



# 16

## உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியைக் கற்போம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலிற்கமைய உயரம் பாய்தலானது மைதான நிகழ்ச்சியின் கீழ் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்குரியதாகும். உயரம் பாய்தலின் போது சக்தி, நெகிழும் தன்மை மற்றும் ஒத்திசைவு போன்ற உடற்றகமைகளை உயர்ந்த மட்டத்தில் பேணி, சரியான நுட்பமுறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் தனது ஆகக் கூடிய திறமையை வெளிக்காட்டக்கூடியதாக இருக்கும்.

9 ஆவது அத்தியாயத்தில் நீளம் பாய்தல் தொடர்பான நுட்பமுறைகளைக் கற்றுப் பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் நீங்கள் உயரம் பாய்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதுடன், உயரம் பாய்தலின் பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையைக் கற்றுக் கொள்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலை பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.



### உயரம் பாய்தலின் நுட்பமுறைகள்

உயரம் பாய்தலில் குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டும் போது விளையாட்டு வீரரின் உடல் அமையும் விதத்திற்கேற்ப உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் ஐந்தாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. கத்தரிப் பாய்ச்சல் (Scissor jump)
2. கீழைத்தேய பாய்ச்சல் (Eastern cut off)
3. மேலைத்தேய பாய்ச்சல் (Western roll)
4. ஸ்ரெடில் (காலிடந்த) பாய்ச்சல் (Straddle)
5. பொஸ்பெரி ஃபுளொப் (Fosbury flop)

மேலே உள்ள நுட்பமுறைகளுள் தற்காலத்தில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்டக் கூடியது பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையாகும்.



### உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் பொதுவான படிமுறைகள்

உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையில் முக்கிய நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

1. ஓடி அணுகுதல் (Approach run)
2. மிதித்தெழல் / மேலெழுதல் (Take off)
3. குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (Bar clearance)
4. நிலம்படுதல் (Landing)



## உயரம் பாய்தலின் பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறை

மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு படி முறைகளும் பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையிலும் இடம்பெறுகின்றன.

- ஓடி அணுகுதலாகிய முதற்படிமுறையைத் தனது வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வீரர் பயன்படுத்துகிறார்.
- இரண்டாவது படிமுறையில் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மிதித்தெழுவதற்கு தயாராகுகிறார்.
- வளைவான பாதையில் ஓடும் போது உடலை வளைபாதையின் பக்கமாக வளைத்து ஓடுகின்றார்.
- ஓட்டத்தின் கடைசிக் கட்டத்தில் உடல் பின்பக்கமாக வளைந்திருக்கும்.
- மிதித்தெழும் பாதத்தை நன்கு நீட்டி நிலத்தைத் தொடுவதுடன் சுயாதீனமான காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி மிதித்தெழுதல் நிகழ்கிறது.
- குறுக்குச் சட்டத்துக்குப் பின்பக்கமாகத் திரும்பி உடலை வளைத்து குறுக்குச் சட்டத்தைக் தாண்டுதல் வேண்டும்.
- குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடந்தவுடன் இடுப்பு நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும். இவ்வேளை முதலில் தோள்களும் பின்னர் கைகளும் நிலம்படும்.



உரு 16.1 பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறை

### மிக முக்கியம்

பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையில் உயரம் பாயும்போது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மெத்தை ஒன்றைப் பயன்படுத்தாது பயிற்சி பெறுதல் அல்லது பாய்தல் மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.



## வினையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

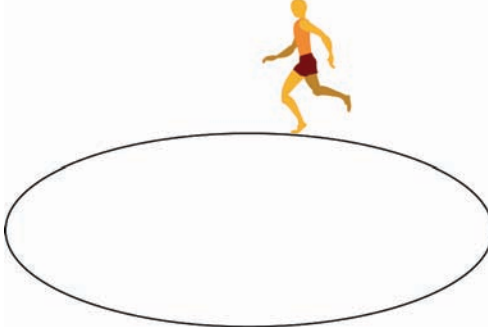


### உயரம் பாய்தலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையின் அணுகல் ஓட்டத்தைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

1.
  - நிலத்தில் 3 m ஆரை கொண்ட வட்டமொன்றை வரைக.
  - வட்டத்தின் மீது உடலைச் சரித்து வட்டப் பாதையில் ஓடுக.



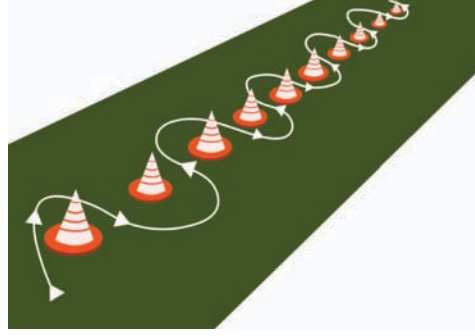
உரு 16.2

2.
  - சுமார் 16 m நீளமுடைய இலக்கம் 8 வடிவில் மைதானத்தை அடையாளமிடுக.
  - அதன்மீது வேகமாக ஓட்டத்தில் ஈடுபடுக.
  - இரண்டாவது வட்டத்திற்குள் செல்லும் போது வேகத்தைக் குறைத்துக்கொள்க.



உரு 16.3

3. சுமார் 4 - 5 மீற்றர் தூர இடைவெளி கொண்ட தடைகளுடாக வளைவாக ஓடுங்கள்.



உரு 16.4

பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையில் மிதித்தெழுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

- உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு அருகில் பின்புறமாக திரும்பி மெத்தையிலிருந்து சுமார் இரண்டு பாத அடிகள் தூரத்தில் நின்று கொள்ளவும்.
- இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுந்து பின்பக்கமாக உயரமாகப் பாயவும்.
- நிலம்படும் போது இரு கால்களையும் உயரத்தில் வைக்கவும்.



உரு 16.5

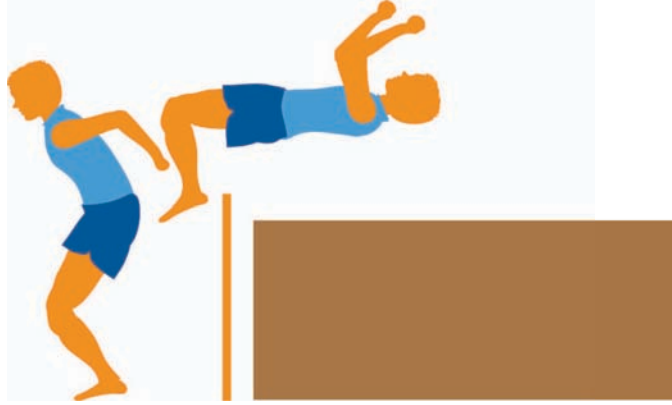
பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையில் குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்டுதல் மற்றும் நிலம்படுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

- உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு அருகில் பின்புறமாகத் திரும்பி நின்று கொள்ளவும்.
  - இரு கால்களால் மிதித்தெழுவதுடன் உடலின் பின்பகுதி நன்றாக வளைந்து முதலில் தோடப்பட்டையும் பின்னர் கைகளும் நிலம்படல் வேண்டும்.



உரு 16.6

2. ● முதலில் மெத்தையின்மீது மேற்குறிப்பிட்டவாறு சுதந்திரமாகப் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலம்படவும்.
- இரண்டாவதாக குறுக்குச் சட்டமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆபத்தை ஏற்படுத்தாத பிளாஸ்டிக் அல்லது இறப்பர் நாடா ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அதற்கு மேலாகப் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலம்படவும்.



உரு 16.7


### ✍ செயற்பாடு 16.1

நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கால்களின் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



## உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகள்

1. தொடர்ச்சியான மூன்று தவறான பாய்ச்சலின் பின்னர் போட்டியாளர் போட்டியி லிருந்து நீக்கப்படுவார்.
2. தனிப்பாதத்தால் மாத்திரமே மிதித்தெழுமுடியும்.
3. பாயும் போது பேட்டியாளரின் செயல் காரணமாக குறுக்குச் சட்டம் தாங்கியிலி ருந்து கீழே விழுதல் தவறான பாய்ச்சலாகக் கருதப்படும்.
4. குறுக்குச் சட்டத்தை கடப்பதற்கு முன்னர் நிலைக்குத்துக் கம்பங்களுக்கு அப்பாலுள்ள தரையை அல்லது நிலம்படும் பிரதேசத்தை உடலின் எந்தவொரு பகுதியினாலும் ஸ்பரிசித்தல் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும்.



மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தற்கமைய உயரம் பாய்தல் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்குரியதாகும்.

உயரம் பாய்தலில் ஐந்து நுட்ப முறைகள் உள்ளன. தற்காலத்தில் மிகவும் பிரபல்யமான நுட்பமுறை பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையாகும்.

உயரம் பாய்தலில் ஓடி அணுகுதல், மிதித்தெழல், குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல், நிலம்படுதல் என நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

பல்வேறு செயற்பாடுகளினூடாக உயரம் பாய்தல் திறன்களை விருத்தி செய்ய முடிவதுடன் சரியான விதிமுறைகளைத் தெரிந்துகொண்டு அவற்றைச் செயற் படுத்துவது வெற்றிகரமான எத்தனிப்புக்குக் காரணமாக அமையும்.



1. A பகுதிக்குப் பொருத்தமான விடையை B பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து இணைக்கவும்.

A

B

- |   |                  |
|---|------------------|
| i. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்   | நான்கு           |
| ii. உயரம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை   | நிலம்படுதல்      |
| iii. உயரம் பாய்தலில் மிகவும் சிறந்த நுட்ப முறையானது                                     | பொஸ்பெரி ஃபுளொப் |
| iv. உயரம் பாய்தலில் ஓர் உயரத்தை பூர்த்தி செய்வதற்கு வழங்கப்படும் எத்தனங்களின் எண்ணிக்கை | மூன்றாகும்       |
| v. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் படிமுறைகளின் எண்ணிக்கை                                   | உயரம் பாய்தல்    |

2. உயரம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.