

தரம் - 08

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 08



காற்பந்து விளையாட்டில்  
ஈடுபடுவோம்

எஸ்.எம் நாஸர்

பது / பசறை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் ( தேசிய பாடசாலை )

உலகிலேயே பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும்.

இது சீனாவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும். எனினும், இவ்விளையாட்டு உலகம் முழுவதும் பிரசித்தி அடைவதற்கு பிரித்தானியர்களே உதவினர்.

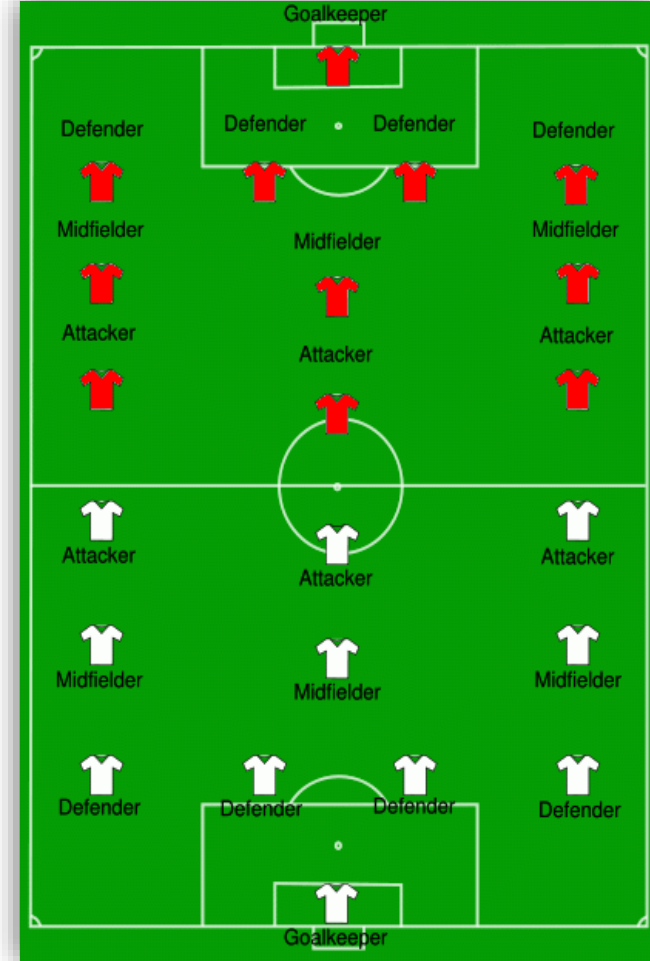
உகில் ஏராளமான இரசிகர்களைக் கொண்ட விளையாட்டாக இது விளங்குகின்றது.

- உலகெங்கும் ஏறத்தாழ 250 மில்லியன் (25 கோடி) பேர் உதைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.
- அவர்களுள் 40 மில்லியன் (04 கோடி) பேர் பெண்களாவர்.



## காற்பந்து விளையாட்டு

- ஒர் அணிக்கு 11 பேர் வீதம் இரு அணி வீரர்கள் மத்தியில் காலால் பந்து பரிமாற்றப்பட்டவாறு எதிரணி பேற்றுக்குள் பந்தை செலுத்துவதனூடாக புள்ளி பெற்றுக்கொள்ளப்படும் விளையாட்டாகும்.
- காற்பந்து அணியொன்றில் 15 பேர் உள்ளடங்குவர்.
- அதில் 11 வீரர்களே விளையாட முடியும்.
- 11 வீரர்களில் ஒருவர் கட்டாயம் கோல் காப்பாளர் அல்லது பேற்றுக் காப்பாளராக இருத்தல் வேண்டும்.
- மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 03 ஆகும்.





01. பந்தைச் சொட்டிச் செல்லல்

02. உதைத்தல்

03. கட்டுப்படுத்தல்

04. தலையாலடித்தல்

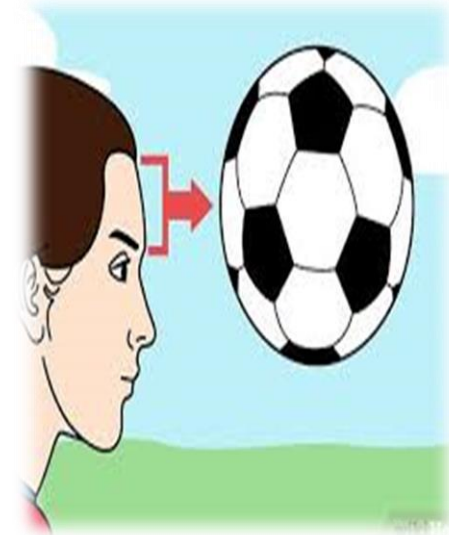
05. உள்ளெறிகை

06. மைதானப் பாதுகாப்பு

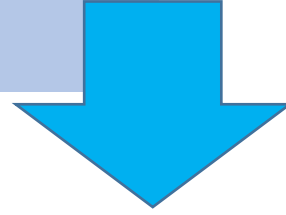
07. பேறுகாத்தல்

## பந்தைத் தலையாலடித்தல்

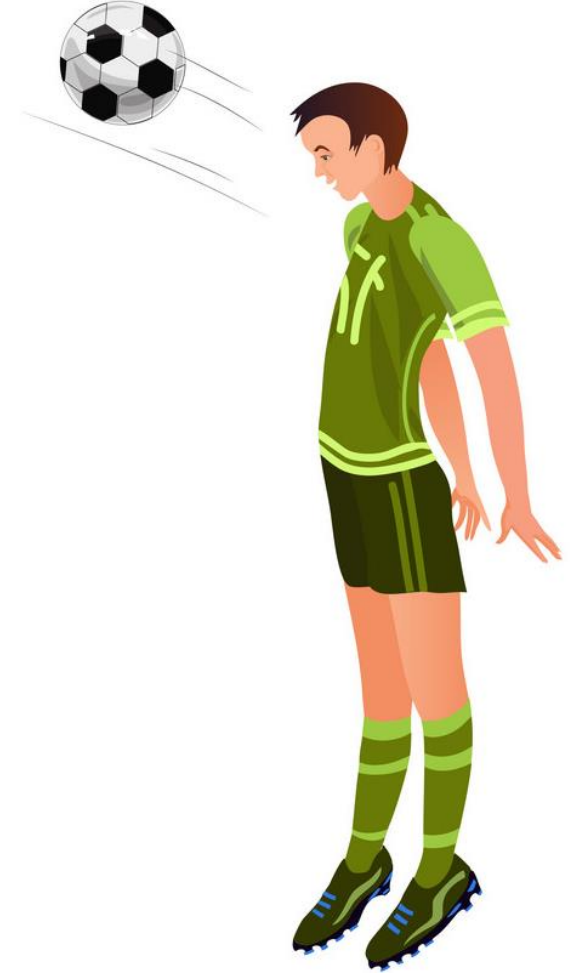
- காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் காணக்கூடிய மிகப் பிரதான திறனாக தலையாலடிப்பதைக் கொள்ளலாம்.
- இங்கு நெற்றியின் முற்பகுதியால் அதாவது நெற்றி மட்டத்தால் பந்தை அடிக்க வேண்டும்.



வெவ்வேறு நிலைகளைப்  
பயன்படுத்தி பந்தை  
தலையாலடிக்கலாம்.



1. நின்ற நிலையில் பந்தை தலையாலடித்தல்.
2. மேலே பாய்ந்து தலையாலடித்தல்.
3. வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறு  
தலையாலடித்தல்.



## ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தல்



- ▲ ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடிக்கும்போது பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- ▲ பந்தின் மத்தியில் நெற்றியின் தளத்தால் அடித்தல்.
- ▲ பந்தை அடிக்கும்போது முண்டம் வில்போல் பின்னால் வளைந்து முன்னால் வரவேண்டும்.
- ▲ இங்கு கைகளிரண்டும் தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- ▲ தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாகப் பாதங்களை வைத்து உடற் சமனிலையைப் பேணவேண்டும்.

## மேலே பாய்ந்து தலையாலடித்தல்



- மேலே உயர்ந்து வரும் பந்தை நன்கு அவதானித்து மேலே பாய்தலுடன் பந்துக்கு தலையால் அடித்தல்.
- மேலே பாய்ந்து தலையாலடிக்கும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் பாதங்கள் நிலத்திற்கு மேலாக இருக்கும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் பந்தானது முன்பக்கமாகச் செலுத்தப்படும்.
- பந்து நிலத்திற்கு மேலாக இருக்கும்.



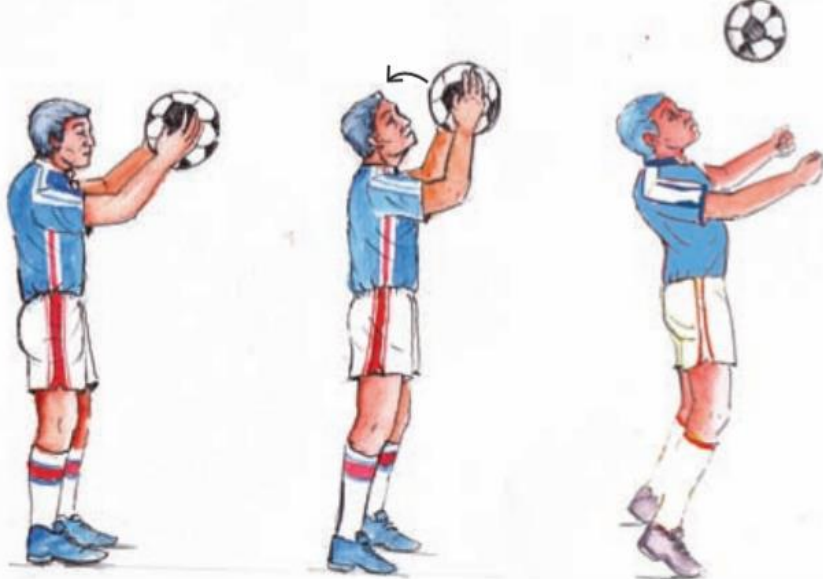
## வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறு தலையாலடித்தல்.

- தனது பார்வைக்கு முன்னால் மார்பிற்கு கீழாக முன்னோக்கி வரும் பந்தை வேகமாக தனது இலக்கை நோக்கி அனுப்புவதற்கு வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறு பந்தை தலையாலடித்தல் இம்முறையாகும்.
- இதன் போது நிலம்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடலின் சமநிலையை பேணவும் விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கும் கைகள், கால்களை முறையாக கையாளுதல் வேண்டும்.

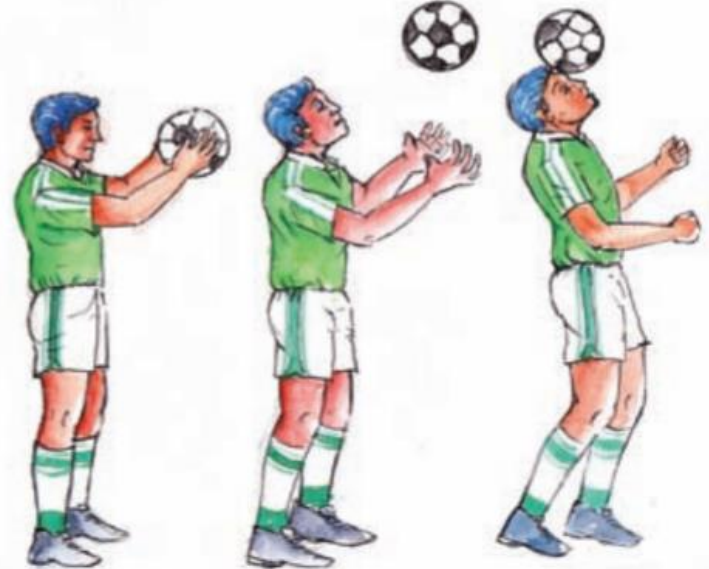


## தலையாலடிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- பந்தை தனது இரு கைகளால் பற்றி நெற்றிக்கு முன்னால் வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு தலையாலடித்தல்.

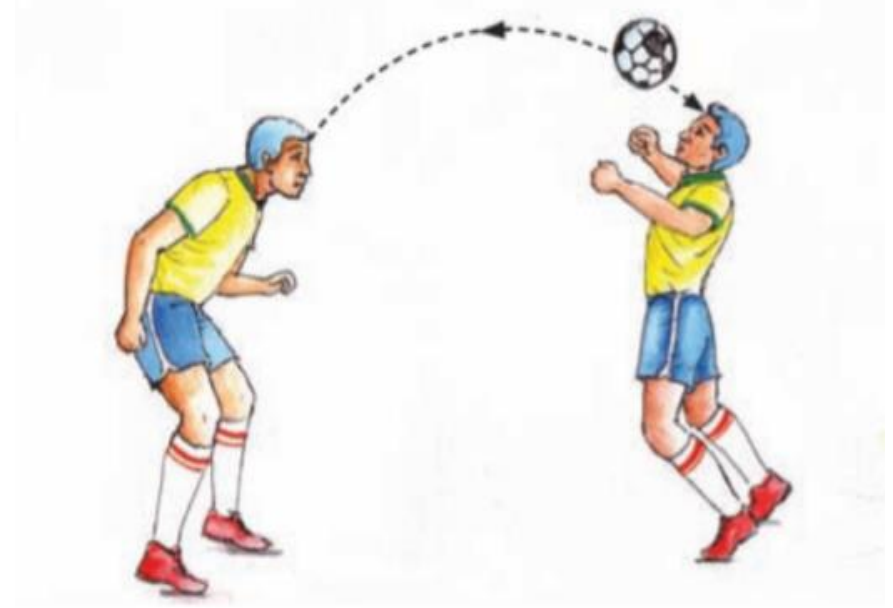


- பந்தைச் சற்று மேலே எறிந்து கீழே வரும்போது அதனைத் தலையாலடிக்கும் கொண்ணிலைக்கேற்ப தலையாலடித்தல்.



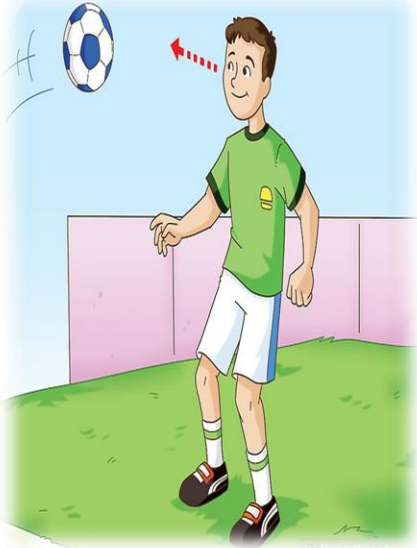
- சுமார் 5 மீற்றர் தூரம் நிற்கும் உமது நண்பன் உம்மை நோக்கி அனுப்பும் பந்தை தலையாலடித்து திருப்பி அனுப்புதல்.

- சுமார் 3 மீற்றர் இடைவெளியில் முகத்துக்கு முகம் நோக்கி நிற்கும் இருவர் தமக்கிடையே பந்தை மாறிமாறித் தலையதலடித்தல்.

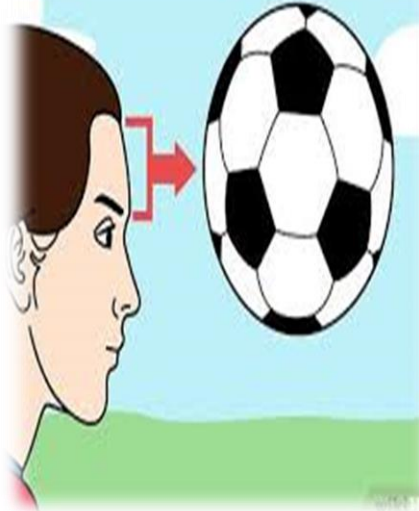


## பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.



- பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.



- பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.



தரம் - 08

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 08



காற்பந்து விளையாட்டில்  
ஈடுபடுவோம்

எஸ்.எம் நாஸர்

பது / பசறை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் ( தேசிய பாடசாலை )