



9

நீளம் பாய்தலில் தோர்ச்சி பெறுவோம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுற்கமைய நீளம் பாய்தல் மைதான நிகழ்ச்சியில் அடங்கும் கிடைப்பாய்ச்சலாகும். உடற்றகைமைப் பண்புகளான வேகம், சக்தி மற்றும் ஒத்திசைவு ஆகியவற்றை உயர் மட்டத்தில் பேணுவதன் மூலம் கூடிய தூரத்திற்குப் பாய முடியும்.

எட்டாம் தரத்தில் நீங்கள் நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறையின்கீழ் நீளம் பாய்தலுகுரிய படிமுறைகளைப் பின்பற்றி பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் தொங்கும் நுட்பமுறையின் கீழ் நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்.



நீளம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகள்

நீளம் பாயும் வீரர் வளியில் தனது உடலைப் பேணும் விதத்திற்கமைய நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் மூன்றினை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

1. தொங்கும் நுட்ப முறை (Hang technique)
2. மிதக்கும் நுட்ப முறை (Sail technique)
3. வளியில் பாதங்களை மாற்றும் நுட்பமுறை(வளியில் நடத்தல்) (Hitch-Kick technique)



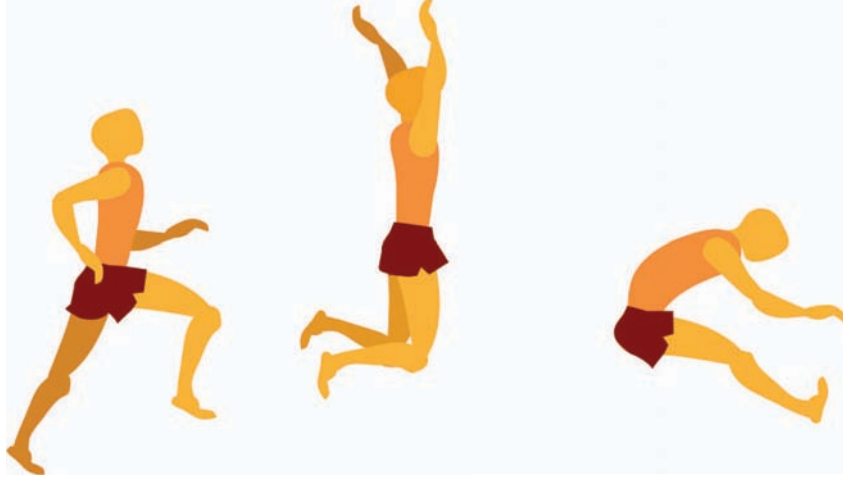
நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள்

நீளம் பாய்தலில் எந்த நுட்பமுறையாயினும் அவை நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டிருக்கும்.

1. அணுகலோட்டம் (Approch run)
2. மிதித்தெழுதல் (Take off)
3. பறத்தல் (Flight)
4. நிலம்படல் (Landing)



நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை



உரு 9.1 நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை

மிதித்தெழுந்த பின்னர் மேலே உள்ள ஆதாரம் ஒன்றில் தொங்குவதற்கு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தும் வகையில் பறத்தல் இடம் பெறுவதால் இந்த முறை தொங்கும் முறை எனப்படுகின்றது.

இந்த முறையின் கீழ் நீளம் பாயும்போது மிதித்தெழும் பலகையின் மீது பாதம் வைக்கும்போது முழங்காலை மேலே உயர்த்தும் சந்தத்திற்கமைவான ஓட்ட வேகம் அவசியமாகும்.

இதன்போது பின்வருமாறு செயற்படுதல் வேண்டும்.

- மிதித்தெழும் பலகையில் சரியான முறையில் பாதத்தை வைத்து மேலெழல் வேண்டும்.
- பின்னர் கால்களை மேலாகவும் முன்னாலும் உயர்த்த வேண்டும்.
- பின்னாலிருந்த இரு கைகளும் முன்னால் கொண்டு வரப்படும்.
- பின்னர் உடல் முன்னால் வளைந்து நிலம்படும்.
- பாதங்கள் நிலம்பட்டதோடு முழங்கால்களை மடித்து அமரும் கொண்ணிலையில் உடல் நிலத்தில் நேராகவும் முன்பக்கமாகவும் தள்ளப்படும்.



விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



நீளம் பாய்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

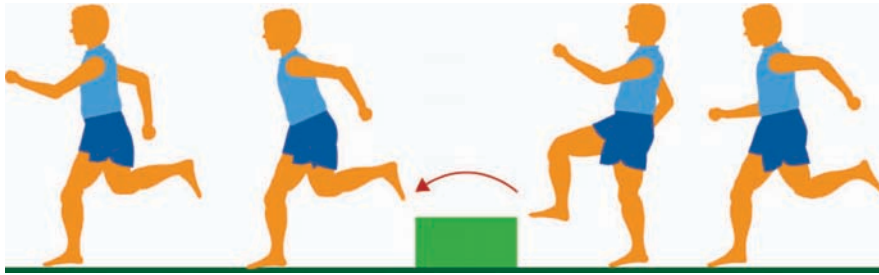
மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. மெதுவாக முன்னால் நடந்து ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்.



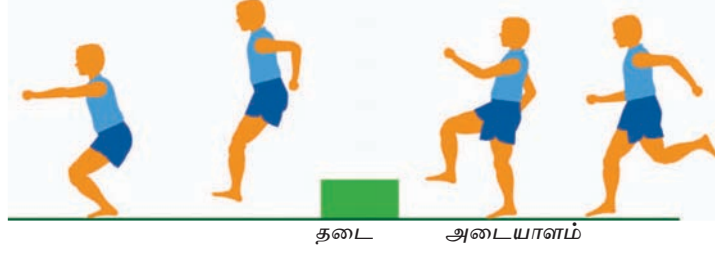
உரு 9.2

2. மெதுவாக முன்னால் ஓடி ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்.



உரு 9.3

3. மெதுவாக முன்னால் ஓடி காட்டப்பட்டுள்ள அடையாளத்தில் பரிச்சயமான காலை வைத்து மிதித்தெழுந்து முன்னால் உள்ள தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து இரண்டு கால்களினாலும் நிலம்படல்.



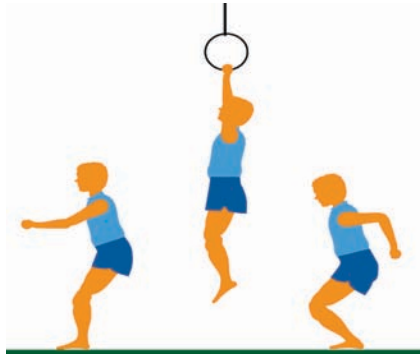
உரு 9.4

4. ✦ மூன்று கவடுகளில் ஓடியணுகுதலை மேற்கொண்டு இறுதிக் கவட்டில் பரிச்சயமான காலை வைத்து மேலெழும்புங்கள்.
 ✦ மீண்டும் ஓட்டத்தில் ஈடுபடுங்கள்.
 ✦ மிதித்தெழும்பாதத்தை நன்றாக நீட்டி வைத்திருப்பதோடு சுயாதீன பாதத்தை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல் வேண்டும்.
 ✦ கைகள் நன்றாக நீட்டப்பட்டு தொங்கும் வகையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.



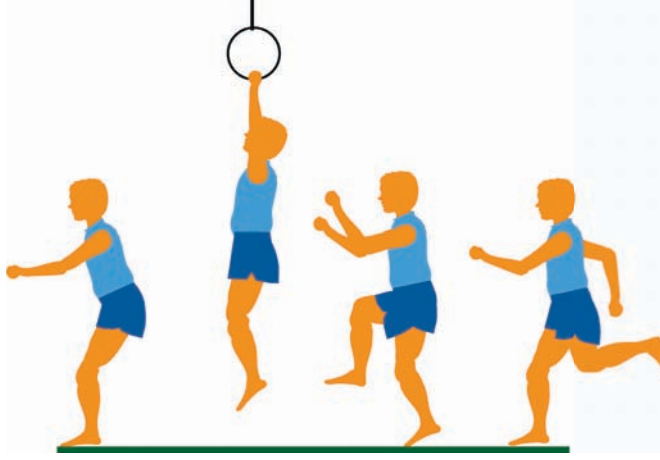
உரு 9.5

5. ✦ ஓரிடத்திலிருந்து மேலே துள்ளித் தொங்கவிட்டிருக்கும் ஆதாரத்தை இரு கைகளால் தொட்டு இரு கால்களாலும் நிலம்படுதல்.
 ✦ நிலம்படும் போது முழங்கால்கள் மடிந்திருத்தல் வேண்டும்.



உரு 9.6

6. ▲ பல கவடுகள் வைத்து ஓடியனுசியதன் பின்னர் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள இடத்தில் பரிச்சயமான பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து தொங்கவிட்டிருக்கும் ஆதாரத்தைத் தொடுதல்.
- ▲ மிதித்தெழும் பாதம் மற்றும் சுயாதீன பாதம் ஆகியவற்றை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும் வகையில் உயர்த்தி இரண்டு பாதங்களாலும் முறையாக நிலம்படுதல்.



உரு 9.7

7. 7 அல்லது 9 கவடுகள் கொண்ட ஓடி அணுகுதலில் ஈடுபட்டுத் தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்தல்.



உரு 9.8



நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- ☞ நீளம் பாய்வதற்காக மிதித்தெழும்போது மிதித்தெழும் கோட்டிற்கு முன் உள்ள நிலத்தை உடலின் எந்தப் பகுதியேனும் தொடுதல்.
- ☞ மிதித்தெழும் பலகையின் வெளியில் இரு பக்கங்களிலும் பாதங்களை வைத்துப் பாய்தல்.
- ☞ ஓட்டத்தின்போதோ அல்லது பாய்ச்சலின்போதோ கரணமடித்துப் பாய்தல்
- ☞ தனது இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்தினுள் எத்தனத்தை ஆரம்பிக்காமை.
- ☞ நிலம்பட்டதன் பின்னர் நிலம்பட்ட பகுதியினூடாக மிதித்தெழும் பலகையின் பக்கத்திற்குத் திரும்பவும் நடந்து வருதல்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கமைய நீளம் பாய்தல் மைதான நிகழ்ச்சியில் அடங்கும் கிடைப்பாய்ச்சலாகும்.

தொங்கும் முறை, மிதக்கும் முறை, வளிமண்டலத்தில் பாதங்களை மாற்றும் முறை என நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் மூன்று உள்ளன.

இந்த அனைத்து முறைகளிலும் அணுகலோட்டம், மிதித்தெழல், பறத்தல், நிலம்படல் என நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

வெற்றிகரமான பாய்தலுக்குச் சரியான விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் அவற்றைப் பின்பற்றுதல், பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியன முக்கியமானவையாகும்.



1. i இலிருந்து v வரை உள்ள வினாக்களில் கீறிட்ட இடங்களுக்குப் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்க.
(மூன்று, மிதித்தெழல், ஒரு, கிடை, நான்கு)
 - i. நீளம் பாய்தல் பாய்ச்சல் வகையைச் சேர்ந்த நிகழ்ச்சியாகும்.
 - ii. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் ஆகும்.
 - iii. நீளம் பாய்தலில் எந்த நுட்ப முறையாயினும் அவற்றில் படிமுறைகள் உள்ளன.
 - iv. அணுகலோட்டத்தின் பின்னர்செயற்பாடு நடைபெறும்.
 - v. நீளம் பாய்தல் போட்டியில் தனது இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் தனது எத்தனத்தை ஆரம்பிப்பதற்குநிமிடம் நேரம் வழங்கப்படுகிறது.
2. நீளம் பாய்தலில் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.