

ඔබේ පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගවල දී විවිධ දුර ප්‍රමාණයන්ගෙන් ධාවන තරග පැවැත්වේ. එහි දී සමහර ක්‍රීඩකයෝ ඉතා නිවැරදිව අත් හා පාද වලනය කරමින් ශරීරය නිවැරදි ආකාරයට තබා ගනිමින් ධාවනයේ යෙදෙති. සමහර ක්‍රීඩකයෝ නිවැරදිව අත් හා පාද වලනය සිදු නොකරති. නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට ධාවනය කිරීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ ධාවන අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම මගිනි.

හත ශ්‍රේණියේ දී ඔබ විසින් සිදු කරනු ලැබූ දිවීමේ මූලික අභ්‍යාසන් අත් පා නිවැරදිව වලනය කළ යුතු ආකාරයත් මතකයට නගා ගන්න.

විවිධ නම්වලින් පවතින විවිධ ධාවන අභ්‍යාස අතරින් කිහිපයක් මෙම පාඩම අවසානයේ දී ඔබට ඉගෙන ගත හැකි ය.

ධාවන අභ්‍යාසවල වැදගත්කම

මලල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවනය තරගකාරී ඉසව්වක් ලෙස යොදා ගන්නා බැවින්, එය නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාස මගින් ධාවකයාගේ ශිල්පීය ක්‍රමය පමණක් නොව, ධාවන වේගය ද වැඩි කර ගත හැකි ය. විශේෂයෙන් ම කෙටි දුර ධාවනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ඉතා වැදගත් වේ.

ධාවනයේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට හැඩ ගැසීම සඳහා පාද ඇතුළු ශරීරයේ සියලු කොටස්වලට අභ්‍යාස කිරීම මේ මගින් සිදු වේ.

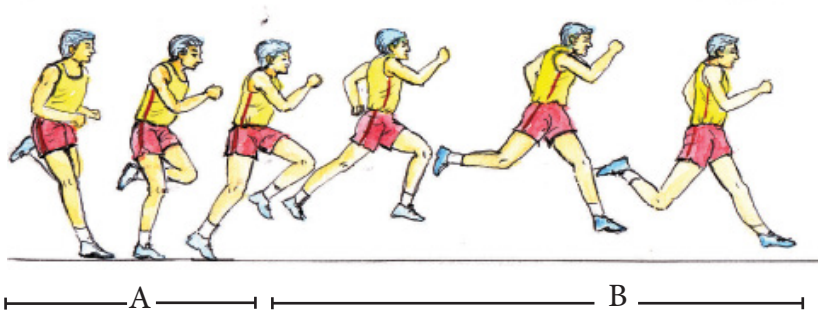
ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ඇත.

I. ආධාරක අවධිය (support phase)

පාදය පොළොව හා ස්පර්ශව පවතින අවස්ථාව මෙසේ හැඳින් වේ. (9.1 A)

II. පියාසරික අවධිය (flight phase)

එම පාදය පොළොවෙන් මිදී ඉහළට ගමන් කරන අවස්ථාව මෙසේ හැඳින් වේ. (9.1 B)



9.1 රූපය - ධාවන පියවරක අවස්ථා

ධාවන අභ්‍යාස මගින් මෙම අවධිවල දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය වේ.

ධාවන අභ්‍යාස

ධාවන සරඹ විවිධ මූලාශ්‍ර මගින් විවිධ අයුරින් හඳුන්වා දී ඇත. ඒ අනුව සැකසූ පොදු අභ්‍යාස කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

ධාවන සරඹ A (Running A)

ආධාරක පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළව හා ස්පර්ශව පවතිද්දී විරුද්ධ පාදය පොළවට සමාන්තරව ඉහළට එසවීම සිදු වේ.

පාදය ඉහළට එසවීමේ දී ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ.

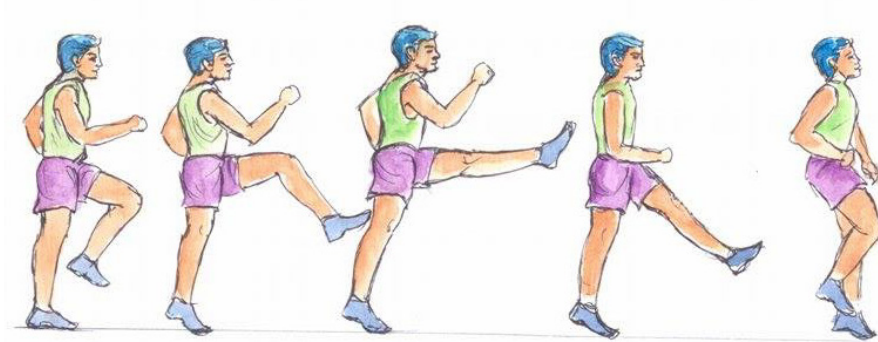
දැක් වැළමිටෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට වලනය කරයි.

මෙම සරඹය මාර්ච් කරමින් ද, ස්කිප් කරමින් ද, සෙමින් දුවමින් ද සිදු කළ හැකි ය.



9.2 රූපය

ධාවන සරඹ B (Running B)



9.3 රූපය

මෙහි දී ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පතුල පොළව හා ස්පර්ශ වී පැවතිය යුතු ය.

විරුද්ධ පාදය දණහිසින් අංශක 90° ට නැමී පොළොවට සමාන්තර වන සේ ඉහළට ඔසවා දණහිසෙන් දිග හැර පොළවට පහර දිය යුතු ය.

එවිට ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා සහ ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ.

දැන් වැලමිටෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට චලනය කරයි.

මෙම සරඹය ඇවිදීමින්, ස්කිප් කරමින් හා සෙමින් දුවමින් සිදු කළ හැකි ය.

ධාවන සරඹ C (Running C)

ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පොළව හා ස්පර්ශ වී පැවතිය යුතු ය.

විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නවා තට්ටම ප්‍රදේශයේ යට කොටසට විලුඹෙන් පහර දෙන අතර ඉදිරියට ගමන් කළ යුතු ය.



9.4 රූපය

දැන් වැළඹීමෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට වලනය කරයි.

මෙය ද ඇවිදීමින් මෙන් ම සෙමින් දුවමින් ද සිදු කළ හැකි ය.

五支 ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් මෙම ධාවන අභ්‍යාස පාද මාරුකරමින්, එක තැන සිට, ඇවිදීමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

ආධාරක අවධිය හා පියාසරික අවධිය ලෙස ධාවනයේ ප්‍රධාන අවධි දෙකකි. මෙම අවධි දෙකට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය ධාවන අභ්‍යාස මගින් සිදු කෙරේ.

ධාවනයේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීමටත්, ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීමටත් ධාවන අභ්‍යාස වැදගත් වේ.

ධාවන සරඹ A, ධාවන සරඹ B, ධාවන සරඹ C යනු පොදු ධාවන අභ්‍යාස කිහිපයකි.

අභ්‍යාස

ධාවන සරඹ A, B, C, සිදු කරන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව ප්‍රදර්ශනය කර රූප සටහන් සහිතව ඒවා වගු ගත කරන්න.