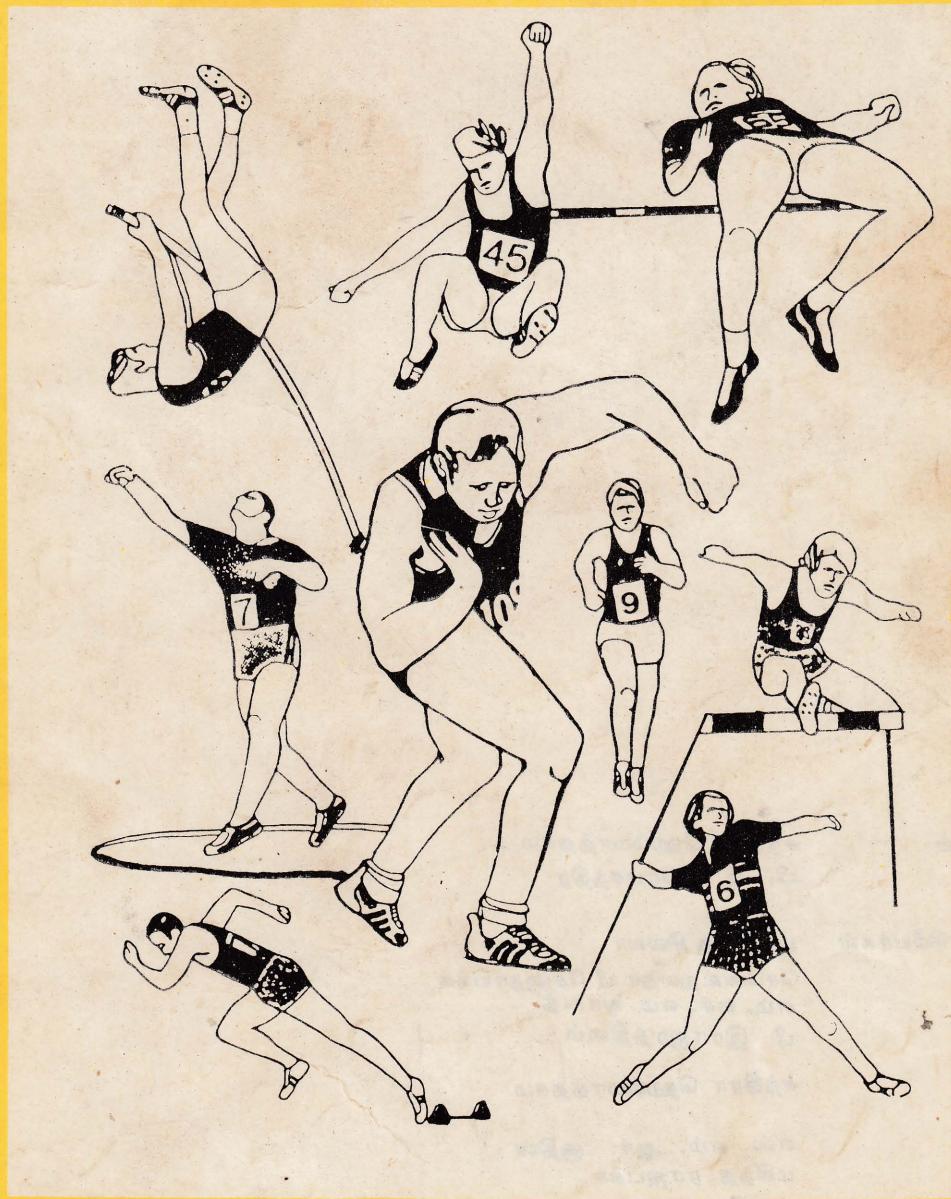


சுகாதாரமும் - உடற்கல்வியும்

மெய்வெல்லாநார்

விளையாட்டுக்கள்



121209

ஆசிரியர் கல்விப் பாடநெறி

எழுத்தாளர்கள்

சந்திரா வெம்மாத்தகம
பி. வி. பிரேமசந்திர

பாடப்பதிப்பாசிரியர்கள்

தூர்ணை த சில்வா
செனேஷல்தா பி சேநோயக்க
எம். எச். எம். யாகூத்
பி இராஜரத்தினம்

பட்டங்கள்

சந்திரா வெம்மாத்தகம

தளக்கோலம்

எஸ். எம். ஆர். சுதின்
மகிந்த ராஜபக்ச
ர. சிவராசா

மேற்பார்வை

பி. ஏ. ஜயதிஸ்ஸை
ஆர். பி. ஏ. ஜயசேகர

பணிப்பு

கலாநிதி எஸ். டீ. வயனல் அமரகுணசேகர

R. Regina

புதிய மாண்பும் வினாக்கள்
போன்ற வினாக்களை நீங்கள் விடுவதை விரிவாக விடுவதை விடுவதை



சில வினாக்கள்

ஒரு க்ராமத்தில்

ஒ

ஏழூரை 0.0

ஒ

ஒத்தாக்களைக்கிட்டு 0.1

ஒ

ஒத்தாக்களில் 0.2

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

ஒ

ஒத்தாக்களில் ஒரேயான பாகாடுகள் 0.3

ஒ

பயிர்களி 0.4

ஒ

ஒத்தாக்களில் 0.5

ஒ

பாகாடு 0.6

ஒ

ஒத்தாக்களில் 0.7

தொலை கல்வித் துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

நூற்று மூலம் பிரதி 1000

கி. பி. பிரதி ரூபாய்



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் 1112

மெய்வெள்ளுநர் விளையாட்டுக்கள் 111209

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

0.0 அறிமுகம்	3
1.0 குறிக்கோள்கள்	4
2.0 முற்சோதனை	4

பகுதி I

3.0 சுவட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்	8
---	---

பகுதி II

4.0 மைதானப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்	19
5.0 பொழிப்பு	47
6.0 பிற் சோதனை	48
7.0 ஒப்படை	50
8.0 விடைகள்	50

இணை கூடும் ஜோகு ரீதை மறைந்து விடுவதை

0.0 அறிமுகம்

ஒத்த பாட கீர்தி நியூல் கிராங்கில் சிறுப்பாகவும் விளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் என்பன பற்றி இதற்கு முந்தியமொட்டிலில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டார்கள். இனி, மெய்வல் ஹநர் விளையாட்டுக்கள் அவற்றைப் பயிற்றுவிக்கும் முறைகள் என்பன பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முயல்வோம். இந்த மொடியூலின் மூலம் நீங்கள் 2 பிரிவுகள் தொடர்பாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் சுவட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள், மைதானப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் என்பனவே அவையாகும்.

இந்த மொடியூலைக் கற்க ஆரம்பிக்க முன்னர், மெய்வல் ஹநர் விளையாட்டுக்களின் வரலாறு தொடர்பாகச் சிறிது நோக்குவோம். ஆதிகாலந்தொட்டே, மனிதன் ஒடுதல், பாய்தல் போன்ற இயற்கையான தொழிற் பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளன. காடுகளில் வாழ்ந்து வந்த ஆதிகால மனிதன் விலங்குகளிலிருந்து தப்பிக் கொள் வதற்கும் தமது உணவுக்காக விலங்குகளை வேட்டையாடுவதற்குமாக ஓடவேண்டியிருந்தது. இதன் காரணமாக அவர்கள் இயற்கையாகவே ஓடப்பழகினர். மேலும் விலங்குகளிடமிருந்த தப்பிக்கொள்வதற்கும் தடைகளைத் தாண்டுவதற்குமாகப் பாய்ந்து செல்லவும் மலைகள், மரங்கள் போன்றவற்றின் மீது ஏறுவதற்கும் இறங்குவதற்கும் கொடிகளில் தொங்குவதற்கும் பழகிக் கொண்டனர். அத்தோடு கொடிய விலங்குகளிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக வேண்டிய தாம் தயாரித்துக் கொண்ட ஆயுதங்களை ஏறிந்து அவற்றைத் தாக்க முற்பட்டனர். மனிதன் தொடர்ந்தும் அபிவிருத்திய டைந்து செல்கையில், இயற்கையாக இடம் பெற்ற இத்தொழிற்பாடுகளைப் போட்டி ரீதியில் மேற்கொள்ள முற்பட்டான்.

பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னர். தற்கால மெய்வல்ஹநர் விளையாட்டுக்களில் இடம்பெறும் சில விளையாட்டுக்களையொத்த விளையாட்டுக்கள், கிரீஸ், எகிப்து. பபிலோனியா போன்ற நாடுகளில் காணப்பட்டமைக்கு வரலாறு சான்று பகர்கிறது. கிரேக்கர்கள் மாத்திரம் கலந்து கொண்ட முதலாவது ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகி. மு 776 ஆம் ஆண்டு கிரீஸ் நாட்டில் நடைபெற்றது. இவ்விழாவில் ஒரேயொரு சுவட்டு நிகழ்ச்சி மாத்திரமே இடம் பெற்றது. இப்போட்டி “ஸ்ரேடியன்” எனக் குறிப்பிடப்பட்டது. இப்போட்டியில் கிரேக்கதேசத்தைச் சேர்ந்த ‘கொரோபஸ்’ வெற்றி பெற்றார். பின்னர் தூரம் பாய்தல், பரிதி வட்டம் ஏறிதல், ஈட்டி எறிதல் போன்ற விளையாட்டுக்களும் அப்போட்டியில் இடம்பெற்றன. இப்போதைய ஒலிம்பிக் விழாக்களில் இடம்பெறும் பாரம் தூக்குதல், மல்யுத்தம், தசைப்ப

ஒடு மாண்பும் டிரைவரில் போடப்படுகிறது. iii இரண்டு மாணுக்கர் போட்டிபோட்டுக் கொண்டு ஓடுதல்.
ஒடு மாணுக்கர் நின்ற இடத்திலேயே ஓடுதல்.

2 பின்வருவனவற்றுள் மைதான நிகழ்ச்சியாகக் கருதப்படக்கூடியது யாது?

i ஒரு மாணுக்கன் குறுங்கோலை மாற்றியபடி மைதானத்தைச் சுற்றி ஓடுதல்.

ii ஒரு மாணுக்கன் தன்னால் இயன்றளவு வேக மாக ஓடிசென்று ஒரு காவினால் கெந்தி இயன்றளவு தூரத்துக்குப் பாய்தல்.

iii ஒரு மாணுக்கன் குதிக்காலைப் பிடித்தப்படி பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்

iv ஒரு மாணுக்கன் மைதானத்தினுள் குறிக்கு ஏறிதலில் (Shooting) பயிற்சி பெறல்.

3 பின்வருவனவற்றுள் மைதான நிகழ்ச்சிகளை மாத்திரம் கொண்ட கூட்டம் ஏது?

i 100 மீ.ஓட்டம், 200 மீ.ஓட்டம், உயரம் பாய்தல்

ii பரிதி வட்டம் ஏறிதல். மரதன் ஓட்டம், போடுகுண்டு

iii உயரம் பாய்தல், தடைதாண்டிப் பாய்தல் 400 மீ.ஓட்டம்

iv தூரம் பாய்தல், போடுகுண்டு, முப்பாச்சல்

4 மெய்வல்லுநர் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான விதிகளை ஆக்கும் நிறுவனம் யாது?

i ஆசிய மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் சங்கம்

ii சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுச் சங்கம்

iii சர்வதேச பயிலுநர் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுச் சங்கம்

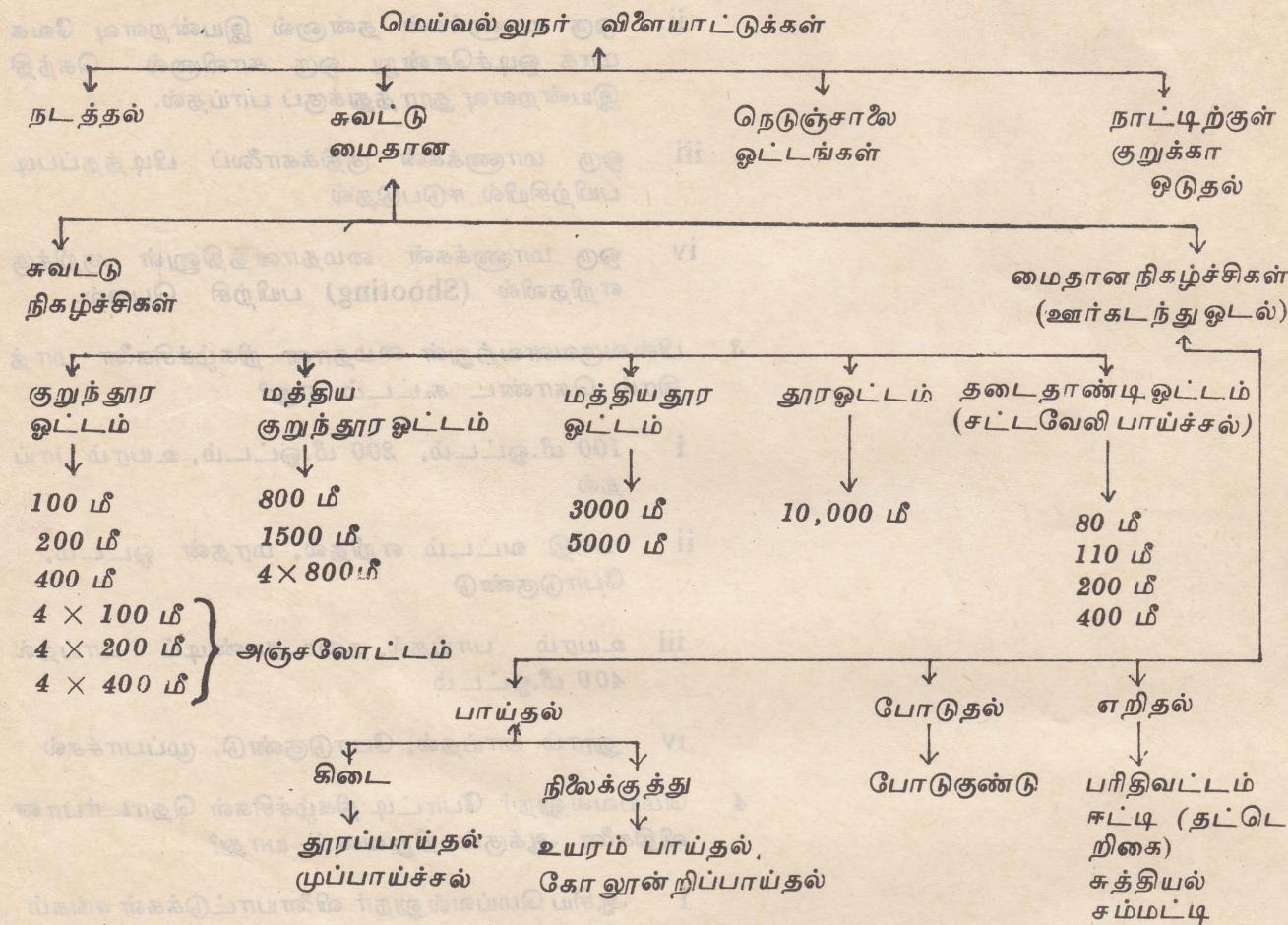
iv இலங்கைப் பயிலுநர் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுச் சங்கம்

உங்கள் விடைகளை மொடியிலின் இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிடுக.

நீதி முறைகளை எடுத்து கூறினால் வார நீதி நடவடிக்கை இல்லை. நடவடிக்கைகளை மாற்றி மாற்றி நடத்தி வரும் நிலைமை ஏதும் இல்லை.

ஏடு பொபவிழப்பாயி கூக்குணாவ
நடத்தல் செய்வது
நடத்தல் போட்டியில் நடத்தல், ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல்
போடுதல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் அடங்குகின்றன. இவை
சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகள் எனப்படும். மெய்வல்
காயசிக்குக்கூடி கூக்குணாவ நடத்தல் வகைப்படுத்தலாம்.

நடத்தல் கீர்க்கவிஸ்ராம கூக்குணாவ கூக்குணாவ
நடத்தல் போட்டிகளைக் கூக்குணாவாக்குவது



மேற்படி வகைப்படுத்தலில் முதலாவதாக நடத்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கலந்துரையாடுவோம்.

நடத்தல்

இந்நிகழ்ச்சி அண்மைக்காலங்களில் இலங்கையில் மிகவும் பிரபல்யம் அடைந்துள்ளது. நடடப்போட்டிக்கான நியமத்தூரம் 20 கி. மீற்றராக இருந்த போதி ஒும் அதனைவிடக் குறைந்த தூரத்தையும் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம். நடத்தலானது மனிதன் அன்றூட வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளும் ஒரு செயலாகும். அன்றூட நடவடிக்கைகளுக்காக நடத்தலை விடப் போட்டிக்காக நடத்தல் பெருமளவுக்கு வேறுபட்ட தொன்றுக இருப்பினும் இவற்றின் பொதுவியல்புகள் ஒத்தன எனினும் போட்டிக்காக நடத்தலானது சட்ட திட்டங்களுக்குமொவாக நடை பெறல்வேண்டும். நடத்

3.0 சுவட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

சுவட்டுப் போட்டி என்றால் காலத்திலே வருமான அளவு மற்றும் தொழிற் வகை கிடைத்துவது ஆகும்.

சுவட்டுப் போட்டி என்றால் காலத்திலே வருமான அளவு மற்றும் தொழிற் வகை கிடைத்துவது ஆகும்.

ஏது சில சிரியையும் கூடக் கூட இரண்டாம் பாட்டிய ஒரு தீவிரமான சுவட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பல்லாத்துக்கூடம் காலத்திலே வருமான அளவு மற்றும் தொழிற் வகை கிடைத்துவது ஆகும்.

ஏது சில சிரியையும் கூடக் கூட இரண்டாம் பாட்டிய ஒரு தீவிரமான சுவட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பல்லாத்துக்கூடம் காலத்திலே வருமான அளவு மற்றும் தொழிற் வகை கிடைத்துவது ஆகும்.

குறுந்தூர் ஓட்டம்



இடம் வித்த்தைக் காட்டும் உரு

உரு 1

கிரேக்க வரலாற்றில் இடம் பெற்றுள்ளபடி முதன் முதலாக நடத்தப்பட்ட ஓட்டப்போட்டி 600 அடி தூரத்தைக் கொண்டது இப்போட்டி உரோம் நாட்டின் ஸ்ரேடியரோம் என்னும் இடத்தில் நடத்தப்பட்டதெனத் தெரிகிறது. இன்று இது மிகவும் பிரபஸ்ய மான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டாகக் காணப்படுகின்றது.

சுவட்டுப் போட்டிகள் நாம் முன்னர் குறிப்பிட்டவாறு குறுந்தூர் ஓட்டம் மத்திம் குறுந்தூர் ஓட்டம் மத்திம் தூர் ஓட்டம், தூர் ஓட்டம் தடைதாண்டி ஓட்டம் சட்ட வேலிப் பாய்ச்சல் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இனி நாம் குறுந்தூர் ஓட்டம் பற்றிக் கலந்துரையாடுவோம்.

இடும்போதும் நடக்கும் போதும் நிகழுபவை பற்றி முன்னர் குறிப்பிடப்பட்டன இடும் போது வைக்கப் படும் கவுகுள் துணைக்கவுகுள், தள்ளற்கவுகுள் எனக் குறிப்பிடப்படும். ஒழுங்காகப் பயிற்றப்பட்ட ஒரு போட்டியாளர் ஓட்டத்தில் ஈடுபடும்போது அவரது தள்ளற்கவுகுள், ஈர்வைக்குச் செங்குத்தாகவே துணைக்கவட்டைத் யாண்டிச் செல்கின்றது. இது கால்கள் நிலத்தில் பாவாதிருக்கும் போது நடைபெறவது ஒன்றாகும். பின்னைய கவடு தள்ளற்கவடு எனக்குறிப்பிடப்படும். ஒழுங்காகவும் வேகமாகவும் முற்பொகல் இடுப்புப் பகுதிக்கும், முட்டுக்குங்கும் வளைதகவைப் பெற்றுக் கொடுத்து முழந்தாற்களுக்கும், பாதங்களுக்கும் வளிமையூட்டல் அத்தியாவசியமாகும். உரு. 1 ஜுப் பார்க்க.

குறுந்தூர் ஓட்டங்களுக்கு, விசேடமாகத் தேவைப்படுவது வேகமாகும். என்புகளின் வலிமை, தசைகளின் விரைவான சுருங்கல், என்பவற்றிலேயே வேகம் தங்கியுள்ளது.

வேகத்தை எய்தும் திறன் ஓட்டப்பாதையின் தன்மையில் தங்கியுள்ளது. மென்மையான ஓட்டப்பாதையில் உராய்வு குறைவானதாகையால் அதிகசக்தி பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் கடினமான ஓட்டப்பாதையில் விரைவாக வேகத்தைப் பெறவாம். முறையாக ஓடுவதற்கும், ஓட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கும் முட்சப் பாத்துக்கள், (Spikes) தொடக்கக்கட்டை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல் முக்கியமாகும் என்பதைக் கவனிக்க. அத்துடன் பொருத்தமான தொடங்குமுறை ஒன்றைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலும்வசியமாகும். உரு. 2 ஜுப் பார்க்க.

உட்டப் போட்டிகளில் முறையை அல்லது கூட நிறைவே

கூடுதலாக விடுமிகு தொடக்கம் கொடுத்து தொடக்கம் கொடுத்து தொடக்கம் கொடுத்து தொடக்கம்

கூடுதலாக விடுமிகு தொடக்கம் கொடுத்து தொடக்கம் கொடுத்து தொடக்கம் கொடுத்து தொடக்கம்



ஒட்டச் சப்பாத்துக்களும் தொடக்கக் கட்டைகளும்

ஒட்டப் போட்டி உருபு 2

தொடங்குதல்

யெக்டூர் காய்க்குடி கடிக்கா
காலை மதுக்கண்ணு காலையை
கூடுதல் கூடுதல் கூடுதலை கூடுதல்
கூடுதல் கூடுதலை கூடுதலை காலை
காலையை காலை காலை காலை

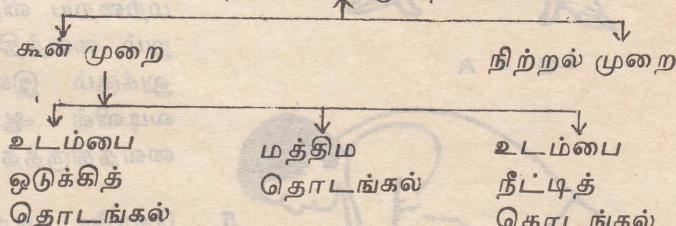
பிரத்தூர் முனையாகி தொடக்கம் கூடுதலை காலை காலையை
கூடுதலை கூடுதலை காலை காலையை

முருயகுகாடி முனையாகி காலை
காலை காலை மதுக்குமிகுப்பு
காலை காலை காலை காலை

காலை காலை காலை காலை காலை

ஒட்டப் போட்டி தொடங்கும் முறைகளைப் பிரதான
மாக இரண்டாக வகுக்கலாம். குறுந்தார் ஒட்டங்க
ஞக்கான கூன் தொடங்கல் முறை, நீண்ட தூர் ஒட்ட
ஞக்கான நின்று தொடங்கல் முறை என்பனவே
அவை. குறுகிய நேரத்தில் அதிக வேகத்தைப் பெற்
றுப் போட்டித்தாரத்தை விரைவாக ஓடி முடிப்பதற்
காகவே கூன் தொடங்கல் முறை கையாளப்படுகின்
றது. நவீன தொடங்கல் முறைகளுக்கேற்ப கூன்
தொடங்கல் முறை மேலும் மூன்றுக் கூக்கப்பட்டுப்
யிற்றுவிக்கப்படுகின்றது.

தொடங்கல் முறைகள்



ஒடுக்கையை காலையை காலை
காலை காலை காலை காலை

காலை காலை காலை காலை

காலை காலை காலை காலை

காலை காலை காலை காலை

காலை காலை காலை காலை

காலை காலை காலை காலை

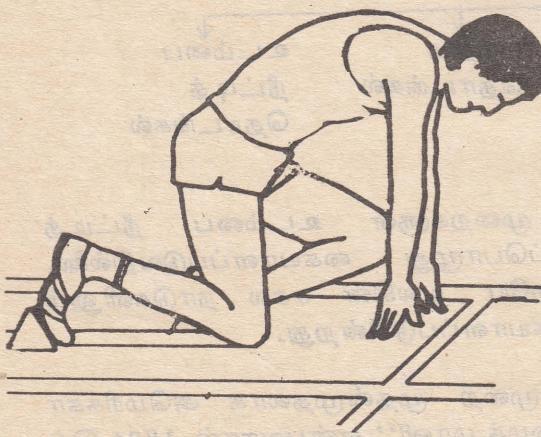
இத்தொடங்கல் முறைகள் உடம்பை நீட்டித்
தொடங்கல் இப்பொழுது கையாளப்படுவதில்லை.
இடைநிலை முறையே உலகின் சகல நாடுகளிலும்
பெரும்பாலும் கையாளப்படுகின்றது.

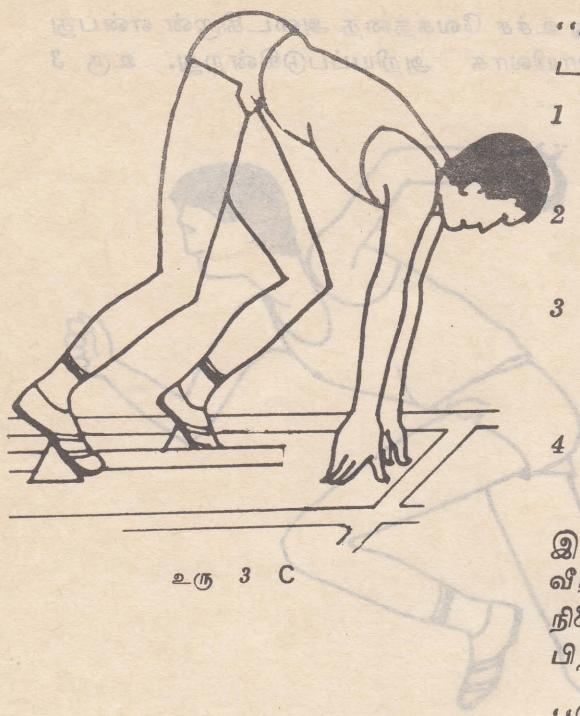
கூன் தொடங்கல் முறை முதன்முதலாக அமெரிக்கா
வைச் சேர்ந்த “மைக் மானி” என்பவரால் 1884 இல்
அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இத்தொடங்கல் முறை
400 மீ. வரையிலான எல்லா ஒட்டப்போட்டிகளுக்கும்
பயபடுத்தப்படுகின்றது. இது குறுந்தார் ஒட்ட நிகழ்ச்சி
களுக்கு மிகப் பொருத்தமான வெற்றிக்ரமான தொடங்க
கல் முறையாகும். இம்மறையின் மூலம் மிக உயர் வேகத்
தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இது பரிசோதனை
வாயிலாக அறியப்பட்டுள்ளது.

குறுந்தார் ஒட்டப்போட்டிகள் தொடங்கும் பொழுது
ஆணைப்படி, ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்தே தொடக்
கப்படுகின்றது. இந்த ஆணை ‘‘குறிப்பிற்குச் செல்க’’
(ON YOUR MARK) ‘‘ஆயத்தம் செய்க’’ (SET)
‘‘போ’’ (GO செல்க) என மூன்று படிகளைக் கொண்
டது. இப்படிகளின்போது போட்டியாளரின் மெய்ந்திலை

கள் ஒடுவதற்கு ஏற்றவாறு வேவறுபடுகின்றன. அவை வருமாறு:

- 1 தொடங்கு கோட்டிற்குப் பின்னால் அதற்கு அணித் தாக முழந்தாளிடல்.
- 2 முழந்தாள்கள் இரண்டையும் உயர்த்தி விரல்களைத் தரையில் இறுக்கமாக வைத்து குதிக்கால்களில் அமர்தல்.
- 3 பாதங்களை நிலத்தில் இறுக்கமாக வைத்தபடி ஒடும்போது முதலாதாக முன்வைக்கும் காலின் முழந்தாளை அடுத்த பாதத்தின் உட்புற வில்லுக்குச் சமாந்தரமாக நிலத்தில் வைத்தல். பாதத் தின் வில்லுக்கும் முழந்தாளுக்கும் இடையிலான தூரம் ஏற்ததாழ் 4 அங். அளவு இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளல்.
- 4 தொடங்கு கோட்டைத் தொடாதவாறு அதற்குப் பின்னாக, மிக அணித்தாக தோள் அகலத்திற்குச் சமஞகைக் கைகளை வைத்திருத்தல். கைகளின் பெருவிரல்கள் ஒன்றையொன்று நோக்குமாறும் மற்றைய விரல்கள் எதிர்ப்புறத்தை நோக்குமாறும் வைத்திருத்தல். பெருவிரலுக்கும் சுட்டுவிரலுக்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் கவர் வடிவில் ஆரம்பக் கோட்டுக்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- 5 தோளை ஆரம்பக் கோட்டுக்குச் சமாந்தரமாக முன்னேக்கிக் கொணர்தல்.
- 6 தொடங்கு கட்டை பயன்படுத்தும் வேளைகளில் தொடங்கு கட்டை மீது பாதங்களை வைத்து விரல்நுனிகள் நிலத்தைத் தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.
- 7 முழந்தாள்கள் ஒடும் திசையை நோக்கியிருத்தல்.
- 8 உடவின் பாரத்தை கால்கள் மீதும் கைகள் மீதும் சமமாகப் பொறுக்க வைத்தல்
- 9 தலை, கழுத்துத் தசைகளை களைப்புறுவண்ணம் வைத்திருத்தல்.
 ‘‘குறிப்பிற்குச் செல்க’’ நிலைக்கு வருவதற்காக விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய நேரம் தொடர்பாக விசேடமாகக் குறிப்பிடப்படவில்லை. எனினும் அநாவசியமாகக் காலந்தாழ்த்த முடியாது. மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளும் வீரர்களை எச்சரிப்பதற்கும் எச்சரிக்கையை ஏற்றுக் கொள்ளாதவரைப் போட்டியில் இருந்து விலக்குவதற்குமான அதிகாரம் தொடக்குவோனுக்கு உண்டு. சகல போட்டியாளர்களும் ‘‘அடிவை’’ நிலைக்கு வந்த பின்னர் ‘‘ஆயத்தஞ்செய்க’’ எனும் ஆணை பிறப்பிக்கப்படும்.





உரு 3 C

‘‘ஆயத்தஞ் செய்க’’ எனும் ஆணை பிறப்பிக்கப்பட்டதும்,

- 1 இடுப்புப் பகுதியை தோள் மட்டத்தைவிட உயர்த்த வேண்டும்.
- 2 தோள், உள்ளங்கைகளைவிட முன்னாக இருக்க வேண்டும்.
- 3 முன் கால் முழந்தாள் கோணம் $90^\circ - 95^\circ$ வரை யிலும் பின்கால் முழந்தாள் கோணம் $120^\circ - 125^\circ$ வரையிலும் இருத்தல் வேண்டும்.
- 4 உடலின் பாரத்தைக் கைகளின் மீது தாங்க வேண்டும்.

இம்மெய்ந்திலையில் நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாது. வீரர்கள் அனைவரும் ‘‘ஆயத்தஞ் செய்க’’ எனும் நிலையை அடைந்த உடன் ‘‘போ’’ என்ற ஆணையைப் பிறப்பித்தல் வேண்டும்.

‘‘போ’’ என்னும் ஆணை பெரும்பாலும் கைத்துப் பாக்கி வெடி, தட்டும் கருவி, ஊது குழல் ஆகியவற்றில் ஒன்றினால் வழங்கப்படுகின்றது. எவ்வாறுயினும் ‘‘ஆயத்தஞ் செய்’’ ‘‘போ’’ என்ற ஆணைகளுக்கிடையே அதிக நேர இடைவெளி இருக்காது.

‘‘போ’’ என்னும் ஆணை வழங்கப்பட்டதும்

1 பின்காலை குறுகிய கவடு ஒன்றின் மூலம் முன்னேக்கிக் கொண்டு வரல் வேண்டும்.

2 அதேவேளை மறுபக்கக் கையை முன்னேக்கிக் கொண்டு வரல் வேண்டும்.

இச்சந்தரப்பத்தில் முன்டத்தை ஓரே தடவையில் உயர்த்துவதற்கு அல்லது திடைரென உயர்த்துவதற்கு அல்லது நேராக வைத்திருப்பதற்கு முயற்சிப்பதால் வேகமாகப் புறப்படுவதில் தடங்கல் ஏற்படுகின்றது. கணி சமாக அளவு நேரம் கழிந்த பின்னரே உடல் இயற்கையான ஒட்ட நிலையை அமையும்.

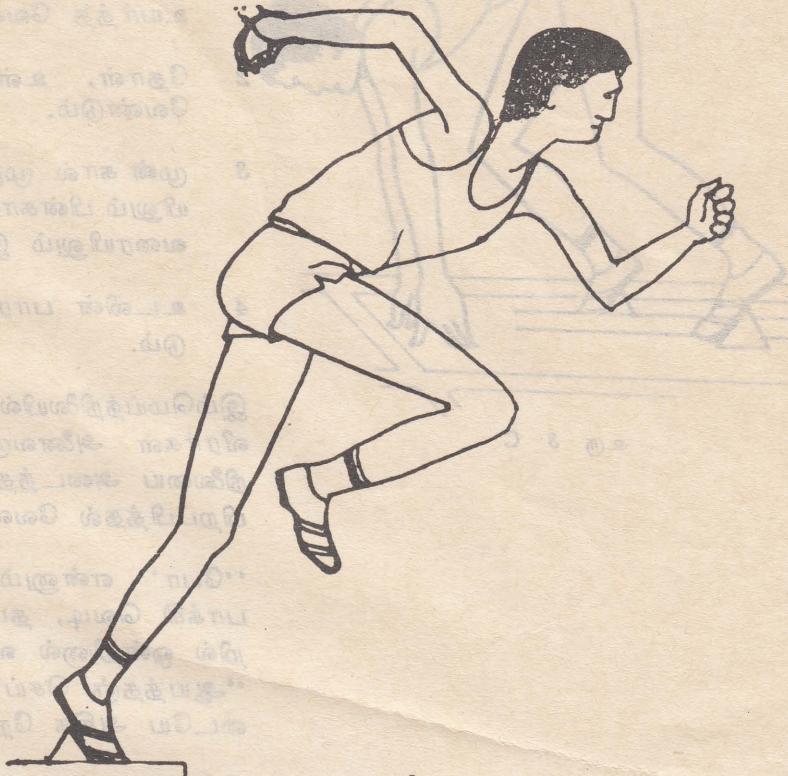
வெடிச்சத்தும் கேட்ட உடனேயே மிக வேகமாகப் புறப்படல் வேண்டும். இச்சந்தரப்பத்தில் பின்காலை வேகமாத முன்னேக்கித் தள்ளுவதோடு மறுகாலையும் இயக்குதல் வேண்டும். இவ்வேளையில் எதிர்ப்பக்கக் கையை முன்னேக்கித் தள்ள வேண்டிய தோடு மறுகையைஇடுப்புப் பகுதி வரை பின்னேக்கித் தள்ள வேண்டும். முழங்கைகளின் கோணம் 90° ஆக அமையும் வண்ணம் வைத் திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறுக வேகமாக முன்னேக்கிச் செல்லும் விளையாட்டு வீரன் தனது சாதாரண ஒட்ட மெய்ந்திலையைப் படிப்படியாகவே அடைவான். பொதுவாக, கூன் தொடங்கலைக் கையாளும் ஒரு ஒட்ட வீரன் புறப்பட்டதிலிருந்து ஏற்தாழ $30 - 35$ மீ. ஓடிய

பின்னரே தனது உச்ச வேகத்தை அடைகிறன் என்பது
பரிசோதனை வாயிலாக அறியப்படுகின்றது. உரு 3
ஜீப் பார்க்க.

உச்சத்து நூலையென்கூவதைப் பொட்டி பாடும் புதுமையை

நினைவு — 102 மாணவர் நாட்டியம் கொடுக்கிறார்கள். 103 மாணவர் நாட்டியம் நூல்களிடம் மழுகி முன்னோடி கூறுகிற மழுகிழை நூலைத் தாங்க தூபி நூலைக்கூறுப்பாடு சொல்லி வருகிறார்கள்.

நூலை உச்சத்து பாடுவதைப் பிரதிவீசுவதையிடையில் விரைவு "ஏஷர் துக்ஷபத்" பாடுவதை வாய்திடையில் பாடுவதைப் பாடுவதையிடையில் பாடுவதைப் பாடுவதையிடையில் விரைவு "ஏஷர் துக்ஷபத்" பாடுவதைப் பாடுவதையிடையில் விரைவு "ஏஷர் துக்ஷபத்"



உரு 3

போட்டி முடிவு

குறுந்தூர் ஓட்ட வீரர் போட்டியை முடிக்கும் விதம் முக்கியமானதாகும். சில போட்டியாளர்கள் வேகமாக ஓடிச்சென்று தமது உடலை வளைத்துப் போட்டியை முடிப்பார். இவ்வாருன் சந்தர்ப்பங்களில் சுவடுகளை வைக்கும் நிலை வேறுபடக்கூடும். ஆகையால் தாம் ஒடும் விதத்திலேயே உச்ச வேகத்தில் போட்டியை முடித்தல் வேண்டும்.

ஒடப்பழக்கல்

குறுந்தூர் ஓட்டங்களின்போது இயன்றளவு வேகத்தில் ஒடுவது அவசியமாகும். குறுந்தூர் ஓட்ட வீரர்கள் இத்திறனை இயற்கையாகவே பெற்றுள்ளனர். எனதும் சாரியான நுட்ப முறைகள், ஒழுங்கான பயிற்சி என்பன இன்றேல் குறுந்தூர் ஓட்டப்போட்டிகளில் திறமைகாட்ட முடியாது.

நுட்பமுறைகள்

குறுந்தூர் ஓட்டத் தொழிற்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்காக, இயல்பாகவே அமைந்துள்ள ஓட்டத்திறனைப் புதிய நுட்பமுறைகள் மூலம் மேம்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறுந்தூர் ஓட்டப் பயிற்சியின்போது பின்வரும் நுட்ப முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியமாகும்.

I கவடுசஞ்சிடைத்தூரத்தை அதிகரித்தல்.

விழையாக முனிசிபல் கலைக்டர்

2 கவடு வைக்கும் வேகத்தை அதிகரித்தல்.

குறை நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகள் கூடும் என்பதை விவரிதம் செய்திருக்கிறோம். சீதாபல்லி நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகளில் பழுப்பு நிலைகளை விவரிதியாக விரிவாக விடுவது ஒரு கிடைத்துவதாக இருக்கிறது. பழுப்பு நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகள் விவரித்து வேண்டும். இதை ஒரு கிடைத்துவதாக நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகளை விவரித்து வேண்டும்.

எனவே குறுந்தாக ஓட்டப் பயிற்சியின்போது மேற்படி தீர்க்கிளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக, அவற்றிற்குரிய முறை நிலைகளிலிருந்து முதலிலே ஏதுபடுத்தல் வேண்டும்.

அடுத்ததாக அஞ்சலோட்டங்கள் பற்றிக் கற்போம்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகள்

நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகளை விவரித்து வேண்டும். நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகளை விவரித்து வேண்டும்.

இதுவரை நாம் கற்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகள் தனியான நிகழ்ச்சிகளாகும். அஞ்சலோட்டப் போட்டிகள் குழுப் போட்டிகளாகும். வரலாற்றில் இடம்பெற்றுள்ள விதத் தில் அக்கால அரசர்கள், நிர்வாகிகள், செல்வர்கள் போன்றேரினது செய்திப் பரிமாற்ற முறையாகவே இது ஆரம்பிக்கப்பட்டது. எனினும் உலகின் சகல நாடுகளிலும் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. ஒரு குழுவில் 4 வீரர்கள் இடம் பெறுவர். 4×100 மீ
 4×200 , 4×400 மீ, 4×800 மீ ஆகியவை அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் அடங்குபவை. இந்திகழ்ச்சிகள் ஒட்டப்பாதையிலே நடத்தப்படல் வேண்டும். அத்துடன் ஒரு குறிப்பிட்ட போட்டி நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயமாகச் சம் அளவு தூரத்தை ஒடவேண்டும். உதாரணமாக, 4×100 மீ அஞ்சலோட்டத்தின்போது ஒருவீரர் 100 மீ வீதம் 4 வீரர்களும் 400 மீ தூரத்தை ஒடுதல் வேண்டும். அவர்களுக்கிடையிலான தொடர்பைப் பேணுவதற்காக, ஒவ்வொருவரும் குங்கோல்களை மாற்றிக்கொள்வர்.

நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகளை விவரித்து வேண்டும். நிலைகளிலிருந்து பழுப்பு நிலைகளை விவரித்து வேண்டும்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் குறுங்கோல் இலேசான உலோக வகை ஒன்றினால் உட்குடைவானதாக ஆக்கப்படல் வேண்டும். இக்கோல் நேராகவும் உருளையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

● குறுங்கோலின் நீளம் 28 செ. மீ - 30 செ. மீ.

ஆகும்.

● சுற்றளவு 12 செ. மீ.

● நிறை 50 கிராம்

குறுங்கோல் மாற்ற வலயம்



இரு போட்டியாளர் கொண்டுவரும் குறுங்கோலை, தமது குழுவைச் சேர்ந்த மற்றெரு போட்டியாளருக்குக் கொடுப்பதற்கான மாற்ற வலயம் 20 மீ. தூரமுடையது. இப்பகுதியில் எவ்விடத்திலேனும் அவர்களிருவரும் குறுங்கோலை மாற்றிக் கொள்ளலாம். என்னும் குறுந்தூர் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளான 4×100 மீ, 4×200 மீ. போட்டிகளில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரருக்குத் தனது ஓட்ட வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக, மேற் குறிப்பிட்ட 20 மீற்றருடன் மேலும் 10 மீற்றர் வழங்கப்படுகின்றது. எனினும் மேற்படி 10 மீற்றர் எல்லையுள் குறுங்கோலை மாற்ற முடியாது.

விளையிடக் கூடியப் பிக்கட்டாயிருந்த காலத்தில்

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளின் வெற்றி, குறுங்கோல் களை முறைப்படி மாற்றிக் கொள்வதிலேயே தங்கியுள்ளது. எனவே குறுங்கோலை மாற்றிக் கொள்ளும் அவ்விரு வீரர்களினதும் ஓட்டவேகம் சமனாக இருத்தல் நன்று. குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரன் உச்ச வேகத்துடன் மாற்ற வலயத்துள் நுழையும்போது, குறுங்கோலைப் பெறும் வீரன் அதேயளவு வேகத்தைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். இவ்வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவே 10 மீற்றர் தூரம் மேலதிகமாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கேற்ப, உரிய முறையில் பயிற்சி பெற்ற போட்டியாளர்கள் குறுங்கோல் பரிமாற்ற வலயத்தின் கடைசி 5, மீற்றர் தூரத்தினுள் ஓயே கோலைப் பரிமாறிக் கொள்வர்.

குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள்

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் பின்வரும் குறுங்கோல் மாற்ற முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

1 வெளிப்புறமாக மாற்றல்

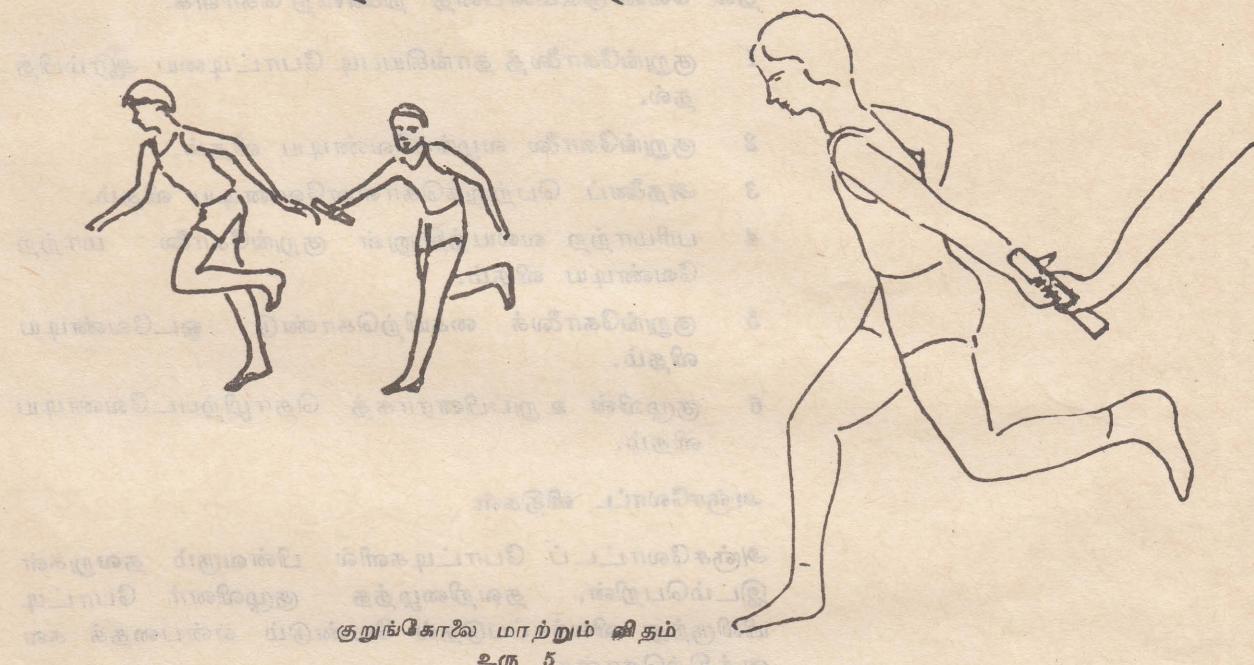
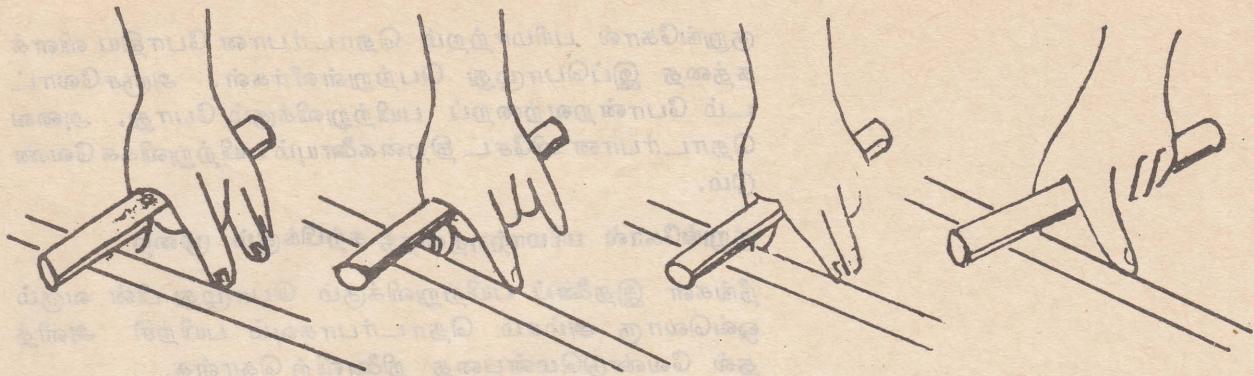
2 உட்புறமாக மாற்றல்

3 கலப்பு முறையில் மாற்றல்

இவற்றுள் எம்முறையைக் கையாண்டாலும் குறுங்கோலைப் பெறுவர் தனது உள்ளங்கை மேல் நோக்கியோ கீழ்நோக்கியோ இருக்கும் வண்ணம் வைத்துப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவர் அதனைப் பெறுவரின் எதிர்ப்பக்கக் கைக்கு வழங்கும் முறையே கையாளப்படுகின்றது. இம்முறை கலப்பு முறை அல்லது பிராங்கோட் முறை எனப்படும்.

விளையிடக் கூடியால் நீண்ட காலத்தில்

விளையிட முடியும்



இம்முறையில் ஓட்டவீரர் ஒடும் வேளையில் குறுங்கோலை மறுகைக்கு மாற்றத் தேவையில்லை. இவ்வாருக கைமாற்றுவதால் ஓட்ட வேகத்திற்குப் பங்கம் ஏற்படலாம். 4×100 மீ, 4×200 மீ. போட்டிகளில் குறுங்கோலைப் பெறுபவர் அதனைப் பார்க்காது பெற்றுக்கொள்வதற்குப் பயிற்சி பெறல் வேண்டும். 4×400 மீ, 4×800 மீ போட்டிகளில் குறுங்கோலைப் பார்த்தபடி பெற்றுக்கொள்ளல் மிகப் பொருத்த மானது.

வாய்க்காலி உடிய தூண் நோக்கி கூடுதல்

குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவர் இரு முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

1 குறுங்கோலை மேலிருந்து கீழ் நோக்கிக் கொடுக் கும் முறை.

2 குறுங்கோலை கீழிருந்து மேல்நோக்கிக் கொடுக்கும் முறை.

இம்முறைகளைக் கையாளும்போது குறுங்கோலைப் பெறுபவர் அதனை இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ளவும், வழங்குபவர் சுந்தமிள்ளி வழங்குவதற்கும் வழிபிறக்கின்றன.

குறுங்கோல் பரிமாற்றம் தொடர்பான போதிய விளக் கத்தை இப்பொழுது பெற்றுள்ளீர்கள். அஞ்சலோட்டம் போன்றவற்றைப் பயிற்றுவிக்கும் போது, அவை தொடர்பான விசேட திறன்களையும் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

குறுங்கோல் பரிமாற்றத்தைக் கற்பிக்கும் முறை

நீங்கள் இதனைப் பயிற்றுவிக்கும் பொழுது பின் வரும் ஒவ்வொரு அம்சம் தொடர்பாகவும் பயிற்சி அளித்தல் வேண்டுமென்பதை நினைவிற் கொள்க.

- 1 குறுங்கோலைத் தாங்கியபடி போட்டியை ஆரம்பித்தல்.
- 2 குறுங்கோலை வழங்கவேண்டிய விதம்.
- 3 அதனைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டிய விதம்.
- 4 பரிமாற்ற வலயத்தினுள் குறுங்கோலை மாற்றவேண்டிய விதம்.
- 5 குறுங்கோலைக் கையிற்கொண்டு ஒடவேண்டிய விதம்.
- 6 குழுவின் உறுப்பினராகத் தொழிற்படவேண்டிய விதம்.

அஞ்சலோட்ட விதிகள்

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் பின்வரும் தவறுகள் இடம்பெறின், தவறிமூத்த குழுவினர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுதல் வேண்டும் என்பதைக் கவனத்திற்கொள்க.

- 1 போட்டி ஆரம்பத்தில் “ஆயத்தஞ் செய்” என்னும் ஆணையுள்பின்னர்குறுங்கோல் ஆரம்பக் கோட்டிற்கு முன்னால் நிலத்துடன் தொடுகையுறல்.
- 2 குறுங்கோல் பரிமாற்ற வலயத்துக்கு வெளியே குறுங்கோலைப் பரிமாறிக் கொள்ளல்.
- 3 குறுங்கோல் தொடர்ச்சியாக ஒருவர் கையில் இருந்து மற்றவர் கைக்கு மாறிச் செல்லாமை.
- 4 தன்னுடைய கையிலிருந்து விழுந்த குறுங்கோலைத் தானே எடுத்துக் கொள்ளாமை.
- 5 போட்டியிலீடுபடும் ஏனைய குழுவினருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துதல்.
- 6 போட்டி முடிவடையும் வரை குறுங்கோலைக் கையில் வைத்துக்கொள்ளாமை.

எ00 மீ. தொடக்கம் மரதன் வரையிலான போட்டிகள் இவற்றுள் அடங்குகின்றன. இன்று உலகில் மெய்வல்லுநர் வீரர்களிடையே மிகப் பிரபல்யம் வாய்ந்த போட்டி நிகழ்ச்சிகள் என இவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உங்கிலிப்பட்டு நூபுக்கிழுற்பைகி தூரான்றியில் மத்திய அங்குலம் ஒட்ட வீரர்களுக்கும் நீண்ட தூர் ஒட்ட வீரர்களுக்குமிடையே பல வேறுபாடுகள் உண்டு. எனினும் இப்போட்டியாளர்கள் வலிமை மிக்கவர்களாகவும், தடங்கல்களை மீறி வெற்றி கொள்பவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இப்போட்டியாளர்கள் தம் நிலை நக்கலைய் ரீஞ்சன் எல்லையிலே உடற்றக்கூடிய விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக தசைப்பயிற்சி, பாரந் தூக்கல் போன்றவற்றில் ஈடுபடல் வேண்டும், ஒட்ட வீரர்கள் அன்றை பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தமது திறன்களை உச்சமாக்கி விட வேண்டும் என்பதை வீரர்கள் அனுமதி போட்டிக் காரணமாக அபிவிருத்தி செய்து கொள்ள முடியும்.

உடற்றங்களையுடைய குழுமத்தில் உடற்றப்படுவதை அடிக்கடி விடுவது அந்த நிலையிலே நடைபெறும்.

மது ஜெஸு அமரதன் போட்டி நீண்டதூர் ஒட்டப் போட்டிகளில் ஒன்றுன மரதன் போட்டி பற்றி அடுத்துக் கவனிப்போம்.

பட்டு சூதாய் ராமவிழுப்பதுவை இப்போட்டிக்குரிய தூரம் 26 மைல் 385 யாராகும். (41. 95 கி. மீ.) இன்று போல் பண்டைக்காலத்தே ஒரு மைவல்லுநர் போட்டிகளில் மரதன் ஒட்டப் போட்டி யும் விசேடப் போட்டி இடம் பெற்றிருந்தது. கிரேக்க நகரங்களும் நகரிலே பழங்குடி மதுவுடைய போட்டி எற்பட்ட போரே மரதன் ஒட்டப் போட்டிக்குக் காரணமாக அமைந்ததென வரலாறு கூறுகின்றது. இது நீண்டகாலம் நடைபெற்ற ஒரு கொடிய போர். இப்போரில் அதென்ஸ் நகரத்தவர் வெற்றி பெற்றனர். அச்செய்தியை அதென்ஸ் நகரமன்னருக்குத் தெரிவிக்க வழிவகைகளிருக்கவில்லை. வீரம் மிக்க ஒரு போர் வீரன் இச்செய்தியை அரசனுக்கு அறிவிக்க விருப்பம் தெரிவித்தான். அவ்வீரன் கடினமான பாதை ஒன்று வழியாக ஒடிச்சென்று வெற்றிச் செய்தியை அரசனுக்குத் தெரிவித்த உடனே மரணமடைந்ததாக வரலாறு கூறுகின்றது. வீரம் மிக்க இப்போர் வீரனை நினைவு கூர்வதற்காகவே மரதனேட்டப் போட்டிகள் நடாத்தப்படுகின்றன.

..... மட்டு காத ராம (கூறுகின்றால்) முடிப்போ ...
..... (பட்டு சூதாய் மலையடியிலிருந்து படிக்கிட்டு வருப்பதை அடிக்கடி விடுவது) முடிப்போ ...
..... மலை முழுநிலை வீக்கமிக்கிறது என்றால் ராம (ஸ்ரீ சீதா) முடிப்போ ...
..... மலை முழுநிலை வீக்கமிக்கிறது என்றால் ராம (ஸ்ரீ சீதா) முடிப்போ ...

ஓவிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள், ஐரோப்பிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் பொதுநலவாய் நாடுகள் விளையாட்டுப் போட்டிகள், சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆகியவற்றில் மரதன் ஒட்டப் போட்டி முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. அடுத்ததாக நாம் நாட்டிற்குக் குறுக்காய் ஒடுதல் பற்றி ஆராய்வோம்.

..... காத சூதாய் துகிம்பூத் நூபுபு

நாட்டிற்கு குறுக்காய் ஓடும் போட்டி

காத சூதாய் துகிம்பூத் நூபுபு காத்தான் துகிம்பூத் நூபுபு காத சூதாய் துகிம்பூத் நூபுபு (பட்டு சூதாய் துகிம்பூத் நூபுபு)

இப்போட்டி மரதன் ஒட்டப் போட்டியை ஒத்தது. ஆனால் இதற்கு குறிப்பிட்ட தூரம் இல்லை. எமது நாட்டிலும் இது ஒரு பிரபல்யமான போட்டியாகும். சர்வதேச ரீதியிலும் நாட்டிற்குக் குறுக்காயோடும் போட்டியை ஒட்ட வீரர்கள் மாத்திரமின்றிப் பார்வையாளர்களும் விரும்புகின்றனர். இப்போட்டி பெருந்தெருக்களுக்கூடாக மாத்திரமின்றிப் பல்வேறு வகையான தடைகளைக் கொண்ட பாதைகளில் நடைபெறும். குன்று குழிகள், சதுப்பு நிலங்கள், ஓடைகள், அரு

விகள் காடுகள் ஆகியவற்றிக்கூடாக ஓடப்படுகின்ற இப் போட்டியும் வரலாற்றில் இடம் பெற்றுள்ளது.

முதன் முதலாக இங்கிலாந்திலேயே இப்போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்டதென நம்பப்படுகின்றது. 1820 ஆம் ஆண்டில், இங்கிலாந்திலே ஒரு கல்லூரி மாணுக்கர் சிலர் நாய்களைத் துரத்திக் கொண்டு சென்றமை தான் இப்போட்டியின் ஆரம்பம் என வரலாறு கூறுகின்றது. நாட்டிற்குக் குறுக்காய் ஒடும் போட்டிகளில் உலகின் முதலாவது போட்டி 1834 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்றது எனவும் இது 4 மைல் தூரம் கொண்டது எனவும் கருதப்படுகிறது. நாட்டிற்குக் குறுக்காய் ஒடும் முதலாவது சர்வதேசப் போட்டி 1898 ஆம் ஆண்டில் இங்கிலாந்தில் நடத்தப்பட்டுள்ளது.

இப்போட்டிகளில் பங்குபற்றுவோர் மரதன் ஓட்ட நிலைகளைக் கண்டு நீண்ட நீண்ட வீரர்களைப் போன்றே வீலீஸ் மிச்சவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். ஒழுங்கான உடற்றங்கைமையையும் வலிமையையும் தாங்கும் திறனையும் இவர்கள் விருத்தி செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

செவ்வை பார்த்தல் 1

அடைப்புக்குறிக்குள்ளிலிருந்து சரியான சொற்களைத் தெரிவு செய்து வாக்கியங்களைப் பூர்த்தி செய்க.

1 சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றாகும்.
(தடைதாண்டி ஓட்டம்/முப்பாய்ச்சல்)

2 குறுந்தூர் ஓட்டப்போட்டிக் குப் பொருத்தமான தொடக்க முறையாகும்.
(நின்ற நிலையில் ஆரம்பித்தல்/ மத்திம் நிலையில் ஆரம்பித்தல்)

3 26 மைல் 385 யார் தூர் ஓட்டம்
..... எனப்படும் (நாட்டுக்குக் குறுக்காய் ஓடல்/மரதன் ஓட்டம்)

4 அஞ்சலோட்டவீரர் குறுங்கோலை மாற்றும் வலயம் நீளமுடையது. (20மீ./30மீ.)

5 போட்டி ஆரம்பிக்கு முன்னர் ஓட்டவீரர்
..... அருகே சென்று குழுமி நிற்றல் வேண்டும். (தொடக்கக்கோட்டுக்கு/ஓட்டப்பாதைக்கு)

6 ஓட்டவீரர் ஒருவர் கூன்றிலை ஆரம்பித்தலில் உச்ச வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகக் குறைந்த பட்சம் மீற்றர் தூரம் வரையில் ஓடுதல் அசியம் (30/25).

உங்கள் விடைகளை மொடியில்லை
இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன்
ஒப்பிடுக.

இம்மொடியுவில் முற்பகுதியில் கவட்டு நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய அறிந்து கொண்டார்கள். இரண்டாம் பகுதி மைதான நிகழ்ச்சிகள் பற்றியதாகும்.

பகுதி II

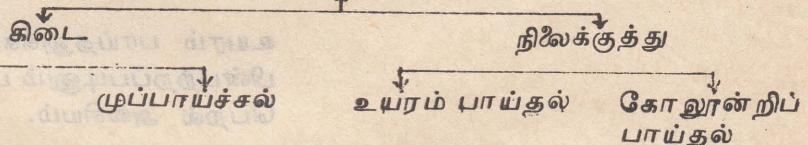
4.0 மைதானப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

பாய்தல், நிகழ்ச்சிகள், ஏறிதல், நிகழ்ச்சிகள், போடுதல் நிகழ்ச்சிகள் என்பன மைதான நிகழ்ச்சிகளில் அடங்கும். இப்பொழுது நாம் மைதானப் போட்டிகளைத் தனித் தனியே எடுத்து, ஒவ்வொன்றினதும் நுட்ப முறைகள், சட்டதிட்டங்கள், மத்தியஸ்தம் என்பன பற்றிக் கற்றுக்கொள்வோம். முதலாவதாகப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைக் கவனிப்போம்.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்

இரு காலை ஊன்றி நிலத்திலிருந்து புறப்பட்டு கிடையாக அல்லது நிலைக்குத்தாகப் பாயும் நிகழ்ச்சிகளே இவையாகும். பாயும் விதத்துக்கேற்ப இந்நிகழ்ச்சிகள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



முதலில் கிடைப்பாய்ச்சல்கள் தொடர்பாகக் கற்போம். கிடைப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித் தனியே கவனிப்போம்.

நீளம் பாய்தல்

நீளம் பாய்தல் என்பது

உச்ச வேகத்தில் ஓடிச்சென்று, ஒரு காலை ஊன்றிப் புறப்பட்டு இயன்றவு தூரத்துக்குப் பாய்வதாகும். நீளம் பாய்தல் முறைகள் பலவுள். அதிகளவு தூரத்திற்குப் பாய்வதற்காக வேண்டித் தரையிலிருந்து புறப்பட்ட பின்னர் உடலையும் கால்களையும் கையாளும் விதத்தின் அடிப்படையில் இம்முறைகள் யெயரிடப்பட்டுள். அவை வருமாறு

1 மிதத்தல் (SAIL JUMP) முறை

2 தொங்கும் (HANG STYLE) முறை

3 உதைத்தல் (HITCH KICK) முறை
மிதத்தல் முறை

இரு காலையுள்ள மேலெழுந்து இருகால்களையும் முன் ணீட்டி இயன்றவு தூரத்துக்குப் பாய்தல்.

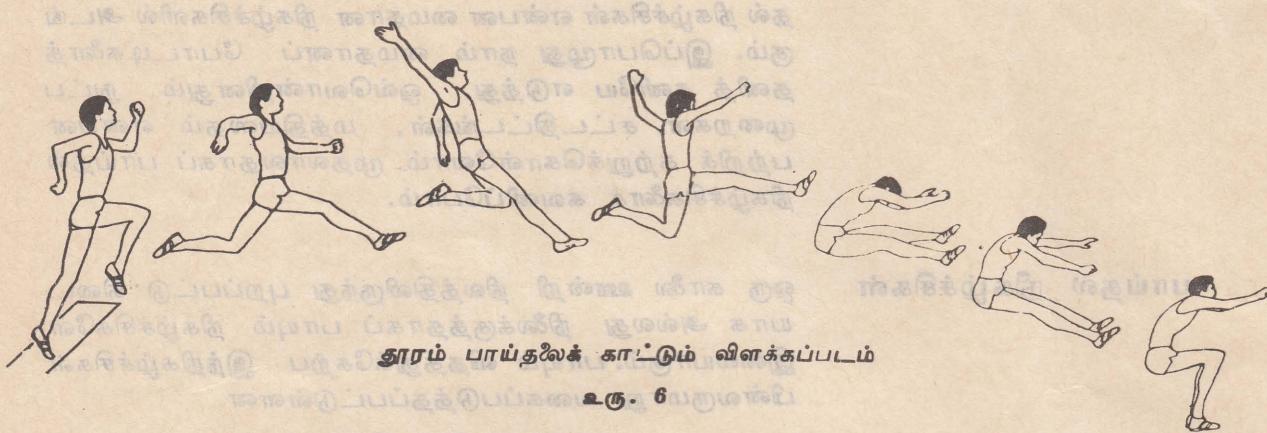
இம்முறை ஓரளவு பழைமையான முறை.

நகரிக்குடி இப்பொ ஸ்பிளிரும் தொங்கும் முறை

இலுப் பாடங்களி நகரிக்குடி விடுதலையிடும் செய்யலையிடும் தொங்கும் முறை ஒரு காலையூன்றிப் புறப்பட்டு உடலை வில் போன்று பின்னேக்கி வளைத்து கைகளையுயர்த்தித் தொங்குதல் போன்ற நிலையையடைத்துந் பின்னர் கைகளையும் கால் களையும் மூன்னீட்டிய பின் உடலையும் முன்னீட்டியபடி நிலத்தையடைதல்.

உதைத்தல் முறை

ஒரு காலையூன்றிப் புறப்பட்டு நடப்பது போன்ற விதத் தில் கால்களை மாற்றி இயன்றளவு தூரத்துக்குப் பாய்தல்.



உதைத்தல் முறை காலையூன்றிப் புறப்பட்டு நடப்பது தூரம் பாய்தலைக் காட்டும் விளக்கப்படம்

ஞக்குடி ஸ்தாப

உயரம் பாய்தலுக்காக மேலே தரப்பட்ட முறைகள் பின்பற்றப்பட்டினும் பின்வரும் நுட்பமுறைகளில் பயிற்சி பெறல் அவசியம்.

1 ஓடுதல்

2 புறப்படல்

3 மேலைழல்

4 நிலம்படுதல்

ஒடுதல்

பிரிக்கை வீாக ரூட் ஏற்கிறோ நகரிக்குடி விடுதலையிடும் இது வேகமாகப் புறப்படுதற்கான ஒட்டமாகும். இங்கு மாறுதலையிட பறுக்காத்தான் மாறுதலையிட முக்கிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பிரிக்கையிடும் ஒடுதலை முன்பாக முறையிட வேண்டும் மாறுதலை முறையிட வேண்டும் இது உச்சவேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அளவு தூரம் இடுதல் (பொதுவாக உச்சவேகத்தைப் பெறுவதற்கு ஏறத்தாழ 30 மீ. ஓடுதல் வேண்டும்).

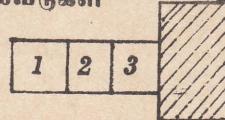
உடலுறுப்புக்களின் இயைபாக்கம் செம்மையாக இருத்தல்.

3 உடலுறுப்புக்களின் இயைபாக்கம் செம்மையாக இருத்தல்.

உடலுறுப்புக்களின் இயைபாக்கம் செம்மையாக இருத்தல் அடிப்படையான இரு படிகளைக் கொண்டது.

- 1 வேகத்தைப் பெறுவதற்காக ஒடுதல்.
- 2 புறப்படும் கட்டையில் பாதம் படுமென்னர் கவடு களைச் செம்மைப் படுத்திக் கொள்ளல்.

இறுதியாண முன்று கவடுகள்



புறப்படல்

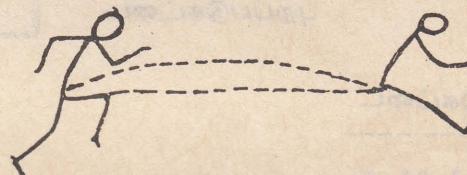
புறப்படவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் முன்றுள்

- 1 ஆரம்ப ஒட்டம்
- 2 கவடுகளைச் செம்மைப்படுத்தல்.
- 3 வேகம்.

புறப்படு கோணம் $18^{\circ} - 25^{\circ}$ வரை இருத்தல் வேண்டும்.

புறப்படுகோணம் எனப்படுவது உடலை மேற்கொண்டு செல்லும் வழிக்கும் நிலத்துக்கும் இடையிலுள்ள கோணம் ஆகும்.

உரு 7 பார்க்க.



உரு. 7

மேலெழல்

மேலெழலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்.

1. புறப்படு வேகம்.
2. புறப்படு கோணம்
3. நிலைக்குத்து உயரம்
4. கிடைத்தூரம்

மேலெழமுந்த பின்னர் உடலை வைத்திருக்கும் முறைகள் பலவுள். அம்முறைகள் பாய்தலுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நிலம்படுதல்

உச்சநிலைக்குத்து உயரத்திலிருக்கையிலேயே நிலம்படுதல் செயற்பாடு ஆரம்பிக்கின்றது. அவ்வேளையில்

1. உடலின் ஸர்வை மையத்தை முன்னேக்கிக் கொண்டு வரல் வேண்டும்.
2. கால்களை இடுப்புக்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

8 25 7.5

16 3 15

3. வேகத்தைக் கால்களுக்கு மாற்றி உடலை முன் நோக்கி எறிதல் வேண்டும்.

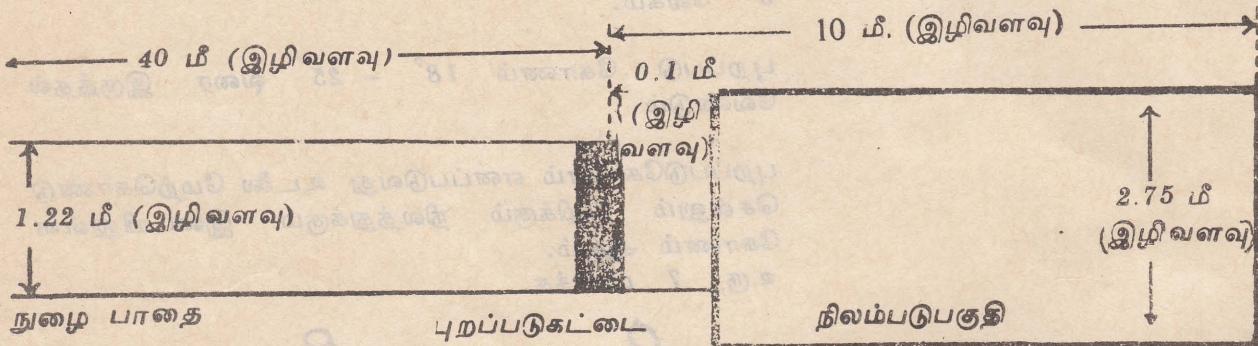
4. கால்களை முறையாகக் கையாண்டு ஒன்று சேர்த்து நிலம்படுதல்.



இனி நீளம் பாய்தலுக்காக மைதானத்தைத் தயார்ப்படுத்தல், இந்நிகழ்ச்சியின் விதிகள் என்பன பற்றிக் கற்போம்.

உரு. 8 ஐப் பார்க்க.

நீளம் பாய்தலுக்கான மைதானம்.



நீளம் பாய்தலுக்கான மைதானம்

உரு. 8

நீளம் பாய்தல் மைதானம்

இது 3 பகுதிகளைக் கொண்டது.

1 ஓட்டப்பாதை.

2 புறப்படு கட்டை (மிதிபலகை)

3 நிலம்படு பகுதி.

ஓட்டப்பாதை

இப்பகுதி சமதரையாயும் 49 மீ. நீளமும், 1.22 மீ.

அகலமும் உடையதாயும் இருந்தல் வேண்டும்.

முனை காவிரை மூலம் கூடிய நீரை விடுவதற்கு முன்வரை நீரை விடுவதற்கு முன்வரை

புறப்பட்டை

—இ யார் நீக்கேபது 8 மலை 1.22 மீ. நீளம் (4 அடி) 20 செ. மீ. அகலம் துணிப்பு யாது யான்கை ஸ்ரீ (8 அங்குலம்) 10. செ. மீ. உயரம் (4 அங்குலம்) மலைக்கூரையில் நூலிட நீக்கே அளவுடைய பலகையினால் ஆக்கப்படல் வேண்டும்.

—இ யார் நீக்கேபது 8 மலை 1.22 மீ. நீளம் (4 அடி) 20 செ. மீ. அகலம் துணிப்பு யாது யான்கை ஸ்ரீ (8 அங்குலம்) 10. செ. மீ. உயரம் (4 அங்குலம்) அளவுடைய பலகையினால் ஆக்கப்படல் வேண்டும்.

நிலம்படுத்தி

மிதிபலகைக்கும் நிலம்படு கிடங்குக்கும் இடையிலான தூரம் ஒரு மீற்றராவது இருத்தல் வேண்டும்.

மிதி பலகைக்கு முன்னால் நிலம் படுத்திக்கு அருகே ஏறந்தாழப் 10 செ. மீ. உயரம் உடைய மணற்படை இடப்படல் வேண்டும்.

நிலம்படு குழியினுள் நுழைபாதையின் உயரம் வரை மரத்தூள் அல்லது மனல் இட்டு நிரப்புதல் வேண்டும்.

நீங்கள் உயரம் பாய்தல் தொடர்பான விதிகளை அறிந் திருப்பது அவசியம்.

தவறான பாய்ச்சல் (மிகைபாய்ச்சல்)

பாடி	ஒதுக்கை	நிலம்படுத்தி	நிலம்படுத்தி	மிகைப்பாய்ச்சலாக (மிகைப்பாய்ச்சலாக)க் கருதப்படும்.
(2)				1 பாயும் பொழுது அல்லது பாய்வதற்காக ஒடும் பொழுது, மிதிபலகைக்கு முன்னால் உள்ள தரை யைத் தொடல்.
(1)				2 மிதிபலகையை மிதித்து அப்பலகையின் முன்னால் பாயாமல் அதன் பக்கங்களால் பாய்தல்.
(4)				3 நிலம்பட்டபின் நிலப்படு குழியிலிருந்து பின் கோக்கி வரல்.

நீங்கள் நீங்களை நிலம்பட்டு கீழே யான்கையில் நிலம்படுத்தி வரவேண்டும்.

நீங்கள் நிலம்பட்ட பாய்ந்த பின்னர் நிலம்பட்ட இடத்திற்குப் பின் பாய்ந்த பின்னர் நிலம்பட்ட இடத்திற்கு அப்பால் உடலில் எப்ப பகுதியேனும் தொடுகையுறல்.

நீங்கள் நிலம்பட்ட பின்னர் நிலம்படுத்தி முன்னால் கரண மடித்தல்.

எனை விதிகள்

நீங்களை நிலம்பட்ட பின்னர் நிலம்படுத்தி முன்னால் கரண மடித்தல்.

நீங்களை நிலம்படுத்தி முன்னால் கரண மடித்தல்.

● இலக்கம் கூறி அழைக்கப்பட்ட பின்னர் 90 செக் கன் நேரத்துள் தனது வாய்ப்பைப் பயன்படுத் திக் கொள்ள வேண்டும்.

● போட்டியாளர் 8 பேராயின் அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் 6 தடவைகள் பாயும் வாய்ப்பை அளித்து, அவற்றுள் மிகக் கூடிய தூரம் பாய்ந்த வருக்கு முதலிடம் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

● போட்டியாளர் 8 பேருக்கு மேற்பட்டவராயின் பீடங்கள் முதல் 05 (முடி 9) முதல்வொருவருக்கும் 3 தடவைகள் பாய இட (முறைகள் 2) முடியாக 1.கி.சி. 01 (முறைகள் 3) மனித்து அவற்றுள் மிகக்கூடிய தூரம் பாய்ந்த முடியாளரிடப்பாட்டத் தலைவரையே 6 பேரைத் தெரிவு செய்து, அவ்வறுவருக்கும் மீண்டும் மும்மூன்று தடவைகள் பாய இட மனித்து பாய்ந்த 6 தடவைகளிலும் மிகக்கூடிய தூரம் பாய்ந்தவருக்கு முதலிடம் வழங்கப்படும்.

● பாய்ந்த தூரம் அண்ணளவான செ.மீ, 1 க்கு அளக்கப்படல் வேண்டும். நிலம்படு கிடங்கினுள் குறிக்கப்பட்ட அடையாளத்திற்கும் மிதி பலகை படையாலையை கட்ட முடியாக 1.கி.சி. 01 முறையில் பாய்ந்த ஒரு கூடும் இடத்தைக் கொடுத்து பாய்ந்த அளக்கப்படல் வேண்டும்.

இல்ல முடியாக உதிர்வாபழாடு உங்கள் பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நீளம் பாய்தல் போட்டியில் நடவராகக்கடமையாற்றிய போதிய அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீளம் பாய்தல் சோட்டி ஒன்றின் பெறுபேற்று அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது. அதனைக் கவனியுங்கள்.
(முறைப்பாடுகள்)

இல	பெயர்	சற்று	சற்று 2	சற்று 3	உச்ச அளவு	இரண்டாவது	இடம்
44	இராணி	14'5''	14'0	14'3''	14'5''		(3)
55	ரமணி	15'1''	14'6''	14'8''	15'1''	14'8''	(2)
66	சவர்ணு	14'8''	15'1''	15'0''	15'1''	15'0''	(1)
77	கமலா	13'1''	13'4''	14'0''	14'0''		(4)

இதன்படி, ஒன்றுக்கு மேற்பட்டோர் முதலாம் இடத்தை அடையக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டால் அவர்கள் பாய்ந்த மிகக்கூடிய இரண்டாவது தூரத்தைக் கருத்திற் கொண்டு அவற்றுள் முன்னணி வகிப்பவருக்குப் போட்டியில் முதலிடத்தை வழங்குதல் வேண்டும். அச்சந்தர்ப்பத்திலும் பெறுபேறுகள் ஒத்துக்காணப் படின் அவர்கள் பாய்ந்த மிகக்கூடிய மூன்றாவது தூரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு போட்டியின் முதலிடம் பெறுபவரைத் தீர்மானிக்கலாம்.

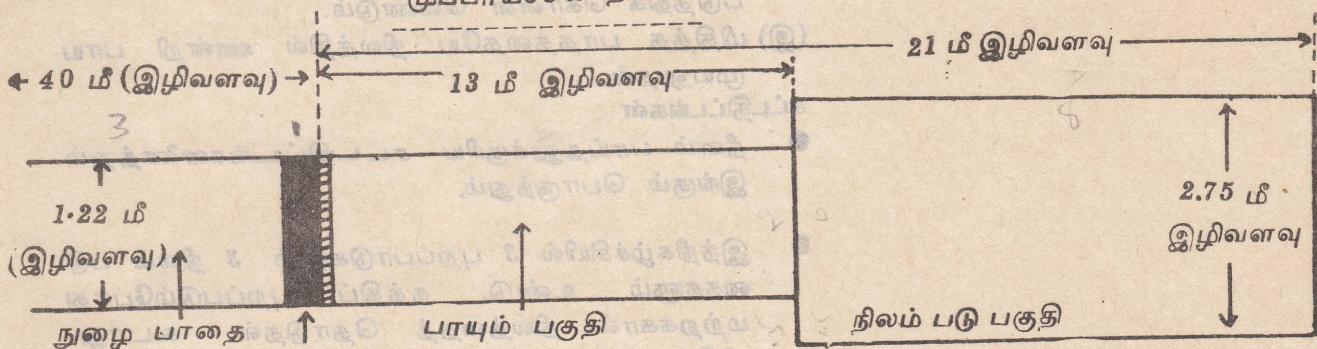
அடுத்ததாகப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளுள் கிடைவகையைச் சார்ந்த முப்பாய்ச்சல் பற்றிக் கற்றுக் கொள்வோம்.
உரு. 9 ஐப் பார்க்க. (தத்திமிதித்துப் பாய்தல்)

இது நீரங்கள் உதிர்வாபி 8 முறையற்பாயி பலைப்பாயி முறை நிலையைக் கூட முன்றுமறைக்கும்படி முறையை குறை மதிக்க நிலையைக் குறை முடிவிடப்பாட்டுக்காலி மட்டிலை தலை

குடியிருப்பு மற்றும் கூத்துப் பாடுகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.
முப்பாய்ச்சல்

21

முப்பாய்ச்சல் திடல்



மிதி பலகை உரு 9

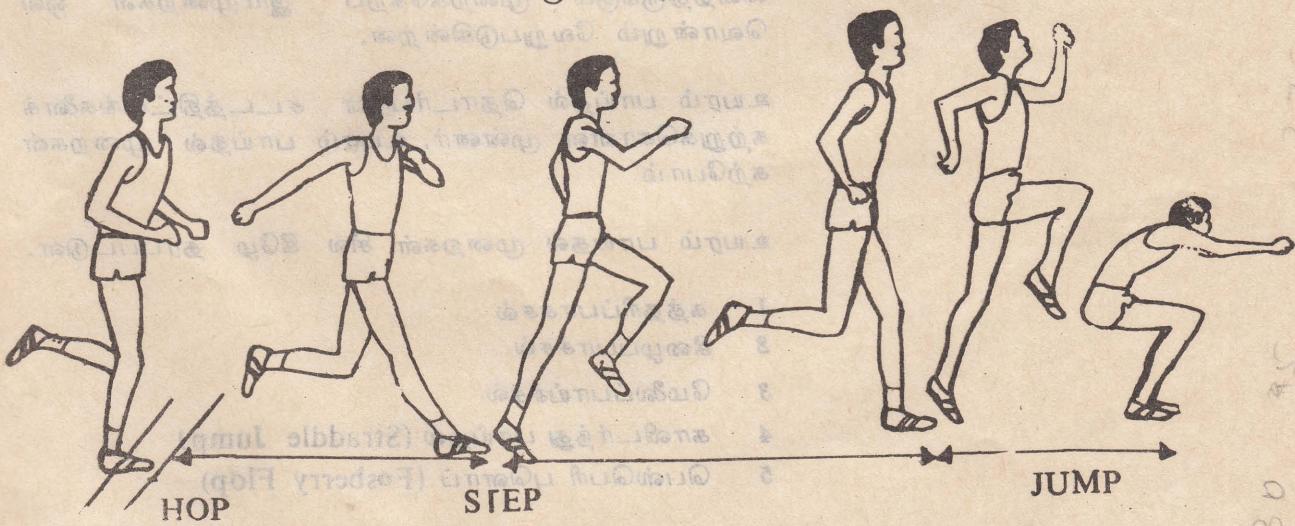
இந் நிகழ்ச்சியில் போட்டியாளர் தொடர்ச்சியாக தத்தி - மிதித்துப் - பாயும் தூரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளவே முயல்கிறார்கள்.

தத்துதல்-மிதிபலகையிலிருந்து ஒரு காலில் புறப்பட்டு அதே காலை நிலத்தூண்றல்.

மிதித்தல்: - மேற் சொன்னவாறு தத்தியவுடன் மறு காலால் முன்னேக்கி ஓரடி வைத்தல்.

பாய்தல்: - மேற்சொன்னவாறு ஓரடி வைத்தவுடன் முன்னேக்கிப் பாய்தல்.

உரு 10 ஜப் பார்க்க.



(அ) தத்தும் பொழுது தமது கிடைவேகம் குறை முடியும்போது, ஆங்காங்கையில் கொள்ளவேண்டும். பொழுதும் கொள்ளவேண்டும். கொள்ளவேண்டும்.

(ஆ) தத்தும் பொழுது தமது கிடைவேகம் குறை முடியும்போது, ஆங்காங்கையில் கொள்ளவேண்டும். கொள்ளவேண்டும்.

(ஆ) தத்தியபின் மிதித்தலில் இயன்றவு கூடிய தூரத் தைக் கடக்க வேண்டுமாயின் தத்தும் பொழுதே தத்தும் தூரத்தை வேண்டிய அளவுக்குக் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

(இ) மிதித்த பாதத்தையே நிலத்தில் ஊன்றி பாய முயலுதல்
சட்டதிட்டங்கள்

- நீளம் பாய்தலுக்குரிய சட்டதிட்டங்களைத்தும் இங்கும் பொருந்தும்.

- இந்நிகழ்ச்சியில் 3 புறப்பாடுகளும் 3 நிலம் படுகைகளும் உண்டு. தத்திப் புறப்படும்போது மற்றக்கால் நிலத்தைத் தொடுதல் கூடாது. மிதித்தலுக்காகப் புறப்படும்போதும் இவ்விதி செல்லுபடியாகும். பாயும்போது மாத்திரமே இரண்டு கால்களையும் பயன்படுத்தி நிலம் படலாம்.

அடுத்ததாக நிலைக்குத்தாகப் பாய்தலைப் பற்றி கவனிப்போம்.

உயரம் பாய்தல்

உயரம் பாய்தல் என்பது ஒரு பாதத்தை ஊன்றிப் புறப்பட்டு இயன்றவு உயரத்துக்குப் பாய்தலாகும். உயரம் பாயும் முறைகள் பலவகைப்படும். கூடுதலான உயரத்துக்குப் பாய்வதற்கான குறுக்குச் சட்டத்திற்கு மேலாக இருக்கையில் ஈர்வை மையத்தை வைத்திருக்கும் முறைக்கேற்ப இம்முறைகள் ஒவ்வொன்றும் வேறுபடுகின்றன.

உயரம் பாய்தல் தொடர்பான சட்டத்திட்டங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முன்னர், உயரம் பாய்தல் முறைகள் கற்போம்.

உயரம் பாய்தல் முறைகள் சில கிழே தரப்பட்டுள்ளன.

- 1 கத்தரிப்பாச்சல்
- 2 கிழைப்பாச்சல்
- 3 மேலைப்பாய்ச்சல்
- 4 காலிடர்ந்து பாய்தல் (Straddle Jump)
- 5 பெஸ்பெரி புளொப் (Fosberry Flop)

மேற்படி முறைகள், முறையே 1876, 1895, 1912, 1930, 1968 ஆகிய ஆண்டுகளில் உலகுக்கு அறிமுகப் படுத்தப்பட்டன. இப்போது உலகில் பெஸ்பெரி முறையே பெருமளவில் கையாளப் படுகின்றது. எனினும் இலங்கையில் காணப்படும் வசதிகளுக்கேற்ப காலிடர்ந்தமுறைப் பாய்ச்சலின் மூலமேகூடிய திறமை காட்டப்படக் கூடியதாக உள்ளது. எனவே இம்முறை பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் மிகப் பொருந்தமானதாகும்.

காஸ்பர்ந்த பாய்ச்சல் (Straddle Jump)

இப்பாய்ச்சல் முறையை 4 பகுதிகளாக வகுக்கலாம்.

- ஈடு கீழ்க்கண்ட எண்கள் கொடுத்து விடுவதை நிறைவேண்டும்.
- 1 ஒடுதல்
 - 2 புறப்படல்
 - 3 குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்டல்
 - 4 நிலம்படுதல்.

1 ஒடுதல்

இதனை இரு படிகளாக வகுக்கலாம்.

- 1 ஆரம்ப ஓட்டம்
 - 2 கவடுகளைச் செப்பம் செய்து கொள்ளல்
- ஆரம்ப ஓட்டம்.

நன்கு புறப்படக்கூடிய விதத்தில் கிடைவேகத்தை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலைத் தளர்த்து வைத்திருத்தல் வேண்டும் கால்களை ஒழுங்கு முறையாக தடித்தல் வேண்டும்.

கவடுகளைச் செப்பம் செய்து கொள்ளல்.

கடைசி மூன்று கவடுகளைபும் செப்பம் செய்து கொள்வதே இங்கு கருதப்படுவதாகும். வேகத்தைச் சரியாக ஆளுதல் வேண்டும். கடைசிக் கவட்டுக்கு முந்திய கவடு நீண்டதாகும். ஈர்வை மையத்தை தாழ்த்து வதற்காகவே இக்கவடு நீட்டி வைக்கப்படுகின்றது. ஈர்வை மையத்தை தாழ்த்தல், கவட்டை நீட்டுதல் ஆகியவற்றின் உதவியுடன் புறப்படுவதற்காகப் பிரயோகிக்கும் வலுவை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். உயரம் பாய்வதற்காக ஏறத்தம் 9 கவடு தூரம் ஒடுதல் மிகவும் உகந்தது,

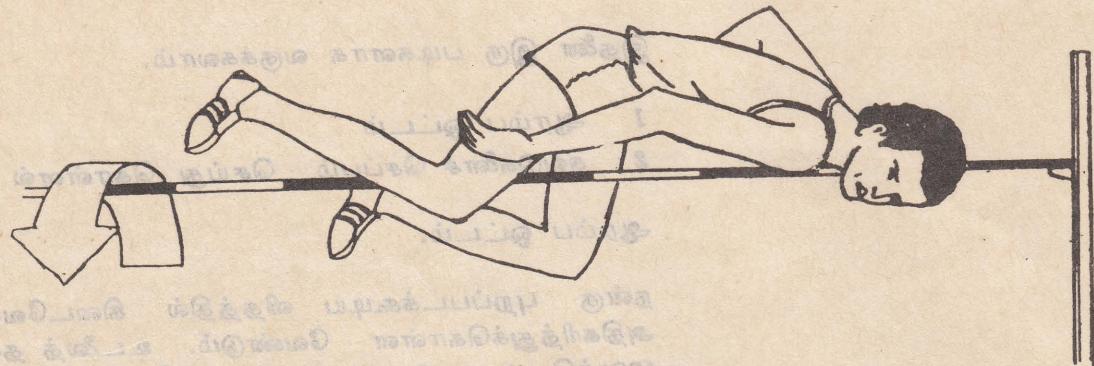
2. புறப்படல்

பாய்வதற்காக நிலத்தில் ஊன்றப்படும் பாதம் பாயும் திசையை நோக்கியிருத்தல் வேண்டும். முன் முதலாகக் குதிக்காலே நிலத்துடன் பொருந்த வேண்டும். இதனால் உடலின் பாரம் பிண்ணேக்கிச் செலுத்தப்படுகின்றது. இதனால் ஈர்வை மையம் முன்னேக்கித் தங்கள்ப்படும். அதேவேளை முன்டத்தின் பாரத்தை உடனடியாக பாதத்தின் முற்பகுதிக்கு மாற்றுதல் வேண்டும். புறப்பட்டவுடன் ஊன்றுத காலை இயன்றவு உயரத்திற்குச் செலுத்துதல் வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் கீழிருந்து மேல்நோக்கி உயர்த்தல் வேண்டும். புறப்படுகோணம் ஏறத்தாழ 65 பாகையாக ஓருத்தல் வேண்டும்.

(எனுத் தீவிரமா?) 3. குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்

வாக்குமுடிவாக காண்டுபடி மாற்றுவதிலேயும் குறுக்குச் சட்டத்துக்கு மேலாக இருக்கையில் முன்டத்தைத் திருப்புதல் வேண்டும். குறுக்குச் சட்டத்துக்கு மேலாகக் குப்புறப்புரண்டிருக்கும் நிலையில் முன்டத்தை வைத்து ஊன்றிய காலை வளைத்து, இடுப்பு மூட்டுக்களைக் கீழ்மேலாகப் புரட்டுதல் வேண்டும். அதாவது முன்டம் குறுக்குச் சட்டத்தைத் தழுவிச் செல்லல் வேண்டும் உரு 11 பார்க்க

சுதாரிங் 1



குறுக்கமெப்படுவதின் முகில்லை யாக்கத்தையும் அங்கீராக த்தீட்டு பட்டுவைவி நாகாக்குவிளக்கிடுவிடு நிலை தங்களே எல்லாம் உயரப்பாய்தல் - காவிடந்த பாய்ச்சல்
படுவிடுவதின் முகில்லை உரு 11

4. நிலம்படுதல்

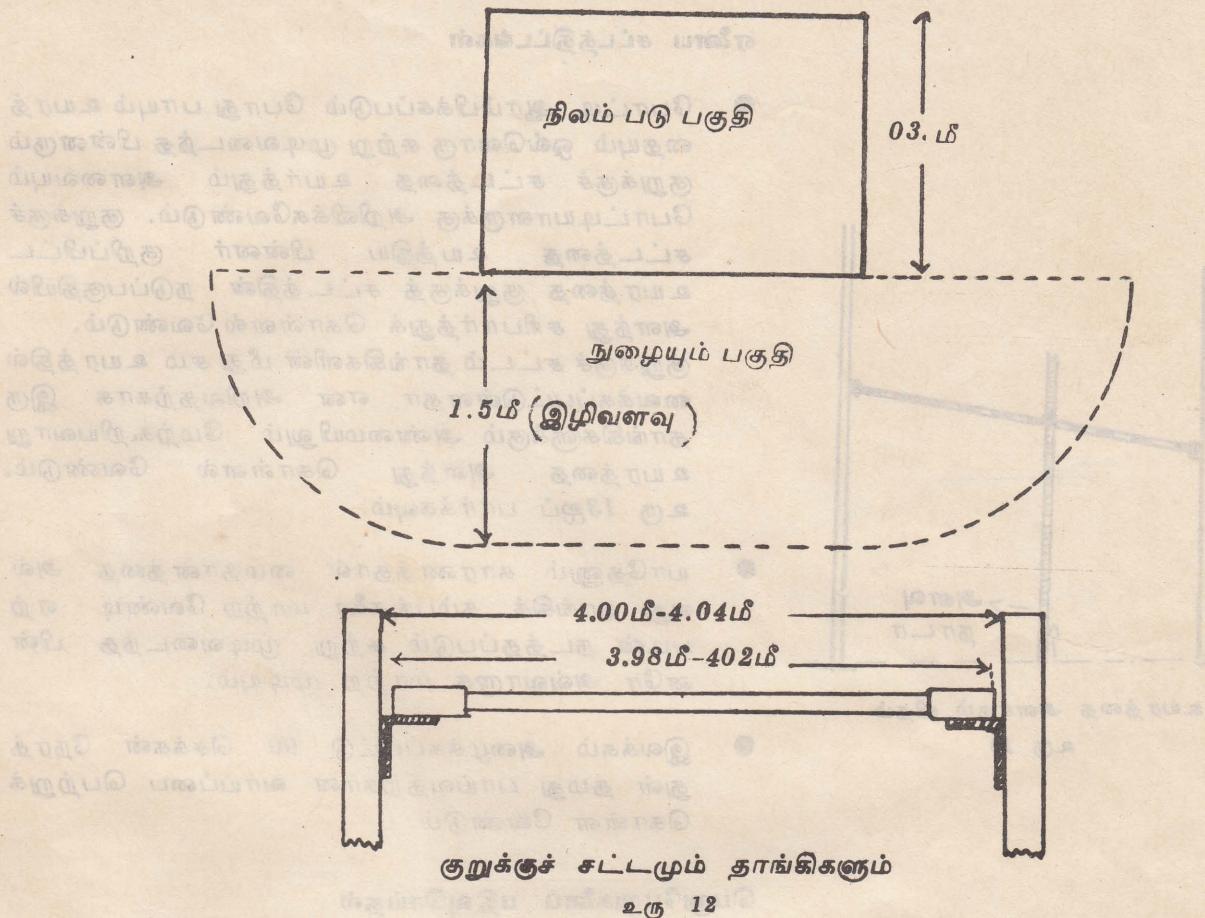
தோட்பட்டைப் பகுதி நிலத்தைத் தொடும் வண்ணம் நிலம்படுதல் வேண்டும். நிலம் பட்டவுடன் புரஞ்வது பாதுகாப்பான ஒரு செயலாகும்.
மடிக்கு முடிபுக்கை சுறிவு கூற்றாக தூத்தையை கூற்றுக்கை இருந்து பிரிவது பாதுகாப்பான ஒரு செயலாகும். அடுத்ததாக உயரம் பாய்தல் மைதானம், உயரம் பாய்தலின் விதிகள் ஆகியவற்றைக் கவனிப்போம்.
உரு 12 ஜப் பார்க்க.

சுதாரிங் 2

முயாப் பகுதை ஏழுப்பதுமை முகில்லை காண்டிவைப்பு தூது கூற்று. முறையிலி கூட்டுரிமீன்ராவு சுந்தரை முறையிலி ஏழுப்புவது ஒரு கூற்றுமை விடுவதை கூற்றுக்கை கூற்றுக்கை பூர்வமாக கூற்றாக வைத்து, கூறுகிறோம். பகுதிகளில் விடுப்பிலை கூற்றுக்கை பகுதிகளில் விடுப்பு கூற்றுக்கை கூற்றாக கூற்றுக்கை என்கிறும். முறையிலி ஏழுப்புவது கூற்றுக்கை முறையிலி ஏழுப்பு கூற்றுக்கை கூற்றுக்கை முறையிலி ஏழுப்புவது கூற்றுக்கை கூறுகிறோம். முறையிலி ஏழுப்புவது கூற்றுக்கை முறையிலி ஏழுப்பு கூறுகிறோம். முறையிலி ஏழுப்புவது கூறுகிறோம். முறையிலி ஏழுப்புவது கூறுகிறோம். முறையிலி ஏழுப்புவது கூறுகிறோம்.

உயரம் பாய்தல் மைதானம்

குறிப்பிடுவதற்காக நீலப்பகுதி
நீலப்பகுதி அடிவளவு 05 மீ



தவறான பாய்ச்சல்கள் எனக் கருதக்கூடிய சில சந்தர்ப்பங்கள் உள்.

- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டும் போது அல்லது தாண்ட முயற்சிக்கும் போது, குறுக்குச் சட்டம் தாங்கிகளிலிருந்து அகற்றப்படல்.
- குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்ட முன்னர் தாங்கி களுக்கு இடைப்பட்ட அல்லது அதன் இரு பக்கங்களிலும் நிலப்பகுதியை உடம்பின் எப்பகுதியின் மூலமாவது தொடுதல்.
- பாய்வதற்காக இருகால்களினாலும் புறப்படல்.

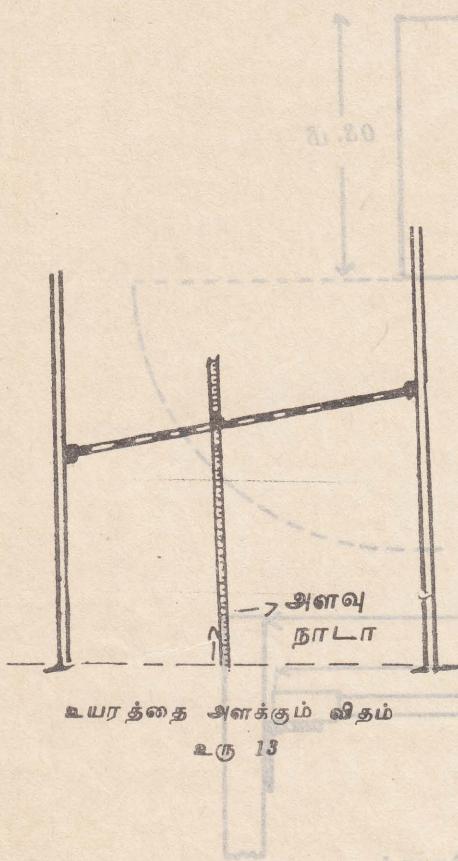
போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படல்

இரு குறிப்பிட்ட உயரத்தை வெற்றிகரமாகப் பாய்வதற்கு போட்டியாளருக்கு மூன்று தடவைகள் முயற்சிக்க இடமளிக்கப்படுகின்றது.

(2)			XXX
(3)			XXX
(4)			XXX
(1)			XX

தொடர்ந்தும் மூன்று தடவைகள் அவ்வியரத்தைப் பாயத் தவறுவோர் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

எண்ய சட்டத்திட்டங்கள்



யரத்தை அளக்கும் விதம்

கு 13

● போட்டி ஆரம்பிக்கப்படும் போது பாயும் உயரத் தையும் ஒவ்வொரு சற்று முடிவடைந்த பின்னரும் குறுக்குச் சட்டத்தை உயர்த்தும் அளவையும் போட்டியாளருக்கு அறிவிக்கவேண்டும். குறுக்குச் சட்டத்தை உயத்திய பின்னர் குறிப்பிட்ட உயரத்தை குறுக்குத் சட்டத்தின் நடுப்பகுதியில் அளந்து சரிபார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறுக்குச் சட்டம் தாங்கிகளின் மீது சம உயரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளதா என அறிவதற்காக இரு தாங்கிகளுக்கும் அண்மையிலும் மேற்கூறியவாறு உயரத்தை அளந்து கொள்ளல் வேண்டும். உரு 13ஐப் பார்க்கவும்.

● யாதேனும் காரணத்தால் மைதானத்தை அல்லது தாங்கிக் கம்பங்களை மாற்ற வேண்டி ஏற்படின் நடத்தப்படும் சற்று முடிவடைந்த பின்னரே அவ்வாருக மாற்ற முடியும்.

● இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு 90 செக்கன் நேரத்துள் தமது பாய்வதற்கான வாய்ப்பை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பெறுபேறுகளைப் பதிவுசெய்தல்

பெறுபேறுகளைப் பதிவு செய்வவற்கு கீழே தரப்பட பிரதிக் கேள்விகளை மூலமாக கொடுக்க வேண்டும்.

O = வெற்றிகரமான பாய்ச்சல்

X = வெற்றிகரமற்ற

— = பாய முயற்சிக்காமை

மேற்படி குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி உயரம் பாய்தல் போட்டி ஒன்றின் போது பதிவுசெய்யப்பட்ட பெறுபேறு அறிக்கை கீழே தரப்பட்டுள்ளது. அதனை குறிப்பாக முயற்சிக்காமல் கொடுக்க வேண்டும்.

								இறுதி உயர்	வெற்றி கரமற்ற	இடம்
								முயற்சிகள்	பாய்ச்சல்கள்	
இல. பெயர்	1.50m	1.52m	1.54m	1.56m	1.58m	1.60m	1.62m			
15 மூல்	—	XO	O	XO	— O	XXO	XXX	3	4	(2)
25 சரத்	O	O	O	X—	XO	XXO	XXX	3	4	(2)
35 கமல்	O	O	X—	O	XXO	XXO	XXX	3	5	(4)
45 சுதா	O	O	— —	XXO	XXO	XO—	XX	2	5	(1)

- இந்த அட்டவணின்படி போட்டியாளர்கள் இறுதி யாகத்தான்டியுள்ள உயரம் 1.60 மீற்றர் ஆகும்.
- எந்தப் போட்டியாளரும் 1.62 மீற்றரைத் தாண்ட வில்லை.

- 45ம் இலக்கத்தைக் கொண்ட சுக்தி 1.60 இரண்டாவது முயற்சியில்தான் தாண்டியுள்ளார்.

- ஏனையோர் அவ்வுயரத்தை மூன்றாவது முயற்சி யின் போதே தாண்டினர்.

வெற்றி பெற்றேரைத் தெரிவு செய்வதற்காக பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள்.

ஓழுங்குமுறையாகக் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1 இறுதி உயரத்தை குறைந்த தடவைகளில் தாண்டிய போட்டியாளர்.

2 இறுதி உயரத்தை அடையும்வரை, வெற்றிகரமற்ற மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கைப் பாய்ச்சல்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்.

இனி நாம் இவ்விதிகளுக்கமைய மேற்படி போட்டியில் வெற்றி பெற்றேரைத் தெரிவு செய்வோம். முதலாவது விதிப்படி போட்டியில் முதல் இடம் பெறுபவரை அறிய முயற்சிப்போம்.

இவ்விதிப்படி, இறுதி உயரத்தை குறைந்த தடவை களில் தாண்டிய 45ம் இலக்கத்தைக் கொண்ட சுக்தி முதலாம் இடம் வகிக்கிறார் விதி 1 இன் மூலம் முதல் இடத்தைத் தெரிவு செய்ய முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டாவது விதியைப் பிரயோகிக்க.

இனி நாம் இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்களைத் தெரிவு செய்வோம். முதலாவது விதியின் மூலம் இவற்றைத் தெரிவு செய்ய முடியாதலால் இரண்டாவது விதியையே பிரயோகித்தல் வேண்டும்.

இதன்படி 15ம் இலக்கத்தைக் கொண்ட நிமல் 25-ம் இலக்கத்தைக் கொண்ட சரத் ஆகிய இருவரும் கூட்டாக இரண்டாம் இடத்தைப் பெறுகின்றனர்.

யாதேனும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் மேற்படி விதிகளின் மூலம் முதலாம் இடத்தை தெரிவு செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படின் பின்வரும் முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1 பாயத்தவறிய இறுதி உயரத்தை மீண்டும் ஒரு தடவை பாய இடமளித்தல்.

2 தொடர்ந்தும் சமமுடிவு காணப்பட்டால் மீண்டும் உயரத்தைக் கூட்டி அல்லது குறைத்து ஓர் உய

ரத்தை ஒரு தடவை மாத்திரம் பாய இடமளித்து வெற்றி பெறுபவரைத் தெரிவு செய்யலாம். இச் சந்தர்ப்பத்தில் போட்டியாளர்கள் முன்னரை விடக் கூடிய உயரத்தைத் தாண்டினால் போட்டியின் போது தாண்டப்பட்ட மிகக் கூடிய உயரமாகக் கருதப்படும். உயரத்தைக் கூட்டும் அல்லது குறைக் கும் அளவு தீர்ப்போரினால் முடிவு செய்யப்படும்.

கோலூன்றிப் பாய்தல்

கோலூன்றிப் பாய்தல் என்பது உச்ச வேகத்தில் ஓடிச்சென்று ஒரு காலின் மூலம் மிதித்தெழுந்து கோல் ஒன்றின் உதவியுடன் இயன்றளவு உயரத்தை நிலைக்குத்தாகப் பாய்தல் ஆகும். கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் தன்மையை மிக இலகுவாக விளக்கிக் கொள்ளும் பொருட்டு பல பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டு கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

- 1 கோலைப் பிடித்தல்
- 2 கோலுடன் ஒடுதல்
- 3 கோலை ஊன்றுதல்
- 4 புறப்படல்
- 5 உடலை வீசல்
- 6 சட்டத்தைக் கடத்தலும் திரும்புதலும்
- 7 கோலைத் தள்ளுதல்
- 8 நிலம் படுதல்

கோலைப் பிடித்தல்

கோலை இறுக்கமாகப் பிடித்தல் கூடாது. 8-10 அடி அல்லது நாம் விரும்பிய உயரத்தில் கோலைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

ஒடுதல்

தம்மால் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய வேகத்திலேயே ஒடுதல் வேண்டும். ஒடும் தூரம் அளவு பாய்பவரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப அமையும்.

கோலை ஊன்றுதல்

கோலை ஊன்றும்போது அதற்கென அமைக்கப்பட்டுள்ள தாங்குபலகையின் அந்தம் வரை வழக்கிச் செல்ல இடமளித்து ஊன்றுதல் வேண்டும்.

புறப்படல்

கோலின் துணையுடன் உடலை மேல் நோக்கிச் செலுத்தி நிலத்தில் இருந்து புறப்பால் வேண்டும்.

வீசல்

ஊன்றி நிலத்தில் இருந்து புறப்பட்டவுடன் முழுதாள்கள் கைகளின் மட்டத்திற்கு உயர்த்தப்பட்டு கோல் நிலைக்குத்து நிலையை அடைகின்றது. தலைகீழ் நோக்கி இருக்கக் கூடியவாறு முன்டத்தைப் படிப்படியாக உயர்த்தி,

முழங்கால்களை நீட்டியபடி கால்கள் மேல்நோக்கி உயர் தத்தப்படுகின்றது. இச்செயற்பாடு கோவில் துணை யுடன் உடலை மேலே கொண்டு செல்வது ஒன்றாகும். முருக்குச் சட்டத்தைக் கடத்தலும் திரும்புதலும் மலைத்துறை கூருத்திட்டு வருவது விரும்பும்.

முழங்கால்களை நன்கு மடிப்பதன் மூலத்தை உடல் கிடையாக வேகமாக மேல் நோக்கி இழுக்கப்படுகின்றது. குறுக்குச் சட்டத்தை அண்மிக்கும் போது முன்டத்தைத் திருப்பி கால்கள் சட்டத்தைத் தொடாதவாறு சட்டத்தின் மேலே அனுப்பப்படுகின்றன.

கோலீத் தள்ளுதல்

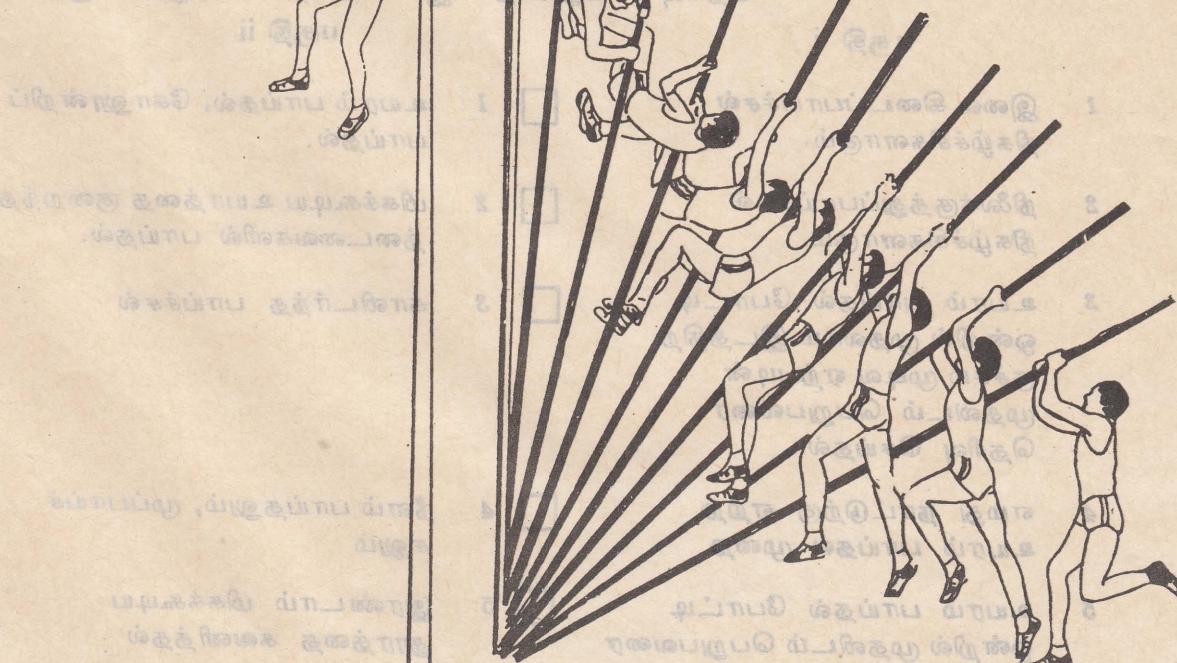
இச்சந்தர்ப்பத்தில் கால்கள் மேல் நோக்கியும் தலை கீழ் நோக்கியும் முழங்கைகள் மடிந்தும் காணப்படும். கோலீ இருகைகளாலும் வேகமாக குறுக்குச் சட்டத் துக்கு அப்பால் தள்ளி, தலையை உயர்த்தி காலகளை குறுக்குச் சட்டத்துக்கு மேலாகக் கொண்டு சென்று கைகளை உயர்த்தி, முன்டத்தை குறுக்குச் சட்டத்திற்கு தள்ளுதல் வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் கோல் கைகளில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டுவிடும்.

உரு 14ஆம் பார்க்க.

பிரிடீப் புதுமை நெடுஞ்செழியை வெளியிட வேண்டும். கம்பி குத்துமை வெளியிட வேண்டும்.

கம்பி குத்துமை வெளியிட வேண்டும்.

குத்துக்கீழ்க்கால் வெளியிட வேண்டும். குத்துக்கீழ் வேண்டும் ॥ இதுப் புதுமை வெளியிட வேண்டும். குத்துக்கீழ்க்கால் வெளியிட வேண்டும்.



உரு 14

இலை

கிள்ளுவிலை நூலாக அப்பு
அல்ல கிள்ளுவில் இப்படியால்கூடு
.யானால் குத்துக்கிள்ளுவில்
ஏழாம்பது குத்துக்கிள்ளு

ஏதும் கூட வாய்க்கால் சுதாப்பூரை
மூடுகினியப்பூரை கூடாலி
இருங்கால் கூயிலுமிழிக்காலி
குத்துக்காலி குத்துக்காலி
குத்துக்காலி குத்துக்காலி

நிலம் படல்

போட்டியாளர் தாம் ஓடிவந்த திசையை நோக்கியபடி
உள்ளங்காலின் நடுப்பகுதியின் மீது நிலம்பட்டு முழங்
கால்களை மடித்து பிட்டங்களையும் தோள்பட்டங்களையும்
நிலத்துடன் தொடுகையுறச் செய்வதாகும்.

தவறுன பாய்ச்சல்கள்

1 பாயும் போது அல்லது பாய முயற்சிக்கும் போது
தாங்கிகளில் இருந்து குறுக்குச் சட்டம் அகற்றப்
படல்.

2 கோலின் உதவியுடன் தரையிலிருந்து புறப்பட்டு
குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்ட இயலாமற்
போதல்.

3 நிலத்தில் இருந்து புறப்பட்ட பின்னர் கோலைப்
பிடித்திருக்கும் நிலையைத்தாண்டி மேற்பகுதியைப்
பிடித்தல்.

4 கோல்,தாங்கிப் பலகைக்கு அப்பால் அல்லது
நிலம்படும் பிரதேசத்தில் கொடுகை அடைதல்.

இதுவரையில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை பரீட்சிப்
பதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாட்டைச் செய்க.

செயற்பாடு 1

கீழே பகுதி 1 இல் தரப்பட்டுள்ள வாக்கியங்களுக்கு
பொருத்தமான வாக்கியத்தை பகுதி 11 இல் இருந்து
தெரிவு செய்து அதன் இலக்கத்தை கூட்டினுல் எழுதுக.

பகுதி i

- 1 இவை கிடைப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- 2 நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- 3 உயரம் பாய்தல் போட்டி ஒன்றில் முதலாம் இடத்திற் குச்சம முடிவு ஏற்படின் முதலிடம் பெறுபவரை தெரிவு செய்தல்.
- 4 எமது நாட்டுற்கு ஏற்ற உயரம் பாய்தல் முறை
- 5 உயரம் பாய்தல் போட்டி ஒன்றில் முதலிடம் பெறுபவரை தெரிவு செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் முதலாவது விதி

பகுதி ii

- | | |
|----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 | உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல். |
| <input type="checkbox"/> 2 | மிகக்கூடிய உயரத்தை குறைந்த தடைவைகளில் பாய்தல். |
| <input type="checkbox"/> 3 | காலிடார்ந்த பாய்ச்சல் |
| <input type="checkbox"/> 4 | நீளம் பாய்தலும், முப்பாய்ச் சலும் |
| <input type="checkbox"/> 5 | இரண்டாம் மிகக்கூடிய தூரத்தை கவனித்தல் |

உங்கள் விடைகளை மொடியுவின்
இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன்
ஒப்பிடுக.

இனிநாம் போடுதல், எறிதல் நிகழ்ச்சிகளைக் கற்
போம்

போடுதல் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்

பரிதி வட்டம், ஈட்டி போடுகுண்டு, ஆகியன இந் நிகழ்ச்சிகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எறிதல், நிகச்சிகளுக்கும், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளுக்கும் குறிப் பிட்ட அளவுகளைக் கொண்ட பிரதேசங்கள் தேவை.

போடுதல் நிகழ்ச்சிகள்

முதன் முதலாக போடுகுண்டு நிகழ்ச்சியை கவனிப் போம்.

போடுகுண்டு

போடுகுண்டு பல்வேறு விதங்களில் போடப்படுகின்றன. எனினும் அதிக தூரம் போடுவதற்கேற்ற விஞ்ஞான பூர்வ அடிப்படையில் அறியப்பட்டுள்ள இரண்டு முறைகள் உள்ளன.

அவையாவன:

- பரி ஓ பிறயன் முறை
- சமன்று போடும் முறை

எமது நாட்டில் பரி ஓ பிறயன் முறையே பொது வாக கையாளப்படுகின்றமையால் இம்முறை பற்றி நாமும் அறிந்து கொள்வோம்.

பரி ஓ பிறயன் முறை

இம் முறையை ஐந்து பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்

- 1 பிடித்தல்
- 2 தொடக்க மெய் நிலை
- 3 வழுக்குதல்
- 4 போடுதல்
- 5 இறுதி மெய்நிலையும் ஆரம்ப நிலைக்கு வருதலும்.

மேற்படி படிமுறைகளை நன்கு பயிற்றுவதற்கு உதவக் கூடிய நுட்பமுறைகள் பற்றிய தெளிவான விளக்கத் தைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சியுங்கள். செயன் முறைப்பயிற்சியின் மூலம் இவ்விளக்கத்தை மேலும் உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

1 பிடித்தல்

குண்டை விரல்களின் மீது வைத்திருத்தல் வேண்டும். அதனை இறுக்கமாகப் பிடித்தல் கூடாது. குண்டு உள்ள உறுதுமூர் முதிர்ச்சை ஆய்வுக்கு விரைவாக ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.



இரு வயதிற் தோட்டு வேண்டும்.

எனவே உள்ளங்கையில் தெர்டுகை அடையக்கூடாது. எனவே உள்ளங்கையில் உச்சப் பகுதியிலேயே அதாவது விரல் களின் மீதே குண்டுதாங்குதல் வேண்டும். இவ்வாறுக் குண்டைத் தாங்கிய கையை தோளின் மீது வைத் திருத்தல் கூடாது கழுத்துக்குச் சற்று முன்புறமாக தாடைக்குக் கீழே உட்கார்ந்தபடி அதனை வைத்திருத் தல் வேண்டும். முழங்கையும் முன்கையும் குண்டுக்குக் கீழே இருத்தல் வேண்டும். வளமற்ற கையை ஓர் அளவு நீட்டி சிறிது மேலே தூக்கி ஒய்வாக வைத்திருத் தல் வேண்டும். வழுக்குதல் முடிவடையும் வரை, இந்த மெய்நிலை பேணப்படல் வேண்டும்.

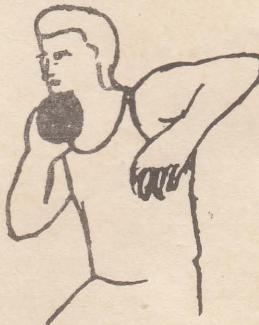
2 தொடக்கநிலை

பிளை படைக்கும்படி இன்னுளைப்பு காலையூடு வைத்

கூடுக்கும்படி இலையை

தொடக்க மெய்நிலையில் குண்டு பின்வருமாறு வைத் திருத்தல் வேண்டும். ஏறிபவர், ஏறியும் திசைக்கு எதிர் புறமாக உடலைத் திருப்பி வட்டத்தின் பின்பகுதியில் சேய்மையாக நிற்றல் வேண்டும். வழுக்குவதற்கு உதவும் காலை வட்டத்தின் மைய அச்சின் மீது வைத் திருத்தல் பொருத்தமானது. அத்தோடு ஏறிபவரின் நிறையும் அந்தக் கால் மீதே தாக்கப்படல் வேண்டும். வீசும் காலை சற்றுப்பின்னை வைத்திருத்தல் வேண்டும். அக்காலை வீசுபவர் தனது விருப்புக்கேற்ப வைத்துக் கொள்ளலாம். குண்டை வைத்திருக்க வேண்டிய விதம் தரப்பட்டுள்ளது. அதனை நன்கு அவதானித்துப் போதிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நூபி பரிடை நெடுபி ஒரை கூடுதலை வைத்
பீட்டுப் புதையும்போது நொயவரை கூடுதுப்படுத்துவது வைத்
மாலைகளை வைத்துப் படிக்கவேண்டும்.



3 வழுக்குதல்

முழுக்கு துக்கீடு பாதை முஞ்சிழியல் தோட்டு

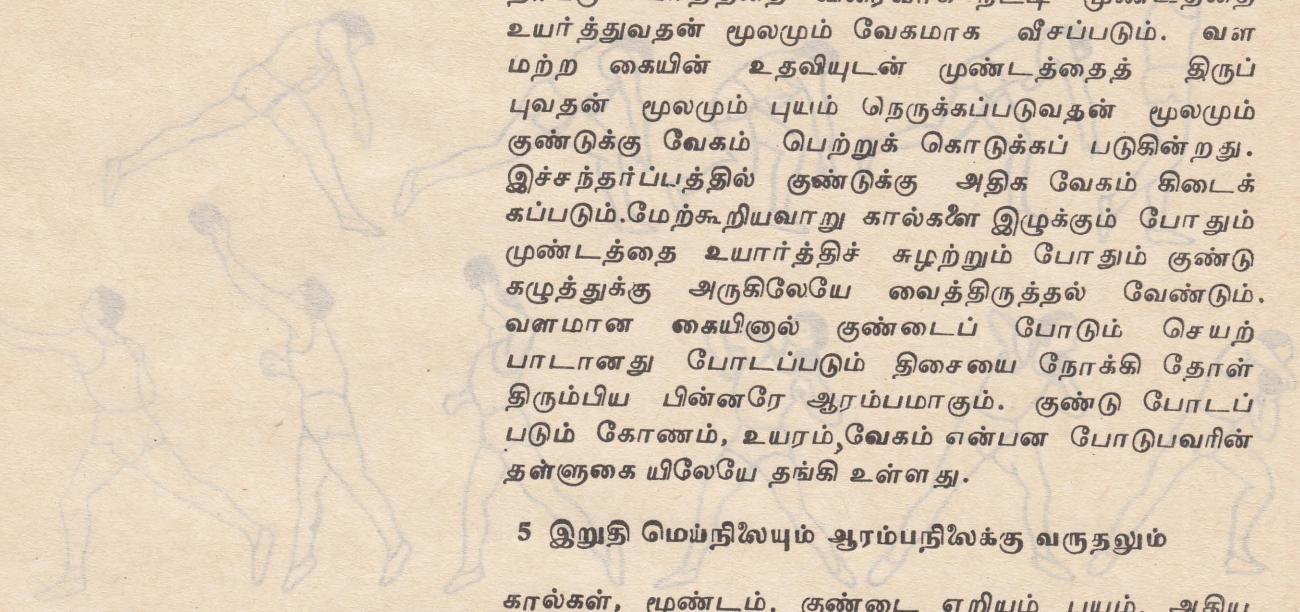
உரு 15

தொடக்க நிலையை அடைந்த பின்னர் உடலின் மேற்கூடுதல் துக்கீடு பாதை முஞ்சிழியல் தோட்டு வேண்டும். உடலின் மேற்பகுதி நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக அமைந்ததும். வழுக்கும் பாதம் வளையும். சுயாதீனபான காலை பின் தள்ளும் அதே வேளை வழுக்கும் காலை பின் இழுத்தவாறு வழுக்குதல் தொடங்கப்படுகின்றது. வழுக்கும் காலைத் தள்ளுவதன் மூலமும் மறுகாலை வீசுவதன் மூலமும் மடித்து வைக்கப்பட்டுள்ள வழுக்கும் கால் வட்டத்தின் மத்திய பகுதியில் முன் நோக்கி வழுக்கிச் செல்லுகின்றது. மேற்படி அசைவு முறிவின்றித் தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டும். வழுக்குதல் முடிவு வைத்து நடைபெற வேண்டும்.

வடைந்த பின்னர் குண்டைப் போடுதலில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

4 போடுதல்

நூலி சிறிய மீது மூக்கும் கொட்டுதல் என்ற செயலை செலுத்துதல் வேண்டும். குண்டை எறிவதையே இது குறிக்கின்றது. இந்நிலையில் உடலின் நிறை வட்டத்தின் மத்திய பகுதியில் மடித்து வைக்கப்பட்டுள்ள தாங்கும் காவின் மீதே பிரயோகிக்கப்படும். வீசும் கால் தடுப்புப் பலகைக்கு அருகே நிலம் பட்டிருத்தல் வேண்டும்.



தாங்கும் பாதத்தை விரைவாக நீட்டி முண்டத்தை உயர்த்துவதன் மூலமும் வேகமாக வீசப்படும். வளமற்ற கையின் உதவியுடன் முண்டத்தைத் திருப்புவதன் மூலமும் புயம் நெருக்கப்படுவதன் மூலமும் குண்டுக்கு வேகம் பெற்றுக் கொடுக்கப் படுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் குண்டுக்கு அதிக வேகம் கிடைக்கப்படும். மேற்கூறியவாறு கால்களை இழுக்கும் போதும் முண்டத்தை உயர்த்திச் சுழற்றும் போதும் குண்டுக்கு முழுத்துக்கு அருகிலேயே வைத்திருத்தல் வேண்டும். வளமான கையினால் குண்டைப் போடும் செயற் பாடானது போடப்படும் திசையை நோக்கி தோள் திரும்பிய பின்னரே ஆரம்பமாகும். குண்டு போடப்படும் கோணம், உயரம், வேகம் என்பன போடுபவரின் தள்ளுகை யிலேயே தங்கி உள்ளது.

5 இறுதி மெய்நிலையும் ஆரம்பநிலைக்கு வருதலும்

கால்கள், மூண்டம், குண்டை எறியும் புயம், ஆகிய வற்றை இறுதியாக இழுத்து நீட்டுவதன் மூலமும் விரல்களால் ஏற்படுத்தப்படும் தள்ளுகையின் மூலமும் குண்டு எறியப்படுகின்றது. பின்னர் ஆரம்பநிலையை அடைவதன் மூலம் எறிந்தவர் வட்டத்துக்கு வெளியே உள்ள நிலப்பகுதியை தொடுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் கால்கள் மாற்றப்படுகின்றன. அதாவது வலது கால் இருந்த இடத்தில் இடது காலும், இடது கால் இருந்த இடத்தில் வலது காலும் இருத்தல் வேண்டும். உடலின் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக வளமான காலை சற்று மடித்து உடலின் நிறை கீழ் நோக்கிச் செலுத்தப்படுகின்றது.

பயிற்றுவிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்

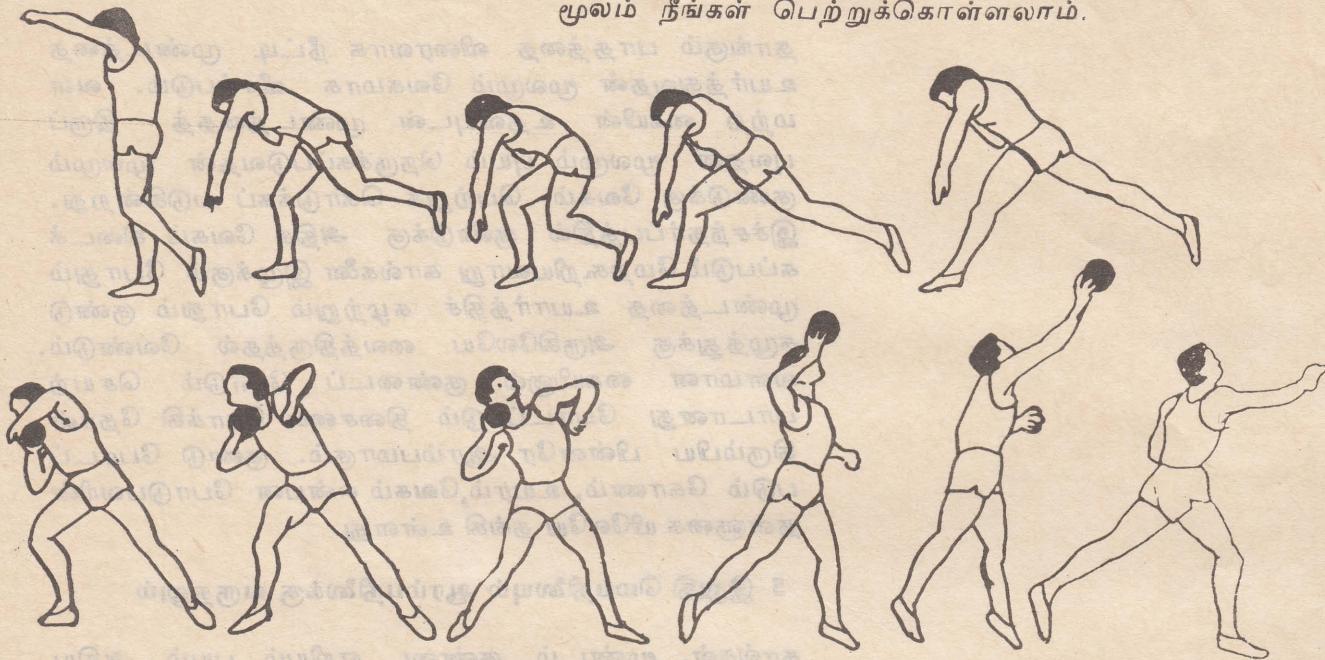
- 1 குண்டைப் பிடித்தலும், அதனைக் கைகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தலும்.
- 2 குண்டு போடுவது தொடர்ப்பான வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களைப் பயிற்று வித்தல்.
- 3 நின்றபடி குண்டுபோடப் பயிற்றுவித்தல்.

4 வழுக்கிச் செல்லப்பழக்குதல்.

5 தொடர்புடைய எல்லா அசைவுகளையும் ஒன்றிணைத்து, ஒழுங்குமுறைப்படி பயிற்றுவித்தல்.

“குண்டு போடல்” நிகழ்ச்சியில் பயிற்சி பெறுவோருக்கென விசேடமான உடற்பயிற்சிகளும் உள்ளன. பூசு முறை செய்து நீரிழிவில் செயல் முறைப்பயிற்சி செய்து நீரிழிவில் செயல் முறைப்பயிற்சி செயல் தொடர்பான விளக்கத்தையும் அனுபவத்தையும் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.

குண்டு போடும் முறைப்பற்றிய விளக்கத்தை உரு. 16ன் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



குண்டைப் பிழக்கல் தொடக்கம் பேசுதல் வரை

உரு 16

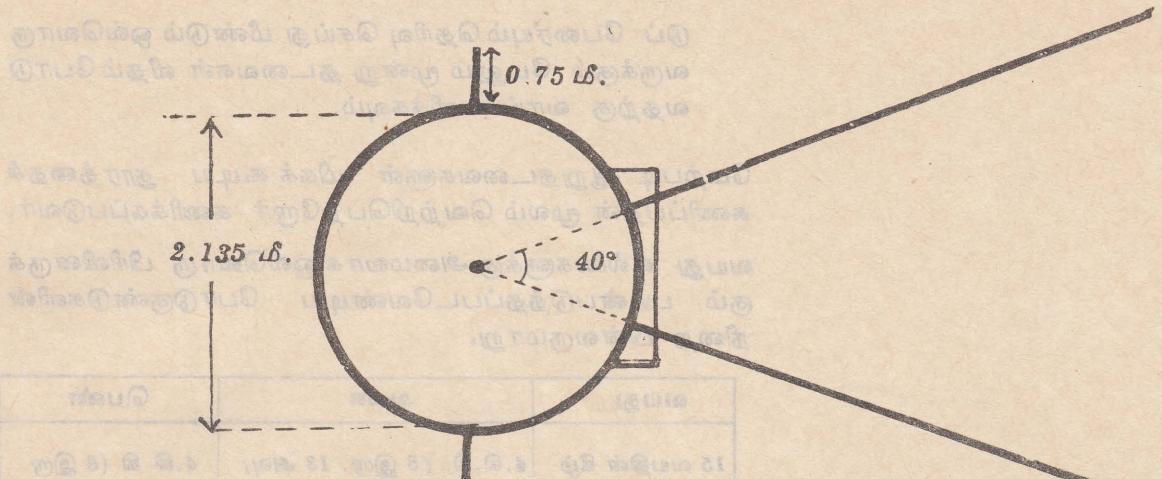
குண்டெறியும் நிகழ்ச்சிக்காக பயன்படுத்தப்படும் பிரதேசத்தின் படம் உரு. 17ல் தரப்பட்டுள்ளது.

நூல் ஸ்ரீகிருபாத்ரி நூலாக நிதிப்பாத்ராகி
வழுக்குத் தூது நிதித்தூது கிருதி நூல் நூலாக
கிருதி வழுக்குத் தூது நிதித்தூது கிருதி நூல் நூலாக
காஷ்தநூலுடைய பிரதேசத்தை நிதித்தூது கிருதி நூல்
தூது நிதித்தூது கிருதி நூல் நூலாக
நூலாக்கிருப்பத்தூது நிதித்தூது கிருதி நூல்

நூலியர்த்து நூல்கிருதிய

ப்ரதேசத்தை நூல்தூது வழுக்குத் தூது ப்ரதேசத்தை
வழுக்குத் தூதுப்பக்குப்

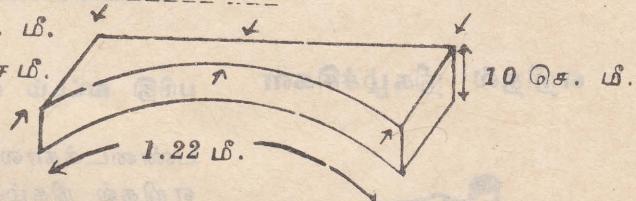
ப்ரதேசத்தை நூல்தூது வழுக்குத் தூது ப்ரதேசத்தை
நூல்தூது வழுக்குத் தூது ப்ரதேசத்தை
நூல்தூது வழுக்குத் தூது ப்ரதேசத்தை



கோடுகளின் அகலம் 05 செ. மீ.

தடுப்புப் பலகை

இருபக்கங்களின் அகலம் 30 செ. மீ.
நடுப்பகுதியின் அகலம் 11.2 செ. மீ.



குண்டு போடுதல் தொடர்பான விதிகள்

- 1 குண்டை ஒரு கையால் பிடித்து தோஞுக்கு மேலாகப் போடுதல் வேண்டும். குண்டை கீழ் தாடைக்கு மிக அண்மையில் வைத்திருந்து உரிய பாதையிலே முன்நோக்கிப் போடுதல் வேண்டும்.
- 2 குண்டு நிலம் படமுன்னர் வட்டத்துள் இருந்து வெளியேற முடியாது.
- 3 வட்டத்தின் பின் அரைப்பகுதியின் மூலமே வெளி யேறல் வேண்டும்.
- 4 பாதம் தடுப்புப் பலகையின் உட்புறவிலிம்பைத் தொடலாம். எனினும் பலகையின் மீது தொடு கையடையக் கூடாது.
- 5 குண்டு ஆரைச்சிறைக்குள் நிலம் படல் வேண்டும்.
- 6 அளவை தடுப்புப் பலகையின் உட்புற விலிம்பில் இருந்து குண்டின் பின்புறவிலிம்பு வரையிலான தூரம் அளக்கப்படுகின்றது. இவ்வளவைகள் (1 செ. மீ.)க்கு திருத்தமாக அளக்கப்படுகின்றது.

போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கை எட்டுக்குக் கூடுதலாக இருப்பின் ஓவ்வொருவருக்கும் மூன்று தடவைகள் போடும் வாய்ப்பை அளித்து முதல் எட-



டுப் பேரையும் தெரிவு செய்து மீண்டும் ஒவ்வொரு வருக்கும் மேலும் மூன்று தடவைகள் வீதம் போடு வதற்கு வாய்ப்பளிக்கவும்.

மேற்படி ஆறுதடவைகளுள் மிகக் கூடிய தூரத்தைக் கணிப்பதன் மூலம் வெற்றிபெற்றேர் கணிக்கப்படுவர்.

வயது எல்லைகளுக்கு அமைவாக ஒவ்வொரு பிரிவினருக்கும் பயன்படுத்தப்படவேண்டிய போடுகுண்டுகளின் நிறை பின்வருமாறு.

வயது	ஆண்	பெண்
15 வயதின் கீழ்	4.கி.கி. (8 இரு. 13 அவு)	4.கி.கி (8 இரு 13 அவு)
17	4.535 கி.கி (10 இரு)
19	5.433 கி.கி (12 இரு)
19க்கு மேல்	7.62 கி.கி. (16 இரு)

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்

பரிதி வட்டம் எறிதல்



1

பண்டைக்காலம் தொட்டு நிலவுகின்ற பரிதி வட்டம் எறிதல் நிகழ்ச்சிக்காகவும், குறிப்பிட்ட ஒரு முறை உள்ளது. சமூன்று எறிதலே அம்முறையாகும். வட்டத்திலும் சமூலுவதன் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் திருப்புதிறனின் மூலம் கூடுதலான அளவு தூரத்துக்கு எறிவுதே சமூலுவதன் பயனாகும். பிரிதி வட்டம் எரியும் செயற்பாட்டை பல படிகளாக வகுக்கலாம்.

● பரிதி வட்டத்தை கையில் வைத்திருத்தல்

● தொடக்க நிலை

● சமூலுதல்

● எறிதல்

● ஆரம்ப நிலையை அடைதல்



2

பரிதி வட்டம் எரியும் மெய்நிலைகளைக் காட்டும் படங்கள் உரு. 18ல் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அவதானித்து போதிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.



3



4



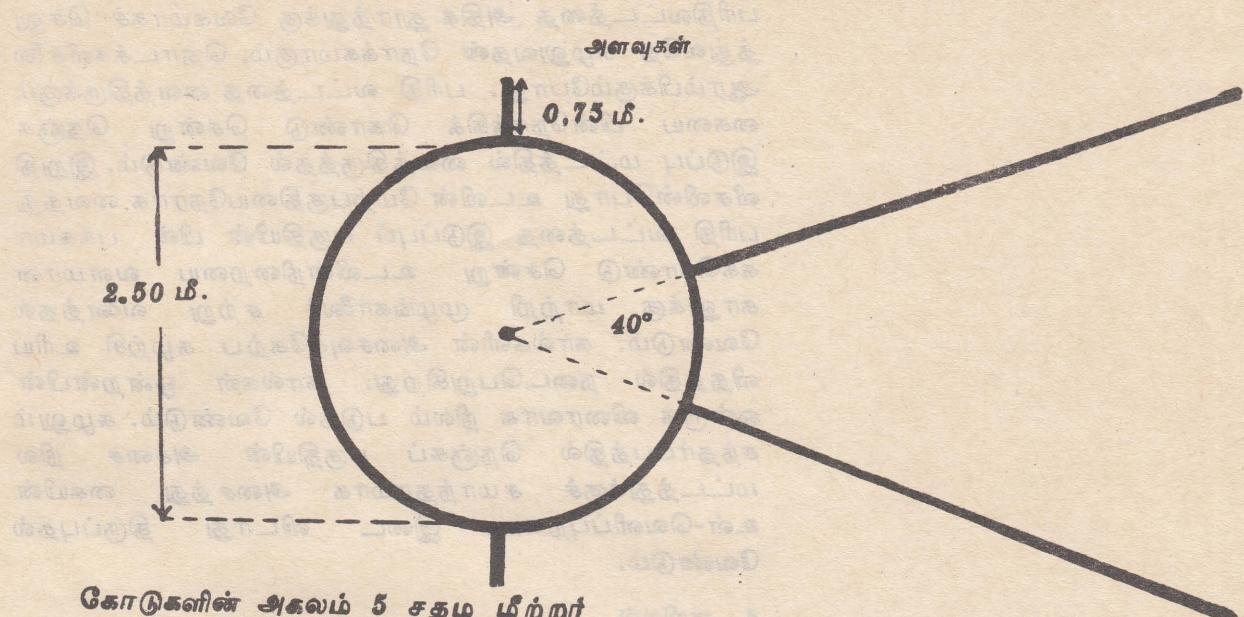
5



6

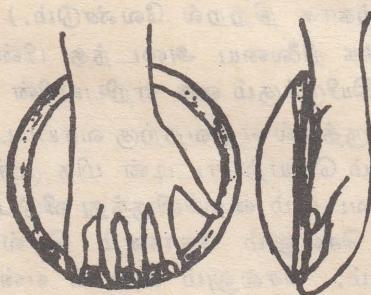
பரிதி வட்டம் எறிதல்

பரிதி வட்டம் எரியும் நிகழ்ச்சிக்காக பயன்படுத்தப் படும் பிரதேசத்தின் படம் உரு. 19ல் தரப்பட்டுள்ளது.



உரு. 19

பரிதிவட்டம் எறிதல் தொடர்பான மேலதிக விளக் கத்தை பெற்றுக்கொள்வதற்காக கீழே தரப்பட்டுள்ள படங்களைக் கவனிக்க.



உரு. 20

1 பரிதிவட்டத்தை கையில் வைத்திருத்தல்

படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு விரல்களைச் சீராக அகற்றி விரல் நுனிகளின் மீது பரிதிவட்டத்தை வைத்திருத்தல் வேண்டும். பரிதி வட்டத்தை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்காக பெருவிரலை பரிதி வட்டத்தின் மீது வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

உரு. 20 ஐப் பார்க்க.

2 தொடக்க நிலை

எறிபவர் எறியும் திசைக்கு எதிர்த் திசையில் திருப்பி வட்டத்தின் பின் பகுதியில் நிற்றல் வேண்டும் கால் களை தோளின் அளவுக்கு வெளிப்புறமாக திருப்பி உடல் இலகுவாகவைத்து அமர்ந்திருப்பதைப் போன்ற நிலையில் தயாராக இருத்தல் வேண்டும். உடலின் நிறைய கால்களின் மீது பிரயோகித்து மேலே விபரிக்கப்பட்டவாறு பரிதிவட்டத்தை உள்ளங்கையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். இனி உரு. 21 ஐப் பார்க்க.



உரு. 21

காலமிழுநிலை

ஏற்பாடு நிலைகளிலிருந்து உருளையில் பிரதேசத்தின் படம் கொண்டு வருவதற்காக நூல்களை நிறைய காலமிழுநிலையில் வைத்துப் படிப்பதைப் பற்றாக் கூன்

பகுதியைப் பாக்கிட்டுக்கூடி முறை 3 சம்ஹுதல்தீர்ப் பகுதியைப் பெற்று கூடி குத்துப்பொதும் கொண்டுபோடும்.

பரிதிவட்டத்தை அதிக தூரத்துக்கு வேகமாகச் செலுத்துவதே சம்ஹுதன் நோக்கமாகும். தொடக்கவீசலை ஆரம்பிக்கும்போது. பரிதி வட்டத்தை வைத்திருக்கும்கையை பின்நோக்கிக் கொண்டு சென்று நெஞ்செடுப்பு மட்டத்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். இறுதி வீசலின்போது உடலின் மேற்பகுதியைநேராக வைத்து பரிதி வட்டத்தை இடுப்புப் பகுதியின் பின் பக்கமாகக்கொண்டு சென்று உடலின்நிறையை வளமான காலுக்கு மாற்றி முழங்காலைச் சுற்று வளைத்தல் வேண்டும். கால்களின் அசைவுக்கேற்ப சமூர்சி உரிய விதத்தில் நடைபெறுகிறது. கால்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விரைவாக நிலம் படுதல் வேண்டும். சம்ஹும் சந்தர்ப்பத்தில் நெஞ்சுப் பகுதியின் அசை நிலமட்டத்துக்குச் சமாந்தரமாக அசைத்து கையின் உள்-வெளிப்புறமாக இடை விடாது திருப்புதல் வேண்டும்.

4 எறிதல்

(எறிபவர் தமது சக்தியைப் பரிதிவட்டத்தின் மீது பிரயோகிக்கவேண்டியதால் சமூர்தன் பின்பு உடலின் சமநிலையை பேணுவதற்காக நிற்றல் வேண்டும்.)

எறிவதற்குரிய தொடக்க நிலையை அடைந்த பின்னர் பரிதிவட்டத்தை தாங்கியிருக்கும் கை எறிபவரின் உடலுக்குப் பின்புறமாக இருத்தல் எறிவதற்கு வாய்ப்பான தாக அமையும். எறியும் செயற்பாட்டின் மிக முக்கியமான சந்தர்ப்பம் பரிதிவட்டம் கையிலிருந்து விடுபடல் ஆகும். பரிதிவட்டம் செல்லும் கோணம் செல்லும் விதம், செல்லும் வேகம், செல்லும் உயரம் என்பன அது கையிலிருந்து விடுபடும் விதத்திற்கேற்பவே அமைகின்றன, பரிதிவட்டம் கையிருந்து விடுபட்டுச் செல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் அதனை சுட்டு விரலினால் சமூர்த்தி விடுவதன் மூலம் அது மிகவேகமாக உரிய விதத்தில் சென்று மிகத் தூரத்தில் நிலம்பட வழி பிறக்கும்.

5 ஆரம்பநிலைய அடைதல்

பரிதி வட்டத்தை ஏறிந்தவரின் எறிந்தவரின் குதிக்கால்கள் இரண்டும் சுற்று நேரத்திற்குத் தரையில் இருந்து உயர்ந்திருக்கும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் உடலின் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக குதிகால் களைத்தரையில் ஊன்றி வளமான காலை முன்னேக்கி வைத்து முழங்காலைச் சுற்று மடித்து உடலின் மேற்பகுதியின் பாரத்தை தாங்கியிருக்கும் வண்ணம் நிற்றல் வேண்டும்.

பயிற்றுவித்தல்

போடுகுண்டைப் போன்றே இந்நிகழ்ச்சியின் போதும் முதன் முதலாக பரிதிவட்டத்தைப் பிடித்திருத்தல் அதனைக் கைக்குப் பழக்கப்படுதல் ஆகியவற்றிற்கான

செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். செயல் முறைப் பாடத்தில் இப்பயிற்சியை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.

வயது எல்லைகளுக்கு அமைவாக ஒவ்வொரு பிரிவின் ரூக்கும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய பரிதுவட்டங்களின் நிறை பின்வருமாறு.

வயது எல்லை	ஆண்	பெண்
14 - 17	1. கி.கி (2இரு. 3½ அவு)	1 - கி.கி. (2இரு. 3½ அவு)
18 - 19	1.5கி.கி. (3இரு. 5 அவு)	1 - கி.கி. (2இரு. 3½ அவு)
19 க்கு மேல்	2 - கி.கி (4இரு. 6 அவு)	1 - கி.கி. (2இரு. 3½ அவு)

பரிது வட்டம் ஏறிதல் தொடர்பான விதிகள்

குண்டெறிதல் தொடர்பான முதலாம், நான்காம் விதிகள் தவிர்ந்த ஏனைய விதிகள் பரிதுவட்டம் ஏறி தலுக்கும் பொருத்தமானவை. ஏறியப்பட்ட தூர அளவு ¼ அங்குலம் (2செ. மீ.) திருத்தமாக அளக்கப்படும்.

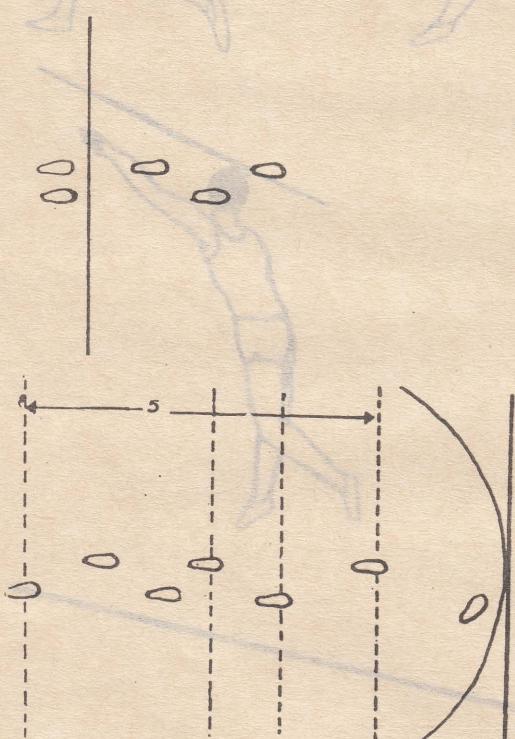
சட்டி ஏறிதல்

சட்டி ஏறிதல் நிகழ்ச்சியானது வட்டத்தினுள் இருந்த வாறு ஏறியும் நிகழ்ச்சிகளில் இருந்து வேறுபட்டது. ஓட்டப் பாதையில் முன்னே உள்ள வில்லுக்குப் பின் புறமாக நின்றபடியே சட்டியை ஏறிதல் வேண்டும். மேலும் இதன் ஓட்டப்பாதை வரையறைக்குட்பட்டது அல்ல. சட்டி ஏறிவதில் திறமை உடையோருள் பெரும் பாலானேர் நடுத்தர உயரமுடையோராவர்.

சட்டி ஏறிதல் செயற்பாட்டைப் பல பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

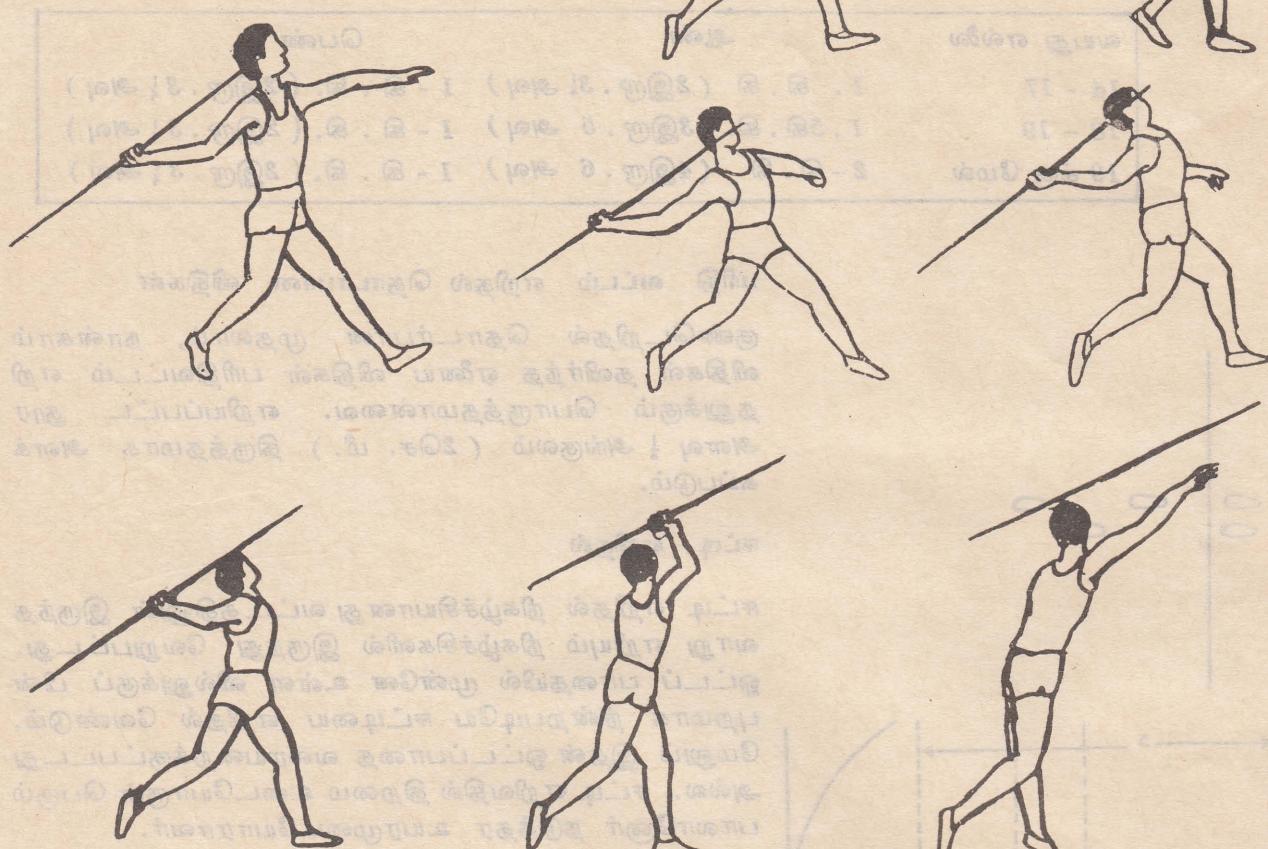
- பிடித்தலும் ஏறிய ஆயத்தமாதலும்
- ஒடுதல்
- ஐந்து கவடுகளும் ஏறிதலும்.
- ஆரம்ப நிலையை அடைதல்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள படங்களின் உதவியுடன் இம் மெய்நிலைகள் பற்றி விளக்கிக் கொள்ளலாம்.



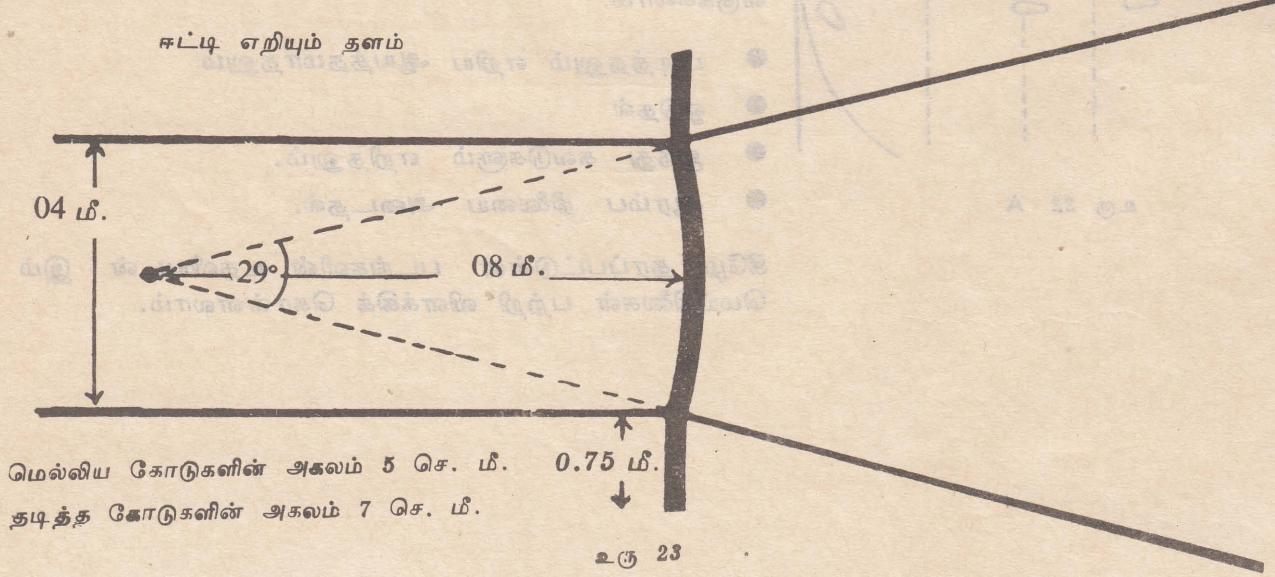
கூடுதல் பாய்விலை கால்களிடிலும் கீழெடுப்பது
கருந்தபவி கூடுதல் யானிட்டிப்பலி கால்களைப் படித்து

கூடுதல் குாம்பிள்டை கால்களை கால்களிடிலும் கால்களைப் படித்து பாய்விலை கால்களைப் படித்து கூடுதல் குாம்பிள்டை கால்களைப் படித்து



கு 22

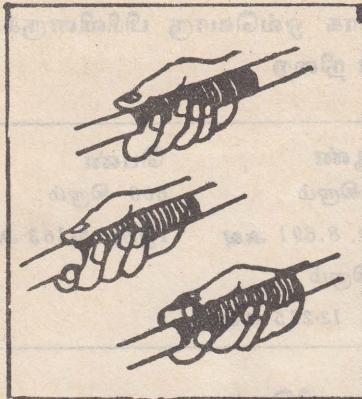
கட்டி ஏறியும் தளம்



கு 23

சட்டியைப் பிடித்தலும் எறிய ஆயத்தமாதலும்.

சட்டியை இறுக்கமாகப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். பிடி பகுதியின் பின் அந்தத்தில் பிடித்தல் மிகச் சிறந்த முறையாகும். சட்டியைப் பிடிப்பதற்கு பல முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. தற்போது பயன்படுத்தப் படுத்தும் இரண்டு முறைகள் அமெரிக்க முறை, பின் லாந்து முறை, செயல் முறை பயிற்சியின்போது இது தொடர்பான அனுபவத்தை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளவீர்கள்.



முர 24

சட்டி எறிதலின்போது அதன் வேகம் மிக முக்கியமான தால் அதனைக் கொண்டு செல்லும் விதம் ஓட்டத்துக்குத் தடையாக அமையாதவாறு இருத்தல் வேண்டும். சட்டியைக் கொண்டு செல்லும் கைதலையின் நடுப்பகுதிக்கு மேலாக அமையும் வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். சட்டி தரைக்குக்கிடையாக அமைதல் வேண்டும். சட்டியைச் சரியான விதத்தில் வைத்திருப்பதன் மூலம் எறிபவருக்கு அதனை ஏந்தியபடி வேகமாகவும் இலகுவாகவும் ஓடிச் செல்லமுடியும்.

ஒடுதல்

எறிபவர் எறியும் வில்லை அண்மிக்கும் போது வேகமாக எறியக்கூடிய மெய்நிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்காகவே ஓடவேண்டியுள்ளது. சட்டியை விடுவிக்கும் செயற்பாட்டை மிகச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் இலகுவாகவும், சந்தத்துக்கு ஏற்பவும் ஓடுதல் முக்கியமானது. வேகமானது சட்டி எறிபவரின் நுட்பத்திறன்களின் மீது தங்கியுள்ளது.

ஐந்து கவடுகளும் எறிதலும்

ஐந்து கவடுகளைக்கொண்ட சந்தம் நான்கு படிகளைக்கொண்டது.

- 1 சட்டியைப் பின்நோக்கி இழுக்கும் நிலை
- 2 குறுக்குக் கவடு
- 3 விடுவிக்கும் நிலை
- 4 விடுவி த்தல்

செயன்முறைப் பயிற்சிகளின்போது இப்படி முறைகளைப் பற்றி விளங்கிக் கொள்வீர்கள்.

ஆரம்ப நிலையை அடைதல்

சட்டியை விடுவிக்கும் நிலையின்போது எறிபவரால் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய வேகம் மிக அதிகமானது. சட்டியை விடுவித்த பின்னர் வளமான கால் பாய்வது போன்று முன் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. சமநிலையைப் பேணுவதற்காக கால்கள் மாற்றப்படுகின்றன. கால்படிப்படி

வாழுமானத்திற்கு மற்றும் வயது எல்லைக்கமொக்கமொக்கும்
பயன்படுத்தப்படவேண்டிய நிறை

வயது எல்லை	ஆண்	பெண்
17 வயதுக்குக் கீழ்	700 கிரும்	600 கிரும்
	1இரு. 8.691 அவு	1இரு. 5-163 அவு
	800 கிரும்	,
18 வயதுக்குக் கீழ் 1இரு 12-215 அளவு		

காயங்கிளி கூடி மாலை கூடை சட்டியெறிதல் தொடர்பான விதிகள்

முதிர்க்கூடி சுக்கலை குாங்காயங்கிளி 1 போடுகுண்டு பரிதி வட்டம் எறிதல் ஆகியன
நுப்புத் தொடர்பான 1ம்-4ம் விதிகள் தவிர்ந்த ஏனை
முதிர்க்கூடி சுக்கலை மாலை மாலை அடிப்படை விதிகள் ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கும்
படி முதிர்க்கூடி சுதாயை காயங்கிளி போருத்தமானவையாகும்.

மாலை சுக்கலை கூடை குாங்காயங்கிளி 2 நியமநுட்ப முறைகளுக்கு அமைவாக சட்டியை
எறிதல்.

3 சட்டியை அதன்பிடிபகுதியினாலேயே பிடித்திருத்தல்

4 ஓட்டப்பாதையில் அடையாளங்கள் எதுவும்
வைக்க முடியாது.

காலைக்கூடை காப்புக்கூடி கூடை 5 சட்டி எறிதலின் போது ஓட்டப்பாதையிலேயே
மாலை சுக்கலைக்கூடி குாங்காயங்கிளி பயணஞ் செய்வதும் எறிந்த பின் வில்லுக்குப்
கூடியபடி மாலை காயங்கிளி குாங்காயங்கிளி தோட்டு வெளியேறலும்.

6 சட்டியின் முன் அந்தமே முதலில் நிலம்பட வேண்டும்,

காலைக்கூடை சுக்கலை 7 சட்டியை எறியமுன் எறியின் திசைக்கு எதிர்த்
திசையில் திரும்பல் தடை.

கூடை மாலை குாங்காயங்கிளி 8 அளவைகள் கிட்டிய கூடை அங்குலத்துக்கு அளக்கப்
படும்.

எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கட்கான பொது விதிகள்

1 உபகரணங்களை உரிய விதத்தில் பிடித்தல்

2 குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தினுள் எறிதல்

3 உரிய ஆரச்சிறையினுள்ளேயே நிலம் படுதல்

காலைப்புக் குாங்காயங்கிளி 4 உபகரணங்கள் நிலம்பட முன்னர் எறியும் பிரதேசத்தில் இருந்து வெளியேறுதிருத்தல்

காலைப்புக் குாங்காயங்கிளி 5 வெளியேறும்போது, உடலை உறுதி நிலைக்குக்
கொண்டுவந்த பின்னர், எறியும் பிரதேசத்தின்
பிற்பக்கமாகச் செல்லும்.

கண்டியாயங்கூடுதல் யம்பல இடது
ப்பட்டு சாந்தியும் சுதாவும்

ஏனை கூட்டு ரூதி பாங்கி
கால் (நீண்டமாக நீண்டபட்டு)
ஏனை அப்பு வழக்கு சொல்லுதல்
நூர்மிய பஞ்சக்கூட்டுதலைப்பட்டு
கால் நூத காயக்கருாபி
ஏனைப்பி ஸத்தாங்கரி கூபகை
ஏனையில் காலுபி சிறியை

இங்கும் காலுவா காலுவா
சூப்பட்டுக்கி காலுவா
ஏனைப்புக்கூடுதல் காலுவா
பங்கால் காலுவா காலுவா
பாலுக்காலுகி காலுவா மாயா
காலுவாக்காப பங்காலுகி
காபகாபாகுடி காலுவாக்காப
காப்பி மக்கைக்கை காலுவா
முப்பாலுக்காவரி பாலுக்காலுகி

கை உறைகள், விரல் உறைகள் போன்றவை எதனை
யும் பயன்படுத்த முடியாது.

7 உடலின் எப்பகுதியேனும் எறியும் பிரதேசத்துக்கு
வெளியில் தொடுகையுறக் கூடாது.

8 எறியும் இடத்துக்கு முன்னே எவ்வித அடை
யாளங்களும் வைக்கமுடியாது.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான நுட்பமுறைகள்
விஞ்ஞான பூர்வ அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளன.
வேகமாக ஒடிச்சென்று உபகரணத்தை விடுவிப்பதால்,
அது அதிக தூரத்தைச் சென்றடைகின்றது. அத்தோடு
உபகரணத்தை அதிக தூரம் எறிவதில் பின்வரும்
விடயங்களும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

1 உபகரணத்தை விடுவிக்கும் கோணம்

2 உபகரணம் விடுவிக்கப்படும் உயரம்

எனவே எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் பயிற்சி பெறும்போது
மேற்படி விடயங்களில் விசேஷ கவனங்களுக்கு செலுத்தப்
படல் வேண்டும்.

செவ்வை பார்த்தல் 2

அடைப்புக்குறிக்குள் தரப்பட்டுள்ள சொற்களுள்
பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து இடை
வெளியை நிரப்புக.

1 போடுகுண்டு வட்டத்தின் விட்டம்
.....அடி ஆகும் (6 / 7)

2 பரிதி வட்டமெறியும் வட்டத்தின் விட்டம்
.....(8' - 2 $\frac{1}{2}$ ', 8' - 1 $\frac{1}{2}$ ')

3 போடுகுண்டு கோணத்தினுள்
நிலம்பட வேண்டும் (48° / 40°)

4 சட்டி கோணத்தினுள் நிலம்பட
வேண்டும்- (29° / 28°)

5 சட்டி எறிதல் அளவைகள் கிட்டிய
அங்குலத்தில் அளக்கப்படும் ($\frac{1}{2}''$ / $\frac{1}{4}''$)

உங்கள் விடைகளை மொடியிலின்
இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன்
ஒப்பிடுக.

5.0 பொழிப்பு

நடத்தல், நெடுஞ்சாலை ஓட்டம், நாட்டுக்குக் குறுக்காய் ஓடல், சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் மைதானநிகழ்ச்சிகள் ஆகியனவே மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் எனக் கொள்ளப்படும். சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளும், பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விளையாட்டு மைதானமொன்றிலே நடத்தப்படும். சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் அதாவது ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் தனியாளின்

வேகத்தை விரித்தி செய்ய உதவுபவையாகும். இவை குறுந்தூர் ஒட்டம், மத்திய குறுந்தூர் ஒட்டம் மத்தி தூர் ஒட்டம், நீண்ட தூர் ஒட்டம். தடை தாண்டி ஒட்டம் (சட்டவேலி பாய்ச்சல்) என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மேற்படி ஒட்ட நிகழ்ச்சிகள் வெவ்வேறு நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப பயிற்று விக்கப்படுகின்றன. பொருத்தமான உடல் தகை மைகளை விருத்தி செய்து கொண்டதன் பின்னரே இந்நுட்பமுறைகளில் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும்.

போடுதல், ஏறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மைதான நிகழ்ச்சிகள் ஆகும். பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் கிடைப்பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் என இருவகைப்படும். தூரம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் என்பன கிடைவகைப் பாய்ச்சல்களாகும். உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல் என்பன நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலாகும். மேலே குறிப்பிடப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான நுட்பமுறைகள் சட்டவிதிகள் மத்தியத்தம் போன்றவை அந்நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்ப தீர்மானிக்கப்படும்

6.0 பிற்சோதனை

பகுதி அ

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக:

(1) ஒட்ட கும் இடையான பிரதான வேறுபாடு யாது?

(2) ஒட்டங்கள் அவற்றின் தூரத்துக்கேற்ப பெயரிடப் படுகின்றன. கீழே தரப்பட்டுள்ள தூர் அளவுகளைக் கொண்ட ஒட்டங்களைப் பெயரிடுக.

i 200 m.

ii 800 m.

iii 3,000 m.

(3) ஒட்ட வீரர் ஒருவர் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய விசேடமான உடல் தகைமைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(4) ஒட்டப்போட்டி ஆரம்பத்தின்போது “ஆயத்தம் செய்க” எனும் ஆஜைப் பிறப்பிச்கப்பட்ட பின் நியங்களைப் பொறுத்திருக்கப்பட்டு வரும் என்று உடல் வைத்திருக்கப்படவேண்டிய விதத்தைக் கோட்டுவரிப் படம் மூலம் காட்டுக் கூடியிடுக.

(5) அஞ்சலோட்டப்போட்டி ஒன்றில் குறுங்கோலை கட்டுகிற போது விடையாக மாற்றும்போது கையாளும் இரண்டு முறைகளை நிர்ணயித்து கூடியிடுகிற போது மூலம் தருக.

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் பகுதி ஆ

நீலம் வருத்த மனமாக இரு நூற்று முறையு
மொத்த மத்திய நூற்று முறையு
முடிபப்பட்டு வருத் தாய்ப்பட
களுக்குரிய பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க
நூற்று முறையு
முடிபப்பட்டு வருத் தாய்ப்பட
களுக்குரிய பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க

- 1 நீலம் பாய்தல் போட்டியில் போட்டியாளர்கள்
நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 8 க்குக் கூடுதலாக இருப்பின் பாய இடமளிக்கப்
படும் தடவைகள் எத்தனை.

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 3,

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 6,

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 8,

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 9,

- 2 முப்பாச்சல் நிகழ்ச்சியின் விதிகள் அனைத்தும்,
பின்வரும் எந்திகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக அமை
யும்.

பி	மி	நி	ஏ	ஒ	உ	வி
021	031	041	051	061	i	நீலம் பாய்தல்
	x22	022	0-	0xx	ii	தடைதாண்டி ஒட்டம்
		x22	0-	0	iii	கோலுன்றிப் பாய்தல்
-02	022	022	0	0	3	உயரம் பாய்தல் போட்டி ஒன்றின்போது முதலாம் இடத்துக்குச் சம முடிவு ஏற்படின் வெற்றிபெறு பவரைத் தெரிவு செய்வதற்காக பிரயோகிக்கப்ப டும் முதலாவது விதி யாது?

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 1 தாண்டிய அதிகூடிய உயரத்தை மீண்டும் ஒரு
தடவை இடமளித்தல்.

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 2 அதிகூடிய உயரத்தைத் தாண்டும் வரை மிகக்
குறைந்த எண்ணிக்கையான வெற்றிகரமற்ற
பாய்ச்சல்களைக் கொண்ட போட்டியாளரைத்
தெரிவு செய்தல்.

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 3 மிகக்கூடிய உயரத்தை குறைந்த தடவைகளில்
தாண்டிய போட்டியாளரைத் தெரிவு செய்தல்

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 4 பரிதி வட்டம் எறியும் போட்டிகளின்போது தூரங்கள் அளக்கப்படும் கிட்டிய அளவு யாது?

i $\frac{1}{2}$ (2 செ. மீ.)

ii $\frac{1}{4}$ - (1 செ. மீ.)

iii 1' - (4 செ. மீ.)

நீலம் விடைகளை மொடியிலின்
இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன்
ஒப்பிடுக.

நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 1	1. நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 1
நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 2	2.
நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 3	3.
நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 4	4.
நீலம் பாய்தல் குடும்பத்தின் 5	5.

கிடைத் தாமதம் காபர்டாகி நகர்
க்குடி முதலில் தூப்பாகி காவக்கு
நகர்களையும் சுப்பாகி காவக்கு
பக்கிடாபு யாப சுப்பாகி காக
கீக்கு காக

இப்போது நீங்கள் இம்மொடிபூலைக் கற்று
முடித்துள்ளிர்கள். இதனை எவ்வளவு தூரம் வெற்ற
கர்மாக்கக் கற்று முடித்துள்ளிர்கள் என்பதனை நீங்கள்
சமர்ப்பிக்கும் ஒப்படை மூலம் அறியப்படும்.
அவ்வாறான ஒப்படை கீழே தரப்படுகின்றது.
இதற்கான விடையை எழுதித் தொலைக்கல்விப்
பிரதேச நிலைத்தில் கையளியுங்கள்.

7.0 ஒப்படை

1. உயரம் பாட்டு போட்டியொன்றின் போது வீரர்கள்
காட்டிய பெறுபேறுகளின் அறிக்கை கீழ் காட்டப்
பட்டுள்ளது.

- அறிக்கை * வெற்றிகரமான பாய்ச்சல்
* பிழையான பாய்ச்சல்
* பாய முயலவில்லை

	m 1.40	m 1.42	m 1.44	m 1.46	m 1.48	m 1.50
அருள்	0	XXO	--0	XXO	XXX	
கனகு	-	0	0	XXX		
யோன்	0	0	0	XXO	XXX	
அமல்	0	-	-	XO	XXO	XO

இதனடிப்படையில் அவர்களின் வெற்றிப் பெறுபேறுகள்
பற்றிய அறிக்கையைத் தயாரிக்க.

1. இப் போட்டியின் வெற்றியான்றைத் தெரிய
கையாண்ட முறையைக் குறிப்பிடுக.

2. 400 m ஓட்டப் போட்டியொன்றை நடத்துவதற்கு
பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழே தேவையான
விபரங்களைத் தருக.

(அ) மைதானத்தை தயார்ப்படுத்தல்

(ஆ) நடுவர் குழு

(இ) நடுவர் குழுவினரின் பொறுப்புக்கள்

(ஈ) போட்டி விதி முறைகள்

8.0 விடைகள்

முற்சோதனை

- 1 - iii
2 - ii
3 - i
4 - iv

செவ்வைபார்த்தல் 1

- 1 - தடை தாண்டி ஓட்டம் (சட்டவேலிப் பாய்ச்சல்)
2 - மத்திம நிலை ஆரம்பித்தல்
3 - மரதன் ஓட்டம்
4 - 20 மீற்றர்
5 - தொடக்கக் கோடு
6 - 30 மீற்றர்

கிடைத் தாமதம் கையாண்ட முறை
பற்றிய அறிக்கையைத் தொலைக்கல்விப்
பிரதேச நிலைத்தில் கையளியுங்கள்

செயற்பாடு 1

1	- 4	ஆ)	ரிதுப
2	- 1		
3	- 5		
4	- 3		
5	- 2		

செவ்வைபார்த்தல் 2

1	- 7	அடி
2	- 8	அடி $2\frac{1}{2}$ அங்
3	- 40	
4	- 29	
5	- $\frac{1}{2}$	அங்

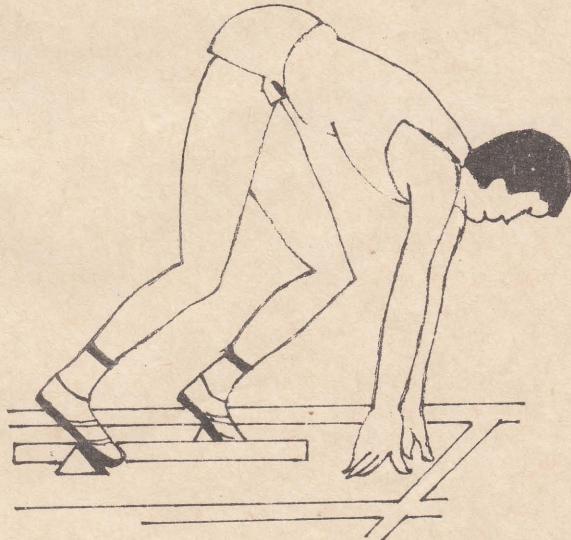
பிற்சோதனை

பகுதி (அ)

1 ஒடும்போது கால்கள் இரண்டும் நிலத்தில் இருந்து விடுபடும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. எனினும் நடக்கும்போது ஒருகால் எப்பொழுதும் நிலத்து டன் தொடுகையற்றுக் காணப்படும்.

- 2 i குறுந்தூர் ஓட்டம்
 ii மத்திம் குறுந்தூர் ஓட்டம்
 iii மத்திம் தூர் ஓட்டம்
- 3 1 வேகம்
 2 தாங்கும் திறன்

4



- 5 i குறுங்கோலை மேலிருந்து கீழ் நோக்கிக் கொடுக்கும் முறை.
 ii கீழ் இருந்து மேல் நோக்கிக் கொடுக்கும் முறை

பகுதி (ஆ) । । இரய்யாமல்

- 1 6 தடவைகள்
- 2 நீளம் பாய்தல்
- 3 ii
- 4 $\frac{1}{2}$ அங்

திரு. க. சு. வி. என். ப. கீழ்க்கண்ட கோர்களை மீண்டும் காட்டி விடுவதற்கு விரும்புகிறேன்.

(ஏ) இபை வீராங்காஷி

ஏனுடை கூடியெடு பரிசுத்தை கொடுக்குமிலை ।
ஏனுடை கூடியெடு பரிசுத்தை கொடுக்குமிலை
ஏனுடை பாதையின்பாதை கொடுக்குமிலை
ஏனுடை பாதையின்பாதை கொடுக்குமிலை ।

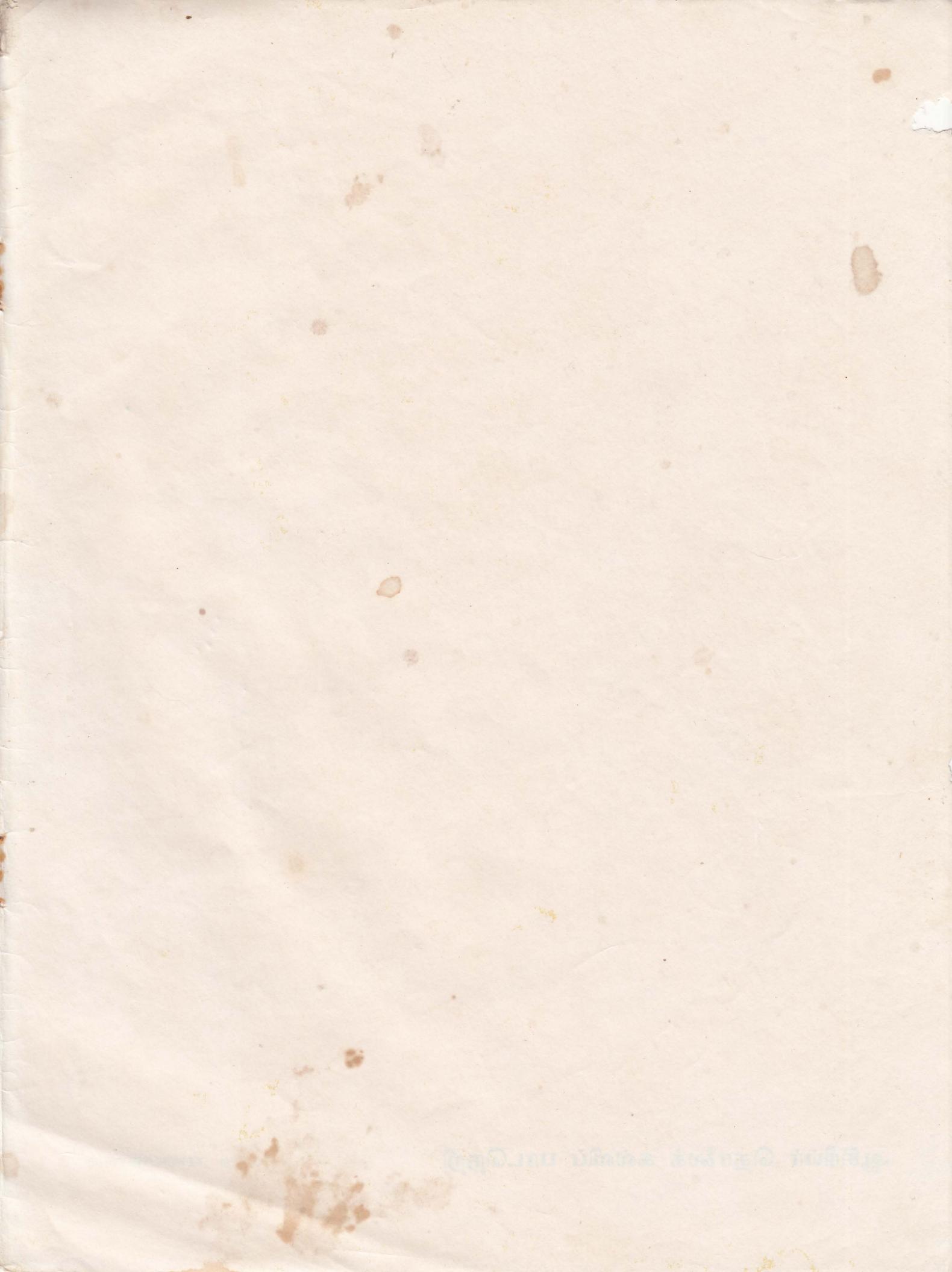
வாட்டு பாதையின் । १
வாட்டு பாதையின் வகுக்கு ம்
வாட்டு பாதையின் வகுக்கு ம்

வாட்டு । २
வாட்டு பாதையின் ।



கிளையும் புது நூற்றுமீறு கீங்கிவருத் । ३
கிளையும் புது நூற்றுமீறு

கிளையும் புது நூற்றுமீறு கிளையும் புது நூற்றுமீறு ॥



ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD