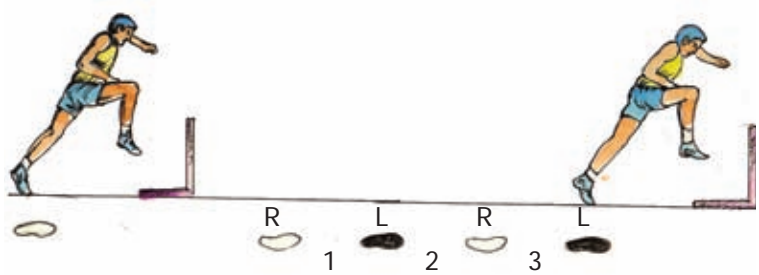
- පෙර පාදයෙහි පතුලේ ගෝලය (ball) කොටස පොළොවට ස්පර්ශ වන සේ පතිත විය යුතු ය

2. කඩුලු අතර දිවීම



9.8 රූපය - කඩුලු අතර දිවීම

- මීටර් 100, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම සඳහා ආරම්භක පුවරුවේ සිට පළමු කඩුල්ලට පියවර අටකින් ළඟා විය යුතු ය
- පළමු කඩුල්ලට පෙර පාදය (Lead leg) එන ආකාරයෙන් ආරම්භක පුවරුවේ එම පාදය පසු පසින් තබා ගැනීම වැදගත් වේ
ආධුනික ක්‍රීඩකයන් හට මෙය හුරු පාදය අනුව වෙනස් වේ



9.9 රූපය

- මීටර් 100, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම සඳහා පියවර තුනකින් ඊළඟ කඩුල්ල වෙත ළඟා විය යුතු ය

කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස

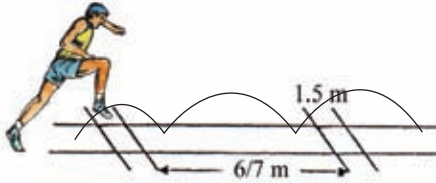
1.



9.10 රූපය

පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දුවන්න.

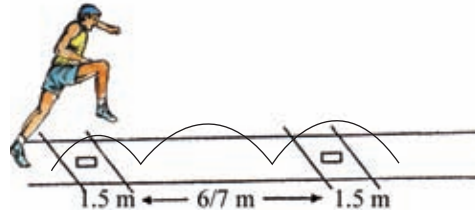
2.



9.11 රූපය

රූපයේ පරිදි පොළොව මත පරතර සලකුණු කරන්න. 6m හෝ 7m පරතරය පියවර තුනකින් ධාවනයේ යෙදෙන්න. 1.5m පරතරය මතින් පැන යන්න.

3.



9.12 රූපය

ඉහත ආකාරයට ම කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා බාධක තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති කිහිපයක්

1. තරගකරු තරගය අවසන් වන තුරු තමාට අයත් මං තීරුවේ කඩුල්ල මතින් ධාවනය කළ යුතු ය.
2. කඩුල්ල තරණය කිරීමේ දී කඩුල්ලට පිටින් පාදය නොගත යුතු ය.
3. තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හෝ හිතාමතා කඩුල්ල පෙරළීම නීති විරෝධී වේ.

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා සඳහා පොදු නීති රීති අතර ඇඳුම, පාවහන්, තරග අංක ආදියට අදාළ ව යම් යම් නීති පවතියි. ඊට අමතරව ධාවන තරග සඳහා ද, පිටියේ තරග සඳහා ද පොදු වූ නීති රීති හඳුනා ගත හැකි ය.

ධාවන ඉසව් දුර ප්‍රමාණ අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර ලෙස වර්ග කෙරේ. ධාවනයේ දී වේගය ඉතා වැදගත් වන අතර වේගය සඳහා ධාවකයාගේ පියවර අතර දුරත්, පියවර තබන ශීඝ්‍රතාවත් බලපායි.

කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය කඩුල්ල තරණය හා කඩුලු අතර දිවීම යන අවස්ථා දෙකෙන් සමන්විත වේ. කඩුල්ල තරණය කිරීම, නික්මීම, කඩුල්ල තරණය හා පතිත වීම යන අවධි තුනට නැවත බෙදේ.

ධාවනය හා කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාසවල නිරත විය යුතු ය.

 **අභ්‍යාස**

1. මලල ක්‍රීඩාවේ දී පහත එක් එක් අංග සම්බන්ධයෙන් පොදුවේ පවතින නීති රීති දෙක බැගින් ලියා දක්වන්න
 - i. ඇඳුම
 - ii. පාවහන්
 - iii. තරග අංක
2. ධාවන තරගවල දී පොදු නීති රීති පහක් දක්වන්න
3. පිටියේ තරගවල දී පොදු නීති රීති දෙකක් දක්වන්න
4. ධාවනයේ දී ධාවකයාගේ වේගය සඳහා බලපාන සාධක දෙක මොනවා ද?
5. ධාවන පියවරක අවස්ථා තුන නම් කරන්න