

# 6

## விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றை மதித்துச் செயற்படுவோம்

பண்டைய காலங்களில் விளையாட்டானது உடல் வலிமையைக் காட்டவும் வினோதமாகப் பொழுதைக் கழிப்பதற்காகவுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பிற்காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் ஆரோக்கியமான உள நிலையைப் பேணவும், ஒழுக்கப்பண்பாடுகளுடன் விதிமுறைகளுக்கமைவான நடத்தையை மேற்கொள்ளவும் விளையாட்டுக்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

உலகின் பல்வேறு நாடுகளின் அரசியல், கலாசார, பொருளாதாரம் போன்ற பல்வேறுகாரணிகள் மூலம் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள் விளையாட்டுக்களிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தின. அவ்வாறு அங்குள்ள விளையாட்டு வீரர்களின் தேவைகளைக் கருத்திற்கொண்டு பெரும்பாலான விளையாட்டுக்கள் சிறந்த முறையில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டன. இவ் விளையாட்டுக்களுக்கென தேசிய மற்றும் சர்வதேச மட்டத்தில் நிருவாகக் குழுக்கள் உருவாகின. குறைந்தளவு விதிமுறைகளுடன் ஆரம்பித்த விளையாட்டுக்களில் மேலும் பல மாற்றங்கள் படிப்படியாக உருவாகின.

முன்னைய அத்தியாயத்தில் நீங்கள் விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல், சமூகப் பெறுமதி என்பவற்றை கற்றிருப்பீர்கள்.

இந்த அலகின் மூலம் விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்பதன் கருத்து, அதன் அவசியம், ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் வரலாறு, விளையாட்டுக்களில் ஊக்கமருந்துப் பாவனை, பாடசாலையொன்றில் விளையாட்டுக்களின் ஒழுங்கமைப்பு, முகாமைத்துவம் போன்றவற்றிலுள்ள பொறுப்புக்கள், கடமைகள் போன்றவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

### விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகள்

விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்பன ஒரு விளையாட்டை நேர்த்தியாகவும், நேர்மையாகவும் நடத்துவதற்கு தேசிய, மற்றும் சர்வதேச மட்டத்திலுள்ள சங்கங்களினால் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயற்பாடுகளின் எல்லையே ஆகும். அத்துடன், விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகளை மீறுவோருக்கு எதிராகச் செயற்படுவதோடு விளையாட்டுக்களின் வளர்ச்சிக்காகவுமே விதிமுறைகள் உருவாகின. எனினும் விதிமுறைகள் அற்ற விளையாட்டுக்களும் உள்ளன. அவ்வாறான விளையாட்டுகளின் விசேட தன்மையாதெனில், காலங்காலமாக நடந்துவருவதுடன் விதிமுறைகள் எவையும் உள்வாங்கப்படாத நிலையில் பரம்பரையாக தொடருவதுமாகும்.

## விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம்

விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவங்களைப் பின்வரும் காரணிகளின் அடிப்படையில் விளக்கலாம்.

01. விளையாட்டின் ஒழுக்கவியல்களைப் பின்பற்றுதல்.
02. விளையாட்டு மீதான ஆர்வத்தைப் பேணுதல்.
03. விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல்.
04. தனிப்பட்ட பண்புகளை விருத்தி செய்தல்.
05. விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை மட்டுப்படுத்தல்.
06. விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைக் பாதுகாத்தல்.
07. அவ்வப்போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வைப் கொடுத்தல்.
08. இரசனைகளை ஏற்படுத்தல்.
09. நியாயபூர்வமான போட்டிகளை நடாத்துதல்.



உரு 6.1

பெற்றுக்

### 1. விளையாட்டின் ஒழுக்கவியல்களைப் பின்பற்றுதல்

எந்த ஒரு விளையாட்டிலும் பங்குகொள்ளும் வீரர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பளிப்பதை அவதானித்திருப்பீர்கள். விதிமுறைகளுக்கமைவாகச் செயற்படும் ஒருவர் சமூக ரீதியாகவும் விதிமுறைகளின் அடிப்படையிலும் செயற்படுவார். ஒரு விளையாட்டு ஆரம்பித்ததிலிருந்து முடிவடையும் வரை ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பளித்தல், மத்தியஸ்தர்களையும் பார்வையாளர்களையும் திருப்திப்படுத்தல் என்பன எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, போட்டிநிகழ்ச்சியொன்றின் போது வெற்றி தோல்வி எதுவாக இருந்த போதிலும் எதிரணியினருடன் அன்னியோன்யமாகக் கைகுலுக்கி ஆரக்கட்டித்தழுவுதல் போன்றவை நடுவர்களினதும், பார்வையாளர்களினதும் மனங்குளிர வைக்கும் நிகழ்வுகளாகலாம்.

1936 ஆம் ஆண்டு பேர்லின் (Berlin) ஒலிம்பிக் போட்டிகளின்போது நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த “ஜெஸி ஓவன்ஸ்” (Jesse Owens) ஜேர்மனியைச் சேர்ந்த “லஸ் லோங்” (Luz Long) எனும் வீரர்கள் இருவரும் நான்காவது எத்தனத்தில் 7.87 மீற்றர் பாய்ந்து சம நிலையைப் பெற்றனர். பின்பு லஸ் லோங்கினால் ஜெஸி ஓவன்ஸ் என்பவருக்கு “அணுகல்ஓட்டம்” சம்பந்தமாக சில அறிவுரைகள் வழங்கப்பட்டன. இதன் விளைவாக ஜெஸி ஓவன்ஸ் 8.06 மீற்றர் தூரம் பாய்ந்து வெற்றி பெற்றார். பின்பு இதன் விளைவாக எட்டாயிரம் மக்களின் கரகோசத்துக்கு மத்தியில் இவர்கள் மைதானத்தை வலம் வந்தனர்.



ஜெஸி ஓவன்ஸ்

உரு 6.2



லஸ் லோங்

## 2. விளையாட்டுமீதான ஆர்வத்தைப் பேணுதல்



உரு 6.3

விளையாட்டிற்கென்றே உரிய ஆர்வத்தை பேணிக்காக்க விதிமுறைகள் அவசியமாகும். விதிமுறைகள் இல்லையெனில் போட்டிகள் நியாய பூர்வமான முறையில் நடைபெற மாட்டாது. விதிமுறைகள், ஏற்புடமை என்பனவற்றுடன் செயற்படும் போது எல்லோருக்கும் நியாயமான முடிவுகள் கிடைக்கும். ஒரு போட்டி ஆரம்பம் முதல் இறுதிவரை குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளுக்கமைவாக நிகழுமாயின் அது ஆர்வத்துடன் செயற்பட வீரர்களுக்குத் துணைபுரியும். பார்வையாளர்களிடத்திலும் விளையாட்டின் மத்தியஸ்தத்தில் நம்பிக்கை ஏற்பட வாய்ப்பளிக்கும். இதனால் உற்சாகத்துடன் போட்டியைக் கண்டுகழிக்கவும், அடையும் வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பாங்கு உருவாகவும் வழிபிறக்கும்.

### 3. விளையாட்டுக்களின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல்



உரு 6.4

விளையாட்டுக்களின் கௌரவத்தைப் பாதுகாக்க விதிமுறைகள் முக்கியம். எல்லோருக்கும் பொதுவான விதிமுறைகளை அமுல்படுத்தப்படுவதன் மூலம் அனைவருக்கும் சமவாய்ப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கிடைக்கும். இதன் விளைவாக எந்த ஒரு விளையாட்டிலும் ஈடுபடும் வீரர்கள் விதிமுறைகளுக்கமைவாகச் செயற்படும் போது அவ்விளையாட்டுக்களின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. அதனால் அசாதாரணமாக வெற்றி பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

### 4. தனிப்பட்ட பண்புகளை விருத்தி செய்தல்



உரு 6.5

எந்தவொரு விளையாட்டிலும் முறையாக ஈடுபடும் நபர்களது நற்பண்பு விருத்தியடையும். வெற்றி தோல்விகளை ஏற்கும் மனப்பாங்கு சட்டவிதிகளுக்குக் கட்டுப்படும் தன்மை, ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பளித்து செயற்படுதல் போன்ற குணாதிசயங்களும் இதனால் விருத்தியடையும். 2012 ஆம் ஆண்டு காலியில் நடைபெற்ற நியூசிலாந்து - இலங்கை கிரிக்கட் சுற்றுப் போட்டியில் துடுப்பெடுத்தாடிய மஹேல ஜயவர்தன 91 ஓட்டங்கள் பெற்றிருக்கும் நிலையில் ஒரு பந்து மட்டையில் பட்டுச் சென்றதாக நியூசிலாந்து அணியின் விக்கட் காப்பாளரினால் மத்தியஸ்தரிடம் வேண்டுகொள் விடுக்கப்பட்டது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் மஹேல ஜயவர்தன மத்தியஸ்தரின் தீர்ப்புக்கு முன்பாக மைதானத்திலிருந்து வெளியேறினார். இதற்கானகாரணம் அவரிடம் காணப்பட்ட தனிப்பட்ட நற்பண்பின் விருத்தியே. இதன் விளைவாக 2014 ஆம் ஆண்டு சர்வதேச கிரிக்கட் சம்மேளனத்தினால் கௌரவிக்கப்படும் போது “கிரிக்கட் விளையாட்டின் உயிர்நாடி” (Spirit of Cricket) எனும் விசேட விருதைப்பெற்றுக்கொண்டார்.

## 5. விளையாட்டின் போது விபத்துக்களை மட்டுப்படுத்தல்

விளையாட்டுக்களின் போது பல்வேறு விபத்துக்கள் நேரலாம். இவற்றுக்குக் காரணமாக அமைவன விளையாட்டுக்களைக் கையாளும் விதமும் உபயோகிக்கும் உபகரணங்களுமே. விதிமுறைகளுக்கு உட்படும் உபகரணங்களைத் தவிர்த்து தாம் விரும்பிய உபகரணங்களைக் பயன்படுத்தமுடியாது.



உரு 6.6 குத்துச் சண்டையின் போது அணியப்படும் பாதுகாப்புக் கவசம்

அதே போன்று விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் முறைகளும் வரையரைக்குட்பட்டவை. கிரிக்கட் விளையாட்டில் பந்து வீச்சானது துடுப்பாட்டக்காரரின் இடுப்புப்பகுதிக்கு மேல் நேராக அனுப்ப முடியாது. குத்துச்சண்டை விளையாட்டில் பாதுகாப்புக்காக முகக்கவசம் அணிந்து கொள்வதும் விதிமுறைகளில் அடங்கும்.

## 6. விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைக் காத்தல்

விதிமுறைகளினால் படி விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகள் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன. விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றல், பங்குபற்றும் அனைவருக்கும் நியாயமாக நடந்துகொள்ளல், அவர்களின் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோரின் பாதுகாப்பு என்பன விதிமுறைகளுக்குள் அடங்கும். இதனால் அசாதாரணமாகச் செயற்பட்டு வெற்றி பெறல், வேறு நோக்கங்களுக்காக ஆட்டத்தை விட்டுக்கொடுத்தல் என்பன தவிர்க்கப்பட்டுள்ளன.

## 7. பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல்

விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் நேரத்திலும் பயிற்சியின் போதும் பலவிதமான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டுக்களை வெற்றிகரமாக தொடரமுடியாத நிலை ஏற்படும். இதன் காரணமாக விளையாட்டுச் விதிமுறைகளினூடாக விளையாட்டுக்களில் ஏற்படும் சகல பிரச்சினைகளிலும் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்பது பற்றிச் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது. இதனால் விளையாட்டை வெற்றிகரமாக முன்னெடுத்துச் செல்ல சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றன.

## 8. இரசனைகளை ஏற்படுத்தல்

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது விளையாட்டு வீரர்கள் அதில் மகிழ்ச்சியுற வேண்டுமெனில் பங்குபற்றுவோரின் திறமைகள் எவ்வாறு இருந்த போதிலும் சகலருக்கும் பொதுவான சட்டவிதிமுறைகளை அமுல்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அனைவரும் மத்தியஸ்தம் சம்பந்தமாக திருப்தி கண்டு விளையாட்டில் சாதனைகளைப் பெற்றக்கொள்ளவர்.

## 9. நியாய பூர்வமான போட்டிகளை நடாத்துதல் (Fair Play)

ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் ஆரம்ப நிகழ்வில் அனைத்துப் போட்டியாளர் சார்பாக ஒரு போட்டியாளரும், எல்லா அலுவலர்கள், நடுவர்கள் சார்பாக ஒரு உத்தியோகத்தரும் சத்தியப்பிரமாணம் செய்வர். இதனடிப்படையில் “ஒலிம்பிக் சத்தியப்பிரமாணம்” இருபகுதிகளைக் கொண்டது. அவை நீதி நேர்மையுடன் செயற்படுதலையும் உண்மையாகவும், உள்பூர்வமான முறையிலும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதலையுமே சுட்டிநிற்கின்றன.

நியாய பூர்வமான போட்டியில் பின்வரும் விடயங்கள் நிறைவேறும்

★ விளையாட்டின் பெறுமதி வாய்ந்தது எனும் சிந்தனை பாதுகாக்கப்படல்

- ★ ஒழுக்கப் பண்பாடுகள் விருத்தியடைதல்
- ★ வஞ்சகம், போதைப் பொருட்பாவனை, களவு போன்றவற்றைத் தடுத்தல்
- ★ பிறருக்கு உடல், உள ரீதியாக ஊறு விளைவிக்காதிருத்தல்



உரு 6.7

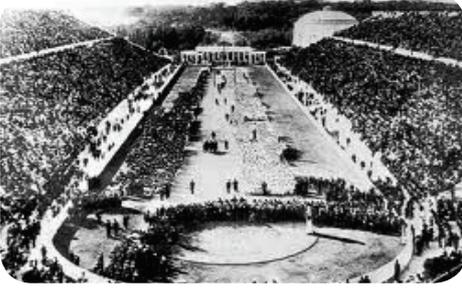
விளையாட்டுக்களில் தேர்ச்சி பெற்ற ஒருவர் எப்போதும் விளையாட்டில் வெற்றி பெறுவதை விடவும் கலந்து கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைக் கருத்திற்கொண்டு செயற்படுவர். இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக; 2011 ஆம் ஆண்டின் உலகக்கிண்ண கிரிக்கட் சுற்றுப்போட்டியை அவதானிக்கலாம். மேற்கிந்தியத்தீவு அணியினருக்கும் பாகிஸ்தான் அணியினருக்கும் இடையில் நடந்த போட்டியில் பாகிஸ்தான் அணி தனது இறுதிப் பந்து வீச்சில் 4 ஓட்டங்களைப் பெறவேண்டி இருந்தது. மேற்கிந்தியத் தீவின் பந்து வீச்சாளர் தனது இறுதிப்பந்தை வீசுவதற்கு ஓடி அணுகும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்து வீச்சாளர் பக்கத்தில் இருந்த துடுப்பாட்ட வீரர் தனது எல்லையை விட்டு முன்னால் சற்று ஓடியிருந்தார் அச்சந்தர்ப்பத்தில் பந்து வீச்சாளர் விக்கட்டுக்களுக்கு பக்கத்தில் பந்தை வைப்பது போன்று பாவனை செய்துவிட்டு மீண்டும் அவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டாம், என எச்சரிக்கை செய்ததன் பின் மீண்டும் பந்து வீச்சுக்குத் தயாரானார்.

அச்சந்தர்ப்பத்தில் பாகிஸ்தான் தனக்கிருந்த இறுதிப் பந்து வீச்சின்போது 4 ஓட்டங்களைப் பெற்று வெற்றிபெற்ற போதிலும் அனைத்துப் பார்வையாளர்களினதும் அறிவிப்பாளர்களினதும் புகழுக்குரியவராக உயர்ந்த பண்புகளைக் கொண்ட பந்து வீச்சாளரே கருதப்பட்டார் அவ்வாறே விளையாட்டு வீரர்கள் எப்போதும் எதிர்பார்ப்பது நியாய பூர்வமான போட்டிகளையே என்பதை இந்நிகழ்வு சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

மேலே விளக்கியவற்றை உற்று நோக்கும்போது ஏன் விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியப்படுகின்றன என்பது நன்கு விளங்கியிருக்கும். மாறாக உண்மையான வீரர்களைத் தெரிவு செய்யவும், பார்வையாளர், நடுவர்கள் என்போரைப் பாதுகாக்கவும் நீதியாகவும், திறமையாகவும் நடுவர்கள் தமது கடமையை

செய்யவும் வகிக்கவும், விளையாட்டுக்களில் துரோகச் செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும் விதிமுறைகள் அவசியமாகின்றன. விதிமுறைகளை அமுல்படுத்துவதன் மூலம் திறமையான விரர்களை உருவாக்குதோடு, சமூகமேம்பாடு என்பவற்றிலும் மிகுந்த செல்வாக்கைச் செலுத்தலாம்.

## ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரம்பல்



உரு 6.8

விளையாட்டைப் பற்றித் கூறும் போது எமக்கு ஞாபகத்தில் வருவது 'ஒலிம்பிக்' பற்றியாகும். அதற்கான காரணம் யாதெனில் உலகின் பெரும்பான்மையான நாடுகள் அதில் கலந்து கொள்வதனாலும் அதில் பங்குபற்றிக்கிடைக்கும் வெற்றியானது மிக்க அபிமானம் உடையது என்பதனாலுமே. விளையாட்டானது அபிமானமுடையதாயினும் காலத்துக்குக் காலம் நடைபெற்று வரும் ஊழல்கள், ஸ்திரமற்ற தன்மைகள் இந்த அபிமானத் தன்மைக்கு மாசு ஏற்படுத்தியுள்ளன.

எடுத்துக்காட்டாக விளையாட்டுக்களின் போது சுயலாபத்திற்காக விட்டுக்கொடுத்தல், தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். "ஒலிம்பிக்" விளையாட்டின் ஆரம்பம், வளர்ச்சி பற்றித் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

**ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்களின் பரம்பல் பற்றி நாம் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்**

- ★ முதன் முதலில் கி.மு. 776 ஆம் ஆண்டு கிரேக்கத்தின் ஒலிம்பியா எனும் நகரத்தில் ஆரம்பமானது. கிரேக்கத்தின் 'எதேன்ஸ்' நகரத்துக்கு அண்மித்துள்ள 'அல்பியஸ்' எனும் எழில்மிகு ஆற்றுப்பள்ளத்தாக்கில் போட்டிகள் நடைபெற்றுள்ளன.
- ★ ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் ஆரம்பம் பற்றிய பல கருத்துக்கள் இருந்த போதிலும், "சீயஸ்" கடவுளை நினைவு கூருவதற்காக அவரின் புதல்வரான 'ஹர்கியூலீஸ்' தான் ஆரம்பித்தார் என்ற கருத்தும் இதற்கு மாறாக "ஒன்மவுஸ்" அரசன் தனது மக்களின் உரிமையைப் பெற்றெடுக்கப் போர்புரிந்து வெற்றிபெற்ற பிலோபஸ் அரச குமாரன் தான் ஒலிம்பிக் போட்டியை ஆரம்பித்தார் என்ற கருத்தும் நிலவுகின்றது.

- ★ மேலும் “ஒன்மவுஸ்” அரசனின் மகளை மணமுடிக்கப் போர்புரிந்து வெற்றி பெற்ற பிலோபஸ் அரசகுமாரன் தான் ஒலிம்பிக் போட்டியை ஆரம்பித்தார் என்ற கருத்தும் உண்டு.
- ★ ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து வெற்றி பெறும் போட்டியாளர்களுக்கு ஒலிவ் மரத்தின் கிளையொன்று வழங்கிக் கௌரவிக்கப்பட்டதோடு, அவர்கள் வீரர் என்றும் அறிமுகஞ் செய்துவைக்கப்பட்டனர்.
- ★ ஒலிம்பிக் போட்டியில் பெண்கள் கலந்து கொள்வது முற்றிலும் தடை செய்யப்பட்டிருந்தது.
- ★ கி.பி. 146 ஆம் ஆண்டு உரோமர்கள் கிரேக்கத்தை ஆக்கிரமித்ததன் விளைவாக உரோமர்களின் அபிலாசைகள் ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் உள்வாங்கப்பட்டன. இதன் விளைவாக மிருங்களையும் மனிதர்களையும் உள்ளடக்கிய விளையாட்டுக்கள் புகுத்தப்பட்டன. அந்தச் செயற்பாடுகளால் வெறுப்புற்ற “தியடோஸியஸ்” எனும் சர்வதிகார அரசன் கி.பி. 394 இல் ஒலிம்பிக் விளையாட்டைத் தடைசெய்தார்.
- ★ பின்பு கி.பி 1896இல் பிரான்ஸ் நாட்டுப் பிரஜையான - பியரேகுபேல்டின் (Pierre de Couberting)என்பவரினால் நவீன ‘ஒலிம்பிக்’ விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ★ சிறந்த தொடர்பாடலை உருவாக்கிச் சர்வதேச ஒற்றுமையைப் பலப்படுத்துவதே ஒலிம்பிக் போட்டியின் இலக்காக இருந்தது.
- ★ அத்தோடு விளையாட்டின் வளர்ச்சிக்காகவும் அபிமானத்தை காப்பதற்காகவும் வெவ்வேறு நிறுவனங்களும் உருவாகின. அவற்றில் ‘சர்வதேச ஒலிம்பிக் குழு’ (International Olympic Committee) முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது.



### மேலதிக அறிவுக்காக

#### ஒலிம்பிக் போட்டிகள் அன்றும் இன்றும்

வருடம்	போட்டி நடைபெற்ற நாடு	போட்டி நடைபெற்ற நகரம்
1896	கிரேக்கம்	எதென்ஸ்
1900	பிரான்ஸ்	பாரிஸ்
1904	அமெரிக்கா	சென் லூசியாஸ்
1908	இங்கிலாந்து	லண்டன்

1912	சுவிடன்	ஸ்டொக்ஹோம்
1916	முதலாம் உலக மகா யுத்தம் காரணமாக போட்டி நடைபெறவில்லை	
1920	பெல்ஜியம்	அன்டவெர்ப்
1924	பிரான்ஸ்	பாரிஸ்
1928	நெதர்லாந்து	அம்ஸ்டர்டேம்
1932	அமெரிக்கா	லொஸ்ஏன்ஜல்ஸ்
1936	ஜெர்மன்	பேர்லின்
1940	இரண்டாம் உலக மகா யுத்தம் காரணமாக போட்டி நடைபெறவில்லை	
1944	இரண்டாம் உலக மகா யுத்தம் காரணமாக போட்டி நடைபெறவில்லை	
1948	இங்கிலாந்து	லண்டன்
1952	பின்லாந்து	ஹெல்சின்க்
1956	அவுஸ்திரேலியா	மெல்போரன்
1960	இத்தாலி	ரோம்
1964	ஜப்பான்	டோக்கியோ
1968	மெக்ஸிக்கோ	மெக்சிக்கோ நகரம்
1972	ஜெர்மன்	மியுனிச்
1976	கனடா	மொன்ட்ரியல்
1980	ரஷ்யா	மாஸ்கோ
1984	அமெரிக்கா	லொஸ் ஏஞ்ஜல்ஸ்
1988	கொரியா	சியொல்
1992	ஸ்பெய்ன்	பாசிலோனா
1996	அமெரிக்கா	அட்லான்ட்
2000	அவுஸ்திரேலியா	சிட்னி
2004	கிரெக்கம்	எதென்ஸ்
2008	சீனா	பீஜிங்
2012	இங்கிலாந்து	லண்டன்

மேற்காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணை மூலம் 'ஓலிம்பிக்' விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்ற வருடம், நாடு, நகரம் என்பனவற்றை அறிந்து கொள்ளலாம். மேலும் எதிர்வரும் காலங்களில் போட்டிகளை நடத்த உத்தேசித்துள்ள ஆண்டும், நாடும், நகரமும் பின்வருமாறு

2016

பிரேஸில்

ரியோத ஜெனய்ரோ

2020

ஜப்பான்

டோக்கியோ



## செயற்பாடு

இன்று வரையில் 'ஒலிம்பிக்' போட்டிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விளையாட்டுக்கள் பற்றி விளக்கமாக ஆராய்ந்து சிறியதொரு கையேடு ஒன்றைத் தயாரிக்குக.

## விளையாட்டும் ஊக்க மருந்துப் பாவனையும்

தற்கால விளையாட்டுப்போட்டிகள் அதிக போட்டித்தன்மை கொண்டனவாவும் தொழில் ரீதியானவையாகவும் மாற்றம் பெற்றுள்ளன. இதன் காரணமாக போட்டியாளர் ஒவ்வொருவரும் தத்தமது திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து வெற்றி பெற முயற்சிக்கின்றனர். இதன் விளைவாகவே விளையாட்டு வீரர்கள் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்து களைப் பாவிக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். வெற்றி எங்ஙனம் இருப்பினும், இவ்வகையில் அடைந்து கொள்ளும் வெற்றியானது நிரந்தரமற்றது மாத்திரமல்லாமல், இவ்வாறான பாவனைகள் போட்டியாளர்களின் வாழ்க்கையை இருண்ட யுகத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் காரியமுமாகும்.

ஏனென்றால் இவ்வகையான மருந்துகளின், பாவனையினூடாகப் பிற்காலத்தில் உடலுக்கு கேடு விளையும். இவ்வாறான ஊக்க மருந்து மருந்துப் பாவனையை மேற்கொள்ளும் வீரர்களின், குருதி மற்றும் சிறுநீர் போன்றவற்றைப் பரீட்சிக்கும் போது அதனை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

### தடை செய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துப் பாவனையின் விளைவுகள்

- தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப்பாவனை உடலின் ஆரோக்கியத் தன்மைக்குப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதோடு சில சந்தர்ப்பங்களில் உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடத் தடை விதிக்கப்படல்.
- தாம் அடைந்த வெற்றியை இழக்க நேரிடல்.
- விளையாட்டு வீரருக்கு மாத்திரமல்லாமல் அவரது தாய் நாட்டிற்கும் அவப்பெயரைப் பெற்றுக் கொடுக்கும்.



## செயற்பாடு

ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் ஆரம்ப காலம் தொட்டு இன்றுவரை இலங்கை சார்பாகத் கலந்து கொண்ட போட்டியாளர்கள், பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வெற்றிகள், வெற்றியின் பிரதி பலனாகப் பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பதக்கங்கள் என்பவற்றைப் பட்டியல் படுத்துங்கள்.

## பாடசாலைச் சுகாதார உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

1. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்.
2. பாடசாலை உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகள்.
3. வேறுசில விளையாட்டு உடலியக்கச் செயற்பாடுகள்.
4. விளையாட்டு உடற்கல்வி தினம்.
5. விளையாட்டு வீரர்களைக் கௌரவித்தல்.
6. பாடசாலை சுகாதார வாரம்.
7. சிரமதானம் (நுளம்பு ஒழிப்பு).
8. சுகாதாரப் பயிற்சிப்பட்டறை.
9. தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு.
10. உலக காசநோய் ஒழிப்பு தினம்.

### 1. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்

பாடசாலையில் கல்விகற்கும் மாணவர்களின் திறன்களை மதிப்பீடு செய்து கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் வேலைத்திட்டமே இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியாகும். மாணவர்களை இல்லங்களாகப் பிரித்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. (மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் போன்றவற்றில் வெற்றியீட்டிய மாணவர்களுக்கு புள்ளிகள் வழங்கப்படுகின்றன.) இதில் கூடுதலான புள்ளிகளைப் பெறும் ஒழுங்கின்படி வெற்றி பெற்ற இல்லங்களை அறிவிப்பர். இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியொன்று நடத்தப்படுவது பின்வரும் இலக்குகளை அடைந்து கொள்வதற்காகும்.

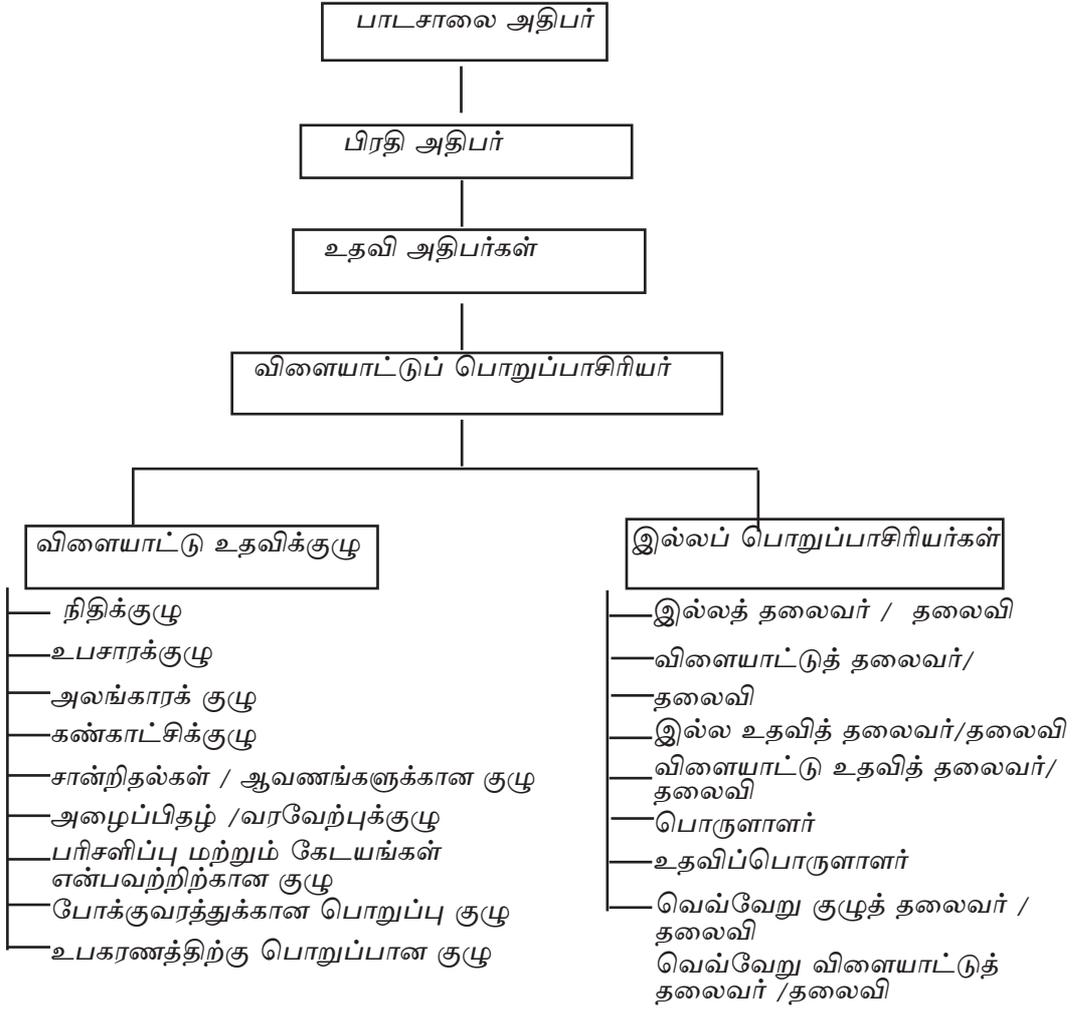
1. பாடசாலையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் விளையாட்டில் கலந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
2. வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்குப் பதக்கங்கள் வழங்கப்படுவதோடு சான்றிதழ்களை வழங்கி கௌரவித்தல்.
3. தலைமைத்துவப் பண்புகளை வளர்த்தல்.
4. ஆளுமையை விருத்தி செய்தல்.
5. கூட்டு மனப்பாங்கை வளர்த்தல்.
6. ஒழுங்கமைத்தல், தொடர்பாடல், தலைமைத்துவம் ஆகியவற்றை விருத்தி செய்தல்.
7. வெற்றி தோல்விகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
8. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலத்திற்குப் பழக்குதல்

9. சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறனை வளர்த்தல்



உரு 6.9

பாடசாலையொன்றில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியொன்றை ஒழுங்கமைக்கும் போது அதற்கான பொறுப்பு வாய்ந்த நபர்கள், குழுக்களைப் பின்வருமாறு அட்டவணைப்படுத்தலாம்.



குறிப்பு : இது ஒரு மாதிரி மட்டுமே

## செயற்பாடு

இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது தலைமை வகிக்கும் மாணவ மாணவியர்களின் பொறுப்புக்களும், கடமைகளும் பற்றிய அறிக்கையொன்றைத் தயாரிக்க நீங்களும் முயற்சியுங்கள்.

## 2. பாடசாலை உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகள்



உரு 6.10

பாடசாலை மாணவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு மணித்தியாலம் ஆவது வெளியில் உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது அத்தியாவசியமானது. தற்பொழுது பாடசாலைகளில் செயற்படுத்தப்படுகின்ற உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடு இதற்கு முன்னோடியாகத்திகழ்கின்றது. இலங்கையிலுள்ள பாடசாலைகளில் ஆரோக்கியமும், செயற்றிறனும் மிக்க சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்பவே உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகள் அமுல்படுத்தப்படுகின்றன. ஆரம்பப்பிரிவு தொடக்கம் மேற்பிரிவு உட்பட்ட எல்லோருக்கும் கல்வி அமைச்சினால் அனுமதிக்கப்பட்ட அப்பியாசத்தொகுதிகள் மூலம் காலை வேளைகளில் தினமும் மாணவர்கள் பங்கு பற்றுவது கட்டாயப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதற்கு மேலதிகமாக பாடசாலைகளில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன.

## 3. வேறுசில விளையாட்டு உடலியக்கச் செயற்பாடுகள்

பாடசாலை ஒன்றினுள் மேலும் சில விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புக்கள் உள்ளன. அவற்றிற் சில பின்வருமாறு

- பல்வேறுபட்ட விளையாட்டுப்போட்டிகள்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் பயிற்சிப் பாசறை.
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் பயிற்சிப்பாசறை.
- வெளிக்களக் கல்விக்குரிய பாசறை.
- மாணவ , மாணவியரின் உடற்றகைமைப் பரிசோதனை.
- உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சி.
- சாரணர் பாசறை.
- மாணவர் படையணிப் பயிற்சிப் பாசறை என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.



உரு 6.11

#### 4. விளையாட்டு, உடற்கல்வி தினம்

பாடசாலை மாணவர்களின் பல்வேறு திறமைகளையும் அனுபவங்களையும் விருத்தி செய்வதற்குப் பாடசாலையினுள் ஒரு நாள் செயலமர்வு ஒன்றை நடத்துவதுதான் இதன் நோக்கம். இதற்கான செயற்பாடுகள் பின்வருமாறு

- எல்லா மாணவர்களினதும் உடற்றகைமைப் பரிசோதனைத் தொகுதியொன்றை நடைமுறைப்படுத்தல்.
- எல்லா மாணவர்களினதும் உடற்றிணிவுச்சுட்டியைக்கண்டு (BMI) அதற்கேற்ற வகையில் போசணை மட்டத்தை உயர்த்த, செயற்றிட்டத்தை நடை முறைப்படுத்தல்.
- ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்குமுரிய போட்டிகளை ஒழுங்குசெய்தல்.
- சிறு விளையாட்டு அல்லது வழி விளையாட்டுக்களை உருவாக்க வழிவகுத்து அதனை நடைமுறைப்படுத்தல்.
- விளையாட்டு அப்பியாசங்களினது முக்கியத்துவத்தைத் தெரிந்துகொள்ள செயற்றிட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்.

#### 5. விளையாட்டு வீரர்களை கௌரவித்தல்

பாடசாலையொன்றில் வெவ்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு திறமைகளை வெளிக்காட்டிய அனைத்து மாணவர்களும் கௌரவிக்கப்பகின்றனர். அதற்காகப் பாடசாலையினுள் கௌரவிக்கப் பல்வேறு முறைகளைக் கையாளலாம். பல்வேறு விளையாட்டுகளில் கலந்து விசேட திறமைகளைக் காட்டிய மாணவர்களுக்கு அவ்வவ் வருடங்களிலேயே சான்றிதழ்கள் வழங்கல், மேலும் விசேட பாராட்டுக்கள் (நிறங்கள்) வழங்குதல் இவற்றிலடங்கும். மேலும் பல்வேறு போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்கள் பற்றித் தினசரிப் பத்திரிகைகளிலும் அறிவித்தல் பலகைகளிலும் அவர்களின் பெயர்களுடன் பிரசுரமாக ஏற்பாடு செய்வது, காலைக்கூட்ட வேளைகளில் அவர்களின் வெற்றியைப் புகழ்ந்து பாராட்டுவது, சுவரொட்டி, விளம்பரத் தாள்களைக் காட்சிப்படுத்தி ஊக்குவித்தல் என்பன இவற்றிலடங்கும்.



உரு 6.12

## 6. பாடசாலைச் சுகாதார வாரம்

பாடசாலை மட்டத்தில் சுகாதாரவாரம் என அறிவித்துப் பல்வேறுப்பட்ட செயற்பாடுகள் நடைபெறுவதைக் கண்டிருப்பீர்கள். பாடசாலையில் ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கத்தக்க அவசியமான செயற்பாடுகளை அறிந்து நடைமுறைப்படுத்துவதே அதன் நோக்கம். அவ்வாறான செயற்பாடுகளில் சில பின்வருமாறு:

- பாடசாலை மட்டத்தில் சிரமதானப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்.
- விபத்துக்களை ஏற்படுத்தும், பாதுகாப்பற்ற இடங்களை அகற்றுதல்.
- சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய படங்கள், சுவரொட்டிகளைக் காட்சிப்படுத்தல்.
- இலைக்கஞ்சி போன்ற போசணை உணவுகளை அறிமுகஞ் செய்தல்.
- பாடசாலைச் சூழலைச் சுத்தம் செய்ய பாடசாலைச் சமூகத்தினரை ஈடுபடுத்தல்
- வழிகாட்டல்கள், நற்சிந்தனைகளை வழங்கல்.
- வைத்தியர் அல்லது சம்பந்தப்பட்ட நபர்களுடாக ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் சம்பந்தமான விளக்கங்களையும், கருத்தரங்குகளையும் நடத்துதல்.
- காவல் துறையினரின் உதவியுடன் வீதி ஒழுங்குகள், பாதுகாப்பு பேணும் விதம் பற்றி அறிவுறுத்தல்கள் வழங்குதல்.
- முதலுதவி சம்பந்தமான அறிவுறுத்தல் கருத்தரங்குகளை நடாத்துதல்.



உரு 6.13

- பற்சிகிச்சை நிலையங்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- சமய நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்தல், உள ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கான கருத்தரங்குகளை நடாத்துதல்
- உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் பேணுவதற்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்கல்
- மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் போன்ற தீய பழக்கங்களிலிருந்து விலகியிருப்பதற்கான அறிவுறுத்தல் கருத்தரங்குகளை நடாத்துதல்
- துஷ்பிரயோகம் சம்பந்தமான கருத்தரங்குகளை நடாத்துதல்
- மாணவர்களுக்கிடையில் சுகாதாரம் சம்பந்தமான தலைப்புகளில் விவாதங்களை நடாத்துதல்
- நியதிகளின் அடிப்படையான கணிப்பீடுகள் மூலம் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் அளவைத் தெரிந்து கொள்ளல்.

#### சாராம்சம்

விளையாட்டு விதிமுறைகள் நியாயபூர்வமான போட்டிகளை நடத்தச் சர்வதேச சங்கங்கள் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட வரையறைகளாகும். விளையாட்டின் ஒழுக்கப் பண்பாடுகளைப் பேணவும் விளையாட்டின் உத்வேகம், கௌரவம், தனிப்பட்ட பண்புகளின் விருத்தி, விளையாட்டு விபத்துக்களைக் கட்டுப்படுத்தல், விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைக்காத்தல், அவ்வப்போது எழும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல், நியாயமான முறையில் விளையாட, விளையாட்டின் இரசனைகளைப் பேணல் போன்றவற்றிற்கு இவ்விதிமுறைகள் அவசியமாகின்றன.

“ஓலிம்பிக்” போட்டி உலகின் மிக உன்னதமான நிகழ்வாகக் கருதப்படுகின்றது. நவீன “ஓலிம்பிக்” போட்டி கி.பி 1896 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பமானது.

விளையாட்டின் போது தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனை தற்காலத்தில் மிகக் கூடுதலாக இருப்பதால் அதனை உபயோகிக்கும் வீரர்களுக்கு பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. ஊக்கமருந்து உட்கொள்ளப்பட்டமை உறுதிப்படுத்துமிடத்து அவருக்கும், அவரது தாய் நாட்டுக்கும் அல்லது பாடசாலைக்கும் பெரும் அவமானத்தைப் பெற்றுத்தரும்.

பாடசாலையொன்றினுள் வெவ்வேறு சுகாதார உடற்கல்வி வேலைதிட்டங்களில் இல்ல விளையாட்டுப்போட்டி முக்கிய இடத்தை வகிப்பதோடு அது மாணவர்களின் திறமைகளையும், ஆற்றல்களையும் வளர்க்க உதவுகின்றது. மேலும் பாடசாலையில் உடற்கல்விதினம், கௌரவித்தல், சுகாதார வாரம் போன்றவற்றையும் செயற்படுத்தலாம்.

 பயிற்சி

1. அமுலில் உள்ள விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அனுகூலங்கள் 5 தருக.
2. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துப் பாவனையால் ஏற்படும் தீயவிளைவுகள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக.
3. பாடசாலையொன்றினுள் அமுல்படுத்தப்படும் சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் சம்பந்தப்பட்ட வேலைதிட்டங்கள் 4 ஐத் தருக.
4. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியொன்றை நடத்துவதனால் எதிர்பார்க்கப்படும் நன்மைகள் 5 தருக.
5. பாடசாலையொன்றினுள் அமுல்படுத்தப்படுகின்ற சுகாதார வாரத்தில் நடைபெறும் வேலைதிட்டங்கள் 3 தருக.