

05

எமது பொழுதை உபயோகமான முறையில் கழிப்போம்

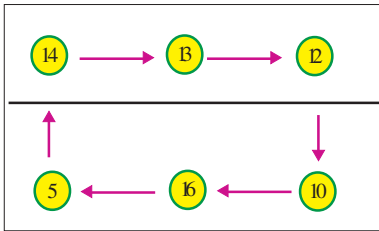
5.1 வொலிபோல்

ஒரு வலையால் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்ட மைதானத்தில் 6 பேர் அடங்கிய இரண்டு குழுக்களுக்கிடையே நடக்கும் விளையாட்டாக வொலிபோல் விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

ஒரு குழுவுக்கு வரும் பந்தை வலைக்கு மேலாக அனுப்புவதுடன், எதிர்க் குழுவிடமிருந்து வரும் பந்தை அடித்து வீழ்த்துவதன் மூலம் அல்லது ஏற்படும் வேறு தவறு நிமித்தம் புள்ளி பெற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் குழுக்களுக்குக் கிடைக்கும்.

மைதானத்தில் உரிய இடத்தில் நிற்கும் வீரர்களுள், பின்வரிசையின் வலது பக்கம் இருக்கும் போட்டியாளர், எதிர் அணிக்குப் பந்தைப் பணிப்பதுடன் போட்டி ஆரம்பமாகும். இவ்விதமாக அனுப்பப்படும் பந்தை மூன்று முறை தொட்டுத் திரும்பி எதிர் அணிக்கு அனுப்புவதற்கு போட்டியாளருக்கு சந்தர்ப்பம் உண்டு. ஒரு வீரர் தொடர்ச்சியாக இரண்டு தடவைகள் பந்தைத் தொடமுடியாது.

பந்து தரையில் விழுதல், எதிர் அணிக்குப் பந்தை அனுப்பத் தவறுதல் அல்லது வேறு தவறினால் எதிரணிக்கு புள்ளிகள் கிடைக்கும். அத்துடன் பந்தைப் பணிக்கும் சந்தர்ப்பமும் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வீரர்கள், கடிகாரத்தின் முள் சுழலும் திசையின்படி ஓர் இடம் மாறிச்செல்ல வேண்டும்.



பணித்தலை ஏற்கும்
வேளையில் வீரர்கள் நிற்கும்
நிலைகள்



பணிக்கும் வேளையில் வீரர்களின்
நிலைகள்

உரு 5.1.1

மேலேயுள்ள வரிப்படம், 14,13,12,10,16,5 இலக்கங்களையுடைய வீரர்கள் கடிக்காரமுள் சுழலும் திசையில் இடம் மாறுவதைக் காட்டுகின்றது. இதன்போது 12 ஆம் இலக்கமுடைய வீரருக்குப் பந்து பணிக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

சர்வதேச சட்டதிட்டங்களின்படி போட்டியில் வெற்றி பெறுவதற்காக, 5 சுற்றுகளில் 3 சுற்றுகள் வெற்றி பெறவேண்டும். முதல் 4 சுற்றுகளின் வெற்றிக்காக 25 புள்ளிகள் பெற வேண்டும். இறுதிச் சுற்றின் வெற்றிக்காக 15 புள்ளிகள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், இரண்டு அணிகளும் 24-24 என்ற சமமான புள்ளிகளைப் பெற்றுக்கொண்டால், 2 புள்ளிகளுக்கான வித்தியாசம் ஏற்படும் வரை போட்டி தொடர்ந்து நடாத்தப்படும். முதல் 4 சுற்றுகளும் இதே விதமாக நடாத்தப்படும். இறுதிச் சுற்றின்போது 14-14 என்ற சமமான புள்ளிகளைப் பெற்றுக்கொண்டால் திரும்பவும் 2 புள்ளிகள் வித்தியாசம் ஏற்படும் வரை போட்டி நடைபெறும்.

5.1.1 குழுவாகச் செயற்படுதல்



ஒர் அணியிலுள்ள 12 வீரர்களில், போட்டிக்காக 6 வீரர்கள் மாத்திரம் ஈடுபடுவதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். இவ்வீரர்கள் தனித்தனி வீரர்களாக அல்லது ஒரு குழுவாகவே கருதப்படுவர். ஏனெனில், எல்லா வீரர்களும் தமக்கு முன் பந்தைப் பெற்ற வீரர்கள், தமக்குப் பின் பந்தைப்பெறும் வீரர்கள் ஆகியோருடன் தொடர்புகொள்வதே காரணமாகும். தனக்கு முன் பந்தைப் பெற்ற வீரர் தன்னிடமிருந்து பந்தைப் பெறவரும் வீரர் ஆகியோரை அவதானிக்காமல் தன்னுடைய செயற்பாட்டைக்காட்ட ஒரு வீரருக்கு முடியாது.

ஒரு வீரர் விளையாடும்போது ஏற்பட்ட தவறை மீண்டும் சரிசெய்யும் சந்தர்ப்பம் வொலிபோல் விளையாட்டில் கிடைப்பதில்லை. எனவே, ஒரு குழுவாகப் போட்டியிடும் ஒவ்வொரு வீரரும் தனக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு பந்தையும் சரியான முறையில் பயன்படுத்திப் போட்டியிட வேண்டும். ஒரு வீரரின் பலவீனமான விளையாட்டு முறை, அக்குழுவின் வெற்றியின்மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்துதல் இப்போட்டியில் காணப்படும் விசேட அம்சமாகும்.

வீரர்களின் மனோபலத்தை உச்ச நிலையில் வைத்திருப்பது வொலிபோல் விளையாட்டின்போது மிக முக்கியமானதாகும். போட்டியில் நேரடியாகப் பங்குபற்றாமல் விளையாடும் வீரர்களின் ஆசனத்தில் அமர்ந்திருக்கும் மற்றைய வீரர்கள் தங்கள் குழுவின் வெற்றிக்காக முக்கிய பங்கினை வகிக்க வேண்டும்.



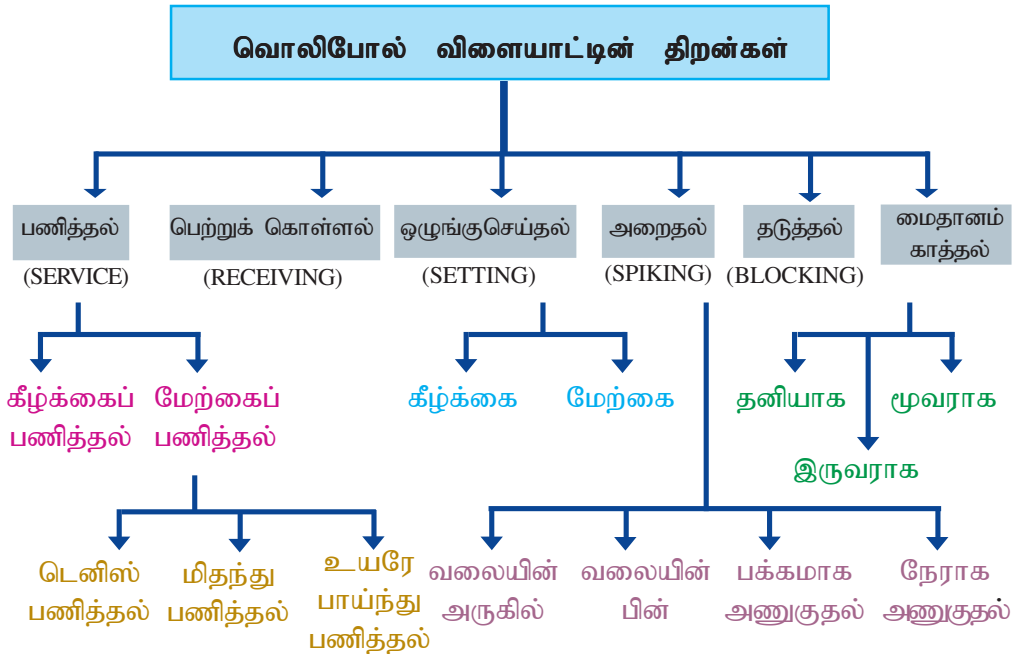
தேவைக்கேற்றபடி அவர்கள், எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பிரதி வீரர்களாகப் போட்டியில் ஈடுபட ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

முன்னைய வகுப்புகளில் வொலிபோல் விளையாட்டைப்பற்றிய அறிவையும் செயற்பாடுகள் மூலம் விரிவான அறிவையும் நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்கள். கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் விடயங்கள் தொடர்பாக ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

- வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாறு.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் நுட்பங்கள்.

செயற்பாடு 5.1

முன்னைய வகுப்புகளில் வொலிபோல் விளையாட்டில் கற்றுக்கொண்ட திறன்களை அட்டவணைப்படுத்துக. அட்டவணையைக் கீழேயுள்ள அட்டவணையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.



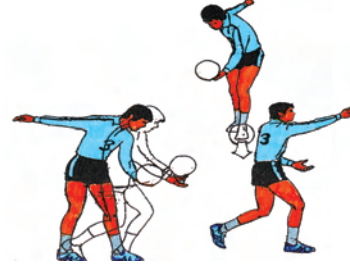
இவ்வினையாட்டின் வரலாறு, சட்டதிட்டங்கள், நுட்பங்கள் பற்றிய அறிவை ஞாகப்படுத்திக் கொள்வதுடன், அவ்வினையாட்டின் திறன்கள் பற்றிய உங்கள் அறிவை கீழுள்ள வரிப்படங்களை அவதானிப்பதன் மூலம் ஞாகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

மேற்கைப் பணிப்பு



உரு 5.1.2

கீழ்க்கைப் பணிப்பு



உரு 5.1.3

டிக் முறையில் மாற்றுதல்
(Dig pass)



உரு 5.1.4

வொலி முறையில் மாற்றுதல்
(Volley pass)



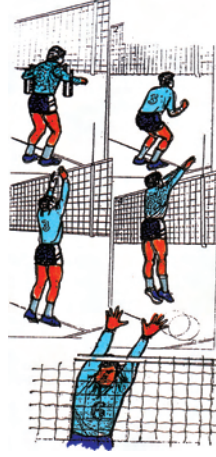
உரு 5.1.5

அறைதல்



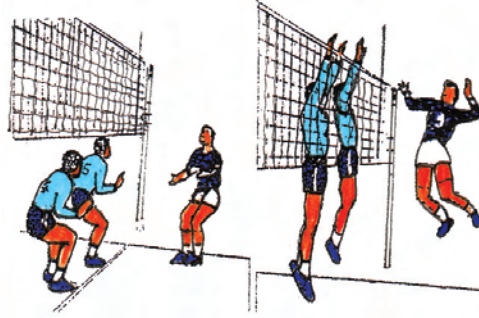
உரு 5.1.6

தனியாகத் தடுத்தல்



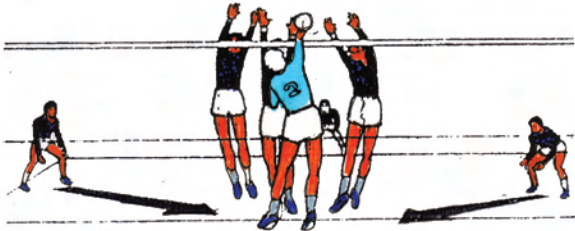
உரு 5.1.7

இருவராகத் தடுத்தல்



உரு 5.1.8

மூவராகத் தடுத்தல்



உரு 5.1.9

வொலிபோல் விளையாட்டின் ஒவ்வொரு திறன் பற்றிய சிறந்த பயிற்சியை அத்திறன்களை முன்வைக்கும்போது தலை, கைகள், கால்கள் அமைய வேண்டிய முறைகள் தொடர்பாகவும் அத்திறன்களுக்குரிய சட்டதிட்டங்கள் பற்றியும் முன்னர் கற்றுள்ளீர்கள். ஆனாலும், கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் விடயங்களை அவதானிப்பதன் மூலம் திறன்களை மேலும் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

பணித்தலுக்கான பயிற்சியின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்



- பணித்தலுக்குப் பொருத்தமானவாறு பந்தை மேலே போடுதல்.
- ஆரம்பத்தில் இரண்டு கைகளாலும் பந்தைப் போடுவதற்குப் பயிற்சி பெறல்.
- பந்தைச் சரியான இடத்திற்குப் போடப் பயிற்சி பெறல்.
- சரியான அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்யும் வரை பந்தை வேகமாகப் பணிக்காமல் இருத்தல்.
- பந்தைப் பல இடங்களில் போடப் பயிற்சி பெறல்.

பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பயிற்சியின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்



- பந்து வரும் இடத்திற்கு விரைவாகச் செல்வதற்குப் பயிற்சிபெறல்.
- பந்தை அடிக்கும்போது இரண்டு கைகளின் இணைப்பை மாறாமல் வைத்திருத்தல்.
- இரண்டு கைகளின் அகன்ற பகுதியில் பந்தைப் படவைத்தல்.
- பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது குதிக்கால்களை உயர்த்தி வைத்தல்.
- பந்தை அடிக்கும்போது கைகளையும் கால்களையும் ஒன்றிணைத்து செயற்படுத்தல்.

அறைதல் பயிற்சியின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்



- திறன்களை விருத்தி செய்ய வேகத்தில் அவதானம் செலுத்துதல்.
- வலையைக் குறைவான உயரத்தில் வைத்துச் சரியான முறையில் திறனைப் பெறப் பயிற்சி பெறல்.
- ஒரு கோணத்தில் பந்தை அடைந்து அறையப் பயிற்சி பெறல்.
- ஆரம்பத்தில் பந்தை வலைக்குச் சற்று உயரமாகவும் வலைக்குச் சற்றுத் தூரமாகவும் பெற்று அறைதல்.
- தடுத்தலைத் தவிர்க்கக்கூடிய முறையில் அறைதல் பயிற்சியினைப் பெறல்.

தடுத்தல் பயிற்சியின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்



- வலையைக் குறைவான உயரத்தில் கட்டிப் பயிற்சிபெறல்.
- உடலை சரியாக வளைத்து வைத்திருத்தல்.
- முதலில் அசையாமல் பின் அசைவுடனும் தடுத்தலில் பயிற்சி பெறல்.
- இரண்டு கைகளையும் வலையின் மேலாக எதிர்க்குழுவின் பக்கம் செலுத்தி பந்தைத் தடுக்கப் பயிற்சி பெறல்.
- இருவர் அல்லது மூவர் சேர்ந்து பந்தைத் தடுத்தல்.
- தோட்டையிலிருந்து பந்து அறையப்படும் இடத்திற்குக் கைகளைக் கொண்டு செல்வதற்குப் பயிற்சி பெறல்.

மைதானத்தைக் காத்தல் பயிற்சியின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்



- குதிக்காலை உயர்த்தி இயன்றளவு உடலை வளைத்து, உடலின் நிறையை முன்னோக்கிச் செலுத்திப் பந்தை பெற்றுக்கொள்ளப் பயிற்சி பெறல்.
- கைகளைப் பக்கமாக வைத்து உடலைத் தளர்த்தப் பயிற்சி பெறல்.
- எந்த முறையிலாவது பந்தை மேலே உயர்த்தப் பயிற்சி பெறல்.

பந்தை ஒழுங்கு செய்தல் பயிற்சியின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

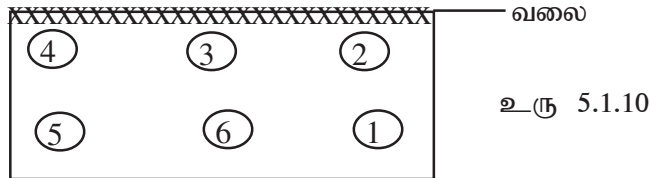


- ஆரம்பத்தில் ஓர் இடத்தில் அசையாமல் நின்றுப் பின்னர் அசைந்து பந்தை ஒழுங்கு செய்தல். இயன்றளவு வேகமாகப் பந்தைப் அடையப் பயிற்சி பெறல்.
- பந்தை நெற்றிக்கு மேலாக வைத்துத் தொடுதல்
- முடிந்தளவு வேகமாக பந்துக்கு அருகாமையில் செல்லல்.

விளையாட்டு வீரர்களின் நிலை



வீரர்கள் விளையாட்டு ஆரம்பமாகும்போது நிற்க வேண்டிய நிலை உரு 5.1.10 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. ஓர் அணி பணித்தலை மேற்கொள்ளும்போது எதிரணி பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும். 4, 3, 2 ஆகிய இலக்க வீரர்கள் முன்வரிசை வீரர்களாகவும் 5,6,1 ஆகியோர் பின்வரிசை வீரர்களாகவும் நிற்பார்கள்.



இங்கு இலக்கங்களால் குறிப்பிட்டுள்ளது வீரர்கள் நிலைகொள்ள வேண்டிய இடங்கள் ஆகும் (வீரர்களின் இலக்கங்கள் அல்ல). பணித்தல்கள் மாறும்போது வீரர்கள் கடிகாரத்தில் முள் திரும்பும் திசையின் பக்கமாக ஓர் இடம் மாறிச் செல்லவேண்டும்.

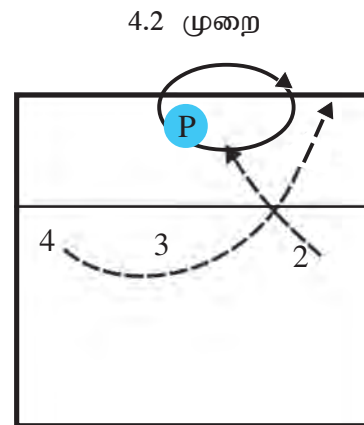
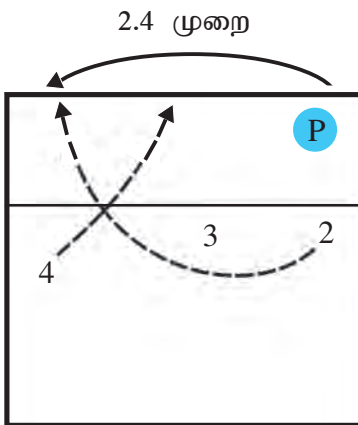
அறைதல் நுட்பங்கள்

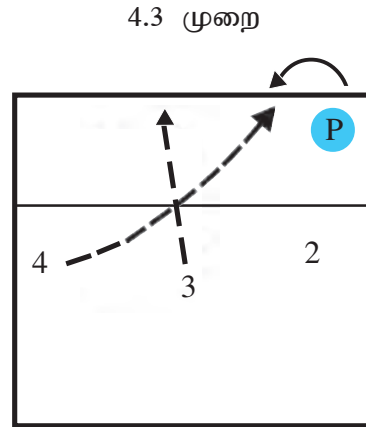
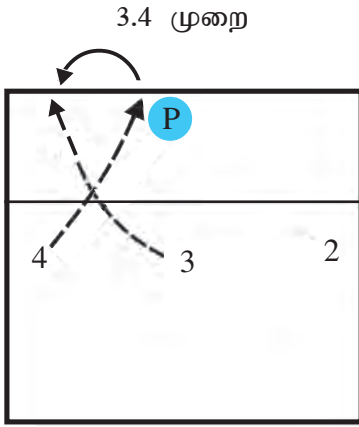
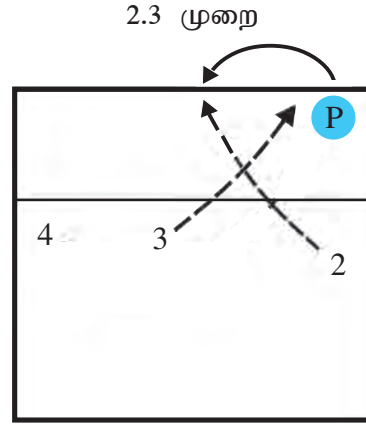
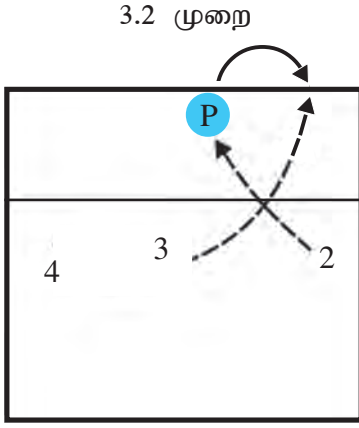


எதிரணியினரின் பக்கத்திற்குப் பந்தினை வேகமாக அறைந்து புள்ளிகளைப் பெறவேண்டுமாயின், பல்வேறுவகையான அறைதல் நுட்பங்களைக் கையாள வேண்டுமென்பதை கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். இதற்காகக் கீழ்க்குறிப்பிடப்படும் அறைதல் நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

- 1) 2.4 முறை
- 2) 4.2 முறை
- 3) 3.2 முறை
- 4) 2.3 முறை
- 5) 3.4 முறை
- 6) 4.3 முறை

கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வரிப்படங்களில் - - - - - → அறைதலுக்குச் செல்லும் வீரர்களின் அசைவையும், ————— → ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட பந்து செல்லும் இடத்தையும், **P** பந்தை ஒழுங்கு செய்பவரையும் குறிக்கின்றது.





இவ்வாறான அடிப்படை அறைதல் நுட்பமுறைகளைக் கையாளுவதன் மூலம் எதிரணியினரின் தடுத்தலை மீறி அறைதலைச் சிறப்பாகச் செய்யலாம். ஒரு சிறந்த வொலிபோல் அணியில் இவ்வாறான நுட்பங்களைக் கையாளுவது வழக்கம்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் நுட்பங்கள்

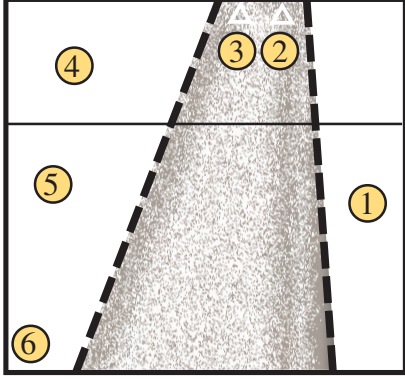


எதிரணி வீரர்களால் வேகமாக அறையப்படும் பந்தைத் தடுப்பதற்காகத் தடுத்தல் நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இரண்டு வகையான தடுத்தல் நுட்பங்கள் இவற்றுள் பிரதானமானவையாகும்.

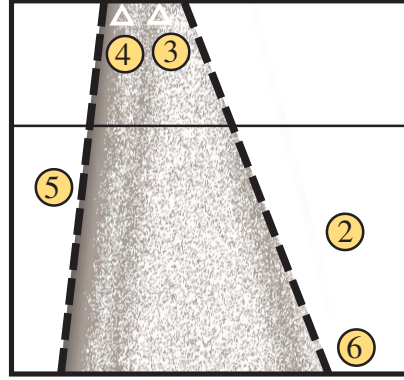
- 1) 6 வது நிலைய வீரர் பின்னால் உள்ள முறை (6 back).
- 2) 6 வது நிலைய வீரர் முன்னால் உள்ள முறை (6 up).

6 வது நிலைய வீரர் பின்னால் உள்ள முறை

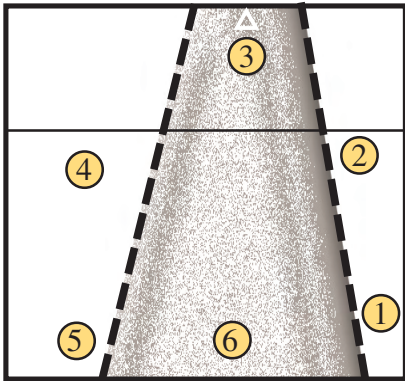
↓ அறைதல் 4 வது நிலைய வீரர்



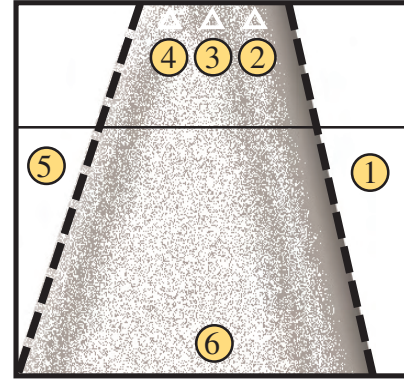
↓ அறைதல் 2 வது நிலைய வீரர்



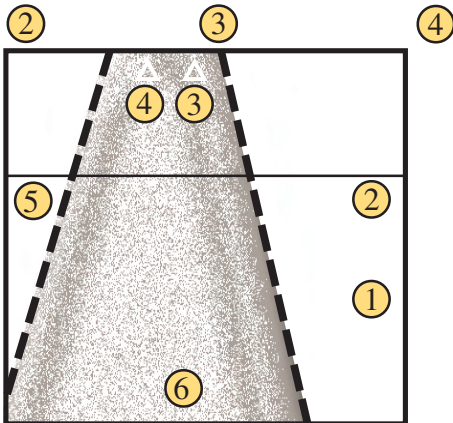
↓ அறைதல் 3 வது நிலைய வீரர்



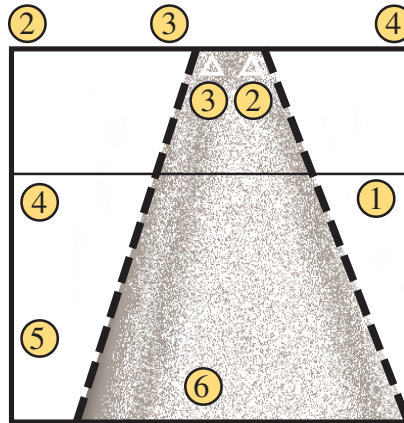
↓ அறைதல் 3 வது நிலைய வீரர்



↓ அறைதல் 2,3 வது நிலைய வீரர்களுக்கிடையில்



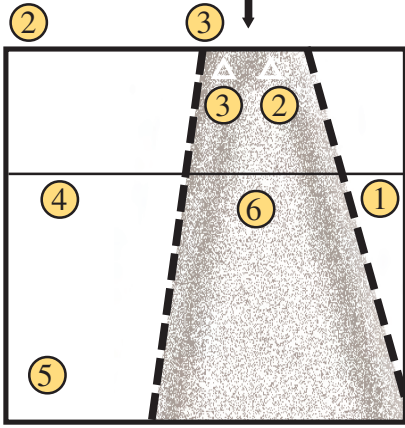
↓ அறைதல் 3,4 வது நிலைய வீரர்களுக்கிடையில்



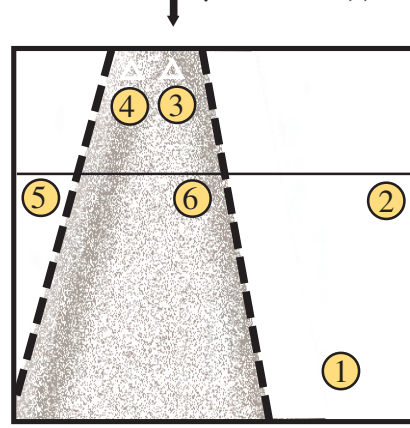
உரு 5.1.12

6 வது நிலைய வீரர் முன்னால் உள்ள முறை

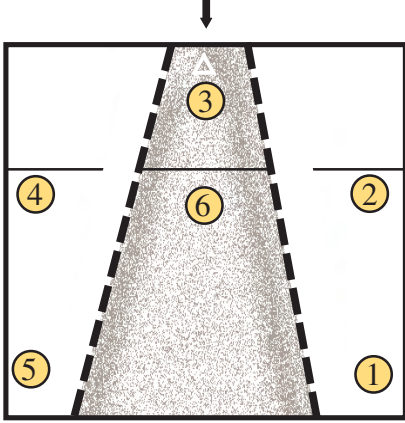
அறைதல் 4 வது
நிலைய வீரர்



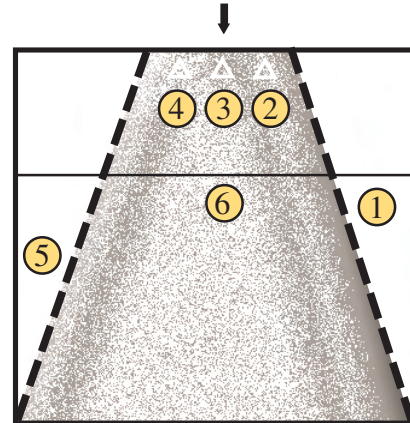
அறைதல் 2 வது
நிலைய வீரர்



அறைதல் 3 வது
நிலைய வீரர்



அறைதல் 3,4 வது
நிலைய வீரர்



உரு 5.1.13

பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறைகள்

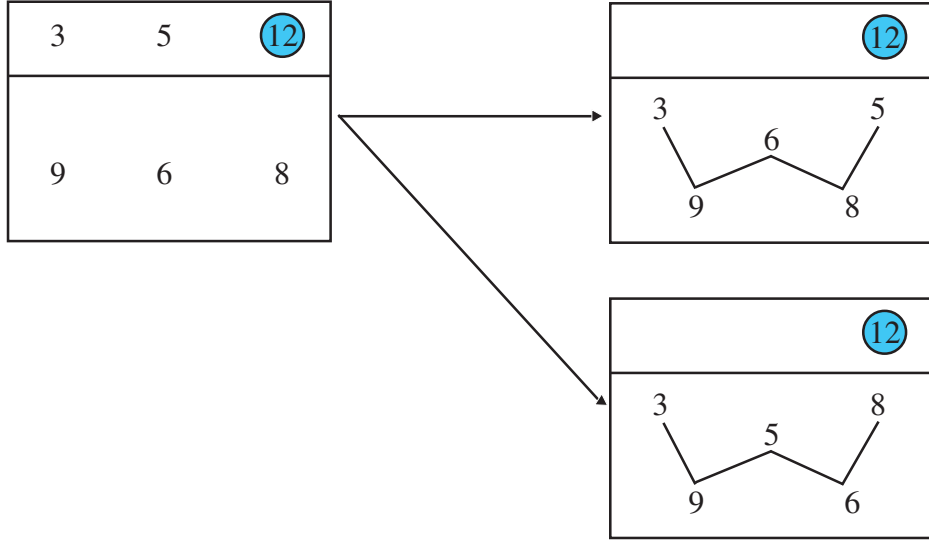


திறமையான அணியினர் பல்வேறுபட்ட பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முறைகளில் 5 வீரர்கள் குழுவாகச் செயற்பட, ஒரு வீரர் பந்தினை ஒழுங்கு செய்து கொடுப்பார்.

12 ஆம் இலக்க வீரர் பந்தை ஒழுங்கு செய்ய மைதானத்தின் பல இடங்களுக்குச் செல்லும் பட்சத்தில் மற்றைய வீரர்கள் நிற்கும் நிலையை கீழ்வரும் படங்களில் இனங்கண்டு கொள்ளவும்.

- 3, 5, 12, 9, 6, 8 - வீரர்களின் இலக்கம்.
- 12 - பந்தை ஒழுங்கு செய்பவர்.
- 12 இலக்கவீரர் ஒழுங்கு செய்வதற்காக பல்வேறு இடங்களுக்குச் சென்று பின்னர் தன்னுடைய இடத்திற்கு வர வேண்டும்.
- முறிகோடுகள் மூலமாக பந்து ஒழுங்கு செய்பவர் செல்லும் வரும் வழிகள் தெளிவுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

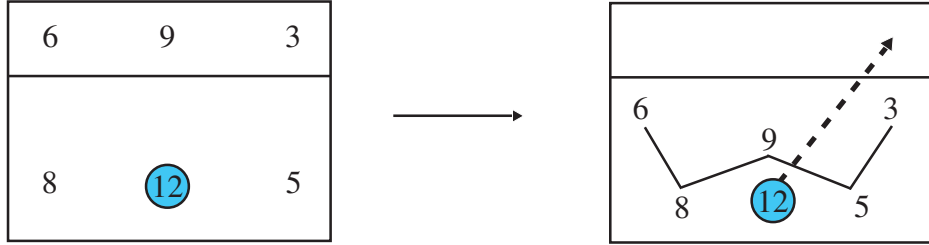
2 வது நிலையத்திலிருந்து பந்தை ஒழுங்கு செய்யும் வீரர் செல்லுதல்.



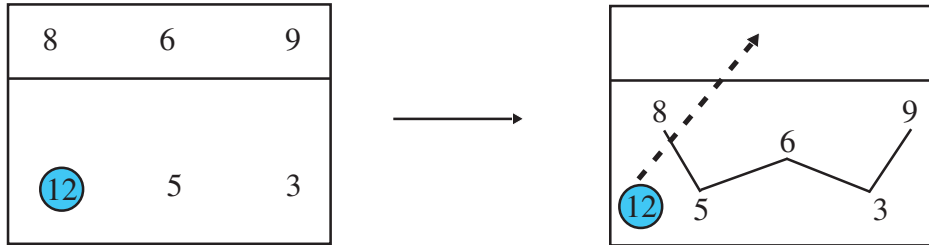
1 வது நிலையத்திலிருந்து பந்தை ஒழுங்கு செய்யும் வீரர் செல்லுதல்.



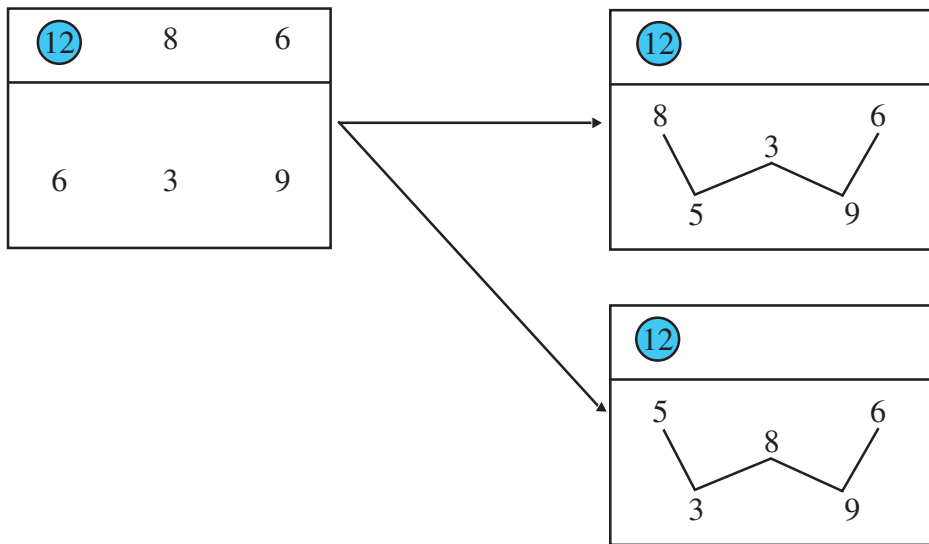
6 வது நிலையத்திலிருந்து பந்தை ஒழுங்கு செய்யும் வீரர் செல்லுதல்.



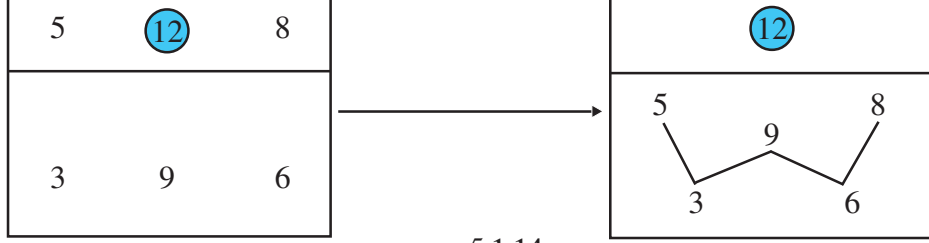
5 வது நிலையத்திலிருந்து பந்தை ஒழுங்கு செய்யும் வீரர் செல்லுதல்.



4 வது நிலையத்திலிருந்து பந்தை ஒழுங்கு செய்யும் வீரர் செல்லுதல்.



3 வது நிலையத்திலிருந்தை பந்து ஒழுங்கு செய்யும் வீரர் செல்லுதல்.



உரு 5:1:14

ஒப்படை 5.1

வொலிபோல் விளையாட்டுத் தொடர்பான தகவல்களை உள்ளடக்கிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரிக்க.

5.2 வலைப்பந்தாட்டம்

உறுதியான மேற்பரப்பில் 30.5 m நீளமுள்ள 15.25 m அகலமான மைதானத்தை மூன்று சமமான பகுதிகளாகப் பிரித்து 3.05 m உயரமான கம்பத்தில் பொருத்தப்பட்ட வளையமொன்றில் பந்தைப் போட்டு புள்ளியொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விளையாட்டாக வலைப்பந்து விளையாட்டு விளையாடப்படுகின்றது.

விளையாடும் வீரர்கள் விசேடமான பெயர்கள் மூலம் குறிப்பிடப்படுவதும், ஒவ்வொரு வீரருக்கும் விளையாட வேண்டிய பிரதேசங்கள் ஒதுக்கப்பட்டுக் காணப்படுவதும் வேறு குழு விளையாட்டுகளை விட வலைப்பந்து விளையாட்டு வேறுபடக் காரணமாகும். அணியில் விளையாடுபவர்களுக்கிடையில் பல்வேறு முறைகளில் பந்து அனுப்பப்பட்டு, பேற்று வளையம் ஊடாகப் பந்தை போடுவதன் மூலம் புள்ளி பெறப்படும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் விளையாட்டை முடிக்கும்போது அந்த நேரம் வரை அதிக புள்ளியைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

குழுச் செயற்பாடுகள்

வலைப்பந்து விளையாட்டில் விளையாடும் ஏழுபேருடன் மேலதிக (பிரதி) வீரர்களுட்பட மொத்தமாக அணியில் 12 பேர் அடங்குவர். அணி வெற்றி பெற இந்த வீரர்கள் அனைவருக்கும் சமமான பொறுப்புகள் உள்ளன. ஒரு வீரரின் திறமையற்ற விளையாட்டு முறை முழு அணிக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும், இதனால், அவர்களுடைய பொறுப்புணர்வு தொடர்பாக மிக அவதானமாக இருக்க வேண்டிய நிலைமை அவர்களுக்கு உண்டு.



கீழே குறிப்பிட்டுள்ள பண்புகளை தமக்குள் அதிகரித்துக்கொள்வதற்கான தேவையுமுள்ளது.

- இடைவெளி பற்றிக் கவனமெடுத்தல்.
- அறிந்துகொள்ளும் சக்தி.
- விரைவாக முடிவெடுத்தல்.
- தயாராக இருத்தல்.
- நேரம்.
- அவதானம்.

எதிரணி வீரர்களை எதிர்த்துச் செல்லவும், தமக்குக் கிடைக்கும் பந்தைச் சரியாகப் பெற்றுக்கொள்ளவும் சரியாகப் பந்தை மாற்றிக்கொள்ளவும் இப்பண்புகள் அவசியமானதாகும். அதே போல் செய்யவேண்டியது என்னவென்று ஊகித்தல், சரியாகத் தீர்மானித்தல், அதனைச் செயற்படுத்தல், அவதானித்தல், எதிர்பார்த்திருத்தல் போன்றவை எல்லா வீரர்களுக்கும் முக்கியமாக அமையும் விசேட பண்புகளாகும். மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள திறமைகளில் பயிற்சி பெற்று வலைப்பந்துப் போட்டியில் ஈடுபடின் வெற்றியைப் பெறுவது அவ்வளவு கடினமானதாக அமையாது.

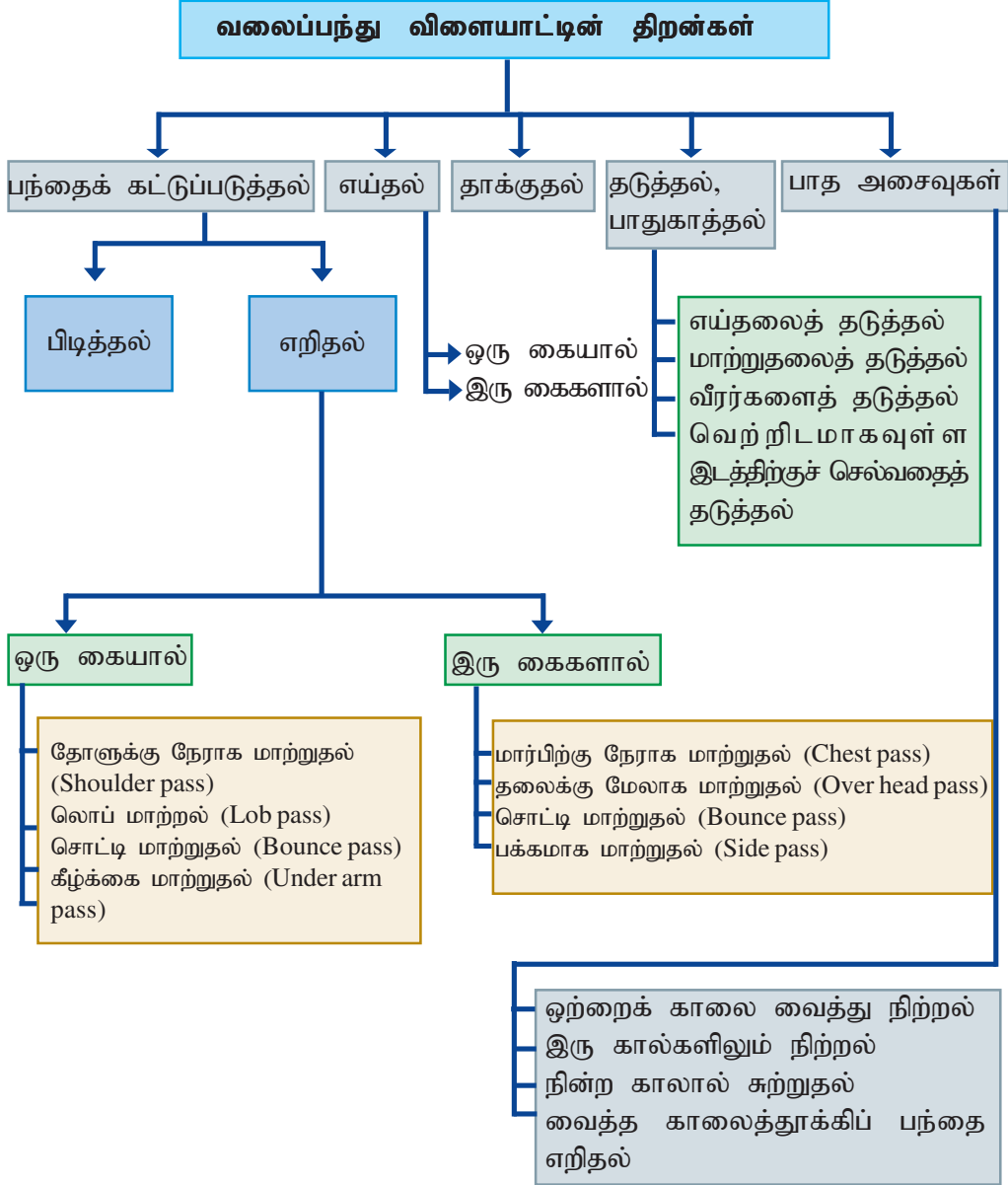
முன்னைய வகுப்புகளில் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் கீழே தரப்பட்ட விடயங்களில் பெற்றுக்கொண்ட அறிவு, செயற்பாடுகள் தொடர்பாக உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

- வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாறு
- வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள்
- வலைப்பந்து விளையாட்டின் விதிமுறைகள்
- வலைப்பந்து விளையாட்டின் நுட்பங்கள்

செயற்பாடு 5.2

வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுக. அவற்றை வகைப்படுத்தி எழுதுக.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட திறன்களுடன் தரப்பட்டுள்ளவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.



தொடர்ந்து தரப்பட்டுள்ள படங்கள் பந்தை எறியும், பந்தை மாற்றும் பல்வேறு முறைகளைக் காட்டுகின்றன.

ஒரு கையால் பந்தை மாற்றும் முறைகள்



உரு 5.2.1
தோளுக்கு நேராக மாற்றுதல்
(Shoulder Pass)



உரு 5.2.2
லொப் மாற்றுதல்
(Lob Pass)

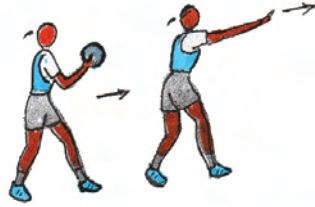


உரு 5.2.3
சொட்டி மாற்றுதல்
(Bounce Pass)

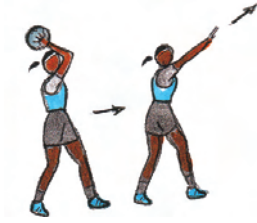


உரு 5.2.4
கீழ்க் கை மாற்றுதல்
(Under Arm Pass)

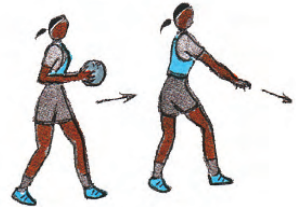
இரு கைகளாலும் பந்தை மாற்றும் முறைகள்



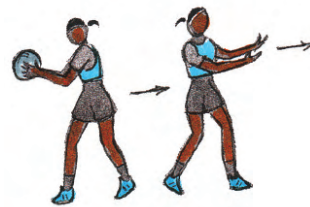
உரு 5.2.5
மார்புக்கு நேராக மாற்றுதல்
(Chest Pass)



உரு 5.2.6
தலைக்கு மேல் மாற்றுதல்
(Over Head Pass)



உரு 5.2.7
சொட்டி மாற்றுதல்
(Bounce Pass)



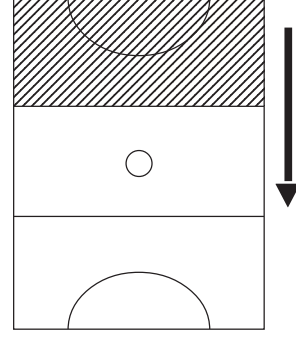
உரு 5.2.8
பக்க மாற்றுதல்
(Side Pass)





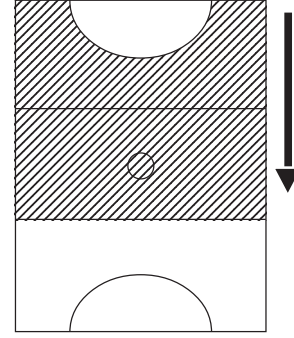
01) பேற்றுக் காவலன் - GOAL KEEPER (GK)

- பேற்றுப் பிரதேசத்தின் எல்லைக்குள் பாதுகாப்பைச் செய்தல்.
- பேற்றுக்கு எய்தலைத் தடுத்தல்.
- பேற்றுக் கோட்டிற்கு வெளியில் செல்லும் பந்தை உள்ளெறிதல்.
- தவறான (தோல்வியடைந்த) எய்தலைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



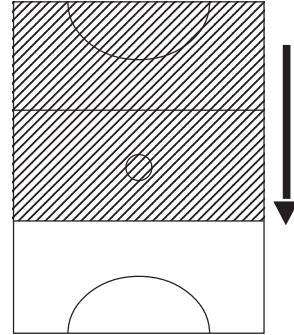
02) சிறைக் காப்போன் - WING DEFENCE (WD)

- தனக்குரிய பிரதேசத்தைப் பாதுகாப்பதில் ஈடுபடல்.
- கோட்டிற்கு வெளியே சென்ற பந்தை உள்ளெறிதல்.
- முன்னோக்கிச் சென்று பந்தைப் பெறுதலும் மாற்றுதலும்.
- தேவைப்படும் பட்சத்தில் மத்திய எறிகையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- மத்திய பிரதேசத்திலும் பாதுகாத்தல் பணியில் ஈடுபடல்.



03) பேற்றுக் காப்போன் - GOAL DEFENCE (GD)

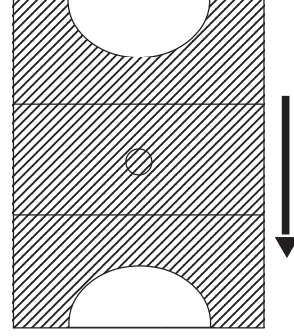
- எதிரணி தாக்கும்போது பாதுகாத்தல், தடுத்தலைச் செய்தல்.
- தேவையானபோது மத்தியில் எறியப்படும் பந்தைப் பெறல்.
- கோட்டிற்கு வெளியே செல்லும் பந்தை உள்ளெறிதல்.
- தோல்வியடைந்த எய்தலைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.



- G.K மூலம் உள்ளெறியப்பட்ட பந்தை பெற்றுக் கொள்ளல்..
- மையப் பிரதேசத்திற்கும் பேற்றுப் பிரதேசத்திற்கும் பாதுகாத்தலுக்குப் பங்களித்தல்.

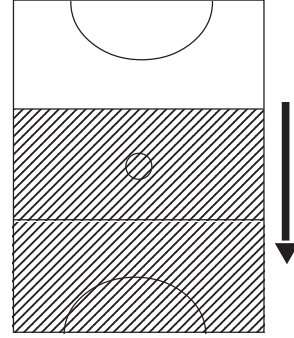
04) மையத்தோன் - CENTRE (C)

- போட்டி ஆரம்பிக்கும்போதும், பேற்றைப் பெற்றதன் பின்பும் மையத்தில் நின்று பந்து மாற்றுதலைச் சரியாகச் செய்தல்.
- பாதுகாத்தலுக்குத் துணை புரிதல்.
- பந்து வெளியில் செல்லும் அனைத்துச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பந்தை உள்ளெறிதல்.
- தாக்குதலுக்குத் துணை புரிதல்.



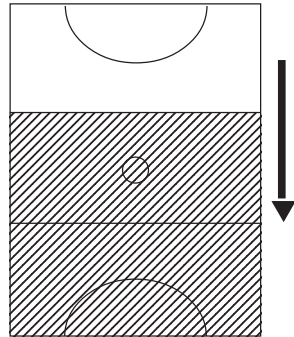
05) சிறைத் தாக்குவோன் - WING ATTACK (WA)

- மையப் பிரதேசத்தில் எறியும் பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் பந்து மாற்றுதலும்.
- C (மைத்தோன்) உடன் சேர்ந்த பேற்று வளையத்தை நோக்கிப் பந்தைக் கொண்டு செல்லல்.
- தாக்குதல், பாதுகாத்தல் ஆகியவற்றில் பங்களிப்புச் செய்தல்.
- தமது பிரதேசத்திற்கு வரும் வீரர்களைத் தாக்குதல்.
- சிறைத்தாக்குவோன் (GA), மையத்தோனுக்கு (C) பந்தைத் பெற்றுக் கொடுத்தல்.



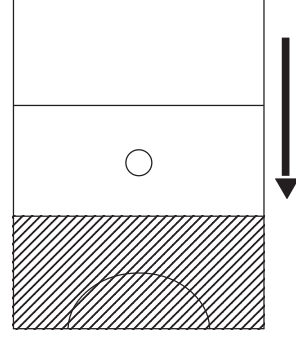
06) பேற்றுத் தாக்குவோன்- GOAL ATTACK GA)

- தமது பிரதேசத்திற்கு வரும் எதிரணி வீரர்களைத் தாக்குதல்.
- WA, C உடன் சேர்ந்த பேற்று வளையத்தை நோக்கிப் பந்தைக் கொண்டு செல்லல்.
- பந்தைப் பேற்றுக்கு எய்தல்.
- பேற்று எய்வோனுக்கு (GS) உதவி புரிதல்.
- தேவை ஏற்படின் மத்திய எறிகையைப் பெறல்.
- எறிதல் தவறியபோது பந்தை மீள்ப் பெறல்.



07) பேற்றுக்கு எய்வோன் - GOAL SHOOTER (GS)

- பந்தைப் பேற்றுக்கு எய்தல்.
- தவறான எய்தலால் வரும் பந்தை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- பேற்றுப் பிரதேசத்திற்கு வரும் பந்தைப் பாதுகாப்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பேற்றுக் கோட்டிற்கு வெளியே செல்லும் பந்தை உள்ளெறிதல்.
- எதிரணியினரின் பந்து பரிமாறும்போது அதைப் பெறல்.



உரு 5.2.9

ஆக்கிரமித்தலும் பாதுகாத்தலும்

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் இரண்டும் முக்கிய செயற்பாடுகளாகும். ஓர் அணி தாக்குதலில் ஈடுபட மற்றைய அணி பாதுகாப்புச் செயலில் ஈடுபடும். எனவே, தாக்குதல், பாதுகாத்தல் போன்ற திறன்களைச் சரியாக வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் எதிரணி வீரர்களின் பாதுகாத்தலைத் தடுக்கவும் தாக்குதலை மேற்கொள்ளவும் பாதுகாப்பைச் சரியாகச் செய்வதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

தாக்குதல், பாதுகாத்தலின்போது கவனிக்க வேண்டிய சில விசேட செயற்பாடுகள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவோம்.

தாக்குதலின்போது கவனிக்க வேண்டிய விசேட அம்சங்கள்

- எதிரணி வீரர்களின் இடையூறுகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஓடும்போது வேகத்தை மாற்றி ஓடுதல்.
- எதிரணி வீரர்களைத் தடுப்பதற்காகத் திசையை மாற்றி ஓடுதல்.
- வெற்றிடமுள்ள பிரதேசத்திற்கு செல்வதற்காக எதிரணி வீரர்களை ஏமாற்றுவதலும் விலகிச் செல்லுவதலும்.
- மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

- எதிரணி வீரர்களுக்கு மிக அருகில் 3 அடி சம தூரத்திலிருந்து பாதுகாத்தல் செயலைச் செய்தல்.
- எதிரணி வீரர்கள் பந்தினை முன்னோக்கி கொண்டு செல்ல விடாது தடுத்தல். பின்னோக்கி, பக்கமாக விளையாட்டைக் கொண்டு செல்வதற்குத் திட்டமிடல். பந்து அனுப்பும் வீரரைத் தடுத்ததன் பின்னர் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல், தாக்குதலுக்கு இடமளித்தல்.
- எதிரணி வீரர்களின் தாக்குதல் முறைகள் தொடர்பாக அவதானித்து, பாதுகாப்புச் செயற்பாட்டை அமைத்துக்கொள்ளல்.

வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுகையில் பல தரப்பட்ட அசைவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், பந்து மாற்றுதல், பாத அசைவுகள், தாக்குதல், பாதுகாத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பல அசைவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும். இவ்வாறான அசைவுகளில் உள்ள விசேட செயற்பாடுகள் தொடர்பாக அவதானத்தைச் செலுத்துதல் திறமைமிக்க விளையாட்டு (அணி) வீரர்களின் பண்புகளாகும். இதன்மூலம் அவர்களின் விளையாட்டமைப்பின் வளர்ச்சிக்காக மிகவும் உதவியாக அமையும்.

ஓடுதல்

- பாதச்சுமமாடு மூலமாக ஓடுதல்.
- முழங்காலை உயர்த்தி முன்னோக்கிச் செல்லல்.
- செளகரியமாக ஓடுதல்
- ஓடும் திசையை மாற்றி ஓடுதல் (இடம், வலம், பக்கம், முன், பின்,)
- வேகத்தை மாற்றி ஓடுதல்.
- தலையை நிமிர்த்திய வண்ணம் ஓடுதல்.

மிதித்தெழல்

- முழங்கால் கணுக்காலை நீட்சியுறச் செய்தல்.
- இரு கைகளையும் ஒன்றாக வீசி உயரத் தூக்குதல்
- முண்டத்தை நீட்சியுறச் செய்தல்.
- மேலே பார்த்தல்
- ஒரு காலால் அல்லது இரு கால்களாலும் மிதித்தெழல்

நிலம்படல்

- ஒரு காலால் அல்லது இரு கால்களாலும் நிலம்படல்.
- ஒரு காலால் நிலம்பட்டு, ஒரு கவடு எடுத்து வைத்தல்.
- வலது காலால் நிலம்பட்டு, இடது காலால் ஒரு கவடு எடுத்து வைத்தல்.
- தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்ளல்.
- உடல் தளர்ந்த நிலையில் சமநிலையைப் பேணி நிலம்படல்.

ஏமாற்றுதல்

- முழங்காலை மடித்து பந்து அனுப்பும் திசையை நோக்கிச் செல்லல்.
- எப்போதும் முழங்கால், பாதத்தின் குதி, நுனி தளர்வாய் இருத்தல்.
- வலம், இடமாக ஏமாற்றுதல்.
- மணிக்கூட்டு கம்பி சுழலும் திசையில் திரும்பி, ஒரு கவடு வலதுபக்கம் வைத்தல்.
- மணிக்கூட்டு கம்பி சுழலும் எதிர்த் திசையில் திரும்பி ஒரு கவடு இடது பக்கம் வைத்தல்.

சுழலுதல்

- உடலை நேராக வைத்திருத்தல்
- முழங்காலில் சற்று மடித்தல்
- பாதச் சும்மாட்டினால் சுழலுதல்
- முழங்காலுடன் பாதத்தால் சுழலுதல்
- விளையாட்டு நடைபெறும் திசைக்கு அசைத்தல்

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தைப்பெறல், பந்தை மாற்றுதல், எய்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளின்போது அடிப்படைக் காரணிகளின் மீது கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

பந்தைப்பெறல்

- பந்தின் திசையைப் பார்த்தல்.
- பந்து வரும் திசைக்கு உடலையும் கைகளையும் கொண்டு செல்லல்.
- இலகுவாகப் பந்தைப் பிடித்து உடற்புறமாகக் கொண்டுவரல்.



பந்தை எறிதல்

- உடலின் நிறையைப் பாதத்தினூடாக நகர்த்தல்.
- கை விரல்களை விரித்து பந்தை அனுப்புதல்.
- பந்தை எறியும் திசையில் உடல் பின் தொடர்தல்.
- சுதந்திரமான பிரதேசத்தில் பந்தை பெறுபவருக்கு பந்தை எறிதல்.

பந்தை எய்தல்

- உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்.
- உடலை மேல் நோக்கி அசைத்தல்.
- பந்தைப் பேற்று வளையம் நோக்கி அனுப்புதல்.
- பார்வை பேற்று வளையத்தை நோக்கி இருத்தல்.

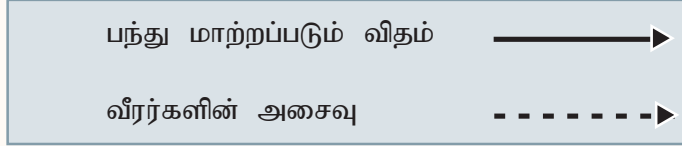
பந்து மாற்றும் முறைகள்

விளையாட்டில் ஈடுபடும் ஏழு பேருக்கும் இடையில் பந்தை மாற்றிக் கொண்டு கடைசியில் புள்ளியொன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகப் பந்தை மாற்றப் பல்வேறுபட்ட முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். இவ்வாறான முறைகளை மிகக் கவனமாகப் பயின்ற பின் ஏற்றவாறு செயற்படுவதன் மூலம் இடையூறுகளின்றி பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிக் கொண்டு செல்வதற்கு திறன் கிடைக்கும். நீங்கள் இவ்வளவு நேரமும் கற்றுக் கொண்ட பாத அசைவு, பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், எய்தல், தாக்குதல் (ஆக்கிரமிப்பு), தடுத்தல் போன்றவற்றிற்கான திறன்களை உபயோகிப்பதன் மூலமாக கீழே தரப்பட்டுள்ள பந்து மாற்றும் முறைகளை உபயோகித்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டுப் பயிற்சி பெறலாம்.

பந்து மாற்றும் விதம் 3 பகுதிகளாகப் பிரித்து நோக்கப்படலாம்.

1. மத்தியில் இருந்து பந்து மாற்றுதல். (Centre pass)
2. உள்ளே எறியப்பட்ட பந்தை மாற்றும் விதம். (Throw-in)
3. தவறான எய்தல் மூலம் மீளவரும் பந்தைக் கொண்டு செல்லும் முறை. (Rebound)

கீழ் உள்ள படங்களில்,

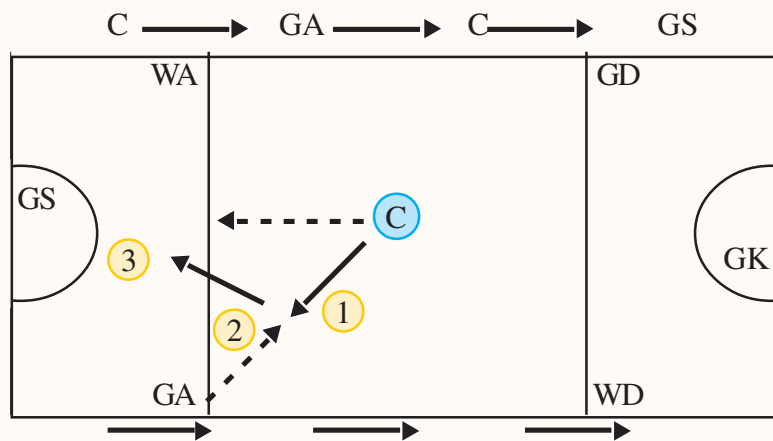


என்று குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

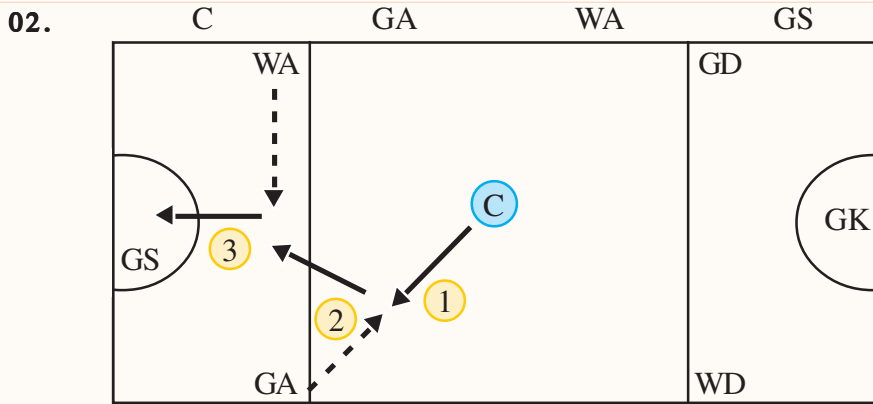
- | | | |
|-----------|----------------------|-----------------------|
| C | - மையத்தோன் | (Centre) |
| GS | - பேற்றுக்கு எய்வோன் | (Goal Shooter) |
| GK | - பேற்று காப்பாளர் | (Goal Keeper) |
| WA | - சிறை தாக்குவோன் | (Wing attack) |
| WD | - சிறை காப்போன் | (Wing defence) |
| GD | - பேற்றுக் காப்போன் | (Goal defence) |
| GA | - பேற்று தாக்குவோன் | (Goal attack) |

I மையத்தில் இருந்து பந்து மாற்றும் முறைகள்

01.

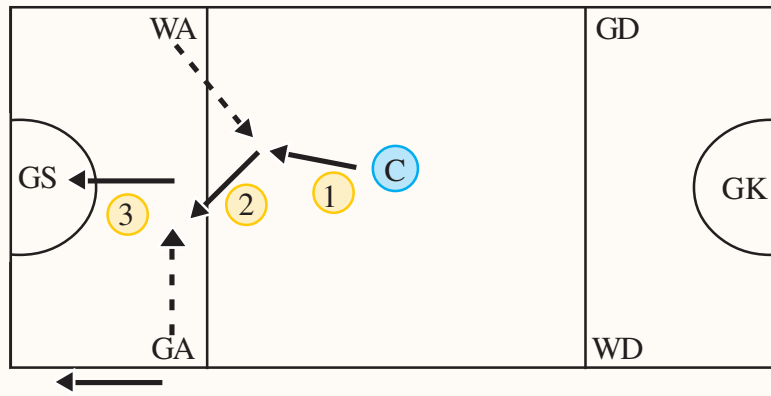


உரு 5.2.10



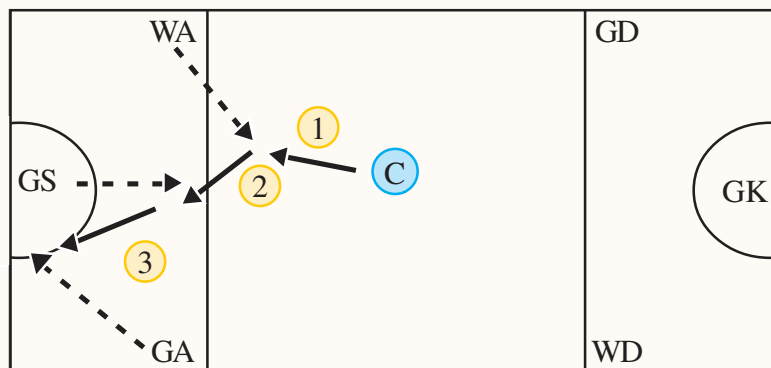
உரு 5.2.11

03.



உரு 5.2.12

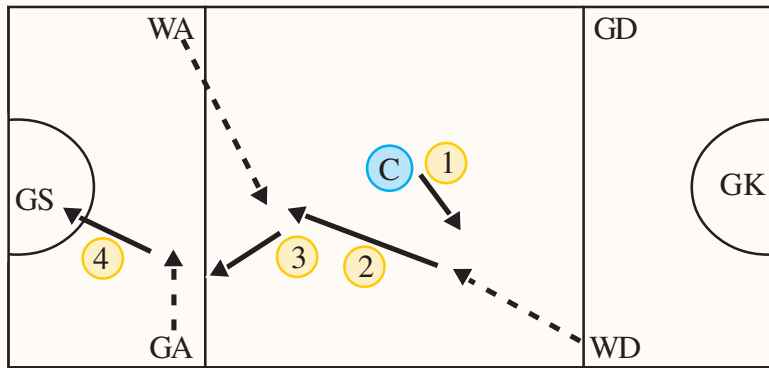
04.



உரு 5.2.13

05.

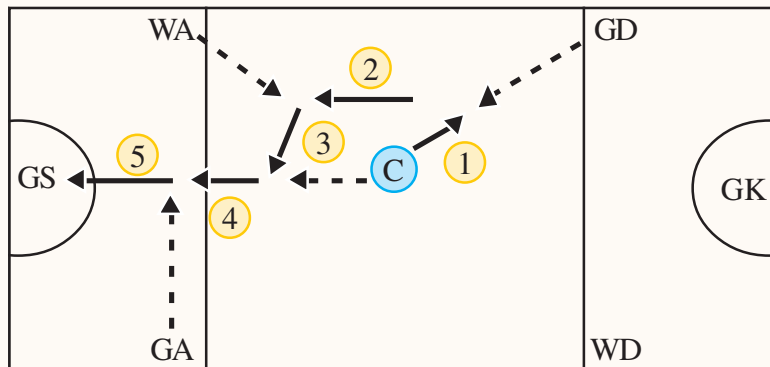
C → WD → WA → GA → GS



உரு 5.2.14

06.

C → GD → WA → C → GA → GS

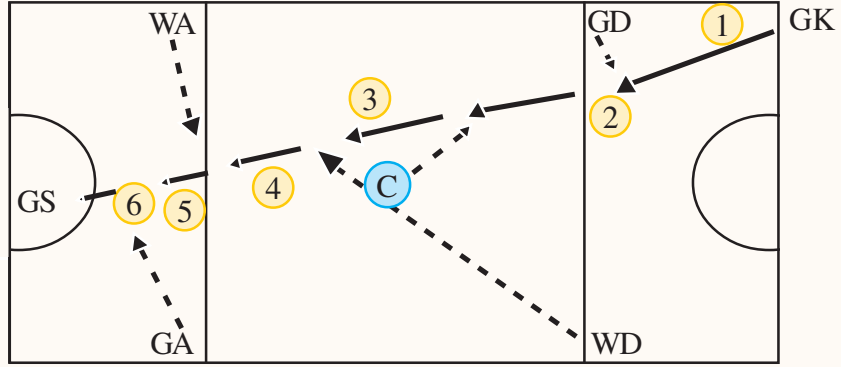


உரு 5.2.15

II உள்ளே எறியப்பட்ட பந்தை மாற்றும் முறைகள்

01.

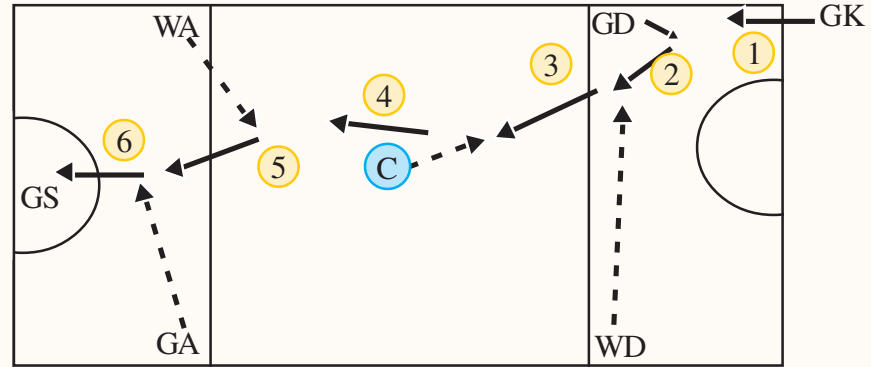
GK → GD → C → WD → WA → GA → GS



உரு 5.2.16

02.

GK → GD → WD → C → WA → GA → GS

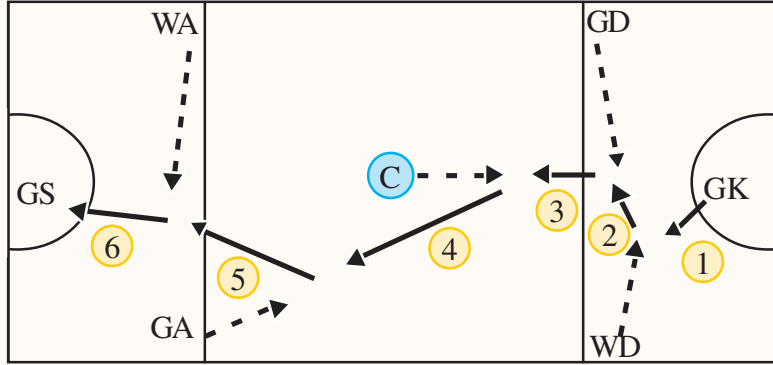


உரு 5.2.17

III தவறான எய்தல் மூலம் மீளவரும் பந்தைக் கொண்டு செல்லும் முறை.

01.

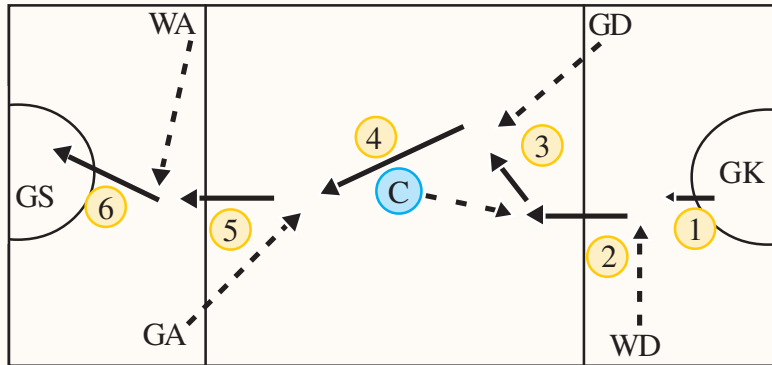
GK → WD → GD → C → GA → WA → GS



உரு 5.2.18

02.

GK → WD → C → GD → GA → WA → GS



உரு 5.2.19

ஒப்படை 5.2.1

வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து மாற்றும் முறைகளை உருவாக்குக.

ஒப்படை 5.2.2

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டுத் தகவல்களடங்கிய ஒரு சிறிய கைநூலொன்றைத் தயாரிக்க.

5.3 காற்பந்து

விளையாட்டு மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட பிரதேசத்தை உபயோகித்து அந்த மைதானத்தின் இரு பக்கங்களிலும் அமைக்கப்பட்ட பேற்றுக் கம்பத்தினுள் பந்து செல்லக்கூடியவாறு பாத்தினால் அடித்துப் புள்ளிகளைப் பெறக்கூடிய விளையாட்டாகக் காற்பந்து விளையாடப்படுகிறது. ஓர் அணியில் 11 வீரர்கள் வீதம் கொண்ட இரண்டு அணிகள் விளையாடுவதற்குத் தேவைப்படும். அதேவேளை ஒரு பக்கத்தில் உள்ள 11 வீரர்களில் ஒருவர் பேற்றுக்காப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுவார். 90 நிமிடங்கள் கால எல்லையைக் கொண்ட இந்த விளையாட்டு மிகவும் வேகமானதும் களைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியதுமான விளையாட்டாகும். போட்டியின் ஆரம்பத்தில் இரு அணிகளிலும் உள்ள வீரர்கள் தங்களுடைய பிரதேசத்தில் நிற்க வேண்டும். அதே நேரம் போட்டி ஆரம்பமாகியவுடன் அவர்கள் மைதானத்தின் அனைத்துப் பிரதேசங்களிலும் ஓடி பந்தைத் தமது அணியினருக்கு மாற்றிக்கொள்வதற்கு அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. எதிரணியினரை முந்திக்கொண்டு மற்றைய அணியினர் பந்தைக் கொண்டு சென்று பேற்றுக் கம்பத்தினூடாக கோல் அடிப்பதும், எதிரணியினர் தமது பேற்றுக்கம்பத்திற்கு கொண்டு சென்று கோல் அடிக்காதவாறு பாதுகாப்பதும் இவ்விளையாட்டில் நடைபெறும் செயல்களாகும். காற்பந்தாட்டத்தின் சிறப்பம்சம் பேற்றுக் காப்பாளரைத் தவிர ஏனைய வீரர்கள் பந்தைக் கையால் தொடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமையேயாகும்.

தமக்குக் கிடைக்கும் பந்தினை அவதானமாக விளையாடவும் சரியான இடத்திற்கு அடிப்பதற்கும் மிகக் கூடிய திறமை தேவைப்படுகிறது. மிகக் கடினப் பயிற்சியின்றி திறமையான வீரர்களை உருவாக்கமுடியாமலிருப்பது இதனாலேயேயாகும். அதே போல் எதிரணி வீரர்களைத் தவிர்த்து பந்தைத் தமது அணியினருக்கு அடிப்பதற்கான திறனைப் பெறுதலும் அவசியமாகின்றது. எதிரணி வீரர்களால் தமது பேற்றுக் கம்பத்திற்குள் வேகமாக அடிக்கும் பந்தைக் காப்பதற்கும் வேறுபக்கம் திருப்புவதற்கும் பேற்றுக்காப்பாளருக்கு அதிக திறமை தேவைப்படுகிறது. பேற்றுக்காப்பாளர் தமது பொறுப்பைச் சரியாக நிறைவேற்ற முடியாமல் போனாலும் அது அவரின் அணியின் தோல்விக்கு காரணமாக அமையும்.

காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர் ஒருவர் மிக முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய விடயமாவது, விதிமுறைகளை மீறி குறித்த இடங்களுக்குச் செல்லாமலிருப்பதாகும். பந்தைப் பெறும்போது எதிரணிவீரர்கள் இருவர் தமது பக்கம் பேற்றுக்கம்பத்திற்கு அருகில் நிற்பது



விதிமுறைகளுக்கு முரணான பிரதேசத்தில் இருப்பதாக அமையும். இவ்விதி தொடர்பாகக் கூடிய கவனம் செலுத்தி விளையாடுவது வீரர்களின் கடமையாகும்.

முந்திய வகுப்புகளில் நீங்கள் காற்பந்தாட்டம் தொடர்பாகப் பெற்ற அறிவைக் கொண்டு கீழே தரப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக.

செயற்பாடு 5.2

காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை எனக் குறிப்பிடுக.

கீழ்த் தரப்பட்டுள்ள திறன்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

- பந்தை உதைத்தல்.
- பந்து மாற்றுதல்.
- பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
- பந்தைச் சொட்டிச் செல்லல்.
- பந்தைத் தலையால் இடித்தல்.
- பேறுகாத்தல்.
- உள்ளொறிகை.

செயற்பாடு 5.3.2

பந்தினை உதைக்கப் பயன்படும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட முறைகளைக் கீழ் தரப்பட்டுள்ள உதைத்தல் முறைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

விரல்களினால் (பாத நுனி) உதைத்தல்	- (Kicking with the toe)
உட்பாத உதை	- (kicking with the inside of the foot)
வெளிப்பாத உதை	- (kicking with the out side of the foot)
மேற்பக்க உதை	- (kicking with the instep)
உட்பாத முன்பக்க உதை	- (kicking with the inside of the instep)
வெளிப்பாத முன்பக்க உதை	- (kicking with the outside of the instep)
குதிக்கால் உதை	- (kicking with the heel)
முழங்கால் உதை	- (kicking with the knee)





விரல்களினால் உதைத்தல்
(Kicking with the toe)



உட்பாத உதை
(kicking with the inside of the foot)



வெளிப்பாத உதை
(kicking with the out side of the foot)



மேற்பக்க உதை
(kicking with the instep)



உட்பாத முன்பக்க உதை
(kicking with the inside of the instep)



வெளிப்பாத முன்பக்க உதை
(kicking with the outside of the instep)



முழங்கால் உதை
(kicking with the knee)



குதிகால் உதை
(kicking with the heel)



செயற்பாடு 5.4

காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் முறைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

காற்பந்தாட்டத்தில் எதிரணியினரால் அல்லது தமது அணியினரால் அடிக்கப்படும் பந்தை வீரர் ஒருவர் தரையினால், நேராக, மேலாக, பக்கமாகச் சந்திக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் அப்பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி உரிய இடத்திற்கு அல்லது உரிய வீரருக்கு அனுப்ப வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பங்களில் உடலின் பல பாகங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் அட்டவணைப்படுத்திய பந்து கட்டுப்படுத்தும் முறைகளை கீழ்வரும் முறைகளுடன் ஒப்பிடுக.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

1. கீழ்ப்பாதத்தினால்
2. உட்பாதத்தினால்
3. வெளிப்பாதத்தினால்.
4. மேற்பாதத்தினால்.
5. தலையால்.
6. மார்பினால்.
7. வயிற்றினால்.
8. தொடையினால்.
9. தூக்கிய தனிக்காலால்
10. காலின் கீழ்ப்பகுதியால்



உட்பாதத்தினால்



கீழ்ப்பாதத்தினால்



வெளிப்பாதத்தினால்



தலையால்





மார்பினால்



வயிற்றினால்



தொடையினால்



தூக்கிய
தனிக்காலால்



காலின் கீழ்ப்பகுதியால்

பக்கமாக, நேராக, மேலாக வரும் பந்தினை பல்வேறு முறைகளில் தலையால் இடிக்கலாம். கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் தலையால் இடிக்கும் முறைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

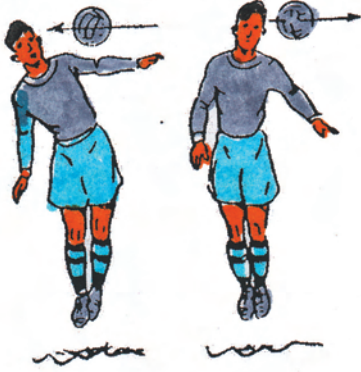
1. நின்று தலையால் இடித்தல்
2. மேலேமுந்து பாய்ந்து தலையால் இடித்தல்.
3. பாய்தலுடன் தலையின் பக்கங்களால் இடித்தல்.
4. வளியில் மிதந்தவாறு இடித்தல்.



நின்று தலையால் இடித்தல்



மேலேமும்பிப் பாய்ந்து
தலையால் இடித்தல்



தலையின் பக்கங்களால் இடித்தல்

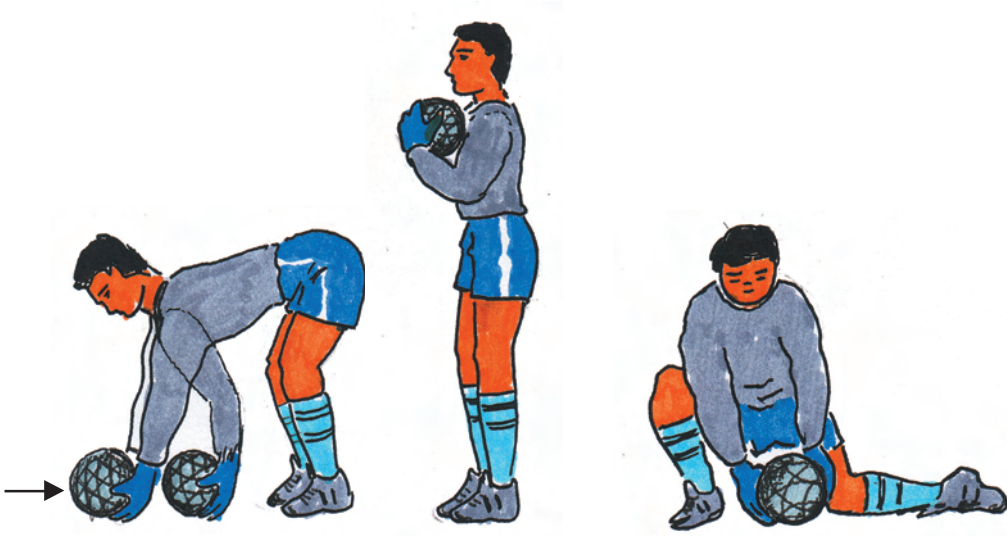


வளியில் மிதந்தவாறு இடித்தல்

பேற்றுக் காத்தல் திறனின் பல்வேறு முறைகளைக் கீழேயுள்ள உருமூலம் நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

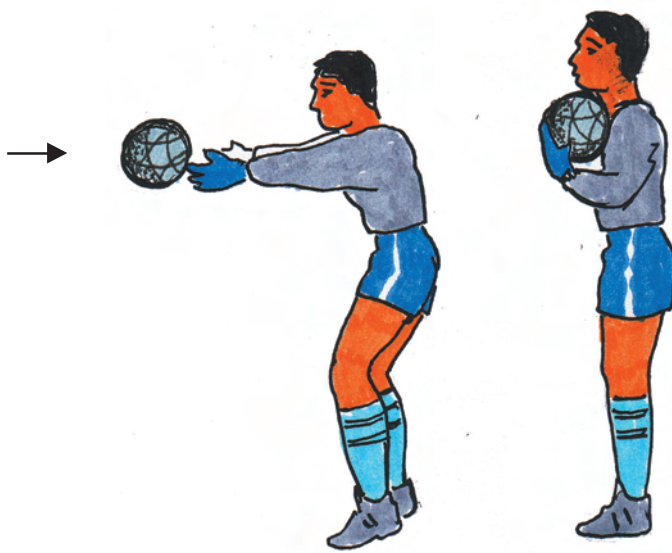
- தரையில் கீழால் நேராக வரும் பந்தைப் பிடித்தல். (உரு 5.3.5)
- கீழால் நேராக வரும் பந்தைப் பக்கமாகத் திரும்பிப் பிடித்தல். (உரு 5.3.6)
- நெஞ்சு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைப் பிடித்தல். (உரு 5.3.7)
- பந்தை மேலே பாய்ந்து பிடித்தல். (உரு 5.3.8)
- பெற்றுக்கொள்ள முடியாத பந்தை முன்னோக்கியோ பக்கமாகவோ அனுப்புதல்.
- தலைக்கு மேலால் வரும் பந்தைப் பிடித்தல். (உரு 5.3.9)
- பக்கமாக வரும் பந்தைப் பாய்ந்து பிடித்தல். (உரு 5.3.10)
- பேற்றுக் கம்பத்திற்குள் செல்லாதவாறு பந்தைக் கம்பத்திற்கு மேலாக அனுப்புதல். (உரு 5.3.10)



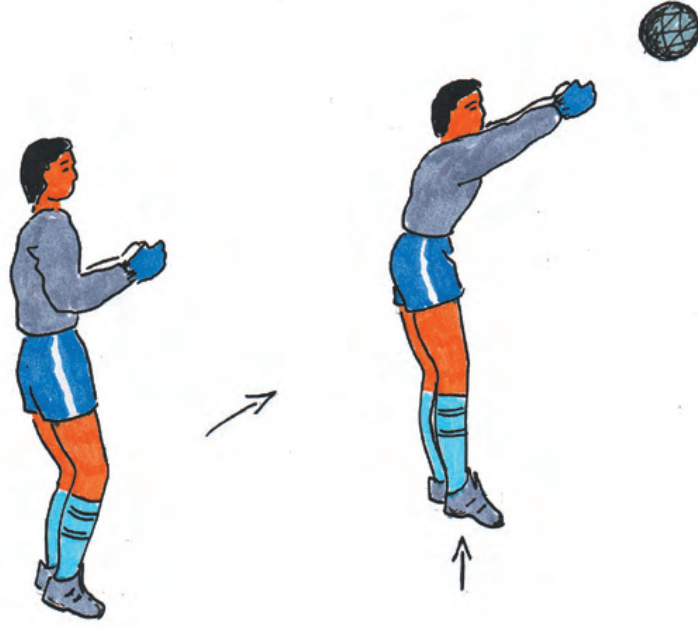


தரையில் கீழால் நேராக வரும் பந்தைப்
பிடித்தல்
உரு 5.3.5

கீழால் நேராக வரும்
பந்தைப் பக்கமாகத்
திரும்பிப் பிடித்தல்
உரு 5.3.6



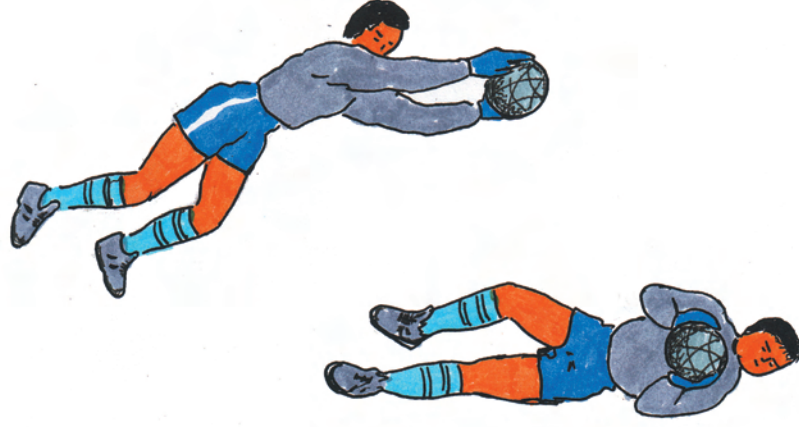
நெஞ்சு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைப் பிடித்தல்
உரு 5.3.7



பந்தை மேலே பாய்ந்து பிடித்தல்
உரு 5.3.8



தலைக்கு மேலால் வரும் பந்தைப் பிடித்தல்
உரு 5.3.9



பக்கமாக வரும் பந்தைப் பாய்ந்து பிடித்தல்
உரு 5.3.10



உரு 5.3.11
பேற்றுக் கம்பத்திற்குள் செல்லாதவாறு பந்தைக்
கம்பத்திற்கு மேலாக அனுப்புதல்

விளையாட்டு மைதானத்தில் வீரர்களை ஒழுங்கு செய்யும் முறைகள்

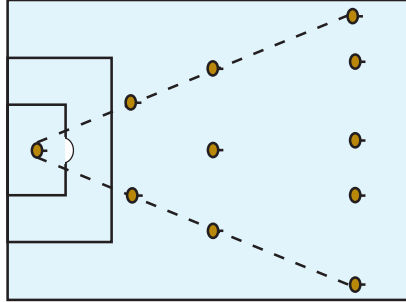


காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் இடம்பெறும் 11 வீரர்களில் ஒரு வீரர் பேற்றுக்காப்பாளராக ஈடுபடுத்தப்படுவதுடன் ஏனைய 10 வீரர்களும் தாக்கும் வீரர்கள், பாதுகாக்கும் வீரர்களாக ஈடுபடுத்தப்படுவார்கள். தாக்கும் வீரர்களின் பொறுப்பாவது, எதிரணியினரின் பிரதேசத்தை ஆக்கிரமித்து தமது அணிக்கு பேற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும். பாதுகாப்பு வீரர்களின் பொறுப்பாவது, எதிரணி வீரர்கள் தமது பகுதியை ஆக்கிரமிக்கும்போது, அவர்களின் ஆக்கிரமிப்பைத் தடுத்துப் பந்தைப்பெற்று, தமது வீரர்களுக்குப் பந்தைப்பெற்றுக் கொடுத்தலாகும். சிலவேளைகளில் பாதுகாப்பு வீரர்கள் தாக்குதலில் ஈடுபடுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. தாக்குதல், பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தி மைதானத்தில் வீரர்களை ஒழுங்கு செய்யும் முறைகள் பல உள்ளன.

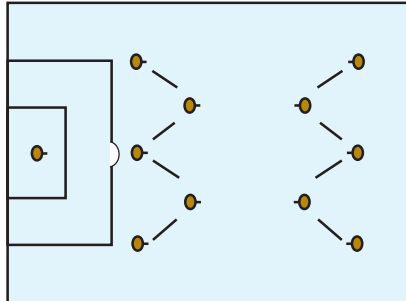
இவ்வாறாக விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும் முறைகள் கீழே செயற்பட உமக்கு ஏற்ற முறையைக் கண்டறிக.

● - வீரர்களைக் குறிக்கின்றது.

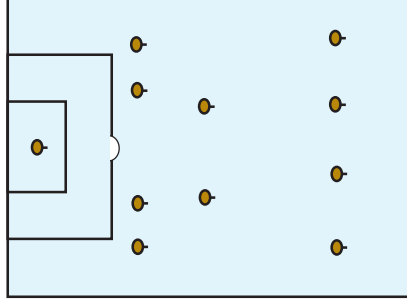
1) பிரமிட் முறை (1-2-3-5)



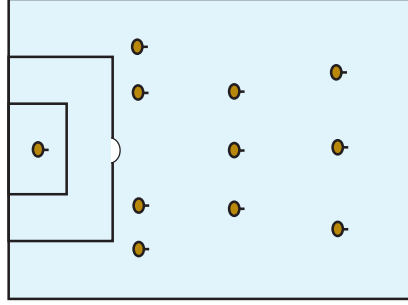
2) W-M முறை (1-3-2-2-3)



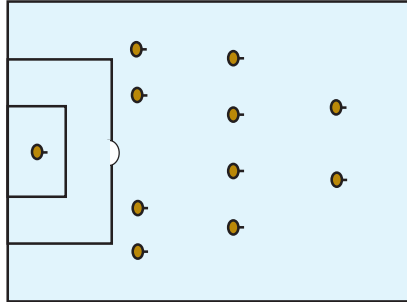
3) 1-4-2-4 முறை



4) 1-4-3-3 முறை



5) 1-4-4-2 முறை



ஒப்படை 5.31

காற்பந்து விளையாட்டுத் தொடர்பான தகவல்கள் அடங்கிய சிறுபுத்தகம் ஒன்றைத் தயாரிக்குக.



5.4 வெளிக்களச் செயற்பாட்டுக் கல்வி

ஆதிகால மனிதர்கள் அவர்களது இருப்பிடமாகக் கற்குகை, மரங்கள், போன்ற இடங்களைப் பயன்படுத்தினர் என்பது நீங்கள் அறிந்ததாகும். வனவாழ்வில் ஈடுபட்ட ஆதிமனிதன் தனது தேவைகள் அனைத்தையும் வனத்தினுள்ளேயே பூர்த்தி செய்வதற்குப் பழக்கப்பட்டிருந்தான். அவர்களது பிரதானமான தேவையாக அமைந்த உணவினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக அவர்கள் மிருகங்களை வேட்டையாடி வாழ்ந்தனர். அத்துடன் கிழங்கு வகை, பழவகை, மூலிகை இலைகள், மூலிகைப்பட்டைகள் போன்றவையும் அவர்களின் உணவாக அமைந்தன. மிருகங்களை வேட்டையாடக் குழுக்களாகச் செயற்பட்டதோடு பல்வேறுபட்ட முறைகளையும் அவர்கள் பயன்படுத்தினர் என்பது தெரிகிறது. மிருகங்களின் ஒலி அவற்றின் மணம், பாதத் தடங்கள், இயற்கையான செயற்பாடுகள் தொடர்பாக அறிந்திருந்ததன் மூலம் வேட்டையாடுதலை இலகுவாக்கிக் கொண்டனர். வேட்டையாடுவதற்காக ஈட்டி, முனை கூரான தடி, கற்கள் போன்ற பல்வேறுபட்ட ஆயுதங்களை பயன்படுத்தினர் அவர்கள் இவை இயற்கையான சூழலில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ஆயுதங்களாக அமைந்தன. இதே போன்று உணவிற்கு ஏற்ற பழவகைகள், கிழங்குவகைகள் போன்றவற்றைக் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய திறமையும் அவர்களிடம் இருந்தது.

இன்று நாம் மிகவும் கடினமாகக் கருதும் வாழ்க்கையினை அவர்கள் அன்று மிகவும் இலகுவாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைத்துக்கொண்டனர் என்று அறிய முடிகிறது. இன்று எமது போட்டிமிக்க வாழ்வு தொடர்பாக சற்று நினைத்துப் பார்ப்போம். சுதந்திரமான மற்றும் போட்டியான வாழ்க்கை முறை இன்று எமது நல்வாழ்வில் குழப்பத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடியவாறு அமைந்துள்ளது. காலையில் எழுப்பியது முதல் நித்திரைக்குச் செல்லும்வரை நாம் வாழும் வாழ்க்கை எவ்வளவு சிக்கலானது என உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

அவசரமான, சுதந்திரமான வாழ்க்கை முறையிலிருந்து விலகி சற்று பொழுதுபோக்காக அல்லது ஓய்வாக நேரத்தைக் கழிப்பதற்குரிய இடங்கள் பற்றி நினைவுக்கு கொண்டுவரும்போது, நீங்கள் நிச்சயமாக இயற்கையான வெளிச்சுழலை அவ்விடத்தில் தெரிவு செய்வீர்கள் அல்லவா? சிங்கராஜவனம் அல்லது வேறு வனங்கள் அல்லது நீரோடை போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லும்போது உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சி அடைவதுடன் அமைதியான இனிமையான, ஓய்வான நிலை ஏற்படுகிறது அல்லவா? ஆனாலும் நமக்கு மீண்டும் இறந்த காலத்திற்கு செல்லமுடியாமல் இருப்பது அறிந்தவிடயமே. ஆனாலும் எமக்கு அவ்வாறான செயற்பாடுகளை எமது வாழ்க்கையில் மீண்டும் கைக்கொள்ள முடியும்.



பாடசாலைக் கல்வியில் இவ்வாறான நோக்கத்திற்காக வெளிக்களக்கல்வி கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வெளிக்களக்கல்வியின் நோக்கமாவது சூழலைப்பற்றி ஆராய்வது மாத்திரமல்லாது, சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்தல், ஆராயும் திறன், தந்துணிவு, துணிச்சல், மகிழ்ச்சி போன்ற பண்புகளை வாழ்க்கையில் பெற்றுக்கொள்ளலும் சூழலின் தோற்றம், அழகு போன்றவற்றை அனுபவித்தலும் சூழலைப் பாதுகாப்பதற்கான முறைகளைக் கட்டியெழுப்பதலுமாகும்.

செயற்பாடு 5.4

நீங்கள் அறிந்த வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் கொண்ட பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

நீங்கள் எழுதிய வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ள வெளிக்களச் செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புள்ளதா என ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

- மலையேறுதல்
- முகாம் அமைத்தல்
- துவிச்சக்கரவண்டிச் சவாரி
- தீ மூட்டற் செயற்பாடு
- சூழலை அவதானித்தல்
- திறந்த வெளியில் உணவு சமைத்தல்
- வனப் பயணம்
- படகோட்டம்
- நடைப் பயணம்
- வன ஆராய்ச்சி

செயற்பாடு 5.5

வெளிக்களக் கல்வியின் மூலம் எமது வாழ்க்கையில் பெறக்கூடிய நன்மைகள் எவை என்பதை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.

நீங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடிய, வெளிக்களக் கல்வியின் மூலம் பெறப்படும் நன்மைகள் பற்றிய விடயங்கள், கீழே தரப்பட்டுள்ளவற்றுள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளனவா எனப் பாருங்கள்.

- 1 இயற்கை வனத்தை ரசிக்கும் தன்மை அழகியல் உணர்வு.
- 2 வன வாழ்க்கை தொடர்பான அனுபவம் பெறல்.
- 3 சூழலின் இயற்கைச் செயற்பாட்டை அறிய முடிதல்.
- 4 ஆய்வுத்திறன் வளர்க்கப்படல்.
- 5 மன உறுதி வளர்க்கப்படல்.
- 6 வீரதீரச் செயல்களைச் செய்யும் ஆற்றல் ஏற்படல்.
- 7 சவால்களுக்கு ஏற்றவாறு முகங் கொடுக்கும் திறன்.
- 8 சூழலை அறிவதற்கான திறன் வளர்க்கப்படல்.
- 9 வாழ்க்கையில் புதிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான திறன் ஏற்படல்.
- 10 சூழலுக்கு ஏற்றவகையில் மாறுவதற்கான திறன் ஏற்படல்.
- 11 வன வாழ்வில் ஈடுபடுவோர் அல்லது ஆதிவாசிகளைப் பற்றி அறிவதற்கான திறன் பெறப்படல்.
- 12 புவியமைப்பு, வானிலை, மூலிகை, மிருகம், பறவைகள் போன்றவை தொடர்பான அவதானத்தைப் பெறல்.
- 13 தேசப்படக்கல்வி, தேசப்பட ஆக்கித்திறனைப் பெறல்.
- 14 தலைமைத்துவத்திற்குப் பழக்கப்படல்.
- 15 தலைவருக்குக் கட்டுப்பட்டு நடப்பதற்குப் பழகிக்கொள்ளல்.
- 16 சுயகட்டுப்பாட்டைப் பழகுதல்.
- 17 சுய ஒழுக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- 18 விழுமியங்களுக்கும் சட்டதிட்டங்களுக்கும் மதிப்பளிக்கும் தன்மை ஏற்படல்.

இவை மட்டுமன்றி வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் மூலம் எமது வாழ்க்கையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவை பல உள்ளதென உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். இவ்வாறான நிலைகளை நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமாயின் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டும் என்பதைக் கவனத்திற்கொள்வோம். நீங்கள் உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். உண்மையில் அது உங்களுக்குச் சுவையான அனுபவமாக அமையும்.

நாம் அன்றாடம் செய்யும் வேலைகள் உட்பட வேறு விசேட வேலைத்திட்டங்களை செயற்படுத்தும்போது அதற்காக ஒழுங்குமுறையான திட்டங்கள் வகுக்கப்படல் அவசியமாகின்றது. இதேபோல் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு நடாத்தும்போது கீழே தரப்பட்டுள்ள 3 படிமுறைகளும் கவனத்தில் எடுக்கப்படல் அவசியமாகும்.

- 1 முன் ஆயத்தம்.
- 2 நடைமுறைப்படுத்தல்.
- 3 முடிவு.





1 நாட்காட்டி, இடம், நேரம், செயற்பாடுகளைத் தீர்மானம் செய்தல்.

2 உரியவர்களிடமிருந்து அனுமதிபெறல்.

நீங்கள் ஒழுங்கு செய்யும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டிற்காக உங்கள் வகுப்புக்குப் பொறுப்பான ஆசிரியர், அதிபர், பெற்றோர்களின் அனுமதியைக் கட்டாயம் பெறவேண்டும். சிலவேளைகளில் எமக்குப் பல்வேறு பிரதேசங்களுக்கு அல்லது வனங்களுக்குச் செல்வதற்கு நேரிடும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அப்பிரதேசத்திற்குப் பொறுப்பான கிராமசேவகர், பிரதேச செயலாளர், பொலிஸ், வன அதிகாரிகள், இடத்திற்கு பொறுப்பான வணக்கத் தலைவர்கள், பிரதேசத்தில் வசிப்போர், பாராளுமன்ற உறுப்பினர் போன்றவர்களின் அனுமதியைப் பெறுவதுடன் அவர்களுக்கு இவை தொடர்பாகத் தெரியப்படுத்தல் முக்கியமானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் அமையும்.

3 செயற்பாட்டில் ஈடுபடுபவர்கள் தொடர்பான தகவல்களைக் கொண்ட படிவம் தயாரித்தல்.

வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுபவர்கள் தொடர்பான தகவல்களைக் கொண்ட படிவம் தயாரித்தல் முக்கியமானதாகும். பின்னர் நடைபெறும் செயற்பாடுகளை இலகுவடுத்தல், அவசரமான நேரங்களில் தகவல்களைப் பெறல் போன்றவற்றுக்காக இப்படிவம் தயாரிக்கப்பட வேண்டும். இப்படிவத்தில் பெயர், முகவரி, வகுப்பு, தொலைபேசி இலக்கம், அவசர நேரங்களில் தெரியப்படுத்த வேண்டியவர்களின் பெயர் போன்ற தகவல்களை உள்ளடக்கிக்கொள்ளல் முக்கியமானதாக அமைகிறது.

4 அறிந்துகொள்ளுதல்.

செயற்பாட்டில் ஈடுபடுபவர்கள் அதுபற்றி அறிந்திருத்தல் மிகமுக்கியமாகும். செய்ய வேண்டியவை எவை? செய்யக்கூடாதவை எவை? என்பன தொடர்பானவை மிகச் சரியாகத் தெரிந்திருத்தல் பிற செயற்பாடுகளினை இலகுவாக்குவதுடன் செயற்பாடுகளை மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவும் உதவியாக அமையும். இங்கு கீழே தரப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பாக நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். இதற்காக உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலைப் பெறுதல் அவசியமாகின்றது.

- முன்னாயத்தத்தின் மூலம் பெறக்கூடிய தகவல்கள், உதாரணம்:- வனத்தில் வசிக்கும் மிருகங்கள் தொடர்பான விடயங்கள்.
- தெரிவு செய்த பாதை

- சட்டதிட்டங்கள்.
- அவசரமான சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள்.
- முதல்தவி.
- திசையறி கருவிப் பயன்பாடு.
- சூழலிலுள்ள விசேட அம்சங்கள்.
- காலநிலை, வானிலை நிலைமைகள்.
- சுகாதார நலத்தை பேணும் நடவடிக்கைகள்.
- உபகரணங்களின் பயன்பாடு.
- பாதுகாப்பு விதிமுறைகள்.
- தேசப்பட கற்றல்.
- தேசப்பட உதவியுடன் மாதிரி அமைத்தல்.
- சூழலை பாதிக்காத செயற்பாடுகள்.
- தலைவரை மதித்தல், கீழ்ப்படிவு

5. நோக்கத்தை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளல்

வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு ஒரு நோக்கம் இருக்கும். அந்நேரத்தை நன்கு தெரிந்திருப்பின் தடைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சில வேளைகளில் பல நோக்கங்களும் இருக்கலாம்.

6 கொண்டு செல்லவேண்டியவற்றை ஆயத்தப்படுத்தல்.

நாம் ஈடுபடும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் நிலைக்கேற்ப எமக்குத் தேவைப்படும் பொருள்கள் வேறுபடும். செயற்பாடொன்றிற்காகத் தேவைப்படுவற்றை கீழே தரப்பட்டவற்றிலிருந்து தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

- உணவு.
- சுத்தமான குடிநீர்.
- ஆடை அணிகள் - (போர்வை, தொப்பி, பாதுகாப்பான பாதணி, காலுறை).
- தையல் ஊசி, நூல்.
- கயிறு.
- கத்தி அல்லது கோடரி.
- திசையறி கருவி.
- கூடாரம் அமைப்பதற்குத் தேவையான பொருள்கள்.
- குறிப்புப்புத்தகம், பேனை அல்லது பென்சில்.
- முதல்தவிப் பொருள்கள்.
- வழிகாட்டும் படம்.
- கமரா.
- தொலைநோக்கி.
- சொந்தத் தேவைக்கு அவசியமான பொருள்கள்.
- சிறிய டோர்ச்.
- சிறிய வானொலிப்பெட்டி.
- கையடக்கத் தொலைபேசி.

இந்த பொருள்கள் அனைத்தும் வெளிக்களச் செயற்பாடுக்கு தேவையற்றவை. தேவையான பொருள்களைக் கொண்டு செல்லலும் தேவையற்ற பொருள்களை கொண்டு செல்லாதிருத்தலும் கவனிக்கப்பட வேண்டியதாகும்.

நடைமுறைப்படுத்தல்



முன்னாயத்தின் பின்னர் குறித்த தினத்தன்று, குறித்த நேரத்திற்கு, முன்னர் தீர்மானித்ததன்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். சில வேளைகளில் ஒருநாள், இரண்டு நாட்கள் அல்லது சில நாட்கள் நீங்கள் பல்வேறுபட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக் கூடும். நீங்கள் தெரிவு செய்து கொண்ட செயற்பாட்டின் வகைக்கேற்ப உங்கள் செயல்கள் மாறுபடுவதற்கு இடமுண்டு. கீழே உள்ளவை தொடர்பாக உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

- தேசப்படத்தைக் கற்றல்
- திசைகாட்டியின் உபயோகம்.
- உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- தண்ணீரைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- கூடாரம் அமைத்தல்.
- இரவு நேரத்தில் தங்குவதற்காக பாதுகாப்பான இடமொன்றைத் தெரிவு செய்தல்.
- முகாமிற்குக் காவலிருத்தல்.
- சுகாதார, சுகமான வாழ்வுக்கு ஏற்ற ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளல்.
- புகைப்படம் பிடித்தல்.
- வீடியோ எடுத்தல்
- குறிப்புகளை எழுதுதல்.
- படம் வரைதல்.
- தேவையான சில பொருள்களைத் தயாரித்துக்கொள்ளுதல். உதாரணம் :- ஏணி, பாலம்.

முடிவு



பிரதான செயற்பாட்டின் முடிவில் மீண்டும் குழுச்சந்திப்பு நடாத்துதல் வேண்டும். இங்கே கீழேயுள்ளவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி நடைமுறைப்படுத்துதல் அவசியமாகும்.

- வெளிக்களச் செயற்பாடு தொடர்பான அறிக்கை தயாரித்தல்.
- புதிதாகக் கற்றவை.

- சந்தித்த விலங்குகள், தாவரங்கள்.
- எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள்.
- பிரச்சினைகளுக்குப் பெற்றுக்கொண்ட தீர்வுகள்.
- திட்டமிடலில் ஏற்பட்ட குறைபாடுகள்.
- திட்டமிடலில் ஏற்பட்ட நன்மைகள்.

பின்வரும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவோம்.

1. நடைப்பயணம்
2. மறையேறல்
3. வன ஆய்வு
4. வன அறிவு

5.4.1 நடைப் பயணம்



உங்களின் சில தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக நடந்து சென்றதை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். நீண்ட நேரம் நடந்து சென்ற சந்தர்ப்பங்களும் ஏற்பட்டிருக்கும்.



அவ்வாறான நடைப் பயணங்கள் களைப்பையும் சோர்வையும், ஏற்படுத்தினாலும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கட்டியெழுப்புவதற்கும் உதவும்.

இங்கு ஆராய்ந்து பார்க்கப்பட இருப்பது சில நோக்கங்களைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக ஒன்றாக மேற்கொள்ளும் நடைப் பயணம் தொடர்பாகவே ஆகும்.

நீங்கள் உங்களது பாடசாலைகளில் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட நடைப் பயணம் மொன்றில் கலந்து கொண்ட சந்தர்ப்பங்களை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். சமூகத்திற்கு ஏதாவது தகவலை வழங்குவதற்கோ அல்லது எதிர்ப்பைத் தெரிவிப்பதற்கோ இவ்வாறான நடைப் பயணத்தில் ஈடுபட்டிருப்பீர்களல்லவா? பிரதான பாதை, ஆபத்தான பாதை ஊடாகச் செல்லும் நடைப் பயணங்களில் பல்வேறு தகவல்களைக் குறிக்கும் பாதைகளைக் கொண்டு நடைப்பயணத்தை ஒழுங்கமைப்பதோ அல்லது நடைமுறைப்படுத்துவதோ இலகுவானவிடயம் அல்ல. நடைப் பயணத்தில் கலந்து கொள்பவர்கள் விசேடமாக ஆயத்தங்களைச் செய்யவேண்டியதில்லை.



மலைகள், குன்றுகள், தூரப்பயணம், வனம், ஆறு, குளம், வாய்க்கால் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லும் நடைப் பயணங்களையும் ஒழுங்கு செய்து கொள்ளலாம். இவ்வாறான நடைப் பயணங்களை ஒழுங்கு செய்வது தொடர்பாக முன்பு ஆராய்ந்துள்ளோம்.

நடைப் பயணத்தின்போது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- அவசரமான சந்தர்ப்பங்களில் பதட்டமடையாதிருத்தல்.
- பயணிக்கும் பாதையில் அடையாளங்களைக் குறிப்பிடல்.
- மிருகங்கள் சென்ற பாதையைத் தவிர்த்தல்.
- பூமியின் அமைப்புப் பற்றிக் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.
- தனது பொறுப்புக்களை சரியாக நிறைவேற்றல்.
- அவசியமற்ற சத்தங்களைத் தவிர்த்தல்.
- தலைவரின் கட்டளையைச் செயற்படுத்தல்.
- ஒவ்வொருவருக்குமிடையில் தொடர்புகளை வைத்திருத்தல்..
- திசையறிகருவி, தேசப்படம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தல்.
- வானிலை, காலநிலை தொடர்பாகக் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.
- பூட்ஸ் சப்பாத்து, தொப்பி போன்றன அணிதல்.
- ஆபத்தான நீர்நிலைகளில் இறங்காதிருத்தல்.
- மரம் ஏற முடியாவிடின் அதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- ஈரமான உடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- கால அட்டவணைக்கேற்ப வேலை செய்தல்.
- அவசர தேவைகளின்போது அறிவித்தல்.

நடைப் பயணமொன்றின்போது செல்லவேண்டிய ஒழுங்குமுறை

- சாதாரண பயணமொன்றின்போது பயணத்தில் ஈடுபடுபவர்களில் சக்தி குறைந்தவர்கள் நடைப் பயணத்தின் முன்னால் செல்ல வேண்டும்.
- மலையேறும் நடைப் பயணத்தில் குழுவின் உதவித்தலைவர் அல்லது சக்திவாய்ந்த நபரே முன்னால் செல்ல வேண்டும். அவரின் கையில் தடி ஒன்றும் மரம் வெட்டும் கத்தியும் இருத்தல் வேண்டும்.
- உதவித் தலைவரின் அருகில் கோடரியை கொண்டு செல்பவர் பயணிக்க வேண்டும்.
- ஓர் இடத்திற்குக் குழுவாகச் செல்ல முடியாவிடினும் குறைந்தது இருவராகப் பயணிக்க வேண்டும்.
- தலைவர் மற்றைய வீரர்களை உற்சாகப்படுத்துவதுடன் குழுவின் நடுப்பகுதியில் நடந்து செல்ல வேண்டும்.
- குழுவின் முன் திசையறிகருவி / தேசப்படம் ஆகியவற்றை வைத்திருக்க வேண்டும்.

5.4.2 மலையேறல்

இலகுவாகப் பயணிக் க முடியாத பாதை இல்லாத மலை ஒன்றிற்குப் பயணம் செய்தல் மலையேறல் எனப்படும்.



தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வெளிக்களச் செயற்பாடாக மலையேற்றம் கருதப் படுகின்றது. இதற்குக் காரணமாக அமைவது அந்தச் செயற்பாட்டில் நிலவும் கடினத்தன்மை ஆகும். மிகத் தன்னம்பிக்கையுடன் வெயில், மழை, காற்று போன்றவற்றால் இடையூறு நேர்ந்தாலும் மிகச் சோர்வான நிலைமையையும் வென்று, குழுவை உற்சாகத்துடன் செயற்படக்கூடியதாக இம்மலையேற்றச் செயற்பாடு அமைகிறது. ஒருவரின் கவனமின்மை காரணமாக விபத்துகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. எனவே, மலையேற்றம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்யும்போது மிக அவதானத்துடன் செயற்படவேண்டும்.

மலையேறலின்போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

- மலையேற்றத்திற்கு அவசியமாகும் உடல் ஆரோக்கியத்தை, உடற்திறனை வளர்த்துக்கொள்ளல். நீங்கள் ஏறவேண்டிய மலைக்குச் சமமான தன்மை கொண்ட மலைகள் சிலவற்றில் ஏறிப் பயிச்சியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பாதுகாப்பான, உயர்தரமான உபகரணங்களை உபயோகித்தல்.
- உபகரணம் கையாளுதல் தொடர்பான சரியான அறிவு, பயிற்சி பெறல்.
- சரியான முடிச்சிடுவதற்குப் பழகிக்கொள்ளல். கயிற்றின் உதவியுடன் பிரயாணம் செய்தல்.
- முன்னைய பயணத்தில் வெளியிடப்பட்ட தகவல் தொடர்பான அறிவைப் பெறல்.
- பிரதேசத்தில் உள்ள மரங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ளல்.
- அப் பிரதேசத்தில் நிலவும் வானிலை, உரிய தினத்திலுள்ள காலநிலை பற்றிய அறிவைப் பெறல்.
- குழு ஒற்றுமை (பற்று), மற்றும் தனிப்பட்ட பொறுப்பை நிறைவேற்றுதல்.
- அவசர நிலைமைகளின்போது செயற்படவேண்டிய விதம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல்.
- தனக்குத் தேவையான பொருள்களை முதுகில் கொண்டு செல்லக்கூடியதாக அமைத்துக்கொள்ளல்.
- ஆதாரத்திற்குத் தடியொன்றைப் பயன்படுத்துதல்.

5.4.3 வன ஆய்வு



சிறிய குழுக்களாகச் செய்யப்படும் இவ்வாறான வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் மிக அவதானமான முறையில் ஒழுங்கு செய்யப்படுவது ஏற்படும் ஆபத்துகளில் இருந்து தவிர்ந்துகொள்வதற்காகவாகும். வனத்தில் வசிக்கும் மிருகங்கள், பறவைகள், பாம்புகள், சிறிய விலங்குகள், புல்வகை, பூமரவகை, பூவகை, குளம், ஏரிகள், குன்றுகள், வாய்க்கால்கள், மழைவீழ்ச்சி போன்றவை தொடர்பில் அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு வனப்பயணம் முக்கியமாக அமையும்.



இப்பாடத்தில் முதற்பகுதியிலுள்ள, வெளிக்களச் செயற்பாடு ஒழுங்கு செய்யும் முறை தொடர்பாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பகுதியை நன்றாக வாசித்து, உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் வனப் பயணம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்யவும்.

வனப் பயணத்தின்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்



- மிருகங்கள் தொடர்பாக பிரதான அறிவைப் பெறுதல். வனத்தில் வழமையாக வசிக்கும் மிருகங்கள் எனவ எனவும், பாம்புகளின் வகை, மிருகங்களின் விசேட நடைமுறை, உணவு வகை போன்றன தொடர்பில் பிரதான அறிவைப் பெறுதல் பயணத்திற்கான செயலை இலகுவாக்குவதுடன் மிருகங்களால் ஏற்படும் ஆபத்துகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும் உதவும்.
- மூலிகைகள் பற்றிய அறிவைப் பெறல் விசேட தன்மையுடைய மூலிகை வகை தொடர்பான அறிவைப் பெற்றிருத்தல், உணவிற்கு பயன்படக்கூடிய பழங்கள் தொடர்பாக அறிவைப் பெற்றிருத்தல் என்பன பயணத்திற்கான செயலை இலகுவாக்கும்.
- தேவையற்ற சத்தம், கூக்குரலிடல் போன்ற செயல்கள் மூலம் மிருகங்களை கோப்படுத்துதல் போன்றவற்றிலிருந்து விலகியிருத்தல்.
- பயணம் செய்யும் பாதையை அடையாளப்படுத்தல். பயணஞ் செய்யும் பாதையைத் தேசப்படத்தில் குறித்தல்.
- பாம்பு, பெரிய நுளம்பு போன்றவற்றின் தாக்கங்களிலிருந்து தப்புவதற்கான ஆடைகளை அணிதல்.

- விலங்குகளின் கால் தடங்களைப் பரீட்சித்தல், அவற்றிலிருந்து உரிய விலங்குகளை அடையாளம் காணும் திறனைப் பெறல்.
- திசையறி கருவியை உபயோகித்துத் திசையை அறிதல்.
- தேவையான உபகரணங்களைக் கொண்டு செல்லல்.
- பார்க்கக்கூடிய பிரதேசங்களைக் குறித்துக்கொள்ளல்.
- குடிப்பதற்கான நீரைச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளும் முறை தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- அவசர சந்தர்ப்பங்களில் செயற்பட வேண்டிய விதம், அவ்வாறான வேளையில் தொடர்புகொள்ள வேண்டியவர்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல்.

5.4.4 வன ஆய்வு



வன ஆராய்ச்சி என்பது மிருகங்கள், இயற்கை சூழல் என்பன தொடர்பாக ஆராய்தல் ஆகும். இதனை இயற்கைச் சூழலினால் ஏற்படும் சவாலை வெற்றி கொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய செயன்முறை எனலாம்.

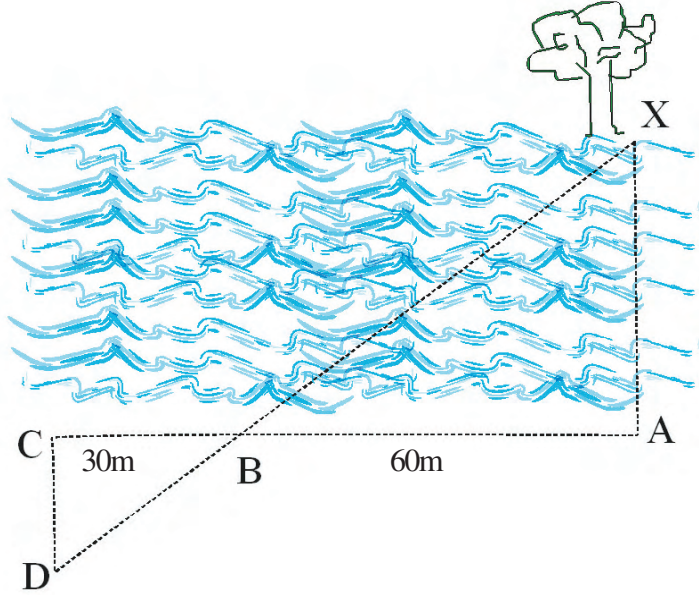
வாழ்கின்ற குறித்த இயற்கைச் சூழலில் வெளிக்களச் செயற்பாடோன்றில் ஈடுபடும் எமக்கு, எதிர்நோக்க வேண்டிய சவால்களை சரியாக வெற்றிகொள்வதற்கு விசேடமான திறன் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறான திறன் இல்லாத ஒருவருக்கு பிரச்சினைகள் பலவற்றை எதிர்நோக்க நேரிடும்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள திறன்கள் உங்களுக்கு உள்ளதா எனப்பார்க்கவும். அவ்வாறு இல்லாவிடின் அவற்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

- கத்தி, கோடரி என்பவற்றின் பயன்பாடு
- விலங்குகளின் காலடையாளங்களை பிரித்தறிதல், அடையாளம் காணல்
- மரங்களின் உயரத்தை அறிதல்
- கங்கையின் ஆழத்தை அறிதல்
- தண்ணீரைத் தேடுதல்

- நீரைச் சுத்தப்படுத்தல்
- கூடாரம் அமைத்தல்
- பல்வேறு முடிச்சுகளைப் போடுதல்
- மரம் வெட்டும் முறைகள்
- பாலமொன்றை அமைத்தல்
- கட்டிலொன்றை அமைத்தல்
- உணவிற்குத் தேவையான பழங்களை அறிந்துகொள்ளல்
- தீப்பந்தத்தை ஏற்றுதல்
- சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்களுக்கேற்பத் திசைகளைக் கண்டு பிடித்தல்.
- பாத்திரங்களின்றி உணவை ஆயத்தம் செய்தல்.
- தேவை ஏற்படின் தீயைப் பயன்படுத்தல்.
- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல்.

கங்கை ஒன்றின் அகலத்தை மதிப்பிடல்



A எனும் இடத்தில் இருந்து கங்கையின் மறுபக்கம் கல் அல்லது மரம் ஒன்றை X என அடையாளப்படுத்துக. A, X ஐ இணைக்கும் கோடு 90 m எனக் கருதுவோம். A இலிருந்து 60 m சென்றபின் ஏதாவது ஒரு பொருளை வைத்து அவ்விடத்தை அடையாளப்படுத்துக, அதை B எனப் பெயரிடுக. பின்னர் B என்னும் இடத்தில் இருந்து 30 m தூரத்தில் உள்ள இடத்திற்கு வந்து அவ்விடத்தை C எனப் பெயரிடுக. X எனும் மரத்தையும் B என்ற இடத்தையும் ஒரே நேர்க்கோட்டினால் இணைக்கக்கூடியவாறு கீழ்நோக்கிச் செல்க. அவ்விடத்தை D எனப் பெயரிடுக. C, D தூரத்தை அளவிடுக.

$$AX = CD \times 2$$

சூரியனால் வடதிசையை அறிதல்



வடதிசையை அறிவதற்கு திசைகாட்டி இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் பகல் வேளையில் சூரியன் மூலமாக வடதிசையை அறிய முடியும். இதன் மூலம் ஏனைய திசைகளையும் அறிவதற்கு முடியும். காலை 6 மணிக்கு சூரியன் கிழக்குத் திசையில் காணப்படும். மதிய வேளைகளில் சூரியன் தலைக்கு மேலாகவும் மாலை 6 மணிக்கு மேற்குத் திசையிலும் காணப்படும்.

நட்சத்திரங்கள் மூலம் வடதிசையை அறிதல்



நட்சத்திரங்கள் கூட்டமாக ஒன்றாகி மனிதரின் அல்லது மிருகங்களின் வடிவில் அமைந்து இருப்பதைக் காணலாம். அவை பல்வேறு பெயர்களில் குறிப்பிடப்படும். இவ்வாறான பெரிய கரடி, சிறிய கரடி போன்ற நட்சத்திரக் கூட்டங்கள் மூலம் வட திசையை அறிய முடிகிறது.

ஆகாயத்தின் தோற்றத்தைக் கொண்டு காலநிலையை அறிதல்



ஆகாயத்தில் மேகக்கூட்டத்தின் அமைவு, தெளிவின் மூலம் காலநிலை தொடர்பில் ஏதாவது கருத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

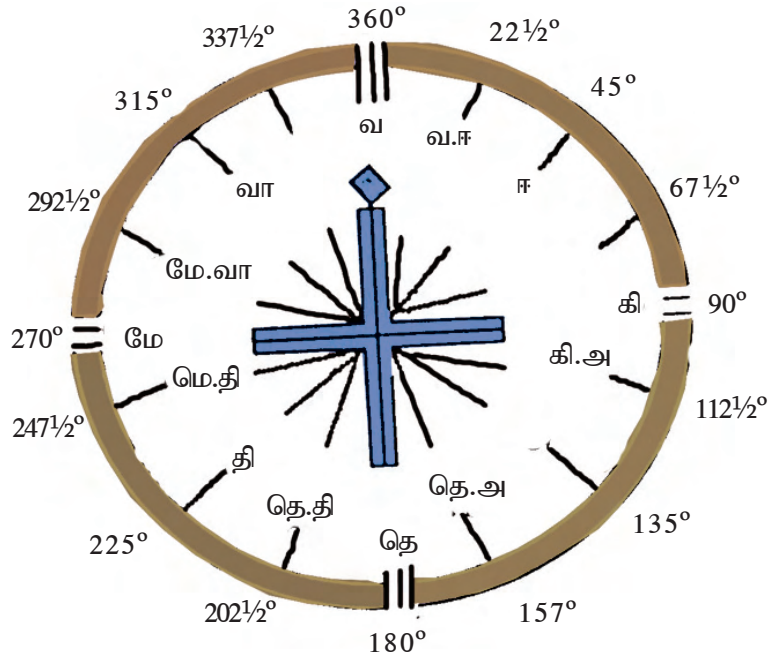
சிவப்பு	- நல்ல காலநிலை
செந்நிற ஆகாயம்	- மழை நாள்
மஞ்சளாக சூரியன் மறைதல்	- கடும் காற்று
செம்மஞ்சளாக சூரியன் மறைதல்	- மழை

அதிகாலை பனிப்புகார்	- நல்ல காலநிலை
மேகக் கூட்டமின்றி சூரிய உதயம்	- நல்ல காலநிலை
மேகக் கூட்டத்துடன் சூரிய உதயம்	- காற்றுடன் கூடியநாள்
மேகங்கள்	- நல்ல காலநிலை
அரைவாசி தெளிவான மேகம்	- காற்று உள்ளது
திரண்ட மேகம்	- கூடிய காற்று.

திசையறி கருவியின் பயன்பாடு

வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின்போது நாம் அதிகளவில் திசையை அறிந்து செயற்பட வேண்டும். ஏதாவது ஓர் இலக்கை நோக்கிப் பயணிக்கும்போது நாம் பயணிக்கும் பாதை சரியானதா என அறிவது இலக்கை அடைவதை இலகுவாக்கும். ஆகவே, இந்தச் செயலை இலகுவாக்குவதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய திசையறி கருவி இலகுவான, திருத்தமான திசையைக் காட்டும் உபகரணம் ஆகும்.

திசையறி கருவி



திசையறி கருவியின் முள் நிரந்தரமான ஒரே திசையைக் காட்டும் வகையில் உள்ளதெனக் கருதுவோம். பல்வேறு திசைகளுக்கூடாக ஒரு முழுச்சுழற்சியாகச் சுற்றும் முள், வடதிசையைக் காட்டியவாறு நிற்கும். இதன் மூலம் வடக்கு திசையையும் அதன் பின் வேறு திசைகளையும் மிகச் சரியாக அடையாளம் காணமுடியும். வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் முக்கியமாக மலையேறல், வனப்பயணம், நடைப்பயணம் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு திசையறி கருவி தேவைப்படுவது அவதானிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும்.

முடிச்சுகள்



அன்றாட வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் முடிச்சிடலின் அவசியம் ஏற்படுகின்றது. தடித்த கயிற்றுடன் மெல்லிய கயிற்றை இணைப்பதற்கும் சம தடிப்புள்ள கயிற்றை இணைப்பதற்கும் ஆதாரமாகக் கொண்டு ஏதாவது ஒன்றைக் கட்டுவதற்கும் பல்வேறு வகை முடிச்சுகள் உபயோகிக்கப்படும். இவை தொடர்பான அறிவைப் பெறுவதற்காக, வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உபயோகிக்கப்படும் முடிச்சு வகைகள் சிலவற்றைப் பற்றி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.



நேர்கட்டு
(ஆண் முடிச்சு)



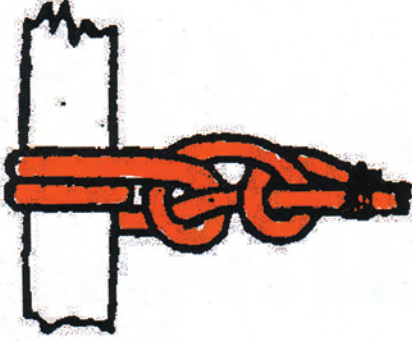
துணிக்கட்டு



இலகு முடிச்சு / தங்கூசி முடிச்சு



வாளிக்கட்டு



ஒற்றைக் குளைச்சும்
இரண்டு வளையமும்



குற்றி முடிச்சு



உயிர்காப்பான் முடிச்சு



சுருக்கல் முடிச்சு





சதுரக்கட்டு



முலைவட்டக்கட்டு



கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு

உரு 5.4.6