

தரம் - 08

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 10

பாய்தல் நிகழ்ச்சிப்பற்றி கற்போம்



S.லிங்கமுர்த்தி

ப/து கோணகலை தமிழ் தேசிய பாடசாலை



## அறிமுகம்

மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சியினை சுவட்டுநிகழ்ச்சி மைதான நிகழ்ச்சி என வகைபடுத்தலாம். பாய்தல் நிகழ்ச்சியானது மைதான நிகழ்ச்சியில் இடம்பெறும்

- பாய்தல் நிகழ்ச்சி  
நீளம் பாய்தல் கிடைபாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் அடங்கும்..

பாய்தல் நிகழ்ச்சி

கிடைப்பாய்ச்சல்

நீளம்  
பாய்தல்

முற்பாய்ச்சல்

நிலைக்குத்து  
பாய்ச்சல்

உயரம்  
பாய்தல்

கோலுன்றி  
பாய்தல்



## நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள்

நீளம் பாய்தல் பற்றிய முழுச் செயற்பாட்டையும் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவையாவன:

- 01 அணுகலோட்டம் (Approach run)
- 02 மிதித்தெழுதல் (Tack Off)
- 03 பறக்கை (Flight)
- 04 நிலம்படுதல் (Landing)



## அணுகலோட்டம்-(Approach run)

- நீளம் பாய்தலின் போது ஓடும் தூரத்தின் அளவினை தீர்மானித்து அதற்கேற்ப வேகத்தினை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அணுகலோட்டத்தின் மூலம் மிதித்தெலும் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம்
- துல்லியமான வேகத்தின் மூலம் பாயும் தூரத்தினை அதிகரிக்கலாம்
- நீளம் பாய்தல் மைதானத்தின் சர்வதேச ஓட்ட பாதையின் தூரம் ஆனது 40M-45M ஆகும்.
- (பாடசாலை மட்டத்தில் மைதானத்தின் அளவிற்கேற்ப ஓட்ட பாதையின் தூரம் மாற்றி அமைக்கப்படுகிறது)



## மிதித்தெழுதல் (Take off)

- நீளம் பாய்தலின் போது பாயும் தூரத்தினை தீர்மானிக்கும் முக்கிய காரணி மிதித்தெழும் வேகமாகும்
- மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் மிதித்தல் உட்பாதம் நன்கு நீட்டப்பட்டு இருக்க வேண்டும்
- பாய்தலின் போது சுயாதீனமான பாதத்தை முழங்காலை மடித்து நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்
- சரியான பாய்தலுக்கு சரியான மிதித்தெழல் அவசியமானது





## பறக்கை(Flight)

- பறத்தல் நிலையின் போது உடலின் சமநிலை சரியாக பேணப்படுதல் வேண்டும்
- அதேபோன்று சரியாக நிலம்பட தயாராக வேண்டும்:
- பறத்தல் நிலையின்போது தொங்கியபாய்தல் மிதந்து பாய்தல் வளிமண்டலத்தில் நடத்தல் போன்ற நுட்பங்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன இந்த நுட்பங்கள் வீரருக்கு வீரர் வேறுபடுகின்றது



## நிலம்படுதல் (Landing)

- நிலம்படுத்தலுக்குமுன் கால்களை நன்றாக முன்னால் நீட்டி உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- நிலம்படுதலின்போது நீட்டப்பட்ட கால்களை மடித்து வைத்திருப்பதோடு இரு கைகளையும் பக்கங்களுக்கு கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.
- பாதங்கள் இரண்டும் நிலம்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடல் முன்னால் தள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும்

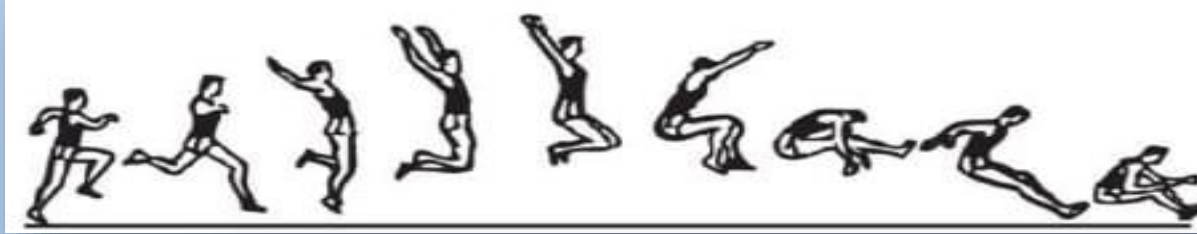


## நீளம் பாய்தலின் நுட்பமுறைகள்

நீளம் பாய்தலின் பறத்தல் அணுகுமுறையின் போது பின்வரும் நுட்பங்கள் பயன்படுத்த படுகின்றது

- தொங்கி பாய்தல் (Hang Technique)
- மிதந்து பாய்தல் (Sail Technique)
- வளிமண்டலத்தில் நடத்தல் (Hite Kick Technique)

1



2



3



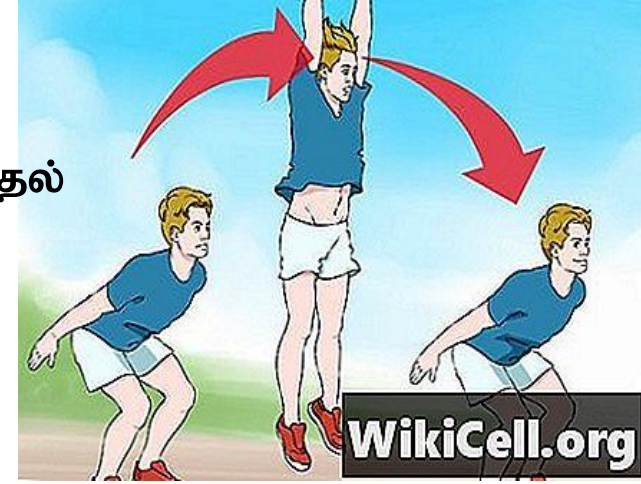


## நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள்



➤ ஓரிடத்தில் நின்று இரு கால்களாலும் பாய்தல்

➤ இரண்டு கால்களிலும் துள்ளி எழுந்து பாய்தல்



➤ இடது காலால் குந்தி நோக்கிப் பாய்தல் அதைப்போன்று வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கி

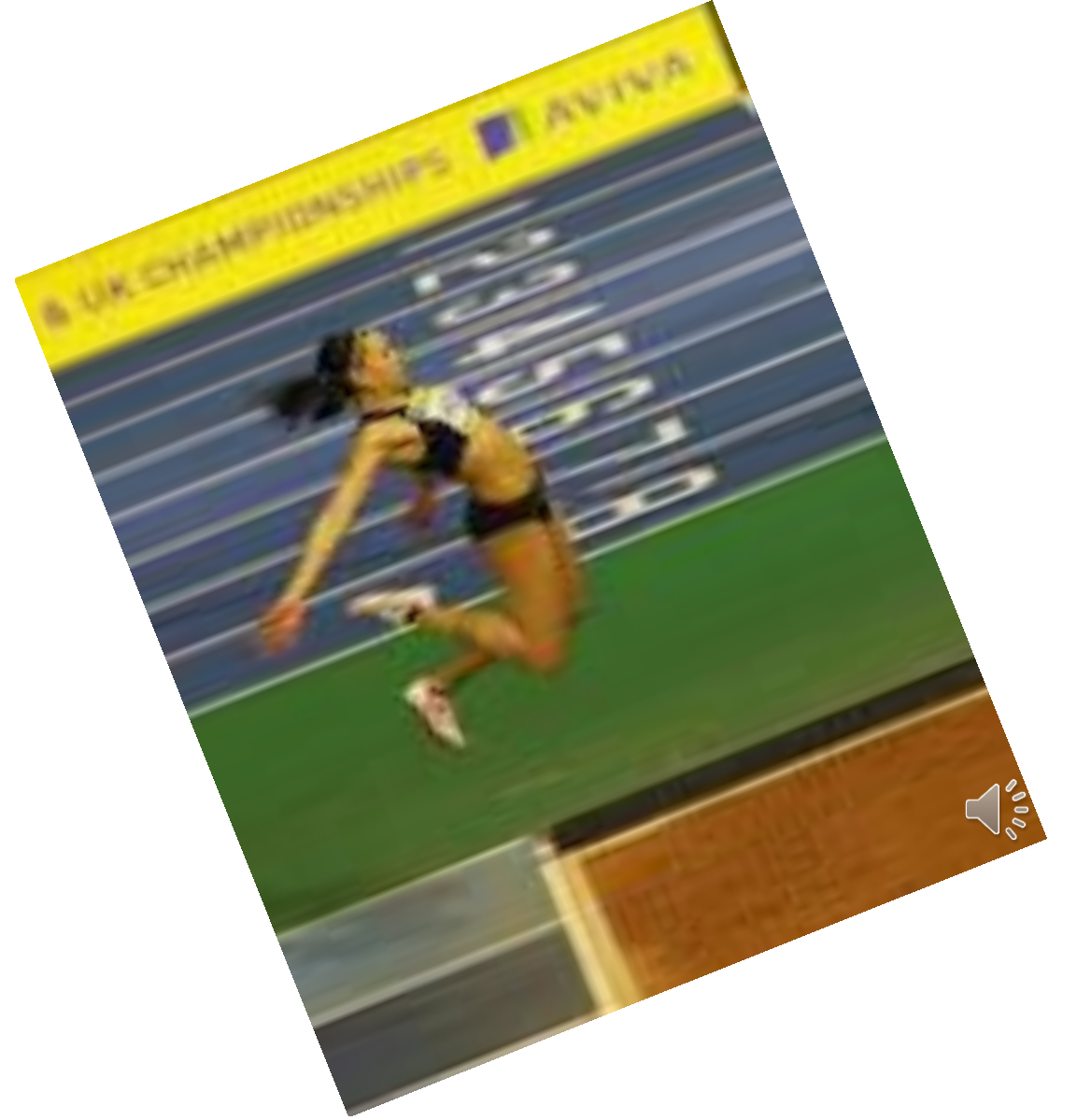


➤ 05 அல்லது 07 சுவடுகள் ஓடிச்சென்று 15cm உயரமாக வைக்கப்பட்ட மரப்பெட்டியில் ஒரு காலை வைத்து பாய்தல்...



தரம் - 08

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்



பாய்தல் நிகழ்ச்சிப்பற்றி கற்போம்