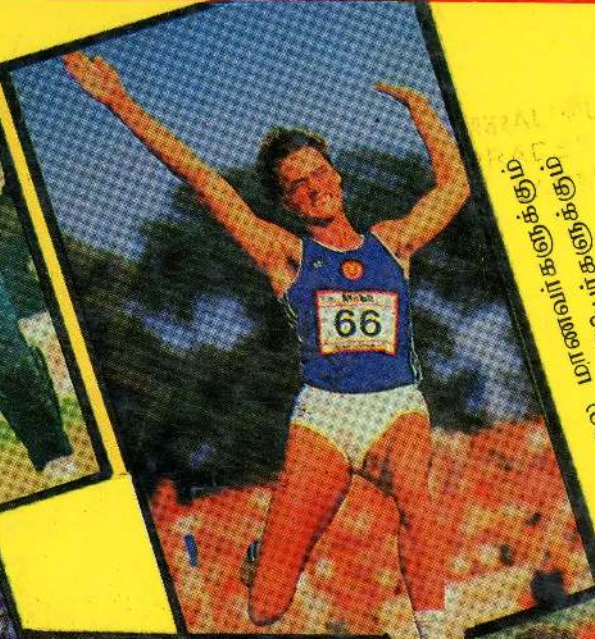


உடற்கல்வி கைநூல்



புதுச்சேரிப்பள்ளி
பாண்டிமேட்டி
செ.சா.சு.பாண்டிமேட்டி



PHYSICAL EDUCATION
Hand Book

சீ.எம். தெளபீக்

226

32
2009.07.09.

13807
790
AMIRALI PUBLIC LIBRARY
PRADESHIYA SABHA
SAMMANTHURAI

உடற்கல்வி கைநூல்

- PHYSICAL EDUCATION HANDBOOK -

காதர் முகம்மட் தெளபீக்
Dip. in Phy. Ed.

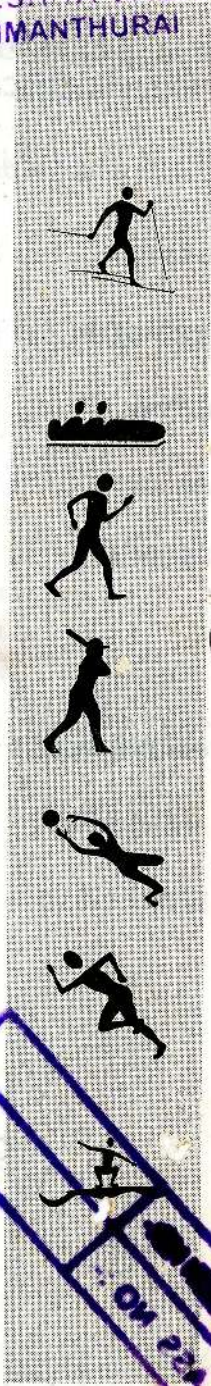
REFERENCE SECTION
உதாரணப் பிரிவு



நண்பர்கள் நலன்புரி அமைப்பு

சம்மாந்துறை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



நெருக்கி

35

சென்னை

உடற்கல்வி கைநூல்
PHYSICAL EDUCATION HANDBOOK

சீ.எம்.தொலபீக்

பக்கங்கள் : 164+12

முதற் பதிப்பு : ஜூன் 1999

உரிமை : ஜனாப்.காதர் நிஸார்

அட்டை : ஜனாப்.ஐ.ஏ.ரகூல் (ADE.Art)

வெளியீடு : நண்பர்கள் நலன்புரி அமைப்பு
112. பிரதான வீதி,
சம்மாந்தறை.
தொ: 067-60506

கணனித் தொகுப்பு : திரு. எஸ். லோகநாதன்

அச்சுப்பதிப்பு : சம்மாந்தறை 067-60601

வீணை: 120.00

REFERENCE SECTION
சமமாந்தறை

CLASS NO : 13807
610

வடக்கு-கிழக்கு மாகாண சபை
கல்வி, பண்பாட்டு, விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின்
செயலாளர்,

திரு.சுந்தரம் தீவகலாலா அவர்கள் வழங்கிய

ஆசிச் செய்தி

சம்மாந்துறை முஸ்லிம் மத்திய கல்லூரி (தேசிய பாடசாலை) யில் கடமையாற்றும் உடற்கல்வி டிப்ளோமா ஆசிரியரான திரு.சீ.எம்.தௌபீக் அவர்களினால் எழுதப்பட்ட "உடற்கல்வி கைநூலு"க்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

உடற்கல்விப் பாடத்துக்காக பாட நூலுக்குப் புறம்பாக போதியளவு நூல்கள் இல்லாதது உடற்கல்வி பயிலும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு பெரும் குறைபாடாகும். இந்நிலையில் இவரது 'உடற்கல்வி கைநூல்' உடற்கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கும் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் நிச்சயம் உதவும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குண்டு.

இந்நூலில் உடற்கல்விப்பின் வரலாறு, இலங்கையின் உடற்கல்வி வரலாறு, இலங்கையின் உடற்கல்விப்பின் சாதனைகள், உடற்கல்வி பற்றிய வரைவிலக்கணங்கள், உடற்கல்வி சம்பந்தமான விஞ்ஞான ரீதியான கருத்துக்கள், சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பங்களும் விதிகளும், பெரு விளையாட்டுகளான உதைபந்து, வலைப்பந்து, கிரிக்கட், எல்லே போன்றவை தொடர்பான தகவல்களும் சேர்க்கப்பட்டிருப்பது விளையாட்டுத் துறையில் ஆர்வம் கொண்டுள்ள சகலருக்கும் உபயோகமுடையதாக அமையும்.

இந்நூலாசிரியரது முயற்சியை வெகுவாகப் பாராட்டுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

சுந்தரம் தீவகலாலா
செயலாளர்,

கல்வி, பண்பாட்டு, விளையாட்டுத்துறை அமைச்சு,
வடக்கு-கிழக்கு மாகாண சபை
திருகோணமலை.

30.05.1999

அணிந்துரை

இந்நூல் பாரிய உடனடித்தேவையை சுடுசெய்கின்றது. காலத்தின் தேவையை உணர்ந்து ஜனாப் சீ.எம். தெளபீக் ஆசிரியர் இந்நூலை நமது பயன்பாட்டுக்குத் தகுந்த ஒரு அரும் பெரும் சேவையே.

நமது நாட்டில் உடற்கல்வி பொதுவாக புறக்கணிக்கப்படுகின்றது. இப்பாடத்தைப் படிப்பவர்களும் திசை மாறியே திற்கின்றார்கள். அவர்கள். இப்பாடத்தை விளையாட்டாகவே கருதுகிறார்கள். வேறுசிலர் விளையாட்டும் போட்டிக்கும் வேறு மெய்வல்லுனர் போட்டிக்கும் மாணவர்களை சுடுபடுத்துவதற்கு மட்டுமே பயன் படுத்துகின்றனர். இதனால் இப்பாடம் போட்டிகளைச் சந்திக்கும் ஒரு துறையாக மாறிவிட்டது. நிச்சயமாக இத்துறை முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு மாணவர்களின் உடல் உள மனவெஞ்ச்சி வளர்ச்சிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இன்று எமது நாட்டில் இந்நோக்கம் நன்கு உணரப்பட்டுள்ளது. பாடசாலை மாணவர்கள் பாவனும் உடற்கல்வி பெற்று பாடசாலை வாழ்வை நிறைவு செய்ய வேண்டும் என்பதற்காக இது ஒரு கட்டாய பாடமாக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனைய பாடங்களைப் போல் மாணவர்கள் தமது திறன்களை விருத்தி செய்யக் கூடிய வகையில் இதன் பாடவி தானம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதைத்தழுவி இந்நூலாசிரியர் தனது பொருளடக்கத்தை அமைத்துள்ளார். இவ்வகையில் இந்நூல் ஆசிரியர்கள் பயன் படுத்தக் கூடியதுமாகும். விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது மாணவர்கள் பல வகையில் விபத்துக்குள்ளாகின்றனர். இவற்றுக்குக் காரணம் உடலியக்கம் பற்றிய விளக்கமின்மையே. அதாவது படிப்படியாக பயிற்சி செய்து தத்தமது உடற் திறன்களை விருத்தி செய்யும் தத்துவம் தெரியாத பலர் இப்போதும் இருக்கின்றனர். அவ்வாறானவர்களுக்கும் இந்நூல் பயன்படக் கூடியதாக இருக்கும்.

மேலும் இந்நூலில் தொழில்நாட்ப வளர்ச்சியோடு உடலியக்கம் பற்றிய விளக்கமும், அவற்றுக்கு நியூட்டனின் விதிகள் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பது பற்றியும், உராய்வின் தொழிற்பாட்டையும், அவை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களையும் கூறியுள்ளார்.

கருக்கமாகக் கூறப் போனால் மாணவர்கள் தமது பெறுபேற்றை முன்னேற்றச் செய்ய வேண்டியவை பற்றி இவ்வாசிரியர் தெளிவாக விளக்குகின்றார். சீ.எம்.தெளபீக் அவர்களின் இந்நூல் தெளிவாக சிந்தித்து செயற்படக் கூடியதாக விளங்குகின்றது. செயல் மூலம் உணர்ந்து படிக்கக் கூடிய முறைகளையும் கட்டிக் காட்டுகின்றது.

இவ்வாறான உடற்கல்வி வகையின் எனும் நூலுக்கு அணிந்துரை வழங்குவதில் நான் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். ஜனாப். சீ.எம்.தெளபீக்கின் முயற்சி வெற்றி பெற வாழ்த்துகின்றேன்.

க.சுந்தரம்

மாண்புமிகு கிழக்கு மாகாணம்

மாகாண கல்விப் பணிப்பாளர்

திருகோணமலை.

16.06.1999

அட்டாளைச்சேனை
தேசிய கல்விக் கல்லூரி
பீடாதிபதி,

ஜனாப் கே.முஹம்மட் தம்பி. M.A. in Ed. அவர்கள் வழங்கிய

ஆசியுரை

அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்லூரி உடற்கல்வி டிப்ளோமாதாரியான சீ.எம்.தௌபீக் அவர்களால் எழுதப்பட்ட 'உடற்கல்வி கைநூல்' உடற்கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கும், உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கும் ஏன் பொதுவாக பெரு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபாடுடையவர்களுக்கும் பயன்படும் வகையில் அமைந்திருப்பது சிறப்புக்குரியதாகும்.

இத்தாகையதொரு நூல் தமிழ் மொழியில் இதுவரை எழுதப்படாத குறையினை இந்நூல் நிவர்த்தி செய்துள்ளது எனலாம். இவ்வாறான முயற்சியில் ஈடுபாடும் அக்கறையும் கொண்டுள்ள தௌபீக் போன்ற ஆசிரியர்கள் நிச்சயம் உற்சாகப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

குறிப்பாக இந்நூலில் உடற்றொழிலியல், உயிர் இயக்கவியல் கோட்பாடுகளையொட்டிய தகவல்கள் விஞ்ஞானபூர்வமான விளக்கங்களுடன் இந்நூலில் புகுதப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்லூரியிலிருந்து இதுவரை வெளியேறிய டிப்ளோமா ஆசிரியர்களுள் இவ்வாறான முயற்சியொன்றினை முதன் முதலாக இவ்வாசிரியர் மேற்கொண்டுள்ளது பாராட்டுக்குரியதாகும். மேலும் இவரது முயற்சி ஏனைய ஆசிரியர்களுக்கும் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தி அவர்களையும் இவ்வாறான முயற்சியில் ஈடுபாடு கொள்ள உதவும் என நம்புகின்றேன்.

தொடர்ந்தும் இவ்வாறான முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்றும் அதற்கான சகல வாய்ப்பு வசதிகளை இறைவன் அவருக்கு வழங்கவும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிரார்த்தித்துக் கொள்கின்றேன்.

கே.முஹம்மட் தம்பி. M.A. in Ed.
பீடாதிபதி,

தேசிய கல்விக் கல்லூரி
அட்டாளைச்சேனை.

15.05.1999

ஆசீயுரை

கல்வி உலகில் உடற்கல்விப்பாடம் மிக முக்கியமானது. தமிழ்மொழியில் இத்தகைய நூல்கள் கிடைப்பது அருமையாகும். இக்குறையை நிவர்த்தி செய்யுமுருமக சம்மாந்துறை தேசிய பாடசாலை ஆசிரியர் ஜனாப் சி.எம்.தௌபிக் அவர்கள் 'உடற்கல்வி வகநூல்' என்னும் நூலை வெளியிட்டுள்ளார். இது பாராட்டுதற்குரியதாகும்.

இதன் உள்ளடக்கத்தைப் பார்க்கும் போது இதில் சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய விடயங்களும், உடற்கல்வியின் வரலாறு, இலங்கையின் உடற்கல்வி வரலாறு, இலங்கையின் உடற்கல்வியின் சாதனைகள். உடலியல் ரீதியான விஞ்ஞான விடையங்களை விளைட்டுடன் ஒப்பிட்டுள்ளமை போன்றவற்றுடன் பெருவிளையாட்டுக்களான வலைப்பந்து, உதைப்பந்து, கிரிக்கட், எல்லே போன்றவைகள் பற்றிய விளையாட்டு சட்ட விதிகளும் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதோடு க.பொ.த. (சா/த) வகுப்புகளில் உபயோகிக்கக் கூடியதாக இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

விளையாட்டு தொடர்பான அடிப்படை உண்மைகளை அறிந்து கொள்வதற்கும் இந்நூல் பயன்படும் என்று நம்புகின்றேன். இம்முயற்சியில் ஈடுபட்டு வெற்றி கண்ட நூலாசிரியரைப் பாராட்டுவதுடன் இப்புத்தகத்தை அனைவரும் வாங்கிப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

ஐ.எம்.இஸ்ஸதீன்

வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்

வலயக் கல்வி அலுவலகம்.

சம்மாந்துறை.

16.06.1999

முன்னாள் பீடாதிபதி- தேசிய கல்விக் கல்லூரி
அட்டாளைச்சேனை.

ஜனாப்.ஏ.ஆர்.ஏ,அஸ்ஸ அவர்கள் வழங்கிய

ஆசீயுரை

நூலாசிரியர் சீ.எம்.தௌபீக் அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்லூரியில் திறமைத் தேர்ச்சி பெற்ற ஓர் ஆசிரியர். உடற்கல்வி சம்பந்தமாக தரமான, அவசியமானதொரு நூலினை ஆக்கித் தந்திருப்பது எமக்கெல்லாம் பெருமையைத் தருகின்றது.

உடற்கல்வி பாடசாலைக் கல்வியில் அண்மைக் காலமாக பிரதானமான ஓரிடத்தைப் பெற்றிருப்பது எல்லோராலும் வரவேற்கப்பட வேண்டியதொன்றே. விளையாட்டுத்துறை ஒரு விளையாட்டாக இருந்த காலம் மாறி ஆரோக்கியமான சுகவாழ்விற்கு இன்றியமையாத துறையாக அது மாறியிருக்கிறது. 'உடற்கல்வி கைநூல்' என்ற இப்புத்தகத்திலே நூலாசிரியர் உடற்ஹொநியல், உடல் இயக்கவியல், ஆகியவற்றின் கோட்பாடுகளை படங்கள் மூலமாகவும், உதாரணங்கள் மூலமாகவும் விளக்குவதற்கு முயற்சி எடுத்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் விளையாட்டுத்துறையைப் பொறுத்த வரையிலே சுவட்டு,மைதான விளையாட்டின் அடிப்படைத் தத்துவங்களையும், விளக்கங்களையும் பெருவிளையாட்டுகளான காஸ்பந்து, கிரிக்கட், வலைப்பந்து, எல்லே போன்றவை பற்றிய விளக்கங்களையும் விதிகளையும் சேர்த்திருப்பது இச்சிறு நூலின் பெருமையினை அட்டிக்காட்டுவதாக அமைகின்றது.

இதனால்தானோ இந்நூல் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு மட்டுமன்றி ஆசிரியர்கள், சாதாரண பொது மக்கள், விளையாட்டுத்துறையில் ஈடுபடும் வீரர்கள், ஆசிரிய கலாசாலைகளிலும், கல்விக் கல்லூரிகளிலும் பயிற்சி பெறும் பயிலுனர்கள் ஆகிய சகலருக்கும் பொருத்தமான முறையிலே தமிழ் மொழியில் எழுதப்பட்டுள்ளமை பாராட்டத்தக்க விடயமாகும்.

எனவேதான் ஆசிரியர் அவர்கள் எழுதிய 'உடற்கல்வி கைநூல்' என்ற இப்புத்தகத்திற்கு ஆசீயுரை வழங்குவதில் பெருமைப்பட்டுக் கொள்கின்றேன்.

தமிழ் கூறும் நல்லுலகம் இந்நூலினை வரவேற்கும் என நம்புவதோடு இது போன்ற பல சிறந்த பயனுள்ள நூல்களை ஆசிரியர் ஆக்கி வழங்க வேண்டும் என்றும் வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

வாழ்க அன்னாரது கல்விப் பணி !

ஏ.ஆர்.ஏ,அஸ்ஸ

முன்னாள் பீடாதிபதி- தேசிய கல்விக் கல்லூரி
அட்டாளைச்சேனை.

தலைவர்-"டெக் லங்" மருதமுனை.

16.051999

அட்டாளைச்சேனை
தேசிய கல்விக் கல்லூரின்
இணைப்பதிகாரி (கல்வி)
ஐனாப். மன்கூர்.ஏ.காதீர் அவர்கள் வழங்கிய

வாழ்த்துரை

பிஸ்மில்லா ஹிர்ரஹ்மானிர் ரஹீம்

ஐனாப்.சீ.எம்.தௌபீக் அவர்களின் அயராத முயற்சியின் பலனாக வெளிவரும் 'உடற்கல்வி' கைநூல்' எனும் நூலுக்கு வாழ்த்துரை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்லூரியின் உடற்கல்விப் பாடநெறியில் திறமைச் சித்தி பெற்ற முதலாவது பயிலுனர் இத்தகைய அருமையான நூலை எழுதுவது ஓர் ஆச்சரியமான விடயமல்ல.

உடற்கல்வித் துறையில் பாடசாலை மட்டத்திலும் ஆசிரிய கல்வி மட்டத்திலும் பாவிக்கத்தக்கவாறு நமது தாய்மொழியில் நூல்கள் குறைவாகவேயுள்ளன. ஐனாப். தௌபீக் அவர்களின் இந்த முயற்சி அக்குறையை நீக்குவதற்கு ஓரளவு காரணமாக அமையும் என நம்புகின்றேன்.

இத்துறை சார்ந்த ஆக்க முயற்சியில் ஐனாப். தௌபீக் அவர்களுக்கு ஒரு தடயத்தைப் பதிக்கும் சந்தர்ப்பத்தை இந்நூல் நிச்சயம் வழங்கும். இத்தகைய அவரது முயற்சி பெறுமதி யானதும் பாராட்டத்தக்கதுமாகும். சகலரும் இதற்கு நல்லாதரவு வழங்க வேண்டும். இறைவன் இவருக்கு நல்லருள் புரிவானாக!

மன்கூர்.ஏ.காதீர்
இணைப்பதிகாரி (கல்வி)

தேசிய கல்விக் கல்லூரி
அட்டாளைச்சேனை.

17.05.1999

அணிந்துரை

நாட்டின் தேவைகள் கருதி பல்வேறு துறைகளிலும் மாற்றங்கள் பல செய்யப்பட்டு வருகின்றன. கல்வியிலும் காலத்துக்குக் காலம் பாரிய மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. ஒரு புது யுகத்தை நோக்கி உலகம் பிரவேசித்துக் கொண்டிருக்கும் இக்கால கட்டத்தில் நமது நாட்டிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த வரிசையில் கல்வியில் ஏற்படுத்தப்படும் மாற்றங்கள் மிக முக்கியமானவை. இந்நாட்டுக் கல்வியில் காலத்தின் தேவை கருதி மாற்றங்களைப் புகுத்தி பாடங்களில் மாற்றங்கள் செய்யப்படுகின்றன. நிகழும் ஒவ்வொரு மாற்றமும் அறிஞர்களால் அவ்வப்போது தெளி வாக்கப்பட்டுள்ளன.

அத்தகையதோர் பாரிய முயற்சியில் எனது பழைய மாணவனும், எனது கல்லூரியில் உடற்கல்வி ஆசிரியராகவும் பணியாற்றும் ஜனாப. சீ. எம். தெளபீக் ஈடுபட்டுள்ளதைக் கண்டு பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். உடற்கல்விப் பாடத்திற்கான 'உடற்கல்வி கைநூல்' மிகவும் அவசியமான இக்காலகட்டத்தில் அவர் வெளியிடுகின்றார். அந்நூல் சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகளினதும் முக்கியமான வலைப்பந்து, உதைப்பந்து, கிரிக்கட், எல்லே போன்ற பெரு விளையாட்டுக்களினதும் சட்டதிட்டங்களைக் கொண்டுள்ளது. இதில் காணப்படும் படங்களும் விளக்கங்களும் இதன் சிறப்பை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. உடற்கல்விப் பாடத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புதிய மாற்றங்களைக் கருத்திற் கொண்டு தொகுக்கப்பட்டுள்ள 'உடற்கல்வி கைநூல்' உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாகப் பயன்படும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக்கல்லூரியில் இருந்து முதலாவதாக வெளியான விளையாட்டுத்துறை பயிற்சி ஆசிரியர்களில் திறமைச் சித்தி பெற்ற இவ்வாசிரியர் மேலும் இத்துறைக்கு பல பங்களிப்புகளைச் செய்ய வேண்டுமென்று ஆசிக்கிறேன்.

ஏ. சீ. கீஸ்மாஸெவ்வை BA, Dip. in. Ed. TT

அதிபர்

சதுறை / தேசிய பாடசாலை

சம்மாந்துறை.

22.05.1999

அறிமுக உரை

விளையாட்டுத்துறையில் ஆர்வமுடைய அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்லூரியின் டிப்ளோமா பயிலுனரும் சம்மாந்துறை தேசிய பாடசாலையின் உடற்கல்வி ஆசிரியருமான சீ.எம்.தெளபீக் அவர்களின் 'உடற்கல்வி கைநூல்' என்ற இந்நூலை வாசிக்கும் சந்தர்ப்பம் எனக்குக் கிடைத்தது. தமிழில் உடற்கல்வி சம்பந்தமான நூல்கள் மிகவும் அரிதாக இருக்கின்ற காலகட்டத்தில் இந்நூல் தமிழ் வாசகர்களுக்கு பெரிதும் நன்மை பயக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. பாடசாலைகளிலும் இன்று உடற்கல்வித்துறை உடற்கல்விப் பாடமாக முக்கிய இடத்தை வகித்து வருவதைக் காணலாம். பொதுப் பரீட்சைப் பாடமாகவும் இன்று இப்பாடம் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இக்கைநூலில் உள்ள விடயங்கள் மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் விளையாட்டிலே ஆர்வம் உடையவர்களுக்கும் பெரிதும் பயனளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இதில் இலங்கையின் உடற்கல்வி வரலாறு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வரலாறு இலங்கையின் உடற்கல்வி வளர்ச்சி.சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகளின் சட்ட திட்டங்கள், உடற்கல்வியும் பொதுக் கல்வியும். உடற்றொழிலியலும்,உடல் இயக்கவியல் கோட்பாடும்.விளையாட்டின் வரைவிலக்கணங்களும்

பெருவிளையாட்டுக்களான,உதைப்பந்து,வலைப்பந்து,கிரிக்கட் எல்லே போன்றவற்றின் விளையாட்டு முறைகளும் அதன் சட்டதிட்டங்களும் போன்றன சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் எழுதப்பட்டுள்ளன. இத்தோடு புதிய விதிகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நூலை அனைவரும் வாங்கிப்படிப்பதன் மூலம் நூலாசிரியரின் முயற்சிக்கு பெரிதும் உதவ முடியும். ஜனாப். தெளபீக்கின் முயற்சியை பாராட்டுவதோடு அவர் விளையாட்டுத்துறையில் மேலும் பல நூல்களை எழுத வேண்டும் எனவும் வேண்டி அவரின் இந்த முயற்சியை பாராட்டுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

எம்.ஐ.எம்.முஸ்தபா

உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்.

உதவி மாவட்ட சாரணிய ஆணையாளர்.

தேசிய கல்விக் கல்லூரி.

அட்டாளைச்சேனை.

02.06.1999

முகவுரை

எமது மொழியான தமிழ்மொழியிலே உடற்கல்வி தொடர்பான நூல்களின் பற்றாக்குறையைத் தீர்க்கும் முயற்சியில் இது எனது கண்ணிப் படைப்பாகும்.

'உடற்கல்வி கைநூல்' எனும் இந்த நூலில் 10ம், 11ம் ஆண்டுகளுக்கான புதிய பாடத்திட்டத்தின் மெய்வல்லுனர் அலகிற்கு அமைவாகவும், பெருவிளையாட்டுக்களான உதைபந்து, கிரிக்கட், வலைப்பந்து, எல்லே போன்றவற்றின் விதிகளுக்கமைவாகவும், உடற்றொழிலியல், உடலியக்கவியல் போன்றவற்றின் விஞ்ஞான ரீதியான கருத்திற்கமைவாகவும் பல விடயங்களை உள்ளடக்கியுள்ளேன்.

மெய்வல்லுனர், பெருவிளையாட்டுத் துறைகளில் சிறந்த தகைமைகளைக் கொண்டோரை எம்மத்தியில் உருவாக்க வேண்டும் என்பது எனது அவா. மேலும் க.பொ.த. சா/த. பரீட்சையில் உடற்கல்வி பாடத்தை எழுதும் மாணவர் களும் மெய்வல்லுனர் அலுவலர்களுக்கான போட்டிப் பரீட்சைகளுக்குத் தோற்று கின்றவர்களும் இச்சிறு நூலின் மூலம் முடிந்தளவு பயன்களைப் பெற முடிவதுடன் ஆசிரிய கலாசாலைகளிலும் கல்விக் கல்லூரிகளிலும் பயிலுகின்ற பயிலுனர் ஆசிரியர்களும் இதன் மூலம் பயனடையலாம்.

இவ்வாறான எனது முயற்சியில் என்னை ஊக்குவித்த எனது பெற்றோ ருக்கும், அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்லூரியின் முன்னாள் பீடாதிபதி ஜனாப். ஏ.ஆர்.ஏ.அஸீஸ் அவர்களுக்கும், பீடாதிபதி ஜனாப். கே.முஹம்மட் தம்பி அவர்களுக்கும், இணைப்பதிக்காரியான ஜனாப். மன்கூர்.ஏ.காதீர் அவர்க ளுக்கும், உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்களான ஜனாப். எம்.ஐ.எம்.முஸ்தபா, ஜனாப்.ஏ.சீ.சைபுத்தீன், ஜனாப்.எம்.எச்.எம்.மன்கூர் ஆகியோருக்கும், சம்மாந்துறை தேசிய பாடசாலை அதிபர் ஜனாப்.ஏ.சீ. இஸ்மாலெவ்வை அவர்களுக்கும், ஆசிரியர்களான ஜனாப்.பீ.எம்.எம்.இப்ராஹீம், ஜனாப்.எம்.எஸ்.எம்.சிறாஜுதீன், திருமதி.வை.ஏ.ஐப்பார், ஜனாப்.எம்.ஏ.றகீம், ஜனாப்.ஏ.முஸ்டாக் அலி ஆகியோ ருக்கும், என்னை சிறப்புடன் வழிகாட்டும் வடக்கு கிழக்கு மாகாண கல்வி பண்பாட்டு விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் செயலாளர் திரு.சுந்தரம் திவகலாலா அவர்களுக்கும், சம்மாந்துறை வலயக் கல்விப் பணியாளர் ஜனாப்.ஐ.எம்.இஸ்ஸதீன் அவர்களுக்கும், இந்நூலை சிறந்த முறையில் அச்சிட்டுத் தந்த கொழும்பு-சம்மாந்துறை பரீளிவடப் அச்சகத்தாருக்கும் எனது உளமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந்நூலை வெளியிட்டு வைக்கும் எனது அன்பார்ந்த நண்பர்கள் நலன்புரி அமைப்பினருக்கும் எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு இச்சிறு நூலில் ஏதாவது தவறுகள் காணப்படின் அவற்றைப் பெருமனதுடன் சுட்டிக்காட்டுமாறும் வேண்டுகின்றேன்.

நன்றி

இவ்வண்ணம்,

சீ.எம்.தொளபீக்

தேசிய பாடசாலை சம்மாந்துறை.

25.06.99

பொருளடக்கம்

1.மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வரலாறு	- 01
2.இலங்கையின் கல்வி வளர்ச்சியில் உடற்கல்வியின் பங்களிப்பு	- 06
3.இலங்கையின் உடற்கல்வி வளர்ச்சி	- 08
4.உடற்கல்வியின் வரைவிலக்கணங்கள்	- 10
5.பொதுக் கல்வியும் உடற்கல்வியும்	- 12
6.மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தல்	- 17
7.சுவட்டு நிகழ்ச்சி	- 18
8.புறப்பாடு	- 18
9.அஞ்சல் ஓட்டங்கள்	- 22
10.சுவடு	- 24
11.மைதான நிகழ்ச்சிகள்	- 34
12.பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்	- 34
13.நீளம் பாய்தல்	- 36
14.முப்பாய்ச்சல்	- 42
15.உயரம் பாய்தல்	- 44
16.கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்	- 48
17.எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்	- 50
18.குண்டு போடுதல்	- 51
19.துட்டெறிதல்	- 55
20.ஈட்டி எறிதல்	- 58
21.விளையாட்டுத் துறை உடற்றொழிலியலும் உயிரியக்கவியல் கோட்பாடுகளும்	- 62
22.அசைவிற்போது பிரதானமாக செல்வாக்குச் செலுத்தும் தொகுதிகள்	- 65
23.தசைச் சுருக்கம்	- 69
24.தசைக் களைப்பு	- 72
25.தசைக் களைப்பை நீக்குதல்	- 73
26.நேர்கோட்டு இயக்கமும் ஒத்த விளையாட்டு இயக்கங்களும்	- 75
27.நியூட்டனின் இயக்க விதியும் விளையாட்டுக்களின் இயக்கமும்	- 79
28.நியூட்டனின் முதலாவது விதி	- 79
29.நியூட்டனின் இரண்டாவது விதி	- 80
30.நியூட்டனின் மூன்றாவது விதி	- 81
31.உராய்வு	- 83
32.வலைப்பந்தாட்ட மைதானமும் விளையாட்டின் சட்டவிகளும்	- 85
33.கிரிக்கட் விளையாட்டின் மைதானமும் அதன் சட்ட விகளும்	- 115
34.உதைபந்தாட்டத் திடல் (அமைப்பு)	- 131
35.உதைபந்தாட்ட சட்டவிகளின்	- 132
36.எல்லே விளையாட்டின் சட்ட விகளின்	- 149

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

உடற்கல்வி வரலாறு பற்றி பல நூல்களில் விரிவாகக் கூறப் பட்டுள்ளது. குறிப்பாக மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளின் தோற்றம் ஆதிகால மனிதனின் வாழ்க்கை முறைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆரம்பகால மனிதன் தனது அன்றாட உணவுத்தேவைக்காக மிருகங்களை வேட்டையாடினான். இதற்காக மிருகங்களைத் துரத்தவும் அதனுடன் சேர்ந்து ஓடவும், துரத்தும்போது ஏற்படும் தடைகளைப் பாய்ந்து கடக்கவும் வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. இந்நிலை சில சமயங்களில் மிருகங்களிடம் இருந்து தங்களை காத்துக் கொள்ளவும் பயன்பட்டது. தேன் எடுப்பதற்காக மரங்களில் ஏறினான். மேலும், மரங்களின் விழுதுகளில் தூங்கி மற்ற இடங்களுக்குக் கடந்துசென்றான். இவ்வாறாக வேட்டையுட்கக் காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதனது உடற் செயற்பாடுகள் அமைந்தன.

உணவுக்காக அலைந்து திரிந்த மனிதன் வேட்டையாடி உணவைப் பெறுவதிலும் பார்க்க விலங்குகளை தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து வளர்த்து தனது உணவுத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்வது சுலபம் எனக் கண்டான். இந்நிலையில் அவன் மிருகங்களைப் பிடித்து வளர்க்கத் தொடங்கினான். மிருகங்களுக்கான உணவுத் தேவையை அவன் பூர்த்தி செய்யவேண்டியவனாக புல்வெளிகளைத் தேடி இடத்திற்கிடம் செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டது. அவ்வேளையில் புதிய சவால்களுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்பட்டது. தனது மிருகங்களை பகைவர்களிடமிருந்து பாதுகாக்க வேண்டியவனாகவும் இதற்காக அவன் சில போர்ப்பயிற்சிகளைப் பெறவேண்டியவனாகவும் காணப்பட்டான். இதன் மூலம் இடையர் காலத்தில் உடற்செயற்பாடுகள் மேலும் வளர்ச்சியடைந்தது.

விலங்குகளை வளர்த்து தனது உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்த மனிதன் மந்தைகளினது உணவுத்தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யக் கூடியவனாகக் காணப்பட்டான். இதனால் புல் நிலங்களும், நீர் நிலைகளும் உள்ள இடங்களில் அவன் தனது குடியிருப்புக்களை அமைத்துக் கொண்டான். இவ்வேளையில் அவனுக்கு ஓய்வு நேரம் கிடைத்தது. எனவே சமவெளிகளில் ஆற்று நீரைப் பயன்படுத்தி விவசாயம் செய்ய

ஆரம்பித்தான். இதனால் உழுதல், கொத்துதல், கிண்டுதல், பிடுங்குதல், அறுவடைசெய்தல், மிருகங்களை நாடாத்துதல் போன்ற உடற்செயற்பாடுகள் அவனது அன்றாட வாழ்க்கை வட்டத்தின் நிகழ்ச்சிகளாக காணப்பட்டன. இக்காலத்தை விவசாய யுகம் எனலாம்.

கிரேக்க யுகத்திலே முன்னைய யுகங்களைவிட பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. குறிப்பாக சமூக அமைப்புகள், கலாசாரம், தத்துவக் கருத்துக்கள், விஞ்ஞான ரீதியான சிந்தனைகள், அரசநிர்வாகம், ஜனநாயகம் போன்றவற்றின் எண்ணக்கருக்கள் என்பன மக்களிடம் உருவாகின. இக்காலத்தில் உடற்கல்வி என்பது உடல், உள, சமூக மனவெழுச்சி சார்ந்த கல்வி என வித்திடப்பட்டது. ஆரம்பக்கல்வி, இடைநிலைக்கல்விப் பாடத்திட்டங்களிலே முறையே பெலஸ்ட்ரா, ஜமனேசியம் ஆகிய கல்வி நிலையங்களில் ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகள் முதன்முதலாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டன. இக்காலத்தில் அவர்களது காலத்தின் தேவைக்கேற்ப இராணுவப் பயிற்சி முக்கியமானதாக இருந்தது. இதற்காக 06 வயது முதல் 18 வயது பிள்ளைகளுக்கு இராணுவப்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. ஸ்பாட்டா நகரத் தாய்மார்கள் குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் ஒலிவ் எண்ணெய்ப் பாத்திரத்தில் குழந்தைகளை மூழ்கச் செய்தனர். இதன் மூலம் தப்பிய குழந்தைகளை சக்தி உள்ளவர்களாகக் கணித்தனர். இராணுவப் பயிற்சிக்காக உடற்கமைகள் பரீட்சிக்கப்பட்டன. தெரிவு செய்யப்பட்டவர்கள் ஈட்டி எறிதல், குண்டுபோடுதல், பரிதிவட்டம் எறிதல், வாட்போர், மற்போர், விற்பயிற்சி, மிருகங்களில் ஏறி சவாரிசெய்தல், தேர்ஓட்டம் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுத்தப்பட்டார்கள்.

கி.மு.500 ஆம் ஆண்டு முதல் கி.பி. 500 ஆண்டு வரை உள்ள காலம் உரோம யுக காலமாகும். இந்த 1000 ஆண்டு காலமும் யுத்த நெருக்கடி நிறைந்த காலமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதனால் யுத்தப் பயிற்சிகளிலே முழு நாட்டம் கொண்டனர். வயதெல்லை அடிப்படையிலான செயற்பாடுகள் இளைஞர்களுக்கு அரசினால்கட்டாயமாக்கப்பட்டது. கிரேக்க காலத்துச் செயற்பாடுகளுடன், ஒருவர் மடியும் வரை அல்லது இரத்தம் சிந்தி தோல்வியடையும் வரை போர் செய்வது இக்காலத்தில் பிரசித்தம் பெற்றது. இக்காலத்தில்தான் சிறந்த தத்துவஞானிகளான அரிஸ்டோற்றஸ், பிளாட்டோ, கீப்போகிறீஸ், ஆக்கிமிடிஸ், சோக்கிறற்றீஸ் போன்றவர்கள் உடற்கல்வியின் அத்தியாவசியம் பற்றி விளக்கிக் கூறினார்கள்.

தொடர்ந்து இருண்டகாலம், மானியமுறைக்காலம், விஞ்ஞான புத்துயிர்க்காலம் என்பவற்றிலே மனிதனின் உடற் செயற்பாடுகள் மேலும் வளர்ச்சியுற்றது. குறிப்பிட்ட காலத்து மக்களிடையே சிறந்த பலசாலி

களைத் தெரிவு செய்வதற்காக தமது அன்றாட செயற்பாடுகளை நிகழ்ச்சிகளாக்கினார்கள். இந்நிகழ்ச்சிகளானது பிற்காலத்தில் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் உருவாக ஏதுவாக அமைந்தன. இம்மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் இடம் பெறும் ஓட்டம்,பாய்தல், எறிதல் முதலிய உடற்பயிற்சி முறைகள் கிறிஸ்துவுக்கு முன் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே பல தேசத்தவர்களாலும் பயிலப்பட்டுவந்துள்ளன.

கி.மு.776 இல் முதல் முதலாக கிரேக்க நாட்டில் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மனிதனின் இயல்பான போட்டி மனப்பான்மைக்கு இது இடமளித்தாலும் உடல் வலிமையை வளர்ப்பதற்காகவும் இத்தகைய விளையாட்டுக்களை ஆண்கள் விசேடமாகப் பயின்றனர். இக்காலத்தில் நடாத்தப்படும் மெய்வல்லுனர் போட்டிகள் பெரும்பாலும் பல நாட்டவரின் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு நெறிப்படுத்தப்பட்டதாகும். இந்நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலிருந்து இன்றுவரை மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் யாவும் ஏறத்தாழ எவ்வித மாற்றமுமின்றி நிலைத்துள்ளன. 04 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை (ஒவ்வொரு லீப் வருடத்திலும்) நடைபெறும் மெய்வல்லுனர் களுக்கான ஒலிம்பிக் நிகழ்ச்சியே மெய்வல்லுனர்களின் குறிக்கோளாகும்.

எல்லா நாடுகளிலும் இன்று மெய்வல்லுனர் கழகங்கள் உண்டு. இலங்கையிலும் கல்லூரிகளில் பிரத்தியேகமாகவும் கழகங்கள் உண்டு. இவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி நடாத்துவதற்கு பிரதேச, தேசிய மன்றங்கள் இயங்கி வருகின்றன. இவைகளால் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுச் சட்ட திட்டங்களே பின்பற்றப்படுகின்றன. வெவ்வேறு நாடுகள் சிலவற்றில் சில பிரத்தியேக விதிகளும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டு

கி.பி.1896 இல் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டி முதன் முதலாக கிரேக்கத்தின் ஏதென்ஸ் நகரத்தில் உள்ள ஒலிம்பியா விளையாட்டரங்கில் நடைபெற்றது. கி.மு.394 இல் திடோர்னஸ் என்ற உரோம சர்வாதிகாரி ஒலிம்பிக் போட்டிகளை தடை செய்த பின்பு மேற்படி போட்டி மறுசீரமைக்கப்பட்டு இக்காலத்தில் நடாத்தப்பட்டது. இவ்வாறு ஒலிம்பிக் போட்டியை சீரமைப்பதில் *பியர் டி பெடின்* என்ற பிரான்ஸ் நாட்டைச்சேர்ந்தவர் ஈடுபட்டார். சமுதாயத்தில் காணப்பட்ட வர்க்கபேதங்கள், பிரிவினைகள், மனப்பாங்குகள், சமூக விரோதச் செயல்கள் போன்றவற்றை விளையாட்டில் பங்குபற்றுவதன்மூலம் இல்லாமற் செய்யலாம் என்பது அவரது நம்பிக்கையாகும். 1859 இலும் 1870 இலும் இரண்டு தேசிய மட்டப்

போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு இந்த நம்பிக்கை அவருக்குதவியது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் நோக்கமாவது “சகல விளையாட்டுக்களும் சகல உலக மக்களுக்குமாகும்” என்பதாகும். இதனைத் தொடர்ந்து 1892இல் கஹர்பட் என்பவர் மூலம் பரீஸ் நகரத்தில் விளையாட்டுச் சங்கம் ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மேலும் இங்கிலாந்திலும் பயிலுனர் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுச் சங்கமொன்று நிறுவப்பட்டது. இந்த எல்லாச் சங்கங்களும் நாடுகளும் கலந்தாலோசித்து 1900 இல் ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நடாத்தத் தீர்மானித்தாலும் பின்பு 1896 ஏப்ரல் மாதம் 6ந் திகதி நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டு ஆரம்பமானது. இதன் பின்பு ஒவ்வொரு 04 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இப்போட்டி உலகின் பல்வேறு நாடுகளிலும் நடைபெற்று வருகின்றது.

நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்ற ஆண்டுகளும் இடங்களும் வருமாறு:

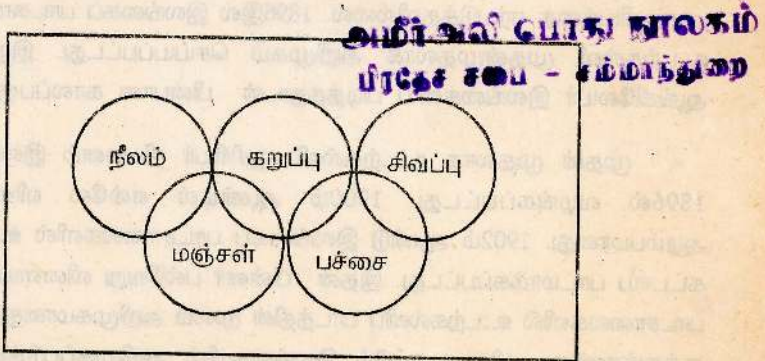
ஆண்டுகள்	நாடுகள்
1896	கிரேக்கம் (ஏதென்ஸ்)
1900	பரிஸ்
1904	ஏதென்ஸ் (உத்தியோகப்பற்றற்றது)
1908	இலண்டன்
1912	ஸ்டொக்கோம்
1916	நடைபெறவில்லை (பேர்லின்)
1920	அனீர்வெர்ஸ்
1924	பரீஸ்
1928	அமெஸ்டர்டாம்
1932	லொசன்சலிஸ் (அமெரிக்கா)
1936	பேர்லின்
1940	டோக்கியோ (நடைபெறவில்லை)
1944	இலண்டன் (நடைபெறவில்லை)
1948	இலண்டன்
1952	கெல்ஸ்ஸிங்
1956	மெல்லோன்
1960	ரோம்
1964	டோக்கியோ
1968	மெக்ஸிகோ
1972	மியூனிஜ் (ஜப்பான்)

1976	மென்ரியல்
1980	மொஸ்கோ
1984	லொஸ் ஏன்ஜல்ஸ்
1988	சியோல் (தென்கொரியா)
1992	பார்ஸிலோனா (ஸ்பெயின்)
1996	அட்லாண்டா

2000ம் ஆண்டிலும் 20ம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலும் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டியானது அவுஸ்திரேலியா நாட்டில் சிட்னி நகரத்தில் நடைபெற தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒலிம்பிக் கொடி

1927ம் ஆண்டு ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 17ம் திகதி கிரேக்க அரசினால் ஒலிம்பிக் விளையாட்டை நினைவுகூரும் நினைவுச் சின்னமொன்று தயாரிக்கப்பட்டு ஒலிம்பியாவில் ஏற்றப்பட்டது. சர்வதேச ஒலிம்பிக் குழுவின் கொடி 05 வளையங்கள் ஒன்று சேர்ந்த அமைப்பில் வெள்ளை நிறக்கொடியில் பதிந்திருக்கும் இதில் நீலம், கறுப்பு, சிவப்பு, மஞ்சள் பச்சை நிறங்களைக் கொண்டுள்ளதோடு அந்நிறங்கள் 05 உம் ஐந்து கண்டங்களையும் பிரதிநிதித்துவம் செய்கின்றது.



ஒலிம்பிக் சத்தியப்பிரமாணம்

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் சட்ட திட்டங்களுக்கமைய அப்போட்டிகளில் வசவாசமாகப் பங்குபற்றுவோம் எனவும் எமது நாட்டின் மகிமைக்குப் பங்கம் விளைவிக்காத வகையில் உண்மையான விளையாட்டு வீரனின் மனப்பாங்குடன் அவற்றிற் பங்குபற்ற விரும்புகின்றோம் எனவும் இத்தால் சத்தியப்பிரமாணஞ் செய்கின்றோம்.

உடற்கல்வி கைநூல்

இலங்கையின் கல்வி வளர்ச்சியில் உடற்கல்வியின் பங்களிப்பு

இலங்கையின் கல்வி வளர்ச்சியில் உடற்கல்விக்கு தனியே ஒரு இடம் காணப்படுகின்றது. அதாவது இலங்கையில் பொலநறுவை, கண்டி, அனுராதபுரம் போன்ற இடங்களை ஆட்சிசெய்த பாண்டுகபாயன், துட்டகைமுனு போன்ற அரசர்களினால் தங்களது ஆட்சிப்பரப்பில் பகைவர்கள் ஊடுருவாமலும் தங்களது பொழுதுகளைப் போக்கிக் கொள்வதற்காகவும், யாணைப்பயிற்சி, குதிரையோட்டம், அம்பு எய்தல், வாட்போர், நீர்விளையாட்டுக்கள் போன்றவைகளை விளையாடினார்கள். போர்த்துக்கேயர், ஒல்லாந்தர் ஆட்சிக் காலங்களில் அவர்களின் பொழுதைப் போக்கிக் கொள்வதற்காக விளையாடினார்களே தவிர இலங்கை மக்களிடம் பரம்பரியத்தை ஏற்படுத்தவில்லை. 1896இல் இலங்கைப் பாடசாலைகளில் உடற்கல்வி முதன்முதலாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இது 1796ல் ஆங்கிலேயர் இலங்கையை பிடித்ததுடன் பின்பான காலப்பகுதியாகும்.

முதன் முதலாக உடற்கல்வி ஆசிரியர் நியமனம் இலங்கையில் 1896ல் வழங்கப்பட்டது. 1900ம் ஆண்டில் எல்லே விளையாட்டு ஆரம்பமானது. 1902ம் ஆண்டு இலங்கைப் பாடசாலைகளில் உடற்கல்வி கட்டாய பாடமாக்கப்பட்டது. இதன் பின்னர் பல்வேறு விளையாட்டுக்கள் பாடசாலைகளில் உடற்கல்விப் பாடத்தின் மூலம் அறிமுகமானது. 1938இல் குத்துச்சண்டை விளையாட்டும் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. 1947இல் சி.டபிள்யூ.டபிள்யூ. கன்னங்கரா இலங்கையின் கல்வி அமைச்சராக இருந்தபோது உடற்கல்விப் பாடத்தை ஏனைய பாடங்களில் இருந்து தனிப்பாடமாக கொண்டுவந்தார். இவருடைய காலப்பகுதியில் தான் ஆசிரிய பயிற்சிக் கலாசாலைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலமாகும். அவற்றுக்கு தெரிவு செய்யப்படுகின்ற ஆசிரியர்களுக்கு உடற்கல்வியை ஒரு பாடமாகப் புகுத்தினார். இதனைத் தொடர்ந்து 1972ம் ஆண்டு சுகாதாரமும்

உடற்கல்வியும் க.பொ.த(சா/த) பரீட்சையில் ஒரு பாடமாக சேர்க்கப்பட்டது. உடற்கல்விப் பாடத்தை மேலும் சிறப்படையச் செய்வதற்காக பலாலி, மகரகமை போன்ற பயிற்சிக் கலாசாலைகளில் விசேட பாடநெறியாக பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. 1965இல் ஆட்சி செய்த அரசாங்கத்தினால் விளை யாட்டுத்துறைக்கு தனி அமைச்சம் வழங்கப்பட்டது.

இதற்கு வி.ஏ.சுகததாச என்பவர் அமைச்சராக நியமிக்கப்பட்டு அவர்களின் மூலம் விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்களையும், விளையாட்டு உபகரணங்களையும் நாடு முழுவதிலுமுள்ள பாடசாலைகளுக்கு வழங்கி பிரதேச, மாவட்ட, அகிலஇலங்கை ரீதியில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடாத்தவும் திட்டங்களை வகுத்தனர். இதன்மூலம் சர்வதேச ரீதியில் விளையாட்டுத் தொடர்புகள் இலங்கையில் ஏற்பட ஏதுவாக அமைந்தது. மேலும் 1984ம் ஆண்டு இலங்கைப் பாடசாலைகளில் விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடாத்தி அவற்றின் மூலம் தெரிவு செய்யப்படுகின்றவர்களைக் கொண்டு பாடசாலைகளுக்கிடையிலான தேசிய மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளையும் ஆரம்பித்துவைத்தனர்.

இவ்வாறு பல்வேறு வகையிலும் இலங்கையின் கல்வி வளர்ச்சியில் உடற்கல்வியானது வளர்ந்து வந்தாலும் அவற்றினை மேலும் திறம்படச் செய்வதற்காகவேண்டி 1985இல் பண்டாரவளை கல்வியியற் கல்லூரியிலும் 1993ம் ஆண்டு வவுனியா கல்வியியற் கல்லூரியிலும் 1994இல் அட்டாளைச்சேனைக் கல்வியியற் கல்லூரியிலும் உடற்கல்வி விசேட டிப்ளோமா கற்கை நெறி ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

இவ்வாறு 18ம் நூற்றாண்டில் பொழுது போக்கிற்காக ஆரம்பிக் கப்பட்ட விளையாட்டு பின் வந்த காலங்களில் பல்வேறு வகையில் வளர்ச்சியடைந்து உடற்கல்வி நாட்டு மக்கள் அனைவருக்கும் உரியது என்பதற்காக உடற்கல்விப் பாடத்தினை கல்வியினூடாக தனிமதிப்பளித்து அதற்கான நடவடிக்கைகளையும் அரசு செய்துவருகின்றது.

இலங்கையில் உடற்கல்வியின் வளர்ச்சி

இலங்கையின் உடற்கல்வி வளர்ச்சியானது 18ம் நூற்றாண்டிலிருந்து ஆரம்பமாகினாலும் அதன் வளர்ச்சியின் உச்சக்கட்டம் 19ம் நூற்றாண்டாக காணப்படுகின்றது.

1948ம் ஆண்டு லண்டனில் உள்ள வைசீட் விளையாட்டரங்கில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் இலங்கையை பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய “டங்கன்வைட்” என்பவர் பெற்ற வெள்ளிப்பதக்கமானது இலங்கையின் ஒலிம்பிக் வரலாற்றின் மைல்கல்லாக காணப்படுகின்றது. இதனைத் தொடர்ந்து 1950 ம் ஆண்டு லண்டனில் நடைபெற்ற பொதுநலவாய நாடுகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இலங்கையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய “டங்கன்வைட்” தங்கப்பதக்கமொன்றையும் மீண்டும் பெற்றுத்தந்தார். 1958இல் டோக்கியோவில் நடைபெற்ற மூன்றாவது ஆசிய மெய்வல்லுனர் போட்டியில் இலங்கையை பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய என்.எதிர்வீரசிங்கம் என்பவர் உயரம் பாய்தல் போட்டியில் தங்கப் பதக்கமொன்றை பெற்றுத்தந்துள்ளார். 1970 இல் நடைபெற்ற ஆசியப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்ட எஸ்.எல்.பி.ரோசா என்பவரினால் 5000மீ, 10000மீற்றர் போட்டிகளில் தங்கப்பதக்கங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது.

1974இல் நடைபெற்ற ஆசியப் போட்டியில் டபிள்யூ விமலதாசு என்பவர் 400 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் புதிய சாதனை புரிந்து தங்கப் பதக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொண்டார். ஏ.பிரேமச்சந்திர, கே.ஜி.சகபந்து, சுனில் குணவர்த்தன, டபிள்யூ.விமலதாசு ஆகியோரினால் மீ 400x4 அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் புதிய சாதனை புரிந்து தங்கப்பதக்கம் பெறப்பட்டது.

1989இல் தெற்காசிய மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் இலங்கையைப் பிரதிநிதித்துவப் படுத்திய ருவன் சந்திரதிலக, டிகீமா பீட்டர்சன் என்பவர்களினால் இரண்டு தங்கப்பதக்கங்கள் வெற்றி கொள்ளப்பட்டன. 1987ல் நடைபெற்ற தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டியிலும் விசிதா

அமரசேகர ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியில் புதிய சாதனையை நிலை நிறுத்தினார். மேலும் 1990ல் நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட இலங்கை வீரர் எஸ்.எஸ்.திராநாயக்கா மீற்றர் 200 நிகழ்ச்சியில் வெள்ளிப்பதக்கத்தையும் பெற்றார். இது 16 ஆண்டுகளின் பின்பு பெறப்பட்ட ஒரு வெற்றியாகும்.

1991இல் இலங்கையில் முதன் முதலாக தெற்காசிய நாடுகளுக்கிடையிலான விளையாட்டு விழா நடைபெற்றது. இது இலங்கையின் விளையாட்டுத்துறை வரலாற்றில் பொன் எழுத்துக்களினால் பொறிக்கப் படவேண்டிய ஒரு விடயமாகும். இங்கு குறிப்பாக மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் இலங்கை ஆகக்கூடிய தங்கப் பதக்கங்களை வென்றெடுத்தது. கே.ஏ.கருணாரத்ன மரதன் ஓட்டத்திலும், சிரியாணி குலவன்ச உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியிலும் புதிய சாதனைகளை நிலைநிறுத்தினர்.

1997இல் உலக மெய்வல்லுனர் போட்டியில் சுஸந்திகா ஜெயசிங்க 100 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டியில் பங்குபற்றி இலங்கைக்கு வெள்ளிப் பதக்கமொன்றைப் பெற்றுக் கொடுத்தார்.

1997இல் நடைபெற்ற உலகக் கிண்ண கிரிக்கட் சுற்றுப் போட்டியில் இலங்கையணியானது உலகமே வியக்கத்தக்க வகையில் மிகவும் சிறப்பாக விளையாடி உலககிண்ணத்தை தம்வசமாக்கி உலக சம்பியனாக திகழ்கின்றது. இதற்கு தலைவரா அர்ஜுன ரணதுங்க காணப்பட்டார்.

1998ல் ஜப்பான் பிகோகா நகரில் நிறைவுற்ற 12 வது ஆசிய மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் இலங்கைக்கு இருதங்கப் பதக்கங்கள் கிடைக்கப்பெற்றன. இதனை ஆண்களுக்கான 400 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டியிலும் பெண்களுக்கான 400 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டியிலும் சுகத்திலகரத்ன, தமயந்தி தர்ஷா ஆகியோர்கள் பெற்றுக் கொடுத்து இலங்கையின் விளையாட்டுத்துறை வளர்ச்சியினையும் முன்னேற்றத்தினையும் எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்கள்.

இவ்வாறு இலங்கையின் உடற்கல்வியின் வளர்ச்சியானது முன்னேற்றகரமானதாக சென்று கொண்டிருக்கின்றது என்றால் அது மிகையாகாது.

உடற்கல்வியின் வரைவிலக்கணங்கள்

ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு வரைவிலக்கணம் இருப்பது போல உடற்கல்விக்கும் விஞ்ஞானிகளால் வரைவிலக்கணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இவ்வரைவிலக்கணங்கள் அவரவர் காலங்களில் கூறப்பட்டதாகும்.

ஜே.எப்.வில்லியம்ஸ்:

உடற்கல்வி என்பது “தசைகளின் விரைவான செயற்பாட்டிற்கும் தசைகளின் வளர்ச்சிக்கும் உதவுவதுடன் ஒரு மனிதனை முழுமையான ஆரோக்கியமுடைய, வலுவான வளமாகவும் மாற்றமுடியும் என்றும் இம்முறையானது கல்விச் செயற்பாட்டின் தொடர்ச்சியான ஒரு பகுதியுமாகும்” எனக் கூறுகின்றார்.

பிறநெல்லும் நக்மனும்:

“ஒவ்வொரு மனிதனது உடல், உள, மனவெழுச்சி வளர்ச்சி போன்றவற்றின் உச்ச வளர்ச்சியையும் அதன் விருத்தியையும் ஏற்படுத்துவதற்கு உடல் பெருந்தொகையான தசைநார்களைச் செயற்படுத்த துகின்றது. இவ்வாறு செயற்படுத்துகின்ற தசைநார்களின் செயற்பாடுகளின் மூலம் பெறப்படுகின்ற அனுபவங்களின் கூட்டான ஒரு அமைப்பே உடற்கல்வியாகும்” எனக் கூறுகின்றார்.

ஜே.எஸ்.வில்லியம்ஸ்:

“உடற்கல்வியின் நோக்கமாவது ஒவ்வொரு மனிதனது உடலானது ஆரோக்கியமுடையதாகவும், உளவளர்ச்சி, உளமலர்ச்சி போன்றவற்றுடன் உச்ச திருப்தியையும் சமூகதொடர்பையும் சமூக ஒழுங்கமைப்பையும் பெற்றுத்தருவதுடன் நேரத்தையும் கிடைக்கின்ற வசதிகளையும் அறிவு பூரணமான தலைமைத்துவத்தினையும் பெற்றுத் தரக்கூடிய ஒரு கல்வி உடற்கல்வியாகும்” எனக் கூறுகின்றார்.

சால்ஸ் பியூக்கர்:

“உடற்கல்வி என்பது முழுமையான ஒரு கல்விச் செயற்பாட்டிலிருந்து பிரிக்க முடியாத ஒன்று என்றும் அது மனிதனது உடல், உள, மனவெழுச்சி ரீதியாக சமூகத்தில் பொருத்தமான நற்பிரஜையை உருவாக்கக் கூடியது” என்றும் இந்நோக்கத்தை அடைவதற்கு சிறந்த உடற்செயற்பாடுகள் அவசியம் என்றும் கூறுகின்றார்.

ஜே.பி.நாஸ்:

“ஒவ்வொரு மனிதனும் உடல் வளர்ச்சியடையவும் நரம்பிழையங்கள் சீராக இயங்கவும் உடற்தசைகள் சீராக வளர்ச்சியடையவும் குருதிச் சுற்றோட்டம் விரைவாக செயற்படவும் மனவெழுச்சி வளர்ச்சியடையவும் உதவுவதற்கு ஏற்ற கல்வி உடற்கல்வியாகும்” என்கின்றார்.

எவ்.பி.பக்:

“மனிதனின் இயக்கத்திற்கு தேவையான உறுப்புகள் சீராக இயங்கவும் உறுப்புகளின் சக்தியானது வளர்ச்சியடையவும் நரம்பு, தசைகளின் ஒத்திசைவு சீராக அமையவும் திறமை வளர்ச்சியடையவும் போன்ற பொதுவான உடற்செயற்பாடுகளுக்கும் விளையாட்டுக்களுக்கும்மான சிறந்த எண்ணக்கருவை உண்டாக்குவது உடற்கல்வியாகும்” என்கின்றார்.

பொதுக்கல்வியும் உடற்கல்வியும்

பொதுக்கல்வி

பாடசாலையில் கற்கின்ற ஒரு பிள்ளையின் உயிரியல், சமூகவியல் தொடர்பான நற்பழக்க வழக்க திறன்களை வாழ்நாள் முழுவதிலும் செயற்படும்படியாக தொழிற்படுகின்ற ஒரு உள்ளார்ந்த சக்தியை வளர்த்தெடுப்பதே பொதுக்கல்வியாகும்.

பொதுக்கல்வியானது தன்னைத்தானே அறிய வழிகாட்டுகின்றது. சுதந்திர சிந்தனை, கலையுணர்வு, அழகுணர்ச்சி, இரக்கசிந்தனை, படைப்பாற்றல் ஆகிய அம்சங்கள் வளர துணை புரிகின்றது. மனிதத் தன்மையிலான உணர்வுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளப் பயிற்சி அளிக்கின்றது. குழந்தையின் படிமுறை வளர்ச்சியிலிருந்து முழுமனிதராக மிளிர் வழி செய்வதுடன் மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களையும் வெளிப் படுத்துகின்றது.

குழலுக்கு ஏற்றவகையில் பொருந்தி வாழ்க்கையை கற்றுக் கொள்ளச் செய்கின்றது. அனுபவங்களை அனுபவங்களால், அனுபவங்களினூடாக பெற்றுக்கொள்ள வழிகாட்டுகின்றது. இவ்வாறு பொதுக்கல்விக்கு பல விளக்கங்களும் வரைவிலக்கணங்களும் கொடுக்கப்பட்டது போன்று உடற்கல்விக்கும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றி கருத்துக்களை முன்வைக்கலாம்.

உடற்கல்வி என்றால் என்ன?

ஜே.எவ்.வில்லியம் அவர்களின் கூற்றுப்படி உடற்கல்வியானது தசைநார்த்தொகுதியின் துரித செயற்பாடுகாரணமாக பிள்ளையானது சிறந்த மனிதராக மாற அல்லது உருவாக ஊக்குவிக்கும் ஒரு செயற்பாடு என

உடற்கல்விக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகின்றது.

மேலும் உடற்கல்வியானது தசைநார்களின் தொழிற்பாட்டின் விளைவாக மிகப் பொருத்தமான வளர்ச்சி, அபிவிருத்திகளை உண்டாக்க முழுமையான அனுபவங்களின் கட்டமைப்பாகவே உள்ளது. உரிய வகுப்பினருக்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட தேவைகள் பெறுபேறுகளை நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுத்தப்பட்ட தனிநபர்களின் உடற்செற்பாடுகளின் தொழிற்பாடாகவே உடற்கல்வி விளங்குகின்றது. ஒவ்வொருதனி நபரினதும் ஆற்றல், இயல்பு ஆகியவற்றுக்கேற்ற துரித தசை அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி அபிவிருத்தி அனுபவங்களை உடற்கல்வி பெற்றுக் கொடுக்கின்றது.

மேலும் உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் பற்றி நோக்கும் போது உறுப்புக்களின் சக்தி உற்பத்திக்கும் தசைநரம்பிழையங்களின் ஒத்திசைவான திறன், கற்றலுக்கும் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான சிறந்த எண்ணங்களை உருவாக்குவதற்கும் பொருத்தமான சமுதாய எண்ணக்கரு நன்நடத்தைகளை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் முறையான சுகாதார பழக்க வழங்கங்களை மேம்படுத்துவதற்கும் ஏற்றதாகவே உடற்கல்வியானது அமைந்துள்ளது. மேற்கூறிய உடற்கல்வியின் நோக்கங்கள் பற்றி இந்திய உடற்கல்வியின் வை.எம்.சீ.ஏ. ஸ்தாபகர் "பத்" என்பவர் இந்திய நாட்டு மக்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இதனை வரையறை செய்துள்ளார்.

என்னும் உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் பற்றி அமெரிக்க உடற்கல்வியியலாளர்கள் புறச்சூழலுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் மேலே தம் கருத்துக்களை முன்வைத்துள்ளனர். உச்ச உடற்சிறப்பு செயற்பாட்டை செயற்படுத்தி விருத்திசெய்யவும், பயனுள்ள திறமைகளை விருத்தி செய்யவும், சமுதாயத்திற்கேற்ற வாழ்க்கை முறையை உண்டாக்கவும் பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளினூடாக மகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளவுமே உடற்கல்வி அமைகிறது என சுகாதார உடற்கல்வி பொழுதுபோக்குத் தொடர்பான அமெரிக்க நிறுவனம் முன்வைத்துள்ளது.

பொதுக்கல்வியையும் உடற்கல்வியையும் வெவ்வேறாக நோக்கி ஆராய்ந்தாலும் உண்மையில் இவ்விரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்

பானதும் இரண்டினதும் அடிப்படை நோக்கங்கள், குறிக்கோள்கள் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பாகவுள்ளது என்பதை அவை இரண்டுக்கும் அளிக்கப்பட்ட வரைவிலக்கணங்களை உற்று நோக்கும் போது தெளிவாகிறது.

கீழைத்தேய கல்வியியலாளர்கள் பொதுக்கல்வியில் உள்ள செயற்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவமளித்து தமது கருத்துக்களை வெளியிட்ட போதும், உடற்கல்வியானது உடல், உள செயற்பாடுகளை முழுமையாகக் கொண்ட ஒரு கூறாகவே அமைகின்றது. எனவே பொதுக் கல்வியில் வரையறை செய்யப்பட்ட உடல், உள செயற்பாடுகளே உடற்கல்வியின் செயற்பாடுகளாகும். இச்செயற்பாடுகள் துலங்கல், நுட்பம், பகுப்பாய்வு, ஆளுமை ஆகிய அம்சங்களை கொண்டுள்ளதால் பொதுக் கல்வியில் உடற்கல்வி எவ்வாறு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

நடத்தைக் கோலங்களின் மாற்றமே துலங்கலாகும். பொதுக்கல்வியில் கற்றல், நடைமுறைகளைக் காட்டும் சந்தர்ப்பங்களை தனியாள் வேறுபாடு, குழுவும் சந்தர்ப்பமும், குழுவுக்கேற்ப தோன்றும் நடத்தைக் கோலங்கள் ஆகிய அம்சங்களில் ஏற்படும் துலங்கல் பற்றி உடற்கல்வியும் போதனை செய்கின்றது. உதாரணமாக வில்லியம் அவர்களின் துலங்கல் பற்றிய கூற்றின்படி விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் மனதுக்கு துலங்கல் பெறப்படுகின்றது. மனத்திருப்தி, ஆதரவு, உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமூகநன்னடத்தைகள் ஆகியன உடற்கல்வியின் மூலம் பெறப்படும் துலங்கல்களாகும். இவற்றின் மூலம் ஏற்படும் துலங்கல்கள் மனவெழுச்சி யில் காணப்படும் பொறுமை, விட்டுக்கொடுத்தல், இணங்கிப் போதல், ஏனையோர் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல் போன்ற துலங்கல்கள் சமூகத் துறையில் உதவி மனப்பான்மை, நல்லொழுக்கத் துறையில் சட்டத்தை மதித்தல், சுகாதாரத் துறையில் தனிநபர் சுகாதாரம் பேணல், இவ்வாறான சாதாரண நடத்தை மாற்றங்களாக அவற்றை எடுத்துக் கொண்டாலும் அத்துலங்கல்கள் யாவும் பொதுக்கல்வியினூடாக ஏற்படுத்தப்பட்ட வையாகவே உள்ளன. எனவே துலங்கல் எனும் அம்சம் பொதுக்கல்விக்கும் உடற்கல்விக்கும் ஒரு நெருங்கிய ஒற்றுமையை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதை அறியலாம்.

கல்வியியலாளர்கள் பொதுக்கல்வியில் கற்றல் தொடர்பான செயற்பாடுகளை மூன்று சந்தர்ப்பங்களாக பிரித்துக் காட்டியுள்ளனர். தொழில்நுட்ப அறிவு, அனுபவ அறிவு, மனப்பாங்கு தொடர்பான அறிவு ஆகிய மூன்றும் பொதுக்கல்வியில் செல்வாக்குச் செலுத்துவது போன்றே உடற்கல்வியில் அதன் தொடர்புமிக முக்கியமானதாக விளங்குகின்றது தொழில்நுட்ப அறிவாற்றல் என்பது ஒரு விடயத்துறைக்கு அல்லது அதன் பகுதிக்கு உரிய அறிவாற்றலாம். இது உடற்கல்வியில் மிகப் பொருத்தமானதாகும். உடற்கல்வியின் சமனிலை செயற்பாட்டால் தொடர்பு இயக்க பொறிமுறைபற்றி அறிய முடிகின்றது. இங்கு தொழில்நுட்ப அறிவு ஆசிரியரால் அளிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு அளிக்கப்படும் தொழில்நுட்ப அறிவு விருத்தியின் காரணமாக ஒருவரினுள் அனுபவ அறிவு வளர்ச்சியடைகின்றது. ஆனால் அவன் அனுபவ அறிவைப் பெற்றுக் கொள்கின்றான். அதாவது அவனது தொடர்ச்சியான முயற்சி அனுபவ பயிற்சியில் மாற்றம் பெறுகிறது. இவ்வாறு தொழில்நுட்ப சுயமுயற்சியானது எண்ணக்கருக்களை அல்லது மனப்பாங்கு தொடர்பான அறிவை வளர்த்தெடுக்கின்றது. எனவே பொதுக்கல்வியில் காணப்படும் மேற்கூறிய மூன்று சந்தர்ப்பங்களிலும் உடற்கல்வியியலும் இடம்பெறுவதால் அவை இரண்டிற்கும் இடையே தொடர்புகள் இருக்கின்றன.

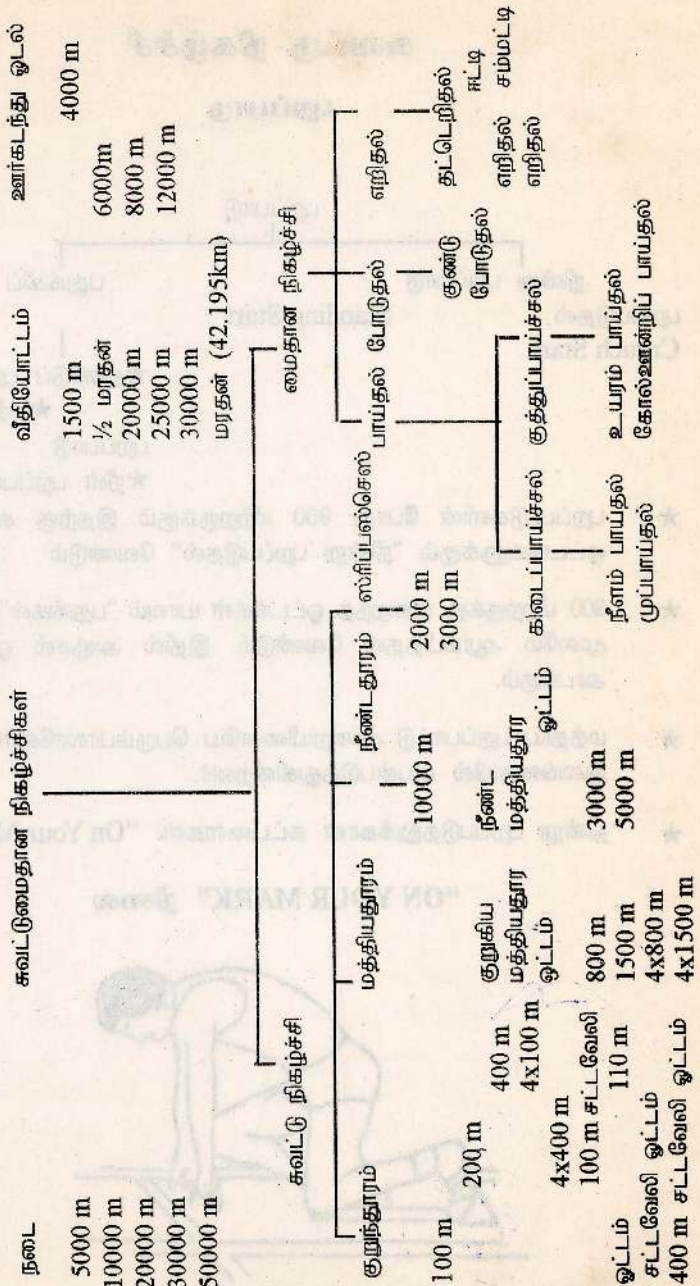
பொதுக்கல்வியில் பென்ஜமின் புளூமின் பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடுகள் மிகப்பிரபல்யமானதாகும். இவரது கல்வியியல் நோக்கங்களை அவதானிக்கும் போது அவை மூன்று பெரும் பிரிவுகளுக்குள் அடக்கப் படுகின்றது. அவை அறிதல், மனவெழுச்சி, உளவியக்கம் ஆகியவைகளாகும். அறிவு என்பது கற்றலுக்காகத் தேவைப்படும் அறிவாற்றலாகும். அறிவைப் பெற்றுக் கொடுப்பதனால் கட்டியெழுப்படுவது மனவெழுச்சி யாகும். சிந்தனையாலும் எண்ணங்களாலும் உளவெழுச்சி செயல் கட்டியெழுப்பப்படுவது உளவியக்கமாகும். அறிதலாட்சியில் இடம்பெறும் அறிவு, திறன், பிரயோகம், பகுப்பு, தொகுப்பு, மதிப்பீடு ஆகிய ஆறு மட்டங்களிலும் உடற்கல்வி செயற்படுத்தப்படுகின்றது. உதாரணமாக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு, ஜிம்னாஸ்டிக், நீர் விளையாட்டு ஆகியனவும் உடலமைப்பு, உடற் றொழிலியல் பற்றிய அறிவு, சுகாதார விஞ்ஞான அறிவு ஆகியனவும் இயற்கையை இரசித்தல், மதித்தல், ஆகியனவும் உடற்கல்வியிலேயே செயற்படுத்தப்படுவதால் பென்ஜமின் புளூமின் பகுப்பாய்வுக் கோட்பாடு

பொதுக்கல்வியில் இடம் பெறுவது போன்றே உடற்கல்வியிலும் இடம் பெறுகின்றன. எனவே பொதுக்கல்வியில் அறிதல், மனவெழுச்சி, உளவியக்கம் ஆகியவற்றை பலதரப்பட்ட பாடங்களை கற்பிப்பதன் மூலம் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே அறிவு, மனவெழுச்சி, உளவியக்கம் ஆகியவை உபயோகிக் கப்படும் முறைகளில் வேறுபாடு காணப்பட்டாலும் பொதுக்கல்வியிலும் உடற்கல்வியிலும் அதன் குறிக்கோள்களில் ஒற்றுமையே காணப்படு கின்றன. எனவே பொதுக்கல்விக்கும் உடற்கல்விக்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு எனலாம்.

உடற்கல்வியானது பொதுக்கல்வியின் தொடர்ச்சியான ஒரு பகுதியாகும். வாழ்வதற்கு வழி காட்டுவதும் அதற்கான தனியாள் விருத்தியை ஏற்படுத்தலும் பொதுக்கல்வியின் குறிக்கோளாகும். உடற்கல்வியின் எதிர்பார்ப்பும், தனியாள் விருத்தியும் ஆளுமை விருத்தியுமாகும். தனியாள் வளர்ச்சியும் ஆளுமை விருத்தி செய்வதை பொதுக்கல்வியும் உடற்கல்வியும் நோக்கங்களாகக் கொண்டுள்ளன. உடற்கல்வியில் ஈடுபடுவதால் உடல், உள , மனவெழுச்சி இங்கு உறுதியான அடித்தளத்தை இடமுடியும். விளையாட்டு செயற்பாடுகள் மூலம் பயம், சோர்வுத்தன்மை, வெட்கம் அற்றுப்போகின்றது. மனவெழுச்சி அற்றுப்போகின்றது. தீர்வுக்கு மதிப்பளித்தல், தோல்வியை சகித்தல், வெற்றிக்கு முயற்சி செய்தல் ஆகியன உருவாக்கப்படுகின்றன. விளையாட்டின் மூலம் சமுதாயத்தினுள் பிரவேசிப்பதற்கான தகுதிகள் கட்டி எழுப்புகின்றன. உடற்கல்வியின் மூலமே பரோபகார சிந்தனை, பிற்போக்கு, மதிப்பளித்தல், உதவிபுரிதல், நேர்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், கௌரவித்தல் ஆகிய நல்லொழுக்க வளர்ச்சிக்கு வித்திடுகின்றது. மேற்கூறிய உடல், உள, ஊக்கத்தினை பொதுக்கல்வி வழங்குவது போன்றே உடற்கல்வியும், தனியாள் வளர்ச்சியிலும் ஆளுமை விருத்தியிலும் விசேட கவனமெடுக்கின்றது. எனவே உடற்கல்விக்கும் பொதுக்கல்விக்கும் தொடர்புண்டு என்பதில் வேறுபாடில்லை.

மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தல்

மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள்



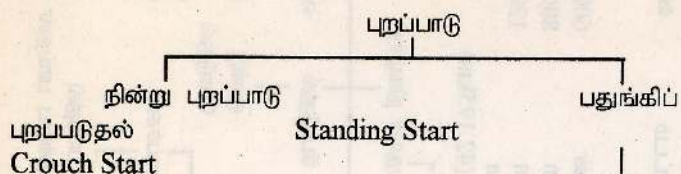
ணர்கடந்து ஓடல்

4000 m
6000m
8000 m
12000 m

எறிதல்
தட்டெறிதல் ஈட்டி
எறிதல் சம்மட்டி
எறிதல்

சுவட்டு நிகழ்ச்சி

புறப்பாடு



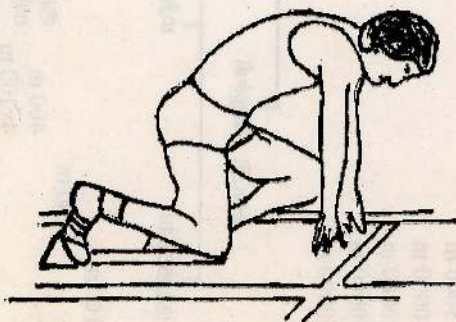
★ குண்டுப் புறப்பாடு

★ மத்திய புறப்பாடு

★ நீள் புறப்பாடு

- ★ புறப்பாடுகளின் போது 800 மீற்றருக்கும் இதற்கு கூடிய தூரம் ஓட்டங்களுக்கும் “நின்று புறப்பாடுதல்” வேண்டும்
- ★ 800 மீற்றருக்கு குறைந்த ஓட்டங்கள் யாவும் “பதுங்கல்” புறப்பாட்டின் மூலமே ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இதில் அஞ்சல் ஓட்டங்களும் அடங்கும்.
- ★ மத்திய புறப்பாட்டு முறையினையே பெரும்பாலானோர் குறிப்பாக இலங்கையில் பயன்படுத்துகின்றனர்.
- ★ நின்று புறப்பாடுதலுக்கான கட்டளைகள்: “On Your Mark”

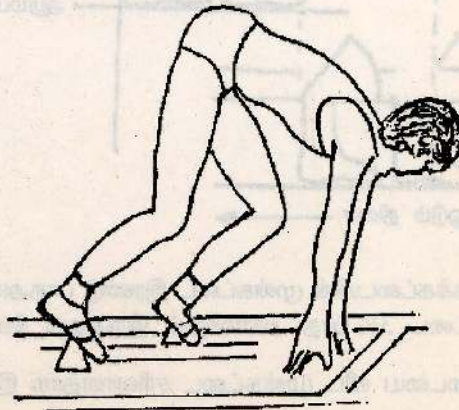
“ON YOUR MARK” நிலை



“On Your Mark” என்ற கட்டளை கிடைத்தபின் போட்டி யாளர்கள்:

1. கைகள் இரண்டையும் நிலத்தில் ஆரம்பக்கோட்டிற்கு மிக அண்மையில் வைத்தல்
2. தோள் முட்டிற்குச் செங்குத்தாக கைகள் இருத்தல் வேண்டும்
3. பெருவிரல்கள் இரண்டும் உட்புறம் நோக்கி ஒன்றையொன்று பார்த்த வண்ணமும், ஏனைய நான்கு விரல்களும் ஒன்றாக சேர்ந்து வெளிப்புறம் நோக்கிய வண்ணம் கோட்டிற்குச் சமாந்தரமாக இருத்தல் வேண்டும்.
4. உள்ளங்கை ஒரு பாலத்தின் (Bridge) அமைப்பில் இருக்கவேண்டும்.
5. இரு நுனிக்கால்களும் நிலத்தில் பட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும்
6. உடலைத் தளர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்
7. பின்காலின் முழங்கால் நிலத்தில் தொட்டிருக்கவேண்டும்.
8. உடலில் 05 முனைகளான இரு கால்களின் நுனிகளும், பின்காலின் முழங்காலும் இரு கை விரல்களும் (5Points) நிலத்துடன் தொடர்புற்று இருக்கவேண்டும்.

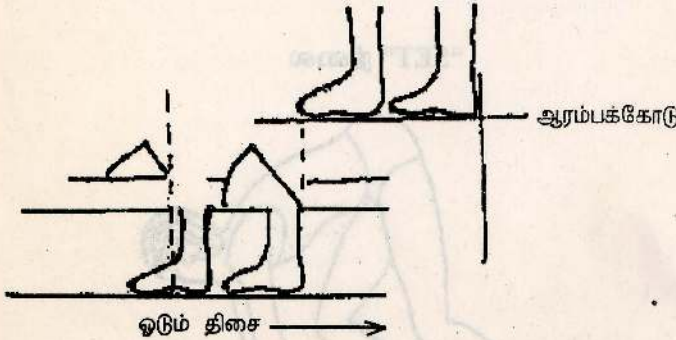
“SET” நிலை



“Set” என்ற கட்டளை கிடைத்த நிலையில்:

1. தோள் மட்டத்திலும் மேலாக இருப்பு உயரத்தப்படல் வேண்டும் (இதன்போது உடற்பாரத்தின் 70%–72% ஐ கைகளில் செலுத்துவது சிறந்ததாகும்)
 2. முன்காலின் மடிவு 90° யாக வரும் வண்ணம் இருப்பை உயர்த்த வேண்டும் (படத்தில் 1ம் இலக்கம்)
 3. பின்கால் ஏறத்தாள $110^\circ - 130^\circ$ யாக விரிந்து இருத்தல் வேண்டும்.
 4. இரண்டு முழங்கால்களுக்கிடையே ஏறத்தாள 10cm – 12cm இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
 - 5 தலை தளர்ந்த நிலையில் இருக்கவேண்டும்.
 - 6 புவியீர்ப்பு இழவை முன்னோக்கியிருக்கும்.
- ★ இந்நிலையில் போட்டியாளரின் கவனம் முழுவதும் ஆரம்பிப்பாளரது வெடிச்சத்தத்தை எதிர்பார்த்து இருத்தல் வேண்டும்.

தொடக்கக் கட்டையை ஒழுங்கமைத்தல்



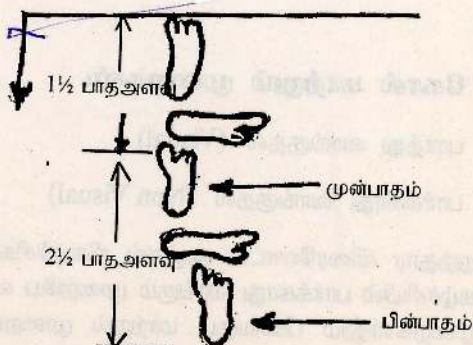
- ★ தொடக்கக்கட்டையின் முன்கட்டை இரண்டு பாத அளவிலும், இரண்டாவது கட்டை $3\frac{1}{2}$ பாத அளவிலும் இருத்தல் வேண்டும்
- ★ பின்கட்டையை விட முன்கட்டை சரிவானதாக இருத்தல்வேண்டும்.

- ★ முன்கட்டை $50^\circ - 45^\circ$ இல் இருத்தல் பொருத்தமானது. ஆனால் $40^\circ - 45^\circ$, $75^\circ - 80^\circ$ வரை போட்டியாளர்களின் தன்மைக்கேற்ப இதனை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.
- ★ மேலே படத்தில் காட்டப்பட்ட பாத அளவுகள் தொடக்கக்கட்டையின்றி அளவெடுக்கும் போது ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து $1\frac{1}{2}$ பாதங்கள் முன்கட்டைக்கும் 3 பாதங்கள் பின்கட்டைக்கும் எடுக்கப்படுவது பொருத்தமாக அமையலாம்.

சர்வதேச ரீதியாக சிபார்சு செய்யப்பட்ட முறைக்கான அளவிடும் முறையானது (தனியாளர் வேறுபாட்டிற்கேற்ப அளவில் வேறுபாடு ஏற்படலாம்) ஆரம்பக்கட்டை இல்லாவிடின் எல்லா அளவுகளிலும் $\frac{1}{2}$ பாதம் குறையும்.

புறப்பாட்டுமுறை	பாதஅளவில் முன்கட்டை	பாதஅளவில் பின்கட்டை
குண்டுப் புறப்பாடு	$2\frac{1}{2}$	$2\frac{3}{4}$
மத்திய புறப்பாடு	$1\frac{3}{4} - 2$	$3 - 3\frac{1}{2}$
நீள் புறப்பாடு	$1 - 1\frac{1}{2}$	$3\frac{1}{2} - 3\frac{3}{4}$

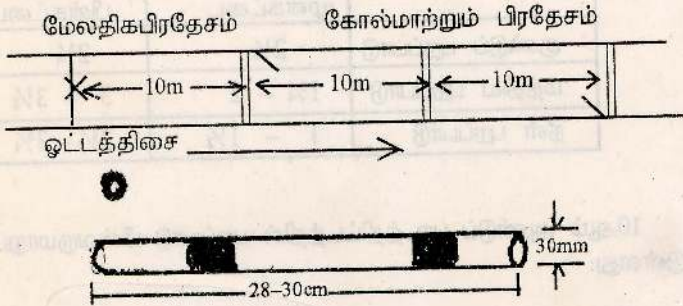
10ஆம் ஆண்டுப் பாடத்திட்டத்தில் புறப்பாடு பின்வருமாறு காட்டப்பட்டுள்ளது:



அஞ்சல் ஓட்டங்கள் (Relay Races)

நான்கு வீரர்கள் பங்குகொள்ளும் அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டியில் பல்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட நிகழ்ச்சிகளும் உண்டு. இங்கே அஞ்சல் கோலானது ஆளுக்காள் மாற்றப்படும். அஞ்சல்கோலின் வேகமே இங்கு பிரதானமாக பேணப்படும். இதனால் அஞ்சல் கோலை மாற்றும் முறைகளில் அதிக கவனம் செலுத்தப்படுகின்றது.

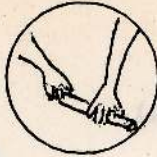
அஞ்சல்கோல் மாற்றும் பிரதேசம்:



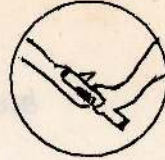
அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள்:

1. பார்த்து வாங்குதல் (Visual)
2. பார்க்காது வாங்குதல் (Non Visual)

குறுந்தூர விரைவோட்ட அஞ்சல் நிகழ்ச்சிகளில் உதாரணமாக 4x100மீ. நிகழ்ச்சியில் பார்க்காது வாங்கும் முறையே கையாளப்படுகின்றது. இவ்விரு முறைகளிலும் பின்வரும் மாற்றல் முறைகளைக் காணலாம். எம்மிடம் உள்ள வீரர்களின் தன்மைக்கேற்ப கோல்மாற்றும் முறையைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம். இவ்விரு முறைகளையும் “கீழ்க்கை மாற்றம்”, “மேற்கை மாற்றம்” என்ற முறையில் பழக்கலாம்.

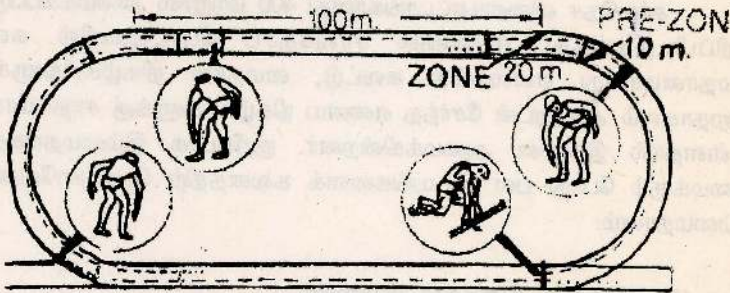


மேல்க்கை மாற்றல்



கீழ்க்கை மாற்றல்

4x 100 மீ. அஞ்சல் நிகழ்ச்சியில் போட்டியாளர்கள் நிலைகொள்ளும் மாதிரி ஒன்றின் படம் தரப்பட்டுள்ளது.



அஞ்சல்கோல் மாற்றும் போது கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்:

1. கோலை விழவிடாது மாற்றவேண்டும்.
2. கோலினைக் கொடுக்கும் வேகமானது குறையக் கூடாது.
3. கோல் கொடுபட 2 - 3 கவடுகள் இருக்கும்போது சமிக்கை கொடுபட வேண்டும்.
4. முறையாகக் கையை நீட்டவேண்டும்.
5. முறையாகக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
6. தோளிற்கு மேலால் அல்லது கீழால் "Check mark" கைப் பார்க்க வேண்டும்.
7. "Check mark" கோல், மாற்றுமிடம் என்பவற்றில் நன்றாகப் பயிற்சி பெறவேண்டும்.



X

END OF ZONE



END OF ZONE

✓

குறுங்கோலை மாற்றும் முறை

சுவடு (Track)

சர்வதேச சுவட்டு மைதானம் அமைத்தல் (400m)

சர்வதேச விளையாட்டரங்கானது 400 மீற்றரில் அமைக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது. ஏனெனில் சர்வதேசப் போட்டிகளில் சுவட்டு மைதானமானது எல்லாவித சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஏற்றதாகவும் அதனுடன் சேர்ந்த ஏனைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு சாதகமாகவும் உள்ளதால் இதனை அமைக்கின்றனர். குறிப்பாக இம்மைதானத்தை அமைக்கும் போது பல விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும். இம்மைதானம்:

- ★ 400 மீற்றராக இருத்தல் வேண்டும்
- ★ சுவட்டு மைதானத்திற்கு வெளியில் மைதான நிகழ்ச்சிகளை நடத்தக் கூடிய இடவசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ மழைநீர் வழிந்தோடக்கூடிய வகையில் மைதானம் அமைக்கப்பட்டு அதற்கான வடிகால் அமைப்பு வசதிகளும் ஏற்படுத்தப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ பார்வையாளர்கள் இருந்து பார்ப்பதற்கான சகல இருப்பிட வசதிகளும் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ பிரதான பிரமுகர்களுக்கான அரங்கு இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ மலசலகூட வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ சிற்றுண்டிச்சாலை வசதிகள் இருத்தல்வேண்டும்.
- ★ உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு வீரர்கள் தங்குவதற்கான இடவசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ விளையாட்டு வீரர்களுக்கான முதலுதவிப் பிரிவும் பார்வையாளர்களுக்கான முதலுதவிப் பிரிவும் வெவ்வேறாக இருத்தல்வேண்டும்.

- ★ ஒலிம்பிக் டோச் இருத்தல் வேண்டும்
- ★ தீயணைப்பு வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ விளையாட்டு வீரர்கள் பயிற்சி பெறுவதற்கான புறம்பான மைதான வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ சகலவிதமான விளையாட்டு உபகரணங்களும் போதியளவில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ இம்மைதானத்தின் உள்வருகைக்கும், வெளிச்செல்கைக்கும் வெவ்வேறான நுழைவாயில்கள் அமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறான பல வசதிகளைக் கொண்ட இரு இடத்தினை தெரிவு செய்துதான் சர்வதேச விளையாட்டு மைதானம் அமைத்து விளையாட்டுப் போட்டியினை திறம்பட நடத்தமுடியும். இவ்வாறான ஒரு விளையாட்டு மைதானம் உலகில் பல காணப்பட்டாலும் குறிப்பாக ஐக்கிய அமெரிக்காவில் உள்ள லோஸ்என்ஜல் என்ற இடத்தல் காணப்படும் ஒலிம்பிக் மைதானம் சிறந்த ஒன்றாக காணப்படுகின்றது.

ஒழுங்கான சுவடுகள் ஏன் அவசியம்:

- ★ சிறந்த போட்டி அமைப்புக்கு சுவடு முக்கியமானதாகும்.
- ★ மத்தியஸ்தர்கள் ஒழுங்கான முறையில் வீரர்களின் திறமைகளைக் கவனிக்கமுடியும்.
- ★ பார்வையாளர்கள் ஒழுங்கான முறையில் வீரர்களின் திறமைகளைக் கவனிக்கமுடியும்.
- ★ நல்ல சுவடுகள் இருந்தால் வீரர்கள் திறமைகளை ஒழுங்காகச் செய்து காட்டமுடியும்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒட்டப்பாதை ஒன்றிற்கு இருக்க வேண்டிய இயல்புகள்:

- ★ இரு அரைவட்டங்களையும் இரு நீள்வட்டங்களையும் உடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ 400 மீற்றர் அளவுள்ளதாக இருக்கவேண்டும்.

- ★ ஒரு பாதையின் அகலம் குறைந்தது 7.32 மீற்றர்
- ★ சவடு ஒன்றின் அகலம் 1.22 மீற்றர் - 1.25 மீற்றர்.
- ★ இடமிருந்து வலமாக சவடுகள் 1 - 8. வரை இலக்கமிடப்படல் வேண்டும்.
- ★ கோடுகள் 5 cm தடிப்பாக இடல்வேண்டும்.
- ★ ஓடும் திசையில் 1000 : 1 என்ற விகிதத்தில் சரிவு .
- ★ பக்கவாட்டில் 100 : 1 என்ற விகிதத்தில் சரிவு.
- ★ இயற்கைச் சவடு ஆயின் கொடி கோட்டில் நாட்டப்படவேண்டும்.
- ★ கொடியின்அளவு 25cm x 20cm
- ★ கொடிக்கம்பத்தின் உயரம் 45 cm
- ★ கொடிக்கம்பம் 60° உட்சரிவாக நாட்டப்படல்வேண்டும்.
- ★ சிறந்த நேர் 84.39 மீற்றர் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ மைதானம் வடக்குத்தெற்காக அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.

போன்ற இயல்புகளைக்கொண்டதாக ஒட்டப்பாதை அமைதல் வேண்டும்.இவ்வோட்டப்பாதைகளை அமைக்கும்போது 04 விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

01. ஒருபாதையைத் திட்டமிடல்

ஒட்டப்பாதையை போடுவதற்கான அளவுகளைக் கொண்ட ஒரு படத்தை வரைந்து அதன்படி மைதானத்தினை அமைத்தல்.

400 மீற்றர் (437யார், 02அடி, 02அங்) கொண்ட ஒரு பாதை இரு நீளத்தையும் இரு வளைவுகளையும் உடையதாக இருத்தல் வேண்டும். (உதாரணமாக) 84 யாரை (76.80 மீற்றர்) விட்டமாக எடுத்து ஒரு வட்டத்தின் சுற்றளவை காண்போம்.

$$2\pi r + 2L = 400 \text{ மீற்றர்}$$

$$400 \text{ மீற்றர் ஒருபாதையின்}$$

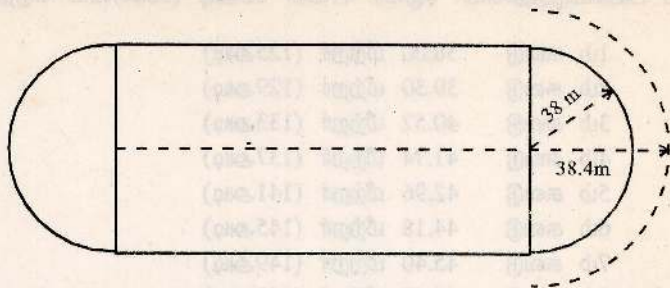
$$2 \text{ வளைவின் சுற்றளவு} - 242 \text{ மீற்றர்}$$

$$2 \text{ நீளத்தின் அளவு} - 158 \text{ மீற்றர்.}$$

$$\therefore 1 \text{ பக்கத்தின் நீளம்} - 79 \text{ மீற்றர்}$$

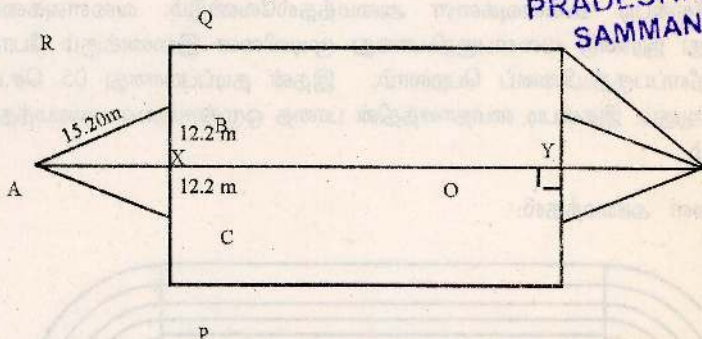
இந்தஅளவுக்கு 38.40 மீற்றர் ஆரையில் சவட்டை அமைக்கலாம்.

ஒரு வீரர் உட்கோட்டில் ஓடமுடியாது. அவர் அக்கோட்டிலிருந்து 30சென்ரிமீற்றர் தள்ளியே ஓடுவார். எனவே 38.40 மீற்றர் (42யார்) அமைக்கும் வளைவு ஓடும் தூரத்தின் ஆரையாகும்(Runing Distance Radius) எனவே 38.40 மீற்றர் ஆரையில் வளைவு ஆரை இருக்கவேண்டும்.



02. அடையாளமிடல்

AMIRALI PUBLIC LIBRARY
PRADESHIYA SABHA
SAMMANTHURAI



அடையாளமிடும்போது இரு குச்சிகளைக் குத்தி கயிறு இழுத்தல். இதற்கு O வை மையமாக எடுத்து OX-OYகயிறுக்குச் செங்கோணமாக அமைய QXP கோட்டையும் RYS கோட்டையும் அமைத்தல். செங்கோணம் அமைக்கும் முறை பைதகரசின் தேற்றத்தை உபயோகித்தல் வேண்டும். (3, 4, 5) முறையிலிருந்து கயிற்றுக்கு 30 அடி (9.14மீ) இலிருந்து 40 அடி(12.20மீ.) எடுத்து Q யை வெட்டல். A யிலிருந்து 50அடி(15.20 மீ.) எடுத்து ஆரைகளை வெட்டல்.QBXCP கயிற்றுக்குச் செங்குத்தாகும்.

PQRS யை அடையாளமிடல்.

குறுக்காக QS = RP சமமாக இருக்கின்றதா என்பதை அவதானித்தல் வேண்டும்.

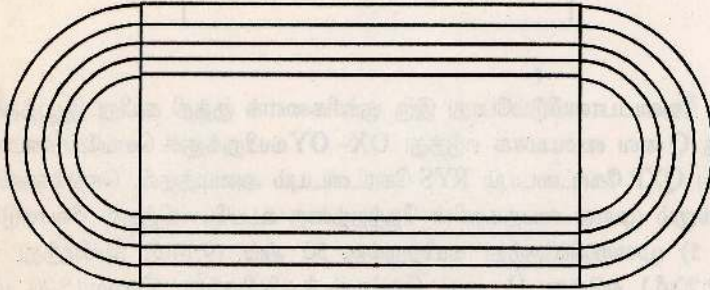
03. சுவடு அளத்தல்:

சுவடுகளை அளக்கும் போது முதலில் வளைவுகளை 06 க்குக் குறையாமல் அமைத்தல். நீளாதகம்பி, அளவுநாடா போன்றவற்றை இதற்குப் பயன்படுத்தலாம். ஆரை 41யார் 02அடி (38மீ.)யை எடுத்தல்.

1ம் சுவடு	38.00 மீற்றர் (125அடி)
2ம் சுவடு	39.30 மீற்றர் (129அடி)
3ம் சுவடு	40.52 மீற்றர் (133அடி)
4ம் சுவடு	41.74 மீற்றர் (137அடி)
5ம் சுவடு	42.96 மீற்றர் (141அடி)
6ம் சுவடு	44.18 மீற்றர் (145அடி)
7ம் சுவடு	45.40 மீற்றர் (149அடி)
8ம் சுவடு	46.62 மீற்றர் (153அடி)

இதன்படி வளைவுகளை அமைத்தல்வேண்டும். வளைவுகளை அமைத்து இரண்டு வளைபகுதியானது முடிவினை இணைக்கும் போது அதன் நீளப்பகுதியினைப் பெறலாம். இதன் தடிப்பமானது 05 செ.மீ. (2அங்) ஆகும். இதன்படி மைதானத்தின் பாதை ஒழுங்குகளை அமைத்தல் வேண்டும்.

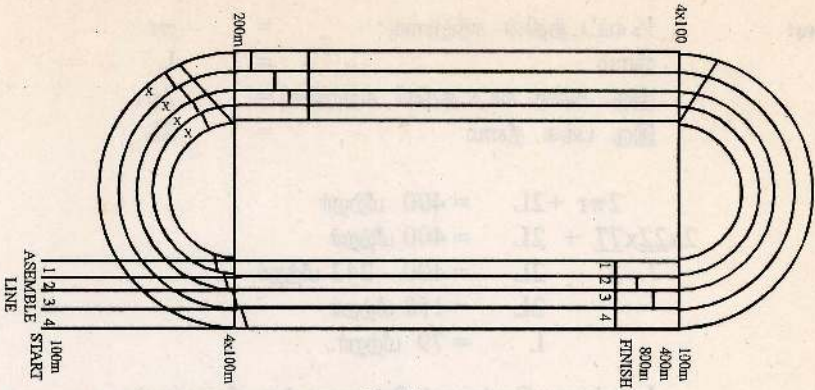
சுவடுகளை அமைத்தல்:



04. ஆரம்ப முடிவுகளை அடையாளமிடல்:

100 மீற்றர் (109யார் 01அடி 01 அங்) ஒருபாதையை அடையாளமிடும் போது ஆரம்பக்கோட்டிற்கு 03 மீற்றருக்குப் பின்னால் ஒன்று சேரல் கோட்டினையிடுவது அவசியமாகும். 800 மீற்றர், 1500 மீற்றர் ஆரம்பக் கோடுகளைச் சரிவாக அடையாளப்படுத்தல் வேண்டும்.

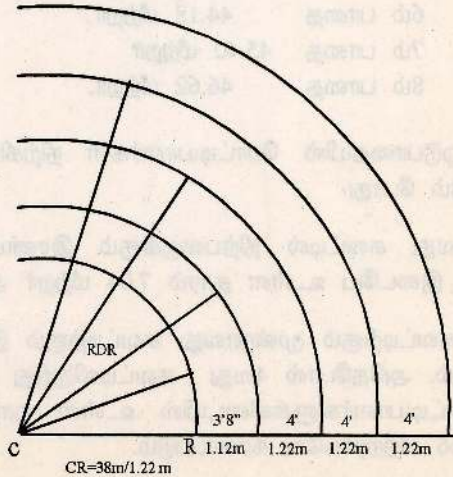
ஆரம்பமுடிவுகளை அடையாளமிடல்:



பாதையை அடையாளமிடல் : (STAGLER)

இவற்றினை அமைக்கும் போது பின்வருவனவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்:

- ★ ஒவ்வொரு வீரரும் குறிப்பிட்ட தூரத்தை சமமாக ஓடிமுடிக்க வேண்டும்.
- ★ முதலாம் பாதையால் ஓடுபவர் சுவட்டிலிருந்து 30 செ.மீ. தள்ளியும் ஏனைய பாதைகளில் ஓடுபவர்கள் சுவட்டிலிருந்து 20செ.மீ. தள்ளியும் ஓடுதல் வேண்டும்.



ஒட்டப்பாதையைக் கணிக்கும் விதம்:

கரவு:	$\frac{1}{2}$ வட்டத்தின் சுற்றளவு	=	πr
	நீளம்	=	L
	இரு அரை வட்டத்தின் சுற்றளவு	=	$2\pi r$
	இரு பக்க நீளம்	=	2L

$$\begin{aligned}
 2\pi r + 2L &= 400 \text{ மீற்றர்} \\
 2 \times 22 \times 77 + 2L &= 400 \text{ மீற்றர்} \\
 7 \quad 2 \quad 2L &= 400 - 242 \text{ மீற்றர்} \\
 2L &= 158 \text{ மீற்றர்} \\
 L &= 79 \text{ மீற்றர்.}
 \end{aligned}$$

L என்பது செவ்வகத்தின் ஒருபக்க நீளமாகும்.

ஒருபக்க நீளம் = 79 மீற்றர்

$\frac{1}{2}$ வட்ட சுற்றளவு = 121 மீற்றர்

விட்டம் = 76.20 மீற்றர்.

பாதையை அடையாளமீடும் அளவு:

1ம் பாதை	38.00 மீற்றர்
2ம் பாதை	39.30 மீற்றர்
3ம் பாதை	40.52 மீற்றர்
4ம் பாதை	41.74 மீற்றர்
5ம் பாதை	42.94 மீற்றர்.
6ம் பாதை	44.18 மீற்றர்.
7ம் பாதை	45.40 மீற்றர்
8ம் பாதை	46.62 மீற்றர்.

400 மீற்றர் ஒருபாதையில் போட்டியாளர்கள் நிற்கின்ற இடத்தினை அடையாளமீடும் போது-

முதலாவது சுவட்டில் நிற்பவருக்கும் இரண்டாவது சுவட்டில் நிற்பவருக்கும் இடையே உள்ள தூரம் 7.04 மீற்றர் ஆகும்.

இரண்டாவது சுவட்டிற்கும் மூன்றாவது சுவட்டிற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் 7.66 மீற்றராகும். அதேபோல் 4வது சுவட்டிலிருந்து 8வது சுவடுவரை நிற்கின்ற போட்டியாளர்களுக்கிடையில் உள்ள தூரங்களை எல்லா வற்றிற்கும் 7.66 மீற்றராகவே காணப்படும்.

இதனை பின்வருமாறு கணிக்கலாம்:

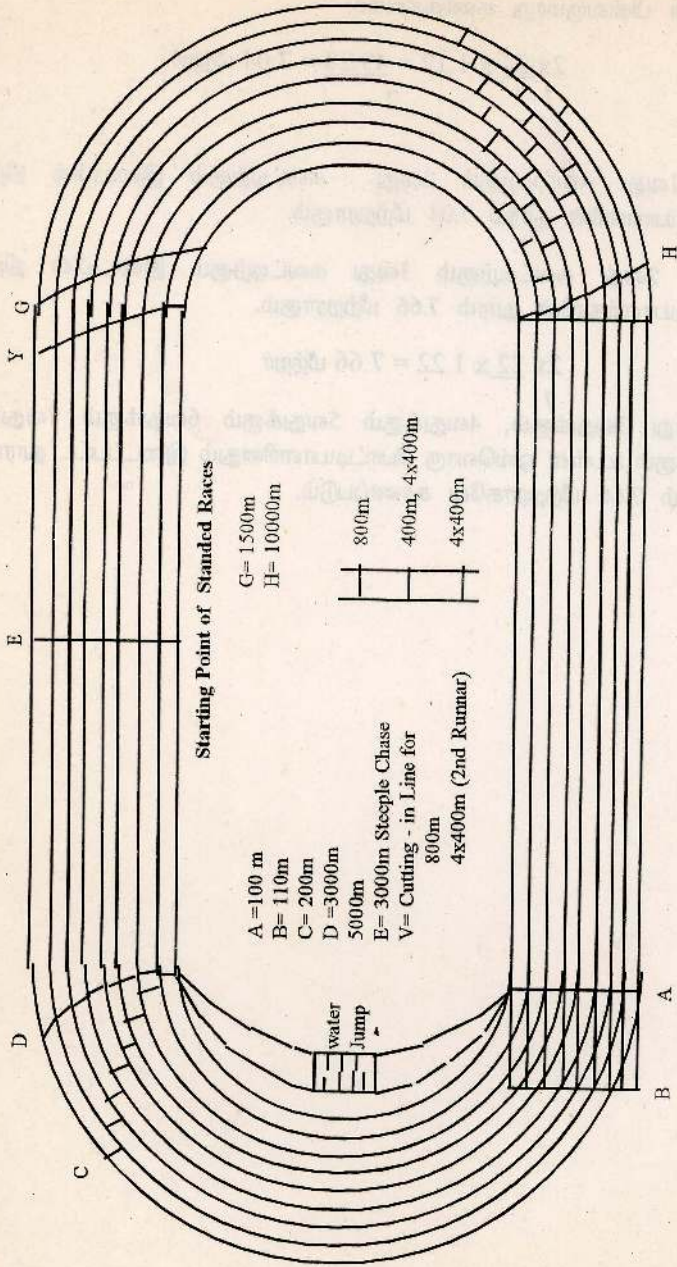
$$2 \times \frac{22}{7} \times 1.12 = \frac{49.28}{7} = 7.04 \text{ மீற்றர்}$$

1வது சுவட்டிற்கும் 2வது சுவட்டிற்கும் இடையில் நிற்கும் போட்டியாளரின் தூரம் 7.04 மீற்றராகும்.

2வது சுவட்டிற்கும் 3வது சுவட்டிற்கும் இடையில் நிற்கும் போட்டியாளர்களின் தூரம் 7.66 மீற்றராகும்.

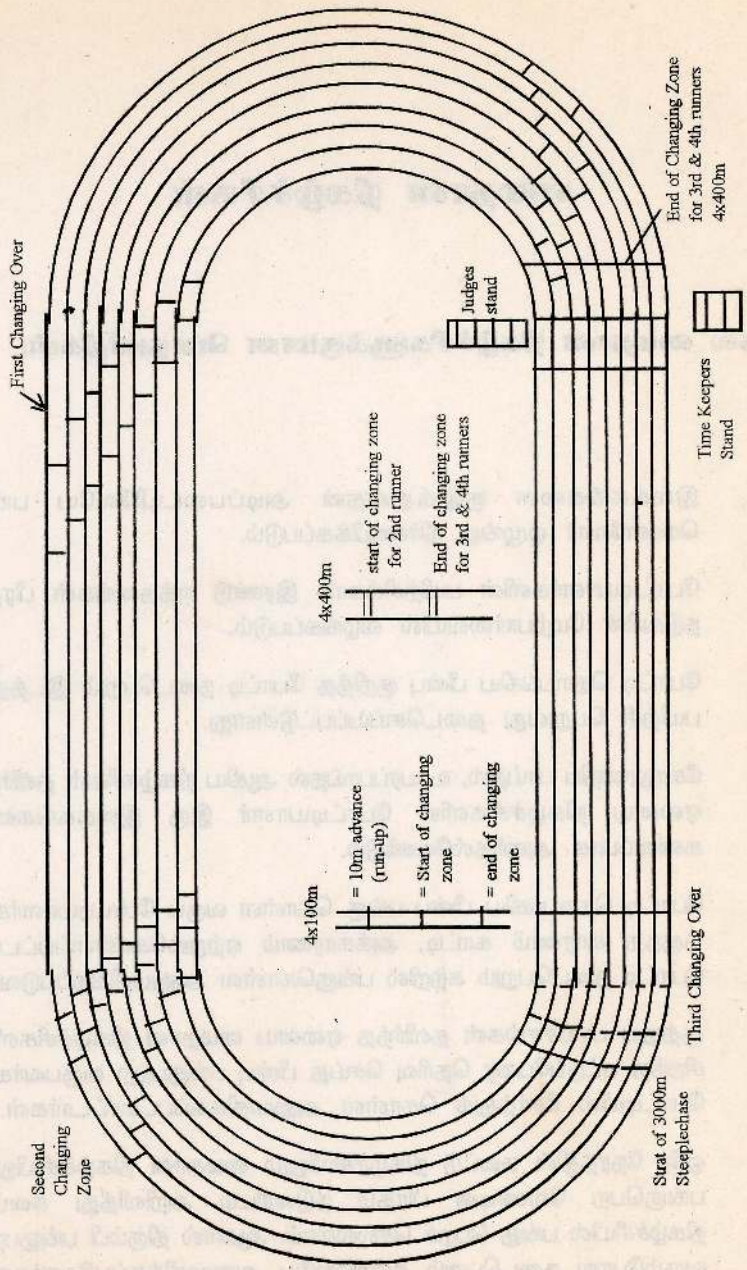
$$2 \times \frac{22}{7} \times 1.22 = 7.66 \text{ மீற்றர்}$$

இவ்வாறு 3வதுக்கும், 4வதுக்கும் 5வதுக்கும் 6வதுக்கும் 7வதுக்கும் 8வதுக்கும் உள்ள ஒவ்வொரு போட்டியாளரினதும் இடைப்பட்ட தூரங்கள் எல்லாம் 7.66 மீற்றராகவே காணப்படும்.



Not to scale

THE RELAY RACES (4x400m)



மைதான நிகழ்ச்சிகள்

சகல மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்குமான பொதுவிதிகள்:

01. இலக்கங்களை குலுக்குவதன் அடிப்படையிலேயே பங்கு கொள்வோர் ஒழுங்கு நிர்ணயிக்கப்படும்.
02. போட்டியாளர்களின் பயிற்சிக்காக இரண்டு எத்தனங்கள் பிரதம நடுவரின் மேற்பார்வையில் வழங்கப்படும்.
03. போட்டி தொடங்கிய பின்பு குறித்த போட்டி நடைபெறும் இடத்தில் பயிற்சி பெறுவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
04. கோலூன்றிப் பாய்தல், உயரப்பாய்தல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் தவிர்ந்த ஏனைய நிகழ்ச்சிகளில் போட்டியாளர் இரு இலக்கங்களை கண்டிப்பாக அணிதல்வேண்டும்.
05. போட்டி தொடங்கிய பின்பு பங்கு கொள்ள வரும் போட்டியாளர்கள் தகுந்த காரணம் காட்டி, அக்காரணம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டால் போட்டி நடைபெறும் சுற்றில் பங்குகொள்ள அனுமதிக்கப்படுவார்.
06. குத்துப் பாய்ச்சல்கள் தவிர்ந்த ஏனைய மைதான நிகழ்ச்சிகளில் சிறந்த எட்டுப்பேரை தெரிவு செய்த பின்பு பங்குபற்ற வருபவர்கள் போட்டியில் சேர்த்துக் கொள்ள அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள்.
07. ஒரே நேரத்தில் சுவட்டு நிகழ்ச்சியிலும் மைதான நிகழ்ச்சியிலும் பங்குபெற வேண்டின் பிரதம நடுவரிடம் அறிவித்து சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறச் செல்லலாம். ஆனால் திரும்பி பங்குபற்ற வரும்போது நடைபெறும் சுற்றிலேயே அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

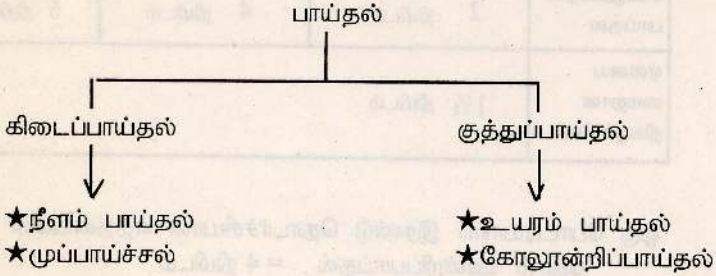
08. போட்டியாளர்களுக்கான நேரம்:

நிகழ்ச்சி	3 போட்டியாளர்களுக்கு மேற்பட	2-அல்லது 3 போட்டியாளர்கள்	1 போட்டியாளர்
உயர்ம' பாய்தல்	1½ நிமிடம்	3 நிமிடம்	5 நிமிடம்
கோலான்றிப் பாய்தல்	2 நிமிடம்	4 நிமிடம்	6 நிமிடம்
ஏனைய மைதான நிகழ்ச்சிகள்	1½ நிமிடம்		

ஒரு போட்டியாளர் இரண்டு தொடர்ச்சியான எத்தனங்கள் எனின்
கோல் ஊன்றிப்பாய்தல் = 4 நிமிடம்
ஏனையவை = 3 நிமிடம்

09. காலணி, உடைகள், இலக்கங்கள் பொதுவீதிகளுக்கமைவாக இருத்தல்வேண்டும்.
10. எட்டுப்போட்டியாளர்களுக்குக் கூடுதலாக இருப்பின் முதல் மூன்று எத்தனங்கள் வழங்கப்பட்டு எட்டுப்பேர் தெரிவுசெய்யப்படுவர். எட்டாவது இடத்தில் சமன் ஏற்படின் அதற்குரியவர் இதற்குள் அடங்குவர். இவர்களுக்கு மூன்று எத்தனங்கள் வழங்கப்படும். எட்டுப் போட்டியாளர்கள் அல்லது அதற்குக் குறைவாக இருப்பின் தொடர்ச்சியாக (06) ஆறு எத்தனங்களும் வழங்கப்படும் (குத்துப் பாய்ச்சல்களுக்கு இது பொருந்தாது)
11. போட்டியாளர்களுக்கு மிக அண்மித்த அடையாளத்தில் (உடைவில்) இருந்தே தாரம் அளக்கப்படும். (குத்துப்பாய்ச்சல்களுக்கு இது பொருந்தாது)
12. ஒவ்வொரு எத்தனமும் உடனுக்குடன் அளக்கப்பட்டுப் பதியப்படல் வேண்டும்.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



நீளம் பாய்தல்

பாய்தல் முறைகள்:

1. தொங்கிப்பாய்தல் (Hang Style)
2. மிதந்து பாய்தல் (Sail Style)
3. வளிமண்டலத்தில் நடத்தல் (Hictch Style)

திறன்கள்

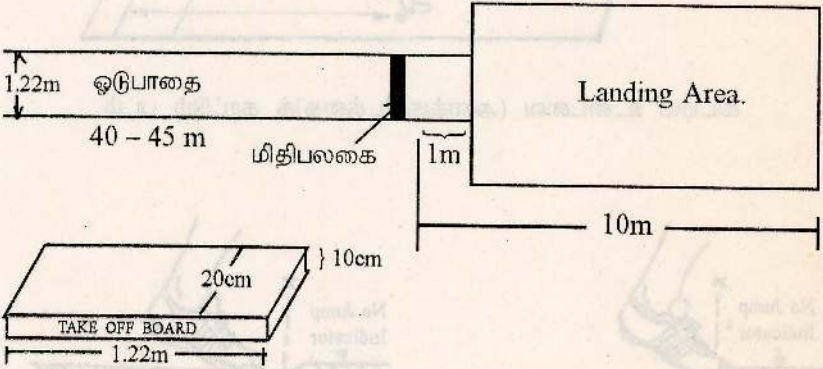
1. ஓடி அணுகுதல்
2. மிதித்தெழல்
3. காற்றில் பறத்தல்
4. நிலம் படல்
5. முன்னோக்கி வெளியேறல்

இவற்றில் காற்றில் பறக்கின்ற சந்தர்ப்பங்களிலேயே “பாய்ச்சல் முறை” வேறுபடுகின்றது,

விதிகள் (சட்டதிட்டங்கள்):

- ★ ஓடுபாதையிலோ, நிலம்படும் பிரதேசத்திலோ அடையாளமிட முடியாது.
- ★ ஓடுபாதைக்கு வெளியே நடுவரின் அனுமதியுடன் இரு அடையாளங்க ணிடலாம்.
- ★ கிட்டிய முழுத்தானத்தில் அளக்கப்படும்.

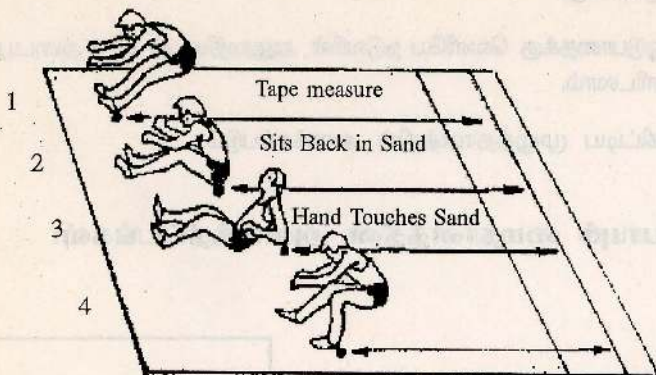
நீளம்பாயும் மைதானத்தின் அளவுத்திட்டங்கள்:



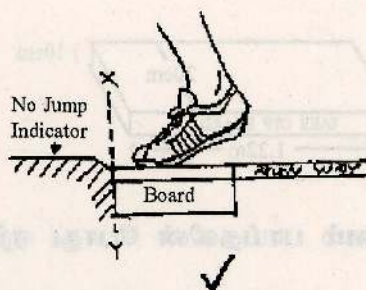
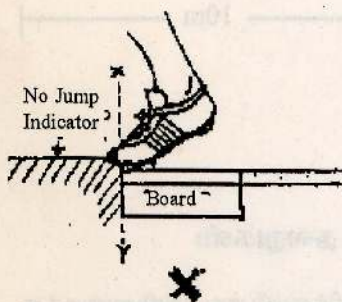
நீளம் பாய்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள்:

- ★ பாயும் போது அல்லது பாய முயற்சிக்கும்போது மிதிபலகைக்கு முன்னால் செல்லல்
- ★ மிதிபலகைக்கு இரு பக்கங்களிலும் அல்லது மிதிபலகையின் முன்விளிம்பின் நேர்கோட்டிற்கு முன்னால் மிதித்தல்
- ★ சுழற்சிமுறையில் (கரணமடித்துப்) பாய்தல்.
- ★ நிலம் படும் வேளையில் குழிக்கு வெளியே இரு மருங்கிலும் வெளியேறுதல்.

- ★ நிலம் பட்ட (கிட்டிய உடைவிற்கு) இடத்திற்குப் பின்னால் நடந்து வெளியேறுதல்
- ★ இரு காலாலும் பாய்தல்.



கிட்டிய உடைவை (அளக்குமிடத்தை)க் கார்ட்டும் படம்



மதிபலகையயில் மிதிக்கும் முறை

பயிற்சிமுறை:

- ★ பயிற்சியின் போது தசைநார்கள் இழுபடக்கூடியதாகவும், உடலை உஷ்ணப்படுத்தக் கூடியதாகவுமுள்ள அப்பியாசங்களையும், பயிற்சியின் பின்பு உடலை தளர்வடையச்செய்யும் செயற்பாடுகளிலும் கூடிய கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

பயிற்சி-I

(ஓரிடத்தில் நின்று இருகால்களாலும் பாய்தல்)

- ★ குழியின் நீளமான பகுதியில் நிற்கல்
- ★ இரு கால்களையும் அருகே வைத்தவண்ணம் நிற்கல்
- ★ கையை முன்னும் பின்னும் வீசிப்பாய்தல்
- ★ நிலம்படும் போது இரு கால்களையும் பயன்படுத்தல்
- ★ நிலம்படும்போது இருகால்களையும் முன்னே நீட்டி இரு கைகளையும் முண்டத்தையும் கூடியளவு கால்களுடன் செலுத்துதல். இரு கால்களும் நிலம்படும் சந்தர்ப்பத்திற்குச் சற்று முன்னர் இரு கால்களையும் சற்று மடித்து குதியின் மேல் இருத்தல்.

பயிற்சி -II

- ★ குதிமட்டும் நிலத்தில் படும்வண்ணம் மிதித்தெழும்பும் பாதத்தை முன்வைத்து உடற்பாரத்தை பின்காலில் செலுத்தி நிற்கல்.
- ★ உடற்பாரத்தை மிதித்தெழும் பாதத்திற்கு மாற்றி வேகமாக மிதித்தெழல். சுயாதீன காலின் தொடையை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னே கொண்டு வருதல்.
- ★ இரு கால்களையும் முன்னே நீட்டி இரு கால்களாலும் நிலம்படல்.

பயிற்சி -III

(ஓடிவந்து மிதித்தெழுந்து இரு கால்களையும் அகட்டி நிலம்படல்)

- ★ 3 - 7 சவடுகளை எடுத்து மிதித்தெழல்
- ★ சுயாதீன பாதத்தின் தொடையை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னே கொண்டு வரல்
- ★ இருகால்களையும் முன்னே நீட்டி இருகால்களாலும் நிலம்படல்

பயிற்சி -IV

(ஒடி அணுகி மிதித்தெழுந்து இருகால்களாலும் நிலம்படல்)

- ★ 5 - 7 சுவடுகளை எடுத்து மிதித்தெழுவும்
- ★ சுயாதீன பாதத்தின் தொடையை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னே கொண்டு வருக.
- ★ இருகால்களையும் முன்னே நீட்டி இருகால்களாலும் நிலம் படவும்.

பயிற்சி -V

- ★ 11 - 13 சுவடுகளின் அளவில் மிதித்தெழுமும் பலகைக்குப் பின்னே அமையும் வண்ணம் ஓட்டத்தூரத்தை அளத்தல்
- ★ ஓடத்துவங்க வேண்டிய சரியான இடத்தை அறிதல்

அடையாளமிடப்பட வேண்டிய புள்ளிகள்:

- ★ ஆரம்பப்புள்ளி.
- ★ வேகத்தைக் கூட்டும் புள்ளி.
- ★ மிதித்தெழுமும் பலகைக்கு 6-8 சுவடுகளுக்கு முன்னே அடையாள மிடும் பகுதி.
- ★ இறுதிப்புள்ளி
- ★ இறுதிச் சில சுவடுகளில் (Rytham) ஒத்திசைவாக ஓடல்.
- ★ சமநிலையைப் பேணுதல்
- ★ முழங்கால்களை நன்றாக உயர்த்தி ஓடுதல்.

இறுதி மூன்று கவடுகளும் வைக்கும் முறையாவது:

- ★ முதலாவது கவடு சாதாரணமானது
- ★ இரண்டாவது கவடு இறுதிக் கவட்டை விட நீளத்தில் சற்றுக் கூடியதாகவும்
- ★ கடைசிக் கவடு இரண்டாவது கவட்டினைவிட நீளத்தில் சற்றுக் குறைவாகவும் வைத்தல். இது சாதாரணக் கவட்டைவிடச் சற்றுக்கூட.

பயிற்சி - VI

(மிதித்தல் முறையினை முழுமையாக பயிலுதல்)

- ★ 11 - 13 கவடுகள் அளவில் ஓடி அணுகுவதற்கு எடுத்தல்

தொங்கிப்பாய்தல் முறையில் பயிற்சி

பயிற்சி - I

(உயரமான பெட்டியொன்றின் மீது நின்று தொங்கிப் பாய்தல்)

- ★ 45செ.மீ.பெட்டியொன்றின் மீது நின்று தொங்கிப் பாய்தல்
- ★ நிலம்படும் பிரதேசத்தினுள் பாய்தல்
- ★ பறக்கும் நிலையில் உடலை வில்போல் வளைத்து வைத்திருத்தல்

பயிற்சி - II

(சில கவடுகள் ஓடி பெட்டிமீது மிதித்தெழுந்து பாய்தல்)

- ★ 5 - 7 கவடுகள் அளவில் ஓடுதல்
- ★ பெட்டியின் மீது மிதித்தெழும் பாதத்தை மிதித்து மிதித்தெழல்.
- ★ நிலம்படும் பிரதேசத்தில் நிலம்படல்.

பயிற்சி - III

(மிதித்தெழும் பலகையைப் பாவித்தல்)

- ★ 7 - 9 கவடுகள் ஓடி அணுகுதல்
- ★ மிதித்தெழும் பலகையைப் பாவித்து முழுமையான நுட்பமுறையினைப் பயிலுதல்

முப்பாய்ச்சல்

முப்பாய்ச்சல் முறைகள்:

1. “றஷ்யன்” முறை (Russion Method)-
2. “பொலிஷ் முறை” (Polish Method)

முப்பாய்தலுக்கான திறன்கள்:

- ★ ஓடி அணுகுதல்
- ★ கெந்துதல் (தத்துதல்)
- ★ மிதித்தல்
- ★ பாய்தல்
- ★ காற்றில் பறத்தல்
- ★ நிலம்படல்
- ★ முன்னோக்கி வெளியேறுதல்.

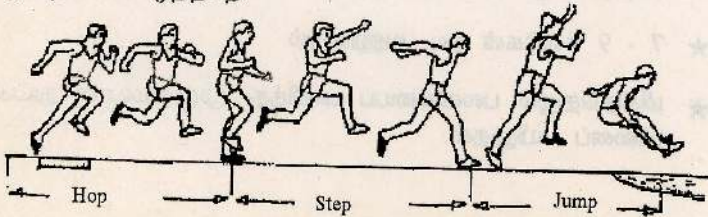
முப்பாய்தலுக்கான சட்டதிட்டங்கள்:

இந்நிகழ்ச்சியில் கெந்துதல், மிதித்தல், பாய்தல் என்ற மூன்று நிகழ்வுகளும் நிகழ்கின்றன. இதில் நீளம் பாயும் நிகழ்ச்சியிலிருந்து கெந்துதலும், மிதித்தலும் மட்டுமே வேறுபட்டதாகும். கெந்துதல், மிதித்தல், இவ்விரு நிகழ்வுகளும் ஒரே காலினால் செய்யப்படுகின்றது.

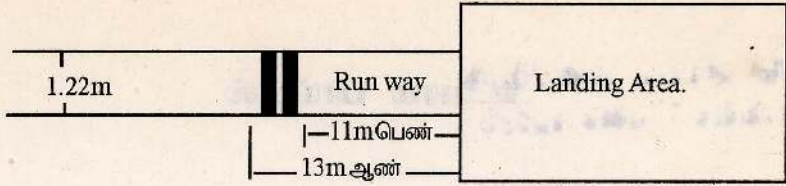
உதாரணமாக	வலது	வலது	இடது
	இடது	இடது	வலது

வலது காலில் கெந்தினால் அதே காலாலே மிதித்து இடதுகாலால் இறுதிப் பாய்ச்சலைத் தொடரவேண்டும்.

இதைத்தவிர ஏனைய விதிமுறைகள் யாவும் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி விதிமுறைகளை ஒத்ததே.



முப்பாய்தலின்போது உடம்பின் அசைவு முறை



முப்பாய்ச்சல் மைதானத்தின் அளவுத்திட்டங்கள்

இவற்றில் ஏற்படும் தவறுகள் (வழுக்கள்)

- ★ கெந்துதலும் மிதித்தலும் வேறுபட்ட கால்களாக இருக்கும்போதும்
- ★ நிலம் படும் பிரதேசத்திற்கு முன்னே போட்டியாளர் நிலம்படுவதாலும் தவறுகள் ஏற்படும்.
- ★ மேலும் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்குரிய வழுக்கள் யாவும் இதற்கும் பொருந்தும்.

பயிற்சி முறை:

கெந்தி எழவும், மிதித்தெழவும் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படல் வேண்டும். பொதுவாக நீளம் பாய்தலுக்கு அளிக்கும்பயிற்சிகளை இங்கே அளிக் கலாம். எனினும் விஷேட அப்பியாசங்கள் இருகால்களுக்கும் அளிக்கப்படல்வேண்டும். கால்களுக்கான சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சிகள் மிகவும் பொருத்தமானது. பாயும் தூரம் பொதுவாக பின்வருமாறு அமையும் 35% – 30% – 35%

★ “றஷியன்” முறை 39% – 30% – 31%

★ “பொலிஷ்” முறை 35% – 29% – 36%

நீளம் பாய்தலைவிட முப்பாய்ச்சலில் செயற்பாடுகள் கூடுதலாக இருந்த போதிலும் இயக்கப்பாட்டு உயிரியல் ரீதியாக பார்க்கும் போது நீளம் பாய்தலில் கிடைவேகம் சடுதியாக குத்துவேகத்திற்கு மாற்றப்படுகின்றது. ஆனால் முப்பாய்ச்சலில் படிப்படியாகவே மாற்றப்படுகின்றது.

உயரம் பாய்தல்

உயரம் பாயும் முறைகள்:

- ★ கத்தரிப்பாய்ச்சல் (Sisseur)
- ★ மேற்க்கத்தையப் புரளுகை (Western role)
- ★ கீழ்த்தேயப் புரளுகை (Eastern role)
- ★ ஸ்ரெடில் முறை (Straddle)
- ★ பொஸ்பெரி முறை (Fosbary Flob)

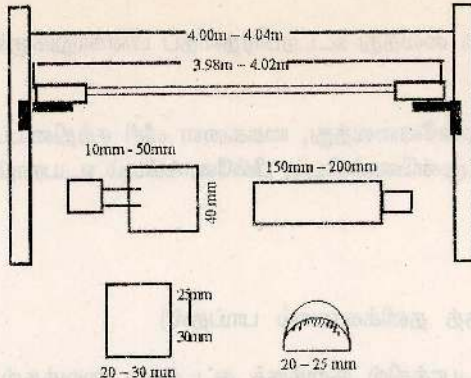
திறன்கள்:

- ★ ஓடி அணுகுதல்
- ★ மிதித்தெழல்
- ★ குறுக்குக் கம்பத்தை தாண்டுதல்
- ★ நிலம்படல்
- ★ வெளியேறுதல்.

இவற்றின் விதிகள்:

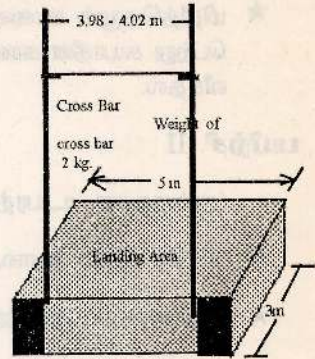
- ★ ஆரம்பிக்கும் உயரத்தை பிரதம நடுவர் அறிவிக்கவேண்டும்
- ★ ஒருபோட்டியாளர் மட்டும் பாயும் வேளையில் 2 செ.மீ.க்குக் குறையாமல் உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- ★ கூட்டு நிகழ்ச்சியில் 3 சென்ரி மீற்றர் அளவு தொடர்ச்சியாக உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- ★ ஒரு காலால் மிதித்தெழல்வேண்டும்.
- ★ ஒவ்வொரு புதிய உயரமும் அளக்கப்படல் வேண்டும்.
- ★ ஓட்டப்பாதையில் இழிவளவு தூரம் 15மீ - 20 மீ வரையானது
- ★ போட்டியாளர் ஒருவர் எவ்வேளையிலும் தான் அந்த உயரத்தை பாயவில்ல என அறிக்கலாம்.

உயரம்பாய்தல் அளவுத்திட்டங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



High Jump uprights and Cross - Bar

வாய்நிலை போது உயரம் பிரதேச சபை - சம்மாந்துறை



இதன் தவறுகள் (வழுக்கள்):

போட்டியாளர் பாய்ந்த பின்பு குறுக்குக் கம்பம் விழப்போட்டியாளர் காரணமாக இருந்தால்,

நிலம்படும் பிரதேசத்தை அல்லது குறுக்குக் கம்பம் வைக்கப் பட்டிருக்கும் நேர்கோட்டை (Cross bar) ஐத் தாண்டுமுதல் அதனைத்தொடல்.

போட்டியாளர் ஒருவர் தொடர்ச்சியாக மூன்று எத்தனைங்களில் தவறினால் போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்.

பயிற்சி முறை:

மாணவர்களுக்கு ஸ்ரெடிஸ் முறைப்பாய்ச்சல் பொருத்தமானதாகக் கருதப்படுகின்றது. பொஸ்பெரி முறை மிகச்சிறந்த முறையாக சர்வதேச ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. எனினும் பாடசாலைகளில் உள்ள வளங்களைக் கருத்திற் கொண்டு ஸ்ரெடிஸ் முறையே 10ம், 11ம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கு பயிற்சிக்காக அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. வளங்கள் இருப்பின் பொஸ்பெரி முறையைப் பழக்கலாம்.

ஸ்ரெடிஸ் முறைக்கான பயிற்சி

பயிற்சி I

- ★ சுயாதீன காலை பின்னே வைத்து உடற்பாரத்தைப் பின்காலுக்குச் செலுத்துக.
- ★ மிதித்தெழும் காலை முன்னேவைத்து, கைகளை வீசி சக்தியைப் பெற்று சுயாதீன காலை முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும் உயரவும் வீசுதல்.

பயிற்சி II

(குறைவான உயரத்தைத் தனிக்காலால் பாய்தல்)

- ★ 30 செ.மீற்றர் அளவு உயரத்தில் குறுக்குச் சட்டத்தை வைத்தல்.
- ★ குறுக்குச் சட்டத்திற்கு செங்குத்தாக 5 கவடுகள் தூரத்தில் நிற்பல்.
- ★ 05 கவடுகள் தூரம் ஓடி இரு கைகளையும் வீசுவதன் மூலம் பெறும் சக்தியை உபயோகித்து சுயாதீன காலால் முன்னோக்கியும் உயரத்துக்கும் வீசி குறுக்குச் சட்டத்தைப் பாய்க. மிதித்தெழும் பாதத்தால் நிலம்படுக.

பயிற்சி III

(குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடப்பதற்கான பயிற்சி)

- ★ குறுக்குச் சட்டத்தின் மீது உடல் நிலை கொள்ளும் முறையில் தளர்வடையச் செய்தல்.
- ★ மிதித்தெழும் காலை முழங்காலில் மடித்து வைத்து காலைத்திருப்பி உடலை மல்லாந்த நிலைக்குத் திருப்புக.

பயிற்சி IV

(நிலத்தை அடைதலுக்கான பயிற்சி)

மேற்குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைச் செய்த பின்பு உடலினால் நிலம்பட உடனேயே வெளிப்பக்கமாக உடல் நிலைகொள்ளும் வண்ணம் உடலைச் சுழற்றுக்க.

பயிற்சி V

(காலை வீசி குறுக்குச் சட்டத்திற்கு மேலால் பாய்தல்)

- ★ 30செ.மீற்றர் அளவு குறுக்குச் சட்டத்தை வைத்தல்
- ★ சுயாதீன காலை பின்னே வைத்து உடற்பாரத்தை சுயாதீன காலுக்குச் செலுத்தி நிற்க.
- ★ உடற்பாரத்தை முன்காலுக்கு மாற்றி சுயாதீன காலை குறுக்குச் சட்டத்தை நோக்கி வீசுக.
- ★ மிதித்தெழும் காலை குறுக்குச்சட்டத்தை நோக்கி வீசுக.
- ★ மிதித்தெழும் காலை குறுக்குச் சட்டத்தை நோக்கி மடித்து இடுப்பு மூட்டில் சுழன்று குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்.

பயிற்சி VI

(திறன்கள் அனைத்தையும் இணைத்துச் செயற்படல்)

- ★ குறுக்குச் சட்டத்தை 60 செ.மீ. உயரத்தில் வைத்தல்.
- ★ குறுக்குச் சட்டத்திற்கு சரிவாக நின்றல்.
- ★ ஓடி அணுகி மிதித்தெழுந்து ஒழுங்காக நிலம்படுதல்.

பயிற்சி VII

- ★ கடைசியாக வைக்கும் மூன்று எட்டுக்களையும் ஆயத்தம் செய்தல்.
- ★ முதலாவது கவட்டை சாதாரண கவட்டைவிட சற்று நீளமாக வைத்தல்.
- ★ இரண்டாவது கவட்டை, முதலாவது கவட்டை விட சிறியதாக வைத்தல்.
- ★ இறுதிக் கவட்டில் குதி நிலம்படுதல், இருகைகளையும் உடலின் பக்கங்களுக்குக் கொண்டு செல்லல். உடல் பின்பக்கம் சரிதல் என்பன தொடர்பாக கூடிய அவதானம் செலுத்தல்.

பயிற்சி IX

- ★ மிதித் தெழுதலுக்காக குறுக்குக் கம்பத்திற்கு 35° - 40° அளவில் சரிவாக ஓடி முழுத்திறன்களையும் ஒன்று சேர்த்துப் பாய்தல்.

கோலூன்றிப் பாய்தல்

திறன்கள்:

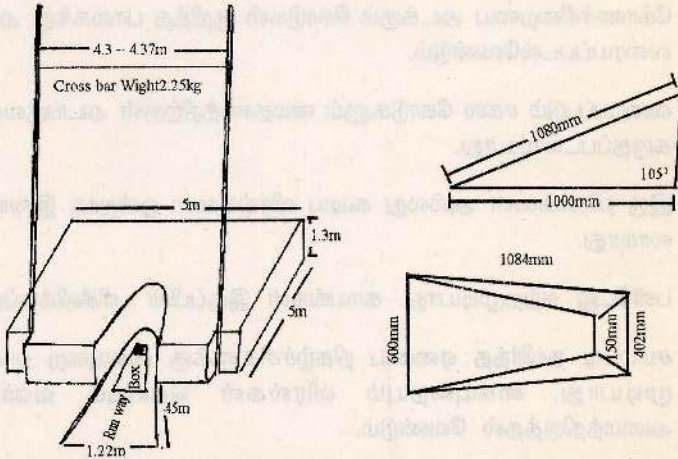
- ★ கோலூடன் ஓடி அணுகுதல் (Approch)
- ★ கோலை ஊன்றுதல் (Plant)
- ★ உந்தி எழல் (Take off)
- ★ உட்பிரவேசம் (Penetration)
- ★ பின்வந்து முன்செல்லல் (Rock back)
- ★ நீளுதல் (Stretch)
- ★ திரும்புதல் (Turn)
- ★ குறுக்குச்சட்டத்தைக் கடத்தல்

விதிகள்:

- ★ ஒருவர் மட்டும் தொடர்ந்து பாய்வதாயின் 5cm உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- ★ கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் போட்டி முழுவதும் 10cm உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- ★ குத்துக்கம்பங்களை (Uprights) ஒடுபாதையின் திசைக்கு 40cm உம் மெத்தையின் பக்கம் 80cm உம் இடம் பெயர்த்தலாம்.
- ★ இதனை உயரத்திற்கான அவரது முதல் எத்தனத்திலேயே கேட்டல்வேண்டும்
- ★ வீரருக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் 2 நிமிட நேரத்திற்குள் பாய்ச்சல் உட்பட இதனைச் செய்து முடிக்கவேண்டும்.
- ★ விரல்களைச் சேர்க்கவோ அல்லது பென்டேஜ் இடவோ முடியாது. (ஆனால் காயங்கள் இருந்தால் மாத்திரம் பரிசீலிக்கப்பட்ட பின் அனுமதி வழங்கப்படும்)
- ★ எத்தனங்களின் போது ஊன்றிப்பாயும் தடி (Pole) முறிந்தால் அது ஒரு எத்தனமாகக் கருதப்படமாட்டாது.
- ★ சொந்தக் கோல்(Pole) பாவிக்க அனுமதிக்கப்படும்.

- ★ உரிமையாளரின் அனுமதியின்றி அவரது சொந்தக் கோலை இன்னோருவர் பாவிக்கமுடியாது.
- ★ கோல் கண்ணாடி இழையினாலோ அல்லது எப்பொருளினாலோ விரும்பிய அளவுகளில் ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அதன் பரப்பு மளமளப்பானதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ ஊன்றி எழும்பிய பின்பு இக்கோலானது குத்துக்கம்பங்களிலோ அல்லது குறுக்குக் கம்பத்திலோ விழுவதை யாரும் தடுக்கக்கூடாது.
- ★ கோலின் உறுதியான பிடிமானத்தைப் பெறுவதற்காக உரிய பவுடர் முதலியவற்றைத் தடவலாம்.
- ★ உயரம் பாய்தலுக்கான ஏனைய விதிகள் அனைத்தும் இங்கும் பொருந்தும்.

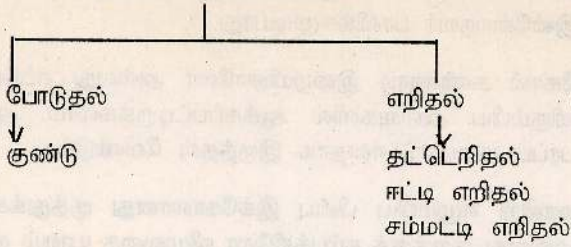
கோலூன்றிப் பாய்தலுக்கான அளவுத்திட்டம்.



கோலூன்றிப் பாய்தலின்போது ஏற்படும் தவறுகள்:

- ★ நிலத்தை விட்டு ஊன்றி எழுந்தபின்பு மேலே பிடித்த கைக்கு மேலே கீழே பிடித்த கையால் மாற்றிப் பிடித்தல்.
- ★ மேலே பிடித்த கை பிடித்த இடத்தை விட்டு மேலே சென்றால்.
- ★ உயரம் பாய்தலுக்கான விதிகள் இங்கும் பொருந்தும்.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்



எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான பொதுவான விதிகள்:

- ★ எறியும் உபகரணங்கள் முழுமையாக அதன் கோணச் சிறைக்குள் விழவேண்டும்.
- ★ கோணச்சிறையுள் விழுந்து வெளியே சென்றால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
- ★ கோணச்சிறையை அடக்கும் கோடுகள் குறித்த பாகைக்கு அடங்க வரையப்படல்வேண்டும்.
- ★ வரையப்படும் சகல கோடுகளும் மைதானத்திற்குள் அடங்குவதாகக் கருதப்படமாட்டாது.
- ★ இரு விரல்களை அல்லது கூடிய விரல்களை ஒன்றாக இணைக்க லாகாது.
- ★ பன்டேஜ் சுற்றமுடியாது. காயங்கள் இருப்பின் பரிசீலிக்கப்படும்.
- ★ சம்மட்டி தவிர்ந்த ஏனைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு கையறை பாவிக்க முடியாது. கையறையும் விரல்கள் தெரியும் வண்ணம் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.
- ★ முள்ளந்தண்டின் பாதுகாப்பிற்காக இடுப்புப் பட்டியணியலாம்.
- ★ பறக்கை நிலையில் உபகரணம் உடைந்தால் மீள ஒரு எத்தனம் வழங்கப்படும்.
- ★ உராய்விற்காக கைகளில் பொருத்தமானவற்றைத் தடவிக் கொள்ள லாம்.

- ★ எறிந்த அல்லது போட்ட பின் வட்டத்தின் பின்பகுதியாலேயே வெளியேற வேண்டும். ஈட்டி எறிதல் வளைகோட்டுடன் நீட்டப்பட்ட பக்கக் கோடு கவனிக்கப்படும். வெளியில் வைக்கும் முதல் படுதல் கவனத்திற்கொள்ளப்படும்
- ★ உபகரணம் விழ முன்பு வட்டத்தை அல்லது அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறலாகாது.
- ★ கோடுகளில் அல்லது கோடுகளுக்கு முன்னே எறியும் வேளையில் முன்செல்வது அல்லது கோட்டிற்கு முன்னே செல்வது தடைசெய்யப்பட்டதாகும்.

குண்டு போடுதல்.

குண்டுபோடும் முறைகள்:

1. நின்று போடுதல்
2. “ஓ பிறே” யின் முறை (வழுக்கிப் போடுதல்).
3. சுழன்று போடுதல்

இவற்றின் திறன்கள்:

1. முன் ஆயத்தம்
 - ★ குண்டைப் பிடித்தல்
 - ★ குண்டுடன் நின்றல்
2. வழுக்குதல்/சுழலுதல்
3. குண்டைத் தள்ளுதல்
4. நிலை பெறல்
5. வெளியேறல்.

விதிகள்:

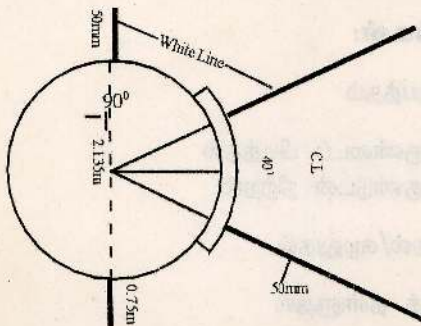
- ★ வட்டத்தின் எல்லைக்குள்ளிருந்தே குண்டைப் போடுதல்.
- ★ நிலையான நிலையில் இருந்தே போட ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

- ★ நிறுத்தற்கட்டையினுள் விளிம்பிலும் இரு வளையத்தின் உள் விளிம்பிலும் தொடலாகாது.

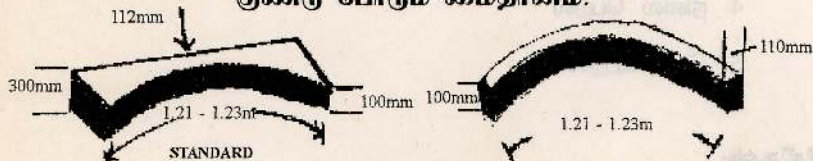


- ★ தாடையின் கீழும் கழுத்தில் பட்டும் படாமலும் குண்டைத் தாங்கி தோள்பட்டையின் நேர்கோட்டிற்குப் பின்னால் செல்லாதவாறு குண்டைத் தள்ளுதல் வேண்டும்.
- ★ கிட்டிய முழுத்தானத்தில் அளத்தல் வேண்டும். (உ - ம்) 5மீற்றர் 29.5செ.மீ, 5.30மீ, 5மீ.30செமீ.
- ★ ஒருவருடைய எத்தனம் நிறைவு பெற்றதும் உபகரணம் எடுத்து வரப்பட வேண்டும். அதனை அங்கிருந்து எறியலாகாது.
- ★ நிலம்படும் பிரதேசம் குண்டு விழுந்த அடையாளத்தைத் தெளிவாகக் காட்டும் தன்மை கொண்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.

மைதானத்தினதும் உபகரணத்தினதும் அளவுத்திட்டங்கள்:



குண்டு போடும் மைதானம்.



DETAILS OF STOP BOARD



— பெண் 4kg



— குண்டின் நிறை ஆண் 7.25kg

பயிற்சி முறை

(1) குண்டைப் பரிச்சயமாக்குதல்:

- ★ குண்டை இரு கைகளாலும் நன்றாக அளையவிடவும்
- ★ கைக்குக்கை குண்டை மாற்றுதல்
- ★ குண்டை உடம்பைச் சுற்றி எடுத்தல்
- ★ தலைக்குமேலே கைகளை முழுமையாக உயர்த்தி கைக்குக்கை குண்டை மாற்றுதல்.
- ★ ஒற்றைக் கையில் குண்டை நிலத்தில் விழவிட்டு நிலம்படும் முன் பிடித்தல்.

(2) குண்டை முறையாகப்பிடித்தல்:

- ★ விரல்களின் அடிப்பகுதியில் குண்டைத் தாங்கிப் பிடித்தல்
- ★ பெருவிரல் சின்னவிரல் என்பன முன்னேயும் பின்னேயும் மற்ற மூன்று விரல்களும் குண்டைத் தாங்கும் வண்ணமும் பிடித்தல்



- ★ நிலத்திலிருந்து குண்டை விரல்களால் மட்டுமே எடுத்து குண்டை நிமித்தும்போது அது விரல்களின் அடிப்பகுதியில் தாங்கும்.
- ★ விரல்களைக் கோப்பை (Cup) வடிவில் வைத்திருக்குக.

(3) குண்டை முன்னோக்கித் தள்ளுதல்:

- ★ முழங்கைகள் வெளிநோக்கி இருக்கும் வண்ணம் கைகளால் குண்டை நெஞ்சுக்கு நேரே பிடித்தல்
- ★ சமனிலையைப் பேணிய வண்ணம் கால்களை தோள் மூட்டு அகலத்திற்கு வைத்தவண்ணம் நிற்கல்
- ★ முழங்காலை நிமிர்த்தி உயரும்வேளை கைகளால் குண்டை முன்னோக்கித்தள்ளவும் குண்டை விடும்போது நுனிக்கால்களுக்கு வரவும்
- ★ மணிக்கட்டு, விரல்களின் உச்சப்பயனைப் பெறவும்
- ★ குண்டை உயர்த்தி அனுப்பவேண்டிய உயரத்தல் கயிற்றைக் கட்டி விடவும்

(4) குண்டை முறையாகத் தாங்கி முன்னே தள்ளுதல்:

- ★ உடற்சமநிலையைப் பேணியவண்ணம், போடும் திசையைப் பார்த்து நின்றல்.
- ★ குண்டை முறையாக தாங்குதல்
- ★ முழுங்காலை மடித்து உடலை கீழ் நோக்கித் தள்ளுதல்
- ★ முழுங்காலை நிமிர்த்தி நுனிக்காலுக்கு வரும்போது குண்டை முன்னோக்கித் தள்ளுதல்

(5)★ உடலை வீசும் திசைக்கு 90° க்கு திருப்பி நின்றல்.

- ★ இந்நிலையில் நின்று இடுப்பை வீசும் திசைக்குத் திரும்பி நான்காவது பயிற்சியைத் தொடர்தல்

(6) சக்தி நிலையில் நின்று தள்ளுதல்(Power Possition):

- ★ நாடி, முழுங்கால், நுனிக்கால் என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் அமையும் வண்ணம் நின்றல்.
- ★ ஐந்தாவது பயிற்சியைத் தொடர்தல்.
- ★ CHINE, KNEE, TOE என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் அமையும். இதனைப் படம் காட்டுகிறது.



- (7)★ வழக்குதல், சுழலுதல் போன்ற பயிற்சிகளை 11ம் ஆண்டு மாணவர்களுக்கும், குண்டுபோடும் நிகழ்ச்சியைப் போட்டிக்காக பழக்குபவர்களுக்கும் பயிற்றுவித்தல்.

இதில் கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்:

- ★ பாதங்களின் செயற்பாடு
- ★ இடுப்பு முண்டம் என்பவற்றின் நிலை அசைவுகள்
- ★ உடல்கோணச் சிறைப்பக்கம் திரும்பி குண்டைத் தள்ளும் வேளையில் சுயாதீன ஓக, முழுங்காலில் மடிக்கப்பட்டு தோள்முட்டு நேராக இறுக்கப்பட்டு வேண்டும். (Brace Lock)
- ★ குண்டைத் தாங்கும் புறம் முழுமையாகக் கோணச் சிறையை நோக்கித் திரும்புமுன்பாக முழுங்கை நீளவும் உயரவும் தொடங்கும்

தூரத்தை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்:

- ★ விடுகைக்கோணம்
- ★ விடுகைவேகம்
- ★ விடுகை உயரம்
- ★ புவியீர்ப்பு
- ★ வளித்தடை
- ★ உராய்வு

வேகத்தைக் கூட்டுவதற்காகக் கவனிக்க வேண்டியவை:

- ★ உபகரணத்துடனான பயணப்பாதையைக் கூட்டுதல்
- ★ தசைகளின் நெகிழும் தன்மை.
- ★ நரம்புத்தசை ஒத்திசைவு
- ★ தசைகளின் பிசகுதன்மை (Tension)
- ★ பெரிய, சிறிய தசைகளின் இயக்கம்
- ★ உபகரணத்திற்குக் கொடுக்கும் விசை.
- ★ உறுப்புகளின் ஒத்திசைவு
- ★ ஓட்டம், வழக்குதல், சுழலுதல் முறையும் அதன் ஒத்திசைவும்.

மேற்கூறிய யாவும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் பொருந்தும்.

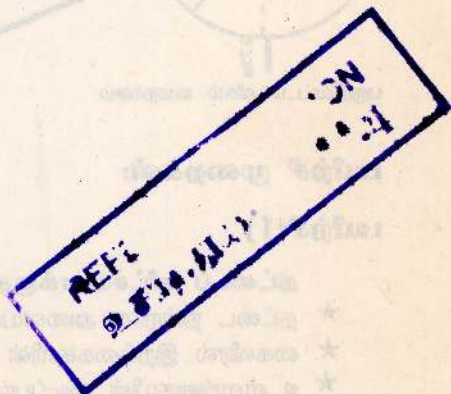
தட்டெறிதல்

தட்டெறிதல் முறைகள்:

1. நின்று எறிதல்
2. சுழன்று எறிதல்

திறன்கள்

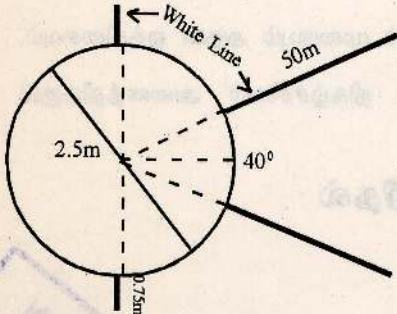
- ★ தட்டைப் பிடித்தல்
- ★ தட்டுடன் சுழலுதல்
- ★ தட்டை எறிதல்
- ★ நிலை பெறல்
- ★ வெளியேறல்.



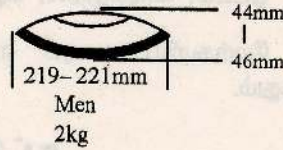
விதிகள்:

- ★ இங்கு toe board இல்லை ஆனால் பாதுகாப்புக் கூடு உண்டு.
- ★ அளக்கும் போது கிட்டிய இரட்டைத் தானத்திலேயே அளக்க வேண்டும்.
- (உ-ம்) 20மீ, 20½ செமீ. எனில் 20மீ 20செமீ அல்லது 20.20 மீற்றர் என்று அளத்தல்
- ★ தட்டை எவ்வாறு வைத்திருப்பது என்று விதியில் கூறப்படவில்லை.
- ★ இரண்டு கைகளால் எறிந்தாலும் தவறில்லை. ஆனால் தூரத்திற்கு எறிய முடியாதென்பதால் இதனை யாரும் செய்வதில்லை.

இதன் மைதானத்தினதும் உபகரணத்தினதும் அளவுத்திட்டங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



பருதிவட்டம் வீசும் மைதானம்



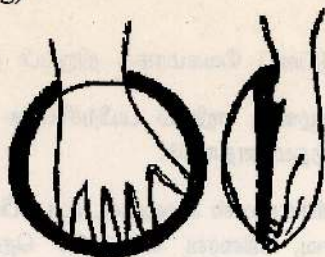
பயிற்சி முறைகள்:

பயிற்சி(1)

தட்டைப் பரிட்சயமாக்குதல்

- ★ தட்டை நன்றாக அளையவிடுதல்
- ★ கைவிரல் இறக்கைகளின் தாங்குமாறு தட்டைப் பிடித்தல்
- ★ உள்ளங்கையின் அடிப்பாகத்தில் தட்டைத் தாங்குதல்
- ★ பெருவிரல் தட்டின் மேல் பட்டிருத்தல்
- ★ உடலைச் சுற்றி விரும்பியவாறு தட்டை சுழற்றுதல்.

பின்வரும் அமைப்பில் தட்டைப் பிடித்தவண்ணம் கையை வளியில் ஊசலாட்டல்.(Swing)



பயிற்சி (2)

- ★ சுட்டு விரலின் இறையால் தட்டைச் சுழற்சி 1 மீற்றர் 1½ மீற்றர் உயரத்திற்கு எறிந்து பிடித்தல். விரல் உள்நோக்கி இழுபட தட்டு வெளிநோக்கிச் செல்லும்.
- ★ இதன்படி நிலத்தில் உருட்டுதல்.
- ★ தனக்கு முன்னே 4 - 5 மீற்றர் தூரத்தில் தட்டு விழுந்து உருளும் வண்ணம் இம்முறையில் உருட்டுதல்.
- ★ தட்டின் பயணமுடிவில் குடைக் காம்பு போல் வளைத்து வரும் வண்ணம் இப்பயிற்சியை செய்தல்.
- ★ தோள்மட்ட அகலத்தில் கால்களை வைத்து தட்டுள்ள கையை உடலுக்கு வெளியே முன்னே, பின்னே நன்றாக வீசுதல்
- ★ கை பின்னே போகும் போது தட்டு தாழ்ந்தும் முன்னே போகும் போது கை உயர்ந்தும் இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ கைகளை நன்றாக வீசி தட்டை எறிதல்
- ★ முழங்காலைச் சற்று மடித்து நின்று இப்பயிற்சியைச் செய்து முழங்கால் உயரும் வேளையில் தட்டைக் கைவிடுக.

பயிற்சி (3)

- ★ பயிற்சி 02இல் கூறப்பட்ட செயற்பாட்டை 90° திரும்பி நின்று ¼ வட்டம் சுழற்றி எறிக.

- ★ சக்தி நிலையிலிருந்து(Power Position) முழங்காலை நீட்டித் தட்டை எறிதல்
- ★ இவ்வமைப்பில் இடுப்பை வேகமாகத் திருப்பி தட்டை எறிதல்
- ★ 180° , 360° , 540° சுழன்று எறியும் பயிற்சியான ஆண்டு 11 இல் பயிற்றுவது பொருத்தமானதாகும்.
- ★ இவ்வேளையில் தனிக்காலால் சுழலுதல், உடம்பின் சமனிலையைப் பேணல், ஒத்திசைவு, விரைவு என்பவை தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.



ஈட்டி எறிதல்

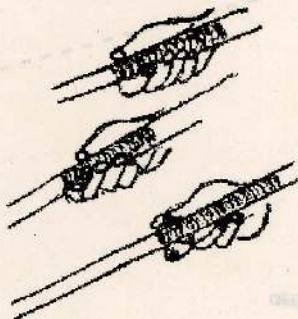
எறியும் முறைகள்:

எறியும் முறை ஒத்ததே; ஆனால் ஈட்டியை பிடிக்கும் மூன்று முறைகள் உண்டு.

01. அமெரிக்கமுறை
02. பின்லாந்து முறை
03. குதிரைலாடன் முறை.

எறிதலின் திறன்கள்:

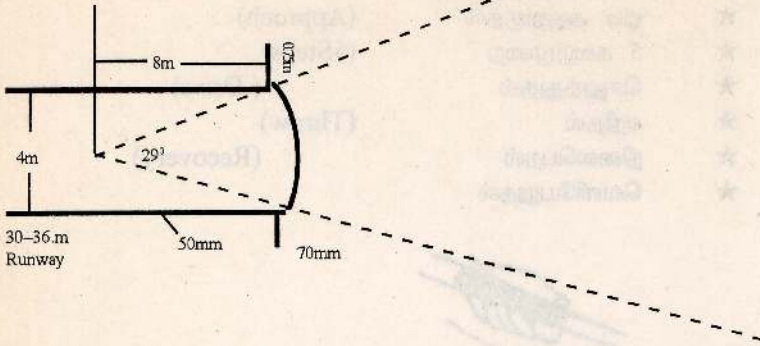
- ★ ஈட்டியைப் பற்றுதல்
- ★ ஒடி அணுகுதல் (Approch)
- ★ 5 கவடுமுறை (5Steps)
- ★ செலுத்துதல் (Drive)
- ★ எறிதல் (Throw)
- ★ நிலைபெறல் (Recovery)
- ★ வெளியேறுதல்



விதிகள்:

- ★ ஈட்டியை தடையிலேயே (Grip) பிடிக்கவேண்டும்
- ★ தோளுக்கு மேலாக எறியப்படல் வேண்டும்
- ★ ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட முறைகளில் பிடித்தல்
- ★ ஈட்டியின் தலைப்பகுதி முதலில் நிலம்படல்வேண்டும்.
- ★ எறிகின்ற போது முன்னேயுள்ள வளைகோட்டில் படவோ அதற்கு முன்னால் செல்லவோ ஆகாது.
- ★ ஈட்டி முழுமையாக கையை விட்டு விலகும்வரை நிலம்படும் பிரதேசத்திற்கு பின்புறத்தை காட்டக்கூடாது.
- ★ கிட்டிய இரட்டை முழுத்தானத்தில் அளவுத்திட்டங்களை அளக்கப்படும்.

இதன் அளவுத்திட்டங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



பயிற்சி முறை

பயிற்சி (01)

ஈட்டியைப் பரிச்சயமாக்குதல்

- ★ ஈட்டியை அளையவில்.
- ★ ஈட்டியை விரும்பியவாறு பிடித்த வண்ணம் ஒவ்வொரு பக்கங்களுக்கும் சரித்தல்
- ★ கால்களுக்கூடாக தலையைச் சுற்றி உடலைச் சுற்றி விரும்பியவாறு ஈட்டியை எடுத்தல்
- ★ அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளில் தனக்கு இயல்பான முறையில் ஈட்டியைத் தடையில் (Grip) பிடித்தல்
- ★ உள்ளங்கை கால்வாயில் ஈட்டி பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

பயிற்சி (02)

நின்று ஈட்டியை எறிதல்

- ★ தோள் மூட்டின் அகலத்திற்கு கால்களை வைத்தவண்ணம் அறியும் திசையைப் பார்த்து நின்றல்.

★ ஈட்டியின் தலை சற்று நிலத்தை நோக்கியவாறு இருக்கும் வண்ணம் தலைக்கு மேலாக மடித்தல்.

★ 3 - 4 மீற்றர் தூரத்தில் ஈட்டி குத்தி விழும் வண்ணம் எறிக.

பயிற்சி (03)

★ ஆரம்ப நிலையில் நின்றல்

★ உடலை பின்புறம் சற்று வில்வடிவில் வளைத்தல்.

★ உடலை முன்னே கொண்டு வந்து ஈட்டியை 12 - 17 மீற்றர் தூரதிற்கு எறிதல்.

பயிற்சி (04)

★ 60 - 90 செ.மீ.இடைவெளியில் கால் களை முன் பின் னாக வைக்குக.

★ உடற்பாரத்தைப் பின்காலுக்குச் செலுத்துக.

★ எறியும்போது முன்காலுக்குப் பாரத்தை மாற்றுக.

★ 90° உடலைத் திருப்பி நின்று ¼ வட்டம் திரும்பி ஈட்டியை எறிக.

★ சக்தி நிலையில் நின்று ஈட்டியை எறிதல்



சக்தி நிலை

ஈட்டி எறியும் போது கவடுகளை வைக்கும் முறை

விளையாட்டுத்துறை உடற்றொழியியலும் உயிர் இயக்கவியல் கோட்பாடுகளும்.

எளிய மனித அசைவுகளும், இதனுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளும்:

விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி வேளைகளில் விளையாட்டு வீரர்களின் அசைவுகள் யாவும் கைகள், கால்கள், முண்டம் என்பனவற்றை மையமாகக் கொண்டே இடம் பெறுகின்றன. அசைவுகள் யாவற்றிற்கும் மூட்டு மையமாகக் காணப்படுகின்றது. உடற்பகுதிகளைப் பொறுத்து அசைவுகள் ஏற்படும். அவ்வாறு ஏற்படும் அசைவுகளை அதன் திசைக்கு ஏற்ப 5 பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அவற்றினை உடற்பயிற்சியினை அடிப்படையாகக் கொண்டு விளக்கலாம்.

01. மடக்குதல்(Flexion): அவயங்களின் பகுதிகள்சேரும் முறையில் மடியும் அசைவுமுறை
(உ-ம்) கையை முழங்கையில் மடித்தல்
காலை முழங்காலில் மடித்தல்
02. விரித்தல்(Extention): மடித்தல், உறுப்புக்களின் பகுதிகள் விரியும் அசைவுமுறை
(உ-ம்) முழங்கையை நீட்டுதல், முழங்காலை நீட்டுதல்.
03. வெளிவாங்கல்(Abduction):கைகள், கால்கள் உடலின் பக்கத்திற்கு செல்லும் அசைவு.
(உ-ம்) கைகளை தோள் மூட்டின் பக்கத்திற்கு (பக்கவாட்டில்) உயர்த்துதல், காலை இடுப்பிற்கு பக்கத்தில் (பக்கவாட்டில்) உயர்த்துதல்.

04. உள்ளிளுத்தல் (Adduction) : கைகள், கால்கள் பக்கத்திலிருந்து உடலை நோக்கி இழுக்கப்படும் அசைவு.

(உ-ம்) கை, கால் என்பவற்றை பக்கத்திலிருந்து உடலை நோக்கி இழுக்கப்படும் அசைவு.

05. சுழற்சி (Rotation): உடலின் பகுதிகள் ஒரு அச்சிலிருந்து சுழலும் முறை

(உ-ம்) முண்டத்தைத் திருப்புதல், கழுத்தைத் திருப்புதல், கையை முழங்கையில் சுழற்றல்.

அசைவுகளின் தன்மைக்கேற்ப தசைகளுக்கு பெயரிடல்:

1. மடக்கு தசைகள் (Flexors) - மடக்கும் அசைவை ஏற்படுத்தும் தசைகள்
2. விரிக்கும் தசைகள் (Extensors) - விரியும் அசைவுகளை உருவாக்கும் தசைகள்.
3. வெளிவாங்கல்தசைகள் (Abductors) - பக்கத்திற்கான அசைவை உருவாக்கும் தசைகள்.
4. உள்ளிளுக்கும் தசைகள் (Adductors) - பக்கத்திலிருந்து உடம்பை நோக்கி அசைவை உருவாக்கும் தசைகள்
5. சுழல்தசைகள் (Rotators) - சுழற்சியை ஏற்படுத்தும் தசைகள்.

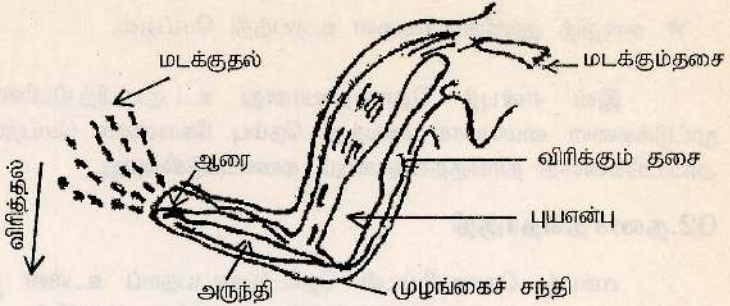
**முட்டுடனான அசைவுகளையும் தசைகளையும் மேலும்
விரிவாகப் பெயரிடல்.**

அசைவு	அசைவின் வகை	
தசைத்தொகுதி		
1. கையை முழங்கையில் மடித்தல்	முழங்கை மடிவு (Elbow Flexion)	முழங்கைமடக்குத்தசை (Elbow Flexors)
2. கையை முழங்கையில் விரித்தல்	முழங்கை விரிவு (Elbow Extention)	முழங்கைவிரிவுத்தசை (Elbow Extensors)
3. கைவிரல்களை மடித்தல்	விரல் மடக்கல் (Finger Flexion)	விரல் மடக்குத்தசை (Finger Flexors)
4. கைவிரல்களை விரித்தல்	விரல் விரிவு (Finger Extention)	விரல் விரிவுத்தசை (Finger Extensors)
5. கழுத்தைத் திருப்புதல்	கழுத்துச் சுழற்சி (Neck Rotation)	கழுத்துச்சுழற்சித்தசை (Neck Rotators)
6. கால்களை இடுப்பில் இருந்து வெளிப்பக்கத்திற்கு எடுத்தல்.	இடுப்பு உள்ளிழுத்தல் (Hip Adduction)	இடுப்பு உள்ளிழுக்கும் தசை (Hip Abductors)

உடற்பயிற்சிகளின் போது ஏற்படும் அசைவுகளை அடிப்படை அசைவுகள் அல்லது அசைவுகளின் கூட்டான செயற்பாடு எனலாம்.

இதற்கு உதாரணம்: முழங்கையை மடித்தலும் விரித்தலும்

முழுங்கையை மடித்தலும் விரித்தலும்



அசைவின் போது பிரதானமாகச் செல்வாக்குச் செலுத்தும் தொகுதிகள்:

1. எலும்புத்தொகுதி:

என்புத் தொகுதியானது தசைநார்களுடன் சேர்ந்த அசைவிற்கும் இடப்பெயர்ச்சிக்கும் உட்படும் உறுப்புத் தொகுதி எனலாம். இது ஒரு வகையான இயந்திரமாகும். இதன் கூடு என்புத் தொகுதியாகும். எனினும் வேறு இயந்திரக் கூடுகளை விட இது வேறுபட்டதாகும். இயந்திரக் கூடொன்றுக்கு இல்லாத தன்மைகள் பல என்புத் தொகுதியில் காணப்படுகின்றது. அதாவது

- ★ என்புகள் சேதனப் பொருட்களால் அமைக்கப்பட்டிருத்தல்
- ★ என்புகள் வளர்ச்சியைடைய சுயமாகப் புத்துயிர் அடையும்.
- ★ சுற்றாடலுக்கு ஏற்ப இசைவாக்கமுறும்
- ★ எந்நேரமும் செயற்படுவதனால் கூடிய வளர்ச்சியும் செயற்பாடில்லமையால் மந்த வளர்ச்சியும் ஏற்படல்.

எலும்புத்தொகுதியின் தொழிற்பாடுகள்:

- ★ முழு உடலையும் தாங்குதல்
- ★ முக்கிய பகுதிகளைப் பாதுகாத்தல் (இதயம்)
- ★ உடலுக்குரிய அமைப்பை உருவாக்கல்

★ மூட்டுக்களின் அசைவுக்குகந்ததாக நாரிழையம் மூலம் தொடர்புற்றிருத்தல்.

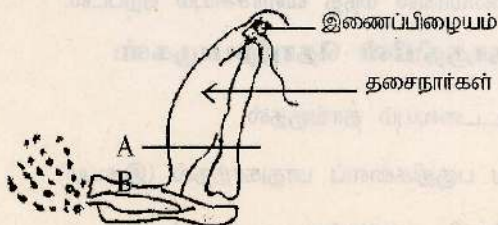
★ குருதித் துணிக்கைகளை உற்பத்தி செய்தல்.

இவ் என்புத் தொகுதியானது உடற்பயிற்சியின் போது மூட்டுக்களை மையமாக வைத்து நெம்பு கோலாகச் செயற்படுவதும், அவயங்களைத் தாங்குவதாகவும் காணப்படுகின்றது.

02. தசைத்தொகுதி

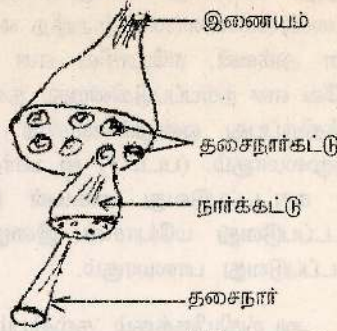
என்புத் தொகுதியுடன் தொடர்புடையதாய் உள்ள தசைகள் எலும்புக் கூட்டுத்தசைகள் எனப்படும். வளர்ந்த ஒருவரின் நிறையில் 45% அளவு என்புக் கூட்டுத்தசையாகும். ஒரு தசை பல நார்களினால் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது. இந்த தசை நார்கள் கூட்டாக (பகுதியாக) தொடர்பிழையம் மூலம் இணைத்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. தசையொன்றிலுள்ள கட்டுக்களின் எண்ணிக்கை தசைக்குத் தசை வேறுபடும். இரட்டைத் தசைகளில் இவ்வாறான தசை நார்க்கட்டுக்கள் 15000 அளவு இருக்கின்றது. தசைக் கட்டொன்றிலுள்ள தசைநார்களின் எண்ணிக்கை 20 - 60 வரையளவு வேறுபடக்கூடும். தசைக் கட்டுக்களில் நார்களுக்கு இடை வெளியில் மயிர்த்துளைக் குழாய்கள், சிறுவலையுருக்கள், நரம்பு நார்கள் என்பன அமைந்திருக்கும்.

தசையை அடிப்படையாகக் கொண்டு தசைக் கலத்தினால் ஆக்கப் பட்டுள்ளது. தசைநார்கள் கட்டாகவும், கட்டுக்கள் வெவ்வேறாகவும் இணைப்பிழையத்தினால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. தசைக் கட்டுக்களின் இரு அந்தங்களில் இணைப்பிழையங்கள் கட்டியாகி திரை உருவாகும் என்பதும் திரை தசையை எலும்புடன் இணைக்கும் என்பதையும் (படம் 1) உம் தசைநார்களின் பருமட்டான அமைப்பினை (படம் 2) உம் காட்டுகின்றது.



திரை தசையை எலும்புடன் இணைத்தல் (படம்-1)

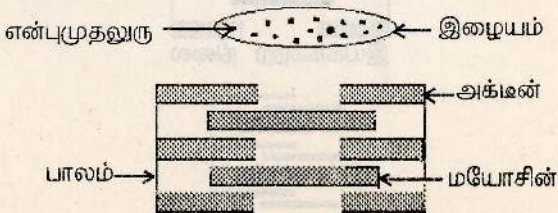
தசைநாரின் பருமட்டான அமைப்பு (படம்-2)



என்புக்கூட்டுத்தசைகள் உருவாகியிருப்பது இரு முனையும் கூம்பிய தசை நார்களினாலாகும். இந்நார்கள் செங்குத்து வைரங்களுக்கு மேலதிகமாக தெளிவான இடையான வைரங்களும் காணப்பட முடியும். இவ்வாறான வரிவிளிம்புடனான நார்களினால் உருவாகியுள்ள தசைகள் வரிவிளிம்புத் தசைகள் எனப்படும்.

அதே போன்று வைரமற்ற தசைநார்கள் வரிவிளிம்பற்ற தசைநார்கள் என அழைக்கப்படும். குடலிலும் குருதிக்கு குழாய்களிலும் இவ்வாறான வரிவிளிம்பற்ற தசைகள் காணப்படுகின்றன. ஒரு கருவினால் இலகுவான தசைக் கலங்களினால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இத்தசைகளுக்கு மிருதுவான தசை என கூறப்படுகின்றது.

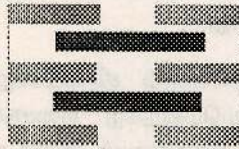
எல்லாத் தசை நார்களும் திரவவிழைய மென்றகடொன்றினால் சூழப்பட்டுள்ளதுடன் அம்மென்றகடு தசைநாருறை எனும் பெயரால் அழைக்கப்படும். தசைக் கலத்தினுள் மைடொகொன்றியங்கள் அநேகம் உள்ளன. சக்தி, இடப்பெயர்ச்சி நடைபெறுவது மைடொகொன்றியத்தினுள்ளாகும். புரதவகைகள் நிறைந்துள்ள இத்தசை நார்களின் அதிகளவில் இருப்பது அக்ஷன்மயோசின் எனும் இரு புரதவகைகளுமாகும்.



அக்ஷன், மயோசின் இழையங்கள் (படம்-3)

என்புக்கூட்டுத் தசைகள் வரிவரிமீட்டித் தசைகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. அவ்வாறு அழைக்கப்படுவது அந்த நாள்களில் காணப்படக்கூடிய வைரங்களினாலாகும். அந்த வைரத்தன்மை ஏற்படுவது தசைநாள்களிலுள்ள அக்ஷன், மயோசின் என அழைக்கப்படும் புரத இழை காரணமாகவே என நம்பப்படுகின்றது. தசைநார் ஒன்றில் அக்ஷன் மயோசின் அமைந்திருப்பது ஒன்றுக்கொன்று சமாந்தரமாக அமைந்த ஒரே வகை இழைமூலமாகும். (படம்-3) ஐ பார்க்கவும். இதில் ——— மென்கோடுகளால் காட்டப்படுவது அக்ஷன் இழைகளாகும். தடித்த கோடுகளால் காட்டப்படுவது மயோசின் இழைகளாகும். செங்குத்துக் கோடுகளால் காட்டப்படுவது பாலமாகும்.

தசைக்குள் அடங்கியிருக்கும் கல்சியம் அயன் மூலம் தசைச் செயற்பாட்டிற்காக வேண்டிய இப்பாலம் உருவாகிறது. அவசிய மற்ற நேரங்களில் இல்லாமலாகிவிடும் (மயோசின் இழை மூலம் கோளவடிவ தலை போன்று வெளித்தள்ளப்படுவது) தசை சுருங்கும் போது அக்ஷன் இழை, மயோசின் இழை என்பவற்றிக்கிடையே உண்டாகி இல்லாமலாகும் பாலம் மீது வழுக்குவதனால் அக்ஷன் அணமிக்கின்றது. இதனை பின்வரும் அமைப்பின் மூலம் விளக்கலாம். (படம் -4 ஐ பார்க்கவும்) சுருங்கிய தசையினதும் விரிவடைந்த தசையினதும் அக்ஷன் இழை அமைந்திருக்கும் முறையை இது காட்டுகின்றது.



நீண்ட தசை



இயக்கமற்ற நிலை



சுருங்கிய தசை

தசை சுருங்குவதற்கு இன்னும் பல தோற்றப்பாடுகள் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

தசைச் சுருக்கம்

தசைநார்களிலுள்ள அக்மின் மயோசின் என்பன ஒன்றில் ஒன்று வழக்கி அருகே செல்லும் போது தசைச் சுருக்கமடைகின்றது. அதாவது.

- ★ தசை சுருங்குதல் ஆரம்பமாவது நரம்புத் தொகுதியின் தொடர்பான தொழிற்பாடு காரணமாகவேயாம்.
- ★ ஒன்றுக்கொன்று சமாந்தரமாக அமைந்துள்ள அக்மின், மயோசீன் இழையங்கள் அமைந்திருப்பது அக்டோமயோசின் ATP தொகுதியாகும்.
- ★ தசை சுருங்கும் போது ATP தொகுதி அக்டோமயோசின் ADP தொகுதி யாகும். (ADP= அடிநொஸின்டை பொசுபேற்று)எனினும் நரம்பு மூலம் தசை சுருங்குதலை ஆரம்பிக்கும் வரை அந்த நொதியச் செயற்பாடு நடைபெற மாட்டாது.
- ★ அக்டோமயோசின் ATP தொகுதியிலேயே அடங்கியிருக்கும் நொதியம் ஒன்றின்மூலம் இந்த உடைப்பு நடைபெறுகின்றது.



- ★ கல்சியம், மகனீசியம் போன்ற அயன் வகைகளும் தசை சுருங்குவதற்கு உதவும்.

இதன்படி தசைச்சுருக்கம் ஒன்று நடைபெறுவது ஒரே முறையில் உண்டாகும் இரசாயன, மின்னியல் ஆகிய இயந்திரச் செயற்பாட்டின் பெறுபேறாகும்.

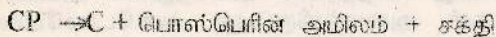
தசை சுருங்குவதற்குத் தேவையான சக்தியானது பின்வரும் அமைப்பில் கிடைக்கின்றது.



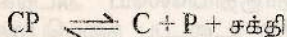
உறுத்துணர்ச்சி அலைவரிசையொன்று தசையினூடாகப் பயணம் செய்வதால் நடைபெறும் செயற்பாடு இச்சமன்பாட்டின் மூலம் விளக்கப் படுகின்றது.

ATP \rightarrow ADP + பொஸ்பரிக் அமிலம் + சக்தி. இந்த சக்தி தசைகள் சுருக்குவதற்காக உபயோகமாகின்றது. மேற்கூறப்பட்ட கருத்துக்களுக்கேற்ப தசையொன்றில் இருக்குமட்டுமே தசை சுருங்குதல் நடைபெறுகின்றது என்பது தெளிவாகின்றது. ஒவ்வொரு தசையைப் பற்றியும் கவனித்துப் பார்க்கும் போது அதிலுள்ள ATP அளவு சராசரியாகச்

சிறியதாகும். எனினும் பரிசி பெற்ற விளையாட்டு வீரரொருவரின் தசை நார்களில் அடங்கியுள்ள அளவு அதிகமாகும். முறிந்து வீழ்த்தப்பட்ட ADP மீண்டும் ATP யாகத்தொழிற்படும் திறமையொன்று தசைகளுக்குண்டு. இந்த ADP - ATP யாக மாற்றப்படும் செயற்பாட்டிற்கு உதவுவது தசைக் கலங்களிலுள்ள கிறியேற்றின் பொசுப்பேற்று(CP) எனும் பொருளாகும். ADP - ATP யாக மாற்றப்படும் செயற்பாடு குறியீட்டு ரீதியாக இவ்வாறு காட்டமுடியும்

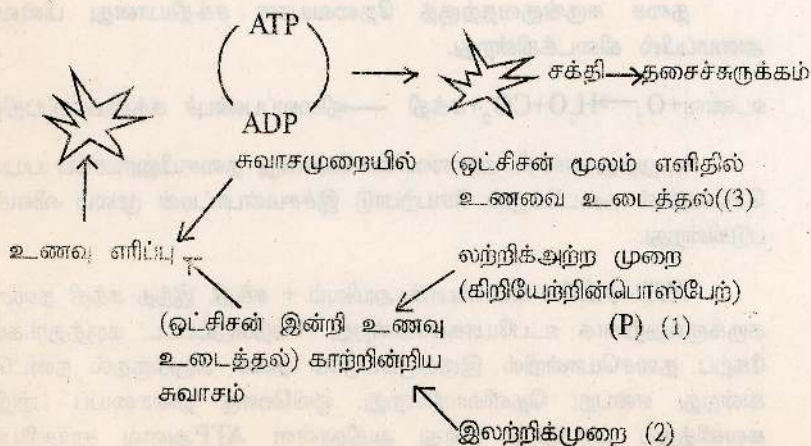


சக்தி + ADP + பொஸ்பரிக் அமிலம் \rightarrow ATP இந்த எதிர்தாக்கம் பற்றி கவனமாகப் பார்க்கும் போது அவை மீள்சக்தி எதிர்த்தாக்கமாகக் காணப்படுகின்றது.



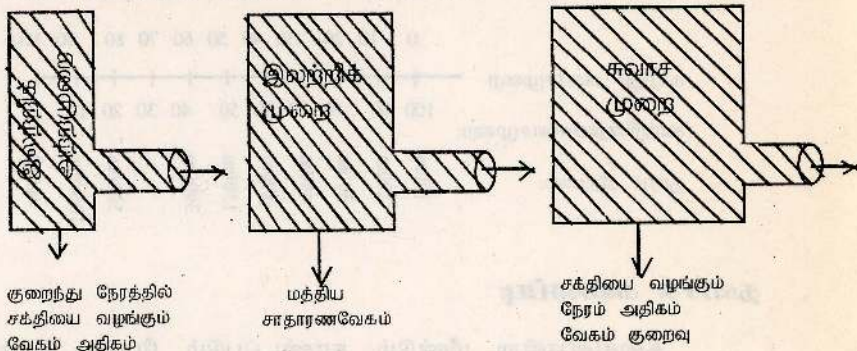
இந்த செயற்பாடுகளின் போது ஓட்சிசன் செயற்பாட்டிலிருந்து சுயமாக (ஓட்சிசன் இல்லாமல்) தசை சுருங்குவதற்கு சக்தி கிடைக்கும் செயற்பாடாகும். ஓட்சிசனின்றி நடைபெறும் இச்சக்தித் தொகுப்புச் செயற்பாடு வாயுவற்ற கவாசித்தல் எனும் பெயரால் அழைக்கப்படும்.

சக்தியானது தசைகளில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் ATP அணுக்களால் எடுக்கப்படும் 3 வகையான முறைகள்



மேற்காட்டிய மூன்று முறையிலும் சக்தியைக் கொடுக்க வேகம் (ATP யை உருவாக்கும் வேகம்) ஒன்றிற் கொண்டு வேறுபடும். உடற்பயிற்சியின் போது தசைகளின் செயற்பாட்டின் வேகத்திற்கேற்ப ADP உருவாகும். வேகம் வேறுபட வேண்டும்.

சக்தித் தொகுதிகளில் சக்தியைப் பெற்றுத்தரும் வேகத்தைக் காட்ட பின்வரும் மாதிரியைக் காட்டலாம்.



சக்தி கிடைக்கும் 3 வழிகளும் முறைகளும்.

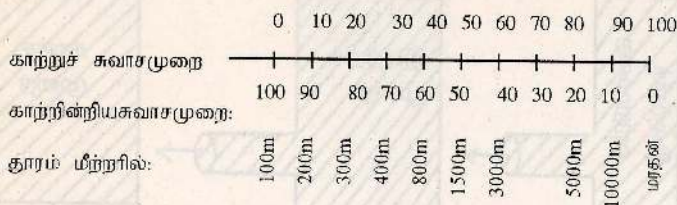
- (1) $\text{உணவு} + \text{O}_2 \rightarrow \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2 + \text{சக்தி} \rightarrow \text{நிலைப்பண்புச் சக்தியாக பதிதல்}$
- (2) $\text{ATP} \rightarrow \text{ADP} + \text{P} + \text{சக்தி}$
- (3) $\text{CP} \rightarrow \text{C} + \text{P} + \text{சக்தி}$

வாயுவற்ற சக்தி உற்பத்திச் செயற்பாட்டில் பாதகங்களும் காணப்படுகின்றன.

- ★ சக்தி உற்பத்தி தொழிற்பாடு நடைபெறுவது தசையினுள் குளுக் கோஸ் இருக்கு மட்டுமே.
- ★ வாயுவற்ற சுவாசித்தலில் தசைக்குள் லெக்ரிக்கமிலம் சேர்ந்து காரணமாக தசைக்களைப்பு ஏற்படல்
- ★ குருதிச் சுற்றோட்டத்திற்கு தடை ஏற்படுவதனால் அல்லது குருதிச் சுற்றோட்டம் மெதுவாக நடைபெறுவதனால் சக்தி முடிதல் எனும் பாதகம் ஏற்படும்.

தசைக்குள் குருதிச் சுற்றோட்டம் உரிய நிலையை அடைந்ததும் சேர்ந்துள்ள லெக்மேட் அகன்றுவிடும். இறுதிச்சேர்க்கையெறிகைச் செயற்பாடுவரை போதுமான ஒட்சிசன் அளவு தசைக்குள் வழங்கப்படும் போது சக்தி தொகுக்கப்படும் தொழிற்பாடு வாயு சுவாசித்தல் என அழைக்கப்படும்.

சக்தித் தொகுதிகளின் பங்களிப்பு (உ-ம்) ஒட்ட நிகழ்ச்சிகள்



தசைக் களைப்பு:

தசையொன்று மீண்டும் தூண்டப்படும் போது தசையின் உறுத்துணர்ச்சி படிப்படியாகக் குறைவடையும். உறுத்துணர்ச்சி என அழைக்கப்படும் நரம்புக் கணத்தாக்கம் மூலம் தசை நார் ஒன்று தூண்டப் பட்டதன் பின்னர் தசை நாருக்குள் திடீரென ஏற்படும் மின்னியல் நிலையாகும். அவ்வாறு உறுத்துணர்ச்சி குறைவடைவதற்கு ஒரு காரணமாக அமைவது தசைக்குள் லெற்றிக்கமிலம் சேருவதாகும். தசைக்குள் லெற்றிக்கமிலம் அளவு 0.5 % விட அதிகரிக்கும் போது தசை நார்களில் உறுத்துணர்ச்சி இல்லாமல் போகின்றது. மேலும்

- ★ தசைகளுள்ள உணவுக் களஞ்சியத்தில் குறைவு (கிளைக்கோசின், கிறியேற்றின், பொசுபேற்)
- ★ தசைகளுள் இருக்கின்ற மயோகுளோபினின் அளவு குறைதல்
- ★ ஈரலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோசனின் அளவு குறைதல்.
- ★ கூடியளவு நீரிழப்பு ஏற்படல்
- ★ உடலின் உஷ்ணம் அதிகரித்தல்
- ★ குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவு குறைவடைதல் போன்றவற்றின் மூலம் தசைக் களைப்பு ஏற்படுகின்றது.

தசைக்களைப்பை நீக்குதல்:

தசையொன்றின் செயற்றிறன் பிரதானமாகத் தசையில் அடங்கியுள்ள ஒட்சிசன் அளவின் மீது தங்கியிருக்கின்றது. தசையொன்றின் நார்களுக்கிடையே உள்ள இடைவெளியில் சிறுநாடிகளும், மயிர்த்துழைக் குழாய்களும் பரந்திருக்கின்றன. அதே போன்று நாளொன்றுக்கு 4 - 6 வரையான மயிர்த்துளைக் குழாய்களுடன் தொடர்புற்றிருக்கின்றது. ஓய்வின் போது அல்லது பயிற்சியின் போது அச்சிறு நாடிகளும் மயிர்த்துளைக் குழாய்களும் சுருங்குதல், விரிவடைதல் மூலம் தசை நார்களுக்கு கிடைக்கும் குருதியின் அளவை வேறுபடுத்தும் மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் சுருங்குதலும் விரிவடைதலும் நடைபெறுவது நரம்பு ஹோமோன் செயற்பாடு காரணமாகவேயாகும்.

க்ரோவ் (Crough) எனும் விஞ்ஞானி குறிப்பிடும் வகையில் தசையொன்றின் மயிர்த்துளைக் குழாய்களில் குருதியின் அளவு ஓய்வின்போது இருப்பதைப் போன்று 240 பங்கு பயிற்சியின் போது அதிகரிக்கின்றது. அதேபோன்று முறையான பயிற்சியின் காரணமாக குருதி மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் பெருக்கப்படுவதனால் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கக் கூடும். குருதி மயிர்த்துளைக் குழாய்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல் தாங்கும் திறனை உயர் மட்டத்திற்குக் கொண்டு வருவதற்கு உதவும். பயிற்சியின் போது குருதியின் அளவு அதிகரிப்பதனால்

- ★ ஒட்சிசன் வழங்குவது அதிகரிக்கின்றது
- ★ போசணைக் கம்பளம், கலன்கள் என்பவற்றிற்கு அவசியமான பொருட்களைப் பரிமாற்றும் வேகம் அதிகரிக்கின்றது.
- ★ அவசியமற்ற இலற்றிக்கமில்லம் இலகுவாக நீங்குவதனால் தசைக் களைப்பு இல்லாமல் போகின்றது. மேலும்
- ★ தசையுள் உள்ள ATP. கிறீயேற்றின் பொஸ்பேற்று, தசைக் கிளைக் கோசன் என்பவற்றை மீண்டும் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- ★ மயோகுளோபினை மீண்டும் களஞ்சியப்படுத்தல்
- ★ ஈரலை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருதல்

போன்ற காரணிகள் உடற்பயிற்சியின் பின்பு ஏற்பட சிறிது நேரம் ஆகலாம். ஏனெனில் அவற்றிற்கு ஓய்வு அவசியமாகும்.

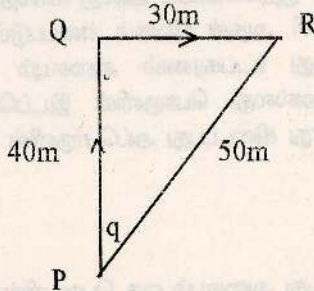
மசாஜின் போது குருதி நாளங்கள் விரிவடைவதால் அப்பிரதேசங்
களுக்கு குருதியின் வருகை விரைவாகவும் செயற்படும். அப்போது கழிவுப்
பொருட்கள் (இலத்திரிக்கமில்ம்) வெளியேற்றப்படுவதாலும் உணவு
களஞ்சியப்படுத்தல் அதிகரிக்கப்படுவதாலும் விரைவாக தசைக்களைப்பு
நீக்கப்படும்.



நேர்கோட்டு இயக்கமும் ஒத்த விளையாட்டு இயக்கங்களும்

தூரமும் இடப்பெயர்ச்சியும்

விளையாட்டு வீரன் ஒருவன் P என்னும் இடத்திலிருந்து ஆரம்பித்து 40 m வடக்கிற்கும் 30 m கிழக்கிற்கும் பிரயாணம் செய்து R என்னும் இடத்திற்கு வந்தார் எனக்கொள்வோம். பிரயாணத்தின் இறுதியில் விளையாட்டாளர் சென்ற தூரம் 70 m ஆகும். அவர் பிரயாணத்தின் ஆரம்பத்தின் போது நின்ற இடம் P ஆகும். பிரயாணத்தின் இறுதியில் இருக்குமிடம் R ஆகும். விளையாட்டாளரின் இடப்பெயர்ச்சியாகக் காணப்படுவது PR யின் நீளமாக அதாவது 50 m இடப்பெயர்ச்சியின் திசை உருவில் q எனும் கோணத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது. இடப்பெயர்ச்சி என்பது பரிமாணமும் திசையும் அடங்கிய கணியம் ஆகும். பரிமாணமும் திசையும் அடங்கிய கணியம் காவிக்கணியம் என அழைக்கப்படும். எனினும் அசையும் பொருள் பிரயாணம் செய்த தூரத்தைக் காட்டுவது காவி அளத்தல் அல்ல. தூரம் என்பது பரிமாணம் மாத்திரமுள்ள ஒரு கணியமாகும். பரிமாணம் மாத்திரமுள்ள கணியம் எண்ணிக்கணியம் என அழைக்கப்படும்.

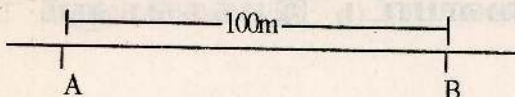


கதி:

கதி எனக்கருதப்படுவது ஒரு குறிப்பிட்ட அலகு நேரத்தில் ஒரு பொருள் அசையும் தூரத்தின் அளவு அப்பொருளின் கதி எனக் கருதப்படுகின்றது.

$$\text{கதி} = \frac{\text{அசைந்த தூரம்}}{\text{எடுத்தகாலம்}}$$

நீண்ட தூர ஓட்டப்போட்டிபொன்றில் ஈடுபட்டிருக்கும் விளையாட்டாளர் நொருவர் அவ்வோட்டப்பாதை ஒவ்வொன்றுக்கும் 100m தூரத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள AB என்ற இடங்களைத் தாண்டி ஒரே கதியில் அசைகின்றான் எனக்கொள்வோம்.



AB க்கு இடையே அவனது இயக்கத்திற்கு எடுத்த காலம் 10 செக்கன் எனின் அவனது கதி

$$\begin{aligned} \text{கதி} &= \frac{\text{அசைந்ததூரம்}}{\text{எடுத்த காலம்}} \\ &= \frac{100 \text{ மீற்றர்}}{10 \text{ செக்கன்}} \\ &= 1 \text{ செக்கனுக்கு } 10 \text{ மீற்றர்.} \end{aligned}$$

இவ்வாறு வெவ்வேறு கதிகளில் அசையும் விளையாட்டாளன் ஒருவன் அசையும் தூரத்தை எடுத்த காலத்தினால் வகுப்பதன் மூலம் எமக்குக் கிடைப்பது விளையாட்டாளனிக் சராசரிக் கதியாகும்.

வேகம்:

ஏதேனும் ஒரு பொருள் ஒரு குறிக்கப்பட்ட அலகு காலத்தில் உள்ள திசையில் செல்லும் இடப்பெயர்ச்சி அதன் வேகம் எனப்படும். இதன்படி ஒரு விளையாட்டு வீரன் அல்லது உபகரணம் அசையும் கடுகதியை வேகம் எனலாம். அவ்வீரனின் அல்லது பொருளின் இடப்பெயர்ச்சியை எடுத்த காலத்தினால் வகுக்கும் போது கிடைப்பது அப்பொருளின் வேகமாகும்.

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{இடப்பெயர்ச்சி}}{\text{எடுத்தகாலம்}}$$

இடப்பெயர்ச்சி எனக்கூறப்படுவது அசையும் ஒரு பொருளின் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றமாகும்.

ஓட்டப் போட்டியில் வீரர் ஒருவரது விசை எவ்வேளையிலும் பெரும்பாலும் சமமாக இருக்கமாட்டாது, வேறுபடும் இயல்பானது. ஆரம்பக்கோட்டில் வீரர் அசைவின்றி இருக்கும் போது இவரது விசை பூச்சியமாகும். போட்டியின் ஆரம்ப சமிக்ஞையுடன் அவர் சிறிது விசையைப் பெறுவார். விசையின் படி

முறையான அதிகரிப்பை ஆர்முடுகல் எனவும் விசை படிமுறையாகக் குறைதலை அமர்முடுகல் எனவும் கூறலாம்.

ஆர்முடுகல்:

ஓடும் ஒரு போட்டியாளர் ஒருவரின் வேகம் கூடிக்குறைதலை நாம் அவதானிக்கின்றோம். படிப்படியாக வேகம் அதிகரித்தலை ஆர்முடுகல் எனவும் படிப்படியாக வேகம் குறைதலை அமர்முடுகல் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. அமர்முடுகலை மறைஆர்முடுகல், மந்தித்தல் எனவும் அழைக்கப்படும்.

ஓட்டவீரனொருவரின் ஆர்முடுகல் நிலையொன்றினைப் பற்றி அவதானிக்கையில் 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் போட்டியாளரின் வேகம் செக்கனுக்கு 4 மீற்றர் எனக்கொள்வோம். 3 செக்கன் காலத்தில் அவர் தனது வேகத்தை செக்கனுக்கு 20 மீற்றராக அதிகரிக்கின்றான் எனக் கொள்வோம். இதன்படி போட்டியாளரின் வேகம் அதிகரித்தது செக்கனுக்கு 16 மீற்றராகும்.

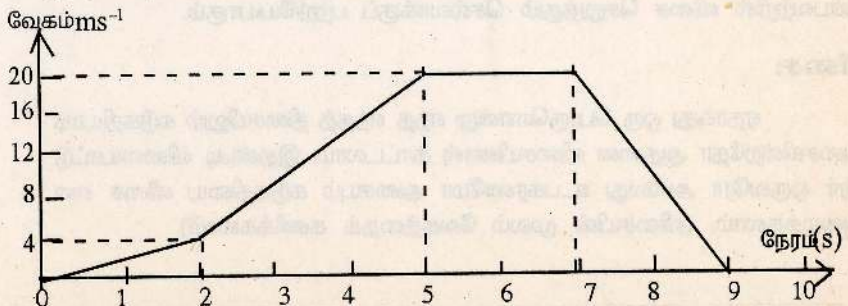
அதற்காக எடுத்த காலம் : 3 செக்கன்

$$= \frac{\text{வேகத்தின் வித்தியாசம்}}{\text{காலம்}}$$

$$= \frac{\text{செக்கனுக்கு 16 மீற்றர்}}{3 \text{ செக்கனுக்கு}} = \frac{16\text{m}}{3\text{s}}$$

இதனால் விளங்குவது 3 செக்கனுக்கு போட்டியாளரின் வேகம் செக்கனுக்கு 5.33 மீற்றர் வீதம் அதிகரிக்கின்றது என்பதாகும். 100 m ஓட்டவீரர் ஒருவரின் ஓட்ட வேகத்தை ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதிவரை அவதானித்து ஆர்முடுகல் அமர்முடுகல் பற்றி பின்வருமாறு கூறலாம்.

100 மீற்றர் குறுந்தார ஓட்ட வீரருடன் வேகம் ஓட்டத்தாரத்துடன் வேறுபடுவதை பின்வரும் வரைபின் மூலம் காட்டலாம்.



உடற்கல்வி கைநூல்

77

100 மீற்றர் குறுந்தூர ஓட்டத்தின் போது ஓட்டவீரரின் வேகம் குறித்த நிலையிலிருந்து 2 - 5 செக்கன் வரை படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. இச்சந்தர்ப்பம் போட்டியாளரின் நேர் ஆர்முடுகல் சந்தர்ப்பம் என அழைக்கப்படுகின்றது. அதன்பின் 5 - 7 செக்கன் அவரின் வேகம் ஒருமைப்பாடான சுவாவத்தை உடையதாய் (மாறாவேகமாய்) இருக்கும். போட்டியாளரின் இறுதி 20 மீற்றர் தூரமும் ஓட்டத்தின்போது அவனது வேகம் படிப்படியாக குறைவடையும் இச்சந்தர்ப்பம் அமர்முடுகல் எனப்படும்.

ஓட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் ஓட்ட வீரர் ஒருவரது நோக்கம் அத்தூரத்தை எவ்வளவு குறைந்த நேரத்தில் ஓடி முடிப்பதென்பதாகும். ஓட்டவீரர் ஒருவரது ஓட்டவேகம் அதாவது குறிப்பிட்ட தூரத்தை ஓடி முடிக்க எடுக்கும் நேரம் இரு காரணிகளுள் தங்கியுள்ளது. அதாவது

1. கவட்டின் நீளம்
2. கவடுகள் வைக்கும் கதி

விளையாட்டு வீரரது வேகம் இவ்விரண்டும் காரணிகளின் பெருக்கத்திற்கு சமமாகும். அதாவது வேகம் = கவட்டின் நீளம் x கவடுவைக்கும் கதி

இதன்படி கவட்டின் நீளத்தை அல்லது கவடு வைக்கும் கதியைக் கூட்டும்போது வேகம் கூடும். எனினும் இவ்விரண்டு காரணிகளுக்கும் இடையே ஒரு நெருங்கிய தொடர்பு காணப்படுகின்றது. அதாவது ஒரு காரணி கூடும்போது ஒரு காரணி குறையும் நிலை உண்டு. இதன்படி இவ்விரகாரணிகளுக்கும் இடையே முறையான விகிதாசாரம் இக்குமாயின் உச்ச திறமையை அடையலாம்.

நியூட்டனின் இயக்க விதியும் விளையாட்டுக்களின் இயக்கமும்

நியூட்டனின் இயக்க விதியின் மூலம் காட்டுவது விசை, இயக்கம் என்பவற்றில் விசை செலுத்தும் செல்வாக்குப் பற்றியேயாகும்.

விசை:

ஏதாவது ஒரு பொருளொன்று எந்த எந்தத் திசையிலும் கடுகதியாக அசைகின்றதோ அதனை விசையினால் காட்டலாம். இதன்படி விளையாட்டு வீரர் ஒருவரோ அல்லது உபகரணமோ அசையும் கடுகதியை விசை என அழைக்கலாம். (விசையின் மூலம் வேகத்தைக் கணிக்கலாம்)

உதைபந்தாட்ட வீரர் ஒருவர் விளையாட்டில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டால் அசையாது நிலத்திலிருக்கும் உதைபந்தொன்றை தன்னிடம் எடுப்பதற்காக அவர் தனது பாதத்தை பந்தின் மேல் வைத்து பாதத்தினால் அதனை தமது பக்கம் இழுக்கிறார்.

அசையாது இருக்கும் பந்தொன்றை இன்னுமொரு வீரரிடம் அனுப்புவதற்கு அவர் பந்தைக் காலினால் தள்ளுகின்றார். அதேபோல தம்மிடம் புரண்டுவரும் பந்தின் மீது மாற்றுகின்றார். சில சந்தர்ப்பங்களில் தமது பக்கம் புரண்டுவரும் பந்தின் மீது தனது பாதத்தை வைத்து அதன் இயக்கத்தை நிறுத்துகின்றார்.

இவ்வெல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் விளையாட்டாளர் பந்தின் மீது விசையொன்றினைப் பிரயோகிப்பது தெளிவாகின்றது. பொருளொன்றின் இயக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு அல்லது பொருளொன்றின் இயக்கத்தை வேறுபடுத்துவதற்கு உரிய செல்வாக்கு விசை எனப்படும். விளையாடுதலில் ஏற்படும் அசைவுகளின் போது விளையாட்டாளரின் தசைநார்கள் மூலம் ஏற்படுத்தும் விசை உள்ளக விசையாகக் கொள்ளப்படும். ஈர்ப்பு விசை, உராய்வுவிசை, புவிஎதிர்ந்தாக்க விசை, வளித்தடைவிசை போன்ற விசைகள் விளையாட்டு அசைவுகளில் செல்வாக்கைச் செலுத்தும் வெளிவிசைகளாகும்.

நியூட்டன் எனும் விஞ்ஞானி மூன்று விதிகள் மூலம் விசைக்கும், இயக்கத்திற்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பு பற்றிக் காட்டியுள்ளார். விளையாட்டாளனொருவரின் அல்லது விளையாட்டு உபகரணமொன்றின் இயக்கம் பற்றிக் கற்கும்போது அந்த விதிகள் பற்றிய அனுபவங்கள் அவசியமாகின்றது.

இயக்கம் பற்றிய நியூட்டனின் முதலாவது விதி சுடத்துவம் பற்றிய விதியென்றும், இரண்டாவது விதி ஆர்முடுகல் பற்றிய விதியென்றும் மூன்றாவது விதி எதிர்விளைவு பற்றிய விதியென்றும் அழைக்கப்படும்.

நியூட்டனின் முதலாவது இயக்க விதி:

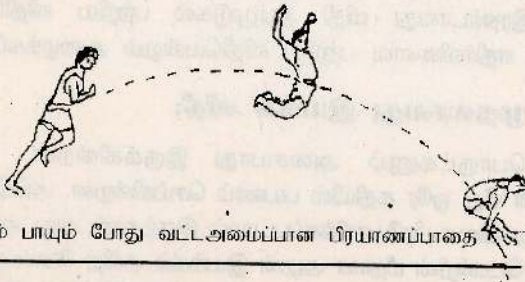
எல்லாப் பொருட்களும் அசையாது இருக்கின்றன. அல்லது நேர்கோடொன்றின் மீது ஒரே கதியில் பயணம் செய்கின்றன. அப்பொருளின் மீது ஏதேனும் ஒரு விசை பிரயோகிக்கப்படாமல் இருந்தால் அது அசையாது, அல்லது நேர்கோடொன்றின் மீதான அதன் இயக்கம் அதே போல இருக்கும். இவ்விதி மூலம் எமக்கு இரு விடயங்கள் தெளிவாகின்றன. அதாவது

1. அசையாதிருக்கும் ஒரு பொருளை அசைப்பதற்கும்
2. ஒரே கதியில் நேர்கோடொன்றின் மீது அசையும் ஒரு பொருளின்

இயக்கத்தை வேறுபடுத்துவதற்கும் விசையொன்று பிரயோகிக்கப்படல் வேண்டும் என்பதாம்.

இவ்விதி விளையாட்டின் போது பின்வருமாறு தாக்கம் விளைவிக்கின்றது.

அசையாத விளையாட்டாளர் ஒருவரை அல்லது விளையாட்டு உபகரணமொன்றை அசைக்கச் செய்வதற்கு அவ்விளையாட்டாளன் மீது அல்லது விளையாட்டு உபகரணம் மீது ஏதேனும் ஒரு விசை பிரயோகித்தல் வேண்டும். அதே போன்று அசைந்து கொண்டிருக்கும் விளையாட்டாளர் ஒருவரின் அல்லது உபகரணமொன்றில் அவ்வியக்கத்தை நிறுத்துவதற்கும் இயக்கக் கதியை வேறுபடுத்துவதற்கும் அவ்விளையாட்டாளர் மீது அல்லது விளையாட்டு உபகரணம் மீது ஏதேனும் விசையொன்று பிரயோகிக்கப்படல் வேண்டும். கால் உதைப்பு மூலம் பந்தின் மீது செலுத்திய விசை காரணமாக நிலத்தில் அசையாதிருந்த பந்து உருண்டு செல்கின்றது. நிலத்தில் உருண்டு செல்கின்ற பந்து சிறிதுதூரம் சென்று கதி குறைந்து நிற்கின்றது. உருண்டு செல்லும் பந்தின் கதி படிப்படியாகக் குறைவடைவதற்கும், சிறிது தூரம் சென்று நிற்பதற்கும் காரணமாகும் ஏதேனும் ஒரு விசையும் செல்வாக்கும் அதன் மீது செயற்பட்டிருக்கும். அவ்வாறில்லாவிட்டால் நியூட்டனின் முதலாவது விதிக்கேற்ப பந்து ஒரே கதியில் நேர்கோடொன்றில் நிற்காமல் அசைந்து கொண்டிருக்கும். நீளம் பாய்வதற்காக நிலத்திலிருந்து நீங்கிய பின் விளையாட்டாளர் வட்ட அமைப்பான பிரயாணப் பாதையொன்றில் பிரயாணம் செய்ததன் பின் மீண்டும் நிலத்தில் சேர்கின்றார். நிலத்தைவிட்டு நீங்கிய பின் விளையாட்டாளன் மீது ஈர்ப்பு விசை செயற்படுகின்றது. அவ்விசையின் செல்லாக்கு இல்லாவிட்டால் விளையாட்டு வீரர் நேர்கோடொன்றில் நிற்காமல் அசைந்து கொண்டிருப்பான் என நியூட்டனின் முதலாவது விதி கூறுகின்றது.



நீளம் பாயும் போது வட்ட அமைப்பான பிரயாணப்பாதை

நியூட்டனின் இரண்டாவது இயக்க விதி:

பொருளொன்றின் ஆர்முடுகல் அதன் மீது செயற்படும் விசைக்கு நேராகவும் அப்பொருளின் திணிவிற்கு எதிராகவும் சமவிகிதமாகின்றது.

நியூட்டனின் இரண்டாவது விதிக்கேற்ப நாம் இரண்டு முடிவுகளை எடுக்கலாம்.

1. பொருளொன்றின் மீது பிரயோகிக்கப்படும் விசைக்கு சமவிகிதமாக அதன் ஆர்முடுகல் அதிகமாகும்.

2. ஆர்முடுகல் திணிவிற்கு எதிராக சமவிகிதமாகும்.

இந்த முதலாவது முடிவுக்கேற்ப பொருளொன்றுக்குப் பிரயோகிக்கப்படும் விசை அதிகரிக்கப்படும் போது அதற்கு சம விகிதமாக பொருளின் வேறுபாடு அதிகரிக்கும். இதனைப் பற்றிய அனுபவத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக ஓட்டவீரனின் மீது அது பிரயோகமாகும் விதமானது போட்டியொன்றில் ஈடுபட்டுள்ள ஒரு குறுந்தாரஓட்ட வீரர் தனது கதியைக் கூட்டிக் கொள்வதற்காக இரண்டு செக்கன் காலத்தில் ஏதேனும் ஓரளவு விசையைப் பிரயோகிக்கின்றார் எனக் கொள்வோம். அக்காலத்துள் அவரின் கதியதிகரித்தல் பிரயோகித்த விசைக்கு சமவிகிதமாகும். இரண்டு செக்கன் காலத்தில் அதிகரிக்கும் கதியை இரட்டிப்பாக்குவதற்கு அவருக்கு அவசியப்படி அவரால் பிரயோகிக்கப்படும் விசையை இரட்டிப்பாக்குதல் வேண்டும்.

ஆர்முடுகல் திணிவுக்கு எதிராகச் சமவிகிதமாகும் என்பதனால் விளங்குவது பொருளொன்றின் திணிவு அதிகரிக்கும் பொழுது அதன் ஆர்முடுகல் குறைவடைகின்றது என்பதாகும்.

குறுந்தார ஓட்ட வீரர் இருவர்களுக்கிடையே ஒரு போட்டியாளர் அடுத்த போட்டியாளரைவிட இருமடங்கு பாரமானவர் எனக்கொள்வோம். இரண்டு செக்கன் காலத்தில் இவ்விரண்டு போட்டியாளர் மூலமும் பிரயோகிக்கப்பட்ட விசை ஒன்றுக்கொன்று சமமெனின் அக்காலத்துக்குள் நிறைகுறைந்த போட்டியாளின் கதி அதிகரிப்பு நிறைகூடிய போட்டியாளனின் கதி அதிகரித்தலைப் போன்று இரு மடங்காகும்.

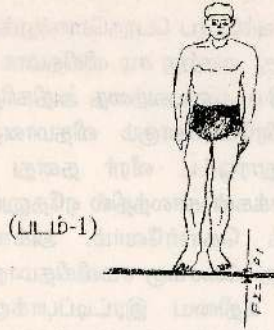
இவ்வாறு நியூட்டனின் இரண்டாவது விதி செயற்படுகின்றது.

நியூட்டனின் மூன்றாவது விதி:

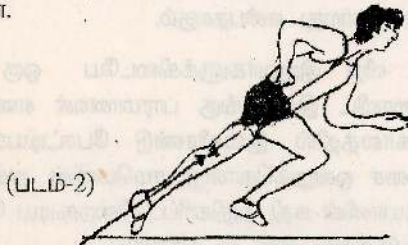
எல்லா விளையாட்டுக்களுக்கும் அதனோடு சமமானதாகவும் அதற்கு நேர் எதிரானதாகவும் எதிர் விளைவொன்று உண்டு.

இவ்விதியில் அன்றாட பிரயோகங்களைப் பற்றி கவனிக்கும்போது மரமொன்றில் காய்த்திருக்கும் மாங்காய் ஒன்று நிலத்தில் விழாமல் இருப்பது புவிமூலம் மாங்காய் மீது பிரயோகமாகும் ஈர்ப்பு விசைக்கு சமமான நேர்

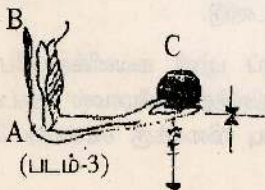
எதிர் விசையொன்று காயின் காம்பு மூலம் ஏற்படுத்தப்படுவதனாலாகும். பட்டமொன்று ஆகாயத்தில் ஏற்றிக் கொண்டிருக்கும் சிறுவனொருவனை எடுத்துக்கொண்டால் பட்டத்தின் இழைமூலம் சிறுவன் மீது பிரயோகிக்கப்படும் விசைக்கு சமனான நேர் எதிரான விசையொன்று பட்டத்தின் மீது சிறுவனை அறியாமலே பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.



மேற்காட்டப்பட்டுள்ள விதித்தல் (படம் 1) நிலத்தின் மேல் ஒருவன் நிற்கும் பொழுது அவனது நிறைக்குச் சமனான விசையொன்று நிலத்தின் பக்கம் செயற்படுகின்றது. அதற்குச் சமனான விசையொன்று நிலத்திலிருந்து மேல்நோக்கிச் செயற்படுவதனால் விளையாட்டாளர் நிலத்தின் மீது அசையாது நிற்கின்றான்.



குறுந்தூர ஓட்டப்போட்டி ஆரம்பத்தில் ஈடுபடும் வீரரால் நிலத்தின் மீது ஏதேனும் ஒரு விசை செயற்படுத்தப்படுகின்றது. படம் 2 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அவ்விசைக்கு சமனான நேர் எதிர் விசையொன்று நிலத்தின் மூலம் போட்டியாளனுக்கு உண்டாக்கப்படுகின்றமையால் போட்டியாளன் முன்னோக்கி அசைகின்றான்.



படம் 3 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவிதத்தில் நீங்கள் குண்டை உள்ளங்கையில் வைத்திருக்கையில் அதற்குச் சமனான விசையொன்று உங்களது உள்ளங்கை மீது கீழ் பகுதிக்குச் செயற்படும்.

அவ்விசைக்கு சமனானதும் நேர் எதிரானதுமான விசையொன்று உள்ளங்கை மூலம் மேல்நோக்கி உண்டாவதனால் போடு குண்டு உள்ளங்கை மீது அசையாது இருக்கின்றது.

உந்தல்:

100 மீற்றர் ஓடும் போட்டியாளர் ஒருவர் ஒரு தடவை செக்கனுக்கு 8 மீற்றர் வேகத்தில் ஓடுகிறான். அதே போட்டியாளன் இன்னொரு தடவை செக்கனுக்கு 10 மீற்றர் வேகத்தில் ஓடுகிறார். இரண்டாவது சந்தர்ப்பத்தில் அவர் கூடிய வேகத்தில் அசைகின்றதை நாம் அறிவோம். அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவரது இயக்க அளவு அதிகம் என நாம் கூறலாம். பொருளொன்றின் இயக்க அளவு என நாம் கூறுவது திணிவு \times வேகம் என்னும் கணியமாகும். இக்கணியம் உந்தல் என அளக்கப்படுகின்றது.

70 கிலோகிராம் திணவுள்ள போட்டியாளன் ஒருவனின் வேகம் செக்கனுக்கு 10 மீற்றராகும். அவனது உந்தல்

$$\begin{aligned} \text{உந்தல்} &= \text{திணிவு} \times \text{வேகம்} \\ &= 70\text{kg} \times \text{செக்கனுக்கு } 10 \text{ மீற்றர்} \\ &= \text{உந்தல் } 700 \text{ அலகு.} \end{aligned}$$

உராய்வு

பொருளொன்று இன்னொரு பொருளொன்றின் மீது அசையும் பொழுது அவ்விசைகத்தை நிறுத்துவதற்கு முயற்சிக்கும் எதிர் விசையொன்று அப்பொருட் களில் பூசப்பட்டுள்ள மேற்பரப்புக்கிடையே ஏற்படும். இவ்விசை உராய்வு விசை எனப்படும்.

மேற்பரப்புக்களின் தன்மையிலே உராய்வின் அழுத்தம் தங்கியுள்ளது. மேற்பரப்பு மெல்லியதாக இருப்பின் உராய்வு குறையும். சொரசொரப்பான தெனின் உராய்வு அதிகம். புல் நனைந்து விட்டால் உராய்வு குறையும். மழை நாளொன்றில் விளையாட்டாளர்களின் வழக்கல் அதிகரிப்பதற்குக் காரணம் இதுவாகும். எமக்கு நடப்பதற்கு அல்லது ஓடுவதற்கு இயலுமாயிருப்பது பாதத்துக்கும் நிலத்துக்கும் இடையே உள்ள உராய்வினாலாகும். உராய்வு இல்லாவிட்டால் ஓடுவதற்கு முயற்சிக்கும் போது பாதங்கள் வழக்கிச் செல்லும். ஓட்டவீரர் ஒருவர் தமது இயக்கத்திற்குத் தேவையான விசையைப் பெற்றுக்கொள்வது பாதங்களினால் நலத்திற்கு உதைப்பதன் மூலமாகும்.

முட்சப்பாத்து (spikes) அணிவதன் மூலம் பாதத்திற்கும் நிலத்திற்குமிடையே உராய்வு அதிகரிக்கும் . சிறந்த உதைப் பொன்றைப் பிரயோகிக்க அவருக்கு இந்த உராய்வு பயனளிக்கும்.

உராய்வு விசையைக் கூட்டுவது போல குறைக்கும் சந்தர்ப்பங்களையும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் காணலாம். கரம் விளையாட்டில் பவுடரைத் தூவுவதனால் பலகைக்கும் காய்களுக்கு மிடையே உள்ள உராய்வு விசை குறைவடைவதைக் காணலாம்.

இவ்வாறு விளையாட்டு வீரன் தனது நிலையான நிலையினைப் பெறுவதற்கு உராய்வு ஒரு காரணமாகும். அவருடன் தொடுகையுறும் தளமும் நிலத்துடன் தொடுகையுறும் அவரது உடம்பின் பகுதிக்குமிடையே உராய்வு விசை அதிகரிப்பதனால் அவரது நிலையான தன்மை அதிகரிக்க உராய்வு காரணமாகின்றது.



வலைப்பந்து (NET BALL)

வரலாறு: ஆண்களுக்குரிய கூடைப்பந்து போல் பெண்களுக்காக திருமதி சாண்டா அப்பொட் Mrs.SandoAbbott என்பவர் 1904 ம் ஆண்டளவில் பெண்களுக்கான வலைப்பந்தாட்ட முறையை ஏற்படுத்தினார். விளையாட்டின் போது பந்தை மைதானத்தின் அந்தங்களிலுள்ள கம்பங்களினால் தாங்கப்படும் வளையம் ஒன்றினுள் எறிதலே இதன் குறிக்கோளாக காணப்படுகின்றது.

இவ்விளையாட்டானது இலங்கையில் 1921ம் ஆண்டில் ஜெனிகிறீன்னிளாவால் கண்டியிலுள்ள உயர்தரப் பெண்கள் பாடசாலையில் முதன் முதலாக ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. பின்னர் கொழும்பு, யாழ்ப்பாணம் போன்ற மாவட்டங்களிலுள்ள பெண்கள் பாடசாலைகளிலும் பரவலாகக்கப்பட்டு இன்று நாடு முழுவதிலுமுள்ள பெண்கள் பாடசாலைகளில் இது ஒரு பெருவிளையாட்டாக விளையாடப்பட்டு வருகின்றது.

இவ்வலைப்பந்து விளையாட்டுப் போட்டியானது உலகக் கிண்ண வலைப்பந்தாட்டச் சுற்றுப்போட்டியாகவும் நடைபெற்று வருகின்றது. இது முதன்முதலாக 1963ம் ஆண்டிலிருந்து 04 வருடங்களுக்கொருமுறை நடைபெற்று வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இற்றைவரை 09 போட்டிகள் நடைபெற்றுள்ளன. அதில் ஒவ்வொரு போட்டியிலும் வெற்றிபெற்ற ஆண்டுகளும் வெற்றி பெற்ற நாடுகளும்

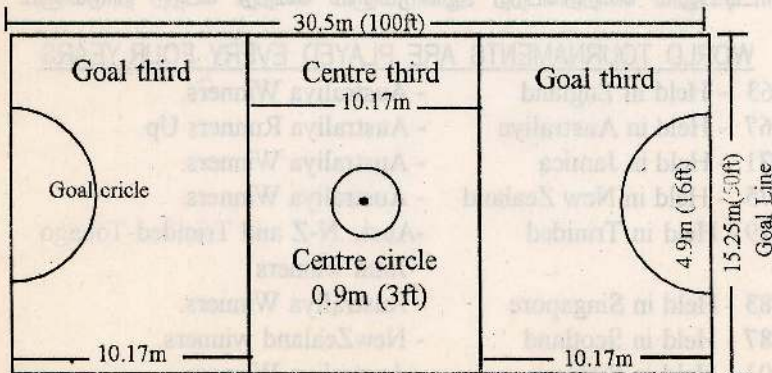
WORLD TOURNAMENTS ARE PLAYED EVERY FOUR YEARS

1963 - Held in England	- Australiia Winners.
1967 - Held in Australiia	- Australiia Runners Up.
1971 - Held in Jamica	- Australiia Winners.
1975 - Held in New Zealand	- Australiia Winners.
1979 - Held in Trinided	-Aust...N-Z and Trinided-Tobago Joint winners
1983 - Held in Singapore	- Australiia Winners.
1987 - Held in Scotland	- NewZealand winners.
1991 - Held in Sydney	- Australiia Winners.
1995 - Held in Jamica	- Australiia Winners.

வலைப்பந்தாட்ட உபகரணங்கள்

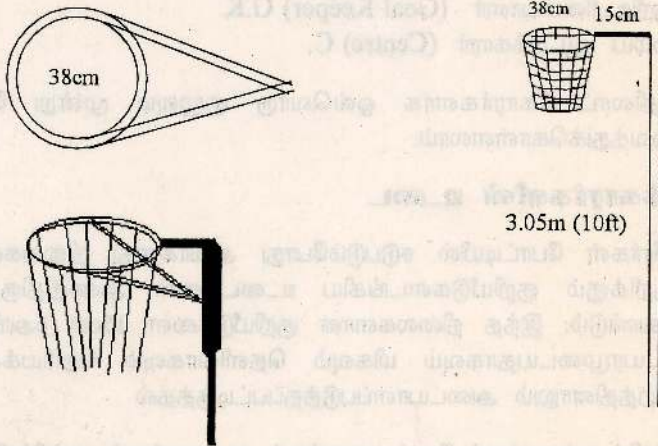
மைதானம்: (Ground)

- ★ மைதானமானது 30.5m (100அடி) நீளமும் 15.25m (50அடி) அகலத்தையும் கொண்ட கோடுகளால் தெளிவாக வரையப் பட்டிருத்தல் வேண்டும். நீள்பக்கம் - பக்கக்கோடு எனவும் குறுகிய கோடு-முடிவிடக்கோடு எனவும் அழைக்கப்படும்.
- ★ மைதானம் இருகோடுகளினால் மூன்று சமபகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட வேண்டும். ஒரு மத்திய இடமும் இரு முடிவிடமும் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.
- ★ முடிவிடங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு அரைவட்டங்கள் வரையப்படவேண்டும். இதன் மையம் முடிவிடக்கோட்டின் மையத்திலும் இதன் ஆரை 4.9m (16அடி) ஆகவும் இருக்க வேண்டும். அரைவட்டத்தின் உள்ளிடங்கள் குறிவட்டம் என அழைக்கப்படும்.
- ★ மைதானத்தின் மையத்தில் 0.9m (3அடி) விட்டம் கொண்ட ஒரு வட்டம் வரையப்படவேண்டும். இது மத்திய வட்டம் என அழைக்கப்படும்.
- ★ கோடுகளெல்லாம் மைதானத்தைச் சேர்ந்த பகுதிகளாகவே கணிக்கப்படும். கோட்டின் தடிப்பமானது 5cm (2அங்குலம்) த்திற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது.
- ★ மைதானத்தின் தரை கடினமாய் இருக்கவேண்டும்.



எறிகம்பங்கள்: (Goal Post)

01. கம்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் முடிவிடக் கோடுகளின் மையத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
02. ஒவ்வொரு எறிகம்பமும் தரையிலிருந்து, 3.05 மீற்றர் (10அடி) உயரமும் 38cm (15அங்குலம்) வட்டமுமுடைய உலோக வளையமொன்றை செங்குத்தான தனது நுனியிலிருந்து 15cm (06 அங்குலம்) தூரத்தில் கிடைநிலையாகக் கொண்டதாயிருக்க வேண்டும். வளையத்தில் இரு பக்கமும் திறந்த வலையொன்று இணைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். எறிகம்பத்தின் நுனியும் வளையமும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்கவேண்டும்.
03. எறிகம்பம் தரையில் ஆழமற்ற குழிக்குள் நாட்டப்பட்டோ அல்லது மைதானத்துக்குள் புகாதவாறு ஒரு உலோக அடித்தளத்தினால் தாங்கப்பட்டோ இருக்கலாம்.



பந்து (Ball)

பந்து வலைப்பந்தாய் இருக்கவேண்டும். அதாவது ஒரு சங்க உதைபந்து அளவு 5 ஆக அல்லது காற்று அடிக்கப்பட்ட 69cm -71 cm (27-29அங்குல) சுற்றளவும் 400 g தொடக்கம் 450 g (14-16 அவுன்ஸ்) எடையும் கொண்ட வலைப்பந்தாக இருக்கவேண்டும். தைத்த அல்லது சேர்த்த தோல் அல்லது றபரினால் செய்யப்பட்டிருக்கலாம்.

- ★ பந்து நாடாவினால் இணைக்கப்பட்டிருந்தால் நாடாவின நுனிகளை உள்ளே மடித்துவிடப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

கால் அணி

- ★ முளைக்கால் அணிகள் அணியக்கூடாது.
- ★ குதி பொத்தான் இல்லாத, ரப்பர் அடிப்பகுதி கொண்ட கால் அணிகளை ஆட்டக்காரர்கள் அணியலாம்.

விளையாட்டுக்குழு

ஒருகுழுவில் ஏழுபேர் இருத்தல்வேண்டும் அவர்களில்,
 குறிஎறியாளர் (Goal Shooter) G.S
 இறக்கைப் பாதுகாவலர்(Wing defence) W.D.
 குறி எதிராளர் (Goal Attack) G.A.
 குறிப்பாதுகாவலர் (Goal Defence) G.D.
 இறக்கை எதிராளர் (Wing Attack) W.A.
 குறிஉரிமையாளர் (Goal Keeper) G.K.
 மைய ஆட்டக்காரர் (Centre) C.

- ★ பதிலாட்டக்காரர்களாக ஒவ்வொரு குழுவும் மூன்று பேரை வைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆட்டக்காரர்களின் உடை

- ★ வீரர்கள் போட்டியில் ஈடுபடும்போது அவர்களது நிலைகளைக் குறிக்கும் குறியீடுகளடங்கிய உடைகளை அணிந்திருத்தல் வேண்டும். இந்த நிலைகளான குறியீடுகளை 15cm (6அங்குல) உயரமுடையதாகவும் மிகவும் தெளிவாகவும் தெரியக்கூடிய நிறத்தினாலும் அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருத்தல்
- ★ இதில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் ஆபரணங்கள் அணிந்திருப்பது தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக எவரும் கைகளில் மோதிரம் அணியக்கூடாது.
- ★ போட்டியாளர்களின் நகங்கள் நன்றாக வெட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும்.
- ★ போட்டியாளர்களின் உடைகள், கால் பாதணிகள், ஆபரணங்கள் போன்றவற்றை நடுவர்கள் பரிசோதித்த பின்னர்தான் வீரர்கள்

மைதானத்திற்குள் பிரவேசிக்கவேண்டும்.

- ★ ஆட்டக்காரர்களின் உடைகளாக பாவாடை அல்லது இடைஞ்சல் இல்லாத உடை அணிதல்

ஆட்டநேர எல்லையும் நேரக்கணிப்பாளரும்

- ★ ஆட்டநேரம் நான்கு சம பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு பிரிவும் 15 நிமிடங்களைக் கொண்டதாகவிருக்கும். முதல் இரண்டிற்கும் இறுதி இரண்டிற்குமிடையே 3 நிமிட இடைவேளையும் இரண்டிற்கும் முன்றிற்குமிடையே 5 நிமிட இடைவேளையும் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு பிரிவு நேரத்தின் பின்பும் குழுக்கள் பக்கம் மாறி நின்றல் வேண்டும்.

- ★ ஏதாவது ஒரு குழு இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட ஆட்டங்கள் ஒரே நாளில் ஆடவேண்டியோ நேரம் குறைவாக விருந்தால் ஆட்ட நேரங்கள் ஒவ்வொன்றும் 20 நிமிடங்களைக் கொண்ட இரு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு 5 நிமிட இடைவேளையுடன் நடாத்தலாம். இடைவேளையின் போது குழுக்கள் பக்கம் மாறலாம்.

- ★ இடைவேளையைக் குறைக்கும்படி குழுத்தலைவர்கள் கேட்கலாம். இரு தலைவர்களும் கேட்கும் இடைவேளை நேரமும் ஒரே யளவினதாய் இல்லாவிட்டால் இருவரும் கேட்கும் நேர மொத்தத்தின் சராசரி இடைவேளையாக வழங்கப்படும்.

(உ-ம்) ஒரு குழு 5 நிமிடங்களும் ஒரு குழு 10 நிமிடங்களும் கேட்பின் வழங்கப்படும் இடைவேளை $(5+10) \div 2 = 7\frac{1}{2}$ நிமிடங்கள்

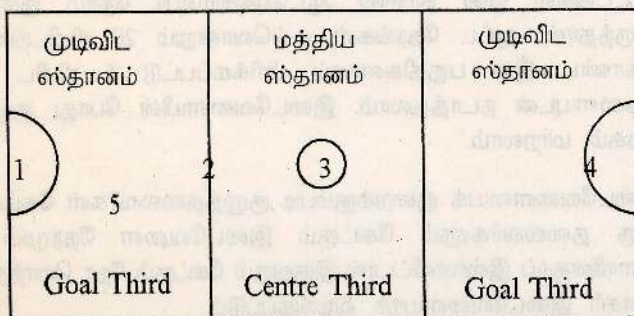
- ★ விபத்தின்போது அல்லது வேறு காரணத்துக்காக மத்தியஸ்தரால் நிறுத்தப்பட்டால் அதனால் செலவாகும் நேரத்தை நேரக் கணிப்பாளர் குறித்து வைத்து நடைபெறும் கால்வேளையுடன் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டப்பகுதி

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரின் ஆட்டப்பகுதியும் பின்வரும் அமைப்பில் காணப்படும்.

குறி எறியாளர்	1 2	(G.S) கோல்எய்ப்பவர்
குறி எதிராளர்	1 2 3	(G.A) கோல்தாக்குபவர்
இறக்கை எதிராளர்	2 3	(W.A) சிறகுத்தாக்குபவர்
மைய ஆட்டக்காரர்	2 3 4	(C) மையத்தோன்
இறக்கைபாதுகாவலர்	3 4	(W.D) சிறகுக்காவலன்
குறி பாதுகாவலர்	3 4 5	(G.D) கோல்காவலன்
குறி உரிமையாளர்	4 5	(G.K) கோல்கீப்பர்

இவ்வாட்டப்பகுதிகளைப் பிரிக்கும் கோடுகள் அப்பகுதிக்குரியதாகவே கணிக்கப்படும்.



ஆட்டப் பகுதிகளின் விளக்கப்படம்

ஆட்டப்பகுதிக்கு அப்பால் செல்லல் (OFF- SIDE)

- ★ தனது ஆட்டப் பகுதிக்கு அப்பால் பிரவேசித்தால் ஆட்டக்காரர் தண்டனைக்குரியவராவார்.
- ★ தனது ஆட்டப் பகுதியைக் குறிக்கும் கோட்டுக்கு அப்பால் ஆட்டக்காரரின் உடம்பின் எப்பகுதி பட்டாலும் அவர் விதியை மீறியவராக காணப்படுவார். அயற்பகுதியைத் தொடாது அப்பகுதியில் உள்ள பந்தை எட்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- ★ இடைவேளையின்போதும் விபத்தில் அல்லது தடைஏற்பட்ட போதும் மட்டும் ஆட்டக்காரர் நிலை மாற்றப்படலாம்.

தண்டனை (Penalty)

தனது ஆட்டப் பகுதிக்கப்பால் வீரர்கள் செல்வர்களாயின் அக்குழு விற்கு தண்டனை வழங்கப்படும். இதற்காக எதிர்க்குழுவிற்கு இலவசப்பந் தெற்கை வழங்கப்படும்.

கிதற்கான சந்தர்ப்பங்கள்

★ குற்றம் நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து ஂறியப்படலாம்.

★ அப்பகுதிக்குள் அனுமதிக்கப்படும் வேறு ஒரு ஆட்டக்காரராலும் ஂறியப்படலாம்.

உடன் நிகழ்ச்சியாக அப்பால் செல்லல்

இரண்டு குழுக்களினாலும் ஆட்டக்காரர் இருவர் உடன் நிகழ்ச்சியாக அப்பால் பிரவேசித்தால் (இரு தரப்பில் இருந்தும் இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஒரே நேரத்தில் தங்கள் எல்லைகளை மீறுதல்)

★ இருவரும் பந்தைத் தொடாவிட்டால் தண்டனை அளிக்கப்படமாட்டாது

★ இருவரும் பந்தைத் தொடால் அவர்கள் பகுதியில் பந்து மேலே ஂறியப்படும்

★ இருவரும் அடுத்தடுத்த ஆட்டப்பகுதிகளைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் குறிஂறி இடத்திற்கு அப்பாலுள்ள ஒரு ஆட்டப்பகுதியில் அப்பகுதியில் அனுமதிக்கப்பட்ட இரு ஆட்டக்காரர்களிடையே பந்து மேலே ஂறியப்படும். இதனை மேலே ஂறியும் போது மத்தியஸ்தர் மத்திய இடத்தில் வைத்தே ஂறிவர்.

மைதானத்திற்கு வெளியே (Out of Court)

மைதானத்திற்கு வெளியே பந்து வெளிப்பட்டதாக கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்:

★ மைதானத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையைப் பந்து தொடால்

★ மைதானத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையிலுள்ள ஒருவரையாவது அல்லது ஒரு பொருளையாவது தொட்டு பந்து மீண்டும் மைதானத் தினுள் வந்தால்

- ★ பந்தை வைத்திருப்பவர் மைதானத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையை மிதித்தால்
- ★ எறிகம்பத்தின் எந்தப் பகுதியாவது தொட்டபின் மைதானத்திற்குள் விழும் பந்து வெளிப்போனதாகக் கருதப்படமாட்டாது.
- ★ பந்து மைதானத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையைத் தொடுமுன் உள்ளே நிற்பவர் வெளியே குனிந்து பந்தை மீட்டுக்கொள்ளலாம்

ஆட்டக்காரர் பந்தை வைத்திருக்கும் போது மைதான எல்லைக்கோட்டிற்கு வெளிய்பட்டவராக கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்:

- ★ மைதான எல்லைக் கோட்டிற்கு அப்பாலுள்ள ஒரு பொருளையாவது ஆளையாவது தொட்டால்
- ★ மைதானத்தின் எல்லக்கோட்டிற்கு அப்பாலுள்ள தரையைத் தொட்டால்

பந்தினைத் தொடாமல் ஆட்டக்காரர் ஒருவர் மைதானத்திற்கு அப்பால் செல்லலாம். ஆனால் அவ்வாறு சென்றவர் வெளியிலிருந்து பந்தைப் பற்ற முயற்சிக்கக் கூடாது.

பந்து வைத்திருப்பவர் எல்லைக் கோட்டின் மேல், ஆனால் வெளியில் இல்லாமல் நின்றால் அவர் மைதானத்திற்குள் இருப்பவராகக் கருதப்படுவார்.

ஆட்டம் நடைபெறும் போது ஆட்டக்காரர் ஒருவர் மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றால் உள்ளே வந்தபின்னர் பந்தைத் தொடலாம். (வெளியிலிருந்து பந்தை எறிபவரைத் தவிர)

பந்தை உள்ளே எறிதல்:

பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றால் அதை இறுதியாகத் தொட்ட ஆட்டக்காரரது அல்லது மைதானத்திற்கு வெளியிலுள்ள தரையில் தொட்டபடி அப்பந்தைப் பெற்ற ஆட்டக்காரரது எதிர் ஆட்டக்காரரே அதை உள்ளே எறியலாம்.

பந்தை உள்ளே எறிபவர்:

- (1) கோல் எறிதலின் (G.S) போது ஒருவரும் தொடாமலே பந்து வெளியே சென்றால் ஒழிய மற்ற வேளைகளில் பந்து

எல்லைக்கோட்டைக் கடந்த இடத்திற்குப் பின்னாலிருந்தே எறிய வேண்டும். முதற்காரண மாயின் குறிவட்டத்தைக் காட்டும் முடிவிடக் கோட்டின் ஒரு பகுதியி லிருந்தே எறிய வேண்டும்.

- (2) ஆட்டக்காரர் எல்லாம் மைதானத்தில் உள்ளார்கள் என்பதற்கான அறிகுறியை நடுவர் காட்டி 03 வினாடிகளுக்குள் எறியவேண்டும்.
- (3) பந்து கையிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரே மைதானத்துள் நுழைய வேண்டும்.
- (4) முடிவிடக் கோட்டிலிருந்து அதற்கு அண்மையிலுள்ள இடத்திற்கும் பக்கக்கோட்டின் பின்னாலிருந்து அதற்கு அண்மையிலுள்ள அல்லது பக்கத்திலுள்ள இடங்களுக்கும் எறியவேண்டும்.
- (5) தனது ஆட்ட இடத்தின் எல்லைக்கோட்டிற்கும் பின்னாலிருந்தே எறியலாம்.

பந்தை உள்ளே எறிய வேண்டிய ஆட்டக்காரர் இடத்தில் நின்ற பின், பந்தை எறியமுன் கோட்டைத் தொட்டால் அல்லது மைதானத்திற்குள் சென்றால் அவர் உள்ளே சென்றவராகக் கருதப்படுவார். இதனால் எதிர் குழுவிற்கு எறிதல் வழங்கப்படும்.

எதிர்க்குழுவினருக்கு பந்தெறியும் சந்தர்ப்பம் அளித்தல்:

தண்டனை:

- ★ இரு குழு ஆட்டக்காரர் இருவர் சமநிகழ்ச்சியாகப் பந்தை வெளியே போட்டால் அல்லது இறுதியாக பந்தைத் தொட்டவரை நடுவர் அறியமுடியாமல் இருந்தால் பந்து வெளியே சென்ற இடத்திற்கு எதிரே மைதானத்திலுள்ள இரு குழுக்களின் இரு ஆட்டக்காரர் நடுவே பந்து மேலே எறியப்படும்.
- ★ வெளியிலிருந்து எறியப்பட்ட பந்து ஒருவரும் தொடாமல் திரும்பவும் வெளியே சென்றால் பந்து வெளியே சென்ற இடத்திற்குப் பின் இருந்து மீண்டும் அது உள்ளே எறியப்படும்.

கோல் எறிதலின் போது ஒருவரும் தொடாமலேயே பந்து வெளியே சென்றிருந்தால் கோல்ப் பாதுகாவலர் (G.D) அல்லது கோல் உரிமையாளர் (G.K) இருவரில் ஒருவர் வட்டத்திற்குப் பின்னிருந்து உள்ளே எறியலாம்.

மேலே எறிதல்:

- ★ இது மத்தியஸ்தரினால் நிகழ்த்தப்படுவது
- ★ இதை வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்

- (1) எதிர்க்குழுக்களைச் சேர்ந்த இருவர் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பற்றிக் கொள்ளல்.
- (2) ஒரே நேரத்தில் பந்தை வெளியில் எறிதல்.
- (3) யார் வெளியில் எறிந்ததென்று மத்தியஸ்தரினால் தீர்மானிக்க முடியாத போது.
- (4) இரு எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரரின் தவறானது ஒரே நேரத்தில் காணப்பட்டால் அதில் ஒருவர் பந்தை வைத்திருத்தல்.
- (5) ஒரே நேரத்தில் இரு எதிர்க்குழுவினர் ஆட்டொடர்பு கொள்ளல்
- (6) ஒருவிபத்தின் பின் தரையில் பந்து கிடத்தல் அல்லது யாரிடம் பந்து கடைசியாக இருந்ததென மத்தியஸ்தருக்கு தெரியாதிருத்தல்.

குறிப்பிட்ட தவறு நடந்த இடத்திலேயே மேலெறிதல் கொடுக்கப்படும். இது எதிர்க் குழுக்கள் இரண்டுக்கும் பொதுவான பிரதேசத் திலேயே கொடுக்கப்படும்.

மத்தியஸ்தர் மேலெறியும் போது ஆட்டக்காரர் தமது கோல் அந்தங்களைப் பார்த்தவாறு நிற்பல் வேண்டும். அவர்களுடைய கைகள் உடம்பின் பக்கத்தில் இருக்கவேண்டும் கால்கள் எவ்வாறும் இருக்கலாமாயினும் இரண்டு பேர்களின் கால்களுக்குமிடையே உள்ள தூரம் 90 cm (3அடி) ஆக இருத்தல் வேண்டும். மத்தியஸ்தர் உயரம் குறைந்த ஆட்டக்காரரின் தோள்மட்டத்திற்குக் கீழிருந்து 60 cm (2அடி) க்கு மேலே பந்தை



மேலெறிந்துவிட்டு விசிலை ஊதுவார். யாராவது விசில் சத்தத்திற்கு முன் அசைந்தால் எதிர்க்குழுவிற்கு எதிர்ப்பின்றிய கோல் எய்தல் மாற்றல் வழங்கப்படும்.

கோல் எய்தல்:

- (1) கோல் அரைவட்டத்துக்குள்ளிருந்தே பந்தைப்பிடித்து எய்தல் வேண்டும். ஒருகால் அல்லது இரு கால்களும் அவ்வட்டத்துக்குள் இருத்தல் வேண்டும்.
- (2) கோல் எய்பவர் அல்லது கோல் தாக்குபவருக்கு மட்டுமே கோல் எய்யும் உரிமையுண்டு.
- (3) பந்து கிடைத்து 3 செக்கனுக்குள் எய்தல் வேண்டும்.
- (4) பாதஅசைவுகள் உரிய விதிகளுக்கமைய இருத்தல் வேண்டும்.
- (5) பந்து வளையத்தில் அல்லது கம்பத்தில் பட்டுத் திரும்பினால் அதைப்பிடித்து மீண்டும் எறியலாம். இல்லாவிடின் இன்னொரு ஆட்டக்காரரில் பந்து பட்ட பின்னரே மீண்டும் எய்யலாம்.
- (6) எய்யப்பட்ட பந்து எதிர்க்குழுவின் ஒருவரில் பட்டு வளையத் தினூடாகப் பந்து செல்லுமானால் அது கோலாகும்.
- (7) ஒரு தண்டனையாக கோல் பிரதேசத்தில் பந்து மாற்றல் கொடுக்கப்படும் போது இடைவேளைக்காக விசில் ஊதப்பட்டாலும் அப்பந்து மாற்றலுக்காக நேரம் கொடுக்கப்படும்.
- (8) கோல் பிரதேசத்தின் மேல் எறிதலில் பந்து கிடைக்கும்போது (கோல் எறிபவர் அல்லது கோல் காப்பாளர்) கோலுக்கு எய்யலாம் அல்லது பந்து மாற்றலாம்)

தண்டனைப் பந்து மாற்றல்

தண்டனைப் பந்து மாற்றல் கொடுக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்:

- (1) ஆள்தொடர்பு, தடுத்தல் ஆகிய தவறுகள் இழைத்தல்
- (2) கோல் பிரதேசத்தில் எறியும்போது கோல் கம்பத்தை அசைத்தல்.
- (3) கோல் பிரதேசத்தில் இது வழங்கப்பட்டால் பந்தைக் கை மாற்றலாம். அல்லது அப்படி தவறிழைத்தவரைத் தவிர இன்னொரு ஆட்டக்காரர் இப்பந்தைத் தடுக்கலாம்.

ஆட்தொடர்புக் குற்றங்கள்:

எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரரின் ஆட்டத்தைத் தடுக்குமுகமாக தற்செயலாகவோ வேண்டுமென்றோ தடுத்தல் ஒரு குற்றமாகும்.

- (1) எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர் ஒருவரைத் தள்ளுதல் அல்லது தடுத்தல்
- (2) தன்உடலால் எதிராளியின் உடலில் மோதல்
- (3) தனது முழுங்கையால் எதிராளிக்கு இடித்தல்
- (4) எதிராளியைப் பிடித்து வைத்தல்
- (5) ஆட்தொடர்பு ஏற்படக் கூடியதாக எதிராளிக்குப் பக்கத்தில் நின்றல்.
- (6) எதிராளி செல்லும் வழியில் ஆட்தொடர்பு ஏற்படக் கூடியதாக ஓடிக் குறுக்கே நின்றல்.
- (7) கையில் வைத்திருக்கும் பந்தினால் எதிராளியின் ஆட்டத்தைத் தடுக்கக் கூடியதாய் தள்ளுதல்.
- (8) ஒருவர் வைத்திருக்கும் பந்தின் மேல் கையை வைத்தல் அல்லது பந்தைப் பெற முயலுதல்

போன்றவற்றிற்கு தண்டனைப் மாற்றல் வழங்கப்படும்.

இருவரும் ஒரே நேரத்தில் தவறு இழைப்பின் மேலெறிதல் வழங்கப்படும்.

பந்தைவைத்திருக்கும் ஆட்டக்காரருக்கு காபந்து அளித்தல் (Defending)

பந்தை வைத்திருக்கும் ஆட்டக்காரரைக் காபந்து பண்ணுவதற்காக பந்தை வைத்திருப்பவரிலிருந்து 90 cm (3அடி) க்குள் நின்று இத்தூரம் பந்தை வைத்துக்கொண்டு தாக்குபவரிடமிருந்தோ அல்லது பந்தைக் காப்பவரிடமிருந்தோ கணிக்கப்படும். பந்தைக் காப்பவர் பெறமுடியாது செய்தல் ஒரு தவறாகும். இதற்குத் தண்டனையான தண்டனைப் பந்து மாற்றல் எதிர்க்குழுவிற்கு வழங்கப்படும்.

பந்தை வைத்திருப்பவரிடமிருந்து எதிராளி 0.9m (3அடி) க்கு அப்பால் நின்று தடுக்கவேண்டுமென்பது விதி. இத்தூரத்திற்குள் வருவது

தவறு . பந்தை வைத்திருப்பவர் எதிராளியை நோக்கி வருவதால் இத்தாரம் குறையுமாயின் எதிராளி நின்ற இடத்திலிருந்தே தடுக்கலாம். இது தவறாகாது.

பந்தைக் கையாளும் முறைகள்:

- (1) விளையாட்டின் போது ஒரு கையினாலோ இரண்டு கைகளினாலோ பந்தைப் பிடிக்கலாம்.

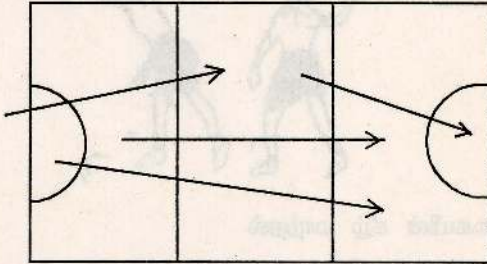


ஒரு கையால் பிடித்தல்



இரு கையால் பிடித்தல்.

- (2) பந்தை வெளிக் கோடுகளுக்கு வெளியே செல்லாமல் எறியலாம்.
 (3) மைதானத்தில் 5 பிரதேசங்களில் ஒன்றிலிருந்து மற்றதற்கு மட்டுமே பந்தை எறியலாம்.



இவ்வாறு எறிய முடியாது

- (உ-ம்) ஒருபக்க கோல் பிரதேசத்திலிருந்து அதை அடுத்துள்ள கோல் $\frac{1}{3}$ மத்திய பிரதேசத்துக்கே எறியலாம். மைய $\frac{1}{3}$ பிரதேசத்திற்கோ அதற்கு அப்பாலோ எறியக்கூடாது. மைதானத்திற்கு வெளியே நின்று எறியும் போது இவ்விதி கடைப்பிடிக்கப்படும். அதாவது பந்து 2 கோடுகளை இன்னொருவரைத் தொடாது கடத்தல் கூடாது. இது பிரதேசம் மீறி எறியும் தவறுகளாகும்.

பந்தைக் கைமாறும் முறைகள்:

- (அ) மார்புக்கு நேர்மாற்றல் (படம் 1)
(ஆ) தோளுக்கு நேர்மாற்றல் (படம் 3)



- (இ) தோள் உயர்மாற்றல் (ஆ)விந் போல் ஆனால் மேல்நோக்கி எறியப்படுவது.
(ஈ) இருகை, தலைக்கு மேலால் மாற்றல்: இருகைகளால் தலைக்குப் பின் தாங்கி பின் மேலால் எறிதல் (படம் 2)

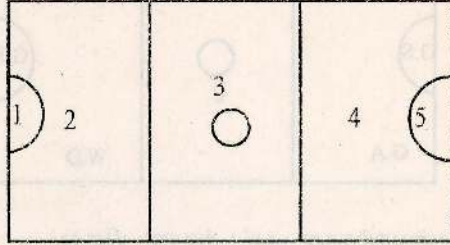
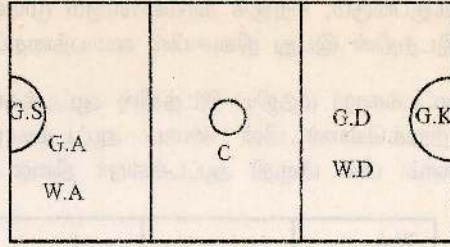


- (உ.) கையின் கீழ் மாற்றல்
(ஊ) சொட்டி மாற்றல் - பந்தை தரையில் சொட்டி எடுத்தல்.

ஆட்டக்காரர் நிலை:

ஒவ்வொரு குழுவிலும் 07பேர் பங்கு கொள்வர்.

- (1)
(2) ஆனால் எல்லோரும் மைதானத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் விளையாட முடியாது. ஆட்டக்காரர்களின் நிலைகள்:



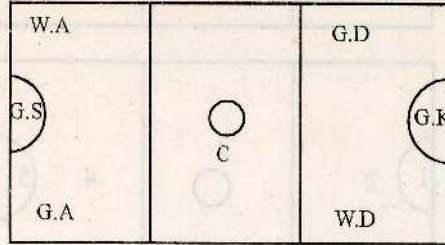
- | | | |
|-----|--------------------|-----------|
| (அ) | பேற்றுக்கு எய்பவர் | G.S 1,2 |
| (ஆ) | பேறு தாக்குபவர் | G.A 1,2,3 |
| (இ) | சிறகுத் தாக்குபவர் | W.A 2,3 |
| (ஈ) | மையத்தோன் | C 2,3,4 |
| (உ) | சிறகுக்காவலன் | W.D 3,4 |
| (ஊ) | பேற்றிடக்காவலன் | G.D 3,4,5 |
| (எ) | பேற்றுக்காவலன். | G.K 4,5 |

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் குறிப்பிட்ட பிரதேசங்களுக்குள் மட்டும் விளையாடலாம். அதற்காக தம் நிலையைக் குறிக்கும் எழுத்துள்ள “விப்ஸ்” அல்லது தொங்கு துண்டுகளைத் தாங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

போட்டி ஆரம்பமாகுமுன் நடுவர் மைய ஆட்டக்காரரிடம் பந்தைக் கொடுக்கும் முன் நடுவரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டிய ஆட்டக்காரர் பின்வரும் நிலைகளில் நின்றல் வேண்டும்.

- (1) கோல் எய்பவரும், கோல் கீப்பரும் கோல் வட்டத்துள்நின்றல்
- (2) கோல் தாக்குபவரும் கோல் காவலாளரும் முடிவிட இடத்திலும் முடிவிட இடத்தின் வலது திசையிலும் மையத்தைப் பார்த்தபடி நின்றல்.

- (3) சிறகுத்தாக்குபவரும், சிறகுக் காவலாளரும் முடிவிட இடத்திலும் முடிவிட இடத்தின் இடது திசையில் மையத்தைப் பார்த்தபடியும்.
- (4) மத்திய ஆட்டக்காரர் மத்திய இடத்தில் ஆட்டக்காரர் நிலைகளை நடுவர் ஏற்றுக்கொண்டபின் மைய ஆட்டக்காரர் ஒருவரிடம் கொடுக்கலாம். பின் மிகுதி ஆட்டக்காரர் நிலை விலகலாம்.



ஏற்றுக்கொள்வதற்கான ஆட்டக்காரர் நிலை.

ஆட்ட ஆரம்பம்:

- (1) மைய மாற்றுதலுக்கு உரிமையுடைய குழுவின் மையத்தோன் மைய வட்டத்திலிருந்து பந்தை மாற்றல் செய்வார்.
- (2) ஒவ்வொரு கால்வேளை, இடைவேளையின் பின்னர் இது நிகழும். இரு மையத்தோனும் மாறி மாறி மாற்றல் செய்வர்.
- (3) கோல் போடப்பட்ட பின்னர் மைய மாற்றம் செய்தே ஆட்டம் தொடரும்.
- (4) மையமாற்றல் பந்தை மைய $\frac{1}{3}$ பிரதேசத்திற்குள்ளேயே மற்ற ஆட்டக்காரர் பெறவேண்டும்.

பாத அசைவுகள்:

ஒருகால் தரையைத் தொட மறுகால் உயர்த்தி நிற்கையில் பந்தைப் பெறல்

- (1) மறுகாலை எத்திசையிலும் தரையில் பதிக்கலாம்.
- (2) தரையிலிருந்து காலை உயர்த்தி அதைத்திரும்ப தரையில் பதிக்கு முன் பந்தை மாற்றுதல் வேண்டும்.

- (3) மறுகாலை எத்திசையிலும் மிதிக்கலாம் அதாவது முந்திய காலை எடுக்காது அக்காலிற் சுழன்று மறுகாலை எப்பக்கமும் வைக்கலாம். இங்கும் முதந்தரையிலிருந்து காலை உயர்த்தி அதை மீண்டும் தரையில் வைக்கமுன் பந்தை மாற்றுதல் வேண்டும்.
- (4) துள்ளி மறுகாலைத் தரையில் வைத்தபின் மீண்டும் துள்ளி எந்தக் காலையாவது தரையில் வைக்கமுன் பந்தை மாற்றல் வேண்டும்.
- (5) தரையில் வைத்த காலையே மிதித்துத் துள்ளினாலும் ஏதாவதொரு கால் தரையில் படமுன் பந்தை மாற்றல் வேண்டும்.

இருகால்களும் தரையிலிருக்கும் போது பந்தை வாங்கினால் அல்லது துள்ளிப்பந்தை வாங்கினால் வாங்கிய பின் இரு கால்களும் தரையைத் தொட்டால்.

- (1) எந்த ஒரு காலிலும் சுழன்று மறுகாலை எத்தனை தரமும் தரையில் எத்திசையிலும் வைக்கலாம். அடுத்தகாலை உயர்த்தி தரையில் வைக்கமுன் பந்தை மாற்றுதல் வேண்டும்.
- (2) எந்தவொரு காலையும் தரையின் எத்திசையிலும் வைத்தபின் மறுகாலை உயர்த்தலாம். உயர்த்தியகால் தரையைத் தொடுமுன் பந்து மாற்றுதல்வேண்டும்.
- (3) இருகால்களாலும் துள்ளலாம். ஆனால் தரையில் எக்காலையாவது வைக்கமுன் பந்து கைமாற்றாப்பட்டுவிடவேண்டும்.
- (4) ஒரு காலை மிதித்துத் துள்ளினால் ஏதாவதொரு கால் தரையைத் தொடுமுன் பந்து மாற்றப்படவேண்டும்.

ஆட்ட ஆரம்பத்தில் ஆட்டக்காரர் நிலை:

- (1) பந்தை பெற்ற மத்திய ஆட்டக்காரர் மத்திய வட்டத்துக்குள் நிற்கல்
- (2) விசில் ஊதும்போது மத்திய ஆட்டக்காரரின் தரப்பு ஆட்டக்காரர் மத்திய வட்டத்திலிருந்து 0.9m க்கு அப்பால் மத்திய இடத்தினுள் நிற்கவேண்டும்.
- (3) ஏனைய ஆட்டக்காரர்கள் தங்களது இடத்திலேயே விசில் ஊதும் வரை நிற்கவேண்டும்.

ஆட்ட ஆரம்பத்தின் பின்

- (1) மைய ஆட்டக்காரர் ஒவ்வொரு கோல்எய்தபின் அல்லது இடைவேளையின் பின் ஒருவர் விட்டொருவராக பந்தை எறிவதிலிருந்து ஆட்டம் ஆரம்பமாகும்.
- (2) பந்து வைத்திருப்பவர் மத்திய வட்டத்திற்குள்ளும் ஏனைய ஆட்டக்காரர் தமது நிலைகளிலும் நிற்பதனை நிச்சயித்தபின் நடுவர் விசில் ஊதுவார்.
- (3) விசில் ஊதியதும் 03 செக்கனுக்குள் மத்திய ஆட்டக்காரர் பந்தை எறிந்துவிட்டு பாதச் சட்டத்தை பின் பற்றவேண்டும்.
- (4) விசில் ஊதியதும் முதல் எறியப்படும் பந்து மத்திய இடத்திலிருந்து வந்து சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரரே பிடித்தல் வேண்டும்.

ஆட்ட நடுவாகஸ்தர் : (OFFICIALS)

தேசிய ஆட்டப்போட்டிகளின் நடுவர், கணக்காளர், நேர எல்லைக்காரர் யாவரும் பெண்களாக இருக்கவேண்டும்.

- (1) ஆட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி முடிவு செய்வதற்கு இரு நடுவர்கள் இருக்கவேண்டும்.
- (2) நடுவர்கள் எடுக்கும் முடிவுகளே சரியானதென எதிர்ப்பின்றி ஏற்றுக்கொள்ளப்படவேண்டும்.
- (3) சட்டமீறிய ஆட்டக்காரரைத் தண்டிப்பதானால் நேர்மையான குழுவுக்கு அநீதி ஏற்படுவதாயிருந்தால் அத்தண்டனை அளிக்கப்படக் கூடாது.
- (4) ஒரு விபத்தினாலோ வேறு காரணத்தினாலோ நேரம் தடை செய்யப்பட்டால் அந்நேர அளவைக் குறித்து அதே ஆட்ட நேரப்பிரிவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தண்டனைக்கான கோல் எறிதலுக்கன்றி வேறு விடயங்களுக்கு அதிக நேரம் செலவிடக்கூடாது.
- (5) நேரம் தப்பி வரும் ஆட்டக்காரர் நடுவரின் அனுமதி பெற்று ஒரு கோல் எறியாவது ஆட்டத்தில் பெறப்பட்ட பின்னரே ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ★ பாடசாலைகளுக்கும் பந்தய ஆட்டங்களுக்கும் நேர எல்லை குறைக்கப்படலாம்.

நடுவர் (Umpires)

ஒவ்வொரு நடுவரும்:

- (1) அரைமைதானத்தில் நடைபெறும் ஆட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி முடிவு கூறவேண்டும். இதற்காக மைதானத்தின் நீளம் மையத்தினூடாக ஒரு பாகமாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- (2) ஒரு பக்கக்கோடு முழுவதிலும் ஒரு முடிவிடக் கோட்டிலுமிருந்து பந்து எறிதல் பற்றிய முடிவு செய்தல் தனது மைதானப் பகுதியில் பெற்ற கோல் எறிதலின் பின் விளையாட்டை ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- (3) ஆட்ட முடிவுவரை அதே பகுதியிலேயே நடுவராயித்தல் வேண்டும்.
- (4) ஆட்டத்தை நன்கு அவதானிப்பதற்காகவோ பந்து இரு ஆட்டக் காரருக்காக மேலே எறிவதற்காகவோ அல்லது எஞ்சிய நேரத்தில் மைதானத்திற்குப் புறம்பே தங்கவேண்டும்.
- (5) தமது பக்கக் கோடுகளிலும் முடிவிடக்கோடுகளிலும் உள்ளே நடைபெறும் ஆட்டத்தை அவதானிக்க நடந்துதிரிய வேண்டும்.
- (6) அடுத்த நடுவர் வேண்டும் போது அவரது பகுதி ஆட்டம் பற்றியும் முடிவு கூற ஆயத்தமாயிருத்தல் வேண்டும்.

குழுத் தலைவர் (Captain)

ஒவ்வொரு குழுத்தலைவரும்

- (1) கோல் வட்டத்தேர்வுக்காகவோ முதல் மையத் தேர்வுக்காகவோ நாணயத்தைச் சுண்டுவதன் மூலம் தங்களது பகுதிகளை தெரிதல்
- (2) இடைவேளையின் போது அல்லது ஒரு விபத்து நடந்தபின் ஆட்டக் காரரின் நிலையை மாற்ற விரும்பினால் நடுவருக்கும் எதிர்க் குழுத் தலைவருக்கும் அறிவிக்கவேண்டும்.

- ஆட்டம் ஆரம்பமாகு முன் தலைவர் எக்குழு மையப்பந்து பெற்றுள்ள தெனவும் தாம் தெரிவு செய்துள்ள கோல் வட்டம் எது எனவும் நடுவருக்கு அறிவித்தல் வேண்டும்.

★ ஆட்டம் முடிந்தபின் தலைவர் நடுவருக்கு நன்றி செலுத்தல் வேண்டும்.

★ ஆட்டக்காரர் ஒருவர் காயமுற்ற போது பதிலாள் போடுவதற்காக அல்லது ஆட்டக்காரர் நிலையை மாற்றுவதற்காக எதிர்க் குழுத் தலைவர் உத்தரவு வேண்டல் அவசியமில்லை. அவருக்கு அறிவித்தால் மட்டும் போதுமானது.

பதிலாட்டக்காரர் (Substitutes)

- (1) ஒரு ஆட்டக்காரர் காயமுற்றால் அவர் ஆடக்கூடுமோ என்பதை நிர்ணயிக்க 2 நிமிடகாலம் கொடுக்கப்படும்.
- (2) ஒவ்வொரு குழுவும் 03 பிரதி ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- (3) இடைவேளைகளின் போது நடுவரின் அனுமதியுடன் பதிலாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- (4) பதிலாட்டக்காரர் ஆட அனுமதியுண்டு ஆனால் பதில் ஆள் ஆடத் தொடங்கியபின் ஆட்டக்காரர் திரும்ப ஆட முடியாது.
- (5) பந்து ஆட்டமிழக்கப்பட்ட வேளையிலும் அல்லது பந்தினை எய்துவதற்கு மத்தியஸ்தரினால் விசில் ஊதப்படுவதற்கு முன்னர் பதிலாட்டக்காரரை நடுவரிடம் அல்லது உதவி நடுவரிடம் கூறிவிட்டு உரியவரின் இடத்திற்கு உரிய குறியீட்டுடன் கோப்டின் மூலமாக செல்ல வேண்டும்.

கை சமீக்கை

- 1 புள்ளிபெறல்: ஒரு கையை மேலே உயர்த்தல்
2. மேலதிகமான: விளையாடும் பக்கத்தினை சுட்டிக்காட்டுதல்
3. துலைவு தூரத்தடை: உடம்புக்கு முன் கையை உயர்த்தல்
4. கடக்கும் திசை: விளையாட்டு திசையை சுட்டிக் காட்டும் கை.
5. இடைநிறுத்தம்: கையை மேலும் கீழும் அசைத்தல்

6. Dossuo: உள்ளங்கையை மேல் பார்த்தவாறு அசைத்தல்
7. நேரம் எடுத்தல்: ஒருகையை விரித்து மற்றய கையை விரலுடன் குத்தி நின்றல்.
8. பந்தை தடுத்து நிறுத்தல்: ஏதாவது கையின் மூன்று விரல் களைக் காட்டல்.
9. தனிப்பட்ட தொடர்பு: ஒரு கையை மற்றய கையில் தட்டல்
10. மத்திய மூன்றாம் நிலைக்குள் உட்பிரவேசித்தல்: ஒரு கையை மேல் நோக்கி அரை வட்டமாக சுற்றுதல்.



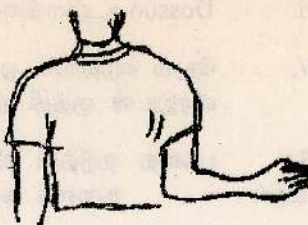
GOAL SCORED



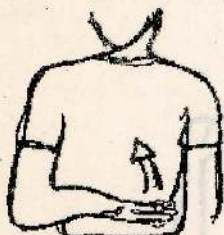
ADVANTAGE



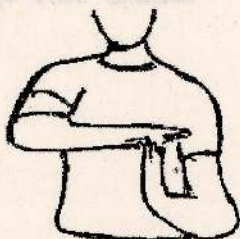
DISTANCE IN OBSTRUCTION



DIRECTION OF PASS



TOSS UP



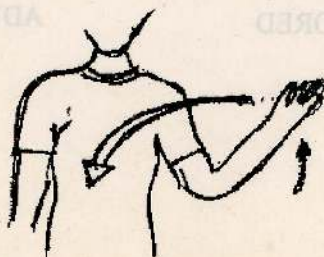
TAKE TIME



HEAD BALL



PERSONAL CONTACT



OFF SIDE / BREAKING / OVER THIRD

ஆட்டமுறை

1. பந்தாட்டம்:

பந்தின் உரிமையாளர் தனது அல்லது இரு கைகளினாலும் பந்தைப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஆட்டக்காரர்:

- (1) ஒரு அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றலாம்.
- (2) எவ்வகையிலேனும் பந்தைப் பிடித்திருக்கலாம்
- (3) பற்ற முதல் ஒரு தடவை பந்தை தரையில் அடிக்கலம்.
- (4) பற்ற முதல் ஆகாயத்தில் ஒரு தடவைக்கு மேல் பந்தை தட்டிப் பிடிக்கலாம்.

2. ஆட்டக்காரர் பந்தைப் பற்றிய பின்

- (1) மற்றய ஆட்டக்காரரிடம் எவ்வகையிலேனும் எத்திசையிலேனும் பந்தை எறியலாம்.
- (2) அடுத்த ஆட்டக்காரரிடம் ஒரு அல்லது இரு கைகளால் எத்திசையிலும் தரையில் அடித்து அனுப்பலாம்.

3. பந்தைப் பற்றாமலேயே தனக்குச் சமீபமாக வரும் பந்தை ஆட்டக்காரர் அடுத்த ஆட்டக்காரருக்காகத் தட்டி அனுப்பலாம். ஆனால் கை முட்டியால் பந்தைக் குத்தக் கூடாது.

4. (1) பந்தைப் பற்றிய பின் ஆட்டக்காரர் 3 வினாடிக்குள் அதை எறிய அல்லது கோல் எறிய வேண்டும்

(2) பந்தை அடித்தவருக்கு எறியும் வேளையில் இவ்விரு ஆட்டக்காரரிடையே இன்னொருவர் புகக்கூடிய இடைவெளி இருக்கவேண்டும்.

- (3) ஒரு ஆட்ட இடத்திலிருந்து எறியப்படும் பந்து அடுத்த ஆட்ட இடத்திலுள்ள ஒருவர் கைபடாமல் மூன்றாவது இடத்திற்கு கடந்து செல்லக் கூடாது.

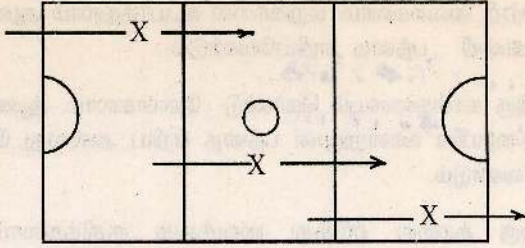
பந்தை எறியும் போது ஒருவர் அடுத்த ஆட்ட இடத்திற்குள் ஒரு காலை வைத்தாலும் அவர் பந்தைப்பற்றிய இடத்திலிருந்து எறிந்ததாகவே வேண்டும்.

5. ஆட்டக்காரர் பந்தை நன்கு பற்றியபின்

- (1) அதை உருட்ட முடியாது
- (2) கோல் எறிதல் தவறினால்ன்றி மற்றைய நேரங்களில் பந்தை எறிந்தபின் இன்னொருவர் அதைத் தொடமுதல் எடுக்கமுடியாது.
- (3) ஆகாயத்தில் எறிந்து திரும்ப பிடிக்கமுடியாது.
- (4) தரையில் தட்டி பின் எடுக்கமுடியாது
- (5) மற்றைய ஆட்டக்காரரின் கையில் பந்தை கொடுக்கக்கூடாது. முதல் ஆட்டக்காரர் எறிய முதல் அதைப் பெற முயற்சித்தால் இவ்வாறு நடக்கும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர்.

- (1) வேண்டுமென்று பந்தை உதைக்கக்கூடாது
- (2) எதிர்த்தரப்பினர் வைத்திருக்கும் பந்தின் மேல் கையையோ கைகளையோ போடக்கூடாது.
- (3) வேண்டுமென்று பந்தைப் பற்றுவதற்காக அதன்மேல் விழுந்து பிடிக்கக்கூடாது.
- (4) படுத்து, இருந்து, முழங்காற்படியிட்டு இருக்கும்போது பந்தை பற்றவோ எறியவோ கூடாது. பந்தை வைத்திருப்பவர் விழுந்தால் எழுந்து 3 வினாடிக்குள் அதை எறியவேண்டும்.



பந்து ஆட்ட இடத்தை முற்றாகக் கடந்து செல்லல்

X அம்புக்குறியானது பந்து சென்ற திசையைக் காட்டுகின்றது.

X இலவச எறிதல் பெறவேண்டிய இடத்தைக் காட்டுகின்றது. இது பந்து கடந்த இரண்டாவது எல்லைக் கோட்டுக்குள்ளே உள்ளது.

இவற்றுக்குத் தண்டனை:

- (1) ஒரு பந்து ஒரு ஆட்டஸ்தானத்தை முற்றாகக் கடந்து சென்றால் அதைப் பறிப்பவரின் இரு கால்களும் பந்து கடந்த இடத்துக்கு அப்பால் இருந்தால் அல்லது ஒரு கால் பந்து கடந்த இடத்திலும் மறுகால் பந்து சென்ற இடத்திலுமிருந்தால் அல்லது இரு கால்களும் குறுக்கே கோட்டில் இருந்தால் தண்டனை விதிக்கப்படும்.
- (2) பந்தைப் பெறுபவர் பந்து கடக்கும் இடத்துக்கு அடுத்த இடத்தில் தொடாமல் நின்றால் அவர் பந்தை எறியும் போது அடுத்த இடத்தில் ஒரு காலை வைக்கலாம்.

எறிதலுக்கும், கோல் எறிதலுக்குமுள்ள பாதச் சட்டம்:

ஒரு ஆட்டக்காரர்:

- (1) இருகால்களையும் தரையில் ஊன்றியபடி பந்தைப் பிடிக்கலாம். அல்லது மேலாகப் பந்தைப் பிடித்தபின் இருகால்களையும் ஒன்றாகத் தரையில் ஊன்றலாம். அதன் பின்
 1. ஒருகாலை எத்திசையிலும் எடுத்து வைக்கலாம். மறுகாலை உயர்த்தி அதைத் திருப்ப நிலத்தில் ஊன்ற முன் பந்தை எறியலாம். அல்லது கோல் எறியலாம்.
 2. ஒருகாலை எத்திசையிலும் எத்தனை தடவையும் சுற்றிச்

சுற்றி வைக்கலாம். மறுகாலை உயர்த்தலாம் ஆனால் திரும்ப
ஊன்றி பந்தை எறியவேண்டும்.

3. இரு கால்களையும் கொண்டு மேலாகலாம். ஆனால் மீண்டும்
தரையில் ஊன்றுமுன் பந்தை எறிய அல்லது கோல் எறிய
வேண்டும்.

4. ஒரு காலை எடுத்து வைத்துக் குதிக்கலாம். ஆனால்
எக்காலையும் ஊன்றமுன் பந்தை எறியவேண்டும்.

(2) இதனை மீறும்போது விதி மீறப்பட்ட இடத்திலிருந்து எதிர்க்
கோஷ்டிக்கு இலவச எறிதல் வழங்கப்படும்.

1. ஒருகாலைத் தரையில் ஊன்றியபடி பந்தைப் பிடிக்கலாம். அல்லது
மேலாகிப்பந்தைப் பிடித்தபின் ஒரு காலில் இறங்கலாம். அதன்பின்
மறுகாலை எத்திசையிலும் எடுத்து வைக்கலாம். குதித்த காலை
உயர்த்தலாம் ஆனால் திரும்ப ஊன்றமுன் பந்தை எறியவேண்டும்.

2. மறுகாலை எத்திசையிலும் எத்தனை தடவையும் சுற்றிச் சுற்றி
வைக்கலாம். குதித்தகாலை உயர்த்தலாம். ஆனால் திரும்ப ஊன்ற
முன் பந்தை எறியவேண்டும்.

3. குதித்த காலிலிருந்து அடுத்த காலுக்கு மாறலாம். திரும்பக்
குதிக்கலாம். ஆனால் தரையில் ஊன்றமுன் பந்தை எறியவேண்டும்.

4. மறுகாலை எடுத்து வைத்துக் குதிக்கலாம். ஆனால் எக்காலையும்
ஊன்றமுன் பந்தை எறியவேண்டும்.

குதித்தகாலை இழுத்தல், கெந்தல் அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.

நடுவரின் கடமைகள்

(அ) ஆட்டத்தின்முன்:

**அமீர் அலி போது நூலகம்
பிரதேச சபை - சம்மாந்துறை**

உபகரணங்களுடன்:

1. கோடுகள் வெள்ளை நிறத்தினால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை அவதானித்தல்.
2. கோல் வளையம் ஒழுங்கான முறையில் உள்ளதா என்பதை அறிதல்.
3. முடிவிடக்கோட்டின் மத்தியில் கோல்க் கம்பங்கள் செங்குத்தாக நிற்கின்றதா
4. பந்து குறித்த நிறை, அளவுடன் நன்கு காற்றடிக்கப்பட்டுள்ளதா,
5. பந்திலுள்ள நாடா நன்கு உள்ளே மடிக்கப்பட்டு இருக்கின்றதா என உபகரணங்களின் தன்மையை அறிதல் வேண்டும்.

மற்றைய நடுவருடன்:

1. மைதானத்தின் எந்தப் பாதியை எந்தப் பக்கக்கோட்டையும் ஒருவர் எடுப்பது என்பதை ஒழுங்குசெய்தல்.
2. முதல் விசில் ஊதுவது யார் என்பதை ஒழுங்குசெய்தல்
3. நடுவரில் ஒருவர் அல்லது வேறு ஒருவரை நேரம் கணிப்பவராக நிர்ணயித்தல்
4. மத்திய எறிதலின் போதும் நடுவரில் ஒருவர் முடிவிடக் கோட்டின் பின்னால் நிற்கும் போது ஒன்றாக நடுநிலைமை வகிப்பதை தீர்மானித்தல்.

விளையாட்டு வீரர்களுடன்

1. ஒவ்வொரு குழுவின் நிறம், பெயரை அறிந்து கொள்ளல்.
2. முதல் மத்திய எறிதல் செய்பவரை நிச்சயித்தல்
3. எந்தக் கோல் வளையத்தில் எக்குழு கோல் எறியவேண்டுமென

நிச்சயித்தல்.

4. நேரம் குறைந்த ஆட்டம் ஆடப்பட விரும்பின் ஆட்ட நேரத்தையும் இடைவேளையையும் முடிவுசெய்தல்.

(2) இரு குழுக்களினதும் ஆடைகளையும் எளிதில் வித்தியாசப்படுத்த முடியாவிட்டால் அதனை எவ்வாறு அறிவது என்பதை தீர்மானித்தல்.

புள்ளியிடும் பட்டியலை தயாரித்தல்:

புள்ளியிடப்படும் அட்டையில் நடுவர் பின்வரும் விடயங்களைக் குறிக்க வேண்டும்.

1. குழுக்களின் பெயர்கள்
2. மத்திய எறிதலின் ஒழுங்கு
3. நேரம்

இடமெடுத்தல் (நிலைகளில் நிற்கல்)

- (1) நடுவரின் இடத்திற்கு வெளியான சட்டத்தைப் பாவிப்பதற்காக ஆட்ட ஆரம்பத்தில் ஆட்டக்காரர் முன்கூறியபடி தமது இடங்களில் நிற்கவேண்டும்.
- (2) ஆட்டத்தின் போது எளிதில் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரின் தோற்றத்தையும் கவனித்தல்.
- (3) இடமெடுத்தல் ஆட்ட நேரத்திற்கு முன்னரேயன்றி ஆட்டநேரத்திலல்ல
- (4) இடமெடுத்தபின் நடுவர் ஆட்டத்துக்கு ஆயத்தமான பின் மைய ஆட்டக்காரரிடம் பந்தைக்கொடுத்த பின் ஏனைய ஆட்டக்காரர் அசையலாமெனச் சைகை காட்டுவார். மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றவுடன் ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்க விசில் ஊதுவார்.

ஆட்டவேளையின்போது

- (1) புள்ளிப் பதிவேடு சரியாக எழுதப்படுகின்றதா என்பதை நடுவர் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- (2) கீழ் காட்டப்பட்ட படி தனது அட்டையில் புள்ளியைக் குறித்தல்

வேண்டும். புள்ளிகளை எளிதில் புரியக்கூடியதாக எண்கள் பாவிக்கப்பட்டிருப்பதைக் கவனித்தல்.

அம்பாரை	மட்டக்களப்பு
<p><i>X Z X A 5 6</i></p> <p>இடைவேளை 3-20</p>	<p><i>X Z B 4</i></p>
6	4
இரட்டை	
<p><i>X Z X X X 12</i></p> <p>6</p>	<p><i>X Z 7</i></p> <p>3</p> <p>நேரம் 3-45</p>
12	7

- (3) தனது ஆட்டப்பகுதியில் ஒவ்வொரு கோல் எறிதலின் பின்னும் எண்ணிக்கையை உரத்துச் சொல்ல வேண்டும்.
- (4) ஒவ்வொரு ஆட்ட நேரத்தின் பின்பும் ஆட்டமுடிவிலும் புள்ளியை அடுத்த நடுவருடன் சேர்ந்து உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

மத்திய எறிதலைக் குறித்தல்

- (1) புள்ளியட்டையில் முதல் ஆட்ட நேரத்தில் எக்குழு மத்திய எறிதல் பெறுகின்றதென்பதைக் குறித்தல்வேண்டும்.
- (2) புள்ளிளைக் கூறும்போது மத்திய எறிதலையுடைய வரையும் கூற வேண்டும்.

முதல் ஆட்டநேரம்:

1. முதல் ஆட்ட நேரத்தின் போது முதல் மத்திய எறிதலைப் பெறும் குழு எறிந்தகோல்களின் கூட்டுத்தொகை இரட்டை என்களாக இருக்கும் நேரங்களிலெல்லாம் மத்திய எறிதலைப் பெறுவார்கள்.
2. இரண்டாவது மத்திய எறிதலைப் பெறும் குழு எறிந்த கோல்களின் கூட்டுத்தொகை ஒற்றை என்களாக இருக்கும் நேரங்களில் எல்லாம் மத்திய எறிதலைப் பெறுவார்கள்.

இரண்டாவதும் மற்றைய ஆட்ட நேரங்களும்:

நடுவர் ஒவ்வொரு ஆட்ட நேரமுடிவிலும் அடுத்த நடுவருடன் சேர்ந்து அடுத்த ஆட்ட நேரத்தில் எக்குழு முதல் மத்திய எறிதலைப் பெறவேண்டுமென நிச்சயித்து புள்ளி அட்டையால் குறித்து ஆட்ட வீரர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும்.

விபத்துக்காக ஆட்டத்தை நிறுத்தவேண்டுகுமாயின் நடுவர்

- (1) எந்த ஆட்டக்காரர் எந்நிலையில் பந்தை வைத்திருக்கின்றார் என்பதைக் கவனித்து விசில் ஊதி ஆட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும்.
- (2) கோல் எறிபவர் அல்லது கோல் எதிராளர் கோல் எறிய ஆயத்த மாயிருந்தால் எறிய அனுமதி கொடுக்கவேண்டும்
- (3) அந்த நேரத்தைக் குறிக்கவேண்டும் அல்லது நேரம் வைப்பவருக்கு அதைக் குறிக்கச் சொல்லவேண்டும்.
- (4) விபத்துக்குட்பட்ட ஆட்டக்காரர் வெளியே செல்லல் அல்லது 5 நிமிடத்துக்கு மேற்படாத இடைவேளை அவருக்கு வழங்குதல் அல்லது பதிலாள் வைத்து ஆடல் அவசியமா என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும். பதிலாள் போடப்பட்ட பின் ஆட்டக்காரர் திரும்பி வரமுடியாது என்பதை மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

கிரிக்கட்

வரலாறு

13ம் நூற்றாண்டில் இவ்வினையாட்டு இங்கிலாந்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இது அந்நாட்டவர்களால் விளையாடப்பட்ட ஒருகோஷ்டி (குழு) விளையாட்டாகும். ஆனால் அக்காலங்களில் இதற்கான ஒழுங்குமுறை இருக்கவில்லை. 16ம் நூற்றாண்டிலிருந்து ஒழுங்கான முறையில் இது விளையாடப்பட்டு வருகின்றது.

விளையாட்டின் முதலாவது விதிமுறைத்தொகுதியானது 1744ம் ஆண்டு தயாரிக்கப்பட்டு பின்னர் படிப்படியாக மாற்றமடைந்தது. இதனை 1778ம் ஆண்டு இங்கிலாந்திலுள்ள இதன் தலைமைப்பீடமான மேல்போன் விளையாட்டுக்கழகம் அமைக்கப்பட்டு இதன் விதிமுறைகளை மீள ஒழுங்குபடுத்தி 1819ம் ஆண்டு இங்கிலாந்தின் லண்டன் நகரில் மிட்ல்செக்ஸ், கென்ட் கழகங்களுக்கிடையே போட்டியொன்றை நடாத்தியது.

குடியேற்றவாதம் விரிவடைந்ததுடன் அந்த குடியேற்ற வாதங்களிலும் கிரிக்கட் விளையாட்டை பிரபல்யமாக்கியது. இதனால் இங்கிலாந்து, இந்தியா, அவுஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து, பாகிஸ்தான், தென்னாபிரிக்கா, மேற்க்கிந்தியத்தீவுகள், இலங்கை, சிம்பாவே, கென்யா போன்ற நாடுகளில் சிறந்த குழு விளையாட்டாக ஆடப்படுகின்றது. இந்த நாடுகளுக்கிடையே ரெஸ்ட் (Test) நாடுகளுக்கிடையிலான போட்டி ஆட்டங்கள் வருடந்தோறும் இடம் பெற்று வருகின்றது. இங்கிலாந்திலுள்ள I.C.C. சங்கமே கிரிக்கட் தொடர்பான சட்டவாதிகளை அமைத்துக் காக்கும் நிறுவனமாக இன்று காணப்படுகின்றது.

இலங்கையின் கிரிக்கட் வரலாறு

இலங்கையில் கிரிக்கட் விளையாட்டானது இற்றைக்கு 160 ஆண்டுகளுக்கு முன் பிரித்தானியாவின் குடியேற்ற நாடாக இருந்தபோது ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இலங்கை நீண்ட காலமாக சர்வதேச கிரிக்கட் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கத்தின் அங்கத்தவராக இருந்தபோதிலும் 1981ம் ஆண்டுதான் “டெஸ்ட்” போட்டிகளில் பங்கேற்கும் உரிமையைப் பெற்றது.

“டெஸ்ட்” தரத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட ஒன்றரை தசாப்தத்தில் ஆறு கிரிக்கட் தலைவர்களை உருவாக்கியுள்ளதுடன் 20ம் நூற்றாண்டின் இறுதிப்பகுதியில் (1996ல்) உலகம் வியக்கத்தக்க வகையில் பிரகாசித்து உலகசம்பியன் பட்டத்தையும் பெற்றுக்கொண்டது.

கிலங்கையின் “டெஸ்ட்” கிரிக்கட் தலைவர்களின் விபரம்

01. பந்துல வர்ணபுர
02. என்.ஆர்.துலிப் மென்டிஸ்
03. டி.எஸ்.த.சில்வா
04. ஆர்.எஸ்.மடுகல்ல
05. பீ.அரவிந்த டி சில்வா
06. அர்ஜுன ரணதுங்க.

கிரிக்கட் விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள்

விளையாட்டு மைதானமும் உபகரணங்களும்.

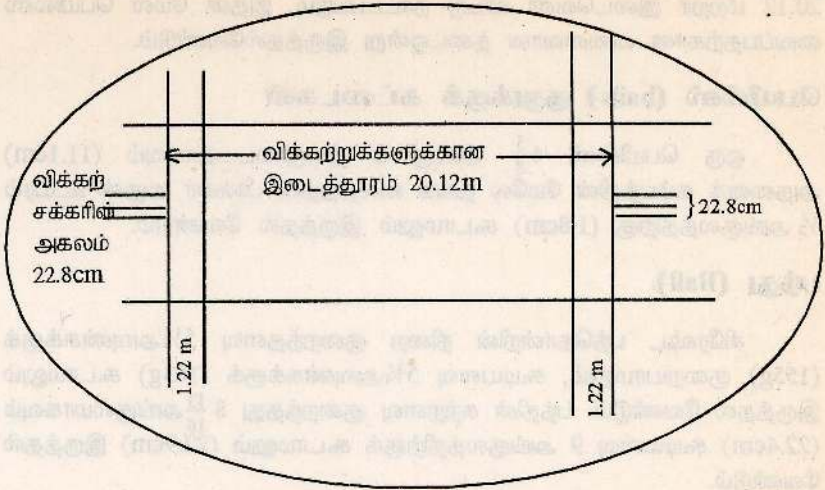
விளையாட்டு மைதானம்:

இதன் எல்லை விக்கற்றுகளிலிருந்து 40-70 மீற்றர் வரையிலிருக்கலாம். ஆனால் பங்குபற்றும் இரு குழுக்களும் சம்மதித்தால் மைதானத்தின் மத்தியில் 20.12 மீற்றர் இடைவெளிவிட்டு இரண்டு விக்கற்றுகள் (Wickets) நாட்டப்பட்டிருக்கும்.

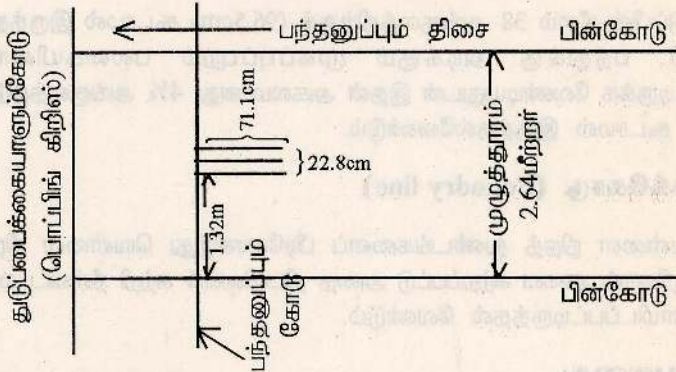
பிச் (Pitch)

பிச் மைதானத்தின் நடுவே விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட தளமாகும். இது மட்டமான புற்றரையாயிருக்கும் அல்லது தம்புப்பாய் விரிக்கப்பட்ட தாயிருக்கும்.

இதன் நீளம் 20.12 மீற்றர் (22யார்) அகலம் 3.04 மீற்றர் (10அடி) வயது குறைந்தவர்களுக்கு இது 18.2 மீற்றர்வரை (20யார்) குறைக்கப்படலாம்.



பந்தனுப்பும் கோடு



விக்கற் (Wickets)

விக்கற் மூன்று நிலைக்குத்துக்கம்பங்களாலும் அதன் மேல் வைக்கப்படும் பெயில்ஸ் (balls - குறுக்குக்கட்டைகள்) கம்பங்களினாலும் ஆனது. இதன் உயரம் நிலமட்டத்திலிருந்து மேலே 28 அங்குலம் (71.1 cm) ஆகும். அகலம் 9" (22.9செமீ) பெயில்ஸ் கட்டை 1.3 சென்ரி மீற்றருக்கு மேல் உயரக்கூடாது. ஒவ்வொரு கம்பத்தினடியிலும் 8.9 cm நீளமுள்ள கூம்புவடிவமான அமைப்பு உண்டு.

இது குத்தி நாட்டவதவும். ஒரு விக்கற் மற்றைய விக்கற்றுக்கு நேராய் 20.12 மீற்றர் இடைவெளி விட்டு நாட்டப்படும். இதன் மேல் பெயில்ஸ் வைப்பதற்கான வளைவான தடைஒன்று இருத்தல்வேண்டும்.

பெயில்ஸ் (bails) குறுக்குக் கட்டைகள்

ஒரு பெயில்ஸ் $4\frac{3}{8}$ அங்குலம் நீளமுடையதாகவும் (11.1cm) அதனைக் கம்பத்தின் மேலே தங்க வைத்ததன் பின்னர் அதன் உயரம் $\frac{1}{2}$ அங்குலத்திற்கு (1.8cm) கூடாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

பந்து (Ball)

சிரேஷ்ட பந்தொன்றின் நிறை குறைந்தளவு $5\frac{1}{2}$ அவுன்சுக்குக் (155g) குறையாமலும், கூடியளவு $5\frac{3}{4}$ அவுன்சுக்குக் (163g) கூடாமலும் இருத்தல் வேண்டும். பந்தின் சுற்றளவு குறைந்தது $8\frac{13}{16}$ அங்குலமாகவும் (22.4cm) கூடியளவு 9 அங்குலத்திற்குக் கூடாமலும் (22.9cm) இருத்தல் வேண்டும்.

துடுப்பு (Bat)

துடுப்பின் நீளம் 38 அங்குலத்திற்குக் (96.5cm) கூடாமல் இருத்தல் வேண்டும். பந்துக்கு அடிக்கும் முகப்புப்புறம் பலகையினால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டியதுடன் இதன் அகலமானது $4\frac{1}{4}$ அங்குலத்திற்கு (10.8cm) கூடாமல் இருத்தல்வேண்டும்.

எல்லைக்கோடு (Boundry line)

வெள்ளை நிறத் துண்டங்களைப் பிரயோகித்து வெள்ளை நிறக் கயிறொன்றினால் அவை சுற்றப்பட்டு அதை திடலிணைச் சுற்றி நீள்வட்டமாக அடையாளமிடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

புள்ளிப்பலகை:

அனைவரும் தெளிவாகப் பார்க்கக் கூடியவாறு சகல விபரங்களு மடங்கிய புள்ளிப்பலகையொன்று அவசியமாகும். இப்புள்ளிப்பலகையின் பின்வரும் விடயங்கள் அடங்கியிருத்தல்வேண்டும்.

- ★ போட்டியாளர்களின் பெயர்கள்
- ★ அவர்களின் புள்ளித்தொகை
- ★ பந்து வீசுபவர்களின் பெயர்கள்

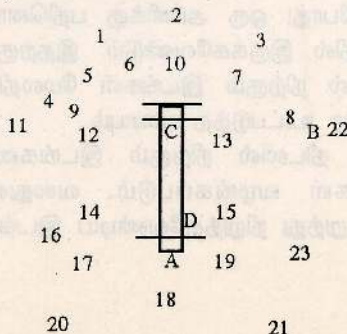
- ★ பந்து வீசியவர் விக்கற்றுக்களை வீழ்த்திய முறை
- ★ பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் வீரர் பெற்றுள்ள தற்போதைய புள்ளி நிலை.
- ★ ஆட்டமிழந்த போட்டியாளர்களின் தொகை
- ★ முழுப்புள்ளிகளின் எண்ணிக்கை
- ★ உதிரி ஓட்டங்களின் எண்ணிக்கை

விளையாடும் முறை

ஒவ்வொன்றும் 11 பேரைக்கொண்ட இரு குழுக்களாக ஆட்டம் நடைபெறும்.

யார் துடுப்பெடுத்தாடிக்கும் குழு (Batting side) யார் மைதானக்குழு என்பதை இரு குழுத்தலைவர்களும் ஒரு நாணயத்தை பூவா, தலையா எனச் சுண்டிப்பார்த்து தீர்மானிப்பார்கள். மைதானக்குழுவில் ஒருவர் ஒரு பக்க விக்கேற் இருக்குமிடத்திலிருந்து மறுபக்க விக்கற்றை நோக்கி பந்தை வீசுவார். விக்கற்றுக்கு முன்னால் துடுப்புடன் நிற்பவர் அதை அடிக்க முயல்வார். அடித்தபின் விக்கற்றுக்களுக்கிடையே ஓடுவதில் ரண்கள் (ஓட்டங்கள்) பெறப்படும். பந்தை அடிப்பவரை விக்கற்றை வீழ்த்துவதன் மூலமோ, அடித்த பந்து தரையைத் தொடமுன் ஏந்திப் பிடிப்பதாலோ ஆட்டத்தை இழக்கச்செய்யலாம். அவுட்டாக்குவதற்கு வேறு நிபந்தனைகளும் உண்டு. இவ்வாறு ஒரு குழுவிலுள்ள 11பேரில் 10பேர் அவுட்டானதும் அக்குழுவின் இன்னிங்ஸ் (Innings) முடிவடையும். பின் மைதானக்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் துடுப்பெடுத்து பந்தை அடிப்பார். முன்னர் துடுப்பெடுத்த தாடியவர்கள் மைதானக் குழுவாக செயற்படுவார்கள். இப்படி மாறி இன்னும் ஒரு தடவை ஆடி 2 இனிங்ஸ்சிலும் குறிப்பிட்ட காலவரையறையுள் கூடிய ஓட்டங்களைப் பெற்ற குழு வெற்றியீட்டியதாக கணிக்கப்படும்.

கடலினுள் போட்டியாளர்களின் இடங்கள்:



மைதானமும் ஆட்டக்காரரின் ஒழுங்கும்.

C துடுப்பெடுத்தாடுபவர்கள் D எதிர்விக்஑ற்றுக்குரிய ஆட்டக்காரர்
A அம்பாயர் B லெக்அம்பாயர்.

மைதான ஆட்டக்காரர்

1. தேர்ட்மேன் (Third man)
2. டீப் பைன்லெக் (Deep fine leg)
3. லோங் லெக் (Long leg)
4. பக்வட் பாயிண்ட் (Backward point)
5. இரண்டாம் சிலிப் (Second slip)
6. முதலாம் சிலிப் (First slip)
7. லெக் சிலிப் (Leg slip)
8. ஸ்குவயர் லெக் (Square leg)
9. கள்ளி (Gally) B - அம்பாயர்.
10. விக்஑ற்கீப்பர். (Wicket keeper)
11. கவர்பாயிண்ட் (Cover Point)
12. சிலிமிட்ஓஃப் (Silly mid off)
13. சிலிமிட் ஓண் (Silly mid on)
14. ஷோர்ட் எக்ஸ்ரா கவர் (Short extra cover)
15. மிட் விக்஑ற் (Mid wicket)
16. எக்ஸ்ரா கவர் (Extra cover)
17. மிட் ஓஃப் (Mid off)
18. போளர் - பந்துவீசுபவர் (Bowler)
19. மிட் ஓண் (Mid on)
20. லோங் ஓஃப் (Long off)
21. லோங் ஓண் (Long on)
22. டீப் ஸ்குவயர் லெக்
23. டீப் மிட் விக்஑ற்

போட்டியொன்றின்போது ஒரு அணிக்கு பதினொரு (11) போட்டியாளர்கள் என்ற வீதத்தில் இருக்கவேண்டும். இதற்கு மேலதிகமாகப் போட்டியாளர்கள் திடலில் நிற்கும் இடங்கள் மேலதிகமாகப் போட்டியாளர்கள் இரண்டு பேரை உட்படுத்த முடியும்.

போட்டியாளர்கள் திடலில் நிற்கும் இடங்களைப் பொறுத்து அவற்றுக்கான பெயர்கள் வழங்கப்படும். வலதுகை, இடதுகை போட்டியாளர்களைப் பொறுத்து நிறுத்தவேண்டிய இடங்கள் வேறுபடும்.

போட்டியாளர்களின் உபகரணங்கள்:

1. துடுப்பு (Bat)
2. கால்காப்பு (Pad)
3. கைக்காப்பு (Gloves)
4. விக்கற் காப்பாளரின் கைக்காப்பு
5. உட்கையுறை
6. சப்பாத்து (மேஸ்உடன்)
7. தலைக்காப்புக் கவசம்
8. தலையுடனான தடைக் காப்புக்கவசம்
9. வயிற்றுக் கவசம்
10. தொடைக்கவசம்
11. கைக்கவசம் (Hand card)

விளையாட்டின் பிரதான திறன்கள்

1. பந்துக்கு அடித்தல்
2. பந்தைக் காத்தல்
3. விக்கற் காத்தல்
4. பந்து வீசுதல்
5. விக்கற்றுக்களுக்கிடையே ஓடுதல்

விளையாட்டு ஒழுங்கு

- (1) ஒவ்வொரு குழுவும் இரண்டு ஆட்டங்கள் (இனிங்ஸ்) குறிப்பிட்ட காலவரையறையுள் (1-5நாட்கள்) ஆடுவர். ஒருகுழுவில் 10பேர் “அவுட்” ஆனதும் ஒரு இனிங்ஸ் முடிவடையும்.
- (2) விதிகளுக்கமைய ஆடப்படும் ஒழுங்குபற்றிய தீர்ப்பளிக்க இரண்டு அம்பயர்கள் (Umpires- நடுவர்கள்) கடமையாற்றுவர். இரண்டு குழுத் தலைவர்களின் சம்மதத்தின் பேரிலேயே விளையாட்டு ஆரம்பித்த பின் நடுவர்களை மாற்றலாம். குழுவுக்கு ஒருவராக இரு “ஸ்கோரர்களும் (Scorers- பதிவாளர்கள்) இருப்பர். இவர்கள் பதிவேட்டில் ரன்கள், ஓவர்கள், விக்கற்றுக்கள் விழுதல் முதலிய வற்றைக் குறிப்பர்.
- (3) இருகுழுக்களின் தலைவர்களும் “பிச்” நல்ல நிலையில் உள்ளதா என்பதை அவதானித்த பின் போட்டிக்கு அழைத்து குழுத்தலைவர் (Home Team Caption) நாணயத்தைச் சுண்ட எதிர்க்குழுத்தலைவர்

பூவா, தலையா சொல்லுவார். வெற்றிபெறும் தலைவர் தன்குழுமுதலில் துடுப்பெடுத்தாடுமா அல்லது மைதானக்குழுவாக ஆடுமா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் உரிமையைப் பெறுவார்.

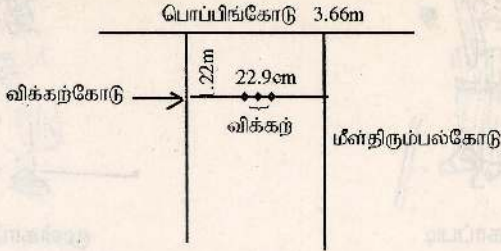
- (4) மைதானக் குழு மைதானத்தில் தம்மை ஒழுங்கு செய்து கொள்வர். குழுத்தலைவனே இவர்களை ஒழுங்கு செய்வார். போளாரும் இதனைச் செய்யலாம்.
- (5) துடுப்பெடுத்தாடுபவர்களில் இருவர் விக்ஹுக்கு ஒருவராக போய் நிற்பர்.
- (6) மைதானக்குழுவில் ஒருவர் ஒரு அந்தத்திலிருந்து பந்தை வீசுவார். பந்தை வீசுவது பற்றிய நிபந்தனைகள்:
 1. ஒருவர் ஒரு முறைக்கு 6 தடவைகள் பந்தை வீசுவார். இது ஒரு "ஓவர்" (Over) எனப்படும். அஷஸ்திரேலியாவிலும் நியூசிலாந்திலும் 8 பந்து வீச்சுக்கள் ஒரு ஓவராகவும் குழுக்கள் விரும்பினால் ஆடலாம்.
 2. ஒவ்வொரு ஓவரும் மாறி மாறி எதிரெதிர் அந்தங்களிலிருந்து வீசப்படும்.
 3. ஒருவர் தொடர்ந்து இரு ஓவர்கள் பந்து வீசமுடியாது
 4. குழுத்தலைவன் பந்து வீசபவரை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பந்து வீசும் முறை:

- (அ) பந்தை எறியக் கூடாது. கையைச் சுழற்றி பந்தை வீசுதல் வேண்டும்
- (ஆ) 'பொப்பிங் (Popping) கோடு விக்ஹுக்களின் அடியூடு செல்லும் விக்ஹு கோட்டுக்கு முன்னதாக 1.22 மீற்றரில் இருந்து நீளம் 2.64 மீற்றர் இக்கோட்டுக்கு முன்னால் முன்கால் வைத்து பந்துவீசவேண்டும். கோட்டில் மிதிக்கலாம்.
- (இ) மீளச் செல்லும் கோடு (Return Crease):

நடுவிக்ஹுலிருந்து பிச்சுக்கு சமாந்தரமாக 1.22 மீற்றரில் பொப்பிங் கோட்டிலிருந்து வரையப்பட்டது. நீளம் 2.44 m இக்கோட்டிற்கு

வெளிப்பக்கமாகவோ அல்லது கோட்டின் மீதோ முன்கால் மிதித்து பந்துவீசக்கூடாது. இப்படித் தவறுகள் இழைப்பின் அவ்வீச்சு “நோ போல்” (No ball -இல்பந்து) எனப்படும். இது ஒருவருக்குரிய கணக்கிலும் சேர்க்கப் படமாட்டாது.



- (ஈ) பந்தை துடுப்படிப்பவருக்கு எட்டாதவாறு விக்கற்நிலிருந்து விலகியோ அல்லது உயரமாவோ வீசினால் அது “வைட்டோல்” (Wide ball -அகலப் பந்து) எனப்படும்.

பந்து வீச்சு வகை

- (1) விரைவு வீச்சு
- (2) மிதமான விரைவு வீச்சு ஓரளவு வேகமான பந்து
- (3) சுழல்வீச்சு (Spin bowling) இது மெதுவாக வீசுதல் ஆனால் “பிச்”சில் பட்டதும் திசை திரும்பிச்செல்லக்கூடியது.

பந்தை அடிக்கும் சில பிரதான முறைகள்



விக்கற்முன் நிற்கல்



நேர் ட்ரைவ்



பின்காப்படி



முன்காப்படி



ஒப்ட்றைவ்



ஒன்ட்றைவ்



ஸெப்டறைவ்



ஸ்கயார் கட்

“ரன்ஸ்” (Runs) ஓட்டங்கள் அல்லது புள்ளிகள்

- (1) வைட்போல், இல்பந்து ஆகிய தவறான வீச்சு ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு “ரன்” வழங்கப்படும். “அம்பயர்” இல்பந்துக்கு வலதுகையை ஒரு பக்கமாக நீட்டியும் வைட்பந்துக்கு இரு கைகளையும் இருபக்கங்களுக்கு நீட்டியும் காட்டுவார்.
- (2) வீசப்பட்ட பந்து அடிக்கப்படாமலும் விக்கற் கீப்பரையும் சிலிப்புகளையும் தவறிச் செல்லும் போது பெறப்படும் ஓட்டங்கள் இடையோட்டங்கள் (பைஸ்-byes) எனப்படும்.

பந்தை அடிப்பவரின் கை தவிர்ந்த ஏனைய பகுதிகளில் பட்டுச் செல்வதால் பெறப்படும் ஓட்டங்கள் காலிடையோட்டங்கள் (leg byes) எனப்படும். அம்பயர் பைஸ் ஓட்டங்களை வலது காலை சற்று உயர்த்திக் கையினால் தொட்டும் காட்டுவார்.

- (3) துடுப்பெடுத்தாடுபவர் பந்தை அடித்த பின் எதிர்க்குழுவினர் ஒருவர் பந்தை எடுத்து விக்கற்றுக்கு அருகே நிற்பவர்களுடைய கைக்கு எறியுமுன் துடுப்பெடுத்தாடுபவர்கள் இருவரும் விக்கற்றுக்களுக்கு கிடையே ஓடும் ஒவ்வொரு தடவைக்கு ஒவ்வொரு “ரன்” கிடைக்கும்.
- (4) பந்து உருண்டு மைதான எல்லையைத் தாண்டின் அது 4 ரன் கொண்ட பவுண்டரி (boundry) ஆகும். பந்து உருளாது மைதானத்தின் எல்லைக்கு மேல் சென்றால் அது 6 ரன் கொண்ட “சிக்சர்” ஆகும்.

பவுண்டரியை நடுவர் (அம்பயர்) வலது கையை பக்கவாட்டு அசைப்பதன் மூலமும் சிக்சரை இருகைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்துவதன் மூலமும் காண்பிப்பார்.

துடுப்பெடுத்தாடுபவர் ஆட்டத்தை இழத்தல்

- (1) விக்கற்றை வீழ்த்துதல் அல்லது விக்கற் கம்பங்களை அல்லது பெயில்ஸ் கட்டைகளை வீழ்த்தல்
- (2) ஏந்துதல் அடிக்கப்பட்ட அல்லது துடுப்பில்பட்ட பந்தை தரையில் விழாது பிடித்தல்.
- (3) விக்கற் கம்பில் தட்டல் (Stumping- ஸ்ரம்பிங்): துடுப்பாடுபவர்

பொப்பிங் கோட் (Crease) க்கு முன்னால் நிற்கும் போது விக்கற் கீப்பர் அல்லது வேறு ஒருவர் பந்தைக் கையில் பிடித்தவாறு விக்கற்றை வீழ்த்துதல்.

- (4) விக்கற்றை அடித்தல் (Hit wicket- ஹிற்விக்கட்): துடுப்பால் அல்லது துடுப் பெடுத்தாடுபவரினால் விக்கற் தட்டுப்படல்.
- (5) அடித்து அவுட்டாதல் (Played - பிளேயிட் ஒன்): துடுப்பில்பட்ட பந்து விக்கற்றில் படுதல்
- (6) விக்கற்றுக்கு முன் கால் (l:b:w -எல்.பி.டப்ளியூ) துடுப்பெடுத்தாடு பவரின் துடுப்பைப்பிடிக்கும் கை தவிர்ந்த உடற்பகுதியில் வீசப்பட்ட பந்து படும்போது அம்பயரின் எண்ணப்படி அப்பந்து விக்கற்றை வீழ்த்தி யிருக்குமென அவர் நினைத்தால் லெக் பிறேக்முலமாயின் lbw அவுட் கொடுக்கப்படும்.
- (7) துடுப்பெடுத்தாடுபவர் பந்தை இருமுறை அடித்தல்
- (8) பந்து ஒய்வுக்கு வருமுன் துடுப்பெடுத்தாடுபவர்களில் ஒருவர் பந்தை தொடல்
- (9) ஒருவர் ஆட்டமிழந்து பின் அடுத்த துடுப்பாட்டக்காரர் 2 நிமிடத் திற்குள் வராமல் விடல்.

மேலே கூறப்பட்டவற்றுள் எது நிகழ்ந்தாலும் சம்பந்தப்பட்ட ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தை இழப்பார்.

பதில் ஆட்டக்காரர் (Substitute)

- (1) சுகவீனம் அல்லது ஏதாவது காயம் காரணமாக வெளியேறிய ஒரு ஆட்டக்காரருக்கு பதிலாக இன்னொருவர் எதிர்க்குழுத் தலைவனின் அனுமதியுடன் விளையாடலாம்.

ஆனால் அவர் “பீஸ்ட்” (பந்து பிடித்தல்) செய்யவும் விக்கற்றுக்களுக்கிடையே ஓடவும் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவார். இவர் ஸ்ரம்பிங் அல்லது ரன் அவுட் ஆகினால் முறையான ஆட்டக்காரர் அவுட் ஆகுவார். அவர் பந்தைவீசுவோ துடுப்பெடுத்தாலவோ அனுமதிக்கப்படமாட்டார். அவர் குறிப்பிட்ட ஒரு நிலையில் “பீஸ்ட்” செய்யக் கூடாது. என எதிர்க்குழுத் தலைவர் தடுக்கலாம்.

- (2) சகவீனம் அல்லது காயம் காரணமாக விலகிய ஒரு துடுப்பாட்டக் காரர் “இனிங்ஸ்” முடிய முன்னர் திரும்பவும் வந்து துடுப்பாடலாம்.

வெற்றி - தோல்வி முடிவு

கால எல்லைக்குள் ஒரு குழு 02 இன்னிங்ஸ் பெற்று ஓட்டங்களையும் விட மற்றைய குழு 1 அல்லது 2 இன்னிங்ஸில் கூடுதலான ரன்கள் பெறின் அக்குழு வெற்றி பெறும் அவ்வாறு நிகழாவிடின் விளைவு வெற்றி -தோல்வியில்லை(“டீரோ”) எனப்படும்.

AMIRALI PUBLIC LIBRARY
PRADESHIYA PABH
SAMMANTHURAI

மட்டுப்படுத்தப்பட்ட கிரிக்கட் ஆட்டம்

இதில் ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் குறிக்கப்பட்ட ஓவர்களும் உ-ம் (50ஓவர்கள்) ஆட்ட நேரத்தில் பாதியும் கொடுக்கப்படும்.

முதலாவதாக ஆடும் குழு 40 ஓவர்களுக்கு தங்களுக்குரிய நேரத்தை செலவிட்டு முடித்தார்களாயின் இரண்டாவது விளையாடும் குழுவிற்கு 40 ஓவர்களே வழங்கப்படும். இதில் வெற்றி தோல்வி கூடிய ஓட்டங்களைக் கொண்டே வழங்கப்படும்.

பெற்ற ஓட்டங்கள் சமனாயின் வீழ்ந்த விக்கற்றுக்கள் குறைவான குழு வெற்றி பெறும். அதுவும் சமனாயின் அடித்த ரன்களின் வேகத்தைக் கருத்திற் கொண்டு முடிவு வழங்கப்படும்.

ஆட்டத்தை முன்கூட்டியே நிறுத்தல்

இது “டிக்ளேயர்” (Declare) செய்தல் எனப்படும். ஒருகுழு நேரத்தையும் ரன்களின் தொகையையும் கருத்தில் கொண்டு ஆடுவதை முன்கூட்டியே நிறுத்தலாம். (அதாவது 10 ஆட்டக்காரரும் ஆட்டமிழக்க முன்) உ -ம் 10 மணித்தியால ஆட்டத்தில் 03 மணித்தியாலத்தில் 6 விக்கற்றுக்களுக்கு அதிகளவு ஓட்டங்களைப் பெற்ற குழு முன் நிறுத்தக் கூடும்.

பேறு கணிப்பதில் அக்குழுவின் அந்த “இன்னிங்ஸ்” முடிவடைந்ததாகவே கணிக்கப்படும்.

தொடர்ந்து துடுப்படித்தல் (Follow on)

இரண்டாவதாக ஆடும் குழு முதலில் ஆடிய குழு பெற்ற ரன்களிலும்

குறிப்பிட்டளவு குறைவாகப் பெற்றதால் அவர்கள் தொடர்ந்து ஆடும்படி கேட்கப்படலாம். இதற்கு பின்வரும் ரன்கள் வித்தியாசமாக இருத்தல் வேண்டும்.

1வது நாள் ஆட்டம் - 75

2வது நாள் ஆட்டம் - 100

3வது நாள் ஆட்டம் - 150

4வது நாள் ஆட்டம் - 200

விளையாட்டு மத்தியஸ்தம்

விளையாட்டின் போது மத்தியஸ்த்திற்காக அவசியப்படும் பிரதான உத்தியோகத்தர்கள்

1. இரண்டு மத்தியஸ்தர்கள்
2. இரண்டு புள்ளிக்காப்பாளர்களும் புள்ளிப்பலகையை செயற்படுத்துவதற்கு உதவியாளர்கள் சிலரும்.
3. மூன்றாம் நிலை மத்தியஸ்தர் (3rd ump)

மத்தியஸ்தர்களின் உத்தியோகபூர்வ உடைகள்

- ★ கறுப்பு நிற நீளக் காற்சட்டை
- ★ வெள்ளைநிற நீண்ட கைசேட்
- ★ மத்தியஸ்தரின் உத்தியோகபூர்வ அடையாளத்துடனான (கிறெஸ்ட்) வெள்ளைநிறக் கோட்டுன்று.
- ★ வெள்ளை நிறத் தொப்பி ஒன்று.
- ★ வெள்ளை நிறச் சப்பாத்துச் சோடி ஒன்று.
- ★ அணிந்து கொள்வதற்கு (டை) கழுத்துப்பட்டி ஒன்று.

உத்தியோக பூர்வ உடை மிக நன்றாக இருக்கவேண்டியதுடன் மிகவும் சுத்தமானதாகவும் இருப்பது மிக முக்கியமாகும். அதேபோன்று தமது உடம்பின் அளவுக்கு பொருத்தமான அளவுடைய தாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

மத்தியஸ்தர்களின் உபகரணங்கள்

- ★ கிரிக்கட் விதிப் புத்தகம் ஒன்று (தமது சட்டைப்பைக்குள் போடப் படக்கூடியதாக)
- ★ குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்று
- ★ பென்சில் அல்லது பேனா ஒன்று.
- ★ கையில் கட்டிக் கொள்ளக் கூடியதாக கைக்கடிகாரம் ஒன்று
- ★ அவசியமேற்படி உபயோகிப்பதற்கு சிறிது (ரேப்) நாடா ஒன்று.
- ★ ஓவர் கணிப்பிடுவதற்கு அவசியமான உபகரணம் ஒன்று அல்லது கணிப்புக்கருவி ஒன்று.

மத்தியஸ்தர்களின் செயற்பாடு

- ★ மத்தியஸ்தர்கள் குறைந்தது போட்டி நடைபெறுவதற்கு ½ மணி நேரத்திற்கு முன்னர் மைதானத்திற்கு வந்து அது தொடர்பாக மைதானப் பொறுப்பதிகாரியிடம் அறிவித்தல்.
- ★ போட்டிக்காக மைதானம் உரிய முறையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை பரீட்சித்துப் பார்த்து விக்கற்றின் மீது அடையாளமிடப்பட்டுள்ளவை சரியானதா என்பதை தீர்மானித்தல்.
- ★ குறைபாடுகள் இருப்பின் மைதானப் பொறுப்பதிகாரியின் துணையுடன் அவற்றை நிவர்த்தி செய்தல்.
- ★ மத்தியஸ்தர்களுக்கு பந்து கிடைத்தவுடன் அது அளவுத்திட்டத்திற்கு உட்பட்டதா என்பதை பரீட்சித்துப் பார்த்தல்.
- ★ போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு குறைந்தது 5 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் மத்தியஸ்தர்கள் மைதானத்திற்குச் செல்லல்.
- ★ போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் புள்ளிக் கணிப்பாளர்கள் போட்டிக்காகத் தயாரா என்பதைத் தீர்மானித்தல்.
- ★ பந்து வீச்சாளரின் பக்கத்திலுள்ள மத்தியஸ்தர் “பிரதான மத்தியஸ்தர்” (ஹெட் அம்பயர்) ஆகவும் அதற்கு எதிர் விக்கற்றில் உள்ள மத்தியஸ்தர் உதவி மத்தியஸ்தர் (ஸெக் அம்பயர்) ஆகவும் அழைக்கப்படுவார்.

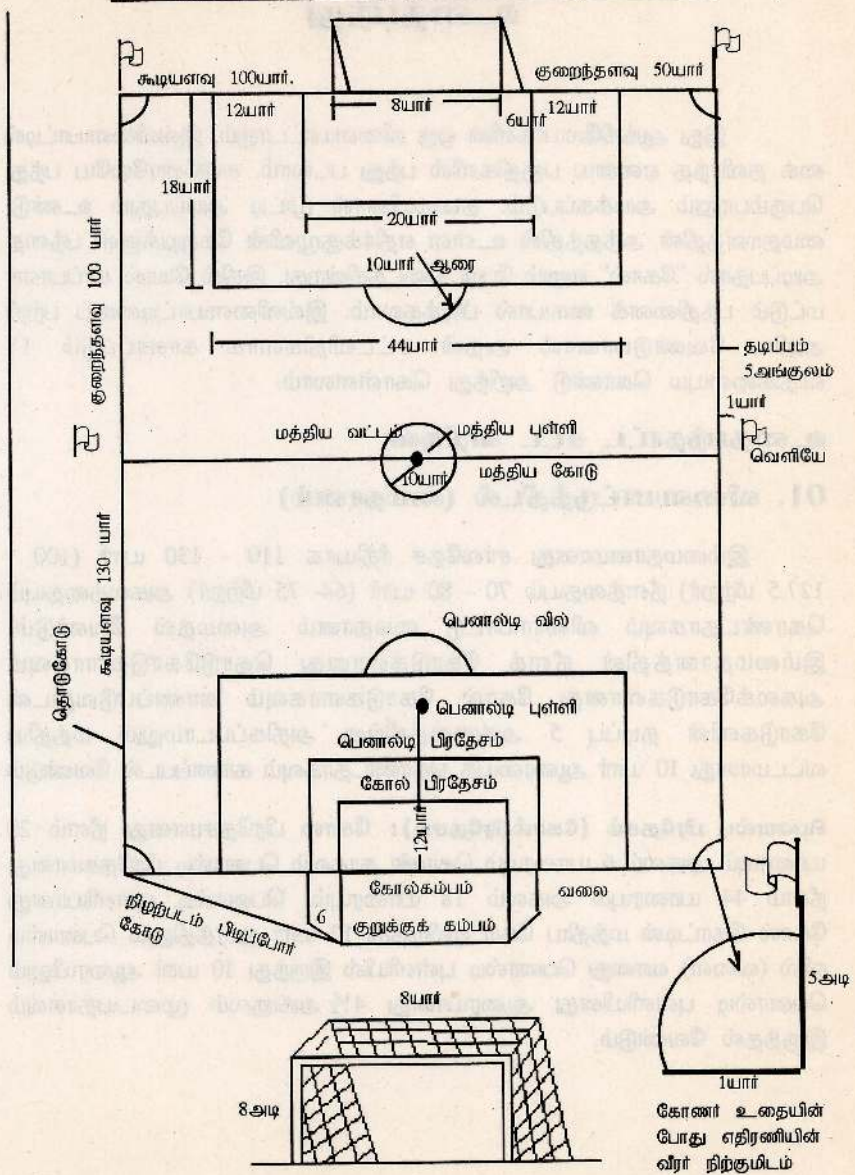
- ★ ஓவர் முடிவடைந்தவுடன் அவ்வாறு ஓவர்முடிவடைந்துவிட்டமையை “ஓவர்” என சப்தமிட்டுக்கூறல்.
- ★ ஓவர் ஒன்று முடிவடைந்தவுடன் பிரதான மத்தியஸ்தர் லெக் அம்பியர் ஆகவும் லெக் அம்பியர் பிரதான மத்தியஸ்தராகவும் இடம்மாறல் வேண்டும்
- ★ மத்தியஸ்தர்கள் மூலம் அடிக்கடி புள்ளிப் பலகையில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ள தகவல்கள் சரியானதா எனப் பரிட்சித்துப் பார்த்தல்.
- ★ இரு மத்தியஸ்தர்களால் தீர்மானிக்கமுடியாததை 3வது நடுவருக்கு விடுதல்.

மத்தியஸ்தர்களின் சமீக்கைகள்

- ★ **நான்குபுள்ளிகள்:** ஒருகையை நிலத்திற்கு சமாந்திரமாக அங்கு மிங்கும் அசைத்தல்.
- ★ **ஆறுபுள்ளிகள்:** தலைக்கு மேலாக இரு கைகளையும் உயர்த்திக் காட்டல்.
- ★ **மேலதிகப்புள்ளி:** திறந்த ஒரு கையை தலைக்கு மேலால் உயர்த்திக்காட்டல்.
- ★ **கிறந்தபந்து:** இருகைகளையும் புள்ளியின் அமைப்பில் ஓரிருதடவைகள் இடுப்புக்குக் கீழால் அங்குமிங்கும் காட்டுதல்.
- ★ **மேலதிகப் பாதப்புள்ளி:** வளைந்து உயர்த்தப்பட்ட பாதமொன்றின் முழங்காலை கையால் தொடல்.
- ★ **கில் பந்து (நோபோல்):** வலது கையை நிலத்திற்கு சமாந்திரமாக நீட்டிக் காட்டுதல்.
- ★ **ஆட்டமிழத்தல் (அவுட்):** ஒரு கையின் சுட்டுவிரலை (வலதுகை அல்லது இடதுகை) தலைக்கு மேலால் உயர்த்திக் காட்டல்.
- ★ **புரணமற்ற புள்ளி:** (சோட்றன்) ஒரு கையை முழங்கையினால் மடித்து விரல் நுனியினால் தமது தோட்புயத்தினைத் தொடல்.
- ★ **அகன்ற பந்து:** நிலத்திற்கு சமாந்திரமாக இரண்டு கைகளையும் விரித்துக்காட்டல்.

உதைபந்தாட்டத்திடல் (அமைப்பு)

கோல் கோடு



உதைபந்து

இது ஆரங்கிலேயர்களின் ஒரு விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டில் கை தவிர்ந்த ஏனைய பகுதிகளில் பந்து படலாம். காலினாலேயே பந்து பெரும்பாலும் அடிக்கப்படும். தலையினால் முட்டி அடிப்பதும் உண்டு. மைதானத்தின் அந்தத்தில் உள்ள எதிர்க்குழுவின் கோலுக்குள் பந்தை அடிப்பதால் “கோல்” எனும் பேறு கிடைக்கின்றது. இதில் கோல் காப்பாளர் மட்டும் பந்தினைக் கையால் பிடிக்கலாம். இவ்விளையாட்டினைப் பற்றி அறிய வேண்டுமானால் அதன் சட்டவிதிகளாக காணப்படும் 17 விதிகளையும் கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

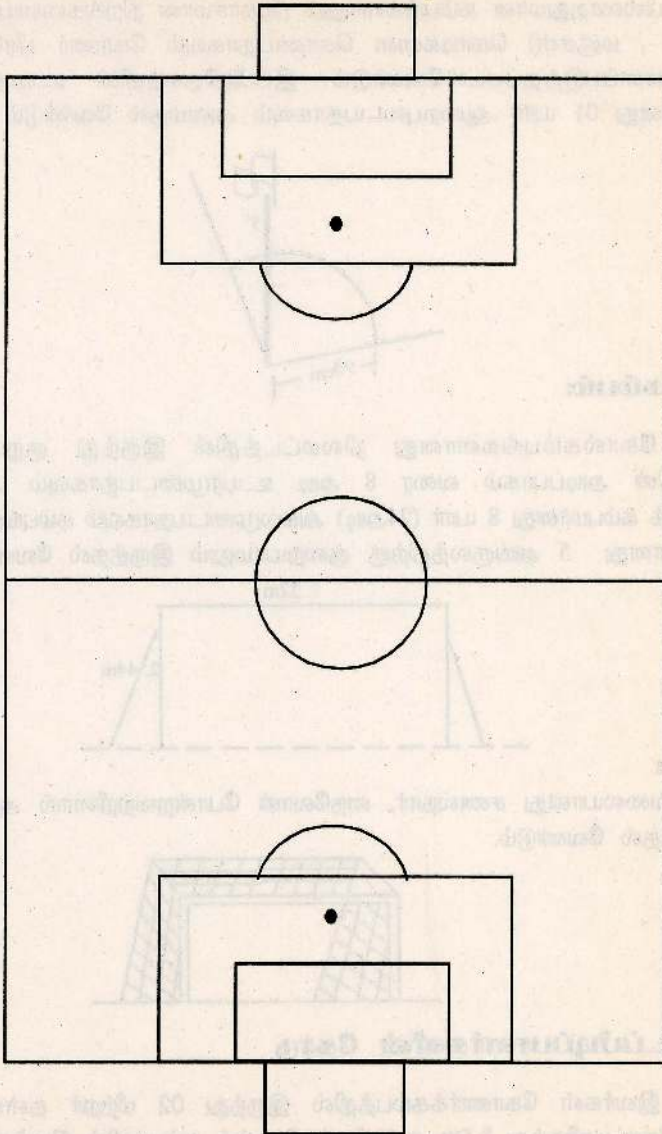
உதைபந்தாட்ட சட்ட விதிகள்:

01. விளையாட்டுத்திடல் (மைதானம்)

இம்மைதானமானது சர்வதேச ரீதியாக 110 - 130 யார் (100 - 127.5 மீற்றர்) நீளத்தையும் 70 - 80 யார் (64- 75 மீற்றர்) அகலத்தையும் கொண்டதாகவும் விளையாட்டு மைதானம் அமைதல் வேண்டும். இம்மைதானத்தின் நீளக் கோடுகளானது தொடுகோடுகளாகவும் அகலக்கோடுகளானது கோல் கோடுகளாகவும் காணப்படுவதுடன் கோடுகளின் தடிப்பு 5 அங்குலத்திற்கு அதிகப்படாமலும் மத்திய வட்டமானது 10 யார் ஆரையைக் கொண்டதாகவும் காணப்படல் வேண்டும்.

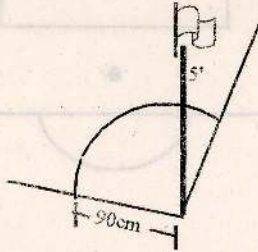
பெனால்டி பிரதேசம் (கோல்பிரதேசம்): கோல் பிரதேசமானது நீளம் 20 யாரையும் அகலம் 6 யாரையும் கொண்டதாகவும் பெனால்டி பிரதேசமானது நீளம் 44 யாரையும் அகலம் 18 யாரையும், பெனால்டி புள்ளியானது கோல் கோட்டின் மத்திய கோட்டிலிருந்து 12 யார் தூரத்திலும் பெனால்டி வில் (வளை) வானது பெனால்டி புள்ளியில் இருந்து 10 யார் ஆரையிலும் பெனால்டி புள்ளியினது ஆரையானது $4\frac{1}{2}$ அங்குலம் முடையதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உதையந்தாட்ட மைதானக் கிடைப்படம்



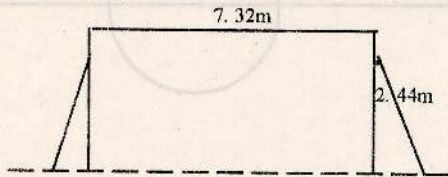
கோணர் பிரதேசம்:

கோணர் பிரதேசமானது 5 அடிக்குக் குறையாததும் அதன் நுனி கூர்மையில்லாததுமான கம்பங்களாலும் பிரகாசமான நிறங்களையுடைய (சிவப்பு , மஞ்சள்) கொடிகளை கொண்டதாகவும் கோணர் பிரதேசம் அடையாளப்படுத்தப்படல்வேண்டும். இப்பிரதேசத்தின் உதைகால் வட்டமானது 01 யார் ஆரையுடையதாகவும் அமைதல் வேண்டும்.



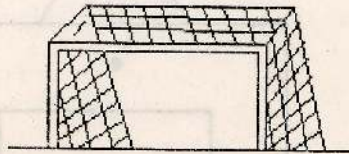
கோல்கம்பம்:

கோல்கம்பங்களானது நிலமட்டத்தில் இருந்து குறுக்குக் கம்பத்தின் அடிப்பாகம் வரை 8 அடி உயரமுடையதாகவும் அதன் குறுக்குக் கம்பமானது 8 யார் (24அடி) அகலமுடையதாகவும் கம்பங்களின் தடிப்பமானது 5 அங்குலத்திற்கு குறையாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.



வலை:

வலையானது சணல்நார், நைலோன் போன்றவற்றினால் ஆக்கப் பட்டிருத்தல் வேண்டும்.



நிற்படப்பிடிப்பாளர்களின் கோடு

இவர்கள் கோணர்க்கம்பத்தில் இருந்து 02 மீற்றர் தள்ளியும் கோல் கோட்டிலிருந்து 3.5m தள்ளியும் கோல்க கம்பத்தில் இருந்து 6m தள்ளியும் நின்றல் வேண்டும்

விதி -02

உதைபந்து

அமைப்பு

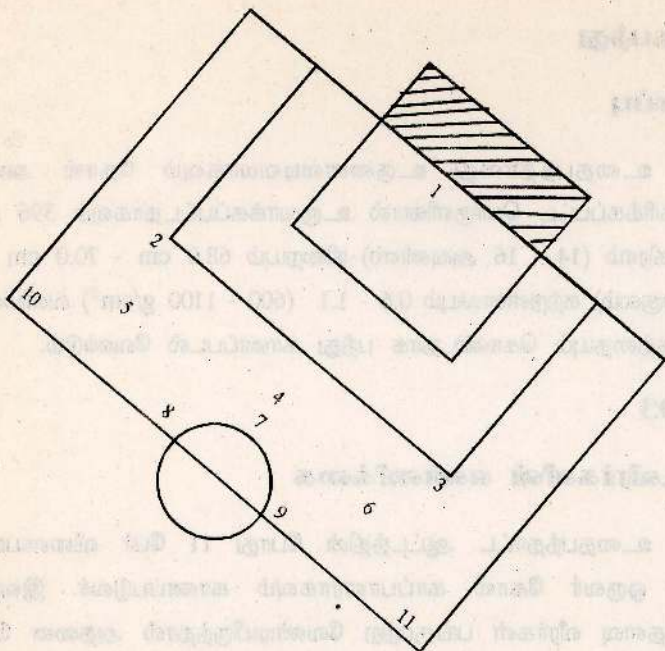
உதைபந்தானது உருளைவடிவமாகவும் தோல் அல்லது அங்கிகரிக்கப்பட்ட பொருளினால் உருவாக்கப்பட்டதாகவும் 396 கிராம் - 453 கிராம் (14 - 16 அவுன்ஸ்) நிறையும் 68.0 cm - 70.0 cm (27 - 28 அங்குலம்) சுற்றளவையும் 0.6 - 1.1 (600 - 1100 g/cm²) வளிமண்டல அழுக்கத்தையும் கொண்டதாக பந்து காணப்படல் வேண்டும்.

விதி-03

ஆட்டவீரர்களின் எண்ணிக்கை

உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் போது 11 பேர் விளையாடவும் அதில் ஒருவர் கோல் காப்பாளராகவும் காணப்படுவர். இவற்றில் குறைந்தளவு வீரர்கள் பங்குபற்ற வேண்டியிருந்தால் அதனை தேசிய உதைபந்தாட்ட சம்மேளனங்கள் தீர்மானிக்கலாம். ஆனால் அவற்றில் 07 பேருக்குக் குறைவான வீரர்கள் இருக்கும்களிலும் விளையாடுவார்களாயின் அப்போட்டியானது ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.

மேலும் ஒரு போட்டிக்கு 18 பேர் அடங்கிய பெயர்ப்பட்டியலை வழங்குவதுடன் அதில் 07 பேர் பிரதியீட்டாளர்களாகவும் ஒரு போட்டிக்கு அவற்றில் 03 பேர் விளையாடக்கூடியதாகவும் இருக்கும். இவர்களின் பெயர் பட்டியல் ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன் மத்தியஸ்தரிடம் கையளிக்கப்படல் வேண்டும். பட்டியலை வழங்காதோர் ஆட்ட வீரர்களை மாற்றிடு செய்ய அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள். இப்பிரதியீடுகளானது ஆட்ட நிறுத்த வேளைகளின் போது மத்திய கோட்டின் மூலம் மத்தியஸ்தரின் அனுமதியோடு போட்டியில் ஈடுபடலாம்.



ஆட்டக்காரரின் நிலைகள்:

1.	கோலி (Goalle)	1
2,3	பின்னணி (Full Backs)	2
4	நடுக்கள் (Centre half)	3
5,6	வல இட அரை (Right half, Left half)	2
7	மைய முன்னணி (Centre Forward)	1
8,9	வல உள் , இட உள் (Right in , Left in)	2
10,11	வலச்சிறகு, இடச்சிறகு (Right wing, Left wing- or Extermes)	2

விதி:04

வீரர்களின் அணிகலன்கள்

விளையாட்டு வீரர்கள் அணிகலங்களை அணியும் போது அவை ஏனையோருக்கு அபாயம் விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களாக இருக்கக் கூடாது. இவர்கள் 1.சேட்(ஜேர்சி) 2. ஷோடஸ் 3. ஸ்டொக்கிங்ஸ் 4. சின்கார்ட் 5. சூஸ் (பூட்ஸ்) போன்றவைகளை அணியலாம். இவர்கள் அணியும் ஆடைகளில் இருந்து கோல் காப்பாளரின் ஆடையானது சற்று வித்தியாசமானதாகவும் அவை நடுவர்களின் ஆடைகளிலிருந்தும் வேறுபட்டிருத்தல் வேண்டும். இவற்றில் இடப்படும் இலக்கமானது சேட்டின் பின்பக்கம் 25 cm உம் முன்னால் 10 cm உம் ஆகும். ஷோட்சில் 07 cm அளவு வலது பக்கத்திலும் இடப்படல்வேண்டும்.

விதி-05

மத்தியஸ்தர்கள்

மத்தியஸ்தர்களாக கடமையாற்றுவவர்கள் உடற்றகமை, பக்கச் சார்பின்மை, தீர்ப்பில் உறுதி போன்ற பண்புகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். மேலும் இவர்கள் ஊதிகள், ஜேர்சி, காற்சட்டை, நாணயம் பேனா / பென்சில், சிறுகுறிப்புக் கொப்பி மஞ்சள், சிவப்பு அட்டைகள் போன்ற பொருட்களை வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

போட்டிக்கு முன் இவர்களது கடமைகள்:

நடுவர்கள் போட்டி ஆரம்பித்தற்கு ½ மணி நேரத்திற்கு முன் மைதானத்திற்குள் வரல், சகமத்தியஸ்தர்களோடு கலந்துரையாடல், மைதான அமைப்பினை பார்வையிடல், போட்டிக்கு முக்களிடம் இருந்து விளையாட்டு வீரர்களது பெயர் பட்டியல்களை பரிசோதித்தல், வீரர்களின் அணிகலங்களைப் பரிசோதித்தல், வீரர்கள் பார்வையாளர்களோடு உரையாடுவதைத் தவிர்த்தல். மத்தியஸ்தர்களுக்குத் தேவையான பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ளல், போட்டிக்கான பந்தை பரிசீலித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை மத்தியஸ்தர்கள் போட்டிக்கு முன் ஏற்பாடு செய்தல் அவசியமாகும்.

போட்டியின் போது மத்தியஸ்தர்களின் கடமைகள்:

போட்டியினை ஆரம்பம் செய்வதற்காக நாணயச் சுழற்சி செய்தல்,

விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களை வீரர்களிடம் எடுத்துரைத்தல், நேரக் கணிப்பாளராக கடமையாற்றல், புள்ளிப்பதிவாளராக பணிபுரிதல், குறிப்பிட்ட நேரங்களுக்கு போட்டியை ஆரம்பித்தல், போட்டியினை தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல், போட்டி இடைநிறுத்தங்களின் போது சைகைகளை பிரயோகித்தல், வீரர்களும், பார்வையாளர்களும் கவரும் வண்ணம் தங்களது கடமைகளை பக்கச் சார்பில்லாமல் செய்தல்.

போட்டியின் பின்னர் மத்தியஸ்தர்கள் கடமைகள்:

வீரர்களால் விளையாடப்பட்ட பத்தினை உரிமையாளர்களிடம் ஒப்படைத்தல், போட்டி முடிவு அறிக்கைகளை உரியவர்களிடம் ஒப்படைத்தல், தான் செய்த கடமையை தன்னைத் தானே கொண்டு மதிப்பீடு செய்தல் போன்ற கடமைகளை மத்தியஸ்தர்கள் செய்தல் வேண்டும்.

மத்தியஸ்தர்களின் அதிகாரங்கள்:

விளையாட்டின் போது விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்களை மீறும் போது அவர்களது அதிகாரங்களை பிரயோகப்படுத்தக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அதாவது விளையாட்டின் போது விளையாட்டு விதிகளை மீறுகின்றவர்களுக்கு மஞ்சள்/சிகப்பு அட்டைகளைக் காட்டுதல், தன்னுடைய அனுமதியின்றி வீரர்கள் அல்லது பார்வையாளர்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் பிரவேசிப்பதை தடுத்தல், போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டு போட்டி மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் முன் தன்னுடைய தீர்மானங்களை மாற்றுதல், உதவி மத்தியஸ்தர்களின் தீர்ப்பானது தவறானதாக காணப்பட்டால் அவற்றினை ஏற்றுக்கொள்ளாது விடல், போட்டிகளின் போது பந்தினை மாற்றவேண்டி ஏற்பட்டால் அவற்றினை மாற்றுதல், வீரர்கள் அணிந்துள்ள அணிகலங்கள் ஏனையவர்களைப் பாதிக்கும் என்றால் அவற்றினை மாற்றச் செய்தல், விலகல்போட்டியின் போது பெனால்டி விதிகளை பிரயோகிக்க வேண்டி ஏற்பட்டால் அதற்கான பெனால்டி எல்லையை தீர்மானித்தல், போட்டியாளர்களிடையேயோ அல்லது பார்வையாளர்களினாலோ பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது போட்டியை இடைநிறுத்தல், பிரதியீட்டுப் போட்டியாளர்கள், உத்தியோகத்தர்கள், பைற்றுனர்கள் போன்றவர்கள் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இடைஞ்சல் செய்யக்கூடியவர்களாகக் காணப்பட்டால் அவர்களை அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேற்றுதல் போன்ற அதிகாரங்களைக் கொண்டவர்களாக மத்தியஸ்தர்கள் காணப்படுவார்கள்.

விதி-06

உதவி மத்தியஸ்தர்களின் கடமைகள்

பிரதம மத்தியஸ்தருடன் இணைந்து செயற்படுகின்ற உதவி மத்தியஸ்தர்கள் போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு அரை மணித்தியாலத்திற்கு முன்னர் மைதானத்திற்குள் வருதல், பிரதம மத்தியஸ்தரோடு கலந்துரையாடுதல், வீரர்களினதும் ஏனைய உபகரணங்களையும் பரிசீலிப்பதில் மத்தியஸ்தருக்கு உதவிபுரிதல், விளையாடும் போது பந்தானது மைதானத்தின் எல்லையை விட்டுத் தாண்டும் போது அதனை கொடிமுலம் காட்டுதல், கோணர், கோல், உதவி, உள்ளெறிகை என்பவற்றிற்கு எக்குழு உரித்துடையது என்பதைக் காட்டுதல், வீரர்களின் எல்லை தாண்டல் கவறுகளைக் காட்டுதல், வீரர்களின் பிரதியீடுகளை செய்தல், மத்தியஸ்தருக்குத் தெரியாத அல்லது புலனாகாத தவறுகளை அல்லது துர்நடத்தைகளை தெரியப்படுத்தல், போட்டியின்போது உதைபந்தாட்ட விதிகளை அமுல்படுத்த உதவுதல் போன்ற கடமைகளை உடையவர்களாக உதவி மத்தியஸ்தர்கள் காணப்படுதல் வேண்டும்.

விதி-07

ஆட்டநேரம்:

ஒரு போட்டியின் போது இரண்டு அரை பகுதிகளாயுடைய 45 நிமிடங்கள் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு அரைப்பகுதியிலும் ஏதாவது காரணத்திற்காக நேரவிரயம் ஏற்படுமானால் அந்நேரத்தை அவ்வப்பகுதியில் இருந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும். இந்நேரவிரயங்களானது பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நிகழக்கூடியதாக இருக்கும். அதாவது விபத்திற்குள்ளான வீரருக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் போது அல்லது அவ்வீரரை வெளியேற்றும் போது வீரர்களின் பிரதியீட்டின் போதும் நேரவிரயம் ஏற்படும். மேலும் இடைவேளையானது 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் வழங்கப்படலாகாது. இவற்றினை போட்டிகளை நடாத்துபவர்கள் இது சம்பந்தமான சரியான தீர்வுகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும். இவ்விடைவேளையானது மத்தியஸ்தரின் அனுமதியுடனேயே வழங்கப்படல் வேண்டும்.

போட்டி முடிவடையும் நேரத்திற்கு முன்னர் விளையாட்டானது இடைநிறுத்தப்பட்டால் அம்முழுப்போட்டியும் மீண்டும் நடத்தப்படல் வேண்டும் ஆயினும் போட்டியை நடத்துபவர்கள் போட்டி விதிகளில் குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம். மேலும் விளையாட்டின் போது வீரர்களுக்கும் இடைவேளை கேட்கும் உரிமையும் உண்டு.

விதி-08

போட்டி ஆரம்பமாதல்

போட்டியானது பின்வரும் நேரங்களில் ஆரம்பமாகின்றது. அதாவது போட்டியினை ஆரம்பிக்கும் போதும், கோல்கள் போடப்பட்ட பின்னரும், இடைவேளை வழங்கப்பட்ட பின்னரும் வேறுஏதாவது தற்காலிக இடைநிறுத்தங்களின் பின்னரும் போட்டியானது மீண்டும் ஆரம்பமாகும் நேரங்களாக கொள்ளப்படும். இப்போட்டியினை ஆரம்பிக்கும் போது முதலில் கோல் எல்லை அல்லது ஆரம்பித்தல் போன்றவற்றை எந்தெந்தக் குழு செய்வதென்பதை நாணயச் சுழற்சி மூலம் தீர்மானிக்கலாம். இதனைக் கொண்டு மத்தியஸ்தரின் சைகையுடன் நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றி பெற்ற குழுவானது மத்திய புள்ளியில் வைக்கப்பட்ட பந்தினை முன் அரைப்பகுதிக்குத் தள்ளுவதன் மூலம் போட்டி ஆரம்பமாகும். போட்டி ஆரம்பிக்கும் போது வீரர்கள் தங்களுக்குரிய அரைப்பகுதியில் நின்றல் வேண்டும். எதிரணியினர் 10 யாருக்கு அப்பால் நின்றல் வேண்டும். பந்தானது அதன் சுற்றளவை ஒரு முறை கடந்தபின்னர்தான் வேறு ஒரு வீரர் அதனை விளையாட முடியும். மேலும் பந்தைத் தள்ளியவர் பந்து வேறு ஒரு வீரரில் தொடுகையுற்ற பின்னரே மீண்டும் விளையாட முடியும்.

விளையாட்டின் போது எதிரணிக்கு கோல்கள் போட்ட பின்னர் கோல் வாங்கிய குழு போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இடைவேளையின் பின்னர் எதிரணியினர் போட்டியை ஆரம்பிக்கலாம். (ஆனால் தற்காலிக இடைநிறுத்தத்தின் போது பந்தானது மைதானத்தை விட்டு வெளியேறாது காணப்பட்டால் அதனை விழவிட்ட பந்து மூலம் விளையாடலாம்) பந்தினை விளையாட ஆரம்பிக்கும் போது மத்திய புள்ளியில் இருந்து நேரடியாக கோல் போடமுடியாது. மேலும் வீரர்களைத் தவிர்ந்த ஏனையோர் ஆட்டத்தினை ஆரம்பிப்பது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளதாகவும் காணப்படுகின்றது.

விதி-09.

பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களும் விளையாட்டில் ஈடுபடாத சந்தர்ப்பங்களும்.

விளையாட்டின் போது பந்தானது கோல்கம்பங்களில் பட்டு வெளியே செல்லாமல் உள்ளே வந்தாலும் குறுக்குக் கம்பம், கோணர் கம்பங்களில் தொடுகையுற்று திடலினுள் மீண்டும் வருகின்ற போதும் மத்தியஸ்தர்

உதவி மத்தியஸ்தர்களில் தொடுகையற்று திடலில் வரும்போதும், விதிகளை மீறுகின்றபோதும் அவற்றிற்கு தீர்ப்புகள் வழங்கப்படாதபோதும் பந்தானது விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பதாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களாகக் கொள்ளப்படும்.

பந்தானது விளையாட்டில் ஈடுபடாத சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. அதாவது பந்துவிளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது பந்து முற்றாக தொடுகோட்டை அல்லது கோல் கோட்டை தாண்டுவதாலும் மத்தியஸ்தரால் ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும் போதும் பந்தானது விளையாட்டில் ஈடுபடாத சந்தர்ப்பங்களாகக் கொள்ளப்படும்.

விதி-10

கோல்போகுதல் (பேற்றுக்கு அடித்தல்)

எதிரணியினரின் இரண்டு கோல்க் கம்பங்களுக்கிடையாலும் குறுக்குக் கம்பத்திற்குக் கீழாலும் பந்து தன்னுடைய சுற்றளவினை கோல் கோட்டின் வழியாக முற்றாக நிலமட்டத்தால் அல்லது வளிமண்டலத்தால் கடந்து சென்றால் அது கோலாகக் கொள்ளப்படும்.

இதில்

1. கூடுதலாக கோல்களைப் போடும் குழு வெற்றிபெற்றதாவும்
2. கோல்கள் எதுவும் போடாமல் அல்லது சமமான கோல்களைப் போட்டால் போட்டி சரிசமமானது எனக் கருதப்படும்

விதி -11

அயலிடம் (எல்லை தாண்டல் தவறு) (OFF SIDE)

விளையாட்டு வீரர் எதிராளியின் கோல் கோல்கோட்டிற்கு அண்மையில் ஒரு தாக்கும் வீரருக்கு முன்னால் நின்று பந்தை பெறுவாரானால் அது எல்லை தாண்டல் தவறாகக் கருதப்படும்.

மேலும் பந்தானது இரண்டு விளையாட்டு வீரர்களுக்கிடையில் ஒருவர் செல்லும் போதும் எதிராளியுடன் இடையும் போதும் நிற்கும் நிலையினை தனக்கு சாதகமாக்கும் போதும் அது மத்தியஸ்தரின் அபிப்பிராயப்படி அவை எல்லை தாண்டல் தவறாகக் கருதப்படலாம்.

விதி மீறுகைகளும் (தவறுகளும்)

விளையாட்டின் போது பெரிய குற்றங்கள் 10 நிகழ்வதற்குச் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அதாவது பெரிய குற்றங்களானது. கைகளால் எதிராளியைத் தள்ளுதல், எதிராளிக்கு இடித்தல், எதிராளியை இழுத்துப் பிடித்தல், கையால் பந்தை தொடல் போன்ற நான்கு தவறுகளும் கால்களால் எதிராளிக்கு உதைத்தல், எதிராளியுடன் காலுடன் காலால் கொழுவுதல், எதிராளிக்கு மேலால் பாய்தல் போன்ற மூன்று தவறுகளும் உடம்பினால் எதிராளியின் பின்பக்கம் தள்ளுதல், எதிராளியை கடுமையாக தாக்குதல், எதிராளியைப் பார்த்து எச்சில்துப்புதல் போன்ற மூன்று தவறுகளையும் கொண்ட 10 தவறுகளும் பெரும் தவறுகளாகக் கொள்ளப்படும்.

மேலும் தவறுகளாக அபாயகரமாக விளையாடுதல், மெதுவாகத் தாக்குதல், எதிராளி பந்தைக் கொண்டு முன்னேறிச் செல்லும் போது குறுக்காக ஓடுதல், கோல் காப்பாளரைத் தாக்குதல் போன்றவற்றுடன் மத்தியஸ்தரிடம் அறிவிக்காமல் விளையாட்டுத் திடலில் நுழைவது மீண்டும் வெளியேறுவது (விபத்திற்குட்படாத வேளையில்) விதிகளை துஸ்பிரயோகம் செய்தல், மத்தியஸ்தர்களின் தீர்ப்புகளுக்கு வார்த்தைகளால் அல்லது சைகையினால் எதிர்வுகூறுதல், நேர்மையற்ற செயல்களில் ஈடுபடல் போன்றவைகள் கண்டறியப்பட்டால் அதுவும் தவறுகளாகக் கொள்ளப்படும்.

விதி-13

சுயாதீன உதைகள்

சுயாதீன உதைகள் இரண்டாக காணப்படும்.

1. நேர்சுயாதீன உதை: இது நேரடியாகப் பேற்றுக்கு எய்தக்கூடியதாகவும்
2. நேரில் சுயாதீன உதை: இது பேற்றுக்குள் செல்வதானால் ஒருவரில் தொடர்புற்றுச் செல்லல் வேண்டும்.

சுயாதீன உதைகளுக்காக நிலைநிறுத்தப்படும் பந்தானது உதைக்கப்படும் போது எதிரணிகள் 10 யாருக்கு அப்பால் நிற்கவேண்டும்.

மேலும் நிலையான பந்தானது பெனால்டி பிரதேசத்தல் இருந்து எதிர்ப்பக்கம் உதைப்பதானால் அப்பந்து பெனால்டி பிரதேசத்தைக் கடந்த பின்னரே ஏனைய விளையாட்டு வீரர் விளையாடுவதோடு நிலை நிறுத்திய பந்தை உதைப்பவர் இரண்டு தடவைகள் உதைக்கு முடியாதவ ராகவும் காணப்படுவார்.

சுயாதீன உதைகள் பாதுகாக்கும் அணியினுடைய கோல் பிரதேசத்தில் நிகழுமாயின் அப்பிரதேசத்தின் எப்புள்ளிக்குள் வைத்தும் உதைக்கலாம். தாக்கும் வீரருக்குரிய சுயாதீன உதைகள் கோல் பிரதேசத்தில் வழங்கப்படுமாயின் கோல் கோட்டிற்குச் சமாந்தரமாகச் செல்லும் கோட்டினை அண்டியுள்ள புள்ளியில் இருந்து பந்தை உதைக்க வேண்டும்.

விதி -14

பெனால்டி உதை (தண்டனை உதை)

போட்டியின்போது பெனால்டிப் பகுதியில் பாதுகாக்கும் வீரர் அதாவது குற்றங்களில் ஈடுபட்டால் அல்லது ஏதாவது விதிகளை மீறினாலோ அவற்றிற்கு மத்தியஸ்தரின் அபிப்பிராயப்படி வழங்கப்படும் தண்டனையே பெனால்டியாகும். பெனால்டி வழங்கப்படும் போது

01. பெனால்டி புள்ளியில் வைத்து பெனால்டி உதையை முன்பக்கமாக உதைத்தல் வேண்டும்.
02. உதைக்கும் வீரர், கோல் காப்பாளர், மத்தியஸ்தர், தேவையெனில் உதவி மத்தியஸ்தர்கள் இவர்களைத் தவிர ஏனைய வீரர்கள் பெனால்டிப் பிரதேசத்திற்கு அப்பால் நின்றல் வேண்டும்.
03. கோல் காப்பாளர் தன்னுடைய கோட்டினுள் பாதத்தை தூக்கா வண்ணம் கோல் கம்பங்களுக்கீடையில் பந்தை உதைக்க மட்டுமே நின்றல் வேண்டும்.
04. பெனால்டி உதையின் மூலம் நேரடியாக கோல் போட முடியும்.
05. பெனால்டி உதைக்கும் போது இடைவேளை அல்லது முடியும் நேரம் வந்துவிட்டாலும் பெனால்டி உதைக்கு மேலதிக நேரம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

06. பெனால்டி உதையானது 02முறை தொடர்சியாக உதைக்கமுடியாது.
07. மத்தியஸ்தரின் சைகை கிடைத்த பின்னரே பெனால்டி உதை உதைக்கவேண்டும்
08. பெனால்டி உதை உதைத்த பின்னர் வெளியாளினால் நிறுத்தப் பட்டால் மீண்டும் உதை எடுக்கப்படல் வேண்டும்.
09. பெனால்டி உதைத்த பின்னர் பந்து கோல்கம்பம், குறுக்குக் கம்பம், கோல்காப்பாளர் போன்றவைகளில்பட்டு வரும்போது வெளியாள தொடுகையற்றால் தொடுகையற்ற இடத்தில் விழவிட்ட பந்து மத்தியஸ்தரால் போடப்படும். கோல் பிரதேசத்திலாயின் கோல் கோட்டிற்கு சமாந்திரமாகச் செல்லும் கோட்டில் (சம்பவம் நிகழ்வற்ற புள்ளிக்கு அணித்தாயுள்ள) விழவிட்ட பந்து (றொப்பந்து) இடம் பெறல் வேண்டும்.
10. மத்தியஸ்தரின் சைகையின் பின்னர் பெனால்டி உதைக்கும் போது கோல்காப்பாளர் தன்னுடைய கோல் கோட்டில் நிற்காவிடினும் உதைக்க விடவும். கோல் போகாவிடில் மீண்டும் பெனால்டி உதை நிகழும்.
11. மத்தியஸ்தரின் சைகையின் பின்னர் பெனால்டி உதையின் போது பாதுகாக்கும் வீரர் பெனால்டி பிரதேசத்தில் உட்பிரவேசித்து கோல் போகாவிட்டால் மீண்டும் உதை கொடுத்தல் வேண்டும்.அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவ்வாறு நடந்த வீரருக்கு எச்சரிக்கையும் வழங்கப்படும்
12. மத்தியஸ்தரின் சைகையின் பின்னர் பெனால்டி உதையின் போது தாக்கும் வீரர் ஒருவர் பெனால்டி பிரதேசத்தில் உட்புகுவாரேயானால் கோல் போனால் கொடுக்கப்படமாட்டாது. ஆனால் மீண்டும் உதைக்க வேண்டும். தவறிழைத்தவருக்கு எச்சரிக்கை வழங்கப்படும்.
13. பெனால்டி உதைக்கும் போது தாக்கும் வீரரில் ஒருவர் பெனால்டிப் பிரதேசத்தில் உட்புகும் போது பந்து கோல் காப்பாளரின் அல்லது கோல் கம்பத்தில் அல்லது குறுக்குக் கம்பத்தில் தொடுகையற்று கோல் போகாமல் இருந்தால் மத்தியஸ்தர் போட்டியை நிறுத்தி எதிர் தரப்பினருக்கு சம்பவம் நடந்த இடத்திலிருந்து நேரில் சுயாதீன உதை வழங்கவேண்டும்.

14. மத்தியஸ்தரின் சைகைக்குப் பின்னர் பெனால்டி உதைக்கும் போது தாக்கும் வீரரில் ஒருவர் பெனால்டி பிரதேசத்தில் உட்பிரவேசிக்கும் சமயத்தில் கோல் காப்பாளரும் கோல் கோட்டிலிருந்து விலகியிருந்தால் மீண்டும் பெனால்டி உதை கொடுத்தல் வேண்டும். தவறிழைத்த வீரருக்கு எச்சரிக்கையும் வழங்கப்படும்.
15. மத்தியஸ்தரின் சைகையின் பின்னர் பெனால்டி உதை எடுக்கும் சமயத்தில் தாக்கும் வீரரும் பாதுகாக்கும் வீரரும் பெனால்டி பிரதேசத்தினுள் உட்பிரவேசித்தால் மீண்டும் பெனால்டி உதை கொடுத்தல் வேண்டும். விதியை மீறிய வீரருக்கு எச்சரிக்கையும் வழங்கப்படும்.
16. இடைவேளை, முடிவு எடுக்கும் நேரம் போன்ற சந்தர்ப்பத்தில் பெனால்டி உதை எடுக்கும் நிகழ்வு ஏற்பட்டால் அதற்கு மேலதிகமாக நேரத்தினை வழங்கி மத்தியஸ்தரின் தீர்மானத்தின் படி கோல் அல்லது விளையாட்டிற்கு மீண்டும் நேரம் கொடுத்தல் வேண்டும்.
17. வீரர்களின் கையில் பந்து பட்டால் எதிரணிக்கு நேரில் உதை வழங்கப்படும். கோல்க் காப்பாளர் அவரின் எல்லைக்கு வெளியே பந்தைக் கையினால் தொட்டாலும் நேரில் உதை வழங்கப்படும்.
பெனால்டிப் பிரதேசத்திற்குள் தடுக்கும் வீரரின் கையில் பந்து தொடுகையுற்றால் (எதேச்சையாக அன்றி) பெனால்டி உதை வழங்கப்படும்.
18. பெனால்டி பிரதேசத்தினுள் தடுக்கும் வீரர்கள் செய்கின்ற தவறுகளுக்கு பெனால்டி உதை வழங்கப்படும்.

விதி -15

உள்ளொறிகை

பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது அது தொடுகோட்டின் வழியாகத் தன்னுடைய முழுச்சுற்றளவையும் நிலத்தாலோ அல்லது வளி மண்டலத்தாலோ கடந்து சென்றால் அது உள்ளொறிகையாகும். இவ் உள்ளொறிகையினை இறுதியாக தொடுகையுற்ற வீரரின் எதிர்த்தரப் பினருக்கு உள்ளொறிகை வழங்கப்படும்.

உள்ளொழிகையின்போது:

01. பந்து வெளியேறிய புள்ளியிலிருந்து எறிதல் வேண்டும்
02. உள்ளொழிகையின் போது எறியும் வீரர் விளையாட்டுத்திடலை நோக்கி எறிதல் வேண்டும்.
03. எறியும் போது பாதங்கள் இரண்டும் தொடுகோட்டில் அல்லது தொடுகோட்டிற்கு வெளியே இருத்தல்வேண்டும்.
04. தொடுகோட்டில் பாதங்கள் படும்போது அவற்றை உயர்த்தி எறிதல் தவறாகும்.
05. உள்ளொழிகையின் போது ஒரு காலை தூக்கி எறிதலாகாது.
06. ஒரு கையால் எறிவதோ காதுகளுக்கு முன்னால் வைத்து எறிவதோ தவறுகளாகும்
07. பந்தை திடலை நோக்கி எறிந்தவுடன் தொடர்ச்சியாக எறிந்தவர் விளையாட முடியாது. ஆனால்அது வேறு ஒரு வீரரில் தொடுகையற்று வந்த பின்னர் மீண்டும் அவர் விளையாடலாம்.
08. உள்ளொழிகையின் போது பந்து ஏனைய வீரர்களில் எவருடனாவது தொடுகையறுதல் எறிந்தவர் மீண்டும் அப்பந்தினை கையினால் பிடித்தால் அவற்றினால் நேர் சுயாதீன உதை உதைக்க எதிர்தரப் பினருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்
09. உள்ளொழிகையின் போது எதிர்தரப்பு வீரர் / வீரர்கள் எறிபவருக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பின் அவர் தூர்நடத்தையின் கீழ் அவர்களுக்கு எச்சரிக்கை மத்தியஸ்தரினால் வழங்கப்படும்.
10. தவறான உள்ளொழிகை ஏற்பட்டால் எதிர்தரப்பினருக்கு உள்ளொழிகைக்கான சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்
11. உள்ளொழிகையின் மூலம் நேரடியாக கோல் பெறமுடியாது.

விதி -16

கோல் உதை

தாக்கும் வீரர்களின் தொடுகையின் பின்னர் கோல் கம்பங்களின் இடையே தவிர்ந்த கோல்கோட்டில் வழியாக பந்து நிலமட்டத்தாலோ அல்லது வளிமண்டலத்தாலோ முற்றாக கடந்து செல்லுமேயானால் அது கோல் உதை எனப்படும். இக்கோலுதையானது.

01. விளையாட்டுத்திடலின் எப்புள்ளியில் இருந்தும் உதைக்கப்படலாம்.
02. கோல் உதையின் போது பந்து தன்னுடைய சுற்றளவினை முற்றாக ஒருமுறை கடப்பதோடு பெனால்டி பிரதேசத்திற்கு வெளியே வந்த பிறகு ஏனைய வீரர்கள் விளையாட முடியும்.
03. கோல் உதையின் போது எதிர்தரப்பு வீரர் பெனால்டி பிரதேசத்திற்கு வெளியே நின்றல் வேண்டும்.
04. கோல் உதையின்போது நேரடியாக கோல் பெறமுடியாது.
05. கோல்உதை பெனால்டி பிரதேசத்திற்குள் இருக்கும் போது உதைத்த வீரரால் அல்லது எதிர்தரப்பு வீரரால் விளையாடப் படுமாயின் மீண்டும் கோல்உதை எடுக்கப்படல் வேண்டும்.
06. கோல் உதையினை கோல் காப்பாளருக்குத் தட்டிக் கொடுக்க முடியாது.
07. கோல் உதை பெனால்டி பிரதேசத்தை கடந்த பின்னர் உதைத்தவர் மீண்டும் தொடர்ச்சியாக உதைப்பாரானால் எதிர்தரப்பினருக்கு சம்பவம் நடந்த இடத்திலிருந்து நேரில் சுயாதீன் உதை வழங்கப்படும்.

விதி -17

கோணர் உதை (முலை உதை)

பாதுகாக்கும் வீரரோடு தொடர்புற்ற பந்தானது கோல்கம்பங்களுக்கு இடையே உள்ள கோல் கோட்டைத் தவிர்ந்த கோல் கோட்டின் வழியாக நிலமட்டத்தாலோ அல்லது வளிமண்டலத்தாலோ முற்றாக வெளியேறுமானால் அது கோணர் உதை எனப்படும். இக்கோணர் உதையின்முலம்:

01. நேரடியாக கோல் போட முடியும்
02. தாக்கும் வீரர்களுக்கே இருக்கும் உதைக்குரிய கால்வட்டத்தினுள் பந்தை வைத்து கோணர் உதை எடுக்க முடியாது.
03. உதைப்பவர் வேறு ஒருவரில் பந்து தொடுகையுற மட்டும் தொடர்ச்சியா விளையாட முடியாது.
04. கொடிக் கம்பத்தை கழற்றிய பின்னர் கோணர் உதை எடுக்க முடியாது.
05. ஏனைய தவறுகளுக்கு மீண்டும் கோணர் உதை வழங்கப்படும்.



எல்லே

இவ்வளையாட்டானது ஆரம்பத்தில் சிங்களப் பகுதிகளில் விளையாடப்பட்டு வந்த ஒன்றாகும். ஆனால் இன்று நாட்டின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் விளையாடும் பெரு விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகவும் எல்லே காணப்படுகின்றது. இது தமிழ்ப் பகுதிகளில் விளையாடப்படும் “றவுண்டேர்ஸ்”ஐ ஒத்தது. அமெரிக்காவில் செல்வாக்கான “பேஸ்போல்” (Base Ball) விளையாட்டைப் போன்றதாகவும் எல்லே காணப்படுகின்றது.

எல்லே விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்கள்:

உபகரணம்:

துடுப்பு: போட்டியாளருக்குத் தேவையான நீளமானதும் தடிப்பானதுமான மூங்கில் தடியால் செய்யப்பட்டதாக துடுப்பு இருத்தல் வேண்டும். இதன் சுற்றளவில் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடாது. ஆனால் பாதுகாப்பின் காரணத்திற்காக கவரிடுதல் அல்லது நிறம்பூசி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பந்து: எல்லே விளையாட்டிற்கு டெனிஸ் பந்தினைப் பாவிக்கலாம். ஆனால் அதில் உள்ள தும்பினை அகற்றிவிட்டு அதனுள் உள்ள கென்வஸ் பந்தினை பாவித்தல் வேண்டும். ஆனால் கென்வஸ் வெட்டப்பட்டு அதனுள் உள்ள றபர் பந்தை பாவிப்பது உகந்ததல்ல.

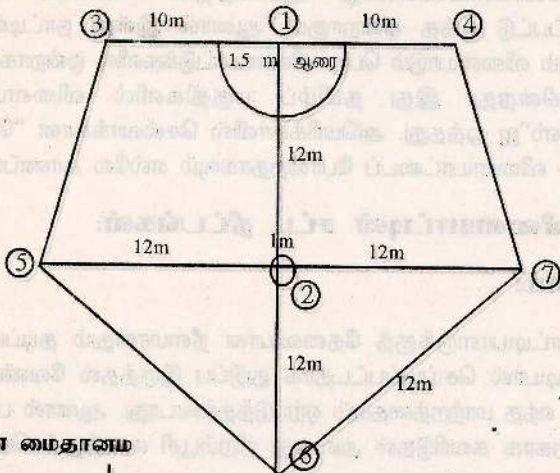
★ டெனிஸ் பந்து இல்லாவிட்டால் அதே அளவுடைய பாரமில்லாத றபர் பந்தை பாவிக்கலாம்.

★ பாவிக்கும் பந்தானது இரு குழுவிற்கும் பொதுவாக இருக்கவேண்டும்.

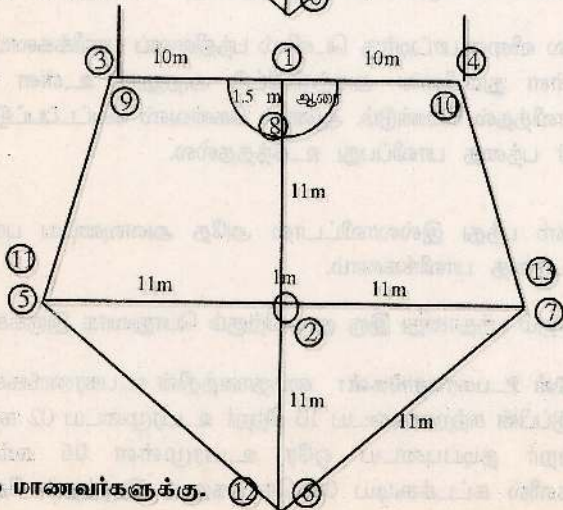
மைதானத்தின் உபகரணங்கள்: மைதானத்தின் உபகரணங்கள் மூங்கிலி னாலான துடுப்பின் சுற்றளவுடைய 10 மீற்றர் உயரமுடைய 02 கம்பங்களும் 02 செ.மீற்றர் தடிப்புடைய ஒரே உயரமுள்ள 06 கம்பங்களும் அக்கம்பங்களில் கட்டக்கூடிய 08 கொடிகளும் இருத்தல் வேண்டும்.

01. மைதானம்:

மைதானமானது எவ்வித தடையுமின்றி விஷேடமாக ஓடும் எல்லையில் தடைகள் இல்லாமலும் மைதானத்தில் முன்னுக்கும் இருகம்பங்களுக்கிடையில் சமமான தூரங்களையும், எல்லையின் பின்பக்கம் குறைந்தது 05 மீற்றர் இடத்தினையும் கீழ்க்காணும் தூரங்களுக்கேற்ப மைதானத்தை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இம்மைதானத்தை குறைந்தது 3 அங்குலத் தடிப்பினால் அடையாளப் படுத்தவது சிறந்ததாகும்.



பொதுவான மைதானம்



பாடசாலை மாணவர்களுக்கு.

மைதானத்தில்

01. எல்லை
02. பந்தை வீசுகின்ற இடம், இதன் விட்டம் 01 மீற்றராக இருத்தல் வேண்டும்.
- 03,04 10 m உயரத்தைக்கொண்ட இரு கம்பங்களையும் நடும் இடம்
- 05,06,07 ஒடுபவரின் தரிப்பிடங்கள்
08. துடுப்பாடும் எல்லை. இதன் எல்லையானது 1.5மீற்றர் விட்டமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 09,10 இரு கம்பங்களுக்கும் இடையில் உள்ள தூரம் 20 m இருத்தல் வேண்டும்.
- 11,12,13 தரிப்பிடங்களானது 1 மீற்றர் அகலமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 14,15 தரிப்பிடங்களுக்கு இடைப்பட்ட தூரம் 12 m ஆகும்.

போட்டியில் பங்கு பற்றுதல்:

எல்லே விளையாட்டுப் போட்டியில் 16 பேரைக்கொண்ட குழுவின் மூலம் வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்கலாம். இதில் கூடியது 16 பேரும் குறைந்தது 12 பேரைக்கொண்ட குழுக்களே பங்கேற்க வேண்டும். மேலதிகமாக போட்டியாளர்களாக 04 பேரையும் கொண்டு மொத்தமாக 20 பேர் ஒரு குழுவில் காணப்படல் வேண்டும்.

- ★ ஒரு குழுவில் போட்டியாளர் குறைவாக காணப்பட்டால் மற்றைய குழுவில் போட்டியாளர்களை குறைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.
- ★ போட்டி நடைபெறுகின்றபோது 03வது நபர் துடுப்பாடும் வரை அக்குழுவில் ஏற்படுகின்ற போட்டியாளர்களின் குறைவினை நிவர்த்தி செய்யலாம்.
- ★ போட்டியில் பங்குபற்றுக்கின்றபோது எந்தக் குழு முதலில் துடுப்பாடுவது என்பதை நாணயத்தைச் சுண்டுவதன் மூலம் தீர்மானிக்கலாம்.

களத்தடுப்பு அணி:

களத்தடுப்பு அணியினர் மைதானத்தில் நிற்கின்றபோது அவற்றில் ஒருவர் துடுப்பாடுபவருக்கு பின்னால் பந்து காப்பாளராக கட்டாயம் நிற்க வேண்டும். மற்றைய போட்டியாளர்கள் மைதானத்தின் எந்த இடத்திலும் நிற்பதற்கு தகுதி உடையவர்களாக காணப்படுவர். பந்தானது துடுப்பில் பட்டதன் பின்னர்தான் போட்டி ஆரம்பமாகும் அதே நேரம் ஓடுபவருக்கு இடைஞ்சலாக தடுப்பாளர்கள் நிற்கக் கூடாது.

துடுப்பாட்டக்காரர் துடுப்பாட வந்ததன் பின்னர்தான் பந்து காப்பாளர் உரிய இடத்திற்கு வரவேண்டும். நடுவரின் அனுமதி இல்லாமல் துடுப்பாட்டக்காரர் துடுப்பாடும் போது அப்பந்தினை பந்து காப்பாளர் பிடிப்பதற்கு அனுமதியில்லை.

துடுப்பினால் பந்தை அடித்தல்:

துடுப்பாட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் போது ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு பந்தினை எண்ணிக்கையில்லாத பந்தாக கொடுத்தல் வேண்டும். துடுப்பாட்டக்காரர் உரிய இடத்திற்கு வந்ததன் பின்னர்தான் போட்டி ஆரம்பமாகும். அதேநேரம் தடுப்பாளர்கள் எவரிடமாவது பந்து காணப்பட்டால். அதனை பந்து மாற்றுபவரிடம் கொடுத்தல் வேண்டும். துடுப்பெடுத்தாரும் அணியில் இருக்கும் ஒருவர்தான் பந்தை உரிய இடத்தில் இருந்து வீசுதல்வேண்டும்.மாற்றும் போது துடுப்பாட்டக்காரர் கேட்கும் அளவில் இருந்து சற்று உயரமாக பந்தை மாற்றுதல் ஏற்புடையதாகும். ஆனால் தரையினூடாக பந்தை மாற்றுதல் ஏற்புடையதல்ல.

ஒரு துடுப்பாட்ட வீருக்குக் கிடைக்கும் பந்துகளின் எண்ணிக்கை 05 ஆகும். ஆனால் அவருக்கு அனுப்பப்படும் பந்தானது தரையினூடாக அனுப்பப்பட்டால் அப்பந்து இந்த 05 பந்துகளில் சேரும். வீசுகின்ற பந்தானது நிலத்தைத் தொடுமுன் அடித்தல் வேண்டும். அடிக்கும்போது போட்டியாளர் பின்னோக்கி நின்று அடிக்கலாம். ஆனால் முன்னோக்கிச் சென்று அடையாளத்தைத் தாண்டி அடிக்க இயலாது. துடுப்பாட்டக்காரர் பந்தினை அடித்து அது முன்னோக்கிச் செல்லுமானால் அவர் அல்லது அவரது துணை ஓட்டக்காரர் ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கலாம். ஓடுபவர் வலது கையை உள்ளுக்கு இருக்கத்தக்கதாக 1ம், 2ம், 3ம் தரிப்பிடங்களில் தரித்து நிற்பல் வேண்டும். துணை ஓட்டக்காரர் ஓடி வருகின்ற போது துடுப்பாடும் போட்டியாளரின் இடது பக்கத்தில் நாட்டப்பட்டுள்ள 10 மீற்றர் உயரமுடைய இரு கம்பங்களின் இடையில் ஓடி அவரது

ஓட்டத்தை முடித்துக்கொள்ளும் போது அவரது சரீரம் கம்பத்தை தாண்டி யிருத்தல் வேண்டும். அந்த ஓட்டத்தை முடிக்கமுதல் அடுத்த போட்டியாளர் பந்துக்கு அடிக்க ஆயத்தமாதல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

ஒடுபவர் அந்த ஓட்டத்தை முடித்தவுடன் அல்லது அவர் நின்றவுடன் மற்றைய துடுப்பாட்டவீரர் வரவேண்டும். துடுப்பாட வருபவரிடம் களத்தடுப் பாளர்கள் பந்தினைக் கொடுக்கின்றபோது போட்டி மீண்டும் ஆரம்பமா கின்றது. ஆனால் வந்த போட்டியாளர் திரும்பிச் செல்ல அனுமதிக்கப்பட மாட்டார். மேலும் ஒரே தரத்தில் ஓடமுடியாத ஓட்டக்காரர் தரிப்பிடத்தில் உள்ள கோட்டினை நடுவில் வைத்து இருகால்களையும் நிலத்தில் பட்டவாறு நிற்கவேண்டும். ஓடுகின்ற போது மற்றைய தரிப்பிடத்தை நோக்கியவாறு இடக்கால் உயர்த்தப்பட்டால் அவர் அந்த இடத்தை விட்டு பின்னோக்கிச் செல்லமுடியாது. ஆனால் அவ்வோட்டக்காரர் மற்றைய தரிப்பிடத்தை நோக்கி முன்னோக்கிச் செல்வது கட்டாயமாகும். தரிப் பிடத்தில் நிற்கும் ஓட்டக்காரர் திரும்பவும் ஓட்டத்தை ஆரம்பிப்பது என்றால் மற்றைய துடுப்பாட்ட வீரர் அடித்ததன் பின்பு அல்லது ஆட்டமிழக் கப்பட்ட பின்பு ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் அது ஓட்டக்காரருக்குத் தேவை என்றால் மட்டுமேயாகும். மேலும் ஒரே தரிப்பிடத்தில் இரண்டு போட்டியாளர்கள் நிற்க முடியாது. அவ்வாறு நின்றால் இரண்டாவது வந்தவர் நிற்க முடியாது. அவ்வாறு நின்றால் இரண்டாவது வந்தவர் நிற்க முதலாவது வந்தவர் ஓடுதல் வேண்டும். ஓடும் போது முதலாவது வீரரை விட்டு இரண்டாவது வந்த வீரர் முந்தி ஓடமுடியாது.

துடுப்பாட்ட வீரருக்கு துணை ஓட்டக்காரர் தேவை என்றால் நடு வரிடம் கேட்டு அவரை இணைத்துக் கொள்ளலாம். துணை ஓட்டக்காரர் இருக்கும் போது துடுப்பாட்டக்காரர் ஓடுவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. துணை ஓட்டக்காரர் ஓடும்போது அல்லது ஓட்டத்தை ஆரம்பிப்பது இடது கைப் பக்கத்தில் உள்ள 10 m உயரமான கம்பத்தின் முன்பக்கமாகும். பந்து அனுப்பப்படுபவரிடம் இருந்து துடுப்பாட்டக்காரருக்கு பந்தை வீசும் போது துணை ஓட்டக்காரர் ஓட ஆரம்பித்தாலும் பந்து துடுப்பில் படமுதல் துடுப்பாட்டக்காரரின் எல்லையை தாண்டி துணை ஓட்டக்காரர் ஓடமுடியாது. துணைஓட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கப்பட்டால் அவருடைய துடுப்பாட்டக்காரரும் ஆட்டமிழக்கப்படுவார். துடுப்பாட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்காமல் விட்டால் அவர் மீண்டும் துடுப்பாடலாம். மேலும் துடுப்பில் பட்ட பந்தை பிடிப்பதன் மூலமும் அல்லது பந்தால் அடிப்பதன் மூலமும் துடுப்பாட்ட வீரரை ஆட்டமிழக்கச் செய்யலாம். எல்லா துடுப்பாட்ட வீரர்களும் ஆட்ட மிழக்கப்பட்ட பின்பு எதிரணி துடுப்பெடுத்தாடுவதற்கு உரித்துடையதாகும்.

துடுப்பாட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கப்படுதல்:

துடுப்பாட்ட வீரர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் ஆட்டமிழக்கப்படுவர் அதாவது:

01. தொடர்ந்து மூன்று தடவைகள் பந்தை அடிக்காது விடுவதாலும், துடுப்பில் பட்ட பந்து பின்னால் செல்வதாலும், பந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும் போது 10 m உயரமுடைய இரு கம்பங்களுக்கு இடையால் பின்பக்கம் செல்வதாலும், துடுப்பாட்ட வீரரின் 1.5 m விட்டமுடைய எல்லையை தாண்டி அடிப்பதாலும், துணை ஓட்டக்காரர் ஓடும்போது துடுப்பாட்டக்காரர் எல்லைக்குள் நுழைவதாலும் துடுப்பில்பட்ட பந்து துடுப்பாட்டக்காரரின் மேலோ அல்லது துணை ஓட்டக்காரரின் மேலோ படுவதாலும் துடுப்பாட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கப்படுவர்.
02. பந்து துடுப்பில் படுமுதல் துணை ஓட்டக்காரர் ஓடும்போது நடுக்கோட்டைத் தாண்டுவதாலும் தரிப்பிடத்தில் இருந்து 01 அடியாவது முன்னோக்கிச் செல்வதாலும் முன்னோக்கிச் சென்று திரும்பி வருவதாலும் நிற்கும்போது இருகால்களையும் கோட்டின் ஒரே பக்கத்தில் வைத்திருப்பதாலும், ஒரே தரிப்பிடத்தில் இருவர் நிற்கும்போது அதில் முதலாவது ஓடிவந்து நிற்கும் துடுப்பாட்டக்காரரும் பந்தை அனுப்புபவர் அதை எடுத்துக் கொண்டு தனது எல்லைக்குள் வந்த பின்னர் ஓட்டக்காரர் ஓட்டத்தை ஆரம்பிப்பதாலும் துடுப்பாட்ட வீரர் ஆட்டமிழக்கப்படுவர்.
03. ஓடும்பொழுது முதலாவது ஆளை இரண்டாவது வருபவர் முந்தி ஓடுவதால் இண்டாவது ஓடும் வீரர் ஆட்டமிழக்கப்படுவார். ஆனால் (முதலாவது ஆளுக்கு ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டால் இவர் முந்தி ஓடலாம்) மேலும் 10m உயரமுடைய இரு கம்பங்களுக்கு வெளியால் வீரர் ஓடி முடித்தாலும் நடுவரின் கட்டுப்பாட்டை மீறினாலும் துடுப்பாட்ட வீரர் ஓடிய ஓட்டத்தை முடிப்பதற்கு முன்பாக வெளியேறினாலும் துடுப்பாட்ட வீரர் ஆட்டமிழக்கப்படுவார்.
04. பந்தை தடுப்பவகளிடம் இருந்து தப்புவதற்காக மைதானத்தில் அங்கும் இங்கும் ஓடுவதாலும் நடுவரின் கட்டளை இல்லாமல் ஓட்டத்தை இடையில் நிறுத்துவதாலும் ஓட்டக்காரர் ஒழுங்காக தரிப்பிடத்தில் இல்லாத போது பந்து அவரில் படுவதாலும் ஆட்டமிழக்கப்படுவார். ஆனால் (பந்தை கையில் வைத்துத் தட்டினால் ஆட்டமிழக்கப்படமாட்டார்)

05. துடுப்பில்பட்டு மேல் நோக்கிச் சென்ற பந்து கீழே விழும் முன் பிடித்தாலும், கையால் வீசப்பட்டு மேல்நோக்கிச் சென்ற பந்தை வேறு ஒரு வீரரால் பிடிக்கப்பட்டால் அல்லது போட்டியாளரின் உடம்பில்பட்டு பந்தானது மேல்நோக்கிச் சென்றதைப் பிடிப்பதனாலும் பந்தைப் பிடித்த தடுப்பாளர் அவரின் கையில் உள்ள பந்து கீழே விழாமலுக்கு கையில் இருந்தாலும் ஆட்டமிழக்கப்படுவார். (பந்தை தடுப்பவரின் உயரத்தை விட கீழ்நோக்கிச் செல்லும் பந்தை பிடிப்பதன் மூலமோ அல்லது அவரின் உடம்பில் பட்ட பந்து மேல்நோக்கிச் செல்லாமல் இருக்கும்போது பிடிப்பதன் மூலமோ அவரை ஆட்டமிழக்கச் செய்யமுடியாது)
06. துடுப்பாட்டக்காரர் ஒருவரை ஆட்டமிழக்கச் செய்யும் போது அவரை துடுப்பாட்டக்காரர் தடுத்தாலும் அத்துடுப்பாட்ட வீரர் ஆட்டமிழக்கப்படுவார்.

பந்தை அடிப்பதை தடை செய்தல்

எல்லே விளையாட்டின் போது சில நேரங்களில் அடிக்கப்படும் பந்தானது செத்த பந்தாகவும் காணப்படலாம் அதாவது.

01. துடுப்பில் பட்ட பந்து கீழ்நோக்கி வரும்போது ஒருகுழியில் விழுந்தாலும், போட்டியாளரின் உயரத்தைவிட மேலதிகமான உயரத்தைக் கொண்ட இடத்தில் பந்து தங்கினாலும் அடித்த பந்து இரண்டாகப் பிழந்தாலும் அப்பந்தினை தடைசெய்யப்பட்ட பந்தாகக் கொள்ளப்படும். பந்தை அடிப்பவரின் தரிப்பிடத்தில் இருந்து 80m தூரத்திற்குட்பட்ட பிரதேசத்தில் மேற்கூறப்பட்ட நிகழ்வுகள் நிகழுமானால் அதை தடைசெய்யப்பட்ட பந்தாக எடுத்துக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
02. போட்டியை நிறுத்தி வைத்திருக்கின்றபோது நடுவரின் அனுமதியின்றி போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பித்தால் அதனை தடைசெய்வதற்கு நடுவருக்கு உரிமையுண்டு.
03. பந்து காப்பாளர்களுக்கு இடைஞ்சலான ஏதாவது பொருட்கள் அல்லது மைதானத்தில் குழிகள் காணப்பட்டால் அதனை முன்கூட்டியே அறிவித்த பின் அவ்விடத்திற்கு பந்து சென்றால் அதனை தடைசெய்யப்பட்ட பந்தாக கருதப்படும்.

04. தடைசெய்யப்பட்ட பந்திற்கு ஆட்டமிழக்கச் செய்வதோ, புள்ளி வழங்குவதோ இல்லை என்பதை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

புள்ளிகிடைத்தலும் இல்லாமல் போதலும்:

01. துடுப்பில் பந்து பட்டபின் ஒரு தரிப்பிடத்தில் நிற்காமல் துடுப்பாட்ட வீரர் ஒடிமுடித்தால் புள்ளி வழங்கப்படும். அது ஆட்டமிழக்கக் கூடியதாக காணப்பட்டால் புள்ளி இழக்கப்படும். (சட்டவிரோதமாக அடிக்கப்படும் பந்துகளுக்கு கிடைக்கும் புள்ளிகளும் இல்லாமல் போகும்.)
02. களத்தடுப்பாளர்களினால் துடுப்பாட்ட வீரர்களுக்கு ஏதாவது இடைஞ்சல்கள் ஏற்பட்டால் அதற்கான முடிவை எடுப்பது நடுவரின் கடமையாக காணப்படும். (புள்ளி வழங்குவதும், வழங்காமல் இருப்பதும்.

போட்டியை முடிவு செய்தல்:

இரு குழுக்களுக்கிடையில் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற போது எக்குழு வெற்றி பெற்றது என்பதை பின்வருவனவற்றினைக் கொண்டு அறியலாம்

01. எதிரணியை விட துடுப்பாட்ட அணி ஒரு புள்ளியை மேலதிகமாக எடுத்தால் அதனைக் கொண்டு வெற்றி தோல்வியைக் குறிப்பிட்டு போட்டியை நிறுத்தலாம்.
02. இரண்டு சுற்றுப்போட்டி என்றால் இரண்டு தடவைகளும் எடுத்த புள்ளிகளைக் கூட்டி வெற்றி தோல்விகளைத் தீர்மானிக்கலாம்.
03. முதலாவது சுற்றுப்போட்டி இரண்டிலும் கிடைத்த புள்ளிகளை வைத்து மூன்றாவது சுற்றுவட்டம் ஒன்று தேவை என்றால் அச்சுற்றுப் போட்டியை ஆரம்பிக்கலாம். இதற்கு எவர் முதலில் ஆடுவது என்பதை அவர்கள் முன்பு அடித்த பந்துகளையும் புள்ளிகளையும் கொண்டு தீர்மானிக்க வேண்டும்.

முதலாவது சுற்றுவட்டத்தை ஆரம்பித்த குழுவிற்கு கிடைக்கப்பெற்ற புள்ளிகளுக்கு அரைவாசிக்கு மேலாக இரண்டாவது சுற்றுவட்டத்தை ஆரம்பித்த குழு புள்ளிகளைப் பெறாவிட்டால் மூன்றாவது சுற்றுவட்டத்தை ஆரம்பிப்பது இரண்டாவது சுற்றுவட்டத்தைப் பெற்ற குழுவாகும்.

04. இரண்டு குழுக்களும் சமமான புள்ளிகளைப் பெற்றால் ஒரு குழுவிற்கு 15 பந்துகள் வீதம் கொடுத்து இரு தடவைகள் நடத்தலாம். அதுவும் சமமாக காணப்பட்டால் மீண்டும் 05 பந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும். அதுவும் சமமாக காணப்பட்டால் நாணயத்தைச் சுண்டி வெற்றி, தோல்விகளைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

(ஒரு சுற்றுப்போட்டியில் இரண்டு குழுக்கள் ஈடுபடும்போது அவர்கள் $\frac{8}{15}$, $\frac{11}{20}$ என்ற விகிதத்தில் புள்ளிகளை எடுப்பார்களேயானால் அவர்களுக்கு மேலதிகமான சுற்றுவட்டம் எடுக்கமுடியாது.)

05. காலநிலை காரணமாகவோ அல்லது வேறு காரணங்களினாலோ போட்டி இடை நிறுத்தப்பட்டு அதை வேறு ஒரு நாளில் ஆரம்பிக்க வேண்டி ஏற்பட்டால் அதனை அதே மைதானத்தில் நிறுத்தப்பட்ட இடத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்கலாம். முதலாவது நாள் போட்டியாளர்கள் குறைந்தது 12 பேராவது இருத்தல் வேண்டும். குறைவாக இருந்தால் மேலதிகமாகவுள்ள போட்டியாளர்களைக் கொண்டு விளையாடலாம். இதில் முதல் நாள் பாவித்த பந்தினையே பாவிக்கலாம். 3வது, 4வது ஆட்டத்தில் மேலதிகமாக உள்ளவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளமுடியாது. புதிய போட்டி ஒன்றை ஆரம்பிப்பதாக இருந்தால் இரண்டு குழுவினது அனுமதியைப் பெற்ற பின் ஆரம்பிக்கலாம்.

06. கிடைக்கப்பெற்ற புள்ளிகள் மேலதிகமாக அல்லது போதுமாக இருந்தாலும் போட்டியாளர்கள் ஆட்டமிழக்காமல் இருந்தாலும் போட்டியை முடித்துவிட்டு மற்றைய குழுவை ஆடச்செய்ய துடுப்பாட்டக் குழுத்தலைவருக்கு அதிகாரம் உண்டு. நடுவரின் முடிவின்படி மிகுதியாக உள்ள போட்டியாளர்களுக்கு பந்தை அடிப்பதற்கு அனுமதி வழங்கினால் அது இறுதித் தீர்ப்பாகக் காணப்படும்.

சட்ட திட்டங்கள்:

எல்லே வினையாட்டின் போது பின்பற்றப்படும் சட்ட திட்டங்களாக:

01. மைதானத்தின் பின்பகுதியான இரு கம்பங்களும் அதன் இடையில் உள்ள கோட்டையும் பின்பகுதி என அழைக்கப்படும்.
02. கீழ்ப்பகுதி எனக் குறிப்பிடப்படுவது போட்டியாளரின் உயரத்தைவிட குறைந்த உயரமுள்ள இடங்களையாகும். போட்டியாளரின் உட்புக்கள் யாவும் அவரது உறுப்புக்களாகக் கருதப்படும்.
03. இரு கம்பங்களிலும் தரிப்பிடங்களிலும் உள்ள தடிகளில் விழுந்தாலோ அல்லது அதன் மேல் பட்டாலோ அதன் மூலம் ஆட்டமிழக்கச் செய்யப்படமாட்டாது. தரிப்பிடத்தில் நிற்கும் போது ஒருகாலை உயர்த்தினாலும் ஒரு காலால் மட்டும் செய்யப்படும் பிழைகளினாலும் அது ஆட்டமிழக்கக் கூடியதாக இருக்கமாட்டாது.
04. பந்தை அடிக்கும் போது துடுப்பானது வீசப்பட்டாலும் அல்லது எடுத்துக் கொண்டு சென்றாலும் அது ஆட்டமிழக்கப்படமாட்டாது. ஆனால் போட்டியாளர் அதைக் கவனத்திற்குக் கொள்ளவேண்டும். துடுப்பில் பட்ட பந்து பின்கோட்டில் பட்டு முன்னோக்கிச் சென்றாலும் போட்டியாளரில் பட்டு பின்கோக்கிச் சென்றாலும் பந்து இருகம்பங்களில் பட்டு முன்னோக்கிச் சென்றாலும் தரிப்பிடங்களில் இருக்கும் தடிகளில் பட்டு பின்கோக்கி வந்தாலும் அதன்மூலம் ஆட்டமிழக்கச் செய்யமுடியாது.
05. பூமியில் பட்ட பந்தும் கையில் பட்ட பந்தும் ஒழுங்கற்ற பந்தாகும்.
06. ஓடவேண்டிய நேரம் ஓடாமல் துடுப்பாட்ட இடத்தில் நின்றாலும் ஓடியவர் இடையில் விட்டு வந்தாலும் ஓட்டத்தை தடை செய்யலாம். ஆனால் அது ஆட்டமிழக்கும் முறையாகும்.
07. ஓட்டத்தை முடிக்குமிடத்தில் ஒரு காலால் ஏதாவது தவறு ஏற்பட்டால் அது தவறல்ல.
08. இரண்டு குழுவிற்குப் பொதுவாக ஒரே பந்தினைப் பாவித்தல் வேண்டும். பந்தில் வெப்பநிலையை அதிகரித்தலும் வர்ணங்கள் தீட்டுவதும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

9. பின்காலின் ஒரு விரல் தரிப்பிடத்தில் உள்ளகோட்டின் மீதும் முன்காலின் பகுதி வளைகோட்டின் மீதும் இருந்தால் போட்டியாளர் ஆட்டமிழக்கமாட்டார்.
10. ஒருவருக்கு இடைஞ்சல் இல்லாமலும் விரைவாக பந்தை வீசி துடுப்பாட்ட வீரருக்கு அடிக்காமலும் காப்பாளர்கள் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதேபோன்று துடுப்பாட்டக்காரரும் உரிய இடத்தல் நிற்காமல் காப்பாளர்களுக்கு இடையூறு செய்யாமலும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். துடுப்பாட்ட வீரர் ஓடும் போது காப்பாளர்களில் எவரின் மேலாவது பட்டு விழுந்தால் அப்போட்டி யாளருக்கு பந்தால் அடிப்பது முறையற்ற செயலாகும்.
11. தவறுதலாக எடுக்கப்படுகின்ற முடிவினையும் நடுவரின் மேல்பந்து பட்டால் அதன்மூலம் ஏற்படும் விளைவுகளுக்காக எடுக்கப்படும் முடிவினையும் மாற்றக்கூடிய அதிகாரம் நடுவருக்கு மாத்திரமே உண்டு. அதே போன்று எதிரணிக்கு வேண்டும் என்று செய்யப்பட்ட ஒரு செயலுக்காக ஆட்டமிழக்கச் செய்வதும் புள்ளிகள் கொடுப்பதும் முறையற்ற முறையில் நடந்துகொள்ளும் போட்டி யாளரை மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றுவதும் நடுவரின் பொறுப்பாகும்.
12. நடுவர்களின் அனுமதியுடன் மேலதிக போட்டியாளர்களை முதலாவது ஆட்டத்திலும் இரண்டாவது ஆட்டத்திலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நடுவரினால் வெளியேற்றப்பட்ட ஒரு போட்டியாளரை மீண்டும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படமாட்டார்கள். மைதானத்திற்குள் ஒரு விபத்து நடந்து ஒருவர் வெளியேற்றப்பட்டால் மீண்டும் ஒருவரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அப்படி நடக்கும்போது கடைசி இரண்டு போட்டிகளிலும் வீரர்களை மாற்றலாம்.(விபத்து என்றால் மட்டும்)
13. நடுவர்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் ஒரு ஆட்டத்திற்கு 35 நிமிடங்கள் கொடுக்கலாம்.
14. போட்டியை தற்காலிகமாக நிறுத்திவிட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கும்போது ஓட்டக்காரர்கள் இருந்த இடத்தில் இருந்து ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.
15. தரிப்பிடத்தில் நிற்கும் போட்டியாளர் தனக்கு வேண்டிய பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம். அப்போது பந்தால் அடிப்பது முறையற்ற செயலாகும்.

16. வேகமாக ஓடிவரும் போட்டியாளர் தரிப்பிடத்தில் நிற்கும் பொழுது ஒரு காலால் இழுபட்டு வந்தாலோ அல்லது ஒரு காலை உயர்த்தினாலோ அவர் தரிப்பிடத்தில் நிற்பதாகக் கொள்ளமுடியாது.
17. சட்டதிட்டங்களுக்கு எதிராக துடுப்பாட்டக்காரர்களில் இருந்து எவராவது நடந்தால் அத்துடுப்பாட்டக்காரரை ஆட்டமிழக்கச் செய்யவோ அல்லது புள்ளிகள் பெறாமல் செய்யவோ அதேபோன்று காப்பாளர்கள் நடந்து கொண்டால் துடுப்பாட்ட வீரர்களை ஆட்டமிழக்காமல் செய்யவோ புள்ளிகள் வழங்கச் செய்யவோ நடுவருக்கு உரிமையுண்டு.
18. துடுப்பாட்டக்காரரின் துணை ஓட்டக்காரர் தவிர்ந்த ஏனைய போட்டியாளர்கள் 05m க்கு குறையாத தூரத்தில் இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் இவர்களால் காப்பாளர்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அதன்மூலம் ஆட்டமிழப்பதோ அல்லது புள்ளிகளை இல்லாமல் செய்வதோ அது நடுவரின் செயலாக காணப்படும்.
19. நடுவரின் அனுமதியில்லாமல் முறையற்ற வகையில் போட்டியாளர்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் பந்துகளைப் பாவிப்பதும் தவறாகும். அதனால் அவ்வாறு செய்த குழு தோல்வியுற்ற குழுவாக மதிப்பிடப்படும்.
20. பந்தை அனுப்புபவரை தேவைக்கு ஏற்ற முறையில் மாற்றுவதற்கு இடமளிக்கலாம்.

பாடசாலைகளில் நடைபெறும் எல்லே போட்டிக்குரிய சட்டதிட்டங்கள்:

- 01 ஒரு சுற்றுவட்டத்திற்கு 80 பந்துகள் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். துடுப்பாட்டக்காரர் பந்தினை அனுப்புவரிடம் கொடுத்து பந்தை மாற்றும் போது அதில் மேல் நோக்கி அனுப்பப்படும் ஒவ்வொரு பந்தையும் 80 பந்துகளில் இருந்து கழிக்கப்படும். கீழ் நோக்கி பந்து அனுப்பப்படமாட்டாது. போட்டியாளர்கள் எல்லோரும் ஆட்டமிழக்கப்படாமல் இருந்தாலும் 80 பந்துகளும் முடிவடைந்தவுடன் ஆட்டம் முடிவடைகின்றது. இதில் ஒருவருக்கு 05 பந்து என்பது இவர்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட மாட்டாது.
- 02 துடுப்பாட்டக்காரர்கள் (துணை ஓட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது.) மாத்திரமே ஓடவேண்டும். துடுப்பாட்டக்

காரர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் மாத்திரமே துணை ஓட்டக்காரர்கள் ஓடமுடியும்.

03. மைதானத்தில் பந்தை அனுப்புவரின் இடத்தில் இருந்து தரிப்பிடத்தின் வெளிப்பகுதியில் இருக்கும் தடிகளுக்கும் துடுப்பாட்டக்காரர் நிற்கும் இடத்திற்கும் இடையில் உள்ள தூரம் 11 மீற்றர் ஆகும்.
04. கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை: மேற்குறிப்பிட்டவை தவிர்ந்த மற்றைய எல்லா விதிமுறைகளும் எல்லோருக்கும் ஏற்படைய தாகும்.

நடுவரின் கடமைகள்:

01. மைதானத்தையும் பாவிக்கும் உபகரணங்களையும் பார்வையிடுதல்
02. வேண்டியவர்களை தனக்குத் துணை நடுவர்களாக சேர்த்துக் கொள்ளல்.
03. எல்லோருக்கும் சமமான தீர்ப்பை வழங்குதலும் புள்ளிகளை வழங்குதலும், பந்துக்கு அடிப்பதை தவிர்ப்பதும், விளையாட்டை நிறுத்துவதும் வெற்றி தோல்விகளை நிர்ணயிப்பதும்
04. போட்டிக்கு இடையூறுகள் ஏதும் வந்தால் அவற்றை கவனத்திற் கொள்ளுதல்.
05. போட்டிக்கு எதிராக இடையூறு செய்பவர்களை மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றுதல்
06. ஆட்டமிழக்கும் போது ஆட்டமிழக்கும் இடத்திற்குச் சென்று அதை தீர்மானித்தல்
07. தேவைப்பட்ட நேரங்களில் துணைநடுவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
08. போட்டியாளர்களுக்கும் காப்பாளர்களுக்கும் கேட்கக்கூடியதாக விசிலை ஊதுதல்
09. சுற்றுவட்டம் முடிவதற்கு இருக்கும் பந்துகளையும் புள்ளிகளையும் அறிவித்தல்.

10. புள்ளிகள் பெறப்படுமாயின் வெள்ளைக் கொடியினையும் ஆட்டமிழக் கப்படுமாயின் சிவப்புக் கொடியினையும் ஆட்டமிழக்காமலும் புள்ளிகளைப் பெறாமலும் இருந்தால் வெள்ளை, சிவப்பு இரு கொடிகளையும் உயர்த்திக் காட்டல்.
11. போட்டி முடியும் வரை அதைக் கண்காணித்தல்.



உசாத்துணை நூல்கள்

- ◆ Athletics Officiating A Practical Guide (I.A.A.F)
- ◆ உடற்கல்வி மொழியல்
- ◆ ஆண்டு 10,11ற்கான புதிய உடற்கல்வி பாடத்திட்டம்
- ◆ உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கான கைநூல்
- ◆ உயிரியல் விஞ்ஞானம் (உ/த)
- ◆ Official Rules Of The International Fédérati6n Of Net Ball Associations.(I.F.N.A.)
- ◆ Official Rules Of The International Federation Of Foot Ball Association (I.F.F.A.)
- ◆ Official Rules Of International Cricket Committee (I.C.C.)
- ◆ அகில இலங்கை எல்லே சம்மேளன சட்ட விதிகள்

நன்றிக்கூரியவர்கள்

திரு.சுந்தரம் தீவகனானா

செயலாளர்

கல்வி,பண்பாட்டு,விளையாட்டுத்துறை அமைச்சு.(வ. கி. மாகாணம்)

திருகோணமலை.

திரு.கே.கந்தசாயி

மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர். (வ. கி. மாகாணம்)

திருகோணமலை.

ஜனாப்.ஏ.ஆர்.ஏ.அனீஸ்

முன்னாள் பீடாதிபதி

தேசிய கல்விக் கல்லூரி- அட்டாளைச்சேனை.

ஜனாப்.கே.முஹம்மட்தும்பி

பீடாதிபதி

தேசிய கல்விக் கல்லூரி- அட்டாளைச்சேனை.

ஜனாப்.ஐ.எம்.இஸ்ஸுதீன்

வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்- சம்மாந்துறை.

ஜனாப். மன்கூர்.ஏ.காதீர்

இணைப்பாளர், தேசிய கல்விக் கல்லூரி- அட்டாளைச்சேனை.

ஜனாப். ஏ.சீ. இஸ்மாயிலப்பை

அதிபர், தேசிய பாடசாலை- சம்மாந்துறை

ஜனாப். எம்.ஐ.எம்.முஸ்தபா

உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்

தேசிய கல்விக் கல்லூரி- அட்டாளைச்சேனை.

ஜனாப். எம்.ஏ.நுபார்.

மாவட்ட விளையாட்டு உத்தியோகத்தர்- அம்பாறை.

நண்பர்கள் நுஸைபுரி அமைப்பு

சம்மாந்துறை.

பிரீன்பொப்

கொழும்பு-சம்மாந்துறை

5



நண்பர்கள் நலன்புரி அமைப்பு சம்மாந்துறை.

வெளியீட்டுரை

எமது உடற்கல்வி டிப்ளோமா ஆசிரியர் ஜனாப் காநர் முகம்மட் தெளபீக் அவர்களால் எழுதப்பட்ட “உடற்கல்வி கைநூல்” என்ற நூலை எமது நண்பர்கள் நலன்புரி அமைப்பு வெளியீட்டு வைப்பதில் நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

தமிழ் பேசும் மக்களிடையே உடற் கல்வித்துறை பற்பல காரணங்களால் பின்தங்கிக் காணப்படுவது மிகவும் கவலைக்குரியதே. இத்துறையின் வளர்ச்சிக்காக எமது நண்பர்கள் நலன்புரி அமைப்பின் தலைவரும் சமூக சேவையாளரும் உடற்கல்வி ஆசானுமான ஜனாப் தெளபீக் எடுக்கும் முயற்சிகளை நாம் நன்கு அறிவோம்.

அட்டாளைச்சேனை தேசிய கல்விக் கல்வாரியின் முதலாவது உடற்கல்வி பயிவுனரும், முதலாவதாக உடற் கல்வித்துறையில் திறமைச் சித்தி பெற்றவரும், சம்மாந்துறைத் தாயின் மகனுமான இவர் இவ்வாறான ஒரு விடயத்தை செய்தமையானது எமக்கெல்லாம் பெருமையைத் தருகின்றது.

இந்நூல் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், நடுவர்கள் ஆகியோருக்கும் விண்யாட்டுத் துறை சார்ந்த போட்டிப் பரீட்சைகளை எழுதுவோருக்கும் பயனுடையதாய் இருக்கும்.

இவ்வாறானதொரு நூலை எழுதிய ஆசிரியரின் பணி தொடர வாழ்த்துகின்றோம்.

எம்.ஐ.எம். பழில்
தலைவர்

ஏ.எல். நாஸர்

ஏ.அஸ்வர்

இணைச் செயலாளர்கள்