



# 7

## காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

காற்பந்தாட்டமானது உலகில் மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டானது செவ்வக வடிவ விளையாட்டு மைதானமொன்றில் அணிக்கு 11 பேர்கள் கொண்டதாக விளையாடப்படுகின்றது. 90 நிமிடங்களில் பெறப்படும் பேறுகளின் அடிப்படையில் வெற்றிதோல்வி தீர்மானிக்கப்படும்.

முன்னைய தரங்களில் காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்களான பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையாலடித்தல் போன்றவற்றைப் பிரயோகரீதியாகவும் கோட்பாட்டுரீதியாகவும் கற்றுக்கொண்டீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் காற்பந்து விளையாட்டின் மேலும் இரு திறன்களான பந்தை உள்ளெறிதல் மற்றும் பேறுகாத்தல் ஆகிய திறன்களைக் கற்க உங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.



### உள்ளெறிகை (Throw in)

காற்பந்து விளையாட்டில் உள்ளெறிகை என்பது போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் முறையென்றாகும்.

காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது உள்ளெறிகை ஏற்படுவது பக்கக் கோடுகளால் வெளியேறும் பந்தை மீண்டும் போட்டியில் ஈடுபடுத்துவதற்காக மைதானத்தினுள் கொண்டு வரும் போதாகும்.

அவ்வாறு வெளியேறிய பந்தை இறுதியாக தொடுகையுற்ற வீரரின் எதிரணி வீரர்களுக்குப் பந்து பக்கக்கோட்டை கடந்து சென்றவிடத்திலிருந்து உள்ளெறிவதற்கான வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

உள்ளெறிகை மூலம் நேரடியாக பேறு (Goal) ஒன்றைப் பெற முடியாது.

எப்போதும் மைத்தானத்திற்கு வெளியிலிருந்து உள்ளெறிகையை மேற்கொள்ள வேண்டும். உள்ளெறியும்போது எதிரணியினர் உள்ளெறியும் இடத்திலிருந்து இரண்டு மீற்றர் தூரத்திற்கு அப்பால் நிலைகொள்ளல் வேண்டும். பந்தை உள்ளெறிந்த பின்னர் வேறொரு வீரரில் பந்து தொடுகையுறும் வரை உள்ளெறிபவர் பந்தைக் கையாள முடியாது.

## உள்ளெறிகை நுட்ப முறைகள்

- பந்தைக் கைவிடும்போது உள்ளெறிபவர் மைதானத்தை நோக்கியவாறிருக்க வேண்டும்.
- எறிபவரின் இரு பாதங்களும் முழுமையாக தரையைத் தொட்டவாறு சற்று அகலமாக அல்லது ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைத்தவாறு நிற்க வேண்டும்.
- இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றித் தலைக்கு மேலாகவும் பின்னாலும் கொண்டு செல்லல்.
- முண்டப் பகுதியை பின்னால் கொண்டு சென்று மீண்டும் முண்டப் பகுதியை முன்னால் வளைத்து கொண்டு வருவதோடு கைகளை நீட்டி பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும்.

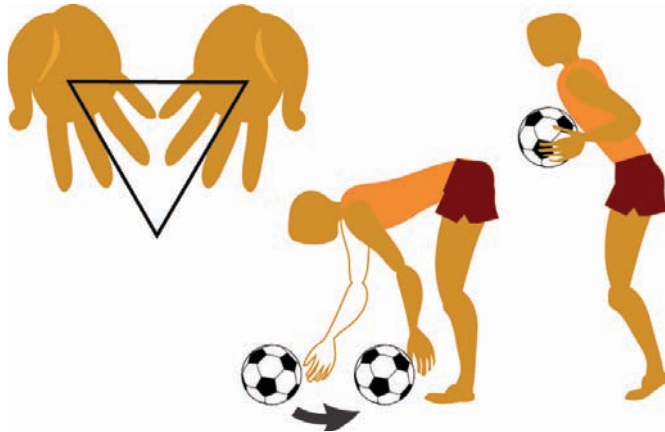


### பேறுகாத்தல் (Goal Keeping)

பேறுகாத்தல் காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் பிரதான திறன்களிலொன்றாகும். பெறப்படும் பேறுகளின் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படுவதே இதற்கான காரணமாகும். எதிரணி வீரர்களால் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்தைப் பேற்றுக்குள் செல்லவிடாது தடுப்பது பேறுகாத்தல் எனப்படும். இதனால் எதிரணியினர் பெறக்கூடிய பேறு ஒன்றைத் தடுக்கலாம். பந்தைக் கைகளால் தொடக்கூடிய உரிமை பெற்ற ஒரே வீரர் பேற்றுக் காவலனாவார். இங்கு பேற்றுக் காவலனை ஏனைய வீரர்களிலிருந்தும் வேறுபடுத்தி இனங்காண்பதற்காக அவர் வேறு நிற உடை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

பேற்றை நோக்கி பந்து வரும் வெவ்வேறு முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தலும் வேறுபடும். எனவே, பேற்றை நோக்கி வரும் பந்து பின்வரும் முறைகளில் காக்கப் படும்.

1. தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.



உரு 7.1

2. தரையில் உருண்டவாறு பக்கத்தால் வரும் பந்தைக் காத்தல்.



உரு7.2

3. மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.



உரு7.3

4. தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.



உரு7.4

5. பந்தைப் பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல் அல்லது பேற்றுக்குள் செல்லாதவாறு வேறு திசையில் அனுப்புதல்.

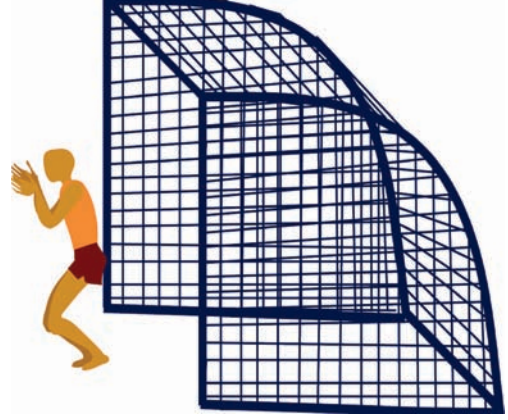


உரு7.5

மேற்படி பல்வேறு முறைகளில் தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல், மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் போன்ற முறைகளைப் பார்ப்போம்.

## பேறு காக்கும் நுட்ப முறைகள்

- பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அல்லது பொருத்தமான அளவு விரித்து சமனிலையைப் பேணும் வகையில் பேற்றுக்கோட்டுக்கு மேல் நிற்க வேண்டும்.
- உள்ளங்கைகள் முன்னால் நோக்கும் விதத்தில் கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி தோள்களுக்கு மேலாக உடலின் இருபக்கமும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- கால்களை முழங்கால்களில் மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைக்குக.
- இலகுவாக அசைவதற்கேற்ற வகையில் விரல், சும்மாடுகளில் நிற்க வேண்டும்.
- இந்தக் கொண்ணிலையிலிருந்தவாறு இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என அசையலாம்.



உரு 7.6

## தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

- உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் தயார்நிலையில் இருக்குக.
- பந்து வரும் திசையை நோக்கிப் பாதங்களைச் சமீபமாக்கி வைத்திருக்குக.
- பந்து நெருங்கி வரும்போது முழங்கால்களில் மடித்துக் கீழே செல்க.
- பந்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்தியவாறிருக்குக.
- கைவிரல்களை விரித்துப் பந்தை இரு கைகளுக்குமெடுக்குக.
- முழங்கால்களை நிமிர்த்தி மேலெழுவதோடு பந்தை மார்புப் பகுதிக்கு எடுத்துக் கொள்க.

## மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

- உரிய நுட்ப முறையின் பிரகாரம் தயார்நிலையில் இருக்குக.
- பந்து வரும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்தி பாதங்களைச் சற்று விரித்து வைத்தவாறு பந்து வரும் திசைக்கேற்ப நிலைகொள்க.
- பந்து வரும் முறைக்கேற்ப முழங்கால்களை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைத்துப் பந்தை வயிற்றில் அல்லது மார்பில் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- இங்கு பந்தைப் பற்றுவதற்கு ஏற்றவாறு கைகள் சற்று முழங்கைகளில் மடக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பந்தைப் பற்றியவுடன் மார்புப் பகுதிக்கு எடுக்க வேண்டும்.



## விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



### உள்ளெறிகைத் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

1. **▲** பந்தைச் சரியான முறையில் பற்றித் தலைக்கு மேலாகத் தூர எறியுங்கள்.



உரு 7.7

2. **▲** இருவராகச் சேர்ந்து தலைக்கு மேலாக உரிய முறையில் பந்தைச் சரியாகப் பற்றி இருவருக்குமிடையில் பரிமாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 7.8

3. **▲** இரு அணிகளாகப் பிரிந்து முகம் நோக்கியவாறு இரு வரிசைகளில் நிற்கவும்.
  - ▲** இரு அணிகளுக்குமிடையில் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பந்தெறிவதற்குப் போதுமானளவு இடைவெளி வையுங்கள்.
  - ▲** இரு வரிசைகளின் முதலிருவர் தலைக்கு மேலாகப் பந்தைக் கொண்டு சென்று பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

- ▲ அவ்விருவரும் பந்தைப் பரிமாறிய பின் தமது வரிசையின் பின்னால் செல்லுங்கள்.
- ▲ இவ்வாறாக எல்லோரும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



உரு 7.9

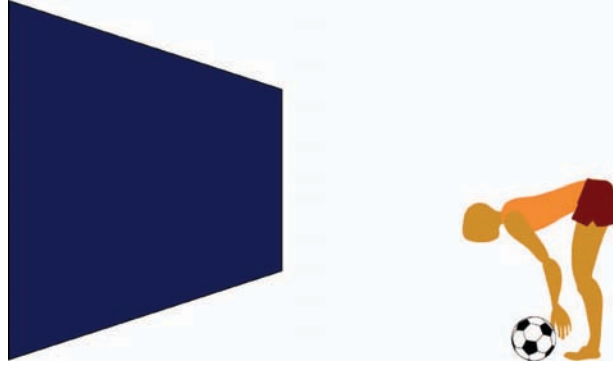


### பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பயிற்சி

- ▲ வெவ்வேறு திசைகளில் செல்லும் விதத்தில் பந்தொன்றைச் சுவரில் அடியுங்கள்.
- ▲ சரியான கொண்ணிலைகளில் நின்று பந்தைப் பிடியுங்கள்.



உரு 7.10

- ▲ இருவர் வீதம் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
  - ▲ தரையினூடாக வெவ்வேறு திசைகளுக்கு செல்லும் விதத்தில் ஒருவர் பந்தை உதையுங்கள்.
  - ▲ அடுத்தவர் அப்பந்தைச் சரியான நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பிடியுங்கள்.
  - ▲ பின்னர் அடுத்த இருவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.

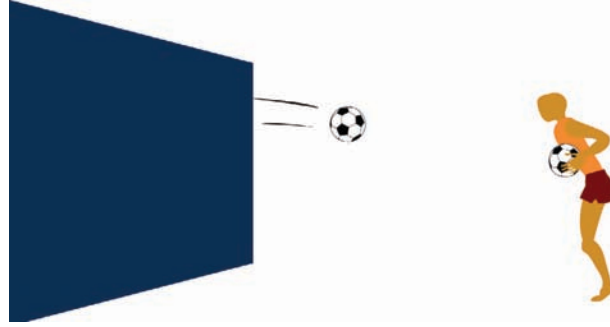




உரு 7.11

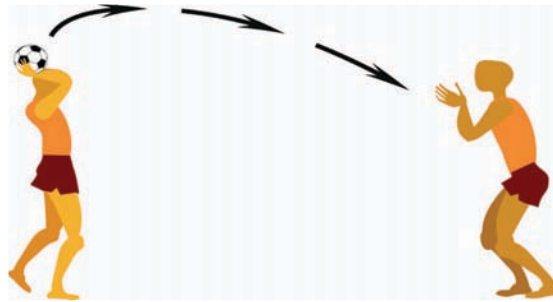
மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

1. ✦ மார்பு மட்டத்தில் வெவ்வேறு திசைகளுக்கு செல்லும் விதத்தில் பந்தொன்றை சுவரில் அடியுங்கள்.
- ✦ அதனைச் சரியான கொண்ணிலைகளில் நின்று பிடியுங்கள்.



உரு 7.12

2. ✦ இருவர் வீதம் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
- ✦ ஒருவர் பந்தை மார்பு மட்டத்தில் இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என எறியுங்கள்.
- ✦ அடுத்தவர் சரியான கொண்ணிலையில் நின்று பிடியுங்கள்.
- ✦ பின்னர் அடுத்த இருவருக்கும் வாய்ப்பளியுங்கள்.




உரு 7.13



## ✂ செயற்பாடு 7.1

காற்பந்து விளையாட்டின் உள்ளொறிகை மற்றும் பேறுகாத்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகளைக் கொண்ட வழி விளையாட்டொன்றை நிருமாணித்து அதில் ஈடுபடுங்கள்.



காற்பந்து விளையாட்டின்போது பக்கக்கோடுகளினூடாக வெளியேறும் பந்தினை மீண்டும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவதற்காக உள்ளொறிகைத் திறன் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

உள்ளொறிகை நுட்பமுறை, பயிற்சிச் செயற்பாடுகள், விதிமுறைகள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

எதிரணியினரின் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்து பேற்றுக்குள் செல்லாதவாறு எதிரணி வீரரால் தடுக்கப்படுவது பேறுகாத்தல் எனப்படும்.

பந்து வரும் முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தல் முறைகளும் வேறுபடும். தரையில் உருண்டவாறு வரும் பந்தைக் காத்தல், மார்பு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல், பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல் அல்லது வேறு திசையில் அனுப்புதல் போன்றவை அம்முறைகளாகும்.

சரியான நுட்ப முறைகளின் பிரகாரம் பேறு காப்பதற்குப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் வேண்டும்.



1. காற்பந்து விளையாட்டில் பக்கக்கோடுகளால் பந்து வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களில் எத்திறனினூடாக மீண்டும் போட்டி ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது?
2. உள்ளொறிகையின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் மூன்று தருக?
3. பேறு காத்தல் முறைகளுக்கேற்ப அதனைக் காக்கும் ஐந்து முறைகளைப் பெயரிடுக.
4. காற்பந்தாட்ட அணியொன்றில் வேறு நிறத்தில் உடையணிந்திருக்க வேண்டியவர யார்?