

## காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

காற்பந்து அனைவரையும் கவர்ந்த துரிதமான விளையாட்டாகும். ஆரம்ப காலத்தில் ஆண்களுக்கு உரித்தாயிருந்த இவ்விளையாட்டு தற்போது பெண்களிடத்திலும் பிரபல்யமாகியுள்ளது. இவ்விளையாட்டில் சிறப்பாக ஈடுபட வேண்டுமாயின் உடல், உளத் தகைமைகள் உயர் மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடித்தல், உள்ளெறிதல், மைதானப் பாதுகாப்பு, பேறுகாத்தல் போன்ற பல்வேறு திறன்கள் இவ்விளையாட்டில் காணப்படுகின்றன.

நீங்கள் தரம் 7 இல் மேற்படி திறன்களை அறிந்துள்ளதோடு தன்னை நோக்கி வரும் பந்துக்கு உதைத்தல் மற்றும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பாகவும் அறிந்துள்ளீர்கள்.

காற்பந்தாட்டத்தில் பந்து தலையாலும் கால்களாலும் அடிக்கப்படும். ஓரிடத்தில் நின்றவாறு பந்தைத் தலையாலடிக்கும் நுட்பமுறையை இவ்வத்தியாயத்தில் நாம் கற்போம்.

### காற்பந்து அணியொன்றின் வீரர்களின் எண்ணிக்கை

காற்பந்து அணியொன்றில் 15 வீரர்கள் உள்ளடங்குவர். அதில் 11 வீரர்களே விளையாட முடியும். இதில் ஒருவர் பேற்றுக் காவலனாகப் பெயரிடப்படுவார். மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை மூன்றாகும்.

### பந்தைத் தலையாலடித்தல்

காற்பந்து விளையாட்டில் காணக்கூடிய மிகப் பிரதான திறனாகத் தலையாலடிப்பதைக் கொள்ளலாம். இங்கு நெற்றியின் முற்பகுதியால் அதாவது நெற்றி மட்டத்தால் பந்தை அடிக்க வேண்டும். பந்தின் மத்திய பகுதி இலக்காகக் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும். தலையாலடித்தலை மிக அவதானமாகவும் சரியான நுட்ப முறைக்கமையவும் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறின்றேல் விபத்துக்கு உள்ளாக நேரிடலாம்.

பந்தைத் தலையாலடிக்கும் நுட்பமுறையின்போது பந்தை பின்வருமாறு முன்னாலும், இடம் அல்லது வலப்புறமாகத் திருப்பியும் அனுப்பலாம்.

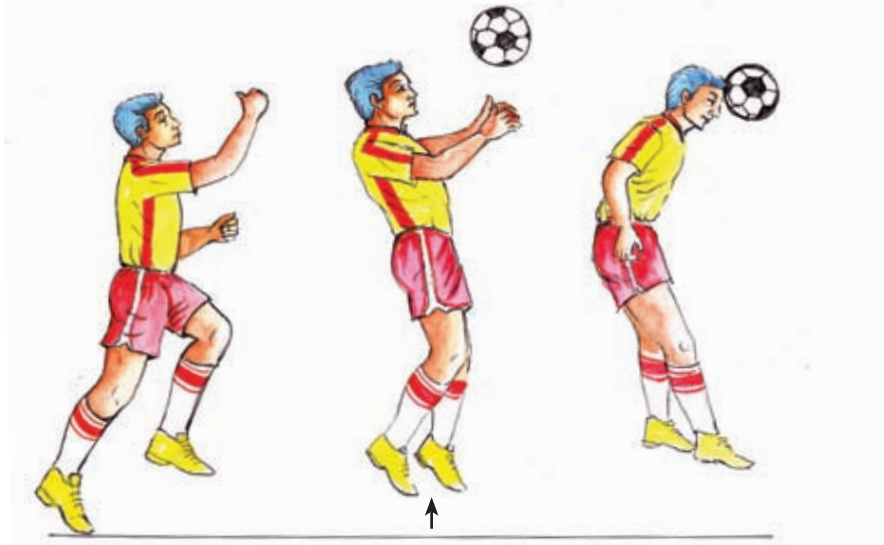
## பந்தைத் தலையாலடிக்கும் விதங்கள்

1. ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையால் அடித்தல்.



உரு 8.1

2. மேலே பாய்ந்தவாறு தலையால் அடித்தல்.



உரு 8.2

3. வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறு தலையாலடித்தல்.



உரு 8.3

### ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தல்

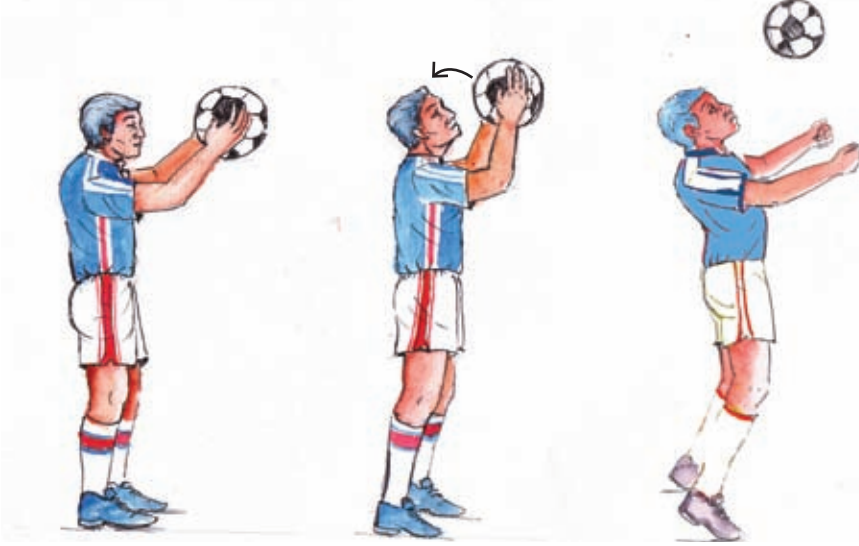
- ▲ ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடிக்கும்போது பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- ▲ பந்தின் மத்தியில் நெற்றியின் தளத்தால் அடித்தல்.
- ▲ பந்தை அடிக்கும்போது முண்டம் வில்போல் பின்னால் வளைந்து முன்னால் வரவேண்டும்.
- ▲ இங்கு கைகளிரண்டும் தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- ▲ தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாகப் பாதங்களை வைத்து உடற் சமனிலையைப் பேணவேண்டும்.



உரு 8.4

## தலையாலடிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

பந்தைத் தனது கைகளால் பற்றி நெற்றிக்கு முன்னால் வைத்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு தலையாலடித்தல்.



உரு 8.5

பந்தைச் சற்று மேலே எறிந்து கீழே வரும்போது அதனைத் தலையாலடிக்கும் கொண்ணிலைக்கேற்ப தலையாலடித்தல்.



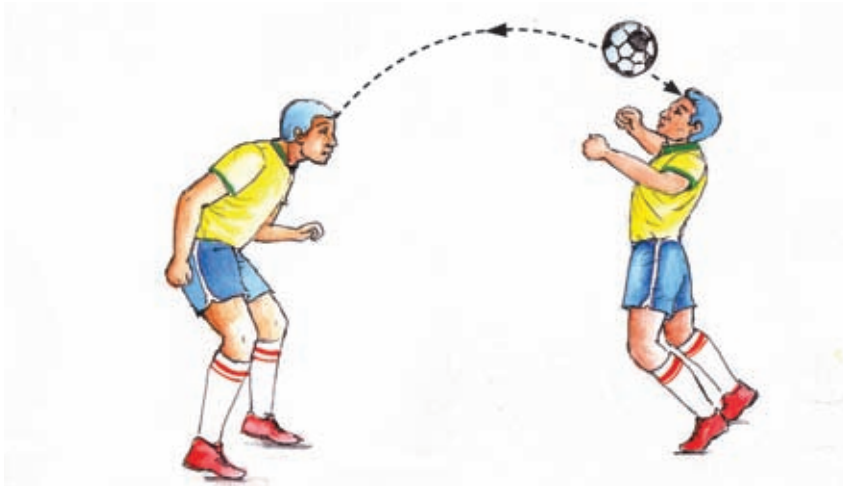
உரு 8.6

சுமார் 5 மீற்றர் தூரம் எதிரில் நிற்கும் உமது நண்பன் உம்மை நோக்கி அனுப்பும் பந்தை தலையாலடித்து திருப்பி அனுப்புதல்.



உரு 8.7

சுமார் மூன்று மீற்றர் இடைவெளியில் முகத்துக்கு முகம் நோக்கி நிற்கும் இருவர் தமக்கிடையே பந்தை மாறிமாறித் தலையாலடித்தல்.



உரு 8.8

### செயற்பாடு 8.1

உமது ஆசிரியருடன் வெளியில் சென்று மேற்படி ஓரிடத்தில் நின்று தலையால் பந்தடிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்து பயிற்சி பெறவும்

### பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

1. பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
2. பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.
3. பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

### பொழிப்பு

மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாகிய காற்பந்தாட்ட விளையாட்டுத் திறன்களில் பந்தை அடிக்கும் பிரதான திறன்கள் இரண்டாகும். அவை பந்தை உதைத்தலும், பந்தைத் தலையாலடித்தலுமாகும்.

பந்தை தலையாலடிப்பது நெற்றியின் முற்பகுதியில் நிகழும். இதன்போது பந்தின் நடுப்பகுதிக்கு அடிக்கப்படும்.

தலையால் பந்தையடித்தல் ஓரிடத்தில் நின்றவாறோ மேலே பாய்ந்தவாறோ வளிமண்டலத்தில் மிதந்தவாறோ நிகழ்த்தப்படும்.

இத்திறனை மிகக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். வெவ்வேறு பயிற்சிச் செயற்பாடு களினூடாக இத்திறனை விருத்தி செய்யலாம்.

### பயிற்சி

1. காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயத்தைத் தருக.
2. காற்பந்து விளையாட்டில் தலையால் பந்தையடிக்கும் முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடித்தலைச் செய்து காட்டுக.