HEALTH & PHYSICAL EDUCATION
ACTIVITY BOOK

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி

செயல்பாட்டுப் பனுவல்

வகுப்பு

X

கேரள அரசு

பொதுக்கல்வித்துறை

தயாரிப்பு

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT)

கேரளம்

2019

NT-535-1-HEALTH & PHY.EDTN-10-T

தேசியகீதம்

ஜன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா,
பஞ்சாப சிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா,
விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா,
உச்சல ஜலதி தரங்கா,
தவ சுப நாமே ஜாகே,
தவ சுப ஆசிஸ மாகே,
காகே தவ ஜய காதா
ஜனகண மங்கள தாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா.
ஜய ஹே, ஜயஹே, ஜயஹே
ஜய ஜய ஜய ஜயஹே!

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு . இந்தியர் அனைவரும் எனது உடன் பிறந்தோர்.

எனது நாட்டை நான் உயிரினும் மேலாக மதிக்கிறேன். அதன் வளம்வாய்ந்த பல்வகைப் பரம்பரைப் புகழில் நான் பெருமை கொள்கிறேன். அதற்குத்தக நான் என்றும் நடந்து கொள்வேன்.

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

நான் எனது நாட்டினுடையவும், நாட்டு மக்களுடையவும் வளத்திற்காகவும், இன்பத்திற்காகவும் முயற்சி செய்வேன்.

Prepared by :
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in *e-mail* : scertkerala@gmail.com
Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869
Typesetting and Layout : SCERT
First Edition : 2019
Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30

© Department of Education, Government of Kerala

அன்பார்ந்த மாணவர்களே,

தகவல் தொடர்பும் உடல்நலப் பாதுகாப்பும் சமூக வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத கூறுகளாகும். மொழி, கலை, அறிவியல் ஆகியவற்றைப் போலவே சரியான உடல்நலப் பாதுகாப்பும் பண்பாட்டு வாழ்க்கைக்குத் தேவையானதாகும். எனவேதான் தற்காலக் கல்வி முறையில் உடல்நலம் மற்றும் உடற்பயிற்சிக் கல்விக்கு மிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனந்தத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் மட்டுமல்ல ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்ளும் தன்மை, விட்டுக்கொடுத் தல், பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுதல் போன்ற பண்புகளையும் இந்த விளையாட்டுகளின் வாயிலாகப் பெறுகிறோம். சரியான நேரத்தில் தீர்மானம் எடுப்பதற்கும் அதை நடைமுறைப்படுத்தி ஒழுக்கமும் சுகாதாரமும் உள்ள வாழ்க்கையைக் கடைபிடித்து வாழ்வதற்கு இவை பெருந்துணை புரிகின்றன. எனவேதான் இந்த விளையாட்டுக் கல்வியை நம் வாழ்க்கையிலிருந்து விலக்கி வைக்க முடியாது.

நீங்கள் நம் நாட்டை ஆட்சி செய்ய வேண்டிய நாளைய குடிமக்கள். நாட்டின் ஒற்றுமை உணர்வையும் ஒருமைப்பாட்டு உணர்வையும் பாதுகாப்பதற்கு நல்ல ஆரோக்கியமும் மனிதநேயமும் மிக்க ஒரு சமூகம் நமக்குத் தேவை. அந்த இலக்கை அடைவதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் கடின உழைப்பையும் முயற்சியையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பல்வேறு இலக்குகளை முன்வைத்தே இப் புத்தகத்தின் செயல்பாடுகள் தயார் செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியரின் உதவியுடன் இவற்றை முழுமையாக உள்வாங்குவீர்களல்லவா?

வாழ்த்துகளுடன்,

முனைவர் ஜே. பிரசாத்

இயக்குநர்

SCERT

உள்ளடக்கம்

1. உடல் நலமும் உடல் அழகும் – உடற்பயிற்சி வாயிலாக 5
2. விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளும் ஒருங்கிணைத்தலும் 13
3. ஊக்க மருந்து இல்லாத விளையாட்டுத்துறை 24
4. கேரள விளையாட்டுத்துறை – பின்னிட்ட வழிகள் 31
5. உடற்பயிற்சியும் உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துதலும் 38

1 உடற்பயிற்சியின் வாயிலாக உடல்நலமும் உடல் அழகும்

இந்த உரையாடலைக் கேட்டீர்களா? இளமைக் காலத்தில்தான் பொதுவாக எல்லோரும் அழகுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். அழகு என்பது சார்பு முறையில் அமைவதுதான். அது ஒவ்வொருவருடைய மனநிலைக்கு ஏற்ப மாறு படலாம். ஆனால் எல்லோருக்கும் அழகுண்டு.

உடல்நலத்திலும் உடலழகிலும் தாக்கம் செலுத்துகின்ற பல்வேறு கூறுகள் உள் ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்குக் காண்போம்.

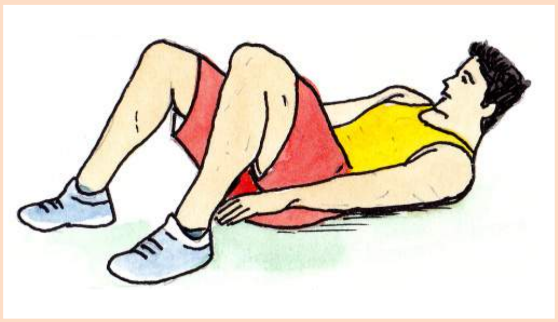
1. வடிவழகு
2. உடலமைப்பு
3. தூய்மை
4. சரிவிகித ஊட்டச்சத்து
5. ஒய்வு

1. வடிவழகு

உறுதியான தசைகள் உடலழகை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. அன்றாட வாழ்க் கையில் உடற்பயிற்சியின்மையால் உடம்பில் அதிக அளவு கொழுப்பு தங்கி உடலமைப்பில் குறிப்பிடத்தக்க குறைபாடுகள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. கொழுப்பு முக்கியமாகத் தங்குவது வயிற்றுப் பகுதி, தொடைகள், கைமுட்டின் மேல்பகுதி, கழுத்து தோள் ஆகிய இடங்களிலாகும், வயிற்றுப் பகுதியில்

தங்கும் அதிகக் கொழுப்புக்குக் காரணமாகத் தொப்பை (தொந்தி) ஏற்பட வும், அது உடலமைப்புக்குக் குறை ஏற்படுத்தவும் செய்கிறது. தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமாகவே இப்பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாண முடியும், அதற்கு உதவுகின்ற சில உடற்பயிற்சி முறைகளைப் பார்ப்போம்.

ஆல்டர்னேட் ஹீல் டச்(Alternate Heel Touch)



படத்தில் காட்டியிருப்பது போல் கால் மூட்டுகளை மடக்கி தரையில் மல்லாந்து படுக்கவும். வயிற்றுத் தசை சிறிது முறுகும் வண்ணம் உடலின் மேல்பகுதியைத் தரையிலிருந்து சற்று உயர்த்தி, இடது கையால் இடது குதிகாலைத் தொடுவதற்கு வயிற்றுப் பகுதியை இடது பக்கமாகச் சரிக்கவும், இந்தச் செயல்பாட்டை உங்கள் திறனுக்கு ஏற்ப மீண்டும் மீண்டும் செய்க.

குளூட் பிரிட்ஜ் (Glute Bridge)

படத்தில் காட்டியிருப்பது போல கால் மூட்டுகளை மடக்கி மல்லாந்து படுக்கவும், கைகளை இரு பக்கங்களிலும் சேர்த்து வைக்கவும், அதன் பிறகு வயிற்றுப் பகுதியை மேலே இயன்ற வரை உயர்த்தி 10 வினாடிகள் வரை தொடர்ந்து செய்யவும். இவ்வாறு செய்யும் போது கால்பாதங்களைத் தரையில் ஊன்றி உடலின் எடை தோளிலும் கால்பாதங்களிலும் வரும் விதத்தில் முறைப்படுத்த வேண்டும். குறைந்த பட்சம் பத்து முறையாவது இச் செயல்பாட்டைச் செய்ய வேண்டும்.

உடலில் வயிற்றுப் பகுதியை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் வடிவழகு கிடைப்பதற்குமான உடற்பயிற்சி முறைகளை அறிந்து கொண்டீர்களல்லவா? இதற்குப் பயன்படும் வேறுசில உடற்பயிற்சி முறைகளை ICT யின் உதவியுடன் கண்டு பிடித்து எழுதவும்.

- -

- -

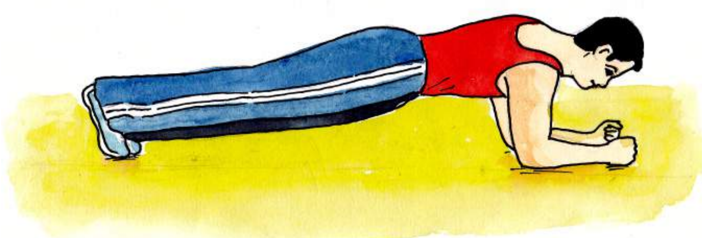
- -

2. உடல் தோற்ற அமைவு(**Body Posture**)

உடல் உறுப்புகளின் சரியான முறையிலான கட்டமைப்பே உடல் அமைப்பு எனப்படுகிறது. வளர்ச்சியின் முக்கிய காலக் கட்டமான குமரப் பருவத்தில் உடல் கட்டமைப்பிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் அமரும் போதும் சரியான முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பது குறித்து நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? உடல் கட்டமைப்பு அழகின் முக்கிய கூறாகும், உடல் கட்டமைப்பின் அடிப்படைத் தத்துவமான நிமிர்ந்து நிற்றல் (Stand tall) நிமிர்ந்து அமர்தல் (Sit tall), நிமிர்ந்து நடத்தல்(Walk tall) ஆகியவற்றைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். நிமிர்ந்து நிற்கவும், இருக்கவும், நடக்கவும் முயற்சிக்கும் போது உடல் உறுதி பெற்று உடல் கட்டமைப்பு பெறுகிறது. இரத்த ஓட்டம், நாடித்துடிப்பு, நரம்புகளின் செயல்திறன், சுவாசிக்கும் திறன் ஆகியவை எளிதாக நடைபெறுகின்றன. உடல்தோற்ற அமைவை மேம்படுத்த உதவுகின்ற சில உடற்பயிற்சிகளைக் கீழே காண்போம்.

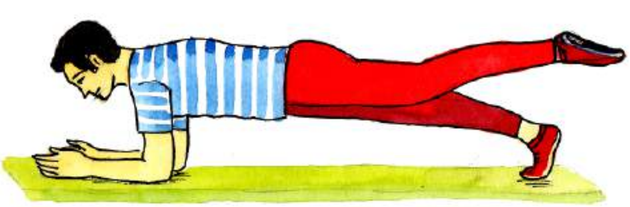
பேசிக் பிளாங்க் (**Basic Plank**)

படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போன்று இரு கைகளையும் தரையில் தோள் அகலத்தில் வைத்து கால் மூட்டுகளை உயர்த்தி உடலை நேர்கோட்டுக்குக் கொண்டு வரவும், இவ்வாறு 30 வினாடி நேரத்திற்குத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இச்செயல்பாட்டை உங்கள் திறனுக்கு ஏற்ப மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.



பிளாங்க் வித் லெக் லிப்ட் (**Plank with leg lift**)

படத்தில் உள்ளதைப் போன்று இரு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி உடலை உயர்த்தி நேர்கோட்டிற்குக் கொண்டு வந்த பின் ஒரு காலை உயர்த்தி ஐந்து வினாடிக்குப் பின் தாழ்த்தவும். இதைப் போன்று மற்ற காலிலும் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலிலும் 10 தடவை வீதம் செய்ய முயற்சிக்கவும்.



இந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும் போது உடலில் வயிற்றுப் பகுதிக்கு அசைவு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உடலை நேராக நிலை நிறுத்துவதற்கு வயிற்றுப் பகுதியின் தசைகள் நன்றாக சக்தியைச் செலுத்துகிறது. வயிற்றுத் தசைகளுக்குச் சக்தி குறைவாக இருந்தால் இந்த உடற்பயிற்சியை அதிக நேரம் செய்ய இயலாது. இவை உடல் தோற்ற அமைவை நிலைநிறுத்தும் முக்கிய தசைகள் ஆகும்.

ஐசிடி யின் உதவியுடன் கூடுதல் பிளாங்க் பயிற்சிகளைக் கண்டுபிடித்து எழுதவும்.

3. தூய்மை

தூய்மை ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படைக் கூறாகும், விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பயன்படுத்தும் ஆடைகளைத் துவைத்துச் சூரிய ஒளியில் உலர்த்தி வைக்க வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் பரிமாற்றம் செய்யக் கூடாது. காலணி, கையுறை, கிரிக்கெட் பாட் ஆகிய விளையாட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு சூரிய ஒளியில் வைக்க வேண்டும், சூரிய ஒளியிலுள்ள அல்ட்ரா வயலட் ஒளியானது ஈரமான துணிகளிலுள்ள பாக்டீரியா, பங்கஸ் ஆகியவற்றை அழித்து விடுகிறது.

Oral Hygiene

Bathing Habit

Hair care

Foot care

Toilet Training

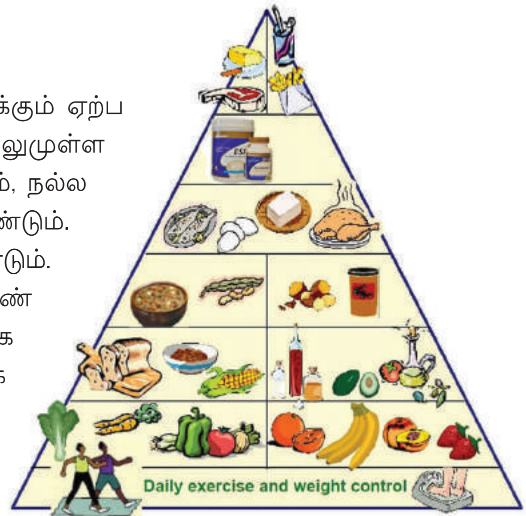
Hand care

Coughing and sneezing precautions

Home Hygiene

4 சரிவிகித ஊட்டச்சத்து

வெவ்வேறு உடல் செயல்பாட்டிற்கும் உடல் இயல்புக்கும் ஏற்ப ஒவ்வொரு நபரும் தேவையான அளவிலும் தரத்திலுமுள்ள ஊட்டச்சத்து அடங்கிய உணவை உண்ண வேண்டும், நல்ல தோல் பராமரிப்பிற்கு நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தினந்தோறும் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இடையிடையே இயன்ற அளவில் 300 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பபதே சிறந்தது. இது தண்ணீரை உட்கிரகிக்கவும் தோலின் அழகினைக் கூட்டவும் காரணமாக அமைகிறது.



ஊட்டச்சத்து பிரமிடு

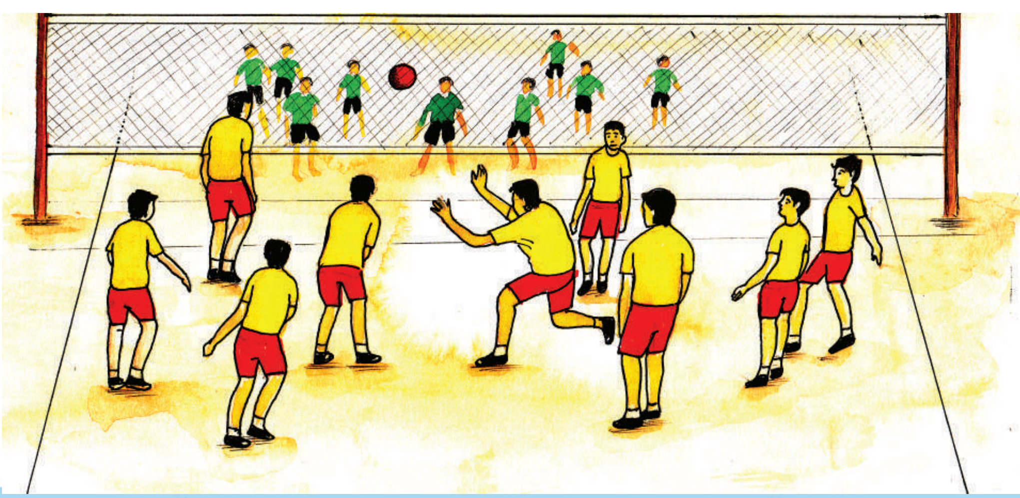
5. ஓய்வு

உடற்பயிற்சியைப் போன்று மிகவும் முக்கியமான ஒன்று சரியான ஓய்வு ஆகும். உறங்கும் போது தான் தசைகளின் மீட்டுருவாக்கம் நடைபெறுவதுடன் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து வளர்ச்சியும் அடைகின்றன. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஏற்படும் Rapid Eye Movement (REM) என்ற நிலையே உண்மையான ஓய்வுக்கு ஆதாரமானது, இந்நிலையில் தான் அறிவு கோர்வையாக்கப்பட்டு ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கின்றது.

ஆரோக்கியத்தையும் உடல் அழகையும் அதிகரிக்கச் செய்வதற்கும் நிலை பெறச் செய்வதற்கும் விளையாட்டுகளும் உடற்பயிற்சி முறைகளும் உதவுகின்றன. எல்லோருக்கும் எளிதில் ஈடுபட இயலுகின்ற ஒரு விளையாட்டைக் கீழே பார்ப்போம்.

எறிபந்து

ஆசிரியையின் அறிவுரைக்கு ஏற்ப வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை 9 பேர் வீதமுள்ள இரண்டு குழுக்களாக்கவும். ஏதேனும் ஓர் அணியைச் சார்ந்த ஒரு மாணவன் எதிர் அணியின் தளத்திற்கு நேராக பந்தினை எறிகின்றான். அத்துடன் விளையாட்டு ஆரம்பமாகிறது. பந்தினைத் தளத்தின் வெளியே.



NT-535-2-HEALTH & PHY.EDTN-10-T

எறிந்தாலோ, வலையில் தட்டியோ அல்லாமலோ அவரவர் தளத்தில் விழவோ செய்தால் எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கிறது. பந்தினை எதிர் தளத்தில் விழச் செய்தால் அந்த அணிக்கு ஒரு புள்ளி கிடைக்கும், புள்ளியைப் பெற்ற அணி செர்வ் செய்து விளையாட்டுத் தொடர்கிறது. முதலில் 15 புள்ளி கிடைக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

மேலும் இந்த விளையாட்டிலேயே சிறிது மாற்றங்களை உட்படுத்திய கைப் பந்தாட்டம் (Volleyball) என்ற விளையாட்டைப் பார்ப்போம்.

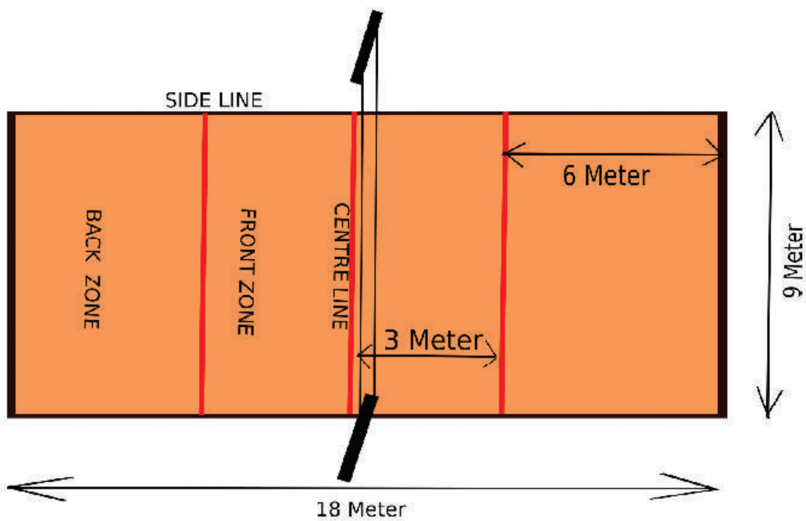
கைப்பந்தாட்டம்(Volleyball)

ஜிம்மி ஜோர்ஜ்

இந்தியாவில் 1921 இல் சென்னையிலுள்ள ஒய். எம். சி. எ. என்ற இயக்கம் கைப்பந்தாட்டத்தை அறிமுகம் செய்தது. அந்தக் காலத் திலேயே கைப்பந்தாட்டம் கேரளத்திலும் வழக்கத்திற்கு வந்தது, விளையாடுவதற்கு மிகவும் குறைவான இடம் போதுமானது என்னும் வசதியே இது கேரளத்தில் பிரபலமாவதற்குக் காரணமாயிற்று. ஜிம்மி ஜோர்ஜ், கெ. சி. ஏலம்மா, கெ. உதயகுமார், சிறில் சி வள்ளூர், டோம் ஜோசப். கெ. ஜெ. கபில்தேவ் ஆகியோர் கேரளத்தின் மேன்மை யான விளையாட்டு வீரர்களுள் சிலராவர்.

உலகமெங்கும் பிரச்சாரத்திலுள்ள இந்த விளையாட்டை ஊக்கு விப்பதும் ஒழுங்குபடுத்துவதும் FIVB (Federation Internationale de Volleyball) என்ற அமைப்பாகும், இந்தியாவில் கைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது VFI (Volleyball Federation of India) என்ற அமைப்பாகும்.

ஒரு கைப்பந்தாட்டத் தளத்தின் நீளம் 18 மீட்டரும் அகலம் 9 மீட்டருமாகும், வலையின் உயரம் ஆண்களுக்கு 2. 43 மீட்டரும் பெண்களுக்கு 2. 24 மீட்டருமாகும். பள்ளி துணைமாவட்டத் தலம் முதலாக இது விளையாட்டுப் போட்டியில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



விளையாடும் முறை

ஒரு கைப்பந்தாட்ட அணியில் 12 விளையாட்டு வீரர்கள் இருப்பார்கள், பக்கத்

திற்கு 6 பேர் வீதம் வலையின் இரு பக்கங்களிலும் நின்று கொண்டு கைப்பந்தாட்டம் விளையாடுவர். இரண்டு புள்ளி வேறுபாட்டில் முதலில் 25 புள்ளியைப் பெறும் அணி வெற்றி பெறுகிறது. 24 புள்ளியில் துல்லியத்தைக் கடைபிடித்தால் முதலில் இரண்டு புள்ளியில் முன்நிற்கும் அணி வெற்றிபெறுகிறது. இயன்ற வரையில் 5 செட் வரையிலும் உள்ள விளையாட்டில் முதலில் 3 செட்டைப் பெறும் அணி விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறது. ஐந்தாவது செட் 15 புள்ளியில் திட்டப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஐந்தாவது செட்டிலும் இரண்டு புள்ளி முன் நிற்பது என்னும் விதி பொருத்தமானதாகும்,

ஆரோக்கியத்தையும் உடல் அழகையும் பாதுகாப்பதற்கு நீங்கள் செய்யும் செயல்பாடுகளைக் குறித்து குறிப்பு தயாரிக்கவும்,

----

ஒழுங்கான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றி நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தும் பலர் நம்மிடையே உள்ளனர். விளையாட்டுத் துறையில் இதற்கு நல்லதொரு எடுத்துக்காட்டாக இருப்பவரை அறிந்து கொள்வோம்.

தமது நாற்பதாவது வயதிலும் களம் நிறைந்து ஆடும் டென்னிஸ் விளையாட்டு வீரர் லியாண்டர் பேஸ்தான் அவர். ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் டென்னிஸில் முதல் பதக்கம் பெற்ற இந்தியர் இவர். (1996 – அட்லாண்டா ஒலிம்பிக்ஸிஸ் வெங்கலப் பதக்கம்)

உடல் திறனை நிலைபெறச் செய்து அதன் வழியாக உடலின் அழகினை அதிகரிக்க உதவும் பல்வேறு பயிற்சி மையங்கள் இன்று நமது நாட்டில் உள்ளன. இந்த மையங்கள் பளுதூக்கும் போட்டிகளுக்கான பயிற்சிகளையும் (ஜிம்னேஷியம்) உடல் திறனைப் பெறுவதற்கு உதவுகின்ற எய்ரோபிக்ஸ், சும்பாடான்ஸ் போன்ற பயிற்சிகளையும் (உடற்பிற்சி மையம்) அளித்து வருகிறது. தொழில் நுட்பப் பயிற்சிகளைப் பெற்றவர்களுக்கு இது போன்ற மையங்களில் பயிற்சியாளர்களாகச் செயல்படுவதற்குரிய பல்வேறு வாய்ப்புகள் உள்ளன.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. உடல்நலத்தையும் அழகையும் கட்டுப்படுத்தும் காரணிகள் எவையென விளக்கவும்.
2. உடல் அழகைப் பெறுவதற்குத் தேவையான பல்வேறு உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளை விளக்குக.
3. உடல் தோற்ற அமைவினைப் பெறுவதன் வழியாக என்னென்ன பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
4. ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் தூய்மையின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.
5. உடல் அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் நிலைபெறச் செய்வதில் சரியான சரிவிகித ஊட்டச்சத்து, ஓய்வு இவற்றின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. வடிவழகையும் உடல்திறனையும் நிலைபெறச் செய்வதற்குத் தேவையான பல்வேறு உடற்பயிற்சி முறைகளின் பெயர்கள், படங்கள் இவற்றைச் சேகரித்து அட்டவணை தயாரிக்கவும்.
2. கைப்பந்தாட்டத்தில் கேரளம் அடைந்த வெற்றிகளையும் புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீரர்களின் தகவல்களையும் பட்டியலிடுக.

2 விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளும் ஒருங்கிணைத்தலும்

என்னாலும் இதனைச் செய்ய இயலுமா?

மனு ஆசிரியையிடம் தனது ஐயப் பாட்டைக் கூறினான்.

உடலின் பல்வேறு தசைகள், உறுப்புகள், நாடித்துடிப்பு, நரம்புகள் இவற்றின் முறை யான ஒருங்கிணைப்பால் (Neuromuscular Co-ordination) இது போன்ற செயல்பாடு களைச் செய்ய இயலுகிறது.

ஒரே நேரத்தில் இரண்டோ அல்லது அதற்கதிமான பொருள்களைப் பயன்படுத்தி சிறப்பாக ஆடும் செயல்பாடுதான் இது. இதற்கு ஜக்ளிங் என்று பெயர், முறையான பயிற்சியின் வழியாக மனு விற்கும் இதைச் செய்ய இயலும்.

கால்ப்பந்தாட்டத்தில் ஜக்ளிங், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸில் ரிதம் பயிற்சி ஆகியவை சரியான ஒருங்கிணைப்பு தேவைப்படும் செயல்பாடுகளுக்கு எடுத்துக்காட்டு களாகும்.

அவ்வாறாயின் தசைகளின் ஒருங்கிணைப்பு என்றால் எது?

ஒருங்கிணைப்பு உடலின் வெவ்வேறு தசை இயக்கங்களை இணைக்கும் திறனே ஒருங்கிணைப்பு என்பதாகும்.

இந்த ஒருங்கிணைப்பு நாடித்துடிப்பு, தசை இயக்கம் போன்றவற்றின் இணைப்பின் வழியாக நடைபெறுகிறது. மாறுபட்ட ஏழு திறமைகளின் ஒருங்கிணைப்பு வழியாக உடலின் ஒருங்கிணைப்பும் நடைபெறுகிறது.

ரிதம் எபிலிட்டி, ரியாக்ஷன் எபிலிட்டி, பாலன்ஸ் எபிலிட்டி, அடாப்டேஷன் எபிலிட்டி கப்லிங் எபிலிட்டி, டிபரன்ஸ் எபிலிட்டி, ஓரியன்டேஷன் எபிலிட்டி ஆகியவற்றின் வாயிலாகவே ஒருங்கிணைப்பு நடைபெறுகிறது எனலாம்.

ஒருங்கிணைப்பு தேவைப்படும் சில உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகளைக் கண்டு பிடித்து எழுதவும்.

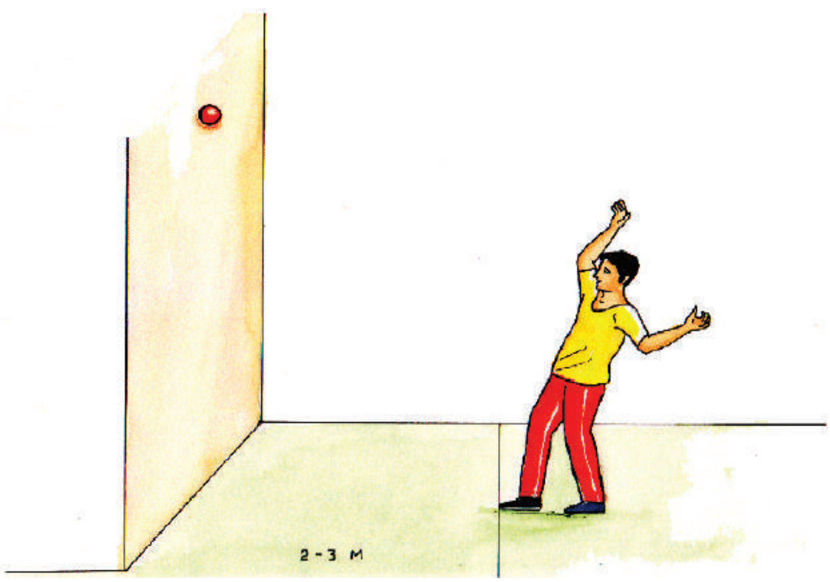
- -

- -

- -

ஒவ்வொரு நபரிலும் ஒருங்கிணைப்பின் அளவு வேறுபட்டே அமைந்திருக்கும். கீழே தரப்பட்டுள்ள ஒரு செயல்பாட்டின் வழியாக ஒருங்கிணைப்பைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளலாம். இது நமது ஒருங்கிணைப்பைப் புரிந்து கொள்வதற்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட வழிமுறையாகும்.

ஆல்டர்னேட் ஹாண்டவால் டோஸ் டெஸ்ட்



பயிற்சி செய்ய வேண்டிய முறை

ஒரு சமநிரப்பான சுவருக்கு நேராக இரண்டு அல்லது மூன்று மீட்டர் அகலத்தில் நிற்கவும். ஒரு கையினால் பந்தினை எறிந்து மறு கையால் பிடிக்க வேண்டும்.

30 வினாடி நேரத்தில் எத்தனை முறை இச்செயல்பாட்டைச் செய்கிறீர்கள் என்பதே டெஸ்டின் மதிப்பெண்.

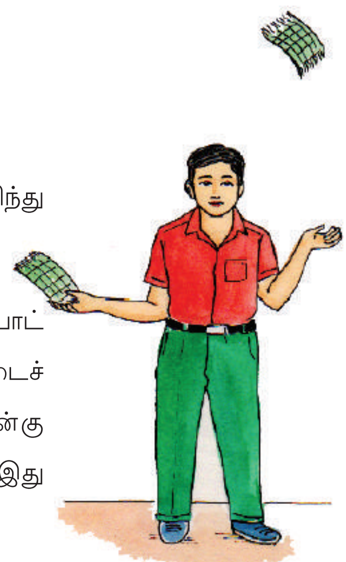
மதிப்பீடு

30 வினாடி நேரத்தில் எத்தனை முறை நீங்கள் புள்ளிகளைப் பெற்றீர்கள் என்பதைக் கீழே பதிவு செய்யவும், அத்துடன் பட்டியலில் புள்ளியை பார்த்து உங்கள் செயலை மதிப்பிடவும் செய்யலாம்.

தரநிர்ணய முறை	
தரம்	**புள்ளிகள்**
மேன்மையானது	30 ற்கு மேல்
மிகவும் நல்லது	30 - 34
நல்லது	20- 29
சராசரி	15- 19
சராசரிக்குக் கீழ்	15 ற்குக் கீழ்

எனக்குக் கிடைத்த புள்ளிகள் —

எனக்குக் கிடைத்த தரம்-—



ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான சில செயல்பாடுகள்

1. இரு கைகளினாலும் கைக்குட்டையைப் மேல் நோக்கி மாறி மாறி எறிந்து திரும்ப பிடிக்கிறார்.

   கைகள், கண்கள் இவற்றிற்கிடையிலான ஒருங்கிணைப்பே இச்செயல்பாட்டில் நடைபெறுகிறது. 30 வினாடி தொடர்ச்சியாக இந்தச் செயல்பாட்டைச் செய்து பார்க்கவும். அதன்பிறகு இச்செயல்பாடு மூன்று நான்கு கைக்குட்டைகள் பயன்படுத்தியும் செய்வதற்கு முயற்சிக்கவும். இது போன்று மற்றொரு செயல்பாட்டையும் அறிந்து கொள்வோம்.

2 இரு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் பந்தினைப் பிடித்த பின் மாறி மாறி மேல்நோக்கி எறிந்து அவற்றைப் பிடிக்கவும் செய்கிறார். முதலில் இரண்டு பந்துகளைப் பயன்படுத்தியும் படிப்படியாகப் பந்துகளின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டியும் செயல்பாட்டைத் தொடரவும், ஒவ்வொருவருடைய திறனுக்கு ஏற்ப இப்பயிற்சியை செய்யவும்.

நீங்கள் செய்த இரு செயல்பாடுகளிலும் ஒருங்கிணைப்பு இருந்ததா? இவை போன்ற வேறு செயல்பாடுகளில் நீங்கள் பயிற்சி பெற்றதுண்டா? அனுபவங்களைப் பதிவு செய்யவும்.

- -

- -

உடல்திறனையும் ஒருங்கிணைப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்வதற்குச் சாதாரணமாகச் செய்து வரும் செயல்பாடுகளே எய்ரோபிக்ஸ், சும்பா டான்ஸ் போன்றவை.

எய்ரோபிக்ஸ்

இது இசையுடனும் இசையின்றியும் நீண்டநேரம் செய்யும் உடல் இயக்கச் செயல்பாடாகும். உடலில் ஆக்சிஜனின் விநியோகத்தையும் பயன்பாட்டையும் அதிகரிக்கச் செய்யும் ஓர் உடற்பயிற்சி முறையாகும். அமெரிக்க நாட்டைச் சார்ந்த கென்னட் எச் ஹூப்பர் என்பவரே இதனை நடைமுறைப்படுத்த முயன்றவர் ஆவார்.

சும்பா டான்ஸ்

இப்பயிற்சியானது இசையின் உதவியுடன் நடனத்தோடு எய்ரோபிக் உடற்பயிற்சிகளையும் இணைத்து தாளத்துடன் செய்யும் உடற்பயிற்சி முறையாகும். இதனை நடைமுறைப்படுத்தியவர் கொலம்பியன் நடனரான ஆல்பர்ட்டோ பெட்டோ பர்ஸ் ஆவார்.

ஐசிடி யின் உதவியுடன் எய்ரோபிக்ஸ், சும்பாடான்ஸ் ஆகியவற்றின் காணொளிக் காட்சியைப் பார்த்து 30 – 40 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யவும்.

எய்ரோபிக்ஸ்/ சும்பா டான்ஸ் ஆகியவற்றை நாள்தோறும் செய்து வந்தால் கீழே தரப்பட்டுள்ள பயன்களை அடையலாம்.

- இதய சுவாசிப்புத் திறன் அதிகரிக்கிறது.
- இதயத் தசைகளின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது.
- இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.
- உடலும் மனதும் உற்சாகமடைகிறது.

எய்ரோபிக்ஸ், உடற்பயிற்சிகளைக் குறித்து நாம் புரிந்து கொண்டோமல்லவா?

இசையின் உதவியுடன் 30- 40 நிமிடம் நீங்கள் பயிற்சி பெற்று முறையான எய்ரோபிக் ஸ்டெப் முறைகளைக் கீழே பதிவு செய்யவும். எடுத்துக்காட்டு : இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்துவதுடன் வலதுகாலை முன்னோக்கி உயர்த்தவும்.

நிலை 1 ....

நிலை 2 ....

நிலை 3 ....

நிலை 4 ....

நிலை 5 ....

நிலை 6 ....

நிலை 7 ....

நிலை 8 ....

எய்ரோபிக்/ சும்பா டான்ஸ் பயிற்சி முறையில் ஈடுபடும் வேளையில் ஒருங்கிணைப்பு நடைபெறுகிறதா? உங்கள் அனுபவங்களை எழுதவும்.

- -

- -

- -

ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு இரண்டு வெவ்வேறு உடற்பயிற்சி முறைகளை நாம் அறிந்து கொண்டோமல்லவா. வுஷூ எனும் விளையாட்டு ஒருங்கிணைப்பு அதிகமாகத் தேவைப்படும் ஒரு விளையாட்டாகும். நமது நாட்டில் இது நடைமுறையில் இல்லாவிட்டாலும் தற்போது பள்ளி தலம் முதல் அங்கீகாரம் பெற்றதும் மாணவர்கள் பயிற்சி செய்வதுமான ஒரு தற்காப்பு உடல் இயக்க விளையாட்டாகும்.

வுஷூ

இது முதன் முதலில் 19 ஆம் நூற்றாண்டில் சீனாவில் உருவான விளையாட்டாகும். சீனாவில் நடைமுறையிலிருந்த பல்வேறு தற்காப்பு கலைகளை முறைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். 'வு' என்பதற்கு மிலிட்டரி அல்லது தற்காப்பு என்றும் ஷூ என்பதற்குக் கலை என்றும் பொருள். போட்டிகளின் அடிப்

பயிடையில் இந்த வுஷூ விளையாட்டு முக்கியமாக இரண்டு முறைகளில் பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது.

நமது மாநிலத்தில் நடைபெற்ற 35 வது தேசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் இது ஒரு போட்டி விளையாட்டாக இருந்தது. மட்டுமன்றி school games federation -ம் இந்த விளையாட்டில் போட்டிகள் நடத்தி வருகிறது. இந்த தற்காப்பு கலையின் இரண்டு முறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தவுலு(Performance Form)

இது ஒரு தனிநபர் பயிற்சி முறையாகும். சிறியதும் பெரியதுமான கருவிகளைப் பயன்படுத்தியும் பயன்படுத்தாமலும் இம்முறையைப் பயிலலாம்.

2. ஷான்ஷூ

இது குஸ்தி, போக்சிங், கிக்போக்சிங் ஆகியவற்றை உட்படுத்திச் செய்கின்ற நவீன தற்காப்பு கலையாகும்.

ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும் சில உடற்பயிற்சி முறைகளை நாம் அறிந்து கொண்டோம். இதைப் போன்று ஒருங்கிணைப்பை இயன்றவரையில் அதிகரிக்கச் செய்யத் துணை புரியும் வேறு சில யோகாசனங்களையும் அறிந்து கொள்வோம்.

யோகா

யோகா என்பது பண்டைய இந்தியப் பண்பாட்டின் விலைமதிக்க முடியாத நன்கொடைகளுள் ஒன்றாகும். உடல், மனம், சிந்தனை, செயல் இவற்றிற்கிடையே உள்ள உறுதியான ஐக்கியமும் ஒற்றுமையும் மட்டுமன்றி முழுமையான ஆரோக்கியம் என்னும் அணுகுமுறையையே யோகா ஏற்றுக் கொள்கிறது. யோகா உடற்பயிற்சி முறை மட்டுமல்ல. உடல், புலன்கள், மனது, அறிவு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். இந்த வகுப்பில் பல்வேறு யோகாசனங்களைக் குறித்தும் பிராமரி என்ற பிராணாயாமத்தைக் குறித்தும் புரிந்து கொள்ளலாம்

கருடாசனம்

நீண்டகாலப் பயிற்சியின் வாயிலாக கழுகினைப் போன்று ஒருமுகப்படுத்தி நுண்ணிய நோக்கினைப் பெறுவதற்கு உதவும் ஆசனம் ஆகையால் இது கருடாசனம் என்று பெயர் பெற்றது.

கருடாசனம் பயிலுவதற்கான பல்வேறு நிலைகள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. இந்த நிலைகளை நீங்கள் நுட்பமாகவனித்து ஆசிரியை யின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

கருடாசனம்

நிலை 1

படத்தில் காண்பது போன்று நேராக நிமிர்ந்து நிலை பொசி ஷனில் நிற்கவும்.

நிலை 2

பிறகு வலதுகாலை உயர்த்தி இடது காலின் முன்பக்கத்தில் கொண்டு வந்து வலது கால் பாதம் இடது கணுங்காலைச் சுற்றிப்பிடிக்கவும். இத்துடன் இரு கைகளையும் தோளின் சமபக்கங்களில் உயர்த்த வும்.

நிலை 3

தொடர்ந்து கைகளை முன்னோக்கி நீட்டி வலது கை இடது கையின் மேலாக வரும் விதத்தில் பிணைத்து இரு கைகளையும் சேர்த்து மூக் கிற்கு நேராகப் பிடிக்கவும்.

நிலை 4

மெதுவாக கால் முட்டை மடக்கி முதுகெலும்பை வளைக்காமல் சிறிது தாழ்த்தி வைக்கவும்.

நிலை 5

மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வரவும்.

கருடாசனத்தின் நன்மைகள்

- கைகால் தசைகளுக்கும் மூட் டுக்கும் நெகிழ்வும் வலிமை யும் அதிகரிக்கிறது.
- உடலின் சமநிலை அதிகரிக் கிறது.
- ஒருமுகப்படுத்தல் அதிகரிக்கி றது.

கருடாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுப வத்தை விவரிக்கவும்.

....

....

வக்கிராசனம்

அமர்ந்துகொண்டே உடலின் பகுதிபாகத்தை எதிர்திசை நோக்கி வக்கிர வடிவிலாகக் கொண்டு வருவதால் வக்கிராசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.

வக்கிராசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பல்வேறு நிலைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் இவை ஒவ்வொன்றையும் நுட்பமாக நோக்கி ஆசிரியரின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

வக்கிராசனம்

நிலை 1

படத்தில் காண்பது போன்று நிலை பொசிஷனில் அமரவும்.

நிலை 2

வலது கால் மூட்டினை மடக்கி வலதுகால் பாதம் இடதுகாலின் இடப்பக்கம் தரையில் ஊன்றி வைக்கவும்.

நிலை 3

வலது கை உடலின் பின்பகுதியில் வலது பக்கத்தில் படத்தில் காண்பித்திருப்பது போல ஊன்றி வைத்து உடலை இயன்ற அளவு வலப் பக்கம் திருப்பவும். மீண்டும் நிலை ஒன்றிற்கு வந்து உடலின் மறுபகுதியையும் இது போன்று மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.

நிலை 4

பழைய நிலைக்குத் திரும்பி வரவும்.

வக்கிராசனத்தின் நன்மைகள்

- முதுகெலும்பை இருபக்கங்களிலும் மெதுவாகத் திரும்புவதற்குத் துணைபுரியும்.
- மார்புப் பகுதியின் வளர்ச்சிக்கும் வயிற்றுத் தசைகளில் நெகிழ்வும் வலிமையும் அதிகரிக்கிறது

வக்கிராசனப் பயிற்சி செய்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை விவரிக்கவும்.

....

....

....

....

சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனம் என்பது உடலில் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பலனளிக்கும் ஓர்ஆசனமாகும்.

சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போதுள்ள பல்வேறு நிலைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இந்த நிலைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் நுட்பமாக நோக்கி ஆசிரியரின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

சர்வாங்காசனத்தின் நன்மைகள்

நிலை 1

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளதைப் போன்று இந்த பொசிஷனில் படுக்கவும்.

நிலை 2

மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து கால்களை சேர்த்து தரைமட்டத்திற்குக் செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.

நிலை 3

மெதுவாக உடலைத் தரையிலிருந்து உயர்த்தி இருகை மூட்டுகளையும் தரையில் ஊன்றி அந்தந்த கையினால் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு உடலை 90 டிகிரியில் நிறுத்தி கீழ் நாடியானது மார்பின் மேல்பகுதியைத் தொடசச் செய்யவேண்டும்.

நிலை 4

மெதுவாக சுவாசத்தை விட்டு இரு கைகளையும் நிமிர்த்தி கைகளை தரையில் பதியச் செய்து மெதுவாக உடலை தரையில் தாழ்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

சர்வாங்காசனத்தின் நன்மைகள்

- இரத்த ஓட்டத்தை எளிதாக்குகிறது.
- மூளைக்குச் செல்லும் சுத்த இரத்த ஒழுக்கு அதிகரிக்கிறது.
- கழுத்துத் தோளிலுள்ள தசைகளுக்கு வலிமை அதிகரிக்கிறது.
- மனதை அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது.

சர்வாங்காசனப் பயிற்சியை மேற்கொண்ட போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை விளக்கவும்.

....

....

....

மனத் தளர்ச்சியைக் குறைக்கவும் மனதை ஒருமைப்படுத்தவும் உதவுகின்ற பிராமரி என்ற முக்கியமான பிரணாயாமத்தை அறிந்து கொள்வோம்.

பிராமரி பிரணாயாமம்

வண்டின் (பிரமரம்) ரீங்கார ஒலியைப் போன்ற சுவாசச் செயல்பாடே பிராமரி பிராணாயாமம் எனப்படும்.

பிராமரி பிரணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போதுள்ள பல்வேறு நிலைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு நிலையையும் மிக நுட்பமாகப் பார்த்து ஆசிரியரின் உதவியுடன் பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

நிலை 1

படத்தில் உள்ளதைப் போன்று முதுகெலும்பை நேராக நிமிர்த்தி சுகாசனத்திலிருக்கவும்.

நிலை 2

இரு கைகளின் சுட்டு விரலால் இரண்டு காதுகளையும் அடைத்து கைமுட்டுகளைப் படத்தில் உள்ளது போன்று வைக்கவும்.

நிலை 3

வயிறும் மார்புப் பகுதியும் நிறையும் படியாக சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளே இழுக்கவும்..

நிலை 4

தொண்டையிலிருந்து வண்டின் ரீங்காரம் போன்ற ஒப்புமையுள்ள ஒலியை இயன்ற வரையிலும் மெதுவாக ஒலிக்கவும் ரீங்கார ஒலியின் தாளம் ஒன்று போல் இருக்க வேண்டும். ரீங்காரமிடும் போது சுவாசம் சுயமாக வெளியேற்றப்படும்.

நிலை 5

ரீங்கார ஒலியின் இறுதியில் சுவாசத்தை இரண்டு வினாடி வெளியே நிறுத்தி மீண்டும் மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து நிலை நான்கில் கூறியுள்ளது போன்று மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும். குறைந்தது 7 முறை செய்யவும்.

நிலை 6

7 முறை தொடர்ந்து செய்த பின்பு சிறிது நேரம் காதுகளை அடைத்து வைத்துக்கொண்டு ரீங்கார ஒலியின் எதிரொலி மூளையில் அனுபவப்படுகிறதா என்பதைக் கவனிக்கவும். கைகளைத் தாழ்த்தி சுகாசனத்திருக்கவும்.

பிராமரி பிராணாயாமத்தின் நன்மைகள்

- மனத் தளர்ச்சியைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- ஞாபக சக்தியும் ஒருமுகப்படுத்தலும் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

பிராமரி பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்ட போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுப வத்தை விளக்கவும்.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1 ஒருங்கிணைப்பு அதிகமாக தேவைப்படுகின்ற மூன்று விளையாட்டுக ளின் பெயரெழுதுக?

2. தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் நன்மைகளை விளக்குக.

3. ஒருங்கிணைப்பு என்றால் என்ன? ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான சில செயல்பாடுகளை விளக்குக.

4. ஒருங்கிணைப்பென்பது எந்தெந்த திறன்கள் சேர்ந்த வடிவம்? விளக்குக.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கத் துணைபுரியும் பல்வேறு யோகாசன முறைகளைக் கண்டுபிடித்து படங்களுடன் அட்டைத்தாளில் தயாரித்து வகுப்பில் காட்சிக்கு வைக்கவும்.

2. பல்வேறு உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளில் ஒருங்கிணைப்பு தேவைப்ப டும் திறன்களை ICT யின் பயன்பாட்டுடன் சேகரித்து வகுப்பில் காட் சிக்கு வைக்கவும்.

3 ஊக்கமருந்து இல்லாத விளையாட்டுத் துறை

பத்திரிகையைப் படித்துக் கொண்டிருந்த போது ஒரு செய்தி லிஜூவின் கவனத்திற்கு வந்தது. ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள கோல்டு கோஸ்டில் 2018 ஏப்ரலில் நடைபெற்ற காமன்வெல்த் விளையாட்டிலிருந்து இரண்டு விளையாட்டு வீரர்கள் விளை யாடும் தகுதி இல்லை என போட்டி நடத்தும் குழுத் தலை வர்களால் வெளியேற்றப்பட்டனர் என்பதுதான் அச்செய்தி. இதனைத் தனது விளையாட்டு ஆசிரியரைக் காட்டி அதன் விளக்கத்தைக் கேட்டான் லிஜூ.

விளையாட்டுப் போட்டிகளிடையே நடந்த பரிசோதனையில் விடுதிகளிலிருந்து மருந்து ஊசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எனவே போட்டி ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் டோப்பிங் தொடர்பான நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட ஊசியற்ற திட்டத்தைக் (No needle policy) கடைபிடிக்காத காரணத்தினால் அவர்கள் வெளியேற்றப்பட்டதாக ஆசிரியர் அவனிடம் எடுத்துக் கூறினார். டோப்பிங் என்றால் என்ன? லிஜூ கேட்டான். சில விளையாட்டு வீரர்கள் தங்களது செயல்பாடுகளின் மேம்பாட்டிற்காக செயற்கை யாகக் கடைபிடிக்கும் வழிமுறைகளையே டோப்பிங் எனக் கூறுவர், இவ்வாறு ஆசிரியர் விளக்கமளித்தார், நோய் அகற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் சில போதைப் பொருள்கள் ஆகியவை இதற்குப் பயன்படுத் தப்படுகிறது. இவற்றை ஊக்க மருந்துகள் எனவும் அழைப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதால் உட லுக்கு ஏதேனும் தீமை உண்டா? லிஜூவின் ஐயம் தொடர்ந்தது. கண்டிப்பாக ஆசிரியர் தொடர்ந்து பேசத் தொடங்கினார். இந்த உறக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால் பக்கவிளை வுகள் ஏற்படுவதுடன் உடலுக்கு பல்வேறு தீங் குகளும் உருவாகின்றன. உடல் ஆரோக்கியத் திற்கு ஊறுவிளைவிப்பது மட்டுமன்றி இறப்பு கூட நிகழலாம்.

1960 ரோம் ஒலிம்பிக்ஸ் டென்மார்க்கின் சைக்கி ளிங் வீரரான நூட் என்மார்க் ஜென்சன் என்பவர் போட்டியினிடையே மயக்கமடைந்து மரணம டைந்தார். அவரைப் பரிசோதித்த போது அவர் ஊக்க மருந்துகளான அம்பிற்றமென், நிக்கோட்டி னைல், டார் டிரைட் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி இருந்ததாகத் தெரிய வந்தது.

இவ்வளவு ஆபத்தாக இருந்தும் சில விளையாட்டு வீரர்கள் தங்களது செயல்களை மேம்படுத்துவதற்காகவே இந்த வழியைத் தேடுகின்றனர்.

WADA, NADA என்பது என்ன?

சுவிட்சர்லாந்தில் 1999 இல் நடைபெற்ற பன்னாட்டு டோப்பிங் மாநாடு சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் விளையாட்டு வீரர்களின் ஊக்க மருந்துப் பயன்பாட்டினைப் பார்வையிட்டு பரிசோதிக்கவும் ஒரு சுதந்திர ஏஜென்சியை உருவாக்கவும் தீர்மானித்தது. அந்த வருடம் சுவிட்சர்லாந்தில் லௌசேன் என்னுமிடத்தில் இன்டர்நேஷனல் ஒலிம்பிக்ஸ் கமிட்டியும் பல்வேறு நாட்டு அரசாங்கங்களின் தலைமையிலும் வேல்ட் ஆன்டி டோப்பிங் ஏஜென்ஸி (WADA) உருவாக்கப்பட்டது. விளையாட்டுத் துறையில் ஊக்க மருந்துகளின் பயன்பாட்டைத் தடை செய்வதுடன் தடை செய்யப்பட்ட மருந்துகளையும் டோப்பிங் பரிசோதனை முறைகளையும் தீர்மானிப்பது இந்த ஏஜென்சியாகும். அனைத்து சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் (WADA) வின் தலைமையில் டோப்பிங் பரிசோதனை நடத்தப்படுகிறது. இதனை நிறுவியது முதல் இந்தியா இந்தக் குழுவின் உறுப்பினராக உள்ளது. தேசிய அளவில் டெல்லியைத் தலைமை இடமாகக்கொண்டு நேஷனல் ஆன்றி டோப்பிங் ஏஜென்சி(NADA) 2005 இல் உருவாக்கப்பட்டது. தேசியப் போட்டிகளில் ஊக்கமருந்தின் பயன்பாட்டைப் பொறுத்தவரையில் பரிசோதனைகள் NADA வின் தலைமையில் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது.

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

NATIONAL ANTI DOPING AGENCY INDIA
Play fair

"தவறான வழிகளில் வெற்றியும் புகழும், பணக்காரர்களும் ஆகவேண்டும் என்பதற்காகவே இதுபோன்ற முறைகளுக்கு வீரர்கள் தள்ளப்படுகின்றனர். தடகளப் போட்டியாளர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு இது மிகவும் ஆபத்தானது மட்டுமன்றி ஊக்கமருந்துகளைப் பயன்படுத்தியதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் விளையாட்டுத் துறையிலிருந்து விலக்கப்படுகின்ற கடும் தண்டனையையும் பெற வேண்டியுள்ளது. விளையாட்டுச் செயல்களை மேம்படுத்துவதற்கு வஞ்சனைக்குரிய வழிமுறைகளைக் கடைபிடிப்பது வீரர்களுக்கும், சமூகத்திற்கும் நாட்டிற்கும் இகழ்ச்சியை உருவாக்கும். தேசிய, சர்வதேசப் போட்டிகளில் பங்குபெறுபவர்கள் தீவிரமான டோப்பிங் பரிசோதனைக்கு ஆளாக வேண்டும்," ஆசிரியர் விளக்கிக் கூறினார்.

லிஜூவும் விளையாட்டு ஆசிரியருக்கும் இடையே உள்ள பேச்சினை நீங்கள் வாசித்தீர்களல்லவா. விளையாட்டுத் துறையில் தீயவழிகளைக் கடைபிடிக்காது சிறந்து விளங்கி மாதிரியாகத் திகழ்ந்த விளையாட்டு வீரர்களை கண்டுபிடித்து எழுதவும்.

வலிமை அதிகம் தேவையான குத்துச்சண்டை, பளுதூக்குதல் போன்ற போட்டிகளில்தான் ஊக்க மருந்துகளின் பயன்பாடு அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதுமட்டுமன்றி உடல் திறன் தேவைப்படும் தடகளப் போட்டிகளான நீண்ட தூர ஓட்டம், நீச்சல், சைக்கிளிங், அதிகக் கவனம் தேவைப்படும் அம்பெய்தல் போன்றவற்றில் பங்குபெறும் சிலரும் தங்கள் திறன்களைச் செயற்கையாக மேம்படுத்து

NT-535-4-HEALTH & PHY.EDTN-10-T

வதற்காக ஊக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். சில ஊக்கமருந்துகள் உடலில் ஏற்படுத்தும் பக்கவிளைவுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

மருந்துகள்	பக்கவிளைவுகள்
ஸ்டீரோய்டுகள்	$ அக்கிரமப் பண்பினை உருவாக்குகிறது. × மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது
ஸ்டிமுலன்டுகள்	× அதிக ரத்த அழுத்தம் × இரத்த ஓட்டத்தின் தடை
டையுறெட்டிக்ஸ்	× சிறுநீரகக் கோளாறு × நீர்ப்போக்கு (உடல் வறட்சி)
ஹார்மோன்கள்	× இரத்தம் உறைகிறது.

பிளட் டோப்பிங்

ஊக்க மருந்துகளின் பல்வேறு பயன்பாட்டு முறைகளுள் ஒன்று பிளட்டோப்பிங் என்பது, சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையைப் பெருக்கி இரத்தத் தில் ஆக்சிஜனைக் கொண்டு செல்லும் திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும் முயற் சியே இது. போட்டிக்கு பல வாரங்களுக்கு முன்னரே விளையாட்டு வீரர் அல்லது ஏதேனும் இரத்தம் தானம் செய்வோரின் இரத்தத்தைச் சேகரித்து சிவப்பு இரத்த அணுக்களை வேறுபடுத்திப் பாதுகாத்து உடலில் செலுத்துகின்ற முறையே பிளட் டோப்பிங். சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை பெருக்கச் செய்வதற்கு எறித்துறோ பொயற்றினைப் பயன்படுத்து வதுமுண்டு.

சகிப்புத் தன்மை அதிகமாகத் தேவைப்படும் நீண் டதூர ஓட்டம் போன்ற போட்டிகளில் பங்கேற்பவர் கள் இந்த முறையைக் கடைபிடிப்பார்கள். தற்போது இம்முறை தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

பிளட்டோப்பிங்கின் எதிர் விளைவுகள்

- இரத்தத்தின் அடர்த்தி கூடி இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறைவதால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் உருவாகக் காரணமாகின்றது.
- பிறரது இரத்தத்தை ஏற்றுக்கொள்வதன் வாயிலாக நோய்தொற்றுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

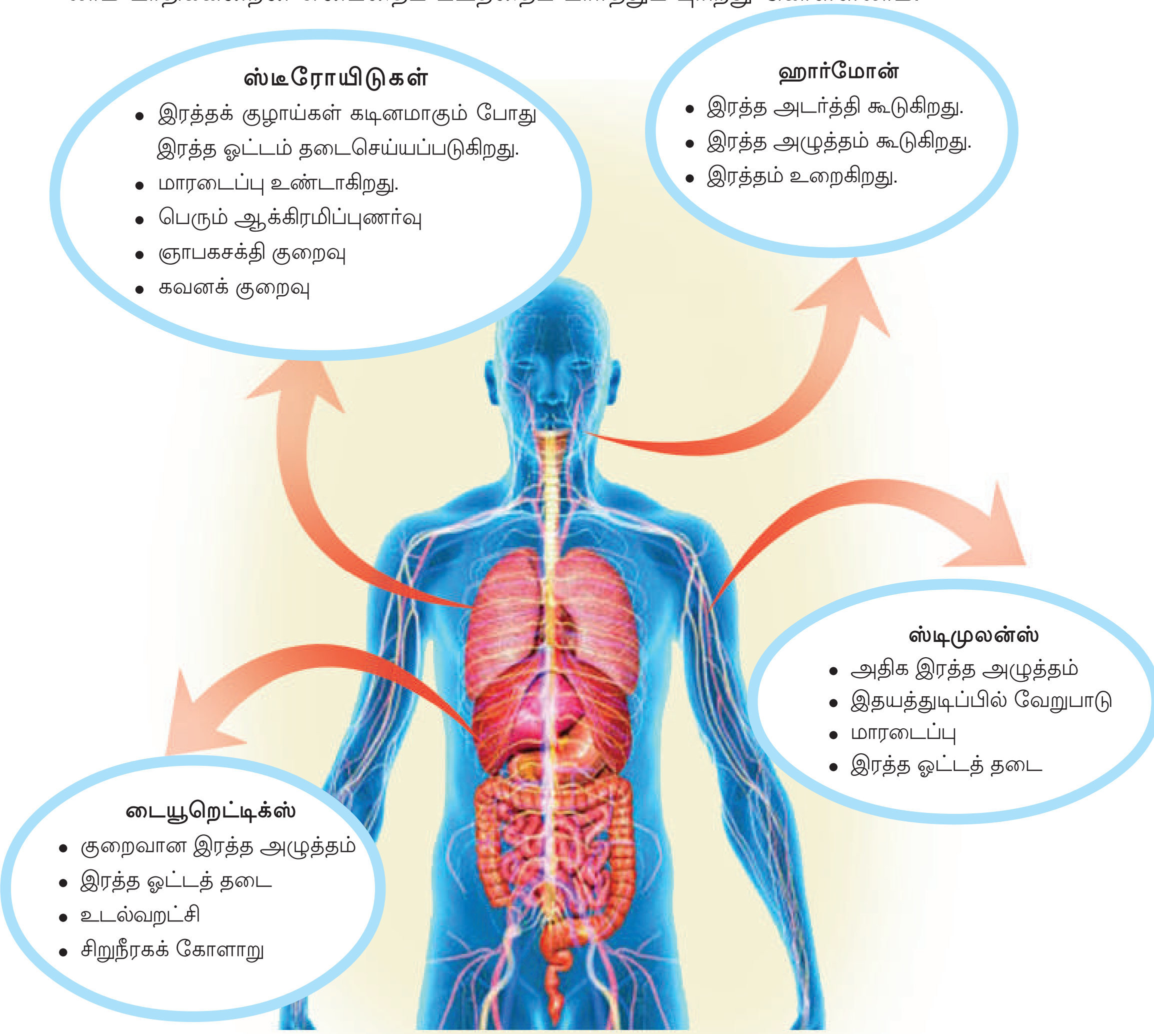
பயோளஜிக்கல் பாஸ்போர்ட்

திறமையான தடகள விளையாட்டு வீரர் களைப் பல நிலைகளிலாகப் பரிசோத னைக்கு உள்ளாக்கி உடலிலுள்ள பல் வேறு பொருள்களின் (எடு. சிவப்பு இரத்த அணுக்கள்) நிலை, அளவு ஆகிய தகவல் களைப் பதிவு செய்து வைப்பதே பயோ ளஜிக்கல் பாஸ்போர்ட். ஊக்கமருந்துகளின் அளவைப் பரிசோதிப்பதற்குப் பதிலாக பயோளஜிக்கல் பாஸ்போர்ட்டில் உள்ள தகவல்களில் வேறுபாடு தோன்றுமாயின் விளையாடுபவர்கள் ஊக்கமருந்து உப யோகித்துள்ளார் என்று தீர்மானிக்கலாம். இவ்வாறு விளையாடுபவர் கண்டுபிடிக்கப் பட்டால் விளையாட்டுத் துறையிலிருந்து ஆயுட்கால தடையை நேரிட வேண்டும்.

- கல்லீரல் நோய்கள் உருவாகக் காரணமாகிறது.
- பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படுகிறது.

படத்தை உற்றுநோக்கவும்

ஊக்கமருந்துகள் உடலுக்குத் தீங்கினை விளைவிக்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொண்டோமல்லவா?ஊக்கமருந்துகள் உடல் செயல்பாடுகளை எவ்வாறெல்லாம் பாதிக்கின்றன என்பதைப் படத்தைப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளலாம்.



ஊக்கமருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் எதிர்விளைவுகளைப் புரிந்து கொண்டீர்களல்லவா? தவறான வழிகளில் வெற்றிபெறலாமென்ற எண்ணம் விளையாட்டுத் துறையின் பண்பாட்டிற்குப் பொருந்தியதல்ல . விளையாட்டுப் போட்டிகளின் நேர்மையைப் பாதுகாப்பதற்கான கடமை விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் பயிற்சியாளர்களுக்கும், குழுவிற்கும், சமூகத்திற்கும் உண்டு. சமர்ப்பண உணர்வு, முறையான பயிற்சி, சரிவிகித ஊட்டச்சத்துகளின் பயன்பாடு போன்றவற்றின் வாயிலாக விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த இயலும். சந்தேகமில்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் மதிப்புடனும் சட்டத்திற்குட்பட்டு

பெயர் பிளே என்றால் என்ன?...

அன்றாட வாழ்க்கை போன்று விளையாட்டுத் துறையிலும் இன்றியமையாத பல்வேறு மதிப்புகளை உட்கொள்ளலும் பெயர் பிளேஆகும். நீதிபூர்வமான போட்டி, ஒருவருக்கொருவர் மதித்தல், நட்பு, குழு உணர்வு, சமத்துவம், ஊக்க மருந்தில்லாத விளையாட்டு, ஐக்கியம், சகிப்புத் தன்மை, கருதுதல், மேன்மை, மகிழ்ச்சி என்றிவ்வாறு எழுதியவையும் எழுதப்படாதையுமான மதிப்புகளை மதித்தலாகும்.

நட்புடனும் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஈடுபடுகின்ற சரியான விளையாட்டு (பெயர் பிளே) போன்ற கருத்துகள் விளையாட்டுத் துறை சமூகத்திற்கு அளிக்கும் செய்திகளாகும்.

கீழே ஒரு சொல் விளையாட்டு தரப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் படித்த தகவல்களைப் புரிந்து கொண்டு சொல் விளையாட்டை நிறைவு செய்யவும், குறிப்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியரின் உதவியை நாடலாம்.

	1 ஹா	9 ஸ்						3 ஸ்		5 அ
					6 ய		2 டை		4 பெ	
		11 ஆ								
		10 எ								
		12 பி								
7 ப										

சொல் விளையாட்டு

குறிப்புகள்

கீழ்நோக்கி (Downwards)

1. உடலில் இரத்தம் உறைவதற்குக் காரணமாக இருக்கும் ஊக்கமருந்து எது?
2 உடல் வறட்சிக்குக் காரணமான ஊக்க மருந்து எது?
3. விளையாட்டு வீரர்களிடம் ஆக்கிரமிப்புப் பண்பினை வளரச்செய்யும் மருந்து எது?
4. அன்றாட வாழ்க்கை போன்று விளையாட்டுத் துறையிலும் பல்வேறு மதிப்புகளை உட்படுத்தி விளையாடும் முறையின் பெயர் என்ன?
5. 1960 ரோம் ஒலிம்பிக்ஸில் டென்மார்க்கின் சைக்கிளிங் வீரரான நூட் என்மார்க் அருந்திய ஊக்கமருந்தின் பெயர் எழுதுக.
6. எல்லா தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் டோப்பிங் பரிசோதனை நடத்துகின்ற ஏஜென்சி.

பக்கவாட்டில் (Across)

7 தடகள விளையாட்டு வீரர்களைப் பல நிலைகளில் பரிசோதித்து பல்வேறு ஊக்க மருந்துப் பொருள்களின் அளவைப் பதிவு செய்யும் முறை.

8. தேசியப் போட்டிகளில் டோப்பிங் பரிசோதனை நடத்தும் ஏஜென்சி

9. இரத்த அழுத்தத்தை உயரச் செய்வதற்குக் காரணமான ஊக்கமருந்து எது?

10. இரத்த டோப்பிங் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தும் ஊக்கமருந்து எது?
11. 2018 காமன்வெல்த் விளையாட்டு நடந்த நாடு எது?
12. சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை பெருகச் செய்து இரத்தத்தில் ஆக்சிஜனைக் கொண்டு செல்லும் சக்தியைக் கூட்டுகின்ற டோப்பிங் முறைக்கு வழங்கப்படும் பெயர் எது?

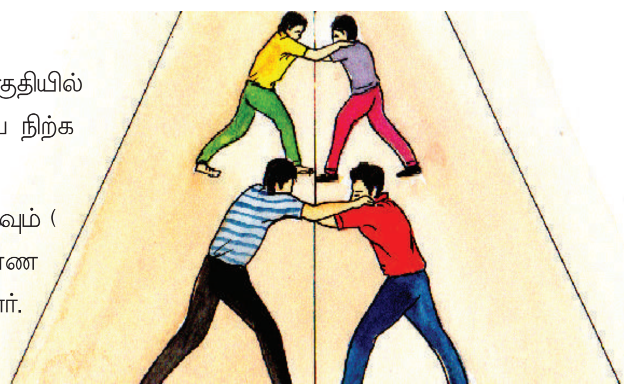
தாய்கொண்டோ

கைமூட்டுகள், கால்களைப் பயன்படுத்தி விளையாடும் தற்காப்புக் கலையே தாய்க் கொண்டோ. இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னரே கொரியாவில் இந்த விளையாட்டு இருந்தது. இதில் விளையாட்டுக் கருவிகள் எதுவும் பயன்படுத்துவதில்லை. கொரிய மொழியில் தப் என்றால் கால்கள் என்றும் கோன் என்றால் கைகள் என்றும் பொருள்படும்.

தாய் கோண்டோ 1988 சியோல் ஒலிம்பிக்ஸில் ஒரு காட்சிப் போட்டியாக நடத்தப் பட்டது. 2000ஆம் ஆண்டு சிட்னியில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்ஸ் முதல்தான் இது ஒரு போட்டி இனமாக நடத்தப்படுகிறது. வேறுபட்ட எட்டு எடைப் போட்டிகளும் ஒலிம்பிக்ஸில் நடத்தப்படுகிறது. ஆடவர் பிரிவில் நான்கு போட்டிகளும் மகளிர் பிரிவில் நான்கு போட்டிகளும் நடைபெறும்.

தாய்கோண்டா போட்டிகள் நடத்துவது ரப்பர் மாற்றிலாகும். இது 12 மீட்டர் நீளமும் 12 மீட்டர் அகலமும் கொண்டது ஆகும். இது மாநில அளவிலான பள்ளி விளையாட்டுகளில் முறை சார்ந்த போட்டி வகையாகும். வலிமை அதிகமாகத் தேவைப் படும் ஒரு விளையாட்டுதான் தாய்க்கோண்டா. வலிமையைச் சோதிக்கும் ஒரு விளையாட்டைப் பார்ப்போம்.

புஷ்ஷிங் பாக்



- படத்தைக் கவனித்து மாணவர்கள் நடுப்பகுதியில் உள்ள வரைகோட்டில் உயரத்திற்கு ஏற்ப நிற்க வேண்டும்.
- தொடர்ந்து ஒன்றுவிட்டு ஒன்று எண் எடுக்கவும் (1-2, 1-2) இப்போது உங்கள் வகுப்பில் மாண வர்கள் இரண்டு குழுக்களாப் பிரிந்துள்ளனர்.

- முதல் எண் கூறிய எல்லோரும் பின்பக்கம் திரும்பி தங்களின் அருகில் நின்றிருந்த இரண்டாம் நபருக்கு நேராக நடுவில் உள்ள வரை கோட்டின் இருபக்கங்களிலாக நிற்க வேண்டும்.
- ஆசிரியையின் அறிவுரைப்படி படத்தில் காட்டியிருப்பது போல ஒருவருக்கொருவர் சக்தியைப் பயன்படுத்தி எதிர் போட்டியாளரை அவர்களின் பின்புறம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வரைகோட்டின் வெளியே அகற்ற முயலவேண்டும். நேர் திசையை நோக்கி மட்டுமே அவரைத் தள்ளிவிட வேண்டும். கைகள் தோளிலிருந்து மாற்றக்கூடாது. மிகவும் அதிகமான நபர்களைப் பின்புறம் கோட்டிற்கு அப்பால் தள்ளிவிடும் அணி வெற்றிபெறும்.

'புஷ்ஷிங் பாக்' என்ற விளையாட்டிற்கு வலிமை அதிகமாகத் தேவைப்படும். செயலில் ஈடுபடும் போது உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ப உள்ள பங்காளரைக் கிடைத்ததா? செயலில் ஈடுபடும் வேளையில் உங்களுக்கு ஏதேனும் இன்னல்கள் ஏற்பட்டதா? உங்கள் பதில்களை பதிவு செய்யவும்.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. NADA, WADA ஆகிய குழுக்களின் முழு வடிவம் எழுதுக.? அவற்றின் செயல்பாடுகளை விளக்குக.
2. ஊக்கமருந்து பயன்படுத்துவதன் வாயிலாக உடலுக்கு ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் எவை?
3. பிளட் டோப்பிங் என்றால் என்ன? விளக்குக.
4. பயோளஜிக்கல் பாஸ்போர்ட் என்றால் என்ன? விளக்குக.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. ஊக்க மருந்தில்லா விளையாட்டு துறை எனும் பொருளில் உங்கள் பள்ளியில் சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களை உட்படுத்தி ஐசிடி யின் உதவியுடன் விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தவும்.

4 கேரள விளையாட்டுத் துறை பின்னிட்ட வழிகள்

படத்தைக் கவனித்தீர்களா...

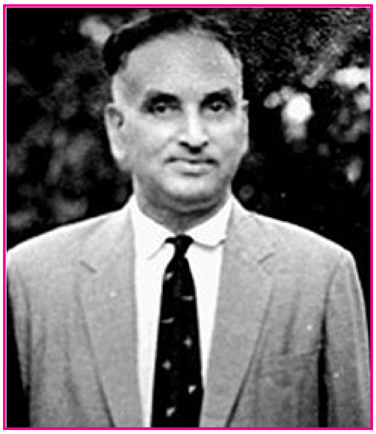
இந்தப்படத்தின் மூலம் உங்களுக்கு என்ன புரிந்தது?

இது மன்னர்களின் ஆட்சிக்காலத்தில் நிலவியிருந்த தற்காப்புக் கலையான களரிப்பயிற்று ஆகும். பண்டைய காலம் முதலே கேரளத்தில் களரிப்பயிற்று, அம்பெய்தல் போன்ற தற்காப்புக் கலைகள் பழக்கத்தில் இருந்தன. இக்கலைகள் குருகுலங்களில் ஆரம்பக் கல்வியில் ஒரு பாகமாகவே பயிற்றுவிக்கப்பட்டு வந்தது. பின்பு இந்தியா அந்நியராட்சியின் கீழ் அகப்பட்ட போது பிற துறைகள் போன்று விளையாட்டுத் துறையிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படலாயின. நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளுடன் தற்காப்புக் கலைகளான களரியும் அம்பெய்தலும் வெளிநாட்டு விளையாட்டுகளான கிரிக்கெட், ஹோக்கி, கால்பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம் போன்றவற்றிற்கு வழிமாறின.

கால்பந்தாட்டம்

ஹோக்கி

கிரிக்கெட்



கேரள மக்களிடையே இது போன்ற விளையாட்டுகளை கொண்டு வந்து சேர்த்து நடைமுறைப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகித்த வர் கேனஸ் கோதவர்மா ராஜா என்ற ஜி. வி. ராஜா ஆவார்.

கேரள விளையாட்டுத் தினம்.

ஜி. வி. ராஜாவினுடைய பிறந்த நாளான அக்டோபர் 13 ம் தேதி கேரள விளையாட்டுத் தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

கேரள விளையாட்டுத்துறையின் மேம்பாட்டிற்காக பெரும் முயற்சி மேற்கொண் டவர், கேரள விளையாட்டுத் துறையில் தந்தையென அறியப்படும் லெப். கேணல் கோதவர்மராஜா, இளைஞர்களை விளையாட்டுத்துறைக்கு ஈர்ப்பதில் ஒரு முன்மாதிரியாக விளங்கினார். அவருடைய முயற்சியின் பயனாக 1953 ஆம் ஆண்டு கேரள விளையாட்டு மையம் உருவானது.

விளையாட்டுத் துறையின் வளர்ச்சிக்காக ஜி. வி. ராஜா ஆற்றிய தொண்டு களை முன்னிட்டு இத்துறையில் சாதனை படைப்பவர்களுக்கு கேரள அர சாங்கம் எல்லா வருடமும் ஜி. வி. ராஜா அவார்டு என்ற பெயரில் மிகப்பெரிய பரிசாக வழங்கி வருகிறது.

விளையாட்டுத்துறைக்கு ஜி. வி. ராஜாவின் பங்களிப்பு குறித்து ஆசிரியரின் உதவியுடன் ஒரு குறிப்பு தயாராக்குக.

- -

- -

- -

கேரள விளையாட்டு மையத்தின் தோற்றத்துடன் பல்வேறு விளையாட்டுக ளுக்கான சங்கங்கலும் உருவாயின. இச்சங்கங்கள் ஒவ்வொரு விளையாட் டிற்கும் தேவையான செயல் அமைப்புகளை உருவாக்கின. இதன் மூலம் தட களப் போட்டிகள் , கால்பந்தாட்டம், ஹாக்கி, கைப்பந்தாட்டம், கிரிக்கெட் முத லிய விளையாட்டுகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கிடைக்கத்துவங்கியது. இந்த விளையாட்டுகள் கேரளத்தில் எவ்வாறு தோன்றி வளர்ச்சியடைந்தன என் பதனை நாம் இங்கே பார்ப்போம்.

கேரளாவில் கால்பந்தாட்டத்தின் ஆரம்பம்.

உலகிலேயே மிகப் புகழ்பெற்றதும் மக்கள் விரும்பக்கூடியதுமான விளை யாட்டு தான் கால்பந்தாட்டம் என்றழைக்கப்படும் ஃபுட்பால். லத்தீன் அமெ ரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் மிகப்பிரசித்தி பெற்ற இவ்விளையாட்டு கேரளத்தில் மக்களிடையே மிகவும் விரும்பத்தக்கதாக இன்றும் விளங்குகி றது. கேரளம் இந்திய நாட்டிற்காக ஏராளமான வீரர்களை உருவாக்கிக் கொடுத் துள்ளது. அவர்களுள் புகழ்பெற்ற சிலரை இங்கே பார்ப்போம்.

கேரளத்தில் முதன்முதலாக ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கெடுத்த கால்பந்தாட்ட வீரர் டி எம் வர்க்கீஸ் (இலண்டன் 1948)

ஒலிம்பிக் போட்டியில் அரையிறுதிச்சுற்று வரை முன்னேறிய இந்திய அணியின் வீரர் டி அப்துல் ரஹ்மான் (1956- மெல்பர்ன்)

இந்த விளையாட்டு வீரரை தெரியுமா?

இந்தியக் கால்பந்தாட்டத்தில் கறுப்பு முத்து என்றழைக்கப்படும் மலையாளி

....

கால்பந்தாட்டத்தில் அர்ஜுனா விருது பெற்ற ஒரே மலையாளியும் இவரே தான்.

இவர்களைப் போன்று இந்தியக் கால்பந்தாட்டத்திற்காக பெருமைகளைச் சேர்த்த கேரள வீராங்கனைகளின் பெயர்களை ஆசிரியர் உதவியுடன் கண்டுபிடிக்கவும்.

கேரள ஹாக்கியின் வளர்ச்சி

இந்தியாவின் தேசிய விளையாட்டுப் போட்டியான ஹாக்கி இன்று கேரளத்தில் மிகவும் பிரபலமடைந்து வரும் ஒரு விளையாட்டாகும். 1972 ம் ஆண்டு நடந்த மியூனிக் ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஹாக்கியில் வெங்கலப் பதக்கம் பெற்ற ஒரே மலையாள வீரர் ஶ்ரீ மானுவல் ஃ ப்ரெடரிக் ஆவார்.

மானுவல் ஃ ப்ரெடரிக்

ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்குபெற்ற மற்றொரு வீரரின் படமும் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்திய ஹாக்கி அணியின் தலைவராகவும் பதவி அலங்கரித்திருந்த இவரது பெயரை எழுதுங்கள்..

வெல்லெஸ்லி கொண்டு வந்த கிரிக்கெட்

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் ஆங்கிலேயே பிரபுவான ஆர்தர் வெல்லெஸ்லி தான் கேரளத்தில் கிரிக்கெட் போட்டியை அறிமுகப்படுத்தியதாக கூறப்படுகிறது. 1950 ஆம் ஆண்டு கேணல் ஜி. வி, ராஜாவின் தலைமையில் கேரள கிரிக்கெட் அஸோசியேஷன் அமைக்கப்பட்டது. டினு யோகன்னான், எஸ். ஸ்ரீசாந்த், சஞ்சு வி. சாம்சன், எபி குருவிளா போன்றோர் இந்திய கிரிக்கெட் அணியில் இடம் பிடித்த மலையாளிகளாவர். ஒரு நாள், 20-20 கிரிக்கெட் போட்டிகளில் இந்திய அணியின் சார்பாக விளையாடிய மலையாளக் கிரிக்கெட் வீரரின் பெயரைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.

வேகம்--- வீரம்..... ட்ராக்ஃபீல்டு

காலையில் செய்தித்தாள் படித்துக்கொண்டிருந்த சனு அப்பாவிடம் சென்று இதைப் பார்த்தீர்களா அப்பா? இதில் இளைஞர்களுக்கான உலக தடகளப் போட்டியின் 400 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் ஹிமாதாஸ் தங்கப்பதக்கம் வென்றதாக எழுதியிருக்கிறது. இதுபோன்ற போட்டியில் கேரளத்திலிருந்து யாராவது பங்கெடுத்திருக்கிறார்களா? ஆமாம். இதைப் போன்ற போட்டிகளில் கேரளத்திலிருந்து நிறைய பேர் ஒலிம்பிக்ஸிலும் உலக தடகளப் போட்டியிலும் பங்கெடுத்திருக்கிறார்கள், லோங்ஜம்ப் வீராங்கனை அஞ்சு பேபி ஜோர்ஜ் 2003 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற உலக தடகளப் போட்டியில் வெங்கலப் பதக்கத்தை வென்றுள்ளார்.

கேரளத்தினுடைய விளையாட்டுப் பெருமையை உலகறியச் செய்த பல்வேறு விளையாட்டு வீரர்கள் இங்கே தோன்றியுள்ளனர். நமது மாநிலத்தினுடைய குறைந்தபட்ச வசதிக்குள்ளே நின்றுகொண்டு சாதனைகள் படைத்த பலருண்டு அவர்களுள் சிலரை இங்கே நாம் பார்ப்போம்.

சி.கெ, லஷ்மணன்

பிரிட்டிஷ் இந்தியாவின் சார்பாக 1924 ம் ஆண்டு நடைபெற்ற பாரீஷ் ஒலிம்பிக் போட்டியில் 110 மீட்டர் தடை ஓட்டப்பந்தயத்தில் பங்குபெற்ற முதல் மலையாளி இவர்தான்.

பி. டி. உஷா

1980 முதல் 1996 வரை 4 ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கெடுத்தவர். ஒலிம் பிக்ஸில் இறுதிப் போட்டி வரை முன்னேறிய முதல் இந்திய பெண் தடகள வீராங்கனையும் இவரேயாவார். 1984 ம் ஆண்டு லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் நடை பெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஒரு வினாடியின் நூறில் ஒரு பங்கு நேர வித்தியாசத்தில் இவர் வெங்கலப் பதக்கத்தை இழந்தார். ‘ பய்யோளி எக்ஸ் பிரஸ்’ என்றறியப்படுபவர் இவரே.

ஷைனி வில்சன்

1984 முதல் 1996 வரையிலான நான்கு ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கெடுத் தவர். ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அரைச்சுற்றுவரை முன்னேறிய ஓர் இந் திய பெண் வீராங்கனையும் இவரேதான்.

இவர்களைத் தெரியுமா?

கீழ்க்காணும் படங்களில் உள்ள மலையாளி விளையாட்டு வீரர்கள் பல்வேறு ஒலிம்பிக் போட்டிக ளில் பங்கெடுத்தவர்களாவர், அவர்களுடைய பெயரையும் பங்கெடுத்த விளையாட்டையும் படத் திற்கு நேராக எழுதவும்.

- -

- -

- -

- -

- -

- -

- -

- -

மேற்கண்ட விளையாட்டு வீரர்களைப் போன்று பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் ஆசியப் போட்டியிலும் பிற சர்வதேசப் போட்டிகளிலும் பங்கெடுத்த புகழ்பெற்ற வீரர்கள் நம் மாநிலத்தில் உள்ளனர். இந்திய விளையாட்டுத் துறையின் முன்னேற்றத்தில் நமது மாநிலம் முக்கிய பங்கு வகித்து வருகிறது.

புகழ்பெற்ற சர்வதேச விளையாட்டு வீரர்களைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொண்டோமல்லவா. இதைப் போன்று உயர்ந்த நிலைக்கு ஒரு விளையாட்டு வீரர் சென்றடைய வேண்டுமானால் நல்ல பயிற்சியும் நவீன வசதிகளும், அடிக்கடி போட்டியில் பங்குபெற்ற அனுபவங்களும் தேவையாகும். இது போன்று உயர்ந்த வெற்றி பெறுவதற்கு அறிவியல் ரீதியிலான பயிற்சிகளும், அடிப்படை வசதிகளும் தேவை. கேரளத்தில் பள்ளிப் பருவம் முதலே மாணவர்களை பல்வேறு விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபெறச் செய்து அவர்களுக்கு நல்ல பயிற்சியும் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. கேரளத்தில் தற்போது பழக்கத்திலுள்ள விளையாட்டுகளான பளுதூக்குதல், வலுதூக்குதல் போன்றவை குறித்து இங்கே பார்ப்போம்.

பளுதூக்குதல்

பளுதூக்குதல் போட்டி ' க்ளீன் அண்ட் கொர்க்' ஸ்நாட்ச் என்ற இரண்டு நிலைகளில் நடத்தப்படுகிறது. முதலில் கம்பியை தோள்பட்டைவரை உயர்த்த வேண்டும். இதனை 'க்ளீன்' என்பர். அதன் பிறகு தலைக்கு மேல் உயர்த்தி நேராக நிற்பதனை 'ஸ்நாட்ச்' என்றும் கூறுகின்றனர். உடல் எடையின் அடிப்படையில் வீரர்கள் விளையாட்டுகளில் பங்கெடுப்பர். ஒரு போட்டியாளர் தன்னுடைய எடைப்பிரிவிலும் அதற்கடுத்த உயர்ந்த பிரிவிலும் பங்கெடுக்கலாம். ஆனால் தன்னுடைய எடைப்பிரிவிலிருந்து குறைந்த பிரிவில் பங்கெடுக்க முடியாது. ஒரு

முறை எடை உயர்த்த முயற்சித்து தோற்றுவிட்டால் அடுத்தமுறை முன்னர் உயர்த்திய எடைக்கு தாழ்ந்த எடையில் உயர்த்த முடியாது. சர்வதேச அளவில் இந்தப் போட்டியை நடத்தும் ஓர் அமைப்பு தான் ' இன்டர்நேஷனல் வெயிட் லிப்டிங் ஃபெடரேஷன். (IWF)

2000 -ம் ஆண்டு நடைபெற்ற சிட்னி ஒலிம்பிக்ஸில் கர்ணம் மல்லேஸ்வரி பளு தூக்குதல் போட்டியில் வெங்கலப் பதக்கத்தை வென்றார். இந்தியாவிற்காக ஓர் ஒலிம்பிக் போட்டியில் பதக்கம் வென்ற முதல் பெண்மணியும் இவரேயாவார்.

வலு தூக்குதல்

வலிமை சார் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் வகையில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ள மற்றொரு விளையாட்டுப் போட்டிதான் வலுதூக்குதல். இது 1950 களில் அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளில் தோன்றியது. இப்போட்டி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியாக நடத்தப்படுகிறது. எடை அடிப்படையில் நடைபெறும் பெஞ்ச் பிரஷ், ஸ்குவாட், டெட் லிப்ட் போன்றவை இதில் அடங்கும், ஒவ்வொன்றிலும் 3 வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்படும், சர்வதேச அளவில் இப்போட்டியை நடத்துவது இன்டர்நேஷனல் பவர்லிப்ஃடிங் ஃபெடரேஷன் (IPF) என்ற அமைப்பாகும்.

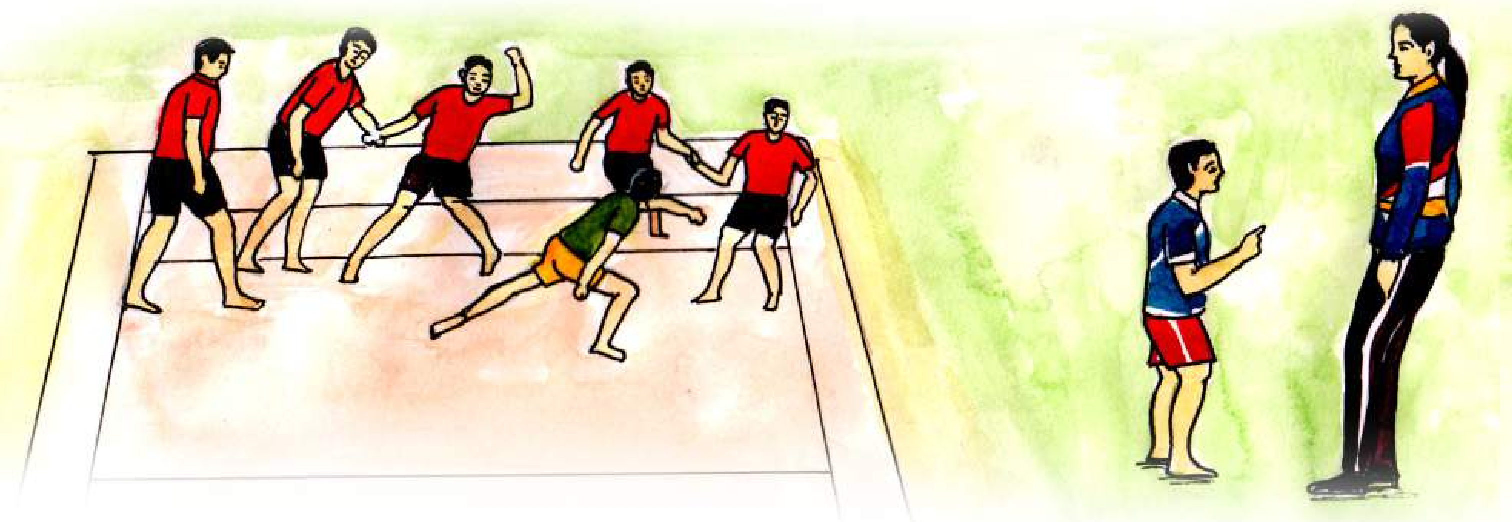
மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. கேரள விளையாட்டு வளர்ச்சியின் பல்வேறு நிலைகளை சுருக்கி எழுதுக..
2 பளுதூக்குதல் போட்டிகள் எவை என்று தரம்பிரித்து எழுதுக.
3. கேரள மாநில விளையாட்டு அமைப்பின் முக்கிய பணிகளை விவரி.
4. உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு விளையாட்டு வீரரைப் பற்றி குறிப்பு எழுதுங்கள்.

தொடர் செயல்பாடு

1. ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிகளில் பங்குபெற்ற மலையாள விளையாட்டு வீரர்களின் படங்களையும் அவர்கள் பங்குபெற்ற வருடத்தையும் சேகரித்து சார்ட் தயாராக்கவும்.

5 உடற்பயிற்சியும் உடல்எடையைக் கட்டுப்படுத்துதலும்



பள்ளியில் கபடி அணியை தேர்ந்தெடுப்பதற்கான அறிவிப்பு ரோஹித்தின் பார்வையில் பட்டது. அணி தேர்வு நடக்கும் கபடி தளத்தில் ரோஹித் வந்து சேர்ந்தான், ஆசிரியை அணி தேர்வுக்கு முன்னர் உடல் எடையைப் பார்க்குமாறு கூறினார். ரோஹித்தின் எடை 59 கி. கி. என்பது புரிந்தது. அப்போது ஆசிரியை ரோஹித் உனக்கு இந்த போட்டியில் பங்குபெற இயலாது என்பதை அறிவித்தார். ஏனெனில் 17 வயது வரையுள்ள மாணவர் பிரிவில் கபடிப் போட்டியில் 54 கி. கி எடைக்கு கீழே உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே பங்குபெற இயலும் என்றும் கூறினார். ஏமாற்றத்துடன் நின்ற ரோஹித்திற்கு உடல் எடையைக் குறைத்தால் மட்டுமே அடுத்த வருட போட்டியில் பங்குபெற இயலுமென்று ஆசிரியர் ஆறுதல்படுத்தினார். ரோஹித் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளை ஆசிரியையிடம் கேட்டான். உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை அடுத்த நாள் வகுப்பில் விளக்கிக் கூறலாம் என்று ஆசிரியர் பதிலளித்தார்.

உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகள்

1. உடற்பயிற்சி
2. உணவுமுறை

1. உடற்பயிற்சி

இது உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறையாகும், உடல் உறுப்புகளின் முழுமையான இயக்கத்திற்கு மெட்டபோலிக் செயல்பாடும் உடலுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜனின் விநியோகமும் வலிமையான தசைகளும், மூட்டுகளும், தசை நார்களும் மிகவும் தேவையானதாகும்.

உடல் எடையை உடற்பயிற்சி எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகிறது?

- கொழுப்புத் தன்மையைக் குறைக்கிறது.
- உடல்தசைகளை வலிமைப்படுத்துகிறது.
- உடல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- உடலிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களின் விநியோகத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- உடல் இயக்கத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

உங்களுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சி கிடைக்கின்றதா?

உலகச் சுகாதார அமைப்பு பரிந்துரை செய்யும் வழிமுறைக்கு ஏற்ப கீழேத் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். சரியான விடை கண்டு நேராக (✓) அடையாளம் இடவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் 15 நிமிடமாவது மூச்சுக்காற்றை விரைவுபடுத்தும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றீர்களா? (ஓடுதல், சைக்கிள், நீந்துதல் போன்றவை)	ஆம் ☐ இல்லை ☐
உங்களுடைய முக்கியமான தசைகள் (கை, கால்கள் முதுகு, வயிறு, மார்பு) நன்றாகச் செயல்படும் விதத்திலுள்ள செயல்களைச் செய்கிறீர்களா?	ஆம் ☐ இல்லை ☐
உங்களது உடல் எடையின் மூன்றில் ஒரு பங்கு எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்க முடியுமா?	ஆம் ☐ இல்லை ☐

மேற்கண்ட கேள்விகளுக்கெல்லாம் ஆம் என்ற விடையெனில் நீங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்பவர்களாவர்.

2. உணவு முறை

சரியான உணவு முறை உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுமென்று அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உடலுக்குத் தேவையான கார்போஹைட்ரேட், புரதச் சத்து, கொழுப்பு, ஊட்டச்சத்து, தாதுப்பொருட்கள் போன்றவற்றை தேவைக்கேற்ப உடலுக்குக் கிடைக்கும் விதத்தில் உணவை முறைப்படுத்த வேண்டும். உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் வாயிலாக உடலுக்கு அதிகசக்தி தேவைப்படுவதால் உடலில் தேக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோஜன், கொழுப்பு ஆகியவை ஆற்றலை உற்பத்தி செய்வதற்குப் பயன்படுகின்றன. உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகளில் அதிகநேரம் ஈடுபடும் போது உடலில் தேக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பிலிருந்து ஆற்றல் அதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இதன் காரணமாக உடலில் அதிகமாக உள்ள கொழுப்பு குறைந்து உடல் எடை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் உண்ணும் உணவைக் கட்டுப்படுத்தும் போது உடலைச் சென்றடையும் கலோரியின் அளவும் குறைகிறது. இதனால் அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றல் உடலில் தேக்கிவைக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோஜன், கொழுப்பு இவற்றிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இவ்வாறு உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு குறைந்து உடல் எடை குறைகிறது.

நவீன காலகட்டத்தில் உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு மருந்துகளும், அறுவை சிகிச்சை முறைகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் இது பல்வேறு பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.

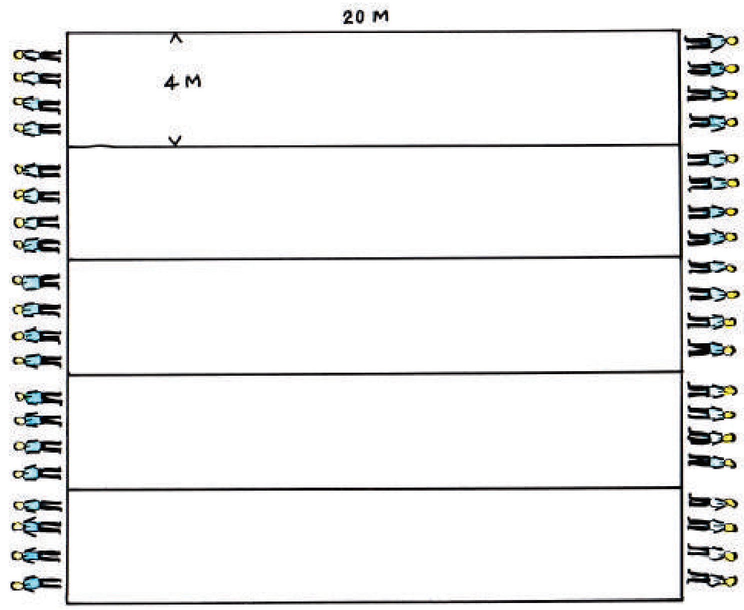
“ உணவுக் கட்டுப்பாடும் உடற்பயிற்சியும் செய்து வந்தால் உடல் எடையை ஓரளவு வரை கட்டுப்படுத்த இயலும் இதுவே சிறந்த வழிமுறையாகும்.”

உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளைப் புரிந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா? அதிக பருமனைக் குறைப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகளும் உணவைக் கட்டுப்படுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டியவற்றையும் குறித்து குழுவாகக் கலந்துரையாடி குறிப்பு எழுதவும்.

தேசிய குடும்ப ஆரோக்கிய கள ஆய்வின் படி இந்திய நகரப் பகுதிக ளில் 19 .7 சதவீதம் ஆடவரும் கிராமப் பகுதிகளில் 10. 6 சதவீதம் ஆட வரும் அதிக பருமன் உடையவர்கள். அதுபோன்று நகரங்களில் 23. 7 சதவீதம் மகளிரும் கிராமத்தில் 10. 7 சதவீதம் மகளிரும் அதிக பருமன் உடையவர்கள் ஆவர்.

நமது உடல் விகிதத்தை நிலை நிறுத்துவதற்கும் உடல் எடையை ஒழுங்குபடுத்து வதற்கும் வெவ்வேறு வழிமுறைகளை நாம் அறிந்து கொண்டோம். உடற்பயிற்சி இந்த வழிமுறைகளில் ஒன்றாகும். விளையாட்டு வழியாகவும் நாம் உடற்பயிற்சி செய்கிறோம். உங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு விளையாட்டைப் பார்ப்போம்.

மோடிபைட் யோ- யோ -விளையாட்டு

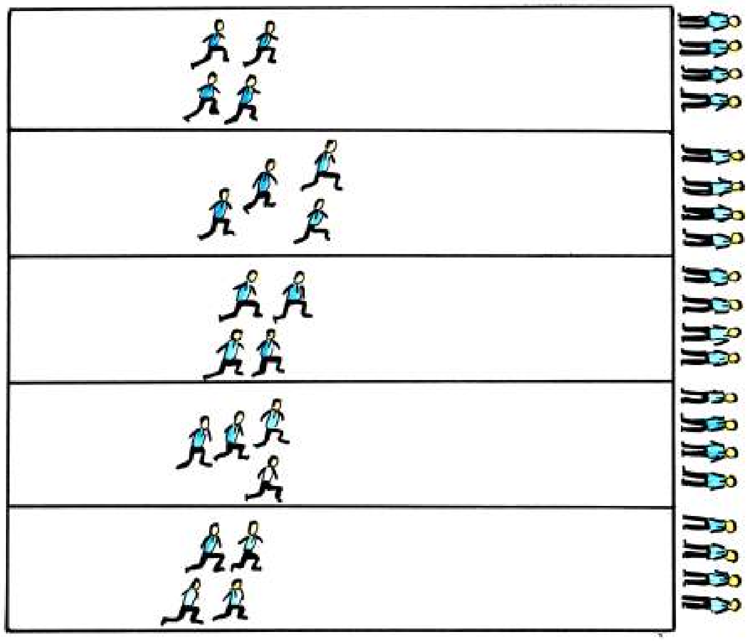


நீங்கள் 8 பேர் கொண்ட 5 அணியாக மாறவும். (மாணவர்களின் எண்ணிக் கைக்கு ஏற்ப அணியின் எண்ணிக்கையையும் நபர்களின் எண்ணிக்கையை யும் ஆசிரியர் திட்டமிடுவார்) 20 மீட்டர் நீளத்திலுள்ள இரண்டு நேர் கோடுக ளுக்குள்ளே 4 மீட்டர் அகலமுள்ள 5 கட்டங்கள் வரையவும். படத்தில் காட் டப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு அணியிலும் உறுப்பினர்களைப் பகுதியாகப் பிரித்து அவர்களுக்கு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள டிராக்குகளில் நேருக்கு நேர் நிற்கச் செய் யவும். ஆசிரியையின் அறிவுரைபப்படி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் வேளை யில் ஒரு பக்கத்தில் நிற்கும் 5 அணியிலுமுள்ள எல்லா உறுப்பினரும் அவரவ ருக்குச் சொந்தமான டிராக் வழியாக 20 மீட்டர் அகலத்திலுள்ள கோட்டில் ஒடவோ நடக்கவோ செய்யவும். 20 வினாடி முடிந்த பின் ஆசிரியை விசில் ஊதும்போது யார் யார் மறுபக்கத்தின் கோட்டைத் தாண்டாதவர்களோ அவர்கள் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவர். தொடர்ந்து மறுபக்கத்திலுள்ள

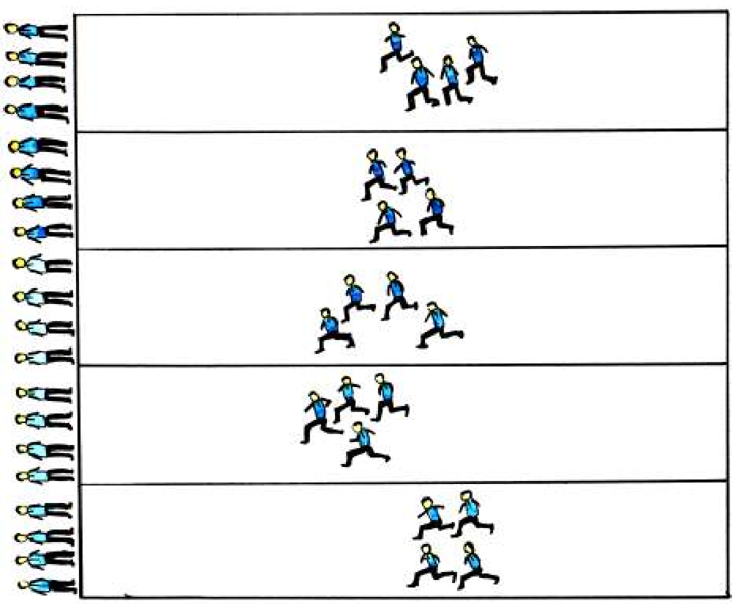
அணியிலுள்ள உறுப்பினர்களும் இதே செயல்பாட்டைச் செய்கிறார்கள், அதன் பிறகு 20 வினாடி என்ற நேரத்தைக் குறைத்து 15, 12 10 வினாடிகள் என்னும் முறையில் இச்செயல்பாடு தொடர்கின்றது. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு எந்த அணியில் அதிக உறுப்பினர்கள் உள்ளனரோ அவர்களை வெற்றி பெற்றவராக அறிவிப்பர்.

பல்வேறு முறைகள்

நிலை 2



நிலை 3



அறிவுரைகள்

- தடம் மாறி ஓடுபவர்கள் வெளியேற்றப்படுவர்.
- விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுபவர்கள் தொடர்ந்து ஆசிரியைக்கு உதவவேண்டும்.
- ஆசிரியைக்கு விளையாட்டு இடத்தின் வசதிக்கேற்ப விளையாட்டு மைதானத்தின் பரப்பளவில் மாற்றம் செய்யலாம்.

இந்த விளையாட்டில் பங்கேற்ற பின் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை எழுதவும்.

மேற்கூறிய விளையாட்டில் நீங்கள் பங்கேற்ற வேளையில் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாமல்லவா. அதைப்போலவே இந்தச் செயல்பாட்டில் மிக வேகத்திலும் வேகம் குறைந்தும் நீங்கள் பல்வேறு உடல் இயக்கங்களில் ஈடுபட்டீர்களல்லவா, ஒவ்வொரு நிலையிலும் நமது உடலில் வெவ்வேறு அனுபவங்கள் ஏற்பட்டன. விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளை அவற்றின் செயல்பாட்டு முறைகளுக்கு ஏற்ப வகைப்படுத்தலாம். அவற்றைக் கீழே காண்போம்.

எய்ரோபிக்- அனெரோபிக் செயல்பாடுகள்

உடல் எடை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவும் விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளை எய்ரோபிக் அனெரோபிக் என்றும் இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். ஆக்சிஜன் அதிகமாகத் தேவைப்படும் செயல்பாடுகள் எய்ரோபிக் உடற்பயிற்சிகள், இவை இதயம், நுரையீரல் ஆகியவற்றை வலிமைப்படுத்துகிறது.

அனெய்ரோபிக் என்பது ஆக்சிஜன் தேவையில்லை என்பதே பொருள். குறைந்த நேரத்தில் தீவிரம் கூடிய விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது உடல் தசைகளில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள உறைவிடங்களிலிருந்துள்ள ஆற்றலே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

1. எய்ரோபிக் செயல்பாடுகள்

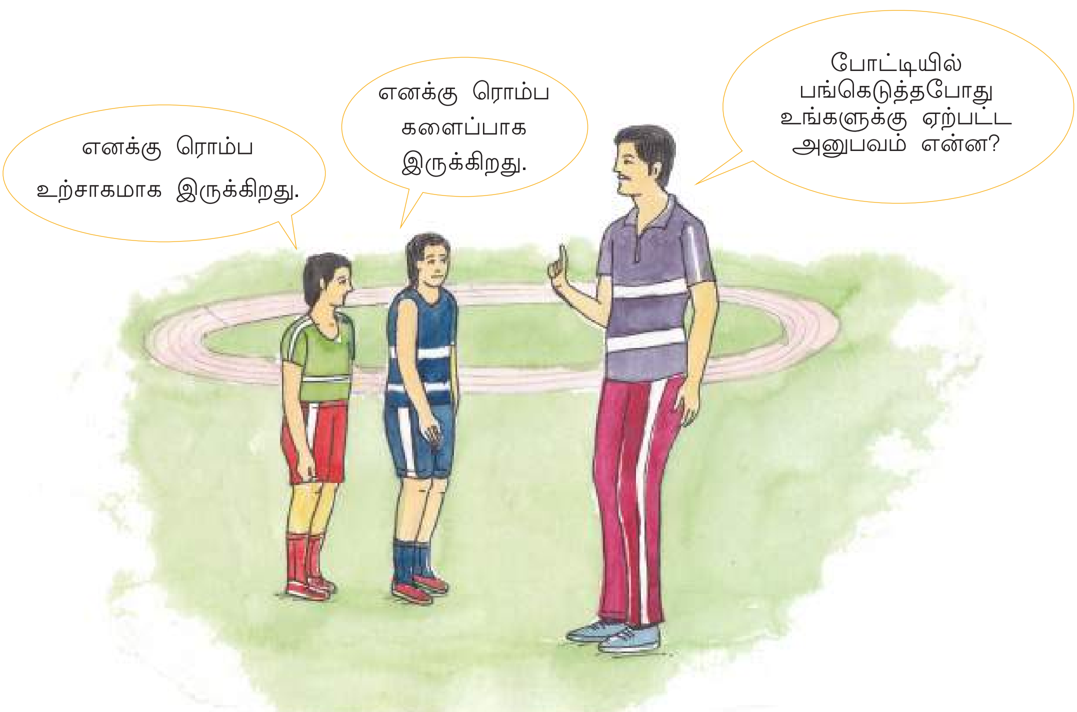
விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது தேவைப்படும் ஆற்றல் ஆக்சிஜனிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் செயல்முறையாகும். உணவுப் பொருள்களில் அடங்கியுள்ள மாப்பொருள், மாமிசம், கொழுப்பு இவற்றிலிருந்து எய்ரோபிக் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கிறது எய்ரோபிக் செயல்பாடுகளின் முதல்நிலையில் மாப்பொருளின் செயல்பாட்டுக் கால அளவு அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப கொழுப்பும் ஆற்றல் உற்பத்திக்குக் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சாதாரணமாக இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மேலாக

நிலைத்து நிற்கும் செயல்பாடுகளே எய்ரோபிக் செயல்பாடுகள் ஆகும். நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், மெதுவான ஓட்டம், நீண்ட தூர ஓட்டம் போன்றவை இச் செயல்பாடுகளில் அடங்கும்.

2. அனெரோபிக் செயல்பாடுகள்

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும்போது தேவைப் படும் ஆற்றல் ஆக்சிஜனின் பற்றாக் குறையின்போது உருவாக்கும் ஒரு செயல்பாடாகும். இச் செயல்பாடு களுக்குத் தேவையான திறன்கள் நமது உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்ற கிளைக்கோஜனிலிருந்து கிடைக்கிறது. இரண்டு நிமிடங்களுக்குக் குறைவான கால அளவிலுள்ள செயல்பாடுகளே இதில் அடங்குகின்றன. எ.டு 100 மீட்டர், 200 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயம் மற்றும் எடை தூக்குதல் போன்றவைகளாகும். உடல் எடை குறைப்பதற்கு இந்த அனெரோபிக் செயல்பாடுகள் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்று விவரிக்கவும்.

பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டியின் போது . . . . . .



ராகவனும் ஜேம்ஸும் பள்ளி தடகளப்போட்டியில் பங்குபெறும் இடைதூர ஓட்டப்பந்தய வீரர்களாவர். இரண்டு பேரும் ஒரே போன்ற உடல் பருமன் உடையவர்கள். கடந்த ஆண்டு நடந்த போட்டிகளில் ராகவன்தான் முதலிடத்தைப் பிடித்திருந்தான். இந்த ஆண்டும் அவர்கள் இரண்டு பேரும் பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டனர். பயிற்சி நேரங்களில் நடைபெற்ற போட்டிகளில் ராகவனே முதலிடத்தைப் பிடித்தான். ஆனால் இந்த ஆண்டு நடைபெற்ற பள்ளி இறுதி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் அனைவரையும் அதிசயப்படுத்திக் கொண்டு ஜேம்ஸ் முதலிடத்தைப் பிடித்தான். போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்பே ராகவன் மிகவும் சோர்வாகக் காணப்பட்டான். ராகவனின் இந்த சோர்வினைக் கண்ட விளையாட்டு ஆசிரியர் சென்று வினவியபோது அவன் விளையாட்டு தொடங்குமுன் ஒன்னுமே சாப்பிடவில்லை என்று தெரியவந்தது. ஆனால் ஜேம்ஸ் விளையாட்டுத் தொடங்குவதற்கு மூன்று மணிக்கூர் முன்பே தானியங்கள் அடங்கிய உணவை உண்டிருந்தான். விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபெறும் போட்டியாளர் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்து இனி பார்ப்போம்.

விளையாட்டு வீரர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகள்

போட்டிகளில் பங்குபெறும் விளையாட்டு வீரர்கள் சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இவர்கள் நல்ல உடல்திறன் கிடைக்கக் கூடிய உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். விளையாட்டுப் போட்டிகளின் வகைகளுக்கும் காலவரையறைக்கும் ஏற்ப உணவு வகைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். முக்கியமாக உணவு முறைகளை மூன்றாக வகைப்படுத்தலாம்.

a. போட்டி துவங்குமுன் (Before Competition)

b. போட்டிகளின் இடைவேளைகளில்(During Competition)

c. போட்டி முடிந்த பிறகு (After Competition)

a. போட்டி துவங்குமுன்(Before Competition)

சாதாரணமாக போட்டி துவங்குமுன் கார்போ ஹைட்ரேட் அடங்கிய உணவுகளைச் சாப்பிடுதல் நன்று. கொழுப்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகள் செறிப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். எனவே அதனைத் தவிர்க்க வேண்டும். போட்டி துவங்குவதற்கு மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே தானியங்கள் அடங்கிய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் அது சரியாக செறிவடையாமல் போட்டியையே பாதித்துவிடும். பொதுவாக போட்டி துவங்குமுன் திரவ உணவை உட்கொள்ளுதலே நன்று.

b. போட்டிகளின் இடைவேளைகளில் (During Competition)

போட்டிகளின் இடைவேளையில் தானியங்கள் மற்றும் பழச் சாறுகளை அருந்துவது உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோஜனின் அளவை பராமரிக்க உதவும். மனித உடல் ஒரு மணிக்கூரில் ஏகதேசம் 800 மி.லிட்டர்

தண்ணீரை உள்வாங்குகிறது. விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஈடுபடும் போது நமது உடல் அதிகமான தண்ணீரை வியர்வையாக வெளியேற்றினாலும் அளவுக்கதிகமான தண்ணீரை அருந்துதல் நல்லதல்ல. காரணம் அந்தத் தண்ணீர் வயிற்றில் தேங்கி நின்று நன்றாக விளையாடத் தடையாக இருக்கும். இளநீர் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்ஸ் அடங்கிய பானங்கள் குடித்தல் நன்று.

c. போட்டி முடிந்த பிறகு(After Competition)

போட்டி முடிந்தபிறகு நல்ல சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். விளையாட்டு முடிந்து குறைந்தது ஒரு மணிக்கூர் கழிந்தபிறகு உணவு உண்ணுதல் நன்று. முடிந்த அளவு திரவ வடிவிலான சத்துணவுகளையும் உட்கொள்ளலாம். இது உடலிலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவை சரியாக வைத்துக்கொள்ள உதவும். அடுத்த தினங்களிலும் போட்டிகள் இருக்குமானால் எளிதில் செறிக்கக் கூடிய உணவை உண்டு உடலிலுள்ள தசைகளிலும் ஈரலிலும் கிளைக்கோஜனை சேமித்து வைக்க வேண்டும். உடலிலுள்ள தண்ணீர் வெளியேறும் தோறும் தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

போட்டிகளுக்கு முன்பு சாப்பிட வேண்டியவை	போட்டிகளின் இடைவேளையில் சாப்பிட வேண்டியவை	போட்டி முடிந்த பிறகு சாப்பிட வேண்டியவை

போட்டிகள் துவங்குவதற்கு முன்பு உட்கொள்ள வேண்டிய நமது நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய உணவு வகைகளைப் பட்டியலிடுக.

ரைஃபிள் சூட்டிங்

படத்தைக் கவனியுங்கள். ரைஃபிள் சூட்டிங் என்ற விளையாட்டுப் போட்டியைத்தான் இங்கே நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். சாதாரணமாக ரைஃபிள், பிஸ்டில், ஷோட்கண் போன்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடந்து வருகின்றன. இதில் ரைஃபிள், பிஸ்டில் போன்றவை சூட்டிங் ரேஞ்சுகளில் வைத்துதான் நடைபெறும்.

இந்தியாவில் ரைஃபிள் சூட்டிங் போட்டிகள்

1951-ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நேஷனல் ரைஃபிள் அஸோஸியேஷன் ஆஃப் இந்தியா(NRAI) எனும் அமைப்புதான் இந்தியாவில் பல்வேறு சூட்டிங் போட்டிகளை நடத்துகிறது. இந்திய சூட்டிங் வீராங்கனைகள் ஆசியப்போட்டி, கோமன்வெல்த் மற்றும் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பல்வேறு பதக்கங்களை வென்றுள்ளனர். 2004-ல் நடைபெற்ற ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக் போட்டியில் மேஜர் இராஜவர்தன் சிங் ரத்தோட் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்ற பிறகுதான் இந்தியாவில் சூட்டிங் போட்டிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது. 2008-ல் பெய்ஜிங்கில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்யில் தனிநபர் போட்டியில் அபினவ் பிந்த்ரா பெற்ற தங்கப் பதக்கம் இந்திய விளையாட்டு வரலாற்றில் முக்கியமான ஒரு நிகழ்வாகும். ககன் நாரங், அஞ்சலி பகவத், டாக்டர். கர்னிசிங், ரண்வீர் சிங். ஸமரேஷ் ஜங். ஜஸ்பால் ராணா போன்றவர்கள் சர்வதேச அளவில் புகழ்பெற்ற இந்திய சூட்டிங் வீரர்கள் ஆவர்.

ராஜ்யவர்தன் சிங்ரத்தோட்

அபினவ் பிந்த்ரா

சூட்டிங் பயிற்சியில் ஏற்படும்போது மிக கவனமாகவும் உன்னிப்பாகவும் விளையாடவேண்டும். கவனமும், மேலான குறிக்கோளும் உடையவர் களுக்கு மட்டுமே உயர்ந்த வெற்றிகளைப் பெறமுடியும். கேரள பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் இப்போட்டி உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இயற்கைச் சீரழிவிலிருந்து பாதுகாக்கலாம் - பாதுகாப்பாக விளையாடலாம்

பாதுகாப்பான விளையாட்டு மைதானங்களில் விளையாடுதல் பொதுவாக விபத்துகளைக் குறைப்பதற்கு உதவும். இயற்கைச் சீரழிவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதும் அதிகமான மழையும் வெயிலும் உள்ள திறந்தவெளிப் பிரதேசங்களை விளையாட்டு மைதானங் களாகத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். என்றிருந்தாலும் இடிமின்னல் பிரச்சினைகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக கீழ்க்காணும் முன்னெச் சரிக்கை நடவடிக்கைகளைக் கடைபிடிக்கவேண்டும்.

இடி மின்னல் – பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

திடீரென பெய்யும் மழையுடன் வரும் இடிமின்னல் மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இதிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக பின்வரும் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றலாம்.

- உலோகங்கள் அடங்கிய பொருட்களை அகற்ற வேண்டும்.
- மைதானங்களில் இருந்தால் தரையில் உட்காரவோ அல்லது படுக்கவோ வேண்டும்.
- உயரம் கூடிய மரங்கள் மற்றும் மொபைல் கம்பங்களிடமிருந்து விலகி நிற்கவேண்டும்.
- மின்சார உபகரணங்களைத் துண்டிப்பதோடு அதனருகிலிருந்து விலகி நிற்கவேண்டும்.
- வேகமாக பாதுகாப்பான அறைகளுக்குச் செல்லவேண்டும்.
- தண்ணீர் உபயோகிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.
- வெறும் தரையில் நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- காலநிலை முன்னறிவிப்புகளை கேட்கவும் அதன்படி செயல்படவும் வேண்டும்.
- கூட்டம் கூடி நிற்கக் கூடாது. வாசல் மற்றும் ஜன்னல் அருகில் நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மதிப்பீட்டுச் செயல்பாடுகள்

1. உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்ள உதவும் வழிமுறைகளை விளக்குக.
2. ஏய்ரோபிக், அனெரோபிக் செயல்பாடுகளை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விவரிக்க.
3. போட்டிகளில் பங்கெடுக்கும் விளையாட்டு வீரர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவுமுறைகளை விவரிக்க.

தொடர் செயல்பாடுகள்

1. போட்டிகளில் பங்கெடுக்கும் விளையாட்டு வீரர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவு முறைகளின் அட்டவணை தயார் செய்க.

1. போட்டிக்கு முன்
2. போட்டிகளின் இடைவேளைகளில்
3. போட்டி முடிந்த பிறகு

2. அத்லெட்டிக் போட்டிகளில் ஏய்ரோபிக், அனெரோபிக் போட்டிகளைத் தரம்பிரித்து பட்டியல் தயார் செய்க.