

5

ධාවන තරග ආරම්භය හදුරමු

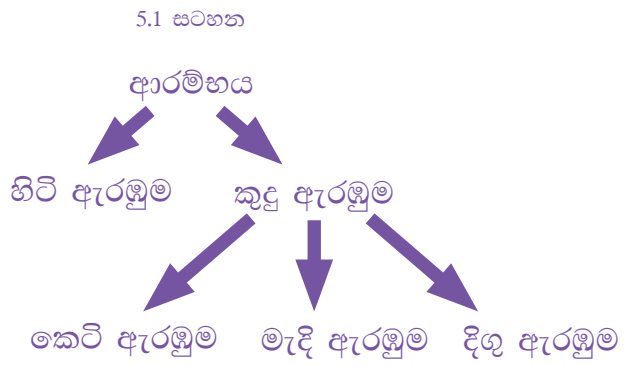
මලල ක්‍රීඩා යටතේ පවතින ධාවන ඉසව්ව දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර සහ දිගු දුර ලෙස වර්ග කුනකට බෙදා ඇත. ඕනෑම ධාවන ඉසව්වක් ජයග්‍රහණය සඳහා ධාවන ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වල දී ප්‍රමාද වී ගන්නා ආරම්භය පරාජයට බෙහෙවින් බලපායි. දිවීමට ඇති දුර අනුව ලබා ගත යුතු ආරම්භක ක්‍රමය ද වෙනස් වේ. කෙටි දුර දිවීමේ දී කුඳු ආරම්භය ද, මැදි හා දිගු දුර දිවීමේ දී හිටි ආරම්භය ද යොදා ගනී.

හත් වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් නිවැරදි දිවීමක දී අත්වල හා පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වයක්, දිවීම පුහුණුව සඳහා කරන ලද අභ්‍යාසන් නැවත මතක් කර ගන්න.

මේ පාඩමෙන් අපි ධාවනයේ ඇති ආරම්භක ක්‍රම හදුරා ඒ අතරින් කුඳු ආරම්භයේ මැදි ඇරඹුම ප්‍රායෝගිකව, නිවැරදිව ප්‍රදර්ශනය කරමු.

ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රම

ධාවන තරග ආරම්භයේ විවිධ ක්‍රම පහත දැක්වෙන පරිදි වර්ග කළ හැකි ය.



හිටි ඇරඹුම (standing start)

හිටි ඉරියව්වේ සිට ආරම්භ කරන නිසා මෙය හිටි ඇරඹුම ලෙස හඳුන්වයි. දිගු දුර සහ මැදි දුර ධාවන ඉසව් සඳහා හිටි ඇරඹුම යොදා ගනී. ඒ අනුව මීටර් 400 ට වඩා වැඩි සෑම ඉසව්වක් සඳහා ම හිටි ඇරඹුම යොදා ගත යුතු ය.

- උදා: මීටර් 800
- මීටර් 1500
- මීටර් 5000
- මීටර් 10000



5.1 රූපය - හිටි ඇරඹුම

ඉහත 5.1 රූපයේ ආකාරයට හිටි ඇරඹුම සඳහා ඔබ සුදුනම් විය යුතු ය.

සැරසෙන් විධානයේ දී:

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

යා විධානයේ දී:

- පිටු පසින් තැබූ පාදය ඉදිරියට ගෙන ධාවනයේ යෙදෙයි.
- ඉදිරිය නැමී තිබූ කඳ කොටස ඉහළට එසවේ.

කුඳු ඇරඹුම (crouch start)

කෙටි දුර ධාවනය සඳහා යොදා ගන්නේ කුඳු ඇරඹුමයි.

එනම් මීටර් 400 සහ ඊට වඩා අඩු ධාවන ඉසව් සඳහා මෙම ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

- උදා: මීටර් 100
 මීටර් 200
 මීටර් 400
 මීටර් 100 x 4 සහය දිවීම
 මීටර් 400 x 4 සහය දිවීම
 මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම
 මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම
 මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම



5.2 රූපය - කුඳු ඇරඹුම

කුඳු ඇරඹුම සඳහා විධාන තුනක් යොදා ගනී.

1. සැරසෙන්නේ
2. වෙන්
3. යා (සංඥාවක් හෝ වෙඩි හඬ)

කුඳු ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයන්ගේ උස අනුව පාද තබා ගන්නා ආකාරය වෙනස් වේ. ඒ අනුව කෙටි ඇරඹුම, මැදි ඇරඹුම හා දිගු ඇරඹුම වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදේ. මැදි ඇරඹුමේ දී පාද තබා ගන්නා ආකාරය පහත දැක් වේ. මෙම ඇරඹුම එක් දණහිසකින් වාඩි වී සිටිමින් ආරම්භ කරයි.

මැදි ඇරඹුමේ එක් එක් අවස්ථා පහත ආකාරයට සිදු කළ යුතු ය.

සැරසෙන්නේ විධානයේ දී;

- ඉදිරි පාදය ලෙස හුරු පාදය තැබිය යුතු ය.
- පසු පාදයේ දණහිස ඉදිරි පාදයේ වකය අසල සිට අඟල් 3-4 ක් ඇත් කොට තැබිය යුතු ය.
- දැන් ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ, උරහිස් පරතරයට වඩා මදක් වැඩි වන සේ තැබිය යුතු ය.
- දැන්වල ඇඟිලි ආරුක්කුවක හැඩයට තබා ගත යුතු ය.



5.3 රූපය

වෙන් විධානයේ දී:

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



5.4 රූපය

යා විධානයේ දී:

- වෙඩි හඬ (යා විධානය) සමග දෙපතුල් පොළොවට තද කරමින් ඉදිරියට තල්ලු වේ.
- 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 සමග උකුල් පෙදෙස හා දණහිස් දිග හැරී පවතී.



5.5 රූපය

මැදි ඇරඹුම් ක්‍රමයේ දී යා අවස්ථාවේ දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණිකව නැගිට දිවීම සිදු කළ යුතු ය.

මෙය වේගවත්ව සිදු කිරීම සඳහා කෙටි දුර ධාවකයන් පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

කුදු ඇරඹුමේ දී සංඥාවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ, වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරම්

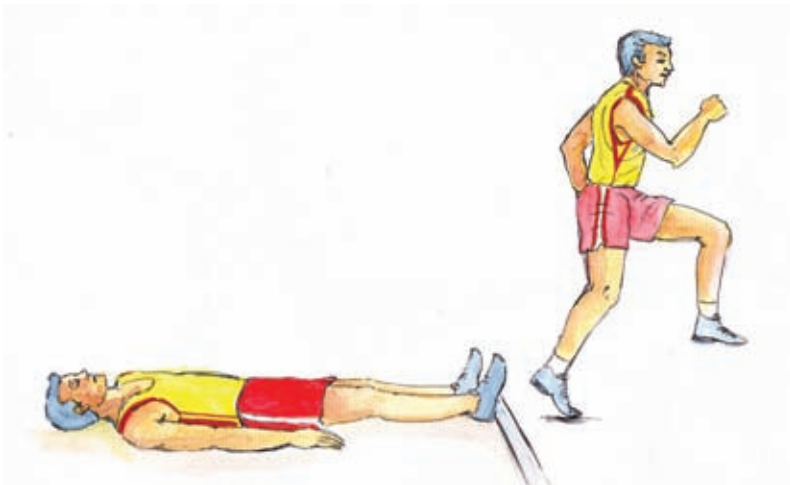
1. පාද දෙක ඉදිරියට සිටින සේ ඉදගෙන සිටින්න.
විධානය දුන් විට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ දුවන්න.



5.6 රූපය

2. උඩුකුරුව වැතීර සිටින්න.

විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.



5.7 රූපය

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

විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.



5.8 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

හිටි ආරම්භය හා මැදි ආරම්භය විධාන අනුව නිවැරදිව කර පෙන්වන්න.

සාරාංශය

ධාවන ඉසව්වල වැදගත් අංගයක් වන ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකින් සිදු කරයි. එනම් හිටි ඇරඹුම හා කුඳු ඇරඹුම වශයෙනි.

හිටි ඇරඹුම සඳහා විධාන දෙකක් ලබා දෙන අතර මීටර් 400ට වඩා වැඩි ඉසව් සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.

කුඳු ඇරඹුම සඳහා විධාන තුනක් ලබා දෙන අතර මීටර් 400 ඇතුළු ඊට අඩු ඉසව් සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.

කුඳු ඇරඹුම කෙටි, මැදි හා දිගු ඇරඹුම වශයෙන් ආකාර තුනකින් යුක්ත වේ. ඒ අතරින් වැඩි වශයෙන් භාවිත වන්නේ මැදි ඇරඹුමයි.



අභ්‍යාස

1. ගැලපෙන වචනය තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.
(හිටි ඇරඹුම/ මීටර් 1500/ වෙන්/ දෙකකි/ තුනකි)
 - i. මැදි දුර හා දිගු දුර ඉසව් සඳහා භාවිත කෙරේ.
 - ii. හිටි ආරම්භයේ විධානය දෙනු නොලැබේ.
 - iii. හිටි ඇරඹුමෙන් ඉසව්ව ආරම්භ කෙරේ.
 - iv. හිටි ඇරඹුමේ විධාන කි.
 - v. කුඳු ඇරඹුමෙහි ආකාර කි.
2. කුඳු ඇරඹුමේ මැදි ඇරඹුම ගන්නා ආකාරය කර පෙන්වන්න.
3. කුඳු ආරම්භයේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ඔබ දන්නා ක්‍රියාකාරකමක් කර පෙන්වන්න.