10 விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குகொண்டு தகைமைகளைப் பேணிக்கொள்வோம்

நீங்கள் விரைவானவரா?

சுசந்திகா ஜயசிங்க உங்கள் அன்புக்குப் பாத்திரமான ஓட்ட வீராங்கனையாவார். அத்துடன் அவர் ஓர் ஒலிம்பிக் சாதனையாளருமாவார். கார்ல் லூயிஸ், மொன்டி கொலப் போன்ற ஒலிம்பிக் ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தூர விரைவோட்ட வீரர்கள் ஆவர். 100 மீற்றர், 200 மீற்றர் குறுந்தூரத்தை மிகக் குறுகிய நேரத்தில் ஓடி முடித்து பிரபல்யமானார்கள்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் பற்றி நீங்கள் முந்திய பாடங்களில் படித்தீர்கள். அவ்விளையாட்டுகளில் நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் விளையாட்டு என்ன? பொதுவாக நீங்கள் மிகவும் இரசிக்கும் விளையாட்டு, வேகமாகச் செயற்படும் விளையாட்டு எனக்கூறலாம்.

வேகமாகச் செயற்படும் முக்கிய விளையாட்டுகள்

- குறுந்தூர ஓட்டம்
- பூப்பந்தாட்டம்
- காற்பந்தாட்டம்
- கூடைப்பந்தாட்டம்
- றகர்
- மேசைப்பந்தாட்டம்
- வொலிபோல்
- ....

இந்த அட்டவணையில் உங்களுக்குத் தெரிந்த இன்னும் விரைவான முக்கிய விளையாட்டுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இந்த விளையாட்டுகளைத் தவிர உடற்கல்விப் பாடங்களில் விரைவாகச் செய்யும் வேறு சில செயற்பாடுகளும் (சிறு விளையாட்டுகளும், வழி விளையாட்டுகளும்) அடங்கும்.

இச்செயற்பாடுகளில் ஏதாவது விளையாட்டுகளில் வெற்றி பெற வேண்டுமாயின் வீரர்கள் தங்களின் விரைவை (கதியை) அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான அம்சமாகும்.

> குறுகிய காலத்தில் எங்கள் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிப்பதற்கு எங்களிடமுள்ள திறன் ‘‘கதி’’ (Speed) ஆகும்.

வீட்டில் உணவு தயாரிக்கும் உங்கள் தாய் இன்று ‘‘விரைவாகச் சமைத்துவிட்டேன்’’ என்று கூறுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். அதாவது உணவு தயாரிக்கும் செயலில்கூட விரைவு உள்ளது என்பதே அதன் பொருளாகும். இவ்வாறாக அன்றாட நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமாக முடிப்பதற்கு கதி ஒரு முக்கிய காரணியாகும்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

உங்கள் நாளாந்தச் செயற்பாடுகளைச் சரியாகவும் வெற்றிகரமாகவும் நிறைவேற்றி முயற்சியுடைய ஒருவராவதற்கு உங்களிடத்தே விருத்தி செய்ய வேண்டிய திறன்களை மனதிற்கொள்ளவும்.

செயற்பாடு 10.1
விரைவுத் திறன் விருத்தியும் அதன் விருத்திக்குத் தேவையான விளையாட்டையும் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

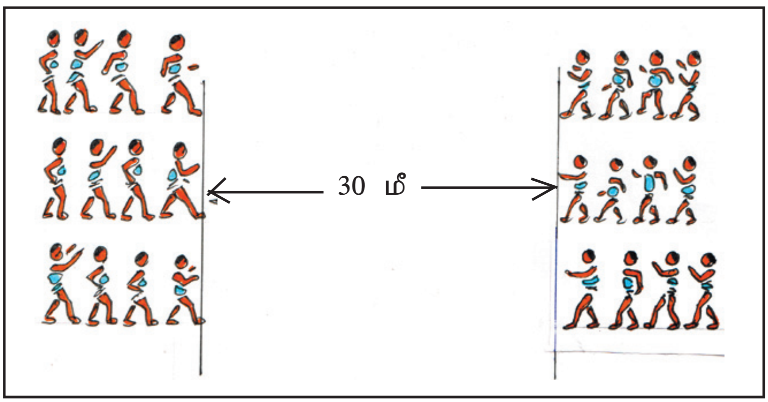
கதி, ஒருவரிடம் முக்கியமாக கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டிய மிக முக்கியமான ஓர் உடற்றகமை என்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். எவ்வாறெனினும், விரைவோட்டத்தில் அல்லது விரைவான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் வீர, வீராங்கனைகள் அனைவரும் கதியை அதிகரிப்பதற்காகச் செய்யும் செயற்பாடுகள், அனைவராலும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது அவசியமில்லை. அவ்வாறான விளையாட்டு வீரர்கள் கதியை அதிகரிப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளைப் பற்றிக் கற்பதற்கு உங்களுக்கு அடுத்த வகுப்புகளில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்ற அல்லது ஈடுபடாத அனைவருக்கும் கதியை அதிகரிப்பதற்காக மகிழ்ச்சியுடன் பங்குபற்றக்கூடிய விளையாட்டுகளில் எமது கவனத்தைச் செலுத்துவோம்.

குறுக்கு அஞ்சல் ஓட்டம் (Shuttle relay)

பல விதமான குழு விளையாட்டுகளிலும் உடற்கல்விச் செயற்பாடு களிலும் நீங்கள் பங்குபற்றியிருப்பீர்கள். இவ்வாறான விளையாட்டுகள் மூலம் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதுடன் உங்களது கதியையும் விருத்திசெய்ய முடியும். கதியை அதிகரிக்கும் செயற்பாடுகள் பற்றிக் கவனத்தைச் செலுத்துவோம்.

குறுக்கு அஞ்சல் ஓட்டம் - 01



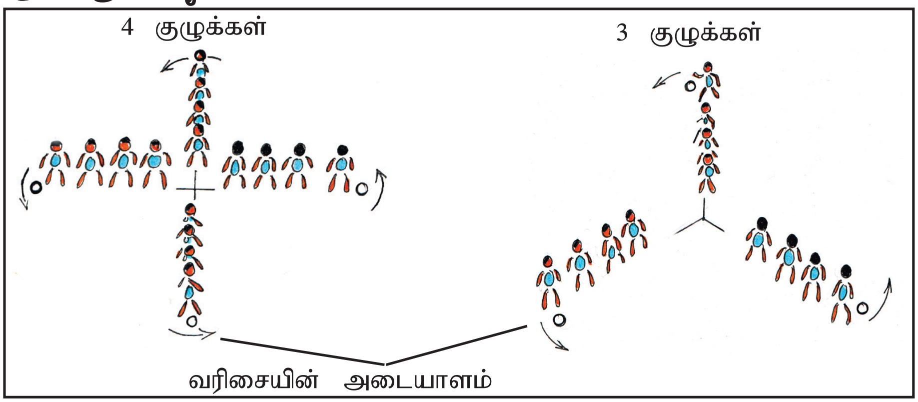
உரு 10.1 - குறுக்கு அஞ்சல் ஓட்டம்

இலவச விநியோகத்திற்காக

விளையாட்டின் விபரம்:- உரு 10.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு 30 மீற்றர் இடைத்தூரம் உள்ளதாக சமாந்தரமான இரு கோடுகளை இட்டுக்கொள்ளவும். மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கையாக மூன்று குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவும் இரண்டு பிரிவாகப் பிரிந்து படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு இரு கோடுகளின் பக்கமாக வரிசையில் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்கவும்.

போட்டியிடும் முறை :- ஒரு பக்கத்திலுள்ள குழுவின் முன்னால் நிற்பவர் விரைவாக ஓடிச்சென்று மறுபக்கத்திலுள்ள தமது குழுவின் முதலாவது நிற்பவரின் கையில் மெதுவாகத் தொட்டுவிட்டு பின்னால் சென்று உட்கார்ந்து கொள்வார். கை தொடப்பட்ட போட்டியாளர் விரைவாக ஓடிச் சென்று எதிரே உள்ள தனது குழுவின் முதலாவது நிற்பவரின் கையில் மெதுவாகத் தொட்டு அக்குழுவின் பின்னால் சென்று உட்கார்ந்து கொள்வார். இவ்வாறாக அனைத்து மாணவர்களும் செய்து முடித்து முதலாவதாக அனைவரும் உட்கார்ந்திருக்கும் குழு வெற்றிபெற்றதாகக் கருதப்படும். இவ்வாறு பல தடவைகள் விளையாடலாம்.

குறுக்கு அஞ்சல் ஓட்டம் ~ 02

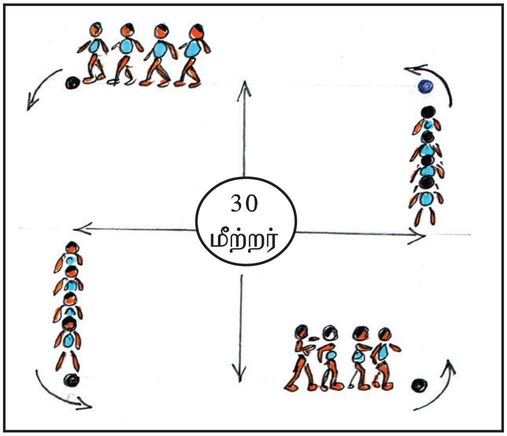


உரு 10.2

விளையாட்டின் விபரம்:- மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கையில் மூன்று அல்லது நான்கு குழுக்களாகப் பிரிந்து உரு 10.2 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு வரிசைப்படுத்தி நிற்கவும். வரிசையின் முடிவில் கோடு அல்லது அடையாளம் ஒன்றை இடவும் (இந்த அடையாளத்திலிருந்தே எல்லா மாணவர்களும் தங்கள் முறை வரும்போது ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கவேண்டும்).

போட்டியிடும் முறை :- தலைவர் சைகையைக் கொடுத்தவுடன் ஒவ்வொரு வரிசையிலும் பின்னால் நிற்பவர் விரைவாக ஓட ஆரம்பித்து ஏனைய குழுக்களைச் சுற்றி ஓடிச்சென்று தனது குழுவின் வரிசையில் இறுதியில் நிற்பவரின் முதுகில் மெதுவாகத் தட்டி குழுவின் வரிசையின் முன்னால் சென்று உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக முதலாவது ஓடி முடிக்கும் குழு வெற்றிபெறும்.

குறுக்கு அஞ்சல் ஓட்டம் - 03



உரு 10.3

விளையாட்டின் விபரம் :- மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கையில் நான்கு குழுக்களாகப் பிரிந்து உரு 10.3 இல் காட்டியுள்ளவாறு வரிசையில் நிற்கவும். ஒவ்வொரு வரிசையினதும் பின்பக்கத்திற்கு அடையாளமொன்றை இடவும். ஆரம்பிக்கும் போட்டியாளரிடம் டென்னிஸ் பந்தொன்றும் தடியொன்றும் இருத்தல் வேண்டும். (நான்கு குழுக்களிடமும் இருக்கும் உபகரணங்களின் வகை சமனானவையாக இருத்தல் வேண்டும்.)

விளையாடும் முறை :- சமிஞ்ஞை வழங்கியவுடன் அடையாளத்தின் மேல் நிற்கும் மாணவன் உபகரணங்களுடன் ஏனைய குழுக்களைச் சுற்றி வேகமாக ஓடிச்சென்று தனது குழுவின் வரிசையில் அடையாளத்தின் மேல் நிற்கும் மாணவனுக்கு உபகரணங்களைக் கொடுப்பார். இவ்வாறு முதலாவதாக ஓடி முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.

வேறு அஞ்சல் ஓட்டங்கள்

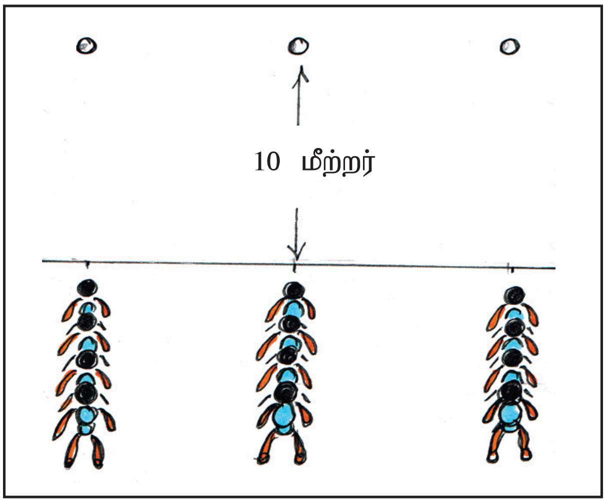
விளையாட்டு மைதானத்தைச் சுற்றி அடையாளமிட்டு அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளை நடாத்த முடியும். இப்படியான வினோதமான விளையாட்டுகள் பலவற்றைத் தயார்ப்படுத்தவும். அவை தொடர்பான கையேடு ஒன்றைத் தயாரித்துக்கொள்ளவும்.

நெகிழும் தன்மை

எமது செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்வதற்குத் தேவையான இன்னுமொரு திறன் நெகிழும் தன்மையாகும். இதனை விருத்தி செய்துகொள்வதற்காகப் பல புதிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம்.

உடல் உள்ளுறுப்புகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு மூட்டுகளினால் கூடிய அசைவை ஏற்படுத்தும் திறன் நெகிழும் தன்மை என அழைக்கப்படும்.

பந்து உருட்டும் அஞ்சல் ஓட்டங்கள்



உரு 10.4

விளையாட்டின் விபரம் :- மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கை கொண்ட மூன்று குழுக்களாகப் பிரிந்து உரு 10.4 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு வரிசையாக நிற்கவும். ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து 10 மீற்றர் இடைவெளியில் மூன்று குழுக்களுக்கும் முன்பாக அடையாளத்தை இட்டுக்கொள்ளவும். குழுவின் முன்னால் நிற்கும் ஒவ்வொருவரும் வொலிபோல் அல்லது வலைப்பந்து ஒன்றை வைத்திருக்க வேண்டும்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

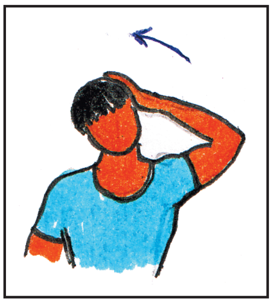
விளையாடும் முறை :- சமிஞ்ஞை வழங்கப்பட்டதும் பந்தை உருட்டிச் சென்று அடையாளத்தைச் சுற்றி மீண்டும் ஆரம்பக்கோட்டிற்கு வந்து இரண்டாவது போட்டியாளருக்கு பந்தைக் கொடுக்க அவரும் அவ்வாறே செய்வார். இவ்வாறாகச் செயற்பட்டு முதலாவதாக ஓடி முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.

நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்யக்கூடிய வேறு செயற்பாடுகள்

மெய்வல்லுனர் வீரர்களைப் போன்றே வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் வீரர்களும் உடற்பயிற்சியின்போது தசைநார்கள் இழுபடும் அப்பியாசங்கள் செய்வதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். அத்தகைய வீரர்கள் சதாரணமாக தசைநார் இழுபடும் அப்பியாசங்களில் ஆரம்பித்து பின்னர் படிப்படியாக சிக்கலான அப்பியாசங்களைச் செய்வதைக் காணலாம்.

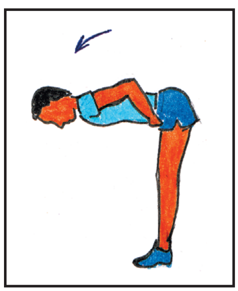
நாள்தோறும் நாம், இலகுவாகச் செய்யக்கூடிய சாதாரண தசைநார்கள் இழுபடும் அப்பியாசங்கள் பல உள்ளன. இவ்வப்பியாசங்களைத் தனியாகவும் இருவர் இருவராகவும் சேர்ந்து செய்யலாம். அவற்றில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. இலகுவாக நிற்கவும். நேராக இருக்கும் தலையைக் கைகளினால் அழுத்தி வலப்பக்கம், இடபக்கம், பின்பக்கம் ஆகத் திருப்புவதன் மூலம் கழுத்து தசை நார்களை இழுக்கச் செய்தல்.



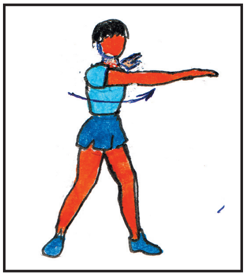
உரு 10.5

2. பாதங்களை ஓரளவு அருகில் வைத்து முழங்காலை மடக்காமல் இடுப்புப் பகுதியில் உடலை முன்னோக்கி வளைத்தல்.



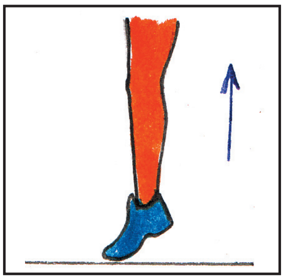
உரு 10.6

3. கைகளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக மார்பு மட்டத்தில் வைத்துக் கொண்டு, இடுப்புப்பகுதியில் சுழலுமாறு, உடலை இடப்பக்கமாகவும் வலப்பக்கமாகவும் திருப்பல்.



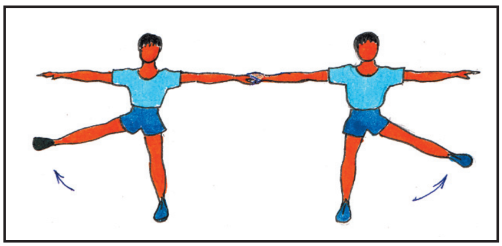
உரு 10.7

4. பாதங்களின் விரல்கள் நிலத்தை தொடும் வகையில் நின்று மெதுவாகக் குதியை மேல்நோக்கி உயர்த்துதல்.



உரு 10.8

❖ இருவர் இருவராகவும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்யலாம்.



உரு 10.9

தசை இழுபடும் (நெகிழும் தன்மை) தொடர்பான, அப்பியாசங்களை உங்கள் உடற்கல்வி ஆசிரியரின் உதவியுடன் உருவாக்குங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் ஆற்றல்களை உங்களாலேயே வெளிகாட்ட முடியும் (ஒவ்வொரு வருடமும் பரீட்சை நடத்தி அறிக்கை வைத்துக்கொள்ளவும்).

ஒப்படை 10.1

கதி, நெகிழும் தன்மை என்பவற்றை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை இயன்றவரை உருவாக்கி அது தொடர்பான சிறிய கைந்நூல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

இலவச விநியோகத்திற்காக