

எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்

அன்றாட வாழ்வில் எங்களால் பல்வேறு வீசுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன. வீசுதல் என்பது இயற்கையான செயற்பாடாகும். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது முன்னால், பக்கத்தால், மேலால் வீசப்படுகின்ற பல்வேறு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை நீங்கள் காண்பீர்கள். எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் நான்கு வகைகள் காணப்படுகின்றன. குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டி எறிதல் என்பன அவையாகும். இவற்றில், பாடசாலை விளையாட்டுக்களில் சம்மட்டி எறிதல் இடம்பெறுவதில்லை.

முன்னைய தரங்களில் பாரமான உபகரணங்களுடனான விளையாட்டின்போது பல்வேறு திசைகளில் உரிய இலக்குகளுக்கு வீசி பயிற்சிகளைப் பெற்று போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட்டமை உங்களுக்கு நினைவிருக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல், தட்டெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணங்களைக் கையாளும் முறை, உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும் முறை, உபகரணப் பரிச்சயம் அத்துடன் நின்ற இடத்தில் நின்று அவ்வாறான உபகரணங்களை எவ்வாறு வீசுதல் போன்ற அறிவினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளின்போது இடம்பெறும் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய முறைகள்

ஆசிரியர் இன்றி, அல்லது பயிற்றுநர் இன்றி உபகரணங்களைக் கையாள்வது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சிகளில் அல்லது போட்டிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களின் பாதுகாப்பையும் ஏனையோரின் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்த முடியும். இதற்காக நாம் செய்யக்கூடியன வருமாறு,

1. மைதானத்தில் உபகரணங்களை வீசுகின்ற போது ஆசிரியரின் மேற்பார்வையுடன் வீசுதல் வேண்டும்.
2. உபகரணத்தை மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்லல், கொண்டு வருதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்து ஏற்படாதவாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

3. ஈட்டியைக் கொண்டு செல்லும்போது செங்குத்தாக உடலுக்கு முன்னே பிடித்துக் கொண்டு செல்லல்.
4. உபகரணங்களை எறியும்போது எவரும் முன்னால் இருக்காது பார்த்துக் கொள்ளல்.
5. ஆசிரியர்களின் அனுமதியுடன் ஒரு தடவை எறிந்த பின் மீண்டும் அதைக் கொண்டு வரல்.
6. பழுதடைந்த உபகரணங்களைப் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் கை காயப்படுதலினைத் தவிர்க்கலாம்.
7. மாணவர்கள் நடமாடும் இடங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட வீசும் உபகரணங்களைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
8. உபகரணங்களை எல்லோரும் கையாளாத விதத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்தல் வேண்டும்.

குண்டு போடுதல்

உடற்றகைமைக்கான சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு என்பன ஒன்றுசேர்வதன் மூலம் குண்டு போடுதலின் திறமையை வெளிக்காட்டலாம். எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களில் பாரமான உபகரணமாக குண்டு காணப்படுகின்றது.

குண்டைப் பற்றுதலும் வைத்திருத்தலும்

குண்டைப் பற்றும்போது உள்ளங்கையில் படாதவாறு விரல்களின் அடிப்பகுதி மாத்திரம் நன்றாக படுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெருவிரல், மற்றும் சின்ன விரல் என்பன ஆதார விரல்களாகவும் மற்றைய மூன்று விரல்களும் சற்று விரிந்ததாகவும் குண்டைத் தாங்கும் வகையிலும் வைத்தல் வேண்டும்.

சரியான முறையில் பிடித்த குண்டை நாடிக்குக் கீழே தோளின்மீது (சிறிது குழிவான இடத்தின் மீது - கழுத்துடன் பக்கவாட்டில்) 45° கோணத்தில் வைத்து மணிக்கட்டுப் பக்கத்தால் உயர்த்த வேண்டும்.



உரு 12.1 குண்டு



உரு 12.2 குண்டை பிடித்தல்



உரு 12.3 குண்டை வைத்திருத்தல்

குண்டுபோடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1. குண்டைப் பிழையின்றிப் பிடித்தவாறு கால்களை விரித்து வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப குண்டை முன்னே போடுதல் வேண்டும்.



உரு 12.4

2. பாதங்களை தோள் அகலத்துக்கு சற்று விரித்தவாறு நின்று குண்டை உரிய முறையில் கையில் வைத்திருத்தல்

முழங்கால்களை சற்று மடித்து கீழே பணிந்து மேலே எழும்பும்போது குண்டினை விடுவித்தல் வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் குண்டினை வைத்திருந்த கையை வெளி நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும்.



உரு 12.5

நின்ற இடத்தினின்று குண்டைப் போடுதல்

- ▲ குண்டை முறையாக வைத்திருத்தல்
- ▲ தோளின் அகலத்திற்கு பாதத்தை விரித்து வைத்திருத்தல்
- ▲ முழங்காலை ஓரளவு மடித்து உடம்பை சற்று திருப்பி வைத்திருத்தல்
- ▲ மடக்கியிருந்த முழங்காலை நேரே கொண்டு வருவதுடன் உடம்பை முன் பக்கமாகத் திருப்பி குண்டை விடுவித்தல் (முன்னைய படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ஒரு இடத்தில் இருந்து வலது கையால் குண்டை போடுதல்)



உரு 12.6

செயற்பாடு 12.1

மரத்தினாலான குண்டு ஒன்றினைக் கொண்டு நின்ற இடத்தினின்று குண்டினைப் போடச் செய்தல்

தட்டெறிதல்

தட்டெறியும் நிகழ்ச்சியானது புராதன கிரேக்கத்தின் எதென்ஸ் நகரத்தில் நடத்தப்பட்ட ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஒரு நிகழ்ச்சியாக இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டது. தட்டெறிதலானது குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியைப் போன்றே சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு என்பன ஒன்றுசேர்ந்து செயற்படும் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.

தட்டைப் பற்றுதல்



உரு 12.7 தட்டு



உரு 12.8 தட்டைச் சுழற்றுதல்



விரல்களின் மேல் அல்லது உள்ளங்கையின் மீது தட்டு இருக்கும் வகையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தட்டின் மேல் பக்கத்தின் மீதும் விரல்கள் தட்டின் உலோக விளிப்பைச் சுற்றி விரிந்து இருக்கும் வகையிலும் வைக்க வேண்டும். பெருவிரல் தட்டின் மீது சுயாதீனமாக இருக்க வேண்டும்.

தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1. தட்டைப் பற்றிய பின்னர் சுட்டுவிரலினால் விடுவித்தல் (நிலத்தில் உருண்டு செல்லும் விதமாக)



உரு 12.9

2. தட்டினை நன்றாகப் பற்றியவாறு எட்டு எனும் இலக்க வடிவில் கையைச் சுழற்றுதல் வேண்டும்



உரு 12.10

3. இறுதியாக சுட்டு விரலிலிருந்து விடுபடும் விதத்தில் தட்டைப் பிடித்து முன்னோக்கி எறிதல்



உரு 12.11

ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை வீசுதல்

ஓரிடத்தில் நின்று தட்டை எறியும்போது கையாள வேண்டிய முறைகள் இரண்டு உள்ளன. வலது கையால் தட்டை எறியும் வீரரொருவர் அந்த முறையில் இருவிதமாக எறிவதை கற்போம்.

நின்ற இடத்தினின்று தட்டெறிதலை பின்வரும் இரு முறைகளில் எறியலாம்.

I.

- ▲ வலது கையால் எறியும்போது கால்களை தோளுக்குச் சமாந்தரமாக வைத்து தட்டை முன்னோக்கி விடுவித்தல்
- ▲ வலது பாதத்தை முன்னால் வைத்து சமநிலை பேணல்



உரு 12.12

II.

- ▲ இடது பாதத்தை முன்னால் வைத்து நின்றல்
- ▲ உடலை வலப்பக்கமாக சற்று திருப்பித் தட்டை முன்னே எறிதல்
- ▲ இந்த நிலையில் வலது பாதம் முன்னால் வைக்கப்படும்.



உரு 12.13

செயற்பாடு 12.2

மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு தட்டினைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியரின் உதவியுடன் மைதானத்தில் செயன்முறை பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

ஈட்டியெறிதல்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குறைந்த பாரமுள்ள உபகரணமாக ஈட்டி காணப்படுகின்றது. அதேபோல் போட்டியின்போது கூடியளவு தூரம் வீசக்கூடிய உபகரணமும் ஈட்டியாகும். இது ஓடும்போதே வீசுகின்ற போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.

ஈட்டியைப் பற்றும் முறை

ஈட்டி எறிதலில் ஈட்டியைப் பற்றும் முறைகள் வருமாறு,

1. பெருவிரலாலும் அதற்கடுத்துவரும் சுட்டு விரலாலும் பற்றுதல் (உரு 12.15)
2. பெருவிரலாலும் நடுவிரலாலும் பற்றுதல் (உரு 12.16)



உரு 12.14



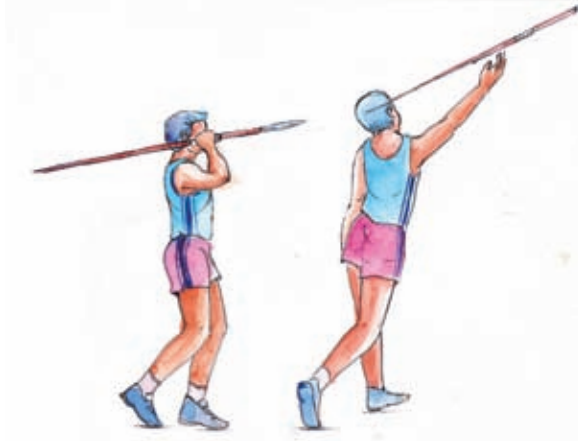
உரு 12.15



உரு 12.16

ஈட்டி எறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1. ஐந்து மீற்றர் தூரத்திற்கு ஈட்டி எறிதல்



உரு 12.17

2. முன்னேயுள்ள இலக்கினை நோக்கி ஈட்டியை எறிதல்.



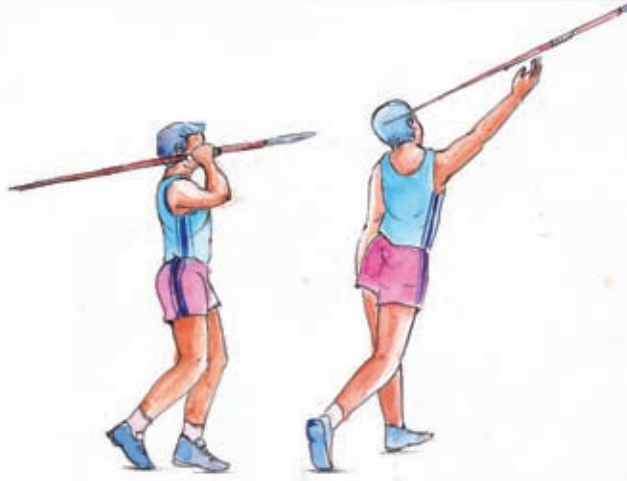
உரு 12.18

3. இரண்டு கைகளாலும் ஈட்டியை பிடித்துப் பின்னால் உடம்பை வளைத்து ஈட்டியின் முன்பகுதி நிலத்தில் படுமாறு ஈட்டியை எறிதல் வேண்டும்.



உரு 12.19

நின்ற இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல்



உரு 12.20

- ▲ ஈட்டியெறியும் திசையைப் பார்த்தவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- ▲ வலது கையால் எறிகின்றபோது தனது இடதுகாலை முன்னால் வைத்தல்.
- ▲ கைகளைப் பின்பக்கத்துக்கு நீட்டி தலைக்கு மேலாக ஈட்டியை எறிதல். அத்தோடு வலது காலை முன்னே வைத்தல்.

செயற்பாடு 12.3

மரத்தால் செய்யப்பட்ட ஈட்டியொன்றை நின்ற இடத்தில் நின்றவாறு முன்னோக்கி எறியச் செய்தல்

பொழிப்பு

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் நான்கு வகைகள் காணப்படுகின்றன. அவை குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டி எறிதல், ஈட்டி எறிதல் ஆகியனவாகும். இவற்றில் சம்மட்டி எறிதலானது பாடசாலை மட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் இடம்பெறுவதில்லை

மேலும் குண்டு, தட்டு, ஈட்டி போன்ற உபகரணங்களைக் கையாளும் முறைகளும் நின்ற இடத்தில் நின்றவாறு எவ்வாறு எறியலாம் என்பதும் இதில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கான பயிற்சிகளும் உள்ளன.

பயிற்சி

1. பாடசாலை மட்டத்தில் நடாத்தப்படும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மூன்று தருக.
2. பாரம் குறைந்ததில் இருந்து பாரம் கூடிய வீசும் உபகரணங்களை ஒழுங்கு முறையில் தருக.
3. குண்டு / தட்டு / ஈட்டி என்பவற்றை சரியாகப் பிடிக்கும் முறையினைச் செய்து காட்டுக.