



8

அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்

மெய்வல்லுநர் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றான அஞ்சலோட்டம், குழுவாக பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சியாகும். இதனால் அஞ்சலோட்ட நிகழ்வின்போது சுவடுகளில் அதிகமான வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் பங்குபற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. இங்கு நான்கு வீரர்கள் ஒன்றிணைந்து குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றி ஓட்டத்தில் ஈடுபடுவதுடன், நால்வரின் திறமைகளினூடாகவே வெற்றியும் கிடைக்கும். ஓட்ட வேகத்தை போட்டி முழுவதிலும் ஆகக் கூடியளவு பேணுவதும் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் சுறுசுறுப்பாகவும் பிழையின்றியும் மேற்கொள்வதும் இந்த நிகழ்வின் முக்கிய அம்சங்களாகும். சரியான அஞ்சற் கோல் மாற்றத்திற்காகக் குழுக்களின் போட்டியாளர்களுக்கிடையில் நல்ல புரிந்துணர்வுடன், சிறந்த பயிற்சியும் இருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

முன்னைய தரங்களில் ஓட்டத்தின் சரியான நுட்பமுறையை வளர்த்துக் கொள்வ தற்காகப் பல்வேறு ஓட்டப் பயிற்சிகளில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் அஞ்சலோட்டத்தின் குறுங்கோல் மாற்றத்தின் நுட்ப முறைகளான மேற்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல், கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல், உட்புற, வெளிப்புற, கலப்பு மாற்றங்கள் என்பனவும் மேலும் பார்த்து வாங்கும் முறை, பார்க்காது வாங்கும் முறை, அஞ்சலோட்டப் போட்டியின் விதிமுறைகள் பற்றியும் உங்களுக்கு கற்றுக் கொள்ள முடியும்.



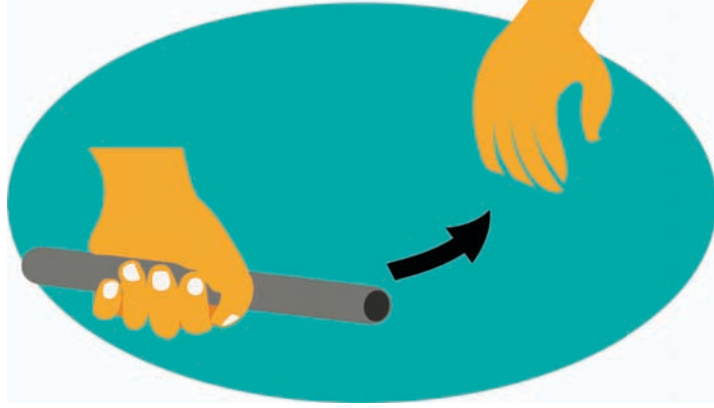
குறுங்கோல் மாற்ற நுட்ப முறைகள்

குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் வீரரால் அடுத்த வீரருக்கு குறுங்கோலைக் கொடுக்கும் நுட்ப முறைகள் இரண்டாகும்.

1. மேற்கை முறை (மேல் நோக்கிய மாற்றம்) Up sweep technique
2. கீழ்க்கை முறை (கீழ் நோக்கிய மாற்றம்) Down sweep technique

மேற்கை முறை

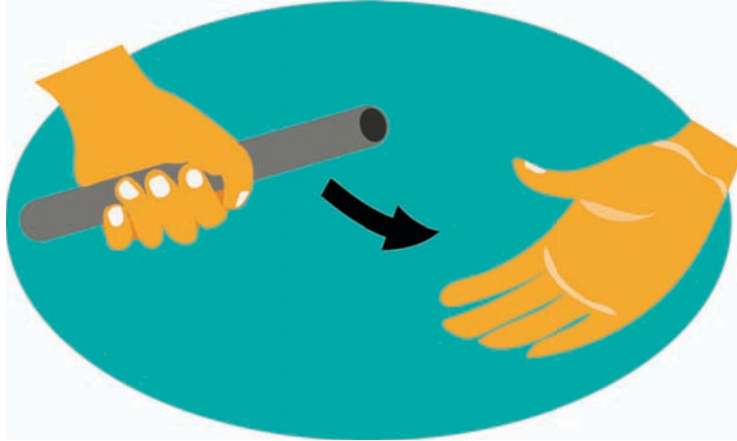
அஞ்சல்கோலை வழங்கும் வீரனின் கையானது அஞ்சல்கோலுடன் கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் மேற்கைமுறையாகும். குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரனின் கை கீழ் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.



உரு 8.1 மேற்கை முறை

கீழ்க்கை முறை

அஞ்சல்கோலை வழங்கும் வீரனின் கையானது குறுங்கோலுடன் மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் கீழ்க்கை முறையாகும். பெற்றுக்கொள்ளும் வீரனின் கை மேல் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக பின்னால் நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.



உரு 8.2 கீழ்க்கை முறை

செயற்பாடு 5.1

ஆசிரியரின் வழி காட்டலின் கீழ் வகுப்பிலுள்ள நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மேற்கை முறை, கீழ்க்கைமுறை குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளைச் செய்து பார்க்கும் செயன்முறைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

அஞ்சலோட்ட வீரர் குறுங்கோலைத் தனது உடலின் எப்பக்கத்தின்மூலம் பெற்றுக் கொள்கின்றார் (ஒட்டப்பாதையின் உட்புறமாக / வெளிப்புறமாக) என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு வகைப் படுத்தலாம்.

1. உட்புற மாற்றம் (Inside pass)
2. வெளிப்புற மாற்றம் (Outside pass)
3. கலப்பு மாற்றம் (Mixed pass)

உட்புற மாற்றம்

அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையினால் (ஒட்டப் பாதையின் உட்புறமாக உள்ள கையால்) குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதைத் தனது வலது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது உட்புற மாற்றம் எனப்படும்.



உரு 8.3 உட்புற மாற்றம்

வெளிப்புற மாற்றம்

குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையினால் (ஓட்டப் பாதையின் வெளிப் புறமாக உள்ள கையால்) குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதனைத் தனது இடது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது வெளிப்புற மாற்றம் எனப்படும்.



உரு 8.4 வெளிப்புற மாற்றம்

கலப்பு மாற்றம்

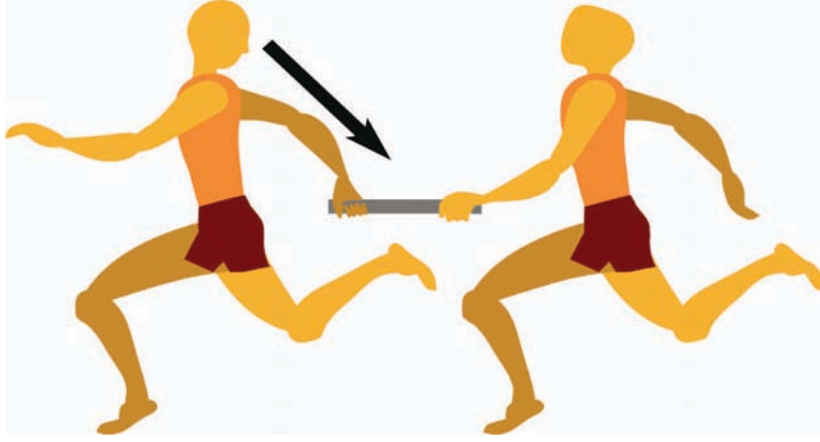
அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம் ஆகிய இரண்டு முறைகளிலும் நடைபெறின் அது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும். அதாவது இங்கு வலது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை இடது கையால் பெற்றுக் கொள்வதும் இடது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை வலது கையால் பெற்றுக் கொள்வதுமாக மாறி மாறி நடைபெறும். 400 m ஓட்டப்பாதையில் 100m x 4 அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டி நடைபெறும் தூர அளவுகளுக்கற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. பார்த்து மாற்றுதல் (Visual pass)
2. பார்க்காது மாற்றுதல் (Non - Visual pass)

பார்த்து மாற்றுதல்

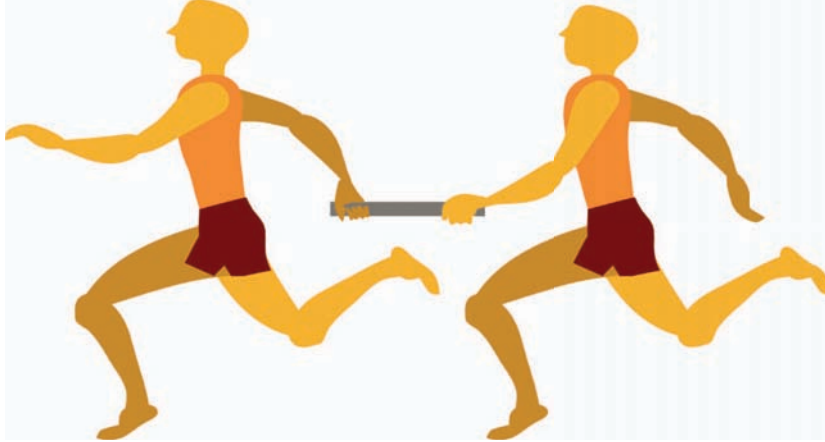
குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்த்து குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்த்து மாற்றும் முறையாகும். இங்கு குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக வைத்துக் கொள்வார். 100m x 4 மற்றும் அதற்குக் கூடிய தூரம் கொண்ட அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



உரு 8.5 பார்த்து மாற்றுதல்

பார்க்காது மாற்றுதல்

குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்க்காமல் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்க்காது மாற்றும் நுட்ப முறையாகும். இங்கு குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் முன்னோக்கி ஓடியவாறு கையைப் பின்னோக்கி நீட்டி குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். 100m x 4, 200m x 4 போன்ற குறுந்தூர அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்காக இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



உரு 8.6 பார்க்காது மாற்றுதல்

செயற்பாடு 8.2

மைதானத்திற்குச் சென்று பார்த்து மாற்றுதல், பார்க்காது மாற்றுதல் ஆகிய குறுங்கோல் மாற்றும் நுட்ப முறைகளைச் செய்து பார்க்கும் செயன்முறைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.



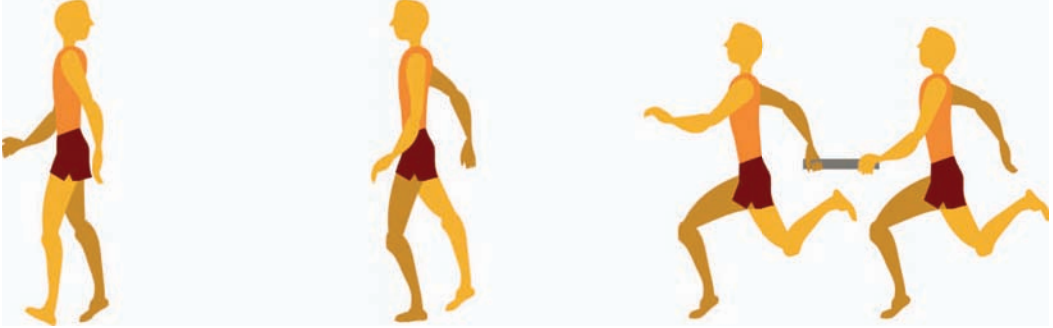
விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



குறுங்கோல் மாற்றும் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

கீழேயுள்ள அப்பியாசங்கள் மூலம் மேற்கை முறை, கீழ்க்கை முறை, உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம், கலப்பு மாற்றம் ஆகியன தொடர்பான செயற்பாடுகளை மைதானத்தில் செய்து பயிற்சி பெறுங்கள்.

- உரு 8.7 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தூரத்தில் நான்கு மாணவர்கள் வீதம் வரிசையாக நிற்கவும்.
- பின்னால் கடைசியாக நிற்கும் நான்காவது மாணவன் மூன்றாவது மாணவனுக்கும் மூன்றாவது மாணவன் இரண்டாவது மாணவனுக்கும் இரண்டாவது மாணவன் முதலாவது மாணவனுக்கும் குறுங்கோலை வழங்கவும்.
- மேலே உள்ள அப்பியாசத்தை ஒரே இடத்திலிருந்து, மெதுவாக நடந்து கொண்டு, மெதுவாக ஓடிக்கொண்டு மற்றும் வேகமாக ஓடிச் செயற்படுவதன் மூலம் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 8.7

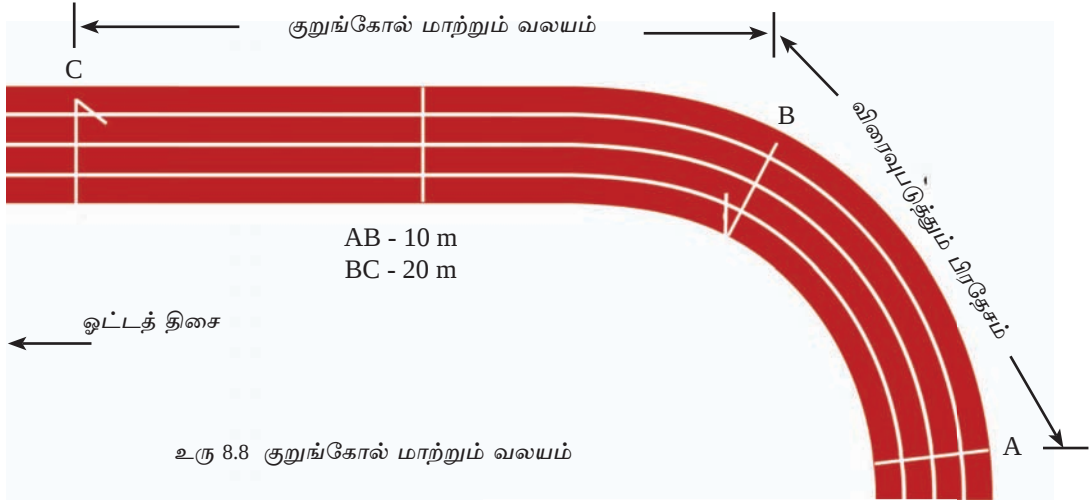
செயற்பாடு 8.3

அஞ்சல்கோல் மாற்றும் நுட்ப முறைகளில் பயிற்சி பெறுவதற்காகப் பொருத்தமான வழி விளையாட்டொன்றை நிருமாணித்து அதில் ஈடுபடுங்கள்.



குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள்

- ☞ குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றம் செய்தல் வேண்டும். எனினும் எறிய முடியாது.
- ☞ குறுங்கோல் மாற்றம் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கைதவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். பெற்றுக் கொள்பவர் அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது.
- ☞ குறுங்கோல் மாற்றத்திற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ ஏனைய வீரர்களுக்கு ஓட்டப் பாதையில் இடையூறு விளைவித்தல் கூடாது.
- ☞ போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் போட்டியாளரின் கையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ☞ குறுங்கோல் மாற்றம் பிரதேசத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றப்படல் வேண்டும்.



குறிப்பு :- சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விதிச் சீர்திருத்தத்திற்கமைய 2017.11.01 முதல் AB பிரதேசத்திலும் குறுங்கோல் மாற்றமுடியும் என அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குழுவாக மேற்கொள்ளும் நிகழ்ச்சியாக அஞ்சலோட்டத்தைக் குறிப்பிடலாம்.

அஞ்சலோட்டத்தில் “குறுங்கோல் மாற்றம்” முக்கியமான ஓர் அம்சமாகும். குறுங்கோலை வழங்கும் வீரரின் கை கீழிருந்து மேல்நோக்கி அல்லது மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும் திசைக்கேற்ப மேற்கை முறை, கீழ்க்கை முறை என குறுங்கோல் மாற்றத்தில் இரண்டு நுட்ப முறைகளை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் அதைப் பெற்றுக்கொள்வது ஓட்டப் பாதையின் உட்புறமாகவுள்ள கையாலா? அல்லது ஓட்டப்பாதையின் வெளிப்புறமாக உள்ள கையாலா? என்பதன் அடிப்படையில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புறமாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம் மற்றும் கலப்பு மாற்றம் என மூன்றாக வகைப்படுத்தப்படும்.

அஞ்சலோட்டத்தின் குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலைப் பார்த்து அல்லது பார்க்காது மாற்றும் விதத்திற்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றமானது பார்த்து மாற்றுதல் பார்க்காது மாற்றுதல் என வகைப்படுத்தப்படும்.

பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் குறுங்கோல் மாற்றத்தை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளலாம்.



1. அஞ்சலோட்டத்தின் போது குறுங்கோல் மாற்ற நுட்பமுறைகளில் மேற்கை மற்றும் கீழ்க்கை முறைகளை அறிமுகஞ்செய்து அவற்றைச் செய்து காட்டவும்.
2. குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது உட்புற மாற்றத்திலிருந்து வெளிப்புற மாற்றம் வேறுபடுகின்றது?
3. குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது பயன்படுத்தும் கலப்பு மாற்றத்தை விபரிக்குக.
4. பார்த்து மாற்றும் முறையில் குறுங்கோல் மாற்றம் செய்யும் அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சி எது? ஏன்? விபரிக்குக.
5. பார்க்காது மாற்றும் முறையில் குறுங்கோல் மாற்றம் செய்யும் அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சி எது?
6. அஞ்சலோட்டப் போட்டி ஒன்றில் குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது வீரரொருவர் தவறிழைத்துப் போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக?