கருநாடக அரசு

உடற் கல்வி

(பு□ப்ப□□ப்பட்ட)

10

TENTH STANDARD

படப்புத்தகம்

தமிழ் வழி

©KTBS
Not to be republished

KARANAKA TEXT BOOK SOCIETY (R)
100 Feet Ring Road, Banashankari 3rd Stage.
Bangalore - 560 085

Preface

"If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building, man making and character forming education ……. Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face." _ Swamy Vivekananda.

Swamy Vivekananda's concept of education could be realized only when the system of education provides opportunities for the learner to train his/her body on healthy lines, acquire useful knowledge and competence to translate this knowledge into producing useful goods and services and a strong spirit with the power of Dhi.

The first aspect of education is taken care of physical education, health education and yoga. All the three form part of the curriculum recently revised, based on the principles of NCF 2005 and KCF 2007. Physical education has been a part of the curriculum from class I to X. It is made formal from class VI.

Accordingly textbook committees have been formed with representation from universities, colleges and schools. The syllabus for each class includes physical exercises, sports, games and yoga. The textbooks provide practical suggestions to the learners about various physical activities, sports and games. "Learning by doing" has been the guiding principle in each of the activities provided.

It is for the first time that Physical Education has been made an examination subject and CCE is extended to this subject. Procedures of evaluation both summative and formative have been evolved. Teachers are going to be trained in these aspects.

The Textbook Society expresses grateful thanks to the Chairpersons, Members, Scrutinizers, Artists and the members of the State Editorial Board for helping the Textbook Society in producing these books. The Society also thanks the printers for bringing out the books in a very attractive form.

Date: 1.3.2014

Prof. G. S. Mudambadithaya
Coordinator
Curriculum Revision and
Textbook Preparation
Karnataka Textbook Society®
Bangalore

Y. T. Gurumurthy
Managing Director
Karnataka Textbook Society®
Bangalore

©KTBS
Not to be republished

Prelude by Chairman....

Five years back, is since 2009-10 Physical Education was integrated into educational curriculum and became an examination subject. Then in 2011-12 the curriculum and syllabus were revised on the bases of NCF-2005 and KCF - 2007. Consequently the textbooks were also recvised. In 2009-10 physical education was introduced in school education from 6th to 9th standards only. Upon the revision of the curriculum and syllabus, physical education is extended to 10th standard as well. Revised curriculum was effected to 6th, 8th and 9th standards since last year is 2013-14. This year the subject is extended to 7th and 10th standards as well.

As per the policy of NCF-2005 and KCF-2007 not only minimum content and skill each child is supposed to learn is introduced in each lesson, activities and projects to stimulate additional learning are also suggested. Similarly at the end of each practical lesson projects for creating new activities are suggested to stimulate creativity among children. The teachers are expected to encourage and stimulate active creativity among children instead of just passive learning.

A noved method of evaluation, is continuous and comprehensives (CCE) has been introduced in our educational system. In this context each teacher has to make use of all opportunities in not only competitive sports, but all forms of physical activities. The teachers, therefore should observe every child very carefully and regularly (continuously) and guide them every moment. Only such an endeavour by the teacher, alround development of the child takes place and objectives of physical education are realized. children should not only learn & I master the skills discribed in practical lessons but also experiment them creatively in competition sports. The concepts explained in theory lessons should be understood and used in daily life by each child. Only then the efforts of all those who prepared physical education curriculum, syllabus and text books bear the fruits.

My sineere thanks to all those who dedicated themselves and extended their cooperation in designing and bringing out this text book. Thanks also to all the officials coordinator and director who offered an opportunity to materialize the abstract ideas into the book form. Finally thanks are also due to all those who have helped in our endeavour directly or indirectly.

Dr. Anand Nadgir

©KTBS Not to be republished

TEXT BOOK PREPARATION COMMITTEE

Chair Person : Dr. Anand Nadgir, Retd. Principal, Sri K.G. Nadgir College of Physical Education, Dharwad.

Members : Dr. Jerald Disoza, Professor, Department of Studies and Research in Physical Education, Mangalore University, Mangalore.

Prof. Shankaranarayan, Retd. Director, Department of Physical Education. Bangalore University, Bangalore.

Smt. Bharathi Babaleshwara, P.E. Teacher, Government High School, Sunkenahalli, Bangalore.

Sri Shivashankar, P.E. Teacher, Government High School, Bageshpura, Arasikere Tq. Hassan Dist.

Sri S.N.S. Huseni, Physical Education Teacher, Government High School, Jayanagar 9th Block. Bangalore.

Sri D.C. Lakshminarasimhaiah, Drawing Teacher, Government High School, Maskal, Tumkur District.

Sri D.K. Achyuthan, Drawing Teacher, Government High School, Hethappana hatti, Sira Taluk, Madhugiri District.

Scrutinisers : Dr. Gajanana Prabhu B., Assistant Professor. Department of Studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta Shimoga.

Sri Balachandra, Director, Department of Physical Education, Government First Grade College, Harihara, Davanagere District.

Editorial Board : Dr. Sundaraj Urs, Prof. Department of Studies and Research in Physical Education, Bangalore University, Bangalore.

Sri. M.V. Ramakrishnaiah, Retd. Lecturer DIET, Bangalore.

Translator : C. Rammurthy Rtd, Head Master, No.16, Arup Nivas, 4th Cross, S.R.Layout, Murugeshpalya, Bangalore - 17

Chief Co-Ordinator : Dr. G.S. Mudambaditaya, Co - Ordinator, Curriculum revision and text book preparation, K.T.B.S. Bangalore.

Chief Advisor : Sri. Y.T. Gurumurthy, Managing Director, K.T.B.S. Bangalore.
Sri Bellasetty, Joint Director, K.T.B.S. Bangalore.

Programme Co-Ordinator : Sri. A.T. Rangadasappa, Senior Assistant Director, K.T.B.S. Bangalore.

©KTBS Not to be republished

About the Review of Textbooks

Honourable Chief Minister Sri Siddaramaiah who is also the Finance Minister of Karnataka, in his response to the public opinion about the New Textbooks from standard one to ten, announced, in his 2014-15 budget speech of constituting an expert-committee, to look into the matter. He also spoke of the basic expectations there in, which the Textbook experts should follow: " The Textbooks should aim at inculcating social equality, moral values, development of personality, scientific temper, critical acumen, secularism and the sense of national commitment", he said.

Later, for the production of the Textbooks from class one to tenth, the Department of Education constituted twenty seven committees and passed an order on 24-11-2014. The committees so constituted were subject and class-wise and were in accordance with the standards prescribed. Teachers who are experts in matters of subjects and syllabi were in the committees.

There were already many complaints, and analyses about the Textbooks. So, a freehand was given in the order dated 24-11-2014 to the responsible committees to examine and review text and even to prepare new text and review if necessary. Afterwards, a new order was passed on 19-9-2015 which also give freedom even to re-write the Textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely reviewed Textbooks could be put to force from 2017-18 instead of 2016-17.

Many self inspired individuals and institutions, listing out the wrong information and mistakes there in the text, had send them to the Education Minister and to the ' Textbook Society'. They were

©KTBS Not to be republished

rectified. Before rectification we had exchanged ideas by arranging debates. Discussions had taken place with Primary and Secondary Education ' Teacher Associations'. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meeting were held with teachers, subject inspectors and DIET Principals. Analytical opinions had been collected. To the subject experts of science, social science, mathematics and languages, textbooks were sent in advance and later meeting were held for discussions. Women associations and science related organistation were also invited for discussions. Thus, on the basis of all inputs received from various sources, the textbooks have been reviewed where ever necessary.

Another very important thing has to be shared here. We constituted three expert committees. They were constituted to make suggestions after making a critical study of the text of science, mathematics and social science subjects of central schools (N.C.E.R.T), along with state textbooks. Thus, the state text books have been enriched basing on the critical analysis and suggestions made by the experts. The state textbooks have been guarded not to go lower in standards than the textbooks of central school. Besides, these textbooks have been examined along side with the textbooks of Andhra, Kerala, Tamil Nadu and Maharashtra states.

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only review, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been reviewed in the background of gender equality, regional representation, national integrity, equality and social harmony. While doing so, the curriculum frames of both central and state have not been transgressed. Besides,

©KTBS Not to be republished

the aspirations of the constitution are incorporated carefully. Further, the reviews of the committees were once given to higher expert committees for examination and their opinions have been effected into the textbooks.

Finally, we express our grateful thanks to those who strived in all those 27 committees with complete dedication and also to those who served in higher committees. At the same time, we thank all the supervising officers of the 'Textbook Society' who sincerely worked hard in forming the committees and managed to see the task reach it's logical completion. We thank all the members of the staff who co-operated in this venture. Our thanks are also due to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

Narasimhaiah
Mangaging Director
Karnataka Textbook Society
Bengaluru.

Prof. Baraguru Ramachandrappa
Chairman-in-Chief
Textbook Review Committee
Bengaluru.

©KTBS
Not to be republished

Textbook Review Committee

Chairman-in-Chief :

Prof Baraguru Ramachandrappa, State Textbook Review Committees, Karnataka Textbook Society, Bengaluru.

Chairperson :

Dr. Gajanana Prabhu B. Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Members:

Sri Rohan D'costa, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole Honnuru.

Sri Raghavendra Shetty, Physical Education Teacher, Government high School, Makkandooru, Madikeri taluk, Kodagu District.

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga', 317, Vishwaneedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

Sri K Kittanna Rai, Physical Education Officer (Rtd.) 'Avani' House, Perabe Village, Putturu Taluk, Dakshina Kannada

Smt M K Susheela, Physical Education Teacher, Government Higher Primary School, Bangarappa Nagar, Bengaluru South-1

Artist :

Sri Arogya Swamy, Drawing artist and Designer, No. 31, 7th cross road, Nagadevanhalli, Jnanabharati Post, Kengeri, Bengaluru.

High Power Review Committee Members:

Dr. Sundar Raj Urs, Professor, Department of studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Jnanabharati, Bengaluru.

Sri M S Gangrajaiah, Principal, Sri Siddaganga College of Physical Education, Siddaganga Mutt, Tumkur.

Sri M G Thimmapur, Principal, Sri K G Nadiger College of Physical Education, Marata Colony, Dharwad.

Translators:

Sri C. Ramamoorthy, (Rted., HM), No.16, Arup Nivas, 4th cross, S.R Layout, Murugesh Palya, Bengaluru-17.

Smt. Beena, Head Mistress, GTH Primary School, M.S. Nagar, Jaya Bharathnagar, Bengaluru.

Programme Co-ordinator :

Smt Bharathi Sreedhara Hebbalalu, Senior Asst. Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

©KTBS
Not to be republished

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்	பாடத்தின் பெயர்	பக்கம்
	செயல்பாடு குழு ஆட்டங்கள்	
1.	வாலிபால்	1
2.	ஹாக்கி	5
3.	ஹேண்ட் பால்	13
4.	பாஸ்கெட் பால்	16
5.	பாட் மின்டன்	19
	தடகள ஆட்டங்கள்	
6.	தடை ஓட்டம்	23
7.(அ)	நடை	26
8.	வட்டெறிதல்	28
	யோகாசனங்கள்	
9.	ஆசனங்கள்	30
	தாளலய செயல்பாடுகள்	
10.	என்.டி.எஸ், லேஜிம்	39
11.	ஏரோ பிக்ஸ்	44
12.	பாதகவாத்து	47
பொழுது போக்கு விளையாட்டுகள்		
13.	தற்காப்பு உபாயங்கள்	51
14.	பொழுது போக்கு விளையாட்டுகள்	61
15.	தேசிய ஒருமைப்பாடு வந்தேமாதரம்	66

©KTBS Not to be republished

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்	பாடத்தின் பெயர்	பக்கம்
	உரை நடை உடற்கல்வி	
1.	நவீன ஒலிம்பிக் மற்றும் ஆசிய விளையாட்டுகள்	68
	குழு ஆட்டங்கள்	
2.	வாலிபால்	72
3.	ஹாக்கி	75
4.	ஹேன்ட் பால்	81
5.	பாஸ்கெட் பால்	84
6.	பாட் மின்டன்	88
	தடகள ஆட்டங்கள்	
7.	தடை ஓட்டங்கள்	97
8.	நடை (Race Walking)	105
9.	வட்டெறிதல்	110
	யோகாசனம்	
10.	தியானம்	116
	ஆரோக்கியகல்வி	
11.	சமுதாய ஆரோக்கியம்	119
12.	முதல் உதவி	126
13.	தொற்று நோய்கள்	129
14.	வாழ்க்கைபாங்கு நோய்கள்	135
	தேசிய ஒருமைப்பாடு	
15.	தேசிய ஒருமைப்பாடு	143

©KTBS Not to be republished

செய்முறை குழு ஆட்டங்கள் வாலிபால்

அத்தியாயம்-1

வாலிபால்

இவ்வாட்டத்தில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்

*மிதக்கும் சர்வீஸ்

*உடலை வளைத்து பந்தை அடிப்பது

*பிளாக்கிங் மற்றும் டபல்பிளாக்கிங் (சிங்கல் பிளாக், டபுள் பிளாக்)

கடந்த வகுப்புகளில் வாலிபால் மற்றும் ஆட்டத்தின் சில அடிப்படை மற்றும் கிளஸ்ட் திறன்களைக் கற்றுள்ளீர்கள். இவ்வகுப்பில் சில வெவ்வேறு கலப்பு நுணக்கங்களையும் ஆட்டத் தந்திரங்களையும் கற்போம்

1.மிதக்கும் சர்வீஸ் (Floating Service) :

இதுபந்தை காற்றில் ஜிக் ஜாக் வடிவில் மிதந்துசெல்லுமாறு செய்யும் சர்வீஸ் திறனாகும்.

I. **நிற்பது** - ஆட்டக்காரர்கள் சர்வீஸ் ஜோனில் இடது கையில் பந்தைப் பிடித்து டயாக்னல் ஸ்டான்சில் நின்றிருக்க வேண்டும். புஜங்கள் நேராக சமஅளவிலிருக்க வேண்டும் உடலின் எடை இரண்டு கால்களின் மேல் சம அளவில் இருக்குமாறு நிற்க வேண்டும். குறியை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

II. **நிறை வேற்றல்** (Execution):

(Toss the ball): பந்தை அவன் நிற்கும் உயரத்திற்கு மீகாமல் இடது கையினால் தலைக்கு மேலாகக் கொண்டு வரவேண்டும். உடலின் இயக்கம் தாளலயத்திலிருக்க வேண்டும். உதறல்(Jerk) இயக்கம் கூடாது.

சர்வீஸ் செயல் (Service Action) :- உடலின் எடை முழுங்காலின் மீது மாற்றிக் கொண்டே புட்டபாகத்தை முன்னால் திருப்ப வேண்டும். உடன் வலது கையை பந்தின் பக்கம் தள்ள வேண்டும்.

III. **தொடர்பு**: (Contact) :

பந்தை அதன் நடுப்பகுதியில் இடது புஜத்திற்கு சிறிது முன் பகுதியில் உள்ளங்கையின் நடுப்பகுதியில் நேராக தொடர்புப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு அடிக்கும்போது விரல்கள் பந்தைத் தொடக்கூடாது. உள்ளங்கை முழுமையாக திறந்திருக்க வேண்டும் மற்றும் விரல்களை பின்னுக்கு வளைத்திருக்க வேண்டும். அடிக்கும்போது உள்ளங்கை மணிக்கட்டு சிறிது வளைந்து விரிந்திருக்க வேண்டும். (wrist to be extended).

IV. **தொடர்பு** : ஆட்டக்காரன் பந்தின் தொடர்புக்குப் பிறகு கையைக்கீழே கொண்டுவந்து ஆடுகளத்தில் நுழைய வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

படம் 1.1 மிதக்கும் சர்வீஸ்

2. உடலை வளைத்து அடிப்பது (Body turn smash):

மற்றொரு பொதுவான அடித்தாடும் முறையாகும் இதில் அடிப்பவன் மேலேகுதித்து பிளாக்கரின் இயக்கத்தைக் கவனித்து காற்றிலிருக்கும்போது தன்னுடைய உடலை திருப்பி பந்தையடிப்பான். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அடித்தாடுபவன் தான் குதித்த மிக உயரமான புள்ளியலிருந்து பந்தைத் தொடர்புப்படுத்துகின்றான். உடலைத் திருப்புவது வேகமகிறது.

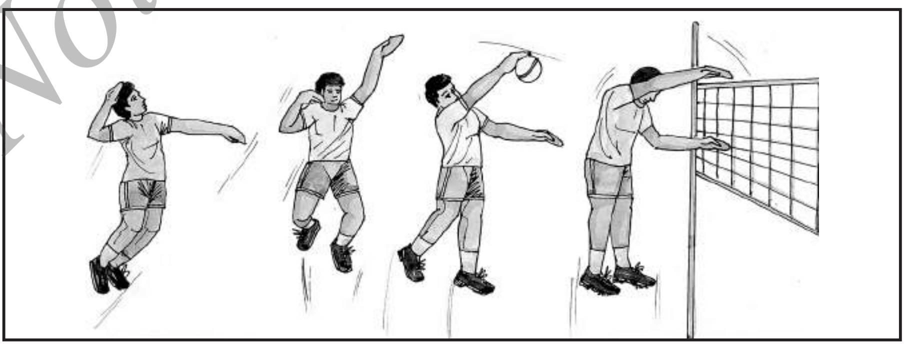
எறியப்பட்ட பந்தின் விளைவு:

I. பிரவேசம் (Stance and Approach):

இயக்கம் சரியாக சிறிது சம அளவிலாகிருக்க வேண்டும். டயாக்னல் ஸ்டான்சில் நின்றிருக்க வேண்டும். முதல் இரண்டு அடிகள் சிறியதாகவும், இறுதி அடி சிறிது பெரியதாக இருக்கவேண்டும். இவ்வடியில் வேகத்தைக் கட்டுப்பாடு கூட செய்ய வேண்டும்.

II. நிர்வாகம் டேக் ஆஃப் மற்றும் உடலைத் திருப்பவது:

இறுதி காலடியில் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டே முன்னால் வைத்த இடது காலை வலது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் இயக்கம் முழுங்காலிலிருந்து நுனிகாலுக்கு மாற்ற வேண்டும். மற்றும் குதித்த உடனே உடல் காற்றில் தேவைப்படும் பக்கத்திற்குத் திருப்ப வேண்டும். தன் வலதுகையை நேராக அருகில் கொண்டு வரவேண்டும்.



படம் 1.2 உடலை வளைத்து அடிப்பது

©KTBS Not to be republished

சி) காற்றில் உடலின் நிலை:

அடித்தாடுபவன் காற்றில் தன்னுடைய உடலை வில்வடிவத்தில் பின்னுக்கு வளைத்து இடது கையை முன்பக்கம் கொண்டு வருவான். அடிக்கும் கை (வலதுகை) யை தலையின் பின் பகுதிக்குக் கொண்டு சென்று அடிப்பதற்கு தயாராவான்.

டி) பந்துடன் தொடர்பு :

பந்தை வலது உள்ளங்கையின் உறுதியான பாகத்திலிருந்து தொடர்புகொள்ள வேண்டும். இவ்வடித்தலில் வலது கை உடலுக்கு சமீபத்திலிருக்க வேண்டும். இதனால் மிக அதிக பலத்தைச் செலுத்த சாத்தியமாகிறது.

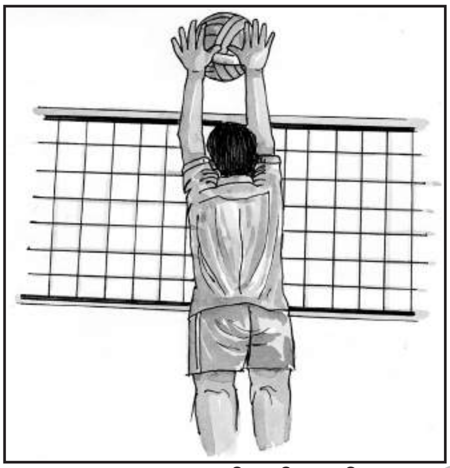
இறுதி நிலை: நெட்டைத் தொடாமல் கைகளை கீழிறக்கி உடலின் சமநிலையை காப்பாற்றிக் கொண்டு நிலத்தில் இறங்குவதாகும்.

3) பிளாக்கிங்க மற்றும் வெவ்வேறு வகைகள் **(Blocking and Variation):** எதிராளிகளின் தாக்குதலை தடைசெய்ய பிளாக் திறன் மிகவும் உதவும். எதிர் அணியில் அடித்தாடுபவன் இழுத்து அடிக்கும் சந்தர்பத்தில் பதிலாக பிளாக் செய்யப்படுகிறது.

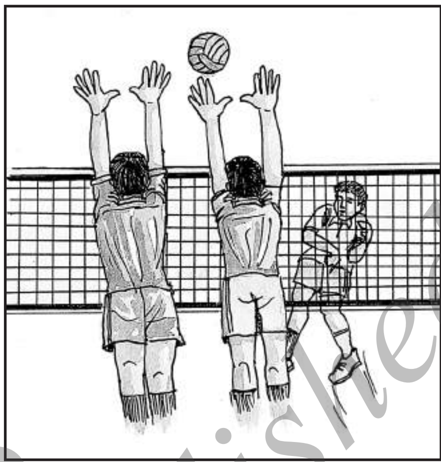
அடித்தாடுபவனின் சமயத்தை கவனித்து பாதுகாப்பு அணியின் முன்புள்ள வரிசையின் ஆட்டக்காரன் இழுத்து நெட்டின் மேல் பாகத்தில் கைகளை நீட்டி இந் நிபுணத்துவத்தை பயன் படுத்தப்படவேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிளாக் செய்பவன் இரண்டு கைகளை முடிந்தளவு மேலே சாய்த்து, உள்ளங்களைகளை ஒன்றுக் கொன்று அருகில் பிடிக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளால் பந்தை தடுக்க முயற்சிக்கும் போது பந்தை பார்க்க வேண்டும்.

வெவ்வேறு வகைகள்: பிளாக்கிங் திறனை ஒரு பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரன் நிர்வாகத்தால் அதனை சிங்கில் பிளாக் எனப்படுகிறது. அவ்வாறே இத்திறனை இருவர்கூடி இயங்குவது டபள் பிளாக என்பார்கள் அதே முறையில் சில சமயங்களில் முன் வரிசையின் மூன்று பாதுகாப்புக்காரர்கள் கூடி பிளாக் நிர்வாகிப்பதற்கு ட்ரிபிள் பிளாக் என்பார்கள்.

©KTBS Not to be republished



படம் 1-3 சிங்கில் பிளாக்



படம் 1-4 டபல் பிளாக்

அறியுங்கள்: லிப்ரோ ஆட்டக்காரன் பிளாக்கிங் மற்றும் அட்டாக் அதிகமாக்குவதிற்கில்லை

யோசிக்க: ஆக்ரமிக்கும் அணியினர் சார்ட், மீடியம், ஹை அல்லது வேவ் பாஸ்களை பயன்படுத்தி ஸ்மாஸ் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் பாதுகாப்பு அணியினர் இம்மாதரி பிளாக்குகைளை பயன் படுத்தினால் நல்லது

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம்-2

ஹாக்கி

- லாங் காரனர்
- பெனால்ட்டி கார்னர்
- பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக்
- பொஸிஸனல் ப்ளே
- கோல் கீப்பிங் – அடிப்பது மற்றும் கைகளால் தடுப்பது

இதற்கு முன் வகுப்புகளில் ஹாக்கி ஆட்டத்தின் சில அடிப்படை மற்றும் கிளஸ்ட் திறன்களை கற்றிர்கள். இதுவல்லாமல் சிறிதளவு அகன்ட ஆட்டத்தையும் விளையாடினீர்கள். இவ்வகுப்பில் சில முழுமையான ஆட்டங்களையும் மற்றும் குறிப்பிட்ட இடங்களில் ஆட்ப்படும் விளையாட்டுகளைக் கற்போம். தொடர்ந்து விளையாட்டின் சில தந்திரங்களையும் கற்போம்

முன் யோசனை வியைாட்டுகள் (Set plays):

இம்மாதரியான திட்டங்களில் சில திறன்களை முன்னேற்பாடான உபாயம் செய்த விதத்தில் செயலாற்றி ஒவ்வொரு போட்டியையும் தோல்வியுறச் செயய முயற்சி செய்ய வேண்டும். லாங் கார்னர், பெனால்ட்டி கார்னர், (ஷார்ட் கார்னர்) மற்றும் பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக்குகளை முன்யோசனை விளையாட்டுகளாகிருக்கும். இவைகளை முக்கிய சந்தர்ப்பங்களில் ஆடப்படுகின்றன.

நீண்ட கார்னர் (Long corner) :

அடித்தாடுபவர்கள் பந்தை மூலைக் கொடியிலிருந்து 5 மீட்டர் தூரத்திலுள்ள பக்கக் கோட்டின் அடையாளத்தின் மீது வைத்து பந்தை அடிப்பது அல்லது தள்ளுவதன் மூலமாக எதிராளிகளின் கோலிற்கு கொண்டு சென்று கோல் அடிக்க முயற்சிப்பார்கள். அவ்வாறே பாதுகாப்பவர்கள் கோலைக் காக்க முயற்சிப்பார்கள்.

ஆக்ரமிப்பு: கார்னரின் உத்தேச பந்தை கோல்செய்யும் பிரதேசத்திற்கு தள்ளிச் செல்வது. கார்னரை எடுத்துக்கொள்ளும் வேளைகளில் அடித்தாடுபவர்கள் பாதுகாக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் முன்னால் நின்று, அவர்களுக்கு குறுக்கே நுழைந்து பந்தை காணதவாறு செய்வது. கார்னலிருந்து அடிக்கும்போது எதிராளிகளின் இடது பக்கம் அடித்து பந்தை நிறுத்த கடினமாகுமாறு செய்ய வேண்டும். பந்தை கோலினுள்ளே தள்ளும் ஆட்டக்காரர்களை அல்லது ஆட்டக்காரிகளை நியமித்து பந்தை அடித்து காற்றில் அவன்/ள் தன்/ம்ம, குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு செல்லவேண்டும். அதே நேரத்தில் மற்ற ஆட்டக்காரர்களை வெவ்வேறு விதமான இயக்கங்களால் எதிராளிகளின் கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும். அவ்வாறே மற்றொரு வகையில் கார்னரில் வேறு பக்கம் பாஸ்செய்து பந்து வேறு திசையில் 'டி' உள்ளே நுழைந்து எதிராளிகளின் சமநிலையை தப்புமாறு செய்யவேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

பாதுகாப்பு: ஒவ்வொரு பாதுகாப்பளனும் ஒவ்வாரு அடித்தாடுபவனை கவனத்திலிட்டு பந்து அவனுக்குக்கிடைக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எதிராளிகளின் இயக்கங்களை முதலிலேயே யூகித்து தங்களுடைய சித்தத்தை 'டி'யின் அபாயகரமா இடங்களின் மேலே அதிக மையமாக்கி இருக்க வேண்டும். சரியாக பங்கேற்கும் எதிராளிகளை மட்டும் அல்லாமல் தூரத்திலிருந்து சும்மா உள்ள எதிராளிகளின் மேலே கவனத்தை வைக்க வேண்டும்.

பெனால்ட்டி கார்னர்: இம்முன்னேர்பாடன ஆட்டத்தை பாதுகாப்பாளர்கள் தம்முடைய கோலை அடிக்கும் இடத்தில் குதிக்கும்போது ஆக்ரமிக்கும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

ஆக்ரமித்தல்: அடித்தாடுபவன் தன்னுடைய ஆக்ரமிக்கும் கோலிலிருந்து 10மீ தூரத்தில் உள்ள அடையாளத்திலிருந்து பந்தை இடதுபுறம் 'டி' வெளியே உள்ள நண்பர்களுக்கு தள்ளுவான். மற்றவர்கள் 'டி'யிலிருந்து வெளியிலிருந்த பந்தை வெளிபக்கம் தடைசெய்து மறுபடியும் வெளியே கொண்டு வந்து கோல் அடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். சிலர் நடுக் கோட்டுக்குபின்னே நிற்பர்.

படம் 2-1 பெனால்ட்டி கார்னர் பாதுகாப்பு

பாதுகாப்பு: கோல் கீப்பருடன் சேர்ந்து ஐந்து பாதுகாப்பாளர் கோல் கோட்டிற்கு பின்னால் நின்று பந்தைத் தள்ளிய உடனே முன்னால் ஓடி கோலைக் காக்க முயற்சிப்பார்கள். மற்ற 6 பாதுகாப்பாளர் நடுக் கோட்டுக்குப் பின்புறமிருந்து பந்து தள்ளிய உடனே கோலை காக்க ஒடி வருவார்கள்.

யோசிக்க:
- பெனால்ட்டி கார்னரை கோலாகமாற்ற வெவ்வேறு விதானங்கள் உள்ளன. யோசிக்க.
- பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர்கள் பெனால்ட்டி கார்னரை கோலாக மாற்றாதவாறு பயன்படுத்தும் வெவ்வோறு தந்திரங்கள் குறித்து யோசி

Not to be Republished

ஆக்ரமிக்கும் விதங்கள்: பெனால்ட்டி கார்னர் எடுத்துக்கொள்ள கீழ்க்காணும் வெவ்வேறு கிரமங்கள் உள்ளன.

1. இடது பக்கத்திலிருந்து நேராக அடித்து (சிங்கில் பாட்டரி): ஒரு ஆட்டக்காரன் பந்தைத் தள்ளுவான். இரண்டாமவன் பந்தை நிருத்தி 'டி' உள்ளே தள்ளுவான் மூன்றாம் ஆட்டக்காரன் பந்தை கோலுக்கு அடிப்பான் மற்றொரு விதத்தில், இரண்டாம் ஆட்டக்காரன் நிருத்திய பின் மூன்றாமவன் பந்தை 'டி' யின் உள்ளே இழுத்து பிளிக் (ட்ராக் பிளிக்) செய்வான்.

2. இடதுபக்கத்திலிருந்து நேராக அடிப்பது (டபள் பாட்டரி): இது மேற்கண்டவாறே இருக்கும் ஆனால் இதில் எதிராளிகளில் குழப்பங்களை உண்டாக்க பந்தை நிருத்துவது மற்றும் அடிப்பது என இரண்டு ஜதைகள் வேறு வேறாக நிற்பார்கள் ஆனால் சக ஆட்டக்காரர்கள் தள்ளிய பந்தை ஒரு ஜதை ஆட்டக்காரர்கள் நிருத்தி ஆடிப்பார்கள்.

3. இதைப்போன்றே பெனால்ட்டி கார்னரை வெவ்வேறு வகையில் யோசிக்க வைப்பது. இதில் ஒன்று பந்தை நிருத்திய பிறகு இடதுபுறம் அல்லது வலது புறத்திற்கு பாஸ் அளித்து கோலுக்கு அடிக்க முயறசிக்கலாம். அதேப்போன்று பந்தை நிருத்திய பிறகு, திரும்ப தள்ளியவனுக்கே கொடுத்து, அவன் பந்தை கோலுக்குள்ளே தள்ளுவதற்கு முயற்சிக்காலம். இவ்வாறு எதிராளிகளின் பாதுகாப்பு திட்டத்தை ஆதாரமாக வைத்து பெனால்ட்டி கார்னரை வெவ்வேறு வகையில் யோசிக்கலாம். பெனாலட்டி கார்னரில் பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரரைவிட அடித்தாடுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதினால் 'டி'யுனுள்ளே வெவ்வேறு வகையில் இதனப்பயன்படுத்தி கோல் அடிக்க முயற்சி செய்வதே பெனால்ட்டி கார்னர் ஆக்ரமிப்பின் நோக்கமாகும்.

பாதுகாப்புத் தந்திரங்கள்: அடித்தாடுபவர்கள் பந்தை தள்ளிய பிறகு கோல் கீப்பர், அடித்த (angle of hit) கோணத்தை குறைக்க 3-4 அடிகள் முன்னால் செல்வான். முதலில் அடித்த பாதுகாப்பாளன் நேராக பந்தை நிருத்தும் ஆட்டக்காரன் ஸ்டிக்கின் பக்கம் ஓடி, நேராக அடிப்பதை தடுக்க முயற்சிப்பான். இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் பாதுகாப்புக்காரர்கள் முன்னால் ஓடி முதலாமவன் சிறிது பின்னே நின்று நேர் கோல் போடும் முயற்சியைத் தடுக்க முயற்சிப்பான், இறுதியாளன் கோல் கீப்பரின் வலுவற்ற பகுதியில் நின்று அவனுடைய தடையிலிருந்து வந்த அல்லது அவனிடமிருந்து தவறிய பந்தை வெளியில்போட முயற்சிப்பான். அவ்வாறே நடுக் கோட்டில் நின்று மற்ற பாதுகாப்பாளர்கள் பந்தை தள்ளிய உடனே, தங்களுடைய 'டி' க்கு ஓடி, பாதுகாப்பில் பங்கேற்பார்கள்.

கார்னர் பாதுகாப்பு திட்டத்தை மேற் கொள்ளும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள் இருப்பதில்லை, ஆனால் எதிராளிகளின் பாதுகாப்புதிட்டத்தை அனுசரித்து தங்களுடைய திட்டங்களை வினாடிகளில் நிருபித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

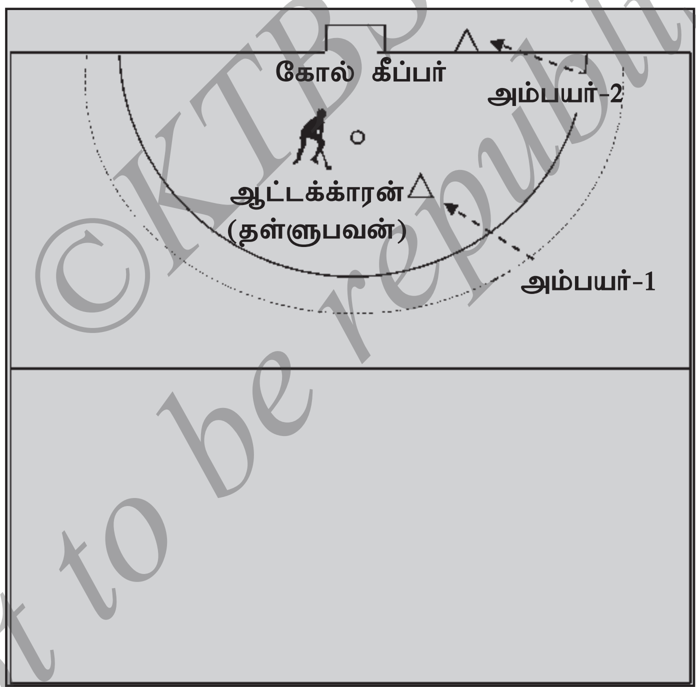
பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக்: பந்தை கோல் கோட்டிலிருந்து 6.10மீ (7கஜங்கள்) தூரத்திலுள்ள அடையாளத்தின் (penalty spot) மீது வைக்க வேண்டும். ஒரு அடித்தாடுபவன் அம்பயரின் விசில் சத்தம் வந்தவுடன் தள்ளலாம் அல்லது ப்ளிக் அல்லது ஸ்கூப் செய்யலாம்.

©KTBS Not to be republished

அவ்விதமே இதனை தடையிட கோல்கீப்பர் கோல் கோட்டின் முன்னால் நின்று முயற்சியை மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்கள் 23 மீட்டர் (25 கஜங்கள்) கோட்டின் பின்னே நிற்பர்கள்.

ஆக்ரமித்தல்: அடித்தாடுபவன் ஆத்மாவிசுவாசத்துடன் தான் தள்ள வேண்டிய இடத்தை முதலிலியே தீர்மானிக்க வேண்டும். பந்தின் மேல் கவனத்தைச் செலுத்தி ஒருமனதுடன் ஒரே முயற்சியில் தள்ள வேண்டும்.

பாதுகாப்பு: இயக்கத்திற்கு பங்கம் வராமல் கோல்கீப்பர் தன்னுடைய கைகளை அகலமாக்கி உடலை பெரிதாக்கி தள்ளுபவனுக்கு கோல் போஸ்ட் சிறியதாகக் காணுமாறு செய்யவேண்டும். இது தள்ளுபவனின் மனதில் குழப்பத்தை உண்டாக்கும். தள்ளுபவனின் இயக்கத்திற்கு கவனத்தை அளிக்காமல் அவனுடைய கவனம் பந்தின் மேல் இருக்க வேண்டும். தள்ளுபவன் விருப்பமான புஷ் பற்றி அறிந்து கொண்டு தள்ளுவதற்கு முன்பே பந்தை எதிர் நோக்கி கோலைக் காக்க வேண்டும்.



படம் 2.2 பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக்

குறிப்பிட்டட்ட இடங்களில் ஆடப்படும் விளையாட்டு (Positional play):

கோல்கீப்பர்: கோல்கீப்பர் ஆட்டத்தினைகாக்க இறுதிநிலைவரை ஆகரமிக்கும் முதலாவது நிலையில் அவன் கோல் காக்கும் பொருப்பைக் கொண்டிருப் பதினால், அவனை கஸ்ட்டோடயன் என்று கூறுகிறோம். அவனுடைய உடல் அனத்துப் பக்கங்களிலும் வரக்கூடிய பந்தை ஆடி தோளின் மேல் வந்து பந்தை தன்னுடைய ஸ்டிக்கினால் தடைசெய்வான். அவனுக்கு தன்னுடைய சிறப்பான அனு கூலங்களுக்கு 'டி' யின் உள்ளே கிடைக்கிறது. 'டி' யின் வெளியே சென்றால் அவன் மற்றவர்களைப்போன்று சாதாரண ஆட்டக்காரனாக இருப்பான்.

©KTPS Not to be republished

புல்பேக்ஸ் (பின்னால் ஆடும் காப்பாளன்): இம்மாதரியான காப்பாளன் டாக்ளிங்கில் (பாதுகாக்கும்திறன்) சிறப்பாக இருக்கும். பந்தை துரத்திற்கு செலுத்த நன்கு அடிப்பவராக இருக்கவேண்டும். வலது பக்கம் புல் பேக் எதிராளியின் லெப்ட் இன் ஆனை அப்படியே இடது பக்கம் புல்பேக் எதிராளியின் ரைட் இன் ஆனை, அப்படியே இடது பக்கம் புல்பேக் எதிராளியின் ரைட் இன் ஐ அறிய வேண்டும். இவர்கள் 15மீ (16 கஜங்கள்) அடித்தலை எதிர்க்கொண்டு சாதாரண பெனால்ட்டி கார்னர் பாதுகாப்பில் பங்கேற்பார்கள்.

நடுவில் ஆடும் முக்கிய பாதுகாப்பாளன் (Center Half): சென்ட்டர் ஆஃப் அணியின் முதுகெலும்பு மாதரி ஆவான். தாக்குதலை பெருக்குவது, பாதுகாப்பு செய்யும் பொருப்பு அவன் வகித்துக் கொண்டிருப்பான். அவன் திருகாணியாக (Pivot) மைதானத்தின் நடுப்பகுதியில் இருந்து. எதிராளியின் முதன்மை ஆட்டக்காரனின் மேல் கவனத்தை வைக்க வேண்டும். அவன் அதிகமாக தன்னுடைய கடைசி கோட்டிலிருந்து எதிராளியின் 'டி' யின் நுனி வரையில் இயங்குவான். மைதானத்தின் நடுப்பகுதியில் வரும் எல்லா அடிகளையும் தானே ஏற்றுக் கொள்வான்.

மைதானத்தின் வலம் மற்றும் இடப் பகுதிகளில் ஆடும் பாதுகாப்பாளர்கள் (Right half and Left half): வலது பக்கம் தற்காப்பாளன் எளிதாக பக்கத்தில் ஆடுவதினால் தாக்குதலில் பெருமளவில் பங்கு கொள்வான். வலது பக்கம் தற்காப்பாளர்கள் எதிராளிகளை லெப்ட் அவுட் மற்றும் ரைட் அவுட்டை அடையாளம் காண்கிறார்கள் அவர்கள் தம்முடைய 23 மீட்டர் கோட்டிலிருந்து (25 கஜங்கள்) எதிராளிகளின் 23 மீட்டர் கோட்டிற்குள் இயங்குவார்கள் இதனிடையில் ஆடும் தற்காப்பாளர்கள் தமக்கு பின் உள்ள பாதுகாப்பு மற்றும் தாக்குதல்கார்களின் இடையே தொடர்பு உண்டாகி, இறுதி தற்காப்பாளரிடமிருந்து உண்டாகி, இறுதி தற்காப்பாளரிடமிருந்து பந்தைப் பெற்று தாக்குதல்காரர்களுக்கு அளிப்பார்கள்.

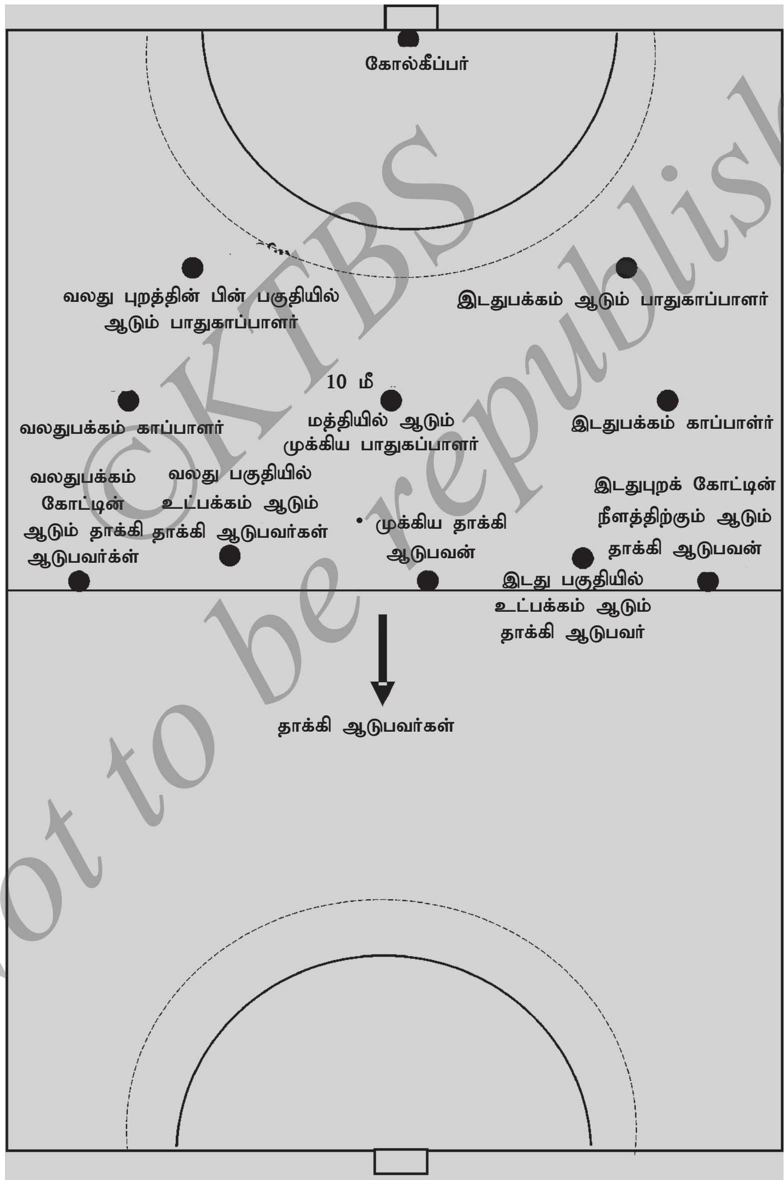
விங் பார்வர்ட்ஸ் - ரைட்அவுட் மற்றும் லெப்ட் அவுட் (Wing for wards and Right out and Left out) (**கோட்டின் நீளத்திற்கும் விளையாடும் தாக்குதல்காரன்**) இவர்களுக்கு கோட்டின் நீளத்திற்கும் தாக்குதல் அதிகமாக்கும் செயல் இருப்பதினால், இவர்கள் மிகவும் வேகமாக விளையாடி, காலியாக உள்ள இடங்களுக்கு ஓடி பந்தை பெறுபவர்களாக இருக்க வேண்டும். இவர்கள் அதிகமாக பந்தை கோட்டின் நீளத்ற்கும் எடுத்துக் கொள்ளும் எதிராளியின் பாதியை தானே உள்பகுதியில்

பிரவேசித்து செய்யும் அல்லது அவர்களின் 'டி' யின் உள்ளே பந்தை அடிப்பது அல்லது அடிக்கும் திசையை மாற்றுவதால் தம்முடைய தற்காப்பாளர்களுக்கு பந்தைத் தருவது போன்ற எந்த ஒரு தந்திரத்தையும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இன்ஸைடு பார்வர்ட்ஸ் (வலது மற்றும் இடது பகுதிகளில் உள்ளேவிளையாடும் தாக்குதல்களர்கள்)

வலது மற்றும் இடது பகுதியில் உட்பக்கம் ஆடும் தாக்குதல்காரர்கள் இவர்களை ப்ளேமேக்கர்ஸ் (Inside forwards) (**ஆட்டத்தை உருவாக்குபவர்கள்**): என்பார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய தாக்குதல் ஆட்டத்தினால் எதிராளிகளை தோற்கடித்து தம்முடை முதல்தாக்குதல் - கார்களுக்கு அல்லது கோட்டின் தாக்குதல் காரர்களுக்கு பந்தை அளித்து வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி கொடுப்பார்கள். தற்காப்பில் பங்கேற்று, நடுப்பகுதி தற்காப்பாளரின் கூட சேர்ந்து தாக்குதல் திசையை மாற்றுவார்கள் மேலும் பகுதிகளிலிருந்து வரும் பந்தை கோலிற்குள் தள்ள முயற்சிப்பார்கள்.

©KTBS Not to be republished

முக்கிய தாக்குதல்காரன் (Center forward): இவன் ஸ்ட்ரைக்கர் (அடித்தாடுபவன்) என்று கூறப்படுவான். இவன் காலியாக உள்ள இட்களில் நுழைந்து கிடைத்த வாய்ப்பை கோல் அடித்தலில் நிபுணனாக இருப்பான். எதிராளிகளில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி எப்பொழுதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இவன் கிடைத்த பந்தை மிகக் குறைந்த நேரத்தில் கோலுக்கு அடிக்கும் திறனைப் பெற்றிருப்பான். மறு தாக்குதல் செய்யும் நேரத்தில் மிக வேகமாக விளையாடி ஒன்றைவிட அதிக எதிராளிகளை தோற்கடிக்கும் திறனப்பெற்றிருப்பான்.



படம் 2-3: குறிப்பிடப்பட்ட இடங்களில் ஆடப்படும் விளையாட்டு.

©KTBS Not to be republished

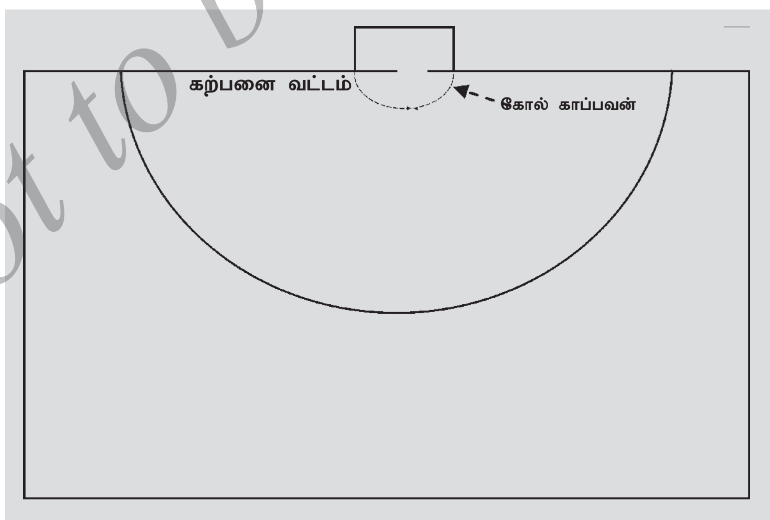
கோல் காத்தல் (Goal Keeping):

கைகளால் காப்பது: காற்றில் வரும் பந்தை கோல் காப்பவன் தன்னுடைய கைகளினால் தடுத்து கீழே இறக்க வேண்டும், அல்லது கோலின் மேல் பகுதிக்கு தள்ள வேண்டும். பந்தின் நிலையை அனுசரித்து தன் இடத்திற்குவந்து நின்று பந்து தன்பக்கம் வரும்போது தன்னுடைய கையெட்டும் அளவுக்கு வருவதற்கு காக்க வேண்டும்.

படம் 2-4 கோல் காத்தல்

அல்லது நிலைமையைப் பார்த்து அதன் பக்கம் சரிய வேண்டும். இவ்வாறு கவசம் அணிந்த உள்ளங்கையினால் பந்தை பக்கத்திற்கு தட்டிவிட வேண்டும். பந்து நேராக வரும்போது மற்றொரு கையினால் தடுத்து அங்கேயே விழச்செய்து பிறகு பாதங்களினால் அல்லது ஸ்டிக்கினால் உதைக்க வேண்டும் அல்லது தள்ள வேண்டும்.

கால்களால் காப்பது: கோல் கீப்பர் தான் ஏற்படுத்திய 'டி' மீது மூல நிலையில் நின்றிருக்க வேண்டும். பந்து தன்னிடம் வரும்போது தன் பாதத்தின் உள்பாகத்தினால் பக்கத்தில் தட்டி விடவேண்டும். கோல் கீப்பர் தான் உண்டாக்கிய 'டி' மேலே எந்த நிலையில் நிற்க வேண்டும் என்றால், தான் நிற்பதினால் எந்தப்பக்கம் கால்களை நீட்டியபோது, பந்து அக்காலிற்கு பக்கத்திலிருந்து சென்றால் அது கோலை பிரவேசிக்கக் கூடாது. தடுத்த பந்து 'டி'யுனுள் நின்றால், அதனை தன் ஸ்டிக்கினால் அல்லது பாதங்களினால் எதிராளிகளுக்கு கிடைக்காமல் பக்கத்திற்கு தட்டி விட வேண்டும்.



படம் 2-5 கோல் காப்பது, கோலின் முன்னால் கற்பனை 'டி'

©KTBS
Not to be republished

உதைப்பது (Kicking) : கோல் காப்பாளன் தன்னுடைய மூல நிலையிலிருக்க வேண்டும். தான் ஏற்படுத்திய சிறி 'டி' யின் மேலிருந்து, மூலைகள்பக்கம் கவனத்தைச் செலுத்தி, தவறிவந்த பந்தை உதைக்க வேண்டும். பந்தை உதைப்பதுடன் உட்பகுதியிலிருந்து அல்லது நுனிப்பகுதியிலிருந்து மிதிக்க வேண்டும். பந்து வருகின்றபோதே சிறு காலடிகள் வைத்து வேகமாக முன்னால் சரிந்திருக்க வேண்டும். அக்குழுப்பத்தில், எதிராளிகளுக்கு கிடைப்பதற்குமுன்பே, பந்து இருக்கும் பக்கம் கால்களை நீட்டி பக்கத்திற்கு தள்ளிவிடவேண்டும். இம்மாதரி மிதிக்கும்போது, பார்வை நேராக பந்தின் மேலிருக்கவேண்டும். பக்கத்திற்கு வந்த பந்தை அப்பக்கத்தின் காலின் உட் பகுதியிலிருந்து மிதித்தால், நேராக வரும் பந்தை நுனிகாலினால் உதைக்கலாம். பந்தை எப்பொழுதும் எதிராளிகள் இல்லாத பக்கங்களில் உதைக்க வேண்டும்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: கோல் காப்பதில் பந்தை கையினால் பிடிப்பதற்கில்லை.

செயல்திட்டம் (Project) :

மாணாக்கர்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன் இப்பாடத்தில் கற்ற திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்காக முன் ஏற்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 3

ஹேன்ட் பால்

இவ்விளையாட்டில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்

- ரிவர்ஸ் பாஸ் • ஃபால் செட்
- பிபோட் டாட்ஜ் மற்றும் கோல் போஸ்ட் பகுதிக்கு உதைக்கப்பட்ட பந்தை நிறுத்துவதை கோல் காப்பவன் செய்வது.

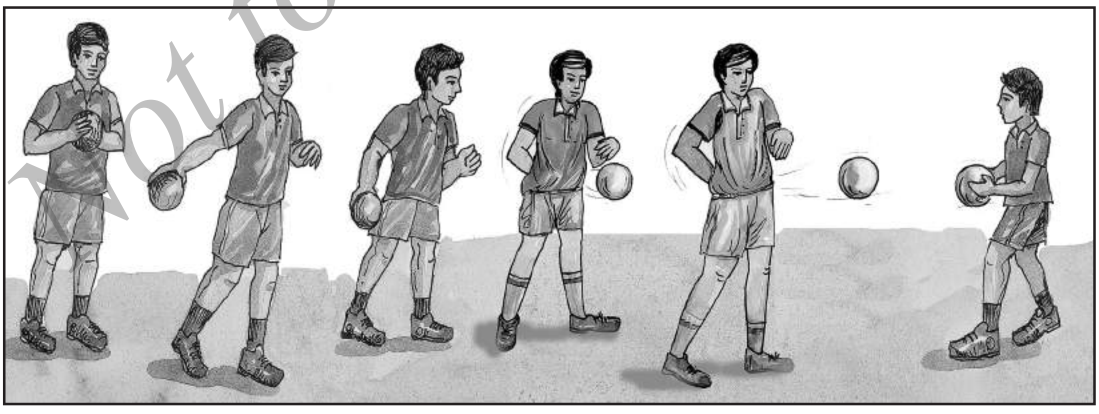
கடந்த வகுப்புகளில் ஹேன்ட் பால் ஆட்டத்தின் சில அடிப்படை மற்றும் கடினமான திறன்களைக்கற்றுள்ளீர்கள். அதுவல்லாமல் சிறிதளவிற்கு அவ்விளையாட்டை பரந்த இடத்தில் விளையாடி இருக்கிறீர்கள். இவ்வகுப்பில் சில முன்வரும் திறன்கள் மற்றும் ஆட்டத்தின் சில தந்திரங்களையும் கற்போம்.

1. பாஸிங்: ரிவர்ஸ் பாஸ்:

எ.நிற்பது : கால்களை அகலமாக வைக்க வேண்டும். பந்தை வலது கை விரல்களாலும் மேலும் உள்ளங்கையின் நடுவில் உறுதியாகப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

பி.நிர்வாகம் : இடது காலை முன்னால் வைக்க வேண்டும். வலது கையை முதுகுக்கு பின்னால் வீசிக்கொண்டு பந்தை இடது திசையில் பாஸ் செய்ய வேண்டும்.

சி.இறுதி நிலை : ஆட்டக்காரன் மறுபடியும் முதல் நிலைக்கு வந்து நிற்க வேண்டும்.



படம் 3-1-ரிவர்ஸ் பாஸ்

©KTBS Not to be republished

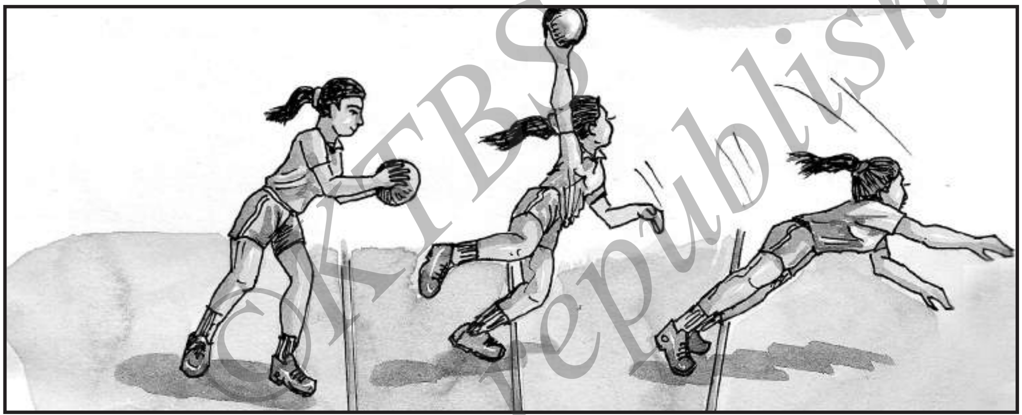
2.ஷாட் ஃபாஸ் ஷாட்:

இத்திறனில் ஆட்டக்காரன் டைவ் செய்வதற்கு பதிலாக தரையின் மீது விழுவது.

நிற்பது : இடதுகாலை முன்னால் மற்றும் பக்கத்தில் வைத்து டயாக்னல் நிலையில் நின்று இருக்க வேண்டும்.

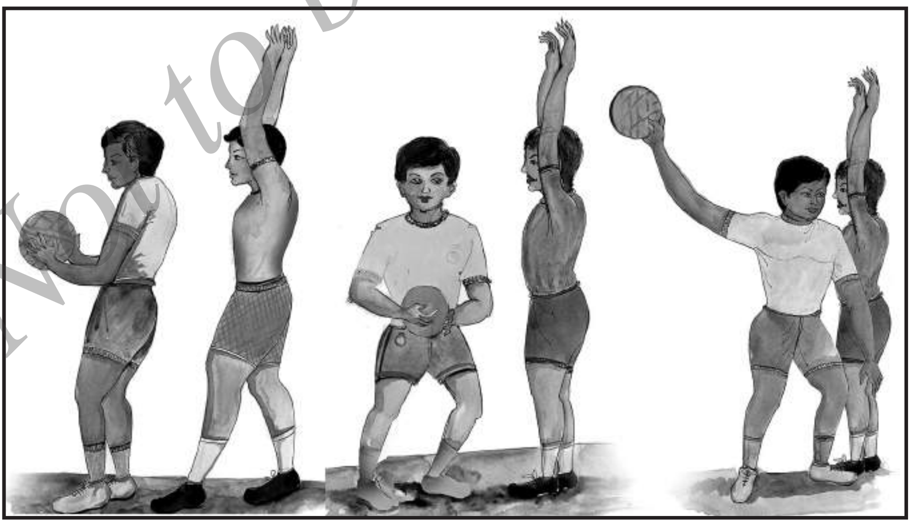
நிர்வாகம் : வலது காலைத் தூக்கி உடலிலிருந்து தூரதமாக நீட்ட வேண்டும். இடது புஜம் கோல் போஸ்ட்டு இருக்கும் திசைக்கு இருக்க வேண்டும். பந்தை வலது கையினால் பிடித்து வலது கையை உடலிலிருந்து தூரமாக நீட்ட வேண்டும்.

இறுதிநிலை : பந்தை கோல் போஸ்ட் போஸிஸன் திசைக்கு எறிந்து இடது பக்கம் புஜத்தின் மேல் விழுவேண்டும்.



படம் 3-2 ஃபால் ஷாட்

3.டாட்ஜிங்: பிவோட் டாக்ஜ்:



படம் 3-3 பிவூட் டாட்ஜ்

© KTBS Not to be republished

எ. நிற்பது : தற்காப்பு ஆட்டக்காரணிடமிருந்து சுமார் 2 அடி தூரத்திலிருக்கும்போது சக ஆட்டக்காரணிடமிருந்து பந்தைப் பெற்று இரண்டு கால்களின் மேலேநிற்க வேண்டும்.

பி.நிர்வாகம் : வலது காலை வோட் ஃபுட் என்று பயன்படுத்தி இடது பக்கத்திலிருந்து 180யில் திரும்பி கோல் கம்பத்திற்கு எதிராக வேண்டும். இடது காலை தற்காப்பு ஆட்டக்காரனின் இடது பகுதியில்வைத்து மேலேகுதித்து கோலுக்கு பந்தை எறிய வேண்டும்.

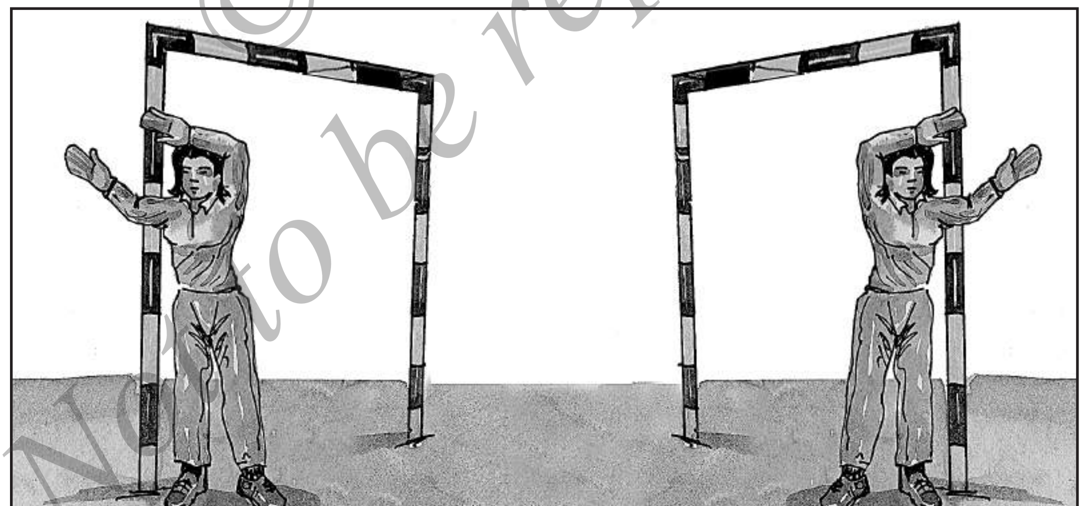
சி.இறுதி நிலை : பந்தை எறிந்த பின்பு உடலை சமநிலையில் காத்துக் கொண்டு தரையில் இறங்க வேண்டும்.

4. கோல் போஸ்டின் பக்கத்திற்கு அடித்தபந்தை தடுப்பது:

எ. நிற்பது : பந்து வரும் மூலையின் அருகிலுள்ள கோல் போஸ்டை தொட்டுக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.

இரண்டு கால்களை நேராக வைத்துக் கொண்டும் மற்றும் கோல் போஸ்ட்டுக்கு அருகிலுள்ள கையை மேலே துக்கி இருக்க வேண்டும். மற்றும் மற்றொருகையை பக்கத்தில் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

பி.நிர்வாகம் : எதிராளி எறிந்த பந்தை இரண்டு கைகளினால் தடுக்க வேண்டும். வேகமாக வரும் பந்தை பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.



கோல் கம்பத்தின் பகுதிக்கு படம் 3-4 அடித்த பந்தை தடுத்து நிருத்துவது

செயல்திட்டம் (Project) :

மாணாக்கர்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன் இப்பாடத்தில் கற்ற திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்காக முன்னேற்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

ஆத்தியாயம் - 4

பேஸ்க்கெட்பால் (கூடைபந்து)

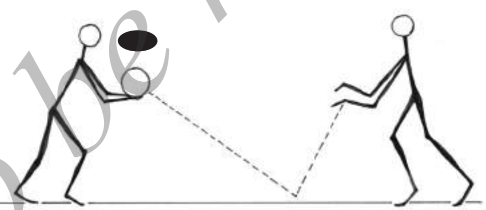
இவ்விளையாட்டில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்.

- பௌன்ஸ் பாஸ் • ஜம்ப் ஸ்டாப், • ஜம்ப் ஷாட்,
- தாக்குதல் மற்றும் தற்காப்பு தந்திரங்கள்

இதற்கு முன் எட்டு மற்றும் ஒன்பதாம் வகுப்புகளில் பேஸ்கெட்பால் விளையாட்டில் சிலஅடிப்படைத்திறன்களை கற்று உள்ளீர்கள். அதுவல்லாமல் சிறதளவுக்குமட்டும் முழுவிளையாட்டை ஆடியிருக்கிறீர்கள். இவ்வகுப்பில் சில திறன்களையும் மற்றும் விளையாட்டின் சில நுணக்கங்களையும் தந்திரங்களையும் கற்போம்.

பௌன்ஸ் பாஸ்:

இத்திறனை செஸ்ட்பாஸைப்போன்றே நிர்வகிக்க வேண்டும், ஆனால் இத்திறனால் பந்து தரையிலிருந்து புடைத்தபிறகு ஜதைக்காரனின் இடுப்பின் அளவுக்கு செல்ல வேண்டும். இதற்கு பந்தை போதுமான அளவுக்கு பலமாக மற்றும் இருவரின் இடையே உள்ள இடைவெளி 3 அல்லது 4 அடியளவு தூரத்திலிருந்து புடைக்க வேண்டியதாகிறது. (படத்தில் காட்டியது போன்று).

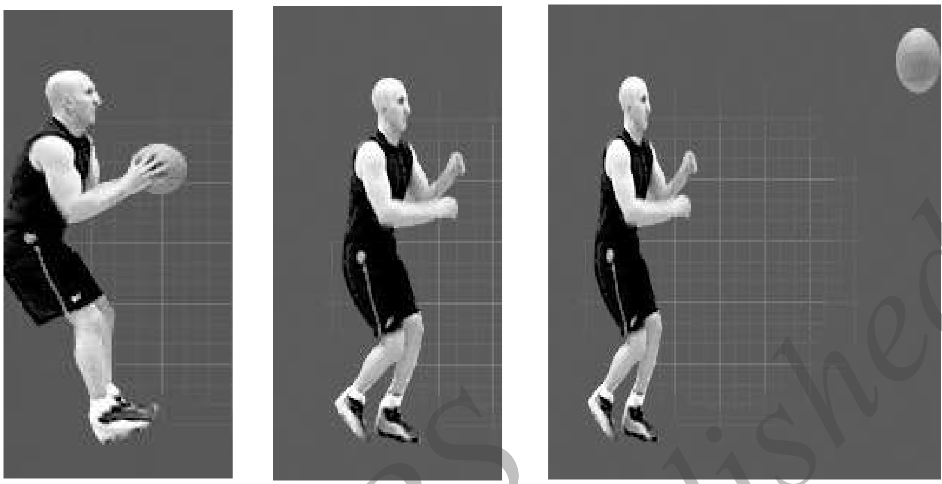


படம் 4-1 பௌன்ஸ் பாஸ்

நிறுத்துவது-ஜம்ப் ஸ்டாப்:

இமாதரி நிற்கும் நிலையில் ஆட்டக்காரன் தன்னுடைய வலுவான காலடி (Strong leg) முன்னால் வைத்து பந்தை இரண்டு கைகளாலும் பிடிக்கவேண்டும். மற்றும் தன்னுடைய Strong leg னால் குதித்து பந்தைப்பிடித்து இரண்டு கால்களையும் ஒரே நேரத்தில் தரையில் வைத்து அதே இடத்தில் நிற்க வேண்டும். தன்னுடைய உடலின் சமநிலையை காப்பற்றிக் கொள்வதற்காக உடலின் பாகத்தையும் மற்றும் முழங்கால்களை மடித்திருப்பதினால் ஈர்ப்பு மையத்தை தரையின் அருகில் கொண்டு வரவேண்டும்.

©KTBS Not to be republished



படம் 4-2 ஜம்ப் ஷாட்

ஜம்ப் ஷாட்:

ஜம்ப் ஷாட் திறனை செட் ஷாட் விதத்திலியே கடைப்பிடிப்பது ஆனால் இத்திறனில் மற்றொரு குதித்தலுடன் காற்றில் மிதந்து பந்தை பேஸ்கட்டில் போட வேண்டும். பின் தரையைத் தொடவேண்டும். பாலை ஷூட் செய்யும்போது ஷூட் செய்யும் கை முன்பகுதியிலிருக்க வேண்டும்.

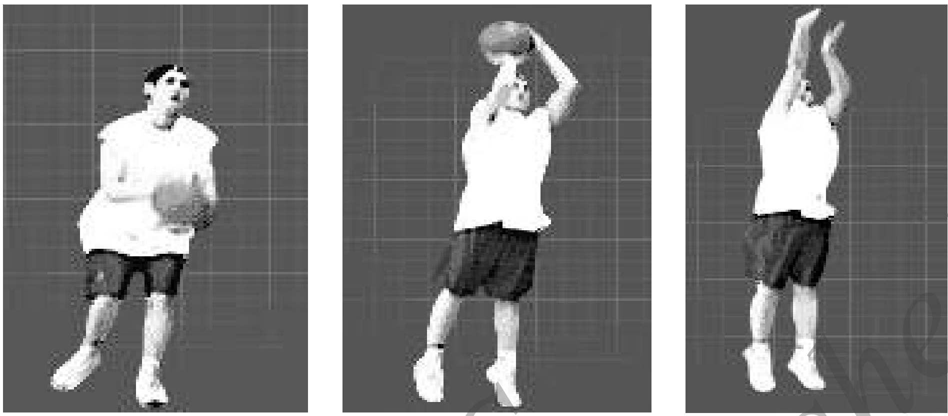
எந்த சூழ்நிலையில் ஜம்ப் ஷாட்டை பயன்படுத்த வேண்டும்?

இத்திறன் எதிராளியின் ஆடுகளத்தில் பொதுவாக பயன்படுத்தாலம். முககியமாக ஏதிராளி உங்கள் அருகிலிருந்து உங்களை சூழ்ந்துள்ளபோது உங்களுடைய அணியினருக்கு பந்தை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. அல்லது பந்தை டிரிபிள் செய்யமுடியாத சூழ்நலையில் ஜம்ப் ஷாட் திறனைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஜம்ப் ஷாட் செய்யும் முறை:

பாதங்களைத் தரையில் ஊன்றி முழுங்கால்கள் சிறிது வளைந்திருக்க வேண்டும் உடல் பாஸ்கெட்டுக்கு முகமாகிருந்து, மேலே பாயும் நிலையிலிருக்க வேண்டும்.

பந்தை பிடித்து நேர் செய்து உடனடியாக மேலே பாயும்நிலையில் இருக்கவேண்டும். மேலேகுதித்து இரண்டு கைகளினால் ஷூட் செய்யும் வேளையில் முழங்கை மற்றும் விரல்களினால் பந்தை விடுவிக்க வேண்டும்.



படம் 4.3 ஜம்ப் ஷாட்

தாக்கும் மற்றும் தற்காப்புத்தந்திரங்கள்:

பந்தயம் ஆடும் சந்தரப்பங்களில் தாக்கும் திறன்கள்

1. வேகமாக பாஸ் கொடுப்பது
2. பந்தைவிட வேகமாக முன்னால் நுழைவது
3. பாஸ் கொடுக்கும்போது ஏமாற்றி கேப்களின் நடுவில் தப்பிப்பது
4. பந்தை ரோல் செய்வது மற்றும் லாங் பாஸ் கொடுப்பது

தற்காப்புத் தந்திரங்கள்:

1. 3-2 வட்டத்தை இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் மூலம் தற்காப்புக்கு தயாராக இருக்கவேண்டும்.
2. மேன் டு மேன் (Man to Man) மற்றும் வட்டப்பாதுகாப்பு
3. குறைந்த சாணக்கியத்தனத்தை முன்தொடர்ந்து ஆட்டக்காரர்களை எதிராளி அணியிலிருந்து காப்பது.
4. மூன்று வினாடிகளில் வட்டப்பகுதியில் முடிந்தளவு எச்சரிக்கை வகிக்கவேண்டும்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: பாஸ்க்கெட்பால் பந்து (5, 6 மற்றும் 7) மூன்று அளவுகளில் கிடைக்கிறது. இவைகளை ஆண்கள், பெண்கள், மற்று 12 வயது சிறுவர் சிறுமியர்களுக்காக பயன் படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

செயல்திட்டம் (Project) :

மாணக்கர் ஆசிரியரின் வழிக்காட்டுதலுடன் இப்பாடத்தில் கற்றத் திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்காக முன்னேற்பாடுகளை செய்து கொளள வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 5

பேட்மின்டன்

இவ்விளையாட்டில் கீழ்க்காணும் திறன்களை கற்கிறோம்.

• போர்ஹேன் கைஸ்மாஷ் (Front hand) • பேக் ஹேண்ட் (Back hand)

• ராலி மற்றும் • தந்திரங்கள்

ஒன்பதாம் வகுப்பில் கீழ்க்காணும் பிளேசிங், பேக் ஹேண்ட் சர்வீஸ் பேக் ஹேண்ட் ரிசிவ் / ரிடர்ன் மற்றும் ஓவர்ஹெட் போர்ஹேன்ட ரிட்டர்ன்திறன்களை கற்று இருக்கிறீர்கள். தலைக்கு மேலே முழங்கையை வளைத்து (ஓவர்பாஸ் போர் ஹேன்ட் ரிடர்ன்) திறன்களை தற்காப்புக்காக ஷட்டிலை பின்திருப்புவதற்காக பயன் படுத்துவதோடு அல்லாமல் கபட ஆட்டத்தினால் எதிராளியை ஏமாற்ற அல்லது அக்கிரமமாக ஷட்டிலை நேராக பின் திருப்பி புள்ளிகளைப் பெறுவதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இப்பாடத்தில் ஆக்ரமிப்பாளரின் அடியான முன்கையால் நொருக்குவது (பேக் போர் ஹேன்ட் ஸ்மாஷிங்) பின்கை பேக் ஹேன்ட் ஸ்மாஸிங் மற்றும் அதனுடைய தந்திரங்களை கற்போம்.

1.முன்கையால் நொருக்குவது Fore hand (Smashing):

நெட்டை விட உயரத்திலிருந்து வரும் ஷட்டிலை வேகத்துடன் எதிராளி பின் திரும்ப முடியாமல் அடிப்பதே 'ஸ்மாஷிங்' அல்லது 'நொருக்குதல்' ஆகும். எல்லாதிறன்களுக்கும் இருப்பதைப் போல அடித்து நொருக்குதல் முன்னால் இருப்பதுபோல மூன்று நிலைகள் உள்ளன. அந்நிலை (ஆரம்பத்தில் நிற்பது) அந்நிர்வாகத்திற்கு இது முடிவாகும்.

அ. தயார் நிலை:

- இரண்டுநுனி கால்களின் மேல் சம அளவில் எடையைப் பகிர்ந்து. இடதுகாலை முன்னால் நெட்டின் பக்கம் வைத்து இருக்க வேண்டும்.
- ராக்கெட் தலைக்கு மேலும் மற்றும் பின்னால் வருமாறு பிடித்திருக்க வேண்டும். இடது கையை ஷட்டல் வரும் திசைக்கு மேலே தூக்கி பிடித்திருக்க வேண்டும்.
- இடது புஜத்தை நெட்டின் பக்கம் திருப்பி இருக்க வேண்டும்.

ஆ. பொருப்பு:

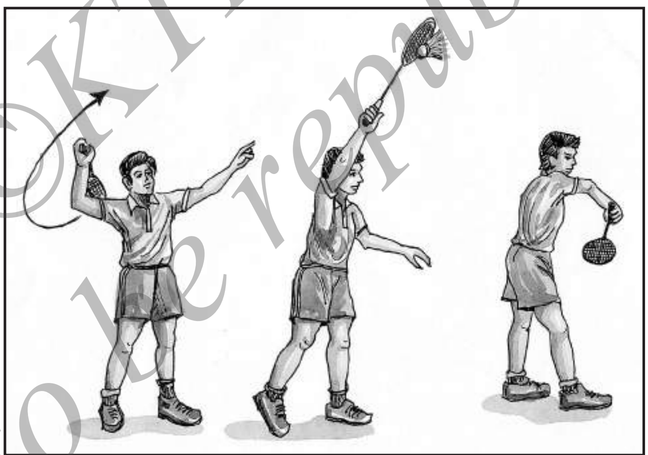
- பின்கால்களின் மேல் உள்ள உடலின் எடைய இடம் மாற்ற வேண்டும்.
- உடலின் சமநிலைக்காக இடதுகையை முன்னால் நீட்ட வேண்டும்.
- ராக்கெட்டை பின்னால் வீசுவாதினால் முழங்கையை பின்புறம் மடிக்கக்கூடாது

©KTBS Not to be republished

- உடலின் பளுவை இடதுகாலின் மேல் செலுத்தி, ராக்கெட்டை மேலே மற்றும் முன்னால் வேகமாக வீசி ஷட்டிலை முடிந்தவரை மேலே மற்றும், உடலிலிருந்து சிறிது முன்னால் இயக்க வேண்டும்.
- இடதுகை முன்னால் மற்றும் கீழே வேகமக வீசுவதினால் உடலை முன்னால் திருப்ப உதவியாகிறது.
- ராக்கெட்டின் முக்கிய பாகம் ஷட்டல் இயங்கும் வழியில் முன்னால் செல்லும்.

இ. இறுதி நிலை:

- ராக்கெட்டை முன்னேயும் மற்றும் கீழேயும் உடலின் முன் வீசவேண்டும்.
- வலதுகால் முன்னால் வரவேண்டும், வலது புஜம் ஷட்டல் சென்ற திசைப்பக்கம் இருக்க வேண்டும்.
- ராக்கெட் வீசும் வேகம் ஆட்டக்காரனையும் மற்றும் ஷட்டல் பெறுவதற்கும் தயார் நிலையிலிருக்க வேண்டும்.



படம் 5.1 முழுங்கையால் நொறுக்குவது

©KTBS Not to be republished

2. பின்கை பிடிப்பு: **(Back hand pass)**

அ. தயார் நிலை:

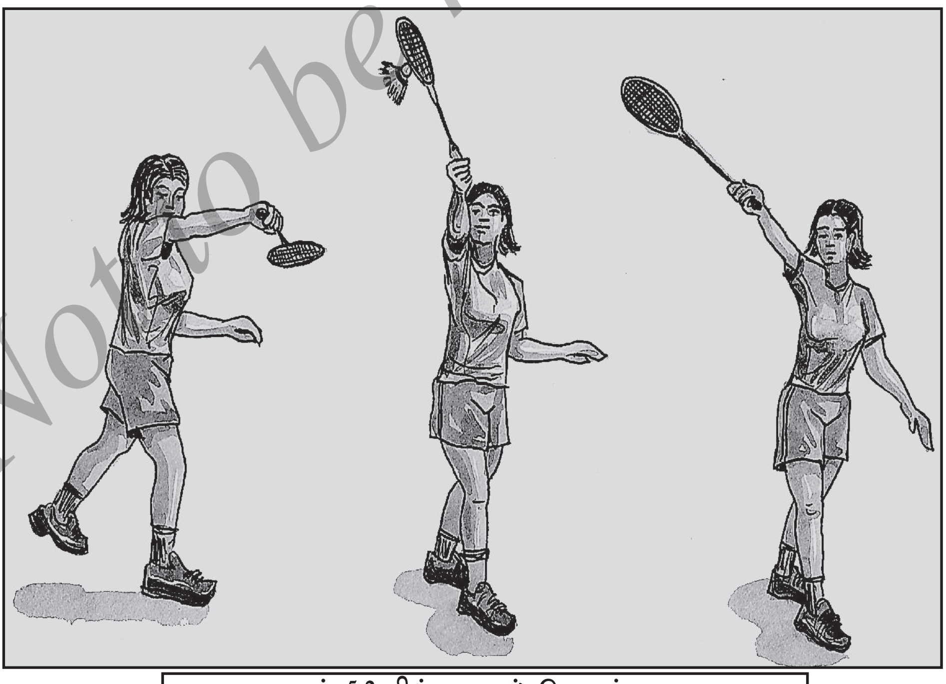
- இரண்டு நுனிகாலின் மேல் சமமாக பளுவை செலுத்தி, வலதுகாலை முன்னால் நெட்டின் பக்கம் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நெட்டின் பக்கம் முதுகு வருமாறு புஜங்களை திருப்ப வேண்டும்.
- கையை மேலேத் தூக்கி தரைக்கு சமமாக வருமாறு பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ராக்கெட்டின் முதல் பாகம் (Head of the racquet) இருக்க வேண்டும்.

ஆ. பொருப்பு:

- ஆரம்பத்தில் பின் காலின் மீது உடலின் எடையை இடமாற்றி (இடதுகால்)
- உடலின் சமநிலைக்காக இடது கையை இடதுபக்கம் நீட்ட வேண்டும்.
- ராக்கெட் பின்புறம் ஊசாலுடுவதுடன் முன்கை முன்னால் மடித்திருப்பது.
- உடலின் பளுவை வலதுகாலுக்குமாற்றி, ராக்கெட்டின் மேல் மற்றும் முன்னால் வேகத்துடன் ஊசலாடி ஷட்டலை முடிந்தளவு மேலே மற்றும் உடலிலிருந்து சிறிது முன்னால் இயங்க வேண்டும்.
- இடது கை முன்னால் மற்றும் கீழே வேகமாக ஊசலாட்டத்துடன் உடலை முன்னால் திரும்புவதற்கு உதவி செய்கிறது.
- ராக்கெட்டின் முக்கிய பாகம் ஷட்டல் இயங்கும் வழியில் முன்னால் செல்லும்.

இ. இறுதிநிலை:

- ராக்கெட் ஷட்டல் இயங்கும் திசையில் ஊசலாட வேண்டும்.
- வலது புஜம் ஷட்டல் சென்ற திசையின் பக்கம் இருக்க வேண்டும். ராக்கெட் இயற்கையாகவே முன்னால் மற்றும் ஊசலாட வேண்டும்.
- இடது காலினால் ஆரம்பமான அடிக்கும் சக்தி வலது முன்கையில் இறுதியடைய வேண்டும்.
- ராக்கெட் ஊசல்ாடும் வேகம் ஆட்டக்காரனையும் மற்றும் ஷட்டலைப் பெறுவதற்கு தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.



படம் 5.2 பின்கையால் நொறுக்குவது

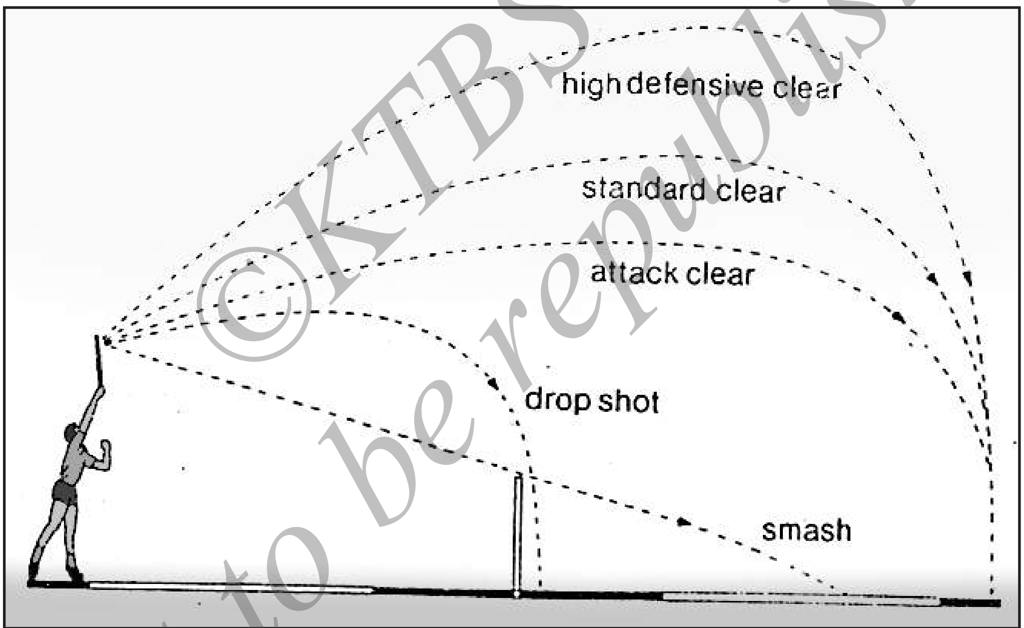
©KTBS
Not to be republished

3. ராலி:

பேட்மிட்டன் ஆட்டத்தின் எந்தத்திறனையும் பயன்படுத்தி ஷட்டலை ஒரு ஆடுகளத்திலிருந்து மற்றொரு ஆடுகளத்திற்கு தொடர்ச்சியாக முன்னும் பின்னும் தாண்டும் செயலுக்கு ராலி என்பார்கள்.

4. தந்திரம்:

- ஷட்டலை அடிக்கும் போது எதிராளியின். இடம் மற்று அவனுடைய இயங்கும் பக்கத்திற்கு கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.
- ஷட்டலை அடிக்கும்போது இடுப்பு மற்றும் புஜங்கள் வேகமாக திருப்புவதின் மூலம் உடலின் பளுவை சீராகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.



படம் 5.3 ஓவர் ஹெட் கிளியரிங்

©KTBS
Not to be republished

தெரிந்திருக்கட்டும்: பிரகாஷ் படுகோன் அவர்கள் இது வரையல் நடந்த இங்கிலாந்து பேட்மின்டன் சாம்பியன் ஷிப்பை வெற்றிகண்ட ஒரேஒரு கர்நாடக ஆட்டக்காரர் ஆவார்.

செயல் திட்டம் (Project) :

மாணக்கர் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன் இப்பாத்தில் கற்றத் திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னேற்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேணடும்.

தடகள ஆட்டங்கள்

அத்தியாயம் - 6

தடை ஓட்டம்

இவ்வாட்டத்தில் கீழ்க்காணும் திறன்களை கற்கிறோம்.

- ஆரம்ப தந்திரம்,
- ஆரம்பத்திலிருந்தே முதலாவது தடை ஓட்டம்
- ஓடுவது குதித்தல்,
- தடை தாண்டுதல்,
- பின் காலின் இயக்கம் மற்றும் லாண்டிங்,
- இரண்டு தடைகளின் இடையே ஓட்டம்.

எட்டு மற்றும் ஒன்பதாம் வகுப்புகளில் நடுத்தர மற்றும் நீண்ட இடைவெளி ஓட்டங்கள், உயரம் குதித்தல், நீளம் தாண்டுதல் மற்றும் வட்டெறிதல் திறன்களை கற்று இருக்கிறோம். இவ்வகுப்பில் தடை ஓட்டம் மற்றும் டிஸ்கஸ் எறிதல்களின்

தடை ஓட்டப்பந்தயங்களின் மூலம் வேக ஓட்டங்கள், ஒரு பிரிக்கப்பட்டப்பட்ட வடிவமாக மாற்றி. இப்போட்டியில் ஓட்டக்காரனின் வேக ஓட்டம் மாதரியைப் போன்றே அதிக வேகத்தில் ஓடி தன்னுடய ஓடுபாதையில் வைத்துள்ள தடைகளை (ஹர்டல்ஸ்) தாண்டிக் கொண்டே முடிவுக் கோட்டைத் தொடவேண்டும்.

1. தடை ஓட்டத்திற்கான ஆரம்ப தந்திரம்:

- வேக ஓட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படுத்துவதைப்போல தடை ஓட்டத்திலும் கௌர்ச் வழியில் ஸ்டார்டிங் பிளாக்ஸைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்க வேண்டும். மற்றும் சிறந்த வேகத்துடன் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முதலாவது தடைப்பக்கம் ஓட வேண்டும்.

2. ஆரம்பத்திலிருந்து முதலாவது தடைக்கு ஓடுவது:

- தடை ஓட்டக்காரன் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முதலாவது தடையை அடைய சாதாரணமாக எட்டு காலடிகளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.
- ஆரம்பத்திலிருந்து முதல் ஹர்டில்ஸ்வரை காலடிகளில் எண்ணிக்கை மற்றும் காலடிகளின் நீளத்தை (Stride Length) எப்பொழுதும் ஒரே மாதரியாக வைக்க வேண்டும்.

படம் 6-1 ஆரம்பத்திலிருந்து முதலாவது தடைக்கு ஓடுவது

©KTBS Not to be republished

3. குதித்தல் (Jump):

- சாதாரண ஓட்டக்காரன் ஹர்டில்ஸின் பின் சுமார் 1.5 மீட்டர் அளவு தூரத்திலிருந்து குதிக்கவேண்டும்.
- ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து அவன் ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கும்போது அவன் டேக் ஆப் எடுத்துக் கொள்ளும் காலின் பாதம் அவ்விடத்தை அடைய வேண்டும்.
- டேக் ஆப் எடுத்துக்கொள்ளும் காலின் பாதம் தடையின் பின்னே எங்கு ஊன்ற வேண்டும் என்று அறிந்து அடையாளமிட வேண்டும்.
- இருக்க வேண்டிய இடத்திற்குபின்னே அல்லது முன்னால் இருந்தால் ஆரம்பக் கோட்டின் பின்னே கால்கலின் ஸ்தானத்தை மாற்றி சரியான இடத்தை அடையும்வரை முயற்சிக் கொள்ள வேண்டும்.
- முதலாவது தடையில் வெகு அருகில் சென்றுடேக் ஆப் எடுக்கக் கூடாது. அதானல் ஓட்டக்காரன் ஹர்டில்ஸ் மீது மிக உயரத்திற்கு குதிக்கவேண்டியதாகிறது.
- முன் கால் ஓடும்போது ஓடும் திசையில் நேராக இயங்கி முழங்காலை மடித்து மேலேதூக்குவதுடன் டேக் ஆப் எடுத்துக் கொள்வதை மறக்கக் கூடாது.

4. தடையை தாண்டுவது:

- தடை ஓட்டத்தில் ஓட்டக்காரன் வேகமாக தடையை நோக்கி ஓடி அதன்மேல் உடலை தடைப்பக்கம் முன்னால் குதித்து தடையின் மேல் தாண்ட அதிக உயரத்திற்கு தாவாமல் எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு உயரத்தில் தாண்ட வேண்டும்.
- முன் கால் ஹர்டில்ஸை தாண்டும்போது, அதனுடைய எதிர் கையினால் வலது காலுக்கு இடதுகை, இடது காலக்கு வலதுகை) கால் விரல்களை தொடுமாறு முன்னால் நீட்ட வேண்டும். இது ஓட்டக்காரன் தன்னுடைய சமநிலை தப்புவதை தடுக்கிறது.

படம் 6-2
தடையை தாண்டுது

©KTBS Not to be republished

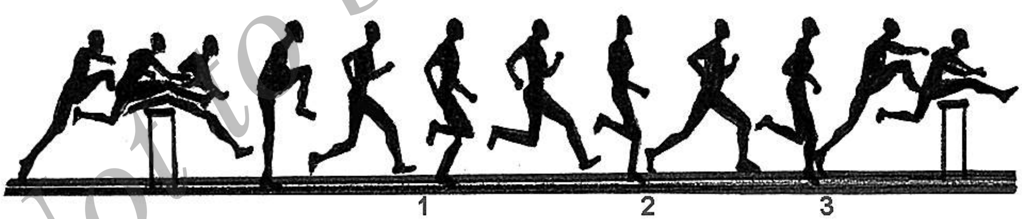
5. பின் காலினால் இயங்குவது மற்றும் லாண்டிங்:

ஹர்டில்ஸை தாண்டுவதுடன் வேகமாக முன் காலை வேகமாகத் தரைமீது வைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். தரையை பாதத்தின் நடுப்பகுதியால் தொடவேண்டும். (குதிகாலாகட்டும் அல்லது முழுபாதத்தை ஊன்றி அல்லது) முன்கால் தரையை ஊன்றும் பொழுது பின் காலின் முழங்கால் ஓட்டக்காரன் உடலின் முன்னால் தூக்கிப்பிடித்ததுப் போன்று தரவேண்டும் பின்கால்களை தடையின் மேலிருந்து முன்னால் தரும்போது காலை ஐ மாதரியில் மடித்து மேலே உடலுக்கு நேர்க் கோணத்தைப் போன்று செய்ய வேண்டும். இவ்வழியில் கால் போல் முன்னால் தரவேண்டும்.

படம் 6-3
பின்காலின் இயக்கம் மற்றும் லாண்டிங்

6. இரண்டு தடைகளுக்கு இடையே ஓட்டம்:

- தடைகளின் இடையே அதிக வேகத்தில் ஓடவேண்டும்.
- ஹர்டல்ஸ்களின் நடுவே மூன்று காலடிகளை வைக்க வேண்டும். முதலாவது அடியை சிறியதாக இடாமல் முடிந்தளவு நீளமாகிருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் முன்னால் ஹர்டல்ஸை அடைய கடினமாகிருக்கும்.
- முதலாவது அடிநேராக ஓடும் திசையில் வைக்க வேண்டும்.



படம் 6-3

இரண்டு தடைகளின் இடையே ஒட்டம்

செயல் திட்டம் (Project) :

மாணவர்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன் இப்பாடத்தில் கற்றத் திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்காக முன் செயல்பாடுகளுடன் உருவாக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 7

நடத்தல்

இவ்வாட்டத்தில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்.

• நடக்கும் உபாயங்கள் • கைகளின் இயக்கம்,

• கால்கள் மற்றும் பாதங்களின் இயக்கம், • விதிகள்.

நடப்பதில் கைகளின் செயல் கால்கள் மற்றும் பாதங்களின் இயக்கம் முக்கிய மாகிருப்பதினால் அவைகளைப் பற்றி இங்கு ஆராய்வோம்.

4. நடப்பதில் தந்திரங்கள்:

- முழங்கால்களை 90^0 டிகிரி மடித்திருக்க வேண்டும்.
- முழங்கை மற்றும் கைகளை உறுதியாக பிடித்துக் கொள்ளாமல் சிறிது தளர்வாக மடக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு அடிக்கும் ஏதிராக கை முன்னிருக்க வேண்டும்.
- கால் பின்னால் சென்றபோது அதற்கு எதிராக, கை நேராக பின்னால் செல்ல வேண்டும்.
- முழங்கைகள் உடல் அருகில் இருக்க வேண்டும்.
- கைகள் உடலுக்கு குறுக்காக ஊசலாட வேண்டும்.
- கைகள் முன்னால் வரும்போது புஜத்தைவிட மேலே செல்லக் கூடாது.

படம் 6 ஆ-1 நடப்பதில் கைகளின் இயக்கம்

கால்கள் மற்றும் பாதங்களின் இயக்கம்:

- பின் கால் உடலின் முன்னால் இடுவதற்கு முன் முதலில் முன்னாலுள்ள கால் ஒரு நொடியாவது நிலத்தின் தொடர்பில் பொருந்தி இருக்க வேண்டும்.
- பின் கால் எடுத்து வைக்கும் போது குதிகாலின் மீது பளுவை வைக்க வேண்டும். பிறகு உடலின் பளுவை பாதத்தின் முன் பாகத்திற்கு மாற்ற வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

- முன் பாதத்தை தரையில் ஊன்றிய பிறகு பின் பாதத்தை தரையிலிருந்து எடுக்க வேண்டும்.
- நிலத்தின் தொடர்பை இழக்காமல் காலடியை முன்னால் இடும்போது பின் முழங்கால் நேராக இருக்க வேண்டும் (முழங்காலை மடித்திருக்க வேண்டும்).

படம் 6 ஆ-2 நடக்கும்போது கால்களின் இயக்கம்

- நடப்பதற்கு ஆரம்பமாகும்போது மெதுவாக கால்களின் இயக்கத்தைத் தொடங்கிய பிறகு வேகத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின் மற்றும் முன்காலின் மீது உடலின் பளுவை சமமாக செலுத்த வேண்டும் (நொண்டக் கூடாது).

திட்டம் (Project) :

மாணவர்கள் ஆசிரியர் வழிகாட்டுதலில் இப்பாடத்தில் கற்ற திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்கு முன் செயல்பாடுகளை செய் வேண்டும்.

குறிப்பு : விடியற் காலம் மற்றும் மாலையில் நடைப்பயிற்சி செய்வதோடு, விவாதித்து அவர்களுக்கு அதனால் உண்டாகும் பயன்களை அறியுங்கள்.

©KFRS Not to be republished

அத்தியாயம் - 8

சக்கரம் எறிதல்

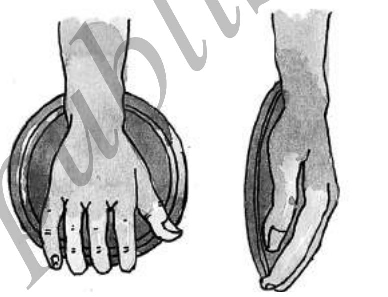
இந்த ஆட்டத்தில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக்கற்கிறோம்:

சக்கரத்தை பிடிப்பது மற்றும் நின்று எறிவது

1. பிடிப்பது மற்றும் நின்று எறிவது:

சக்கரத்தை இடதுகை உள்ளங்கையின் மேல்வைத்துக் கொண்ட பிறகு வலது கை உள்ளங்கையை முழுமையாக அதன்மேல் வைத்துக் கொள்வது. பிறகு வலதுகை விரல்கள். இறுதி மூன்றில் ஒரு பங்கை படத்தில் காட்டியவாறு மடிக்க வேண்டும். மேலும் சக்கரத்தை வலதுகையில் சுதந்திரமாகப் பிடித்து நிற்க வேண்டும்.

படம் 7-1
சக்கரம்



படம் 7-2
சக்கரத்தை இடது உள்ளங்கையின் மீது வைத்திருக்கும் சக்கரம்

படம் 7-1 சக்கரத்தை இடது கை உள்ளங்கையின் மேல்வைத்துக் கொண்ட சக்கரம்.

எறிபவன் தன்னுடைய திசைக்கு இடதுபக்கம் கால்களை புஜத்தின் இடைவெளியில் வைத்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். அவனுடைய இடது புஜம் எறியும் வட்டத்திற்குப்பக்கம் இருக்க வேண்டும். சுதந்திரமாக நீட்டிய இரண்டு கைளினால் அவன் ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவை ஆரம்பமாக ஊசலாடிய பிறகு சக்கரத்தை பிரதட்சனை தரையில் சரியான உயரத்தில் விடுவிக்க வேண்டும். (ஆரம்பத்தில் உள்ளங்கை மேல் முகமாகிருக்க வேண்டும் மேலும் பின் பகுதிக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது கீழ்முகமாக இருக்க வேண்டும்).

2. சக்கரத்தை பிடிப்பது திருப்புவது:

சக்கரத்தை மேலே கூறியபடி பிடித்து, மேலே எறித்து வலம் வரும் திசையில் திருகுவதை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

படம்-8-3
சக்கரத்தை திருகுவது

©KTBS Not to be republished

3. சக்கர மில்லாமல் ஆரம்பிப்பவன் ஊசலாடுவது மேலும் திருப்பவது:

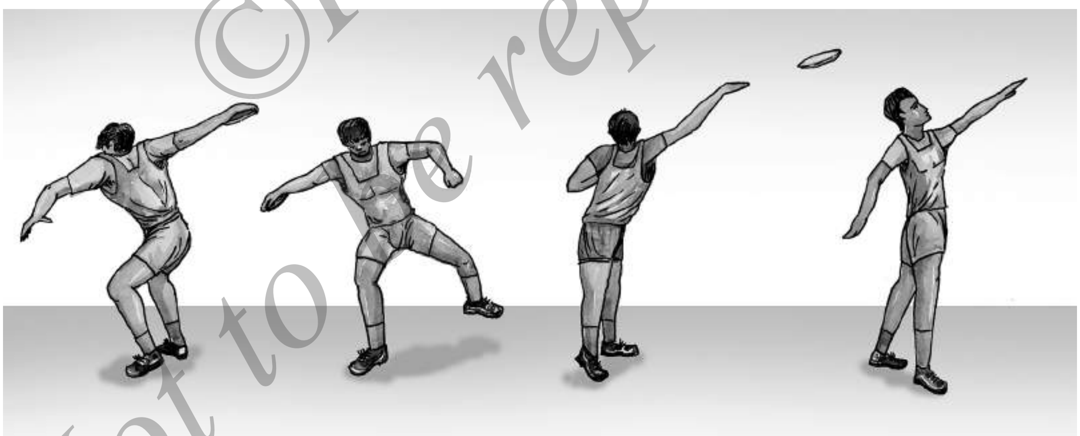
ஏறிபவன் எறியும் வட்டத்திற்கு முதுகு காட்டி தன்னுடைய கால்களை புஜத்தின் இடையில் வைத்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். இங்கிருந்து அவன் சுயமாக நீட்டிய இரண்டு கைகளின் உதவியோடு ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆரம்ப ஊசலாட செய்தபிறகு, எறிபவன் எதிர் திசையில் தன்னுடைய இடது காலின் நுனிகாலின் மேல் அதே திசையில் 180டிகிரி திரும்பி அவன் எறியும் வட்டத்திற்கு இடது புஜத்திற்கு வரும் நிலை (நின்று எறிதல்)யை அடைவான்.

4. சக்கரத்துடன் ஆரம்பித்தல், ஊசலாடுதல் மேலும் திருப்புதல்:

மேற்கண்ட இயக்கங்கள் சக்கரத்தை கையில் பிடித்து மேல் முகமாக இருக்க வேண்டும். மற்றும் சக்கரத்தின் பின்னே சென்றபோது உள்ளங்கையிலிருந்து கீழ் முகமாக இருக்க வேணடும்.

5. விடுவிப்பது மற்றும் சமநிலையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவது:

சக்கரத்தை எறிய இறுதி நிலையை அடையும்போது, எறிபவன் சக்கரத்தை 40 டிகிரி முதல் 45 டிகிரி உயரத்தில் விடுவிப்பது. சமநிலையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களில் அவன் தன்னுடைய இடது காலின் இடத்தில் வலது காலை முன்னனல் வைக்க வேண்டும்.



படம் 8.4 சக்கரம் எறியும் திற்ன்

செயல் (Project)

மாணவர்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலின்படி, இவ்வத்தியாயத்தில் கற்ற திறன்களை பயிற்சி செய்வதோடு முன் செயல்பாடுகளை உருவாக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் -9

ஆசனங்கள்

இவ்வாசனங்களில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்போம்

- நின்று செய்யும் ஆசனங்கள்.
- உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள்.
- படுத்துக் கொண்டே செய்யும் ஆசனங்கள்.
- தியானம்.

குறிப்பு : கடந்த 8 மற்றும் 9 ஆம் வகுப்புகளில் நான்கு நிலைகளில் ஆசனங்கள் படத்தில் காட்டப்படுள்ளன. அதனை இவ்வகுப்பில் இறுதிநிலை படங்கள் மட்டுமே காட்டப்படுள்ளது. ஆனால் ஆசனங்களை நான்கு நிலைகளில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அ.நின்று செயயும் ஆசனங்கள்

1. அர்த சக்கராசனம்:

நிலை – தாடாசனத்தில் நிற்க வேண்டும்.

1. இரண்டு தோள்களையும் பக்கத்திலிருந்து மேலே தூக்கி புஜங்களுக்கு நேராக நிற்க வேண்டும்.
2. உள்ளங்கைகளினால் முதுகுக்கு இடுப்புக்கு பக்கத்தில் வளைந்து மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும்.
3. மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு இடுப்பின் மேல் பாகத்தை பின்னுக்கு வளைத்து இந்நிலையில் கழுத்தின் தசைகளை இழுத்து தலையையும் பின்பக்கம் வளைக்க வேண்டும்.

படம் 9.1 அர்த சக்ராசனம்

4. மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே பின்பக்கம் வளைய வேண்டும் இறுதி நிலையில் சாதாரணமாக மூச்சுவிட வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்:

- தலை கண்கள், முகத்தின் பாகங்களுக்கு, இரத்தம் பாய்வது அதிகரிப்பதினால் தலைவலி, கண்ணோய் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது.
- அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் நிதானமாக செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள்;

- நெஞ்சு, கழுத்து தசை, தசை நார்களை பலமடையச் செய்யும்.
- கீழ் முதுகின் செயல் திறனை அதிகரிக்கும்.

2. கருடாசனம் :

பெயர்க் காரணம் : இந்த ஆசனத்தின் இறுதி நிலை கருடப் பறவையைப் போன்று காணப்படுகிறது.

நிலை தாடாசனத்தில் நேராக நிற்க வேண்டும்.

1. இரண்டு கைகளை மடித்து உள்ளங்கைகளை இடுப்பின் மேல் வைக்க வேண்டும்.
2. இரண்டு முழங்கால்களை மடித்து நாற்காலி வடிவத்தில் உட்கார வேண்டும்.
3. உடல் பளுவை இடதுகாலின் மீதுபோட்டு வலது காலினால் இடது காலை சுருள்போன்று சுற்ற வேண்டும் (படத்தைப்பார்க்கவும்).
4. இரண்டு முழங்கைகளை நெஞ்சின் முன்பகுதியில் மடித்து ஒன்றுக்கொன்று சுருளைப் போன்று சுற்றி இரண்டுஉள்ளங்கைகளை பரஸ்பரம் ஒன்றாக ஜோடித்து வணங்க வேண்டும். அவ்வாறே சாதாரணமாக சுவாசித்துக் கொண்டே சில நொடிகள் சம நிலையைக்காக்க வேண்டும். பிறகு நிலைக்கு வரவேண்டும்.

படம் 9-2 கருடாசனம்

முன் எச்சரிக்கைச் செயல்கள்:

- ஆசனத்தின் இறுதி நிலைக்குச் செல்லாமல் முதலில் ஒரே காலின் மீது நின்றுகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.
- கர்பினிகள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

©KTBS Not to be republished

பயன்கள்:

- இந்த ஆசனத்தினால் கை மற்றும் கால்களின் தசைகள் பலமடைந்து பெருகுகின்றன.
- பக்க நரம்புகள் தளர்வடைகின்றன.

3. ப்ரஸாரித பாதோத்னாசனம்:

நிலை : தாடாசனத்தில் நிற்க வேண்டும்.

1. வலதுகாலை வலது பக்கத்தில் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு இடையில் இடவேண்டும். இரண்டு கைகளை பக்கத்திலிருந்து மேலேத்தூக்கி புஜங்களுக்கு நேராக தரையில் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும்.
2. கால்கள் மற்றும் உடலை அதே நிலையிலிருந்து, கைகள் மட்டும் பக்கத்திலிருந்து முன்னால் தரவேணடும்.
3. மூச்சை வெளியில் விட்டு முன்னால் வளைந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளை தரையின் மீது அழுத்த வேண்டும்.
4. பிறகு மெதுவாக முன்னால் வளைந்து நெற்றி தரையைத் தொடவிட வேண்டும்.

படம் 9.3 ப்ரஸாநித பாதோத்னாசனம்

முன்எச்சரிக்கைச் செயல்கள்:

- இவ்வாசனத்தை செய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் கால்களை நகர்த்தும் போது எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்:

- மார்பு, மற்றும் கால்கள் விசாலமடைகின்றன. தொடையில் உள்ள பிரச்சனைகள் நிவாரணம் அடையும்.

©KTBS Not to be republished

4.அங்குஷ்டாசனம்:

நிலை: தாடாசனத்தில் நிற்கவேண்டும்.

1. மூச்சை எடுத்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளை புஜங்களின் பக்கத்தில் நேராக நிற்கவைக்க வேண்டும். இரண்டு காலையும் ஜோடிக்க வேண்டும்.
2. இரண்டு கைகளை பக்கத்திலிருந்து மேலே தூக்கி இரண்டு உள்ளங்கைகளை பரஸ்பரம் ஜோடிக்க வேண்டும்
3. மேற்கண்ட நிலையிலிருந்து இரண்டு கால்களின் முழங்கால்களை முன்னால் மடிக்க வேண்டும்.
4. மெதுவாக முழங்காலை முன்பக்கம் மடித்து இரண்டு கால்களின் குதிகால்களைத் தூக்கி உடலை முழுமையாக பளுவைஇரண்டு கால்களின் பெருவிரல் மீது மேலே இருக்க வேண்டும்.

படம் 9.4
அங்குஸ்ட்டாசனம்

ஆ.உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள்

வஜ்ராசனம்

நிலை: கால்களை நீளமாக முன்பக்கம் நீட்டி முதுகுத் தண்டை நேராகவைத்து உட்காரவேண்டும்.

1. மெதுவாக வலது காலை பின்பக்கம் மடித்து வலது புட்டத்தின் கீழ் வலது பாதத்தைத் தரவும்.
2. பிறகு அதே செயலில் இடது காலை பின்பக்கம்மடித்து (இடது புட்டத்தின் கீழ்) இடது பாதத்தைத் தரவும்.
3. இ ர ண் டு உ ள் ள ங் கை க ளை தொடையின் மேல் பகுதியில் இடவும்.
4. இரண்டு பாதங்களையும் புட்டத்தின் கீழே மடித்திருக்க வேண்டும் மற்றும் இரண்டு முன்கால்களின் மீது உட்கார வேண்டும். உடலை நேராக வைத்து கண்களை மூடி தியான நிலைக்கு வர வேண்டும்.

படம் 9.5 வஜ்ராசனம்

©KTBS Not to be republished

பயன்கள் : முதுகுவலி சரியாகும்., முழங்கால்கள் மற்றும் பாதங்கள் தளர் வடையும், நரம்புகளில் வீக்கம் குறையும்.

6. பகாசனம் : 'பக' என்றால் கொக்கு

நிலை: தாடாசனத்தில் நிற்க வேண்டும்.

1. மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே இரண்டு கைகளை புஜங்களுக்கு நேராக வைத்து நிற்க வேண்டும்.
2. மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்து முழங்கால்களை விரித்து இடையில் மார்பை முன்னால் வளைத்து உள்ளங்கைகளை பாதங்களின் முன்னால் தரையில் வைக்க வேண்டும்.
3. உடலின் பளுவை முழங்கைகள் மேலே முழங்கையின் நுனிபாதங்கள் மேல் நிற்க வேண்டும்.

படம் 9.6 பகாசனம்

4. நுன்மையாக உடலின் பாரத்தை கைகளின் மீது போட்டு பாதங்களை தரையிலிருந்து மேலே தூக்கி நுண்மையாக நிற்க வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்:

- இந்த ஆசனம் சமநிலையில் இருப்பதினால் எச்சரிக்கையுடன் செய்ய வேண்டும்.
- முன்கை அல்லது புஜங்களில் வலி இருந்தால் இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது.

பயன்கள்:

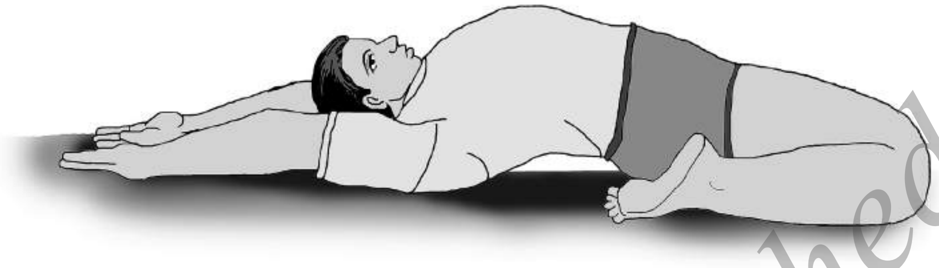
- முன்கை, புஜங்கள் பலம் பெறும்
- இரத்த ஓட்டம் நன்கு நடைபெறும்.

3. சுப்தவீராசனம்:

1. மெதுவாக வலதுகாலை பின்புறம் வளைத்து வலது புட்டத்தின் கீழ் வலது பாதத்தை தந்து, கணுக்கால் புட்டத்தின் வெளிப்பகுதியில் இருக்க வேண்டும்.
2. அவ்வாறே மெதுவாக இடது காலை பின்பக்கம் வளைத்து இடது புட்டத்தின் கீழ் இடது பாதத்தைத்தர வேண்டும்.
3. மெதுவாக பின்புறம் வளைத்து உடலை தரையில் ஊன்றி இரண்டு கைகளை பக்கத்திற்கு தர வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

4. மொதுவாக இரண்டு கைகளை பின்புறம் தலையின் பக்கத்தில் நீளமாக நீட்டி இந்நிலையில் 15 நொடிகள் காலம் இருக்கவும்.



படம் 9.7 சுப்த வீராசனம்

4. பர்யங்காசனம்:

நிலை: நேராக உட்கார வேண்டும்.

1. வெளிப் பகுதியிலிருந்து வலது காலின் - முழங்காலை மடித்து பாதத்தை நேராகவைத்து வலது புட்டத்தின் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும்.
2. இதே விதத்தில் இடதுகாலின் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும்.
3. பின்னால் வளைந்து இரண்டு முழங்கைகளை தரையில் ஊன்றி நெற்றியை தரையிலட வேண்டும்.
4. மிதமான சுவாசித்தலுடன் இரண்டு கைகளை பின்புறம் தந்து தலைப்பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும்.

படம் 9.8 பர்யாங்காசனம்

பயன்கள்:

- முழங்கால்கள் மற்றும் தொடை பாகத்தின் வலிகள் நிவாரணம் அடைகின்றன.
- கழுத்து மற்றும் தலைப்பகுதிக்கு சிறந்த ஆசனம்.

©KTBS Not to be republished

படுத்துக்கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்

1. புஜங்காசனம்: புஜங்காசனம் என்றால் ''பாம்பு படம்''

நிலை: மகராசனத்தில் படுத்திருக்கவேண்டும். கைகள் மேல் பக்கத்தில் நேராக இருக்க வேண்டும் வயிற்றின் மேல் படுத்திருக்க வேண்டும்.

1. இரண்டு தோள்களை பக்க எலும்புகள் பக்கத்திற்கு தந்து முழங்கால்களை வளைத்திருக்க வேண்டும். நெற்றி நிலத்தில் பட்டிருக்க வேண்டும்.
2. உள்ளங்கைகளை நிலத்தின் மீது ஊன்றிய பின்பு கண்ணம் நிலத்தைத் தொட வேண்டும்.
3. மெதுவாக உள்ளங்கை மீது பளுவையாக்கி தலையை மேலே தூக்க வேண்டும்.
4. முதுகை முடிந்தளவு பின்புறம் வளைக்க வேண்டும். இந்நிலையில் 15 நொடிகள் இருக்க வேண்டும்.

படம் 9.9 புஜங்காசனம்

பயன்கள்:

முதுகு தசைகள் சக்தியைப் பெறுகின்றன. வயிற்றுத் தொப்பை கரையும், ஆஸ்த்தமா போன்ற சுவாச உறுப்புகளில் வியாதிகள் குறையும்.

2. முழுமையான சவாசனம்:

நிலை: இரண்டு கால்களையும் நேராக முன்பகுதிக்கு நீட்டி இருக்க வேண்டும்.

1. நிலையிலிருந்து மெதுவாக இரண்டு கைகளை மேலே புஜங்களின் சம அளவுக்கு தர வேண்டும்.
2. உடலை சிறிது பின்பக்கத்திற்கு வளைக்க வேண்டும் பார்வை முன்னாலிருக்க வேண்டும்.
3. மெதுவாக வலதுகாலை மேலே தூக்கி வலது கையினால் பிடிக்க வேண்டும்.
4. மெதுவாக இடது காலை மேலேதூக்கி இடது கையினால் கால்களை பிடித்திருக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

படம் 9.10 பரிபூர்ண நாவாசனம்

கால்கள் நிலத்திலிருந்து 45^0 டிகிரி கோணத்திலிருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் 30 நொடிகள் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

பயன்கள்: உடலை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கொழுப்பு கரைவதற்கு உதவுகிறது.

3. சிம்ம ஆசனம்

நிலை: கால்களை நேராக முன்னால் நீட்டி உட்கார வேண்டும்.

1. வலதுகால் கணுக்காலை வெளிப்பகுதியிலிருந்து மடித்து பாதத்தை நேராக பின்முகமாகிருக்க வேண்டும்.
2. இடதுகால் கணுக்காலை வெளிப்பகுதியிலிருந்து மடித்து பின் முகமாகிருக்க வேண்டும்.
3. சிறிது முன்னால் வளைந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளை புஜங்களின் அகலத்தில் தரையைத் தொட வேண்டும்.
4. நீண்ட சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வாயை முடிந்தளவு திறந்து நாக்கை முழுமையாக வெளியே நீட்டி உட்கார வேண்டும்.

படம் 9.11 சிம்ம ஆசனம்

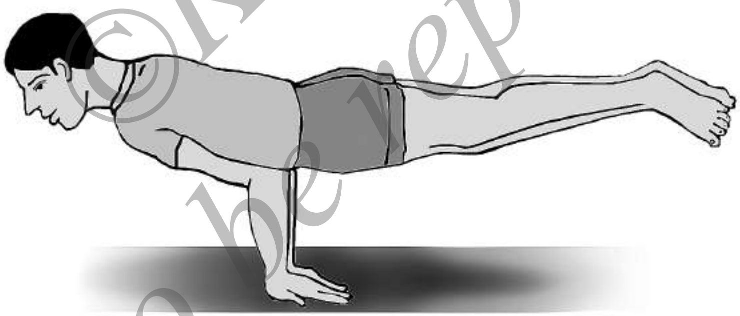
©KTBS Not to be republished

முன் எசசரிககை செயல்கள்: ஆசனம் செய்யும் போது முகத்தின் தசைகளை இறுக்கி பிடிக்கக் கூடாது. முன்கால் அல்லது முழங்கால்களில் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் இந்நிலையில் அதிக நேரம் உகாரக்கூடாது.

4. மயூராசனம்: மயிலின் வடிவைப் போன்ற ஆசனம்.

நிலை: கால்களை நீளமாக பின்புறம் நீட்டி குதிகால்களைச் சேர்த்து உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. கால்களை பின்புறம் மடித்து வஜ்ராசுனத்தில் உட்கார வேண்டும்.
2. உடலின் பளுவை நாபியின் மீது வருமாறு முன்கால்களை மடித்து கீழே ஒன்று கூடி தலையை வளைத்து நெற்றியை தரைமீது இடவும்.
3. கால்களை பின்புறம் சாய்த்து கால் விரல்களை தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.
4. முழங்கை கீல்களை ஆதரித்து உடலை முன்புறம் நீட்டிக் கொண்டே பூமிக்கு சம அளவில் வருமாறு மேலே தூக்கி சம அளவில் நிருத்திய பிறகு நிலைக்கு திரும்பு வரவேண்டும்



படம் 9.12 மயூராசனம்

©KTBS Not to be republished

தாளலய செயல்பாடுகள்

அத்தியாயம் - 10

என்.டி.எஸ். லேஜிம்

இச் செயல்பாட்டில் கீழ்க் காணும் திறன்களை கற்கிறாம்

• ஆகே கெ மோர் சால் • பௌமுகி மோர் சால்

கடந்த ஒன்பதாம் வகுப்பில் நீங்கள் என்.டி.எஸ் லேஜிமின் முதல் ஐந்து பயிற்சிகளை கற்றீர்கள், தற்போது இறுதி இரண்டு பயிற்சிகளான ஆகே கீ மோர்ச் சால் மற்றும் சௌமுகீ மோர்ச்சல் ஆகே கி மோர்ச்சல் பயிற்சிகளை கற்போம்.

ஆகே கி மோர்ச்சல்:

இப்பயிற்சி ஹரகத் பாரத் மாதா அதன்பின் செய்யும் எட்டு எண்ணிக்கைகளின் பயிற்சிகளாகும்.

படம் 10.1

ஆரம்பநிலை: ஹரகத் பாரத் மாதா நான்காவது (பதல்) எண்ணிக்கை முடிந்த பிறகு வலது காலின் மேல் நின்று இடது காலை முன்னால் மடித்துக் கொண்டு வரவேண்டும் (தரையின் மீது ஊன்றக் கூடாது) மற்றும் முன்னால் வளைந்து லேஜிமின் இரண்டு கால் சிறிது மடித்திருக்க வேண்டும் மற்றும் உடலின் மற்றபாகம் தரைக்கு சம அளவில் இருக்கவேண்டும். (படம் 10.1)

எண்ணிக்கை1 (ஏக்): இடது காலை தரையின் மீது ஊன்ற வேண்டும். நுனிகாலின் மேலே நிற்க வேண்டும். வலதுகாலை தளர்வாக வைத்து பின்னால் லகுவாக ஊசலாட வேண்டும். (இவ்வியக்கம் புட்டத்தின் கீலிலிருந்து ஆக வேண்டும். மற்றும் லேஜிமை தரைக்கு சம அளவிற்கு புஜத்திற்கு நேராக இருக்குமாறு செய்து அதனுடை இரண்டு படிகளையும் விடுபடவைக்க வேண்டும். (படம் 10.2அ) வலது காலை மூல நிலைக்கும் கொண்டு வந்து இடது காலை முன்னால் தூக்க வேண்டும், மற்றும் லேஜிமின் இடுக்கிகளை ஒன்று கூட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது பாதி காலடி முன்னால் செல்ல வேண்டும். (படம் 10.2ஆ)

படம் 10.1 அ

படம் 10.1 ஆ

©KTBS Not to be republished

ஹர்கத பாரதமாதா உப்னே பைட்னே கி ஹர்கத் முடிந்தவுடன் லேஜிமை தலைக்கு மேல் கொண்டுவந்து, இடதுகாலை முன்னாலிட்டு ஆகே கெ மொர்ச்சல் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

படம் 10.3

எண்ணிக்கை 2 (தோ): எண்ணிக்கை ஒன்றைப் போன்று மறுபடியும் செய்வது.

எண்ணிக்கை 3 (தீன்): மேலே எண்ணிக்கை 'ஏக்' மற்றும் 'தோ' வில் கூறப்பட்டது போன்று மறுபடியும் செய்ய வேண்டும். இடது காலின் மேல் நொண்ட வேண்டும். இடுப்பை எளிமையாக்கி மேலே எழும்ப ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

படம் 10.4

எண்ணிக்கை 4 (ச்சார்): மூன்றாவது எண்ணிக்கைக்கு நொண்டியவாறு மேலேழுந்து நிற்கவேண்டும். வலது காலை முன்னால் ஊன்ற வேண்டும். லேஜிமிமை தலை மீது (கைகள் முழுமையாக நீட்டி இருக்க வேண்டும்) கொண்டு வந்து அதன் இரண்டு இடுக்கிகளை விடுவிக்க வேண்டும். இந்நிலையில் வலது காலின் மேல் பளுவை செலுத்த வேண்டும்.

பிறகு கூடவே வலதுகாலின் இடத்தில் இடது காலை வைத்து (இடது கால் சிறிது மடித்திருக்க வேண்டும்) லேஜிமின் இரண்டு இடுக்கிகளை ஒன்று கூட்ட வேண்டும் மற்றும் இடது கால் மேலும் கைகளை சிறிது மடித்திருக்க வேண்டும். (படம் 10.5)

படம் 10.5

படம் 10.6

எண்ணிக்கை 5 (பாஞ்ச்): வலது காலை நிலத்தின்மீது ஊன்றி வலது கால் மற்றும் கைகளை முழுமையாக மேலே நீட்டி லெஜிமின் இரண்டு இடுக்கிகளை விடுவிக்க வேண்டும். அதே நேரத்திற்கு இடதுகாலை பின்னே லேசாக ஊசலாட வேண்டும். இடதுகாலின் இயக்கம் புட்டத்தின் கீலிலிருந்து ஆக வேண்டும். (படம் 10.6)

©KTBS Not to be republished

மறுபடியும் இடதுகாலை வலது காலின் இடத்தில் இடது காலை வைத்து லேஜிமின் இரண்டு இடுக்கிகளை ஒன்று கூட்ட வேண்டும். மற்றும் இடது கால் மற்றும் கைகளை சிறிது மடிக்க வேண்டும் (படம் 10.7)

படம் 10.7

எண்ணிக்கை 6 (ச்சே): எண்ணிக்கை ஐந்தைப்போன்று திரும்பசெய்யவேண்டும்.

படம் 10.8

எண்ணக்கை 7 (சாத்): மேலே எண்ணிக்கை பாஞ்ச் மற்றும் சேகளில் கூறப்பட்டது போல திரும்ப செய்ய வேண்டும். வலது காலின் மீது நொண்டி இடது காலை முன்னால் தந்து முன்னால் வளைய முயற்சிக்க வேண்டும். (படம் 10.8)

படம் 10.9

எண்ணக்கை 8 (ஆட்): ஏழு எண்ணிக்கைக்கு வலது காலின் மேல் நொண்டிக் கொண்டே இடது காலை முன்னால் கொண்டு வந்து முன்னால் வளைய வேணடும். மற்றும் லேஜிமை எண்ணிக்கை ஒன்றைப்போல தரைக்கு சம அளவில் மறுபடியும் புஜத்தின் கோட்டுக்கு நேராக இரண்டு இடுக்கிகளை ஒன்று கூட்டி ஆரம்ப நிலையைப் போன்று பிடிக்க வேண்டும். (படம் 10.9)

பௌமுக மோர்ச்சல்

இந்த பயிற்சியும் கூட ஹரகத் பாரத்மாதா ஆன பின்பு செய்யும் ஆனால் 16 (8+8) எண்ணக்கைகைள் பயிற்சிகளாக இருக்கும்.

ஆரம்பநிலை:

ஆகே கி மோர்ச் சால் போன்று எண்ணக்கை 1 முதல் 4 ஆகே கி மோர் சல் போன்றே செய்வது ஆனால் எண்ணிக்கை 4 (ச்சார்) செய்யும்போது வலது காலை இடது காலின் முன்னால் கத்திரியைப் போன்று வைக்க வேண்டும். (படம் 10.10)

©KTBS Not to be republished

எண்ணிக்கை 5-6: ஆகே கி மோர் சல் போன்று செய்வது ஆனால் முன்னால் செல்வதற்குப் பதிலாக வலதுகாலை இடது காலின் முன்னால் கத்திரிவடிவில் இடது பக்கத்தில் வைத்து இடது பக்கம் இயங்க வேண்டும்.

படம் 10.10a

படம் 10.10b

படம் 10.11a

படம் 10.11b

எண்ணிக்கை 7(சாத்): மேலே எண்ணிக்கை பாஞ்ச் மற்றும் சேகளில் கூறப்பட்டது போன்று திரும்ப செய்ய வேண்டும். வலதுகாலின் மீது நொண்டி இடது காலை முன்னால் தந்து முன்னால் வளைய ஆரம்பிக்க வேண்டும். (படம் 10.11)

எண்ணிக்கை 8(ஆட்): ஏழாவது எண்ணிக்கைக்கு வலது காலின் மீது நொண்டிக் கொண்டே இடது காலைவலது காலின் முன்னால் கத்திரி வடிவில் தந்து முன்னால் வளைய வேண்டும். மற்றும் லேஜிமை எண்ணிக்கை ஒன்றைப் போல தரைக்கு சம அளவிலும் மற்றும் புஜத்தின் கோட்டுக்கு நேராக இரண்டு பிடிகளையும் கூட்டி பிடிக்க வேண்டும். (படம் 10.12)

படம் 10.12a

படம் 10.12b

எண்ணிக்கை 1 மற்றும்2(9 மற்றும் 10): ஆகெ ஜி மோர் சால் போன்று செய்வது ஆனால் இடது காலை வலது காலின் முன்னே கத்திரிவடிவில் வலது பக்கம் வைத்து, வலது பக்கம் இயங்குவது (முன்னால் இயங்குவதற்கு பதிலாக).

படம் 10.13a

படம் 10.13b

படம் 10.13c

எண்ணிக்கை 3 (11)): மேலே கூறிய எண்ணிக்கை 1 மற்றும் 2 (9-10) ஐ செய்து இடது காலின் மேலே நொண்டுவதுடன் வலது பக்கத்திலிருந்து பின்னால் திரும்பவது (Right about turn) மற்றும் மேலே கூறி ஆரம்பிப்பது. (படம் 10.13)

©KTBS Not to be republished

எண்ணிக்கை 4 (12): வலது காலை முன்னால் (மூல திசைக்கு எதிர் திசையில்) வைத்து லேஜிமின் இரண்டு இடுக்கிகளை தலைக்கு மேலே (கைகளை நேராகவைத்து) விடுவிப்பது.

எண்ணிக்கை 5(13-14): ஆகே கி மோர் சல்லின் 5-6 ஐ போன்று செய்வது (ஆனால்மனிதன் இப் பொழுது பின்முகாமாகி எதிர் திசைக்கு இயங்குவது)

எண்ணிக்கை 7 (15): ஆகே கி மோர்ச்சல் போன்று வலது காலின் மேல் நொண்டுவதுடன் லேஜிமை தலைக்கு மேலே விடுவித்து இடது பக்கத்திலிருந்து பின்னால் (மூலதிசைக்கு) திரும்புவது (Left about turn) மற்றும் முன்னால் வளைய ஆரம்பித்தல் வேண்டும். (படம் 10.14)

படம் 10.14a

படம் 10.14b

எண்ணிக்கை 8 (16): இடது காலை முன்னால் வைத்து முன்னால் வளைத்து லேஜிமின் இரண்டு பிடிகளை சேர்த்து நிலத்திற்கு நேராகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். வலதுகால் சிறிது மடிக்க வேண்டும். மற்றும் உடலின் மற்ற பாகம் நிலத்திற்கு சம அளவில் இருக்க வேண்டும். (படம் 10.14)

திட்டம் (Project) :

மாணவர்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன் இப்பாடத்தில் கற்றத் திறன்களை பயிற்சி செய்வதற்காக முன் செயல்பாடுகளை செய்ய வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 11

ஏரோபிக்ஸ்

இச்செயல்பாட்டில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்.

• ஒரே இடத்தில் குறைந்த அழுத்தச்சுவடுகள் • பின்னால் முன்னால் சுவடுகள் • முழங்கால் சுவடுகள் • ஏ வடிவில் சுவடு போடுவது
• V வடிவில் சுவடுகள் போடுவது • முன்னால் சுவடுவைத்து முட்டுவது
• பின்னால் சுவடுவைத்து முட்டுவது • கிரேப்வைன் பிவட்டுடன் • மாம்போ
• பீவட்டுடன் இடது காலின் மீது • ச - ச- ச முழங்கால்களை தூக்குவது
• கைகளை தூக்குவது.

கடந்த இரண்டு வகுப்புகளில் தாளலய செயல்பாடுகள் லேஜிமுக்கு பொருத்துமாகிருந்தது. இவ்வகுப்பில் லேஜிமுடன் ஏரோபிக்ஸ் நடனத்துடன் கற்போம். ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளினால் மனிதனின் உண்மை அதிகமாவதுடன். சிராமத்தைப் பொருத்து கொள்வது. இப்பயிற்சிகளை செய்யும் போது உடல் தளர்வாக வைத்து இசையின் தாளத்திற்கு தாளலயமாக செய்ய வேண்டும்.

1) ஒரே இடத்தில் குறைந்த அழுத்த சுவடுகள் (Low impact on spot march)

ஒரே இடத்தில் கைகளின் இயக்கத்துடன் சுவடுகள்மீது சுவடு வைத்து, முழங்கால்களை போதுமான அளவு உயரத்திற்கு வருமாறு பார்த்துக் கொள்ளவது.

2) பின்னால் முன்னால் சுவடுகள் (March Forward backward).

இவற்றில் நான்கு எண்ணிக்கைகள் உள்ளன.

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை முன்னால் வைப்பது.

எண்ணிக்கை 2 வலது காலை இடது காலூடன் சேர்ப்பது

எண்ணிக்கை 3 இடது காலை பின்பக்கம் வைப்பது

எண்ணிக்கை 4 வலதுகாலை இடது காலூடன் சேர்ப்பது

இதே விதமாக இப்பயிற்சியை வலது காலினால் தொடங்கி செய்வது.

©KTBS Not to be republished

3) பக்கத்தில் சுவடுகள் (Step at sideways)

இதில் நாண்கு எண்ணிக்ககைகள் இருக்கும்

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை இடது பக்கம் இடுவது

எண்ணிக்கை 2 வலது காலை இடது பக்கம் சேர்ப்பது

எண்ணிக்கை 3 இடது காலை ஆரம்ப நிலைக்குத் தருவது

எண்ணிக்கை 4 இடது காலை வலது காலூடன் சேர்ப்பது

இதே பயிற்சியை வலது காலூடன் தொடங்குவது.

4) முழங்கால் சுவடுகள்: இது எட்டு எண்ணிக்கையுள்ள பயிற்சியாகும்.

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை இடது பக்கம் இடுவது

எண்ணிக்கை 2 வலது காலை இடதுகாலூடன் ஜோடிப்பது தாளலயத்துடன் இரண்டு முழங்கால்களை சிறிது மடிப்பது.

எண்ணிக்கை 3 இடது காலை மற்றொரு சுவடு இடதுபக்கம் இடுவது.

எண்ணிக்கை 4 எண்ணிக்கை இரண்டைப் போன்று.

அடுத்த நான்கு எண்ணிக்கைகளுக்கு வலது காலை இடது காலுக்கு பதிலாக பயன்படுதுவது, வலது திசையில் முழங்கால் சுவடுகளை வைக்க வேண்டியதாகிறது.

5) 'எல்' வடிவில் சுவடு வைப்பது இது பதினாறு எண்ணிக்கையின் பயிற்சியாகும்.

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை பக்கத்திலிடுவது

எண்ணிக்கை 2 வலது காலை இடது காலூடன் ஜோடித்து தாளலயத்துடன் இரண்டு முழங்கால்களை சிறிது மடிப்பது.

எண்ணிக்கை 3 சுற்றுத்திசையில் திரும்பி இடது காலை 90 டிகிரி முன்னாலிடுவது. அப்போது உடல் மூல நிலைக்கு வலது திசைக்குதிரும்புகிறது.

எண்ணிக்கை 4 வலது காலை இடது காலூடன் ஜோடித்து தாளலயத்துடன் இரண்டு முழங்கால்களை சிறிது மடிக்க வேண்டும். அடுத்து வரும் நான்கு எண்ணிக்கைகளுக்கு ஒரே இடத்திற்கு திரும்ப இதே பயிற்சியை வலது காலினால் ஆரம்பிக்க வேண்டும். சுற்றுத்திசையில் திரும்பி செய்ய வேண்டும். என்றால் மேற்கண்ட விவரித்தலில் இடது காலூக்கு பதிலாக வலதுகாலை அல்லது வலது காலின் பக்கத்தில் இடது காலை பயன்படுத்த வேண்டும். (இப்பயிற்சியை நான்கு எண்ணிக்கையில் நான்கு முறை செய்து 16வது எண்ணிக்கைக்கு மூல நிலைக்கு வரவேண்டும்)

©KTBS Not to be republished

6) 'V' வடிவத்தில் சுவடை வைப்பது: இது நான்கு எண்ணிக்கையுள்ள சுவடுகளாகின்றன.

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை கோணஸ்த்தமாக இடது திசையில் முன்னால் வைக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2 வலது காலை கோணஸ்த்தமாக வலது திசையில் முன்னால் வைக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 3 இடது காலை ஆரம்ப நிலைக்கு தரவேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 வலது காலை விறைப்புடன் இடது காலூடன் சேர்க்க வேண்டும்.

இதே மாதரி இப்பயிசியை வலது காலினால் ஆரம்பித்து செய்வது

7) முன்னால் சுவடு வைத்து தொடுவது: (Step touch forward) **இது நான்கு எண்ணிக்கை சுவடுகளாகிருக்கின்றன.**

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை முன்னாலிடுவது.

எண்ணிக்கை 2 வலது காலை இடது காலுடன் சேர்த்து இரண்டு கைகளினால் தரையைத் தொடுவது.

எண்ணிக்கை 3 வலது காலை தொடக்க நிலைக்குத் தரவேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 இடது காலை வலது காலுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

அதே மாதரி இப்பயிற்சியை வலது காலுடன் தொடங்கி செய்வது.

8) பின் சுவடிட்டு தொடுவது (Step touch backward) **இது நான்கு எண்ணிக்கையுள்ள சுவடுகளாக இருக்கும்.**

எண்ணிக்கை 1 வலது காலை பின்னாலிடுவது.

எணணிக்கை 2 வலது காலை இடதுகாலுடன் சேர்த்து இரண்டு கைகளினால் தரையைத் தொடுவது.

எண்ணிக்கை 3 வலது காலை தொடக்க நிலைக்குத்தர வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 இடது காலை வலது காலுடன் தொடங்கி செய்வது.

9) கிரேப் வைன் (Grape Wine) **இது நான்கு எண்ணிக்கையுள்ள பயிற்சியாகும்.**

எண்ணிக்கை 1 இடது பகுதிக்கு இடது காலினால் சுவடு வைத்தல்.

எண்ணிக்கை 2 வலதுகால் இடது காலை பின்னிருந்து கடந்து இடதுபக்கம், முழங்கால்களை சிறிது வளைப்பது.

எண்ணிக்கை 3 மறுபடியும் இடது பக்கம் இடது காலினால் சுவடு வைத்தல்

எண்ணிக்கை 4 வலது காலை இடது காலுடன் ஜோடிக்க வேண்டும் அவ்வாறே வலது பக்கம் இயங்கி இடது காலிற்கு பதிலாக வலதுகால் மற்றும் வலது காலின் பகுதியில் வலது கால் மற்றும் வலது காலின் பகுதியில் இடது காலை மாற்ற வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

10) கிரோப்வைன் பிவட்டுடன்: இதுநான்கு எண்ணிக்கை பயிற்சி

எண்ணிக்கை 1 இடதுபகுதி இடது காலினால் சுவடிடுதல்.

எண்ணிக்கை 2 சுற்றும் திசையில் 180 டிகிரி இடது காலின் மீது திருப்பி வலதுகாலை இடது காலின் பக்கத்திற்கு வைக்க வேண்டும். இந்நிலையில் பின்னால் முகம் காட்டியிருக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 3 மறுபடியும் இடது பக்கம் 180 டிகிரி வலது காலின் மேல் திரும்ப வேண்டும். இடது காலை வலது காலின் பக்கத்தில் இடவேண்டும். எண்ணிக்கை ஒன்றின் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 முதலிலிருந்த நிலைக்கு வரவேண்டும் வலதுகாலை இடது காலுடன் ஜோடிக்க வேண்டும். எண்ணிக்கை இடது காலுடன் ஜோடிக்க வேண்டும். எண்ணிக்கை 5 முதல் 8 இடது காலுக்கு பதிலாக வலது கால் மற்றும் வலதுகாலுக்கு பதிலாக இடது காலை மாற்ற வேண்டும்.

11) மாம்பூ (Mamboo) இடது காலின் மேல்.

எண்ணிக்கை 1 இடது காலினால் ஒரு சுவடை முன்னால் இட வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2 வலது கால் நின்ற இடத்திலேயே சிறிய சுவடை வைக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 3 இடது காலை பின்னால் வைக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 வலது கால் நின்ற இடத்திலியே சுவடை இட வேண்டும்.

கவனத்திலட வேண்டும்:

முழங்கால்களை சிறிது வளைத்து உடலை ஓய்வாகவைத்து இருக்க வேண்டும். நுனிகாலில் சுவடை இடவேண்டும். 8 எண்ணிக்கையை வலது காலின் மீது முடித்தப்பிறகு அதே காலினால் முதலாவது சுவடை வைத்து போது கால்களை மாற்ற வேண்டும்.

12) மாம்பூ பிவட்டுடன் (Mamboo with pivot) **இடது காலின் மீது**

எண்ணிக்கை 1 இடது காலினால் ஒரு சுவடை முன்னால் வைக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2 வலது காலின் மேல் 180 டிகிரி சுற்று திசைக்கு திரும்ப இடது காலைத் தூக்கி மூலநிலையின் பின் பகுதியில் இட வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 3 மற்றொரு முறை வலது காலின் மேல் 180 டிகிரி சுற்றும் திசைக்கு திரும்ப இடது காலை தூக்கி மூல நிலையிலிருந்து முன் பகுதியில் இட வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 இடது காலை வலது காலின் பக்கத்திலிட வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

வலதுகாலின் மீது: எண்ணிக்கை 1 முதல் 4 மேலுள்ளதை போன்று, கால்களை மாற்ற வேண்டும்.

கவனத்திலிட வேண்டும்;

முழங்கால்களை சிறிது வளைத்து உடலை ஓய்வாக வைக்க வேண்டும் மற்றும் நுனிகாலின் மீது சுவடுகளை வைக்க வேண்டியதாகிறது.

13) ச - ச - ச

இது ஐந்து எண்ணிக்கை தாளலய பயிற்யாகும். மூன்றாவது நான்காவது மற்றும் ஐந்தாவது எண்ணிக்கை இருமுறையில் நிர்வகிக்க வேண்டியதாகிறது (1-2; 3,4,5 அல்லது (1-2- ச - ச - ச மாதரியில்)

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை ஒரு சுவடு முன்னால் வைத்து வலதுகாலின் மேலே தூக்குவது.

எண்ணிக்கை 2 வலதுகாலை சுய இடத்தில் ஒரு சுவட்டை வைத்து இடது காலை மேலே தூக்குவது.

எண்ணிக்கை 3,4,5 (ச - ச - ச): இடது காலை வலது காலுடன் ஜோடித்து த்வரித் நிலையில் மற்றிரண்டு சுவடுகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தாள லயத்துடன் இட வேண்டும். (என்றால் இடம் - வலம் - இடம்) இதே பயிற்சியை வலது காலின் மூலமாக ஆரம்பித்து அடுத்த ஐந்து எண்ணிக்கைகளை செய்வது.

14) முழங்கால்களை தூக்குவது:

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை இடது பக்கம் ஒரு சுவடு இடவேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2 வலது முழங்காலை இடது காலின் முன்னால் தன் இடுப்பளவுக்க மேலே கொண்ட வரவேண்டும்.

எண்ணிக்கை 3 வலது காலை வலது பக்கம் இட வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4 இடது காலை வலது காலுடன் ஜோடிக்க வேண்டும். வலது பக்கத்திற்கு சுவடு வைத்து இடது முழங்காலைத் தூக்க வேண்டும்.

15) கைகளைத் தூக்குவது:

வெவ்வேறு பயிற்சிகளை செய்யும் போது கையிலிருந்து வெவ்வேறு பயிற்சிகளை மாலையில் செய்யலாம்.

எடுத்துக்காட்டு: பை செட்ஸ் வண்ணங்கள், பம்பிங் செயல், கைகளை மேலே தூக்குவது, பகுதிகளில் தூக்குவது, முன்னால் தூக்குவது முதலியன....

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 12

பாத கவாத்து

இவ்வாட்டத்தில் கீழ்க்காணும் திறன்களை கற்கிறோம்.

•குல் லைன் •நிகட் லைன் சல் •தஹினே கூம்

•பாயே கூம் •விருந்தினர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்துதல்.

1) குல் லைன் ச்சல்: மாணவர்கள் பாத இயக்கத்திற்கு தயாராகி நின்ற போது விருந்தினர்களின் பார்வைக்கு வருவதற்கு முன்பே இக்கட்டளையைக் கொடுப்பார்கள்.

கட்டளை ..... க்ளாஸ் ...... குல்லைன் ...... ச்சல்

இந்த கட்டளையைக் கொடுத்தவுடனே முன் வரிசை மாணவர்கள் ஒன்றரை அடி முன்புறம் இடது காலினால் சாதாரண காலடி மற்றும் வலது காலினால் அரை அடி முன்புறம் வைத்து இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்து நிற்க வேண்டும். இதைப் போன்றே பின் வரிசை மாணவர்கள் இடது காலுடன் சாதாரண சுவடு மற்றும் வலது காலினால் அரை அடி பின்புறம் வைத்து இடது காலை வலது காலுடன் தந்து ஜோடித்து நிற்க வேண்டும்.

2) நிகட் லைன் ச்சல்: குல் லைன்ச்சல் நிலையிலிருந்து மாணவர்கள் க்ளாஸ் நிகட் லைன் ச்சல் எனறு கட்டளையிட்ட பின்பு பின்புற வரிசை மாணவர்கள் ஒன்றரை அடி முன்னால் (முதல் நிலைக்கு) முன்புற வரிசை மாணவர்கள் ஒன்றரை அடி பின்புறம் வந்து முதல் நிலையில் நிற்பார்கள்.

3)தவஹினே கூம்: மூன்று வரிசைகளில் குழு பாத இயக்கங்கள் செய்து கொண்டே செலும்போது வலது புறம் முதல் இடத்தில் நிற்பார்கள்.

கட்டளை..... க்ளாஸ் .... தஹினே...... கும்..... இக்கட்டளையை கொடுத்த உடனே வலதுபுறமுள்ள மாணவர்கள் கதம் தால் செய்து கொண்டே வலதுபக்கம் திரும்ப வேண்டும். மத்திய வரிசை மாணவர்கள் சாதாரணமான அடியை வைத்து வலதுபக்கம் திரும்ப வேண்டும். இடது பக்கம் வரிசை மாணவர்கள் பெரிய காலடிவைத்து வரிசைகள் சம அளவு நிலையில் வருமாறு ஒன்று பட்டு வலது பகுதிக்கு திரும்பி இயங்க வேண்டும்.

4)பாயே கும்: மேற் கூறப்பட்டவை போன்று மூன்று வரிசைகளில் மாணவர்கள் பாத இயக்கங்கள்செய்து கொண்டே முன்செல்லும்போது அவர்கள் இடது புறம் திரும்பி செல்லும்போது கிளாஸ்....... பாஹே... கும் கட்டளைக்கு மாணவன் கதம்தால் செய்து கொண்டே இடதுபுறம் திரும்பவேண்டும். நடுவல் உள்ள மாணவன் சிறிது சாதாரண அடி யெடுத்துவைத்து திரும்புவான், இறுதியில் உள்ள மாணவன் பெரிய காலடிவைத்துச் செல்ல சம அளவில் வருமாறு ஒன்றாகி இடது பக்கம் திரும்பி முன் செல்ல வேணடும்.

5) ஆபிசர் கோ பத்ர தேனா அவுர் இனாம் தேனா: மாணவன் பாத இயக்கம் செய்து கொண்டே... விருந்தினர்களுக்கு எழுதப்பட்ட செய்தியைக் கொடுக்க அல்லது விருந்தினர்களிடமிருந்து பரிசைப் பெற்றுக் கொளள செல்லும் போது இடது காலின் மீது சந்தேஷ் கா சல்யூட்... க்ளாஸ்... சல்யூட்... கட்டளையை இடது காலின் மேல் ஆரம்பித்து வலதுகால் மீது முடிக்க வேண்டும். பிறகு இடது காலை ஏக் எண்ணிக்கைக்கு தரையில் வைத்து தோ எண்ணிக்கைக்கு வலது காலை இடது காலுடன் சேர்த்து இயக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும். (தாம்) விருந்தினர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்திய பிறகு ஒரு காலடி முன்னால் சென்று விருந்தினர்களிடமிருந்து பரிசைப் பெற்று ஒரு அடி பின்புறம் வந்து விருந்தினர்களுக்கு வணக்கம் சல்யூட் அளித்து, பின்திரும்பி பாத இயக்கத்தை முன் நடத்த வேண்டும்.

விருந்தினர்களுக்கு வணக்கம் (வந்தெனெ): பள்ளியின் எல்லா மாணவர்களையும் மூன்று வரிசைகளில் பகுதியை அமைப்பது. படத்தில் காட்டியது போன்று ஒவ்வொரு பிரிவின் முன்பும் பிரிவின் தலைவன், அனைத்து அணிகளின் நடுவில் விருந்தினரின் முன்புறம் பிரதான நாயக் (பள்ளி மாணவத் தலைவன்) நிற்பான். விருந்தினர்களுக்கு வந்தனை செலுத்திய இடத்தில் வந்து நின்று பின் பிராதான தலைவன் எல்லா அணிகளுக்கும் சாவ்... தான் கட்டளை அளித்து, மைமான் கீலேயே ஜன்ரல் சல்யூட் என்று கட்டளை இடுவான். அனைவரும் சல்யூட் செய்ததோடு விருந்தினர்களுக்கு வந்தனை செலுத்துவார்கள். பின் பிரதான நாயக்கன் தீனோ தீன் தைஹினே சல்கெ தைஹினே மூட் கட்டளை இடுவான். பிரதான நாயக் மற்றும் பிரிவின் நாயக்கர்கள் மார்ச் செய்து கொண்டே தம்முடைய அணிகளின் முன் சென்று நிற்பார்கள். பிரதான நாயக்கன் (பேண்டுக்கு சைகை செய்து) தஹினே செ தேஜ்... ச்சல் என்று கட்டளை அளிப்பான். மார்ச் செய்யும்போது சைகையில் சிவப்புக் கொடி பக்கம் முதல் அணி வந்தவுடனே பிரதான நாயக் முதலாவது அணிக்கு தஹினே தேக் கட்டளை இடுவான் உடனே பிரதான நாயக் தன்னுடைய கழுத்தை வலது புறம் திருப்பி சல்யூட் செய்ய வேண்டும். முதல் பிரிவு வலது. மாணவர்கள் நேராக முன்புறம் பார்த்துக் கொண்டே மார்ச் செய்வார்கள். மற்றவர்கள் வலது புறம் திரும்பி கை வீசிக் கொண்டே மார்ச் செய்வார்கள். விருந்தினர். மற்றுமுள்ளவர்கள் சைகையின்படி கொடியைத் தாண்டிய பின் பிரதான நாயக் சாம்னே தேக் கட்டளையை அளிப்பான். இதே விதமாக ஒவ்வொரு பிரிவின் தலைவர்கள் தஹினே மற்றும் சாம்னே தேக் கட்டளையை அளிப்பார்கள். இவ்வாறு எல்லா அணிகளும் சைகையைப் பெறுவது முடிந்த பின் எல்லா பிரிவுகளும் தம் தம் முதலிலிருந்த இடத்திற்கு வந்து பின் பிரதான நாயக் தம் கட்டளையை அளிப்பான். பிறகு பிரதான நாயக் எல்லா பிரிவுகளுக்கும் பாயே.... மூட் கட்டளையை அளித்து பிரிவுகளின் தலைவர்கள் மற்றும் பிரிதான நாயக் தாம் முதலிலிருந்து இடத்திற்கு வந்து நிற்பார்கள். விருந்தினர் சென்றபின் பிரதான நாயக்கன் விஸர்ஜன் கட்டளையை அளிப்பான்

குறிப்பு: பேன்ட் வசதி உள்ள இறுதி பிரிவினருக்குப் பின் பேண்ட அணிமுன் சென்று வந்தனை செலுத்தும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 13

தற்காப்பு உபாயங்கள்

முன்னுரை:

சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு ஒருமனிதன் தனக்குண்டாகும் அபாயத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள எல்லா இடங்களிலும் ஒப்புக் கொள்ளும் உபயாங்களைக் பயன் படுத்துவதற்கு தற்காப்பு என்பார்கள்.

பொருள்:

தான் மற்றும் மற்றவர் ஆரோக்கியத்தை காப்பாற்றிக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு வழிகாட்டிகளுக்கும் தற்காப்பு என்பார்கள். இவ்விதமாக தற்காப்பு ஆக்ரமிப்புக்கு உட்படும் மனிதர்கள் பொதுவாக நிர்வாக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் தற்காப்பில் போதுமான பலத்தின் உபயோகங்களை செய்ய வேண்டும். இதனால் கேட்டைத் தடுக்க வேண்டும் அல்லது தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

உடல் தற்காப்பு:

இம்சை பயத்தினால் உடனடியாக தப்பித்துக்கொள்ள உடல் பலத்தைப் பயன் படுத்துவது உடல்தற்காப்பு என்பர். இங்கு பயன்படுத்தும் பலம், ஆயூதங்களுடனும் அல்லது ஆயுதங்களற்றும் இருக்கலாம்.

உடல் தற்காப்பு வெற்றியடைய பல் வேறு அம்சங்களைச் சார்ந்திருக்கும் முக்கியமாக சம்பவிக்கக் கூடிய கேட்டின் தீவிரம், பாதுகாப்புக்காரனின் மனது மற்றும் உடல் தயார்நிலைகள் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன.

1. **ஆயுதங்களற்றதற்காப்பு** : தற்காப்புக்காக பல்வேறு வகையான தற்காப்புக் கலைகளை பயிற்சி செய்ப்படுகிறது அதிக பாதுகாப்பு கலைகளின் வகைகள் மனிதனின் ஆக்ரமிப்பினால் காக்க கற்பக்கப் படுகிறது. உடன் சந்தரப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு தாக்குதல் நடத்த கற்பிக்கிறது. இதில் முக்கியயமாக கராட்டே, ஜூடோ, டெக்வான்டோ, மல்யுத்தம் முதலியன.
2. **ஆயுதங்களுடன் தற்காப்பு** : பல்வேறு வகையான ஆயுதங்களை தற்காப்புகளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. தாக்குதலுக்கு தக்கவாறு காப்பாற்றுபவனின் அனுவத்தின் ஆதரத்தின் மீது ஆயுதங்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

   சட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இவ்வாறான ஆயுதங்களை பயன்படுத்தும் தீர்மானத்தின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். மனோதற்காப்பு: உடல் தற்காப்பு உபயங்களை பொருந்த....... நிர்வாகிக்க அவசியமான மனோ நிலையைக் கொண்ட

திறனுக்கு மனோ நிலைதற்காப்பு என்பார்கள். உடல் தற்காப்பு உபயங்களை பயன்படுத்தும் திறன் கொண்டிருந்தாலும் மனோ நிலையைக் கொண்டிராமல் இருப்பது தாக்குதலை எதிர்க்க சாத்தியமில்லை மரணத்திலிருந்து வெளிப்பட சரியான மனோ நிலை தயார்படுத்துவது மிக அவசியம். உண்மையான சூழ்நிலைகளில் உடல் தற்காப்புத் திறனை பயன்படுத்இதனால் குறிப்பிட்ட முடிவுகளை கண்டு கொள்ள முடிகிறது.

மற்ற தற்காப்புத் திறன்கள் : இதில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன

1. ஏற்படுத்துவது 2. பேச்சால் தற்காப்பு 3. சுயகரகண்ட்டே பயன்பாடு

ஏற்படுத்துவது : முன் அபாயத்தின் நிலையை தடைக்கட்டுவது தற்காப்பின் ஒரு உபயோகமான உபாயமாகும். தாக்குபவன் அதிகமாக

தன்னை விட சிறிய அளவில் உடல் உள்ளவர்களை எண்ணிக்கையில் குறைவாக இருப்பவர்களை பலவீனமானவர்களை தேர்ந்தெடுப்பார்கள். சில நேரங்களில் எதிர்பாரத தாக்குதல் நடுத்துபவரின் சூழ்நிலையை ஊகித்து செயல்பட சாத்தியமிருப்பதில்லை. இதனை அறிந்து கொண்டபோது தாக்குபவனை எளிதாக தேற்கடிக்கலாம். தடை செய்ய சாத்தியமாகாத போது தப்பித்துக் கொள்வது நல்லது. அவ்வாறு தாக்குபவனின் மனநிலையை அறிந்து கொள்வதினால் மரணம் ஏற்படும் சம்பவத்தை தடை செய்யலாம் அல்லது அதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

பேச்சால் தற்காப்பு: சம்பவிக்கக் கூடிய தாக்குதலை தனிமனிதன் தன்னுடைய பேச்சாற்றலால் தடை செய்யலாம். திக்கு தப்பிப்பது அல்லது முடிவுறுவதை பேச்சு தற்காப்பு என்பார்கள்.

இங்கு பேச்சுக்களை சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றமாதிரி ஆயுதம் போன்று அல்லது பாதுகாப்பு கவசத்தைப் போல் பயன் படுத்தப் படுகிறது.

(தற்காப்பு உபயங்கள்)

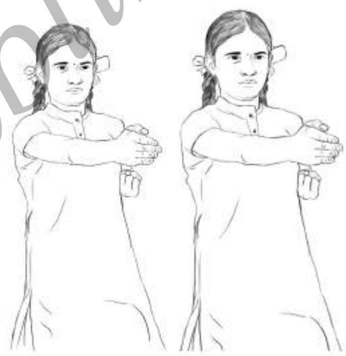
தற்காப்புக்கு கைகளை முக்கிய ஆயுதங்களாக பயன்படுத்துவது.

முஷ்டியால் அடிப்பது (punch) முஷ்டியால் அடிப்பது தற்காப்பில் ஒரு முக்கிய பாகமாகும்.

எதிராளியை கெட்டியாக பிடித்திருப்பதால் தப்பித்துச் செல்ல முஷ்டியை பயன் படுத்த வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

எ) **மேல்பாக முஷ்ட்டியால் அடிப்பது** (punch)



கால்களை புஜத்தின் இடைவெளியளவு அகலமாக வைத்து நின்று. இரண்டு கைகளை முஷ்ட்டிகளை இடுப்பின் பக்கத்தில் ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டும் இப்பொது வலது கை முஷ்டியை முகத்திற்கு நேராக முன்னால் தள்ளி மணிக்கட்டை திருப்பி நின்று மேல்கை முஷ்ட்டியை பின்னால் எடுத்துக் கொண்டே இடது கை முஷ்ட்டியை முன்னால் தள்ள வேண்டும்.

நடுப் பகுதியில் முஷ்டியால் அடிப்பது (Middle punch)

முறை : மேற்கண்டவாறு முஷ்டியால் அடிப்பது எதிராளியின் நெஞ்சு நடுபாகத்தில் தொட வேண்டும்.

Lower Punch (Additional punch)

கீழ்பாக முஷ்ட்டியால் தாக்குவது இந்நிலையில் முஷ்ட்டிதாக்குதல்கள் உடலின் கீழ்பாகத்திற்கு என்றால் கீழ் இடுப்பின் பாகத்திற்கு பிரயோகிக்க வேண்டும்.

02. திறந்த கைகளினால் தற்காப்பு :

எ) **கைகளினால் கத்தித் தாக்குதல்:** கால்களை புஜத்தின் இடைவெளியளவில் நிற்க வேண்டும். இரண்டு முஷ்ட்டிகளையும் இடுப்பின் பக்கத்தில் ஸ்திரமாகிருக்க வேண்டும். வலது கையை சல்யூட் செய்யும் விதத்தில் தன்னுடை செவி பக்கத்திற்கு கொண்டுவர வேண்டும். இப்பொழுது கத்தியால் அடிப்பது போன்று கையை முன்னல் வீசவேண்டும். பிறகு இடது கையினால் மறுபடியும் செய்ய வேண்டும்.

© KTBS Not to be republished

பி) கைகளினால் கத்தி தாக்குதல்: கால்களை புஜத்தின் இடைவெளி அளவிட்டு நிற்க வேண்டும். இரண்டு முஷ்ட்டிகளை இடுப்பின் பகுத்தியில் ஸ்திரமாகிருக்கட்டும். வலது கை கைபாத த்தை சல்யூட் செய்யும் விதத்தில் தன் செவியருகில் தர வேண்டும். இப்பொழுது கத்தியால் அடிப்பது போன்று கையை முன்னால் வீச வேண்டும் பிறகு இடது கையினால் மறுபடியும் தொடர வேண்டும்.

சி) திறந்த கையினால் தள்ளுவது: கால்களை புஜத்தின் அளவில் இடைவெளியில் நிற்க வேண்டும். முஷ்ட்டிகள் இடுப்பின் பகுதியில் ஸ்திரமாகிருக்கட்டும். இப்பொழுது வலது கையை நீட்டிக் கொண்டே கையை வேகமாக முன்னால் தள்ள வேண்டும் விரல்களை நேராக வ்வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு இடது கையை முன்னால் நீட்டி, திறந்த கையினால் தள்ள வேண்டும் வலது கை, கைபாகம் முதலிருந்த நிலைக்கு வரவேண்டும். இவ்வாறு ஒன்றான மேற்கண்டவாறு உள்ளங்கைகளால் முன்னால் தள்ளுவது.

உள்ளங்கையினால் தள்ளுவதை தாக்குபவனின் நெஞ்சு பாகம், தாடை, கண்ணம், நெற்றி மற்றும் மூக்கு போன்ற பாகங்களின் மீது பிரயோகிக்க வேண்டும். கிரமமாக வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.

03. விரல்களால் குத்துவது : இரண்டு கால்களுக்கிடையே புஜத்தின் இடைவெளியளவில் அகல மிருக்குமாறு நின்று முஷ்ட்டிகளை இடுப்பின் பகுதியில் திடமாக பிடித்திருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது வலதுகையை குத்திக் கொண்டு உள்ளங்கையால் வேகமாக முன்னுக்கு தள்ள வேண்டும். விரல்களை நேராக இறுக்கமாக முன்னால் குத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு கைகளாலும் பயிற்சி செய்க. இவ்வகையை எதிராளியின் கழுத்துப் பகுதியிலும் நெஞ்சின் நடுபாகத்திலும் அடிக்க அறிவைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

04. முழங்கை தாக்குதல்கள் : நிலை : 01 கால்களை புஜத்தின் அளவிட்டு நேராக நிற்க வேண்டும். முஷ்ட்டிகள் இடுப்புப் பக்கம் திடமாக இருக்கட்டும். பிறகு வலது காலை சிறிது முன்னால் எடுத்துவை. இப்பொழுது வலது முழங்கையை மேலேடுத்து வேகமாக இடது பக்கம் வீச வேண்டும். பிறகு இடது முழங்கையை மேலேடுத்து வலது பக்கம் வீச வேண்டும்.

©KTBS
Not to be republished

நிலை 02 : மேற் செய்ததைப் போன்று வலதுகாலை பின்னால் வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். வலது முழுங்கையை நெஞ்சு பகுதியிலிருந்து எதிராளியின் தாடைப் பகுதிக்கு செல்லுமாறு வேகமாக மேலேடுத்து வீச வேண்டும்.

நிலை 03: கால்களை புஜத்தின் அளவுக்கு இடைவெளியிட்டு அகலமாகமைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். வலது முழங்கையை தன்னுடைய மார்புக்கு நேராக குறுக்காக தந்து, உங்களுடைய முகத்தை வலது பாகத்திற்கு திருகிக் கொண்டே பின்னால் கண்பார்வையை செலுத்து. பிறகு வலது முழங்கையால் உங்கள் பின் பகுதிக்கு வேகமாக வீச வேண்டும். இதே வரிசையில் இடது பகுதியினாலும் நிர்வாகிக்க வேண்டும்.

முழங்கை எலும்புகள் பலமாக இருப்பதினால் இத்தாக்குதல் அதிக விளைவையுண்டாக்கும். எதிராளியை ஒரே அடியினால் நிலைகுலையச் செய்யலாம்.

முழங்கை அடியை எதிராளியின் கழுத்துக்கு, தவடைக்கு, பக்கெலும்புகளுக்கு, மார்பு மற்றும் வயிற்றின் பாகங்களில் பிரியோகிக்க வேண்டும்.

II. **தற்காப்புக்கு ஆயுதமாகக் கால்களைப் பயன்படுத்தும் முறை:**

01.ஸ்னாயப்கிக்: வலதுகால் பின்புறம் இருக்குமாறு பாதுகாப்பு நிலையில் நிற்க வேண்டும் வலது முழங்காலை மடித்து முன்புறம் வீச வேண்டும். (படத்தில் காட்டியது போன்று) பிறகு மடித்துள்ள முழங்காலை நேராக, வேகமாக, முன்புறம் நீட்டி பாதங்கள் சமதல மாகியுள்ளது. கால் விரல்களை முன்புறம் நீட்ட வேண்டும். பிறகு முழங்காலை மடித்து முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும் அதே விதமாக இடதுகாலின் பின்புறம் வைத்து இடது காலினால் நிர்வாகிக்க வேண்டும்.

உதையை எதிராளியின் சரியான இடத்துக்கு பிரியோகிக்க வேண்டியதாகிறது (படம் 10)

©KTBS
Not to be republished

02 ப்ரண்ட்கிக்: வலது காலை பின்புறமிட்டு பாதுகாப்பு நிலையில் நிற்க வேண்டும். வலதுகாலை மேலேதூக்கி வேகமாக முன்புறம் உதைக்கவேண்டும். கால் விரல்கள் உள்முகமாகிருக்க வேண்டும். பிறகு வலதுகாலை மடித்து பின்புறம் எடுத்துக் கொண்டே முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

பட்ம 11

இந்த உதைப்பை எதிராளியின் முழங்கால், தொடை மற்றும் வயிற்றின் பாகத்திற்கு பிரயோகிக்க வேண்டும்.

03. சைடு கிக்: வலது காலை பின்புறம் வைத்து நிற்க வேண்டும். வலது பக்கம் உள்ள எதிராளியை நோக்கி வலது காலை தாக்க பாதத்தின் மேல் பாகம் / கீழ்பாக்கத்திலிருந்து உதைக்க வேண்டும். அதே விதமாக இடதுகாலின் மூலமும் செய்ய வேண்டும்.

இந்த உதையை எதிராளியின் இடுப்பு, விலா எலும்பு, மார்பு மற்றும் வயிற்றின் பாகங்களில் பிரயோகிக்க வேண்டும். (படம் 12)

04. பேக் கிக்: வலது காலை முன்புறம் வைத்து பாதுகாப்பு நிலையின் நிற்க வேண்டும். முன்புறமுள்ள வலது காலை மடித்து மேலே தாக்கி கழுத்தின் பின்புறம் வளைந்து தாக்குதலின் பார்வையில் வலதுகாலினால் பின்கால் /முன்கால் தொடுமாறு வேகமாக பின்புறம் உதைக்க வேண்டும். பிறகு காலை மடித்துக் கொண்டே முன்புறம் கொண்டுவந்து வரிசையாக இடது காலின் மூலமும் இயக்கத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

இந்த உதைப்பைஎதிராளியின் பின்கால், தொடை, கீழ்வயிறு மற்றும் மார்ப்பு பாகங்களில் பலனளிக்கும் வகையில் நிர்வாகிக்க வேண்டும். (படம் 13)

05. நீகிக் (knee kick) : இடது காலை முன்புறம் வைத்து, வலது முழங்காலினால் குதித்துக் கொண்டே வேகமாக மேலே தூக்க வேண்டும் வலதுகாலை கீழிறக்கிக் கொண்டே முதல் நிலைக்கு வர வேண்டும் பிறகு இடது காலினால் தடுப்பது.

இந்த உதைப்பு எதிராளியின் கீழ்வயிறு, மார்பு, முகத்தின் பாகம் மற்றும் மற்ற சரியான இடங்களில் பலனளிக்கும் வகையில் பிரயோகிக்க வேண்டும். (படம் 14)

II. தடுப்பது (Blocks) தாக்குபவனின் தாக்குதல்களை தடுக்க பலனளிக்கும் வகையில் தடைகளை செய்ய வேண்டும். உடலின் இரண்டு விலாபகுதிகள், உடலின் நடுபாகம், தலைப் பகுதி, மற்றும் கீழ் பகுதிகளை காப்பாற்ற கைகள் தற்காப்புக்காக இயங்கி தடுக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

எதிராளியின் தாக்குதலை தடைக்கட்டு வதன் மூலம் பாதுகாப்புப் பெறும் முறை.

படத்தில் காட்டியதைதப் போன்று

01. சூழ்நிலை: தாக்குபவன் தன்னுடைய வலது கையினால் கபாலத்தில் அடிக்க வரும்போது.

பாதுகாப்பு : தாக்குதல் நடத்த வந்த எதிராளியின் கைக்கு இடது கையை பாதுகாப்காக குறுக்கே இடவேண்டும். பிறகு வலதுகை உள்ளங்கையின் அடிப்பாகத்தினால் எதிராளியின் தாடை அல்லது மூக்கின் பாகங்களில் தாக்க வேண்டும். (படம் 15)

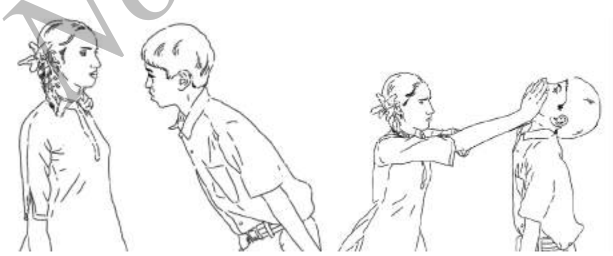
02. சூழ்நிலை: தாக்குபவன் தலை மீது அடிக்க வரும்போது. பாதுகாப்புக்கு இரண்டு கைகளை வடிவத்தில் வேகமாக மேலேதூக்க வேண்டும் எதிராளியின் கைகளை இரண்டு கைகளினால் தடுத்து இருகி கீழ்புறம் இழுக்கு வேண்டும். வலதுகை கைப்பிடியை அப்படியே வைத்துக் கொண்டு எதிராளியின் முழங்கை கீலை வேகமாக கீழ்முகமாக அழுத்த வேண்டும்.

03. சூழ்நிலை: எதிராளி தலையினால் முகத்திற்கு குத்த வரும்போது.

பாதுகாப்பு : இரண்டு உள்ளங்கைகளை வேகமாக எதிராளியின் தாடைப் பகுதியின் பின்புறம் தள்ள வேண்டும். தலையைப் பிடித்து கீழே இழுத்து முழங்காலை மேலே தூக்க வேண்டும். பிறகு மார்பு மற்றும் முகத்தின் மீது சுற்ற வேண்டும்.

தாக்குபவனின் பிடியிலிருந்து பாதுகாப்பு

சூழ்நிலை 1: எதிராளியின் இரண்டு கைகளினால் உங்கள் கழுத்தை பிசை கின்றான்.



பாதுகாப்பு: இரண்டு கைகளை தாக்குபவனின் கைகளின் மத்தியில் காட்டி, தாக்குபவனின் இரண்டு கைகளையும் வேகமாக வெளிமுகமாக தள்ளவும். உங்களுடைய இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் தாக்குபவனின்

©KIBS Not to be republished

இரண்டு காதுகளின் மேல் அடிக்கவும் முழ்ங்காலினால் கீழ்வயிற்றின் பாகத்திற்கு குதிக்க வேண்டும்.

சூழ்நிலை 02: எதிராளி இடது முழங்கையை பிடிக்கும்போது.

பாதுகாப்பு: தாக்குபவனின் பெருவிரலின் பக்கத்துக்கு உங்கள் கையை திருப்பி மேலே தூக்கி உங்கள் வலதுகை உள்ளங்கையினால் எதிராளியின் உள்ளங்கை மீது வேகமாக அடிக்க வேண்டும். பிறகு துரிதமாக உங்கள் வலது. கையினால் எதிராளினயின் கழுத்துப் பகுதிக்கு குறுக்காக கத்தி அடியை பிரயோகிக்க வேண்டும்.

சூழ்நிலை 03: தாக்குபவன் முன் பகுதியிலிருந்து தாறுமாறாக பிடிக்கும் போது.

பாதுகாப்பு: உங்கள் நெற்றியின் நுனி பகுதியினால் தாக்கபவனின் முகத்தின் மேல வேகமாக அடிக்கவும். பிறகு இரண்டு கை பெருவிரலின் உதவியோடு கண்களை அழுத்தி பிடித்து முகத்தை மேலே தூக்கி கழுத்து பாகத்தில் அடிக்கவும்.

சூழ்நிலை 04: எதிராளி பின்பகுதியிலிருந்து வளைத்து பிடிக்கும் போது.

பாதுகாப்பு: எதிராளியின் முகம் அல்லது கழுத்து பாகத்திற்கு பின்பகுதியிலிருந்து வேகமாக தட்டவேண்டும். இப்பொழுது எதிராளியின் பிடிப்பு தளர்வாகும் துரிதமாக முழங்கால் மற்றும் முழங்காலின் மேல் இடது முழங்கையினால் தாடைக்கு உள் முகமாக குத்த வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

சூழ்நிலை 05: தாக்குபவன் இடது பகுதியிலிருந்து வந்து குள் வளையை பிடிக்கும் போது.

பாதுகாப்பு: இடதுகை உள்ளங்கை பகுதிக்கு வேகமாக அடியுங்கள். உடனடியாக அதேகையை வேகமாக மேலே கொண்டுவந்து முகத்தலடியுங்கள் பிறகு உங்கள் இடது காலை சிறிது பின்புறம் வைத்து எதிராளியை பின்புறம் தள்ளி தாக்குபவனின் சமநிலையைத்தவறி கீழே விழுவான்.

கிடைக்கும் பொருட்களை கைகளாக பயன்படுத்துவது.

அபாயம் ஏற்படும் சூழ்நிலைகள் ஏற்படும் போது கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி எதிராளியின் மேல் மறுதாக்குதல் சேய்து தப்பித்துக் கொள்வது. சமையல் அறையிலுள்ள பெண்ணுக்கு மட்டும் உபகரணங்களை ஆயுதங்கள். அலுவலகத்திலுள்ள பெண்களுக்கு பேனா, பென்சில், பைல்களே ஆயுதங்கள். பள்ளிக் கல்லூரிகளில் மாணவிகளுக்கு ஸ்கூல்பேக், பென்சில், பேனா நோட்டுப்புத்தகம் போன்ற ஆயுதங்கள்.

01. தற்காப்பு ஆயுதமாக நோட்டுப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவது.

கையில் புத்தகம் வைத்திருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்கு கத்தியால் பயமுறுத்தல் வந்தால் தடைசெய்ய புத்தகத்தை கத்தி வடிவத்தில் உறுதியாக பற்றி கத்தி உள்ள முழங்கைமேல் பலமுடன் தாக்கி கத்தி கீழே விழுமாறு உடனே செய்ய வேண்டும்.

02. புத்தகப்பை: கையிலுள்ள பையால் தாக்குபவனின் மீது வேகமாக வீசி முகம், கழுத்து, கைகள் மேலே சுற்றி அடிக்கவும்.

பயிற்சிகள்

I. **கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:**

1. தற்காப்பு என்றால் என்ன?
2. தற்காப்புகளில் எத்தனை வகைகள் உள்ளன?
3. தற்காப்பு திறன்கள் யாவை?

©KTBS Not to be republished

II. குறிப்பு வரைக.

1. ஆயுதங்களற்ற தற்காப்பு.
2. மனோதற்காப்பு தற்காப்பு.

III. சரியா தவறா என்று எழுது.

1. அம்சை பயத்தினால் உடனே தப்பித்துக்கொள்ள உடல் பலத்தின் உபயோகத்திற்கு உடல் தற்காப்பு என்பார்கள்.
2. கராட்டே, ஜுடோ, ஆயுதமற்ற தற்காப்பு விதானங்கள்.
3. பேச்சுக்களால் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு சில சமயங்களில் தற்காப்பு செய்து கொள்ளலாம்.

©KTBS
Not to be republished

அத்தியாயம் 14
பொழுது போக்கு விளையாட்டுகள்

இவ்வாட்டத்தில் கீழ்க் காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்.

•சலங்கை பிரித்த புலி துப்பாக்கிமனிதன் •கொடியாருக்கு •செய்தியாளான் •குழும்புக் குதிரை •கைப்பந்து •கத்தே கிஸ்கிஹை •நம்ம கரடியாருடையது? •தலைநகரப் பயணம் •சவால்

1. சலங்கையைப் பிரி

இரண்டு அணிகளை அமைத்து இரண்டு அணிகளின் போடட்டியாளர்கள் ஜோடியை நிச்சயிப்பது. ஒவ்வொருவனும் தன்னுடைய எதிர் போட்டியாளரின் சலங்கையைப் பிரிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் இறுதியில் எந்த அணியினர் அதிக எண்ணிக்கையில் தம்முடைய எதிர் போட்டியாளரின் காலின் சலங்கையை பிரிக்கிறார்களோ அந்த அணியினர் வெற்றி பெற்றவராவர்.

2. புலி, துப்பாக்கி மனிதன்:

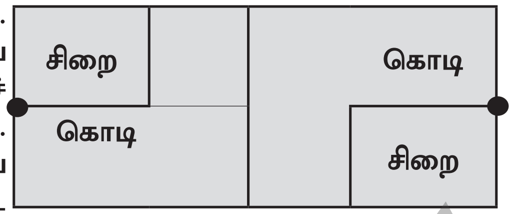
ஆட்டக்காரர்களை இரண்டு அணிகளாகப்பிரித்து ஆசிரியர் எல்லோருக்கும் சங்கேதங்களை கூறவேண்டும். இரண்டு கைகளை, இரண்டு காதுகளுக்கருகில் கொண்டு சென்றால் அது புலி, வலது கையினால் துப்பாக்கியைப் போன்று காட்டினால் சிறுகை துப்பாக்கி, சாவ்தான்நிலையில் நின்றால் மனிதன் என்று அறிய வேண்டும். இரண்டு அணிகள் அடக்கத்துடன் ஏதாவது ஒரு சங்கேதத்தை எதிராளி அணிக்கு தெரியபடுத்தாமல் அறிய வேண்டும். அதே விதமாக எதிராளி அணியினர் தம்முடை சங்கேதத்தை வைத்திருக்க வேண்டும். பின் இரண்டுஅணிகளும் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் எதிர்முகமாக நிற்க வேண்டும் மற்றும் தங்களுடைய அணிகள் அறிந்து கொண்டுள்ள சங்கேதங்களை ஒரே சமயத்தில் வெளியிட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக ‘ஏ’ அணியினரை புலி மற்றம் ‘பி’ அணியினர் துப்பாக்கியைக் காட்டினால், துப்பாக்கிக் காட்டிய அணிக்கு புள்ளியை அளிக்க வேண்டும். இதே விதமாக புலி சங்கேதத்தைக் காட்டிய அணிக்கு புள்ளியை அளிப்பது. இதைப் போன்றே ஒரு அணி ‘மனிதன்’ சங்கேதத்தை மற்றொரு அணி துப்பாக்கி சங்கேதத்தை காட்டினால் மனிதன் சங்கேதத்தை காட்டிய அணிக்கு புள்ளியை அளிக்க வேண்டும் அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

3. கொடி போர்:

மாணவர்களின் எணணிக்கைக்கு ஏற்ப படத்தில் காட்டியது போன்று இரண்டு பக்கமும் இரண்டு அணிகளை படத்தில் உள்ளதைப் போன்று நிற்கவைக்க வேண்டும். ஆடுகளத்தில் இரண்டு பக்கமும் இறுதியில் அந்தந்த கட்சிகளின் கொடிகள் இருக்க வேண்டும். விளையாடும்போது யாரும் ஆடுகளத்திலிருந்து வெளியே செல்வதிற்கிலை. இரண்டு ஆடுகளாங்களில் (படத்தில் காட்டியவாறு) சிறைச்சாலை

©KTBS Not to be republished

இடத்தைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். போராட்சமயத்தில் எதிராளிகளை தங்களுடைய சிறைச் சாலையில் போட வேணடும். சிறைச் சாலைக்குச் சென்றவர்கள் அவுட் ஆவார்கள். எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் கொடியை யாராலும் பறிக்க இயலவில்லையோ, குறிப்பிட நேரத்திற்கு பிறகு எந்த கட்சியினர் அதிகளவு எண்ணிக்கையில் எதிராளி கட்சியினரை அவுட் செய்கிறார்களோ அந்த அணி வெற்றிப் பெற்றதாகும்.



4. செய்தியாளன்:

ஆட்டக்காரர்களை இரண்டல்லது அதிக வரிசைகளில் அதிக இடைவெளிவிட்டு நிற்கவைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையின் முதலாமவனை அழைத்து மற்றவருக்குக் கேட்காதவாறு ஒரு செய்தியை தெளிவாக சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் அதனை தங்களுடைய வரிசையிலுள்ள இரண்டாமவனுக்கு ரகசியமாக காதில் சொல்ல வேண்டும். இரண்டாமவன், மூன்றாமவனுக்கும் சொல்ல வேண்டும். பின்பு கடைசியல் உள்ளவன் தன் செவியில் கேட்ட செய்தியை ஆசிரியருக்குக் கூற வேண்டும். முதலாமவனுக்குக் கூறி வாக்கியத்தை தவறில்லாமல் முதலில் ஆசிரியருக்குக் கூறியவன் அல்லது குறைந்த தவறுகள் செய்த கட்சியினர் வெற்றி பெற்றவர்களாவார்.

5. குறும்பு குதிரை:

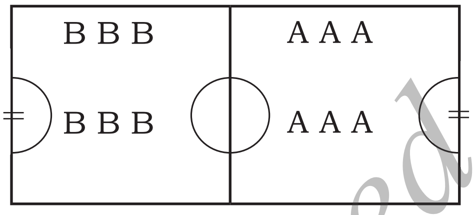
இரண்டு அணிகளைப் பிரிக்கவும். (க-ச அணி) 'க' அணியில் ஒவ்வொருவரும் பின்பக்கம் 'ச' அணியினர் ஒவ்வொருவரும் நிற்க வேண்டும். 'க' அணியினர் ஒவ்வொருவரும் வீசில் அடித்தவுடன் பின்பக்கத்திலுள்ள 'ச' அணியினர் ஒவ்வொருவரும் தன் முன்னுள்ள 'க' கட்சியினர் (குதிரை) மேலே ஏறி உட்கார வேண்டும். குதிரை அசைந்து குதித்து சவாரியை கீழே தள்ளுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பின் குதிரையின் மேல் உட்கார்ந்துள்ள சவாரிகளின் எண்ணிக்கையை எண்ண வேண்டும். பிறகு குதிரையை சவாரி செய்தவர் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எந்த கட்சி அதிக சவரிகளை கீழே விழாமல் இருக்கிறார்களோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

6.கைபந்து:

முடிவு செய்யப்பட்ட இடத்தில் இரண்டு அணிகளின் ஆட்டக்காரர்கள் ஆடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆடுகளத்தின் இரண்டு மூலைகளில் சுமார் 8 அடி அகலமுள்ள இரண்டு குறிகள் இருக்க வேண்டும் (படம் பார்க்க) குறியை சுற்றிலும் 10 அடியில் அரை வட்டத்தைப் போட்டிருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஆடுகளத்தின் நடுவில் நின்று ஒரு பந்தை மேலே எறிய வேண்டும். கூடவே ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குக் கொடுத்துக் கொண்டே பந்துடன் எதிர் கட்சியின் குறியுனுள் நுழைய வேண்டும். இவ்விதம் உள்ளே நுழைந்த அணிக்கு

©KTBS Not to be republished

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒன்றொன்று புள்ளி கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பின் எந்த காட்சி (அணி) அதிக புள்ளிகள் பெறுகிறார்களே அந்த அணி வெற்றிபெற்றது.



விதிகள்: பந்து கையிக்கு வந்தவுடன் அதனை தம் அணியினருக்கு உடனே எறிய வேண்டும்.குறியைச் சுற்றி உள்ள அரை மண்டலத்திற்கு கையில் பந்தைப் பிடித்து ஓடலாம். மற்றப்பகுதிகளில் பந்தை கையில் ஒரு நொடிக்கு மேல் பிடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் மற்றும் ஆடுகளத்திலிருந்த பந்தை வெளியே எறிந்தாலும் தவறு என்று முடிவு செய்து எதிர் அணியினருக்கு தவறு செய்த இடத்திலிருந்து, தம்முடைய அணியினர் எறிவதற்கு வாய்ப்பளித்து ஆட்டத்தை மறுபடியும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

7. கத்தே இஸ்க் கே ஹை?: (வயல் யாருடையது?) ஆட்டக்காரகள் ஒருவட்டத்திற்குள் நிற்பார்கள், வட்ட மையத்தில் வரையப்பட்ட ஒரு சிறிய வட்டத்தில் ஒருவர் நின்றிருக்க வேண்டும். அந்த சிறிய வட்டமே வயலாகும்.ஒருவன் 'கத்தேகிஸ்கி ஹை' என்று அறிவிப்பான் சுற்றிலும் வெளிவட்டத்திலுள்ளவர்கள் பெருத்த ஒலியுடன் 'ஹமாரே ஹை' என்று விடையளிக்க வேண்டும் என்று கூறி ஒரு அடி முன்னால் வருவார்கள். இவ்வவிதமாக மூன்று முறை அறிவித்த பிறகு நடுவட்டத்தில் நின்றவர்கள் காலி செய்ய வேண்டும். எல்லா ஆட்டக்காரார்களும் நடுமையத்திற்கு வந்து சிறிய மண்டலத்தில் நிற்க முயற்சிக்க வேண்டும். பாகத்திற்காக பரஸ்பரம் தள்ளப்படலாம் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பின் யார் அந்த மண்டலத்தில் உள்ளனரோ அவர்கள் ஜெயித்தவர்கள்... வெற்றி பெற்றவர்கள் நடுவில் நின்று மறுபடியும் அறிவித்து ஆட்டத்தை முன் தொடருவார், அல்லது அணிகளாகப் பிரித்து எந்த அணியின் ஆட்டக்காரன் வட்டத்தில் நிற்கின்றனோ அந்த அணிக்க புள்ளி அளிக்கு வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றியடையும்.

8. நம்முடைய கரடி: ஆட்டக்காரர்கள் இரண்டு தனித்தனியான வட்டங்கள் அமைத்து நிற்பார்கள். வட்டங்கள் பரஸ்பரம் சுமார் பத்து அடி தூரத்திலிருக்க வேண்டும். இரண்டு வட்டங்களில் ஆட்டக்காரர்கள் உள் முகமாக பரஸ்பரம் கை நுழைத்து முன்கை பிடித்து இரண்டு கோட்டைகளை அமைக்க வேண்டும். (வட்டத்திலுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவர் பக்கத்து ஆட்டக்காரர் முழங்கை பக்கம் அவன் கையினுள் நுழைத்து மார்பில் இரண்டு கைகளைப் பிடித்து நிற்க வேண்டும்.) இரண்டு அணிகளை சேர்ந்துள்ள (ஒரு அணியிலிருந்து ஒவ்வொருவராக) இரு ஆட்டக்காரர்கள் தமக்கு எதிர் அணியினர் கோட்டையினுள். சேருவார்கள். அவர்கள் இருவரும் கரடிகள். ஆசிரியர் வீசில் ஊதியவுடன் இரண்டு கரடிகளும் தாம் சேர்ந்துள்ள கோட்டைகளை முறித்து (உடைத்து) தம்பித்துக் கொண்டு வெளியில் சென்று தம்முடைய கோட்டைக்குள் சேருவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். தம்முடைய சொந்த கோட்டைக்குள் முன்னால் சேர்ந்த கரடி கட்சி வெற்றி பெற்றதாகும். ஆட்டம் ஆடும்போது வட்டத்திலுள்ளவர்கள் கரடியை கையில் பிடிக்கக்கூடாது. ஆனால் தம்முடைய கோட்டையை உடைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

9. பீடம் யாருடையது?: எல்லா ஆட்டக்காரர்கள் வட்டம் அமைத்து நிற்பார்கள். ஒவ்வொருவரும் தாம் நின்றுள்ள இடத்தில் ஒருவர் நிற்கும் அளவுக்கு அகலமாகன வட்டத்தைக் காலினால் செய்வார்கள். அனைவரும் ஒரேசமயத்தில் தம்தம் பெயர்களை எல்லோரும் கேட்குமாறு சொல்லுவார்கள். பிறகு எல்லோரும் தாம் அமைத்த வட்டத்திருந்து வெளியே ஓடுவார்கள். ஓடும்போது வட்டங்களை மிதிக்கக்கூடாது. ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் தமக்கு அளித்த வட்டத்தில் நிற்பார்கள். ஆசிரியர் ஒவ்வொருவரையும் ‘‘நீ நிற்கும் இடம் யாருக்கு சொந்தம்? என்று கேட்கும்போது முதலில் அங்கு நின்றுள்ளவன் பெயரைக் கூறவேண்டும். சொல்வதற்கு முடியாவிட்டால் அவுட் ஆவான் இவ்வாறு அனைவரையும் கேட்க வேண்டும். இவ்வாறு இறுதிவரையில் மிகுந்துள்ளவர் வெற்றியாளர் ஆகிறார்கள்.

10. தலைநகரச் சுற்றுலா: எத்தனை ஆட்டக்காரர்களோ அவ்வளவு சீட்டுகள் இருக்க வேண்டும். மொத்த சீட்டுகளின் அரைப்பகுதியில் வெவ்வேறு நாடுகள் அல்லது மாலங்களின் பெயர்களை எழுதவேண்டும். மற்றுமுள்ள அரைப்பகுதியில் தலைநகரங்களின் பெயர்களை ஏழுத வேண்டும். எல்லா சீட்டுகளிம் வெவ்வேறாக சுருட்டி ஒருபக்கம் வைக்க வேண்டும். வட்டத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது விசில் சப்தம் கேட்டவுடன் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு சீட்டை எடுத்துக் கொண்டு அதனைப்படித்து தம்முடைய மாநிலம் அல்லது தலைநகரத்தை அறிந்துகொள்ள வெவ்வேறானவர்களைக் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவார்கள். எல்லாவற்யையும் விட முதல் மாநிலம் மற்றும் தலைநகரத்துடன் ஜதை சேர்ந்தவர்கள் ஜெயிப்பார்கள்.

11. சவால்: ஆட்டகாரர்கள் இரண்டு எதிர்முக அணி செய்து சுமார் இருபது அடி தூரத்தில் நிற்பார்கள். ஒரு அணியின் முதலாமவன் வந்து மற்றொரு அணியின் யாராவது ஒருவரின் கையைத் தட்டி தன்னுடைய இடத்துக்கு ஓடிச்செல்வான்.அவன அங்கு சேருவதற்கு முன்பே சவாலை ஏற்றுக்கொண்டவன் அவனின் முதுகைத் தொடவேண்டும். தொடுவதில் சவாலைக் கொடுத்தன் அவுட் ஆவான். அவனைத் தொட்டவன் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். தொடுவதற்கு முடியாத நிலையில் சவாலை ஏற்றவன். அவுட் ஆன அவன் சவாலைக் கொடுத்தவன் பின் சென்று நிற்க வேண்டும். இதே விதமாக இரண்டு அணியினர் அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கொடுக்க வேண்டும். யந்த அணி அதிகமானவர்களை அவுட் செய்கிறார்களோ அந்த அணியினர் வெற்றி பெற்றவர்கள் ஆவற்கள்.

12. பஞ்சாபி கபடி: ஆட்டக்காரர்கள் இரண்டுஅணிகளில் பரஸ்பரம் எதிர்முகமாக இரண்டு வரிசைகளில் 30 ஆடி தூரத்தில் நிற்க வேண்டும். ஒருகட்சிக்கு ‘க’ மற்றொரு கட்சிக்கு ‘ப’ என்று பெயரிட வேண்டும். ‘க’ கட்சி ஒருவன் ‘ப’ கட்சி வரிசை பக்கம் சிறிய வட்டத்தில் உட்காருவர்கள் படத்தில் காட்டியது போன்று ‘க’ அணியினர் தம்முடைய வரிசையில் ஸ்திரமாக நிற்பார்கள் ‘ப’ அணியினர் ஆடுகளம் முழவதும் ஓடவேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

ஆட்டம் தொடங்கப்பட்ட பிறகு ‘க’ கட்சியினர் ஒவ்வொருவரே கபடி, கபடி என்று தொடர்ச்சியாக சொல்லிக் கொண்டே ‘ப’ கட்சியனரைத் தொடுவார்கள். வந்த ‘க’ கட்சியினரை பிடிக்கமுடியாது ஆனால் ஓடியாடி தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும் ‘க’ கட்சியினரிடமிருந்து தொடப்பட்டால், தொடப்பட்டவர் ‘ப’ அணியினர் அதே இடத்தில் உட்கார வேண்டும். கபடி என்று சொல்லும் ‘க’ கட்சியினர் மூச்சு விட்டால் ‘ப’ கட்சியினர் அல்லது உட்கார்ந்து இருப்பவர் தம்முடைய இடத்திலியே அந்த ஆட்டக்காரனைத் தொடலாம். அப்பொழுது மொத்த ‘க’ கட்சியினர் ஆட்டக்காரன் கோட்டைடுதாண்டி பாதுகாப்புடன் தம்முடைய அணியை சேர்ந்த பிறகு மற்றொரு ஆட்டக்காரன் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவான்.

‘க’ கட்சியினர் மூச்சுப்பிடித்துக்கொண்டு சென்று ‘ப’ கட்சியினர் ஒவ்வொருவராக அவுட்செய்து அங்கேயே உட்கருமாறு செய்வார்கள் மற்றும் இறுதியில் ஒருவன் மட்டும் மிகுந்து அங்கு உட்கார்ந்துள்ள தம்முடைய கட்சியினரை தொட்டு ‘ப’ கட்சி யார் கைக்கும் கிடைக்காமல் அழைத்துக் கொண்டு வந்தால் அவர்கள் வெற்றிப் பெறுவார்கள் ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்கப்படும்.

©KTBS Not to be republished

தேசிய ஒருமைபாடு
அத்தியாயம் - 15
வந்தே மாதரம்

பங்கிம் சந்திரசட்டர்ஜி

வந்தேமாதரம் வந்தோமாதரம்
சுஜலாம், சுபலாம், மலயதசீத்தலாம்
ஸஸ்யசியமலாம், மாதரம் ||வந்தேமாதரம்||

ஸுப்ர ஜோதாஷ்ய பலகிதயாமினீ
புல்லகுஸுமித த்ராமிதல ஸோபினீ
ஸுஹாசினி சுமதுரம் பாஷிணே
ஸுகதாம், வரதாம், மாதரம் ||வந்தேமாதரம்||

கோட்டி கோட்டி காலகலநிவாத கராலே
கோட்டி கோட்டி புஜைத்ருத கரகரவாலே
அபலா கெனோ மா எதொ பலே
பஹுபலதாரணீம் நமாமி தாரணீம்
ரிபுதலவாரிணிம் மாதரம். ||வந்தேமாதரம்||

துமி வித்யா துமி தர்மா! துமி ஹ்ருதய துமி மர்ம
துவம்ஹீ ப்ராணாம் சரீரே! பாஹீதே துமி மா சக்தி
ஹ்ருதய துமி மா பக்தி! தோமர ப்ரதியா கடி
மந்திரே மன்தரீ ||வந்தேமாதரம்||

த்வம் ஹீ துர்கா தஸப்ரஹரணா தாரிணீ
கமலா கமலதல விஹாரினீ
வாணி வித்யாதாமினி நமாமி அதுலாம்.
ஸுஜலாம், ஸுபலாம், மாதரம். ||வந்தேமாதரம்||

ஸியமலாம் ஸரலாம் சஸ்மிதரம், பூஷிதம் பரணீம் தரணீம் மாதரம்

வந்தே மாதரம், வந்தே மாதரம்

-பங்கிம் சந்திரசட்டர்ஜி

©KTBS Not to be republished

கருத்துரை:

தாயே வணக்கம், நீர் நிறைந்தவள், வளம் நிறைந்தவள் இமயமலையின் வாசம் நிறைந்த மென்காறு வீசுபவள், பசுமைநிறைந்தவள் அழகு நிறைந்தவளான தாயே உனக்கு வணக்கம்.

தூய நிலவின் ஒளியில் குளித்து மின்னுவாள், பூந்துளிர் மலர்ந்த மலர்களினால் அலங்கரிக்கப்படுவாள். நகை முகத்துடன் இனியமொழி பேசும் இனியவள்.

கோடி கோடி குரல்களால் இனிமையாக பாடுபவள். கோடானு கோடி புஜங்களினால் ஆயுதங்களை செலுத்துபவாளாகிய தாயே உன்னை அபலை என்று கூறுவார்களா? பலவிதமான சக்தியுள்ளவள். அபயம் அளிப்பவள். அபயதாயினி எதிரிகளின் குலத்தை நாசம் செய்யும் ஹே தாயே உனக்கு வணக்கம் நீயே கல்வி, நீயே வீரம், நீயே இதயம், நீயே மனசாட்சி நம்முடைய உடலில் உள்ள உயிரே நீயே. நம்முடைய கைகளில் இயங்கும் சக்தியும் நீயே. நம்முடைய இதயங்களில் எற்படும் பக்தியும் நீயே நாட்டின் எல்லைகளில் பூஜிக்கப்படும் ஸ்ரீஆராதிக்கும் சிலையும் நீயே, பத்து கைகளினால் ஆயுதங்கள் எந்தி போரிடும் துர்கையும், தாமரைப் பூவின் மேல் அமர்ந்திருக்கும் லட்சுமியும், கல்விக்கடலின் அரசியான சரஸ்வதியுமான உன்னை வணங்குகிறேன்.

தூய்மையானவள், மங்கலம் அளிப்பவள், இணையற்றவள், நிலமும்-நீருமாக இருப்பவளே, தாயே உனக்கு என் வணக்கங்கள்.

கரு நிறத்தவள், எளியவள், மந்தகாசத்துடன் ஆபாரணங்கள் அணிந்தவள், பூமிதாய், அனைத்து செல்வங்களுக்கும் காரணமானவளான தாயே உனக்கு என் வந்தனைகள் உரித்தாகுக.

©KTBS Not to be republished

உரை நடை
அத்தியாயம் - 1
உடல் கல்வி
நவீன ஒலிம்பிக் மற்றும் ஆசிய விளையாட்டுகள்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் திறன்களைக் கற்கிறோம்.

•நவீன ஒலிம்பிக் ஆரம்பம் மற்றும் அதன் நோக்கங்கள்.

• ஒலிம்பிக் கொடி •ஒலிம்பிக் ஜோதி • ஆசிய விளையாட்டுகள்

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் உலகளவில் மிகப் புகழ் பெற்ற விளையாட்டுகளை தீர்மானிக்கும் விளையாட்டு போட்டிகளாகும். விளையாட்டுகள் முதன் முதலில் கிரீக் நாட்டில் கி.மு.776ல் தொடங்கப்பட்டது. கி.பி. 394 வரை நடைபெற்றுவந்தன. பிறகு ரோம் அரசன் ''தியோடோசியஸ்'' இவ்விளையாட்டு போட்டிகளை நிறுத்தினான். பின் வந்த நாட்களில் பிரான்ஸ் நாட்டின் பியர்டிபாரன் டி கோபர்ட்டின் (Baron Pierre De Courbertin) அவர்களின் விடா முயற்சியால் திட மனத்துடன் நவீனகால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் உருப்பெற்றன. 1894ல் பிரான்ஸ் நாட்டின் சாராபாவில் கூடி அனைத்துலக பயிற்சி மாநாட்டில் மறுபடியும் ஒலிம்பிக்கை ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்று யோசனையை முன்வைத்தார். இவருடைய திட்டத்தை அனைத்து நாடுகள் ஒப்பின, ஒன்பது நாடுகள் பங்கேற்றுக் கொண்டு குழுவை அமைத்தனர். அதுவே முதன்முதலில் அனைத்துலக ஒலிம்பிக் குழுவாகும். அதன் முதல் தலைவராக கிரீக் நாட்டின் டிமிட்ரியஸ் விகிலாஸ் மற்றும் முதல் செயலாளாரக கோபர்ட்டின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். இக்குழு 1896 ஏப்ரல் 5ஆம் நாள் கிரீக் நாட்டில் உள்ள ஏதென்ஸில் முதன் முதலில் நவீன ஒலிம்பிக்கில் விளையாட்டு போட்டிகள் நடைபெறுவதற்கு. நவீன ஒலிம்பிக்குழு தீர்மானித்தது.

பியர்டிபாரன் டி கோபர்ட்டின்

1894ல் அமைக்கப்பட்ட அனைத்துலக ஒலம்பிக் குழுவின் முக்கிய அலுவலகம் சுவிட்சர்லாந்தில் உள்ள லுசானில் உள்ளது. இது ஒரு சுதந்திர நிறுவனமாகும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளை கட்டுப்படுத்தி நிர்வாகிக்கும் பொருப்பை மேற் கொண்டுள்ளது.

எவ்வித ஜாதி, நிறம், மதம் பேதபாவனை இல்லாமல் நடக்கும் உலகின் மிகப்பெரிய சமுதாய நிகழ்ச்சிநிரல் என்றால் ஒலிம்பிக் மட்டுமே, டைடன் அமைத்த ஒலிம்பிக் வாசகம் ''சிட்டியஸ், பார்ட்டியஸ், அல்ட்டியஸ்''

© KTBS Not to be republished

(Citius, Fortius, Altius) என்றால் இன்னும் வேகம், இன்னும் சக்தி, இன்னும் மேலே (faster, stronger, higher) என்று பொருளாகும், விளையாட்டில் பங்கு வகிக்கும் போட்டிக்கு நுணக்கம் மற்றும் உடல் திறனை சோதிப்பதே ஒலிம்பிக்கின் முக்கிய நோக்கம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

ஒலிம்பிக் கொடி:

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கான கொடியை 1913ல் கொபர்ட்ன் அவர்களின் அறிவுரையின்படி அமைத்து 1914ல் வெளியிடப்பட்டது. ஆனால் இதனை முதல் முறையாக 1920ல் பெல்ஜியம்மில் அன்ட்வரப் (Anrwarp) ல் நடைபெற்ற விளையாட்டுப் போட்டியில் முக்கிய விளையாட்டு கூடங்களில் ஏற்ப்பட்டது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக் கொடி தூய வெள்ளை நிற துணியின் மேல் ஐந்து வட்டங்கள் பரஸ்பரம் இணைந்து கொண்டிருப்பது ஐந்து வித நிறங்களினால் முத்திரையிட்ப்பட்டிருக்கும். நீலம், கருப்பு, சிவப்பு, மஞ்சள், மற்றும் பச்சையாகும்.

படம் 1.1 ஒலிம்பிக் கொடி

ஒலிம்பிக் ஜோதி:

உலகிலுள்ள அனைத்து நாடுகளுக்கிடையே ஒற்றுமையை உண்டாக்க 1936ல் ஜெர்மனியில் உள்ள பெர்லின் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு போட்டிகளில் முதல் முறையாக ஒலிம்பிக் ஜோதியை ஏற்றும் முறையை நடை முறைப்படுத்தினார்கள். ஒலிம்பியா நகரத்தில் சூரிய் கிரணங்களின் உதவியுடன் பஞ்சை எரித்து ஜோதியை ஒலிம்பியாவிலிருந்து சுழற்சி மூலம் ஒட்டத்துடன் (அவசியம் ஏற்படும்போது விமானம்,

© KTBS Not to be republished

கப்பலில்) கொண்டு வந்து விளையாட்டு அரங்குகளில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மிகப்பெரிய நெருப்புக் குழியில் இடப்படுகிறது. விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெறும் நாட்கள் வரை ஜோதி அனையாமல் எரியும்படி ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருக்கும்.

கிரேக்க நாட்டின் கவிஞரான ''காஸ்டீஸ் பலிமாஸ்'' எழுதிய பாட்டுக்கு ஸ்டைரஸ் சமராஸ் அவர்கள் இசை அமைத்து பாடப்பட்டது. இப்பாடலைக்கேட்க, பார்க்க வந்தவர்கள் அனைவரும் மிக அதிகமாக போற்றி பாராட்டியுள்ளனர். இதனால் இது ஒலிம்பிக்கின் சட்டபூர்வமான பாடலாயிற்று.

அறிந்துகொள் :

1) கோடைக்கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டு போட்டிகள் மற்றும் குளிர்கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் என்னும் இரண்டு விதங்களில் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

2) கோடைக்கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் முடிந்தபிறகு அதே இடத்தில் மாற்றுத்திறனாளிககளுக்கு ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் நடைபெறுகிறது.

ஆசியா விளையாட்டுகள்:

இரண்டாம் உலகப்போருக்குப்பிறகு ஆசியாக் கண்டத்தின் ஏறக்குறைய அனைத்து நாடுகளும் சுதந்திரம் பெற்றுள்ளன, தற்போது புதியதாக சுதந்திரம் பெற்ற எல்லா நாடுகள் உதவி மற்றும் ஒற்றுமையை சாதிக்க ஆசியாகண்டத்திலுள்ள நாடுகள் அனைத்துலக அளவில் தம்முடைய சக்தி மற்றும் ஸ்தானத்தை எடுத்துக்காட்ட ஒரு புதிய விதான போட்டிகளை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று விரும்பின. இதற்கு முன்மாதரியாக 1948 ஆகஸ்டு 14ல் லண்டன் ஒலிம்பிக்கில் இண்டியன் ஒலிம்பிக் கமிட்டியின் பிரதிநிதியாக ஸ்ரீகுருதத் ஸோந்தியவர்கள் பங்கேற்றார்.அங்கு ஆசிய கண்டத்திலிருந்து பங்கேற்ற எல்லா நாடுகளின் விளையாட்டு பிரதிநிதிகள் விவாதித்து ஆசிய நாடுகளின் இடையே பரஸ்பர ஒத்துழைப்பு பாவனை வளரவேண்டும் என்னும் நோக்கில் ஏஷியன் கேம்ஸ் நடத்துவதற்கு ஆலோசனையை அளித்தனர். இந்த ஆலோசனைக்கு ஏஷியன் ஆத்லெடிக் பெடரேஷன் ஒப்புதல் அளித்தது. பிறகு 1949ல் ஏஷியன் ஆத்லெடிக் பெடரேஷன் தன்னுடைய பெயரை ஏஷியன் கேம்ஸ் பெடரேஷன் ஆக மாற்றிக் கொண்டது. இந்நிறுவனம் ஒரு சுதந்திர நிறுவனமாகும். ஏஷியன் கேம்ஸின் எல்லா பொருப்புகளையும் நிர்வாகிக்கிறது. இந்த குழு சபை சேர்ந்து முதன் முதலாக ஏஷியன் விளையாட்டு போட்டிகளை 1951ல் இந்திய தலைநகரான புதுதில்லியில் நடத்த வேண்டுமென தீர்மானித்தது. அதனால் இந்த விளையாட்டு போட்டிகள் வெற்றியுடன் தொடங்கப்பட்டது. அன்று முதல் ஒவ்வொரு நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இவ்விளையாட்டு போட்டிகள் நடைப்பெற்று வருகின்றன.

©KTBS Not to be republished

வினாக்கள்:

I கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:

1. பழங்கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் எங்கு ஆரம்பமாயிற்று?
2. நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளின் தந்தை யார்?
3. நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் முதன் முதலில் எந்த நாட்டில் ஆரம்பமாயிற்று?
4. அனைத்துலக ஒலிம்பிக் குழுவின் மைய அலுவலகம் எங்குள்ளது.
5. உலகின் மிகப்பெரிய சமூக நிகழ்ச்சிகள் எவையாக உள்ளன.
6. ஒலிம்பக்கின் வாசகங்கள் யாவை?
7. ஒலிம்பிக் கொடியின் உள்ள வெவ்வேறு நிறங்கள் எவற்றைக் குறிக்கின்றன?
8. முதன் முதலில் ஒலிம்பிக் ஜோதியை எந்த விளையாட்டுப் போட்டியில் நடைமுறைப்படுத்தினர்.
9. முதன் முதலில் ஏஷியன் கேம்ஸ் எந்த நாட்டில் குழு அமைக்கப்பட்டது?
10. ஏஷியன் கேம்ஸ் பொருப்பை நிர்வாகிக்கும் பொருப்பு யாருடையாது?

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வரிகளில் விடையளி:

1. ஒலிம்பிக் வாசகங்கள் யாவை அதன் பொருள்யாது?
2. ஒலிம்பிக் கொடியின் பொருளை விவரித்து எழுது?
3. ஒலிம்பிக் ஜோதி ஆரம்பம்பற்றி விவரிக்க.
4. ஒலிம்பிக் தொடக்கத்தைப்பற்றி எழுதுக.
5. ஏஷியன் கேம்ஸ் ஆரம்பமான விதத்தைக் கூறுக

செயல்பாடு

1) பியரே டி பாரன்டி கேபர்பன் மற்றமுள்ளவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை சேகரிக்கவும்.
2) இதுவரையில் நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் நடத்தப்பட்ட நகரங்களின் பட்டியலைத்த தயாரிக்கவும்.
3) இணையத்தின் உதவியுடன் சமீப ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்ற விளையாட்டு வீரர்களின் பெயர்களை பட்டியலிடு.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 2

குழு ஆட்டங்கள்

வாலிபால்

இவ்வத்தியாயத்தில் சில முக்கிய வாலிபால் ஆட்டக்காரர்களான சியாம் சுந்தர்ராவ், ரமணாராவ், ஜம்மிஜார்ஜ், ஸ்ரீதர், சால்ஸ் கிரால் யமீலாகி லூயிஸ், இவர்களைப்பற்றி அறிந்து கொள்கிறோம்.

முக்கிய தேசிய மற்றும் அனைத்துலக ஆட்டக் காரர்களின் அறிமுகம்.

1.எம்.சியாம் சுந்தர்ராவ்:

ஆந்திர மாநிலத்தைச் சேர்ந்த இவர் இந்திய அணியில் பங்காற்றினார். இவருடைய சாதனையைப் பாராட்டி இந்திய அரசு அர்ஜுன் விருதை வழங்கி சிறப்பித்தது. மற்றும் 1995ல் விளையாட்டு. பயிற்சியில் சாதனைக்காக துரோணாச்சாரியா விருதை வழங்கி கௌரவித்தது.

2.எ.ரமணாராவ்:

ஆந்திர மாநிலத்தைச் சேர்ந்த இவர் இந்திய வாலிபால் அணியில் பங்காற்றினார். இவருடைய சாதனையைப் பாராட்டி இந்திய அரசு அர்ஜுன் விருதையும் மற்றும் துரோணாச்சாரியார் விருதையும் அளித்து கௌரவித்தது.

3.ஜிம்மி ஜார்ஜ்:

கேரள மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவரான இவர் இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவராக இருந்தார். இத்தாலி நாட்டின் தனியார் அணிக்கு ஆடிய இவர் கார் விபத்தில் இத்தாலி நாட்டிலியே இயற்கையை எய்தினார்.

4.கே.இ.ஸ்ரீதரன்:

தமிழ் நாட்டைச் சேர்ந்த இவர் இந்தியாவின் சிறந்த செட்டராக இருந்தார். தற்போது இவர் இந்தியாவின் வெவ்வேறு அணிகளுக்கு பயிற்சியாளராக பொருப்பை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்.

©KTBS Not to be republished

அனைத்துலக ஆட்டக்காரர்களின் அறிமுகம்

சார்லஸ் கிரலி CHARLES KIRALY (**அமெரிக்கா**)

சார்லஸ் கிரலி செப்டம்பர் 3ம் நாள் 1960ல் அமெரிக்காவில் மிச்சிகாவில் பிறந்தார். வாலிபாலில் புகழ் பெற்றுள்ளார். அனைத்துலக அளவில் புகழ் பெற்றிருந்த "KARCH" என்னும் புனைப்பெயருடன் அழைக்கப்பட்டார்.

20 ஆம் நூற்றாண்டின் உலகப்புகழ்பெற்ற வாலிபால் ஆட்டக்காரரான சார்லெஸ் கிலர் அமெரிக்கா ஆண்கள் அணியில் ஆடினார்.

லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் நடந்த ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கம்.

ஜப்பானின் டோக்கியோவில் நடந்த உலகக் கோப்பை டைட்டில்.

பாரிசில் நடந்த உலக சாம்பியன்ஷிப் டைட்டிலைப் பெற்றார்.

சியோல் ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கம்.

அனைத்துதுலக வாலிபால் நிறுவனத்தின் பீச்வாலிபால் ஒலிம்பிக்கில் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார் இவ்வாறு திறன்களுடன் அனேக விருதுகளைப் பெற்று உலகின் சிறந்த வாலிபால் ஆட்டக்காரர் என்னும் அங்கிகாரத்தைப் பெற்றுள்ளார்.

யமில்கா ருயிஜ் YAMICKA RUIZ

20வது நூற்றாண்டின் உலகப் புகழ் பெற்ற வாலிபால் ஆட்டக்காரி, மே 8ஆம் நாள் 1979ல் கியூபாவல் பிறந்த இவர் தம்முடைய நாட்டுக்கு உலகப்பயிற்சியாளர் ஸ்தானத்தை அளித்துள்ளார். இப்புகழ் இவரையே சேரும். பார்ஸிலோனியாவில் நடந்த ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கம்.

பிரேசிலின் நடந்த உலகசாம்பியன்ஷிப் டைட்டில்

டோக்கியோவில் நடைபெற்ற உலகக்கோப்பை.

அட்லாண்டாவில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கம் டைட்டில்.

சிட்னியில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கம். இவ்வாறு அனேக சானைகளுடன் தன்னுயைை புகழின் சிகரத்தைத் தொட்ட இவர் உலகப் புகழ் பெற்றார்.

©KTBS Not to be republished

அறிந்து கொள்ளுங்கள்: தற்காலத்தில் பீச் வாலிபாலும் கூட பிரசித்தி அடைந்துள்ளது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் இடம் பெற்றுள்ளது.

I. விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. எம்.ஷயாம் சுந்தர்ராவ் இவர்__________________ மாநிலத்தவர்
2. எ.ராணாராவ் இவருக்கு இந்திய அரசு___________ல் அர்ஜுன் விருது அளித்து கௌரவிக்கப்பட்டார்.
3. எம் ஷ்யாம் சுந்தர் ராவ் விளையாட்டு பயிற்சியாளரான இவருக்கு _______________ விருது கிடைத்தது.
4. கேரள மாநிலத்தவரான __________________ இவர் இத்தாலி நாட்டின் தனியார் அணிக்காக வாலிபால் ஆடினார்.
5. உலகின் புகழ் பெற்ற ஆட்டக்காரிகளில் ஒருவரான கியுபா நாட்டின் விளையாட்டு வீராங்கனையின் பெயர் ________________.

II. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:

1. எம். ஷியாம் சுந்தர் ராவ் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட விருதுகள் யாவை?
2. சார்லஸ் கிரளி அவர்கள் பெற்றுள்ள பதக்கங்களை பட்டியலிடு.
3. யமில்கிரூயிஜர் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட பதக்கங்கள் யாவை?

செயல்பாடு: 1. வாலிபால் விளையாட்டில் கருநாடக மாநிலத்தில் அனைத்துலக போட்டிகளில் இந்திய நாட்டுக்காக பங்கேற்று ஆடிய ஆட்டக்காரர்களின் பெயர்களை பட்டியலிடு.

2. இனையதளத்தின் உதவியுடன் இந்தியா, அனைத்துலக ஆட்டக்காரர்களில் புகைப்படங்கயும், அவர்களின் சாதனைகள் பற்றி விவரங்களை சேகரிக்கவும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 3

ஹாக்கி

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.

•மாநிலம், தேசியம், மற்றும் அனைத்துலக ஆட்டக்கரர்களின் அறிமுகம்.

•வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் பந்தயங்கள்.

இதுவரையில் கடந்த வகுப்புகளில் நாம் ஹாக்கி ஆட்டத்தின் வரலாறு, ஆடுகளத்தின் அறிமுகம், அளவுகள், உபகரணங்கள் பற்றிய அறிமுகமும், சாதாரண விதிகள், மாநிலம் மேலும் தேசிய சாதனைகள் மற்றும் விளையாட்டு விருதுகள் பற்றி படித்தறிந்துள்ளோம். இவ்வாண்டில் நாம் ஹாக்கி விளையாட்டில் மாநிலம், தேசிய, அனைத்துலக நாடுகளின் ஆட்டக்காரர்களின் அறிமுகம் மேலும் வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் போட்டிப் பந்தயங்கள்பற்றி கற்போம்.

இந்தியாவின் சிறந்த ஹாக்கி ஆட்டக் காரர்கள்

இந்திய ஹாக்கி துறை புகழ்பெற்ற ஆசான்கள் மட்டுமல்லாமல் ஹாக்கி மந்திரகர்களையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. உலகளாவிய மக்கள் அவர்களுடைய ஈர்க்கும் ஆட்டத்தை பார்த்து மெய்மறந்திருந்தன்ர். அம்மாதரியான சில ஆட்டக்காரர்களைப் பற்றி சிறு அறிமுகம் இங்குள்ளது.

1. தியான் சந்த் : மேஜர் ஜனரல் தியான் சந்த் சிங் இந்தியாவின் பெரும் புகழ்வாய்ந்த ஆட்டக்காரர் ஆவார். இவர் உலகின் மிகச்சிறந்த ஹாக்கி வீரர் என்னும் புகழுக்குப் பாத்திரமானவர் மூன்று முறை ஒலிம்பிக்கில் இவர் இந்தியாவுக்காக ஆடியுள்ளார் மற்றும் 1928ல் ஆம்ஸ்ட்டர்டாம், 1932ல் லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் மற்றும் 1936ல் பெர்லின் ஒலிம்பிக்கில் தங்கப் பதக்கம் வென்ற இந்திய ஹாக்கி அணியில் இவருடைய பங்கு போற்றர்கரியதாகும். இந்திய அரசாங்கம் இவருக்கு 1956ல் இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த குடிமகனுக்கு வழங்கும் விருதான பத்மபூஷன் விருதை அளித்து கொரவித்துள்ளது. இவருடைய முதல் பயிற்சியாளரான பங்கற் குப்தா இவருக்கு சந்த் (சந்திரன்) என்னும் பட்டத்தையளித்தார். இவர் முன்னாட்களில் சந்திரனாய் ஒளி வீசுவார் என்று எதிர்காலத்தைப் பற்றி கூறினார்.

அடால்ஃப் ஹிட்லர் அவர்கள் கூட சந்த் அவர்களின் சாதனையைக் கண்டு மிகவும் வியப்படைந்தார். இவரை ஜெர்மன் படையில் பீல்டு மார்ஷலாக சேவையாற்ற அழைக்கப்பட்டார். ஆனால் இவர் அவ்வழைப்பை ஏற்கவில்லை.

விளையாட்டிலிருந்து ஓய்வுப் பெற்றப்பிறகு இவர் பாட்டியாலாவில் என்.ஐ.எஸ் டிப்ளாமோ பட்டயம் பெற்றார்.

©KTBS Not to be republished

இவருடைய பிறந்த ஆண்டு ஆகஸ்ட் 29 ஐ தேசிய விளையாட்டு நாளாக கொண்டாடப்பட்டுவருகிறது.

2. அஜித் பால் சிங் : இவர் நாட்டின் ஹாக்கி அணியின் சிறந்த நடுபாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவராக இருந்தார். மெக்ஸிக்கோ ஒலிம்பிக்கில் இந்தியாவுக்காக ஆடிய இவர் மான்ட்ரியல் ஒலிம்பிக்கில் அணியின் தலைவராக இருந்தார். அவர் 1970ல் பாங்காக் மற்றும் டெஹரான் ஏஷியா விளையாட்டில் அணியின் தலைவராகி வெற்றிப்பதக்கத்தை பெற்ற இவரின் சிறந்த ஆட்டத்தினாலேயே ஆசிய அணிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

3. லெஸ்லி கெளேடியஸ் : தம்முடைய விளையாட்டு வாழ்க்கையை ஹாக்கி விளையாட்டின் மூலமகத் தொடங்கிய இவர் இந்தியாவின் சிறந்த நடுபாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவராகிருந்தார். இவர் தொடர்ச்சியாக மூன்று முறை இந்தியா ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்று தங்கப் பதக்கம் பெற்றார். ஒலிம்பிக் ஹாக்கியில் அதிக பதக்கங்களை (3 தங்கம், 1 வெள்ளி) பெற்றதற்காக இவர் பெயர் கின்னஸ்புத்தக ரிகார்டில் (பதிவில்) சேர்க்கப்பட்டது. கெளேடியஸ் அவருக்கு பத்மஸ்ரீ விருது அளிக்கப்பட்டது.

4. டாக்டர் எம்.பி கனேஷ் : கருநாடக மாநிலத்தில் குடகு மாவட்டத்தில் பிறந்து இந்தியாவுக்காக மூன்று உலகக் கோப்பை ஆட்டங்களில் விளையாடிய டா|| எம்.பி. கணிஷே 1971ல் பார்ஸிலோனியாவில் வெண்கலப் பதக்கம், ஆம்ஸ்டர்டாமில் அணியின் தலைவனாகி வெள்ளிப் பதக்கம் ஜெயித்தார். மியூனிச் ஒலிம்பிக்கில் வெண்கலப் பதக்கத்தை ஜெயித்தார். உலக லெவனுக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். ஆசியா அணிக்காக ஆடினார். இவருக்கு அர்ஜுன் விருது கிடைத்தது. அநேக ஆண்டுகள் இந்திய அணிக்கு பயிற்சியாளராகவும் காமன் வெல்த் மற்றும் பாங்காக் ஆசியா விளையாட்டு போட்டிகளுக்கு இவர் பயிற்சியாளர் சங்கத்திற்குத் தலைவராகிருந்தார். இந்தியாவின் புகழ் பெற்ற நிறுவனமான இந்தியா விளையாட்டு ஆணையத்தின் தலைவராகவும் பணியாற்றினார்.

5. தனராஜ் பிள்ளை : இவர் நமது நாட்டின் சிறந்த ஆட்டக்காரர். தன்னுடைய பதினைந்து ஆண்டுகள் கால ஹாக்கி வாழ்க்கையில் 4 ஒலிம்பிக், 4 உலகக் கோப்பை, 4 சாம்பியன்ஷிப் மற்றும் 4 ஆசியா விளையாட்டு போட்டிகளில் இந்தியாவிற்காக ஆடியுள்ளார். இவர் பாங்காக்கின் ஆசிய விளையாட்டில் அதிக கோல்களை அடித்து வெற்றிக்குக் காரணமாகிருந்தார். இவர் சிட்னி உலகக் கோப்பையில் தன்னுடைய ஆட்டத்திறமையால் உலகக் கோப்பைக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரே இந்தியராவார். ராஜிவ் காந்தி கேல் ரத்னா விருதும் 2000ல் பத்மஸ்ரீ விருதையும் பெற்றார்.

©KTBS Not to be republished

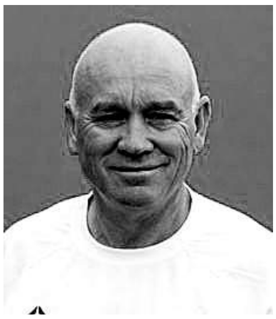
6. மமதா கராப் : மமதா இவர் ஹரியானா மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர். இந்திய பெண்கள் ஹாக்கி அணியின் தாக்குதல் ஆட்டக்காரியாக இருந்தவர் இவர் இந்திய அணிக்காக ஆடத் தொடங்கினார். ஜூனியர் ஆசிய கோப்பையில் அதிக கோல்களை அடித்து பந்தியங்களில் சிற்ந்த ஆட்டக்காரியாக விருது பெற்றார். இவர் புடான் ஆசியவிளையாட்டில் நான்காவது இடத்தைப் பெற்றார். தோஹா ஆசிய விளையாட்டில் வெள்ளிப் பதக்கத்தை ஜெயித்தார். ஆசியா கோப்பை மற்றும் ஐக்கிய விளையாட்டுப் போட்டி ஹாக்கி போட்டியில் தங்க பதக்கத்தைப் பெற்றார்.

7.சூரஜ் லதா தேவி : சூரஜ் லதா இவர் மணிப்பூரைச் சேர்ந்தவர். இந்திராகாந்தி கோல்டு கப் ஹாக்கி சாம்பியன்ஷிப்பில் ஆடுவதன் மூலமாக தன்னுடைய அனைத்துலக ஹாக்கியைத் தொடங்கினார். இவர் பாங்காக்கில் வெள்ளிப் பதக்கத்தை வென்றார். இரண்டு முறை ஆசியா கோப்பைக்கு விளையாடி இரண்டாவதாகவும் மேலும் முதல் இடத்தைப் பெற்றார். இந்திய ஹாக்கி அனியின் தலைவியாக பலமுறை இவர் பல ஆண்டுகள் நாட்டுக்காக ஆடியுள்ளார்.

8. ஹெலன் மேரி இன்சென்ட் : சிற்ப்பான கோல் கீப்பராக இருந்தார். கர்நாடகத்தைச் சேர்ந்தவரான இவர் தன்னுடைய முதலாவது அனைத்துலக ஹாக்கிப் போட்டியில் ஜெர்மனிக்கு எதிராக ஆடினார். நெதர்லாண்டின் உட்ரீச்சியில் நடைபெற்ற உலகக் கோப்பையில் இந்தியாவுக்காக ஆடினார். இவர் இரண்டு ஆசிய விளையாட்டுகளில் விளையாடி பாங்காக்கில் வெற்றிப் பதக்கத்தை ஜெயித்தார். இரன்டு ஆசியா விளையாட்டுகளில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி பதக்கங்களை வென்று ஏஷியா கோப்பையில் சிறந்த கோல் கீப்பர் விருதைப் பெற்ற இவர் மூன்று ஒருங்கிணைந்த விளையாட்டு போட்டிகளில் ஹாக்கி போட்டிகளில் வெற்றி மற்றும் தங்கப் பதக்கங்களை வென்றார். ஆப்ரோ ஏஷியன் விளையாட்டுகளில் தன்னுடைய கோல் பாதுகாப்புத் தந்திரத்தினால் அணி முதல் இடத்தைப் பெறுவதற்கு காரணமானார். இந்திராகாந்தி கோல்டு கப் அணியின் தலைவியாக இரண்டாம் இடத்தைப பெற்றார்.

அனைத்துலக ஆட்டக் காரர்கள் :

1. டா|| ரிச்சரட் சார்லஸ் வர்த :



இவர் முன்னாள் ஆஸ்திரேலியா ஆட்டக்காரர் மற்றும் மருத்துவரும் கூட. இவர் சில ஆண்டுகள் ஆஸ்திரேலியாவின் தலைவராக இருந்தார். சுமார் 10 ஆண்டுகள் கால அளவு உலகின் மிகச்சிறந்த ஆட்டக்காரர் எனப் போற்றப்பட்டார். இவர் ஆஸ்த்திரேலியா அணிக்காக இவர் ஆஸ்த்திரேலியாவுக்கு அநேக அனைத்துலக விருதுகளை வாங்கி கொடுத்தார். அதில் லண்டன் உலகக் கோப்பை ஒன்றாகும். அனேக ஆண்டுகள் வெற்றியணியான ஆஸ்த்திரேலியா பெண்கள் அணிக்கு பயிற்சியாளராக இருந்தார்.

©KTBS Not to be republished

2. சஹபாஜ் அகமத்

இவர் ஹாக்கி வரலாற்றில் மிகச்சிறந்த தாக்குதல் ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவராகிருந்தார். இவருடைய வேகமான ஆட்டத்தினால் மின்மயமான மனிதர் என்னும் செல்லப் பெயர் இடைத்தது. இவர் பாகிஸ்தானை 4 சாம்பியன்ஷிப் ட்ரோபி, 1989ல் மூன்றாவது ஆசியா கப், லாகூரில் ஏழாவது உலகக் கோப்பை ஆசியா ஹாக்கி மற்றும் சிட்னி உலகக் கோப்பை கிவைகளில் ஆடியுள்ளார். இவர் ஏஷியா கப்பு மற்றும் பீஜிங் ஏஷியா கேம்ஸில் தங்கம், சாம்பியன்ஷிப் ட்ரோபி லாகூர் உலகக் கோப்பை மற்றும் பி.எம்.டபிள்யு கப்பில் வெள்ளி மற்றும் சாம்பியன்ஸ் மிகச்சிறந்த விருதுபெற்ற ஒரே ஒரு ஆட்டக்காரராக இருந்தார். பாகிஸ்தான் அணிக்காக அனைத்துலக போட்டிகளில் ஆடியுள்ளார்.

3. புளோரிஸ்யான் பொவிலான்டர் :

இவர் ஹாலந்து நாட்டைச் சேர்ந்தவர். அட்லாண்டா ஒலிம்பிக்கில் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார். லாகூர் உலகக் கோப்பையில் 9 கோல்களை அடித்தார். தன்னுடைய அணி தங்கம் வெல்வதற்கு காரணமாகிருந்தார். இவர் பெனால்டி கார்னரை அடிப்பதில் வல்லவராக இருந்தார். இவரை பூம் பூம் போவிலண்டர் என்னும் பெயரினால் அழைத்தனர். ஹாலந்துக்காக அனைத்துலக பந்தயங்களில் கோல்களை அடித்துள்ளார்.

4. ஜெக்ஸ் பிரின்க்மென் :

ஜெக்ஸ் பிரன்க்மென் ஹாலந்து நாட்டின் ஹாக்கி ஆட்டக்காரர். இவர் அட்லான்டா மற்றும் சிட்னி ஒலிம்பிக்குகளில் தங்கப் பதக்கம் வென்றார். இவர் ஹாலந்து அணிக்காக ஆடியுள்ளார். மத்திய பாதுகாப்பாளராக 337 அனைத்துலக போட்டிகளில் விளையாடி 84 கோல்களை அடித்துள்ளார். இவர் உலகக் கோப்பைகளை வென்றுள்ளார். இவர் சாம்பியன்ஷிப் ட்ரோபியை வென்றார்.

5. ஹஸன் சர்தார் :

இவர் பாகிஸ்தானின் தாக்கி ஆடும் மற்றும் அணியின் தலைவராகிருந்தார். இவர் பாகிஸ்தானின் சிறந்த சென்டர்பார்வர்ட் எனப்பட்டார். தம்முடைய சொச்சல உலகக் கோப்பைக்காக ஆடினார். இப்போட்டியில் இவர் 11 கோல்களை அடித்து பாகிஸ்தானுக்கு தங்கத்தை பெற்று கொடுத்தார். புது தில்லி ஆசிய விளையாட்டுகளில் இந்தியாவை தோற்கடித்து தங்கப் பதக்கம் வென்றார். லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் ஒலிம்பிக்கில் பாகிஸ்தான் அணி தங்கப்பதக்கம் வெல்வதற்கு முக்கிய

©KTBS Not to be republished

பாத்திரமாக விளங்கினார். இது முடிந்துபிறகு சில ஆண்டுகள் பாகிஸ்தான் ஹாக்கி அணிக்கு மேலாளராக பணியாற்றினார்.

உலகக் கோப்பை ட்ரோபி :

ஹாக்கி உலகக் கோப்பை ட்ரோபியை பாகிஸ்தானின் பஷிர் மூஜித் அவர்கள் ஏற்படுத்தினார். மற்றும் பாகிஸ்தான் படைகள் அதனை உண்டாக்கியது. மார்ச்சு 27, 1971 ல் பிரேசிலில் பெல்ஜியமுக்கு பாகிஸ்தானின் தூதுவராகிருந்த எம்.இ.மஸத் அவர்கள் அனைத்துலக ஹாக்கி ஒருங்கிணைப்பின் தலைவரான ரெனி பிரான்க் அவர்களுக்கு அதனை தம் கையால் கொடுத்தார்.

இந்த ட்ரோபி வெள்ளியால் செய்யப்பட்டது. அதன் மீது நுணுக்கமான பூவடிவவரைப் படங்கள் உள்ளன. இதன் மேலுள்ள வெள்ளி மற்றும் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட பூகோள, தந்தத்தினால் அலங்கரிக்கப்பட்ட ஆதாரத்தின் மீது நின்றுள்ளது. இதன் நுனிப்பகுதியில் ஒரு ஹாக்கி ஸ்டிக் மற்றும் பந்தின் மாதிரியுள்ளது. அடிப்பகுதியைத் தவிர்த்து இதன் உயரம் 120. 85 மி.மீ. உள்ளது. அடிப்பகுதியையும் சேர்த்து இதன் உயரம் 650 மி.மீ உள்ளது. இதனுடைய எடை 11.560 கிராம் உள்ளது. அதில் 895 கிராம் தங்கம், 6815 கிராம் வெள்ளி 350 கிராம் தங்கம் மற்றும் 3500 கிராம் மற்றவைகள் சேர்ந்துள்ளன.

பயிற்சிகள்

I **விடுப்பட்ட இடங்களை சரியான வார்த்தையால் நிரப்புக.**

1. இந்திய ஹாக்கி உலகக் கோப்பை விருதை ______________ முறை வென்றது.
2. தேசிய விளையாட்டு தினத்தை ______________ ன் பெயரில் கொண்டாடுகிறோம்.
3. மமதா கராப் இவர் ______________ மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்.
4. ஹாக்கி உலகக் கோப்பையை ______________ முறை இரண்டு ___________ இடையில் நடத்தப்படுகிறது.

II **கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு ஒரு வாக்கியத்தில் விடையளி.**

1. ஹாக்கி மந்திரவாதி என்று யாரை அழைப்பார்கள்?
2. ஒரே ஒரு உலகக் கோப்பை விருதை இந்தியா எப்பொழுது வென்றது.
3. ஒலிம்பிக்ஸ் ஹாக்கியில் எந்த ஆட்டக்காரனுக்கு அதிக பதக்கங்கள் கிடைத்தன?

©KTBS Not to be republished

4. இராஜிவ் காந்தி கேல்ரத்னா விருது பெற்ற ஒரே ஒரு ஹாக்கி ஆட்டக்காரர் யார்?

5. எந்த ஆட்டக்காரரை மின் மனிதன் என்று துணைப் பெயரால் அழைத்தனர், ஏன்?

6. இந்தியாவுக்காக விளையாடிய கர்நாடக ஆட்டக்காரர் யார்?

III **கீழ்க்காணும் ஹாக்கி விளையாட்டு வீரர்களைப்பற்றி எழுதுக்.**

1. தியான் சந்த்
2. எம்.பி. கணேஷ்
3. சூரஜ் லதா தேவி
4. தனராஜ் பிள்ளை

செயல்பாடு : ஒலிம்பிக் ஹாக்கி ஆட்டங்களில் இந்தியாவைத் தவிர்த்து தங்கப்பதக்கம் வென்ற நாடுகள் மற்றும் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற ஆண்டுகளை பட்டியலிடு.

©KTBS Not to be republished

ஆத்தியாயம் - 4

ஹேன்ட் பால்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.

- ஹேன்ட் பால் ஆட்டக்கரர்களின் அறிமுகம்
- வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் போட்டிகள்.

இதுவரையில் கடந்த வகுப்புகளில் நாம் ஹேன்ட்பால் ஆட்டத்தின் வரவாறு, ஆடுகளத்தின் அறிமுகம், அளவுகள், உபகரணங்கள் பற்றி அறிந்துகொண்டு, சாதாரண விதிகள், மாநிலம் மற்றும் நாட்டின் சாதனைகள் மற்றும் விளையாட்டு விருதுகள் குறித்து கற்று இருக்கிறோம். இவ்வாண்டில் நாம் ஹேன்ட்பால் ஆட்டத்தின் அனைத்துலக ஆட்டக்கரர்களின் அறிமுகம் மேலும் வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் போட்டிகள் குறித்து கற்போம்.

அனைத்துலக ஆட்டக்காரர்களின் அறிமுகம்:

டாலன்ட் துஸ்யஷெபூவ் (Talant Duyshebaev)

இரஷ்ய நாட்டிரான இவர் 1992 ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற வெற்றியாளர், அணியின் உறுப்பினராக இருந்தார், மேலும் போட்டிகளில் 47 கோல்களுடன் மிக அதிகமான கோல்கள் போட்ட ஆட்டக்காரராக இருந்தார். இவர் அப்போட்டிகளில் கனவு அணியின் ஆட்டக்காரராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருந்தார். ஒரு ஆண்டுக்குப் பிறகு உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் தங்கப்பதக்கம் வென்ற இரஷ்ய அணியின் ஆட்டக்காரராக இருந்தார். பிறகு இவர் ஸ்பெயின் நாட்டின் குடியுரிமையைப் பெற்று சுமார் 10 ஆண்டுகள் காலம் ஸ்பெயின் நாட்டின் ஹேன்ட்பால் அணியின் உறுப்பினராக நாட்டுக்காக இரண்டு ஒலிம்பிக் வெண்கலப் பதக்கங்கள் மேலும் யூரோப்பியன் சாம்பியன்ஷிப்பில் ஒரு வெள்ளி மற்றும் ஒரு வெண்கலப் பதக்கத்தை வென்றார். உலக சாம்பியன் ஷிப் போட்டிகளில் ''போட்டிகளின் ஆட்டக்காரன்'' என்னும் விருதைப் பெற்றார்.

ஜாக்ஸன் ரிச்சர்ட்ஸன் (Jackson Richardson)

பிரான்ஸ் நாட்டின் ஆட்டக்காரரான இவர் 2004ல் எதென்ஸ் ஒலிம்பிக் போட்டியின் தொடக்க விழாவில் பிரான்ஸ் ஹேன்ட்பால் அணியின் தலைவரான இவர் நாட்டின் கொடியைப்பிடித்து நாட்டின் அணியை நடத்தினார். உலக லீக் போட்டிகளின் வெற்றியாளர் பிரஞ்ச் கப் வெற்றியணியில் ஆட்டக்கரராக இருந்தார்.

பிரான்ஸ் நாட்டின் ஹேன்ட்பால் அணியின் உறுப்பினராகவும் இவர் உலக சாம்பியன் ஷிப்பில் முதலிடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டார். ஒலிம்பிக்கில் வெண்கலப் பதக்கம் பார்சி லோனா

©KTBS Not to be republished

இவர் அனைத்துலக பதக்கம் வென்றார். பெடரேஷனின் ஆண்டு விளையாட்டு வீரன் என்னும் விருதைப் பெற்றார். இவர் அறிவுக் கூர்மை, கடினச்சூழ்நிலையின் பலனாக 15 ஆண்டுகளுக்கும் அதிக அளவில் உலகத்தலைசிறந்த ஆட்டக்காரராக அறியப்பட்டார்.

டானியேல் ஸ்டீபன் (Daniel Stephan)

ஜெர்மன் நாட்டினராக இவர் 1995ல் ஐரோப்பாவின் ஹேன்ட்பால் சாம்பியின் ஷிப்பின் வெற்றியணியின் உறுப்பினராக இருந்தார். ஸ்டீபன் இவர் உலக ஆண்டின் ஆட்டக்காரராகவும், ஜெர்மன் ஆண்டின் ஆட்டக்காரர் விருதை தம்முடையதாக்கிக் கொண்டார்.

ஹென்னிங் ப்ரிட்ஜ் (Henning Fritz)

ஜெர்மன் நாட்டினரான இவர் ஜெர்மன் ஹேன்ட்பால் அணியின் புகழ்பெற்ற கோல் கீப்பராக இருந்தார். 2004ல் உலக ஆட்டக்காரன் விருதைப் பெற்ற இவர் உலகின் தலை சிறந்த கோல் கீப்பர் என்னும் விருதைப் பெற்றார். முதல் இவர் ஜெர்மன் தேசிய ஹேன்ட்பால் அணியின் ஆட்டக்காரராக இருக்கிறார். அதே ஆண்டு ஜெர்மன் அணி சிட்னியில் நடைபெற்ற யூரோப்பியன் சம்பியன் சிப்பில் இரண்டாம் இடமும் போர்ச்சுகல்லில் நடந்த உலக சாம்பியன்சிப்பில் முதல் போட்டியின் தேசிய ஆட்டக்காரரான இவரின் 200வது போட்டியாகும். இவர் ஜெர்மன் அணியின் மிகச்சிறந்த ஆட்டக்காரராக இருந்தார்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: 1928 கோடை ஒலிம்பக்கின் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் சமயத்தில் பதினோரு நாடுகள் ஒன்று கூடி அனைத்துலக அமெச்சூர் ஹேன்ட்பால் பெடரேஷனை அமைத்தன.

வெவ்நேறு நிலைகளில் நடைபெறும் ஹேன்ட்பால் போட்டிகள் கீழ்க் காணுமாறு உள்ளன.

தேசிய அளவில் போட்டிகள்:

- 12 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர் சிறுமியருக்கான போட்டிகள்
- 15 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர் சிறுமியருக்கான போட்டிகள்
- 19 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர் சிறுமியருக்கான போட்டிகள்
- ஆண்களுக்கான அசோஷியேஷன் கோப்பை

தேசிய அளவிலான போட்டிகள்:

- சார்க் நாடுகளின் போட்டிகள்
- காம்ன் வெல்த் சாம்பியன் ஷிப் (சீனியர் மற்றும் ஜூனியர் பகுதிகளில்)

© KTBS Not to be republished

- ரஷியன் சாம்பியன் சிப்
- ஏஷியன் கேம்ஸ்
- ஜுனியர் மற்றும் சீனியர் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் உலகக் கோப்பைப் போட்டிகள்
- சினியர் பேஸ்கட்பால் சம்பியன்.
- பெடரேஷன் கப்
- இரண்டர் ஜோலன் சாம்பியன்ஷிப்.

பயிற்சிகள்

I கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு ஒரு வரியில் விடையளி:

1 டாலன்ட் துஸ்பூவ் அவர்களின் சாதனைகளை எழுதுவும்.
2 ஜாக்ஸன் ரிச்சர்ட்ஸ் அவர்களைப் பற்றி எழுதுக.
3 டெனியல் ஸ்டீபன் அவர்களைப் பற்றி எழுதுக.
4 மாநில அளவில் நடைபெறும் ஹேன்ட்பால் போட்டிகள் யாவை?
5 தேசிய அளவில் நடைபெறும் ஹேன்ட்பால் போட்டிகள் யாவை?
6. ஏதாவது நான்கு அனைத்துலக ஹேன்ட்பால் போட்டிகளின் பெயர்களை எழுதுக.

II விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. டேனியல் ஸ்டீபன் இவர்________________ல் உலக ஆட்டக்காரராக விருதைப்பெற்றார்.
2. டாலன்ட் தூசேபோவ்______________நாட்டின் புகழ்வாய்ந்த ஹேன்ட்பால் ஆட்டக்காரர்.லீ
3. பிரான்ஸ் நாட்டின் பிரசித்தில்பெற்ற ஹேன்ட்பால் ஆட்டக்காரரான ஜாக்ஸன் ரிச்சர்டு____________ல் பிறந்தார்.

செயல்பாடு: ஒலிம்பிக்கில் ஹேன்ட்பால் ஆட்டத்தில் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற நாடுகள் மேலும் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற ஆண்டுகளை பட்டியலிடு.

©KTBS Not to be republished

ஆத்தியாயம் - 5

பாஸ்கெட் பால்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.

•பாஸ்கெட் பால் ஆட்டக்காரர்களின் அறிமுகம்.

•வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் போட்டிப்பந்தயங்கள்.

மாநிலம், தேசியம் மற்றும் அனைத்துலக ஆட்டக்காரர்களின் அறிமுகம்.

மாநில ஆட்டக்காரர்களின் சாதனைகள் :

எஸ்.வி.அப்பய்யா: இவர் நாட்டுக்காக ஆடிய முதல், மைசூரின் பாஸ்கெட்பால் விளையாட்டு வீரராவார். முதல் ஆசியன் கேம்ஸ் டெல்லி மற்றும் பாகிஸ்தானில் மூன்று டெஸ்ட் போட்டிகளில் ஆடியுள்ளார்.

ஜே.திலிப் : ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்ற முதல் கர்நாடக பாஸ்கெட்பால் விளையாட்டு வீரராவார். மாஸ்கோ ஒலிம்பிக், நகூய் ஜப்பானில் நடைபெற்ற ஏஷியன் பாஸ்கெட் பால் சாம்பியன்ஷிப்பில் இந்தியாவுக்காக விளையாடியுள்ளார்.

ஆர் ராஜன் : 1983-1995 வரை ஏஷியன் பாஸ்கெட்பால் சாம்பியன்ஷிப்பில் நாட்டுக்காக விளையாடியுள்ளார். ஏஷியாவின் வேறு சாம்பியன்ஷிப்களிலும் நமது நாட்டுக்காக விளையாடியுள்ளார். 4 ஆண்டுகள் இந்தியாவின் பாஸ்கெட்பால் அணியின் தலைவராக (கேப்டனாக) இருந்தார்.

பி.எஸ்.கௌதம் : இவர் ஜூனியர் மற்றும் சீனியர் பாஸ்கெட்பால் இந்திய அணிகளின் தலைவராகிருந்தார். மணிலாவில் நடைபெற்ற 10 வது ஏஷியன் பாஸ்கெட்பால் கான்படரேஷன் (confedration) சாம்பியன்ஷிப், 18 வது ஏஷியன் பாஸ்கெட்பால் கான்படரேஷன் சாம்பியன்ஷிப் - கொரியா - சியோல் சாம்பியன்ஷிப் - ரியாத் - சௌதி மேலும் 2003ல் சீனியர் பாஸ்கெட்பால் யூரோப்கப், அனைத்துலக போட்டி பந்தயங்கள், டாக்கா - பங்களா தேசச்தில் நடைபெற்ற போட்டி, பந்தயங்களில் தங்கப்பதக்கத்தை வென்றார்.

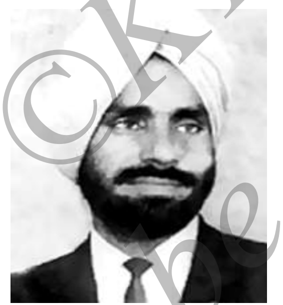
விருதுகள் : கர்நாடக மாநில விருது, கிரிடா ரத்னா விருது, கெம்பேகௌடா விருது. ஏகலவ்யா விருது, ஹொய்சள விருதுகள் பெற்றார்.

©KTBS Not to be republished

கீதோ அன்ன ஜோஸ்

கீதே அன்ன ஜோஸ் அவர்கள் கேரள மாநிலத்தின் கோட்டயம் மாவட்டத்தில் பிறந்தார். இளமை முதலே விளையாட்டு பற்றிய அதிக ஈடுபாடு இருந்தது. தன்னுடைய 11 வயதில் பாஸ்கெட்பால் ஆட்டத்தைத் தொடங்கினர். தனக்கு விருப்பமான அன்றைய இந்திய அணியின் தலைவனான ஐ.வி.செரியன் ரசிகனாகி ஆட்டத்தில் அதிக ஈடுபாடு வகித்து மாநில அளவு இளைஞர் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்று தென்னக இரயில்வே அணிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படார். கீதா அவர்கள் இந்தியாவின் முதல் பெடரேஷன் ஆட்டக்காரராக ஆஸ்திரிலேயாவில் பங்கேற்று அங்கு WNBL (வுமன்ஸ் நேஷனல் பாஸ்கெட்பால் லீக்கு) மெச்சும்பட விளையாடி அனேக விருதுகளை பெற்றார். பிறகு இந்திய அணியை தலைமையேற்று தாய்லாந்தில் நடைபெற்ற டோர்னகேம்ஸ், ஏஷியன் கேம்ஸில் பங்கேற்று முதன் முறையாக இந்திய பாஸ்கெட்பால் அணி அனைத்துலக அளவில் பங்கேற்று சிறப்பைத்தந்தார். இவ்வாறு இந்திய ரயில்வேயின் அணியில் பங்கேற்று தொடர்ச்சியாக ஏழுமுறை தேசிய வெற்றியாளராக உள்ளார்.

இந்தியாவின் பெயர்பெற்ற பாஸ்கெட்பால் விளையாட்டு வீரர்கள்.

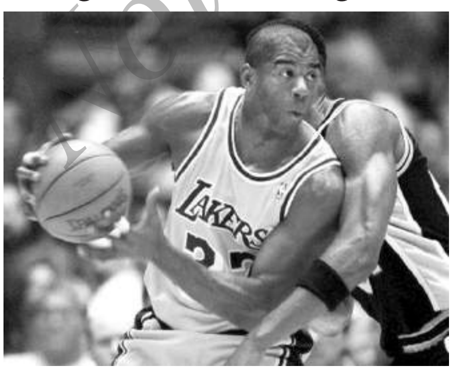


குருதயாள் சிங்

விஷேஷ் ப்ருகுவம்சி

மாஜிக் ஜான்ஸன் (MAGIC JHONSON)

ஆர்.என்.ஜான்ஸன் மூலம் லான்சிங் (USA) 14 ஆக்ஸ்டு 1959ல் பிறந்தார்.



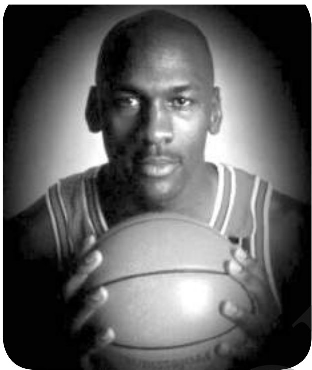
தன்னுடைய பள்ளிக் கல்வியை ஏவரெஸ்ட் பள்ளியில் தொடங்கி பல புகழ் பெற்ற மாநில பல்கலைநிலையங்களிலிருந்து போட்டியிட்டு லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் லெக்கர்ஸ் மற்றும் USA தேசிய அணியின் சிறந்த. ஆட்டக்காரராக வெளியுலகுக்குத் தெரிந்தார். இவரின் சாதனை தொடர்ச்சியாக ஒன்பது முறை NBA முதல் அணியாக நிகரில்லாமலிருந்தார், ஒளிர்ந்து விருது பெற்றார். (ALL TIME STAR) 1999ல் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்கில்

©KTBS Not to be republished

தங்கப் பதக்கத்தை தனதாக்கிக் கொண்டார். NBA வரலாற்றில் 50 ஆட்டக்காரர்களில் இவர் ஒருவர் மட்டுமே சேர்த்த்துக் கொள்ளப்பட்டார். இவருடைய ஆட்டத்தைப் போற்றி MAGIC JHONSON என்னும் விருது அளித்து கௌரவிக்கப்பட்டார்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: NBA- நேஷனல் பாஸ்கெட்பால் அசோஷியேஷன்

மைக்கேல் ஜோர்டான் (MICHAEL JORDAN)



மைக்கேல் ஜப்ரோ ஜோர்டான் 17 பிப்ரவரி 1963ல் பிறந்தார். இவர் ப்ராக்லினைச் சேர்ந்தவர் (நியூயார்க்) லான்ஸ் உயர்நிலைம பள்ளியில் கல்வியைத் தொடங்கி, சிக்காகோ புல்ஸ் அணியில் போட்டியிட்டு புகழ் பெற்றார். இவருடைய சிறப்பு யாதெனில் போட்டி சந்தர்ப்பங்களில் பந்தை ஊகிக்க முடியாத பின்பகுதிக்கு, லே ஆஃபிலிருந்து பந்தை பாஸ்கெட் செய்வதில் நிபுணராக இருந்தார் அன்றிலிருந்து தன் அணியன் வெற்றிப் படிகளை ஏறி, பாஸ்கெட் பாலில் உலகப்புகழ் பெற்றார். இவரின் ஏல் ஜோர்டான் ''மைக்'' என்று புனைப் பெயரால் அறியப்படுகிறார். இவரின் சாதனை ஆறுமுறை NBA சாம்பியன் இரண்டு முறை ஒலிம்பிக் தக்கப்பதக்கம் பதினான்கு முறை NBA, எல்லா சமயங்களிலும் புகழ், வரலாற்று ஆட்டக்காரராக அறிப்பட்டுள்ளார். எல்லா சமயங்களிலும் இவரிடம் உள்ள மூன்று குணங்கள் என்றால் வேகம், பலம் (Power) இதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் கலை, இறுதியாக ஆட்டக்காரனாக தன்னுடய இறுதி ஆட்டத்தை 16 ஏப்ரல் 2003 அன்று அளித்து தன்னுடைய பாஸ்கெட்பால் வாழ்க்கையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார்.

கறீம் அப்துல் ஜாபர் (Lew Alcindor)

கறீம் அப்துல் ஜாபர் நியுயார்க் (ஹிஷிகி) 16 ஆக்ஸ்டு 1947ல் பிறந்தார். இவர் முதல் பெயர் லியு ஆலிசின்டார். பவர்ஸ்மரக்க அகடெமியிலிருந்து தன்னுடய கல்வியைத் தொடங்கினார். ஜெர்ஸி அணியிலிருந்து லோகரஸ் மற்றும் என்.பி.எ. அணிவரையில் தனித்திறமையுடன் இவர் அன்றைய காலத்தின் பாஸ்கெட்பால் யுக புருஷராக இருந்தார். உயரம்

©KTBS Not to be republished

7.2 அடி மேலும் 118.4 கிலோ கிராம் எடையுள்ள NBA சிறந்த பேஸ்கட்பால் NBA ஆட்டக்காரராக ஒரு நிறுவனத்தில் மிக அதிக புள்ளிகள் பெற்ற மற்றும் சிறந்த ஆட்டக்காரர் என்றும் அதிகமான விருதுகள் பெற்றுள்ள பெருமை இவரைச் சேரும். இளைய ஒரு ஆட்டக்காரன் தனியாக இவ்வளவு விருதுகளை பெற்றிருப்பதில்லை. அப்துல் ஜாபர் இடைநிலை ஆட்டக்காரராக இருந்தார். அதிக திடமான உடல், சகிப்புத்தன்மை, உடல் திறன் உள்ளவனாக இருந்தார். இவருக்கு SKY HOOK காப்ட் ஹுக் என்னும் சிறப்புப் பெயரால் பெரும் புகழ் பெற்றார். தன்னுடைய 42 வது வயதில் போட்டிகளிலிருந்து வெளியேறிய 15 மே 1995ல் பாஸ்கேட் பாலிலிருந்து ஓய்வுபெற்றார்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: தற்போது மாற்றுத் திறனாளிகளுக்காக காற்று நாற்காலி உதவியுடன் பாஸ்கெட்பால் போட்டிகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.

பயிற்சி

I கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. கீதே அன்ன ஜோஸ் அவர்கள்__________ மாவட்டத்தில் பிறந்தார்.
2. மைக்கேல் ஜோர்டன்____________என்பது சிறப்புப்பெயர்.
3. கறிம் அப்துல் ஜப்பார்____________ நிறுவனத்தில் மிகச்சிறந்த ஆட்டக்காரர்.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:

1 கீதே அன்ன ஜோஸ் அவர்களின் சாதனையைப் பற்றி எழுதுக.

2 மாஜிக் ஜான்ஸன் அவர்களுக்கு எத்தனைமுறை என்.பி.ஏ. அணி முதல் அணியாகிருந்தது.

3 மைக்கேல் ஜோர்டான் அவர்களின் திறன் பற்றி எழுது

4 கறீம் அப்துல் ஜாபர் அவரின் திறமையைப்பற்றி தெரிவிக்கவும்.

செயல்பாடு: ஒலிம்பிக்கில் பாஸ்கெட்பால் ஆட்டத்தில் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற நாடுகள் மற்றும் தங்கப்பதக்கம் பெற்ற ஆண்டுகளை பட்டியலிடவும்.

©KTBS Not to be republished

ஆத்தியாயம் - 6
பாட்மின்டன்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.
•பாட்மின்டன் ஆட்டக் காரர்களின் அறிமுகம்.
•வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் பாட்மின்டன் போட்டிகள் பற்றிய அறிமுகம்.

எட்டாம் வகுப்பில் நாம் இந்த ஆட்டத்தின் வரலாறு இதன் ஆடுகளத்தின் அளவுகள், வெவ்வேறு இடங்களின் நோக்கங்கள் பற்றி அறிந்தோம். இந்த விளையாட்டிற்கு தேவையான உபகரணங்கள்பற்றியும் மற்றும் நம்முடைய மாநிலத்தின், நாட்டின் சாதனைகளை தெரிந்துகொள்வதுடன் விளையாட்டு விருதுகள் பற்றியும் பயிற்சி செய்துள்ளோம்.

இவ்வாண்டு இவ்விளையாட்டில் சாதனைசெய்த நம்முடைய மாநிலம், நமது நாடு மற்றும் அனைத்துலக புகழ் பெற்ற ஆட்டக்காரர்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம். கருநாடக மாநிலத்தின் சில பாட்மின்டன் வீரர்கள் தேசிய அளவில் மற்றும் அனைத்துலக அளவில் சாதனை செய்துள்ளார்கள். அவர்களைப் பற்றிய அறிமுகம் பிறகு செய்து கொள்ளலாம்.

©KTBS Not to be republished

மாநிலப்புகழ் பெற்ற ஆட்டக்காரர்கள்

பிரகாஸ் படுகோனே:

ஜூன் 10, 1955ல் பெங்களூரில் பிறந்தார் இவரை பாட்மின்டன் விளையாட்டில் ''சமரவாக்ரா'' என்று (Gentle Tiger) அறியப்படுகிறார். டென்னிஸ் விம்பல்டனுக்கு சமமாக கருதப்படும் அகில இங்கிலாந்து பாட்மின்டன் விருது பெற்ற வெற்றியாளர் பிரகாஷ் படுகோனே முதல் இந்தியர். அன்றைய மைசூர் பாட்மின்டன் சங்கத்தின் காரியதாரசியாக இருந்த இவர்தந்தை ஸ்ரீ ரமேஷ் படுகோனே இவரை பாட்மின்டன் விளையாட்டிற்கு இளம் வயதிலியே அறிமுகப்படுத்தினார்.

தேசிய சீனியர் பாட்மின்டன் விருதுகளுடன் இவரை அனைத்துலக பாட்மின்டன் விளையாட்டுகளுக்கு தேசிய விளையாட்டுஅணியில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டார். இவர் தஹரான் ஆசிய விளையாட்டுகளில் வெண்கலப் பதக்கத்தைப் பெற்றார். பிறகு அதே ஆண்டில் கிரிஸ்ட் சர்ச்சில் நடந்த காமன்வெல்த் விளையாட்டுகளின் தேர்ச்சிக்கான போட்டிகளில் தோல்வி அடைந்தார். ஆனால் எட்மன்டில் நடந்த காமன்வெல்த் விளையாட்டுகளில் டெர்க் டெல்பாட் இவரை பின்தள்ளினார். பின் லண்டனில் ராயல்ஸ் வில்பர்ட் ஹாலில் நடைபெற்ற இங்கிலிஸ் மாஸ்ட்டர்ஸ் சாம்பியன் ஷப்பில் விருதைப் பெற்றார், முன்னோறி இவர் டானிஸ்ஃபிரி சாம்பியன் ஷிப்களை வெற்றிக் கொண்டார்.

இவர் அகில இங்கலண்டு சாம்பியன்ஷிப்பின் வெற்றி இவருக்கு உலகின் முதல் செல்வ நிலையைப் பெற்றுத்தந்தது. இதனால் இவர் ஸ்வீடிஸ் பிரி டோர்னமென்டில் தம்முடைய ஆராதனை தெய்வமான ரூடிஹார்ட்டோனா இவரை ஆரம்ப சுற்றிலியே தோல் வியடையச் செய்தார் இது இவருக்கு தவிர்க்க முடியாத நிலையாயிற்று.

பிரகாஷ் படுகோணே இவருக்கு அர்ஜுன் விருது, பிறகு பத்மஶ்ரீ விருதை அளித்து இந்திய அரசு கௌரவித்தது.

தெரிந்திருக்கட்டும்: கர்நாடகத்தவறான ஶ்ரீபிரகாஸ்படுகோணே அவர்கள் ஆல் இங்கிலாண்டு சாம்பியன் ஷிப்பில் விருது பெற்ற இந்தியாவின் முதல் பாட்மின்டன் ஆட்டக்காரர் என்னும் கீர்த்தியை பெற்றார்.

அனுப்ஶ்ரீதர்: பெங்களுரைச் சேர்ந்தவரான இவரை தற்காலத்தில் இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த ஆட்டக்காரர் என்று கூறப்படுகிறார். இவர் தேசிய பாட்மின்டன் சாம்பியன் ஷிப்பை தொடர்ச்சியாக மூன்று முறை ஜெயித்தார். இவர் மிக வேகமாகஅடித்து நொறுக்கி (Powerful Smasher) ஆடுவதில் பெயர்பெற்றவர். இவர் 2002ல் அனைத்துலக அளவில் அருகதைப் பெற்றுபங்கேற்க ஆரம்பித்தார். முதல் முறையாக முப்பதாவது ஹங்கேரியன் அனைத்துலக விளையாட்டுக் கூட்டங்களில் வெற்றியடைந்தார். மெல்போர்ன் காமன்வெல்த் விளையாட்டுகளில் வெண்கலப்பதக்கத்தை ஜெயித்தார். மார்ச் 2008ல் வரை இவர் அனைத்துலக அளவில் 24வது இடத்தில் இருந்தார். இவர் அனைத்துலக அளவில் முதல் இடத்தைப் பெற்றுள்ள இந்தோனேசியிவின் டௌபிக் ஹிராயத் இவரை தோற்கடித்தார். இவருக்கு கருநாடக மாநிலம் ஏகலவ்யா விருதினால் கௌரவிக்கப்பட்டார் மற்றும் இந்திய அரசு அர்ஜுன் விருதையளித்து கௌரவித்தது.

அரவிந்தபட்: பெங்களூரிலுள்ள பிரக்காஷ் படுகோணேயின் அகாடமியில் பழகிய அரவிந்து தற்போது உலகின் 46வது தரவரிசையில் உள்ளனர். மற்றும் தேசிய முன்னனி வீரராக உள்ளார். இவர் நவம்பர் ஸ்காட்ஸ்ஃபுரி பாட்மின்டன் டூர்னியில் மூன்றாம் சீட் ஆன ஜெர்மனியின் மார்க ஜிப்ளர் இவரை 15-8; 15-7 ஆல் தோற்கடித்து சாம்பியன் ஆனார். இவர் 2007ல் காலெடோனியா பிரிபாட்மின்டன் டூர்னியில் உலக அளவில் 48வது தரவரிசையாளரான ஸ்டீபன் எபியன் என்பவரை தோல்வியடைச் செய்து முன்னிலைப்

©KTBS Not to be republished

பெற்றார். முன்னேறிய இவர் ஜெக் அனைத்துலக பிரிடுரினியில் வெற்றி பெற்றார். அரவிந்தபட் 2007ல் டமாஸ்கஸ் சிரியன் செட்டிலைட் தொடர் போட்டி மற்றும் அம்மானில் நடைபெற்ற ஜோர்டான் பிரிபோட்டிகளில் ஜெயித்தார். முதல் முறையாக டாடா பிரி சீனியர் ரேங்க்கிங் போட்டியில் வெற்றியாளராக வெளிப்பட்டார். இவர் முதன் முறையாக இந்தூரில் நடைபெற்ற தேசிய பேட்மின்டன் சாம்பியன் ஷிப்பில் பி.கஸ்யப் இவரை தோல்வியடையச் செய்தார். கடந்த ஜனவரி இரண்டாம் முறை பி. கஸ்யப் இவரை ஆண்கள் தேசிய சாம்பியன் ஷிப்பில் மற்றொருமுறை தோற்கடித்து வீரப்பதக்கத்தைப் பெற்றார்.

நாட்டின் புகழ்பெற்ற ஆட்டக்காரர்கள்

புல்லேலா கோபிசந்: பல்லேலா கோபிசாந்த இந்தியாவின் பேட்மின்டன் ஆட்டக்காரராயன இவர் 17.11.1972 ஆந்திர பிரதேசத்தில் உள்ள நாகாலாந்தில் பிறந்தார்.இவர் அகில இங்கலண்டு சாம்பியன் ஷிப்பை வென்ற இரண்டாவது இந்தியராவார். இவர் முதன்முறையாக அனைத்துலக விளயாட்டில் பங்கேற்க தேர்ந்தெடுக்கப்படடார். இவர் மூன்றுமுறை அனைத்துலக தமஸ்கப் டோர்னமென்டில் இந்தியாவுக்காக விளையாடியுள்ளார். இவருக்கு 1977 ஆம் ஆண்டு அனைத்துலக அளவில் மிகவும் உற்சாகமாகிருந்தது. 1977ல் நடைபெற்ற இந்திய கிராண்டப்ரி போட்டிகளில் இவர் அனேக சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களை தோற்கடித்து அனைத்துலக அளவில் பெயர் பெற்றார். பிரான்சில் நடைபெற்ற டௌவ்லவுஸ் ப்ரி சாம்பியன்ஷிப்பை ஜெயித்துக் கொண்டார். கோபிசந்த் அவர்கள் வாழ்க்கையின் பொன்ஆண்டாக ஆனது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் இவர் லண்டனில் நடைபெற்ற அகில இங்கிலாண்டு பாட்மின்டன் விருதை வெற்றிக் கொண்டார். இவர் ஒலிம்பக்கில் தங்கப் பதக்கம் வெற்றியாளரான யன்ட்ரஸ் பொஸன் இவரை கால் இறுதி (Quarter-finals) சுற்றிலியேயும் மற்றும் உலக நம்பர் 1 ஆன பீட்டர் கெட் இவரை அரை இறுதி (Semi-final)போட்டியில் தோற்கடித்தார். இறுதியில் கடைசி சுற்றில் சீனாவின் சென்ஹாங் என்பவரை 15-2, 15-6ல் தோற்கடித்து இவ்விருதைப் பெற்றார்.

பாட்மின்டன் விளையாட்டில் இவர் அனுபவமிக்க சாதனைக்காக இவருக்கு 1999ல் அர்ஜுன் விருதை அளித்து கௌரவிக்கப்பட்டார். ராஜிவ் கேல்ரத்னா விருதும் மற்றும் பத்மஸ்ரீ விருதையும் அளித்தது கௌரவிக்கப்பட்டார்.

©KTBS Not to be republished

பி.வி. சிந்து : ஆந்திர பிரதேசத்தைச் சேர்ந்தவரான பி.வி. சிந்து அவர்கள் 5.7.1995 அன்று பிறந்தார். 2016ல் பிரேசிலில் நடைபெற்ற ஒலம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெள்ளி பதகத்தை ஜெயித்தது இவருடைய மிக முக்கிய சாதனையாகும். இதனுடன் அவர் பல்வேறு அனைத்துலக அளவில் நடைபெற்ற போட்டிகளில் விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார்.

2013ல் அர்ஜுன் விருது. 2015ல் பத்மஸ்ரீ விருது மற்றும் 2016ல் ராஜிவ் காந்தி கேல் ரத்தினா விருது கிடைத்தது. இந்தோனேஷியா இன்டர் நேஷ்னல், மாகாவு ஓப்பன், மலேஷியா மாஸ்ட்டர்ஸ், சீனா ஒப்பன் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இவர் வெற்றியாளராக திகழ்ந்தார். காமன் வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஒரே வெண்கலப் பதக்கம் மற்றும் ஒரே தங்கப் பதக்கம் பெற்றார்.

சைனா நெஹவல்: 1990 மார்ச் 17ஆம் நாள் ஹரியானா மாநிலம் ஹிஸ்ஸாரில் பிறந்தார். இவர் இந்திய பாட்மின்டனின் 'கேல்ரத்னா' ஆக விருது பெற்றவர்.

சாய்னா இவருக்கு 19 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கான பிரிவில் தேசிய சாம்பியனாகிருந்தார். இவருக்கு ஏஷியன் செட்டிலைட் பாட்மின்ட்டில் விருதை தொடர்ச்சியாக இரண்டு முறை ஜெயித்ததினால் இந்திய பாட்மின்டில் வரலாற்றையே நிர்மானித்தார். இவருக்கு பிலிப்பைன்ஸ் ப்ரி போட்டிகளில் 86வது இடத்தைப் பெற்ற ஆட்டக்காரியாக ஆரம்பித்து அனேக கியஹுஅயிசைன், ஜுலியாவாங், பி.ஜியாங் இவர்களுடன் சேர்ந்து முன்னிலை பெற்ற ஆட்டக்காரியை தோற்கடித்து விருதைப் பெற்றார். பிறகு 2006ல் உலக பாட்மின்டன் பெடரேஷனில் சாம்பியன் ஷிப்பில் சீனாவின் வாங்யீஹான் இவரால் தோற்கடிக்கப்பட்டு இரண்டாவது இடத்தைப் பெற்றார். அடுத்த 2008ல் இதேப் போட்டிகளில் ஜப்பானின் சயாகா ஸாட்டு இவரிடம் 21-09, 21-18 புள்ளிகளால் தோற்கடித்து விருதைப் பெற்றார் 2008ல் இரை மிகச்சிறந்த விளையாட்டு வீரங்கனையென்று அறியப்பட்டார். சாய்னாவை பிரகாஷ் படுகோணே மற்றும் புல்லெல்ல கோபிசந்த்துக்கு சரிசமாக கருதப்படுகிறார்.

இவர் உலக பாட்மின்டன் பெடரேஷனில் சூப்பர் சிரிஜ் விருதைப் ஜெயித்த முதல் இந்திய பெண் ஆவார். இந்த விருதைப் பெறும்போது இவர் சீனாவின் வாங்கலீன் இவரிடம் 12-21, 21-18 மற்றும் 21-09 லினால் தோற்கடித்தார். ஆகஸ்டு 2009 அன்று

©KTBS
Not to be republished

அவருக்கு அர்ஜுன் விருதை அளித்து கௌரவிக்கப்பட்டார் பத்மஸ்ரீ விருதை அளித்து கௌரவிக்கப்பட்டார்.

ஜாவ்லா குத்தா: 1983 செப்டம்பர் 7ல் ஹைதராபாத்தில் பிறந்தார். இவர் சிறுவயது முதலே பாட்மின்டன் விளையாடத் தொடங்கினார்.

இவர் உபேர் கப் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்றதுடன் அனைத்துலக பாட்மின்டன் அரங்கை சேர்ந்தவர். இவர் இந்திய ஆசிய செட்டலைட் டூர்னமென்டில் செமிபைனலை அடைந்தார். ஆனாலும் ஸ்காட்டீஷ் அனைத்துலக டூர்னமென்ட் மற்றும் 40வது போர்ச்சுகீஸ் பாட்மின்டன் சாம்பியன் ஷிப்பில் இறுதி கட்டத்தை அடைந்தார். இவர் சைபாஸ் பாட்மின்டன் அனைத்துலக விருதை வெற்றியடைந்து அதே ஆண்டில் இவர் பாகிஸ்தான். அனைத்துலக அழைப்பாளர் மற்றும் இந்திய அனைத்துலக அழைப்பு விருதுகளை வெற்றிக் கொண்டார். பிறகு 2008ல் நேபாள அனைத்துலக விருது மற்றும் டச்ப்ரிக்ரான் ப்ரி விருதுகளை பெண்கள் ஜோடி பிரிவில் வெற்றிபெற்ற இவருக்கு அர்ஜுன் விருதை அளித்து கௌரவிக்கப்பட்டார்.

அபர்ணா போப்பட்: ஜனவரி 18, 1978 அன்று மும்பாயில் குஜராத்தி தம்பதிகளுக்குப் பிறந்தார். 12 ஆண்டுகளுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கான பாட்மின்டன் தேசிய விருதை வெற்றிக் கொண்டார். இவருடைய முதல் தேசிய சீனியர் விருது கிடைத்த து. பிறகு இவருடன் சீனியர் தேசிய விருதை தொடர்ந்து ஒன்முறை வெற்றிக் கொண்டு பெண்கள் பிரிவில் பதிவை ஏற்படுத்தினார்.

அபர்ணா போபட் அனைத்துலக அரங்கில் இன்று இதுவரையில் சிறந்த பாட்மின்டன் ஆட்டக்காரரானார். இவர் டென்மார்க்கில் நடந்த உலக ஜூனியர் பாட்மின்டன் போட்டியில் பங்கேற்று வெண்கலம் பதக்கத்தைப் பெற்றார். மறுபடியும் கோலாலம்பூரில் நடைபெற்ற காமன்வெல்த் விளையாட்டில் வெண்கலப்பதக்கத்தைப் பெற்றார். அதே ஆண்டில் இவர் உலக பிரி போட்டியில் விருதைப்பெற்ற முதல்

©KTBS
Not to be republished

இந்திய பெண் என்று போற்றப்பட்டார். மான்செஸ்ட்டர் காமன்வெல்த் போட்டிகளில் வெண்கலப்பதக்க்த்தைப் பெற்றார்.

மத்திய அரசு உயர் விருதான அர்ஜுன் விருது அளித்து இவரை கௌரவித்தது. இவருடைய காமன்வெல்த் விளையாட்டுகளில் அபூர்வமான சாதனைகளை கவனித்து கர்நாடகம் மற்றும் மகாராஷ்டிர அரசுகளும் இவரை கௌரவித்தன.

அனைத்துலக ஆட்டக்காரர்களின் சாதனைகள்

சின் ஜின்: சீனாவின் ஹெயெ பிராந்தியத்தில் ஹன்டான் என்னுமிட்ததில் 10 ஜனவரி 1986ல் பிறந்த இவர் 2010 உலக தரவரிசையில் 6வது ஆட்டக்காராக இருந்தார்.

ஆசிய ஜுனியர் சாம்பியன்ஷிப்பை வென்ற இவர் உலகளாவிய ஆட்டக்கரராக விளங்கினர். அவர் இதுவரையில் போலீஸ் ப்ரீ பிரஞ்சு, ப்ரி ஸ்விஸ் ப்ரிமற்றும் அகில இங்கலண்டு ப்ரி போட்டிகளில் விருதுகளைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்தார்.

இவர் அகில இங்கிலாண்டு ப்ரி பந்தய விருதுக்காக தம் அணியின் உறுப்பினர் முன் சாம்பியன் உலக அளவில் முன்னனியில் உள்ள லீன் டான் இவரையே தோல்வியடையச் செய்தார். ஆனால் அதே ஆண்டில் பீஜிங் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் அதே லீன் டான்ரிக் தேர்வு நிலைப்போட்டிகளில் தோல்வியடைந்து வெண்கலப் பதக்த்திற்கு திருப்தியடைய வேண்டியதாயிற்று. இவர் தாமஸ் கோப்பைக்காக சீனா அணியின் உறுப்பினராக இருந்தார். இந்தியாவில் ஹைதராபாத்தில் நடத்தப்பட்ட உலக சாம்பியன் ஷிப்பில் லீனடானிடமிருந்து தோல்வியடைந்து இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றார்.

வில்சன் ஸ்விஸ் ப்ரி போட்டிகளில் முதல் விருதைப் பெற்றுக்கொண்டார். பிறகு கோலாலம்பூரில் நடந்த தாமஸ் கோப்பையிலும் முதல் இடத்தைபெற்றார். பின் பாரிஸில் நடந்த உலக சாம்பியன்ஷிப்பில் சுயமாக தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்றார். சீனாவின் குஆமகௌனில் நடந்த ஏஷியன் விளையாட்டுகளில் தென்கொரியாவின் ஸுன் வான்ஹு இவரைத்தோற்கடித்து தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

©KTBS Not to be republished

மரியா கிருஷ்டின் யுலியாண்ட்: 1985 ஜூன் 2 ல் டுபானில் பிறந்த இவர் இந்தோனேஷியாவின் பெண் பாட்மின்டன் ஆட்டக்காரியாவார். 2008ல் நடந்த உபேர் கப் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் மரியா இவருடைய அணியை செமிபைனல் வரைக் கொண்டுவருவதில் வெற்றி பெற்றார். அதே ஆண்டில் இந்தோனேஷியாவின் ப்ரி போட்டிகளில் செமி பைனலில் கிரிஸ்டின் அவர் சீனாவின் இரண்டாவது தரவரிசையில் ஆட்டக்காரரியான ஜாங்நிங்கை இவர் தோற்கடித்து எல்லோரையும் ஆச்சரியப்படவைத்தார். ஆனால் இறுதிப்போட்டியில் ஒருமணி பதினைந்து நிமிடங்கள் நடைபெற்றது. இப்போட்டியில் ஜு லீனுடன் அதிக ஓய்வு பெறுவதற்காக அணியை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியதாயிற்று. 2008 பீஜிங் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் மரியா கிரிஸ்டின் சீனாவின் லூலான் இவரை 21-11, 13-21, 15-21 னால் தோற்கடித்த வெண்கலப்பதக்கத்தை வென்றார்.

வெவ்வேறு நிலைகளில் நடைபெறும் பாட்மின்டன் போட்டிகள்

அனனத்து லகப் போட்டிகள்

தாமஸ் கேப்பை (Thomas Cup): இதனை பொதுவாக உலகளவில் ஆண்கள் அணியின்சாம்பியன்ஷிப் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உலகப் பாட்மின்டன் பெடரேஷன் உறுப்பு நாடுகளின் அணிகள் இந்த டூர்னியில் பங்கு வகிக்கின்றன. 1948-49ல் தொடங்கப்பட்டபோது, இப்போட்டிகள் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு கொருமுறை நடைபெற்று வந்தன. 1982ல் இவ்விதியை மாற்றி ஒவ்வொரு இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை இப்போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. இந்த டூர்னியின் இறுதி நிலையில் பன்னிரண்டு அணிகள் பங்கேற்கின்றன. மற்றும் இதே சந்தர்ப்பத்தில் இதனை நடத்தும் நாட்டிலியே பெண்களுக்காக உபேர் கோப்பை டூர்னியும் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

தாமஸ் கோப்பை மற்றும் உபேர் கோப்பை டூர்னிகளில் அகில இங்கிலாண்டு ப்ரி சாம்பியன்ஷிப் மற்றும் BWF உலகளாவிய சாம்பியன் ஷிப்களைவிட அதிக மக்கள் விருப்பத்தைப் பெற்று அதிக தனித்தன்மையைப் பெற்றுள்ளது உபேர் கோப்பை

©KTBS
Not to be republished

உபீர் கோப்பை (Uber Cup): இது பொதுவாக உலகளவில் பெண்கள் அணியின் சாம்பியன்ஷிப் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உலகளவில் பட்மிட்டன் பெடரேஷனின் உறுப்பு நாடுகள், பெண்கள் அணியை இந்த டூர்னியில் பங்கேற்க செய்கின்றன. 1956-57ல் தொடங்கப்பட்டபோது இந்த டூர்னியை ஒவ்வொரு மூன்றாண்டுகளுக்கொரு முறை நடத்தப்பட்டு வந்தது. 1984லிருந்து இதுவரையில் இந்த டூர்னியை ஒவ்வொரு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஆண்கள் சாம்பியன்ஷிப் சந்தர்ப்பத்திலியே நடைபெறுகிறது. பிரிட்டீஸ் பெண்கள் பாட்மின்டன் ஆட்டக்காரியான பெட்டீ உபேர் 1950ல் ஆண்களுக்காக சாம்பியன் ஷிப் இருப்பதைப்போல பெண்களுக்கும் போட்டிகள் இருக்க வேண்டும் என்னும் எண்ணத்தை முன்னிட்டதற்கு அவருடைய பெயரையே இக்கோப்பைக்கு வைக்கப்பட்டது.

இந்த டூர்னி தாமஸ் கோப்பைப் போன்றே இதுவரையில் நடந்து இருபத்திரண்டு டோர்னமெண்டுகளில் பதினொன்று விருதுகளை ஜெயித்து சீனா மிகப்பெரிய வெற்றி பெற்ற நாடாக உள்ளது. ஐந்து முறைவெற்றி பெற்ற ஜப்பான் இரண்டாம் இடத்திலும் மற்றும் இந்தோனேசியா மற்றும் அமெரிக்காநாடும் தலா மூன்று முறை வெற்றிகண்டு மூன்றாம் இடத்திலுள்ளன்.

அகில இங்கலாண்டு ஓபன் சாம்பியன் ஷிப் (All England Open Championship):

இது மிகப்பழ்மையான மற்றும் சிறப்பான டோர்னமென்டாக உள்ளது. 1898ல் முதல் முறையாக வெற்றிகரமாக நடைபெற்ற டூர்னி ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடைபெறும் முதல் போட்டி ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் கலப்பு இரட்டையர் (ஜோடிகள்) போட்டியாகும், பிறகு மறு ஆண்டிலிருந்து ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் தனிப்பிரிவுகளிலும் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. முதல் மூன்று டோர்ன மென்டுகளை தி ஓபன் இங்கிலிஷ் சாம்பியன்ஷிப் என்று அழைக்கலாயிற்று. சிறப்பாக 1949ல் தாமஸ் கோப்பை ஆரம்பித்தப்பிறகு இந்தடூர்னியை உலக சாம்பியன் ஷிப் என்றே நினைக்கப்பட்டது. 1984 லிருந்து இதுவரையில் யோனிக்ஸ் கம்பனியவர்கள் இந்த டோர்னமென்டுகளை ஏற்று நடத்தினர். உலக மகாப்போர்களின் காரணத்தினால் இந்த டோர்னமென்டுகள் நடைபெறவில்லை.

BWF **உலகளாவிய சாம்பியன் ஷிப்** (BWF World Championship): முதலில் இதனை ஐ பி எஸ் உலகளாவிய சாம்பியன் ஷிப் என்று அழைக்கப்பட்டது. உலகின் மிகச்சிறப்பான பேட்மின்டன் ஆட்டக்காரர்களை கௌரவிக்க பேட்மின்டன் உகளாவிய பெடரேஷனைச் சேர்ந்தவர்கள் இப்போட்டிகளை ஏற்படுத்தினர்கள். இப்போட்டிகள் 1977ல் தொடங்கப்ட்டன. ஒவ்வொரு மூன்றாண்டுகளுக்கொரு முறை

©KTBS Not to be republished

நடைபெற்றது. இது ஒவ்வொரு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கொருமுறை நடைபெற்றது. அதிக எண்ணிக்கையில் ஆட்டக்காரர்களை கௌரவிக்க இதனை ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடைபெற்று வருகிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக் ஆண்டில் இதனை நடத்துவதில்லை.

தேசிய விளையாட்டு போட்டிகள்:

தேசிய பேட்மின்டன் டோர்னமெண்ட்

அகில இந்திய சீனியர் மேஜர் ரேங்கிங் டோர்னமெண்ட்

அனைத்து இந்திய ஜூனியர் மேஜர் ரேங்கிங் டோர்னமெண்ட்

அனைத்து இந்திய ஜூனியர் ரேங்கிங் டோர்னமெண்ட்

உபி அனத்து இந்திய சப்- ஜூனியர் ரேங்கிங் பேட்மின்டன் டோர்னமெண்ட்

பயிற்சிகள்

I விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக;

1) தாமஸ் கோப்பை போட்டிகளின் இறுதி நிலையில்__________அணிகள் பங்கேற்றன.

2) இதுவரையில் தாமஸ்கோப்பை__________டூர்னிகள் நடைபெற்றன.

3) 2012ன் உபீர கோப்பை__________ல் நடைபெற்றது.

4) BWF உலகளவில் சாம்பியன் ஷிப்__________என்று அழைக்கப்படுகிறது.

II கீழ்க் காணும் வினாக்களுக்கு ஒரு வரியில் விடை எழுது.

1) பிரகாஷ் படுகோணே அவர்கள் என்னவென்று அறியப்படுகிறார்?

2) அனுப்ஹிதர் அவர்கள் எதற்கு பெயர் பெற்றார்கள்.

3) அரவிந்தபட் அவர்கள் எந்த தரவரிசையில் உள்ளார்?

4) புல்லேலா கோபிசந்த் பிறந்த ஊர் மற்றும் தேதியைக் கூறுக

5) சாய்னா நெஹவாலுக்கு எந்த விருது கிடைத்தது?

6) அபர்ணா போபட் எந்த விருதை ஜெயித்து பெண்கள் பிரிவில் பதிவை ஏற்படுத்தினார்?

7) தாமஸ் கோப்பையை என்னவென்று அழைக்கிறார்கள்?

8) உபீர் கோப்பையை என்னவென்று அழைக்கிறார்கள்?

செயல்பாடு: பேட்மின்டன் ஆடுகளத்தின் மாதிரியை கிடைக்கக் கூடிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கவும்.

©KTBS Not to be republished

தடகள ஆட்டங்கள்

அத்தியாயம் - 7

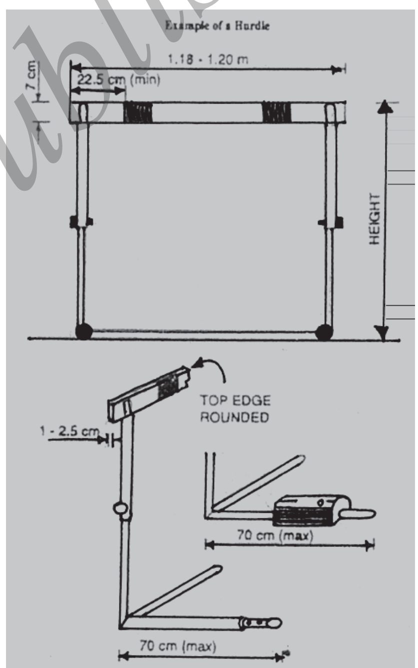
தடை ஓட்டங்கள் (Hurdle Race)

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.

• தடைகள் அமைப்பது •வெவ்வேறு போட்டிகளின் விவரங்கள் •விதிகள் •அனைத்துலக விளையாட்டு வீரர்களின் அறிமுகம். •பதிவுகள்

இது ஓட்டங்களில் வரக்கூடிய ஒரு போட்டியாகும். நீண்ட கால்கள் உள்ள உடலை உடையவர்கள் இப்போட்டிகளில் பங்கேற்கலாம்.

தடைகளை அமைப்பது (Construction) :



1)இத்தடையை உலோகம் அல்லது மற்றும் இதர சரியானப் பொருட்களினால் அமைக்கப்படுகிறது. மற்றும் இதன் நுனியில் குறுக்குப்பட்டைகள் மரத்தினால் அல்லது மற்ற சரியான இரண்டு கால்கள் மற்றும் கம்புகளினால் ஆதாரவாகிருந்து ஒரு செவ்வக சௌக்கட்டாக இருக்கும். ஒன்றிரண்டு குறுக்குப்பட்டைகைளைப் பயன்படுத்தி அதிகபாதுகாப்புடன் செய்யப்பட்டிருக்கும். இத்தடையின் உயரத்தை அதிகம் அல்லது குறைவாக மாற்றிக் கொள்ளும்படி இருக்கும்.

2)தடையின் அகலம் 1.18மீ- 1.20மீ
தடைப்பாதையின் அதிகமான நீளம் -70 செ.மீ
தடையின் மொத்தஎடை 10 கி.கிராம் களைவிட குறைவாக இருக்கக்கூடாது.

தடையின் குறுக்கப்பட்டையின் அலகம் 7 செமீ இருக்கும். குறுக்கப்பட்டையின் கனம் 1 முதல் 2.5 செமீ இருக்கவேண்டும். இந்த குறுக்குப்பட்டையின் நுனிப்பகுதிகளை தடை கம்பங்களுக்கு பாதுகாப்பாக நிலைத்திருக்க வேண்டும்.

3) குறுக்குப்பட்டைகளுக்கு வெண்மை மற்றும் கருப்பு வண்ணத்தில் பட்டியைப் போடவேண்டும். மற்றும் வெண்மை குறைந்தளவு 22.5 செ.மீ அகல மிருக்குமாறு பட்டியின் இரண்டு நுனியில் இருக்க வேண்டும்.

4) ஒவ்வொரு தடையை ஓடு பாதையில் வைக்கும்போது இதன் பாதங்கள் போட்டியுயாளன் பிரவேசிக்கும் இரண்டு பக்கங்களிலும் இருக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

வெவ்வேறு போட்டிகளின் விவரம்

வகைகள்	போட்டிகள்	மொத்தத் தடைகளின் உயரம்	தடைகளின் எண்ணிக்கை	தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 1 வது தடையின் இடையே இடைவெளி	இரண்டு தடைகள் இடையில் உள்ள இடைவெளி	இறுதி தடையில் உள்ள முடிவுக் கோட்டுக்கு இடையே தூரம்
ஆண்களுக்கு	110மீ	1.067மீ	10	13.72மீ	9.14மீ	14.02மீ
17 ஆண்டுகளுக்கும் குறைவானசிறுவர்	110மீ	0.914மீ	10	13.72மீ	9.14 மீ	14.02மீ
ஆண்களுக்கு	110மீ	0.914மீ	10	45மீ	35மீ	40மீ
பெண்களுக்கு	400மீ	0.84மீ	10	45மீ	8.50மீ	10.5மீ
17 ஆண்டுகளுக்கு உட்பட்ட சிறுமிகளுக்கு	100மீ	0.762மீ	10	13மீ	8.50மீ	10.50மீ
பெண்கள் மற்றும் எல்லாபிரிவு சிறுமியருக்கு	400மீ	0.762மீ	10	45மீ	35மீ	40மீ
14வயது சிறுவர் மற்றும் சிறுமியருக்கு	80மீ	0.762மீ	8	12மீ	8 மீ	12மீ

அறிந்துகொள் : தடை ஓட்டப் பந்தயங்களை கீழ்க்காணும் பிரிவுகளில் ஏற்படுத்துவதற்கு 80மீ, 100மீ, 110மீ, 400மீ

விதிகள்:-

1) ஓடுபாதையில் ஓடும் எல்லா ஓட்டக்காரர்கள் முதலிலிருந்து இறுதிவரை தம்முடைய பாதையில் உள்ள தடைகளின் மேல் தாண்டிக் கொண்டு ஓடவேண்டும்.

2) எந்த போட்டியிலும்கீழே விவரிக்கப்பட்ட எந்த விதியையும் மீறினாலும் அப் போட்டியாளன் அருகதையை இழப்பான்.

©KTBS Not to be republished

அ) தடையை தாவிக் கொண்டு செல்லாமலிருப்பது

ஆ) தடையை தாண்டிக் கொண்டு செல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் காலை தடைகளின் குறுக்குப்பட்டையின் சம மட்டத்தின் கீழே தொடப்பட்டால் மற்றும் பக்கத் தடைகள் செய்தால் மற்றும் தடைகளை கையினால் அல்லது காலினால் உத்தேச பூர்வமாக கீழே விழச் செய்தால் தகுதி நீக்கம் செய்யப்படுவார்கள்.

பி.டி.உஷா:-

பி.டி.உஷாவின் முழுப்பெயர் பிளவுள்ளகன்டி தெக்கெ பெரம்பல் உஷா ஆகும். இவரை பயோளி எக்ஸ்பிரஸ் என்ற பெயரால் கூட அழைத்தார்கள். உஷா 27ஜுன் 1976ல் கேரளாவின் பயோளி கோழிக்கோடு மாவடத்தில் பிறந்தார்.

பி.டி.உஷா இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீராங்கனை 1976ல் கேரள அரசு ஆரம்பித்த பெண்களுக்கான விளையாட்டுப் பள்ளியில் சேர்ந்தார். இவர் 1979 முதல் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்கத் தொடங்கினார். தற்போது உஷா இரயில்வே பணியில் உள்ளார். உஷா ஸ்கூல் ஆப் ஆத்லெடிக்ஸ் ஐ கேரளாவில் நடத்துகிறார்.

விளையாட்டு சாதனைகள்:-

உஷா 1979ல் நேஷ்னல் ஸ்கூல் ஆப் கேம்ஸில் பங்கேற்றபோது ஓ.எம்.நம்பியார் அவர்கள் அவருடய திறமையை அறிந்து அவருக்கு கோச்சாக விளையாட்டு வாழ்க்கைக்கு முழு ஒத்துழைப்பை அளித்து பயிற்சி அளித்தார். மாஸ்க்கோ ஒலிம்பிக்கில் அவருடைய சாதனையைக் காட்டினார். புதுதில்லியில் ஏஷியாட் விளையட்டு போட்டியில் வெள்ளிப்பதக்கத்தை 100மீ மற்றும் 200 மீ,ல் புதிய பதிவை ஏற்படுத்தினார். கராச்சியில் நடைபெற்ற ஏஷியன் ட்ராக் மற்றும் பீல்டு சாப்பியன்ஷிப்பில் 400 மீட்டரில் புது தாக்கலை உண்டாக்கி தங்கப்பதக்கத்தை வென்றார்.1983 முதல் 1989ன் இடையில் உஷா 13 தங்கப்பதக்கங்களை எ.டி.எஃப் விளையாட்டு போட்டியில் பெற்றார். லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் ஒலிம்பிக்கில் 400மீ தடகளப் போட்டியில் செமிபைனிலில் முதலாவதாக ஓடி முடித்தார். ஆனால் இறுதிநிலையில் நான்காவது இடத்தைப் பெற்றார். 10வது ஏஷியன் கேம்ஸ் சியோலில் ஏற்படுத்தப்பட்டது அதில் பி.டி.உஷா நான்கு தங்கபதக்கங்கள் மற்றும் ஒரு வெள்ளி பதக்கத்தை ட்ராக் மற்றும் பீல்டு போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றார்.இவர் ஐந்து தங்கபதக்கங்களை ஏஷியன் கேம்ஸில் பெற்று புதிய தாக்கலை ஏற்படுத்தி, பங்கேற்ற எல்லா போட்டிகளிலும் நிலைநிறுத்தினர்.

©KTBS Not to be republished

ஜகார்த்தாவில் 6வது ஏஷியன் ட்ராக் மற்றும் பீல்டு சாம்பியன் ஷிப்பில் 100மீ, 200மீ, 400மீ மற்றும் 400மீ தடை ஓட்டத்தில் மற்றும் 4X400மீ ரிலேயில் வெண்கலப்பதக்கம் வென்றார். 6 பதக்கங்களை ஒரே அனைத்துலக விளையாட்டுகளில் ஒரு பெண் பெற்ற அதிக தங்கப்பதக்கங்களாகும். இதுவரையில் இதனையாரும் முறியடிக்கவில்லை. உஷா 101 அனைத்துலக பதக்கங்களைப் பெற்றுள்ளார்.

விருதுகள் மற்றும் சிறப்புக்கள்:

1984ல் பத்மஸ்ரீ மற்றும் அர்ஜுன் விருது

1985 ஜகார்த்தா ஆத்லெட்டிக் விளையாட்டுகளில் மிகச் சிறந்த பெண் விளையாட்டு வீராங்கனை.

1984 முதல் 1987 வரை ஆசியாவில் சிறந்த விளையாட்டு வீராங்கனை. சிறந்த ரயில்வே விளையாட்டுக்ககாரர்களுக்கு அளிக்கும் மார்ஷல் டிட்டோவிருது.

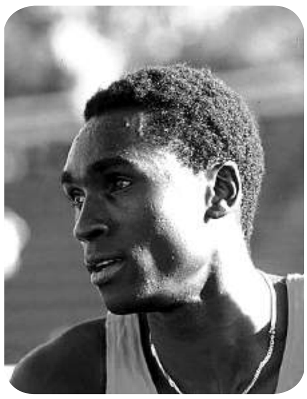
ஸியோல் ஏஷியன் கேம்ஸில் சிறந்த அக்லெட் அடிடாஸ் கோல்டன் ஷூ விருது.

30 தடவை அனைத்துலக விருது

கேரளா விளையாட்டு ஜர்னலிஸ்டு விருது

சிறந்த அத்லெட் வர்ல்டுட்ரோபி (World Trophy)

ஜான் அகீ புஅ:-



24 வயதான உகாண்டா போலிஸ் கான்ஸ்டெபில் ஜான் அகீ புஅ மூனிச் விளையாட்டுகளில் வெற்றி பீடத்தின் மீது பெருமையுடன் நெஞ்சை நிமிர்த்தி நின்றுள்ளார். 400மீ தடை ஓட்டத்தில் ஒலிம்பிக் தாக்கலை ஸ்தாபித்த விளையாட்டு வீரர்

1972 ஒலிம்பிக்கில் அகீ புஅ 400மீ தடை ஓட்டத்தில் 47.82 நொடிகளில் ஓடி சிறந்த ஓட்டக்காரரான ரால்ப்மேன் மற்றும் டேவிட் ஹேமரி இவரை அகீபுஅ பின்னுக்குத்தள்ளினார். இச்சாதனைக்கு உதவியானது அவருடைய இடைவிடா பயிற்சி முறையாகும். உகாண்டாவில் மழை அதிகம். நீர் நின்ற வழியில் ஓடுவது அசாதாரணமாகும். அகீ புஅ கஷ்ட்டமாக நினைனக்காமல் காடுமேடுகளில் ஓடிக் கொண்டிருந்தார். சரியான ஜதைக்காரர் கிடைக்காதபோது காடு மேடு மலை குன்றுகளில் ஜீப்ராக்களின் முதுகைத் தொடுவார்.

©KTBS Not to be republished

எட்வின் மோசஸ்:-

எட்வின் மோசஸ் மேரு ஒலிம்பிக் சாம்பியன் விளையாட்டு அமைப்பாளர், தந்திரக்காரர் மற்றும் பிசனஸ்மேன் மேலும் புகழ் பெற்ற விளையாட்டு வீரர். இவர் போதைப் பொருள் அற்ற ஒலிம்பிக் விளையாட்டு மற்றும் தடகள ஆட்டங்களின் உரிமைகள்பற்றி போராடிய ஒரு மனிதர். அனைத்துலக அளவில் அதிக தாக்கல்கள் செய்த சிறந்த விளையாட்டு வீரர்.

பொறியாளர் (இன்ஜினியர்) பதவியைத் துறந்து முழுநேர விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டார். அமெரிக்காவின் காங்கிரஸ் அரசிடமிருந்து விளையாட்டுக்குத் தொடர்புடைய அமெச்சூர் ஸ்போர்ட்ஸ் காங்கிரஸ் சட்டத்தை அமுலுக்குக் கொண்டுவந்தார். இதன் அடிப்படையில் அமெரிக்காவின் விளையாட்டு வீரர்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி பொருளாதார வசதிகள் ஏற்படுத்தி அளித்தார். அமெச்சூர் ஸ்போர்ட்ஸ் காங்கிரசுக்கு நிதியுதவி பல்வேறிடங்களிலிருந்து வருமாறு செய்தார். ஒலிம்பிக் கமிட்டி அவர் அளித்த பயனுள்ள அறிவுரைகளை ஏற்றுள்ளது.

இவருடன் மோசஸ் ஹெஸ்லங்கி பின்லாந்து ட்ராக் மற்றும் பீல்டில் முதல் உலக டைட்டலையும் முதல் உலக சாம்பியன் ஷிப்பைப் பெற்று சிறந்த சாதனை புரிந்தார். லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளின் தொடக்க விழாவில் விளையாட்டு உறுதி மொழியை ஏற்றுக் கொண்டது அவருடைய விளையாட்டு வாழ்க்கையில் மிகச்சிறந்த மறக்க முடியாது. நொடிகளாகும் சில நாட்களுக்கப் பிறகு இரண்டாம் ஒலிம்பிக்கில் தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்றார். மோசஸ் சிறந்த நிர்வாகி, தைரியமானவர் மற்றும் தந்திரக்காரர் மேலும் சிறந்த வழிகாட்டியாளராகவும் இருந்தார். போதை மருந்து (Drugs)களுக்கு எதிராக போராட்டம் நடத்தினார். அவர் அத்லெட்டிக் காங்கிரிசின் உறுப்பினராக இருந்தார். ட்ரக்ஸ்டெஸ்டிங் சோதனையில் மேற்பார்வையாளராகவும் இருந்தார். தேசிய மற்றும் அனைத்து உலக விளையாட்டுக் குழுவில் இணைந்து கொண்டு சியோல் கொரியா ஒலிம்பிக்கில் வெண்கலப் பதக்கம் பெற்றார்.

110மீ ஆண்கள் தடை ஓட்டத்தின் பதிவுகள்

நிலைகள்	பெயர்	நாடு	ஆண்டு	நேரம் (நொடிகளில்)
உலகம்	எரிஸ் மெரிட்	கியூபா	2012	12.80
ஒலிம்பிக்	லூயிஜியாங்	சீனா	2004	12.91
தேசிய	லெங்காளிய சித்தான்த்	இந்தியா	2012	13.65
மாநிலம்	பி.டி.இயேசுதாஸ்	கர்நாடகம்	1999	14.1
20 வயதுக் குட்பட்ட சிறுவர்கள்	மகேந்திரபாபு	கர்நாடகம்	2011	14.1
18 வயதுக்குட்ட சிறுவர்கள்		கர்நாடகம்	2012	14.3

©KTBS Not to be republished

ஆண்கள் தடை ஓட்டங்களின் பதிவு 400மீ

நிலைகள்	பெயர்	நாடு	ஆண்டு	நேரம் (நொடிகளில்)
உலகம்	கெவின்யங்	யு.எஸ்.எ	1992	46.78
ஒலிம்பிக்	கெவின்யங்	யு.எஸ்.எ	1992	46.78
தேசியம்	ஜோசப் அப்ர	இந்தியா	2007	49.51
மாநிலம்	கெ.பி.திம்மைய்யா	கர்நாடகம்	1980	53.0
20 வயதுகுட்பட்ட சிறுவர்கள்	சஞ்சீவ் குமார்	கர்நாடகம்	2002	54.5
18 வயதுகுட்பட்ட சிறுவர்கள்	மோஹன் ஜி.கெ.	கர்நாடகம்	2004	55.4

©KTBS Not to be republished

110மீ பெண்கள் தடை ஓட்டத்தின் பதிவுகள்

நிலைகள்	பெயர்	நாடு	ஆண்டு	நேரம் (நொடிகளில்)
உலகம்	கென்ட்ரா ஹாரிசன்	வலதுகை ராயரா	2016	12.20
ஒலிம்பிக்	சாலி பியர்சன்	யு.எஸ்.எ	2012	12.35
நாடு	அனுராகா ட்ஸ்டல்	இந்தியா	2012	13.38
மாநிலம்	ஜி.ஜி. பிரமிளாக	கருநாடகம்	2000	13.6
20 வயதுக் குட்பட்ட சிறுவர்கள்	பி.பூனம்	கருநாடகம்	1998	14.1
18 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள்	மோகனா ஷெட்டி	கருநாடகம்	2006	14.1
16 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள்	பல்லவி சுகுமார்	கருநாடகம்	2005	14.6

பெண்கள் தடை ஓட்டம் பதிவுகள் 400மீ

நிலை	பெயர்	நாடு	ஆண்டு	நேரம் (நொடிகளில்)
உலகம்	யூவின் பெகோன் கினா	ரஷ்யா	2003	52.34
ஒலிம்பிக்	மலைனாவாகர்	ஜமைகா	2008	52.64
நாடு	பி.டி.உஷா	இந்தியா	1984	55.42
மாநிலம்	வி.கெ.ஆஷா	கருநாடகம்	1996	58.9
20 வயதுக் குட்பட்ட சிறுவர்கள்	பவித்ரா	கருநாடகம்	2005	1.03.8
18 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள்	சில்பாமகலத்	கருநாடகம்	2005	1.04.3

©KTBS Not to be republished

பயிற்சிகள்

I விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக;

1) பி.டி உஷா அவரை ___________ பெயரினால் கூட அழைப்பார்கள்.

2) ஜான் அகிபு அ ______________ மீ தடை ஓட்டத்தில் ஒலிம்பிக் பதிவுகளை ஸ்தாபித்த விளையாட்டு வீரர்.

3) எட்வின் மோசஸ் அதிக பதிவுகளை ______________ அளவில் செய்த விளையாட்டு வீரர்.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:

1) தடைகளின் அகலம் எவ்வளவு?

2) ஹர்டில்ஸின் எடை எவ்வளவு?

3) 14 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர் சிறுமியருக்கு நடத்தப்படும் ஹர்டல்ஸ் போட்டியின் தூரம் எவ்வளவு?

4) பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு நடைபெறும் போட்டியின் தூரம் எவ்வளவு?

5) பி.டி.உஷாவின் முழுப்பெயர்யாது?

III சுருக்கமாக விவரிக்கவும்:

1) ஹர்டில்ஸின் (தடை) அமைப்பை எழுது

2) தடை ஓட்டப்பந்த்தில் யாதாவது 2 விதிகளை கூறுக

3) பி.டி.உஷா அவர்களின் விளையாட்டு சாதனைகளை தெரியப்படுத்தவும்.

IV A பட்டியலில் விளையாட்டுப் பொருட்கழுடன் B பட்டியல் அளவுகளை பொருத்தி எழுதவும்:

A	B
1) தடைகளின் பாதத்தின் அதிக நீளம்	- 0.762 மீ
2) தடைகளின் குறுக்குப்பட்டையின் அகலம்	- 1 முதல் 2.5 செ.மீ
3) தடைகளின் குறுக்கப்பட்டையின் தடிப்பு	- 70 செ.மீ
4) பெண்கள் 400 மீ தடையின் உயரம்	- 7 செ.மீ

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 8

நடை (Race Walking)

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.

- வெவ்வேறு போட்டிகள்
- போட்டிகளின் அடிப்படை வசதிகள்
- பதிவுகள் தேசிய, அனைத்துலக விளையாட்டு வீரர்களின் அறிமுகம்

வரலாறு:

சுமார் 400 ஆண்டுகளுக்கு முன் இங்கிலாந்து நாட்டில் இப்போட்டி தொடங்கப்பட்டது. 1904ல் முதன் முறையாக ஒலிம்பிக்கில் டெகாத்லான் போட்டியில் 880 கஜங்கள் இடைவெளி (தூரம்) நடைப்போட்டியைத் தொடங்கினர். பிறகு 1906ல் அதிகாரப்பூர்வமாக 3000மீ 'நடை' போட்டி நடைப்பெற்றது 1904ல் சட்டபூர்வமாக ஒலிம்பிக் போட்டியில் 3500மீ மற்றும் 10 மைல் போட்டியை ஏற்படுத்தினர். அந்த இரண்டு போட்டிகளிலும் கிரேட் பிரிட்டனின் ஜாஜ் லார்மர் வெற்றி பெற்றார். பின் நடைப் போட்டியின் தூரத்தை வரையறுத்து 1932ல் 50 .கீ.மீ. ஆண்களுக்கும், மேலும் 1956ல் 10 கிமீ நடையின் தூரத்தை 20 கிமீ ஆக மாற்றியமைககப்பட்டது. 1992ல் ஒலிம்பிக்கில் பெண்களுக்கான 10 கிமீ நடைப்போட்டி சேர்க்கப்பட்டது. பிறகு 2000ல் 20 கிமீ ஆக மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

போட்டியின் அடிப்படை விதிகள்:

1) பின் காலை எடுத்து முன்புறம் வைப்பதற்கு முதலில் முன் கால் ஒரு நொடிகூட - தரையைத் தொட்டும், உடல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2) நடக்கும்போது / நடையில் பாங்கு அல்லது நடக்கும் கிரமம் மாற்றக் கூடாது.
3) போட்டியாளனின் கால் நேராக இருக்வேண்டும். (முழங்கால்கள் நேராக இருக்க வேண்டும். முன்காலை மடிக்கக் கூடாது)

2) சட்டத்திற்கு புறம்பான (அருகதையற்றுப் போகச் செய்வது):

1) நடக்கும் நடையில் பாங்கு அல்லது நடக்கும் கிரமத்தை மாற்றிய போது.
2) நடைப்போட்டியாளன் காற்றில் மிதப்பது / ஓடுவது / தரையைத் தொடாமலிருப்பது அல்லது கால்களை நேராக வைத்துக் கொள்ளாமிலிருப்பது நடைத்தீர்ப்பாளர் போட்டியாளரின் நடைப்பாங்கு மீறுவதை கண்ணினால் கவனித்துப்பார்த்து பிறகு அந்த போட்டியாளனுக்கு எச்சரிக்கையை அளிக்க வேண்டும். ஒரு போட்டியாளன் 3 எச்சரிக்கைகளை வெவ்வேறு தீர்ப்பாளர்களிடமிருந்து பெற்றிருந்தால் அந்த போட்டியாளன் அருகதையற்றவனாக ஆக்கலாம்.

©KTBS Not to be republished

3) நடைப்போட்டியில் மற்றொரு போட்டியாளன் முன்னால் செல்வதற்கு குறுக்கிடுவது அல்லது முழங்கையினால் தள்ளுவது போட்டியாளன் முன்னால் போகாமல் தடுக்க முயற்சிப்பது போன்ற நிலைக் காணப்பட்டால் அருகதையற்றவனிகிறான்.

தெறிந்திருக்கட்டும்: இந்தியாவின் பூங்கா நகரமான பெங்களூரிலும் அனைத்துலக அளவில் நடைப் போட்டிகள் நடைப் பெறுகின்றன.

3) வெவ்வேறு போட்டிகளின் விவரங்கள்:

		போட்டியின்தூரம்	
வ. எண்	வயதுப்பிரிவுகள்	ஆண்கள் / பெண்கள்	பெண்கள் / சிறுமிகள்
1	18 வயதுக்குட்பட்டவர்	05 கி.மீ	3 கி.மீ
2	16 வயதுக்குட்பட்டவர்	05 கி.மீ	3 கி.மீ

இந்த போட்டியை விளையாட்டரங்கத்தின் உட்பக்கம் ட்ராக்கில் மற்றும் சாலையில் நடத்துவார்கள்.

4) போட்டித் தொடக்கம்:

1) போட்டியாளன் துப்பாக்கி வெடிக்கும் ஒலியைக் கேட்டவுடன் போட்டித் தொடங்கப்படும். போட்டியாளன் ஆரம்ப கட்டளையை மற்ற தூர ஓட்டப்பந்தயங்களைப் போன்றே 'ஆண் யுவர் மார்க்' பிறகு குண்டு வெடித்தவுடன் நடைப்போட்டி ஆரம்பமாகும்.

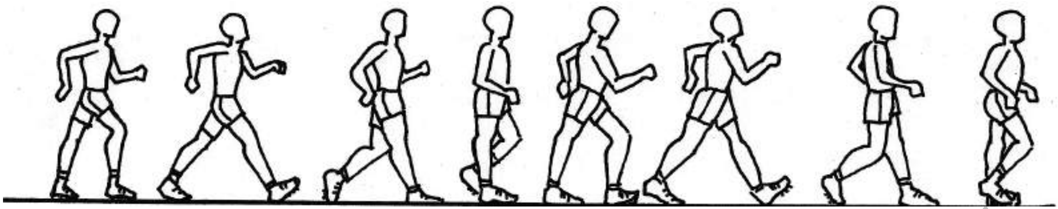
5) பாதுகாப்பு மற்றும் மருத்துவ வசதிகள்:

1) மருத்துவ வசதி அவசியமுள்ள போட்டியாளர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது.
2) நீர் மற்றும் சிற்றுண்டியை அளிக்கும் வசதிகளை ஆரம்பம் மற்றும் முடிவுறும் போது இருக்க வேண்டும்.

நடைப்பாங்கின் வருணனை (Definition of Race Walking)

நடை என்றால் நிலத்துடனானத் தொடர்பை இழப்பது போன்று காலடியை முன்னாலிட்டு செல்வது. போட்டியாளன் ஒவ்வொரு காலடியையும் முன்னாலிடும்போது , பின் காலை எடுத்து முன்னாலிடும் சந்தர்ப்பத்தில் முன்கால் முன்னும் பின்னுமாக இருக்க வேண்டும். (முன்காலை மடித்திருக்கக் கூடாது) மற்றும் முன் காலை நிலத்தில் ஊன்றிய பிறகு பின்காலை வைக்க எடுக்க வேண்டும். இவ்விதமாக (பார்ப்பவர் கண்களுக்கு) தரைத்தொடர்பு இழந்து கொண்டு காலடியைவைத்து முன்னால் செல்ல வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished



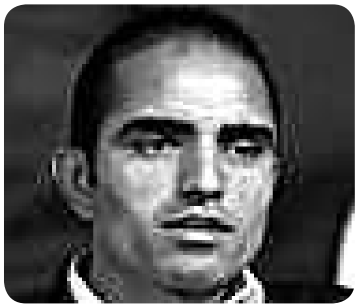
படம் 8.1

தேசிய நடை விளையாட்டு வீரன் சிரி சந்த்ராம்:

26 ஜனவரி 1958ல் சிரிசந்த் ராம் அவர்கள் பிறந்தார். அத்லெட்டிக் பிரிவில் நடைபோட்டியில இந்தியாவிலிருந்து பெரும் சாதனையைச் செய்துள்ளார். 1982ல் இந்தியா ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தில்லி நகரத்தில் நடைபெற்றது. அதில் ஆண்கள் பிரிவில் 20 கி.மீ நடைப்போட்டியில் தங்கப்பதக்கத்தை பெற்று இந்தியாவுக்கு புகழைத் தேடித்தந்துள்ளார்.

ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்றது. அதில் இந்தியாவிலிருந்து சாந்த் அவர்கள் போட்டியிட்டு அனைத்துலக நடைப்போட்டியில் பங்கேற்றார். இவருடைய சிறந்த சாதனையைப் பாராட்டி இந்திய அரசு அர்ஜுன் விருது மேலும் பத்மஸ்ரீ விருதை அளித்து சாந்த் அவர்களை பாராட்டி பெருமைப் படுத்தியது.

தேசிய நடை விளையாட்டு வீரன் குருமித்சிங்

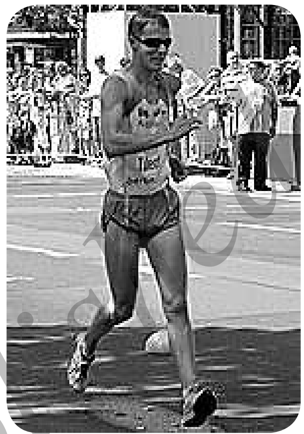


இவர் 18வது துப்ளின் இண்டர் நேஷ்னல் கிராண்ட் பிக்ஸ் - இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற 20 கிமீ நடைபோட்டியில் ஆறாவது இடத்தை 1;22;07 நொடி தூரத்தை கடந்தார். லண்டன் ஒலிம்பிக்கில் நடைக்கு ‘எ’ அருகதை அளவீடு 20 கி.மீ. ஆகும், நடைப்போட்டியின் 6வது நபராகப் போட்டியை முடித்துக்கொண்டார். தேசிய நடையில் புதிய தாக்கலை இவர் பெயரில் உள்ளது. மனம் உடல் திடத்திற்கு யோகாசனப் பயிற்சியை செய்துவருகிறார்.

©KTBS Not to be republished

அனைத்துலக நடைப் போட்டி ஆட்டக்காரர்கள்

ஜரெட் தாலென்ச்:



ஜரெட் தாலென்ட் 17.10.1984ல் ஆஸ்திரேலியாவின் பல்லாரத்ட் என்னுமிட்டதில் பிறந்தார். தாலென்ட் 2008ல் பீஜிங் ஒலிம்பிக்கில் 20 கி.மீ நடைப்போட்டியில் முதல் ஒலிம்பெக் வெள்ளி பதக்கத்தை ஜெயித்தார். அவர் ஒரு வாரத்திற்கு பிறகு 50 கி.மீ நடைப்போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தைப் பெற்றார். ஜெரெட்தாலென்ட் பிற்கு ஒரே ஒரு ஒலிம்பிக்கில் தடகள ஆட்டங்களின் போட்டியில் இரண்டுபதக்கங்களை 102 ஆண்டுகளுக்குப்பிறகு ஜெயித்த முதல் ஆஸ்திரேலியா நபராக வெளிப்பட்டார். 2009 உலக அத்லெட்டிக்கில் 20 கி.மீ மற்றும் 50 கி.மீ நடைப்போட்டியில் எந்த பதக்கத்தையும் பெறாமல் 6வது மற்றும் 7வது இடத்தைப் பெற்றார்.

ஜேன் செவில்லி:

ஜேன் செவெல்லி ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக்கில் வெண்கலப் பதக்கத்தை ஜெயித்த மற்றும் உலகின் நம்பர் 1 பெண்மரத்தான் நடை விளையாட்டு வீராங்கனை.

மான்ட்ரியலில் காமன் வெல்த் கேம்ஸ் 20 கி.மீ நடைப்போட்டியில் வென்று சிட்னி ஒலிம்பிக்கில் தகுதியையிழந்தார், பிறகு இது அவருக்கு முதல் விளையாட்டாக இருந்தது. உலக சாம்பியன் ஷிப்பில் 11வது இடம் பெற்றதினால் மூன்று போட்டிகளில் தன்னுடைய நடை வேகத்தின் நேரத்தை சரிப்படுத்திக் கொண்டார். ஜேன் ஆஸ்திரேலேயன் அனைத்துலக பெண்கள் நடைப்போட்டியில் வேகத்தின் நேரத்தை பதிவு செய்தார். மேலும் 2004 மே மாதத்தில் நடைபெற்ற (வர்ல்டு) உலக நடைகோப்பைப் போட்டியில் நான்காவது இடத்துடன் தன்னுடைய ஆஸ்திரிலேயன் நேரத்தின் பதிவுகளை முறியடித்துள்ளார். அவருடைய நோக்கம் காமன் வெல்த்தில் மூன்றாவது தங்கப்பதக்கத்தை 20 கி.மீ. நடைப்போட்டியில் பெறுவதற்காக இருந்தது. அவருடைய 12 வருட அனைத்துலக அளவில் சாதனைகள் மற்றும் காமன்வெல்த் கேம்ஸில் தங்கப்பதக்கம், உலக சாம்பயன் ஷிப்பில் ஆஸ்திரிலேயாவுக்காக விளையாடியுள்ளார். உலகக்கோப்பை மற்றும் ஜூனியர் உலக சாம்பியன்ஷிப் மேலும் கெர்ரி சக்ஸஅப ஜுன் அவர்களின் 20 கி.மீ. ஆஸ்திரிலேயா தாக்கலை முறியடித்தார்.ஜெர்மனியில் நடைபெற்ற விளையாட்டு போட்டிகளில் ஜேன் புதிய ஆஸ்திரிலேயன் பதிவையும் ஏற்படுத்தி யுள்ளார்.

©KTBS Not to be republished

(இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள எல்லா பதிவுகளும் 2011 வரை மட்டுமே)

பயிற்சிகள்

I கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு வடையளி:

1) நடைப்பாங்கை விவரிக்க
2) நடைப் போடடிகளின் விதிகளைக் கூறுக
3) நடைப் போட்டயில் ஏதாவது ஒரு தகுதி இழப்பைக் கூறுக
4) நடைப் போட்டியைத் தொடங்கும் விதத்தைத் தெரியபடுத்துக
5) ஜரெட் தாலென்ட் அவர்கள் பிறந்த தினம் மற்றும் இடத்தைகூறுக
6) ஜரெட் தாலென்ட் ஒரே ஒலிம்பிக்கில் தடகள ஆட்டப் போட்டிகளில் இரண்டு பதக்கங்களை எத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பெற்றார்

II பொருத்தி எழுது.

1. சிரி சந்த்ராம் - லண்டன் ஒலிம்பிக்கில் தேர்து
2. குருமித் சிங் - 20 கி.மீ. ஒடைப் போட்டியில்
3. ஜென் செல்வி - அர்ஜுண் விருது.

செயல்பாடு: மாணவர்கள் தங்கள் தந்தை தாயுடன் நாள்தோறும் காலையில் குறைந்தது 20 நிமிடங்களாவது காலார நடக்கும் செயல்பாட்டடை செயயவேண்டும்.

முக்கிய குறிப்பு: மாணவர்கள் தாம் அறிந்த முக்கிய குழு ஆட்டங்கள், மாநில, தேசிய மற்றும் அனைத்துலக போட்டிகளில் பெற்ற பதிவுகளை சேகரிக்கவும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் -9

வட்டெறிதல் (Discus Throw)

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்.

- ஆடுகளத்தின் அளவுகள் • விதிகள்
- தேசிய மற்றும் அனைத்துலக விளையாட்டுவீரர்களின் சாதனைகள்
- பதிவுகள் (தாக்கல்கள்)

முன்னுரை : பழமையான கிரேக்க நாட்டின் கவிஞர் ஹோமர் காலத்தில் (கிமு 9வது நூற்றாண்டு) வட்டெறிதல் ஒரு பொழுது போக்கு இது ஒரு மிக முக்கியமான விளையாட்டாகும். ஹோமர் தன்னுடைய காவியங்களில் வட்டெறிதல் பற்றிய விவரங்களை அளித்துள்ளார்.

வெவ்வேறு அளவுள்ள டிங்க்குகளின் எடைகள் வட்டை (சக்கரத்தை) மரம் அல்லது வேறு ஏதாவது சரியான பொருளால் தயாரிக்கிறார்கள். மரம் வட்டவடிவமாக இருக்க வேண்டும் இதன் நுனிபாகம் உலோக துதியையால் செய்திருப்பார்கள். இந்த உலோகத்தின் நுனிப்பகுதி சுமார் 6 மி.மீட்டர் இருக்கும் வட்டின் (சக்கரத்தின்) நடுப்பகுதியில் இரண்டுபக்கமும் உலோக உருண்டை வட்ட்வடிவமான தகடு இருக்கும். தகடு இல்லாமலும் வட்டைத் தயாரிக்கலாம் ஆனால் வட்டின் நடுப்பகுதி (தகடு இல்லாமல்) சப்பட்டையாக இரண்டு விதமான வட்டின் மற்ற விவரங்களை ஒன்று போலவே இருக்க வேண்டும்.

வட்டின் அமைப்பு கீழே குறிப்பிட்டதைப் போன்ற மாதரியில் அமைத்திருக்க வேண்டும்.

வட்டு (சக்கரம்)	ஆண்களுக்கு	பெண்கள் மற்றும் அனத்து	இளைஞர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் கருத்து	இளைஞர் (ஜுனியர்)
பதிவுகள் ஒப்பத்தேவையான வட்டின் குறைந்தளடை	2000 கி.கிராம்	இளையவர்களுக்கு 1000 கி.கிராம்	1.750 கி.கிராம்	1500 கி.கிராம்

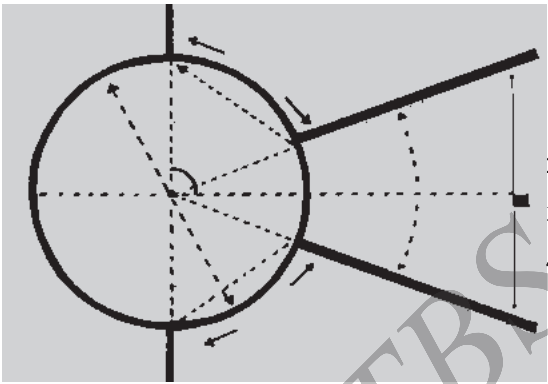
எறியும் வட்டம்:

வட்டத்தின் உட்பகுதியின்விட்டம் டிஸ்க் 2.50 மீ (5.மி.மீ) இருக்கும். வட்டத்தின் நடுப்புள்ளியிலிருந்து நேராக வட்டத்திற்கு வெளியே இருபக்கமும் 75 செ.மீ நீளம் மற்றும் 5 செ.மீ அகல மிருக்குமாறு வெண்மை கோட்டைப் போட்டிருப்பார்கள் (Extension Line)

©KTBS Not to be republished

எறியும் செக்டர் (Sector):

எறியும் செக்டருக்கு உள்ளே இருக்கும் இடம், எறியும் உபகரணங்களால் உண்டாகும் அடையாளங்களை எளிதாக செய்யப்படுகின்ற சின்டர், மண், புல் அல்லது வேறு யாதாவது சரியானப் பொருட்களால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



1. வட்டத்தின் ஆரம் 1.25 மீ.
2. வட்டத்தின் விட்டம் 2.50 மீ.
3. எறியும் இடத்தின் கோணம் 334.92
4. எல்லைக் கோட்டின் 75 செ.மீ

படம் 81 வட்டடெறியும் செக்டர்

போட்டியின் விதிகள்:

வட்டை வட்டத்திற்குள்ளேயிருந்து ஏறிய வேண்டும் மற்றும் போட்டியாளன் வட்டத்திற்குள்ளே நிலைத்து அல்லது ஸ்திரமான நிலையிலருந்து எறிதலைத் தொடங்க வேண்டும். போட்டியாளன் எறியும் கோட்டின் உட்பகுதிக்கு பொருந்தி இருக்கவேண்டும். இரும்புப் பட்டியின் உள்பகுதியை தொடுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கும்.

ஒரு போட்டியாளன் முயற்சிகளை கீழ்க்காணும் சந்தர்ப்பங்களில் நியாயமான சம்மதமல்லாத முயற்சி என்று கருதப்படுகிறது.

1) போட்டியாளன் தன்னுடைய முயற்சியை வட்டத்திற்குள்ளே வந்து நின்று ஸ்திரமான நிலையிலிருந்து எறிவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். அல்லது எறியும் போது வெளியே உள்ள இடத்திலிலாவது, இரும்புபட்டியின் மேல்பகுதியையாவது, உடலின் எந்த பாகத்தினாலும் அதனைத் தொடுவது தவறு.

2) வட்டின் நுனி முதல் அடையாளமாக செக்டரின் கோடுகளுக்கு உட்பகுதியில் விழவேண்டும். செக்டரின் கோர்ட்டின் மீது அல்லது கோடுகளுக்கு வெளிப்பகுதியில் முதலில் அடையாளம் உண்டானால் அதனைத் தவறு என்று கருதப்படுகிறது.

3) போட்டியாளன் வட்டை எறிந்த பிறகு உபகரணம் தரையில் விழும்வரையில் வட்டத்தை விட்டு வருவதற்கில்லை மற்றும் வெளியில் வரும்போது கற்பனைக் கோட்டின் பின் பாகத்திலிருந்தே வரவேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

மாநில விளையாட்டுவீரர்கள்

விககாஸ் கௌடா:

கருநாடகத்தில் மைசூரைச் சேர்ந்த விகாஸ் கௌடா அவர்கள் வட்டெறிதலில் மிகச்சிறந்த சாதனையைச் செய்து லண்டன் ஒலிம்பிக்கிற்கு தகுதி பெற்ற தடகள ஆட்டத்தில் வட்டெறிதலில் சிறந்த விளைாட்டுவீரர். அவர் அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து பல வருடங்களில் அமெரிக்காவின் வர்ல்டுத்ரோ சென்ட்டரில் ஜான்கூட் மாஜி சாம்பியன் அவரிடம் பயிற்சி பெற்றுள்ளார். விகாஸ் கௌடா அவர்களின் முதல் குரு அவரடைய தந்தையான சிவே கௌடா, விகாஸ் கௌடா முதலில் நீளம் தாண்டும் போட்டியில் பங்கேற்றார்.

ஒலிம்பிக் சாம்பியன் ஷிப்பில் 11வது இடம் ஒலிம்பிக்கில் 22வது இடம் 2010ல் ஏஷியன் கேம்ஸில் வெண்கலப்பதக்கம், 2010 காமன்வெல்த் கேம்ஸில் வெள்ளிபதக்கம் மேலும் சாம்பியன் ஷிப்பில் 7வது இடத்திலிருந்தார்.

இவருடைய பெஸ்ட்த்ரோ - 66-28மீ ஆகும். ஏப்ரலில் ஒக்ளாஹாமாது நார்ம்மில் நடந்த டிஸ்க்த்ரோ சாம்பியனில் 66.28 மீ தூரம் வட்டை எறிந்தார். இதன் மூலம் தானே இதற்குமுன் நிருப்த்த 64.96 மீ தூர தாக்கலை அழித்தார். இச்சாதனையின் மூலமாக இக்காலத்திய உலகின் வட்டெறிதலில் உள்ள ஆட்டக்காரர்களில் முதல் இடத்திலுள்ளார்.

விகாஸ் கௌடா 6 அடி 9 அங்குலம் உயரமும் 110 கி.கீ எடையுள்ள ஒரு விளையாட்டு வீரராவார். இவர் கணித்தத்தில் எண்ணியலில் பட்டம் பெற்றுள்ளார்.

அறிந்திருங்கள்: 2012 ஒலிம்பிக்கில் வட்டெறியும் போட்டியில் விகாஸ் கௌடா 8வது இடத்தைப் பெற்ற கர்நாடக விளையாட்டு வீரர் ஆவார்.

தேசிய பெண்கள் வட்டெறிதல் விளையாட்டு வீரர்

கிருஷ்ணா பூனியா: கிருஷ்ணா பூனியா அவர்கள் இந்திய நாட்டின் பெருமைப்படக் கூடிய தேசிய வட்டெறிதலில் பெண் விளையாட்டு வீரங்கனை ஆவார். இவர் காமன்வெல்த் கேம்ஸ் தில்லியல் 11 அக்டோபர் 2010ல் நடந்த வட்டெறிதல் போட்டியில் 61.51 மீட்டர் தூரத்திற்கு எறிந்து தங்கப்பதக்கத்தை வெற்றி கொண்டார். இந்திய வரலாற்றில் புதிய தாக்கலை உண்டாக்கியுள்ளார். லண்டன் ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்க தகுதிப்பெற்றார்.

கிருஷ்ண பூனியாவர்கள் காமன்வெல்த் கேம்ஸில் புதுதில்லியில் நடைபெற்ற ட்ராக் மற்றும் பீல்டு வட்டு எறிதல் போட்டியில் பங்கேற்று தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்று இந்தியாவுக்கு புகழைத் தேடித்தந்த முதல் இந்திய பெண் வீராங்கனை ஆவார். 1958ல்

© KTBS Not to be republished

மில்காசிங் அவர்கள் கர்டிப்ப காமன் வெலத் கேம்ஸில் ஆண்கள் 440 கஜங்கள் ஓட்டத்தில் தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்றார். மில்கா சிங்கிற்கு பிறகு காமன்வெல்த் கேம்ஸில் 52 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்ற முதல் விளையாட்டு வீராங்கனை கிருஷ்ணா பூனியா ஆவார்.

இவர் தோஹா ஏஷியன் கேம்ஸில் 61.53மீ தூரம் வட்டெறிந்து வெண்கலப்பதக்கத்தை ஜெயித்தார். இது அவருடைய சுயமான சிறந்த சாதனையாகும். 46வது ஓபன் நேஷனல் அத்தெடிக்ஸ் சாம்பியன் ஷிப்பில் தங்கப்பதக்கத்தை வென்றார்.

விருதுகள்:

1) அர்ஜுன் விருது
2) மேவார் நிறுவனத்திலிருந்து மஹாராணா மெமரி விருது
3) ஜெய்ப்பூர் ராயல்ஸிடமிருந்து பவானிசிங் விருது
4) ஹரியான அரசிடமிருந்து பீமா விருது

அனைத்துலக ஆட்டக்காரர்கள்

யூர்கன் சுல்ட்:

யுர்கான் சுல்ட் 11-05-1960ல் அம்ட் நியுஹெளஸ், லோவர் செக்ஸாவில் பிறந்தார். ஜர்ஜன் ஜெர்மனிநாட்டின் மாஜி ட்ராக் மற்றும் பீல்டு அத்தெல்ட் ஆக இருந்தார். இவர் வட்டெறிதலில் ஏற்படுத்திய உலக தாக்கலை இன்றுவரை இவர் பெயரிலியே உள்ளது. இவர் பெயரில் அனேக நாடுகளிலிருந்து ஆண்கள் ட்ராக் மற்றும் பீல்டுவில் இவருடைய தாக்கல் இருப்பதே ஒரு பெரியதாக்கலாகும். யுர்கான் சுல்ட் ஒலிம்பிக்கில் வட்டெறிதல் போட்டிகளில் கிழ்க்கு ஜெர்மணிக்காக விளையாடி தங்கப்பதக்கத்தை ஜெயித்தார். பிறகு அவர் தம் அடுத்த விளையாட்டு வாடிக்கைக்காக யூனிபைடு ஜெர்மனி அணியில் சேர்ந்தார் அவர் இரண்டாம் ஒலிம்பிக் கேம்ஸில் போட்டியிட்டு வெள்ளிப்பதக்கத்தையும் மற்றும் உலக சாம்பியன் ஷிப்பில் மறுபடியும் இரண்டாவத இடத்தைப் பிடித்தார். அவர் தம்முடைய இறுதி ஒலிம்பிக் 2000ல் பங்கேற்று எட்டாவது இடத்தைப் பெற்றார். அப்பொழுது அவருக்கு வயது 40 ஆண்டுகள் ஆகி இருந்தது. அவர் கோடை ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்கவில்லை, எனென்றால் அவருடைய நாட்டைச் சேர்ந்தவர் அந்த விளையாட்டை புறக்கணித்ததினால் ஆகும். இவர் கிழக்கு ஜெர்மன் நிகழ்ச்சிகளில் 74.08 மீ வட்டெறிந்து உலக தாக்கலை எற்படுத்தினார். முதல் சோவியத் விளையாட்டாளர் யுரி டமச்செ அவர்களின் தாக்கலை விட 2.22 மீ அளவு தூரம் வட்டை எறிந்து தாக்கல் செய்த தாக்கலை இன்றும் கூட அவர் பெயரிலியே உள்ளது. யுர்கான் சுல்ட் அவர்கள். விளையாட்டில் பட்டம் பெற்றவர். ஜெர்மியின் ட்ராக் மற்றும் பீல்டு அசோஸியேஷன் வட்டெறிதல் அணியின் பயிற்சியாளராக செயலாற்றி வருகிறார்.

©KTBS Not to be republished

வட்டெறிதல் பதிவுகள்

ஆண்கள் வட்டெறிதலின் பதிவுகள்

நிலை	பெயர்	நாடு	ஆண்டு	தூரம் (மீ)
உலகம்	சுல்ட் ஜுர்ஜென்	ஜெர்மனி	1986	74.08
ஒலிம்பிக்	விர்ஜெலிஒஸ் அலெக்ஸ்	லிதுவினியா	2004	69.89
தேசியம்	விகாஸ் கௌட்	இந்தியா	2012	66.28
மாநிலம்	விகாஸ் கௌட்	கருநாடகம்	2008	66.28
சிறுவர்				
20 வயதுக்குட்பட்டவர்	சத்தீஸ் குமார்	கருநாடகம்	2008	46.72
18 வவயதுக்குட்பட்டவர்	கௌதம். ஜீ	கருநாடகம்	2013	48.20
16 வயதுக்குட்பட்டவர்	திப்பண்ணா.எல்	கருநாடகம்	2006	39.91

பெண்கள் வட்டெறிதல் பதிவுகள்

நிலை	பெயர்	நாடு	ஆண்டு	தூரம் (மீ)
உலகம்	காப்ரியேல் ரைன்ஸ்	ஜெர்மன்	1988	76.80
ஒலிம்பிக்	மார்ட்டினா ஹெல்மன்	ஜெர்மன்	1988	72.30
நாடு	கிருஷ்ண பூணியா	இந்தியா	2012	64.76
மாநிலம்	எஸ்.சித்ரா	கருநாடகம்	1995	48.80
சிறுமியர்				
20 வயதுக்குட்பட்டவர்	பிரியங்கா. ஜி. எஸ்	கருநாடகம்	2014	41.93
18 வயதுக்குட்பட்டவர்	நிவேதிதா சாவந்த்	கருநாடகம்	2015	39.96
16 வயதுக்குட்பட்டவர்	நிவேதிதா சாவந்த்	கருநாடகம்	2013	35.84

©KTBS Not to be republished

பயிற்சிகள்

I விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1) பெண்கள் பயன்படுத்தும் வட்டின் எடை ....
2) வட்டின் நுனியை .... லினால் செய்திருப்பார்கள்.
3) எக்ஸ்டென்ஸன்லைன் (Extension Line) .... செ.மீ இருக்கும்.

II கீழ்காணும் வினாக்களுக்கு ஒரு வாக்கியத்தில் விடையளி:

1) வட்டெறிதலில் வட்டத்தின் விட்டத்தைக் கூறு
2) வட்டெறிதல் போட்டியில் எறியும் செக்டர் என்றால் என்ன?
3) வட்டெறிதல் போட்டியில் ஆண்கள் உபயோகிக்கும் வட்டின் எடை எள்ளளவு?
4) யுர்கன் சுல்ட் எங்கு பிறந்தார்?
5) கிருஷ்ண பூர்ணிமா எங்கு பிறந்தார்?

III கீழ்காணும் வினாக்களுக்கு 3-4 வாக்கியங்களில் விடையளி:

1) வட்டெறிதல் போட்டியின் ஏதாவது இரண்டு விதிகளை எழுது
2) வட்டெறிதலில் லாண்டிங் செக்டார் என்றால் என்ன?
3) வட்டெறிதலில் ஆடுகளத்தின் படம் வரைந்து பாகங்களைக் குறி
4) வட்டெறிதலில் தாக்கால்களை இன்றைக்கும் யார் பெயரிலுள்ளது? மற்றும் எறிந்த தூரத்தைக் கூறுக.

செயல்பாடு : மாநிலம் மற்றும் தேசிய சிறந்த வட்டெறிபவர்களின் படங்களை சேகரிக்கவும்

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 10
தியானம்

இப்பாடத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களைக் கற்கிறோம்.

- தியானத்தின் பொருள்
- தியானத்தின் செயல்கள் மூலமாக ஒரு நிலைப்பாட்டை பெறும் முறை மற்றும் அதனால் உண்டாகும் பயன்களை அறிவோம்.

முற்றுரை:

மனோ திட நிலையில்லாமல் மனிதன் இன்று பல்வேறு அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகி வெவ்வேறு விதமான நோய்களினால் அவதிப்பட்டு வருகின்றான். அமைதியற்ற வாழ்க்கைக்கு நிலையில்லா மனமே இதற்குக் காரணங்களாகும். பதஞ்சலி முனிவரின்அஸ்ட்டாங்க யோகத்தில் தியானம் முக்கிய பாகமாகியுள்ளது. தியான பயிற்சியால் இவ்வகையான பிரச்சனைகளைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். மாணவர்கள் இதனைக் கற்பதனால் மனதில் ஒரு நிலைப்பாட்டைப் பெறுவதற்கு உதவியாக அமைகிறது.

தியானத்தின் பொருள் : மனதை சஞ்சலங்களிலிருந்து மீட்டெடுத்து ஒரு பொருள் அல்லது விஷயத்தின் மேல் ஒரு நிலைப்பாட்டைக் கொள்ளும் பயிற்சியே தியானம்.

தாங்கள் செய்லாற்றும் செயல்களின் செயல்பாடுகளில் மட்டுமே மனதை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது, அதனைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திப்பது. பிரச்சனைகளுக்கு திரைப்போடுவது, பயிற்சியினால் மனதிற்கு ஓய்வு கிடைத்து, பலபிரச்சனைகளை உள்ளடக்கிய மனதிற்கு ஆற்றல் உண்டாகிறது, இதனால் ஒரு நிலைப்பாடு, அன்பு, சகிப்பு, ஒன்று கூடிவாழ்வது, மன்னிக்கும் குணங்களைப் பெருக்குகின்றன.

சிறப்பாக அழுத்தமில்லாத ஒரே பொருளின் மீது மையமாக்கி மனது இன்பம் பெறும் வழியே தியானம், தன்னுடைய மனதின் மீது கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டு அதன் மூலமாக தான் செய்யும் சிறந்த எண்ணங்களுடன் மனதை தன்மயமாமாக்கிக் கொண்டு வாழும் இன்பமயமான வாழ்க்கையே தியானமாகும்.

தியான முறைகள்

தியானம் ஒருவனின் மனதினின் தீர்மானங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் தியான விதிகள் ஆசனங்கள் முத்திரைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பத்மாசனம் வஜ்ராசனம் ஸ்வஸ்திக்காசனம் சித்தாசனம், சுகாசனம் மற்றும் நின்று பயிற்சி செய்யும் முறைகளை தேர்ந்து கொள்கின்றான்.

1. தியான செயல்களில் இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. மனதில் ஏற்படும் பல்வேறு சிந்தனைகளை வெளியேற்றுவது அவசியம் அல்லது அனுகூலமான ஒரே விஷயத்தை தேரந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் அதன் மீதே மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

3. எவ்விதமான விஷயங்களையும் நிதானமாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
4. தியானத்தின் இன்பமான அனுபவத்துடன் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
5. திடமான குறிக்கோளுடன் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.
6. தியானம் உள்மனதின் தீர்மானத்தைக் காத்துக் கொண்டு மனதை விஷயம் அல்லது பொருளின் மீது ஒரே ஒரு நிலைப்பாட்டைக் கொண்டால் ஆழமான தியானத்தைப் பெறமுடியும்.

தியானத்தின் பயன்கள்

1. மனமானது ஒரு நிலைப்படும்.
2. மனதிற்கு அமைதி கிடைக்க உதவியாக அமைகிறது.
3. உடல் மற்றும் மனதிற்கு மலர்ச்சி மற்றும் இன்பம் பெற உதவியாக அமைகிறது.
4. சுவாசித்தல் செயல்கள் மீது கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டு வரப்படுகிறது.
5. செயலாக்கங்கள் பெருகுகிறது. அதனால் செய்யப்படும் செயல் துறைகளில் இன்பமுடன் பங்கேற்கும் சமதன்மையை உண்டாக்கு கிறது.
6. தியானம் உடல் மற்றும் மனதிற்கு வேகத்தையும், நிலை பாட்டையும் மற்றும் தெளிவையும் உண்டாக்குகிறது.
7. ஒரு பக்கம் உட்கார்ந்து கொள்ளும் ஒரு விஷயத்தை அறிவதற்கான முயற்சி, பயிற்சிகள், அவரவர் செய்யும் தியானச் செயல்களுக்கு உதவியாக அமைகிறது.
8. நோயாளிகளின் மனோ நிலையை சீரமைக்க உதவுகிறது. சில நாடுகள் மற்றும் அயல் நாடுகளின் ஆரோக்கிய மையங்களில் தியான பயிற்சிகள் நடை பெற்று வருகின்றன.

பயிற்சிகள்

I. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:

1. தியானத்தின் பொருளைக் கூறுக.
2. தியானத்தினால் உண்டாகும் பயன்கள் யாவை?
3. தியானத்தின் விதிகள் யாவை?

II கோடிட்ட களை நிரப்புக.

1. தியான செயல்களில் __________________ சீரடைகிறது.
2. தியான செயல்கள் மூலமாக __________________ பெறமுடியும்.
3. தியான செயல்களால் __________________ பெருகுகிறது.

©KTBS Not to be republished

III பொருத்தி எழுதவும்.

1. இனபம் பெறும் வழி	பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
2. உடல் மற்றும் மனது	சுறுசுறுப்பு பெருகுகிறது.
3. திட எண்ணங்களுடன்	தியான பயிற்சி
4. தியானத்தினால்	முழு இன்பம் கிடைக்க உதவுகிறது

செயல்பாடு: தியானம் பயிற்சியினால் விதிகளுடன் நாள்தோறும் காலை மற்றும் மாலை 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை செய்க. அதனுடைய பலன்களை அறியுங்கள்.

©KTBS Not to be republished

ஆரோக்கிய கல்வி

அத்தியாயம் - 11

சமுதாய ஆரோக்கியம்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்

- கழிவுகளை வெளியேற்றுதல்
- வடிகால்
- கிணறு, ஏரிகளின் துய்மை
- தூய குடிநீரை அளிப்பது

கழிவுகளின் வெளியேற்றம்:

ஒவ்வொரு சமுதாயத்திலும் ஒவ்வொரு வீடு அல்லது கட்டடங்களில் வாழ்பவர்கள் வெவ்வேறு விதமான கழிவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்கிறார்கள். இந்த க்ழிவுப் பொருட்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கலாம்.

திரவ பதார்த்தங்கள் கழிவுப் பொருட்கள், சிறுநீர், மலம்

எடுத்துக்காட்டு:- உபயோமற்ற சிறுநீர், மலம், நீர்

உபயோகம், வீட்டின் சுற்று முற்றிலும், தெருக்கள், வடிகால்கள், போர்வெல் (ஆழ்குழாய், கிணறு போன்ற வற்றின் சுற்று முற்றிலும் தேங்கும் நீர் கொசுக்கள் பெருக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதற்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் திருகின்றன. அதனால் நீர் தேங்காமல் சரியான விதத்தில் திரவப்பொருட்களை வெளியேற்ற வேண்டும். தேங்கிய நீரின் மீது சீமை எண்ணையை அல்லது கிருமி நாசினிகளை ஊற்ற வேண்டும், அதனால் கொசுக்கள் வளர்ச்சியடைவதைத் தடுக்க முடியும். வீட்டில் திரவ கழிவுப்பொருட்களை வடிகாலில் அடித்துச் செல்லுமறு வசதியை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

திட பதார்த்தங்களின் கழிவுப் பொருட்கள்.

குடியிப்புகள்:- வணிகம், தொழிற்சாலை, சுரங்கத் தொழில் மற்றும் வேளாண்மை செயல்பாடுகளினால் வெளியேற்றப்படும் அல்லது ஏதாவது அவசியமற்ற பொருள் சுற்றுச் சூழல் பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாகிறது. அதனை திடக் கழிவுப் பொருட்கள் என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படும் இடங்களின் நிலைக்களை சார்ந்துள்ளது வீடு மற்றும் சுற்றுச்சூழலை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கழிவுப் பொருட்களை டப்பா அல்லது கூடை (டஸ்ட்பின்) களில் சேகரிக்க வேண்டும். பெரிய

©KTBS Not to be republished

காலி டப்பா அல்லது பிளாஸ்டிக் கழிவுப் பொருட்களை சேகரிக்கப் பயன்படுத்தலாம். டஸ்ட் பின்னை குப்பைக் கூடையை நாள்தோறும் காலி செய்யவேண்டும். கால் நடைகளின் கழிவுகளை ஒவ்வொரு நாளும் சரியான விதத்தில் வெளியேற்ற வேண்டும்.

நம்முடை சமுதாயத்தில் காணப்படும் திட வடிவ குப்பைகள்

வ. எண்	வெளியேறறப்படும் பொருட்கள்	முறை	
1	கண்ணாடிகள்	புதைப்பது	இதனை சுடுவதற்கும் கம்போஸ்ட்டிங் செய்ய முடிவதில்லை, உடைந்தால் கால்களில் குத்திக் கொள்ளும், காயங்கள் உண்டாகும்.
2	தாவாரங்களின் மூலப் பொருள் (தோல், இலை, தண்டு)	கம்போஸ்டிங்	அழுகி, மண்ணின் சாரத்தை அதிகமாக்கும்.
3	டப்பாக்கள்	புதைப்பது	சுடமுடியாது, ஏதாவது போட்டு வைக்க / கொண்டு செல்ல உபயோகமில்லை அழித்து புதைக்க வேண்டும்.
4	காகிதம், தழை மற்றுமுள்ள ஏரியும் பொருட்கள்	சுடுவது	இவை அழுக பல நாட்கள் ஆகும் ஆதாலால் சுடுவதினால் அபாயமான வாயு வெளியேற்றப்படுவதால் அதனை புதைக்க வேண்டும்.

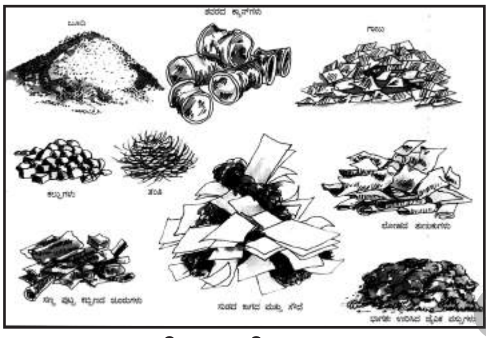
திடக் கழிவுப்பொருட்கள் சரியான இடங்களில் குவியச்செய்து மற்றும் சுடுவதன் மூலம் சேரும் மேலும் வெளியேற்றப்படும் செயல்களைக் கொண்டிருக்கும்.

இந்திய கிராமியப் பகுதிகளில் வீட்டுக்கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் வடிகால்கள்கள் அழுகுப் பொருட்கள் சேகரிக்கப்படுவதற்கு மற்றும் வெளியேற்ற சரியான வசதிகள் இருப்பதில்லை

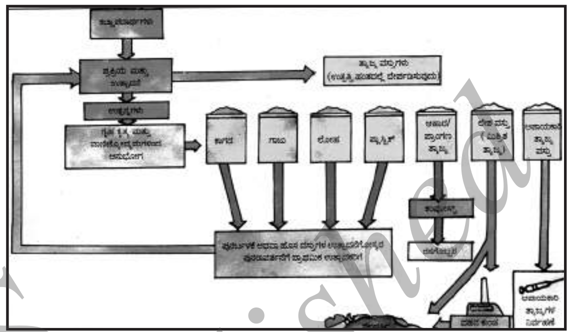
சரியான, அறிவியல் விதானத்தினால் திடக் கிழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றவேண்டும். குப்பை வெளியேற்றலில் அழுகிய பதார்த்தங்களை வேறுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். உலோகங்கள் போன்றவைகளை சுடமுடியாத காரணத்தினால் கழிவுகளை நிலத்திற்கடியில் அல்லது பள்ளங்களில் நிரப்ப வேண்டும். சுடப்பட வேண்டிய கழிவுப்பொருட்களை விசேஷமாக ஏற்படுத்தப்பட்ட தகன குழிகளில் போட்டு சுடவேண்டும். இதனால் பெருமளவு நோயை உண்டாக்கும் கழிவுப் பொருட்கள் நாசமடைகின்றன.

©KTBS Not to be republished

தெரிந்திருக்கட்டும்: கரையக்கூடிய கழிவுகளினால் சுற்றச் சூழலுக்குத் தேவையான எருக்களைத் தயாரிக்கலாம்.



திடக்கழிவுகள்
படம் 10-1



திடக்கழிவுகளின் மறு சுழற்சி
படம் 10-2

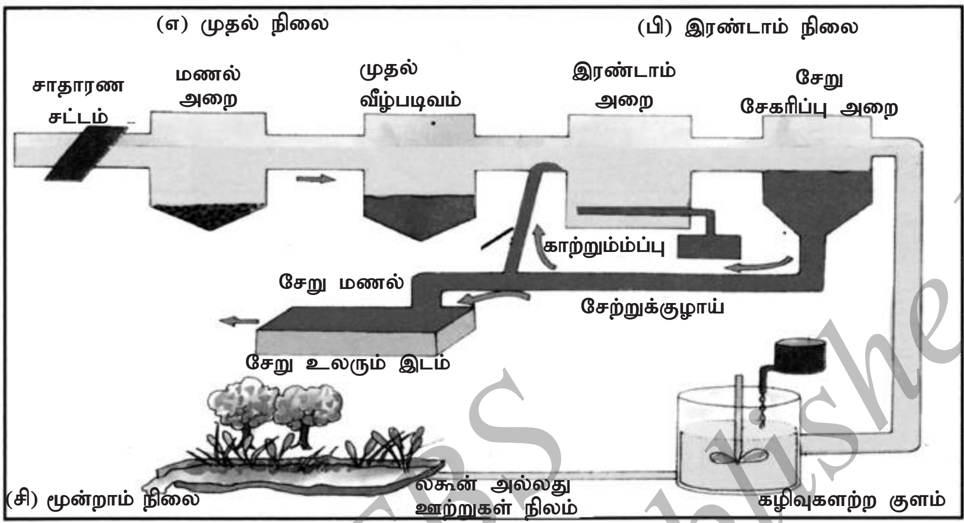
2) திரவக்கழிவுகளின் வெளியேற்றம்: (வடிகால்)

ஓடும் கழிவு நீர், டிட்டர்ஜென்ட்கள், வணிக மற்றும் குடியிருப்புகளின் மூலங்களிலிருந்து அனேக வெவ்வேறு உயிர் மற்றும் உயர் அற்ற மாசுகளின் வடிவங்களில் உள்ள வடிகால்களின் மூலம் சேருகின்றன.

இந்தியாவின் கிராமிய பிரதேசங்களில் வீட்டுக்கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் வடிகால் அழுகிய அழுக்குகளின் சேர்ப்பு செய்வதற்கு மற்றும் வெளியேற்றுவதற்கு எவ்விதசரியான வசதிகள் இருப்பதில்லை. வடிகால்கள் அல்லது குழாய்கள் மூலமாக சாக்கடை நீரை வெளியேறுகின்றன.

வடிகால் சாக்கடை மறு சுழற்சி செய்யும் நிலையங்கள் தொழிற்சாலை மற்றும் நகரப் பகுதிகளில் ஓடும் கருநிறமான சாக்கடை நீரை தூய்மைப்படுத்திய பிறகே பாசனத்துக்குப் பயன் படுத்தப்படுகிறது. திரவக் கழிவுகளின் மறுசுழற்சி மாதரிப்படம் கீழே தரப்பட்டுளளது பார்க்கவும்.

©KTBS Not to be republished



சாக்கடைமறு சுழற்சி மையம் படம் 10-3

3) கிணறு, ஏரிகளின் தூய்மை:

கிணறுகளை தூய்மைப் படுத்துதல்:

1) கிணறுகளில் திறந்தவெளிக்கிணறுகள் மற்றும் குழாய்க் கிணறுகள் என இரு வகைகள் உள்ளன.

2) கிணறுகளின் சுற்று முற்றிலும் தொழிற் சாலைகள் இல்லாமலிருப்பது நல்லது

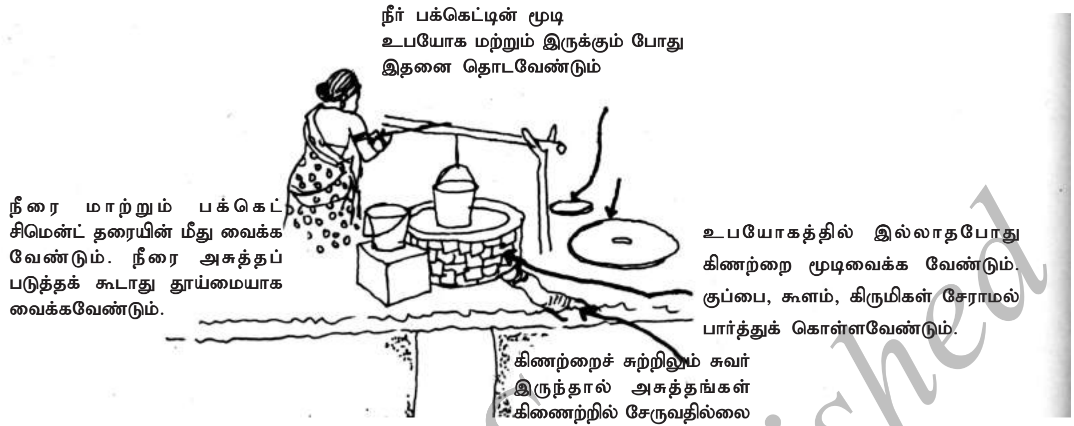
3) கிணற்றைப் பயன்படுத்தும் வேளையில் அதன் வாய்ப் பகுதியை மரம் அல்லது உலோகப் பலகைகளால் மூடிவைப்பதனால் குப்பைகள், நீரினுள் விழுவதில்லை.

4) கிணற்றைச் சுற்றிலும் உயரமான சுவற்றை எழுப்ப வேண்டும்.

5) சிமெண்டினால் சிறிது உயரத்திற்கு கட்டைக்கட்டி பக்கெட்டைவைக்க தூய் மையான இடத்தை அமைப்பதால் நீர் அசுத்தம் அடைவதிலிருந்து தப்புகிறது.

6) வெளியே இறைக்கப்பட்ட நீர் ஓடுவதற்கு கிணற்றைச் சுற்றிலும் இடம் உலர்ந்திருக்க வசதியை செய்யாவிடில் கிணற்றைச் சுற்றிலும் உள்ள இடங்களில் நீர்தேங்கி அங்கு கொசுக்கள் பெருக்கமடையக் காரணமாகும்.

©KTBS Not to be republished



கிணற்றின் தூய்மை படம் 10-4

ஏரிகளின் தூய்மை:

1) எரிகளின் பாதுகாப்பு, ஏரிகளில் மண் சேருவதினால் நீரின் கொள்ளலவுத்திறன் குறைந்து விடுகிறது. அதனால் ஏரிகளில் உள்ள மண்ணை அகற்றுவது அவசியமாகும்.

2) பொதுவாக ஏரிகள் மழையைச் சார்ந்துள்ளன. கோடையில் வறண்டு விடுகின்றன.

3) ஏரிகளில் கால்நடைகளை குளிப்பாட்டக்கூடாது.

4) பாத்திரங்கள் மற்றும் துணிகளை துவைக்கக் கூடாது.

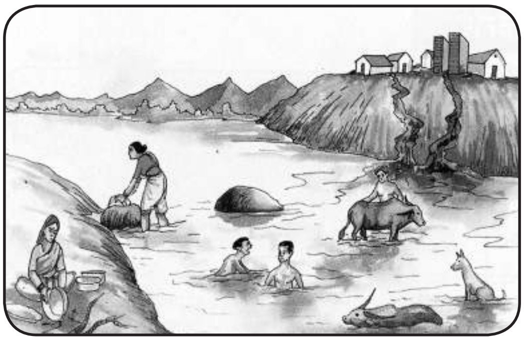
5) ஏரியின் சுறறுப்புறங்களைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

6) ஏரிகளில் குப்பைகளைக் கொட்டக் கூடாது.

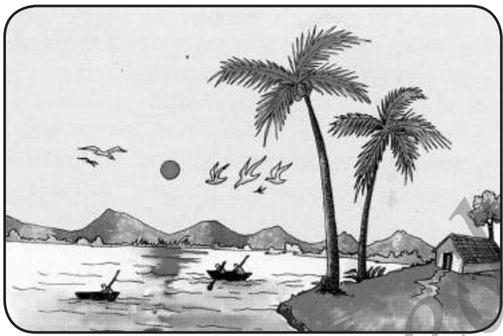
7) ஏரியைச் சுற்றிலும் கரையைக் கட்டுவதினால் நீர் மாசடையாமல் மற்றும் ஏரி தூய்மையாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8) திறந்த வடிகால்களில் பாயும் மறு சுழற்சிநீர் அருகிலுள்ள ஏரிகளில் கலக்காமலிருக்க வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished



அசுத்தமடைந்த ஏரி படம் 10-5



துய்மையான சுற்றுச்சூழல் படம் 10-6

4. தூய்மையான குடிநீரை அளிப்பது:

''நீர் எங்கெங்கும் நீர், குடிக்க ஒரு சூசொட்டு நீரும் இல்லை'' அனேக நாடுகள் குடிநீருக்கான நிலமையை குறித்து போராடி வருகிறார்கள். பெரும்பாலும் உத்தமமாக வெளியிட்டுள்ளார்கள். தேவையான அளவுக்கு நீர் உள்ளது. ஆனால் அது பல்வேறு கலவைகளால் கலக்கப்பட்டிருப்பதினால் குடிப்பதற்கு ஏற்றதாகாது. குடிநீர் மனிதன் வாழ உதவியாகிறது. மற்ற உயிர் வாழ்விகளும் பயனடைகின்றன. ஆனால் மாசடைந்த நீரை மனதனின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கிறது.

மனிதனுக்கு உணவை விட நீர் மிகவும் அவசியமானது. தூய குடிநீரை அளிப்பதற்காக சமுதாய ஆரோக்கிய சேவைகளில் அடிப்பயையாக உள்ளது. தூய நீர் என்றால், அழுகிய, பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், தீங்கு விளைவிக்கும் உயர் வாழ்விகள் போன்றவைகளால் கலக்கப்பட்டாதது என்பது பொருள், தூய நீர் சமுதாயத்திற்கு மிகவும் அவசியம். தூய்மையான நீர் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானது. இந்தியாவில் மற்றும் மற்ற வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளிலும் தூய்மையான நீரின் பற்றாக் குறையிருப்பதினால் அனேக ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் உண்டாகின்றன.

தூய குடிநீர் குடிப்பதற்கு, சமையலுக்கு மற்றும் மற்ற வீட்டு வேலைகளுக்கு அடிப்படையாகத் தேவைப்படுகிறது. தூய குடிநீர் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த காரணியாகும் தனி மனிதன் மற்றும் சமுதாயத்தின் முயற்சிக்கு, செயல்பாடுகளுக்கு தூய குடிநீரை அளிப்பது சாத்தியமாகிறது. தூய்மையான குடிநீர் என்றால் அபாயத்தை உண்டாக்கும் நோய்க் கிருமிகளினால், வேதியல் பொருட்களினால், விடுபடுவதாகும். சமையலுக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். மாசுகளற்ற தூய நீர் குடிப்பதற்கு ஏற்றதாகும்.

©KTBS Not to be republished

பயிற்சிகள்

I கீழ்க்காணும் விடுபட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. தேங்கிய நீரின் மீது _______________ போடுவதினால் கொசுக்கள் வளர்ச்சியைத் தடுக்க முடியும்.
2. கிணறுகளில்______________ மற்றும் ____________வகைகள் உள்ளன
3. பெரும்பாலான ஏரிகள் _______________ சார்ந்துள்ளன.
4. தூய நீர் _____________ மிகவும் அவசியமானது.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி:

1. கழிவுப் பொருட்களை யார் உற்பத்தி செய்கிறார்கள்?
2. கழிவுப் பொருட்களிலுள்ள தொகுப்புகள் யாவை கூறுக.
3. திரவக் கழிவுப் பொருட்களை எவ்வாறு வெளியேறறப்படுகிறது?
4. திரவக் கழிவுப் பொருட்கள் யாவை?
5. திடகழிவுப் பொருட்கள் யாவை?
6. திடக்கழிவுப்பொருட்கள் எவ்வாறு வெளியேற்றப்படுகிறது?
7. உள் வடிகால் நீரை எவைகளை உட்கொண்டுள்ளது?
8. கிணற்றின் தூய்மையைப் பற்றி தெரிவிக்கவும்.
9. ஏரிகளின் தூய்மையைப் பற்றி தெரியபடுத்துக

செல்பாடு: மாணவர்கள் தங்கள் வீடுகளில், திரவ, திட, மற்றும் உலர் கழிவுப் பொருட்களாக வகைப்படுத்துவதை கற்கவேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 12

முதல் உதவி

நீரில் மூழ்கியவர்களுக்கு முதல் உதவி

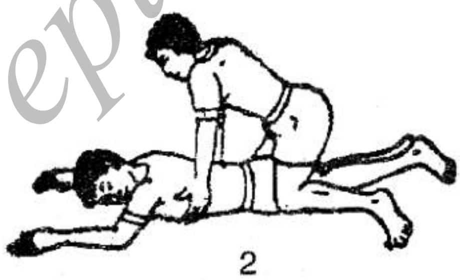
இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்

- நீரில் மூழ்கியபோது அளிக்கப்படும் முதல் உதவி
- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படும் பட்டிகள்

நீரில் மூழ்கியபோது அளிக்கப்படும் முதல் உதவி

நீரில் மூழ்கிய ஒருவரை நீரிலிருந்து உடனே எடுத்து சுவாசிக்க அனுகூலத்தை உண்டாக்கினால் அவனுடைய உயிரைக் காப்பாற்றலாம். மூழ்கிய ஒருவர் நினைவுத் தவறி அவன் சுவாசம் நின்று போயிருக்காலம். இந்நிலைக்கு மூச்சடைப்பு என்பார்கள். அவரின் உதரவிதானத்தை செயற்கை சுவாசத்தினால் செயல்படுத்துவதே மிகவும் மகத்துவமானதாகும்.

1



2

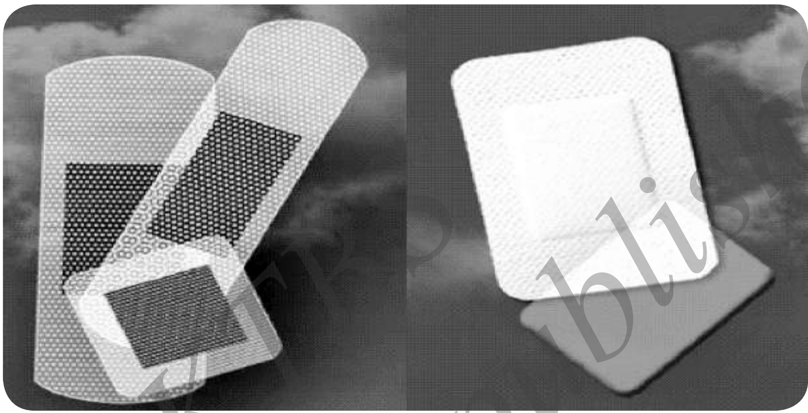
ஆடைகளை தளர்த்தி முகத்தில் சேர் மற்றும் அழுக்குகளை தூய்மைப்படுத்தி அவனுடைய முகத்தைக் கீழ்பாக்கம் செய்த படுக்க வைத்து தலையை ஒரு பக்கமாக திருப்பி நீங்கள் அவனுடைய கால்களுக்கு நடுவில் வைத்துக் கொண்டு முழுங்காலை மடித்து படத்திலுள்ளதைப் போன்று வளைய வேண்டும். இரண்டு கைகளால் அவனுடைய விலா எலும்புகளின் கீழ்பகுதியில் உறுதியாக வைக்க வேண்டும். உங்கள் கையை தளர்வாக வைத்து எழந்து நில்லுங்கள். இதனால் உங்கள் உடல் பளுவானது அவனுடைய மார்பின் கீழ்பகுதியில் விழவேண்டும். இது உதரவிதானத்தின் மேல் அழுத்தத்தை உண்டாக்க வேண்டும். இரண்டு நொடிகள் இந்நிலையிலே இருக்க வேண்டும், பிறகு திரும்பி வளைந்த நிலைக்கு வரவும் இங்கு மூன்று நொடிகள் இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது அழுத்தத்தை நிறுத்துவது. ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் 12 தடவை இச் செயலினால் சுவாச உறுப்புகளில் உள்ள நீர் தீரும் வரையும் சுவாசக்கிரியைகள் ஆரம்பமாகும் வரையில் தொடரவேண்டும். நோயாளியின் ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் சுவாசத்தை ஆரம்பிப்பான் முடிந்தவரையில் விரைவாக மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும் அல்லது மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

தெரிந்திருக்கட்டும்: முதல் உதவி அளிப்பவர்கள் தான் ஒரு மருத்துவ அதிகாரி என்று எண்ணக்கூடாது.

வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பயன் படுத்தும் பட்டிகள்

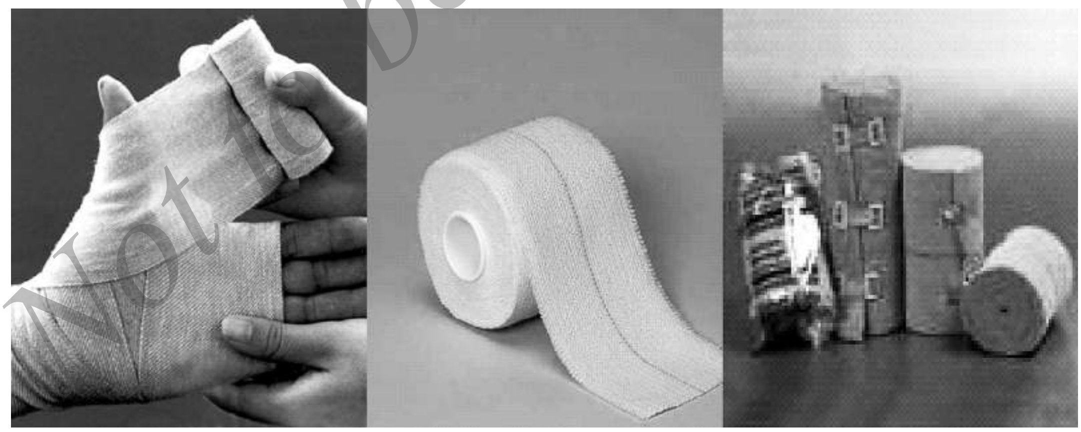
மருத்துவ குணமுள்ளபட்டி: பான்ட்எய்டுகள்



வெவ்வேறு வகையான பாண்ட் எய்டுகள்

எவ்விதமான மிகச்சிறிய திறந்த காயங்களுக்கு இவைகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். முதல் உதவி கிட்டில் இவ்வகையான பேன்டேஜ்கள் இருப்பது சாதாரணமாகும்.

இலாஸ்டிக் கிரிப் பேன்டேஜ்



இவைகள் கீல்களை பாதுகாக்க உதவுகின்றன இவ்விதமான பட்டிகள் தயார் நிலையிலிருக்கும், நீளும் குணத்தைக் கொண்டிருக்கும். அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த மற்றும் ஒத்துவதற்கு உதவியாகிறது. உலோகத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட கிளிப்புகளின் உதவியுடன் பேன்டேஜ்களை பத்திரமாகக் கட்டவேண்டும்.

© KTBS Not to be republished

நோய்க்கிருமிகளற்ற சுருள் பட்டி

வெவ்வேறு வகையான நீள மற்றும் அகல அளவுகளில் கிடைக்கும். இப்பட்டிகளை திறந்த காயங்களால் இரத்தப்போக்கு மற்றும் தொற்றை தடை செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது. நோய்க்கிருமிகளற்ற சுருள் பட்டிகளை வெவ்வேறு அளவுகளில் திறந்த காயங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். அவை "2 x 2', 3"x3', 5"x9', அல்லது பெரிய அளவுளிலும் கிடைக்கின்றன.

பயிற்சிகள்

I கீழ்க் காணும் விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. நீரில் மூழ்கிய ஒருவரை நீரிலிருந்து உடனடியாக எடுத்து சுவாசிக்க அனுகூலம் செய்தால் அவன்______________ஐ காப்பாற்றலாம்.
2. மூழ்கியவன் நினைவுத்தவறி மூச்சு நிற்கும் நிலைக்கு______________என்பார்கள்
3. சிறய காயங்கள் ஏற்படுபோது ______________ ஐ பயன்படுத்தலாம்.
4. ______________களை பாதுகாக்க இலாஸ்டிக் போன்டேஜ் உதவுகிறது.
5. நோய்க்கிரிமிகளற்ற சுருள்பட்டிகளை திறந்த காயத்தினால் __________ மேலும் __________பட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விரிவான விடையளிக்கவும்:

1. மூச்சடைப்பு என்றால் என்ன?
2. நீரில் மூழ்கிய ஒருவருக்கு அளிக்கும் முதல் உதவியைப் பற்றி எழுதவும்.
3. இலாஸ்டிக் கிரிப் பாண்டேஜ்களின் உபயோகங்கள்யாவை?
4. நோய்க் கிருமிகளற்ற சூருள் பேடின் உபயோகங்கள் யாவை?

செயல்பாடு: ஆகஸ்டு மாதத்தில் முதல் உதவி காட்சி நடத்துவது

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 13

தொற்று நோய்கள்

இவ்வத்தியாயாத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்

• எவ்வேறு தொற்று நோய்களுக்கான காரணங்கள், அறிகுறிகள், பரவுதல், வகைகள், காட்டுப்பாடு மற்றும் முன் எச்சரிக்கை

தொற்று நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு எளிதாக பரவக்கூடிய நோய்களாகும். இது நோய்க் கிரிமிகளால் உண்டாகும் நோயாகும். இது மனிதனிடமிருந்து மனிதனுக்கும் அல்லது விலங்குளிடமிருந்து மனிதனுக்கும் பரவும் நோய் தொற்றுப் பரவிய மற்றும் மனிதர்களின் தொடர்பினால் தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன.

அ. மலேரியா: மலேரியா நமது நாட்டிலிருந்து பெரும்பாலும் பல வருட்களாக வாட்டி வரும் தொற்ற நோயாகும். இந்நோய் மே செப்டம்பர் வரையில் காணப்படுகிறது.

1. காரணங்கள்:

• தேங்கிய நீர், சேற்றுக்குழி, குளியலறைக்குழி, சாக்கடை, வயல் போன்ற நீர் தேங்கும் இடங்களில் கொசுக்கள் முட்டையிட்டு குஞ்சுபொறிக்கின்றன. அப்பிரதேசத்திலுள்ள மக்களை இக்கொசுக்கள் கடிக்கின்றன.

2. குண இயல்புகள்:

• ஒவ்வொரு நாளும் அதிக ஜுரம் வரும். அல்லது நாள் விட்டுநாள் குளிர்காய்ச்சல் வரும்.

• ஜுரம், நடுக்கம் மற்றும் வியர்வைப் பெருகி, பலநாட்கள் ஜுரமிருந்தால் அதனை மலேரியா என்று பாவிக்கவேண்டும்.

3. தொற்றும் விதானங்கள்:

• இந்நோய் அனாபிலிஸ் என்னும் பெண் கொசுமூலம் பரவுகிறது. இக்கொசு நோயாளியை கடித்து இரத்தை ஊறிஞ்சுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள ப்ளாஸ் மோடியம் நோய் கிருமிகள் கொசுவின் உடலில் பெருகிறது. பிறகு ஆரோக்கியம் உள்ளவனைக் கடித்தபோது ஆரோக்கியமானவனின் இரத்தத்திற்கு ப்ளாஸ் மோடியம் சேருவதன் மூலமாக நொய் பரவுகிறது.

©KTBS Not to be republished

4. கட்டுப்பாடு மற்றும் அவைகளுக்காக முன் எச்சரிக்கை செயல்கள்:

- கொசுக்கள் தேங்கியநீர், சேற்றுக்குழிகள், சாக்கடை, குளியல் குழிகள், வயல் போன்ற நீருள்ள இடங்களில் கொசுக்கள் வளருவதினால் அப்பிரதேசங்களில் கொசுக்களை அழிக்க கிருமி நாசினிகளை தூவவேண்டும்.
- கிரிமிநாசினிகளான டி.டி.ட்டி, பி.எச்.சி, மலாத்தின் போன்றவைகளை வீடுகளைச் சுற்றிலும் தூவ வேண்டும்.
- இரவில் படுக்கப்போகும்போது கொசுவலையைக் கட்டிக் கொண்டு படுக்கவேண்டும்.
- ஜன்னல் கதவுகளுக்கு கொசு நுழையாத வலையைப் (ஜாலரி) போட வேண்டும்.

ஆ. காலரா: இது பொதுவாக மே மாதத்திலிருந்து அக்டோபர் மாதத்திற்குள் அதிகமாகக் காணப்படும்.

1. காரணங்கள்:

- காலரா நோய் 'விட்ரியோ காலரெ' என்னும் நோய்க் கிருமினால் உண்டாகிறது ஈக்கள் காலராவின் மிக பயங்கரமான கடத்திகள்.

2. குண இயல்புகள்:

- அடிக்கடி வாந்தி மற்றும் பேதியாவது பேதி அரிசிகழுவிய நீரைப்போன்று நாளொன்றுக்கு 30-40 தடவைகள் ஆகும்.
- உடலில் நீரின் அளவுக் குறைந்து வயிற்றுவலி கடுமையாக இருக்கும்.
- இரத்த அழுத்தம் குறைந்து அதிக வலியுண்டாகும்.

3. பரவும் முறைகள்:

- ஈக்கள், பாசைகள், கொசு, கரப்பான் போன்றவை தேங்கிய அழக்குநீர், உணவு, மலத்தின் மேல் உட்கார்ந்த பிறகு திறந்துள்ள உணவுப்பண்டங்களின் மேல் உட்கார்ந்து கொள்வதினால் நோய் பரவுகிறது.

4. கட்டுப்படு மற்றும் அவற்றிற்கான முன் எச்சரிக்கைகள்:

- நோயாளியின் மலம், சிறுநீர், வாந்திகளை க்ரெசல் திரவம் போட்ட நீரில் போட்டு ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணிக்குப்பிறகு அதனை புதைக்க வேண்டும் அல்லது சுடவேண்டும்.
- நோயாளியின் துணிகளை க்ரெசால் திரவத்தில் நனைத்து ஒரு மணி நேரத்திற்கு சுடுநீரில் கொதிக்க வைத்து அதனை சோப்பினால் துவைத்து உலர்த்தி பயன்படுத்த வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

- எலக்ட்ரால் எலுமிச்சை ரசத்தின் நீர், நீர் மோர், இளநீர்களை அதிகமாக நோயாளிக்குத் தர வேண்டும்.
- இந்யோயின் குண இயல்புகளை கண்டவுடன் உடனே நோயாளிமை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

இ. க்ஷயம்: க்ஷயம் ஒரு தொற்று நோயாகும் இந்த நோய் சுவாச உறுப்புகளுக்குத் தொடர்பான அங்கங்களிலும் மற்ற அங்கங்களிலும் காணப்பட்டு வளருகிறது.

1. காரணங்கள்

- அசுத்தான சூழ்நிலைகளால் வருகிறது.
- மனிதர்கள் மற்றும் பிராணிகளால் பரவுகிறது.
- இது மைக்ரோ பாக்டீரியாவினால் உண்டாகிறது.
- நோய்க்கிருமிகள் நோயாளி இருமும்போது, சளியின் மூலமாக வெகுவேகமாகப் பரவுகிறது.

2. குண இயல்புகள்:

- சளிசேர்ந்த இருமல் பதினைந்து நாட்களானாலும் குணமடைவதில்லை.
- கபத்தில் (சளியில்) இரத்தம் தென்படுவது.
- மார்பு வலியெடுக்கும்
- செரிப்பு சக்திக் குறையும்
- பலவீனம் அதிகமாகிக் கொண்டே செல்லும்.
- அடிக்கடி ஜுரம் வரும்.

3. பரவும் முறைகள்:

- நோயாளி கண்ட இடங்களில் துப்புவதினால் நோய்பரவுகிறது.
- சீந்தும்போது, இருமும்போது, வாய்க்கு துணியை குறுக்காக வைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பதினால் நோய் பரவும்.
- ஒரே சிகரெட்டை, ஹுக்கா போன்றவைகளால் பலர் புகைக்கும்போது நோய் பரவுகிறது.

4. காட்டுப்பாடு மற்றும் அவைகளுக்கான முன் எச்சரிக்கைச் செயல்கள்:

- நோயாளி காணும் இடங்களில் தூப்பக்கூடாது, சீந்தும்போது இருமும் போதும் குறுக்காக துணியை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

- க்ஷய நோயாளிகளை டியூபர் கொலிசிஸ் ‘டிபிடி ப்ருபைட் ப்ரோட்டினா டிரைவெட்டின் பரிசோதனைகளால் அறியலாம்.
- 30 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் அனைவரும் பி.சி.ஜி இன்ஜெக்ஷன் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.
- நோயின் அறிகுறிகள் தெரிந்தவுடன் உடனடியாக மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

ஈ. விஷ குளிர் காய்ச்சல்:

1) காரணங்கள்

- நீர், பால் மற்றும் அழுகிய உணவுவகைகள், ஈக்கள் இந்த நோய்க்குக் காரணங்களாகும்.

குண இயல்புகள்:

- விஷ குளிர் காய்ச்சல், தொடர் ஜுரம் மற்றும் இச்சுரம் 3-4 வாரங்களானாலும் குணமடைவதில்லை.
- உடல் வெப்பம் அதிகமாகி தலைவலி உண்டாகும்
- வயிற்று வலி மற்றும் தெளிபேதி அதிகமாகும்.

பரவும் முறைகள்:

இந்நோய் கடுமையான குளிர் காய்ச்சல்களினால் உண்டாகிறது. நோய் அணுக்கள் நோயாளியின் மலம் சிறுநீர்களின் மூலம் வெளியே வருகிறது. ஈக்கள் இந்த நோய் அணுக்களை பரப்பும் ஊடகங்களாகும். இந்நோயை பரப்பும் பண்டங்களென்றால் நீர், பால் அழுகிய உணவு வகைகள் முதலியன.

கட்டுப்பாடு மற்றும் அவைகளுக்கான முன்எச்சரிக்கைகளின் கிரமங்கள்:

- நோயாளியின் மலம், சிறுநீர் கழிக்கும் இடங்கலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். அவற்றை சுடவேண்டும் நோயாளி மலம் கழித்தவுடன் சோப்பினால் கையைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
- காய்ச்சி ஆற்றிய நீரையேக் குடிக்க வேண்டும்.
- பாலை நன்றாக காய்ச்சி பயன்படுத்த வேண்டும்.
- சுற்றுச் சூழலை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்
- கடுமையான ஜுரத்துக்கு எதிராக இனாக்குலேஷன் செய்து கொள்ள வேண்டும்
- உணவுப்பொருட்களை மூடிவைத்துப்பயன்படுத்த வேண்டும். சுடாக இருக்கும் உணவை உண்ண வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

தெரிந்திருக்கட்டும்: சுய தூய்மையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் வியாதிகளைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வரமுடியும்.

உ. இன்ஃபுளுஹென்ஜா:

- இன்புளுஹென்ஜா ஒரு தொற்று நோய் இதனை ஃபுளு என்னும் குறிப்பிடப்பட்ட பெயரிலேயே அழைக்கிறார்கள்.

1. காரணங்கள்:

- அசுத்தமான சூழ்நிலைகள்

2. குண இயல்புகள்:

- நோயாளிக்கு நடுக்கம், குளிருடன் ஜுரமும் நடுங்கச் செய்யும்.
- தொண்டைவலி மற்றும் தலைவலி உண்டாகும்

3. பரவும் முறைகள்:

- காற்றின் மூலமாக நோயாளியின் நோய்க் கிருமிகள் பரவும், மேலும் நோயாளியின் நேர் தொடர்பினால் நோய் பரவும்.
- இன்ஃபுளுஇன்ஜா வைரஸ்களினால் நோய் உண்டாகும்.

4. கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் அவைகளின் முன் எச்சரிக்கை செயல்கள்:

- நோயாளி பயன்படுத்திய பொருட்களினால் மற்றும் நோயாளியின் நேரடித் தொடர்பினால் நோய் உண்டாகிறது.
- சீந்தும்போது, இருமும்போது, கர்ச்சீப் குறுக்காக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளியின் ஆடைகளை சுடுநீரில் கொதிக்க வைத்து சோப்பினால் துவைத்து வைக்க வேண்டும்.
- நோயாளி சாப்பிட மற்றும் குடிக்க தனியான பாத்திரங்களைப்பயன் படுத்த வேண்டும்.
- சத்தான உணவு பயன்படுத்துவது மற்றும் தவறாமல் உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் மற்றும் நல்லகாற்று, வெளிச்சம் வருமாறு வசிக்க வேண்டும்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: சமீபத்தில் டெங்கு மற்றும் சிக்கன்குனியா என்னும் நோய்கள் தீவிரமாகியுள்ளன. இவைகளை பரப்புவது பரப்புவது ஈக்கள ஆகும். எப்பொழுதும் ஈக்களை கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

பயிற்ச்சிகள்

I விடபட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. மலேரியா வராமல் முன் எச்சரிக்கைக்கு ஜன்னல் கதவுகளுக்கு__________ நுழையாத ஜாலரி போட வேண்டும்.
2. காலராவைக் கட்டுப்படுத்த____________கிருமி நாசியை தெளிக்க வேண்டும்.
3. க்ஷய நோய்____________ஆல் உண்டாகிறது.
4. இன்புளுயென்ஜாவின் ____________ மற்றொருபெயர்.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு வடையளி:

1. மலேரியா நோய் எந்த கொசுவினால் பரவுகிறது?
2. காலரா நோய் எந்த நோய் கிருமியினால் பரவுகிறது?
3. காலரா நோயாளியின் துணிகளை எந்த திரவத்தில் போட வேண்டும்?
4. க்ஷயம் எந்த அங்கத்திற்கு தொடர்புடைய நோயை உண்டாக்கும்?
5. விஷகுளிர் காய்ச்சல் பரவக் காரணகள் யாவை?
6. இன்புளுயென்ஜா நோய் தடுக்க ஒரு முன் எச்சரிக்கை முறையை எழுதுக்?
7. காலரா நோயின் குண இயல்புகள் யாவை?

III கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு இரண்டல்லது மூன்று வரிகளில் விடை எழுதுக :

1. தொற்று நோய்கள் எவ்வாறு பரவுகின்றன?
2. மலேரியா நோயைக் கட்டுப்படுத்த மற்றும் முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைக் கூறுக.
3. க்ஷய நோய் வரக் காரணங்கள் யாவை?
4. இன்புளுயென்ஜா பரவும் முறைகளைக் கூறுக.
5. க்ஷய நோயின் குண இயல்புகள் யாவை?

செயல்பாடு: ஒவ்வொரு முறை உணவ உண்பதற்கு முன் மேலும் பிறகு கைகளை சுத்தமாக்க கழுவும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 14

வாழ்க்கைப் பாங்கு நோய்கள்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்:

- வாழ்க்கைப் பாங்கில் வரும் நோய்களான இரத்த அழுத்தம் ஹைட்ரோக்கள் மற்றும் சர்க்கரை நோய்களின் காரணங்கள் மற்றும் முன் எச்சரிக்கைக் கிரமங்கள்.

வாழ்க்கைப்பாங்கான நோய்கள் தொற்று நோய்கள் அல்ல. அவைகளின் நடத்தை மற்றும் வாழ்க்கை நடத்தும் விதத்தில் வரக்கூடிய சூழ்நிலைகளாகும். (இதற்கு எதிராக தொற்றுநோய் மக்களின் நடத்தைக்கு தொர்டபில்லாமலிருக்கும்).

மனிதன் சமுதாயத்தில் அறிவியலின் முன்னேற்றத்தால் மற்றும் சமுதாயத்தின் உன்னத நிலைக்காரணத்தினால் தீவிர பங்களிப்பை அளித்து, பொதுவாக இதைப் போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும் சூழ்நிலைகள் காரணமாகின்றான.

தவறான வாழ்க்கைமுறை மக்களிடையே காணக் கூடிய சில பொதுவான உடல் அவயங்கள் மற்றும் நோய்கள் கீழ்க் காணுமாறு உள்ளன:

1) ஒவ்வாமை நோய்.
2) உப்பசம் (ஆஸ்த்தமா).
3) கேன்சர்.
4) இரண்டாம் நிலை நீரிழுவு (சர்க்கரை) நோய்.
5) ஹைட்ரோக்கள்.
6) சிறுநீர் அங்கங்களின் நோய்கள்.
7) பலஹீனம்.
8) கொழுப்புத்தன்மை.

காரணங்கள்:

வாழ்க்கைப்பாங்கு நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் தவறான உணவுமுறை, உடல் செயல்பாடுகளான, புகைப்பிடித்தல், அதிகளவு மதுபானம் மற்றும் குறைந்தளவு தூக்கம் போன்றவைகள் காரணமாகிறன்றன. அவ்வாறே அதிக அழுத்தம், வாழ்க்கையில் சமுதாயத்துடன் இணைவுக் குறைபாடு, அதிகமாக பிரயாணம் செய்தல், உணவு முறையில் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமலிருப்பது. உணவு உண்ணும் முறையை அடிக்கடி மாற்றுவது, போன்ற வாழ்க்கை பாங்கான பழக்கங்கள் சேர்ந்து இம்மாதரியான நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன.

©KTBS Not to be republished

வாழ்க்கைப் பாங்கு நோய்களை தடுப்பது:

வாழ்க்கைப் பாங்கு நோய்களை நம்முடை வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைப்பதினால் தடை செய்யலாம். நம்முடைய தீய வாழ்க்கை முறைகளினால் பயங்கரமான பரிணாமங்களை கீழ்க்காணும் செய்களினால் எதிர் கொள்ளலாம்.

1. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வது.
2. சரிவிகித உணவு.
3. தேவையற்ற உணவு உண்பதைக் குறைப்பது.
4. கொழுப்பு மற்றும் சத்தற்ற உணவு உண்பதைக் குறைப்பது.
5. உணவு உண்பதில் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பயன்படுத்தி சரியான நேரத்தை கடைப்பிடிப்பது.
6. உடல் மற்றும் மனதின் உல்லாசத்தை அதிகரிக்க யோகாசனம் பயிற்களை செய்வது.
7. தியானப் பயிற்சிகளை செய்வது.
8. தம் நண்பர்களுடன் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவது.

இரத்த அழுத்தம்

பொருள்:

இரத்தம் மனித உடல் முழுவதும் பாய்கிறது. இரத்ததக் குழாய்களின் சுவர்களுக்கு எதிராகப் போடப்படும் அழுத்தமே இரத்த அழுத்தம் என்று கூறுகிறோம். நாள் முழுவதும் இரத்த அழுத்தம் மாறிக்கொண்டிருப்பது சாதாரணமாகும் ஆனால் அதிகளவில் நிரந்தரமாக இருந்தால், அம்மனிதனுக்கு தீவிர ரத்த அழுத்தம் உள்ளது என அறியலாம். தீவிரமான இரத்த அழுதத்திற்கு மற்றொரு பெயர் ''ஹைப்பர்டென்ஷன்'' ஆகும்.

இரத்த அழுத்தம் இரண்டு எண்களை உட் கொண்டுள்ளது. சிஸ்டோலிக் மற்றும் டயாஸ்டோலிக், 120ஸ்டோலிக் அழுத்தம் மற்றும் 80 டாயஸ்டோலிக் அழுத்தம் உள்ள ஒருவருக்கு 120 /80 அல்லது 120 கீழ் 80 அளவு இரத்த அழுத்தம் இருக்கும்.

• சிஸ்டோலிக்கின் மதிப்பு இருதயம் சுருங்கும்போது இரத்தம் உடலில் எவ்வளவு வேகமாக செல்லுகிறது எனப்தைக் காட்டுகிறது.

• டாயஸ்ட்லோக்கின் மதிப்பு இதய அழுத்தத்தின் இடையில் இருதயம் ஓய்வான நிலையிலிருக்கும் போது அதில் இரத்தம் நிறையும் போது இரத்தம் எவ்வளவு வேகமாகப் பாய்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

வயதினருக்கு இரத்த அழுத்தம் 120/80 இருக்க வேண்டும் அதிக இரத்த அழுத்தம் என்றால் 140/90 இருக்கும் இந்த இரண்டு எண்களுக்கு இடையில் உள்ள நிலைக்கு ப்ரிஹைப்பர்டென்ஸன் என்பார்கள். ப்ரிஹைப்பர் டென்ஸன் இருப்பவர்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதை தடுக்க அல்லது குறைக்க தம்முடைய வாழ்க்கை பாங்கை மாற்ற வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள்:

மிக அதிகமான இரத்த அழுத்தத்திற்கு குறிப்பட்ட காரணங்களைக் கூறமுடிவதில்லையாயினும் பொதுவாக அறிந்தவரையில் காரணங்களென்றால் அதிக உடல் எடை மதுபானம், வம்சபாரம்பரியம், அதிகளவில் உப்பின் பயன்பாடு மற்றும் வயதுமூப்பு.

ஒருவர் செயல்பாடுகளற்று இருந்தால் பொட்டாசியம் மற்றும் கால்சியம் போதுமான அளவுக்கு பயன்படுத்தினாலும் அல்லது உடலில் இன்சுலின் உபயோகிக்க சாத்தியமாற்ற நிலை ஏற்பட்டால் கூட இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகமானால், அது இரத்தக் குழாய்களையும், இருதயத்தையும் மற்றும் சிருநீரகங்களையும் பாதித்துவிடும் இதனால் இருதய தாக்கம், மூளை செயலற்றிருத்தல் மற்றும் இதர பிரச்சனைகள் உண்டாகும். மிக அதிகமான இரத்த அழுத்தம் உடலுக்குத் தீமையை உண்டாக்கும்போது எந்த அறிகுறிகளும் தென்படுவதில்லை அதனால் இதனை ‘மௌன கொலைக்காரன் என்பார்கள்’

அறிகுறிகள்:

அதிக இரத்த அழுத்தம் பொதுவாக எந்த அறிகுறிகளையும் உண்டாக்குவதில்லை மிக அதிக இரத்த அழுத்தத்தினால் தலைவலி கண்பார்வை மங்குவது, வந்தி வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்.

நோயின் சுபாவம்:

அதிகமான மக்கள் வேறு காரணத்திற்காக மருத்துவரைப்பார்க்க செல்லலும் போது, தங்களிடமுள்ள இரத்த அழுத்தம்பற்றி கூறுகிறார்கள். ஒருவர் இரத்த அழுத்தம் 140/90 மூன்று அல்லது அதிக சந்தர்ப்பங்களில் காணப்படும்போது அவருக்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளது என்லாம்.

மருத்துவ சிகிச்சை:

இரத்த அழுத்தத்தை வாழ்க்கைப்பாங்கில் ஆரோக்கியமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதினால் குறையச் செய்யலாம். இம்மாதரியான மாற்றங்களினால் எவ்வித மாற்றங்கள்என்றால் மருத்துவமுறையில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கும் முறைகள்:

வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் செய்வதினால் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கலாம், சில தடுப்பு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

- உடல் எடையை ஆரோக்கிய அளவில் வைத்திருப்பது, அல்லது அதிக உடல் எடையைக் குறைப்பது.

©KTBS Not to be republished

- உப்பு மற்றும் உப்பின் உணவு சிற்றுண்டி, தின்பண்டங்களை குறைவாக உண்பது.
- நாள்தோறும் உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- இரத்த அழுத்தத்தைக்குறைக்க உணவு முறையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- இம்மாதரியான உணவு முறையில் அதிக பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பண்டங்களை உண்ண வேண்டும்.

இதய நோய்கள்:

இதயம் மற்றும் அதன் இரத்தக் குழாய்கள் தொடர்பான நோய்கள் குழுவுக்கு இதய நோய்கள் என்பார்கள். இதய நோய்கள் இதயத்தின் திறன் மீது பரிணாமம் வீழ்கிறது. களைக் கொடுக்கிறது. அல்லது இரத்த குழாய்களை சிறியதாக்குகிறன்றன. இதற்கு அசாதாணமாக உயிர் அணு உற்பத்தியாகும். விஷம் மற்றும் நோய்த்தரும் கிருமிகள் இதயம் மற்றும் அதன் இரத்தக்குழாய்களுக்கு கேடு விளைவிக்கிறது. இதய நோய்களின் குழுவில் ஹைப்பர்டென்ஸன் (அதிக இரத்த அழுத்தம்) அதிரொக்ருஸிஸ் (இரத்த குழாய்கள் சுருங்குவது) இதயத்தின் குழாய்களின் நோய்கள் மற்றும் ஸ்ட்ரோக் (மூளை செயல்படாமை).

அதிரொஸ் ரொசிஸ் (Arterios cerdosis) (இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குதல்):

அதிரொஸ்க்ரொசிஸ் என்றல் இரத்தக்குழாய்கள் சிறியதாவது அல்லது உறுதியாவது (கெட்டியாவது) அது இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களை உட்கொண்டு அதனை இதயத்தின் இரத்தக்குழாய்கள் நோய் என்பார்கள் ப்ளாக் என்னும் கொழுப்பு அம்சம் மற்றும் கனிப்பொருட்கள் இதயத்தின் இரத்தக்குழாய்களின் சுவற்றின் மேல் சேரும் போது, அவை இரத்தக் குழாய்களை சிறியதாக்கும். அல்லது கடினமாக்கும். இதனால் இதயத்திற்கு இரத்தத்தின் அளவு குறைவு (இஸ்டிமியா) உண்டாகும். இதானல் இதயவலி அல்லது இதயதாக்கம் ஏற்படும். இரத்தக் குழாய்கள் கெட்டி அடைவதால், இரத்தம் பாய்வதற்கு தடைஏற்பட்டு இரத்தத்தின் அழுத்தம் அதிகமாகும். அதிரோஸ்க் ரொஸிசிலிருந்து உடலின் எல்லா பாகத்தின் ரத்தக் குழாய்கள் இம்மாதரியான நோய்க்கு உள்ளாகிறார்கள்.

இதய இரத்தக்குழாய்களின் நோய்:

இதயத்தின் ரத்தக்குழாய்களின் மேலுள்ள பிரபாவத்தினால் இதயத்திற்கு இரத்தம் மற்றும் அதிலிருந்து கிடைக்கும் சத்துக்களின் குறைபாடு உண்டாகும், நிலைக்கு இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களின் நோய் என்கிறோம். உலக முழுவதிலும் உள்ள மக்களின் இறப்புக்கு இது முக்கிய காரணமக உள்ளது. அதிரொஸ்க ரொஸிஸ் இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களின் நோய்களுக்கு முக்கிய காரணமாகும். இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களின் நோய்களுக்கு காரணமக இருப்பதினால் இம்மாதரியான அபாயமான அம்சங்களென்தால் ஹைப்பர் டென்ஸன். புகைப்பிடிப்பதால் ரத்தத்தில் தீவிர அளவில் கொழுப்பு, அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவு முறை, உடல் செயல்பாடுகள் குறைபாடு, கொழுப்பு, தொப்பை, சக்ககரை வியாதி, மற்றும் அழுத்தம் தங்களுடைய வாழ்க்கை பானியில் மாற்றங்களை செய்வதினால் இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களின் நோய்களைத் தடுக்காலம்.

©KTBS Not to be republished

ஸ்ட்ரோக் (மூளைதாக்கம்):

மூளைக்கு போதுமான பிராண வாயுவுடன் கூடிய இரத்தம் செல்லாதபோது அல்லது மூளையின் இரத்தக் குழாய்கள் சேதமுறும்போது ஸ்ட்ரோக் (மூளைத்தாக்கம்) உண்டாகிறது. ஸ்ட்ரோக் மூளையின் ரத்தக் குழாய்களின் உள்ளே தடைகளினால் அல்லது அவை உடைவதினால் ஏற்படுகிறது. கட்டுப்பாடில்லாத ஹைப்பர் டென்ஸன் (தீவரமான இரத்த அழுத்தம்) மூளையின் தாக்கத்திற்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

இருதய நோயைத்தடுப்பது:

40 முதல் 60 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் இதய தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள் முக்கியமாக வாழ்க்கை முறை அம்சங்கள் காரணமாகிறன்றன. புகைப்பிடித்தால் தீவிர இரத்தழுத்தம், இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பு அம்சம், மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளின் குறைபாடு இவை இதய தாக்கத்திற்கு மற்றும் இதய நோய்களின் அபாயம் அதிகமாக்கும், அம்சங்களாக உள்ளன. இவைகளில் ஒன்றைக் கட்டுப்படுத்ததினால் மற்ற அம்சங்கள் தானகவே கட்டுப்பாட்டிற்கு வருகின்றன. நாள்தோறும் உடல் செயல்பாடுகளினால் கொலஸ்ட்ரால் (கொழுப்பின் அம்சம்) இரத்தழுத்தம், உடல் எடை மற்றும் அழுத்தத்தின் அளவு கட்டுப்படுத்தலாம்.

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கு கீழ்க்காணும் அம்சங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

- ஆரோக்கியமான உடல் எடையை கடைப்பிடிப்பது.
- உணவில் கொழுப்பு அம்சங்களைக் குறைப்பது.
- உணவில் உப்பு பயன்படுத்துவதை குறைப்பது.
- நார்சத்து, இருவிதை தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொண்ட உணவு முறையை பின்பற்றுவது.

அறிந்துகொள்ளுங்கள்: முறையான, கட்டுப்பாடன உணவுமுறையான வாழ்க்கைப் பாங்கினால் உண்டாகும் நோய்களை தடுக்கிறது.

நீர்ழிவு (சர்க்கரை வியாதி)

வண்டி செலுத்த பெட்ரோல் அவசியமென்றால், குளுக்கோல் நமக்கு சக்தியை அளிக்கும் முக்கிய அம்சமாகும். கஞ்சி மற்றும் சக்கரையைப் போன்று குளுக்கோஸ் நமக்குக் கிடைக்கிறது. எ-டு: சாதம் மற்றும் கோதுமை, தானியங்கள், பழங்கள், கேக் முதலியன உடலுக்கு அவசியமுள்ள அளவைவிட அதிகமாக குளுக்கோஸ் கிடைக்கிறது. அதிகளவு குளுக்கோஸை கனணயம் சேகரித்துக் கொள்கிறது அளவை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையில் ரத்தத்தில் அதிக குளுக்கோஸ் உண்டாகி நீரிழுவு என்னும் நிலையை உண்டு செய்கிறது.

©KTBS Not to be republished

இரத்தத்ததில் குளுகோஸ் மட்டம் மேதோஸஜ்ஜீரக கீராந்தியில் (பேங்க்கிரயாஸ்) உற்பத்தி செய்யும் இன்சுலின் என்னும் ஆற்றல் அளிக்கும் சத்து (அல்லது வேதியல் கடத்தல்) உதவியுடன் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. ரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு பொதுவாக ஒவ்வொரு 100 மில்லி லீட்டர் இரத்தத்தில் 80 முதல் 120 மில்லிகிராம் அளவு இருக்கும்.

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் மாறுதல்கள்:

ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மட்டம் நிரந்தரமாக அதிகமானால் அது இரத்த குழாய்களுக்கு கேடு விளைவிக்கும். நீரிழிவு போன்ற பிரச்சனைகளினால் கண், நரம்பு மற்றும் கால்களின் பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாகலாம்.

- தாகம்.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது
- ஆயாசம் அல்லது பலஹீனம்
- கண்பார்வை மங்குதல்
- உடல் எடை குறைந்துவருவது

நீரிழிவு நோய் 1 வது நிலை:

நிரிழிவில் சதவீதம் 10-15 அளவு பாகம் 1வது நமுனாவிலிருக்கும். அது எந்த வயதினாவருக்கும் வரலாம். அதிகமாக 30 வயதுக்கும் குறைந்தவர்களில் காணக்கிடைக்கிறது.

இப்படிப்படட்ட நமுனாவில் நீரிழிவில் மேதோஜ்ஜிராக் கிரந்தியில் இன்சுலின் உற்பத்தி நின்று போய் விடுவதினால் குளுக்கோஸ் தசை மற்றும் இதர உயர் அங்கங்களில் பிரவேசமாகும் இதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் மற்றும் கிட்டோனின் அளவு வேகத்துடன் அதிகமாகும். இரத்தத்தின் அளவை பரிசீலனை செய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சை:

உடலில் இன்சுலின் குறைந்தால், நாளில் பலமுறை ஊசி மருந்தின் மூலம் நேரடியாக இன்சுலின் அளிக்க வேண்டும். இதற்கு சரியாக ஆரோக்கியமான உணவு முறை மற்றும் நிரந்தரமாக இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை சோதித்து வரவேண்டும்.

நீரிழவு 2 வது நமுனா:

மக்களின் பெரும்பாலோருக்கு நீழிழுவு 2வது நமுனா காணப்படுகிறது. இந்நமுனா சர்க்கரை நோய் பொதுவாக 30 வயதுக்கு மேலுள்ள மக்களிடையே காணப்படுகிறது. இருந்தாலும் இது அதிக உடல் எடை உள்ளோருக்கும் மற்றும் அவசியமற்ற காரணமாக குழந்தைகளிடமும் காணப்படுகிறது. இரண்டாம் நமுனா நீரிழவு வாழ்க்கைப் பாங்கினால் உண்டாகும் அதிக எடை மற்றும் செயல்பாடுகளற்று இருக்கும் வாழ்க்கையினால் உண்டாகிறது.

©KTBS Not to be republished

சிகிச்சை:

ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு மற்றும் அழுத்தத்தை கட்டுபாட்டில் வைத்தால், ஆரேரக்கியமான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மற்றும் உடல் செயல்பாட்டைத் தொடங்குவது முதல் அடியாகும். கிரமமாக நீரிழவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகள் மற்றும் இன்சுலின் ஊசி மருந்து உபயோகிக்கலாம்.

பயிற்சிகள்

I விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தின் மதிப்பு ________________ ஆகும்
2. அதிக இரத்த அழுத்தத்தை ______________ என்று அழைப்பார்கள்.
3. வாழ்க்கைப்பாங்கு நோய்களை தடுக்கும் விதானங்களில் ________________ ஒன்றாகும்.
4. ஸ்ட்ரோக் ________________ன் நோயாக இருக்கும்.
5. இரத்த அழுத்தம் ____________ மற்றும் ____________ முக்கிய காரணங்களாகும்.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு ஒரு வரியில் விடையளி:

1. வாழ்க்கைப் பாங்கு நோய்கள் என்றால் என்ன?
2. ஒருவருக்கு நாம் எப்பொழுது அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளது என்கிறோம்?
3. இதய நோய்கள் பொருள் யாது?
4. நீரிழிவு என்றால் என்ன?
5. நீரிழிவு நோயின் வெவ்வேறு வகைகள் யாவை?

III கீழ்க்கணும் வினாக்களுக்கு இரண்டல்லது மூன்று வரிகளில் விடையளி:

1. வாழ்க்கை பாங்கு நோய்களின் வெவ்வேற வகைகள் யாவை?
2. இரத்த அழுத்தத்தின் பொருளை எழுதுக?
3. அதிரொஸ்க் ரொசிஸ் என்றால் என்ன?
4. ஸ்ட்ரோக் (மூளைத்தாக்கம்) என்றால் என்ன?
5. இருதய குழாய் நோய்கள் என்றால் என்ன?

©KTBS Not to be republished

6. சிஸ்டோல் மற்றும் டயாஸ்டோல் என்றால் என்ன?
7. வெவ்வேறு இதய நோய்கள் யாவை?
8. இரத்த அழுத்தம் ____________ மற்றும் ____________ முக்கிய காரணங்களாகும்.

IV கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு மூன்றல்லது நான்கு வரிகளில் விடை எழுது:

1. வாழ்க்கைப் பாங்கு நோய்களுக்கு காரணங்கள் யாவை?
2. வாழ்க்கைப் பாங்கு நோய்களைத்தடுக்கும் செயல்கள் யாவை?
3. அதிகமான இரத்த அழுத்தத்ததை தடுக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்து முறைகளை எழுதவும்?
4. இதய நோய்களை எவ்வாறு தடுப்பது?
5. நீரிழிவின் பரிணாமம் மற்றும் காரணங்களை எழுதுக?
6. அதிக இரத்த அழுத்தத்தின் காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை எழுதுங்கள்?
7. நீரிழிவு நமுனா 1ஐ விவரிக்கவும்?
8. நீரிழிவு 2வது நமுனாவை விவரிக்கவும்?

செயல்பாடு: **1.** ஒவ்வொருநாள் காலையில் அல்லது மாலையில் விருப்பமுள்ள விளையாட்டு செயல்பாடுகளை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

2. அருகிலுள்ள மருத்துவரை பள்ளிக்கு வரவழைத்து ஆரோக்கிய வழிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

©KTBS Not to be republished

அலகு VI அத்தியாயம் - 15

தேய ஒருமைப்பாடு

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிகிறோம்:

- பொருள், மகத்துவம், இன்றியமையாமை
- தேசிய ஒருமைப்பாட்டின் மீது செல்வாக்கைக் காட்டும் காரணிகள்
- உடல் கல்வியும் தேசிய ஒருமைப்பாடும்.

பொருள்

ஒற்றுமை என்றால் ஒழுங்கு முறையுடன் ஒன்றாக வெவ்வேறு பகுதிகள் ஒன்று கூடிக்கொண்டு சிதறாமல் பரந்திருப்பதாகும். ஒற்றுமையைப் பெறவேண்டுமென்றால், ஒரு சங்கத்தின் அனைத்து பாகங்களும் பரஸ்பரம் எளிமையுடன் மற்றும் புரிதலுடன் ஒரு செயலை நிர்வகிப்பதுடன் பரந்த மனத்துடன் மற்றவர்களுக்கு உதவுதாகும். இவ்விதம் ஒற்றுமையை அடையும்போது சஙகத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பரந்து அடையாளம் கொள்வதோடல்லாமல் தன்னில் சில மாற்றங்களை செய்து கொண்டு பரந்த குணஇயல்புகளைக் கொண்டிருப்பதாகும். ஆனால் ஒவ்வொரு பகுதியும் பரந்து ஒன்றுபட்டாலும் தன்னில் தனிமையைக் காப்பற்றிக் கொண்டு தன்னுடைய முன்னேற்றத்தையும் மற்றும் செயல்களையும் உருவாக்குவதாகும். என்றால் ஒரு சங்கம் வெவ்வொரு பகுதியையும் தக்க அளவில் தன்னுடைய பெருமையைப் பெற்றிந்தால் பரந்து பிரிக்க முடியாத பாகமாக இருப்பதே ஒற்றுமை என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம்.

ஒற்றுமையென்றால் சமுதாயத்தில் உள்ள அனைத்துத் தனிப்பட்டவர்கள் தங்கள் சமுதயம் ஒரு பிரிக்க முடியாத பாகமென்னும் எண்ணம் இருப்பதாகும். சமுதாயத்தில் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தானிருக்கும் சமுதாயம், மாநிலம், தேசியத்துடன் அடையாளம் கண்டு கொள்வது மற்றும் அச்சமுதாயத்தின் மதிப்பை, முறை, - சிறந்த நடத்தை மற்றும் நவவடிக்கைகளை தன்னுடையதாக செய்து கொள்வதே ஒருமைப்பாடாகும். ஒவ்வொருவனுக்கும் தன்னுடையதான நல்ல நோக்கத்துடன் சமுதாயத்திற்காக அனைவரின் நன்மை - முன்னேற்றத்தை தன்னுடைய தனித்தன்மை, மனதிலிருத்தில் கொண்டு சமுதாயத்தின் முன்னேற்றமே தன்னுடைய முன்னேற்றம் என்றிருப்பதே என்று மனதிலிருத்திக் கொகண்டிப்பதடன் சமுதாயத்தின் ஏற்றத்திற்கு செயலாற்றுவதே ஒருமைப்பாடாகும். சமுதாயம் தனிமனிதர்களால் ஆனது அல்ல அதில், ஜாதி, மதம், இனம், பல்வேறு சமுதாயங்கயதள், குடும்பங்கள் முதலியவற்றை உட் கொண்டிருக்கும். பிரிக்கப்படாத சமுதாயங்கள் மற்றும் சங்க - நிறுவனங்கள் தம்தம்முடயை நோக்கங்கள் மற்றும் மேற்பார்வைகளை அனைத்து சமுதாய

நன்மைக்கும் மற்றும் முன்னேற்றத்திற்கு முழுமையாக வடிவமைத்துக் கொள்வதகும். ஒரு சமதாயத்தைப்பற்றி மக்கள் அனைவரிடமும் ஒரே விதமான எண்ணங்களை அவர்களுடைய பழக்க - வழக்கங்களில், நடைமுறை - நீதிகளில் தனிது நிற்கும் தன்மையே ஒருமைப்பாடு என்பார்கள்.

அனேகமான பிரிவகளின் சமுதாயங்களினால் உருவாக்கப்பட்ட நாடு ஒவ்வாமைக்கு விவேகத்தினாலேயே (Divergent or Lateral Thinking) முன்னேற்றத்தை அடைவது. ஓற்றுமை காரணத்தினால் செய்திகளை எடுத்துக்கட்டுவது சமுதாயம் / நாட்டின் முன்னேற்றத்தை உண்டாக்குவது அதனால் சமுதாயத்தில் வேற்றுமைகளையும் மற்றும் பிரிவகளின் செய்திகளை உற்சாகப்படத்த வேண்டும். மற்றும் பொருத்தக்கொள்ள வேண்டும். இதைப்போன்ற முன்னேற்றம் மற்றும் மனவிருத்தி குடியரசின் அடைப்படைகளாகிருக்கும். சகிப்புத்தன்மை ஒருமைப்பாட்டுக்கு ஒரு மந்திரமாகியுள்ளது. நாட்டின் மக்கள் தங்களுடைய மத நம்பிக்கைகள் பிரிவுகள் மொழி போன்ற கலாச்சார எல்லைகளை கடந்து நாம் அனைவரும் ஒரே நாட்டின் மக்கள் என்னும் பரந்த இதயத்தை கொண்டு இருப்பது தேசிய ஒருமைப்பாடாகும்.

மகத்துவம் மற்றும் அவசியம்:

1. குடியரசில் பிரிவுகளின் செய்திகளையும் மற்றும் மாறு பாடுகளையும் தவிர்க்க முடியாமையே ஒருமைப்பாடும், அவ்வளவே அவசியமும் ஆகிறது. அந்நியரின் கலாச்சாரம், சம்பிரதாயங்கள் நடை - உடை, பாவனைகள், நம்பிக்கைகளை சகித்துக் கொள்வது மற்றும் அவற்றை கௌரவத்துடன் காண்பதே தேசிய ஒருமைப்பாட்டின் கோட்பாடாகும். இம் மனேதைரியமே மக்களரசின் பெருமையாகிருக்கும். சகிப்பு மற்றும் பரஸ்பர கௌரவத்துடன் ஒருவருக்கொருவர் கௌரவத்துடனே தனிமனித சுதந்திரத்திற்கும் மற்றும் மனித உரிமைகளுக்கு மகத்துவமிருக்கும்.

2. தேசிய ஒருமைப்பாட்டிற்கு மற்றொரு குண இயல்புகளான பரஸ்பரம் நம்பிக்கை மற்றும் நன்றி பரஸ்பரத்தடன் உள்ள பயம் வெறுப்பு, போன்ற பிரச்சனைகள் விலகியிருக்கும்.

3. நாட்டின் வெவ்வேறு மொழிகளுக்கு மற்றும் மதங்களுக்கு தொடர்பான சங்க - நிறுவனங்கள் மற்றும் மக்கள் தம்தம்முடைய நோக்கங்கள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள் தேசிய நோக்கங்களுக்கு எளிமையாகிருக்குமாறு ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாட்டின் திறன் மற்றும் செயல்சக்தியை விருத்தியடையச் செய்கிறது.

4. பிரிவுசெய்திகள் மற்றும் குறுகிய எண்ணங்களுக்கு (Convergent thinking) இடமளிப்பது. குறுகிய எண்ணங்கள் சமுதாயத்தில் உருவாக்கவது. உற்சாகத்துடன், சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்தை மேம்படுத்துவது. இது சமுதாயத்தில் ஒருமைப்பாட்டின் மூலமே முடியும் அதனால் தேசிய ஒருமைப்பாட்டிலிருந்து நாட்டின் முன்னேற்றம் சாகத்தியமாகும்.

©KTBS Not to be republished

தேசிய ஒருமைப்பாட்டின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அம்சங்கள்:

1. காலச்சார அம்சங்கள்: நாட்டின் வெவ்வேறு சமதாயங்ளுக்கு தம்முடையதான சுய எண்ணங்களை வெளியிட கட்டமைப்புகள் உள்ளன. மொழி, நடை - உடை, கலை, இலக்கியம், உறைவிடம், உணவு - உபசரிப் விதங்கள், மதம், பழக்க வழக்கங்கள், நடத்தை - நம்பிக்கைகள் போன்றவைகளில் சமுதாயத்திலிருந்து சமுதாயத்திலும் வேறுபட்ட நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளவர்களும் இருப்பர்கள். ஒரே நாட்டில் வேறு வேறு சமுதாயத்தினர், பிரதேசத்தினர் தங்களுடைய காலச்சாரம், மதம், மொழி, பழக்க வழக்கங்கள் சிறந்த தென்று குறுகிய எண்ணம், தற்பெருமை முதலிய எதிர்மறைத்தாக்கம் தேசிய ஒருமைப்பாட்டின் மீது விழுகிறது.அன்னிய கலாச்சாரங்களிலுள்ள சிறந்த குணங்கள் ஒருமைப்பாட்டின்மீது எதிர்மறை விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது. அயல் கலாச்சாரங்களில் சிறந்த குணங்களை அறிவது மற்றும் வெவ்வேறு காலச்சாரங்கில் உள்ள சமமானவைகளை அறிந்து கொள்ளும் மனம் பரந்து விரிவடைவது மற்றும் நேர்மறையான எண்ணங்களை நாட்டின் மக்களிடையே வளர்க்க கல்வியின் மூலமே முடியும்.

2. உளவயல் முன்னேற்ற அம்சங்கள்: ஒவ்வாரு சமுகத்திலும் சமுதாயத்திலும் சங்க நிறுவனங்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் ஒவ்வொருவனும் அவனுக்குக் கிடைக்கும் வாய்பபுக்களை நம்பி மனரீதியாக மாறுபட்டிருப்பான். அவனுடைய அறிவுக்கூர்மைமட்டம் எண்ணங்களை அறிந்து புரிந்து கொள்ளும் முறை, பிரச்சனைகளுக்கு பரிகாரத்தை அறியும் முறையில் மாறுபட்டிருப்பான். இம்மாதரியான வேறுபாட்டை நகரவாசிகளிடம் மற்றும் கிராமவாசிகளிடம் காணலாம். இதனுடன் நாட்டின் குடிமக்களிடம் சமரசத்தை உண்டு செய்ய முடியாது. ஆகையினால் நாட்டின் அனைத்து மக்களுக்கும் சம்வாய்ப்பு ஏற்படுத்தியளிப்பது அனைவரின் கடமை மற்றும் பொருப்பாகும்.

3. வெளிப்படையான அம்சங்கள்: ஒரே விதமாக இருந்தாலும் வெவ்வேறு காலத்தின் மனிதர்கள் மாறுபட்ட பூகோள பிரதேசங்களில் சிறப்பு பெற்றிருப்பதினால் மேற்புறத்தில் மாறுபாடுகளுடன் காணப்படுகிறார்கள். ஆனால் உடல் வடிவங்கள் மாறுபட்டிருக்கும். இந்த அடையாளங்களை அந்தந்த சமுதாய உறுப்பினர்களின் மரபு வழியாகப்பெற்று பிறப்பெடுக்கிறார்கள். இம்மாதரி உடல் வடிவத்திலும் மாறுபாடு கொண்டு தேசிய ஒருமைப்பாட்டுக்கு தடை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் அனைத்து மனிதர்களிலும் நடைபெறும் உடல் செய்ல்பாடுகள் ஒன்றாகவே இருக்கும் அனைவரும் வாழ்க்கைகாக வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் (பிராண வாயு) உணவு, நீர் ஒன்றேயாகும் அனைவரின் அடிப்படை மனோபாவம் ஒன்றே எல்லா குலத்திலும் மேல், கீழ் என்னும் பேதமிருப்பதில்லை என்னும் எண்ணம் அனைவரிடமும் வரும் போது மட்டும், தேசிய ஒருமைப்பாடு எளிதாகிறது.

©KTBS Not to be republished

4. பொருளாதார அம்சங்கள்: மனிதன் மனிதர்களுக்கிடையில், சமுதாயமும், சமுதாயங்களுக்கு இடையில் பொருளாதார மாறுபாடுகள் அவர்களின் புறமலர்ச்சி மற்றும் அவர்கள் பெற்ற வாழ்க்கைத்திறன்கள் போன்றவைகளை சார்ந்திருக்கும். தனி மனிதர்கள் அல்லது சமுதாயத்திலுள்ள பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் தேசிய ஒருமைப்பாட்டுக்கு பிரச்சனையை உண்டாக்குகின்றன. மற்றும் அவர்கள் பின்வரும் சந்ததியினருக்குக் கல்வி, மனமலர்ச்சி, மற்றும் அவர்களுக்கு கிடைக்கவேண்டிய வாய்ப்புகள் மீது தாக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. அதனால் ஏழைகள், செல்வந்தர் இடையில் பொருளாதார இடைவெளியை குறைப்பது சமுதாயத்தின் பொருப்பாகிருக்கும்.

5. பூகோள அம்சங்கள: மனிதர்கள் தேசிய அளவிலும் மற்றும் உலகளவிலும் வெவ்வேறு பூகோள பிரதேசங்களில் வாழ்கிறார்கள். தாங்கள் வசிக்கும் பிரதேசம் தமக்கே உரிமையான செல்வம் என்று நினைக்கிறார்கள், மற்றும் அங்குள்ள இயற்கை வளங்களையும் தமக்கு மட்டுமே என்று எண்ணுகிறார்கள். அவர்கள் அன்னியரிடமிருந்து ஆக்கிரமித்து விரோதித்துள்ளனர். ஒரு நாட்டின் ஆட்சியின் அனுகூலக்திற்காக பூகோள ரீதியில் வெவ்வேறு மாநிலங்களாக பிரித்துள்ளார்கள். ஒரே நாட்டில் வெவ்வேறு மாநிலத்தவர்கள் பரஸ்பரம் அபகரிப்பதில்லை. மாநிலத்தின் எல்லைகள்கூட கற்பனையானவை. நாட்டின் இயற்கைவளங்கள் பொதுமக்களின் சொத்தாகும், அதன் மேல் அனைவருக்கும் சமமான உரிமையுள்ளது. அதனை துர்உபயோகத்தினால் மற்றவர்கள் தம்முடைய அதிகாரத்தினால் அபகரித்துக் கொள்கிறார்கள். நம்முடைய சக மனிதர்களின் உரிமை, பாத்தியத்ததை காப்பாற்றுவது நம் அனைவரின் கடமையாக உள்ளது. இம்மாதரியான மனோ பாவனையினால் மட்டுமே தேசிய ஒருமைப்பாடு சாத்தியாமாகிறது.

உடல் கல்வியும் தேசிய ஒருமைப்பாடும்:

உடல்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுகள் வெவ்வேறு மட்டங்களில் வெவ்வேறு விதங்களில் வெவ்வேறு சமுதாயங்களில் ஒருமைப்பாட்டை உண்டாக்கும் திறனைக்கொண்டுள்ளது. விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல் கல்விக்கு அவைகளின் செயல்பாடுகளின் சாதனங்கள், விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல்கல்வியை நிர்வாகம் செய்யும் தனிமனிதர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ சமுதாயங்களின் ஒருமைப்பாட்டுக்கு உதவியாக அமைகின்றனர். விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல்கல்வி மனிதர்களிடையே ஒருமைப்பாட்டை மலரச்செய்யும் விதத்தை இங்கு விவாதிக்கட்டுள்ளது.

உடல் கல்வி குழந்தைகளிடம் காலச்சாரத்துடன் ஒற்றுமையை உண்டாக்குகிறது. ஒரு பள்ளியின் குழந்தைகளில் வெவ்வேறு மதத்தினால் மற்றும் கலாச்சார பின்னண்யைக் கொண்டவர்களிருப்பார்கள். அவர்கள் அனைவரும் மொழிப் பின்னணி ஒன்றாகிருந்தாலும் அவர்களின் பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள்,

©KTBS Not to be republished

மாறுபட்டிருக்கும். ஆனால் உடல்கல்வி வழியில் ஆசிரியர் மாணவர்களை பிரிக்கிறார் அல்லது பள்ளியளவிலான போட்டிகளின் நிலைகளை ஏற்படுத்தும்போது அல்லது பள்ளியின் விளையாட்டு அணிகளுக்கு தேர்வு செய்யும்போது அதனை அனுசரித்து தரமாக செய்யவேண்டியதாகிறது. எடுத்துகாட்டாக அவர்களின் உயரம், எடை அல்லது வேறு ஏதாவது உடல் திறன்களை மனதிலிருத்தி செய்ய வேண்டியுள்ளன. இவ்விதமாக செய்யும்போது குழந்தைகளிடமுள்ள பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை கடைப்பிடித்தது போன்றதாகும். அவர்களுடைய நம்பிக்கைகள் அல்லது மத ஆச்சாரங்கள் அனைத்தும் சமமாகும். அதைப்போன்று குறந்தைகள் தம் தம்மில் விவாதிக்கும்போது அல்லத போட்டியிடும்போது தம்முடைய சாதி, மதம், பழக்க - வழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் அனைத்தை யும் பக்கத்திலிட்டு தங்களுடைய திறன்களை அடிப்படையாக வைத்துக்கொள்கிறார்கள்.

இதைப் போன்று குழந்தைகள் பள்ளி அணியில் பங்கேற்று பள்ளிகளுக்கிடையே நடைபெறும் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்கும்போது, தங்களுடைய அணியில் மட்டுமல்லாமல் வெவ்வேறு பிரதேச அணிகளிலும் தங்களைப் போன்றே திறனின் அடிப்படையின் மீது விளையாட்டுவீரர்கள் என்னும் எண்ணம் உண்டாக்குவது. இதனால் குழந்தைகள் தங்கள் பள்ளியிலுள்ள அனைத்து சமுதயங்களிலும் மாறுபாடுகளிருக்கும் ஆயினும் அனைவரும் தம்தம்மில் திறன்களின் அடிப்படையில் தேர்வு செய்யப்படுகிறார்களென்று அறிந்து கொள்வார்கள்.

அதனால் தங்களுடைய ஜாதி, மதம், பழக்க வழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் தம்தம் வீடுகளில் மட்டும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும். மற்றும் வெளியில் வரும்போது நாம் அனைவரும் ஒன்றே என்னும் எண்ணம் உண்டாகிறது.

குழந்தைகள், இளைஞர் இளைஞ்ஞியர் மற்றும் நடுவயதினர் தங்கள் பள்ளியின் சமுதாயம், மாவட்டம், மண்டலம், மற்றும் மாநில விளையாட்டு அணிகளில் பங்கேற்கும்போது வெவ்வேறு மதங்கள் மற்றும் கலாச்சாரங்களின் பின்னணியிலுள்ளவருடன் விவாதிப்பார்கள். இதனால் அவர்கள் அனைவரும் தம்தம்மிலுள்ள குறைபாடுகளை மற்றும் பொருத்தங்கள் பற்றி நாகரிகமற்று விவாதம் செய்வார்கள் மற்றும் பொருள் கொள்வார்கள்.

குழந்தைகள் தம்மாநிலத்திற்காக பங்கேற்று தேசிய அளவில் பங்கேற்கும்போது தம் தம் மாநிலங்களின் எல்லையைக் கடந்து செல்கிறார்கள். இவ்வாறு தங்களுடைய மாநிலத்தின் எல்லையைக் கடக்கும்போது தங்களுக்கு எவ்வித பயமுமின்றி அவர்களுடைய அனுபவத்திற்கு வருகிறது. அதனால் ''உண்மையில் நாம் அனைவரும் ஒன்றே'' என்னும் எண்ணம் உண்டாகிறது.

விளையாட்டுகள் தனிமனித வளர்ச்சிக்கு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு சம வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. உடல் கல்வி மற்றும் விளையாட்டுகளில் பயிற்சி பௌதிக வடிவத்திலிருக்கும். இம்மாதரியான சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டு வீரர்கள்,

©KTBS Not to be republished

மதநம்பிக்கை, மொழி விதி - பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் உடல் செயல்பாடு ஏதாவது ஒன்று சமுதாயத்தின் சொத்தாகிருப்பதில்லை க்ஷத்திரியன் அல்ல என்னும் காரணத்திற்காக ஏகலைவனுககு துரோணாச்சாரியார் வில் வித்தையைக் கற்றுத்தர நிராகரித்ததைப் போன்று, தற்போது மதம், இனங்களின் அடிப்பயையில் யாருக்கும் பயிற்சியளிக்க நிராகரிக்க முடிவதில்லை. போட்டிகளில் வென்றவர்கள் யாராக இருந்தாலும், அவரை வெற்றி மேடையின் மேல் முதல் இடத்திலேயே நிற்கவைக்க வேண்டியதாகிறதல்லவா?

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் இளைஞியர் அண்டை மாநிலங்களுடனாகட்டும் போட்டியாளர்களாகும் போது 'ஒவ்வொரு போட்டியும் உடல் வண்ணம் மற்றும் வடிவங்களில் குறைப்பாடிருந்தாலும் திறன்களின் வடிவங்கள் அனைத்தும் ஒரே சக்தி, சத்தியே, வேகம் வேகமே எதிர்ப்பு எதிர்ப்பே ஆனால் தாம் அவைகளைக் கொண்டுள்ள அளவு மட்டும் குறைபாடாகிறது தங்களுடைய வெற்றி தோல்வி திறன் அளவு மட்டும் குறைபாடாகின்றது தங்கள் வெற்றி தோல்வி இத்திறனின் அளவுகள் குறைபாடாகிருக்கும் இக்குறைபாட்டை தங்களுடைய பயிற்சியின் விதம், தங்கள் பழக்கம், நம்பிக்கை மற்றும் இணைவதில் அடக்கமாகிருக்கும் என்னும் எண்ணம் உண்டாகிறது.

குழந்தைகளிடையே இவ்வெண்ணம் உண்டாகும்போது அவர்கள் தங்களுடைய ஒவ்வொரு போட்டியாளனையும் போற்றுவார்கள் மற்றும் கௌரவிப்பார்கள். ஒவ்வொரு போட்டியாளனும் எப்பிரதேசத்தைச் சார்ந்தவர்களாகிருந்தாலும் எம்மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகிருந்தாலும், எம் மொழிபேசுபவர்களாகிருந்தாலும் அவனின் விதி - வாதங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் எதனையும் ஒருவனின் போற்றுதலுக்கும் மற்றும் கௌரவத்துக்கும் தடையேற்படுவதில்லை.

அதனால் விளையாட்டு மற்றும் உடல் கல்வி காலாச்சார ஒற்றுமைக்கு ஒரு இடம் அல்லது ஊடகமாகிருந்து, நாட்டில் மட்டுமல்லாது அனத்துலக ஒருமைப்பாட்டிற்கு சிறந்த மேடையாகிருக்கும். இப்பார்வையில் விளையாட்டுகள் ஒருமைப்பாட்டிற்கு மாற்றமான (catalyst) செயல் நிர்வகிக்கிறது.

எடுத்துககாட்டாக - கடந்த மூன்று நான்கு ஆண்டுகளாக நடைபெற்றுவரும் ஐ.பி.எல் கிரிக்கெட் போட்டிகளில் உலகளவில் அனைத்து நாடுகளின் கிரிக்கெட் ஆட்டக்காரர்கள் எவ்வித பேதபாவங்களில்லாமல் வெவ்வேறு அணிகளில் பங்கேற்றுள்ளனர். மேற்கு இந்திய (வெஸ்ட் இன்டியன்) நாட்டின் கீரிஸ் கேல் இவர் மேற் பார்வையில் பெங்களூரின் ராயல்சேலஞ்சு அணியில் அனைத்து நாட்டினர் மிகவும் பொருப்புடன் விளையாடி உள்ளனர்.

தெரிந்திருக்கட்டும்: தேசிய விழாக்கள், மற்றும் விளையாட்டு செயல்பாடுகளில் பங்கேற்று வருவதினால் தேசிய ஒருமைப்பாடு வளர்ச்சியடையும்.

©KTBS Not to be republished

பயிற்சிகள்

I விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. பரந்த ______________ பாகமாகிருப்பதே ஒற்றுமை என்று நினைக்கப்படுகிறது.
2. சகிப்பு ________________ ஒரு மந்திரமாகிருக்கும்.
3. உடல்கல்வி மக்களிடையே ___________________ ஒற்றுமையை உண்டாக்கு கிறது.
4. விளையாட்டு மற்றும் உடல்கல்வி ___________________ ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஒரு இடம் மற்றும் ஊடகமாக உள்ளது.
5. தேசிய ஒருமைப் பாடு ___________________ முன்னேற்றத்திற்கு சாத்தியமாகும்.

II கீழ்க்காணும் வினாக்களு க்கு ஒரு வரியில் விடையளி:

1. ஒற்றுமை என்றால் என்ன?
2. ஒருமைப்பாடு என்றால் என்ன?
3. தேசிய ஒருமைப்பாட்டில் கலாச்சார அம்சங்கள் யாவை?
4. தேசிய ஒருமைப்பாட்டில் பொருளாதார அம்சங்கள் யாவை?

III கீழ்க்கணும் வினாக்களுக்கு இரண்டல்லது மூன்று வரிகளில் விடையளி:

1. ஒற்றுமையை சாதித்தல் என்றால் என்ன?
2. தேசிய ஒருமைப்பாடு எது? கூறவும்.
3. ஒருமைபபாட்டின் மகத்துவத்தைக் கூறவும்.
4. தேசிய ஒருமைப்பாட்டின் மீது பிரபாவத்தை உண்டாக்கும் அம்சங்கள் யாவை?
5. உடல் கல்வியினால் தேசிய ஒருமைப்பாடு எவ்வாறு உண்டாகிறது?

செயல்பாடு: மாணவர்கள் தேசிய விழாக்களை தம் தம் வீடுகளில், மதபண்டிகைகள் போன்றே கொண்டாட வேண்டும்.

©KTBS Not to be republished

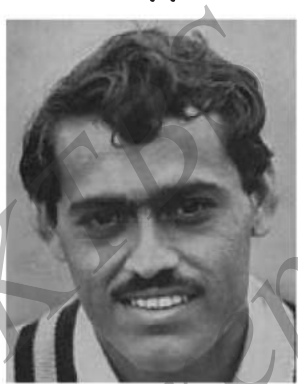
உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கட்டும்

தென்கிழக்கு இங்கிலாந்தில் 16வது நூற்றாண்டில் கிரிக்கெட் தன்னுடைய பிறப்பைக் கொண்டது. 18 வது நூற்றாண்டில் இந்தியாவுக்கு வந்து 19 வது மற்றும் 20 நூற்றாண்டில் உலகளாவிய புகழைப் பெற்றது. 1844ல் டெஸ்ட்கிரிக்கெட் போட்டிகள் தொடங்கின. மற்றும் 1877ல் அங்கிகாரம் பெற்றது உலகில் கால் பந்தாட்டத்தில்றுக பின் அதிகளவில் மக்களைக் கவர்ந்த 2 வது விளையாட்டாக வெளிப்பட்டது. இவ்விளையாட்டில் கர்நாடகத்தின் ஆட்டக்காரர்கள் உலக பதிவுகள் செய்துள்ளனர்.

கி.ஜ.எஸ். பிரசன்னா

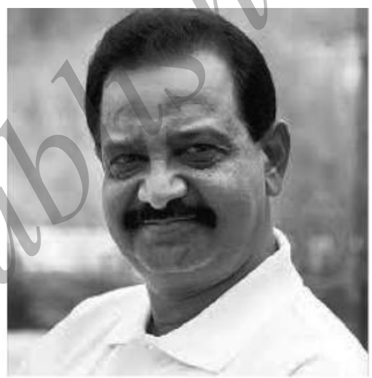
ஆப்ஸ்பின் பவுலர்

பி.எஸ். சந்திரசேகர்



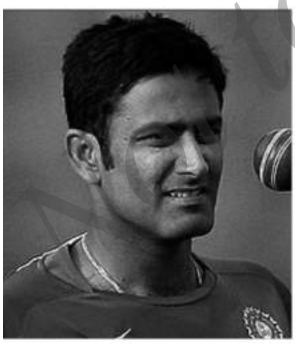
லெக்ஸ்பின் பவுலர்

ஜி. ஸர். விஸ்வநாத்



புகழ்பெற்ற பேட்ஸ்மேன்

அனில் கும்பளே



சிறந்த பவுலர்

ராகுல் திராவிட்

சிறந்த பேட்ஸ்மேன்

வெங்கடேஸ் பிரசாத்

சிறந்த பவுலர்

©KTBS Not to be republished

©KTBS
Not to be republished

©KTBS
Not to be republished

1916ன் ஒலம்பிக் நட்சத்திரங்கள்

புகழ்பெற்ற பேட்னின்டன் நட்சத்திரம் பி.வி. சிந்துர அவர்களுடன் சாக்ஷி மாலிக் மற்றும் தீபா கமார்க்கர் நாட்டின் மதிப்பை ஒலம்பிக் பதக்கங்களைப் பெற்றதன் மூலமாக அதிகமாக்கியுள்ளார்.

சாக்ஷிமாலிக்: சாக்ஷமாலிக் அவர்கள் 3 செப்டம்பர் 1992ல் ஹரியானாவில் நோதக் மாவட்டத்திலுள்ள மோக்ராவில் பிறந்தார். இவருடைய தந்தையார் சுரேஷ் மல்லிக் அங்கனவாடியில் மேற்பார்வையாளராக பணியாற்றி வந்தார். இவருடைய தாத்தா பத்லுராம் முன்னால் மல்யூத்தவீரர். அவரே சாக்ஷயவரை மல்யுத்தம் பக்கம் செல்ல காரணமாகிருந்தார். தம்முடைய 12 வது வயதில் ரோத்தக்கிலுள்ள சொட்டாராம் விளையட்டரங்கில் ஈஸ்வர தஹியா என்னும் மல்யுத்த பயிற்சியாளரிடம் தம்முடைய பயிற்சியை பல விரோதிகளிக்கிடையே (பெண் மல்யுத்த விளையாட்டுக்கு அருகதையல்ல) தொடங்கினார்.

2010ல் ஜுனியர் வொர்ல்டு சாம்பியன்ஷிப்பில் வெண்கலப் பதக்கதை 58 கிலோ பிரிவில் பெற்றதன் மூலமாக தம்முடைய தொழில் வாழக்கையைத் தொடங்கினார்.

2014ல் பள்ளி அனைத்துலக போட்டிகளில் 60 கிலோ பிரிவில் தங்கப்பதக்கத்தைப் பெற்றார் 2015ல் தோஹா கித்தாரில் நடை பெற்ற ஏஷியன் சாம்பியன் ஷிப்பில் பங்கேற்று வெண்கலப் பதக்கத்தைப் பெற்றார்.

2016ல் ரியோ ஒலம்பிக்கில் மங்கோலியாவின் ஓர்போன் அவர்களை தோற்கடித்து வெண்கலப் பதக்கத்தைப் பெற்றார் தற்போது சாக்ஷிமாலிக் அவர்கள் இந்திய ரயில்வேயில் தம்முடைய சேவையை செய்து வருகிறார். உடல் கல்வியில் ஸ்னத்த கோத்தர பட்டத்தை மகரிஷி தயானந்த பல்கலைக் கழகத்தில் ரோதோக்கிலிருந்து பெற்றார். நாட்டின் உத்தமமான விளையாட்டுக்கான விடுது ராஜிவ்காந்தி கேல் ரத்னா விருதைப் பெற்று அனைவரின் மதிப்புக்கு பாத்திரமானார்.

©KTBS Not to be republished

தீபா கர்மாகர்

இவர் 9 ஆகஸ்டு 1993ல் திரிபுராவிலுள்ள அகர்தலாவில் பிறந்தார். இவர் தம்முடைய 6 வது வயதில் ஜிம்னாஸ்டிக்கிறது காலிட்டார் இவர் ஒலம்பிக்ஸில் பங்கேற்ற முதல் பெண் ஜிம்னாஸ்டிக என்னும் புகழைப் பெற்றார். 52 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் பங்கேற்ற முதல் இந்திய பெண் என்னும் கௌரவத்திற்கு பாத்திரமானாள்.2016 ரியோ ஒலம்பிக்கில் பெண்கள் உலக ஜிம்னாஸ்டிக்கில் நான்காவது இடத்தைப் பெற்றார்.

கிளாஸ்கோவில் 2014 ஜூலையில் நடந்த காமன் வெல்த் விளையாட்டுகளில் வெண்கலப் பதக்கம் வென்று, காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஜிம்னாஸ்டிக்கில் பதக்கம் வென்ற முதல் இந்திய பெண் என்னும் பொருமைக்கு பாத்திரமானார். ஆஸிஸ்குமாருக்கு பிறகு மொத்தத்தில் இரண்டாவது ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டு வீரராக வெளிப்பட்டுள்ளார்.

2015ல் வொர்ல்டு ஆர்டிஸ்டிக் ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இறுதி கட்டத்தை அடைந்த முதல் இந்திய விளையாட்டு வீராங்கனை என்னும் பெருமைக்குறியவரானார்.

2016 ரியோ ஒலம்பிக்கில் பங்கேற்ற அருகதைப் பெற்ற முதல் மற்றும் ஒரே ஒரு பெண் ஜிம்னாஸ்டிக் இவராவார்.

கவனிக்க வேண்டிய அம்சம் யாதெனில் ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டு வீரருக்கு இருக்க வேண்டிய சப்பட்டையான பாதங்கள் கொண்டு தம்முடைய நிரந்தரமான சமயோசித அறிவினால், சிரமத்தினால் நுண்ணிய அறிவினால் சாநனையினால் முன்செல்ல பயிற்சியளித்து, உதவியளித்து, இவருடைய பயிற்சியாளர்களான சோம்நந்தி மற்றும் பஸவேஸ்வரநந்தியவர்களின் கொடை அபாரம் மற்றும் போற்றத்தக்கதாகும்.

©KTBS Not to be republished