

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு வகைப்படும். கிடைப்பாய்ச்சல் நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல் ஆகியனவே அவையாகும். கிடைப்பாய்ச்சலில் நீளம்பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் என்பன அடங்கும். கிடைப்பாய்ச்சலில் தொங்குதல், மிதத்தல், காற்றில் நடத்தல் என மூன்று நுட்பமுறைகள் காணப்படுகின்றன.

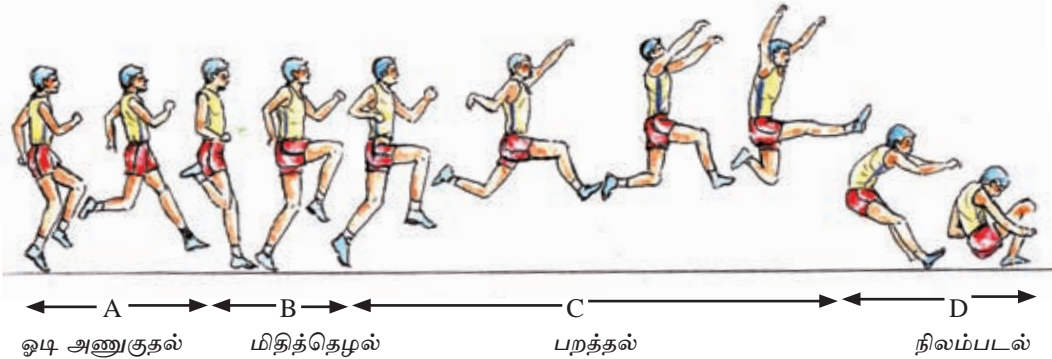
நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்ற பாய்தல் முறைகளுக்கான பயிற்சிகளையும், பல்வேறு விதமான நுட்ப முறைகளையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதனால் உங்களால் நீளம் பாய்தல் முறை பற்றி தெளிவாக அறிந்து கொள்ள இயலுமாகும்.

நீளம் பாய்தலுக்கான படிமுறைகள்

மேலே குறிப்பிட்ட தொங்குதல், மிதத்தல், காற்றில் நடத்தல் போன்ற எல்லா நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளிலும் பின்வரும் நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

1. ஓடி அணுகுதல் (Approach run)
2. மிதித்தெழல் (Take off)
3. பறத்தல் (Flight)
4. நிலம்படல் (Landing)



உரு 10.1 நீளம் பாய்தல் கட்டங்கள்

நீளம் பாய்தல் முறைகளின்போது பின்பற்றப்படும் நான்கு படிமுறைகளுக்கான நிலைகளும் உரு 10.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அணுகலோட்டம்

நீளம்பாய்தல் முறையில் ஓடும் தூரத்தின் அளவினைத் தீர்மானித்து அதற்கு ஏற்ப வேகத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அணுகலோட்டத்தின் மூலம் மிதித்தெழும் வேகத்தை அதிகரிக்கலாம்.



உரு 10.2 அணுகலோட்டம்

மிதித்தெழதல்

மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் மிதித்தெழும் பாதம் நன்கு நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். அத்துடன் சுயாதீனமான பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



உரு 10.3 மிதித்தெழதல்

பறத்தல் / பறக்கை

பறத்தல் நிலையின்போது உடல்நிலை பேணப்பட வேண்டும். அதேபோன்று சரியாக நிலம்படத் தயாராதல் வேண்டும். பறத்தல் நிலையின்போது மிதக்கும் பாதத்தை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக நீட்டுதல் வேண்டும். மிதித்தெழும் பாதத்தையும் நீட்டுதல் வேண்டும். இந்த நிலையில் இரு கைகளையும் எதிர்த்திசையிலும் மேலாகவும் உயர்த்துதல் வேண்டும்.



உரு 10.4 பறத்தல் / பறக்கை

நிலம்படல்

நிலம்படுதலின்போது நீட்டப்பட்ட கால்களை மடித்து வைத்திருப்பதோடு இரு கைகளையும் பக்கங்களுக்கு கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். பாதங்கள் இரண்டும் நிலம்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடல் முன்னால் தள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



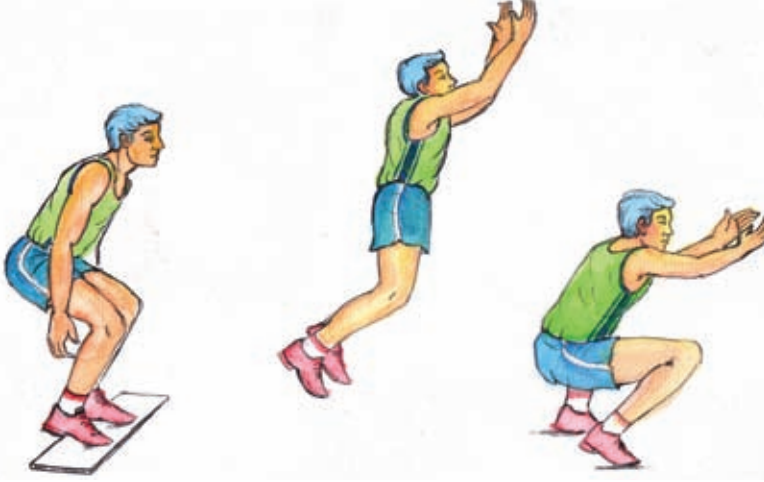
உரு 10.5 நிலம்படல்

செயற்பாடு 10.1

ஆசிரியர் கற்பித்த விடயங்களைப் பயன்படுத்தி நீளம்பாய்தல் முறையின் பயிற்சி களைச் செய்து காட்டுக.

நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி முறைகள் / செயற்பாடுகள்

1. ஓரிடத்தில் நின்று இருகால்களாலும் பாய்தல்



உரு 10.6

2. இடது காலால் குந்தி முன்னோக்கிப் பாய்தல், அதேபோன்று வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கிப் பாய்தல்.



உரு 10.7

3. இரண்டு கால்களிலும் துள்ளி எழுந்து பாய்தல்



உரு 10.8

4. 5 அல்லது 7 சுவடுகள் ஓடிச்சென்று 15 (cm) உயரமாக வைக்கப்பட்ட மரப் பெட்டியில் ஒரு காலை வைத்துப் பாய்தல், இதனை இரண்டு கால்களாலும் மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும். இது பரிச்சயமான காலுக்கான முக்கிய பயிற்சியாகும்.



உரு 10.9

பொழிப்பு

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சி முக்கிய மானதாகும்.

இவ்வாறான பயிற்சிகளில் சிறப்பாக ஈடுபடுவதால் நீளம்பாய்தல் போட்டிகளின் போது உரிய இலக்கினை அடையலாம்.

மேலே குறிப்பிட்ட எந்தவொரு நுட்பமுறையாயினும் ஓடி அணுகுதல், மிதித்தெழல், பறத்தல், நிலம்படல் ஆகிய நான்கு படிமுறைகளையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

நீளம் பாய்தலுக்குரிய பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீளம் பாய்தலில் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி

A பகுதிக்குரிய சரியான விடையினை B பகுதியில் இருந்து தெரிவு செய்க.

A பகுதி

- நீளம் பாய்தலின் முதற் படிமுறை
- கிடைப்பாய்ச்சலுக்கு உதாரணம்
- நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளினாலன்று
- நீளம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை
- நீளம் பாய்தலின் போது பாயும்
- தூரத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளிலொன்று

B பகுதி

- நீளம் பாய்தலாகும்
- பறத்தல் நுட்பமாகும்
- நிலம்படுதலாகும்
- மிதித்தெழும் வேகமாகும்
- அணுகலோட்டமாகும்