அத்தியாயம் - 11

பொழுது போக்கு விளையாட்டுகள்

இவ்வத்திதயாயத்தில் கீழ்க்காணும் பொழுது போக்கு விளையாட்டுகளை கற்கிறோம்.

❁ இரத யுத்தம்	❁ எண்களை அமைத்தல்	❁ படுத்திருந்து சொல்
❁ ஸத்தாயு	❁ தாண்டண்ணா நுழையண்ணா	❁ கடா கோ
❁ எண்ட்டர ஒட்டம்	❁ ஆகாயம் பூமி பாதாளம்	❁ வாக்கிய பேதிசு
❁ ஹிஞ்சத காளக	❁ பத்து எண்கள் ஆட்டம்	❁ முதலை வாய்

1. இரத யுத்தம் :

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு தகுந்தவாறு வட்டத்தை அமைக்கவும். வட்டத்திற்கு உள்ளே எல்லா மாணவர்களும் ஒருவர் முதுகின் மீது மற்றொருளவர் உட்கார்ந்து சவாரி செய்து இரதத்தை ஏற்படுத்துவார்கள். ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் ஒவ்வொரு ஜோடி எந்த ஜோடியானாலும் மேலே உட்கார்ந்தவாருடன் போராடி கீழே இறக்குவார்கள். அல்லது வட்டத்திலிருந்து வெளியில் அனுப்புவது . இவ்வாறு கீழே இறங்கியவர்கள் அல்லது வட்டத்திலிருந்து வெளியில் சென்ற அணி ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும். எல்லோரிடையே போராடி இறுதி வரையில் உள்ள அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

2. தாண்டண்ணா - நுழையண்ணா :

ஆட்டக்காரர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிப்பது. இரண்டு அணி ஆட்டக் காரர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவர் சுமார் 1.5 மீட்டர் இடை வெளியில் நிற்க வேண்டும். முதலாமவர் நின்றிருந்தால் இரண்டாமவர் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். மூன்றாமவர் நின்றிருந்தால் நான்காமவர் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒருவர் நின்று மற்றொருவர் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். நின்றிருப்பவர் இரண்டு கால்களையும் அகலமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இரண்டு அணிகளின் முன்னால் சுமார் 20 அடி இடைவெளியில் ஒரு பொருளை வைத்திருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் (விசில்) ஊதியவுடன் உடனே இரண்டு அணிகளின் வரிசையில் இறுதியில் உட்கார்ந்திருப்பவரை இழுத்து நின்று இருப்பவர்களின் காலின் கீழே வெளியேறுவது. இவ்வாறு எல்லோரையும் தாண்டிய பிறகு, தங்களுடைய வரிசையில் முன்னால் உள்ள பொருளைச் சுற்றிவந்து தன்னுடைய முதல் இடத்தில் நிற்பார்கள் பிறகு இரண்டாமவன் முதலாமவன் செய்த விதத்தில் குறியை அடைந்த பிறகு வரிசையில் இறுதியில் உள்ளவனின் காலின் கீழ் நுழைந்து, அல்லது

©KTBS Not to be republished

உட்கார்ந்திருப்பவரை தாண்டி தன்னுடைய இடத்துக்கு வந்து நிற்பான் பிறகு மூன்றாமவன் தொடங்குவான் இவ்வாறு எந்த அணி வேகமாக முடிக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றிப் பெற்ற அணி.

3. ஆகாயம் பூமி பாதாளம் :

எல்லா மாணவர்களும் வட்டத்தில் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் எல்லா மாணவர்களையும் கவனிக்கக்கூடிய நிலையில் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் ஆகாயம் என்று சொன்னவுடன் மாணவர்கள் தங்களுடைய இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்குவது. பூமி என்று கூறியவுடன் இடுப்பின் மீது இரண்டு கைகளையும் பூமியைக் காட்டுவது. பாதாளம் என்று கூறியவுடன் முன்னால் வளைந்து இரண்டு கைகளையும் பூமியை நோக்கிக் காட்டுவார்கள். மாணவர்கள் ஆசிரியர் கூறியவாறு செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் செய்ததுப்போல செய்யக்கூடாது என்று கூறப்படுகிறது. அதனை அனுசரிக்காமல் இருக்கும் மாணவர்கள் ஆட்டத்திலுருந்து வெளி யேற்றப்படுவார்கள். ஆனால் அனைத்து மாணவர்களும் கட்டாயமாக ஆசிரியரை பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வாட்டத்தினால் மாணவர்கள் கட்டாயமாக ஆசிரியரைப் பார்க்க வேண்டும். இவ்வாட்டத்தில் மாணவர்கள் தவறு செய்திருந்தால், தவறு செய்தவர்களை மற்றும் வழிதவறியவர்களை பின்பற்றக்கூடாது என்று செய்தி அறிவிக்கபடுகிறது.

4. எண்கள் அமைப்பு:

இரண்டு அணிகளை ஏற்படுத்துக. எதிரில் உள்ளவாறு சுமார் 20 அடி தூரத்தில் நின்றிருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் வரிசையில் நின்றுள்ளவர்களுக்கு 0, 1, 2, 3, 4, ...9 இவ்வாறு எண்களை கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர் இரண்டு அணிகளின் முன்னால் சம அளிவில் ஒவ்வொரு கோடு போட வேண்டும். நடுவில் நின்று அனைவரும் கேட்குமாறு பலமாக 'ஒன்று' எண்களை அமைக்க எண்ணைக் கூறுவார். அந்த எண்ணைப் பெற்ற ஆட்டக்காரர்கள் இரண்டு அணிகளிலிருந்து ஓடிவந்து குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஆசிரியர் படிக்க அனுகூலமாகுமாறு அந்த எண்ணை அமைத்து நிற்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக 125 என்று கூறினால் இரண்டு அணியினர் ஒன்று, இரண்டு மற்றும் 5 எண்களைப் பெற்றவர்கள் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். அவரவர் வரிசைகளில் முன்னால் அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் நிற்க வேண்டும். சரியான விதத்தில் முதல் எண் ஸ்தானத்திற்கு தக்கவாறு அமைந்த்து அணியினருக்கு ஒரு புள்ளியும் தவறாக அல்லது நேரங்கழித்து அமைத்தவருக்கு புள்ளி அளிப்பது இல்லை. முதல் 10 புள்ளிகள் பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

5. எட்டின் ஓட்டம் :

மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். இரண்டு அணிகளும் எதிரெதிராக சுமார் 8 முதல் 10 மீட்டர் தூரத்தில் எதிர்எதிராக வரிசைப்படுத்தி நிற்க

©KTBS Not to be republished

வேண்டும். இரண்டு அணிகளில் வலது புறத்திலுள்ள முதலாமவனின் கையில் ஒரு கோலை கொடுக்க வேண்டும். ஆசிரியர்கட்டளை இட்டவுடன், இரண்டு அணிகளின் முதலாமவன் தனக்கு எதிரிலுள்ள மாணவர்களின் வரிசையை சுற்றி மற்றும் தன்னுடைய அணியைச் சுற்றி (8ன் வடிவில்) வந்து தன்னுடைய இடத்தில் நிற்க வேண்டும். பிறகு இரண்டாமவன் முதலாமவனிடமிருந்து கோலை வாங்கி அவன் பின்னிருந்து முதலாமவனைப் போல் ஓடுவான் இவ்வாறு இரண்டு அணிகளில் அனைவரும் 8ன் வடிவில் தவறு செய்யாலம் ஓட வேண்டும். இவ்விரண்டு அணியில் எந்த அணி முன்னால் முடிக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.

6. முதலை வாய் :

மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும் சுமார்10 மீட்டர் இடைவெளியில் எதிரெதிரிராக வரிசையில் நிற்பது. இரண்டு அணிகளுக்கும். 'க' மற்றும் 'ப' அணியினர் எல்லோரும் ஒரு கை முன்னால் அளித்து, மற்றொரு 'கை' முன்னால் அளித்து, மற்றொரு 'கை' மேலே தூக்கி முதலை வாய் வடிவில் செய்ய வேண்டும். அனைத்து ஆட்டக்காரர்களின் வரிசை எண்களை கூறுவது 'க' அணியில் ஒருவன் கை தொட்டு தன்னுடைய முதல் இடத்துக்கு ஒடி வர வேண்டும். 'ப' அணியின் கை தொடுட்டு தன்னுடைய முதல் இடத்துக்கு ஒடி வரவேண்டும். 'ப' அணியின் கையை தொட்டு கொண்டவன் 'க' அணியின் கையை தொட்டவனின் முதுகை தொட முயற்சிப்பான் தொடுவதற்கு முடியாவிடில் க அணியின் பின் சென்று நிற்க வேண்டும். 'க' அணியைச் சேர்ந்தவன் தொட்டால் 'ப' அணியைச்ச சேர்ந்தவன் 'ப' அணியின் பின் நிற்க வேண்டும். பிறகு ஆசிரியர் 'ப' அணியிலிருந்து வேறு எண்ணை அழைப்பார். நீட்டிய கையை தொட்டுவரு நேரத்தை அளிப்பது இவ்வாறு எந்த அணி அதிகபுள்ளிகள் பெற்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றது.

7. படுத்திருந்து பூறு:

மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாக அமைத்து ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வேண்டும். இரண்டு வரிசைகளுக்கு முன்னால் ஆரம்பக் கோடு போடப்பட்டிருக்கும். அவ்வாறே இரண்டு வரிசைகளுக்கு முன்னால் சுமார் 20 அடி இடைவெளியில் குறியை தொட்டு வருவதற்கு ஒரு கோட்டைப் போட வேண்டும். எல்லா மாணவர்களும் இரண்டு கால்களை முடிந்தவரையில் அகலப்படுத்தி நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டளையிட்ட உடனே பின்னாலிருப்பவன் எல்லோருடைய கால்களின் நடுவில் படுத்துச் செல்வது வரிசையில் முன்னாலிருப்பவன் கடந்த பிறகு எழுந்து முன்னாலுள்ள குறியைப் தொட்டு அவனிடம் உள்ள கோலை இரண்டாமவனுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டாமவன் முதலில் நடந்த விதத்தில் சென்று குறியைத் தொட்டு வந்த வரிசையின் பின்னால் இருப்பவனின் காலின் நடுவில் வந்து அவனுடைய இடத்தில் நிற்க வேண்டும். இதே

© KTBS Not to be republished

விதமாக மூன்றாமவன் செய்ய வேண்டும். இதே விதமாக எந்த அணிவேகமாக முடிக்கிறோதோ அந்த அணி வெற்றிப் பெற்றதாகும்.

8. வாக்கியத்தை உடைக்கவும்:

மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும். இரண்டு அணிகளும் சிறிது தூர இடைவெளியில் நிற்பார்கள் முதல் 'க' அணியினருக்கு எல்லோரும் சேர்ந்து ஒரு வாக்கியத்தை பலமாக சொல்வதற்கு வாய்ப்பு அளிப்பது எ.டு நம்முடைய நாடு இந்தியா, பள்ளிக்குச் சென்று கற்றுக் கொள், கற்றுக் கொள்ளுங்கள் கற்பியுங்கள் முதலியன...... 'க' அணி சொல்லி வார்த்தை அல்லது வாக்கியத்தை சரியாக ப அணியினர் தாங்கள் என்ன கூற வேண்டும் என்னும் சொல் அல்லது வாக்கியத்தை சிறிது தூரம் சென்று ரகசியமாக முடிவெடுத்து வந்து பலமாக கூறுவார்கள். அப்பொழுது 'க' அணியினர் 'ப' அணியினர் கூறிய சொல் அல்லது வாக்கியத்தை சொல்ல வேண்டும். சரியாக கூறாவிடில் மறுபடியும் அதே அணிக்கு ('ப' அணிக்கு) வாய்ப்பு அளிப்பது. இவ்வாறு 10 புள்ளிகள் பெற்ற அணி வேற்றிப்பேற்றதாகும்.

9. ஸத்தாயு :

அனைத்துமாணவர்களயும் வட்டத்தில் நிற்கவைக்கவும். முதலாமவன் பத்துக்குள் உள்ள ஒரு எண்ணைச் சொல்லுவான், அவனுக்கு வலது புறத்திலிருப்பவன் முதல் எண் பத்துக்கு மீராமல் மற்றொரு எண்ணைச் சேர்த்து பெருக்கமடையச் செய்கிறான். மூன்றாமவன் மறுபடியும் அதே விதமாக எண்ணை இன்னும் பெருக்கமடையச் செய்வான். ஆட்டம் இவ்வாறு தொடருகிறது. மொத்தம் எண் நூற்றை (100) தாண்டக்கூடாது. நூறு என்று சொல்லியேத் தீர வேண்டும் என்று வந்தால் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள். எ-டு 99 ஐ கூறியவன் வலது பகுதியிருப்பவனும் வெளியேற்றப்படுவான். பிறகு ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்கும். இறுதியில் மீதமுள்ளவன் வெற்றப்பெறுவான்.

10. சேவல் சண்டை :

ஒரு வட்டத்தில் இரண்டு அணிகளின் மாணவர்கள் பரவலாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தன்னுடை இடது காலை பின்னால் தூக்கி இடது கையினால் பிடித்து வலது கையினால் பின்பாகத்திலுள்ள இடது தோளை பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஒவ்வருவரும் தன் எதிர் (அணி) கட்சியினர் புஜங்களினால் தள்ளி கீழே விழவைக்க வேண்டும் அல்லது கை வடிவதிற்காகவும் அல்லது மண்டலத்திலிருந்து வெளியேச் செல்லுமாறு முயற்சிக்க வேண்டும். அவ்விதம் கை விட்டதும் கீழே விழுந்தவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேச் செல்லாமல் அதிக எண்ணிக்கையில் மிகுந்துள்ளனரோ அவர்களே வெற்றிப் பெற்றவர். இதே ஆட்டத்தை அணிகளாக பிரிக்கப்பட்டும் ஆட வைக்கலாம். இறுதி வரையில் உள்ளவன் வெற்றிப்பெறுவான்.

©KTBS Not to be republished

11. கடா கோ:

ஆட்டக்காரர்கள் (மாணவர்கள்) அனைவரும் வட்டத்தின் மீது நிற்க வேண்டும் ஒருவன் ஒருவான் மற்றொருவன் தொடுபவன். ஆட்டம் ஆடும்போது வட்டத்தின் மீது நிற்பவர்கள் யாராவது ஒருவர் முன்னால் அவருக்கு முதுகுக் காட்டி நின்று கையொலி (கைதட்டி) எழுப்பி கோ கொடுப்பான் அப்போழுது கோவைப் பெற்றவன் ஒடுவான். அவன் இடத்தில் முதலில் ஓடியவன் நிற்பான். தொட்டவன் ஓடுபவனை தொட்டால் அதனுடைய செயல்கள் தாறு - மாறாகும். (தொடுபவன் ஓடுபவனுக்காக, ஓடுபவன் தொடுபவனாக மாற்றம் அடைவான்.

12. பத்து எண்ணகள் ஆட்டம் :

மாணவர்களை இரண்டு அணிகளாக அமைத்து வட்டத்திற்குள் ஒரு அணியும் மற்றும் வட்டத்தைச் சுற்றிலும் சிறிது தூர இடைவெளியில் ஒரு அணியையும் நிற்கவைக்க வேண்டும். வட்டத்தின் மேல் நின்றிருக்கும் அணிக்கு பந்தினால் (வாலிபால் அல்லது புட்பால்) வட்டத்தின் உள்ளேயுள்ள ஆட்டக்காரர்களுக்கு பத்து வாய்ப்புகளை அளித்து அடிக்க கட்டளை இடுவது. அந்த பத்து வாய்ப்புகளில் எதிரணி ஆட்டக்காரர்களை எவ்வளவு எண்ணிக்கையில் அவுட் செய்கிறார்கள் என்று அடையாளம் காண்பது, பிறகு முதல் வட்டத்தின் மேலிருந்த அணியினரை உள்ளே செல்ல வாயப்புகளை அளிப்பது. எந்த அணி அதிக எண்ணிக்கையில் ஆட்டக்காரர்களை அவுட் செய்கிறார்களோ அந்த அணியினர் வெற்றிப் பெறுவர், இவ்விதமாக ஆட்டம் தொடர்ந்து நடை பெறும்.

©KTBS Not to be republished

பகுதி 2 - உரைநடை

அத்தியாயம்

உடற்கல்வியின் பயன்கள்

பள்ளி அளவில் தயாரிக்கப்பட்ட பாட திட்டத்தில் கல்விக்கு தொடர்பான அம்சங்கள் உளவியல் அபிவிருத்தியை சாதிப்பதில் உதவிகரமாக இருந்தால், ஒழுக்கம் உடற்கல்வி சரியானது எனில் உடல் வளர்ச்சி, உடல் திடத்தை ச ாதிப்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது. உடற்கல்வி ஆரம்ப பள்ளி அளவில் கல்வி எல்லா திசைகளிலும் சீரான கல்வி பிரிக்க முடியாத அங்கமாக உள்ளது. வெவ்வேறு வகையான உடல் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதுடன் உடற்கல்வியில் மாணவர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வழிமுறைகளையும் அடிப்படைத் தத்துவங்களையும் பெற்று பயன் பெறுகிறார்கள். இதனால் வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமானவர்களாகவும், அறிவுக்கூர்மையுடனும் மக்கள் வாழ்வார்கள்.

வாழ்க்கை முழுமைக்கும் ஆரோக்கியமான உடல் செயல்பாடுகளை அனுபவிக்கத் தேவையான அறிவு, திறன்கள் மற்றும் திடமான, உடல் ரீதியாக, நன்கு கற்ற மக்களை உருவாக்குவதே உடற்கல்வியின் குறிக்கோளாக இருக்கிறது. சிறந்த உணவு பழக்கங்கள் சரியான உடற்செயல்பாடுகளுடன் ஆரோக்கியமான வழ்க்கை நடைமுறைகளுடன் வாழ்வதால் நோய்கள் தூர விலகும். அதுமாத்திரமல்ல, பள்ளி அளவில் மாணவர்கள் உடற்கல்வியை தொடங்குவதால் பண்முக அபிவிருத்தியை சாதிப்பதற்கு உதவியை தொடங்குவதால் பண்முக அபிவிருத்தியை சாதிப்பதற்கு உதவியாக அமைகிறது. வெவ்வேறு முறையான இயக்கங்களாலும், உடல் செயல்பாடுகளாலும் உடலின் சோம்பல்தன்மை தூரவிலகுவதுடன், அறிவு வளர்ச்சியடைகிறது. ஒழுங்குமுறையான உடற்கல்வியை தொடங்குவதால் உடல்ரீதியாக, மனரீதியாக, பாவனைகளுடன் நிரந்தரமாக வளர்ச்சியடைந்து வரும் பள்ளி மாணாக்கர்கள் கீழே குறிப்பிட்ப்பட்ட பயன்களை பெறுவார்கள்.

1. உடல் வளர்ச்சி பெருக்கமடைகிறது: வாழ்க்கையின் கடினத் தன்மைகளை சகித்துக் கொள்ளுதல், தசைகள் வலுவடைதல், உடல் அழகு, உடல் ஒன்றுபடுதல் முதலிய அம்சங்களின் வளர்ச்சிக்கு உடற்கல்வியைத் தொடங்குவதால் பயன்கள் உண்டாகின்றன.

2. நீண்டகால ஆரோக்கிய பயன்கள் : உடலில் சம அளவிலான உணவு (சரி விகித உணவு) ஐ வழக்கப்படுத்திக் கொள்வதால் நீண்ட ஆயுளை பெற்று பெற்று

©KTBS Not to be republished

வாழ்வார்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். பெருமளவு கொலஸ்ட்ராலைத் தடை செய்வது சர்க்கரை நோயையும் இருதயம் தொடர்பான நோய்களை தூரமாக்கிட விதிகளுடன் கூடிய உடற்கல்வி உதவியாக அமைகிறது.

3. மனவளர்ச்சிக்கு உதவியாகிறது: உடற்கல்வியில் பயனுள்ள அனுபவங்கள் மாணவர்களின் மன வளர்ச்சிக்கு முழுமையாக அமைகின்றது. விளையாட்டுகள், ஓட்டங்கள் மற்றும் வேறு செயல்பாடுகள் உத்வேகம், மன அழுத்தம் தொடர்பான, மன சஞ்சலங்கள் போன்றவற்றை தூரமாக்குவதற்கு மிகவும் உதவியாக அமைகின்றது. உடற்கல்வி செயல்களில் பங்கேற்பதால் மனநிலையைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது மிகவும் எளிது.

4. இயற்கையான வளர்ச்சிக்கு முழுமையாகிறது: உடல் கல்வியில் பங்கேற்பதால் அறிவுக் கூர்மைப் பெறுவதற்கு அனுகூலமாகிறது. அதில் உண்டாகும் அனுபவங்கள், பயிற்சிகளில் ஒருநிலைப்பாடு அதிகரிக்கிறது. கல்வியில் ச ாதனை உத்தமமாகிறது மற்றும் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறனை அளிக்கிறது. இவ்வனைத்து திறன்கள் அதிகமாவதால் மாணாக்கர்கள் மற்ற கல்வி வியுங்களைக் கற்க தயாராகின்றனர். சுய பிரகடனம், அபிப்ராயங்களுக்கு மாணவர்களிடையே என்றென்றும் குறைபாடுகள் உண்டாவதில்லை.

5. சமதாயத்தை சார்ந்து வாழும் மனோபவத்தை வளர்ச்சி அடையச் செய்கிறது: உடற்கல்வியில் செயல்பாடுகள் மாணவர்களை ஆரோக்கியமாகவும், சமுதாயத்தில் கவுரவத்துடன் வாழச் செய்கிறது கூட்டுறவு மானோபாவனைகளைப் பழக்கடுத்திக் கொண்டு குழு செயல்பாடுகளை தொடங்க வாயப்புகளை உண்டாக்குகிறது. சி றந்து நன்னடத்தை, வளர்ச்சியுற மாணவர்களிடையே அனுகூலமான சந்தர்ப்பங்கள் உடற்கல்வி செயலாக்கங்களில் உள்ளன.

6. ஆரோக்கியமான, நற்பழக்கம் மற்றும் ஒழுக்கமான வாழ்க்கை முறைக்கு வழகாட்டிகள் : சிறுவயதில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள், ஒழுக்கமான வாழ்க்கை முறையை மாணவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்க வேண்டும். இதனால் ஆரோக்கியமான குடிமக்களை ஏற்படுத்துவதில் சந்தேகமில்லை, விளையாட்டுகள் ஓட்டங்கள் வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத அம்சங்கள் ஆகும். மேலும் சுய ஒழுக்கம், வாழ்க்கையை நடத்திக் கொண்டு செல்ல அடிப்படையாக அமைகின்றது.

7. விளையாட்டு மனோபாவனைகளைக் கற்பிக்கிறது: ஓட்டங்களில் தோல்வி மற்றும் வெற்றியை சமமாக கருதும் நிலையைப் பெறுவார்கள், சுக, துக்கங்களை வாழ்க்கையில் ஒரே விதமாக எதிர்கொள்வார்கள். விளையாட்டுகளின் அனுபவங்கள் மாணாக்கர்களில் தலைமையேற்கும் குணத்தை பெறும் வாய்ப்பை பெறுவார்கள். அன்பு மற்றும் பொறுப்பேற்கும் குணங்களை உடற்கல்வி பெற்ற மாணாக்கர்களிடம் பொதுவாக காணலாம்.

©KTBS Not to be republished

8. அவசியமற்ற மன அழுத்த்தை போக்க உதவும்: உடற்கல்வியில் தொடங்கப்பட்ட உயர்நிலையில் உள்ள மாணாக்கர் தம்முடைய அவசியமற்ற மன அழுத்தத்தில் இருந்து வெளி வருவார்கள். முறையே அவர்கள் அம்மாதிரியான அழுத்தங்களை திறனுடன் நிர்வகிக்க கற்றிருப்பார்கள். உடல் செயல்பாடு, விளையாட்டுகளில் உள்ள மயிர்கூச் செறியும் வினாடிகளில் அழுத்தம் நிர்வகிக்க உதவும். இதனால் மாணாக்கர்கள் இன்பத்துடன் அழுத்தம் குறைந்த மாணவ வாழ்க்கையை பின்பற்றுவார்கள்.

9. ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தக் கூறுவது: மாணாக்கர் ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்துவார்கள். ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ள வகையில் செலவிடும் போது கெட்ட செயல்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ளதாக்க உடற்கல்வியின் அனுபவங்களை சரியான வகையில் உதவுகின்றன. மாணாக்கர்கள் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த விளையாட்டு அல்லது மற்ற உடற் செயல்பாடுகளில் தொடங்குவதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளப்படுகிறது.

10. தனித்திறமைக்கு காட்சி அமைக்க வாய்ப்பு : ஒவொருவரிடமும் தனித்திறமைகளிருக்கும். அவை சரியான வகையில் வெளிக்கொணர மேடை அவசியம். சிலருக்கு சிறந்த கண்-கை, கண்-கால்கள் ஒன்றுபடும் திறமைகள் இருக்கும். இதனுடன் சிறந்த உடல் திடத்துடன் அபிவிருத்தியை பெற்றுக் கொண்டால் சிறந்த விளையாட்டு வீரனாக வெளிப்படுவான். விளையாட்டை தொழிலாக தேர்தெடுக்க அவசியமான அறிவு மற்றும் உடற் கல்வியை செயல்பாடுடன் தொடங்குவதால் கிடைக்கிறது.

இவ்வெல்லா பயன்களையும் கவனத்தில் கொள்ளும் போது ஒவ்வொரு மாணவனும் ஒழுக்கமுடன் உடற்கல்வியில் தொடங்க வேண்டும். மேலும் அதில் உள்ள அனுபவங்களை சுவைக்க வேண்டும் என்பது தெளிவாகிறது.

பயிற்சிகள்

I. விடுபட்ட இடங்களில் சரியான சொற்களை நிரப்புக:

1. உடற்கல்வி ஆரம்ப பள்ளி அளவில் இருந்து கல்வியின் அனைத்து அளவுகளிலும் சீரான கல்வி .... அங்கமாக உள்ளது.
2. கல்வியினால் மனிதனின் மனம் தெளிவு பெறுவது சாத்தியமானாலும் .... இல்லாமல் வாழ்க்கை சிறப்பதில்லை.

II. கீழ்காணும் வினாக்களுக்கு ஒன்றல்லது இரண்டு வாக்கியங்களில் விடையளி.

1. உடற் கல்வியின் நோக்கத்தை எழுதுங்கள்?
2. மிகக் குறைந்த உடல் செயல்பாடுகளினால் அமைந்த வாழ்க்கைச் செயல்களின் விளைவுகள் யாவை?
3. உடற் கல்வியின் அம்சங்கள் யாவை?

©KTBS Not to be republished

III. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு இரண்டு மூன்று வாக்கியங்களில் விடையளிக்க.

1. பள்ளியளவில் உடற்கலவியின் மகத்துவத்தை எழுதுக?
2. நீண்ட கால ஆரோக்கிய பயன்கள், உடற்கல்வியினால் எவ்வாறு பெறப்படுகின்றன?
3. விளையாட்டு மனோபாவனை என்றால் என்ன?
4. விளையாட்டை தொழிலாக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள உடற்கல்வி எவ்வாறு உதவுகிறது.

IV. செயல்பாடு

1. தொழில் முறை விளையாட்டு வீரர்களின் பெயர் மற்றும் விவரங்களை.

V. சேகரிக்க.

1. ஓய்வு நேரத்தில் தங்களுக்கு விருப்பமான விளையாட்டை தொடங்க முயற்சிக்க.

©KTBS
Not to be republished

குழு ஆட்டங்கள்

அத்தியாயம் - 1

வாலிபால்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை அறிவோம்.

- வாலிபால் ஆட்டத்தின் வரலாறு.
- வாலிபால் ஆடுகளத்தின் மாதிரி, ஆட்டத்தில் பயன்படும் உபகரணங்கள்.
- வாலிபால் ஆட்டத்தின் விதிகள்.

வரலாறு :

வாலிபால் விளையாட்டு, அமெரிக்க நாட்டை சேர்ந்த வில்லியம். ஜி. மார்கன் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இவ்விளையாட்டை ஆரம்பத்தில் பொழுது போக்கிற்காக ஒரு துணி சுற்றிய பருமனான பந்தை இரண்டு கம்பங்களுக்கு இடையே கட்டப்பட்ட கயிற்றின் மீது அனுப்பும் முயற்சிகள் தொடந்தன.பந்தை எதிர்கொள்பவர், ஆடுகளத்திலிருந்து வரும்போது கிடை வாகைகில் கட்டப்பட்டுள்ளன கயிற்றின் மீது வாலியாக வருவதால், வாலிபால் என்ற பெயர் வந்தது இந்த விளையாட்டு ஹோலியோக் மசாசுஸெட்ஸ் என்ற இடத்தில் தொடங்கியது. இந்த விளையாட்டின் முதற்பெயர் மின்டோனெட் ஆக இருந்தது. இவ்விளையாட்டின் பெயரை வாலிபால் என்று, ஸ்பிரிங்ஃபீல்டைச் சேர்ந்த டா. ஹால்ஸ்பேட் அவர்கள் மாற்றினார்.

செயல்பாடு

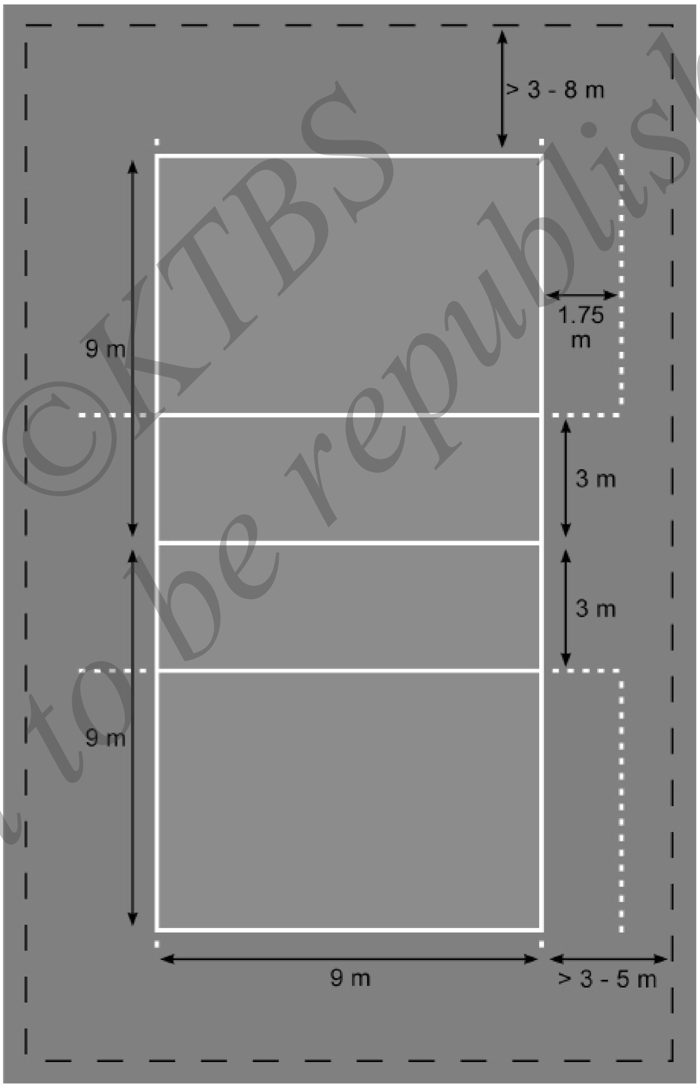
FIVB நிறுவத்தின் தலைமை அலுவலகம், இதன் தலைவர் மற்றும் வளர்ச்சியைப்பற்றிய விவரங்களனச் சேகரிக்கவும்.

வாலிபால் ஆட்டத்தை பிரபலம் செய்வதில் வை.எம்.சி. எ நிறுவனம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. காலம் செல்லச் செல்ல, ஆட்டத்தின் விதிகள் அதிகரித்துக் கொண்டே சென்று, 1916க்குப் பிறகு மூன்று மிகச்சரியான விதிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. முதல் உலகப் போரின் போது, அமெரிக்க தரைப்படை வீரர்கள், வாலிபால் ஆட்டத்தை ஐரோப்பியர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினர்.

©KTBS Not to be republished

ஃபெடரேவின் இன்டர்நேசனல் டி வாலிபால் (FIVB) என்ற அகில உலக நிறுவனம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. பால் லிபாவுடன் அவர்கள் இந்த நிறுவனத்தின் முதல் தலைவராக இருந்தார். டோக்கியே ஒலிம்பிக்ஸில் வாலிபால் ஆட்டம் சேர்க்கப்பட்டது.

2. ஆடுகளத்தின் அறிமுகம் மற்றும் அளவுகள்:



படம் 2.1 வாலிபால் ஆடுகளம்

©KTBS Not to be republished

3. ஆடுகளத்தின் விவரங்கள் மற்றும் அளவுகள்:

வாலிபால் ஆட்டம் 18 மீ நீளம் மற்றும் 9 மீ அகலமுள்ள ஆடுகளத்தில் விளையாடப்படுகிறது. ஆடுகளம் 9-9 மீ அளவுள்ள இரண்டுபாகங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. மையக் கோட்டின் இருபக்கங்களிலும் உள்ள இரண்டு கடைசிக் கோடுகளுக்கிடையே 3 மீ இருக்குமாறு அல்லது கடைசி கோட்டிலிருந்து 6 மீ இருக்குமாறு கோடுகள் வரையப்படுகின்றன. இக்கோடுகள் ஆக்கிரமிப்பக் கோடுகள் என அழைக்க்ப்படுகின்றன. இக்கோடுகள் ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொருபக்கத்தையும் முன்புறம் மற்றும் பின்புறப் பகுதிகளாகப் பிரிக்கின்றன.

அறிந்துக் கொள்க.

வாலிபால் ஆடுகளத்திற்குத் தொடர்பான வார்ம் அப் பகுதி, பெனால்டி பகுதி மற்றும் அனைத்துலக அளவு முடிவைப் பற்றிய மேலும் சில விவரங்களைச் சேகரிக்கவும்.

இவ்வாக்கிரமிப்புக் கோடுகளின் இருப்பக்கங்களிலும் 1.75 மீ நீளமுள்ள கோடுகள் உள்ளன. (15 செ.மீ அளவுள்ள 5 கோடுகளை 20 செ.மீ இடைவெளி இருக்குமாறு அமைத்தல்) அதுபோல, இரண்டு சைட் லைன்கள் 20 செ.மீ இடைவெளி இருக்கும் 15 செ.மீ நீள முள்ள கோடுகளின் உதவியினால் விரிவாக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கோடு சர்வீஸ் பகுதி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஆடுகளத்தின் மையத்திலுள்ள நெட்டின் உயரம் பூமியிலிருந்து ஆண்களுக்கு 2.43 மீ மற்றும் பெண்களுக்கு 2.24மீ ஆகும். 14 வயதுக்கும் குறைவான, ஜுனியர் சி றுவர்/சிறுமியர்களுக்கு, நெட்டின் உயரம் 2.24 மீ ஆகும்.

விளையாட்டு உபகரணங்கள்:

வாலிபால் விளையாட்டில் மிருதுவான தோலினால் செய்யப்பட்டபந்து, வலை (நெட்), ஒரப்பட்டி மற்றும் ஆன்டெனாக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

வாலிபால் விளையாட்டில் மிருதுவான தோலினால் அல்லது சி ன்தடிக் தோலினால் தயாரிக்கப்பட்ட உருண்டையாகவுள்ள பந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனுள் இரப்பரினால் ஆன காற்றுப்பை ஒன்று இருக்கும். பந்து வெண்மை நிறமாக அல்லது பல நிறங்கள் கலந்ததாக உள்ளது. இதனுடைய சுற்றளவு 65 செ.மீ இலிருந்து 67 செ.மீ ஆகவும் மற்றும் எடை 260 இலிருந்து 280 கிராம் ஆக இருக்க வேண்டும்.

வலை (Net) : வாலிபால் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் வலை, 9.5 மீ. இலிருந்து 10 மீ நீளமானது. இது 10 செ.மீ சதுரங்களுள்ள வலையோட்டைகளினால்

©KTBS Not to be republished

ஆனது வலையின் மேற்பகுதியில், 7 செ.மீ அகலமுள்ள வெண்பட்டி ஒன்றை வலையின் நிளத்திற்கு தைத்துள்ளனர்.

5 செ.மீ அகலமும் 1 மீ நீளமுமுள்ள இரண்டு வெண்பட்டிகளை, வலையோரக் கோட்டிற்கு நேராக இருக்குமாறு வலைக்குப் பொருத்தியுள்ளனர் இதை ஓரப்பட்டி என்பர்.

ஆன்டெனா : ஒவ்வொரு ஓரப்பட்டிகளின் வெளிப்பகுதிகளில் 1.80 மீ. நீளம் மற்றும் 10 மி.மீ ஆரமுள்ள இரண்டு ஆன்டெனாக்களைப் பொருத்தியள்ளனர்.

கம்பங்கள் : வலையைத் தாங்கும் கம்பங்களை ஓரக் கோட்டிலிருந்து 0.5 மீ இலிருந்து 1 மீ வெளியில் நட்டுள்ளனர். இவற்றின் உயரம் பூமியிலிருந்து 2.55 மீ ஆக இருக்க வேண்டும். இவை கோளவடிவத்திலுருக்க வேண்டும். வழவழப்பாகவும், திடமாகவும் நடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

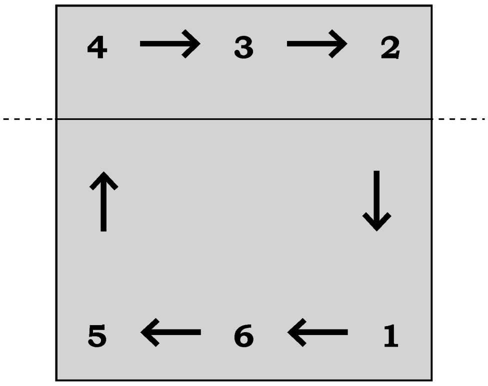
விளையாட்டின் பொது விதிகள்:

ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஆறு ஆட்டக்காரர்களும், ஆறு மாற்று ஆட்டக்காரர்களும் இருப்பர். நாணயத்தை சுண்டிப் போடுவதன் மூலம் எந்த குழுவினர் சர்வீஸ் உடன் ஆட்டத்தை தொடங்க வேண்டும். என்பதை தீர்மானிப்பர். சர்வீஸ் செய்யும் குழுவிலிருந்து ஒரு ஆட்டக்காரர் (ஒன்றாம் ஸ்தானத்தில் நின்றிருப்பர்) சர்வீஸ் செய்யும் பகுதியில் நின்று பந்தை காற்றில் வீசி எறிய, எதிராளி, வலையின் மேலிருந்து எதிராளி ஆடுகளத்தில் விழுமாறு, பந்தை அடிப்பான் இதற்கு ச ர்வீஸ் என்பர். இப்படி விழுந்த பந்தை எதிராளிக் குழுவினர் மூன்று கைகளுக்கு மிகையாகாமல், வலையின் மேலிருந்து திருப்பி அடிக்க வேண்டும்.

வெளியிளிருந்து உள்ளும், உள்ளிலிருந்து வெளியேயும், பந்தடிகளின் தொடர்ச்சி, ஆடுகளத்திள் எல்லைக் கோட்டிற்குள் விழும்வரை அல்லது தவறு செய்யும்வரை தொடர்ந்து நடைபெறும்.

இவ்விளையாட்டில், இப்படிப்பட்ட பந்தடிகளின் தொடர்ச்சியை வென்ற குழுவினருக்கு ஒரு மதிப்பெண் (Rally Point System) அளிக்கப்படுகிறது. எந்த குழு பந்தடிகளின் தொடாச்சியை வெல்கிறார்களோ அக்குழுவிற்கு ஒரு மதிப்பெண்ணுடன் சர்வீஸ் செய்யும் வாய்ப்பும் கிட்டும். அப்போழுது அக்குழுவின் ஆட்டக்காரர் கடிகார முள் சுற்றுப் பாதையில் ஒவ்வொரு ஸ்தானத்திற்கும் முன் செ ன்று மாற்றுவார். (படத்தில் காட்டியுள்ளதுபோல)

©KTBS Not to be republished



படம் 1.2 : ரொட்டீன்

சிந்திக்கவும்:

நான், என் பள்ளியின் வாலிபால் குழுத் தலைவன். எனது குழு ஆட்டத்தை வெல்ல, நான் என்ன செய்யலாம் மற்றும் எப்படிப்பட்ட திறமை மிக்க நுணக்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முன்புறம் மற்றும் பின்புற வரிசைகளை, மேலும் மூன்று பரப்பளவுப் பகுதிகளாக, மேல்காணபித்துள்ளது போல பிரிக்கப்படுகின்றது. சர்வீஸ் செய்யும் ஆட்டக்காரரின் பகுதி 1 என்று கருதப்படுகின்றது.

ஒரு குழு இடமாற்றம் மூலம் சர்வீஸைப் பெற்றால், அதன் ஆட்டக்காரர் கடிகார முள் சுழற்சி திசையில் ஒரு ஸ்தானம் முன்செல் வேண்டும். 2 வது பகுதியுலுள்ள ஆட்டக்காரர் 1 ஆம் பகுதிக்கு, இப்படி. ஆட்டக்காரர்கள் 6 வது பகுதிவரையிலும் சென்றடைவர். மீதமுள்ளவர்களெல்லாம் இந்த வரிசை முறையைப் பின்பற்றி, ஒவ்வொரு ஸ்தானமாக கடிகார முள் சுழற்சி திசையில் முன் செல்வர்.

ஆடுகளத்தைச் சுற்றிலும் ஓரக்கோட்டிலிருந்து கடைசிக்கோடு வரையுள்ள தூரம் 3 மீ அளவு இடைவெளி இருக்குமாறு முடிவுப்பகுதியை குறிக்கவேண்டும். ஆடுகளத்தின் மீது குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு கோடும் குறிப்பிட்ட அளவினால் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால், எந்த கோட்டின் மீது பந்து வந்தாலும் அதை சரி அல்லது தகும் என்று எடுத்துக்கொள்வர். வலையின் இரண்டு திசைகளிலும், ஒரக் கோட்டிற்கு செங்குத்தாக ஆன்டெனாக்கள் கட்டப்படுள்ளன. ஓரக் கோட்டின் எல்லைகளை வலையின் மீது செங்குத்தாக பரப்புவதற்கு இதைப் பயன்படுத்துவர். வலையின் மேலே செல்லும் எல்லாப் பந்துகளும், ஆன்டெனாக்களுக்கு நடுவே அறவறைத் தொடாமல் செல்லவேண்டும்.

புள்ளிகள் : *எந்தத் குழு தவறு செய்கிறதோ, அக்குழுவின் எதிர்க் குழுவிற்கு, சர்வீஸுடன் ஒரு புள்ளிக் கிடைக்கிறது. எந்தக் குழு முதலில் 25 புள்ளிகள் (2 புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில்) பெறுகிறதோ, அக்குழுவிற்கு செட்டின் வெற்றி என்று கருத்தப்படுகின்றது. இது போன்று 5 செட்டுகளை ஒரு ஆட்டம் பெற்றிருக்கும். இதில் மூன்று செட்டுகளை வென்ற குழுவை வெற்றி பெற்ற குழு என்று கருத்தப்படுகின்றது. ஐந்தாவது செட்டை அதாவது வெற்றியை நிர்ணாயம் செய்யும் செட் 15 புள்ளிகளுக்கு விளையாட்டப்படுகின்றது.*

©KTBS
Not to be republished

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடங்களை சரியான சொற்களால் நிரப்புக:

1. ____________ நாட்டில் வாலிபால் ஆட்டம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.
2. வாலிபால் ஆட்டத்தின் முதற் பெயர் ____________ .
3. வாலிபால் ஆடுகளம் ____________ மீ. நீளம் ____________ அகலமானது.
4. வாலிபால் ஆட்டத்தின் வலையின் மீது ஒரக் கோடுகளுக்குஏற்றவாறு கட்டப்பட்டுள்ள உபகரணங்களை ____________ என்பர்.
5. வாலிபால் ஆட்டத்தை பெரும்பாலும் ____________ இடத்தில் நடந்த ஒலிம்பிக்ஸிக்கில் சேர்க்கப்பட்டது.

II. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு ஓரிரு வாக்கியங்களில் விடையிளிக்கவும்.

1. வாலிபால் ஆட்டத்தை யார் எப்பொழுது கண்டுபிடித்தார்?
2. வாலிபால் ஆட்டத்தின் விதிகளை முதலில் இயற்றிய நிறுவனம் யாது?
3. வாலிபால் ஆடுகளத்தின் மையக் கோட்டிலிருந்து 3 மீ தொலைவிலுள கோட்டிற்கு என்னவென்று அழைப்பர்?
4. வாலிபால் ஆட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களைக் குறிப்பிட்டவும்.
5. வாலிபால் ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவிலுள்ள ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

III. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாக்கியங்களில் விடையளிக்கவும்.

1. வாலிபால் ஆட்டத்தின் இரண்டு விதிகளைக் குறிப்பிடவும்.
2. வாலிபால் ஆட்டத்தின் ரொடேஷன் முறையின் படத்தை வரையவும்.
3. வாலிபால் ஆட்டத்தின் வலையின் அளவு மற்றும் வலையில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள உபகரணங்களின் பெயர்கள் மற்றும் அளவுகளைக் குறிப்பிடவும்.

©KTBS Not to be republished

4. வாலிபால் ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற குழு என்று எவ்வாறு தீர்மானிக்கிறார்கள்?

5. வாலிபால் ஆடுகளத்தின் படம் மற்றும் கோடுகளின் பெயர்களை அளவுகளுடன் எழுதவும்.

IV. 'அ' பட்டியுடன் 'ஆ' பட்டியைப் பொருத்துக.

'அ'	'ஆ'
1. மின்டோநெட்	அ) நெட்டின் இரண்டு ஓரங்களில் கட்டப்பட்டுள்ள உபகரணம்.
2. ஹால் ஸ்பீட்	ஆ) பந்தாடுபவர் தவறு செய்யும் வரைத் தொடரும்.
3. பால் லிபாவுட்	இ) வாலிபால் ஆட்டத்தின் முதற் பெயர்
4. ஆன்டெனா	ஈ) வாலிபால் என்ற பெயர் சூட்டியவர்
5. ராலி	உ) பந்தை எதிராளி குழுவிற்கு ஸ்மாஷ்
	ஊ) FIVB இன் முதல் தலைவர்.

V. செயல்பாடு:

1. வாலிபால் ஆட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களின் படங்களைச் சேகரிக்கவும்.
2. வாலிபால் ஆட்டத்தில் நீதிபதியாகப் பங்கேற்று அனுபவம் பெறவும்.

©KTBS
Not to be republished

அத்தியாயம் - 2

ஹாக்கி

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களைப் பற்றி அறிவோம்.

- ஹாக்கி ஆட்டத்தின் வரலாறுத.
- இந்தியாவில் ஹாக்கி ஆட்டத்தின் வளர்ச்சி மற்றும் ஒலிம்பிக்ஸில் இந்தியாவின் சாதனை..
- ஹாக்கி ஆடுகளத்தின் அளவு மற்றும் உபகரணங்கள்.
- ஹாக்கி ஆட்டத்தின் விதிகள்.

முன்னுரை : 'இந்தியாவின்' புகழ்பெற்ற விளையாட்டுகளில் ஹாக்கியும் ஒன்று. இந்தியாவின் பொன்யுகமானது, தொடர்ச்சியாக ஆறு ஒலிம்பிகஸில் தங்கப் பதக்கங்களின் வெற்றியோடு 1928 இலிருந்து 1956 வரையிலும் தொடர்ந்தது.

வரலாறு : எகிப்தின் நைல் பள்ளத்தாக்குகளில் பெனி ஹஸன் கல்லரைகளில் 4000 வருடங்களுக்கு முன்பு வரையப்பட்ட படங்களில் ஆண்கள் இவ்விளையாட்டை விளையாடுவதைத் காணலாம். கி.மு 478 இல் தெமிஸ்டோகல்ஸ் கட்டடத்தின் சுவற்றின், கொக்கியுள்ள நெற்கதிர்களைப் பிடித்துக் கொண்டுள்ளதைக் காணலாம்.

ஏதென்ஸின் தேசிய தொல்பொருள் சேகரிப்பு காட்டியகத்தில் காட்சிக்காக வைக்கப்பட்டுள்ள செதுக்கப்பட்ட பொருட்களில், இளைஞர்கள் 'தெரிடிறுன்' என்றும் சொல் 'ஹூகெட்' என்னும் பிரெஞ்சு மொழிச் சொல்லிலிருந்து வந்தது. இதன் பொருள் 'ஆடுமேய்ப்வர்களின் கொம்பு' என்பதாகும்.

17 மற்றும் 18 ஆம் நூற்றான்டில் இங்கிலாந்து நாட்டின் ஒரு கிராமத்திலுள்ள இளைஞர்கள், ஒரு கிராமத்தின் மைதானத்திலிருந்து இன்னொரு கிராமத்தின் மைதானத்திற்கு பந்தை அடித்துக்கொன்டே சென்றனர். அப்பொழுது ஒரு குழுவில் 60 லிருந்து 100 ஆட்டக்காரர்கள் இருந்தனர் இவ்வாட்டங்கள் சிலசமயங்களில் பல நாட்கள் வரைத் தொடர்ந்து நடைபெறும். இங்கிலாந்தின் ஈட்டன் காலேஜில், நவீன ஹாக்கியைப் போன்ற விளையாட்டு 200 மீ நீளமுள்ள மைதானத்தில் விளையாட்டப்பட்டது.

1886 இல், டெட்டிங்டன் கிரிக்கெட் சங்கத்தின் தலைமையில், 'பிரிட்டிஸ் ஹாக்கி சங்கம்' நிறுவப்பட்டது. ஆங்கிலேயர்கள், ஐரிஷ் மற்றும் வேல்ஸ் நாட்டினர் சேர்ந்து, அனைத்துலக விதிகளின் குழுமத்தை அமைத்தனர். 1908 இல், லண்டன் ஒலிம்பிகஸில் முதன் முறையாக ஆண்களுக்கான ஹாக்கி பந்தயம் நடைபெற்றது.

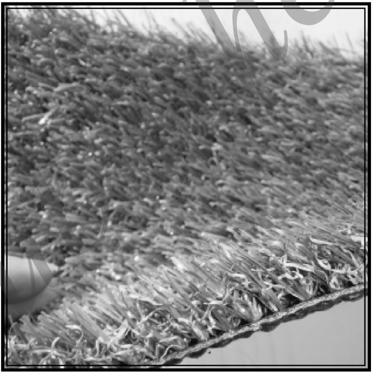
©KTBS Not to be republished

இந்தியாவில் ஹாக்கி : ஆங்கிலேயர்களின் ஆட்சியின் போது, பிரிட்டிஸ் படை வீரர்களின் மூலம் ஹாக்கியாட்டம் அறிமுகமாகி, இந்தியா வீரர்களும் ஹாக்கி விளையாடத் தொடங்கினர். இவ்வாறு இந்தியாவில் ஹாக்கி விளையாட்டு, மக்கள் மெச்சும் விளையாட்டானது.

இந்தியாவில் முதன் முதலாக ஹாக்கி நிறுவனம் கொல்கத்தாவில் நிறுவப்பட்டது. அதன்பிறகு, பஞ்சாப் மற்றும் மும்பையிலும் ஹாக்கி நிறுவனங்கள் ஸ்தாபனம் செய்ப்பட்டன. 1925 இல் இந்திய ஹாக்கி நிறுவனம் நிறுவப்பட்ட பிறகு அது அனைத்துலக உறுப்பினரானது.

ஆடுகளத்தின் அறிமுகம் மற்றும் அளவு:

இவ்விளையாட்டை பெரும்பாலும் மண் அல்லது புல்லினால் ஆன ஆடுகளத்தின் மீது விளையாடுவர். தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் ஹாக்கி விளையாட்டை பாலிப்புல். 'ஆஸ்ட்ரோடர்ஃப்' அல்லது 'பாலிகிராஸ்' என்னும் செயற்கை புல் ஆடுகளத்தில் விளையாடப்படுகின்றது.



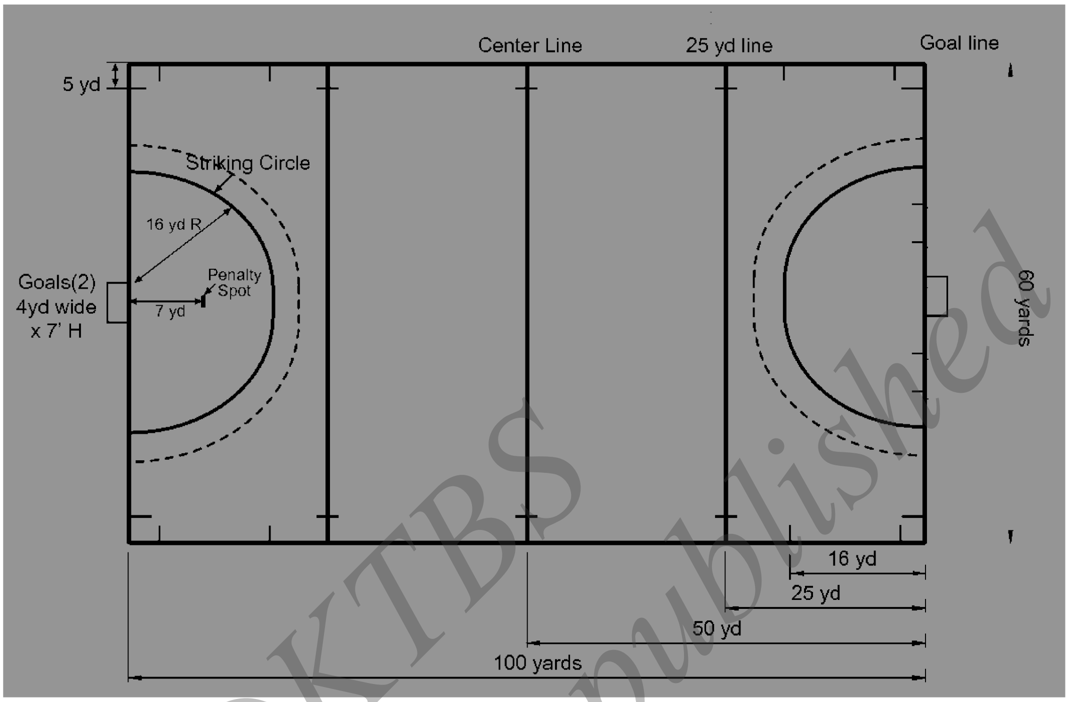
படம் 2.1 பாலிகிராஸ்

படம் 2.2 : ஆஸ்ட்ரோடர்ஃப் ஆடுகளம்

அறிந்து கொள்ளவும்.

புகழ்பெற்ற ஹாக்கி ஆடுகளங்களின் பெயர்கள் மற்றும் ஆவற்றின் வரலாற்றை ஆசிரியர் உதவிபெற்று அல்லது ஊடகங்களின் மூலம் அறியவும்.

©KTBS Not to be republished



படம் 2.3 - ஹாக்கி ஆடுகளம்

ஹாக்கி விளையாட்டு 91.41 மீ × 55 மீ (100 கஜங்கள் × 60 கஜங்கள்). அளவுள்ள, செவ்வக வடிவ ஆடுகளத்தில் விளையாடப்படுகிறது. இரு திசை களிலும் ஒவ்வொரு கோல் போஸ்ட் உள்ளது. இதன் முன்பகுதியில், அரைவட்ட வடிவத்திலுள்ள கோல் அடிக்கும் டி பகுதி (வட்ட கண்டம்) உள்ளது. மற்றும் ஒவ்வொரு கோலின் நடுவிலிருந்து 6.40 மீ (7 கஜம்) தொலைவில், பெனால்டி புள்ளி குறிப்பிட்ப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டு உபகரணங்கள் :

ஹாக்கி ஸ்டிக் : ஹாக்கியை 36 இலிருதந்து 39 அங்குலம் நீள முள்ள ஸ்டிக்கைக் கொண்டு விளையாடப்படுகிறது. அதுனடைய நுனி வளைவானது. எடை அதிகபட்சம் 737 கிராம் வரை இருக்கலாம்.

படம் 2.4 - ஹாக்கி ஸ்டிக்

பந்து : ஹாக்கிப்ந்து எடை 156 முதல் 163 கிராம் வரை மற்றும் 235. மி.மீ சுற்றளவு கொண்டது மற்றும் தன் மீது பிளாஸ்டிக் கவசம் இருக்கும். மண் அல்லது புல்லின் மீது விளையாடும்போது, தோலால் கவசமாக்கப்பட்ட பந்தைக் கொண்டு விளையாடுகிறார்கள்.

©KTBS Not to be republished

சிந்திக்கவும். :

ஹாக்கி விளையாட்டு நமது தேசிய விளையாட்டாகும். அதனுடைய பின்னணி என்ன?

படம் 2.5 : ஹாக்கியின் பயன்படுத்தப்படும் பந்து

ஆட்டக்காரன் பொதுவாக பயன்படுத்தும் மற்ற உபகரணங்கள் :

ஆட்டக்காரர், தன் பற்களையும் ஈறுகளையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள மௌத்கார்ட், முழங்கால்களின் கீழ் பாகங்களை காத்துக் கொள்ள வின்கார்ட், விரல்களைப் பாதுகாக்க மென்மையான கைக் கவசம் போன்றவற்றை அணிகிறான். சார்ட்கார்னர், பெனால்ட்டி கார்னர் மற்றும் பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக் சமயங்களில் தமது முகத்தை காத்துக் கொள்ள முகக் கவசத்தையும் அணிவான்.

கோல் கீப்பரிடன் இருக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு பொருள்கள்:

கோல் போஸ்ட்க்கு பாதுகாப்பாக நிற்க்கும் ஆட்டவீரர் கோல் கீப்பர் எனப்படுவர். அவர் தனது கையில் ஒரு குச்சியை வைத்திருப்பதோடு, தலையில் தலைக்கவசம், கால் கவசம், பந்தை காலால் அடிக்க உதவும் கால் கவசம், மார்ப்புக்கவசம், தொடை கவசம், தோள் கவசம் ஆகியவற்றையும் அணிய வேண்டும்.

படம் 2.6 - கோல் கீப்பரின் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள்.

©KTBS Not to be republished

பொது விதிகள்:

- பந்தயம் 15 நிமிடங்கள் நான்கு பாகங்களில் (கால்) நடைபெறும்.
- முதலாவது மற்றும் இரண்டாவது மேலும் மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது பாகங்களில் இடையில் இரண்டு நிமிடங்கள் ஓய்வு இருக்கும். பாதி சமயத்திற்கு பிறகு பத்து நிமிடங்கள் இடைவேளை இருக்கும். மொத்தம் 60 நிமிடங்கள் இறுதியில் அதிக கோல்களை அடித்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.
- நாணயத்தை கண்டுவதன் மூலம், குழுக்கள் பேக்பாஸ் கொடுப்பதையும், பந்தையும் தொடங்குவதையும், திசையை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதையும் தேர்வு செய்வர்.
- ஆடுகளத்தின் மையப்பகுதியிலிருந்து பேக் பாஸ் மூலம் பந்தையத்தைத் தொடங்குவர், ஆடுகளத்தின் மையப்பகுதியிலிருந்து பேக்பாஸ் மூலம், மறுபடியும் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவர். இந்த முறையை ஒவ்வொரு கோல் எடுத்தபிறகும் பின்பற்றவேண்டும்.
- ஆட்டக்காரர்களின் மாற்றங்களை மற்றும் ஆட்டக்காரர்களில் ஒரு ஆட்டக்காரன், எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.
- பந்தை ஸ்டிக்கின் பின்பகுதி அல்லது கால்களினால் விளையாடக்கூடாது.
- பெனாலட்டி கார்னர் சமயத்தில், பாதுகாப்பாளர் தமது கோல் பகுதியில், கோல் கீப்பர் உட்பட 5 ஆட்டக்காரர்கள் மட்டுமே பந்தைத் தடுக்கச் செல்லவேண்டும். மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்தின் மையப்பகுதியிலுள்ள கோட்டிற்குப் பின் இருக்க வேண்டும்.

தண்டனைகள் :

- விளையாடும் போது, குழு தவறு செய்தால், ஃப்ரி ஹிட்டை எதிர் குழுவுக்கு வழங்கப்படும்.
- தமது 'டி' பகுதியில், குழு தவறு செய்தால், எதிர் குழுவுக்கு 'பெனால்ட்டி கார்னர்' வழங்கப்படும்.
- தமது 'டி' பகுதியில், பந்து கோலில் செல்லும் சமயத்தில் தவறு செய்தால், எதிர் குழுவுக்கு 'பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக்' வழங்கப்படும்.
- ஆட்டத்தின் போது பாதுகாப்பவர் தனது 'டி' பகுதியிலுர்நுத பந்தை வெளியே அடித்தால் அப்பொழுது எதிர் குழுவினருக்கு கார்னர் ஹிட் வழங்கப்படும்.

©KTBS Not to be republished

அபாயமான விளையாட்டு : முரட்டுத்தனமாக பந்தை அடித்தாலோ அல்லது எதிராளிகள் 5 மீ. க்கு அருகாமையில் இருக்கும் போது பந்தைத் திரும்பவரும்படி அடித்தாலோ அல்லது எறிந்தாலோ அபாயமான விளையாட்டு என்று கருதி, தண்டனை விதிக்கப்படுகின்றது.

எச்சரிக்கை மற்றும் தொடக்கம் : ஹாக்கி பந்தயத்தில் மூன்று வண்ணக் கார்டுகளைக் கொடுப்பதால் ஆட்டக்காரர்களுக்கு தண்டனை விதிக்கப்படுகின்றனது.

பச்சை கார்டு : ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கப் பயன்படுத்துவர்.

மஞ்சள் கார்டு : ஆட்டக்காரரை 5 நிமிடங்கள் வரை ஆடுகளத்திலிருந்து வெளியேறுமாறு தண்டனையளிக்கப் பயன்படுத்துவர்.

சிவப்பு கார்டு : ஆட்டக்காரரை மாற்றாமல் பந்தயத்திலிருந்து வெளயேற்றப் பயன்படுத்துவர்.

கோல் பெறுதல் : எதிராளி, பாதுகாப்பாளரின் 'டி' இலிருந்து கோலுக்கு உள்ளே பந்தை எறிந்தால், அவருடைய குழுவுக்கு கோல் என்று எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

எவ்விதமான ஸ்ட்ரோக்கையும் எதிராளி அணியினர் 'டி' பகுதியின் வெளிப்புறத்திலிருந்து கோல் நோக்கி அடித்தபோது, பந்து கோலிற்குள் சென்றால் அது கோல் ஆகாது.

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடங்களை ஏற்ற சொற்களால் நிரப்புக.

1. டெட்டிங்க்ஸ்டன் .... நிறுவனத்தின் மேற்பார்வையில் பிரிட்டிஷ் ஹாக்கி நிறுவனம் அமைக்கப்பட்டது.
2. ஒலிம்பிக்ஸில் ஆசியாவின் முதல் .... பதக்கம் ஹாக்கி குழுவுக்குக் கிடைத்தது.
3. ஹாக்கி பந்தின் வண்ணம் .... ஆகும்.

II. கோடிட்ட இடங்களில் கொடுக்கப்பட்ட விடைகளில் சரியான விடையை தேர்வு செய்து நிரப்பவும்.

1. ஹுக்கெட் என்பது .... சங்கத்தின் கண் காணிப்பில் பிரிட்டீஸ் ஹாக்கி சங்கத்தை ஏற்படுத்தியது.

   எ) ஜெர்மன் பி) லத்தீன் சி) கிரீக் டி) பிரெஞ்ச்

©KTBS Not to be republished

2. ஹாக்கி ஸ்டிக்கின் அதிளவு எடை .... கிராம்.

   எ) 737   பி) 730   சி) 760   டி) 700

3. ஹாக்கி ஆட்டத்தில் ஆட்டக்காரர்களுக்கு எச்சரிக்கை அளிக்க .... கார்டை பயன் படத்துவார்கள்.

   அ) சிவப்பு   பி) மஞ்சள் கார்டு   சி) பச்சை   டி) நீலம்

III. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்:

1. அபாயகர விளையாட்டு என்றால் என்ன?
2. இந்தியாவில் முதன்முதலில் ஹாக்கி நிறுவனம் எங்கு நிறுவப்பட்டது?
3. ஹாக்கிப் போட்டி விளையாடப்படும் நேரத்தைக் குறிப்பிடவும்.
4. ஹாக்கி ஸ்டிக்கின் அளவைக் குறிப்பிடவும்.

IV. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாக்கியங்களில் விடையளிக்கவும்.

1. ஹாக்கி ஆடுகளத்தை விவரிக்கவும்.
2. கோல்கீப்பரின் பாதுகாப்பிற்காகத் தேவைப்படும் உபகரணங்கள் யாவை?
3. ஹாக்கி ஆட்டத்தில் கார்டுகளை எந்த சமயத்தில் பயன்படுத்துவர்?
4. ஹாக்கி ஆட்டத்தில் பெனால்ட்டி ஸ்ட்ரோக் மற்றும் பெனால்டி கார்னர் இவைகளுக்கிடையுள்ள வித்தியாசத்தைக் குறிப்பிடவும்.
5. ஹாக்கியில் கோல் போடும் முறையை எழுதவும்.
6. ஹாக்கி ஆடுகளத்தின் படம் வரைந்து அளவுகளைக் குறிக்க.

V. செயல்பாடு :

1. ஹாக்கி ஆடுகளத்தை தெர்மா கோல் அல்லது கே.ஜி. கார்ட்போர்ட் ஷீட்டைப் பயன்படுத்தி எல்லாக் கோடுகளையும் வரையவும்.
2. ஹாக்கி ஆட்டத்தில் கோல்கீப்பருக்கான பொறுப்புகள் மற்றும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகளைப் பட்டியலிடவும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 3

ஹேன்ட் பால்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களைப் பற்றி அறிவீர்கள்

- ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தின் வளர்ச்சி.
- ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தின் ஆடுகளம் மற்றும் அளவு.
- ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள்.
- ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தின் விதிகள்.

முன்னுரை : ஹான்ட்பால் ஆட்டம் 7 ஆட்டக்காரர்களுள்ள இரண்டு குழுக்களினிடையே விளையாடப்படுகிறது. இது வேகமான இயக்கத்தை உள்ளடக்கிய குதூகலமான ஆட்டமாகும். அடிப்படை செயல்பாடுகளான ஓடுதல், குதித்தல், பிடித்தல், எறிதல் போன்றவற்றையும் உள்ளடக்கும். கோலிற்குள் மிக முக்கியமானது. இவ்வாட்டம் பாஸ்கெட் பால், ஃபுட் பால், ஹாக்கி மற்றும் வாட்டர் போலோ விளையாட்டுகளின் அடிப்படை அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒலிம்பிக்ஸில் இடம்பெற்ற இவ்விளையாட்டு, உலகத்தின் முக்கிய விளையாட்டுகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றது.

வரலாறு : வரலாற்று அறிஞர்களின் கருத்தின்படி, ஹான்ட்பால் விளையாட்டு, மிகப் பழமையான விளையாட்டு என்று கூறப்படுகிறது. பழங்கால கிரேக்கியர்கள் மற்றும் ரோமானியர்கள், ஹான்ட்பாலின் மாதிரியில் இருக்கும் சில விளையாட்டுகளை விளையாடினர் என்ற நம்பிக்கையும் உள்ளது.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் கடைசிக்காலத்தில்,ஐரோப்பாவின் வடப்பகுதியில் இருந்த பல விளையாட்டுகளை ஆய்வு செய்து ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தின் விதிகளை இயற்றினர். முதல் முறையாக ஹான்ட்பால் ஆட்ட்தித்ன டேன் ஹோல்கர் நீல்சன் அவர்கள் விதிகளை இயற்றினார். பிறகு ஜெர்மனியின் மேலக்ஸ் ஹேசர், காஎல் ஸ்கெலின்ஜ் மற்றும் ஈரிச் சகோனிக் அவர்கள் ஹான்டபாலின் நவீன விதிகளை இயற்றினார்.

1928 இல் நடந்த ஒலிம்பிக்ஸின் போது, பதினொறு நாடுகள் இணைந்து அனைத்துலக ஆமச்சூர் ஹான்ட்பால் பெடரேஷனை நிறுவினர். இந்த நிறுவனம் *1946* இல் தற்போதுள்ள அனைத்துலக ஹான்ட்பால் பெடரேஷன் (IHF) ஆக மாறியது.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கக்காலத்தில் ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தின் ஒவ்வரொஉ குழுவிலும் பதினோறு ஆட்டக்காரர்கள் இருந்தனர். இதை புட்பால் ஆடுகளத்தில் விளையாடவைத்தனர் மற்றும் ஐரோப்பா முழுவதும் இதன் சிறப்பு பரவியது. ஐரோப்பாவின் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த தட்பவெப்ப நிலையின் காரணமாக

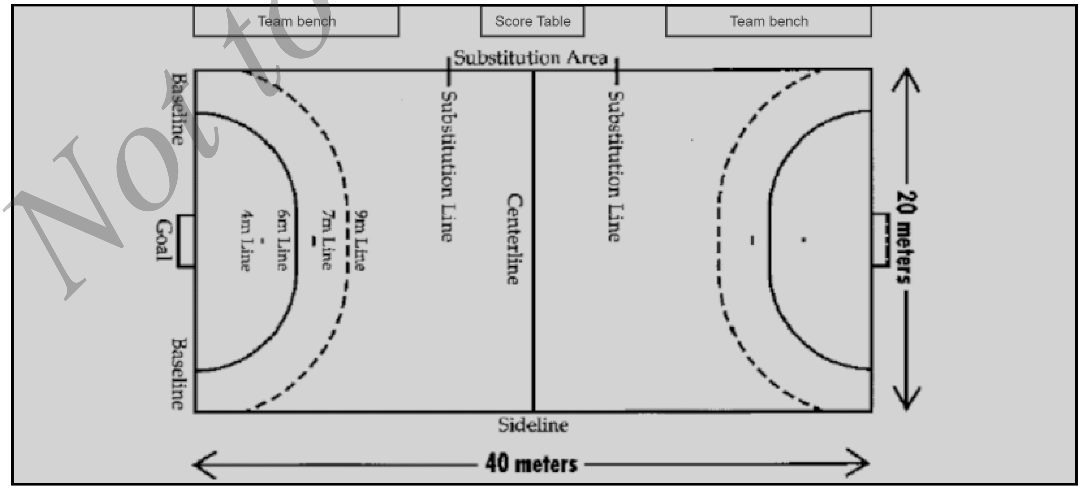
©KTBS Not to be republished

இந்த விளையாட்டில், முக்கியமான சில மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டன. உள்ளரங்கு ஹாண்ட்பால் ஆட்டத்திற்கான புகழ் விரைவாக பரவியதோடு மட்டுமல்லாமல், ஐரோப்பா முழுவதும் வளர்ந்து கொண்டே சென்றது.

1936 இன் பெர்லின் ஒலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுகளில், காட்சிக்காக, ஹாண்ட்பால் பந்தயம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. ஜெர்மனியர் இப்பந்தயத்தில் வென்று சாதனை புரிந்தாலும், அடுத்த ஒலிம்பிக்ஸில் ஹாண்ட்பால் சேர்க்கப்படவில்லை. 1972 இல் நடந்த மூனிச் ஒலிம்பிக்ஸில், ஆண்களுக்கான ஆட்டம் சேர்க்கப்பட்டது. பிறகு 1976 இல், மான்ட்ரியால் ஒலிம்பிக்ஸில் பெண்களுக்கான ஆட்டம் சேர்க்கப்பட்டது.

ஆரம்பத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை, அகில உலக ஹாண்ட்பால் பந்தயம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இப்பொழுது இருவருடங்களுக்கு ஒரு முறை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான ஹாண்ட்பால் போட்டி நடத்தப்படுகிறது. அனைத்துலக ஹாண்ட்பால் பெடரேஷன், சிறுவர்/சிறுமியர்களுக்கும் அகில உலக ஹாண்ட்பால் பந்தயங்களை நடத்திவருகிறது.

ஆடுகளத்தின் அறிமுகம் : ஹாண்ட்பால் ஆட்டம் 40 மீ நீளம் மற்றும் 20 மீ. அகலுமள்ள செவ்வக வடிவ ஆடுகளத்தில் விளையாடப்படுகிறது. ஆடுகளத்தின் இரண்டு முனைகளின் மையப்பகுதியில் ஒவ்வொரு கோலை நட்டுள்ளனர். இந்த கோலைச் சுற்றிலும் (படத்தில் உள்ளது போல) அரைவட்ட வடிவம் போன்ற கோடுகள் உள்ளன. இக்கோடுகள் கோல்களிலிருந்து 6 மீ. தொலைவிலுள்ளன. அதுபோல 9 மீ தூரத்தில் அரைவட்ட வடிவத்தைப் போன்ற சிறுசிறு கோட்டுத்துண்டுகள் குறிப்பிடப்படுள்ளன. அதுமட்டமல்லாமல், கோல்கீப்பர் கோடுகள், 7 மீ கோடுகள், மையக் கோடு மாற்று ஆட்டக்காரர்களுக்கான கோடுகளும் உள்ளன. கோல் கம்பங்களின் இடையேயுள்ள கோல் கோட்டின் அகலம் 8 ஆகும், மற்ற கோடுகளின் அகலம் 5 செ.மீ ஆக இருக்க வேண்டும்.



படம் 3.1 : ஹாண்ட்பால் ஆடுகளம்

©KTBS Not to be republished

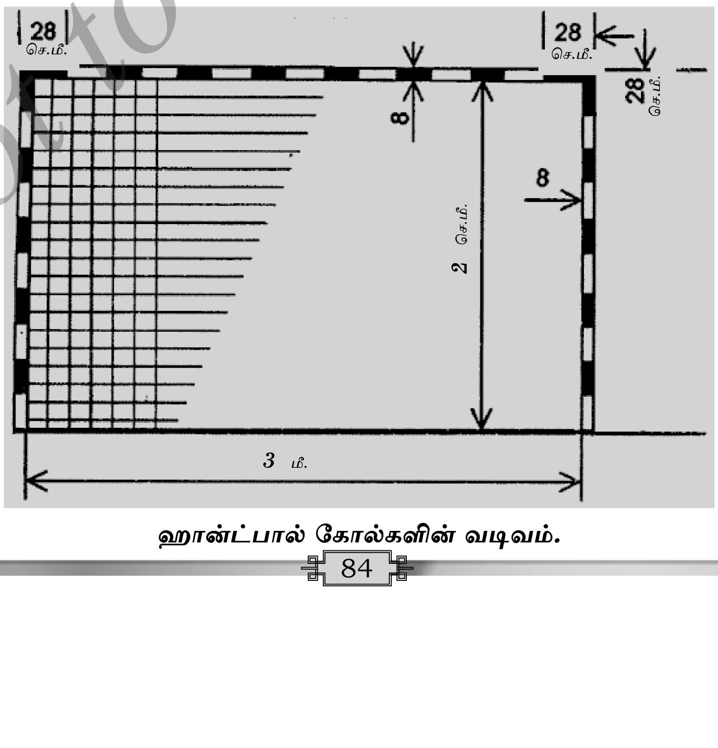
உபகரணங்களின் அறிமுகம் : ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தில் பயன்படும் பந்துகள் புட்பாலைவிட் சிறியதாகவும் ஒரே கையில் பிடித்துக் கொள்வதற்கேற்றதாகவும் உள்ளது. இப்பந்திற்கு 32 பட்டிகளாளான மேற் போர்வை உள்ளது. ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்காக வெவ்வேறு அளவுகளான பந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். விவரங்கள் கீழ்வருமாறு.

படம் 3.2 : ஹான்ட்பால்

	ஆண்கள் மற்றும் 16 வயது கடந்தவர்கள்.	பெண்கள் 14 வந்து கடந்தவர்கள் மற்றும் 12 இலிருந்து 16 வயது சிறுவர்கள்	**8 இலிருந்து 14 வயது சிறுமியர்கள், 12 வயது சிறுவர்கள்.**
சுற்றளவு	58-60 செ.மீ	54-56 செ.மீ	50-52 செ.மீ.
எடை	425-475 கிராம்	325-375 கிராம்	290-330 கிராம்
அளவு எண்	3	2	1

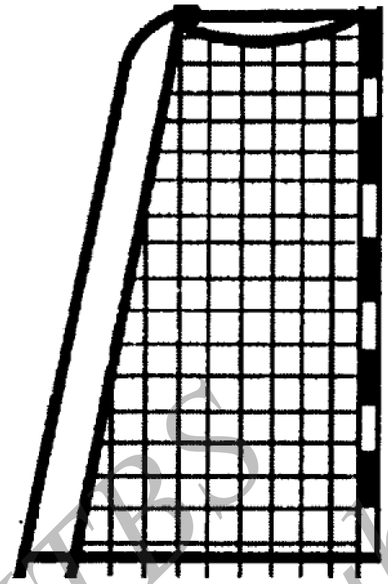
கோல்கள் :

கோல்கள், 3 மீ அகலம் மற்றும் 2 மீ உயரமுள்ள ஆடுகளத்தின் இரண்டு முனைகளில் மையப் பகுதியில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதனுடைய முன்பகுதியிலுள்ள பட்டியின் அகலம் 8 செ.மீ ஆக உள்ளது மற்றும் இதற்கு இரண்டு வெவ்வேறு வண்ணங்கள் பூசப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



ஹான்ட்பால் கோல்களின் வடிவம்.

©KTBS Not to be republished



படம் 3.4 : ஹான்ட்பால் கோல்களின் வடிவம்.

பொது விதிகள் : ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தை 6 ஆட்டக்காரர்கள் மற்றும் / கோல் கீப்பர் உள்ள 2 குழுக்களுக்கிடையே விளையாடப்படுகிறது. ஆட்டத்தின் முக்கிய குறிக்கோள், எதிராளிகள் பாதுகாக்கும் கோலிற்குள் பந்தை எறிவது மற்றும் தமது கோலை எதிராளிகளின் ஆக்கிரமிப்பிலிருந்து பாதுகாப்பதாகும். ஒரு முறையான ஆட்டத்தின் கால அவகாசம் 30 நிமிடங்கள். 10 நிமிட ஓய்வு + 30 நிமிடங்களாகும். 12 இலிருந்து 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கான கால அவாகாசம் 25 நிமிடங்கள் + 10 நிமிட ஓய்வு + 25 நிமிடங்களாகும். ஆட்டம் முடிந்தபிறகு, புள்ளிகள் சமமாக இருந்தால் 5 நிமிடங்கள் + 1 நிமிடம் + 5 நிமிடங்கள் அதிக கால அவகாசம் கொடுக்கப்படுகிறது. இதன்பிறகும் சமமான மதிப்பெண்களைப் பெற்றால், பந்தைய கால அவகாசத்திற்கேற்ப வெற்றியை நிர்ணயம் செய்வார்கள். குறிப்பிட்ட ஆகல அவகாசத்தின் ஒவ்வொரு அரையிலும் ஒரு நிமிட ஓய்வு நேரம். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் உண்டு. 'த்ரோ ஆஃப்' மூலம் பந்தையம் தொடங்குகிறது. எந்தக் குழு இதை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பதை பூவா? தலையா? போடுவதன் மூலம் நிர்ணயம் செய்யப்படுகிறது. ஆட்டவிபத்துகள், ஓய்வு மற்றும் குறிப்புகளைத்தவிர்த்து 'த்ரோ ஆஃப்' க்குப் பிறகு ஆட்டம் இடைவிடாமல் நடைபெறும். எந்தக் குழு எதிராளியின் கோலிற்குள் பந்தை வெற்றிகரமாக எறிகிறார்களோ அக்குழு ஒரு மதிப்பெண்ணைப் பெறும்.

கோலிலிருந்து 6 மீ. தொலைவில் அரைவட்ட வடிவம் போல தென்படும் கோடுகளுள்ள பகுதியை கோல் பகுதி என்பர். பாதுகாக்கும் போது எதிர் ஆட்டக்காரருடன் பரஸ்பரம் தொடுவதற்கு அவகாசம் இருந்தாலும் கைகள்

©KTBS Not to be republished

மற்றும் கால்களைப் பயன்படுத்த முடியாது. எதிர் ஆட்டக்காரரை தள்ளுவது, பிடித்துக் கொள்வது மற்றும் அவர்களை விபத்திற்குள்ளாக்குவதற்கு இடமில்லை. முரட்டுத்தனமாக ஆடுபவருக்கு 2 நிமிட நீக்கம் விதிக்கப்படுகிறது.

ஆக்கிரமிப்பு சமயத்தில் பந்தை நகர்த்த ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு அனுப்பப்படுகிறது. பந்தைப் பெற்று டிரிபெல் செய்வதற்கு முன்பு மற்றும் டிரிபெல் செய்து பந்தைப் பிடித்தபிறகு மூன்று காலடிகளை மட்டுமே இடமுடியும். பந்தைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், மூன்று செகண்டுகள் காலா அவகாசம் மட்டுமே உள்ளது. எதிர் ஆட்டக்காரர் பாதுகாப்பு சுவற்றின் மேலிருந்து, சுற்றிலிருந்து அல்லது இடையிலிருந்து மதிப்பெண்கள் பெறுவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கோலுக்குப் பிறகு கோலை அடித்த குழுவினரால் ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்குகிறது. (த்ரோ ஆஃப்). அக்குழுவைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர், மையக் கோட்டிலிருந்து நிர்ணயிப்பவரின் கட்டளைக்குப் பிறகு, ஆட்டத்தை மறுபடியும் தொடங்குவார். இச்சமயத்தில், ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் குழுவின் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் மையக் கோட்டிற்குப் பின்புறம் அல்லது தமது பாதுகாப்பு ஆடுகளப்பகுதியிலிருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்புக் குழுவைச் சேர்ந்த கோல்கீப்பரைத்தவிர, மற்ற ஆட்டக்காரார்கள் கோல்பகுதிக்குள் செல்வதற்கு அனுமதியில்லை. ஆனால் காற்றிலுள்ள பந்தைப் பிடிக்கவும் தொடவும் முயற்சி செய்யலாம். பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர், ஆக்கிரமிப்பு ஆட்டக்காரர் மதிப்பெண்கள் பெறுவதற்கு, பெனல்ட்டி மூலம் நேர் வாயப்பு கொடுக்கப்படுகிறது. இச்சமயத்தில் ஒரு ஆக்கிரமிப்புக் குழுவைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர் 7 மீ கோட்டிற்குப் பின்பாதுகாப்புக் குழுவின் கோல்கீப்பர் இருப்பார். மற்ற சமயங்களில் குழுவின் ஆட்டக்காரர் முரட்டாட்டம் ஆடினால் எதிர் ஆட்டக்காரருக்கு பந்தாடுவதற்கு இலவச வாயப்பு, ஃப்ரீத்ரோ கொடுக்கப்படுகிறது. இதுபோன்ற முரட்டாட்டத்தைத் தொடர்ந்து ஆடினால் தண்டனை படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படுகிறது. அதில் மஞ்சள் நிற கார்டு 2 நிமிட நீக்கம் அல்லது சிவப்பு நிற கார்டு அளிப்பதன் மூலம் விதிக்கப்படுகிறது. வெவ்வேறு சமயங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். குழுக்களின் பயிற்சியாளரும் இப்படிப்பட்ட தண்டனைக்கு உட்படுகிறார்கள்.

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடங்களை ஏற்ற சொற்களால் நிரப்புக:

1. ஹான்ட்பால் பந்தயம் .... மூலம் தொடங்குகிறது.
2. பெனால்ட்டியை .... மீ தொலைவிலுள்ள கோட்டிலிருந்து விதிக்கப்படுகிறது.
3. கோல் கோட்டின் அகலம் .... செ.மீ ஆகும்.

©KTBS Not to be republished

4. ஐ.எச்.எஃப் என்றால் ....

II. கீழ்காணும் வினாக்களுக்கு ஓரிரு வாக்கியங்களில் விடையளிக்கவும்.

1. ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தின் விதிகளை எழுத்து வடிவத்தில் யார், எப்பொழுது வெளியிட்டார்?
2. நவீன ஹேன்ட்பால் ஆட்டத்தின் விதிகளை இயற்றியவர் யார்?
3. அனைத்துலக ஆமெசூர் ஹான்ட்பால் ஃபெடரேஷன் எப்பொழுது நிறுவப்பட்டது?

III. கீழ்காணும் வினாக்களுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வாக்கியங்களில் விடையளிக்கவும்.

1. ஹான்ட்பால் ஆட்டத்தை ஒலிம்பிக்ஸில் சேர்த்ததைப்பற்றி எழுதுக.
2. அனைத்துலக ஹான்ட் பால் பந்தைய நிறுவனம் பற்றிய சிறுகுறிப்பு வரையவும்.
3. ஹான்ட்பால் பந்தைப் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரையவும்.
4. ஹான்ட்பால் ஆட்த்தில் விதிக்கப்படும் தண்டனைக்கான கால அவகாசம் பற்றிய முறையை எழுதவும்.

IV. ‘அ’ பட்டியலிலுள்ள அம்சங்களை ‘ஆ’ பட்டியலிலுள்ள அம்சங்களுடன் பொருத்துக.

	‘அ’	‘ஆ’
1.	ஆடுகளத்தின் கோடுகளின் அளவு	அ) 1972
2.	ஐ.எச்.எஃப் நிறுவனம்	ஆ) 5 செ.மீ.
3.	கோல் பட்டியின் அகலம்	இ) 1946
4.	ஒலிம்பிக்ஸில் ஹான்ட்பால்	ஈ) 8 செ.மீ.

V. செயல்பாடு :

1. ஹான்ட்பால் ஆட்டக்காரர்கள் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களைப் பற்றிய படங்களைச் சேகரிக்கவும்.
2. ஹான்ட்பால் மாதிரியில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுகளைப் பற்றிய விவரத்தைச்சேகரித்து கட்டுரை வரையவும்.

©KTBS Not to be republished

அத்தியாயம் - 4

பேஸ்கெட் பால்

இவ்வத்தியாயத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களைப் பற்றி அறிவோம்.

- பாஸ்கெட் பால் ஆட்டத்தின் வரலாறு மற்றும் வளர்ச்சி.
- பாஸ்கெட் பால் ஆடுகளம் மற்றும் அளவு.
- பாஸ்கெட் பால் ஆட்டத்தில் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள்
- பாஸ்கெட் பால் ஆட்டத்தின் விதிகள்.

முன்னுரை : பாஸ்கேட் பால் ஆட்டத்தை உள்ளரங்கு மற்றும் வெளியரங்கிலும் விளையாடுவதற்கேற்றதாக இருப்பதால் இதனை எல்லோரும் விளையாடலாம். இந்த ஆட்டத்தை போட்டிக்காக மட்டுமல்லாமல் போழுது போக்கிற்காகவும். விளையாடப்படுகிறது. போட்டிக்காக விளையாடும் போது விதிகளுக்கு உட்பட்டு குறிப்பிட்ட ஆடுகளத்தில் ஆடும் கட்டாயம் உள்ளது. அப்படி இல்லையெனில் ஏற்ற மாற்றங்களுடன் இவ்விளையாட்டு விளையாடப்படுகிறது.

ஐந்து பேர்களை கொண்ட இரண்டு குழுக்களிடையே செவ்வக வடிவ ஆடுகளத்தில் பாஸ்கெட்பால் விளையாடப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட விதிகளைப் பின்பற்றுவதுடன் காற்று நிறைந்த பந்தை நிலத்திலிருந்து 3.05 மீ அடி உயரத்தில் நடப்பட்டுள்ள கூடைக்குள் போட வேண்டும் என்பதே இந்த விளையாட்டின் குறிக்கோளாகும். ஷுட்டிங்க் காஸிங்க், டிரிப்ளிங் மற்றும் ரீபௌன்டிங்க் போன்ற திறன்களை ஆக்கரமிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு சமயங்களில் பயன்படுத்தி. அதிக புள்ளிகளைப் பெறுவதற்கு குழுக்கள் முயற்சி செய்வார்கள்.

வரலாறு : இந்த விளையாட்டை அமெரிக்காவிலுள்ள ஸ்பிரிங் பீல்டின். Y.M.C.A பயிற்சி, பள்ளியிள் ஆசிரியராக இருந்த டாலி ஜேம் இன்பெசித் என்பவர் 1891 ஆம் ஆண்டில் கண்டுபிடித்தார். இந்த பயிற்சிப் பள்ளியின் உடற்கல்வி வகுப்பின் இயக்குனரான டாலி லூதர் கல்விக் அவர்களின் வழகாட்டுதலில் நன்றிக் கடனாக இந்த விளையாட்டை உருவாக்கினார்கள். கடுமையான குளிர்காலத்தில் ஃபுட்பால் ஆடுகளம் போன்ற உள்ளரங்கு விளையாட்டான இந்த பாஸ்கேட் பால் ஆட்டத்தை ஏற்படுத்தி பயிற்சி பள்ளி மாணவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதே இதன் நோக்கமாய் இருந்தது.

சுவர்களினாலான உடற்பயிற்சி கூடத்தை மனதில் கொண்டு நைஸ்மித் இந்த பாஸ்கெட் பால் ஆட்டத்தின் அடிப்படை விதிகளை எழுதினார். இவ்விதிகளின்படி சுவற்றின் 10 அடி உயரத்தில் பீச் பழக்கூடையை அடித்திளத்துடன் ஆணியை அடித்து

©KTBS Not to be republished

மாட்டினார். சிறிது காலம் சென்ற பிறகு பதிலாக ஒரு பகையின் பின் புறத்தில் இரும்பால் இணைக்கப்பட்ட வளையத்திற்கு (hoops) மாற்றப்பட்டது. இதனால் ஒவ்வொருமுறையும் பாஸ்கெட்டிற்குள் பந்தை போட்டு புள்ளிகளைப் பெற்றபின் அதிலுள்ள பந்தை வெளியே எடுக்கும் வேலையைத்தவிர்த்தனர் காலப்போக்கில் அநேக மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, தற்போது பயன்பாட்டிலிருக்கும் ரிங் (வளையம்) மற்றும் வலையை பயன்படுத்தி பந்து உள்ளே நுழைந்து தானாகாவே வெளியே வரும்படி அமைந்துள்ளார்கள், ஆரம்ப காலத்தில் புள்ளிகளைப்பெற ஒரு ஃபுட்பாலை உபயோகித்தார்கள், ஆனால் ஆரஞ்சு நிறபாலை உருவாக்கினார்கள். எல்லா ஆட்டக்காரர்களுக்கும் தெளிவாகத் தென்படும் பந்தைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினார்கள். அதிக புள்ளிகளைப் (ஸ்கோர்களை) பெற்ற குழுவை வெற்றி பெற்றவர்கள் என்று தீர்மானிக்கப்படுகின்றது இன்பெஸித் அவர்கள் தாம் கண்டுபிடித்த இந்த ஆட்டத்தின் வெற்றியைப்பற்றி ஆரம்பத்தில் சந்தேகத்தை வெளிப்படுத்தினார். அந்த விளையாட்டை ‘பாஸ்கெட் பால்’ என்ற பெயர் சூட்டினார். ஆரம்பத்தில் இந்த விளையாட்டுப் போட்டியை வை.எம்.சி.எ உடற்பயிற்சி கூடத்தில் மட்டும் விளையாட்டினார்கள். *9* ஆட்டக்கார்களைக் கொண்ட இரண்டு குழுக்களினிடையே அன்றைய விதிகளை அனுசரித்து இந்தப்பந்தயம் *1-0* புள்ளிகளுடன் முடிவடைந்தது. புள்ளிகள் பெற வேண்டும் என்றால் *25* அடி தொலைவிலிருந்து பந்தைக்கூடைக்குள் போட வேண்டியதாக இருந்தது அன்றைய ஆடுகளம் தற்போதுள்ள ஆடுகளத்தின் பாதியளவில் இருந்தது.

அமெரிக்காவின் அழைப்பு, பல்கலைக்கழகங்களின் தேசிய அளவு பேட்டிகளுக்கு வரவேற்பு. கிடைத்தது. நேஷனல் காலேஜுயேட் ஆத்லெடிக் அசே ாசியேஷன் விளையாட்டும் போட்டிகள் (NCAA) அவைகளின் விளையாட்டுப் போட்டிகள் அந்த சமயத்தில் ஆரம்பமானது. இந்த ஆட்டத்தின் மிகவும் முக்கியமான தொழில்சார் கழகமான நேஷனல் பாஸ்கெட் பால் அசோசியேஷன் அமெரிக்காவில் நிறுவப்பட்டது. பாஸ்கெட் பால் விளையாட்டை ஓலம்பிக்ஸ் விளையாட்டில் சேர்க்கப்பட்டது.

ஆடுகளத்தின் அறிமுகம் : ஃபியா (FIBA) கழகத்தின் விதிகளின் முறைப் படி பாஸ்கெட்பால் ஆட்டத்தின் ஆடுகளம் *4.1* படத்தில் காட்டியுள்ளபடி செ வ்வக வடிவமாக இருக்க வேண்டும். ஆடுகளத்தின் முக்கியமான கோடுகளின் பெயர்களை படத்தில் குறிப்பிட பட்டுள்ளது.

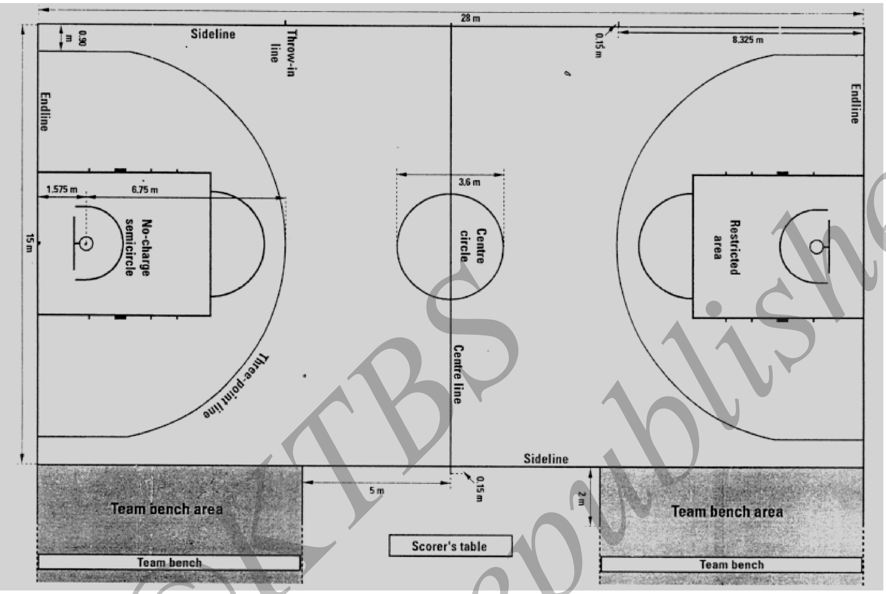
பாஸ்கெட் பால் ஆடுகளத்தின் எல்லா கோடுகளும் 5 செ.மீ அகலத்திலிருக்க வேண்டும் ஆடுகளத்தின் இரண்டு முனைகளிலுள்ள வளைவு (ring) மற்றும் வலை (Net) யைக் கொண்ட பின்புறப் பலகையை கடைசியாக இருக்கும் கோட்டிலிருந்து *1.20* மீட்டர், உள்ளே

செயல்பாடு

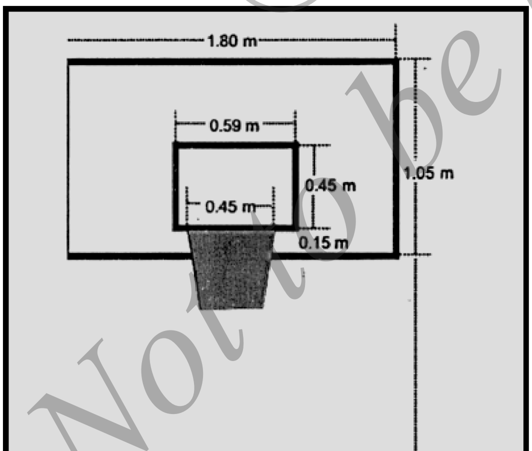
பாஸ்கெட் பால் ஆட்டத்தின் விதிகளைப் பட்டியல் செய்து வகுப்பறையில் காட்சிக்கு இடவும்.

©KTBS Not to be republished

வரும் படி நடப்படிருக்க வேண்டும். நிலத்திலிருந்து வளைவு (ring) மேல்பக்கமாக 3.05 மீட்டர் உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். பின்புறப் பலகை மற்றும் பாஸ்கெட்டின் விவரங்கள் படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



படம் 4.1 : பாஸ்கெட் பால் ஆடுகளத்தின் மாதிரி



படம் 4.2 : பின்புறத்திலிருக்கும் பலகையும் பாஸ்கெட்டும்.

©KTBS Not to be republished

உபகரணங்களின் அறிமுகம் : பந்து கோளக வடிவத்திலுள்ளது. தோல் அல்லது இரப்பரினால் செய்யப்பட்டது. பந்திற்குள் இருக்கும் காற்றின் அழுத்தத்தைப் பரிசிலீக்க அதனை சுமார் 1.80 மீட்டர் உயரத்திலிருந்து கீழ்நோக்கி எறிந்தால் கீழிரிந்