

தமிழ்நாடு அரசு

உடற்கல்வி

ஆசிரியர் வளநூல்

வகுப்புகள் : 6 – 10

உடற்கல்வி – உயிர்க்கல்வி

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு – 2026

(புதிய பாடத்திட்டத்தின் கீழ்
வெளியிடப்பட்ட நூல்)

விற்பனைக்கு அன்று

உருவாக்கமும் தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம்
© SCERT 2026

அச்சிட்டு வெளியிடுவோர்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல்
பணிகள் கழகம்

முகவுரை

"உடலியக்கமே வாழ்க்கை, வாழ்க்கையே உடலியக்கம்",

"உடற்கல்வி உயிர்க்கல்வி"

பள்ளிக் கல்வித்துறையானது, மாநிலத்திலுள்ள அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும் வகையில் ஆற்றல் மிக்க உடற்கல்வித் திட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளது. இந்த முன்முயற்சி மாணவர்களின் உடல் தகுதியை அதிகரிப்பது, நற்பண்புகளை உருவாக்குவது, சமூகத் திறன்களை மேம்படுத்துவதோடு அவர்களின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

கோவிட்–19 தொற்றுநோய்க் காலத்திலும் அதனைத் தொடர்ந்து நிலவிய கட்டுப்பாடுகள் காரணமாகவும் மாணவர்களின் இயல்பு வாழ்க்கை பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டது. வழக்கமாக மேற்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சிக்காக விளையாட்டுத் திடல்களைப் பயன்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. இது அவர்களின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்தது. இந்நிலையை மாற்ற, பள்ளி மாணவர்களுக்கு முறையான உடற்கல்விப் பாடத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்திட, பள்ளிக் கல்வித்துறை நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது. மேலும், தற்போதைய நடைமுறைகளுக்கு ஏற்ப 21 ஆம் நூற்றாண்டின் சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தக்கவகையில் வளமான மாணவர்களை உருவாக்குவதற்கான ஒரு முன்முயற்சியாகவும் அமைந்துள்ளது.

தமிழ்நாடு கலைத்திட்ட வடிவமைப்பு–2017இல் வலியுறுத்துவதுபோல், மாணவர்கள் நமது வளமான பண்பாடு, மரபு, வரலாறு, கலை மற்றும் இலக்கியம் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றின் பெருமைகளைப் போற்றல் வேண்டும். இவற்றைக் கவனத்தில்கொண்டு மாணவர்களின் உடல் மற்றும் அறிவாற்றல் திறன்களின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியில் இத்திட்டம் கவனம் செலுத்துகிறது. இது நமது பண்பாடு மற்றும் மரபு குறித்த அவர்களின் மதிப்புகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளை வளர்ப்பதற்கு உதவும். சிறப்புத் தேவைகள் கொண்ட குழந்தைகள் (CWSN) இத்திட்டத்தில் முழுமையாக ஒருங்கிணைக்கப்படுவது உறுதி செய்யப்படுள்ளது. மேலும், மாணவர்களின் உடல் திறன்கள் அல்லதுவரம்புகளைப் பொருட்படுத்தாமல்,உடல்செயல்பாடுகள் எளிமையாகவும், இனிமையாகவும் அமைய சில மாற்றங்களுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

புதிய ஆத்திசூடியில் **"உடலினை உறுதி செய்"** எனப் பாரதியார் உடல் நலத்தைப் பேண வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் பற்றி குறிப்பிடுகிறார். உயர் நிலை வகுப்பு மாணவர்களிடையே நுண்தசை இயக்குத் திறனும், இயக்குநீர் (ஹார்மோன்) மாற்றமும் எற்படுகின்றன. எனவே இப்பருவத்தில் நரம்புத்தசை ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் அடிப்படைத் திறன்களை மாணவர்களிடம் மேம்பாடு அடையச் செய்யவும், உயர் கல்வி மற்றும் வேலை வாய்ப்புப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், உடல் கல்வியறிவு, உடல் வளர்ச்சி, விளையாட்டுக் கல்வி, தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள், மனமகிழ் விளையாட்டுகள், விளையாட்டு போட்டிகள், திட்டங்கள், ஆசனங்கள், மூச்சுப் பயிற்சிகள், விளையாட்டுக் காயங்கள், பாதுகாப்புக் கல்வி மற்றும் விளையாட்டுகளில் தொழில் வாய்ப்பு ஆகிய சிறப்பு அம்சங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இப்பாடத் திட்டம் மாணவர்கள் விளையாட்டுத் திறன்களைப் பெறுவதற்கும் அவர்களின் பொறுப்புணர்வைச் சீரமைக்கவும் வழிவகுக்கும்.

மாணவர்கள் மாநில, தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் நடத்தப்பெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் சிறந்து விளங்கவும், பதக்கங்களை வெல்லவும், சாதனை உணர்வை மேம்படுத்தவும், தங்களின் உடல் வலிமையை எண்ணிப் பெருமை கொள்ளவும் இத்திட்டம் வழிவகுக்கும். மேலும், மாணவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் இம்முயற்சியை முழுமனத்துடன் வரவேற்போம்.

பொருளடக்கம்	
தலைப்பு	**பக்க எண்**
பொது வழிகாட்டி	iv
வகுப்பு 6	1-53
வகுப்பு 7	54-107
வகுப்பு 8	108-154
வகுப்பு 9	155-200
வகுப்பு 10	201-233
மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்	234
கற்றல் விளைவுகள்	235
மேற்கோள் நூல்கள்	236

பொது வழிகாட்டி



உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் உடற்கல்வியின் பல்வேறு அம்சங்களைத் திறம்படச் செயல்படுத்துவதற்கான குறிப்புகளாவன: உடலைப் பற்றிய கல்வியறிவு, விளையாட்டுக் கல்வி, பாதுகாப்புக்கல்வி மற்றும் உள்ளடங்கிய கல்வி

1. உடலைப் பற்றிய கல்வியறிவு:

உடற்திறன் கல்வி என்பது உடலின் அடிப்படை இயக்கத் திறன்களை அறிவதையும் உடல் செயல்பாடு தொடர்பான கருத்துகளைப் புரிந்து கொள்வதையும் குறிக்கிறது. எண்ணும் எழுத்தும் எவ்வாறு கற்பதற்கு அவசியமோ அது போலவே, உடற்திறன் கல்வி ஆரோக்கியமான மற்றும் செயல்பாடுமிக்க வாழ்க்கையைக் கற்றுக்கொள்ள அவசியமாகிறது.

- **உடல் இயக்கங்களுக்கான அடிப்படைத் திறன்களிலிருந்து தொடங்குதல்:** ஓடுதல், குதித்தல், எறிதல் மற்றும் பிடித்தல் போன்ற அடிப்படையான உடல் இயக்கத் திறன்களில் கவனம் செலுத்தி, மேலும் சிக்கலான இயக்கங்களுக்கான அடிப்படைகளை உருவாக்குதல்.
- **மெல்லமெல்ல முன்னேறுதல்:** உடல் திறன்களையும் கருத்துகளையும் படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் உடல் திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள உதவ வேண்டும்.
- **பல்வேறு உடல் செயல்பாடுகளை வழங்குதல்:** பல்வேறு உடல் செயல்பாடுகளையும் விளையாட்டுகளையும் வழங்கி, மாறுபட்ட உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகள் மற்றும் உடல் திறன்களை வளர்க்க வேண்டும்.
- **உடற்பயிற்சியை ஊக்கப்படுத்துதல்:** உடல் திறன்களை பல்வேறு சூழலில் பல முறை பயிற்சி செய்யும் வாய்ப்புகளை வழங்க வேண்டும்.

2. உடல் வளர்ச்சி:

உடல் வளர்ச்சி என்பது ஒரு மனிதரின் உடல் இயக்கத்திறன்களின் வளர்ச்சியைக் குறிக்கிறது, இதிலே உடல் இயக்கத் திறன்களும் உடல் செயல்பாடுகளும் அடங்கும். உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் உடல்

வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதன் மூலம், தனிநபர் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

- **தனியாள் உடல் செயல்பாடுகள்:** மாணவர்களின் வளர்ச்சி நிலைக்கு ஏற்றவாறு செயல்பாடுகளை ஏற்படுத்தி, மாணவர்கள் செய்து முடிக்கக் கூடிய போட்டிக்கான சவால்களை அளிக்க வேண்டும்.
- **உடற் தகுதியில் கவனம் செலுத்துதல்:** இதயசுவாச உடற் செயல்பாடு, தசை வலிமை, நெகிழ்வு மற்றும் பொறுதித் திறன் மேம்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் செயல்பாடுகளைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.
- **முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்தல்:** மாணவர்கள் தங்கள் உடல் வளர்ச்சியைத் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணித்து, இலக்குகளை அடைவதற்கான பின்னூட்டங்களை வழங்க வேண்டும்.

3. விளையாட்டுக் கல்வி:

விளையாட்டுக் கல்வி என்பது விளையாட்டு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளைப் பாடத்திட்டத்தில் ஒன்றிணைத்து, முழுமையான வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதைக் குறிக்கிறது. இது விளையாட்டு நடத்தை, நியாயமான ஆட்டம், மதிப்பு மற்றும் பொறுமையாக நிலைத்து நிற்கும் தன்மை ஆகியவற்றைக் கற்றுத்தருகிறது, இவை தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது.

- **விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் உத்திகளை கற்றுக்கொடுத்தல்:** பல்வேறு விளையாட்டுகளின் விதிமுறைகள் மற்றும் உத்திகளை தெளிவாக விளக்குவதன் மூலம் நியாயமான ஆட்டத்தை மற்றும் விளையாட்டு நடத்தையும் மாணவர்களிடம் உருவாக்க வேண்டும்.
- **போட்டிகளை நடத்துதல்:** மாணவர்களின் திறன்களை வகுப்புகளுக்கு இடையிலும் பள்ளிகளுக்கு இடையிலும் போட்டிகளை நடத்தி வளர்க்க வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.
- **குழுவாக இணைந்து செயல்படுதலை ஊக்குவித்தல்:** குழு விளையாட்டுகளில் குழுப்பணி, தகவல் தொடர்பு மற்றும் ஒத்துழைப்பின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி மாணவர்களிடையே நேர்மறையான தொடர்புகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

4. தடகள நிகழ்வுகள்:

- **அனைத்து நிகழ்வுகளையும் அறிமுகப்படுத்துதல்:** ஓடுதல், குதித்தல், எறிதல் மற்றும் தொடரோட்டம் (ரிலே) உள்ளிட்ட பல்வேறு தடகள நிகழ்வுகளை மாணவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
- **சரியான தொழில்நுட்பத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தல்:** ஒவ்வொரு நிகழ்வுக்கும் சரியான தொழில்நுட்பங்களை கற்றுக்கொடுத்து, உடல் செயல்திறனை அதிகரிப்பதோடு காயங்களின் அபாயத்தை குறைக்க வேண்டும்.
- **பயிற்சிக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குதல்:** மாணவர்களுக்குத் தடகள நிகழ்வுகளில் தங்களது உடல் திறன்களை மேம்படுத்த பயிற்சிகளையும் அமர்வுகளையும் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

5. தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்:

பொழுது போக்கிற்குப் பயன்படும் மகிழ்ச்சிதரும் விளையாட்டுகள் வேடிக்கைக்கும் நேர்மையான அனுபவங்களுக்கும் முன்னுரிமை அளிக்கின்றன. இவை மகிழ்ச்சியையும் சமூக உணர்வையும் பரவச் செய்வதன் மூலம் வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகின்றன.

தமிழ் மரபு விளையாட்டுகள்: தமிழ்க் கலாச்சாரத்தில் தலைமுறை தலைமுறையாகப் பரிமாறப்பட்டுள்ள பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளை குறிக்கின்றன. அவை சமூகத்தின் மதிப்புகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சமூக இயக்கவியல் ஆகியவற்றை பிரதிபலிக்கும் ஒரு வளமான கலாச்சார பாரம்பரியமாகச் சேவை செய்கின்றன.

- **கலாச்சாரத்தை கொண்டாடுதல்:** மாணவர்களுக்குப் பாரம்பரிய தமிழ் விளையாட்டுகள் மற்றும் அதன் பண்பாட்டுப் பெருமையை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- **மகிழ்ச்சியாகச் செய்தல்:** மகிழ்ச்சியான மற்றும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுத்தும் விளையாட்டுகளையும் செயல்பாடுகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- **கதைகளைப் பகிருதல்:** தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் தொடர்பான கதைகளையும் நிகழ்வுகளையும் பகிர்ந்து, மாணவர்கள் அவர்களின் கலாச்சார வேர்களை புரிந்துகொண்டு பாராட்டும் மனப்பாங்கை மேம்படுத்துதல் மற்றும் மாணவர்தம் விழுமியங்களை மேம்படுத்துங்கள்.

6. ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்:

ஆசனங்கள் என்பது பல்வேறு உடல் நிலைகளைக் குறிக்கின்றன. அவை உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை ஒருங்கிணைக்கும், முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான பரிபூரண அணுகுமுறையாகும். ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் தியானத்தில் முக்கியமானது. அவை உடல், மன, மனவெழுச்சி நலத்தை மேம்படுத்தும்.

- **சரியான நிலையை கற்றுக்கொடுங்கள்:** பல்வேறு ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகளின் சரியான சீரமைப்பையும் நுட்பத்தையும் விளக்குங்கள்.
- **மனஅமைதியை வலியுறுத்துங்கள்:** மாணவர்களுக்கு ஆசன பயிற்சியின்போது அவர்களின் மூச்சை கவனமாக கவனித்து, தமது உடல் மற்றும் மனதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்க்க ஊக்குவியுங்கள்.
- **மாற்றங்களை வழங்குங்கள்:** மாற்றுத்திறனாளி மாணவருக்கான மாற்றங்கள் மற்றும் பொருந்தும் ஏற்பாடுகளை வழங்கி, உள்ளடங்கிய உடற்கல்வி அணுகுமுறையையும் உறுதி செய்யுங்கள்.

7. விளையாடும்போது ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு கல்வி:

விளையாட்டுக் காயங்கள் என்பது விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது ஏற்பட்ட உடல் பாதிப்பு அல்லது காயங்களைக் குறிக்கின்றன. இதற்குள் சிறிய முறிவுகள் முதல் தீவிரமான மூளை அதிர்ச்சி போன்றவை அடங்கும். பாதுகாப்பு கல்வி என்பது மனிதர்களுக்குச் சாத்தியமான அபாயங்கள், ஆபத்துகள் மற்றும் தடுப்புநடவடிக்கைகளைப் பற்றிக் கற்றுத்தந்து அவர்களுடைய நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதாகும்.

- **பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை அளித்தல்:** உடற்பயிற்சியின்போது காயங்களைத் தடுக்க, ஆயத்த பயிற்சி, நீட்டுதல் (Stretching) பயிற்சி மற்றும் சரியான நுட்பத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தவும்.
- **காய பராமரிப்பை கற்றுக்கொடுத்தல்:** பொதுவான விளையாட்டுக் காயங்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றை எப்படி குணப்படுத்துவது என்பதையும் அடிப்படை முதலுதவி மற்றும் மருத்துவ உதவி எப்போது தேவைப்படும் என்பதையும் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல்.
- **பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல்:** விளையாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு சரியான பாதுகாப்புக் கருவிகளான தலைக்கவசம், விளையாட்டுப் பட்டைகள் போன்ற உபகரணங்களையும் பயன்படுத்துவதின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தவும்.

8. சிறப்பு தேவைகளுடைய குழந்தைகளை உள்ளடக்கிய கல்வி:

- **தனிக் கவனம் செலுத்துதல்:** தனித்துவமான தேவைகள் மற்றும் திறன்களுக்கேற்ற நடவடிக்கைகளையும் பயிற்சியையும் ஏற்படுத்தி, சரியான வசதிகள் மற்றும் உதவிகளை வழங்குதல்.
- **உள்ளடக்கிய கல்வியை வழங்குதல்:** அனைத்து மாணவர்களும் மதிப்புக்குரியவர்களாகவும் உள்ளடக்கப்பட்டவர்களாக உணரக்கூடிய ஆதரவான மற்றும் உள்ளடக்கமான சூழலை உருவாக்கி, மாணவர்களுக்கிடையில் பரிவினையும், மதிப்பின் முக்கியத்துவத்தையும் வழங்கச் செய்தல் வேண்டும்.

- **சிறப்பு ஆசிரியர் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல்:** சிறப்பு ஆசிரியருடன் இணைந்து செயல்படவும்.

கற்பித்தல் முறை

ஆறு முதல் பத்தாம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவர்களுக்கு உடற்கல்வி கற்பிக்க, அவர்கள் கற்றலில் திறம்பட ஈடுபடுவதற்குப் பல்வேறு வகையான கற்பித்தல் முறைகள் தேவைப்படுகின்றன. பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் சில அணுகு முறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. **செய்து காட்டல் முறை:** ஆசிரியர் பல்வேறு பயிற்சிகள் விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகள் சார்ந்த நுட்பங்களை காணொளிக் காட்சி, நேரடி விளக்கங்கள் போன்ற காட்சிக் கற்றல் உபகரணத்தைக்கொண்டு செயல் விளக்கத்தில் கற்பிப்பர். மாணவர்கள் சரியான உடல்செயல்பாடுகளுக்கு இச்செயல்விளக்க முறை உதவிகரமாக இருக்கும்.
2. **செயல் விளக்க முறை:** குறிப்பிட்ட திறன்கள் அல்லது உடற் கல்வி தொடர்பான கருத்துகளைக் கற்பிக்கும்போது கற்றலை ஆர்வமாகவும், குழுவாகவும் ஒருங்கிணைத்தும், உத்திகளைப் பயன்படுத்தியும், பிற அடிப்படைத் திறன்களில் கவனத்தைச் செலுத்தியும் கற்பிக்கலாம்.
3. **பகுதி முறை:** பகுதி முறை என்பது கடினமான திறன்கள் அல்லது உடல் இயக்க செயல்பாடுகளைச் சிறு சிறு பகுதியாக பிரித்து அவற்றை முழுமையாகக் கற்பிப்பதற்கு முன் தனித்தனியாகக் கற்பிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, கூடைப்பந்து விளையாட்டை கற்பிப்பதில் பந்தை அருகில் இருந்து எறிதலில் மாணவர்களுக்கு முதலில் சரியான கால் செயல்பாடுகளைக் கற்றுக் கொடுத்து பின்னர் கை செயல்பாடுகளைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இறுதியாக இரண்டு திறன்களையும் முழுமையாக கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
4. **பகுதி மற்றும் பகுதி முறை:** பகுதி முறையைப் போலவே இந்த அணுகுமுறை ஒரு திறனின் தனிப்பட்ட பகுதியை கற்பிப்பதில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஆனால் அடுத்த பகுதிக்கு முன்னேறும் முன் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் தொடர்ச்சியான கற்பித்தல் இருக்க வேண்டும். மாணவர்கள் ஒரு பகுதியை பயிற்சி செய்த பின்பு அடுத்த பகுதியை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு டென்னிஸ் பந்தை தூக்கி அடித்து கற்பிப்பதில் மாணவர்களுக்கு முதலில் கைப்பிடியை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் . பின்னர் பந்தை தூக்கிப் போடுதல் செயல்பாட்டில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதைத்தொடர்ந்து மட்டையால் பந்தை அடித்து அனுப்புவதையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
5. **முழுமைப் பகுதி முழுமை முறை :** உடற்கல்வியில் இந்த முறையில் மாணவர்களுக்கு உடல் திறன் அல்லது உடல் செயல்பாடு பற்றிய முழுமையான புரிதல் வழங்கப்படுகிறது.
   - **முழுமை:** மாணவர்களுக்கு முழுமையான உடல் திறன் அல்லது செயல்பாட்டை அறிமுகப்படுத்துதல் அல்லது செய்து காட்டல் மூலம் கற்பிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு கைப்பந்தை அடித்தெறிதல் கற்பிப்பதாக இருந்தால் தொடக்க நிலையிலிருந்து, பந்தை கையால் பிடித்து நிற்கும் நிலை மற்றும் பந்தை அடித்தெறிதல் வரை, கைப்பந்தின் முழுமையான அடித்தெறிதல் முறையைக் கற்பிக்க வேண்டும்.
   - **பகுதி:** வெளிப்படுத்திய பிறகு அதன் கூறுகளைப் பகுதி பகுதியாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு பகுதியையும் தனித்தனியாக கற்பிப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சரியான நுட்பத்தையும் செயல்படுத்துவதையும் வலியுறுத்த வேண்டும். எடுத்துக் காட்டாக கைப்பந்து அடித்தெறிதலில் முதலில் கையில் பந்தை பிடித்தல் மற்றும் கால்களை வைக்கும் முறைகளைத் தனித்தனியாக கற்பிக்க வேண்டும்.
   - **முழுமை (மீண்டும்):** மாணவர்களிடம் கற்பிக்கும்போது திறன்களை பல பகுதிகளாக பிரித்து பயிற்சி செய்ய வாய்ப்பு அளித்தல். அவர்களுக்கு முழுத் திறனுடன் மீண்டும்

பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். மாணவர்கள் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றை முழுமையாகச் செயல்படுத்தி, அவர்கள் பயிற்சி செய்த அனைத்துப் பகுதிகளையும் இணைத்து முழு திறனையும் வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்கவும்.

6. **அடுக்கு வரிசை முறை:** அடுக்கு வரிசை முறையில் தொடர்புடைய திறன்கள் அல்லது பயிற்சிகள் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட வரிசையில் ஒன்றாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக அடுக்கு வரிசை முறையானது ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசையில் தொடர்ச்சியான யோகத் தோரணைகளைக் கற்பிப்பதை உள்ளடக்கியது. ஆரம்ப முறையில் இருந்து கடினமான முறைக்குச் செல்லுதல் ஆகும்.

7. **பங்கேற்போரின் விருப்பமுறை:** இம்முறை மாணவர்களுக்கு அவர்களின் ஆர்வங்கள் விருப்பத்தேர்வுகள் அல்லது உடற்பயிற்சி இலக்குகளின் அடிப்படையில் அவர்கள் பங்கேற்க விரும்பும் செயல்பாடுகள் அல்லது பயிற்சிகளை விருப்பமுறையில் அளிக்கிறது. மாணவர்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகள் மற்றும் உந்துதல்களுடன் ஒத்துப் போகும் செயல்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஈடுபடும்போது ஆசிரியர்கள் வழிகாட்டுதல்களையும் ஆதரவையும் வழங்குகிறார்கள். இந்த அணுகுமுறை மாணவர்களின் தன்னிச்சை மற்றும் அவர்களின் உடல் கல்வி அனுபவத்தில் விருப்பமுறையை ஊக்குவிக்கிறது.

8. **பாவனை முறை :** ஆசிரியர் முதலில் செயல் விளக்கம் முறையை செய்து காண்பிப்பார். அதனைத் தொடர்ந்து மாணவர்கள் அதனைப் பின்பற்றித் தொடரவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக ஆசிரியர் உந்தித் தள்ளுதல் போன்ற செயல்பாட்டை செய்து காண்பிப்பார். பின்பு, மாணவர்கள் அதேபோல பின்பற்றுவார்கள். இந்த முறை உற்று நோக்கு முறையை வலியுறுத்துகிறது. மற்றும் அடிப்படைத் திறன்கள் அல்லது உடலில் இயக்கங்களைக் கற்பிக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

9. **திறன் நிலையங்கள்:** திறன் நிலையங்களை அமைப்பது மாணவர்கள் மாறி மாறி வெவ்வேறு செயல்பாடுகளை பல்வேறு திறன்களை அல்லது பயிற்சிகளை சிறு குழுக்களில் பயிற்சி செய்ய வழிவகை செய்கிறது. இந்த அணுகுமுறை தனிப்பட்ட கற்றலை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் பயிற்சிக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.

10. **சக மாணவர் கற்பித்தல் முறை:** குறிப்பிட்ட திறன்கள் அல்லது செயல்பாடுகளை அவர்களது சகாக்களுக்குக் கற்பிக்க மாணவர்களை நியமிப்பது ஒத்துழைப்பை ஊக்குவிக்கிறது. மற்றும் கற்றலை வலுப்படுத்துகிறது. சக மாணவர் கற்பித்தல் முறை தலைமைத்துவ திறன்களை உருவாக்க உதவுகிறது மற்றும் ஆதரவான கற்றல் சூழலை வளர்க்கிறது.

11. **சிக்கல் அடிப்படையான கற்றல் முறை:** அன்றாட வாழ்க்கை காட்சிகள் அல்லது உடல் செயல்பாடு தொடர்பான சவால்களை மாணவர்களுக்கு வழங்குவது மற்றும் தீர்வுகளைக் கண்டறியும் திறனை வளர்ப்பது, கூர்சிந்தனை மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறன்களை ஊக்குவிக்கிறது. இந்த முறை, உற்சாகமாக கற்பதையும் மற்றும் கற்றதை பயன்படுத்துவதையும் ஊக்குவிக்கிறது.

12. **விசாரணை அடிப்படையான கற்றல் முறை:** உடற்கல்வி தொடர்பான கேள்விகளைக் கேட்டு, தலைப்புகளை ஆராய்வதன் மூலம் மாணவர்களின் ஆர்வத்தையும், ஆழமான புரிதலையும் ஊக்குவிக்கவும். கலந்துரையாடல் மூலம் இயக்கவியல், விளையாட்டு உளவியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து போன்ற கருத்துகளை ஆராய ஆசிரியர்கள் ஆராய்ச்சித் திட்டம் அல்லது பரிசோதனைகளை மாணவர்களுக்கு வழங்கலாம்.

13. **தொழில்நுட்ப ஒருங்கிணைப்பு:** உடற்பயிற்சி பயன்பாடுகள், அணியக்கூடிய சாதனங்கள் அல்லது ஊடாடும் மென்பொருள் என்பது போன்ற தொழில்நுட்பத்தை இணைப்பதின் மூலம் உடற்கல்வியின் கற்றல் அனுபவங்களை மேம்படுத்தலாம். மெய்நிகர் உருவகப்படுத்துதல்கள், இணையவழி ஆதாரங்கள், காணொளிக் காட்சி

பகுப்பாய்வு திறன் மேம்பாடு மற்றும் பின்னூட்டத்திற்கு கூடுதல் வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன.

14. **சாகசக் கல்வி முறை:** வெளிப்புற செயல்பாடுகள், சாகச விளையாட்டுகள் மற்றும் குழுவை உருவாக்கும் சவால்கள் ஆகியவை அனுபவக் கற்றல் மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கான தனித்துவமான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. இந்த நடவடிக்கைகள் சவாலை எதிர்கொள்ள, சிக்கலைத் தீர்க்க, தலைமைப்பண்பை வளர்க்க மற்றும் தாங்குத் தன்மை வளர்க்க உதவுகின்றன.

15. **வேறுபடுத்தப்பட்ட அறிவுறுத்தல் முறை:** மாணவர்களின் பல்வேறு கற்றல் தேவைகள், திறன்களை அங்கீகரிப்பது மற்றும் இடமளிப்பது உடற்கல்வியில் இன்றியமையாதது. ஆசிரியர்கள் செயல்பாடுகளை மாற்றலாம். மாற்று விருப்பங்களை வழங்கலாம். அல்லது அனைத்து மாணவர்களும் பங்கேற்று வெற்றி பெறுவதை உறுதி செய்ய கூடுதல் பயிற்சியை வழங்கலாம்.

குறிப்பு: விளையாட்டுகள், பயிற்சிகள், ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தும்போது அவர்களின் உடல்நிலை, சூழல் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்து ஆசிரியர்கள் செயல்பாடுகளை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

ஆயத்த நிலை பயிற்சிகள்

கைகளைச் சுற்றுதல்: கைகளை முழுமையாக முன்னும் பின்னுமாக வட்ட வடிவில் சுற்றவும்.

கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்துதல்: காதுகளை ஒட்டியவாறு தோள்பட்டையை மேலே உயர்த்தித் தாழ்த்தவும்.

கழுத்துப் பகுதியை நீட்டச் செய்தல்: தலையை இரு பக்கமும் திருப்பி மேலும் முன்னோக்கிப் பின்னோக்கிச் சாய்க்கவும்.

உடற்பகுதியை திருப்புதல்: தோள்பட்டைக்கு இணையாக கால்களை விரித்து வைத்து, உடலின் மேல் பகுதியை வல மற்றும் இடப்புறமாகத் திருப்பவும்.

நின்ற நிலையில் குதித்தல்: குதிக்கும் பொழுது கால்கள் இரண்டும் விரித்து வைக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் தோள்பட்டைக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும் மீண்டும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

நிற்கும் இடத்தில் தாவுதல்: நின்ற நிலையில் இருந்து முழங்காலை உயர்த்தி கைகளை சீராக அசைக்கவும்.

எளிய உபகரணங்களில் ஆயத்த பயிற்சி: வண்ணக் கயிறுகளையும் வளையங்களையும் கொண்டு வட்ட வடிவிலும் சீரான வடிவிலும் சீராக உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

பாரம்பரிய நடனம்: பாரம்பரிய நடனத்தை உள்ளடக்கியதும் உள்ளூர்க் கலாச்சார நடனங்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல்.

உடலின் பல் வகை நீட்டல்: வேகமாக இயங்கும் தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்க இரு புறம் கை மற்றும் கால்களைச் சுழற்றவும்.

மூட்டுகளைச் சுற்றுதல்: உடல் இயக்க நெகிழ்வுத் தன்மையை மேம்படுத்த மணிக்கட்டு மூட்டு ,கணுக்கால் ,தோள்கள், இடுப்பைச் சுழற்றவும்.

உடலின் பன்முகத்தன்மை நீட்டல்கள்: தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளைத் தளர்த்த கால், கைகளைச் சுழற்றுதல், இடுப்புப் பகுதியைச் சுழற்றுதல் பயிற்சிகளை செய்யவும்.

சீரான வேகத்தில் ஓடுதல்: இதயத்துடிப்பை மேம்படுத்தவும், தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும் இலகுவான ஓட்டப்பயிற்சி மூலம் தொடங்கவும்.

முழங்காலை உயர்த்துதல்: இடுப்புப் பகுதியில் நெகிழ்வுத் தன்மையை செயல்படுத்தவும் கால் தசைகளுக்கு ஆயத்தப்படுத்தவும் மேலே மார்பு நோக்கி உயர்த்தவும்.

புட்டத்தின் மீது உதைத்தல்: ஆயத்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது தொடைப் பகுதி மற்றும் கணுக்கால் பகுதிகளில் கால்களைப் புட்டத்தின் பின்பகுதியில் உதைக்க வேண்டும்.

சுறுசுறுப்பு ஏணிப்படி பயிற்சி: கால்பகுதி செயல்பாடுகளான முழங்கால்களை உயர்த்துதல், உடலின் பக்கவாட்டு அசைவுகள் போன்றவற்றை சுறுசுறுப்பு ஏணிப்படி மூலம் செய்தல்.

நகர்வு நீட்டல் பயிற்சிகள் கால்களைச் சுழற்றுதல்:

- **இடுப்பு நெகிழ்வுகள்:** கணுக்கால், தொடை தசைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் கால்களின் நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் இயக்கத்தின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்.
- **பக்கவாட்டில் சுழற்றுதல்:** கால்களைப் பக்கவாட்டில் மாற்றி மாற்றிச் சுழற்றி பயிற்சி செய்வதால் இடுப்பின் நிலைப்புத் தன்மை ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.
- **உடலின் குறுக்காக இடுப்புத் தசைகளை அசைத்தல்:** புட்டப் பெருந்தசை மற்றும் வெளிப்புறத் தசைகள் நீட்சி அடைவதன் மூலம் இடுப்புத் தசைகளை மேம்படுத்தலாம்.

நகர்வு நீட்டல் (கைகளைச் சுழற்றுதல்)

- **உடல் முழுமைக்கான பயிற்சிகள்:** உடலின் மேற்புறப் பகுதிகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்க தோள்பட்டை, மார்பு மற்றும் உடலின் மேல்புற முதுகின் பின்புறத்துக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.
- **தலைக்கு மேல் சுழற்றும் பயிற்சிகள்:** தலைக்கு மேல் கைகளைச் சுழற்றுவதால் தோள்பட்டை நெகிழ்வுத் தன்மை மேம்படுகிறது.
- **பக்கவாட்டில் சுழற்றுதல்:** தோள்பட்டை தசைகள் கைகளின் பின்புற தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் உடலின் பல்வேறு இயக்கங்களின் தோள்பட்டை தசைகளின் நிலைத்தன்மை மற்றும் உடல் இயக்கம் ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கிறது.

கால்களை உயர்த்துதல்

- **கால்களை முன்னால் உயர்த்துதல்:** கால் அசைவுகளின் மூலம் இடுப்பு நெகிழ்வு மற்றும் மையத் தசைகளை வலுப்படுத்தும் இவ்வசைவுகள் சமநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மை போன்றவற்றை வலுப்படுத்தும்.
- **பக்கவாட்டில் கால்களை உயர்த்துதல்:** பக்கவாட்டில் கால்களை உயர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் புற மற்றும் பின்புற தசைகளின் வலிமை மற்றும் நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்.
- **கால்களைப் பின்னால் உயர்த்துதல்:** தொடை தசைகள் மற்றும் கணுக்கால் தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதி வலிமை அடைந்து விரிவடைகிறது.

கணுக்கால் சுற்றுதல்: கணுக்கால் இயக்கம் மற்றும் அசைவு இயக்கம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தவும், கணுக்கால் கீழ் மூட்டுக்கு ஏற்படும் காயங்களைத் தவிர்க்கவும் கணுக் கால்களுக்குச் சுழற்சி பயிற்சி அளிக்கவும்.

நகர்வு நீட்டல் மற்றும் உடலைத் திருப்பும் பயிற்சி: முதுகுத்தண்டு சுழற்சிப் பயிற்சி செய்வதால் உடல் இயக்கம் மேம்பாடு அடைகிறது.

தடை தாண்டும் இயக்கப் பயிற்சி: விளையாட்டு மற்றும் தடகள செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் பொழுது சுறுசுறுப்பு, ஒருங்கிணைப்பு, நகர்வு நீட்டல் சமநிலை மற்றும் உடல் இயக்கமுறை மேம்படும்.

தொடைப் பகுதிக்கான நீட்டல் பயிற்சி: தொடைத் தசைகள் மற்றும் கீழ் முதுகில் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்கவும், தொடைத் தசையில் ஏற்படும் காயங்களைத் தவிர்க்கவும், வளைதல் மற்றும் நீட்டல் பயிற்சியின் மூலம் தொடைத் தசைகள் மேம்பாடு அடைகிறது.

உடல் தளர்வு பயிற்சிகள்

உடல் இயக்க செயல்பாடுகளுக்குப் பின்பு உடலை தளர்வுநிலை அடையச் செய்து காயங்களிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ள உதவுகிறது. பின்பற்ற வேண்டிய எளிய தளர்வு பயிற்சிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

1. நடைப்பயிற்சி: 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் மெதுவாக நடப்பதன் மூலமாக இதயத்துடிப்பை குறைத்து தசைகள் மீண்டும் ஓய்வு எடுக்க உதவுகிறது.
2. நீட்டல் பயிற்சிகள்: உடலின் பெருந்தசைகளுக்கு நிலையான நீட்டல் பயிற்சி தரவும். ஒவ்வொரு நீட்டல் பயிற்சியும் 15 முதல் 30 வினாடிகள் நிலை நிறுத்தவும். இந்தப் பயிற்சியின்போது தோள்பட்டை, தொடைப் பகுதி, கணுக்கால் பகுதி, இடுப்பு, கீழ் முதுகுப் பகுதி, மார்புப் பகுதிகளில் கவனம் செலுத்தவும்.
3. ஆழ்ந்த மூச்சு: மூக்கு வழியாக ஆழமான மூச்சை உள்ளிழுத்து வயிற்றுப் பகுதியை விரிவுபடுத்தி, பின்னர் மெதுவாக மூச்சை வெளியிடவும். இது உடலைத் தளர்த்தவும், பதற்றத்தைக் குறைக்கவும் உதவும். சில நிமிடங்கள் ஆழ்ந்த பயிற்சிக்கு நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.
4. நீர்ச்சத்து குறையை ஈடு செய்தல் அல்லது சமநிலைப்படுத்துதல்: உடற்பயிற்சிக்குப் பின்பு நீர்ச்சத்தை சமநிலைப்படுத்துவதற்கு நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். உடற்பயிற்சியின்பொழுது இழந்த நீர்ச்சத்தை மீட்டு எடுப்பதற்கு இது உதவிகரமாக இருக்கும்.
5. கவனிப்புப் பயிற்சி: முன்னேற்ற கவனிப்புப் பயிற்சியை பற்றி சிந்திக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். பயிற்சியில் எது சிறப்பாகச் சென்றது மற்றும் எந்தப் பகுதியில் முன்னேற்றம் வேண்டும் என்பதை கவனித்துச் செயல்பட வேண்டும். இது அனுபவத்திலிருந்து எதிர்கால மாற்றங்களுக்கு உதவ வேண்டும்.
6. இதயத்துடிப்பை இலகுவாக்குதல்: நடைப்பயிற்சிக்கு பின்பு நிலையான நிலையில் இருந்து மிதி வண்டி ஓட்டுவது அல்லது குறைந்த விதத்தில் நீள் வட்ட இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற இலகுவான இதய செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாம். இது படிப்படியாக இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கவும் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும்.
7. அசைவுகளுடன் நீட்டுதல்: நிலையான நீட்டுதல் தன்மை நெகிழ்வுத் தன்மைக்கு சிறந்தது என்றாலும் அசைவுகளுடன் நீட்டுதல் தன்மை என்பது உடலின் பலவிதமான இயக்கத்தினை உள்ளடக்கியது ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக கால்களைச் சுழற்றுதல், கைகளைச் சுழற்றுதல், இடுப்பை வட்ட வடிவில் சுழற்றுதல் மற்றும் உடலின் பெரும் பகுதியைச் சுழற்றுதல் ஆகியவை ஆகும். அசைவுகளுடன் நீட்டுதல், உடல் இயக்கத்தின் மூலம் நெகிழ்வுத் தன்மை உடல் இயக்கம் மற்றும் தசை ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த உதவுகிறது.
8. ஆசனம் அல்லது தளர்வுப் பயிற்சிகள்: உடல் நெகிழ்வுத் தன்மை சமநிலை மற்றும் வலிமையை மேம்படுத்த ஆசனங்கள் அல்லது தளர்வுப் பயிற்சிகள் செய்யவும். எடுத்துக்காட்டாக கீழ் நோக்கிப் பார்க்கும் நாயின் தோரணை மற்றும் குழந்தைபோல் தோரணை, பூனை மற்றும் மாடு உடலை நீட்டுதல் மற்றும் முதுகுத்தண்டை திருக்குதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் உடல் பதற்றத்தைத் தணித்து உடலை, தளர்வு நிலைக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது.
9. தன்னிச்சையாக அழுத்தம் தரும் பயிற்சி: உடலின் இறுக்கம் அல்லது அசௌகரியம் உள்ள பகுதிகளில் தன்னிச்சையாக டென்னிஸ் பந்து அல்லது மசாஜ் ரோலரை

பயன்படுத்தி தசைகளில் உள்ள முடிச்சுகளில் தூண்டுதல் மற்றும் மென்மையாக அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் பதற்றத்தை குறைக்கலாம்.

10. **தொடர்ச்சியான தளர்வு:** படுத்த நிலையில் தொடர்ச்சியான தசைத் தளர்வு பயிற்சிகள் செய்தல் உடலின் ஒவ்வொரு தசைக் குழுக்களுக்கும் இறுக்கத்தை முழுமையாக தளர்வு அடையச் செய்ய வேண்டும். கால் விரல் முதல் தலை வரை ஒவ்வொரு பகுதியையும் கவனம் செய்து தளர்வு அடையச் செய்ய வேண்டும்.

11. **உடல் தளர்வு நடைப்பயிற்சி:** முந்தைய நிலைக்கு உடல் திரும்புவதற்கு சிறிய நடை பயிற்சியுடன் முடிக்கவும். இப்பயிற்சி மனத்தளர்வுக்கும் உடல் இயக்க செயல்பாடு மேம்படுவதற்கும் நல்ல வாய்ப்பாக இருக்கும்.

உடல் தளர்வு பயிற்சியின் பொழுது உடலில் கவனம் செலுத்தி உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தை சரி செய்யவும். மாணவர்கள் அசௌகரியங்களை உணரும்போது வழிகாட்டுதலை வழங்கவும். தனிப்பட்ட விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சி நிலை மற்றும் செயல்பாட்டின் தேவைகளின் அடிப்படையில் உடல் தளர்வு பயிற்சிக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும்.

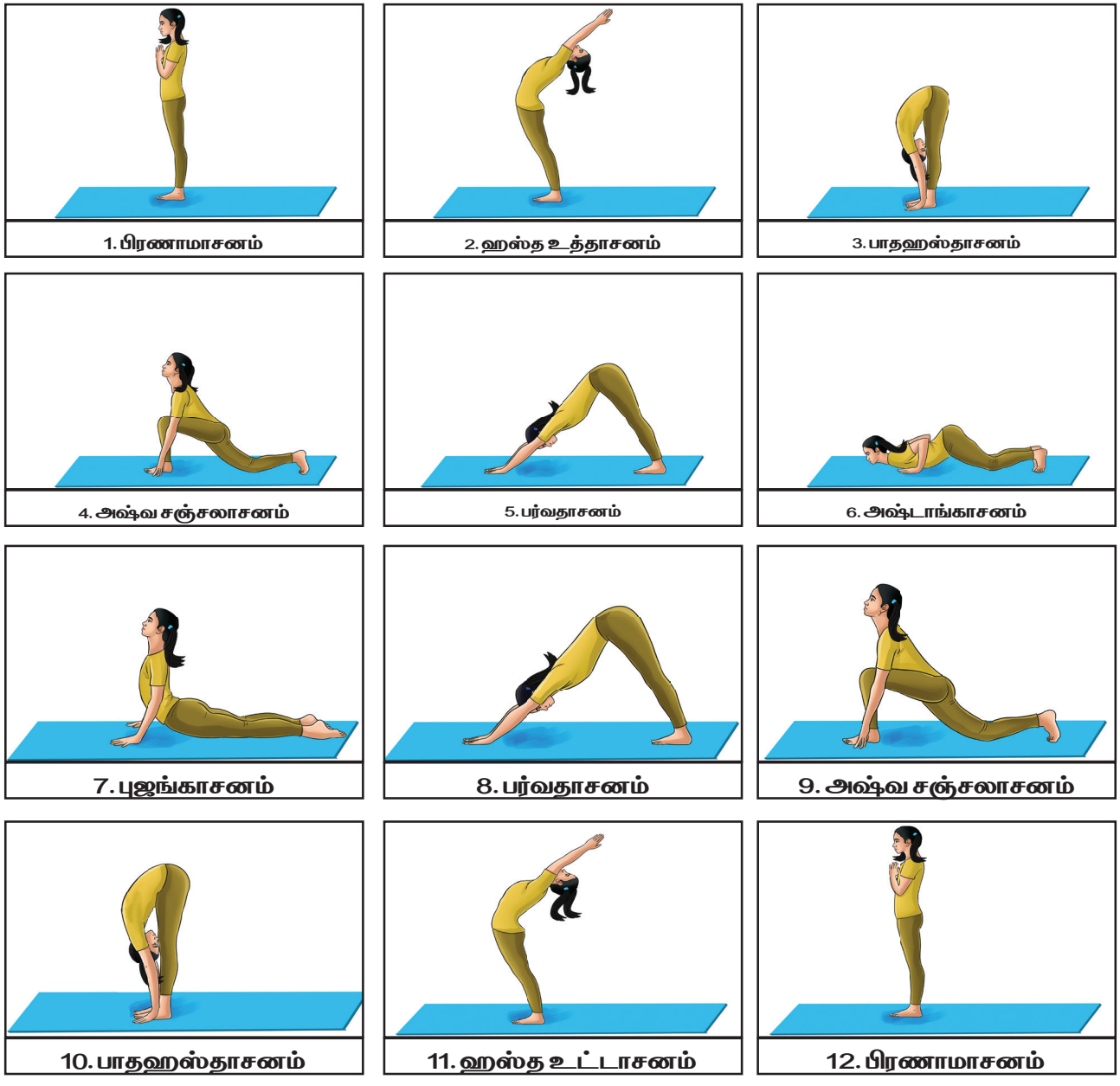
12 நிலைகள் கொண்ட ஆசனம்

(இந்த ஆசனம் பொதுவாக 'சூரிய நமஸ்கார்' என்று அழைக்கப்படும்.)

1. **பிரணாமாசனம்** (Pranamasana): கிழக்கு நோக்கி நேராக நிற்கவும். கால்களைச் சேர்த்து வைக்கவும். இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் வணக்கம் செய்யும் தோரணையில் வைக்க வேண்டும்.
2. **ஹஸ்த உத்தாசனம்** (Hasthauttanasana): காற்றை ஆழமாக உள்ளிழுத்து கைகளைத் தலைக்குமேல் நேராகக்கொண்டு செல்லவும். பிறகு அதே நிலையில் உடலைப் பின்புறம் வளைக்கவும்.
3. **பாதஹஸ்தாசனம்** (Pathahasthasana): உள்ளிழுத்த காற்றை, மெதுவாக வெளியிட்டு உடலை முன்புறம் வளைத்து நெற்றி கால் முட்டுகளைத் தொடும் நிலையில் கைகள் தரையில் படும்படி வைக்க வேண்டும். முட்டிகள் நேராக இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள் பாதத்தின் இரண்டு புறமும் இருக்க வேண்டும்.
4. **அஷ்வ சஞ்சலாசனம்** (Ashva Sanchalasana): ஆழமான மூச்சை மேற்கொள்ளவும். வலக்காலைப் பின்னோக்கி நேராக நீட்டவும். இடக்கால் முட்டியை மடக்கவும். மேலே பார்க்க வேண்டும்.
5. **பர்வதாசனம்** (Parvathasana): காற்றை மெதுவாக வெளியிடவும். இடக்காலை எடுத்து வலக்காலோடு சேர்த்து வைக்கவும். இப்போது உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் தரையில் பதித்து தலைகீழ் 'V' வடிவம் உருவாகும் வகையில் இடுப்பை மேலே உயர்த்தவும்.
6. **அஷ்டாங்காசனம்** (Ashtangasana): காற்றை மெதுவாக வெளியிட்டுக்கொண்டே முழங்கைகளை மடக்கி, முழங்கால்கள், மார்பு மற்றும் நெற்றி ஆகியவை தரையில் படும்படி உடலைத் தாழ்த்தவும்.
7. **புஜங்காசனம்** (Bhujangasana): மெதுவாகக் காற்றை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே உடலைப் பின்புறமாக வளைத்து தலையை மேல் நோக்கி நேராக உயர்த்த வேண்டும்.
8. **பர்வதாசனம்** (Parvathasana): மெதுவாக காற்றை வெளியிட வேண்டும். பிறகு உடலை மேல் நோக்கி உயர்த்தி (இடுப்பு பகுதி) தலைகீழ் "v" வடிவத்தை உருவாக்க வேண்டும்.
9. **அஷ்வ சஞ்சலாசனம்** (Ashva Sanchalasana): காற்றை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். பிறகு இடக்காலை மடக்கி முன் வைத்து கைகள் பக்கவாட்டில் தரையில் இருக்கும்படி வைத்து நிலை 4 இல் உள்ளதுபோல் செய்ய வேண்டும்.
10. **பாதஹஸ்தாசனம்** (Pathahasthasana): உள்ளிழுத்த காற்றை மெதுவாக வெளியிட்டுக் வலக்காலை முன்னே கொண்டுவந்து இடக்கால் அருகில் வைத்து, உடலை முன்புறம் வளைத்து தலையால் கால்முட்டியைத் தொட வேண்டும். கைகள் பாதத்தின் இரண்டு புறமும் பக்கவாட்டில் வைத்து நிலை 3இல் உள்ளதுபோல் செய்ய வேண்டும்.

11. **ஹஸ்த உத்தாசனம்** (Hasthauttanasana): காற்றை ஆழமாக உள்ளிழுத்துக்கொண்டே கைகளைத் தலைக்கு மேல் நேராகக்கொண்டு சென்று பிறகு, அதே நிலையில் உடலைப் பின்புறம் வளைக்க வேண்டும்.

12. **பிரணாமாசனம்** (Pranamasana): உடலை நேராக்கி, இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் வணக்கம் செய்யும் தோரணையில் வைக்க வேண்டும்.



சவாசனா

சவாசனா ஒரு தளர்வு நிலைக்கான ஆசனா ஆகும். இதை அனைத்து ஆசனப் பயிற்சிக்குப் பிறகு செய்ய வேண்டும்.

தொடக்க நிலை : தரையில் மேல்நோக்கிப் படுத்து, கால்களை வசதியாக விரித்து, கைகளை உடலிலிருந்து ஆறு அங்குல தூரத்தில் வைத்திருக்கவும்.

- உள்ளங்கைகளை மேல்நோக்கி வைத்து, விரல்களை சாதாரண நிலையில் வைத்து கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.
- தலை நேராக/சாய்த்து வைத்து, மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.

பாடத்திட்ட வடிவமைப்பு

பொதுவான பாடம்

வ.எண்	உடற்கல்வி பாடம் நடத்தும் முறை	நேரம் 40 நிமிடம்
1.	வரிசைப்படுத்துதலும் வருகைப் பதிவும்	2 நிமிடம்
2.	ஆயத்தப் பயிற்சி	4 நிமிடம்
3.	முறையான பயிற்சி	8 நிமிடம்
4.	சிறப்புப் பயிற்சி	12 நிமிடம்
5.	மனமகிழ் விளையாட்டு	12 நிமிடம்
6.	வரிசைப்படுத்துதலும் கலைந்து செல்லுதலும்	2 நிமிடம்

குறிப்பிட்ட பாடம்

வ.எண்	உடற்கல்வி பாடம் நடத்தும் முறை	நேரம் 40 நிமிடம்
1.	வரிசைப்படுத்துதலும் வருகைப் பதிவும்	2 நிமிடம்
2.	பொருத்தமான ஆயத்தப் பயிற்சி	5 நிமிடம்
3.	அடிப்படைத் திறனைக் கற்பித்தல்	6 நிமிடம்
4.	அடிப்படைத் திறனைப் பயிற்சி செய்தல்	15 நிமிடம்
5.	வழிகாட்டும் செயல்பாடுகள்	10 நிமிடம்
6.	வரிசைப்படுத்துதலும் கலைந்து செல்லுதலும்	2 நிமிடம்

குறிப்பு: வரிசைப்படுத்துதலும் வருகைப் பதிவும், வரிசைப்படுத்துதலும் கலைந்து செல்லுதலும் போன்ற செயல்பாட்டை உடற்கல்வி வகுப்புகளில் செய்யவும்.

ஆறாம் வகுப்பு

பொருளடக்கம்

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
1	**உடற் கல்வியறிவு**	1
	உடல்நலம் தொடர்பான உடல் தகுதி	1
	செயல்திறன் தொடர்பான உடல் தகுதி	3
	சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு	6
	அணி நடைப் பயிற்சி	9
2	**உடல் வளர்ச்சி**	11
	கட்டுடல் பயிற்சி	11
	எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்	13
	பாரம்பரிய பயிற்சிகள்	15
3	**விளையாட்டுக் கல்வி**	15
	கபடி	15
	கையுந்துபந்து	18
	கால்பந்து	20
	சுண்டாட்டம் (கேரம்)	23
	சிலம்பம்	24
	ஓட்டம் – தொடங்கும் நுட்பம்	26
	நீளம் தாண்டுதல்	28
	குண்டு எறிதல்	32
4	**தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்**	34
	தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்	34
	கிளித்தட்டு பாக்கு வெட்டியைக் காணோமே! தேரை தவளை ஓட்டம் சுண்டு முத்து	
	மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	36
	காகம்... காடை... விவசாயி – காகம் தறி ஓட்டம் எல்லோரும் இடம் மாறுங்கள் தடைகளைக் கடந்தோடும் தொடரோட்டம் கிடி கிடி தொடரோட்டம் சுரங்கப்பாதை தொடரோட்டம் நிழலோடு விளையாடு	

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
5	**விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் திட்டங்கள்**	39
6	**ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்**	45
	ஆசனங்கள்	45
	திரிகோணாசனம் பத்மாசனம் பச்சிமோத்தாசனம் புஜங்காசனம் சர்வாங்காசனம்	
	மூச்சுப் பயிற்சிகள்	47
	ரீங்கார மூச்சுப் பயிற்சி வெற்றி மூச்சுப் பயிற்சி சம மூச்சுப் பயிற்சி ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சி	
7	**விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பாதுகாப்பு கல்வி**	48
	சிறு காயங்கள்	48
	முதலுதவி	51
	பாதுகாப்புக் கல்வி	51

வகுப்பு 6

அலகு 1

உடற் கல்வியறிவு

உடற் கல்வியறிவு என்பது சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவமாகும், அடிப்படைஉடல் இயக்கத் திறன்கள் மற்றும் சமநிலை, ஒருங்கிணைப்பு, சுறுசுறுப்பு மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை போன்ற கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்வது ஆகும். ஆரம்பத்திலேயே உடற் கல்வியறிவை வளர்த்துக்கொள்வது, நடனம், நடைப்பயிற்சி, மிதிவண்டி ஓட்டுதல் மற்றும் நீச்சல் போன்ற விளையாட்டுகளிலிருந்து பொழுதுபோக்கிற்கான பல்வேறு செயல்பாடுகளில் ஈடுபட தனிநபர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை அளிக்கிறது. உடல் இயக்கத்திற்கான இந்த முழுமையான அணுகுமுறை வாழ்நாள் முழுவதும் நல்வாழ்வை வளர்க்கிறது, காயங்களைத் தடுக்கிறது மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. தரமான உடற்கல்வி நிகழ்ச்சிகள், விளையாட்டில் பங்கேற்றல், பொழுதுபோக்கு செயல்பாடுகள் மற்றும் சமூக முயற்சிகள் ஆகியவை உடல் கல்வியறிவை வளர்ப்பதற்கும், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் இன்றியமையாதவை.

அ. உடல்நலம் தொடர்பான உடல் தகுதி:

இதய தாங்குதிறன் (Cardiovascular Endurance):

இதயதாங்குதிறன் என்பது இதயம், இரத்த நாளங்கள் மற்றும் சுவாச அமைப்பு ஆகியவற்றின் தொடர்ச்சியான செயல்பாட்டின்போது ஆக்ஸிஜனை வழங்குவதற்கான திறன் ஆகும். **ஓடுவது** இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, ஓய்வெடுக்கும் இதயத் துடிப்பை சீராக வைப்பதோடு ஆக்ஸிஜன் பயன்பாட்டையும் மேம்படுத்துகிறது. குறுகிய, சீரான ஓட்டத்தைத் தொடங்கவும், படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரிக்கவும். அடையக்கூடிய இலக்குகளை அமைத்து முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும். பள்ளிகளில், 600 மற்றும் 800 மீட்டர் ஓட்டங்கள் உடல் திறனாளர் தேர்வில் (WBT) தாங்குதிறனை மதிப்பிடுகின்றன.

சீரான ஓட்டம்: இது ஒரு நிலையான, மிதமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி ஆகும், இப்பயிற்சியினால் இருதயதாங்குதிறன் அதிகரிப்பதன் மூலம் இதய ஆரோக்கியமும் மேம்படுகிறது. சீரான ஓட்டம் மற்றும் படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்கவும். தூரத்தைவிட ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு (5–10 நிமிடங்கள்) சீராக ஓடுவதற்கு முயற்சி செய்யவும். தாங்குதிறன் மேம்படுவதால், தீவிரமான பயிற்சியின்போது இடைவெளிகளைச் சேர்க்கவும். இது இதயத் தசையை பலப்படுத்துகிறது, இரத்த ஓட்ட செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

மிதிவண்டி ஓட்டுதல்: இதயம் மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு, சுழற்சி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையைமேம்படுத்துவதன் மூலம் இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. சரியான மிதிவண்டி ஓட்டுதல் நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொடுத்து மிதிவண்டியில் சரியாக அமர்ந்து மற்றும் மிதிவண்டியை சீராக ஓட்டவும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சாலை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பை எடுத்துக்கூறவும். மாணவர்கள் மிதிவண்டி ஓட்டும் பயிற்சியை தங்களுக்கான இலக்கிற்குள் 10 நிமிடங்கள் முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை மேற்கொள்ள வேண்டும். நீர்ச்சத்து சமநிலை மற்றும் ஓய்வுக்கான இடைவெளிகளை உறுதிசெய்து, இதயத் துடிப்பைக் சீராக வைக்கவும். தசை விறைப்பைத் தடுக்கவும், உடல் தளர்வு பயிற்சியுடன் முடிக்கவும்.

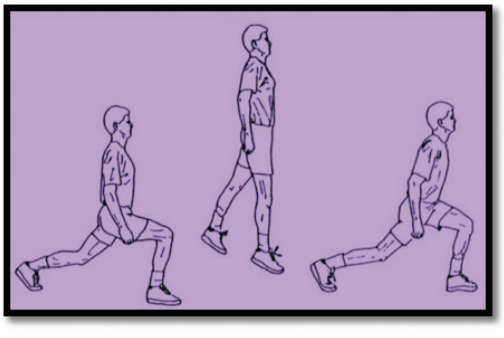
நீச்சல்: நீச்சல் பயிற்சி உடலின் பெரிய தசைக்குழுக்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் இதய தாங்குதிறனை மேம்படுத்துகிறது, இதயம் மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் சிறந்த இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. தொடர்ச்சியான பயிற்சிகள், இடைவெளி பயிற்சி, விரைவோட்டம், நீரில் நின்ற நிலையில் மிதத்தல் மற்றும் நீரில் ஏரோபிக்ஸ் போன்ற பயிற்சிகள் குழந்தைகளுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும். சரியான நுட்பத்தை கற்பித்தலும், உடற்பயிற்சி நிலைகளின் அடிப்படைத்திறன்களை சரிசெய்வதிலும் கவனம் செலுத்தவும். தசை வலியைத் தடுக்க மூச்சுக் கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சிகள் மற்றும் உடல் தளர்வு பயிற்சிகளை இணைத்து கற்பிக்கவும். போதுமான மேற்பார்வையுடன் பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை கொடுத்து குழந்தைகள் நீச்சல் குளத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

தசை வலிமை மற்றும் தாங்குதிறன் (Muscular strength and endurance): தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு இன்றியமையாதது, காயத்தின் தன்மையைக் குறைத்து செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது. வலிமை என்பது தசைகள் செலுத்தக்கூடிய அதிகபட்ச சக்தியைக் குறிக்கிறது, அதே சமயம் தாங்குதிறன் என்பது சோர்வு இல்லாமல் மீண்டும் மீண்டும் தசைகள் சுருங்கி விரியும் திறன் ஆகும். **எளிய உடல் எடை பயிற்சிகள்** இரண்டையும் மேம்படுத்துகிறது. உந்தி எழும் திறன், நிலையான, சாய்வு மற்றும் சரிவுப் பயிற்சிகள் போன்ற மாறுபாட்ட பயிற்சிகள், உடலின் மேற்பகுதியை வலிமையாக்குகிறது. **உந்தியெழுப் பயிற்சி** விளையாட்டு உடலின் கீழ் தசைகளை வலுப்படுத்துகின்றன, அதே சமயம் முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, நடைப்பயிற்சி மற்றும் நிலையான தாங்கும்திறன் போன்ற மாறுபாடுகளுடன் கால்கள் மற்றும் இடுப்பு பின்புற தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது. சரியான நிலை மற்றும் படிப்படியான முன்னேற்றம் ஆகியவை வலிமை மற்றும் தாங்குதிறன் வளர்ப்பதற்குமுக்கியமாகும்.ஒட்டுமொத்ததசைத்திறனையும்செயல்பாட்டுத் திறனையும் மேம்படுத்த இந்தப் பயிற்சிகளைத் தவறாமல் தொடர்ந்து செய்யவும்.

நெகிழ்வுத்தன்மை: மூட்டு இயக்கத்தின் அதிகபட்ச வரம்பை நெகிழ்வுத் தன்மை என அழைக்கிறோம். இயல்பான வளைவு மற்றும் திருப்புதல் போன்ற செயல்களுக்கு நெகிழ்வுத் தன்மை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நீட்டல் பயிற்சி மூலம் நெகிழ்வுத் தன்மை மேம்படுத்தப்படுகிறது, நிலையான நெகிழ்வுத்தன்மை நிலையான நீட்டலை உள்ளடக்கியது ஆகும். முழு அளவிலான உடல் இயக்கத்தின் மூலம் மூட்டுகளை நகர்த்துவதை உள்ளடக்கியது மாறும் நெகிழ்வுத்தன்மை ஆகும். நிலையான நீட்டல்களில் தொடை, எலும்பு, கணுக்கால் தசை, தொடை தசை, தோள்பட்டை மற்றும் கைத்தசை நீட்டல்கள் ஆகியவை ஒவ்வொன்றும் 15–30 வினாடிகள் வைத்திருக்க வேண்டும். கால் தசைகள், கைகளைச் சுழற்றுதல் கால் மடக்கிச் செய்தல், உடலை முறுக்குதல், கணுக்கால் உயர்த்துதல் மற்றும் இடுப்பை வளைத்தல் போன்ற வளைவுத் தன்மை பயிற்சிகள் மூட்டு இயக்கத்தை தீவிரமாக மேம்படுத்துகின்றன. தினசரி நடவடிக்கைகளில் நெகிழ்வுத்தன்மை, தோரணை மற்றும் செயல்பாட்டுச் செயல்திறனை மேம்படுத்த இந்த நீட்டல் பயிற்சிகளை வழக்கமாகச் செய்யவும்.

ஒரு காலை முன்னோக்கி அடியெடுத்துக் குதித்தல் பயிற்சி

- வலக்கால் முன்னோக்கியும் இடக்கால் பின்னோக்கியும், நிலையான நிலையில் தொடங்கவும்.
- முழங்கால்களை மடக்கி வளைத்து, முடிந்தவரை கீழே மெதுவாகச் செல்லவும்.
- காற்றில் முடிந்தவரை உயரே குதித்துச் செல்லவும். கைகளை இடுப்பில் வைக்கவும்.



- முன்னங்கால்களில் மென்மையாகத் தரையிறங்கவும், கால்களை மாற்றுவதற்கு முன் 8 முதல் 16 முறைகள் செய்யவும்.

மலை ஏறுபவர்கள்

- கைகள் மற்றும் கால்விரல்களுக்கிடையில் எடையை சமநிலையாக வைத்திருக்கவும்.
- நிலையை சரிபார்க்கவும். கைகள் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு இருக்க வேண்டும். பின்புறம் தட்டையாக இருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றுப் பகுதியை ஈடுபடுத்தி தலையை நேர்க்கோட்டில் வைக்க வேண்டும்.
- முடிந்தவரை வலது முழங்காலை மார்புக்கருகில் இழுக்கவும்.
- கால்களை மாற்றி, ஒரு முழங்காலை வெளியே இழுத்து, மற்ற முழங்காலை உள்ளே கொண்டு செல்லவும்.
- இடுப்பைக் கீழே வைத்து, முழங்கால்களை உள்ளேயும் வெளியேயும் முடிந்தவரை வேகமாக இயக்கவும். ஒவ்வொரு கால் மாற்றத்திலும் மாற்று மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும்.

குந்தி எழும் குதித்தல்

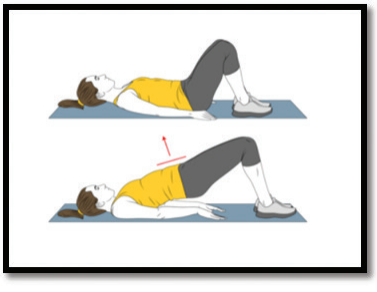
- இடுப்பு அளவிற்கு காலை விரித்து, கீழ்த்தசையை ஈடுபடுத்தும்படி தொடங்கவும்.
- முடிந்தவரை குந்தி, முடிந்தால் விரல் நுனியால் தரையைத் தொடவும்.
- கைகளை மேலே உயர்த்தி, முடிந்தவரை மேலே குதிக்கவும்.
- கீழே இறங்கும்போது மெதுவாக முழங்கால்களால் மீண்டும் குந்திய நிலைக்கு வரவும். இதனை 30 முதல் 60 வினாடிகளுக்குச் செய்யவும்.

கைகளை ஊன்றி பக்கவாட்டில் கீழ்ப்பகுதியை உயர்த்தி நிற்றல்

- உடற்பயிற்சி விரிப்பில் வலது பக்கம் படுத்து, இடக்காலை வலக்காலின் மேல் நேரடியாக வைத்து, முழங்கால்களை வளைக்கவும்.
- வலது கையை உயர்த்தி மேல் உடலை உயர்த்தவும், வலது முழங்கை 90 டிகிரிக்கு வளைந்து நேரடியாக தோள்பட்டைக்கு கீழ் இருக்கும் வண்ணம் வைக்க வேண்டும்.
- மூன்று ஆழமான மூச்சை விட்டு அதே நிலையில் இருக்கவும்

இடுப்பை பாலம்போல் உயர்த்துதல்

- முழங்கால்களை வளைத்து மேல்நோக்கி படுத்துக் கொள்ளவும்.
- வயிற்றில் உள்ள தசைகளை இறுக்கமாக வைக்கவும்.
- முழங்கால்கள் மற்றும் தோள்களுடன் நேராக இருக்கும் வரை இடுப்பை தரையில் இருந்து உயர்த்தவும்.
- 20–30 வினாடிகள் மூச்சைப் பிடித்து, 3 முறைகள் மீண்டும் செய்யவும். இயல்பு நிலை காலம் 40–50 நொடி.



ஆ. செயல்திறன் தொடர்பான உடல் தகுதி:

வேகப் பயிற்சிகள்: வேகம் மற்றும் சுறுசுறுப்பு ஆகியவை உடல் தகுதியின் முக்கிய அம்சங்களாகும். வேகம் என்பது தூரத்தையும் வேகமான உடல் இயக்கத்தையும் குறிக்கிறது. அதே சமயம் சுறுசுறுப்பு என்பது கட்டுப்பாடு மற்றும் சமநிலையுடன் விரைவான திசை மாற்றங்களை உள்ளடக்கியது. சுறுசுறுப்பு ஏணிப் பயிற்சிகள், கூம்பு பயிற்சிகள் மற்றும் பிளைமெட்ரிக்ஸ் (Plyometric) போன்ற பயிற்சிகள் வேகம் மற்றும் சுறுசுறுப்பை மேம்படுத்துகின்றன. வேகம் மற்றும் சுறுசுறுப்பை மேம்படுத்துவது தடகள செயல்திறனை அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் உடல் செயல்பாடுகளின்போது பெருமளவு காயம் ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது.

30– மீட்டர் விரைவு ஓட்டம்: தரையில் 30–மீட்டர் தூரத்தைக் குறிக்கவும், மாணவர்களை அதிகபட்ச முயற்சியில் வேகமாக ஓடச் செய்ய வேண்டும். 4 முதல் 6 முறைகள் ஓட்டப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் தகுதி மேம்படும்.

தறி ஓட்டங்கள் : குறிப்பான்களை 10–20 மீட்டர் இடைவெளியில் அமைக்கவும், மாணவர்கள் ஒவ்வொரு முனையிலும் தரையைத் தொடும் வகையில் முன்னும் பின்னுமாக விரைவு ஓட்டப்பயிற்சிசெய்ய வேண்டும், விரைவான ஓட்டம், வேகம் குறைதல், குறுகிய திருப்பங்கள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தவும், மேலும் 4–6 முறை திரும்ப செய்யவும். பயிற்சி முறையை தேவைப்படின் அதிகரிக்கவும்.

மிக விரைவாக ஓடுதல்; தரையில் 20–30 மீட்டர் தூரத்தைக் குறிக்கவும், முதல் 10 மீட்டருக்கு மிதமான வேகத்தில் ஓடத் தொடங்க மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும், மீதமுள்ள தூரத்திற்கு படிப்படியாக அதிகபட்ச வேகத்தை அதிகரித்து முழுவதுமாக சரியான தூரத்தை ஓடி முடிக்கவும். ஒவ்வொரு விரைவு ஓட்டத்திற்கும் இடையில் போதுமான ஓய்வுடன் 4 முதல் 6 முறைகள் ஓடவும்.

மலையில் வேகமாக ஓடுதல்: மாணவர்கள் கால்களை இயக்கி மற்றும் கை அசைவில் கவனம் செலுத்தி, சுமார் 20–30 மீட்டர்கள் மேல்நோக்கி மலையில் ஓட வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சி அல்லது மீண்டும் கீழே வரும்பொழுது சாய்வில் தேவையான சீரான ஓட்டத்தில் இறங்கி வர வேண்டும். தேவை ஏற்படின் சாய்வில் சரிசெய்தல்களுடன் 4 முதல் 6 முறைகள் திரும்பத் திரும்ப ஓட வேண்டும் .

இணையாளர் தொடரோட்டம்: மாணவர்கள் இணையாக, 20–30 மீட்டர் தூரத்தில் முன்னும் பின்னுமாக விரைவாக தொடரோட்ட முறையில் ஓடும்போது வேகத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தொடரோட்டத்தை ஒவ்வொரு மாணவரும் நான்கு முதல் ஆறு முறைகள் மாறி மாறிப் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்

எதிர்வினை விரைவு ஓட்டம்: மாணவர்கள் தயார் நிலையில் தொடக்கக்கோட்டில் திரும்பி நின்று விசில் அல்லது கைத்தட்டல் போன்ற சமிக்ஞை கேட்டவுடன் அவர்கள் திரும்பி தொடக்கங்கள் மற்றும் விரைவான ஓட்டம் ஆகியவற்றை வலியுறுத்தும் வகையில் ஆரம்பம் முதல் இறுதிக்கோட்டிற்கு வேகமாக ஓட வேண்டும். நான்கு முதல் ஆறு முறை ஓட்டத்தை ஓட வேண்டும்

துரித ஏணிப்படி பயிற்சிகள்: தடகள வீரர்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆர்வலர்கள் விரைவு, சுறுசுறுப்பு மற்றும் ஒட்டுமொத்த தடகளத் திறனை மேம்படுத்தும் பயிற்சிகளுக்கு ஏணிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

ஒரு அடி உள்ளே: ஒவ்வொரு சதுரத்திலும் ஒரு அடி வைப்பதன் மூலம், இடக்காலில் தொடங்கி, வலப்புறம் மற்றும் பயிற்சிகள் மூலம் மாற்று அடியெடுத்து வைக்கவும்.



இரண்டு அடிகள் உள்ளே: மாணவர்கள் ஒவ்வொரு சதுரத்திலும் இரு கால்களுடனும் அடியெடுத்து வைக்க வேண்டும். ஏணிப்படி வழியாக முன்னோக்கி நகர்த்த வேண்டும். விரைவாகவும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.



இரண்டு அடிகள் உள்ளே மற்றும் வெளியே : இந்தப் பயிற்சியில், ஒவ்வொரு சதுரத்திலும் இரு கால்களுடன் அடியெடுத்து வைக்கவும், பின்னர் சதுரத்தின் பக்கவாட்டில் இருந்து பின்வாங்கி முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.

நொண்டி அடித்தல்: ஒவ்வொரு பெட்டியிலும் முன்னோக்கிச் செல்லவும் மற்றொரு கால் எல்லா நேரங்களிலும் மேலே இருக்கும்.

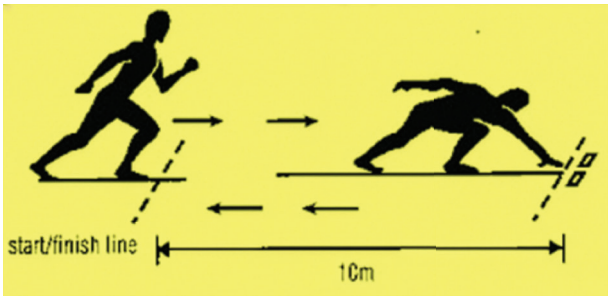
வளைந்து வளைந்து நொண்டி அடித்தல்: முதல் சதுரத்தில் குதித்து பின்னர் முன்னோக்கி மற்றும் இடப்புறமாகக் குதிக்கவும்.

பக்கவாட்டு நொண்டி அடித்தல்: மாணவர்களை ஏணிப்படி வழியாக பக்கவாட்டாக நகர்த்தி, ஒவ்வொரு சதுரத்திலும் ஒரு அடியை வைத்து, ஒரே நேரத்தில் ஒரு அடி அல்லது இரண்டு கால்களையும் பயன்படுத்தி பயிற்சி செய்தல்.

முழங்கால்களை மேலே உயர்த்துதல்; மாணவர்கள் ஏணிப்படி வழியாக நகரும்போது தங்கள் முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தி, மெதுவாகவும் பின்னர் விரைவாகவும் ஒரு சதுரத்திலிருந்து அடுத்த சதுரத்திற்கு அடியெடுத்து வைக்க வேண்டும்.

தறி ஓட்டம்: ஓட்டங்களில் இரண்டு புள்ளிகளுக்கு இடையில் விரைவாக ஓடுவது, எந்த கடின நிலையிலும் வேகம் மற்றும் உடற்தகுதியை மேம்படுத்துவது ஆகியவை அடங்கும்.

அடிப்படை தறி ஓட்டதிறன்கள்



- 10 மீட்டர் இடைவெளியில் கூம்புகள் போன்ற குறிப்பான்களை அமைக்கவும்.
- ஒரு குறியீட்டிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு விரைவாக ஓடித் திரும்பி முதல் குறியீட்டுக்கு வரவும். இது ஒருமுறை தறி ஓட்டம் ஆகும்.
- முடிந்தவரை வேகமாக 6 முறைகள் ஓடவும்.
- முழு 6 மறுமுறைகளுக்குமான ஓடி முடித்த நேரத்தை கணக்கிடவும்.
- 5 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும்.
- பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும்.

சக்தி: சக்தி என்பது விரைவாக விசையை உற்பத்தி செய்யும் திறனாகும். உடலின் திறன், குதித்தல் மற்றும் வேகம் போன்ற உந்தி எழும் செயல்களுக்கு முக்கியமானது. பிளைமெட்ரிக் பயிற்சிகள் சக்தியை அதிகரிக்க மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஏனெனில், அவை தசைகளை விரைவாக விரித்தல் மற்றும் சுருக்குதல் ஆகியவை அடங்கும், இது விரித்தல்–சுருக்கச் சுழற்சி என அழைக்கப்படுகிறது.

குந்தி எழுந்து குந்துதல்: அமர்ந்த நிலையில் இருந்து முழு நீட்டிப்புக்கு குதித்து, பின்னர் மெதுவாகத் தரையிறங்க வேண்டும்.

சதுரத்தில் குதித்தல்: சதுரத்தில் அல்லது மேடையில் குதித்து, பின் கீழே குதிக்கவும்.

கால்களை மடக்கி குதித்தல்: மேலிருந்து நடுவில் முழங்கால்களை மார்பை நோக்கி மேலே கொண்டுவரும்போது செங்குத்தாகக் குதிக்கவும்.

நின்ற நிலையில் இருந்து எழுந்து மெது நடை (Jumping Jack): கால்களை அகல விரித்து கைகளை மேலே உயர்த்தி குதித்து, பின்னர் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பக்கவாட்டுக் குதித்தல் : ஒரு கோடு அல்லது குறியீட்டின் மீது பக்கவாட்டாக குதித்து, மெதுவாகத் தரையிறங்கி, உடனடியாக எதிர் திசையில் குதிக்கவும்.

கணுக்காலில் குதித்தல்: சமநிலையில் கால்களின் பந்துகளில் விரைவாக மேலும் கீழும் குதிக்கவும்.

நின்ற நிலையில் நீளம் தாண்டுதல்: நிற்கும் நிலையில் இருந்து முடிந்தவரை முன்னோக்கிக் குதித்து, மெதுவாகத் தரையிறங்கி, உடனடியாக மீண்டும் செய்யவும்.

பயிற்சிப்பந்து எறிதல் : பண்டைய கிரேக்க மற்றும் பெர்சியாவில் இருந்து வந்த பயிற்சிப் பந்துகள், நவீன தடகள பயிற்சியில் இன்றியமையாத கருவிகளாக இருக்கின்றன. பல்துறையில் பயனுள்ளதாகவும், சக்தி, வலிமை மற்றும் ஒட்டுமொத்த விளையாட்டுத் திறனை அவை மேம்படுத்துகின்றன. உடற்பயிற்சிகளில் பயிற்சிப் பந்து வீச்சுகளை இணைப்பது பல தசை குழுக்களை ஈடுபடுத்துகிறது, விளையாட்டு செயல்திறனுக்கான முக்கியமான உந்தியெழும் உடல் அசைவுகளைப் பிரதிபலிக்கிறது.

மேல்நோக்கி எறிதல்: கால்களை தோள்பட்டை அகலத்தில் விரித்து நிற்கவும். பயிற்சிப்பந்தை இரு கைகளாலும் தலைக்கு மேலே பிடித்துக் கொள்ளவும்.உந்தியெழும் வகையில் பந்தை முடிந்தவரை மேல்நோக்கி எறிந்து, பின்னர் அதை பிடித்து மீண்டும் செய்யவும்.

கீழே குந்தி எழுந்து எறிதல் : மார்புக்கு இணையாக பயிற்சிப் பந்தை பிடித்து, குந்திய நிலையில் தொடங்கவும். ஒரே நேரத்தில் பந்தை மேல்நோக்கி எறியும்போது இடுப்பு, முழங்கால்கள் மற்றும் கணுக்கால்களை ஒரே நேரத்தில் உந்திஎழும் வகையில் எறியவும். பந்தைப் பிடித்து, செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.



மார்புக்கு நேராக பந்தை எறிதல்: கால்களை தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்து சுவரையோ அல்லது இணையையோ நோக்கி நிற்கவும். பயிற்சிப்பந்தை மார்பு அளவில் பிடித்து, முன்னோக்கி எறிய கைகளை உந்திஎழும் வகையில் நீட்டவும். பந்தை சுவருக்கு எதிராக எறிந்து பிடிக்க வேண்டும் இந்த பயிற்சியை ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து எதிரெதிரே நின்று செய்யவும். அல்லது செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.



கால்களை முன்னோக்கிச் சுருக்கி எறிதல்: ஒரு காலை முன்னோக்கியும், மற்றொரு காலை பின்னோக்கியும், பயிற்சிப்பந்தை மார்பில் பிடித்துக்கொண்டு.கால்கள் இரண்டையும் நீட்டிய நிலையில் தொடங்கவும். ஒரே நேரத்தில் கால்களை முன்னோக்கி பந்தை எறியவும். பின்பு, கால்களை மாற்றி செயல்முறையை மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

அமர்ந்து மேல் நோக்கி எறிதல்; தரையில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டி முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து இரு கைகளாலும் பயிற்சிப் பந்தை மார்புக்கு நேரே பிடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர், முடிந்தவரை தலைக்கு உயரே எறிவதற்கு உந்தித் தள்ளும் வகையில் நீட்டவும். பின்னர், பந்தைப் பிடித்து பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும்



இணை விளையாட்டு வீரருடன் மார்புக்கு நேராகப் பந்தை அனுப்புதல்: மாணவர்களை இணையாகப் பிரித்து ஒரு குறிப்பிட்ட தொலைவில் எதிரெதிரே நிற்க வைத்து பயிற்சிப்பந்தை இருவரும் அனுப்புதல் மற்றும் பிடித்தல் செயல்களை மாறி மாறி செய்ய வேண்டும்

சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு:

இயக்கம் மற்றும் உடல் செயல்திறனுக்கு சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு முக்கியமானது. சமநிலை என்பது நிமிர்ந்து இருப்பது அல்லது உடல் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது, அதே சமயம் ஒருங்கிணைப்பு என்பது பல உடல் பாகங்களின்

மென்மையான மற்றும் திறமையான இயக்கமாகும். சமநிலையில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன: நிலையானது, மற்றும் மாறக்கூடியது. நமது கண்கள், காதுகள் மற்றும் உடல் உணர்வு ஆகியவை சமநிலையை பராமரிக்க உதவுகின்றன. ஒருங்கிணைப்புக்கு சமநிலை மட்டுமல்ல, வலிமையும் சுறுசுறுப்பும் தேவை. குறிப்பிட்ட விளையாட்டுகளில் பயிற்சி சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும்.

இந்த திறன்களை மேம்படுத்த, பின்வரும் பயிற்சியை முயற்சிக்கவும்.

பந்தின் மீது அமர்ந்து செய்யும் பயிற்சி

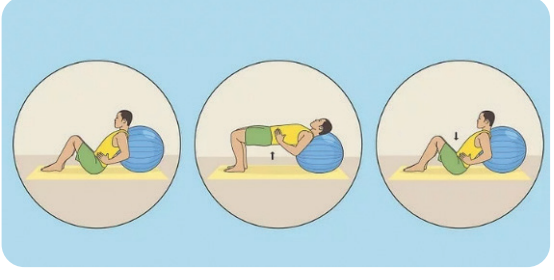


- பந்தின் மீது அமர்ந்து முதுகுத்தண்டை நேரே வைத்து வயிற்றை உள்ளிழுக்கவும்.
- பந்தின் மீது கைகளை வைத்து பந்தை சுவர் அல்லது ஏதேனும் ஒரு கடினமான பொருளுக்கு அருகில் வைத்து சமநிலையை உறுதி செய்த பின் பந்தின் மீது அமரவும்.
- வலக்காலை தரையில் இருந்து சற்று உயர்த்தி நேராக நீட்டி அந்த நிலையில் 5வினாடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- வலக்காலை கீழிறக்கி வலக்காலில் செய்ததுபோல் இடக்காலிலும் செய்ய வேண்டும்.

பாலம் பயிற்சிகள் (பந்தின் மீது கால்கள்)

- பயிற்சிப்பந்துக்கு அருகில் மேலே பார்த்த வண்ணம் படுக்க வேண்டும்.
- மெதுவாகக் காலை உயர்த்தி கெண்டைக்காலை பயிற்சிப்பந்தின் மீது வைக்கவும்.
- இடுப்பை தரையிலிருந்து மேலே உயர்த்தவும் ஆழமான மூச்சை நிலை நிறுத்தவும். [3 எண்ணிக்கைகள்]
- இடுப்பை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு தாழ்த்தவும்.

பாலம் பயிற்சிகள் (பந்தின் மீது பின்புறத்தை வைத்து))



- தரையில் அமர்ந்து தோள்பட்டையை பயிற்சிப்பந்தின் மீது சாய்க்கவும்.
- கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் அல்லது மார்பின் குறுக்கே வைக்கவும்.
- மெதுவாக இடுப்பை மேலே உயர்த்தி தொடைகள் மற்றும் முதுகு நேராக இருப்பதை சிறிது நேரம் வரை நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- இடுப்பை மீண்டும் மெதுவாக ஆரம்ப நிலைக்கு இறக்கவும். [5 நொடிகள்]

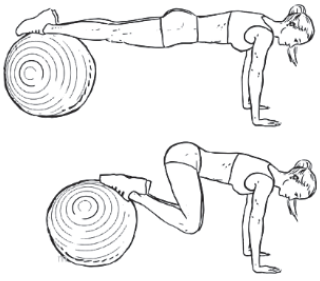
பயிற்சிப்பந்தை V வடிவில் அனுப்புதல்

- தரையில் மேல்நோக்கிப் படுத்து கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நேராக நீட்டிவைத்து கைகளைத் தலைக்கு மேலே நீட்டி பயிற்சிப் பந்தை மேல் நோக்கி பிடிக்கவும்.
- வயிற்றுப் பகுதியில் உள் தசைகளை வலிமையாக்குமாறு கால்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தி கைகளில் உள்ள பந்தை கால்களுக்கு இடையே வைத்து சிறிது நேரம் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- பின்பு, கால்களை வைத்து பயிற்சிப்பந்தை அழுத்திப் பிடித்தவாறு கைகள் மற்றும் கால்களை தரையை நோக்கி நகர்த்தவும்.
- கைகளில் பந்தை வைத்துக்கொண்டு மீண்டும் செயலைச் செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சிப்பந்து உந்தியெழும் பயிற்சிகள்: (Medicine Ball Squats)

- பயிற்சிப்பந்தைக்கொண்டு சுவற்றுக்கும் கீழ் முதுகுக்கும் இடையில் வைத்து கால்களை தோள்பட்டை அளவுக்கு வெளியே வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும்
- முதுகுடன் பந்து இணைந்திருக்கும் வகையில் உடலை கீழ்நோக்கித் தாழ்த்தி குந்தியெழும் வகையில் சிறிது நேரம் நாற்காலிபோல் நிலைநிறுத்த வேண்டும்.
- முழங்கால்கள் 90° நேரே இருக்குமாறு உடலை வளைக்கவும்
- குதிகால்களில் உடல் எடையைச் செலுத்தி உந்தி எழுந்து நேரே நிற்கவும்

முழங்காலை மடக்கும் பயிற்சிப் பந்து பயிற்சி



- பயிற்சிப்பந்தின் மீது கால்களை வைத்து கைகள் இரண்டும் தரையில் உள்ளவாறு தண்டால் நிலையில் இப்பயிற்சியை தொடங்க வேண்டும்.
- முன் கெண்டைக்காலை (SHIE BONE) பயிற்சிப்பந்தின் மீது வைத்து கைகளை நேராக நீட்டவும். இதே நிலையில் உடலை நிலை நிறுத்தவும்.
- முதுகை மேலே வைத்து பந்தை ஏதுவாக உருட்டி முழங்கால்களை மடித்து முழங்கால் மார்பைத் தொடுமாறு பந்தை நகர்த்த வேண்டும்.
- முழங்காலை மடித்த நிலையில் பந்தை சிறிது நேரம் நிலை நிறுத்த வேண்டும். பின் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

பயிற்சிப்பந்தை அனுப்புதல்

- இருவர் இருவராக இப்பயிற்சியை செய்ய வேண்டும் ஒருவர் பயிற்சிப்பந்தின் மீது அமர்ந்து சமநிலையை உறுதி செய்ய வேண்டும். மற்றொரு மாணவர் அவருக்கு சிறிது தூரத்தில் நின்று பயிற்சிப்பந்தை மெதுவாக உருட்டி விட வேண்டும்.
- அமர்ந்திருக்கும் மாணவர் பந்தை கையில் பிடித்து மீண்டும் நின்றுகொண்டிருக்கும் மாணவரிடம் அனுப்ப வேண்டும்.
- இந்தப் பயிற்சி சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பிற்கு சவாலானதாக அமையும்.

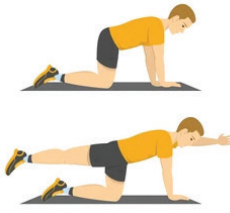
ஒருங்கிணைப்பு பயிற்சிகள்

சுறுசுறுப்பு ஏணிப் பயிற்சிகள்: சுறுசுறுப்பு ஏணியை தரையில் அமைத்து பல்வேறு விதமான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். முழங்காலை உயர்த்தி செய்யும் பயிற்சிகள், பக்கவாட்டில் வேகமாக கால்களை நகர்த்தும் பயிற்சிகள் மற்றும் ஏணிப்படியின் குறுக்காக கால்களை வேகமாக நகர்த்தும் பயிற்சிகள் வேகம் சுறுசுறுப்பு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.

பந்தை தட்டுதல் பயிற்சி: மைதானத்தில் கூம்புகளைக்கொண்டு பயிற்சிப்பாதையை அமைத்து மாணவர்களை வெவ்வேறு விதமாக இப்பபயிற்சியில் ஈடுபடுத்தலாம். கூடைப்பந்தை கைகளால் தட்டிச்செல்லுதல் மற்றும் கால்பந்தை கால்களால் உருட்டிச்செல்லுதல் செய்ய வேண்டும். தட்டிச்செல்லுதல், உருட்டிச்செல்லுதல் போன்ற பயிற்சிகளைக் கூம்புகளுக்கு குறுக்கே, கால்களுக்கு நடுவே மற்றும் முதுகுக்கு பின்னாலிருந்து செய்வதன் மூலம் பந்தை கையாளும் திறன் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு திறன் போன்றவை மேம்படுகிறது.

கயிற்றில் குதித்தல்: கயிற்றில் குதித்தல் என்பது உடற்கல்வியில் ஒரு முக்கிய விளையாட்டாகும். இந்தப் பயிற்சியை செய்வதன் மூலம் நுண்தசை இயக்குத்திறன் மற்றும் பெருந்தசை இயக்குத்திறன் ஒருங்கிணைப்பு, இருபக்க இயக்கு தசை ஒருங்கிணைப்புத் திறன் (கைகள் கால்களின் ஒருங்கிணைப்பு மேம்படுத்தப்படுகிறது) போன்றவை மேம்படுகிறது.

குறுக்கே ஊர்தல் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு பயிற்சிகள்: குறுக்கே ஊர்தல் பயிற்சி மூளையின் வல மற்றும் இடப் பகுதியை இணைப்பதன் மூலம் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது. மேலும் மொழி கற்றல் மற்றும் வாசிப்புத் திறன் போன்ற அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது. கண், கை ஒருங்கிணைப்பையும் மேம்படுத்துகிறது.



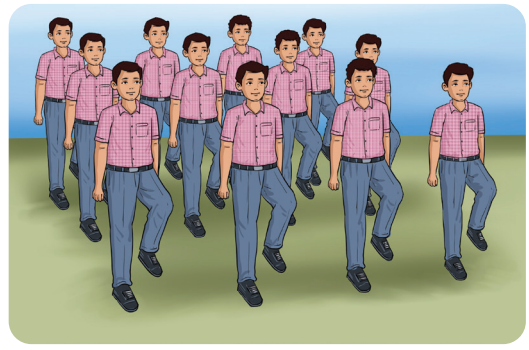
கால்களுடன் ஒருங்கிணைப்பு பயிற்சிகள்: கைகள் மற்றும் முழங்கால்களில் சமநிலையை உண்டாக்கி இடக்கை மற்றும் வலக்காலை ஒன்றாக உயர்த்தி சமநிலையில் வைத்திருக்கவும். பின்னர் வலக்கை மற்றும் இடக்காலை உயர்த்தவும்.

அணி நடைப் பயிற்சி

நோக்கம்

- அணிநடைப் பயிற்சிகள் மூலம் ஒருங்கிணைத்தல் மற்றும் குழுவாக செயல்படும் திறனை வளர்த்தல்.

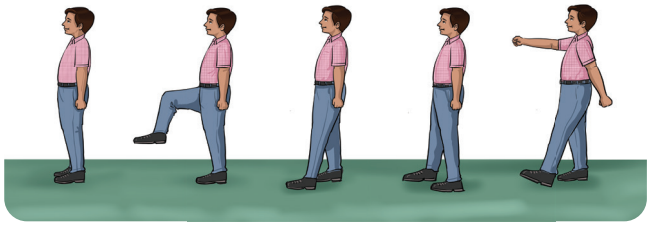
ஒரே இடத்தில் நடத்தல்:



1. "Mark Time March" என்ற கட்டளைக்கு இடக்காலை தரையிலிருந்து ½ அடி உயர்த்தி மீண்டும் அதே இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
2. இடக்கால் தரையில் பட்டதும் வலது என்ற கட்டளைக்கு வலக்காலை தரையிலிருந்து ½ அடி உயர்த்தி மீண்டும் அதே இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
3. இந்தக் கட்டளையானது மீண்டும் இடக்காலை உயர்த்தி தரையில் வைத்த பிறகு முடிகிறது.
4. அடுத்ததாக உயர்த்தப்படும் வலதுகால் கட்டளை ஏதும் இல்லாமல் ஒரு கட்டளை இடைவெளியில் உயர்த்தி தரையில் வைக்கப்படும்.
5. இது இடது.... வலது.... இடது....என்ற கட்டளைகள் மூலம் தொடரலாம்.

நிற்றல் (Halt)

1. குழு ...நிற்க என்ற கட்டளை இடதுகால் தரையில் படும்போது தரப்படுகிறது.
2. நிற்றல் செயல் மூன்று படிநிலை எண்ணிக்கையுடன் நிறைவடைகிறது. (சரிசெய்க ..... ஒன்று ..... இரண்டு)
3. சரிசெய்க (check) என்ற கட்டளை வலதுகால் தரையில் படும்போது கொடுக்கப்படுகிறது.



4. இடக்கால் தரையில் படும்போது ஒன்று என்ற கட்டளையும், வலக்கால் இடக்காலின் அருகில் ஓய்வு நிலைக்கு வரும்போது இரண்டு என்ற கட்டளையும் தரப்படுகிறது. தற்போது கால்கள் நேர்நில் நிலைக்கு 'V' வடிவில் வந்து சேரும்.

வேகமாக நடத்தல் மற்றும் நிற்றல் (Quick march and Halt)

மாணவர்கள் வரிசையில் "நேர் நில்" நிலையில் நிற்க வேண்டும். "வேகமாக நட" என்ற கட்டளைக்கு மாணவர்கள் முதலில் இடக்காலை முன்னோக்கி இடது குதிகால் தரையில் படுமாறு முட்டி மடங்காமல் நேராக வைக்க வேண்டும். அதே வேளையில் வலக்கையை முன்னோக்கியும் இடக்கையைப் பின்னோக்கியும் தோள்பட்டைக்குச் சமமாக வீச வேண்டும். வரிசை கலையாமல் சிறிது தூரம் முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும்.

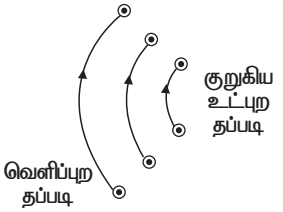
'குழு... நிற்க' என்ற கட்டளை இடக்கால் தரையில் படும்போது தரப்படுகிறது. பிறகு நிற்றல் செயல் மூன்று படிநிலை எண்ணிக்கையுடன் நிறைவடைகிறது. (சரி செய்க.... ஒன்று..... இரண்டு).

திசைமாற்றி அணி நடை செய்தல்

Right Wheel

"Right Wheel" என்ற கட்டளையின்போது வலக்கால் தரையில் பட்டிருக்க வேண்டும். இக்கட்டளை கொடுத்தவுடன் முதலில் செல்லும் வரிசையினர் வலப்புறம் திரும்பித் தொடர்ந்து நடக்க வேண்டும்.

வரிசையின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள மாணவர்கள் அகல நடைகள் வைத்து வரிசையின் அமைப்பைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

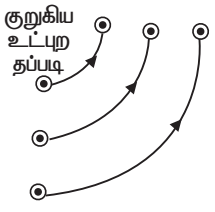


வரிசையின் உட்புறத்தில் உள்ள மாணவர்கள் சிறு நடைகள் வைத்து வரிசையின் அமைப்பைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னால் இருக்கும் மாணவர்கள் முதல் வரிசைத் திரும்பிய இடத்திற்கு வரும்வரை நேராக அணி நடை செய்து, பின்பு அவ்விடத்தில் வலப்புறம் திரும்பித் தொடர்ந்து நடப்பார்கள்.

Left Wheel

'Left Wheel' என்ற கட்டளையின்போது மாணவர்களின் இடக்கால் தரையில் பட்டிருக்க வேண்டும். இக்கட்டளையைக் கொடுத்தவுடன் முதலில் செல்லும் வரிசை இடப்புறமாகத் திரும்பித் தொடர்ந்து நடப்பார்கள்.

வரிசையின் உட்புறத்தில் செல்லும் மாணவர்கள் குறுகிய நடை வைத்து வரிசையின் அமைப்பைத் தக்க வைத்துக் கொள்வார்கள். வரிசையின் வெளிப்புறத்தில் செல்லும் மாணவர்கள் அகல நடை வைத்து வரிசையின் அமைப்பைத் தக்க வைத்துக் கொள்வார்கள்.



பின்னால் இருக்கும் மாணவர்கள் முதல் வரிசை திரும்பிய இடத்திற்கு வரும்வரை நேராக நடந்து வந்து பிறகு அவ்விடத்தில் இடப்புறம் நோக்கித் திரும்பித் தொடர்ந்து நடப்பார்கள்.

உடல் வளர்ச்சி

கட்டுடல் பயிற்சி

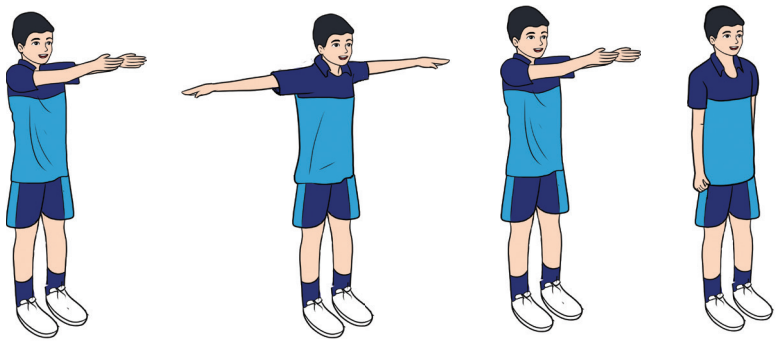
நோக்கம்

- கட்டுடல் பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சிகளின் மூலமாக உடல் வளர்ச்சி மற்றும் முழுமையான உடல் திறனை மேம்படுத்துதல்.

தொடக்க நிலை: கால்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து நிற்கவும்.

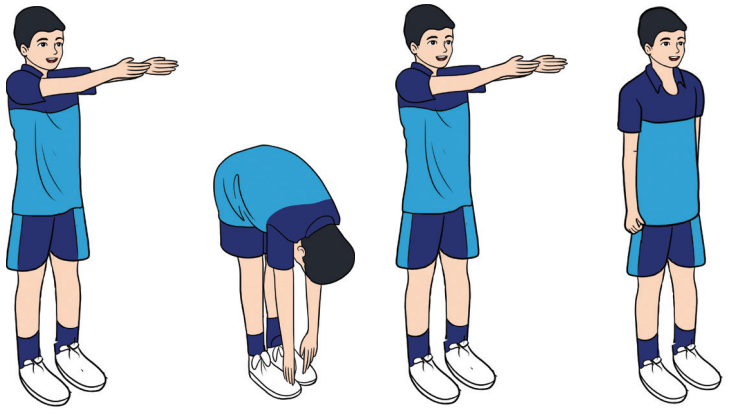
பயிற்சி 1:

1. இரு கைகளையும் உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்க்கும் வகையில் தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு முன்னோக்கி உயர்த்தவும்.
2. உள்ளங்கைகளைக் கீழ்நோக்கி இருக்கும் வண்ணம், கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டுவரவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



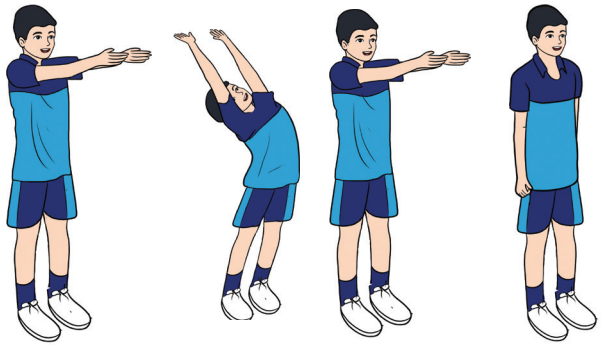
பயிற்சி 2:

1. உள்ளங்கைகள் ஒன்றை யொன்று பார்க்கும் வகையில், தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு முன்னோக்கிக் கொண்டுவரவும்.
2. முழங்கால்களை மடக்காமல் குனிந்து முன்னங்கால்களைத் தொடவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

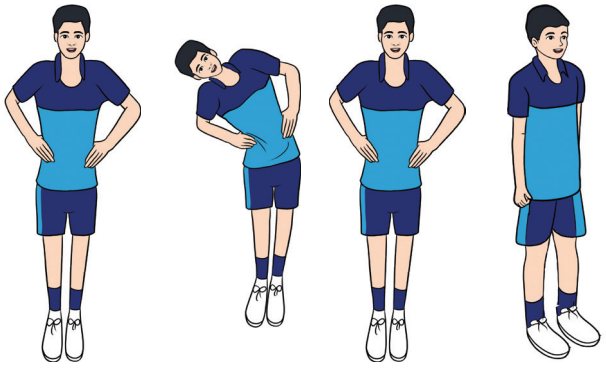


பயிற்சி 3:

1. இரு கைகளையும் உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்க்கும் வகையில், தோள்பட்டை மட்டத்தில் முன்னோக்கி உயர்த்தவும்.
2. கைகளை மேல் நோக்கிக் கொண்டுவந்து, உடற்பகுதியை முடிந்தவரை பின்னோக்கி வளைக்கவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



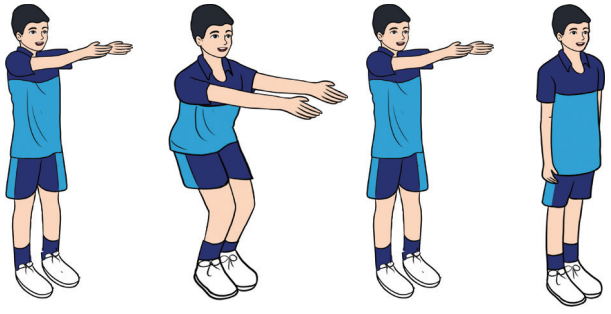
பயிற்சி 4:



1. கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்கவும்.
2. உடலை இடது பக்கவாட்டில் வளைக்கவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

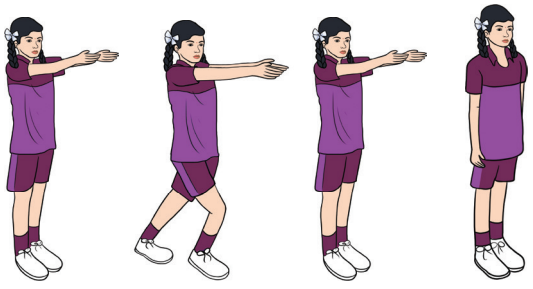
(இதே பயிற்சியை வலது புறம் செய்யவும்)

பயிற்சி 5:



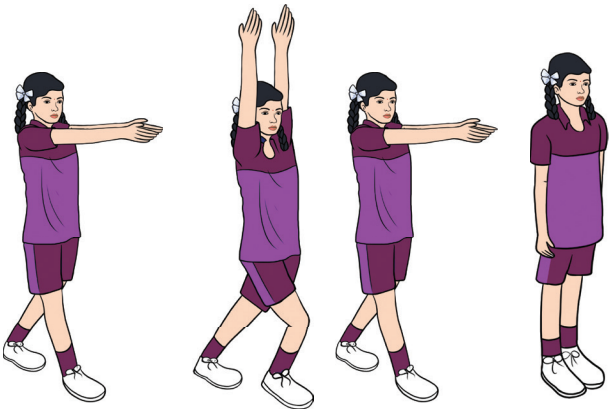
1. உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தபடி, இரண்டு கைகளையும் தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு கொண்டுவரவும்.
2. உடலை நேராக வைத்துக்கொண்டு முட்டிகளைச் சிறிதளவு மடக்கவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

பயிற்சி 6:



1. உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தபடி, இரண்டு கைகளையும் தோள்பட்டை மட்டத்திற்குக் கொண்டுவரவும்.
2. வலக்காலை முன்னோக்கி எடுத்து வைத்து முழங்காலைச் சற்று மடக்கவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

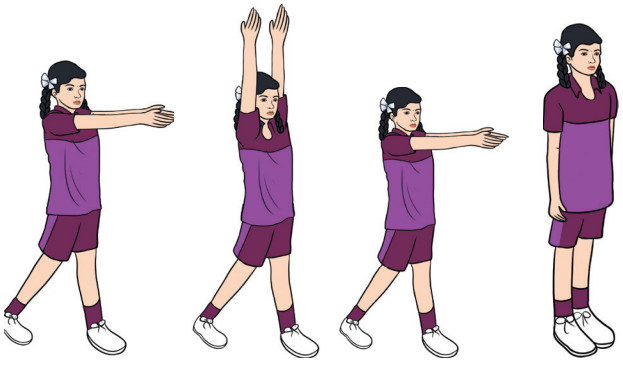
பயிற்சி 7:



1. வலக்காலைச் சிறிதளவு முன்னோக்கி வைத்து, உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தவாறு இரண்டு கைகளையும் தோள்பட்டை மட்டத்திற்குக் கொண்டுவரவும்.
2. உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தவாறு கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

(இதேபோல் இடப்பக்கமும் இப்பயிற்சியைச் செய்யவும்).

பயிற்சி 8:



1. வலக்காலைச் சிறிதளவு பின்னோக்கி வைத்து இரண்டு கைகளையும் தோளுக்கு இணையாக உள்ளங் கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தவாறு முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.
2. உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தவாறு கைகளைத் தலைக்கு மேல் நேராக நீட்ட வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. இடக்காலை வலக்காலுடன் இணைத்து தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.

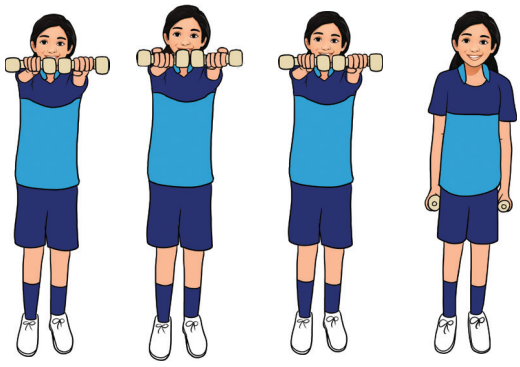
(இதேபோல் இடப்பக்கமும் இப்பயிற்சியை செய்யவும்).

எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்

உருளைக்கட்டைப் பயிற்சி (Dumb-bells)

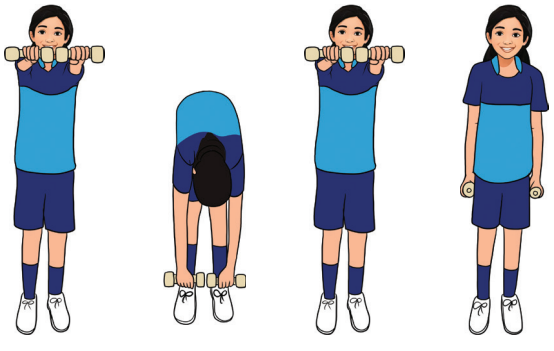
தொடக்க நிலை: கால்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து நிற்கவும். உருளைக் கட்டைகளை இரு கைகளிலும் பக்கவாட்டில் பிடித்து நிற்கவும்.

பயிற்சி 1:



1. உள்ளங்கை கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு இரு கைகளையும் முன்னோக்கி உயர்த்தி, தோள் பட்டை மட்டத்தில் உருளைக்கட்டையினைத் தட்டவும்.
2. உள்ளங்கையை மேல்நோக்கித் திருப்பி உருளைக் கட்டையினைத் தட்டவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

பயிற்சி 2:



1. இரு கைகளையும் முன்னோக்கி உயர்த்தி, தோள்பட்டை மட்டத்தில் உருளைக் கட்டைகளைத் தட்டவும்.
2. முன்னோக்கிக் குனிந்து கால்களுக்கு அருகில் உருளைக்கட்டைகளைத் தட்டவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

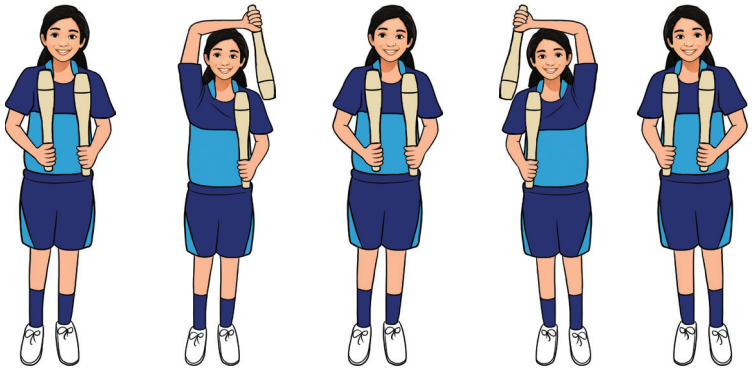
கர்லாக் கட்டைப் பயிற்சி (Indian clubs)

தொடக்க நிலை: முழங்கைகளை மடக்கி மார்புக்கு முன்பு கர்லாக் கட்டையை வைத்து நிற்கவும்.

பயிற்சி 1:

1. வலக்கையிலுள்ள கர்லாக் கட்டையைக்கொண்டு தலையை இடஞ்சுழி திசையில் சுழற்றவும்.
2. இடக்கையிலுள்ள கர்லாக் கட்டையைக்கொண்டு தலையை வலஞ்சுழி திசையில் சுழற்றவும்.

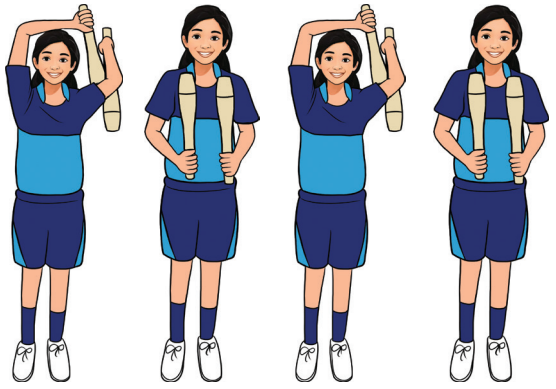
(இப்பயிற்சியை 16 எண்ணிக்கைகளுக்கு செய்யவும்)



பயிற்சி 2:

1. இரண்டு கர்லாக் கட்டைகளையும் ஒரே நேரத்தில் இடமிருந்து வலமாக (அதாவது கடிகார முள் சுற்றுவதற்கு எதிர்திசையில்) இடஞ்சுழி திசையில் சுழற்றவும்.
2. கர்லாக் கட்டையை தொடக்க நிலைக்கு கொண்டுவரவும்.
3. இரண்டு கர்லாக் கட்டைகளையும் ஒரே நேரத்தில் வலப்புறமிருந்து இடப்புறமாக வலஞ்சுழி திசையில் (அதாவது கடிகார முள் சுற்றும் திசையில்) சுழற்றவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்

(இப்பயிற்சியை 16 எண்ணிக்கைகளுக்கு செய்யவும்)

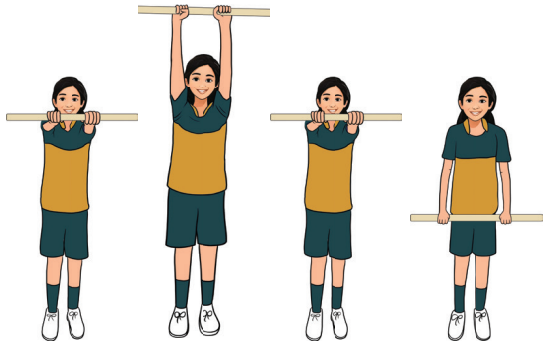


கழிப்பயிற்சி (Wands)

தொடக்க நிலை: கால்கள் இரண்டையும் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்து, கழியினை இரண்டு கைகளாலும் தொடைக்கு முன்பு பிடித்துக் கொள்ளவும்.

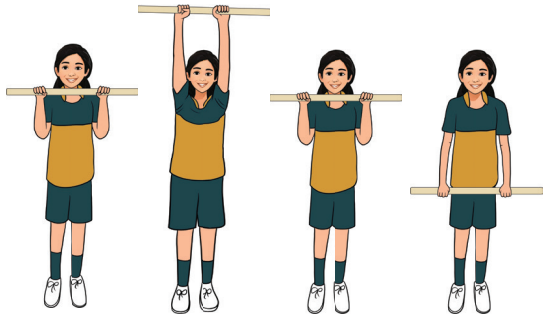
பயிற்சி 1:

1. கழியினை முழங்கைகளை மடக்காமல் முன்புறமாக உயர்த்தவும்.
2. கழியினை முழங்கைகளை மடக்காமல் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி 2:

1. முழங்கைகளை மடக்கி, கழியினை நாடிக்கு அருகில் கொண்டுவரவும்.
2. குதிகாலை உயர்த்திக்கொண்டே கழியினைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பாரம்பரிய பயிற்சிகள்

தண்டால்

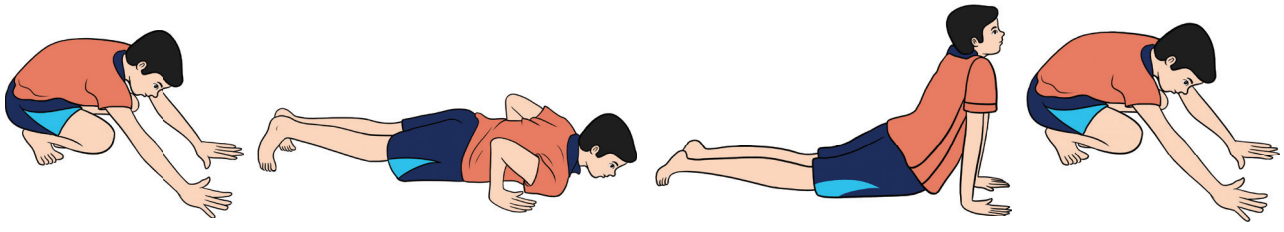
சாதாரண தண்டால்

தொடக்க நிலை : கால்களை மடக்கி உள்ளங்கைகளை முட்டிக்கு முன்பாகத் தரையில் ஊன்றி உடலை முன்பாக வளைத்து அமர வேண்டும்.

பயிற்சி 1:

1. முழங்கைகளை மடக்கி, உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டுவரவும். உடலைத் தரைக்கு இணையாக வைத்து உடல் எடையை முன் பாதம் மற்றும் உள்ளங்கைகளுக்கு மாற்றவும்.
2. முழங்கைகளை நேராக்கி, உடலைப் பின்னோக்கி வளைக்கவும்.
3. நிலை 2க்கு வரவும்.
4. நிலை 1க்கு வரவும்.
5. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பயிற்சி செய்யவும்.



வகுப்பு 6
அலகு 3

விளையாட்டுக் கல்வி

கபடி

நோக்கம்

- மாணவர்களுக்கு கபடி விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்களான கணுக்காலைப் பிடித்தல் (Ankle catch), முழங்காலைப் பிடித்தல் (Knee catch) மற்றும் கால் விரலால் (Toe touch) தொடுதல் திறனை மேம்படுத்துதல்.

கணுக்கால் மற்றும் முழங்காலைப் பிடித்தல்

கற்பிக்கப்படும் திறன்கள்

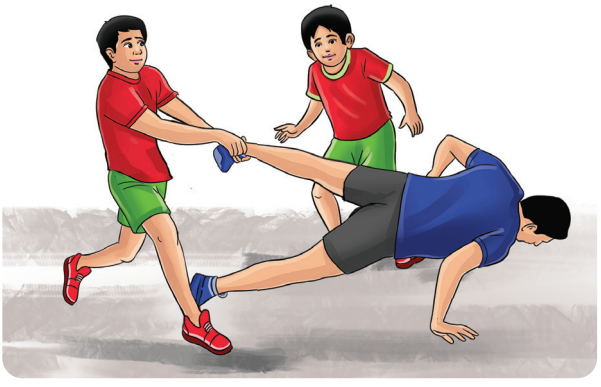
கபடி விளையாட்டில் தற்காப்பு ஆட்டம் விளையாட கணுக்கால் பிடி மற்றும் முழங்கால் பிடி ஆகியவற்றை கற்பிப்பது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இந்தத் திறன்களில் தேர்ச்சி பெறுவது எதிரணி வீரர்களை விரைவாகத் தடுத்தாட, புள்ளிகளைப் பெற்றிட மற்றும் எதிரணியினரை நிலை குலையச் செய்து வெற்றி பெறவும் உதவுகிறது.

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் கபடி விளையாட்டில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்களை கற்பிக்க வேண்டும்.

கணுக்கால் பிடி (Ankle catch)

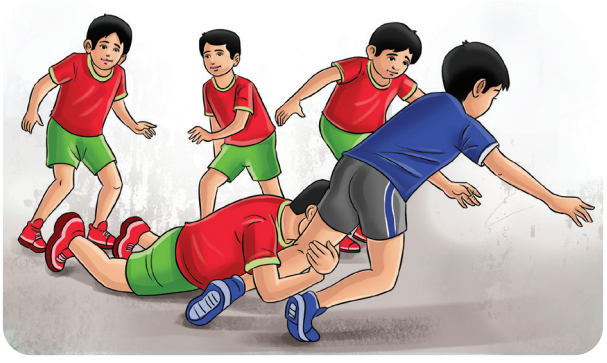
- கபடி விளையாட்டில் பாடிவரும் வீரரைப் பிடிக்க, பிடிக்கும் வீரர் முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி சமநிலையில் நிற்க வேண்டும்.
- பிடிக்கும் வீரர் உடலை சற்றுப் பின்னோக்கிச் சாய்த்து கைகளை முழங்காலுக்கு அருகில் கொண்டுவரவும்.

- பாடிவரும் வீரர் எதிரணியினரைத் தொடுவதற்காக காலை நீட்டும் பொழுது, பிடிக்கும் வீரர் பாடிவரும் வீரரின் கணுக்காலை இரண்டு கைகளாலும் பிடிக்க வேண்டும்.
- பிடித்தவுடன், பிடிக்கும் வீரர் பாடிவரும் வீரரின் கணுக்காலைச் சற்று மேலே தூக்கி எல்லைக்கோட்டை நோக்கி பின்னோக்கி இழுக்கவும்.



முழங்கால் பிடி (Knee catch)

தடுத்தாடுபவர் கால் முட்டிகளைச் சற்று வளைத்து சமநிலையுடன் நிற்க வேண்டும். பிடிக்கும் வீரர் உடலை சற்றுப் பின்னோக்கிச் சாய்த்து கைகளை முழங்காலுக்கு அருகில் கொண்டுவரவும். பாடிவரும் வீரர் எதிரணியிரைத் தொடுவதற்காக காலை நீட்டும்பொழுது பிடிக்கும் வீரர் (படத்தில் உள்ளவாறு) பாடும் வீரரின் முன்னால் இருக்கும் காலின் முட்டியின் கீழ் பிடிக்க வேண்டும். பிடித்த பிறகு, பிடிக்கும் வீரர் பாடிவரும் வீரரின் கால்களை உயர்த்தி எதிராளியை சமநிலையற்ற நிலைக்குக் கொண்டுவரவும்.



கால் விரலால் தொடுதல்

- தொடுவீரர் தனது முழங்கால்களைச் சிறிது வளைத்துப் பாதங்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து சம நிலையில் நிற்க வேண்டும். இந்த நிலை தனது கால்களை எதிரணி வீரர்களை நோக்கி விரைவாக நகர்த்த உதவுகிறது.
- எதிரணி வீரர்களின் அசைவுகளை நன்கு கவனித்தபிறகு, தொடுவீரர் தனது கால்விரலால் எதிரணி வீரரரின் பாதத்தைத் தொடுவதற்காக அவர்களின் அருகில் உள்ள தனது காலை நீட்ட வேண்டும்.

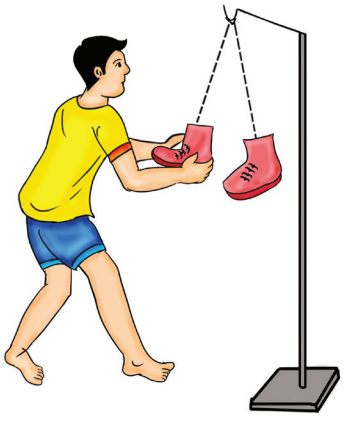


- எதிரணி வீரர்கள் தன்னைப் பிடிக்க முயலும்போது, தொடுவீரர் தம்மைத் தற்காத்துக் கொள்ள தனது கைகளைச் சிறிது முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.
- இந்த முயற்சியின்போது, தொடுவீரருக்குரிய உடல் நடுக்கோட்டை நோக்கிச் சற்று சாய்ந்து, உடல் எடை பின்னங்காலுக்கு மாற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- எதிரணி வீரரைத் தொட்டவுடன், தொடுவீரர் தனது காலை விரைவாக இழுத்து, நடுக்கோட்டை நோக்கி வேகமாக நகர வேண்டும்.

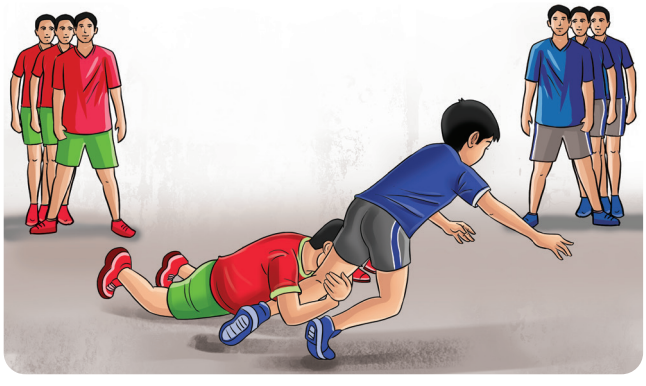
திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

கபடியில் கணுக்கால் மற்றும் முழங்கால் பிடிகளைப் பயிற்சி செய்வது குறித்து கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்த வேண்டும்.

1. **சரியான நுட்பத்தைச் செய்து காட்டவும்:** கணுக்கால் மற்றும் முழங்கால் பிடிகளைக் கற்பிப்பதற்கு சரியான முறை மற்றும் நுட்பத்தினை மாணவர்களுக்கு விளக்கவும். மாணவர்கள் முழங்கால் பிடி மற்றும் கணுக்கால் பிடியைச் சரியாகச் செயல்படுத்த அவர்களின் கைகள், கால்கள் மற்றும் உடலை எவ்வாறு வைத்துப் பிடிக்க வேண்டும் என்பதைச் செய்து காட்டவும்.



2. **ஒவ்வொரு அசைவையும் பிரித்து செய்யவும்:** ஒவ்வொரு செயல்பாடுகளையும் பிரித்து மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கவும், பிடித்தல் செயல்பாட்டைச் சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கவும். காலின் நிலை, கையின் நிலை, மற்றும் வெற்றிகரமான பிடித்தலைச் செயல்படுத்துவதில் துல்லிய மற்றும் நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தை மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்த வேண்டும்.
3. **கணுக்கால்பிடி:** இரண்டுகாலணிகளையோ அல்லது இரண்டு இரப்பர்துண்டுகளையோ கட்டித் தொங்கவிட வேண்டும். தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற காலணி அல்லது இரப்பர் துண்டை மாணவர்கள் பிடித்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு நகரும் பொருட்களைப் பிடிக்க முயற்சி செய்வதன் மூலம் பிடிக்கும் திறன் மேம்படும். ஒவ்வொரு மாணவர்களையும் இப்பயிற்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

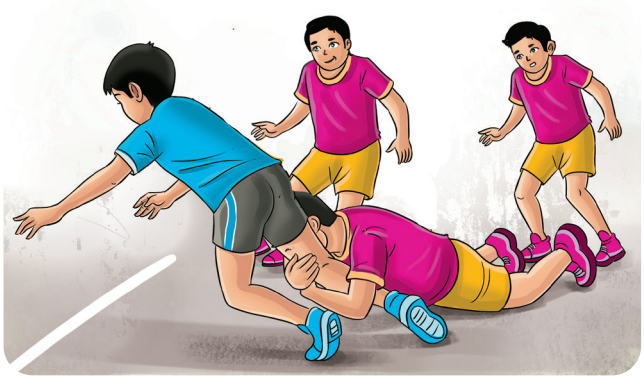


4. **முழங்கால் பிடி:** மாணவர்களைத் தடுத்தாடும் குழு, பாடிவரும் குழு என இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். பாடிவருபவர் ஏறுகோட்டில் காலை வைக்கும் பொழுது, தடுத்தாடும் மாணவர்களில் ஒருவர் பாடிவரும் மாணவரின் முழங்காலை பிடிக்க வேண்டும். இரண்டு குழு மாணவர்களும் இப்பயிற்சியை மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

ஏறுகோடு ஏறுதல் (Baulkline Crossing)

பாதி கபடி விளையாட்டுப் பகுதியை ஏறுகோட்டுடன் வரையவும். மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து A மற்றும் B எனப் பெயரிடவும். விளையாட்டுப் பகுதியில் நிற்கும் அணி பிடிப்பவர்களாகச் செயல்படுவார்கள். மற்றொரு அணியிலுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவராகப் பாடிச் செல்வார்கள். பாடிச் செல்பவர் ஏறுகோட்டைத் தொட்டுப் பாதுகாப்பாகத் திரும்பிவந்தால், ஒரு புள்ளியைப் பெறுவார்.



ஒருவேளை பாடிச் செல்பவர் பிடிபட்டால், பிடிப்பவர்கள் ஒரு புள்ளியினைப் பெறுவர். பாடிச் செல்பவருக்கு புள்ளிகள் வழங்கப்படாது. அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பாடிச் செல்லும் வாய்ப்பு ஒருவர் பின் ஒருவராக வழங்கப்படும். A அணியினர் அனைவரும் பாடிச் சென்ற பிறகு, B அணியினர் பாடிச் செல்வார்கள். எந்த அணி அதிகப் புள்ளியினைப் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

கையுந்துபந்து

நோக்கம்

- கையுந்துபந்து விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறனான முன்கையால் பந்தை அனுப்பும் (underarm pass) திறனை மேம்படுத்துதல் மற்றும் கற்பித்தல்.

முன்கையால் பந்தை அனுப்புதல்

கற்பிக்கப்படும் திறன்கள்

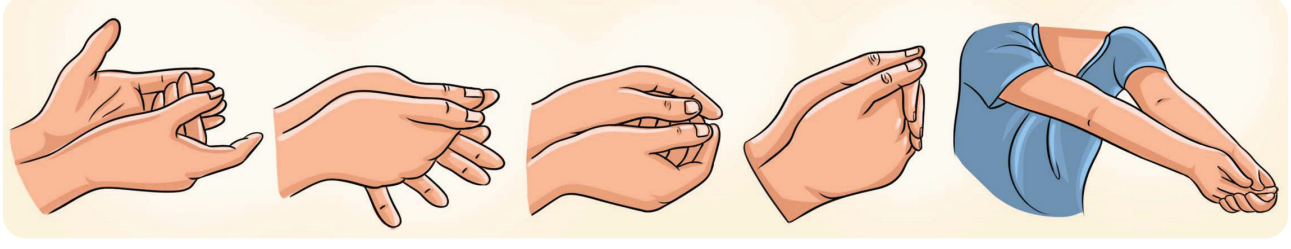
கையுந்துபந்து விளையாட்டில் முன்கையால் பந்தை அனுப்புவது ஒரு முக்கியமான திறனாகும். எதிரணியிடமிருந்து வருகின்ற பந்தினை மிகத் திறமையாகப் பெற்று திருப்பி அனுப்புவதற்கு இத்திறன் பயன்படுகிறது. இந்தத் திறனில் புலமை பெற விளையாட்டு வீரரின் சரியான கால்களின் நிலை, உடலமைப்பு, குறித்த நேரத்தில் பந்தை அனுப்புதல் ஆகியவை மிகவும் முக்கியமான காரணிகள் ஆகும். மேலும், ஓர் அணியாக இணைந்து விளையாட இத்திறன் மிகவும் முக்கியமாகும்.

முன்கையால் பந்தை அனுப்பும் (underarm pass) திறனைக் கற்பித்தல்

கால்கள் மற்றும் கைகளின் நிலை (Footwork and Hand position)

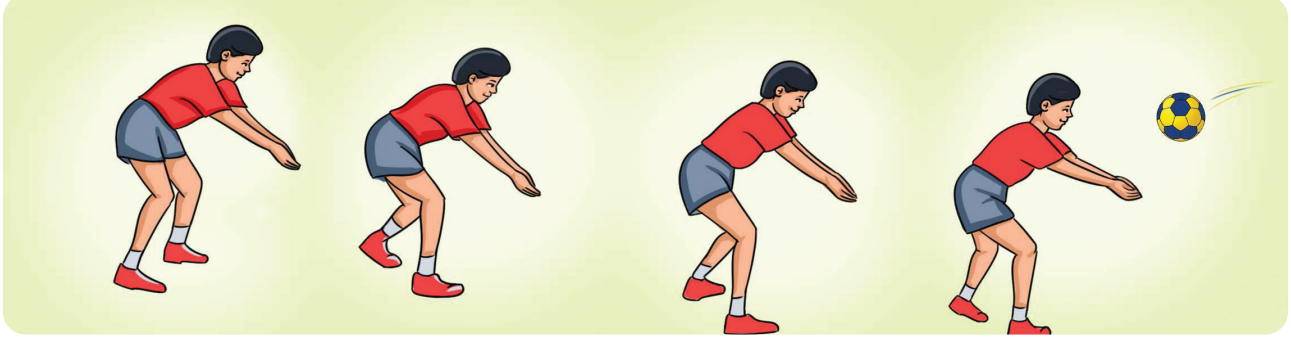
கால்களின் நிலை (Foot position): தோள்பட்டை அளவு கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்கவும். சமநிலையில் நீடித்திருக்க முழங்காலைச் சற்று மடக்கி நிற்க வேண்டும்.

கைகளின் நிலை (Hands position): மாணவர்கள் தங்களது கைகள் இரண்டையும் கட்டை விரல்கள் இணையாக வருமாறு வைத்து கைகளைச் சேர்க்க வேண்டும். முன் கையில் (forearm) தட்டையான பகுதியை உருவாக்கவும். இது பந்தை எடுக்க பயனுள்ளதாக அமையும்.



பந்தை அனுப்பும் திசை (Direction): எந்தத் திசைக்குப் பந்தை அனுப்ப விரும்புகிறோமோ அந்தத் திசையில் கால்களை எடுத்து வைக்கவும்.

உடல் எடை பரிமாற்றம் (Weight Distribution): இரண்டு கால்களுக்கு இடையே உங்கள் எடையைச் சமமாக விழுமாறுச் செய்யுங்கள், உடம்பை முன்னால் மற்றும் பின்னால் அதிகம் குனிவதைத் தவிர்க்கவும்.

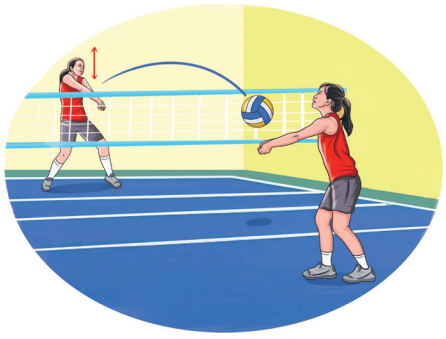


நகர்வு (Movement) : பந்து பயணித்து வரும் பாதையைப் பொறுத்து நிற்கும் நிலையைச் சரி செய்து கொள்ளுங்கள். தேவையான இடத்துக்கு நகர கால்களை விரைவாக நகர்த்தவும்.

நெகிழ்வுத் தன்மை (Flexibility): முன்பக்கம், பின்பக்கம், இடப்பக்கம் மற்றும் வலப்பக்கமாக நகர்ந்து பந்தை எடுக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி 1 : பந்தை எறிந்து வழங்குதல் (Ball toss and pass)



இரண்டு மாணவர்கள் இணைந்து பயிற்சி செய்தல். ஒருவர் பந்தைத் தூக்கிப் போட வேண்டும். மற்றொருவர் முன் கை வழங்குதல் மூலம் பந்தைத் திரும்ப அனுப்ப வேண்டும். மாணவர்கள் சரியான கை அமைப்புடன் முன்கை மூலம் அனுப்புவதைப் பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்த வேண்டும். உறுதியான மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை மடங்காமல் பந்தினை அனுப்ப வலியுறுத்தவும்.

பயிற்சி 2: இலக்குக்குப் பந்தை அனுப்புதல்:

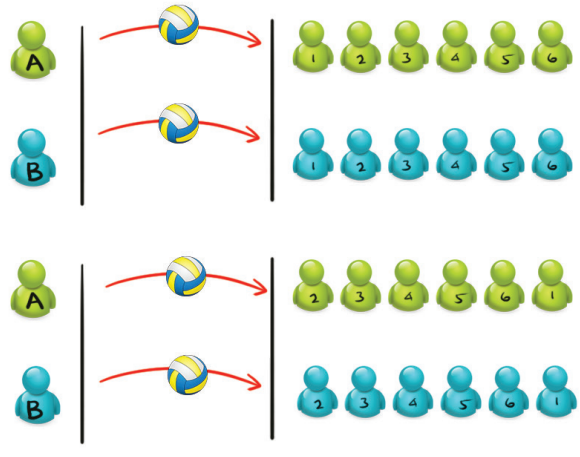


கைப்பந்து மைதானத்தில் கூம்புகளைக்கொண்டு இலக்குகளை உருவாக்கவும். மாணவர்கள் முன்கை அனுப்புதல் மூலம் இலக்குகளாக வைக்கப்பட்டுள்ள கூம்புகளின் மேல் விழச்செய்து பயிற்சி செய்யவும்.

கையுந்து பந்தாட்டத்தில் முன்கையால் பந்தை அனுப்பப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது மாணவர்கள் பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்த வேண்டும்.

- கையுந்து பந்தை முறையாக விளையாட மாணவர்களுக்கு கால் மற்றும் கையின் நிலை, திசையைத் தேர்வு செய்தல் மற்றும் விரைவாக நகர்தல் பற்றிய நுணுக்கத்தைக் கற்பிக்க வேண்டும்.
- கையில் பந்து விழும்பொழுது முழங்கை மடங்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- பந்தினைத் தட்டும் பொழுது மணிக்கட்டுப் பகுதிக்கு மேலேயும் முழங்கைக்குக் கீழும் பந்து படுமாறு கைகளை வைக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்



மாணவர்களை A மற்றும் B என இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி A மற்றும் B அணிகளை வரிசைப்படுத்தவும். மேலும், ஒவ்வொரு அணியில் இருந்தும் தலைவர் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் அணித் தலைவர் தனக்கு முன்னால் உள்ள தனது அணி வீரருக்குப் பந்தினை அனுப்ப வேண்டும். பந்தினைப் பெற்ற வீரர் முன்கை அனுப்புதல் மூலம் தனது அணித் தலைவருக்கு மீண்டும் அனுப்ப வேண்டும். பந்தை அனுப்பிய பிறகு தனது அணியில் பின்னால் சென்று இணைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு சரியான அனுப்புதலுக்கும் ஒரு புள்ளி

வழங்கப்படும். சரியாக அனுப்பவில்லை என்றால் புள்ளிகள் வழங்கப்படாது. இந்த விளையாட்டினை விளையாட ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வழங்க வேண்டும். இந்த விளையாட்டின் முடிவில் எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகிறதோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

கால்பந்து

நோக்கம்

- கால்பந்து விளையாட்டில் பந்தை வழங்கும் அல்லது அனுப்பும் (passing) திறனை மேம்படுத்துதல்.

அனுப்பும் திறன்

கற்பிக்கப்படும் திறன்கள்

கால்பந்தாட்ட விளையாட்டினைத் திறமையாக விளையாடவும், பந்தின் நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், வெற்றிப் புள்ளிகளைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கவும், அணியின் செயல் திட்டங்களைச் செவ்வனே செயல்படுத்தவும், பந்தை அனுப்பும் திறன் மிகவும் முக்கியமான திறனாகக் கருதப்படுகிறது. பாதத்தின் உட்புறப் பகுதியைப் பயன்படுத்தி தனக்கு அருகில் உள்ள தனது அணி வீரருக்குப் பந்தினை அனுப்ப குறுகிய தூரம் அனுப்புதல் (short pass) உதவுகிறது. பந்தினைத் தற்காத்துக் கொள்ளவும், பந்தினை முன்னெடுத்துச் செல்லவும் குறுகிய தூரம் அனுப்புதல் பயன்படுகிறது. விளையாட்டின் போக்கினை உடனே மாற்றுவதற்கு நீண்ட தூர அனுப்புதல் (long pass) பயன்படுகிறது. விளையாட்டு வீரர் தனது உள்ளங்காலின் உட்பகுதியைப் பயன்படுத்தி, துல்லியமான ஆற்றல்மிக்க உதைத்தல் மூலம் பந்தினை அனுப்ப நீண்ட தூர அனுப்புதல் உதவுகிறது.

வலக்காலால் பந்தினை அனுப்புதல் (Passing with right leg)

- பந்தினை வலக்காலின் பக்கவாட்டில் வைக்கவும் அல்லது படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பந்தை பக்கவாட்டில் வைக்க நீங்களாகவே அந்த நிலைக்குச் செல்லவும்.
- பந்தை உதைக்க, உதைக்காத காலை பந்தின் நேர்க்கோட்டில் வைக்கவும்.
- உதைக்கும் காலை பின்னால் சுழற்றி பந்தின் நடுவில் உள்ளங்காலின் உட்புற நடுப்பகுதியைக்கொண்டு உதைக்கவும்.



அனுப்புதலின் வகைகள்

காலின் உட்புறத்தைப் பயன்படுத்தி பந்தை உதைத்தல் (Inside of the foot)

- குறுகிய தூரத்திற்கு மிகவும் துல்லியமாக பந்தை அனுப்பி விளையாட பந்தைத் தள்ளி அனுப்புதல் அல்லது பாதத்தின் உட்புறத்தைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல் பயன்படுகிறது.

காலின் மேல் பகுதியைப் பயன்படுத்தி உதைத்தல் (Outside of the foot)

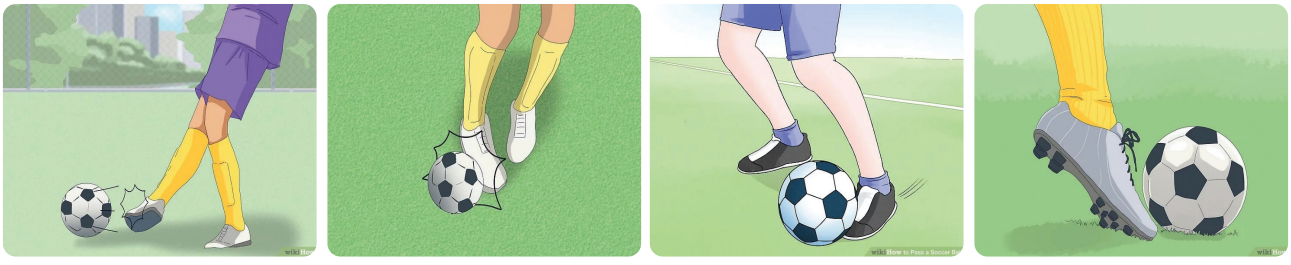
- குறுகிய தூரத்தைக் கடக்க காலின் மேல் பகுதியைப் பயன்படுத்தி அனுப்புவது பயன்படுகிறது.

காலின் உட்புறத்தைப் பயன்படுத்தி உதைத்தல் (Instep Drive)

- நீண்ட தூரத்திற்குப் பந்தினை அனுப்ப காலின் உட்புறத்தைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல் பயன்படுகிறது.

பந்தைச் செதுக்கி உயரே அடித்தல் (Chip Pass)

- பந்தைச் செதுக்கி எதிராளியின் தலைக்கு மேல் அதிக உயரத்துக்கு அனுப்ப பயன்படுகிறது. இது குறுகிய அல்லது நீண்ட உயரத்தை கடக்க பயன்படுகிறது.



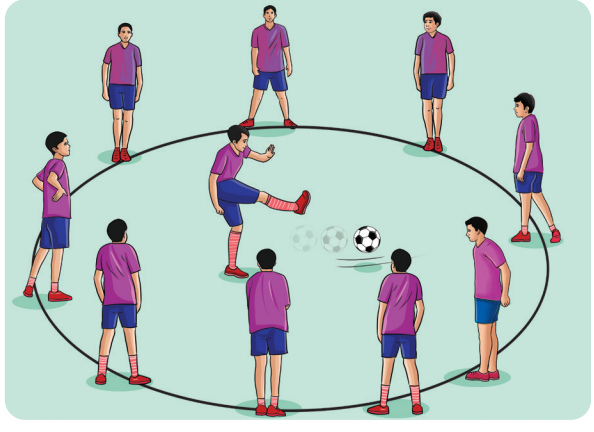
பந்தை தட்டுதல் (Dribbling)

பந்தைக் காலால் தட்டிச் செல்லுதல் கால்பந்து விளையாட்டில் ஒரு முக்கியமான திறனாகும். எதிரணியில் கால்பந்து வீரர்கள் நெருக்கமாக இருக்கும் இடங்களில் கூடத் திறமையாகப் பந்தைக் கடத்திச் செல்லப் பந்தைத் தட்டிச் செல்லும் திறன் பயன்படுகிறது. மாணவர் பந்துடன் நகரும்போது இத்திறனானது பந்தைத் தனது வசம் வைத்திருக்க உதவுகிறது. பந்தை வேகமாகத் தட்டிச் செல்வதும், தட்டிச் செல்பவர் தனது கட்டுப்பாட்டில் பந்தை வைப்பதும் கால்பந்து விளையாட்டில் முக்கியமாகும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி 1: வட்டத்தில் பந்தை வழங்குதல்

சுமார் 10 மீட்டர் விட்டம் உள்ள ஒரு பெரிய வட்டத்தை உருவாக்கவும். மாணவர்களை வட்டத்தினைச் சுற்றி சமமாக இடைவெளி விட்டு நிற்க வைக்கவும். ஒரு மாணவர் பந்துடன் வட்டத்தின் மையத்தில் நிற்க வேண்டும்.



பயிற்சி செய்யும் முறை

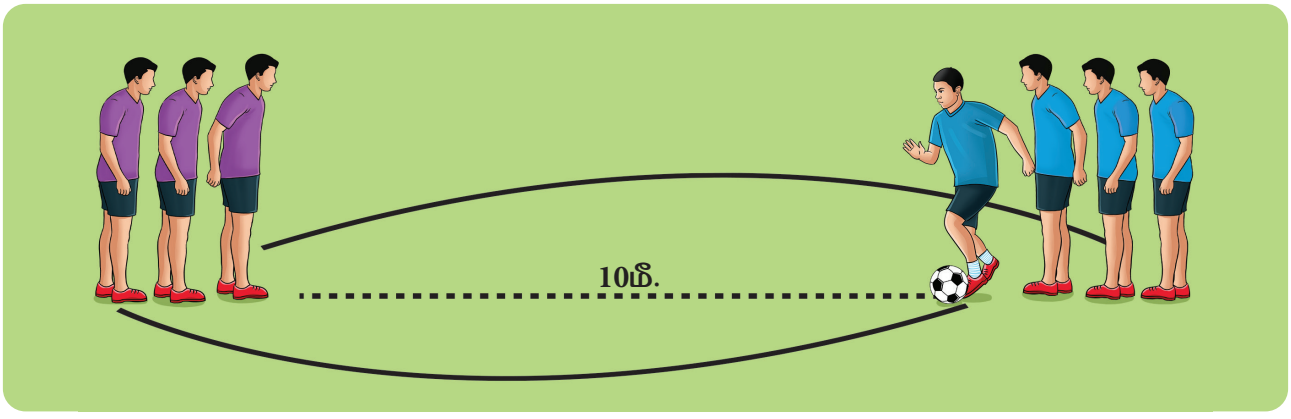
வட்டத்தின் நடுவில் நிற்கும் மாணவர் தனக்கு எதிர்புறம் உள்ள மாணவருக்கு பந்தை வழங்க வேண்டும். பந்தைப் பெற்ற மாணவர் பந்தினை மீண்டும் மைய வீரருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

பந்தைப் பெற்ற மைய வீரர் தனக்கு வலப்புறமோ அல்லது இடப்புறமோ உள்ள வீரருக்குப் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். ஒவ்வொரு வீரருக்கும் பந்தை அனுப்பிய பிறகு மையவீரர் வட்டத்திற்கு வர பந்தை முதலில் பெற்ற வட்டத்தில் நின்ற மாணவர் இப்போது மைய வீரராக மாறுவார். மையவீரராக இருந்தவர் வட்டத்தில் இணைவார்.

பயிற்சி செய்கின்றபொழுது துல்லியமான வழங்குதலையும், விரைவான வழங்குதலையும் கற்றுக் கொள்ள மாணவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பயிற்சி செய்யும் வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும்.

பயிற்சி 2 : பந்தை வழங்கி எதிர் திசையில் நகர்தல்

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். 10 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு குழுக்களையும் ஒருவரையொருவர் பார்க்குமாறு வரிசையில் நிறுத்தவும்.



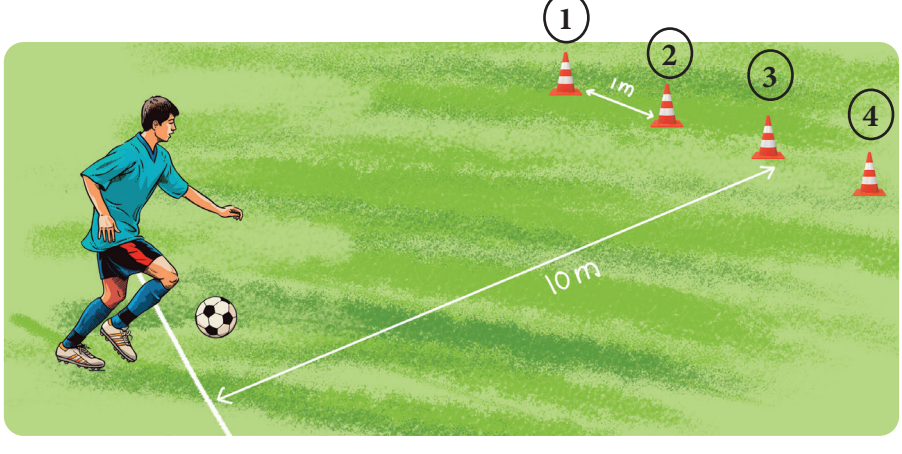
ஒவ்வொரு மாணவரும் தனக்கு முன்னாலுள்ள மாணவருக்கு பந்தினை வழங்க வேண்டும். பந்தை அனுப்பிய பிறகு, பந்தை அனுப்பியவர், எந்தத் திசைக்கு பந்தை அனுப்பினாரோ அந்தத் திசையிலுள்ள குழுவில் ஓடி இணைந்து கொள்ள வேண்டும். பந்தை பெற்றவர் நிறுத்தி மீண்டும் தனக்கு எதிரே உள்ள குழுவினருக்கு பந்தினை வழங்கிவிட்டு, எந்தக் குழுவுக்கு பந்தை வழங்கினாரோ அந்தக் குழுவில் சென்று கடைசி மாணவராக பின்னால் இணைந்து விட வேண்டும். இவ்வாறு பயிற்சியானது தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டும். தொடர்ச்சியாகப் பந்தை வீரர்களுக்கிடையே அனுப்புவதற்கும், பந்தை அனுப்பிய பிறகு ஓடுவதற்கும் இம்முறையை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதை உறுதி செய்யவும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

துல்லியமாக பந்தை அனுப்புதல் (Passing Accuracy)

உபகரணங்கள் : கால்பந்துகள் மற்றும் கூம்புகள்.

மாணவர்களை இரண்டு சமக் குழுக்களாகப் பிரித்து A மற்றும் B என பெயரிடவும். தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து 10 மீட்டர் தூரத்தில் நான்கு கூம்புகளை 1 மீட்டர் இடைவெளியில் வைக்கவும். தொடக்கக் கோட்டில் ஒருவர் பின் ஒருவராக A அணியினரை நிறுத்தவும். ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்படும். இரண்டு மற்றும் மூன்றாவது கூம்புகளுக்கிடையே பந்து கடந்தால் 3 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். ஒன்று மற்றும் இரண்டாவது கூம்புகளுக்கிடையே மேலும் மூன்று மற்றும் நான்காவது கூம்புகளுக்கிடையே பந்து கடந்தால் 5 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். A அணியினர் முடித்த பிறகு B அணியினர் A அணியினர் விளையாடியதுபோல விளையாட வேண்டும். A மற்றும் B அணியினர் பெற்ற புள்ளிகளைக் கணக்கிட்டு, அதிக புள்ளிகள் பெறும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



சுண்டாட்டம் (கேரம்)

நோக்கம்

- கேரம் பலகையைச் சரியாக வைத்தல். கேரம் காய்களை முறையாக அடுக்குதல் மற்றும் அடிப்பானை (striker) முறையாகப் பிடித்து அடித்தல் திறன்களை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல் வாயிலாக கேரம் விளையாடும் திறனை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

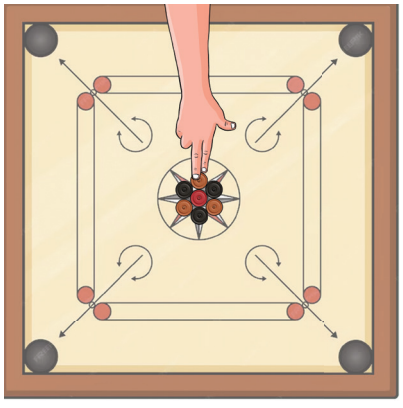
கேரம்

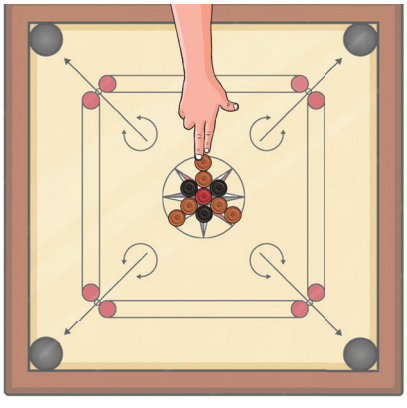


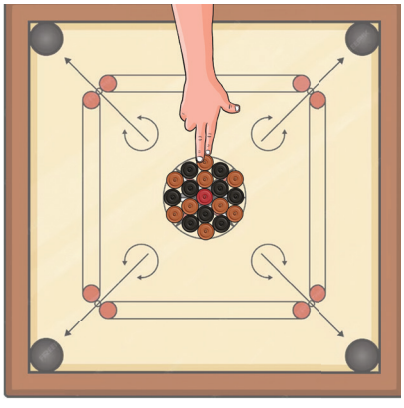
கேரம் மேசை மீது வைத்து விளையாடும் விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு துல்லியம் மற்றும் நுண்திறன்கள் தேவைப்படுகிறது. கேரம் விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு முன்பாக, கேரம் பலகையை முறையாக வைப்பது, காய்களை அடுக்குவது மற்றும் அடிப்பானைக்கொண்டு அடித்து விளையாடுவதற்கான அடிப்படைவிதிகளைப்பற்றிப்புரிந்துகொள்வதுஅவசியமாகும்.

கேரம் பலகையில் கேரம் காய்களை அடுக்கும் முறை

கேரம் காய்கள் கேரம் பலகையில் மைய வட்டத்தில் பின்வரும் வழிகளில் அடுக்கப் படுகின்றன.

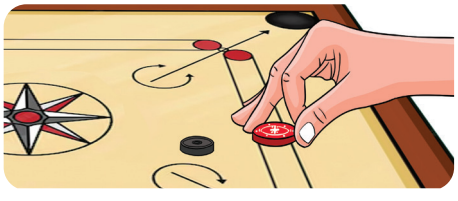






- இராணிக் காயை மைய வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். இராணிக் காயைச் சுற்றி முதல் வரிசையில் கருப்பு மற்றும் வெள்ளைக் காய்களை மாற்றி மாற்றி வைக்க வேண்டும்.
- முதல் வரிசையிலுள்ள வெள்ளைக் காய்க்கு முன்பாக இரண்டாவது வரிசையில் மூன்று வெள்ளைக் காய்களை ஆங்கில எழுத்து 'Y' வடிவில் வைக்க வேண்டும்.
- மீதமுள்ள காய்களை கருப்பு மற்றும் வெள்ளை என மாற்றி மாற்றி அடுக்கவும். அவ்வாறு அடுக்கப்பட்ட காய்கள் வட்ட வடிவத்தில் இருக்க வேண்டும்.

நேரான பிடி (Stright grip)



அனைவராலும் பயன்படுத்தப்படும் பிடி நேரான பிடியாகும்.

கட்டைவிரல் மற்றும் நடு விரலை அடிப்பானின் இருபுறமும் வைக்கவும். ஆட்காட்டி விரலை அடிப்பானின் பின்புறத்தில் வைக்கவும்.

பிடியை ஒழுங்குபடுத்துதல் (Grip Alignment)

மாணவர்களுக்கு அடிப்பதற்கான திசையினை சீரமைப்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தவும். நேரான அடித்தலுக்கு அடிப்பானை இலக்குடன் ஒரே நேர்க்கோட்டில் சீரமைக்கவும்.

அடிப்பானில் விரல்களை வைத்தல் (Finger Placement)

கட்டை விரலும் நடு விரலும் சமமான இடைவெளியில் சமமான அழுத்தம் ஆட்காட்டி விரலுக்குக் கிடைக்கும் வகையில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எளிதான அடி (Simple shot)

- இது கேரம் விளையாட்டில் மிகவும் பொதுவான அடித்தலாகும்.
- காய்கள் அடிக்கோட்டிற்கு முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- அடிப்பானை அடிக்கோட்டின் மேல் வைக்கவும். அடிப்பான் அடிக்கப்பட வேண்டிய காய் மற்றும் குழி (pocket) ஆகியவை ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- காயைக் குழியில் விழும்படி அடிப்பானைக்கொண்டு அடிக்க வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி 1: உருவகப் பயிற்சி

அடிப்பானைப் பயன்படுத்தாமல் பலகையில் விரலை முறையாக வைத்து அடிப்பானை அடிப்பதுபோலப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். விரல்களின் இயக்கத்தை நேராகவும், சீராகவும் வைத்திருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பயிற்சி 2: அடிப்பானுடன் பயிற்சி

அடிப்பானைப் பலகையில் வைத்து அதை விரலால் அடித்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். முதலில் மெதுவாக அடித்துப் பழக வேண்டும். பிறகு படிப்படியாக வேகத்தைத் கூட்டிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி 3: இலக்கை அடித்தல்

கேரம் பலகையில் இலக்கினை நிறுத்தி அதனை அடிப்பானைக்கொண்டு அடித்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு பயிற்சி செய்யும் பொழுது விரலும் இலக்கும் அடிப்பானும் நேர்க்கோட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

இந்தப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும். தொடர்ந்து செய்கின்ற பொழுது தசை நினைவாற்றலை வளர்க்க முடியும். மேலும், துல்லியமாகக் காய்களை அடிக்க உதவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை A, B என இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும். முதலில் A அணியில் உள்ள வீரர் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். ஒரு நபருக்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும். அதேபோல அடுத்த அணியும் விளையாடும். புள்ளிகள் கீழ்க்காணுமாறு கணக்கிடப்படும். மாணவர் அடிப்பானைக்கொண்டு காய்களை கேரம் குழிக்குள் தள்ளினால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். காய்களை குழிக்குள் தள்ளவில்லை என்றால் புள்ளிகள் எதுவும் வழங்கப்படாது. போடவில்லை என்றால் புள்ளிகள் எதுவும் வழங்கப்படாது. எந்த அணி அதிகப் புள்ளி பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

சிலம்பம்

நோக்கம்

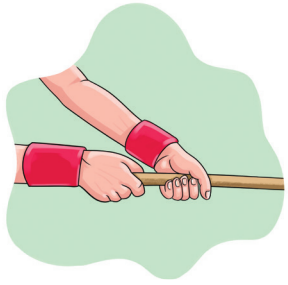
- சமநிலை மற்றும் சீரான வேகத்தோடு சிலம்பாட்டக் கம்பினைச் சுற்றும் நுணுக்கங்களை வெளிக்காட்டி சிலம்பாட்டத்தின் அடிப்படை காலடி முறைகளை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துதல்.

சமநிலை, சீரான நகர்வு மற்றும் ஏறு வரிசை செயல்படுத்துதல்

கற்பிக்கப்படும் திறன்கள்

சிலம்பம் என்பது தமிழர்களின் தற்காப்புக் கலை மட்டுமல்லாது தமிழர்களின் பராம்பரிய வீர விளையாட்டு ஆகும். சிலம்பத்தினைக் கம்பு சுற்றுதல் என்றும் கூறுவர். கம்பினைக் கையாளும் முறை, கால் அசைவுகள், உடல் அசைவுகள் எனப் பல கூறுகளைக் கொண்ட தற்காப்பு கலையாகும்.

கம்பைப் பிடிக்கும் முறை

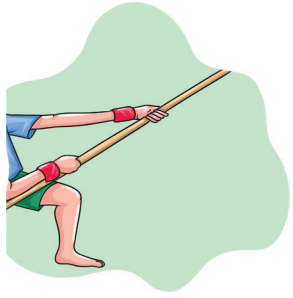


கம்பின் நுனியில் அரை அடி இடைவெளி விட்டு முதலில் வலக்கையையும் அதற்கு மேலாக இடக்கையினையும் கம்பைச் சுற்றிப் பிடிக்க வேண்டும்.

சிலம்பக் கம்பைப் பிடிப்பதில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன

1. இரண்டு கைகளால் அருகருகே பிடித்தல்.
2. இரண்டு கைகளால் அகலமாகச் சற்று தள்ளி பிடித்தல்.

காலடி (Kaladi)



காலடி என்பது சிலம்பத்தில் கால் எடுத்து வைக்கும் அமைப்பு முறையாகும். தொடக்க நிலையில் உள்ளவர்கள் கால் எடுத்து வைக்கும் அமைப்பு முறையில் நிபுணத்துவமாவது முக்கியமாகும். கம்பு சுற்றும் பொழுது கால் எடுத்து வைக்கும் முறையோடு இணைந்து கம்பு சுற்றும் பொழுது சிலம்பாட்டம் மிகச் சிறப்பானதாக அமைகிறது. சிலம்பத்தில் காலடி என்பது தாக்குதலுக்கான சக்தியைப் பெறுவதற்கு முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

சிலம்பாட்டத்தில் ஏறு வரிசை காலடி முறை: இது ஒரு அடிப்படையான கால் செயல்பாடுகளின் நுணுக்கமாகும். இதனை ஒண்டியடி அல்லது ஏறு வரிசை என்றும் அழைப்பர். சிலம்பம் பயிற்சி செய்கின்ற பொழுது நகர்வதற்கும் நிலை கொள்வதற்கும் இது அடிப்படையாக அமைகிறது.

ஏறு வரிசை முறையில் நிற்றல்

- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அகற்றி நிற்க வேண்டும்.
- பிறகு முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து நிற்கவும். கம்பை சரியான முறையில் உறுதியாகப் பிடிக்க வேண்டும்.

ஏறு வரிசை முறையில் நகர்தல்

- ஒரு தப்படி முன்னோக்கி அல்லது ஒரு தப்படி பின்னோக்கி எடுத்து வைக்கவேண்டும்.
- சமநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மையைப் பராமரிப்பதில் கவனம் செலுத்தவும்.
- அடிக்க அல்லது தடுப்பதற்குக் கம்பைத் தயாராக வைத்திருக்கவும்.

ஏறு வரிசை செயல்படுத்தும் முறை

முன்னோக்கி நகர

- உடல் எடையை முன் பாதத்திற்கு மாற்றவும்.
- ஒரு தப்படி முன்னெடுத்து வைக்கவும்.
- நிற்கும் நிலை மற்றும் கம்பின் நிலை ஆகியவற்றைச் சரியாக வைக்கவும்.

பின்னோக்கி நகர

- உடல் எடையைப் பின்பாதத்திற்கு மாற்றவும்.
- ஒரு தப்படி பின்னோக்கி எடுத்து வைக்கவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்



மாணவர்கள் ஏறுவரிசை மற்றும் இறங்கு வரிசையைச் சிலம்பக் கம்பில்லாமல் இருபது ஏறு வரிசைகள், இருபது இறங்கு வரிசைகளைச் செய்ய பயிற்சி செய்யவும்.

இதே செயல்பாட்டை சிலம்பத் கம்பினைப் பிடித்துக்கொண்டு மாணவர்களை செய்யச் சொல்லவும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

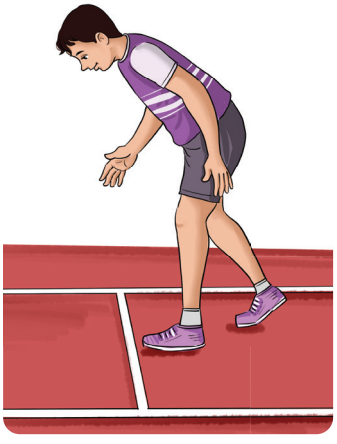
மாணவர்களை இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும். மாணவர்களை ஏறுவரிசை மற்றும் இறங்கு வரிசையை ஒவ்வொருவராக செய்ய சொல்லவும். எந்த மாணவர் சரியாகச் செய்கிறாரோ அந்த மாணவருக்குப் புள்ளிகள் வழங்க வேண்டும். எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெற்றதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

ஓட்டம் – தொடங்கும் நுட்பம்

நோக்கம்

- நடுத்தர மற்றும் நீண்ட தூர ஓட்டப்போட்டியில் நின்று தொடங்கும் ஓட்டத்தொடக்கத்தைத் திறம்பட தொடங்குவதற்கு முறையான நுட்பத்தைக் கற்பித்தல்.

நின்ற நிலை தொடக்கம்



நின்ற நிலை தொடக்கம் பொதுவாக நடுத்தர மற்றும் நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்வுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, இந்த நின்ற நிலை தொடக்கமானது 600 மீட்டர் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட 800 மீட்டர் 1500 மீட்டர், 3000 மீட்டர், 5000 மீட்டர் மற்றும் 10000 மீட்டர் ஆகிய பந்தயங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கற்பிக்கப்படும் அடிப்படைத் திறன்கள்

தெளிவான மற்றும் சுருக்கமான வழிமுறைகள் மற்றும் நடைமுறைச் செயல்விளக்கங்கள் மூலம், நிற்கும் தொடக்கத்திற்கான சரியான நுட்பத்தை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்.

"go" ("செல்") கட்டளைக்கு முன்

தொடக்கக் கோட்டிற்கு அருகில் முன்னங்காலை வைத்தல்:

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து பொருத்தமான தூரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து தங்கள் முன்னங்காலை வைப்பதற்கு மாணவர்களுக்குச் செய்து காட்டவும்.

முன்னங்காலிலிருந்து தோள்பட்டை அகலத்திற்கு பின்னங்காலை வைத்தல்:

உடல் சமநிலை மற்றும் கால் சக்திக்கு சரியான பொருத்துதலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கி முன் மற்றும் பின் பாதங்களுக்கு இடையே உள்ள சரியான தூரத்தைச் செய்து காட்டி, சரி செய்ய வேண்டும்.

முன்னங்காலுக்கு உடல் எடையை மாற்றுதல்

பின்னங்காலைத் தரையில் வைத்துக்கொண்டு மாணவர்கள் தங்கள் எடையை முன் பாதத்திற்கு மாற்ற வேண்டும். சரியான தொடக்கத்திற்கான நிலைத்தன்மையையும் தயார்நிலையையும் பராமரிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.

முன் காலின் எதிர் பக்கத்தில் கையை முன்னோக்கி வைத்து, மற்றொரு கையைப் பின்புறமாக வைக்க வேண்டும். உகந்த உடல் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்புக்கு கைகளை எவ்வாறு நிலைநிறுத்துவது என்பதை விளக்க வேண்டும்.

"go" ("செல்") என்ற கட்டளையை கேட்கும்போது

முன்னங்காலில் இருந்து உந்தித் தள்ளுதல்: உடல் சமநிலையையும் கட்டுப்பாட்டையும் பராமரித்து முன் பாதத்திலிருந்து தள்ளுமாறு விளக்க வேண்டும். ஓட்டத்தைத் தொடங்கும்போது தேவையான விரைவு, ஆற்றல் இயக்கத்தை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

கைகளை முன்னும் பின்னும் வீசுதல்: வேகத்தை உருவாக்க மாணவர்களை ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இயக்கத்தில் கைகளை முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் இயக்க வேண்டும். உடலை முன்னோக்கிச் செலுத்துவதில் கைகளின் விரைவு இயக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.

ஓட்டத்தைத் தொடங்க பின் காலை முன்னோக்கிக்கொண்டு வருதல்: ஓட்டத்தைத் தொடங்க பின் காலை முன்னோக்கிக்கொண்டு வருவதன் மூலம் தொடக்க நிலையில் இருந்து எளிதாக கால்களை மாற்ற மாணவர்களுக்கு வழிகாட்ட வேண்டும், சரியான மற்றும் திறமையான தொடக்கத்திற்குப் பின் காலை முன் காலுடன் ஒருங்கிணைத்து சீரமைக்க வேண்டும். மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நிலையையும் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு செயல்படுத்துவதை உறுதிசெய்ய, காட்சி விளக்கங்களை வழங்க வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

அடிப்படைத் திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

ஆசிரியர், பின்வரும் படிகளை மாணவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறுவதன் மூலம் நின்ற நிலை தொடக்க நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை வழங்க முடியும்.



1. **பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும்.** Go என்ற கட்டளைக்கு காத்திருக்க வேண்டும்.
2. **உடலின் சமநிலையை நிலை நிறுத்த வேண்டும்:** மாணவர்கள் தங்கள் உடல் எடையைச் சமநிலையோடு எவ்வாறு நிலையாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதைச் செய்து காட்டி பயிற்சி அளித்தல்.
3. **வலுவான கால் வைப்பு நிலை:** ஒரு நல்ல தொடக்கத்தைத் தொடங்க வலுவான பாதத்தை நிலை நிறுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள்.
4. **இரண்டாவது கால்வைப்பு நிலை:** தொடக்கத்திற்குத் தயாராவதற்கு இரண்டாவது பாதத்தை முதல் பாதத்திற்கு ஒரு அடி பின்னால் வைக்க வேண்டும்.
5. **எதிர் கை மற்றும் கால்:** சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துவதற்கு எதிரெதிர் கை மற்றும் காலை முன்னோக்கித் தொடங்க பயிற்சி அளித்தல்.
6. **கால் நிலைப்படுத்தல்:** கால்களைத் தோராயமாக ஒரு அடி இடைவெளியில் வைத்து உடல் நிலைத்தன்மையை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
7. **தொடக்கக் கோட்டில் கால்வைத்தல்:** தொடக்கக் கோட்டில் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சிகள் வழங்கி, மாணவர்களைப் பயிற்சிகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கவும். தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் பயிற்சிக்கான ஏராளமான வாய்ப்புகளை வழங்குவதன் மூலம், மாணவர்கள் தவறுகளைத் திறம்பட சரிசெய்து, சரியான மற்றும் நிலையான தொடக்கத் திறனை மேம்படுத்த முடியும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

30 மீட்டர் தொடரோட்டம் :

மாணவர்களை இரண்டு சமக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்: குழு A மற்றும் குழு B. தொடக்கக் கோட்டிற்கும் இறுதிக் கோட்டிற்கும் இடையே உள்ள தூரத்தை 30 மீட்டராக அமைக்கவும். ஆசிரியரின் கட்டளையின் பேரில், ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் முதல்

மாணவர் இறுதிக் கோட்டிற்கு ஓடி, தொடக்கக் கோட்டிற்குத் திரும்புவார். தூரத்தை முடித்த பிறகு, மாணவர் வரிசையில் அடுத்த மாணவனைத் தொடுகிறார். பின்னர் அவர் ஓடத் தொடங்குகிறார். ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் முழுத் தூரத்தையும் முடிக்கும் வரை இந்தச் செயல்முறை தொடர்கிறது. தூரத்தை முதலில் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

நீளம் தாண்டுதல்

நீளம் தாண்டுதலில் பாய்மர நுட்பம்

நோக்கம்

- நீளம் தாண்டுதலில் பாய்மர நுட்பத்தைப் (Sail Technique) பயன்படுத்தி தரையில் இருந்து உயர எழுந்து அதிகத் தொலைவைத் தாண்டுவதற்கான நுட்பத்தைக் கற்றுத் தருதல்.

அடிப்படைத் திறனைக் கற்பித்தல்

அணுகுமுறை (Approach): உடலைச் சற்று முன்னோக்கிச் சாய்த்து, தலையைக் குனிந்து, முழங்காலை உயரே உயர்த்தி, ஆற்றல் மிக்க கைகளின் இயக்கத்துடன் ஓடத் தொடங்கி, படிப்படியாக விரைவான ஓட்ட நிலைக்கு மாறி, வலுவான காலை ஊன்றி, தரையில் இருந்து மேலே எழுந்து முன்னோக்கித் தாண்டுவதை உறுதி செய்தல்.



அதிவேகத்தை பெறுவதற்காக தடகள வீரர் படிப்படியாக நிமிர்ந்து, வேகமான நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

தாண்டுவதற்கு வலுவான காலைப் பதித்தல் (Take off)

ஈர்ப்பு விசையை சற்று கீழே கொண்டுவருவதற்காக தாவுவதற்கு முன்பாக உள்ள கடைசி தப்படி சிறிது தூரமானதாகவும் பாதம் தரையில் படும்படியாகவும் இருக்க வேண்டும். தாண்டுவதற்கு வலுவான காலின் முன் பாதத்தினைத் தரையில் ஊன்றும்போது, கால் உடலுக்குச் சற்று முன்பாக இருக்க வேண்டும். வலுவான காலின் குதிகால் புட்டம் வரை வரும்போது கைகளின் இயக்கமானது முழங்கால் இயக்கத்துடன் இணைந்து தரையில் இருந்து மேலே முன் செல்வதைபோல் அமைந்திருக்க வேண்டும். இரு கைகள் மற்றும் கால்களையும் ஒருங்கே இயக்குவதன் மூலம் உடலைச் சுழலாமல் மேலெழுப்ப உதவுகிறது.



காற்றில் பறத்தல் (Flying in the air): தாண்டுவதற்கு வலுவான காலை வைக்கும்போது உடலின் மேல் பகுதி நேராகவும் செங்குத்தாகவும் இருக்க வேண்டும். உடலானது தரையில் இருந்து முன்னோக்கி உயர எழும்போது வலுவான காலை முன்னோக்கி நீட்டப்பட்ட மற்றொரு காலுக்கு இணையாகக் கொண்டுவந்து காற்றில் பறத்தல். இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாக இணைத்து முன்னோக்கிக் குதித்து தரையிறங்க வேண்டும்.



பறந்து தரை இறங்குதல் (Landing):

- கால்களை நன்றாக நீட்டுவதன் மூலம் காலடிகளின் நீளம் மற்றும் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
- உடலின் சமநிலை மற்றும் முன்னே உடம்பை கொண்டு செல்வதற்கு உடலின் மேல் பகுதியை முன்னால் வளைப்பது உதவிகரமாக இருக்கும்.

- கைகளை நன்றாக பின்புறமாகச் சுற்றுவதன் மூலம் உடம்பை முன்னால் கொண்டு செல்லவும் வேகத்தை உருவாக்கவும் உதவுகிறது.
- இடுப்பை முன்னோக்கித் தள்ளுவது இயங்கும் திறன் மற்றும் தரையிறங்கும் இடத்தை நோக்கி ஆற்றலைச் செலுத்துகிறது.

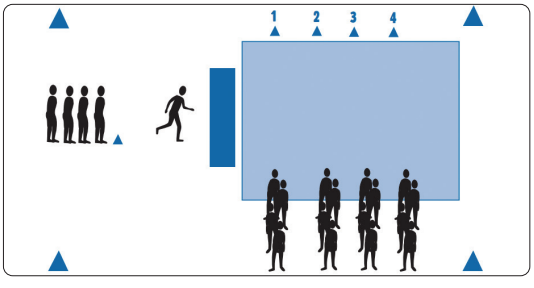


திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

முதலில் மாணவர்களுக்கு நீளம் தாண்டுதல் அணுகுமுறை ஓட்டத்தைக் கற்று கொடுக்கவும். உடலை சற்று முன்னோக்கிச் சாய்த்து தலையை கீழ்நோக்கி மற்றும் முழங்காலை உயர்த்தி நின்று சக்தி வாய்ந்த கை அசைவுகளுடன் ஓடத் தொடங்கி, படிப்படியாக வேகமாக ஓடுவதற்கு மாறவும். மாணவனின் வலுவான காலைக் கண்டறிந்து அந்தக் காலின் முன்காலால் குதிக்க (Takeoff) அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கவும். குதிக்க வலுவான காலை வைக்கும்போது உடலின் மேல்பகுதி நேராகவும், செங்குத்தாகவும் வைக்கவும். வலுவான காலை தரையிலிருந்து உயர்த்தி முன்னோக்கிக் குதிக்கவும். பறக்கும் நிலையில் உடல் தரையிலிருந்து முன்னோக்கி உயரும்போது வலுவான காலை மற்ற காலுக்கிணையாக முன்னோக்கி நீட்டவும். மேலும் முன்னோக்கிக் குதித்து, இரு கால்களையும் சேர்த்து தரையிறங்கப் பயிற்சி செய்யவும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

நீளம் தாண்டும் சவால்



குதித்துத் தாண்டி எழும் பலகையில் இருந்து பல்வேறு வண்ண நிறங்களில் அமைந்த கூம்புகளை நீளம் தாண்டும் பகுதியின் ஓரத்தில் வைக்கவும். இந்த விளையாட்டைத் தனி நபராகவோ அல்லது குழுவாகவோ விளையாடலாம். மூன்று மீட்டர் தொலைவில் முதல் கூம்பையும், பின்பு தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொரு 20 சென்டிமீட்டர் தொலைவிற்கு இரண்டாவது மூன்றாவது நான்காவது கூம்புமாக வைத்து மாணவர்களை வரிசையாக தாண்ட வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கூம்பிற்கும் ஒன்றிலிருந்து அதிகமாகப் புள்ளிகளை வழங்கவும். வீரர்கள் கூம்பின் அதிகப் புள்ளிகளை பெறும் நோக்குடன் நீளம் தாண்ட வேண்டும். அதிகத் தொலைவைத் தாண்டும் மாணவன் அல்லது குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்பட்டு பிற மாணவர்களால் பாராட்டப்பட வேண்டும்.

நீளம் தாண்டுதலில் தொங்கும் முறை நுட்பம்

நோக்கம்

- மாணவர்களிடம் நீளம் தாண்டுதலில் தொங்கும் முறை (Hang Style Technique) நுட்பத்தைக் கற்பித்துப் பயிற்சி அளித்தல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

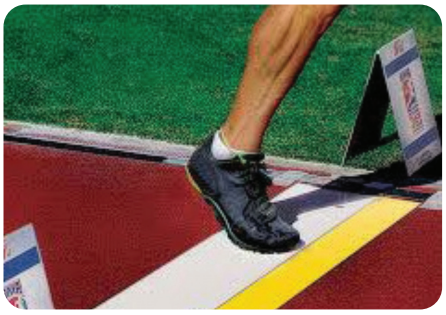
நீளம் தாண்டுதலில் பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய நுட்பங்களில் தொங்கும் முறை ஒரு சிறந்த நுட்பமாகும். இது தரையிலிருந்து மேலே தாவும்போது கைகள் மற்றும் கால்கள் இரண்டையும் நீட்டி நீண்ட அதிக காற்றியக்க உடல் நிலையை உருவாக்குகிறது. தரைலிருந்து முன்னோக்கித் தாவ விரும்பும் தாண்டுபவருக்குத் தங்கள் வடிவம் மற்றும் செயல்திறனை மேம்படுத்தி நீளம் தாண்டும் தூரத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

அணுகுமுறை ஓட்டம் (Approach Run)



நீளம் தாண்டுதலில் அணுகுமுறை ஓட்டமானது உதைத்தெழும் பலகையை அடைய சுமார் 30 முதல் 45 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடும் வேகம் மற்றும் நிலையை உள்ளடக்கியதாகும். நீளம் தாண்டுபவர் நிமிர்ந்த உடல் நிலையில் ஓடும் வேகம் குறையாமல் கிடைமட்ட வேகத்தைச் செங்குத்து வேகமாக மாற்றுவதற்கு உதைத்தெழும் பலகையில் வலுவான காலை உதைத்தெழப் பயன்படுத்த வேண்டும். வேகத்தை இழக்காமல் குதித்தலில் சுமூகமான மாற்றத்தை உறுதி செய்வதற்காக இடுப்பைக் கீழிறக்கி உயர்த்துவது கடைசி தப்படிகளில் உள்ளடக்கியதாகும்.

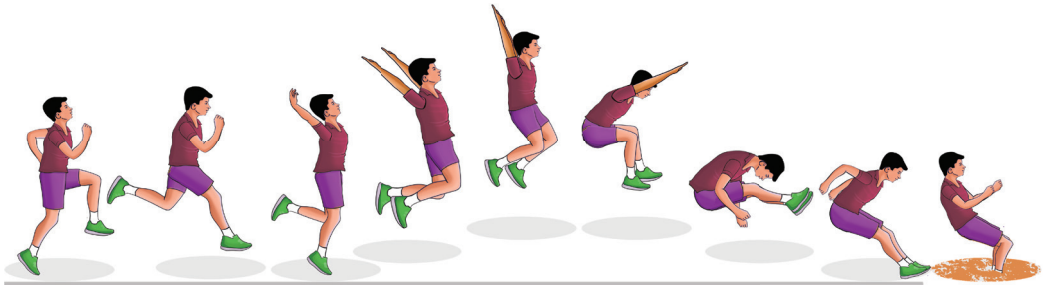
உதைத்தெழுதல் (Take - off)



நீளம் தாண்டுதலில் அணுகுமுறை ஓட்டத்தைத் தொடர்ந்து, உதைத்தெழும் பலகையில் வலுவான கால் பதித்து உதைத்தெழுவது மிகவும் முக்கியமான கட்டமாகும். இது நீளம் தாண்டுதலில் நீளம் தாண்டுபவர் அணுகுமுறை ஓட்டத்திலிருந்து பறக்கும் கட்டத்திற்கு மாறும் நிலையாகும். நீளம் தாண்டுபவர் எந்தக் காலை உதைத்தெழும் பலகையை மிதித்தெழப் பயன்படுத்துகிறாரோ அந்தக் காலை உதைத்தெழும் **வலுவான கால்** (Strong Foot) என்கின்றோம்.பொதுவாக வலக்கை வீரர் இடக்காலில் உதைத்தெழுவார்.

நீளம் தாண்டுதலின் வெற்றிக்கு உதைத்தெழுதல் மிக முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. விளையாட்டு வீரர்கள் இந்த நுட்பத்தில் பயிற்சி பெறுவது மிகவும் அவசியமாகும்.

காற்றில் பறத்தல் (அ) பயணித்தல் (Flight)



- தொங்கும் முறை என்பது நீளம் தாண்டும் முறையில் உதைத்தெழுந்த பின் காற்றில் கைகளையும் கால்களையும் அசைத்து, முதுகைப் பின்னோக்கி இழுத்து நீண்ட தூரத்தை அடைய பயணிக்கும் கட்டத்தில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி தரை இறங்கும்முன் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்களில் ஒன்றாகும்.
- நீளம் தாண்டும் வீரர் தொங்கும் முறையில் தாண்டும் பொழுது தாண்டும் தூரம் குறையாமல், முன்னோக்கிய வேகத்தை பராமரித்து, திறமையாகத் தாண்டி தரை இறங்குவதற்கு உதவுகிறது.

தரை இறங்குதல் (Landing)



நீளம் தாண்டும் வீரர், தாண்டும் தூரத்தை அதிகரித்து மென்மையாகத் தரையிறங்குவதற்கான கட்டம் இதுவாகும். அதிக முன்னோக்கிய வேகத்தை உருவாக்கிக்கொண்டு அதிக நீளத்தை அடைந்து, மணற்பரப்பின் மேல் தரை இறங்குவதே இதன் நோக்கமாகும். நீளம் தாண்டும் பொழுது தாண்டுபவரின் மேல் உடம்பு அதிகம் திரும்புவதைத் தவிர்க்கவும். இது வீரர் தாண்டும் நீளத்தைக் குறைக்கக் கூடும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

அணுகுமுறை (Approach)

- அணுகுமுறை ஓட்டத்தை முதலில் 12 தப்படிகள் (steps) கொண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பிறகு படிப்படியாக 20 முதல் 22 தப்படிகள் வரை எண்ணிக்கையை அதிகரித்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
- சீரான ஓட்டம் மற்றும் அதிகபட்ச வேகத்தை அடைந்து சரியான நேரத்தில் உதைத்தெழுவதில் முன்னேற்றம் காண்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- அணுகுமுறை ஓட்டத்தின் கடைசி இரண்டு தப்படிகளைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உதைத்தெழும் பலகையில் சரியாக மிதித்தெழுவதை உறுதிப்படுத்துதல் அவசியம்.

அணுகுமுறை ஓட்டத்தின் கடைசி இரண்டு தப்படிகள்

- அணுகுமுறை ஓட்டத்தின் கடைசி இரண்டு தப்படிகளில் கடைசிக்கு முந்தைய தப்படி சற்று நீளமாக இருக்குமாறு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- உதைத்தெழுவதற்குத் தயாராக, கடைசிக்கு முந்தைய தப்படியில் தாண்டும் வீரரின் மைய ஈர்ப்பு விசையை சற்று தாழ்த்த வேண்டும்.
- நீளம் தாண்டும் வீரரின் கடைசி தப்படி சற்று குறுகிய தப்படியாக எடுத்து வைத்து புவி ஈர்ப்பு மையத்தைச் சற்று உயர்த்தி உதைத்தெழும் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

உதைத்தெழுதல் (Take-off)

- குதிகால் அல்லது முன்னங்கால்களில் குதித்தெழுவதைத் தவிர்த்து உதைத்தெழும் பலகையில் வலுவான காலின் முழு பாதத்தையும் தட்டையாக வைத்து பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.
- சரியான உடல் தோரணையைப் பராமரித்து உதைத்தெழும்போது இடுப்பைத் தோள்பட்டைக்குச் சற்று முன்னால் வைத்து பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- கைகள் மற்றும் உதைத்தெழப் பயன்படுத்தாத காலை பயன்படுத்தி செங்குத்து இயக்கத்தை உருவாக்கவும்.

உதைத்தெழுந்த பிறகு காற்றில் பறத்தல் அல்லது பயணித்தல்.



- கைகளையும் கால்களையும் அதிகபட்ச தூரத்தை அடைய மேலே அல்லது காற்றில் முன்னோக்கி நீட்டவும்.
- தரையில் இருந்து உடல் மேலே எழும்போது கைகள் மற்றும் கால்கள் இரண்டையும் நீட்டி அதிகக் காற்று இயக்க உடல் நிலையை உருவாக்கித் தொங்கு நிலையில் தாண்டுதலின் உச்ச உயரத்தை அடையும் வரை உடல் தோரணையைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- உச்ச உயரத்தை அடைந்த பிறகு தரை இறங்கும் நிலையில் கால்களை முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

தரையிறக்கம் (Landing)

- இரண்டு கால்களையும் இணைத்துத் தரை இறங்கும்போது கால்களில் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தவிர்க்க கால்கள் பிரிக்கப்பட்டு முழங்கால்களை வளைத்து தரையிறங்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- தரையிறங்கும்போது உடலை முன்னோக்கிச் சாய்க்க வேண்டும்.

களத்தைவிட்டு வெளியேறுதல்

- இறுதியாகத் தாண்டிய நீளத்தின் அளவு குறையாமல் முன்னோக்கி எழுந்து, நீளம் தாண்டும் மணற்பரப்பை விட்டு முன்னோக்கி வெளியே வரவேண்டும்.
- நீளம் தாண்டுதலில் தரை இறங்கிய பிறகு முதுகுக்குப் பின்பக்கம் கைகளை வைப்பதும், பின்னோக்கி களத்தைவிட்டு வெளியேறுவதும் தவறான முறையாகும்.

ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் பயிற்சி செய்வது, சரியான நுட்பத்தில் கவனம் செலுத்துவது, நிலையான மற்றும் பயனுள்ள நீளம் தாண்டுதலில் தொங்கும் முறையில் வேகம் மற்றும் அணுகுமுறை முன்னேற்றம் காண பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

குழுவாக நீளம் தாண்டுதல் போட்டி

மாணவர்களை ஒரு அணிக்கு நான்கு பேர் கொண்டக் குழுவாகப் பிரிக்கவும், ஒவ்வொரு குழு மாணவர்களும் வரிசையாகத் தாண்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு தாவலின் தூரத்தையும் அளந்து பதிவு செய்யவும். ஒவ்வொரு அணியின் நான்கு தாவல்களின் ஒட்டுமொத்த அளவுகளைக் கணக்கிடவேண்டும். ஒட்டுமொத்த தாண்டுதலில் அதிகத் தூரம் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

குண்டு எறிதல்

நோக்கம்

- குண்டெறிதலில் அதிகத் தொலைவு எறிவதற்கான நேரியல் நுட்பத்தைக் கற்றுத் தருதல்.

நேரியல் நுட்பம் (Linear Technique)

அடிப்படைத் திறனைக் கற்பித்தல்

குண்டைப் பிடித்தல்



- குண்டை உள்ளங்கையில் படாமல், விரல்களின் அடிப்பகுதியில் பிடிக்கவும்.
- பிடிமானத்தை வலிமையாக்க உங்கள் விரல்களை அகற்றி கட்டை விரலின் துணையுடன் பிடிக்கவும்.
- மணிக்கட்டினைப் பின்னால் வளைத்து முன் கைக்குச் செங்குத்தாகக் குண்டை பிடிக்கவும்.

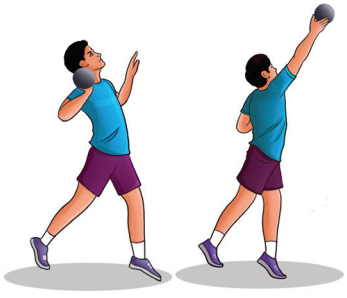
குண்டை எறிவதற்கு தயாராக வைத்தல்



- குண்டைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.
- உங்கள் தாடையின் கீழ் இருக்கும் வகையில் அதை நேராகக் கீழே இறக்கவும்.

- குண்டை உங்கள் கழுத்தை நோக்கி அழுத்துங்கள்.
- முழங்கையைத் தரைக்கு இணையாக உயர்த்தவும்,
- கட்டைவிரல் தோள்பட்டை எலும்பை நோக்கி கீழே உள்ளதா எனச் சரிபார்க்கவும்.
- உள்ளங்கை எறியும் திசையை நோக்கி இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

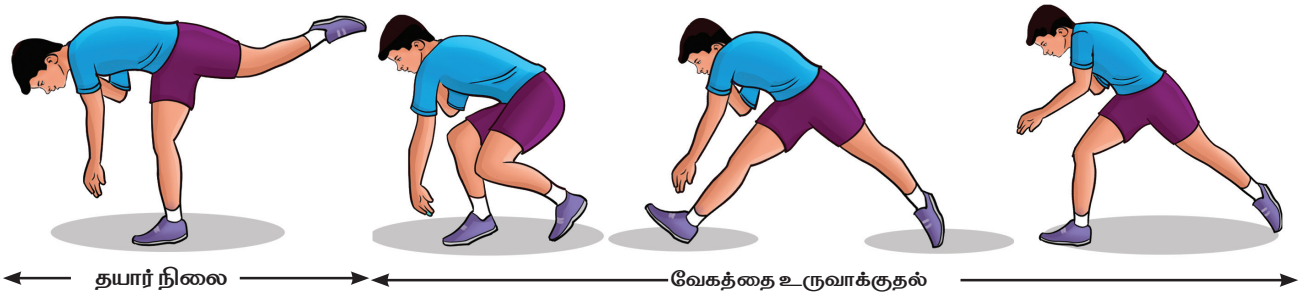
குண்டை எறிதல்:

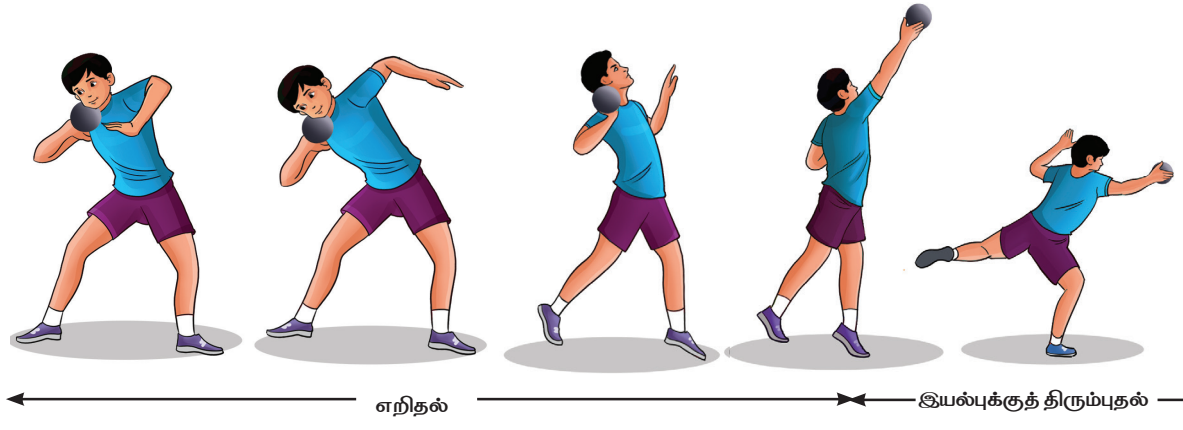


- பார்வையினை மேல் நோக்கி வைத்திருங்கள்.
- கழுத்தில் இருந்து மிகுந்த விசையுடன் குண்டைத் தள்ளவும்.
- முழங்கையை மடக்காமல் உயரத்தில் நிலைத்திருக்கச் செய்யவும்.
- மணிக்கட்டை விசையுடன் திருப்பி, குண்டைத் தள்ளுவதை நிறைவு செய்யவும்.
- இடக்காலைத் தரையில் இருத்தி, உடம்பு முன் செல்வதைத் தடுக்கவும்.
- இடது கையை உடலின் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

கால்களால் மிதித்து எறியும் நிலைக்குச் செல்லுதல்.

- வளையத்தின் பின்புறத்தில் வட்டக்கோணப் பகுதியின் குண்டு எறியும் எதிர் திசையைப் பார்த்து நிற்கவும்.
- கழுத்தில் குண்டை அழுத்தவும்.
- இடக்கையைத் தளர்வாக நீட்டவும்.
- இடக்காலை கால் தடுப்புப் பலகையை நோக்கி நீட்டவும்.
- உடல் எடையின் பெரும்பகுதி வலக்காலில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.





திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

மணிக்கட்டை விசையுடன் திருப்புதல்:

எறிய வேண்டிய வட்டக் கோணப் பகுதியினை நோக்கி நிற்கவும். குண்டை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மணிக்கட்டை விசையுடன் திருப்பி கையில் இருந்து வெளிவிடவும்.

இரண்டு கைகளால் எறிதல்

உள்ளங்கைகள் முன்னோக்கியும், கட்டை விரல்கள் தரையினை நோக்கியும் இருக்குமாறு குண்டினை இரு கைகளாலும் மார்பை ஒட்டி பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். முழங்கைகளை உடலுக்குச் செங்குத்தாக வைத்து இருக்க வேண்டும். பின்பு குண்டினை இருகைகளாலும் விசையுடன் முழங்கையினை உயர்த்தி மேல்நோக்கித் தள்ள வேண்டும்.

கைகளால் எறிதல்:

நேராக நிமிர்ந்து எறியும் வட்டக்கோணப் பாதையை நோக்கி நின்று கொள்ளவும். பார்வையினை மேல் நோக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். குண்டைக் கழுத்தில் இருந்து விசையுடன் எறியும் பகுதியை நோக்கிக் கொண்டுவந்து, இறுதியாக மணிக்கட்டை விசையுடன் திருப்பி எறிய வேண்டும்.

முழங்கால்களை மடக்குதல்

முழங்கால்களை மடக்கி, இடுப்பை கீழ்நோக்கி சரித்து எறியும் வட்டக்கோணப் பாதையை நோக்கி நிற்கவும். பார்வை மேல் நோக்கி இருக்கவும், கழுத்தில் இருந்து குண்டை விசையுடன் தள்ளவும், அவ்வாறு தள்ளும் வேளையில் கால்களைத் தரையில் அழுத்தி இடுப்பை உயர்த்த வேண்டும். இரண்டும் ஒருசேர இருக்க வேண்டும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

குண்டெறிதல் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை கொண்ட A மற்றும் B அணிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் A அணி தொடக்கக் கோட்டிற்கு பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் நிற்க வேண்டும். முதலாவது நிற்பவர் கைகளில் குண்டினை வைத்திருப்பார். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கேற்ப முதலாவதாக நிற்பவர் குண்டைத் தூக்கி முன்னோக்கி எறிய வேண்டும். பின்பு அந்த அணியின் இரண்டாமவர் குண்டு விழுந்த இடத்திலிருந்து முன்னோக்கி எறிவார். இவ்வாறாக அந்த அணியில் உள்ள அனைவரும் எறியும் வரை போட்டி நடக்கும். பின்னர் B அணியினரும் குண்டை எறிய வேண்டும். இறுதியாக அதிக தூரம் எறிந்த அணி வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.

வகுப்பு 6
அலகு 4

தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்

நோக்கம்

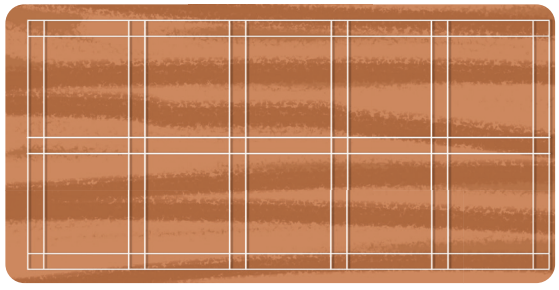
- தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள் மூலம் மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியை உறுதிப்படுத்துதல்.

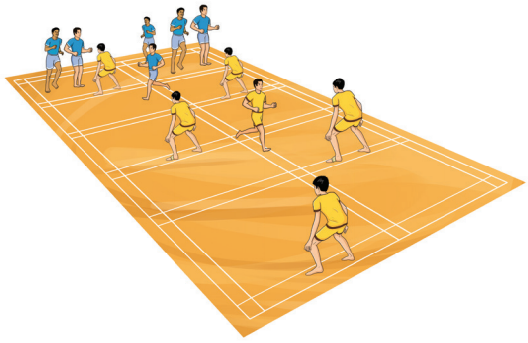
தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்

கிளித்தட்டு

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் கிளிகள் மற்றும் காய்கள் என இரு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். படத்தில் உள்ளவாறு ஆடுகளத்தை வரைந்து கொள்ள

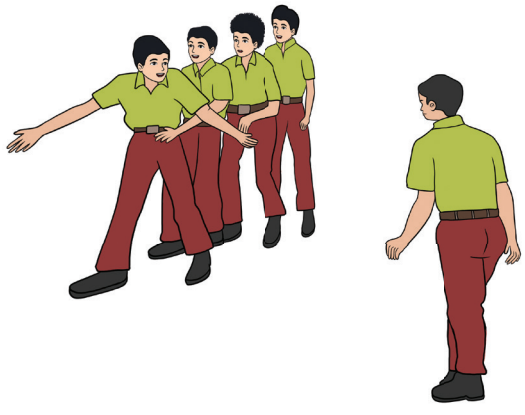
வேண்டும். காய்கள் உட்புகுந்து ஓடுபவர்களாவும், கிளிகள் தடுப்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள். தடுப்புக் கிளிகள் கிடைமட்டமான கோட்டில் பக்கவாட்டில் மட்டுமே நகர வேண்டும். ஒரே இடத்தில் நிற்கக் கூடாது. தலைமைக் கிளி கிடைமட்டமாகவும் செங்குத்தாகவும் அனைத்துக் கோடுகளிலும் நகரலாம். ஆசிரியரின் ஊதல் ஒலிக்குப் பிறகு, காய்கள் கட்டத்திற்குள் செல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். தடுப்புக் கிளிகள் காய்கள் முன்னேறிச் செல்வதைத் தடுக்க வேண்டும். கிளிகளிடம் அகப்பட்டால் காய்கள் தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து கட்டங்களுக்குள் புகுந்து கிளிகளிடம் தப்பித்து எல்லைக் கோட்டினைத் தொட்டால் காய்கள் பழங்களாகக் கருதப்படும். பழமானவர் மீண்டும் எல்லைக் கோட்டில் இருந்து கிளிகளிடம் அகப்படாமல் தொடக்கக் கோட்டினை அடைந்தால் ஒரு வெற்றிப் புள்ளி வழங்கப்படும். அனைவரும் ஆட்டம் இழந்தாலும் அல்லது அனைவரும் வெற்றிப்புள்ளி பெற்றாலும், தொடர்ந்து 9 நிமிடங்கள் விளையாட வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அடுத்த 9 நிமிடங்களுக்கு கிளிகள் காய்களாகவும், காய்கள் கிளிகளாகவும் மாறி விளையாட வேண்டும். இறுதியில் அதிக வெற்றிப்புள்ளிகள் பெறுபவர்களை, எதிரணியினர் பாராட்ட வேண்டும்.





பாக்கு வெட்டியைக் காணோமே!

மாணவர்களைச் சிறுசிறு குழுக்களாக எண்ணிக்கைகளுக்கேற்ப பிரிக்கவும். பாக்கு வெட்டியைத் தேடுபவராக ஒருவரை நியமிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவும் தனக்குரிய தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் ஓடும் குழுவானது தலைவருக்குப் பின்னால், முன் இருப்பவரின் இடுப்பினை பிடித்துக்கொண்டு வரிசையாக நிற்கவேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கிணங்க பாக்கு வெட்டியைத் தேடுபவர் துரத்தி வரிசையில் கடைசியில் இருப்பவரைத் தொட முயல்வார், குழுவின் தலைவராக நியமிக்கப்பட்டவர் தொடவிடாமல் தடுப்பார். வரிசையில் கடைசியில் நிற்கும் மாணவர் வளைந்து வளைந்து தன்னைத் தொடவிடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வார். கடைசியில் இருப்பவர் தொடப்பட்டால் பாக்கு வெட்டியைத் தேடுபவராக மாற்றப்படுவார். விளையாட்டினை மெருகூட்ட தொடுபவர் "பாக்கு வெட்டியைக் காணோமே!" எனப் பாட அதற்கு ஓடுபவர்கள் "தேடி ஓடி பிடித்துக்கொள்" என எசப்பாட்டு பாடவேண்டும். இவ்வாறு சிறிது நேரம் விளையாட்டு தொடரும்.



தேரை தவளை ஓட்டம்

15 மீட்டர் இடைவெளியில் ஆரம்பக் கோடும் எல்லைக் கோடும் வரைந்து ஒரு மீட்டர் அகலத்தில் ஓடுபாதைகள் வரைய வேண்டும். எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மாணவர்களை குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டில் ஓடுபாதைக்கு ஏற்ப, மாணவர்களை தேரை போன்று முன்னால் இரு கைகளை ஊன்றி



அமர செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் தேரை போன்று மேல்நோக்கி குதித்து, முன்னோக்கி ஓடிச் சென்று முடிவு கோட்டைக் கடக்க வேண்டும். இவ்வாறாக ஒவ்வொரு குழு மாணவர்களும் ஓடி முடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிலிம் வெற்றி பெற்ற மாணவர்கள் இறுதிச்சுற்றில் ஓட வேண்டும். இறுதிச்சுற்று ஓட்டத்தில் முதல் மூன்று இடங்களை வென்றவர்களை மற்ற அனைத்து மாணவர்களும் கைதட்டி பாராட்டி மகிழ வேண்டும்.

சுண்டு முத்து

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, இருவர் இருவராக விளையாட்டை விளையாட வேண்டும். நாணயம் சுண்டுதலின் மூலம் ஆட்ட வரிசை தீர்மானிக்கப்படும். சம எண்ணிக்கையில் மாணவர்களுக்கு புளிய முத்துகள் வழங்கப்பட வேண்டும். விளையாட்டை துவங்கும்போது இருவரிடமிருந்தும் சம எண்ணிக்கையிலான புளியங்கொட்டைகளைப் பெற்று, ஆடுபவர் தரையில் வீச வேண்டும் ,பின்பு ஏதேனும் இரண்டு முத்துகளுக்கு இடையில் சுண்டு விரலால் கோடு போட வேண்டும். அப்போது முத்து அசைந்தால், முத்து எதிராளிக்கு வழங்கப்படும். முத்துகளை வீசியவர் ஆட்டம் இழப்பார். அசையா விட்டால் ஒன்றை ஒன்றால் சுண்டி, இரண்டையும் தனதாக்கிக் கொள்வார். இவ்வாறாக அனைத்து முத்துக்களும் சுண்டப்பட்ட பின் எதிராளி ஆட்டத்தை தொடங்குவார்.

விதி 1: புளியமுத்தைச் சுண்டும்போது ஒன்றோடு ஒன்று மோதாவிட்டால் இரண்டும் எதிராளிக்கு வழங்கப்படும்.

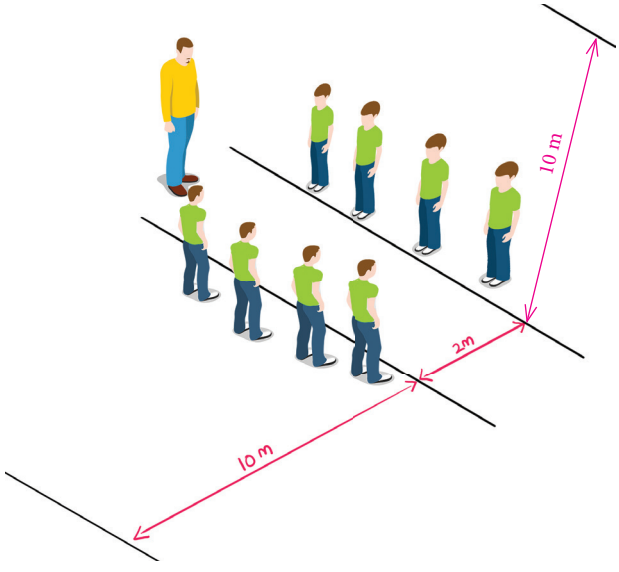
விதி 2: ஒன்றோடு ஒன்று சுண்டும்போது, வேறுமுத்தில் பட்டால் தரையில் உள்ள புளியமுத்துகள் அனைத்தும் எதிராளிக்கு வழங்கப்படும். எதிராளி மீதமுள்ள புளியமுத்துகளை தரையில் வீசி ஆட்டத்தை தொடங்குவார்.

அதிக முத்துகளை பெற்றவரே வெற்றி பெற்றவராக கருதப்படுவார்.

மனமகிழ் விளையாட்டுகள்

காகம்... காடை...

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரு அணிகளாகப் பிரித்துக் காகம் மற்றும் காடை எனப் பெயரிட வேண்டும். 2 மீட்டர் இடைவெளியில் சமமான இரண்டு கோடுகளை வரைய வேண்டும். இரண்டு மீட்டர் கோட்டிலிருந்து 10 மீட்டர் தொலைவில் இருபுறமும் எல்லைக் கோடு வரைய வேண்டும். இரண்டு குழுக்களையும் 2 மீட்டர் கோடுகளுக்கு வெளியே நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் படத்தில் காட்டியவாறு நின்றுகொண்டு கா...கம் அல்லது கா.....டை என்று முழுமையாகச் சொல்லாமல், முதல் எழுத்துகளை உச்சரிப்பார். ஆசிரியர் காகம் என்று முழுச்சொல்லை சொல்ல, காகம் அணியினர் காடை அணியினரைத் துரத்தித் தொட வேண்டும். காடை அணியினர் பிடி படாமல் அவர்களது எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி ஓட வேண்டும். பிடிபடும் காடை அணியினர் காகம் அணியில் தங்களை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதேபோல் காகம் மற்றும்



காடை என வார்த்தைகளை மாற்றி மாற்றிக் கூறி போட்டியினைத் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும். போட்டியின் இறுதியில் எந்த அணியில் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளதோ அந்த அணியே வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.

விவசாயி – காகம் தறி ஓட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும், ஒவ்வொரு குழுவையும் மீண்டும் சம எண்ணிக்கையில் காகம் மற்றும் விவசாயி என இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். 10 மீட்டர் இடைவெளியில் எதிர் எதிரே இரண்டு எல்லைக்கோடுகள் வரைந்து அவற்றிற்கு இடையே நான்கு சிறிய வட்டங்கள் சம தூரத்தில் வரைய வேண்டும். ஒரு குழுவினைச் சார்ந்த விவசாயிகள் ஒரு எல்லைக்கோட்டிலும் காகங்கள் அதன் எதிர் எல்லைக்கோட்டிலும் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். விவசாய அணியில் முதலில் நிற்கும் விவசாயியின் கையில் நான்கு கூம்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். போட்டி ஆரம்பித்ததும் விவசாயி தனது கைகளில் உள்ள கூம்புகளைத் தனக்கு முன் உள்ள நான்கு சிறிய வட்டங்களில் ஒவ்வொன்றாக வைத்துவிட்டு காகத்தின் வரிசையில் பின்னே சென்று இணைய வேண்டும். இதனை அடுத்து முதலில் இருக்கும் காகம் ஒரு காலால் நொண்டியடித்துச் சென்று ஒவ்வொரு வட்டத்திலுள்ள கூம்புகள் அனைத்தையும் எடுத்து எதிர் வரிசையில் நிற்கும் விவசாயியிடம் கொடுத்து விவசாயக் குழுவின் பின்னே இணைந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக தொடர்ந்து குழுவில் உள்ள அனைவரும் ஓடி முடித்தவுடன் முதல் மாணவன் தொடக்கக் கோட்டிற்கு வரும்பொழுது விளையாட்டு முடிவடைகிறது.எக்குழு முதலில் ஓடி முடிக்கிறதோ அக்குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாகக் கருதப்படும்.



எல்லோரும் இடம் மாறுங்கள்

மாணவரில் ஒருவரைத் தவிர மற்ற மாணவர்கள் கைகளைக் கோர்த்து விரித்து பெரிய வட்டத்தை உருவாக்கவும். வட்டத்தைச் சுற்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப சிறியவட்டங்களை வரைந்துகொள்ள வேண்டும்.மாணவர்களில் ஒருவரைத் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவர் பெரிய வட்டத்தின் மையத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்கள் சிறிய வட்டங்களுக்குள் ஒவ்வொருவராக நின்று கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், தொடும் மாணவர் சத்தமாக "எல்லோரும் இடம் மாறுங்கள்" என்று கூற, உடனே சிறு வட்டத்தில் இருக்கும் மாணவர்கள் தாங்கள் நிற்கும் வட்டத்தை விட்டு வேறொரு வட்டத்திற்கு ஓடிச்சென்று நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு மாறும்பொழுது வட்டத்தின் நடுவில் உள்ள மாணவரும் ஓடிச்சென்று ஏதாவது ஒரு சிறிய வட்டத்தில் நிற்க

வேண்டும். இறுதியில் நிற்பதற்கு வட்டம் கிடைக்காத மாணவர் தொடுபவராக மாறி வட்டத்தின் மையத்தில் நின்று முன்புபோல ஆட்டத்தினைத் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை விளையாட்டுத் தொடரும்.



தடைகளைக் கடந்தோடும் தொடரோட்டம் (Obstacle Relay)

தொடக்கக் கோட்டிற்கும் எல்லைக் கோட்டிற்கும் இடையில் ஒவ்வொரு அணியின் பாதையிலும் தொடர்ச்சியான தடைகளை வைக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவரும் எல்லைக் கோட்டிற்கு தனது பாதையில் உள்ள தடைகளைத் தாண்டி, குதித்து, தாவி, தவழ்ந்து, திரும்பி, மீண்டும் தடைகளைத் தாண்டி, வரிசையில் உள்ள அடுத்த மாணவனைத் தொடவேண்டும். மற்ற அனைத்து மாணவர்களும் அதேபோல் செய்யவேண்டும். முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

கிடி கிடி தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு முதல் நான்கு குழுக்களாக பிரித்து தொடக்கக் கோட்டிற்கு பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கு முன்பும் 5 மீட்டர் தூரத்தில் ஒரு மீட்டர் உயரம் உள்ள ஒரு குச்சியை நட வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலிக்கு ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ள முதல் மாணவன் குச்சியை நோக்கி ஓடி இரண்டு கைகளையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக குச்சியின் மேல் முனையில் வைத்து தனது நெற்றியை கைகளுக்கு மேல் வைத்து நெற்றியை குச்சியில் இருந்து எடுக்காமல் ஐந்து முறை குச்சியைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். பின்பு அவரவர் அணியில் உள்ள இரண்டாவது மாணவரைத் தொட்டு அவரை ஓடச்செய்யவேண்டும். இறுதியில் எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனதோ அந்த அணியினை வெற்றி பெற்றதாக அறிவித்து மற்ற அணியினரால் பாராட்டப்பட வேண்டும்.

சுரங்கப்பாதை தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு முதல் நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். 15 மீட்டர் இடைவெளியில் ஆரம்பக் கோடு மற்றும் எல்லைக் கோட்டை வரைந்து கொள்ளவும். எல்லைக் கோடுகளில் ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் நேரே கூம்புகளை வைக்கவும். ஆரம்பக்

கோட்டிற்கு பின்னால் நிற்கும் மாணவர்களில் முதல் மாணவரை தவிர மற்ற மாணவர்களை வரிசையாக கால்களை அகல விரித்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒவ்வொரு குழுவிலும் உள்ள முதல் மாணவன் எல்லைக்கோடு வரை ஓடிச்சென்று கூம்புகளைச் சுற்றி ஓடி வந்து ஆரம்பக் கோட்டில் கால்களை விரித்து நிற்கும் மாணவர்களின் கால்களுக்கிடையே தவழ்ந்து சென்று இறுதி மாணவனுக்குப் பின்னால் நின்று கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவதாக நிற்கும் மாணவன் முதல் மாணவனைப் போன்று ஓட வேண்டும். இறுதியில் எந்தக் குழுவினர் விரைவாக முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவராவர்.

நிழலோடு விளையாடு

பெரிய வட்டம் ஒன்றை வரைந்து அதனுள்ளே மாணவர்களை நிறுத்தவும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக நியமிக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் ஊதல் ஒலிக்கு, தொடுபவராக நியமிக்கப்பட்டவர் வட்டத்திற்குள் ஓடும் மாணவர்களின் நிழலைக் காலால் தொட வேண்டும். அவ்வாறு தொடப்படும் ஒருவர் தொடுபவராக மாறி விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். இவ்விளையாட்டு நிழல் நன்றாகத் தரையில் விழும் வெளிச்சமுள்ள வேளையில் விளையாட வேண்டும்.

வகுப்பு 6
அலகு 5

விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் திட்டங்கள்

நோக்கம்

- பள்ளி அளவிலான மதிலக மற்றும் மதிற்புறப் போட்டிகள் குறித்து மாணவர்கள் அறிந்துக் கொள்ளச்செய்தல்.

மதிலகப் போட்டி (Intra Mural) : "மதிலகப் போட்டி" என்பது ஒரு நிறுவனத்தின் வளாகத்திற்குள் நடைபெறும் போட்டிகளைக் குறிக்கிறது. எனவே, மதிலகப் போட்டிகள் நிறுவனத்தின் உள்ளே நடைபெறுகின்றன.

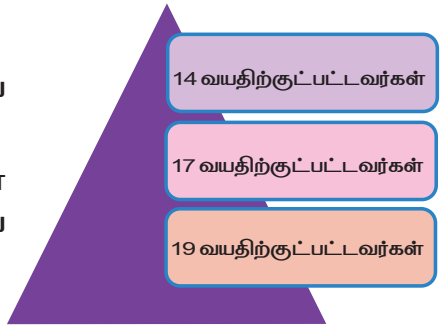
மதிலகப் போட்டிகளின் நோக்கம்:

- மாணவர்களின் திறமைகளைக் கண்டறிந்து அனைத்து மாணவர்களும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.
- விளையாட்டுகளின் அடிப்படை விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை மாணவர்களுக்கு வழங்குகிறது.
- மதிலகப் போட்டிகளின் குறிக்கோளான:"திரளான பங்கேற்பு" என்பதை தழுவுதலாகும்.

மதிலகப் போட்டிகளை நடத்துவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள்: மதிலகப் போட்டிகளை ஒருங்கமைக்கும்போது, வளம், மனிதவளம், நிதி மற்றும் நேரம் ஆகியவற்றின் தன்மையை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

திறனாளர்களை தேர்வு செய்யும் முறை:

- மாணவர்களின் வயதின் அடிப்படையில் மதிலகப் போட்டிகளுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும்
- 14 வயதிற்குட்பட்டவர்கள், 17 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் மற்றும் 19 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் எனப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் வயதுப் பிரிவுகளாகும்.



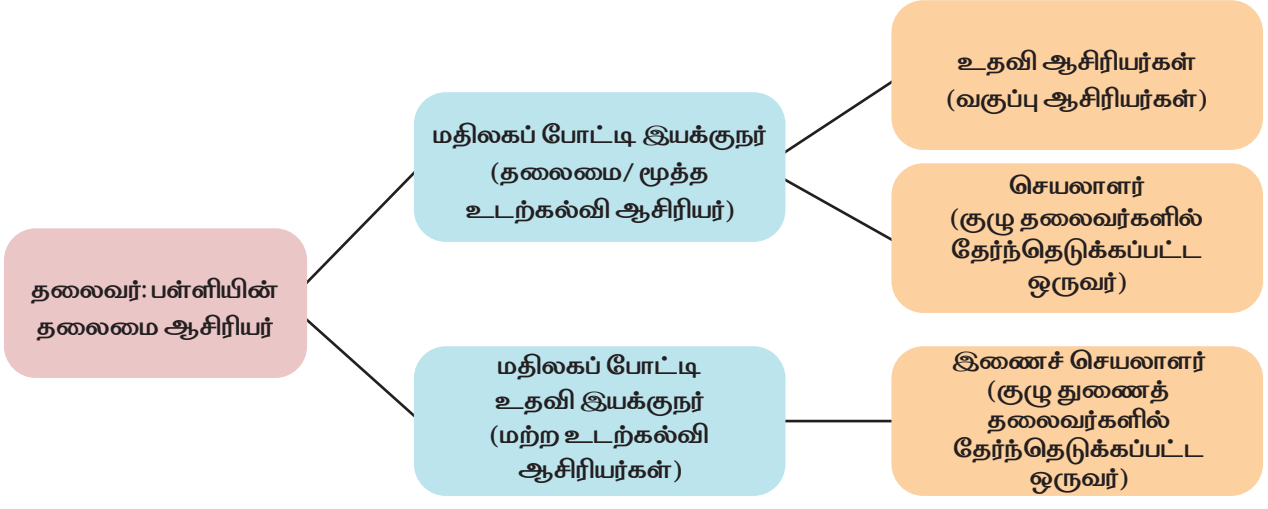
குழுத் தலைவர்கள் மற்றும் குழுக்களைத் தேர்வு செய்தல்:

- ஒவ்வொரு குழுவும் சம எண்ணிக்கையில் இருக்க வேண்டும்.
- அணித் தலைவர்கள் விளையாட்டு வீரர்களிலிருந்து ஒருவராக ஒரு குறிப்பிட்ட விளையாட்டிற்கு இருப்பர்.



மதிலகப் போட்டி நடத்தும் குழு

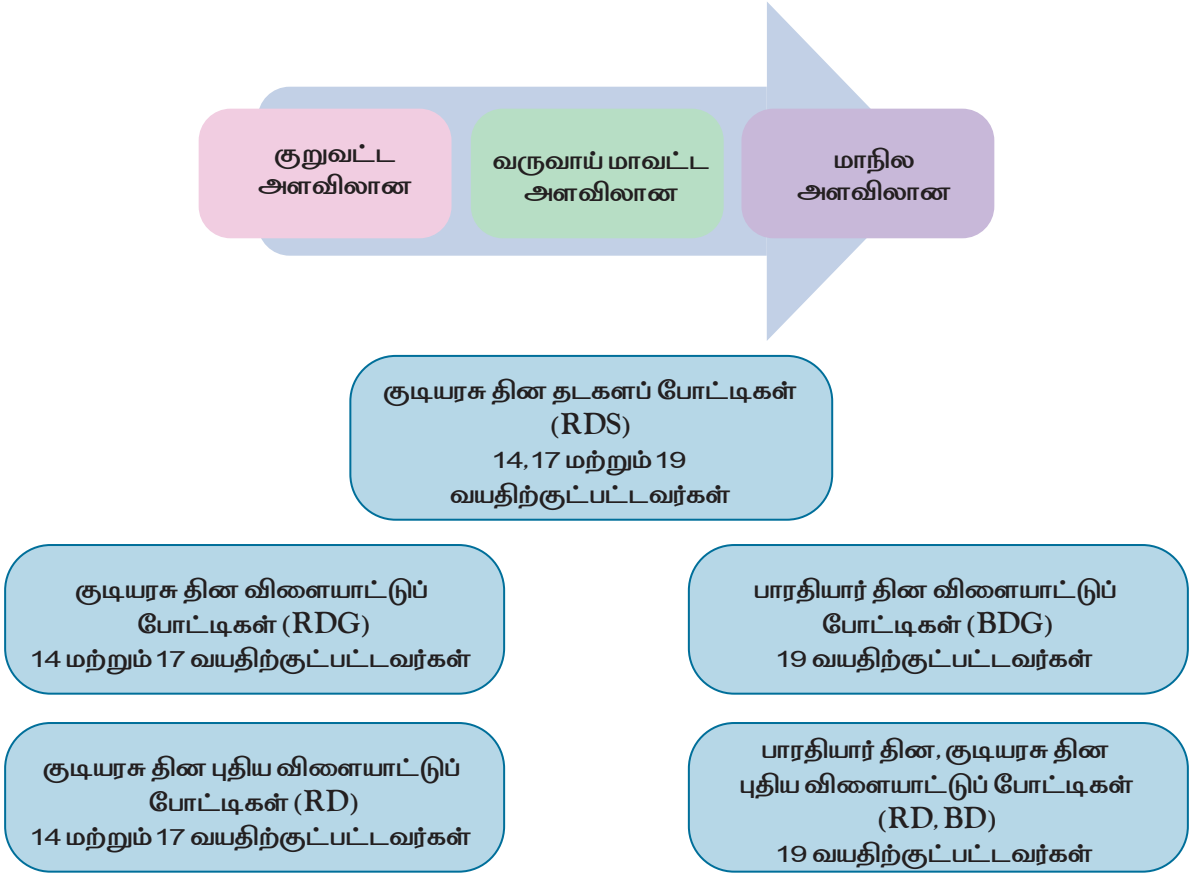
- போட்டிக்கான விதிகள், ஒழுங்குமுறைகள் மற்றும் போட்டிக்கான பதிவுகள் போன்றவற்றை உருவாக்கும் பொறுப்பினை மதிலகப் போட்டிக் குழு உருவாக்கி வைத்திருக்க வேண்டும்.
- அனைத்து பிரிவு வெற்றியாளர்களுக்கும் வெற்றிக் கோப்பை வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- வெற்றி பெற்ற குழுவின் பெயர்கள், தனிநபர் வருடாந்திர தடகள ஒட்டுமொத்த வெற்றியாளர்,பள்ளியின் ஒட்டுமொத்த வெற்றியாளர் சாதனை முறியடித்த செயல்களை புகழ் பலகையில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.



போட்டிகளின் வகைகள்

மதிற்புறப் போட்டிகள்

மதிற்புறப் போட்டிகள் என்பது நிறுவனங்களுக்கு இடையேயான போட்டிகள் ஆகும், இது மிகவும் திறமையான வீரர்கள் தங்கள் பள்ளிக்கு வெளியே பல்வேறு நிறுவனங்களில் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.



திறமையை அடையாளம் காணுதல்

இளம் விளையாட்டு வீரரை கண்டுபிடிப்பதற்கும், திறமையை வளர்ப்பதற்கும், அடிமட்ட அளவிலிருந்து விளையாட்டு வீரர்களை வளர்ப்பதற்கும் வழிகாட்டும் அமைப்பாகும்.

திறமையை அடையாளம் காண்பதன் நோக்கம்:

உள்ளார்ந்த உடல் திறன்களைக் கொண்ட குழந்தைகளை அடையாளம் கண்டு, விளையாட்டு மற்றும் உடற்கல்வியின் எதிர்காலத்திற்கான வலுவான அடித்தளத்தை உருவாக்குவதே திறமைகளை அடையாளம் காண்பதின் நோக்கமாகும். இது உலகளாவிய அரங்கில் போட்டியிடும் திறன் கொண்ட இளம் விளையாட்டு வீரர்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

உலகத்திறனாளர்கள் – உடல் திறன் தேர்வு திட்டம் (World Beaters Talent Spotting Scheme) (WBTSS):

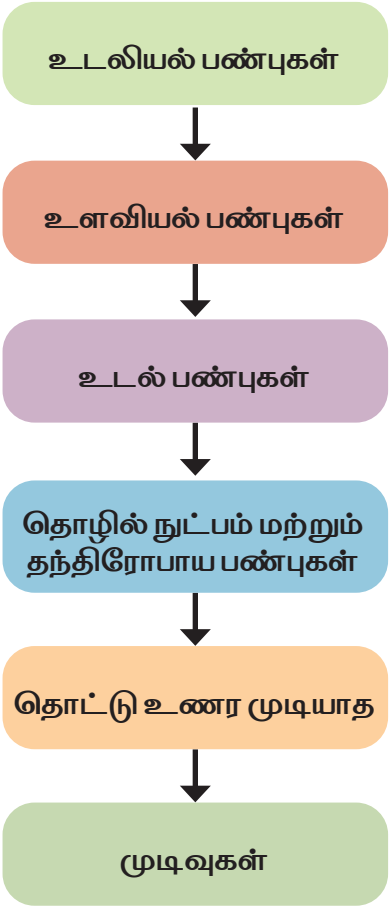
உலகத்திறனாய்வு – உடல் திறன் தேர்வு திட்டம் (WBTSS) என்பது விளையாட்டுத் துறையில் இளம் திறமையான குழந்தைகளைக் கண்டறிந்து, வளர்ப்பதற்கான ஒரு முறையான மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையாகும். இந்தத் தேர்வுகள் வேகம், தாங்கும் ஆற்றல், சுறுசுறுப்பு, ஒருங்கிணைப்பு, வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை போன்ற அத்தியாவசிய உடல் பண்புகளை மதிப்பீடு செய்ய வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

உடல் திறன் தேர்வு அளவீடுகள் பின்வரும் மதிப்பீடுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.

வ. எண்	தேர்வு திறன்கள்	உடற்தகுதி கூறுகள்
1.	50 மீ. ஓட்டம்	வேகம்
2.	சிறுமியர்களுக்கான 600 மீ. ஓட்டம் / சிறுவர்களுக்கான 800 மீ. ஓட்டம்	தாங்கும் ஆற்றல்
3.	குண்டு எறிதல் (சிறுவர்கள் – 4 கிலோ சிறுமியர்கள் – 3 கிலோ)	வலிமை
4.	நீளம் தாண்டுதல்	உந்தி எழுதல்
5.	6 x 10 மீ. தறி ஓட்டம்	சுறுசுறுப்பு

திறமையை அடையாளம் காணும் படிநிலைகள்:

1. **திறமையைக் கண்டறிதல்:** தற்போது விளையாட்டுகளில் ஈடுபடாத திறன்மிக்க சிறந்து விளங்கும் வீரர்களைக் கண்டறிந்து பயிற்சி அளித்தலே இப்படியின் நோக்கமாகும்.
2. **திறமையை அடையாளம் காணுதல்:** விளையாட்டு வீரர்களை இளம் வயதிலேயே எதிர்காலத்தில் உயர்ந்த திறன் கொண்டவர்களாக மாற்றி அங்கீகரித்தல்.
3. **திறமை மேம்பாடு:** விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அவர்களின் திறனை விரைவுபடுத்த அல்லது உணர பொருத்தமான சூழ்நிலை மற்றும் பயிற்சி வழங்குதல்.
4. **திறமை தேர்வு:** வளர்ச்சியின் பல்வேறு கட்டங்களில் உள்ள நபர்களை அடையாளம் காணவும் செயல்திறன் நிலைகளை வெளிப்படுத்தவும் மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.



திறமை அடையாளத்தின் முக்கியத்துவம்

1. **மறைந்திருக்கும் திறமையை கண்டறிதல்:** திறமையை அடையாளம் காண்பது என்பது மறைந்திருக்கும் திறமைகளை அடையாளம் காண உதவுகிறது, இது திறன்மிக்க விளையாட்டு வீரர்களின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.
2. **ஆரம்பகால மதிப்பிடுதல்:** ஆரம்ப நிலையிலேயே திறமைகளைக் கண்டறிந்து, குழந்தைகள் தங்கள் திறமைகளை உச்சக்கட்டத்தில் வெளிப்படுத்தவும், எதிர்கால வெற்றிக்கான வலுவான அடித்தளத்தை வளர்க்கவும் வழி வகுக்கிறது.
3. **தேசிய சொத்து:** திறன்மிகு விளையாட்டு வீரர்கள் தேசிய பெருமை மற்றும் சாதனைகளுக்கு பங்களிக்க முடியும் என்பதால், திறமையை அடையாளம் காண்பது என்பது ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

திறமையை அடையாளம் காணும் கூறுகள்

விளையாட்டுப் பள்ளிகள்/விடுதிகள்; தமிழ்நாடு அரசு, தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம் (SDAT) மூலம், 23 மாவட்டங்களில் 27 விளையாட்டு விடுதிகளை நிறுவி, குறிப்பாக கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற மாணவர்களுக்கு சிறப்புப் பயிற்சி அளிக்கிறது. இந்த விடுதிகள் அறிவியல் பூர்வமான விளையாட்டுப் பயிற்சி, உறைவிடம் மற்றும் பிற தேவையான வசதிகளை வழங்குகின்றன, மேலும், மாணவர்கள் அருகிலுள்ள பள்ளிகளில் தங்கள் கல்வியைத் தொடரவும் வழி வகுக்கிறது.

விளையாட்டு விடுதிகள் – மாணவர்கள்

வ. எண்	மாவட்டம்	விளையாட்டுகள்
1	கோயம்புத்தூர்	தடகளம், கூடைப்பந்து, கையுந்து பந்து, ஜிம்னாஸ்டிக்
2	கடலூர்	தடகளம், இறகுப்பந்து, டேக்வாண்டோ
3	கிருஷ்ணகிரி	தடகளம், கால்பந்து, கைப்பந்து, டேக்வாண்டோ
4	மதுரை	தடகளம், கால்பந்து, வளைகோல் பந்து, கூடைப்பந்து, மேசைப்பந்து
5	நெய்வேலி	தடகளம், கால்பந்து, கூடைப்பந்து
6	நீலகிரி	தடகளம், கால்பந்து
7	இராமநாதபுரம்	தடகளம், வளைகோல் பந்து
8	சிவகங்கை	தடகளம், கால்பந்து
9	தஞ்சாவூர்	தடகளம், கூடைப்பந்து, கையுந்து பந்து
10	தூத்துக்குடி	தடகளம், கால்பந்து, வளைகோல் பந்து, கூடைப்பந்து, ஸ்குவாஷ்
11	திருச்சி	தடகளம், கால்பந்து, வளைகோல் பந்து, , கையுந்து பந்து, குத்துச்சண்டை, நீச்சல்
12	திருநெல்வேலி	தடகளம், கால்பந்து, வளைகோல் பந்து, கூடைப்பந்து, , கையுந்து பந்து, டென்னிஸ், நீச்சல்
13	சென்னை	தடகளம், கூடைப்பந்து, , கையுந்து பந்து, குத்துச்சண்டை, ஜூடோ
14	அரியலூர்	வளைகோல் பந்து, , கைப்பந்து
15	தேனி	கூடைப்பந்து, கபடி
16	விழுப்புரம்	கைப்பந்து, கபடி

விளையாட்டு விடுதிகள் – மாணவிகள்

வ. எண்	மாவட்டம்	விளையாட்டுகள்
1	திண்டுக்கல்	தடகளம், கால்பந்து, கூடைப்பந்து
2	ஈரோடு	தடகளம், கால்பந்து, கையுந்து பந்து, நீச்சல்
3	நாகர்கோயில்	தடகளம், கையுந்து பந்து, நீச்சல்
4	பெரம்பலூர்	தடகளம், டேக்வாண்டோ
5	புதுக்கோட்டை	தடகளம், வளைகோல் பந்து
6	நாமக்கல்	தடகளம், கால்பந்து, கபடி, மேசைப்பந்து
7	திருவண்ணாமலை	தடகளம், வளைகோல் பந்து, கூடைப்பந்து, கைப்பந்து
8	வேலூர்	வளைகோல் பந்து, கைப்பந்து கபடி
9	தருமபுரி	கபடி, இறகுப்பந்து, கையுந்து பந்து
10	சென்னை	கையுந்து பந்து, மேசைப்பந்து, குத்துச்சண்டை, ஜூடோ
11	தேனி	கையுந்து பந்து

விளையாட்டுப் பள்ளிகள்/விடுதிகளின் நோக்கம்

விளையாட்டு விடுதிகள் இளம் விளையாட்டு வீரர்களின் ஒட்டுமொத்த மேம்பாட்டிற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட விரிவான பயிற்சித் திட்டங்களை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

விளையாட்டுப் பள்ளிகள் / விடுதிகளுக்கான தேர்வு சோதனைகள்

- மாணவர்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் VII, VIII, IX மற்றும் XI வகுப்புகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.
- விருப்பமான விளையாட்டுகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் தொடர்பான உடல் திறன்களின் அடிப்படையில் தேர்வு செய்யப்படுகிறார்கள்.
- தேர்வுகள் இரண்டு கட்டங்களாக நடத்தப்படுகின்றன. மாவட்ட அளவிலான தேர்வு மற்றும் மாநில அளவிலான தேர்வு.

சிறந்த விளையாட்டு விடுதிகள்

- சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்காக SDAT ஆல் சிறப்பு விளையாட்டு விடுதிகள் நடத்தப்படுகின்றன.
- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் அறிவியல் பூர்வமாக மற்றும் தொழில்நுட்பம் சார்ந்த பயிற்சியை வழங்குவதற்காக இதுபோன்ற நான்கு விடுதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.
- தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் சாதனை அடைவதற்கு சாத்தியமான திறமைகளை கண்டறிந்து அவற்றை வளர்ப்பதில் அவர்கள் கவனம் செலுத்துகின்றனர்.
- மாநில அளவிலான தேர்வு சோதனைகள் மூலம் விளையாட்டு வீரர்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பல்வேறு துறைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

வகுப்பு 6

அலகு 6

ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ஆசனங்கள்

நோக்கம்

- ஆசனம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலம் உடல் சீராக இயங்கும் திறனையும், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்துதல்.

திரிகோணாசனம் (Trikonasana)



'திரிகோணா' என்றால் முக்கோணம் என்று பொருள். திரி என்றால் மூன்று, கோணா என்றால் கோணம். உடல் கை மற்றும் கால்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஆசனமானது முக்கோணத்தை ஒத்திருப்பதால் திரிகோணாசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.

செய்முறை

இரு கால்களுக்கிடையே மூன்று அடி இடைவெளி விட்டு நிற்கவும். மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுத்துக்கொண்டே, இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவு உயர்த்தவும். வலது பாதத்தை வலப்பக்கமாகத் திருப்பவும். மெதுவாக மூச்சை வெளியிட்டுக்கொண்டே, வலப்பக்கமாகக் குனிந்து, வலக்கையை வலது பாதத்திற்கு பின்னால் வைக்கவும். இடக்கை வலக்கையின் நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். இடது உள்ளங்கையை முன்னோக்கித் திருப்பவும். தலையைத் திருப்பி இடது நடுத்தர விரலின் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும். சாதாரண மூச்சுடன் 10 முதல் 30 வினாடிகள் வரை அதே தோரணையில் இருக்க வேண்டும். மூச்சினை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே மெதுவாக மேலே வரவும். இடது பக்கத்திற்கும் இதே செயல் முறையைச் செய்யவும்.

நன்மைகள்:

- தட்டையான பாதம் வராமல் தடுக்கிறது.
- கெண்டைக்கால், தொடை மற்றும் இடுப்புத் தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது.
- முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையை மாற்றுகிறது மற்றும் நுரையீரலின் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

பத்மாசனம் (Padmasana)

பத்மாசனம் என்பது பத்ம மற்றும் ஆசனம் என்ற இரண்டு வார்த்தைகளால் ஆனது. பத்மா என்றால் தாமரை என்று பொருள். இந்த ஆசனமானது உட்கார்ந்த நிலையில் கால்களானது தாமரை மலரின் தோற்றத்தைக் கொடுக்கின்றன. இது ஒரு தியான நிலை ஆசனம் ஆகும்.

தொடக்கநிலை : கால்களை நீட்டி தரையில் உட்காரவும்.



செய்முறை:

1. மெதுவாக வலக்காலை மடித்து வலக்காலை இடது தொடையின் இடுப்பு எலும்புக்கு அருகில் வைக்கவும். வலது குதிகால் அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியை அழுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
2. மெதுவாகவும் கவனமாகவும் இடக்காலை மடித்து வலது தொடையில் வைக்கவும். இடது குதிகால் அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியை அழுத்த வேண்டும்.

3. ஞான முத்திரையில் கைகளை முழங்கால்களின் மேல் வைக்கவும். (ஞான முத்திரைக்கு, ஆள்காட்டி விரலை மடித்து, கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் நுனிகளைத் தொடவும். மற்ற விரல்களை நேராக வைக்கவும்)
4. உடலை நேராக வைத்து இதே நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும்.
5. பழைய நிலைக்குத் திரும்புதல். தொடையிலிருந்து இடக்காலை அகற்றி பின்னர் வலக்காலை அகற்றி தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

பச்சிமோத்தாசனம் (முன்னோக்கி வளைந்த நிலை)

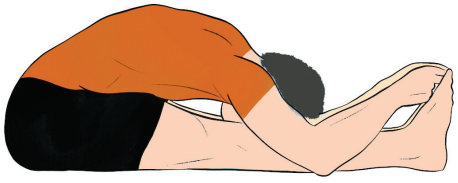
பச்சிமோத்தாசனம் என்றால் பின்புறம் என்றும் உட்டானா என்றால் நீட்டுதல் என்றும் பொருள். இந்த ஆசனத்தில் உடலின் பின்புற தசைகள் நீட்டப்படுகின்றன. எனவே, இது பச்சிமோத்தாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தோரணை: முன்னோக்கி வளைந்த நிலை

நிலை: அமர்வு நிலை

செய்முறை

1. கால்களைச் சேர்த்து நீட்டி உட்காரவும்.
2. முழங்கைகளை மடக்கவும். ஆள்காட்டி விரலைக் கொக்கிபோல் செய்யவும்.
3. உடலை முன்னோக்கி வளைத்து, கொக்கி போன்ற ஆள்காட்டி விரலால் கால் விரல்களைப் பிடிக்கவும்.



4. கைகளுக்கு இடையே தலையை வைக்கவும்.
5. முழங்கைகளைச் சற்று வளைத்து முழங்கால்கள் வளையாமல் நெற்றியைக்கொண்டு முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிக்கவும் 20 முதல் 25 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும்.
6. தலையை மெதுவாக நிமிர்த்தவும்.
7. கால் விரல்களின் பிடியை விடுவித்து உடலை நிமிர்த்தவும்.
8. கைகளை உடலின் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.
9. கால்களை நன்றாக நீட்டி உட்காரவும்.

நன்மைகள்

- இது முதுகெலும்பு மற்றும் வயிற்றுத் தசைகளின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- இது வயிற்றுப் பகுதியில் அமைந்துள்ள உறுப்புகளின் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.
- இது மலச்சிக்கல் மற்றும் செரிமானமின்மையை நீக்குகிறது.

புஜங்காசனம் (Bhujangasana)

தோரணை : பாம்பு படம் எடுக்கும் உடற்கோணம்
நிலை : படுத்த நிலை



செய்முறை :

1. குப்புறப் படுத்து கால்களைச் சேர்த்து நீட்ட வேண்டும். உள்ளங்கைகளை மார்பை ஒட்டி ஊன்றி வைத்திருக்க வேண்டும்.
2. தலை, கழுத்து, முதுகை மெதுவாக உயர்த்திப் பின்புறம் வளைத்து மேல் நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும்.
3. அடிவயிறு தரையில் அழுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

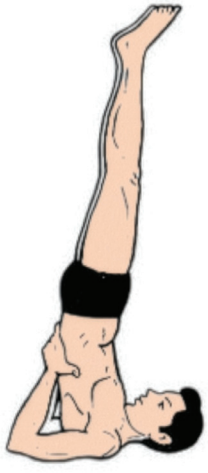
4. இந்நிலையில் சில வினாடிகள் இருந்த பிறகு முதல் நிலைக்கு வர வேண்டும்.
5. உடம்பை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்தும், கீழே இறக்கும்போது மூச்சை வெளிவிடவும் வேண்டும்.

பயன்கள் :

- வயிற்று வலி, அஜீரணம் நீங்கும்
- நீரிழிவு குணமாகும்
- முதுகெலும்பின் நடுப்பக்கம் வளைந்து நெகிழும் தன்மை அடையும்.

சர்வாங்காசனம் (Sarvangasana)

தோரணை : தோள்பட்டையில் நிற்கும் நிலை
நிலை : மேல் நோக்கிப் படுத்த நிலை



செய்முறை :

1. கால்களை நீட்டி மேல் நோக்கிப் படுத்து கைகளை உடலை ஒட்டி பக்கங்களில் வைக்க வேண்டும்.
2. இரு கால்களையும் ஒன்று சேரத் தூக்கித் தோள்பட்டையின் பலத்தில் நிற்க வேண்டும்.
3. முதுகுப்பக்கம் கையை வைத்து தாங்க வேண்டும்.
4. தாடை மார்புப்பகுதியை அழுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
5. சிறிது நேரம் இந்நிலையில் இருந்த பின்னர் கால்களைக் கீழே இறக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும்.

நன்மைகள்:

- இருதயம் பலமடையும்.
- நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலிய நோய்களை நீக்கும்

மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ரீங்கார மூச்சுப் பயிற்சி

- ஏதாவது ஒரு தியானம் செய்யும் நிலையில் அமரவும்.
- இரு நாசியிலிருந்தும் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- இரண்டு காதுகளையும் ஆள்காட்டி விரல்களால் மூடவும். பிறகு தேனீயைப்போல ரீங்காரம் செய்தபடி மூச்சை வெளிவிடவும், முடிந்தவரை சத்தமாக ரீங்காரமிடவும், மேல்பற்களும் கீழ்ப்பற்களும் தொடாதவாறு உதடுகளை மூடி ரீங்காரமிடவும்.



- ரீங்காரம் செய்து முடித்த பிறகு, காதுகளில் இருந்து விரல்களை எடுத்து, மூக்கு வழியாக சாதாரணமாக மூச்சு விடவும். இது ஒரு சுற்றை நிறைவு செய்கிறது.
- இதனைப்போல் 5–10 சுற்றுகளுக்கு மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.

வெற்றி மூச்சுப் பயிற்சி (Victorious breath)

- வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.
- ஓய்வெடுக்க கண்களை மூடித் தளர்வாக இருக்கவும்.

- மூக்கு வழியாக மெதுவாக காற்றை உள்ளிழுக்கவும். தொண்டையின் பின்புறத்தை சிறிது இறுக்கவும். மூச்சின் மென்மையான ஒலியைக் கவனிக்கவும்.
- மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்து நுரையீரலை நிரப்பவும்.
- மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுப்பதனை நிறுத்தி மூக்கு வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றவும்.
- நுரையீரலில் இருந்து காற்றை முழுவதுமாக வெளி விடுங்கள். இந்த மூச்சுப்பயிற்சியைத் தொடரவும்.



சம மூச்சுப்பயிற்சி (Equal Breathing)

சம மூச்சு, சதுர மூச்சு அல்லது பெட்டி மூச்சு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது ஒரு எளிய மூச்சுப் பயிற்சி நுட்பமாகும், இது மூச்சை உள்ளிழுத்தல், பிடித்தல், வெளியேற்றுதல் மற்றும் சம காலங்களுக்கு மீண்டும் மூச்சைப் பிடித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.

1. 4 எண்ணிக்கைகளுக்கு மூக்கு வழியாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
2. 4 எண்ணிக்கைகளுக்கு மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்..
3. 4 எண்ணிக்கைகளுக்கு வாய் வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
4. 4 எண்ணிக்கைகளுக்கு மீண்டும் மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
5. சம எண்ணிக்கையை இலக்காகக்கொண்டு, சில நிமிடங்களுக்கு இந்தப் பயிற்சியை செய்யவும்.

ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சி (Deep Breathing)

ஆழ்ந்த மூச்சு, அடிவயிற்று மூச்சு என்றும் அறியப்படுகிறது, இது தளர்வு மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், நுரையீரலில் ஆழமாக மூச்சை விடுவதில் கவனம் செலுத்தும் ஒரு நுட்பமாகும்.

1. வயிற்றில் கைகளை வைக்கவும்.
2. மூக்கு வழியாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். வயிற்றை விரிவுபடுத்தவும்.
3. வயிறு சுருங்குமாறு வாய் வழியாக மூச்சை வெளிவிடவும்.
4. உள்ளிழுக்கும்போதும் வெளிவிடும்போதும் மூச்சில் கவனம் செலுத்தி, ஆழ்ந்த மூச்சை விடவும்.

வகுப்பு 6
அலகு 6

விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பாதுகாப்புக் கல்வி

நோக்கம்

- மாணவர்களிடையே விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள் பற்றிய அறிவை வளர்த்தல்.
- மாணவர்களுக்கு முதலுதவி செய்வதற்கான பயிற்சி அளித்தல்.

சிறு காயங்கள்

அறிமுகம்

மாணவர்கள் விளையாட்டுக் காயங்கள் மற்றும் பாதுகாப்புக் கல்விபற்றி தெரிந்து கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. ஏனென்றால் இது அபாயங்களைக் கண்டறிந்து முறையான விளையாட்டு நுட்பங்கள், ஆயத்தப் பயிற்சிகள் மற்றும் உபகரணங்களின்

பயன்பாடு உள்ளிட்ட தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட அவர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கிறது, இதனால் விபத்துகளின் சாத்தியக்கூறுகள் குறைகிறது. மாணவர்கள் காயங்களின் விளைவுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளை அதிகம் அறிந்து கொள்ளவும். இது விளையாட்டு நடவடிக்கையின்போது பொறுப்பற்ற நடைமுறைகளைக் குறைப்பதற்கு வழி வகுக்கிறது. மேலும், மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் விளையாட்டுக் காயங்களுக்குப் பாதுகாப்புக் கல்வியானது முதலுதவி வழிமுறைகளை அளித்து, அவர்களுக்கு உடனடி முதலுதவி வழங்கவும், தீங்கிழைப்பதைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. ஓய்வு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் மறுவாழ்வு ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை வளர்க்கிறது. நீண்ட காலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி வளர்க்கிறது மற்றும் நாள்பட்ட பிரச்சனையைத் தடுக்கிறது. மேலும், பின்னடைவுகள் மற்றும் காயங்களை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதை மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதன் மூலம் மாணவர்களிடையே கடினமான சூழலிலும் உறுதித் தன்மை, நேர்மறையான மனநிலையை வளர்ப்பது மற்றும் சவால்களைச் சமாளித்து வலுவாக செயல்படும் திறன் ஆகியவை உருவாகிறது.

சிறு காயங்கள்

அறிமுகம்: விளையாட்டில் சிறு காயங்கள் என்பது விளையாட்டு வீரர் பயிற்சியின்போது அல்லது போட்டியின்போது அடிக்கடி சந்திக்கும் பொதுவான நிகழ்வுகளாகும். இந்தக் காயங்கள், பெரிய காயங்களைக் காட்டிலும் குறைவான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், இன்னும் நலமற்ற மற்றும் செயல்திறனில் குறைவையும் ஏற்படுத்தும்.



சிராய்ப்பு: விளையாடும் பொழுது கீழே விழுந்து தரையில் உடல் உராயும்போது மேல் தோல் தேய்ந்துவிடும். இதனால் தோலின் வெளிப்புற அடுக்கு சேதம் அடைகிறது. இரத்தக் கசிவை விட தொற்று ஏற்பட வாய்புள்ளது.

அறிகுறிகள்: வலி, இரத்தப்போக்கு மற்றும் தோல் எரிச்சல்.

காரணங்கள்: பயிற்சியின்போது அல்லது போட்டியின்போது ஏற்படும் செயல்களின்போது சமதளமற்ற தரையின் மீது வீழ்கின்றபோது அல்லது மோதல்கள் ஏற்படும்போது இவ்வகை காயங்கள் உருவாகிறது.

மருத்துவப் பராமரிப்பு: அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்து, கட்டுப்போடும் துணியால் மூடவும்.

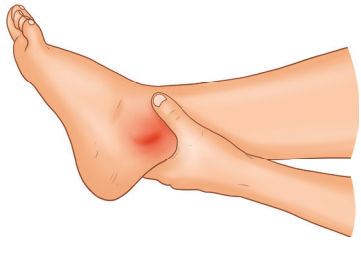


சிதைவு: தோலில் வெட்டு அல்லது கிழிந்து போதல், பெரும்பாலும் கூர்மையான பொருள்கள் அல்லது சமதளமற்ற தரையின் மீது வீழ்கின்றபோது தொடர்பு கொள்ளும்போது விளையாட்டுகளில் ஒரு பிளவு காயம் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: காயங்கள் இரத்தப்போக்கு, வலியை ஏற்படுத்தும்.

காரணங்கள்: கால்பந்து, ஹாக்கி மற்றும் ரக்பி போன்ற விளையாட்டுகளில் இவை பொதுவானவை, இங்கு வீரர்கள் மற்ற வீரர்களின் உபகரணங்களில் மோதிக்கொள்ள நேரிடுகிறது.

மருத்துவப் பராமரிப்பு: இந்தக் காயங்கள் சிறிய வெட்டுகளிலிருந்து ஆழமான காயங்கள் வரை இருக்கும். மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படும்.

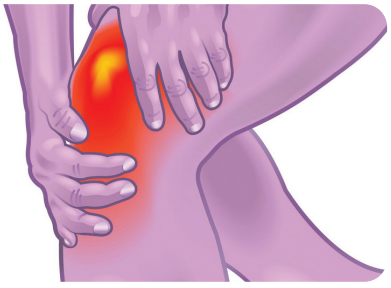


சுளுக்கு: சுளுக்கு என்பது பொதுவாக பெரும்பாலும் விளையாட்டில் ஏற்படும் காயமாகும், அங்கு தசைநார்கள், பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது.

காரணங்கள்: இது பொதுவாக ஒரு மூட்டு அதன் இயல்பான இயக்கச் செயல்பாட்டிற்கு உட்பட்டு செயல்படாமல் ஒரு செயலில் ஈடுபடும்போது நிகழ்கிறது.

அறிகுறிகள்: வலி, வீக்கம், சிராய்ப்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளை நகர்த்துவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை: பொதுவாக வலி நிவாரணிகள் மற்றும் மறுவாழ்வு பயிற்சிகளுடன் ஓய்வு கொடுத்தல், பனிக்கட்டி மூலம் அழுத்தம் மற்றும் காயம்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல் (R.I.C.E) ஆகியவை அடங்கும்.



திரிபு: அதிகப்படியான நேரம் விளையாடுவது அல்லது இடைவிடாமல் விளையாடுதல் காரணமாகவும், அதிகப்படியான விசை அல்லது தொடர்ச்சியான தசை இயக்கங்களால் தசை அல்லது தசை நாண் கிழிந்து போவதால் திரிபு ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: வலி, வீக்கம் மற்றும் அடிபட்ட பகுதிகளை அசைக்க முடியாத நிலை ஏற்படும்.

சிகிச்சை: ஓய்வு, பனிக்கட்டி மூலம் அழுத்தம் மற்றும் காயம்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல் ஆகியவை அடங்கும்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் மற்றும் வெப்பச் சோர்வு அறிகுறிகள்

- வெப்பச்சோர்வு
- அதிக வியர்வைச் சோர்வு அல்லது பலவீனம்
- தலைச்சுற்றல் அல்லது லேசான தலைச்சுற்றல்
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- தசைப் பிடிப்புகள்
- தலைவலி
- விரைவான இதயத்துடிப்பு
- குளிர்ச்சியான, ஈரமான தோல்.



வெப்பத்தாக்குதல்:

விளையாட்டுகளின்போது அதிக வெப்பநிலை மற்றும் உடல் உழைப்பு காரணமாக உடல் அதிக வெப்பமடையும்போது ஏற்படும்.

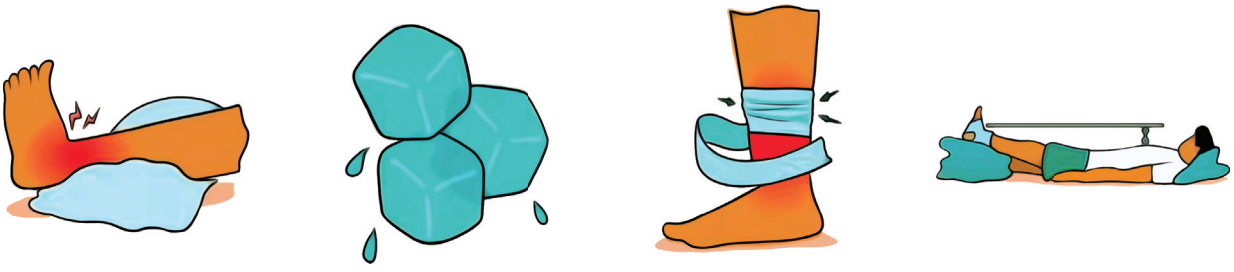
காரணங்கள்: உடலின் வெப்பநிலை ஒழுங்குமுறை அமைப்பு தோல்வியடையும்போது இது நிகழ்கிறது, இதனால் உடல் வெப்பநிலை ஆபத்தான நிலைக்கு உயரும்.

அறிகுறிகள்: குழப்பம், தலைச்சுற்றல், குமட்டல் மற்றும் சூடான, வறண்ட சருமம் ஆகியவை அடங்கும். உறுப்புகள் சேதம் அடைவது போன்ற தீவிர சிக்கல்களைத் தடுக்க உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படுகிறது.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்: நன்றாக நீர் பருகுவது, நிழலில் ஓய்வு எடுப்பது மற்றும் பொருத்தமான ஆடைகளை அணிவது ஆகியவை அடங்கும்.

முதலுதவி

பொருள்: முதலுதவி என்பது தனக்குத்தானே அல்லது மற்றவர் உதவியுடன் ஒரு காயம்/நோய்க்கான அத்தியாவசிய அவசர சிகிச்சையை மேற்கொள்வதற்கான செயல்முறை ஆகும்.

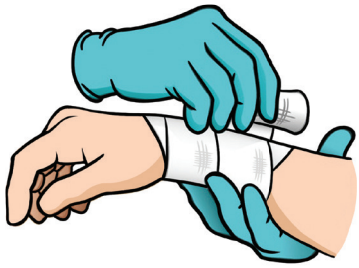


ஓய்வு: காயம்பட்ட பகுதியில் எடை அல்லது அழுத்தத்தை வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

பனிக்கட்டி: வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க பனிக்கட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இறுக்கம்/அழுத்தம்: ஒரு மருத்துவத் துணியால் அழுத்தமாகக் கட்டுப்போடுவதன் மூலம் வலி குறைகிறது.

உயர்த்துதல்: வீக்கத்தைக் குறைக்க காயம்பட்ட பகுதியை மார்பு மட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்தி வைக்கவும்.



இறுக்கக் கட்டு

பொருள்: உடலில் காயம்பட்ட பகுதியைச் சுற்றி அழுத்தமாக நீளமான மருத்துவத் துணியால் கட்டுப்போடுவதே மருத்துவ இறுக்கக் கட்டு எனப்படும்.

பயன்கள்: இது காயம்பட்ட பகுதியை அசையாமல் பாதுகாக்கவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

ஊன்றுகோல்

பொருள்: ஊன்றுகோல் என்பது பாதிக்கப்பட்ட உடல் பகுதிகள் கணுக்கால் அல்லது முழங்கால்கள் போன்ற காயம்பட்ட பகுதியைக் காப்பாற்றுவதற்கு உறுதுணையாக உதவும் ஒரு கோல் ஆகும்.



பயன்: காயமடைந்த பகுதியில் உடல் எடையை ஊன்றுகோல் தாங்கிக்கொண்டு விளையாட்டு வீரர்களை நகர்த்த உதவுகிறது.

ஊன்றுகோல்கள் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டு மேற்பார்வையின் கீழ் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

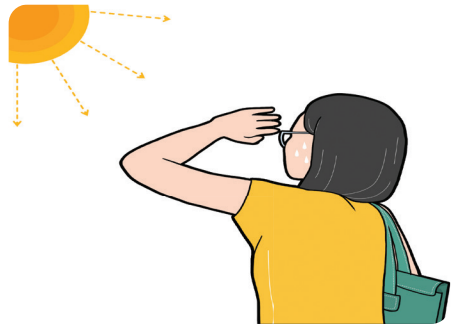
பாதுகாப்புக் கல்வி

நோக்கம்

- பல்வேறு தட்பவெப்ப நிலைகளில் விளையாட்டு மைதானத்தில் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- முதலுதவிப் பயிற்சி செய்வதற்கான அறிவு மற்றும் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.

பாதுகாப்பான விளையாட்டு மைதானம் மற்றும் நடவடிக்கைகள்

பாதுகாப்புக் கல்வி



பாதுகாப்பான விளையாட்டு மைதானம்

விளையாட்டுகளில் பாதுகாப்பான விளையாட்டு மைதானம் என்பது விளையாட்டு வீரர்கள் தேவையற்ற அபாயங்கள் அல்லது ஆபத்துகள் இல்லாமல் போட்டியிடக்கூடிய ஒரு நியமிக்கப்பட்ட பகுதியாகும். வீரர்களின் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த எந்த விளையாட்டிலும் இது ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளில் முறையான உபகரணங்கள், நியாயமான விளையாட்டு விதிகள் மற்றும் போதுமான மேற்பார்வை ஆகியவை அடங்கும். பாதுகாப்பான விளையாட்டு மைதானத்தை உருவாக்குவது மகிழ்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது, காயங்களைக் குறைக்கிறது மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் ஒட்டுமொத்த அனுபவத்தை மேம்படுத்துகிறது.

விளையாட்டுகளில் பாதுகாப்புக் கல்வியில் "பாதுகாப்பான விளையாட்டு மைதானம்" என்பது,பங்கேற்பாளர்கள்தேவையற்றகாயங்கள்இல்லாமல்விளையாட்டுநடவடிக்கைகளில் ஈடுபடக்கூடிய சூழலை உருவாக்குவதைக் குறிக்கிறது.

பயன்பாடுகள்: முறையான உபகரணங்கள், மேற்பார்வை, விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பான நடைமுறைகள் பற்றிய கல்வி ஆகியவற்றை உறுதி செய்தல்.

வெவ்வேறு கால நிலைகளில் பாதுகாப்பு

1. வெப்பமான வானிலை: செயல்பாட்டின்போதும் அதற்கு முன்னும், பின்னும் நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்க உதவும். எளிமையான வியர்வையை உறிஞ்சக்கூடிய ஆடைகளை அணியுங்கள். நிழலான அல்லது குளிர்ந்த பகுதிகளில் அடிக்கடி இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெயிலில் இருந்து பாதுகாக்க கதிர் வீச்சுத் தடுப்பான்களைப் பயன்படுத்தவும். வெப்ப சோர்வு அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். தேவைப்பட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.



2. குளிர் வானிலை: சூடாக இருக்க கம்பளி போன்ற ஆடைகளை உடுத்தி, அதிக வெப்பமடைவதை ஏற்படுத்தவும் உடலில் இருந்து வியர்வை ஈரப்பதத்தை உறிஞ்சும் துணிகளை அணியவும். கையுறைகள், காலுறைகள் மற்றும் தொப்பிகள் போன்ற பொருத்தமான சாதனங்கள் மூலம் கைகால்களைப் பாதுகாக்கவும். தாழ்வெப்பநிலையைத் தடுக்க உலர் நிலையில் இருக்கவும். ஈரமான ஆடைகளை உடனடியாக மாற்றவும்.

3. ஈரமான வானிலை: நீர்ப்புகா அல்லது நீர்–எதிர்ப்பு உடைகள் மற்றும் காலணிகளை அணியுங்கள். வழுக்காத பாதணிகளைப் பயன்படுத்தி ஈரமான பரப்புகளில் வழுக்கி விழுவதைத் தடுக்கவும். பிரதிபலிப்பு சாதனங்கள் அல்லது பிரகாசமான வண்ண ஆடைகள் மூலம் தெரிவுநிலையை அதிகரிக்கவும். மின்னலைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருக்கவும், இடியுடன் கூடிய மழை இருந்தால் வீட்டில் தங்கவும்.

4. தீவிர வானிலை நிலைமைகள்: கடுமையான வானிலையின்போது வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். வலிமையான காற்றுடன் கூடிய மழை அல்லது பெரும் காற்று போன்ற சூழல்களில் வீட்டிற்குள்ளேயோ அல்லது உறுதியான கட்டிடத்திற்குள்ளேயோ தங்கவும்.

வானிலை முன்னறிவிப்புகள் மற்றும் அலுவலர்களின் எச்சரிக்கைகளைக் கவனியுங்கள். தேவைப்பட்டால் தரையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்

பாதுகாப்பிற்கான ஆயத்த மற்றும் உடல் தளர்வுப் பயிற்சி:

ஆயத்தப் பயிற்சி: இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கவும் தசைகளைச் சூடேற்றவும். 5–10 நிமிடங்களுக்கு சீரான ஓட்டத்தில் அல்லது விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சியின் மூலம் செயல்பாட்டிற்கு உடலைத் தயார்படுத்த வேண்டும். உடல் சூடாகும்போது படிப்படியாக தீவிரத்தை அதிகரிக்கவும், ஆனால், அதிக உழைப்பைத் தவிர்க்கவும்.

உடல் தளர்வுப் பயிற்சி: இதயத் துடிப்பை படிப்படியாகக் குறைக்கவும், தசைகளை எளிதாக்கவும் மெதுவாக ஓடவும் அல்லது 5–10 நிமிடங்களுக்கு சிறிய நடைப்பயிற்சி செய்யவும்.

முக்கிய தசைக் குழுக்களில் கவனம் செலுத்தும் நிலையான நீட்சியை (stretching), ஒவ்வொரு 15–30 வினாடிகளுக்கும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். தண்ணீர் மற்றும் ஓர் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி மூலம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப முடியும்.

செயல்பாடுகள்

1. பங்கு வகிக்கும் முதலுதவிச் சூழல்கள்:

மாணவர்களை இணைகளாக அல்லது சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சிறு விளையாட்டுக் காயம் (கணுக்கால் சுளுக்கு அல்லது வெட்டுபோன்றவை) சம்பந்தப்பட்ட காட்சியைக் காண்பிக்கவும். Bandage அல்லது மேம்படுத்தப்பட்ட Slings போன்ற எளிய முட்டுகளைப் பயன்படுத்த அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



2. பாதுகாப்பு சுவரொட்டி உருவாக்கம்:

தாள், குறிப்பான்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்கள் போன்ற பொருட்களை மாணவர்களுக்கு வழங்கவும். பல்வேறு விளையாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கான பாதுகாப்புக் குறிப்புகளை விளக்கும் சுவரொட்டிகளை உருவாக்க அறிவுறுத்துங்கள். தெளிவான, எளிமையான வழிமுறைகள் மற்றும் கண்ணைக் கவரும் வடிவமைப்புகளின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துங்கள்.

3. பாதுகாப்பு தொடர் ஓட்டப் பந்தயம்:

தொடரோட்டம் நடத்த வெவ்வேறு பாதுகாப்பு செயல்பாட்டைக் குறிக்கும் நிலைகளை அமைக்கவும். செயல்பாடுகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்துதல், அபாயங்களைக் கண்டறிதல் அல்லது வெளிவருவதற்கான நுட்பங்களைக் காட்டுதல் ஆகியவை அடங்கியதாக இருக்க வேண்டும். அனைத்துச் செயல்பாட்டையும் சரியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறுகிறது.

ஏழாம் வகுப்பு

பொருளடக்கம்

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
1	**உடற் கல்வியறிவு**	56
	உடல் நலம் தொடர்பான உடல்திறன் நிலை	56
	திறன் அல்லது செயல்திறன் தொடர்பான உடல் திறன் நிலை	56
2	**உடல் வளர்ச்சி**	57
	கட்டுடல் பயிற்சி	57
	எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்	59
	பாரம்பரிய பயிற்சிகள்	62
	செயற்களப் பயிற்சி	63
3	**விளையாட்டுக் கல்வி**	64
	கோ–கோ	64
	கூடைப்பந்து	66
	மேசைப்பந்து	68
	வளையப்பந்து	70
	சதுரங்கம்	72
	விரைவு ஓட்டம்	75
	ஓடும் நுட்பம்	78
	வளைவில் ஓடும் நுட்பம்	80
	தாண்டும் திறனுக்கான ABC நுட்பத்தைக் கற்பித்தல்	81
	4 x 100 மீ தொடரோட்டம்	84
	உயரம் தாண்டுதல்	87
4	**தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்**	91
	தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்	91
	சேவல் சண்டை பரமபதம் ஏறு தழுவுதல் ஆடுபுலி ஆட்டம்	

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
	மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	92
	சக்கரத் தொடரோட்டம் மீன் வலை மலர்களும் காற்றும் குதிரை சவாரி தொடரோட்டம் குதிரை சவாரியில் தொடாதே கோழிச் சண்டை ஆட்களைத் திரட்டு	
5	விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் திட்டங்கள்	95
6	ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்	96
	ஆசனங்கள்	96
	ஹஸ்தோத்தாசனம் மண்டுகாசனம் உருத்வ குக்குட்டாசனம் தனுராசனம் ஹலாசனம்	
	மூச்சுப் பயிற்சிகள்	99
	சந்திர கலை சூரிய கலை சீத்கரி மூச்சுப் பயிற்சி சீத்தலி மூச்சுப் பயிற்சி	
7	விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பாதுகாப்பு கல்வி	100
	பெரிய காயங்கள்	100
	முதலுதவி	102
	பாதுகாப்புக் கல்வி	102
	பின்னிணைப்பு	104
	குத்துச்சண்டை	104

வகுப்பு 7
அலகு 1

உடற் கல்வியறிவு

உடல் திறன் நிலை

உடல் திறன் நிலை என்பது ஒருவரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வின் நிலையைக் குறிப்பதாகும். உடல் திறனானது விளையாட்டு மற்றும் அன்றாட வழக்கமான வேலைகளில் சிறப்பாக செயல்படும் திறனை வளர்க்கிறது.

இரண்டு வகையான உடல் திறன்கள் உள்ளன.

1. உடல் நலம் தொடர்பான உடல்திறன் நிலை (Health related physical fitness)
2. திறன் அல்லது செயல்திறன் தொடர்பான உடல்திறன் நிலை (Skill or performance related physical fitness)

1. உடல் நலம் தொடர்பான உடல்திறன் நிலை (Health related physical fitness)

உடல்திறன் நிலை ஒருவரின் உடல் நலனில் நேரடியாக ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. எனவே நம் உடலை நாம் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உடற்பயிற்சியினை அன்றாடம் செய்யும் பழக்கத்தினை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் நலம் தொடர்பான உடற்தகுதியில் ஐந்து கூறுகள் உள்ளன.

1. இதய தாங்குதிறன் (Cardiovascular Endurance)
2. தசை வலிமை (Muscular Strength)
3. தசை தாங்கு திறன் (Muscular Endurance)
4. நெகிழ்வுத்தன்மை (Flexibility)
5. உடல் கட்டமைப்பு (Body composition)

1. **இதயதாங்குதிறன் :** இதய தாங்குதிறன் என்பது முழு உடலும் நீண்ட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யும் திறனாகும். உடல் நீண்ட நேரம் இயங்குவதற்கான ஆக்சிஜனை வழங்க வலுவான இதயம் ஆரோக்கியமான நுரையீரல் மற்றும் நல்ல இரத்த நாளங்கள் தேவைப்படுகிறது.
2. **தசை வலிமை :** தசை வலிமை என்பது ஒரு நபர் தனது தசைகளால் வெளிப்படுத்தக் கூடிய சக்தியின் அளவாகும்.
3. **தசைதாங்குதிறன்:** தசைதாங்குதிறன் என்பது எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள தசைகளை பலமுறைச் சோர்வடையாமல் பயன்படுத்தக்கூடிய திறன் ஆகும். நல்ல தசை தாங்குதிறன் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த உடல் தோரணை இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இவர்களுக்கு குறைவான முதுகுவலி பிரச்சினைகள் இருக்கும்.
4. **நெகிழ்வுத்தன்மை :** மூட்டுகளில் சரியான அளவிலான இயக்கத்துடன் இயக்கங்களை செய்யும் திறனாகும்.
5. **உடல் அமைப்பு:** உடலில் உள்ள தசை எலும்பு மற்றும் கொழுப்பின் ஒப்பீட்டு அளவாகும்.

2. திறன் அல்லது செயல்திறன் தொடர்பான உடல் திறன் நிலை (Skill or performance related physical fitness)

திறன் அல்லது செயல்திறன் தொடர்பான ஆறு உடல் திறன் நிலை கூறுகள் உள்ளன. அவைகள் சுறுசுறுப்பு, வேகம், சமநிலை, ஒருங்கிணைப்பு, ஆற்றல் மற்றும் எதிர்வினையாற்றும் நேரம்

சுறுசுறுப்பு : சுறுசுறுப்பு என்பது உடலை விரைவாகவும் எளிதாகவும் திசைகளை மாற்றி, சமநிலையில் பராமரித்து உடலை நகர்த்தும் திறனாகும்.

வேகம் : வேகம் என்பது வேகமாக நகர்வதற்கும், குறுகிய நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தை கடக்கும் திறனாகும்.

சமநிலை : நல்ல சமநிலை என்பது நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் ஈர்ப்பு மையத்தை நல்ல நிலையில் பராமரிப்பது ஆகும். சமநிலையானது விளையாட்டில் மட்டுமல்ல நீங்கள் நடப்பது அல்லது உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற அன்றாட வாழ்க்கை செயல்பாட்டிலும் சமநிலை மிக முக்கியமானதாகும்

ஒருங்கிணைப்பு : கை மற்றும் கண் ஆகியவற்றை ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்த வேண்டிய செயல்களைச் செய்யும் திறனாகும். இந்தத் திறனானது நிறைய விளையாட்டுகளில் மிகவும் முக்கியமானதாக உள்ளது.

ஆற்றல் : ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்யும்போது உடல் செலுத்தக்கூடிய ஆற்றலின் அளவாகும்.

எதிர்வினையாற்றும் நேரம் : எதிர்வினை ஆற்றும் நேரம் என்பது நமது உடல் ஒரு வெளிப்புற தூண்டுதலை அடையாளம் கண்டு ஒருவித இயக்கத்தின் மூலம் அதற்கு எதிர்வினையாற்றுவதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம் ஆகும்.

வகுப்பு 7
அலகு 2

உடல் வளர்ச்சி

கட்டுடல் பயிற்சி

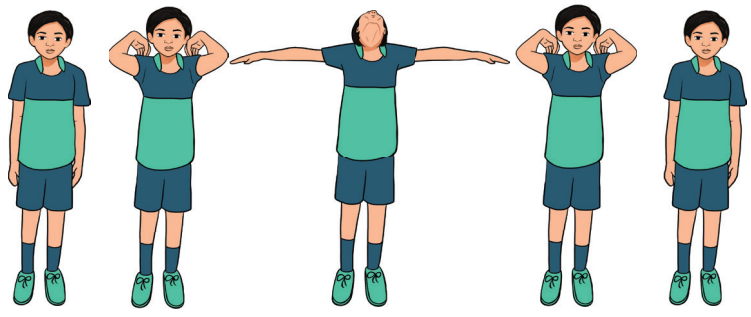
நோக்கம்

- கட்டுடல் பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சிகளின் மூலமாக உடல் வளர்ச்சி மற்றும் முழுமையான உடல் திறனை மேம்படுத்துதல்.

தொடக்கநிலை : கால்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து நிற்கவும்.

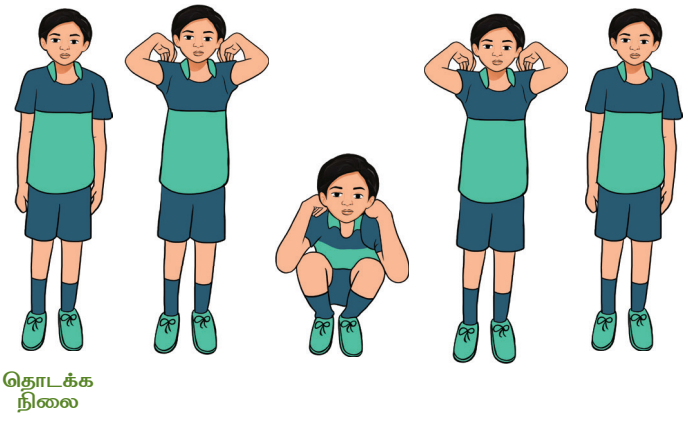
பயிற்சி–1

1. இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி, முழங்கையை மடக்கி, விரல்களைத் தோள்பட்டை மேல் வைக்கவும்.
2. கைகளைத் தோள்பட்டைக்கு இணையாகப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, தலையைப் பின்புறம் சாய்க்க வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி–2

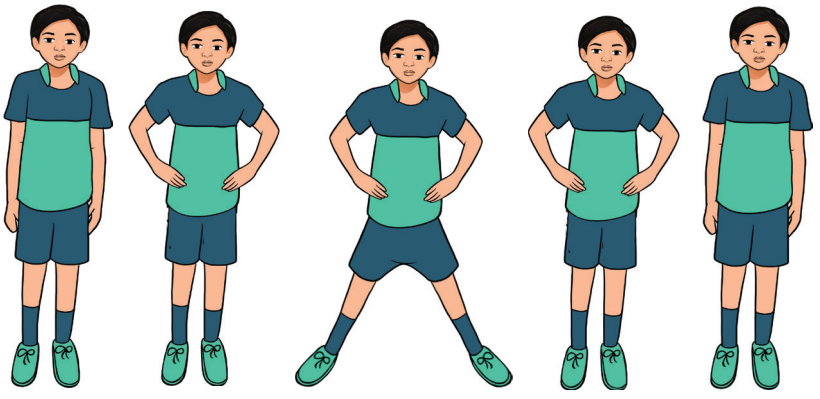
1. கைகளை மடக்கி விரல்களைத் தோள்பட்டையின் மீது வைக்க வேண்டும்.
2. முழங்கையை மடக்கிய நிலையில் முழங்காலை மடக்கி முழுமையாக உட்கார வேண்டும்.



3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

பயிற்சி–3

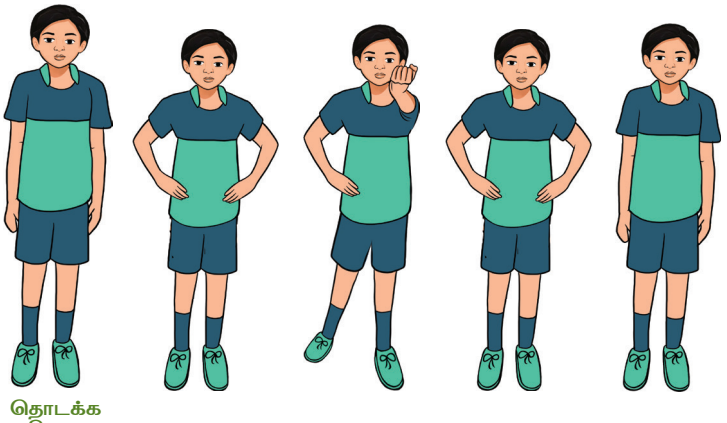
1. கைகளை இடுப்பின் மீது வைக்க வேண்டும்.
2. குதித்துக் கால்களைச் சற்று விரித்து வைக்க வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



தொடக்க நிலை

பயிற்சி–4

1. கைகளை இடுப்பின் மீது வைக்க வேண்டும்.
2. இடக்கையை முன்புறம் நீட்டி, வலக்காலை ஒரு தப்படி பின்னோக்கி வைக்க வேண்டும்.
3. இடக்காலை வலக்காலுடன் சேர்த்து வைக்க வேண்டும். இப்போது இடக்கையை இடுப்பின் மீது வைத்து, வலக்கையை முன்புறம் நீட்ட வேண்டும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

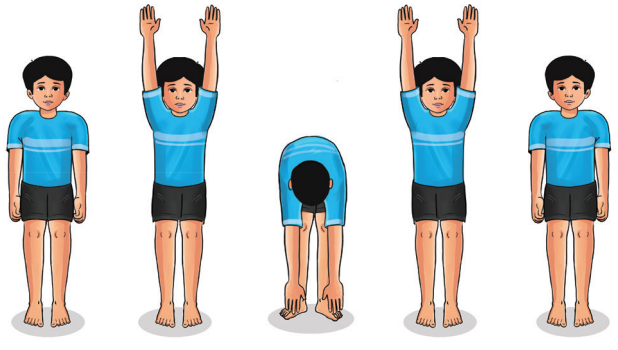


தொடக்க நிலை

(இப்பயிற்சியை முன்னோக்கிய இயக்கத்துடன் காலை மாற்றி ஒவ்வொரு முறையும் செய்யவும்)

பயிற்சி–5

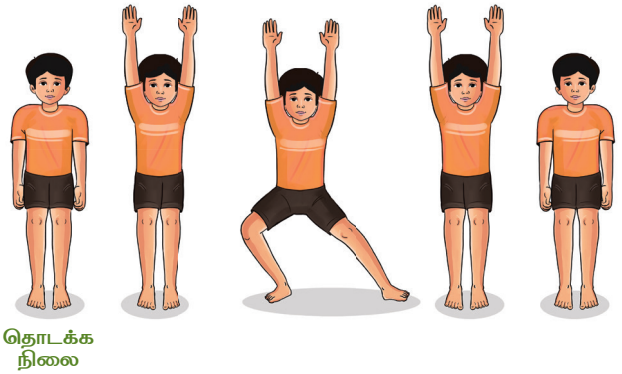
1. குதித்து, கால்கள் இரண்டையும் சற்று விரித்து வைத்து கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும்.
2. முன்புறமாகக் குனிந்து கைகளால் தரையைத் தொட வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. குதித்து தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



தொடக்க நிலை

பயிற்சி–6

1. குதித்து, கால்கள் இரண்டையும் சற்று விரித்து வைத்து கைகளைத் தலைக்கு மேல் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
2. இடக்காலை ஒரு தப்படி இடப்பக்கமாக எடுத்து வைத்து, இடது முழங்காலை மடக்கி இடப்பக்கமாக சரியவும்.

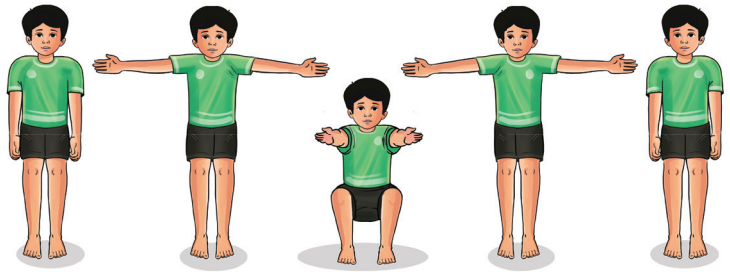


தொடக்க நிலை

3. இடது முழங்காலை நேராக்கி, வலக்காலை இடக்காலுடன் எடுத்து வைத்து, நிலை ஒன்றில் உள்ளபடி நிற்கவும்.
4. குதித்து தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

பயிற்சி–7

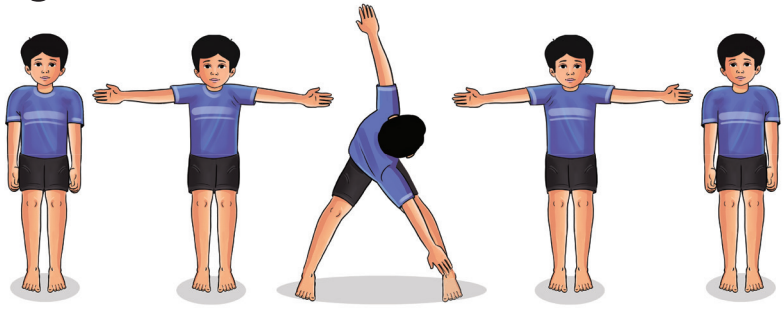
1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
2. கைகளை முன்னால் நீட்டி, முழங்கால்களை மடக்கி உட்காரவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



தொடக்க நிலை

பயிற்சி–8

1. குதித்து கால்களைச் சற்று விரித்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி நிற்கவும்.
2. முன்னால் குனிந்து உடலின் பெரும் பகுதியை இடப்புறமாகத் திருப்பி இடக் காலை வலக்கையால் தொட வேண்டும்.
3. முதல் நிலைக்கு வரவும்.
4. குதித்து தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



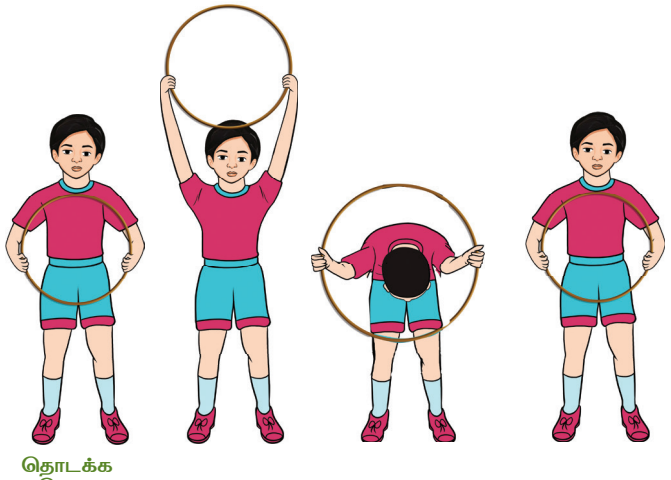
தொடக்க நிலை

(இப்பயிற்சியை வலப்புறமும் செய்யவும்.)

எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்

வளையப்பயிற்சி (Hoops)

தொடக்க நிலை: கால்களைச் சற்று அகலமாக விரித்துக்கொண்டு, வளையத்தைச் செங்குத்தாக மார்புக்கு அருகில் உடம்பிற்கு இணையாக பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



தொடக்க நிலை

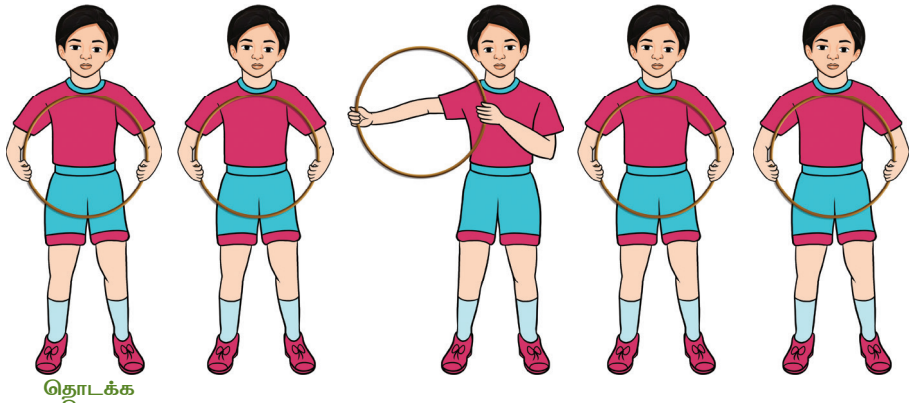
பயிற்சி–1

1. வளையத்தைத் தலைக்கு மேல் செங்குத்தாக உயர்த்த வேண்டும்.
2. முன்புறமாக குனிந்து, வளையத்தைத் தலைக்கு முன்பாக செங்குத்தாக வைக்க வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

பயிற்சி–2

1. கைகளைத் தோள்பட்டை அளவுக்கு நீட்டி வளையத்தைச் செங்குத்தாகப் பிடிக்கவும்.

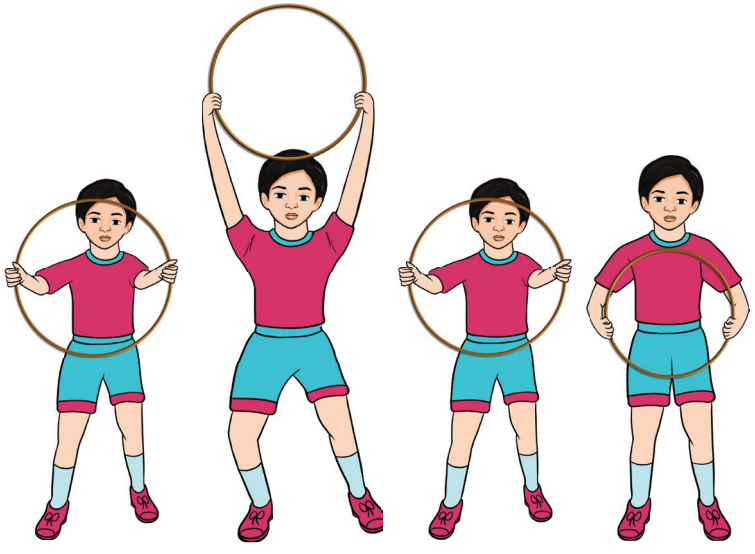
2. வலக்கை இடது புற தோள்பட்டைக்கு அருகில் இருப்பதுபோல் வளையத்தை இடப்புறம் கொண்டுவர வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும். [இப்பயிற்சியை வலப்பக்கமும் செய்ய வேண்டும்]



தொடக்க நிலை

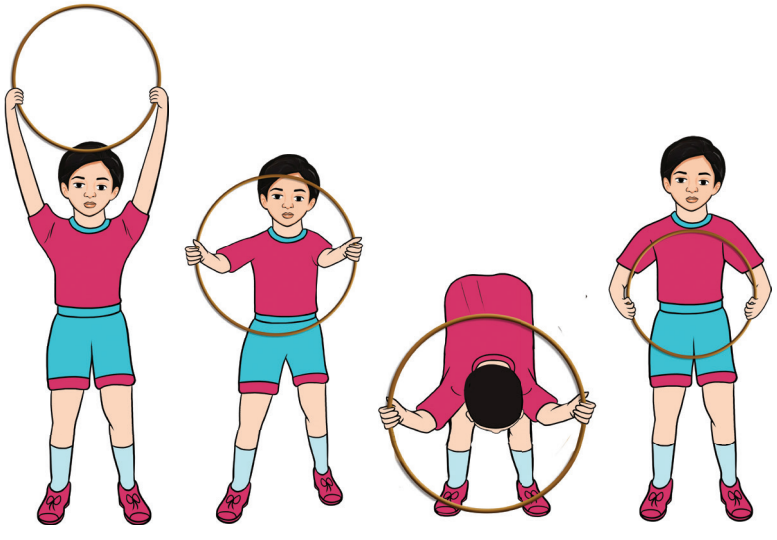
பயிற்சி–3

1. வலக்காலை முன்புறமாக வைத்துக் கைகளை நேராக நீட்டி வளையத்தைச் செங்குத்தாக வைக்க வேண்டும்.
2. வலக்கால் முட்டியை மடக்கி, சரித்து வளையத்தைத் தலைக்கு மேலே செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி–4

1. வளையத்தைத் தலைக்கு மேலே செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.
2. வலக்காலை முன்புறமாக வைத்து, வளையத்தைச் செங்குத்தாக தோள்பட்டை அளவில் வைக்க வேண்டும்.
3. வலக்காலை மடக்கி வளையத்தைத் தரையில் தொடும்படி செங்குத்தாக வைக்கவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

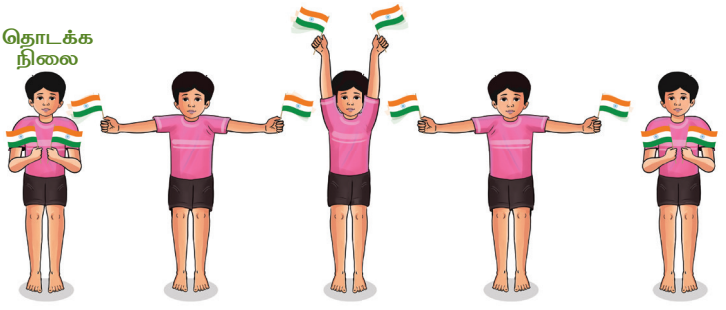


கொடிப் பயிற்சி (Flag drill)

தொடக்கநிலை : கால்களைச் சிறிது அகலமாக விரித்து, இரு கைகளிலும் கொடிகளைச் செங்குத்தாகப் பிடித்த வண்ணம் முழங்கைகளை மடக்கி, மார்புக்கு முன்னால் வைத்து நிற்கவும்.

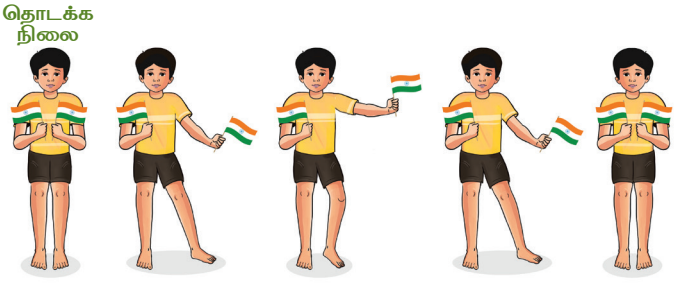
பயிற்சி–1

1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டி, கொடிகளை நேராகப் பிடிக்க வேண்டும்.
2. கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி–2

1. இடக்காலை 45° இடப் பக்கமாக முன்னோக்கி எடுத்து வைக்கவும். இடக்கையை இடக்காலுக்கு இணையாக தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு உயர்த்த வேண்டும்.



2. இடது முழங்காலைச் சற்று மடக்கி முன்னோக்கி சாய்ந்து, கையை அதன் நிலையிலிருந்து சற்று உயர்த்த வேண்டும்
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

[இப்பயிற்சியை வலப்பக்கமும் செய்ய வேண்டும்]

பயிற்சி –3

1. இடக்காலை இடது பக்கமாக நகர்த்தவும், கைகளிலுள்ள கொடியினை பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
2. இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும். (இப்பயிற்சியை வலக்காலைக்கொண்டு வலப்புறமும் செய்யவும்).



பயிற்சி –4

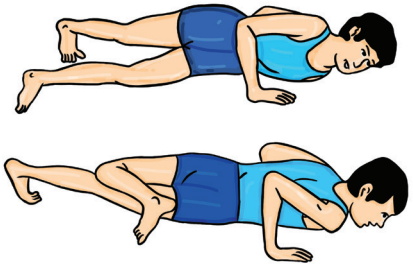
1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, மணிக்கட்டினால் இரண்டு முறை கொடியினை ஆட்ட வேண்டும்.



2. கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி கொடிகளை மணிக்கட்டினால் இரண்டு முறை ஆட்ட வேண்டும்.
3. முதல் நிலைக்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும். (பயிற்சியை 16 எண்ணிக்கைகளுக்குச் செய்யவும்).

பாரம்பரிய பயிற்சிகள்

பாம்பு தண்டால் (Snake Dands)



- உள்ளங்கைகளைத் தரையில் வைத்து, கால்களை நேராக வைத்து, உடலைத் தரைக்கு இணையாக கொண்டுவந்து, உடல் எடை முழுவதும் கைகள் மற்றும் முன் பாதத்தில் தாங்குமாறு வைக்கவும்.
- முதலில் இடக்கையை 6 அங்குல தூரம் முன்புறமாக வைத்து, இடது முழங்கையை மடக்கி வைக்கவும். வலக்காலைக் கொண்டுவந்து இடக்காலுக்கடியில் வைக்கவும். இடப்புறமாக முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளவும். இந்த மூன்று நிலை செயல்களையும் ஒரே நேரத்தில் செய்யவும்.
- முழங்கைகளை நேராக்கவும்.
- வலக்கையை 6 அங்குல தூரம் முன்புறமாக வைத்தும், அதே சமயத்தில் இடக்காலைக் கொண்டுவந்து வலக்காலுக்கடியில் வைக்கவும்.
- முகத்தை வலப்புறமாகத் திருப்பிக்கொண்டு முன்னேற வேண்டும்.
- முழங்கைகளை நேராக்கவும்.
- இச்செயல்பாட்டைத் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட தூரம் வரை செய்யவும்.

மனித கோபுரம் (Pyramid)

நான்கு நபர்கள் செய்யும் மனித கோபுரம் – 1



- இரண்டு மாணவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பார்த்துக் கொள்ளும் வகையில், எதிரெதிராக மண்டியிட்டு அமர்ந்து, உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும்.
- படத்தில் உள்ளவாறு இரண்டு மாணவர்கள், உட்கார்ந்திருக்கும் மாணவர்களுக்குப் பின்னால் ஒவ்வொருவரும் தங்களைப் பார்க்கும் வண்ணம் எதிர் எதிராக நிற்க வேண்டும்.
- உடலை முன்னோக்கி வளைத்து, தங்கள் எதிரே இருப்பவரின் விரல்களைக் கோர்த்து நிற்க வேண்டும்.

நான்கு நபர்கள் செய்யும் மனித கோபுரம் –2



- இரண்டு மாணவர்கள் தங்களின் முதுகு ஒன்றையொன்று பார்க்கும் வண்ணம் நிற்க வேண்டும்.
- இரண்டு மாணவர்கள் முதுகு ஒன்றையொன்று பார்க்கும் வண்ணம் நிற்கும் மாணவர்களின் முன்னால் தங்கள் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி தலைகீழாக நிற்கவும். அவர்களின் கணுக்கால்களை முன்னால் நிற்கும் மாணவன் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்களப் பயிற்சி

நோக்கம்

- உடல்சார் விழிப்புணர்வு மற்றும் அடிப்படை செயற்கள நகர்வுகளை வளர்த்தல்.
- முன்குட்டிக் கரணத்தை கற்பித்தல் மற்றும் பயிற்சி செய்தல்.

முன் குட்டிக்கரணம் (Forward Roll)

கற்பிக்கப்படும் திறன்கள்

செயற்களப் பயிற்சிகள் செய்வதற்கு உடல்சார் விழிப்புணர்வு மற்றும் அடிப்படை நகர்வுகள் மிகவும் முக்கியமாகும். செயற்களப் பயிற்சியில் (Gymnastic) ஈடுபடும் மாணவர்களின் வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சமநிலை ஆகியவற்றை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இது ஒட்டுமொத்த உடற்தகுதிக்கும் அவசியமானது. செயற்களப் பயிற்சியானது (Gymnastic) சுறுசுறுப்பு, வேகம் மற்றும் இடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வு போன்ற நுண் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது. மேலும், உடலை எளிதாகவும், திறம்படவும் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இந்த இயக்கங்களில் தேர்ச்சி பெறுகிறபோது நம்பிக்கையையும், தன்னம்பிக்கையையும் உருவாக்குகிறது, முடிவில் செயற்களப் பயிற்சியைக் கற்பவர் தங்கள் திறனில் முன்னேற்றத்தைக் காண்பர்.

முன் குட்டிக்கரணம் கற்பித்தல்

தொடக்க நிலை (Starting Position)

ஒரு செயற்களப் பயிற்சிக்கு உகந்த தரை விரிப்பு அல்லது ஒரு தட்டையான மேற்பரப்பில் நிற்கவும். கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து குந்தி உட்காரவும். இரண்டு கைகளையும் தோள்பட்டை அகலத்தில், உடலின் முன்பாக, தரையில் வைக்கவும், முழங்கைகளைச் சற்று மடக்கவும்.

தலையின் நிலை (Head Placement)

கைகளுக்கு இடையில் தலையை மடக்கி, கீழ்நாடியை உள்நோக்கி கொண்டுவரவும். முன் கரணம் செய்ய ஆயத்தமாகும் பொழுது, முழு எடையையும் கழுத்தில் போடுவதைத் தவிர்க்கவும். மாறாக, பின் முதுகில் நேரடியாக உடல் எடை விழுமாறு செய்ய வேண்டும்.

முன் உருளுதல் (Forward Roll)

மேல் முதுகைத் தள்ளி முன்னோக்கி உருளவும். முதுகை வளைவாக வைப்பதுடன் முதுகெலும்பையும் முன்கரணம் செய்யும் பொழுது வளைவாக வைத்தல் வேண்டும். முன் குட்டிக்கரணத்தின்போது கால்களை நேராக வைத்து விரல்களை மேல்நோக்கிப் பார்க்குமாறு வைக்கவும்.

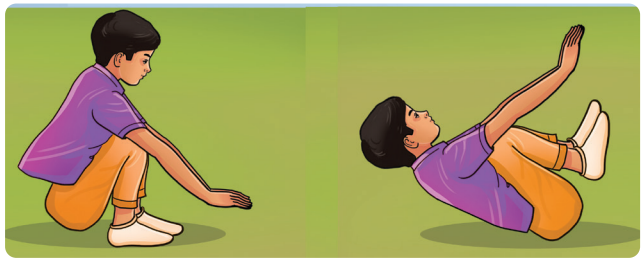
கைகளின் உதவி இல்லாமல் எழுந்து நிற்றல் (Standing up without hand Support)

- குட்டிக்கரணத்தின் முடிவில், கால்களைத் தரையில் வைக்கவும்.
- ஆதரவுக்குக் கைகளைப் பயன் படுத்தாமல் எழுந்து நிற்கவும்.
- கரணம் செய்யும்பொழுது மேல் முதுகை தள்ளவும்.



திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

முன்னும் பின்னுமாக முதுகைக்கொண்டு ஊஞ்சலாடுதல்:



மாணவர்கள் தரையில் படுத்துக்கொண்டு தங்களுடைய கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து முதுகை முன்னும் பின்னும் ஊஞ்சலாடுவதுபோல செய்ய அனுமதிக்கவும்.

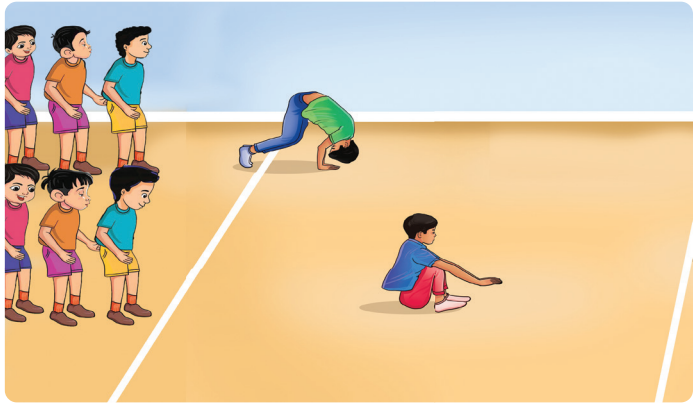
முன் குட்டிக்கரணம் அடித்து எழுதல்:

மாணவர்கள் இணையாக நின்று ஒரு மாணவன் உடம்பை வளைத்து முன் கரணம் அடிக்க, மற்ற மாணவன் அவனுடைய கையைப் பிடித்து இழுத்து எழும்பச் செய்ய வேண்டும். மாணவன் தனியாக குட்டிக்கரணம் அடித்து எழும் வரை படிப்படியாக உதவியை குறைக்கவும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

முன்கரண தொடரோட்டம் (Forward Roll Relay)

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து பத்து மீட்டர் அளவு எல்லைக்கோடு வரைந்து கொள்ளவும். தொடக்கக் கோட்டில் இரண்டு அணியினரையும் வரிசையாகப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நிற்க வைக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் வீரர் முன் கரணம் செய்துகொண்டே எல்லைக்கோடு சென்று திரும்பித் தொடக்கக் கோடு வந்தவுடன் அணியின் மற்ற வீரர் தொடர வேண்டும். இவ்வாறு இரு அணிகளில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். எந்த அணி முதலில் நிறைவு செய்கின்றதோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



வகுப்பு 7
அலகு 3

விளையாட்டுக் கல்வி

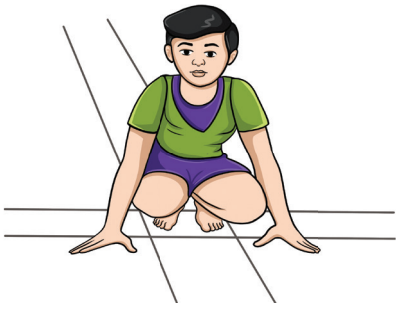
கோ–கோ

நோக்கம்

- கோ–கோ விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்களான விரட்டும் வீரர் கட்டத்தில் உட்காரும் நிலை, கோ பெறுதல் மற்றும் கோ கொடுத்தல் ஆகிய திறன்களை மேம்படுத்துதல்.
- கோ–கோ விளையாட்டில் வெற்றி பெற விரைவாகக் கால் எடுத்து வைத்தல், சுறுசுறுப்புத் தன்மை மற்றும் தகவல் தொடர்பு ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவை மிகவும் அவசியமாகும்.

திறனைக் கற்பித்தல்

விரட்டும் வீரர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்காரும் நிலை (Sitting chaser position)



- **விரட்டுவர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்காரும் நிலை:** துரத்துபவர்கள் மையப் பாதையிலுள்ள அவர்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட சதுரங்களில் அடுத்தடுத்து எதிர்திசையில் அமர வேண்டும். விரட்டும் வீரர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்காரும் பொழுது முழங்காலை மடக்கி நுனிக் காலில், எப்பொழுதும் ஓடுவதற்குத் தயார் நிலையில் இருப்பதுபோல், அமர வேண்டும்.

- **'கோ' பெறுதல்:** விரட்டும் வீரர் சதுரக் கட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் வீரரைத் தொட்டு கோ என்று சொன்னவுடன் அமர்ந்திருக்கும் வீரர் விரட்டும் வீரராக மாறி ஓடுபவரை விரட்ட வேண்டும்.

- **கோ பெற்றவுடன் சதுரக் கட்டத்திலிருந்து எழுந்து கால் வைக்கும் முறை:** உட்கார்ந்திருக்கும் வீரர் கோ பெற்றவுடன் விரட்டும் வீரராக மாறி சதுரக் கட்டத்திலிருந்து காலை எடுத்து வைக்கும் பொழுது மிகவும் கவனமாக வைக்க வேண்டும். ஏனென்றால் எத்திசையில் விரட்டும் வீரரின் கால் படுகிறதோ அத்திசையை நோக்கியே ஓட வேண்டும்.

'கோ' கொடுத்தலைக் கற்பித்தல்



- 'கோ' கொடுத்தல் என்பது விரட்டும் வீரர் கட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் வீரர், விரட்டும் வீரராக மாறுவதற்கு கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞையாகும்.
- 'கோ' என்ற வார்த்தையைச் சத்தமாகவும், தெளிவாகவும் கூற வேண்டும்
- 'கோ' கொடுக்கும் பொழுது விரட்டும் வீரர் சதுரக் கட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் வீரரின் பின்பகுதியைத் தொட்டவுடன் கோ என்ற வார்த்தையைச் சொல்ல வேண்டும்.
- விரட்டும் வீரர் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அமர்ந்திருக்கும் வீரரின் நீட்டிய கைகளையோ கால்களையோ தொடக்கூடாது.
- கோ கொடுத்த பிறகு விரட்டும் வீரர் விரைவாகச் சதுரக் கட்டத்தில் அமர வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

சங்கிலித் தொடர் கோ: (Chain-Kho)



- எட்டு சதுரக் கட்டங்களிலும் மாணவர்கள் கோ–கோ போட்டியில் விளையாடுவதுபோல் அமர வைக்க வேண்டும்.
- மற்ற மாணவர்களை ஏதாவது ஒரு கம்பத்திற்கு அருகே ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலி எழுப்பியவுடன்

வரிசையில் நின்ற முதல் மாணவர் கட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் மாணவருக்கு கோ கொடுத்துவிட்டு அந்தக் கட்டத்தில் அமர வேண்டும்.



- கோ பெற்ற மாணவர் அடுத்த மாணவருக்கு கோ கொடுத்து அந்தக் கட்டத்தில் அமர வேண்டும். இவ்வாறாக தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். கடைசி மாணவர் கம்பத்தைத் தொட்டவுடன் வரிசையில் நின்ற அடுத்த மாணவரை ஆசிரியர் அனுமதிக்க வேண்டும்.
- கம்பத்தைத் தொட்ட மாணவர் தான் நின்ற வரிசையில் கடைசியில் வந்து நின்று கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக அனைத்து மாணவர்களும் இந்தப் பயிற்சியினைத் தொடர வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

விரைவு கோ: (Speed-Kho)

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். கோ–கோ விளையாட்டில் மாணவர்கள் சதுரக் கட்டத்தில் உட்காருவதுபோல் அமைப்பினை உருவாக்கி சரியான இடைவெளியுடன் மாணவர்கள் கட்டத்தில் உட்காருவதை உறுதி செய்யவும். ஒவ்வொரு அணியிலும் முதல் நபரை அணித்தலைவராக நியமிக்கவும். ஆசிரியர் ஊதல் ஊதியவுடன் அணித்தலைவர் தனக்கு அடுத்து உள்ளவருக்குக் கோ கொடுப்பார். அணியில் உள்ள கடைசி நபரை அடையும் வரை ஒவ்வொரு நபரும் தொடர் கோ கொடுப்பார்கள். கடைசிக் கட்டத்தில் அமர்ந்திருப்பவர் கோ பெற்றவுடன் விரைவாக எழுந்து ஓடி முதல் கட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் தன் அணி வீரருக்கு கோ கொடுப்பார். ஒவ்வொரு அணித் தலைவரும் தான் தொடங்கிய இடம் வரும் வரை விளையாட்டு தொடரும். எந்த அணித் தலைவர் தான் தொடங்கிய இடத்திற்கே முதலில் வருகிறாரோ அந்த அணி வெற்றி பெறுகிறது.

கூடைப்பந்து

நோக்கம்

- பந்தைத் தட்டிக்கொண்டே வேகமாக ஓடும் திறனை வளர்த்தல்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்



கூடைப்பந்து உலகில் பரவலாக விளையாடப்படும் மற்றும் பார்க்கப்படும் விளையாட்டுகளில் ஒன்றாகும். கூடைப்பந்து ஒரு வேகமான விளையாட்டாக இருப்பதால், சகிப்புத்தன்மை, இயக்க ஒருங்கிணைப்பு, தசைகளை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

பந்தைத் தட்டிக்கொண்டே ஓடும் திறன் கூடைப் பந்தாட்ட விளையாட்டில் மிக முக்கியமான திறனாகும். விரைவாக ஓடுதல், உடனடியாக திசையைத் திருப்புதல் மற்றும் பாதுகாப்பாகப் பந்தினை எடுத்துச் செல்லுதல் ஆகியவை இத்திறனை மேம்படுத்த தேவையான காரணிகளாகும். கூடைப்பந்தாட்டத்தில் மாணவர்கள் தடுப்பாட்டக்காரர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பாக பந்தை எடுத்துச் செல்லுதல் மற்றும் விரைவாக, பந்துடன் ஓடுதல் ஆகியவை இலக்கினை

நோக்கிச் செல்வதற்குத் துணைபுரியும். திசையை உடனடியாக திருப்பும் திறன் தடுப்பாட்டக்காரர்களிடமிருந்து பந்தினை எத்திசைக்கும் திருப்பிச் செல்வதற்கு உதவி புரியும். எனவே, பந்தினைத் தட்டிக்கொண்டு பாதுகாப்பாக இலக்கினை நோக்கிச் செல்ல பந்தைத் **தட்டும் திறன்** பயன்படுகிறது. இத்திறனை வளப்பதற்கு மாணவர்களுக்கு நன்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். கூடைப் பந்தாட்டத்தில் பந்தைத் தட்டும் திறனையும் (Dribbling) அதன் முக்கியத்துவத்தையும் மாணவர்களுக்கு விளக்க வேண்டும்.

திறனைக் கற்பித்தல்

கூடைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தைத் தட்டும் திறனைக் கற்பிக்கும் முறை



- **பந்தைத் தட்டும் பொழுது கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைக்க வேண்டும்:** கால்கள் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு இருக்கும் பொழுது உடலை எத்திசையிலும் நகர்த்த ஏதுவாகவும், உடல் சமநிலையில் இருக்க உதவும்.
- **முழங்கால் மடங்கி இருத்தல்:** முழங்கால்களை மடக்குவதால் ஈர்ப்பு மையம் தாழ்வாக இருக்கும். இச்செயலானது விளையாட்டு வீரர் எத்திசையில் திரும்புவதற்கும், சமநிலையில் இருப்பதற்கும் உதவும்.
- **சற்று முன்னோக்கிச் சாய்ந்து கொள்ளுதல் :** பந்தைத் தட்டும் பொழுது உடம்பின் மேல் பகுதி சற்று முன்னோக்கிச் சாய்ந்தும் பார்வை நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.
- **கையின் நிலை:** பந்தைத் தட்டும் பொழுது பந்தின் மேல் பகுதியில் உள்ளங்கை படுமாறு இருக்க வேண்டும். பந்தைச் சிறப்பாக கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால் விரல் நுனிகள் பந்தின் மேல் பட வேண்டும்.
- **இடுப்பு உயரத்துக்குப் பந்தைத் தட்டுதல்:** இடுப்பு உயரம் வரை பந்தைத் தட்டுங்கள்.
- **எதிரணியிடமிருந்து பந்தைப் பாதுகாக்க:** பந்தைத் தட்டும் பொழுது மற்றொரு கையை உங்கள் முன்னால் முழங்கையை மடக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

பாடம் நடத்தும் பொழுது ஆசிரியரால் அறிவுறுத்தப்பட வேண்டியவை



- பந்தைத் துள்ளலாகத் தட்டுவதற்கு விரல் நுனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- பந்தைத் தட்டும் பொழுது முழங்கால்களை மடக்கி உடலைத் தாழ்வாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அதே சமயம் தலையை நேராக வைத்திருக்கவும்.
- பந்து தரையில்பட்டு குதித்து வரும் பொழுது, உங்கள் கையைப் பந்தின் மேற்புறம் வையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு ஒன்றரை தப்படி எடுத்து வைக்கும் பொழுதும் ஒரு முறை பந்தைத் தட்டுங்கள்.

பயிற்சி 1 : ஒரே இடத்தில் பந்தைத் தட்டுதல்

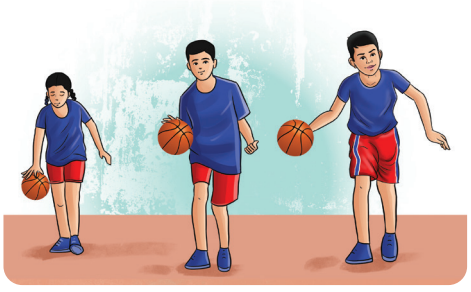
- மாணவர்கள் தோள்பட்டை அளவு கால்களை வைத்துக்கொண்டு, முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி, நின்ற இடத்திலேயே இடுப்பு அளவிற்குப் பந்தைத் தட்டுதல்.

பயிற்சி 2 : கட்டுக்கோப்பான நிலையில் பந்தைத் தட்டுதல்

- ஒரு நேர்க்கோட்டின் மேல் பந்தினைத் தட்டிச் செல்லுதல், பந்தினைத் தட்டிச் செல்லும் பொழுது நேர்க்கோட்டில் தட்டிச் செல்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.

பயிற்சி 3 : விரைவாகப் பந்தைத் தட்டுதல்

- விரைவாகப் பந்தைத் தட்டிச் செல்ல மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். பந்தைத் தட்டிச் செல்லும்பொழுது மற்றொரு கையை முன்புறமாக மடக்கிச் செல்ல வேண்டும். பந்தைத் தட்டிச் செல்லும் பொழுது மணிக்கட்டை பயன்படுத்திப் பந்தைத் தட்டிச் செல்வதை ஊக்குவிக்கவும்.



வழிநடத்தும் செயல்பாடு

கூம்புகளுக்கிடையே பந்தைத் தட்டி ஓடும் தொடரோட்டம்

தேவையான உபகரணங்கள் : கூடைப்பந்துகள், கூம்புகள்.



ஆறு கூம்புகளை மூன்று அடி இடைவெளியில் ஒரு நேர்க்கோட்டில் வைக்கவும். மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகவோ அல்லது மூன்று அணிகளாகவோ தேவைக்கேற்பப் பிரித்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு அணியிலுள்ளவர்கள் தொடக்கக் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலி எழுப்பியவுடன், ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள முதல் வீரர் பந்தைக் கூம்புகள் வழியாகத் தட்டிக்கொண்டு எதிர் முனையிலுள்ள எல்லைக்கோட்டை அடைந்து மீண்டும் கூம்பு வழியாக தொடக்கக் கோட்டிற்கு வந்து தனது அணி வீரரிடம் பந்தை வழங்கவும். பந்தைப் பெற்ற அடுத்த வீரர், அதேபோல செய்வார். அந்த அணியில் உள்ள அனைத்து வீரர்களும் ஒருவர் பின் ஒருவராக பந்தைத் தட்டி செல்வார்கள். எந்த அணி முதலில் முடிக்கின்றதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

மேசைப்பந்து

நோக்கம்

- மேசைப்பந்தாட்டத்தில் முன்கை மற்றும் பின் கையால் அடித்து ஆடுதல் திறனை மேம்படுத்துதல்.

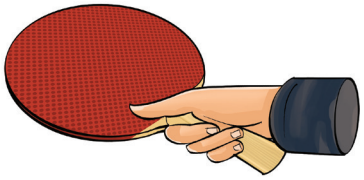
மேசைப்பந்தாட்டத்தில் முன்கையால் பந்தை ஆடுதல் என்பது ஒரு அடிப்படையான தாக்கி அடிக்கும் முறையாகும். மாணவர் மேசைப் பந்தாட்ட மட்டையால் முன் கையால் அடித்து ஆடும் பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி முன்னோக்கி மற்றும் மேல் நோக்கிய இயக்கத்துடன் பந்தையடிப்பதாகும். முன் கையால் அடித்தாடும் திறனானது பந்தினை வேகமாகவும், சுழலாகவும் மற்றும் துல்லியமாகவும் அடித்து ஆடுவதை உருவாக்குகிறது. இது தாக்கி விளையாடுவதற்கு அவசியமான திறமையாக அமைகிறது. முன் கையால் பந்தை அடித்தெறிவதில் தேர்ச்சி பெறுவதற்குச் சரியான கால்களின் செயல்பாடு, நேரம், பந்தாடும் மட்டையின் கோணம் மற்றும் சக்தியுடன் கூடிய அடித்தலுக்காகப் பந்தை ஆடிய பின்பு கையைப் பின்தொடர்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும். ஒருங்கிணைப்பு, சரியான நுட்பம் மற்றும் எதிர்பார்ப்பு ஆகியவை மாணவர்களை விளையாட்டில் தங்களுடைய முழுத் திறனையும் மேம்படுத்தவும், முன்கை அடித்தல் திறனை மெருகேற்றவும் உதவுகிறது.

திறனைக் கற்பித்தல்

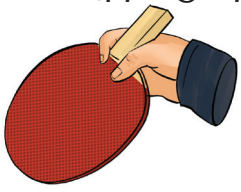
நான்கு விதமான மேசைப் பந்தாட்ட மட்டையைப் பிடிக்கும் முறை உள்ளன (Grip)

1. கை குலுக்கும் முறை (Handshake)
2. பேனா பிடித்தல் முறை (Penhold)
3. சீமில்லர் (Seemiller)
4. ஆங்கில எழுத்து V வடிவம்போல் மட்டையைப் பிடித்தல் (V-grip)

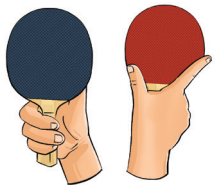
கை கொடுக்கும் முறை



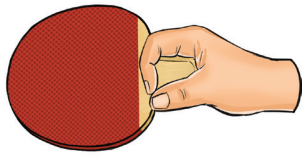
பேனா பிடித்தல் முறை



சீமில்லர்



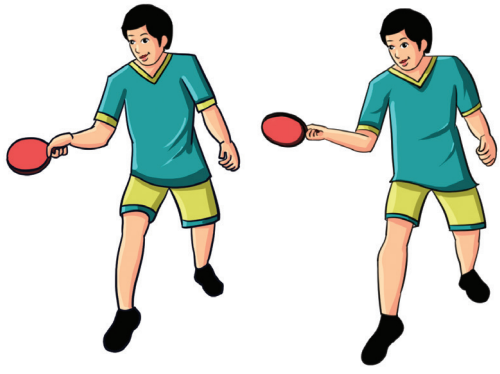
V–பிடித்தல்



முன்கையைப் பயன்படுத்தி அடித்தலைக் (Forehand drive) கற்பிக்கும் முறை

படி :1 நிற்கும் நிலை

- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து மேசையை நோக்கி நிற்கவும்.
- முழங்கால்களைச் சிறிது வளைத்து உடல் எடையை இரண்டு கால்களிலும் சமமாக விழுமாறு நிற்க வேண்டும்.
- முன்கை அடித்தலுக்கு உடலை வலப்பக்கமாக (வலக்கை வீரருக்கு), இடப்பக்கமாக (இடக்கை வீரருக்கு) நிலை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



படி: 2 மட்டையால் பந்தை அடித்தல்

- பந்தானது உங்கள் பகுதி மேசையின் மீது பட்டு குதிக்கும் வரை கவனமாகக் காத்திருக்க வேண்டும்.
- பந்து குதித்து அதன் உச்ச நிலை உயரத்தில் வரும் பொழுது பந்தைத் தட்ட வேண்டும்.
- பந்தின் நடுப்பகுதியில் வலுவாக அடிக்கவும்.

படி: 3 அடித்தபின், பின்தொடர்தல்

- பந்தை அடித்த பிறகு மட்டையை அதே நிலையில் தொடர்ச்சியாக எடுத்துச் செல்லவும்.
- பார்வையினைப் பந்தின் மேல் கவனம் செலுத்தி அடுத்த பந்தை விளையாட தயாராக இருக்க வேண்டும்.

பின் கையால் பயன்படுத்தி அடித்தலைக் (Backhand drive) கற்பிக்கும் முறை

தயார் நிலை

- மேசைக்கு அருகில் கால் மற்றும் உடம்பை முன்புறம் வளைத்து, நேராகப் பார்த்த வண்ணம் பந்தை விளையாட வேண்டும்.

பின்னோக்கி வீச்சு

- பந்தைப் பின்கைத் தள்ளுவதற்கு ஏற்ற கோணத்தில் மட்டையைப் பிடித்து, அதை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும்.

பந்தை அடித்தல்

- பந்து மேசையின் மேல் பட்டு எழுந்து வரும் பொழுது முழங்கை (elbow position) நிலையைச் சரி செய்து பந்தை அடிக்க வேண்டும்.



தயார் நிலை



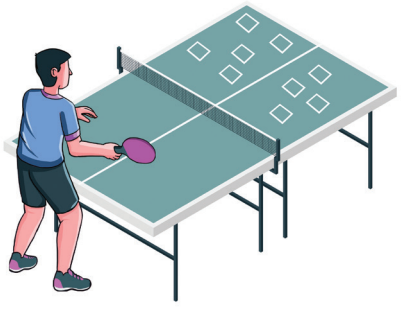
பின்னோக்கி வீச்சு

- பந்து மேசையில் பட்டு துள்ளி (bounce) உயரத்திற்கு போகும் முன் அடிக்க வேண்டும்.
- பாதங்களைத் தரையில் வைத்து உடலைச் சமநிலையில் வைக்க வேண்டும்.

பின்தொடர்தல் மற்றும் மீட்டெடுத்தல்

- பந்தை அடித்து முடித்தவுடன் தொடர் செயலாக மணிக்கட்டை நேராக வைக்க வேண்டும்.
- மீண்டும் தயார் நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்



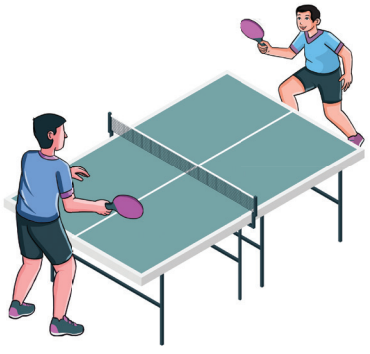
பயிற்சி : 1 இலக்கை நோக்கிப் பயிற்சி செய்தல்

மேசையின் மீது இலக்குகளை வைத்து முன்கை அடித்தல் முறையில் இலக்குகளை அடித்துப் பயிற்சி செய்யவும்.

இலக்குகளை மேசையின் மேல் உருவாக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக சிறிய கூம்புகள் அல்லது மற்ற பொருள்கள்.

பயிற்சியினை மேலும் சவால் உள்ளதாக மாற்ற இலக்குகளை மாற்றவும்.

இந்தப் பயிற்சியானது தாக்கும் திறனை மேம்படுத்தும்.



பயிற்சி : 2 இணையுடன் முன்கை அடித்தலைப் பயிற்சி செய்தல்

இணையுடன் 10 – 20 முன்கை அடித்தல் முறையில் தவற விடாமல் அடித்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

முன்கையால் பந்தை அடிக்கும் சவால்

விளையாட்டு வீரர்கள் மேசைப் பந்தாட்ட மேசையின் எதிரெதிராக நிற்கவும். மேசையின் பலபல இடங்களில் தொடர்ந்து பந்தை அடிக்குமாறு பயிற்சி செய்யவும். எந்த வீரர் முதலில் அனைத்து இடத்திலும் உள்ள பந்தை அடிக்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார். முன் கையால் பந்தை அடிக்கும் பொழுது ராக்கெட்டின் கோணம் மற்றும் தொடர்ந்து பந்தை அடிப்பதை முக்கியத்துவம் கொடுக்கவும். இவ்வாறு அடிக்கும் கோணம் மற்றும் இடங்களை மாற்றி மாற்றி சவாலை மேலும் அதிகரிக்கவும். ஒவ்வொரு சரியான முன்கை அடித்தலுக்கு 10 புள்ளிகள் வழங்க வேண்டும். இவ்வாறு இப்போட்டியில் அதிகப் புள்ளிகள் பெறும் வீரர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

வளையப்பந்து

நோக்கம்

- வளையப்பந்து விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறனைக் கற்றுக் கொள்ளச் செய்தல்.

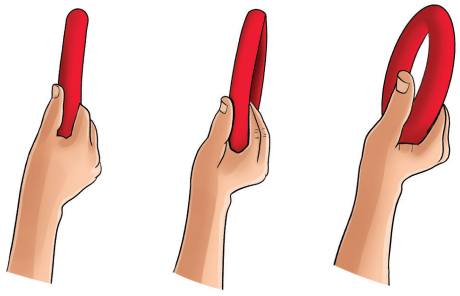
திறனைக் கற்பித்தல்

வளையப்பந்து விளையாட்டை மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கும் பொழுது முன்கை சுழல், பின்கை சுழல், வளையத்தைப் பிடித்தல், நிற்கும் நிலை ஆகிய திறன்களை கற்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வளையப்பந்து விளையாட்டில் ஒரு வலிமையான அடித்தளத்தை மாணவர்களுக்கு அமைக்க இக்கூறுகள் முக்கியமாகும்.

அடிப்படைத் திறனைக் கற்பித்தல்

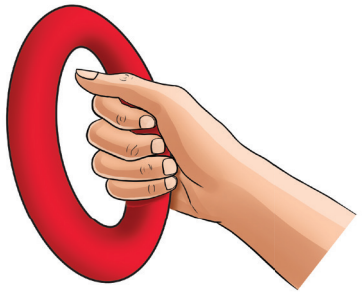
வளையத்தைப் பிடித்தல்

- சக்திமிகு கையைக்கொண்டு பிடிக்கவும்.
- கட்டை விரலை வளையத்தின் ஒரு பக்கத்திலும் மற்ற விரல்களை வளையத்தின் எதிர் புறம் வருமாறும் வைத்துப் பிடிக்கவும்.
- வளையத்தினைப் பிடிக்கும் பொழுது பிடியானது நமது கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். ஆனால், வளையத்தினை மீண்டும் அனுப்புவதற்கு தகுந்தாற் போல் சற்று தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும்.



முன்கை சுழல் (Forehand spin)

- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்துக்கொண்டு வளையத்தின் வெளிப்புறப் பகுதியை வலக்கையால் பிடிக்க வேண்டும்.
- கையில் வைத்திருக்கும் வளையத்தை முன்னோக்கி அதே நேரத்தில் சற்று மேல் நோக்கி நீட்டவும். வளையத்தை சுழல் முறையில் அனுப்ப மணிக்கட்டை அசைத்து தூக்கி எறியவும்.



பின்கை சுழல் (Backhand spin)

- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்துக்கொண்டு வலக்கையால் வளையத்தின் உள் பகுதியைப் பிடிக்கவும்.
- பின்கை அசைவில் வளையத்தைச் சுழலும் வகையில் அனுப்ப, கையை உடலுக்கு அருகில் கொண்டுவந்து, பிறகு மணிக்கட்டை அசைத்து வளையத்தை எறியவும்.

வளையப்பந்தைப் பெறுதல்

வளையப்பந்தைப் பெறுதல் திறன் இவ்விளையாட்டை திறம்பட விளையாடத் தேவையான முக்கிய திறனாகும். இத்திறனானது தன்னுடைய ஆடுகளத்திற்குள் வரும் வளையப்பந்தை ஒரு கையால் பிடிப்பதாகும். இதற்குத் துரிதமான எதிர்வினையாற்றும் (reaction) திறன் அவசியமாகிறது.

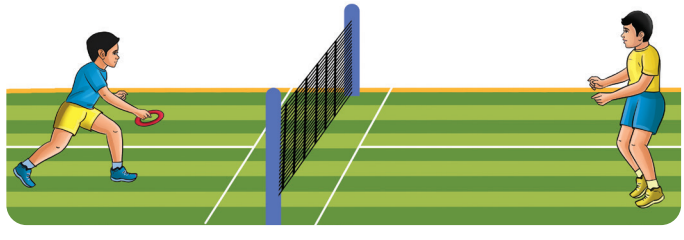


- எதிரணியினர் வீசும் வளையப்பந்தின் பாதையைக் கணித்து அதற்கேற்றாற்போல் ஒருவர் தன்னை நிலைப்படுத்த வேண்டும்.
- உள்ளங்கையை விரித்து பந்தைப் பெற வேண்டும்.
- பந்தைப் பெறும்பொழுது உள்ளங்கையைச் சற்று பின்புறமாக இழுத்து வளையப்பந்தின் வேகத்தை உள்வாங்க வேண்டும். இதன் மூலம் பந்து கையில் பட்டு துள்ளிக் குதித்தலைத் (rebound) தவிர்க்கலாம்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி 1 – முன்கை சுழல் பயிற்சி

- மாணவர்கள் வலக்கையில் வளையத்தினைப் பிடித்துக்கொண்டு தலைக்கு மேல் வளையத்தினை முன்கை சுழல் முறையில் எறிந்து பிடிப்பதன் மூலம் முன்கை சுழல்



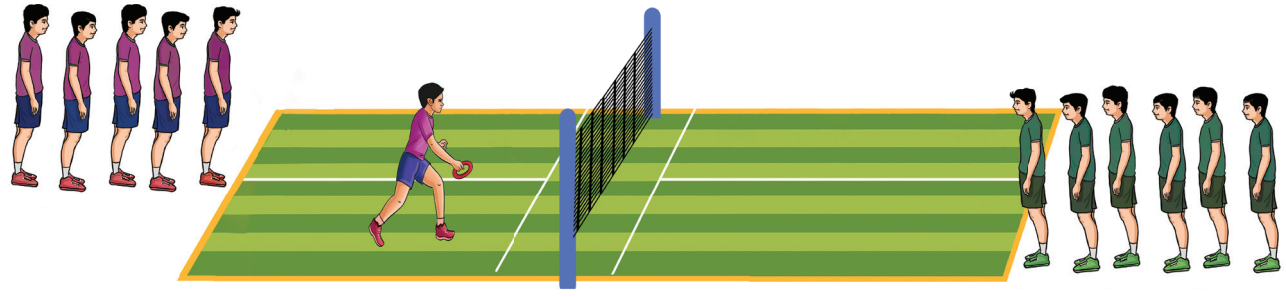
பயிற்சியினைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு மாணவரும் குறைந்தது 20 லிருந்து 30 முறை இப்பயிற்சியினைத் தனித்தனியாக செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி 2 – பின்கை சுழல் பயிற்சி

- இரண்டு மாணவர்கள் 10 அடி தொலைவில் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொள்ளும் வகையில் நின்றுகொண்டு பின்கை சுழல் பயிற்சியினைச் செய்ய வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு (தொடர் விளையாட்டு)

குழு அமைத்தல்: மாணவர்களை ஐந்து நபர்கள் கொண்ட இரு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். அந்த அணிகளுக்கு A, B எனப் பெயரிடவும்.



ஆடுகளம் அமைத்தல்: A அணியின் முதல் மாணவரை வளையப் பந்தாட்ட மைதானத்தில் எதிரணியினரின் மைதானத்தை நோக்கிநிற்க வைக்க வேண்டும். B அணி மாணவர்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி எல்லைக்கோட்டில் வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவர் கையிலும் ஒரு வளையப்பந்து இருக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு முறை: ஆசிரியர் ஊதல் ஊதியவுடன் B அணியின் முதல் மாணவர் மைதானத்தில் நிற்கும் A அணி மாணவருக்கு வளையப்பந்தினை எறிய வேண்டும். A அணி மாணவர் வளையத்தினைப் பிடித்து முன்கை அல்லது பின்கை சுழல் முறையில் வளையத்தைத் திருப்பி அனுப்ப வேண்டும். A அணியிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் இத் தொடர் செயலில் ஈடுபட வேண்டும். B அணியின் அனைத்து மாணவர்களும் A அணியின் முதல் மாணவருக்கு வளையத்தை வழங்கிய பிறகு, A அணியிலுள்ள அடுத்த மாணவருக்கு இதேபோல வழங்க வேண்டும். A அணியின் அனைத்து மாணவர்களும் வளையத்தினைத் திரும்ப அனுப்பிய பிறகு அவர்கள் பெற்ற புள்ளிகளைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதேபோல B அணியினரும் விளையாட வேண்டும்.

வெற்றிப்புள்ளிகள் பின்வருமாறு வழங்கப்படுகிறது

- வெற்றிகரமாகத் திருப்பி அனுப்பினால் இரண்டு புள்ளிகளும்,
- வெற்றிகரமாகப் பந்தை பிடித்துத் திருப்பி அனுப்பாவிட்டால் ஒரு புள்ளியும்,
- தவறிழைக்கும் பொழுது புள்ளிகள் எதுவும் வழங்கப்படுவதில்லை.
- அணியின் அனைத்து மாணவர்களின் புள்ளிகள் கூட்டப்பட்டு, எந்த அணியின் புள்ளிகள் அதிகம் உள்ளதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

சதுரங்கம்

நோக்கம்

- மாணவர்களுக்கு சதுரங்கத்தின் அடிப்படை இயற்கணித குறியீடுகளை அறிமுகப் படுத்துதல் மற்றும் மேம்படுத்துதல்.

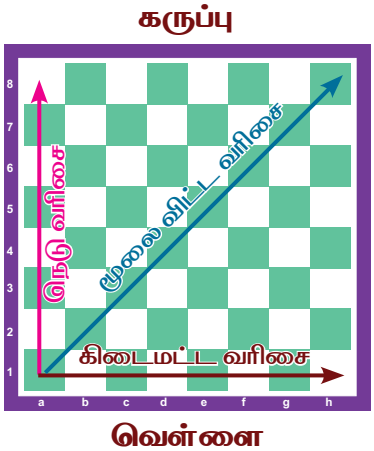
இயற்கணித குறியீடு என்பது சதுரங்கப் பலகையிலுள்ள ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்தையும் தனித்த எழுத்து மற்றும் எண்களைக்கொண்டு சதுரங்க நகர்வுகளைப் பதிவு செய்யப் பயன்படும் ஒரு முறையாகும். நிலையான குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி சதுரங்க

விளையாட்டினை எளிதாக பகுப்பாய்வு செய்ய இந்த அமைப்பு சதுரங்க வீரர்களுக்கு உதவுகிறது. சதுரங்க விளையாட்டில் நகர்வுகளை பதிவு செய்யும்போது நகர்த்தப்பட்ட காயின் பெயரை தொடர்ந்து அக்காய் சென்றடைந்த சதுரத்தையும் குறிக்க வேண்டும். எ.கா. Nf3 - குதிரை f3 சதுரத்திற்கு நகர்வதைக் குறிக்கிறது..

திறனைக் கற்பித்தல்

சதுரங்க விளையாட்டில் இயற்கணிதக் குறியீடுகள்

சதுரங்கத்தின் இயற்கணிதக் குறியீடுகளைக்கொண்டு சதுரங்கக் காய்களின் நகர்த்தலை இங்கு பார்க்கப் போகிறோம். சதுரங்கக் குறியீடானது எந்தக் கட்டத்திற்கு (square) எந்தக்காய் (chessmen) நகர்கின்றது என்பதனை விவரிக்கிறது. சதுரங்கப் பலகையின் ஒவ்வொரு சதுரமும் ஓர் ஆங்கில எழுத்து மற்றும் எண்ணால் குறிப்பிடப்படுகிறது.



படம்–1

நெடு வரிசை (Files)

சதுரங்கப் பலகையில் சதுரங்களின் செங்குத்து நெடு வரிசைகள் (file) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவைகள் வெள்ளை சதுரங்கக்காய்களை வைத்திருக்கும் வீரரின் இடப்புறம் கீழிருந்து மேலாக 1 முதல் 8 என எண்களால் குறிக்கப்படுகிறது (படம்–1).

கிடைமட்ட வரிசை (Rank)

கிடைமட்ட வரிசையில் உள்ள சதுரங்கள் வரிசை (Rank) என அழைக்கப்படுகிறது. ஆங்கில எழுத்துகளான a, b, c, d, e, f, g மற்றும் h ஆகியவை வெள்ளை சதுரங்கக்காய் வைத்திருக்கும் வீரரின் இடப்புறம் தொடங்கி வலப்புறமாக முடிகிறது (படம்–1).

கீழ் இடது மூலை சதுரக்கட்டம் a1 எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. சதுரங்கப்பலகை சரியாக வைக்கப்பட்டிருந்தால் கருப்பு நிறக் கட்டமானது வெள்ளை நிறக் காய் வைத்திருக்கும் சதுரங்க வீரருக்கு இடப்பக்கம் வரும். a1 கட்டத்திற்கு மேலே உள்ள சதுரக்கட்டம் a2, a3, a4, a5, a5, a6, a7, a8 எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

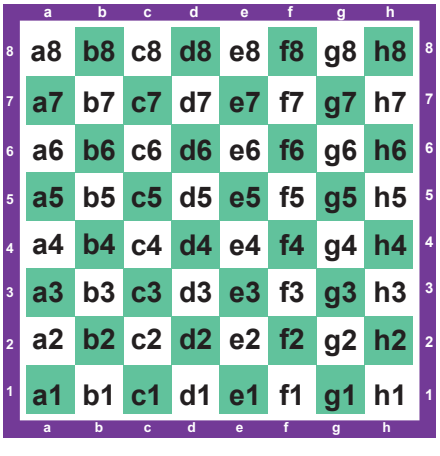
a1 கட்டத்திற்கு வலப்புறம் உள்ள கட்டம் b1 எனவும், அதற்கு மேலே உள்ள கட்டங்கள் b2, b3, b4,b5, b6, b7, b8 எனவும் குறிக்கப்படுகிறது.

மூலைவிட்ட வரிசை (Diagonal)

சதுரங்கப் பலகையின் குறுக்காக a1 முதல் h8 வரை உள்ள சதுரங்களை உள்ளடக்கியது (படம்–1).

சதுரங்க விளையாட்டிலுள்ள காய்கள் ஆங்கில எழுத்தில் குறிக்கப்படுகின்றன:

குறியீடு	பொருள்	குறியீடு	பொருள்
K	இராஜா (King)	Q	இராணி (Queen)
R	யானை (Rook)	B	மந்திரி (Bishop)
N	குதிரை (Knight)	x	பிடித்தல்
+	ஆட்ட நிறைவு	++ or #	இறுதி ஆட்ட வெற்றி முற்றுகை
0-0	இராஜா பக்கம் கோட்டை கட்டுதல்	0-0-0	இராணி பக்கம் கோட்டை கட்டுதல்



சிப்பாய் (Pawn) – சிப்பாய் காய்க்குக் குறியீடு பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. ஆனால் இலக்கு கட்டம் குறிப்பிடப்படும்.

சதுரங்க நகர்வை சதுரங்க விளையாட்டின்போது எழுதும் முறை பின்வருமாறு:

x: குறியீடு ஒரு காய் ஆட்டத்திலிருந்து கைப்பற்றப்பட்டு நீக்கப்பட்டதைக் குறிக்கப் பயன்படுகிறது.

0-0: குறியீடு இராஜா பக்கம் கோட்டை கட்டுதலைக் (castling) குறிக்கிறது.

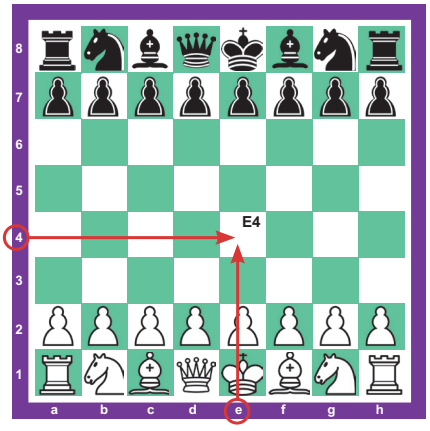
0-0-0: குறியீடு இராணி பக்கம் கோட்டை கட்டுதலைக் (castling) குறிக்கிறது.

0: குறியீடு என்பது யானை எத்தனை கட்டங்கள் நகர்ந்தது என்பதைக் குறிப்பிடும்.

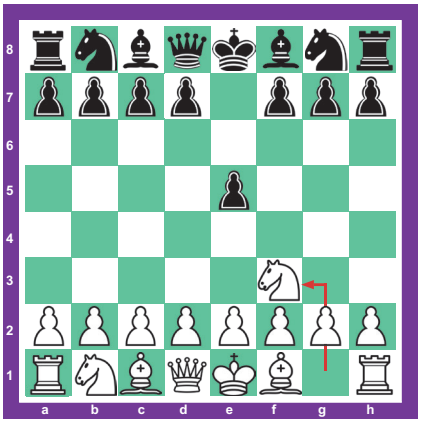
போட்டி நிறைவடைந்த பிறகு, போட்டியின் முடிவு இந்த சிறப்பு குறியீடுகளைக்கொண்டு எழுதப்படுகிறது.

வெள்ளைக்காய் வைத்திருக்கும் அணி வெற்றி பெற்றால் அது "1–0" எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. கருப்புக்காய் வைத்திருக்கும் அணி வெற்றி பெற்றால் "0–1" எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

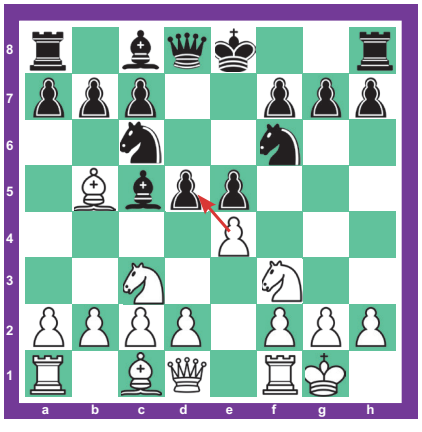
வெற்றி தோல்வி இன்றி போட்டி முடிந்தால் (Draw) ½ - ½ (=) எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.



படம்–2



படம்–3



படம்–4

படம்–2 இல் உள்ள சிப்பாய் முதல் நகர்த்தலில் e4க்கு நகர்த்தப்பட்டுள்ளது. இது e4 எனக் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. சிப்பாய் பெயர் இங்கு குறிப்பிடப்படவில்லை. இருப்பினும் e4க்கு சிப்பாய் நகர்ந்ததை இது குறிக்கிறது. படம்–3 இல் வெள்ளைக்காய் வைத்திருக்கும் அணி குதிரையை நகர்த்தினார். இந்த நகர்வு Nf3 எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. அடுத்து கருப்புக்காய் வைத்திருக்கும் அணியினர் நகர்வு e5ஐ நோக்கிச் செல்கிறது.

கட்டத்தின் பெயர் மற்றும் காயின் பெயர் பின்வருமாறு குறிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது Nf3, N என்பது குதிரையையும் f3 என்பது குதிரை நகர்த்தப்பட்டுள்ள கட்டத்தையும் குறிக்கிறது.

படம்–4இல், வெள்ளை சிப்பாய் கருப்பு சிப்பாயை வெட்டுகிறது. இந்த நகர்த்தல் பின்வருமாறு குறிக்கப்படுகிறது e x d5. இங்கு x ஒரு காயினை ஆட்டத்திலிருந்து கைப்பற்றி நீக்குவதைக் குறிக்கிறது.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

செயல்பாடு–1:

ஆரம்பிப்பவர் வெள்ளை அணி.

சிப்பாயை e2வில் இருந்து e4-க்கு நகர்த்தவும் : e2 முதல் e4.

குதிரையை g1 லிருந்து f3-க்கு நகர்த்தவும் : Ng1 முதல் f3

குதிரையை b1 லிருந்து c3-க்கு தகர்த்தவும் : Nb1 முதல் c3.

குறிப்பு: மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல் மதிப்பெண் பட்டியலில் இடம்பெறும்.

செயல்பாடு–2:

e4 - சிப்பாய் e4 சதுரத்திலிருந்து நகர்கிறது.

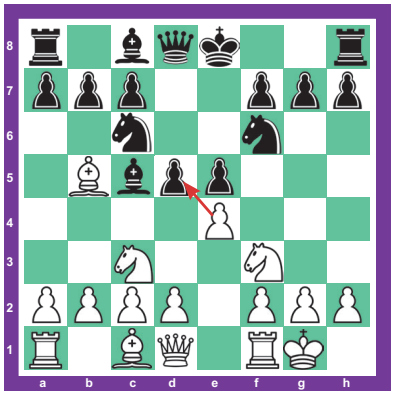
Be4 - மந்திரி e4 சதுரத்திற்கு நகர்கிறது.

Kg1 - இராஜா g1 சதுரத்திற்கு நகர்கிறது.

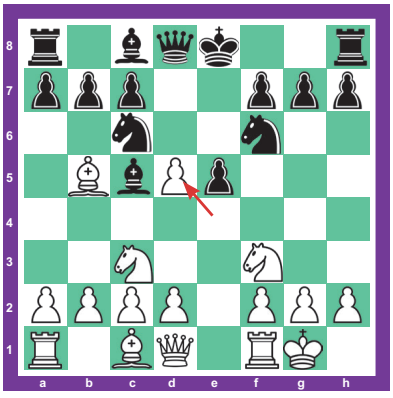
Qf8 - இராணி f8 சதுரத்திற்கு நகர்கிறது.

Ra7 - யானை a7 சதுரத்திற்கு நகர்கிறது.

Nf3 - குதிரை f3 சதுரத்திற்கு நகர்கிறது.



படம்–5 கைப்பற்றுமுன்



படம்–6 கைப்பற்றிய பின்

கைப்பற்றுதல்

exd5 - e சதுரத்திலிருக்கும் வெள்ளை சிப்பாய் d5 சதுரத்திலுள்ள கருப்பு சிப்பாயை கைப்பற்றுகிறது. (படம் 5 மற்றும் 6).

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒரு சிறிய தாளில் நகர்வுகளை எழுதி, எடுத்துக்காட்டாக e2, e4, அவற்றை மடித்து ஒரு பெட்டியில் இடவும். ஒவ்வொரு அணியில் இருந்தும் ஒருவர் அந்தச் சீட்டினை எடுத்து அதில் குறிக்கப்பட்டுள்ள நகர்வுகளை மேஜையின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ள சதுரங்கப் பலகையில் நகர்த்திக் காட்ட வேண்டும். சரியான நகர்வு என்றால் ஒரு புள்ளி வழங்கவும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் இந்த விளையாட்டினை விளையாட வேண்டும். இறுதியாக எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

விரைவு ஓட்டம்

நோக்கம்

- விரைவு ஓட்ட (Sprint) நுட்பங்களாகிய, ஓடும்போது உடலின் நிலை, கைகளின் இயக்கம், கால்களின் செயல்பாடு மற்றும் தப்படிகளின் நீளம் போன்ற அம்சங்களை மேம்படுத்துவதற்கு பயிற்றுவித்தல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

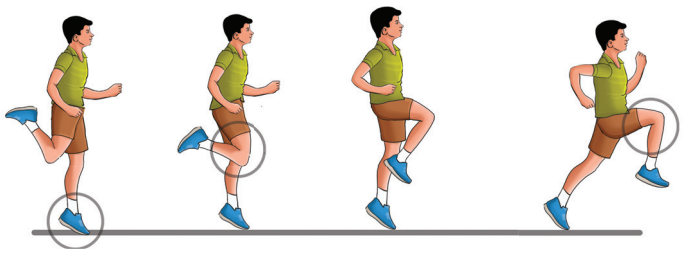
செய்து காட்டி விளக்குதல்

மாணவர்களுக்கு விரைவு ஓட்டத்தின் பல்வேறு நிலையிலுள்ள நுணுக்கங்களை எளிதாக விளங்கிடும் வண்ணம் மெதுவாகச் செய்துகாட்ட வேண்டும்.

தரையில் கால் ஊன்றும் நிலை

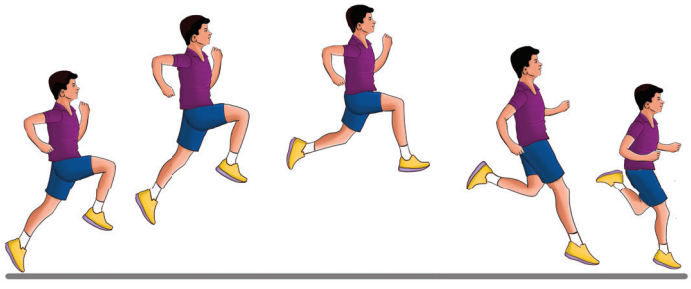
- ஓடும் பொழுது தரையில் காலை வைக்க முன்னங்காலை ஊன்றவும்.
- அடுத்த தப்படி வைப்பதற்காகத் தரையில் ஊன்றிய காலை தரையிலிருந்து எடுக்க முயலும் அந்த இடைப்பட்ட நிலையில் ஊன்றிய காலின் மூட்டினை குறைந்த அளவு மடக்கவும். அடுத்து வீசி முன்னெடுக்கப் போகும் முழங்காலை அதிக அளவு மடக்கவும்.
- ஊன்றிய காலின், கணுக்கால் மூட்டு, முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு ஆகியவற்றை வலிமையுடன் நீட்டி கால்விரல்களின் அடிப்பகுதியினைத் தரையில் உந்தி எழும்ப தயாராகவும்.
- மடக்கி வீசி முன்னெடுக்கப்போகும் காலை நன்கு உயர்த்தி தரைக்கு இணையாக கிடைமட்டமாகக் கொண்டுவரவும்.

தரையில் கால் ஊன்றி முன் எழும் நிலை



- தோள்களைத் தளர்வாக வைத்திருக்கவும்.
- கை வீச்சு வேகமாகவும், நிதானமாகவும் பின்புறமாக உந்தித் தள்ளும் வகையில் இருக்கவும் வலியுறுத்தவும்.
- ஏற்ற இறக்கமின்றி சமநிலையில் ஓடவும்.
- பார்வையை முன்னோக்கிக் குவித்து வைக்கவும்.

காற்றில் பறந்து பின் காலை வீசி முன்னெடுக்கும் நிலை



- வீசி முன்னெடுக்கும் காலின் முழங்காலை மேல் நோக்கி உயர்த்தி முன்னோக்கிய இயக்கத்தைத் தொடர்வதன் மூலம், தப்படி நீளத்தை அதிகரிக்கவும்.
- ஊன்றிய கால் தரையில் இருந்து விடுபடும்போது சிறிது மடங்குகிறது. இதனால் கால்கள் காற்றில் பறக்கும் நிலையை அடைகிறது. அந்த நேரத்தில் கைகளை நன்றாக அசைப்பதோடு சற்று தளர்வாகவும் வைக்கவும்.
- வீசி முன்னெடுத்த கால் முன்னோக்கித் தரையில் ஊன்றும் இந்நிலையில், தரையிலிருந்து விடுபட்ட காலை பின்னோக்கி வீசி வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

இந்த நுட்ப குறிப்புகள் ஒவ்வொன்றையும் விரிவாக விளக்குவதன் மூலம், திறன் மிக்க வலுவான ஓட்டநுணுக்கத்தின் முக்கியதுவத்தை வலியுறுத்தவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

ஓட்ட நுணுக்கங்களைப் பயிற்சி செய்தல் – கைகளின் வீச்சு:

- கால்களை இணையாக வைத்து நின்ற நிலையில் 15 வினாடிகள் கைகளை ஓடும் நிலையில் வீசுவதுபோல் முன்பின் வீசவும்.
- கால்களை முன்னும் பின்னுமாக வைத்து கைகளை 8 வினாடிகளுக்கு வேகமாக வீசவும்.
- கைகளை உடலின் நடுப்பகுதியிலிருந்து முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் வீசவும்.
- கைகளை வீசும்போது முழங்கைகள் 90° கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- விரல்களை மூடி வைக்கவும்.

முழங்காலை உயரத் தூக்கி நடத்தல்

- 30 மீட்டர் தூரத்திற்கு முழங்கால்களை நன்கு இடுப்பு மட்டத்திற்கு உயர்த்தி அணி நடைப்பயிற்சி செய்யவும்.
- குதிகால் தரையில் படாமல், முன் காலை நீட்டி கால்விரல்களைத் தரையில் பதித்து, உடம்பை நேராக வைத்து நடக்கவும்.
- கை மற்றும் கால் அசைவுகளை ஒருங்கிணைக்கவும்.

முழங்காலை உயர்த்தி முன் காலின் கீழ்ப்பகுதியை நீட்டுதல்

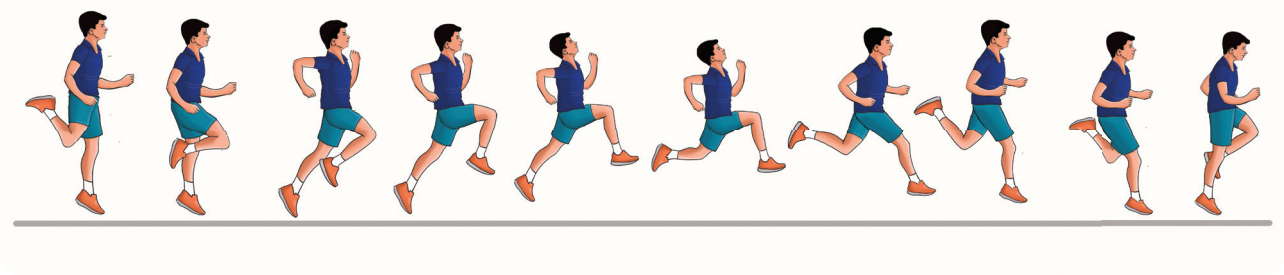
- தொடைகளைத் தரைமட்டத்திற்கு இணையாக உயர்த்தி மெதுவாக முன்னோக்கி நகரவும்.
- மடக்கிய முன் காலை நீட்டி கால்விரல்களைத் தரையில் பதிக்கவும்.
- உடம்பை நிமிர்த்திய வண்ணம் பார்வை முன் நோக்கி இருக்கட்டும். கால் மற்றும் கைஅசைவுகளை ஒருங்கிணைக்கவும்.

கணுக்காலால் பிட்டத்தைத் தட்டுதல்

- முன்காலை பின்னோக்கி வளைத்து குதிகாலால் பிட்டத்தைத் தட்டுமாறு செய்து மெதுவாக முன்னோக்கி நகரவும்.
- உடலை நேராக நிறுத்தி கால் விரல்களை ஊன்றி கை மற்றும் கால் அசைவுகளை ஒருங்கிணைத்து நடக்கவும்.

முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுதல்

- தொடைகளைத் தரைமட்டத்திற்கு இணையாக உயர்த்தி மெதுவாக முன்னோக்கி நகரவும்.
- உடம்பை நிமிர்த்திய வண்ணம், பார்வை முன்னோக்கி இருக்கட்டும்.
- கால் மற்றும் கையசைவுகளை ஒருங்கிணைத்து, கால் விரல்களைத் தரையில் பதிக்கவும்.



முழங்காலை உயர்த்தி நீட்டி ஓடுதல்

- தொடைகளைத் தரைமட்டத்திற்கு இணையாக உயர்த்தி மெதுவாக முன்னோக்கி நகரவும்.
- உடலை நேராக நிறுத்தி, கால் விரல்களை ஊன்றி நடக்கவும்.
- கை மற்றும் கால் அசைவுகளை ஒருங்கிணைக்கவும்.

இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், மாணவர்கள் தங்கள் ஓட்ட நுட்பத்தை செம்மைப்படுத்தி ஓடும் திறனை மேம்படுத்தலாம். சரியான கை அசைவுகள், முழங்கால் தூக்குதல் மற்றும் முன் காலை நீட்டுதல் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் ஓடும் திறனையும் ஒட்டுமொத்த இயங்கும் ஆற்றலையும் மேம்படுத்தலாம்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

30 மீட்டர் விரைவு ஓட்டம்:

தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து 30 மீ. தொலைவில் எல்லைக்கோடு ஒன்றை தெளிவாக அனைவரும் பார்க்கும் வண்ணம் வரையவும். மாணவர்களைத் தொடக்கக் கோட்டின் பின்புறம் கோட்டைத் தொடாமல் நிற்கச் செய்யவும். மாணவர்கள் 30 மீட்டர் தூரத்திற்கு ஓடவேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகக் கூறி, தூரம் மற்றும் கற்றறிந்த நுணுக்கங்களைக் கவனத்தில்கொண்டு முழுத் திறனையும் பயன்படுத்தி ஓடுவதற்கு மாணவர்களை

அறிவுறுத்தவும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு இணங்க தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து விரைவாக ஓடி 30 மீட்டர் தூரத்தை கடக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் ஓடி முடிக்க எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தைப் பதிவுசெய்யவும், வெற்றியாளர்களை அறிவிக்கவும் அல்லது பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும் பாராட்டவும். மாணவர்களின் கடின உழைப்பு மற்றும் விளையாட்டுத்திறனை அங்கீகரித்து, ஓட்டம் முடிந்ததைக் கொண்டாடுங்கள்.

ஓடும் நுட்பம்

நோக்கம்

- மாணவர்களின் ஓட்டம், கை அசைவு மற்றும் கால்களைச் சரியான முறையில் ஓடுவதற்கு பயிற்சி அளித்து வேகம், மற்றும் செயல் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.

விரைவு ஓட்டம்

கற்பிக்கப்படும் திறன்கள்

ஓடும் நுட்பம் : ஓடும் நுட்பம் என்பது உடலைச் சீராக வைத்து, கை கால்களை அசைத்து, பாதத்தைச் சரியான முறையில் பதித்து ஓடுதலாகும். பொதுவாக விரைவு ஓட்டம் 400 மீட்டர் தொலைவு வரை ஓடும் எல்லையைக் கொண்டது. அதே நேரத்தில் நடுத்தர மற்றும் நீண்ட தூர ஓட்டம் ஓடும் தூரத்தை (600 மீட்டர் முதல் பல கிலோமீட்டர் வரை) சீரான வேகத்தில் கடப்பதை உள்ளடக்கியது. விரைவு ஓட்டத்தில் தடகள வீரர்கள் நீண்ட தப்படிகளை வைத்து அதிக முன்னேற்ற அசைவுகளை (நிமிடத்திற்கு எடுக்கப்பட்ட தப்படிகளின் எண்ணிக்கை) கை கால்களின் இயக்கத்தின்மூலம் நீண்ட தப்படிகளை வைத்து, உடல் இயக்கங்களின் மூலம் விரைவாக ஓடி முடிக்கின்றார்கள். நடுத்தர மற்றும் நீண்ட தூரப் போட்டிகளில் குறைவான தப்படி வைத்து, குறைந்த இடைவெளியில் உடல் அசைவுகளை ஒரே சீராக வைத்து ஓடி நீண்ட தூர இலக்கை ஓடி முடிக்கின்றார்கள்.

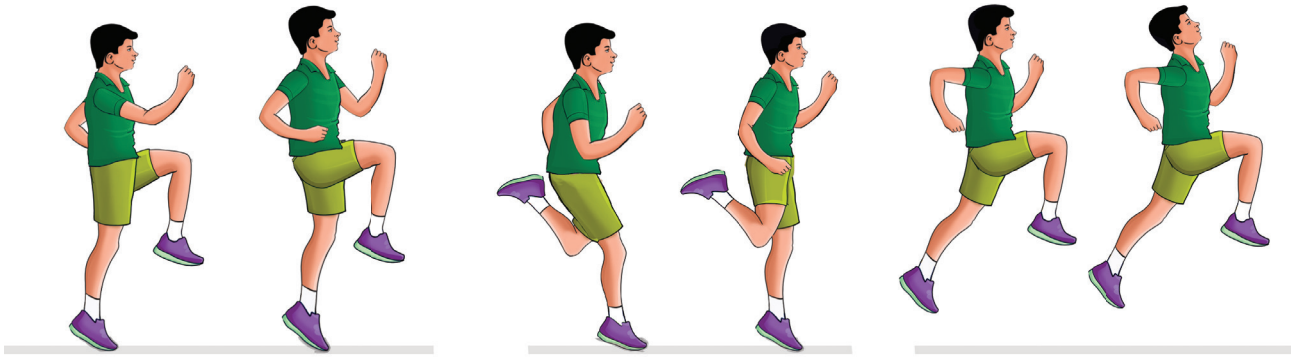
- **உடல் தோரணை:** ஓடுவதற்கு முன்பு உடலை எவ்வாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஆசிரியர் செய்து காட்ட வேண்டும். நேராக நின்று தலையை உயர்த்தி தோள்பட்டையைச் சற்று ஓய்வாக வைத்து கைகள் இரண்டையும் 90 டிகிரி அளவில் மடக்கி வைக்க வேண்டும்.
- **ஓடும்போது கால்களின் நிலை:** ஓடும்போது கால்களைத் தரையில் நேராகப் பதித்து வைக்க வேண்டும். இப்போது நீண்ட தப்படியை வைக்கக் கூடாது.
- **ஓடும்போது கைகளை வீசி ஓடுதல்:** ஓடும்போது இயற்கையாகவே கைகள் இரண்டையும் மாறி மாறி எதிரெதிர்த் திசையில் வீசி ஓட வேண்டும். வீசும் கைகளை உடலுக்குக் குறுக்காக வீசி ஓடக்கூடாது.
- **ஓடும்போது உடலின் சீரான நிலை:** ஓடும்போது உடல் இயக்கமானது சீராக இருக்க வேண்டும். சுமார் ஒரு நிமிடத்திற்கு 180 தப்படிகள் எடுத்து வைத்து ஓடுவதைப்போல் இருக்க வேண்டும்.
- **ஓடும்போது தப்படிகளின் நீளம்:** ஓடுபவரின் திறனுக்கேற்ப சீரான இயக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
- **மூச்சு:** ஓடும்போது மூச்சானது ஆழமாகவும், சீரானதுமாக இருக்க மாணவர்களுக்கு செய்து காட்டி விளக்க வேண்டும்.
- **காட்சிப்படுத்திப் பார்த்தல்:** மாணவர்கள் ஓடும்போது, எவ்வாறு மிதமாக சிரமம் இல்லாமல் ஓட முடியும் என்பதைக் காட்சிப்படுத்திக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.



திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி வழிமுறைகள்

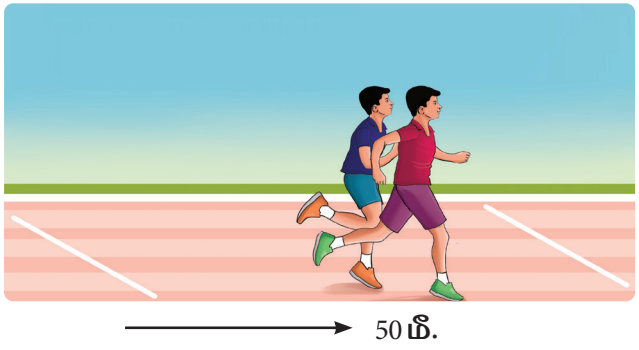
1. மாணவர்கள் தங்கள் உடல் நிலை, கால்களின் நிலை, கைகளின் இயக்கம், ரிதம், ஓடும் தப்படி நீளம், மூச்சு மற்றும் காட்சிப் படுத்துதல் போன்றவற்றை மேம்படுத்த சீரான இடைவெளிகளில் உகந்த உடற்பயிற்சிகளை இணைத்து பயிற்சி வழங்க வேண்டும்.
2. மாணவர்கள் ஒரே நிலைமையில் நின்று பயிற்சி செய்யும்போது, இடுப்பில் சாயாமல் கணுக்கால்களில் இருந்து சற்று முன்னோக்கிச் சாய்ந்த நிலையைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.



3. மாணவர்கள் பயிற்சியில் குதிக்கும் போதும், தரை இறங்கும் போதும் நடு–கால் பதிப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இது செயல்திறனை மேம்படுத்தவும் மூட்டு மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.
4. மாணவர்கள் கை இயக்கப் பயிற்சியின்போது முழங்கை மூட்டுகள் 90° அளவில் வளைந்து கைகளின் இயக்கம் சீராக இருக்கும் வகையில் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனால் கைகளின் இயக்கம் திறமையாக இருக்கும்.
5. மாணவர்கள் ஓடும்போது, சீரான உடல் இயக்கத்தைப் பராமரிப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும், அவர்களை ஒரு நிமிடத்தில் 180 தப்படிகள் வைத்து ஓட ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
6. மாணவர்கள் ஓடும்போது உகந்த தப்படி நீளத்தைப் பயிற்சி மற்றும் பின்னூட்டம் மூலம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

50 மீ. தொடரோட்டம்



50 மீட்டர் இடைவெளியில் தொடக்கக் கோட்டையும், ஓடித் திரும்பும் எல்லைக் கோட்டையும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையில் இரு அணிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும். இரு அணிகளில் உள்ள மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்குப் பின் இரு அணிகளிலும் உள்ள முதல் மாணவன் எதிர்கோட்டிற்குச் சென்று திரும்பி வந்து அணியின் இரண்டாவது மாணவனைத் தொடும்போது, இரண்டாவது மாணவன் எல்லைக்கோட்டைத் தொட்டு திரும்ப வேண்டும். இதேபோல் இறுதி மாணவர் ஓடி முடிக்கும் வரை ஓட்டப்போட்டி நடைபெறும். இறுதியில் எந்த அணியினர் முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்த அணியினர் வெற்றி பெற்றவர்களாக அறிவித்துப் பாராட்டப்பட வேண்டும்.

வளைவில் ஓடும் நுட்பம்

நோக்கம்

- விரைவு ஓட்டம் மற்றும் தடை தாண்டும் ஓட்டப் போட்டிகளில் வளைவுகளில் திறம்பட ஓடுவதற்கான பயிற்சியை வழங்குதல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

விரைவு ஓட்டம் மற்றும் தடை தாண்டும் ஓட்டப் போட்டிகளில் வளைவுகளில் ஓடுதல் என்பது ஒரு இன்றியமையாத செயலாகும். இவற்றில் வேகமாக ஓடும் செயலைக் கட்டுப்படுத்தி நிலை நிறுத்துவது இன்றியமையாத ஒன்று. இது 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் விரைவு ஓட்டப் போட்டிகளிலும் மற்றும் தடைதாண்டும் ஓட்டப் போட்டிகளிலும் வளைவுகளில் ஓடும் நுட்பம், ஓட்ட வீரரின் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது. ஓட்ட வீரரின் ஓட்டத் தப்படிகளின் இயக்கவியல், உடல்நிலை மற்றும் கை சுழற்சி செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்து வளைவில் ஓடும் ஆற்றலுடன் சாய்வுகளைத் திறம்பட கையாளக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த வளைவு நுட்பம் என்பது வேகத்தை பராமரிக்கவும், உடலை நேராக மாற்றி விரைவாக ஓடவும் ஏதுவாக அமைகிறது.

ஓட்டத் துவக்கம் (Starting)



விரைவு ஓட்டப் போட்டிகளில் குவி துவக்க நுட்பத்தை ஓட்ட வீரர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். தொடுகோட்டுப் புள்ளியின் அடிப்படையில் தடகள வீரர் நேராக 10 மீ. முதல் 15 மீ. வரை ஓடுவார்.

மையவிலக்கு விசை (Centrifugal force)



ஒரு வளைவில் ஓடும்போது மையவிலக்கு விசை உடலில் செயல்படுகிறது. எனவே இயற்கையாகவே உடல் வெளியே நகரும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் விதிகளின்படி விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் ஓடு பாதையில்தான் ஓட வேண்டும்.

ஓட்டப் பந்தய நுட்பம் (Race Technique)



வளைவில் ஓடும்போது, தடகள வீரர் சம நிலையைப் பராமரிக்க வேண்டும் மற்றும் ஓடுபாதையின் மையத்தை நோக்கி அல்லது ஓடுபாதையின் உள்ளே சாய்ந்து, முழு உடலையும், கால் முதல் தலை வரை, இடப்புறம் சாய்ந்து, மையவிலக்கு சக்தியை எதிர்ப்பதற்கும் உகந்த வேகத்தை பராமரிப்பதற்கும் ஓடுபாதை மீறலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஓடும்போது கால் தப்படிகளின் அமைப்பும் கைகளின் இயக்கமும் (Foot placement and Arm Action)

ஓடும்போது வலக்கால் முன்னே வரும்போது அந்த ஓட்டத் தப்படியின் நீளம் பின் கால் ஓட்டத் தப்படியின் நீளத்தைவிட அதிக அளவில் இருக்க வேண்டும். ஓடும்போது கைகளின் இயக்கமானது ஓட்டத் தப்படிகளின் நீளத்தையும், எண்ணிக்கையையும் நிலை நிறுத்துகிறது. இடக்கையானது சற்று குறைந்த இயக்க சுழற்சியையும் வலக்கையானது அதைவிட அதிகமான சுழற்சியையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி (Drill): ஓடுதளத்தின் வளைவுகளில் இரண்டு முழங்கால்களையும் உயர்த்தி ஓடுதல், குதிகாலை மடக்கி புட்டத்தில் உதைத்து ஓடுதல், நொண்டி அடித்து ஓடுதல் போன்ற ஓட்டத் திறன்களில் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். ஓட்ட வீரர் இந்த ஓட்ட நுட்பங்களை ஒடுதள வளைவுகளில் பயிற்சியாக மேற்கொண்டு வந்தால் வளைவுகளில் ஓடும் திறன் மேம்படும்.

வட்டப்பாதையில் ஓடுதல்: (Circle running) இடவசதிக்கு ஏற்ப வட்டமான ஒடுதளத்தை அமைத்து மெதுவான ஓட்டத்துடன் தொடங்கி பின்னர் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

வட்டத்தில் ஓடும் போட்டி (Circle Run Competition)

ஒரே மைய புள்ளியை வைத்து 10 மீ. ஆரம் கொண்ட வட்டத்தினை வரைய வேண்டும். தொடர்ந்து 11.22 மீ. 12.44 மீ. 13.66 மீ. மற்றும் 14.88 மீ. என்ற ஆரங்களுடன் வட்டங்களை வரைய வேண்டும். அனைத்து வட்டங்களும் ஒரே மையப் புள்ளியைக் கொண்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும். மாணவர்கள் சிறியது முதல் பெரியது வரை வட்டங்களைச் சுற்றி ஓட வேண்டும். ஒரு மாணவன் ஓடி முடிக்கும் நேரத்தைக் கணக்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அனைத்து வட்டங்களையும் துல்லியமாகவும் திறமையாகவும் குறைந்த நேரத்தில் ஓடி முடித்த மாணவர் வெற்றியாளராவார்.

தாண்டும் திறனுக்கான ABC நுட்பத்தைக் கற்பித்தல்

நோக்கம்

- தாண்டுதலின் அடிப்படையான அணுகுமுறை, உதைத்தெழுதல் மற்றும் பெரும உயரத்தை அடைந்து பறத்தல் (A-Approach, B-Block, C-Climb) நுட்பத்தைக் கற்பித்தலும் பயிற்சி அளித்தலும்.

திறனைக் கற்பித்தல்

நீளம் தாண்டுதல், உயரம் தாண்டுதல் மற்றும் மும்முறை தாண்டுதல் போன்ற விளையாட்டுகளில் வெற்றிபெற ABC நுட்பங்கள் (அணுகு ஓட்டம், உதைத்தெழுதல் மற்றும் பறத்தல்) அவசியம். இந்த மூன்று திறன்களிலும் தேர்ச்சி பெறுவது விளையாட்டு மாணவரின் செயல்திறனை மேம்படுத்துவதோடு, அதிக தூரம் அல்லது உயரத்தை அடைய அவர்களுக்கு உதவும்.

அணுகு ஓட்டம் (Approach run)

இது தாண்டுவதற்கு முந்தைய கட்டமாகும். இது, அணுகுமுறை ஓட்டத்தின் வேகம், தப்படி நீளம் மற்றும் அணுகுமுறையின் கோணம் போன்ற காரணிகளை உள்ளடக்கியது.

உதைத்தெழுதல் (Block-Take Off):

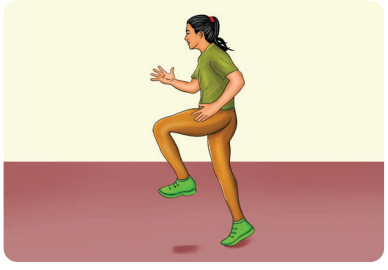
இது அணுகு ஓட்டத்தினைத் தொடர்ந்து, அடுத்த நிலையான தரையில் இருந்து உதைத்தெழுதல் நிலை ஆகும். இது உந்தி எழும்புதலுக்காக தரையினைக் காலால் அழுத்தும் தருணம், உந்தி எழும்பொழுது உடலின் நிலை மற்றும் உந்தி எழுபவரை மேல்நோக்கி செலுத்துவதற்கு உருவாக்கப்படும் விசை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

பெரும உயரத்தை அடைந்து பறத்தல் (Climb):

இது தரையில் இருந்து உதைத்தெழுந்தபின் பறக்கும் நிலை ஆகும். இது காற்றில் பறந்து தாண்டும் பாதை, உதைத்தெழுந்தபின் அடைந்த பெரும உயரம் மற்றும் தாண்டுதலின்போது உடலின் நிலை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

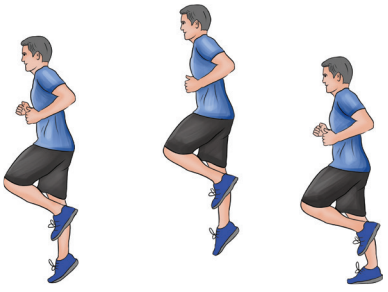
தாண்டுதல் போட்டிகளில் வெற்றியை அடைவதற்கு இந்த அணுகுமுறை, உதைத்தெழுதல், பெரும உயரத்தை அடைந்து பறத்தல் நுட்பங்களைப் புரிந்துகொள்வதும் தேர்ச்சி பெறுவதும் முக்கியம்.

1. குதித்து ஓடுதல் (Skip Run)



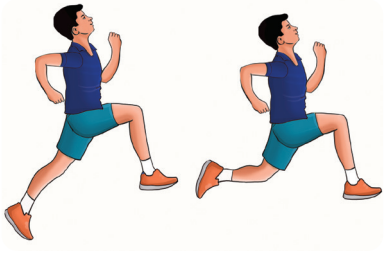
- குதித்து முன் செல்லும் (Skipping) இயக்கத்துடன் தொடங்கவும் – வலக்கால் பின்னர் இடக் காலால் குதித்து கால்களை நன்கு மேல் உயர்த்தியும் அவற்றிற்கு எதிரான கைகளை நன்கு கீழ் அழுத்தியும் மேற்கொள்ளவும்.
- முடிந்த வரை முழங்கால்களை உயர்த்தி உங்களால் உந்திக் குதிக்கும் அளவுக்கு படிப்படியாக வேகத்தைக் கூட்டவும்.

2. நொண்டி அடித்தல் (Hopping)



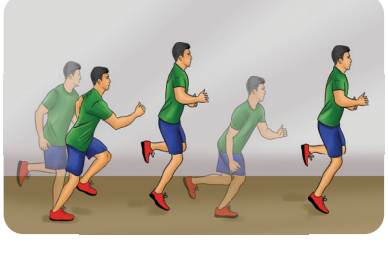
- இடுப்பின் அகலத்திற்கு கால்களைச் சற்று விரித்து நேராக நிற்கவும்.
- முதலில் சம நிலையில் நிற்கும்போது ஒரு முழங்காலினை மட்டும் மடக்கி, மற்றொரு காலை உயர்த்தவும்.
- கணுக்கால், முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு மூட்டுகளின் அதிகபட்ச வளைவசைவை பெற முழங்காலைத் தொடர்ந்து வளைக்கவும்.
- அதிகபட்ச உந்து விசையினை உருவாக்க உள்ளங்காலை தரையில் அழுத்தவும்.
- அவ்வாறு உருவாக்கிய உந்து சக்தியின் முழுத்திறனையும் செலுத்தி அக்காலைத் தரையில் ஊன்றி மற்றொரு காலை மேலெழுப்பவும்.
- எழும்பிய அதே பாதத்தின் அடிப்பகுதியைக்கொண்டு மென்மையாகத் தரையில் இறங்கி சம நிலையைத் தகவமைத்துக் கொள்ளவும்.

3. ஒற்றைக்கால் பாய்ச்சல் (Bounding)



- இடுப்பின் அகலத்திற்குக் கால்களைச் சற்று விரித்து நேராக நிற்கவும்.
- இடக்காலை முன்னோக்கி வீசி அடித்து முழங்காலை நன்கு நீட்டி, முதல் பாய்ச்சலைத் தொடங்கவும். தொடங்கும்போது வலக்கையை, நீட்டிய காலின் நெடுக்கத்திற்கு இணையாக வீசியடிக்கவும்.
- முன்னெடுத்த இடக்காலின் முன்விரல்களின் அடிப்பகுதியினைத் தரையில் ஊன்றி கணுக்காலை முன்னோக்கி வளைத்து தாவி, வலக்காலால் அடுத்த பாய்ச்சலைத் தொடங்கும் வண்ணம் தரை இறங்கவேண்டும்.

4. ஒரு நொண்டி ஒரு பாய்ச்சல் (One-Hopping One Bounding)



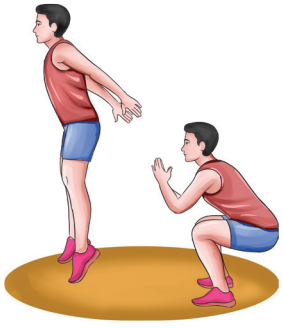
- **நொண்டி:** நொண்டி அடித்தெழுந்து தரையில் அதே காலால் இறங்கவும்.
- **ஒற்றைக்கால் பாய்ச்சல்:** இறங்கிய காலை உந்தி ஒற்றைக்கால் பாய்ச்சலைத் தொடர்ந்து மறுகாலில் தரை இறங்கவும்.
- இதனைத் தொடர்ந்து மாற்றி மாற்றி செய்யவும்.

5. கால்களைப் பிரித்துக் குதித்தல் (Split Jump)



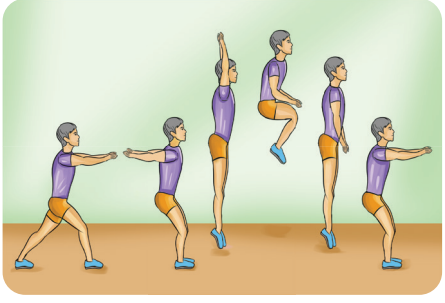
- இடுப்பின் அகலத்திற்குக் கால்களைச் சற்று விரித்து நேராக நிற்கவும். கைகளை நெஞ்சிற்கு முன்னால் வைக்கவும்.
- கால்களை நன்கு நீட்டி பெரிய தப்படி வைத்து உடம்பைக் கீழ் இறக்கி 90° கோணத்தில் சரிந்து உட்காரவும்.
- அதே நிலையில் குதித்து எழுந்து காற்றில் கால்களை மாற்றி முன்புபோல் சரிந்து உட்காரவும். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.

6. அரைக்குந்தல் (Half Squat)



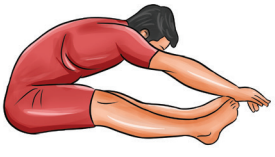
- தலையை உயர்த்தி, மார்பை நிமிர்த்தி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து, கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்து, நேராக நிற்கவும்.
- தொடைகள் தரைக்கு இணையாக இருக்கும் வண்ணம், உங்கள் முதுகை நேராகவும், மார்பை உயர்த்தி அரைக்குந்தலில் உட்காரவும்.
- கால்களின் விரல்களின் அடிப்பகுதியினை அழுத்தி தொடைகளைக்கொண்டு சுருள் வில்லைப்போல மேல்நோக்கி முடிந்த அளவுக்கு குதித்து எழும்பவும்.
- தரையிறங்கி, உடனடியாக மீண்டும் முன்னோக்கிக் குதிக்க ஏற்றவாறு அரைக் குந்தலுக்கு வரவும்.
- தூரத்திற்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும்.

7. கால்களை மடக்கிக் குதித்து தாவுதல் (Tuck Jump)



- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று அகலமாக வைத்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- முழங்கால்களை வளைத்து, உடலைக் கீழே கொணர்ந்து கால்விரல்களின் அடிப் பாகத்தை ஊன்றி குதிப்பதற்குத் தயாராக நிற்கவும்.
- மேல்நோக்கிக் குதித்து முன்னோக்கித் தாவவும். குதித்து பெரும் உயரத்தை அடையும்போது முழங்கால்களை மார்பை ஒட்டும் அளவுக்கு உயர்த்தவும்,
- கழுத்தைச் சாதாரண நிலையில் முதுகெலும்புக்கு நேர்க்கோட்டில் இருக்கும் வகையில் வைத்திருங்கள்.
- பெரும உயரத்தை அடைந்து கீழிறங்கும்போது பின்புறத்தைக் கீழிறக்கி கால்களை மடக்கித் தரை இறங்கவும்.

8. குதித்து கால் விரல்களைத் தொடுதல்





- நேராகக் குதித்து மேல் எழும்பி, பெரும உயரத்தில் முழங்கால்களை மடக்காமல் இரு கால்களையும் தரைக்கு இணையாக முன்னோக்கி உயர்த்தியும் உடலை கால்களை நோக்கி முன்னோக்கி வளைத்தும் கால் விரல்களைக் கைகளால் தொட வேண்டும்.
- இரு கால்களையும் ஒன்றாக இணையாக வைத்துத் தரையில் இறங்கவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

- மாணவர்களை தோராயமாக 6 எண்ணிக்கையில் உள்ள குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.
- தொடக்கக் கோட்டிற்கும், எல்லைக் கோட்டிற்கும் சுமார் 20 மீட்டர் இடைவெளி இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்
- ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு பயிற்சியினை ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு பயிற்சியினையும் இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும்.
- இரண்டு முறை செய்து முடித்தபின் அடுத்த பயிற்சியைத் தொடங்க, தொடக்கக் கோட்டிற்கு மாணவர்களை வர வைக்கவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை கொண்ட இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அவர்களை A மற்றும் B குழுவாக பெயரிடவும். தொடக்கக்கோட்டிலிருந்து 10 மீட்டர் தொலைவில் எல்லைக்கோடு ஒன்றை வரையவும். கட்டளைக்கு, ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் முதல் மாணவர் தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து முதலாவது பயிற்சியைச் செய்துகொண்டு இறுதிக் கோட்டை அடைய வேண்டும். பின்னர், ஆரம்பக்கோட்டிற்கு வந்து அடுத்தடுத்து நிற்பவர்களை அந்தப் பயிற்சியினை தொடரத் தூண்ட வேண்டும். குழுவில் அனைவரும் அந்தப் பயிற்சியைச் செய்து முடித்த பின் இரண்டாவது பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். இவ்வாறாக அனைத்து மாணவர்களும் அனைத்துப் பயிற்சியையும் செய்து முடிக்க வேண்டும்.இதனைமுதலாவதாகநிறைவேற்றும்அணிவெற்றிபெற்றதாகஅறிவிக்கப்படும்.

4 x 100 மீ தொடரோட்டம்

நோக்கம்

- 4 x 100 மீ. தொடரோட்டத்தில் பார்க்காமல் குறுங்கோலைக் கடத்தும் நுணுக்கங்களை மாணவர்களுக்குக் கற்றுத் தருதல்

திறனைக் கற்பித்தல்

பார்க்காமல் குறுங்கோலைக் கடத்தும் நுணுக்கம்

தொடரோட்ட குறுங்கோலைக் கடத்தும் பகுதியை விட்டு வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரர் தனது கையில் குச்சியினை உள் நோக்கி வரும் ஓட்டக்காரர் வழங்குவதைப் பார்க்காமல் பெற்றுக்கொண்டு ஓட்டத்தைத் தொடர்வதை விளக்க வேண்டும். இந்த நுணுக்கமே 4x100 மீ. தொடரோட்டத்தில் நான்கு வீரர்களால் 100 மீட்டர் வீதம் ஓடுவதைப் பொதுவாக பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும்.

குறுங்கோலைக் கை மாற்றும் தொடர்வரிசை (Sequence)

- முதலாவது ஓட்டக்காரர் குறுங்கோலை வலக்கையில் பிடித்தவாறு ஓடி வந்து இரண்டாவது ஓட்டக்காரரின் இடக்கையில் வழங்க வேண்டும்
- இரண்டாவது ஓட்டக்காரர் மூன்றாவது ஓட்டக்காரரின் வலக்கையில் வழங்க வேண்டும்.
- வலக்கையில் பெற்ற மூன்றாவது ஓட்டக்காரர் தொடர் ஓட்டத்தின் வலுவான ஓட்டக்காரரான நான்காவது ஓட்டக்காரரின் இடக்கையில் வழங்க வேண்டும்.

சரியாகக் குறுங்கோலைக் கைமாற்றும் நுட்பத்தை வலியுறுத்துதல்.

- மென்மையாக மற்றும் வேகமாக குறுங்கோலைப் பார்க்காமல் கை மாற்ற வேண்டும்.
- சரியான கையின் நிலை மற்றும் நேரம் ஆகியவை வெற்றிகரமான குறுங்கோல் பரிமாற்றத்திற்கு முக்கியமாகும்.

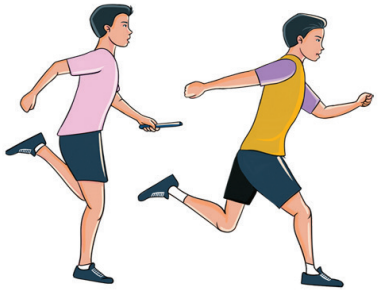
- குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் வீரர் மற்றும் குறுங்கோலைப் பெற்றுச்செல்லும் வீரர் இருவரும் தங்களுடைய வேகத்தினைப் பராமரிக்கக் கூடிய ஒரு ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஒத்திசைவை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பார்க்காமல் குறுங்கோலைக் கைமாற்றும் முறைகள்

மூன்று வகையான முறைகளில் குறுங்கோலானது கைமாற்றப்படுகிறது.

1. மேல் நோக்கி குறுங்கோலைத் திணித்து கை மாற்றுதல்.
2. கீழ்நோக்கி குறுங்கோலைத் திணித்து கை மாற்றுதல்.
3. கைகளில் அழுத்தி குறுங்கோலைக் கை மாற்றுதல்.

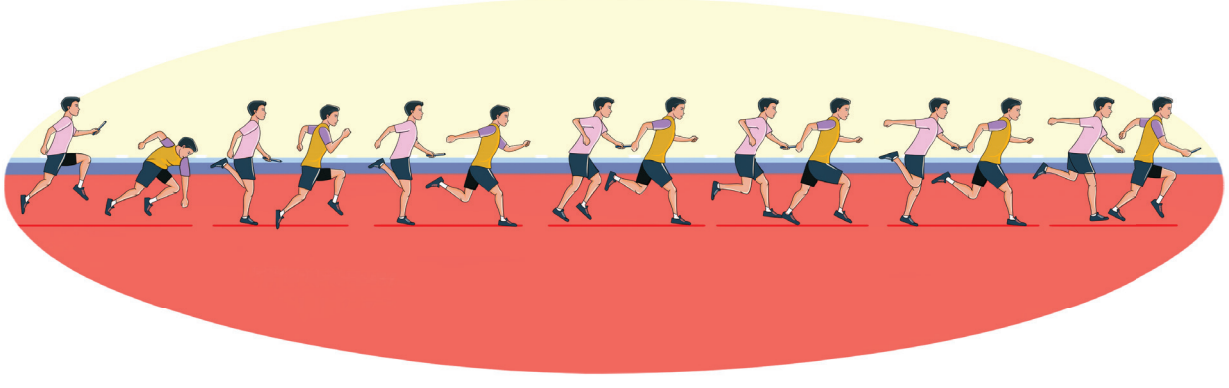
மேல் நோக்கி குறுங்கோலைக் கைமாற்றும் நுட்பம் (Up Sweep)



- வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரர் தனது இடக்கையினைப் பின்புறமாக இடுப்புக்கு மேலே கட்டைவிரலை நன்கு சற்று விரித்து விரித்து நீட்ட வேண்டும்.
- குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் ஓட்டக்காரர், வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரரின் அகல விரித்த கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களுக் கிடையே குறுங்கோலை மேல்நோக்கித் திணிக்க வேண்டும்.
- குறுங்கோலைக் கைகளில் வழங்கும்போது இரு ஓட்டக்காரர்களுக்கு இடையே ஒரு மீட்டர் இடைவெளி அல்லது அதற்கு குறைவாகவோ இருக்க வேண்டும்.
- இந்த முறையே பாதுகாப்பான குறுங்கோல் கைமாற்றுதலுக்கு உகந்ததாகும்.
- வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரரின் கை அமைவை உற்று நோக்குதல்.
- வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரரின் ஆயத்தக் குறியீட்டை (check mark) சரியான இடத்தில் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

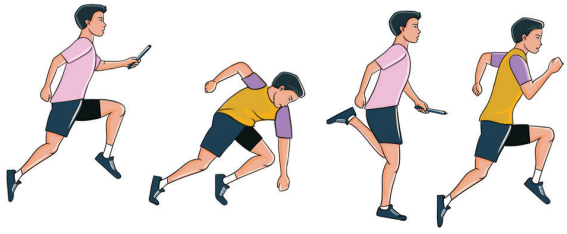
வெளியில் செல்லும் ஓட்டக்காரருக்கான செயல்பாடு: நின்ற இடத்தில் கைகளை ஓடுவதுபோல முன்னும் பின்னும் அசைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலி எழுப்பியவுடன் அவர்களின் வலக்கையைப் பின்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.



உள்ளே வரும் ஓட்டக்காரர்களுக்கான செயல்பாடு: குறுங்கோலுடன் உள்ளே வரும் ஓட்டக்காரர்கள் நின்ற இடத்தில் ஓடுவதுபோல் கையை முன்னும் பின்னும் அசைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலி எழுப்பும் பொழுது அனைத்து மாணவர்களும் குறுங்கோலுடன் கையை முன்னே நீட்ட வேண்டும்.

தொடர் ஓட்ட குறுங்கோலைக் கைமாற்றும் பயிற்சி

மாணவர்களை நான்கு நபர்கள் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். நான்கு நபர்களும் ஒருவர் பின் ஒருவராக 10 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு நிற்க வேண்டும்.

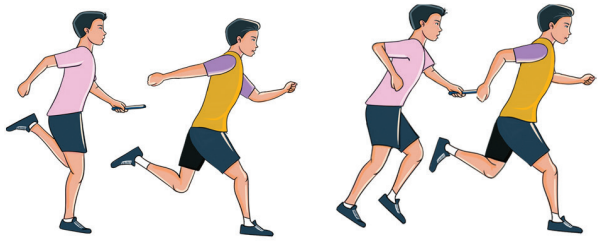


முதலாவதாக நிற்பவர்:

வலக்கையில் குறுங்கோலைப் பிடித்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு குறுங்கோலை அடுத்து நிற்பவருக்குக் கொடுப்பதற்காகக் கை உயர்த்தி அசைக்கச் செய்யவும்.

இரண்டாவதாக நிற்பவர்:

இடக்கையைப் பின்புறமாக உயர்த்தி முதலாமவரிடமிருந்து குறுங்கோலை வாங்க வேண்டும்.

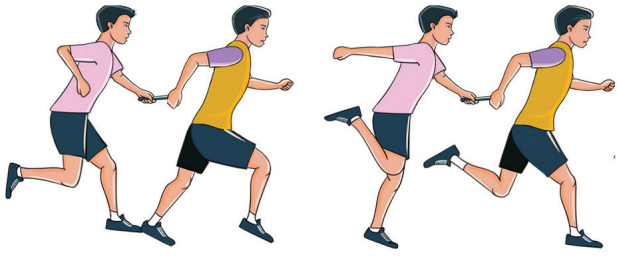


மூன்றாவதாக நிற்பவர்:

வலக்கையால் பெற்று நான்காவதாக இருப்பவரின் இடக்கையில் கொடுக்க வேண்டும்.

நான்காவதாக நிற்பவர்:

மூன்றாம் நபரிடமிருந்து குறுங்கோலைப் பெற்று தொடரோட்டத்தை ஓடி முடிக்கவும்.

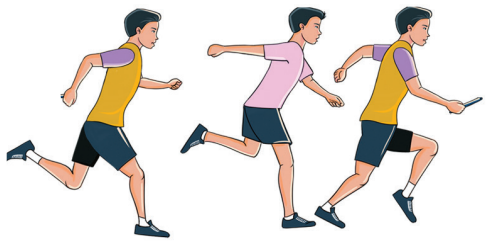


வெவ்வேறு விதமான வேகத்தில் ஓடி குறுங்கோலைக் கைமாற்றும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்:

1. **நடத்தல்:** மெதுவாக நடந்துகொண்டே குறுங்கோலைக் கைமாற்றிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
2. **மெதுஓட்டம்:** மெதுவாக ஓடிக்கொண்டே குறுங்கோலைக் கைமாற்றிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்
3. **ஓடுதல்:** வேகமாக ஓடிக்கொண்டே குறுங்கோலைக் கை மாற்றிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆயத்தக் குறியீட்டைக் குறித்துக் குறுங்கோலை மாற்றிப்பயிற்சி செய்தல்.

- குறுங்கோலைக் கடத்துவதற்கான பகுதியில் சரியாகக் கடத்தல் நடைபெற ஆயத்தமாக வேண்டிய இடத்தில் ஒரு குறியீடு இட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இக்குறியீட்டினைக் குறுங்கோலைக் கடத்தும் இரு ஓட்டக்காரர்களும் நன்கு கவனித்து குறுங்கோலை அடுத்தவருக்குக் கடத்த வேண்டும்.



- ஆயத்தக் குறியீட்டைக் கவனிப்பதோடு குறுங்கோலை லாவகமாக கடத்துவதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- துல்லியமாக குறுங்கோலைக் கைமாற்ற ஏற்ற வகையில் ஆயத்தக் குறியீடு இடுவதை முயன்று தவறி கற்றல் மூலம் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை நான்கு நபர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து 4x100மீ தொடரோட்டப் போட்டியினை நடத்த வேண்டும். குறைந்த கால அளவில் ஓடி முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கபடும்.

உயரம் தாண்டுதல்

கத்தரிக்கோலின் செயலைப் போன்று தாண்டும் நுட்பம்

நோக்கம்

- உயரம் தாண்டுதலில் கத்தரிக்கோலின் செயலைப் போன்று தாண்டும் நுட்பத்தினைச் சரியான அமைப்பு மற்றும் செயல்படுத்தல் குறித்து மாணவர்களுக்குப் புரிய வைத்துப் பயிற்சி அளித்தல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

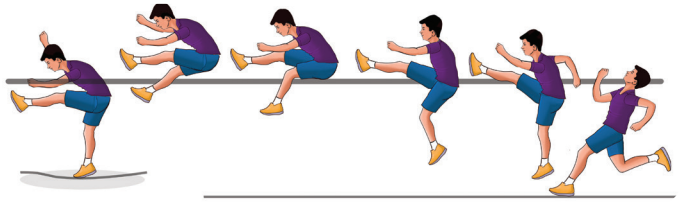
1. உயரம் தாண்டுதலின் படிநிலைகளை அறிமுகப்படுத்துதல்

உயரம் தாண்டுதலின் நான்கு முக்கிய நிலைகளான அணுகுதல் (approach), உதைத்தெழுதல் (take off), குறுக்குக் கம்பிக்கு மேல் தாண்டுதல் (flight) மற்றும் தரையிறங்குதல் (landing). போன்ற ஒவ்வொரு நிலையின் முக்கியத்துவத்தையும் விளக்கி, வெற்றிகரமாகத் தாண்டுவதற்கு இந்த நான்கு நிலைகள் எவ்வாறு ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன என்பதையும் வலியுறுத்துதல்.

2. அணுகும் ஓட்டத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தல்

- உயரம் தாண்டும் குறுக்குக் கம்பியிலிருந்து தோராயமாக 30° கோணத்தில் ஒரு நேர்க்கோட்டில் 7 முதல் 11 தப்படிகள் வரை எடுக்க வேண்டும்.
- கடைசி 3 தப்படிகளை எவ்வாறு கவனமாக எடுக்க வைப்பது? என்பதையும் தரையிலிருந்து எவ்வாறு உதைத்தெழுவது? என்பதையும் விளக்கவும்.
- வலுவான காலை ஊன்றிக் குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்டும் கால் குறுக்குக் கம்பிக்குச் சற்று தொலைவில் இருக்க வேண்டும், உட்புற கால் எளிதில் பின்புறத்திலிருந்து முன்புறம் செல்லும் (Free Swing) காலாக இருக்க வேண்டும்.
- உயரம் தாண்டுபவரின் உடல் எடை முழுவதும் உதைத்தெழும் காலில் இருக்க வேண்டும். உதைத்தெழும் காலின் பாதம் முழுவதும், உதைத்தெழும்பொழுது தரையில் இருக்க வேண்டும்.

3. கத்தரிக்கோல் நுட்பத்தைச் செய்து காட்ட வேண்டும்



- வலுவான காலை ஊன்றும்போது முன் கால் முதலில் குறுக்குக் கம்பியைக் கடப்பதைச் செய்து காட்ட வேண்டும்.
- முன் கால் முன்புறம் எவ்வாறு எளிதாகச் செல்லும்? (Free Swing) என்பதையும் குறுக்குக் கம்பியின் மீதும், மேலேயும் எளிதில் தாண்ட முடியும் என்பதை மாணவர்களுக்குச் செய்து காண்பித்தல் வேண்டும்.
- பின்பு வலுவான காலைக் குறுக்குக் கம்பியின் மேலே உயர்த்தி "கத்தரிக்கோல்" முறையில் தரையில் குதிக்க வேண்டும்.

4. பாதுகாப்பான தரையிறக்கத்தை விளக்குதல்

- உயரம் தாண்டுதலை உடலில் காயம் இல்லாமல் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்யக் காலில் தரை இறங்குவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்

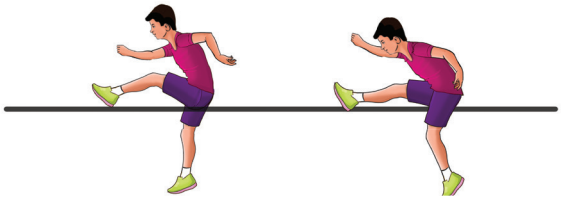
- தரையிறங்கும் நுட்பத்தில் தவறுகளைத் திருத்திக் காயம் ஏற்படாமல் உயரம் தாண்டுதலை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூறவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

வலுவான காலைக் கண்டறிதல்: இடக்காலில் 5 நொண்டி மற்றும் வலக்காலில் 5 நொண்டி அடித்து முன்னோக்கிச் செல்லவும். எந்தக் காலால் அதிக தூரத்தை நொண்டி அடித்துச் செல்ல முடிகிறதோ அந்தக் கால் மாணவனின் வலுவான கால். அதுவே காலை ஊன்றி குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்டத் தொடங்கும் கால் (take off leg). முதலில் உயரம் தாண்டும் குறுக்குக் கம்பியின் உயரத்தைக் குறைத்து பின்பு படிப்படியாக உயர்த்தவும். மாணவர்களிடம் அணுகுதல் (approach), மற்றும் காலை ஊன்றிக் குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்டத் தொடங்குதல் (take off), பயிற்சிகளை இணைத்து கற்றுத்தருவதால் நிலைத்தன்மை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை வளர்க்க உதவும்.

ஒரே தப்படியில் குதித்தல் (One Step Jump)

ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்களை ஒரு தப்படி மட்டும் எடுத்து வைத்துக் காலை ஊன்றி, குறுக்குக் கம்பியைத் தட்டாமல் குதித்துத் தாண்ட வேண்டும்.



இரண்டு தப்படியில் குதித்தல் (Two Step Jump)

ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் மாணவர்களை இரண்டு தப்படி எடுத்து வைத்துக் காலை ஊன்றி குறுக்குக் கம்பியைத் தட்டாமல் குதித்துத் தாண்ட வேண்டும்.

ஐந்து தப்படியில் குதித்தல் (5 Stride Jump)

வலுக்குறைந்த காலை முன்னோக்கி வைத்து நிற்கவும். குறுக்குக் கம்பியிலிருந்து தோராயமாக 30° கோணத்தில் ஒரு நேர்க்கோட்டில் வலுவான காலை முன்னோக்கி வைக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளைக்கு 5 தப்படிகள் எடுத்துக் காலை ஊன்றி குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்டிப் பாதுகாப்பாகத் தரை இறங்க வேண்டும்.

ஓடுபாதையை நிர்ணயம் செய்தல் (Fixing the Runway)

- முதலில் மாணவர்களிடம் வெவ்வேறு ஓடும் தப்படிகளை (Run–Up) நீளங்களுடன் ஓடிக் கண்டறிய வேண்டும்.
- உயரம் தாண்டுதலுக்கான தப்படிகளைக் கண்டறிய முயன்று தவறிக் கற்றல் முறையிலும், தனிப்பட்ட திறனின் அடிப்படையிலும் 7 முதல் 11 தப்படிகளில் உகந்த ஒன்றை சோதனை செய்து சரிசெய்யவும்.
- முழு கத்தரிக்கோல் முறையில் உயரம் தாண்டுதல் நுட்பத்தைப் பயிற்சி செய்ய மாணவர்களுக்குப் போதுமான வாய்ப்புகளை வழங்கவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

உயரம் தாண்டுதல் போட்டி நடத்த ஓடுபாதை, குறுக்குக் கம்பி மற்றும் மெத்தை விரிப்பு ஆகியவற்றைத் தயார் நிலையில் வைக்கவும். மாணவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு அம்சங்கள் மற்றும் விதிமுறைகளை முன்கூட்டியே விளக்கவும். அவர்களை வரிசைப்படுத்தி எப்போது தாண்ட வேண்டும் எனக்கூறிக் குறைந்த உயரத்தில் தொடங்கி அதிக உயரம் வரை தாண்டச் சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு சரியான தாண்டுதலுக்கும் வெற்றிப்புள்ளி வழங்கவும். அதிக உயரம் தாண்டிய மாணவர் வெற்றியாளர் ஆவார். அவரின் வெற்றியைச் சக மாணவர்கள் பாராட்ட வேண்டும்.

கிடைமட்டமாகத் தாண்டும் நுட்பம்

நோக்கம்

- உயரம் தாண்டுதலில் கிடைமட்டமாகத் தாண்டும் நுட்பத்தை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

உயரம் தாண்டுதலின் நோக்கமானது ஓடும் தப்படிகளைத் தாண்டுபவரின் (run up), குறுக்குக் கம்பியின் (cross bar) மேல் தாண்டுவதில் முடிந்தவரை உயரமாகத் தாண்ட முயற்சிப்பதாகும். இதில் தரையிறங்கும்போது காயத்தைத் தவிர்க்க மென்மையான செயற்கை பொருள் நிரப்பப்பட்ட மெத்தை அல்லது மணலைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

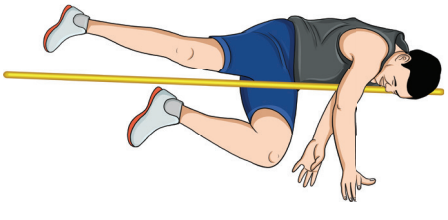
அணுகுமுறை ஓட்டம் (Approach Run)

- உயரம் தாண்டும் வீரர் 20° முதல் 35° கோணத்தில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வேகத்தில் குறுக்குக் கம்பியை (crossbar) அணுக வேண்டும். இந்தக் கோணத்தில் அணுகுவதால், உயரம் தாண்டுபவருக்கு குறுக்குக் கம்பிக்கு அருகில் உந்தி எழும் (take-off) பாதத்தை வைத்து எளிதாகத் தாண்ட முடியும்.
- உயரம் தாண்டும் அணுகுமுறையில் எடுக்கப்படும் தப்படிகளின் எண்ணிக்கை 7 முதல் 11 வரை இருக்க வேண்டும்.
- அணுகுமுறையின் கடைசி மூன்று தப்படிகள் நீண்ட–நீண்ட–குறுகியதாக (Long- Long –Short) இருக்க வேண்டும்.
- கடைசி மூன்று தப்படிகள் நீண்ட–நீண்ட–குறுகியதாக (Long-Long-Short) அமைத்து ஓடி குறுக்குக் கம்பிக்கு அருகில் உந்தி எழும் (take-off) போது தோள்கள் இணையாக இருக்க வேண்டும். கண்கள் குறுக்குக் கம்பியின் (cross bar) மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும். இறுதி தப்படியில் இரண்டு கைகளையும் சுழற்றித் தாண்ட வேண்டும்.

உந்தி எழுதல் (Take-off)

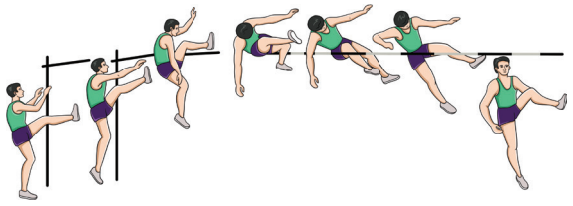
- உயரம் தாண்டும்போது இறுதித் தப்படியானது முந்தைய இரண்டு தப்படிகளை விட குறுகியதாக இருக்க வேண்டும், இதனால் அவரது ஈர்ப்பு மையம் உந்தி எழும் பாதத்தின் மேல் மீண்டும் நகர்ந்து குதிப்பவரை உயரே தள்ளும்.
- காலை ஊன்றி உயரே தாண்டும்போது கால்பாதம் குதிகால் – பாதத்தின் பந்து பகுதி – குதிகால் போன்றவைகள் அசைந்தாடும் நாற்காலிபோல் இயக்கத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும் (The foot plant is a heel-ball-toe rocker step).
- ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளையும் இரட்டை சுழற்சி முறையில் மேல்நோக்கி தாடை அளவு உயர்த்துவது, காலை உந்தி உயரே எழுவதற்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும்.
- காலை ஊன்றி உயரே எழுந்து தாண்டும்போது முன்கால் தொடையுடன் அசைவைப் பெற்று வளைந்த நிலையில், கால் ஒரு கிடைமட்ட நிலையை அடைய வேண்டும்.

குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்டுதல் (Cross Bar Clearance)



- உயரம் தாண்டுபவர் காலை ஊன்றி தரையை விட்டு உயரே எழும்போது முன் காலின் இயக்கம் மற்றும் தாண்டத் தொடங்கும் பாதத்தின் சுழற்சி ஆகியவை உயரம் தாண்டுபவரின் உடலை ஒரு நீளமான அச்சில் சுழலச் செய்தல் வேண்டும்.
- கைகள் வெளியேறிய பிறகு, இடக்கை முழங்கைகளில் வளைந்து உடலுக்கு நெருக்கமாக இருப்பதால் வலக்கை மேல்நோக்கித் தொடரும்.

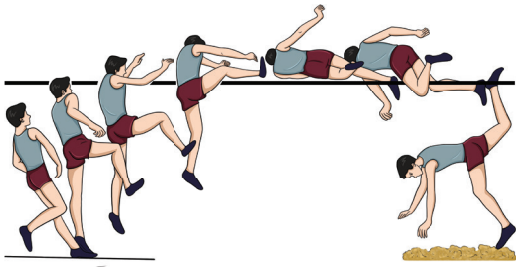
- காலை ஊன்றி உயரம் தாண்ட உந்தி எழும் காலை மேலே கொண்டுவரும்போது வளைந்து குறுக்குக் கம்பியின் உயரத்தை அடையும்போது, முன்கால் நேராக இருக்க வேண்டும்.



- உயரம் தாண்டுபவர் குறுக்குக் கம்பியின் மேல் இருக்கும்போது, முழங்கையுடன் எதிரெதிர்–கடிகார இயக்கத்தில் முன்கால் வலுக்கட்டாயமாக மேல்நோக்கி நீட்டப்பட வேண்டும். இது பின்காலில் எதிர் வினையை ஏற்படுத்தும். இது எளிதில் குறுக்குக் கம்பியைக் கடக்க உதவும்.
- இடக்கை, தாண்டி முடிக்கும்வரை உடலுக்கு அருகில் இருக்கும்.

தரையிறக்கம் (Landing)

- காலை ஊன்றி உயரம் தாண்ட உந்தி எழும் காலின் எதிர் தோள்பட்டைக்கு பாதுகாப்பாகப் பின்புறமாக விழுந்து உருள வேண்டும்.



திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

1. **வலுவான காலை அடையாளம் காணவும் (Identify the strong foot):** மாணவர்கள் தங்களது இடக்காலில் 5 நொண்டியும் வலக்காலில் 5 நொண்டியும் அடித்து முன்னோக்கி செல்ல வேண்டும். நொண்டி அடித்து அதிக தூரத்தைக் கடக்கும் கால், அவர்களின் வலுவான கால் மற்றும் உயரம் தாண்ட வலுவான கால் ஆகும்.
2. **ஒரே தப்படியில் தாண்டுதல் (Single Step Jump):** ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு வலுவான காலை முன்னோக்கிக் கொண்டுவந்து, குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்ட வேண்டும்.
3. **இரண்டு தப்படியில் தாண்டுதல் (Two Step Jump):** வலுவான காலை முன்னோக்கிக்கொண்டு தொடங்கவும். கட்டளையின் பேரில், இரண்டு தப்படிகள் எடுத்து, வலுவான காலை முன்னோக்கிக் கொண்டுவந்து குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்ட வேண்டும்.
4. **ஐந்து தப்படியில் தாண்டுதல் (Five Stride Jump):** வலு குறைந்த காலை முன்னோக்கி வைக்கவும். குறுக்குக் கம்பியில் இருந்து தோராயமாக 30° கோணத்தில் ஒரு நேர்க்கோட்டில் ஐந்து தப்படிகளை எடுக்கவும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு வலுவான காலை முன்னோக்கிக் கொண்டுவந்து ஐந்து தப்படியில் குறுக்குக் கம்பியைத் தாண்ட வேண்டும்.
5. **உகந்த அணுகுமுறை ஓட்ட தப்படிகளை தேர்ந்தெடுத்தல் (Adjusting the Runway):** உயரம் தாண்டுபவரின் திறனை அடிப்படையாகக்கொண்டு 7 முதல் 11 தப்படிகள் வரையிலான வெவ்வேறு ஓட்ட நீளங்களுடன் **முயன்று தவறிக் கற்றல்** முறையில் உகந்த தப்படி தூரத்தைக் கணக்கிட வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

உயரம் தாண்டுதல் போட்டிக்கு அனைத்து மாணவர்களையும் தயார் படுத்த வேண்டும். உயரம் தாண்டுதல் போட்டியின் விதிகளை அனைத்து மாணவர்களுக்கும் சுருக்கமாக விளக்கவும். உயரம் தாண்டுதலில் சரியான கிடைமட்டத் தாண்டுதல் மற்றும் அதன் நுட்பத்தை மாணவர்களுக்குச் செய்து காட்ட வேண்டும். மாணவர்கள் அனைவரும் கிடைமட்டமாக தாண்ட அனுமதித்து அவர்களுக்குத் தகுந்த ஆலோசனைகளை வழங்கவும். ஒவ்வொருவருக்கும் சமமான வாய்ப்பு வழங்கி உயரம் தாண்டுதல் போட்டியைத் நடத்த வேண்டும். எந்த மாணவர் அதிகளவு கிடைமட்ட நிலையில் உயரம் தாண்டுகிறாரோ அவரை மற்ற மாணவர்கள் பாராட்ட வேண்டும்.

வகுப்பு 7
அலகு 4

தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்

நோக்கம்

- தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள் மூலம் மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியை உறுதிப்படுத்துதல்.

தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்

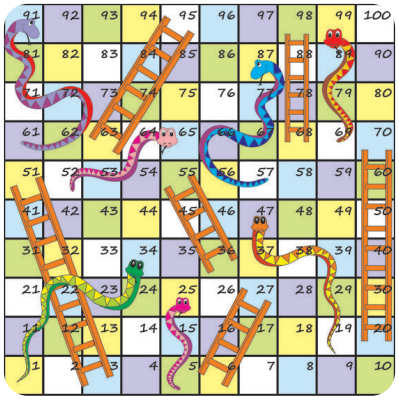
சேவல் சண்டை

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். 2 மீட்டர் விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றை வரைந்து, இரண்டு குழுக்களையும், வட்டத்திற்கு வெளியே எதிரெதிராக படத்தில் உள்ளவாறு அமரச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவில் இருந்தும், ஒரு மாணவர் வீதம் இரண்டு மாணவர்களைத் தலையில் தொப்பி அணிந்தவாறு வட்டத்திற்குள் நுழைவதற்குத் தயாராக நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலி எழுப்பியவுடன் இரண்டு மாணவர்களும் ஒரு கையை முதுகுக்குப் பின்னால் வைத்துக்கொண்டு, "கொக்கரக்கோ கொக்கரக்கோ" என்று மூன்று முறை கூறிக்கொண்டே, வட்டத்திற்குள் நுழைய வேண்டும். பின்பு இருவரும் கையை முதுகுக்குப் பின்னால் வைத்துக்கொண்டு தங்கள் தலையில் உள்ள தொப்பியினைத் தற்காத்துக்கொண்டே எதிராளியின் தலையில் உள்ள தொப்பியைப் பறிக்க வேண்டும். தொப்பி பறிக்கப்பட்டாலோ அல்லது விளையாடும்போது வட்டத்தினைத் தாண்டி வெளியே கால் வைத்தாலோ எதிராளி வெற்றி பெறுவார். அதன்பின் இரு அணிகளைச் சேர்ந்த வேறு இருவர் ஆட்டத்தினைத் தொடர்வர். குறிப்பிட்ட கால முடிவில் அதிகப் புள்ளிகளைப் பெறும் குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாகக் கருதப்படும்.



பரமபதம்

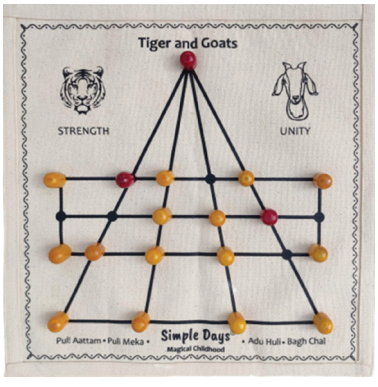
சதுரவடிவிலான பரமபத வரைபடம் ஒன்றை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு பரமபத வரைபடத்திற்கு குறைந்தது இரண்டு பேர் வீதம் இவ்விளையாட்டை விளையாடலாம். முதலாவதாக விளையாடும் மாணவர் பகடையை உருட்டி கிடைக்கும் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப காய்களை நகர்த்த வேண்டும் பகடையின் எண்ணிக்கை 1 முதல் 6 வரை இருக்கும். பகடையை உருட்டும்போது ஏணியின் அடியை அடைந்தவுடன் ஏணியின் உச்சிக்கு மேல் நோக்கி காய்களை நகர்த்த வேண்டும் அவ்வாறே காய்கள் பாம்பின் வாயை அடையும்போது பாம்பின் வாலுக்கு கீழ்நோக்கி நகர்த்த வேண்டும். இவ்வாறு மாணவர்களுக்கு சமமான வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட்டு அனைத்து தடைகளையும் தாண்டி இறுதிக் கட்டத்தை அடையும் காய் வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்பட்டு மாணவனை பாராட்ட வேண்டும்.



ஏறு தழுவுதல்

விளையாடும் முறை: ஒரு பெரியவட்டம் ஆடுகளமாக வரையவேண்டும். வட்டத்திலிருந்து இருபுறமும் 5 மீட்டர் அளவில் இணைகோடுகளை வாடிவாசலாகவும் வரைய வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். வட்டத்திற்குள் நுழையும் மாணவர்களின் இடுப்பின் பின்புறத்தில் வால் போன்ற நீண்ட கைக்குட்டையைச் சொருகி இருக்க வேண்டும். எதிரணியைச் சேர்ந்த ஐந்து மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் வாடிவாசல் வழியாக வால் வைத்திருக்கும் ஐந்து மாணவர்கள் வட்டத்திற்குள் நுழைந்து தப்பித்து வாடிவாசலுக்கு எதிர்புறமாக வட்டத்தை விட்டு வெளியே செல்ல முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதே நேரத்தில் எதிரணியைச் சேர்ந்த வட்டத்திற்குள் நிற்கும் ஐந்து மாணவர்கள் வாடிவாசல் வழியே வட்டத்தினுள் நுழைந்த மாணவர்களின் வாலை எடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். எத்தனை மாணவர்களின் வால்கள் எடுக்கப்பட்டதோ, அத்தனை புள்ளிகள் வழங்கப்படும். இரண்டு அணியினருக்கும் சமமான வாய்ப்பு வழங்கி, விளையாட்டினைத் தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும்.

ஆடுபுலி ஆட்டம்



படத்தில் காட்டியபடி ஆடுபுலி ஆட்ட வரைபடத்தை வரைந்து கொள்ள வேண்டும். இதில் 23 இணைப்புப் புள்ளிகள் இருக்கும்.இவ்விளையாட்டில் 3 புலிகளும் 15 ஆடுகளும் ஈடுபடுத்தப்படும். ஆசிரியர் நாணயத்தை சுண்டுவதன் மூலம், ஆட்டம் துவங்கப்படும். நாணயத்தை சுண்டுதலில் வெற்றி பெற்றவர் புலியாக ஆட்டத்தை துவங்குவார். இணைப்புப் புள்ளிகளின் வழியாக மட்டுமே காய்கள் நகர்த்தப்பட வேண்டும். புலியானது தனது கூண்டுக்குள், மூன்று காய்களை வைத்து ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்கும். ஆடு ஒரு காய் வைத்தவுடன் புலி தனது காயை நகர்த்தும். இவ்வாறு நகர்த்தும்போது ஒரு இணைப்புப் புள்ளியில் இருந்து மற்றொரு இணைப்புப் புள்ளிக்கு மட்டுமே காய்களை நகர்த்த முடியும். அவ்வாறு நகர்த்தும்போது நடுவே உள்ள காய்களை வெட்ட முடியும்.

ஆட்டம் எப்போது முற்றுப்பெறும்?

1. ஆடு– தனது ஐந்து காய்களை இழக்கும்போது , புலி வெற்றி பெற்றதாக கருதப்படும்
2. புலியால் காய்களை நகர்த்த முடியாதபோது, ஆடு வெற்றி பெற்றதாக கருதப்படும் .

இந்த விளையாட்டில் மாணவர்களுக்கு சமமான வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும்

மனமகிழ் விளையாட்டுகள்

சக்கரத் தொடரோட்டம்

மாணவர்களைப் பல குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப வட்டம் ஒன்றை வரைந்துகொள்ள வேண்டும். அதன் மையத்தில் இருந்து வட்டத்தை நோக்கி மிதிவண்டி சக்கரக்கம்பிகள்போல் கோடுகளைச் சீரான இடைவெளியில் குழுக்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப வரைந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வட்டத்தின் மையத்தில் இருந்து இவ்வட்டத்தை விட 2மீட்டர் அதிக விட்டமுள்ள பெரிய வட்டம் ஒன்றை வரைந்து ஓடு பாதையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு சக்கரக் கம்பிக்கோட்டிலும் ஒவ்வொரு அணியினையும் வெளிவட்டத்தை நோக்கி

ஒருவர்பின் ஒருவராக நிற்கச்செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலி கேட்டவுடன் ஒவ்வொரு சக்கரக்கோட்டிலும் உள்ள முதல் மாணவர்கள் தங்களின் வலப்பக்கமாக ஓடி வந்து தங்களின் வரிசையில் நிற்கும் இரண்டாவது மாணவனைத் தொட்டு விட்டு தங்கள் அணியின் கடைசிக்குச் சென்று நிற்க வேண்டும். தொடப்பட்டவர் வட்டத்தில் ஓட வேண்டும். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர வேண்டும். இறுதியில் எந்த அணி முதலில் ஓடி முடிக்கின்றதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்பெற்று மற்ற அணியினரால் பாராட்டப்பட வேண்டும்.



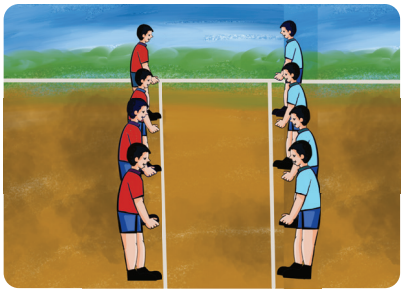
மீன் வலை

விளையாடும் பகுதியின் இரு முனையிலும் ஒரு இலக்கைக் குறித்து, பக்கவாட்டுக் கோடுகளை வரையவும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு இலக்கிற்குப் பின்னால் ஒரு குழுவை நிற்க வைக்கவும். ஒரு குழுவிலுள்ள மாணவர்கள் கைகளைக் கோர்த்து மீன் வலையைப் போலவும், மற்ற இலக்கின் பின்னால் இருப்பவர்கள் மீன் போலவும் நிற்க வேண்டும். விளையாட்டைத் தொடங்க கட்டளை கிடைத்தவுடன் அனைத்து மாணவர்களும் எதிரெதிர் இலக்கை நோக்கி ஓட வேண்டும். அப்போது மீன் வலை அவர்களைச் சுற்றி வளைத்து முடிந்தவரை மீன்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். மீன் வலையை உடைக்கவோ அல்லது கைகளின் கீழ் செல்லவோ கூடாது, ஆனால், வலையின் முனைகளில் உள்ள வழியாக மட்டுமே மீன்கள் தப்பிக்க முடியும். வலை மூடியதும் பிடிபட்ட அனைவரும் மீன் வலையின் பக்கம் சேர்ந்துவிடுவார்கள். மாணவர்கள் தங்கள் இலக்குகளுக்குத் திரும்பிச் சென்று மறுபக்கம் அடுத்த ஆட்டத்திற்கான வலையை உருவாக்க வேண்டும். ஒரு பக்கத்திலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் பிடிபடும் வரை, ஒவ்வொரு பக்கமும் மீன் மற்றும் வலை என மாறி மாறி விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.



மலர்களும் காற்றும்

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவிற்கு மலர் என்றும் மற்றொரு குழுவிற்கு காற்று என்றும் பெயர் சூட்ட வேண்டும். நடுவர் ஒருவரை நியமிக்க வேண்டும். 2 மீட்டர் இடைவெளியில் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக இணையான நீளமான தொடக்கக்கோடுகள் வரைய வேண்டும். இக்கோட்டிலிருந்து 15 மீட்டர் தொலைவில் இருபுறமும் எல்லைக்கோடு வரைய வேண்டும். மலர் அணியினர் தங்களுக்கு ஏதாவது ஒரு மலரின் பெயரை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (உதாரணமாக, மல்லிகை, ரோஜா) அம்மலரின் பெயரைக் காற்று அணியினருக்குத் தெரியாமல் நடுவரிடம் கூறிவிட வேண்டும். இப்பொழுது, இரு அணியினரும் எல்லைக்கோட்டை நோக்கி, ஒருவருக்கொருவர் எதிராக தொடக்கக்கோடுகளில் நிற்க வேண்டும். மலர் அணியினர்



மலரின் பெயரைக் கண்டுபிடிக்குமாறு காற்று அணியினரிடம் கூறுவர். காற்று அணியினர் ஒவ்வொரு மலரின் பெயராகக் கூறிக்கொண்டு வரும்போது சரியான மலரின் பெயரைக் கூறக் கேட்டவுடன், மலர் அணியினர் தங்கள் எல்லைக்குத் திரும்பி ஓட வேண்டும். இப்பொழுது காற்று அணியினர் துரத்திப் பிடிப்பார்கள். அனைத்து மலர்களையும் பிடிக்கும் வரை விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும். பிறகு காற்று மலர்களாகவும், மலர்கள் காற்றாகவும் மாறி மாறி விளையாடுவார்கள்.



குதிரை சவாரி தொடரோட்டம்

விளையாடும் முறை



மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி 2 அல்லது 4 சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் அவர்களுக்கு எதிரே 10 மீட்டர் தூர இடைவெளியில் தொடக்க மற்றும் எல்லைக் கோடுகளை இணையாக வரைய வேண்டும். இதில் தொடக்கக் கோட்டுக்கு பின்னால் ஒவ்வொரு அணியும் இணையாக, மாணவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலும் ஒரு மாணவர் மட்டும் எல்லைகோட்டிற்கு சென்று தங்கள் அணியினை நோக்கி நிற்கவும்.

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு எல்லைக்கோட்டில் நிற்கும் மாணவர் ஓடி வந்து எதிரே நிற்கும் தங்கள் அணியின் முதல் மாணவனை தன்னுடைய முதுகில் தூக்கிக் கொண்டுவந்து எல்லைக்கோட்டில் இறக்கி விட வேண்டும். குதிரை சவாரி செய்து இறங்கிய மாணவன் அங்கிருந்து எதிரே ஓடிச்சென்று, அடுத்ததாக நிற்கும் தங்கள் அணியின் மாணவனை முதுகில் தூக்கி வந்து இறக்கி விட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து விளையாடி, தொடக்கக் கோட்டில் நின்ற அனைத்து மாணவர்களும் முழுவதுமாக எல்லைக்கோட்டிற்கு மாறவேண்டும். முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குதிரை சவாரியில் தொடாதே

மாணவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு மாணவரைத் தொடுபவராக தேர்வுசெய்து கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலிக்கு தொடுபவர் ஓடும் மாணவர்களை தொட முயற்சிக்க வேண்டும். ஓடும் மாணவர்கள் ஒருவர் மீது ஒருவர் குதிரை சவாரி செய்து தொடுபவரிடம் இருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். குதிரை சவாரி செய்யாத ஒருவர் தொடப்பட்டால் தொடப்பட்டவர் தொடுபவராக மாறி ஆட்டத்தைத் தொடரவேண்டும்.

கோழிச் சண்டை

கோழிச்சண்டை மாணவர்களைச் சமவயது மற்றும் ஒத்த உடல் எடை உள்ள இணைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களை எதிரெதிரே சமதளத்தில் ஒரு காலைப் பின்புறமாக மடித்துக்கொண்டு ஒற்றைக்காலில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒருவர் மற்றவரைத் தோள்களால் இடிப்பார். இதனால் சமநிலை இழந்து கால்களை ஊன்றியவர் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார். மீதமுள்ளவர்களைக்கொண்டு விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும். இறுதிவரை கால்களை ஊன்றாதவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

ஆட்களைத் திரட்டு (Run with the Partner)

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையிலான அணிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியையும் வரையப்பட்ட நேர்க்கோட்டில் அடுத்தடுத்து வரிசைப்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியின் எதிரே குறிப்பிட்ட தொலைவில் கூம்பு ஒன்றை வைக்க வேண்டும்.

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு, ஒவ்வொரு அணியிலும் முதலில் நிற்கும் மாணவர் கூம்பின் திசையை நோக்கி ஓடி, அதைத் தொட்டுத் திரும்பி வந்து அவர்களின் அணியில் அடுத்து நிற்கும் மாணவருடன் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு இணைந்து மீண்டும் கூம்பை நோக்கி ஓடுவார்கள், இவ்வாறாக அனைத்து மாணவர்களும் இணைந்து ஓடும்வரை விளையாட்டு தொடரும். முதலாவதாக ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

வகுப்பு 7
அலகு 5

விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் திட்டங்கள்

நோக்கம்

- மாநில மற்றும் மத்திய அரசின் பல்வேறு விளையாட்டு உதவித்தொகைகள் குறித்து மாணவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

பள்ளி அளவில் முக்கிய புறவெளிப் போட்டிகள்

குறுவட்ட அளவிலான போட்டிகள் (RDS/RDG/BDG):

- ஒவ்வொரு மாவட்டமும் பள்ளி எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் பல மண்டலங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு குறுவட்டத்திலுள்ள பள்ளிகளுக்கு இடையே நடத்தப்படும் போட்டி குறுவட்ட அளவிலான (zonal level) போட்டி எனப்படும்.

வருவாய் மாவட்ட அளவிலான போட்டிகள் (RDS/RDG/BDG):

- மாவட்டத்தில் உள்ள பல்வேறு குறுவட்டங்களிலிருந்து குறுவட்ட அளவிலான போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களிடையே நடைபெறும் போட்டி வருவாய் மாவட்ட அளவிலான போட்டி (district level) என அழைக்கப்படுகிறது.

மாநில அளவிலான போட்டிகள் (RDS/RDG/BDG):

- மாநிலத்தின் பல்வேறு மாவட்டங்களில் இருந்து வருவாய் மாவட்ட அளவிலான போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களிடையே நடைபெறும் போட்டி மாநில அளவிலான போட்டி (state level) என அழைக்கப்படுகிறது.

தேசிய பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகள் (SGFI):

- தேசியக் கல்வி அமைச்சின் கீழ் உள்ள தன்னாட்சி அமைப்பான இந்திய பள்ளிகளுக்கான விளையாட்டுக் குழுமம் (SGFI), இந்தியாவில் உள்ள பள்ளி மாணவர்களுக்காக பிரத்யேகமாக தேசிய அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துகிறது. இது ஆண்டுதோறும் பல்வேறு விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துகிறது. மாநில அளவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட திறமையான மாணவர்கள் தங்கள் மாநில அணியை SGFI இல் பங்கு பெறச் செய்யலாம்.

தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம் (SDAT):

- SDAT 1992 இல் நிறுவப்பட்டது, மக்களிடையே விளையாட்டை ஊக்குவிக்கவும், தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கவும் தமிழகம் முழுவதும் விளையாட்டு

மற்றும் உடல் தகுதியை மேம்படுத்துவது இதன் நோக்கமாகும். மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் SDAT இன் தலைவர் ஆவார்.

விளையாட்டு உதவித்தொகை (பதக்கம் வென்றவர்களுக்கு பரிசுத் தொகை)

- SGFI (இந்திய பள்ளி விளையாட்டு கூட்டமைப்பு / Khelo India Youth Games) ஆண்டுதோறும் நடத்தும் பள்ளிகளுக்கான தேசியப் போட்டிகளில் வெற்றிபெறும் வீரர்களுக்கு (SDAT) தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம் மூலமாக உயர் ஊக்கத்தொகை (Highcash Incentives) வழங்கப்படுகிறது. அவ்வூக்கத் தொகையானது தங்கப் பதக்கம் வென்றவர்களுக்கு ரூ.2,00,000/– பரிசுத் தொகையும், வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றவர்களுக்கு ரூ.1,50,000/– பரிசுத் தொகையும், வெண்கலப் பதக்கம் வென்றவர்களுக்கு ரூ.1,00,000/– பரிசுத் தொகையும் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்படும். மேலும், இதில் பங்கேற்பவர்களுக்கு படிவம்–IV சான்றிதழும் வழங்கப்படும்.

வகுப்பு 7
அலகு 6

ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்

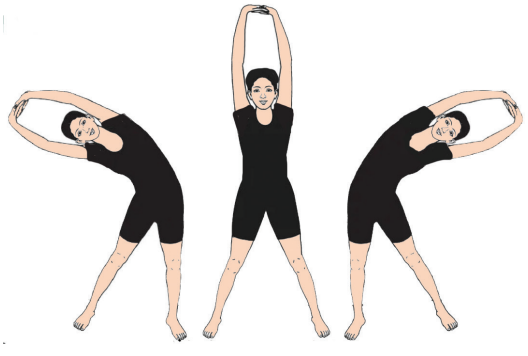
ஆசனங்கள்

நோக்கம்

- ஆசனம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலம் உடல் சீராக இயங்கும் திறனையும், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்துதல்.

ஹஸ்தோத்தாசனம் (Hasdothasana)

தோரணை : பக்கவாட்டில் வளைப்பது
நிலை : நின்ற நிலை



செய்முறை:

நிலை –1: பாதங்கள் இரண்டையும் ஒன்றாக வைத்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

நிலை – 2: மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும். இரு கைவிரல்களையும் கோர்த்து உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கிப் பார்த்தவாறு திருப்ப வேண்டும்.

நிலை – 3: மூச்சை வெளியே விட்டவாறே வலப்பக்கமாக இடுப்பை வளைக்க வேண்டும். இதே நிலையில் 20 வினாடிகள் தொடர வேண்டும்.

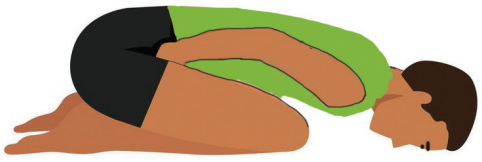
நிலை – 4: மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே நிலை – 2க்கு வரவேண்டும்.

நிலை – 5: இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தாழ்த்தி ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல் வேண்டும். இதேபோல் இடப் புறமாகச் செய்ய வேண்டும்.

நன்மைகள்:

- முதுகுத்தண்டு வளையும் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- பக்கவாட்டில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புகள் கரைய இவ்வாசனம் உதவுகிறது.

மண்டுகாசனம் (Mandukasana)



தோரணை : தவளை உடற்கோணம்

நிலை : அமர்ந்த நிலை

செய்முறை:

நிலை 1: வஜ்ராசன நிலையில் அமர வேண்டும்.

நிலை 2: கட்டை விரல்களை மடக்கிப் பிற விரல்களால் பிடித்துக்கொண்டு தொப்புள் அருகில் வைத்து அழுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நிலை 3: மெதுவாக மூச்சை வெளியிட்டவாறே இடுப்புப் பகுதியை முன்னோக்கி வளைத்து மார்புப் பகுதி தொடையைத் தொடும்படிச் செய்ய வேண்டும். இந்த நிலையில் தலையை உயர்த்தி முன்னோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். இந்நிலையில் 5–10 வினாடிகள் செய்ய வேண்டும்.

நிலை 4: மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே நிலை – 2க்குத் திரும்புதல்.

நிலை 5: ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும்.

நன்மைகள்:

- மலச்சிக்கல், சர்க்கரை நோய் மற்றும் செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளது.

உருத்வ குக்குட்டாசனம் (Uruthva Khukuttasana)

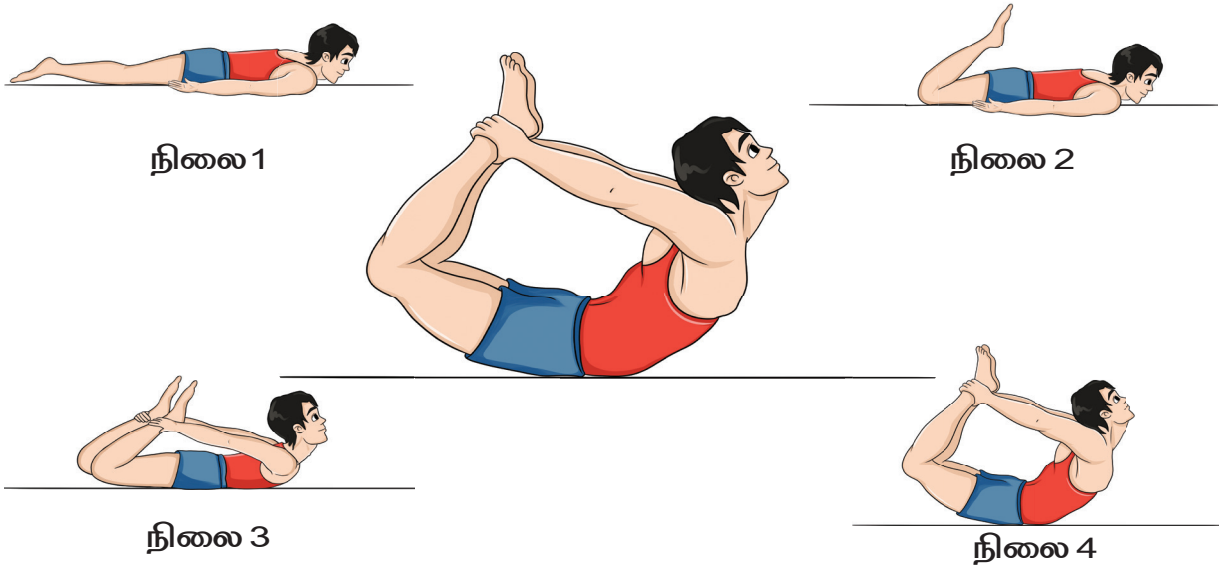


1. தலையைத் தரையில் வைத்து ஆழமான அமைதியான மூச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது, மூச்சை வெளியே விட்டு, கால்களை முன்னால் நேராக நீட்டவும்.
3. 'L' வடிவத்திற்கு உடலைக் கொண்டுவரும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். பின்னர் மூச்சை வெளியே விடவும்.
4. அடுத்து மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு கால்களை அழுத்தி முக்காலி வடிவ நிலைக்கு வரவும். மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
5. மீண்டும் மூச்சை உள்ளிழுத்து இடக்காலைச் சற்று பின்னோக்கி நகர்த்தி வலக்காலை அரைத் தாமரைக்குக் கொண்டுவரும்போது மூச்சினை வெளியே விடவும்.
6. மூச்சை வெளியிட்டுக்கொண்டே, இடக்காலை மடக்கி பத்மாசனத்தில் இருப்பது போன்று கால்களை வைக்கவும். பின்னர் மூச்சை உள்ளே இழுத்து வயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கவும்.
7. மூச்சை வெளியிட்டுக்கொண்டே மெதுவாகக் கால்களைத் தாழ்த்தவும். கால்களைத் தோள்பட்டையின் கீழ் அல்லது முன் கை தசையின் மேல் வைக்க வேண்டும்.
8. உடல் எடையைப் பின்னோக்கித் தள்ள வேண்டும்.
9. தலையைத் தரையிலிருந்து மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். (இதை செய்வதற்கு சிறிது நேரமாகலாம். எனவே அவசரமில்லாமல் செய்யவும்).
10. இறுதியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டே கைகளை முழுமையாக நீட்டவும். முதன்மைத் தசைகளை இறுக்கி முன்னோக்கிப் பார்க்கும்போது புன்னகைக்கவும்.

தனுராசனம் (வில் வடிவம்) (Dhanurasana)

தொடக்க நிலை : கால்களை நேராக நீட்டி படுத்துக்கொள்ளவும். கைகளைத் தலைக்கு மேல் நீட்டி தரையில் படும்படி வைக்கவும். இப்போது கால்களும் கைகளும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும்.

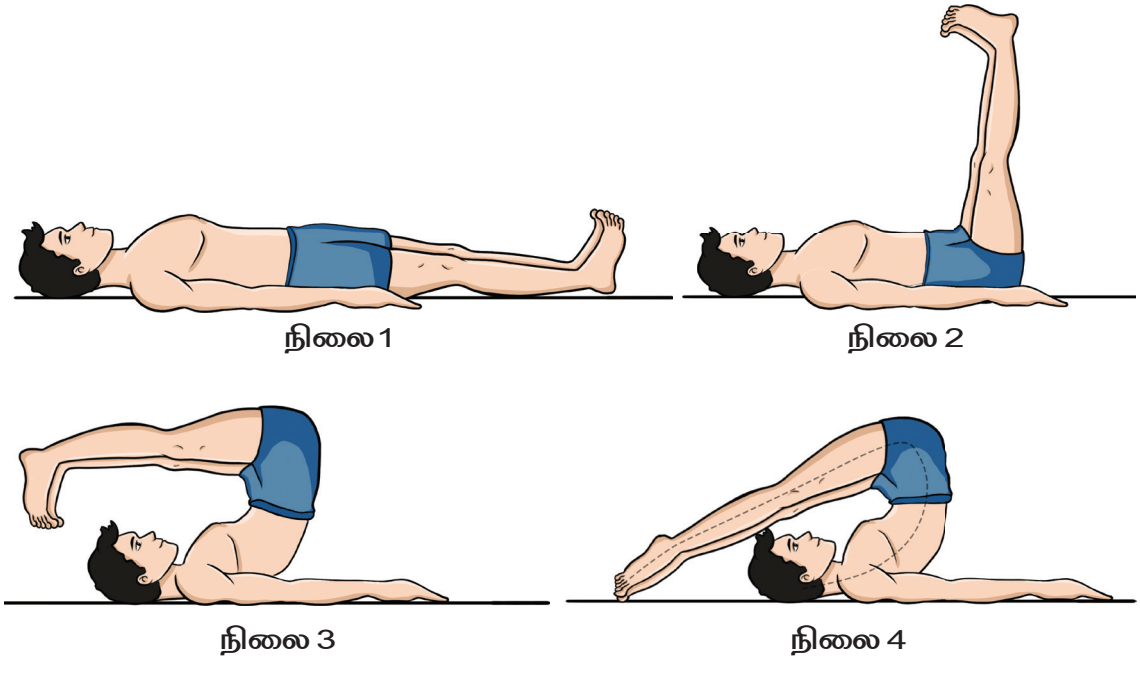
- மூச்சை வெளியேற்றிக்கொண்டே கைகளால் கணுக்காலைப் பிடித்து முன்னோக்கி வளைக்கவும்.
- மூச்சை உள்ளிழுத்து, தலை, மார்பு மற்றும் தொடைகளை முடிந்த வரை உயர்த்தவும்.
- முதுகுப் பகுதியை வில்போல் பின்பக்கமாக வளைக்கவும். கழுத்தை நீட்டி வானத்தை நோக்கி உயர்த்தவும்.
- இந்நிலையில் தோராயமாக 10 லிருந்து 15 வினாடிகள் இருக்கவும்.
- மெதுவாக தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



நிலை 1 நிலை 2 நிலை 3 நிலை 4

ஹலாசனம் (கலப்பை வடிவம்) (Halasana)

தொடக்க நிலை : கால்களை நேராக நீட்டி மேல் நோக்கியவாறு படுக்க வேண்டும்.



நிலை 1 நிலை 2 நிலை 3 நிலை 4

- கால்கள் இரண்டையும் தரையிலிருந்து 90° உயர்த்தி கைகளை உடலை ஒட்டி பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.
- கால்களை உயர்த்தி கைகளைக்கொண்டு இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முழங்கை முழுவதும் தரையில் இருக்கும்படிச் செய்யவும். தற்போது கால்களைத் தரைக்கு இணையாக வைக்கவும்.
- கால்களை வளைத்து காலின் கட்டை விரலால் தரையைத் தொட வேண்டும்.
- இந்நிலையில் தோராயமாக 10 லிருந்து 15 வினாடிகள் இருக்கவும்.
- பின் மெதுவாக ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பவும்.

மூச்சுப்பயிற்சிகள்

சந்திர கலை (Chandra Kalai)

உடலை குளிர்விக்கவும், மனதை அமைதிப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படும் மூச்சுப்பயிற்சி நுட்பமாகும்.

1. வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும் அல்லது படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட்டு ஓய்வெடுக்கவும்.
3. இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
4. கடைசியில் சிறிது நேரம் மூச்சை நிறுத்தவும்.
5. வலது நாசியை விடுவித்து இடது நாசியை மூடி, வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
6. இடது நாசி வழியாக மூச்சை இழுத்து, வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும். வலது நாசி வழியாக மூச்சை இழுத்து, இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும் மாறி மாறி இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யவும்.
7. கட்டுக்கோப்புடன் சீரான நிலையில் மெதுவாக மூச்சை விடவும்.
8. தினமும் ஒரு சில நிமிடங்கள் இலக்கு வைத்து பயிற்சி செய்யவும்.
9. உடலை குளிர்விக்கிறது, மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் ஆற்றலை சமநிலைப்படுத்துகிறது.
10. சாதாரண மூச்சிற்குத் திரும்பி, எப்படி உணர்கிறேன் என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.

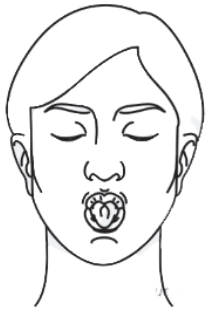
சந்திர கலை அமைதியையும் சமநிலையையும் தருகிறது, இதனை தினமும் செய்து வந்தால் முழு பலன் கிடைக்கும்.

சூரிய கலை (Surya Kalai)

சூரிய கலை என்பது ஒரு மூச்சுப்பயிற்சியாகும். இது வலது நாசி மூச்சு அல்லது சூரிய மூச்சு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த பயிற்சியில் முக்கியமாக வலது நாசி வழியாக மூச்சைவிட வேண்டும் அதே நேரத்தில் இடது நாசியை மூட வேண்டும்.

1. நாசித் துவாரங்களை மூட வலது கையைப் பயன்படுத்தவும்.
2. இடது நாசியை மூட மோதிர விரல் அல்லது கட்டை விரலைப் பயன்படுத்தவும்.
3. வலது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிக்கவும்.
4. சிரமமின்றி சிறிது நேரம் மூச்சைப் பிடித்து வைக்கவும்.
5. இடது நாசியிலிருந்து விரலை விடுவித்து மூச்சை வெளியே விடவும்.
6. வலது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளிவிட்டு பயிற்சியைத் தொடர்ச்சியாக செய்யவும்.
7. சாதாரண மூச்சிற்குத் திரும்பவும்.

சீத்கரி மூச்சுப்பயிற்சி



சீத்கரி என்பது ஒரு மூச்சுப்பயிற்சி நுட்பமாகும். இது நாக்கை மடக்கி காற்றை நாக்கின் மூலம் உள் இழுப்பதை உள்ளடக்கியதாகும். சீத்கரி என்ற சொல் சமஸ்கிருத சொல்லான சீத் அதாவது குளிர் என்றும் கரி என்றால் தயாரிப்பாளர் என்றும் பொருள்படும் எனவே சீத்கரி மூச்சுப்பயிற்சி பெரும்பாலும் குளிரும் மூச்சு (Hissing Breath) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

1. வாயை லேசாகத் திறந்து நாக்கைச் சுருட்டி அன்னத்தின் விளிம்பைத் தொடவும்.
2. சுருண்ட நாக்கின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
3. முழுமையாக மூச்சை உள்ளிழுத்த பிறகு, வாயை மூடிக் கொள்ளவும்.
4. மூக்கு வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

சீத்தலிப் மூச்சுப்பயிற்சி



சீத்தலிப் என்பது ஒரு மூச்சுப்பயிற்சி நுட்பமாகும், இது சுருட்டப்பட்ட நாக்கு அல்லது சற்று திறந்த வாய் வழியாக காற்றை உள்ளிழுப்பதாகும். சீத்தலி என்ற சொல் சமஸ்கிருத வார்த்தையான சீத்தல் என்பதிலிருந்து வந்ததாகும். அதன் பொருள் குளிரூட்டுதல் அல்லது அமைதிப்படுத்துதல் என்பதாகும். எனவே சீத்தலி மூச்சுப்பயிற்சி பெரும்பாலும் குளிரூட்டும் மூச்சு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

1. நாக்கை வளைத்து முன் பற்களில் தொடுமாறு வைக்கவும்.
2. வாய் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். குளிர்ந்த காற்றை உணரவும்.
3. மூச்சின் கடைசியில் சிறிது நேரம் மூச்சை அடக்கி வைத்திருக்கவும்.
4. வாயை மூடி, மூக்கு வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

வகுப்பு 7
அலகு 6

விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பாதுகாப்பு கல்வி

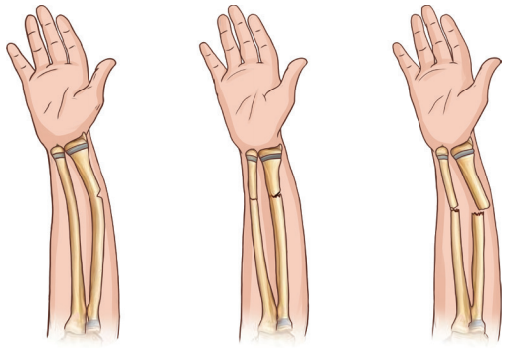
நோக்கம்

- விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் அதன் வகைப்பாடு பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.
- பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

பெரிய காயங்கள்

அறிமுகம்: விளையாட்டுகளில் ஏற்படும் தீவிரமான காயங்கள் பெரும்பாலும் முறையற்று விளையாடுவதினால் ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் நிரந்தரப் பாதிப்பையும் உண்டாக்குகிறது. இந்த வகைக் காயங்களில் எலும்பு முறிவுகள், தசைநார் கிழிதல் மற்றும் மூட்டு நழுவுதல் ஆகியவை அடங்கும். தீவிரமான காயங்கள் குறிப்பிடத்தக்க உடல் ரீதியான பாதிப்பு அல்லது உடலில் ஏற்படும் அதிர்ச்சியைக் குறிக்கின்றன, இதனால் கடுமையான குறைபாடு, இயலாமை ஏற்படலாம்.

நூலிழை எலும்பு முறிவு



ஒரு முழுமையற்ற எலும்பு முறிவு என்பது எலும்பு (நூலிழை போன்று) வளைந்திருக்கும். ஆனால் முற்றிலும் உடைந்திருக்காது.

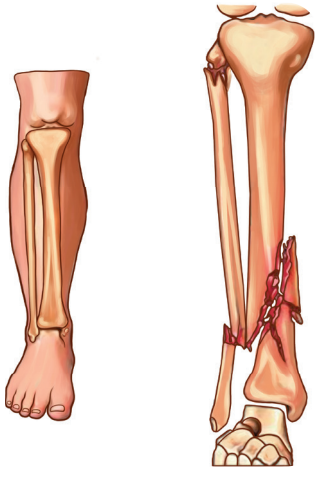
இந்த வகையான எலும்பு முறிவு பொதுவாகக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது.

காரணங்கள்: கீழே விழுந்தாலோ அல்லது அடிபட்டாலோ ஏற்படலாம்.

அறிகுறிகள்: முழுமையடையாத எலும்பு முறிவின்போது, எலும்பின் ஒரு பக்கத்தில் விரிசலும் மறுபக்கம் அப்படியே இருக்கும், அல்லது அது ஓரளவு மட்டுமே உடைந்து இருக்கும்.

சிகிச்சை: பொதுவாக பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளை ஒரு பட்டையான மரப்பலகை, பிளாஸ்டிக் அல்லது உலோகத்திலான பொருட்களை வைத்து முறிந்த எலும்புகளை அசையாமலும் ஆதரவாகவும் கட்ட வேண்டும்.

முழுமையான எலும்பு முறிவு:

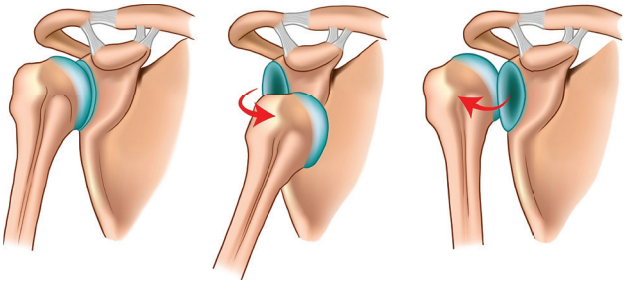


ஒரு முழுமையான எலும்பு முறிவு என்பது முழு எலும்பும் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தனித்தனித் துண்டுகளாக உடைந்து இருப்பதாகும்.

காரணங்கள்: மிகப்பெரிய அதிர்ச்சி, கனமான பொருள் மேலே விழுதல் மற்றும் கீழே விழுதல் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுவதாகும்.

சிகிச்சை: எலும்பு முறிவை மறுசீரமைக்க மற்றும் உறுதிப்படுத்த துணிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தி அசைக்காமல் வைப்பது அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலம் பாதிக்கப்பட்ட எலும்புப் பகுதியைச் சரி செய்யலாம்.

மூட்டு நழுவுதல் (Joint dislocation):



ஒரு மூட்டிலிருந்து ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட எலும்புகள் நழுவி விடுமானால் அதற்கு மூட்டு நழுவுதல் என்று பெயர்.

காரணங்கள்: உடலின் எந்த மூட்டுகளிலும் நழுவுதல் ஏற்படலாம். ஆனால், தோள்பட்டை, விரல், முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு மூட்டுகளில் இவை மிகவும் பொதுவானவை.

அறிகுறிகள்:

- கடுமையான வலி.
- வீக்கம் மற்றும் சிராய்ப்பு.
- மூட்டு சிதைவு அல்லது மூட்டின் தவறான சீரமைப்பு
- மூட்டு நகர்த்த இயலாமை.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு.

முதலுதவி

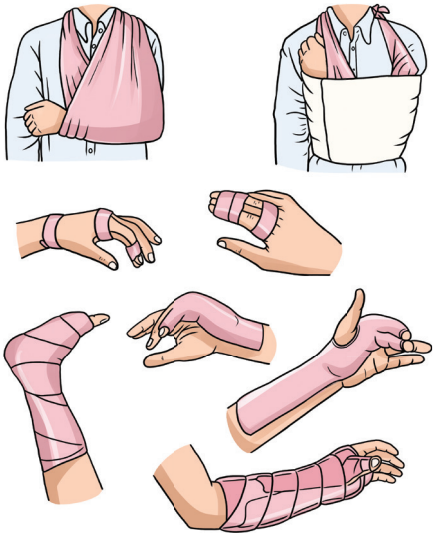
பட்டையான குச்சிகள் – பட்டையான குச்சிகள் விரல், கை, மணிக்கட்டு அல்லது கணுக்கால் போன்ற காயம்பட்ட உடல் பாகத்தை அசையாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படும் துணை சாதனமாகும்.

1. பொருள்களைச் சேகரிக்கவும்

- பிளவுபட்ட எலும்பைச் சரி செய்ய உறுதியான பொருள்.
- திணிப்புக்கான மென்மையான பொருள்.
- ஒட்டுவதற்கான பொருள்கள்.

2. மூட்டுகளைச் சரிசெய்தல் :

- ஏதேனும் திறந்த காயங்கள் அல்லது இரத்தப்போக்கு உள்ளதா எனப் பார்க்கவும். இருந்தால், முதலில் இவற்றைக் கையாளவும்.
- காயமடைந்த பகுதியைச் சுற்றியுள்ள ஆடைகளைக் கவனமாக அகற்றவும்.
- மேலும், வலி அல்லது பாதிப்பைக் குறைக்க மூட்டுகளை அதன் அப்போதைய நிலையில் வைத்திருக்கவும்.



3. இணைப்புக் கட்டுத்துணி பயன்படுத்துங்கள்

- காயமடைந்த இடத்தைச் சுற்றி மென்மையான திணிப்பை வைத்து அசையாமல் வைக்கவும். திணிப்பு மூட்டுக்கு மெத்தையூட்டும் அளவுக்கு தடிமனாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும், ஆனால், இரத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துமளவிற்கு மிகவும் இறுக்கமாக இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

4. பட்டையானகுச்சிகள் பயன்படுத்துங்கள்

- திடமான பொருளை மூட்டுக்கு அருகில் அதன் நீளத்திற்கு ஏற்ப வைக்கவும்.
- பட்டையானகுச்சிகள் காயத்திற்கு மேலேயும் கீழேயும் உள்ள மூட்டுகளுக்கு வெளியே நீட்டிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்யவும். அதை உறுதியாக மடிக்கவும். ஆனால், மிகவும் இறுக்கமாக இல்லாமல், சில இயக்கம் மற்றும் சுழற்சியைச் செய்யும் அளவிற்கு கட்டவும்.

5. இரத்த ஓட்டம் மற்றும் உணர்வைச் சரிபார்க்கவும்:

- உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு அல்லது நிறமாற்றம் போன்ற பலவீனமான சுழற்சியின் அறிகுறிகளுக்குக் காயமடைந்த மூட்டுகளை அடிக்கடி பார்வையிடவும்.
- சரியான இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுக்க தேவைப்பட்டால் கட்டைத் தளர்த்தவும்.

6. மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:

- மருந்து பலனளிப்பதாக இருந்தாலும், கூடிய விரைவில் மருத்துவரின் உதவியை நாடுவது அவசியம்.
- கடுமையான காயங்களுக்கு உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சைக்கு கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

பாதுகாப்புக் கல்வி

விளையாட்டில் பாதுகாப்பிற்கான குறிப்பிட்ட நுட்பங்கள்

1. கால்பந்து:

- **தலையால் பந்தை உந்தித் தள்ளும் சரியான நுட்பம்:** கண்களைப் பந்தின் மீது வைக்க வேண்டும். தலை மற்றும் கழுத்துக் காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க நெற்றி மற்றும் கழுத்துத் தசைகளைத் தளர்வாக வைக்கவும்.

- **சறுக்குதலைத் தவிர்த்தல்:** பந்துடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது தேவையற்ற காயங்களைத் தடுக்க சறுக்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

2. கூடைப்பந்து:

தரையிறங்கும் நுட்பம்: மூட்டுகளில் ஏற்படும் பாதிப்பைக் குறைக்கவும் மற்றும் கணுக்கால் சுளுக்கு போன்ற காயங்களைத் தடுக்கவும். குதித்த பிறகு தரையிறங்கும்போது உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்று வளைக்கவும்.

பாக்ஸிங் அவுட் (Boxing out): மோதல்கள் மற்றும் சாத்தியமான காயங்களைத் தவிர்க்க, உடலைப் பயன்படுத்தி இடைவெளியை உருவாக்கவும்.

பாதுகாப்பு விதிகளைக் கடைபிடிப்பது

- பாதுகாப்புக் கருவிகளை அணியுங்கள்.
- வழிமுறைகளைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள்.
- விளையாடும் இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- அபாயம் ஏற்பட்டால் உடனடியாகப் புகாரளிக்கவும்.
- தேவைப்படும்போது இடைவேளைகளை எடுங்கள்.
- கருவிகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்தவும்.
- கவனம் மற்றும் விழிப்புடன் இருங்கள்.
- விளையாடும்போது அவசரப்பட வேண்டாம்.
- குழு உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பில் இருக்கவும்.
- எப்போதும் பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்.

நடவடிக்கைகள்:

1. ஊடாடும் முதலுதவி வினாடி–வினா



- அடிப்படை முதலுதவி நடைமுறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் தொடர்பான கேள்விகளுடன் ஒரு வினாடி–வினாவை உருவாக்கவும்.
- பல்வேறு தேர்வு, சரியா/தவறா மற்றும் கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக போன்றவைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- அனுமதி கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க மாணவர்கள் தனித்தனியாக அல்லது குழுக்களாகப் பணியாற்ற வேண்டும்.

2. பாதுகாப்பு தொடர்பான நாடகம்

- விளையாட்டு நடவடிக்கைகளின்போது பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை வெளிப்படுத்தும் குறுநாடகம் உருவாக்க மாணவர்களைச் சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து செய்து காட்டக் கூறவும்.
- முக்கியமான பாதுகாப்புச் செய்திகளைத் தெரிவிக்கும்போது படைப்பாற்றல் மற்றும் நகைச்சுவையை ஊக்குவிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குறுநாடகத்திற்குப் பிறகும், வகுப்பினருடன் முக்கிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

3. தடைகள் உள்ள களத்தில் பாதுகாப்பிற்கான சவால்

- பொதுவான விளையாட்டு தொடர்பான அபாயங்கள் (எ.கா. சீரற்ற நிலப்பரப்பு, தாவிச் செல்வதற்கான தடைகள் போன்றவை) உள்ளடங்கிய தடைகளை அமைக்கவும், மோதல்களைத் தவிர்ப்பது மற்றும் உபகரணங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துதல்.
- பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைச் செய்து காட்டும்போது சரியான ஆயத்தப்பயிற்சி, மோதல்களைத் தவிர்ப்பது மற்றும் உபகரணங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றைச் சரியாகக் கையாள மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.
- அவர்கள் பாதுகாப்பு நடைமுறை பாடத்தை முடித்தபிறகு கருத்து மற்றும் வழிகாட்டுதலை வழங்கவும்.

குத்துச்சண்டை

வரலாறு

குத்துச்சண்டை என்பது ஒரு போர் விளையாட்டாகும். இதனை புஜிலிசம் (Pugilism) என்று அழைக்கப்படுகிறது. குயின்ஸ் பெர்ரியின் மார்க்யூஸ் (Marquees of Queensberry) நவீன குத்துச்சண்டை விதிகளை வடிவமைத்தார் இதில் இரண்டு பேர் தங்கள் கை முஷ்டிகளை மட்டும் பயன்படுத்தி போட்டியிடுகிறார்கள். இரண்டு வகையான குத்துச்சண்டை போட்டிகள் உள்ளன. அவை அமெச்சூர் துறை சார்புள்ள போட்டிகள் மற்றும் தொழில்முறை போட்டிகளாகும்.

சர்வதேச அமெச்சூர் குத்துச்சண்டை கூட்டமைப்பு (FIBA) 1920 இல் தொடங்கப்பட்டது. 1946 ஆம் ஆண்டு இது கலைக்கப்பட்டது. தற்போது சர்வதேச அளவில் சர்வதேச குத்துச்சண்டை சங்கம் (AIBA) உள்ளது. இந்திய குத்துச்சண்டை கூட்டமைப்பு 1925 இல் தொடங்கப்பட்டது.

நவீன ஒலிம்பிக்கில் முதல் குத்துச்சண்டை போட்டியானது 1904 ஆம் ஆண்டு செயின்ட் லூயிஸில் (அமெரிக்கா) ஏழு எடை பிரிவுகளில் நடைபெற்றன.

ஆட்டத்தின்போது ஒரு குத்துச்சண்டை வீரர் கீழே விழுந்து பத்து எண்ணிக்கைக்குள் குத்துச்சண்டையை மீண்டும் தொடங்கத் தவறினால் குத்துச்சண்டை வீரர் தோல்வியுற்றவர் என்றும், எதிராளி "நாக் அவுட்" (knock–Out) மூலம் வெற்றியாளராகவும் அறிவிக்கப்படுவார்.

வளையம்

வளையத்தின் அளவானது கயிற்றின் உள்ளிருந்து 6.10 மீட்டர் (20') சதுர வடிவிலிருக்கும். வளையத்தின் உயரம் தரையிலிருந்து 100 செ.மீ (3.3') இருக்கும்.

குத்துச்சண்டைத் தளம்

குத்துச்சண்டைத் தளமானது பாதுகாப்பு அம்சங்களுடன் சமன் செய்யப்பட்டு எவ்வித இடையூறுகளும் இல்லாமல் அமைய வேண்டும். AIBAவால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட போட்டிகளில் குத்துச்சண்டைத் தளமானது 7.8 மீட்டர் (25.6') சதுர வடிவிலும், ஏனைய விளையாட்டுகளில் குறைந்தபட்சம் 5.8 மீட்டர் (19.1') சதுர வடிவிலும் அதிகபட்சம் 7.8 மீட்டர் (25.6') சதுர வடிவிலும் அமைய வேண்டும்.

மூலைத் தடுப்புகள் (Corner Pads)

சிவப்பு நிற மூலைத்தடுப்பு இடதுபுற மூலைக்கு அருகில் போட்டி நடுவர்களின் தலைவரை நோக்கியவாறும், வெள்ளை நிற தடுப்பு இடதுபுற மூலைக்கு தொலைவிலும், நீல நிற தடுப்பு வலதுபுற மூலைக்கு தொலைவிலும், வெள்ளை நிற தடுப்பு வலதுபுற மூலைக்கு அருகிலும் அமைய வேண்டும்.

கயிறுகள்

AIBAவால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட போட்டிகளில் ஒரு பக்கத்திற்கு 4 கயிறுகள் வீதம் 4 பக்கமும் அமைய வேண்டும். இணைப்பு உரையைத் தவிர்த்து ஒவ்வொரு கயிறும் 4 செ.மீ தடிமனில் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு பக்கத்தில் உள்ள 4 கயிறுகளும் குத்துச்சண்டை தளத்திலிருந்து (கீழிருந்து மேலாக) முறையே 40.6 செ.மீ (16') 71.1 செ.மீ (28') 101.6 செ.மீ (40') மற்றும் 132 செ.மீ (52') அளவுகளில் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

படிக்கட்டுகள்

குத்துச்சண்டை வளையத்தில் 3 மூலைகளில் படிக்கட்டுகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் இவற்றில் எதிரெதிர் மூலைகளிலுள்ள படிக்கட்டுகள் வீரர்கள் மற்றும் உதவியாளர்களின்

பயன்பாட்டிற்கும் மீதமுள்ள ஒரு படிக்கட்டு போட்டி நடுவருக்கும் (Neutral Corner) மருத்துவர்களுக்கும் உரியது.

கையுறைகள்

குத்துச்சண்டை கையுறையானது 67 கிலோவிற்கு மேலுள்ள எடைப் பிரிவினருக்கு 284 கிராம் (தோரயமாக 10 oz) எடையுள்ளதாகவும், 67 கிலோவிற்க்கு குறைவான எடைப் பிரிவினருக்கு 277 கிராமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

துணிப்பட்டைகள்

கைவிரல்களிலுள்ள சிறு எலும்புகளின் பாதுகாப்பிற்கு குத்துச்சண்டை வீரர்கள் 2.5 மீட்டர் நீளமும் 5 செ.மீ அகலமும் உடைய துணிப்பட்டையை மணிக்கட்டிலிருந்து விரல் கணுக்கள் வரை சுற்ற வேண்டும்.

கால அளவு மற்றும் சுற்றுகளின் எண்ணிக்கை

AIBAவால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆடவர் (Elite Men) மற்றும் இளைஞர் (Youth Boys) போட்டிகள் மூன்று நிமிடங்களை கொண்ட மூன்று சுற்றுகளை உடையதாக இருக்கும்.

AIBAவால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பெண்கள் (Elite Women) மற்றும் இளைஞர் (Youth Girls) போட்டிகள் 4 நிமிடங்களைக் கொண்ட இரண்டு சுற்றுகளை உடையதாக இருக்கும்

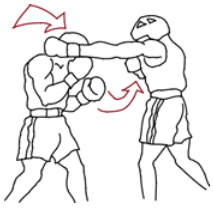
AIBAவால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இளையோர் (Junior Boys and Girls) போட்டிகள், 2 நிமிடங்களைக் கொண்ட 3 சுற்றுகளை உடையதாக இருக்கும்.

மேலே விளக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து போட்டிகளிலும் சுற்றுகளுக்கிடையேயான ஓய்வு நேரம் ஒரு நிமிடமாகும்.

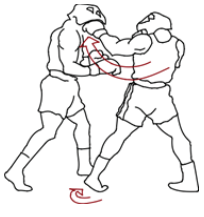
தாக்குதலுக்கான நுட்பங்கள் (OFFENSIVE TECHNIQUES)

குத்துகளின் வகைகள் (Types of Punches)

- நேரடிக் குத்து (Straight Punch)
- வளைத்துக் குத்து (Hook Punch)



இடக்கையால் திடீர் குத்து (The Left Jab Punch): இடக்கையால் திடீர் குத்து நேராக எதிராளியின் முகத்தில் குத்தப்படுகிறது. இந்தக் குத்தானது குத்துச்சண்டை போட்டியில் முன்னணி குத்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்ற குத்துகளைத் தொடர இது தொடக்கமாக உள்ளது.



வலக்கையால் திடீர் குத்து (The right Jab Punch): வலது தோள்பட்டையை முன்னோக்கி நகர்த்தி வலக்கையால் குத்தும் திடீர் குத்து இடக்கை திடீர் குத்தைவிட ஆற்றல் மிகுந்ததாக இருக்கும்.

வளைத்துக் குத்துதல் (Hook): வளைத்துக் குத்துதல் ஒரு சக்தி வாய்ந்த குத்தாகும். இந்தக் குத்தானது அதிக ஆற்றலை உருவாக்கி எதிராளியை விரைவாக வீழ்த்த முடியும்

வலக்கையால் வளைத்துக் குத்துதல் (Right Hook): குத்துச்சண்டை வீரர் வலது கொக்கிக் குத்தை செயல்படுத்து இடக்கை மற்றும் இடக்காலைப் பயன்படுத்தவும்.

கால் நகர்வுகள் (Foot work): குத்துச்சண்டை வீரர் சீராக தன்னை தற்காத்துக் கொள்ள அல்லது தாக்குவதற்கு கால் நகர்வுகள் மிகவும் முக்கியமானதாகும். சமநிலையை பேணவும் குத்துவதில் துல்லியத்தை உறுதிப்படுத்தவும் வேகமான கால் நகர்வுகள் அவசியம்.

தற்காப்பு நுட்பங்கள் (DEFENSIVE TECHNIQUES)

குத்துச்சண்டையில் நிறைய தற்காப்பு நுட்பங்கள் உள்ளன. ஆனால் பள்ளி அளவில் மிகவும் எளிதான அடிப்படையான தற்காப்பு நுட்பங்களை கற்றுத்தருதல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

- தடுத்தல் (Blocking)
- நழுவுதல் (Slipping)
- எதிராளி குத்தினை தவிர்த்துத் தாக்குதல் (Parrying)

தடுத்தல் (Blocking): நேரடியாக திடீரென குத்துதல் குத்துச்சண்டையில் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் குத்து ஆகும். எனவே இந்தக் குத்தில் இருந்து எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

நழுவுதல் (Slipping): நழுவுதல் என்பது குத்துவதை தடுப்பதற்குப் பதிலாக சற்று விலகிச் செல்வதன் மூலம் அதிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளும் கலையாகும்.



எதிராளியின் குத்தினை தவிர்த்துத் தாக்குதல் (Parrying): இது ஒரு சிறந்த தற்காப்பு நகர்வாகும். இது எதிராளியின் வேகத்தை அவருக்கு எதிராகப் பயன்படுத்துவதாகும்.

எடை (Weight): போட்டியாளர்கள் அனைவரும் போட்டி நாளன்று காலையில் எடை போட்டு மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள். போட்டியாளர்கள் அவர்களின் எடைக்கேற்ப வகைப்படுத்தப்படுவார்கள்.

சமநிலை (Draws): எடை மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு பிறகு குலுக்கல் நடைபெறும். ஒரு குத்துச்சண்டை வீரர் இரண்டாவது சுற்றில் நுழையும்போது மற்ற அனைவரும் முதல் சுற்று முடித்திருக்க வேண்டும். அப்போது தான் சமநிலையாகும்.

சுற்றுகள் (Rounds):

மூத்தோர் மற்றும் இளையோர்: நான்கு சுற்றுகள் விளையாடப்படும். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் இருக்கும். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு நேரம் இருக்கும்.

இளையோர் மற்றும் மகளிர்: தலா இரண்டு நிமிடம் கொண்ட மூன்று சுற்றுகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையே ஒரு நிமிடம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

முடிவுகள்

வெற்றிப் புள்ளிகள்: ஒரு போட்டியின் முடிவில், அதிகப் புள்ளிகள் வழங்கப்பட்ட குத்துச்சண்டை வீரர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார். இரண்டு குத்துச் சண்டை வீரர்களும் காயமடைந்து போட்டியைத் தொடர்ந்தால், போட்டி நிறுத்தப்படும் பொழுது அதிக புள்ளிகளில் இருந்த குத்துச்சண்டை வீரர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.

போட்டியிலிருந்து விலகுவதன் மூலம் வெற்றி: நடுவரின் முடிவின்படி, ஒரு குத்துச்சண்டை வீரர் காயம் காரணமாக போட்டியிலிருந்து நீக்கப்பட்டாலோ அல்லது தொடர தகுதியற்றவராக இருந்தாலோ, போட்டி நிறுத்தப்பட்டு அவரது எதிராளி வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

தகுதி நீக்கம் மூலம் வெற்றி: குத்துச்சண்டை வீரர் நடுவரால் தகுதி நீக்கம் செய்யப்பட்டால் எதிராக விளையாடுபவர் வெற்றி பெற்றவராக நடுவரால் அறிவிக்கப்படுவார்.

நாக் அவுட் முறையில் வெற்றி: ஒரு குத்துச்சண்டை வீரர் கீழே விழுந்து பத்து வினாடிக்குள் குத்துச்சண்டையை மீண்டும் தொடரத் தவறினால் தொடர்ந்து போட்டியில் விளையாடும் தகுதியை இழப்பார். அவரது எதிராளி வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

போட்டி இல்லை: குத்துச்சண்டை வளையம் சேதம், மின் விளக்கு வழங்குவதில் பிரச்சனை, மோசமான வானிலை காரணமாக போட்டியானது நடுவரால் நிறுத்தப்படலாம்.

தேவையான மேல் நடவடிக்கை குறித்து குத்துச்சண்டை நடுவர் மன்றம் முடிவு செய்யும்.

வெளிநடப்பு மூலம் வெற்றி: ஒலிபெருக்கியில் குத்துச்சண்டை வீரரின் பெயர் அறிவிக்கப்பட்ட மூன்று நிமிடங்களுக்குள் குத்துச்சண்டை வளையத்திற்குள் வர வேண்டும். அவ்வாறு வரத் தவறினால் குத்துச்சண்டை வளையத்திற்குள் வந்த வீரரை வெளிநடப்பு செய்ததாகக் கருதி வெற்றியாளராக நடுவர் அறிவிக்க வேண்டும்.

போட்டி சமநிலை: நடுவர்கள் குத்துச்சண்டை வீரர் இருவருக்கும் சமமான புள்ளிகள் வழங்கி இருந்தால் போட்டியானது வெற்றி தோல்வி இன்றி சமநிலையில் முடிவடையும்.

புள்ளிகள் வழங்குதல்

புள்ளிகளுக்கான குத்து: ஒவ்வொரு சுற்றின் போதும் ஒரு நடுவர் ஒவ்வொருவரும் பெற்ற சரியான வெற்றி புள்ளிகளின் எண்ணிக்கையை மதிப்பிடுவார்.

சரியான குத்து: ஒவ்வொரு அடியும் தடுக்கப்படாமல் அல்லது பாதுகாக்கப்படாமல் மூடிய கையுறையின் விரல் பகுதியால் நேரடியாக எதிரணி வீரரின் தலையின் ஏதாவது ஒரு பகுதி அல்லது உடம்பில் இடைவாறுக்கு மேலே குத்த வேண்டும்.

புள்ளிகள்: மூன்று சரியான குத்துகளுக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். நடுவர் ஒரு குத்துச்சண்டை வீரரை எச்சரித்தால், அவரது எதிராளிக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.

ஒவ்வொரு போட்டியின் முடிவிலும் அதிக புள்ளிகளைப் பெற்ற குத்துச்சண்டை வீரருக்கு 20 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். இருவரும் சமமான புள்ளிகளைப் பெற்றிருந்தால் இருவருக்கும் 20 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

போட்டியின் முடிவில் அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற குத்துச்சண்டை வீரர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.

எட்டாம் வகுப்பு

பொருளடக்கம்

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
1	**உடற் கல்வியறிவு**	110
	சுறுசுறுப்பு, சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு	110
2	**உடல் வளர்ச்சி**	115
	கட்டுடல் பயிற்சி	115
	எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்	117
	பாரம்பரிய பயிற்சிகள்	118
3	**விளையாட்டுக் கல்வி**	119
	வளைகோல் பந்து	119
	பூப்பந்து	123
	கைப்பந்து	125
	சதுரங்கம்	127
	குவிநிலைத் தொடக்கம்	129
	தடை தாண்டுதல்	132
	வட்டு எறிதல்	134
4	**தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்**	138
	தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்	138
	ஏழு கல் விளையாட்டு கண்ணாமூச்சி உறிபானை சடுகுடு	
	மனமகிழ் விளையாட்டுகள்	140
	புதையலைக் காத்தல் பாதுகாப்பு அரண் மனித சக்கர வண்டி முதுகோடு முதுகு தொடரோட்டம் கழிதாண்டும் தொடரோட்டம் கரலாக் கட்டையை இடம் மாற்றி வை ஓடும் நாற்காலி	
5	**விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் திட்டங்கள்**	142

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
6	**ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்**	144
	ஆசனங்கள்	144
	சசங்காசனம் வக்ராசனம் சக்கராசனம் அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் தித்திபாசனம்	
	மூச்சுப் பயிற்சி	146
	நினைவாற்றல் (மன அமைதி) தியானம் மாற்று நாசியில் – மூச்சுவிடுதல்	
7	**விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பாதுகாப்பு கல்வி**	147
	பெரிய காயங்கள் மற்றும் முதலுதவி	147
	பாதுகாப்புக் கல்வி	148
	பின்னிணைப்புகள்	149
	கடற்கரை கையுந்துபந்து	149
	ஜூடோ	151
	வாள் வீச்சு	154

உடற் கல்வியறிவு

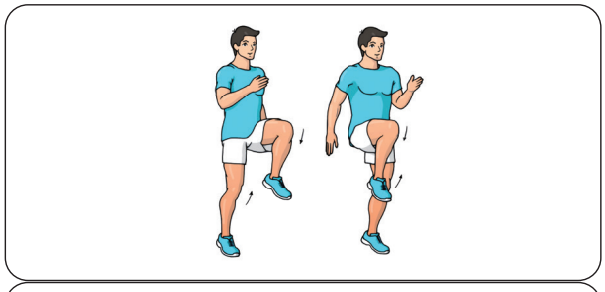
சுறுசுறுப்பு, சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு (Agility, Balance and Coordination)

நோக்கம்

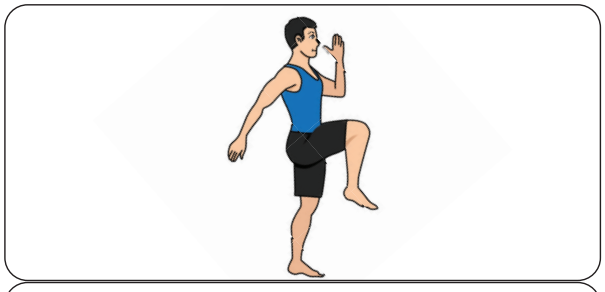
- மாணவர்களிடம் கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சியின் மூலம் சுறுசுறுப்பு (agility), சமநிலை (balance) மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு (coordination) ஆகிய அடிப்படைத் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.

ஓடும் திறனில் ABC நுட்பத்தைக் கற்பித்தல்

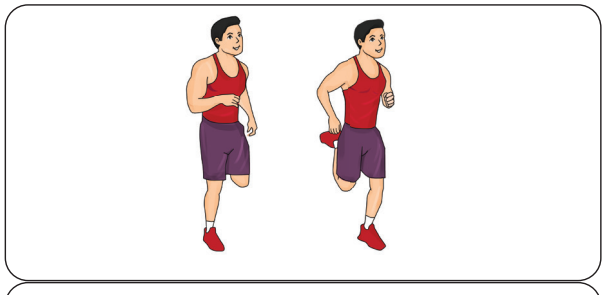
1. **கணுக்கால் பயிற்சி (Ankling drill):** கணுக்கால் பயிற்சியானது உடலின் எடையைத் தாங்குவதற்கும், ஓடும்போது துள்ளல் அல்லது தாவுவதுபோல செயல்படவும் பயன்படுகிறது. நுனிக்காலில் இருந்து பாதத்தை வைத்து தொடங்குவதால் குதிகால் தரையைத் தொடாது. இது முதலில் சற்று கடினமானதாக இருக்கும். மெதுவாகத் தொடங்கி வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.
2. **முழங்கால்களை உயர்த்தி ஓடுதல் (High knees Run):** முழங்கால்களை விரைவாக மாற்றி மாற்றி உயர்த்துதல், கால்களை மேலே உயர்த்தி தரையைத் தொடும்போது நுனிக்கால் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். கைகளின் இயக்கமானது கால்களின் இயக்கத்திற்கு இணையாக ஒத்துழைப்பு தருவதுபோல் இருக்க வேண்டும்.
3. **புட்டத்தை உதைத்து ஓடுதல் (Butt kick Run):** புட்டத்தை உதைத்து ஓடும்போது குதி கால்கள் இரண்டும் தரையைப் பார்த்து இருக்க வேண்டும். உடலின் மேல் பகுதியை நேராக வைத்து இரண்டு கைகளையும் மேலும் கீழும் வீசி ஓட வேண்டும்.



கணுக்கால் பயிற்சி



முழங்கால்களை உயர்த்தி ஓடுதல்



புட்டத்தை உதைத்து ஓடுதல்



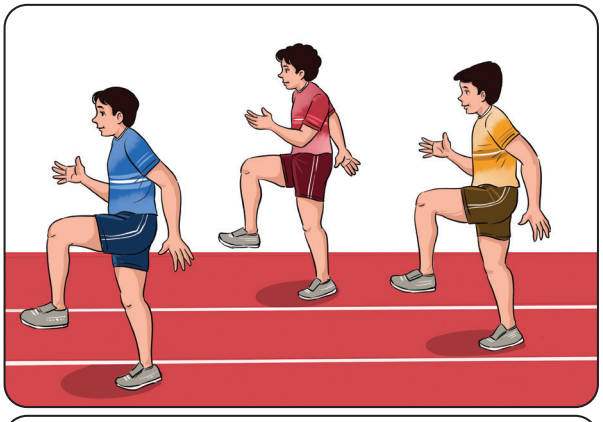
முட்டியை மடக்காமல் ஓடுதல்

4. **முட்டியை மடக்காமல் கால்களை முன்னே நீட்டி நீட்டி ஓடுதல் (Straight leg Run):** கால்களை நேராக வைத்து முட்டியை மடக்காமல் முன்னே நீட்டி நீட்டி ஓட வேண்டும்.
5. **சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல் ஓடுதல் (Leg Cycling Run):** கால்களை மடக்கி உயர்த்தி முழங்கால்களை மாற்றி மாற்றி சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல ஓட வேண்டும். முன்னங்கால்களை உயரே பிடித்து, வேகத்தையும் தப்படியையும் அதிகரித்து உடலின் பின்புறத்திலிருந்து முன் பக்கமாக குதிகாலை இழுப்பதில் கவனம் செலுத்தவும்.

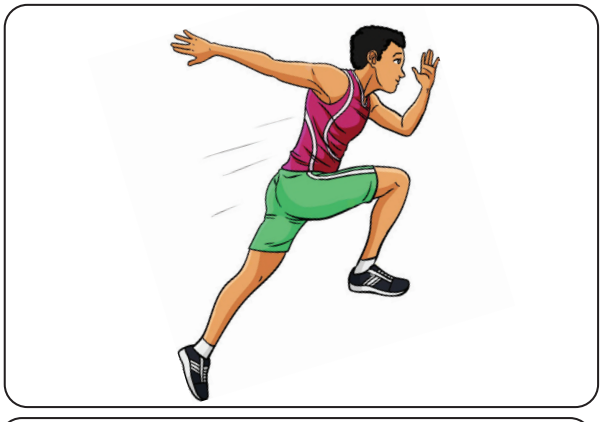
6. **வேக வரம்பு: (Speed Bounding):** ஓடும்போது ஓட்டத்தின் ஒவ்வொரு தப்படிக்கும் பாதத்தை முன்னோக்கிக் கொண்டுவர கால்விரல்கள் முழங்கால் நோக்கி இருப்பதை உறுதி செய்யவும். Dorsi flexion என்பது பாதத்தின் மேல்நோக்கிய இயக்கமாகும், இந்த இயக்கம், கால் தரையில் படும்போது தசைகளை அச்செயலில் ஈடுபடுத்த உதவுகிறது. கால்விரல்களால் தள்ளுவதற்குப் பதிலாக, காலை அதன் தொடக்க நிலைக்குக் கொண்டுவருவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

7. **கால்களைக் குறுக்காக வைத்து ஓடுதல் (Cross-Overs):** வலக்காலை இடக்காலுக்கு மேலாக வைத்து இடுப்பை இடப்பக்கமாகத் திருப்பவும். பின்னர், இடக்காலை முன்னோக்கிக் கொண்டுவந்து, வலக்காலை முன்னோக்கி வைத்து இடுப்பை வலப்பக்கமாக திருப்பவும். இவ்வாறு ஐந்து முறை செய்யவும்.

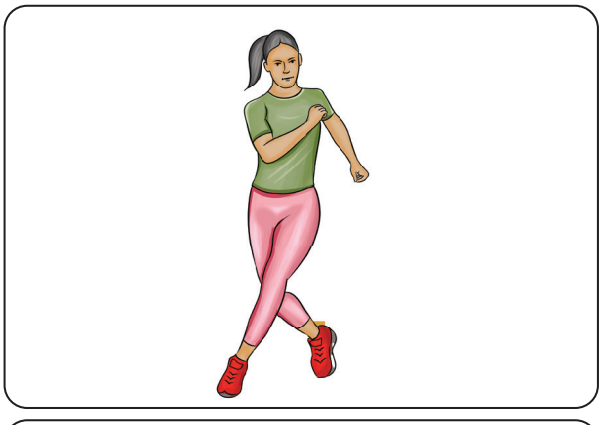
   கைகளின் நிலை: கைகளைத் தரைக்கு இணையாக நீட்டி வைக்கவும்.



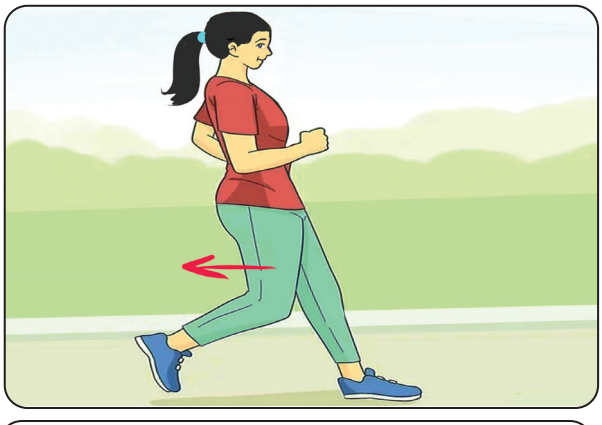
சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல் ஓடுதல்



வேக வரம்பு



கால்களைக் குறுக்காக வைத்து ஓடுதல்



பின்னோக்கி ஓடுதல்

8. **இடுப்பு இயக்கம் (Hip movement):** ஓடும்போது ஒவ்வொரு தப்படிக்கும் இடுப்பு இயற்கையாக நகரட்டும், ஆனால், மேல் உடலைச் சுழற்றாமல் சீராக வைக்கவும்.

9. **பின்னோக்கி ஓடுதல் (Backward Run):** பின்னோக்கி ஓடும்போது உடல் இயக்கங்களை உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும். மெதுவான நடை மற்றும் குறுகிய தப்படிகளுடன் தொடங்கி வேகத்தை அதிகரிக்கவும். மேல் உடலையும் இடுப்பையும் நேராக வைத்து, கைகள் உடல் இயக்கத்தைப் பின்பற்ற அனுமதிக்கவும். இந்தச் செயல்பாடு கால் தசைகளை செயல் பட வைத்து உடல் இயக்கத் திறன்களை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

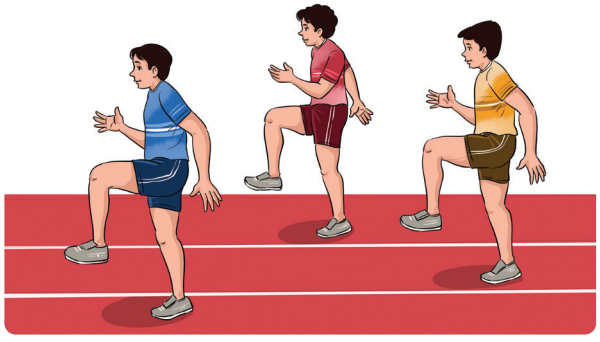
திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

மாணவர்களை தோராயமாக 6 பேர் கொண்டக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். தொடக்க மற்றும் எல்லைக்கோடு 20 மீட்டர் இடைவெளியில் அமைக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவாகப் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் குறைந்தது 2 முறைகளாவது செய்யவும். அனைத்துப் பயிற்சியும் செய்த பின் தொடக்கக் கோட்டிற்கு வரவும்.

வழி நடத்தும் செயல்பாடுகள்

முழங்கால்களை உயர்த்தி ஓடும் தொடரோட்டம்



மாணவர்களை குழு A மற்றும் B என இரண்டு சம குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். தொடக்கக் கோட்டிற்கும் இறுதிக் கோட்டிற்கும் இடையே உள்ள தூரம் 10 மீட்டர். மாணவர்களைத் தொடக்கக்கோட்டில்நிற்கச்செய்யவேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைப்படி, முதலாவதாக உள்ள மாணவர் ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து முழங்கால்களை உயர்த்தி ஓடி இறுதிக்கோடு வரை சென்று மீண்டும் ஆரம்பக் கோட்டில் நிற்கும் அடுத்த மாணவனைத் தொட்டு தங்கள் குழுவின் வரிசையில் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். இவ்வாறாக இவ் விளையாட்டானது கடைசி மாணவர் முடிக்கும் வரை தொடரும். முதலில் முடித்த குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாக அறிவிக்க வேண்டும்.

எறிதலுக்கான ABC நுட்பம்

நோக்கம்

- மாணவர்களிடம் ABC (Arm, Body, Core) கை, உடல், மையத்தசை நுட்பத்தைப் புரிய வைத்து எறிதல் திறனை வளர்த்தல்

திறனைக் கற்பித்தல்

ABC நுட்பமும் அதன் கூறுகளும்

- **கை (Arm):** எறியும்போது கைகளில் சரியான இயக்கவியலும் எறியப்படும் நிலையில் கையின் மையப்பகுதியும் எறிந்த பிறகு கை எறிந்த திசையிலேயே செல்லும் நிலையையும் உள்ளடக்கியது.
- **உடல் (Body):** ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி துல்லியமாக எறிவதற்கான உடல் அமைப்பைப் பொருத்துதல்.
- **மையத் தசை (Core):** வீசுதலின் போது நிலைத்தன்மை மற்றும் ஆற்றல் பரிமாற்றத்திற்கான முக்கிய தசைகளின் ஈடுபாடு.

அடிப்படைத் திறன்களைக் கற்பித்தல்

1. நின்ற நிலையில் கால்களை முன்புறம் மற்றும் பின்புறமாக மாற்றி நீட்டுதல் (Standing - Split)



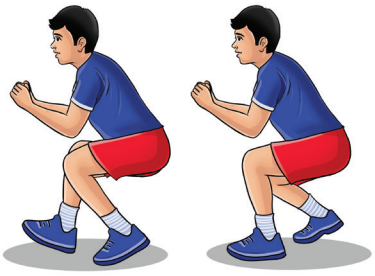
- ஒரு காலால் நின்று, சற்று சாய்வாக முன்னோக்கிப் பார்த்து நிற்கவும்.
- நிற்கும் காலால் கீழே அமரவும் (மற்ற காலின் முழங்கால் கிட்டத்தட்ட தரையைத் தொடும் வரை).
- முன் பாதத்தின் வழியாக மேலே உந்தி ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பவும்.

2. முதலை நடை (Crocodile walk)



- தண்டால் எடுக்கும் நிலையில் கால்கள் மற்றும் கைகளைத் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உடலின் மேல் பகுதியைத் தாழ்வாக வைத்து மையம் மற்றும் பின்பகுதியினைச் சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவந்த பிறகு வலக்காலை இடது முழங்கால் பக்கம் கொண்டுவர வேண்டும்.
- அப்போது எதிர்திசையிலுள்ள கையை முன்னோக்கி நகர்த்தி இதேபோல் கை மற்றும் கால்களை மாற்றி மாற்றி முதலை நடப்பதைபோல் நடக்க வேண்டும்.

3. முழங்கால்களைப் பாதி அளவு மடக்கி நடத்தல் (Half-squat walk)



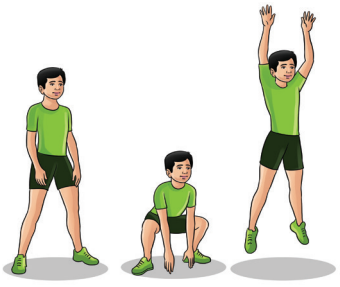
- இரண்டு கால்களையும் தோள்பட்டை அளவிற்கு வைத்து நிற்றல்.
- இரண்டு முழங்கால்களையும் சமமாகப் பாதி அளவு மடக்கி கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசி முன்னோக்கி நடத்தல்.

4. நண்டு நடை (Crab Walk)



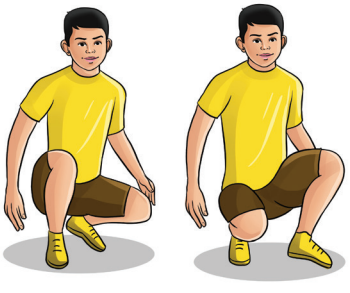
- முழங்கால்களை மடக்கி பாதங்களைத் தட்டையாக வைத்து தரையில் உட்காரவும். உள்ளங்கைகளை இடுப்புக்குப் பின் தரையில் தட்டையாக வைக்கவும் இடுப்பைத் தரையில் இருந்து உயர்த்தவும்,
- இடக்கையைச் சில அங்குலங்கள் முன்னோக்கி நகர்த்தும்போது வலக்காலை நேராக வைக்கவும் குதிகாலைத் தரையில் தட்டவும், பின்னர் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.
- மறுபுறம் அதே இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும், வலக்கையை முன்னோக்கி நகர்த்தி, இடக்காலை நேராக வைக்கவும்.

5. தவளைபோல் குதித்து முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Frog Jump)



- முட்டியை மடக்கி கால்களுக்கு முன்னால் கைகளைத் தரையில் வைத்து உட்கார வேண்டும்.
- சிறிது தூரம் முன்னோக்கிக் குதிக்கும்போது ஒரே நேரத்தில் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் பதிக்கவும்.
- கைகளையும் பாதங்களையும் தரையில் ஊன்றுவதால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படுகிறது.
- இது முயல் தாவலில் இருந்து வேறுபட்டது. ஏனெனில் தூரத்தை விட உயரமாகக் குதிப்பதில் முயல்தாவல் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறது.

6. வாத்து நடை (Duck walk)



- இரண்டு கால்களையும் மடக்கி முழுக் குந்து நிலையில் அமரவும்.

- குதிகால்களை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும், இதனால் உடலின் எடை நுனிக்கால்களில் சீராக இருக்கும்.
- முதுகை நிமிர்த்தி, குதிகாலை உயர்த்தி குந்து நிலையில் முன்னோக்கி நடக்கவும்.

7. அமர்ந்து வலது மற்றும் இடக்கால்களை மாற்றி மாற்றி நீட்டுதல் (Alternate Leg Split)



- இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும்.
- நெஞ்சுப் பகுதியை நிமிர்ந்து வைக்க வேண்டும்.
- ஒரு காலைப் பக்கவாட்டில் முடிந்த அளவு நீட்டி தொடைப் பகுதியைத் தரைக்கு இணையாக இருக்கும் வரை காலைத் தாழ்த்தி சில வினாடிகள் வைத்திருக்க வேண்டும். பின்பு அடுத்த காலை மாற்றிச் செய்யவும்.

8. இணை சக்கர வண்டி நடை (Partner Wheel Barrow walk)

- மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- தண்டால் எடுக்கும் நிலையில் இருக்கவும்
- மாணவர் தன் இணையாளரின் கணுக்கால்களை உயர்த்திப் பிடித்துக் கொள்ள அவர்தம் உடலை நேராக வைத்து முன்னோக்கிப் பார்க்கவும்.
- தொடர்ந்து வலக்கையைச் சற்று தூரத்திற்கு முன்னோக்கி நகர்த்தவும்.
- பின்னர் இடக்கையை முன்னோக்கி நகர்த்தவும்,
- கீழே விழாமல் இருக்க ஒரு நிலையான வேகத்தைக் கடைபிடிக்கவும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் சென்ற பிறகு மாணவர்கள் தங்களுடைய இணையை மாற்றி இதேபோல் செய்யவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

- சரியான தோரணை மற்றும் இயக்கத்தைப் பராமரிக்க ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சிக்கும் சரியான வடிவம் மற்றும் நுட்பத்தை ஆசிரியர் செய்து காட்ட வேண்டும்.
- மாணவர்களை 8 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- 20 மீட்டர் இடைவெளியில் தெளிவான தொடக்க மற்றும் எல்லைக்கோடுகளை அமைக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு குழு மாணவர்களுக்கும் மேற்கண்ட பயிற்சிகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் குறைந்தது 2 முறையாவது செய்ய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் தொடக்கக் கோட்டில் ஆரம்பித்து எல்லைக்கோடு வரை சென்று முடிக்க வேண்டும். பின்பு, தொடக்கக்கோட்டிற்கு வர வேண்டும்.
- குழுப் பயிற்சியை மேற்பார்வை செய்து தவறுகளைத் திருத்த வேண்டும்.
- அனைவருக்கும் மீண்டும் செய்ய வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை A, B என இரண்டு சம குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். தொடக்கக் கோட்டிற்கும் இறுதிக் கோட்டிற்கும் இடையே 10 மீட்டர் தூரம் குறிக்கப்பட வேண்டும். கட்டளையின் பேரில், ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் முதல் மாணவர் தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து இறுதிக் கோடு வரைப் பயிற்சியைச் செய்து முடித்தபின் இரண்டாவது மாணவனைத் தொட போட்டி தொடர வேண்டும். இதேபோல அனைத்து மாணவர்களும் பயிற்சிகளை முடிக்கும் வரை போட்டி தொடரும். முதலில் பயிற்சிகளை முடிக்கும் குழு வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படும். ஆசிரியர் இதுபோலவே இதர பயிற்சிகளிலும் போட்டிகளை நடத்த வேண்டும்.

வகுப்பு 8
அலகு 2

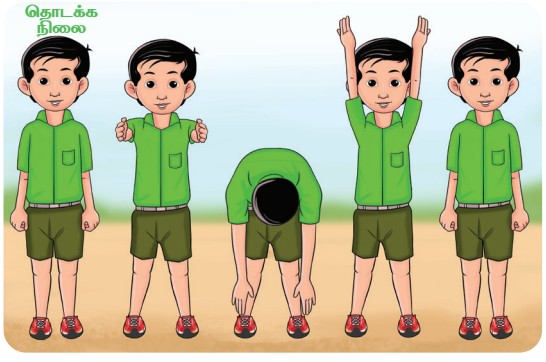
உடல் வளர்ச்சி

கட்டுடல் பயிற்சி

நோக்கம்

- கட்டுடல் பயிற்சி மற்றும் எளிய உபகரணப் பயிற்சிகளின் மூலமாக உடல் வளர்ச்சி மற்றும் முழுமையான உடல் திறனை மேம்படுத்துதல்.

தொடக்க நிலை : கால்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து நிற்கவும்.



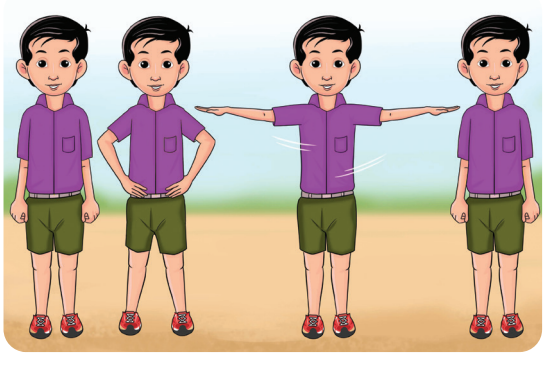
பயிற்சி –1

1. குதித்து, கால்களை விரித்து, தரையிறங்கும்போது கைகளைத் தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு உயர்த்துதல்
2. முன்புறமாகக் குனிந்து கணுக்கால்களைத் தொடுதல்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. குதித்து, தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி –2

1. குதித்து, கால்களை விரித்து, தரையிறங்கும்போது கைகளை தோள்பட்டை மட்டத்திற்குப் பக்கவாட்டில் உயர்த்துதல்.
2. குதித்து, கால்களை ஒன்றாகக் கொண்டுவந்து தலைக்கு மேல் கைதட்டுதல்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. குதித்து தொடக்க நிலைக்கு வரவும்



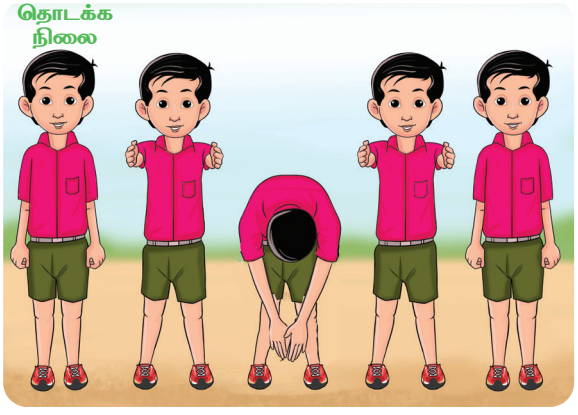
பயிற்சி –3

1. இடக்காலை ஒரு தப்படி இடப் பக்கமாக நகர்த்தி கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு கொண்டுவரவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

இப்பயிற்சியை வலப்பக்கமும் செய்யவும்.

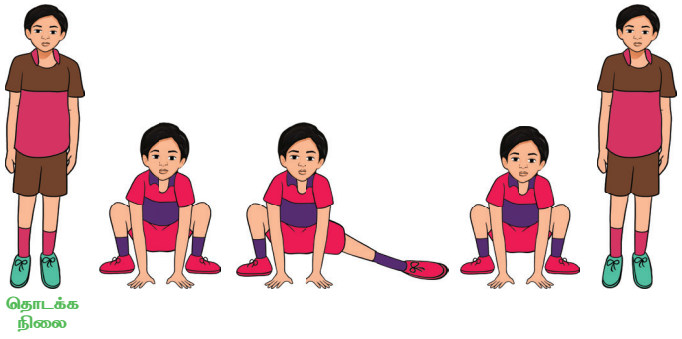
பயிற்சி –4



1. குதித்து, கால்களை விரித்து, தரையிறங்கும்போது கைகளை தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு முன்னோக்கி கொண்டுவரவும்.
2. முன்னோக்கி குனிந்து கைகளைத் தட்டவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. குதித்து தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.
5. 16 எண்ணிக்கைகளுக்கு பயிற்சி செய்யவும்.

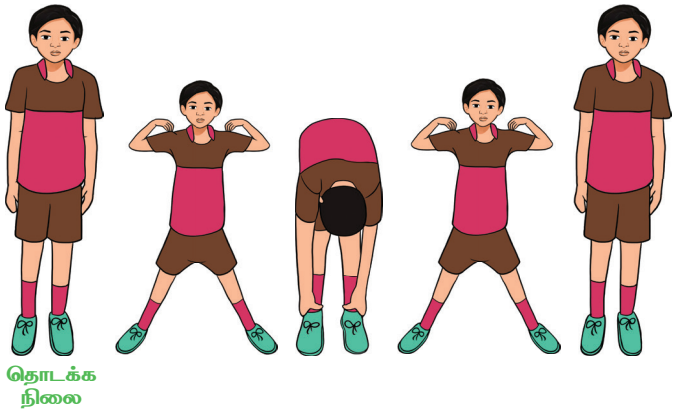
பயிற்சி –5

1. குதித்து கால்களைச் சற்று விரித்து, கைகளை முழங்கால்களுக்கு இடையில் தரையில் ஊன்றி உட்காரவும்.
2. உடல் எடையைக் கைகளில் தாங்கி, இடக்காலை மட்டும் இடப்பக்கமாக நீட்டவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. குதித்துத் தொடக்க நிலைக்கு வரவும் (வலக்காலைக்கொண்டு இப்பயிற்சியைச் செய்யவும்).



பயிற்சி –6

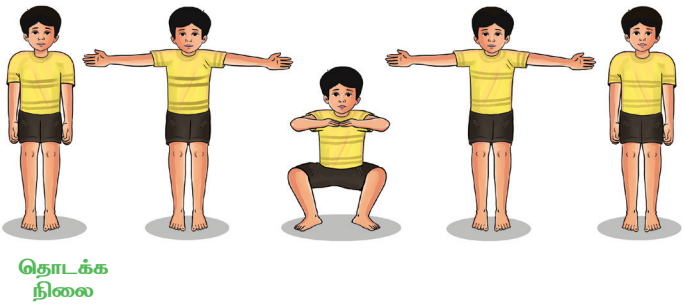
1. குதித்து கால்களை விரித்து நின்றபடி, கைகளைப்பக்கவாட்டில் மடக்கி தோள்பட்டையைத் தொடவும்.
2. உடலை முன்னோக்கிக் குனிந்து கணுக்கால்களைக் கையால் தொடவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. குதித்துத் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி –7

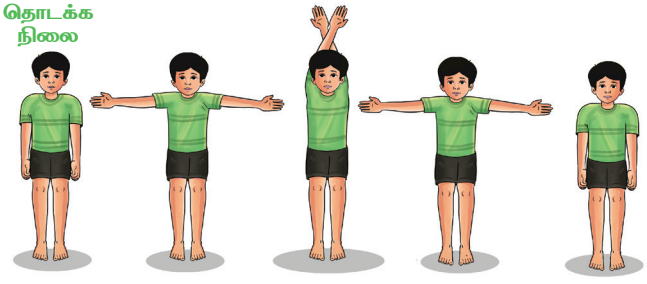
1. கைகளைத் தோள்பட்டை மட்டத்திற்குப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தியபடி, குதிகால்களை உயர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் தரையினைப் பார்த்து இருக்கவும்.

2. அரைக்குந்தலில் உட்கார்ந்து, முழங்கைகளை மார்புக்கு அருகில் மடக்கி நடு விரல்களின் நுனி ஒன்றுடன் ஒன்று தொடும்படி கொண்டு வரவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.



பயிற்சி –8

1. குதித்துக் கால்களை விரித்து நின்றபடி, கைகளைத் தோள் பட்டை மட்டத்திற்குப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
2. முழங்கைகளை மடக்காமல் கைகள் ஒன்றையொன்று குறுக்காக வருமாறு தலைக்கு மேல் கொண்டுவரவும்.
3. நிலை ஒன்றிற்கு வரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

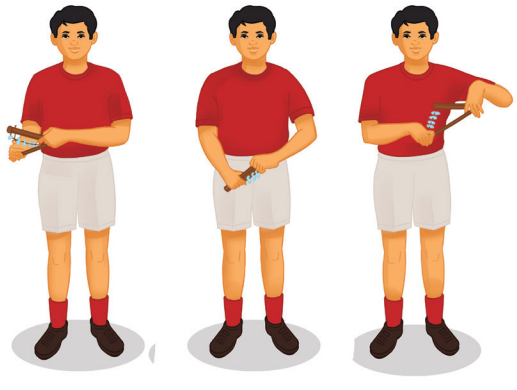


எளிய உபகரணப் பயிற்சிகள்

தொடக்க நிலை: இடக்கையைக்கொண்டு தாளச்சங்கிலியின் நீண்ட பிடியைக் கிடைமட்டத்தில் வருமாறும், சிறிய பிடியை வலக்கையைக் கொண்டும் பிடிக்க வேண்டும். தாளச்சங்கிலியின் நீண்ட பிடியை வலப்பக்க இடுப்பின் அருகில் வைத்து, தரைக்கு இணையாக இருப்பதுபோல் வைக்கவும். மேலும், சிறிய பிடியை பெரிய பிடிக்குக் குறுக்காக வைத்து வலக்கையைக்கொண்டு பிடிக்கவும்.

பயிற்சி –1 இரண்டு எண்ணிக்கைப் பயிற்சி

1. வலக்கையில் உள்ள சிறிய பிடியைக் கீழ்நோக்கி இழுக்கவும்.
2. சிறிய பிடியைக்கொண்டு பெரிய பிடியைத் தட்டி நிறுத்தவும்.
3. 16 எண்ணிக்கைகளுக்கு இப்பயிற்சியைச் செய்யவும்.



பயிற்சி – 2 நான்கு எண்ணிக்கைப் பயிற்சி

1. வலக்கையிலுள்ள சிறிய பிடியைக் கீழ்நோக்கி இழுத்துக்கொண்டே இடப்பக்க இடுப்பின் பகுதிக்குக்கொண்டு செல்லவும்.
2. தாளச்சங்கிலியைச் சற்று இடப்பக்கமாக உயர்த்தி சிறிய பிடியால் பெரிய பிடியைத் தட்டவும்.
3. சிறிய பிடியை இழுத்து தாளச்சங்கிலியை வலது இடுப்பிற்கு அருகில் கொண்டுசென்று, சிறிய பிடியால் பெரிய பிடியைத் தட்டவும்.
4. 16 எண்ணிக்கைகளுக்கு இப்பயிற்சியை செய்யவும்.

கோலாட்டம்

பயிற்சி –1



தொடக்க நிலை: இரட்டைப் படை இலக்கத்தில் மாணவர்கள் வட்டத்தில் நிற்கவும். ஒவ்வொரு மாணவரும் கைக்கு ஒன்றாக இரண்டு கோலாட்டக் குச்சிகள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நிலை: கோலாட்டப் பயிற்சி தொடங்கும் பொழுது மாணவர்கள் வட்டத்தின் வலப்புறம் திரும்ப வேண்டும்.

- எண்ணிக்கை 1, 2க்கு – மாணவர்கள் தங்கள் வலக்காலை முன்னோக்கி நகர்த்தி, குச்சிகளை ஒரு முறை கீழ்நோக்கியும், ஒருமுறை மேல்நோக்கியும், இடது இடுப்புக்கு அருகிலும் தட்டவும்.
- எண்ணிக்கை 3, 4க்கு – மாணவர்கள் தங்கள் இடக்காலை முன்னோக்கி, நகர்த்தி, குச்சிகளை ஒரு முறை கீழ்நோக்கியும், ஒருமுறை மேல்நோக்கியும், வலது இடுப்புக்கு அருகிலும் தட்டவும்.
- எண்ணிக்கை 5, 6க்கு மாணவர்கள் வலக்காலை முன்னோக்கி நகர்த்தி, குச்சிகளை ஒரு முறை முன்னோக்கியும் ஒரு முறை பின்னோக்கியும் தலைக்கு மேலே தட்டவும்.
- எண்ணிக்கை 7, 8க்கு – மாணவர்கள் தங்கள் இடக்காலை வலக்காலுடன் இணைத்து, குச்சிகளை ஒரு முறை, கீழ்நோக்கியும் ஒரு முறை, மேல்நோக்கியும் இடுப்புக்கு அருகிலும் தட்டவும்.

பயிற்சி –2

நிலை: மாணவர்கள் இணைகளாக எதிரெதிரே பார்த்தவண்ணம் வட்டமாக நிற்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 1, 2க்கு – குச்சிகளை ஒருமுறை கீழ்நோக்கியும் ஒருமுறை மேல்நோக்கியும் இடது இடுப்புக்கு அருகில் தட்டவும்.

- எண்ணிக்கை 3, 4க்கு – வலது இடுப்புக்கு அருகில் குச்சிகளை ஒருமுறை கீழ்நோக்கியும் ஒருமுறை மேல்நோக்கியும் தட்டவும்.
- எண்ணிக்கை 5, 6க்கு – இணைகள் தங்கள் இடது கைகளை உயர்த்தி, இடது கையில் உள்ள குச்சிகளைத் தட்டவும்.
- எண்ணிக்கை 7, 8க்கு – இடுப்புக்கு முன்னாலுள்ள குச்சிகளை ஒருமுறை கீழ்நோக்கியும் ஒருமுறை மேல்நோக்கியும் தட்டவும்.

பாரம்பரிய பயிற்சிகள்

தேள் தண்டால் (Scorpion Dand)



தொடக்க நிலை: குந்தி உட்காரவும். பிறகு இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி, கால்களை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு பின்புறமாக எடுத்து வைக்கவும். கைகள் நேராகவும், பின்பகுதியை உயர்த்தியும், உள்ளங்கைப் பகுதியில் உடல் எடை அனைத்தும் தாங்குமாறு வைத்திருக்கவும்.

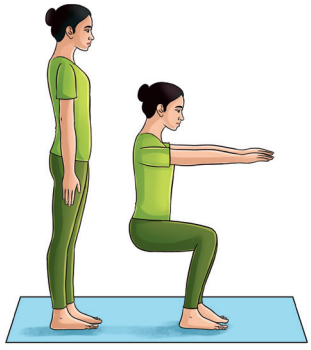
- முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைத் தரைக்கு இணையாகக்கொண்டு வரவும். இடக்காலை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். முகத்தை வலது பக்கம் திருப்பவும்.
- தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

- முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைத் தரைக்கு இணையாகக் கொண்டுவரவும். வலக்காலை உயர்த்தவும். முகத்தை இடது பக்கம் திருப்பவும்.
- தொடக்க நிலைக்கு வரவும். தண்டால் பயிற்சியைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்யவும்.

பஸ்கி (Baithak)

நாற்காலி பஸ்கி (Chair Baithak):

தொடக்க நிலை: நின்ற நிலையிலிருந்து இந்த பஸ்கியைத் தொடங்க வேண்டும்.

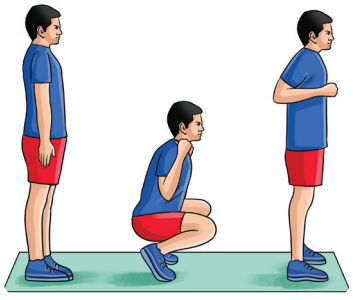


- முழங்கால்களைப் பாதியளவு மடக்கி, (நாற்காலியில் அமரும் பாவனையில்) அரைக் குந்தலில் உட்காரவும்.
- முன்புறம் கைகளை விறைப்பாக நீட்டி, உள்ளங்கைகள் வெளிப்புறம் பார்த்திருப்பதுபோல விரல்களை பிணைத்துக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்.
- நீட்டி கோர்த்துக் கொண்டிருக்கும் கைகளை, நெஞ்சுக்கு நேராகத் திருப்பவும்.
- தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

நின்று செய்யும் பஸ்கி (Standing Baithak):

தொடக்க நிலை: கால்களைச் சற்று அகலமாக விரித்து வைத்து, கைவிரல்களை மூடிய நிலையில் நேராக நிற்கவும்.

செய்முறை:



1. நின்ற நிலையிலிருந்து குதித்து சற்று நகர்ந்து நேராக நிற்கவும்.
2. குந்திய நிலையில் உட்கார்ந்து, முழங்கைகளை மடித்து தோள்பட்டையில் கட்டைவிரலை வைக்கவும்.
3. உடலை நேராக நிமிர்த்தி கைகால்கள் விறைப்பாகவும் நேராகவும் வைத்து உடலின் எடை முழுவதும், முன்பாதங்களில் இருப்பதுபோல உட்காரவும்.
4. குதித்தெழுந்து மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

வகுப்பு 8
அலகு 3

விளையாட்டுக் கல்வி

வளைகோல் பந்து

நோக்கம்

- வளைகோல் பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தினை அனுப்புதல் (pass) மற்றும் திரும்பப் பெறுதல் (receive) ஆகிய திறன்களை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

வளைகோல் பந்தாட்ட விளையாட்டில், பந்தினைத் திறமையாக அனுப்பவும் மற்றும் விளையாடும் பொழுது பந்தினைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும் பந்தை அனுப்பும்திறன் (Passing skill) மற்றும் பந்தினை பெறும்திறன் (Receiving skill) மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இந்தத் திறன்களை மேம்படுத்த குழுவாக இணைந்து செயல்படுதல், துல்லியமாக அனுப்புதல் மற்றும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல் ஆகியவை மிக முக்கியமாகும்.

அனுப்புதல் மற்றும் பெறுதல் திறன்களை கற்பித்தல் (பந்தை அனுப்புதல் வலக்கை வீரர்):

வளைகோலைப் பிடிக்கும் முறை: வலக்கை வீரர் வளைகோலைப் பிடிக்கும்பொழுது மேல் பகுதியில் இடக்கையையும், நடுப்பகுதியில் வலக்கையையும் வைத்துப் பிடிக்க வேண்டும்.



- மாணவர் பந்தை அனுப்பத் தயாராகும்போது, உடலின் வலது பக்கத்தில் பந்தையும், வளைகோலை பந்தின் அருகில் அல்லது தொட்டுக் கொண்டிருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்
- பந்தை அனுப்பும் மாணவர், குனிந்த நிலையில், இலக்குக்கு நேராக இடக்காலை முன்னால் வைக்கவும்.
- வளைகோலின் தலைப்பகுதியைக்கொண்டு பந்தை முன்னோக்கித் தள்ளவும்.

பந்தைத் தள்ளி அனுப்புதல் (Push pass) : பந்தை அனுப்பும் பொழுது வேகமாக அனுப்பவதற்கு பந்துக்கு நேராகப் பின்னங்கால் இருக்குமாறு வைத்துப் பந்தைத் தள்ள வேண்டும்.

பந்தைப் பெறுதல் (Receiving the ball)



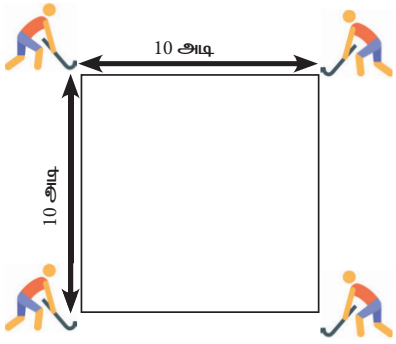
வளைகோலைப் பிடிக்கும் முறை: இடக்கையானது வளைகோலின் கைப்பிடியின் மேல் பகுதியிலும் வலக்கையானது பந்தை அனுப்புவதற்கு பிடித்ததை விட இன்னும் சற்றுக் கீழாகவும் பிடிக்க வேண்டும்.

- பந்து வருவதை நோக்கிக் கால் நகர வேண்டும்.
- பந்தை நிறுத்திப் பெறுவதற்கு, வளைகோலைத் தரையின் மேல் வைக்க வேண்டும்.
- பந்தினை உள்வாங்க வளைகோலின் கீழ் கையை வளைகோலோடு பின்னோக்கி நகர்த்தவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

செயல்பாடு–1

பந்தை அனுப்புதல்:



- படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, பத்தடி பக்கமுள்ள சதுர வடிவம் கொண்ட கட்டத்தில் நான்கு மூலைகளிலும் மாணவர்கள் நிற்க வேண்டும்.
- மாணவர்கள் கடிகார முள் திசையில் ஐந்து முதல் பத்து முறைகள் பந்தை அனுப்பிப் பயிற்சி செய்யவும்.
- அடுத்து திசையை மாற்றி எதிர் திசையில் பயிற்சி செய்யவும்.

மாறுபட்ட பயிற்சி: பந்தின் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தி பயிற்சி செய்யவும்.

செயல்பாடு–2

பந்தைப் பெறுதல்:

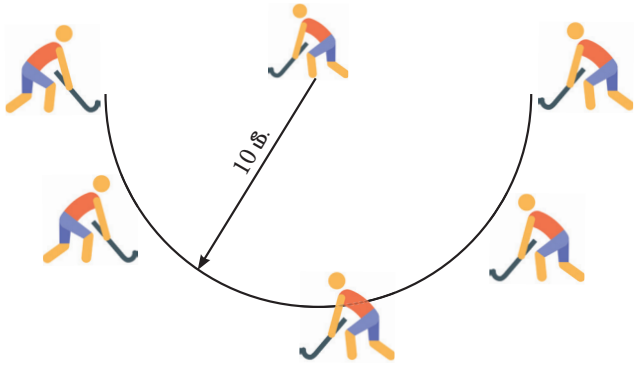
நான்கு மாணவர்கள் அரை வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும். அவர்களுக்கு முன்னால் ஐந்தாவது மாணவர் 4 மீட்டர் தள்ளி நிற்க வேண்டும்.



- A மாணவர் அரைவட்டத்திலுள்ள B மாணவருக்குப் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். B மாணவர் பந்தைப் பெற்று மீண்டும் A மாணவருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- இதேபோல A மாணவர் C, D, E மாணவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- B, C, D மற்றும் E மாணவர்கள் A மாணவர் செய்ததுபோலத் தொடர வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

அனுப்புதல் மற்றும் பெறுதல்



மாணவர்களை ஆறுபேர் கொண்ட அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஐந்து மாணவர்களை அரை வட்டத்தில் குறிப்பிட்ட இடைவெளியுடன் நிறுத்தவும். ஆறாவது மாணவர் அவர்களுக்கு முன்னால் 10 மீட்டர் தள்ளி படத்தில் உள்ளபடி நிற்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன். நடுவில் இருக்கும் மாணவர் தனக்கு முன்னால் உள்ள மாணவர்களுக்குப் பந்தினை அனுப்பி மீண்டும் பெற வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு மாணவரும் பந்தினை அனுப்பிப் பெற வேண்டும். நடுவில் உள்ள மாணவர் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பந்தினை அனுப்பி முடித்தவுடன் இடம் மாறிக் கொள்ள வேண்டும். அரை வட்டத்தில் உள்ள மாணவர் நடுவில் வந்து பந்தினை அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும். எந்த அணியின் 6வது வீரர் மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு வருகிறாரோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

நோக்கம்

- வளைகோல் பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தினை அடித்தல் (Hitting) திறனை மேம்படுத்துதல்.

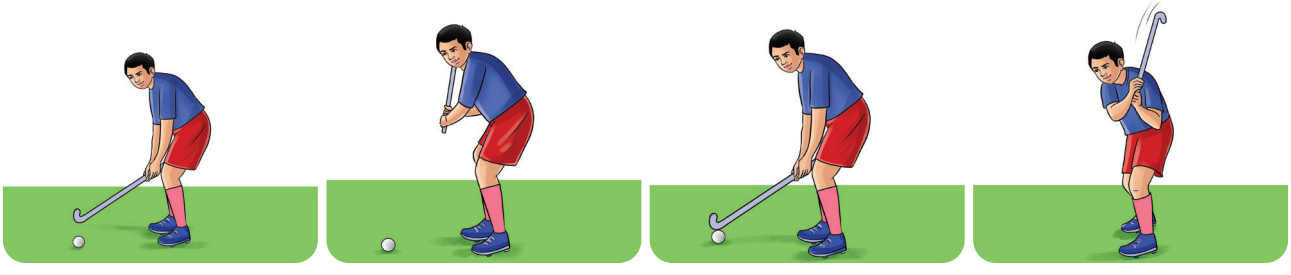
திறனைக் கற்பித்தல்

வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் பந்தினை விரைவாக அனுப்புவதற்கும் இலக்கினுள் செலுத்துவதற்கும் அடித்தல் மிகவும் முக்கியமான திறனாகும். வளைகோல் பந்தை மிக நீண்ட தூரத்திற்கு விரைவாக அனுப்ப அடித்தல் பயன்படுகிறது. அடிப்பதின் முக்கிய நோக்கம் பந்தை அதன் இலக்கை அடையச் செய்வதாகும். பயணிக்கும் பந்தின் வேகம் வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் மிக முக்கியமான காரணியாகும்.

அடித்தல் (Hitting)

வளைகோலைப் பிடிக்கும் முறை (Grip):

- வளைகோல் கைப்பிடியின் மேல்பகுதியில் கைகள் இரண்டும் ஆங்கில எழுத்து V வடிவத்தில் இருப்பதுபோல் பிடிக்க வேண்டும்.



நிற்கும் நிலை

- பந்தை உடலில் இருந்து வளைகோலின் நீளத்தில் வலதுபுறமாக வைக்க வேண்டும்.
- பந்தை அடிக்க வளைகோலைப் பின்புறமாகக்கொண்டு வரும்பொழுது இடக்காலைப் பந்துக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும்.
- பந்தின் அடிப்பகுதியில் அடிக்கவும்.

தொடர் செயல்பாடு (follow through):
பந்தை அடித்த பிறகு வளைகோலை உடலின் குறுக்கே வருவதுபோல் கொண்டுவர வேண்டும்.

கற்பித்தல் குறிப்புகள்

- வளைகோலைப் பிடிக்கும் பொழுது கைகளை ஒன்றாக வைக்க வேண்டும்.
- மென்மையாகக் கட்டுக்கோப்பான முறையில் மட்டையைச் சுற்ற வேண்டும்.
- பந்தின் அடிப்பகுதியின் பாதிப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.
- அதே நேரம் உருண்டு வருகிற பந்தை அடிக்கின்ற பொழுது பந்தை அனுப்பும் திசையில் அடிப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

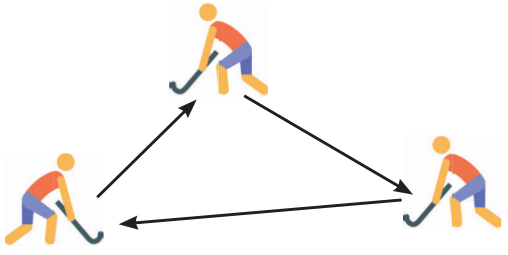
திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

செயல்பாடு 1:

ஒருவருக்கு ஒருவர் (One against One): இரண்டு மாணவர்கள் 15 லிருந்து 20 மீட்டர் இடைவெளியில் ஒருவரை மற்றொருவர் பார்ப்பதுபோல் நிற்க வேண்டும். பந்தை ஒருவர் மற்றவருக்கு அடித்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

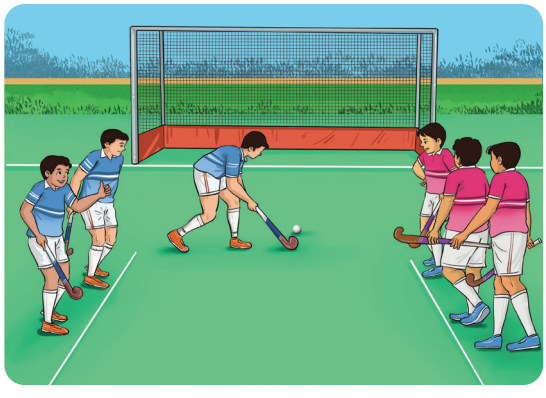
செயல்பாடு 2:

20 மீட்டர் பக்கங்களைக் கொண்ட முக்கோணத்தின் மூலைகளில் மாணவர்கள் நின்று கடிகாரத் திசையில் 20 முறையும் அதற்கு எதிர் திசையில் 20 முறையும் பந்தை அடித்துப் பயிற்சி செய்யவும்.



மாற்றுச் செயல்பாடு : பந்தின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தோ அல்லது தூரத்தைக் கூட்டியோ பயிற்சி அளிக்கலாம்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு



எல்லைக்கோட்டிற்குப் பின்புறம் மாணவர்கள் உட்காரும் இருக்கையை வளைகோல் பந்தாட்டத்தின் பின்பக்க மற்றும் பக்கப் பலகைபோல வைத்து இலக்கை உருவாக்கவும். மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவர் அடிப்பதற்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் 14.63 மீட்டர் இலக்கிலிருந்து வழங்கப்படும். வெற்றிப் புள்ளிகள் பின்வருமாறு வழங்கப்பட வேண்டும். அடிக்கும் பந்தானது, பின் பலகை மற்றும் பக்கப் பலகை உயரத்தில் சென்றால் 5 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். அடிக்கும் பந்தானது பக்கப்பலகை மற்றும் பின்பலகைக்கு மேலே சென்றால் 3 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். பந்து இலக்குக்கு வெளியே சென்றால் புள்ளிகள் ஏதும் வழங்கப்படாது. ஒவ்வொரு அணி வீரர்களும் பெற்ற புள்ளிகள் கணக்கிடப்படும். எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

(குறிப்பு: வளைகோல் மைதானம் இல்லாத இடத்தில் மரப்பலகையிலான இருக்கைகளை இலக்குகளாகப் பயன்படுத்தலாம்).

பூப்பந்து

நோக்கம்

- பூப்பந்தாட்ட மட்டையைப் பிடித்தல் (Holding the racquet), பந்தை அடித்தெறிதல் (Serving). மற்றும் தாக்கி அடித்தல் (Smash) போன்ற பூப்பந்தாட்டத்தின் அடிப்படை திறன்களை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

பூப்பந்தாட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்களை மேம்படுத்த பூப்பந்தாட்ட மட்டையைப் பிடித்தல் (Holding the racquet), பந்தை அடித்தெறிதல் (Service) மற்றும் தாக்கி அடித்தல் (Smash) ஆகிய திறன்களில் நிபுணத்துவம் பெறுவது மிகவும் முக்கியமாகும். முறையாகப் பூப்பந்து மட்டையைப் பிடித்தல், துல்லியமாகப் பூப்பந்தை அடித்தெறிதல் மற்றும் நுட்பமாகத் தாக்கி அடிக்கும் திறன் ஆகியவை பூப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் வெற்றி அடையமிகவும் முக்கியமான திறன்களாகும். இத்துடன் விளையாட்டு வீரரின் கால்களின் செயல்பாடு மற்றும் நிற்கும் நிலையில், தாக்கி அடிக்கும் பொழுது பூப்பந்தாட்ட மட்டையின் கோணம் போன்றவை பூப்பந்தைத் திறம்பட விளையாட அடித்தளமாக உள்ளன.

மட்டையைப் பிடித்தல் (Holding the racquet)



பூப்பந்தாட்ட மட்டையைப் பிடிக்கும்போது நாடா சுற்றியுள்ள கைப்பிடிப் பகுதியில் கட்டை விரலை மேலே வைத்து மற்ற நான்கு விரல்களை அடுத்த பக்கம் வைத்து சற்று இறுக்கமாகப் பிடிக்க வேண்டும்.

அடித்தெறிதல் (Service)

இடக்காலை வலக்காலுக்குச் சற்று முன்னால் வைத்து நிற்க வேண்டும். உடல் பளுவை வலக்காலில் தாங்குமாறு இருக்க வேண்டும். உடலுக்குப் பின்புறம் வலது முழங்கையை மடக்கி, மட்டையைத் தாழ்த்தி இடுப்புக்குக் கீழேயும் பூப்பந்தை இடக்கையிலும் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இடக்கையிலுள்ள பூப்பந்தைக் கீழ்நோக்கி விட வேண்டும். அதே சமயம் வலக்கையால் மட்டையைக் கீழிருந்து மேல் புறமாகக் கொண்டுவந்து பந்தை அடிக்க வேண்டும். உடல் எடையை முன்னால் வைத்திருக்கும் காலுக்கு மாற்ற வேண்டும். அப்பொழுது வலக்கைக்குத் தேவைக்கேற்ப வேகம் கொடுக்க வேண்டும்.



தாக்கி அடித்தல் (Smash)

பந்தை அடிக்க நிற்கும் நிலை: இடக்காலை முன்னால் வைத்து உடலைச் சற்று பின்வளைத்து இருக்க வேண்டும். உடலின் எடை பின்காலில் தாங்குமாறு இருக்க வேண்டும். தலைக்கு மேலே மட்டையை உயர்த்தி நேராகப் பிடித்திருக்க வேண்டும். வலது தோள்பட்டை சிறிது பின்னோக்கித் திரும்பி இருக்க வேண்டும்.

பந்தை அடித்தல் (Hitting the ball)

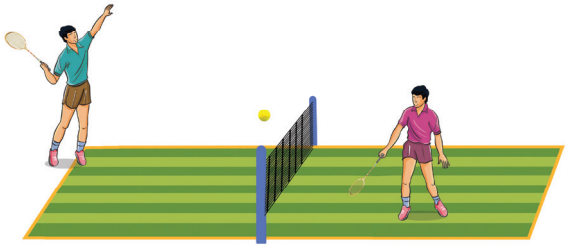


பந்து மேலெழுந்து வரும்போது முன்னால் நின்று ஆடுபவர்கள் மட்டையை அதிகம் வீசாமல் சாதாரண அடியில் மிகவும் பலத்துடன் அடிக்கலாம். உயரமாக வரும் பந்தைப் பின்னிலை ஆட்டக்காரர்கள் மட்டையை நேராக வீசாமல் சிறிது சரித்து பந்துக்குச் சுழற்சி கொடுத்து அடிக்க வேண்டும். பந்தை அடிக்கும்பொழுது இடப்பக்கமாகத் திருகி கைக்கு வேகம் கொடுக்க வேண்டும். உடலின் எடையை

இடக்காலுக்கு மாற்ற வேண்டும். மட்டை மேலிருந்து கீழாக வரவேண்டும். அதன்பிறகு அடுத்த பந்தை எடுப்பதற்குத் தயாராக வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

1. சரியாகப் பந்தை அடித்தல் (Clear Drill)



மாணவர் விளையாட்டு மைதானத்தில் அடித்தெறியும் கடைக்கோட்டில் நிற்கவும். எதிர் ஆடுகளத்தின் கடைக் கோட்டின் அருகில் பந்து விழுமாறு அடித்துப் பழக வேண்டும்.

2. தாழ்வாகப் போடுதலை மீட்டெடுத்தல் (Drop and lift Drill)

ஒரு மாணவர் மைதானத்தின் முன் பகுதியில் இருந்து தாழ்வாக பந்தை (**Drop shot**) அனுப்ப வேண்டும். தாழ்வாக வரும் பந்தை எதிர் ஆடுகளத்தின் பின் ஆடுகளத்தில் இருந்து மற்றொரு மாணவர் பந்தைத் தூக்கி அனுப்ப வேண்டும்.

3. போலச் செய்தல் பயிற்சி (Shadow Badmiton Drill)

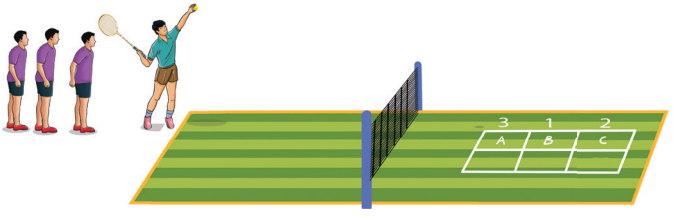
இந்த பயிற்சியின்போது, மாணவர் தனது கையில் மட்டையை வைத்துக்கொண்டு ஆடுகளத்தில் பந்து விழும் இடங்களில் முன்கை, பின்கை எடுத்தல், அடித்தெறிதல் போன்ற செயல்களை பந்து இல்லாமல் நகர்ந்து எடுத்துப் பழக வேண்டும். இப்பயிற்சி செய்கின்ற பொழுது கால் செயல்பாடுகள் மற்றும் விரைவாக நகருதல் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

4. சுவரில் அடித்துப் பழகுதல் (Wall Rally Drill)

சுவரின் மேல் பந்தையடித்துப் பயிற்சி செய்யவும், முடிந்த அளவு அதிக நேரம் பந்தை அடித்தெறிய முயற்சி செய்யவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

இலக்கு நோக்கி அடித்தல்



மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். அவர்களை பூப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அடித்தெறியும் கோட்டில் நிற்க வைக்கவும். ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியைப் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளதுபோல A, B, C என மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும்.

வெற்றிப் புள்ளிகள் பின்வருமாறு கொடுக்கப்படுகிறது.

A பகுதியில் பந்து விழுந்தால் 3 புள்ளிகளும்

B பகுதியில் பந்து விழுந்தால் 2 புள்ளிகளும்

C பகுதியில் பந்து விழுந்தால் 1 புள்ளியும் வழங்கப்படும்.

ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் அடித்தெறியும் பகுதியிலிருந்து பந்தை அடிக்க மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் முதல்

மாணவர் அடித்தெறியும் பகுதிக்கு வந்து, எதிர் ஆடுகளத்தில் வரையப்பட்டுள்ள இலக்கை நோக்கிப் பந்தை அடிக்கின்றார். அதிகப் புள்ளிகளுள்ள பகுதியில் பந்தினை அடிக்க மாணவர்களை ஆசிரியர் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை அடித்தெறிந்தப் பிறகும், அந்த மாணவர் எடுத்த புள்ளியினை ஆசிரியர் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். தனது வாய்ப்பு முடிந்தவுடன் அந்த மாணவர் தனது அணியின் பின்னால் சென்று நின்று கொள்ள வேண்டும். அந்த அணியின் அடுத்த மாணவர் அடித்தெறிதலை தொடங்க வேண்டும். இவ்வாறு இந்தப் போட்டியானது நடைபெறும். முதல் அணி நிறைவு செய்த பிறகு, அடுத்த அணி தனது அடித்தெறிதலைத் தொடங்கும். போட்டியின் முடிவில் எந்த அணி அதிகப் புள்ளி பெற்றதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

கைப்பந்து

நோக்கம்

- கைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தைத் தட்டுதல் (Dribbling) மற்றும் துல்லியமாகத் தலைக்கு மேலே பந்தை எறியும் திறனை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

கைப்பந்து ஒரு சர்வதேச விளையாட்டாகும். இது ஒரு சிறிய பகுதியில் குறைந்த உபகரணங்களுடன் விளையாடப்படும் விளையாட்டு. இந்த விளையாட்டு மூலம் மாணவர்கள் தங்கள் உடல் திறனை வளர்த்துக் கொள்வர். கைப்பந்து விளையாட்டில் வெற்றிப் புள்ளிகளைப் பெறத் துல்லியமாகவும், கட்டுக்கோப்புடனும் பந்தினைத் தட்டிச் செல்லும் திறனில் பயிற்சி பெற வேண்டும். கை விரல்களைப் பயன்படுத்திப் பந்துடன் செல்லுதல் பந்தினைத் தட்டிச் செல்லுதல் எனப்படுகிறது. தலைக்கு மேலே பந்தை எறிவதற்கு கைகளில் ஆற்றல் தேவை.

பந்தைத் தரையில் தோராயமாகத் தட்டுதல் (Dribbling)

முழங்கையை 90° அளவில் மடக்கி உள்ளங்கையால் பந்தின் மேல் பகுதியில் தட்டவும். மேலும், தலையை நிமிர்த்தி முழங்கையை நீட்டி துள்ளி எழும் பந்தின் மேல் பகுதியைத் தட்டவும்.



கையால் பந்தைத் தோள்பட்டைக்கு மேலிருந்து எறிதல் (Over Arm Throw)

பந்தைப் பிடித்தல்: வலுவான கையில் பந்தைப் பிடித்திருக்க வேண்டும் ஐந்து விரல்களையும் நன்கு விரித்து விரல்களால் பந்தைப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

எறிவதற்கு நிற்கும் நிலை: இடக்காலை சிறிது முன்னால் வைத்து வலதுகாலில் உடலின் எடை தாங்கி இருக்குமாறு நிற்க வேண்டும். உடலை வலப்புறமாக திருப்பி பந்தை எறியும் கையின் முழங்கையை மடக்கிய நிலையில் பின்னால் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.



பந்து எறிதலை செயல்படுத்துதல்: உடலை முன்னோக்கித் திருப்பி வலக்கைக்கு வேகம் கொடுக்க வேண்டும். உடலின் எடையை இடதுகாலுக்கு மாற்றி எறிய வேண்டும். எறியும்போது மணிக்கட்டு வேகமாகச் செயல்பட வேண்டும். பந்தை எறிந்தபின் கையை முன்னோக்கித் தொடர்ந்து கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

பந்தை எதிர் வீரரிடமிருந்து தவிர்த்து தட்டுதல்



உபகரணங்கள்: கைப்பந்துகள், கூம்புகள்

கூம்புகளைப் பயன்படுத்தி வளைந்து நெளிந்து செல்லும் பாதையில், மாணவர்கள் ஓடி பயிற்சி செய்கின்ற அளவு, போதுமான இடைவெளி விட்டு அமைக்கவும், வளைந்து நெளிந்து ஓடும் பாதையின் முடிவில் இலக்கைக் (target) கூம்புகளைக்கொண்டு உருவாக்கவும்.

வளைந்து நெளிந்து ஓடும் பாதையின் தொடக்கத்தில் இருந்து மாணவர்கள் பந்தை தட்டிக்கொண்டே விரைவாகவும் அதே நேரத்தில் திசையை உடனே மாற்றியும் எதிரணி வீரரை ஏமாற்றுவதுபோல உருவகப்படுத்திக்கொண்டு பந்தினை தட்டிச் சென்று இறுதியில் இலக்கில் பந்தினை எறிய வேண்டும்.

வழிமுறை

பந்தைத் தட்டிச் செல்லும் பொழுது பந்தின் ஒவ்வொரு துள்ளலையும் கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்க வேண்டும். பந்தானது வளைந்து நெளிந்து செல்லும் பாதையை விட்டு வெளியே சென்று விட்டால் பந்தை எடுத்து வந்து, மீண்டும் தொடக்க இடத்திலிருந்து தட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

மாற்றாட்டங்கள்:

நேர சவால்: இதே பயிற்சியைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பாதையைக் கடக்க மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தி, நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் வேகத்தை அதிகப்படுத்தலாம்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

இலக்கை நோக்கி எறிதல்:

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து A மற்றும் B என்று பெயரிடவும். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி தொடக்கக் கோட்டில் மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்கவும். தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து பத்து மீட்டர் தூரத்தில் எறியும் கோடும், எறியும் கோட்டிலிருந்து ஆறு மீட்டர் தூரத்தில் இரண்டு கூம்புகளைப் பயன்படுத்தி இலக்குக் கம்பத்தையும் ஏற்படுத்தவும். ஒவ்வொரு அணியும் ஒரு இலக்குக் காப்பாளரைத் தேர்ந்தெடுத்து இலக்குக் கம்பத்திற்கு பின்னால் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஒலி எழுப்பியவுடன், மாணவர் எறியும் கோடு வரை பந்தை தட்டிக்கொண்டு வந்து பிறகு இலக்கில் எறிய வேண்டும். இலக்கினுள் சரியாக எறிந்தால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இலக்குக் கம்பத்திற்கு வெளியே பந்து சென்றால் புள்ளிகள் வழங்கப்படாது. எறியப்பட்ட பந்தை இலக்குக்காப்பாளர் பிடித்துத் தன்னுடைய அணி வீரருக்கு வழங்க வேண்டும். இலக்குக் காப்பாளர் பந்தினை பிடிக்கத் தவறினால் அந்தப் பந்தினை எடுத்து வந்து, தனது அணி வீரருக்கு வழங்க வேண்டியது இலக்குக் காப்பாளரின் பொறுப்பாகும். 5 நிமிடத்தில் எந்த அணி அதிகப்புள்ளிகளை எடுத்துள்ளதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



சதுரங்கம்

நோக்கம்

- சதுரங்க விளையாட்டில் இரண்டு யானைகளைக்கொண்டு வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை, ஒரு யானையைக்கொண்டு வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை மற்றும் ஒரு இராணி மற்றும் இராஜாவைக்கொண்டு வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை ஆகியவற்றுக்கான நுட்பங்களை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

சதுரங்க விளையாட்டில் இறுதி ஆட்டம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். எனவே, இறுதி ஆட்டத்தை மிக வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்ய மாணவர்கள் இறுதி ஆட்டத்தின் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சதுரங்க விளையாட்டில் இறுதி ஆட்டம் என்பது ஒருசில காய்கள் மட்டுமே சதுரங்கப் பலகையில் இருப்பதைக் குறிப்பதாகும்.

வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate)

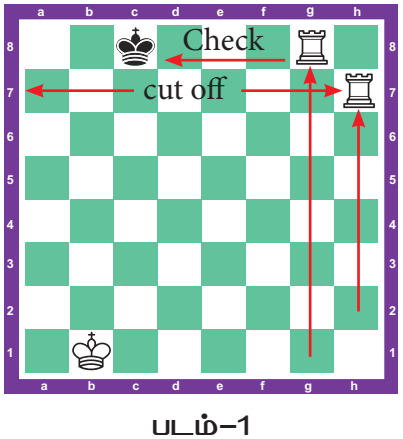
இராஜா தாக்குதலுக்கு உள்ளாவது "இறுதித் தாக்குதல்" (Check) எனப்படுகிறது. அதே நேரம் இராஜா தப்பிக்க வழி இல்லை என்றால் அதுவே "வெற்றிக்கான இறுதித் தாக்குதல்" (Checkmate) என அழைக்கப்படுகிறது. வெற்றிக்கான இறுதித் தாக்குதலைச் செய்பவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

இறுதி ஆட்டத்தைச் சிறப்பாக நிறைவு செய்ய நாம் பல்வேறு நுட்பங்களைக் கற்க வேண்டும். இங்கு இராணி மற்றும் யானையைக்கொண்டு இறுதி முற்றுகை ஆடக்கூடிய ஒரு சில நுணுக்கங்கள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. **இரண்டு யானைகளுடன் வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate with two rooks) (படம்–1).**
2. **ஒரு யானை மற்றும் இராஜா வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate with one rook) (படம்–2).**
3. **இராஜா மற்றும் இராணி காய்களை வைத்து வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate with one queen and king) (படம்–3)**

1. இரண்டு யானைகளுடன் வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate with two rooks)

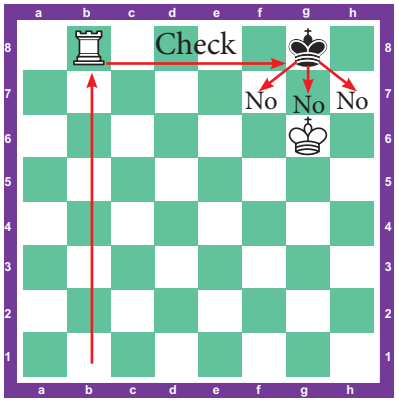
சதுரங்க வீரர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய மிகவும் அடிப்படையான இறுதி ஆட்ட முற்றுகை முறை இதுவாகும். இங்கு 2 யானைகளைக்கொண்டு விளையாடுவது கொடுக்கப்பட்டுள்ளது (படம்–1). சதுரங்க வீரர் இரண்டு யானைகளைப் பயன்படுத்தி எதிர் அணி இராஜாவைச் சதுரங்கப் பலகையின் ஏதாவது ஒரு மூலைக்குப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கொண்டுசென்று, எதிரணியின் இராஜா தப்பிக்க இயலாத வண்ணம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் இறுதி நகர்த்தலில் வெற்றி அடைய வேண்டும் (படம்–1).



படம்–1

2. ஒரு யானையுடன் வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate with one rook)

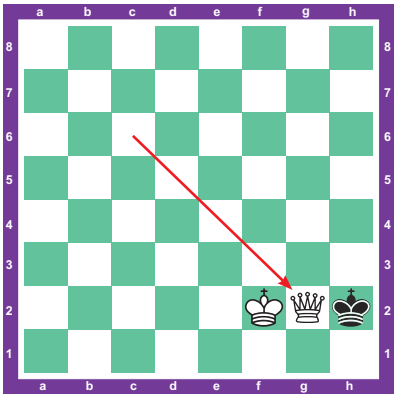
இது அடிப்படையாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய மற்றுமொரு இறுதி முற்றுகையாட்ட முறையாகும். இந்த இறுதியாட்ட முற்றுகை முறையின் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால், எதிரணியின் இராஜாவைச் சதுரங்க பலகையின் விளிம்புக்குத் தள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில் எதிரணியின் இராஜா தப்பிப்பதைத் தவிர்க்க சதுரங்கக் கட்டங்களை உங்கள் இராஜாவைக்கொண்டு தடுக்க வேண்டும். பின்னர் யானையைப் பயன்படுத்தி இறுதி நகர்த்தலை செய்து வெற்றி பெற வேண்டும் (படம்–2).



படம்–2

3. இராஜா மற்றும் இராணி காய்களை வைத்து வெற்றிக்கான இறுதியாட்ட முற்றுகை (Checkmate with one king and queen)

சதுரங்க விளையாட்டில் இறுதி ஆட்டம் விளையாடும் பொழுது சிப்பாய்க்காய் இராணியாகத் தரம் உயர்த்தப்படுவது அடிக்கடி நடப்பதுண்டு. இந்தக் காரணத்திற்காக சதுரங்க வீரர்கள் இராஜா மற்றும் இராணிக் காய்களை வைத்து எப்படி விளையாட்டை நிறைவு செய்வது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் இராஜாவின் உதவியுடன் உங்கள் எதிரியின் இராஜாவைச் சதுரங்கப் பலகையின் மூலைக்குக் கட்டாயப்படுத்தி நகர்த்திச் செல்வதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்க வேண்டும். இராஜா மற்றும் ஒரு இராணியுடன் எதிரணி இராஜாவை வெற்றி பெறுவதற்கான இறுதி ஆட்ட முற்றுகையை முற்றுகை முறை என்று அழைக்கின்றனர். இந்த முற்றுகை முறை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்த முறைக்கு **"குத்துச்சண்டை"** முறை என்று பெயர். (படம்–3).

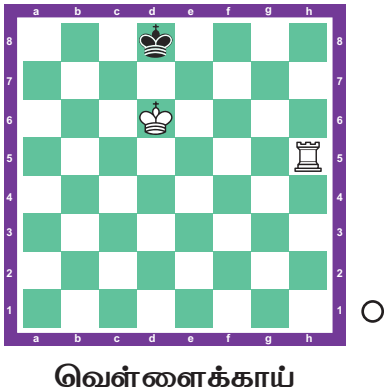


படம்–3

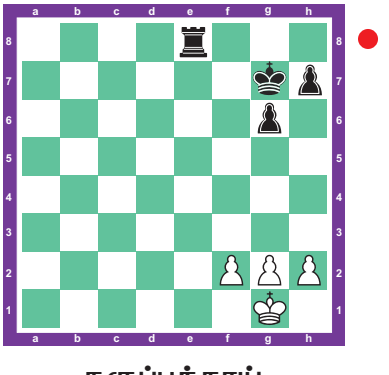
திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

சதுரங்கத்தில் இரண்டு யானைகள், ஒரு யானை மற்றும் இராஜா, ஒரு இராணி மற்றும் இராஜாவுடன் ஆட்டம் நிறைவு செய்யும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வது இறுதி ஆட்ட வெற்றிக்கு மிகவும் அவசியமாகும். மேலே கொடுக்கப்பட்ட உத்திகளைப் பயிற்சி செய்வோம்.

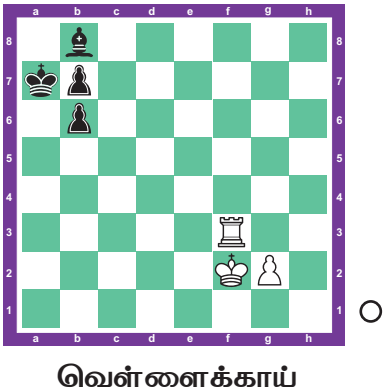
பயிற்சி 1: ஒரு யானையக்கொண்டு வெற்றிக்கான இறுதி ஆட்ட முற்றுகை



வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

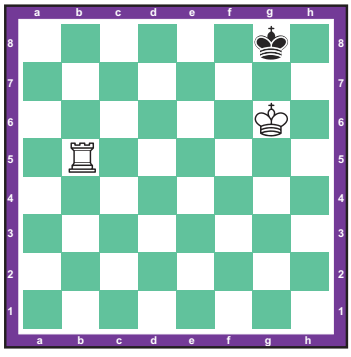


கருப்புக்காய் நகர்த்தல்

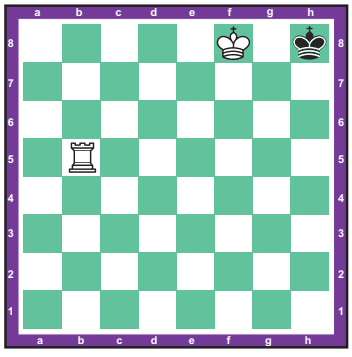


வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

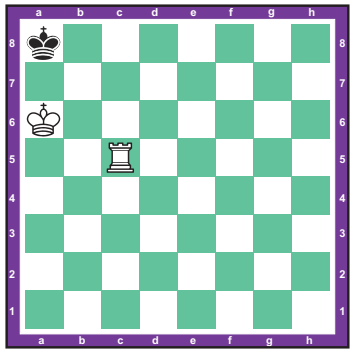
பயிற்சி 2: ஒரு யானை மற்றும் இராஜாவைக்கொண்டு இறுதி ஆட்ட முற்றுகை



வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

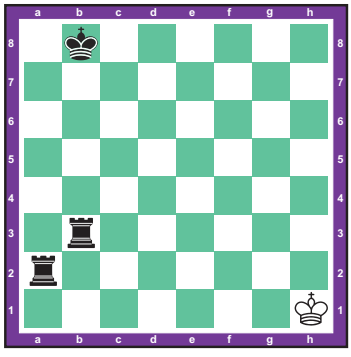


வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

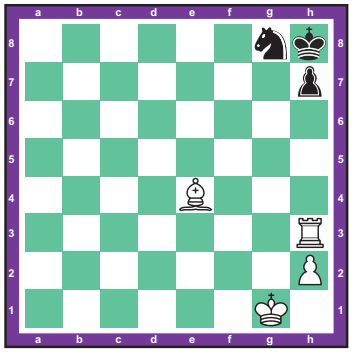


வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

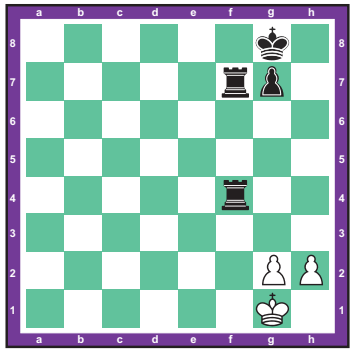
பயிற்சி 3: ஒரு இராஜா மற்றும் இராணியைக்கொண்டு வெற்றிக்கான இறுதி ஆட்ட முற்றுகை



கருப்புக்காய் நகர்த்தல்

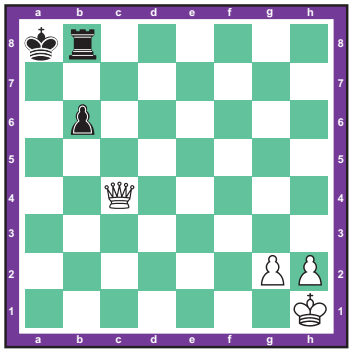


வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

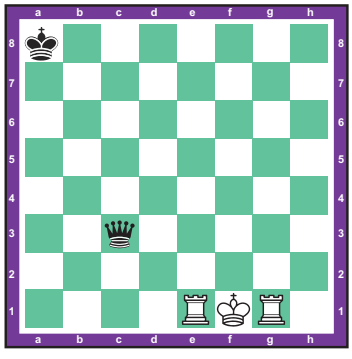


கருப்புக்காய் நகர்த்தல்

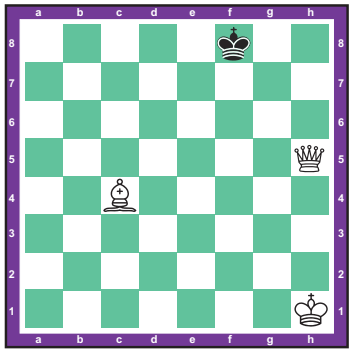
பயிற்சி 4: இராணியைக்கொண்டு இறுதி ஆட்டம். மந்திரி மற்றும் யானையை வைத்து இறுதி ஆட்டம் செய்தல்.



வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்



கருப்புக்காய் நகர்த்தல்



வெள்ளைக்காய் நகர்த்தல்

குவிநிலைத் தொடக்கம்

நோக்கம்

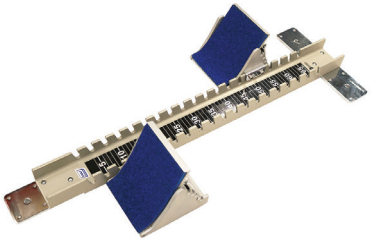
- விரைவு ஓட்டத்திற்கான குவிநிலை நுட்பத்தை மாணவர்களிடம் புரிய வைத்துக் கற்றுத் தருதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

குவிநிலைத் தொடக்கம் நான்கு நிலைகளை உள்ளடக்கியது அவை முறையே தொடக்க நிலையில் இருத்தல் (ON YOUR MARKS), ஓடத் தயாராக அமைத்தல் (SET), உந்துதல் (DRIVE), விரைவுப்படுத்துதல் (ACCELERATION) என்பனவாகும்.

- "தொடக்க நிலையில் இருத்தலில்" (ON YOUR MARK) ஓடுபவர் தொடக்கக் கட்டையைச் சரி செய்து ஓடத் தயாரான நிலையில் தொடக்க நிலையில் இருத்தல்.
- "ஓடத் தயாராக இருத்தலில்" (Set):உகந்த தொடக்க நிலையை அமைத்துத் தயாராகுதல்.
- "உந்துதல் (Drive) நிலையில்" தொடக்கக் கட்டையில் இருந்து உந்தி எழுந்து முதல் தப்படி எடுத்து வைத்தல்.
- "விரைவுப்படுத்துதலில்" (Acceleration) ஓடுபவர் வேகத்தை அதிகரிக்கும்போது ஓட்ட இயக்கங்களை வெளிப்படுத்துதல்.

தொடக்கக் கட்டையை ஓடுதளத்தில் பதித்துச் சரி செய்தல் (Block placement and Adjustment):

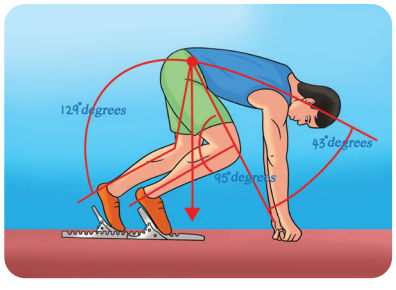


- தொடக்கக் கட்டையில் முன் கால் வைக்கும் பாதப் பகுதி தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து ஒன்றரை (1½) அடி தொலைவு பின்னால் இருக்குமாறு அமைக்க வேண்டும். பின்கால் வைக்கும் பகுதி முன் கால் பதிக்கும் பாதப் பகுதியில் இருந்து ஒன்றரை (1½) அடி தொலைவு பின்னால் வைக்க வேண்டும்.
- முன் கால் வைக்கும் பகுதி பொதுவாகத் தட்டையாக அமைக்கப்பட வேண்டும்.
- பின் கால் வைக்கும் பகுதி செங்குத்தாக அமைக்கப்பட வேண்டும்.

தொடக்க நிலையில் இருத்தல் நிலை ("On Your Marks" Position):

- இரண்டு கால்களும் தரையுடன் பதிந்திருக்க வேண்டும்
- பின் காலின் முழங்கால் தரையில் இருக்கும்
- இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் வளைந்த வண்ணம் தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று அதிகமான அளவில் வைக்க வேண்டும்
- தலையை முதுகின் மட்டத்தில் வைத்து, கண்கள் நேராகக் கீழே பார்க்க வேண்டும்.

ஓடத் தயாராக அமைத்தல் நிலை ("Set" Position):



- குதிகாலைப் பின்னோக்கி அழுத்த வேண்டும்.
- முன் காலின் முழங்கால் 90° கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- பின் காலின் முழங்கால் 120° முதல் 140° கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- இடுப்பு, தோள்களை விட சற்று உயரமாக இருக்க தண்டுவடம் முன்னோக்கிச் சாய்ந்திருக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.
- தோள்கள் கைகளை விடச் சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும்.



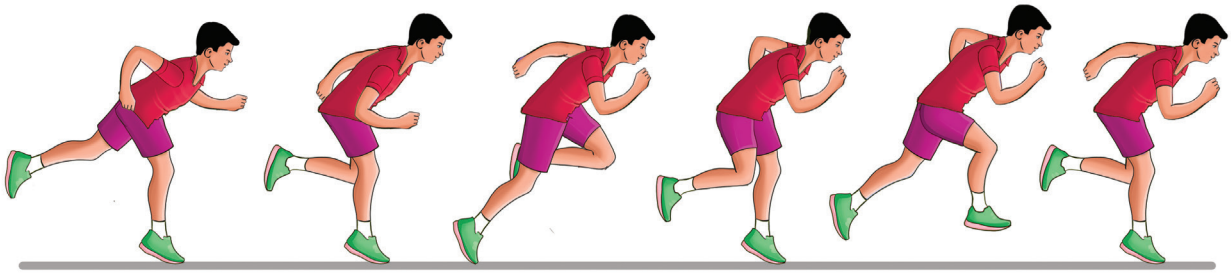
உந்துதல் நிலை (Drive phase)

- இரண்டு கால்களையும் தொடக்கக்கட்டையில் வலுவாக எதிராக அழுத்தும்போது தண்டுவடத்தை உயர்த்தி நேராக வைக்க வேண்டும்.

- கைகளை ஒன்றாகத் தரையில் இருந்து உயர்த்திப் பின்னர் இரண்டு கைகளையும் ஓடும் இயக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.
- பின் காலின் அழுத்தம் கடினமாக/குறுகியதாக இருக்க, முன் காலின் உந்துதல் சற்றுக் குறைவாக நீண்ட தொலைவில் வைக்க வேண்டும்.
- உடல் முன்னோக்கிச் சாய்ந்திருக்கும்போது பின் கால் வேகமாக முன்னோக்கி நகரும்.
- உடல் உந்துதலின்போது முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு நீட்டிக்கப்படவேண்டும்.

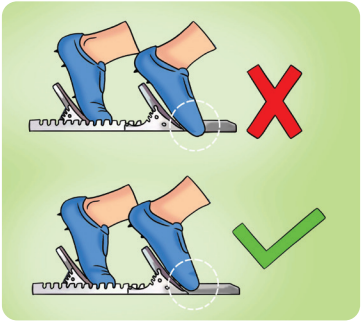
துரிதப்படுத்தும் நிலை (Acceleration Phase):

- முதல் தப்படிக்கு முன் காலின் பந்துப் பகுதியை விரைவாக எடுத்து வைக்க வேண்டும்.
- முன்னோக்கி உடல் சாய்வாக நிலை நிறுத்தப்படும்.
- உடல் சமநிலை பெற காலின் கீழ்ப் பகுதியைத் தரைக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும்
- ஓடும் தப்படியின் நீளம் மற்றும் எண்ணிக்கை இரண்டும் ஒவ்வொரு தப்படிக்கும் அதிகரிக்க வேண்டும்.
- 20 முதல் 30 மீ. ஓடிய பின்பு தண்டுவடத்தை நேராக வைக்க வேண்டும்.



திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

தொடக்க நிலையில் இருத்தல் (On your Marks):



- தொடக்கக் கட்டையில் வலுவான காலை முன் பகுதியில் வைத்து, நன்கு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டபின் காலை தொடக்கக் கட்டையின் இரண்டாவது தட்டில் வைக்க வேண்டும்.
- பின் பாதத்தின் முழங்காலை முன் பாதத்தின் பந்துப் பகுதிக்கு அருகில் வைக்க வேண்டும்.
- உடலின் ஐந்து பாகங்கள், அவை முறையே இரண்டு கைகள், இரண்டு நுனிக்கால், மற்றும் பின் முழங்கால் போன்றவை தரையில் தொட்டு இருக்கும்போது உடல் எடையைச் சமமாக நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- மென்மையான மூச்சை மேற்கொண்டு முகம் மற்றும் கழுத்துத் தசைகளைத் தளர்வாக வைக்க வேண்டும்.

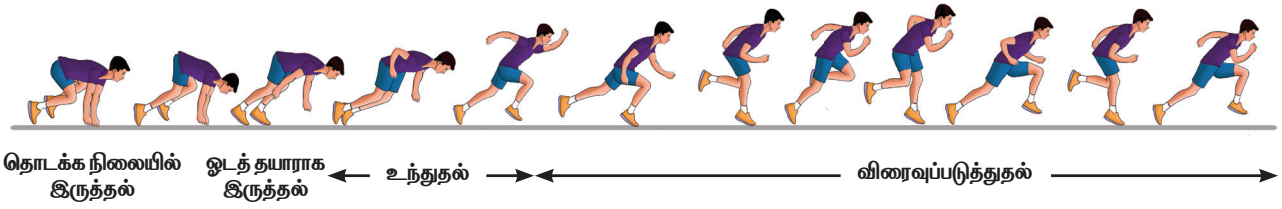
தயார் நிலை (Set Position): இடுப்பு மெதுவாகத் தோள்பட்டைக்கு மேலே ஒரு நிலைக்கு உயரும்போது முன் காலின் கோணம் சுமார் 90°, மற்றும் பின் காலின் கோணம் சுமார் 120° யாக இருக்க வேண்டும். மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு குதிகாலைப் பின்னோக்கி அழுத்தி ஓட வேண்டும்.

செல் (Go): வீரரை 20 மீட்டர் விரைவாக ஓட வைக்கவும். இப்பயிற்சியை பலமுறை செய்யவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஆறு அல்லது எட்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். 30 மீட்டர் ஓடு தொலைவு தூரத்தில் தொடக்கக்கோட்டையும் எல்லைக்கோட்டையும் நிர்ணயிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 30 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டி நடத்த வேண்டும். பந்தயத்தைத் தொடங்க "On Your Marks, Set, Go" என்ற கட்டளையை ஆசிரியர் பயன்படுத்த வேண்டும். மாணவர்கள் சிறந்த பங்களிப்புடன்

தங்களது ஓட்டத்தை ஓடி முடிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் ஓடி முடிக்கும் மாணவர்களைப் பாராட்டிக் கௌரவிக்க வேண்டும்.



தடை தாண்டுதல்

நோக்கம்

- தடகள வீரரின் உடல் ஒருங்கிணைப்பையும் உடல் இயக்கவியலையும் வளர்ப்பதன் மூலம் விரைவாகத் தடை தாண்டும் திறனை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கான விளக்கம் (Phase Description)

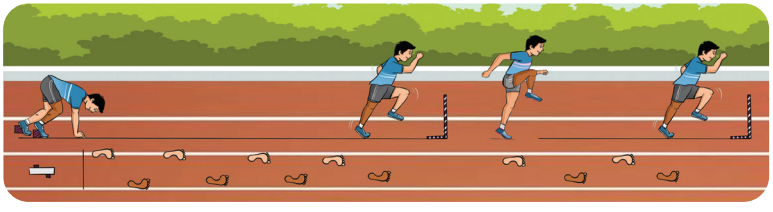
விரைவாகத் தடையைத் தாண்டுதல் திறனில் இரண்டு கூறுகள் உள்ளன:

- ஒவ்வொரு தடைக்கும் இடையே விரைவாக ஓடுதல்.
- தடையைத் தாண்டுதல் (கால்களால் உந்தி மேலே எழுதல் (take off) தடையைத் தாண்டுதல் (clearance) மற்றும் தரை இறங்குதல் (landing).
- தடை தாண்டும் ஓட்டக்காரர் ஒவ்வொரு தடைக்கும் இடையே விரைவாக மூன்று தப்படிகளை வைத்து ஓடுதல்.
- ஓட்டக்காரர் தடைக்கு மேல் குறைந்த வினாடிகளில் கடந்து அடுத்த தப்படிக்குத் தயாராகுதல்.

அணுகுமுறை / சீரான மூன்று தப்படிகள் (Approach / 3-stride Rhythm)

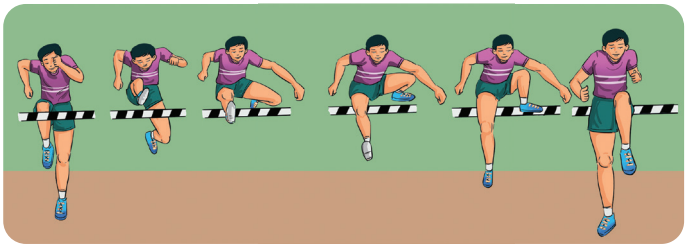
- வழக்கமாக, முதல் தடையை எட்டு தப்படிகளில் ஓடுதல் (தடையைக் கடக்க கால்களால் உந்தி மேலே எழும் கால் (take off leg) தொடக்கக் கட்டையில் (starting block) முதல் பகுதியில் இருக்க வேண்டும்.
- நிமிர்ந்த உடல் நிலை (Upright body position) விரைவாக ஓடுவதற்கு முன்பாகவே அமைய வேண்டும்.
- தடைகளுக்கு இடையில் மூன்று தப்படிகள் (குறுகிய–நீண்ட–குறுகிய) இருக்க வேண்டும்.
- தடைகளுக்கு இடையில் தடையைத் தாண்டுவதற்கான உயரே எழும் உடல் அமைப்பு.

கால்களால் உந்தி மேலே எழுதல் நிலை (Take off Phase)



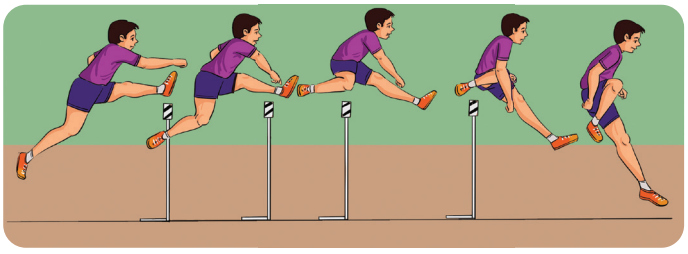
- தடையைத் தாண்டுவதற்கான உயரே எழும் உடல் அமைப்பு
- தடையைத் தாண்டுவதற்கான உந்துதல் என்பது மேல்நோக்கி நகர்வதை விட முன்னோக்கி நகர்வது. (தடையை நோக்கி ஓடுதல், குதிக்கக் கூடாது)
- தடையைத் தாண்டுவதற்கான முன்காலின் இடுப்பு, முழங்கால் மற்றும் கணுக்காலின் மூட்டுகள் முழுமையாக நீட்டப் பட்டிருக்க வேண்டும்.
- தடையைத் தாண்டுவதற்கான முன்காலின் தொடை கிடைமட்ட நிலையில் விரைவான இயக்கம் பெறவேண்டும்.

தடையைத் தாண்டுதல் (Clearance Phase)



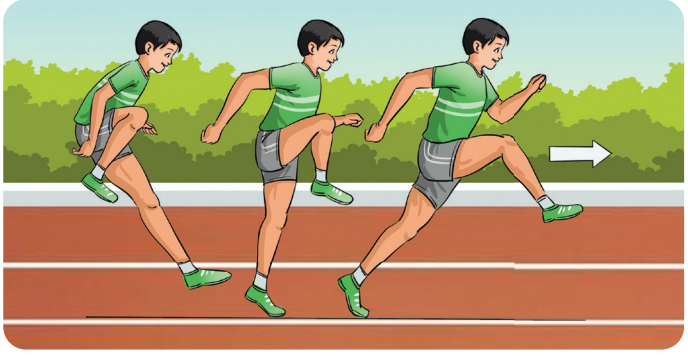
- கால்களால் உந்தி மேலே எழும் (take off) காலின் பந்துப் பகுதி தடைக்குச் சற்று முன்பாக இருக்க வேண்டும் (ஒட்டுமொத்தத் தடை தாண்டும் தப்படியில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு).
- தடையைத் தாண்டும் முன்கால் தடையைத் தாண்டியவுடன் விரைவாகத் தரையில் பதிக்க வேண்டும்.
- தடையைத் தாண்டி காலைத் தரையில் பதிக்கும்போது காலின் பந்துப் (ball of the foot) பகுதி தரையில் படவேண்டும். (குதிகால் படக்கூடாது).

முன் காலால் தடையைத் தாண்டுதல் (Clearance Lead Leg)



- தடையைத் தாண்டும் முன் காலின் கீழ்ப் பகுதியை ஓடும் திசையை நோக்கி விரைவாக நீட்டவேண்டும்.
- முன் காலின் பாதம் வளைந்திருக்க வேண்டும்.
- தடை தாண்டி ஓடுபவர் உடலின் மேல் பகுதியை முன்னோக்கிச் சாய்த்துத் தாண்டவேண்டும்.
- தடை தாண்டுபவரின் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு முன்னோக்கிச் சாய்தல் இருக்க வேண்டும்.
- தோள்பட்டையை முன்னோக்கிப் பார்த்த வண்ணம் தடைக்கு (Hurdle) இணையாக வைக்க வேண்டும்.

பின் காலால் தடை தாண்டுதல் (Clearance Trail Leg)

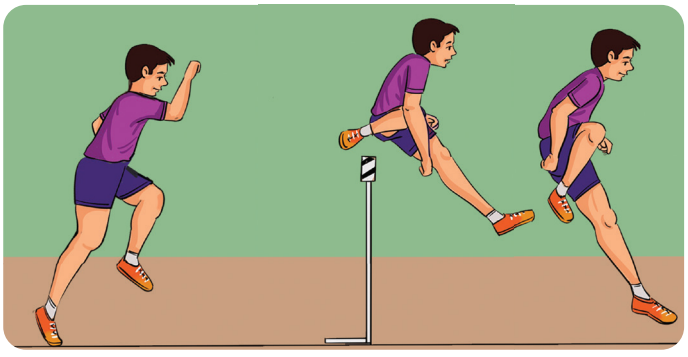


- உடலுடன் பின் காலைச் சேர்த்துத் தாண்ட வேண்டும்
- தடையைத் தாண்டும்போது பின் கால் தோராயமாகத் தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும். இப்போது தொடை மற்றும் கீழ்க்காலுக்கு இடையே உள்ள கோணம் சுமார் 90° அல்லது அதற்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- பின்காலின் கணுக்காலை மடக்கி முன்னங்காலை உயர்த்திச் சாய்த்து இருக்க வேண்டும்.
- பின் காலின் முழங்கால் பகுதியை உயரமாக வைத்து விரைவாகத் தரைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

தரையிறங்கும் நிலை (Landing Phase)

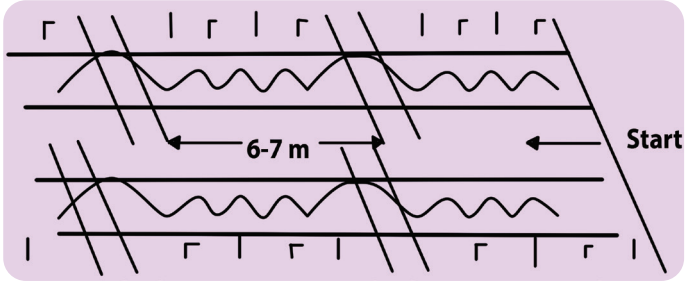
- தரை இறங்கும் காலை விரைப்பாக வைத்து காலின் பந்துப் பகுதியில் தரை இறங்க வேண்டும்.
- தரையிறங்கும்போது உடல் பின்னோக்கிச் சாய்ந்து விடக்கூடாது.

- பின் கால் தரையில்படும் வரை மடித்துப் பின்பு விரைவாக முன்னோக்கிச் செலுத்த வேண்டும்.
- காலைத் தரையில் பதித்த பின்பு முதல் தப்படியை விரைவாக முன்னோக்கி வைக்க வேண்டும்



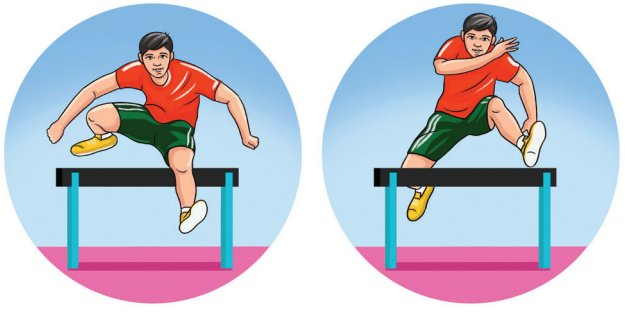
திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

சீரான ஓட்டம் (Rhythmic Run)



- 6 முதல் 7 மீ. இடைவெளியில் 0.5 முதல் 1.மீ. இடைவெளிகளைக் குறிக்க குச்சிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- கால்களால்உந்திமேலேஎழுவதற்கு (take off) குறுகியஅணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தவும்.
- குச்சிகளுக்கு இடையே மூன்று தப்படிகள் வைத்து ஓடவும்.
- குதிக்காமல் ஓட வேண்டும்.

தடையை ஒட்டி ஓடுதல் (Run alongside the Hurdle)



- 7 முதல் 8 மீ. இடைவெளியில் தடைகளைக் குறைந்த அளவு உயரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- சீராக மூன்று தப்படிகளில் தடைகளுக்கு (hurdle) இணையாக ஓடவேண்டும்.
- முன் அல்லது பின் காலின் மூலம் தடையைக் கடக்க வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

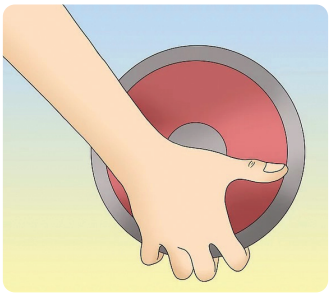
மாணவர்களைச் சமமாக A, B என இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டிற்கும் இறுதிக் கோட்டிற்கும் இடையே உள்ள தூரம் 40 மீ. தலா 10 மீ. தூரத்தில் 3 தடைகளை வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒவ்வொரு குழு முதல் மாணவரும், ஓடத் தொடங்கி அனைத்து தடைகளையும் கடக்க வேண்டும். குழுவில் உள்ள மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தடையைத் தாண்டி நிறைவு செய்து, திரும்பி வந்து அடுத்த மாணவரைத் தொட்டு அனுப்ப வேண்டும் கடைசி மாணவர் தடையைத் தாண்டி நிறைவு செய்து முடியும் வரை தொடர வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் முதலில் தடைகளைத் தாண்டி முடிக்கின்றனரோ அவர்கள் வெற்றியாளர்கள்.

வட்டு எறிதல்

நோக்கம்

- விரிவான கற்பித்தல் மற்றும் பயிற்சி முறைகள் மூலம் எறிதல் நுட்பத்தைப் பயிற்றுவித்து மாணவர்களின் வட்டு எறிதலின் திறமையை வளர்த்தல்.

திறனைக் கற்பித்தல்



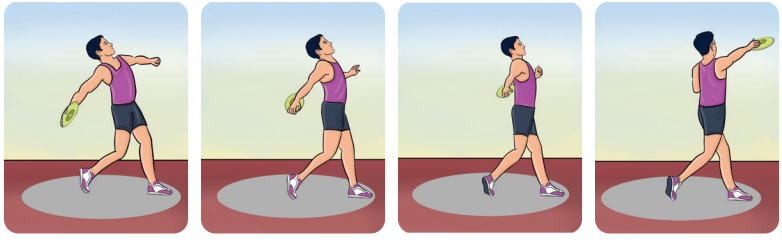
வட்டினைப் பிடித்தல்: எறியும் கையில் வட்டினை எடுக்க வேண்டும். வட்டின் மீது விரல்களைச் சமமாக விரித்து வைக்கவேண்டும். இதற்கு மாற்றாக உங்கள் ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களைச் சேர்த்தும் வைக்கலாம், அதே நேரத்தில் மீதமுள்ள விரல்களைச் சமமான இடைவெளியில் வைக்க வேண்டும். கட்டை விரல் தவிர்த்து மற்ற நான்கு விரல்களின் மேல் மூட்டுகள் விளிம்பைத் தொட்டும், விரல் நுனிகள் வட்டின் விளிம்பின் மேலாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தொடக்கநிலை சுழற்சி: எறியும் வட்டத்தின் பின் பகுதியில் எறியும் திசைக்கு எதிராக திரும்பி நிற்கவும். கால்களை அகல விரித்து, முழங்கால்கள் மற்றும் இடுப்பைச் சற்று வளைத்து நிற்கவும். எறியும் கையில் வட்டினைப் பிடித்துக்கொண்டு, உடலைக் கடிகாரத் திசையில் சுழற்றவும். எறியாத கையை எதிர் திசையில் நீட்டவும். உங்கள் எறியும் கைக்கும் உடலுக்கும் இடையே தூரத்தைப் பராமரிக்கவும். உடலின் எடை முழுவதையும் வலக்காலில் நிறுத்தி இடக்காலைத் தரையி லிருந்து விலக்கவும்.



சுழன்று வட்டத்தின் மையத்திற்கு வருதல்:

வலக்காலில் இருந்து எடையை இடக்காலுக்கு மாற்றி இடக்கால் விரல்களைச் சுழலும் முனையாக மாற்றி உடலைத்திருப்பும் அதே வேளையில்,இடக்காலுக்குமுன்பாக வலக்காலைக் கொணர்ந்து வட்டத்தின் மையத்தை நோக்கிச் சுழற்றி வீச வேண்டும்.



அவ்வாறு சுழலும்போது இடது தோள் இடது முழங்கால் மற்றும் இடக்கால் சுழலும் முனை இம்மூன்றும் செங்குத்தாக ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

வட்டை எறிதலும் அதன் பின்னான தொடர் செயல்பாடும்:

இடுப்பை முன்னோக்கிச் செலுத்தி மிகுந்த விசையுடன் எறியும் திசை நோக்கிச் சுழற்ற வேண்டும். கையைத் தோள்பட்டை அளவிற்கு 35° கோணத்தில் உயர்த்தி வட்டை எறியவும். சுழற்றுவதை இலகுவாக்கும் பொருட்டு இடக்கையை உடம்போடு இழுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பை எறியும் திசை நோக்கி சுழற்றும் அதே வேளையில் வட்டு இருக்கும் கையை நன்கு வீசி எறியும் திசை நோக்கிக் கொண்டுவந்து மணிக்கட்டை சிறிது வளைத்து ஆள்காட்டி விரலின் வழியே வட்டினைச் சுழற்றி வெளிவிட வேண்டும்.

இவை அனைத்தும் அதிவிரைவாக அடுத்தடுத்து தொடர் நிகழ்வாக இருக்க வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

1. சீராக கையினை வீசுதல்

- வட்டை இடக்கையின் தாங்குதலுடன் இடது தோளுக்கு முன்பாக உயர்த்திப் பிடிக்கவும்.

- வட்டை இடது தோள்பட்டை உயரத்தில் இருந்து வலது தோள்பட்டையினை நோக்கி உடம்பிற்குப் பின்னே செல்லும் வகையில் கையை வீசவும்.
- சரியான ஒத்திசைவைப் பெற மீண்டும் மீண்டும் செய்து பார்க்கவும்.

2. நின்ற நிலையில் எறிதல்

- தொடக்கநிலைக் கற்றலில் உள்ள மாணவர்களுக்கு நின்ற நிலையில் எறியச் செய்தல்.
- எறிதலைத் தொடங்க உடம்பின் கீழ்ப் பகுதியில் இருந்து தொடங்கவும். உடலைத் தளர்வாகவும் வைத்திருக்கவும்.

3. தொடக்கம் மற்றும் உடலின் நிலை

- கைகளை நன்றாக விரித்து ஆரத்தை அதிகப்படுத்துதல் உடலின் நிலை ஆகிய வற்றில் கவனம் செலுத்தவும்.
- வலது முழங்காலைச் சிறிது மடக்கி, பாதங்களையும் இடுப்பையும் நேர் செய்து எறிவதற்கு உண்டான சரியான கோணத்தை உருவாக்கவும்.
- எறிதலை உடலின் இயக்கத்தைப் பாதத்திலிருந்து கால் முன் விரல்களுக்கு மாற்றுவதன் மூலம் தொடங்கவும். மார்பும் தாடையும் ஒத்திசைவுடன் இருக்க வேண்டும்.
- எறிதலை வலக்காலில் இருந்து வலக்கால் மற்றும் இடக்கை விசையுடன் தொடங்கவும்.

4. உடலின் எடையினை மாற்றுதல் மற்றும் கால்களின் ஒத்திசைவு

- இடது முழங்காலை வளைத்து உடலின் எடையை இடக்கால் பாதத்திற்கு மாற்றவும்.
- இடக்கை மற்றும் இடக்காலின் இயக்கங்களை ஒருங்கிணைத்து முக்கோண வடிவத்தை ஏற்படுத்தி உறுதித் தன்மையைப் பெற வேண்டும்.
- வலக்காலை வெளிப்புறமாக நன்கு வீசி நகர்த்த வேண்டும், மேல் நோக்கிய உந்துதலுடன் கூடிய சீரான இயக்கத்தில் முழங்கால்களும் கால் விரல்களும் இருக்க வேண்டும்.

5. நின்ற நிலையில் இருந்து எறியும் நிலைக்கு மாறுதல்

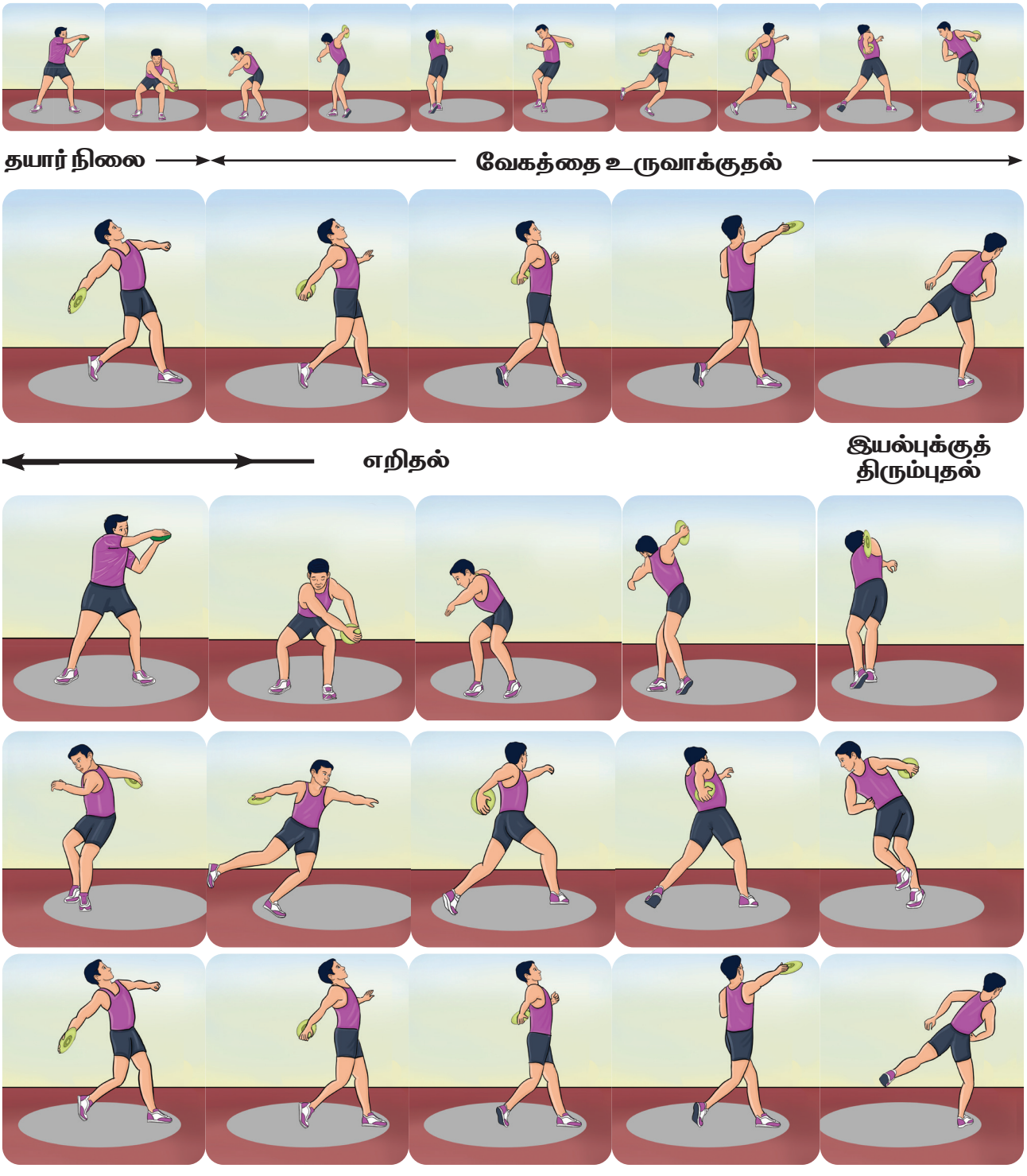
- மாற்றத்தின்போது, இடது முழங்காலை உள்நோக்கி மற்றும் கீழ்நோக்கி திருப்பவும், உடலுடன் இடக்காலை நன்கு பின்பக்கம் திருப்பி எறிதலுக்கான சரியான கோணத்தை அமைக்கவும். வலக்கால் பாதத்தை பின்னோக்கி வளைத்தும் வலக்காலைக் குறுக்கி மையத்தை நோக்கி இருக்குமாறும் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- எறியும் நிலைக்கு வர, இடக்கால் பாதத்தைத் தரையில் விசையுடன் அழுத்திப் பதிக்க தயாராகவும்.

6. எறிவதற்கான சக்தி

- சக்தி முழுவதையும் திரட்டி வட்டை வீசும் நிலைக்கு, இடது பாதத்தை விரைவாகத் தரையில் ஊன்றுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- இடக்காலை தரையில் ஊன்றும் வரை உடலின் மேல்பாகத்தை வீரியமாக இயங்காத நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
- இடக்கை மற்றும் வலக்காலின் இயக்கத்தை ஒருங்கிணைக்கவும்.

7. சுழற்றும் ஆரத்தை விரிவாக்கி வீசுதல்

- வட்டை வலப்புறம் நன்றாக நீட்டுவதன் மூலம் சுழற்றும் ஆரத்தை அதிகமாக்கவும். வலது கண் பார்வையினைக் கையில் இருந்து வெளிச்செல்லும் வட்டின் மீது செலுத்தவும்.
- இடக்காலின் வலுவான ஊன்றுதலினைக்கொண்டு உடம்பை வலப்பக்கம் முழுமையாகப் பின்புறமாகத் திருப்பவும்.
- தசைகளின் திறனை முழுவதுமாகத் திரட்டி வட்டை வீசவும். வலக்கால் கட்டை விரல் தரையைத் தொட்டவாறு இருக்க வேண்டும்.



வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை A மற்றும் B என இரு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். அளவுகள் குறிக்கப்பட்ட பிரிவுகளுடன் வட்டெறிதல் பகுதியை வரைந்து கொள்ளவும். எறியும் பகுதியில் மாணவர்கள் வரிசையாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து நிற்கவும். இரு அணிகளைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் மாறி மாறி வட்டுகளை வீசவும். அதிக தூரம் வீசுபவர்களுக்கு அதிகப் புள்ளிகள் வழங்கவும். ஒவ்வொருவரும் வீசும் தூரங்களை உடனுக்குடன் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். இறுதியில் அதிக மொத்தப் புள்ளிகளைப் பெறும் அணி வெற்றி பெறுகிறது.

வகுப்பு 8
அலகு 4

தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள்

நோக்கம்

- தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் மற்றும் மனமகிழ் விளையாட்டுகள் மூலம் மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியை உறுதிப்படுத்துதல்.

தமிழ் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்

ஏழு கல் விளையாட்டு

20 அடி பக்கமுள்ள ஒரு சதுரம் வரையவும். அந்த சதுரத்தின் மையத்தில் ஒரு சிறிய வட்டத்தினை வரையவும். அந்த வட்டத்தில் ஏழு சம அளவுள்ள தட்டையான ஓடு அல்லது கற்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கவும். சதுரத்தின் மையப் புள்ளியில் இருந்து 10 அடி தொலைவில் தொடக்கக்கோட்டினை வரையவும். மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையில் எறியும் குழு, தடுக்கும் குழு என இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். பந்தை எறியும் குழு தொடக்கக்கோட்டிற்குப் பின்னே நிற்கவும். தடுக்கும் குழு சதுரத்தைச் சுற்றி நிற்க வேண்டும். எறியும் குழுவிலுள்ள ஒரு மாணவனிடம் ஒரு பந்தினைக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் மாணவன் தன் கையிலுள்ள பந்தினால் வட்டத்திலுள்ள கற்கள் கலைந்து விழும்படி எறிய வேண்டும். அவ்வாறு கலைந்த கற்களை தடுக்கும் குழுவினர் மீண்டும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்க முயற்சி செய்வர். அப்பொழுது தடுக்கும் அணியினர், கற்களை எடுத்து அடுக்க முயலும் மாணவர்களை நோக்கி முழங்காலுக்குக் கீழே எறிவர். கற்களை அடுக்கி முடிப்பதற்குள் அடுக்குபவர்கள் மீது பந்து பட்டால் எறியும் குழுவினர் வெளியேற்றப்படுவார்கள். இல்லையேல் எதிரணியினருக்கு வெற்றிப்புள்ளி வழங்கப்படும். பின் எறிந்தவர்கள், அடுக்குபவர்களாக மாறி விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும். இறுதியில் எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



கண்ணாமூச்சி

இந்த விளையாட்டை நடத்துவதற்கு "சட்டாம்பிள்ளை" என ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கப் படுவார். முதலில் யார் ஒளிந்து கொள்ள வேண்டும்? யார் கண்ணை மூடிக்கொள்ள வேண்டும்? என்பதை உள்ளங்கை மற்றும் புறக்கையை நீட்டி "சா பூ த்ரீ" சொல்லி வெளியேற்றப்பட்டு கடைசியாக இருப்பவர் "பட்டு" என அழைக்கப்படுவார். அவரே ஒளிந்து இருப்பவர்களைத் தேடுபவர் ஆவார்.

பட்டாக இருப்பவரின் கண்ணை சட்டாம்பிள்ளை தன் இரண்டு கைகளால் பொத்திக்கொண்டு "கண்ணா... மூச்சி ரே... ரே..., காட்டுப்பூச்சி ரே... ரே...., கண்டுபிடி ரேரே....., எத்தன முட்டை இட்ட" எனப் பட்டுவை நோக்கிக் கேட்க, அதற்குப் பதில் கூறும் விதமாக விளையாட்டில் பங்குகொண்ட மாணவர்கள் எத்தனை நபர்களோ அந்த எண்ணிக்கையினை முட்டையுடன் சேர்த்துக் கூற வேண்டும். இதை கேட்ட சட்டாம்பிள்ளை "நல்ல முட்டையை திண்ணுப்புட்டு கெட்ட முட்டையைக் கொண்டுவா...!" எனப் பாடிக்கொண்டே



பொத்தியிருக்கும் கண்ணைத் திறந்து விடுவார். அதற்குள் மற்றவர்கள் எல்லோரும் ஓடி ஒளிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் எங்கே ஒளிந்திருக்கிறார்கள் என்பதை "பட்டு" தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

ஒளிந்திருப்பவர்கள் தங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்குள் ஓடி வந்து "பட்டுவை" தொட்டுவிட வேண்டும். அவ்வாறு தொடப்பட்டால் அவரே மீண்டும் பட்டுவாக கண்கள் பொத்தப்பட்டு ஆட்டத்தைத் தொடர்வார். அவ்வாறு இல்லாமல் பட்டுவாக வந்தவர் அனைவரையும் கண்டுபிடித்துவிட்டால், முதலில் பிடிபட்டவர், பட்டுவாக ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

உறிபானை

இருகம்பங்களை இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியில் நேர்க்கோட்டில் ஊன்றி, கம்பங்களின் நுனியில் தேவையான அளவு உயரத்தில் கம்பி அல்லது கயிற்றினால் கட்ட வேண்டும். இவற்றின் நடுவில் ஒரு பந்தினை நன்கு கட்டி தொங்க விட வேண்டும். கம்பத்திலிருந்து 10 மீட்டர் இடைவெளியில் துவக்கக் கோட்டை வரைய வேண்டும். மாணவர்களை துவக்கக் கோட்டிற்கு பின்னால் வரிசையில் அமரச் செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளைக்குப் பின்னர் வரிசையில் உள்ள முதல் மாணவன் துவக்க கோட்டில் நிற்க வேண்டும். அவர் கையில் ஐந்தடி உள்ள கம்பை கொடுத்து, கண்களை கைகுட்டையால் கட்டி இரு முறை இடது புறமாகவும், வலது புறமாகவும் சுற்றிவிட்டு உறியினை அடிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

ஒரு மாணவனுக்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் வழங்க வேண்டும். அவன் முதல் முயற்சியிலேயே பந்தினை அடித்து விட்டால், இரண்டு புள்ளிகள் வழங்க வேண்டும். முதல் முறையில் பந்தினை அடிக்காவிட்டால் இரண்டாவது வாய்ப்பு தரப்பட வேண்டும். அவ்வாய்ப்பில் பந்தினை அடித்துவிட்டால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்பட வேண்டும். இரண்டு வாய்ப்புகளையும் தவறவிட்டால் புள்ளிகள் எதுவும் வழங்கப்பட மாட்டாது. இவ்வாறாக இவ் விளையாட்டு தொடரும். இறுதியில் எந்த மாணவர் அதிகப் புள்ளிகளைப் பெறுகிறாரோ அவர் அனைவராலும் பாராட்டப்படுவார். விளையாடும்போது மாணவர்கள் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

சடுகுடு

மாணவர்களை இரண்டு சம குழுக்களாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும் .மைதானத்தில் எல்லைக்கோடு, நடுக்கோடு என இரண்டு சம கோடுகள் வரைய வேண்டும் .

ஒரு அணியில் இருந்து எதிரணிக்குச் செல்லும் முதல் வீரரே பிடிப்பவராக செயல்படுவார் அவ்வாறு பிடிக்கச் செல்பவர் கீழே உள்ள பாடலை பாடிக்கொண்டே பிடிக்க வேண்டும்.

"சடுகுடு மலையிலே ரெண்டானை
தவறி விழுந்தது கிழட்டானை
தூக்கி விட்டது இளவட்டம்
இளவட்டம் இளவட்டம்"

பாடிச் செல்பவர் எதிர் அணியினர் பக்கம் சென்று அவர்களைத் தொட்டு விட்டு, மீண்டும் நடுக்கோட்டை அடைந்து விட்டால், தொடப்பட்டவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேறி விடுவார். அவ்வாறு இல்லாமல் பாடிச் சென்றவரை எதிரணியினர் சேர்ந்து நடுக்கோட்டைத் தொடவிடாமல் தடுத்துப் பிடித்து விட்டால் பாடிச் சென்றவர் விலக வேண்டும் மற்றும் எதிரணிக்கு வெற்றிப் புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

பின் எதிரணியிலுள்ள ஒரு வீரர் பிடிப்பவராக செயல்படுவார். இந்த விளையாட்டு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தொடர வேண்டும். அதிகப் புள்ளிகளைப் பெற்ற குழுவே வெற்றிபெற்ற குழுவாகும். கிராமப்புறங்களில் ஆற்று மணலிலும் மற்றும் ஊர்ப் பொது இடங்களிலும் அனைத்து தரப்பினராலும் விளையாடப்படுகிறது.

இந்த விளையாட்டின்போது 'சடுகுடு' எனவும் கபடி கபடி எனவும் கூறி பாடி விளையாடப்படுகிறது.

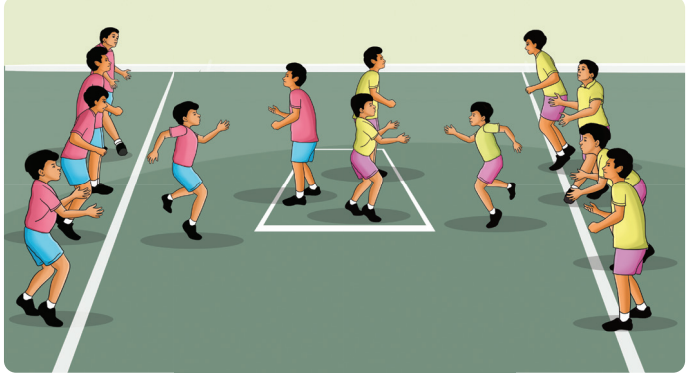
மனமகிழ் விளையாட்டுகள்

புதையலைக் காத்தல்



- 10 மீட்டர் ஆரமுள்ள ஒரு பெரிய வட்டம் வரைய வேண்டும். அதன் மையத்தில் 1 மீட்டர் ஆரமுள்ள சிறிய வட்டம் வரைந்து, அவ்வட்டத்திற்குள் மூன்று கூம்புகளை வைக்க வேண்டும்.
- ஒரு தடுப்பாளர் சிறிய வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் பெரிய வட்டத்திற்கு வெளியே சுற்றி நின்றுகொண்டு, பந்தை உருட்டி சிறிய வட்டத்தில் உள்ள கூம்புகளைக் குறிவைத்து வீழ்த்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
- அப்போது தடுப்பாளர் சிறிய வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்து பந்தினைக் கால்கள் மற்றும் கைகளால் தடுத்து கூம்புகளை விழாமல் தடுக்க முயற்சிக்க வேண்டும். தடுப்பாளரிடம் இருந்து வரும் பந்தை எடுத்து சுற்றி நிற்பவர்கள் தொடர்ந்து எறியவேண்டும். தடுப்பாளர் ஒரு நிமிடம் வரை கூம்பைக் கீழே விழ விடாமல் தடுத்தால் அவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார். ஒரு நிமிட முடிவின்போது யாரிடம் பந்து இருக்கிறதோ அல்லது யார் பந்தை இறுதியாக உருட்டுகிறாரோ அவர் தடுப்பாளராக மாறிட விளையாட்டானது தொடரும்.

பாதுகாப்பு அரண்



ஆடுகளத்தில் 30 அடி தூர இடைவெளியில்.இரண்டுநேர்க்கோடுகள் வரைய வேண்டும். கோடுகளுக்கு நடுவில் 6 சதுர அடியில் ஒரு சதுரம் வரைய வேண்டும். இந்தச் சதுரம் தான் கோட்டை என்று ஆட்டக்காரர்களிடம் கூற வேண்டும். மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையில் இரு குழுக்களுக் காகப் பிரித்து கோட்டின் மேல் எதிரெதிராக நிறுத்த வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியர், இரு குழுக்களைச் சேர்ந்த மாணவர்களும் கோட்டையை நோக்கி ஓடி, கோட்டைக்குள் நுழைய முயல வேண்டும். அப்பொழுது இரு குழுக்களைச் சேர்ந்த மாணவர்களும் கோட்டைக்குள் நுழைவது, கோட்டைக்குள் நுழைபவரை தடுப்பது மற்றும் கோட்டைக்குள் நுழைந்தவரை தள்ளி வெளியேற்றுவது போன்ற செயல்களை இரண்டு நிமிடம் வரை மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டும். இரண்டாவது நிமிடத்தில் ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் தங்கள் செயல்களை நிறுத்திவிட வேண்டும். எந்தக் குழுவைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் கோட்டைக்குள் நிற்கின்றார்களோ அக்குழுவினரே கோட்டையைப் பிடித்தவராவார்.

மனித சக்கர வண்டி



மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வணிகளை, தொடக்கக்கோட்டிற்குப் பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்கவைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், ஒவ்வொரு அணியிலும் முதலாவதாக நிற்கும் மாணவன் கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக்கொள்ள, இரண்டாவது மாணவன் முதல் மாணவனின் கணுக்கால்களை மேலே தூக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பிடித்தவாறு முதல் மாணவன் கைகளாலும் இரண்டாவது மாணவன் கால்களாலும் நடந்து எல்லைக்கோடுவரை சென்று திரும்பி வர வேண்டும். அடுத்ததாக நிற்கும் இரண்டு மாணவர்களும் அதேபோல் சென்று திரும்ப வேண்டும். எந்த அணி முதலில் முடிக்கிறார்களோ, அவர்கள் வெற்றி பெற்றவர்களாக அறிவிக்கப்படுவர்.

முதுகோடு முதுகு தொடரோட்டம்

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு தக்கவாறு, இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் இரண்டு, இரண்டு நபர்களாக முதுகோடு முதுகு சேர்த்து கைகளை கோர்த்து தொடக்கக் கோட்டிற்கு முன் இலக்கை நோக்கி நிற்க வேண்டும். 20 மீட்டர் இடைவெளியில் கூம்பு ஒன்றை வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், குழுவில் முதல் இரண்டு மாணவர்களில் ஒரு மாணவனின் முதுகில் மற்றொரு மாணவனை தூக்கிக்கொண்டு எல்லைக் கோடுவரை செல்ல வேண்டும். எல்லைக்கோட்டில் இருந்து திரும்பி வரும் பொழுது, மாணவர்கள் தங்களுக்குள் மாற்றித் தூக்கிக்கொண்டு ஆரம்பக் கோடு வரை வர வேண்டும். அதன் பிறகு இரண்டாவது நிற்கும் இரு மாணவர்களை தொட்டுவிட்டு அணியின் கடைசியில் சென்று நிற்க வேண்டும். இப்பொழுது இரண்டாவது மாணவர்கள் இதேபோல் ஓடி வரவேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் ஓட வேண்டும். இரண்டு அணிகளில் விரைவாக முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

கழிதாண்டும் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். 10 மீட்டர் தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்று வரைய வேண்டும். இரண்டு அணிகளையும் தொடக்கக் கோட்டில், ஒருகை தூர இடைவெளியில் ஒருவர் பின் ஒருவராக தனித்தனிக் குழுவாக நிற்க வைக்க வேண்டும். இரண்டு அணியிலும் முதல் நபரிடம் ஒரு குச்சியை வழங்க வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கிணங்க, இரு குழுவிலும் உள்ள முதல் நபர்கள் குச்சியுடன் எதிரே உள்ள எல்லைக் கோடு வரை சென்று திரும்பி வர வேண்டும். வந்தபின் அவர்கள் அணியின் இரண்டாம் நபரிடம் குச்சியின் மறுமுனையைப் பிடிக்கச் சொல்லி, இரண்டு நபர்களும் சேர்ந்து குச்சியை தரையில் இருந்து 20 சென்டிமீட்டர் உயரத்தில் சமமாக பிடித்தவண்ணம் தங்கள் அணியின் இறுதி நபர் வரை கொண்டுசெல்ல வேண்டும். அவ்வாறு கொண்டுசெல்லும்போது அணியில் உள்ள மற்ற மாணவர்கள் குதித்து குச்சியைத் தாண்ட வேண்டும். இறுதி நபர் தாண்டியவுடன் முதலில் ஓடியவர் மட்டும் அணியின் இறுதியில் நின்று கொள்ள வேண்டும். இரண்டாமவர் மட்டும் குச்சியுடன் இறுதிக்கோடு வரை ஓடிச் சென்று திரும்பி வந்து, மூன்றாவது மாணவனுடன் இணைந்து முன்புபோல் செல்லவேண்டும். இரு அணிகளில் முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.

கரலாக் கட்டையை இடம் மாற்றி வை (Change the Indian Club)

எல்லைக் கோட்டில் ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேர் எதிரே தரையில் இரு வட்டங்கள், ஒரு மீட்டர் விட்டத்தில் வரைந்து, ஒன்றில் மூன்று கரலாக் கட்டையை வைக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன் ஒவ்வொரு அணியின் முதல் மாணவன் கரலாக் கட்டையை நோக்கி ஓடி, ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்தி அவற்றை மற்ற வட்டத்தில் அடுக்கவேண்டும். பின்னர் அவர் திரும்பி வந்து கரலாக் கட்டையை நோக்கி ஓடும் இரண்டாவது மாணவனை த் தொட வேண்டும். அம் மாணவன் மீண்டும் அசல் வட்டத்தில் கரலாக் கட்டையை எடுத்து வைப்பார். மூன்றாவது மாணவன் அவற்றை மீண்டும் மற்ற வட்டத்தில் எடுத்து வைக்க வேண்டும். ஒரு மாணவன் தொடக்கக் கோட்டை அடையும் முன் கரலாக் கட்டை கீழே விழுந்தால், அவர் திரும்பி வந்து அதை மீண்டும் எடுத்து வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

ஓடும் நாற்காலி (Chair Sedan Relay)

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் இருவர் இருவராக ஜோடியாக இணைந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னே நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் எடைக்குறைந்த ஒருவர் நாற்காலியில் அமருபவராக இருப்பர்.

முதலில் நிற்கின்ற இரட்டையர் தங்களுக்கான நாற்காலியில் அமருபவரை தாங்கள் கோர்த்திருக்கின்ற கைகளில் உட்கார வைத்துத் தூக்கிக்கொண்டு எதிரே 20 அடி தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓடவேண்டும்.

எல்லைக் கோட்டை அடைந்ததும், தூக்கிச் சென்ற இரட்டையர்கள், எல்லைக்கோட்டிலேயே நின்று கொள்ள வேண்டும்.

நாற்காலியில் அமர்பவர் மட்டும் திரும்பி ஓடி வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டருகில் நிற்கும் இரண்டாவது இரட்டையரிடம் வர, அவர்கள் இவரைத் தூக்கிக்கொண்டு எல்லைக் கோட்டுக்குச் சென்று இறக்கிவிட்டுவிட்டு அங்கேயேநின்றுகொள்ள வேண்டும், நாற்காலியில் அமர்பவரை அடுத்த இரட்டையர்கள் தூக்கிக்கொண்டு ஓடுவார்கள்.

இவ்வாறு தூக்கிய வண்ணம் குழுவின் கடைசி இரட்டையர் ஓடி முடிக்கும்வரை விளையாட்டு தொடரும். எந்தக் குழு எல்லைக் கோட்டை முதலில் வந்தடைகிறதோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகும்.

வகுப்பு 8
அலகு 5

விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் திட்டங்கள்

நோக்கம்

- அடிமட்டத்திலுள்ள மாணவர்களின் விளையாட்டுத் திறமைகளைக் கண்டறிதல்.

Khelo India: Khelo India, அல்லது "Let's Play India" என்பது விளையாட்டுகளை ஊக்குவிப்பது, அடிமட்ட அளவில் திறமைகளை வளர்ப்பது மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களை வளர்ப்பது ஆகியவற்றை நோக்கமாகக் கொண்ட இந்திய அரசாங்கத்தின் தேசிய முயற்சியாகும். இது கேலோ இந்தியா இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டு (KIYG), கேலோ இந்தியா பல்கலைக்கழக விளையாட்டு (KIUG), மற்றும் கேலோ இந்தியா குளிர்கால விளையாட்டு (KIWG) போன்ற வருடாந்திர தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளை உள்ளடக்கியது. இளம் விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் மாநிலங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி பதக்கங்களுக்காக போட்டியிடுகின்றனர்.

விளையாடு (கேலோ) இந்தியா வெற்றியாளர்களுக்கான திறமையைக் கண்டறிதல் மற்றும் உதவித்தொகை: தேசிய அளவில் விளையாட்டு வீரர்களை அடையாளம் கண்டு ஆண்டிற்கு ரூ 5,00,000 வீதம் எட்டு ஆண்டுகளுக்கு ஊக்கத் தொகையாக கொடுத்து அந்த வீரர்களை உலகத்தரம் வாய்ந்த வீரராக உருவாக்குவதே நோக்கமாகும். கூடுதலாக அனைத்து கேலோ இந்தியா போட்டிகளிலும் பதக்கம் வென்றவர்கள் திருத்தப்பட்ட வரைமுறையின் கீழ் அரசாங்க வேலைகளுக்கு தகுதி பெறுகிறார்கள், பல்வேறு விளையாட்டுத் துறைகளில் விளையாட்டின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறார்கள்.

தேசிய விளையாட்டுகள்: இந்தியாவின் தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் நாட்டின் மிகப் பெரிய விளையாட்டு நிகழ்வு, இது பல்வேறு ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் மற்றும் உள்நாட்டு விளையாட்டுகளை உள்ளடக்கியது. இந்த விளையாட்டுகள் கோவாவில் நடைபெற்றது. அதில் மகாராஷ்டிரா மாநிலம் பதக்கப் பட்டியலில் முன்னிலை பெற்றது. இந்த நிகழ்வானது நாடு முழுவதும் உள்ள விளையாட்டு பன்முகத்தன்மை மற்றும் திறமைகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள்: நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடத்தப்படும் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் (1951–ம் ஆண்டு முதல்) ஆசியா முழுவதிலும் உள்ள விளையாட்டு வீரர்களை ஒன்றிணைத்து பல்வேறு வகையான விளையாட்டுகளில் போட்டியிடுகின்றன. பன்முகத்தன்மை மற்றும் ஒற்றுமையைக் கொண்டாடுகின்றன. இந்த நிகழ்வில் பாரம்பரிய ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள், ஆசியாவின் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுகள் மற்றும் உள் பிராந்தியத்தின் உள்நாட்டு விளையாட்டுகள் ஆகியவை அடங்கும். இந்த விளையாட்டுப் போட்டிகள் சமீபத்தில் 2022ல் நடைபெற்றது. அடுத்த போட்டிகள் 2026 ஜப்பானில் நடைபெற உள்ளது.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள்: ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் மனித விளையாட்டுத் திறன், கூட்டுறவு மற்றும் சர்வதேச ஒத்துழைப்பைக் குறிக்கின்றன, எல்லைகள் மற்றும் கலாச்சாரங்களைக் கடந்து செல்கின்றன. பண்டைய கிரேக்கத்தில் தோன்றி, நவீன யுகத்தில் புத்துயிர் பெற்ற இந்த நிகழ்வு (1896 முதல்), உலகெங்கிலும் உள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களை ஒன்றிணைக்கிறது. இந்தியா 1900 முதல் ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்று வருகிறது.

குளிர்கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள்: 1924 இல் தொடங்கப்பட்ட குளிர்கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் ஃபிகர் ஸ்கேட்டிங் (Figure Skating), பனிச்சறுக்கு (Skiing), பனிப் பந்துவீச்சு (Snow Bowling), ஐஸ் ஹாக்கி (Ice hockey) போன்ற விளையாட்டுகள் இடம்பெறுகின்றன.

பாரா ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள்: சிறப்புத் தேவைகள் உள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள பாரா ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் அடிப்படையில் மாற்றுத்திறனாளி வீரர்களுக்காக சர்வதேச அளவில் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. இந்தியா பல்வேறு போட்டிகளில் பதக்கங்களை வென்றுள்ளது.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள உயர் செயல்திறன் விளையாட்டு மையங்கள்:

1. **உயரடுக்கு பயிற்சி மையம்:** நீலகிரி உதகமண்டலத்தில் உயரடுக்கு பயிற்சி மூலம் விளையாட்டு வீரர்களின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது, இது நாடு முழுவதும் உள்ள உயரடுக்கு விளையாட்டு வீரர்களுக்கான முதன்மையான பயிற்சி மைதானமாக செயல்படுகிறது.

2. **பாய்மரப் பயிற்சி மையம், பாய்மரப் படகு மற்றும் படகோட்டலில் சிறந்து விளங்கும் மையம்:** வலுவான ஒலிம்பிக் வாய்ப்புகளுடன் நீர் விளையாட்டுகள், குறிப்பாக பாய்மரம்

மற்றும் படகோட்டுதல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்த தமிழ்நாட்டில் பரந்த கடற்கரையை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

3. **கேனோயிங் மற்றும் கயாக்கிங்கிற்கான சிறப்பு மையங்கள்:** இம்மையங்களில் ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வெல்வதற்கான திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இம்மையம் தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும் விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழக வளாகத்தின் அருகில் செயல்பட்டு வருகிறது.

சிறப்பு உதவித்தொகை

- **வளரும் திறமையாளர்களுக்கான சிறப்பு உதவித்தொகை:** பிராந்திய அளவிலான போட்டிகளில் அடையாளம் காணப்பட்ட திறமையாளர்களுக்கு வழங்கப்படும் உதவித்தொகை மூலம் பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கிறது.
- **முதலமைச்சரின் மாநில விளையாட்டு விருது:** சிறந்த விளையாட்டு வீரர்கள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களை ரொக்கப் பரிசுகள் மற்றும் சான்றுகளுடன் அங்கீகரிக்கிறது.
- **முதலமைச்சரின் மாநில இளைஞர் விருது:** சிறந்த சமூகப் பங்களிப்புகளுக்காக 15 முதல் 35 வயதிற்குட்பட்ட இளைஞர்களுக்கு ரொக்கப் பரிசுகள், சான்றுகள் மற்றும் பதக்கங்கள் வழங்கி கௌரவிக்கப்படுகிறது.

தேசிய விளையாட்டு நிறுவனம் வழங்கும் படிப்புகள்

1. முதுகலை விளையாட்டு பயிற்சி படிப்பு
2. விளையாட்டு பட்டய பயிற்சி சான்றிதழ் படிப்பு
3. விளையாட்டு பயிற்சியில் சான்றிதழ் படிப்புகள்
4. ஆறு வார சான்றிதழ் படிப்பு
5. நன்கு தகுதி வாய்ந்த பயிற்சியாளர்களை உருவாக்கும் நேரடி படிப்புகள்
6. முதுகலை விளையாட்டு மருத்துவ பட்டயப் படிப்பு.

வகுப்பு 8
அலகு 6

ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ஆசனங்கள்

நோக்கம்

- ஆசனம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலம் உடல் சீராக இயங்கும் திறனையும், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்துதல்.

சசங்காசனம் (Shasankhasana)

தொடக்க நிலை: வஜ்ராசன நிலையில் அமரவும்.

- நடுவிரிப்பின் மீது வஜ்ராசனத்தில் உட்கார்ந்து, முழங்கால்களுக்குச் சற்று மேலே தொடையில் உள்ளங்கைகளை வைக்கவும். உடம்பு மற்றும் தலையை நேராக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று நோக்கியவாறு இருக்க தலை, உடம்புமற்றும்கைகள்ஆகியவைஒரேநேர்க்கோட்டில் இருக்கும் வகையில் வைக்கவும்.





- மூச்சுக்காற்றை வெளிவிட்டவாறு நீட்டிய கைகளுடன் உடம்பை தரைக்கு இணையாக முன்னோக்கி வளைத்து தலை மற்றும் உடம்பு, ஒரே நேர்க்கோட்டில் வருமாறு வைக்கவும்.
- முடிவில் முழங்காலுக்கு முன்னால் நெற்றி மற்றும் உள்ளங்கைகள் தரையில் பட்டிருக்க வேண்டும்.

வக்ராசனம் (Vakrasana)

தொடக்க நிலை: முதலில் ஒரு விரிப்பின் மீது இரண்டு கால்களையும் நேராக நீட்டிக் கைகள் இரண்டையும் பின்பக்கம் தரையில் ஊன்றியபடி நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

- வலக்காலை மடக்கி, வலது பாதத்தை இடது முழங்காலின் அருகில் வைக்கவும். உடலை வலப்பக்கமாகத் திருப்பி, இடக்கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளிப்புறமாகக் கொண்டுசென்று வலக்காலின் பெருவிரலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். வலது உள்ளங்கையை தரையில் ஊன்றவும்.
- இதேநிலையில் 10 முதல் 30 வினாடிகள் இயல்பாக மூச்சு விடவும்.
- பின் இடக்கையை விடுவித்து, உடலை நேராக்கிக்கொண்டு, கையைத் தரையில் ஊன்றிக்கொள்ளவும். தொடக்க நிலைக்கு வரவும். பின்னர் கால்களை மாற்றி இப்பயிற்சியை செய்யவும்.



சக்கராசனம் (Chakrasana)



1. கால்களை நீட்டி முதுகு தரையில் படும்படி மேல்நோக்கிப் படுக்க வேண்டும்.
2. மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே, இரண்டு கால்களையும் மடித்து பிட்டத்திற்கு அருகில் கொண்டுவர வேண்டும்.
3. இரண்டு கைகளையும் மடக்கி, காதிற்கு அருகில் தரையில் ஊன்ற வேண்டும். விரல்கள் தோள் பட்டையினை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
4. இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி இரண்டு பாதங்களையும் தரையில் ஊன்றி அழுத்தம் கொடுத்து உடலின் நடுப்பகுதியை மேல்நோக்கி உயர்த்தி வில்போல் உடலை வளைக்க வேண்டும்.
5. இப்போது, உடல் ஒரு சக்கரத்தைபோல வளைந்தும் அல்லது வில்லைப்போல வளைந்தும் இருக்கும். இந்த நிலையில் 30 வினாடிகள் இருக்க வேண்டும். மீண்டும் உடலின் நடுப்பகுதி தரையில் படும்படி பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் (Ardha Matsyendrasana)

தோரணை : பாதி தண்டுவடத் திருப்பு உடற்கோணம்
நிலை : அமர்ந்தநிலை

செய்முறை:

1. தரையில் நேராக உட்கார்ந்து இரு கால்களையும் முன்னோக்கி நேராக நீட்டிக் கொள்ளவும்.
2. பின் இடக்காலை வலக்காலின் தொடைப் பகுதிக்குக் கீழ் வரும்படி மடக்கிக் கொள்ளவும். அதன்பின் வலக்காலை இடக்காலின் வெளிப்புறத்தில் கொண்டுவந்து வலது முழங்கால் நேராக மேல்நோக்கி நிற்கும்படி மடக்கி ஊன்றவும்.

3. வலக்கால் பாதத்தை இடக்கையால் பிடித்துக்கொண்டு வலக்கையைப் பின்புறமாக ஊன்றிக் கொள்ளவும். பின்பு இடுப்பின் மேல்பாகத்தை வலப்பக்கமாய் மெதுவாகத் திருப்பவும். மூச்சை இயல்பாக விடவும்.
4. 10 முதல் 30 வினாடிகள் இதே நிலையில் அமர்ந்திருக்கவும். பின்பு மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வரவும்.
5. ஓய்வுக்குப் பின்னர் கால்களை மாற்றித் திரும்பத் திரும்ப இப்பயிற்சியை செய்யவும்.



நன்மைகள்

1. நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
2. இரத்த ஓட்டம் மற்றும் சீரணமண்டம் வலிமை பெறும்.

தித்திபாசனம் (Tittiphasana)

தோரணை : மின்மினிப் பூச்சி (கை ஊன்றி நிற்கும் நிலை)
நிலை : அமர்ந்தநிலை

செய்முறை:



- நிற்கும் நிலையில் தொடங்கவும்.
- முழங்கால்களை வளைத்து கீழே குந்தி, உள்ளங்கைகளை உடலின் முன் தரையில் கொண்டுவந்து, தோள்பட்டை அகலம் அளவிற்கு, நிலைத்தன்மைக்காக விரல்களை அகலமாக விரித்து வைக்கவும். முழங்கால்களை மேல்கை தசை வரை, அக்குள்களுக்கு அருகில் கொண்டுவரவும்.
- உடற்பகுதியைச் சற்று முன்னோக்கிச் சாய்த்து, உடல் எடையை கைகளில் மாற்றவும்.
- மெதுவாக கைகளை நேராக்கி, கால்களைத் தரையில் இருந்து எடுத்து, இடுப்பு மற்றும் கால்களைத் தரையில் இருந்து உயர்த்தி அதே நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும். பார்வையை முன்னோக்கி வைத்திருக்கவும்.
- உடலின் முன் நேராக, தரையில் இணையாக, கால்களை நீட்டவும். காலின் பின்தசையை ஈடுபடுத்தி, கால்களைச் சரியாக வைத்திருக்கவும்.
- சில மூச்சுகளுக்கு அதே நிலையில் இருக்கவும்.
- கால்களை மெதுவாக விடுவித்து தரையில் கீழே இறங்கி, குந்துதல் நிலைக்குத் திரும்பவும்.

நன்மைகள்:

- கைகள் மற்றும் தோள்களைப் பலப்படுத்துகிறது.
- சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.

மூச்சுப் பயிற்சி

நினைவாற்றல் (மன அமைதி) தியானம் (Mindfulness Meditation)

மூச்சுடன் கூடிய மன அமைதி தியானமானது நினைவாற்றல் தியானம் அல்லது மூச்சு விழிப்புணர்வு தியானம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மூச்சு உடலுக்கு உள்ளே செல்லும் போதும் வெளியே வரும்போதும் அதன் மேல் கவனம் செலுத்துவதை உள்ளடக்கிய தியான முறையாகும்.

1. கண்களை மெதுவாக மூடி, மூச்சின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தவும்.
2. கடந்த காலம் அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களை விட்டுவிட்டு, நிகழ்காலத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.
3. எண்ணத்தை மாற்ற முயலாமல் மூச்சின் மேல் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

மாற்று நாசியில் – மூச்சுவிடுதல் (Alternate Nostril Breathing)

மாற்று நாசியில் மூச்சுவிடுதல் நாடிசோதனா அல்லது அனுலோம் விலோம் (AnulomVilom) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

1. மாற்று நாசி மூச்சுப் பயிற்சிக்கு வலது கையைப் பயன்படுத்தவும்.
2. கட்டைவிரலால் வலது நாசியை மூடு.
3. இடது நாசி வழியாக ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும்.
4. இரு நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொண்டு சிறிது நேரம் மூச்சைப் பிடிக்கவும்.
5. வலது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவும்.
6. வலது நாசி வழியாக ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும்.
7. இரு நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொண்டு மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
8. இடது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
9. இந்த முறையை 5–10 சுற்றுகளுக்குத் தொடரவும்.
10. இடது நாசி வழியாக இறுதி மூச்சை வெளியேற்றிய பிறகு, கையை விடுவித்து சாதாரணமாக மூச்சை விடவும்.

வகுப்பு 8
அலகு 7

விளையாட்டின்போது ஏற்படும் காயங்கள், முதலுதவி மற்றும் பாதுகாப்பு கல்வி

பெரிய காயங்கள் மற்றும் முதலுதவி

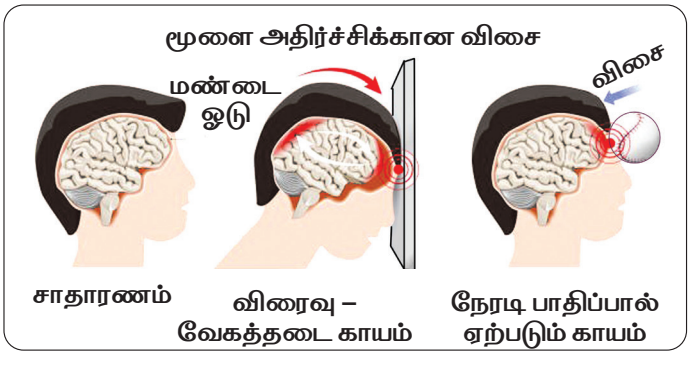
நோக்கம்

- தலையில் ஏற்படும் காயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும் அதனை எவ்வாறு கையாளுவது என்பதையும் பாதிக்கப்பட்ட நபரை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது என்பதையும் மாணவர்களுக்குக் கற்றுத் தருதல்.

தலைக்காயங்கள்

விளையாட்டுகளில் தலையில் ஏற்படும் காயங்கள், தடகளப் பயிற்சிகளின்போது தலையில் ஏற்படும் காயங்கள் அல்லது பாதிப்பு ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

காரணங்கள்: இந்தக் காயங்கள் மூலம், கால்பந்து, வளைகோல் பந்து மற்றும் குத்துச்சண்டை உள்ளிட்ட பல்வேறு விளையாட்டுகளில் லேசான மூளை அதிர்ச்சிகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



அறிகுறிகள்: விளையாட்டுகளில் தலைக் காயங்கள் குறிப்பிடத்தக்க குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம், இதில் அறிவாற்றல் குறைபாடு, உடல் ஊனம், தீவிரமான காயங்கள் ஏற்படும்போது மரணம்கூட ஏற்படலாம்.

சிறிய அளவிலான மூளை அதிர்ச்சிகள்



பொருள்: சிறிய அளவிலான மூளை அதிர்ச்சி என்பது தலை அல்லது உடலில் அடி, மோதல்கள் அல்லது நடுக்கத்தின் விளைவாக ஏற்படும் லேசான அதிர்ச்சிகரமான மூளைக்காயத்தைக் குறிக்கிறது, இதனால் சாதாரண மூளைச் செயல்பாட்டில் தற்காலிக இடையூறு ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: சிறிய மூளை அதிர்ச்சியில் தலைவலி, தலைச்சுற்றல், குழப்பம், குமட்டல், சோர்வு, ஒலி மற்றும் ஒளி உணர்திறன் குறைபாடு மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் ஆகியவை அடங்கும்.

பெரும் சுயநினைவு இழப்பு

நினைவில் பெரும் இழப்பு என்பது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் நீண்ட கால சுயநினைவின்மையைக் குறிக்கிறது, அங்கு ஒரு நபர் தனது சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்திருக்க முடியாத நிலை மற்றும் பிறர் தூண்டுதல்களுக்குப் பதிலளிக்க முடியாத நிலை.

காரணங்கள்: இந்த நிலை அதிர்ச்சி மற்றும் மருத்துவ காரண காரணிகளால் ஏற்படலாம்.



முதலுதவி: சிறிய அளவிலான மூளையதிர்ச்சிகள் ஏற்பட்ட உடனேயே பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு பனிக்கட்டியை வைத்து, மென்மையான அழுத்தத்தை கொடுத்து வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்க முதலுதவி செய்ய வேண்டும்.

- பாதிக்கப்பட்டவரை பக்கவாட்டு நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
- அவர்களின் மூச்சு மற்றும் நாடித்துடிப்பை கண்காணிக்கவும்.
- உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

பாதுகாப்புக் கல்வி

பாதுகாப்பிற்கான தனிப்பட்ட திறனை உணர்தல்

- தனிப்பட்ட நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதற்காக எந்தவொரு செயல் நடக்கும் பொழுதும், முன் மற்றும் பின், பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் புரிந்துகொண்டு பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.
- இந்தத்திறனை வளர்ப்பது என்பது அபாயங்கள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு திறம்படக் குறைப்பது என்பது பற்றிய அறிவைப் பெறுவதை உள்ளடக்குகிறது.
- பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலம், தனிநபர்கள் மன அமைதியுடன் செயல்பாடுகளை அனுபவிப்பதோடு, விபத்துகள் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கலாம்.

பாதுகாப்பிற்கான உகந்த நீராகாரம் உட்கொள்ளல்

- உடல் செயல்பாடுகளின்போது உகந்த திரவ உட்கொள்ளல் மூலம் நீர் இழப்பை தவிர்ப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- விளையாட்டின்போது, சரியான அளவு நீர் பருகுவதால் சோர்வு அல்லது வெப்பம் தொடர்பான சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். பின்னர் நீர் இழப்பை சரிப்படுத்த மற்றும் மீட்க உதவும் நீராகாரங்களைப் பருக வேண்டும்.

பாதுகாப்பிற்காகப் பழைய நிலைக்கு வருதல் மற்றும் ஓய்வெடுத்தல்

- எந்த ஒரு செயலிலும் பாதுகாப்பிற்காக ஓய்வு மற்றும் மீளுதல் ஒரு முக்கியமான செயலாகும்.
- விளையாடுவதற்கு முன்பும், விளையாடும் போதும், விளையாட்டிற்குப் பின்பும், பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் புரிந்து கொள்வது மற்றும் பின்பற்றுவது அவசியமாகும்.

பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகள் (Safety procedures to be followed)

விளையாட்டின்போது

- தொடங்குவதற்கு முன் தசைகளை நீட்டவும்.
- விளையாடுவதற்கு உகந்த நல்ல பிடிமானம் உள்ள அடிப்பாகத்தைக் கொண்ட காலணிகளை அணியவும்.
- ஆழமான சறுக்குப் பகுதிகளில் விளையாடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய மரக்கிளைகள் சூழ்ந்துள்ள பகுதிகளைத் தவிர்க்க விழிப்புடன் இருக்கவும்.
- கீழே விழாமல் இருக்க மெதுவாகவும் பொறுமையாகவும் செயல்களைச் செய்யவும்.

விளையாடிய பிறகு

- தோல் எரிச்சலைத் தடுக்க உடம்பை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவும்.
- ஏதேனும் வெட்டுகள் அல்லது சிராய்ப்புகள் உள்ளதா? எனச் சரிபார்த்து அவற்றைச் சுத்தம் செய்யவும்.
- குளிர்ச்சியைத் தடுக்க முற்றிலும் உலர்த்தவும்.
- நன்றாக நீர் பருகவும்.
- கறை மற்றும் துர்நாற்றத்தைத் தடுக்கத் துணிகளை உடனடியாகத் துவைக்கவும்.

விளையாட்டின்போது செயற்கை (Synthetic) மேற்பரப்பு, சிண்டர் (Cinder) மேற்பரப்பு, ஆஸ்ட்ரோ டர்ஃப் (Astro turf), மர (Wooden) மேற்பரப்பு போன்ற விளையட்டுத் திடலில் விளையாடும்போது காயங்கள் ஏற்படாத வண்ணம் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட வேண்டும்.

பின்னிணைப்புகள்

கடற்கரை கையுந்துபந்து (Beach Volleyball)

வரலாறு

கடற்கரை கையுந்துபந்து ஒரு வெளிப்புற குழு விளையாட்டாகும். இது மணல் மைதானத்தில் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் இரண்டு வீரர்களை கொண்ட இரண்டு அணிகளால் விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும். 1915 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவின் ஹவாயிலுள்ள வைகிகி (Waikiki Beach) கடற்கரையில் கடற்கரை கையுந்துபந்து முதன் முதலில் விளையாடப்பட்டது. 1987 ஆம் ஆண்டு கடற்கரை கையுந்துபந்து சர்வதேச

கையுந்துபந்து சம்மேளனத்தில் (FIVB) சேர்க்கப்பட்டது. 1992 ஆம் ஆண்டில் பார்சிலோனா ஒலிம்பிக்கில் கடற்கரை கையுந்துபந்து ஒரு செயல் விளக்க விளையாட்டாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. கடற்கரை கையுந்துபந்து அதிகாரப்பூர்வமாக 1996 இல் அட்லாண்டா ஒலிம்பிக்கில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

ஆடுகளத்தின் அளவு: கடற்கரை கையுந்துபந்து மைதானம் 16 மீ x 8மீ அளவுள்ள ஒரு செவ்வகம் ஆகும். விளையாட்டு வீரர்கள் ஓடிப் பந்தை எடுப்பதற்கான பகுதி (free zone) அனைத்து பக்கங்களிலும் குறைந்தபட்சம் 3மீ அகலம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். தரையிலிருந்து குறைந்தபட்சம் 7 மீ உயரம் இருக்க வேண்டும்.

ஆடுகளம்: ஆடுகளம் சமன் செய்யப்பட்ட மணலால் ஆனதாக இருக்க வேண்டும். வீரர்களுக்கு காயம் ஏற்படுத்தக்கூடிய கற்கள் மற்றும் வேறு எதையும் கொண்டிராத, முடிந்தவரை சீரான தட்டையான பகுதிகளாக விளையாட்டு மைதானம் இருக்க வேண்டும். FIVB போன்ற உலக அளவிலான போட்டிகளுக்கு, மணலின் ஆழம் குறைந்தது 40 சென்டிமீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

ஆடுகளத்தின் கோடுகள்: அனைத்து கோடுகளும் 5 செ.மீ முதல் 8 செ.மீ அகலம் கொண்டவை. ஆடுகளத்தின் கோடுகள் மணலின் நிறத்திலிருந்து வேறுபட்ட நிறத்தில் இருக்க வேண்டும். ஆடுகளத்தின் கோடுகள் நாடாக்களால் இருக்க வேண்டும். அவற்றை நிலை நிறுத்த பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் மென்மையான மற்றும் நெகிழ்வான பொருள்களாக இருக்க வேண்டும். நடுக்கோடு கிடையாது.

வலை: வலை 8.5 மீ நீளமும் 1 மீட்டர் அகலமும் (+/–3) கொண்டது. இது 10செ.மீ சதுர வலைக் கட்டங்களால் ஆனது.

கிடைமட்ட பட்டைகள்: வலையின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதியில் இரண்டு 7 முதல் 10 செ.மீ அகலம் கொண்ட கிடைமட்டப் பட்டைகள் உள்ளன, பட்டைகள் அடர் நீலம் அல்லது பிரகாசமான வண்ணங்களில் அதன் முழு நீளமும் தைக்கப்படுகிறது.

பக்கப்பட்டைகள்: 5 செ.மீ முதல் 8 செ.மீ அகலமும் 1 மீ நீளமும் கொண்ட இரண்டு வண்ண பட்டைகள் ஒவ்வொரு பக்கவாட்டுக் கோட்டிற்கும் செங்குத்தாக வைக்கப்படுகின்றன. அவை வலையின் ஒரு பகுதியாக கருதப்படுகின்றன. பக்கப் பட்டைகளில் விளம்பரம் செய்ய அனுமதி உண்டு.

வலையின் உயரம்: ஆண்களுக்கு 2.43 மீட்டர். பெண்களுக்கு மற்றும் அதன் கீழுள்ள 16 வயது சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு 2.24 மீட்டர். 14 வயது மற்றும் அதன் கீழுள்ள சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு 2. 12 மீட்டர். 12 வயது மற்றும் அதன் கீழுள்ள சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு 2. 00 மீட்டர்.

ஆண்டனா: ஆண்டனா என்பது 1.8 மீ நீளமும் 10 மி. மீ விட்டமும் கொண்ட ஒரு நெகிழ்வான தண்டு. இது கண்ணாடி இழை அல்லது அதுபோன்ற ஒத்த பொருளால் ஆனது. ஒவ்வொரு பக்கப்பட்டையின் வெளிப்புற விளிம்பிலும் இரண்டு ஆண்டனா பொருத்தப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு ஆண்டனாவும் வலைக்கு மேல் 80 செ.மீ நீண்டுள்ளது. சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை வண்ணங்களால் ஒவ்வொரு 10 சென்டி மீட்டருக்கும் வண்ணமிடப்பட்டிருக்கும்.

கம்பம்: வட்ட வடிவமான 2.55 மீட்டர் உயரம் கொண்ட இரண்டு கம்பங்கள் வலையை தாங்குவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கம்பமானது ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள் விளையாடுவதற்கு ஏற்ற வகையில் உயரத்தை மாற்றக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். கம்பங்கள் பக்கக் கோட்டில் இருந்து 0.7 முதல் 1 மீட்டர் தூரத்தில் தரையில் நடப்பட வேண்டும்.

வீரர்கள்: ஒரு அணி இரண்டு வீரர்களை மட்டுமே கொண்டுள்ளது மற்றும் மாற்றாட்டக்காரர்கள் இல்லை.

ஓய்வு நேரம்: ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒரு ஆட்டத்திற்கு (set) அதிகபட்சம் ஒரு ஓய்வு நேரம் அனுமதிக்கப்படுகிறது. ஓய்வு நேரமானது 30 வினாடிகளாகும்.

பனியன்களில் எண்கள்: வீரர்களின் பனியன்கள் ஒன்று மற்றும் இரண்டு ஆகிய எண்களில் இருக்க வேண்டும்.

எண்கள் பணியனின் நிறத்திற்கு மாறுபட்ட நிறத்தில் குறைந்தபட்சம் 10 சென்டிமீட்டர் உயரமும் 1.5 சென்டிமீட்டர் அகலமும் இருக்க வேண்டும்.

ஆட்டத்தை வெல்வதற்கு: குறைந்தபட்சம் இரண்டு புள்ளிகள் முன்னிலையுடன் முதலில் 21 புள்ளிகள் பெறும் அணி ஆட்டத்தை வெல்லும். (மூன்றாவது ஆட்டத்தை தவிர), ஒருவேளை போட்டி சமநிலையில் முடிந்தால், இரண்டு புள்ளிகள் முன்னிலை அடையும் வரை விளையாட்டு தொடரும், எடுத்துக்காட்டு (22 –20, 23–21 ....)

போட்டியை வென்றெடுக்க: எந்த அணி இரண்டு ஆட்டங்களை கைப்பற்றுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெறும். ஒருவேளை 1–1 என்ற நிலையில் ஆட்டம் நிறைவடைந்தால், போட்டியைத் தீர்மானிக்க விளையாடப்படும் ஆட்டம் (3வது ஆட்டம்) குறைந்தபட்சம் இரண்டு புள்ளிகள் முன்னிலையுடன் 15 புள்ளிகளுக்கு விளையாடப்படும்.

நடுவர்கள்: ஒரு முதன்மை நடுவர், ஒரு இரண்டாம் நடுவர், ஒரு வெற்றி எண் குறிப்பாளர், ஒரு துணை வெற்றி எண் குறிப்பாளர் மற்றும் நான்கு (2) கோடு காப்பாளர்கள்.

ஜூடோ

ஜூடோ என்பது தற்காப்பு கலையின் நவீன வடிவமாகும். இதை விளையாட ஒருவரின் உடலிலும் மனதிலும் பெரும் சமநிலை தேவைப்படுகிறது. ஜுடோ என்ற சொல்லுக்கு மென்மையான வழி என்று பெயர். இந்த விளையாட்டு 19ஆம் நூற்றாண்டில் ஜப்பானில் தோன்றியது மற்றும் ஜிகாரோ காணோ (jigoro kano) என்பவர் ஜூடோ விளையாட்டின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார். முதலில் இது ஜப்பானில் மட்டுமே விளையாடப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. பின்னர் இதன் புகழ் காரணமாக 1964இல் ஒலிம்பிக்கில் இடம் பிடித்தது.

ஜூடோ – வயது பிரிவு

பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கான உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டிக்கு அதிகபட்ச வயது வரம்பு ஏதுமில்லை. எனினும், சர்வதேச ஜுடோ கூட்டமைப்பின் முடிவின்படி (IJF) 15 வயதுக்குட்பட்ட எவரும் ஜூடோ போட்டிகளில் விளையாட அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

ஜூனியர் உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டிக்கு (20 வயதிற்கு உட்பட்ட) 15 முதல் 19 வயதுக்குட்பட்ட ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் விளையாட தகுதி பெற்றுள்ளனர்.

உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டிக்கு (17 வயதுக்குட்பட்ட), 15 மற்றும் 16 வயதுடைய சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகள் விளையாடத் தகுதி பெற்றுள்ளனர்.

ஜூடோவின் விளையாட்டு நுட்பங்கள்.

ஜூடோவில் உள்ள நுட்பங்கள் வாசா (Waza) என்று அழைக்கப்படுகிறது. மூன்று வெவ்வேறு வகையான வாசாக்கள் பின்வருமாறு

- நாகே வாசா (Nagewaza) – எறிதல் நுட்பங்கள்
- கடமே வாசா (Katame–waza) – பிடித்தல் நுட்பங்கள்
- அடமி வாசா (Atemi–waza) – தாக்குதல் நுட்பங்கள்.

அடமி வாசாநுட்பமானது மிகவும் பிரபலம் இல்லை, ஏனெனில் இது எதிரியை காயப்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வாசாவை செய்பவர் டோரி (tori) என்று அழைக்கப்படுகிறார். இந்த வாசா யார் மீது பயன்படுத்தப்படுகிறதோ அவர் உகே (uke) என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

நாகே வாசா: இந்த நுட்பத்தில், டோரி யுகேவை தரையில் வீச முயற்சிக்கிறார். இது பல்வேறு நிலைகளை உள்ளடக்கியது. இந்த வாசாக்களின்போது சமநிலையை உடைக்கும் செயல் குசுஷி (kuzush) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதேபோல் தரையில் திருப்பி கிடத்தும் செயல் சுகுரி (Tsukuri) என்று அழைக்கப்படுகிறது. வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி தரையில் வீசும் செயல் கேகே (Kake) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

கடமே வாசா: இந்த செயல்முறை ஒருவரை உறுதியாகப் பிடிக்கும் கலையாகும். இந்த வாசா மேலும் பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது

ஓசே கோமி வாசா (osaekomi–waza) – பிடிக்கும் நுட்பம்
ஷிமி வாசா (shime–waza) – (டோரியால் உகேவை மூச்சு திணறடிக்கும் செயல்)
கான்செட்சு வாசா (kansetsu–waza) – (டோரி தனது மூட்டுகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் உகேவை வீழ்த்த முயற்சித்தல்)

ஜூடோ புள்ளிகள்

ஜூடோவில் ஒரு முழு புள்ளி இப்பான் (Ippon) என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒரு முழு புள்ளி அல்லது இப்பான் பெறும் போட்டியாளர் போட்டியின் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுகிறார்.

அரைப் புள்ளி வாசா அரி (Waza–ari) என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒரு போட்டியில் இரண்டு அரை புள்ளிகள் வழங்கப்பட்டால், அது இப்பானுக்குச் சமமாகும். எனவே போட்டி முடிவடைகிறது.

ஜூடோவில் வழங்கப்படும் மிகச்சிறிய புள்ளி யுகோ (Yuko) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஒரு இப்பான் புள்ளியை பெற, ஒருவர் உத்வேகத்துடனும் கட்டுப்பாடுடனும் எதிரணி வீரரை தனது முதுகில் தூக்கி எறிய வேண்டும்.

இருப்பினும், முதுகில் இருக்கும் எதிரணி வீரரை குறைந்த விசையுடன் எறிந்தால் அதற்கு ஒரு வாசா அரி கொடுக்கப்படும். போட்டியில் வெற்றி பெற ஒரு இப்பான் மற்றும் 2 வாசா அரி போதுமானதாகும்.

போட்டியாளர் தனது சக போட்டியாளரை பக்கவாட்டில் வீசி எறிந்தால் அவருக்கு ஒரு யுகோ வழங்கப்படும். போட்டி சமநிலை அடையும் வரை இந்த யுகோவிற்கு எந்த மதிப்பும் இல்லை.

போட்டியின் முடிவில் புள்ளிகள் சமனில் முடிந்தால், பின்னர் கோல்டன் ஸ்கோர் விதி பயன்படுத்தப்படும்.

ஜூடோவில் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை.

ஜூடோ பகுதிக்குள் நுழைவதற்கு முன்பாக போட்டியாளர் தலைகுனிந்து வணங்க வேண்டும். விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன்பும், போட்டி முடிந்த பிறகும் போட்டியாளர் ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் பார்வையாளர்கள் பகுதியை பார்த்தும் தலை வணங்க வேண்டும்.

யாராவது மோசமான உடல் மொழியை பயன்படுத்தினாலோ அல்லது வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தினாலோ அவர்கள் போட்டியில் விளையாட தடை செய்யப்படுவார்கள்.

ஜூடோ விளையாட்டுப் பகுதி

இது குறைந்தபட்சம் 14 x 14 மீட்டர் அளவு கொண்ட மேடையில் விளையாடப்பட வேண்டும். மேடை தடாமியால் (tatami) கட்டப்பட வேண்டும் என்று விதிகள் கூறுகின்றன. இது தரை விரிப்பிற்காக பயன்படுத்தப்படும் பாய் (mat) ஆகும்.

ஜூடோ விளையாட்டில் தண்டனைகள்

பொதுவாக ஜூடோவில் இரண்டு வகையான தண்டனைகள் உள்ளன ஒன்று ஷிடோ (shido) மற்றொன்று ஹன்சோகு (hansoku).

ஒரு போட்டியாளர் நீண்ட நேரமாக விளையாட்டில் ஆர்வம் இல்லாத நிலையில் இருக்கும்போது ஷிடோ வழங்கப்படுகிறது. சிறிய விதி மீறல்களுக்கு ஷிடோ வழங்கப்படுகிறது. இரண்டு எச்சரிக்கைகளுக்கு பிறகு ஒரு ஷிடோ வழங்கப்படுகிறது. போட்டி சமநிலையில் முடிந்தால் ஷிடோக்களின் எண்ணிக்கை வெற்றியாளரை தீர்மானிக்கிறது.

நான்கு ஷிடோக்கள் ஒரு ஹன்சோகுவை உருவாக்கும். பெரிய விதி மீறலுக்காக ஹன்சோகு வழங்கப்படுகிறது. ஹன்சோகு பெற்றவர் போட்டியிலிருந்து தகுதி நீக்கம் செய்யப்படுவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

கால் வைக்கும் நுட்பங்கள் (Leg Sweeping Techniques)

கால் வைக்கும் நுட்பங்கள் என்பது ஒரு வீரர் தனது கால்களை பயன்படுத்தி தனது எதிரியை தரையில் கிடத்த முயற்சிக்கும் ஒரு செயல்முறையாகும். இந்த நுட்பத்தை தேர்ச்சி பெறுவது மிகவும் முக்கியமாகும் மேலும் ஒரு போட்டியை வெல்வதற்கு இது ஒரு முக்கிய காரணியாகவும் இருக்கும்.

நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய சில அருமையான நுட்பங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஃபுட் ஸ்வீப் (Food Sweep)

படி1: எதிரணி வீரரை உங்களை நோக்கி முன்னேறச் செய்யுங்கள்.

படி 2: எதிரணி வீரர் பின்வாங்குவதற்கு முன், அவரது கணுக்கால் ஒன்றை கைகளால் பிடிக்க வேண்டும்.

படி 3: இப்போது விரைவாக பொருத்தமான திசையை நோக்கி அவரின் கணுக் காலை இழுத்து, அவரின் முதுகுத் தரையில் விழும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

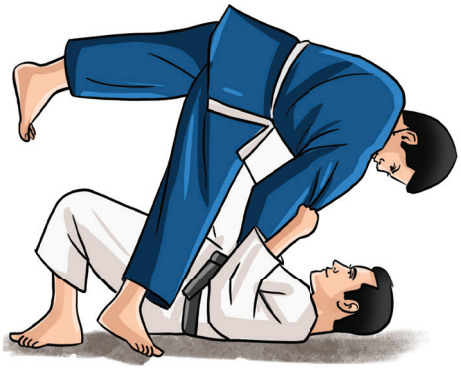
நைஸ் லெக் ஸ்வீப் (Nice Leg Sweep)

படி 1: முழு எடையையும் எதிராலின் உடலின் மேல் விழச் செய்யவும் இதனால் அவர் தனது இடது புறமாக சாய்வார்.

படி 2: வலக்கால் காற்றில் மிதந்த நிலையில் தனது எடை அனைத்தையும் இடக்காலில் தாங்குகிறார் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படி 3: வலுவான சக்தியுடன் வலுவான காலை இழுக்கவும். இதன் விளைவாக எதிரணி வீரர் உடனடியாக பின்வாங்குவார்.

சுழற்றி அடிக்கும் நுட்பம். (Spin hit Technique)



படி 1: எதிரணி வீரரின் இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் காலை பக்கவாட்டில் வைக்க வேண்டும்.

படி 2: எதிரணி வீரரை நோக்கித் திரும்பவும்.

படி 3: எதிரணி வீரரின் உடல் எடை முழுவதையும் தாங்க இடுப்பை அவருக்கு நெருக்கமாக நகர்த்த வேண்டும்.

படி 4: இப்போது காலை அவரது காலுக்கு அருகில் வைத்து, தெளிவான மற்றும் எளிதான ஸ்விப்பிற்காக அவரை காற்றில் சுற்றவும்.

வாள் வீச்சு

வரலாறு

வாள் வீச்சு என்பது கூர்மையான ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தி விளையாடும் ஒரு போர் விளையாட்டு. நவீன வாள் வீச்சு முற்றிலும் பன்மையான வாள் வீச்சிலிருந்து வேறுபட்டது. வாள் வீச்சு என்பது நவீன ஒலிம்பிக்கிலிருந்து (1896) நடைபெறும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் ஒன்றாகும். சர்வதேச வாள் வீச்சு கூட்டமைப்பு (FIE) 1913 இல் நிறுவப்பட்டது.

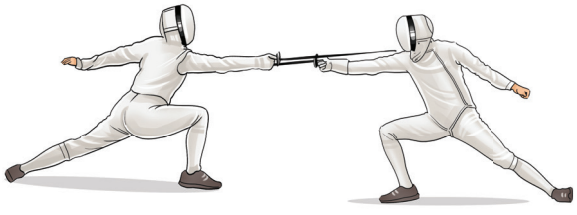
அடிப்படை நுட்பங்கள்

பாதுகாப்பு நிலை

வாள் வீச்சாளர் ஒரு காலை முன்னோக்கி, முழங்காலை வளைத்து, மற்றொரு காலை பின்னால் வைத்து, உடல் எடையைத் தாங்கி ஒரு நிலையை எடுக்க வேண்டும். வாள் மற்றும் வாளைப் பிடித்திருக்கும் கையை முழுமையாக முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும். எதிராளியால் அடிபடாமல் இருக்க உடல் குனிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு காலை முன்னோக்கி அடியெடுத்து நீட்டுதல்

பாதுகாப்பு நிலையில் நின்று, பின் காலிலிருந்து அழுத்தம் கொடுத்து, முன் காலை முன்னோக்கி வைத்து நீட்டவும். உடலையும் கையையும் வாளால் முழுவதுமாக நீட்டி எதிரியைத் தொடவும். பின் கால் முழுவதுமாக நீட்டப்பட வேண்டும்.



தாக்குதல்

தாக்கும்போது, வாள் வீச்சாளர் கைக்கு மேலேயும், கைக்கு கீழேயும், வல மற்றும் இடப்புறத்திலும் தாக்க வேண்டும். வாளின் பக்கத்தின் காலை முன்னோக்கி வைத்து, எதிரியைத் தொடுவதற்கு உடலை முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

உடற்கல்வி

ஆசிரியர் வளநூல்

வகுப்புகள் : 9 – 10

உடற்கல்வி – உயிர்க்கல்வி

ஒன்பதாம் வகுப்பு

பொருளடக்கம்

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
1	**உடல் வளர்ச்சி**	157
	ஏரோபிக்ஸ்	157
	மனித கோபுரம்	159
	உடல் இயக்கங்களைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சிகள்	160
	பளு தூக்கும் பயிற்சிகள்	161
	நீட்சிப் பயிற்சிகள்	162
	செயற்களப் பயிற்சி	163
2	**விளையாட்டுக் கல்வி**	165
	இறகுப்பந்து	165
	எறிபந்து	168
	வரிப்பந்து (டென்னிஸ்)	170
	சாலையோர மிதிவண்டி	172
	ஸ்குவாஷ்	174
	ஓட்டப்பந்தய தூரத்தை நிறைவு செய்யும் நுட்பம்	176
	குறுங்கோல் பரிமாற்றம் (பார்க்காமல்)	178
	குறுங்கோல் பரிமாற்றம் (காட்சி முறை)	180
	கோல் ஊன்றித் தாண்டுதல்	182
	ஈட்டி எறிதல்	184
3	**ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்**	187
	ஆசனங்கள்	187
	பாதஹஸ்தாசனம் அர்த்த சக்கராசனம் வியாக்ராசனம் கர்பாசனம் பூர்ண சக்ராசனம்	
	மூச்சுப் பயிற்சி	189
	அடிவயிற்று மூச்சுப் பயிற்சி விலாத் தசை கவன மூச்சுப் பயிற்சி	
4	**உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்**	189
	உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து	190
	விளையாட்டுகளில் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்	195
5	**உடற்கல்வியும் பிற பாடங்களும்**	196
	பின்னிணைப்பு	200
	டேக்வாண்டோ	200

வகுப்பு 9

அலகு 1

உடல் வளர்ச்சி

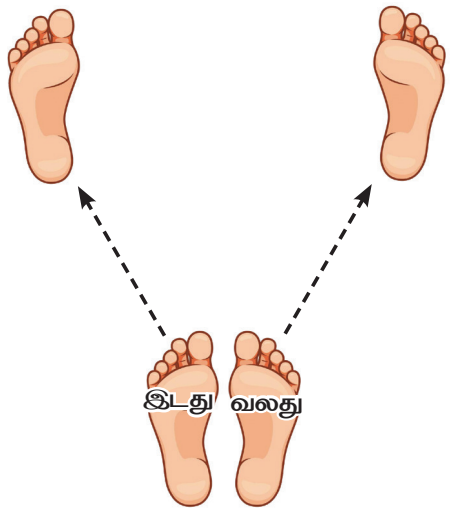
ஏரோபிக்ஸ்

நோக்கம்

- ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் மனித கோபுரம் கட்டுதல் மூலம் உடல் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்.

எளிய ஏரோபிக்ஸ்

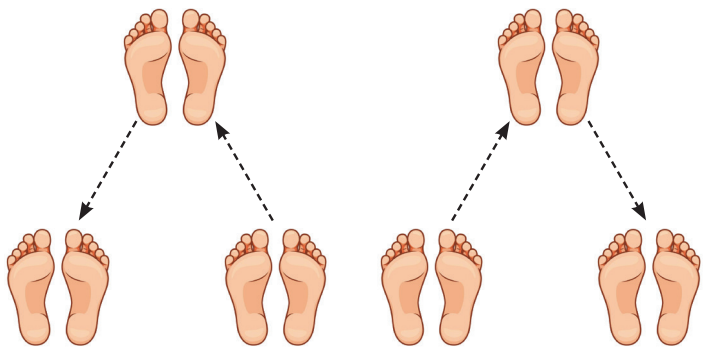
V – வடிவம் (வெளியே... வெளியே – உள்ளே... உள்ளே)



- நிமிர்ந்து நின்று, கால்களை ஒன்றாக இணைத்து, முழங்கைகளை மடக்கி எண்ணிக்கைக்கேற்ப கைகளை முன்னும் பின்னும் வீசவும்.
- வலக்காலை முன்னோக்கி வெளிப்புறமாக வலப்புறம் 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலுக்கு இணையாக இடக்காலை 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குக் கொண்டுவரவும்.
- இடக்காலை மீண்டும் (தொடக்க) பழைய நிலைக்கு கொண்டுவரவும். [இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யவும்.]

"Λ" வடிவம்

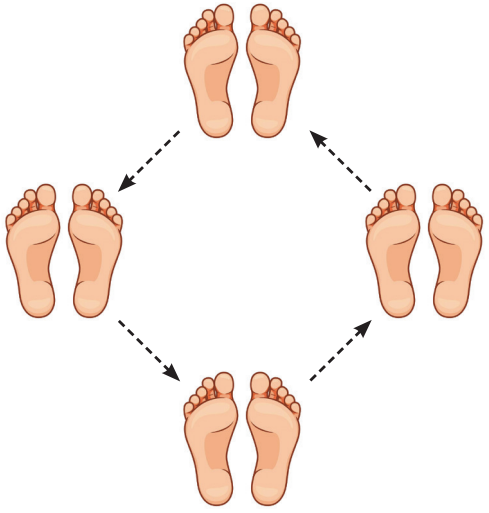
- கால்களை சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- வலக்காலை ஒரு தப்படி முன்னோக்கி வலப்புறமாக 45° எடுத்து வைக்கவும்.
- இடக்காலை வலக்காலுக்கு அருகில் எடுத்து வைக்கவும்.
- இடக்கால் பின்னோக்கி இடப்புறமாக 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலை இடக்காலுக்கு அருகில் எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலை முன்னோக்கி வலப்புறமாக 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.வலக்காலை பின்னோக்கி சற்று இடப்புறமாக 45°யில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலை இடக்காலுக்கு அருகில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.



சாய் சதுர வடிவம் (Diamond Shape)

- கால்களை சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- வலக்காலை முன்னோக்கிச் சற்று வலப்புறமாக 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- இடக்காலை வலக்காலுக்கு அருகில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.

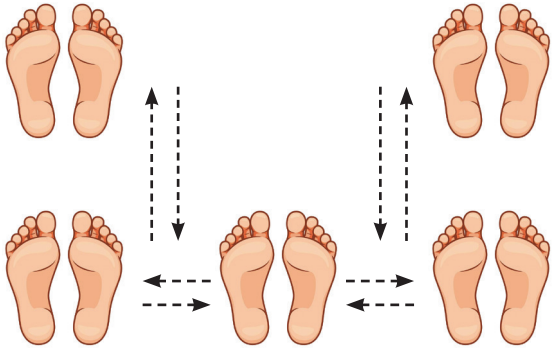
- இடக்காலை முன்னோக்கிச் சற்று இடது புறமாக 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலை இடக்காலுக்கு அருகில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- இடக்காலை பின்னோக்கிச் சற்று இடப்புறமாக 45° கோணத்தில் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
- வலக்காலை இடக்காலுக்கு அருகில் வைக்கவும்.
- வலக்காலை பின்னோக்கி ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டுசெல்லவும் (தொடக்க நிலை).
- இடக்காலை வலக்காலுக்கு அருகில் வைக்கவும்.



L - வடிவம்

தொடக்க நிலை: பாதங்களைச் சேர்த்து வைத்து உடலை நேராக வைத்து நிற்கவும். எண்ணிக்கைகளுக்கேற்ப கைகளை வீசவும்.

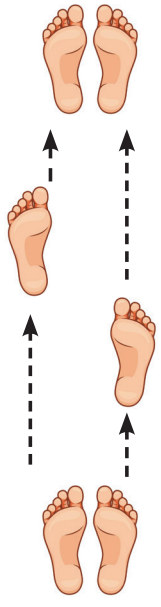
1. வலக்காலை வலப்புறமாக எடுத்து வைக்கவும்.
2. இடக்காலை வலக்காலுக்கருகில் கொண்டு சென்று சேர்த்து வைக்கவும்.
3. வலக்காலை 2–வது நிலையிலிருந்து நேராக முன்னால் வைக்கவும்.
4. இடக்காலை வலக்காலுக்கு இணையாக முன்னால் வைக்கவும்.
5. வலக்காலை 2–வது நிலைக்குக் கொண்டுவரவும்.



6. இடக்காலை 2–வது நிலைக்குக் கொண்டுவந்து வலக்காலுக்கு இணையாக வைக்கவும்,
7. இடக்காலை 1–வது நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். வலக்காலை 1–வது நிலைக்குக் கொண்டுவந்து இடக்காலுடன் சேர்த்து வைத்து நிற்கவும். மீண்டும் பின்னோக்கி ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்லவும்.

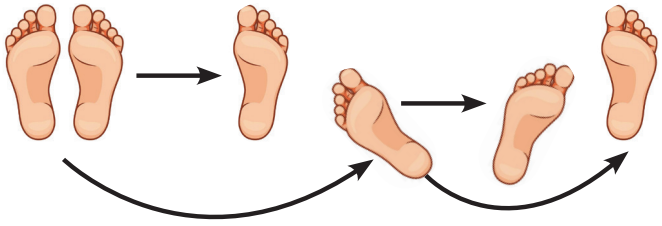
முன் நகர்ந்து கை தட்டுதல்

1. கால்களைச் சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. வலக்காலை ஒரு தப்படி முன்னோக்கி வைக்கவும்.
3. இடக்காலை வலக்காலுக்கு முன் ஒரு தப்படி வைக்கவும்.
4. வலக்காலை இடக்காலுக்கு முன் ஒரு தப்படி வைக்கவும்.
5. இடக்காலின் முட்டியை மடக்கி உயர்த்தி வலக்காலுக்கு அருகில் கொண்டுவந்து வலக்காலில் நிற்கவும். (கைகளை தட்டவும்)
6. உயர்த்தப்பட்ட இடக்காலை ஒரு தப்படி பின்னோக்கி வைக்கவும்.
7. வலக்காலை இடக்காலுக்கு பின் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
8. இடக்காலை வலக்காலுக்குப் பின் ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
9. வலக்காலை இடக்காலுக்கு அருகில் எடுத்து வைத்து நேராக நிற்கவும் (கைகளைத் தட்டவும்).



பக்கவாட்டில் நகர்ந்து கை தட்டுதல்

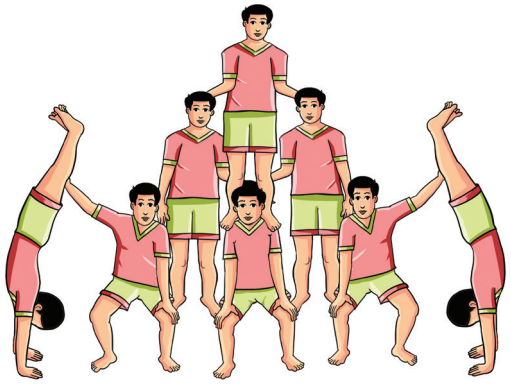
1. கால்களை சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. வலக்காலை ஒரு தப்படி பக்கவாட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.
3. இடக்காலை எடுத்து வலக்காலுக்குப் பின்னால் குறுக்காக முட்டியை சிறிது மடக்கி முன்னங்காலில் நிற்கவும்.
4. வலக்காலை ஒரு தப்படி பக்க வாட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.



5. இடக்காலை எடுத்து வலக்காலின் அருகில் இடது கட்டை விரல் வலது குதிங்காலில் படும்படி வைக்கவும், கை தட்டவும்.
6. இடக்காலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.
7. வலக்காலை எடுத்து இடக்காலுக்குப் பின்னால் குறுக்காக முட்டியை சிறிது மடக்கி முன்னங்காலில் நிற்கவும் (இரண்டு முட்டிகளையும் மடக்கவும்).
8. இடக்காலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.
9. வலக்காலை எடுத்து இடக்காலின் அருகில் வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும் (கைகளைத் தட்டவும்).

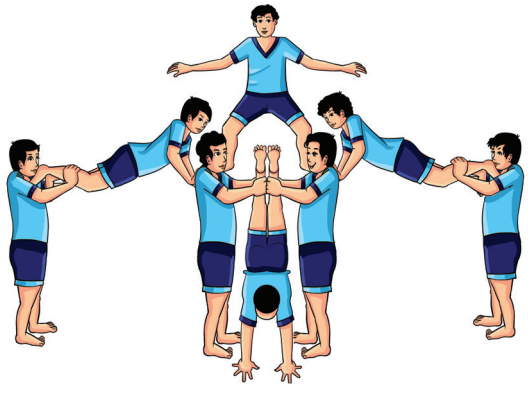
மனித கோபுரம்

பலநபர் மனித கோபுரம் 1



- மூன்று மாணவர்கள் ஒருவர் அருகில் ஒருவராக அவர்களின் முட்டியை மடக்கி நிற்கச் செய்யவும்.
- மூன்று மாணவர்களின் தொடையின் மீது இரண்டு மாணவர்கள் ஏறி நிற்க வேண்டும்.
- நடுவில் நிற்கும் மாணவர் மீது ஒரு மாணவர் ஏறி நின்று தொடை மீது நிற்கும் மாணவர்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- இரண்டு மாணவர்கள் இரண்டு பக்கமும் கைகளை ஊன்றி தலைகீழாக நின்று தங்களது கால்களை பக்கவாட்டில் இருக்கும் மாணவர்களிடம் கொடுத்து பிடிக்கச் செய்யவும்.

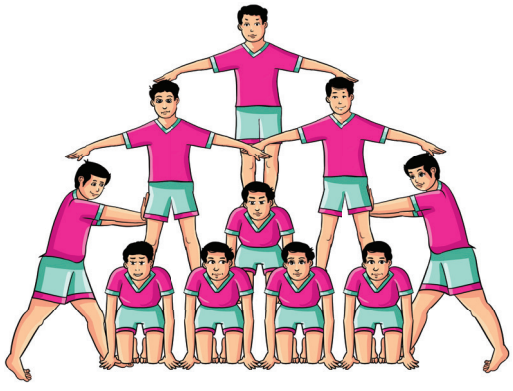
பலநபர் மனித கோபுரம் 2



- இரண்டுமாணவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி, ஒருகையளவு இடைவெளியில் நேராக நிற்கவேண்டும்.
- நின்று கொண்டிருக்கும் அந்த இரண்டு மாணவர்களின் பின்னால், மேலும் இரண்டு மாணவர்கள் அவர்களின் முதுகைப் பார்த்து நிற்கவேண்டும்.
- இருபுறமும் கடைசியிலிருந்து இரண்டாவதாக நிற்கும் மாணவர், தனக்கு முன்னே நிற்கும் மாணவரின் தோள்களைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இருபுறமும் கடைசியாய் நிற்கும் மாணவர்கள், தம்முன்னால் நிற்கும் மாணவர்களின் கணுக்கால்களைப் பற்றித் தங்களுடைய தோள்களில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தூக்கப்பட்ட மாணவர் தற்போது தரைக்குக் கிடைமட்டமாகத் தூக்கப்பட்டு இருப்பார்.

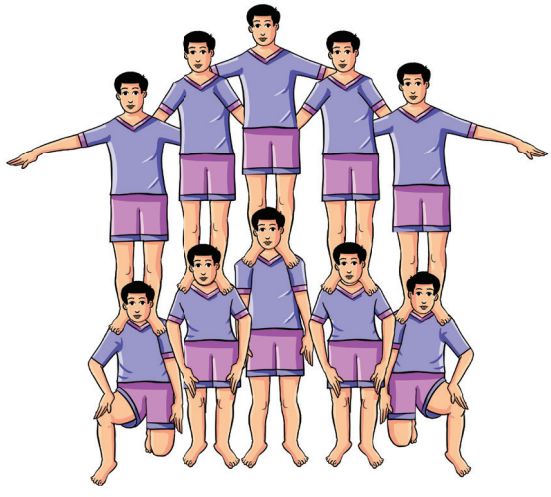
- ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து நிற்கும் மாணவர்களுக்கு நடுவில், மற்றொரு மாணவர் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, தலைகீழாக நிற்கவேண்டும். இம்மாணவனின் கால்களை நேராக நிற்பவர்கள் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
- மனித கோபுர அமைப்பை உருவாக்கி முடிக்க, ஒரு மாணவர் நடுவில் நிற்கும் மாணவர்களின் தோள்களில் ஏறி நின்று, கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டவேண்டும்.

ஈரடுக்கு மனித கோபுரம் 1



- நான்கு மாணவர்கள் அருகருகே முழங்காலிட்டு அமர்ந்து கைகளை தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.
- ஒரு மாணவன் நடுவில் உள்ள இரு மாணவர்களின் முதுகில் கை வைத்து குனிந்து நிற்க வேண்டும்.
- முழங்காலிட்டு அமர்ந்துள்ள இரு மாணவர்கள் மீதும் ஒருவர் வீதம் ஏறி நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும்.
- முதுகில் கைவைத்து குனிந்துள்ள மாணவரின் தோள் மீது ஒரு மாணவர் ஏறி நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும்.
- இரு மாணவர்கள் பக்கத்திற்கு ஒருவராக நின்றுகொண்டு, முதுகின் மீது ஏறி நிற்கும் மாணவரின் காலைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஈரடுக்கு மனித கோபுரம் 2



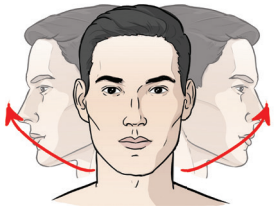
- ஐந்து மாணவர்கள் முன்புறம் பார்த்த வண்ணம் அருகருகே நிற்க வேண்டும். நடுவில் உள்ள மாணவர் நேராக நிற்க, பக்கத்தில் உள்ள மாணவர்கள் முழங்காலை சிறிது மடக்கியும் கடைசியில் உள்ளவர்கள் ஒரு முழங்காலை மடக்கி தரையில் வைத்தும் அமர வேண்டும்.
- இடப்புறத்தின் கடைசியில் நிற்கும் மாணவன் வலக்காலை மடக்கியும் வலப் புறத்தின் கடைசியில் நிற்கும் மாணவன் இடக்காலை மடக்கியும் அமர வேண்டும்.
- முன் வரிசையில் நிற்கக் கூடிய ஒவ்வொரு மாணவரின் தோள் மீதும் ஒரு மாணவர் வீதம் ஐந்து மாணவர்கள் ஏறி நின்று கைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் இயக்கங்களைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சிகள்

நோக்கம்

- உடல் இயக்கங்களைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சிகள் மூலம் முழு உடல் திறன், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் உடல் நலனை மேம்படுத்துதல்.

சமநிலையை உறுதிப்படுத்த கால்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து வசதியாக நிற்கவும்.



சுற்றுதல் பயிற்சி (Rotation Exercises)

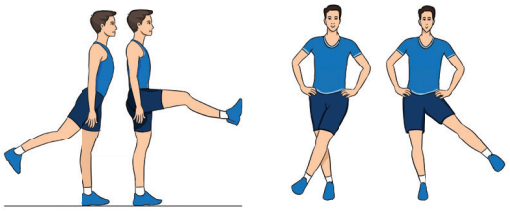
1. **கழுத்தைச் சுழற்றுதல்** (Neck Rotation): கடிகார முள் சுற்றும் திசையிலும் அதன் எதிர் திசையிலும் கழுத்தைச் சுழற்றவும்.

2. **உடலின் மேற்பகுதியைச் சுழற்றுதல்** (Trunk Rotation): உடலின் மேற்பகுதியைக் கடிகார முள் சுற்றும் திசையிலும் அதன் எதிர் திசையிலும் சுழற்றவும்.
3. **இடுப்பைச் சுழற்றுதல்** (Hip Rotation): இடுப்பைக் கடிகார முள் சுற்றும் திசையிலும் அதன் எதிர்திசையிலும் சுழற்றவும்.



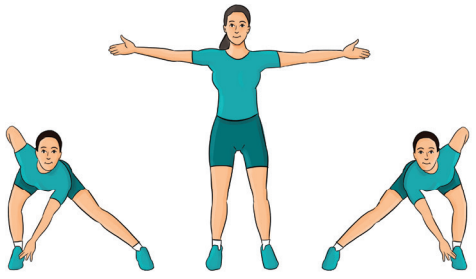
கால்களை வீசுதல் பயிற்சி (Leg swing Exercies)

1. கால்களை அகற்றி வைத்து சமநிலையைப் பராமரித்து வசதியாக நிற்கவும்.
2. வலக்காலை உயர்த்தி அதை முன்னும் பின்னுமாக ஆறு முறை வீச வேண்டும்.
3. இதேபோல் இடக்காலையும் முன்னும் பின்னுமாக ஆறு முறை வீச வேண்டும்.
4. கால்களை மாற்றி மாற்றி பக்கவாட்டில் வீசவும்.
5. நிறைவாகப் பக்கவாட்டில் கால்களை மாற்றி மாற்றி வீசும்போது நொண்டி அடித்துக்கொண்டே செய்யவும்.



எதிரெதிர் கட்டை விரல்களைத் தொடும் பயிற்சி (Alternate toe touch)

1. கால்களை அகற்றி வைத்து வசதியாக நின்றுகொண்டு உடல் சமநிலையைப் பராமரிக்கவும்.
2. இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
3. முழங்கால்களையும் முழங்கைகளையும் மடக்காமல் கீழே குனிந்து இடது கையால் வலக்கால் கட்டை விரலைத் தொடவும்.
4. இதேபோல் இடப்பக்கமும் செய்யவும்.
5. இதே பயிற்சியைத் தொடர்ந்து ஆறு முறைகள் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.



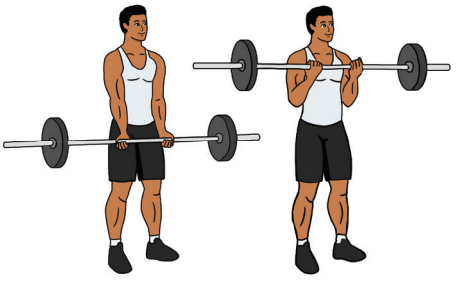
பக்கவாட்டில் கைகளையும் கால்களையும் விரித்துக் குதிக்கும் பயிற்சி (Jumping Jack)

1. கால்களை அகற்றி வைத்து வசதியாக சமநிலையைப் பராமரித்து நிற்கவும்.
2. குதித்து கைகளைத் தலைக்கு மேலே தட்டவும் பின்னர் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.
3. இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து ஆறு முறைகள் செய்யவும்.

பளு தூக்கும் பயிற்சிகள்

நோக்கம்

- பளு தூக்குதல் வாயிலாக உடல் வலிமையடையச் செய்தல்.

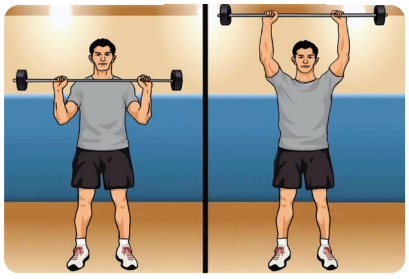


இரண்டு கைகளாலும் பளு தூக்குதல்

- கால்களைப் பக்கவாட்டில் அகற்றி நிற்கவும்.
- எடைத்தாங்கியினைக் கைகளில் பிடித்தபடி கைகளைக் கீழே தொங்கவிடவும்.
- முழங்கைகளை மெதுவாக முன்னோக்கி மடக்கி எடைத்தாங்கியினை மார்பிற்கு முன்பாகக் கொண்டுவரவும். கைகள் உடம்பிற்கு இணையாக உடம்பிற்கு அருகில் இருக்கவும். முழங்கைகளை எடைத்தாங்கியோடு கீழிறக்கித் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.

- எடைத்தாங்கியை மேல்முகமாகப் பிடித்து பத்து முறைகள், கீழ்முகமாகப் பிடித்து பத்துமுறைகள் என மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டும்.

தலைக்கு மேல் பளுவைத் தூக்குதல்



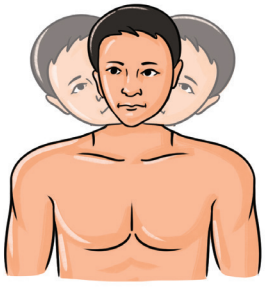
- பக்கவாட்டில் கால்களை அகற்றி நிற்கவும்.
- எடைத் தாங்கியினை கைகளில் பிடித்தபடி கைகளைக் கீழே தொங்கவிடவும்.
- முழங்கைகளை மடக்கி எடைத் தாங்கியினை மார்பிற்கு முன்பாக அருகில் கொண்டுவரவும். கைகள் உடம்பிற்கு இணையாக உடம்பிற்கு அருகில் இருக்கவும்.
- கைகளைச் செங்குத்தாக உயர்த்தி எடைத்தாங்கி யினைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.
- சிறிது நேரம் இந்நிலையிலேயே நிறுத்தவும்.
- எடைத் தாங்கியை மார்புக்கு நேராகக் கீழிறக்கி பின்பு தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.

நீட்சிப் பயிற்சிகள்

நோக்கம்

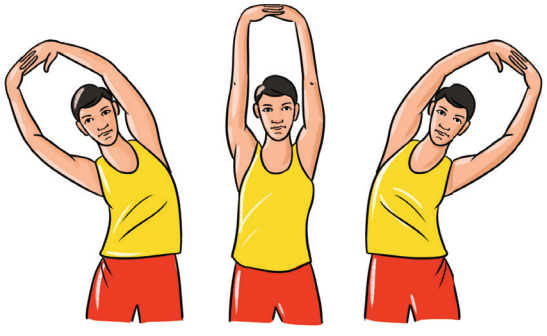
- நீட்சிப் பயிற்சிகள் மூலம் ஒட்டு மொத்த நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துதல்.

தலையைப் பக்கவாட்டில் சாய்த்தல்



- உடலை தளர்வாக வைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- தலையை வலது பக்கம் சாய்த்து அதே நிலையில் 30 வினாடிகள் வைத்திருக்கவும்.
- தொடக்க நிலைக்கு திரும்பவும்.
- இதேபோல் எதிர் திசையிலும் செய்யவும்.

உடலை பக்கவாட்டில் சாய்த்தல்



- பாதங்களைச் சற்று விரித்து வைத்து உடலை நேராகவும், தளர்ந்த நிலையிலும் வைத்து நிற்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் காதை ஒட்டியவாறு நேராக மேலே தூக்கவும். கைகளின் விரல்களை இணைத்துக் கொள்ளவும்.
- மெதுவாக வலது பக்கம் உடலை சாய்க்கவும், முடிந்த அளவு சாய்த்த பிறகு அதே நிலையில் 30 வினாடிகள் நிலைத்திருக்கவும்.
- மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு திரும்பவும்.
- இதேபோல் எதிர்பக்கமும் செய்யவும்.

பின்தொடை நீட்சிப் பயிற்சி



- சற்று உயரமுள்ள ஒரு திடமானபொருளின் முன் நேராக தளர்ந்த நிலையில் நிற்கவும்.
- வலக்காலை அத்திடமான பொருளின் மீது வைக்கவும்.
- வலக்காலின் முட்டியை மடக்காமல் உடலின் மேற்பகுதியை சற்று கீழே இறக்கவும். இப்போது பின்தொடைப் பகுதியில் வலி உணரப்படும்.

- இதே நிலையில் 30 வினாடிகள் நிலைத்திருக்கவும்.
- இதேபோல் மறுகாலிலும் செய்யவும்.

தோள்பட்டை நீட்சிப் பயிற்சி



- உடல் தளர்ந்த நிலையில் நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் பின்னால் கொண்டுசென்று கைகளின் விரல்களை கோர்த்துக் கொள்ளவும்.
- முழங்கையை மடக்காமல் கைகளை மேல் நோக்கிக் கொண்டுவரவும்.
- தோள்பட்டையில் வலி உணரும் வரை மேலே உயர்த்தவும், பிறகு அதே நிலையில் 30 வினாடிகள் நீடிக்கவும்.
- மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

உடல் நீட்சிப் பயிற்சி



- கால்களை சற்று விரித்து வைத்து நேராக நிற்கவும்.
- கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
- கால்முட்டிகளையும், முழங்கைகளையும் மடக்காமல் உடலின் மேல் பகுதியை முன்புறம் வளைக்கவும்.
- இதேநிலையில்வலிஉணரும்வரை 30வினாடிகள்நீடிக்கவும்.
- மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

செயற்களப் பயிற்சி (Gymnastics)

நோக்கம்

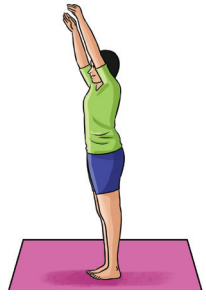
- வண்டிச்சக்கர செயல்பாட்டை சரியாகச் செய்தல், கை கால்களைச் சரியான நிலையில் வைத்தல் மற்றும் சீராக ஒருங்கிணைத்தல் மூலம் செயற்களப் பயிற்சிக்கான திறன்களைப் புரிய வைத்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

வண்டிச்சக்கரம் (cart wheel) என்பது உடலின் பக்கவாட்டுச் சுழற்சி இயக்கம் ஆகும். கைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தரையில் ஊன்றி உடலைத் தலைகீழாகக் கொண்டுவருவதன் மூலம் இது செய்யப்படுகிறது.

இரண்டு கைகளும் தரையில் இருக்கும் பொழுது கால்கள் மற்றும் உடற்பகுதி முழுவதும் மேலே பயணிக்கின்றன. பின்னர் கால்கள் ஒவ்வொன்றாகத் தரைக்கு வருகின்றன. வண்டிச்சக்கரம் செய்யும் மாணவர்கள் மீண்டும் நேராக நிற்பதுடன் இச் செயல்பாடு நிறைவடைகின்றது. இச்செயல்பாடு வண்டிச் சக்கரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

நிலை 1



- முன்னால் வைக்கின்ற காலால் ஒரு தப்படி முன்னால் எடுத்து வைத்துக் கைகளை மேலே உயர்த்தவும்.
- முன்னங்காலைச் சற்று மடக்கி, பின்னங்காலை நேராக வைக்கவும்.
- இரண்டு கால்களையும் வண்டிச்சக்கரம் சுற்ற இருக்கிற கற்பனைக் கோட்டிற்கு இணையாக முன்னோக்கி வைத்து, கைகளைக் காதுகளுக்கு அருகில் நேராக வைக்கவும்.

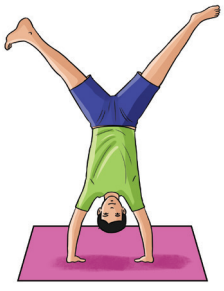
நிலை 2



- பின்னங்காலை உயர்த்தும் பொழுது கைகளைத் தரையை நோக்கிக் கொண்டுவரவும்.
- காலை மேலே கொண்டுவந்து 'T' வடிவத்தை உருவாக்கவும்.

- உடலைப் பக்கவாட்டில் திருப்பும் பொழுது கைகளை விரிப்பின் மேல் வைக்கவும்.
- முன்னங்காலின் அதே பக்கத்திலுள்ள கையை முதலில் தரையில் வைக்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் வண்டிச்சக்கரம் சுற்றும் கற்பனைக் கோட்டில் வைக்கவும்.

நிலை 3

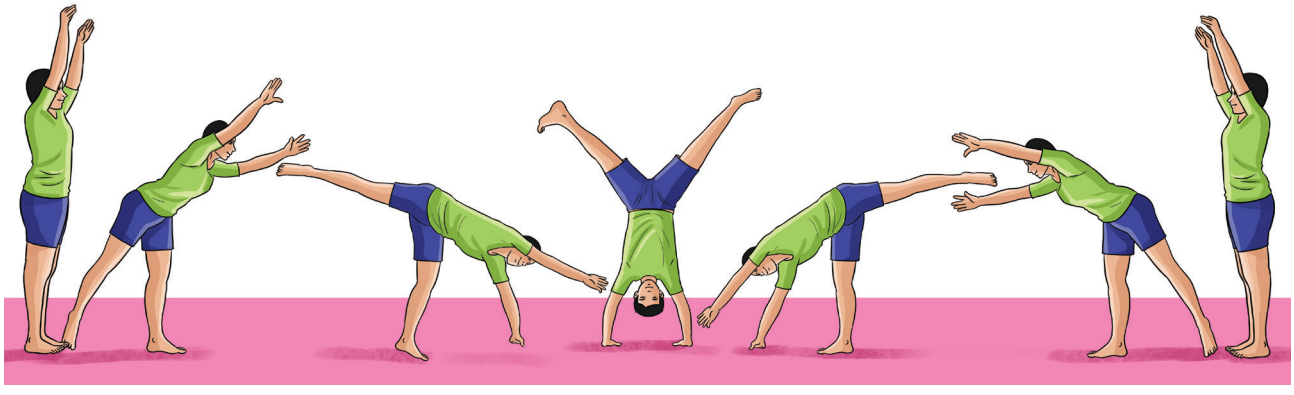


- முன்னங்காலால் உந்தித் தள்ளிக் கால்களை மேலே 'V' வடிவத்தில் கொண்டுவர வேண்டும்.
- அவ்வாறு தள்ளும்போது முன்னங்காலை நேராகக் கொண்டுவரவும் இதனால் கால்கள் காற்றில் இருக்கும்.
- கைகள் இரண்டையும் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்து உடல் எடையைச் சமநிலையில் வைக்கவும்.
- தலை மற்றும் உடற்பகுதியைத் தலைகீழாக வைத்து, கைகளுக்கு மேல் நிலை நிறுத்துங்கள்.

நிலை 4



- முதலில் தரையில் வைத்த கையைத் தரையிலிருந்து தூக்கும்போது, முன்னங்காலைத் தாழ்த்தவும்.
- வண்டிச்சக்கரம் சுழலும் கற்பனைக் கோட்டில் முதலில் முன்னங்காலைக் கீழே வைக்கவும். கால் கீழே வரும் பொழுது இயற்கையாகவே முதலில் தரையில் ஊன்றிய கை உயரும்.
- வண்டிச் சக்கரச் செயல்பாட்டை நிறைவு செய்யக் கைகளைக் காதுகளுக்கு அருகில் நேராக வைக்கவும்.



திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

குழந்தைகள் வண்டிச்சக்கரம்

குழந்தைகள் வண்டிச்சக்கரம் சுற்றுவதுபோல முதலில் செய்து பழகவும். அவற்றில் தேர்ச்சி அடைந்த பிறகு தலைக்கு மேலே செங்குத்தாகக் கால்களை உயர்த்தி வண்டிச்சக்கர செயல்பாட்டை செய்யவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

வண்டிச் சக்கர செயல்பாட்டை வேகமாகச் செய்யும்பொழுது மாணவர்கள் சுறுசுறுப்பையும் விரைவாக செயல்படும் திறனையும் வெளிப்படுத்துவர். கொடுக்கப்படும் குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குள் எந்த மாணவர் அதிக வண்டிச் சக்கரங்களை நிறைவு செய்தாரோ அந்த மாணவர் வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

விளையாட்டுக் கல்வி

இறகுப்பந்து

நோக்கம்

- இறகுப்பந்து விளையாட்டை மிகவும் திறம்பட விளையாடுவதற்கு முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தும் பிடிமானம் (Forehand grip), பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தும் பிடிமானம் (Backhand grip) மற்றும் அடிப்படை காலசைவு நுட்பங்கள் ஆகிய திறன்களைக் கற்பித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

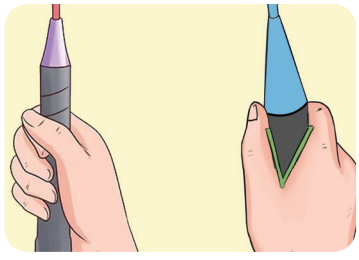
உலகின் மிகவும் பிரபலமான மட்டை விளையாட்டுகளில் இறகுப்பந்தும் ஒன்றாகும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைத்து வயதினரும் விளையாடக்கூடிய ஒரு அற்புதமான வாய்ப்பினை இந்த விளையாட்டு வழங்குகின்றது. இறகுப் பந்தாட்டத்தினைக் கற்பிப்பதன் மூலம் அத்தியாவசிய வாழ்க்கைத் திறன்களை வளர்க்கவும், மாணவர்களின் உடல் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், வாழ்நாள் முழுவதும் உடல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துவதற்கான ஆர்வத்தை மாணவர்களிடம் வளர்க்கவும் உதவுகிறது.

அடிப்படைத் திறன்களைக் கற்பித்தல்

இறகுப்பந்து மட்டையைப் பிடித்தல் (Grip)

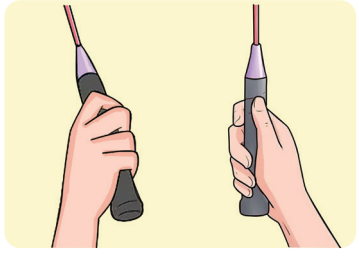
- சரியான பிடியானது இறகுப் பந்தை திறமையாக விளையாட அனுமதிக்கிறது. இறகுப்பந்து மட்டையைச் சரியாகப் பிடிப்பது, இறகுப்பந்தை கட்டுக்கோப்புடன் அடித்து விளையாட உதவுகிறது. பொதுவாக, இறகுப்பந்து மட்டையைப் பிடிப்பதில் இரண்டு அடிப்படை பிடித்தல் முறைகள் பயன்படுகின்றன.
- மிகத் துல்லியமாகவும், ஆற்றலுடனும் இறகுப்பந்துகளை அடித்து ஆட சரியான மட்டையைப் பிடிக்கும் முறையைக் கற்பிப்பது அவசியமாகும்.

முன்கை 'V' பிடித்தல் (Forehand 'V' Grip)



- விளையாட்டு வீரர் இறகுப்பந்து மட்டையின் சட்டத்தினை (shaft) sதனது இடக்கையில் பிடித்து அதனுடைய பந்து அடிக்கும் பகுதியை (frame) விளையாட்டு மைதானத்திற்கு செங்குத்தாக இருக்குமாறு பிடிக்க வேண்டும்.
- பிறகு விளையாட்டு வீரர் இறகுப்பந்து மட்டையின் கைப்பிடியை கைகுலுக்கும் முறையில் வலது கையால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் வலது கை ஆள்காட்டி விரல் மற்ற விரல்களை விடச் சற்று மேலாக இருக்குமாறு மட்டையைப் பிடிக்கவும்.
- இறகுப் பந்தை வலுவாக அடிக்க, உறுதியான கைப்பிடியை (firm grip) பயன்படுத்த வேண்டும். நுணுக்கமான அல்லது இடத்தினை தேர்வு செய்து பந்தினை அனுப்ப, தளர்வான பிடியைப் (looser grip) பயன்படுத்த வேண்டும்.

பின்கை கட்டைவிரல் முறையில் பிடித்தல் (Backhand thumb Grip)



- கைப்பிடியின் பின்புறத்தில் கட்டை விரலையும் முன்புறத்தில் ஆள்காட்டி விரலையும் வைத்து வலுவான கையால் (ஆதிக்கம் செலுத்தும் கையால்) மட்டையைப் பிடிக்கவும்.

- நடுவிரலைக் கைப்பிடியைச் சுற்றி மடித்து, கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரலைக்கொண்டு மட்டையைத் தாங்கிப் பிடிக்கவும்.
- மோதிரவிரல் மற்றும் சுண்டுவிரலைக் கைப்பிடியின் பின்புறத்தில் வைத்து, பிடிப்பதை நிறைவு செய்யவும்.
- மணிக்கட்டு மற்றும் முன்கையை சுற்றவும். இதனால் உள்ளங்கை கீழ்நோக்கியும் பின்கை வலையை எதிர்கொள்ளும் வகையிலும் இருக்கும்.
- அதிக இறுக்கம் இல்லாமல், இறகுப்பந்து மட்டையை உறுதியாகப் பிடிக்க வேண்டும். இது நெகிழ்வுத் தன்மையையும் கட்டுப்பாட்டையும் அனுமதிக்கிறது.

அடித்தெறிதல் (Service)

இரண்டு வகையான அடித்தெறிதல்கள் உள்ளன.

1. குறுகிய அடித்தெறிதல்
2. நீண்ட அடித்தெறிதல்

மட்டையைப் பிடிக்கும் முறை (Grip)

- கையின் கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரலை 'V' போன்ற வடிவத்தில் விரித்து மட்டையின்கைப்பிடியின் மேல் பகுதியில் வைக்க வேண்டும்.
- பிறகு மட்டையைக் கைகுலுக்கும் வடிவில் இறுக்கிப் பிடிக்க வேண்டும்.
- மட்டையின் பின்புறம் தரையில் இருந்து நேர் கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

நிற்கும் நிலை (Stance)

- மாணவர் இரண்டு கால்களையும் சற்று விரித்து இடக்காலைச் சற்று முன்வைத்து நிற்க வேண்டும். முழங்கையைச் சிறிது மடக்கி இறகுப்பந்து மட்டையை பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

இறகுப்பந்தைத் தட்டுதல் (Serving the Shuttlecock)

- இறகுப்பந்தை இடக்கையின் கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களால் உடலுக்கு முன் வைத்துப் பிடிக்க வேண்டும்.பிறகு இறகுப்பந்தை இடக்கையிலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும். அவ்வாறாக விடுவித்த இறகுப் பந்து மெதுவாகக் கீழே விழும் பொழுது, இறகுப்பந்து மட்டையை இடுப்புக்கு கீழிருந்து முன்னோக்கி மேலே செலுத்தி இறகுப்பந்தை தட்ட வேண்டும்.

தொடர் செயல்பாடு (Follow through)

- மட்டையானது இறகுப்பந்தைத் தட்டியதும், அவ்வீச்சிற்கு திசை மற்றும் சக்தியை தருவதற்கு பந்து சென்ற திசையில் முழங்கையை நேராக்கவும்.

முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் (Forehand stroke)

- முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தலானது வலது கை வீரருக்கு வலது புறத்திலும், இடக்கை வீரருக்கு இடதுபுறத்திலும் நிகழ்த்தப்படுகிறது.

- நிற்கும் நிலை (Stance): வலது கை வீரர் தனது இடக்காலை வலக்காலுக்குச் சற்று முன் வைத்து உடலைச் சற்று முன்னோக்கி சாய்த்து இருக்க வேண்டும். இடதுகை வீரர் தனது வலக்காலை இடக்காலுக்குச் சற்று முன்வைத்து உடலைச் சற்று முன்நோக்கி சாய்த்து இருக்க வேண்டும்.

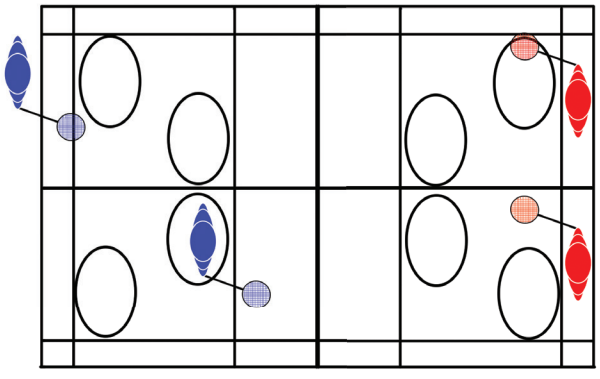
- செயல்படுத்துதல்: கைகளை நீட்டியோ அல்லது முழங்கையை தாழ்த்தியோ மட்டையைப் பக்கவாட்டிற்கு செலுத்த வேண்டும். பந்து இடுப்புப் பகுதிக்கு வந்ததும் மட்டையை முன்னோக்கி கொண்டுவந்து மேல்நோக்கி கொண்டுசென்று இறகுப்பந்தை தட்ட வேண்டும்.

பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் (Backhand stroke)

- பின்கையால் அடித்தலானது வலது கைவீரரால் இடது புறமும், இடக்கைவீரரால் வலது புறமும் விளையாடப்படுகிறது.
- **நிற்கும் நிலை (Stance):** வீரர் வலக்காலை முன் வைத்து இடப்புறம் திரும்ப வேண்டும். பந்து உடலிலிருந்து சற்றுத் தள்ளி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- **தட்டுதல்:** பந்து கீழாக விழும்போது மாணவர் மட்டையை முன்னோக்கிக்கொண்டு செல்கிறார். உடலானது முன்னோக்கி குனிந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். பந்து வரும்போது கைகளை நீட்டி அதை எதிர்கொள்ள வேண்டும். மேலும், மணிக்கட்டின் அசைவில் இச்செயலானது முழுமை பெறுகிறது.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

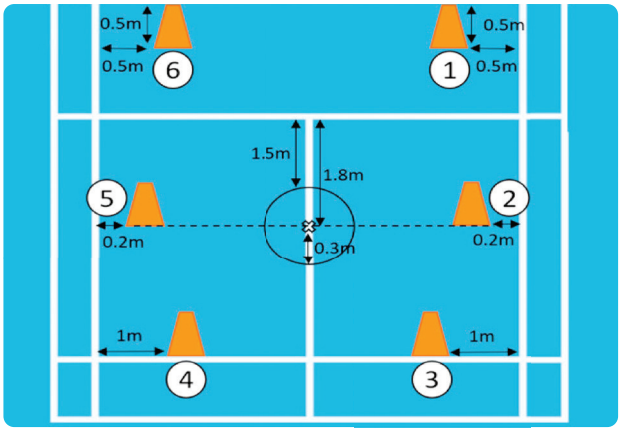
வாளியில் பந்தைப் போடுதல்



- இந்தப் பயிற்சியானது துல்லியமாகவும் ஒரே மாதிரியாக விளையாடவும் உதவுகிறது.
- குறுகிய அடித்தெறிதல் விழவேண்டிய இடத்தில் ஒரு வாளி அல்லது அதையொத்தக் கொள்கலனை வைக்கவும்.
- வாளியில் இறகுப்பந்து விழுமாறு அடித் தெறிதலை பயிற்சி செய்யவும்.
- வலைக்கு அருகில் வாளியினை வைத்து பயிற்சி செய்யுங்கள், பின்பு படிப்படியாக தூரத்தை அதிகரியுங்கள்.
- இப்பயிற்சியின் குறிக்கோள் வாளிக்குள் இறகுப்பந்தை தொடர்ச்சியாக விழ வைப்பதாகும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

துல்லியமாக பந்தை அனுப்புதல்



கருவிகள்: மூன்று பந்துகள், ஆறு கூம்புகள்.

இறகுப்பந்து மைதானத்தில் தேர்வு செய்யப்பட்ட பகுதியில் கூம்புகளை வைக்கவும். மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் (A மற்றும் B) பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மூன்று அடித்தெறிதல் வாய்ப்புகள் வழங்க வேண்டும். கூம்புகளின் மேல் இறகுப்பந்து விழுமாறு அடித்தால் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். முதலில் A அணியும் பிறகு B அணியும் அடித்தெறிதலைச் செய்ய வேண்டும். இறுதியில் எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

எறிபந்து

நோக்கம்

- எறிபந்தின் அடிப்படைத் திறன்களான பந்தைப் பிடித்தல், தலைக்கு மேல் பந்தை எறிதல் மற்றும் அடித்தெறிதல் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.
- கை மற்றும் கண்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு, மற்றும் எதிர்வினையாற்றும் நேரத்தினை மேம்படுத்துதல்.

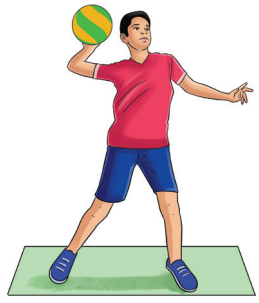
திறன்களைக் கற்பித்தல்

அடித்தெறிதல் (Service)



- அடித்தெறிபவர், வலது பாதியிலுள்ள முடிவு கோட்டின் பகுதிக்குப் பின்னால் நிற்க வேண்டும்.
- பந்தை ஒரு கையின் உள்ளங்கையில் பிடித்துக்கொண்டு தோள்பட்டை அளவிற்கு மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஊதல் ஊதியவுடன், இடக்காலை முன்னால் வைத்து கடைக் கோட்டை தொடாமல் பந்து உள்ள வலது கையைப் பின்னால் கொண்டுசென்று முன்னோக்கிப் பந்தை வீச வேண்டும்.
- அடித்தெறிபவர் நடுவர் ஊதல் ஊதிய மூன்று வினாடிகளுக்குள் பந்தை எறிய வேண்டும்.

பந்தைப் பிடித்தல் (Receiving the ball)



- அடித்தெறிந்த பந்தை எதிரணியில் உள்ள வீரர் இரு கைகளாலும் பிடிக்க வேண்டும். பந்தைப் பிடிக்கும் பொழுது பிடிப்பவர் கால் தரையில் இருக்கலாம் அல்லது தரையில் படாமலும் இருக்கலாம் (காற்றில்).
- பந்தைப் பிடிப்பவர் பந்து வரும் திசையில் திடமான இடத்தை தேர்வு செய்து அவ்விடத்தில் நின்று பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.

பந்தைத் திரும்ப அனுப்புதல் (Returning the ball)



- பந்தை இரு கைகளால் பிடித்தாலும் பந்தை திரும்ப அனுப்பும் பொழுது ஒரு கையால் மட்டுமே எறிய வேண்டும்.
- பந்தை எந்தப் பக்கம் பிடித்தாரோ அதே பக்கத்தில் இருந்து தான் எறிய வேண்டும்.
- பந்தை உடம்பிற்கு நேராக பிடித்தால், திரும்ப அனுப்பும்போது வலது பக்கத்திலிருந்தோ அல்லது இடது பக்கத்திலிருந்தோ எறியலாம். பந்தை எந்த இடத்தில் பிடித்திருந்தாலும் பந்தை திரும்ப அனுப்பும்போது பந்தை தோள்பட்டை உயரத்துக்கு கொண்டுவந்து திரும்ப அனுப்ப வேண்டும்.
- பந்தை பிடித்த மூன்று வினாடிகளுக்குள் திரும்ப அனுப்ப வேண்டும்.
- பந்தை பிடிக்கும் பொழுது தரையில் கால்பட்டிருந்தால் திரும்ப அனுப்பும்போது குதித்து எறியலாம்.
- பந்தைப் பிடிக்கும்போது கால் தரையில் படாமல் இருந்தால் திருப்பி எறியும்போது தரையில் கால் பட வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி 1

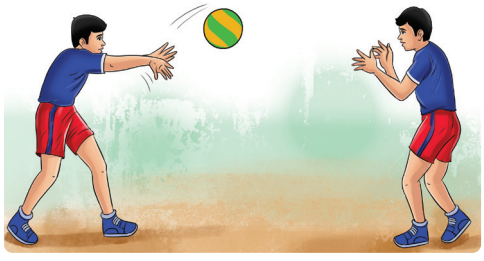
இலக்கை நோக்கி எறிதல் (Target practice)

எறிபந்து மைதானத்தின் அடித்தெறிதல் பகுதிக்கு எதிர்பகுதியில் இலக்குகளை குறிக்கவும். குறிக்கப்பட்ட இலக்கிற்குள் பந்து விழுமாறு அடித்தெறிதல் பகுதியிலிருந்து (From service area) பந்தினை எறிந்து பயிற்சி செய்யவும். துல்லியமாகவும், இலக்கினுள் தவறாமல் பந்து விழும்படி கவனத்துடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி 2

இணையாளருக்கு எறிதல் (Partner passing):

இருவர் இருவராக மாணவர்களைப் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு மாணவர் பந்தை எறிய செய்ய மற்றொரு மாணவர் அதனைப் பிடித்து திரும்ப அனுப்ப வேண்டும். மாற்றி மாற்றி இப்பயிற்சியை செய்யவும்.



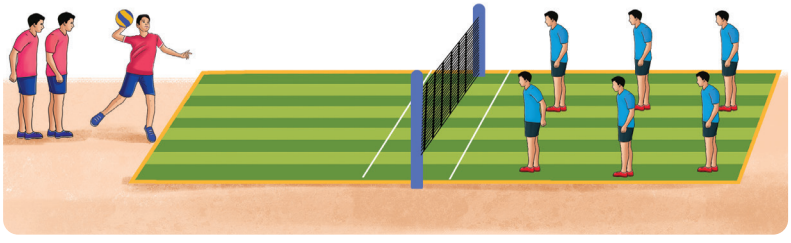
பயிற்சி 3

கை மற்றும் கண் ஒருங்கிணைப்பு (Hand- eye Co-ordination):

டென்னிஸ் பந்து அல்லது இரப்பர் பந்தை பயன்படுத்தவும். ஒருவர் பந்தை வெவ்வேறு வேக மற்றும் கோணத்தில் பந்தை மாற்றி மாற்றி எறியவும். மற்றொரு மாணவர் ஓடிச்சென்று அந்தப் பந்தைக் கவனத்துடன் பிடிக்கவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

அடித்தெறிதல் – பிடித்தெறிதல்



மாணவர்களை ஆறு அல்லது ஏழு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அவர்களுக்கு A மற்றும் B எனப் பெயரிடவும். அடித்தெறியும் அணியினர் தங்கள் அடித்தெறிதல் கோட்டிற்கு பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்க வேண்டும். பந்தை பிடித்து அனுப்பும் அணியானது அவர்களின் விளையாட்டு மைதானத்தில் எறிபந்து விளையாடுவதற்கு நிற்பதுபோல் நிற்க வேண்டும். இரண்டு அணிகளில் ஓர் அணி பந்தை அடித்தெறியும், மற்றொரு அணி அவற்றினை பெற்று திரும்ப அனுப்பும். முதலில் A அணியானது பந்தினை B அணியினருக்கு அடித்தெறிவார்கள். A அணியில் உள்ள ஒவ்வொரு வீரருக்கும் மூன்று அடித்தெறிதல் வாய்ப்பு வழங்கப்படும். பந்தை பிடித்து திரும்ப அனுப்பும் அணியானது பந்தினை பிடித்து வலையைத் தாண்டி அனுப்ப வேண்டும். அவ்வாறு திருப்பி அனுப்பிய பிறகு. அடுத்த அடித்தெறிதலை பிடிப்பதற்காக B அணியினர் தங்களது இடங்களை மாற்றி நிற்க வேண்டும். A அணியில் உள்ள அனைத்து வீரர்களும் அடித்தெறிதலை நிறைவு செய்த பின் B அணியினர் அடித்தெரிய வேண்டும். A அணியினர் பந்தினைப் பிடித்து திரும்ப அனுப்ப வேண்டும். எதிரணியினர் பந்தினை சரியாகப் பிடித்து திருப்பி அனுப்பாவிட்டால் அடித்தெறியும் அணிக்கு புள்ளிகள் வழங்கப்படும். இவற்றில் எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெற்றதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக ஆசிரியரால் அறிவிக்கப்படும்.

வரிப்பந்து (டென்னிஸ்)

நோக்கம்

- டென்னிஸ் விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்களான தரையில் அடித்தல் (Ground stroke) முன்கைத்திறனை பயன்படுத்தும் பிடித்தல் (Forehand grip) பின்கைத்திறனை பயன்படுத்தும் பிடித்தல் (Backhand grip) மற்றும் பின்கைத்திறனை பயன்படுத்தி சுழற்றி அடித்தல் (Backhand swing) ஆகிய திறன்களை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

மட்டையைப் பிடித்தல்

வரிப்பந்து விளையாட்டில் மாணவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய மூன்று அடிப்படையான மட்டைப் பிடிக்கும் முறைகள்:

1. கிழக்கத்திய முறையில் மட்டையைப் பிடித்தல்.
2. காண்டினெண்டல் (Continental) முறையில் மட்டையைப் பிடித்தல்.
3. மேற்கத்திய முறையில் மட்டையைப் பிடித்தல்.

கிழக்கத்திய முறையில் மட்டையைப் பிடித்தல்

இந்த முறையில் மட்டையைப் பிடிப்பது பெரும்பாலான வீரர்களுக்கு இயல்பாகவே வருகிறது. கை கொடுப்பதுபோல மட்டையைப் பிடித்து, மட்டையினுடைய ஒரு முனையில் உள்ளங்கையின் அடிப்பகுதி படுமாறு பிடிக்க வேண்டும். வரிப்பந்து மட்டையின் கைப்பிடியின் வலது விளிம்பில் 'V' வடிவில் கட்டை விரலும், ஆள்காட்டி விரலும் இருக்க வேண்டும். வரிப்பந்து மட்டையை நன்றாகப் பிடிக்க உள்ளங்கையை கைப்பிடிக்குப் பின்பகுதியிலும் ஆள்காட்டி விரலை மேலே வைத்தும் பிடிக்க வேண்டும்.

காண்டினெண்டல் (Continental) முறையில் மட்டையைப் பிடித்தல்



பெரும்பாலான வீரர்கள் வரிப்பந்தில் அடித்தெறிதல் (Service) செய்யும்பொழுது இந்தப் பிடியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். முதலில் கிழக்கத்திய முறையில் மட்டையைப் பிடித்து பின்பு கடிகார திசையில் சற்று திருப்பவும். கட்டைவிரல் மற்றும் விரல்களால் உருவான 'V' வடிவம் மட்டையின் கைப்பிடியின் வலது விளிம்பில் இருக்க வேண்டும். எனவே, கட்டைவிரல் மட்டையின் பக்கவாட்டிலும் ஆள்காட்டி விரல் மட்டையின் மேல் பகுதியிலும் இருக்க வேண்டும்.

மேற்கத்திய முறை மட்டையைப் பிடித்தல்

முதன் முதலில் வரிப்பந்து விளையாட வருபவர்களுக்கு இது மிகவும் கடினமாகும். அதனால் கிழக்கு மற்றும் காண்டினெண்டல் பிடியை பயிற்சி செய்த பிறகு இதனை பயிற்சி செய்யவும். உண்மையில் வரிப்பந்து விளையாட்டில் முன்கைத்திறனை பயன்படுத்தி பந்தை அடித்தாட இது பயன்படுகிறது. இந்தப் பிடியை தொடங்கும் பொழுது கிழக்கத்திய முறையில் மட்டையைப் பிடிக்கவும். பிறகு மட்டையைக் கடிகாரத் திசைக்கு எதிர் திசையில் திருப்பவும். "V" அமைப்பில் உள்ள கட்டைவிரல் வலப்புறம் நோக்கி இருக்க வேண்டும். மேலும் மணிக்கட்டை பின்னோக்கி மடக்கவும்.

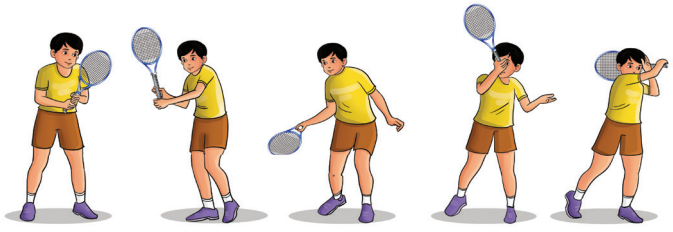
இடக்கை பழக்கமுள்ளவராக இருந்தால். இடக்கையைப் பயன்படுத்தி அதே பிடிக்கும் (வலக்கையில் மட்டையைப் பிடிப்பதுபோல) வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி விளையாடவும். டென்னிஸ் மட்டையின் வலது விளிம்பு இடது விளிம்பாகவும் இடது விளிம்பு வலது விளிம்பாகவும் மாறும்.

முன்கைத்திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல்:

வரிப்பந்து விளையாட்டில் தரையில் பந்தை அடிப்பதில் **முன்கைத்திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல், பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல்** என இரண்டு

வகைகள் உள்ளன. இந்த இரண்டு முறைகளும் பந்து தரையில் பட்டு குதித்து வரும்பொழுது விளையாடப்படுகிறது. பல வீரர்கள் இரண்டு கைகளாலும் மட்டையைப் பிடித்து முன்கைத்திறனை பயன்படுத்தி அடித்து விளையாடத் தொடங்குவார்கள். இவற்றில் நன்கு தேர்ச்சியடைந்த பிறகு, ஒரு கையால் பந்துகளை அடித்தாடத் தொடங்குவார்கள்.

1. கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்து முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி நிற்கவும். பந்து வரும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்தி விரைவாகச் செயல்படத் தயாராக வேண்டும்.
2. தோள்பட்டையை வலது பக்கமாக திருப்பவும், வலக்காலை ஒரு தப்படி முன்னெடுத்து வைக்கும்போது தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மட்டையை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு உயர்த்த வேண்டும். நிற்கும் பொழுது சமநிலையை மேம்படுத்த முழங்கால்களை சற்று மடக்கி நிற்கவும்.



3. பந்தைக் கவனமாக கவனித்து, மட்டையை வீசத் தொடங்க வேண்டும். மட்டையைச் சுழற்றும் பொழுது தோள்பட்டையை சுழற்றி மட்டையை வீச வேண்டும். சமநிலையுடன் இருக்க மட்டையைப் பிடிக்காத கையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மட்டையைப் பிடித்திருக்கும் கையை சற்று தளர்வாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
4. டென்னிஸ் பந்தானது முன்பாக இருக்கும் பொழுது அடிக்கவும். அப்பொழுது தான் கையை இலகுவாக வீச முடியும். பந்தை கீழிருந்து மேலாக அடிக்க வேண்டும்.
5. அடித்த பந்தைப் பார்த்துக்கொண்டே மட்டையைத் தோள்பட்டை அளவு கொண்டுவந்து அதன் தொடர் செயல்பாட்டை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

முன்கை மற்றும் பின்கையால் பந்தை அடித்தலுக்கானப் பயிற்சிகள்.

உருவகப் பயிற்சி

இந்த பயிற்சியானது பந்து இல்லாமல் செய்யப்படுகின்றது. சரியான முறையில் அடித்தெறிதலைக் கண்காணிக்கப் பயன்படும் சிறந்த பயிற்சி ஆகும். வரிப்பந்து விளையாட்டின் பொதுவான செயல்பாடுகளை ஆசிரியர் செய்வதை மாணவர்கள் திரும்பச் செய்ய வேண்டும்.

வலைப்பயிற்சி

மாணவர்கள் **அடித்தெறிதல்** மற்றும் **வலையைத் தாண்டி அடித்தலைப்** பயிற்சி செய்யுமாறு ஒரு சிறிய விளையாட்டினை ஏற்பாடு செய்து பயிற்சி செய்யவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

பந்தை அடித்தெறியும் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு அணிக்கும் 20 பந்துகள் அடிப்பதற்கு வழங்க வேண்டும். பந்தைத் தரையில் விட்டு குதித்து வரும் அப்பந்தை அடிப்பதில் இருந்து விளையாட்டு தொடங்குகிறது. பந்தானது வலையைக் கடந்து வெற்றிகரமாகச் சென்று விட்டால், பந்தை அடித்த மாணவர்க்கு தொடர்ந்து அதிகபட்சமாக மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்க வேண்டும். மாணவர் தவறிழைத்தால் வரிசையில் உள்ள அடுத்த மாணவர் தொடர வேண்டும். எந்த அணி அனைத்துப் பந்துகளையும் அடிக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெறும்.

சாலையோர மிதிவண்டி

நோக்கம்

- மிதிவண்டியை சரியாக ஓட்டுவதற்கான நுட்பங்கள், பாதுகாப்பு விதிகள், உபகரணங்கள் பராமரிப்பு மற்றும் உடல் தாங்கு திறன் கட்டமைப்பு உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய திறன்கள் மற்றும் அறிவை மாணவர்களுக்கு கற்பித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

சாலையோர மிதிவண்டிப் போட்டிகள் 14, 17 மற்றும் 19 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர், சிறுமியர்களுக்கு முறையே 5,10 மற்றும் 15 கிலோ மீட்டர் பிரிவுகளில் நடைபெறுகின்றன.

சாலையோர மிதிவண்டி உபகரணங்கள்:



மிதிவண்டி மிதிவண்டி போட்டிக்குப் பயன்படும் முதன்மை உபகரணம் மிதிவண்டியாகும்.



தலைக்கவசம் மிதிவண்டி ஓட்டுபவர் கீழே விழுந்தால், அவர் தலையைப் பாதுகாக்க தலைக்கவசம் மிகவும் அவசியமான கருவியாகும்.



கையுறைகள் மிதிவண்டியின் கைப்பிடியானது அழுத்தப்படுவதால் மிதிவண்டி ஓட்டுபவரின் உள்ளங்கைகளில் உள்ள தோல் பாகங்கள் கடினமாக வாய்ப்புள்ளது, அதைத் தவிர்க்க, கையுறைகள் அவசியமாகும்.



தண்ணீர்க் குடுவை நீண்ட பயணத்தின்போது நீரிழப்பைத் தவிர்க்க, மிதிவண்டி ஓட்டுபவர் தண்ணீர் குடுவை வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.



உடைகள் மிதிவண்டி ஓட்டுபவரின் பாதுகாப்பான பயணத்திற்கு பொருத்தமான விளையாட்டு உடைகள் அணிய வேண்டும். கால்களில் தசைப் பிடிப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக கால்சட்டை அணியப் பெரும்பாலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மிதிவண்டியின் கைப்பிடியை முறையாகப் பிடிப்பது (Proper Handling in Cycling)



மிதிவண்டியின் கைப்பிடியை முறையாகப் பிடிப்பது மிதி வண்டி ஓட்டுபவரின் முதன்மையான திறனாகும். மேலும், தினசரி பயிற்சியின் மூலம் இதனை மேம்படுத்த முடியும். மிதிவண்டி ஓட்டுபவர் போட்டிகளில் பங்கேற்பதற்கு முன்பு திறமையாக மிதிவண்டி ஓட்டுவதற்கான அடிப்படைத் தேவைகளில் நிபுணத்துவம் பெற வேண்டும்.

சாலையில் மிதிவண்டி ஓட்டும் பொழுது மிதிவண்டியின் கைப்பிடியைப் பிடிப்பதைப் படிப்படியாகப் பார்ப்போம்.

பிடிமானம்: கைகளை மிதிவண்டியின் கைப்பிடிகளின் முகட்டில் (hood) வைக்கவும். கட்டைவிரலைக் கைப்பிடியின் முகட்டின் மேல் வைத்து விரல்களை கைப்பிடியைச் சுற்றிப் பிடிக்கவும்.

கையின் நிலை: கைகளைத் தளர்வான நிலையில் வைக்கவும், மணிக்கட்டுகள் நேராகவும் கைகள் சற்று மடங்கியும் இருக்கவும். முழங்கையைச் சற்று மடக்கி, கைகளைத் தளர்வாக வைத்திருங்கள்.

விரல்களின் நிலை: ஆள்காட்டி மற்றும் நடுவிரல்களை தடையின் (brake) மேல் வைக்கவும். கட்டை விரலை முகட்டின் மேல் வைக்கவும்.

கைப்பிடியின் அழுத்தம்: அதிகப்படியான பதற்றத்தைத் தவிர்த்து கைப்பிடியில் மென்மையான அழுத்தத்தைக் கொடுங்கள்.

தோள்பட்டை தளர்வு: முதுகில் கூன் விழுவதுபோல் அமர்ந்திருப்பதையும் பதற்றத்தையும் தவிர்த்து, தோள்பட்டையை சற்று தளர்வாக வைத்திருங்கள்.

மிதிவண்டியைப் பிடித்திருக்கும்பொழுது மணிக்கட்டின் கோணம்: மணிக்கட்டை நேராக வைத்திருக்கவும், மணிக்கட்டை வளைப்பதையோ அல்லது முறுக்குவதையோ தவிர்க்கவும்.

மிதிவண்டியை மிதித்து ஓட்டுதல் (Pedalling)

சாலையோர மிதிவண்டி ஓட்டுதலில் மிதிவண்டியை மிதித்தல் மிக முக்கியமான திறனாகும். தட்டையாக கால்களை வைத்து மிதிக்கும் நுட்பமானது (Flat pedalling technique) குறைந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி நீண்ட தூரத்திற்கு மிதிவண்டியை மிதித்து ஓட்டி பயணம் செய்ய உதவுகிறது.

மிதிவண்டியை மிதித்து ஓட்டுதலின்போது உடலின் தோரணை (Pedalling Posture):

- முழங்காலைச் சற்று மடக்கி, மிதிவண்டியின் இருக்கையில் வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.
- முதுகையையும் வயிற்றுப்பகுதியையும் நேராக வைக்க வேண்டும்.
- தோள்பட்டை மற்றும் கைகளை தளர்வாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கால்களின் நிலை: முன்னங்காலை மிதிவண்டியின் மிதிக்கும் கருவியின் மேல் வைக்கவும். கால் விரல்கள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு வைக்கவும்.

மிதிவண்டியை மிதிப்பதற்கான நுட்பம்: (Pedalling Technique)

- ஒரு காலால் மிதிவண்டியை ஓட்ட தொடங்குங்கள். மென்மையான வட்ட இயக்கத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- முன்பாதப் பகுதியைக்கொண்டு மிதிவண்டியின் மிதிக்கட்டையை கீழ் நோக்கி மிதிக்கவும்.
- மிதிக்கும் பொழுது பக்கவாட்டின் அடிப்பகுதியை அடைந்ததும் உங்கள் பாதத்தை மீண்டும் மேலே இழுக்கவும்.
- அடுத்த காலைக்கொண்டு இதேபோலச் செய்யவும்.

சீராக மிதிவண்டியை மிதித்தல் (Pedalling Rhythm)

- சீராக ஒரே ஒழுங்குடன் மிதிவண்டி மிதித்தலில் கவனம் செலுத்தவும்.
- ஒரு நிமிடத்திற்கு 80 முதல் 100 சுற்றுகள் சுற்றுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- சொந்த நுட்பங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள மிதிவண்டியின் வெவ்வேறு பல்சக்கர நிலைகளில் மிதித்து பயிற்சி பெறுங்கள்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

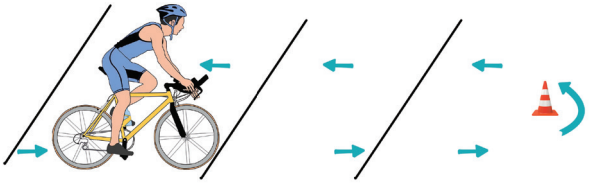
மிதிவண்டியை நிறுத்திவிட்டு பயிற்சி செய்தல்.

- மாணவர்கள் மிதிவண்டியை மைய நிறுத்தி (centre stand) மூலம் நிறுத்தவும்.
- ஆசிரியர் அறிவுறுத்தலின்படி, மாணவர்கள் மிதிவண்டியை நின்ற இடத்திலேயே ஓட்டி பயிற்சி பெறுகின்றனர். தேவைப்படுகின்ற பொழுது பல்சக்கரத்தினை (gear) மாற்றியும் தடைக்கட்டையைப் பயன்படுத்தியும் பயிற்சியைச் செய்யவும்.



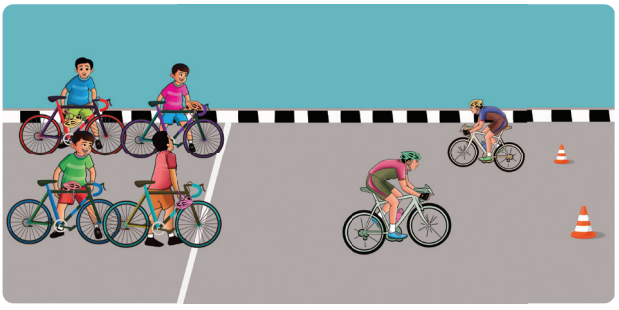
30 மீட்டர் பயிற்சி

- மாணவர்கள் மிதிவண்டியுடன் தயாராக இருப்பர். ஆசிரியர் கட்டளையிட்ட பிறகு மிதிவண்டியை தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து மிதிக்கத் தொடங்குவர்.
- முதல் 10 மீட்டரை கடந்ததும் தடைக் கட்டையைப் பயன்படுத்தி நிறுத்தவும் (brake) . மீண்டும் தொடர்ந்து மிதிவண்டியை மிதிக்கவும், அதற்கு அடுத்த 10 மீட்டர் கடந்தவுடன் பல்சக்கரத்தினை மாற்றி மிதிவண்டியைச் செலுத்தவும்.
- கூம்பினை சுற்றி "U" சுற்று எடுத்து ஒவ்வொரு பத்து மீட்டரை கடந்த பிறகும் முதலில் செய்ததையே மீண்டும் செய்து இறுதிக் கோட்டை அடையவும்.



வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மிதிவண்டித் தொடரோட்டம்



மாணவர்களை இரண்டு சம அணிகளாகப் பிரிக்கவும். தொடரோட்டத்தின் தொடக்கத்திலும் இறுதியிலும் கூம்புகளை வைத்தோ அல்லது கோட்டை வரைந்தோ எல்லைக்கோட்டைக் குறிக்கவும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்டவுடன், இரண்டு அணியிலும் உள்ளமுதல்மாணவர்கள்மிதிவண்டியினை ஓட்டிக்கொண்டு முப்பது மீட்டர் எல்லைக்கோடு வந்ததும் கூம்பினைச் சுற்றி வந்து தன்னுடைய தொடக்கக் கோட்டினை அடைய வேண்டும். தொடக்கக் கோட்டினைத் தாண்டியவுடன் அந்த அணியிலுள்ள அடுத்த வீரர் இச்செயல்பாட்டைத் தொடர வேண்டும். இதேபோல அனைத்து மாணவர்களும் செய்ய வேண்டும். இத்தொடரோட்டத்தை எந்த அணி முதலில் நிறைவு செய்கிறதோ அந்த அணியே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

ஸ்குவாஷ்

நோக்கம்

- ஸ்குவாஷ் விளையாட்டில் ஆயத்தமாகும் நிலை, மட்டையினை சரியாகப் பிடித்தல், கால்களின் செயல்பாடு, முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி பந்தை அடித்தெறிதல் மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி பந்தை அனுப்புதல் ஆகிய அடிப்படை திறன்களை மாணவர்களுக்கு கற்பித்தல்.
- கண்கள் மற்றும் கைகளின் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தல் மற்றும் எதிர்வினை யாற்றும் திறனை மேம்படுத்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

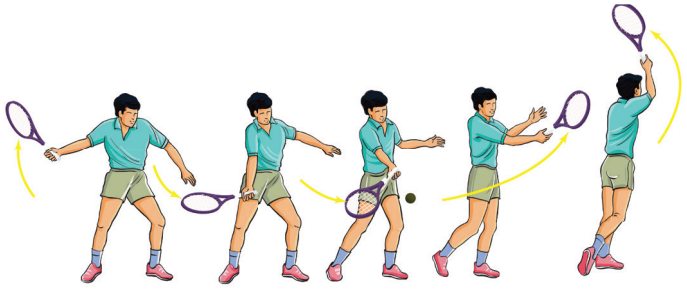
ஸ்குவாஷ், உலகம் முழுவதும் விளையாடப்படும் பிரபலமான விளையாட்டுகளில் ஒன்றாகும். 1930 ஆம் ஆண்டில் இங்கிலாந்திலுள்ள லண்டன் மாநகரில் அமைந்திருந்த ஆரோ பள்ளி மாணவர்கள் துளையிட்ட (Punctured) பந்தை சுவரில் அடித்து விளையாடத் தொடங்கினர். பிறகு இவ்விளையாட்டு மெல்ல மற்ற பள்ளிகளுக்கும் பரவத் தொடங்கியது. உலக ஸ்குவாஷ் பெடரேசன் (WSF) உலக அளவில் ஸ்குவாஷ் விளையாட்டை முறைப்படுத்துகிறது.

தொடக்கநிலை வீரர்களுக்கு அவர்களின் திறன்களை மேம்படுத்த ஸ்குவாஷ் விளையாட்டின் அடிப்படைகளைக் கற்பிப்பது மிகவும் அவசியமாகும். முன்கைத் திறன்

மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்து ஆடுதல் ஸ்குவாஷ் விளையாட்டின் இரண்டு முக்கியமான திறன்களாகும். எனவே, மாணவர்கள் இவ்வகையான அடிப்படைத் திறன்களை நன்கு கற்றுக்கொள்வது அவர்களின் வெற்றியை தீர்மானிக்கிறது.

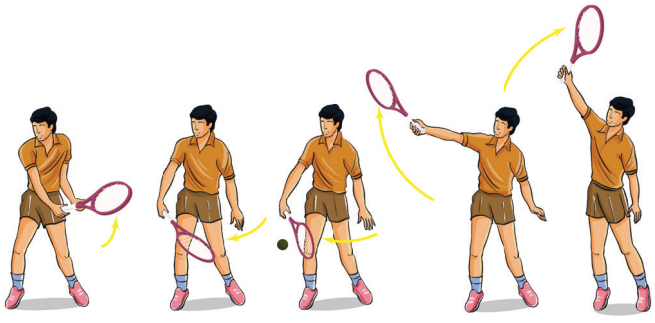
ஸ்குவாஷின் அடிப்படைத் திறன்கள்

முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் (Forehand stroke)



- பந்து வலப்பக்கமாக வரும்போது இடக்காலை முன்புறமாக வைக்கவும்.
- முன்பாக இருக்கும் சுவற்றை நோக்கி இடது தோள்பட்டையைத் திருப்பவும்.
- வலது கையில் உள்ள மட்டையை பின்புறமாக உயர்த்தவும்.
- பந்தானது முன்னங்காலின் முழங்காலுக்கு அருகில் வரும் பொழுது மட்டையைக் கீழ்நோக்கி வீசி பந்தையடிக்கவும்.
- பந்தை அடித்த பிறகு, தொடர் செயல்பாட்டுக்காக மட்டையை மேல் நோக்கி வீசவும். அடுத்து வரும் பந்தை அடிப்பதற்குத் தயாராகவும்.

பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல் (Backhand Drive)



- பந்து இடது பக்கமாக வரும் பொழுது வலக்காலை முன்புறமாக வைக்கவும்.
- முன்பாக இருக்கும் சுவற்றை நோக்கி வலது தோள்பட்டை யைத் திருப்பவும்
- வலக்கையில் உள்ள மட்டையை உடம்பிற்கு குறுக்காக எடுத்துச் சென்று வலது புறமாக வீச வேண்டும்.
- மணிக்கட்டின் பின்புறமும் ஸ்குவாஷ் மட்டையும் சுவற்றை நோக்கி பார்த்தாற்போல் இருக்கவும்.
- பந்து வலது முழங்காலுக்கு அருகில் வரும் பொழுது மட்டையை முன்னோக்கிக் கொண்டுசென்று பந்தை அடிக்கவும்.
- பந்தை அடித்த பிறகு மட்டையை உடம்பின் வலது பக்கத்தை நோக்கி உயர்த்தவும்.
- அடுத்து வருகின்ற பந்தை அடிப்பதற்குத் தயாராக இருக்கவும்.

ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்பு.

- **இரண்டு கைகளையும் கொண்டு பயிற்சி செய்யுங்கள்:** விளையாடும்பொழுது கட்டுப்பாட்டையும் நிலைத்தன்மையையும் மேம்படுத்த இரு கைகளையும் கொண்டு முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல் ஆகிய பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.
- **கால் செயல்பாடுகளில் கவனம் செலுத்தவும் :** அடிக்கும் நிலைக்கு வர விளையாடும் பகுதியில் திறம்பட நகர்தல் அவசியமாகும்.
- **கால்களின் பயன்பாடு:** தொடர்ச்சியான மற்றும் வலுவான அடித்தலை உருவாக்க உங்கள் கால்களில் இருந்து ஆற்றலை உருவாக்குங்கள்.

- **வேகத்தையும் சுழலையும் தேவைக்கேற்ப மாற்றுதல்:** எதிரணி வீரர் கணிக்க முடியாதபடி, பந்தின் வேகத்தையும் சுழலையும் மாற்றி மாற்றி விளையாடச் செய்யவும்.
- **விளையாடும் சூழலில் பயிற்சி செய்தல்:** மன உறுதியையும் தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்க போட்டி நடைபெறும் சூழலை உருவாக்கி பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல் பயிற்சி

ஸ்குவாஷ் மைதானத்தின் முன்களப் பகுதியில் நின்று கொண்டு, முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதல் முறையில் பின்கள மைதானத்திற்கு அடித்துப் பயிற்சி செய்யவும். தொடர்ச்சியாகவும் துல்லியமாகவும் அடிப்பதில் கவனம் செலுத்தவும்.

நகர்ந்துகொண்டே முன் கையால் அடித்தல் மற்றும் பின் கையால் அடித்தல்.

போட்டியில் விளையாடுவது போன்ற சூழ்நிலையை உருவாக்கி முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் நகரும்போது முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் மற்றும் பின்கைத் திறனை பயன்படுத்தி அனுப்புதல் ஆகிய திறன்களை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சுழலுடன் முன்கை மற்றும் பின்கையால் பந்தினை அடித்தல்.

பந்தினை துல்லியமாக அனுப்பவும், வெவ்வேறு வகைகளில் எதிரணிக்கு பந்தினை அனுப்பும் திறனை மேம்படுத்த பல்வேறு விதமான சுழலுடன் (மேல்சுழல் மற்றும் பின்சுழல்) பந்தினை முன்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அடித்தல் மற்றும் பின்கைத் திறனைப் பயன்படுத்தி அனுப்புதலைக்கொண்டு பயிற்சி செய்தல்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

ஸ்குவாஷ் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். இரு அணிகளையும் வரிசைப்படுத்தவும். ஒவ்வொரு அணிக்கு முன்பாக 10 மீட்டர் தூரத்தில் கூம்புகளை வைக்கவும். ஆசிரியர் ஒலி எழுப்பியவுடன் ஒவ்வொரு அணியிலும் உள்ள முதல் மாணவர் கூம்பிற்கு அருகில் சென்று அடித்தெறிதல் செய்தல் போன்று பாவனை செய்து பின்பு கூம்பினைச் சுற்றி ஓடி வந்து தன் அணியினரைத் தொட்டு விட்டு பின்னால் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து வீரர்களும் தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும். எந்த அணி விரைவாக நிறைவு செய்ததோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

ஓட்டப்பந்தய தூரத்தை நிறைவு செய்யும் நுட்பம்

நோக்கம்

- ஓட்டப்பந்தயப் போட்டியில் ஓட்டத்தை நிறைவு செய்யும் பல்வேறு வகையான நுட்பங்களான நெஞ்சுப் பகுதியினை முன் தள்ளி நாடாவைத் தொட்டு நிறைவு செய்தல், தோள்பட்டையை முன்னோக்கித் தள்ளி ஓடி நிறைவு செய்தல், விரைவாக ஓடி நிறைவு செய்தல் ஆகியவற்றை மாணவரிடத்தில் கற்றுத் தருதல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

மாணவர்கள் ஓட்டப்பந்தயத்தில் பல்வேறு முடித்தல் நுட்பங்களான நெஞ்சுப் பகுதியினை முன் தள்ளி நாடாவைத் தொட்டு நிறைவு செய்தல், தோள்பட்டையை முன்னோக்கித் தள்ளி ஓடி நிறைவு செய்தல் மற்றும் விரைவாக ஓடி நிறைவு செய்தலைக் கற்றுத் தேறுவது அவர்களுடைய திறமையை மேம்படுத்துகிறது. இந்த நுட்பங்கள் ஓட்டப்பந்தயத்தை திறம்பட மற்றும் திறமையாக முடிக்க உதவுகிறது.

ஓட்டப்பந்தய தூரத்தை ஓடி முடிக்கும் நுட்பம்: ஓடி முடிக்கும் கோட்டின் செங்குத்துத் தளத்தை உடற்பகுதியை வைத்துத் தொடும் தடகள வீரர் வெற்றியாளராகிறார்.

உடற்பகுதி (Torso): தலை, கழுத்து, கைகள் மற்றும் கால்களிலிருந்து உடற்பகுதி (Torso) வேறுபடுகிறது.

ஓடி முடிக்கும் நுட்ப வகைகள்:

ஓட்டப்பந்தயப் போட்டியை ஓடி நிறைவு செய்யும் நுட்பங்கள் பொதுவாக மூன்று வகைப்படும். அவை முறையே,

1. நெஞ்சுப் பகுதியினை முன் தள்ளி நாடாவைத் தொட்டு நிறைவு செய்தல்
2. தோள்பட்டையை முன்னோக்கித் தள்ளி ஓடி நிறைவு செய்தல்.
3. விரைவாக ஓடி நிறைவு செய்தல்.



1. நெஞ்சுப் பகுதியால் நாடாவைத் தொட்டு நிறைவு செய்தல் (Chest or Lunge or Drop Finish):

ஓட்டக்காரர் எல்லைக் கோட்டை அடையும் இறுதித் தப்படியில் இரு கைகளையும் பின்னோக்கிச் செலுத்தி எல்லைக்கோட்டில் தனது நெஞ்சுப் பகுதியில் நாடாவைத் தொட்டு ஓட்டப்பந்தயப் போட்டியை நிறைவு செய்தல்.



2. தோள்பட்டையை முன்னோக்கித் தள்ளி ஓடி நிறைவு செய்தல் (Shoulder Shrugging Finish)

ஓட்டக்காரர் எல்லைக் கோட்டை அடையும் இறுதித் தப்படியில் தனது பக்கவாட்டில் ஒரு நெஞ்சுப் பகுதியை வளைத்து மற்றொரு தோள்பட்டையின் மூலம் நாடாவைத் தொட்டு ஓடி நிறைவு செய்தல்.



3. விரைவாக ஓடி நிறைவு செய்தல் (Run Through Finish)

ஓட்டக்காரர் போட்டியின் இறுதி எல்லையை முழு வேகத்துடன் ஓடி நிறைவு செய்தல்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

1. ஓடி முடித்தல் நுட்பத்தை விளக்குதல்:

- மூன்று முக்கிய ஓடி முடித்தல் நுட்பங்களை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். அவை முறையே
- நெஞ்சுப் பகுதியினை முன் தள்ளி நாடாவைத் தொட்டு நிறைவு செய்தல்.
- தோள்பட்டையை முன்னோக்கித் தள்ளி ஓடி நிறைவு செய்தல்.
- விரைவாக ஓடி நிறைவு செய்தல்.
- ஒவ்வொரு நுட்பத்தின் இயக்கவியலையும் செயல்படுத்துவதையும் தெளிவாக விவரிக்க வேண்டும்.

2. நுட்பங்களைச் செய்து காட்டுதல்:

- ஆசிரியர்மாணவர்களுக்கு ஒவ்வொரு நுட்பங்களையும் ஒவ்வொரு படிநிலைகளில் செய்து காட்டி விளக்க வேண்டும்.

3. பயிற்சியின் படிநிலைகள்:

- நடந்து ஒவ்வொரு நுட்பத்தையும் பழகப் பயிற்சி அளித்து மாணவர்களைக் கற்றுக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

- மெதுவாக ஓடி, நுட்பத்தைக் கற்றுக் கொள்ள பயிற்சி வழங்க வேண்டும்.
- இறுதியாக 20முதல் 30மீட்டர் ஒருகுறுகியதொலைவிற்குதொடக்கக்கோட்டையும் எல்லைக்கோட்டையும் நிர்ணயித்து மாணவர்களுக்கு ஓடி முடித்தல் பயிற்சி வழங்க வேண்டும்.

4. கற்றல் பிழைகளைத் திருத்துதல்:

- மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்ளும் நுட்பங்களை உன்னிப்பாகக் கவனித்து அவர்கள் எந்த இடத்தில் தவறு செய்கிறார்கள் என்பதை மீளாய்வு செய்து திருத்தி மீண்டும் பயிற்சி வழங்குதல்.

5. மாறுபட்ட போட்டி:

- மாறுபட்ட ஓட்டத்தில் மாணவர்களின் விருப்பத்தின் அடிப்படையில் ஏதேனும் ஒரு நுட்பத்தை தேர்வு செய்ய வலியுறுத்த வேண்டும்.
- சிறு போட்டிகள் நடத்தி அதன் மூலம் மாணவர்கள் தாங்கள் கற்ற ஓடி முடித்தல் நுட்பத்தை செய்து காட்டுதல்.
- விளையாட்டின் வெற்றிகரமான செயல்பாட்டை ஊக்குவித்து நேர்மறையான வலுவூட்டலை வழங்க வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு



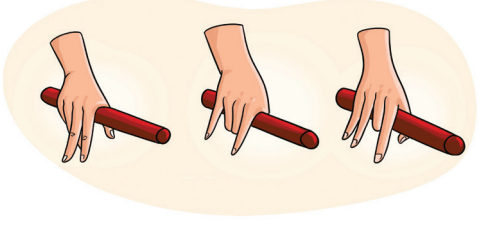
30 மீட்டர் அளவு கொண்ட 6 ஓட்டப் பாதையை தெரிவு செய்ய வேண்டும். மாணவர்களை எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப 6 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஓட்ட நுட்பத்தை நிறைவு செய்யும் வகையில் போட்டி நடத்த வேண்டும். கற்பிக்கப்பட்ட மூன்று நுட்பங்களின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு போட்டிகளாக நடத்தி முதலில் சிறப்பாகச் செய்து முடிக்கும் அணியினர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவர்.

குறுங்கோல் பரிமாற்றம் (பார்க்காமல்)

நோக்கம்

- 4 x100மீ. தொடரோட்டத்தில் பார்க்காமல் குறுங்கோலை பரிமாற்றம் செய்யும் – கீழ்வீச்சு நுட்பத்தை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்



4 x 100 மீ. தொடரோட்டத்தில் கீழ்வீச்சு நுட்பத்தைப் பயன்படுத்திப் பார்க்காமல் குறுங்கோலை பரிமாற்றம் செய்தல், வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரர் தங்கள் கையைப் பின்னோக்கி, உள்ளங்கையை மேலே நோக்கி, திரும்பிப் பார்க்காமல் நீட்டுவதை உள்ளடக்குகிறது. உள்வரும் ஓட்டக்காரர், அதிவேகமாக நெருங்கி, கீழ்நோக்கி வழங்கும் கீழ்வீச்சு நுட்பத்தை இயக்கத்துடன் வெளியேறும் ஓட்டக்காரரின் கையில் குறுங்கோலை வழங்குதலாகும். இந்த முறை ஒரு மென்மையான மற்றும் திறமையான பரிமாற்றத்தை (குறுங்கோலை கீழே விழாமல்) உறுதிசெய்ய துல்லியமான நேரம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை உள்ளடக்கி வேகத்தை அதிகரிக்கிறது.

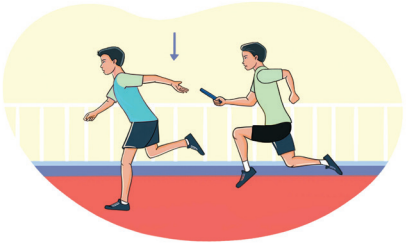
முதலாவது ஓட்டக்காரரின் தொடக்க நிலைகள் (Starting Positions of 1st Leg)

முதல் ஓட்டக்காரர் வேகமான தொடக்கத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும், மேலும், குறுங்கோலைப் பாதுகாப்பாகப் பிடிக்க வலக்கையில் குறுங்கோலை சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும். ஓட்ட வீரர் குறுங்கோலை வைத்திருப்பதற்கு பின்வரும் வகைகள் உள்ளன.

பார்க்காமல் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்தலின் வகைகள் (Types of Non-Visual Exchanges)

பார்க்காமல் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்தலில் மூன்று வகை உள்ளன. அவை முறையே

1. தள்ளி வழங்குதல் (Push Pass)
2. மேல்வீச்சு (Upsweep)
3. கீழ்வீச்சு (Downsweep)



1. தள்ளி வழங்குதல் (Push Pass)

தள்ளி வழங்கும் குறுங்கோல் பரிமாற்ற வகையானது, பாதுகாப்பான ஒரு பரிமாற்றமாகும். உள்வரும் ஓட்டக்காரர், வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரரின் மேல் நோக்கி இருக்கும் உள்ளங்கையில் குறுங்கோலை வைத்து அழுத்தவேண்டும். இந்த அழுத்தத்தை உணர்ந்து, வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரர் குறுங்கோலை இறுகப்பற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

2. மேல்வீச்சு (Upsweep): ஏழாம் வகுப்பில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

3. கீழ்வீச்சு நுட்பம் (Downsweep Technique)

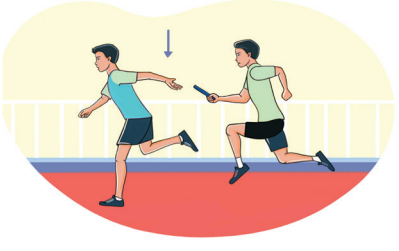


இந்த நுட்பமானது பார்க்காமல் குறுங்கோலை பரிமாற்றம் செய்யும் நுட்பம். இதில் உள்வரும் ஓட்டக்காரர் வெளிச்செல்லும் ஓட்டக்காரரின் மேல்நோக்கி இருக்கும் உள்ளங்கையில் குறுங்கோலை வைத்து பரிமாற்றம் செய்யப்படும் முறையாகும்.

காத்திருக்கும் ஓட்டக்காரரின் உள்ளங்கையில் குறுங்கோலை "கீழ்வீச்சு மூலம்" உள்வரும் ஓட்டக்காரரால் வைக்கப்படுகிறது.

காத்திருக்கும் ஓட்டக்காரர் உள்ளங்கையை “V” வடிவத்தில் உயர்த்தி, கட்டை விரலை உடலை நோக்கி வைக்க வேண்டும். இந்த நுட்பம் குறுங்கோல் பரிமாற்றங்களில் மிகவும் பிரபலமானது.

உள்வரும் ஓட்டக்காரரின் ஓடுதளம் மற்றும் குறுங்கோலின் நிலை (Lane and Baton position of incoming runner)



முதலில் ஓடும் ஓட்டக்காரர் வலக்கையில் குறுங்கோலை வைத்து ஓடு தளத்தின் பாதையின் உட்புறத்தில் இருக்க வேண்டும்.

இரண்டாவதாக ஓடும் வீரர் ஓடுதளத்தின் வலப்புறமாக நின்று குறுங்கோலை இடக்கையில் கீழ்வீச்சு முறையில் பெறும் வகையில் நிற்க வேண்டும்.

மூன்றாவது ஓடும் வீரர் குறுங்கோலை வலக்கையில் கீழ்வீச்சு முறையில் பெறும் வகையில் ஓடுதளத்தின் இடப்புறமாக நிற்க வேண்டும்.

நான்காவது ஓடும் ஓட்டக்காரர் குறுங்கோலை இடக்கையில் கீழ்வீச்சு முறையில் பெறும் வகையில் ஓடுதளத்தின் வலப்புறமாக நிற்க வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

குறுங்கோலைப் பெற்று ஓடும் வீரரின் செயல்

ஓட்டக்காரர் ஒரு நிலையான நிலையில் நின்று குறுங்கோலை கீழ்நோக்கி பரிமாற்றம் செய்யும் கீழ்வீச்சு நுட்பத்தை இயக்கத்துடன் பயிற்சி செய்தல். ஆசிரியரின் ஊதல் ஒலிக்கு மாணவர்கள் தங்கள் வலக்கையை பின்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

உள்வரும் ஓட்டக்காரரின் செயல் (Incoming Runner's Action)

விளையாட்டு வீரர்கள் ஒரு நிலையான நிலையில் நின்று குறுங்கோலுடன் கையில் பரிமாற்றம் செய்யும் நிலையில் பயிற்சி செய்தல். ஆசிரியர் ஊதல் ஒலிக்கு மாணவர்கள் குறுங்கோலைக் கொடுக்க கையை முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

நின்ற இடத்தில் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் (On the spot baton exchange)

மாணவர்களை நான்கு பேர் கொண்ட குழுவாகப் பிரிக்கவும். முதல் வீரர்கள் அனைவரும் குறுங்கோலை வலது கையில் பிடித்துக்கொண்டு குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்யும் (arm action) செயலைச் செய்ய வேண்டும். இரண்டாவது நிலையில் நிற்கும் ஓட்டக்காரர்கள் இடக்கையை பின்னோக்கி நீட்டச் செய்து கீழ்வீச்சு முறையில் குறுங்கோலைப் பெறும் செயலைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அடுத்து மூன்றாவது நிலையில் நிற்கும் ஓட்டக்காரர்கள் வலக்கைக்கு குறுங்கோலை மாற்றி நான்காவது ஓட்டக்காரர்களின் இடக்கையில் குறுங்கோலை கீழ்வீச்சு முறையில் பரிமாற்றம் செய்யப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- நடந்து குறுங்கோல் பரிமாற்றம்.
- மெதுவாக ஓடி குறுங்கோல் பரிமாற்றம்.
- ஓட்டத்துடன் குறுங்கோல் பரிமாற்றம்.
- சோதனை அளவுக் குறியை சரிசெய்து, ஓடி குறுங்கோல் பரிமாற்றத்துடன் பயிற்சி செய்தல்.
- முயன்று தவறிக் கற்றல் முறையின் மூலம் சரிபார்ப்புக் குறியை இணக்கமாக்கிக் கொள்ள பயிற்சி செய்தல்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

10 மீ. ஆரம் கொண்ட ஓடுதளம் போன்ற வட்டத்தை வரையவும். மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து தொடரோட்டம் நடத்த வேண்டும். பந்தய முடிவுகளின் அடிப்படையில் வெற்றி பெற்ற குழுவைப் பாராட்ட வேண்டும்.

குறுங்கோல் பரிமாற்றம் (காட்சி முறை)

நோக்கம்

- மாணவர்களுக்கு 4 x 400 மீட்டர் தொடரோட்ட போட்டியில் குறுங்கோலைப் பார்த்து பரிமாறும் திறனை கற்றுத் தந்து பயிற்சி அளித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

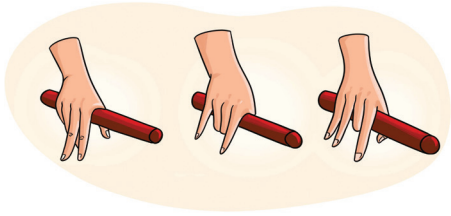
4 x 400 மீ. தொடரோட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெற, குறுங்கோலைப் பார்த்துப் பரிமாற்றம் செய்வது முக்கியமானது. இந்த நுட்பத்தில், குறுங்கோலை எடுத்துக்கொண்டு ஓடும் வீரர் தன்னிடம் குறுங்கோலை வழங்கும் வரை காத்திராமல், குறுங்கோலைப் பெறும் ஓட்ட வீரர் கண்களால் கவனித்து, விரைவாகப் பரிமாற்றம் செய்யும் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொண்டு தொடர்ந்து ஓட வேண்டும். இந்த முறையில் திறன் பெறுவது ஒரு மென்மையான சரியான

குறுங்கோல் பரிமாற்றத்தை உறுதி செய்கிறது இதில் ஓடிச் செல்லும் ஓட்ட வீரர் தனது வேகத்தை முழுவதும் நிலை நிறுத்துவது இன்றியமையாததாகும்.

முதல் ஓட்டக்காரரின் தொடக்க நிலை (Starting Positions of 1st Leg)

முதலில் குறுங்கோலை எடுத்துச் செல்லும் ஓட்ட வீரர் விரைவு ஓட்டத்தில் பின்வரும் நுட்பத்தை பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் குறுங்கோலை தவறவிடாமல் வைத்து பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

பார்த்து பரிமாற்றம் செய்யும் காட்சி முறை நுட்பம் (Visual Technique)

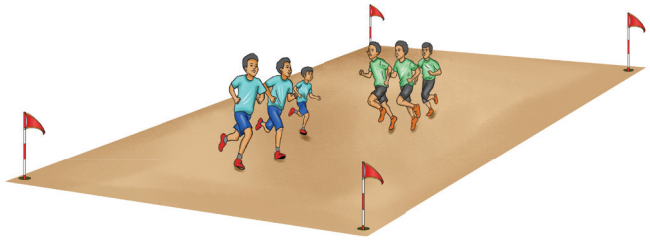


- தொடரோட்ட போட்டியில் வெளியேறும் ஓட்டக்காரர், உள்வரும் ஓட்டக்காரரிடமிருந்து பார்த்து குறுங்கோலைப் பெற தனது இடது கையை பின்னோக்கி நீட்டி வைத்திருக்க வேண்டும்.
- குறுங்கோலைப் பெற்று ஓடும் ஓட்ட வீரர் உள்வரும் ஓட்டக்காரரின் வேகத்துடன் பொருந்தி குறுங்கோலைப் பெற வேண்டும்.
- குறுங்கோலைப் பரிமாற்றும் ஓட்ட வீரர் தனது வலது கையால் குறுங்கோலை நிமிர்த்திப் பிடித்து, குறுங்கோலைப் பெற்றுச் செல்லும் வீரரிடம் வழங்க வேண்டும்.
- இடது கையால் குறுங்கோலைப் பெற்ற ஓட்டக்காரர் குறுங்கோலை வலது கையில் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.
- இப்போட்டியின் வெற்றியானது குறுங்கோலைப் பெற்று ஓடுபவரின் திறனின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கிறது.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

குறுங்கோலைப் பரிமாற்றும் திறனில் பயிற்சி பெறுதல்

- 40 x 40 மீட்டர் ஓடுதளத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டும். மாணவர்களை இரண்டிரண்டு நபர்களாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு ஜோடிக்கு ஒரு குறுங்கோலை வழங்க வேண்டும். 20 மீட்டர் பரிமாற்ற எல்லையை நிர்ணயித்து அந்த பரிமாற்ற எல்லைக்குள் காட்சி முறையில் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்ய பயிற்சி பெற வேண்டும்.



வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மைதானத்தின் வசதியைப் பொறுத்து குறுங்கோல் பரிமாற்றம் செய்யும் பகுதிகளை நான்கு மண்டலங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை ஒவ்வொரு அணிக்கும் தலா நான்கு பேர் வீதம் குழுக்களாகப் பிரித்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் ஒரு ஓட்ட வீரரை நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளை யிட்டவுடன் முதல் ஓட்ட வீரர் வலது கையால் குறுங்கோலை எடுத்துச் சென்று இரண்டாம் வீரரிடம் வழங்க வேண்டும். இரண்டாம் வீரர் தன் இடது கையால் காட்சி முறையில் குறுங்கோலைப் பெற்று வேகம் குறையாமல் ஓடிக்கொண்டே தன் வலது கைக்கு மாற்றி அடுத்த வீரருக்குக் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும். இதேபோன்று மூன்றாம் நான்காம் வீரர்களும் செயல்பட வேண்டும். இறுதியில் எந்த அணியினர் முதலில் ஓடி முடிக்கின்றனரோ அந்த அணியினர் வெற்றி பெற்ற அணியாக அறிவிக்கப்படுவர்.

கோல் ஊன்றித் தாண்டுதல்

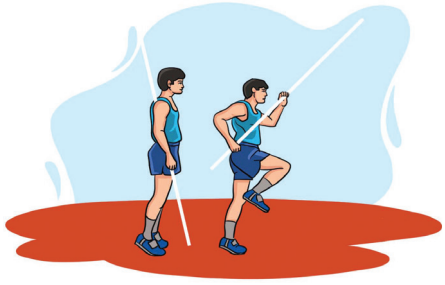
நோக்கம்

- கோல் ஊன்றித் தாண்டும் திறனை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல் மற்றும் பயிற்சி அளித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

கோலைத் தாண்டும் செயல்பாட்டில் வேகம், வலிமை மற்றும் நுட்பத்தை இணைப்பது ஒரு சவாலான நிகழ்வாகும். சரியான வடிவம், பாதுகாப்பு மற்றும் பயனுள்ள நுட்பங்களில் கவனம் செலுத்தி, கோலைத் தாண்டும் திறன்களில் பயிற்சி அளிக்கும்போது மாணவர்கள் நம்பிக்கையையும் தடகளப் போட்டிகளில் சிறந்து விளங்கும் திறனையும் பெறுவர்.

கோலைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓடுதல் (Grip and Carry)



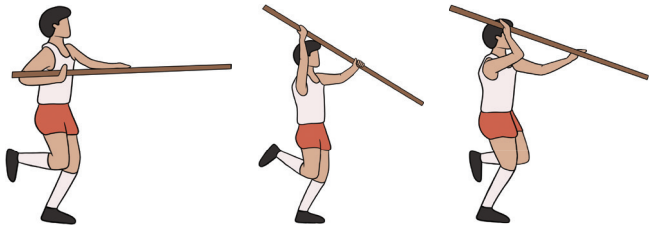
- கைகளை தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இடது கையால் கோலின் மேல் பகுதியைப் பிடிக்க வேண்டும். வலது கையால் கோலின் கீழ்ப் பகுதியைப் பிடிக்க வேண்டும்
- இரண்டு கைகளையும் மடக்கி. வலது கையை இடுப்புக்கு அருகில் வைக்க வேண்டும்.
- கோலின் முனை தலையின் உயரத்திற்கு மேலே இருக்குமாறு கம்பைப் பிடிக்க வேண்டும்..
- இடது கையின் முழங்கை கோலைத் தாண்டும் ஒடுதளத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- உடலின் மேல் பகுதி நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

அணுகுமுறை



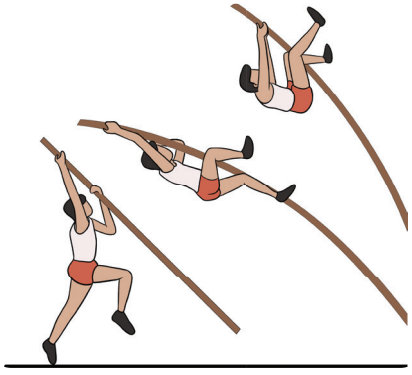
- அணுகுமுறை ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாகவும் படிப்படியான முடுக்கத்துடனும் இருக்க வேண்டும. முழங்கைகள் தளர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- அணுகுமுறை ஓட்டத்திற்கு கோல் ஊன்றித் தாண்டும் கோல் இடையூறாக இருக்கக் கூடாது.
- கோல் சாய்ந்து முன்னோக்கி வைக்கப்பட்டு, பின்னர் ஓட்டத்தின்போது கிடைமட்டமாகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

கோலை ஊன்றுதல் (Pole Planting)



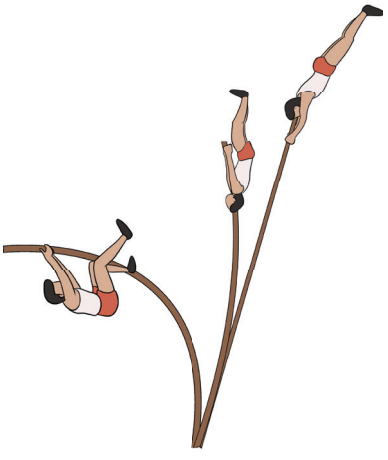
- கோலை ஊன்றித் தாண்டும் அணுகுமுறை ஓட்டத்தில், இறுதி மூன்று தப்படிகளில் கோலைப் படிப்படியாக சீராகக் கீழே கொண்டுவர வேண்டும்.
- அணுகுமுறை ஓட்டத்தின் இறுதித் தப்படியை இடக்காலால் வைக்கும்போது கோலை ஊன்றும் இலக்கில் கோலை முன்னோக்கி அழுத்தமாகத் தள்ள வேண்டும்.
- வலது பாதம் நிலத்தைத் தொடும்போது, வலது கையைத் தலைக்கு அருகில் விரைவாக உயர்த்திக் கொண்டுவர வேண்டும்.
- உடல் செங்குத்தாகவும், தோள்கள் தரை இறங்கும் மெத்தைக்கு நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

கோலை ஊன்றி மேல் எழுதல் (Take off)



- காலின் பாதத்தை முழுவதுமாக அழுத்தமாகப் பதித்து, உந்தி உயரே எழ வேண்டும்.
- உடலை முழுமையாக நிமிர்த்தும்பொழுது, வலது கை முழுமையாக நீட்டப்பட்டு இருக்க வேண்டும்
- வலது கையின் மேல் பகுதி நேராகவும், உந்தி எழும் காலுக்கு முன்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- மாற்றுக் காலின் தொடை முன்னோக்கி வீசும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

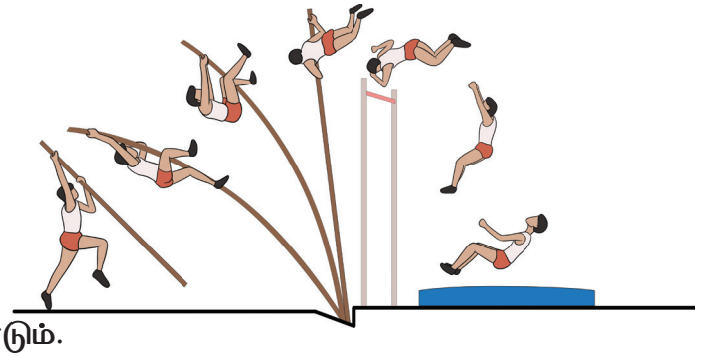
குறுக்குக் கோலைத் தாண்டுதல் மற்றும் தரையிறங்குதல்



- உடல் 'L' நிலையில் இருந்து 'I' நிலைக்கு மாறுதிறது.
- வலது கை நீட்டப்பட்டு, இடது முழங்கை கோலின் வலது புறத்தை நோக்கி வளைய வேண்டும்.
- இடுப்பு கோலுக்கு நெருக்கமாகச் செல்ல வேண்டும்.
- இரு கைகளாலும் கோலை இழுப்பதினால் உடல் திரும்புகிறது. குறுக்குக் கோலை நோக்கி உடலைத் திருப்பவும்.
- வலது கையால் கோலைத் தள்ள வேண்டும்.
- கோலை வளைத்துத் தாண்ட வேண்டும்.
- கோலைத் தாண்டிய பிறகு உடலை நேராக வைக்கவும்.
- முதுகுப் பகுதியால் தரையிறங்க வேண்டும்.

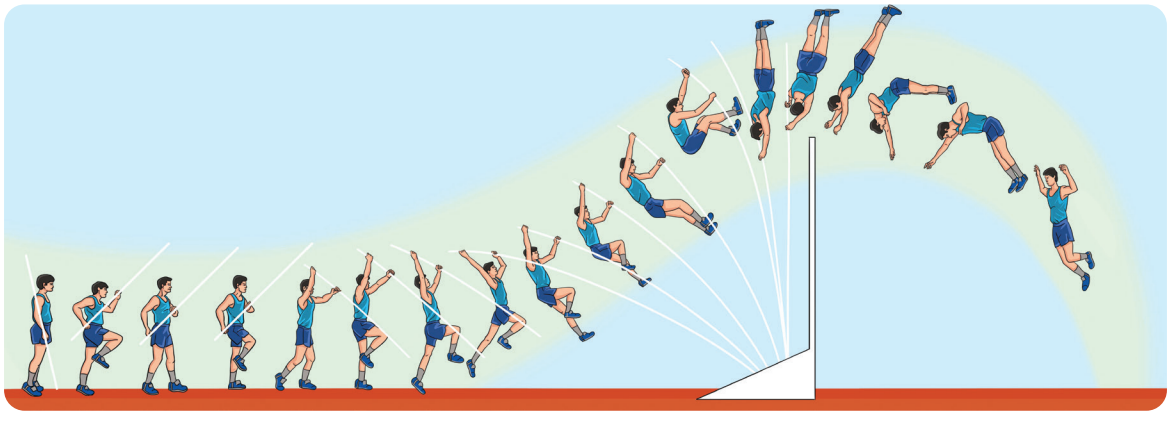
திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

கோலைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓடுதல் (Grip and carry the pole)



- வலது கையை கோலின் மேல் பகுதியில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- இடது கையை கோலில் சுமார் 50 செ.மீ. கீழே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வலது கையை இடுப்புக்கு அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் .
- நடந்து பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.
- மெதுவாக ஓட்டதைத் தொடங்கி பின்பு வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.

உந்தியெழுதல் (Step into Swing)



- கோலைத் தலைக்கு மேலே பிடிக்க வேண்டும். மூன்று தப்படிகளைக் மேற்கொண்டு உந்தித் தாவுதல் (இடது – வலது – இடது).
- இடக்காலில் இருந்து துள்ளி உந்தியெழுதல் (வலது கையால் கோல் தாண்டுபவர்கள்).
- சாதாரணமாகக் காலினை முன்னோக்கியும் மேல்நோக்கியும் உந்துதல்.
- கோலை வலது பக்கமாக கடந்து செல்ல வேண்டும் .
- உடலைத் திருப்பாமல் இடக்காலில் அல்லது இரு காலிலும் தரையிரங்க வேண்டும்.

கோலை ஊன்றித் தாண்டல் (Plant and Vault)

- கோலை ஊன்றித் தாண்டப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- முதலில் நடந்து, பின்னர் மெதுவாக ஓடி கோலை ஊன்ற வேண்டும்.
- 5–7 படிகள் கொண்டு அணுகுமுறை ஓட்டத்தை மேற்கொள்ளவும் மேலெழுந்து உந்தித் திரும்ப வேண்டும்.
- இரு கால்களிலும் தரையிரங்க வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களுடன் முக்கியமான கோல் தாண்டும் நுட்பங்களான பிடித்தல், அணுகுமுறை ஓட்டம், கோலை ஊன்றுதல், உந்தி எழுதல் மற்றும் குறுக்குக் கோலைத் தாண்டுதல் ஆகியன குறித்து மீளாய்வு செய்தல் வேண்டும். கோல் தாண்டும் மேடையை உரிய பாதுகாப்பு முறைகளுடன் அமைக்கவும். அனைத்து மாணவர்களும் பங்கேற்கும் வகையில், அவர்களது திறன் நிலைக்குத் தகுந்த தொடக்க உயரங்களை அமைக்க வேண்டும். அதிக உயரம் தாண்டும் மாணவரை வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்க வேண்டும்.

ஈட்டி எறிதல்

நோக்கம்

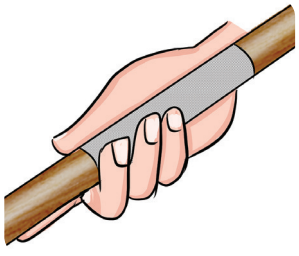
- ஈட்டி எறிதலில் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு பிடிகளை மாணவர்களுக்குக் கற்றுத் தருதல்.
- ஈட்டி எறிதல் நுட்பத்தை மிகச்சரியாக செயல்படுத்த மாணவர்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

ஈட்டி எறிதலில் பல்வேறு பிடிகளைக் கற்பித்தல் (Teaching different grips)

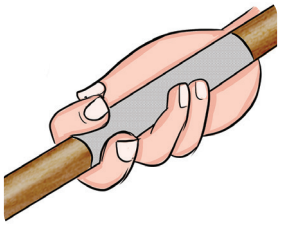
அமெரிக்கன் பிடி (The American grip): ஈட்டி எறியும் நுட்பத்தில் இந்த வகை பிடிக்கு ஈட்டி எறிபவர் தனது கட்டைவிரலையும், ஆள்காட்டி விரலின் முதல் இரண்டு மூட்டுகளையும் ஈட்டியின் மையப் பகுதியில் மெல்லிய கயிறினால் சுற்றப்பட்டிருக்கும் (cord) பகுதிக்குப் பின்னால் வைக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரலைச் சற்று அதிகமாக நீட்டி வைத்து சாதாரணமாக கையை ஈட்டியின் மையப் பகுதியில் சுற்றிக் கொள்வதுபோல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





பின்லாந்துப் பிடி (The Finnish grip): இந்தப் பிடிப்புக்கு, கட்டை விரலையும், ஆள்காட்டி விரலின் முதல் இரண்டு மூட்டுகளையும் ஈட்டியின் மையப் பகுதியில் மெல்லிய கயிறினால் சுற்றப்பட்டிருக்கும் (cord) பகுதிக்கு பின்னால் ஆதாரமாக வைக்க வேண்டும். இது அமெரிக்கப் பிடியைப் போன்றது, மேலும் ஆள்காட்டி விரல் நீட்டியிருக்கும், மோதிர விரல் மற்றும் சுண்டுவிரல்களில் இருந்து நடுவிரல் சிறிது தள்ளி இருக்கும்.

"V" அல்லது பேனா அல்லது முட்கரண்டி பிடி (The "V" or Pen or Fork grip): இந்தப் பிடியில், ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களுக்கு இடையில், மெல்லிய கயிறினால் சுற்றப்பட்டிருக்கும் (cord) பகுதிக்குப் பின்னால் ஈட்டியைப் பிடிக்க வேண்டும்.

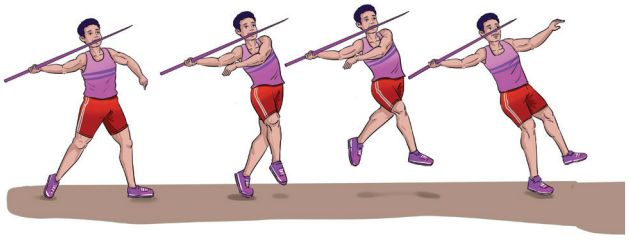


அணுகுமுறை ஓட்டம் (Approach Run)



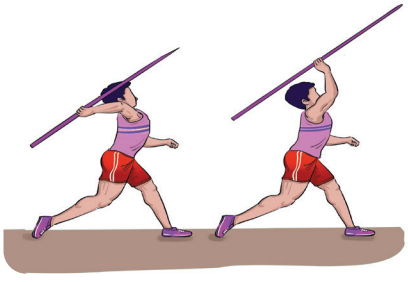
- தொடக்கநிலை ஓட்டக்காரர் இடுப்பை நேராக வைத்து கால் விரல்களின் பின் சதைப் பகுதியைப் பயன்படுத்தி இலக்கை நோக்கி 9 முதல் 14 தப்படிகள் ஓட வேண்டும்.
- ஈட்டியைப் பிடிக்காத கையை உடலின் குறுக்கே வீசியபடி ஓட வேண்டும். ஈட்டி எரியும் கையை வளைத்து மடக்கி ஓட வேண்டும்.

திரும்பப் பெறுதல் அல்லது இடைமாறுபாட்டு நிலை அல்லது குறுக்கு மாறுபாட்டு நிலை (Withdrawal or Transition or Crossover)



- ஈட்டி எறிபவர் ஈர்ப்பு மையத்திற்கு முன்னால் வலது பாதத்தை வைப்பதன் மூலம் ஈட்டி எறிபவரின் முதுகு சற்று பின்னோக்கி வளையும் நிலைக்கு மாற வேண்டும். வளைத்த நிலையில் ஈட்டியைக் கொஞ்சம் பின்னால் இழுக்கவும், இப்போது ஈட்டி முனை புருவங்களுடன் சம அளவில் இருக்க வேண்டும்.
- வலது பாதத்தைத் தரைக்கு அருகில் வைக்கவும்.
- வலது குதிகால் தரையைத் தொட வேண்டும்.
- வலக்கால் முன்னோக்கி நகரும்போது, இடது பாதத்தை மேலே நகர்த்தி, உடற் பகுதியை 115° கோணத்தில் சாய்க்கவும். வலக்கால் தரையில் இருக்கும்போது இடக்கால் முன்னோக்கி உயர்த்தப்படும்போது இந்த நிலை நிறைவு பெறுகிறது.

உந்துவிசை அல்லது ஈட்டி எறிவதற்கான தப்படி (Impulse or Pre-Delivery Stride)

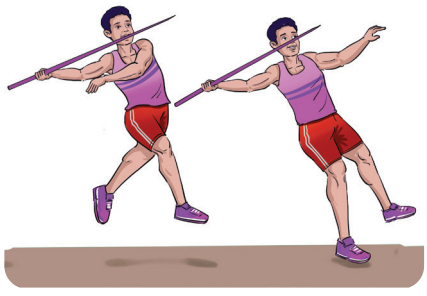


- ஈட்டி எறிவதற்குச் சற்றுமுன் எடுக்கும்தப்படியின்போது இடக்காலை முன்னோக்கி நகர்த்தி தோள்களையும், இடுப்புகளையும் இலக்கை நோக்கி வைக்கவும்.
- இடக்கால் தரையைத் தொடும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். உடற்பகுதியை நேராக வைக்க வேண்டும்.
- வீசும் திசையை நோக்கி முகத்தைத் திருப்ப வேண்டும். ஈட்டி தோள்களுக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்.
- ஈட்டி எறியும் கையை தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு மேல் வைக்கவும்.
- இது ஈட்டி எறியும் ஓட்டத்தின் மிக நீண்ட தப்படி ஆகும்.

ஈட்டியை எறிதல்/ விடுவித்தல் (Release or Delivery)

- இடக்காலை விரைவாக திடமாக வைக்க வேண்டும்.
- இடது பக்கம் நிலைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- உடலின் மேல்பகுதி உயர்த்தப்பட்டு, இடக்காலைச் சுற்றி ஒரு திருப்பு இயக்கம் உருவாக்க வேண்டும்.
- உடலின் முன்புறத்தில் உள்ள தசைகள் 'வளைவான நிலையில் அதிக அழுத்தத்துடன் இருக்க வேண்டும்.
- எறியும் தோள்பட்டையை முன்னோக்கித் தள்ள வேண்டும்.

- ஈட்டி எறியும் உள்ளங்கையை மேலே வைத்து முழங்கையை உள்நோக்கி திருப்பவும்.
- வலது முழங்கையை முன்னோக்கி, தலையுடன் மேல் நோக்கி இழுக்க வேண்டும்.
- உடலின் மேல்பகுதி முன்னோக்கி நகர வேண்டும்.
- ஈட்டி எறியும் முழங்கையை ஒரு உந்து சக்தியுடன் நேராக வைக்க வேண்டும்.
- உடலின் இடப்பக்கம் திடமான இடக்காலால் தடுக்கப்பட்டு, வளைந்த இடது முழங்கையை உடலின் மேல் பகுதியில் (Trunk) அருகில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.



- ஈட்டி விடுவிக்கப்படும் வரை வலக்கால் தரையில் இருக்க வேண்டும். வலக்காலை அதன் வெளிப்புற விளிம்பில் திருப்பி பின்னால் இழுக்க வேண்டும்.
- உடலின் மேல்பகுதி (Trunk) சிறிது இடப்பக்கம் சாயும்போது வலது தோள்பட்டை நேரடியாக இடது பாதத்திற்கு மேல் இருக்க வேண்டும்.
- எறியும் கையில் ஈட்டியை விடுவிக்கும்போது முடிந்தவரை செங்குத்தாக இருக்க வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

திறனைப் பயிற்சி செய்தல் (Step-by-Step Technique)

1. நிற்றல் நிலை (Stance)

- எறியும் திசையை எதிர்கொள்ளும் வகையில் இரு கால்களையும் இறுக்கமாக இணைத்து வைத்து நிற்கவும்.
- வலக்கையால் வீசுபவர்களுக்கு, இடக்காலால் முன்னோக்கி ஓட நிற்கவும்

2. ஈட்டியைப் பின்னுக்கு இழுத்தல் (Pulling Back the Javelin)

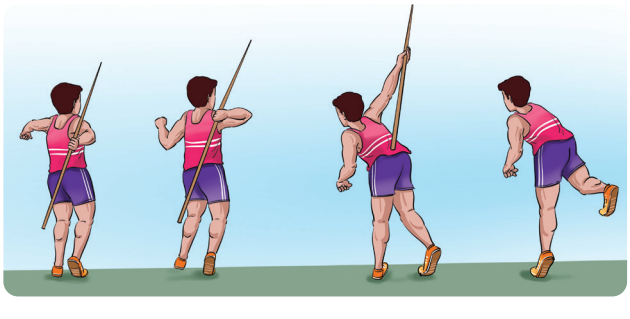
- தோள்பட்டையால் ஈட்டியை பின்னால் இழுத்து தரைக்கு இணையாக வைக்கவும்.
- ஈட்டி எறியும் திசையை நோக்கி T- போன்ற நிலையில் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- ஈட்டியின் கீழ் உள்ளங்கையை வைத்து பின்னோக்கி இழுக்கும் இயக்கம் முழுவதும் இருக்க வேண்டும்.
- முழங்கையை சிறிது மடக்கி ஈட்டியின் நுனியைக் கண்ணின் மட்டத்தில் வைக்க வேண்டும்.

3. எறிதல் (The Throw)

- ஈட்டியை தோள்களை நோக்கி கீழே இழுக்காமல், ஆற்றலோடு முன்னோக்கி எறிய வேண்டும்.
- எறியும்போது கையை உயரமான நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- உடலின் வலப்பக்கத்திலிருந்து முன்னோக்கி எறியும்போது சரியான இயக்கத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

4. ஈட்டி எறியாத கையின் நிலை (Non-Throwing Arm)

- ஈட்டியை எறியும்போது எறியாத (இடது) கையை உடலின் முன் வைக்கவும்.
- எறிந்த பிறகு இடக்கையை உடலை நோக்கிப் பின்னிழுக்க வேண்டும்.
- இடக்கையை பின்னால் இழுத்து அதை நிலை நிறுத்த வேண்டும்.



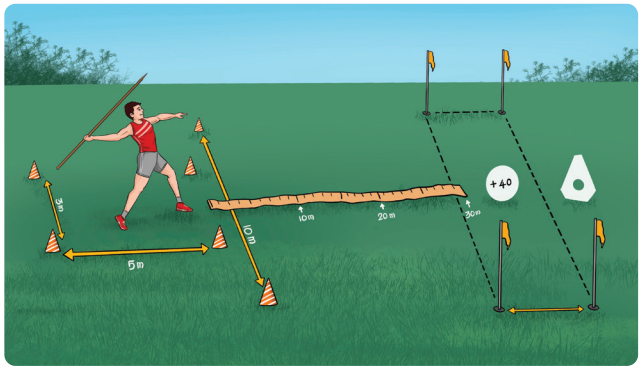
5. எறியும்போது உடல் நிலைப்படுத்தல் (Body Positioning)

- எறியும்போது உடலை இடது பாதத்திற்கு பின்னால் வைக்கவும்.
- இடக்காலை உறுதியாக தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.
- வலக்காலை முன்னோக்கி தள்ளுவதைத் தவிர்த்து அதற்குப் பதிலாக, வீசும் திசையில் முழங்காலை வளைக்க வேண்டும்.

பயிற்சி மற்றும் கருத்து (Practice and Feedback)

- மாணவர்கள் நுட்பத்தை படிப்படியாகப் பயிற்சி செய்ய அனுமதிக்கவும், தவறுகளைத் திருத்த வேண்டும்.
- ஈட்டி எறியும் தூரத்தை விட சரியான நுட்பத்தில் ஈட்டி எறிவதில் கவனம் செலுத்த ஊக்குவிக்கவும்.
- மாணவர்கள் தங்களால் ஈட்டி எறிய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்து ஈட்டி எறிதலின் ஆற்றலையும் வேகத்தையும் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு



மாணவர்களை இரண்டு சம குழுக்களாகப் பிரித்து, ஈட்டி எறியும் ஓடுபாதையில் வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருகுழுவில்உள்ளமாணவர்களும் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ள பகுதிக்குள் ஈட்டியை எறிய வேண்டும். எறியும் தூரத்தை அளந்து குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகபட்ச தூரத்தை எறிந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும். இந்தச் செயல்பாடு மாணவர்களின் எறியும் திறன், பயிற்சி ஒருங்கிணைப்பு, குழுப்பணி மற்றும் போட்டி மனப்பான்மையை வளர்க்க உதவுகிறது.

வகுப்பு 9
அலகு 3

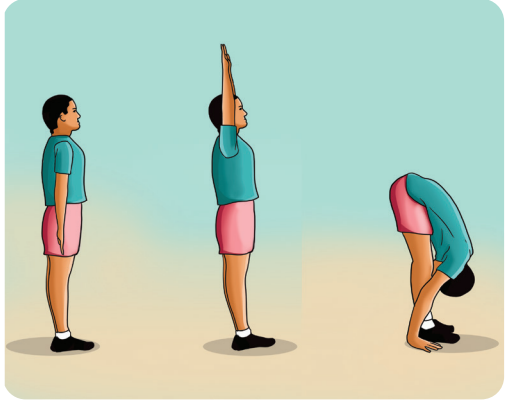
ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ஆசனங்கள்

நோக்கம்

- ஆசனம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலம் உடல் சீராக இயங்கும் திறனையும், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்துதல்.

பாதஹஸ்தாசனம் (Padhahasthasana)



தொடக்க நிலை

1. நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.
2. மூச்சை உள்ளிழுத்து இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தூக்கித் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும்.
3. மூச்சை வெளிவிட்டவாறே இடுப்பை முன்னோக்கி வளைத்து உள்ளங்கைகளைப் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் வைக்க வேண்டும் (10–20 வினாடிகள் அதே நிலையில் இருக்கவும்).

4. மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே நிலை 2–க்கு வர வேண்டும்.
5. மூச்சை வெளிவிட்டவாறே ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும்.



அர்த்த சக்கராசனம் (பிறை ஆசனம்) (Ardha Chakrasana)

தொடக்க நிலை

1. நேர் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.
2. கைகளை இடுப்பின் பின்புறம் தாங்கியவாறு வைக்க வேண்டும்.
3. மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே பிறைபோல் தலையைப் பின்பக்கமாக வளைத்து கழுத்துப் பகுதியை நீட்சி அடையச் செய்ய வேண்டும். (10–20 வினாடிகள் அதே நிலையில் இருக்கவும்.)
4. மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டே நிலை 2–க்கு வர வேண்டும்.
5. ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புதல் வேண்டும்.

வியாக்ராசனம் (புலி தோரணை) (Vyaghrasana)



- முதலில் வஜ்ராசனம் நிலையில் அமர வேண்டும்.
- இரண்டு கைகளும் இரண்டு கால்களும் தரையில் படும்படி சம இடைவெளி வைக்க வேண்டும். உடல்"⊥" நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
- மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது மெதுவாக வலக்காலை பின்னோக்கித் தூக்கியும், அதே சமயம் தலை மேலே நிமிர்ந்தவாறும் இருத்தல் வேண்டும். (ஒரு மூச்சு நிறுத்தல் வேண்டும்).
- மீண்டும் வலக்காலை முன்பக்கமாக இரண்டு கைகளுக்கு நடுவில் கொண்டுவந்து தலையைத் தொடவேண்டும்.
- இந்த நிலையை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல் வேண்டும். (வலது மற்றும் இடக்கால் என மாற்றிச் செய்தல்).

கர்பாசனம் (Gharbasana)



- பத்மாசனம் நிலையில் அமர வேண்டும்.
- அமர்ந்த நிலையில் இரண்டு கைகளையும் இரு கால்களுக்கிடையில் வைக்க வேண்டும்.
- இரண்டு கைகளையும் மடக்கி காதின் அருகில் வைக்க வேண்டும்.
- மூச்சை மெதுவாக இழுத்து மூச்சைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருந்து ஆரம்பநிலைக்கு வரவேண்டும்.

பூர்ண சக்ராசனம் (Poorna Chakrasana)

தோரணை : முழு சக்கரத் தோரணை
நிலை : நின்ற நிலை

செயல்முறை:

மூச்சை உள்ளிழுத்த நிலையில் நேராக நிற்கவும். கைகளை உயர்த்தி பின்புறமாக வளைத்து தலைப்பகுதியினை பின்புறமாகச் சாய்த்து கைகளை தரையில்படும்படி வைக்கவும். முறையாக வலக்கையினால் வலது கணுக்காலையும், இடக்கையினால் இடது கணுக்காலையையும் பிடித்து கால்களை நேராக நீட்டவும், இந்த நிலையில் 30

வினாடிகள் இருக்கவும். பின்பு சாதாரண மூச்சிற்கு வரவும். உடல்களைத் தளர்த்தி மெதுவாக ஆரம்பநிலைக்கு வரவும்.



பயன்கள்:

- உடல் முழுவதையும் நீட்டல் அடையச் செய்து, வலுப்பெறச் செய்கிறது.
- முதுகெலும்பு வலியை குறைக்கிறது மற்றும் முதுகெலும்பு பகுதியை வலிமை பெறச் செய்கிறது.
- நுரையீரல் திறனை அதிகரிக்க செய்கிறது.

மூச்சுப்பயிற்சிகள்

அடிவயிற்று மூச்சுப்பயிற்சி (Abdominal Breathing)

1. கண்களை மூடி உடலைத் தளர்வாக வைத்திருக்கவும்.
2. ஒரு கையை வயிற்றுப் பகுதியில் வைக்கவும்.
3. மூக்கின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, அடிவயிறு உயர்வதை உணரவும்.
4. அடிவயிறு தாழ்ந்து சுருங்குவதை உணர்ந்து, வாய் வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
5. தொடர்ந்து ஆழமாக மூச்சு விடவும், வயிறு விரிந்து (உயர்ந்து), சுருங்குவதில் கவனம் செலுத்தவும்.

விலாத் தசை கவன மூச்சுப்பயிற்சி (Intercostal Breathing)

விலாத் தசை கவன மூச்சுப்பயிற்சி என்பது விலா எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள தசைகளை (Intercostal Muscles) பயன்படுத்தி விலா எலும்புகளை விரிவுபடுத்தி காற்றை உள்ளிழுக்கும் அளவை அதிகரிக்கச் செய்வதாகும். இந்த வகை மூச்சு நுரையீரல் செயல்பாடு மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

1. கண்களை மூடி உடலை தளர்வாக வைத்திருக்கவும்
2. விலா எலும்புகளில் (பக்கவாட்டில்) கைகளை வைக்கவும்.
3. விலா எலும்புகளை வெளிப்புறமாக விரிவடையச் செய்வதில் கவனம் செலுத்தி ஆழமாக மூச்சு விடவும்.
4. மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது விலா எலும்பு பகுதி விரிவதில் கவனம் செலுத்தவும்.
5. விலா எலும்பு பகுதி சுருங்குமாறு மெதுவாக மூச்சு விடவும்.
6. விலா எலும்புகளின் இயக்கத்தில் கவனம் செலுத்தி ஆழமாக மூச்சு விடவும்.

வகுப்பு 9
அலகு 4

உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்

நோக்கம்

- உணவின் அடிப்படை ஆற்றல் நிலைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- உடல் செயல்பாட்டிற்கு வைட்டமின்களும், தாதுக்களும் அவசியம் என்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

நாம் உண்ணும் உணவு பாதுகாப்பானதாகவும், நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். நாம் பல்வேறு வகையான ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை ஒவ்வொரு நாளும் தவறாமல் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து (Nutrition)

ஊட்டச்சத்து என்பது உட்செலுத்துதல், செரிமானம், உறிஞ்சுதல், போக்குவரத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்துகளின் பயன்பாடு ஆகிய செயல்முறைகளைக் கொண்டதாகும். இது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ நமது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து வழங்கும் செயல்முறையாகும்.

ஊட்டக்கூறு (Nutrient)

ஊட்டச்சத்து என்பது ஓர் உயிரினம் உயிர் வாழவும், வளரவும் தேவைப்படும் உணவுகளில் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். ஒரு செல் அல்லது உயிரினத்தின் வளர்ச்சி, பராமரிப்பு, செயல் மற்றும் இனப்பெருக்கம் ஆகியவற்றுக்கு தகுந்த அளவில் தேவைப்படும் பொருள் ஊட்டச்சத்து எனப்படுகிறது.

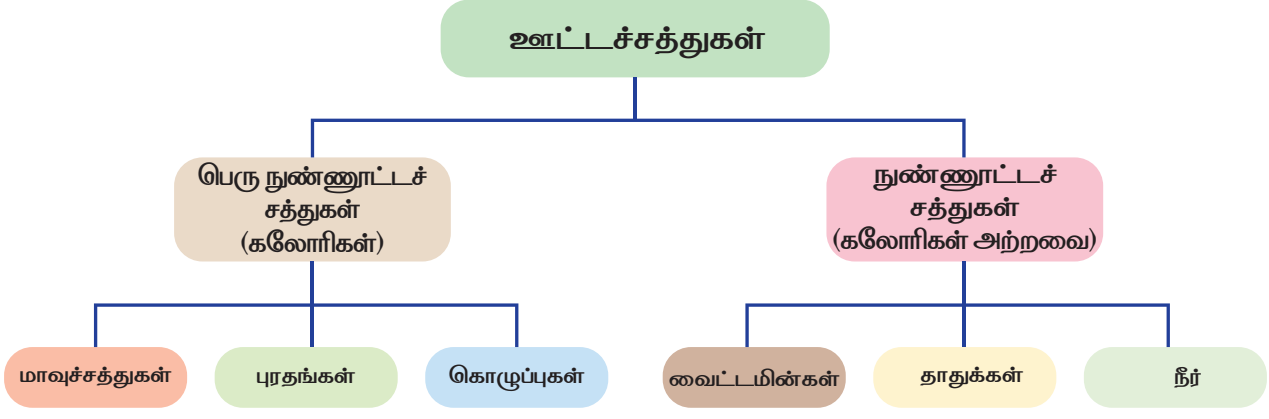
ஊட்டச்சத்துகளில் மாவுச் சத்துகள், கொழுப்புகள், புரதங்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன.

உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து (Exercise Nutrition)

விளையாட்டில் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து (Exercise Nutrition) உள்ளது. நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து திட்டமானது ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் சிறந்த செயல் திறனை வெளிப்படுத்த உதவுகிறது. உடற்பயிற்சி ஊட்டச்சத்தானது ஒவ்வொரு நபருக்கும் தனித்துவமானது மற்றும் தனிப்பட்ட இலக்குகளுக்கு ஏற்ப திட்டமிடப்படுகிறது.

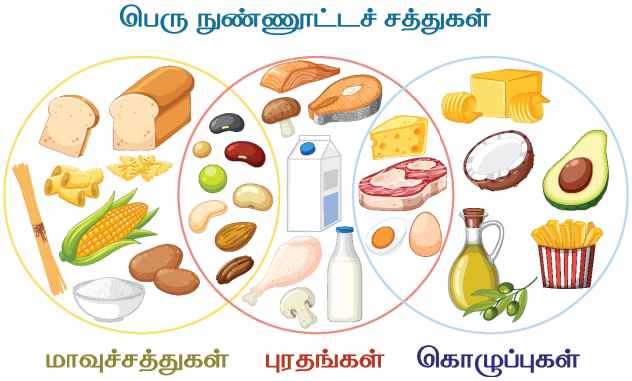
ஊட்டச்சத்துகள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன

- பெரு நுண்ணூட்டச் சத்துகள் (Macro nutrient)
- நுண்ணூட்டச் சத்துகள் (Micro Nutrient)



பெரு நுண்ணூட்டச் சத்துகள் (Macro Nutrient)

பெரு நுண்ணூட்டச் சத்துகளாக மாவுச்சத்துகள், புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகள் உள்ளன. மேலும், அதிக கலோரிகளைக் கொண்டுள்ளன.



மாவுச்சத்து (Carbohydrate)

நமது உடல் மற்றும் அனைத்து விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளுக்கும் மாவுச்சத்து மிக முக்கிய ஆற்றலாக விளங்குகின்றது. மாவுச்சத்தானது உடலுக்கு விரைவாக ஆற்றலை

வழங்குகின்றது. உணவு செரிமானத்தின்போது மாவுச்சத்து (Carbohydrate) உணவானது சர்க்கரையாகவோ (குளுக்கோஸ்) அல்லது இரத்த சர்க்கரையாகவோ மாற்றப்படுகிறது.

National Institute of Nutrition (NIN) வழிகாட்டுதலின்படி

தினசரி கலோரிகளின் அளவில் 45 சதவீதம் முதல் 65 சதவீதம் வரை மாவுச்சத்திலிருந்து கிடைக்கப்பெற வேண்டும்.

மாவுச்சத்துகள் ஒரு கிராமுக்கு 4 கலோரி சக்தியை வழங்குகின்றன.

மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

- முழுமையான பதப்படுத்தாத தானியங்கள் (அரிசி, கோதுமை, சிறுதானியங்கள், புல்லரிசி)
- பழங்கள்
- காய்கறிகள்

விளையாட்டில் மாவுச்சத்தின் (Carbohydrate) பங்கு:

- உடற்பயிற்சியின்போது மாவுச்சத்து முதன்மை ஆற்றலாக திகழ்கிறது.
- தசை மற்றும் கல்லீரலில் மாவுச்சத்துகள் கிளைக்கோஜன்களாக (Glycogen) சேமிக்கப் படுகின்றன. அதிவேகமான உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, தசை மற்றும் கல்லீரலில் கிளைக்கோசன்களாக சேமிக்கப்பட்ட ஆற்றலானது வெளிப்பட்டு உடலுக்குச் சக்தியை வழங்குகின்றது.
- ஒரு விளையாட்டு வீரரின் செயல்திறனை நிலைப்படுத்தவும் விளையாட்டுக்குப் பின் விரைவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும் மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருள்களை, உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னரும், பின்னரும், உடற்பயிற்சியின் போதும் உட்கொள்வது சிறந்தது.

புரதம் (Protein)

புரதங்கள் உடலுக்கு முக்கியமான ஊட்டச்சத்தாகவும் உடல் கட்டமைப்பிற்கான அடிப்படை அலகுகளாகவும் உள்ளது. உடலில் உள்ள திசு வளர்ச்சி மற்றும் உடலைப் பழுது பார்த்து குணமடையச் செய்து பராமரிக்கப் புரதம் அவசியமானதாகும். புரதங்கள் அமினோ அமிலங்களால் ஆனவை.

National Institute of Nutrition (NIN) வழிகாட்டுதலின்படி

தினசரி கலோரிகளின் அளவில் 10 சதவீதத்திலிருந்து 15 சதவீதம் வரை புரதத்திலிருந்து கிடைக்கப்பெற வேண்டும். புரத உணவானது **ஒரு கிராமுக்கு நான்கு கலோரி ஆற்றலை** நமக்கு வழங்குகிறது.

புரதம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள்:

விலங்குகளிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய இறைச்சி வகைகள், பால் பொருட்கள் மற்றும் முட்டைகள் புரதம் நிறைந்த உணவுகளை நமக்கு வழங்குகின்றன.

தாவர வகைகளிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய **தானியங்கள் (அரிசி, கோதுமை, நவதானியங்கள்) பீன்ஸ் வகைகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்** நமக்கு சிறந்த புரத உணவுகளை வழங்குகின்றன.

விளையாட்டில் புரதத்தின் பங்கு:

- நீண்ட நேர உடற்பயிற்சியின்போது புரதமானது நமக்கு ஆற்றலை வழங்குகின்றது.
- புரதச்சத்தானது தீவிர உடற்பயிற்சி செய்யும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது. ஏனெனில் வீரர்களின் தசை வளர்ச்சிக்கும் பழுதடைந்த தசைகளைச் சரிசெய்வதற்கும் இன்றியமையாததாகும்.

- தேவையான அளவு புரதம் எடுத்துக் கொள்வது உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு உடல் விரைவாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப உதவுகிறது.
- உடலைக் கட்டமைக்கவும், உடல் எடையை சீராகப் பராமரிக்கவும் உடற்பயிற்சி செய்யும் விளையாட்டு வீரர் நாள் ஒன்றிற்கு 1.4 கிராம் முதல் 2 கிராம் வரை புரதத்தை ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு உட்கொள்ள வேண்டும். (எடுத்துக்காட்டாக 50 கிலோ எடை கொண்ட விளையாட்டு வீரர் ஒரு நாளைக்கு 70 கிராம் முதல் 100 கிராம் வரை புரதம் உட்கொள்ள வேண்டும்).

கொழுப்பு (Fat)

கொழுப்பு ஆரோக்கியமான உணவின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஆற்றல் வழங்கவும், அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்குவதற்கும் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களை உறிஞ்சுவதற்கும் கொழுப்பு அவசியமான ஒன்றாகும்.

National Institute of Nutrition (NIN) வழிகாட்டுதலின்படி

தினசரி கலோரிகளின் அளவில் கொழுப்பானது 20% முதல் 25 சதவீதம் வரை கொழுப்பிலிருந்து கிடைக்கபெற வேண்டும். கொழுப்பு உணவானது ஒரு கிராமுக்கு 8 கலோரி ஆற்றலை நமக்கு வழங்குகிறது.

கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்

- கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் இரு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.
- நிறைவுற்ற கொழுப்புகள்: சிகப்பு இறைச்சி, வெண்ணெய் மற்றும் எண்ணெய்கள்.
- நிறைவுறாக் கொழுப்புகள்: காய்கறிகள், விதைகள் மற்றும் மீன் வகைகள்

விளையாட்டில் கொழுப்பின் பங்கு

- பொதுவாக இலகுவானது முதல் மிதமான வேகமுடன் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சிக்கு கொழுப்பு சத்தானது முதன்மையான எரிபொருளாக உள்ளது.
- மெதுவாக மற்றும் நீண்ட நேரம் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சியின்போது கொழுப்பானது, கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் புரதத்தை விட இரண்டு மடங்கு ஆற்றலை வழங்கக் கூடியதாகும் (ஒரு கிராமுக்கு ஒன்பது கலோரி ஆற்றல்).
- வளர்சிதை மாற்றம், தசை வளர்ச்சி மற்றும் உடல் இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப அவற்றை கட்டுப்படுத்தும் சில ஹார்மோன்களின் உற்பத்திக்கு கொழுப்புகள் அவசியமாகும்.
- இதயம், நுரையீரல் மற்றும் சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகளுக்கு கொழுப்பானது மெத்தை போன்று செயல்படுகின்றது. மேலும், காயங்களில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது.

நுண்ணூட்டச் சத்துகள்

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நுண்ணூட்டச் சத்துகள் என அழைக்கப் படுகின்றன. நுண்ணூட்டச் சத்துகள் குறைந்த அளவே தேவைப்படுகின்றன. ஆனால், முழுமையான ஊட்டச் சத்துக்கு இவை மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.



வைட்டமின்கள்

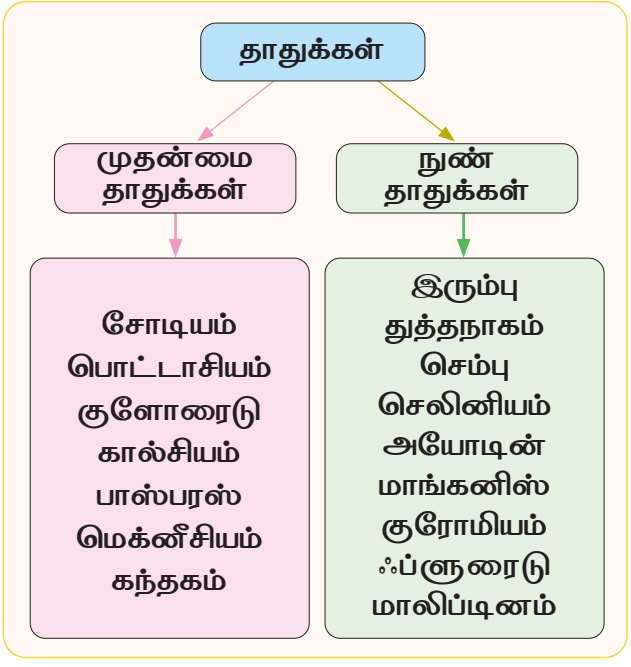
வைட்டமின்கள் என்பவை கரிமப் பொருள்களாகும். இவை மனித மற்றும் விலங்குகளின் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு மிக குறைந்த அளவே தேவைபடுகின்றன.

வைட்டமின்கள் இரண்டு வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

1. கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் A, D, E மற்றும் K ஆகியன.
2. நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள்

B வகை வைட்டமின்கள் மற்றும் C வைட்டமின்கள் ஆகும்.

ஒவ்வொரு வைட்டமினும் ஒரு தனித்த செயல்பாட்டைக் கொண்டது. இதன் குறைபாடு ஒரு குறிப்பிட்ட நோயை நமது உடலில் உண்டாக்க வழிவகுக்கும்.



தாதுக்கள்

நமது உடலின் சரியான வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாடுகளுக்கும் தாதுக்கள் மிகவும் அவசியமாகும். மேலும், தாதுக்கள் மிகக் குறைந்த அளவே தேவைப்படுகின்றன.

முதன்மை தாதுக்கள்

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் முதன்மை தாதுக்கள் அத்தியாவசியமானவை. முதன்மை தாதுக்கள் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து கிராமுக்குச் சற்று அதிகமாக உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது.

நுண் தாதுக்கள்

நுண்தாதுக்கள் சுவடு தாதுக்கள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. குறைந்த அளவில், அதாவது ஐந்து கிராமுக்கும் குறைவாக தேவைப்படுகிறது. ஆனால், அவை உடல் செயல்பாடுகளுக்கு மிகவும் முக்கியமானவை.

விளையாட்டில் நுண் ஊட்டச்சத்துகளின் பங்கு

- நுண்ணூட்டச் சத்துகள் தடகள வீரரின் செயல் திறன்களை மேம்படுத்துவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது.
- தடகள செயல்திறனை மேம்படுத்துவதற்கும், உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் நுண்ணூட்டச் சத்துகள் இன்றியமையாததாகும்.
- சேதமடைந்த செல்களை சரி செய்வதற்கும், புதிய செல்களை உருவாக்கவும், குறிப்பாக ரத்த சிவப்பணுக்களை உருவாக்கவும் வைட்டமின் B12 தேவைப்படுகின்றது.

நீர்

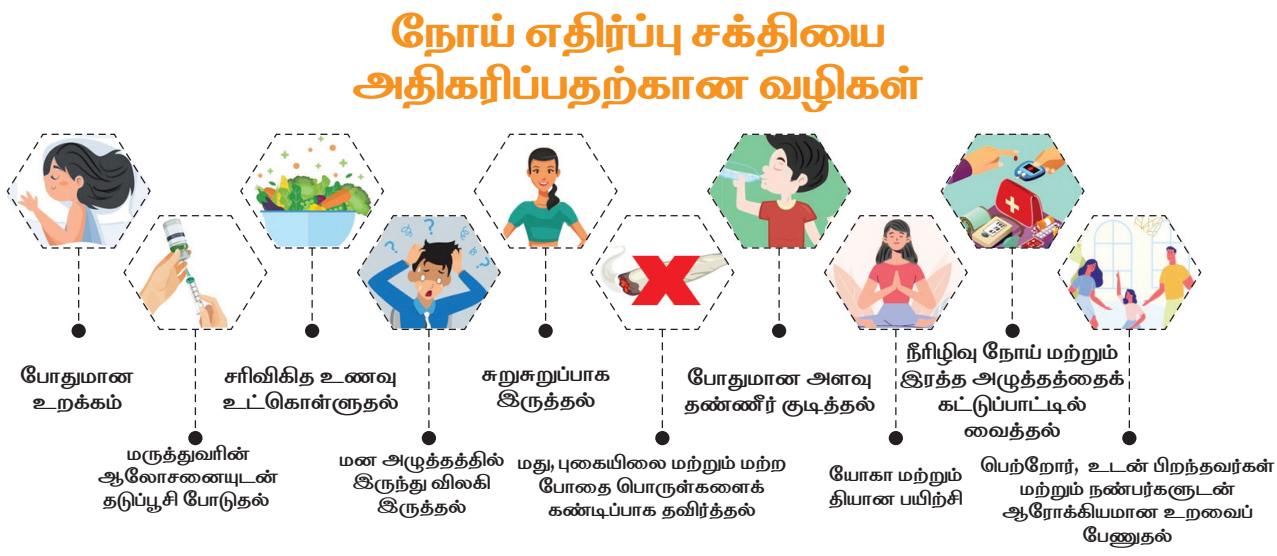
நீரும் உணவே, இது நம் உடல் எடையில் கிட்டத்தட்ட 70 சதவீதத்தைக் கொண்டுள்ளது. சிக்கலான உணவு மூலக்கூறுகளை உடைக்கவும், உணவைக் கடத்தவும், வேதிப் பொருட்கள் மற்றும் வாயுக்களை உடம்பு முழுவதும் நீர் கடத்துவதற்கும் பயன்படுகிறது. நீரானது வேதிவினைகள் நடைபெறும் தளமாகவும், கழிவுப் பொருட்களை (சிறுநீர், வியர்வை) வெளியேற்றுவதற்கும் பயன்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் மற்றும் விளையாட்டுகள் (Immune System and Sports)

"சிறந்த ஊட்டச்சத்து என்பது நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்நாள் முழுவதும் வலுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் பராமரிப்பதற்கான முதுகெலும்பாக அமைகிறது" என்று டிமீட்டர் (Dmetre) குறிப்பிடுகிறார்.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் என்பது செல்கள், திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளின் வலை அமைப்பாகும். பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள் மற்றும் பூஞ்சை போன்ற வெளியிலிருந்து படை எடுத்து வரும் நுண்ணுயிர்களுக்கு எதிராக உடலைப் பாதுகாக்க ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன.

வலிமையான நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை உருவாக்கும் வழிகள் / நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதில் விளையாட்டின் பங்கு



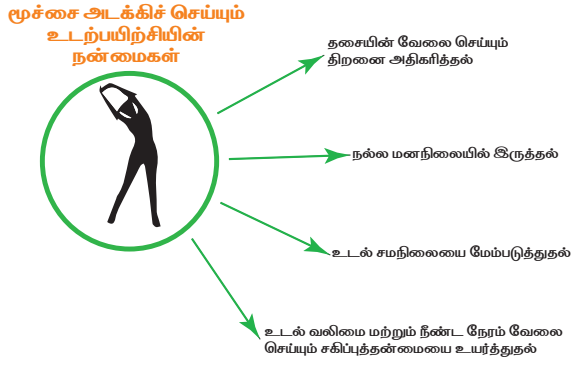
- உடற்பயிற்சி உடலை இலகுவாக்கும்.
- உடலில் கொழுப்பு குறைகிறது.
- உடல் உள்ளுறுப்புகள் வலுப்பெறுகின்றன.
- சோம்பேறித்தனம் மறைந்துவிடுகிறது.
- சோர்வு, குமட்டல், தாகம், மிதமான சூழலைச் சகித்துக் கொள்ள உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

மூச்சை அடக்கிச் செய்யும் உடற்பயிற்சி (Anaerobic)

மூச்சை அடக்கி செய்யும் உடற்பயிற்சி என்பது ஆக்சிஜன் இல்லாத நிலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதாகும். மூச்சை அடக்கிச் செய்யும் உடற்பயிற்சியானது மிகக் குறைந்த நேரத்தில் மிக வேகமாக செய்யக்கூடிய பயிற்சியாகும்.

மூச்சை அடக்கிச் செய்யும் உடற்பயிற்சிகளுக்கு சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

- விரைவாக ஓடுதல்
- பளுதூக்குதல்
- பிளயோமெட்ரிக் பயிற்சிகள்
- படகு ஓட்டுதல்

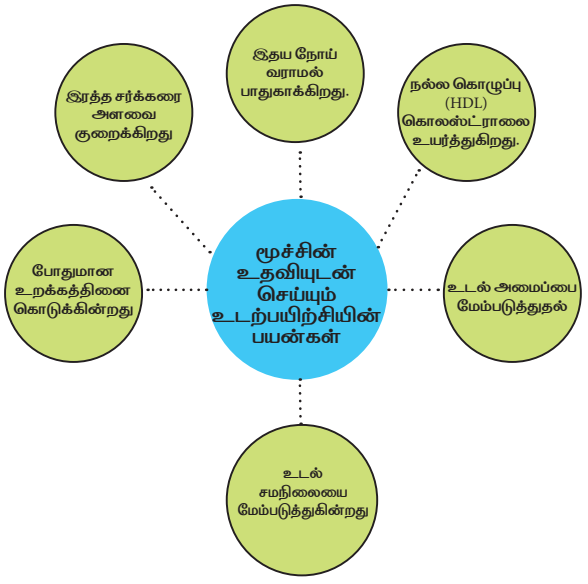


மூச்சின் உதவியுடன் செய்யும் உடற்பயிற்சி:

மூச்சின் உதவியுடன் செய்யும் உடற்பயிற்சி என்பது ஆக்சிஜன் உதவியுடன் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சியாகும். பெரும் தசைக் குழுக்களைப் பயன்படுத்தும் எந்த ஒரு செயலும் மூச்சின் உதவியுடன் செய்யும் பயிற்சி எனப்படும். மூச்சின் உதவியுடன் செய்யும் உடற்பயிற்சியானது நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து ஒரே வேகத்தில் செய்யக் கூடியதாகும். மூச்சின் உதவியுடன் செய்யும் உடற்பயிற்சியின்போது உடலில் உண்டாகும் ஆற்றல் நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்க உதவுகின்றது.

மூச்சின் உதவியுடன் செய்யும் உடற்பயிற்சிக்கு சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

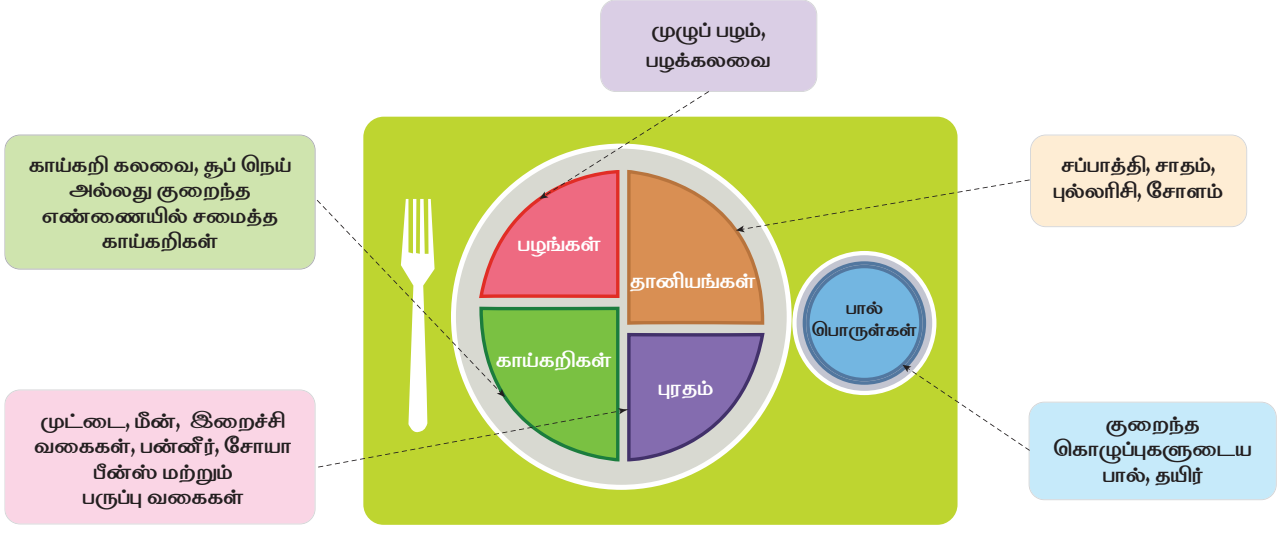




விளையாட்டு வீரர்களின் உணவுத் தட்டு (Athletic plate)

விளையாட்டு வீரர்களின் உணவுத் தட்டு என்பது சரிவிகித உணவின் காட்சி வடிவமாகும். வெவ்வேறு உணவு அளவுகளின் விகிதாச்சாரத்தை இது வலியுறுத்துகிறது.

விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் உடல் திறனுக்கு மற்றும் தேவையான ஊட்டச் சத்துகளைப் பெற இக்காட்சிப் படமானது உதவுகின்றது. மேலும் விளையாட்டு வீரர்களின் உணவுத் திட்டமிடல் எளிமையாக்கப்படுகின்றது.



விளையாட்டுகளில் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல் (Drug abuse in sports)

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் வீரர் தனது செயல்திறனை மேம்படுத்தி வெற்றி பெறத் தவறாக மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது நெறிமுறையற்ற செயலாகும். பள்ளி மாணவர்களிடையே விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மருந்துகளை தவறாகப் பயன்படுத்துவது என்பது விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் மாணவர்கள் தங்கள் செயல் திறனை அதிகரிக்கும் பொருட்டு மருந்துகளையோ அல்லது பொழுதுபோக்கு மருந்துகளையோ தவறாகப் பயன்படுத்துதல் அல்லது முறையற்ற முறையில் பயன்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது.

இந்தச் செயலானது இளம் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உடல் நல அபாயங்களை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் விளையாட்டு வீரரின் நன்மதிப்பையும் நேர்மையான விளையாட்டுக் கொள்கைகளையும் குறைந்த மதிப்பீட்டிற்கு உட்படுத்துகிறது .

ஊக்க மருந்து சோதனை இந்தியாவில் தேசிய ஊக்க மருந்து எதிர்ப்பு முகமையால் (NADA) நிருவகிக்கப்படுகிறது. மேலும், உலக அளவில் ஊக்க மருந்து சோதனை உலக ஊக்க மருந்து தடுப்பு நிறுவனத்தால் (WADA) நிருவகிக்கப்படுகிறது.

ஊக்க மருந்தைப் பயன்படுத்துதல் (Doping)

சர்வதேச ஒலிம்பிக் கமிட்டி ஊக்க மருந்து என்பதை தடகள செயல்திறனை முறைகேடாக அல்லது சட்ட விரோதமாக மேம்படுத்த ஒரு பொருளை அல்லது நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவது என்று வரையறுக்கிறது.

செயல்திறன் மேம்பாட்டிற்காக மருந்துகள் அல்லது பிற பொருள்களின் பயன்பாடு கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும் முக்கியமான ஒன்றாகிவிட்டது. ஊக்க மருந்து பயன்பாடு அனைத்து விளையாட்டு வீரர்களிடமும் அனைத்து நிலை விளையாட்டு களிலும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டில் முறைகேடாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளின் வகைகள்.

அனபாலிக் ஸ்டெராய்டுகள், மனித வளர்ச்சி ஹார்மோன் ஊக்கிகள், மனச்சோர்வு ஊக்கிகள் போன்றவை செயல்திறனை அதிகரிக்கும். ஊக்க மருந்துகள் பெரும்பாலும் உடல் செயல்திறனை அதிகரிக்கவும், விளையாட்டு வீரர் அதிக நேரம் சோர்வின்றி இருப்பதை மேம்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஊக்க மருந்து பயன்பாடானது வளர்ச்சி குறைபாடு, ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகள், இருதயப் பிரச்சனைகள் மற்றும் உளவியல் பிரச்சனைகள் உள்ளிட்ட கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

சில ஊக்க மருந்துகளின் வகைகள்

1. ஊக்கிகள் (Stimulants)
2. அனபாலிக் ஸ்டீராய்டுகள் (Anabolic Steroids)
3. மனித வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் மற்றும் பெப்டைட் ஹார்மோன்கள் (HGH and Peptide Harmones)
4. இரத்த ஊக்க மருந்து மற்றும் ஈப்போ (Blood doping and EPO)
5. பீட்டா தடுப்பான்கள் (Beta Blockers)
6. சிறுநீர் நீக்க ஊக்கிகள் (Diuretics)

வகுப்பு 9
அலகு 5

உடற்கல்வியும் பிற பாடங்களும்

நோக்கம்

- மாணவர்களிடம் மற்ற பாடங்களுடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்து முழுமையான கற்றலை மேம்படுத்துதல்.

உடற்கல்வியை மற்ற பள்ளிப் பாடங்களான மொழிப்பாடம், அறிவியல், கணிதம் மற்றும் கணினி அறிவியல் ஆகிய பாடங்களுடன் ஒருங்கிணைத்து பயிலும்போது முழுமையான கற்றல் ஏற்படுகிறது. இவ்வகையான ஒருங்கிணைப்பு அறிவு சார் வளர்ச்சிக்கும் கல்விசார் செயல்பாட்டிற்கும் மாணவர்களை ஊக்குவிக்கிறது. ஒருங்கிணைத்து தொடர்பு

ஏற்படுத்துவதன் மூலம் படைப்பாற்றல், பிரச்சனையை தீர்த்தல், கற்றலில் முழுமையாக ஈடுபடுதல் ஆகிய பண்புகள் வளர்கின்றன. இவ்வகையான ஒருங்கிணைந்த கற்றல் மாணவர்களிடம் குழுமனப்பான்மை, தகவல் பரிமாற்றம் ஆகிய மாற்றத்தக்க திறன்களை வளர்க்க உதவுகிறது.

மொழிப்பாடத்துடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்தல்

உடற்கல்வியில் மொழிப்பாடம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தகவல் தொடர்பு மற்றும் அறிவாற்றல் மேம்பட மொழிப்பாடம் உதவுகிறது. மொழியைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியர்கள் கேள்வி கேட்டல், வழிநடத்துதல், விளக்குதல் மற்றும் விமர்சனச் சிந்தனையை ஊக்குவித்தல் ஆகியவற்றை வளர்க்கின்றனர். ஆசிரியர்களின் வினாவிற்கு மாணவர்கள் கலந்தாலோசித்து கருத்துகளை விளக்குகின்றனர். மொழிப் பாடங்களுடன் உடற்கல்வியை இணைத்துக் கற்கும்போது தகவல் தொடர்பு, விமர்சன சிந்தனை, சுய வெளிப்பாடு மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி ஆகியவை ஏற்படுகிறது. மேலும், மாணவர்கள் சமுதாய உணர்வுகளோடு, குழுவாக செயல்படுவதற்கும் தலைமைப்பண்புகளை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.

கேட்டல் திறன்: பல்வேறு ஈடுபாடுள்ள செயல்பாடுகளை உடற்கல்வியுடன் ஒருங்கிணைக்க கேட்டல் திறன் வழிவகை செய்கிறது. குதித்தல், ஓடுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளுக்கு வாய்மொழி அறிவுறுத்தலில் தொடங்கி, விளையாட்டு தொடர்பான வார்த்தைகளை மாணவர்களைக் கேட்கச்செய்வது, உடற்பயிற்சி அசைவுகளை வார்த்தைகளின் மூலம் அடையாளம் காணச் செய்ய வேண்டும்.

பேசுதல் திறன்: மாணவர்களுக்கிடையே தகவல் தொடர்புத் திறனை வளர்க்கப் பேசுதல் திறன் உதவுகிறது. உடற்பயிற்சி சார்ந்த விளக்கங்களை தெளிவான வார்த்தைகள் மூலம் விளக்க ஊக்குவித்தல், கேள்வி–பதில் செயல்பாடுகளுக்கு வழிவகை செய்தல், மாணவர்களைக்கொண்டு உடற்பயிற்சி அசைவுகளை செய்தல், வழக்காடு மன்றம் அல்லது பட்டிமன்றம் போன்ற நிகழ்வுகள் மூலம் சமுதாயத்தில் விளையாட்டின் தாக்கம் போன்ற தலைப்புகளில் விவாதம் செய்தல், பத்திரிகை நிருபர் விளையாட்டு வீரர்களை பேட்டி எடுப்பதுபோல பங்கேற்று நடித்தல்.

வாசித்தல் திறன்: இது மாணவர்களுக்கிடையே புரிதல் மற்றும் சொற்களஞ்சிய வளங்களை மேம்படுத்த வாசித்தல் செயல்பாடுகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும். உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளுக்கான அறிவுரைகளை வாய்விட்டுப் படிக்கச் செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி பெயர்கள் மற்றும் அதற்கான விளக்கங்களை பொருத்தப் பாட்டைப் பயன்படுத்தி வாசிக்கச் செய்ய வேண்டும். வாசித்தலுக்கு முந்தைய செயல்பாடுகளாக உடற்தகுதி வார்த்தைகளை மின்னட்டையில் எழுதி அதை வாசிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

எழுதுதல் திறன்: மாணவர்களுக்கிடையே மொழித்திறனையும் விளையாட்டுத் தொடர்பான புரிதல்களையும் வளர்க்க எழுதுதல் திறனை ஊக்குவிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சியின்படி நிலைகளைப் பிழையின்றி மொழித்திறனை அடிப்படையாகக்கொண்டு எழுதச்செய்தல் வேண்டும். பாடம் தொடர்பான வாக்கியங்களை உருவாக்கச் செய்ய வேண்டும். உள்ளரங்க மற்றும் வெளியரங்க விளையாட்டுகளை தொடர்புபடுத்தி ஒப்படைப்புகளை எழுதச்செய்ய வேண்டும்.

மேற்கண்ட செயல்பாடுகள் அனைத்தும் மொழிப்பாடங்களோடு உடற் கல்வியை இணைத்து மொழியுடன் விளையாட்டையும் வளர்க்க உதவுகிறது.

கணிதப் பாடத்துடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்தல்

கணிதப்பாடத்தை உடற்கல்வியுடன் இணைத்து கற்பிக்கும்போது ஆற்றல் வாய்ந்த அணுகுமுறையாக மாறுகிறது. இவ்வாறு கற்பிக்கப்படும்போது மாணவர்கள் உடல் நலத்துடனும் கணிதத்தையும் திறம்பட வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். விளையாடுதல், போட்டியிடுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகிய செயல்பாடுகளின் மூலம் மாணவர்கள் அளவீடுகள், இடம் சார்ந்த அறிவு, பிரச்சனையை தீர்த்தல் போன்ற கருத்துகளையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இவ்வாறு ஒருங்கமைப்பு செய்யும்போது அறிவோடு சேர்ந்து மனநலமும் சிறந்த முறையில் பேணப்படுகிறது.

அளவிடுதலும் மதிப்பீடு செய்தலும்:

- கால்பந்து அல்லது கூடைப்பந்து விளையாட்டுத் திடலை அளந்து அதன் சுற்றளவு மற்றும் பரப்பளவை கணக்கெடுத்தல்.
- கூடைப்பந்து வளையம் அல்லது கைப்பந்து வலைவின் உயரத்தை அளந்து ஒப்பீடு செய்தல்.

நிகழ்தகவு மற்றும் புள்ளியியல்

- ஒரு கால்பந்தாட்டப் போட்டியின் விவரங்களைச் சேகரித்து அந்த அணியின் கோல் போடும் நிகழ்வுகளைக் கணக்கிடுதல்.
- ஒரு மட்டைப்பந்து விளையாட்டில் அடித்த விவரம் மற்றும் பந்துகளின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றைக்கொண்டு வீரர் அடிக்கும் நிகழ்தகவினை உருவாக்குதல்.

வடிவியல் மற்றும் கோணங்கள்:

- முதன்மை விளையாட்டுகளின் மைதானங்களில் ஏற்படும் கோணங்களை கண்டறிதல். எடுத்துக்காட்டு: (திடலின் முனைகளில் 90° கோணம்)
- கால்பந்தாட்டத்தின்போது வீரர்கள் பந்தைக் கடத்தும்போதும், டென்னிஸ் போட்டிகளில் சர்வீஸ் போடும் போதும், மட்டை வீரர்கள் பந்தை உயரே அடிக்கும் போதும் ஏற்படும் கோணங்களைக் கண்டறிதல்.

அளவீடுகள் மற்றும் அலகு மாற்றம்:

- நீச்சல் குளத்தின் நீளத்தை மீட்டரில் இருந்து அடியாக மாற்றுக.
- ஓட்டக்காரரின் வேகத்தை மீட்டர் / வினாடியில் இருந்து மைல் / 1 மணி நேரமாக கணக்கிடுதல்.

வரைபடம் மற்றும் புள்ளிவிவர பகுப்பாய்வு:

- விளையாட்டு வீரர்களின் உயரம் மற்றும் எடையைக் கண்டறிய பகுப்பாய்வு செய்தல்.
- ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெவ்வேறு நபர்கள் பெற்ற பதக்கப்பட்டியலினைக்கொண்டு துண்டு வரைபடம் வரைக.

இயற்பியல் பாடத்துடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்தல்

1. எறிபொருள் இயக்க விதிகள் செயல்பாடு.
2. நியூட்டனின் இயக்க விதிகள் மற்றும் தொடரோட்டச் செயல்பாடு.
3. நெம்புகோல் தத்துவம் செயல்பாடு.
4. சமநிலைப் பலகையில் இடையில் நடுநிலை செயல்பாடு.

5. நேரியல்பு விசை (ஓட்டப்பந்தய நுணுக்கம்).
6. வட்ட இயக்கம் (நீச்சல் அடித்தல்).
7. மைய விலக்கு விசை (கூடைப்பந்து தட்டுதல்) செயல்பாடு.
8. மையவிலக்கு விசை Centrifugal Force: டென்னிஸ் அலைவு (Swing) பகுப்பாய்வு Tennis Swing Analysis).
9. நேரியல் உந்த மாற்றம் (கால்பந்தைச் செலுத்துதல்) Linear Momentum Transfer
10. வட்ட இயக்க மாற்றம் (ஜிம்னாஸ்டிக் இயக்கம்).
11. சாகச வளையத்தின் வட்ட இயக்கம்.
12. உராய்வு மற்றும் தொடரோட்டம்.

மேற்கண்ட செயல்பாடுகள் அனைத்தும் உடற்கல்வியை அறிவியல் பாடத்துடன் இணைக்கிறது. மேலும் அறிவியல் கருத்துகளை பல்வேறு அனுபவங்களுடன் உடற்கல்வியுடனும் இணைத்து திறம்பட அறிய உதவுகிறது.

வேதியியல் பாடத்துடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்தல்

தடகள வீரர்கள் அனைவருக்கும் வேதியியல் கருத்துக்கள் இன்றியமையாதவை. ஏனெனில் இவை உடலியல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானவை ஆகும். ஆற்றலை அதிகரிக்கவும், தசைகளைச் சரியாக இயக்கவும் வேதியியல் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. அடிப்படை வேதியியல் கருத்துகளை அறிவதன் வழியாக வீரர்கள் தங்களின் பயிற்சிக்கு மேலும் வலுசேர்க்கின்றனர்.

உயிரியல் பாடத்துடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்தல்

ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரரும் உயிரியல் பாடங்களை சிறந்த முறையில் புரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும், இவை உடலியல் செயல்பாடுகளைத் தெளிவாக விளக்குவதால் உயிரியல் பாடம் மிக முக்கியமானதாகும்.

சமூக அறிவியல் பாடத்துடன் உடற்கல்வியை ஒருங்கிணைத்தல்

சமூக அறிவியல் பாடத்துடன் விளையாட்டினை இணைத்துக் கற்கும்போது மாணவர்கள் சமூக கலாச்சாரங்களான வரலாறு, சமூகவியல், உளவியல் போன்ற உட்பிரிவுகளை ஆராய உதவுகிறது. கீழ்வரும் செயல்பாடுகள் அனைத்தும் சமூக அறிவியல் பாடத்துடன் எவ்வாறு உடற்கல்வி இணைந்து செயல்படுகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

1. வரலாற்றுப் பார்வையில் விளையாட்டு (காலக்கோடு செயல்பாடு):
2. விளையாட்டு பற்றிய சமூகப் பகுப்பாய்வு (குழு இயக்கவியல்) செயல்பாடு:
3. உடற்கல்வியல் உளவியல் (நினைவாற்றல் மற்றும் செயல்பாடு):
4. பாரம்பரிய விளையாட்டுகளின் மூலம் கலாச்சார ஆய்வுகள்:
5. விளையாட்டு நெறிமுறைச் சிக்கல் (தனியாள்ஆய்வு மற்றும் கலந்துரையாடல்) Ethical Dilemmas in Sports (Case Study Discussions):
6. விளையாட்டும் பாலினச் சமத்துவமும்:

மேற்கண்ட செயல்களின் மூலம் மாணவர்கள் விளையாட்டில் சமூக பல்நோக்கு விமர்சன சிந்தனை, சமூக கலாச்சார செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றை விளையாட்டுடன் இணைந்து புரிந்து செயல்பட உதவுகிறது.

டேக்வாண்டோ (Taekwondo)

டேக்வாண்டோ (Taekwondo) என்பது கொரியாவில் தோன்றிய ஒரு நவீன தற்காப்பு கலையாகும். சுயபாதுகாப்பு நோக்கத்திற்காக கைகளையும் கால்களையும் பயன்படுத்துவது தொன்று தொட்டு இருந்துள்ளது. 1955 ஆம் ஆண்டில் டேக்வாண்டோ சீன மற்றும் ஜப்பானிய நுட்பங்களான டோக்கியோனைபோல (Taekkyon) செம்மைப்படுத்தி மறு வடிவமைப்புசெய்துஅதற்குடேகுவான்டோஎன்றுபெயரிடப்பட்டது.பிறகுடேக்வாண்டோ (Taekwondo) உலகம் முழுவதும் பிரபலமானது.

அடிப்படை திறன்கள்

கை அசைவு/முஷ்டி (Fist) திறன்: இரண்டு வகையான கையசைவுகள் உள்ளன. முதலாவது ஜெர்கிங் (Jerking) இது ஒரு தாக்குதல் நுட்பமாகும். இரண்டாவது தடுத்தல் இது ஒரு தற்காப்பு நுட்பம் ஆகும். தற்காப்பு நுட்பத்தில் மூடிய முஷ்டி பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் இவற்றைச் செயல்படுத்த விரல்களின் முன் பகுதிகள் பயன்படுகின்றன.



1. **முன் உதை (Front Kick):** இது முழங்காலைச் சற்று மடக்கி உடலை நேராக நிமிர்த்திய நிலையிலிருந்து தொடங்குகிறது. போட்டியாளர் வரம்பைப் (தேவையைப்) பொறுத்து, காற்றில் செங்குத்தாக மேல் நோக்கி அல்லது குறுக்காக எதிரியை நோக்கி குதிக்கிறார். ஒருவர் எவ்வளவு செங்குத்தாக குதிக்கிறாரோ, அவ்வளவு அதிகமாக எதிரியை உதைக்கலாம். இந்த வகை உதைத்தலில் முன்னங்காலை கொண்டு எதிராளியின் மார்பின் மேல் பகுதி (upper chest) அல்லது முகத்தில் உதைப்பது அடங்கும். அப்போது முழங்கைகளை ஏதாவது ஒரு பக்கம் வைத்திருப்பது நன்மை பயக்கும்.

2. **இரட்டை முன் உதை (Double front kick):** இந்த உதை முன் உதையைப் போலவே இருக்கும். இதில் கால்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இலக்கைத் தாக்கும். இந்த உதை முன் உதையைப் போலவே தொடங்குகிறது. போட்டியாளர் முதலில் இடக்காலை உயர்த்தி இடக்காலால் திடீரென உதைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு மேலே எழுந்து, திடீரென தனது வலக்காலால் உதைக்க வேண்டும். போட்டியாளர் தனது கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. **பக்கவாட்டு உதை (Side Kick):** போட்டியாளர் காலை உயர்த்தும்போது இடுப்பு எதிராளியை நோக்கித் திரும்பும் வகையில் சுற்றி வளைக்க வேண்டும். போட்டியாளர் திரும்பும்போது உதைக்கும் பாதத்தை வெளியே தள்ள வேண்டும். அது அவரது உடலை முழுமையாக பக்கவாட்டில் இழுக்கிறது. பின்னர் போட்டியாளர் அவர் தனது காலை ஒரு பக்கவாட்டு உதைக்கும் நிலைக்கு இழுக்க வேண்டும். அதன் பிறகு போட்டியாளர் உதைக்கும் காலை மேலே எடுத்து உதைத்து உள்ளங்கால்களில் தரையிறங்க வேண்டும்.

4. **பின்னால் உதைத்தல் (Back Kick):** இந்த உதை பொதுவாக எதிராளியிடம் இருந்து வெளியே குதிப்பதன் மூலம் செயல்படுத்தப்படுகிறது. முதலில் போட்டியாளர் குதித்து தனது உடலை இலக்கிலிருந்து திரும்புவதற்கு தொடங்க வேண்டும். அவர் தனது உடலை முழுவதுமாக திருப்பாமல் ஒரு பின்புற உதையை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

பத்தாம் வகுப்பு

பொருளடக்கம்

அலகு	தலைப்பு	பக்க எண்
1	**உடல் வளர்ச்சி**	202
	ஏரோபிக்ஸ்	202
	மனித கோபுரம்	202
	உடல் இயக்கங்களைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சிகள்	204
2	**விளையாட்டுக் கல்வி**	205
	கால்பந்து	205
	இறகுப்பந்து	207
	கையுந்துபந்து	209
	400 மீ. தடை தாண்டும் நுட்பம்	211
	தொடரோட்டத்தில் குறுங்கோலைப் பார்க்காமல் பரிமாற்றம் செய்யும் நுட்பம்	213
	மும்முறைத் தாண்டுதல்	214
	குண்டு எறிதல்	217
3	**ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்**	221
	ஆசனங்கள்	221
	விருக்ஷாசனம் உஷ்ட்ராசனம் சப்தவஜ்ராசனம் உத்தானபாதாசனம்	
	மூச்சுப்பயிற்சிகள்	222
	மிதக்கும் மூச்சுப்பயிற்சி மூக்குத் துளைகளால் மாற்றி மூச்சு விடுதல்	
4	**உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்**	223
	உடற்பயிற்சிக்கான ஊட்டச் சத்து, ஊக்கமருந்து கொள்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகள்	223
5	**உடற்கல்வியில் தொழில் வாய்ப்புகள்**	228
	பின்னிணைப்பு	231
	நீச்சல்	231
	மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்	234

வகுப்பு 10

அலகு 1

உடல் வளர்ச்சி

ஏரோபிக்ஸ்

நோக்கம்

- ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் மனித கோபுரம் கட்டுதல் மூலம் உடல் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்.

குதிகால்களால் தட்டுதல் (Heel touch)

1. வலக்காலை முன்னோக்கி உயர்த்தும்போது இடக்காலைச் சற்று முன்னோக்கி மடக்கி வலது குதிகாலால் முன்னோக்கித் தட்டவும்.
2. வலக்காலை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.
3. இடக்காலை முன்னோக்கி உயர்த்தும்போது வலக்காலைச் சற்று முன்னோக்கி மடக்கி இடது குதிகாலால் முன்னோக்கித் தட்டவும்.
4. இடக்காலை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

கால்களை வல மற்றும் இடப்புறம் நகர்த்தித் தட்டுதல் (Step touch alternately)

1. வலக்காலை வலப்புறமாக ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
2. இடக்காலின் நுனிக்காலால் வலக்காலில் குதிகாலின் அருகில் தட்டவும்.
3. இடக்காலை இடப்புறமாக ஒரு தப்படி எடுத்து வைக்கவும்.
4. வலக்காலின் நுனிக்காலால் இடக்காலில் குதிகாலின் அருகில் தட்டவும்.

மனித கோபுரம்

ஒன்பது மாணவர்கள் செய்யும் மனித கோபுரம்

மனித கோபுரம் –1

1. இரண்டு மாணவர்கள் தங்களது இடக்காலை முன்புறமாக வைத்து எதிரெதிரே கைகளைக் கோர்த்து நிற்க வேண்டும்.
2. ஒரு மாணவன் நடுவில் கைகோர்த்தபடி உள்ள மாணவர்களின் தோள்பட்டைகளில் கால்களை வைத்து நிமிர்ந்து நின்று தனது கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவிற்கு நேராக நீட்ட வேண்டும். (படத்தில் உள்ளவாறு)

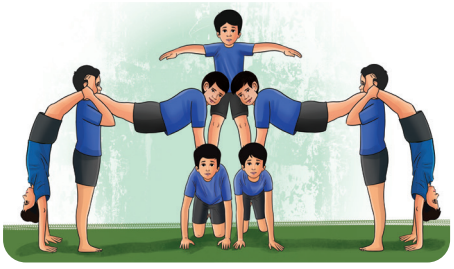


3. இவர்களுக்குப் பின்னால் இரண்டு மாணவர்களை நிறுத்த வேண்டும். தொடர்ந்து இந்த மாணவர்களுக்குப் பின்னால் இரண்டு தப்படி இடை வெளியில் இரண்டு மாணவர்களை நிறுத்த வேண்டும்.
4. ஒரு மாணவன் பின்னால் நிறுத்தப்பட்ட மாணவர்களின் தோள் மீது, கால்களையும் கைகளையும் வைத்து படத்தில் காட்டியபடி உடல் நிமிர்ந்த நிலைக்கு வர வேண்டும். பின்னால் இருக்கும் மாணவர்கள் தங்கள் தோள் மீது உள்ள கால்களைத் தாங்கிப் பிடித்திருக்க வேண்டும். (படத்தில் உள்ளவாறு)

மனித கோபுரம் – 2

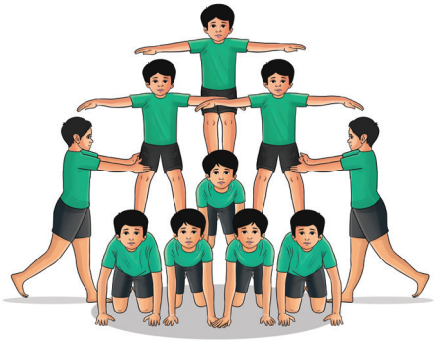
1. இரண்டு மாணவர்கள் அருகருகே முழங்காலிட்டு உடல் தரைக்கு இணையாக இருக்கும் படி கைகளைத் தரையில் ஊன்றி இருக்க வேண்டும். இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு அடிகள் இடைவெளியில் இரண்டு மாணவர்களை நிறுத்த வேண்டும்.

2. வேறு இரண்டு மாணவர்கள் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி முழங்காலில் நிற்கும் மாணவர்களின் முதுகில் கைகளும், நிற்கும் மாணவர்களின் தோள்களில் கால்களும் இருக்கும் படி முன்னோக்கிப் பார்த்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். நிற்கும் மாணவர்கள் தன் தோள்கள் மீது உள்ள கால்களைத் தாங்கிப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.
3. இவ்விரண்டு மாணவர்களுக்கும் பின்னால் இரண்டு மாணவர்கள் முன்னால் நிற்கும் மாணவர் தோள்களில் கால்கள் படும்படித் தலைகீழாக நிற்க வேண்டும்.
4. இவ்விரண்டு மாணவர்களுக்கும் நடுவில் முழங்காலில் நிற்கும் மாணவர்களின் முதுகில் ஒரு மாணவன் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஏறி நின்று தன் கைகளைத் தோள்பட்டைக்கு நேராகப் பக்கவாட்டில் நீட்டியபடி நிற்க வேண்டும்.



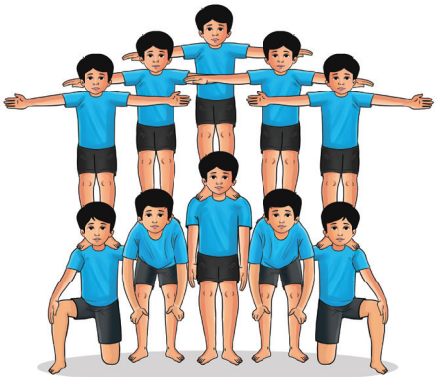
பத்து மாணவர்கள் செய்யும் மனித கோபுரம்

மனித கோபுரம் – 1



- நான்கு மாணவர்கள் அருகருகே முழங்காலிட்டு கைகளைத் தரையில் ஊன்ற வேண்டும். இந்நிலையில் மாணவர்களின் உடல் தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்.
- ஒரு மாணவன் நடுவில் உள்ள இரு மாணவர்களின் முதுகில் கை வைத்து குனிந்து நிற்க வேண்டும்.
- முழங்காலிட்டு அமர்ந்துள்ள ஒவ்வொரு இரு மாணவர்கள் மீதும் ஒருவர் வீதம் ஏறி நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும்.
- தரையில் குனிந்துள்ள இரு மாணவர்களின் மீது முழங்காலிட்டு இருக்கும் மாணவரின் முதுகில் மீது ஒரு மாணவர் ஏறி நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும்.
- பக்கத்திற்கு ஒருவராக நின்றுகொண்டு முதுகின் மீது ஏறி நிற்கும் மாணவர்களின் தொடைகளைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

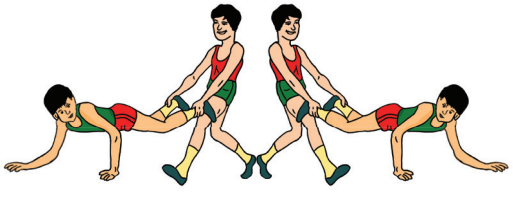
மனித கோபுரம் – 2



- ஐந்து மாணவர்கள் முன்புறம் பார்த்து அருகருகே நிற்க வேண்டும். நடுவில் உள்ள மாணவர் நேராக நிற்க (படத்தில் காட்டியுள்ளபடி) பக்கத்தில் உள்ள மாணவர்கள் முழங்காலைச் சிறிது மடக்கியும் கடைசியில் உள்ளவர்கள் ஒரு முழங்காலைத் தரையில் ஊன்றிய நிலையிலும் நிற்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு மாணவரின் தோள் மீதும் அடுத்த ஐந்து மாணவர்கள் ஏறி நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக நீட்ட வேண்டும்.

நகரும் மனித கோபுரம்

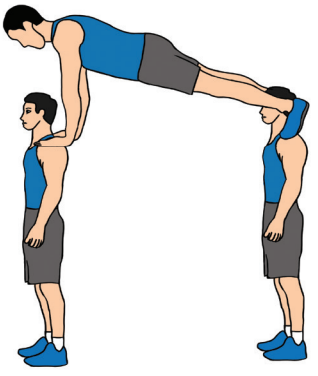
மனித கோபுரம் – 1



- இரண்டு மாணவர்கள் அருகருகே பக்கவாட்டில் நிற்க வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு மாணவருக்கு முன்பாக ஒரு மாணவன் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, இரு கால்களையும் உதைத்து மேல் எழும்பிக் கைகளால் நிற்க வேண்டும்.
- நிற்கும் மாணவர்கள் தங்கள் முன்பு கைகளால் நிற்கும் மாணவனின் கால்களைக் கைகளால் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- கைகளை ஊன்றி இருக்கும் மாணவர்கள் கைகளால் முன்னோக்கி இரண்டு தப்படி நடந்து மூன்றாவது தப்படிக்கு கைகளை இணையாக வைத்து நிற்க வேண்டும். நிற்கும் மாணவர்கள் நடக்கும் மாணவர்களுக்கு ஏற்ப முன்னோக்கி உடம்பை வளைத்து நிற்க வேண்டும். பின்பு அனைவரும் பின்னோக்கி ஆரம்ப நிலையினை அடைய வேண்டும்.

மனித கோபுரம் – 2



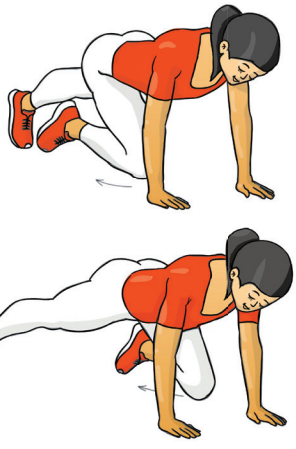
- மூன்று மாணவர்கள் தங்களுக்கிடையில் மூன்று அடிகள் இடைவெளிவிட்டு ஒரே திசையை நோக்கியவாறு முழங்காலிட வேண்டும்.
- நடுவிலிருக்கும் மாணவர் தனது இரு கால்களையும், ஒருபுறத்திலுள்ள மாணவரின் தோள்பட்டையிலும் தனது இரு கைகளையும் மற்றொரு புறத்திலுள்ள மாணவரின் தோள்பட்டையிலும் வைத்து படுக்கும் நிலையை அமைக்க வேண்டும்.
- முழங்காலிட்டு இருக்கும் மாணவர்கள் அசையாமல் எழுந்து நிற்க வேண்டும்.
- இதே நிலையில் நிற்கும் மாணவர்கள் மெதுவாக வலப்புறமாக பக்கவாட்டில் கடிகாரம் சுற்றும் திசையைப்போல நகர்ந்து ஒரு சுற்று சுற்றி வரவும்.

உடல் இயக்கங்களைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சிகள்

நோக்கம்

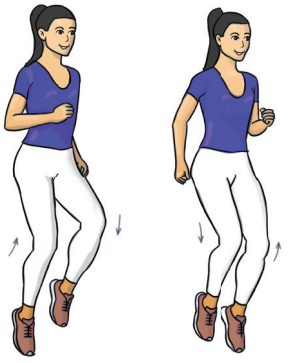
- உடல் இயக்கங்களைத் தயார்படுத்தும் பயிற்சி மூலம் முழு உடல் திறன், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்துதல்.

காலை உந்துதல் (Leg Thrust)



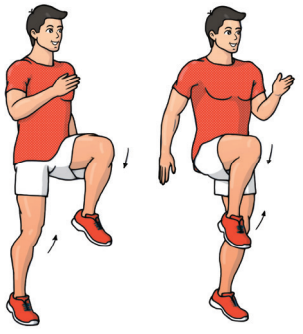
1. கால்களை மடக்கியவாறு அமரவும்.
2. உள்ளங்கைகளைத் தரையில் வைக்கவும்
3. கால்கள் இரண்டையும் பின்னோக்கி நீட்டவும், உடலின் எடை முழுவதையும் காலின் கட்டைவிரல்கள் மற்றும் உள்ளங்கைகளில் தாங்கவும்.
4. உடலின் சமநிலையைப் பராமரிக்கவும்.
5. வலக்காலை மடக்கி முன்னோக்கிக் கொண்டுவந்து உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, தலையை மேலே உயர்த்தவும்.
6. வலக்காலைப் பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்லும்போது இடக்காலை முன்னோக்கி எடுத்து வரவும்.
7. இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து 6 முறைகள் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

நின்ற இடத்தில் ஓடுதல் (On the spot running)



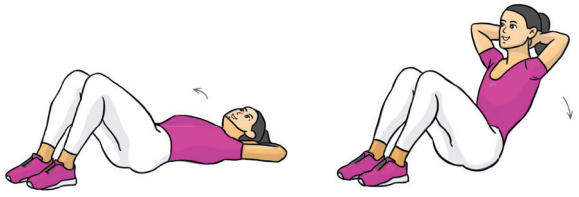
1. வசதியான நிலையில் நேராக நிற்கவும்.
2. முன்னோக்கி நகராமல் ஒரே இடத்தில் ஓடவும்.
3. முழங்கால்களை மேலே தூக்கி கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசவும்.
4. இந்தப் பயிற்சியை 30 வினாடிகள் செய்யவும்.

முட்டியை உயரமாக உயர்த்தி ஓடுதல் (High knee action)



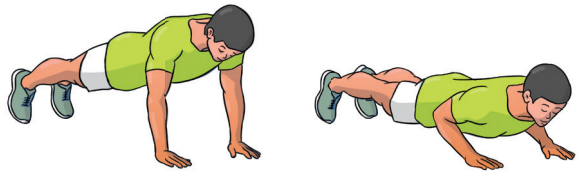
1. கால்களை அகலமாக வைத்து வசதியாக நின்று சமநிலையைப் பராமரிக்கவும்.
2. வலது மற்றும் இடது முழங்காலை இடுப்பு உயரத்திற்கு மாற்றி மாற்றி உயர்த்தவும்.
3. முழங்கால்களை உயர்த்தும்போது கைகளை மாற்றி மாற்றி வீசவும்.
4. முழங்கால் உயர்த்தும் செயல்பாட்டை 30 வினாடிகள் செய்யவும்.

உட்கார்ந்து எழுதல் (Sit-ups)



1. மாணவர் நேராகத் தரையில் படுத்து கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் வைத்து கால்களைச் செங்கோண அமைப்பில் வைக்க வேண்டும்.
2. கால்களின் நிலை மாறாமல் உடலின் மேல் பகுதியை மட்டும் உயர்த்தி முழங்கைகளால் முழங்கால்களைத் தொடவும்.
3. மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.
4. இப்பயிற்சியை 5 முதல் 6 முறைகள் செய்யவும்.
5. இந்தப் பயிற்சியை இணையாளர் ஒருவருடன் சேர்ந்தும் செய்யலாம்.

உடலை மேலே தள்ளுதல் (Push-Ups)



1. உள்ளங்கைகளையும், முன்னங்கால் களையும் தரையில் ஊன்றி உடலைத் தரைக்கு இணையான நிலையில் வைக்கவும்.
2. இந்நிலையில் முழங்கைகளை நேராக வைக்க வேண்டும்.
3. பின் முழங்கைகளை மடக்கி உடலைத் தரைக்கு அருகில் கொண்டுவரவும்.
4. தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும்.
5. இந்தப் பயிற்சியை 10 முறைகள் செய்யவும்.

வகுப்பு 10
அலகு 2

விளையாட்டுக் கல்வி

கால்பந்து

நோக்கம்

- கால்பந்து விளையாட்டில் கட்டுப்பாடு, வேகம் மற்றும் சுறுசுறுப்புடன் பந்தைக் காலால் தட்டும் திறனை மேம்படுத்துதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

பந்தை தட்டுதல் திறனைக் கற்பித்தல்

பந்தைக் காலால் தட்டிச் செல்லுதல் கால்பந்து விளையாட்டில் ஒரு முக்கியமான திறனாகும். எதிரணியில் கால்பந்து வீரர்கள் நெருக்கமாக இருக்கும் இடங்களில் கூடத் திறமையாகப் பந்தைக் கடத்திச் செல்லப் பந்தைத் தட்டிச் செல்லும் திறன் பயன்படுகிறது. மாணவர் பந்துடன் நகரும்போது இத்திறனானது பந்தைத் தனது வசம் வைத்திருக்க உதவுகிறது. பந்தை வேகமாகத் தட்டிச் செல்வதும், தட்டிச் செல்பவர் தனது கட்டுப்பாட்டில் பந்தை வைப்பதும் கால்பந்து விளையாட்டில் முக்கியமாகும்.

பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு ஓடும் திறனைக் கற்பித்தல் (Teaching Dribbling)

- குறுகிய தப்படிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- உட்புற அல்லது வெளிப்புறப் பாதத்தைப் பயன்படுத்தி கால்களை மாற்றி மாற்றிப் பந்தை முன்னோக்கித் தள்ள வேண்டும்.
- பந்தைக் கால்களுக்கு அருகிலும், சற்று முன்பாகவும் வைக்க வேண்டும்.



- விசாலமான பார்வையைப் பயன்படுத்தவும். பந்து பயணிக்கும் திசையைப் பார்க்கிறபொழுது புறப்பார்வையை அதாவது ஓரக் கண்ணால் பார்க்கவும். பந்தைத் தட்டும் திறன் அதிகரிக்கின்ற பொழுது பந்தைப் பார்த்துத் தட்டுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பந்தை இரண்டு முதல் மூன்று மீட்டர் வரை தட்டிச் செல்லக் கால் பாதத்தின் வெளிப்புற அல்லது உட்புறப் பகுதியை பயன்படுத்தவும். அதன் பிறகு வேகத்தை விரைவு படுத்தவும்.
- தலையை நிமிர்த்தி வைத்திருப்பதால் சுற்றியுள்ள விளையாட்டு வீரர்களைப் பார்க்க முடியும். கணநேரம் குனிந்து பந்தின் நிலையைச் சரிபார்த்து மீண்டும் தலையை உயர்த்த வேண்டும்.
- வேகத்தை அதிகரிக்க நீண்ட தப்படிகளை எடுத்து வைக்கவும். கைகளை விரைவாக அசைத்து வேகத்தைக் கூட்டவும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

செயல்பாட்டுக் குறிப்புகள்.

கால்களின் இயக்கம்: பந்தை எதிரணியிடமிருந்து தட்டிச்செல்ல காலின் வெவ்வேறு பகுதிகளைப் (உள்பாதம், வெளிபாதம், உள்ளங்கால்) பயன்படுத்திப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

பந்தைத் தட்டிச் செல்லும்போது உடல்நிலை: எதிரணி வீரிடமிருந்து பந்தைப் பாதுகாக்கவும் நெருக்கடியான நேரங்களில் கூட பந்தைத் தன் வசம் வைத்துக் கொள்ளவும். தட்டிச் செல்லும் வீரர் தன் உடல் அமைப்பைத் தேவைக்கேற்றவாறு பேண வேண்டும்.

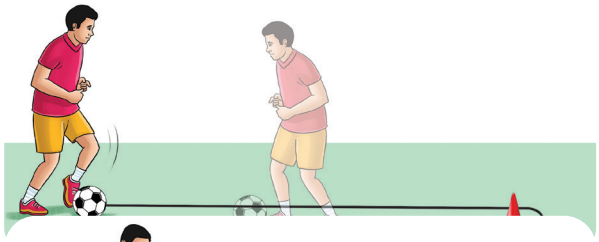
பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்: பந்தைத் தங்கள் கால்களுக்கு அருகில் வைத்திருக்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். சிறந்த கட்டுப்பாட்டுடன் திசையை மாற்றிப் பந்தை எடுத்துச் செல்ல மாணவர்களை அனுமதிக்க வேண்டும்.

பார்வை: கால்பந்து விளையாடும்பொழுது மாணவர்கள் தங்களது பார்வையை மைதானத்தின் அனைத்துப் பகுதியின் மேலும் வைத்திருக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரம் தனது பார்வையால் எதிரணி வீரர்களின் நிலையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாடு 1

பந்தை நேர்க்கோட்டில் தட்டிச் செல்லுதல்.

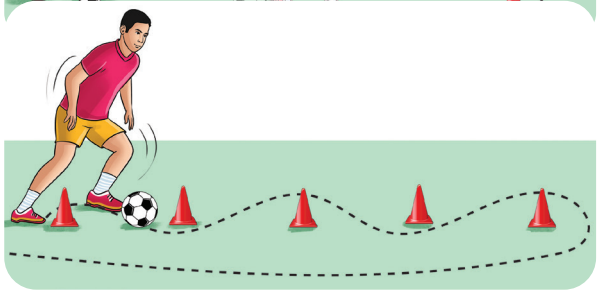
20 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு கூம்புகளை அமைக்கவும். முதல் கூம்பிலிருந்து பந்தை தட்டிக் கொண்டு, 20 மீட்டர் அப்பால் உள்ள கூம்பு வரை சென்று திரும்பி முதல் கூம்பிற்கு வரவும்.



செயல்பாடு 2

பந்தை வளைக்கோட்டில் தட்டிச் செல்லுதல்.

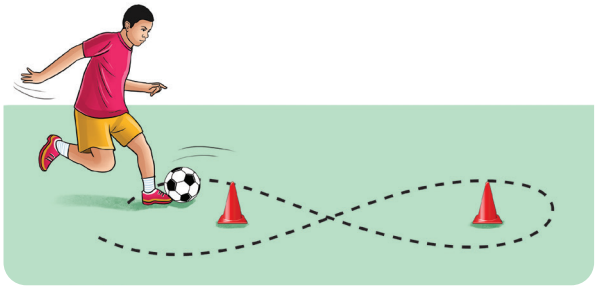
கூம்புகளுக்கு இடையே பந்தினைத் தட்டிச் செல்லவும் தட்டிச் செல்லும்போது சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பைப் பேணுவதில் கவனம் செலுத்தவும்.



செயல்பாடு 3

8 வடிவப் பயிற்சி

இரண்டு கூம்புகளை நடுவில் வைத்து எட்டு வடிவ கோட்டினை வரையவும். கூம்புகளைத் தொடாமல் அதனைச் சுற்றி திசைகளை விரைவாக மாற்றிப் பயிற்சி செய்யவும்.



வழிநடத்தும் செயல்பாடு

பந்தைக் காலால் தட்டிச் செல்லும் தொடரோட்டம்.

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அவர்களை தொடக்கக்கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வைக்க வேண் டும். தொடக்கக்கோட்டிலிருந்து 20 மீட்டர் தூரத்தில் கூம்பை வைத்து திரும்புக் கோட்டைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு அணியிலும் முதலில் நிற்கும் மாணவருக்குப் பந்தை வழங்க வேண்டும். ஆசிரியரின் அனுமதிக்குப் பிறகு, இரு அணிகளிலும் முதலில் நிற்கும் மாணவர் பந்தினைக் காலால் தட்டிக்கொண்டே திரும்புக்கோடு வரை சென்று திரும்பி வந்து அடுத்த மாணவருக்குப் பந்தினை வழங்க வேண்டும். இது போலவே இரண்டு அணியிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களும் பந்தினைத் தட்டிச் செல்ல வேண்டும். இச்செயல்பாட்டை முதலில் நிறைவு செய்யும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இறகுப்பந்து

நோக்கம்

- இறகுப் பந்தைத் திறமையாக அடிக்க (Smash) மற்றும் வலையை ஒட்டிப் பந்தை அனுப்புவதற்கு (drop shot) சரியாக மட்டையைப் பிடித்தல் கால்களின் செயல்பாடு மற்றும் கைகளின் அசைவுகளை முறையாகக் கற்பித்தல்.

இறகுப்பந்து விளையாட்டில் பந்தை வலைக்கு அருகில் விழ வைத்தல் (Drop Shot) மற்றும் பந்தை ஆற்றலுடன் அடித்தல் (Smash) ஆகிய திறன்கள் எல்லா நிலைகளிலும் சிறப்பாக விளையாடத் துணை புரிகிறது. இந்தத் திறன்களில் நன்றாகத் தேர்ச்சி பெறும்பொழுது எதிரணி வீரரின் நிலையில் தடுமாற்றத்தையும், அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்தும். ஒவ்வொரு புள்ளிகளையும் வென்றெடுப்பதற்கான வாய்ப்பினை இத்திறன் வழங்குகிறது.

பந்து வலையினை ஒட்டி விழ அடித்தல் (Drop Shot)



வலையினை ஒட்டிப் பந்தினை விழச் செய்து மைதானத்தின் பின்பகுதியில் நிற்கும் வீரரைக் கட்டாயப்படுத்தி வலையின் அருகே வரச் செய்ய, இறகுப்பந்து இவ்வாறு அடித்து ஆடப்படுகிறது.

முன்கையால் வலையினை ஒட்டிப் பந்து விழுமாறு அடித்தல் (Forehand drop shot)

- விளையாட்டு வீரர் முன்கையால் மட்டையைப் பிடிக்கும் பிடியுடன் ஒரு காலை முன்னே வைத்து உடல் எடையைச் சமமாக இரு கால்களும் தாங்குமாறு நிற்க வேண்டும்.
- இறகுப்பந்து உடலுக்கு முன்பாகவோ, முடிந்த அளவு இறகுப்பந்து பறந்து வரும் பாதையின் உயரமான இடத்திலோ வரும்பொழுது வீரர் மட்டையைக்கொண்டு அடிக்க வேண்டும்.
- இறகுப்பந்து அடிக்கப்படுவதற்கு சற்று முன்பு பின்னால் இருந்து கையை வீசும் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.
- இறகுப்பந்தை அனுப்பும் வீரர் முடிந்த அளவு உயரத்தைக் குறைத்து வலையை ஒட்டி அதனை எதிரணிக்கு அனுப்ப வேண்டும். இதனால் எதிரணி வீரர் அதனைத் திரும்ப அனுப்ப கீழிருந்து பந்தை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உள்ளாகிறார்.
- சரியான தொடர் செயல்பாட்டுக்கு இறகுப்பந்து மட்டையின் தலைப்பகுதியைக் கீழ்நோக்கிச் சுழற்றவும்.

அதிக ஆற்றலுடன் அடித்தல் (Smash)



அதிக ஆற்றலுடன் அடித்தல் என்பது இறகுப் பந்தாட்ட விளையாட்டில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த அடித்தலாகும். நேரடியாக வெற்றிப் புள்ளிகளை பெறுவதே இவ்வகையான அடித்தல்களின் நோக்கமாகும். இறகுப்பந்து ஆட்டம் முழுவதும் இது போன்ற அடித்தல்களை நிறைவேற்ற விளையாட்டு வீரருக்குச் சிறந்த உடற்தகுதி தேவைப்படுகிறது. அடித்தலைத் தலைக்கு மேலிருந்து அடித்தாடலாம்.

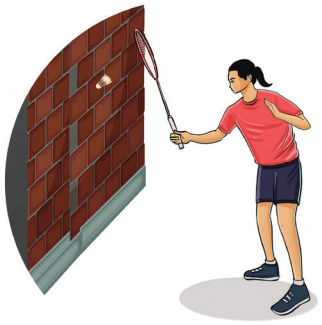
தலைக்கு மேலிருந்து அடித்தல்

- வலது முழங்கையைப் பின்னால் இழுத்துக்கொண்டே அதே நேரத்தில் உடல் சமநிலைக்காகவும் இறகுப்பந்தைக் குறி வைத்து அடிக்கவும் இடதுகையை இறகுப்பந்தை நோக்கி உயர்த்திக்கொண்டே வீரர் உயரமாகக் குதிக்க வேண்டும்
- வீரரின் வலது முழங்கால் மடங்கியுள்ளது. ஆனால், அடித்து விளையாடும் பொழுது வலது முழங்காலை நேராகக் கொண்டுவர வேண்டும்.
- ஒரு பக்கவாட்டு நகர்வுடன் தனது வலக்காலைப் பின்னோக்கி எடுத்து வைத்து, பின்புறமாக உள்ள வலக்காலின் மேல் உடல் எடை முழுவதும் விழ வேண்டும்.
- அடிக்கும் பொழுது வலப்பக்க இடுப்பையும் தோள்பட்டையையும் ஆற்றலுடன் விரைவாகத் திருப்ப வேண்டும். மேலும், வலது முழங்கையை உள்பக்கமாகத் திருப்பி பின்னர் மணிக்கட்டை மடக்க வேண்டும்.
- எதிரணியிடமிருந்து வரும் பந்து தனது உடலுக்கு முன்பாக உச்ச உயரத்தில் இருக்கும்போது அடிக்க வேண்டும்.
- அடிக்கப்பட்ட இறகுப்பந்தானது எதிரணியின் ஆடுகளத்தில் முடிந்த அளவு முன்புறத்தில் தரையிறங்க வேண்டும்.
- இறகுப்பந்தை அடித்த பிறகு வீரர் தனது இடக்காலைத் தரையில் வைத்து நிற்க வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

பயிற்சி 1

சுவரில் தொடர்ச்சியாக அடித்தாடுதல் பயிற்சி (Wall rally drill)



சுவரில் அடித்தாடும் பயிற்சியானது துல்லியமாக அடித்தலை மேம்படுத்த உதவுகிறது. ஒரு பழைய இறகுப்பந்தைக்கொண்டு சுவருக்கு எதிராக முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, சுவருக்கு நேராக, மூலைவிட்டப் பக்கமாக நகர்ந்து அடித்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி 2

தாழ்வாகவும் உயர்வாகவும் பந்தை அனுப்புதல் பயிற்சி (Drop and lift drill)

பாதி ஆடுகளத்தை அல்லது முழு ஆடுகளத்தையும் பயன்படுத்தி இப்பயிற்சியை ஒரே இடத்தில் நின்று கொண்டும் அங்கும் இங்கும் நகர்ந்தும் செய்யலாம். இரண்டு மாணவர்கள் இந்தப் பயிற்சியை இணைந்து செய்ய வேண்டும். ஒருவர் பந்தை வலைக்கு அருகில் விழ அடித்து விளையாடுவார். மற்றொரு மாணவர் அந்தப் பந்தை உயரமாகத் தூக்கி அனுப்புவார். இந்தச் செயல்பாடை மாற்றி மாற்றிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். முதல் மாணவர் மைதானத்தின் கடைக்கோட்டில் நிற்க வேண்டும். இரண்டாவது மாணவர் எதிர் ஆடுகளத்தின் நடுவில் நிற்க வேண்டும். இரண்டாவது மாணவர் முதல் மாணவருக்குப் பந்தை உயரமாக அடித்தெறிய வேண்டும். முதல் மாணவர் அந்தப் பந்தை வலைக்கு அருகில் விழுமாறு அடித்து ஆடுவார். இரண்டாவது மாணவர் அதை எடுத்து முதல் மாணவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். முதல் மாணவர் அதை இரண்டாவது மாணவருக்கு உயர்வாக வருமாறு அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறாக ஒரு மாணவர் வலைக்கு அருகில் விழுமாறும் மற்றொரு மாணவர் பந்தை உயரமாகத் தூக்கிக் கொடுத்தும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவில் இருந்தும் இரட்டையர் போட்டிக்கு விளையாட மாணவர்களை தேர்ந்தெடுத்து, 10 புள்ளிகள் வீதம் மூன்று போட்டிகள் நடத்தவும். எந்த அணி அதிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

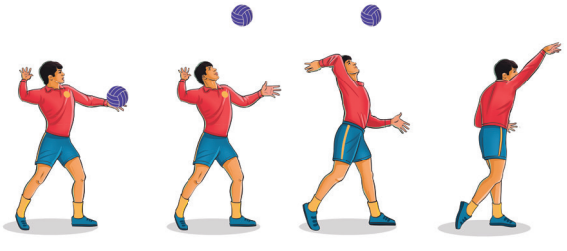
கையுந்துபந்து

நோக்கம்

- கையுந்துபந்து விளையாட்டில் பந்தை அடித்தெறியும்பொழுது நிற்கும் நிலை, பந்தை பிடிக்கும் முறை மற்றும் கைகளின் இயக்கம் பற்றி அறிதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

தலைக்கு மேல் அடித்தெறிதல்.



பந்து காற்றில் மிதந்து வருவதுபோல எதிரணிக்கு அனுப்ப அல்லது அடிக்கும் பொழுது பந்தில் மேல் சுழற்சியினை உருவாக்கி எதிரணிக்கு அனுப்பத் தலைக்கு மேலே அடித்தெறிதல் பயன்படுகிறது. விளையாட்டு மைதானத்தில் நிலவும் ஈரப்பதம் மற்றும் வெப்பநிலை ஆகியவை பந்து பயணிக்கும் பாதையை மாற்றக்கூடியது. எனவே, மைதானத்தின் நிலையினை பொறுத்து மிதவை அடித்தெறிதல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

எதிரணியின் மைதானத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு நேரடியாக அனுப்ப, மேல் சுழற்சி அடித்தெறிதல் (Top spin) பயன்படுகிறது. எந்தப் பகுதிக்கு அடித்தெறிதலைச் (Service) செய்ய வேண்டுமோ அப்பகுதி மைதானத்தை நோக்கி அடித்தெறிதலைத் தொடங்க வேண்டும். பந்தை அடித்தெறிதல் செய்யாத கையால் உடலுக்கு முன்பாக பிடிக்க வேண்டும்.

அடித்தெறியப் பயன்படுத்தப்படும் கையின் முழங்கை தோள்பட்டைக்கு மேலேயும், சற்று தோள்பட்டைக்குப் பின்னேயும் உயர்த்தப்பட்டு இருக்க வேண்டும். மேலும், கை தலைக்கு பின்புறமாகவும் இருக்க வேண்டும். உடல் எடை அடித்தெறியும் கையின் பக்கத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பின்னர் அடித்தெறிபவர் தனது தோள்பட்டைக்கு முன்பாக சுமார் அரை மீட்டர் அல்லது ஒரு மீட்டர் உயரத்தில் தலைக்கு மேலே மற்றும் உடலுக்கு முன்பாகப் பந்தை தொடும் அளவுக்கு உயரமாக பந்தை மேலே எறிய வேண்டும். அடித்தெறியும் கைக்கு எதிர்காலை ஒரு தப்படி முன்னே எடுத்து வைத்து, பின்னர் உறுதியான கையால் பந்தைத் தட்டவேண்டும்.

அடித்தெறிபவரின் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளும் அடிக்கும் இலக்கை நோக்கி நகர வேண்டும். தொடர் செயல்பாடு நேரடியாக அடிக்கும் இலக்கை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

மிதவை (Floater)

அடித்தெறியும் கையைச் சுழற்றிக் கையின் மூன்றில் இரண்டு பங்கு அளவு பந்தில் படுமாறு தட்டவும் பந்தை அடித்தவுடன் கையை அதே நிலையில் மேலும் நகர்த்தாமல் நிறுத்தவும்.

மேல்பக்கச் சுழற்சி (Topspin)

ஒரு முன்னோக்கிய சுழலைப் பந்தில் உருவாக்க, பந்தைத் தட்டும் இடத்தில் மணிக்கட்டை வளைத்துத் தட்டவும்.

அடித்தெறிபவர்களுக்கான முக்கிய குறிப்புகள்



முழங்கையை உயர்த்துதல்: அடித்தெறியும் கையின் முழங்கையை தோள்பட்டைக்கு மேலேயும் பின்புறமாகவும் உயர்த்த வேண்டும்.

தலைக்கு பின்னால் கை: அடித்தெறிய பயன்படுத்தும் கையைத் தலைக்கு பின்னாலிருந்து எடுத்து வர வேண்டும்.

பந்து தூக்கி எறிதல்: அடித்தெறியப் பயன்படுத்தும் கையின் தோள்பட்டைக்கு முன்பாக, தலைக்கு மேல் பந்தை தொடக்கூடிய அளவுக்கு உயரமாக எறிய வேண்டும்.

பயிற்சி 1

எறிதல் :

அடித்தெறியப் பயன்படுத்தும் கையின் தோள்பட்டைக்கு முன்பாக, தலைக்கு மேல் பந்தைத் தொடக்கூடிய அளவுக்கு உயரமாகப் பந்தைத் தூக்கி எறிய வேண்டும்.

பயிற்சி 2

இணையாளருடன் அடித்துப் பயிற்சி செய்தல்

10 மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு மாணவர்களை நிறுத்தவும். ஒருவர் மற்றவருடன் அடித்தெறிதல் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். சரியாக அடித்தெறியும், பயிற்சி பெற்றபின் ஒரு தப்படி பின்னால் வந்து பயிற்சியைத் தொடரவும். இவ்வாறு கடைக் கோட்டை அடையும் வரை இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

தலைக்கு மேல் அடித்தெறிதல் தொடரோட்டம்

மாணவர்களை இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அணிகளாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு அணியும் அடித்தெறிதல் கோட்டிற்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். அடித்தெறியும் பக்கத்திற்கு எதிர்பக்கத்தில் இலக்குகளை வைக்கவும். (வளையங்கள் அல்லது சுண்ணாம்பால் குறிக்கப்பட்ட பகுதிகள் போன்றவை) ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு மாணவரும் தனது முறை வரும்போது இலக்குகளைக் குறிவைத்துத் தலைக்கு மேலே அடித்தெறியச் செய்ய வேண்டும். இலக்கில் சரியாக அடிக்கப்படும் ஒவ்வொரு வெற்றிகரமான அடித்தெறிதலுக்கும் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படுகிறது. அடித்தெறிதலை நிறைவு செய்த பின்பு, மாணவர் தங்கள் அணியின் கடைசியில் ஓடிச் சென்று இணைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும், மூன்று முறை அடித்தெறிந்த பின்பு இரண்டாவது அணி விளையாட்டைத் தொடரும். போட்டியின் இறுதியில் அதிகப் புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

400 மீ. தடை தாண்டும் நுட்பம்

நோக்கம்

- 400 மீ. தடை தாண்டும் ஓட்டத் திறனில் உடலின் சீரான இயக்கத்தை நிலை நிறுத்தி முதலில் தடையைத் தாண்டும் காலின் ஒருங்கிணைப்பை வளர்த்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

400மீட்டர் தடைதாண்டும் திறன்களில் நுட்பத்தை முழுமையாக்குவதற்கு, தடைதாண்டும் ஓட்ட அணுகு முறையைத் திறம்பட செயல்படுத்த வேண்டும். இதில் உடலின் சீரான இயக்கம், வேகம் மற்றும் தடையைத் தாண்டும் முன்னங்காலின் ஒருங்கிணைப்பை ஓட்ட வீரர் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தடை தாண்டும் நுட்பம் (Hurdling Technique):

கால் இயக்கம்: (Leg motion): கால்களின் விரைவான இயக்கத்தின் மூலம் தடைகளைத் தாண்ட வேண்டும். குதிக்கக்கூடாது.

காலை ஊன்றித் தடையைத் தாண்டத் தொடங்குதல் (Takeoff): ஒரு காலைத் தரையில் ஊன்றி உந்தித் தடையைத் தாண்டத்தொடங்கும்போது முன்கால் / முன்னணி கால் தடையைத் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும்.

முன் செல்லும் கால் (Lead Leg):
பொதுவாக இடக்கால் முன்னே செல்லும் காலாக இருக்கும்.

வலக்காலால் தடையை உந்தித் தாண்டுதல்

கடிகார சுழற்சிக்கு எதிர்திசையில் அமைந்திருக்கும் ஓடுதளத்தில் வலக்காலைத் தரையில் உந்தித் தாண்டுதல் மூலம் வளைவுகளில் உடலை வளைத்து ஓட எளிதாக இருக்கும்.

தடை தாண்டும் ஓட்டத் தப்படியின் மேலாண்மை (Step Management)

ஒற்றை எண்ணிக்கை ஓட்டத் தப்படிகள் (Odd Number of Steps)

- இடக்கால் முன் செல்லும் காலாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- இரண்டு தடைகளுக்கு இடையே 13 தப்படிகளைச் சிறந்த தடை தாண்டும் ஓட்ட வீரர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இரட்டைப் படை எண்ணிக்கை ஓட்டத் தப்படிகள் (Even Number of Steps)

- வலக்கால் முன்னணிக் காலாக இருக்கும்போது தடைகளுக்கு இடையே14 தப்படிகள் தேவைப்படும்.
- மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் பயிற்சி பெறுவதால் இடக்கால் முன்னணிக் காலாக மாறிவிடும்.

ஓடும் தப்படிகளைச் சரி செய்தல் (Adjusting Steps)

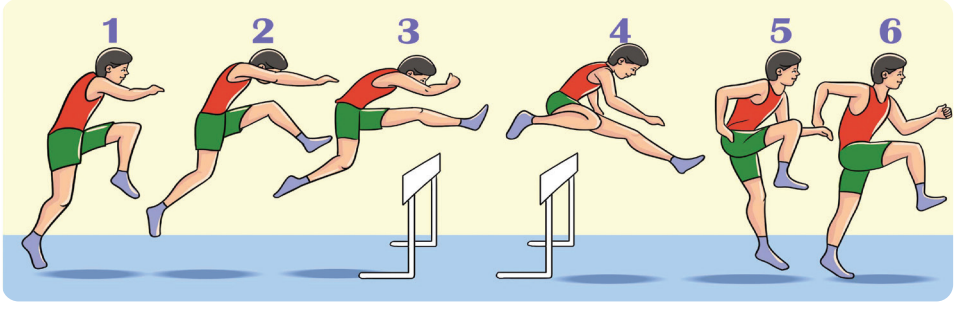
ஓட்ட வீரர் தடைகளைத் தாண்டி ஓடும்போது 13 தப்படிகளில் தடையைக் கடந்து பின்பு உடல் சோர்வின் காரணமாக 14 தப்படிகளை வைத்துக் கடந்து ஓட்டத்தை நிறைவு செய்வர். இறுதியில் 15 தப்படிகளை எடுத்து வைப்பார்கள்.

ஓட்டத் தப்படிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் (Control Steps)

தடைகளுக்கு இடையே உள்ள ஓடும் தப்படிகளைச் சரி செய்வதும், கட்டுப்படுத்துவதும் ஓடும் வேகத்தை அதிகரித்து ஓடும் நேரத்தைக் குறைக்க உதவும்.

முன்னே செல்லும் காலைக் கவனித்தல் (Watch the Lead Leg)

தடை தாண்டும் ஓட்டத்தின்போது ஓடும் வேகக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தாண்டும் நுட்பத்தைச் சரி செய்ய முன்னணிக் காலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.



திறன்களைக் கற்பித்தல்

சீரான ஓட்டம் (Rhythmic Run)



- 6 முதல் 7 மீட்டர் இடைவெளியில் 0.5 முதல் 1 மீட்டர் இடைவெளியைக் குறிக்க சிறு குச்சிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- காலை ஊன்றி உந்தி தடையைத் தாண்டுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு காலில் ஓட்ட அணுகுமுறையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- தடைகளுக்கு இடையே வைக்கப்பட்டுள்ள குச்சிகளுக்கு இடையே மூன்று தப்படிகளில் குச்சியைத் தாண்டி ஓட வேண்டும்.
- ஓடும்போது குதிக்கக் கூடாது.
- குச்சிகளுக்கு இடையே வேகத்தை அதிகரித்து ஓட வேண்டும்.



தடைகளுக்கு அருகில் ஓடுதல் (Run alongside the Hurdle)





- 7 மீட்டர் முதல் 8 மீட்டர் தூரத்தில் குறைந்த உயரத்தில் தடைகளை வைக்க வேண்டும்.
- தடைகளுக்கு அருகில் மூன்று தப்படிகளில் சீராக ஓட வேண்டும்.
- தடையை ஏதேனும் ஒரு காலில் கடந்து தாண்ட வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை A, B என இரண்டு சம குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். 15 மீட்டர் மற்றும் 16.22 மீட்டர் ஆரம் கொண்ட இரண்டு குவி வட்டங்களை வரைய வேண்டும். ஒவ்வொரு வட்டத்தின் சுற்றளவிலும் ஐந்து தடைகளைச் சம இடைவெளியில் வைக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு இணங்க ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ள முதல் மாணவர் வட்டத்தில் உள்ள அனைத்துத் தடைகளையும் தாண்ட வேண்டும். கடைசித் தடையை தாண்டிய பிறகு தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பி தங்கள் குழுவில் உள்ள அடுத்த மாணவரைத் தொட்டு ஓடச் செய்ய வேண்டும். குழுவில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் இந்த ஓட்டத்தை நிறைவு செய்யும் வரை போட்டி தொடர வேண்டும். முதலில் ஓடி முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

தொடரோட்டத்தில் குறுங்கோலைப் பார்க்காமல் பரிமாற்றம் செய்யும் நுட்பம்

நோக்கம்

- மாணர்வர்களிடம் 4 x 100 மீ. தொடரோட்டத்தில் குறுங்கோலைப் பார்க்காமல் தள்ளுதல் மூலம் பரிமாற்றம் செய்யும் நுட்பத்தைக் கற்றுத்தருதல்.

திறனைக் கற்பித்தல்

மூன்று விதமாகக் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்யலாம் அவை

1. கீழிருந்து மேலாகக் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்தல் (Up Sweep)
2. மேலிருந்து கீழாகக் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்தல் (Down Sweep)
3. குறுங்கோலைத் தள்ளிப் பரிமாற்றம் செய்தல் (Push Pass)

குறுங்கோலைத் தள்ளிக் கைமாற்றம் செய்தல் (Push Pass technique)



- குறுங்கோலைப் பெற்றுச் செல்லும் ஓட்டக்காரரின் உள்ளங்கையைப் பின்னோக்கி நீட்டி, கட்டைவிரலைக் கீழ்நோக்கி வைக்க வேண்டும்.
- குறுங்கோலோடு உள்ளே வரும் ஓட்டக்காரர் குறுங்கோலைக் கிடைமட்டமாக முன்னோக்கித் தள்ளி, வெளியேறும் ஓட்டகாரரின் உள்ளங்கையில் வைக்க வேண்டும்.
- ஓட்டக்காரர்களுக்கு இடையேயான தூரம் குறைந்தது 1மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.
- குறுங்கோலைத் தள்ளி பரிமாற்றம் செய்தல் மற்றும் கைமாற்றும் பகுதிகளில் பரிமாற்றம் நடக்கும் என்ற நம்பிக்கையை வளர்க்கவும், இத்தூரமானது குறுங்கோலைப் பெறுபவரின் பொறுப்பை உணர்ந்து நிலையான இலக்கு எல்லைக்குள் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும் என்பதையும் உறுதி செய்யும்.
- இயற்கையான விரைவு ஓட்ட இயக்கங்களுடன் குறுங்கோலை முன்னோக்கித் தள்ளி பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

குறுங்கோல் வாங்கும் வீரரின் இயக்க நிலை

ஆசிரியரின் ஊதல் ஒலிக்கு மாணவர்கள் குறுங்கோலுடன் கையை அசைத்துக்கொண்டே பின்னோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

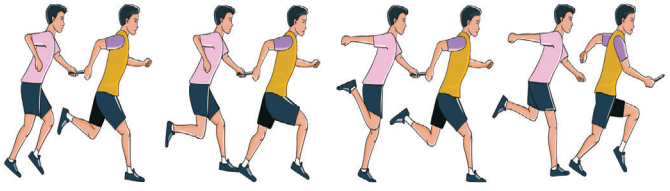
குறுங்கோலைக் கொடுக்கும் வீரரின் உடல் இயக்க நிலை

ஒலி கேட்டவுடன் குறுங்கோலைக் கையில் வைத்து ஓடும் மாணவர்கள் ஒரு நிலையான நிலையில் கையை அசைத்துக்கொண்டே முன்னோக்கி நீட்டி ஓட வேண்டும்.



நின்ற நிலையில் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் (On the spot baton exchange)

மாணவர்களை நான்கு பேர் கொண்ட குழுவாகப் பிரிக்கவும். முதல் மாணவனின் வலக்கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்து ஓடும் நிலையின் கை அசைவினை மேற்கொள்ளச் செய்து, செல் (GO) என்று சொல்லும்போது இரண்டாவது மாணவனின் இடக்கையைப் பின்னோக்கி நீட்டச் செய்து குறுங்கோலைப் பரிமாற்றி அடுத்த வினாடி மூன்றாவது மாணவனின் வலக்கைக்குக் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டு, மூன்றாவது மாணவன் நான்காவது மாணவனின் இடக்கையில் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும்.



- நடக்கும் நிலையில் குறுங்கோலைக் கைமாற்றவும்.
- மெதுவாக ஓடும் நிலையில் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் செய்யவும்.
- விரைவாக ஓடும்போது குறுங்கோலைப் பரிமாற்றம் செய்யவும்.
- பரிமாற்ற எல்லையைக் குறித்துக்கொண்டு, குறுங்கோலைக் கைமாற்றும் முறையைப் பயிற்சி செய்யவும்.
- முயன்று தவறிக் கற்றல் மூலம் குறுங்கோலைப் பரிமாற்றும் எல்லையின் அளவுகளை உறுதிப்படுத்தவும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு



குறைந்தபட்சம் 10 மீட்டர் சுற்றளவைக் கொண்ட ஒரு ஓடு பாதையை அல்லது ஒரு வட்டப் பாதையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் தொடரோட்டப் பந்தயத்திற்கான அணியாக மாற்றவும். குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் குறுங்கோலை மற்ற வீரருக்கு அளித்து ஓடி முடிக்க வேண்டும். ஓடுகளத்தில் குழுக்களாக அனைத்து குழு உறுப்பினர்களும் ஓடி முடிக்கும் வரை தொடர வேண்டும் தொடரோட்டப் போட்டி நடத்தி விதிகளைப் பின்பற்றுதல் கூட்டு முயற்சி ஆகியவற்றை மதிப்பீடு செய்து வெற்றி பெற்ற பங்கேற்பாளர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.

மும்முறைத் தாண்டுதல்

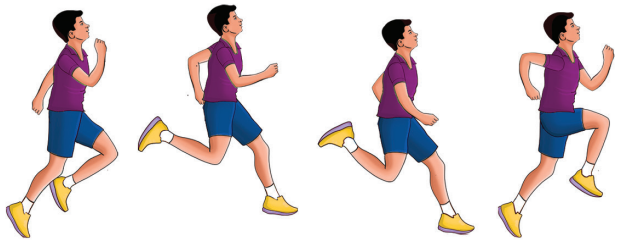
நோக்கம்

- மாணவர்களிடம் மும்முறைத் தாண்டுதலில் அதிக தொலைவைத் தாண்ட நொண்டி அடித்தல், தப்படி எடுத்து வைத்தல் மற்றும் கால்களை இணைத்துத் தாண்டுதல் (hop, step and jump) நிலைகளை இணைத்துக் கற்பித்து திறனை வளர்த்தல்.

திறன்களைக் கற்பித்தல்

மும்முறைத் தாண்டுதல் என்னும் சவாலான தடகள நிகழ்விற்கு நுட்பமும் ஒருங்கிணைப்பும் தேவை. இதற்கு மாணவர்கள் நொண்டி அடித்தல், தப்படி எடுத்து வைத்தல் மற்றும் கால்களை இணைத்துத் தாண்டுதல் (hop, step and jump) என்னும் மூன்று நிலைகளிலும் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். சமநிலை, வலிமை மற்றும் கட்டுப்பாட்டைப் பராமரிக்க வேண்டும்.

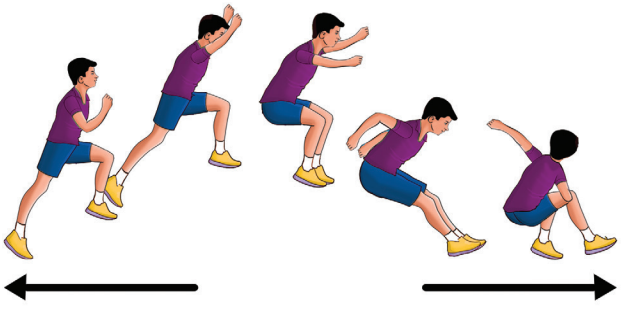
மும்முறைத் தாண்டுதல் ஓட்டம் (The Run-up)



- நிற்கும் இடத்திலிருந்து மும்முறைத் தாண்டுதல் ஓட்ட அணுகுமுறை தொடங்குகிறது.
- காலை உந்தி நொண்டி அடிக்கும் முதல் கட்டத்திற்கு முன்பாக நான்கு தப்படிகள் வரை அணுகுமுறை ஓட்டமானது விரைவாகவும் துல்லியமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

முதல் நொண்டி அடித்து உந்தித்தாண்டுதல் (The Hop)

- அணுகுமுறை ஓட்டத்தின்போது, வலுவான காலையே உந்தி நொண்டி அடித்துத் தாண்டுவதற்கும், தரை இறங்குவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- இரண்டு தப்படிகளுக்கு முன்பாக தாவி உந்தியெழும் ஆற்றலைப் பெறுவதற்காக மற்ற காலையும், அதன் எதிர் கையையும் வலுவாக மேல்நோக்கிச் சுழற்ற வேண்டும்.
- வலுவான காலால் காலை உந்தி முதல் நொண்டி அடிக்கும்போது வலுவான கால் நீட்டப்பட வேண்டும். வலுவான காலை உந்தி நொண்டியடிக்கும்போது, காலின் தட்டையான பாதம் உந்தித் தாண்டும் பலகையில் படுவதை தடகள வீரர் உணர வேண்டும். இருப்பினும், வலுவான காலின் குதிகால் முதலில் உந்தித் தாண்டும் பலகையில் சற்று பதிந்திருக்க வேண்டும்



- நொண்டி அடித்து உயரே எழும்போது, உந்தி எழும் காலைச் சமநிலையுடன் உடலின் முன்புறத்திற்குக் கொண்டுவரும்போது தொடைகள் தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்.
- தடகள வீரர் தரையிறங்கும்போது இரண்டாவது தப்படியை எடுத்து வைக்கும் நிலைக்கு மாறுகிறார்.

தாவல் / பாய்ச்சல் அல்லது தப்படி (The Bound or Step)



- நொண்டி அடித்து முதல் பாய்ச்சலை நிறைவு செய்யும்போது அடுத்தக் காலைத் தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.
- தடகள வீரர் ஒரு கையையோ அல்லது இரண்டு கைகளையுமோ சுழற்ற வேண்டும்.
- தொடை தரைக்கு இணையான நிலையை அடைய அடுத்தக் காலைச் சுழற்ற வேண்டும்.
- தடகள வீரர் காற்றில் ஒரு பிளவு நிலையை (split position) அணுகும்போது இந்த பாய்ச்சல் நிலை முழுவதுமாக நிறைவு பெறுகிறது.

குதித்துத் தாண்டி தரையிறங்குதல் (The Jump and Landing)

- இந்தக் கட்டத்தில் விரைவான ஆற்றல் குறைகிறது. இதை தவிர்க்க இரண்டு கைகளிலும் ஒரு மாற்று சுழற்சியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மும்முறைத் தாண்டுதலின் அனைத்து தாவல்களிலும் உந்தி எழும் காலைத் தவிர்த்து அடுத்த காலை வலுவாக இயக்க வேண்டும். உந்தி எழும் காலை ஒரு ஆற்றல் மிக்க கம்பீர நிலையில் நீட்டி வைக்க வேண்டும்.

- தரையிலிருந்து உடல் மேலே எழும் பாய்ச்சலில் தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி இரண்டு கால்களையும் முழுவதுமாக முன்னால் நீட்டி கைகளைக் கீழே கொண்டுவந்து பின்னோக்கி வீச வேண்டும், உடல் பின்புறமாக இருந்து முன்னோக்கித் தரையிறங்க வேண்டும்.
- இந்தச் செயல் தரையிறங்குவதற்கு முன்பு கால்களை உயர்த்துகிறது. இறுதி நிலையில் இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாக வைத்து குதிக்கும்போதும் உந்தி எழும் போதும் அடுத்த தப்படியை வைத்து உயரே எழும்போதும் உள்ள கோண அளவைவிட தற்போதுள்ள கோண அளவு அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.
- காலடி எடுத்து வைக்கும் தொலைவு ஒரு 'கீழ் மற்றும் பின்' இயக்கத்துடன் சுறுசுறுப்பாகவும், விரைவாகவும் இருக்க வேண்டும். வலுவான காலில் உந்தி எழும்போது மற்ற கால் நேராக இருக்க வேண்டும். முடிந்தவரை இரண்டு கைகளின் சுழற்சியை பின்பற்ற வேண்டும். உடல் நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- தரையிலிருந்து மேலே செல்லும்போது பாய்மர நுட்பம் அல்லது தொங்கும் நுட்பத்தை பயன்படுத்த வேண்டும். இரண்டு கால்களும் முன்னோக்கி நீட்டப்பட்டுத் தரை இறங்க வேண்டும்.

திறனைப் பயிற்சி செய்தல்

நின்ற நிலையில் மும்முறைத் தாண்டுதல் (Standing Triple Jump)

மும்முறைத் தாண்டும் குழிக்கு முன்பாக தரையில் சுமார் 1 முதல் 1.5 மீட்டர் தொலைவில் 3 கூம்புகளைக் கீழே வைக்கவும். முதலில் வலுவான காலில் ஒரு நொண்டியையும், இரண்டாவது தப்படியையும் எடுத்து வைத்து அடுத்த காலை ஊன்றி இரண்டு காலையும் இணைத்து முன்னோக்கித் தாண்டுதல் வேண்டும். இதை வரிசை முறையில் மேற்கொண்டு பயிற்சி பெற வேண்டும் (Hop-Step-Jump). பின்வரும் வரிசையைப் பின்பற்றவும்:

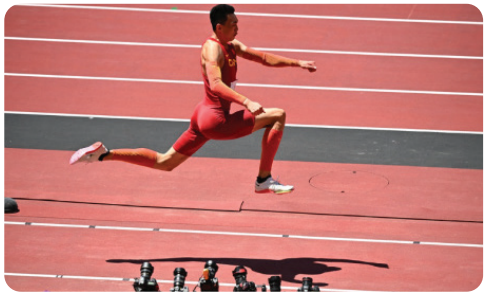
- **நொண்டி அடித்தல் (HOP) :** வலுவான காலில் ஒரு நொண்டி அடித்தல் வேண்டும்,
- **இரண்டாம் தப்படியை எடுத்து வைத்தல் (Step):** வலுவான காலை உந்தி முன்பக்க பாய்ச்சலை நொண்டி அடித்து அடுத்த கால் பாதத்தில் தரையிறங்க வேண்டும்.
- **குதித்தல்:** கால்களை ஒன்றாக இணைத்து முன்புறமாக நீட்டி குதித்துக் மணல் குழியில் தரை இறங்க வேண்டும். இதேபோல் மூன்று முதல் நான்கு முறைகள் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

3 – 4 தப்படிகளில் மும்முறை தாண்டுதல் (3-4 Stride Triple Jump)



- மாணவர்களை வரிசையாக மும்முறைத் தாண்டும் குழிக்கு முன் 5 மீட்டர் தொலைவில் நிற்க வைக்க வேண்டும். மாணவர்களை வரிசையாக மும்முறைத் தாண்டுதலை மேற்கொள்ள அவர்களை குழிக்கருகில் ஐந்து மீட்டர் தொலைவுக்கு மிகாமல் நிற்க வைத்து எளிய தாண்டுதல் மேற்கொள்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும். பின்னர் மாணவர்களை மூன்று மற்றும் நான்கு தப்படிகளில் மும்முறைத் தாண்டுதல் பயிற்சியை மூன்று முறை மேற்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். இப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது மும்முறைத் தாண்டுதலின் மூன்று நிலைகளான நொண்டி அடித்தல்–தப்படி–தாண்டுதல் (Hop-Step-Jump) ஆகியவற்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

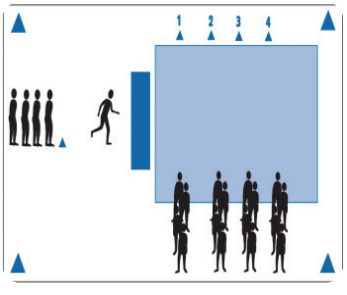
8 – 10 தப்படிகளில் தாண்டும் பயிற்சி (8-10 Stride Triple Jump)



- மூன்று மற்றும் நான்கு தப்படிகளில் தாண்டி பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது திறமையாகத் தாண்டும் மாணவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களை மும்முறைத் தாண்டுதல் ஓடுதளத்தில் 10 அடி தொலைவிலிருந்து குதிக்க நிற்க வைக்க வேண்டும்.
- பத்து தப்படிகள் ஓட்ட தூரத்தை அளவிட, ஒவ்வொரு மாணவனும் உந்தித் தாண்டும் பலகையிலிருந்து 22 சாதாரண நடைப் படிகள் பின்னோக்கி நடக்கச் செய்ய வேண்டும்.
- அனைத்து மாணவர்களும் அந்த அளவு கோட்டிலிருந்துதான் (22 சாதாரண நடைப் படிகள்) பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மற்ற மாணவர்களை மூன்று மற்றும் நான்கு தப்படிகளில் மும்முறைத் தாண்டுதல் பயிற்சியை மேற்கொண்ட இடத்தில் நிற்கவைக்க வேண்டும். இவர்கள் மணல் குழிக்கு அருகில் இருந்து தாண்டி பயிற்சி மேற்கொள்வார்கள்.
- மும்முறைத் தாண்டுதலில் மூன்று நிலைகளையும் சம அளவுகளில் வைத்து முடிந்தவரை அந்த அளவுகளிலேயே ஒவ்வொரு மாணவரையும் தாண்டி பயிற்சி மேற்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை மூன்று அல்லது நான்கு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். மணல் குழியின் விளிம்பில், சம இடைவெளியில், பல்வேறு வண்ணத் தரை கூம்புகளை வைக்கவும். ஓடுபாதையில் வீரர்களை வரிசையில் நிற்க வைக்க வேண்டும். பின்னர் தடகள வீரரை 3–4 தப்படிகளுக்கு அழைத்துச் சென்று, அவர்கள் நின்று பயிற்சி செய்ததை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு மும்முறைத் தாண்டுதல் (Hop-Step-Jump) செயல்பாட்டை முடிக்கவும். ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் இந்தச் செயலை செய்து முடிக்க மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட வேண்டும். வைக்கப்பட்டிருக்கும் கூம்புகளின் அருகில் தரையிறங்குவதன் மூலம் வீரர்கள் புள்ளிகளைப் பெறுகிறார்கள். மேலும் தாவல்கள் படிப்படியாக அதிக புள்ளிகளுக்கு வழிவகுக்கும். எ.கா. முதல் வண்ணக் கூம்பு = 1 புள்ளி, இரண்டாவது வண்ணக் கூம்பு = 2 புள்ளிகள் மற்றும் மூன்றாவது வண்ணக் கூம்பு = 3 புள்ளிகள். ஒரு வீரரின் மொத்தப் புள்ளிகள் அவர் மும்முறைத் தாண்டின புள்ளிகளுக்குச் சமமாகும். நிறைவாக எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெற்றதோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.



குண்டு எறிதல்

நோக்கம்

- குண்டு எறிதலில் சுழற்சி இயக்க நுட்பத்தினை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.

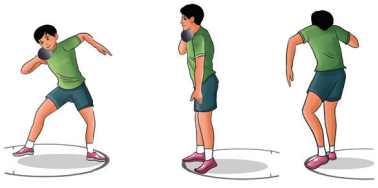
திறன்களைக் கற்பித்தல்

குண்டு எறிதலில் சுழற்சி இயக்க எறியும் நுட்பமானது மாறும் இயக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது. குண்டெறிபவர் குண்டு எறிவதற்கான சக்தியையும் உந்துதல் இயக்கத்தையும் உருவாக்க குண்டெறியும் பகுதியில் சுழல வேண்டும். இந்த நுட்பமானது

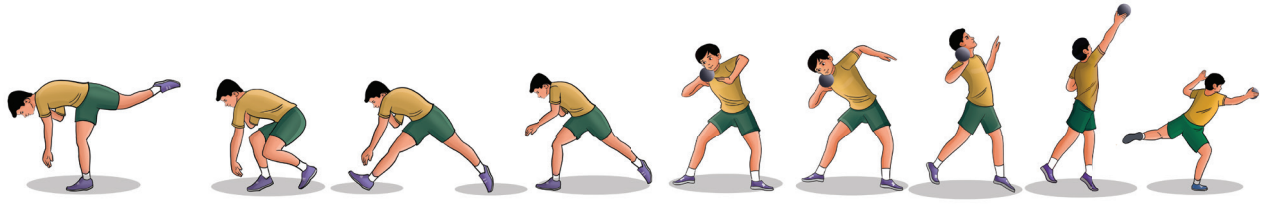
இறுதிக் கட்டத்தில் நீண்ட எறிதல் பாதையையும் தோள்பட்டையில் அதிக கோணத்தையும் உருவாக்குகிறது. இது குண்டு எறிதல் போட்டிகளில் செயல்திறனை (performance) அதிகரிக்க வழி வகுக்கும்.

ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கான விளக்கம்

சுழற்சி இயக்க குண்டெறிதல் நுட்பமானது நான்கு கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை;

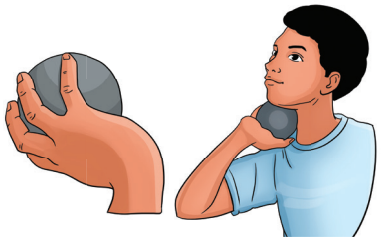


- ஆயத்த நிலை
- வேகத்தை உருவாக்குதல்
- குண்டை எறிதல்
- மீண்டெழுதல்
- ஆயத்த நிலைக் கட்டத்தில் குண்டு எறிபவர் சுழற்சி இயக்கத்தை தொடங்க சரியான நிலைக்கு தயாராக வேண்டும்.
- உந்துதல் இயக்கத்தை உருவாக்கும் கட்டத்தில், குண்டு எறிபவர் குண்டை எறிவதற்கு உகந்த நிலைக்கு வரும்போது, குண்டின் மீது வேகம் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.
- குண்டை எறியும் கட்டத்தில், குண்டை எறிவதற்கு முன் கூடுதல் வேகத்தை உருவாக்கி அந்த வேகம் குண்டுக்கு மாற்றப்பட வேண்டும். மீண்டெழுதல் கட்டத்தில், குண்டெறிபவர், எறியும் பகுதிக்குள் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



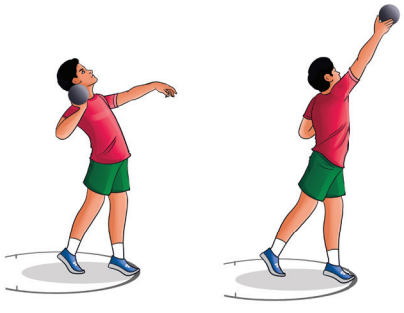
ஆயத்த நிலைக் கட்டம் (Preparation Phase)

- குண்டெறிபவரின் கழுத்தில் குண்டானது நேரியல் நுட்பத்தில் வைப்பதை விட சற்று பின்னோக்கி வைக்கப்பட வேண்டும்.
- குண்டெறிபவரின் உடம்பு சற்று முன்னோக்கி வளைந்தும், பின்புறம் நிறுத்துப் பலகையை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- கால்கள் தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று அதிகமாக விரித்து வைக்க வேண்டும்.
- உடல் எடை கால்களின் முன் பாதத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- குண்டெறிபவரின் மேல் உடம்பு திரும்பும் திசைக்கு எதிராக சுழற்றப்பட வேண்டும்.
- வலது தோள்பட்டை குண்டு எறியும் திசையை நோக்கி திரும்ப வேண்டும்.
- திரும்புதல் இடப்புறமாகத் தொடங்குகிறது.

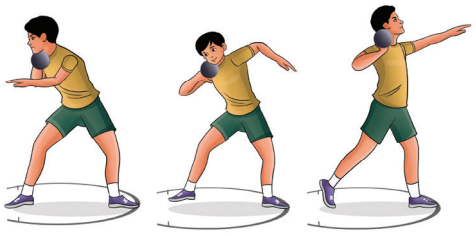


வட்டத்தின் மையத்திற்கு திரும்புதல்

- உடல் எடை இடக்காலின் முன் பாதத்திற்கு மாற்றப்படும்போது முழங்கால்களைச் சற்று மடக்க வேண்டும்.
- இடக்கால் இடது முழங்கால் நீட்டப்பட்ட இடக்கை ஒருமித்த நேரத்தில் இடப்பக்கமாக திரும்ப வேண்டும்.



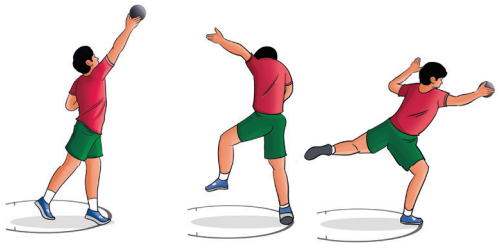
- வலக்காலினை சற்று அகலமாக வைத்து சுழற்சி இயக்கமாக திருப்பப்பட வேண்டும்.
- தோள்பட்டைகள் சமமாக இருக்க வேண்டும்.
- ஆரம்ப இயக்கம் மெதுவாகவும் எறியும் திசையிலும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.
- இடது முழங்கால் மற்றும் இடது பாதம் முழுவதும் முன்புறம் திரும்பி இருக்க வேண்டும்.
- உந்துகின்ற கால் முழுமையாக நீட்டப்படாமல் இருக்க வேண்டும்.



- வட்டத்தின் மையத்தில் வலக்காலின் முன் பாதத்தை அழுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.
- காலைத் தரையில் ஊன்றி உடற்பகுதி சற்று குனிந்து, இடக்கை நெஞ்சின் குறுக்கே மடக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

குண்டை எறியும் நிலை/சக்தி நிலை

- கால்கள் தோள்பட்டை அகலத்தைவிட அதிக அகலத்தில் விரித்திருக்க வேண்டும். இடது முன் பாதம் இடப்புறம் திரும்ப வேண்டும்.
- வலக்கால் வட்டத்தின் மையத்திற்கு வெளிப்புறமாக சுழற்றப்பட வேண்டும்.
- முதலில் வலக்கால் வட்டத்தின் மையத்தில் வைக்கப்படும்போது, இடக்கால் வலது பாதத்திற்கு பிறகு விரைவாக தரையில் வைக்க வேண்டும்.



- நேரியல் இயக்க நுட்பத்தை விட ஆற்றலானது குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- இடது முழங்கால் வலது முழங்காலுக்கு அருகில் முன்னோக்கி நகர வேண்டும்.
- இடக்கை உடலுக்கு முன்னால் உள்ளது, தலை வட்டத்தின் பின்புறத்தை நோக்கி உள்ளது.
- இரண்டு கால்களும் தரையில் இறங்கும்போது எறியும் கையில் மேல்பகுதியில் தொடங்க வேண்டும்.

குண்டெறிதல் மற்றும் தொடர் செயல்பாடு

- உடல் எடை பெரும்பாலும் வலது பாதத்தில் தாங்கப்படுகிறது. வலது முழங்காலைச் சற்று மடக்கி வைக்க வேண்டும்.
- வலக்காலின் முன் பகுதி மற்றும் இடக்காலின் குதிகால் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வைக்கப்பட வேண்டும் (இது குதிகால் முன்னங்கால் நிலை என அழைக்கப்படுகிறது).
- இடுப்பு மற்றும் தோள்பட்டை சுழற்சி இயக்கம் நடைபெற வேண்டும்.
- தலை மற்றும் தோள்பட்டை பின்புறமாக இருக்க வேண்டும்.
- வலது முழங்கை உடற்பகுதிக்கு 90° கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- வலது இடுப்பு எறியும் வட்டத்தின் முன்புறத்தை பார்க்கும்வரை வலக்கால் நீட்டப்பட்டு சுழற்சி இயக்கம் ஏற்பட வேண்டும்.
- இடக்கால் ஒரே நிலையில் உள்ளது. ஆனால், குண்டை எறிவதற்கு கால் சற்று உயர்த்தப்படுகிறது.
- உடற்பகுதியின் சுழற்சி இயக்கம் இடக்கை மற்றும் தோள்பட்டையால் தடுக்கப்பட வேண்டும்.
- வலது முழங்கையைத் திருப்பிக் குண்டு எறியும் திசையை நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.
- கால்கள் மற்றும் உடற்பகுதியை முழுமையாக நீட்டிய பிறகு குண்டை எறியும் கை குண்டைத் தள்ளி எறியத் தொடங்க வேண்டும். இடக்கையை மடக்கி உடற்பகுதிக்கு அருகில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- முன்கூட்டியே நீட்டப்பட்ட மணிக்கட்டினால் குண்டின் வேகத்தை அதிகரிக்க

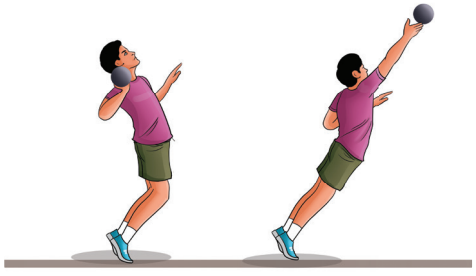
தொடங்கவும். (குண்டை எறிந்த பிறகு விரல்கள் வெளிப் பக்கமாக திரும்பும்).

- குண்டானது கால்கள் தரையில் இருந்து மேலே எழும்பியவுடன் எறியப்படுகிறது.
- குண்டு எறியும் திசையில் செலுத்தப்படும்போது கால்கள் விரைவாக மாற்றப்பட வேண்டும். (எறியும்பொழுது முன்னே இருக்கும் கால் பின்னேயும் பின்னே இருக்கின்ற கால் முன்னேயும் மாற்றப்படுகின்றன).
- வலக்காலைச் சற்று மடக்கி, மேலுடம்பைத் தாழ்த்தி இடக்காலைப் பின்னோக்கிச் சுழற்றி கண்கள் தரையைப் பார்த்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

திறன்களைப் பயிற்சி செய்தல்

குண்டினை முன்னால் எறிதல்.

- கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அகற்றி வைக்கவும்.
- முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி குண்டை எறியவும்.
- குண்டை எறியும்போது கால்கள் தரையைத்தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- இதே நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும்.



திரும்புவதற்கான பயிற்சிகள்

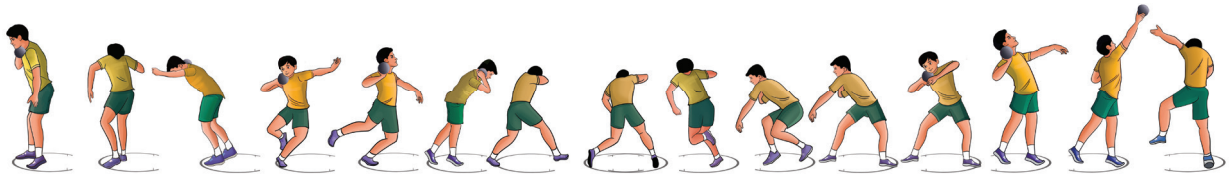
- ஒரு நேர்க்கோட்டில் தொடர்ந்து திரும்பவும்.
- ஒவ்வொரு திருப்பத்திற்குப் பிறகும் சக்தி நிலையைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- கால்களின் முன் பாதங்களில் சுழற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- குண்டை வைத்துக்கொண்டு அல்லது குண்டை எறியாமல் திரும்புதலில் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மற்ற கருவிகளைக் கொண்டும் இப்பயிற்சியினைச் செய்யலாம்.

ஒருமுறை சுற்றியெறிதல்.

- இடது தோள்பட்டை எறியும் திசையையும், இடக்கால் வட்டத்தின் உள்பகுதியையும் வலக்கால் வட்டத்தின் வெளிப்பகுதியையும் பார்த்திருப்பதுபோல் குண்டு எறிதலைத் தொடங்கவும்.
- இடக்காலின் முன் பாதத்தை திருப்பி வலக்காலை வெளிப்புறமாகச் சுழற்றி வட்டத்தின் மையத்தை நோக்கி வீசவும்.

முழு செயல்பாடு

- குண்டு இல்லாமல் அல்லது குண்டுடன் பயிற்சி செய்யுங்கள், எறியும் நிலையை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- வெவ்வேறு எடையுள்ள குண்டுகள் மற்றும் வெவ்வேறு கருவிகளைக்கொண்டு (மருந்து பந்துகள்) பல்வேறு தளங்களில் கண்களை மூடிக்கொண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



வழிநடத்தும் செயல்பாடு

மாணவர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்து, குறிப்பிடப்பட்ட இடத்தில் வரிசையாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்களுடைய முறை வருகின்ற பொழுது குறிப்பிட்ட பகுதியில் குண்டினை எறிய வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் எறிகின்ற பொழுது அதன் தூரத்தை அளக்கவும், மேலும், அதிக தூரம் எறிந்த மாணவரை கண்டுபிடிக்கவும். எறியப்பட்ட தூரத்தின் அடிப்படையில் புள்ளிகள் வழங்கப்படுகின்றன. முதல் கூம்பினைத் தாண்டினால் ஒரு புள்ளியும், இரண்டாவது கூம்பினைத் தாண்டினால் இரண்டு புள்ளிகளும், மூன்றாவது

கூம்பினைத் தாண்டினால் மூன்று புள்ளிகளும் வழங்கப்படுகின்றன. போட்டியின் முடிவில், அதிகப் புள்ளிகள் பெறும் வீரரையும், அணியினரையும் பாராட்ட வேண்டும்.

வகுப்பு 10
அலகு 3

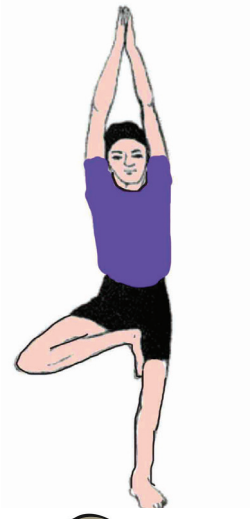
ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ஆசனங்கள்

நோக்கம்

- ஆசனம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலம் உடல் சீராக இயங்கும் திறனையும், நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்துதல்.

விருக்ஷாசனம் (Vrikshasana)



தோரணை : மரம் போன்ற உடற்கோணம்
நிலை : நின்ற நிலை

செய்முறை :

1. உடல் விரைப்பாக நேராக நின்று கொள்ள வேண்டும்.
2. இடக்காலை நன்றாக தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு வலக்காலை தூக்க வேண்டும்.
3. வலக்காலை தூக்கும்போது இடக்காலில் முழங்காலுக்கு மேலே உள்பகுதியின் தொடையின் மீது பாதம் படும்படி வைக்க வேண்டும்.
4. இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி உள்ளங்கையை ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்து வைக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்:

1. மனம் ஒருநிலை படுத்தப்படுகிறது.

உஷ்ட்ராசனம் (Ustrasana)



தோற்றம் : ஒட்டகத் தோற்றம்
நிலை : உட்கார்ந்த நிலை

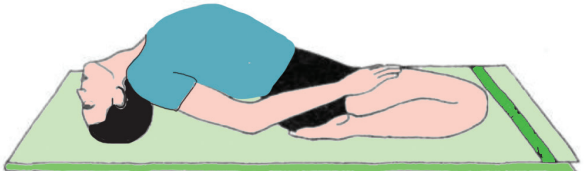
செய்யும்முறை:

1. வஜ்ராசன நிலையில் அமரவும்.
2. முழங்காலில் நின்று உடம்பை நேராக வைக்கவும்.
3. உடலைப் பின்புறமாக வளைத்து கைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பின்புறமாகக் கொண்டுசென்று கால் பாதங்களின் மீது வைக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.
4. அதே நிலையில் 20 வினாடிகள் இருக்கவும். உடலைத் தளர்த்தி மெதுவாக நிலை 1க்கு திரும்பவும்.

பயன்கள்:

1. முதுகுத் தண்டின் வளையும் தன்மை அதிகரிக்கிறது.
2. முதுகுவலி, சுவாசக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன.
3. தைராய்டு பிரச்சனையை சீராக்க உதவுகிறது.

சப்தவஜ்ராசனம் (Suptavajasana)



தோற்றம் : சாய்ந்த உறுதியான தோற்றம்
நிலை : உட்கார்ந்த நிலை

செய்யுமுறை:

1. வஜ்ராசன தோரணையுடன் அமர வேண்டும்.
2. உடற்பகுதியை இடுப்பிலிருந்து மெதுவாகப் பின்னோக்கி வளைக்கவும்.
3. கைகளைப் பயன்படுத்தி தலையை தரையில் வைக்கும் வரை வளைக்கவும்.

4. பின்பு முதுகுத்தண்டின் மேல் பகுதி மட்டும் தரையைத் தொட வேண்டும். கண்களை மூடி சீராக மூச்சு விடவும்.
5. பின்பு நிலை–1க்கு வர வேண்டும்.

பயன்கள்:

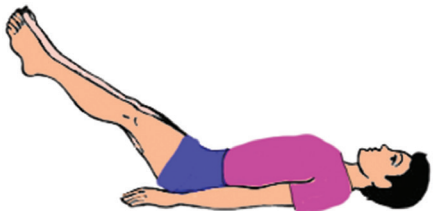
- தலைப்பகுதியை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
- நல்ல இரத்த ஓட்டம் பெற உதவுகிறது.
- முதுகுவலியைப் போக்குகிறது.

உத்தான பாதாசனம் (Utthana padasana)

தோரணை : கால்கள் உயர்த்தப்பட்ட நிலை
நிலை : மேல் நோக்கிப் படுத்த நிலை

செய்முறை:

நிலை 1: கைகளைத் தொடையுடன் வைத்து, உள்ளங்கைகளைத் தரையை நோக்கி வைத்து, மேல் நோக்கி படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
நிலை 2: கைகளை கீழே அழுத்தி கால்கள் இரண்டையும் மெதுவாக 45° மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். இந்நிலையில் 20–30 வினாடிகள் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். (கால்களை மடக்காமல் இருக்க வேண்டும்)
நிலை 3: பிறகு நிலை–1 க்கு வரவேண்டும்.



பயன்கள்:

- பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து உபாதைகளுக்கும் உகந்தது.
- அடிவயிற்று பகுதிக்கு நன்று.
- வயிற்றுப் பகுதி தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன.
- ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

மூச்சுப் பயிற்சி

மிதக்கும் மூச்சுப்பயிற்சி (Floating - Breathing Exercise)



1. முதுகுத்தண்டை நிமிர்த்தி நேராக்கி கைகளை முழங்கால்களில் வைத்தபடி வசதியாக அமரவும்.
2. மூக்கு வழியாக சில முறை ஆழ்ந்து மூச்சு விடவும். மூச்சுக்காற்றைக் கவனிப்பதன் மூலம் உடலைத் தளர்வாகவும் மனதை அமைதியாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. ஆழ்ந்து மூச்சுக்காற்றை வயறு நிரம்பும் படி உள்ளிழுக்கவும்.
4. உள்ளிழுத்த மூச்சுக் காற்றை உள்ளே நிறுத்தி வைக்கும் கால அளவைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.
5. மூக்கு வழியாக மெதுவாகக் காற்றை வெளியேற்றவும்.
6. மூக்கு வழியாகச் சில முறை காற்றை உள்ளிழுத்தும் வெளியேற்றியும் பயிற்சி செய்யவும். இப்பயிற்சியைப் பலமுறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.

மூக்குத் துளைகளால் மாற்றி மூச்சு விடுதல் (Alternate Nostril Breathing)

1. வலது கைப் பெருவிரலால் மூக்கின் வலது துவாரத்தை அடைத்து இடது துவாரத்தின் வழியாக மிக மெதுவாக மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்து, மிக மெதுவாக இடது துவாரத்தின் வழியாகவே வெளிவிடவும். இதுபோல் பத்து முறைகள் செய்யவும். (மூச்சுக்



காற்றை உள்ளிழுக்கும் பொழுது வயிறு வெளியில் வர வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை வெளிவிடும் பொழுது வயிறு உள்ளே மெதுவாகச் செல்ல வேண்டும்).

2. வலக்கை மோதிர விரலால் மூக்கின் இடது துவாரத்தை அடைத்து மூக்கின் வலது துவாரத்தால் மெதுவாக மூச்சை இழுத்து வலது துவாரத்தின் வழியாக மிக மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவும். இதுபோல் பத்து முறைகள் செய்யவும்.
3. மூக்கின் வலது துவாரத்தைப் பெருவிரலால் அடைத்து இடது துவாரத்தால் மெதுவாக மூச்சை இழுத்தவுடன் இடது துவாரத்தை மோதிர விரலால் அடைத்து வலது துவாரத்தால் மெதுவாக மூச்சை வெளியிடவும். இதேபோல் பத்து முறைகள் பயிற்சி செய்யவும்.
4. இப்பொழுது வலது கை மோதிர விரலால் இடது நாசியை அடைத்து வலது நாசியில் மெதுவாக மூச்சை இழுத்து உடன் வலது நாசியைப் பெருவிரலால் அடைத்து இடது நாசியில் மூச்சை மெதுவாக வெளியிடவும். இதேபோல் பத்து முறைகள் செய்யவும்.

வகுப்பு 10
அலகு 4

உடற்பயிற்சிக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்

உடற்பயிற்சிக்கான ஊட்டச் சத்து, ஊக்கமருந்து கொள்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகள்

நோக்கம்

- மாணவர்கள் விளையாடுவதற்கான ஆற்றலைத் தரும் உணவு வகைகளின் (சைவ மற்றும் அசைவ) முக்கியத்துவம் பற்றி அறிதல்.
- சைவ மற்றும் அசைவ உணவுகளினால் பெறக்கூடிய ஆற்றல் அளவினை அறிந்து இவற்றில்தங்களின்செயல்திறனைமேம்படுத்தஉதவும்உணவினைத்தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
- சைவ / அசைவ அடிப்படையிலான உணவுகள் மிக உயர்ந்த அளவில் செயல் திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- சிறுதானியங்கள் ஊட்டச்சத்து மிகுந்தவை, உடல்நலம் தருபவை என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- ஊக்கமருந்து பயன்பாட்டின் விளைவுகள் பற்றி அறிதல்.

சரிவிகித உணவு

சரிவிகித உணவு என்பது அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும் தேவையான அளவு சரியான விகிதத்தில் வழங்குவதாகும்.



உடற்பயிற்சிக்கான ஊட்டச் சத்து

விளையாட்டு வீரரின் செயல் திறனை மேம்படுத்தத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் மற்றும் ஆற்றலை முறையாக வழங்குவதற்காக விளையாட்டு ஊட்டச்சத்தானது வடிவமைக்கப் படுகிறது.

விளையாட்டு ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் நன்மைகள்

மேம்பட்ட செயல் திறன்: சரியான ஊட்டச்சத்து உடற்பயிற்சியின்போது உகந்த தடகள செயல்திறனுக்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது. நீண்ட நேரம் விளையாட்டில்

ஈடுபட உடல் ஆற்றலை வழங்குகிறது. உடற்பயிற்சியின்போது தசை செயல்பாடுகள் சிறப்பாக செயல்படத் துணை புரிகிறது.

காயம் ஏற்படும் அபாயம் குறைகிறது: போதுமான ஊட்டச்சத்து உடலியல் மாற்றங்களை ஆதரிக்கிறது. நன்கு ஊட்டமளிக்கப்பட்ட தசைகள் மற்றும் எலும்புகள் காரணமாக காயங்களும், எலும்பு முறிவுகளும் மற்றும் விளையாட்டுத் தொடர்பான காயங்களும் குறைகின்றன.

விரைவான தன்னிலைக்கு மீளுதல்: மிகக் கடுமையான உடலியக்கச் செயல்பாடு அல்லது பயிற்சி நடைபெற்ற பிறகு, சரிவிகித விளையாட்டு உணவானது கல்லீரலில் கிளைக்கோஜனை தேவையான அளவு நிரப்புவதற்கும், தசைத் திசுக்களை சரி செய்வதற்கும் மேலும், அதிக உடற்பயிற்சியால் ஏற்பட்ட தசை வீக்கத்தையும் உடனே குறைக்க உதவுகிறது.

உடல் சோர்வைத் தாமதப்படுத்துதல்: ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு நீடித்த ஆற்றலோடு நீண்ட நேரம் பயிற்சி பெற அனுமதிக்கிறது மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் அல்லது போட்டிகளின்போது உடலில் சோர்வு ஏற்படுவதை தாமதப்படுத்துகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம்: சீரான உணவு ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை உருவாக்குகிறது. நன்கு திட்டமிடப்பட்டு ஊட்டமளிக்கப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் நோய்கள் மற்றும் நோய்த் தொற்றுகளுக்கு மிகக் குறைந்த அளவே ஆளாகின்றனர்.

உடல் அமைப்பு: ஊட்டச்சத்தானது தசை எடை மற்றும் கொழுப்பு சதவிகிதம் உட்பட உடலமைப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதிக செயல் திறனை வெளிக்காட்டுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட உடல் அமைப்பை உருவாக்கவும் சரியான ஊட்டச்சத்து உதவுகிறது.

கவனம் மற்றும் கவனச் செறிவு : அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் ஊட்டச்சத்துக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. விளையாட்டு நடவடிக்கைகளின்பொழுது கவனம், கவனச்செறிவு மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறமையை மேம்படுத்துகிறது.

சைவ உணவுகள் (Plant-Based Foods)

தாவரங்கள் மனிதர்களுக்குத் தேவையான அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த உணவுகளை வழங்குகின்றன.

சைவ உணவுகள் பல்வேறு வண்ணங்கள், சுவைகள் மற்றும் வடிவங்களில் கிடைக்கின்றன. மேலும் மனித உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துகளின் மிக முக்கிய மூலமாக சைவ உணவுகள் விளங்குகின்றன. சைவ உணவுக்கு சில பொதுவான எடுத்துக்காட்டுகள்: பிரக்கோலி (Brocoli), கேரட், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி மற்றும் கீரை வகைகள் ஆகியவை அடங்கும்.

விளையாட்டு ஊட்டச்சத்தில் சைவ உணவுகளின் நன்மைகள்:

தேவையான ஊட்டச்சத்து	❖ மாவுச் சத்துகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளிட்டவை தடகள செயல் திறனுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும் வழங்குகின்றன.
விரைவாகத் தன் நிலைக்குத் திரும்புதல் (Enhanced Recovery)	❖ சைவ உணவுகள், ஆக்சிஜன் குறைவான நிலையில் ஏற்படும் அழுத்தம் மற்றும் அழற்சி ஆகியவற்றை குறைக்க உதவுகின்றன. தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு விரைவாக தன்னிலைக்குத் திரும்புவதற்கு உதவுகின்றன.

இதய நலம்	❖ சைவ உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் விளையாட்டு வீரர்கள் மேம்பட்ட இதய ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். இது நீண்ட நேரம் தாங்கும் தன்மை (Endurance) மற்றும் ஒட்டுமொத்த செயல் திறனுக்கு முக்கியமானதாகும்.
எடை மேலாண்மை	❖ சைவ உணவுகளில் பெரும்பாலும் கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்புகள் குறைவாக இருக்கும். இது விளையாட்டு வீரர்கள் ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.
தசை செயல்திறன்	❖ சைவ உணவுகளில் போதுமான புரதம் மற்றும் நுண்ணூட்டச் சத்து, தசை வலிமை சக்தி மற்றும் தாங்கும் தன்மைக்கு உதவுகின்றன.

அசைவ உணவு (Animal-Based Food)

விளையாட்டு வீரர்களுக்கான ஊட்டச்சத்தில் அசைவ உணவுகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அசைவ உணவு மூலங்களிலிருந்து வரும் புரதங்கள் முழுமையான புரதங்களாகும். அசைவ உணவு மனித உடலால் தானாகவே உற்பத்தி செய்ய இயலாத அனைத்து அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களையும் வழங்குகிறது.

அமினோ அமிலங்கள் தீவிரமான உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு தசைத் திசுக்களில் ஏற்படும் பழுதுகளை நீக்கவும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

முட்டை	அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் நிறைந்த ஒரு முழுமையான புரத ஆதாரமாகும்.
கோழி மற்றும் மீன்	இறைச்சிகள் அதிக புரதம் நிறைந்த மற்றும் கொழுப்பு குறைவான உணவாகும்.
பால் உணவு	பால் தயிர் மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவை கால்சியம் மற்றும் புரதம் ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன.
கடல் உணவுகள்	மத்தி மற்றும் பண்ணா போன்ற மீன்கள் ஒமேகா 3 என்கிற கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்குகின்றன.

விளையாட்டு ஊட்டச்சத்தில் அசைவ உணவுகளின் பங்களிப்பு

புரதத்தின் தரம்: மனிதர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்களையும் அசைவ உணவானது கொண்டுள்ளது.

தசையைப் பழுதுபார்த்தல் மற்றும் வளர்ச்சி: அசைவ உணவுப் புரதத்தை உட்கொள்வது கடுமையான பயிற்சிக்கு உட்படுகிற விளையாட்டு வீரர்களின் தசைத் திசுக்களைப் பழுது பார்க்கவும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

ஆற்றல் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம்: அசைவ உணவுகள் இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் வைட்டமின் பி போன்ற பிற ஊட்டச்சத்துகளையும் வழங்குகிறது. அவை ஆற்றல் உற்பத்தி மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும்.

உடல் எடை மேலாண்மை: அதிகப் புரதம் அசைவ உணவுகளிலிருந்து பெறப்படுகிறது. இது விளையாட்டு வீரர் தன்னுடைய உடல் எடையை மேலாண்மை செய்வதற்கு துணை புரிகிறது.

முழு தானியங்கள்

தவிடு முளை மற்றும் எண்டோஸ்பார்ம் (Endosperm) ஆகிய விதையின் மூன்று முக்கியப் பகுதிகளை உள்ளடக்கியவைதான் முழு தானியங்கள். சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களை விட முழு தானியங்கள் தான் அதிக சத்தானதாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனென்றால் முழு தானியங்களில் அதிக நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன. முழு தானியங்கள், கூட்டு மாவுச்சத்து, நார்ச்சத்து மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துகளின் சிறந்த மூலமாகும். இது விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பயிற்சியின்போதும், போட்டிகளின்போதும் நீடித்த ஆற்றலை வழங்குகிறது.

பொதுவாக முழு தானியங்கள் பின்வருமாறு:

புல்லரிசி: நார்ச்சத்து நிறைந்தது மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

முழு கோதுமை: இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் செரிமானத்திற்கும் சிறந்தது.

பழுப்பு அரிசி: அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்தினை கொண்டுள்ளது.

சிறுதானியங்கள்

சிறுதானியங்கள் ஊட்டச்சத்து அடர்த்தியான, பச்சையமற்ற அதிக உடல்நல நன்மைகளை வழங்கக்கூடிய உணவாகும்.

விளையாட்டுப் போட்டியில் கலந்து கொள்கிற மாணவர்கள் தங்கள் உணவில் சிறு தானியங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளும்பொழுது அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளோடு நீடித்த ஆற்றலையும் பெறுகின்றனர்.

சிறுதானியங்களின் வகைகள்

பல வகையான சிறுதானியங்கள் கிடைக்கின்றன. அவை ஒவ்வொன்றும் தனித்துவமான சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்தைக் கொண்டுள்ளன.

சில பிரபலமான சிறுதானியங்கள் பின்வருமாறு:

Finger Millet கேழ்வரகு (Ragi)	Foxtail Millet தினை (Thinai)	Barnyard Millet குதிரைவாலி (Kuthiraivali)	Sorgham சோளம் (Cholam)
வரகு (Varagu)	சாமை (Samai)	கம்பு (Kambu)	பனிவரகு (Panivaragu)

விளையாட்டு ஊட்டச்சத்தில் சிறுதானியங்களின் நன்மைகள்

ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தவை: சிறுதானியங்கள் அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களால் நிரம்பியுள்ளன. சிறுதானிய உணவில் இரும்பு, மெக்னீசியம் மற்றும் வைட்டமின் 'பி' போன்ற இன்னும் பல அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. சிறு தானிய ஊட்டச்சத்துகள், விளையாட்டு வீரரின் செயல்திறனுக்கு முக்கிய காரணிகளான ஆக்சிஜனை உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லுதல் (Oxygen transport), தசை இயக்கச் செயல்பாடுகள் (Muscle function) மற்றும் ஆற்றல் வளர்சிதை மாற்றம் (Energy Metabolism) ஆகியவை சிறப்பாக நடைபெற முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

ஆற்றலை அதிகரித்தல்: சிறுதானியங்களிலுள்ள கூட்டு மாவுச் சத்துகள் விளையாட்டு வீரர்கள் பயிற்சி செய்யும்பொழுதும் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும்பொழுதும் நீண்ட நேரம் விளையாடுவதற்கான நீடித்த ஆற்றலை வழங்குகின்றது.

பசையம் அற்றவை (Gluten free): தினைகள் இயற்கையாகவே பசையம் இல்லாதவை, அவை பசையம் உணர்திறன் மற்றும் செலியாக் நோய் (Celiac Disease) உள்ள நபர்களுக்கு ஏற்றது.

ஊக்கமருந்து கொள்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகள்

உலக ஊக்க மருந்து தடுப்பு நிறுவனம் நியாயமாகப் போட்டியை நடத்தவும் விளையாட்டின் ஒருமைப்பாட்டை பாதுகாக்கவும் ஊக்க மருந்து எதிர்ப்பு விதிமுறைகளை அமல் படுத்துகிறது.

விளையாட்டுகளில் ஊக்கமருந்தை தவறாகப் பயன்படுத்துவதை தடுப்பதற்கு முறையான கல்வி, துணை அமைப்புகள் மற்றும் ஊக்க மருந்து எதிர்ப்புக் கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதை உள்ளடக்கிய பன்முக அணுகுமுறை, விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளும் மாணவர்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

பள்ளிகள், பெற்றோர்கள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் விளையாட்டு நிறுவனங்கள் ஆகியவை மாணவர்கள் ஊக்க மருந்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் தொடர்புடைய அபாயங்களைப் பற்றி கற்பிப்பதிலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை ஊக்குவிப்பதிலும், ஆதரவான சூழலை வளர்ப்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. கூடுதலாக வழக்கமான மருந்து சோதனை நெறிமுறைகளை செயல்படுத்துவது மற்றும் ஊக்க மருந்து எதிர்ப்புக் கொள்கைகளை மீறுவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு மாணவர்களை ஊக்க மருந்தைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து தடுக்கலாம்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துகின்ற அதிகாரிகள் பல மருந்துகளை தடை செய்துள்ளனர். ஏனெனில் அந்த மருந்துகள் ஒரு விளையாட்டு வீரருக்கு நேர்மையற்ற நன்மையை அளிக்கக்கூடும். ஊக்க மருந்துகள் உடல்நல பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தக் கூடும்.

விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெல்ல வேண்டும் என்ற ஆசை பரிசுகள் மற்றும் நன்கொடையாளர்களிடமிருந்து பெறக்கூடிய வெகுமதிக் காக சமூக அழுத்தங்கள் காரணமாக விளையாட்டு வீரர்கள் செயல் திறனை அதிகரிக்கும் மருந்துகள் பயன்படுத்த ஆசைப்படலாம்.

இந்தியாவில் விளையாட்டுப் போட்டியில் ஊக்க மருந்து பரிசோதனைக்கான கொள்கைகள் மற்றும் விதிமுறைகள் தேசிய ஊக்க மருந்து தடுப்பு நிறுவனம் மற்றும் உலக ஊக்க மருந்து தடுப்பு நிறுவனம் ஆகியவற்றின் விதிமுறைகளால் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன.

உலக ஊக்க மருந்து நிறுவனத்தால் தடை செய்யப்பட்ட பொருள்களின் பட்டியல் போட்டியின்போதும் மற்றும் போட்டிக்கு வெளியேயும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

அனபாலிக் ஸ்டீராய்டுகள் தூண்டுதல்கள் ஹார்மோன் தூண்டுதல்கள் மற்றும் முகவர்கள் ஆகியவர்களின் பட்டியல்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக ஊக்க மருந்து தடுப்பு நிறுவனத்தால் மேம்படுத்தி வெளியிடப்படுகிறது.

தண்டனை

தடை செய்யப்பட்ட பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பரிசோதனையில் கண்டுபிடிக்கப் பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள்.

- தகுதி நீக்கம், இடை நீக்கம் மற்றும் பதக்கங்கள் அல்லது பட்டங்களை பறிமுதல் செய்தல் உள்ளிட்ட தண்டனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.
- தண்டனையானது கண்டறியப்பட்ட மருந்தின் தன்மை, விளையாட்டு வீரரின் வரலாறு மற்றும் தவறு செய்தலுக்கான சுற்றியுள்ள சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து வழங்கப்படும்.

மேல்முறையீட்டு செயல்முறைகள்

- உண்மை நிலை மற்றும் வெளிப்படைத் தன்மையை உறுதிப்படுத்த ஊக்க மருந்து குற்றச்சாட்டுகளுக்கு எதிராக மேல்முறையீடு செய்ய உரிமை உண்டு.
- National Anti Doping Agency (NADA) அல்லது World Anti Doping Agency (WADA) வால் மேல் முறையீடு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு விளையாட்டுப் போட்டியின் நிலை மற்றும் மீறலின் தன்மையை பொறுத்து பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

நடைமுறைகள்

- சோதனை நடைமுறைகளுக்காக விளையாட்டு வீரரிடமிருந்து சிறுநீர் மற்றும் ரத்த மாதிரி சேகரிக்கப்படுகிறது.
- விளையாட்டின் ஒருமைப்பாட்டை உறுதி செய்வதற்கும். விளையாட்டின் விதிமுறைகளைக் காப்பதற்காகவும் கடுமையான நெறிமுறைகள் கடைப்பிடிக்கப் படுகின்றன.
- விளையாட்டு வீரர்களை பரிசோதனைக்கான தேர்வு மற்றும் சோதனை அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.
- தடை செய்யப்பட்ட பொருட்கள் அல்லது அவற்றின் வளர்சிதை மாற்றப் பொருள்கள் பயன்பாட்டினைக் கண்டறிய வேண்டும்.
- தடை செய்யப்பட்ட மருந்துகளை விநியோகம்/கடத்தல் செய்பவர்கள் கடுமையான தண்டனைக்கு உள்ளாவர்.

ஊக்க மருந்தை பயன்படுத்தாமல் ஆரோக்கியமான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மாணவர்கள் பங்கேற்க வழிவகை செய்ய வேண்டும்.

வகுப்பு 10
அலகு 5

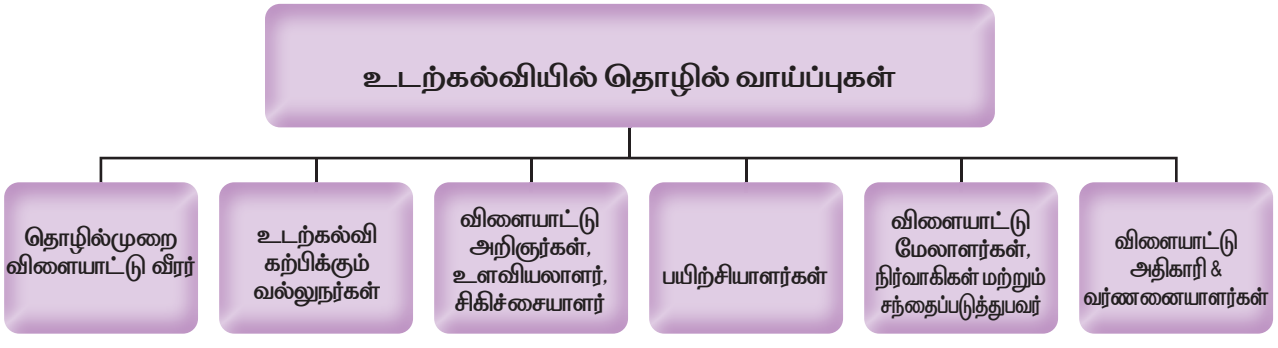
உடற்கல்வியில் தொழில் வாய்ப்புகள்

நோக்கம்

- நிதி மற்றும் பல்வேறு தொழில் வாய்ப்புகளை அடையாளம் காணச் செய்தல்.

ஒரு தொழில் என்பது வேலைவாய்ப்பு அல்லது தொழிலுக்கான திறன்களைப் பெறுவதை உள்ளடக்கியது. உடற்கல்வியின் மூலம் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு ஏராளமான வாய்ப்புகள் உள்ளன. உலகளவில், விளையாட்டு வீரர்கள் மிகவும் மதிக்கப்படுகிறார்கள் மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள், இந்திய அரசாங்கம் அரசு மற்றும் அரசு சார்ந்த துறைகளில் உயர் பதவிகள் மற்றும் வசதிகளை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வழங்குகிறது. கூடுதலாக, தனியார் துறையிலும் ஏராளமான வாய்ப்புகள் உள்ளன. வேலை வாய்ப்புகள் வளர்ந்து வரும் முக்கியத்துவத்தின் காரணமாக இப்போது பள்ளிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களில் உடற்கல்வி கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.

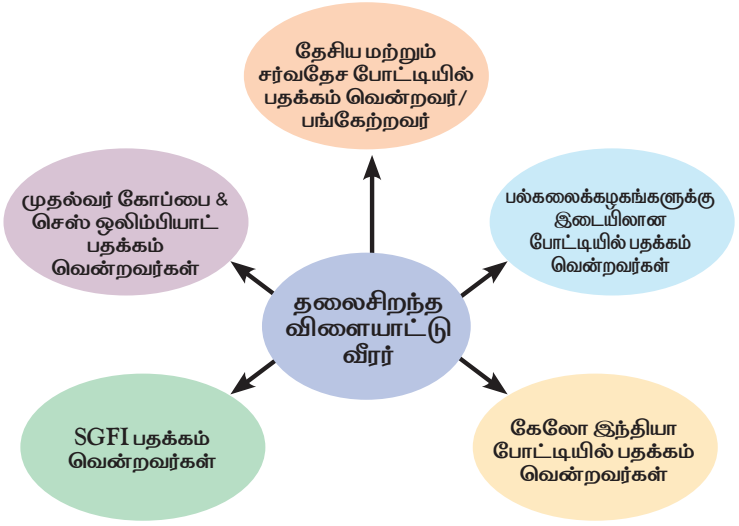
உடற்கல்விக்கான தேவை அதிகரித்து வருவதால், ஒவ்வொரு நபரும் தனது வாழ்க்கைக்கு உடற்கல்வித் துறையைத் தேர்வு செய்கிறார்கள். இயற்கையாகவே, தேவை அதிகமாக இருக்கும் இடத்தில், அதன்மீது ஆர்வம் கூடுகிறது.



சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கான வேலை வாய்ப்புகள்

இந்தியன் ஏர்லைன்ஸ், ரயில்வே, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிகள், மத்திய கலால் மற்றும் சுங்கம், வருமான வரி, போர்ட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா, ஒருங்கிணைந்த இரயில் பெட்டி தொழிற்சாலை, எண்ணெய் மற்றும் இயற்கை எரிவாயு கழகம் (ONGC), தபால் மற்றும் தந்தி, BSNL, இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன், பாரத் பெட்ரோலியம் கார்ப்பரேஷன்

போன்ற புகழ்பெற்ற நிறுவனங்கள், மற்றும் மாநில மின்சார வாரியங்கள் விளையாட்டு ஒதுக்கீட்டின் கீழ் தொழில்முறை விளையாட்டு வீரர்களை நியமிக்கின்றன.



உயர் கல்வியைத் தொடர்வதற்கான தொழில் வழிகாட்டுதல்

விளையாட்டுத் துறையில் சிறந்து விளங்கும் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்கள் மருத்துவம், பொறியியல், கலை, அறிவியல் போன்ற தொழில்முறைப் படிப்புகளை மேற்கொள்வதற்கு உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் சேரலாம். தமிழ்நாடு தொழில்முறைப் படிப்புகளில் சேர்க்கைகளில் 3% இடஒதுக்கீடு வழங்கப்படுகிறது, மேலும் இளநிலை மருத்துவ படிப்பில் 7 இடங்களும், இளநிலைபல்மருத்துவபடிப்பில்1இடமும்விளையாட்டுத்திறமைக்காகஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. பொறியியல் மற்றும் மருத்துவ சேர்க்கை கலந்தாய்வின்போது பல்வேறு நிலைகளின் செயல்திறன் அடிப்படையில் மதிப்பெண்கள் வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல்களை தமிழக அரசு வழங்கியுள்ளது.

அட்டவணை (I) – அங்கீகரிக்கப்பட்ட சர்வதேச சாதனைக்கான மதிப்பெண்கள்

வரிசை எண்	போட்டிகள்	தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	பங்கேற்றல்
1.	சர்வதேச போட்டியில் இந்தியாவின் சார்பாக பங்குவகித்தால் – பிரிவு IA, IB – 4 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை	1000	850	650	400
2.	சர்வதேச போட்டியில் இந்தியாவின் சார்பாக பங்குவகித்தால் II பிரிவில் – 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை	500	450	400	250
3.	சர்வதேச போட்டியில் இந்தியாவின் சார்பாக பங்குவகித்தால் பிரிவு– III – ஒவ்வொரு ஆண்டும்	400	350	300	200

அட்டவணை (II) – அங்கீகரிக்கப்பட்ட தேசிய சாதனைக்கான மதிப்பெண்கள்

வரிசை எண்	போட்டிகள்	வழங்கப்படும் மதிப்பெண்கள்			
		தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	பங்கேற்றல்
1.	தேசிய கூட்டமைப்புகள் / IOA ஆல் நடத்தப்படும் தேசிய சாம்பியன்ஷிப்கள் / தேசிய விளையாட்டுகள்	190	160	130	100
2.	SGFI யில் தேசிய அளவிலான போட்டி	190	160	130	100
3.	இளைஞர்களுக்கான கேலோ இந்தியா விளையாட்டுப் போட்டியில் – தேசிய அளவு	190	160	130	100

அட்டவணை (III) – அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாநில சாம்பியன்ஷிப் மற்றும் மாநில போட்டிக்கான மதிப்பெண்கள்

வரிசை எண்	போட்டிகள்	வழங்கப்படும் மதிப்பெண்கள்			
		தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	பங்கேற்றல்
1.	மாநில விளையாட்டு சங்கங்களால் நடத்தப்படும் வருவாய் மாவட்டத்திலிருந்து மாநில சாம்பியன்ஷிப்பில் பங்குபெறுபவர்களுக்கு	95	80	65	45
2.	பாரதியார் தின விளையாட்டுப் போட்டி (மாநில அளவில்)	95	80	65	45
3.	குடியரசு தின விளையாட்டுப் போட்டி (மாநில அளவில்)	95	80	65	45
4.	KVS/CBSE / CISCE (ICSE) வாரியத்தின் தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள்	95	80	65	45
5.	SDAT – மாநில அளவிலான முதல்வர் கோப்பை மற்றும் விளையாட்டுப் போட்டிகள்	95	80	65	45

அட்டவணை (IV) – அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிராந்திய அளவிலான சாதனைகளுக்கான மதிப்பெண்கள்

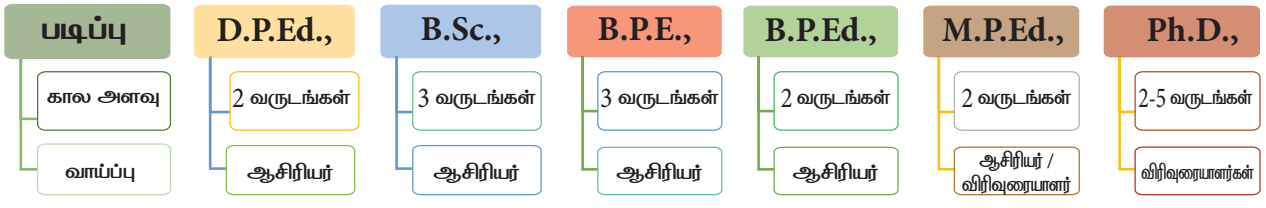
வரிசை எண்	போட்டிகள்	வழங்கப்படும் மதிப்பெண்கள்			
		தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	பங்கேற்றல்
1.	KVS/CBSE / CISCE (ICSE) வாரியம் விளையாட்டு போட்டிகள் (பிராந்திய அளவு)	**60**	**45**	**30**	**10**

அட்டவணை (V) – அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாவட்ட அளவிலான சாதனைகளுக்கான மதிப்பெண்கள்

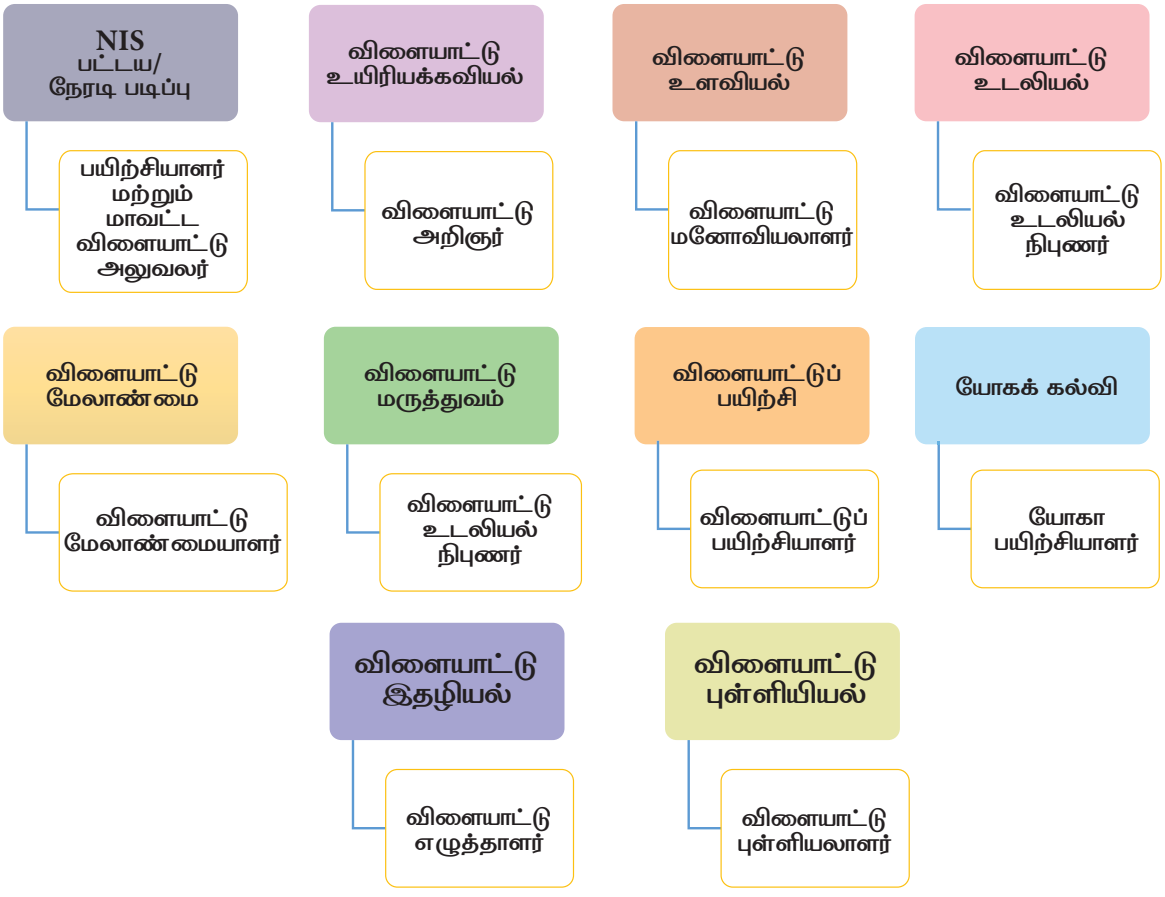
வரிசை எண்	போட்டிகள்	வழங்கப்படும் மதிப்பெண்கள்			
		தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	பங்கேற்றல்
1.	மாவட்ட விளையாட்டு சங்கங்களால் நடத்தப்படும் மாவட்ட போட்டிகள்/ விளையாட்டுப் போட்டிகள்/ சாம்பியன்ஷிப்கள் (SDAT/TNOA ஆல் அங்கீகரிக்கப்பட்டது)	45	30	15	5
2.	மாவட்டம்/கல்வி மாவட்டங்களுக்கு இடையேயான பள்ளி அளவிலான போட்டி / SAI யினால் அங்கீகரிக்கபட்ட விளையாட்டுகள் (மாவட்ட அளவு)	45	30	15	5
3.	SDAT– மாவட்ட அளவிலான முதல்வர் கோப்பை விளையாட்டுப் போட்டிகள்	45	30	15	5

தங்கம் (முதல் பரிசு) வெள்ளி (இரண்டாம் பரிசு) வெண்கலம் (மூன்றாம் பரிசு)

உடற்கல்வி படிப்புகள்



உடற்கல்விச் சார்ந்த படிப்புகள்



பின்னிணைப்பு

நீச்சல்

நீச்சல் என்பது கை மற்றும் கால்களைப் பயன்படுத்தி நீரில் தன்னைத்தானே முன்னே செல்ல பயன்படும் கலை மற்றும் விளையாட்டாகும். சர்வதேச அமைப்பில் நீச்சல் போட்டிகளை நிர்வகிக்கும் அமைப்பு உலக அக்வாடிக்ஸ் (World Aquatics) ஆகும். இந்த அமைப்பு முன்னதாக FINA என அழைக்கப்பட்டது

நீச்சல் போட்டிகளில் உள்ள பல்வேறு நீச்சல் முறைகள்.

1. விருப்பம்போல நீந்திச்செல்லும் முறை. (Freestyle).
2. வண்ணத்துப்பூச்சி நீந்துதல் (Butterfly).
3. மேல் நோக்கியவாறு (மல்லாந்தவாறு) நீந்தும் பின்புறக் கைப்பாய்ச்சல் (Backstroke).
4. நெஞ்சு நீச்சல் (Breaststroke).

விருப்பம்போல நீந்திச்செல்லும் முறை (Freestyle)

விருப்பம்போல நீந்தி செல்லும் முறை என்பது மேல் நோக்கியவாறு (மல்லாந்தவாறு) நீந்தும் பின்புறக் கைப்பாய்ச்சல், நெஞ்சு நீச்சல் மற்றும் பட்டாம்பூச்சி நீச்சல் தவிர வேறு எந்த முறையிலும் நீந்துவதை குறிக்கிறது. விருப்பம்போல நீந்திச் செல்லும் முறை என்பது நீச்சல் போட்டிகளில் கால்கள் மற்றும் கைகளைப் பயன்படுத்தி நீந்துவதை குறிக்கிறது. விருப்பம்போல நீந்திச் செல்லுதல் முறைக்கு முன்புறம் நீந்துதல் (front crawl) பொதுவாக நீச்சல் வீரர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. ஏனென்றால் இது அதிக வேகத்தை வீரர்களுக்கு வழங்குகிறது.

மேல் நோக்கியவாறு நீந்தும் பின்புறக் கைப்பாய்ச்சல் (Backstroke)

மேல் நோக்கியவாறு நீந்தும் பின்புற கைப்பாய்ச்சல் FINAல் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நான்கு நீச்சல் முறைகளில் ஒன்றாகும்.

நீரில் மிதக்கும் உடல் நிலை (Body Position): மேல்நோக்கியவாறு நீந்தும் பின்புற கைப்பாய்ச்சலில், நீச்சல் வீரர் மல்லாந்து படுத்து, முகத்தை மேல் நோக்கி வைத்து, வானம் அல்லது கூரையைப் பார்க்க வேண்டும். உடல் நீரின் மேற்பரப்பில் தட்டையாகவும் மேலும் நேராகவும் இருக்கும்.

கை அசைவு: கைகள் ஒரு தொடர்ச்சியான இயக்கத்தில் மாறி மாறி இருக்கும். ஒரு கை தண்ணீரின் மேல் நிலையிலிருந்து இடுப்பு வரை தண்ணீரை இழுக்கும்பொழுது, மற்றொரு கை இடுப்பிலிருந்து தண்ணீருக்கு மேலே கொண்டுவரப்படுகிறது. இவ்வாறு மாற்றி மாற்றி கையை இயக்குவதால் நீச்சல் வீரர் முன்னோக்கி செல்கிறார்.

கால் அசைவு: முன்னோக்கி நீந்துதலில் பயன்படுத்துவது போன்று கால்களைப் படபடப்பாக உதைக்க வேண்டும். கால்களை நேராக வைத்துக்கொண்டு உதைத்தல் இடுப்பிலிருந்து தொடங்கப்படுகிறது.

மூச்சு: நீச்சலின்போது கையை மாற்றிக் கொண்டுவரும்போது நீச்சல் வீரர் தலையை அதன் பக்கமாக சுழற்றுவதன் மூலம் சுவாசிக்கிறார்கள். நீச்சல் வீரர்கள் முதுகுப் பகுதியை கொண்டு நீந்துவதால் மற்ற நீச்சல் முறைகளில் சுவாசிப்பதை விட ஒப்பீட்டளவில் இதில் மிகவும் எளிது.

நன்மைகள் மற்றும் சவால்கள்

நன்மைகள்: முகம் தண்ணீருக்கு வெளியே இருப்பதால் எளிதாக சுவாசிக்கலாம்.

சவால்: நீச்சல் வீரர்கள் நீந்தும்போது எங்கு செல்கிறோம் என்பதை தங்களால் காணமுடியாது. எனவே ஒரு நேர்க்கோட்டை பராமரிப்பது சவாலாக இருக்கும்.

நெஞ்சு நீச்சல்

நெஞ்சு நீச்சல் நீந்துவது என்பது ஒரு நீச்சல் முறையாகும். இதில் நீச்சல் வீரர் மார்புப் பகுதியை பயன்படுத்தி நீந்தவும். நீந்தும்போது உடலை சுற்றுவதில்லை.

நீரில் மிதக்கும் உடல்நிலை: நெஞ்சால் நீந்தும் முறையில், நீச்சல் வீரர் முகத்தை தண்ணீரில் வைத்துக்கொண்டு மார்புப் பகுதியை பயன்படுத்தி நீந்தவும். மற்ற நீச்சல் முறை போன்று அல்லாமல் இதில் உடற்பகுதி ஒப்பீட்டு அளவில் தட்டையாக இருக்கும் மற்றும் உடற்பகுதியைச் சுழற்றுவதில்லை.

கைகள் மற்றும் கால்கள் இயக்கம்: கைகள் ஒரே நேரத்தில் வட்ட இயக்கத்தில் வெளியே நகர்ந்து, பின்னர் ஒன்றாக மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டும். கால்கள் தவளை (Frog kick) உதையைப்போல் செய்து, முழங்கால்களை ஒன்றாக இணைத்து பாதங்களை வெளிப்புறமாக திருப்பி பின்னர் மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டும்.

மூச்சு: கையை மாற்றும் பொழுது நீச்சல் வீரர்கள் தலையை தண்ணீருக்கு வெளியே உயர்த்துவதன் மூலம் சுவாசிக்கிறார்கள். கையை இழுத்தல் மற்றும் கால் உதையின்போது தலை நீரில் மூழ்கி இருக்கும்.

நேரம் மற்றும் பணிச் சூழலியல் : நெஞ்சு நீந்துதல் நீச்சல் போட்டிகளில் மெதுவாக நீந்தும் (slow swimming) போட்டி முறையாகும். திறமையான இயக்கத்திற்கு நேரம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு மிக முக்கியமாகும்.

நீருக்கடியில் உதைத்துத் தள்ளும் முறை: நீச்சல் வீரர் நீந்திச் சென்று திரும்ப முற்படும்போது நீருக்கடியில் உதைத்துத் தள்ளும் முறையை பயன்படுத்துகிறார்.

இச்செயல்களை வலுவாகப் பயன்படுத்தி ஒற்றை டால்பின் (Dolphin) உதைத்தலை மேற்கொள்கிறார். (விருப்பத் தேர்நிலை –2024 விதிகளின்படி)

வண்ணத்துப்பூச்சி போன்று நீந்துதல்

வண்ணத்துப்பூச்சி நீந்துதல் என்பது ஆற்றல் மற்றும் அழகுணர்வு இரண்டையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு வசீகரிக்கும் நீச்சல் நுட்பமாகும்.

நீரில் மிதக்கும் உடல் நிலை : நீச்சல் வீரர் தண்ணீரில் முகத்தை வைத்து, கைகளால் சமச்சீராக நகர்ந்து, அலை போன்ற விளைவை உருவாக்கவும்.

கை அசைவு: இரண்டு கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் பக்கவாட்டில் வெளியே தள்ள வேண்டும். கைகளை முன்னோக்கிச் செலுத்தி பின் உள்ளிழுத்து வட்ட இயக்கத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் நீச்சல் வீரர் முன்னோக்கிச் செல்கிறார்

கால் இயக்கம் : கால்கள் ஆற்றல் வாய்ந்த நீச்சல் உதையை செய்கின்றன இது டால்பின் உதை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இடுப்பு மற்றும் மார்பு ஒத்திசைவோடு நகர்கிறது.

மூச்சு: நீச்சல் வீரர்கள் கையை மாற்றி வைக்கும் நேரத்தில் சுவாசிப்பதற்காக தலையை தண்ணீருக்கு வெளியே உயர்த்துகிறார்கள். இச்செயல் நடைபெறும் நேரமானது உந்து வேகத்தை சீராக வைப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

சவால்கள்: பட்டாம்பூச்சி முறையில் நீந்துவதற்கு, நீச்சல் வீரர்களின் மேல் உடற்பகுதியின் உடல் வலிமையும் ஒருங்கிணைப்பும் மிக அவசியம். அதிக வேகத்தை தக்க வைக்க நீச்சல் வீரர்களுக்கு உடல் தாங்கு திறன் (endurance) தேவைப்படுகிறது.

வரலாறு: இது 1930 களில் உருவாக்கப்பட்டது. இது முதலில் டால்பின் நீச்சல் முறை என்று அழைக்கப்பட்டது. 1956 இல் அதிகாரப்பூர்வமாக ஒரு தனித்துவமான நீச்சல் முறையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

மெட்லி தொடர் நீச்சல் (Medley Swimming Relay)

தனிநபர் போட்டிகளில், நீச்சல் வீரர் நான்கு நீச்சல் முறைகளை பின்வரும் வரிசைகளில் நீந்துகின்றனர். வண்ணத்துப்பூச்சி நீந்துதல் (Butterfly), மேல் நோக்கியவாறு (மல்லாந்தவாறு) நீந்தும் பின்புறக் கைப்பாய்ச்சல் (Backstroke), நெஞ்சு நீச்சல் (Breaststroke) மற்றும் விருப்பம்போல நீந்திச்செல்லும் முறை (Freestyle). ஒவ்வொரு நீந்துதலின் தூரம் மொத்த தூரத்தில் கால் பங்கினை கடக்க வேண்டும். விருப்பம்போல நீந்துதல் பகுதியின்போது பின்புற சுவரை விட்டு விடுவது அனுமதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் நீச்சல் வீரர் மார்பு பகுதி செங்குத்தாக திரும்பும் வரை எந்த உதைத்தலும் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. அந்த நேரத்தில் பட்டாம்பூச்சி நீந்துதல் முறையில் உதைத்தல் இருக்க வேண்டும்.

மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்

செய்முறை மதிப்பீடு

வ. எண்	பாடத்திட்டம்	செய்முறைகளின் எண்ணிக்கை	தரம் வழங்குவதற்கு தேர்வு செய்யப்படும் செய்முறைகளின் எண்ணிக்கை	மதிப்பெண்கள்
1	உடல் தகுதி மற்றும் கல்வியறிவு	5*	3	15
2	முதன்மை விளை–யாட்டுகள்	5*	3	15
3	தடகளம்	5*	3	15
4	ஆசனம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி நு–ட்பங்கள்	5*	3	15
மொத்த மதிப்பெண்கள்				60

எழுத்துத் தேர்விற்கான மதிப்பீட்டு முறை

வ. எண்	மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்	மதிப்பெண்கள்	
1	கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக	5 x 1	5 மதிப்பெண்கள்
2	பொருத்துக	5 x 1	5 மதிப்பெண்கள்
3	சரியா அல்லது தவறா	5 x 1	5 மதிப்பெண்கள்
4	எட்டு வினாக்களில் ஐந்து வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளிக்கவும்.	5 x 2	10 மதிப்பெண்கள்
5	மூன்றில் ஏதேனும் இரண்டிற்கு விரிவான விடையளிக்கவும்.	2 x 5	10 மதிப்பெண்கள்
6	ஆடுகளம் வரைதல்	1 x 5	5 மதிப்பெண்கள்
மொத்த மதிப்பெண்கள்			40 மதிப்பெண்கள்

* செய்முறை மதிப்பீட்டின் (Practical Assessment) மதிப்பீட்டு முறை

வரிசை எண்	மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	ஆர்வம்	1
2	திறன்/ நுட்பம் மற்றும் செயல்படுத்துதல்	2
3	முயற்சி	1
4	விளையாட்டு வீரரின் பண்பு	1
மொத்த மதிப்பெண்கள்		5

வகுப்பு 6-10

கற்றல் விளைவுகள்



மாணவர்கள்

- தினசரி செயல்பாடுகளைச் சோர்வின்றி செயல்படுத்த முடியும்.
- ஒத்திசைவான உடல் அசைவுகள் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- உடலியக்க கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்தலாம்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- குழுவுடன் இணைந்து தலைமைப் பண்பை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் உயிரைக் காப்பாற்ற வலிமை, ஆற்றல், சமநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மையை வெளிக்காட்ட முடியும்.
- போட்டிகளின்போது விளையாட்டுகளின் அடிப்படைத் திறன்கள் மற்றும் நுட்பங்களை செயல்படுத்த முடியும்.
- விளையாட்டு விதிகளுக்கு இணங்கி செயல்பட முடியும்.
- உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்கோப்போடு வைத்துக்கொண்டு விளையாட்டு வீரரின் பண்புகளை வெளிக்காட்ட முடியும்.
- உடல், சமூக, மனவளர்ச்சி, அறிவாற்றல் மற்றும் கலாச்சார மதிப்புகளை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- மாணவர்களின் பல்வேறு திறன்களைக் கண்டறியக் கூடிய திட்டங்களையும் மற்றும் விளையாட்டு உதவித்தொகையைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- தமிழ்நாட்டிலுள்ள விளையாட்டு விடுதிகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- சிறு காயங்களுக்கு முதலுதவி செய்ய முடியும்
- விளையாடுவதற்கு முன்பும் விளையாடும்போதும் மற்றும் விளையாடிய பின்பும் பாதுகாப்பு செயல்முறைகளை விளக்கிக் காட்ட முடியும்.
- மாறும் உடல் தோரணை, ஒத்திசைவாக உடற்பயிற்சியை செய்தல் மற்றும் குழு ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- விளையாட்டுகளின் அடிப்படைத் திறன்களை செயல்படுத்த முடியும்.
- எலும்பு முறிவு மற்றும் மூட்டு விலகுகளை அடையாளம் காண முடியும்.
- முதலுதவி செய்து மருத்துவ உதவியை நாட முடியும்.
- விளையாட்டின்போதும் விளையாட்டுக்குப் பிறகும் காயங்களைத் தவிர்த்து பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.
- விளையாட்டுத் திட்டங்கள் மற்றும் சிறந்த விளையாட்டுப் பயிற்சி மையங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- விளையாட்டுக்கான பல்வேறு சிறப்பு உதவித் தொகைகளைப் பற்றி பட்டியலிட முடியும்.

- விளையாட்டில் உள்ள மேம்படுத்தப்பட்ட திறன்கள் மற்றும் நுட்பங்களைச் செயல்படுத்த முடியும்.
- ஆரோக்கியத்தை பேண சத்தான உணவின் அவசியத்தை விளக்க முடியும்.
- தேவையான ஆற்றலைத் தரும் பொருத்தமான உணவுகளைப் பட்டியலிட முடியும்.
- விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் போதைப் பொருள்களின் தீய விளைவுகளை புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மற்றும் விளையாட்டு செயல் திறனுக்கு சரிவிகித உணவின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்த முடியும்.
- விளையாட்டு செயல்திறனுக்கு உகந்த விலங்கு மற்றும் தாவரம் சார்ந்த உணவு மற்றும் பாரம்பரிய உணவுகளைப் பட்டியலிட முடியும்.
- விளையாட்டுகளில் போதைப் பொருள் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்க முடியும்.
- விளையாட்டிலுள்ள பல்வேறு தொழில் வாய்ப்புகளைப் பட்டியலிட முடியும்.
- பெரிய மற்றும் சிறிய தலைக்காயங்களை வேறுபடுத்தி அதற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைச் செயல்படுத்த முடியும்.
- உடல்தகுதி நிலை பயிற்சிகளுக்கும், உடல்நலத் தகுதிக்கும் இடையேயான தொடர்பினைக் கண்டறிவதன் மூலம் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தலாம்.
- விளையாட்டின் மூலம் இதய தாங்குதிறனுடன் தசை ஒருங்கமைவையும் மேம்படுத்தலாம்.
- தமிழக, இந்திய மற்றும் பன்னாட்டு வீரராக உருவாக்கம் பெற வழிமுறைகளை அறியலாம்.
- விளையாட்டு வீரர்களுக்கான அரசு அறிவித்துள்ள உயர்கல்வி இடஒதுக்கீடு பற்றி அறியலாம்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் வேலை வாய்ப்புகளை பற்றி அறிய முடியும்.

மேற்கோள் நூல்கள்:

- Anthony C P, Thibodeau Gary A, (1979), Text Book of Anatomy and Physiology, St. Louis: The C.V. Mashy Company.
- Arun Kumar, (2022), "Aarogyam Oru Plate", 2nd ed., Vighatan Publication.
- Berkman L F, (1995), The role of social relations in health promotion. Psychosomatic Medicine 57(3): 245-254.
- Boucher Charless A, (1979), Foundations of Physical Education, The C.V. Mosby Company, St. Louis, Miss.
- Chad M Kerksick and Michelle Kulovitz, (2006), Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes, Health, Exercise and Sports Sciences Department, University of New Mexico, Albuquerque.
- Dick, Frank W, (1980), Sports Training Principles, London: Lepus Books.
- Fox, Edward L, (1984), Sports Physiology, Halt: CBS College Publishing.
- Hegde B M, (2014), "Ullakkayi Udal Nalam", ISBN : 978–81-8476-575–5 Vikatan Publication.
- International Master Tom O Donell, Chess Teaching Manual, Chess Federation Canada.
- Iyenger B K S, (1982), Light on Yoga, Great Britain, Geroge Allenandunwin.
- Joey Rive Scott C Williams, (2012), Tennis Skills & Drills ISBN-13: 978-0-7360-8308-9, Website: www.HumanKinetics.com.
- Kavita Verma, (2015), Text Book of Kho-Kho, International E–Publication www.isca.me, www.isca.co.in.
- Nakajima H, (1992), Implementing comprehensive school health education programs, Hygiene, 11 (3): 7-13.
- Navaraj Chellaiah S, (1998), Physical Education: Methods of Teaching Physical Education. 2nd ed., Rajmohan Publishing House.
- Navaraj Chellaiah S, (2009), "Kho Kho Aattam" 3rd ed., Rajmohan Publishing House.
- Navaraj Chellaiah S, (2009), "sadu kudu Aattam" 2nd ed., Rajmohan Publishing House.
- Nieman, David C, (1998), The Exercise Health Connection, Champaign IL: Human Kinetics.
- Nieman, David C, (1998), The Exercise Health Connection, Human Kinetics, Champaign IL.
- Peter V Ueberroth, (2012), "Volleyball coaching manual" LA84 Foundation USA.
- Pratap, Vijayendra, (1993), A Teacher's Guide for Beginning Yoga, Akash Prakashan, Preet Vihar Vikas Marg, New Delhi.
- Priya Balu, (2012) "Chess vilaiyada katrukollungal", Narmada publication.
- Ramakrishnan, (2016), Chess Game, ISBN 81-7478-161-7, Sura Publication.
- Rayner, John, (1977), Anatomy and Physiology, New York: Harper & Row, Publisher.
- Saint Jean, (2019), "First Aid" 4th ed., St, John Ambulance.
- Sharma P D, (1984), Yoga Yogasana and Pranayama for Health, Nanvneet Publications Limited, Ahmedabad.
- Sharma, Lalita, (1999), All you wanted to know about yoga, Sterling Publishers Private Limited.
- Shaver, Larry G, (1982), Essential of Exercise Physiology, Delhi: Surjeet Publications.
- Singh Ajmer et al, (2003), Essentials of Physical Education, Kalyani Publishers, Ludhiana.
- Singh, Hardyal, (1991), Science of Sports Training. New Delhi: DVS Publications.
- Smith, Olive and Guthrie F, (1949), "Rehabilitation and Remedial Exercise" London: Bailliere, Tindall, and Cox limited.
- Staford T and Ellen Davis Kelly, (1958), "Preventive and Corrective Physical Education" 3rd ed., New York: Ronald Press Co.
- Swami Abayananthajidas, (2003), "Ayul arockiyam Alikkum Arputha yogasanankal" 3rd ed.
- Swaminathan (1982), M Handbook of Food and Nutrition, Ganesh & Co. Madras.
- Wilmore J H and Costell D L, (1999), Physiology of Sports and Exercise, Champaign. IL: Human Kinetics, Language Book Society.

உடற்கல்வி

ஆசிரியர்களுக்கானவளநூல் தயாரிப்புக் குழு

வகுப்புகள் : 6 – 10

குழுத் தலைவர்

முனைவர் பொ. சாம்ராஜ்
மேனாள் பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர்,
உடற்கல்வித் துறை,
தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும்
விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகம், சென்னை.

பாட வல்லுநர்

முனைவர் பா. கோபிநாதன்
முன்னாள் பேராசிரியர்,
விளையாட்டு உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் துறை,
தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும் விளையாட்டுப்
பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை மாவட்டம்.

மேலாய்வாளர்கள்

முனைவர் க. ஜோதி தயானந்தன்
இணைப் பேராசிரியர்,
Y.M.C.A. உடற்கல்வியியல் கல்லூரி,
அண்ணா சாலை, நந்தனம்,
சென்னை மாவட்டம்.

முனைவர் த. தங்கமணி
உதவிப் பேராசிரியர்,
ராமகிருஷ்ணா மிஷன் வித்யாலயா,
மாருதி உடற்கல்வியில் கல்லூரி,
பெரியநாயக்கன்பாளையம்,
கோயமுத்தூர் மாவட்டம்.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

கோ. பிரதீப் குமார்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
திருவூர்,
திருவள்ளூர் மாவட்டம்.

மா. ராமு
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை மாவட்டம்.

பாட ஒருங்கிணைப்பாளர்

முனைவர் டி. ஜோஷ்வா எடிசன்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
களியாம்பூண்டி,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

நூலாசிரியர்கள்

முனைவர் ச. பீட்டர் ஆனந்த்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
உத்தமசோழபுரம்,
சேலம் மாவட்டம்.

முனைவர் த. சூசை ஆரோக்கிய மலர்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
காளையார் கோயில்,
சிவகங்கை மாவட்டம்.

க. மாரியப்பன்
விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
முனைஞ்சிப்பட்டி.
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

ஹஹ். ஜாஹிர் உசேன்
மாவட்ட உடற்கல்வி ஆய்வாளர்,
விருதுநகர் மாவட்டம்.

செ. கெஜலட்சுமி
உடற்கல்வி இயக்குநர் நிலை–1,
அரசு பழங்குடியினர் உண்டி உறைவிட மேல்நிலைப்பள்ளி,
ஆட்டியானூர் ,ஜவ்வாது மலை,
திருவண்ணாமலை மாவட்டம்,

ஏ. சுரேஸ்குமார்,
உடற் கல்வி இயக்குநர் நிலை–1,
அரசினர் ஆண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி,
இளம்பிள்ளை,
சேலம் மாவட்டம்.

ம.க. தர்மபாண்டியன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்,
அரசு உயர்நிலைப்பள்ளி, குழு மணி,
திருச்சி மாவட்டம்.

ம. ஆனந்தராஜ்
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி,
சத்தியமங்கலம், செஞ்சி,
விழுப்புரம் மாவட்டம்.

கோ. ருக்மோனி
உடற்கல்வி ஆசிரியர்,
கர்நாடக சங்கா மேல்நிலைப்பள்ளி,
தி. நகர், சென்னை மாவட்டம்.

பா. செந்தில் முருகன்,
உடற்கல்வி இயக்குநர்,
சீயோன் மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப் பள்ளி,
கணபதி நகர், மாடம்பாக்கம்,
செங்கல்பட்டு மாவட்டம்.

கலை மற்றும் வடிவமைப்புக்குழு

ஓவியர்கள்

பா. ரவிகுமார்
இரா. கோபிநாத்
டி. துரை

பக்க வடிவமைப்பு

ப. யோகேஷ்
வே. சா. ஜாண்ஸ்மித்
மனோகர் இராதாகிருஷ்ணன்

ஒருங்கிணைப்பு

திரு. ம. அமல்ராஜ்

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில்
அச்சிடப்பட்டுள்ளது ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:

குறிப்புகள்

குறிப்புகள்