



மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

நீங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையில் பல்வேறு தேவைகளின் நிமித்தம் நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற இயல்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றீர்கள் அல்லவா? பொழுதுபோக்கிற்காக உருவாக்கப்பட்ட இச்செயற்பாடுகள் பின்னர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளாக ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டு மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களாக மாற்றம் பெற்றன. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் செயற்றிறன்மிக்க நோயற்ற வாழ்வைப் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்ற நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயன்முறைகளில் பயிற்சி பெற்றதை ஞாபகப்படுத்த முடிகின்றதா? அத்துடன் நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்றவற்றைப் பிழையின்றிச் செய்யும் முறைகளையும் முறையான பயிற்சியின் மூலம் அத்திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றியும் கற்றுக் கொண்டீர்கள்.

இந்த அலகைக் கற்ற பின்னர் ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் என்பவற்றின் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை இன்னும் விளக்கமாக அறிந்து கொள்வீர்கள்.

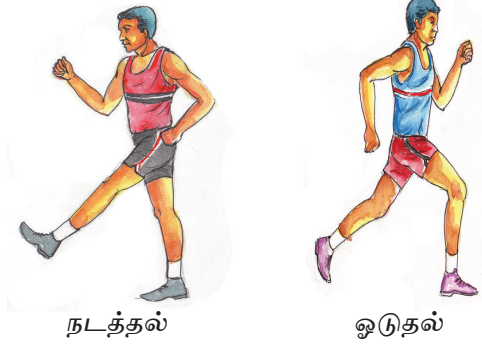


ஓடுதல்

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு விளையாட்டுக்களின்போது வேறுபட்ட வேகத்தில் ஓட்ட செயற்பாடு இடம்பெறுகின்றது. இவ்வகையில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஓடும் தூரங்களின் அடிப்படையில் குறுந்தூரம், மத்திம தூரம், நீண்ட தூரம் என ஓட்டங்களை வகைப்படுத்த முடியும். இந்த ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் ஏற்ப பாதத்தின் வளைதகவு, பாதத்தை நீட்டுதல், உயர்த்துதல் ஆகியவற்றின் அளவுகளிலும் வித்தியாசத்தைக் காண முடியும். இவ்வாறு குறுந்தூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் அதிகமாகக் காணப்படும். அதேவேளை, நீண்ட தூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் குறைவாகக் காணப்படும்.



நடத்தலின்போது ஒரு பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பத்தில் அடுத்தபாதம் வளியில் காணப்படும். ஓட்ட நிகழ்வின்போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இருகால்களும் நிலத்திலிருந்து சற்று உயர்ந்து வளியில் காணப்படும்.



நடத்தல்

ஓடுதல்

உரு 8.1

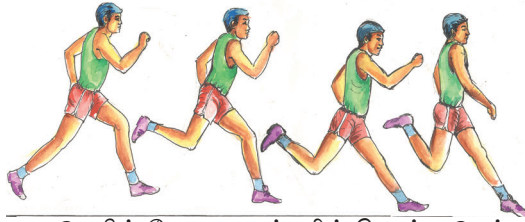


முயன்று பார்ப்போம்...

நடத்தலுக்கும் ஓடுதலுக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

சரியான ஓட்டத்தின்போது பாதங்கள் செயற்படும் விதம்

- தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல் (உரு 8.2)
- பாதத்தைப் பின்பக்கம் மடித்தல் (உரு 8.2)
- அப்பாதத்தின் முன்பகுதியை முன்னோக்கி நீட்டுதல் (உரு 8.2)
- அப்பாதத்தினை நிலத்தில் பதித்தல் (உரு 8.2)



ஓடுதலின் போது பாதங்களின் செயற்பாடுகள்

உரு 8.2

சரியான ஓட்டத்தின்போது கைகள் செயற்படும் விதம்

- வலது காலுடன் இடது கையையும் இடது காலுடன் வலது கையையும் ஒரே திசையில் அசைத்தல்.

- இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90° மடிந்து அசைகிறது.

ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- கயிறடித்தல் (skip) முறையுடன் கூடிய பயிற்சி
- மெதுவான ஓட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி



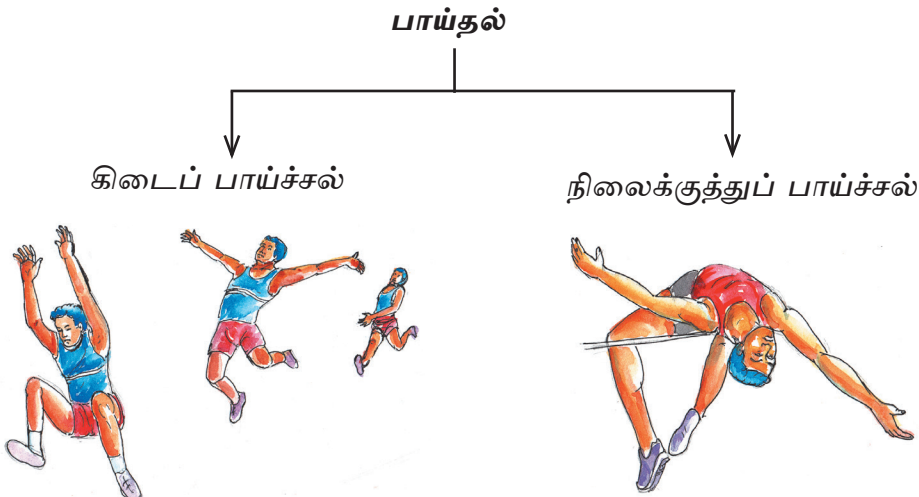
முயன்று பார்ப்போம்...

ஓட்டத்தின்போது பாதங்களின் செயற்பாடுகளை அனுசரித்து ஓட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கமைய நடத்தல், கயிறடித்தல் (skip), மெதுவாக ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்



பாய்தல்

எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தல்களில் ஈடுபடவேண்டியிருக்கும். அத்துடன் காற்பந்து, வொலி போல், கிரிக்கெட், வலைப்பந்து மற்றும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் பாய்தற் செயற்பாடு இடம்பெறுவதைக் கண்டிருப்பீர்கள். அதற்கமைய பாய்தல்களை இருவகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.



உரு 8.3

பாய்தலின் மூன்று நிலைகள்

1. மிதித்தெழல் - take off
2. பறக்கை - flight
3. நிலம்படுதல் - landing



உரு 8.4

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டின் போது பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுவது விதிமுறையாகும். மேலும், கிடைப் பாய்ச்சலிலும் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலிலும் மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளிலும் ஓடியணுகுதல் நடைபெறும். பாய்ந்து நிலம்படும்போதும் தனிப் பாதத்தினாலோ, இரண்டு பாதங்களினாலோ நிலம்பட முடியும். எனினும், இரண்டு பாதங்களினால் நிலம்படும்போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி நிலம்படுவதால் விபத்துக்களையும் உடல் உபாதைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பாதத்தின் சும்மாடு (Ball) நிலம்பட வேண்டும். அத்துடன் சமநிலையும் பேணப்படல் வேண்டும்.

முழங்காலை மடித்து உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். பாதமானது நேர்கோட்டில் அமையாத வண்ணம் நிலம்படுதல் வேண்டும்.

பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள்

1. தனிப்பாதத்தினால் பாய்தல்
(இடது, வலது பாதம்)



உரு 8.5

2. இரு பாதங்களினாலும் பாய்தல்



உரு 8.6

3. தனிப்பாதத்தில் மிதந்து
இருபாதங்களினால் நிலம்படல்



உரு 8.7

4. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திப்
பாய்தல்



உரு 8.8



முயன்று பார்ப்போம்...

ஆசிரியரின் உதவியுடன் மேலேயுள்ள செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்
தமான பாய்தலுக்குரிய புதிய செயற்பாடுகளை உருவாக்கி பயிற்சி
பெறுங்கள்.



எறிதல்

எறிதல் என்பது உங்களது வாழ்வில் சில சந்தர்ப்பங்களில் நடைபெறும் செயலல்லவா? ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னுமொரு இடத்திற்கு அல்லது ஒருவருக்கு ஏதாவது ஒன்றை அனுப்புவதற்காக எறிதலை மேற்கொள்கின்றோம்.

குழு விளையாட்டுக்களைப் போலவே, மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் எறிதல், போடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் நடைபெறுகின்றன. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் குண்டுபோடுதல், ஈட்டியெறிதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டியெறிதல் போன்ற எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் காணப்படுகின்றன. மேலும், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களான கிரிக்கத், வலைப்பந்தாட்டம், எல்லே போன்றவற்றிலும் எறிதல் செயற்பாடுகள் நிகழ்வதைக் காணலாம். இங்கு பல்வேறு பருமன், நிறைகளைக் கொண்ட பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு திசைகளிற்கு எறிதல் மேற்கொள்ளப்படும்.

உதாரணம்:- கிரிக்கற்றின் பந்தும் வலைப்பந்தாட்டத்தின் பந்தும் வெவ்வேறு நிறை, வெவ்வேறு பரிமாணம் கொண்டவை.

விளையாட்டின்போது பல்வேறு நிறைகளையும் பருமன்களையும் கொண்ட பொருள்களைப் பாவித்து பல்வேறு திசைகளில் இலக்குகளை நோக்கி உபகரணங்கள் எறியப்படுகின்றன. அத்துடன் பல்வேறு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் போது ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமான கொண்ணிலைகள் பேணப்படுகின்றன.

உதாரணம் :- ஈட்டியெறிதலில் அணுகல் ஓட்டம் பாவிக்கப்படும். தட்டு, குண்டு போடுதல்களின் போது வட்டத்தினுள் அசைந்தவாறு எறியப்படும்.



உரு 8.9 தட்டெறிதல், குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல்

எறிதல் பயிற்சிக்கான அப்பியாசங்கள்

பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளான எறிதல் திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்ள முடியும். இதற்காக இறப்பர்ப்பந்து, வலைப்பந்து, வொலிபோல் என்பவற்றையும் பல்வேறு அளவுகளுடைய மணற்பொதி, வளையங்கள் மற்றும் வெவ்வேறு நீளங்களைக் கொண்ட கோல்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

எறியப்பட வேண்டிய இலக்கை அடையாளப்படுத்துவதற்காக ரயர், கடதாசி அட்டைப் பெட்டி (Hard Board Box) என்பவற்றை முன்னால் வைத்து, எறியும் இலக்குகளாக அவற்றை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

அன்றாட வாழ்வில் அல்லது விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எறிதல் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களின் பாதுகாப்பையும் மற்றையவர்களின் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

பல்வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி கீழ்வரும் முறைகள் உள்ளடங்கக் கூடியவாறு எறிதற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். இதற்காக உங்கள் ஆசிரியருடன் திறந்தவெளிக்குச் சென்று பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

- i. பல்வேறு திசைகளுக்கு உபகரணங்களை எறிதல்.
- ii. பல்வேறு திணிவுள்ள உபகரணங்களைத் தொலைவிற்கு எறிதல்.
- iii. குறிக்கப்பட்ட இலக்குக்கு உபகரணங்களை எறிதல்.
- iv. ஓடி அணுகல் மூலம் உபகரணத்தைத் தொலைவிற்கு வீசுதல்.



நாம் அறிந்தவை...

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற இயல்பான செயற்பாடுகளின் அடிப்படையில் பல்வேறு மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் இச்செயற்பாடுகள் வேறு பல விளையாட்டுக்களிலும் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை ஓடும் தூர அளவுகளக்கேற்ப குறுந்தூர ஓட்டங்கள், மத்திம தூர ஓட்டங்கள்,



நெடுந்தூர ஓட்டங்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைக் கிடைப் பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் என இரு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் குண்டு போடுதல், தட்டு எறிதல், ஈட்டி எறிதல், சம்மட்டி எறிதல் என்பன அடங்கும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுக்கு மேலதிகமாக ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகள் வலைப்பந்து, வொலிபோல், கிரிக்கற் போன்ற விளையாட்டுக்களிலும் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன.

ஓடுதல், பாய்தல் மற்றும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் பயிற்சி பெறுவதற்காக நாங்கள் பல்வேறு அப்பியாசங்களில் ஈடுபட வேண்டும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. சரியான ஓட்டத்தின் போது உங்களது கைகளின் செயற்பாடு எவ்வாறு காணப்படும்?
2. பாய்தலின் பிரதான மூன்று படிமுறைகளும் எவை?
3. நிலம்படுதலின் போது நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய மூன்று விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.
4. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுள் நீங்கள் அறிந்த பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டின் பெயர்களைத் தருக.
5. உங்களுக்குத் தெரிந்த எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மூன்றினைத் தருக.
6. எறிதல் செயற்பாடுகள் பிரயோகிக்கப்படும் வேறு விளையாட்டுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக?