



காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

உலகில் ஏராளமான இரசிகர்களைக் கொண்ட மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகக் காற்பந்து விளங்குகின்றது. தற்காலத்தில் ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாரும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றனர். காற்பந்து விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கை நாளாந்தம் அதிகரித்து வருவதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

நீங்கள் தரம் 6 இல் காற்பந்து விளையாட்டிற்குத் தேவையான பாதப் பரிச்சயம் பற்றிக் கற்றுக்கொண்டதுடன் பாதப்பரிச்சயப் பயிற்சியை மேற் கொண்டு திறன்களை விருத்திசெய்து கொண்டீர்கள்.

தரம் 7 இல் பந்தை உதைத்தல், பந்தைத் தடுத்தல், பந்தை நிறுத்துதல் போன்ற திறன்களினைப் பயிற்சியின் மூலம் விருத்தி செய்துகொள்வோம்.



உரு 6.1



காற்பந்தாட்டத் திறன்கள்



சொட்டிச் செல்லல் (Dribbling)

உதைத்தல் (Kicking)

கட்டுப்படுத்தல் (Controlling the ball)

தலையால் அடித்தல் (Heading the ball)

உள்ளெறிகை (Throw in)

மைதானம் காத்தல் (Field defending)

பேற்றுக் காவல் (Goal Keeping)



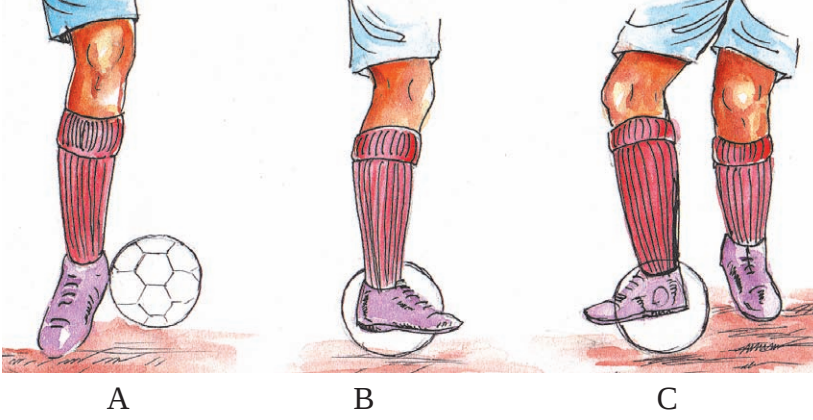
பந்தை உதைத்தல்

பந்தைக்கொண்டு செல்லுதல் போன்றே பந்தை உதைத்தலும் முக்கியமானதாகும். அதற்கமையை இந்த விளையாட்டில் பந்தைப் பெற்றுக்கொண்டதும் அதனைப் பல திசைகளுக்கு அனுப்புவதற்காகவும் பேற்றுக் கம்பங்களுக்கிடையே இலக்கிற்கு அனுப்புவதற்காகவும் உதைத்தல் செயற்பாடு அவசியமாகும். பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் முறைகள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

1. உட்பாத உதை
2. மேற்பாத உதை

உட்பாதத்தால் பந்தை உதைத்தல்

- சுயாதீனமான பாதத்தை பந்திற்குச் சமாந்தரமாக ஓரளவு தூரத்தில் வைத்தல்.
- உதைக்கும்போது பந்தின்மீது பார்வையைச் செலுத்துதல்.
- சுயாதீன பாதத்திற்கு உடல் நிறையைச் செலுத்தி உதைக்கும் பாதத்தை பந்துக்கு அருகில் கொண்டு செல்லல்.
- உதைக்கும் பாதத்தின் வளைவான பிரதேசத்தால் பந்தை உதைக்க வேண்டும்.
- பந்தை உதைத்த பின்னர் பந்துடன் உதைத்த பாதத்தையும் முன்னால் உடன் தொடர் நிலைக் கொண்ணிலையை செலுத்தி வெளிக்காட்ட வேண்டும்.
- பந்தை ஓரளவு தூரத்திற்கு அனுப்புவதற்குக் குறைந்த வேகத்திலும் கூடியதூரம் அனுப்புவதற்கும் வேகமான முறையில் உதைத்தல் வேண்டும்.



உரு 6.2



அறிவுக்கு விருந்து...

உட்பாத உதை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்

- பேற்றுக்கு உதைத்தலின்போது
- மூலை உதையின்போது
- தண்ட உதையின்போது

முற்பாதத்தால் பந்தை உதைத்தல்

- உதைக்கும் பாதத்தின் முற்பகுதியால் பந்தினை உதைக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தை பந்திற்குச் சமாந்தரமாக ஓரளவு தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- பார்வையைப் பந்தின்மீது செலுத்த வேண்டும்.
- உடலின் நிறையை சுயாதீன பாதத்திற்குச் செலுத்தி பந்தை உதைக்க வேண்டும்.
- அவ்வேளையில் இரு கைகளையும் சுதந்திரமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உதைத்த பின், அப்பாதத்தை பந்தோடு முன்னால் செலுத்தி உடன்தொடர் கொண்ணிலை பேண வேண்டும்.
- எதிரே வரும் பந்தினை அல்லது நிறுத்தப்பட்ட பந்தினை வேகமாக உதைப்பதற்கு இம்முறையிலான உதை பயன்படுத்தப்படும்.



உரு 6.3



அறிவுக்கு விருந்து...

முற்பாத உதை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்

- தண்ட உதை
- தொலைவில் உள்ள வீரனுக்கு பந்தை அனுப்புதல்
- நிறுத்தப்பட்ட பந்தினை வேகமாக உதைத்தல்



பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

காற்பந்தாட்டத்தில் வேகமாக வரும் பந்தின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி உரிய நிலைகளுக்குப் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். இதற்காகப் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பல முறைகள் உள்ளன.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் போது தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்

பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இரு பாதங்கள், நெஞ்சு, வயிறு, தலை போன்ற பகுதிகளைப் பயன்படுத்துவதுடன் தொடை, உட்பாதம், மேற்பாதம் போன்ற பகுதிகள் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இம்முறையினால் நிலத்தில் வேகமாக உருண்டு வரும் பந்தினதும் மேலெழுந்து வரும் பந்தினதும் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சில முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. உட்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
2. முற்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
3. கீழ்ப்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல். (பந்தின் மேல் பாதத்தை வைத்து)

உட்பாதத்தினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

- உட்பாதத்தின் வளைந்த பகுதியினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- பந்து பாதத்தில் பட்டவுடன் அப்பாதத்தைச் சற்று பின்னால் இழுக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தைப் பந்துக்கு அருகில் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- இரு கைகளையும் சுயாதீனமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இவ்வேளையில் கைகள், முழங்கை, பாதம் என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் அமைந்திருக்கும்.



உரு 6.4

பாதத்தின் முற்புறத்தால்

- உயர்ந்து வரும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உயர்ந்து வரும் பந்து பாதத்தில் பட்டவுடன் பந்தின் வேகத்தைக் குறைக்கும் முகமாக அப்பாதத்தை சற்று பின் பக்கமாகக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
- பார்வையை பந்தின் மீது செலுத்தல் வேண்டும். அவ்வேளையில் உடலின் நிறையை சுயாதீன பாதத்திற்குச் சற்று மாற்றுதல் வேண்டும்.



உரு 6.5

- கைகளை சுயாதீனமாகப் பேணவேண்டும்.
- உடலைச் சற்று பின்பக்கமாகக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

கீழ்ப்பாதத்தினால் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தல்

- எதிரில் வரும் பந்தின் மேல் அடிப்பாதத்தை வைத்து நிறுத்துவது இங்கு நிகழும்.
- சுயாதீன பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து பந்துக்குப் பின்புறமாக வைக்க வேண்டும்.
- நேராக வரும் பந்து பாதத்தில் பட்டதும் கீழ்ப்பாதத்தைப் பந்தின் மீது வைத்தல். வைக்கும்போது பாதத்தால் பந்தைச் சிறிது அழுத்துதல் வேண்டும்.
- பார்வை பந்தை நோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.
- இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.
- விளையாட்டு வீரருக்கு ஓரளவு முன்னால் பந்தை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.



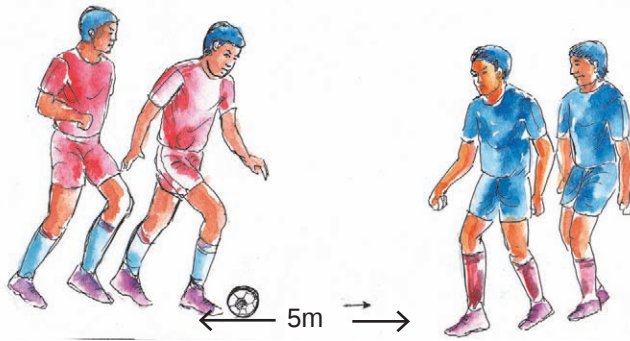
உரு 6.6



பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1.

- விளையாட்டுவீரர் உட்பாத உதைத்தல் நுட்ப முறையைப் பயன் படுத்தி முன்னால் உள்ள வீரருக்குப் பந்தினை அனுப்புதல்.
- எதிரேயுள்ள வீரர் உட்பாத முறையினால் பந்தினை நிறுத்துவார்.
- சகல வீரர்களுக்கும் உதைப்பதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்குமான சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக.



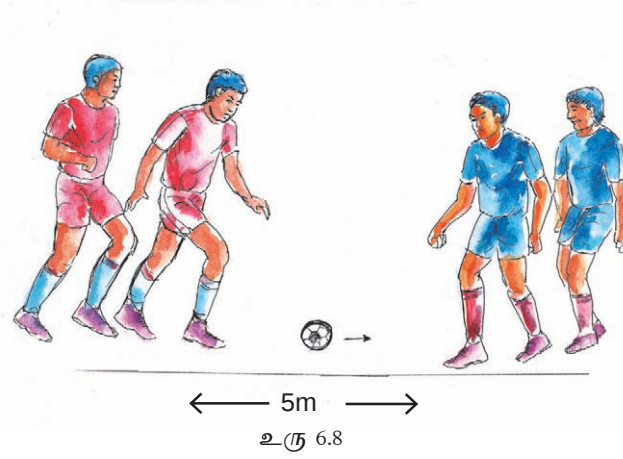
உரு 6.7

2.

- விளையாட்டு வீரர் மேற்பாத உதை நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தி முன்னால் உள்ள வீரருக்கு பந்தினை அனுப்புதல்.
- அவ் வீரர் முற்பாத நிறுத்தல் முறையினால் பந்தை நிறுத்துவார்.

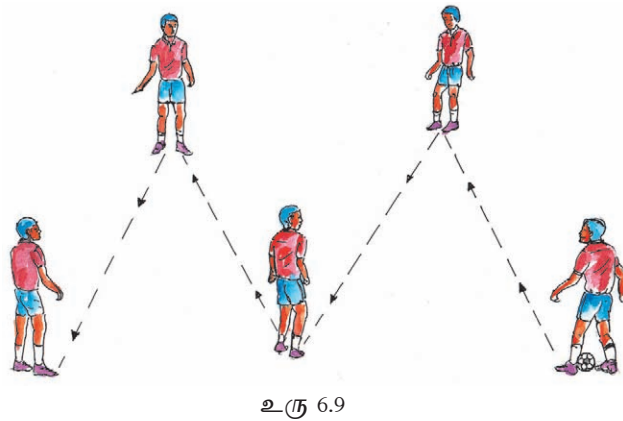


- அனைத்து வீரர்களுக்கும் உதைப்பதற்கும், நிறுத்துவதற்குமான சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக.



3.

- Zig Zag முறையில் நிலைகொள்க.
- பாதத்தின் மேற்பாத உதை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி அடுத்துள்ள வீரருக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.
- அவ்வீரர் பந்தை கீழ்ப்பாதத்தினால் நிறுத்தி அடுத்த வீரருக்கு உட்பாத உதை மூலம் பந்தை அனுப்புதல்.
- இவ்வாறே சகல வீரர்களுக்கும் பந்து கிடைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக.





முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்துதல், நிறுத்துதல் ஆகியன தொடர்பான பயிற்சியினைப் பெறுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

உலகில் பிரபல்யமானதும், மக்கள் அபிமானம் பெற்றதுமான விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும். இவ்விளையாட்டில் பந்தை உதைத்தல், பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் போன்ற திறன்களில் பயிற்சியை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். பந்தை ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோரிடத்திற்கு அனுப்புவதற்காக உட்பாத உதை, மேற்பாத உதை என இரண்டு வகையான உதைகள் உள்ளன.

உட்பாதம், முற்பாதம், கீழ்ப்பாதம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சில முறைகளாகும். எனவே, மேற்கூறப்பட்ட உதைத்தல், கட்டுப்படுத்துதல், நிறுத்துதல் போன்ற திறன்களை பல்வேறு பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூலம் விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. காற்பந்தாட்டத்தில் கற்ற இரண்டு திறன்களை முன்வைக்குக.
2. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.
3. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் மூன்றினைத் தருக.

