

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சிறு விலையாட்டுக்கள்  
உப விலையாட்டுக்கள்  
பிரதான விலையாட்டுக்கள்



எழுத்தாளர்கள்

செனே ஹலத்தா பி சேனுனுயக்கா

பாடப்பதிப்பாசிரியர்கள்

பூரண த சில்வா  
சந்திரா ஹம்மாத்தகம  
பி. வீ. பிரேமசந்திர  
எச். எம். ஜயதிலக்க  
சுமஞு குமாரி அபயகோன்  
எம். எச். எம். யாகுத்

படம்

ஜி. ஹேமஜித் மகிந்தரதன  
மகிந்த ராஜபக்ஷ  
எஸ். எம். ஆர். குதீன்  
ர. சிவராசா

மேற்பார்வை

ஆர். பி. ஏ. ஜயசேகர  
கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ

பணிப்பு

கலாநிதி. எஸ். டி. வயனல் அமரதுணசேகர

R. Regina



சிறு வினாயாட்டுக்கள்  
உப வினாயாட்டுக்கள்  
பிரதான வினாயாட்டுக்கள்

II பகு

தொலை கல்வித் துறை  
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

காதாரமும் உடற்கல்வியும்

1281

சிறு விளையாட்டுக்கள் உபவிளையாட்டுக்கள்

பிரதான விளையாட்டுக்கள்

121207

## உள்ளடக்கம்

பக்கம்

0.0 அறிமுகம் .....	3
1.0 குறிக்கோள்கள் .....	3
2.0 முற்சோதனை .....	4

## பகுதி I

3.0 சிறு விளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றை கற்பிக்கும் முறைகள் .....	5
---	---

## பகுதி II

4.0 வலைப்பந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம் ஆகியவற்றைகற்பிக்கும் முறைகள் .....	22
5.0 பொழிப்பு .....	52
6.0 பிற்சோதனை .....	53
7.0 ஒப்படை .....	55
8.0 விடைகள் .....	55

ஏஷாட் டிஸ்ட்ரிக்ஷன் மேஜர்

## 0.0 அறிமுகம்

சமூகத்துக்கு உகப்பான நடத்தைக் கோலங்களை இலகு வாக விருத்தி செய்வதற்கு ஏற்ற ஓரிடம், பாடசாலை விளையாட்டுத் திடலாகும். ஒழுங்கு முறையான பயிற்சி, சரியான வழிகாட்டல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நடத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள் மூலம் நடத்தைக் கோலங்களை விருத்தி செய்ய முடியும். எனவே தான் விளையாட்டுத்திடலானது நற்பிரசைகளை உருவாக்கும் ஆய்கூடத்தைப் போன்றது’’ எனக் கூறப்படுகின்றது. விளையாட்டு ஆர்வம், இயற்கையாகவே சகல விலங்குகளிடத்திலும் நிலவுகின்றது. ஆழந்த, நோக்கங்கள், குறிக்கோள்கள் எதுவுமின்றி பொழுதுபோக்குக்காக விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு, இளையோர், முதியோர் அனைவரும் விரும்புகின்றனர். ஆண்கள், பெண்கள் என்ற அடிப்படையிலும், வயதுக்குப் பொருத்தமான விதத்திலும் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள் உடல், உள், சமூக விருத்திக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. (குழலுக்குப் பழக்கப்படுவதற்கும், சுயவெளிக்காட்டல்களுக்கும் ஏதுவாக அமையும் விளையாட்டுக்கள் கல்வி ஊடங்களுள் ஒன்றுக்க் கருதப்படுகின்றது.)

விளையாட்டு என்பது ‘‘ஆதிக்கங்கள் எதுவுமின்றிக் காட்டப்படும் சுயாதீனமான நடத்தை’’ யாகும் என, ஜான் ஹாஸின்காஸ் (Jan Huzingas) ‘‘மனிதன் ஒரு விளையாட்டு வீரனுவான்’’ எனும் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். ‘‘பலர் கூட்டாகச் சேர்ந்து மேற்கொள்ளும் ஒரு பொழுது போக்குக் கருமத்தொடர்’’ என வும் விளையாட்டைக் குறிப்பிடலாம். வாழ்வதற்குத் தேவையான மனப்பாங்குகளையும், திறன்களையும் கட்டி யெழுப்புவதற்கு வழிவகுக்கும், சந்தர்ப்பங்களையும் அனுபவங்களையும் விளையாட்டின் மூலம் இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடிகின்றது. விளையாட்டுக்கள் வெவ்வேறு வயதெல்லைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் பொருத்தமான விதத்தில், எளிதானதாகவும், சிக்கலான தாகவும் கட்டியெழுப்பப் பட்டுள்ளன. அவ்வாறுக் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வகைகள் அவற்றைப் பயிற்றுவித்தல் ஆகியன தொடர்பான வளர்க்கத்தை இந்த மொடியூலின் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அத்தோடு நீங்கள் இதுவரை பின்பற்றி வந்த விளையாட்டுப் பயிற்சி முறைகளை மேலும் விருத்தி செய்துகொள்வதற்கும் இது உங்களுக்கு உதவும்.

## 1.0 குறிக்கோள்கள்

இந்த மொடியூலைக் கற்பதன் மூலம் நீங்கள் பின்வரும் குறிக்கோள்களை அடையலாம்.

- ★ சிறு விளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றின் நோக்கங்களையும் அவற்றுக்கிடையிலான வேறு பாடுகளையும் அறிந்து கொள்ளல்.
- ★ சிறு விளையாட்டுக்களையும் உபவிளையாட்டுக்களையும் விசேடமாகக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளும் முறைகளை அறிந்துகொள்ளல்.
- ★ விளையாட்டுக்களின் மூலம் நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியுமென்றும் உணர்வு ஏற்படல்.
- ★ மாணவரின் வயதுக்கும், சந்தர்ப்பங்களுக்கும் பொருத்தமான வகையில் விளையாட்டுக்களைத் தெரிவுசெய்துகொள்ளும் திறன் கிடைக்கப்படுவதை அறிந்துகொள்ளல்.
- ★ பிரதான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதைச் செய்யும் திறனும் அவற்றைப் பயிற்றுவிக்கும் திறனும் கிடைக்கப்பெறல்.

## 2.0 முற்சோதனை

விளையாட்டுக்கள், விளையாடுவதன் அவசியம் என்பன காலமிருஷ்டார்களாக விளையாடுவதன் அவசியம் என்பதைப் பார்த்து விளையாடுவதன் அவசியம் என்பதை அறிவுக்குச் சரியானவை என ஆய்வுதற்காக, பின்வரும் முதல் முறைகளுக்கு விளையாடுவதைப் பயிற்சியின் உதவியுடன் சுய மதிப்பீட்டில் ஈடுபடுக. பின்வரும் கூற்றுக்கள் ஒவ்வொன்றும் சரியாயின் 'ச' எனவும் பிழையாயின் 'பி' எனவும் உரிய கூட்டினுள் எழுதுக.

- 1 விளையாட விரும்புவோர் பிள்ளைகளோயாவர்.
- 2 விளையாட்டுக்களில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துவதானது அவர்களது கல்வி நடவடிக்கை கட்குத் தடையாக அமையும்.
- 3 விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவதற்கான பொருத்தப்பாடு அல்லது பொருத்தமின்மை வயதெல்லையினால் தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை.
- 4 கட்டிளாம் பருவப் பெண்பிள்ளைகளை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவது எமது கலாசாரத்துக்கு ஏற்றதன்று.
- 5 விளையாட்டாவது தனியாட்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றது.

- உங்கள் விடைகளை மொடியுவின் இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிடுக.**

  6. உயர்தரப்பாடசாலைகள் எனச் கருதப்படும் நகர்ப்புறப் பாடசாலைகளின் மூலம் விளையாட்டுக்களுக்காகப் பெற்றுக்கொள்ளும் பரிசுகள் மிக முக்கியமானவைமாகும்.
  7. கரப்பந்தாட்டம் சர்வதேச விளையாட்டாகும்.
  8. உப விளையாட்டுக்களை ஆசிரியரின் விருப்பப்படி தயார்ப்படுத்துக்கொள்ளலாம்.

சிறு விளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றைக் கற்பித்தல் தொடர்பான விடயங்களே மொடியிலின் முதலாம் பகுதியின் மூலம் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றன.

ପର୍ବତୀ ୧

**3.0 சிறு விளையாட்டுக்கள்.** உபவிளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றைக் கற்பிக்கும் முறைகள்.

சிறு விளையாட்டுக்களின் அவசியமும் அவற்றை நிர்மாணித்துக் கொள்ள வும் விளையாட்டுக்கள் அவற்றின் தன்மைக்கு ஏற்ப வகைப் படுத்தப்படுகின்றன. மிக இலகுவாக நிர்மாணித்துக் கொள்ளக்கூடியனவும், மிக இலகுவாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளக்கூடியனவுமானால்தான் விளையாட்டுக்களைக் கிறவிளையாட்டுக்கள்துறிப்பிடப்படுகின் ரண்பாட்சாலையில் கிடைக்கப் பெறும் வளங்களுக்கு அமைய, ஆசிரியரின் விருப்பப்படி இவற்றை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்விளையாட்டுக்களுக்கென நியம விதிகள் சட்ட திட்டங்கள் எவையும் இல்லை. சிறு சூழுக்களாகவே னும் பாரிய குழுக்களாகவே னும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். சிறிய இடப்பரப்பிலே னும், பாரிய இடப் பரப்பிலே னும் இவ்விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். வயதெல்லை வேறுபாடுகளின்றி இவற்றில் ஈடுபடமுடியும். பொழுது போக்குக்காகவென மாத்திரமே நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள இவ்விளையாட்டுக்களை. ஆயத்தஞ் செய்தலுக்கான (Warming up) தொழிற்பாடாகவும் கையாளலாம். மேலும், மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள். பிரதான விளையாட்டுக்கள் போன்றவற்றுக்குத் தேவையான அடிப்படைத் திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள வும், இவ்விளையாட்டுகள் உதவுகின்றன. எனினும் சிறுவிளையாட்டுக்களைத் தெரிவு செய்யும்போது அல்லது நிர்மாணிக்கும் போது மாணவர் தொகை அவர்களது வயது, பால், விளையாடக்கூடிய நேர அளவு, பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உபகரணங்கள், இடவசதி, மாணவர் விருப்பு, அவர்களது தேவை என்பனவற்றில் கவனங் செலுத்துதல் வேண்டும்.

ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்க்காகச் சிறு விளையாட்டுக் களைத் தெரிவுசெய்கையில், அல்லது நிர்மாணிக்கையில் மாணவரின் உள்ளார்ந்த திறன்கள், ஈடுபாடுகள் ஆகிய வற்றின் பாலும் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். உள்ளார்ந்த திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்வதற்கும், உடற் சுக்ததைப்பேணிக் கொள்வதற்கும், தேவையான தொழிற்பாடுகளைச் சிறுவிளையாட்டுக்களின் மூலம் நிறைவு செய்து கொள்ளலாம். இவ்விளையாட்டுகளுக்காகப் பாரிய விளையாட்டுத்திடல்கள் தேவைப்படுவதில்லை. எனினும் மாணவர்கள் சுயாதீனமாக விளையாட்டில் ஈடுபாடுவதற்கான வாய்ப்பு பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டல் வேண்டும். ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்கள் குழுக்களாகவும் ஒரே கூட்டுப்படி கூடும்போது, கூடும்புகளின் நனர் என்பது உள்ளியல் ஆய்வுகளின் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. ஆண்டு ஐந்து, ஆண்டு ஆறு ஆகிய வகுப்புக்களை அடையும்போது, அவர்கள் குழு வொன்றிற் சேர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர். அத்தோடு தத்தமது திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ளவும் திறமைகளை வெளிக் காட்டிக் கொள்ளவும் விரும்புகின்றனர். தலைமைத்துவம், பின்பற்றி யொழுகல், சவால்களை எதிர் கொள்ள போன்ற திறன்களையும் விருத்தி செய்துகொள்ள விரும்புகின்றனர். மேலும், இக் கணிஷ்ட இடைநிலைப்பருவத்தில், ஒழுங்கு விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல், தொடர்பான உணர்வு, அக்கத்திறன்கள், சுறுசுறுப்புத்தன்மை போன்றவையும் விருத்தியடைகின்றன. இந்நிலைமையைச் சிறு விளையாட்டுக்களின் உதவியுடன் மேலும் விருத்தி செய்தல், உடற்கல்வி ஆசிரியரான உங்களது பொறுப்பாகும். இதற்காக, உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி அசைவுத் திறன்களை விருத்தி செய்வதும், சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமானவாறு, கணப்பொழுதில் துலங்கல்களைக் கூடுதலாக விடுதலையுடையதும், கல்களைக் காட்டும் திறனைப் பெற்றுக் கொடுப்பதும், சந்தர்ப்பத்துக்குப் பொருத்தமானவாறு சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்குமான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதும் முக்கியமானவையாகும். இதற்காக நீங்கள், மாணவரது தேவைகளையும் விருப்பு வெறுப்புக்களையும் இனங்கண்டுகொள்ளல் அவசியம். அத்தோடு விளையாட்டில் ஆர்வம் ஏற்படுத்தப்படும் வண்ணம், பல்வகைத்தன்மை கொண்ட விளையாட்டுக்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும் திறமை உங்களிடம் காணப்படல் வேண்டும். சிறு விளையாட்டுக்களைத் திட்டமிடும் போது பின்வரும் நோக்கங்களை நிறைவு செய்துகொள்ளக் கூடியவாறு அவற்றைத் திட்டமிடல் வேண்டும்.

1 உடற்கசம், உடற்றகுதி ஆகியவற்றை விருத்தி செய்தல்.

2 வளைதகவை விருத்தி செய்தலும், உபகரணங்களைக் கையாளப் பழக்குதலும்.

3 பின்பற்றும் திறனைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.

கிடை காட்டுவதீல் மூலமாகப்போன்ற உபயோகம் காலருக்காலமுறையை நாம் யாவே காட்டுவதே என்று என்று கொடுத்தல். இந்நோக்கங்களின் அடிப்படையில் ஆக்கப்பட்டுள்ள சில சிறுவிளையாட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

### நோக்கங்கள்

இந்நோக்கங்களை நிறைவேசச்செய்துகொள்ளும் நோக்குடன் சிறு விளையாட்டுக்களை ஆக்கும்போது பின்வரும் முறை களைக் கையாளலாம்.

- ஒருவருக்கு ஒரு குழுவுக்கும் இடையிலானவை.
- ஒவ்வொருவருக்குமிடையிலான.
- சோடிகளுக்கிடையேயானவை.
- இரு குழுக்களுக்கிடையலானவை

### இருவருக்கும் ஒரு குழுவுக்கும் இடை விளானவை

இதற்கான ஓர் உதாரணமாக, பின்வரும் விளையாட்டைக் குறிப்பிடலாம். இவ்விளையாட்டு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ள விதத்தை நோக்குவோம். விளையாடுவோருள் ஒருவர், “பிடிப்பவர்” ஆவார். இவர் விளையாட்டுக்கென அடையாளமிடப்பட்டுள்ள எல்லைக்கு வெளியே இருப்பார். ஏனையோர் எல்லையுள் இருப்பார். விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக, ஆசிரியர்/ஆசிரியை சீழ்க்கைக் குழலை ஊதியவுடன், “பிடிப்பவர்” விளையாட்டுக்குரிய எல்லையினுள் புகுந்து ஓடிச்சென்று அங்குள்ளோரைப் பிடிக்க முயற்சிப்பார். அவர்கள் பிடிப்பவரின் கையில் அகப்படாவன்னாம் தப்பித்துக்கொள்ள முயல்பவர். எல்லையுள் இருக்கையில் பிடிபடுவோரும் எல்லையைத் தாண்டிச் செல்வோரும் “பிடிப்போராக” மாறுவார். இவ்வாறுக, “பிடிப்போரின்” எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். விளையாட்டின்போது ஆட்டமிழக்காமல் தொடர்ந்தும் அனைவரும் இவ்விளையாட்டில் பங்கு கொள்ள முடியும்.

### ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையிலானவை

“வால் நறுக்குதல்” விளையாட்டை இதற்கான உதாரணமாகக் கூறலாம். இவ்விளையாட்டுக்கென குறிப்பிட்ட எல்லைக்குட்பட்ட பகுதியொன்றினைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். பின்னர், ஒவ்வொரு மாணவரும் தத்தமது இடுப்பில் பின்புறமாக கைக்குட்டை அல்லது வால் போன்றதொரு பொருளைச் சிறைப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்துள் ஒவ்வொருவரும் தமது பின்புறத்தில் உள்ள வாலைப்பாதுகாத்தபடி ஏனையோரின் வால்களை நறுக்க முயற்சித்தல் வேண்டும். தனது வாலைப்பாதுகாத்தபடி அதிக எண்ணிக்கை வால்களை நறுக்குபவர் விளையாட்டில் முதலிடம் பெற்றவராவார். எனினும் தனது வால் நறுக்கப்பட்ட பின்னரும்கூட, ஏனையோரின் வால்

களை நறுக்க இடமளிப்பதன்மூலம் விளையாட்டில் இறுதி வரை சகலரும் பங்குபற்றுவதற்கான வாய்ப்பைக் கொடுக்கலாம். மேலும், வால் நறுக்கப்பட்டோரை ஆட்டமிழந்தோராகச் கருதி, எல்லைக்கு வெளியே நிறுத்தி வைக்கவும் முடியும். எவ்வாறுயினும், தமது வாலைப் பாதுகாத்துக் கொண்டோரே வெற்றிபெற ரேராகச் கொள்ளப்படுவர்.

### சோடிகளுக்கிடையோனவை

‘சோடி பிடித்தல்’ விளையாட்டை இதற்கான உதாரண மாகக் குறிப்பிடலாம். மாணவர்கள் சோடி சோடி யாகக் கைபிடித்தபடி, குறிப்பிட்ட எல்லையுள் இருப்பர். அவர்களுள் ஒரு சோடியினர் ‘தூரத்திச் செல்வோராக’ ஏனையோரால் தெரிவுசெய்யப்படுவர். இச்சோடியினர் ஏனைய சோடியினரைப் பிடிப்பதற்காகத் தூரத்திச் செல்வர். இவ்வாறுக தம்மைத் தூரத்தும் சோடியினரிட யிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முயற்சிக்கையில், எல்லையைத் தாண்டிச் செல்வோரும் கைகளை விடுவித்துக் கொள்வோரும் ‘தூரத்திப் பிடிப்போராக’ மாறுவர். இவ்வாறுகப் படிப்படியாக, தூரத்திப் பிடிப்போரின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

### இரு குழுக்களுக்கிடையிலானவை

இதற்கு உதாரணமாக, ‘‘பிடித்தலும் காத்தலும்’’ விளையாட்டைக் குறிப்பிடலாம். இவ்விளையாட்டுக்காக மாணவரை சமனை இரு குழுக்களாக வகுக்க ஒரு குழுவினர் பிடிப்போராகவும் மற்றைய குழுவினர் பிடிப்பாது தப்பித்துக் கொள்வோராகவும் இருப்பர். குறிப் பிட்ட எல்லையுள் தப்பித்துக்கொள்வோர் அனைவரையும் நன்கு சுயாதீனமாக நிற்கச் செய்க. ஆசிரியரின் ஆசிரியையின் சைகை கிடைத்ததும் ‘‘பிடிப்போர்’’ ஏனையோரைத் தூரத்திச் செல்வர். பிடிப்போர் பிடி பட்ட இடத்திலேயே தரித்து நிற்றல் வேண்டும். எனினும் தரித்து நிற்கும் மாணவர்களை, அக்குழுவைச் சேர்ந்த ஏனையோர் தொட்டு, மீண்டும் விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சித்தல் வேண்டும். பிடிப்போர் சுயாதீனமாக இருப்போரைப் பிடிக்க முயற்சிப்பகோடு தரித்து நிற்போர் மீண்டும் விளையாட்டில் சேர்ந்து கொள்வதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். இவ்வாறு, விளையாட்டு நேரத்துள் ‘தூரத்திப்பிடிக்கும்’ வாய்ப்பை இரு குழுவினருக்கும் வழங்குதல் வேண்டும்.

இதுவரையில் உதாரணங்களாகத் தரப்பட்ட விளையாட்டுகளை மாணவரின் உடற்கூகம், உடற்றகைமை ஆகியவற்றை விருத்தி செய்தற்கு ஏற்ற விதத்தில் ஆசிரியரின் விருப்புக்கு ஏற்பாடு பயன்படுத்தலாம்.

### II வளைதகவை விருத்தி செய்வதற்கானவை

உடலில் வளைதகவை விருத்தி செய்துகொள்வதற்காக பல்வேறு தொழிற்பாடுகளைக் கையாளலாம். உபகரணங்களைப் பொறுக்குதல் உள்ளக்கையில் வைத் திருத்தல், இறுக்கமாகப் பிடித்திருத்தல், கணப்பொழுதில் மெய்ந்திலையை மாற்றுதல் ஒடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் உடலின் வளைதகவை விருத்திசெய்யலாம். அவற்றுள் ஒருசெயற்பாடு கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

இதற்காக ஏறத்தாழ 10 அடி விட்டமுடைய வட்ட மொன்றினுள் 3 அடி இடைவெளிகளில், சிறிய பந்து களை அல்லது தடித்துண்டுகளைத் தனித்தனியாகவோ கூட்டாகவோ வைக்க. வகுப்பு மாணவர்களைகிரு குழுக்களாக வகுக்கு வட்டத்தின் இருபுறங்களிலும் (ஏறத்தாழ 20 அடி தூரத்தில்) நிற்கச் செய்க. அந்த இடங்களில் வங்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன ஆசிரியரின் சைகை கிடைக்கப்பெற்றதும். இரு இல்லங்களிலிருந்தும் தடவைக்கு ஒரு மாணவர் வீதம் வட்டத்தினுள் ஓடுச் சென்று, வட்டத்தினுள் காணப்படும் பொருள்களுள் ஒன்றினைக் கொண்டுவந்து தமது இல்லத்தில் வைத்தல் வேண்டும். வட்டத்தினுள் உள்ள பொருள்கள் முடிவு டையும் வரை, இவ்வாரூசித்தத்தமது இல்லத்திற்குப் பொருள்களைக் கொண்டுசெல்லல் வேண்டும். குழுவினது சகல அங்கத்தவர்களும் தடவைகள் முடிவடைந்த பின்னர் மீண்டும் முதலாவது போட்டியாளருக்கு வாய்ப்புக்கிடைக்கின்றது. தொடர்ந்து மற்றப் போட்டியாளர்களும் பங்குகொண்டு கூடுதலான அளவு பொருள்களைத் தமது இல்லத்தில் சேகரித்துக் கொண்ட இல்லம் யிரிக் கூடியிருக்கும்.

### 3. பின்பற்றும் திறமை பெற்றுக்கொள்ளல்

சிறுவர்கள் தமது கணகளுக்குத் தென்படும் பெரும் பாலானவற்றைப் பின்பற்றிச் செய்ய முயற்சிப்பதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். அதன் மூலம் அவர்கள் அதிக திருப்தி அடைகின்றனர். பின்பற்றிச் செய்தலை அவர்களது விளையாட்டு முறைகளுள் ஒன்றுக்குக் குறிப்பிடலாம். சிறுவர்கள் இதில் காட்டும் ஆர்வத்தை, அவர்களது பின்பற்றிச் செய்யும் திறனை விருத்திசெய்வதற்கு ஏற்ற முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சிறுவர்கள் பெரிதும் விரும்புகின்றவையான விலங்குகள், வாகனங்கள், அன்றூடவாழ்க்கையில் இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட விளையாட்டுக்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள முடியும். உதாரணமாக, ‘‘கடல் தவளை’’ விளையாட்டைக் குறிப்பிடலாம். இவ்விளையாட்டுக்காக, 10 அடி விட்டமுடைய ஒரு வட்டத்தையும் அதனுள்வே 6 அடி விட்டமுடைய ஒரு வட்டத்தையும் குறித்துக் கொள்க. நடுவட்டத்தினுள் ஒரு மாணவன் மாணவி ‘‘கடல் தவளை’’ யாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனைய மாணவர்கள், தவளைகள் போன்று அங்குமிங்கும் துள்ளியபடி வெளிவட்டத்துக்கும் உள் வட்டத்துக்கும் இடையே வட்டமாக இருத்தல் வேண்டும். ‘‘கடல் தவளை’’ எவ்வித சைகையுமின்றி திடீரென தவளைபோன்று பாய்ந்து ‘‘பக்பக்’’ என சூரலெழுப்பியபடி தவளைகளைத் தூரத்திச் செல்ல வேண்டும். இப்போது தவளைகளாக இருக்கும் மாணவர்கள், ‘‘கடல் தவளை’’ யிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக வெளிவட்டத்திலிருந்து வெளியே பாய முயற்சிப்பார். வெளியே பாய்ந்து விடமுன்னர் ‘‘கடல் தவளை’’ யினால் பிடிக்கப்படுவர் ‘‘கடல் தவளை’’ யாக மாறுவர்.

மேலும், கதைகளில் இடம்பெறும் நிகழ்வுகளை செய்கை மூலம் காட்டுவதில் மாணவர் விருப்புக் காட்டுகின் றனர். சுற்றுடலுடன் தொடர்புடைய இயற்கைச் சம்பவமொன்றின் அடிப்படையில் கட்டியெழுப்பப் பட்ட ஒரு சிறு விளையாட்டு கீழே தரப்பட்டுள்ளது. “கடலும் அவள் பிள்ளைகளும்”, என இவ்விளையாட்டைக் குறிப்பிடுவோம். மாணவர்களைக் குழுக்களாக விளையாட்டிடத்தின் மூலைகளில் நிறுத்துக் கூட ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் ஒவ்வொரு வகை மீண்டும் பெயரை இடுக. (உ-ம்: நெத்தெலி இருல், குடை, குரை) ஆசிரியர் நான்கு மூலைகளுக்கும் மத்தியில் அமைந்துள்ள ஓர் வட்டத்துள் நின்றபடி, “கடலுக்கு இப்போது நெத்தெலி வேண்டும்” என்றவாறு தேவையான மீன் வகைகளின் பெயரைக் கூவியழைத்தவுடன் அவ் வகையைச் சேர்ந்த மீன்கள் ஆசிரியர் இருக்கும் இடத்துக்கு ஒடி வருவார். இப்போது கடல் அமைதியாக உள்ளது எனக் கூறியபடி ஆசிரியர் கால் விரல் களின் நுனிகளை ஊன்றி நடப்பர். பின், இப்போது ‘கடல் கொந்தளிக்கின்றது’ எனக் கூறியபடி ஆசிரியர் துள்ளித்துள்ளிச் செல்வார். மாணவர்கள் ஆசிரியரைப் பின்பற்றிச் செல்வார். இவ்வாறுக் கூறியர் தமது விருப்பப்படி மாணவரை வெவ்வேறு சொற்களைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளின் பால் ஈச்ப்பர். பின்னர், “கடல் வேறுபட்டுவிட்டது” எனக் கூறியபடி ஆசிரியர் மாணவரைத் துரத்திச் செல்வார். மாணவர்கள் ஒடிச் சென்று தத்தமது மூலைகளில் ஒதுங்கிச் கொள்வார். அவ்வாறுகத் தப்பித்துச் செல்லும்போது ஆசிரியரால் பிடிக்கப்படும் மாணவர்கள் ஆசிரியருடன்

#### 4. சம்பவங்களின் போது

கணப்பொழுதில் துவங்கலைக்  
காட்டக்கூடியதிறனைப் பெற்றுக்  
கொடுத்தல்

மாணவரித்தில் விருத்தி செய்யப்படவேண்டுமென எதிர் பார்க்கும் திறன்களை மையமாகக் கொண்டு சிறு விளையாட்டுக்களை ஆக்கிக்கொள்ள முடியும். வெவ்வேறு வகையான ஒழுங்கமைப்புக் கோலங்களை அடிப்படையாகக், கொண்டு, சிறு விளையாட்டுக்களை ஆக்கிக்கொண்டு, அவற்றின் உதவியுடன், கணப்பொழுதில் துலங்கலைக் காட்டும் திறனை விருத்திசெய்ய முடியும். கணப்பொழுதில் துலங்கலைக் காட்டுவதற்கான வேகத் தை மாணவரிடத்தில் விருத்தி செய்வதற்காக வெவ்வேறு தளவடிவங்களின் பால் அவர்களது கவனத்தை

சர்க்கலாம். மாணவர்களை இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களாக வகுத்து, வழங்கப்பட்ட இடப் பரப்பினுள் சுயாதீனமாக அங்குமிங்கும் நடமாட இடமளிக்க. ஆசிரியர் யாதேனுமொரு தளவடிவத்தின் பெயரை உரக்கக் குரலெழுப்பிக் கூறியதும் ஒவ்வொரு குழுவும் தனித்தனியே, இயன்ற அளவு விரைவாக அத் தளவடிவத்தை ஆக்க முயல்வர். தளவடிவத்தை மிக விரைவாக ஆக்கிமுடித்த குழுவினருக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். உதாரணமாக, ஆசிரியர் “வட்டம்” எனக் கூறியதும் மாணவர்கள் வட்டமாக நிற்பர். பின் ஆசிரியர் சீழ்க்கை ஒலிச் சைகை வழங்கியதும் மாணவர்கள் சுயாதீனமாக நின்ற இடத்திலேயே துள்ள வர். மீண்டும் ஆசிரியர் “முக்கோணி” எனக் கூறிய வுடன் மாணவர்கள் முக்கோண வடிவில் ஒழுங்கமைத்து நிற்பர். இவ்வாருகத் தளவடிவங்களையும் தொழிற்பாடுகளையும் அவ்வப்போது மாற்றலாம். இவ்விளையாட்டை வேறு விதத்திலும் நடத்தலாம். தளவடிவங்களுக்குப் பதிலாக, எழுத்துக்களை ஆக்கும் செயற் பாடுகளிலும் சடுபடுத்தலாம்.

இனி வேகத்தை விரைவாகப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய திறனை விருத்திசெய்து கொள்வதற்காகப் பிரயோகிக் கக்கூடிய ஒரு செயற்பாட்டைக் கவனிப்போம். வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரும் ஆசிரியரச்சற்றி வட்டமாக நிற்பர். ஆசிரியர் சீழ்க்கைக் குழலோலி எழுப்பியதும் மாணவர்கள் வலப்புறமாகத் திரும்பி, மெதுவாக வட்டத்தின் வழியே ஒட ஆரம்பிப்பர். இரண்டாவது சீழ்க்கைக் குழலோலி எழுப்பப்பட்டதும், சகல மாணவர்களும் தமக்கு முன்னால் ஒடும் மாணவனின்/மாணவியின் வலப்புறமாக, அவரைத் தாண்டிச் செல்லு வதற்காக வேகமாக ஒடுவர். இவ்வாருகச் சகல மாணவர்களும் தமக்கு முன்னால் ஒடும் மாணவர்களைத் தாண்டிச் செல்வதற்காக ஆசிரியரின் சீழ்க்கைக் குழலோலி கிக்கு ஏற்ப வேகமாக ஒடுவர். அதற்குத்த குழலோலி எழுப்பட்டதும் வேகத்தை குறைத்து மெதுவாக ஒடுவர் அடுத்த சீழ்க்கைக் குழலோலி எழுப்பப்பட்டதும் முன்னர் போன்றே முன்னால் ஒடுபவரைத் தாண்டிச் செல்லுவதற்காக வேகமாக ஒட ஆரம்பிப்பர். இவ்வாருகத் தடவைக்குத் தடவை மெய்ந்நிலைகளை மாற்றி மாற்றிக் கணப்பொழுதில் துலங்கலைக் காட்டுவதில் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

இனி விரைவாகத் துலங்கலைக் காட்டுவதில் மாணவரை ஈர்க்கக்கூடிய விளையாட்டொன்றினைக் கவனிப்போம். உதாரணமாக “மான்-மாடு” விளையாட்டை எடுத்துக் கொள்வோம். இவ்விளையாட்டுக்காக, வகுப்பு மாணவர்களைச் சமனான இரு குழுக்களாக வகுக்க. ஒரு குழுவினரை ‘மான்’ எனவும் மறுகுழுவினரை ‘மாடு’ எனவும் குறிப்பிடுவோம். இக்குழுக்களை இருவரிசை களில் ஒருவரை ஒருவர் நோக்கியவாறு இருக்கும் வண்ணம் நிறுத்துக.

இரு குழுவினருக்கும் இடையிலான இடைவெளி 31-4' ஆக இருத்தல் போதுமன்று. இரு வரிசைகளுக்கும் பின்புறமாக ஏற்தாழ 15 அடி தூரத்தில் சுயாதீன எல்லைக்கோடுகளை வரைதல் வேண்டும். ஆசிரியர் இவ்விரு குழுவினரின் பெயரிலும் இடம்பெறும் 'மா' எனும் எழுத்தை உரக்கக் கூறியதும், இரு குழுவினரும் துலங்கலைக் காட்டுவதற்குத் தயாராக இருப்பார். ஆசிரியர் 'ஞ' என வசனத்தை முடிப்பின், 'மான்' கள் பின்புறமாகத் திரும்பி தமது சுயாதீனக் கோட்டை நோக்கி ஒடுவர். மாடுகள் அவர்களைத் துரத்திச்சென்று கோட்டைத்தாண்ட முன்னர் 'மான்' களைப் பிடித்துக் கொள்ள முயல்வர். அவ்வாரூப் பிடிக்கப்படுவோர் மாடுகளாக மாறுவர். இவ்வாரூக ஆசிரியர் அவ்வப் போது பெயர்களை மாறிமாறி கூவியழைப்பார். அதற்கேற்ப மாணவர்கள் துலங்களை காட்டுவர் இவ்விளையாட்டின் மூலம், கணப்பொழுதில் துலங்கலைக் காட்டுவதற்கும் அதற்கான வேகத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் வழிபிறிக்கும்.

பாடசாலைகளிலும், கிராமப்புறங்களிலும், சிறுவர்கள் பொதுவாக விளையாடும் சிறுவிளையாட்டுக்கள் பற்றி அறிந்து அவற்றின் மூலம் விருத்தி செம்யக்கூடிய திறன்கள் யானவ என அறிக. இச்சிறு விளையாட்டுக்கள் பொழுதுபோக்காக மாத்திரமன்றி உடல், உளத் தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான வழிவகையாக வும் அமைகின்றன. என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வீர்கள். சிறு விளையாட்டுக்களை ஆக்கும்போது பின்வரும் விடயங்களின் பால் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- 1 மாணவரின் உடல் உளத்தேவைகள்.
- 2 விருத்தி செய்ய வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படும் தகைமைகள்.
- 3 மாணவர் தொகை.
- 4 பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வளங்கள்.

சிறு விளையாட்டுக்களின் உதவியுடன் மாணவரிடத்தில் (ஒற்றுமையாகக்-கூட்டாகக் கருமமாற்றும் தன்மையை ஏற்படுத்தவும், அன்னியோன்னிய தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பவும், தலைமைத்துவத்தை விருத்தி செய்யவும் தலைமைத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளவும், பழக்கவும், ஆக்கத்திறன்களை விருத்திசெய்யவும் முடியும்.) இதன் மூலம், (பின்னிற்கும் தன்மை, எதற்கும் முன் வராமை. தேவையின்றி வெட்கப்படல், பயந்தாங்கொள்ளித்தன்மை, என்பன படிப்படியாக விலகிவிடும். அத்தோடு பிரச்சினைகளுடன் கூடிய பிள்ளைகள், அவசியமின்றி, முன்னணியில் நிற்க முயலும் பிள்ளைகள் போன்றேரும் வகுப்பில் காணப்படுவர். அவ்வாரூன் மாணவர்க்கு ஏற்ற செயற்பாடுகளையும் தயார்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாரூன் மாணவரின் பல்வேறு தேவைகட்டுப் பொருத்தமானவாறு, சிறு விளையாட்டுக்களை ஆக்கிக்கொள்ளும் திறனை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.)

**சிறு விளையாட்டுக்களின்  
அவசியமும் அவற்றை ஆக்கிக்  
கொள்ளலும்**

உயிரினங்கள் விளையாட்டில் பால் காட்டும் உள்ளார்ந்த விருப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகிய வற்றுடன் தொடர்புடைய மிகவிசேடமான திறன்களை. உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம் விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும். எனவே உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம் விருத்தி செய்யபடும் விசேடத்திறன்கள், மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுக்கு அல்லது பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கு உரிய பயிற்சியாக அமைகின்றன. இவை, (பிரதான விளையாட்டுக்களின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கென விசேடமான நுட்ப முறைகளை யுள்ளடக்கிய சிக்கலான செயற்பாடுகளைக் கொண்டவை, ) இச்சிக்கலான செயற் பாடுகள், மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியன தொடர்பான சட்டதிட்டங்களை ஒத்த சட்டதிட்டங்களைக் கொண்டவை. அவ்வாறே மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுக்கும் பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கும் பயன்படக்கூடிய கொள்கைசார், செயல்முறைசார் அறிவைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்கும் உபவிளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.)

அடுத்தாக நாம் உபவிளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கவனிப்போம்,

**உபவிளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவம்**

● உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம் திறன்கள் விருத்தியடைதல்.

● சிக்கலான செயற்பாட்டுத் தொடர்களைக் கொண்ட பிரதான விளையாட்டை, உபவிளையாட்டுக்கள் மூலம் பகுதி பகுதியாக பயிற்றுவிக்கையில் கிடைக்கப்பெறும், அனுபவங்கள், நிபுணத்துவம், என்பவை, பின்னர் அப்போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றும் பிரதான விளையாட்டுக்கள் மெய் வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் ஆகிய வற்றில் சிறப்பான பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உதவும்.

● உபவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம், பிரதான விளையாட்டுக்களுக்குத் தேவையான, திறன்களின் பயிற்சி பெறவும் நுட்பங்களை விருத்திசெய்து கொள்ளவும் மாணவரிடத்தில் ஆர்வமும் முயற்சியும் தாஞ்சுவே பிறக்கும்.

● பிரதான விளையாட்டுக்களதும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களதும் அதிவிசேட திறன்கள் விளையாட்டின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுடன் தொடர்புறும் விதத்தை உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம் விளங்கிக் கொள்வது இலகுவாகின்றது.

● மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியவை தொடர்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டிய, திறன்களை உபவிளையாட்டுக்கள் மூலம், எளிதாகவும் பின்னர் சிக்கலாகவும் படிப்படியாக விருத்தி செய்வதன்மூலம்

குறையான விளையாட்டுக்கள் என்றும் விளையாட்டுக்களை விளையாட்டு என்றும் கொள்ள விருத்தி போன்றும் கூறப்படுகிறது.

விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான, தொடர்ச்சி யான விருத்தியை மாணவரிடத்தில் ஏற்படுத் தலாம்.

- விளையாட்டுடன் தொடர்புடைய போட்டி ரீதியிலான நிலைமைகளைச் சவாலாக எதிர்கொள்ளும் திறனை உபவிளையாட்டுக்கள் மூலம் விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- பொருத்தமான விதத்தில் தெரிவு செய்து கொண்டு ஒழுங்காக்த தயார்ப்படுத்திக் கொண்ட உபவிளையாட்டுக்கள், உடல், உளர்தியில் மாண வரது பூரண ஈடுபாட்டுக்கு வழிவகுக்கின்றன.
- காணப்படும் வளங்களுக்கு ஏற்ப, உபவிளையாட்டுக்களை இலகுவாகத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உபவிளையாட்டுக்களைத் தெரிவு செய்துகொள்ளல், அவற்றைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளல் என்பன தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. உபவிளையாட்டுக்களை ஆக்குவதில் அவை உங்களுக்கு உதவியாக அமையும்.

### உபவிளையாட்டுக்களை ஆக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

1. ஆக்கப்படும் தொழிற்பாடுகள், எளியவை தொடக்கம் சிக்கலானவை வரை ஒழுங்கு முறைப்படி தயார்ப்படுத்தப்படல்.
2. சிறுவரின் திறன்களை மேலும் விருத்தி செய்யக் கூடிய விதத்தில் தயார்ப்படுத்தல்.
3. போட்டி ரீதியில் அமைந்திருத்தல்.
4. சிறுவரின் ஈடுபாடு, செயற்படுதன்மை என்பன உச்ச அளவில் இடம்பெறக்கூடிய வண்ணம் ஒழுங்கமைத்தல்.
5. தெரிவுசெய்துகொண்ட பிரதான பிளையாட்டின் சகல அம்சங்களையும் விருத்தி செய்யக்கூடிய விதத்தில் உபவிளையாட்டுக்களை ஆக்குதல்.
6. திறமைகளையும், திறன்களையும் மென்மேலும் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய விதத்தில் உபவிளையாட்டுக்களை ஆக்குதல்.
7. எளிமையான சில சட்டதிட்டங்களை உள்ளடக்கியனவாக ஆக்குதல்.

உபவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்த முன்னர், ஆயத்தம் செய்தலுக்கான செயற்பாடுகளிலும், களைப்பைத் தாங்குவதற்கு வகை செய்யக்கூடிய திறன்களை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும். உபவிளையாட்டுக்களின் விசேடத்துவம், முக்கியத்துவம்,

அவற்றை ஆக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் என்பன பற்றி இதுவரையில் கவனித்தோம். இனி, இவ்விளையாட்டுக்களை ஆக்கிக்கொள்ளும் விதம் பற்றிக் கவனிப்போம்.

### உப விளையாட்டுக்களை ஆக்கிக் கொள்ளல்

உபவிளையாட்டுக்களை ஆக்குவதன் பொருட்டு இங்கு தெரிவிசெய்யப்பட்டுள்ள பிரதான விளையாட்டு கரப்பந் தாட்டமாகும். கரப்பந்தாட்டம் தொடர்பாகப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பல அடிப்படைத்திறங்கள் உள்ளன. அவ்வாருன் அடிப்படைத்திறங்களுள் ஒன்றை, உப விளையாட்டொன்றினை ஆக்குவதற்காகப் பூஜையாகக் கொள்வோம். நாம் இங்கு பயன்படுத்தும் திறன் பந்து பணித்தல் (Serving) ஆகும்.

### பந்து பணித்தல்

முதலில், சிறுவர், பந்துபணித்தல் தொடர்பான வெவ்வேறு முறைகளைப் பற்றிய திறங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். பந்து பணிக்கப்படும் போது வெவ்வேறு முறைகளை ஆசிரியர், மாணவர்க்குச் செய்கைமூலம் காட்டிய பின்னர், மாணவர்களை அவற்றில் ஈடுபடுத் துதல் வேண்டும். பந்து பணித்தல் தொடர்பான திறங்களை விருத்தி செய்தலில் அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்கானதொரு உபவிளையாட்டினை ஆக்குவோம். இதற்காகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பல உபகரணங்கள் உள்ளன.

### உபகரணங்கள்

- கரப்பந்துகள் இரண்டு.
- வலை
- கரப்பந்தாட்டத் திடல்

### திடலீத்தயார் படுத்தல்

கரப்பந்தாட்டத் திடலில் இரு புறங்களிலும் உள்ள துண்கள் இரண்டிற்கும் குறுக்காக வலையைக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்தில் வலையைச் சிறிது தாழ்வாகவே கட்டுதல் வேண்டும். பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கப் பெறும், முன்னேற்றத்திற்கு இயைய படிப்படியாக வலையை குறிப்பிட்ட அளவு வரை உயர்த்துதல் வேண்டும். தரப்பட்டுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வாறு, திடலில் வலையின் இரு மருங்கிலும் உள்ள பகுதிகளை சம அளவுடைய 9 கூடுகளாக வகுத்து அவற்றுக்கு இலக்கமிடுக. சுற்று வட்டத்தில் உள்ள கூடுகளுக்குக் கூடிய பெறுமானத்தைக் கொண்ட இலக்கங்களை இடுக புள்ளி வழங்குவதற்காக. அவ்வொவ்வொரு கூட்டுக்கும் இடப்பட்ட புள்ளிகளை ஒரு கடதாசியில் எழுதிக் கொள்க. கூட்டினுள் இடப்பட்டுள்ள இலக்கத்துக்குச் சமனுண புள்ளிகளை அக்கூட்டுக்கு வழங்குக. உதாரணமாக, 8 வது இலக்கக் கூட்டுக்கு 8 புள்ளி. திடலின் சுற்று வட்டத்தில் அமைந்துள்ள கூடுகளுள் பந்தைப் பணிப்போருக்கு கூடுதலான புள்ளி கிடைக்கக்கூடிவாறு கூடுகட்டுரிய புள்ளிகளைத் தீர்மானிக்குக்

9	5	7	6	4	8
2	1	3	3	1	2
8	4	6	7	5	9

க்ரு 1

### சட்டதிட்டங்கள்/விதிகள்

- ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று தடவைகள் பந்து பணிக்கும் வாய்ப்பை வழங்குதல் வேண்டும்.
- பந்து பணிக்கும் வாய்ப்பை ஒழுங்கு முறைப்படி வழங்குதல் வேண்டும்.
- ஒரு மாணவன் பணித்த பந்தை, அதற்கு முன்னதாகப் பந்து பணித்த மாணவனே பொறுக்கி எடுத்துத் தனது குழுவிற்கு ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.
- பந்து பணிக்கையில், வலையைத் தொடாதவாறும் வலைக்கு மேலாகவும், இரு மருங்கில் அமைந்துள்ள தூண்களைத் தொடாதவாறும் திடவின் எதிர்ப்புறம் பாதியினுள் விழும் விதத்திலும் பணித்தல் வேண்டும்.

### விளையாட்டு

- மாணவர்களைக் கரப்பந்தாட்டத்திடவின் பின்புற அந்தத்தில் பந்து பணிக்கும் இடத்தில் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிறுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவரும் வலைக்கு மேலாக எதிர்ப்பக்கத்தை நோக்கிப் பந்து பணித்தல் வேண்டும்.
- பந்துபணிப்பவர் எப்போதும், பணிக்கும் எல்லையிலுள்ளேயே இருத்தல் வேண்டும்.
- பணிக்கப்படும் பந்து விழும் கூட்டின் இலக்கத்துக்கு இயையுள்ளி கிடைக்கப்பெறும்.
- பந்து பணித்த பின்னர், பணித்தவர் தனது குழுவின் பின்னந்தத்தில் போய் நிற்றல் வேண்டும். இவ்வாருக ஒவ்வொருமாணவரும் பந்து பணிக்கும் எல்லையை அடைவர்.
- ஒவ்வொரு குழுவினரும் பெற்ற புள்ளிகள் வெவ்வேறுகப் பதிவு செய்யப்படல் வேண்டும்.

### வெற்றி தோல்வி

- அதிக புள்ளிகளைப் பெற்ற குழு வெற்றி பெறும்.
- ஒவ்வொருவரும் பெற்ற புள்ளிகளைத் தனித்தனியே பதிவு செய்து கொள்ளவும் முடியும்.

## விளையாட்டின் உத்தேசபெறுபேறுகள்

- குறிப்பிட்ட இடத்தில் விழும் விதத்தில் பந்தைப் பணிப்பதில் பயிற்சி பெறல்
- தமது வாய்ப்புக் கிடைக்கப்பெறும் வரை தத்தமது இடங்களில் நிற்கப் பழகுவதன் மூலம் சமூக நடத்தைக்குப் பரீட்சையப்படுகின்றமை.
- உபவிளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்களை விடக் கூடுதலான சட்டதிட்டங்கள், ஒழுங்கமைப்பு, கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றைக் கொண்டவை. எனவே இவை மூலம் மாணவரிடத்தில் நல்லொழுக்க விருத்தி ஏற்படுகின்றது.

உபவிளையாட்டுக்களின் போது, பிரதான விளையாட்டுக்களுக்குக் தேவைப்படும் திறன்களுடன் தொடர்புடைய அசைவுகள் நன்கு பயிற்றப்படுகின்றன. மாணவர்க்குத் தமது தவறுன் அசைவுகளைத் திருத்திக்கொள்வதற்கு இவை மூலம் வழி பிறக்கின்றது. உபவிளையாட்டுக்களைப் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியரு பொறுப்புக்கள் பல ஊர்களில் பொறுப்புக்கள் யாவை எனக் கவனிப்போம்,

## ஆசிரியரின் பொறுப்புக்கள்.

- திடலினுள் காணப்படும் தடைகளை நீக்குதல் (கம்பிவேலிகள், மதில்கள் போன்றவற்றுக்கும் திடலுக்கும் இடையே போதிய இடைவெளி இருக்கும்வண்ணம் திடலை அடையாளமிடல்.)
- எப்போதும், மாணவரின் பாதுகாப்பில் கூடிய கவனஞ் செலுத்துதல்.
- சட்டதிட்டங்களை மீறுதவாறும், விளையாட்டுக்குப் பங்கம் ஏற்படாதவாறும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத் துதல் என்பன ஆசிரியரின் பொறுப்புக்களாகும்.

**பிரதான விளையாட்டுகள் அவசியமும் அவற்றைப் பயிற்றுவிக்கும் வெவ்வேறு முறைகளும்**

தேசிய, சருவதேச மட்டத்திலான, நியம விதிகளுக்கு அமைவான முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பிரதான விளையாட்டுக்கள்<sup>1)</sup>, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்<sup>2)</sup>, எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றன. சிறு விளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றைப் போன்று உங்கள் விருப்புக்கு ஏற்ப இவற்றை ஆக்கிக்கொள்ள முடியாது. பிரதான விளையாட்டுக்களில், விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை, உபகரணங்கள், விளையாட்டுத் திடல், விளையாடும் நேர எல்லை, விளையாடும் முறை, மத்தியஸ்தம் போன்ற ஒவ்வொரு அம்சம் தொடர்பாகவும் நியம விதிகள் உள்ளன. எனவே, சிறு விளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றை நிர்மாணிக்கையில் ஆசிரியர்க்குக் கிடைக்கும் சுதந்திரம் பிரதான விளையாட்டுக்களின்போது அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

பிரதான விளையாட்டுக்கள், அவை தோன்றிப் நாடுகளின் சமூகத்தேவைகளுக்கு ஏற்பவே ஆக்கப்பட்டுள்ளன. ஒய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதற்காகவும், சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்காகவும், பொழுது போக்குக்காகவும்.

வீதிகளிலும் வசதியான வேறு இடங்களிலும் பந்துக்குப் பதிலான அதுபோன்ற வேறேதும் பொருட்களைப்பயன்படுத்தி அவ்வந்நாட்டுமக்களால் ஆக்கிக்கொள்ளப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் அடிப்படையிலேயே இவ்விளையாட்டுக்கள் விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. அவாகளது உடற்றக்கமையைப் பேணுவதற்காகவும் சில பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆக்கப்பட்டுள்ளன.

உடற்கல்விபின் முக்கியமான நோக்கம், “வாழ்வது எப்படி?” என்பதை கற்றுக்கொள்வதாகும். இந்நோக்கத்தை நிறைவேற்றிறுவதற்காக, உடற்கல்விப் பிரிவைச் சேர்ந்த தொழிற்பாடுகளுள் பிரதான விளையாட்டுக்கள் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. ( உடற்றக்கமையை, உள்ள நல விருத்தி, நடத்தை விருத்திக்கு அவசியமான சுற்றுடல், என்பன பிரதான விளையாட்டுக்கள் மூலம், கிடைக்கின்றன. அத்தோடு சிறப்பான நடத்தைக் கோலங்களைக் கட்டியெழுப்புவதற்கும் உகப்பான மனப் பாங்குகளையும் திறன்களையும் விருத்திசெய்வதற்கும், பிரதான விளையாட்டுக்கள் பெறிதும் உதவுகின்றன. விளையாட்டுக்குப் பழக்கப்பட்ட ஒருவர் சமூகத்தில் வாழ்வதற்குத் தேவையான நற்பழக்க வழக்கங்கள் குணுதிசயங்கள் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப, சமூகத்துக்குப் பரிச்சயப்படும் திறனை விளையாட்டுக்களின் உதவியுடன் பெற்றுக்கொள்வார்.)

### **பிரதான விளையாட்டுக்கள் கற்பிக்கும் முறை**

பிரதான விளையாட்டுக்களைக் கற்பிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு கற்பித்தல் முறைகள் உள்ளன. அவையான எனக் கவனிப்போம்.

1. பகுதி முறை

2. பகுதி-கூட்டு முறை

3. கூட்டு முறை

4. கூட்டு - பகுதி முறை

5. கூட்டு - பகுதி - கூட்டுமுறை

### **பகுதி முறை**

பிரதான விளையாட்டுக்காகப் பயிற்றப்படவேண்டிய நுட்பமுறைகளைப் பகுதிபகுதியாக ஒழுங்கு முறைப் படி பயிற்றுதல் பகுதி முறையாகும்.

### **பகுதி - கூட்டுமுறை**

விளையாட்டை பகுதிபகுதியாகப் பயிற்றுவித்த பின்னர், முழு விளையாட்டையும் கூட்டாகப் பயிற்று வித்தலே இம்முறையாகும்.

### **கூட்டுமுறை**

பிரதான விளையாட்டைப் பகுதி பகுதியாக வகுக்காது கூட்டாகப் பயிற்றுவித்து, விளையாட்டு தொடர்பான விளக்கத்தையும் நுட்ப முறைகள் தொடர்பான விளக்கத்தையும் பெற்றுக்கொடுத்தலே இம்முறையாகும். (விளையாட்டு வீரருக்கு நுட்பமுறைகள் தொடர்பான நிபுணத்துவத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்கே இம்முறை மிக உதவுகின்றது).

கூட்டு - பகுதி முறை

கூட்டு - பகுதி - கூட்டுமுறை

முதலில் விளையாட்டை முற்றுகப் பயிற்றுவித்து, அது தொடர்பான நுட்பமுறைகளைப் பின்னர் விசேடமாகப் பயிற்றுவித்தலே இம் முறையாகும்.

விளையாட்டை முற்றுகப் பயிற்றுவித்து பின்னர் பகுதிபகுதியாகவும் மீண்டும் முற்றுகவும் பயிற்றுவித்தலே இம்முறையாகும்.

இம்முறைகளுள் கூட்டு - பகுதி - கூட்டு முறையே விளையாட்டை அறிந்திராத மாணவர்க்கு, அதாவது புதிதாக விளையாட்டைப் பயிலுவோருக்கு அதனைப் பயிற்றுவதற்கு மிக ஏற்ற முறையாகும். இம்முறையில் பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கையாண்டு வெற்றி கரமாகப் பயிற்றலாம்.

புதிதாக விளையாட்டைக் கற்போருக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்காகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வலைப்பந்தாட்டம் எனக் கொள்வோம். வலைப்பந்தாட்டத்தை கூட்டு-பகுதி-கூட்டுமுறையில் கற்பிக்கும் ஒழுங்குமுறை கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1 வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றினைப் பார்வையிட வழி செய்தல்.

2 அவ்விளையாட்டின் வரலாறு, அதன் பல்வேறு அம்சங்கள், என்பன தொடர்பான சுருச்கமான விளைக்கத்தை அளித்தல். (விளையாட்டுத் திடலைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டிய விதம், தேவையான உபகரணங்கள், விளையாடுவோர் எண்ணிக்கை) என்பன.

3 அவ்விளையாட்டு தொடர்பான நுட்பமுறைகளை விபரித்தல்.

4 நுட்பமுறைகளைப் பயிற்றுவித்தல்.

● வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான விசேடமான அசைவுகளைப் பயிற்றுவித்தல்.

● பந்து பரிச்சயம்.

● பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகளையும் பந்தை அனுப்பும் முறைகளையும் பயிற்று வித்தல்.

● விடுபடல். விடுபட்டுப் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகியவற்றில் பயிற்சித்தல்.

● பந்து காக்கும் முறைகளைப் பயிற்றுவித்தல், (தடுத்தல், பந்து பெறுவதைத் தடுத்தல், தடுத்துப் பந்தைப் பெறல் பந்து அனுப்புவதைத் தடுத்தல் போன்றவை)

● இலக்கிற்கு ஏறிதல் (Shooting).

வலைப் பந்தாட்டத்துக்கான உற்றுக்கை மையம் பெற்றுக் கொடுக்க செய்த பாடுகளைப் பயிற்று வித்தல்

- பந்தைத் திடலுக்குக் குறுக்கே அனுப்பும் வெவ் வேறு நுட்பமுறைகளைப் பயிற்றுவித்தல்.
  - வலைப் பந்தாட்டத்துக்கென விசேடமான உத்தி களைப் பயிற்றுவித்தல்.
  - சட்டதுட்டங்களுக்கு அமைய விளையாடப் பழக்கு தல்.

இப்பயிற்சி மூலம் பெறக்கூடிய நடத்தை தொடர் பான உத்தேசப் பெறுபேறுகள் பல உள்ளன.

உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம்  
ஏற்படும் தனியார் நடத்தை  
வேறுபாடு.

- ஒழுங்குமுறையாக, திறன்கள் பயிற்றப்பட்டுள்ள மையால், விளையாடும்போது தனது குழுவினருக்கும் அத்திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுக்க முடிகின்றமை.
  - விளையாட்டின் விதிகளைக் கடைபிடிக்கப் பழகுதல்.
  - மத்தியஸ்தர்களின் தீர்மானங்களுக்குக் கீழ்ப்படியப் பழகுதல்.
  - எதிர்த்தரப்பினருடன் நல்லெண்ணத்துடன் போட்டிடுந் தன்மை ஏற்படல்.
  - தலைமைத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளல் / தலைமைத்துவத்துக்கு அடி பணிதல்.
  - ஒற்றுமையுடன் கருமாற்றும் தன்மை ஏற்படல்.
  - தலைமைத்துவம் இன்றியேனும், தமது குழுவினருக்கிடையே நல்லெண்ண விருத்தி ஏற்படும் வண்ணம் விளையாட்டில் ஈடுபடல்.
  - தமது குழு அங்கத்தவர்களின் கெளரவம், பாதுகாப்பு என்பன தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துதல்.
  - விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது தமது பாடசாலையின் கெளரவம் பாதுகாக்கப்படும் வண்ணம் கருமாற்றும் தன்மை கிடைக்கப்பெறல் என்பனவாகும்.

பின்வரும் பொழிப்பைக் கவனமாக வாசிக்க.

விளையாட்டுக்கள் அவற்றின் தன்மை, சிக்கலான ஒழுங்கமைப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. மிக இலகுவாக, ஆக கிக்கொள்ளக் கூடியனவும் ஒழுங்கமைக்கக் கூடிய னவுமான எளிதான விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டுக்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. இவ் விளையாட்டுக்களின் மூலம், மாணவர்கள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான உடற் றகைமை விருத்தியடைகின்றது. பிரதான விளையாட்டுக்கள், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றுக்குத் தேவையான கொள்கைசார் அறி வையும் அடிப்படைத் திறன்களையும் விருத்தி செய்

வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள் உப விளையாட்டுகளாகும். இவ்விளையாட்டுக்களின் மூலம் மாணவருக்கு ஒழுங்கு முறையான பயிற்சி கிடைக்கப் பெறுவதோடு, விளையாட்டு தொடர்பாக ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய சரியான மனப்பாங்குகளுக்கான அத்திவாரம் இடப்படுகின்றது. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கான ஆர்வமும் விருப்பும் அதிகரிக்கின்றது. பிரதான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைக்கும்போது, திறன்களுக்கும் திறமைகளுக்கும் ஏற்ப மாணவர்களைக் குழுக்களாக வகுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பொருத்தமான நுட்பமுறைகளுக்கு அமைய முறையான பயிற்சி யைப் பெற்றுக் கொடுப்பதால் மாணவரின் விணை திறன்கள் அதிகரிக்கின்றன.

### செவ்வை பார்த்தல் 1

பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் ✓ எனவும் பிழையாயின் ✗ எனவும் எதிரே உள்ள கூட்டுனுள் அடையாளமிடுக.

1 உப விளையாட்டுளின் மூலம் சிறு விளையாட்டுக்கள் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றன. □

2 சிறுவிளையாட்டுக்கள், உபவிளையாட்டுக்கள் பிரதான விளையாட்டுக்கள் என்பன, பொழுதுபோக்கு நோக்குக்காக மாத்திரமே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. □

3 உப விளையாட்டுக்கள் மூலம், பிரதான விளையாட்டுக்கட்குத் தேவையான திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் அசைவுகளை நன்கு பயிற்றுவிக்கலாம். □

4 ‘கூட்டு-பகுதிமுறை’ என்பது யாதேனும் விளையாட்டைப் பகுதிபகுதியாக பயிற்றுவித்துப் பின்னர் கூட்டாக முழு விளையாட்டையும் பயிற்றுவித்தலாகும். □

5 உப விளையாட்டுகளின் மூலம் பிரதான விளையாட்டுக்களின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுடன் தொடர்புடைய விசேட திறன்களைப் பயிற்றுவிப்பது இலகுவானதாகும். □

வலைப்பந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம் ஆகியவற்றைக் கற்பித்தலுக்கு வேண்டிய அடிப்படை விளக்கத்தை பகுதி II இன் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.

உங்கள் விளைகளை மொடியுள்ள இறுதியில் உள்ள விளைகளுடன் ஒப்பிடுக.

## 4.0 வலைப்பந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம் ஆகியவற்றைக் கற்பிக்கும் முறைகள்

உலகில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பிரதான விளையாட்டுக்கள் பல உள்ளன. அவற்றுள் சில விளையாட்டுகளுக்குப் பாரிய விளையாட்டுத்திடல்கள் தேவைப்படுகின்றன. மற்றும் சில விளையாட்டுகளுக்கு, அவ்வளவு பெரிய திடல்கள் தேவைப்படுவதில்லை.

சில விளையாட்டுக்களுக்கு அதிக பணச் செலவு ஏற்படுகின்றது. வலைப்பந்து, கரப்பந்து என்பன, கிராமிய, நகரப் பாடசாலை மாணவர்க்கிடையே மிகப் பிரபலம் வாய்ந்தனவும், ஏனைய பெரும்பாலான விளையாட்டுக்களைவிடக் குறைந்த செலவில் நடத்தக்கூடியனவுமான இரண்டு பிரதான விளையாட்டுக்களாகும். விஞ்ஞானியர்வு நுட்பமுறைகள், பயன்பாடு, என்பவற்றின் அடிப்படையில், பிரதான விளையாட்டுக்களின் சட்டதிட்டங்கள் அவ்வப்போது வேறுபடுகின்றன. இவ் விளையாட்டுக்களின் சட்டதிட்டங்களை, அவை தொடர்பாக வெளியிடப்படும் புத்தகங்கள், வெளியீடுகள் ஆகியவற்றின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். எனவே பிரதான விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான அறிவை அவ்வப்போது புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வலைப்பந்தாட்டம் பெண்களுக்குரியதெனவும் கரப்பந்தாட்டம் ஆண்களுக்குரியதெனவும் முன்னர் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தது. எனினும் இப்போது பெண்களும் கரப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆயினும் வலைப்பந்தாட்டம் இன்றும்கூட பெண்களுக்கு மாத்திரமே யுரித்தான விளையாட்டாகக் காணப்படுகின்றது. இவற்றுள் முதன்முதலாக நாம் வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வோம்.

### வலைப்பந்தாட்டத்தின் வரலாறு

வலைப்பந்தாட்டம், அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த சில பெண்மணிகளால் 1890 ஆம் ஆண்டில் தோற்றுவிக்கப்பட்டதொன்றாகும். இவ்விளையாட்டு கூடைப்பந்தாட்டத்துடன் தொடர்புடையதாகும். இவ்விளையாட்டு அமெரிக்காவில் தோன்றியபோதிலும், இங்கிலாந்திலேயே பிரபல்யமடைந்தது. 1921இல் இவ்விளையாட்டு ஆங்கிலேய ஆசிரியையொருவரான திருமதி ஜெனி கிரீன் என்பவரால் கண்டி, பெண்கள் உயர்கல்லூரியைச் சேர்ந்த சாரணீய மாணவிகளுக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது. அன்று ஆரம்பிக்கப்பட்ட இவ்விளையாட்டு இலங்கையில் மிகப் பிரபலம் மடைந்தது. இவ்விளையாட்டு ஒனிம்பிக் போட்டிகளில் இடம்பெறுவதில்லை. எனினும் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை உலக வெற்றிக் கிண்ணப் போட்டித் தொடர்கள் நடத்த

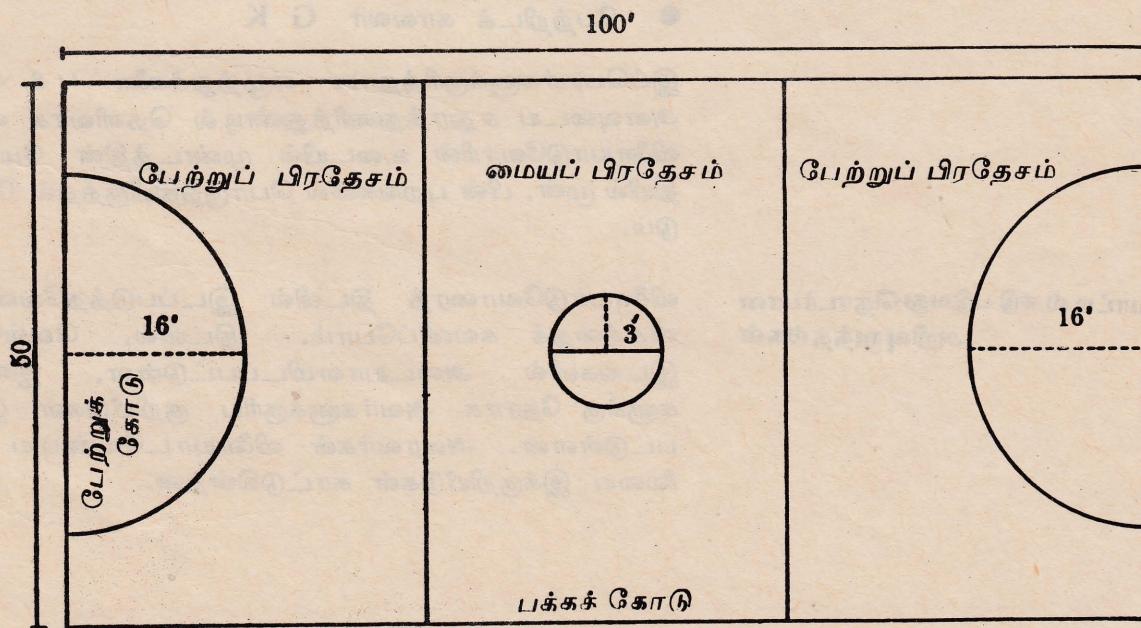
தப்படுகின்றன. பாடசாலைக்கட்சியிடையே, வெவ்வேறு வயதுமட்டங்களோச் சேர்ந்தோருக்காக, வட்டார, மாவட்ட அகில இலங்கை ரீதியிலான போட்டிகள், கல்வியமைச்சிலை நடத்தப்படுகின்றன.

அடுத்ததாக, பாடசாலை மாணவியர்க்கு வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான விளக்கத்தைப் எவ்வாறு பெற்றுக் கொடுக்க முடியும் எனக் கவனிப்போம். முதன்முதல் வலைப்பந்தாட்டத் திடலைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளும் நியும் முறை பற்றிக் கவனிப்போம்.

### வலைப்பந்தாட்டத் திடலைத் தயார்ப்படுத்துதல்

- விளையாட்டுத்திடலின் நீளம் 100 அடி.
- விளையாட்டுத்திடலின் அகலம் 50 அடி.
- பேற்று வட்ட ஆரை (வட்டத்தின் பாதி) 16 அடி.
- திடலின் மைய வட்டத்தின் விட்டம் 03 அடி.
- திடல் குறுக்குப்பக்கமாக சம அளவுடைய 3 பகுதிகளாக வகுக்கப்படுகின்றது. (ஒரு பகுதியின் அகலம்  $3\frac{1}{2}$  அடி, நீளம் 50 அடி.)
- திடலில் இடப்படும் சகல கோடுகளும் 2 அங்குல அகலமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும். இது திடலினுள் அடங்கும்.

திடலில் இலக்கிற்கு ஏறியும் பகுதியின் இறுதிக்குறுக்குக்கோடு, பேற்றுக்கோடு எனவும் நீளப்பக்கக் கோடுகள் பக்கக் கோடுகள் எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றன. திடலில் பேற்றுவட்டம் அமைந்துள்ள பகுதி, பேற்றுப் பிரதேசம் எனவும் மையவட்டம் அமைந்துள்ள பகுதி மைய வட்டம் எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றன.



## பேற்றுக் கம்பம்

பேற்றுக்கம்பம் நிலமட்டத்திலிருந்து 10 அடி உயர மானது. பேற்றுக்கம்பத்தின் உச்சியில், 6 அங்குல நீளமும் 2 அங்குல தடிப்புமடைய இரும்புக்கோலொன்று குறுக்காக இணைக்கப்பட்டு, அதில் 15 அங்குல வட்டமடைய வளையமொன்றினை இணைத்தல் வேண்டும்.

## பந்து

வலைப்பந்தாட்டத்தில் வலைப்பந்து அல்லது நம் இலக்ககாற்பந்து பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வளி நீாப்பிய பின் அதன் சுற்றுளவு 28 அங்குலமாகவும் நிறை 15-16 அவுண்சாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

## விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கை

வலைப்பந்தாட்டகுழுவொன்றில் 7 பேர் இடம் பெறல் வேண்டும். மேலதிகமாக மூவரை வைத்திருக்கலாம். விளையாட்டில் ஈடுபடும் 7 பேருள் ஒருவர் நோய்வாய் படல், காயமுறல், அல்லது ஒப்பெடுத்துக்கொள்ளல் போன்ற வேளைகளில் அவருக்குப் பதிலாக, மேலதிக அங்கத்துவர்களுள் ஒருவர் விளையாட்டில் ஈடுபடலாம் விளையாட்டின்போது ஒவ்வொருவரும் விளையாடும் பிரதேசங்களை அறிந்துகொள்வதற்காகவும் அவர்களது குழுக்களை இனங்காண்பதற்காகவும் ஏன்வரும் பெயர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

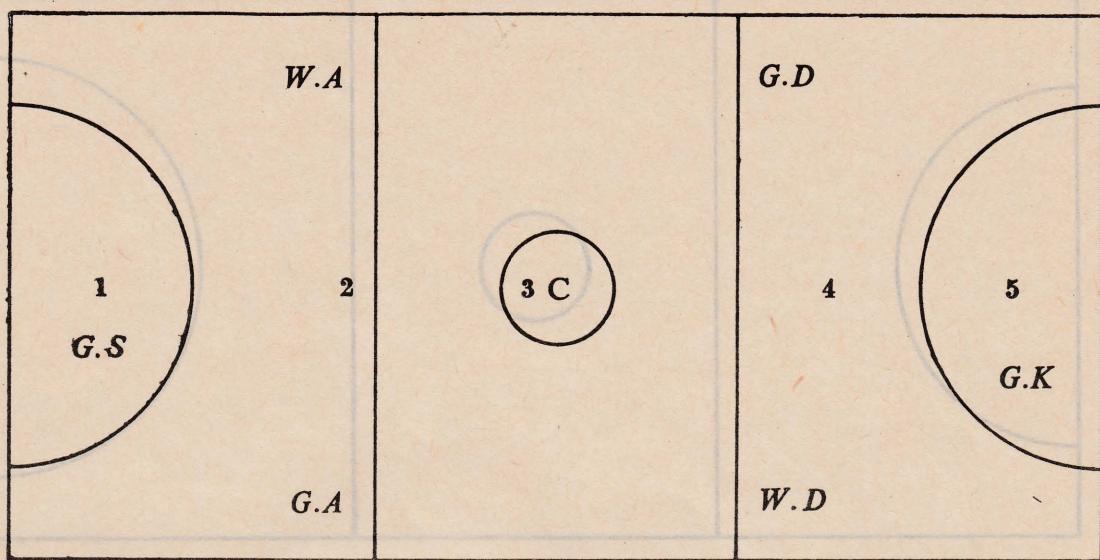
## விளையாட்டிஸ்டுடிஓவோரின்பெயர்கள்

- பேற்றுக் கெய்வோர் G S
- பேற்றுத் தாக்குவோர் G A
- சிறைத் தாக்குவோர் W A
- மையத்தோர் C
- சிறைக்காவலர் W D
- பேற்றுக்காவலர் G D
- பேற்றிடக் காவலர் G K

இப்பெயர்களுக்குரித்தான் எழுத்துக்களை “8 × 6” அளவுடைய சதுரத்துணித்துண்டில் தெளிவாக எழுதி விளையாடுவோரின் உடையில் முன்டத்தின் மேற்பகுதியில் முன், பின் புறங்களில் பொருத்தியிருக்கல் வேண்டும்.

## விளையாட்டில் ஈடுபடுவது தொடர்பான அறிவிறுத்தல்கள்

விளையாடுவோரைத் திடலில் இடப்படுத்தவேண்டிய விதத்தைக் கவனிப்போம். திடலில், வெவ்வேறு இடங்களில் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள, இலக்கங்களுக்கு நேராக அவர்களுக்குரிய குறியீடுகள் இடப்பட்டுள்ளன. அவரவர்கள் விளையாடுவேண்டிய எல்லையை இக்குறியீடுகள் காட்டுகின்றன.



இதற்கு ஏற்ப, ஒரு குழுவைச் சேர்ந்தோர் விளையா  
டக்கடிய பிரதேசங்கள் பின்வருமாறு :

$G.S \quad 1 : 2$

$G.A \quad 1 : 2 : 3$

$W.A \quad 2 : 3$

$C \quad 2 : 3 : 4$

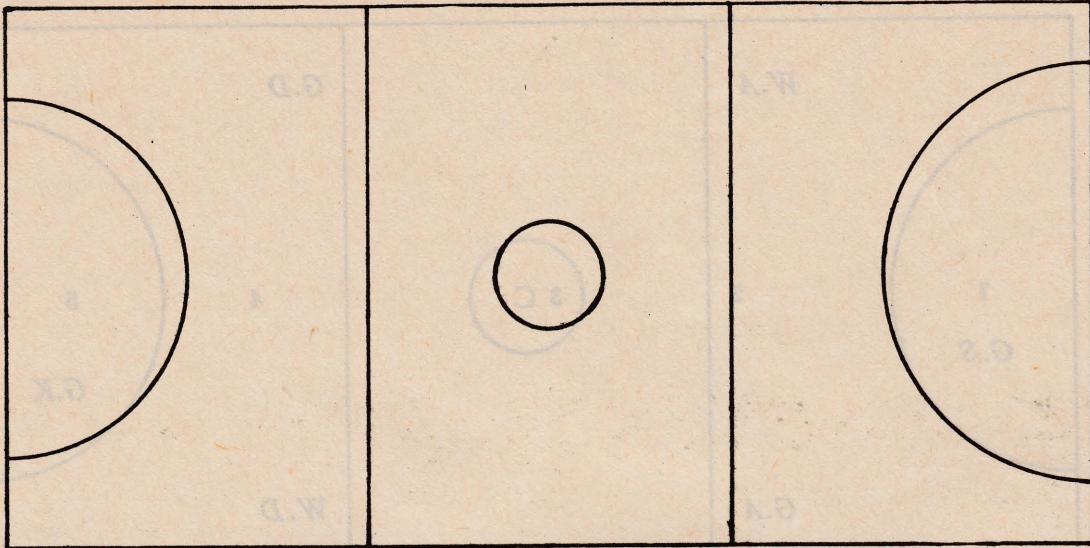
$W.D \quad 3 : 4$

$G.D \quad 3 : 4 : 5$

$G.K \quad 4 : 5$

இது வரையில் நீங்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோருக்  
குரிய இடங்கள், அவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்  
டிய பிரதேசங்களின் எல்லைகள் என்பனபற்றி அறிந்து  
கொண்டார்கள். அவற்றின் உதவியுடன் பின்வரும்  
செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக.

**செயற்பாடு 2** வலைப்பந்தாட்டத் திடலோன்றின் ஒரு கீழே தரப்  
பட்டுள்ளது. முன்னர் தரப்பட்ட ஒருவில் காட்டப்  
பட்டுள்ள குழுவினரை எதிர்த்துப் போட்டியிடும் குழு  
வினரை இவ்வருவில் உரிய இடங்களில் குறிக்க. பின்  
னர் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் விளையாடும் பிர  
தேசங்களையும் முன்னர் காட்டப்பட்ட வாறு எழுதுக.



2-15 4

உங்கள் விடைகளை மொடியுவின்  
இறுதியில் உள்ள விடைகளுடன்  
ஒப்பிடுக.

வீராங்கணகளின் இடப்படுத்  
தலுக்கு ஏற்ப விருத்திசெய்யப்  
பட வேண்டிய திறன்கள்

விளையாட்டு வீராங்கணகளைப் பயிற்றுவிக்கையில் கவனஞ் செலுத்தப் படவேண்டிய விடயங்கள் பற்றி அடுத்ததாகக் கவனிப்போம்.

- இடப்படுத்தப்பட்டுள்ள விதத்துக்கு ஏற்ப, வீராங்கணகள் திடலின்  $2/3$  இல் அல்லது  $1/3$  இல் விளையாடுவதற்கு தேவையான திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
- வேகமாக ஓடுதல், விடுபடல், காவல் செய்தல் ஆகியன தேவைப்படுவோருக்கு அவை தொடர்பான திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.
- விடுபடுதல் தேவைப்படுவோருக்கு, அத்திறனைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.
- விடுபடுதல், காவல் செய்தல் ஆகியன தேவைப்படுவோருக்கு அவை தொடர்பான திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.
- காவல் செய்தல் தொடர்பான நுட்பமுறைகள் தேவைப்படுவோருக்கு அத்திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுதல்.
- இலக்குக்கு எறியும் திறன் தேவைப்படவோருக்கு அத்திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.

ஒவ்வொரு வீராங்கணக்கும் விசேடமாயமைந்த இந் நுட்பமுறைகளைப் பயிற்றுவிக்க முன்னர் அவர்கள் ஒவ்வொருவரதும் உடற்றகைமையை விருத்தி செய்தல் வேண்டும்.

இதற்காக, சக்தி, வேகம், தாங்குதிறன், விளைதகவு, தூரிதம் போன்றவற்றை விருத்திசெய்வதற்கான செயற் பாடுகளில் தொடர்ந்தும் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும். அச் செயற்பாடுகளைத் தெரிவுசெய்தலை இலகுவாக்கும் பொருட்டு, சில மாதிரிச் செயற்பாடுகள் கீழே தரப் பட்டுள்ளன. இவை உங்களது ‘ஆசிரியர் திறன்களை’ விருத்திசெய்வதற்கு உதவும்.

### சக்தி விருத்தி நுட்பமுறைகள் :

சக்தி விருத்திக்காக, சகல என்புகளும் தசைகளும் விருத்தியடையும் விதத்தில் உடற்பயிற்சிகள் வழங்கப்படல் வேண்டும். விசேடமாக கழுத்து, தோன், புயங்கள், தொடைகளுக்கால் ஆகியவற்றின் தசைகள் வலிமை பெறுவதற்காக இவ்வுடற் பயிற்சிகள் அவசியமாயமைகின்றன. இப்பயிற்சிகளை உபகரணங்களுடனும் உபகரணங்களின்றியும் மேற்கொள்ளலாம்.

### செயற்பாடு 3

வயிற்றுத்தசைகளுக்கு வலுவுட்டுவதற்காக,

கணக்கால் தசைகளிற்கு வலுவுட்டு வதற்காக

வேகத்தை விருத்தி செய்யும் நுட்ப முறைகள்

### செயற்பாடு 4

தாங்குந்திறனை விருத்தி செய்யும் நுட்பமுறைகள்

### செயற்பாடு 5

இத்தொழிற்பாட்டைப் பயன்படுத்துக. மாணவி தரையில் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் தலையின் சீழோகக்கைகளைக் கோத்தபடி, படிப்படியாக உடலை நிமிர்த்தி அமர்தலும், மீண்டும் மல்லாந்து படுத்தலுமாக மெய்ந் நிலை மாற்றி மாற்றிப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும்.

கெந்திப் பாய்வதில் பயிற்சி அளிக்க. ( கெந்திப் பாய்தல் என்பது ஒற்றைக் காலினால் பாய்வதாகும். )

மிகக் குறுகிய நேரத்துள் வேகத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும்திறனை விருத்தி செய்வதே இதன் நோக்கமாகும்.

குறுகிய தூரத்தை உச்சவேகத்தில் ஓடப் பழகுதல் வேண்டும். வேகத்தை விருத்தி செய்யும் பயிற்சிகளின் போது, ஓடும் நேரத்தை அளப்பதன் மூலம் ஓடும் வேகத்தை விருத்தி செய்க.

ஓரே செயற்பாட்டில் நீண்டநேரம் ஈடுபட்டிருக்கும் திறனைப் பெற்றுக்கொள்ளலே தயங்கும் திறன் விருத்தி மூலம் ஏதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக.

முதன் முதலாக, மாணவியர்களின் நெஞ்சு மட்ட உயரத்தில் குறுக்குக் கோலொன்றினை பொருத்தமான தாந்கிகள் எவற்றையாவது பயன்படுத்தி இன்னத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இரு கைகளினாலும் குறுக்குக் கோலில் தொங்குக, குறுக்குக் கோலுக்குக் கீழாக கால் களிரண்டையும் முன்நோக்கி நீட்டி, குதிகாலைத் தரையில் ஊன்றி, நெஞ்சைக் கோலினை நோக்கி கொண்டுவரச் செய்க. இச்செயற்பாடு, புயங்களின் வலிமையை விருத்திசெய்வதற்கு ஏற்றது. சுவரோன்றின் உத விழுந்தும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடலாம். கால்களைச் சுவரிருக்கு அப்பால் பின்புறமாக வைத்து, கைகளைச்

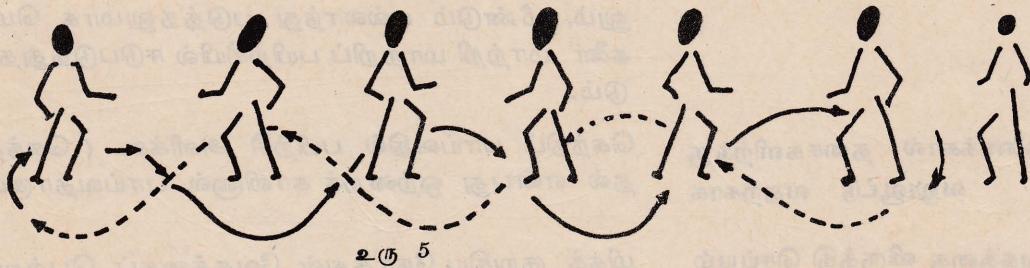
வளைத்தகவு விருத்தி செய்வதற்கான நுட்பமுறைகள்.

சுவரில் ஊன்றி, படிப்படியாக நெஞ்சைச் சுவரை நோக்கிச் கொண்டுவரல் - பின்னேக்கிக் கொண்டுசெல்லல், ஆகியவற்றைச் செய்யலாம்.

உடலை வெவ்வேறு பக்கங்களுக்கு வளைக்கவும் திருப்பவும் கூடிய திறனைப் பெற்றுகொடுப்பதற்காகவே, வளைத்தகவு விருத்திசெய்யப்படுகின்றது.

### செயற்பாடு 6

இரு மாணவர்களுக்கு இடையிலான இடைவெளியின் வழியே அவர்களது உடலின் தொடுகையுருத வண்ணம் மற்றெரு மாணவன் செல்லக்கூடிய விதத்தில் சகல மாணவர்களையும் வரிசையாக நிறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வரிசையில் இறுதியில் இருக்கும் மாணவன் ஒட்டத்தை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இவ்வாறுக் கூடும் போது கோணல் முறையில் திரும்பியபடி, ஒடும் திசையை நோக்கி ஒடுதல் வேண்டும்.



துரிதத்தை விருத்தி செய்யும் நுட்பமுறைகள்

### செயற்பாடு 7

அசைவு தொடர்பான திறன்களைப்பெற்றுக்கொள்ளல்

ஒரு மெய்ந்திலையில் இருந்து மற்றெரு மெய்ந்திலைக்கு மிக விரைவாக மாறும் திறனை விருத்தி செய்வதற்காக பின்வரும்செயற்பாட்டில் ஈடுபடச் செய்க.

ஏறத்தாழ 5 மீற்றர் தூரம் ஓடிச்சென்று இயன்ற அளவு உயரத்திற்குப் பாய்ந்து வானில் இருக்கையில் பின் திரும்பி நிலம்பட்டு மீண்டும் ஒடுச் செய்க.

வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான நிபுணத்திறனையும் விருத்திசெய்து கொள்ளல் வேண்டும். எனவே வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான விசீடமான அசைவுகளைப் பயிற்றுவிப்பதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகள் பொருத்தமானவையாகும்.

- நின்ற இடத்தில் வேகமாக ஒடுதல்.
- இயன்ற அளவு வேகமாகக் குறுந்தூரம் ஒடுதல்.
- முன்னேக்கியபடி, பக்கத்துக்கு வேகமாக ஒடுதல். அவ்வாறே எதிர்ப்பக்கத்துக்கும் ஒடுதல்.
- திசையை மாற்றியபடி ஒடுதல்.
- துள்ளிப் பாய்தல்.

● கால்களைச் சேர்த்து வைத்தபடி பாய்ந்து செல்லல்.

● நேர் கோடொன்றின் வழியே கோணல் குறையில் துள்ளிச் செல்லல்.

● கால்களைச் சேர்த்து வைத்தபடி, முழங்கால் களை முன்னேக்கி வலித்துத் துள்ளிச் செல்லல்.

(மேலே இறுதியாகக் குறிப்பிட்ட மூன்று செயற்பாடுகளையும் ஒற்றைக் காவிலும் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்) மாணவரை பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.

### செயற்பாடு 8

#### கயிற்றுக்குமேலாகப் பாய்தல்

முதலில், முன்னேக்கிப் பாயும் திறனை விருத்திசெய்து கொள்ளல். பின்னர் கயிற்றுக்கு மேலாக, வலப்பக்கமாகப் பாயும் திறனை விருத்திசெய்து கொள்ளலாம். அடுத்ததாக கயிற்றுக்கு மேலாக, இடப்பக்கமாகப் பாயும் திறனை விருத்துசெய்து கொள்ளல்.

அவ்வாருகப் பாயும்போது வலது காவில் புறப்பட்டு, இடதுகாவில் நிலம்படல்; இருகாவில் புறப்பட்டு வலது காவில் நிலம்படல்; வானில் இருக்கையில் இடநிரும்பி நிலம்படல்; வானில் இருக்கையில் வலநிரும்பி நிலம்படல்; ஆகியவற்றில் பயிற்சியளித்தல் வேண்டும்.

பந்தை அனுப்புதல்  
பெற்றுக்கொள்ளல்  
தொடர்பான திறன்களைப்  
பெற்றுக்கொள்ளல்

வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பாக மாணவர்கள், பந்து செலுத்துதல், பந்தைப் பெறல் ஆகியவற்றில் பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். இதன் மூலம், பந்தின் அளவு, நிறை என்பன தொடர்பான உணர்வையும் பயிற்சியையும் மாணவர்கள் பெற்றுக்கொள்ள முடிகின்றது. பந்தைச் செலுத்துதல் பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகியவற்றின் போது விரல்கள், கைகள், தோள்கள் என்பவற்றின் செயற்பாடு இயைபாக்கமடையும் விதத்தை இதன் மூலம் உணர்ந்துகொள்ள முடியும். பந்துப் பரிச்சயத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சில உடற்பயிற்சிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

#### பந்துப் பரிச்சயம் தொடர்பான அடிப்படை உடற்பயிற்சிகள்

● கைகளை நீட்டி உள்ளங்கைகளின் மீது பந்தைத் தாங்கிய வண்ணம் ஓடுதல்.

● ஓர் உள்ளங்கையில் இருந்து மறு உள்ளங்கைக்குப் பந்தை மாற்றுதல்.

● பந்தைத் தரையில் தெறிப்புறச்செய்து பிடித்தல்.

● பந்தை இருகைகளாலும் மேலே செலுத்திப் பிடித்தல்.

● முண்டத்தை வளைத்து, கால்களுக்கூடாகப் பந்தை மறுகைக்கு மாற்றுதல்.

● பந்தை இடுப்பைச் சுற்றிச் செலுத்தி ஓர் உள் ளங்கையில் இருந்து மறு உள்ளங்கைக்கு மாற்றுதல்.

(இவ்வுடற் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளைத் தனித்தனியாக வேணும், இவ்விருவராகவேணும் மேற்கொள்ளலாம்)

### செயற்பாடு 9

இச் செயற்பாட்டுக்காக மாணவியர்களை இவ்விருவராக வகுக்க. ஒருவர் நிலத்தில் மல்லாந்து படுத் திருத்தல் வேண்டும். மற்றையவர், அவரை நோக்கிக் கால்களை நீட்டியபடி அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும். நிலத்தில் படுத்திருப்பவர், பந்தைக் கைகளால் பிடித்து அதனை முண்டத்திற்கு மேலாகத் தலைப்பக்க மாகக் கொணர்ந்து; தனக்கு எதிரே அமர்ந்திருப்ப வருக்கு எறிதல் வேண்டும். பின்பு முண்டத்தை நிமர்த்தி அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும். அப்பந்தைப் பிடித்து மாணவியும் முன்னையவரைப்போன்றே நிலத்தில் மல்லாந்து சாய்ந்து, தனக்கு எதிரே தன்னை நோக்கிக் கால்களை நீட்டியபடி அமர்ந்திருப்பவருக்குப் பந்தை எறிதல் வேண்டும். இவ்வாருக ஒவ்வொரு வரும் மாறி மாறிப் பந்தை எறிந்து பிடித்தல் வேண்டும். இவ்வுடற்பயிற்சி முண்டம், வயிற்றுத் தசைகள் ஆகியவற்றுக்கு வலிமையூட்ட உதவுகின்றது. கைகளை நீட்டிப் பந்தை எறிவதன் மூலம் அச்செயற்பாட்டைக் கணப்பொழுதில் மேற்கொள்வதற்கு ஏற்றவிதத்தில் கைகள் வலிமை பெறுகின்றன. அத்தோடு பந்தைத் தாம் எதிர்பார்க்கும் இடத்துக்குச் செலுத்துவதற்கும் மாறு கூட்டு கடிகாரி கொண்டு இது உதவுகின்றது. அசையுந் திறன்களையும், பந்துப் பரிச்சயத்தையும் பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர், வலைப்பந்தாட்டத்துக்குரிய நுட்ப முறைகளைப் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும்.

அந்நுட்ப முறைகளை மூன்று வகைகளாக வகுக்கலாம்.

1 பந்து செலுத்துதலும், பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலும்.

2 தாச்குதல், விடுபடுதல், தடுத்தல்.

3 குறிக்கெறிதல்

பந்து பணித்தல் முறைகளும் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறைகளும்

பந்தைச் செலுத்தும் போதும், அதனைப் பெற்றுக் கொள்ளும்போதும், அச்செயற்பாடுகளை எவ்வாறு மேற்கொள்ளவேண்டுமென எதிர்பார்க்கும் முறைகள்க்கு ஏற்ப, மெய்ந்திலைகளை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். விளையாட்டு வீராங்கணை இருக்கும் இடத்துக்கண்ணி, அவர்விடுபட்டுச் செல்லக்கூடிய திசையைக் கருதி, அவர் இலகுவாக அனுகக்கூடிய சுயாதீனமான தொரு இடத்துக்குப் பந்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும். பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இரண்டு கைகளாலும் செலுத்தலாம்.

## பந்துசெலுத்தும் பலவேறு முறைகள்

- பந்தைக் தோனுக்கு மேலாகச் செலுத்துதல்.
- பந்தைத் தலைக்கு மேலாகச் செலுத்துதல்.
- தெறித்துச் செலுத்தல்.
- புயக்கீழ்க் செலுத்துதல்.
- நெஞ்சுக்கு முன்னுகச் செலுத்துதல்.

## பந்தை தோனுக்கு மேலாகச் செலுத்துதல்

### தயாராதல்

- பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இருகைகளினாலும் பிடித்து, தோள் மட்டம் வரை கொண்டுவரல், (வலது அல்லது இடது தோளின் மேலாகப் பந்தைச் செலுத்தலாக)
- வலது தோட்பக்கமாகப்பந்தை எடுப்பின், இயற்கையாகவே இடது கையை முன்னேக்கி நீட்டுதல்.
- உடலின் நிறையை, பின்னால் வைத்துள்ள வலது காலின்மீது (தனக்கு வளமான கால்) பிரயோகிக்கும்போது, மறுகாலைப் பூந்து செலுத்தும் திசையை நோக்கியவாறு முன்னேக்கி வைத்திருத்தல்.
- முண்டத்தைச் சிறிதளவு வலப்புறமாகத் திருப்புதலும், வலது தோள், பந்து செலுத்தப்படும் திசையை நோக்கியிருக்கச் செய்தலும்.

### செலுத்துதல்

- பின்னால் உள்ள வலது காலில் பிரயோகிக்கப் பட்ட நிறையைப் படிப்படியாக இடது காலில் பிரயோகித்தல்.
- வலது தோலை முன்னேக்கிக் கொண்டுசெல்லல்.
- அதேவேளை, பந்தை ஏந்தியுள்ள கையை முன்னேக்கி நட்டி பந்தைச் செலுத்த வேண்டிய திசையில் படிப்படியாகக் கொணர்தல்.
- பந்தை ஏறிதல்.

(பந்தானது, அதனைப் பெறுபவரின் தோள் மட்டத் திலான நேர் கோடொன்றினைத் தழுவிச் செல்வது போன்று செல்லுதல் வேண்டும்.)

### பின்மெய்நிலை

பிரயோகிக்கப்படும் விசையுடனேயே பின் காலை முன்னேக்கிக் கொணர்தல்.

- உடலை ஓரளவு முன்னேக்கிக் கொணர்ந்து உடல் நிறையை, முன்வைத்த காலிற் பிரயோகித்தல்.

### பந்தைத் தலைக்கு மேலாகச் செலுத்துதல்.

- பந்து தலைக்குப் பின்புறமாக அமையும் வண்ணம் இரு கைகளாலும் பிடித்துக்கொள்ளல்.

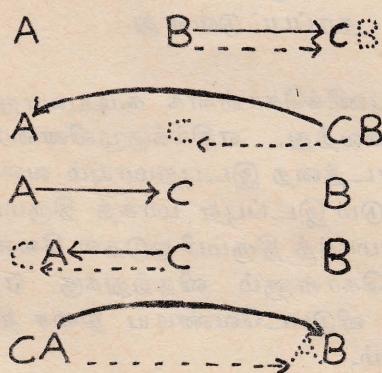
- முண்டத்தின் நிறையைப் பின் காலின் மீது பிரயோகித்தலும், முண்டத்தைப் பின்னேக்கி முகப் படுத்தலும்.
- முண்டத்தை, விரைவாக முன்னேக்கி கொணர்ந்து, கைகளை மேலே உயர்த்தி, முன்னேக்கி நீட்டிப் பந்தை நீட்டுதல். (பந்து அரைவட்ட வடிவில் பாதையில் முன்னேக்கிச் செலுத்தப்படுகின்றது.)
- உடல் நிறையை முன் காலில் பிரயோகித்தல்.
- பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பிடித்து, இடுப்பு மட்டத்தில் ஒரு பக்கமாக வைத்திருத்தல்.
- பந்தைச் செலுத்துவதற்காக விசையைப் பிரயோகிக்கும்போது, முண்டம் திருப்பப்படுவதற்கு, பின்காலில் முழங்கால் மடிக்கப்படுகின்றது. அவ்வேளையில் உடலில் நிறை முன்காலில் பிரயோகிக்கப்படுவதோடு அக்காலின் முழங்காலும் மடிகின்றது.
- பந்தைக் கொண்டுள்ள கையினால், இடுப்புமட்டந்துக்குச் சிறிது கீழாக விசையைப் பிரயோகித்து கையை நீட்டி பந்து தெறிப்படைந்து செல்லக் கூடியவாறு செலுத்துதல்
- (பந்தைப் பெறுபவரின் காலுக்குச் சிறிது முன்னால் பக்கமாத் தரையில் மோதும் வண்ணம் பந்தைத் தெறித்துச் செல்லுதல் வேண்டும்)
- தனக்குப் பரிச்சயமான (வழமான) பக்கக் கையின் உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்துக்கொள்ளல்.
- (பந்தை இடுப்புக்குச் சீழாக, சிறிது பின்புறமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். வழமான காலைப் பின்னால் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.)
- முண்டத்தையும் முழங்கால்களிரண்டையும் ஓரளவு முன்னேக்கி வளைத்து, உடலின் நிறையைப் பின்னால் காலில் பிரயோகித்து, பந்தைக் கொண்டுள்ள கையைப் பின்னேக்கிச் செலுத்தித் தயாராதல் வேண்டும்.
- பந்தைக் செலுத்தும்போது கை, இடுப்பு மட்டத்துக்குக் கீழாக முன்னேக்கி நீட்டப்படுவதோடு முண்டம் பந்து செலுத்தப்படும் திசையில் திருப்பப்படுகின்றது.
- அப்போது, உடலின்நிறை, முன்காலின் மீது பிரயோகிக்கப்பட்டுப் பின்கால் முன்னேக்கிக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது,
- (பந்து இடுப்பு மட்டத்துக்குக் கீழாக முன்னேக்கிச் செலுத்தப்படுகின்றது.)

நெஞ்சுக்கு முன்பாகப் யந்து  
செலுத்துதல்

- கைப் பெருவிரல்கள் முண்டத்தை நோக்கி இருக்கும் வண்ணம் விரல்களைப் பரப்பிப் பந்தைக் கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு முழங்கைகளிரண் டும் முண்டத்தின் இரு புறமாகவும் கீழ் நோக்கி இருக்கும் வண்ணம் வைத்திருத்தல்.
- உடலின் நிறையைப் பின் காலில் பிரயோகித்து வலிமை பெறல்,
- கைகளை விரைவாக முன்னேக்கி நீட்டி, மணிக்கட்டுகளின் உதவியுடன் பந்தை முன்நோக்கி எறிதல்.
- அதேவேளை, உடலின் நிறையை முன்னங்காலின் மீது பிரயோகித்தலும், முண்டத்தை ஓரளவுக்கு முன்நோக்கி வளைத்தலும். (பந்து அதனைப் பெறு பவரின் நெஞ்சுக்கு முன்னால் நேராகச் செலுத்தப் படுகின்றது.)

பந்தை செலுத்தும், வெவ்வேறு முறைகளை, வெவ்வளற்பயிற்சிகளின் மூலம் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும். இப்பயிற்சியை உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம் பெற்றுக் கொடுக்க முடியும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். வலைப் பந்தாட்டம் தொடர்பான், பந்து செலுத்தும் நுட்பமுறைகளைப் பயிற்றுவிப்பதற்காகப் பிரயோகிக்கூடிய உபவிளையாட்டொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இவ்விளையாட்டில் பந்து செலுத்துவதற்குரிய இரண்டு முறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

செயற்பாடு-10.



ஒரு - 6

- மாணவியர்களை மூன்று பேர் கொண்ட குழுக்களாக வகுக்க.
- அம்முன்று பேரையும் A B C எனப் பெயரிடுக. இனி உருவைக் கவனியுங்கள்.
- இங்கு B, நெஞ்சுக்கு நேராக, C க்குப் பந்தைச் செலுத்தி விட்டு, C இன் இடத்துக்கு ஒடிச் செல்கிறார்.
- C பந்தைப் பிடித்து தலைக்கு மேலாக A க்குச் செலுத்தி விட்டு B யின் இடத்துக்கு ஒடிச் செல்கிறார்.
- A** தலைக்கு மேலாக B க்குப் பந்தைச் செலுத்தி, B யின் இடத்துக்கு ஒடுகிறார்.
- A பந்தை பெற்று நெஞ்சுக்கு நேராக C க்கு செலுத்துகிறார்.
- C பந்தை பிடித்து மீண்டும் நெஞ்சுக்கு நேராக A க்கு செலுக்கு A யின் இடத்துக்கு ஒடுகிறார் இவ்வாறு பயிற்சிகள் மூலம் பந்தைச் செலுத்தும் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும் என்பது உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும் அல்லவா? இனி, பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் தொடர்பாக திறன்களை விருத்தி செய்வதற்காக, மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் பற்றிக் கவனிப்போம்.

பந்தைப் பெறல்;

பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முன்னர், அது தன்னை நோக்கி வரும் வேகம், திசை என்பன பற்றிக் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

● கூர்ந்து பார்த்தல்.

● கைகளை நீட்டியபடி, பந்து வரும் திசையில் ஒரு காலை வைத்து இயன்ற அளவுக்கு முன்டத்தை அத்திசையில் முகப்படுத்துதல்.

● பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் அண மிகக்கையில் கை விரல்களை நன்கு பரப்பி, ஓரளவு வளைவாக வைத்துக் கொள்ளல்.

● பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டதன் பின்னர், அதன்த் தனது உடலை நோக்கிக் கொணர்தல்.

● பந்தைத் தனது உடலை நோக்கி இழுத்துக் கொள்ளும் போது, முன்னேக்கி வைத்த காலை, அடுத்த காலை நோக்கிக் கொண்டு செல்லல்.

அடுத்ததாக, விளையாட்டின் இரண்டாவது படியாகிய முற்றுகையிடல், தடுத்தல் ஆகிய தொடர்பான நுட்ப முறைகளைக் கற்றுக்கொள்வோம்.

## தாக்குதலும் தடுத்தலும்

மேற்குறிப்பிட்ட திறன்களுக்கு மேலதிகமாக, ஒவ்வொரு வீராங்கணையும், தாக்குதல், தடுத்தல் ஆகிய தொடர்பாக அறிவைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். சகல சந்தர்ப்பங்களின் போதும், தாக்குவோர், தடுப் போராகவும் தடுப்போர் தாக்குவோராகவும் விளையாட்டில் ஈடுபடவேண்டி ஏற்படுவதால், சகல வீராங்கணைகளுக்கும் இத்திறன்களைப் பயிற்றுதல் வேண்டும். தாக்குதல் தொடர்பாகப் பயிற்றுவிப்பதற்கு ஏற்ற செயற்பாடொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

### செயற்பாடு : 11

உடலின் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளக் கூடியவாறு, கால்களைச்சிறிதுஇடந்துவைத்து, எதிர்க்குமுளினரை, ஏமாற்றுவதற்காக, முன்டத்தை இடபுறமாயும் வலப்புறமாயும் திரும்பி மீண்டும் இடப்புற மாகத் திரும்பி ஒடுதல், அல்லது வலப்புறமாகத் திரும்பி ஒடுதல் வேண்டும். பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் விதத்துக்கு ஏற்பவே, தாக்கு வதற்காக விடுபடவேண்டிய திசை தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்.

### தடுக்கும்போதும் மேற்கொள்ளவேண்டிய 3 கருமங்கள் உள்ளன.

1. எதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த வீராங்கணைக்கு மிக அணித்தாக, அவரது உடலில் தொடுகையுறை வாறு நின்று, அவர் பந்தைப் பெறுவதைத் தடுத்தல்.

- வேலைகளில் குப்பான் கீரும் என் 2. உங்களது முயற்சி தோல்வியடைந்து அவர் பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டால், அவர் செலுத்த முயற்சிக்கும் பந்தைத் தடுத்தல்.
3. அம்முயற்சியும் தோல்வியடையின், உடனடியாக வீராங்கணையை அணுகி அவரது இயக்கத்தைத் தடுக்க முயற்சித்தல்.

### தடுக்கும் முறைகள்

- வீராங்கயினை உடலில் தொடுகையுருதவாறு அலருக்கு மிக அணித்தாக அவரை நோக்கி அல்லது அவருக்கு முதுகுகாட்டி அல்லது அவருக்குப் பின்னால் நிற்றல்.
- வீரங்கணையினை நோக்கித் தலையைச் சிறிது திருப்பி ஏனைய எதிர்த்தரப்பு வீராங்கணைகள், பந்து ஆகி வற்றின்பால் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- பின்னால் இருந்து தடுக்கும்போது எதிர்த்தரப்புப் போட்டியாளரின் உடலில் தொடுகையுருதவாறு, தடுத்தல் வேண்டும். இச்சந்தரிப்பத்தில், எதிர்த்தரப்பு வீரங்கணைக்கு மேலாக வரும் பந்தைப் பெறுவதற்காக மேலே பாய்ந்து அவரது தலைக்கு மேலாகக் கைகளைச் செலுத்திப் பந்தைத் தட்டி, ஈர்த்துக்கொள்ளல் அல்லது, தமது குழுவைச் சேர்ந்த மற்றுமொரு வீராங்கணையை நோக்கித் தட்டிவிடல்.
- எதிர்தரப்பு வீராங்கணையின் வலப்பக்கமாக பந்து வரின், அவரது வலப்பக்கமாகக் கையை நீட்டி, பந்தைத் தட்டி அதனைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- அவ்வாறே இடப்பக்கமாகப் பந்து வரின் இடப்பக்கமாகக் கையை நீட்டிப் பந்தைத் தட்டிப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

### குறிக்கெறிதல்

வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான சகல திறன்களும் பயிற்றப்பட்ட போதினும், வெற்றிகரமாகக் குறிக்கெறிவதன் மூலமே புள்ளி பெற்றுக் கொள்ள முடிகின்றது. எனவே, குறிக்கெறியும் திறனையும் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். குறிக்கெறியும் முறைகள் பல உள். பின்வரும் முறைகளுக்கு ஏற்ப குறிக்கெறிதல் பயிற்சி பெறுக.

### தொழிற்பாடு 12

1. இரு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்துக் குறிக்கெறிதல்.
2. ஒரு கையால் பந்தைப் பிடித்துக் குறிக்கெறிதல்
3. வலப்பக்கமாக அல்லது இடப்பக்கமாக ஒரு கவடு வைத்துக் குறிக்கெறிதல்
4. ஒரு கவடு பின்நோக்கி வைத்துக் குறிக்கெறிதல்

குறிக்கெறியும் திறனை விருத்தி செய்து கொள்வதற் கூடிய நாளைக்கு 25 தடவைகளேனும் வெற்றிகரமாகக் குறிக்கெறிதல் வேண்டும்.

பேற்று வட்டத்தினுள் வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து வெவ்வேறு கோணங்களில் குறிக்கு ஏறிதலில் பயிற்சி பெறல் வேண்டும்.

வலைப்பந்தாட்டம் தொடர்பாக இதுவரையில் கற்றுக் கொண்டிர்கள். இனிக் கரப்பந்தாட்டம் பற்றிக் கவனிப்போம்

### கைப்பந்தாட்டத்தின் வரலாறு

கைப்பந்தாட்டம், அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஹோவி யோர்க் நகர், இனாஞர் கிரீஸ்தவ சங்கத்தின் விளையாட்டுப் பணிப்பாளர் வில்லியம் ஜே. மோகனினால் 1895 ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. விளையாட்டுத் திடல், வரையறைகள் போன்றனவெதுவுமின்றி பந்தை அங்கு மின்கும் ஏறியும் ஒரு விளையாட்டாகவே கரப்பந்தாட்டம் ஆரம்பகாலத்தில் விளையாடப்பட்டது. 1896 ஆம் ஆண்டில், பேராசிரி என்றும் குழும உறுப்பினர்களுக்கு முதலாவது தொகுதியை அமைத்து இவ்விளையாட்டைக் கைப்பந்தாட்டம் எனப் பெயரிட்டார். (Volleyball) 1947 ஆம் ஆண்டில் சர்வதேச கைப்பந்தாட்டச் சங்கம் அமைக்கப்பட்டது. பிரான்சு நாட்டைச் சேர்ந்த போல் லிபாலுட் அதன் முதலாவது தலைவராகக் கடமையாற்றினார். முதலாவது சர்வதேச கைப்பந்தாட்டப் போட்டி 1949 இல் செக்கோஸ்லவேக்கியாவில் நடத்தப்பட்டது. அப்போட்டியில் சோவியத் ரஷ்யா முதலிடம் பெற்றது, பெண்களுக்கான முதலாவது சர்வதேச போட்டி 1952 இல் சோவியத் ரஷ்யாவில் நடைபெற்றது. இப்போட்டியிலும் சோவியத் ரஷ்ய கோஷ்டியே முதலிடத்தைப் பெற்றது. ஆண்-பெண் இரு பாலாருக்கும் பொதுவான ஒரு போட்டியாக இது 1964 இல் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது.

1916 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவிலிருந்து இலங்கைக்கு வருகை தந்த விளையாட்டுப் பணிப்பாளரொருவராகிய ரோப்ட் வோல்டர் கமெக் அவர்களாலேயே முதன் முதலாக இலங்கையில் கைப்பந்தாட்டம் அறி முகஞ் செய்யப்பட்டது. 1922 ஆம் ஆண்டளவில் கொழும்பு நகரில் ஏற்றதாழ 25 கைப்பந்தாட்டச் சங்கங்கள் அமைக்கப்பட்டன. 1932 இல் ‘சிற்றி கைப்பந்தாட்டச் சங்கத்தின்’ மூலம் முதலாவது சவாற் போட்டி நடத்தப்பட்டது. இப்போட்டியில் ‘பிரைஸ்பாக்’ விளையாட்டுக் கழகம் வெற்றி பெற்றது. கைப்பந்தாட்டப் போட்டிப் பயிற்சிகளை இலகுபடுத்து முகமாக, உலகு, ஐந்து வலயங்களாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

● ஆசிய வலயம்

● ஐரோப்பிய வலயம்

- வட மத்திய அமெரிக்காவும் கரிபியன் தீவுகளும்
- தென் அமெரிக்க வலயம்
- ஆபிரிக்க, மடகஸ்கார் வலயம்

கைப்பந்தாட்டம் தொடர்பாகக் கடமையாற்றும் சர்வதேச கமிட்டிகள் ஐந்து உள்ளன. அவை பின் வருமாறு:

- பயிற்றுவோர் கமிட்டி
- மத்தியஸ்ததர் கமிட்டி
- அமெப்பாண்மை கமிட்டி
- மருத்துவர் கமிட்டி
- விதிகள், சட்டதிட்டங்கள் கமிட்டி

### கைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளை நடத்தல்

பின்வரும் மட்டங்களில் கைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளை நடத்தலாம்.

- சமாந்தர வகுப்புக்கள் (1948 தொடக்கம்)
- பாடசாலை மட்டம்
- வட்டார மட்டம் (கொத்தணி மட்டம்)
- மாவட்ட மட்டம்
- அகில இலங்கை மட்டம்

ஒவ்வொரு வட்டாரத்தையும் சேர்ந்த சிறந்த போட்டியாளர்களைத் தெரிவிசெய்து வட்டாரக் குழுக்களும் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த சிறந்த போட்டியாளர்களைத் தெரிவு செய்து மாவட்டக் குழுக்களும் அமைக்கப்படுகின்றன. மாவட்டப் போட்டிகளில் வெற்றிபெறும் குழுவினர் அகில இலங்கைக் குழுவில் இடம்பெறுகின்றனர். அகில இலங்கை நிலையில் திறமை காட்டுவோர் தேசிய குழுவிற்குத் தெரிவு செய்யப்படுகின்றனர்.

### கைப்பந்தாட்டத்தின் போது விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய அடிப்படைத் திறன் கள்.

- பந்து பணித்தல்
- பந்து ஆளல்
- பந்து உயர்த்துதல்
- பணித்தடித்தல்
- பணித்தடித்தலைத் தடுத்தலும், பந்தைக் காத்தலும்.

இதற்காக விருத்தி செய்துகொள் வேண்டிய பல உடற் றிறமைகள் உள்ளன. தாங்குந்திறன், வளைதகவு, துரி தம், சமநிலை, என்பனவற்றைப் பேணுவதே இவையாகும். இவ்வுடற்றிறமைகளின் மூலம் கைப்பந்தாட்டத்துக்கென விசேஷமான அடுப்படைத் திறன்களைத் தனித்தனியே பயிற்றுவித்தலின் மூலம் படிப்படியாக நிபுணத்துவத்தைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும்.

கைப்பந்தாட்டத்துக்குரிய வய  
தெல்லைகள் பாடசாலைமாணவர்க்கு )

நடத்தப்படும் சுற்றுக்களின்  
எண்ணிக்கை

15 வயதின் கீழ் ஆண் — பெண்

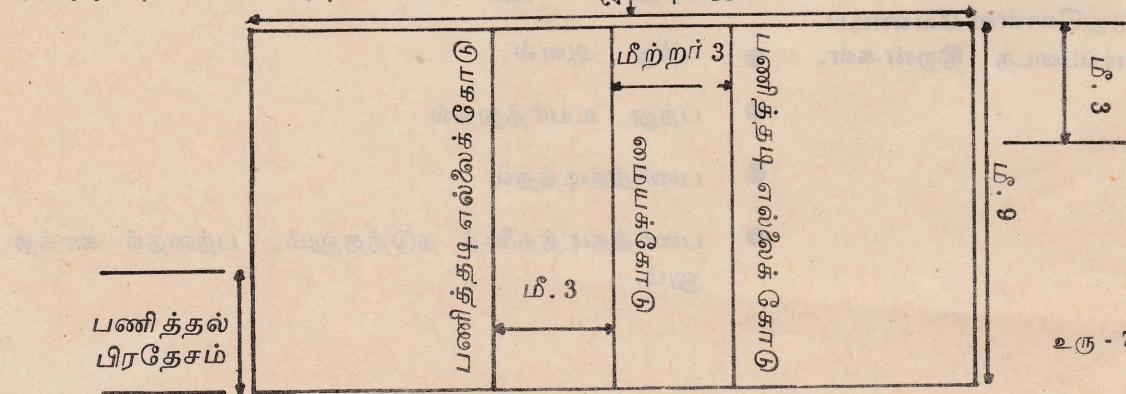
17 வயதின் கீழ் ஆண் — பெண்

19 வயதின் கீழ் ஆண் — பெண்

சர்வதேச கைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் 5 சுற்றுக்களைக் கொண்டது. எனினும் கைப்பந்தாட்டப் போட்டியை 5 அல்லது 3 சுற்றுக்களில் நிறைவு செய்யலாம். பந்து பணித்தலை அல்லது விளையாட்டுத் தளத்தைத் தெரிவு செய்தலே, பூவா-தலையா மூலம் தீர்மானிக்க முடியும். இருதிச் சுற்றின் போது மீண்டும் பூவா-தலையா வாய்ப்பு வழங்கப்படுகின்றது. மேலும், கைப்பந்தாட்டத்தின் போது, யாதேனும் ஒரு குழு 8 புள்ளிகளைப் பெற்றதும் விளையாட்டுத் தளப் பக்கங்கள் மாற்றிக் கொள்ளப்படுகின்றன. எனினும் அவ்வாறு மாறுவதற்கு முன்னர் பந்தை வைத்திருப்போருக்கே பந்து உரித்தாகின்றது. யாதே னும் தடைகள் காரணமாக, போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டு, அப்போட்டி அடுத்த 4 மணி நேரத்துள் அதே திடலில் நடத்தப்படுவதாக இருப்பின், போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கப்பட்டுத் தொடரப்படும். அப்போட்டி 4 மணி நேரத்துள் மற்றுமொரு திடலில் நடத்தப்படுவதாக இருப்பின், இடைநிறுத்தப்பட்ட சுற்று மாத்திரம் ஆரம்பத்திலிருந்து நடத்தப்படும். எனினும் 4 மணி நேரம் கழிந்து விடின், போட்டி எத்திடலில் நடத்தப்பட்ட போதும், முழுச் சுற்றுக்களும் மீண்டும் ஆரம்பம் தொடக்கம் நடத்தப்படல் வேண்டும். கைப்பந்தாட்டத் தளத்தை தயார்ப்படுத்தும் வித்தைப் பின் வரும் உருவின் கீழே தரப்பட்டுள்ள விளக்கத்தின் மூலமும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

கைப்பந்தாட்டத்  
தளத்தைத் தயார்ப் படுத்தல்

தாண் 18 மீற் 18



பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளவாறு கைப் பந்தாட்டத் தளத்தைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்க.

- 1 தளத்தின் நீளம் 18 மீற்றர் (59 அடி)
- 2 தளத்தின் அகலம் 9 மீற்றர் (29 அடி 6 அங்)
- 3 மையக்கோடு, தளத்தின் அந்தத்திலிருந்து 29 அடி 6 அங்குலத்துக்கு அப்பால்.
- 4 மையக் கோட்டிலிருந்து பணித்தடி கோட்டுக்கூடு தூரம் 3 மீற்றர்.
- 5 மையக் கோட்டின் அந்தத்தில் இருந்து, வலையைக் கட்டும் தூணுக்கான தூரம் 20 அங்குலம்.
- 6 பணிக்கும் பிரதேசம், தளத்தின் பின்னால், வலது இடது கரைகளில் 3 மீற்றர் அகலம் (9 அடி 10 அங்குலம்)
- 7 பணிக்கும் பிரதேச எல்லை 20 சதமமீற்றர் (8 அங்குலம்)
- 8 தளத்தைச் சூழ உள்ள தடையேதுமற்ற கயாத்தீண மான பிரதேசம் 2 மீற்றர் அகலமானது.
- 9 தளத்தின் சகல கோடுகளும் 2 அங்குல அகலமுடையதாக வெண்ணிறத்தால் இடப்படல் வேண்டும்.

அடுத்ததாக, கைப்பந்தாட்ட வலை, இது கட்டப்பட வேண்டிய உயரம் என்பன தொடர்பான சட்டதிட்டங்களைக் கவனிப்போம். கைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள் யாவும் சகல வயதினருக்கான போட்டிகட்கும் பொதுவானவையாக இருப்பினும், வலை கட்டப்படும் உயரத்தில் மாத்திரம் வித்தியாசம் உள்ளது.

15 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட ஆண்களுக்கு 7 அடி 6 அங்குலம் - பெண்களுக்கு 7 அடி. 0 அங்.

17 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட ஆண்டுகளுக்கு

7 அடி 10 அங்குலம் பெண்களுக்கு 7 அடி 2 அங்

19 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்ட ஆண்களுக்கு 7 அடி  $11\frac{5}{8}$  அங்குலம் பெண்களுக்கு 7 அடி  $4\frac{1}{8}$  அங்

வலை -  
அதன் அளவும் அமைப்பும்

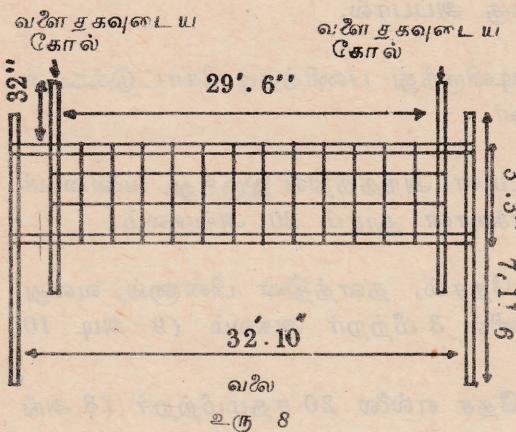
- வலையின் இரு ஓரங்களிலும் உள்ள வெண்ணிற நாடாக்களின் அகலம் 2 அங்குலம்.
- வலையின் கட்டங்களின் அளவு 4 அங் × 4 அங்குலம்

- வைலையின் நீளம் 9.50 மீற்றர் (32 அடி)
- வைலையின் அகலம் 1 மீற்றர் (3 அடி 3 அங்குலம்)
- வைலையின் சதுரக் கட்டங்களின் அளவு.
- (4 அங்குலம் × 4 அங்குலம்) 10 ச. மீ. × 10 ச. மீ.
- வைலையில் இரு ஓரங்களிலும் உள்ள இருமடிப்புக் கொண்ட தடித்த வெண்ணிறக் கண்வகத்துணி நாடாக்களின் அகலம் 5 சதுரமீற்றர். (2 அங்குலம்)
- அவ்வெண்ணிறக் கண்வக மடிப்புக்கு ஊடாக, வைலைத்தகவுடைய நீண்ட கம்பியொன்று (வார்) செலுத்தப்பட்டிருதல் வேண்டும்.
- வைலையில் இரு மருங்கிலும், தளத்தின் பக்கக் கோடுகளின்னடுக்கும் நேராக அமையும் வண்ணம் நிலைக்குத்தாக வைலையில் கட்டப்படும் வைலைத்தகவுடைய கோல்களின் நீளம் 1.80 மீற்றர்.
- வைலைத்தகவுடைய கோல்களின் விட்டம் 10 மில்லி மீற்றர் ( $3\frac{1}{8}$ ). இது நார்க் கண்ணுடைய (Fibre glass) ஒத்த பொருளினால் ஆக்கப்பட்டிருக்கும்.
- வலையுடன் சேர்த்து இக்கோலைக் கட்டும்போது, அது வைலையின் மேல் அந்தத்தில் இருந்து 32 அங்குல உயரம் வரை நீண்டு காணப் படும் வண்ணம் கட்டுதல் வேண்டும்.
- வைலைத்தகவுடைய கோல் கட்டப்பட்ட இடம், வலைகட்டப்பட்ட தூண் ஆகியவற்றுக்கிடையிலான தூர அளவைக் காட்டுவதற்காக வைலையில், வைலைத்தகவுடைய கோல் கட்டப்பட்ட இடத்தில் இருந்து குறுக்காக, தளத்தின் இரு அந்தங்களுக்கும் மையக் கோட்டுக்கும் சமாந்தரமாயும், கிடையாகவும் வெண்ணிறமான இரண்டு நாடாக்களை (வைலையின் இரு அந்தங்களிலும்) இணைத்தல் வேண்டும்.
- வைலைத்தகவுடைய கோல்கள் 4 அங்குல பகுதிகளாக வகுக்கப்பட்டு நிறந்திட்டப்படல் வேண்டும். உருவைப் பார்க்க.

ஈடுபாடு பந்து

- பந்தின் சுற்றளவு 66-67 சதமமீற்றர் ( $25\frac{3}{4} - 26\frac{1}{4}$ )
- வளி நிரப்பிய பின்னர் நிறை. 260 - 280 கிராம் (9 அவு - 10 அவுன்சு)

ஒரு குழுவில் 12 பேர் அடங்குவர். இவர்களுள் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் 6 பேர் மாத்திரமே விளையாட்டில் ஈடுபாடுவர். கைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் இரு கோஸ்டிகள்



ஈடுபடும். ஆகவே ஒரு போட்டியின் போது 12 வீரர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடுவர். மேலும் ஒரு சற்றின் போது ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் 6 தடவைகள் போட்டியாளர்களைப் பிரதியீடு செய்ய முடியும்.

### உடைகளையும் இலக்கங்களையும் தயார்ப்படுத்தல்.

விளையாட்டு வீரர்களைப் பயிற்றுவித்தல் விளையாட்டு வீரர்கள், கட்டைக் காற்சட்டை, பனியன் வளைதகவுடைய சப்பாத்துக்கள் ஆகியவற்றை அணிந் திருத்தல் வேண்டும். 6'' உயரமுடைய இலக்கங்களை உடையில் அணிந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்விலக்கங்கள் 3 / 4'' தடிப்புடைய கோடுகளால் வரையப்படல் வேண்டும்.

### விளையாட்டு வீரர்களைப் பயிற்றுவித்தல்

ஏனைய விளையாட்டுக்களைப் போன்றே கைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதற்கும் உடற்றகைமை இருத்தல் வேண்டும். வலைப்பந்தாட்டத்தைப்போன்ற, உடற்றகைமையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சிகளையும் உபவிளையாட்டுக்களையும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். உடற்றகைமைப் பயிற்சிக்கு மேலதிகமாக, கைப்பந்தாட்டத்துக்கென விசேடமான திறன்களை விருத்திசெய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இவ்விசேட திறன்களைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு பின்வருமாறு

- பந்தை ஆளல்.
- பந்தை ஏற்றுதல்
- பந்தைப்பணித்தல்
- பணித்தடித்தல்
- பணித்தடிதலைத் தடுத்தல்
- பந்தைக் காத்தல்

### பந்தை ஆளல்:

பயிற்சியளிப்பதற்காக, பின்வரும் பயிற்சிகளின் உதவியுடன் தொழிற்பாடுகளை நிர்மாணித்துக் கொள்க. கைகளைப் பந்தை ஆளுவுக்கு நன்கு பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதும், அசைவுத் திறனை விருத்தி செய்து கொள்வதுமே இவற்றின் நோக்கமாகும்.

### செயற்பாடு

- பந்தை விரல் நுனிகளால் தரையில் தெறிப்படையச் செய்தல்.
- பந்தை தரையில் தெறிப்படையச் செய்து கொண்டு செல்லல் ( தட்டிச் செல்லல் )

(கண், தலை, முண்டம், கால்கள் ஆகியவற்றை இச் செயற்பாட்டுக்கு ஏற்ற மெய்ந்திலைகளில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்).

- பந்தைக் காலினால் அடித்தலும், பந்தை ஆளும்.

- குப்புறப்படுத்திருந்து, விரல்நுனிகளால் பந்தை நிலத்தில் தெறிப்படையச் செய்து அனுப்புதல்.
- பந்தைத் தலைக்கு மேலாக பின்னேக்கிச் செலுத்தி மீண்டும் தன்னை நோக்கிவரும் பந்தை திரும்பிப் பாராது பிடித்தல்.
- பந்தை விளையாட்டு வீரர்களுக்கூடாக தெறிப்படையச் செய்து அனுப்புதல்.
- பந்தை விரல் நுனிகளின் உதவியுடன் தரையின் வழியே அனுப்புதல்.
- பந்தை நெஞ்சுக்கு நேராக விரல் நுனிகளின் மூலம் எறிதல்.
- முன்டத்தை பின்னேக்கி வளைத்து, பந்தை இயன்ற அளவு தூரத்துக்குப் பின்னேக்கி எறிதல்.
- நிலத்தில் அறைந்து அனுப்பும் பந்தைக் கைகளை நீட்டி விரல்களால் பிடித்தல்.
- மஸ்லாந்து நிலத்தில் சாய்ந்திருந்து கால்களை அருகருகே வைத்து குதிக்காவின் உதவியுடன் பந்தைப் பின்னேக்கி அனுப்புதல் (இருவரிருவராகப் பயிற்சி பெறல் வேண்டும்.)
- நின்றபடி இருக்கும் ஒருவர் அனுப்பும் பந்தை தரையில் சாய்ந்தபடி, முன்கைகளால் அடித்தல். விரல் நுனிகளால் பிடித்த பந்தை, நெற்றிமட்டத்தில் வைத்து, முழங்கால்கள் மடியும்வண்ணம் தாழ்ந்து மீண்டும் எடுத்து எறிதல்.

### பந்தை ஏற்றுதல்

பந்தை எதிர்ப்பக்கத்தளத்துக் கும் அனுப்புவதற்கும் பணித் தடிப்பதற்கும் ஏற்ற விதத்தில் பந்தை ஏற்றிக்கொடுத்தல் வேண்டும். இரு முறைகளில் பந்தை ஏற்றிக்கொடுக்க முடியும்.

மறுத்துச் செலுத்துதல் (Volley pass)  
தோண்டிச் செலுத்துதல் (digpass)

### மறுத்துச் செலுத்துதல்

இது கைவிரல்களால் பந்தை உயர்த்தும் முறையாகும்.

- 1 கைகளை முழங்கையில் மடித்தல்.
- 2 கைகள் இரு புறமாக இருக்கும் வண்ணம் புறங்கைகள் நெற்றியை நோக்கி இருக்கும் வண்ணம் வைத்திருத்தல்.
- கைகளில், பெருவிரலுக்கும், சுட்டுவிரலுக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்கும் வண்ணம் ஏனைய விரல்களை ஒன்றுசேர்த்து விரித்து வைத்திருத்தல் (உள்ளங்கை கிண்ணம் போன்று இருத்தல் வேண்டும்.)

- பந்தைச் செலுத்தும்போது, இரு கைகளதும் மணிக்கட்டுக்கள் செயற்படும் வண்ணம் விரல் நுனிகளால் பந்தைக் கணப்பொழுதில் முன்னேக் கிச் செலுத்துதல்.

இச்செயற்பாட்டைப் பந்து இன்றிப் பயில முடியும். பயிற்சியை நன்கு பயின்றதன் பின்னர், பந்துடன் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். இவ்வசைவு மணிக்கட்டு முட்டினால் ஆளப்படுகின்றது. கைகளும், உள்ளங்கைகளும் பந்து செல்லும் திசையின்பால் முடுபடுத்தப்படுவதன் மூலமும், உடலின் நினைவு இருபாதங்களின் மேடைகளின் மீது முன்னேக்கிப் பந்துக்கப்படுவதாலும் மறுத்துச் செலுத்துதல், செயற்பாடு மற்றுப் பெறுகின்றது.

**மறுத்துச் செலுத்துகலில் விசேடமாகப் பயிற்சியளித்தல்.**

- 1 பந்து இன்றி அசைவில் பயிற்சி பெறல்.
- 2 கைகளில் வைத்துள்ள பந்தை மேலே எறிதல்.
- 3 கைகளில் வைத்துள்ள பந்தை யாதேனும் குறியை நோக்கி எறிதல்.
- 4 பந்தை இருவருக்கிடையே செலுத்துதல்.
- 5 ஒருவர் அனுப்பும் பந்தை மற்றொருவருக்குச் செலுத்துதல்.
- 6 பந்து வெவ்வேறு திசைகளில் இருந்து கிடைக்கப் பெறும் வண்ணம் தன்னை இடப்படுத்திக்கொண்டு, மற்றுமொருவருக்குப் பந்தைச் செலுத்துதல்.

இவ்வாறு செலுத்துவதற்காக, சில சந்தர்ப்பங்களில் தம்மை இடப்படுத்திக்கொள்ளமுடியாத நிலை ஏற்படலாம். உதாரணமாக. தனது இடுப்பு மட்டத்திற்குக் கீழாக வரும் பந்தை மறுத்துச் செலுத்துதல் முறையில் ஏற்கமுடியாது. அவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் பந்தை ஏற்றுவதற்கு ஏற்ற முறை “தோண்டிச் செலுத்தல்” முறையாகும்.

**தோண்டிச் செலுத்துதல் முறை.**

இது இரு கைகளையும் சேர்த்துப் பந்தை ஏற்றும் முறையாகும்.

பந்தை நீண்டநேரம் கையில் தங்கவைத்திருக்கும் தவறு இம்முறையின் போது ஏற்படுவதில்லை. இம்முறையின்போது,

- கைகளை நீட்டி, உள்ளங்கைகளை ஒன்றுடனேன்று சேர்த்து, கீழுள்ள கையின் பெருவிரல் தவிர்ந்த ஏனைய விரல்களைப் பிடித்திருத்தல்.
- (முழங்கைக்குக் கீழே உள்ள) முன்கைகள் ஒன்றுடனேன்று தொடுகையறும் வண்ணம் இனைத்து, முன்டத்தை நேராகவைத்து முன்னேக்கி வளைதல். (கைகளை முழங்கையில் மடித்தல் கூடாது)

- கால்கள் இடந்து இருக்கும் வண்ணம் வழமான காலை முன் வைத்து முழங்கால்களை வளைத்துத் தாழ்த்தித் தம்மை ஏற்றவிதத்தில் இடப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- நீட்டிய கைகளின் முழங்கைகளும் மணிக்கட்டுக் களுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் பந்து தொடு கையுறும் வண்ணம் தம்மை இடப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- பந்து முன்கைகளை அண்மிக்கும்போது, முழங்கால்கள் இடந்து இருக்கும் வண்ணம், கால்களை இடப்படுத்தி இருக்கைகளையும் சேர்த்து வைத்து பந்தை அடித்தல். இவ்வாருகப் பந்தைச் செலுத்தும் போது முன்கைகளை அருகருகே வைத்திருத்தல் முக்கியமானதாகும். அன்றேல் தாம் விரும்பும் திசையில் பந்தைச் செலுத்த முடியாது போய் விடும்.

வலையில் மோதிய பந்தை ஏற்றுவதற்கு மிக ஏற்ற முறை இதுவாகும். பந்து வலையில் தங்கியவுடனேயே வலையை நோக்கி, முன்கைகளால் பந்தை ஏற்றுதல் வேண்டும். மேலும் தமக்கு முன்னே தரைக்கு மிக அணித்தாக விழும் பந்தை ஏற்றுவதற்காக, முன்னேக் கிச் சாய்ந்து பந்தை ஏற்றிய பின்னர் கணப்பொழுதில் தரையில் சாய்ந்து கைகளை ஊன்றிச் சமநிலையைப் பேணிக் கொள்ளல் வேண்டும். எதிர்க்குமுன் வினர் பணிக்கும் பந்தை அடிப்பதற்கு இம்முறை மிக ஏற்றதாகும்.

### பந்து பணித்தல்

கைப்பந்தாட்டம், பந்து பணித்தலின் மூலமே ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது. விளையாட்டு வீரர்கள் தத்தமது இடங்களை மாற்றியபடி பந்து பணிக்கும் வாய்ப்பை ஒழுங்கு முறையாகப் பெற்றுக்கொள்வர் எனவே சகலரும் பந்துபணித்தலில் பயிற்சி பெறவேண்டியது அவசியமாகும். வெற்றிகரமான பந்து பணித்தலின் மூலம் நேரடியாகவே புள்ளிபெறக்கூடிய வாய்ப்பு விளையாட்டில் உண்டு, பந்தை ஒரேதடவையில் ஏற்ற முடியாதவாறு பந்து பணிப்பதன் மூலம் நேரடியாகவே புள்ளி கிடைக்கப் பெருகின்றது. எனவே இவ்விளையாட்டில் புதுப்புதுப்பந்து பணித்தல் முறைகள் அவ்வப்போது சேர்கின்றன.

பந்துபணிக்கும் வெவ்வேறு முறைகள்

- 1 புயக்கீழ் பணித்தல் முறை.
- 2 புயத்திற்கு மேல் பணித்தல் முறை.
- 3 பக்கப்பணித்தல் முறை.
- 4 மிதப்புப் பணித்தல் முறை.

## புயக்கீழ்ப்பணித்தல் முறை

பயிற்சி பெறுவதற்கு மிக இலகுவான முறை இது வாகும். இம்முறையில் பயிற்சியளிக்கும்போது முதலில் அசைவுகளில் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும். பந்து கையில் உள்ளது எனக்கொண்டு, கையை வேகமாகப் பின்னேக்கிக் கொண்டு சென்று முழங்கால்களை மடித்து முண்டத்தை அத்திசையில் முகப்படுத்தி, வழமற்ற கையினது உள்ளங்கையின் மீது உள்ளது எனக் கருதும் பந்துக்கு வேகமாக அடிக்கப்பழகுதல் வேண்டும். பின்னர் பந்தைக் கையில் ஏந்தியபடி பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். பின்னர் பந்து, வெவ்வேறு இடங்களில் நிலம் படக்கூடியவாறு பந்து பணிக்கப்பழகுதல் வேண்டும். இவ்வாறுக் விசேடமாகப் பயிற்சி பெறும்போது எதிர்க்குமுனினருக்கு வெற்றிகரமான பணித்தடிப் பொன்றினை மேற்கொள்ள முடியாதவாறு, பந்து சுழன்று சுழன்று செல்லும் வண்ணம் செல்லுமாறு பணிக்கப் பயிற்றுவித்தல், வேண்டும். உள்ளங்கையின் மையப்பகுதியையும் விரல்நுனிகளையும் பயன்படுத்தி, பந்தைச் சிறிது புரட்டியபடியே அடித்தல் வேண்டும். பந்துக்கு அடிக்கும் விசை போதுமான்தாய் இருப்பின், பந்து சுழன்று சென்று எதிர்ப்பக்கத் தளத்தில் நிலம் படும். அடுத்ததாக புயக் கீழ்ப்பணித்தல் முறையின் செயற்பாட்டுத் தொடரைக் கவனிப்போம்.

## புயக்கீழ்ப் பணித்தல் செயற்பாட்டுத் தொடர்

- பணித்தல் கோட்டைத் தொடாதவாறு வழமான காலைப் பின்னேகவும் மறுகாலை முன்னேகவும் வைக்க.
- அடிக்கும் அதாவது வழமான கைப்பக்கத்தில் இடுப்புக்குச் சிறிது முன்னை தாழ்வாக, வழமற்ற கையின் மீது பந்தை வைத்திருக்க.
- உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும்வண்ணம் வைத்து, அடிக்கும் கையை ஓரளவு முன்னேக்கிக் கொண்டு சென்று மீண்டும் பின்னேக்கிச் செலுத்தி விசையைப் பிரயோகிக்க
- வழமற்றகையின் மீது காணப்படும் பந்தைச் சிறிதளவு மேல்நோக்கி எறிக.
- அதேவேளை, வேகமாக விசையைப் பிரயோகித்து உள்ளங்கையை முன்னேக்கிக் கொண்டு சென்று பந்து சுழன்று செல்லும் வண்ணம் அடிக்க. (பந்து உள்ளங்கையில் இருங்கையில் அடிப்பதானது இவ் விளையாட்டில் சட்டவிரோதமான ஒரு செயலாகக் கருதப்படுகின்றது.)

## புயத்துக்கு மேல் பணித்தல் முறை

இது வேகமானதொரு பணித்தல் முறையாகும். வழமற்ற கையால் மேல் நோக்கி ஏறிந்து வழமான கையை மேலே உயர்த்தி வேகமாக அடிக்கும் ஒரு முறையாகும்.

**புயத்துக்கு மேல் பணித்தல்  
செயற்பாட்டுத் தொடர்**

- பணித்தற் கோட்டைத் தொடாதவாறு, வழமான காலைப் பின்னாலும் மறுகாலீஸ் முன்னாலும் வைத்திருக்க.
- உடலின் நிறையைப் பின் காலில் பிரயோகித்து, வழமான கையை உயர்த்திப் பின்னேக்கிக்கொண்டு சென்று விசையைப் பிரயோகிக்க.
- உடலை, அடிக்கும் கைப்பக்கத்துக்குத் திருப்பியபடி விசையை பிரயோகித்து பந்துக்கு உள்ளங்கையால் அடிக்க.
- பணித்தல் கோட்டைத் தொடாதவாறு புயத்துக்கு மேல் பணித்தலிற் போன்று நிற்க.
- வழமற்ற உள்ளங்கையின் மீது பந்தை வைத்திருக்க.
- முன்டத்தை இடுப்பில் திருப்பி, வழமான கையை வழமான கைப்பக்கத்தில் நேராக மேல்நோக்கி நீட்டுக.
- வழமற்ற கையின் உள்ளங்கையின் மீது உள்ள பந்தை, ஓரளவு உயரத்துக்கு வீசவதோடு, மேல் நோக்கி நீட்டிய வழமான கையில் விசையைப் பிரயோகித்து, உள்ளங்கையினால் பந்தை அடிக்க.

**மிதப்புப்பணித்தல் முறை**

இதற்குரிய மெய்ந்திலை, புயத்துக்கு மேல் பணித்தலின் மெய்ந்திலையைப் போன்றதே பந்தை அடிக்கையில் முன்டத்தைப் பின்னேக்கி வளைத்து மணிக்கட்டு மூட்டு வளையும் வள்ளும் உள்ளங்கையினால் பந்தை அடித்தல் பந்து மிதந்து செல்வது போன்று திடலின் எதிர்ப்பக்கத்துக்கு அனுப்பப்படுவதால் இம்முறை மிதப்புப் பணித்தல்முறை எனக்குறிப்பிடப்படுகின்றது.

**நொருங்க அடித்தல்**

நொருங்க அடித்தல் என்பது, நொருங்க அடுக்கும் பிரதேசத்தில், வலைக்கு மேலாக உள்ள பந்துக்கு வேகமாக அடித்து, அப்பந்து வலைக்கு மேலாகச் சென்று எதிர்க்குமுவினரின் பகுதியில் விழக்கூடிய வாறு அடிப்பதாகும்.

இதனைப் பின்வரும் படிமுறைகளின் மூலம் தெளிவாகக் காட்டலாம்.

- நொருங்க அடிக்கத் தயாராதல். (வானிடைவதற்காக)
- வானிடைதல்
- நொருங்க அடிப்பதற்காக வானில் உடலைத் தயார்படுத்துதல்.
- அடித்தல்
- நிலம்படல்

## நொருங்க அடிக்கதி தாயாராதல்

● வலையிலிருந்து ஏறத்தாழ 5 அடிக்கு அப்பால், செம்பக்கமாக நோக்கியபடி சாதாரண மெய்ந் நிலையில் நிற்க.

வானில் உடலை கூடியாக காமலை து நிரப்பிக்கி கூடுதலாக நடைபெறும் மாண்பாகவிட கூடிக்கூட காங்கள் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

● விசையைப் பிரயோகிப்பதற்காக கைகளை மேல் உயர்த்தி பின் ஞேக்கிக் கொண்டு சென்று, வான் டையும் காலை, முன்ஞேக்கி வைத்து, அதேவேளை பின்காலை அதனருகில் கொணர்ந்து முன்டத்தை முழங்கால்களில் மடித்தல்.

வானில் உடலை கூடியாக காமலை து நிலையில் நிற்க வேண்டும் மாண்பாகவிட கூடிக்கூட காங்கள் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

● பின்னே உள்ள கைகளை, விசையைப் பிரயோகிப்பதற்காக வேகமாக முன்ஞேக்கிக் கொண்டு வரல்.

வானில் உடலை கூடியாக காமலை து நிலையில் நிற்க வேண்டும் மாண்பாகவிட கூடிக்கூட காங்கள் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

● உள்ளங்கால்களின் முற்பகுதியை நிலத்தில் ஊன்றி, கைகளின் வலிமையின் உதவியுடன் இயன்ற அளவுக்கு மேல் நோக்கிப் பார்த்தல்.

**வானில் உடலைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளல்**

வானில், உடல் வில்போன்று இருக்கும் வண்ணம் பின் ஞேக்கி உடலை வளைத்து, பின்னால் காணப்படும் கையில் அதாவது அடிக்கும் கையில் அதிக விசையைப் பிரயோகித்துக் கொள்ளல்.

### அடித்தல்

கைகளை உயிர்ப்பற்றதாக்கி, முழங்கை முன்ஞேக்கி இருக்கக்கூடிய வாருக, மனிக்கட்டு முட்டில் உள்ளங்கையை முன்ஞேக்கிக் கொண்டு சென்று பந்தை அடித்தல் வேண்டும். பந்தை அடிக்கும் போது பந்து, விளையாட்டுத் தளத்திற்குக் குறுக்காகச் செல்கின்றதாயின் அது வெற்றி கரமான அடித்தாலகமாட்டாது. எதிர்க் குழுவினருக்குப் பந்தை ஏற்ற முடியாதவாறு பந்தை மிக வேகமாக தரையை நோக்கி அடித்தல் வேண்டும். பணித்தடித்தலுக்கு இயைய, பந்து செல்லும் பாதை, வலையின் மட்டத்தில் இருந்து, செம்பக்க வாட்டுத் தில் அனுப்புவது வெற்றிகரமானதொரு முறையாகும். செம்பக்க வாட்டுத் தலையாக வரும் பந்தை உயர்த்துவது கடினமாகும். விளையை நோக்கியபடி கால்களைச் சிறிது இடந்து பாதத்தின் முன்பகுதியின் மூலம் நிலம் பட்டு, மீண்டும் விளையாட தயார்க்காதல் வேண்டும்.

### செயற்பாடு 13

விளையாட்டுத் தளத்தில் விளையாட்டு வீரர்கள் வைருமற்ற இடத்தை நோக்கிப் பந்தை அடித்தலே இச் செயற்பாட்டில் நோக்கமாகும். தளத்தின் மத்தி, தளத்தில் இருபக்கங்கள் ஆகிய மூன்று இடங்களில் இருந்தவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடப் பயிற்றுவிக்க. ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரர்தும் வெற்றிகரமான செயற்பாடுகள் அடிப்படையில் புள்ளி சேகரிக்கச் செய்க.

**பணித்தடிக்கத் தடுத்தல்**

பணித்தடிக்கத் தடுத்தல் என்பது எதிர்ப்பக்கத் தளத்திலிருந்து பணித்தடிக்கப்படும் பந்து தனது தளத்தை

அடையாதவாறு, தடுத்தலாகும். இதற்காக வலைக்கு மேலாகக்காணப்படும் உடலின் எப்பகுதியின் மூலமும் பந்தை தடுக்க முடியும்.

இச்செயற்பாட்டைத் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளு முகமாக. இதனை புறப்படல், தடுத்தல், நிலம்படல் எனும் மூன்று பகுகளாக வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

## பணித்தடித்தலைத் தடுப்பதற்காகய் புறப்படல்

பணித்தடி க்கும் விளையாட்டு வீரர் முழங்கால்களை ஓரளவுக்கு மடித்து, கால் விரல்களில் நின்றபடி கைகளை மேலே உயர்த்தி, பணித்தடிக்கப்பட்ட பந்து, தமது தளத்துள் புகுவதை தடுப்பதற்காக இயலுமான அளவுக்கு மேலே பாய்தல்.

## பணித்தடிக்கத் தடுத்தல்

இச்சந்தரப்பத்தில், விளையாட்டு வீரர், வலையைத் தொடாதவாறு வலைக்கு மேலாக கைகளை இயலுமான அளவுக்கு மேல்நோக்கி நீட்டுக்கல்.

ନିଲମ୍ବଣ ଶ୍ରୀ

உடலின் எப்பகுதியின் மூலமும் வலையைத் தொடாத வாறு நிலம்படல் வேண்டும்.

## ਪਨੰਤਰਕ ਕਾਕ਼ਕਲ

பந்தைக் காக்கும் செயற்பாடு மூன்று சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

1 பணித்தடிக்கப்ட்டதன் பின்னால் சந்தர்ப்பம்.

2. ഒരു സ്കൂളിൽ പാഠികൾ അനുഭവിച്ചതിൽ തുടർച്ചയാണ്.

3 பந்து அதிவேகமாக வரும் சந்தர்ப்பம்.

பந்து தரைக்கு மக அருகல் இருக்கையுடைய காத தற் செயற்பாடு நடைபெறுகின்றது. (dig) தோண்டல் முறையின் மூலமே பந்து காக்கப்படுகின்றது. எனி னும், பணிக்கப்படும் பந்தைக் காப்பதற்காகத் தயாராவதைப் போன்று சாவகாசமாகத் தம்மைத் தயார்ப் படுத்திக் கொள்ளுவதற்குப் போதிய நேரம் இச்சந்தரப்பங்களில் கிடைக்கப் பெறுவதில்லை. சந்தர்ப்பத் துக்கு ஏற்ற விதத்தில் உடனடியாக ஒரு காலைப் பக்கமாகவோ அல்லது முன்னேக்கியோ தூரத்தே வைத்து, பின்னாக அல்லது முன்னாகத் தரையில் விசையைப் பிரயோகித்துப் பந்தைக் காத்தல் வேண்டும். பந்தைக் காத்ததன் பின்னர், கைகளை நிலத்தின் மீது வைத்து முன்னேக்கியோ அல்லது பின்னேக்கியோ சாய்தல் வேண்டும்

விளையாட்டுக்கென விசேடமாயமெந்த திறன்களையும், அதற்கென விசேடமாயமெந்த அசைவுகளையும் பயிற்று வித்தல் வேண்டும். அவையாவன:

- தரையிலிருந்து மேல் நோக்கிப் புறப்படலும் கால் விரல்களில் நிலம் படலும்.

- வானில், தமக்குத் தேவையான திசையில் முன் எனி நோட்டி மழுவை என்று கூறிய பொருளை நிர்வாயித்து உண்ணியதீர் என்று கூறினால் அதை நிர்வாயித்து என்று கூறியால் நோட்டியிலே கூறினால் கூறுவதற்குமில்லை குறைப் பந்தைக் காக்கத் தயாராதல்,
- உடற் சக்தியைப் பிரயோகித்து பந்தை அடிப்ப தற்கு ஏற்ற, சரியான மெய்ந்திலைகளைப் பயிற்று வித்தல்.
- இயன்ற அளவு விரைவாக தமது இடத்தைத் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றிக் கொள்ளல்.
- கைகளையும், தோள்களையும் இடுப்பையும் சரியான நிலைகளில் வைத்தவாறு நிலம்படுதல்.

விளையாட்டுப் பயிற்சியின்போது அசைவுத் திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்வதோடு அத்தோடு பின்வரும் முக்கிய விடயங்களையும் மனதில் இருத்திக் கொள்ளல் வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

- 1 விளையாட்டை எளிதான படியிலிருந்து சிக்கலான படிகள் வரை பயிற்றுவிப்பதன்மூலம் நிபுணத்து வத்தை ஏற்படுத்தல்.
- 2 விசேட உடற்பயிற்சிகளின் உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்தல்.
- 3 உப விளையாட்டுக்களின் உதவியுடன் திறன்களில் பயிற்சி பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.
- 4 விளையாட்டில் ஈடுபடுவோரைத் தனித்தனியாகவும், இருவரிருவராகவும், குழுக்களாகவும் பயிற்றுவித்தல்.
- 5 விளையாட்டில் ஈடுபடுவோரின் ஒழுக்கம் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்துவதோடு அவர்களிடத்தில் சிறந்த பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துதல்,
- 6 தலைமைத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுவதற்கும் அதற்கு மதிப்பளிப் பதற்கும் பயிற்றுவித்தல்.
- 7 கைப்பந்து விளையாட்டு நடைபெறுவதைக் காட்டும் திரைப் படங்களைக் காட்டி, விளையாட்டு தொடர்பான விளக்கத்தை விருத்திசெய்தல்.
- 8 உயர் மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளைப் பார் வையிடுவதற்காக வாய்ப்பைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.
9. பிற குழுவினருடன் சினேகஸ்டர்வு போட்டிகளை நடத்துதல்.

கைப்பந்தாட்டத் தளத்தைத் தயார்ப்படுத்துதல், விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டிய திறன்கள், விளையாட்டு வீரர்களைப் பயிற்றுவிக்கையில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் ஆகியவற்றை இதுவரையில் நீங்கள் அறிந்து கொண்டார்கள். எனவே பாடசாலையில் கைப்பந்தாட்டத்தை நீங்கள் வெற்றிகரமாகப் பயிற்றுவிக்க முடியும்.

கைப்பந்தாட்டம் தொடர்பான சட்டத்திட்டங்களை உடற்கல்வி நடவடிக்கைகளுக்குப் பொறுப்பான வட்டாரக்கல்வி அதிகாரிகளிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இன்றேல், வலைப்பந்து கரப்பந்து விளையாட்டுக்கள் சட்டத்திட்டங்கள் தொடர்பாக நடத்தப்படும் செயற்களங்களில் இவ்விடயம் தொடர்பாகக் கருமமாற்றும் ஆசிரிய ஆலோசர்களிடமிருந்து இவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### செயற்பாடு 14

பின்வரும் பயிற்றுவித்தற் செயற்பாடுகள் வலைப்பந்தாட்டத்துக்குரியனவா, கைப்பந்தாட்டத்துக்குரியனவா எனத் தெரிவு செய்து ஏதிரே உள்ள கூடுகளுள் ‘வ’ அல்லது ‘கை’ எனக் குறிக்க.

1. நெஞ்சுக்குமுன்பாக பந்தை அனுப்புதல்
2. பந்து காத்தல்
3. தோருக்கு மேலாகப் பந்தைச் செலுத்துதல்
4. பணித்தடிக்கப்படும் பந்தைத் தடுத்தல்
5. மிதப்புப் பணித்தல்
6. புயக் கீழ் அனுப்புதல்

### செவ்வை பார்த்தல்-2

1. வலதுபக்கத்தில் உள்ள வாக்கியங்களுக்குப் பொருத்தமான வாக்கியப் பகுதிகளை இடது பக்கத்திலிருந்து தெரிவுசெய்து அதன் இலக்கத்தை கூட்டில் எழுதுக.

1. உடலில் வளைதகவு என  1. விரல்கள், கைகள், தோள்கள் ஆகியவற்றின் செயற்பாடு இயைபாக்கமடைகின்றது.

2. வலைப்பந்தாட்டத்தின் 2. தடைகளின்றிக் காணப்போது பந்தைப் பெற்றுக் படவேண்டிய தூரம் கொள்கையில்  இரண்டு மீற்றராகும்,

3. வலைப்பந்தாட்டத்தளத் 3. 15 அவுன்சு தொடக்கம் தின் குறிக் கெறிவட்டத்தின் 16 அவுன்சு வரையானது

4. வலைப்பந்தாட்டத்தில்  
பந்தைச் செலுத்தும்  
போதும் பெற்றுக்கொள்  
ஞும்போதும் □

5. ஒரு கையினால் மறுகைக்  
குப் பந்தை மாற்றியடி  
ஓடுதல், □

6. கைப்பந்தாட்டத்துக்கா  
காகப் பயன் படுத்தப்  
படும் பந்தின் நிறை □

7. வலைப்பந்தாட்டத்துக்  
காகப் பந்தில் நிறை □

8. கைப்பந்தாட்ட வலையு  
டன் வளைத்தகவுடைய  
கோலைக் கட்டிய பின்னர்  
அது □

9. கைப்பந்தாட்டத் தனத்  
தைக் கூற்றி □

4. உடலை வெவ்வேறு பக்கங்களில் வளைக்கக் கூடிய  
திறனாகும்.

5. ஐந்து அல்லது மூன்று  
சுற்றுக்களில் நடத்தி  
முடிக்கலாம்.

6. வலையின் மேல் அந்தத்  
திலிருந்து 32 அங்குலம்  
வரை நீண்டிருத்தல்  
வேண்டும்.

7. பந்துப்பரிச்சயம்  
தொடர்பான அடிப்  
படை உடற்பயிற்சியா  
கும்.

8. பந்து வரும் திசையில்  
கைகளை நீட்டி முண்டத்  
தையும் கொண்டு செல்  
லல் வேண்டும்.

9. ஒன்பது தொடக்கம்  
பத்து அவுண்ச வரை  
யானது.

- 10 கைப்பந்தாட்டப்  
போட்டியொன்றினை □ 10. ஆரை 10 அடியாகும்.

2. கிமே தரப்பட்டுள்ள ‘அ’வாக்கியப் பகுதிகளைப் பூர் ணப்படுத்துவதற்குப் பொருத்த மான வாக்கியப் பகுதிகளை ‘ஆ’பகுதியில்தரப்பட்டுள்ளவற்றிலிருந்து தெரிவுசெய்து அதன் இலக்கத்தை கூட்டினால் எழுதுக. பகுதி ‘அ’

1 வளைதகவை விருத்தி செய் வதற்காக □

2 கணுக்கால் தசைகளுக்கு வலிமையூட் டுவதற்காக. □

3 இயக்கத் திறனைவிருத்தி செய்வதற்காக □

4 வயிற்றுத் தசைகளுக்கு வலிமை யூட்டு வதற்காக. □

5. வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்காக,  
பகுதி ‘ஆ’, □

1 கயிற்றுக்கு மேலாக முன்னேக்கியும், வலப்பக்க மாயும் இடபக்கமாயும் பாயப்பழகுதல் பொருத்தமான தாகும்.

2 படிக்கட்டொன்றின்மீது ஏறி இறங்கச் செய்தல் ஏற்றதாகும்.

3 தலைக்குப் பின்புறமாகக் கைகளைக் கட்டியபடி படிப்படியாக அமர்ந்து பின்னியிர்ந்து எழுதல் வேண்டும்.

4 வரிசையொன்றிற்கு ஊடாகக்கோணல் முறை  
யில் ஓடுதல் ஏற்றது.

## 5. 0 ଉପତ୍ଥିକ

சிறு விளையாட்டுக்களை ஆக்கிக் கொள்ளலும், ஒழுங் கமைப்புச் செய்தலும் மிக இலகுவானவை. ஆசிரியரின் விருப்பப்படி இவற்றை ஆக்கிக்கொள்ள முடியும். இவற்றுக்கென நியமச் சட்டத்திட்டங்கள் இல்லை. சிறு குழுக்களாக வேணும், பெரிய குழுக்களாகவேணும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். சிறுவிளையாட்டுக்கள் பொதுவாகப், பொழுதுபோக்காகவும் ஆயத்தமாதல் செயற்பாடுகட்காகவும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றை நோக்காகக் கொண்ட விசேட திறன்களை உபவிளையாட்டுக்கள் மூலம் விருத்தி செய்ய முடியும். இவை உரிய விளையாட்டுக்களின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கென விசேடமாயமெந்த நுட்பமுறைகளடங்கிய சிக்கலான செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியவையாகும். உபவிளையாட்டுக்கள் பிரதான விளையாட்டுக்களுக்கும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுக்குரிய கொள்கைசார் - செயன்முறை அறிவு, அவை தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள் என்பவற்றுல் போகிக்கப்பட்டவையாகும்.

பிரதான விளையாட்டுக்களாகிய, வலைப்பந்து. கைப் பந்து ஆகியவற்றைப் பயிற்றுவிக்கும்போது, விருத்தி செய்ய வேண்டிய திறன்களைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளால் வேண்டும். அத்திறன்களை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏற்ற உடற்றக்கமையைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் அவசியம். அதற்காகப் பொருத்தமான நுட்ப முறைகளைப் பின் பற்றல் அவசியமாகும். அதனுதவியுடன் பிரதான விளையாட்டுக்களுக்குரிய உத்தேச திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

## 6.0 பிறசோதனை

i பின்வரும் வாக்கியங்கள் சரியாயின் ‘√’ எனவும் பிழையாயின் ‘×’ எனவும் கூட்டில் குறிக்க.

1 சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு, கணப்பொழுதில் துலங்கலைக் காட்டக் கூடிய திறன் சிறுவிளையாட்டுக்களின் மூலம் விருத்தியடைகின்றது. □

2 உடற்றகைமை எனப்படுவது தசைகளுக்கு வலிமையுட்டிக் கொள்வதாகும். □

3 இயக்கத்திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்வதற்குச் சிறு விளையாட்டுகள் உதவுகின்றன. □

4 அன்றூட வாழ்க்கையில் இடம்பெறும் சம்பவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவரின் பின்பற்றற்றிறன்களை விருத்தி செய்யலாம். □

5 ஆரம்பப் பருவத்தில் இருந்தே மாணவர்க்குப் பிரதான விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான திறன்களைப் பயிற்றுவித்தல் பொருத்தமானதாகும். □

6 சிறு விளையாட்டுக்கள் உடலைத் தயார்ப்படுத்துவதற்குரிய செயற் பாடுகளாகவும், மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களதும் பிரதான விளையாட்டுக்களதும் அடிப்படைத் திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்கான செயற்பாடுகளாகவும் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன. □

ii ‘அ’ பகுதியில்லை உள்ள வாக்கியப் பகுதியைப் பூரணப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வாக்கியப் பகுதியை ‘ஆ’ பகுதியிலிருத்து தெரிவு செய்து அதன் இலக்கத்தை கூட்டினால் எழுதுக. பகுதி ‘அ’

1 உபவிளையாட்டுக்கள் எனப்படுவதை, □

2 விளையாட்டின் உச்ச பெறுபெறுபெற்றைப் பெறமுடிவது, □

3 சிறு விளையாட்டுக்கள் எனப்படுவதை, □

4 உள்ளார்ந்த திறன்களிலும் திறமைகளிலும் விருத்தி

5 உப விளையாட்டொன்றினைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது □

**வைதூரவீரி பகுதி ‘ஆ’**

1 திறன்களில் நன்கு பயிற்சிபெற்றதன்  
பன்னரேயாகும்.

2 உபவிளையாட்டுக்களின் மூலம்  
கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

ஆபத்தியால் ஆகாசமுத்தை குத்தகையை  
நீடி கண்டு பழக கூடியால் கண்ணமாக  
நிதியைகிட்டுவது மனு கணக்கிடப்படும்.

3 விளையாட்டைப் பகுதி  
பகுதியாகப் பயிலுவதன்  
மூலமாகும்.

4 மிக இலகுவாக ஒழுங்க  
மைப்புச் செய்யக்கூடிய  
எளிதான் விளையாட்டுக்  
களாகும்.

5 பிரதான விளையாட்டுக்கள்.  
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்  
கள், ஆகியன தொடர்பான  
திறன்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்  
காகத் தயார்ப்படுத்தப்பட்ட  
விளையாட்டுக்களாகும்,

புதுக்கலை கல்லூரி கிடைக்குமால் பொருத்தமானவற்றைத்  
நாயர்களுடே விளையாடுவது. அவர்களுடே விளையாடுவது விளையாட்டு  
நிரப்புக

சிக்கலான, திறன்கள், உப விளையாட்டுக்கள்,  
பொழுதுபோக்கு, அனுபவங்கள், விளையாட்டு,  
முயற் குறைஞானம் நியாய முயற் குறைஞானம் பெறுபேறு.

1 ..... எனப்படுவது ஆதிக்கமெதுவு  
மின்றிச் சுயாதீனமான நடத்தையைக் காட்டுவதாகும்.

2 ..... ஆசிரியரின் விருப்புக்கு ஏற்பத்திற்கு விருப்பு  
பத்து தயார்ப்படுத்திக்கொள்ளக் கூடியவை  
யாகும்.

3 வாழ்க்கைக்குத் தேவையான .....  
விளையாட்டின் மூலம் கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

4 விளையாட்டு எனப்படுவது, குழுவினர் ஒன்று  
கூடி மேற்கொள்ளும் ..... இச்  
செயற்பாட்டுத் தொடராகும்.

5 உபவிளையாட்டுக்களாவன, மாணவரின் .....  
உயர் மட்டத்தில் பயிற்றுவிப்  
பதற்காகப் பிரயோகிக்கும் ஓர் ஊடகமாகும்.

கிடைக்கும்

விளையாட்டுக்கள் காலை  
நடத்துவது கூடிய  
உயர்மட்டத்தில் விளையாடுவது

இப்போது நீங்கள் இம்மொடியிலைக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள். இதனை எவ்வளவு தூரம் வெற்றி கர்மாகக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள் என்பதனை நீங்கள் சமர்ப்பிக்கும் ஒப்படை மூலம் அறியப்படும். அவ்வாறான ஒப்படை கீழே தரப்படுகின்றது. இதற்கான விடையை எழுதித் தொலைக்கல்விப் பிரதேச நிலையத்தில் கையளியங்கள்.

## 7.0 ஒப்படை

1. பிரதான விளையாட்டு, சிறுவிளையாட்டு, உப விளையாட்டு என்றால் என்ன? ஒவ்வொன்றிற்கும் இரு உதாரணங்கள் வீதம் தருக.
2. பிரதான விளையாட்டு ஒன்றினைப் பெயரிடுக. அதில் குறிப்பிடப்பட்டதோர் திறனை மாணவர்களுக்கு கற்பிப்பதற்கு பயன்படுத்தத்தக்க உப விளையாட்டு ஒன்றினை கட்டியேழுப்புக் கீழ் கட்டியேழுப்பிய உப விளையாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடச் செய்வதற்கு நீர் கையாழும் வழிவகைகளை சுருக்கமாக விபரிக்க.
3. " உப விளையாட்டுக்கள் மூலம் நபரின் நடத்தைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன" இதனை விளக்குக. (100 சொற்களில் எழுதப்படல் வேண்டும்.)

## 0.8 விடைகள்

செயற்பாடு. 2

முற்சோதனை

செவ்வைபார்த்தல் 1

1	X	1	X
2	X	2	X
3	✓	3	✓
4	X	4	X
5	✓	5	✓
6	X		
7	✓		
8	✓		

W.D		G.A
1 G.K	2	3 C
G.D		4 W.A
G.S 4:5	C	2:3:4 G.K 1:2
G.A 3:4:5		W.D 2:3
W.A 3:4		G.D 1:2:3

செயற்பாடு : 14

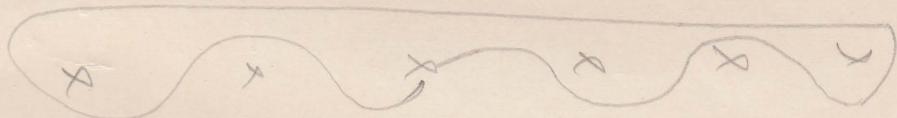
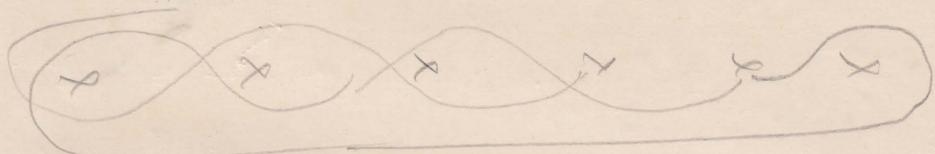
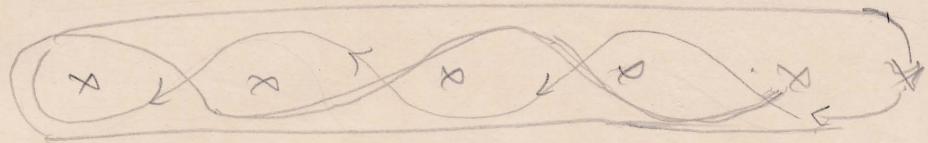
செவ்வை பார்த்தல் 2

1	வ	1 — 4	2	1 — 4
2	கை	2 — 8	2	2 — 5
3	வ	3 — 10	3	3 — 1
4	கை	4 — 1	4	4 — 3
5	கை	5 — 7	5	5 — 2
6	வ	6 — 9		
		7 — 3		
		8 — 6		
		9 — 2		
		10 — 5		

பிர்டீச் தலை

i	1 ✓	ii	1 — 5	iii	1 விளையாட்டு
2	✗		2 — 3	2	உபவிளையாட்டுக்கள்
3	✓			3	அனுபவங்கள்
4	✓		3 — 4	4	பொழுதுபோக்கு
5	✗		4 — 2	5	திறன்கள்
6	✓		5 — 1		





ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD