



17

எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தோச்சி பெறுவோம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலிற்கமைய எறிதலானது மைதான நிகழ்ச்சிக்குரியதாகும். குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல், சம்மட்டி எறிதல் ஆகியன எறிதல் நிகழ்ச்சிகளாகும். பாடசாலை மட்ட போட்டிகளில் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் கீழ் குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல் மற்றும் ஈட்டியெறிதல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் அடங்குகின்றன. பல்வேறு வயதெல்லைகளுக்கு ஏற்ப எறிதல் உபகரணங்களின் நிறை வேறுபடும். குண்டு போடுதலும் தட்டெறிதலும் வட்டத்தினுள் நின்று சுழன்று மேற்கொள்ளப்படும். ஈட்டியெறிதல் அதற்கான விசேட விளையாட்டு மைதானத்தில் ஓடியணுகுதல் மூலம் எறியப்படும். யாதாயினும் ஓர் உபகரணத்தை ஓரிடத்திலிருந்து எறிவதை விட சுழன்றோ அல்லது ஓடியணுகுதல் மூலமோ எறியும்போது தொலைவுக்கு எறிய முடியும்.

தரம் 8 இல் குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணப்பரிச்சயப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உபகரணத்தை ஓரிடத்திலிருந்து எறிதல் பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் போன்றவற்றை வலுக் கொண்டினை பற்றிக் கற்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.



வலுக்கொண்ணிலை

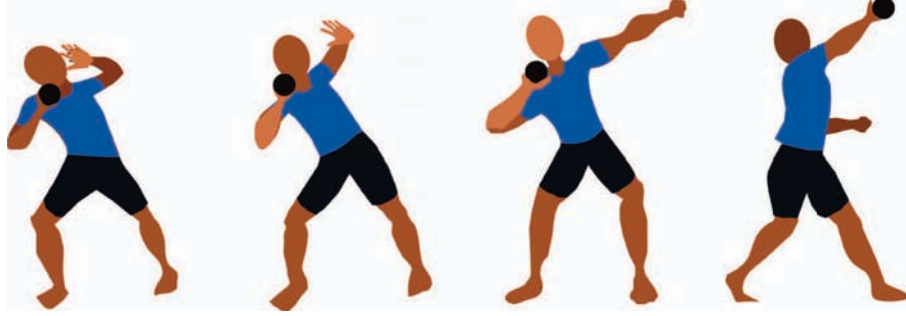
குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சிகளைப் பல படிமுறைகளின் கீழ் விபரிக்கலாம். ஆயத்தநிலை அல்லது ஆரம்பநிலை, வழக்குதல்நிலை, வலுக்கொண்ணிலை, விடுவிப்புநிலை ஆகியன பொதுவான படிமுறைகளாகும்.

இந்த நிகழ்ச்சிகள் மூன்றிற்கும் வலுக்கொண்ணிலை பொதுவானது. எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் எறியும் உபகரணத்தை விடுவித்தலுக்கான முந்திய வலுக் கொண்டினை என அழைக்கப்படும்.

வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து உபகரணமொன்றினை விடுவிக்கும் போது அந்த உபகரணத்திற்கு அதிக சக்தியும் அதிக வேகமும் கிடைக்கும். இதனால் வலுநிலைக்கான பயிற்சியைப் பெறுவதன் மூலம் உபகரணத்தைத் தொலைவிற்கு எறியக்கூடியதாக இருக்கும்.



வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து குண்டு போடுதல்



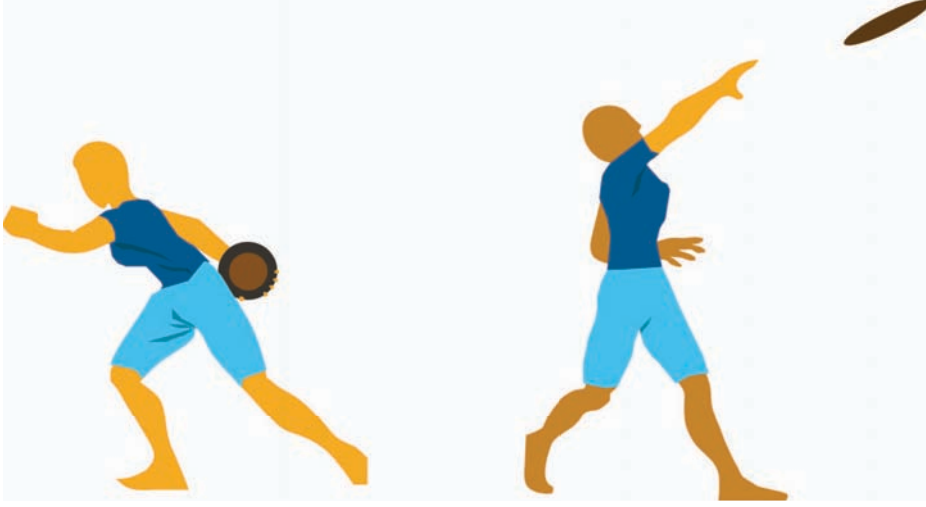
உரு 17.1

- ☞ ஆயத்தநிலையில் வட்டத்தினுள் இருக்கும் வீரரின் வலதுகால் வட்டத்தின் மத்தியிலும் இடதுகால் வட்டத்தின் முன் விளிம்பிற்கு அருகாமையிலும் இருக்கும்.
- ☞ வலது காலின் முழங்கால் ஓரளவு மடிந்திருப்பதுடன் இடதுகால் பின்பக்கமாக நீட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- ☞ வலதுகால் உடலின் நிறையைத் தாங்கி நிற்கும்.
- ☞ இவ்வாறு வலுக்கொண்ணிலையிலிருக்கும் விளையாட்டு வீரர் இடப்புறமாக வழக்கிக் கால்களை நீட்டி எறியும் திசைக்கு உடலைத் திருப்பும்போது கையிலிருக்கும் குண்டு விடுவிக்கப்படும்.



வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து தட்டெறிதல்

- ☞ தட்டெறிவதற்குத் தயாராக இருக்கும் விளையாட்டு வீரரின் வலது கால் உடலின் நிறையைத் தாங்கி நிற்கும் தாங்கப்பட்டிருக்கும்.
- ☞ இடது கால் பின்பக்கத்திற்கு நீட்டப்பட்டிருக்கும்.
- ☞ அதன் பின் உடலை இடது பக்கத்தால் திருப்பி வலதுகால் நன்றாக நீட்டப்படும்.
- ☞ எறியும் திசைக்கு உடலைத் திருப்பும்போது கையிலிருக்கும் தட்டு விடுவிக்கப்படும்.



உரு 17.2



வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து ஈட்டியெறிதல்

- ☞ ஈட்டியெறிவதற்குத் தயாராக வலுக்கொண்ணிலைக்கு வந்துள்ள விளையாட்டு வீரரின் வலது கையில் ஈட்டி இருக்கும்.
- ☞ வலது கால் முன்னால் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.
- ☞ உடல் ஓரளவு பின்னால் வளைந்திருக்கும்.
- ☞ ஈட்டியின் நுனி மேலே இருக்கும் வகையில் தலைக்கு மேலாக ஈட்டி கையிலிருந்து விடுவிக்கப்படும்.



உரு 17.3



விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



குண்டு போடுதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. ● டெனிஸ் பந்து ஒன்றினைக் கழுத்தின் கீழ் தாடை மற்றும் காதிற்குக் கீழ் வைத்துக் கொள்க.
 - கால்களைத் தோள்களின் அகலத்தை விடவும் சற்று அகலமாக விரித்து ஓரிடத்திலிருந்து டெனிஸ் பந்தினை விடுவிக்கவும்.



உரு 17.4

2. ● டெனிஸ் பந்தை மேலே காட்டியவாறு வைத்துக் கொள்க.
 - பின்பக்கத்திற்குத் திரும்பி நின்று மீண்டும் முன்னால் திரும்பிப் பந்தை எறியவும்.



உரு 17.5



தட்டெறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. ● கால்களை சிறிது தூரத்தில் வைத்து அந்த இடத்திலிருந்து வளையத்தை முன்னால் எறியவும்.



உரு 17.6

2. ● வளையத்தை கையில் வைத்து கொண்டு எறியும் திசையின் எதிர்பக்கத்திற்குத் திரும்பி நிற்கவும்.
● மீண்டும் முன்னால் திரும்பி வளையத்தை எறியவும்.



உரு 17.7

3. ● சுமார் ஒரு அடி நீளமான தடியைக் கையில் எடுத்துக் கொள்க.
● கால்களை தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, நின்று கொண்டு தடியைத் தொலைவிற்கு எறியவும்.



உரு 17.8

4. • எறியும் திசையின் எதிர்ப் பக்கத்திற்குத் திரும்பி நிற்கவும்
- மீண்டும் முன்னால் திரும்புவதோடு கையிலுள்ள தடியை எறியவும்.



உரு 17.9



ஈட்டி எறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. • தோற் பந்தொன்றை அல்லது டெனிஸ் பந்தொன்றை கையில் எடுத்துக் கொள்க.
- கால்களை ஓரளவு அகல விரித்து வைத்து ஓர் இடத்தில் நின்று கையை பின் பக்கத்திற்கு நீட்டி பந்தைஎறியவும்.



உரு 17.10

2. • தனது பரிச்சயமான கையில் பந்தை வைத்துக்கொள்க.
- நிலத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட குறித்த இடத்திற்கு ஓடிச்சென்று அங்கு கையை நன்றாகப் பின்பக்கத் திற்கு நீட்டி பந்தை தூரத்திற்கு எறியவும்.



உரு 17.11

செயற்பாடு 17.1

உங்கள் ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் ஆகியவற்றை வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து விடுவிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.

மேலே உள்ள அனைத்து உபகரணங்களுடனான பயிற்சிகளையும் ஆரம்பத்தில் உபகரணமின்றியும், இரண்டாவதாக மாற்று உபகரணத்தையும் பின்னர் உரிய அளவிலான உபகரணத்தையும் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளவும். எறிகின்ற உபகரணங்கள் ஆபத்தானவை ஆகையால் எப்போதும் ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின்படி இந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டுமென்பதனைக் கவனத்திற் கொள்க.




எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகள்

1. போட்டிக்கான இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்தினுள் தமது எத்தனத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
2. கையுறைகள் அணிவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.
3. தட்டெறிதல் மற்றும் குண்டுபோடுதல் என்பன உரிய வட்டத்தினுள் இருந்து மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
4. குண்டு, தட்டு மற்றும் ஈட்டி என்பன அடையாளமிடப்பட்டுள்ள ஆரைச் சிறைக் கோண எல்லைக் கோடுகளுக்கிடையே நிலம்பட வேண்டும்.
5. எறிகின்ற உபகரணம் நிலம் படுவதற்கு முன் வட்டத்திலிருந்தோ அல்லது ஓட்டப் பகுதியிலிருந்து வெளியேறுதல் கூடாது.
6. குண்டு அல்லது தட்டு எறிந்த பின்னரை வட்டத்தினூடாகவே வெளியேறுதல் வேண்டும். ஈட்டி எறிந்த பின்னர் இரு பக்கங்களிலும் அடையாளமிடப்பட்டிருக்கும் கோடுகளுக்குப் பின்பக்கத்தால் ஓட்டப் பாதையினூடாக வெளியேறுதல் வேண்டும்.
7. போட்டியொன்று ஆரம்பித்ததன் பின்னர் விளையாட்டு மைதானத்தினுள் அல்லது உபகரணம் நிலம்படும் பிரதேசத்தினுள் பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.
8. முதல் மூன்று சுற்றுகள் எறியும் விளையாட்டு வீரர்களுள் ஆகக் கூடிய திறமைகளைக் காட்டும் எட்டு வீரர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டு இவர்களுக்கு மேலும் மூன்று சுற்றுகள் எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும்.

செயற்பாடு 17.2

எறிதல் செயற்பாடுகளில் இடம் பெறும் விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்களின் பட்டியலொன்றினைத் தயாரித்து வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துக.



குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் மற்றும் ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மெய்வல்லுனர் வகைப்படுத்தலின் பிரகாரம் மைதான நிகழ்ச்சியின் கீழ் அமையப் பெற்றுள்ளன. இங்கு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பமுறைகள் சில படிமுறைகளின் கீழ் விபரிக் கப்படுகின்றன.

அவற்றுள் வலுக்கொண்ணிலை என்பது உபகரணத்தை விடுவிப்பதற்கு முந்திய படிமுறையாகும்.

குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் மற்றும் ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் வலுக் கொண்ணிலையிலிருந்து எறியும்போது உபகரணத்திற்கு அதிக வேகமும் சக்தியும் கிடைக்கின்றது.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுதல் வெற்றிகரமான எத்தனத்திற்கு அவசியமாகும்.

நீங்களும் பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு இந்த உபகரணங்களை எறியும் முறை பற்றிய அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



1. எறியும் நிகழ்ச்சிகள் நான்கினைப் பெயரிடுக.
2. வட்டத்தினுள் சுழன்று வேகத்தைப் பெற்று எறியும் நிகழ்ச்சி இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
3. குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் ஆகிய இரண்டிற்குமான பொதுவான படிமுறைகள் எவை?
4. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் பொதுவான விடுவித்தலுக்கு முந்திய படிமுறை எது?
5. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் பொதுவான விதிமுறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.