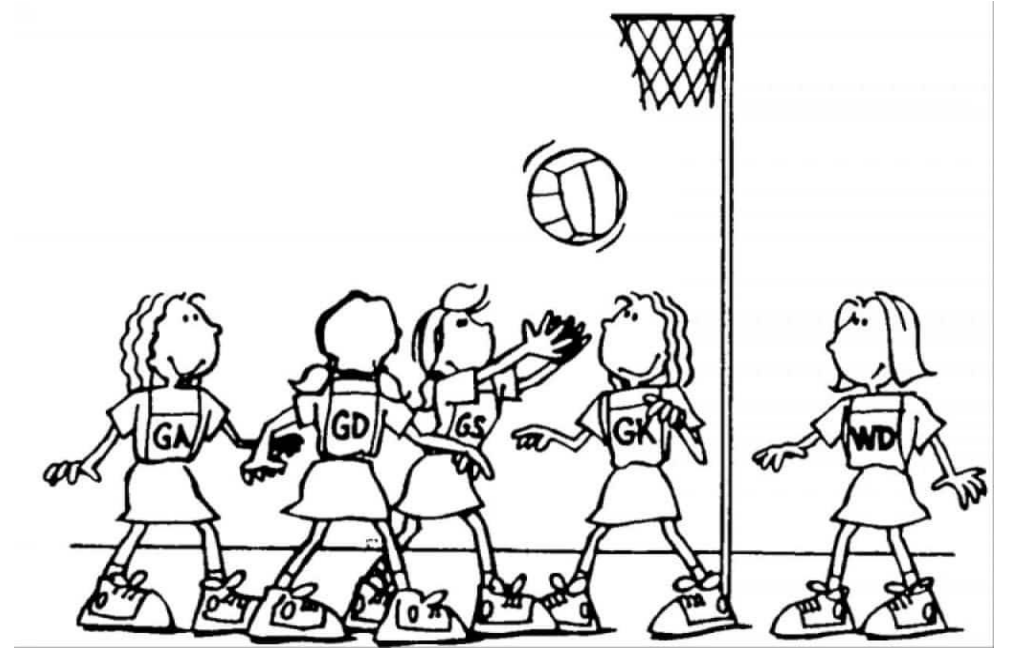


தரம் - 08

சுகாதாரமும்  
உடற்கல்வியும்

அலகு 04



வலைப்பந்தாட்டத்தில்  
ஈடுபடுவோம்

சி . பவனிதரன்

பது / கோணக்கலை தமிழ் மகா வித்தியாலயம், பசறை

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான **வலைப்பந்தாட்டம்** பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது.

- சிறிய இடப்பரப்பில்
- குறித்த நேரத்தினுள்
- அணிக்கு 07 பேர் வீதம்
- இரு அணிகள்

ஒருவரோடொருவர் மோதாது அங்கும்

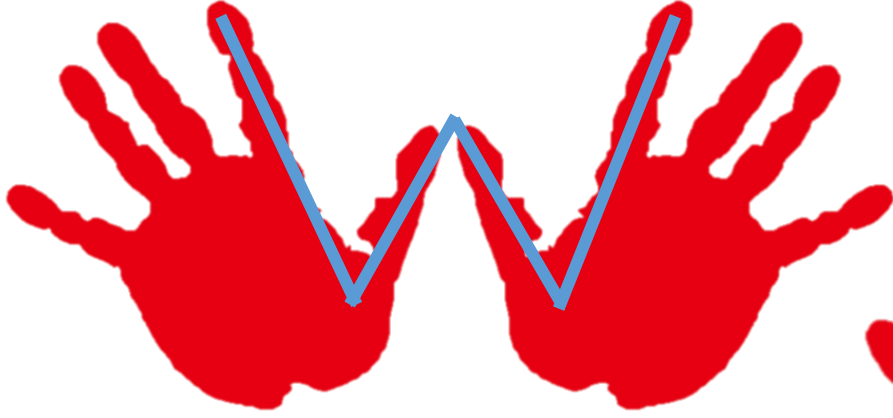
இங்கும் ஓடிப் பந்தைப் பெறக்கூடிய

கவர்ச்சிகரமான விளையாட்டாக

வலைப்பந்தாட்டத்தை கருதமுடியும்.



## பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்



வலைப்பந்தாட்டத்தின் இரு கைகளாலும்

பந்து பற்றுதல் செயற்பாடு

பரிச்சயப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.



## பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்



- பந்தை உங்களது பாதங்களுக்கு முன்னால் வையுங்கள்.
- கைவிரல்களை விரியுங்கள்.
- பெருவிரல்களைச் சற்று நெருக்கமாக்குங்கள்.
- பெருவிரல்கள் மற்றும் ஏனைய விரல்களையும் விரித்தவாறு முன்னால் நீட்டி **W** வடிவில் கைகளை வையுங்கள்.

## பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்

- கைகளை அவ்வாறு வைத்தவாறே முன்னால் வளைந்து பந்தைப் பற்றுங்கள்.
- பந்தை முறையாகப் பற்றியவாறு முண்டத்தை நிமிர்த்துங்கள்.



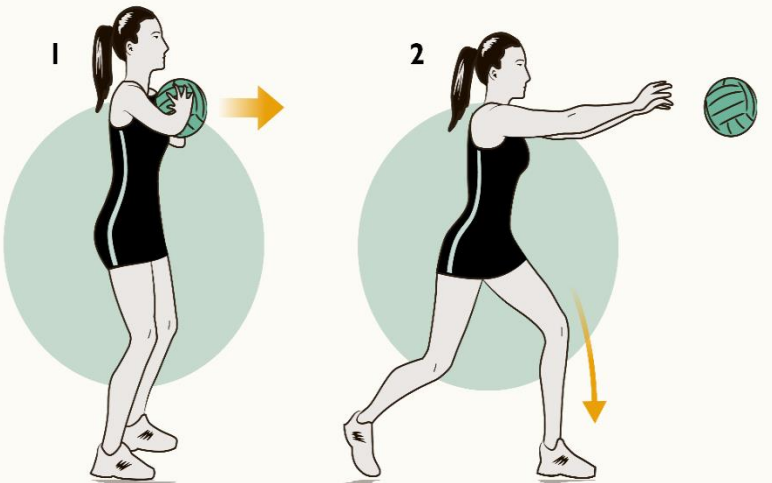
## பந்தைச் சரியான முறையில் அனுப்புதல் (Throwing)

நீங்கள் கற்கும் இந்த அத்தியாயத்தில் பந்தை அனுப்பும் அனைத்து முறைகளிலும் உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்குப் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.



## பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- பந்தை அனுப்பத் தொடங்கும்போது, தனிக்கையால் அல்லது இருகைகளாலும் பந்தைப் பற்றி பரிச்சயமான பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள்.
- உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்துக்குச் செலுத்துங்கள்.
- பந்து செல்லும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்.



- தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புவதற்கு சுயாதீன கையைத் தளர்வாக சற்று முன்னே நீட்டுங்கள்.
- பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- பந்தை அனுப்பியபின் பிற்பாதத்திலுள்ள உடல் நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றி உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

இவ்வாறாகவே உங்களை நோக்கி அனுப்பப்படும் பந்தையும் சரியான முறையில் பற்றுதல் அவசியமாகும்.

- பந்தைப் பற்றும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- பந்தைப் பற்றுவதற்கு, பந்து வரும் திசையில் கைகளை நீட்டி ஒரு பாதத்தை முன்னே வைத்து உடல்நிறையை முன்னால் செலுத்துங்கள்.
- பந்தை இருகைகளாலும் பற்றுவதோடு அதனை தன்னை நோக்கி இழுத்தவாறு முற்பாதத்திலிருந்து உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்திற்கு மாற்றி உடற்சமநிலையை பேணுங்கள்.
- பந்தை பெறும்போது அதனைச் சரியான முறையில் பற்றுவது அவசியமாகும்.





## பந்தை அனுப்பும் முறைகள் / பந்தை மாற்றும் முறைகள்

- இவ்விளையாட்டில் பந்தை அனுப்புவதற்குத் தனிக்கையையோ அல்லது இரு கைகளையோ பயன்படுத்தலாம்.



- பந்தை வைத்திருக்குமிடம், பந்தை அனுப்பக் கைகளை உபயோகிக்கும் முறை என்பவற்றுக்கேற்ப பந்து அனுப்பும் பல்வேறு முறைகள் உள்ளன.

## பந்தை அனுப்பும் முறைகள்

## தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல்

- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்  
Shoulder Pass

- தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்  
Lob Pass/ High Shoulder Pass

- சொட்டி அனுப்புதல்  
Bounce Pass

- கீழ்க் கையால் அனுப்புதல்  
Under arm Pass



## இருகைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல்

- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்  
Chest Pass

- தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல்  
Over head Pass

- பக்கமாக அனுப்புதல்  
Side Pass

- சொட்டி அனுப்புதல்  
Bounce Pass

தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்

1. தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்

தோளுக்கு அண்மித்ததாக பந்து வைக்கப்படுவதால் இது தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் எனப்படும்.

தோளுக்கு நேராக அனுப்புவதைப் பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

- பந்துடனான கையை தோளுக்குச் சற்றுப் பின்னே வைத்திருங்கள்.
- தோள் மட்டத்தில் பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.

இவ்வாறு பந்தை அனுப்பும்போதும் பற்றும்போதும் நீங்கள் முன்னர் கற்ற முறையில் உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.



தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



2. தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்



பந்தை அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே தோளுக்கு மேலாகவும் வளைவாகவும் பந்து செல்லும்.

இம்முறையைப் பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

- பந்தை பரிச்சயமான கையில் எடுங்கள்.
- பந்துடனான கையை தோளுக்கு மேலாக சற்றுப் பின்னால் எடுங்கள்.
- தோள்மட்டத்துக்கு மேலாக வளைவாகச் செல்லும் விதத்தில் பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.

பந்து அனுப்பும்போதும் பற்றும்போதும் ஏற்கனவே கற்றுள்ள முறையில் உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்.



தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



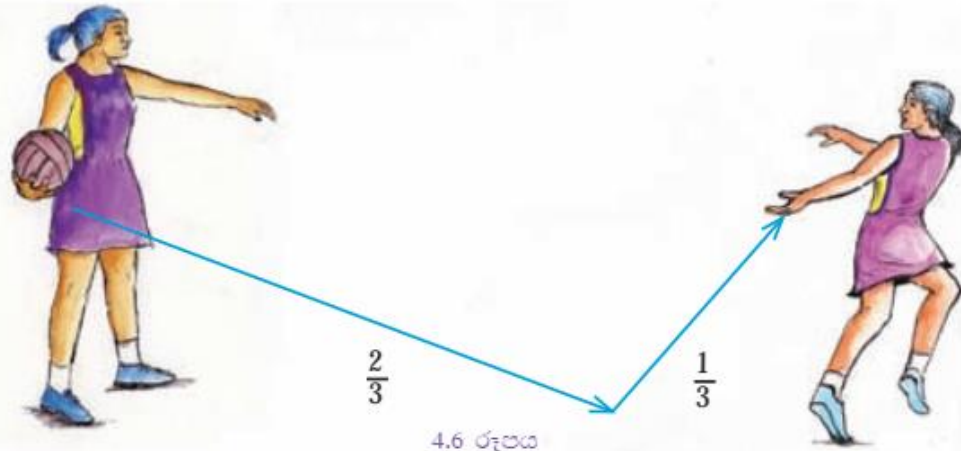
3. சொட்டி அனுப்புதல்



இங்கு அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையேயுள்ள பிரதேசத்தினூடே பந்து தரையில் சொட்டி அனுப்பப்படும்.

சொட்டி அனுப்புதலை பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

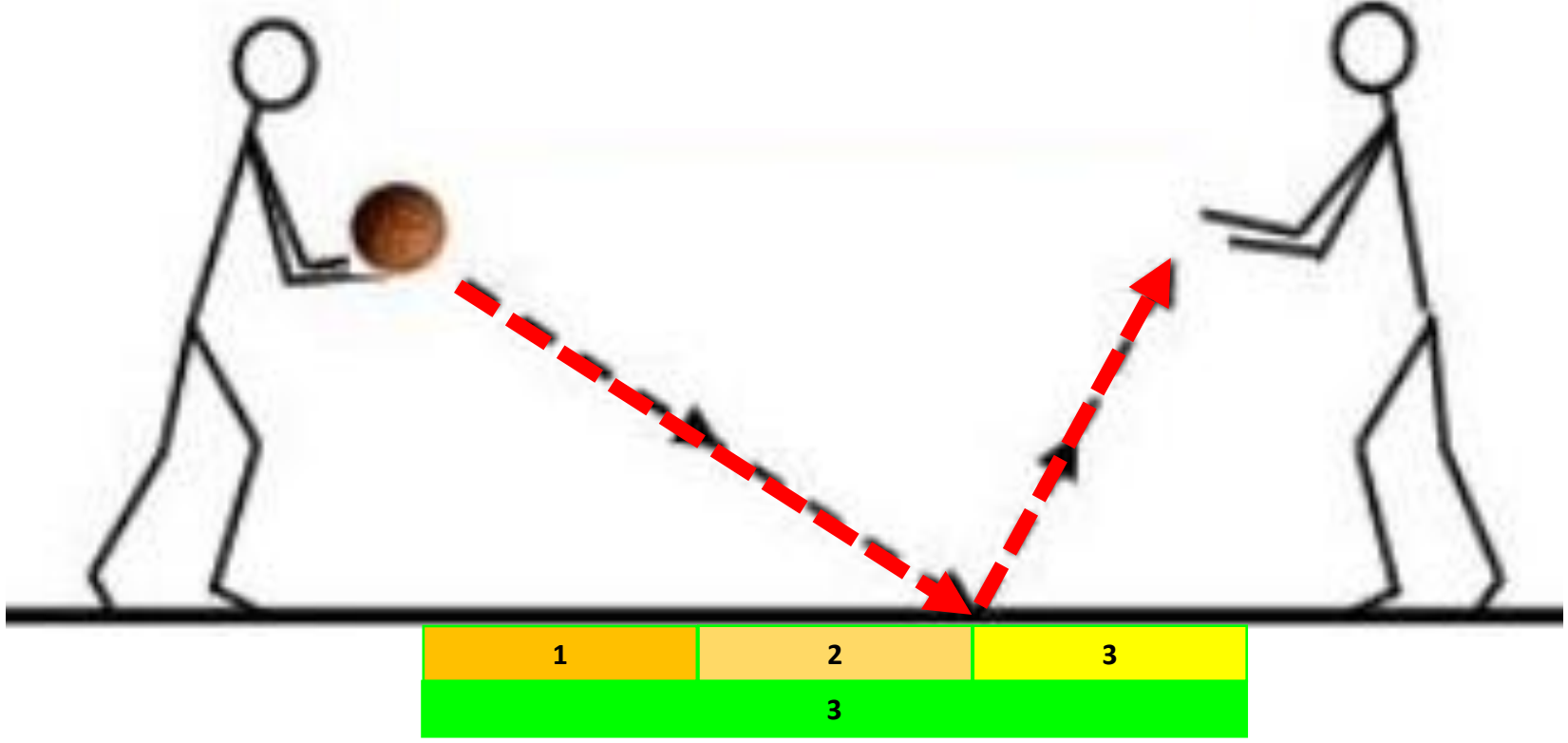
- பந்துடனான கையை இடுப்பு மட்டத்தில் வைப்புகள்.
- பந்தை அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அனுப்புபவரின் பக்கம் இருக்கத்தக்கதாக பந்தை சொட்டி அனுப்புங்கள்.



தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



3. சொட்டி அனுப்புதல்



தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



4. கீழ்க்கையால் அனுப்புதல்



பந்தை முழங்காலின் கீழாக அனுப்புதல் வேண்டும். பந்து பெறுபவர் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் அதனைப் பற்றி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

கீழ்க்கையால் அனுப்புதலை பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

- முழங்கால் மடித்து முண்டத்தை முன்னால் பதித்த நிலையில் முழங்காலுக்குக் கீழாக இருக்கும் விதத்தில் பந்தை வைத்திருங்கள்.
- உடலுக்கு நெருக்கமாக கீழ்நோக்கியிருக்கும் கையை முழங்காலுக்குக் கீழாக எதிரில் செலுத்துங்கள்.
- அத்தோடு உடற் சமநிலையையும் பேணுங்கள்.
- பந்தைப் பெறுபவரின் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியை நோக்கி அனுப்புங்கள்.



இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்

1. மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்

பந்தை மார்புக்கு முன்னாலும் உடலுக்குச் சமீபமாகவும் பற்றிவைத்திருத்தல். பந்தை சிறியதூரம் அனுப்புவதற்கு இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.

மார்புக்கு நேராக அனுப்புதலை பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

- பந்தைச் சரியான முறையில் முழங்கைகள் கீழ்நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் உடலுக்கு சமீபமாகவும் மார்புக்கு நெருக்கமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- கைகளை முன்னே நீட்டுவதோடு மணிக்கட்டுக்கள், கைவிரல்களை உபயோகித்து பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.

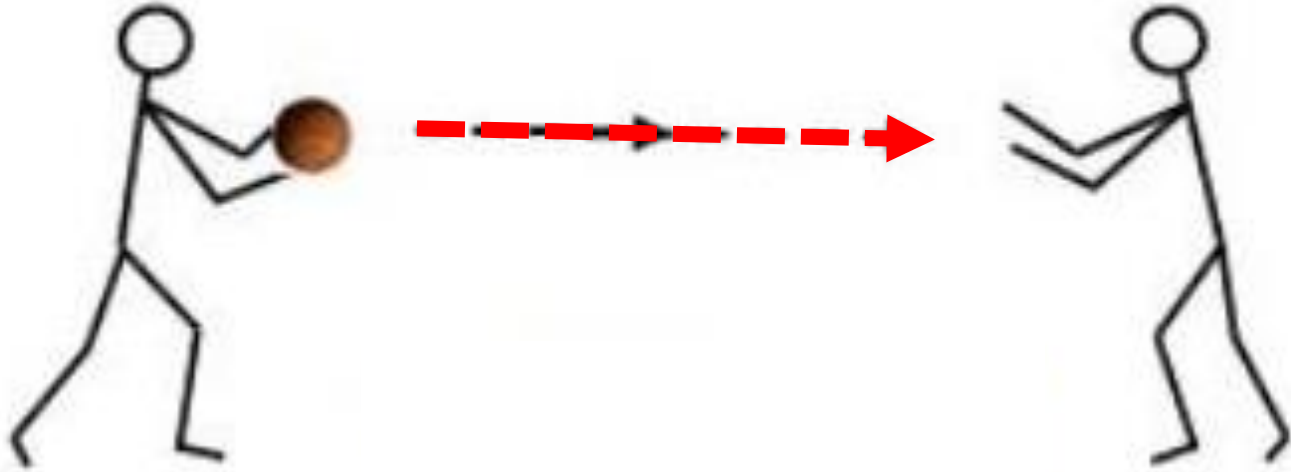




இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்

1. மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்

பந்தை மார்புக்கு முன்னாலும் உடலுக்குச் சமீபமாகவும் பற்றிவைத்திருத்தல். பந்தை சிறியதூரம் அனுப்புவதற்கு இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.



இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்

2. தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல்

பந்தைத் தலைக்கு மேலாக வைத்திருக்க வேண்டும். அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையில் பந்து மேலாகவும் வளைவாகவும் செல்லக்கூடியதாக அனுப்புதல் வேண்டும்.

தலைக்கு மேலாக அனுப்புதலை பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

- பந்தைப் பற்றி பிடித்து தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கைகளை நீட்டியவாறு வைத்திருங்கள்.
- பந்து வளைவாக முன்னே செல்லும் விதத்தில் இரு கைகளாலும் அனுப்புங்கள்.
- உடலை முன்னால் கொண்டுசென்று சமநிலையைப் பேணுங்கள்.



இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



3. பக்கமாக அனுப்புதல்



உடலின் பக்கமாக இருக்கத்தக்கதாக பந்தை அனுப்புதல் இம்முறையாகும்.

பக்கமாக அனுப்புதலை பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

- பந்தைத் தோளுக்கும் இடுப்புக்குமிடையே கொணர்ந்து உடலைச் சற்றுப் பக்கமாக திரும்பி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இடுப்பைத் திரும்பி கைகளைச் சற்று பின்னால் எடுத்து பக்கமாக சாய்ந்து பெறுபவரின் இடுப்புக்குச் சமாந்தரமாகப் பெறக் கூடியவாறு பந்தை முன்னே அனுப்புதல்.
- இந்நிலையில் முன்னர் கற்றது போன்று உடற்சமநிலை பேணப்பட வேண்டும்.



இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள்



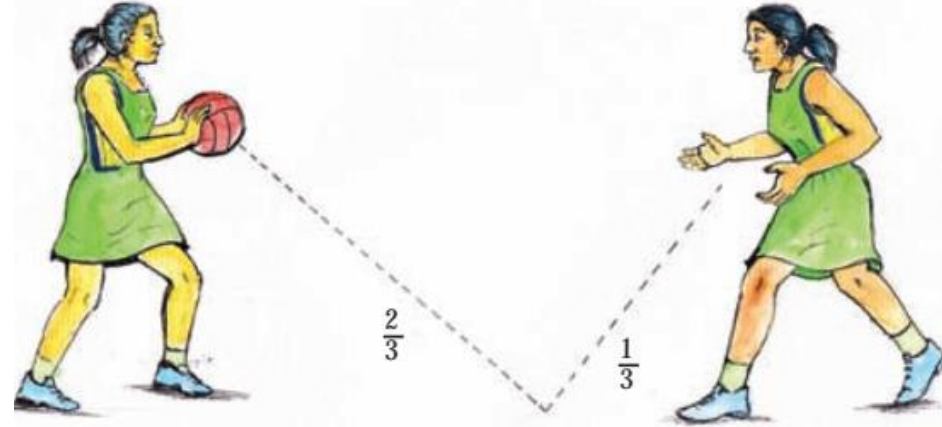
4. சொட்டி அனுப்புதல்



இதனை தனிக் கையாலும் இரு கைகளாலும் செய்ய முடியும்.

சொட்டி அனுப்புதலை பயிற்சி பெறுவதற்கான படிமுறைகள்

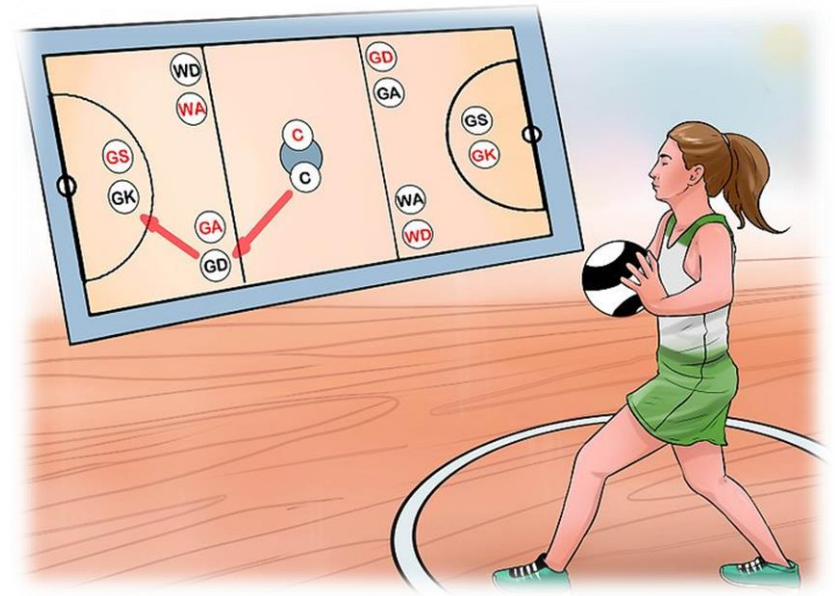
- இரு கைகளாலும் பந்தை பற்றி இடுப்பு மட்டத்தில் வைத்திருங்கள்.
- பந்தை அனுப்புவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே உள்ள தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அனுப்புவரின் பக்கம் இருக்கத்தக்கதாக பந்தை சொட்டி அனுப்புங்கள்.
- பந்து பெறுபவர் இடப்பக்கம் அல்லது வலப்பக்கமாக நன்றாக (நீண்டு) இழுப்பட்ட நிலையில் பந்து பெறக்கூடிய விதத்தில் பந்தை அனுப்புங்கள்.



தரம் - 08

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 04



## வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

சி . பவனிதரன்

பது / கோணக்கலை தமிழ் மகா வித்தியாலயம், பசறை