

ධාවන කර්ම ආරම්භය හදාරමු



05 වන පාඩම

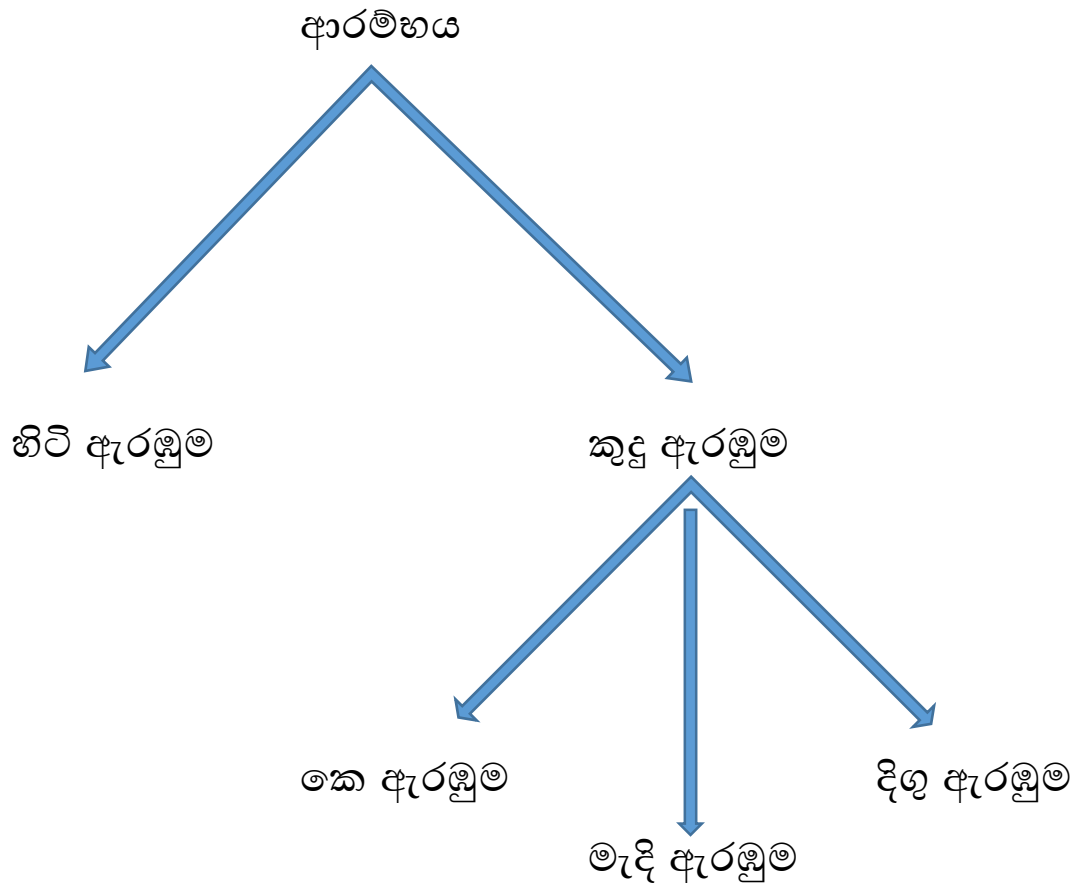
8 ශ්‍රේණිය

## ධාවන තරග ආරම්භය හදාරමු

- මලල ක්‍රීඩා යටතේ පවතින ධාවන ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව කොටස් තුනකට බෙදා වෙන් කල හැක.
  - I. කෙටි දුර
  - II. මැදි දුර
  - III. දිගු දුර
- ධාවන තරගයක් ජයග්‍රහණය සඳහා ධාවන ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ.

❖ ධාවන තරග ආරම්භය දුවන දුර අනුව වෙනස් වේ

ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රම



➤ නිටි ඇරඹුම (standing start)

- නිටි ඉරියව්වේ සිට ආරම්භ කරන නිසා මෙය නිටි ඇරඹුම ලෙස හැඳින්වේ
  - ❖ දිගු දුර, මැදි දුර ධාවන ඉසව් සඳහා යොදා ගනියි (800m,1500m,5000m,10000,)
  - ❖ විධාන දෙකකි
    - I. සැරසෙන්
    - II. යා (සංඥාව හෝ වෙඩි හඩ)
  
- සැරසෙන් විධානය
  - ❖ ඉදිරි පාදයේ පතුල ආරම්භක රේඛාව අසල පිහිටයි
  - ❖ අනෙක් පතුල උරහිස් පළලට වන සේ පිටුපසින් තබයි
  - ❖ සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට ගනියි
  - ❖ ඉදිරි පාදයට විරුද්ධ පස අත ඉදිරියට හා අනෙක් අත පිටුපසට තබයි
  
- යා විධානය
  - ❖ ධාවනයේ යෙදෙයි
  - ❖ ඉදිරියට නැමී තිබූ කොටස ඉහළට ඔසවයි



➤ කුදු ඇරඹුම (crouch start)

❖ කෙටි දුර ධාවන ඉසව් සඳහා යොදා ගනියි

- I. 100m
- II. 200m
- III. 400m ආදී ලෙස
- IV. M 100x4, M 400x4 දිවීම
- V. M 100 කඩුලු, M 110 කඩුලු, M 400 කඩුලු

❖ මෙම ආරම්භයේදී තරඟ කරුගේ උස අනුව පාද තබා ගන්නා ආකාරය වෙනස් වේ. ඒ අනුව

- I. කෙටි ඇරඹුම
- II. මැදි ඇරඹුම
- III. දිගු ඇරඹුම

ලෙස කොටස් තුනකි.

❖ ධාවන විධාන තුනකි

- I. සැරසෙන්නේ
- II. වේන්
- III. යා



- සැරසෙන් විධානයේ දී,
  - ❖ ඉදිරි පාදය හුරු පාදයයි
  - ❖ පසු පාදය ඉදිරි පාදයේ කවය අසල සිට අගල් 3, 4ක් ඇතිත් තබයි
  - ❖ දැන් ආරම්භක රේඛාව අසලින් තබයි
  - ❖ දැන් උරහිස් පළලට වඩා මදක් වැඩිවන ලෙස තබයි
  - ❖ දැන් ඇඟිලි ආරුක්කු හැඩයට තබයි
- වෙන් විධානයේදී
  - ❖ දණහිස් ඉහලට එසවේ
  - ❖ උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුළ ප්‍රදේශය ඉහලින් පිහිටයි
  - ❖ ආරම්භක රේඛාවෙන් මදක් ඉදිරියට උරහිස් තල්ලුවේ
  - ❖ ශරීරයේ බර දැන් මතට ගනියි
- යා විධානයේදී
  - ❖ විධානය සමගම දෙපතුල් පොළවට තද කරමින් ඉදිරියට තල්ලු වේ
  - ❖ දෙඅත් පොළවෙන් ඉවත් වේ
  - ❖ කෙටි පියවරකින් පසු ආරම්භක රේඛාවට ඉදිරියෙන් තබයි
  - ❖ ඊට විරුද්ධ අත ඉදිරියට පැමිණේ
  - ❖ දණහිස හා උකුළ දිගහැරී පවතියි

ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- I. පාද දෙක ඉදිරියට සිටින සේ ඉදගන්නා විධානයට නැගිට මීටර් 10ක් පමණ දුවන්න
- II. උඩුකුරුව වැනිර සිටින්න, විධානයට නැගිට මීටර් 10ක් පමණ දුවන්න
- III. පාද සහ අත් වල අල්ල සම්පූර්ණයෙන් බිම තබා ගෙන සිටින්න, විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න