

5

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல் மற்றும் எறிதல் என்பன மனிதனின் பரிணாமத்துடன் அமைந்து வருகின்ற இயற்கையான செயற்பாடுகளாகும். பிற்காலத்தில் இவைகள் முன்னேற்றமடைந்து நவீன மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளாக உருவாகின. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் கிரீஸ் எனும் நகரில் ஆரம்பமாகின எனக் கருதப்படுகிறது. இலங்கையில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள், ஆங்கிலேயர்களினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், செயன்முறை அறிவினூடாக நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் ஆரோக்கியமாக வாழவும் வழிவகுக்கின்றன.

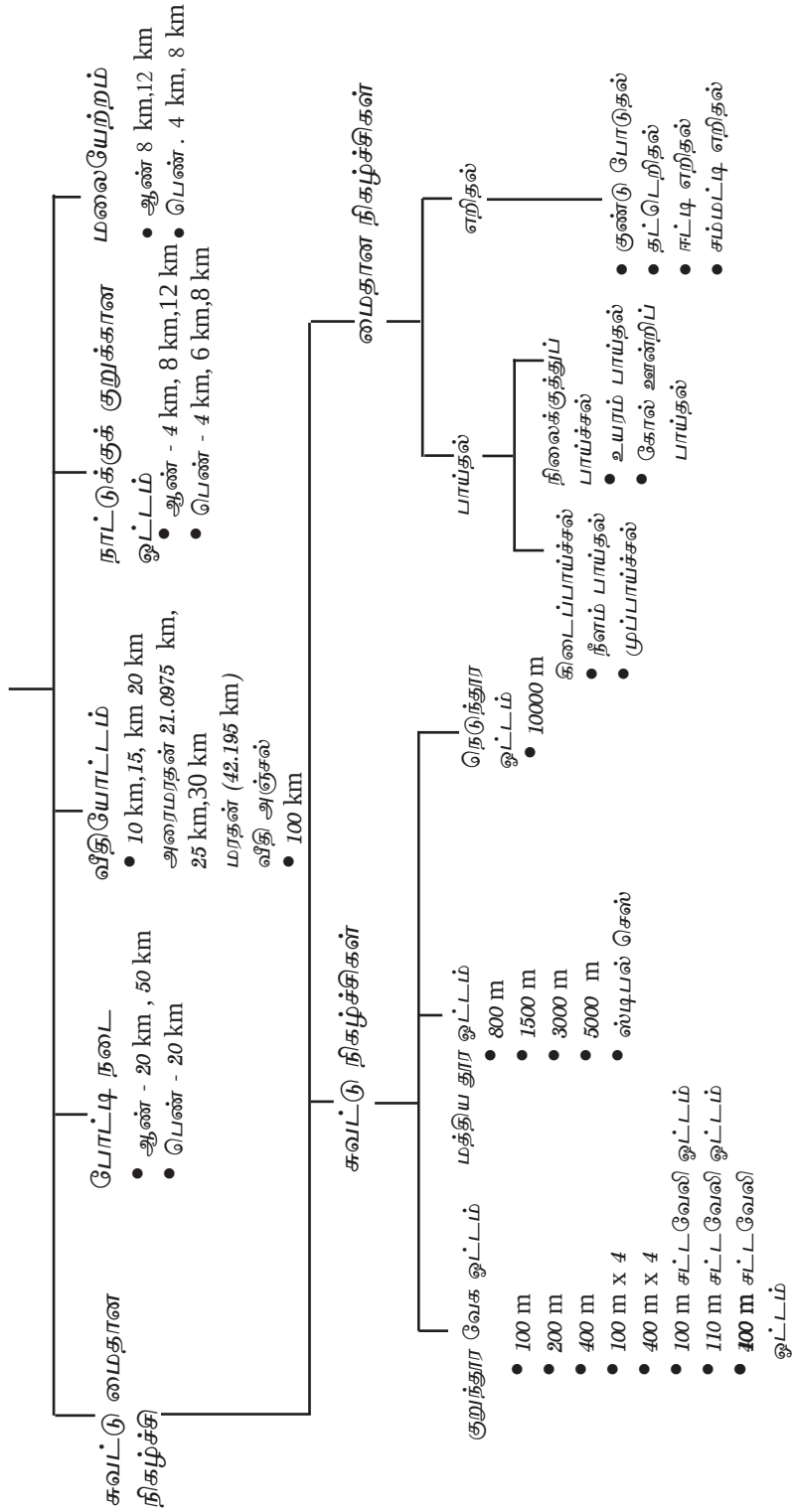
இவ் அத்தியாயத்தை கற்பதன் மூலம் எம்மால் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக மேலும் அறிந்து கொள்ள முடியும். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களைப் பல பிரிவுகளாக வகைப்படுத்திக் கற்க முடியும். இங்கு நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை, உயரம் பாய்தலில் “பொஸ்பெரிஃபுளொப்” நுட்பமுறை, குண்டுபோடுதலில் பெரி ஓ பிரயன் நுட்பமுறை, தட்டெறிதலில் சுழன்று எறியும் நுட்பமுறை என்பவற்றுடன் அவற்றின் விதிமுறைகள் தொடர்பான கற்றலிலும் ஈடுபடலாம். உங்கள் உடற்கல்வி ஆசிரியரின் உதவியுடன் இங்கு குறிப்பிடும் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தல்

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் என்பவற்றின் தூரம், நுட்பம், உபகரணம் என்பவற்றிற்கேற்ப மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியை 5 பெரும் பிரிவுகளின் கீழ் உள்ளடக்கலாம்.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி | (Track and Field) |
| 2. போட்டி நடை | (Race Walking) |
| 3. வீதியோட்டம் | (Road Running) |
| 4. நாட்டுக்கு குறுக்கான ஓட்டம் | (Cross - country Running) |
| 5. மலையேற்றம் | (Mountain Running) |

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்



கூட்டு நிகழ்ச்சிகள் (கலப்பு நிகழ்ச்சிகள்)

சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படையில் கூட்டு நிகழ்ச்சிகள் ஆண், பெண் என்ற வகையில் மூன்று பிரதான பகுதிகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

அவையாவன : பஞ்ச (5), சப்த (7), தசம(10) நிகழ்ச்சிகளாகும். பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் ஒரு நாளிலும் சப்த, தசம நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு நாள்களிலும் நடைபெறும்.

பஞ்ச (05) நிகழ்ச்சிகள் - ஆண்கள்

நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 200மீற்றர் , தட்டெறிதல், 1500 மீற்றர்

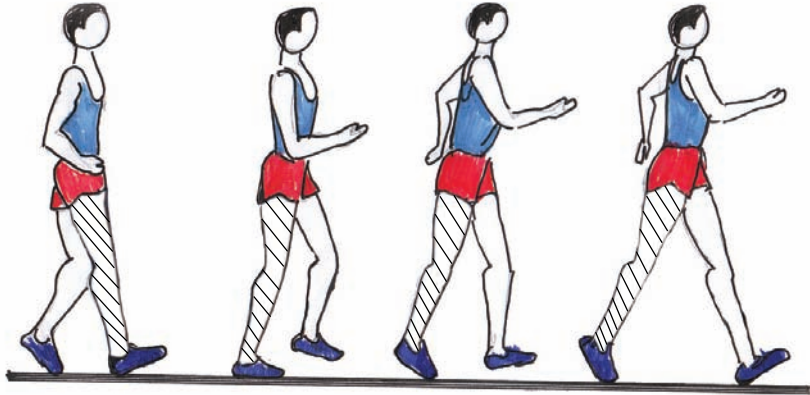
சப்த (07) நிகழ்ச்சிகள் -பெண்கள்

100 மீற்றர் தடைத்தாண்டல், உயரம் பாய்தல், குண்டுபோடுதல், 200 மீற்றர், நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 400 மீற்றர்

தசம (10) நிகழ்ச்சிகள் - ஆண்கள் / பெண்கள்

100 மீற்றர், நீளம் பாய்தல், குண்டுபோடுதல், உயரம் பாய்தல், 400மீற்றர், 110/100 மீற்றர் தடைதாண்டல், தட்டெறிதல், கோல்ஊன்றிப் பாய்தல் ஈட்டி எறிதல், 1500m

போட்டி நடை (Race Walking)



உரு 5.1 போட்டி நடை

நடத்தல் அனைவராலும் மேற்கொள்ளப்படும் பொதுவான ஒரு செயற்பாடாகும் இது மனிதனுக்கு இயற்கையாகக் கிடைத்திருக்கும் ஒரு திறனாகும். பிற்காலத்தில் நடத்தலும் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாக மாற்றமடைந்தது. போட்டி நடையின்போது ஒரு பாதம் எப்போதும் நிலத்தை தொடுவதுடன், தாங்கும்பாதம் நிலைக்குத்து நிலையை அடையும்போது முழங்கால் நேராக இருக்க வேண்டும்.



செயற்பாடு

நடப்பதற்கும், ஓடுவதற்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து பட்டியலிடுங்கள்.

போட்டி நடையில் அனைத்துக் கட்டங்களும் இரண்டு செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியிருக்கும்.

தனிப் பாதத்துடனான சந்தர்ப்பம்

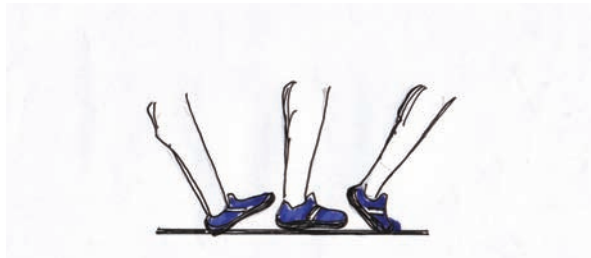
- போட்டியாளர் நடத்தலின் போது எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் ஒரு பாதம் நிலத்தைத் தொடும் வண்ணம் கவடுகள் வைக்கப்பட வேண்டும்
- இங்கு முன்னோக்கி நடப்பதற்கு வேகத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளுதலும், முன்னோக்கிச் செல்வதற்காகச் சுயாதீனமான பாதத்தைத் தயார்செய்து கொள்ளுதலும் இடம் பெறுகின்றன.

இரு பாதங்களினுடான சந்தர்ப்பம்

- போட்டியாளர் கீழ்ப்பாதங்கள் இரண்டாலும் தரையுடன் தொடர்பு கொண்டு இருக்கும் சந்தர்ப்பம்.
- தரையுடன் தொடர்பினைத் தொடர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதற்காக இந்தச் செயற்பாடு அவசியமாகும்.

போட்டி நடையின் சரியான நுட்பமுறைகள்

பாதங்களின் அசைவுச் செயற்பாடுகள் (Leg Movement)



உரு 5.2 சரியான நடத்தலின் போது பாதங்களின் செயற்பாடு

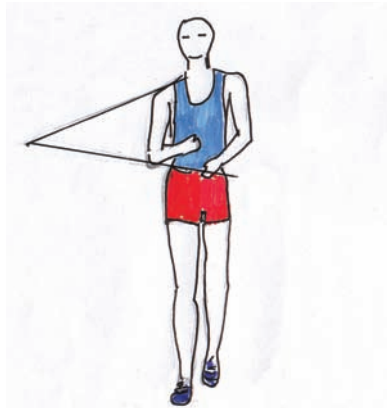
பாதங்களின் அசைவுச் செயற்பாடுகளின்போது (Leg Movement) குதி (Heal)- சும்மாடு (Ball) - விரல்பகுதி (Toe) என்றவாறு கீழ்ப்பாதம் நிலத்தைத் தொட வேண்டும்.

- முன்னோக்கி நடப்பதற்காகப் பின்கால் வேகமான, வலுவான ஒரு தள்ளுதலைப் பெற்றுத் தருகின்றது.
- முன் வைக்கப்பட்ட காலின் விரல்கள், முழங்கால் மூட்டு ஆகியன நேராக இருத்தல்.
- நேர்கோட்டின் ஊடாகப் பாதங்களை வைத்தல்.
- முன்னால் வைக்கப்பட்ட கால் தரையில் படும் வரை பின் கால் நேராக இருக்கும்.

கை அசைவுச் செயற்பாடு (Arm Action)

- தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளுதல்.
- கைகளை 90 ° முழங்கை மூட்டினுடாக மடித்து தோற்பட்டையிலிருந்து நேராகப் பின் புறத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்.

இடுப்பசைவுச் செயற்பாடுகள் (Hip Action)



உரு 5.3 இடுப்பசைவுச் செயற்பாடு

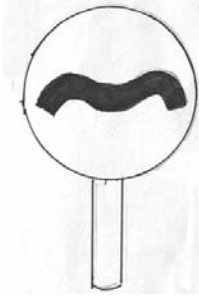
- தோள் அச்சு, இடுப்பு அச்சு என்பன உருவில் காட்டப்பட்டள்ளவாறு மேலும், கீழும் அசையும். அதாவது பாதம் நேராக வைக்கப்படும் போது இடுப்பு மேலே செல்வதுடன் அப் பக்கத்துத் தோற்பட்டை கீழே செல்லும்.

போட்டி நடையின் விதிமுறைகள்

போட்டி நடையின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய இரு விதிமுறைகள் உள்ளன.

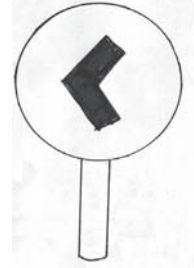
1. வேக நடைப்போட்டியில் எப்பொழுதும் ஒரு பாதம் தரையுடன் தொடர்புள்ளவாறு அடிவைத்தல் வேண்டும். அதாவது பின்பாதம் தரையிலிருந்து உயருவதற்கு முன் முன்பாதம் தரையுடன் தொடுதல் வேண்டும்.
2. முன்கால் பாதம் நிலத்தைத் தொடும் வரை அக்கால் நிலைக்குத்தாகவும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும். அக்காலின் முழங்கால் மடிக்காமல் நேராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள விதிமுறைகளை மீறும் சந்தர்ப்பத்தில் கீழ் காணும் குறியீடுகள் ஓர் எச்சரிக்கையாக வீரர்களுக்குக் காட்டப்படும்.



பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாது போதல்

a



முழங்கால் மடித்தல்

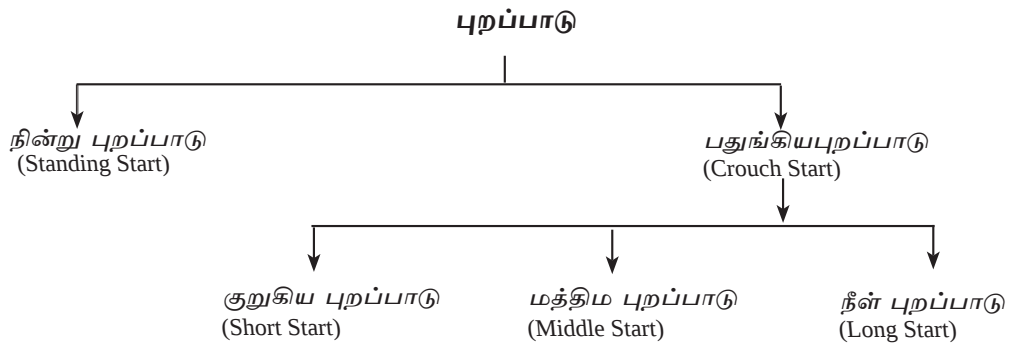
b

உரு 5.4

சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்

புறப்பாடு (Starting)

குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டிக்குப் புறப்பாடு மிகவும் முக்கியமாகும். புறப்பாட்டில் ஏற்படும் சிறிய தாமதம் கூட போட்டியின் தோல்விக்குக் காரணமாக அமையும். புறப்பாட்டை இரு வகைப்படுத்தலாம்.



1. நின்று புறப்பாடு

- நின்று புறப்பாடு 400 மீற்றருக்குக் கூடிய நிகழ்ச்சிகளில் பின்பற்றப்படுகின்றது.
- நின்று புறப்பாட்டில் இரு செயற்பாடுகள் உள்ளன.

i) குறிப்புக்குச் செல் (On your mark)

ii) வெடியொலி (Fair/ Go)

1. நின்று புறப்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகள்

I) குறிப்புக்குச் செல் (On your mark)

- உரிய பாதத்தை ஆரம்பக் கோட்டிற்கு மிகவும் அண்மையாகவும் அடுத்த பாதத்தை இலகுவான முறையில் பின்னாகவும் வைத்து நிற்கல்.
- முன்பாதத்திற்கு எதிரே முழங்கையை மடித்து முன்னால் வைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். மறுகையை பின்னால் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- முன் வைக்கப்பட்ட காலின் சிறிது மடித்து உடம்பை முன்னால் கொண்டு செல்லுதல்.

II) வெடியொலி (Fair/ Go)

- வெடியொலியுடன் உடனடியாகப் பின்பாதத்தை முன்னால் வைத்து ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

2. பதுங்கிப் புறப்பாடு

400 மீற்றருக்கும் அதற்கு குறைந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கும் பதுங்கி புறப்பாட்டு நுட்பமே பின்பற்றப்படும். இவ்விளையாட்டு போட்டிகளில் தொடக்கக் கட்டையைப் பயன்படுத்தாது விட்டாலும் தேசிய, சர்வதேசப் போட்டிகளில் தொடக்கக் கட்டையைப் (Starting Block) பயன்படுத்துதல் அவசியமாகும்.

பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் மூன்று செயற்பாடுகள் உள்ளன

i) குறிப்புக்குச் செல் (On your mark)

ii) ஆயத்தம் (Set)

iii) வெடியொலி (Fair/ Go)

பதுங்கிப் புறப்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகள்

அட்டவணை 5.1

படி முறைகளும் கொண்ணிலைகளும்		
குறிப்புக்கு செல் On your mark	ஆயத்தம் Set	வெடியொலி (Fair/ Go)
		

குறிப்புக்குச் செல் - நிலை (On your mark)



பக்கத் தோற்றம்
a

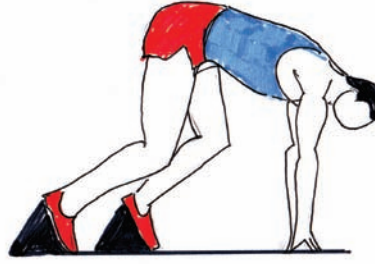


முன் பக்கத் தோற்றம்
b

உரு 5.5 குறிப்பிற்குச் செல் நிலை

- இரு கைகளும் ஆரம்பக் கோட்டில் படாதவாறு அருகாமையில் சமாந்தரமாகத் தரையைத் தொடல்.
- பாதங்கள் இரண்டையும் புறப்பாட்டுக் கட்டையில் வைத்துக் கொள்ளல்.
- பின்னல் உள்ள காலின் முழங்கால் தரையைத் தொடுதல் வேண்டும்.
- இரு கைகளையும் தோள்களின் அகலத்தை விடச் சற்று விரித்து வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- இரு கைகளின் விரல்களையும் வில்வளைவு வடிவத்தில் வைத்துக் கொள்ளல்.
- கழுத்து தசைநார்கள் தளரும் வகையில் நிலத்தைப் பார்த்தவாறு ஆரம்பக் கோட்டிற்கு முன்னால் சுமார் 20 - 30 சென்றிமீற்றர் தூரத்திற்குப் பார்வையைச் செலுத்துல் வேண்டும்.

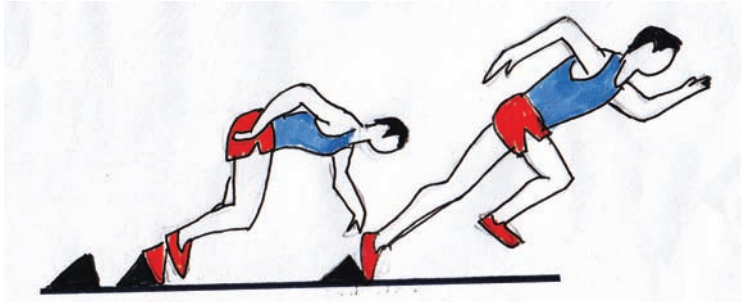
ஆயத்த நிலை (Set)



உரு 5.6 ஆயத்த நிலை

- முழங்கால்கள் இரண்டும் மேலே உயரும் முன் உள்ள காலின் முழங்கால் 90° கோணத்திலும் பின் உள்ள காலின் முழங்கால் $110^\circ - 130^\circ$ கோண அளவிலுள்ளவாறும் அமையும்.
- தோள் மட்டத்தை விட இடுப்புப்பகுதி சற்று உயர்ந்திருக்கும்.
- உடலின் நிறை இரண்டு கைகளின் மேல் தங்கியிருக்கும்.

வெடியொலி (உந்தித் தள்ளும் நிலை)



உரு 5.7 உந்தித் தள்ளும் செயற்பாடு

- இரண்டு பாதங்களும் புறப்பாட்டுக் கட்டையை உந்தித் தள்ளுவதோடு உடம்பு முன்னால் உயர்த்தப்படும்.
- இரண்டு கைகளும் தரையின் தொடுகையிலிருந்து விடுபட்டு முன்னால் வைக்கும் பாதத்தின் எதிர்க் கை முன்னோக்கியும், மறு கை வேகமாகப் பின்னோக்கியும் வீசப்படும்.
- உடல் முன்னோக்கித் தள்ளப்படுவதோடு பின்கால் வேகமாக முன்னோக்கி வைக்கப்படும்.
- உடல் முன்னால் தள்ளப்படுவதோடு இடுப்புப் பகுதி, முழங்கால் என்பன நேரான நிலைக்குச் கொண்டுவரப்படும்.

ஆரம்பக் கோட்டில் வைக்கப்படும் முன்காலிற்கும், பின்னாக வைக்கப்படும் காலிற்கும் இடையிலான தூர அளவுகளின் அடிப்படையில் புறப்பாடு 3 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படும்.

குறுகிய புறப்பாடு - ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முன்காலின் பாதத்திற்கும் பின்னாலின் பாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் குறைவாக காணப்படும்.

மத்திய புறப்பாடு - ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முன்காலின் பாதத்திற்கும் பின்னாலின் பாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் குறுகிய, நீண்ட புறப்பாடுகளுக்கும் இடைப்பட்ட அளவாகக் காணப்படும்.

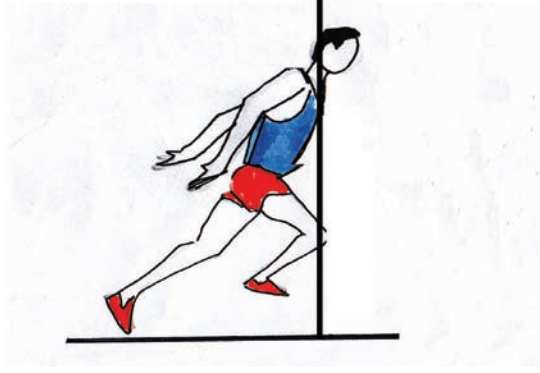
நீள் புறப்பாடு - ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முன்காலின் பாதத்திற்கும் பின்னாலின் பாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

புறப்பாட்டின்போது ஏற்படும் தவறுகள்

- போட்டியாளர் ஒருவர் குறிப்புக்குச் செல்ல அல்லது ஆயத்த நிலையை அடைவதற்கு அதிக நேரத்தை எடுத்தல்
- சத்தமிட்டு அல்லது வேறு ஏதேனும் வகையில் ஏனைய ஓட்ட வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்துப் புறப்பாட்டை மேற்கொள்ளல்.
- வெடிஒலிக்கு (ஆயத்த நிலை) முன், அசைவுகளை மேற்கொள்ளல்.

மேற்குறிப்பிட்ட தவறுகள் நிகழும் போது முதல் சந்தர்ப்பத்திலேயே ஓட்ட வீரர் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார். இதற்காக ஆரம்பிப்பாளரினால் சிவப்பு அட்டையொன்று காண்பிக்கப்படும்.

ஓட்டப் போட்டிகளின் முடிவு



உரு 5.8 போட்டி முடிவு

- முடிவுக்கோடு 5 சென்றிமீற்றர் தடிப்புள்ளதாகக் காட்டப்படும். ஓடும் திசைக்குக் கிட்டிய கோட்டின் உள்விளிம்புடனேயே முடிவு இடம்பெறும்.
- முடிவுக்கோட்டிலான கற்பனைச் சுவரை வீரர்களின் முண்டப்பகுதி (Torso) (கழுத்திற்கும் இடுப்புக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி) அடையும் ஒழுங்குக்கமைவாக வெற்றியாளர்கள் தீர்மானிக்கப்படுவர்.
- முடிவுக் கோட்டை அண்மித்தவுடன் வைக்கப்படும் கடைசிக் கவட்டின் போது உடலைச் சிறிது முன் தள்ளுவது சரியான முடிவுக்குரிய நுட்பமுறையாகும்.

ஓட்டப் பயிற்சிகள்

ஓட்ட வேகத்தினை அதிகரிப்பதற்குச் சரியான ஓட்ட நுட்ப முறைகளைப் போன்றே ஓட்டப் பயிற்சிகளும் முக்கியமாகும். ஓட்டப்பயிற்சிகளின் ஊடாகக் கீழ்க் காணும் செயற்பாடுகள் நிறைவேற்றப்படும்.

1. கை, கால்களின் சரியான அசைவின் மூலம் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
2. ஓட்டத்தின் போது சரியான அசைவு முறைகளையும், ஒத்திசைவையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
3. ஓட்டத்தின் போது உடற் பகுதியைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ளல்.
4. நரம்புகள், தசைகளைச் சரியான முறையில் பராமரித்தல்.
5. ஓட்டத்திற்குரிய தசைகளையும், மூட்டுகளையும் செயற்றிறனுள்ளதாக்குதல்.
6. வேகத்தை அதிகரித்தல்.
7. உடற் பலத்தை அதிகரித்தல்.

ஓட்டம் - A Running - A	- பரீட்சையமான காலின் குதிகாலை முற்றாகத் தரையில் தொடுதல். - அதன் பின் பாதத்தின் குதி, சும்மாடு, விரல் நுனிவரை நன்றாக உயர்த்தப்படும். - பாதங்களை நிலத்திலிருந்து மேலே தூக்கலாகாது. - முழங்கையை 90° கோண அளவு மடித்து ஓட்டத்தின் போது செயற்படும் விதமாக முன், பின் பக்கங்களுக்கு அசைத்தல். - இம் முறையில் கால்களின் செயற்பாட்டினையும் தொடர்ந்து செய்தல்.
ஓட்டம் - B Running - A	- சுயாதீன கால் நன்றாக நீண்டிருக்கும். - மற்றைய காலின் முழங்கால் 90° கோண அளவில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயரும் - இவ்வாறு முழங்காலை மேலே தூக்கி சந்தத்திற்கேற்ப பாதங்களை மாற்றி மாற்றி முன்னால் ஓடுதல். - முழங்கையை 90° கோண அளவில் மடித்து ஓடும் போது கைகள் இயங்கும் முறையில் செயற்படல்.
ஓட்டம் - C Running - A	- கைகளை 90° கோண அளவில் முழங்கையை மடித்து ஓட்டத்தின் போது கைகள் இயங்கும் விதத்தில் முன்னும், பின்னும் ஓடுதல் - மாறி மாறிப் பாதங்கள் இரண்டையும் முழங்கால் ஊடாக மடித்து முன்னோக்கி ஓடுதல் - இவ்வாறு தொடர்ந்து மாறி மாறிக் கால்களைத் தூக்கி ஓடுதல்

ஓடுதல்

அஞ்சல் ஓட்டம்

அஞ்சல்கோல் மாற்றுதல்

அஞ்சல்கோல் பெற்றுக் கொள்ளும் மேற்கை மாற்ற, கீழ்க்கை மாற்ற முறைகளுக்கேற்ப அஞ்சல்கோல் மாற்றும் முறைகள் மூன்று வகைப்படும் அதாவது முன்னால் ஓடும் வீரர் அஞ்சல்கோலைத் தனது உடம்பின் எந்தப் பக்கத்தால் பெற்றுக்கொள்கின்றார் என்ற அடிப்படையில் கோல்மாற்றுதலை வகைப்படுத்தலாம்.

1. உட்பக்க மாற்றம் (Inside change)
2. வெளிப்பக்க மாற்றம் (Outside change)
3. கலப்பு மாற்றம் (Mixed change)

உட்பக்க மாற்றம்

உட்பக்க மாற்றத்தின் போது அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையால் (ஓடும் பகுதிக்குப் பக்கமாகவுள்ள கையால்) கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். கோலைக் கொண்டுவரும் வீரர் வலது கையால் கொண்டு வருவதுடன் சுவட்டின் இடப்பக்கமாக ஓடுவார்.

வெளிப்பக்க மாற்றம்

வெளிப்பக்க மாற்றத்தின் போது அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையால் (ஓடும் பக்கத்திற்குச் சார்பாக உள்ள கையால்) கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் இடது கையால் கொடுத்து விட்டு சுவட்டின் வலது பக்கமாக வெளியேறுவார். இச் செயற்பாடு வெளிப்பக்க மாற்றம் என அழைக்கப்படும்.

கலப்பு மாற்றம்

கலப்பு மாற்றத்தின் போது குறித்த ஓட்ட வீரர்கள் அஞ்சல் கோலைக் கொண்டு செல்லும் முறை, கோல் மாற்றப்படும் முறை பின்வருமாறு அமையும்.

முதலாவது ஓட்ட வீரர் அஞ்சல் கோலை வலது கையால் கொண்டு செல்கின்றார் என வைத்துக்கொள்வோம்.

1. முதலாவது ஓட்டவீரர் வலது கையால் கோலைக் கொண்டு சென்று இரண்டாவது ஓட்ட வீரரின் இடது கைக்குக் கொடுக்கின்றார். (உட்பக்க மாற்றம்)
2. இரண்டாவது ஓட்ட வீரர் கோலை இடது கையால் கொண்டு சென்று மூன்றாவது ஓட்ட வீரரின் வலது கைக்குக் கொடுக்கின்றார். (வெளிப்பக்க மாற்றம்)
3. மூன்றாவது ஓட்ட வீரர் வலது கையால் கோலைக் கொண்டு சென்று நான்காவது வீரரின் இடது கைக்குக் கொடுக்கின்றார். (உட்பக்க மாற்றம்)

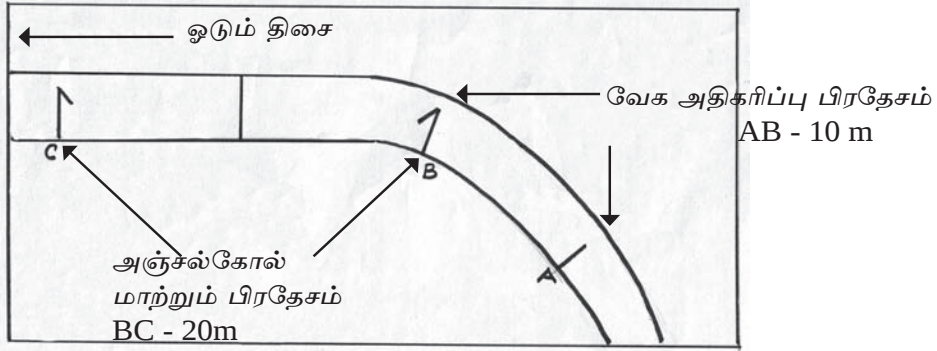
முதலாவது மூன்றாவது கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் வீரர் இடது கையால் கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் உட்பக்க மாற்றமாகும். அத்துடன் இரண்டாவது கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தில் வீரர் வலது கையால் கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் வெளிப்பக்க மாற்றமாகும். இவ்வாறாக கோல் மாற்றப்படுவது கலப்பு மாற்றம் என அழைக்கப்படும். 400 மீற்றர் சுவட்டின் 4 x 100 அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பங்கு பெறும் ஓட்ட வீரர்களுக்கு இந்த முறை பொருத்தமானதும்.

அஞ்சல் ஓட்டத்தின் விதிமுறைகள்

அஞ்சல் கோல் கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் அளவுகளில் இருத்தல் வேண்டும்

- நீளம் - 28 - 30 சென்றிமீற்றர்
- சுற்றளவு - 12 - 13 சென்றிமீற்றர்
- நிறை - 50 கிராமிற்கு குறைவாக

- அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே கோல் மாற்றுதல் இடம் பெறல் வேண்டும்.
- போட்டி முடியும் வரை அஞ்சல் கோல் வீரரின் கையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- அஞ்சல் கோல் மாற்றத்தின் போது கோலானது ஒருவர்கையிலிருந்து இன்னொருவர் கைக்கு மாற்றப்படல் வேண்டும். (பெறுபவருக்கு கோலை வீசுதல் கூடாது.)
- அஞ்சல் கோலை மற்ற வீரருக்கு கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் கோல் கீழே விழுந்தால் விழுத்திய வீரரே கோலை எடுத்துக்கொடுக்க வேண்டும். பெற்றுக்கொள்பவர் எடுத்துக் கொண்டால் தவறாகும்.
- கோலைக் கொடுப்பவர் கோலைக் கொடுத்தபின் சுவட்டை விட்டு வெளியேறும்போது ஏனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்காதவாறு வெளியேற வேண்டும்.



உரு 5.9 அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசம்

பாய்தல் நிகழ்ச்சி

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைப் பின்வருமாறு வகைப் படுத்தலாம்

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்

கிடைப் பாய்ச்சல்

உதாரணம்:

1. நீளம் பாய்தல்
2. முப்பாய்ச்சல்

நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

உதாரணம்:

1. உயரம் பாய்தல்
2. கோலூன்றிப் பாய்தல்

நீளம் பாய்தல்

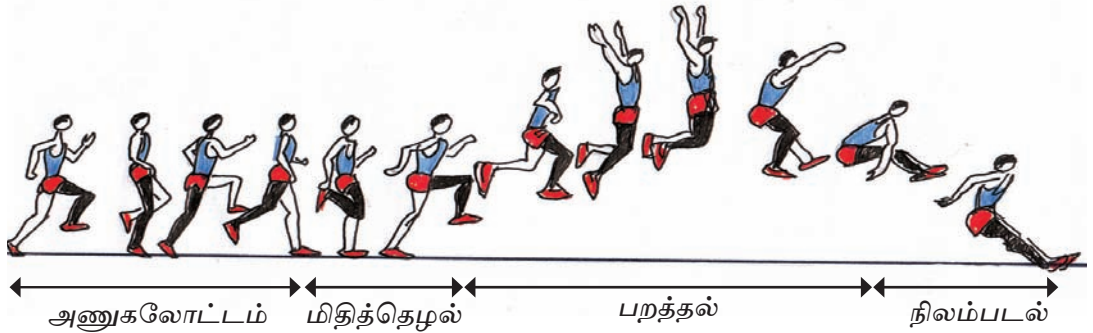
நீளம் பாய்தலின் போது 3 நுட்பமுறைகள் பயன்படுத்தப்படும். வீரர் வளிமண்டலத்தில் (Air) காட்டும் அசைவுக்கேற்ப இந்த மூன்று நுட்பமும் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடும்.

1. தொங்குதல் நுட்பம் (Hang Technique)
2. மிதத்தல் நுட்பம் (Sail Technique)
3. காற்றில் நடத்தல் நுட்பம் (Hitch-kick Technique)

மேற்குறித்த எந்தவொரு நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தி நீளம் பாய முடியும் நீளம் பாய்தலிலுள்ள திறன்கள் 4 பின்வருமாறு

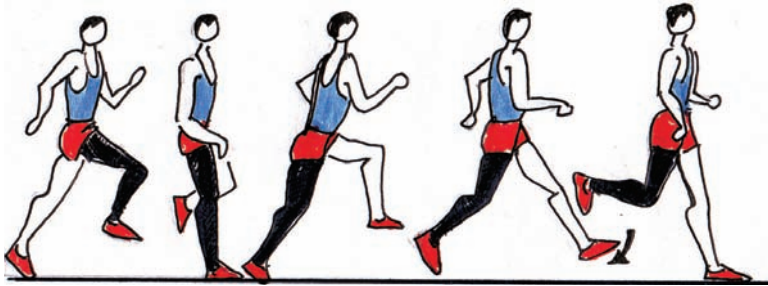
- i. அணுகலோட்டம் (Approach run)
- ii. மிதித்தெழல் (Take off)
- iii. பறத்தல் (Flight)
- iv. நிலம்படல் (Landing)

நீளம் பாய்தலில் தொங்குதல் நுட்பமுறை



உரு 5.10 நீளம் பாய்தலில் தொங்கல் நுட்பமுறை

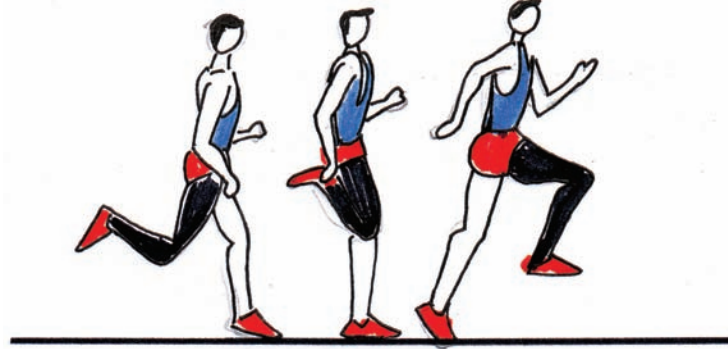
அணுகலோட்டம் (Approach run)



உரு 5.11 அணுகலோட்டம்

நீளம் பாயும் வீரருக்கு அணுகலோட்ட வேகம் மிக முக்கியமானதாகும். பொதுவாக, குறுந்தூர ஓட்ட வீரர்களே நீளம் பாய்தலில் அதிக திறமைகளைக் காட்டுகின்றனர். இதற்குக் காரணம் வேகத்தை கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு சரியாக மிதிபலகையில் மிதித்து பாய்வதேயாகும். அணுகலோட்டத்தின்போது நின்று புறப்பாடு முறை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

மிதித்தெழல் (Take off)

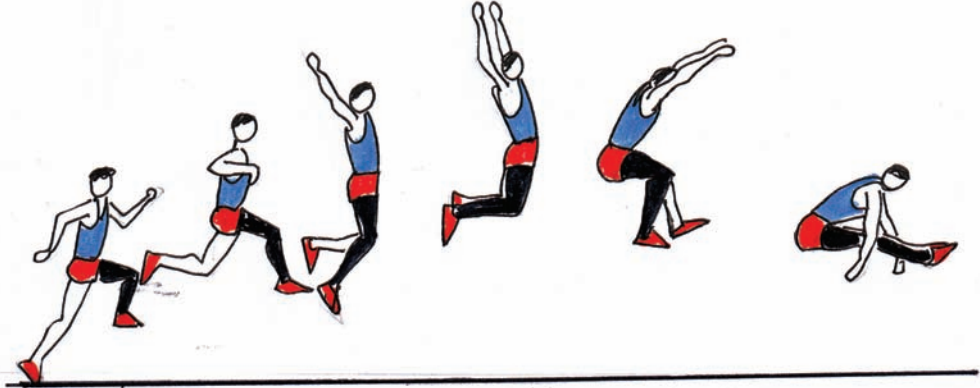


உரு 5.12 மிதித்தெழல்

மிதிபலகையின் (Take off board) மீது மிதிக்கும் சந்தர்ப்பத்திலிருந்து வளிமண்டலத்தில் பறத்தலிற்காக உடம்பை நீட்டும் வரையுள்ள காலப்பகுதியாகும்.

- மிதித்தெழும் காலின் கணுக்கால், மூட்டு, முழங்கால், இடுப்பு என்பன நன்றாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.
- முன்னால் செலுத்தப்பட்ட சுயாதீன காலின் தொடை முன்பக்கமாகச் கிடையாக இருக்கும்.
- மிதிபலகையில் மிதித்தெழும் காலையும், அணுகலோட்டம் ஆரம்பிக்க வேண்டிய காலையும் முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

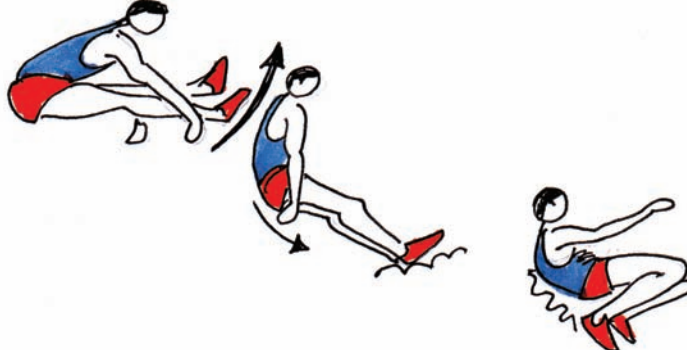
பறத்தல் (Flight)



உரு 5.13 பறத்தல்

- பாய்தலின் பின் வீரர் தனது உடம்பின் முன்னால் இருக்கும் வழமான காலுடன் மிதித்தெழும் காலைச் சமாந்தரமாக வைத்துக் கொள்வர்.
- இங்கு இரண்டு கைகளும் பின்புறத்தில் இருக்கும்.
- அதன் பின்னர் வீரர் தனது காலை மேலாகவும் முன்பாகவும் உயர்த்துவார்.
- அத்தோடு பின்புறமிருந்த இரு கைகளும் முன்னால் வரும்.
- நிலம்படுதலுக்கு முன் கால்கள் நன்றாக முன்னால் நீட்டப்படும்.

நிலம்படுதல் (Landing)

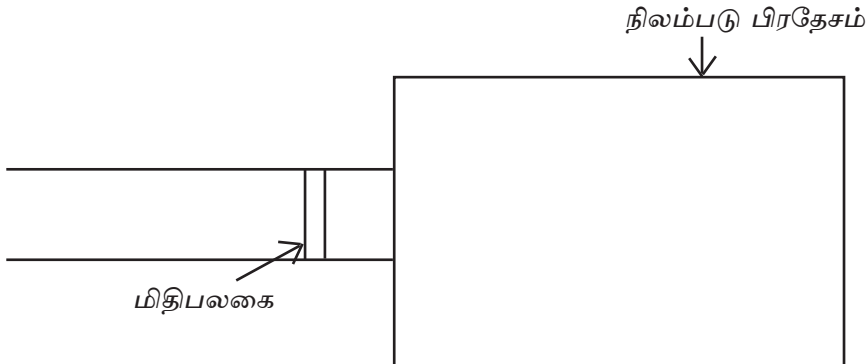


உரு 5.14 நிலம்படுதல்

- உடலும் இரு கைகளும் முன்பக்கமாகக் கொண்டு வரப்படும்.
- உடல் முன்னால் மடிந்திருக்கும்.
- கால்கள் இரண்டும் உடலை நோக்கி உள்ளே இழுக்கப்படும்.
- பாதங்கள் நிலத்தில் படுவதோடு முழங்கால் மடிக்கப்பட்டு அமர்ந்திருக்கும் நிலையை அடைவதோடு கைகளை வேகமாக முன்னால் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

நீளம் பாய்தலின் விதிமுறைகள்

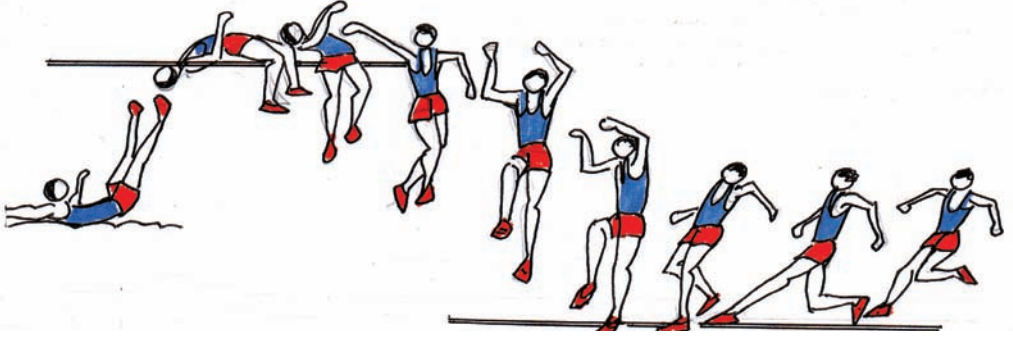
நீளம் பாய்தலின் விதிமுறைகளுக்கமைய கீழே காட்டப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் பிழையான பாய்தல் எனக் கருதப்படும்.



உரு 5.15 - நீளம் பாய்தல்- மைதானம்

- மிதித்தெழும் போது மிதிபலகைக்கு முன்னாலுள்ள தரையை உடம்பின் ஏதேனுமொரு பகுதியால் தொடுதல் / மிதித்தல்.
- மிதிபலகையின் இருபக்கங்களுக்கும் வெளியே பாதத்தை வைத்து மிதித்தெழல்
- ஓடும் போது அல்லது பாயும் போது குத்துக்கரணம் அடிக்கும் முறையைப் பயன்படுத்தல்
- நிலம்படும் போது ஏற்பட்ட மிகக் கிட்டிய உடைவை விடக் குறைவாகவுள்ள வெளிநிலப் பகுதியை உடம்பின் ஒரு பகுதியால் தொடுதல் நிலம்பட்ட உடன் பாய்ந்ந பக்கமாக வருதல்.
- வீரரின் இலக்கத்தை அறிவித்ததன் பின்னர் எத்தனத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு நிமிடத்திற்கு அதிகமான நேரத்தை எடுத்தல்.

உயரம் பாய்தல்



உரு 5.16 உயரம் பாய்தல்

உயரம் பாய்தல் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலின் நிலைக்குத்துப் பாய்தலுக்குரிய ஒரு நிகழ்ச்சி என்பதை நாம் அறிவோம். உயரம் பாய்தலுக்கு ஆதிகாலத்திலிருந்து பலவித நுட்பமுறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுவந்துள்ளன. உயரம் பாய்தலின் போது உடலின் புவியீர்ப்புமையத்திற்கேற்ப பாயும் முறைகள் ஐந்து வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

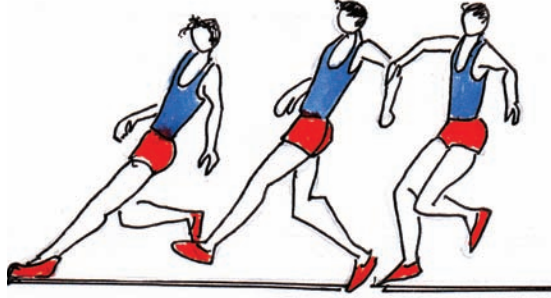
- | | |
|--|-------------------|
| 1. கத்தரிப் பாய்ச்சல் | (Scissors) |
| 2. கீழைத்தேய பாய்ச்சல் | (Eastern cut off) |
| 3. மேலைத்தேய பாய்ச்சல் | (Western roll) |
| 4. ஸ்ரெடில் பாய்ச்சல் (கலிடர்ந்து பாய்தல்) | (Straddle Jump) |
| 5. பொஸ் பெரி ஃபுளொப் | (Fosbury floy) |

தொழில் நுட்பத்தின் முன்னேற்றத்துடன் தற்காலத்தில் அதிசிறந்த திறமைகளைக் காட்டுவதற்கு பயன்படுத்துவது பொஸ்பரி “ஃபுளொப்” முறை ஆகும். எந்தவொரு நுட்ப முறையின் கீழும் உயரம் பாய்தலில் நான்கு திறன்கள் இடம் பெறுின்றன.

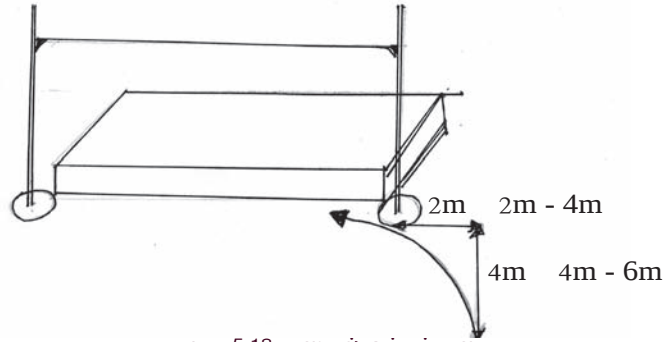
- i. அணுகலோட்டம் (Approach run)
- ii. மிதித் தெழல் (மேலெழுதல்) (Tack off)
- iii. குறுக்குக் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (Crossing the crossbar)
- iv. நிலம்படுதல் (Landing)

‘பொஸ்பரி ஃபுளொப்’ முறை உயரம் பாய்தலிலுள்ள நான்கு திறன்களை நோக்குவோம்.

அணுகலோட்டம் (Approach run)



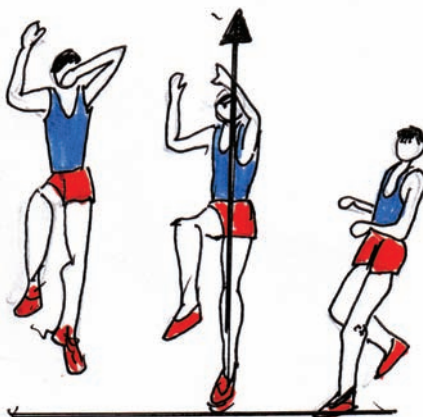
உரு 5.17 அணுகலோட்டம்



உரு 5.18 அணுகல் ஓட்டப்பாதை

- அணுகலோட்டத்தின் போது கீழ்ப் பாதத்தின், முன் விரல் நுனிப் பகுதியால், ஓட்டம் ஆரம்பிக்கப்படும்.
- ஓட்டத்தின் முதற்கட்டத்தை வீரர் தனது வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக பயன்படுத்துகிறார்.
- இரண்டாம் கட்டத்தில் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மிதித்தெழுவதற்குத் தயாராகின்றார்.
- வீரர் வளைவான ஒரு பாதையில் ஓடும் போது உடலை வளைபாதையின் பக்கமாக வளைந்து ஓடுகின்றார்.
- ஓட்ட முடிவுக் கட்டத்தில் வீரரின் உடம்பு பின்பக்கமாக வளைந்திருக்கும்.

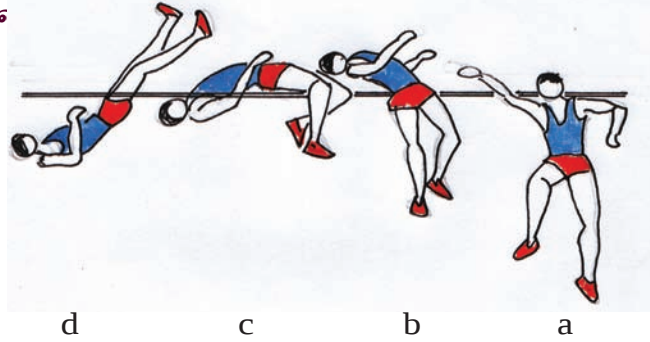
மிதித்தெழல் (Tack off)



உரு 5.19 மிதித்தெழல்

- மிதித்தெழல் ஆரம்பமாவது மிதித்தெழும்பும் கால் நிலத்தின் மீது தொடுதலுடன் ஆரம்பமாகும்.
- பரிட்சயமான நன்றாக நீட்டப்பட்டு பாதம் உடலிற்கு முன்னால் இருக்கும்.
- மிதித்தெழும் போது சில வீரர்கள் இருகைகளையும் நன்றாக உயரத்தியும் சில வீர்கள் பரிட்சயமானகாலுக்கு எதிர்க்கையையும் மிதித்தெழும் காலுக்கு எதிர்க்கையையும் கொண்டு செல்லுவர்.
- பரிட்சயமான காலை முழங்காலில் மடித்து உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லுவர்.
- உடலின் முண்டப் பகுதி நேராக வருவதுடன் மிதித்தெழும் கால் நிலத்திலிருந்து விடுபட வீரர் ஆகாயத்தில் மிதப்பார்.

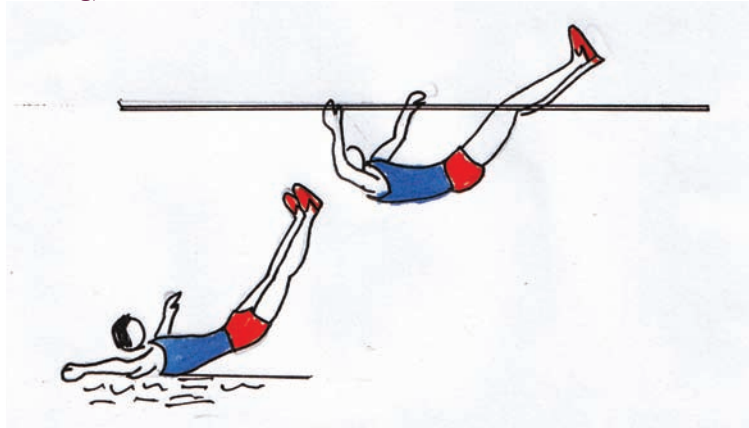
குறுக்குச் சட்டத்



உரு 5.20 குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல்

- மிதித்தெழும் போது உடனடியாகவே தனது முதுகுப்புறத்தை குறுக்குச் சட்டம்பக்கமாக வளைப்பார் (உரு 5.20 a)
- வீரர் குறுக்குச் சட்டத்தை அண்மித்தவுடன் முதலில் பரீட்சயமான காலையும் பின்னர் மறு காலையும் உயர்த்தி ஒரே உயரத்தைப் பேணுவார். (உரு 5.20 b)
- காலை உயர்த்தி 30° கோண அளவில் மடித்து அத்துடன் உடலையும் மடித்து சுழலும் வண்ணம் செயற்படல் (உரு 5.20 c)
- உடம்பின் பின் பகுதி குறுக்குக் கம்பத்தைக் கடந்தவுடன் உடனடியாக காலை நீட்டல் (உரு 5.20 d)

நிலம்படல் (Landing)



உரு 5.21 - நிலம்படல்

- வீரர் குறுக்குக் கம்பத்தைக் கடந்தவுடன் வீரரின் இடுப்பு நிலத்துக்குச் சமாந்திரமாக இருப்பதோடு கால்களை மேலே உயர்த்த உடல் L வடிவத்தில் இருக்கும்
- நிலம்படும் போது உடல் தளர்வாக இருப்பதோடு முதலில் தோற்பட்டையும் தொடர்ந்து கைகளும் நிலத்தில் பட வேண்டும்.

“பொஸ்பெரி ஃபுளோப்” பாய்தல் பயிற்சியின் போது முறையான உபகரணம் நல்ல பயிற்சியாளர் இல்லாத பட்சத்தில் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம்.

உயரம் பாய்தலின் விதிமுறைகள்

உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகளுக்கமைய, கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அது முறையற்ற பாய்தல் எனக் கருதப்படும்.

- பாயும் போது குறுக்குச் சட்டத்தை வீழ்த்துதல்.
- பாயும் வீரர் பாய்த பிறகு நிலம்படு பகுதியை அல்லது இரு நிலைக்குத்து கம்பங்களுக்கு அப்பாலுள்ள பகுதியை உடம்பின் எப் பகுதியாலும் தொடல்.
- மிதித்தெழுதலில் இரு கால்களையும் பயன்படுத்தல்.
- தொடர்ச்சியாக மூன்று எத்தனத்திலும் குறிப்பிட்ட உயரத்தைப் பாயாதுவிடல்.

ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைப் பாயாது அடுத்த உயரத்தைப் பாயும் உரிமை போட்டியாளருக்கு உண்டு. ஆனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட உயரத்தை அவர் நிறைவு செய்யாதபட்சத்தில் மீளவும் முன்பு தாம் தவிர்த்து கொண்ட உயரத்தைப் பாய அனுமதிக்கப்படமாட்டார்.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் போடுதல் மற்றும் எறிதல் நான்கு வகைப்படும்.

1. குண்டு போடுதல்
2. தட்டெறிதல்
3. ஈட்டி எறிதல்
4. சம்மட்டி எறிதல்

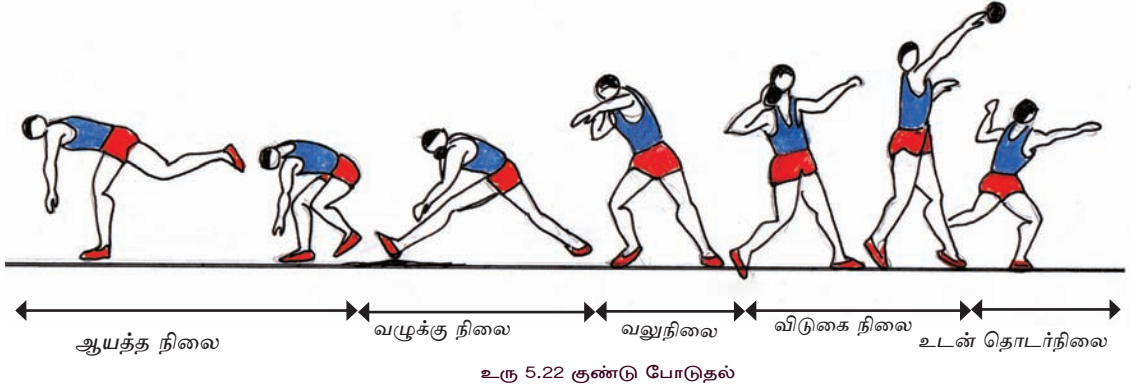
குண்டு போடுதல்

குண்டு போடும் நுட்பமுறைகள்

1. பெரி - ஓ - பிரயன்முறை (நேர்கோட்டு நுட்ப முறை) (Linear Technique)
2. சுழன்று போடும் முறை (Rotational Technique)

இத் தரத்தில் நேர்கோட்டு நுட்பமுறை பற்றிக் கற்போம்.

பெரி ஓ பிரயன் முறை / நேர்கோட்டு முறை (Linear Technique)

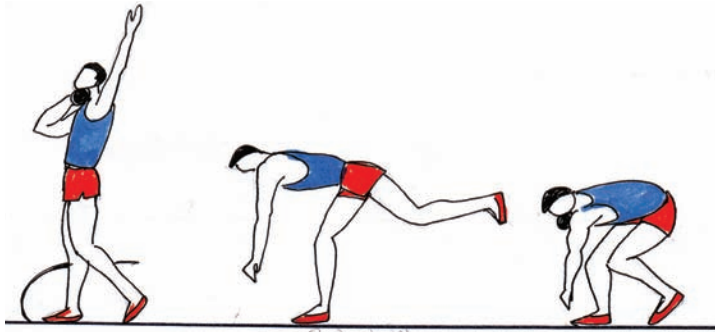


குண்டு போடுதலின் திறன்கள்

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| i. ஆயத்த நிலை | (Preparation) |
| ii. வழுக்கு நிலை | (Gaining speed / Gliding) |
| iii. வலு நிலை | (Power position) |
| iv. விடுவித்தல் நிலை (விடுகை நிலை) | (Releasing) |
| v. உடன் தொடர் நிலை | (Follow through) |

பெரி - ஓ - பிரயன் முறையில் வரும் திறன்களை வெவ்வேறாகப் பார்ப்போம். இங்கு வலது கையினால் குண்டைப் போடும் வீரரின் நிலைகள் உரு 5.23, 5.24, 5.25, 5.26 களில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆயத்த நிலை (Preparation)

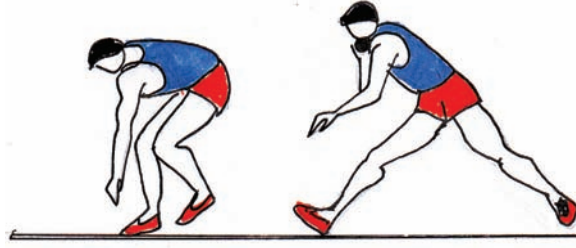


உரு 5.23 ஆயத்த நிலை

- குண்டு தாடையைத் தொடும் விதமாக காதிற்குக் கீழாகவும், கழுத்தின் அடிப்பக்கத்தில் தொடும் விதத்திலும் வைத்துக் கொள்வார்.
- முண்டம், தலை என்பன நிலத்திற்குச் சமாந்தரமான மட்டத்திற்கு வரும் வரை குனிதல்.

- போடும் திசைக்குப் எதிர்ப்புறமாக திரும்பி வட்டத்தின் பின்பாகத்தில் வீரர் நின்று கொள்வார்.
- உடலை மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகக் கொண்டு வருவதுடன் இடது காலையும் முழங்காலுடன் மடித்தல்.
- பரீட்சயமான இடது காலினை மீண்டும் முன்பாகக் கொண்டு வருதல் இதன் போது தாங்கும் பாதம் முழங்காலில் மடியும்.

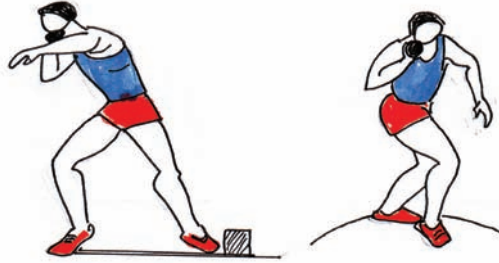
வழுக்கும் நிலை (Gaining speed / Gliding)



உரு 5.24 வழுக்கும் நிலை

- இடது காலினை வேகமாக உதைத்து வழுக்கி பின்பக்கமாக எடுத்தல் வேண்டும்.
- வலது பாதம் முழங்காலினால் சிறிது நீட்டப்படும்.
- வலது காலின் விரல் நுனியினால் நிலத்துடன் பின்பக்கமாக வழுக்குவது (இழுப்பது) இடம் பெறும்.

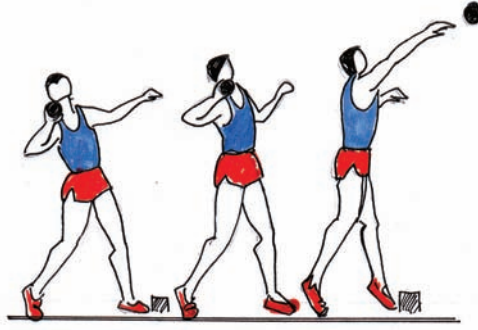
வலு நிலை (Power position)



உரு 5.25 வலு நிலை

- வழுக்கியதன் பின்னர் வலது கால் வட்டத்தின் மத்தியிலும் இடது கால் வட்டத்தின் விளிம்பிலும் இருக்கும்.
- வலது காலின் முழங்கால் ஓரளவு மடிந்திருப்பதுடன் உடலின் பாரம் வலது காலின் பக்கத்திற்குச் செல்லும்.

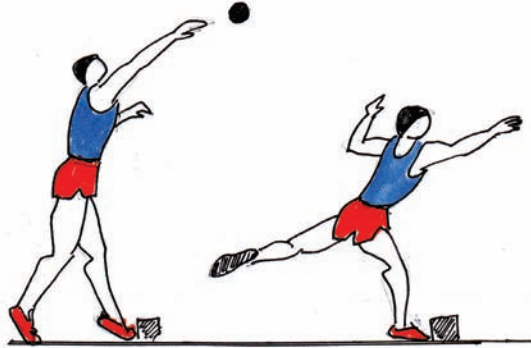
விடுவித்தல் நிலை (Releasing)



உரு 5.26 விடுவித்தல்

- கால்கள் நீட்டப்பட்டு உடல் குண்டு போடும் திசைக்குத் திருப்பப்படும்.
- வலது முழங்கை நீட்டப்பட்டு, குண்டு விடுவிக்கப்படும்.

உடன்தொடர் நிலை (Follow through)



உரு 5.27 - பின் தொடர் நிலை

- குண்டு விடுவிக்கப்பட்டதுடன் வலது கால் முன்பக்கமாகவும் இடது கால் பின் பக்கமாகவும் மாற்றப்படும்.
- வலது காலை முழங்காலில் மடிப்பதுடன் உடலின் முன்பகுதி ஓரளவு முன்னால் மடிக்கப்படும்.
- இதன் போது இடது கால் பின்பக்கத்திற்கு நீட்டப்படும்.

வயதெல்லை	ஆண்	பெண்
15 வயதிற்கு கீழ்	4 Kg	4 Kg
17 வயதிற்கு கீழ்	5 Kg	4 Kg
19 வயதிற்கு கீழ்	6 Kg	4 Kg
21 வயதிற்கு கீழ்	7.2 Kg	4 Kg

Technical drawing of a circular structure, likely a cross-section of a pipe or a similar component. The drawing includes the following dimensions and labels:

- Top Section:** A trapezoidal shape is shown at the top, with a height of 5 cm. The top width is 34 cm, and the bottom width is 92 cm. The sides are labeled 1:14 and 1:16.
- Central Circle:** The main body is a circle with a diameter of 75 cm. The radius is labeled as $2.135 \text{ m} \pm 5 \text{ mm}$.
- Bottom Section:** A horizontal line passes through the center of the circle, with a vertical distance of 5 cm from the bottom edge to the center line.
- Angle:** A 90° angle is indicated between the vertical center line and the horizontal line passing through the center.
- Label:** The text "வெள்ளைக் கோடு" (Vellanaik Kodu) is written in Tamil, pointing to the top section of the drawing.

தட்டெறிதல்

111

தட்டெறிதலின் திறன்கள்

i ஆயத்த நிலை	(Preparation)
ii ஆரம்ப நிலை	(Starting position)
iii சுழலும் நிலை	(Rotating)
iv வலு நிலை (வேக நிலை)	(Power position)
v விடுவித்தல் நிலை	(Release)
vi உடன் தொடர் நிலை	(Follow through)

வலது கையினால் தட்டெறியும் வீரரின் செயற்பாடுகள் கீழே விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

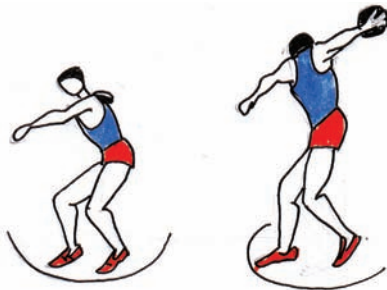
ஆயத்த நிலை (Preparation)



உரு 5.30 ஆயத்த நிலை

- வலதுகையில் தட்டை வைத்துக் கொண்டு எறிகின்ற திசைக்கு எதிர்த்திசையில் திரும்பி நின்றல்.
- கால்களை எறியும் வட்டத்தின் பின்பக்க எல்லைக்கு அருகில் தோள்பட்டையின் அகலத்தைவிட சிறிது அதிகமாக விரித்து வைத்து நின்றல் வேண்டும்.
- முழங்கால் சிறிது மடிந்திருத்தல் வேண்டும்.

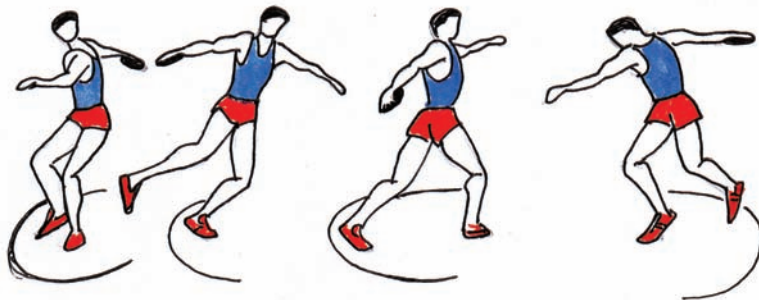
ஆரம்ப நிலை (Starting position)



உரு 5.31 ஆரம்ப நிலை

- உடலை வலது பக்கத்தால் பின்பக்கத்திற்குத் திருப்பிக் கொண்டு தட்டைப் பின்பக்கமாகக் கொண்டு செல்லல்.

சுழலும் நிலை (Rotating)



உரு 5.32 சுழலும் நிலை

- இடது கை, இடது கால் என்பன இடது பக்கத்தால் எறியும் திசைக்குத் திருப்பப்படும்.
- வலது பாதம் வட்டத்தினுள் உடலின் இடது பக்கமாக முன்னால் கொண்டு செல்லப்படும்.
- இடது பாதத்தினால் உடம்பைத் தள்ளிக் கொண்டு முன்னால் பாய்ந்து, வலது பாதத்தை வட்டத்தின் மத்திக்கு அருகில் வைத்தல்.
- இந்தச் செயற்பாட்டின் இறுதியில் உடல் எறியும் எதிர் திசையில் திரும்பி இருக்கும்.
- இடது பாதத்தை வேகமாக முன்னால் எடுத்து வட்டத்தின் முன்பக்கத்திற்கு அருகில் வைத்தல்.

வலு நிலை (Power position)



உரு 5.33 வலுநிலை (வேக நிலை)

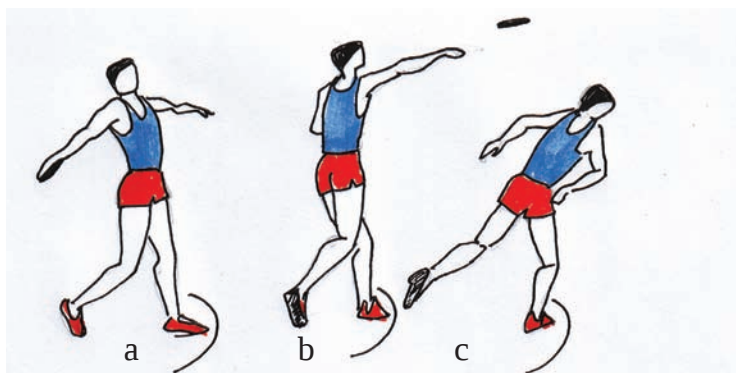
- மடிக்கப்பட்ட வலது காலில் உடலின் நிறை இருக்கும்
- வலது பாதத்திற்கு மேலே தோள்பட்டை அமைந்திருக்கும்

விடுவித்தல் நிலை

- வலது கால் உடலின் இடது பக்கமாகத் திருப்பிக் கொண்டு நன்றாக நீட்டப்படும்.
- உடல் எறிகின்ற திசைக்குத் திருப்பப்பட்டு தட்டு விடுவிக்கப்படும் .

உடன் தொடர் நிலை

- தட்டு விடுவிக்கப்பட்டதுடன் வலது கால் முன் பக்கமும் இடது கால் பின் பக்கமும் மாற்றப்படும்.
- வலது கால் முழங்காலினால் மடிக்கப்படுவதுடன் உடலின் முன்பகுதி ஓரளவு முன்னால் மடியும்.
- இதற்கிடையில் இடது கால் பின்பக்கமாக நீட்டப்படும்.(உரு 5.34 C)

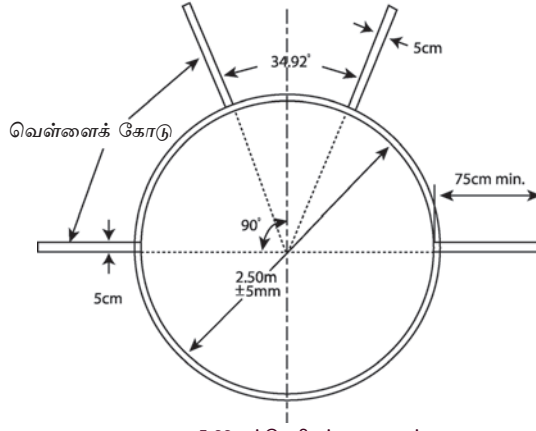


உரு 5.34 விடுவித்தல் நிலையும் - உடன்தொடர் நிலையும்

திறந்த, பாடசாலை மட்டப் போட்டிகளின் பயன்படுத்தப்படும் தட்டின் நிறைகள்

வயதெல்லை	ஆண்	பெண்
15 வயதின் கீழ்	1 Kg	1 Kg
17 வயதின் கீழ்	1 Kg	1 Kg
19 வயதின் கீழ்	1.5 Kg	1 Kg
21 வயதின் கீழ்	2 Kg	1 Kg

தட்டெறிதல் மைதானம்



உரு 5.36 தட்டெறிதல் மைதானம்

எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான விதிமுறைகள் (குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல்)

- போட்டி ஆரம்பித்த பின்னர் குறித்த மைதானத்தைப் பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்காகப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கப்படமாட்டது.
- திறமையின் அடிப்படையில் வெற்றியாளர்கள் தீர்மானிக்கப்படுவர்.
- வட்டத்திற்குள் நிலையான ஒரு நிலையிலிருந்தே எறிதல், போடுதலை ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- எறியும் போதும் போடுதலின் போதும் உபகரணம் கோணச் சிறைக்குள் விழுதல் வேண்டும்.
- உபகரணம் நிலத்தில் விழும் வரை வட்டத்தை விட்டு வெளியே போக முடியாது
- எறிந்த பின்னர் வீரர் வட்டத்தின் பின் அரைப் பகுதிகளாக மட்டுமே வெளியேறுதல் வேண்டும்.
- எறிய ஆரம்பித்த பின்னர் உடலில் எப்பகுதியாவது வட்டத்தின் வெளிப்பகுதியையோ, உள்- வெளி விளிம்புகளையோ மற்றும் குண்டு போடுதல் மைதானத்தில் உள்ள தடுப்பு பலகையின் மேற்பகுதியையோ தொடக்கூடாது.
- போட்டியின் போது கையுறைகள் அணிவதற்கு அனுமதியில்லை.



மேலதிக அறிவிற்காக

உயரம் பாய்தல், கோலுன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர ஏனைய போட்டிகளின் போது சமனான முடிவுகள் வருமாயின் எவ்வாறான தீர்ப்புக்கள் வழங்கப்படும்?

நீளம் பாய்தல் போட்டியில் பங்குபற்றிய 4 மாணவர்களது முடிவுகள் மீற்றரில் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இந்த அட்டவணையைப் பயன்படுத்திச் சிறந்த வீரரையும் அவரது சிறந்த பெறுபேற்றையும் அவரின் நிலையையும் குறிப்பிடுக.

வீரரின் பெயர்	1 ஆம் சுற்று	2 ஆம் சுற்று	3 ஆம் சுற்று	4 ஆம் சுற்று	5 ஆம் சுற்று	6 ஆம் சுற்று	சிறந்தபெறு பேறு	நிலை
சங்கர்	4.50	X	4.18	4.43	4.32	4.13	4.50	1
சாஜித்	X	4.00	4.43	4.07	4.18	4.50	4.50	2
ராஜா	3.96	3.77	4.50	3.95	4.38	X	4.50	3
நசாத்	4.02	3.72	X	X	4.46	4.12	4.46	4

சாராம்சம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டிற்குரிய சகல போட்டிகளும் சுவட்டு மற்றும் மைதான நிகழ்ச்சிகள், போட்டிநடை, வீதியோட்டம், நாட்டுக்கு குறுக்காக ஓடுதல், மலையேற்றம் என ஐந்து வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டள்ளன. மேலும் சுவட்டு - மைதான நிகழ்ச்சிகளை கூட்டுநிகழ்ச்சிகள் (பஞ்ச நிகழ்ச்சி (5), சப்த நிகழ்ச்சி (7), தசம நிகழ்ச்சி (10)) மூன்றாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன அல்லது கலப்புநிகழ்ச்சிகள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன.

போட்டி நடை நுட்ப முறையில் அனைத்து செயற்பாடுகளும் தனிப்பாதத்துடனான இரு பாதத்துடனான சந்தர்ப்பம் என இரண்டு செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியிருக்கும். புறப்பாட்டில் நின்ற புறப்பாடு, பதுங்கிப் புறப்பாடு என இரு வகைகள் உள்ளன. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் போது கோல் மாற்றப் பயன்படுத்தும் நுட்ப முறைக்கேற்ப அவற்றையும் வகைப்படுத்த முடியும். நீளம் பாய்தலின் தொங்கும் நுட்பமுறையிலும் உயரம் பாய்தலின் பொல் பெரி ஃபுளொப் முறையில் நான்கு திறன்கள் உள்ளன. குண்டு போடுதலின் நேர்கோட்டு நுட்பமுறையிலும் தட்டெறிதலில் சுழன்றெறியும் நுட்பமுறையிலும் பல திறன்கள் இடம்பெறுகின்றன. மேற்கூறிய அனைத்து நிகழ்ச்சிகளுக்கும் உரிய விதிமுறைகளும் காணப்படுகின்றன.



பயிற்சி

1. மெய்வல்லுநர் போட்டிகளை ஏதாவதொரு வகையில் வகைப்படுத்திக் காட்டுக.
2. போட்டி நடைக்குரிய விதிமுறைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
3. ஓட்டப் பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
4. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் விதிமுறைகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
5. பாய்தல் நிகழ்ச்சியை வகைப்படுத்துக.
6. நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில், தவறான பாய்தல் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக.
7. குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் ஆகியவற்றிற்குரிய விதிமுறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.