



வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

பெண்களிடையே பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டாக வலைப்பந்தாட்டம் விளங்குகின்றது. ஆரம்பத்தில் பெண்களால் மாத்திரம் விளையாடப்பட்ட இவ்விளையாட்டு, தற்காலத்தில் ஆண்களும் விளையாடும் விளையாட்டாக பரிணமித்துள்ளது. வலைப்பந்தாட்டத்தில், பந்தினை அங்குமிங்கும் கொண்டு செல்வதற்கு பாத அசைவு அவசியமாகின்றது. இதனால், வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்சியில் பாத அசைவுப் பயிற்சிகளை நன்கு தயார்ப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவை தவிர சிறந்த பயிற்சியினைப் பெறுவதன் மூலம் உடற்றகைமைத் திறனையும் பெறமுடியும்.

தரம் - 6 இல் வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தைக் கையாளுதல் தொடர்பான திறன்களைக் கற்றீர்கள்.

தரம் 7 இல் பாதங்களுக்கான பரிச்சயம் தொடர்பான திறன்களைக் கற்போம்.

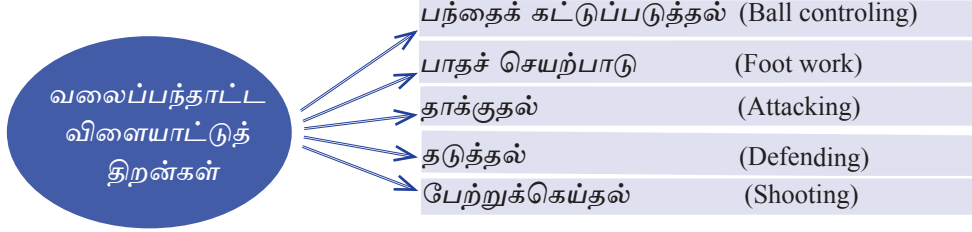


உரு 5.1



வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள்

வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களை அறிந்து கொள்வோம்.



பாதச் செயற்பாடு

பாதச் செயற்பாடு என்பது பந்தினைக் கையாளும்போது பாதங்களைச் சரியான முறையில் நிலைநிறுத்தல் ஆகும். இதன்போது உடற்சம நிலையைப் பேணுவது அவசியமாகும். பந்தினை, பல திசைகளுக்கும் அனுப்புதல், பேற்று வளையம் நோக்கிப் பந்தினை அனுப்புதல், போன்றவற்றிற்கு பாதப் பயிற்சி அவசியமானதாகும்.



அறிவுக்கு விருந்து...

இந்த திறன்களில் பயிற்சி பெறும்போது கீழுள்ள நான்கு செயற்பாடுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதனால் பாதத்திற்கான திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

- ஒற்றைக்காலில் நிலம்படுதல்
- இரண்டு கால்களிலும் நிலம்படுதல்
- நிலம்பட்ட பாதத்தில் சுழலுதல் (pivot)
- முதலில் நிலம்பட்ட பாதத்தைத் தூக்கிப் பந்தை எறிதல்

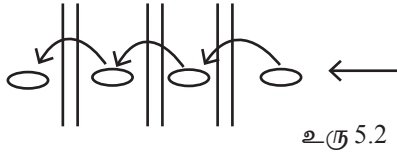
நிலம்படுதல் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முன் பல திசைகளில் அசைவதன் மூலம் உடலை உஷ்ணப்படுத்தல் வேண்டும். அதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய சில விளையாட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



பாதச் செயற்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய வெவ்வேறு செயற்பாடுகள்

உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

1. மெதுவாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல்.
2. நின்ற இடத்திலே ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல், மீண்டும் ஓடுதல்.
3. வேகமாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல்.
4. வேகமாக முன்னோக்கி ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல்.
5. பின்பக்கமாக ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல்.
6. வேகமாக முன்னால் ஓடுதல், சமிக்ஞை கிடைத்ததும் துள்ளிப் பாய்ந்து நின்றல்.
7. அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மேலால் பாய்ந்து ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல்.
8. வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட சில கோடுகளின் மேலால் பாய்ந்து சமிக்ஞையின்போது ஒரு காலினால் நிலம்படல்.

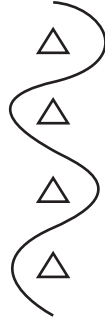


உரு 5.2



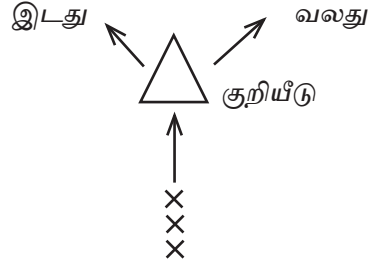
பல திசைகளில் அசைதல் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்

1. ஆசிரியரின் கட்டளைக்கிணங்க முன்னால், பின்னால், இடப்பக்கம், வலப்பக்கமாக நிற்காமல் ஓடுதல்.
2. முழங்காலை மடித்து நுனிக்காலில் அமர்ந்து வேகமாக முன், பின், வலம், இடப் பக்கமாக அசைதல்.
3. சமிக்ஞை கிடைத்ததும் தடைகளுக்கூடாகச் சிக்ஸக் முறையில் (Zig zag) ஓடுதல்.



உரு 5.3

4. முன்னோக்கி ஓடி குறியீட்டினைப் பாதத்தினால் தொட்டு வலது, இடது பக்கமாக ஓடுதல்.

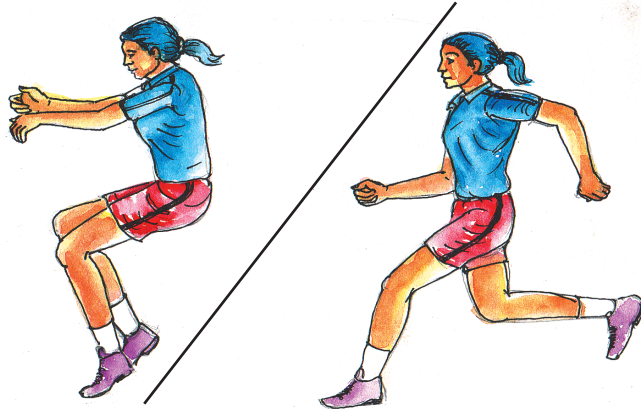


உரு 5.4

நிலம்படுதல் பயிற்சிக்காக பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

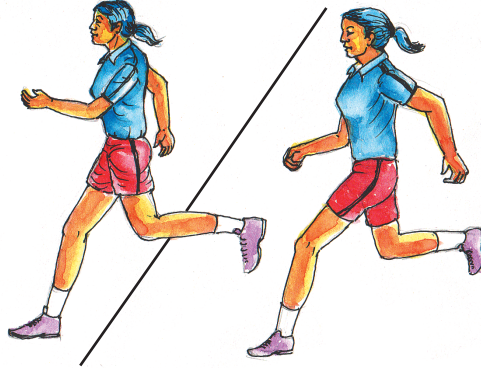
● **பந்தின்றிய செயற்பாடுகள்**

1. கோட்டின் மத்தியில் ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து இருபாதங்களிலும் நிலம்படல்.



உரு 5.5

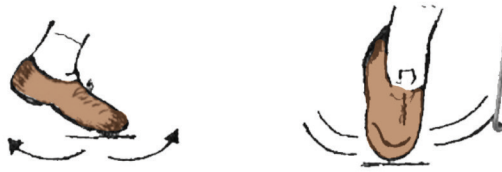
2. கோட்டில் ஓடும் பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து அடுத்த பாதத்தால் நிலம் படல்.



உரு 5.6

● பந்துடனான செயற்பாடுகள்

1. இரண்டு பாதங்களில் நிலம்பட்டு ஒரு பாதத்தினை முன்வைத்து பந்தினை எறிதல்
2. இரண்டு பாதங்களாலும் மேல் எழுந்து வளியில் இருக்கும்போது பந்தை எறிதல்
3. ஓர் இடத்திலிருந்து பந்தைப் பிடித்து ஒரு பாதத்தை நிலையாக வைத்து குதிக்காலை உயர்த்தி அடுத்த பாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்துச் சுழலுதல் (உரு 5.7) இது Pivot எனப்படும்.



உரு 5.7

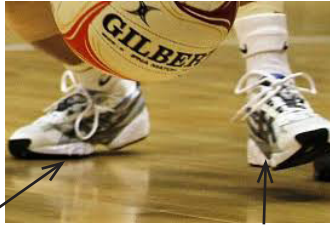
4. ஒரு பாதத்தில் நிலம்பட்டு அந்தப் பாதத்தை நிலையாக வைத்து சுழன்று பந்தினை எறிதல்.



அறிவுக்கு விருந்து...

வலைப்பந்தாட்டத்தில் நிலம்பட்ட பாதத்தை இழுத்தல், சறுக்குதல், வழுக்குதல், துள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் தவறானது எனப் பாதம் தொடர்பான விதி கூறுகின்றது.

இரண்டு பாதங்களாலும் நிலம்பட்ட பின்பு, விரும்பிய பாதத்தை நிலையாக வைத்த பின்பு மற்றைய பாதம் சுயாதீன பாதமாகும். ஒரு பாதத்தினால் நிலம்பட்டிருப்பின் நிலம்பட்ட பாதம் நிலையான பாதம் எனவும் மற்றைய பாதம் சுயாதீனமான பாதம் எனவும் கூறலாம். நிலம்படும்போது உடலின் நிறை முழங்கால்களின் கீழே உள்ள பகுதியில் காணப்படும். இவை சுயாதீன பாதத்திற்கு ஆதாரமாகும்.



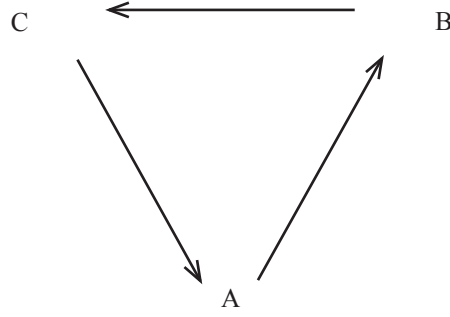
நிலம்படும் பாதம் சுயாதீன பாதம்

உரு 5.8



மேற்கூறப்பட்டவை, தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளாகும். ஆசிரியரின் உதவியுடன் இருவராக அல்லது மூவராக ஆற்றக்கூடிய செயற்பாடுகளைச் செய்து திறன்களை விருத்தி செய்யுங்கள்.

1. உரு 5.9 இல் காட்டப்பட்டவாறு மூன்று வீரர்களை முக்கோண வடிவில் நிறுத்துக வீரர் A வீரர் B யிற்கு பந்தை அனுப்புவார். அவர் மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்து நிலம்பட்டு சுழன்று Pivot ஆகி வீரர் C யிற்குப் பந்தை அனுப்புவார். அவர் பந்தைப் பிடித்து சுழன்று Pivot ஆகி A வீரருக்கு அனுப்புவார்.



உரு 5.9

2. இரு வீரர்கள் ஒருவரையொருவர் பார்த்த வண்ணம் சமாந்தரமாக ஓடுவார்கள். ஒருவர், பந்தை ஓடும் வீரருக்கு முன்னால் அனுப்ப மற்றையவர் அதனைப் பிடித்து முதல் வீரருக்கு அனுப்புவார்.

வலைப்பந்தாட்டத்திலே பாதம் நிலம்படும் சந்தர்ப்பங்களிலும் பாதத்திற்கு பயிற்சி அளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலும் உடற் சமநிலையைப் பேணுதல் அவசியமானதாகும்.



இந்த செயற்பாடுகளிற்கமைய பாதங்களிற்கான பயிற்சியினை வழங்கக் கூடிய ஏனைய செயற்பாடுகளை உருவாக்கிப் பயிற்சியில் இடுபடுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

வலைப்பந்தாட்டமானது பெண்களிடையே மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். இங்கு பந்தைக் கையாளுதல், பிடித்தல், பாத அசைவு, உடற் சமநிலையைப் பேணுதல் போன்ற திறன்கள் மிகவும் அவசியமானவையாகும். பாத அசைவின்போது பல்வேறு திசைகளிலும் அசைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் செயற்படுவது வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டிற்குச் சிறந்ததாகும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் நீங்கள் கற்ற திறன் ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக?
2. நீங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட திறனை விருத்திசெய்யக் கூடிய செயற் பாடுகள் நான்கினைத் தருக.