

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8
ශ්‍රේණිය

ධාවන ආභාස

පුහුණු වේල

Prasanna Indika

MEd (Reading)

B.Sc (sp) Physical Education (Hons)

PGDE

Diploma in Exercise and Sports Sciences



▶ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම විවිධ අවස්ථා සඳහා යොදා ගනී

උදා: බලලෙක් සපා කැමට පත්තන විට
හදිසියේ ඇඳ හැලෙන වර්ෂාවකින්
බේරීමට

▶ නමුත් මලල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවනය කරගතාරී
ලෙස යොදා ගනී

▶ ධාවන කරග දිවීමට තිබෙන දුර ප්‍රමාණය
අනුව වෙනස් වේ



ධාවන අභ්‍යාසවල වැදගත්කම

- ▶ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ධාවනයේ යෙදිය හැකි වීම
- ▶ ධාවන චේතය වැඩි කර ගත හැකි වීම



ධාවන පියවරක අවස්ථා

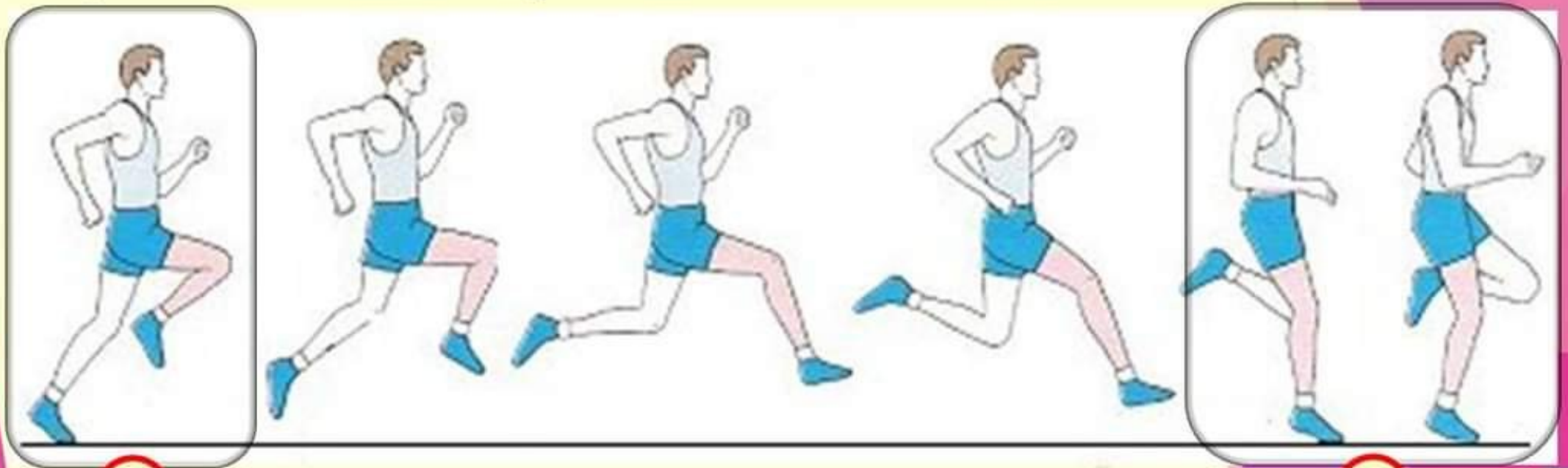
1. ආධාරක අවධිය
(support phase)

2. පියාසරික අවධිය
(flight phase)



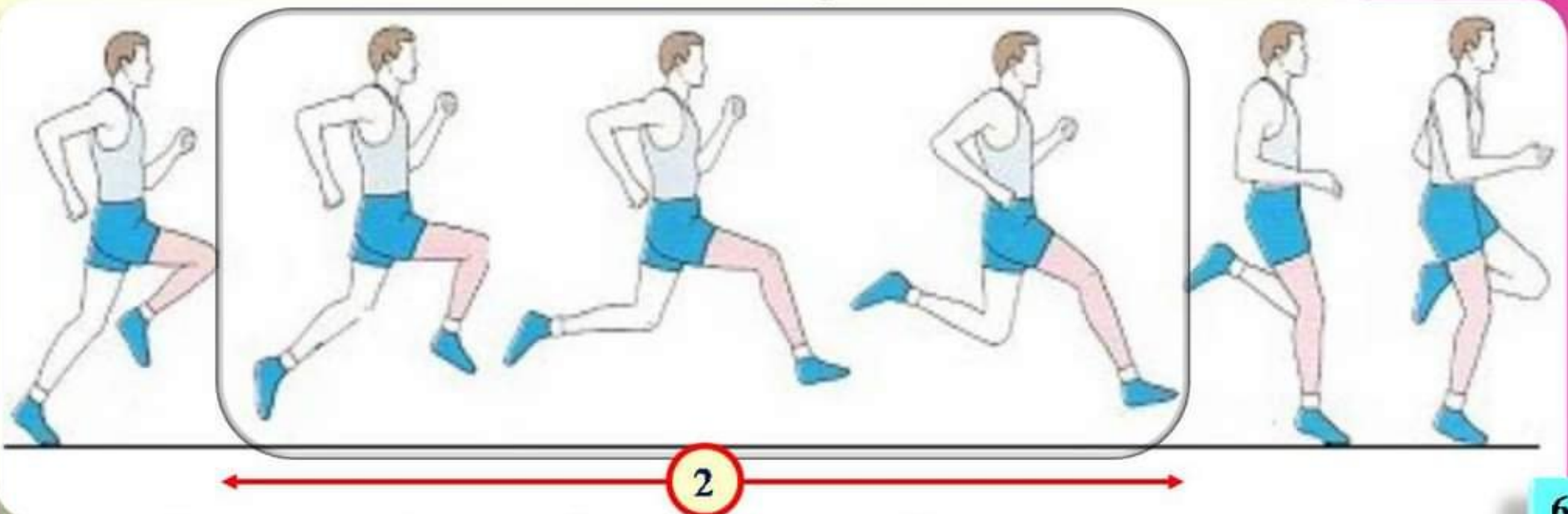
1. ආධාරක අවධිය (support phase)

- ▶ පාදය පොළව හා ස්පර්ශව පවතින අවස්ථාව ආධාරක අවධිය නමින් හැඳින්වේ



2. පියාසරික අවධිය (flight phase)

- ▶ පාදය පොළවෙන් මිදී ඉහළට ගමන් කරන අවස්ථාව පියාසරික අවධිය නමින් හැඳින්වේ



ධාවන අභ්‍යාස

▶ ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම මගින් ආධාරක අවධියේ දී හා පියාසරික අවධියේ දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය

▶ පොදුවේ ධාවන සරඹ 03ක් පවතී

1. ධාවන සරඹ A / Running A

2. ධාවන සරඹ B / Running B

3. ධාවන සරඹ C / Running C



1. ධාවන සරල A / Running A

1. ආධාරක පාදයේ පතුල පොළව හා ස්පර්ශ වී ඇත
2. විරුද්ධ පාදයේ කලවය පොළවට සමාන්තරව ඉහළට එස වී පවතී
3. ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ
4. ධාවනයේ දී මෙන් දැක් වැළඹීමෙන් නවා මාරුවෙන් මාරුවට දෙපසට චලනය වේ
5. සෙමින් දුවමින්, මාරුවී හෝ ස්කිප් කරමින් මෙම අභ්‍යාසය සිදු කළ හැකි ය



2. ධාවන සරල B / Running B

1. ආධාරක පාදය දිග හැරී, පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ වී ඇත
2. විරුද්ධ පාදයේ කලව පොළොවට සමාන්තරව ඔසවා, දණහිසින් දිග හැර පොළොවට පහර දෙන ආකාරයෙන් පතිත කළ යුතු ය
3. ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ
4. ධාවනයේ දී මෙන් දැක් වැළඹීමෙන් නවා මාරුවෙන් මාරුවට දෙපසට චලනය වේ
5. සෙමින් දුවමින්, මාරුවී හෝ ස්කිප් කරමින් මෙම අභ්‍යාසය සිදු කළ හැකි ය



3. ධාවන සරල C / Running C

1. ආධාරක පාදය දිග හැරී, පතුල පොළව හා ස්පර්ශ වී ඇත
2. විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නවා, තට්ටම ප්‍රදේශයේ යට කොටසට විලුඹ වදින සේ පහර දෙන අතර ඉදිරියට ගමන් කිරීම
3. ධාවනයේ දී මෙන් දැක් වැළඹිටෙන් නවා මාරුවෙන් මාරුවට දෙපසට වලනය වේ
4. ඇවිදීමේ මෙන් ම සෙමින් උවමින් ද මෙම අභ්‍යාසය කළ හැකි ය



ಹೆಚ್ಚಿನಿಡಿ....