



ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்வுடன் கழிப்பதற்காக விளையாடுவோம்



ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், நுழைதல், வீசுதல், தொங்குதல் போன்ற பல்வேறு அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி உடலின் செயற்பாட்டுத்திறனைக் கூட்டுவதற்கும் நோயற்ற தன்மை, விநோதம், மகிழ்ச்சி என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவி புரியக்கூடிய செயற்பாடுகள் யாவும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் எனப்படுகின்றன.

விளையாட்டுக்களை சிறு விளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் என மூன்று பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

இவ்வகைக் கற்பதன் மூலம் சிலருடன் சேர்ந்தோ, தனியாகவோ ஆக்கபூர்வமாக உங்களாலேயே உருவாக்கப்பட்ட சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். இதனால் ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்வுடனும் மன நிறைவுடனும் கழிப்பதற்குரிய ஆற்றல் உங்களில் வளரும்.



விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் அவசியத்தை இனங்காண்போம்

பாடசாலை இடைவேளை நேரத்திற்கான மணி ஒலித்தது. சாக்கிரும் அவனது நண்பர்களும் அவர்களது உணவுப் பெட்டிகளிலிருந்த கடலை, கௌபி உணவுகளை ருசி பார்த்து விட்டு சந்தோசமாக மைதானத்திற்கு ஓடிச்சென்றனர்.

“இன்று விளையாடப் போகும் விளையாட்டு என்ன?” ராமன் கேட்டான்.”

“கல் உடைத்து விளையாடுவோம்” மொஹமட் விடையளித்தான்.
“கல் உடைத்து விளையாட பந்து இல்லை. எனவே ஓடி விளையாடுவோம்” என சாக்கிர் கூறினான்.

“சரி வாருங்கள் நாம் முதலில் ஓடிப்பிடிப்பவரைத் தெரிவுசெய்ய இலக்கங்களை எண்ணுவோம்”

“பத்து..., இருபது..., முப்பது..., நாற்பது...” என ரவி நண்பர்களை வட்டத்தில் நிறுத்தி எண்ணினான்.

சாக்கிரும் நண்பர்களும் இடைவேளை முடியும் வரை அவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.



உரு 4.1 பல்வேறுபட்ட விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் மாணவர்கள்

ஓய்வு நேரங்களில் நண்பர்கள் சிலர் ஒன்று சேர்ந்தால் விளையாடக்கூடிய இவ்வாறான விளையாட்டுகள் உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா?

ஓய்வு நேரத்தில் நண்பர்களுடன் விளையாடும் விளையாட்டுகளைப் போன்றே பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போதும் விளையாடும் விளையாட்டுகளையும் நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள் அல்லவா? இவ்விளையாட்டுகள் அனைத்தும் உங்கள் உடலின் செயற்படுதிறனைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கு உதவி புரியும்.

கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக் களைப்படைந்த உங்கள் உள்ளத் திற்குத் தேவையான ஓய்வை இவ்வாறான விளையாட்டுகளின் மூலம் பெற்றக் கொள்ளலாம். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எமது உடல், உள, சமூக சுகாதாரம் மேம்பாடடையும்.

விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் உங்களுக்கு பின்வரும் அனுகூலங்கள் கிடைக்கின்றன

அட்டவணை 4.1

உடல் ரீதியானவை	உள, சமூக ரீதியானவை
தசைகளும் என்புகளும் உறுதி பெறும்.	மகிழ்ச்சியும் விநோதமும் ஏற்படும்.
வேகமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாடுகள் வினைத்திறனாகும்.	உள்ளத்திற்குப் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.
உடலின் குருதிச் சுற்றோட்ட வேகம் கூடும்.	சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப் பளிக்கப் பழகுதல்.
வியர்வை வெளியேறுதல் / மூலம் உடலின் கழிவகற்றல் செயற்பாடு சீராக நடைபெறும்.	வெற்றி தோல்வியைச் சமமாக மதிக்கப் பழகுதல்.
உடலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் தேவைக்கதிகமான கொழுப்பு கரைந்து செல்லும்.	குழுவுடன் ஒத்துழைத்துச் செயற்பட முடிதல்.
உடலுக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் சிறந்த ஆளுமையையும் பெற்றுத் தரும்.	பொறுமை பேணும் திறன் வளர்ச்சியடையும்.

• விபத்துகளுக்கும் உபாதைகளுக்கும் ஆளாகும் வாய்ப்புக் குறையும். • விரைவாகக் களைப்படையாமல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடிதல்.	• ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்யும் பழக்கம் ஏற்படையும். • சிறந்த பழக்கவழக்கங்களையும் நடைமுறைகளையும் குணப் பண்புகளையும் இனங்காண முடிதல்.
---	--



சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor games)

ஒய்வான நேரங்களில் நீங்கள் தனியாகவோ நண்பர்களுடனோ சந்தோஷமாகவும் விநோதமாகவும் இருப்பதற்காக விளையாடும் விளையாட்டுகள் சிறு விளையாட்டுகள் எனப்படும். சிறு விளையாட்டுகளின் சட்ட திட்டங்களை உங்களுக்குத் தேவையான விதத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடிதல் இதில் காணப்படும் சிறப்பம் சமாகும்.

சிறு விளையாட்டுகளின் இயல்புகள்

- உபகரணங்களுடனோ, உபகரணமின்றியோ விளையாடக் கூடியதாய் இருத்தல்.
- கிடைக்கும் இடத்திற்கேற்ப ஒழுங்கமைக்கப்படக் கூடியதாயிருத்தல்
- சுற்றாடலிலிருந்து கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட முடிதல்.

“தனியாகவோ, இருவராகவோ, குழுக்களுக்கிடையிலோ கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி நெகிழ்வான சட்டதிட்டங்களின் அடிப்படையில் பிள்ளைகளின் இயல்புகளையும் ஆசைகளையும் திருப்திகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுகள் சிறு விளையாட்டுகள் எனப்படும்.”

உங்களால் தனியாக விளையாடக்கூடிய சில சிறு விளையாட்டுகள்

1. கயிறு பாய்தல் (Skipping Rope)
2. பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்.
3. 12 அங்குலமளவு நீள, அகலமுள்ள சதுரமொன்றைச் சுவரில் அடையாளமிட்டுத் தூரத்திலிருந்து அதன் மத்திக்குப் பந்தால் அடித்தல்.



உரு 4.2 - கயிறு பாய்தல்

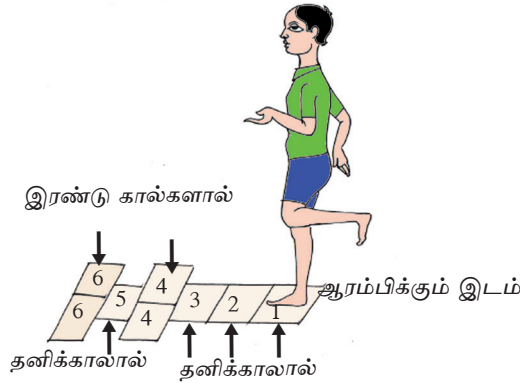


உரு 4.3 - பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்

இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுகள்

1. கட்டம் பாய்தல்

கீழே தரப்பட்டுள்ள வரைபடம் காட்டும் முறையில் பெட்டிகளை வரைந்து கொள்ளுங்கள். காய்ந்த மா விதை, தட்டையான சிறிய கல் போன்ற ஒன்று இவ்விளையாட்டிற்குத் தேவைப்படும்.

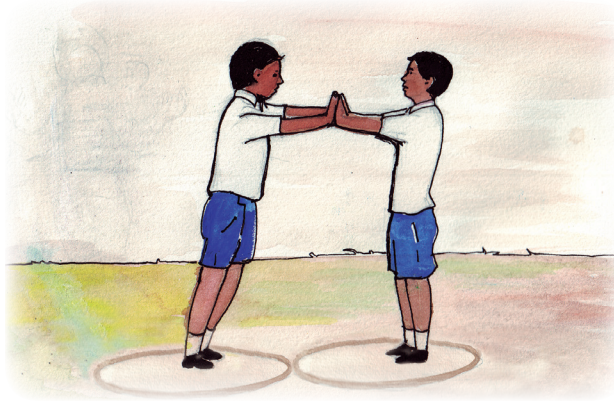


உரு 4.4 - கட்டம் பாய்தல்

- கோடுகள் மிதிபடா வண்ணம் ஆரம்பிக்கும் இடத்திலிருந்து கற் துண்டை முதலாம் இலக்கப் பெட்டியினுள் போடுங்கள்.
- பின்னர் ஒற்றைக்காலால் கற் துண்டு மிதிபடுமாறு முதலாம் இலக்கப் பெட்டியினுள் பாயுங்கள்.

- கற் துண்டைக் கையிலெடுத்துப் பெட்டிகள் வழியே பாய்ந்து, மீண்டும் திரும்பி, முன் போலவே திரும்பி வந்து வெளியேறுங்கள் 1, 2, 3, 5. பெட்டிகள் மீது ஒற்றைக்காலினாலும் 4, 6 பெட்டிகள் மீது இரு கால்களினாலும் நிலம் படுமாறு பாய்தல் வேண்டும். 6 ஆவது பெட்டியில் மேலே பாய்ந்து மீண்டும் திரும்பி அடுத்த பக்கத்திற்குப் பாயத் தொடங்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு எல்லாப் பெட்டிகளுக்குள்ளும் கற்றுண்டை இட்டு விளையாடுங்கள்.
- கற் துண்டைப் பெட்டிகளினுள் போடும் போது வரையப்பட்டுள்ள கோடுகள் மீது விழுதல், பாயும் போது கோடுகள் மிதிபடல், உடற்சமநிலை குழம்பி மற்றைய கால் நிலத்தைத் தொடல் போன்றன காரணமாக, விளையாடுபவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.
- முதலில் எல்லாப் பெட்டிகளையும் பாய்ந்து முடித்தவர் வெற்றி பெறுவார்.
- இவ்விளையாட்டில் இருவரை விட அதிகமானோரும் பங்குபற்றலாம்.

2. அரசன் யார்?



உரு 4.5 - அரசன் யார்

- மேலே காட்டப்பட்ட படத்தில் உள்ளது போல் இரண்டு வீரர்கள் அடையாளமிடப்பட்ட வட்டங்களினுள் நின்று கைகளைப் பயன்படுத்தி எதிர்த்தரப்பில் நிற்பவரை எல்லைக்கு வெளியே தள்ள முயற்சியுங்கள்.
- எல்லைக்கு வெளியே செல்பவர் தோற்றுவிடுவார். வெற்றி பெறுபவரே அரசனாவார்.

சிலருடன் அல்லது குழுவாக விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுகள்

1. மரம் இடம் மாறல்



உரு 4.6 - மரம் இடம் மாறல்

- குழுவிலுள்ள அங்கத்தவர்களை விட ஒன்று குறைவான மரம் அல்லது தூண்களைக் கொண்ட இடமொன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- எண்ணிக் கணக்கெடுத்த பின் மீதியாக உள்ளவர் படத்தில் உள்ளவாறு மரம் அல்லது தூண்களின் மத்திய பகுதியில் நிற்கவும், ஏனையோர் மரத்தைப் பிடித்தவாறு நிற்கவும் செய்யுங்கள்.
- மத்தியிலிருப்பவரின் சைகைக்கு அமைய மரங்களைப் பிடித்திருப்போர் ஆளுக்காள் மரத்தை மாற்றிக் கொள்ள ஓடும் போது, மத்தியிலிருப்பவர் ஆளற்ற வெற்று மரமொன்றைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். மரம் கிடைக்காதவர் மத்திக்குச் செல்ல வேண்டும்.

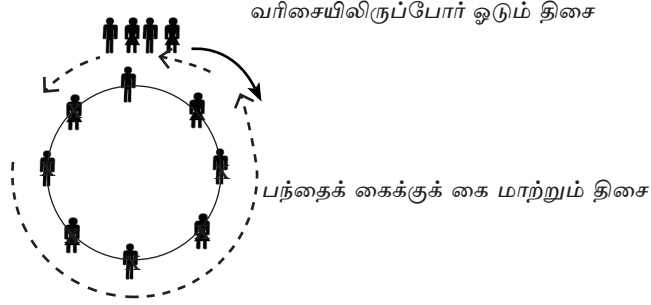
2. நஞ்சு மிதித்தல்



உரு 4.7 நஞ்சு மிதித்தல்

- மேலே உள்ள படத்தின் படி நஞ்சுப் பொதியாக மரக்கிளையொன்றை அல்லது இலகுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய பொருளொன்றை வைத்து அதனை மையப்படுத்திக் கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகளால் இழுத்தவாறு ஏனையோரை மத்தியிலுள்ள நஞ்சுப் பொதியை மிதிக்க வைப்பதற்கு முயற்சி செய்யும் அதே வேளை தான் அதனை மிதிக்காதவாறும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நஞ்சுப் பொதியை மிதித்தவர் ஆட்டமிழப்பார்.

3. பந்தைத் தோற்கடிப்போம்



உரு 4.8 - பந்தைத் தோற்கடிப்போம்

- மேற்படி படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மாணவர்களைச் சமமான இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழுவினரால் வட்டமொன்றினுள்ளும் அடுத்த குழுவினரால் வட்டத்திற்கு வெளியிலும் வரிசையில் நிற்கச் செய்யுங்கள்.
- வட்டத்திலிருப்போருக்குப் பந்தொன்றும், வரிசையிலிருப்போருக்கு 12 அங்குலம் அளவு நீளமான தடியொன்றும் தேவை.
- வட்ட அணியினரின் தலைவரிடம் பந்தையும், வரிசை அணித் தலை வரிடம் தடியையும் கொடுங்கள்.
- ஒரே சந்தர்ப்பத்தில், பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றவும், தடியை எடுத்திருப்பவர் வட்டத்திற்கு வெளியே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- தடி வைத்திருக்கும் தலைவர் வட்டத்திற்கு வெளியே ஓடிச் சென்று வரிசையில் அவருக்கு அடுத்து இருப்பவருக்குத் தடியைக் கொடுத்து வரிசையின் பின்னே செல்வார்.
- பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றி மீண்டும் தலைவரை அடையும் போது அவர் சப்தமிட்டு 'ஒன்று' என எண்ணுவார்.

- இவ்வாறு வரிசையில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் ஓடி முடியும் வரை பந்தைக் கைக்கு கை மாற்றி முழுமையாகும் வட்ட எண்ணிக்கையைக் கணக்கிட வேண்டும்
- இரு குழுவினரையும் மாற்றி மீண்டும் விளையாடுங்கள்.
- பந்து கூடுதலாக அனுப்பப்பட்ட வட்ட எண்ணிக்கையை வைத்து வெற்றி பெற்ற குழு தீர்மானிக்கப்படும்.

செய்து பார்ப்போம்

ஓய்வு கிடைக்கும் போது தனியாக, சோடியாக அல்லது குழுவுடன் இணைந்து உபகரணங்களின்றி விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுகள் மூன்றைக் கட்டியெழுப்பி அவ்விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



உப விளையாட்டுக்கள் (Lead up Games)

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களே உப விளையாட்டுக்கள் ஆகும். இது தொடர்பாக மேலும் வகுப்புகளில் நீங்கள் கற்கலாம்.



உரு 4.9



ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் (Organized Games)

சிறு விளையாட்டுகளில் காணப்படும் சட்டதிட்டங்கள் போலல்லாது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. இது தவிர மேலும் சில இயல்புகளும் காணப்படும்.

- ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட மைதான அளவு காணப்படல்.
- உரிய தரத்துக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படல்.
- பங்குபற்றுவோர் எண்ணிக்கையொன்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருத்தல்.

வொலிபோல், வலைப்பந்து, கால்பந்து, எல்லே, கிரிக்கட், பட்மின்ரன், மேசைப் பந்து என்பன இவ்வகை விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்களாகும். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் திறன்களை விருத்தி செய்ய உப விளையாட்டுக்கள் உதவியாக அமையும்.



வொலிபோல் (VolleyBall)



உரு 4.10 - வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் மாணவர்கள்

“வொலிபோல்” விளையாட்டு ஆரம்பமான இடம் அமெரிக்க நாட்டின் ஹொலியோக் நகரம் ஆகும். ரொபட் வொல்டர் கெமெக் என்பவரால் இலங்கைக்கு இவ்விளையாட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. வொலி போல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகக் காணப்படுவதுடன், இலங்கைப் பாடசாலைகளின் பிரதான விளையாட்டாகவும் இது காணப்படுகின்றது. உலகெங்கும் ஆண், பெண் இருபாலாரினாலும் வொலிபோல் விளையாடப்படுகின்றது.

விளையாடுவதற்குத் தேவையானவைகள்

- 18 மீற்றர் நீளம் 9 மீற்றர் அகலம் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானம்.
- விளையாட்டு மைதானத்தை சமமாகப் பிரிக் குமாறு 2.5 மீற்றர் அளவு உயரமான இரண்டு கம்பங்களில் கட்டப்பட்ட 1 மீற்றர் அளவு உயரமான வலை.
- வொலிபோல்



உரு 4.11 - வொலிபோல்

விளையாடும் முறை

வலையால் வேறாக்கப்பட்ட மைதானத்தில் ஒரு அணிக்கு 6 பேர் வீதம் இருபக்கமும் இருக்கும் குழுக்கள் உடலின் எப்பாகத்தையும் பயன்படுத்திப் பந்தை அறைந்து வலைக்கு மேலால் எதிர்த்தரப்பினருக்கு அனுப்புவர். விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகளுக்கு எதிரணிக்குப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் அசைவுகளுக்காகப் பாதங்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல்

வொலிபோல் விளையாட்டின் போது எதிரணியினரிடமிருந்து வரும் பந்து நீங்கள் நிற்கும் இடத்திற்குக் கிடைப்பதில்லை. எனவே மைதானத்தில் பல்வேறுபட்ட இடங்களுக்குச் சென்று பந்தை அடிக்கப் பழகுவதற்குப் பொருத்தமான பாத அசைவுச் செயற்பாடுகளை இனங்காண்போம்.

- முன்னோக்கி ஓடுதல், பின்னோக்கி ஓடுதல், வலது - இடது பக்கமாக ஓடுதல்.
- பக்கமாக ஓடுதல்.
- இச் செயற்பாட்டை வேகத்தைக் கூட்டியவாறு செய்தல்.
- முன்னோக்கி, பின்னோக்கி வலம் இடமாக ஓடுதல்
- ஒரு மீற்றர் அளவு இடைவெளியிருக்குமாறு மாணவர்களைத் தனி வரிசையில் நிற்கச் செய்து, வரிசையின் கடைசி மாணவன் ஏனைய மாணவர்களுக்கிடையில் (Zig Zag) முறையில் ஓடியவாறு வரிசையில் முன்னால் வந்து நிற்கல்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

வொலிபோல் விளையாட்டில் உபகரணப் பாவனைக்காகப் பந்தைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். இதனைத் தனியாகவோ, சோடியாகவோ அல்லது குழுக்களாகச் சேர்ந்தோ மேற்கொள்ளலாம்.

தனியாகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

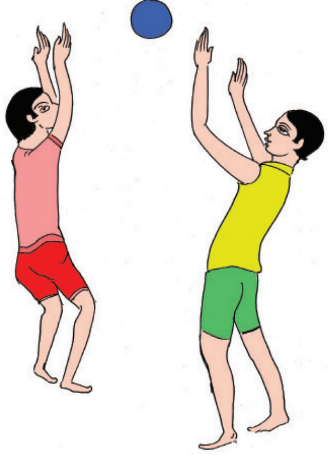
- பந்தைச் சற்று மேலே போட்டு இரு கரங்களாலும் பிடித்தல்.
- பந்தை நிலத்தில் அடித்து மேலே வரும்போது பிடித்தல்.
- முன்னோக்கி ஓடும் அதேவேளை பந்தை மேலே போட்டுப் பிடித்தல்.
- பந்தை உடலைச் சுற்றிச் சுற்றிப் பறிமாற்றல்.



உரு 4.12 - ஓடும் போது பந்தை மேலே போட்டு பிடித்தல்

சோடியாக இணைந்து செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

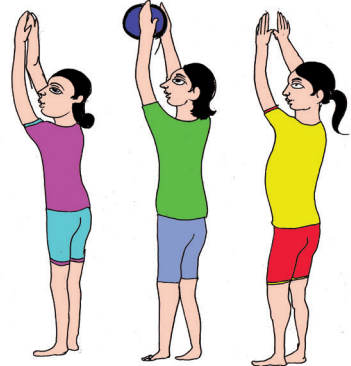
- மத்திய தூரத்திலிருந்து இருவருக்கு மிடையில் பந்தை மாற்றிக் கொள்ளல்.
- அத்தூரத்திலிருந்தே தலைக்கு மேலால் பந்தை மாற்றுதல்.
- இருவரும் முதுகுக்கு முதுகு சேர்ந்து இரு கால்களையும் தூரமாக்கி நின்றவாறு தலைக்கு மேலால் எடுத்த பந்தை இரு கால்களுக்கிடையால் மாற்றுதல்.
- ஒருவர் அடுத்தவர் மீது பல்வேறு திசையினூடாக அனுப்பும் பந்தைப் பிடித்தல்.



உரு 4.13- இருவருக்கிடையில் பந்து பரிமாற்றம்

குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

- வரிசையாகநின்று தலைக்கு மேலால் பந்தைக் கைக்குக்கை பின்புறமாக அனுப்புதல் வேண்டும். மீண்டும் இறுதி யிலிருந்து ஆரம்பத்திற்கு பந்தை முன்புறமாக அனுப்புதல் வேண்டும்.
- ஒருவருக்குகொருவர் முகம் பார்த்தவாறு இரு வரிசை



உரு 4.14 - தலைக்கு மேலாக பந்தைப் பின்புறம் அனுப்புதல்

கள் அமைத்து முன்னால் நிலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தைக் கைவிரல்களால் முன்னோக்கிக் கொண்டு சென்று எதிர்வரிசை அணியினருக்கு வழங்கி வரிசைக்குப் பின்னால் செல்லுதல்.

வலைப்பந்தாட்டம் (Netball)



உரு 4.15- வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீராங்கனைகள்

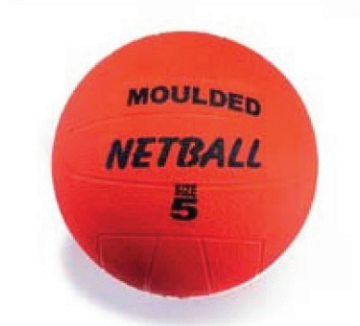
ஐக்கிய அமெரிக்காவிலேயே முதன் முதலில் வலைப்பந்தாட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. திருமதி ஜெனி கீரின் என்பவரே இலங்கைக்கு இவ்விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தினார். பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யமான ஒரு விளையாட்டாக இது இருப்பினும், ஆண்களாலும் விளையாடப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டும் இலங்கைப் பாடசாலை மட்ட விளையாட்டுகளில் பிரதான விளையாட்டொன்றாகும்.

விளையாடுவதற்குத் தேவையானவைகள்

- 30.5 மீற்றர் நீளமும் 15.25 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானம்.
- 30.5 மீற்றர் உயரமான பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு (Goal Post)
- ஒரு வலைப்பந்து.



உரு 4.16 - பேற்றுக்கம்பம் (Goal post)



உரு 4.17 - வலைப்பந்து

விளையாடும் முறை

ஒரு அணிக்கு 07 பேர் வீதம் கொண்ட இரு அணிகள் தேவை. பந்துப் பரிமாற்றலுடன் விளையாடும் அதே வேளை, புள்ளியொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தினுள் பந்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல்

வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அங்குமிங்கும் கொண்டு செல்ல வேண்டியிருப்பதால் பாத அசைவுகள் முக்கியம் பெறுகின்றன. அதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகள் பொருத்தமானவை.

- சுதந்திரமாக நடத்தல்.
- ஒரே இடத்தில் ஓடுதல்.
- முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, பக்கமாக ஓடுதல்.
- வலது, இடது பக்கமாக இருபுறமும் ஓடுதல்.
- திசையை மாற்றியவாறு ஓடுதல்.

வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாதல்

வலைப்பந்தைக் கையாள்வதைச் சரியாகப் பழக்கப்படுத்துவதற்கான செயற் பாடுகளைத் தனியாகவோ, சோடியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ மேற்கொள்ளலாம்.

தனியாகச் செய்யக் கூடியவை

- பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்
- பந்தைச் சுற்று மேலே போட்டுப் பிடித்தல்
- பந்தை கீழே தட்டிப்பிடித்தல்



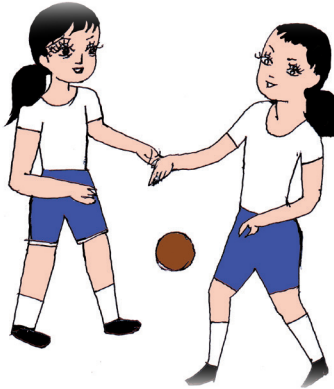
உரு 4.18 - பந்தை மேலே போட்டு பிடித்தல்



உரு 4.19 - பந்தைத் தட்டிப் பிடித்தல்

சோடியாக இணைந்து செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள்

- ஓரளவு தொலைவில் நின்று இருவருக்கிடையிலும் பந்தைப் பரிமாற்றுதல்.
- இருவர் வீதம் பின்னோக்கி நின்று இடுப்பு மட்டத்தில் உடல் பக்கமாக தமக்கிடையில் பந்தை உடலைச் சுற்றிப் பரிமாற்றுதல்.
- இருவர் பந்தை நிலத்தில் அடித்துப் பிடித்தல்.



உரு4.19 - இருவர் பந்தை நிலத்தில் அடித்துப்பிடித்தல்

குழுவாக செய்யக்கூடியதான செயற்பாடுகள்

- குழுவாக வரிசையில் சம இடைவெளி ஏற்படுமாறு நின்று வரிசையின் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை தலைக்கு மேலால் பந்தைப் பின்னோக்கிக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்.
- ஒருவருக்கொருவர் போதுமான அளவு சம தூரம் அமையுமாறு வட்டத்தினுள் முகம் நோக்கி நின்று பந்தைப் பக்கமாக கைக்குக் கை மாற்றுதல்.

காற்பந்தாட்டம் (Football)



உரு 4.20 - கால்பந்து விளையாடும் சிறுவர்கள்

காற்பந்தாட்டம் சீனர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஒரு விளையாட்டாகும். எனினும், இவ்விளையாட்டு உலகம் முழுவதும் பிரசித்தம் அடைவதற்கு பிரித்தானியர்களே உதவினர். இலங்கையில் 1911 ஆம் ஆண்டிலேயே காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

பந்து அதிகமாக கால்களால் விளையாடப்படுவதனால் இவ்விளையாட்டு “கால் பந்து” என அழைக்கப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டு உலகில் மிகவும் பிரபல்யமானது. ஆண்கள் மட்டுமன்றி பெண்களும் இவ் விளையாட்டை விளையாடுகின்றனர். இதுவும் இலங்கைப் பாட சாலைகளில் விளையாடப்படும் ஒரு முக்கிய விளையாட்டாகும்.

விளையாடுவதற்குத் தேவையானவைகள்

- 90 மீற்றர் நீளமும் 45 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவான மைதானம்.
- பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு
- காற்பந்து ஒன்று



உரு 4.21 பேற்றுக் கம்பம் (Goal post)



உரு 4.22- காற்பந்து

விளையாடும் முறை

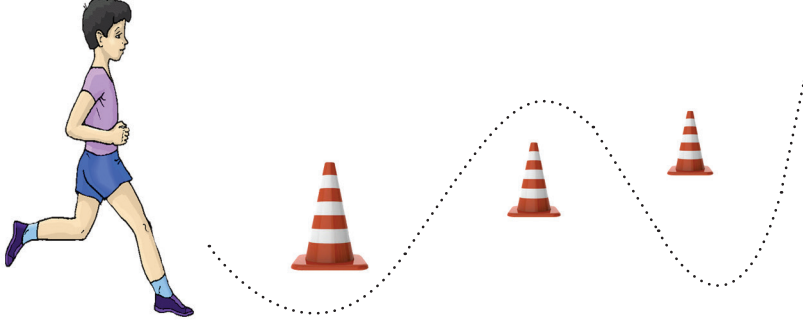
ஒரு அணிக்கு 11 பேர் வீதம் இரு அணிகள் தேவை. வீரர்கள் மத்தியில் காலால் பந்து பரிமாற்றப்பட்டவாறு எதிரணிப் பேற்றுக்குள் பந்து சென்றால் புள்ளியொன்று வழங்கப்படும்.

காற்பந்தாட்டத்தி் பாத அசைவுகளைப் பயிற்றுவித்தல்

எதிரணியின் பேற்றுக்காப்போனைத் தவிர்த்து வினைத் திறனாகப் பந்தைக் கொண்டு செல்லப் பாதத்திற்கான பயிற்சி அவசியமானதாகும். அதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளாவன.

- வேகத்தை கூட்டிக் குறைத்து முன்னோக்கி ஓடுதல்.
- ஓடும் திசையை மாற்றி ஓடுதல்.
- வலது இடது பக்கமாக இருபுறமும் ஓடுதல்.

- முன்னோக்கி ஓடியவாறு விசில் ஒலிக்கு மேலே பாய்ந்து மீண்டும் ஓடுதல்.
- கீழ்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பதைப் போல் 1 மீற்றர் இடைவெளியில் கூம்பு வடிவான (Wm) சில உருவங்களை வைத்து அதற்கிடைையில் (Zig zag) வடிவில் ஓடுதல்.



உரு 4.23

பந்தை பாதத்தால் உதைப்பதற்கான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

பந்தைப் பாதத்தால் உதைக்கப் பழக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் சில பின் வருமாறு.

- பந்தைக் கீழே போட்டு காலின் முன்பகுதியால், பின் பகுதியால், உள் பக்கத்தால், நுனியால் மெதுவாக உதைத்தல்.
- பந்தை மெதுவாக காலால் உதைத்தவாறு முன்னோக்கி கொண்டு செல்லல்.
- கூம்புகள் சிலவற்றை சம இடைவெளி அமையுமாறு வரிசையாக வைத்து அவற்றுக்கிடையே பந்தை மெதுவாக உதைத்துக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு செல்லல்.
- பந்தைப் பாதத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளாலும் உதைத்து பரிமாற்றுதலும் பாதத்தால் நிறுத்துதலும்.

பெய்து பார்ப்போம்

வொலிபோல் (Volleyball), வலைப்பந்து (Netball), காற்பந்து (Football) ஆகியவற்றில் பந்து பரிச்சயப்படுத்தும் போது செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளுள் மூன்றைப் பயன்படுத்தி சிறு விளையாட்டொன்றை உருவாக்குங்கள்.

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்....

விளையாட்டானது உங்களை மகிழ்விக்கவும் உடல் நலத்தை மேம்படுத்தவும் துணைபுரிகின்றது. சிறு விளையாட்டுகளில் (Minor game) இடத்திற்கிடம் வெவ்வேறான சட்டதிட்டங்கள் காணப்படுகின்றன. நீங்கள்தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சியுடன் கழிக்க சிறு விளையாட்டுகளை (Minor game) வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளில் (Major game) பொதுவான சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. வொலிபோல் (Volleyball), வலைப்பந்து (Netball), காற்பந்து (Football) ஆகியன பாடசாலைகளில் விளையாடப்படும் ஒரு சில ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளாகும். இவ் விளையாட்டுகளில் பந்தைப் பழகிக்கொள்ளல் மற்றும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்ததல் ஆகியவற்றைச் சிறப்பாகப் பயில்வதன் மூலம் உங்கள் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்யலாம்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. குழுவாக விளையாடும் போது உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?
2. விநோதத்திற்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் உருவாக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் விசேட இயல்புகளை எழுதுக.
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் நான்கைப் பெயரிடுக.
4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் இயல்புகள் மூன்று தருக.
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பரீட்சயப்படுத்திக் கொள்வதற்காக சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டை விளக்குக.