

வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

விளையாட்டுக்களில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்கள், இரசனைக்குரிய விளையாட்டுக்கள் போன்ற பல வகைகள் காணப்படுகின்றன. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காக நிருமாணிக்கப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் வழி விளையாட்டுக்கள் எனப்படும். வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, சுவாரசியம் என்பன கிடைப்பதுடன் உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளும் விருத்தியாகின்றன. வழிவிளையாட்டுக்கள் விரும்பியவாறு நிருமாணிக்கக் கூடியவையாக இருப்பினும் அவை சிறுவிளையாட்டுக்களை விடவும் சீரான ஒழுங்கமைப்பைக் கொண்டவையாகும்.

பாடசாலையில் ஓய்வு வேளைகளை மகிழ்ச்சியாகக் கழிப்பதற்கு சிறு விளையாட்டுக்களைப் பயன்படுத்தலாமென தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்தில் வருகிறதா? அவ்வாறே நீங்கள் தரம் 7 இல் கிராமிய விளையாட்டுக்களைக் கற்று அவற்றில் ஈடுபட்டுமிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் வழிவிளையாட்டுகளின் முக்கியத்துவத்தை இனங்காண்பதோடு அவற்றின் விசேட இயல்புகளையும் அறிந்து கொள்ளலாம். அத்துடன் உபகரணங்களுடனும் உபகரணங்களின்றியும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உடற்றகைமையைப் பெற்றுக்கொள்வதோடு அவை சிறந்த பொழுது போக்காகவும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

வழிவிளையாட்டுக்களின் தேவைகள்

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ள வழிவிளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. அத்திறன்களைப் பகுதி பகுதிகளாக, சரியான நுட்பமுறைகளிற்கமைய கற்பதன்மூலம் விளையாட்டில் நிபுணத்துவமடைவதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.

பிரதான விளையாட்டுக்களைப்போன்றே அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான உடற்றகைமைகளை வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

உள, சமூக தகைமைகள் வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கிறன.

வழிவிளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள்

- ▲ விதி முறைகள் எளிமையானவை.
- ▲ உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
- ▲ கிடைக்கும் இடவசதிக் கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- ▲ மகிழ்ச்சியோடு போட்டி அனுபவமும் கிடைக்கின்றது.
- ▲ விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.

வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல், உள, சமூகம் தகைமை விருத்தியாகும்

உடற்றகைமை

- » களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- » விளையாட்டு நுட்பமுறைகள் தொடர்பான பயிற்சி கிடைத்தல்
- » அன்றாட செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான தகைமை விருத்தியாகுதல்

உளத்தகைமை

- » இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தல்
- » விளையாட்டில் ஆர்வம்
- » விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க தூண்டப்படுதல்
- » வெற்றி, தோல்விகளைத் தாங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் விருத்தியாதல்
- » பிரதான விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வதற்கான துணிவு ஏற்படுதல்
- » சுய ஒழுக்கம் ஏற்படுதல்

சமூகத்தகைமை

- » குழு உணர்வு விருத்தியாதல்
- » ஒற்றுமையாகக் செயலாற்றும் பண்பு விருத்தியாகுதல்
- » பொறுப்பேற்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- » தலைமைத்துவப் பண்புகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்
- » பிறர் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்க்கும் தன்மை ஏற்படுதல்
- » ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாதல்
- » விதிமுறைகளுக்கு இணங்கி நடக்கப் பயிலுதல்
- » பிறர் பாதுகாப்பிலும் அக்கறை கொள்ளுதல்

வழிவிளையாட்டுகளில் சிலவற்றுக்கு உபகரணங்கள் தேவைப்படுவதுடன் மற்றும் சில விளையாட்டுக்களுக்கு உபகரணங்கள் தேவையில்லை. இதனடிப்படையில் வழிவிளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும்

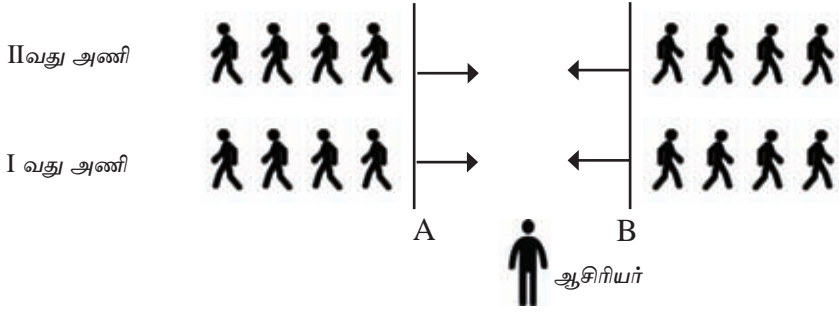
01. உபகரணங்களுடனான வழிவிளையாட்டுக்கள்
02. உபகரணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டுக்கள்

பெரும்பாலான பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கு ஒரு உபகரணம் அல்லது பல உபகரணங்கள் தேவைப்படும். உபகரணங்கள் எதுவுமின்றி விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளன.

உபகரணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டுக்கள்

திரும்பி ஓடுதல்

இவ்வழிவிளையாட்டுக்குரிய பிரதான விளையாட்டு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாகும். இங்கு ஓட்டப் புறப்பாட்டு வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான ஆற்றல் விருத்தியாகின்றது.



உரு 7.1

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு A கோட்டுக்கு அண்மையிலுள்ள மாணவன் திரும்பி ஓடிச் சென்று B கோட்டுக்கருகிலுள்ள தனது அணி மாணவனின் முதுகில் தட்டிய பின்னர் B வரிசையின் பின்னால் சென்று அமருவார். உடனே தட்டுப்பட்ட மாணவன் திரும்பி A கோட்டை நோக்கி ஓடிச் சென்று அங்குள்ள தனது அணி மாணவனைத் தட்டிய பின்னர் A வரிசையின் பின்னால் சென்று அமருவார். இவ்வாறாகச் திரும்பி ஓடும் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- ▲ ஓடிவரும் மாணவனைத் திரும்பி பார்க்க முடியாது.
- ▲ முதுகில் தட்டிய பின்னரே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ▲ எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியிலிருந்தே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

செயற்பாடு 7.1

ஆசிரியரிடம் கேட்டறிந்து நுழைந்து ஓடுதல் எனும் விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

உபகரணங்களுடனான வழி விளையாட்டு

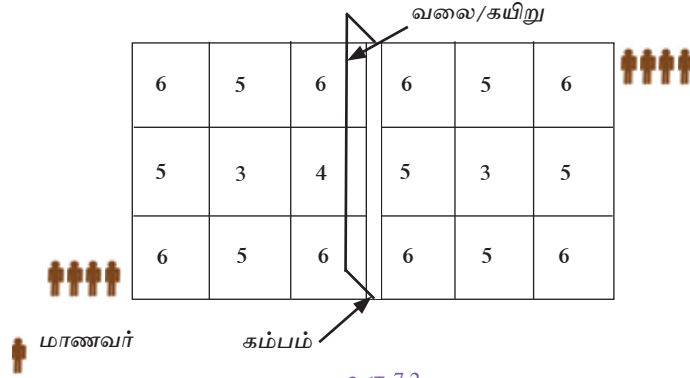
இலக்குக்குப் பணித்தல்

இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டு வொலிபோல் ஆகும். இவ்வழி விளையாட்டின் மூலம் பந்து பணிக்கும் திறன் விருத்தியாகும்.

தேவையான உபகரணங்கள்

- ★ வொலிபோல்கள் 2 சுமார் 6 அடி உயரமுள்ள
- ★ கம்பங்கள் 2
- ★ வலை அல்லது கயிறொன்று

இதற்காகக் கீழே காட்டியுள்ளவாறு வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வேறொரு மைதானத்தை அமைக்க வேண்டும்.



இங்கு அணியிலுள்ள ஒருவர் பணிக்கும் பந்து நிலந்தொடுமிடத்திற்குரிய புள்ளி அவ்வணிக்குக் கிடைக்கும்.

விதிமுறைகள்

- ▲ சரியான நுட்பமுறைக்கமைய பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- ▲ பணிக்கும் போது எல்லைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது
- ▲ பந்து வலையின் மேலாகச் சென்று எதிர்ப்புறத்தில் நிலந்தொட வேண்டும்.
- ▲ பந்து வலையின் மேலாகச் செல்லாதவிடத்து அல்லது எல்லைக்கோடுகளுக்கு அப்பால் செல்லுமிடத்து 5 புள்ளிகள் குறைக்கப்படும்.

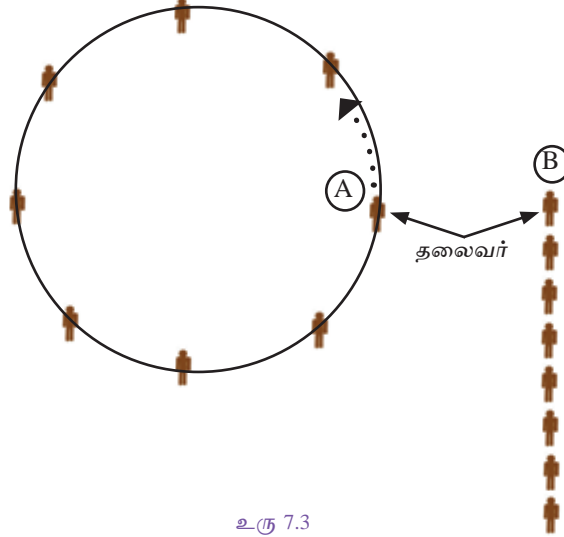
இவ்வாறாக அணிகளிலுள்ள எல்லா மாணவரும் பணித்தலை மேற்கொண்ட பின்னர் கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

பந்தைக் கடந்து ஓடுவோம்

இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டுக்கள் வலைபந்தும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுமாகும். இவ்விளையாட்டின் மூலம் மார்க்புக்கு நேராக மாற்றுதல் மற்றும் குறுங்கோல் மாற்றுதல் ஆகிய திறன்கள் விருத்தியாகின்றன.

தேவையான உபகரணங்கள் : வலைப் பந்தொன்றும்
குறுங்கோலொன்றும்

- ▲ A, B என மாணவர்களை இரு அணிகளாக்கி, A அணியினரை ஒவ்வொருவருக்குமிடையே சுமார் 2 மீற்றர் இடைவெளியுள்ளவாறு வட்டமாக நிறுத்தி B அணியினரை வட்டத்துக்கு வெளியே படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- ▲ A, B அணிகளின் தலைவர்கள் நெருக்கமாக நிற்க வேண்டும்.



உரு 7.3

- ▲ A அணித் தலைவரிடம் வலைப்பந்தொன்றையும் B அணித் தலைவரிடம் குறுங்கோலொன்றையும் கொடுத்தல்.
- ▲ ஆசிரியரின் கட்டளைக்குப் புள்ளிக் கோடுகளால் காட்டியுள்ளவாறு A அணித் தலைவன் சரியான நுட்பமுறைகளுக்கமைய வலைப்பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுவதையும் B அணித் தலைவன் வலைபந்து செல்லும் திசையில் குறுங்கோலுடன் ஓடுவதையும் ஆரம்பிக்கவும்.
- ▲ வலைபந்து கைக்குக் கை மாறி மீண்டும் தலைவனை அடைந்தவுடன் புள்ளி யொன்று கிடைக்கும்.

- ▲ B அணித் தலைவன் வட்டத்தின் வெளிப்புறமாக ஓடிச்சென்று வரிசையின் அடுத்த மாணவனிடம் சரியான நுட்பமுறைக்கமைய குறுங்கோலைக் கொடுத்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்வார். இவ்வாறாக வரிசையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் குறுங்கோலுடன் ஓடி முடிக்கும் வரையில் A அணியினர் பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றி புள்ளி சேகரிப்பர். பின்னர் அணிகள் இடம் மாறி மீண்டும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடவேண்டும். பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றி அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- ▲ பந்தை மாற்றுதல், குறுங்கோல் மாற்றுதல் என்பன நுட்பமுறைக்கமைய இடம் பெறுதல் வேண்டும்.
- ▲ வட்டத்திலிருப்போர் ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தலாகாது.
- ▲ ஒவ்வொருவரும் பந்து விடுபடாது மாற்ற வேண்டும்.

கிக் போல்

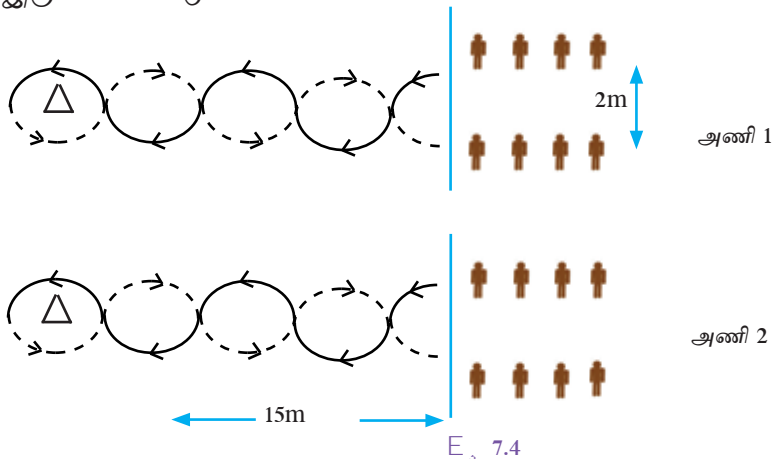
இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டு காற்பந்தாகும். இவ்வழி விளையாட்டின் மூலம் பாதங்களினால் பந்து கொண்டு செல்லும் திறன் விருத்தியாகும்.

தேவையான உபகரணங்கள் : ★ காற்பந்துகள் இரண்டு
★ கூம்புகள் இரண்டு

இரட்டை எண்ணிக்கையில் இருக்கக் கூடியவாறு மாணவரை இரு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.

மைதானத்தில் இரண்டு கோடுகள் கீறி அதிலிருந்து சுமார் 15 மீற்றர் தூரத்தில் கூம்புகள் இரண்டை வையுங்கள்.

இரு அணிகளுக்குமுரிய மாணவர்கள் அடையாளமிடப்பட்ட கோடுகளின் பின்னால் சோடிகளாக நில்லுங்கள். சோடிகளுக்கிடையே குறைந்தது 2 மீற்றர் இடைவெளியாவது இருக்க வேண்டும்.



ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு அணிகளின் முதலாவது சோடிகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாற்றியவாறு முன்னால் சென்று, கூம்புகளைச் சுற்றி வந்து வரிசையிலுள்ள அடுத்த ஷூ களிடம் பந்தைக் கொடுத்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுதல். அணிகளிலுள்ள அனைவரும் இவ்வாறு விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டும். முதலாவதாக முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- ▲ அனைவரும் கோட்டுக்குப் பின்னால் நின்று ஆரம்பிக்க வேண்டும்
- ▲ பாதத்தின் உட்பகுதியாலும் வெளிப்பகுதியாலும் உதைக்க வேண்டும்
- ▲ எல்லாச் சோடிகளும் கூம்பைச் சுற்றி ஓட வேண்டும்

பொழிப்பு

பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைக் களைப்பின்றியும் சுவாரசியமாகவும் பயிற்சி செய்வதற்கு வழிவிளையாட்டுக்கள் உதவும் உபகரணங்களின்றி அல்லது உபகரணங்களுடன் வழி விளையாட்டுக்களை நிருமாணித்துக் கொள்ளலாம். வழி விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகள் எளிமையானவை. தாம் விரும்பியவாறு அவற்றினை ஆக்கிக் கொள்ளலாம். வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல், உள, சமூக ஆற்றல்கள் விருத்தியாகின்றன.

பயிற்சி

1. வழி விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
2. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் உடல், உள, சமூகத் தகைமைக் காரணிகள் இரண்டு வீதம் தருக.
3. நீங்கள் விரும்பிய விளையாட்டுத் திறனொன்றை விருத்தி செய்வதற்கான வழி விளையாட்டுடொன்றை நிருமாணியுங்கள்.