



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙහිඔව්ව  
வலயக் கல்விக் காரியாலயம் - தெனியோவிட்ட  
ZONAL EDUCATION OFFICE - DEHIOWITA

අධ්‍යාපන භාරකරු: ආර්ථික හා පාලන අංශයේ සේවයේ - පිටුපිටු පොත

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙහිඔව්ව.

දෙහිඔව්ව අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මලල ක්‍රීඩා ගැන  
දැනුවත් වී වෙල  
ඩාවන තරඟ



# ධාවන තරඟ

ධාවනය හෙවත් දිවීම අප සියලු දෙනා විසින් ම කරනු ලබන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙය මිනිසාට ස්වාභාවික ව ලැබී ඇති චාලක හැකියාවකි. පසු කාලීනව දිවීම ද තරඟකාරී ඉසව්වක් බවට පරිවර්තනය විය. ඒ අනුව දිවීම දුර ප්‍රමාණය අනුව ඉසව් වශයෙන් වෙන් කර තරඟ වැදීම සිදු කරනු ලබයි



## ධාවන තරඟ ආරම්භය

කෙටි දුර ධාවන තරඟ සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය තරඟය පරාජය වීමට හේතුවක් වේ



# හිටි අෂරඹුම

- හිටි අෂරඹුම යොදා ගනු ලබන්නේ මීටර් 400 ට වඩා වැඩි ධාවන ඉසව් සඳහා ය
- හිටි ආරම්භය සඳහා විධාන දෙකක් ලබා දෙයි
  - i. සැරසෙන්නී
  - ii. යා (වේඩ් හඬ)



## හිරි ආරම්භයේ අවධි

### සැරසෙන්නේ අවස්ථාව

- හුරු පාදය ආරම්භක රේඛාවට ඉතාම ආසන්න ව ද අනෙක් පාදය පහසු ආකාරයට පසු පසට ද තබා සිට ගැනීම
- ඉදිරි පාදයට විරුද්ධ අත වැලමිටෙන් නවා ඉදිරියෙන් තබාගෙන, අනෙක් අත පිටුපසින් තබා ගැනීම
- ඉදිරි දණහිස මදක් නමා කඳ ඉදිරියට යොමු වී තිබීම



## සා අවස්ථාව (වේඩ් හඬ)

- වේඩ් හඬ සමග ක්ෂණික ව පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන නික්මීම



## කුඳු ඇරඹුම

මීටර් 400 ඇතුළු ඊට අඩු සියලු ම ඉසව් සඳහා කුඳු ඇරඹුම භාවිත කිරීම අනිවාර්ය වේ. නිවාසාන්තර හා සාමාන්‍ය ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිත නොකළ ද ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරඟ සඳහා ආරම්භක පුවරු යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ

- කුඳු ආරම්භය සඳහා විධාන තුනක් ලබා දෙයි
  - i. සැරසෙන්නී
  - ii. වෙන්
  - ii. යා (වෙඩි හඬ)





## කුඳු ආරම්භයේ අවධි

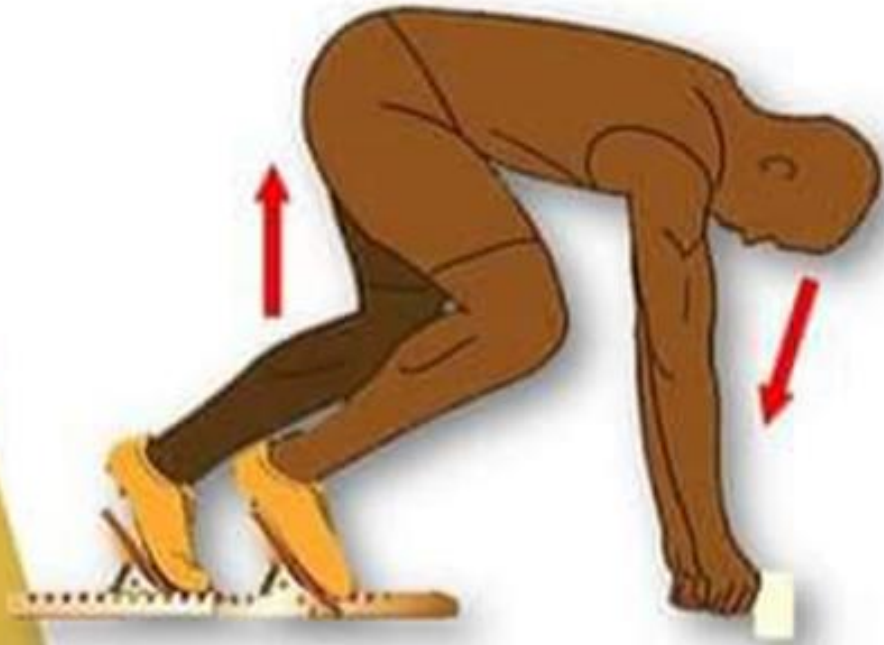
### සැරසෙන්න අවස්ථාව

- අත් දෙකම ආරම්භක රේඛාවට ආසන්න ව හා සමාන්තර ව පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය
- පතුල් දෙකම ආරම්භක පුවරුවේ තබා ගත යුතුය
- පිටු පස පාදයේ දුණාහිස පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය
- දෑත් උරහිස් මට්ටමේ පළලට මදක් ඇතින් තබා ගත යුතුය
- දෑත්වල ඇතිලි ආරක්කුවක හැඩයට තබා ගත යුතුය
- හිස සිරුරේ පිටුපස හා සම මට්ටමක පිහිටිය යුතුය
- ආරම්භක රේඛාවට සෙ.මි. 20 - 30ක් පමණ ඉදිරියෙන් දෑස් යොමු වී තිබිය යුතුය



## වෙන් අවධිය

- දුණානිස් දෙක ම ඉහළට ඒසවේ. ඉදිරි පාදයේ දුණානිස අංශක 90 ක් ද පසු පස පාදයේ දුණානිස අංශක 110 - 130ක් ද පමණ වන සේ පිහිටයි
- උරනිස් මට්ටමට වඩා උකුල ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටයි
- ශරීරයේ බර දෑත් මත රඳා පවතී



## ඉදිරියට තල්ලුවීමේ අවධිය

- දොපතුවුන් ආරම්භක පුවරුව තල්ලු කිරීමත් සමග සිරුර ඉදිරියට ඒස වේ
- දොඅත් පොළොවේ ස්පර්ශයෙන් ඉවත් වී ඉදිරියෙන් තබන පාදයට විරුද්ධ අත ඉදිරියටත් අනෙක් අත වේගයෙන් පසු පසටත් පැද්දේ
- කඳු ඉදිරියට තල්ලුවීමත් සමග පසු පාදය ඉක්මනින් ඉදිරියට පැමිණේ
- ඉදිරියට තල්ලු වීමත් සමග උකුල පෙදෙස හා දුණාභිස දිග හැරී පවති



## තරග ආරම්භයේ දී සිදු වන වැරදි

- තරගකරුවෙකු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව් සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම
- ගබ්දයකින් හෝ වෙනසම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම
- වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භක චලනය පටන් ගැනීම

ඉහත වරදක් වූ විට පළමු අවස්ථාවේ දී ම ක්‍රීඩකයා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම සිදු වේ. මේ සඳහා ආරම්භක නිලධාරියා විසින් රතු කාඩ්පත පෙන්වනු ලැබේ



# ධාවන තරඟ අවසානය

- සෙ.මී. 5 පළල, ධාවන දිශාවට ලම්භක වූ රේඛාවකින් අවසානය දැක්වේ. එම අවසාන රේඛාවේ පිහිටි ධාවන දිශාවට ප්‍රභව පාරයෙන් අවසානය සිදු වේ
- අවසාන රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ප්‍රභව පාරය සමග සාදන සිරස් තලයට ක්‍රීඩකයින්ගේ කඳු කොටස කවන්ධය (හිස, අත්, පා හැර) යොමු වන අනුපිලිවෙළු අනුව ජයග්‍රාහකයින් තීරණය වේ
- තරඟ අවසාන රේඛාවට පෙර තබන අවසාන ධාවන පියවරේ දී සිරුරේ කවන්ධය කොටස තරමක් පෙරට කිරීම නිවැරදි අවසානයක ශිල්පීය ක්‍රමය වේ



## ධාවන අභ්‍යාස

ධාවන වේගය වැඩි කිරීමට නිවැරදි ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය මෙන් ම ධාවන අභ්‍යාස ද වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාස තුළින් පහත සඳහන් කාර්යයන් ඉටු වේ

1. අත් හා පාද නිවැරදි චලන ඔස්සේ බලය ලබා ගැනීම
2. ධාවන පියවරක නිවැරදි චලන ව්‍යුහය හා රිද්මය ලබා ගැනීම
3. ධාවනයේ දී නිවැරදි ව කඳ කොටස තබා ගැනීම
4. ස්නායු හා පේශි සමායෝජනය කිරීම
5. ධාවනයට අදාළ වන පේශි හා සන්ධි කාර්යක්ෂම කිරීම
6. වේගය දියුණු වේ
7. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීම



# ධාවන අභ්‍යාස - Running - A

දුණාහිස් ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් මාර්ච් කිරීම / ස්කිප් කිරීම / සෙමින් දිවීම

- ආධාරක පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශ ව පවතී
- විරුද්ධ පාදයේ කලවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ දුණාහිසෙන් නමා ඉහළට ඔසවයි
- ඒ අතර ආධාරක පාදයේ යටි පතුල පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා ඔසවමින් ඉදිරියට තල්ලු වේ
- අත් වැළමිටෙන් අංශක 90 ක් නැමී, ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි



# ධාවන අභ්‍යාස - Running - B

දුෂාභිස් ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවා පාදය දිගහැර පොළොවෙහි තබමින් ඇවිදීම

/ ස්කිප් කිරීම / සෙමින් දිවීම

- ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පතුල පොළොව හා ස්පර්ශව පවතී
- විරුද්ධ පාදය දුෂාභිසෙන් අංශක 90 ක් නමා පොළොවට සමාන්තර වන සේ ඔසවයි. අනතුරුව එම පාදය ඉදිරියට දිගහැර පොළොවට පහර දෙයි
- ඒ අතර ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ඨා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ
- අත් වැළමිටෙන් අංශක 90 ක් නැමී ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි





# ධාවන අභ්‍යාස - Running - C

පාද පිටුපසට නවා විලුඹ පසුපසෙහි වද්දුවමින් ඇවිදීම / සෙමින් දිවීම

- ආධාරක පාදයේ පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ වී පවතී
- විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නමා තට්ටම් පුද්ගලයේ යට කොටසට පහර දෙයි
- ඒ අතර ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ
- අත් වැළමිටෙන් අංශක 90 ක් නැමී ධාවනයේ දී ක්‍රියා කරන ආකාරයට ඉදිරියට හා පසු පසට ගමන් කරයි
- මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට පාද ඔසවා දිගටම ධාවනය කෙරේ



## සහාය දැවීම - යෂ්ටි හුවමාරුව

ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි හුවමාරුව වර්ග කළ හැකිය

1. ඇතුළත මාරුව
2. පිටත මාරුව
3. මිශ්‍ර මාරුව



# අපකුළු මාරුව

යම්විස ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන පර්සට් සාපේක්ෂව අපකුළු අතින්) යම්විස ලබා ගනී. යම්විස රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යම්විස රැගෙන එන අතර මංතිරුවෙහි වමට බර ව ධාවනය කරයි



# පිටත මාරුව

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණින් (ධාවන පටියට සාපේක්ෂව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමින් යෂ්ටිය රැගෙන එන අතර මංතීරුවෙහි දකුණට බර ව ධාවනය කරයි



## මිශ්‍ර මාරුව

සහාය දැවීමේ දී තරඟකරුවන් පිටත හා ඇතුළත මාරුව යන ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කිරීම මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයයි.



# මිශ්‍ර මාරුවේ දී යෂ්ඨිය හුවමාරු වන ආකාරය

පළමු ධාවකයා යෂ්ඨිය දකුණු අතින් රැගෙන යන්නේ යයි අනුමාන කරමු

1. පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ඨිය රැගෙන යයි. දෙවන ධාවකයාගේ වමතට යෂ්ඨිය ලබා දෙයි (ඇතුළත මාරුව)

2. දෙවන ධාවකයා යෂ්ඨිය වමතින් රැගෙන යයි. තුන්වන ධාවකයාගේ දකුණු අතට යෂ්ඨිය ලබා දෙයි (පිටත මාරුව)

3. තුන්වන ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ඨිය රැගෙන යයි. සිව්වන ක්‍රීඩකයාගේ වම් අතට යෂ්ඨිය ලබා දෙයි (ඇතුළත මාරුව)



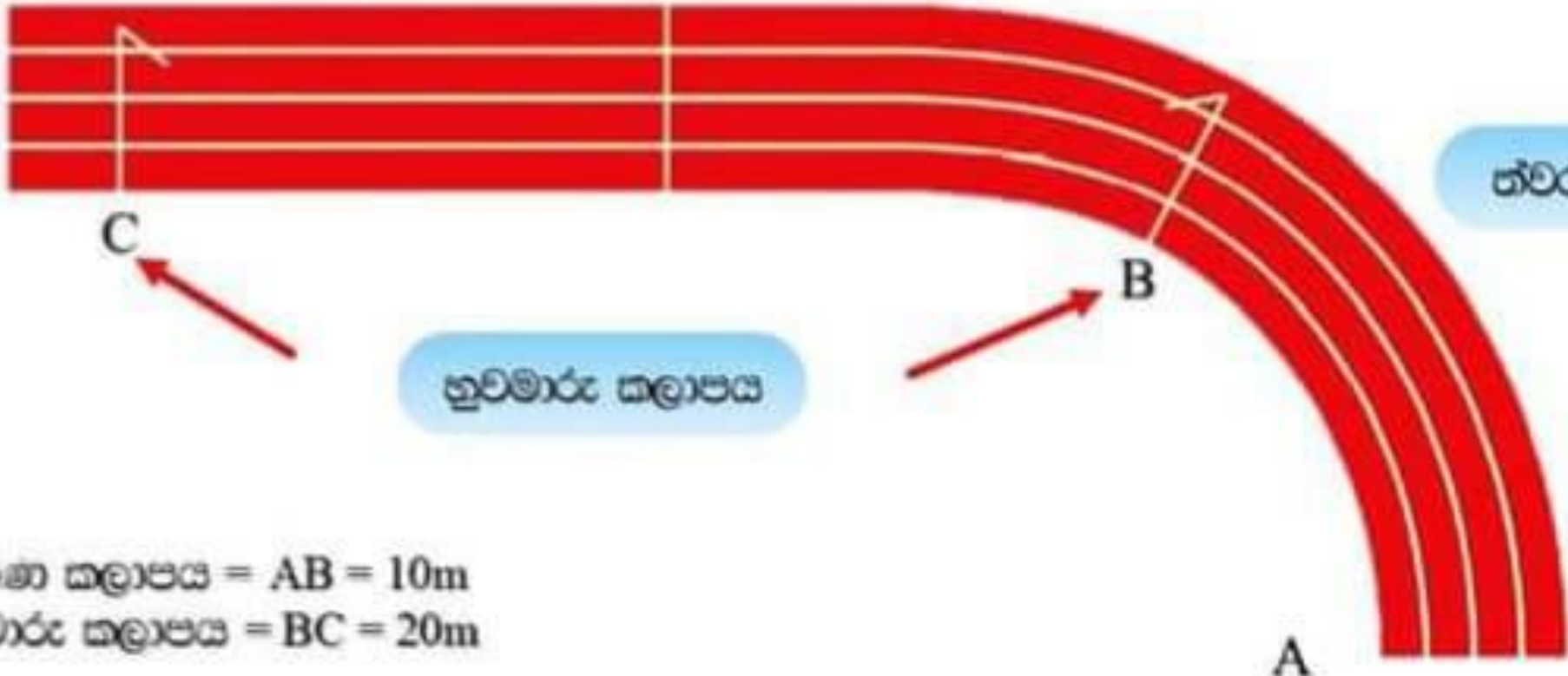
# සහාය දීමේ නීති රීති

- සම්මිස පහත දැක්වෙන ප්‍රමාණවලින් යුක්ත විය යුතුය
  - දිග සෙ.මී. 28 - 30
  - වට ප්‍රමාණය සෙ.මී. 12 - 13
  - බර ග්රෑම් 50 ට අඩු නොවිය යුතුයි
- සම්මි හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් සම්මි හුවමාරුව සිදු විය යුතු ය
- සම්මි හුවමාරුවේ දී සම්මිස අතින් අත හුවමාරු විය යුතුය
- සම්මිස දෙන අවස්ථාවේ දී සම්මිස බිම වැටුණ හොත් සම්මිස ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් සම්මිස අහලා දිය යුතුය. ලබා ගන්නා විසින් සම්මිස අහලා ගැනීම නීති විරෝධී ය
- තරගය අවසන් වන තුරු සම්මිස රැගෙන යා යුතුය
- සම්මිස හුවමාරුවෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මංගිරු අවහිර කිරීම නීති විරෝධී වේ



# යජීරී හුවමාරු කලාපය

දාමන දිශාව



ත්වරණ කලාපය

හුවමාරු කලාපය

ත්වරණ කලාපය =  $AB = 10m$   
හුවමාරු කලාපය =  $BC = 20m$





## අභ්‍යාස

1. මලල ක්‍රීඩා ධාවන තරඟ ආරම්භ කරනු ලබන ආකාර දෙක දැක්වන්න
2. ධාවන අභ්‍යාස කිරීම මගින් ලැබෙන වාසි පහක් දැක්වන්න
3. සහාය දැවීමේ යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රම තුන දැක්වන්න
4. සහාය දැවීමේ හිඟි රිඟි පහක් දැක්වන්න

