

06 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்தி செய்வோம்

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டின் பொதுவான
சட்டதிட்டங்கள்



மெய்வல்லுனர் போட்டி விதிகளுள் மத்தியஸ்தம் வகித்தல், ஒவ்வோர் குறித்த போட்டிகளுக்கும்மான விதிகள், சகல போட்டிகளுக்கும்மான பொதுவான விதிகள், ஒழுங்கமைப்பு தொடர்பான நடைமுறைகள், விதிகள் என்பன அடங்கும். இவை தொடர்பாக ஒவ்வோர் தலைப்பின் கீழ் இவ்விடயங்கள் பற்றிக் கூறப்படும். தற்போது நாம் பொதுவிதிகள் தொடர்பாக நோக்குவோம்.

உடைகளை அணியும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை

- தூய்மையாக இருத்தல்.
- குறித்த நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமானதாக இருத்தல்.
- நனைந்தாலும் ஒளிபுகவிடும் தன்மை அற்றதாக இருத்தல்.
- நடுவர்களுக்குக் கவனக்கலைப்பானாக இருத்தல் கூடாது.

பாத அணி

போட்டியாளர்கள் மின்வரும் முறைப்படி போட்டிகளில் பங்குபற்றலாம்

- பாத அணிகள் அணியாது.
- ஒரு பாதத்திற்கு மட்டும் அணிந்து.
- இரு கால்களுக்கும் அணிந்து.

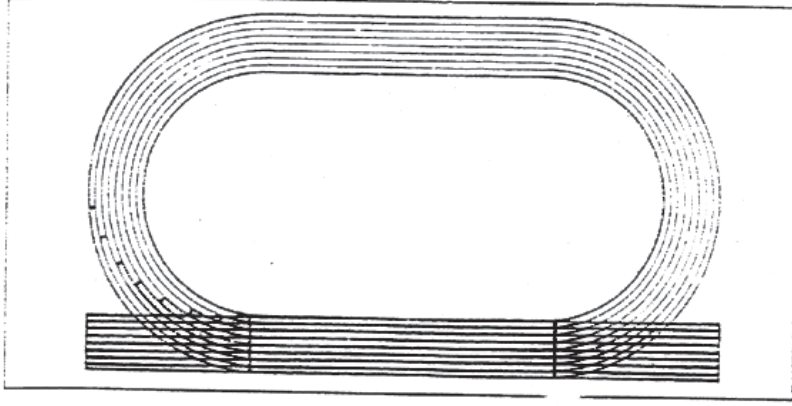
போட்டியில் பங்குபற்றும்போது தனது போட்டி இலக்கத்தை தனது மேற்சட்டையின் முன்பக்கமும் பின்பக்கமும் அணிதல் வேண்டும். (உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் ஒரு (பக்கம்) இலக்கம் மட்டும் இருந்தால் போதும்.)

போட்டியாளர்களின் அசாதாரண நடத்தையினால் போட்டியிலிருந்து விலக்க போட்டி தீர்ப்பாளருக்கு உரிமையுண்டு.





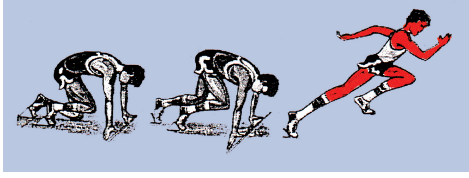
ஓட்டப்பாதை



உரு 6.1 ஓட்டப்பாதை

- 400 m நீளமுடையது.
- 8 சுவடுகள் (ஆகக்குறைந்தது)
- இரு சம ஆரைகளையுடைய அரைவட்டங்களையும் இரு சம நீளமான தூரங்களையும் உடையது.
- குறைந்தது 9.76 m அகலம் (ஓட்டப்பாதை)
- சுவடுகளின் அகலம் 1.22 m ± 1cm
- இடமிருந்து வலமாக சுவடுகளில் இலக்கங்கள் 1-8 வரை இடப்படல் வேண்டும்.
- கோடுகள் 5 cm தடிப்பு.
- ஓடும் திசையில் 1:1000 என்ற அளவில் சரிவு.
- பக்கவாட்டில் வலமிருந்து இடமாக 1:100 என்ற அளவில் சரிவு.
- இயற்கைச் சுவடு ஆயின் கொடி கோட்டில் நாட்டப்படல் வேண்டும்.
- கொடியின் அளவு 25 cm x 20 cm
- கொடிக் கம்பத்தின் உயரம் 45 cm, 60° பாகை உட்சரிவாக நாட்டப்பட வேண்டும்.

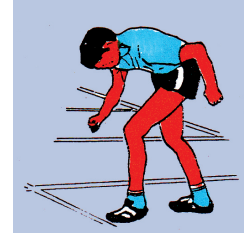




உரு 6.2 பதுங்கல் புறப்பாடு

400 மீற்றருக்குக் கூடிய தூர ஓட்டங்கள் நின்ற புறப்பாட்டு முறையிலும். 400 மீற்றரும் அதற்கு குறைந்த ஓட்டங்களும் பதுங்கி புறப்படும் முறையிலும் இடம்பெறும். 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m நிகழ்ச்சிகளில் முதலாவது ஓட்டவீரர் பதுங்கல் புறப்பாட்டினை தெரிதல் வேண்டும்.

உரு 6.3 நின்ற புறப்பாடு



- குறிப்புக்குச் செல், (On your marks), வெடி (Fire / go), இவ்விரு கட்டளைகளுமே நின்ற புறப்பாட்டிற்காக வழங்கப்படும்.
- குறிப்புக்குச் செல் (On your marks), ஆயத்தம் (Set), வெடி (Fire / go) இம் மூன்று கட்டளைகளும் பதுங்கல் புறப்பாட்டிற்காக வழங்கப்படும்.
- பதுங்கிய ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது கைகள் தரையோடு தொட்டிருத்தல் வேண்டும். தொடக்கக்கோடு / ஆரம்பக்கோட்டுக்கும் பின்னால் இருத்தல் வேண்டும். உடலின் எந்தப்பாகமோ கோட்டின் முன் தொட முடியாது.
- நின்ற புறப்பாட்டில் கைகள் நிலத்தில் தொடுகையுறலாகாது. பதுங்கல் புறப்பாட்டில் “குறிப்புக்குச் செல்” என்ற கட்டளைகளில் ஐந்து முனைத் தொடுகைகளும் ஆயத்தம் (Set) என்ற கட்டளையின்போது நான்கு முனைத் தொடுகைகளும் இருத்தல் வேண்டும்.
- புறப்பாட்டு வேளைகளில் உடலின் எந்தப் பாகமும் கோட்டிற்கு முன்னே தொடுதல் ஆகாது.
- போட்டி ஆரம்ப வேளையில் கட்டளைக்கு முறைமையாகச் செயற்படுவதோடு போட்டிக்கு இடையூறு செய்தல், வேறு தவறான நடவடிக்கைகள் வெடி ஒலிக்கு முன்பாகப் புறப்படுதல் அல்லது அசைதல் என்பன வழவான புறப்பாடுகள் ஆகும்.
- போட்டி ஒன்றில் புறப்பாட்டு வேளையில் எச்சரிக்கை செய்தல் ஒரு முறையேயாகும். இது அனைவருக்குமானது. இதன் பின்பு எந்தவொரு விளையாட்டு வீரரும் தவறிழைத்தால் போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்.
- சர்வதேச ஓட்டப்போட்டிச் சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய பிழையான ஓட்ட ஆரம்பத்தைப் பெற்றவர் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

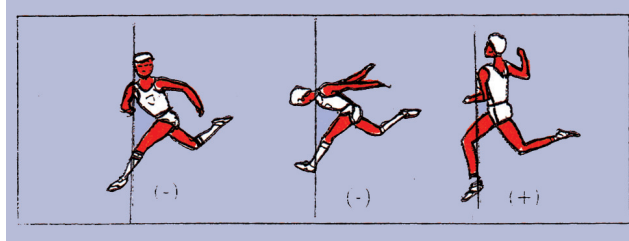


ஓடுதல் (Running)



- இடஞ்சுழியாகவே ஓடுதல் வேண்டும்.
- 400 m ஓட்டப் பாதை ஒன்றில் 400 m வரையிலான ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் யாவும் அதே சுவட்டிலேயே ஓடுதல் வேண்டும்.
- ஓட்ட வேளையில் மற்றைய வீரருக்கு இடையூறாக இருத்தலாகாது.
- போட்டியாளர் ஒருவர் சுவடு மாறி ஓடுகின்ற சந்தர்ப்பத்தில் பின்வருவனவற்றை அவர் செய்திருப்பாராயிருந்தால் அவர் போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்.
I மற்றவருக்கு இடையூறு விளைவித்தால்.
II தனக்குரிய தூரத்தைவிட குறைந்த தூரத்தை ஓடினால்.

ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்று முடிவுறும் (நிறைவடையும்) சந்தர்ப்பம்



உரு 6.4 ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றின் முடிவு

எந்த ஒரு ஓட்ட நிகழ்வாயினும் போட்டியாளருக்கு அண்மித்த விளிம்புகளே ஓட்டத்தாரமாகும். ஆரம்பக் கோட்டில் முன் விளிம்பும், முடிவுக் கோட்டின் முன் விளிம்புமே ஓட்டத் தூரத்துள் அடங்கும். இதனாலேயே ஆரம்பக் கோட்டையோ, அல்லது இதற்கு முன்னாலேயோ போட்டியாளன் தொடலாகாது எனக் கூறப்படுகின்றது. எனவே, முடிவுக் கோட்டின் முன்விளிம்பைப் போட்டியாளன் அடைந்ததும் போட்டி நிறைவடைந்து விடும்.

இங்கே உடலின் முண்டப்பகுதி (Torso) முடிவுக்கோட்டின் முன்விளிம்பை அடைதல் வேண்டும். தலை, கைகள், கால்கள் அற்ற பகுதியே முண்டம் ஆகும்.



ஒப்படை 6.1

சர்வதேச, தேசிய மட்ட ரீதியில் அமைந்த போட்டி விதி முறைகள் பற்றியே இங்கு கூறப்பட்டது. ஆனால், பாடசாலை மட்டத்தில் இவ்விதிகளுக்கு முரணாகாத வகையில் அமையாதவாறு, ஒழுங்கமைப்புக் குழுவினால் மாற்றங்கள் செய்ய இடமளிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வகையானவற்றைத் தொகுத்து ஆராய்ந்து அறிக்கையொன்று எழுதுங்கள்.

மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான சட்டதிட்டங்கள்

மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் சுவட்டு நிகழ்ச்சி தொடர்பான பொதுவிதிகளை கற்ற நாம், தற்போது மைதான நிகழ்ச்சிகளின் விதிமுறைகள் தொடர்பாகக் கற்போம்.

நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப்பாய்தல், குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல், சம்மட்டி எறிதல், தட்டு எறிதல், முப்பாய்ச்சல் போன்றன மைதான நிகழ்ச்சிகளாகும்.

போட்டி வரிசை முறையும் எத்தனத் தடவைகளும்

- உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர ஏனைய மைதான நிகழ்ச்சிகளில் போட்டியாளர்கள் எண்ணிக்கை எட்டு அல்லது எட்டுப் பேருக்கும் உட்பட்டவர்களாக இருப்பின், ஆறு எத்தனங்கள் வழங்கப்படும். எட்டுக்கு மேற்பட்டிருப்பின் முதல் மூன்று எத்தனங்கள் வழங்கப்பட்டு அதில் எட்டுப்பேர் தெரிவு செய்யப்பட்டு எஞ்சிய மூன்று எத்தனங்களும் வழங்கப்படும்.
- ஒலிம்பிக், சர்வதேச மட்டத்தில் அமைந்த போட்டிகளைத் தவிர ஏனைய போட்டிகளில் இத்தடவைகள் தொடர்பாக ஒழுங்கமைப்புக்குழு தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளலாம்.



உயரம் பாய்தல், கோலான்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் போட்டித் தடவைகள்



- போட்டிக்கான உயரம் ஒழுங்கமைப்புக் குழுவினால் முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கும். உயர்மட்டப் போட்டிகளில் உயர்த்துகின்ற உயரங்கள் எத்தனை தடவைகள் உயர்த்துதல் போன்ற விபரங்கள் ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்டு அறிவிக்கப்படும்.
- பாடசாலை மட்டங்களில் இவ்விதியில் நெகிழ்ச்சித் தன்மை உண்டு.
- பாயும் உயரம் எனப்படுகின்ற பொழுது நிலத்திலிருந்து குறுக்குக் கம்பத்தின் மேல் விளிம்புவரையிலான செங்குத்து உயரமே கணிக்கப்படும்.
- பயிற்சி எத்தனங்கள் பிரதம நடுவரின் மேற்பார்வையில் இடம் பெறும்.
- ஓர் உயரத்தை போட்டியாளர் மூன்று தடவைகளில் பாயலாம். தொடர்ச்சியாக மூன்று எத்தனங்களில் தோல்வியடைந்தால் அவர் போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்.
- குறுக்குக் கம்பமானது போட்டியாளரது செயற்பாட்டின் காரணமாகவே விழுந்தது என நடுவர் கணிப்பாராக இருந்தால் அது தோல்வியான பாய்ச்சல் ஆகும்.
- ஓர் உயரத்தைப் பாயாது பாஸ் செய்து விட்டு அவர் விரும்பிய உயரத்திற்கு வரும் பொழுது பாயலாம்.
- “பாஸ்” செய்வது எத்தனத்தை அல்ல உயரத்தையே.

எறிதல், யோடுதல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான சட்டதிட்டங்கள்



சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சம்மேளனம் திறந்த, கனிஷ்ட, சிரேஷ்ட என்ற வயதின் அடிப்படையில் மூன்று பிரிவுகளை வகுத்துள்ளனர்.

யௌவன - குறிப்பிட்ட ஆண்டின் டிசம்பர் 31 ஆம் திகதிக்கு 15,16,17 வயதுடையோர்.

கனிஷ்ட - குறிப்பிட்ட ஆண்டின் டிசம்பர் 31 ஆம் திகதிக்கு 18,19 வயதுடையோர்.



சிரேஷ்ட - குறிப்பிட்ட ஆண்டின் டிசம்பர் 31 ஆம் திகதிக்கு 19 ஆம் வயதுக்கு மேற்பட்டோர்.

இதன் அடிப்படையில் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களின் திணிவுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உபகரணம்	பெண்கள்		ஆண்கள்	
	கனிஷ்ட/ சிரேஷ்ட/ திறந்த	கனிஷ்ட	சிரேஷ்ட	திறந்த
குண்டு	4.00 kg	5.00 kg	6.00 kg	7.26 kg
தட்டு	1.00 kg	1.5 kg	1.75 kg	2.00 kg
ஈட்டி	600 g	700 g	800 g	800 g
சம்மட்டி	4.00 kg	5.00 kg	6.00 kg	7.26 kg

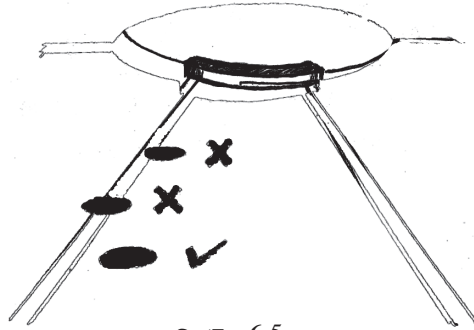
செயற்பாடு 6.1

பாடசாலை மட்டத்தில் நடைபெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பல்வேறு வயதுப் பிரிவுகளில் ஆண், பெண் என்ற ரீதியில் எறிதல், போடுதல் போட்டிகள் பல நடைபெறுகின்றன. இந்நிகழ்ச்சிகளில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களின் திணிவுகள் தொடர்பாக தரவுகள், தகவல்களைச் சேகரித்து அறிக்கை ஒன்றினை எழுதுக.

உபகரணம் நிலம்பகுதல்



முறைமையான போடுகை கீழே தரப்பட்டுள்ள படத்திற்கமைய இருத்தல் வேண்டும்.



உரு 6.5

மேலே தரப்பட்டது குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சிக்கான உதாரணமாகும். இது ஈட்டி, தட்டு, சம்மட்டி போன்றவற்றிற்கும் பொருந்தும்.



வட்டத்தில் இருந்து எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான சட்டதிட்டங்கள்



தட்டு, குண்டு, சம்மட்டி இம்முன்று உபகரணங்களையும் பாவித்து எறியும் நிகழ்ச்சிகள் இதனுள் அடங்கும். இவற்றிற்குப் பொதுவான விதிமுறைகள் பின்வருமாறு:

- உபகரணத்தினை வட்டத்தினுள் நின்றே எறிதல்/ போடுதல் வேண்டும்.
- அசைவற்ற நிலையிலிருந்தே எத்தனம் ஆரம்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
- எறிதலுக்கான உடலசைவு ஆரம்பித்த பின்பு உடலின் எப்பகுதியாவது வட்டத்தின் எல்லையையோ, வட்டத்திற்கு அப்பாலோ படுதல் ஆகாது.
- எறிந்த பின்பு வட்டத்தின் பின் பாதியாலேயே வெளியேறுதல் வேண்டும்.
- எறியப்பட்ட / போடப்பட்ட உபகரணம் நிலம்பட்ட பின்பு உடற் சமநிலையைப் பேணிய பின்பே மைதானத்தைவிட்டு வெளியேறுதல் வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எத்தனத்தை நிறைவு செய்தல் வேண்டும்.

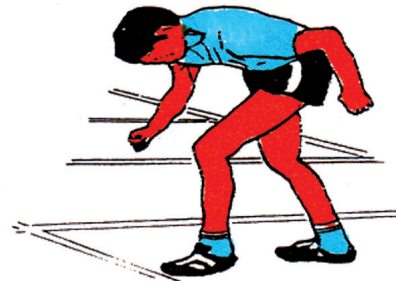
மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் தூர ஓட்டங்கள்

பத்தாம் ஆண்டில் கற்று வந்த நீங்கள் அங்கே குறுந்தூர ஓட்டம் தொடர்பாகக் கற்றிருப்பீர்கள். தற்போது நாம் தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பாகக் கற்றறிவோம்.

ஓட்ட ஆரம்பம்



தூர ஓட்டங்கள் யாவும் நின்ற புறப்பாட்டு முறையிலேயே ஆரம்பிக்கப்படும். 800 m, 1500 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m ஓட்டங்களும் அரை மரதன், மரதன் போன்ற ஓட்டங்களும் 2000 m, 3000 m ஸ்ரிப்பில்சேஸ் ஓட்டங் களும் இம் முறையிலேயே ஆரம்பிக்கப்படும்.



உரு 6.6

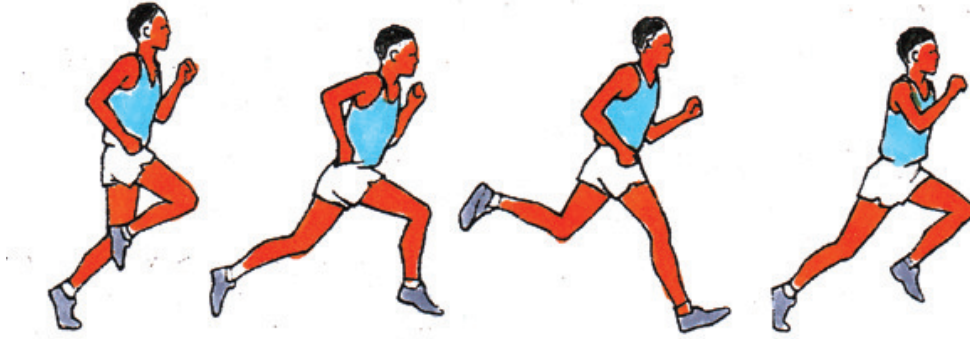


நின்ற புறப்பாட்டு முறையில் பாதங்கள் இரண்டும் மட்டுமே நிலத்துடன் தொடர்புபட்டிருக்க வேண்டும். ஆரம்பக் கோட்டின் பின்னே கோட்டு விளிம்புக்கு மிக அண்மையில் முன்பாதமும், பின்பாதம் ஏறத்தாழ முன்பாதத்திலிருந்து 30cm - 50cm தூரத்தில் பின்னேயும் வைக்கப்படலாம்.

- முண்டம் சற்று முன்னே சரிவதன் மூலம் புவியீர்ப்பை முன்னே வைத்திருக்கலாம்.
- கால், முழங்காலில் சற்று மடியலாம்.
- திறமையான ஆரம்பத்தைப் பெறுவதற்காக கால்களையும் கைகளையும் முன்னேயும் பின்னேயும் வைத்திருக்கலாம்.
- சமநிலையைப் பேணுவதற்காக முன்பாதத்திற்கு உடற்பாரத்தில் 2/3 பங்கையும் பின் பாதத்திற்கு 1/3 பங்கையும் பகிர்ந்து ஆரம்ப நிலையில் நிற்பது மிகப் பொருத்தமானதாகும்.

குறுந்தூர விரைவோட்ட நிகழ்ச்சிகளில் வைக்கப்படுகின்ற கவடுகளின் தூரத்தைப்போல் அல்லாது இங்கே (stride length) கவடுகளின் தூரம் சிறியதாக அமைந்திருக்கும். இதனால், முழங்கால் கூடிய தூரத்துக்கு தூக்கப்படாததையும் நாம் காணலாம். கைகளின் வீச்சுகளும் அதிக பலத்தைச் செலுத்தப்படாது லாவகமாக அசைவதைப் பார்க்கக்கூடியதாய் இருக்கும்.

தூர ஓட்ட நுட்ப முறைகள்



உரு 6.7 தூர ஓட்ட நுட்ப முறை

தூர ஓட்ட நுட்ப முறைகள்

தூர ஓட்டங்களிலும் மத்திய தூர ஓட்டங்களிலும் உடலைச் செங்குத்தாகப் பேணுவது ஓர் அம்சமாகும். இவ் ஓட்டங்களில் சீரான வேகம் பேணப்பட்டாலும் கூட, கூட்டாக ஓடுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் உடைத்துக் கொண்டுதான் வெளியேற வேண்டும். ஒருவரை முந்துகின்ற வேளையில், ஓட்ட முடிவு வேளைகளில் கால நிலைக்கு ஏற்பத் தேவைகள் ஏற்படுமிடத்து 5 000 m மற்றும் அதற்குக்கூடிய



தூர ஓட்டப் போட்டிகளின்போது வீரர்களுக்கு தண்ணீர் வழங்க முடியும். இச் செயற்பாட்டைச் செய்ய வேண்டியது ஒழுங்கமைப்புக் குழுவே ஆகும். 1500 m இற்கு கூடிய ஓட்டப் போட்டிகளில் போட்டி முடிவடையும் சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையைக் கூற வேண்டும். ஓட இருக்கும் மீதிச் சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையைக் கூற வேண்டும். ஒரு சுற்றில் தாமதித்து ஓடும் ஓட்டவீரர்களுக்கும் ஓட வேண்டிய சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அறியத்தர வேண்டும். இதற்காக சாதாரணமாக மணி ஓசையே பயன்படுத்தப்படும். நீண்ட குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளின்போது பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுறுத்துதல்கள் குறுந்தூர, நீண்ட தூர ஓட்டப்போட்டிகளின்போது தமக்குச் சௌகரியமான ஓட்ட சந்தத்தில் ஓடுவது அவசியமானது. பெரும்பாலும் போட்டியாளர்கள் சற்றுக் கூடிய வேகத்தில் போட்டி ஆரம்பத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, தமக்குரிய ஓட்டச் சந்தத்தில் அல்லாது வேறு சில வீரர்கள் தம்மைப் பின் தொடர்வது காரணமாக தம்மால் இயலாத ஓட்டச் சந்தத்தில் ஓடுவதால் போட்டியை நிறைவு செய்ய முடியாது போட்டியின் இடையிலே விலகுகின்றனர் அல்லது தோல்வியைத் தழுவுகின்றனர்.

தனது திறன் பற்றிய அறிவு, விளக்கம், நம்பிக்கை, எதிர்பார்ப்பு, மற்றும் ஏனைய போட்டியாளரின் திறமைகள் மற்றும் பலவீனங்கள் பற்றிய பரிச்சயமும் குறுந்தூர, நீண்டதூர ஓட்டப்போட்டிகளில் போட்டியாளனுக்கு அவசியமாகும். அது போல ஏனைய சக வீரர்களும் தமது திறமைகள் பற்றிய அறிவைக் கொண்டிருப்பர் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஓட்டப் போட்டியின்போது எதிர்ப் போட்டியாளர்களுடன் நீண்ட இடைவெளி வைக்காது முயற்சிக்க வேண்டும். எதிர்த்தரப்பு போட்டியாளர்களுடன் இணைந்து சமமாக ஓடிக்கொண்டு இறுதி 400 m - 100 m இடையில் எதிர்ப் போட்டியாளரை சூட்சுமமான முறையில் தாண்டி முன்னணிக்கு ஓடுவது அறிவுபூர்வமான வழிமுறையாகும்.

இவ்வாறு போட்டியொன்றின் இறுதிக்கட்டத்தை வேகமாக ஓட, வேகத்தைத் தாங்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும். போட்டியின்போது பின்னால் திரும்பிப் பார்ப்பது தமக்குரிய ஓட்டச் சந்தத்திற்கு இடையூறாக அமையும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஓட்டப் பாதையில் சக வீரர்கள் ஓடுவதன் மூலம் தமது ஓட்டத்தின் தூர அளவு அதிகரிக்கும் என்பதால் எவ்வேளைகளிலும் ஓட்டப் பாதையில் ஏனைய போட்டியாளர்களின் பக்கமாக ஓடாது முன்னால் அல்லது பின்னால் செல்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

தூர ஓட்டத்திற்கான சட்டதிட்டங்கள்

- 800 உம் அதற்கு மேற்பட்ட தூர ஓட்ட நிகழ்வுகளும் நின்ற புறப்பாட்டு நிலையில் ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும்.
- 800 m இற்கான ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் ஒருவருக்கு அளிக்கப்பட்ட ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து அரை வட்டம் நிறைவு பெறும் இடத்திலுள்ள வெட்டும் கோடு வரையுள்ள தூரத்தைத் தனக்குரிய சுவட்டிலே ஓடல் வேண்டும்.
- ஓடுகின்ற வேளையில் அனுகூலம் பெறும் பொருட்டு இன்னும் ஒருவருடன் ஒத்து அடிவைத்தல் ஆகாது.
- போட்டி வேளையில் போட்டியை இடைநிறுத்தி மீளவும் போட்டியில் இணைய முடியாது.

சட்டவேலி ஓட்டம்

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளில் சட்டவேலி ஓட்டமானது ஓர் அழகான மற்றும் பிரசித்தமான விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது. அகில உலகம் மற்றும் தேசிய மட்ட மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் சட்டவேலி ஓட்டப்போட்டிக்காக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தூர அளவுகள் கீழ்வருமாறு, ஆண்:- 110 m, 400 m. பெண்:- 100 m, 400 m. கல்வி அமைச்சினால் நடாத்தப்படும் பாடசாலை மட்டப் போட்டிகளின்போது பல வயதுப் பிரிவுகள் அடிப்படையில் நடாத்தப்படும் சட்டவேலி ஓட்டப்போட்டிக்கான தூர அளவுகளை கீழ்வரும் அட்டவணையூடாக அறிந்துகொள்ளலாம்.

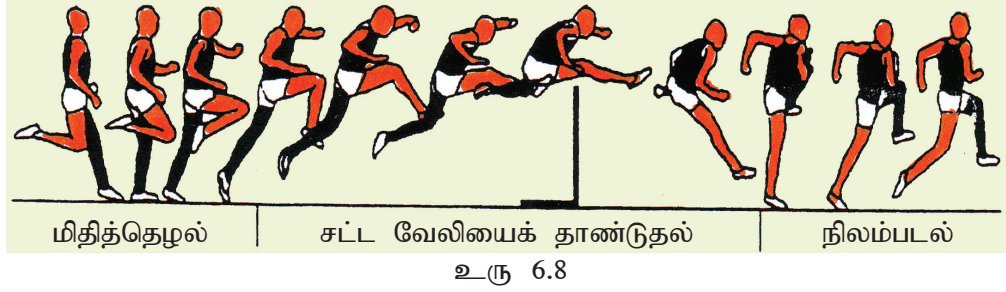
வயதுப் பிரிவு	ஆண்	பெண்
15 வயதின் கீழ்	100 m	100 m
17 வயதின் கீழ்	110 m	100 m
19 வயதின் கீழ்	110 m, 400 m	100 m, 400 m
21 வயதின் கீழ்	110 m, 400 m	100 m, 400 m

குறுந்தூரத்தை வேகமாக ஓடும் திறனானது, விதிகளுக்கு அமைய சட்டவேலியைத் தாண்டும் தேர்ச்சி, சட்டவேலிகளுக்கிடையே ஓடுதல் என்பனவற்றுக்குத் தேவையான பிரதான அம்சமாகக் கருதப்படும்.

இந்த பிரதான அம்சங்களில் முதலில் சட்டவேலியை விதிகளுக்கு அமையத் தாண்டும் முறை பற்றி ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.



சட்டவேலியைத் தாண்டி ஓடும் முறைகள்



சட்டவேலியைத் தாண்டி ஓடும் விதிமுறைகளை இரண்டு பிரதான பிரிவுகளுக்குள் வகுக்கலாம்.

- (I) சட்டவேலியைத் தாண்டுதல்
- (II) சட்டவேலிகளுக்கு இடையில் ஓடுதல்.

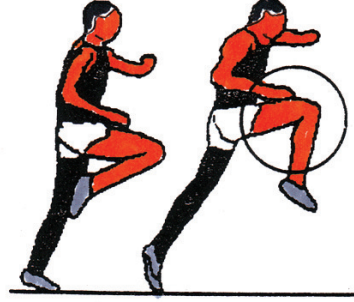
சட்டவேலியைத் தாண்டும் முறையை இன்னும் மூன்று உப பிரிவுகளுக்குள் வகுக்கலாம். அவையாவன.

- (I) சட்டவேலியைத் தாண்ட முன் மிதித்தெழல் (Take off)
- (II) சட்டவேலியைத் தாண்டுதல் (Clear)
- (III) சட்டவேலியைத் தாண்டிய பின் நிலம்படல் (Landing)

படம் 6.8 இல் மூன்று முறைகளும் காட்டப்பட்டுள்ளன.

- * மிதித்தெழும்போது மிதித்தெழும் பாதத்தின் உள்ளங்கால், முழங்கால், கணுக்கால் மூட்டு என்பன நீட்சியுறும்.
- * முன்காலின் தொடை வேகமாக சமாந்தர மட்டத்திற்கு உயர்த்தப்படும். இதனை 6.9 படம் காட்டுகிறது.

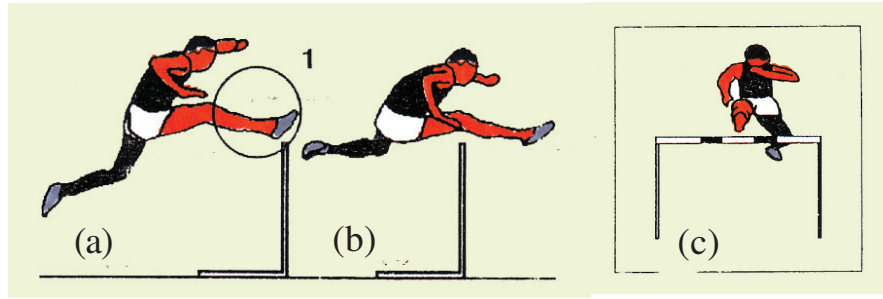
மிதித்தெழுந்த பின்பு சட்டவேலியைக் கடக்கும் முன் உள்ள நிலை.



உரு 6.9 மிதித்தெழுதல்

சட்டவேலியைத் (கடத்தல்) தாண்டுதல்

சட்டவேலி ஒன்றினைத் தாண்டும் நிலையைப் உரு 6.10 காட்டுகின்றது. இந்த நிலையில் பின்வரும் செயற்பாடுகள் இடம் பெறும்.



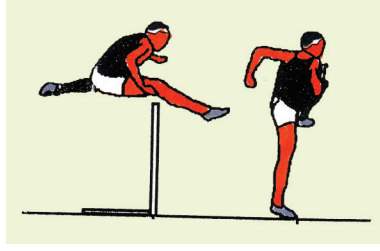
உரு 6.10

சட்டவேலியைத் தாண்டுதல்.

- * முன்பாதத்தின் கீழ்ப்பகுதியை முன்னோக்கி நீட்டுதல். (உரு 6.10 a).
- * உடலை முன்னே அனுப்புதல்.
- * பின்காலை உடலின் பக்கத்தால் முன்னோக்கி இழுத்தல். உரு 6.10 b இல் இது காட்டப்பட்டுள்ளது.
- * சட்டவேலியைத் தாண்டும் சந்தர்ப்பத்தில் பின்காலின் தொடை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக உயர்த்தப்பட வேண்டும்.



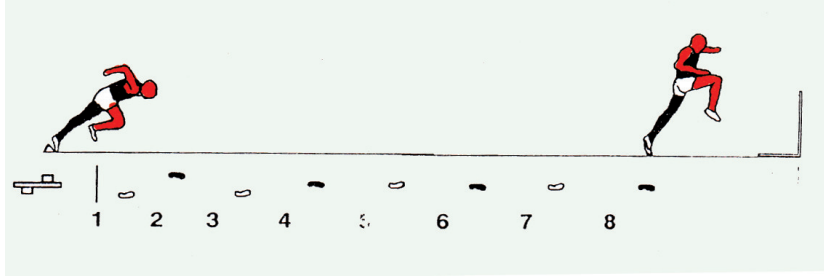
நிலம்படல்



உரு 6.11 நிலம்படல்

- * முன்காலின் பாதச் சம்மாடு முதலில் நிலம்படல் வேண்டும். இதனை படம் 6.11 காட்டுகின்றது.
- * சட்ட வேலிகளுக்கிடையே ஓடுதல், மிதித்தெழுந்து கடத்தல், நிலம்படல் போன்ற விடயங்களை நாம் அறிந்து கொண்டோம். தொடர்ந்து நாம் 100 m, 110 m, 400 m, சட்டவேலி ஓட்டம் தொடர்பாக விளங்கிக் கொள்வோம்.

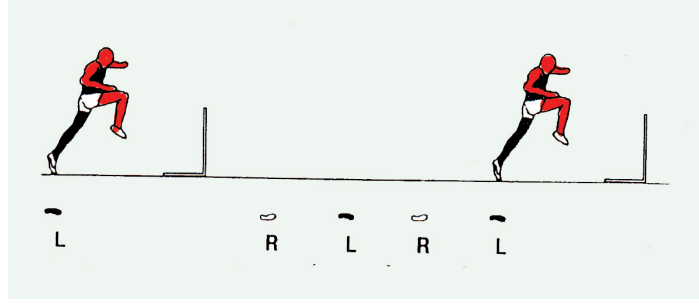
ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முதலாவது சட்டவேலி வரை 7-8 கவடுகள் வைப்பது பொதுவான முறையாகும். இதனை உரு 6.12 இல் அவதானிக்கலாம்.



உரு 6.12

முதலாவது சட்டவேலி வரையிலான ஓட்டம் நீண்ட கவடுகள் (step) வைக்கும் வீரர்கள் 7 கவடுகளிலும் (step) சட்டவேலி ஓட்டத்தை புதிதாக பழகுபவர்கள் 9 கவடுகளிலும் முதலாவது சட்டவேலியை அடைவர்.

சட்டவேலிகளிடையே ஓடுகின்றபோது பொதுவாக 3 கவடுகளில் மற்றைய சட்டவேலியைக் கடப்பர். இதனை உரு 6.13 இல் அவதானிக்கலாம்.



உரு 6.13

சட்டவேலியின் உயரம்

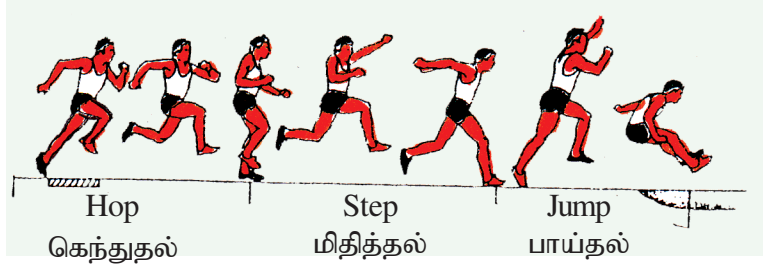
தூரம்	ஆண்		பெண்	
	சிரேஷ்ட	கனிஷ்ட	சிரேஷ்ட	கனிஷ்ட
100m./110m.	1.067 (36")	0.914 (30")	0.840 (29")	0.762 (26")
400 m.	0.914 (30")	0.840 (29")	0.762 (26")	0.762 (26")

- * அனைத்துப் போட்டிகளிலும் தமக்குரிய சுவட்டிலேயே ஓடவேண்டும். ஒரு சுவட்டில் 10 சட்டவேலிகள் வைத்தல் வேண்டும்.
- * சட்டவேலியைக் கடக்கும்போது சட்டவேலியின் உச்ச உயரத்திற்கு குறைவாகக் காலையோ உடலையோ கொண்டு செல்லல் தவறாகும்.
- * தனக்குரிய சட்டவேலியை விடுத்து மற்றையவரின் சட்டவேலியைத் தாண்டி ஓடுதல் தவறாகும்.
- * தனது கையினாலோ, காலினாலோ வேண்டுமென்றே சட்ட வேலியைத் தள்ளுதல் தவறாகும்.

முப்பாய்ச்சல்

நீங்கள் தரம் 10 இல் நீளம் பாய்தல் தொடர்பாகக் கற்றறிந்திருப்பீர்கள். மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் அடங்கும் கிடைப் பாய்ச்சல்களில் முப்பாய்ச்சலும் ஒன்றாகும். இந்நிகழ்ச்சியை கெந்தி மிதித்துப் பாய்தல் என்றும் அழைப்பர்.





உரு 6.14 முப்பாய்ச்சல்

முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் பின்வரும் திறன்கள் அமையும்.

1. ஓடி அணுகுதல் (Approach run)
2. கெந்துதல் (Hop)
3. கவடு (Step)
4. பாய்தல் (Jump)
5. நிலம்படல் (Landing)

நிகழ்ச்சியில் பாய்தல் தொடர்பாக மேலும் கற்றறிவோம்.

கெந்துதல் (HOP)

மிதித்தெழுந்த காலால் மீண்டும் நிலம்படல்.

கவடு (STEP)

கெந்திய சந்தர்ப்பத்தில் நிலம்பட்ட காலில் மிதிந்தெழுந்து மிதித்தெழுந்த காலிலேயே நிலம்படல்.

பாய்தல் (JUMP)

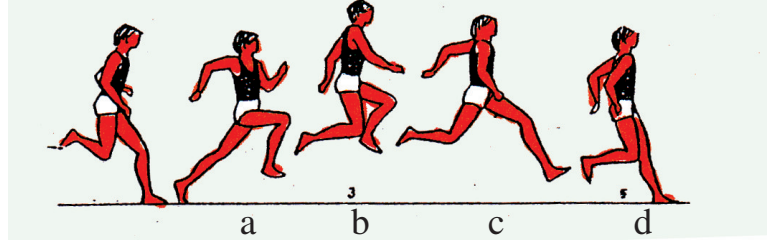
கவடு வைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நிலம்பட்ட காலில் மிதித்தெழுந்து நீளம் பாயும் முறையில் நிலம்படுதல்.

இடது காலால் மிதித்தெழுந்த பழக்கமுடைய வீரர் ஒருவரின் கவடு வைக்கும் முறை பின்வருமாறு அமையும்.

இடது (மிதித்தெழு) - இடது - வலது. இடம், வலம் (நிலம்படல்).

1. இடம் - இடம் - வலம்
2. வலம் - வலம் - இடம்

கெந்துவதற்கான முதலாவது பாய்ச்சல்

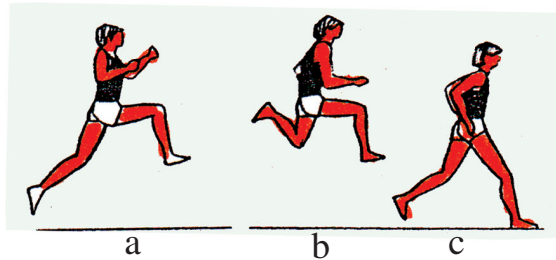


உரு 6.15 முப்பாய்ச்சல் - கெந்துதல்.

முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் கெந்தும் முறை மேலேயுள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

- * மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் வீரரின் உடல் செங்குத்தாக இருத்தல் வேண்டும். (உரு 6.15 a)
- * மிதித்தெழும் காலாகிய இடதுகால் நன்றாக நீட்சியுற்று இருக்கும்.
- * வலதுகால் முழங்காலில் மடிந்து தொடை உயரத்துக்குத் தூக்கப்பட்டிருக்கும்.
- * இரு கைகளும் நன்றாக உயர வீசப்பட்டிருக்கும்.
- * விளையாட்டு வீரர் வளிமண்டலத்தில் நன்றாக மேலேழுந்து இடது காலைக் கீழே கொண்டு வருவார் (உரு 6.15 b முப்பாய்ச்சல்).
- * மிதித்தெழும் காலாகிய இடதுகால், முழங்காலில் மடித்து முன்னே அசைக்கப்படும் (உரு 6.15 b,c).
- * முன்னே கொண்டு வரப்பட்ட இடதுகாலால் நிலம்படுவர் (உரு 6.15 d).

இரண்டாவது பாய்ச்சல் - கவடு



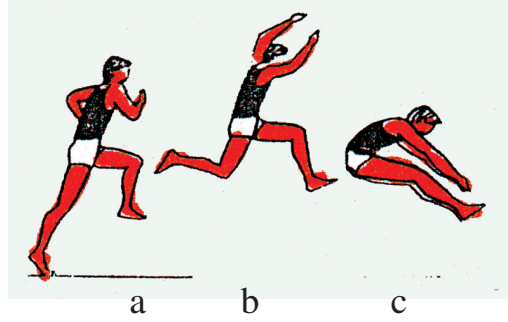
உரு 6.16

முப்பாய்ச்சல் - 2 வது பாய்ச்சல் கவடு

கவடு வைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அமையும் முறைகள் பின்வருமாறு:

- * இவ்விளையாட்டு வீரர் தனது இடது காலால் நிலத்தில் அழுத்தி மிதித்தெழுவார் (உரு 6.16 a).
- * விளையாட்டு வீரரது வலதுகால் மேலும் உயரத்திற்கு உயர்த்தப்படும் (உரு 6.16 b).
- * வலதுகாலைப் பதிவாக கொண்டு வந்து விளையாட்டு வீரர் அக்காலால் நிலம்படுவார் (உரு 6.16 c).

மூன்றாவது பாய்ச்சல்



உரு 6.17

முப்பாய்ச்சல் - மூன்றாவது பாய்ச்சல்

- * மூன்றாவது பாய்ச்சலில் மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் இடது காலின் தொடையைச் சமாந்தர மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்துதல் வேண்டும். (உரு 6.17 a).
- * இத்துடன் வேகமான மிதித்தெழல் இடம் பெறும்.
- * பறக்கை நிலையில் நீளம் பாய்தலில் மிதத்தல் முறை அல்லது தொங்கிப் பாய்தல் முறையைக் கையாளலாம் (உரு 6.17 b).
- * பறக்கை நிலையின் இறுதிப் பகுதியின்போது நிலம்படலுக்கு ஆயத்தமாக உடலை ஆயத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- * உடலை முன்னே மடித்து, இரு கால்களையும் முன்னே நீட்டி கைகளை உயர்த்தி முன்னே நீட்டுதல் வேண்டும் (உரு 6.17 c).

நிலம்படல்

நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் நிலம்படலுக்கு ஏற்ப முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் நிலம்படல் இடம்பெறும்.

முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் விதிமுறைகள்

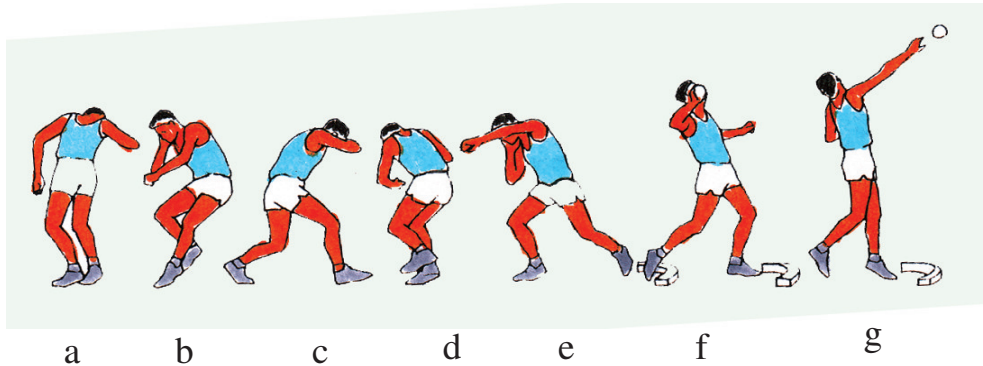
நீங்கள் தரம் 10 இல் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் விதிமுறைகள் தொடர்பாகக் கற்றிருப்பீர்கள். தற்போது நாம் முப்பாய்ச்சல் விதிமுறைகளைக் கற்றறிவோம்.

- * முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் கெந்தல், மிதித்தல், பாய்தல் இம்மூன்றும் முறையே நிகழ வேண்டும்.
- * பாய்தல் வேளையில் ஓய்வான கால் நிலத்தில்படுவது தவறன்று.
- * மிதித்தெழும் கால்கள் இடம், இடம், வலம் அல்லது வலம், வலம், இடது என்ற முறையில் அமைதல் வேண்டும்.

குண்டு போடுதல்

சுழன்று போடும் முறை

நீங்கள் தரம் 10 இல் குண்டு போடல் நிகழ்ச்சியில் வழக்கி அல்லது பரி “ஓ - பிரயின்” முறைபற்றிக் கற்றறிந்தீர்கள். தற்போது நாம் சுழன்று குண்டு போடும் முறை பற்றிக் கற்போம்.



உரு 6.18



குண்டு போடும் முறையில் பின்வரும் திறன்களைப் பிரித்துக் கற்கலாம்.

1. ஆரம்பநிலை - கொண்ணிலை
2. சுழலுதல்
3. வலுநிலை (Power Position)
4. தள்ளுதல் அல்லது போடுதல்
5. உடன் தொடர்நிலை

மேற்கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு திறன்களிலும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இப்போது கற்போம்.

ஆரம்பநிலை - மெய்நிலை

சுழன்று போடும் முறையில் ஆரம்ப நிலை அல்லது ஆரம்ப நிலை கொள்ளல் கொண்ணிலை உரு 6.18 a இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டு வீரர் வட்டத்தின் பின் பாதியில் குண்டு போடுகின்ற திசைக்கு எதிர்ப்புறமாக முகத்தைப் பார்த்த வண்ணம் நிறறல்.

- * தோள் மூட்டு அகலத்திற்கு கால்களை அகட்டி வைத்திருத்தல்.
- * முழங்காலைச் சற்று மடித்திருத்தல்.

சுழலும் சந்தர்ப்பம்

உரு 6.18 b,c,d,e இல் இந்நிலைகள் காட்டப்பட்டுள்ளன.

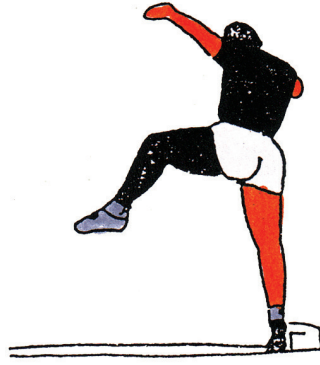
- * ஆரம்பத்தில் விளையாட்டு வீரர் தனது உடலை வலது பக்கத்திற்குச் சற்று திருப்புவார்.
- * பாதச் சும்மாட்டினால் இடது புறத்திற்குப் படிமுறையாக திரும்புவார்.
- * மேலும் உடலைச் சுழலச் செய்வதன் மூலம் வட்டத்தின் மத்திய பகுதிக்கு உடல் செல்லும் (உரு 6.18c).

- * வலது உள்ளங்காலை வட்டத்தின் மத்திய பகுதியில் வைத்து உடலை மேலும் வலஞ் சுழியாகச் சுழலுதல் (உரு 6.18 d).
- * தொடர்ந்து மற்றைய கால் வட்டத்தின் முன்பகுதியில் நிலம்படல் (உரு 6.18 e).

சக்தி நிலையும் குண்டை விடுவித்தலும்

- * சக்தி நிலையும் விடுவித்தலும் பொதுவாக வழக்கி குண்டு போடும் முறையை ஒத்ததாகும். இம்முறை பற்றி தரம் 10 இல் கற்றிருப்பீர்கள்.

உடன் தொடர் நிலை

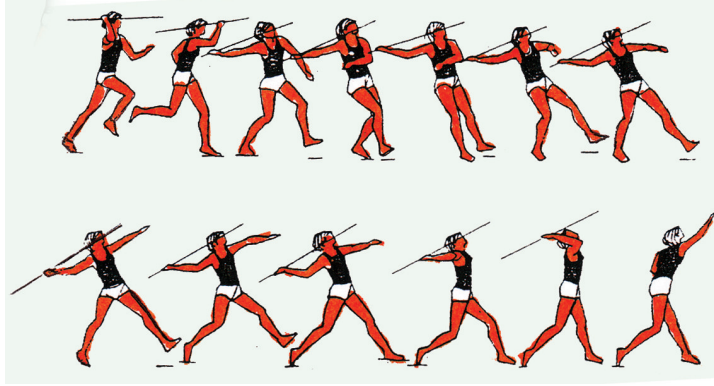


உரு 6.19 உடன் தொடர்நிலை

- * குண்டை விடுவித்ததுடன் முன்காலை பின்னே கொண்டு வருதலும் பின் காலை முன்னே கொண்டு செல்லலும் நிகழும் (இரண்டும் மாறும்).
- * முன்கால் உடலின் பாரத்தை ஓரளவு தாங்கி வட்டத்தின் முன் பகுதியில் நிலம்படும்.
- * உடலின் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக பின்கால் சற்று முழங்காலை மடித்து உயர்த்தப்படும்.

ஈட்டி எறிதல்

மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளுள் ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியும் ஒன்றாகும். தற்போது நாம் இது பற்றிக் கற்றறிவோம்.



உரு 6.20 ஈட்டி எறிதல்

- * ஈட்டி எறிதலில் பின்வரும் திறன்கள் காணப்படும்.
 1. ஆயத்தம்
 2. ஓடி அணுகுதல்
 3. ஈட்டியைப் பின்புறம் நீட்டுதல்
 4. காலை குறுக்காக வைத்தல்
 5. சக்தி நிலை
 6. விடுவித்தல் (விடுதல்)
 7. உடன் தொடர்நிலை

ஆயத்தம்

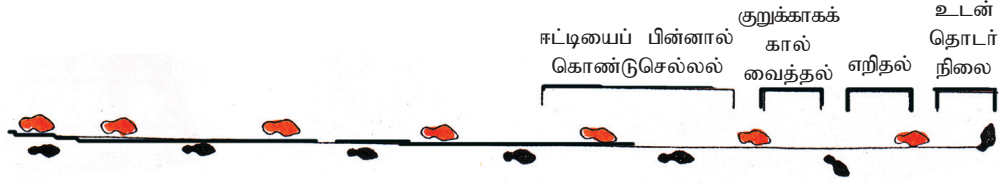
- * இந்நிலையில் ஈட்டியைத் தோள்மட்டத்திற்குச் சற்று உயரமாகத் தனக்குப் பின்புறமாக நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- * ஈட்டியைப் பிடித்திருக்கும் கையின் முழங்கையை முன்னே நோக்கிய வண்ணம் சற்றுத் தளர்வாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஓடி அணுகுதல்

- * ஈட்டிக்கு ஓட்ட வேகம் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஓடி அணுகுதல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- * திறமையான விளையாட்டு வீரர் இதற்காக 8-12 கவடுகளில் ஓடி அணுகுவார்.

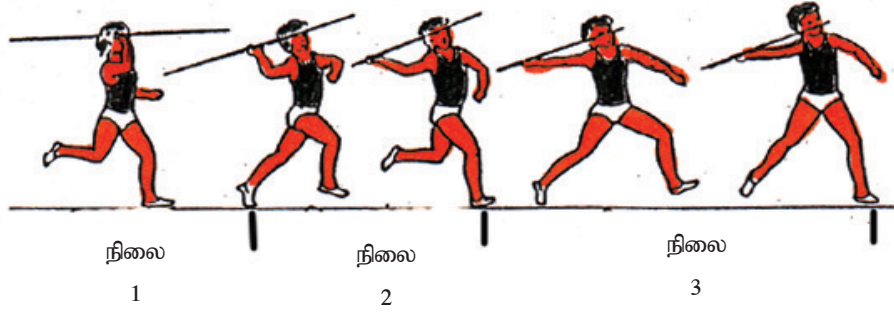


- * ஓடி அணுகும் நிலை நிறைவில் விளையாட்டு வீரர் ஈட்டியை எறிவதற்கு ஆயத்தமாக இறுதி சில கவடுகளை வைப்பார்.
- * பெரும்பாலான விளையாட்டு வீரர்கள் இதற்காக 5 கவடுகள் முறையைப் பயன்படுத்துவர்.
- * இந்த 5 கவடுகள் முறையில் பாதம் வைக்கும் முறை உரு 6.21 இல் காட்டப்படுகிறது (7 கவடுகள் வைக்கும் முறையுமுண்டு).



உரு 6.21 ஈட்டி எறிதல் (இறுதி 5 கவடுகள் முறை)

5 கவடுகள் முறையில் முதல் இரு கவடுகளின்போதும் செயற்பாடு பின்வருமாறு அமையும்.



உரு 6.22 ஐந்து கவடுகள் முறையில் முதல் இரு கவடுகளும்

5 கவடுகள் முறையில் முதல் இரு கவடுகள்

முதலாவது கவடு

வைக்கும்போது அடிப்படையாக அமையும். வலது காலை வைக்கும்போது கை, தோள்மட்ட உயரத்தில் பின்பக்கமாக நீட்சியுறும்.

இங்கே ஈட்டி பின்புறம் நீட்சியுறும் அதே வேளை மூன்றாவது கவடு நிறைவேறும். ஈட்டி வைத்திருக்கும் கை முழுமையாக நீட்சியுற்றிருக்கும்.

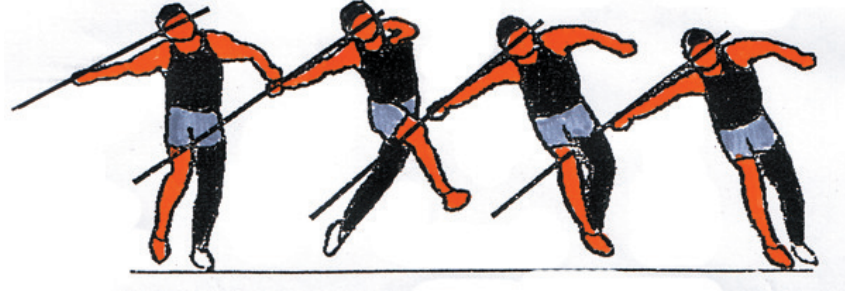
மூன்றாவது கவடு

பின்புறமாக நீட்டப்பட்ட ஈட்டி, தலைக்கு அண்மையில் இருக்கும்.

நான்காவது கவடு

கிரமமாகக் குறுக்காக வைப்பதன் மூலம் மூன்றாவது கவட்டின் நிலைக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக அமையும்.

நான்காவது கவடும் குறுக்குக் கவடும்



உரு 6.23 குறுக்காகக் கவடு வைத்தல்

காலைக் குறுக்காக வைக்கும் கவடு.

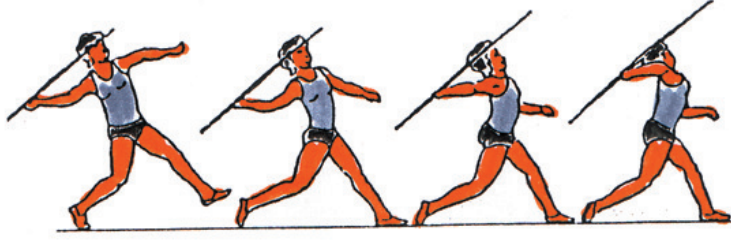
இடது காலால் தள்ளப்பட்டு பதிவான மட்டத்தில் சற்று நீளமான கவடு.

நிலம்படுவதற்கு முன்பு இடது கால் மீண்டும் வலது காலுக்கு முன்பாக இருக்கும்.

ஐந்தாவது கவடு

இடது காலில் குதி முதலில் தொடும் வண்ணம் நிலம்படல்.

எறிகின்ற கை மேலும் நன்றாகப் பின்புறம் நீட்சியுற்றிருக்கும்.



படம் 6.24 ஐந்தாவது கவடு

சக்தி நிலை

நான்காவது கவடு நிறைவுறும் வேளையில் விளையாட்டு வீரர் சக்தி நிலையை அடைவார்.

இவ்வேளையில் உடல் பின்புறமாகச் சரிந்திருக்கும்.

இடது கால் முழுமையாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.

ஈட்டியை எறிதல் (விடுவித்தல்)



உரு 6.25 சக்தி நிலை

ஈட்டியை விடுவித்தல்

நீட்டப்பட்ட இடதுகாலை உடலின் முன்புறமாக கொண்டு செல்லும்வேளை ஈட்டியை விடுவிக்கும் செயற்பாடு இடம்பெறும்.

இவ்வேளையில் இடுப்புப் பிரதேசம் வேகமாக முன்னோக்கிச் செல்லும்.

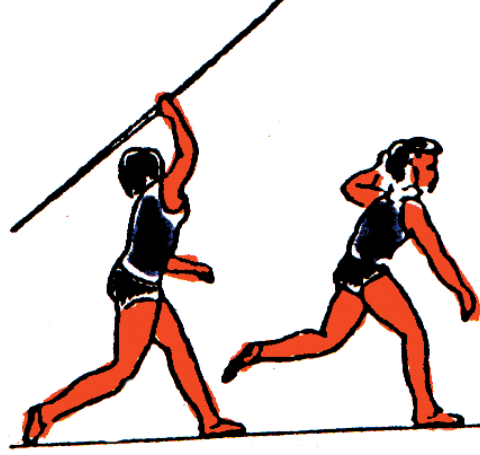
வலதுகையின் முழங்கை முன்னோக்கியும் உயரமாகவும் நீட்சியுற்று எறிதல் இடம்பெறும்.



உடன் தொடர்நிலை

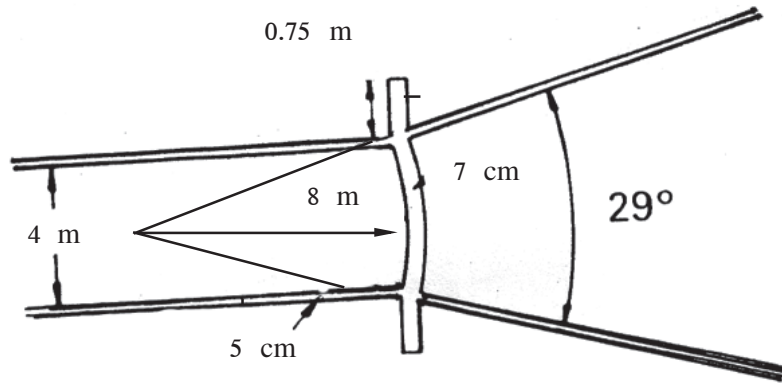
விளையாட்டு வீரர் வலதுகாலை முன்னோக்கி வைப்பதன் மூலம் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வார்.

இவ்வேளை இடுப்புப் பகுதியை முன்னே கொண்டு சென்று சமநிலையும் பேணப்படும்.



உரு 6.26 ஈட்டியை விடுவித்தல்

ஈட்டி எறிதல் தொடர்பான விதிமுறைகள்



உரு 6.27
ஈட்டி எறியும் மைதானம்

நிகழ்சிக்கேற்ப ஈட்டியின் நிறைகள்

பெண்கள்	ஆண்கள்		
அனைத்துப் பிரிவினர்களுக்கும்	இளைஞர்	கனிஷ்ட	சிரேஷ்ட
நிறை 600 g	700 g	800 g	800 g

விதிமுறைகள்



- ❖ ஈட்டியை உரிய இடத்திலேயே பிடித்தல் வேண்டும் (ஈட்டியின் நடுவில் தடை சுற்றப்பட்டிருக்கும்).
- ❖ தோள்மட்டத்திற்கு மேலாகவும் கையின் மேற்பகுதிக்கு மேலாகவும் எறிதல் வேண்டும்.
- ❖ ஈட்டியின் தலைப்பகுதியே முதலில் நிலம்பட வேண்டும்.
- ❖ ஈட்டியை எறியும் முன்பு எச்சந்தர்ப்பத்திலாவது தனது பின்புறத்தை எறியும் திசைக்குக் காட்ட முடியாது.
- ❖ அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையிலேயே ஈட்டியைப் பிடிக்க வேண்டும்.
- ❖ மேற்குறிப்பிட்ட விதிமுறைக்கு மேலதிகமாக, எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளின் பொதுவிதிகள் ஈட்டி எறியும் நிகழ்ச்சியிலும் அமையும்.

