

4

விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்

விளையாட்டு, வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் எமது ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்கலாம். உளநெருக்கிடையை குறைத்துக்கொள்ளவும், களிப்படையவும் நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் விளையாட்டு பங்களிப்புச் செய்கின்றது. விதிமுறைகளுக்கமைவாக செயற்படும் திறனும் குழுவாகச் செயற்படும் திறனும் விளையாட்டின் மூலம் எமக்குக் கிடைக்கின்றன.

முன்னைய தரங்களில் கிராமிய விளையாட்டுக்கள், சிறுவிளையாட்டுக்கள், வழிவிளையாட்டுக்கள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் போன்றவற்றைக் கற்றிருப்பீர்கள். இவ் அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதல், தடுத்தல், வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல், காத்தல், பேற்றுக்கு எய்தல் காற்பந்தாட்டத்தில் உதைத்தல், பந்தைக் நிறுத்தல், பந்தைத் தலையால் அடித்தல் (இடித்தல்) போன்ற திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதோடு அவற்றை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கான பயிற்சிமுறைகளையும், அவற்றிற்கான விதிமுறைகளையும் போட்டி மத்தியஸ்த அனுபவங்களையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவற்றிற்கு மேலதிகமாக வெளிக்கள செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும் அவற்றினால் ஏற்படும் நன்மைகள் தொடர்பாகவும் கற்போம்.

4.1 வொலிபோல் (Volleyball)

வொலிபோல் விளையாட்டானது ஒரு குழுவுக்கு 6 பேர் வீதம் இரண்டு குழுக்களுக்கிடையில் நடைபெறும் ஒரு விளையாட்டாகும். ஒரு குழுவுக்கு வரும் பந்தை உடலின் எப்பகுதியைப் பாவித்தாவது வலைக்கு மேலால் எதிரணியினருக்கு அனுப்ப வேண்டும். இவ் விளையாட்டானது ஓர் அணியின் வலப்பக்கமாக பின் வரிசையில் நிலைகொண்டிருக்கும் வீரரினால் எதிரணிக்கு பணித்தல் மூலம் பந்தை அனுப்பவதிலிருந்து ஆரம்பமாகி, பந்து மைதானத்திலிருந்து வெளியில் செல்லும் வரை அல்லது பந்து எதிரணியினருக்கு முறையாக அனுப்பத் தவறும் நிலை வரை நடைபெறும். வொலிபோல் விளையாட்டு எமது தேசிய விளையாட்டு மட்டுமல்லாது பின்வரும் விஷேட தன்மைகளைக் கொண்டதனாலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

- குறைந்த செலவில் விளையாட்டை விளையாடலாம்.
- குறைவான உபகரணப்பாவனை.
- குறைந்த இடப்பரப்பு போதுமானது.
- போட்டிக்கு எடுக்கும் காலம் குறைவானது.

- தெளிவான விதி முறைகள் காணப்படுதல்.
- வினோதமான செயற்பாடுகள் கொண்டது.



செயற்பாடு

வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாறு பற்றி விபரித்து சுவர்ப் பத்திரிகை ஒன்றைத் தயாரிக்குக.

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்

வொலிபோல்
விளையாட்டின்
திறன்கள்

பணித்தல்	(Servicing)
பெற்றுக்கொள்ளல்	(Receiving)
ஒழுங்கமைத்தல்	(Setting)
அறைதல்	(Spiking)
தடுத்தல்	(Blocking)
மைதானம் காத்தல்	(Court defending)

இவற்றில் அறைதல், தடுத்தல் பற்றி இவ் அத்தியாயத்தில் அறிந்து கொள்வோம்.

அறைதல் (Spiking)



உரு 4.1 அறைதல்

வொலிபோல் விளையாட்டில் வலைக்கு மேலாக உள்ள பந்தை வேகமாக அறைந்து எதிரணியினருக்கு அனுப்புதல் 'அறைதல்' எனப்படும்.

- பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்த்து எதிரணியினருக்குப் பந்தை அனுப்பப் பயன்படுத்தும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளையும் அறைதல் செயற்பாடு எனலாம்.
- அறைதல் செயற்பாடின்போது ஐந்து விரல்களினாலும் பந்தை அனுப்புதல் அனுமதிக்கப்பட்டதாயினும் பந்தைப் பிடித்தல், பந்தினை எறிதல் போன்ற செயற்பாடு தவறானவையாகும்.
- பந்து முழுமையாக வலையின் செங்குத்தைத் தாண்டும்போது அல்லது தடுப்பவரின் தொடுகையின் மூலம் அறைதல் செயன்முறை முழுமையடையும்.
- ஓர் அணியின் வெற்றியை உறுதி செய்வதற்கு விளையாட்டின் வலிமையைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளவும் பந்து அறைதல் செயற்பாடு முக்கியமானதாகும். எனவே பந்து அறைதல் தொடர்பான முறையான நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்வது அவசியம். இதனை இலகுவாக விளங்கிக்கொள்ளப் பின்வரும் 4 படிகளை அவதானிப்போம்.

01. அறைதலுக்காக அணுகுதல் (Hitting approach)

02. மிதித்தெழல் (Take off)

03. அறைதல் (Spike)

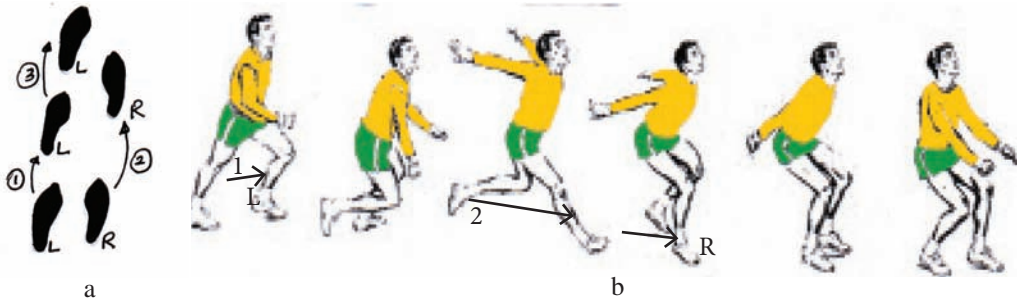
04. நிலம்படல் (Landing)

1. அறைதலுக்காக அணுகுதல் (Hitting approach)

அறைதலுக்காக அணுகுதல் என்பது பந்து அறைதலுக்காக தயாராகும் சந்தர்ப்பத்திலிருந்து மிதித்தெழும் வரையில் உள்ள செயற்பாடு ஆகும். இது வீரரின் தேவைக்கேற்ப தீர்மானிக்கப்படுவதோடு முன்னெடுக்கப்படும் கவடுகள் 2 அல்லது 3 என வேறுபடலாம்.

கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உரு வலது கையினால் அறைதலை மேற்கொள்ளும் வீரர் ஒருவரின் பாதம் மூலம் வைக்கப்படும் கவடுகளாகும்.

மேலும் விளங்கிக்கொள்வதற்காக உரு 4.2.b ஐ உற்று நோக்குங்கள். இங்கு இருபாதங்களினதும் கைகளினதும் அசைவுகளை நன்கு அவதானியுங்கள்.

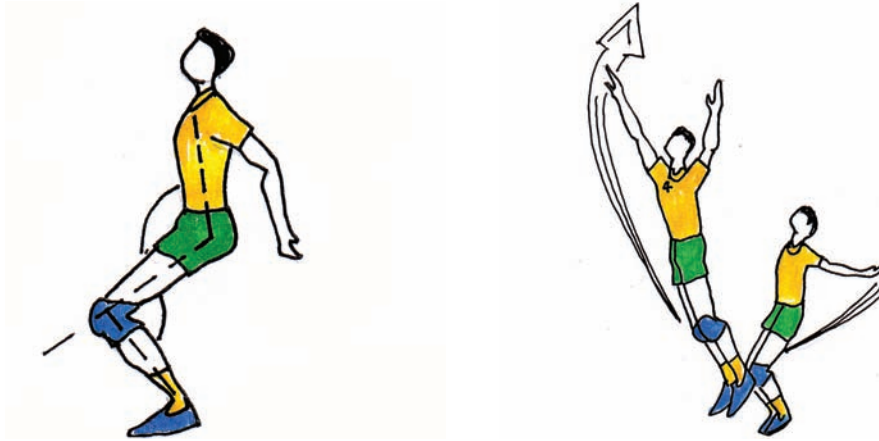


உரு 4.2 மூன்று கவடுகள் வைக்கும்முறை

- அறைதலுக்காக அணுகும்போது கைகளின் அசைவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததுடன் முதற் கவடு வைக்கும் போது முன் கொண்டு செல்லப்பட்ட கைகள் இரண்டாவது கவடு வைக்கம் போது பின்பக்கமாகக் கொண்டுசெல்லப்பட வேண்டும். அதேபோன்று இரண்டாவது வைக்கும் கவடு முதற்கவட்டை விடவும் சற்றுத் தூரத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும். இறுதிக்கவடு அதாவது இடது கால் வலது காலை விடவும் சற்று முன் தள்ளிக் குறுக்காக வைக்க வேண்டும். இடதுகைகளினால் அறையும் வீரராயின் கவடுகள் வைக்கும்போது இடது, வலது, இடது எனச் செயற்படவேண்டும்.
- இந்தச் செயற்பாடு வேகமாக நடைபெறும் போது மிதித்தெழல் சிறப்பாக நடைபெறும்.

2. மிதித்தெழல் (Take off)

அறைதல் செயற்பாட்டை வெற்றிகரமாகச் செய்யவேண்டுமெனில் ஆக்கபூர்வமான மிதித்தெழலை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் உடலின்பெரும்பகுதியை வலைக்கு மேலாகக் கொண்டு செல்ல மிதித்தெழல் உதவுமாயின் தாம்விரும்பிய விதத்தில் பந்தை அறையலாம். மிதித்தெழும் போது வீரரின் முழங்கால்கள் சற்று வளைந்து துரிதமாக பின்னர் நேராக மேலெழுதல் வேண்டும். மேலும், மேலெழுந்த நிலையில் உடலானது பின்பக்கமாக வில் வடிவில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். அறையும் கையினது மணிக்கட்டு தோளுக்கு மேலாகவும் உள்ளங்கை பின்பக்கமாக இருக்கும் விதத்திலும் தோற்புயம் சற்றுப் பின்பக்கமாகச் சாய்ந்தும் அறைதல் வேண்டும். மற்றக்கையானது உடலுக்கு முன்பாக செங்குத்தாக இருத்தல் வேண்டும். கண்கள் பந்தின்மேல் பார்வையைச் செலுத்தியவாறு இருத்தல் அவசியம்.



உரு 4.3 மிதித்தெழல்

3. அறைதல் (Hit the ball)

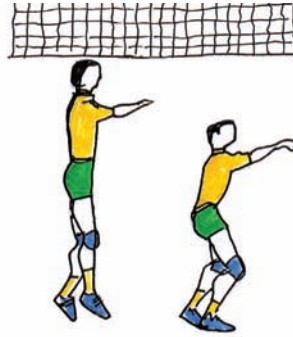
- பந்தை அறையும்போது கைவிரல்களை ஒன்று சேர்ந்து உறுதியாகச் சற்று உட்பக்கமாக வளைத்து வைத்திருத்தல்.
- அறையும் போது பின்னோக்கி வளைந்திருந்த தோற்புயத்தை வேகமாக முன் கொண்டு வந்து அறையும் கையை முடிந்தளவு நேராக எடுத்து பந்துக்கு மேலாக அறைதல்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் உடற்சமநிலையைப் பேணுவதுடன் அறையும் போது சுயாதீன கையை பந்தை நோக்கிய நிலையிலிருந்து கீழ்நோக்கி கொண்டு வருதல் வேண்டும்.



உரு 4.4 பந்தை அறைதல்

4. நிலம்படல் (Landing)

நிலம்படும் வேளையில் முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து உடலை நிலத்தின் மீது கொண்டு வருவதோடு உடற் சமநிலையையும் பேணுதல் வேண்டும்.



உரு 4.5 நிலம்படல்

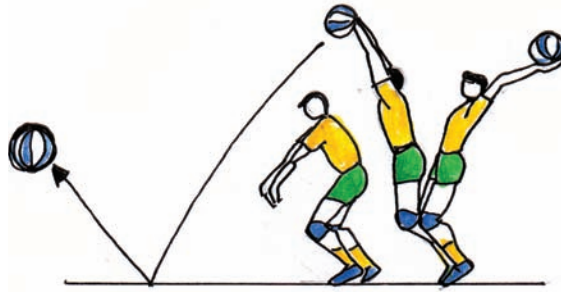
அறைதல் திறனை மேம்படுத்துவதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்

1. ஒரு கையால் பந்தைப்பிடித்து தோளுக்குமேலால் உயர்த்தி வேகமாகப் பந்தை நிலத்தை நோக்கி அறைதல்.



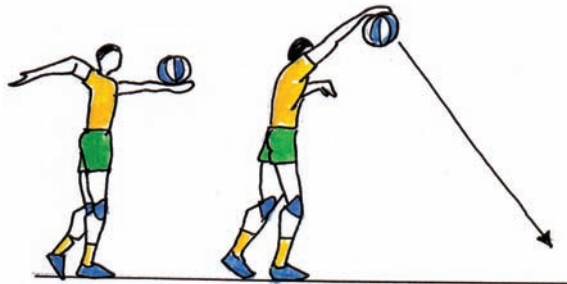
உரு 4.6

2. பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்துத் தலைக்கு மேலால் கொண்டு செல்வதுடன் உடலை வில் வடிவில் பின்பக்கமாக வளைத்து வேகமாக முன்பக்கமாக பந்தை நிலத்தில் அறைதல்.



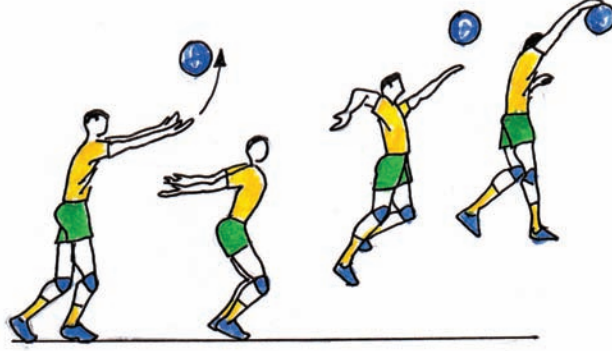
உரு 4.7

3. சுயாதீன கையில் பந்தைப் பிடித்து பந்தை விடுவிப்பதோடு மற்றய கையினால் வேகமாக அறைதல்.



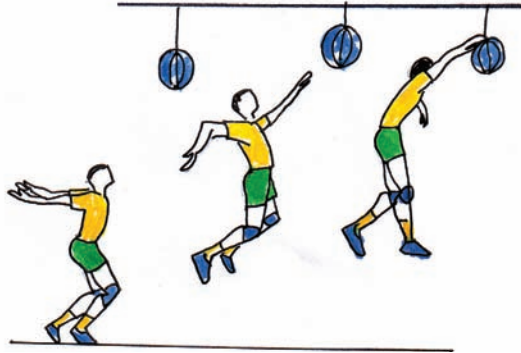
உரு 4.8

4. இரு கைகளாலும் பந்தை மேலே எறிந்து பாய்ந்த நிலையில் பந்தை அறைதல்.



உரு 4.9

5. குறிப்பிட்ட ஓர் உயரத்தில் தொங்கவிடப்பட்டுள்ள பந்துக்கு அணுகல் ஓட்டத்தின் பின் மேலெழுந்து அறைதல்.



உரு 4.10

அறைதலை மேம்படுத்தலின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவைகள்

அறைதல்

- முன்வரிசை வீரர் தமது பிரதேசத்துக்குள் எந்த ஒரு உயரத்திலாயினும் உள்ள பந்துக்கு அறையலாம்.
- பின் வரிசை வீரர் தமது பிரதேசத்தின் பிற்பகுதிக்கு வரும் பந்தை மட்டும் எந்த உயரத்திலிருப்பினும் அறைதலை மேற்கொள்ளலாம். அவ்வாறு அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் அவ்வீரர் எல்லைக்கோடுகளை மிதித்தலோ அக்கோடுகளைத் தாண்டுவதலோ தவறான ஒரு செயற்பாடாகும். எனினும் பின்வரிசை வீரர் நிற்கும் பிரதேசத்திலிருந்து பந்தை அறைந்த பின்னர் முன்வரிசைக்குச் செல்வதில் தவறில்லை.

- பின்வரிசையில் உள்ள வீரர் முன் பிரதேசத்தில் இருந்தாயினும் அறைதல் மூலம் பந்தை எதிரணியினருக்கு அனுப்பலாம். எனினும் அறையும் போது பந்து வலையின் மேல் விளிம்பை விட கீழாக இருத்தல் வேண்டும். பணித்தலின் போது தமது அணியை நோக்கிவரும் பந்தை தாக்குதல் பிரதேசத்திலிருந்து முழுமையாக வலையின் மேல் விளிம்பில் இருக்கும் போது அறைதல் செயற்பாட்டைச் செய்ய முடியாது.

வலைக்கு அண்மையில் மேலெழுந்து அறைதலிலுள்ள சில தவறுகள்

1. எதிரணியினரின் பந்தை அறைதல்.
2. பந்து மைதானத்திற்கு வெளியில் செல்லும் விதத்தில் அறைதல்.
3. பின்வரிசை வீரர் ஒருவர் முன்பகுதிக்குள் வந்து வலைக்கு மேலாக இருக்கும் பந்தை அறைதல்.
4. “லிபரோ” (Liberio) வீரர் முன்பகுதிக்குள் வந்து விரல்களினால் ஒழுங்கமைத்த பந்து வலையின் மேல் விளிம்புக்கு மேலால் இருக்கும் நிலையில் வேறொரு வீரரினால் அறைந்து எதிரணிப் பகுதிக்கு அனுப்புதல்.



செயற்பாடு

பந்து அறைதல் செயற்பாட்டை மேலும் மேம்படுத்தப் பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்குங்கள்

தடுத்தல் (Blocking)

தடுத்தல் என்பது எதிரணியினரிடமிருந்து வரும் பந்து வலைக்கு மேலாக இருக்கும் நிலையில் முன்வரிசை வீரர்கள் வலைக்கு அண்மையில் தமது அணியின் பிரதேசத்திற்கு வராது காத்தல் தடுத்தல் ஆகும்.

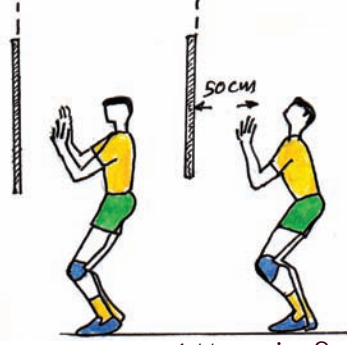
இதனை பாதுகாப்பானதும் ஆக்கிரமிக்கும் திறன்மிக்க முறையெனவும் கொள்ளலாம்.

தடுத்தலிலுள்ள நுட்பமுறையை 4 படிமுறைகளில் கற்றுக்கொள்வோம். அவையாவன.

1. ஆயத்த நிலை (Ready position)
2. தடுத்தலுக்காக அணுகல் (Approaching the ball)
3. மிதித்தெழுதலும் பந்துடனான தொடுகையும் (Take off and touching the ball)
4. நிலம்படல் (Landing)

1. ஆயத்த நிலை (Ready Position)

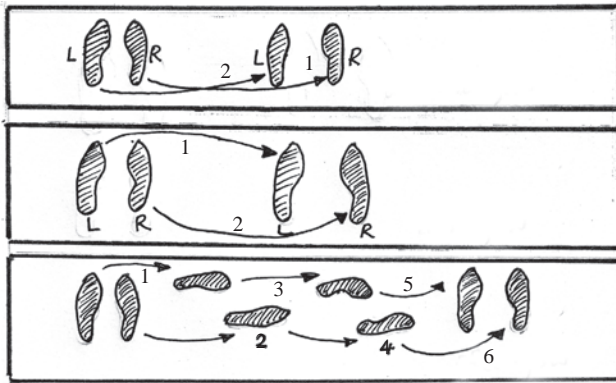
- வலையைப் பார்த்தவண்ணம் வலையிலிருந்து 50 cm தூரம் விலகி உடற் சம நிலையைப் பேணி நிற்கல்.



உரு 4.11 ஆயத்த நிலை

2. தடுத்தலுக்காக அணுகல் (Approaching the ball)

- ஒரு குழுவில் பந்தை ஒழுங்கமைப்பவர் எந்தப்பிரதேசத்திற்கும் பந்தை உயர்த்திக் கொடுக்கின்றாரோ அந்தப் பிரதேசங்களை நோக்கித் தடுப்பவர் செல்ல வேண்டிவரும். அவ்வாறு அணுகும் போது அதற்காக 3 முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. வலைக்குச் சமாந்தரமாக பக்கத்திற்குக் கவடுகளை வைத்து முன்னேறுதல் (Side steps) குறுக்காகக் கவடுகள் வைத்து முன்னேறுதல் (Cross steps), ஓடி அணுகும் முறை (Dash) என்பதே அம்மூன்று முறைகளாகும்.



a - பக்கத்திற்கு முன்னேறுதல்
Side Steps

b குறுக்காக முன்னேறுதல்
Cross Steps

c ஓடி அணுகும் முறை
Dash

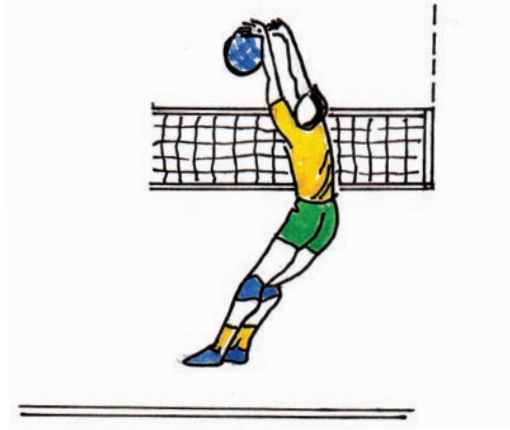
உரு 4.12

3. மிதித்தெழுதலும் பந்துடனான தொடுகையும் (Take off and touching the ball)

முழங்கால்களை மடித்து உடலைக் கீழ் நோக்கி கொண்டு வருவதோடு மேலெழுந்து இருகால்களை ஒன்று சேர்த்து இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்துதல்.

அத்தோடு இரு உள்ளங்கைகளையும் இறுக்கமாக வைத்து விரல்களைச் சற்று மடித்து விரித்த நிலையில் வலையின் மேலாக எதிரணியின் பக்கத்திற்கு செலுத்துதல் இந்நிலையில் இருகைகளும் காதுகளுக்குச்சமீபமாக முன்னால் இருத்தல் வேண்டும்.

உடலை முன்பக்கமாக சற்று வளைத்துப் பந்தைத் தொட்டதும் மணிக்கட்டினால் கீழ் நோக்கிச் செலுத்தல் வேண்டும். (உரு 4.13)



உரு 4.13 மிதித்தெழுதல்

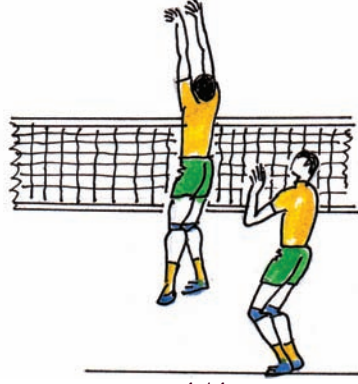
4. நிலம் படல் (Landing)

நிலம்படலின் போது முழங்கால் கணுக்கால் என்பவற்றின் மூட்டுக்கள் செயற்படுவதுடன் பாதத்தின் முன்பகுதி முதலில் நிலம்படல் வேண்டும். நிலம்பட்ட பின்னர் இருகைகளையும் கீழ் நோக்கிக் கொண்டுவருதல் வேண்டும்.

அதன்படி முழங்கால்களில் வளைந்து உடல் நிறையைப் பேணி அடுத்த செயற்பாட்டுக்குத் தயாராகுதல் வேண்டும்.

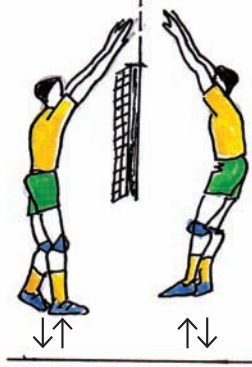
தடுத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான சில செயற்பாடுகள் பின்வருமாறு

1. உங்களுக்கு ஏற்ற உயரத்தில் மட்டத்தில் கட்டப்பட்ட வலையின் அருகே பந்தின்று உரிய முறையில் மேலெழுந்து தடுத்தலில் ஈடுபடுங்கள்.



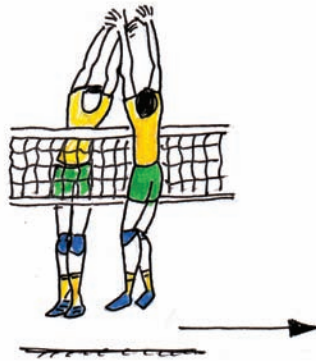
உரு 4.14

2. வலையின் இருபக்கங்களிலும் இருவர் நின்று பந்து தடுக்கும் முறையில் மேலெழுந்து கைகளைத் தொடல்.



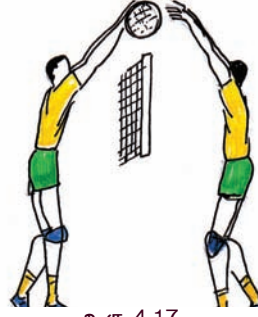
உரு 4.15

3. வலையின் இரு பக்கங்களிலும் இருவர் நின்று தடுக்கும் முறையைச் சுட்டிக் காட்டிப் பக்கமா



உரு 4.16

4. வலையின் இருபக்கங்களிலும் இரண்டு வீரர்கள் பந்துடன் மேலெழுந்து வலைக்கு மேலால் பந்தை மாற்றுதல்.



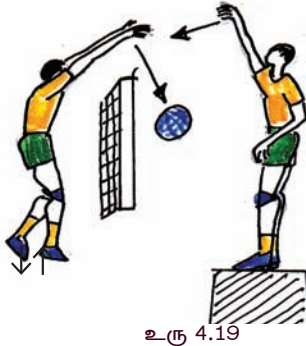
உரு 4.17

5. வலைக்கு அண்மையில் பிடித்து வைத்திருக்கும் பந்தைத் தடுத்தல்.



உரு 4.18

6. வலைக்கு அண்மையிலிருந்து அறையும் பந்தைத் தடுத்தல்.



உரு 4.19

பந்து தடுத்தலை மேற்கொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அவர்களை மூன்று பகுதியினராக வகுக்கலாம். அவை தனியாகத்தடுத்தல், இருவராகத் தடுத்தல், மூவராகத் தடுத்தல் என்பனவாகும்.

தடுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- ★ முன்வரிசை வீரர்கள் மாத்திரமே அறையும் பந்தைத் தடுக்கலாம். அவ்வாறு தடுக்கும் போது விளையாட்டு வீரரின் உடலின் ஒரு பகுதி, வலையின் மேல் விளிம்புக்கு மேலாக இருத்தல் அவசியம். தடுப்பவர் பந்தைத் தொட்டபின்பே தடுத்தல் பூரணமாகும். பந்தைத் தடுத்தலுக்கு எத்தனித்தல் பந்தைத் தொடும் வரைக்குமான நிலையாகும்.
- ★ கூட்டாகத் தடுத்தல் என்பது வீரர்கள் இருவர் அல்லது மூவர் அண்மித்து ஒன்றுசேர்ந்து தடுத்தலில் ஈடுபடுதலைக் குறிக்கும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஒருவருடைய கையிலேனும் பந்து படும்போதே தடுத்தல் செயற்பாடு நிறைவுபெறும்.
- ★ தடுப்போரில் ஒருவர் அல்லது பலர் ஒரு எத்தனத்தின்போது பல தடவை பந்தில் தொடுதல் நடைபெற்றாலும் அது ஒரு தொடுகையாகவே கருதப்படும். இவ்வாறு தடுத்தலின்போது பந்து தொடுதலானது அடித்தல், அறைதல் செயற்பாடாகக் கருதப்படமாட்டாது. தடுத்தலின் பிற்பாடு தனது குழுவுக்குவரும் பந்தை மீண்டும் 3 தடவைகள் அடித்து விளையாட முடியும்.
- ★ தடுத்தலின் பின்னர் முதல் தொடுகையை மேற்கொள்ள செயற்பாட்டை குழுவினரின் எந்தவொரு வீரரும் மேற்கொள்ள முடியும். தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தடுத்தல் செயற்பாட்டை மேற்கொண்ட வீரருக்கும் அடிக்க முடியும். தடுத்தலின் போது எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையூறுகள் ஏற்படாத வகையில் தடுத்தலில் ஈடுபடும் வீரர் தனது கைகளையும் மேற்புயத்தையும் வலைக்கு மேலால் அனுப்பிச் செயற்படமுயற்சிக்கலாம். எனினும் தடுத்தல் செயற்பாட்டை எதிரணி வீரர் அறைந்த பின்பே மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

வொல்போல் விளையாட்டு மத்தியஸ்தம்

போட்டியொன்றை மத்தியஸ்தம் வகிக்கப் பின்வரும் நடுவர்கள் குழுவொன்று அமையப் பெறுவது அவசியமாகும்.

1. பிரதம நடுவர்
2. இரண்டாம் நடுவர் (உதவி நடுவர்)
3. புள்ளிப் பதிவாளர்
4. உதவிப் புள்ளிப் பதிவாளர்
5. கோட்டு நடுவர்கள் (நால்வர் அல்லது இருவர்)

பிரதம நடுவர்

பிரதம நடுவர் வலையின் ஒரு பக்க முடிவில் ஆசனத்தில் நின்று தனது கடமையைச் செய்வதோடு அவரது பார்வை வலையின் மேல் விளிம்பிலிருந்து 50 Cm உயரத்தில் நிலை கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாம் நடுவர் (உதவி நடுவர்)ர்

உதவி நடுவர் பிரதம நடுவருக்கு முன்பாக எதிர்ப்பக்க முனையில் வொலி போல் வலை கட்டப்பட்ட கம்பத்திற்கு அண்மையில் நின்று கொள்ளல் வேண்டும்.











புள்ளிப் பதிவாளர்/ உதவிப் புள்ளிப் பதிவாளர்

பிரதம நடுவருக்கு முன்பாக அவருக்கு எதிர்ப் பக்கத்தில் இரண்டாம் நடுவருக்குப் பக்கத்தில் உரிய மேசையுடன் அருகில் அமர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.





நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள்

வொலிபோல் விளையாட்டின் போது நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள் மிக முக்கியமானவை. போட்டியை ஆரம்பித்து வைத்தல், நிகழும் தவறுகள், பெற்றுக் கொடுக்கும் முடிவுகள் என்பன கைகள் மூலமும் விசில் மூலமும் தெரியப் படுத்தப்படுகின்றன.

அட்டவணை 4.1 நடுவரின் சமிக்கைகள்


<p>பணித்தலுக்கான அனுமதியை வழங்குதல் பந்து பணிக்கும் திசையை காட்டுதல்</p>		<p>பணிக்கும் பக்கத்தைக் காட்டுதல் பணிக்கும் குழுவின் பக்கம் கையை நீட்டிக் காட்டுதல்</p>	
<p>விளையாட்டுப் பக்கம் மாறுதல் கைகளிரண்டையும் முன் பின்னாக வைத்து உடலைச் சுற்றிச் சுழற்றுதல்.</p>		<p>குறுகிய இடைவேளை ஒரு கையின் விரல்களை நிலைக்குத்தாக மேல்நோக்கி வைத்து மறுகையை அதன் மேல் T வடிவில் வைத்து விண்ணப்பித்த அணியை காண்பித்தல்</p>	
<p>வீரர் பிரதியடு இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்து மணிக்கட்டுப் பகுதியை சுழற்றுதல்</p>		<p>தவறான நடத்தைக்கான எச்சரிக்கை மஞ்சல் அட்டையைக் காண்பித்தல்</p>	
<p>தவறு செய்தமைக்காக வெளியேற்றல் சிவப்பு அட்டையைக் காட்டுதல். முழுச்சுற்றிலும் விளையாடுவதற்கு பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டி வெளியேற்றல்.</p>		<p>விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டி வெளியேற்றல் இரண்டு அட்டைகளையும் ஒன்றாக காண்பித்தல்</p>	
<p>விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டல் இரண்டு அட்டைகளையும் இரு கைகளினால் காண்பித்தல். முழுப் போட்டிச் சுற்றில் இருந்தும்</p>		<p>போட்டிச் சுற்றை அல்லது போட்டியை நிறைவு செய்தல் விரல்களை விரித்தவாறு கைகள் இரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் மார்பின் மேல் வைத்தல்</p>	
<p>பணித்தலின் போது பந்து கையிலிருந்து நழுவாதிருத்தல் உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு கையை நீட்டி கீழிலிருந்து மேல் நோக்கி அசைத்தல்</p>		<p>பணித்தல் தாமதமாகுல் கைகளை உயர்த்தி உள்ளங்கை முன்னோக்கியவாறு 8 விரல்களையும் காண்பித்தல்</p>	

<p>பந்து தடுப்பில் தவறு அல்லது மறைத்தல் உள்ளங்கைகள் முன்னால் தெரியுமாறு கைகளை நிலைக்குத்தாக மேலே உயர்த்தல்</p>		<p>வரிசை அமைத்தல் ஒழுங்கு முறை அல்லது இடம் மாறுவதிலுள்ள தவறு ஆள்காட்டி விரலை வட்ட வடிவில் சுழற்றிக் காட்டுதல்</p>	
<p>மைதானத்தின் உள்ளே பந்து நிலம்படல் புயத்தையும் விரல்களையும் நிலத்தை நோக்கி காட்டுதல்</p>		<p>மைதானத்திற்கு வெளியே பந்து நிலம்படல் உள்ளங்கைகளை உட்புறமாக திருப்பி, புயங்களை முழங்கையில் மடித்து நிலைக்குத்தாக வைத்தல்</p>	
<p>பந்தைப்பற்றுதல் உள்ளங்கையை மேற்பக்கமாக வைத்து முழங்கையை மடித்து மெதுவாக மேலே உயர்த்துதல்</p>		<p>இரு முறை தொடுதல் (ஒருவர்) உள்ளங்கையை முன்னோக்கி இரு விரல்களை விரித்துக் காட்டுதல்</p>	
<p>நான்கு முறை அடித்தல் உள்ளங்கையை முன்னோக்கியவாறு 4 விரல்களையும் விரித்துக் காட்டுதல்</p>		<p>வீரர் வலையை தொடுதல் பணித்த பந்து குறிப்பிட்ட எல்லைக்கூடாக எதிரணியை அடையாதிருத்தல். உரிய பக்கத்தின் வலையை அந்தக் கையால் காட்டுதல்</p>	
<p>வலையின் மேலாக எதிர்ப்புறத்தை அடைதல் உள்ளங்கை கீழ்நோக்கியவாறு முழங்கையில் மடித்து வலையின் மேல் கிடையாக வைத்துக் காட்டுதல்</p>		<p>அறைதலின் போது ஏற்படும் தவறு ஒரு கையை மேலே உயர்த்தி முழங்கையில் மடித்தல்.</p>	

<p>எதிரணிக்குரிய பிரதேசத்தை தொடுதல் அல்லது வலையின் கீழாக எதிரணிக்குள் பந்து செல்லல் விரலை நமத்திய கோட்டைச் சுட்டிக்காட்டுதல்</p>		<p>இரட்டைத் தவறு அல்லது மீண்டும் பணித்தல் இருகைகளின் பெரு விரல்களையும் மேல்நோக்கிக் காட்டுதல்</p>	
<p>பந்து தொடுதல் ஒரு கையின் உள்ளங்கையில் மறுகையின் விரல்களைச் செங்குத்தாக வைத்துத் தடவுதல்</p>		<p>தாமதித்தலுக்கான எச்சரிக்கையும் தண்டனையும் ஒருகையின் மணிக்கட்டுக்கு பக்கத்தில் மற்றக் கையின் உள்ளங்கையை வைத்துக் காட்டுதல்</p>	

அட்டவணை 4.2

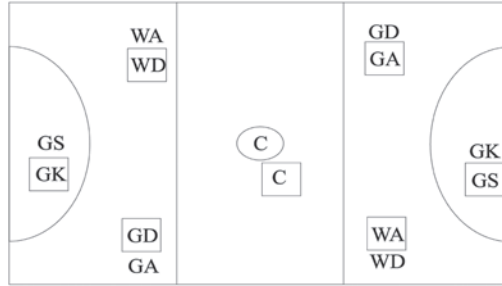
கோட்டு நடுவர் கொடிகளின் மூலம் காட்டும் சமிக்கைகள்

<p>பந்து மைதானத்தினுள் விழுதல் கொடியை கீழ்நோக்கி காட்டுதல்</p>		<p>பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே விழுதல். கொடியை நேராக மேலே உயர்த்துதல்</p>	
<p>பந்து தொடுதல் ஒரு கையால் உயர்த்தப்பட்ட கொடியில் மறுகையின் உள்ளங்கையை வைத்தல்</p>		<p>செல்ல வேண்டிய பிரதேசத்திற்குப் புறம்பாக பந்து செல்லல் அல்லது பந்து பணிப்போரின் தவறுகள் தலைக்கு மேலாகக் கொடியை அசைத்து உணர்ச்சிக் கொட்டைக் காட்டுதல்</p>	
<p>விளக்கமற்ற தீர்ப்பு மார்பின் மேல் கைகளிரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் காட்டுதல்</p>		<p>தலைக்கு மேலாகக் கொடியை அசைத்து உணர்ச்சிக் கொட்டைக் காட்டுதல்</p>	

4.2 வலைப்பந்தாட்டம் (Netball)

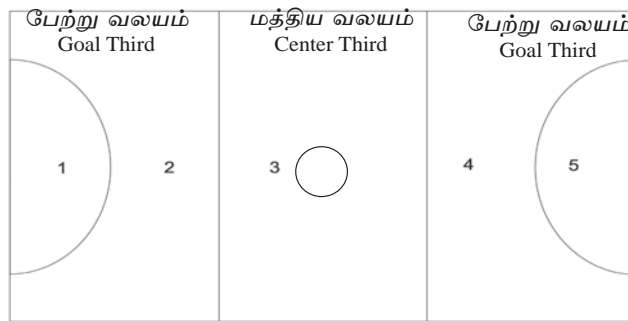
பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டு வலைப்பந்தாட்டமாகும். வலைப்பந்தாட்டக் குழுவொன்றுக்கு 12 போட்டியாளர்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். குழுவொன்றின் விளையாட 7 போட்டியாளர்கள் இருத்தல் வேண்டும். எனினும் குறைந்த பட்சம் ஐவர் இருந்தாலும் போட்டியை நடத்தலாம்.

விளையாட்டின் ஆரம்பத்தில் இரு குழுக்களின் வீராங்கனைகள் தமக்குரிய இடங்களில் நிலைகொள்வதை உரு 4.20 காட்டுகின்றது. (ஒரு குழுவினர் சதுர வடிவில் அடையாளப் படுத்தப்பட்டுள்ளனர்.) போட்டி ஆரம்பிக்கும் விதிகளுக்கமைய மையத்தோன்கள் C தவிர ஏனைய அனைத்து வீராங்கனைகளும் தமக்குச் செல்ல கூடியதான பிரதேசத்தில் நிலை கொள்ள வேண்டும். நடுவர் விசிலின் மூலம் ஒலி எழுப்பிய பின் மத்திய எறிகையைப் பெற்ற குழுவினின் மையத்தோன் விளையாட்டு வீராங்கனை (C) மைய வட்டத்திலிருந்து பாத அசைவுச் செயற்பாட்டைப் பேணியவாறு தமது குழுவினிலுள்ள பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ள கூடிய வீரர் ஒருவருக்கு மூன்று செக்கனுக்குள் அனுப்புதல் வேண்டும். பந்தைப் பேற்றுக்கு எய்தி புள்ளி பெற்ற பின்பு இரு குழுக்களும் மாறிமாறி மத்திய எறிகையை மேற்கொள்ளலாம்.



உரு 4.20 வீராங்கனைகள் நிற்குமிடங்கள்

விளையாட்டு மைதானத்தில் வீராங்கனைகள் விளையாட முடியுமான பிரதேசங்கள்



உரு 4.2.1 விளையாட்டு மைதானம்

வீராங்கனைகள் நிற்குமிடங்களும் அவர்கள் விளையாடக்கூடிய பிரதேசங்களும்

● பேற்றுக்கு எப்பவர்	- GS - Goal Shooter	- 1, 2
● பேற்றுக்கு தாக்குபவர்	- GA - Goal Attack	- 1, 2, 3
● சிறை தாக்குபவர்	- WA - Wing Attack	- 2, 3
● மையத்தோன்	- C - Centre	- 2, 3, 4
● சிறைக் காவலர்	- WD - Wing Defence	- 3, 4
● பேற்றிடக் காவலர்	- GD - Goal Defence	- 3, 4, 5
● பேறுகாப்பவர்	- GK - Goal Keeper	- 4, 5

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்கள்



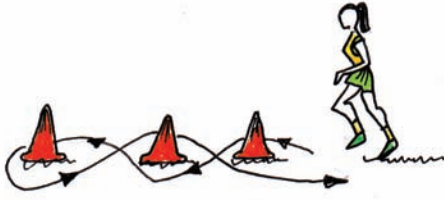
இவற்றுள் தாக்குதல், பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல் சம்பந்தமாக இவ் அத்தியாயத்தில் கற்போம்.

தாக்குதல் (Attacking)

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது தாம் பெற்றுக் கொண்ட பந்தை எதிரணியினரிடமிருந்து விலக்கி தனது அணியினருக்கிடையில் பந்தை அனுப்பித் தனது பேற்றுக் கம்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லல் ஆக்கிரமித்தல் எனப்படும். இவ்வாறு செயற்படும் போது எதிரணியினரினால் பின்வரும் இடையூறுகள் ஏற்படுத்தப்படும்.

- தனது அணியினரினால் அனுப்பப்பட்ட பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதைத் தடுத்தல்.
- பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தனியே விலகிச் செல்வதற்கு விடாது தடுத்தல்.
- தனது அணியினர் பந்தை அணியிலுள்ள வேறு ஒருவருக்கு அனுப்புவதைத் தடுத்தல்.

எனவே உபாய ரீதியாகத் தடுக்கும் வீராங்கனைகளிடமிருந்து விலகிப் பந்தை அனுப்புதல் (எறிதல்), பெற்றுக்கொள்ளல் போன்ற செயற்பாடுகளில் தாக்கும் வீராங்கனையை விட திறமையாகச் செயற்பட வேண்டும். இதற்கான திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள ஏற்ற செயற்பாடுகள் சில பின்வருமாறு



உரு 4.22 தடைகளுடாக Zig Zag வடிவில் ஓடுதல்



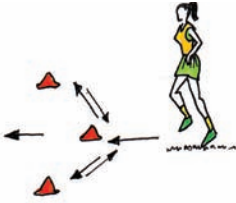
உரு 4.23 திசைகளை மாற்றி ஓடுதல்



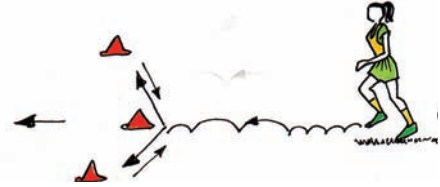
உரு 4.24 முன் பின்னாக ஓடுதல்



உரு 4.25 கவடு வைக்கும் வேகத்தை மாற்றி ஓடுதல்



உரு 4.26 துரிதமாக, திசையை மாற்றி ஓடுதல்



உரு 4.27 வேகத்தையும் திசையையும் மாற்றி ஓடுதல்



செயற்பாடு

உங்கள் குழுவில் சிலரைக் காத்தல் வீராங்கனைகளாகவும் சிலரை தாக்குதல் வீராங்கனைகளாகவும் ஈடுபடச் செய்து அவர்கள், காத்தல் வீராங்கனையைத் தாண்டிப் பந்தை கொண்டு செல்லல் போன்ற செயற்பாடுகள் சிலதை உருவாக்குங்கள்.

காத்தல் (பாதுகாத்தல்) (Defending)

காத்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வீராங்கனையின் செயற்பாடானது, எதிரணியினர் புள்ளி பெற்றுக் கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துவது அல்லது தாமதமாக்குவதாகும். எதிரணியினரிடம் பரிமாற்றப்படும் பந்தை தந்திரோபாயம் மூலம் காத்து தனது குழுவினருக்காக்கிக்கொள்வதே காத்தல் செயல்பாட்டில் பங்குகொள்ளும் வீராங்கனையின் திறமையாகும்.

காத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான சில வழிமுறைகள்

- பந்து பெறுதலை தடுக்க எதிராளிக்கு சமீபமாக நின்று எதிரணியினரைக் காத்தல்.
- எதிரணியினரிடம் உள்ள பந்தை அனுப்ப அல்லது பேற்றுக்கெய்ய எடுக்கும் முயற்சியை தோல்வியுறச் செய்தல்.
- பந்து பரிமாற்றத்தின் பின் எதிரணி வீராங்கனையைத் தடுத்தல்.
- எதிரணியினர் விளையாடும் போது மேற்கொள்ளும் உபாயங்களை விளங்கிக் கொள்ளுதல் மூலமும் காத்தல் திறனை நிறைவேற்ற முடியும்.
- பந்தைப்பெற எதிராளி மைதானத்தில் வெற்றிடமாகவுள்ள இடத்தை அடைவதைத் தடுத்தல்.

பேற்றுக்கு எய்தல் (Shooting)

பேற்று வலயத்திலிருந்து பேற்றுக் கம்பத்தில் காணப்படும் வளையத்தினுள் பந்தை அனுப்புதல் பேற்றுக்கு எய்தல் எனப்படும். எய்தல் செயற்பாட்டை ஒரு கையால் அல்லது இருகைகளாலும் மேற்கொள்ளலாம். பேற்றுக்கு எய்யும் போது கைகளும் கால்களும் விதிமுறைகளுக்கேற்ப அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.

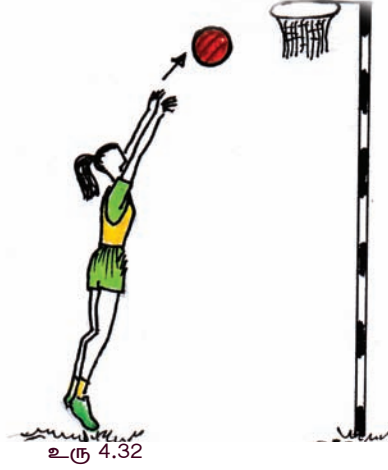
உடலை செங்குத்தாகவும் மேலே உயர்த்தி பரீட்சயமான கை விரல்களை பந்தின் மேல் வைத்து மறுகையை துணையாகக் கொண்டு தலைக்குமேல் நெற்றிக்கு நேராக முன்னால் வைத்து உயரத்திற்குக் குறிவைத்தல்.



முழங்கால்களை ஓரளவு மடித்து தளர்ந்த நிலையில் உடலைப்பதித்து பேற்றுக்கு எய்தத் தொடங்குதல்.



எய்தலுக்கான உந்தலை இரு குதிக்கால்களிலும் ஆரம்பித்து இடுப்பினூடாக கைகளுக்கும் விரல்களுக்கும் செலுத்துவதன் மூலமாக முழங்காலில் இருந்து உடல் நிமிர்த்தப்பட்டு இரு கைகளும் நன்றாக நீட்டப்பட்டு வளையத்தை இலக்கு வைத்து பந்தை மேல் நோக்கித் தள்ளுவதன் மூலம் பேற்றுக்கெய்தல் திறன் நிறைவேறுகிறது.



பேற்றுக்கெய்யும் திறனை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப் பின்வரும் செயற்பாடுகளைப் மேற்கொள்ளலாம்.

1. பேற்றுப் பிரதேசத்தில் வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து பேற்றுக்கெய்தல்.
2. காத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் வீராங்கனையின் தடைகளுக் கூடாக எய்து பயிற்சி பெறல்.
3. வேறு ஒரு வீராங்கனை அனுப்பிய பந்தைப் பெற்று வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து, பேற்றுக்கெய்தல்.
4. சுயாதீன பாதத்தை முன்னால் வைத்து மேலே பாய்ந்து எய்தல்.
5. பந்தைப் பெற்ற இடத்திலிருந்து பாதம் தொடர்பான விதியை மீறாது அதனைத் தமக்குச் சாதகமாக பயன்படுத்தியவாறு இடம்மாறி பந்தை எய்தல்.

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் விதிமுறைகள்

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் விதிமுறைகளை அறிமுகம் செய்வது சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டச் சம்மேளனமாகும். முக்கியமாக 21 விதிமுறைகளின் வழிகாட்டலிலேயே இவ்விளையாட்டு நிருவகிக்கப்படுகின்றது. அவற்றில் சிலவற்றை முன்னைய வகுப்புக்களில் கற்றுக்கொண்ட உங்களுக்கு இவ்வருடத்தில் தாக்குதல் ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், பேற்றுக்கெய்தல் போன்ற திறன்களின் விதிமுறைகளைக் கற்போம்.

- காத்தல், ஆக்கிரமித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் போது எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலில் மோதுதல், தள்ளுதல், அறைதல், அடித்தல் பலவந்தமாகப் பந்தைப் பறித்தல் போன்ற செயல்களைச் செய்தலாகாது.
- இருகைகளையும் இருபக்கமாக விரித்துக்கொண்டு காத்தல் செய்ய முடியாது.
- பந்தை பேற்றுக்கெய்யும் போது 0.9 மீற்றர் அதாவது 3 அடிகளுக்குக் குறைவான தூரத்தில் நின்று கைகளைப் பயன்படுத்திப் பேற்றுக்கு எய்துவதைத் தடுக்க முடியாது.

மேற்குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளை மீறிச் செயற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தண்ட எறிகை அல்லது பேற்றுக்கெய்தல் அவ்விடத்திலிருந்தே வழங்கப்படலாம் அச்சந்தர்ப்பத்தில் தவறிழைத்த வீராங்கனை தவறிழைக்காத வீராங்கனைக்கு அருகில் (Stand Be Side) இடையூறு எதுவுமின்றி நின்றல் வேண்டும். இந்நிலை தவறிழைக்காத வீராங்கனையின் கையிலிருந்து பந்து விடுபடும் வரை மட்டும் பேணப்பட வேண்டும்.

ஓர் அணியின் ஆக்கிரமித்தல் வீராங்கனைக்கும் எதிர் அணியின் காத்தல் வீராங்கனைக்கும் இடையே மைதானத்தினுள் பந்தை மேலேறிகை (Toss Up) செய்து விளையாட்டை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் பின்வறுமாறு

1. எதிர் குழுக்களைச் சேர்ந்த இருவர் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடித்தல்.
2. இருவரும் ஒரே நேரத்தில் விளையாட்டிற்கு இடையூறு ஏற்படக்கூடிய விதத்தில் தவறிழைத்தல்.
3. இருவரும் ஒரே நேரத்தில் உரித்தற்ற வலயத்திற்குச் சென்று ஒருவர் அல்லது இருவரும் பந்தைப்பிடித்துக் கொள்ளல்.
4. ஒரே நேரத்தில் இரு முழுவினர் உடல்மோதுகை (Personal contact) கொள்ளல்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் இருவரையும் அவர்களுக்கு உரித்தான பக்கமாக நிறுத்தி வைத்துப் பந்தை மேலேறிகை (Toss Up) செய்து மீண்டும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கலாம்.



செயற்பாடு

நீங்கள் விளங்கிக் கொண்ட தாக்குதல், பாதுகாத்தல், எய்தல் போன்ற திறன்களைப் பயன்படுத்தி விதிமுறைகளுக்கமைவாகப் போட்டியொன்றை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

வலைபந்தாட்ட விளையாட்டின் ஆட்ட நேரம்

தேசிய மற்றும் சர்வதேச மட்டப் போட்டிகள் 15 நிமிடங்களைக் கொண்ட நான்கு காற்பகுதிகளைக் கொண்டிருக்கும்

- 1 ஆம் காற்பகுதி - 15 நிமிடங்கள் - இடைவேளை - 03 நிமிடங்கள்
- 2 ஆம் காற்பகுதி - 15 நிமிடங்கள் - இடைவேளை - 05 நிமிடங்கள்
- 3 ஆம் காற்பகுதி - 15 நிமிடங்கள் - இடைவேளை - 03 நிமிடங்கள்
- 4 ஆம் காற்பகுதி - 15 நிமிடங்கள்

ஒவ்வொரு காற்பகுதியின் இறுதியிலும் குழுக்கள் மைதானத்தின் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.



அறிவிற்காக

பாடசாலை மட்டத்தில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட போட்டிகள் தேவைக்கேற்ப இரண்டு அரைப்பகுதிகளாக நடைபெறும் பாடசாலை மட்டப்போட்டிகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் நேர அளவுகள் பின்வருமாறு.

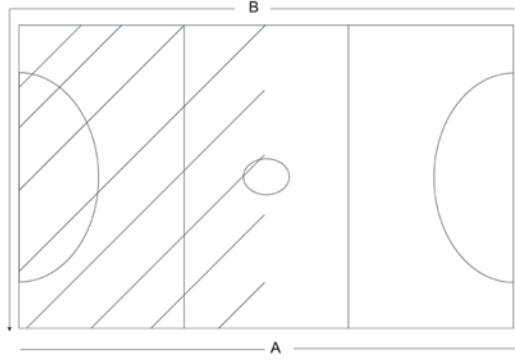
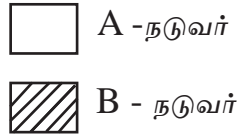
வயதெல்லை	முன்அரைப்பகுதி	இடைவேளை	பின்அரைப்பகுதி
15 வயதுக்குக் கீழ்	10 நிமிடங்கள்	3 நிமிடம்	10 நிமிடங்கள்
17 வயதுக்குக் கீழ்	15 நிமிடங்கள்	3 நிமிடம்	15 நிமிடங்கள்
19 வயதுக்குக் கீழ்	20 நிமிடங்கள்	3 நிமிடம்	20 நிமிடங்கள்

வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி நடுவர்கள்

வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிக்காகப் பின்வரும் உத்தியோகத்தர்கள் இருத்தல் அவசியம்

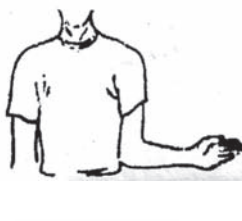


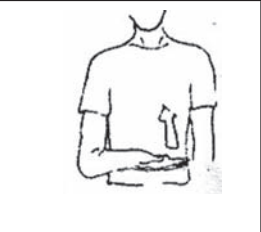
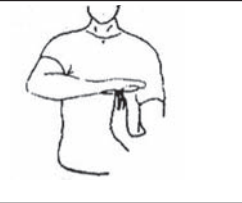
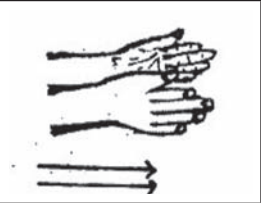
- போட்டியை நிர்வகிக்கவும் தீர்வுகளை வழங்கவும் இரு நடுவர்கள்
- நேரக்கணிப்பாளர் இருவர்
- புள்ளிப்பதிவாளர்கள் இருவர்

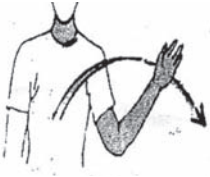
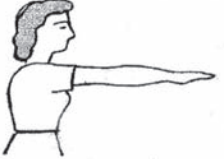
நடுவர்கள் இருவரும் மைதானத்தின் தமக்குரிய பகுதியை நாணயச் சுழற்சி மூலம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நடுவர்கள் இருவரும் மைதானத்தை நோக்கி நிற்பதோடு தமக்கு வலைப்பக்கத்தில் இருக்கும் அரைப்பகுதியில் கடமை புரிதல் வேண்டும் A B எனும் நடுவர்கள் மைதானத்தில் கடமையாற்றும் பிரதேசம் கீழே உள்ள வரிப்படத்தில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.



உரு 4.31

வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள் பின்வருமாறு

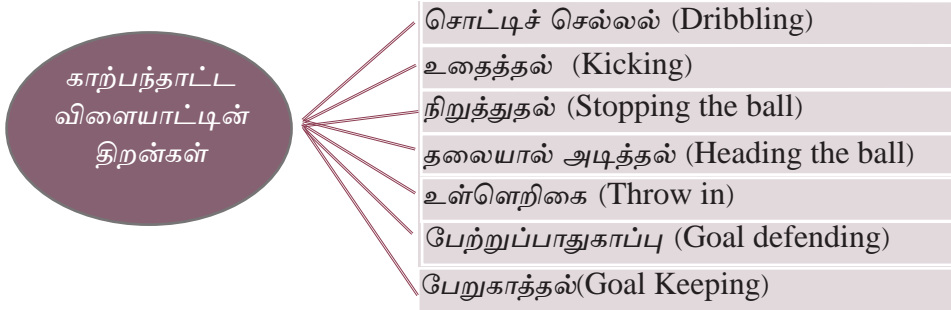
பந்தை அனுப்ப வேண்டிய திசை (Direction of pass)		பந்தை வைத்திருத்தல் (Held ball)	
இடைவெளி குறைவு (Short pass)		உடல் மோதுகை (Personal contact)	
பாத அசைவு (Stepping)		மேலெறிகை (Toss up)	
குறுகிய இடைவேளை (Time out)		இடையூறு ஏற்படுத்தல் (Obstruction)	

<p>மூன்றிலொரு பகுதிக்கு மேலால் அனுப்புதல் (Over a third) உரித்தல்லாத பிரதேசம் (Off side) மத்திய பிரதேசத்திற் குள் நுழைதல் (Breaking in to the center third)</p>		<p>அனுகூலம் தொடர்பான விதியைப் பின்பற்றுதல் (Advantage)</p>	
---	---	--	---

4.3 காற்பந்தாட்டம் (Football)

காற்பந்தாட்டமானது ஓர் அணியில் 11 வீரர்களைக் கொண்ட விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டின் போது எதிரணியினரின் பேற்றுக்குள் பந்தை அனுப்புவதன் மூலம் பேறு (Goal) பெறப்படும். பேற்றுக் காப்பாளர் தவிர்ந்த ஏனைய வீரர்கள் பந்தைக் கையால் பிடிப்பது தடையாகும். உலகின் அதிக எண்ணிக்கையானோர் கண்டு கழிக்கும் பிரபல்யமான விளையாட்டாக காற்பந்து விளையாட்டு விளங்குகிறது. பல்வேறு திறன்களைப் பயன்படுத்திக் காற்பந்தாட்டம் விளையாடுவதைக் காணலாம்.

காற்பந்தாட்டத்தின் பல்வேறு திறன்கள்



இவற்றில் பந்தைக் காலால் உதைத்தல், பந்தை நிறுத்துதல், கட்டுப்படுத்தல், பந்தை தலையால் அடித்தல் போன்ற திறன்களைப் பற்றிக் கற்போம்.

பந்தைக் காலால் உதைத்தல் (Kicking the ball)

பாதத்தின் பல்வேறு பகுதிகளைக் கொண்டு பந்தை உதைக்கலாம். இங்கு பின்வரும் உதைகள் பற்றி அவதானிப்போம்.

1. விரல் நுனியால் உதைத்தல் (Kicking with the toe)
2. உட்பாத உதை (Kicking with the inside of the foot)
3. வெளிப் பாத உதை (Kicking with the outside of the foot)
4. குதிக்கால் உதை (Kicking with the heel)
5. மேற்பக்க உதை (Kicking with Instep)
6. உட்பாத முன்பக்க உதை (Kicking with inside the Instep)

1. விரல் நுனியால் உதைத்தல் (Kicking with the toe)

பந்தை நேராகவும் வேகமாகவும் உதைக்க இவ்வுதை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது பாதத்தின் விரல் நுனிகளால் பந்தை உதைப்பதாகும்.



உரு 4.32 விரல் நுனிகளால் உதைத்தல்

2. உட்பாத உதை (Kicking with the inside of the foot)

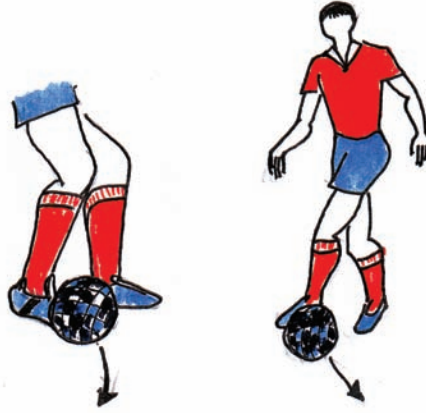
பந்தை அதிகூடிய தூரத்திற்கும், குறைந்தப் தூரத்திற்கும் அனுப்ப இவ்வுதை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இங்கு பாதத்தின் உள்வளைவுப் பகுதியினால் பந்து உதைக்கப்படுகின்றது.



உரு 4.33 உட்பாத உதை

3. வெளிப்பாத உதை (Kicking with the outside of the foot)

பந்தானது சுழன்று வளைந்து செல்வதற்காக இவ்வுதை பயன்படுகின்றது. இங்கு பாதத்தின் வெளிப்பகுதியைப் பயன்படுத்தி உதைக்கப்படுகின்றது.



உரு 4.34 வெளிப்பாத உதை

4. குதிக்கால் உதை (Kicking with the heel)

எதிரணி வீரரை ஏமாற்றிப் பந்தைப் பின்பக்கமாக அனுப்ப இவ்வுதை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதற்காக குதிக்கால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.



உரு 4.35 குதிக்கால் உதை

பந்தை நிறுத்துதல் (Stopping the ball)

உடலின் பல்வேறு பகுதிகளைப் பயன்படுத்தித் தன்னை நோக்கிவரும் பந்தை நிறுத்தலாகும். இங்கு நாம் பின்வரும் பந்து நிறுத்துதல் முறைகளை அவதானிக்கலாம்.

1. பந்தின்மேல் பாதத்தை வைத்து நிறுத்துதல்.
(Stopping the ball by keeping the foot on the ball)
2. உட்பாதத்தினால் நிறுத்துதல்.
(Stopping the ball using the inside of the foot)
3. மார்பினால் நிறுத்துதல். (Stopping the ball using the chest)
4. வயிற்றினால் நிறுத்துதல். (Stopping the ball using the abdomen)

1. பந்தின்மேல் பாதத்தை வைத்து நிறுத்துதல்
(Stopping the ball by keeping the foot on the ball)

நிலத்தில் உருண்டு வரும் பந்தை அல்லது மேலால் வரும் பந்து நிலத்தில்பட்டவுடன் அதன்மேல் கீழ்ப் பாதத்தை வைத்து நிறுத்துவதாகும்.



உரு 4.36 பந்தின் மேல் பாதத்தை வைத்து நிறுத்துதல்

2. உட்பாதத்தினால் நிறுத்துதல். (Stopping the ball using the inside of the foot)

மெதுவாக அல்லது வேகமாக வரும் பந்தை பாதத்தின் உட்பாதத்தினால் நிறுத்துவதாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பந்து பாதத்தைத் தொட்புடன் பாதத்தை சற்று உட்பக்கத்திற்கு இழுத்தல் வேண்டும்.



உரு 4.37 உட்பாதத்தினால் பந்தை நிறுத்துதல்

3. மார்பினால் பந்தை நிறுத்துதல். (Stopping the ball using the chest)

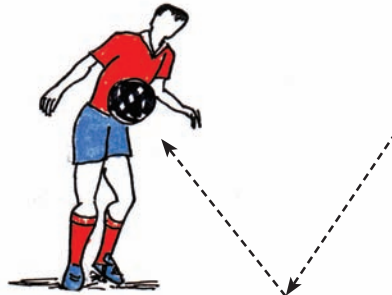
உயர்ந்து வரும் பந்தினை மார்பைப் பயன்படுத்தி நிறுத்தவது ஆகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பந்து மார்பில் படுதலோடு மார்பைச் சற்று உட்புறமாக இழுத்தல் வேண்டும்.



உரு 4.38 மார்பினால் பந்தை நிறுத்துதல்

4. வயிற்றினால் பந்தை நிறுத்துதல் (Stopping the ball using the abdomen)

நிலம் பட்டு மேல் எழுந்து வரும் பந்தை வயிற்றினால் நிறுத்துவதாகும். பந்து வயிற்றில் பட்டவுடன் வயிற்றைச் சற்று உட்புறமாக இழுத்தல் வேண்டும்.



உரு 4.39 வயிற்றினால் நிறுத்துதல்

பந்தைத் தலையால் இடித்தல் (Heading the ball)

வெவ்வேறு நிலைகளைப் பயன்படுத்திப் பந்தைத் தலையால் அடிக்கலாம். இங்கு நாம் கீழ்வரும் முறையில் பந்தைத் தலையால் இடிக்கும் முறைகளை அவதானிப்போம்.

1. நின்ற நிலையிலிருந்து தலையால் இடித்தல்
2. மேலே பாய்ந்து தலையால் இடித்தல்
3. மேலே பாய்தலுடன் பக்கத்தால் வரும் பந்தைத் தலையால் அடித்தல்.

1. நின்ற நிலையில் பந்தை தலையாலடித்தல்

உயர்ந்து வரும் பந்தை நன்கு அவதானித்து நெற்றியைப் பயன்படுத்திப் பந்தை இடித்தல் ஆகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பந்து முன்பக்கமாகச் செல்லும், இரண்டு கால்களும் நிலம்பட்டவாறே இருக்கும்.



உரு 4.40 தலையால் பந்தை அடித்தல்

2. மேலே பாய்ந்து பந்தைத் தலையால் அடித்தல்

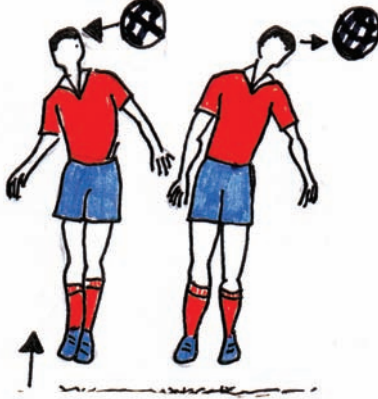
மேலே உயர்ந்து வரும் பந்தை நன்கு அவதானித்து மேலே பாய்தலுடன் பந்துக்கு தலையால் இடித்தல். இச்சந்தர்ப்பத்திலும் பந்தானது முன்பக்கமாகச் செலுத்தப்படும். பந்து நிலத்திற்கு மேலாக இருக்கும்.



உரு 4.41 மேலே பாய்ந்து பந்தைத் தலையால் இடித்தல்

3. மேலே பாய்தலுடன் பக்கத்தால் வரும் பந்தைத் தலையால் அடித்தல்

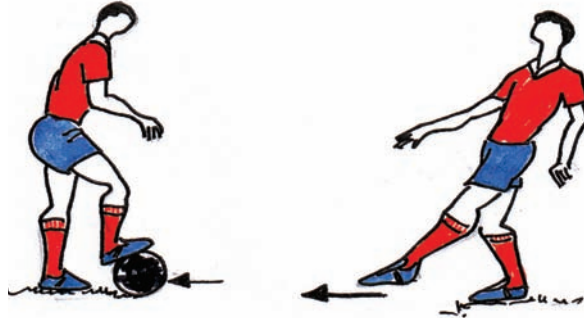
மேலால் அல்லது பக்கத்தால் வரும் பந்தை வெவ்வேறு திசைகளுக்கு அனுப்புவதற்காக தலையின் இருபக்கங்களையும் பயன்படுத்திப் பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறையாகும். பெரும்பாலும் இம்முறையின் போது மேலே பாய்தல் வேண்டும்.



உரு 4.42 மேலே பாய்ந்து பக்கமாக வரும் பந்தைத் தலையால் அடித்தல்

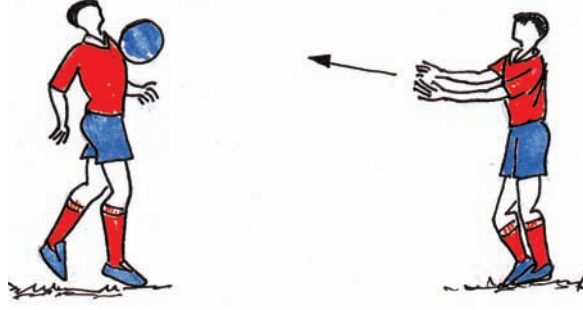
காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது பந்தை அடித்தல், பந்தைக்கட்டுப்படுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளையும் பயன்படுத்தலாம். என்பது உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும். அவ்வாறான திறன்களை மேலும் விருத்தி செய்து கொள்ள கீழ் வரும் செயன்முறைப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

1. இருவர் ஒன்று சேர்ந்து பல்வேறுபட்ட பாத உதைகளைப் பயன்படுத்திப் பந்தை அனுப்புதலும் நிறுத்தலும்.



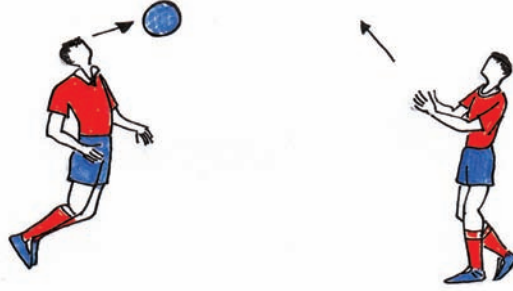
உரு 4.43

2. ஒருவர் வெவ்வேறு முறைகளில் பந்தை அனுப்பி பந்தை நிறுத்தும் பயிற்சியைப் பெறல். (அடிப்பாதத்தினால், உட்பாதத்தினால், வயிற்றுப்பகுதியினால்)



உரு 4.44

3. ஒருவர் பந்தை உயரமாக அனுப்பும் சந்தர்ப்பத்தில் நின்ற நிலையிலும், மேலே பாய்ந்தும் தலையால் அடித்தல்.



உரு 4.45

4. மூவர் வட்டமாக நின்று மாறிமாறி பந்தைத் தலையால் அடித்தல்.



உரு 4.46



செயற்யாடு

மேலே விபரிக்கப்பட்ட காற்பந்தாட்டத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள ஏற்ற செயன்முறைப் பயிற்சிகள் சிலவற்றை உருவாக்க நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யுங்கள்.

காற்பந்தாட்டத்தின் விதிமுறைகள்

காற்பந்தாட்டத்தைப்பற்றிக் கற்கும் உங்களுக்கு அவ்விளையாட்டின் விதிமுறைகள் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்வது முக்கியமாகும். சர்வதேச காற்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றில் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள், மத்தியஸ்தம், சமிக்ஞைகள் பற்றி அடுத்ததாகப் பார்ப்போம்.

★ வீரர்களின் எண்ணிக்கை

வீரர்களின் எண்ணிக்கை 11 ஆகும். அதில் ஒருவர் பேற்றுக்காப்பாளர் ஆவார். ஆகக்குறைந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை 7 ஆகும். மேலதிக ஆட்டவீரர்களின் எண்ணிக்கை 3 - 7 வரையில் காணப்படும்.

★ ஆட்ட நேரம்

45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. போட்டித்தொடரின் அடிப்படையில் நேரம் 40 நிமிடங்களாக குறைக்கப்படலாம். இடைவேளை ஆகக்கூடிய நேரம் 15 நிமிடங்கள்.

காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாரதூரமான தவறுகள்.

- எதிரணி வீரருக்குக் காலால் அடித்தல் / உதைத்தல் அல்லது உதைக்க எத்தனித்தல்.
- எதிரணியினருக்கும் கால் தடம்போடல் / அதற்கு எத்தனித்தல்.
- எதிரணியினரின்மேல் பாய்தல்.
- ஆக்ரோசத்துடன் தாக்குதல்.
- கையால் அடித்தல் அல்லது அடிக்க முயற்சித்தல்.
- எதிரணியினரைத் தள்ளுதல்.
- எதிரணியினரைக் கையால் பிடித்து இழுத்தல்.
- எதிரணியினருக்குத் துப்புதல்.
- வேண்டுமென்றே பந்தைக்கையால் பிடித்தல் / அல்லது கைகளால் அடித்தல்.

காற்பந்தாட்டப் போட்டியின் மத்தியஸ்தம்

மத்தியஸ்தம் வகிப்பவர்கள்.

- பிரதம நடுவர் (Chif Refree)
- உதவி நடுவர்கள் இருவர் (Assistant Refree)

பிரதம நடுவரின் கடமைகள்

- விளையாட்டு மைதானம், பந்து என்பன சட்டவிதிகளுக்கு உட்பட்டு உள்ளனவா எனப் பரிசோதித்தல்.
- முழுப்போட்டி நேரத்திலும் சட்டவிதிகளை அமுல்படுத்தல்.
- போட்டி சம்பந்தமாக அறிக்கையைப் பதிவு செய்தல்.
- குற்றமிழைக்கும் போட்டியாளர்களுக்கு தண்டனை விதித்தல்.
- விபத்துக்களின் போது போட்டியை நிறுத்துதலும், மீண்டும் போட்டியை ஆரம்பித்தலும்.
- விளையாட்டு வீரர்கள், உதவி நடுவர்கள் போன்றோர் தவிர வேறு ஏவரையும் மைதானத்திற்குள் புக இடமளியாது இருத்தல்.

உதவி நடுவரின் கடமைகள்

- பிரதம நடுவருக்கு உதவியாக இருத்தல்
- பந்து மைதானத்திலிருந்து வெளியே செல்லும் போது சைகை மூலம் காட்டல்.
- மூலை உதை, தண்ட உதை, உள்ளொறிகை போன்றவற்றிற்குரிய அணியைச் சுட்டிக்காட்டுதல்.
- உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் செல்லும் (Off side) வீரர்களைச் சுட்டிக்காட்டுதல்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் வேண்டுகோள் பற்றி அறிவித்தல்
- போட்டி நேரத்தை அறிவித்தல்



செய்றயாடு

குழுக்களாப் பிரிந்து சட்டதிட்டங்களுக்கமைவாகப் போட்டி மத்தியஸ்ததுடன் காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுங்கள்.

பிரதம நடுவரின் சமிக்கைகள் (Chief Repree's signals)



நேரில் சுயாதீன உதை
(Indirect free kick)



அனுகூலம்
(Advantage)



நேரடி சுயாதீன உதை
(Direct free kick)



எச்சரிக்கை (Caution)
மஞ்சள் அட்டை காண்பித்தல்
(Yellow Card)



வெளியேற்றல் (Sending Off)
சிவப்பு அட்டை காண்பித்தல்
(Red Card)

உதவி நடுவர்களின் சமிக்கைகள் (Assistant Referee's signals)



உள்ளெறிகை - தாக்குபவர்
Throw-in for attacker



உள்ளெறிகை - தாக்குபவர்
Throw-in for attacker



மூலை உதை (Corner Kick)



பிரதியீடு (Substitution)



பேற்று உதை (Goal Kick)



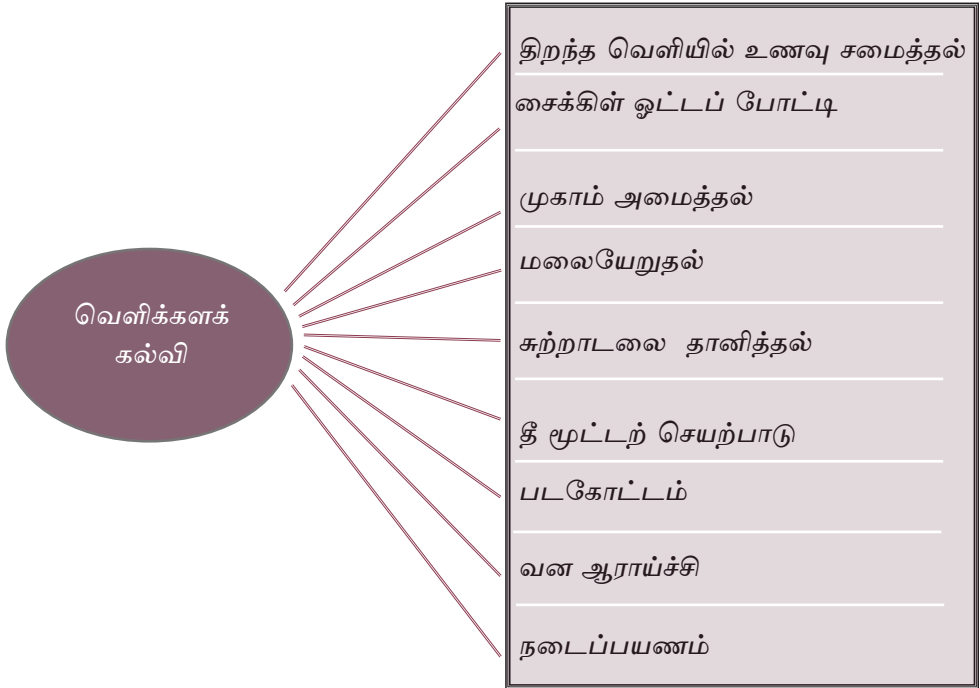
செயற்பாடு

காற்பந்தாட்டத்தில் நடுவர்கள் காட்டும் சைகைகள் தொடர்பாக மேலே காட்டப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து காற்பந்து விளையாடும் போது நடுவர்களைத் தெரிவு செய்து மேற்குறித்த சைகைகளைச் செய்து பாருங்கள்.

4.4 வெளிக்களக் கல்வி

ஆதி காலந்தொட்டு மனிதன் இயற்கையான சூழலுடன் நெருங்கிய தொடர்புடன் வாழ்ந்து வருகின்றான். தொழிநுட்பம் விருத்தியடைதலுடன் மனிதன் கூட்டு வாழ்க்கைக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ளான். இயற்கையான உலகச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டதன் விளைவாக அழகியற் துறைப்பண்புகள், வினோதச் செயற்பாடுகள் என்பன பெரும்பாலும் மனித வாழ்க்கையிலிருந்து பிரிந்து நிற்பதைக் காணலாம். அதற்கு ஏற்ற உடனடித் தீர்வாக வெளிக்களக்கல்வியை எமக்கு அறிமுகஞ் செய்யலாம்.

சூழலுடன் தொடர்புபடுவதன் விளைவாக மரம், செடி, கொடிகளைப் பாதுகாத்து இரசனை உணர்வோடு சூழலுக்கு மதிப்பளித்து அவற்றைக் காத்துக்கொள்ள வெளிக்களக் கல்வி சிறந்ததோர் அனுபவமாக அமைகின்றது. பாடசாலைகளில் நடைபெறும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டுக் கல்வியின் ஊடாக எவ்வாறு நாம் இயற்கையோடு ஒன்றிணையலாம் என்பதை ஊக்குவிப்பதோடு, ஒரே தன்மையான வாழ்க்கையில் இருந்து விடுபட்டு, விநோதமாகப் பொழுதைக் கழிக்கவும், ஆளுமை விருத்தியை வளர்க்கவும் இக்கல்வி துணைபுரிகின்றது.



வெளிக்களக்கல்வியின் மூலம் நாம் அடையும் பயன்கள்

1. வாழ்வில் இன்பத்தைப் பெறலாம் (இரசனை)
2. சூழலின் இயற்கைத்தன்மையை அறியலாம்
3. சூழலை அறிந்து கொள்வதற்கான திறனை வளர்க்கலாம்
4. இயற்கையின் சவால்களை விளங்கிக் கொள்ளலாம்
5. சவால்களுக்கு ஏற்றவாறு முகங்கொடுக்கும் திறனை வளர்க்கலாம்
6. ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடும் வல்லமை விருத்தியடைதல்
7. தலைமைத்துவப் பண்புகள் விருத்தியடைதல்
8. பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் ஆற்றல் விருத்தியடைதல்
9. சரியான முடிவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமாதல்
10. கூட்டு மனப்பாங்கு விருத்தியடைதல்
11. தன்நம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படல்

பல்வேறு வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் மூலம் நடைப் பயணம் மற்றும் வன ஆராய்ச்சி பற்றி இப் பகுதியில் கற்போம்.

நடைப் பயணம்

பல்வேறு நோக்கங்களை அடைந்துகொள்வதற்காக நடைப் பயணங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. என்பதை நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள்

01. மக்களை விழிப்பூட்டுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் நடைப்பயணம்
02. பணம் வசூலிப்பதற்கான நடைப்பயணம்
03. விநோதத்திற்கான நடைப்பயணம்
04. பாதயாத்திரைக்கான நடைப்பயணம்
05. வன ஆராய்ச்சிக்கான நடைப்பயணம்
06. அரசியல் நோக்கங்களுக்கான நடைப்பயணம்
07. கருத்து வேறுபாடுகளுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்படும் விநோத நடைப்பயணம்.



செயற்பாடு

மேற்குறித்த நடைப்பயணங்களுக்குச் சில உதாரணங்களைத் தருக.

வன ஆராய்ச்சி

10 ஆம் தரத்தில் மாணவர்கள் குழுவொன்று அவர்களது உடற்கல்வி ஆசிரியருடன் சேர்த்து வன ஆராய்ச்சிக்காக ஒழுங்கு செய்த முறை பின்வறுமாறு :

வன ஆராய்ச்சிக்காகத் தயார்படுத்துதல்

1. அச்சந்தர்ப்பத்தில் பின்வரும் விடயங்கள் கருத்திற் கொள்ளப்பட்டன.

- பயணத்தை மேற்கொள்ள உத்தேசித்துள்ள தினம்.
- செல்ல வேண்டிய பயணப்பாதை.
- கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள்.
- தேவையான பணம்.
- அனுமதி பெற வேண்டிய நபர்கள்.
- அனுமதி பெற வேண்டிய நிறுவனங்கள்.
- அனுமதி பெற வேண்டிய இடங்கள்.
- அறிவிக்க வேண்டிய நபர்கள்.
- திடீர் சந்தர்ப்பங்களில் செயற்படும் விதம்.
- விபத்துக்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் ஏற்பாடுகளைத் தயார் செய்தல்.

2. அடுத்த படியாக மாணவர்களுக்கு “திசையறிகருவி” யைப் பயன்படுத்தும் முறை பற்றி விளக்கமளிக்கப்பட்டது.

- “திசையறிகருவி” திசையைக் கண்டுகொள்ள உதவும் உபகரணமாகும்.
- சமதரையான நிலத்தின் மேல் திசையறிகருவியின் முள் எப்போதும் வடக்கை நோக்கியிருக்கும்.
- பயணிக்கும் போது அதனைப் பயன்படுத்தி திசைகளை அறிந்து குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைந்து கொள்ளலாம்.
- அதற்கமைவாக பாதை வரைப்படத்தை (MAP) அடையாளமிடலாம்.



உரு 4.47 திசையறிகருவி

3. பாதை வரைபடம் தயாரிக்கும் போது அங்கிகரிக்கப்பட்ட அடையாளங்கள் சம்பந்தமாகவும் அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

தேசப்படங்களில் உபயோகிக்கும் அடையாளங்கள்



பிரதான பாதை (A)



பிரதான பாதை (B)



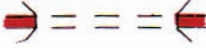
அமைக்கப்படுகின்ற பிரதான பாதை



ஏனைய பாதைகள்



ஒற்றையடிப்பாதை



குகைப்பாதை / (சுரங்கவழி) சுரங்கபாதை



சிறிய காடுகள் / வனாந்தரங்கள்



பிரயணிகளைக் கொண்டு செல்லும்



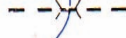
படகுத்துறை



நீர் நிலைகள்



பாலம் / சிறிய பாலங்கள்



ஒற்றைப் பாலங்கள்



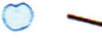
ஆழமான சதுப்பு நிலங்கள் களப்புநீர் குளங்கள்



பயன்படுத்தப்படாத நிலையில்



உள்ள குளங்கள்



நீர்பாசன ஓடைகள்

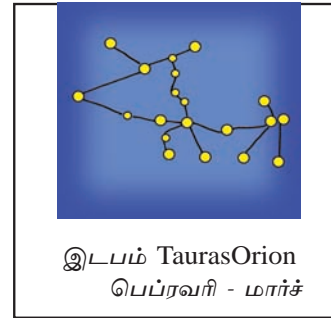
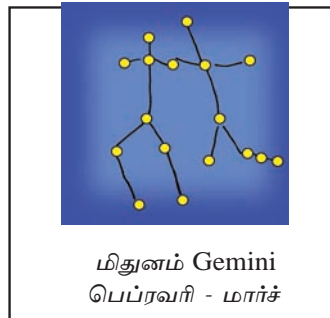
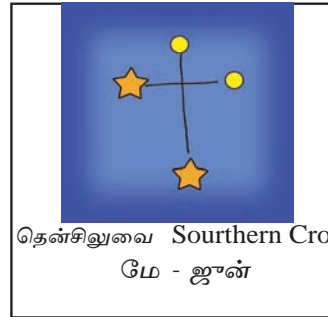
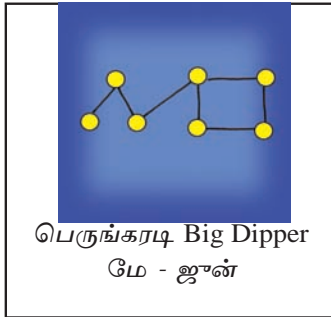
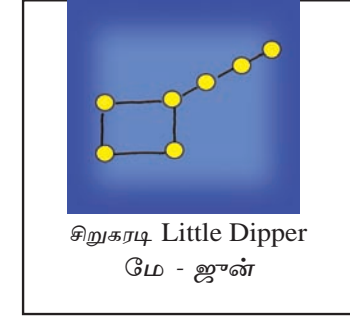
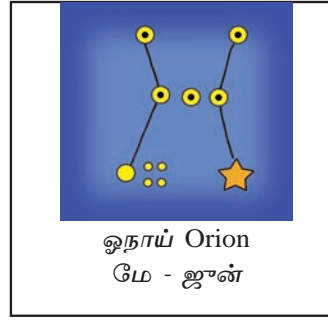
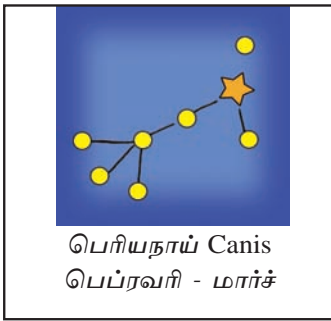
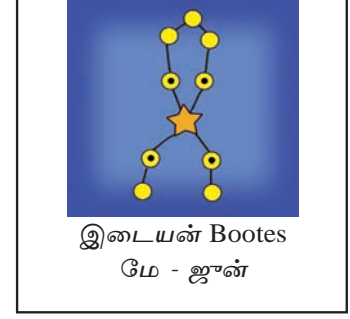
வரம்பு நீர் நிலை



செயற்பாடு

உங்கள் வீட்டிலிருந்து பாடசாலைக்குச் செல்லும் பாதையின் வரைபடத்தை நீங்களே தயாரியுங்கள் (இச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்கத் தேவையான பாதை அடையாளங்களை அங்கிகரிக்கப்பட்ட இலட்சினைகள், விபத்துக்களின் போது தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நபர்கள் அல்லது இடம் சம்பந்தமாகக் கற்று அவற்றை உபயோகியுங்கள்)

இறுதியாக உடற்கல்வி ஆசிரியரினால் மாணவர்கள் தெரிந்து கொள்வதற்காக தாரகைகளின் பயன்பாடு சம்பந்தமான படங்களினூடாக விளக்கங்கள் வழங்கப்பட்டது.





செயற்பாடு

உங்கள் பாடசாலை மாணவர்கள் மலையேறுதல் எனும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டை முன்னெடுக்க உரிய ஒங்குகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

சாராம்சம்

வொலிபோல் விளையாட்டானது எமது தேசிய விளையாட்டு மட்டுமல்லாது அதில் அடங்கியுள்ள தன்மைகள் காரணமாகப் பிரபல்யம் வாய்ந்ததாகவும் காணப்படுகின்றது. இவ்விளையாட்டிலுள்ள அறைதல், தடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை மேம்படுத்த பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். இத்திறன்கள் இரண்டையும் முக்கிய 4 படிகளின் அடிப்படையில் கற்கலாம். அறைதல், தடுத்தல் என்பவற்றில் ஈடுபடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் பல உள்ளன. வொலிபோல் விளையாட்டில் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் நடுவர்களின் சமிக்ஞைகளும் முக்கியமானவை.

பெண்களிடத்திலே பிரபல்யம் வாய்ந்த வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் சொற்பமானதே. அவற்றில் தாக்குதல் பேற்றுக்கு எய்தல், காத்தல் போன்ற திறன்கள் பற்றிக் கற்றுக் கொண்டோம். எதிரணி வீரர்களிடமிருந்து விலகி தனது குழுவினருக்கிடையே பந்துப் பரிமாற்றம் செய்து பேற்றுக்கம்பம் வரை கொண்டு செல்லும் செயற்பாடு தாக்குதல் ஆகும். காத்தல் செயற்பாடென்பது எதிரணியினர் புள்ளிகள் பெறுவதை மட்டுப் படுத்தல், அல்லது தாமதப்படுத்தல் ஆகும். பேற்றுக்கம்பத்திலுள்ள வளையத்தின் ஊடாக பந்தைப் போடுதல் பேற்றுக் கெய்தலாகும். முக்கியமான 21 விதிமுறைகளைக் கொண்டு இவ்விளையாட்டு நிர்வகிக்கப்படுகின்றது.

காற்பந்து விளையாட்டானது அனேக நாடுகளில் மிக விருப்பத்துடன் விளையாடும் விளையாட்டாரும். இது கடும் போட்டித் தன்மை நிறைந்தது. இவ்விளையாட்டு பல்வேறு திறன்களைப் பயன்படுத்தி விளையாடப்படுவதைக் காணலாம். அவற்றில் நாம் கற்றுக் கொண்டது உதைத்தல், பந்தை நிறுத்தல் மற்றும் பந்தைத்தலையால் இடித்தல் ஆகிய திறன்களாகும். இவ்விளையாட்டு விதிமுறைகள் நிறைந்ததும் நடுவர்களின் சமிக்ஞைகளைக் கொண்டதுமாகும்.

வெளிக்களக் கல்வி மூலம் எமக்கு சந்தோஷம், அறிவு, புதிய விடயங்கள், அபிவிருத்தி, ஒழுங்கமைக்கும் வல்லமை, உபகரணப் பாவனை போன்ற தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான திறன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வெளிக்கள கல்வியில் பல்வேறு நடைப்பயணங்களும், வன ஆராய்ச்சி, திசையறி கருவி பாவித்தல், தேசப்படத்தைப் பயன்படுத்தல், தாரகைகளைச் கண்டு பிடித்தல் ஆகியனவும் அடங்கும்.

1 பயிற்சி

1. வொலிபோல் விளையாட்டு பிரபல்யம் அடைந்தமைக்கான காரணங்கள் 3 கூறுக.
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் “அறைதல்” திறனை மேற்கொள்ளும் போது பின்பற்றப்படும் படிமுறைகள் நான்கையும் தருக.
3. வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் திறனை மேற்கொள்ளும் போது பின்பற்றப்படும் படிமுறைகள் 4 தருக.
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதல் செயற்பாட்டின் போது நிகழக்கூடிய தவறுகள் 4 தருக.
5. வொலிபோல் விளையாட்டில் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் உத்தியோகத்தர்களைப் பெயரிடுக.

2

1. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல், ஆக்கிரமிப்புச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது எதிரணியினர் அதைக் தடுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 கூறுக.
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் “பேற்றுக்கெய்தல்” செயற்பாட்டை பயிற்று விப்பதற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 ஐ கூறுக.
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தண்ட எறிகை அல்லது பேற்றுக்கெய்தல் வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தையும் அதனைப் பெற்றுக் கொள்ளும் விதத்தையும் பெயரிடுக.
4. வலைப்பந்து விளையாட்டின் ஒரு குழுவிலுள்ள வீரர்கள் நிலைகொள்ளும் இடங்களைக் குறிப்பிடுக.
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரு வீரர்களுக்கிடையில் பந்து “மேலெறிகை” (Toss up) நடைபெறக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக.
6. வலைப்பந்தாட்டத்தில் கடமையாற்றக்கூடிய நடுவர்களின் பெயர்களை எழுதுக.

3

1. காற்பந்து விளையாட்டின்போது பயன்படுத்தப்படும் உதைத்தல் முறைகள் 4 தருக.
2. காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை நிறுத்தும் முறைகள் 4 தருக.
3. காற்பந்து விளையாட்டில் தலையால் அடித்தல் முறைகள் 3 தருக.
4. காற்பந்து விளையாட்டில் பிரதம நடுவரின் கடமைகள் 5 தருக
5. காற்பந்து விளையாட்டில் நிகழும் பாரதாரமான தவறுகள் 6 தருக.

4

1. வெளிக்களக் கல்வி மூலம் எமக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள் 6 தருக.
2. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 5 ஐப் பெயரிடுக.
3. “வன ஆராய்ச்சி” செயற்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை 5 ஐ எழுதுக.