

உடற் கல்வ்
உடல் நலப்
பாடநூல்

6



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

உடற்கல்வி

உடல்நலப் பாடநூல்

(ஆறாம் வகுப்பு மாணவர் - மாணவியர்க்கு
உரியது)

(புதிய தேசியக் கல்விக் கொள்கைப்
பாடத்திட்டத்தைத் தழுவி எழுதப்பட்ட புதிய நூல்)

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி
நந்தனம், சென்னை - 600 035.

விலை ரூபாய். 8.00

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

'லில்லி பவனம்'

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017

தபால் பெட்டி - 4955 தொலைபேசி - 442232

IX STD CONTENTS

1. TRACK AND FIELD	5
a. Discus Throw	
b. Shot Put	
c. Long Jump	
d. High Jump	
e. Track and Field	
f. Relay Races	
2. MAJOR GAMES	22
a. Volley Ball	
b. Basket Ball	
c. Hockey	
d. Cricket	
e. Table Tennis	
f. Foot Ball	
3. HEALTH EDUCATION	55
4. MINOR GAMES	60
5. BODY BUILDING EXERCISES	63
6. ASANAS	65
7. RHYTHMIC EXERCISES	69
8. MARCHING	74

IX STD

SKILL TEST - GRADING SELECT ANY THREE SKILL TESTS

1. 50M RUNNING 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
BELOW 8.0 sec	- 10	BELOW 7 sec	- 10
8.0 sec - 9.0 sec	- 8	7 sec - 8 sec	- 9
9.0 sec - 10.0 sec	- 6	8.01 sec - 9 sec	- 8
10.0 sec - 11.0 sec	- 4	9.01 sec - 10 sec	- 6
11.0 sec - 12.0 sec	- 2	10.01 sec - 11 sec	- 4
ABOVE 12.0 sec	- 1	11.01 sec - 12 sec	- 2
		ABOVE 12 sec	- 1

2. SIT-UPS 30 SECS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 28	- 10	ABOVE 35	- 10
26 - 28	- 9	30 - 35	- 9
23 - 25	- 8	25 - 29	- 8
20 - 22	- 7	20 - 24	- 7
17 - 19	- 6	15 - 19	- 6
14 - 16	- 5	11 - 14	- 5
11 - 13	- 4	8 - 10	- 4
8 - 10	- 3	5 - 7	- 3
BELOW 8	- 2	2 - 4	- 2
		1	- 1

3. HIGH JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 1.05M	- 10	ABOVE 1.20M	- 10
1.01M - 1.05M	- 9	1.15M - 1.19M	- 9
.96M - 1.00M	- 8	1.10M - 1.14M	- 8
.91M - .95M	- 7	1.05M - 1.09M	- 7
.86M - .90M	- 6	1.00M - 1.04M	- 6
.81M - .85M	- 5	.95M - .99M	- 5
.76M - .80M	- 4	.90M - .94M	- 4
.71M - .75M	- 3	.85M - .89M	- 3
.66M - .70M	- 2	.80M - .84M	- 2
BELOW .66M	- 1	.75M - .79M	- 1

4. 50M RUNNING 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
BELOW 9 sec	- 10	BELOW 8 sec	- 10
9 sec - 10 sec	- 8	8 sec - 9 sec	- 8
10 sec - 11 sec	- 6	9 sec - 10 sec	- 6
11 sec - 12 sec	- 4	10 sec - 11 sec	- 4
ABOVE 12 sec	- 2	ABOVE 11 sec	- 2

5. SHOT PUT 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 5 MTS	- 10	ABOVE 5.5 MTS	- 10
4.51M - 5M	- 9	5.0M - 5.5M	- 9
4.01M - 4.50M	- 8	4.51M - 5.00M	- 8
3.51M - 4.00M	- 7	4.01M - 4.50M	- 7
3.01M - 3.50M	- 6	3.51M - 4.00M	- 6
2.51M - 3.00M	- 5	3.01M - 3.50M	- 5
2.01M - 2.50M	- 4	2.51M - 3.00M	- 4
1.51M - 2.00M	- 3	2.01M - 2.50M	- 3
BELOW 1.51M	- 2	BELOW 2.01M	- 2

6. ROPE SKIPPING 30 SECS. PULL UPS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 75	- 10	ABOVE 10	- 10
71 - 75	- 9	9	- 9
66 - 70	- 8	8	- 8
61 - 65	- 7	7	- 7
56 - 60	- 6	6	- 6
51 - 55	- 5	5	- 5
46 - 50	- 4	4	- 4
41 - 45	- 3	3	- 3
BELOW 40	- 2	2	- 2
		1	- 1

MARKS FOR PHYSICAL EDUCATION TEST

1. Major Games (Any Two)	20	Marks
2. Individual skills (Any Three)	30	Marks
3. Yogasanas (Any Two)		Marks
4. March Past (According to the merit)	10	Marks
5. Written Examination	30	Marks
Total	100	Marks

தட்டெறிதல் (Discus throw)

1. Discus என்ற சொல்லுக்குரிய அர்த்தம் என்ன?

Discus என்ற சொல். Discos என்ற கிரேக்க சொல்லில் இருந்து வந்ததாகும். கிரேக்க மொழியில் Discos என் றால். ஏதாவது ஒரு கல்லை (பொருளை) வீசி எறிதல் என்று அர்த்தமாகும்.

2. தட்டெறியும் வட்டத்தின் அளவுகளைக் கூறுக?

அருகில் உள்ள வட்டத்தின் படம் பார்த்து. பதில் எழுதுக.

3. தட்டெறியும் பல பிரிவுகளின் தட்டின் எடைகள் யாவை?

ஆண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 2 கிலோ கிராம் பெண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1 கிலோ கிராம். வயது வந்த முத்த சிறுவர்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1.5 கிலோ கிராம் (Senior Boys)

4. தட்டு எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பித்தளையும் மரமும் தட்டு செய்யப் பயன்படுகிறது. தட்டின் மையப் பகுதியும். சுற்றி யுள்ள விளிம்பும் பித்தளையாலும். மற்ற பகுதிகள் எல்லாம் மரத்தாலும் செய்யப் பட்டிருக்கின்றன.

5. தட்டெறியும் எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான தேகம் 3. நல்ல வலிமையான புஜம் 4. சமநிலையில் தேர்ந்த தேக அமைப்பு

6. தட்டெறிதலில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. தட்டினைப் பிடித்திருத்தல் 2. எறிவதற்காக நிற்கும் நிலை 3. தட்டைக் கழற்றுப் வீசுதல் 4. தட்டுடன் வேகமாக கழன்று வரும் நிலை 5. தட்டை எகியிலிருந்து விடுவித்தல் 6. எறிந்த பிறகு உடல் சமநிலை

7. எறிவதற்காகத் தட்டைப் பிடிக்கும் முறையை விளக்குக?

உள்ளங்கையானது தட்டின் மைய பாகத்தை அணைத் திருக்க. கட்டை விரலானது தட்டு விளிம்பினைத் தழுவி நழுவாமல் பற்றிக் கொள்ள. கட்டு விரலும் நடுவிரலும் அருகருகே விரிந்து அதனதன் முதல் மூட்டினால் (Joint) தட்டு விளிம்பைத் தழுவிப் பற்றிப் பிடித்து. முன்கை மணிக்கட்டின் ஆதரவில் இருப்பது போல். தட்டினைப் பிடித்திருக்கவேண்டும் (படம் பார்க்க)

இருப்பது போல உட்கார்ந்திருப்பது தான் இந்த நிலை. இதுவே சிறந்த ஓட்டத் துவக்க முறையாகும்.

2. இடைநிலைத் தொடக்கம் (Medium start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க. அந்த காலிலிருந்து 15 அங்குலம் தள்ளி பின் காலை வைத்து முழங்காலானது முன் கால் வளைவுக்கு (Arch) வைத்து. இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவாகவோ அல்லது உயர்ந்தோ இருக்கும் படியாக உட்காரும் நிலை இது.

3. நீள் நிலைத் தொடக்கம் (Elongated start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் காலை வைத்து. 30 முதல் 35 அங்குலம் வரையில் பின் காலின் முழங்கால் முன்கால் வளைவுக்கு அருகே இருக்குமாறு காலை வைத்து. தோளும் இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை இது. இது உயரமான ஓட்டக்காரர்களுக்கு உதவும் தொடக்க நிலையாகும்.

8. ஓட்டத் தொடக்கத்தை எப்படி தொடங்க வேண்டும்?

1. உங்களிடத்திலே இருங்கள் (on your marks)

2. தயாராக இருங்கள் (set)

3. முன்றாவதாக துப்பாக்கி ஒலி எழ ஓட்டம் தொடங்கும்.

9. ஓட்டத் தொடக்கத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவதால் என்ன பயன்?

ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து மிகவும் வேகமாக ஓடத் தொடங்கி ஓடி முடிக்க இம்முறை நன்கு உதவுகிறது.

10. ஓடத் தூண்டும் சாதனத்தால் என்ன பயன்? (Starting Block)

ஓட்டக்காரர்களை மிகு வேகமாக ஓட்டத்தை தொடங்கி ஓட. ஓடத் தூண்டும் சாதனம் உதவி செய்கிறது.

11. விரைவோட்டத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவது அவசியமா?

ஆமாம். தற்போதுள்ள புதிய விதிகளின் படி 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டம் போட்டிகளுக்கு இந்தத் தொடக்க முறை கட்டாயமாக வேண்டும்.

12. 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்வாறு வெற்றி முடிவு எடுக்கப்படுகிறது

ஒரு ஓட்டக் காரரின் உடல் பகுதி முடிவுக் கோட்டை கடக்கும் போது தான் ஓட்டம் முடிவடைகிறது என்பது விதி.

இதுபோல இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கும் ஒட்டக்காரர்களின் அவரவர் வரிசைப் படியே வெற்றிதோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

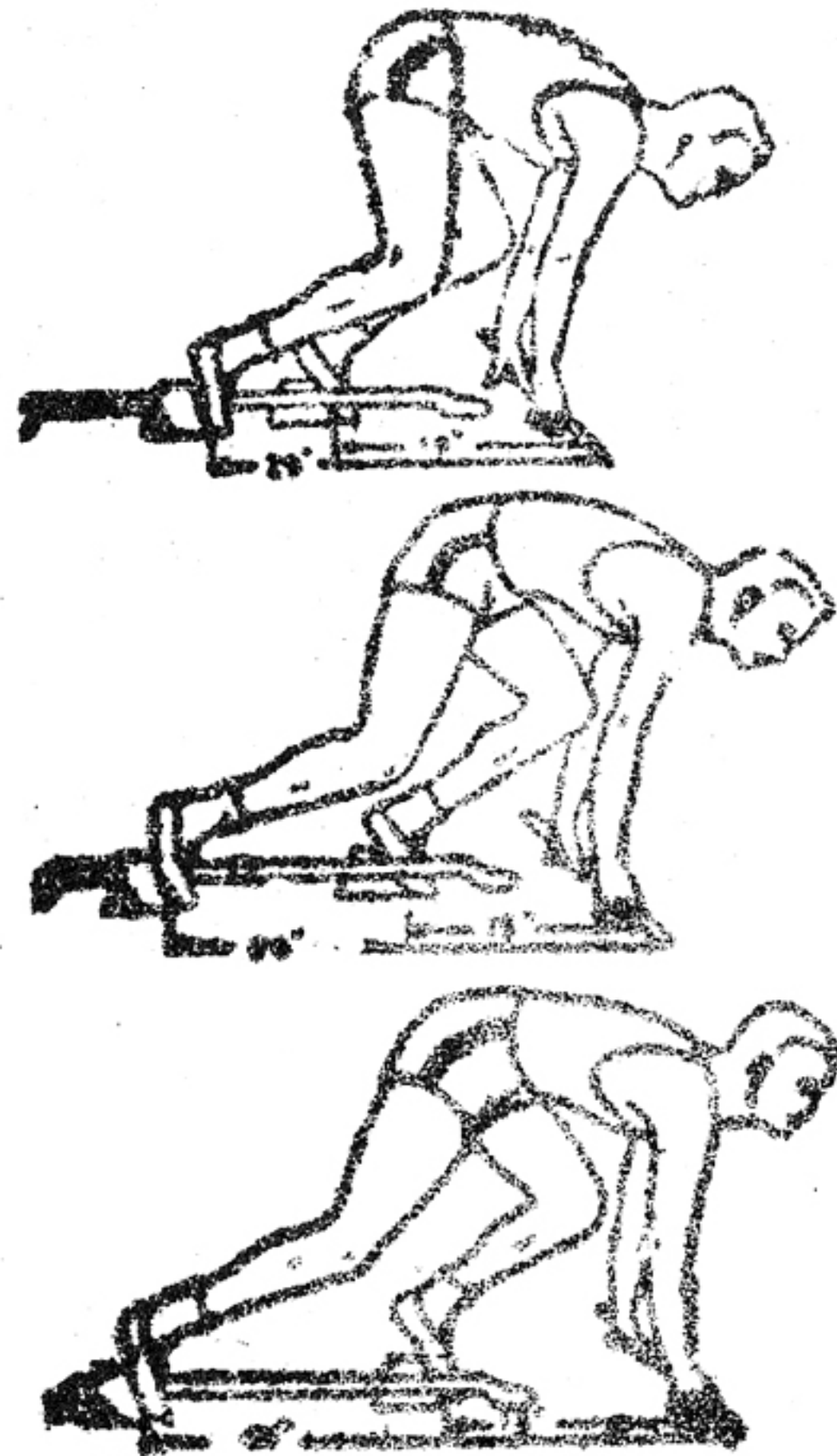
13. ஒட்டப் போட்டியில் ஒடுகிற காலடி முறைகள் யாவை? (step)

1. தொடக்கத்தின் போது ஒடுகிற காலடிகள் (starting stride) 2. தொடர்ந்து சீராக வேகமாக ஒடுவது (Transitional) 3. வேகமாகப் போடுகிற காலடிகள் (Fastest strides)

14. ஒட்டப்போட்டிக்கான விதிமுறைகள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு ஒட்டக்காரரும், அவரவருக்கான ஒட்டப் பாதையில் தான் ஓட வேண்டும். 2. ஒட்டப் பாதையை விட்டு வெளியே போய்விடுகிற ஒட்டக்காரர் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 3. மற்றவர் ஒட்டப் பாதையில் குறுக்காக ஓடுபவரும் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 4. இரண்டு முறை தவறாக ஓடத் தொடங்குபவர் (start) போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுவார்.

STARTING METHODS:



தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

1. தொடரோட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும். 4 X 100 மீ. 4 X 400 மீட்டர். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உண்டு.

2. ஒரு தொடரோட்டக் குழுவை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

குறுந்தடி (Baton) முதல் ஓட்டக்காரர் 2வது ஓட்டக்காரரிடம் கொடுக்கவும். 2வது 3வது ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தடியை வாங்கவும் கொடுக்கவும் கூடிய திறமைசாலிகளாக இருக்கவேண்டும். 1வது 4வது ஓட்டக்காரர்கள் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். குறுந்தடியை ஒடிக்கொண்டே வாங்குகிற கொடுக்கிற சாமர்த்தியசாலிகள் உள்ளதாக. குழுவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

3. குறுந்தடியை மாற்றிக் கொள்கிறபோது. குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

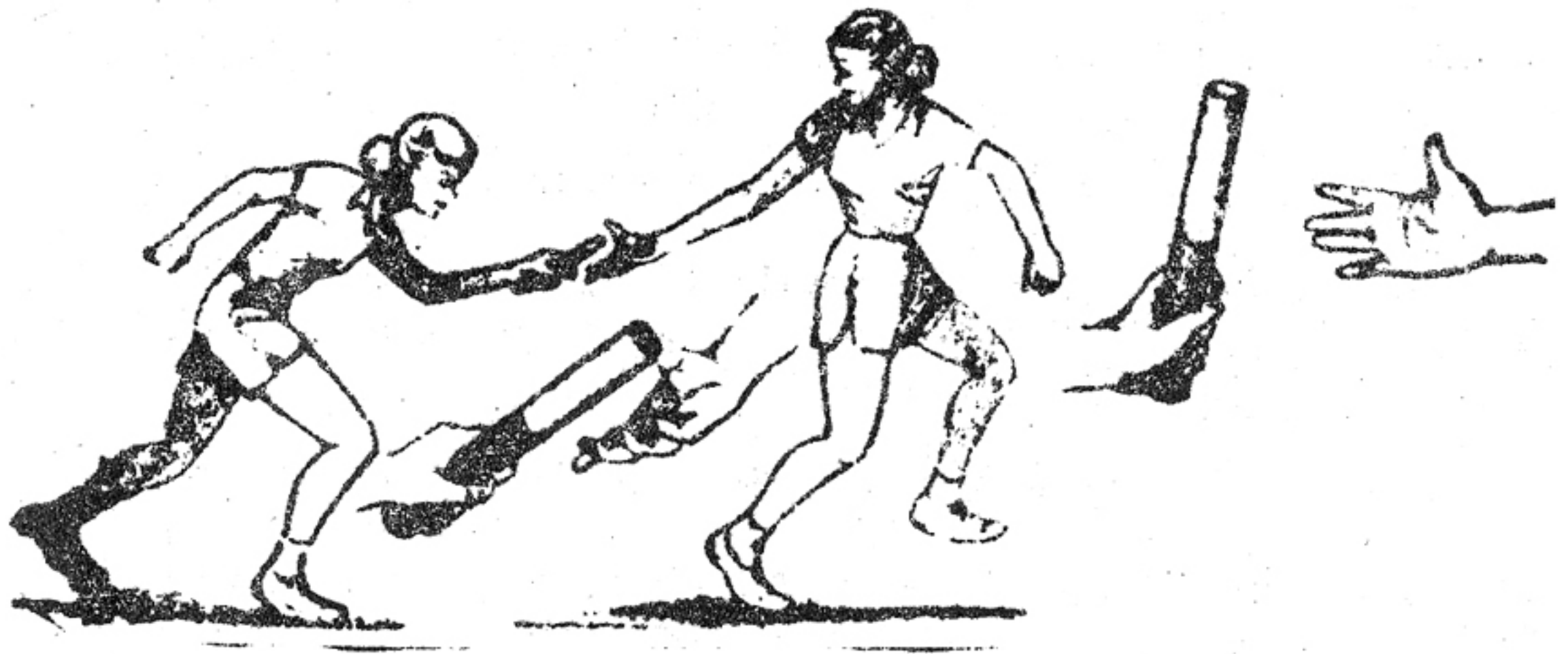
குறுந்தடியை யார் தவற விட்டுவிட்டாரோ. அவர்தான் குறுந்தடியை எடுத்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

4. பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறை பற்றி எழுதுக?

பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறையை ஆங்கிலத்தில் Non-visual method என்பார்கள். குறுந்தடியுடன் ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் வாங்க இருப்பவரின் நீட்டிய கையில் உள்ளங்கைப் பகுதியில். சரியாக வைக்கும்போது. பெறுபவர் அதைப் பார்க்காமலேயே வாங்கிக் கொண்டு ஓடும் முறை இது 4 X 100 மீட்டர். 4 X 200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களுக்கு இந்தப் பாராமல் வாங்கும் முறை நன்கு உதவுகிறது.

5. 4 X 400 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்குப் பயன்படுகிற மாற்று முறை என்ன?

இதற்கு பார்த்து வாங்கும் முறை (Visual Method) என்று பெயர். ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் களைத்துப் போய் வருகிற போது. சரியாக மாற்றித்தர முடியாது. அதனால். குறுந்தடியைப் பெறுபவர் நின்று அவரிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். 4 X 100 மீட்டர் தொடரோட்டத்தில் பார்த்து வாங்கும் முறைதான் பயன்படுகிறது.



நீளம் தாண்டுதல் (Long Jump)

1. நீளத்தாண்டலுக்குரிய தாண்டும் மணற்பரப்பின் அகலம் எவ்வளவு?

அகலம் 2.75 மீட்டர் இருக்க வேண்டும் நீளப் பகுதி 9 மீட்டர் ஆகும். (29' 6" x 9')

2. ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப்பாதை, தாண்ட உதவும் பலகை இவற்றின் அளவுகள் யாவை?

ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப் பாதையின் நீளம் 40 மீட்டர் ; அகலம் 1.22 மீட்டர். தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளம் 1.22 மீட்டர். அகலம் 20 செ.மீட்டர். 10 செ.மீ கனம்.

3. நீளம் தாண்டுவதில் உள்ள 4 திறன்கள் யாவை?

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஓடி வருதல் (Approach)
2. உதைத்து எழுதல் (Take-off) 3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air) 4. காலான்றல் (Landing)

4. தாண்டவரும் அணுகு முறையை (Approach) விளக்குக?

ஓடி வருகிற வேகத்தைக் குறைக்காமல். அதே வேகத்துடன் தாண்ட உதவும் பலகையில் கால் மிதித்து எழ. சரியாக ஓடி வருவதற்குத்தான். அணுகுமுறை என்று பெயர். அதிக தூரம் தாண்ட. அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

5. உதைத்தெழுதல் என்றால் என்ன? விளக்குக (Take-off)

சரியான அணுகுமுறையுடன். பலகையில் ஒரு காலை அழுத்தி ஊன்றி. அங்கிருந்து தரைக்கு மேலாகக் கிளம்புகிற செயலைத்தான் உதைத்தெழுதல் என்கிறோம். பலகையை மிதித்து வேகமாக உயரே எழும் காரியம் தான். அதிக தூரம் தாண்டிச் செல்ல உதவுகிறது.

6. ஒரு காலால் நீளம் தாண்டலை தாண்டலாமா?

ஆமாம். ஒரு காலை ஊன்றித் தாண்டினால் தான் சரியான தாண்டலாகும். இரண்டு கால்களை ஊன்றித் தாண்டுவது தவறாகும்.

7. காற்றில் நடத்தல் எனும் கிரைஸ் விளக்குக?

1. நேரே தாண்டிக்குதித்தல் 2. காற்றில் நடத்தல் 3. கைகளை மேலே உயர்த்தி தொங்குதல் போல தாண்டுதல் மூன்று வகைப்படும்.

8. காற்றில் நடத்தல் என்றால் என்ன?

அதிக தூரம் தாண்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே காற்றில் நடக்கும் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. தாண்டிக் குதிக்கின்ற நேரத்தில், ஊன்றப் போகும் காலை மடித்து, மற்றொரு காலை முன்புறம் நீட்டி, பிறகு பின்காலை முன்பக்கம் கொண்டு வந்து, சமநிலைக்காக இருகைகளையும் மாறிமாறி இயக்கிச் செய்கிற செயலைத்தான் காற்றில் நடத்தல் என்று கூறுகிறோம்.

9. மணற்பரப்பில் எப்படிக் குதித்திட வேண்டும்?

சரியான அணுகுமுறையுடன், தாண்டும் பலகையில் மிக அழுத்தமாக ஒரு காலை ஊன்றி, மேலேறி, காற்றில் நடந்து, பிறகு மணற்பரப்பில் காலான்றும் போது, இரண்டு குதி கால்களையும் முதலில் மணலில் ஊன்றி, உடலின் சமநிலையை முன்புறம் கொண்டு வந்து விழ வேண்டும். குதிகால்களுக்குப் பின் புறமாக கைகளை ஊன்றக் கூடாது. விழவும் கூடாது.

10. தவறான தாண்டுதல் பற்றி விளக்கி எழுதுக?

கீழே காணும் தவறுகளைச் செய்தால், அது தவறான தாண்டுதலாகும்.

1. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து கால் வைத்தால்.
2. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து ஓடினால்.
3. தாண்டுமாறு அழைத்தவுடன் 1-1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் காலம் கடந்து வந்தால்.
4. தாண்டிக் குதித்தவுடன், மணற் பரப்பில் பின்புறமாக திரும்பி நடந்து வந்தால்.
5. இரண்டு கால்களையும் பலகையில் ஊன்றித் தாண்டினால், எல்லாம் தவறான தாண்டலாகும்.

11. இறுதிப் போட்டிக்கு எத்தனை போட்டியாளர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றார்கள்?

8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றார்கள். போட்டிக்கு வந்தவர்கள் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், முதலில் 3 தேர்வுத் தாண்டல்கள் தரப்படும். அதில் 8 பேர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். எட்டு பேர்கள் மட்டுமே வந்திருந்தால், ஒவ்வொருவருக்கும் 6 வாய்ப்புக்கள் தரப்படும்.

12. தாண்டும் மணற்பரப்பில் அல்லது தாண்டும் பலகையில் அடையாளத்திற்காக ஒருவர் கைக் குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாமா?

வைத்துக் கொள்ள அனுமதி இல்லை. தேவை யானால் ஓடிவரும் பாதையின் பக்கவாட்டில், கைக் குட்டையை அடையாளமாக

வைத்துக் கொள்ளலாம்.

13. போட்டியில் முதல் பரிசுக்கு சமநிலை வந்தால். எப்படி தீர்க்க முடியும்?

இரண்டு போட்டியாளர்கள் முதல் பரிசுக்குத் தகுதியாக சமநிலையில் இருந்தால் அதற்கு சமநிலை என்று பெயர். இந்த சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களது 2 வது சிறந்த தாண்டலை பரிசீலிக்கவும். அதிலும் சமமாக இருந்து சிக்கல் ஏற்பட்டால், மூன்றாவது சிறந்த தாண்டலைப் பார்க்க வேண்டும்.

மீண்டும் சமநிலை வந்தால், இருவருக்கும் ஒவ்வொரு தாண்டும் வாய்ப்பு தந்து யார் ஒருவரை விட மற்றவர் அதிகம் தாண்டுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

14. அணுகுமுறையில் ஓடிவர எத்தனை முறைகள் உண்டு

1. 16 காலடி முறைகள் (16 Steps method)
2. 20 காலடி முறைகள் (20 Steps method)

உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. உயரம் தாண்டுதல் என்றால் என்ன?

இரண்டு உயரமான கம்பங்களுக்கிடையே வைக்கப் பட்டுள்ள குறுக்குக் குச்சியின் உயரத்தைத் தாண்டிக் குதிப்பதற்கே. உயரம் தாண்டுதல் என்று பெயர்.

2. இரண்டு உயரக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் எவ்வளவு?

இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள தூரம் 4 மீட்டர் முதல் 10 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கவேண்டும்.

3. உயரத் தாண்டும் மணற்பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?

மணற் பரப்பின் நீளம் 4 முதல் 5 மீட்டர் வரை இருக்கலாம். அகலம் 3 மீட்டர் தாண்ட ஓடிவரும் பரப்பளவு 20 முதல் 25 மீட்டர் வரை இருக்கவேண்டும்.

4. உயரம் தாண்டும் போட்டியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. நீண்ட வலிமையான கால்கள்

3. தாண்டக்குதிக்கும் சக்தி 4. தன்னம்பிக்கை.

5. உயரத் தாண்டலில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகள் யாவை?

1. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை 2. கிழக்கத்திய தாண்டுமுறை 3. மேற்கத்திய தாண்டு முறை 4. தாண்டி உருளும் முறை 5. பாஸ்பர் தாண்டு முறை

6. உயரத் தாண்டலில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

1. அணுகு முறை 2. தளையை உதைத்து மேலெழும் முறை 3. குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல் 4. மணற் பரப்பில் விழுதல்.

7. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறையில் உள்ள குறைகள் யாவை?

இந்தத் தாண்டும் முறை பழையது 1880 ஆம் ஆண்டிலேயே சரியில்லை என்பதால் கைவிடப்பட்டது இந்தத் தாண்டும் முறையால் அதிக உயரம் தாண்ட முடியாது என்பது அனுபவ ரீதியாக அறியப் பட்டிருக்கிறது.

நமது புவியீர்ப்புத்தாலம் நமது பொப்புளைச் சுற்றி இருக்கிறது கத்தரிக்கோல் தாண்டும் முறையில் நமது புவி சுரப்பித்தானம். குறுக்குக் குச்சிக்கு மேல் 10 அல்லது 15 அங்குலம் உயரமாகப் போகலாம். நமது தாண்டும் சக்தியும்.

திறமையும் பாழாகிப் போகிறது என்பதால்தான். இந்தத் தாண்டும் முறை கைவிடப்பட்டது.

8. மேற்கத்திய தாண்டுமுறை பற்றி எழுதுக (Western style)

மேற்கத்திய தாண்டு முறையின்போது புவி ஈர்ப்புத் தானம், மேல்தோக்கிப் போகாமல், தாண்டுபவரின் பக்க வாட்டில் இருப்பதால், கொஞ்சம் பரவா யில்லை என்பதால், இந்த முறை ஏற்பட்டது. இதில் உதைத்து எழும்புகிற இடது காலே மீண்டும் தரையை முதலில் மிதிக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

9. தாண்டி உருளும் முறையைப் பற்றி (Straddle Style) எழுதுக?

இந்தத் தாண்டும் முறையில், புவி ஈர்ப்புத்தானம் குறுக்குக் குச்சிக்கு அருகிலேயே இருப்பதால், அதிக சமநிலையுடன், அதிக உயரம் தாண்டி விட முடிகிறது. இந்தத் தாண்டலில், உதைத்தெழும்பிய காலின் மறு கால் தரையில் ஊன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

10. பாஸ்பரி தாண்டு முறையைப் பற்றி எழுதுக?

இடது புறமாக வேகமாக ஓடிவந்து வலது காலால் உதைத்து எழும்பி, முதுகுப் பக்கமாகக் குச்சியைக் கடந்து தாண்டுவதாகும். துள்ளும் ஆற்றல் மிக்க, உயரமானவர்கள்தான் இதில் பங்கு பெறலாம்.

மணற் பரப்புக்குப் பதிலாக மெத்தைகள் தான் வேண்டும். மணற் பரப்பில் குதித்தால், உயிருக்கே ஆபத்து நேரும்.

11. ஓடிவந்து துள்ளித் தாண்டும் இடத்தை அறிந்தறிவது எப்படி?

குறுக்குக் கம்பத்தின் மையத்திற்கு வந்து, ஒரு கை முழு நீள அளவிற்கு கையை நீட்டிப்பார்த்து, அப்போது எந்த இடத்தில் நிற்கிறோமோ, அந்த இடம் தான் தாண்டுகின்ற அடையாள இடமாக (Take-off spot) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகமாக ஓடிவந்து அதே இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி உதைத்து மேலே எழும்ப வேண்டும். (மட்டம் பார்க்க) 5 அல்லது 7 கால்கள் வருவதுபோல் அளந்து ஓடி வரவேண்டும்.

12. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்ட எத்துனை வாய்ப்புகள் உண்டு?

3 வாய்ப்புகள் ஒருவருக்கு உண்டு. ஒருவர் மூன்று முறை தொடர்ச்சி வாக ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டிச் கடக்க

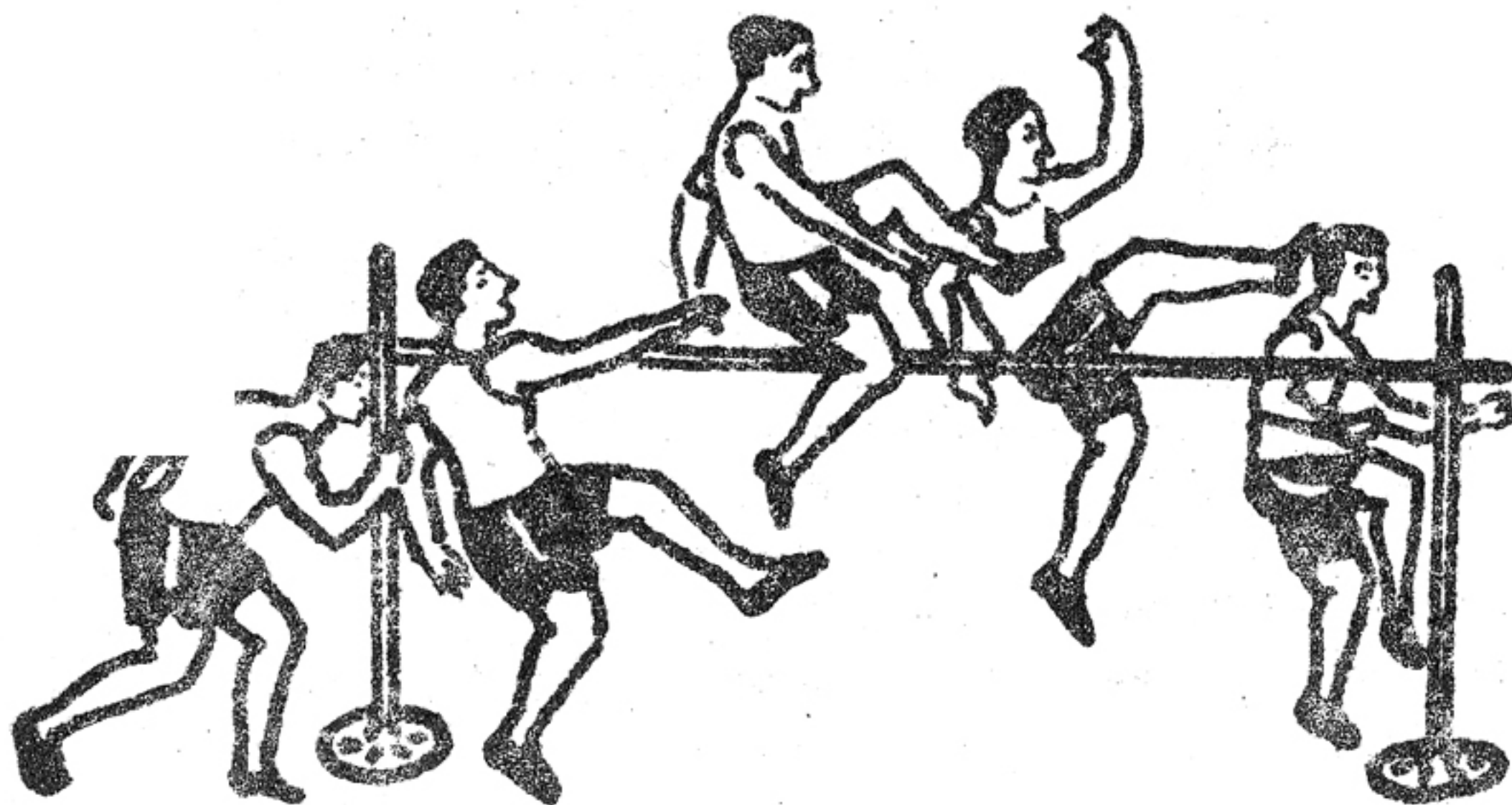
முடியாமல் போனால். அவர் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

13. உயரத் தாண்டலில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

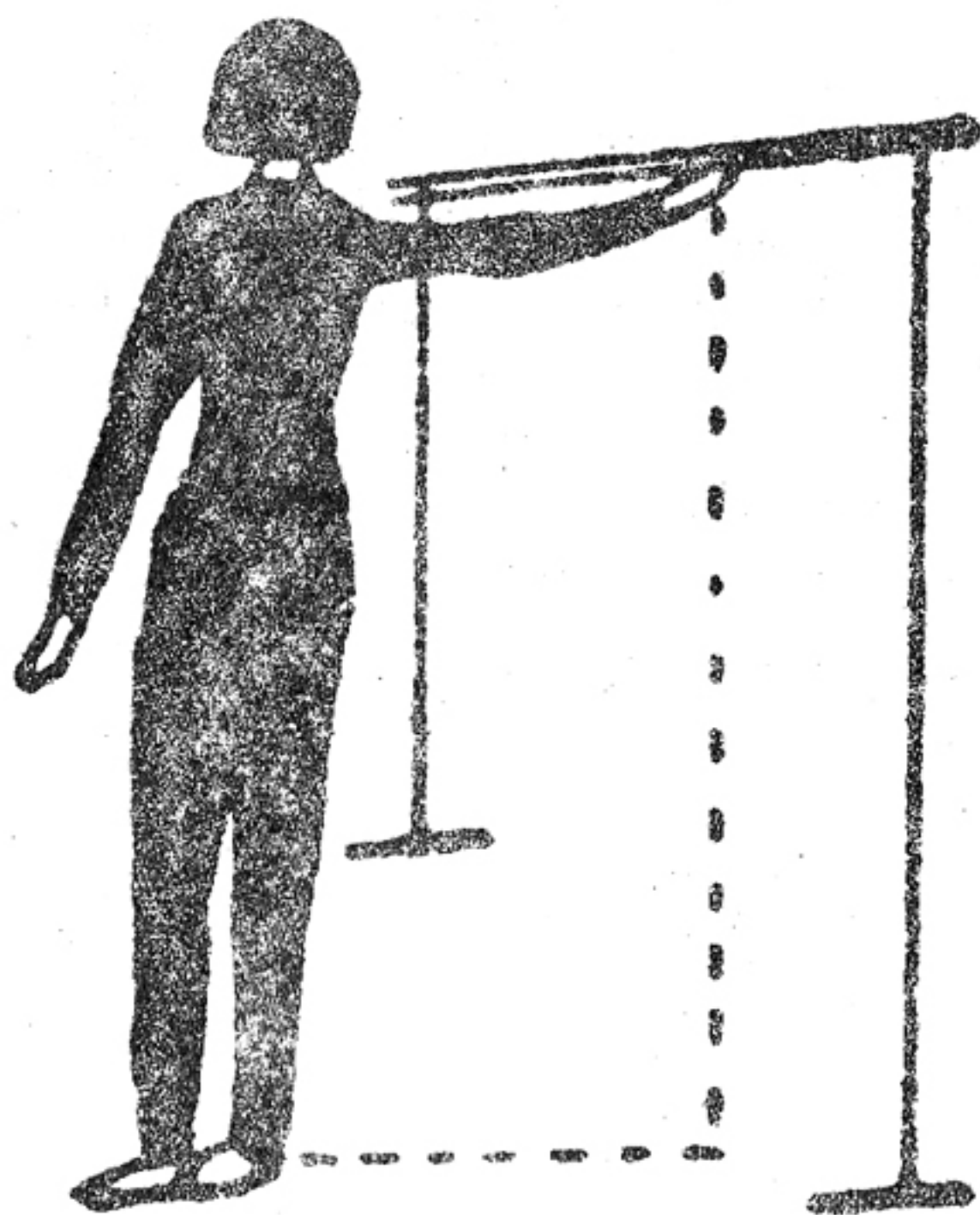
1. தாண்டுபவர். உயரத்தைத் தாண்ட முடியாமல். குறுக்குக் குச்சியைத் தட்டி. வீழ்த்தி விடுதல். 2. இரண்டு கால்களாலும் தரையை உதைத்துத் தாண்ட முயலுதல் (Diving) 3. தாண்டும் போது. குறுக்குக் குச்சியைக் கீழே தட்டி விடுதல் 4. தாண்ட வருமாறு அதிகாரி அழைத்த பிறகும். 1 1/2 நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காலம் தாழ்த்தி வருதல் எல்லாம் ஒருவர். ஒரு வாய்ப்பை இழக்கக் கூடிய தவறுதலாகும்.

14. உயரத் தாண்டலில் சமநிலை ஏற்பட்டால். எப்படி தீர்ப்பது?

1. போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்புகளைப் (Lowest Number of Jumps) பயன்படுத்தி யிருந்தால். அவருக்கே முதல் இடம் தரவேண்டும். 2. இதிலும் சமநிலை வந்தால். ஒரு போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தவறிய வாய்ப்புகளைக் (Lowest number of failures) களைக்கில் கொண்டு முடிவெடுக்கவேண்டும். 3. இதிலும் சமநிலை வந்தால். முதலிடத்திற்கு சமநிலை வந்த போட்டியாளர்களை. அவர்கள் தாண்ட முடியாமல்போன உயரத்தில் குறுக்குக் குச்சியை வைத்து. ஒவ்வொரு வாய்ப்பு தந்து தாண்டுமாறு கூறவேண்டும். 4. இதில் தாண்ட முடியாமல் போனால். ஒரு அங்குலம் குறைத்தோ அல்லது தாண்டிவிட்டால் கூட்டி வைத்தோ தாண்டச் செய்து. இந்த வாய்ப்புக்களில் யார் தாண்டி விடுகிறாரோ அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும். 5. 2வது தேதி இடங்களுக்கு சமநிலை வந்து விட்டால் அந்தந்த இடத்தை அவரவர்களுக்கே வழங்கிவிடவேண்டும்.

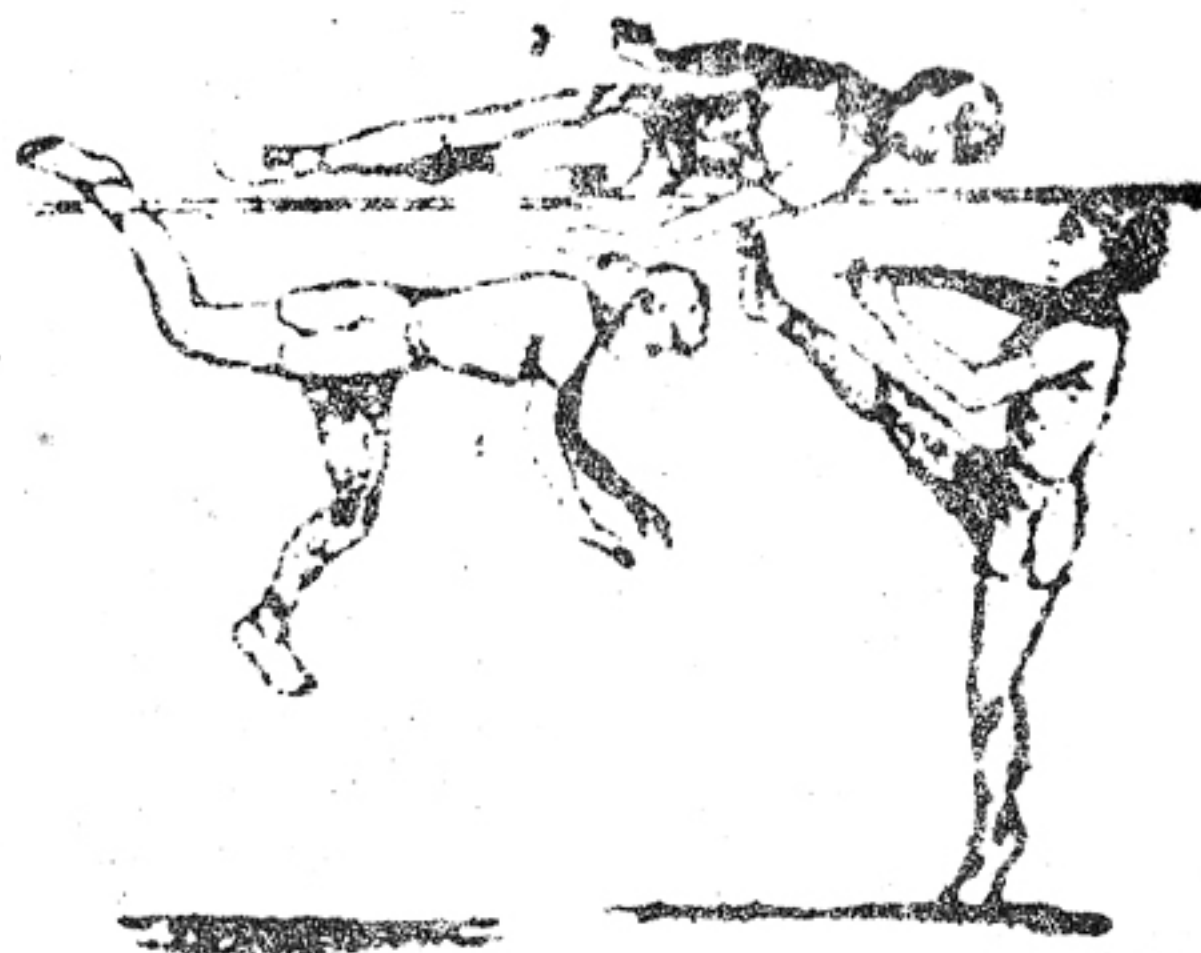


Scissors Style



Measuring takeoff

WESTERN ROLL



இரும்புக்குண்டு எறிதல் (Shot put)

இரும்புக்குண்டு எறியும் எறி வட்டத்தை வரைந்து காட்டுக?

எறிவட்டத்தின் விட்டம் 2.135 மீட்டராகும். (படம் பார்த்து வரைந்து பழகி. இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுதுக.

2. பல பிரிவுப் போட்டிகளில் இடம் பெறும் இரும்புக் குண்டின் எடைகளை எழுதுக?

இரும்பு அல்லது பித்தளையால் இக்குண்டுகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கான போட்டியில், இரும்புக் குண்டின் எடை 7.260 கிலோகிராம். பெண் களுக்கான போட்டிக்கு 4 கிலோ கிராம். 18 வயதுக்குக் குறைந்த சிறுவர்களுக்கான போட்டிக்கு 5 கிலோ கிராம் குண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள எறி முறைகள் எத்தனை?

இன்று வகையான எறி முறைகள் பின் பற்றப்படுகின்றன.
1. காலை பின் புறம் உதைத்து எறியும் முறை (Leg Swing style)
2. ஒபிரியன் முறை 3. தட்டை சுழற்றுவது போன்று சுற்றி எறியும் முறை (Disco put style)

4. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை? (Basic Skills)

1. கையில் குண்டினைப் பிடித்திருத்தல் (Grip) 2. குண்டினை வைத்துக் கொண்டு நிற்கல் (Stance) 3. கால்களை பின்புறமாக உதைத்து வேகப்படுத்துதல் (Leg swing) 4. முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Glide) 5. எறிதல் 6. எறிந்தபிறகு கையை உடன் கொண்டு சென்று, சமநிலையுடன் நிற்கல்.

5. இரும்புக் குண்டை எவ்வாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்?

வலது கையால் எறியும் ஒரு எறியாளர். முதலில் தனது இடது கையால், இரும்புக் குண்டை எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், எறியும் கைக்கு, குண்டின் எடை தெரியாமல் இருக்கத்தான். உள்ளங்கையில் கிடக்குமாறு, குண்டினை வைத்திருக்கக் கூடாது. கட்டைவிரல் ஒரு புறமும், மற்ற நான்கு விரல்களும் இரும்புக் குண்டைச் சுற்றி பரவி இருப்பது போல் பிடித்திருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை சுழத்துப் பகுதியில் வைத்து பிடித்திருக்கும் வலது முழங்கை, விட்டத்தின் முன்புறமாக நீட்டியிருக்க, இடது கால்.

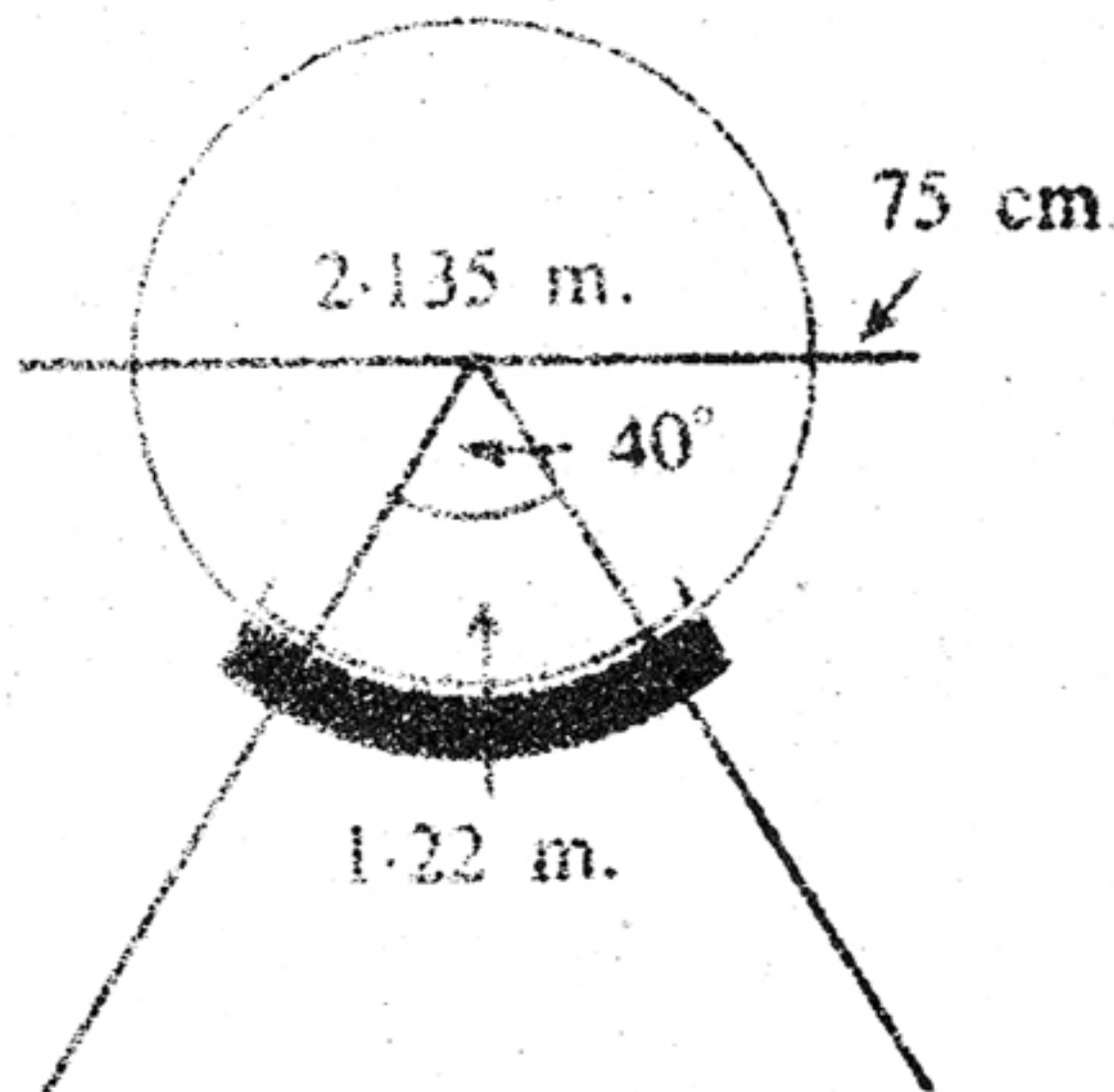
84

முன்புறமாக குண்டு எறிந்த பிறகு. எறியாளர் வெளியே வருதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

11. இரும்புக் குண்டு போட்டியாளர்களிடையே முதலிடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்க்கவேண்டும்?

முதலிடத்திற்கு 2 வது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால், அவர்கள் எறிந்திருக்கும் 2வது சிறந்த எறியை (Second Best) கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிலும் சிக்கல் தொடர்ந்தால், 3வது சிறந்த எறியை கணக்கிடவேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கிடவேண்டும்.



உடல் நலக் கல்வி

16. உடல் நலக் கல்வி என்றால் என்ன?

உடல் நலக் கல்வியானது, பல விஞ்ஞானங்களின் தொகுப்பாக அமைந்திருக்கிறது. உயிரியல், பொது சுகாதாரம், மருத்துவம், உடற்கூறு, உடலியல், சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, மனஇயல் போன்ற அறிவியல்களில் உள்ள மனிதர்க்கு உதவும் முக்கிய கருத்துக்களின் தொகுப்பாக, உடல் நலக் கல்வி இருக்கிறது.

17.2. உடல் நலம் என்றால் என்ன?

உடல் நலம் என்பது உடலின் நிறைவான தரத்தைக் குறிக்கும். அதாவது உடலின் எல்லா உறுப்புகளும் வலிமையுடன் திகழ்ந்து, மகிழ்ச்சியாக விளை யாடவும், திருப்தியாக வேலை செய்யவும் கூடிய சிறப்பான நிலையைக் கொண்டிருப்பதைக் குறிப்பதாகும்.

3. உடல் நலத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்ன?

உடல் நலம் என்பது வாழ்வின் உயர்ந்த தன்மையைக் குறிப்பதாகும். அது ஒரு மனிதரை நன்றாக வாழ்ந்து சிறப்பாக சேவை செய்யத் தூண்டிட துணை வருவதாகும்.

18.4. நலவியல் (Hygiene) என்றால் என்ன?

நலவியல் என்பது உடல் நலத்தைக் காக்கவும், மேலும் மேலும் வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுகின்ற வழிகளைக் கூறும் அறிவியல் ஆகும். ஆகவே, நலவியலை, உடல் நலம் பேணும் நலநூல் என்றே கூறலாம்.

19.5. நலவியலைப் பற்றி உனக்கு தெரிந்ததைக் கூறுக?

உடல் நல வழி என்பது எல்லா வகையான தூய்மையையும் ஒழுக்கமான பழக்க வழக்கங்களையும் கொண்டதாகும். சத்துள்ள சமநிலை உணவு, போதிய உடற்பயிற்சிகள், தேவையான ஓய்வு, உறக்கம், போன்ற நோய் தடுப்பு முறைகள் எல்லாமே உடல் நல வழிகளாகும்.

20.6. உடல் நலப் பழக்க வழக்கங்களில் ஐந்தினை கூறுக?

1. முன் இரவில் சீக்கிரமாக தூங்கப் போய், அதிகாலையில் துயிலெழுதல்.

2. தினமும் காலையில் குளித்து, தேகத்தை தூய்மைப் படுத்துதல்.

3. நல்ல தூய்மையான ஆடைகளையே அணிதல்.

4. தூய்மையான, சத்துள்ள உணவு வகைகளை சாப்பிடுதல்

5. மூக்கு வழியாகவே எப்போதும் கவாசித்தல்.

7. நமக்கு ஏன் நல்ல உறக்கம் தேவை?

உறக்கமானது உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஓய்வை அளிக்கிறது. உறக்கம் உறுப்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுப்பதுடன், உடலுக்கு சக்தியையும் வழங்குகிறது. பொதுவாக ஒருவர் இரவில் 8 மணி நேரம் வரை உறங்கினால், பல நன்மைகள் கிடைக்கும்.

8. சிறந்த தோரணை என்றால் என்ன? (Posture)

நாம் உட்கார்ந்திருக்கிற போதும், நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும் ஓடுகிற போதும், நிமிர்ந்து உயர்ந்திருப்பது போல உடலை ஜோராக வைத்திருக்கும் நிலையையே, தோரணை என்று கூறுகிறோம்.

9. சிறந்த தோரணையினால் ஏற்படுகின்ற பயன்கள் யாவை?

சிறந்த தோரணை உள்ள உடல் பார்ப்பதற்கு அழகாகக் காட்சியளிக்கிறது. உடலின் சக்தியையும் சாமர்த்தியத் தையும் செழுமையாக வளர்த்து விடுகிறது. உடலின் உறுப்புகள் ஒப்பற்ற முறையில் பணியாற்றத் தூண்டுகிறது. துணை புரிகிறது.

10. உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதால் உண்டாகும் நன்மைகள் யாவை?

தொடர்ந்து செய்கின்ற உடற்பயிற்சியால், தேகம் கட்டுக் கோப்புள்ளதாக மாறுகிறது. உடலில் சதைப்பகுதி அதிகமாகாமல், உடலை அழகுள்ளதாக மாற்றுகிறது. கவாசத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகிறது. உடலை வலிமையுள்ளதாக ஆக்குகிறது. வெற்றிகரமான வாழ்கை வாழ வழி காட்டுவதுடன், வழி நடத்தியும் செல்கிறது.

11. நமக்கு உணவு ஏன் அவசியம்?

வளமாக வாழ, வேலை செய்ய, உடல் வளர்ச்சி பெற, நலமுடன் செயல்பட உணவு அவசியம். உடலை பலமுள்ளதாக வளர்த்து, தாக்கும் நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றவும் உணவு நமக்கு அவசியமாகிறது.

12. உணவில் உள்ள உட்கூறுப் பகுதிகள் யாவை?

1. புரோட்டின் 2. கார்போஹைட்ரேட்ஸ் 3. கொழுப்பு
4. விட்டமின்கள் 5. தண்ணீர் 6. நில உப்புள்ள ஊற்று நீர்
(Mineral water).

13. சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன? (Balanced Diet)

அதிக சக்தி தரவும். உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவவும். உழைப்பால் பழுதான உடல் பகுதிகளை சரி செய்யவும். நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கவும் கூடிய சத்துள்ள உணவே. (புரோட்டின், மாவுச்சத்து, கொழுப்பு, விட்டமின் போன்ற உணவுப்பகுதிகள் சரிவிகிதத்தில் அமைந்ததையே) சரிவிகித உணவு என்று கூறுகிறோம்.

14. சரிவிகித உணவு சாப்பிடாதவர்களுக்கு வருகிற நோய்கள் யாவை?

சரிவிகித சத்துணவு சாப்பிடாதவர்களுக்கு. ரிக்டெட்ஸ், ஸ்கர்வி, பெரிபெரி, இரத்த சோகை நோய், மாலைக் கண் குருடு, உடல்எடை இழப்பு, தசைப் பிடிப்பு, களுக்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

15. நமது உடலுக்கு நலம் நல்கும் உணவுகள் யாவை?

பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், முட்டை, கூறி, பருப்பு வகைகள். தக்காளி போன்றவற்றை தினந்தோறும் நமது உணவில் சேர்த்துக் கொண்டு உண்கிற போது நிறைய நலம் கிடைக்கும்.

16. பாதுகாப்புக் கல்வி என்றால் என்ன?

அபாயகரமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து பாதுகாக்கவும் பத்தியாகவும் வாழக்கூடிய வழி முறைகளைக் கூறும் கல்வியே பாதுகாப்புக் கல்வியாகும்.

17. பாதுகாப்புக் கல்வியின் முக்கிய நோக்கம் என்ன?

அபாயகரமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து எப்படி தப்பித்து வருவது என்று சுற்றுத் தருவதன் மூலம். தேவகிற ஆபத்துகளில் இருந்து ஹாபியாக வெளிவருகிற தந்திரங்களையும், அரிய முறையில் கூறி மாணவ மாணவியர் மற்றும் இளைஞர்களை தயார் படுத்துவதுதான் பாதுகாப்புக் கல்வியின் நோக்கமாக இருக்கிறது.

18. வீட்டில் அபத்தில்லாமல் பத்திரமாக வாழக் கூடிய முறைகள் யாவை?

1. கைக்கு எட்டாத பொருட்களை நாற்காலி, மேசையில் நின்று உயரத்திலிருந்து எடுக்க முயலாதல்.
2. கத்தி, பிளேடு, கத்தரிக்கோல், குண்டு போன்றவற்றைக் கவனமின்றிக் கையாளுதல்.
3. சமூக்காளம், கம்பளம் இவற்றின் ஓரத்தில் நடந்து தடுமாறி விழுதல்.
4. ஈரப்பசையுள்ள இடத்தில் நடந்து வழக்கி விழுதல். குளியலறை, கழிவறை இவற்றில் அசட்டையுடன் நடத்தல் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
5. மருந்து பொருட்களை அறிய சீசாவில் லேபில் எழுதி ஒட்டி வைத்தல். குழந்தைகள் என்னவென்று தெரியாமல் எடுத்து உண்பதால் அவர்களுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைத்தல்.
6. ஒடிந்து முறிந்து முனை கூராக உள்ள பொருட்கள், கத்தி, அரிவாள், மண்வெட்டி போன்றவற்றை முனையில் போட்டு பத்திரமாக வைத்தல்.
7. செல்லமாக வளர்க்கும் நாய், பூனை, பறவைகள் போன்றவற்றை மிக அருகில் வைத்தக் கொஞ்சாமல் தூரமாக வைத்திருத்தல்.
8. வழல்பூப்பான் தரை வழக்கி விழுதல் மின்சார சாதனங்களில் கைவைத்து அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகுதல்.
9. நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் வாகனங்களின் மீது ஏறி விளையாடுதல்.
10. சமையலறையில் குழந்தைகளை ஒடிப்பிடித்து விளையாட பெற்றோர்கள் அனுமதிக்கவே கூடாது.

19. பள்ளிக்கூடத்தில் மாணவர்களை பத்திரமாக கவனிக்க வேண்டிய முறைகள் யாவை?

1. ரயில்வே தண்டவாளங்கள், தொழிற்சாலைப் பகுதிகள் மற்றும் விபத்தை விளைவிக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கு அப்பால், பள்ளிகள் அமைந்திருக்க வேண்டும்.
2. ஆடுகளங்கள் எல்லாம் சுற்றுப்புறத்திலிருந்து வருகின்றவர்களைத் தடுப்பதுபோல, நாற்புறமும் வேலிகள் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

3. பள்ளிஷத்தின் உப்புறம், மாணவர்கள் தவறி விழுந்து விடாமல் இருக்க, கைப்பிடி சுவர்கள், பத்திரமான வராந்தா பகுதிகள், போன்றவைகள் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

4. விளையாட்டுப் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் அவ்வப்போது பரிசோதித்து, பழுது பார்த்து, தரமான நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5. பரிசோதனைக் கூடம், அதிலுள்ள பொருட்கள் வகுப்பு நாற்காலி, மேஜை, அலமாரி போன்ற பொருட்கள் எல்லாம் நல்ல நிலையில் இருப்பது போல் கண்காணித்து, வைத்திருக்க வேண்டும்.

6. ஜிம்னேஷியத்திலுள்ள விளையாட்டு சாதனங்கள் எல்லாம் தரமான நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

7. தீ தடுப்பு வசதிகள் எல்லாம் தயார் நிலையில் இருப்பது போல, பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளுடன் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

8. பள்ளிக்கூடத்தில், வகுப்புகள் விரிவுக்காக கூரைகள் போட்டு வைக்கும் போது, இடிந்து விழாதவாறு பத்திரமாக இருப்பது போல் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

9. எப்பொழுதும் பள்ளிக் கூடங்கள் உள்ளும் புறமும் சுத்தமானதாக, தூய்மை மிக்கதாக, பாதுகாப்பு நிறைந்த இடமாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

20. முதலுதவி என்றால் என்ன?

திடீரென்று உடல் நலம் இழக்கிறபோது, அல்லது விபத்து நேர்ந்து விடுகிறபோது, யருத்துவர் ஒருவர் வந்து சிகிச்சை அளிப்பதற்கு முன்னர், உடனடியாக அல்லது தாமதமின்றி செய்கிற ஒரு சிறு உதவிக்கே முதலுதவி என்று பெயர்.

21. முதலுதவி செய்வதின் நோக்கம் என்ன?

விபத்துகள் உள்ளாகிறவர்களுக்கு பயத்தை நீக்கி, ஒரு விதமான மனத்தெம்பை அளிக்கவும், ஏற்பட்ட அபாயத்தினால் மேலும் உடலில் சிக்கல்கள் தோன்றி சீரியஸான நிலைமை ஏற்படாமலாறு கூட்டுப்படுத்தவும், முதலுதவி செய்வதின் நோக்கம் அமைந்திருக்கிறது.

22. காயங்கள். சிராய்ப்புக்கள் - சிறு குறிப்பு வரைக?

பிளேடுகள். கத்திகள். கூர்மையான ஆயுதங்கள் போன்றவற்றினால் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. கீழே விழுவதால் சிராய்ப்புகள் ஏற்படுகின்றன. அதற்கு உடனே முதலுதவி செய்தாக வேண்டும். காயம்பட்ட சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட இடத்தை சுத்தமான நீரினால் கழுவி, பிறகு சுத்தமான பஞ்சினால் துடைத்தெடுக்கவேண்டும். அயோடின் அல்லது போரிக் பவுடரை அதன் மேல் போட்டு, ஒரு மெல்லிய பேண்டேஜ் துணியால் கட்டுப்போடவேண்டும்.

23. தீக்காயங்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன? அதற்கான முதலுதவி முறை என்ன?

நெருப்பு. மின்சாரம். அமிலங்கள் போன்றவற்றால் தீக்காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. இப்படிப்பட்டத் தீக்காயங்கள் நோயாளிக்கு அதிர்ச்சியை உண்டு பண்ணுகின்றன. இதற்கான முதலுதவி செய்பவர்கள் முதலில் காயப்பட்டவருக்கு அந்த அதிர்ச்சியிலிருந்து மீள்வது போல, நம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டும். காபி, அல்லது மீ போன்ற சூடான பானத்தை நிறைய சாப்பிடச் செய்யவேண்டும் அதற்குப்பிறகு அருகில் உள்ள மருத்துவ மனைக்கு உடனே அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

24. எலும்பு முறிவு என்றால் என்ன?

நீண்டு தொடர்ந்து முழுதாக இருக்கிற ஒரு எலும்பின் இடையில் ஏற்படுகிற முறிவுக்கே எலும்பு முறிவு என்று பெயர்.

25. எலும்பு முறிவில் உள்ள மூன்று விதங்களை விளக்கி எழுது

1. சிக்கலில்லாத எலும்பு முறிவு (Simple fracture) எலும்பானது இரண்டாக முறிந்தாலும், அதன் முனைகள் தோராயத்தின்படி குத்தி துருத்திக் கொண்டு வராமல் உள்ளடங்கியே இருந்தால், சிக்கலில்லாத எலும்பு முறிவு என்று அழைக்கப்படும்.

2. பலவாறான எலும்பு முறிவு (Compound fracture) என்பது, உடைந்த எலும்பானது தோலைக் குத்திக் கிழித்து கொண்டு வெளியே தெரிவதாகும்.

3. சிக்கலான எலும்பு முறிவு (Complicated fracture) என்பது பல துண்டுகளாக உடைந்துபோன எலும்பானது தோலுக்கும் வெளியே கிழித்துக் கொண்டு வந்து நிற்பது என்பது போன்ற மூன்று விதங்களாகும்.

26. எலும்பு முறிவு என்பதை எப்படிக் கண்டறியலாம்?

1. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் அல்லது அதன் அருகாமைப் பகுதியில் வலி இருக்கும்.

2. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தைச் சுற்றி வீக்கம் தெரியும்.

3. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் இயக்கம் குறைந்து போகும்.

4. எலும்பின் அமைப்பு மாறி, தோற்றமும் மாறிப் போயிருக்கும்.

27. மூழ்குதல் என்றால் என்ன?

ஆற்றில், ஏரியில், குளத்தில், கடலில் விழுந்து, தண்ணீரில் மூழ்கிப் போவதையே மூழ்குதல் என்கிறோம். நீரில் மூ்கி விடுகிறபோது, நுரையீரலில் தண்ணீர் புகுந்து காற்றைப் புகுத்து வெளி வருகிற சுவாசத்தின் பாதையை அடைத்து விடுவதால் தான், மூழ்கியவர் மயக்கமடைந்து விடுகிறார் சில சமயங்களில் இறந்தும் போகிறார்.

28. நீரில் மூழ்கியவருக்குச் செய்யக் கூடிய முதலுதவி என்ன?

நீரில் மூழ்கியவரை நீரில் இருந்து தூக்கி வெளியே கொண்டு வந்த பிறகு அவரது நுரையீரலிலிருந்து தண்ணீரை வெளியேற்ற வேண்டும். அவரை குப்புறப் படுக்கச் செய்து, வயிற்றுப் பகுதியை இருபுறமும் பிடித்து அழுத்தி விட அவரது வாய் வழியாகத் தண்ணீர் வெளியேறிவந்து விடும். பிறகு சுர உடைகளை அதற்கு விட வேண்டும் சூடான பானம் ஏதாவது கொடுக்கவும். அடுத்து மருத்துவருக்கு அனுப்பி உதவவேண்டும். இதுவே முதலுதவி ஆகும்.

29. நீந்த விரும்பு வருகின்ற பாலுக்காப்பு முறைகள் யாவை?

நீச்சல் தெரியாதவர்களும், நீந்தும்போது சுவைக் குறைவாக நடந்து கொள்கிறவர்களும் தான் இப்படி விபத்தில் சிக்கிக் கொள்கின்றார்கள். நீச்சலுக்குப் போவோர் துணையாக தங்க ளுடன்பெரியவர்களையோ அல்லது நீச்சல் பயிற்சியாளர் களையோ அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். கரையில் இருந்து நெடுந் தூரத்திற்கோ அல்லது ஆழமான நீர்ப்பகுதிக்கோ நீந்திச் செல்லக் கூடாது. வயிறு நிறைய சாப்பிட்டபிறகு அல்லது உடல் நோயுற்றிருக்கும் போது, நீச்சலுக்குப் போகக் கூடாது.

கால்பந்தாட்டம் (Foot Ball)

1. கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

செவ்வக வடிவம் கொண்ட கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் 120 மீட்டர் X 90 மீட்டர் அளவுக்கு மிகாமலும்; 90 மீட்டர் X 45 மீட்டர் அளவுக்கு குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

2. இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் யாது? (Goal Area)

இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் 18.32 மீட்டர் X 5.50 மீட்டர் (20 கெஜம் X 6 கெஜம்) இலக்கு சும்பத்தின் உயரம் 8 அடி (2.44 மீட்டர்) : இரண்டு இலக்கு சும்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 24 அடி (7.32 மீட்டர்)

3. கால் பந்தாட்ட பந்தின் எடை சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் சுற்றளவு 28 அங்குலத்திற்கு மிகாமல், 27 அங்குலத்திற்கும் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். (0.71 - 0.69 m). பந்தின் எடையானது ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 16 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் 14 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும். (453 கிராம் - 396 கிராம்).

4. ஒரு கால் பந்தாட்ட ஆட்டக்காரரின் சீருடைபற்றி எழுதுக?

ஒரு சட்டை அல்லது ஜெர்சி, கால் சட்டை, ஸ்டாக்கிங்ஸ், மற்றும் ஆட்டக்காலணிகள் இவைதான். ஒரு ஆட்டக்காரரின் சீருடையாகும். இலக்கு காவலர் மட்டும், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் நடுவர் அணித்திருக்கும் ஆடையின் வண்ணத் திற்கு மாறான ஒரு வண்ணத்தில் சட்டையை அணித்திருக்க வேண்டும்.

5. ஒரு கால்பந்தாட்டக் குழுவில் ஆட்டக்காரர்கள் எத்தனை பேர்?

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் 11 பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் 5 பேர். 11 ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் இடங்கள் (Positions) பின்வருமாறு :

1. இலக்குக் காவலர்; 2. கடைக்காப்பாளர்கள் ; 3. இடைக்காப்பாளர்கள் ; 5 முன்னாட்டக்காரர்கள் என்பது ஒரு குழு பிரிந்து நின்று விளையாடும் அமைப்பாகும்.

6. கால் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு ஆட்டப்பகுதி 45 நிமிடங்கள் என்று 2 ஆட்டப் பகுதி

கள் உண்டு. இரண்டு ஆட்டப்பகுதி சுளுக்கும் இடையே தரப்படுகின்ற ஒய்வு நேரம் 15 நிமிடமாகும். ~~45-15-45~~

7. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய நோக்கம் யாது? எப்படி?

எதிர்க்குழு பாதுகாத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற இலக்கிற்குள்ளே பந்தை அடித்து வெற்றி பெறுவது தான் ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அந்த இலட்சியத்திற்காக, ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை காலால் உதைக்கலாம், தலையால் இடிக்கலாம், உடம்பால் தள்ளலாம், ஆனால் கையால் பந்தை தொடக்கூடாது. இலக்குக் காவலர் மட்டும், தனது ஒருநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே கையால் பந்தை பிடிக்க அனுமதி உண்டு.

8. கால் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பிக்கப்படுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமாக அல்லது பந்தை உதைத்து முதலில் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதா என்னும் உரிமையை அறிய, நாணயம் சுண்டி விடுவதின் மூலம் குழுத்தலைவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்றவர் தனது விருப்பத்தைக் கூற, அதன் பிறகு ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

9. ஆரம்ப உதை (Kick-off) என்பது எப்படி தொடங்கப்படுகிறது?

1. பந்தை மையப்புள்ளியிலிருந்து, உதைப்பதன் மூலம் தான் ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. 2. மைய முன்னாட்டக்காரர் எதிர்க்குழு பகுதிக்குள் பந்தை முதலில் உதைத்து தொடங்கி விடுவதே ஆட்டத்தின் ஆரம்பமாகும். 3. உதைக்கப்பட்ட பந்தானது, பந்தின் சுற்றளவாவது உருண்டால்தான், பந்தை உதைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது சரியானது என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். 4. பந்தை உதைக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் பகுதியில் அவரவர் இடங்களில் நிற்க வேண்டும். குறிப்பாக, எதிராட்டக்காரர்கள் பந்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 5. பந்தை உதைத்தவரே, இரண்டாவது தடவையாக, தானே தொடர்ந்து பந்தை விளையாடக்கூடாது. 6. ஆரம்ப உதை மூலம் பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற முடியாது.

10. உள்ளெறிதல் (Throw in) என்றால் என்ன?

1. விளையாடுகின்ற நேரத்தில், பந்து ஆடுகளத்திற்கு வெளியேபோய் விடுகிற போது, மீண்டும் விளையாட்டைத்

தொடங்க பந்தை உள்ளே இருகிற வாய்ப்புக்குத் தான் உள்ளெறிதல் என்று பெயர். 2. பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை அனுப்பிய ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஒருவர், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து சென்ற இடத்தில் நின்று, பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும்.

3. உள்ளெறிந்த பந்தை, எறிந்தவரே மீண்டும் தொடர்ந்து தானே விளையாடக் கூடாது. 4. உள்ளெறிதல் மூலம் பந்தை நேரே இலக்கினுள்ளே எறிந்து, வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியாது.

11. குறியுதை என்றால் என்ன? (Goal kick)

எதிரணியினர் உதைத்த பந்தானது, இலக்கினுள் போகாமல் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே போய் விட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, தடுத்தாடும் குழுவினர் (Defending team) பந்தை இலக்குப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் வைத்து, உதைத்து, ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைக்கே, குறியுதை என்று பெயர்.

12. குறியுதை எப்படி உதைக்கப்படுகிறது?

தடுத்தாடும் குழுவில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும், குறியுதையை உதைக்கலாம். குறியுதை உதைக்கும் நேரத்தில், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு (Penalty area) வெளியே தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். குறியுதையை உதைத்தவரே, தானே தொடர்ந்து, இரண்டாவது தடவையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

13. முனை உதை என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்களது கடைக் கோட்டுக்கு வெளியே பந்து போகக் காரணமாக இருந்தால், மீண்டும் பந்தை விளையாட்டில் இட, எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோடும் கடைக் கோடும் சேரும் இடமாகிய முனையில் பந்தை வைத்து, உதைக்காடுகிற வாய்ப்பு பெறுவதையே முனை உதை என்கிறோம். 2. முனையில் உள்ள கால் வட்டப் பரப்பிற்குள்ளே தான், பந்து வைக்கப்பட வேண்டும். 3. மற்றவர்கள் விளையாடுவதற்கு முன், பந்தை உதைத்தவரே இரண்டாவது முறையாக விளையாடக் கூடாது. 4. முனை உதையால், பந்தை நேரே இலக்கினுள் உதைத்து, வெற்றி எண் பெற முடியும்.

14. ஒறுநிலை உதை (Penalty kick) என்றால் என்ன? அதற்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளே ஒன்பது குற்றங்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்தாலும்,

அதற்குத் தண்டனையாக ஒறு நிலை உதை வாய்ப்பை எதிர்க்குழுவின் பெறுவர். 2. ஒறுநிலை உதையில் பந்தை உதைப்பவரும், எதிர்க்குழுவின் இலக்குக் காவலர் என்று. இந்த இருவர் மட்டுமே, இந்த வாய்ப்பில் பங்கு பெறுவர். 3. மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 4. ஒறுநிலைப் புள்ளியில் (Penalty spot) பந்து வைக்கப்படல் வேண்டும். 5. பந்து உதைக்கப்படும் வரை இலக்குக் காவலர் தன் கால்களை அசைக்காமல் கடைக் கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 6. பந்தை முன்புறமாக முன் தோக்கியே உதைக்க வேண்டும். 7. பந்தை உதைத்தலரே. மீண்டும் இரண்டாவது முறையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

15. அயலிடம் (off side) என்றால் என்ன? கருக்கமாக எழுதுக?

அயலிடம் என்றால், தவறான ஓர் இடத்திலிருந்து ஆடுவதாக அர்த்தம். ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராட்டக் காரர் காத்து ஆடுகின்ற இலக்கு அருகாமையில், பந்து விளையாடப்படுகிற போது நின்று கொண்டு இருந்தால், அதுதான் அயலிடத்தில் நிற்கிறார் என்று கருதப்படுகிறது. அயலிடம் ஆவது தவறான செயலாகும்.

1. தனது ஆடுகளப் பகுதியில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 2. எதிரியின் இலக்குக்கு அருகில் அவருக்கும் முன்னதாக இரண்டு எதிராட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 3. எதிராட்டக்காரர் கடைசியாக ஆடிய பந்து இவரிடம் வருகிறபோது; 4. குறியுதை முனை உதை. உள்ளெறிதல். தடுவர் பந்தைத் தூக்கிப் போடுதல் போன்றவற்றின் மூலம். நேரடியாகப் பந்தை பெறுகிற போது. ஒரு ஆட்டக்காரர் அயலிடம் ஆவதில்லை. அவர் சரியான இடத்தில் இருந்து ஆடுகிறார் என்றே கருதப்படும்.

16. தவறு என்றால் என்ன? தவறுக்குரிய தண்டனை என்ன?

தவறு என்றால் (Foul) விதிகளை மீறிச் செயல்படுவதாகும். இத்தகைய விதி மீறல் செயலுக்கு தனி உதை (Free kick) என்பது தண்டனையாகத் தரப்படுகிறது. தோண்டு விதமான தனி உதைகள் உண்டு. 1. நேர் முகத்தனி உதை. 2. மறை முகத் தனி உதை.

17. மறை முகத் தனி உதை என்றால் என்ன? (Indirect Free-kick)

கீழ்க் காலுறும் தவறுகளைச் செய்கிற போது, அவற்றிற்குத் தண்டனையாக மறைமுகத் தனி உதை தண்டனை தரப்படுகிறது.

1. குறியுதை. முனை உதை. உள்வெறிதல் போன்றவற்றில், உதைத்த ஆட்டக்காரரே. இரண்டாவது முறையும் தானே தொடர்ந்து விளையாடுதல். 2. இலக்குக் காவலர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, 4 கால்களுக்கு மேல் நடந்து செல்லாதல். 3. பந்தை பிடித்த இலக்குக் காவலர் 5 நொடிகளுக்கு மேல் பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருந்தல். 4. அபாயம் நிற்கல். 5. பண்டிக் குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல். 6. அபாயமாக ஆடுதல். 7. ஆட்ட அதிகாரிகளின் முனைக்கு அங்காடுதல்.

இந்தத் தவறுகள் நடந்த இடத்தில், எதிராட்டக் காரர் ஒருவர் பந்தை வைத்து தனி உதை எடுப்பார். இந்தத் தனி உதை மூலம் பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் கையில் பந்து இலக்கிற்குள் பந்து போனால், அது போல் ஆகும்.

18. நோயாக உதை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

தொடர்ந்து செய்கிற விதி மீறும் தவறுகள் எல்லாம் குற்றம் என்று (Intentional foul) கருதப்படுகிறது. கீழே காணும் குற்றம் எல்லாம், நேர் முகத் தனி உதைத் தண்டனையைப் பெற்றுத் தருகிறது.

1. எதிராளியை உதைத்தல். உதைக்க முயலுதல். 2. எதிராளியின் காலை இடறிவிடுதல். 3. எதிராளியின் மேல் ஏறிக்குதித்தல். 4. அபாயகரமான முறையில் எதிராளியின் மீது மோதுதல். 5. எதிராளியைப் பின்புறமிருந்து தாக்குதல். 6. எதிராளியை அடித்தல். அடிக்க முயலுதல். 7. கைகளால் எதிராளியைக் கட்டிப் பிடித்து தடுத்தல். 8. பந்தைக் கையால் வேண்டுமென்றே பிடித்தல். 9. எதிராளியைக் கைகளால் பிடித்து, தள்ளி விடுதல்.

குறிப்பு : 1. இந்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று தடுப்பவர்களின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் நடந்தால், ஒறுநிலை உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

2. இந்தத் தவறுகள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியிலே நடந்தால், நேர் முகத் தனி உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

3. நேர் முகத் தனி உதையால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியும்.

19. வெற்றி எண் (Goal) என்பது எப்படி, எப்பொழுது கிடைக்கும்?

இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே, கடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதுமாகக் கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுத் தரும்.

20. ஒரு குழு எப்போது வெற்றியைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழு ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற போது, வெற்றியைப் பெறுகிறது.

21. கால் பந்தாட்ட ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர்; 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்; 1 மேஜை அதிகாரி.

22. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. பந்துடன் ஓடுதல் (Dribbling) 2. பந்தை உதைத்தல் 3. பந்தை வழங்குதல். 4. பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்தல். 5. தலையாலிடித்தல். 6. எதிராளியிடமிருந்து சமாளித்தல். 7. எதிரியை ஏமாற்றுதல். [8. இலக்கினைக் காத்தல்.

23. பந்தை உதைக்கும் நுண் திறன்கள் யாவை?

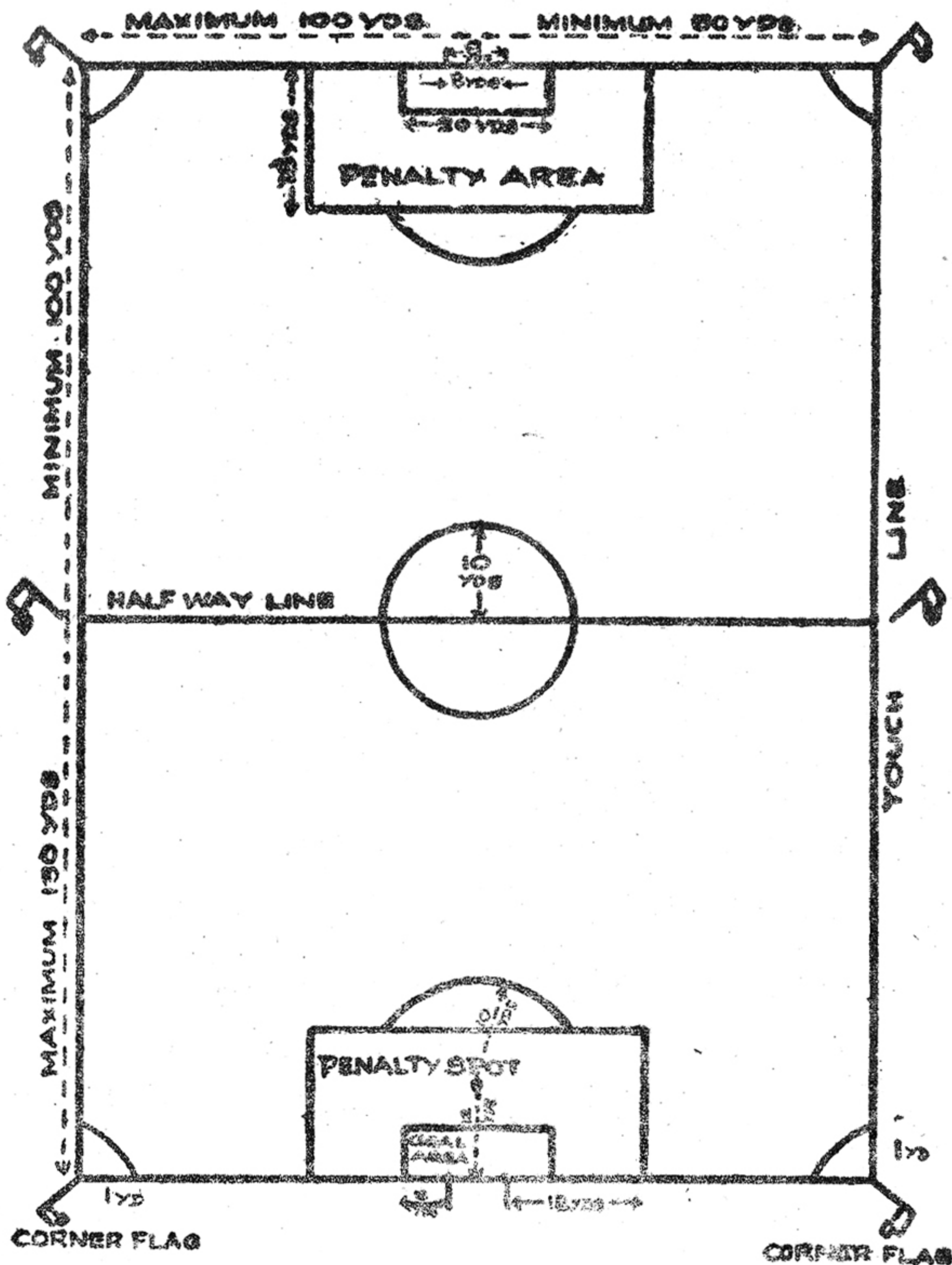
1. பாதத்தின் உட்புறமாக - உதைத்தல் (Inside of foot-k ick) 2. பாதத்தின் வெளிப்புறமாக உதைத்தல் 3. முன் காலின் உட்புறமாக உதைத்தல் 4. பந்து தரையில் விழுந்து எழும்புகதற்கு முன் உதைத்தல் 5. வருகிற பந்து தரையில் விழாததற்கு முன்பே உதைத்தல்.

24. தலையாலிடித்தலில் உள்ள நுண் திறன்கள் யாவை?

1. முன் தலையால் பந்தை யோதித் தள்ளுதல் 2. பக்க வாட்டில் தலையால் பந்தை தள்ளுதல் 3. பின் பக்கம் போகுமாறு பந்தை அனுப்புவது போல் தள்ளுதல்

→ 8. வினாக்கள்

FOOTBALL FIELD



கோகோ ஆட்டம்

1. கோகோ ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

செவ்வக வடிவமுள்ள கோகோ ஆடுகளத்தின் நீளம் 29 மீட்டர். அகலம் 16 மீட்டர்.

2. கோகோ ஆடுகளக் கம்பங்களின் அளவுகள் யாவை?

நிற்கும் கம்பத்தின் உயரம் தரையில்லிருந்து 120 செ.மீ. ஆகும். கம்பத்தின் சுற்றளவு 30 முதல் 34 செ.மீ. இருக்க வேண்டும். இருக்கின்ற இரண்டு கம்பங்களின் இடைவெளி தூரம் 23.60 மீட்டர் ஆகும்.

3. மையச் சந்து (Central Lane) என்றால் என்ன?

23.60 மீட்டர் நீளமும், 30 செ.மீ. அகலமும் கொண்டது தான் மையச் சந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மையச் சந்து, ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதியாகப் பிரித்து விடுகின்றது.

4. சதுரக் கட்டம் என்றால் என்ன? (Square)

மையச் சந்துக் கோடுகளும், குறுக்குச் சந்துக் கோடுகளும் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படுகின்ற பகுதிக்கே சதுரக் கட்டம் என்று பெயர். ஒரு சதுரக் கட்டத்தின் அளவு 30 செ.மீ. இதுபோல் 8 சதுரங்கள் உண்டு.

5. குறுக்குச் சந்து பற்றி எழுதுக? (Cross Lane)

மையச்சந்துக்கோட்டை குறுக்காகக் கடந்து செல்லுகிற சந்தாக இருப்பதால், இந்தப் பெயர் வந்தது. ஒரு குறுக்குச் சந்தின் நீளம் 16 மீட்டர். அகலம் 30 செ.மீ. இவ்வாறு 8 குறுக்குச் சந்துகள் ஆடுகளத்தில் உள்ளன.

6. தொடரிடம் என்றால் என்ன? (Lobby)

ஆடுகளத்தைச் சுற்றிலும் 3 மீட்டர் அளவுக்கு வெளியே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பகுதிக்கே, தொடரிடம் என்று பெயர்.

7. கோகோ ஆட்டம் எவ்வாறு ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் ஒரு நாணயத்தை சுண்டிவிட, அதில் கேட்டு வெற்றி பெறுகிற ஒரு குழுத்தலைவன், விரட்டுவதா, ஒடுவதா என்ற ஒரு வாய்ப்பைக் கேட்க ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

8. விரட்டுபவர்கள் யார்? விளக்குக (Chasers)

ஒவ்வொரு சதுரக்கட்டத்திலும் உட்கார்ந்து விரட்டத் தயாராக இருக்கும் குழுவினரே, விரட்டுபவர்கள் ஆகின்றார்கள்.

9. விரட்டுபவர்கள் சதுரக்கட்டங்களில் எவ்வாறு உட்கார வேண்டும்?

8 பேர் விரட்டுவதற்காக, ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்திலும் திசைமாறி மாறி பார்த்து உட்கார்ந் திருக்க, ஒருவர் மட்டும் ஓடி விரட்டுவதற்காக கம்பத்தினருகில் நின்று கொண்டிருப்பார்.

10. ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்? (Runners)

ஓடி விரட்டுபவர் விரட்டும்போது, தப்பி ஓடுகிற எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தான், ஓட்டக் காரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

11. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 2 குழுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு குழுவிலும் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 9 ஆட்டக்காரர்கள் போட்டி ஆட்டத்தில் ஆட, மற்ற 3 ஆட்டக்காரர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

12. ஒரு கோகோ ஆட்டத்தின், ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்றால், 2 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) உண்டு. ஒருமுறை ஆட்டம் என்றால், ஒரு தடவை விரட்டவும், ஒரு தடவை தப்பி ஓடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். (Turn)

ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் (Turn) 9 நிமிடங்கள் உண்டு. இரண்டு வாய்ப்புக்கு இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 9 நிமிடங்களாகும்.

13. தற்காத்து ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்?

Defenders என்று அழைக்கப்படுகிறவர்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் 3 ஓட்டக்காரர்களாக, ஆடுகளத்திற்குள் செல் வார்கள்.

14. அவர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைகிற வழி எது?

மூவர் மூவராக ஆடவருபவர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்துதான் வரவேண்டும்.

15. கோகோ ஆட்டத்தில், தவறு என்றால் என்ன?

உட்கார்ந்திருக்கிற அல்லது ஓடி விரட்டுகிற ஒரு விரட்டுபவர், விதியை மீறுகிற செயலைத் தான் நடுவர் தவறு என்று கூறுவார்.

16. விரட்டுபவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓடி விரட்டுகிறவர், உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவரை எழுப்பவேண்டுமானால், கோ என்ற வார்த்தையை சத்தமாகக் கூறி, அவரது பின்புற முதுகை கையால் தொடவேண்டும். 2. உட்கார்ந்திருந்தவருக்கு கோ கொடுத்தவுடன், அங்கிருந்து எழுந்தவர் இடத்தில், உடனே எழுப்பியவர் உட்கார்ந்து விடவேண்டும். 3. கோ பெற்று எழுந்தவர், தான் எந்தப் பக்கமாக முதலில் பார்த்தாரோ அந்தத் திசைப் பக்கமாகவே செல்லவேண்டும். 4. ஓடி விரட்டுவதற்காக எழுந்தவர், ஒரு கம்பத்திலிருந்து மறு கம்பம் நோக்கியே செல்லலாம். ஆனால் எக்காரணத்தைக்கொண்டும், அவர் மையச் சந்துப் பகுதியை மிதிக்கக் கூடாது. போகும் திசையை மாற்றித் திரும்பவும் கூடாது. 5. சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள், தப்பி ஓடும் ஓட்டக் காரர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுபோல் உட்காரக் கூடாது. கை கால்களை நீட்டவும் கூடாது. 6. தன் முதுகைத் தொடரால் ஒழிய, உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் எழுந்திருக்கவே கூடாது. 7. ஓடி விரட்டுபவர், ஆடுகளப் பகுதியை விட்டு வெளியே சென்றாலும், அங்கேயும் அவருக்குரிய விதி முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

17. ஓட்டக்காரர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓட்டக்காரர்கள் குழுவானது, ஒவ்வொரு தடவையும் மூவர் மூவராக அனுப்பி வைக்கவேண்டும். 2. மூன்றுபேரும் தொடப்பட்டு வெளியேறிய உடனேயே அடுத்த மூவர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைந்து விட வேண்டும். அதாவது விரட்டுபவர்கள் 2 தடவை கோ கொடுத்து அவர்களுக்குள்ளே எழுப்பிக் கொள்ளும்முன், வந்துவிட வேண்டும். 3. இவ்வாறு கால தாமதமாக உள்ளே வருகின்றவர்கள், அவர்கள் தொடப் பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவார்கள். 4. உட்கார்ந்திருப்பவர்களை, ஓடும் ஓட்டக் காரர்கள் தொடவே கூடாது. அப்படித் தொடரால், ஒரு முறை மன்னிக்கப்படுவார். மீண்டும் தொடுகிற தவற்றைச் செய்தால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

18. ஒரு ஓட்டக்காரர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

விரட்டுகிறவரால், கையால் தொடப்படுகிற போதுதான் ஒரு ஓட்டக்காரர் அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

19. ஆட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி எப்படி நிர்ணயிக்கப் படுகிறது?

விரட்டுகிற குழு ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொட்டால் 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆட்டக் கடைசியில் அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

20. கோகோ ஆட்டம் சமநிலையாகிறபோது எப்படி தீர்க்கவேண்டும்? (Break a tie)

ஆட்ட இறுதியில் வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால், மேலும் ஒரு முறை ஆட்டம் ஆடவேண்டும். அதன் பிறகும் ஆட்டத்தில் சமநிலை வந்தால், ஒரு ஓடும் வாய்ப்பு அல்லது ஒரு விரட்டும் வாய்ப்பு தந்து, குறைந்த நேரத்தில் யார் எதிராளியை அவுட் செய்கிறாரோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்கவேண்டும்.

21. ஆட்டம் முழுவதும் முடியாமல், இடையிலே நின்று போனால் என்ன செய்வது?

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், ஆட்டம் நடைபெறாமல் நின்று போனால், அதே வேளையில் (session) அதே இடத்தில் ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்தால், ஆட்டத்தில் பங்கு பெற்ற அதே ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்ட அதிகாரிகள், ஆட்டத்தில் இரண்டு குழுக்களும் எடுத்திருந்த அதே வெற்றி எண்கள் முதலியற்றை அப்படியே கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு, ஆடச் செய்து முடிக்கவேண்டும்.

அதே வேளையில் (பொழுதில்) ஆட்டத்தை தொடர முடியாமல் போனால், புதிதாகவே ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். அதே ஆட்ட அதிகாரிகள் இந்த ஆட்டத்திற்கு இருக்கவேண்டும் என்பது கட்டாய மில்லை.

22. கோகோ ஆட்டத்திற்கு எத்தனை அதிகாரிகள் உண்டு?

1 நடுவர்; 2. துணை நடுவர்கள்; 1 நேரக் கணக்கர்; 1 வெற்றி எண் கணக்கர்.

23. கோகோ ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

விரட்டுபவர்களுக்கு 1. உடனே எழுந்திருத்தல் 2. சரியாகக்

கோ கொடுத்தல் 3. இடம் அறிந்து கோ கொடுத்தல் 4. குளிந்து தொடுத்தல் 5. தூவிவிழுந்து தொடுத்தல்.

ஒடுபவர்களுக்கு 1. ஒற்றைச் சங்கிலி ஒடும் முறை 2. இரட்டைச் சங்கிலி ஒடும் முறை 3. வட்டச் சுற்று முறை 4. சட்டென்று திரும்பி சரிந்து ஒதுங்கும் திறன்.

24. கோகோ ஆட்டத்தில் மாற்றாட்டக்காரரை எப்படி மாற்றுவது?

விரட்டித் தொடும் குழு தனது மாற்றாட்டக்காரரை, எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒட்டக் காரர்கள் குழு தமது ஒடும் வாய்ப்பைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒடும் வாய்ப்புக்கு இடையில் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. அனுபத்தியில்லை.

25. சரியான கோ கொடுக்கும் முறையை விளக்குக?

ஷி. விரட்டுபவர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரிடம் கோ கொடுக்கிறபோது கோ என்று சத்தமாக அவரது முதுகுப் பகுதியை தொட்டுச் செல்லவேண்டும். அதே சமயத்தில், அவரது ஒரு காலானது, அந்த குறுக்குச் சந்தின் ஒரு பகுதியை தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் இருந்து கோ கொடுத்தால், அதுவே சரியான கோ ஆகும்.

26. இடம் அறிந்து கோ கொடுப்பது எப்படி? (Judgement Kho)

ஷி.வரும் விரட்டுபவர், ஏதாவது ஒரு கம்பத்தின் அருகில் நின்று ஏமாற்றுகிற ஒட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்ற. தந்திரமாக இடம் அறிந்து கோ கொடுக்கும் முறையால் இதற்கு இப்படிப் பெயர் வந்தது. இந்த தந்திர முறையால், கம்பத்தினருகில் நிற்கும் ஒரு ஒட்டக்காரரை, அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேற்றி, உட்கார்ந்திருப்பவர் முன்னே வருமாறு விரட்டி விட்டால் கோ வெற்ற உட்கார்ந்திருப்பவர் உடனே எழுந்து அவரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும்.

27. ஒற்றைச் சங்கிலி ஒட்டம் என்றால் என்ன? (Single Chain method)

தப்பி ஒடும் ஒட்டக்காரர், உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு இடையில் ஒரு கம்பத்திலிருந்து மற்றொரு கம்பம்வரை ஷிச் செல்கிற முறையே ஒற்றைச் சங்கிலி ஒட்டம் என்று பெயர். (படம் பார்க்கவும்)

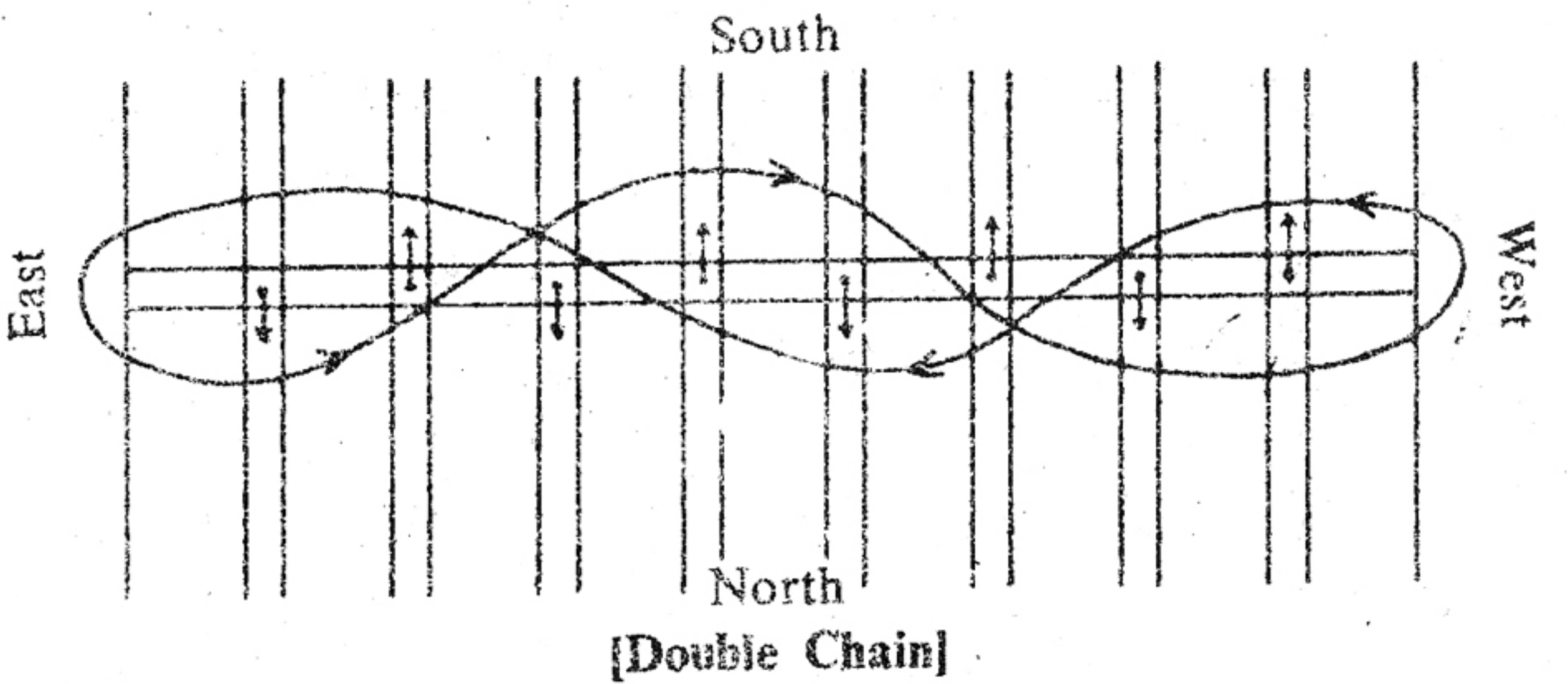
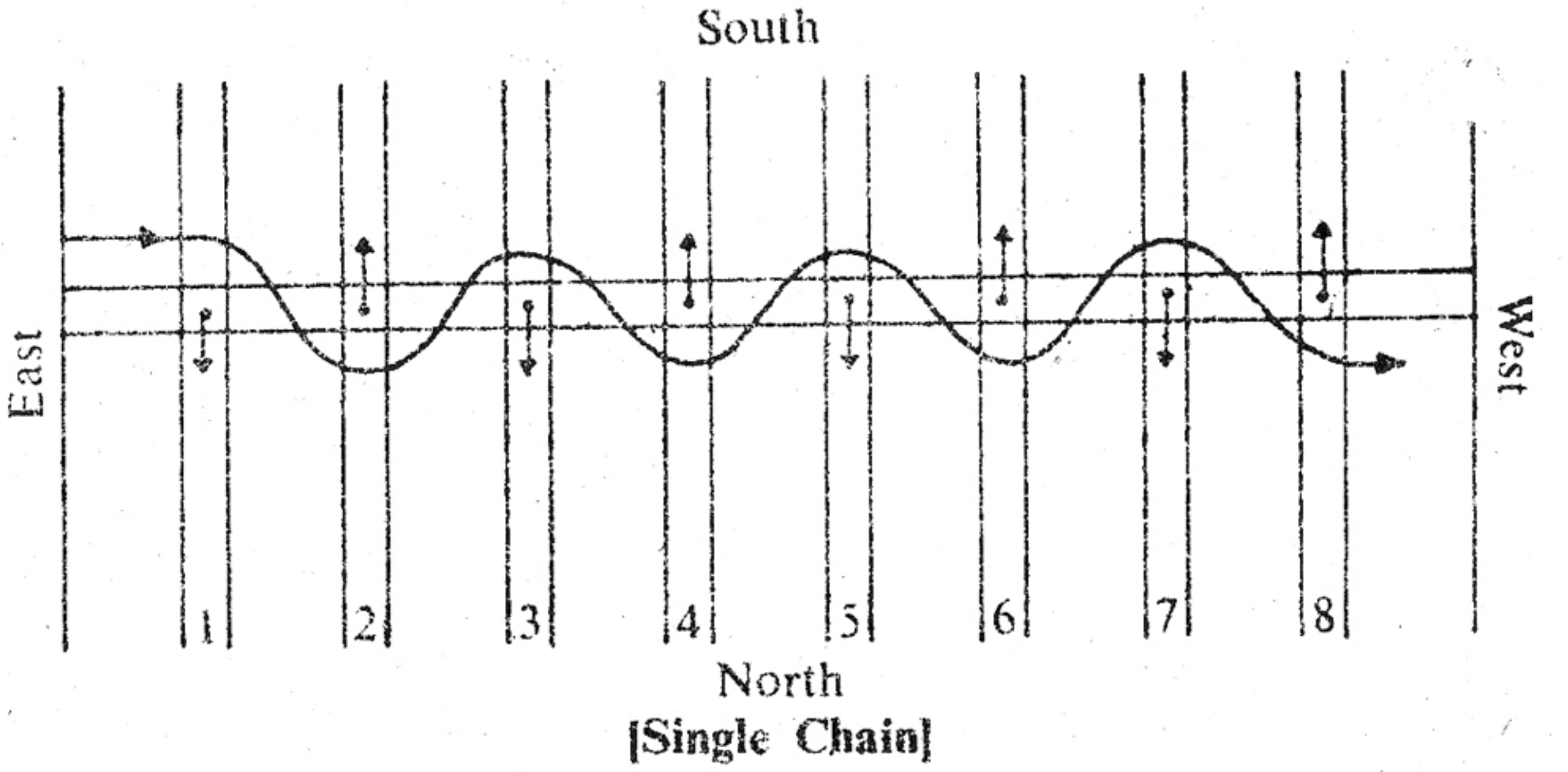
28. இரட்டைச் சங்கிலி ஒட்ட முறை என்றால் என்ன?

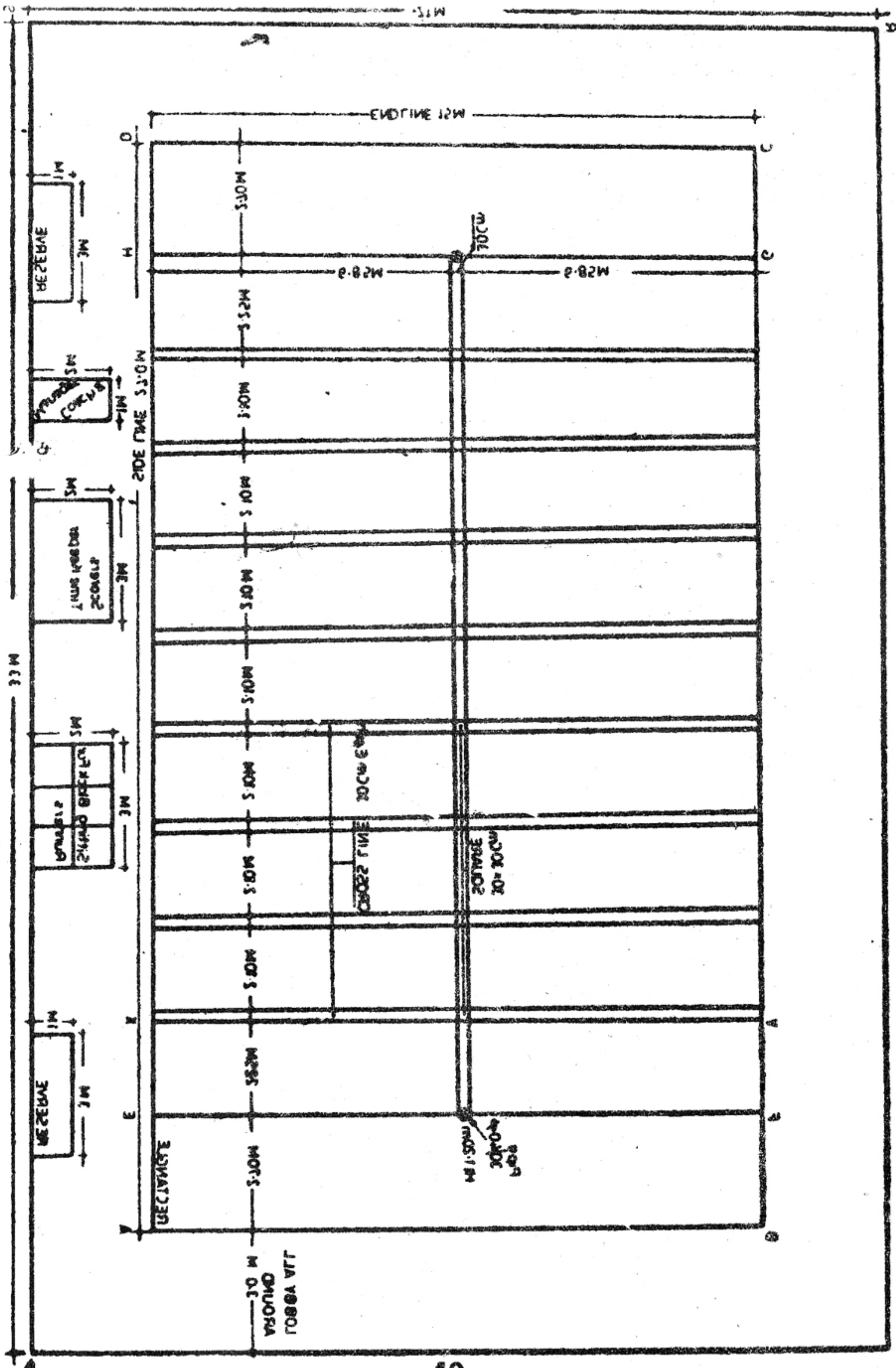
இந்தத் தந்திர ஒட்ட முறையில், ஒரு ஒட்டக்காரர் உட்கார்ந்திருக்கும் இரண்டு பேரின் பின்புறமாக ஷி மாறி

மாறிச் செல்வதுதான் இரட்டை சங்கிலி முறை என்று கூறப்படுகிறது. (படம் பார்க்கவும்)

29. திரும்பித் தப்பும் முறை என்றால் என்ன? (Turn)

ஒடி வந்து விரட்டுபவர் வந்து தொட முயற்சிக்கும் பொழுது, ஒருவர் ஆடுகள் பக்க எல்லைக் கோட்டுக்கு அருகே வந்து நின்று, அங்கிருந்து நழுவி, திரும்பி ஒடி தப்பும் முறை. இதற்கு அதிக வேகமும், உடனே நிற்கின்ற திறனும் வேண்டும்.





கிரிக்கெட் ஆட்டம்

1. நாணயம் சுண்டி முடிவெடுக்கும் செயல், எங்கே நடைபெறுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக, இரண்டு குழுத் தலைவர்களும் ஆடுகளத்திற்குள் சென்று, நாணயம் சுண்டி, முடிவெடுப்பார்கள்.

2. நாணயம் சுண்டி விட்டு, எவ்வாறு முடிவெடுக்கிறார்கள்?

நாணயம் சுண்டியதில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், பந்தை அடித்தாடுவதா, தடுத்தாடுவதா என்பதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்க் குழுத்தலைவனுக்கு அறிவித்து விட வேண்டும். பிறகு எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், அந்த முடிவை மாற்றவே கூடாது.

3. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

11 ஆட்டக்காரர்கள். 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்.

4. ஒரு கிரிக்கெட் பந்தின் கனம், சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் கனம் $5\frac{1}{2}$ அவுன்சில் இருந்து $5\frac{3}{4}$ அவுன்சு வரை. பந்தின் சுற்றளவு 22.4 முதல் 22.9 செ.மீட்டர் வரை.

5. ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீள அகலம் என்ன?

ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீளம் 38 அங்குலம் (96.5 செ.மீ.) அதன் அகலப் பகுதியின் அதிகமான அளவு $4\frac{1}{4}$ அங்குலம் தான் (10.8 செ.மீ) மட்டையின் எடை 2 பவுண்டில் இருந்து 10 பவுண்டு இருக்கும்.

6. பந்தாடும் இடத்தின் (Pitch) நீள அகலம் என்ன?

பந்தாடும் இடத்தின் நீளம் 22 கெஜம். (20.12 மீட்டர்) அகலப் பகுதி 3.05 மீட்டர் ஆகும்.

7. ஒரு விக் கெட்டின் அகலம், உயரம் எவ்வளவு?

ஒரு விக் கெட் என்பது 3 குறிக் கம்புகளாலும் (Stumps) 2 இணைப்பான்களாலும் (Bails) ஆனதாகும். ஒரு குறிக் கம்பின் உயரம் தரையில் இருந்து 28 அங்குலமாகும். (71.1 செ.மீ) இரண்டு இணைப்பான்களின் நீளம் 11.11 செ.மீ. ஆக, ஒரு விக் கெட்டின் அகலமானது 9 அங்குலமாகும்.

8. பந்தை எறியத் தொடங்கும் கோட்டின் நீளம் எவ்வளவு?

பந்தெறியும் எல்லையின் நீளம் (Bowling crease) 8 அடி 8 அங்குலமாகும்.

9. பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு (Popping crease) ஒவ்வொரு விக் கெட்டின் முன் புறம் 4 அடி தூரத்தில் குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

10. ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோடுகள் எதற்காகப் பயன்படுகின்றன?

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோடுகள் ஆட்டத்திற் குண்டான பரப்பளவின் எல்லையை மட்டும் குறிக்காமல், ஓட்டங்கள் பற்றி கணக்கிடவும் உதவுகின்றன. சரி யான முறையில் பந்தடி ஆட்டக்காரர் அடித்த பந்து, உருண் டோடி எல்லைக் கோட்டைக் கடந்தால், அதற்கு 4 ஓட்டங்கள் என்றும், எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து போய் விழுந்தால், அதற்கு 6 ஓட்டங்கள் என்றும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் கணக்கில் சேர்க்கப் படுகின்றன.

11. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் எத்தனை இன்னிங்குகள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவானது, 2 இன்னிங்குகள் ஆடவேண்டும். ஒரு இன்னிங்ஸ் என்பது ஒரு முறை பந்தடித்து ஆடவும், ஒரு முறை தடுத்து ஆடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். இரண்டு குழுக்களும், இதுபோல முறை ஆட்டங்களை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று ஆடித் தொடர, முடிவில் அதிக ஓட்டங்களை எடுக்கிற குழுவே, வெற்றி பெறும்.

12. ஒரு ஓட்டம் (Run) எடுப்பது எப்படி?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்துவிட்டு, எதிர்ப்புற விக் கெட்டை நோக்கி ஓட, எதிரில் உள்ள இன்னொரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் இவர் இருந்த இடத்தை நோக்கி ஓடிவர. இருவரும் பாதுகாப்பாக அவரவர் விக் கெட்டின் முடிவெல்லைக்கோட்டை வந்த சேர்ந்துவிட்டால், ஒரு ஓட்டம் எடுத்ததாகக் கணக் கிடப்படும்.

13. பொய் ஓட்டம் (Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, பந்தடி ஆட்டக்காரர் மட்டையில் படாமல், விக் கெட்டைக் கடந்து போனால், அப்போது பந்தடி ஆட்டக் காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் ஓட்டத்திற்கும் பெயர்தான் பொய் ஓட்டம் என்று பெயர்.

14. மெய்படு ஓட்டம் (Leg Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, மட்டையில் படாமல், பந்தடி ஆட்டக்காரரின் உடை அல்லது உடலின் எந்த

பாகத்தில் பட்டாவது விக்கெட்டைக் கடந்து போனாலும், அப்போது பந்தடி ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் கட்டத்திற்கு மெய்படு ஓட்டம் என்று பெயர்.

15. ஒரு பந்தெறி தவணை (Over) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட விக்கெட் பின்புறமிருந்து ஓடி வந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் எறிகின்ற பந்துகளின் தொகுப்புக்கு பந்தெறி தவணை என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு பந்தெறிதவணையில், 6 தடவை பந்து வீச்சாக எறிகின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அந்த 6 பந்துகளின் எண்ணிக்கையில் முறையிலா பந்தெறியும் எட்டாத பந்தெறியும் அடங்காது.

16. முறையிலா பந்தெறி (No Ball) என்றால் என்ன?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் பந்தெறிந்தாலும், அல்லது மணிக் கட்டினை விதிக்குப் புறம்பாகத் திருப்பி பந்தெறிந்தாலும் அது முறையிலா பந்தெறி என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும். இந்தப் பந்தெறியால் விக்கெட்டை வீழ்த்த முடியாது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இதனால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு ஓட்டத்தை பரிசாக, நடுவர் அளித்து விடுவார்.

17. எட்டாத பந்தெறி (Wide Ball) என்றால் என்ன?

எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பந்தெறியாளர் எறிந்த பந்தை அடித்தாட முடியாமல், ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் திணறுகிறபோது அதை எட்டாத பந்தெறி என்று நடுவர் அறிவித்து, அந்தப் பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு, ஒரு ஓட்டத்தைப் பரிசாக அளிப்பார்.

18. பந்தெறியாளருக்குரிய விதிகளில் முக்கியமானதைக் கூறுக?

ஒரு பந்தெறியாளர் (Bowler) தொடர்ந்தார்போல் இரண்டு விக்கெட்டுகளின் புறத்திலிருந்தும், பந்தெறியைத் தொடர முடியாது.

19. மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், அதற்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வருகிறபோது, அவரால் பந்தடித்து ஆடவோ (Batting) பந்தெறியவோ (Bowling) முடியாது. பந்தை தடுத்தாடலாம். யாராவது பந்தடி ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், அவருக்காக, விக்கெட்டுகளுக்கு இடையில் ஓடலாம்.

20. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் எவ்வாறு ஆட்டம் இழக்கிறார்?

1. பந்தெறியால் விக்கெட் விழுதல் (Bowled)
2. பந்தை அடித்து, பிடி கொடுத்துவிடுதல் (Caught)
3. பந்தைக் கையால் விளையாடுதல் (Handled the ball)
4. பந்தை இருமுறை அடித்தாடுதல் (Hit the Ball twice)
5. தானே விக்கெட்டை வீழ்த்திக் கொள்ளுதல் (Hit wicket)
6. விக்கெட் முன்னே கால் வைத்திருந்தல் (LBW)
7. பந்தைத் தடுத்தாடுபவரைத் தடை செய்தல் (Obstrucion)
8. ஓட்டம் எடுக்கும்போது ஆட்டம் இழத்தல் (Run out)
9. விக்கெட் வீழ்த்தப்படுதல் (Stumped)

21. ஆட்டத்தில் சமநிலை, வெற்றி தோல்வி இன்மை. விளக்குக?

இரண்டு குழுக்களும். இரண்டு இன்னிங்குஸ் ஆட்டங்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆடி முடிக்க முடியாமல் போகிறபோது, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் சமநிலை (Draw) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டங்கள் முடிந்தபிறகு, எடுத்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக் கையில் இரு குழுக்களும் ஒன்றாக இருந்தால், அதையே வெற்றி தோல்வி இன்மை (Tie) என்று அறிவிப்பார்கள்.

22. தொடர்ந்து ஆட விடுதல் (Follow on) என்றால் என்ன?

முதலில் பந்தடித்தாடும் குழு எதிர்க் குழுவை விட அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், கீழ்க்கண்ட குறிப்பின்படி, எதிர்க்குழுவை தொடர்ந்து ஆடச் செய்வது தான் விதி முறையாகும். 5 நாட்கள் போட்டியில் 200 ஓட்டங்கள் 3 அல்லது 4 நாட்கள் போட்டியில் 150 ஓட்டங்கள் 1 நாள் போட்டியில் 5 ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால் எதிர்க்குழுவை ஆடச் சொல்ல, அதிக ஓட்டம் எடுத்த குழுவிற்கு உரிமை உண்டு.

23. போட்டியின் போது குரல் எழுப்பும் முறையீடு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரரை, ஆட்டமிழந்தார் என்று நடுவர் அறிவிக்க வேண்டுமென்றால், யாராவது ஒரு தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரராவது நடுவரை நோக்கி குரல் எழுப்பி முறையீடு செய்ய (Appeal) வேண்டும். அதுவும் அடுத்த பந்தை பந்தெறியாளர் வீசுவதற்கு முன்னே கேட்க வேண்டும். கேட்கும்

முறையானது இது எப்படி ? (How is this) என்று நடுவரை நோக்கிக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஆட்டக்காரர் அஷ்ட என்றால், நடுவர் தனது ஆட்காட்டி விரலை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி அறிவிப்பார்.

24. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. பந்தடித்தல் 2. பந்து வீசுதல் 3. பந்தைத் தடுத்தல்
4. விக்ரெட் காத்தல்

25. பந்தடித்தாடும் திறன்களில் உள்ள வகைகளைக் கூறுக?

1. முன்புறமாகப் பந்தை அடித்து போகச் செய்தல். 2. இடது காலுக்குப் பக்கமாக பந்தை அடித்தல் 3. காலுக்கு பின்புறமாகப் பந்தை அடித்தல் 4. ஒரு காலை முன்னே வைத்து முன்புறமாகப் பந்து போகுமாறு அடித்தல் 5. பந்தைத் தடுத்தாடுதல் 6. பந்தை உயரே போகுமாறு தூக்கி அடித்தல். 7. முன்புறமாகச் சென்று பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தி ஆடுதல். 8. காலை பின்புறமாக வைத்துப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துதல். 9. இரண்டு விக்ரெட்டுகளுக்கும் இடையே ஓடும் திறன்.

26. பந்து வீசுவதில் உள்ள வகைகள் யாவை?

1. வேகப் பந்து வீச்சு 2. சுழல் பந்து வீச்சு

கபாடி ஆட்டம் (Kabaddi)

1. கபாடி ஆடுகளத்தின் அளவுகளை எழுதுக?

ஆண்களுக்கான ஆடுகளம் 12.50 மீ x 10 மீட்டர். பெண்கள், சிறுவர்களுக்கான ஆடுகளம் 11 மீ x 8 மீ. ஆண்கள் ஆடுகளத்தில் பாடித் தொடும் எல்லைக் கோட்டின் அளவு நடுக்கோட்டிலிருந்து 3.25 மீட்டர் தூரமாகும். பெண்கள் ஆடுகளத்தில் பாடித் தொடும் கோடு 2.5 மீட்டர் ஆகும். வெளியேற்றப் பட்டவர்கள் உட்காரும் கட்டம் 8 மீ x 2 மீ.

2. ஒரு கபாடி குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவிற்கு மொத்தம் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. ஆட்டத்தில் ஆட 7 ஆட்டக்காரர்கள் 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள் என இருப்பார்கள்.

3. ஒரு ஆட்டத்தில் எத்தனை மாற்றாட்டக் காரர்களை மாற்றலாம்?

அதிக பட்சம் 3 பேர்களை மாற்றிக் கொண்டு ஆடலாம். ஒரு முறை உள்ளே வந்து விட்ட மாற்றாட்டக்காரர்களை, ஆட்ட முடியும் வரை வெளியேற்ற முடியாது.

4. ஒரு கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு பகுதிக்கு 20 நிமிடம் என 2 ஆட்டப் பகுதி நேரம் உண்டு. அதற்குரிய இடைவேளை 5 நிமிடங்கள். பெண்கள் ஆட்டத்தின் நேரம் 15-5-15 நிமிடங்கள்.

5. கபாடி போட்டியில் சமநிலை வந்தால் எப்படி தீர்ப்பது?

ஒரு குழு எதிராளி ஒருவரை 'அவுட்' ஆக்கும்பொழுது வெற்றி எண் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட அந்த ஆட்ட நேரத்திற்குள் எதிராளிகள் அனைவரையும் 'அவுட்' ஆக்கி விட்டால், அந்தக் குழுவிற்கு 'லோனா' உண்டு. அதற்காக 2 வெற்றி எண்கள் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்கள் பெறுகின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். ஆட்ட இறுதியில், இரண்டு குழுக்களும் சம எண்ணிக்கையில் வெற்றி எண்கள் பெற்றிருந்தால், மிகை நேரத்திற்கு (Extra Time) 1 நிமிடம் என, 2 மிகை நேரங்கள் ஆடச் செய்யவேண்டும். அதிலும் சமநிலை ஏற்பட்டால், ஆட்டத் தொடக்கத்தில் முதன் முதலாக வெற்றி எண்ணைப் பெற்ற குழுவே (First point) வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

6. கபாடி ஆட்டக்காரர்களுக்கெரியுமா கபாடி விதிகள் யாவை?

1. ஆட்டக்காரர்களைப் பிடித்தால், எழுக்கல் ஏற்படுவதுபோல, எண்ணெய் பண்ணாள் எல்லாம் தா விக் கொண்டு ஆடவரக் கூடாது. 2. அணிநிலைத்தும் பணியணில் முன்னும் பின்னும் தெளிவாகத் தெரியாது. எண்களை எழுதியிருக்கவேண்டும். 3. நகங்களை தா வ வெட்டி, சரி செய்திருக்க வேண்டும். 4. வெள்ளைப் பற்றும் உலோகங்களால் ஆன மோதிரங்கள், கடி கபாடிப் பண்ணும் அணிந்து கொண்டு, ஆடவரக் கூடாது.

7. பிடிப்பவர், பாடி வருவார் பற்றி விவக்கமாக எழுது?

எழுப்புகடி அருகாப் பகுதிக்கு, கபாடி என்று பாடிக் கொண்டு, கொள்ளை, பாடிச் செல்பவர் (Raider) என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

பாடி வருவாரைப் பிடிக்கத் தயாராக இருப்பவர்கள் பிடிப்பவர்கள் (Anti Raiders) என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

8. பாடிச் செல்பவருக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. தடவைக்கு ஒருவர் தான் எதிர்க் குழுவை நோக்கிப் பாடிச் செல்ல வேண்டும். 2. பாடிச் செல்பவர், கபாடி, கபாடி என்ற சொல்லை சத்தமாகவும் தெளிவாகக் கேட்கும் படியும் தொடர்ந்து மூச்சை விடாமல் பாடவேண்டும். 3. ஆடுகள் மையக் கோட்டைக் கூடப்பதற்கு முன்னதாகவே, பாடத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

9. பாடிச் செல்லும் ஒருவர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

1. எதிர்க் குழுவிற்குச் செல்லும் ஒருவர், பாடுவதை எதிர்க்குழு பகுதியில் பாடாமல் நிறுத்தி விடுகிறபோது, அவுட் ஆகிவிடுகிறார். 2. பாடித் தொடும் கோட்டை, அவர் தொடாமல் திரும்பி வந்தால் அவுட். 3. பாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, ஆடுகள் எல்லையைத் தாண்டி மிதித்து விட்டாலும், பிடிக்க வருபவர்களை வலிந்து வெளியே தள்ளினாலும் அவர் அவுட் ஆகி விடுவார். 4. ஒருவரால் அல்லது பலரால் பிடிக்கப்படுகிற பொழுதும் அவர் ஆடும் வாய்ப்பை இழக்கிறார்.

10. பாடிச் செல்பவர் தொடரிடத்தை (Lobby) எப்பொழுது பயன் படுத்த முடியும்?

பாடிச் செல்பவர்களை பிடிப்பவர்கள் பிடித்துக் கொள்வதும், இவர் திமிறி வெளியே வருவதும் ஆகிய செயலை போராட்டம் (Struggle) என்பார்கள். அப்படிப்பட்ட

போராட்டத்தின் போது. அவர் தொடரிடத்தைப்
பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

11. பாடிச் செல்லும் குழுவிற்குரிய புதிய விதி யாது?

பாடிச் செல்பவர், பாடிச் சென்று ஒருவரைத் தொட்டு விட்டு
வரவேண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல. ஆனால் ஒரு குழு தனது
ஆட்டக்காரர்களை மூன்று முறை அனுப்பிய பிறகும், அவர்கள்
யாரையாவது தொட்டுவிட்டு வராமலிருந்தால், அவர்களின்
எதிர்க் குழுவிற்கு வெற்றி எண் கொடுக்கப்படும் என்பது தான்
புதிய விதியாகும்.

12. பிடிப்பவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. பிடிப்பவர்கள் பாடி வருபவரைப் பிடித்து அவுட்
ஆக்கவே முயற்சி செய்யவேண்டும். 2. பாடி வருபவரைப்
பிடிக்கிற பிடிப்பவர்கள், அவர்கள் தொண்டையை அழுத்தி,
பாட முடியாமல் செய்யக் கூடாது. அது தவறாகும். 3. காயம்
ஏற்படக்கூடிய அளவுக்கு, அவர்கள் வன்முறையால் பிடிக்கக்
கூடாது. 4. காலை பின்னிக் கொள்கிற, கத்தரிக்கோல்
பிடிமுறையைப் பிடிக்கப் பயன்படுத்தக் கூடாது. 5. பாடி வருபவரை
வேண்டுமென்றே ஆடுகளத்திற்கு வெளியே வலிந்து தள்ளக்
கூடாது. 6. பாடி வருபவர் தங்கள் பகுதியில் பாடிக்
கொண்டிருக்கும்போது, பிடிப்பவர்கள் மையக் கோட்டைத்
தொட்டாலும், எல்லைக்கு வெளிப் பகுதியை மிதித்தாலும்,
அவர்கள் ஆட்டமிழந்து போவார்கள்.

13. ஆட்டமிழந்து வெளியே இருப்பவர் மீண்டும் ஆடுகிற
வாய்ப்பை எப்படி, எப்பொழுது பெற முடியும்? (Revival)

அவுட்டாகிவிட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர், அவர் பகுதியில்
ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் உட்காரும் கட்டத்தில் போய், தான்
அவுட்டான வரிசைப்படி உட்கார வேண்டும். எதிராளி ஒருவர்
பிடிபட்டோ அல்லது தொடப்பட்டோ அவுட் ஆகிறபோது,
வெளியே இருப்பவர், தன் அவுட்டானவரிசைப்படி உள்ளே வந்து
ஆடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுவார். இந்த வரிசை முறையை ஒரு துணை
நடுவர் கண்காணிப்பார்.

14. கபாடி ஆட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. பாடிச் செல்லுதல் 2. முச்சடக்கிப் பாடும் திறன் 3. பாடி
வருபவரைப் பிடித்தல் 4. பாடி வந்து திரும்புவரை உடனே பின்
சென்று தொட்டு அவுட் ஆக்குதல் எல்லாம் முக்கியமான
திறன்களாகும்.

15. கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர். 2 துணை நடுவர் கள். 1 வெற்றி எண் கணக்கர். 1 நேரக் கணக்கர். 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்.

16. பாடிச் செல்பவருக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1.பாதத்தைத் தொடுதல் (Toe Touch) 2. முன்புறமாக உதைத்துத் தொடுதல் 3. பக்கவாட்டில் காலால் தொடுதல் 4. குறுக்குப் பக்கமாக காலால் தொடுதல் 5.கீழே உருண்டு காலால் தொடுதல் 6. பின் பக்கமாக காலை நீட்டித் தொடுதல் 7.மேல்புறமாக காலை உயர்த்தித் தொடுதல் 8.உட்கார்ந்து காலை நீட்டித் தொடுதல் 9.தாண்டிக் குதித்துத் தொடுதல் போன்றவை பாடிச் செல்பவரின் சிறப்புத் திறன்களாகும்.

17. பிடிப்பவர்களுக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1. மணிக்கட்டைப் பிடித்தல். 2. இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 3. கணுக்காலையும் பிடித்தல் 4. இரண்டு கணுக்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 5. முழங்காலையும் பிடித்தல் 6. இரண்டு முழங்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 7. தொடையைப்பிடித்தல் 8. இடுப்பைப் பிடித்தல் 9. ஆளைப் பிடித்ததும் தூக்கி முதுகில் ஏற்றுதல்

18. ஒரு குழுவில் 5 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கும்போது. ஆட்டத்தைத் துவக்கலாமா? குறைவாக உள்ள குழு ஆட விரும்பினால். உங்களின் தீர்ப்பு என்ன?

ஆட்ட விதியின்படி. ஒரு குழு - பேர்களுக்கும் குறைவாக ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஆட விரும்பினால் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

அப்படி ஆடிக் கொண்டிருக்கும்போது. இருக்கின்ற 5 பேர்களும் அவுட்டானால். அந்தக் குழுவில் இருக்கவேண்டிய. அத்தனை பேர்களும் அவுட்டானதாகக் கருதப்பட்டு. அத்தனை வெற்றி எண்களையும் எதிர்க் குழுவிற்குக் கொடுப்பதுடன். மேலும் வேலா என்பதற்காக 2 சிறப்பு வெற்றி எண்களும் தரப்பட வேண்டும். இதுதான். ஆட்டத்தின் விதி முறைகளாகும்.

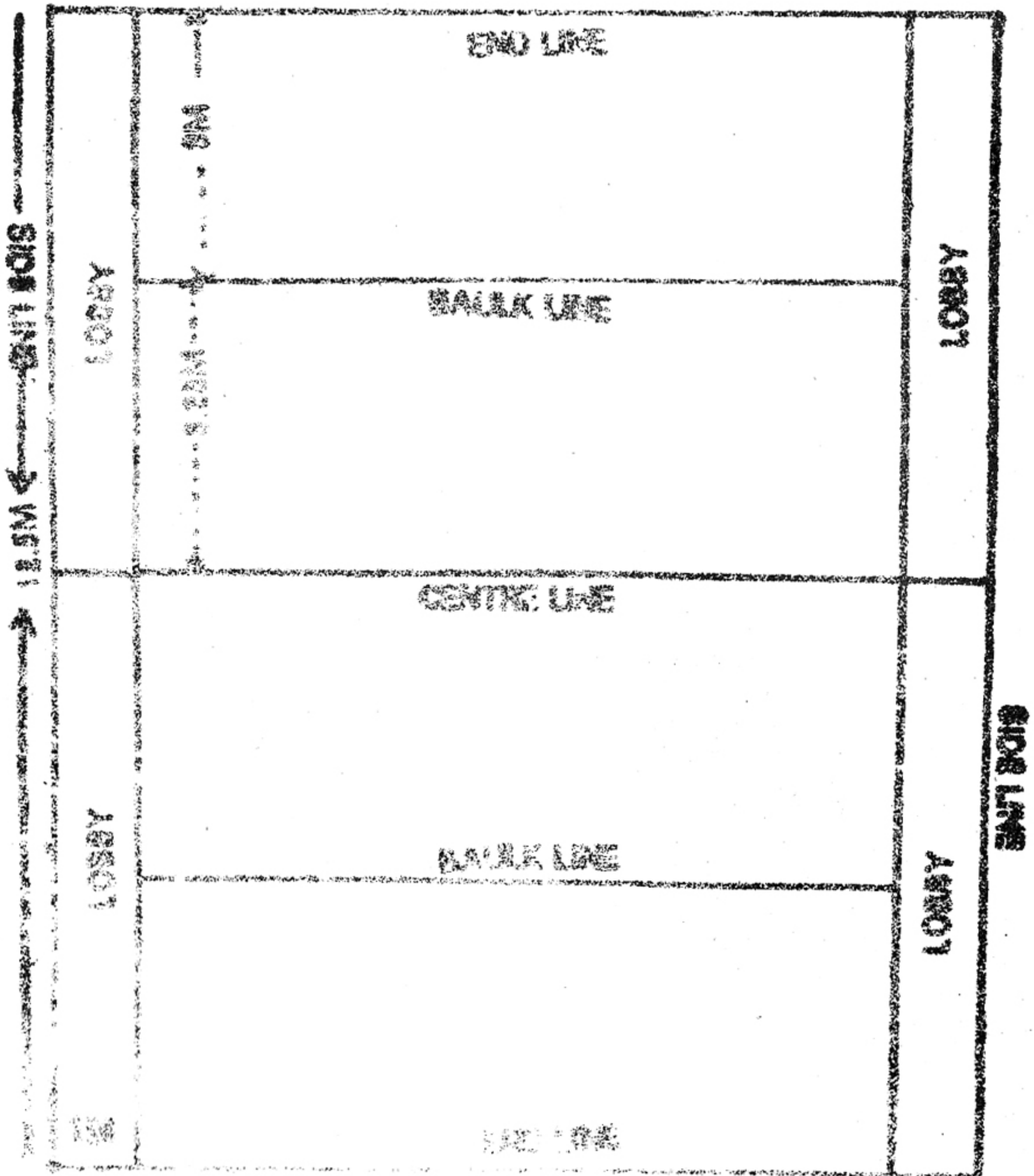
19. 6 ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஒரு குழு ஆட ஆரம்பிக்கிறது. 7வது ஆட்டக்காரர் சிறிது நேரம் கழித்து வருகிறார். அவரை ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள முடியுமா?

நடுவரின் அனுமதிப்புடன் அந்த ஏழாவது ஆட்டக்காரரை. ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு. ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.

ப.க

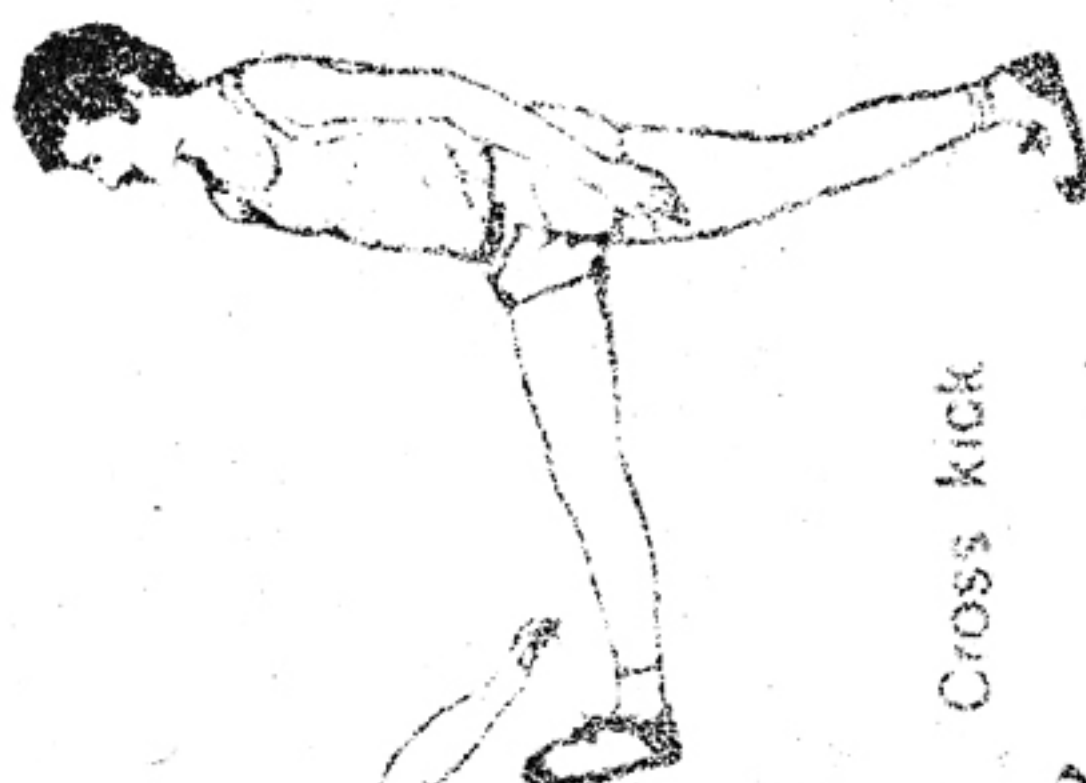
KARAOKE FIELD

SITTING BLOCK



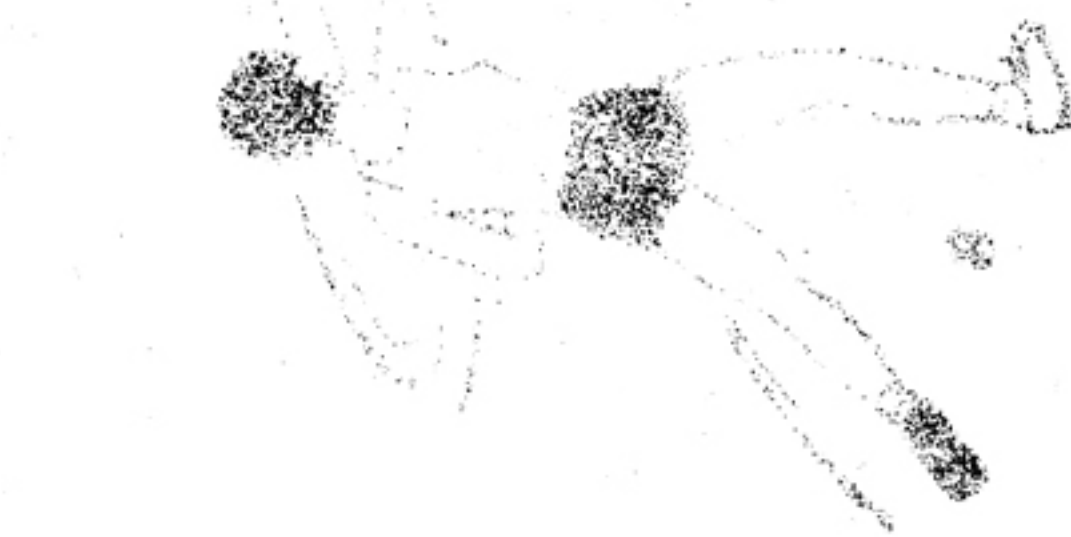
SITTING BLOCK

KABADDI SKILLS

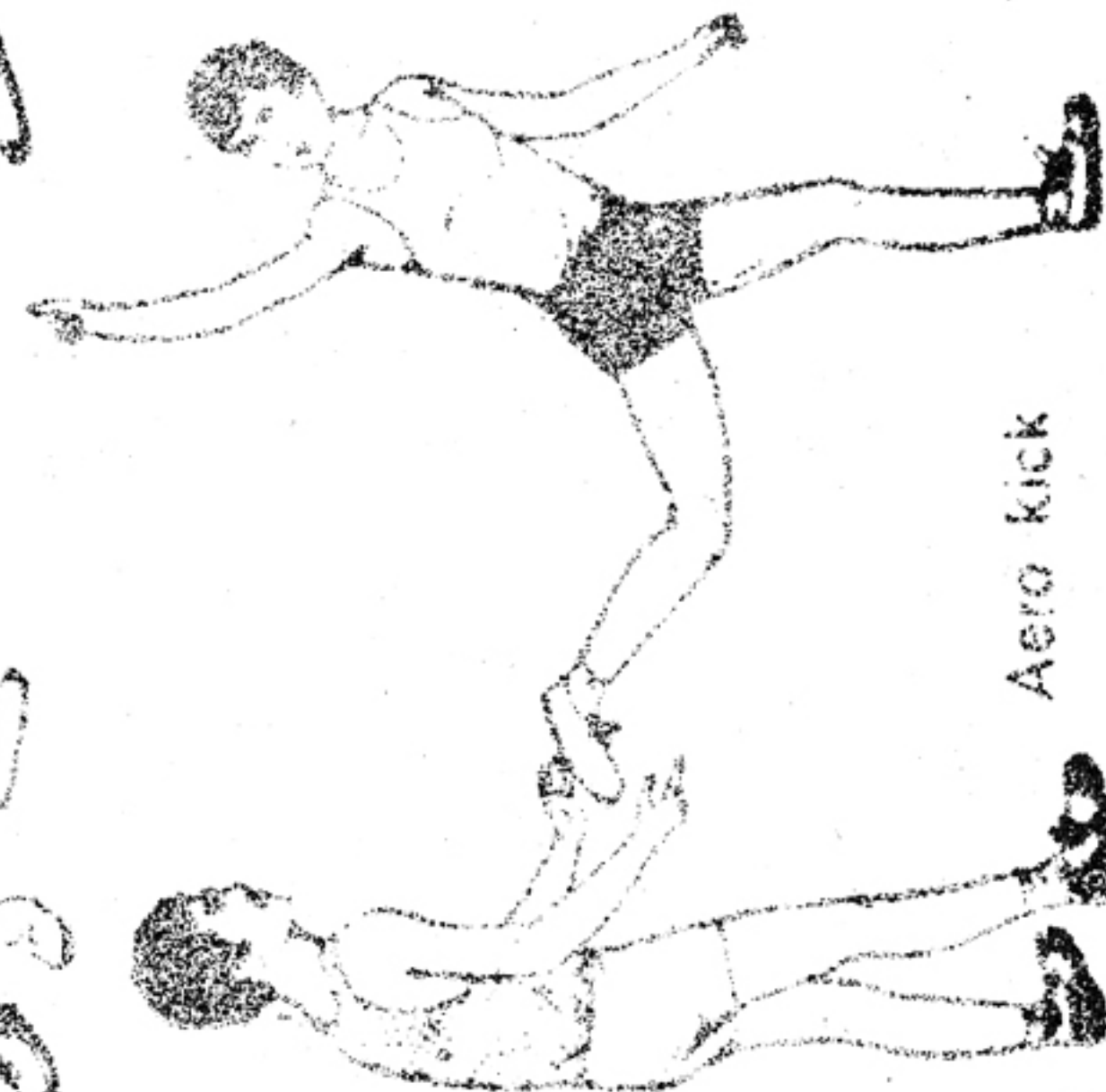


Cross Kick

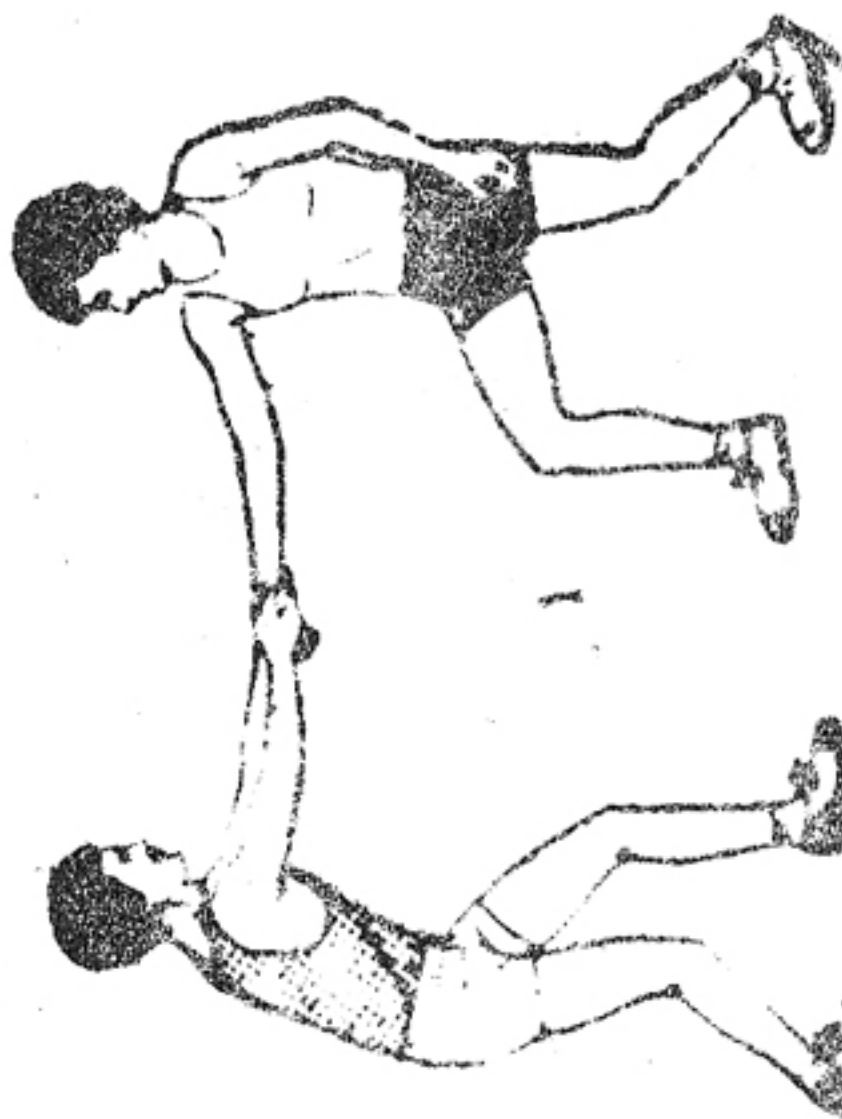
Side Kick



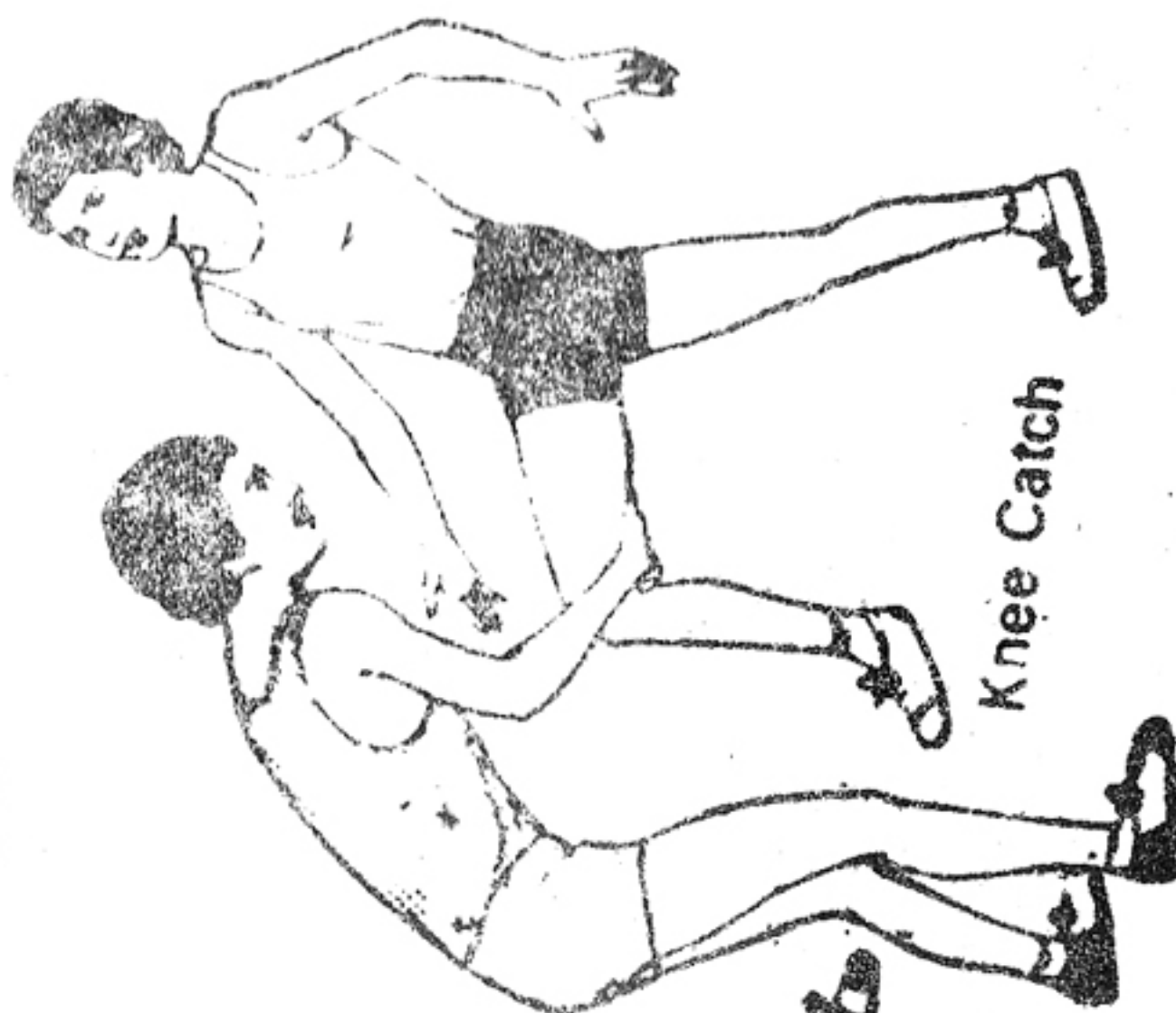
Roll Kick



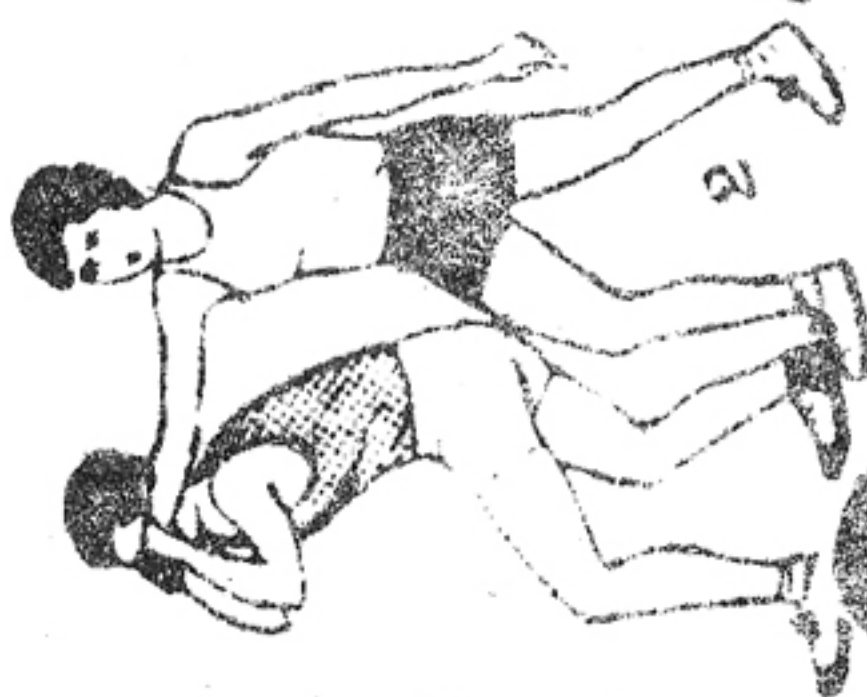
Aero Kick



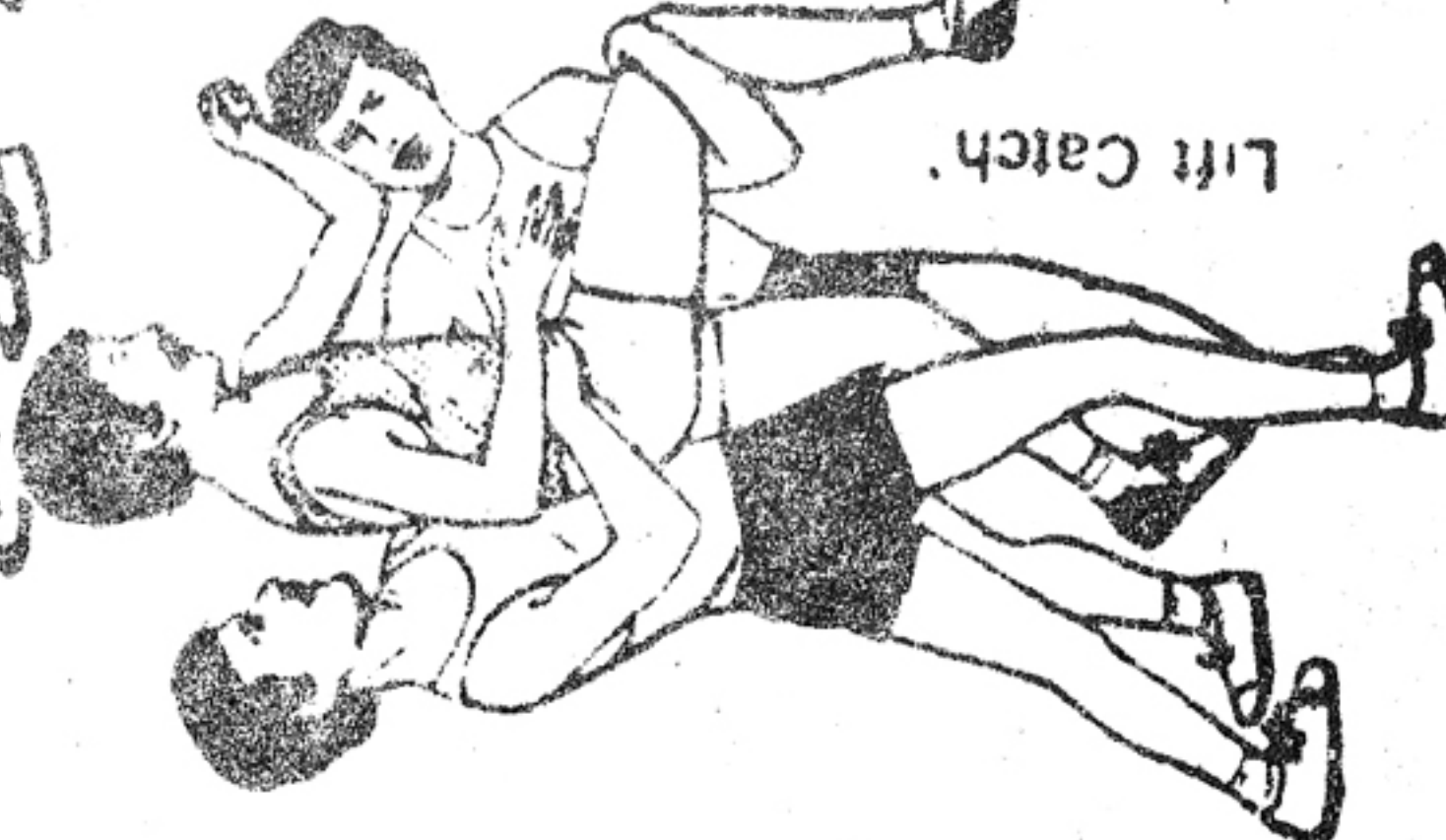
Washerman's Catch



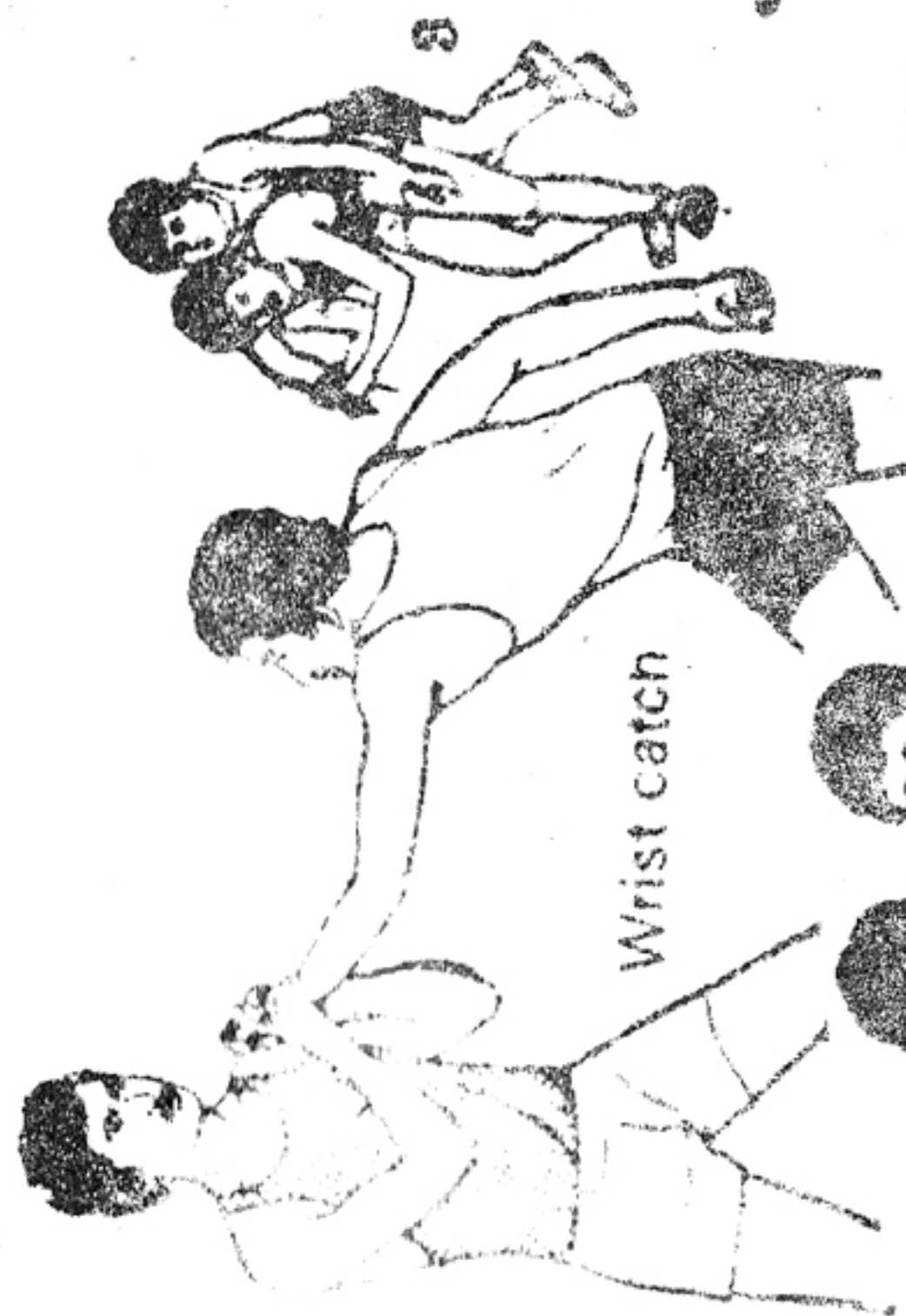
Knee Catch



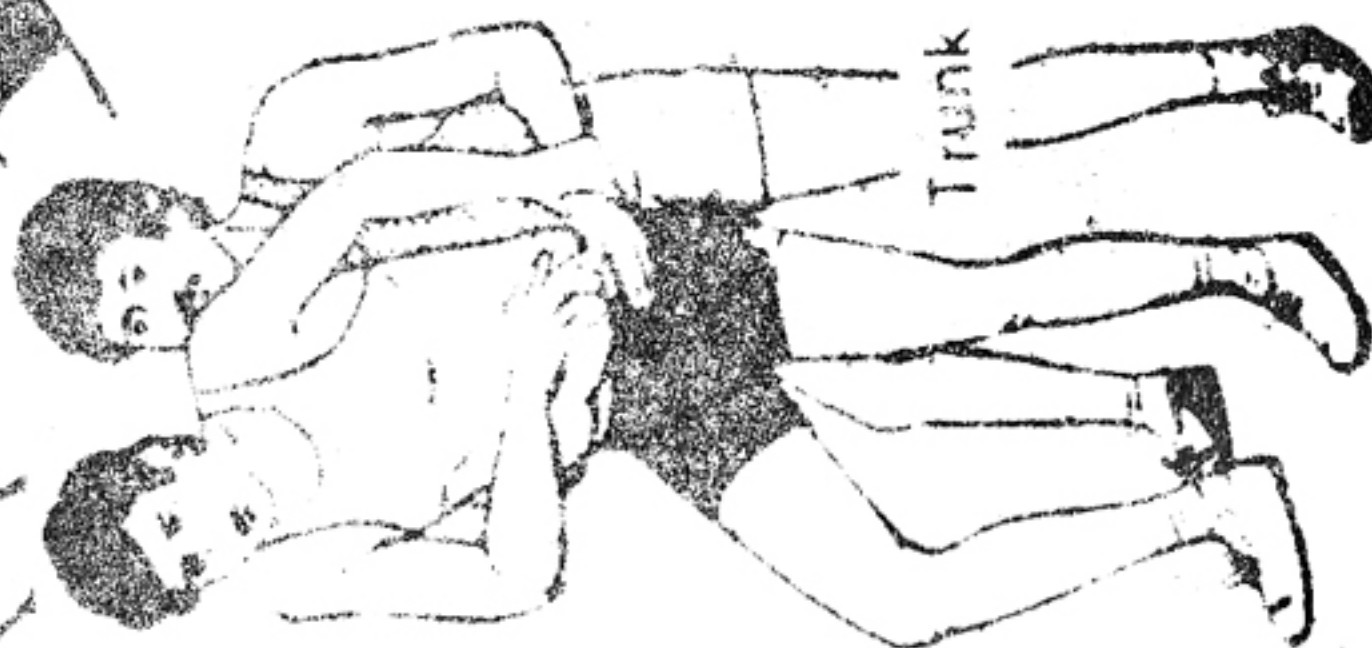
Lift Catch



Trunk Catch



Wrist catch



வளையப் பந்தாட்டம் (Tenikoit)

1. வளையப் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் எவ்வளவு?

ஒற்றையர் ஆட்டம். இரட்டையர் ஆட்டம். எல்லாவற்றிற்கும் உரிய ஆடுகளத்தின் நீளம் 40 அடி. அகலம் 18 அடி.

2. வளையப் பந்தாட்டத்தில் வலையின் உயரம் எவ்வளவு?

வலையின் உயரம் 6 அடியாகும்.

3. வளையத்தின் அளவுகள் யாவை?

விளையாட உதவும் வளையத்தின் விட்டம் 7 அங்குலம். ரப்பரால் ஆன வளையத்தின் கனம் $1\frac{1}{4}$ அங்குலமாகும்.

4. வளையப் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடுதல்
2. சர்வீஸ் வளையத்தைப் பிடித்தல்
3. பிடித்த வளையத்தை சரியாக எறிதல்.
5. ஒரு குழு வளையப் பந்தாட்டத்தில் எப்போது வெற்றி பெறும்?

ஒரு குழுவானது ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற 15 வெற்றி எண்களை முதலில் எடுக்கவேண்டும். இதுபோல் 3 ஆட்டங்களில் 2 ஆட்டங்களை முதலில் வெல்லுகிற குழுவே போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாகும்.

6. சர்வீஸ் போடுவதில் உள்ள முக்கிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடுபவர். முதலில் வலது பக்கத்து ஆடுகளப் பகுதியின் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே வந்து நின்று. எதிர் மூலை விட்டப்பகுதி ஆடுகளத்தை நோக்கி வளையத்தை வீசவேண்டும். 2. சர்வீஸ் போடுகிறபோது. கடைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது. எதிர்ப் பகுதிக்கு வீசுகிற வளையம். வலையைத் தொடாமல் வலையின்மீது படாமல் போக வேண்டும். 3. வளையத்தை சுழல விடாமல் (Wobbling) எறிய வேண்டும்.

7. வளையத்தைப் பிடிப்பவருக்கு உரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. வளையத்தைப் பிடிப்பவர் ஒரு கையால் தான் பிடிக்கவேண்டும். பிடித்த அதே கையால் தான். வளையத்தை திரும்பவும் எறிய வேண்டும். 2. சர்வீஸ் வளையத்தைப் பிடித்த ஆட்டக்காரர். எதிராட்டக்காரருக்குரிய ஆடு களத்தில்

விழுவதுபோல. எந்த இடத்திற்கும் எழியலாம். 3. வளையத்தைப் பிடிக்கின்றபோது நின்ற அதே இடத்தில் இருந்துதான், வளையத்தை உடனே 1 வினாடிக்குள் எறிந்திடவேண்டும். வளையத்தை எறிகிறபோது, அவர் நடக்கவோ, தாண்டுவதோ கூடாது. அது தவறாகும்.

8. வளையத்தை விளையாடும்போது ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

1. எறிந்த வளையம் பொதுத்தரையில் (Neutral ground) விழுதல் 2. தோளுக்கு மேலாக வளையத்தைப் பிடித்து எறிதல் 3. எறிவதுபோல் பாசாங்கு பண்ணி ஏமாற்றி எறிதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

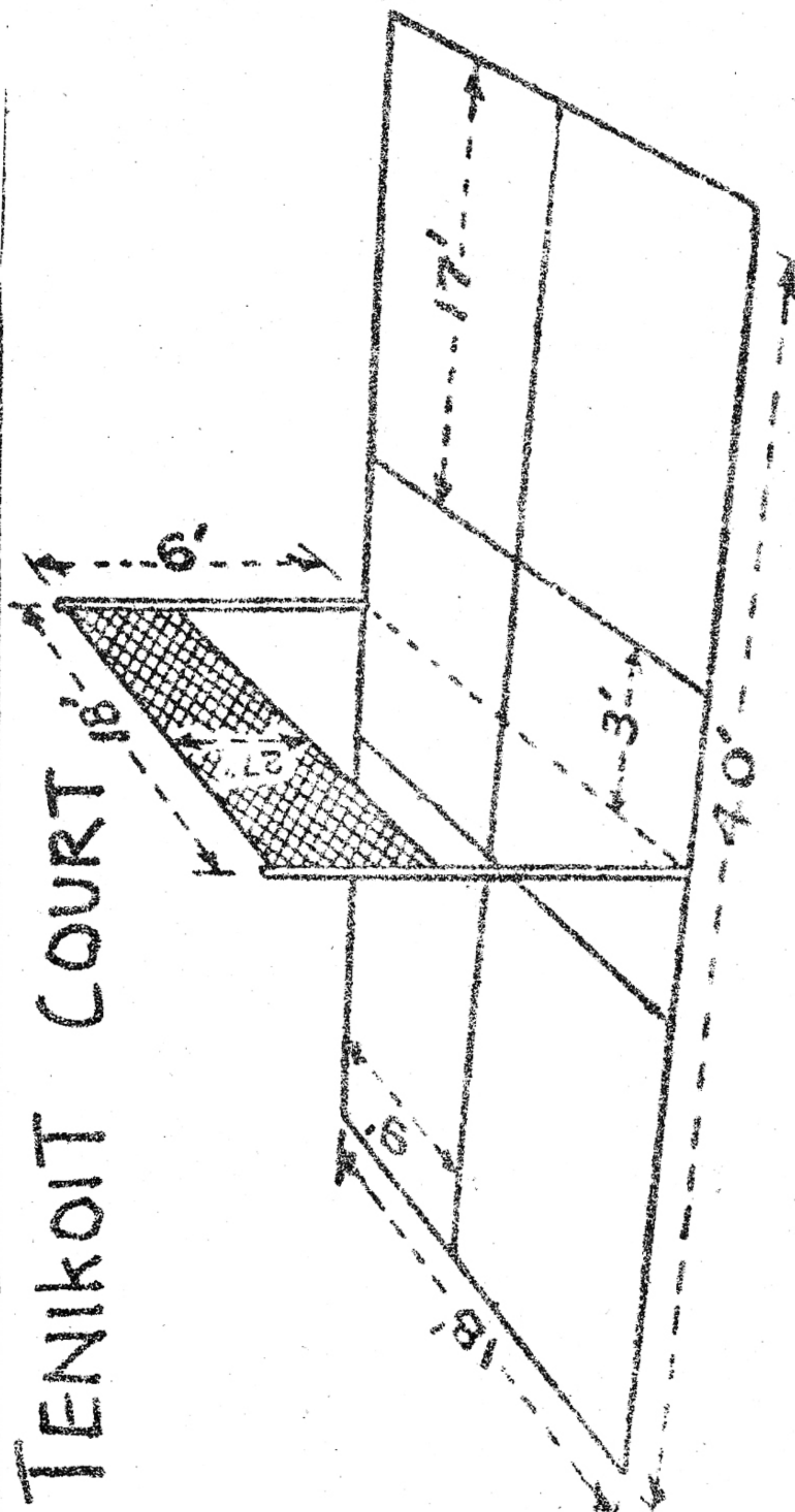
9. ஆடுகள் எல்லைக் கோடுகளில் வளையம் விழுந்தால், அது சரியா? தவறா?

வளையம் எந்த எல்லைக் கோடுகளின் மீது விழுந்தாலும் அது சரியானதென்றே அறிவிக்கப்படும்.

10. வளையப் பந்தாட்டத்தில் பின்பற்றப்படும் மேசைப் பந்தாட்ட விதி முறைகள் யாவை?

மேசைப் பந்தாட்டத்தில் ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற 21 வெற்றி எண்கள் எடுக்கவேண்டும். சர்வீஸ் போடுவதற்கு பின்வரும் முறையைப் பின்பற்றவேண்டும். முதலில் ஒரு ஆட்டக்காரர் தொடர்ந்தார் போல் 5 சர்வீஸ் போட வேண்டும். பின்னர் எதிர்ப்பு ஆட்டக்காரர் 5 சர்வீஸ் தொடர்ந்தார் போல் போடவேண்டும். இப்படியாக 5, 10, 15, 20 என்று வெற்றி எண்களின் கூட்டலோ அல்லது எண்ணிக்கையோ வஞ்சிற்போது, சர்வீஸ் மாறிவரும். இப்படி ஆடி முதலில் யார் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கிறாரோ, அவரோ அல்லது அந்தக் குழுவோ வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். இரண்டும் 20 வெற்றி எண்கள் எடுத்து சமமாக வந்தால், தொடர்ந்து 2 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் குழுவே வெற்றியைப் பெறும்.

TENIKOIT COURT



மேசைப் பந்தாட்டம் (Table Tennis)

1. மேசைப் பந்தாட்ட மேசையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசையின் நீளம் 9 அடி (274 செ.மீ.) அகலம் 5 அடி (152 செ.மீ) உயரம் $2\frac{1}{2}$ அடி (76 செ.மீ) மேசையின் மேற்புறம் பச்சை வண்ணத்தில் வழுவழப்பும் நல்ல பளபளப்பும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

2. மேசைப் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

செல்லுலாய்ட் பிளாஸ்டிக்கில் செய்யப்பட்ட வெள்ளை நிறமுடைய பந்தின் எடை 2.40 முதல் 2.53 கிராம்களாகும். பந்தின் சுற்றளவு 11.43 செ.மீ முதல் 12.06 செ.மீ ($4\frac{1}{4}$ முதல் $4\frac{3}{4}$ அங்குலம் வரை) கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.

3. மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீளம் 6 அடி (183 செ.மீ) வலையின் உயரம் 6 அங்குலமாகும். (15.25 செ.மீ)

4. பந்தடிக்கும் மட்டையை பிடிக்கும் விதங்கள் எத்தனை?

இரண்டு விதங்களாகும். 1. பேனா பிடித்தெழுவுது போல பிடிக்கும் முறை (Pen Holder Grip) 2. டென்னிஸ் மட்டை பிடிமுறை.

5. மேசைப் பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறும் முறையாது?

ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) முதலில் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் ஆட்டக்காரர் அல்லது ஒரு குழு, வெற்றி பெறும். இரண்டு பேர்களும் அல்லது இரண்டு குழுக்களும் 20-20 என்று சமநிலையில் இருந்தால், முதலில் 2 வெற்றி எண்கள் அதிகமாக எடுப்பவரே, வெற்றி பெற முடியும். 3க்கு 2 அல்லது 5க்கு 3 என்ற ஆட்டக் கணக்கில் வெல்பவரே, போட்டியில் வென்றவராவார்.

6. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் சர்வீஸ் முறைகள் எத்தனை?

1. சாதாரண சர்வீஸ் 2. மேல் சுழல் சர்வீஸ் 3. கீழ்ப்புற சுழல் சர்வீஸ் 4. மேல் கீழ் சுழல் சர்வீஸ் என நான்கு வகைப்படும்

7. நல்ல சர்வீஸ் என்று எப்படி தீர்மானிக்கப் படுகிறது?

கட்டைவிரல் தனியாக, மற்ற விரல்கள் சேர்ந்திருப்பது போல விரிக்கப்பட்டிருக்கும் உள்ளங்கையில், தெளிவாகத்

தெரிவதுபோல. பந்தை முதலில் வைத்திருக்க வேண்டும். பந்தை மட்டையால் அடித்து சர்வீஸ் போடுகிறபோது. எதிராட்டக் காரருக்கு நன்கு தெரிவது போல பந்தை வைத்திருந்து. போடுகிற சர்வீஸை நல்ல சர்வீஸாகும் அத்துடன் முதலில் தன் பகுதி மேசையில் பந்து பட்டு தெறித்து வலையைத் தொடாமல், மறுபுற மேசையை நோக்கிச் சென்று சரியான பகுதியில் விழுகிற பந்தே. சரியான சர்வீஸ் என்று அழைக்கப்படும்.

8. பந்தை சரியாக திருப்பி அனுப்பும் முறை யாது?

தன் பகுதியில் விழுந்த பந்தை. வலைக்கு மேலாகச் சென்று. எதிராட்டக்காரர் மேசையில் விழுவது போல அடித்தாடுவதே. சரியான திருப்பி அனுப்பும் முறையாகும்.

9. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் நிகழ்கிற தவறுகள் யாவை?

1. பந்தை அடித்தாடுகிற ஆட்டக்காரர் கையில். மணிக்கட்டுப் பகுதியில் அல்லது உடையில் பந்து படுதல். 2. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு முறை தானே பந்தை விளையாடுதல் 3. மேசைமீது கை ஊன்றுதல். 4. தனது மேசையில் பந்து தொடுவதற்கு முன்னதாக பந்தை விளையாடுதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

10. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார்?

1. சரியாக சர்வீஸ் போடாத பொழுது 2. சரியாக பந்தைத் திருப்பி அனுப்ப முடியாத போது 3. ஒரு கை மட்டையால் பந்தை அடிக்கும் பொழுது. மறுகையை தன் மேசைப்பகுதியின் மேல் ஊன்றுதல் அல்லது தொடுதல் எல்லாம் ஒரு ஆட்டக்காரர் ஒரு வெற்றி எண்ணை இழக்கச் செய்கிறது.

11. மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு ஒருவருக்கு எப்பொழுது கிடைக்கிறது?

1. சர்வீஸ் பந்தானது வலையில் பட்ட பிறகும். எதிராட்டக்காரர் மேசை பகுதியில் சரியாக விழுந்தால். மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும் 2. ஒருவர் சர்வீஸ் போடுகிற போது. எதிராட்டக்காரர் தயாராக இல்லாமல் இருந்தால். மீண்டும் ஒரு முறை சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

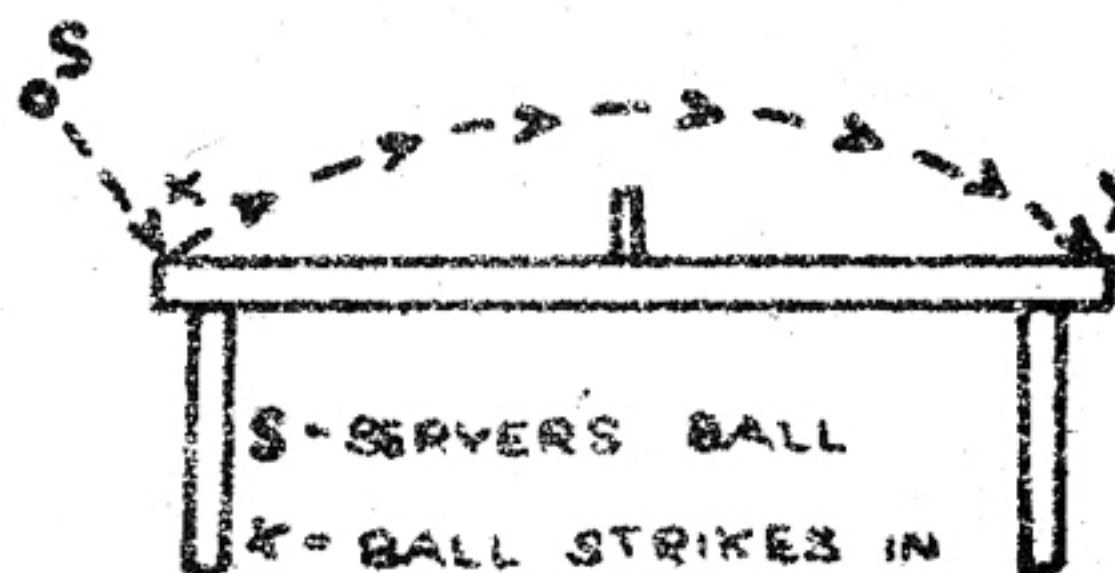
TABLE TENNIS



BACKHAND



FOREHAND



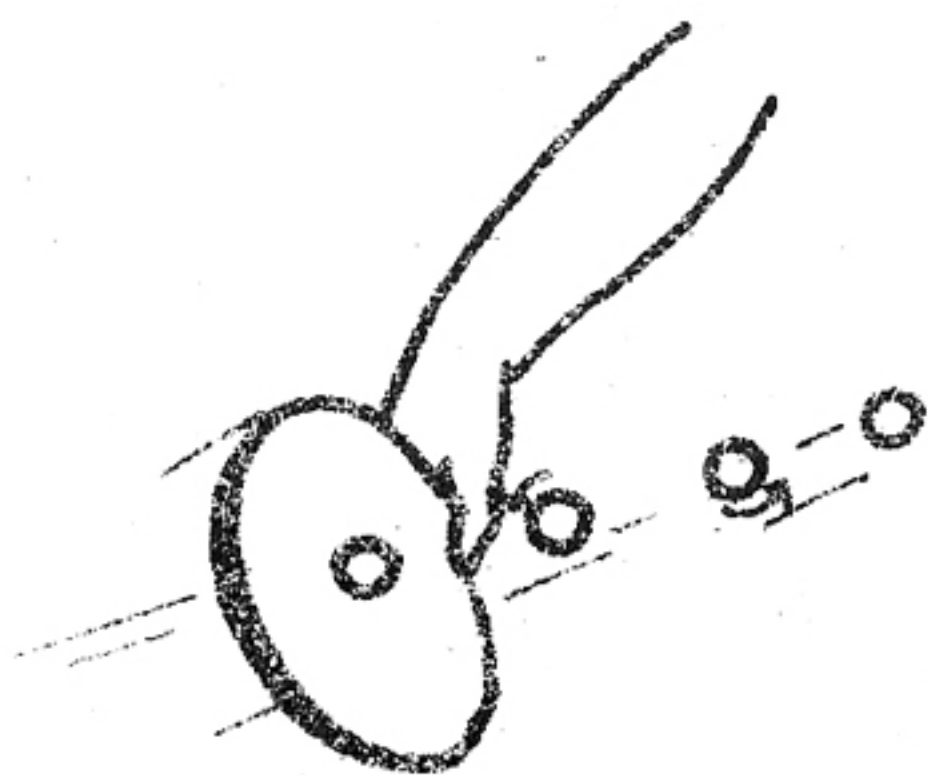
S - SERVER'S BALL

X - BALL STRIKES IN

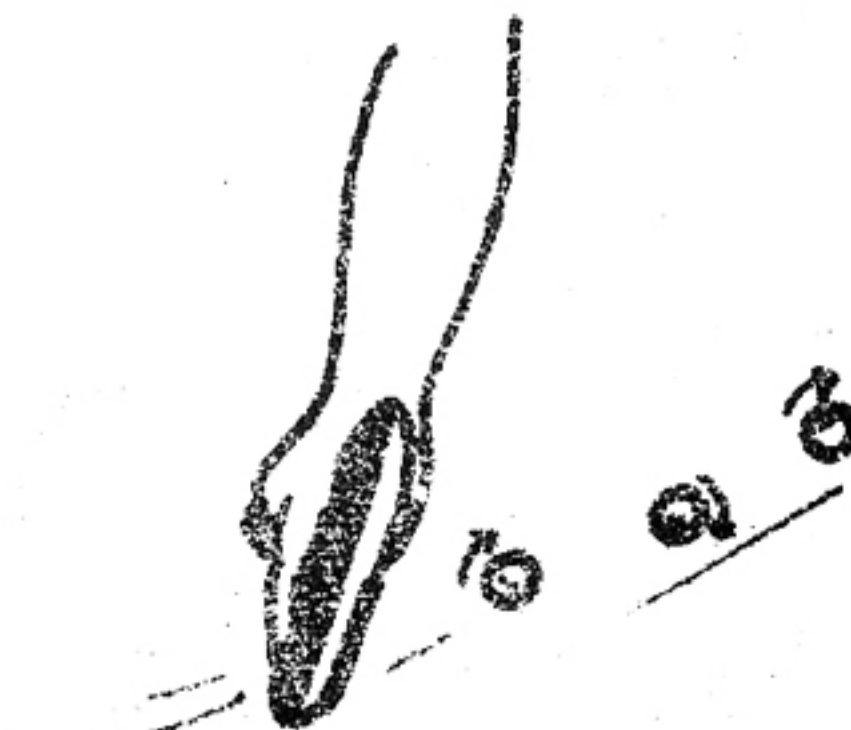
SERVER'S COURT

Y - BALL STRIKES IN

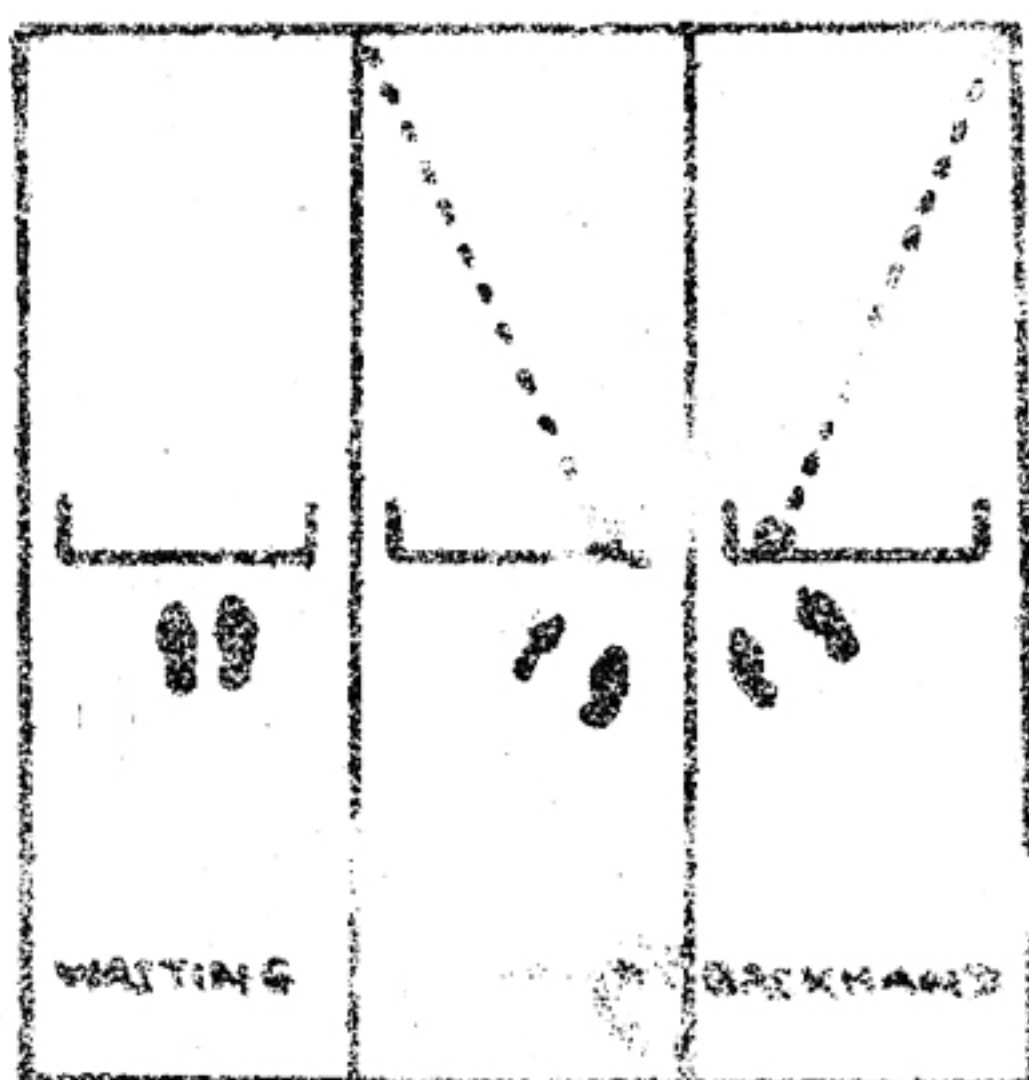
RESEVER'S COURT



BACKSPIN



TOPSPIN



13. சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor Games)

1. நொண்டி ஆட்டம் (Nondi Tag) :

முதலில் பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு, மாணவர்கள் அனைவரையும் வட்டத்திற்குள் நிற்க வைத்து, ஒருவரை மட்டும் (I) வட்டத்திற்கு வெளியே நிறுத்த வேண்டும். ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு வெளியே நிற்பவர், ஒரு காலால் நொண்டியடித்துக் கொண்டே, வட்டத்திற்குள் நிற்பவர்களைத் துரத்தி தொட முயற்சிப்பார். தொடப்பட்டவர் நொண்டியடித்துத் துரத்துபவராக மாறி, மற்ற மாணவர்களுடன் தொட்வரும் சேர்ந்துக் கொள்ள, ஆட்டம் தொடர்ந்து நடக்கும். குறிப்பிட்ட ஒரு நேரம் வரை, ஆட்டம் தொடரும்.

2. குதித்து ஓடித் தொடுதல் (Skip Tag) :

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு, வட்டத்தின் அளவை, சிறியதாகவோ, பெரியதாகவோ அமைத்துக் கொள்ளலாம். வட்டத்தைச் சுற்றி, கோட்டின் மேலே, எல்லா மாணவர்களையும் வட்டமாக முதலில் நிற்க வைத்து, ஒரு மாணவரை மட்டும், வட்டத்திற்கு வெளியே இருக்கச் செய்து, விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, வெளியே நிற்கும் மாணவர், குதித்துக் குதித்து சுற்றி வர வேண்டும். வருகிற போதே, ஒருவரைத் தொட்டு விட்டு, விரைவாக வட்டத்தைச் சுற்றி வர வேண்டும் தொடப்பட்டவரும் தொட்வார் செல்லும் திசை வழியாகவே, குதித்துக் குதித்து, தான் நின்ற இடத்திற்கு வர வேண்டும். காலி இடத்திற்கு முதலில் வந்தவர், நின்று கொள்ள இடம் கிடைக்காதவர், குதித்துக் குதித்து சென்று தொடுபவராக மாற, ஆட்டம் இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெறும்.

3. நெருப்புக் கோழி ஆட்டம் (Ostrich Tag) :

பெரிய வட்டம் ஒன்று போட்டு, அதனுள் மாணவர்களை நிறுத்த வேண்டும். நெருப்புக்கோழி என்பவரை, வெளியே நிறுத்த வேண்டும். விசிலுக்குப் பிறகு, அவர் உள்ளே வந்து, மாணவரைத் தொட முயலுவார். அவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள, முழங்காலுக்கு அடியில் கையை விட்டு, ஒரு கையால் மூக்கைப் பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் இருக்கிறவர் தொடப்பட்டால், அவர் நெருப்புக் கோழியாக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

4. உட்காரும் ஆட்டம் (Squat Tag) :

ஒரு பெரிய வட்டம் போட்டு, அதில் மாணவர்களை நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஒருவர் (II) மட்டும் வெளியே நிற்பார். விசிலுக்குப் பிறகு, உள்ளே வந்து அவர் தொட முயற்சிப்பார். அவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள, அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படி 3 முறை உட்கார்ந்து, தொடப்படாமல் தப்பித்துக் கொள்ளலாம் அதற்குப் பிறகு, தப்பித்துக்க கொள்ள ஓடித்தான் ஆக வேண்டும். தொடப்படுகிற மாணவர், தொடுபவராக மாற, ஆட்டம் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

5. என்னுடன் வா (Come with me) :

இருக்கும் மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்து, ஒவ்வொருவர் நிற்குமிடத்திலும், சிறு வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு, அதில் நிற்குமாறு செய்து, வட்டமில்லாத ஒருவரை வட்டத்திற்கு வெளியே, கையில் சிறு தடி ஒன்றைத் தந்து, நிற்குமாறு செய்திட வேண்டும்.

விசிலுக்குப் பிறகு, தடி வைத்திருப்பவர் வட்டத்தைச் சுற்றி வந்து 2, 3, 4 பேர்களை தடியால் தொட்டு என்னுடன் வா என்று அழைக்க, அவர்களும் அவர் கூடவே கொஞ்ச தூரம் போக வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட

தூரம் வந்ததும், உங்களிடத்திற்கு ஓடிவர என்று அவர் சத்தம் போட, கூட வந்தவர்கள், எல்லோரும் தங்கள் வட்டம் நோக்கி ஓடி வர வேண்டும். அவரும் ஓடி வந்து இடம் பிடிக்க வேண்டும். இடம் எல்லாதவர் தடியை வாங்கிக் கொண்டு, முன் போல ஆட்டத்தை ஆரம்பித்துத் தொடர வேண்டும்.

6. வேடனும் பறவையும் (The Hunter and the Birds) :

ஒருவரை வேடனாகவும், மற்ற மாணவர்களை பறவைகளாகவும் இருக்கச் செய்யவும். வேடன் பின்னால் மற்ற பறவைகள் நிற்க. வேடன் அவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் (30 அடி தூரம்) நடத்திச் சென்று கொண்டிருந்து விட்டு, திடீரென்று உங்களைப் பிடிக்கப் போகிறேன் என்று கத்திக் கொண்டு பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

கூட வந்த பறவைகள், இந்த சத்தம் கேட்டு, தாங்கள் முன்பு நின்று கொண்டிருந்த ஆரம்ப எல்லை நோக்கி, வேடன் கையில் சிக்காமல், தப்பி ஓடிவர வேண்டும்.

தொடப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் வேடர்களாகவும், மற்றவர்கள் எல்லோரும் பறவைகளாக இருக்க, ஆட்டம் முன்போல் மீண்டும் தொடரும்.

7. ஆனையும் ஆமையும் (Crows and Cranes) :

மாணவர்களை இரண்டு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவாகப் பிரித்து, 6 அடி இடைவெளியில் இரண்டு குழுக்களும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து நிற்பது போல, நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவின் பின்னேயும் 60 அடி தூரத்திற்கு ஒரு எலலைக் கோட்டையும் குறித்து வைக்க வேண்டும். ஒரு குழுவுக்கு ஆனை என்றும், இன்னொரு குழுவிற்கு ஆமை என்றும் பெயர் தரலாம்.

முதலில் சத்தமாக ஆ என்று தொடங்கி, ராகம் போடுவது போல, மீண்டும் ஆ என்று கூறினை அல்லது மை என்று முடிக்கலாம்.

னை என்றதும், ஆணைக் குழுவினர் தங்கள் பின்புற எல்லையை நோக்கி ஓட, ஆமைக் குழுவினர் அவர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள், தொட குழுவிற்குப் போய் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இது போல 5 அல்லது 6 முறை ஓடச் செய்து, எந்தக் குழுவில் அதிகம் பேர் இருக்கிறார்களோ, அந்தக் குழுவே வென்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

8. சரக்கு வண்டி (Luggage Van) :

சம எண்ணிக்கையில் மாணவர்களை 4 குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு ரயில் பெட்டி. 4வது குழுதான் சரக்கு வண்டி. மற்ற மூன்று குழுக்களும், ஒருவர் இடுப்பை ஒருவர் பிடித்துக் கொண்டு ரயில் பெட்டி போல இருக்கவும். 4வது குழுவான சரக்கு வண்டியையும் ஓரிடத்தில் தூரமாக நின்று மற்ற குழுக்களில் உள்ள கடைசி ஆளைத் தொட, தயாராக இருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, சரக்கு⁴ வண்டி குழுவானது, ஒவ்வொரு குழுவினின் கடைசி ஆளைத் தொட்டு, தன் சரக்கு வண்டியுடன் அந்த ரயில் பெட்டியை இணைத்துக் கொள்ள முயலும். ரயில் பெட்டியின் முன்னால் இருப்பவர், குதித்தும், கைகளை விரித்தும், சரக்கு வண்டிக்காரர்கள் தன் கடைசி ஆளைத் தொடவிடாதவாறு முயற்சிகள் செய்யும். அப்படி கடைசி ஆளைத் தொட்டு விட்டால், அந்த ரயில் பெட்டி சரக்கு வண்டியுடன் சேர்க்கப்படும்.

தொடப்பட்ட ரயில்பெட்டி, சரக்கு வண்டியாக மாற, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

9. தொடடால் தொடரும் (Free and Caught) :

மாணவர்கள் 2 அல்லது 3 பேர்களை, விரட்டித் தொடுபவர்களாக (1) ஓரிடத்தில் நிற்கச் செய்து, மற்ற

மாணவர்களை மைதானம் முழுவதும் பரவி நிற்கச் செய்து, விசில் கொடுத்ததும், விரட்டித் தொடுபவர்கள், மற்றவர்களைத் தொடுவதற்காக ஓட, அவர்களும் தொடாமல் இருப்பதற்காகத் தப்பி ஓட, இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

விரட்டுபவர்கள் யாரையாவது ஒருவரைத் தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்டவர் அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து விட வேண்டும். தொடப்படாதவர் யாரேனும் ஒடிப்போய் உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தொட்டுவிட்டால், அவர் மீண்டும் ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளலாம். அப்படி தொடாமல், விரட்டுபவர்கள் கவனித்துக் கொண்டு, மற்றவர்களையும் தொட முயற்சிப்பார்கள். இப்படியாக 3 பேரைத் தொட்டு விட்டால், புதிய விரட்டுபவர்களை நியமித்து மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.

10. எடுத்தோடும் ஆட்டம் (Potato Race):

மாணவர்கள் 3 மீ எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு ஆரம்பக் கோட்டின் பின்னால், 5 அடி இடைவெளி இருப்பது போல குழுக்களை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் முன்புறத்தில் 10 அடி இடைவெளி இருப்பது போல முன்னோக்கி 5 சிறு வளையங்களைப் போட வேண்டும். ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒரு உருளைக் கிழங்கு அல்லது சிறுக் கட்டை ஒன்றை வைத்து, வெகு வட்டத்தை மட்டும் வெறுமையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, குழுவில் உள்ளவர்களில் முதலாவதானவர் ஓடி வந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் உள்ள கிழங்கை எடுத்துக் கொண்டும் போய் வெகு வட்டத்தை மட்டும் வெறுமையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, குழுவில் உள்ளவர்களில் முதலாவதானவர் ஓடி வந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும்

உள்ள கிழங்கை எடுத்துக் கொண்டு போய் ரவது வட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். இதுபோல் ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் உள்ளதை எடுத்துக் கொண்டு போய் ரவது வட்டத்தில் வைத்த பிறகு, ஓடி வந்து, தனக்கு அடுத்து நிற்பவரைத் தொட, அவர் ஓடிப் போய் ரவது வட்டத்தில் வைத்துவிட, இப்படியே ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் ரவது வட்டத்தில் கிழங்குகளை சேர்க்கவும், பிரிக்கவும் என்பது போல ஆடி ஓடி, இவ்வாறு எந்தக் குழு முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அதையே வெற்றி பெற்றக் குழு என்று அறிவிக்க வேண்டும்.

இப்படி பலமுறை ஆடச் செய்யலாம்.

11. குறுக்கு நெடுக்கு ஆட்டம் :

மாணவர்களை இரண்டு அல்லது 3 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்து வைத்து, 10 அடி இடைவெளி இருப்பது போல, ஆரம்ப எல்லைக் கோட்டில் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்புறமாக 10 அடி இடைவெளி இருப்பது போல, 8 இந்தியன் கரளா கட்டைகளை நேராக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் நிற்கிற மாணவர், நேராக ஓடி, கரளா கட்டைகளுக்கு இடையே மாறி மாறி ஓடி, கடைசி கரளா கட்டையை ஒரு சுற்று சுற்றி வந்து, தான் நின்ற இடத்திற்கு வந்ததும், அவருக்கு அடுத்தவர் இது போல், கரளா கட்டைகளுக்கிடையே ஓடி வர வேண்டும்.

அந்த குழுக்களில் உள்ள அனைவரும் ஓடி முடித்த பிறகு, முதலில் ஓடி முடிக்கிற குழுவே வெற்றிப், பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

12. மேலும் கீழும் தொடரோட்டம் (Over and under Relay) :

மாணவர்களை நான்கு குழுவினராக சம எண்ணிக்கையில் பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்புறத்தில் 30 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடும், குழுவிற்குப் பின்புறத்தில் 20 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோடும் இருப்பது போல் குறிக்க வேண்டும்.

விசில் சைகைக்குப் பிறகு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரர், தன் கையில் உள்ள பந்துடன், முன்புற எல்லைக் கோட்டை ஓடிக் கடந்து விட்டு, தன் குழுவிற்கு வந்ததும், தன் தலைக்கு மேலாகப் பந்தை பின்னால் நிற்பவரிடம் தர, பந்தைப் பெற்றவர், பந்தைத்தான் கால்களுக்கிடையில் தர, வாங்கியவர் தன் தலைக்கு மேலாகவும், மற்றவர் கால்களுக்கு இடையே கீழாகவும் தந்து, பந்தை அனுப்ப வேண்டும்.

இரண்டாவது ஆட்டக்காரர் பந்துடன் பின்புறமாக உள்ள எல்லைக் கோட்டை கடந்து, பிறகு முன்புறமாக ஓடி, முன்புற எல்லையைக் கடந்து வந்து, முன்பு விளக்கியது போல, பந்தை மாற்றி மாற்றி அனுப்ப வேண்டும்.

இந்த முறையில் எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் ஓடி முதலில் முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

6) உபஸ்தாபனப் பாபிற்சிகள்

1. 1. கைகளை முன்புறமாக மேற்புறத்தில் உயர்த்தி, குத்தகால்களை உயர்த்து.
2. 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் கீழிறக்கி, குத்தகால்களை இறக்கு. நேரமாக நில்.
2. 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி - மடி
2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, தலையைப் பின்புறம் அழுத்து.
3. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி மடித்து, தலையை நேரே நிமிர்த்து.
4. நேர் நிலையில் நில்.
3. 1. கைகளை இடுப்பின் மீது வை.
2. கால்களை 12 அங்குலமாக விரித்துக் குதித்து நில்.
3. கால்களை 18 அங்குலமாக விரித்துக் குதித்து நில்.
4. நேர் நிலையில் நில்.
4. 1. கைகளை இடுப்பின் மீது வை.
2. இடது கையை முன்னே நீட்டி, வலது காலால் உதை.
3. வலது கையை முன்னே நீட்டி. இடது காலால் உதை.
4. நேர் நிலையில் நில்.

1. கால்களை அகலமாக விரித்துக் குதித்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் மேலே உயர்த்திக் குதித்து, தலைக்கு மேலே தட்டு.

2. நேர் நிலையில் நில்.

1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்து.

2. இடது புறமாக இடுப்பை வளை.

3. இடுப்பை நேராக நிறுத்து.

4. நேர்நிலையில் நில்.

1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கவாட்டில் எடுத்துவை.

2. கைகளை மேல் நோக்கி உயர்த்தி, குதிகாலை உயர்த்தி நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. நேர் நிலையில் நில்.

1. இடுப்பின் மீது கைகளை வை

2. இடுப்பளவுக்கு முழங்கால்களை உயர்த்துவது போல 14 எண்ணிக்கையில் நின்ற இடத்திலேயே ஓடு.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல, வா.

4. நேர் நிலையில் நில்.

7. யோகாசனங்கள்

1. பத்மாசனம்

பத்மம் என்றால் தாமரை, ஆசனம் என்றால் இருக்கை. பத்மாசனம் என்றால் தாமரை போன்ற இருக்கை எனலாம்.

செயல்முறை

1. கால்களை நீட்டி முதலில் அமரவும்.
2. முழங்கால் மடிய வலது காலை முதலில் மடக்கி, வலது குதிகால் இடதுபுற இடுப்பு முன்புறக் குழியில் அமர்வது போல வை.
3. அதே போல், இடது காலை மடக்கி, வலப்புறம் வை.
4. முழங்கால் பகுதிகள் தரையில் பட வைத்து, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, முழங்காலில் கை பதித்துக் கொள்ளவும்.

பயன்கள் : உடல் தோரணையை செம்மை பெறச் செய்கிறது. வயிற்றுக் கொழுப்பைக் கரைத்து விடுகிறது. இருதயம் மற்றும் நுரையீரல்களில் வரும் நோய்களை குணமாக்க உதவுகிறது. அஜீரணக் கோளாறுகளை அகற்றுகிறது. சுவாசத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. தியானத்திற்கு இது ஒரு சிறந்த சாதனமாகும்.

2. தனுராசனம்

தனுர் என்றால் வில் என்று அர்த்தம். வில்லைப் போல உடல் வளைந்திருப்பதால், இதற்கு வில்லாசனம் என்ற பெயர் வந்தது.

செயல்முறை

1. பக்கவாட்டில் கைகள் இருப்பது போல, முதலில் குப்புறப் படுக்கவும். முகவாய் (Chin) தரையில் பட படுக்கவும்.
2. படுத்த பிறகு, தலையை உயர்த்தவும்.
3. முழங்கால் மடிய, வளைக்கவும்.
4. இரண்டு கைகளாலும், மடிந்த கால்களைப் பற்றிப் பிடிக்கவும்.
5. மார்புப் பகுதியையும், தொடைப் பகுதிகளையும் பின்புறமாக உயர்த்தி, தரையில் வயிற்றுப் பகுதி மட்டும் இருப்பது போல் இருக்கவும்.

பயன்கள் : கைகள், தோள்பகுதிகள், கால்கள், கணுக்கால் பகுதிகள், முதுகுத் தசைகள், கழுத்துப் பகுதி அனைத்தும் வலிமை பெறுகின்றன. ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. உடல் தோரணையை செம்மையாக்குகிறது. முதுகெலும்பு, முதுகுத் தண்டின் நரம்புகள், மற்றும் அதனைச் சார்ந்த தசைகளும் வலிமையடைகின்றன.

3. ஹலாசனம்

சமஸ்கிருத மொழியில் ஹல் என்றால், கலப்பை என்பது பொருள். ஆசன முடிவில் பார்க்கிறபோது, கலப்பை போன்ற வடிவத்தை இந்த ஆசனம் தருவதால், இப்படி பெயர் பெற்றது.

செயல்முறை :

1. மல்லாந்து படுத்து, கால்களை சேர்த்து, உள்ளங்கைகள் தரையில் படும்படி வை.
2. முழங்கால்களை வளையாமல், கால்களை மெதுவாக உயர்த்திக் கொண்டே வந்து, தலைக்குப் பின்புறம் உள்ள தரையைத் தொடு. முன் பாதம் மட்டும் தரையைத் தொடவும்.

3. முச்சை இழுத்து, நிதானமாக வெளியேற்று.

4. முதல் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : முதுகுத் தசைகள், இடுப்புத் தசைகள், கழுத்து தோள், வயிற்றுத் தசைகள் அனைத்தும் வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கலை இது நீக்குகிறது. ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. முதுகுத் தண்டும், அதன் நரம்புகளும் வலிமை பெறுகின்றன.

4. பஜங்காசனம்

புஜங் என்ற சமஸ்கிருத சொல்லுக்கு நல்ல பாம்பு என்பது அர்த்தம். நல்ல பாம்பு படமெடுப்பது போல, இந்த ஆசனம் தெரிவதால், இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டு விட்டது.

செயல்முறை : தரையில் குப்புறப் படுத்து, உள்ளங்கைகள், மார்புக்கு பக்கத்தில் இருப்பது போல வைக்கவும்.

1. கைகளை அழுத்தி, மெதுவாகத் தலையையும், முன் உடலையும் உயர்த்து.
2. தலையை பின்புறமாகக் கொண்டு செல்.
3. கைகளிலும், முன்பாதங்களிலும் உடல் இருப்பது போல இரு. முழங்கைப் பகுதியில் சற்று வளைவு இருக்கலாம்.
4. முச்சை இழுத்து மெதுவாக விட்டபின், முதல் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : முதுகெலும்பு நெகிழ்ச்சித் தன்மையைப் பெறுகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்துகிறது. முதுகுத் தண்டின் விறைப்புத் தன்மையை நீக்குகிறது. நுரையீரல் சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. ஜீரண சக்தியை மிகுதிப்படுத்துகிறது.

5. அர்த்த சலபாசனம்

வெட்டுக்கிளி போன்ற தோற்றம் தருவதால் இப்பெயர்

வந்தது. சலபா என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு வெட்டுக்கிளி என்று அர்த்தமாகும்.

ஆரம்ப நிலை : முகவாய் தரையில் படுவது போல முதலில் குப்புறப்படுத்து, உள்ளங்கைகளை மூடியவாறு வைத்து, உடலுக்குப் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

1. வலது முழங்காலை வளைக்காமல், மேற்புறமாக சுமார் 45 டிகிரி அளவில் உயர்த்து.
2. மூச்சை நன்கு இழுத்து, முன்பிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்து மூச்சை விடு.

பயன்கள் : உடலின் உள்ளுறுப்புக்கள் நன்கு இயங்க உதவுகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன.

6. வஜ்ராசனம்

வஜ்ரம் என்ற சமஸ்கிருத சொல்லுக்கு திண்மை என்பது பொருளாகும்.

1. நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கால்களை நேராக நீட்டவும்.
2. மண்டியிட்டு, குதிகால்களை விரித்து, பாதம் மேல் நோக்கி இருப்பது போல, உட்காரவும்.
3. விரித்துள்ள குதிகால்களுக்கிடையே உட்காரவும்.
4. முதுகினை வளைக்காமல் நேரே நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கைகளை மடக்காமல் முட்டியின் மீது வைக்கவும்.

பிறகு முதல் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : தொடைகள், குதிகால்கள், புறங்கால் பகுதிகள், மற்றும் இடுப்புத் தசைகள் வலுவடைய உதவுகின்றன. முழங்கால் மூட்டுகள் நெகிழ்ச்சித் தன்மை பெறுகின்றன.



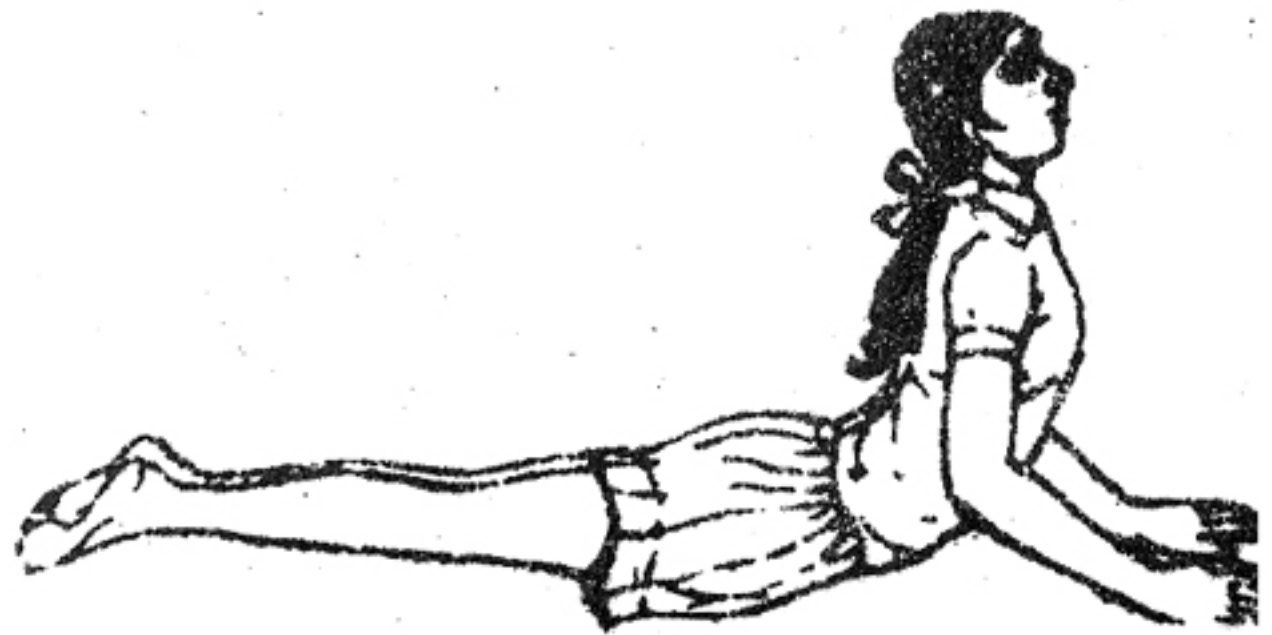
VAJRASANA



ARDHA SALABASANA



PADMASANA



BUJANGASANA



DHANURASANA



HALASANA

8. தாள லயப் பயிற்சிகள்

(கனமற்ற பொருட்கள் உதவியுடன் செய்கின்ற பயிற்சிகள்)

1. குண்டு உருளைக் கட்டைப் பயிற்சிகள் (DUMBBELLS)

1. 1. உடலை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, கால்களுக்கு இடையில் கைகளைக் கொண்டு வா.
2. நிமிர்ந்த நிலையில், கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து நில்.
3. கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராக நிறுத்து.
4. 2வது எண்ணிக்கைப்படி வா,
2. 1. கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராகக் கொண்டு வா.
2. பக்கவாட்டில் உருளைக்கட்டைகளை கொண்டு வந்து தட்டு.
3. முன்புறமாக நெஞ்சுக்கு நேராக வைத்துத் தட்டு.
4. நேர் நிலைக்கு வந்து நில். (Attention)
3. 1. இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் கைகளை வீச.
2. நேர் நிலைக்கு வந்து நில்.
3. பக்கவாட்டில் கைகளை வீச.
4. நேர் நிலைக்கு வந்து நில்.
4. 1. கைகளைப் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வா.
2. முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து உருளைகளைத் தட்டு.
3. பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து உருளைகளைத் தட்டு.
4. நேர் நிலைக்கு வா.

5. 1. கால்களுக்கு இடையில் கைகளைக் கொண்டு வா.
2. நேர் நிலைக்கு வா.
3. கால்களுக்கு இடையில் மேலும் குனிந்து கைகளைக் கொண்டு வா.
4. நேர் நிலையில் நில்.

2. கொடிப் பயிற்சிகள் (FLAG DRILLS)

1. 1. ஒரு காலை முன் வைத்து, கொடிகளைப் படுக்கை வாட்டில் பிடி. (Horizontal)
2. அதே காலை பக்கவாட்டில் வைத்து, கொடிகளைப் படுக்கை வாட்டில் பிடி.
3. அதே காலை பின்புறமாக வைத்துக் கொடிகளைச் செங்குத்தாக பிடி. (Vertical)
4. நேர் நிலைக்கு வா.
2. 1. ஒரு கால் முன்பாதத்தை முன்புறம் வைத்து, கொடிகளை முன்புறமாக நீட்டிவும்.
2. கொடிகளை மேற்புறம் உயர்த்தி, முன் பாதத்தைப் பக்கவாட்டில் வை.
3. முதல் எண்ணிக்கைப்படி வா.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
3. 1. ஒரு காலை பக்கவாட்டில் வைத்து, சரிந்து நின்று (Lunge) கொடிகளைப் பக்கவாட்டில் படுக்கை வசத்தில் பிடி.
2. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
4. 1. முன்புறமாக வளைந்து, குனிந்து, பக்கவாட்டில் கொடிகளைப் படுக்கை வசத்தில் பிடி.
2. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

5. 1. இடுப்பைப் பக்கவாட்டில் வளைத்து, கொடிகளை மேற்புறமாக உயர்த்து.
2. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

3. பிரம்பு வளையப் பயிற்சிகள் (HOOPS)

தொடக்க நிலை : நேர் நிலையில் நின்று, முழங்கால்களுக்கு முன்புறமாக இருப்பது போல, வளையத்தை, இரு கைகளாலும் பிடித்திருக்கவும்.

1. 1. தலைக்கு மேற்புறமாக, வளையத்தை உயர்த்திப் பிடி.
2. தலைக்கு மேலாக, கை நீளத்திற்கு உயர்த்திப் பிடி.
3. முதல் / எண்ணிக்கைப் படி வா.
4. தொடக்க நிலைக்கு வா.
2. 1. வலது கை இடப்புறமாக தோளுக்கு அருகில் இருப்பது போல, வளையத்தை இடப்புறம் கொண்டு வா.
2. வளையத்தை மேற்புறம் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, பிறகு முன்புறமாக இடுப்பருகில் கொண்டு வா.
3. இடதுகை வலப்புறமாக தோளுக்கு அருகில் இருப்பது போல, வளையத்தை வலதுபுறம் கொண்டு வா.
4. தொடக்க நிலைக்கு வா.
3. 1. கால்களை ஓரடி இடைவெளி இருக்கும்படி வைத்து, தலைக்கு மேற்புறத்தில் படுக்கை வசத்தில் வளையத்தை வைத்து, நேராகப் பார்.
2. கால்களை சேர்த்து வைத்து, முகப்புறமாக வளையத்தை இறக்கி வந்து, இடுப்புக்கு முன்பாக வை.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.

4. தொடக்க நிலைக்கு வா.

1. இடது காலை, ஓரடி முன்புறமாக வைத்து.

2. வலது காலை இடது கால் இருக்கும் இடத்திற்கு நேராக சரியாகக் கொண்டு வந்து வைக்கிற போது, கைகளையும் சரியாக இரு பக்கவாட்டிலும் வைத்து, நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும்.

4. வணக்கம் செய்தல் : (Saluting)

(கொடி) வணக்கம் செய்வதை, இரு எண்ணிக்கை முறையில் செய்யலாம்.

1. வலது கையை வட்டவடிவானதாக, நெற்றிக்கருகே கொண்டுவந்து, உள்ளங்கை தெரிய, விரல்களை விரித்து, வலது கண்ணுக்கு மேற்புறமாக, சுட்டுவிரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் மூன்றும் இருப்பது போல், வணக்கம் செய்யவும். அதே சமயத்தில் முழங்கை, மணிக்கட்டுப்பகுதி, விரல் பகுதிகள் எல்லாம், ஒரு நேர்கோட்டில் இருப்பது போல, விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

5. அணிநடை

அணிநடை என்பது, மாணவக் குழுக்களை ஒரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு ஒழுங்குற நடத்திச் செல்ல உதவும் முறையாகும். நிமிர்ந்த நன்னடை போட்டு நடக்க, காண்பாரைக் கவர்ந்து பாராட்ட, அணிநடை உதவுகிறது. உற்சாகமளித்து உவகை ஊட்டுகிறது.

கட்டளைகளும் விளக்கங்களும்

1. நேரே...நில் (Atten...tion).

நேரே நில் என்ற கட்டளை ஆசிரியரிடமிருந்து கிடைத்தவுடன், மாணவ அணியினர் கீழ்க்காணும் முறையில் நிற்க வேண்டும்.

முன்பாதங்கள் 30 டிகிரி அளவில் விரிந்து, குதிகால்கள் சேர்ந்து இருக்க, முழங்கால்கள் விறைப்பாக, உடல் நிமிர்ந்து தோள்களின் அளவு தோரணையுடன், மார்பு முன்னோக்கி எழுந்து, அடிவயிறு உட்புறமாக அழுந்தி, எடுப்பாக நிற்கவும். அதே சமயத்தில், முன்புறம் கட்டைவிரல் இருப்பது போல கை விரல்களை இறுக்கி, கைகளை விறைப்பாகப் பக்கவாட்டில் தொங்க விட்டு, கழுத்து நேராக இருக்க, தலையை சமநிலையுடன் உயர்த்தி, நேர்கொண்ட பார்வையுடன் இயல்பாக இருக்கவும்.

2. ஆர...நில் (Stand...at...ease)

இந்தக் கட்டளை கிடைத்ததும், கால்களை சேர்த்து நின்ற நிலையிலிருந்து 12 அங்குலம் அளவுக்கு இடது காலைத் தூக்கிப் பக்கவாட்டில் வைக்கவும். இப்பொழுது நிரண்டு கால்களிலும் உடல் எடை இருப்பதுபோல் வைக்கவும்.

அதே சமயத்தில், வலது கையைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று பின்புறமாக இருக்கும் இடது

கைவிரல்களுடன் வலது கைவிரல்களை கோர்த்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டும் முழு நீள அளவு இருப்பது போல பின்புறம் கைகோர்த்து நிற்கவும்.

3. இயல்பாக...நில் (Stand...easy)

இந்த கட்டளையின் போது, விறைப்பாக வைத்திருந்த தேகம் முழுவதையும் தளர்த்தி, இயல்பாக நிற்கவும்.

அதாவது, தலை மற்றும் உடலினை அசைத்து நிற்கலாம். ஆனால் எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், கால்களை இருந்த இடத்தை விட்டு, நகர்த்தவே கூடாது.

இயல்பாக நிற்கும்பொழுது பேசுவதோ, பின்புறம் திரும்புவதோ, கைக்குட்டையைப் பயன்படுத்தி முகம் துடைப்பது போன்ற எந்தக் காரியங்களையும் செய்யவே கூடாது. இந்த நிற்கும் நிலை, விறைப்பாக, வேகமாக இயங்கிய நிலையிலிருந்து சற்று ஓய்வு பெறத்தான் தரப்படுகிறதே தவிர, வேறெதற்கும் அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

4. அணியை...சரிசெய் (Dressing...up)

கட்டளையைக் கேட்டவுடன், அணியில் குள்ளமான முதல் மாணவர், நேராக நிமிர்ந்து, முன்புறமாகப் பார்த்து நிற்க வேண்டும். அதைத் தவிர, மற்றவர்கள் முன்னும் பின்னும் நகர்ந்து, அணியின் வரிசையை சரி செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு சரிசெய்ய ஒவ்வொருவரும், தன்னை அடுத்து வலப்புறம் இருக்கும் மாணவரின் முகத்தில் தாழ்வாய் அளவு உயரம் பார்த்து, சரி செய்து நேராக நிற்க வேண்டும்.

அவ்வப்போது தரப்படுகிற கட்டளையின்படி, இடப்புறம் பார்த்து சரிசெய்வது, அல்லது வலப்புறம் பார்த்து சரி செய்வது என்று செயல்பட வேண்டும்.

5. நேரே பார் (Face Front)

முன்னாள் முன்னாள் பின்னும் நகர்ந்து, அணியின் வலையை ஒழங்கப்படுத்திய பிறகு, நேரே பார் என்று ஆயிரம் ஆணையிடுவார். உடனே மாணவர்கள், திரும்பியிருந்த திசையிலிருந்து தலையை திருப்பி, நேராக, முன்புறமாகப் பார்த்து விறைப்பாக நிற்க வேண்டும்.

6. வலப்புறம் திரும்பு (Right Turn)

இவ்வாறு திரும்பும் இயக்கத்தை, 2 எண்ணிக்கை முறையில் செய்யலாம்.

எண்ணிக்கை 1. இடது குதிகாலையும், வலது கால் முன்பாதத்தையும் சற்று உயர்த்தி, 90 டிகிரி அளவுக்கு, வலப்புறமாகத் திரும்பவும் ($1/4$ வட்டம்)

எண்ணிக்கை 2. இடது காலைத் தூக்கி வலது காலுடன் இணைக்கவும். பிறகு நேரே நிற்கவும்.

7. இடப்புறம் திரும்பு (Left Turn)

வலப்புறம் திரும்புவது போன்ற முறையில், இடது புறமாகத் திரும்பவும்.

8. பின்புறம்...திரும்பு (About...Turn)

பொதுவாக வலது புறமாகத் திரும்பித்தான், பின்புறம் திரும்ப வேண்டும். அரைவட்ட அளவு திருப்பம் இதில் வேண்டும். வலது குதிகாலை தரையில் பதித்து வைத்து, இடது பாதம் மட்டும் 180 டிகிரி அளவுக்குக் கொண்டு வந்து, சமநிலை இழக்காமல் உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

9. நின்றநிலையில்...நட (Mark...Time...March)

கட்டளை கிடைத்தவுடன், மாணவர்கள் முதலில் இடது காலை உயர்த்தி, பிறகு வலது காலைத் தூக்கி உயர்த்தி, இவ்வாறு ஒன்று மாற்றி ஒன்றாகத் தூக்கி உயர்த்தி இறக்கி ஊன்றவும்.

அன்புள்ள மாணவ மாணவியர்க்கு,

விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும்,
இன்றைக்கு வலிமையோடு வாழ உதவுவதுபோல,
நாளைக்கு இளமையோடு வாழவும் உதவுகின்றன.

உலக மக்கள் எல்லோரும் விளையாட்டுக்களில்
உற்சாகத்துடன் பங்கு பெறுகின்றனர். போட்டியிட்டு
தங்கள் திறமையை தெரிந்து கொண்டு திருப்தி
அடைகின்றனர். பொழுது போக்கி மகிழ்ந்து
வாழ்கின்றனர்.

நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகப் போக்கி மூளையை
வளமுடையதாக ஆக்கும் அனுபவங்களுடன் அறிவை
பெருக்க, வாழ்க்கை இலட்சியங்களை வெற்றிகரமாக
நிறைவேற்ற விளையாட்டுக்கள் வழி காட்டுகின்றன.

நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பிரதி பலிப்பாக
விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான், நாம் விளை
யாட்டுக்களை விரும்புகிறோம். வேண்டிய பயன்
களையும் மிகுதியாகப் பெறுகிறோம்.

விருப்பம், மன உறுதி, தியாக மனப்பான்மை
மூன்றையும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக வளர்த்து
விடும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவற்றை நீங்கள் மிகுதி
யாகப் பெற்று, மேன்மைகளை நிறைய பெற வேண்டும்
என்ற நோக்கத்தில்தான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி,
தயாரித்திருக்கிறேன்.

பயன் பெறுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறேன்,
பாராட்டுகிறேன்.

அன்புடன்,

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25.00
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்	25.00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	22.00
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்	8.00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	7.00
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்	6.00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8.00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5.00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5.00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5.00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4.00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3.25
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	6.00
கைப் பந்தாட்டம்	4.00
கால் பந்தாட்டம்	4.00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4.00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4.00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4.00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	15.00
அகில உலக ஒடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்	22.00
பூப்பந்தாட்டம்	5.00
மென் பந்தாட்டம்	6.00
வளையப் பந்தாட்டம்	2.50
சடு குடு ஆட்டம்	10.50
கோ கோ ஆட்டம்	8.00

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

உடற் கல்வி உடல் நலப் பாடநூல்

7



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI

உடற்கல்வி

உடல்நலப் பாடநூல்

(ஏழாம் வகுப்பு மாணவர் - மாணவியர்க்கு
உரியது)

(புதிய தேசியக் கல்விக் கொள்கைப்
பாடத்திட்டத்தைத் தழுவி எழுதப்பட்ட புதிய நூல்)

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி
நந்தனம், சென்னை - 600 035.

விலை ரூபாய். 8.00

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

‘லில்லி பவனம்’

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017

தபால் பெட்டி - 4955 தொலைபேசி - 442232

CONTENTS

1. MAJOR GAMES

1. Tenikoit
2. Soft Ball
3. Kho Kho
4. Cricket
5. Kabaddi
6. Foot Ball

2. TRACK AND FIELD

1. Running
2. Relay Races
3. Long Jump
4. High Jump
5. Shot Put

3. HEALTH EDUCATION

4. MINOR GAMES

5. BODY BUILDING EXERCISES

6. ASANAS

7. RHYTHMIC EXERCISES

8. MARCHING

9. STUNTS, TUMBLING, PYRAMID

VII STD

SKILL TEST - GRADING SELECT ANY THREE SKILL TESTS

1. SIT-UPS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 26	- 10	ABOVE 28	- 10
23- 26	- 9	26 - 28	- 9
18 - 22	- 8	23 - 25	- 8
15 - 17	- 7	20 - 22	- 7
12 - 14	- 6	17 - 19	- 6
9 - 11	- 5	14 - 16	- 5
6 - 8	- 4	11 - 13	- 4
4 - 5	- 3	8 - 10	- 3
BELOW 4	- 2	BELOW 8	- 2

2. LONG JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 3.40 M	- 10	ABOVE 3.50M	- 10
3.11M - 3.40M	- 9	3.21M - 3.50M	- 9
2.91M - 3.10M	- 8	3.11M - 3.20M	- 8
2.71M - 2.90M	- 7	2.91M - 3.10M	- 7
2.51M - 2.70M	- 6	2.71M - 2.90M	- 6
2.31M - 2.50M	- 5	2.51M - 2.70M	- 5
2.11M - 2.30M	- 4	2.31M - 2.50M	- 4
2.00M - 2.10M	- 3	2.11M - 2.30M	- 3
BELOW 2M	- 2	BELOW 2.11M	- 2

3. HIGH JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 1M	- 10	ABOVE 1.05M	- 10
.91M - 1.0M	- 9	1-01M - 1.05M	- 9
.86M - .90M	- 8	.96M - 1.00M	- 8
.81M - .85M	- 7	.91M - .95M	- 7
.76M - .80M	- 6	.86M - .90M	- 6
.71M - .75M	- 5	.81M - .85M	- 5
.66M - .70M	- 4	.76M - .80M	- 4
.61M - .65M	- 3	.71M - .75M	- 3
BELOW .61M	- 2	.66M - .70M	- 2
		BELOW .66M	- 1

4. 50M RUNNING 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
BELOW 8.5 sec	- 10	BELOW 8 sec	- 10
8.5 sec - 9.5 sec	- 8	8 sec - 9 sec	- 8
9.5 sec - 10.5 sec	- 6	9 sec - 10 sec	- 6
10.5 sec - 11.5 sec	- 4	10 sec - 11 sec	- 4
11.5 sec - 12.5 sec	- 2	11 sec - 12 sec	- 2
ABOVE 12.5 sec	- 1	ABOVE 12 sec	- 1

5. SHOT PUT 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 5.25 MTS	- 10	ABOVE 5.50 MTS	- 10
4.76M - 5.25M	- 9	5.01M - 5.50M	- 9
4.26M - 4.75M	- 8	4.51M - 5.00M	- 8
3.76M - 4.25M	- 7	4.01M - 4.50M	- 7
3.26M - 3.75M	- 6	3.51M - 4.00M	- 6
2.76M - 3.25M	- 5	3.01M - 3.50M	- 5
2.26M - 2.75M	- 4	2.76M - 3.00M	- 4
2.01M - 2.25M	- 3	2.51M - 2.50M	- 3
BELOW 2.01M	- 2	BELOW 2.51M	- 2

6. ROPE SKIPPING 30 SECS. PULL UPS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 80	- 10	ABOVE 12	- 10
71 - 80	- 9	12	- 9
66 - 70	- 8	11	- 8
61 - 65	- 7	10	- 7
56 - 60	- 6	9	- 6
51 - 55	- 5	8	- 5
41 - 50	- 4	7	- 4
35 - 40	- 3	6	- 3
BELOW 35	- 2	5	- 2
		4	- 1

MARKS FOR PHYSICAL EDUCATION TEST

1. Major Games (Any Two)	20	Marks
2. Individual skills (Any Three)	30	Marks
3. Yogasanas (Any Two)	10	Marks
4. March Past (According to the merit)	10	Marks
5. Written Examination	30	Marks
Total	100	Marks

வளையப் பந்தாட்டம் (Tenikoit)

1. வளையப் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் எவ்வளவு?

ஒற்றையர் ஆட்டம், இரட்டையர் ஆட்டம் எல்லாவற்றிற்கும் உரிய ஆடுகளத்தின் நீளம் 40 அடி அகலம் 18 அடி.

2. வளையப் பந்தாட்டத்தில், வலையின் உயரம் எவ்வளவு?

வலையின் உயரம் 6 அடியாகும்.

3. வளையத்தின் அளவுகள் யாவை?

விளையாட உதவும் வளையத்தின் விட்டம் 7 அங்குலம். ரப்பரால் ஆன வளையத்தின் கனம் $1\frac{1}{4}$ அங்குலமாகும்.

4. வளையப் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடுதல் 2. சர்வீஸ் வளையத்தைப் பிடித்தல் 3. பிடித்த வளையத்தை சரியாக எறிதல்.

5. ஒரு குழு வளையப் பந்தாட்டத்தில் எப்போது வெற்றி பெறும்?

ஒரு குழுவானது ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற 15 வெற்றி எண்களை முதலில் எடுக்கவேண்டும். இதுபோல் 3 ஆட்டங்களில் 2 ஆட்டங்களை முதலில் வெல்லுகிற குழுவே போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாகும்.

6. சர்வீஸ் போடுவதில் உள்ள முக்கிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடுபவர், முதலில் வலது பக்கத்து ஆடுகளப் பகுதியின் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே வந்து நின்று, எதிர் முனை விட்டப்பகுதி ஆடுகளத்தை நோக்கி வளையத்தை வீசவேண்டும். 2. சர்வீஸ் போடுகிறபோது, கடைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது. எதிர்ப் பகுதிக்கு வீசுகிற வளையம், வளையத் தொடாமல் வலையின்மீது படாமல் போக வேண்டும். 3. வளையத்தை கழல விடாமல் (Wobbling) எறிய வேண்டும்.

7. வளையத்தைப் பிடிப்பவருக்கு உரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. வளையத்தைப் பிடிப்பவர் ஒரு கையால் தான் பிடிக்கவேண்டும். பிடித்த அதே கையால் தான், வளையத்தை திரும்பவும் எறிய வேண்டும். 2. சர்வீஸ் வளையத்தைப் பிடித்த ஆட்டக்காரர், எதிராட்டக்காரருக்குரிய ஆடு களத்தில்

விழுவதுபோல, எந்த இடத்திற்கும் எறியலாம். 3. வளையத்தைப் பிடிக்கின்றபோது நின்ற அந்த இடத்தில் இருந்துதான், வளையத்தை உடனே 1 வினாடிக்குள் எறிந்திடவேண்டும். வளையத்தை எறிகிறபோது, அவர் நடக்கவோ, தாண்டுவதோ கூடாது. அது தவறாகும்.

8. வளையத்தை விளையாடும்போது ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

1. எறிந்த வளையம் பொதுத்தரையில் (Neutral ground) விழுதல் 2. தோளுக்கு மேலாக வளையத்தைப் பிடித்து எறிதல் 3. எறிவதுபோல் பாசாங்கு பண்ணி ஏமாற்றி எறிதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

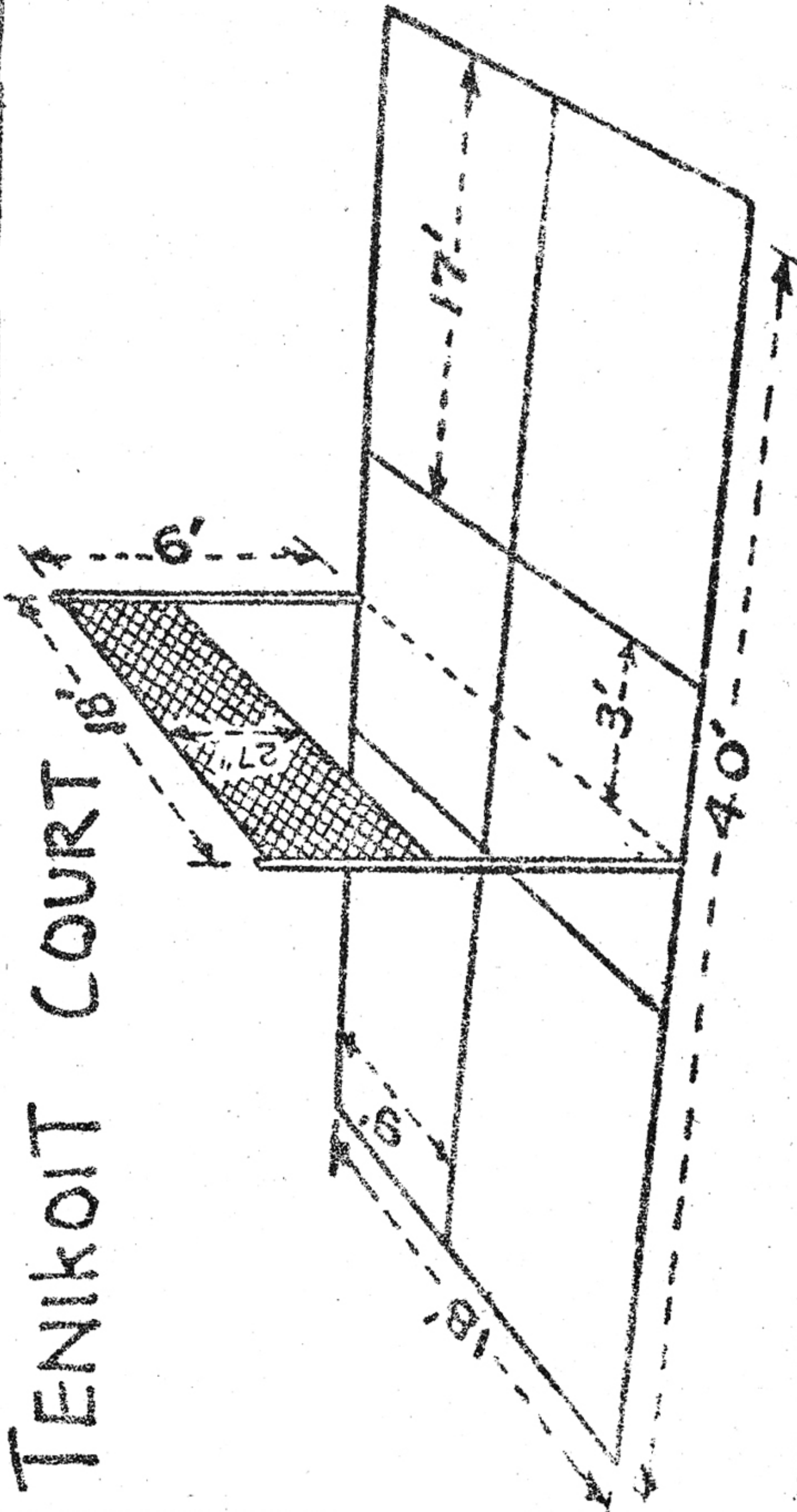
9. ஆடுகள் எல்லைக் கோடுகளில் வளையம் விழுந்தால், அது சரியா? தவறா?

வளையம் எந்த எல்லைக் கோடுகளின் மீது விழுந்தாலும் அது சரியானதென்றே அறிவிக்கப்படும்.

10. வளையப் பந்தாட்டத்தில் பின்பற்றப்படும் மேசைப் பந்தாட்ட விதி முறைகள் யாவை?

மேசைப் பந்தாட்டத்தில், ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற 21 வெற்றி எண்கள் எடுக்கவேண்டும். சர்வீஸ் போடுவதற்கு பின்வரும் முறையைப் பின்பற்றவேண்டும். முதலில் ஒரு ஆட்டக்காரர் தொடர்ந்தார்போல் 5 சர்வீஸ் போட வேண்டும். பின்னர் எதிராட்டக்காரர் 5 சர்வீஸ் தொடர்ந்தார்போல் போடவேண்டும். இப்படியாக 5, 10, 15, 20 என்று வெற்றி எண்களின் கூட்டலோ அல்லது எண்ணிக்கையோ வருகிறபோது, சர்வீஸ் மாறிவரும். இப்படி ஆடி முதலில் யார் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கிறாரோ, அவரோ அல்லது அந்தக் குழுவோ வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். இருவரும் 20 வெற்றி எண்கள் எடுத்து சமமாக வந்தால், தொடர்ந்து 2 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் குழுவே வெற்றியைப் பெறும்.

TENIKOIT COURT



மென் பந்தாட்டம் (Soft Ball)

1. மென் பந்தாட்ட ஆடுகள் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

15 அங்குலம் X 15 அங்குலம் அளவு கொண்டது 1 தளம். (Base). இப்படி 4 தளங்களைக் கொண்டது மென்பந்தாட்ட ஆடுகளம். ஒரு தளத்திற்கும் இன்னொரு தளத்திற்கும் உள்ள இடைப்பட்டத் தூரம் 60 அடியாகும். பந்து வீசுபவர் (Pitcher) நின்று எறியக் கூடிய இடம் பந்தை அடிக்கும் தளத்திலிருந்து 46 அடி தூரம் ஆண்களுக்கும். 40 அடி தூரம் பெண்களுக்கும் இருக்க வேண்டும்.

2. பந்தைப் பிடிப்பவர், பந்தை அடிப்பவர் நின்று ஆடக்கூடிய இடங்களின் அளவுகள் யாவை?

பந்தைப் பிடிப்பவரின் இடம் (catcher's box) 10 அடி X 8 அடி 5 அங்குலம், பந்தை அடிப்பவரின் இடம் (Batter's box) 7 அடி X 3 அடி உள்ள பரப்பாகும்.

3. ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாலும் இடங்கள் (Position) யாவை?

ஒரு குழுவிற்கு 9 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. அவர்கள் நின்று ஆடக்கூடிய இடங்கள் பின் வருமாறு அமைந்திருக்கும்.

1. பந்து வீசுபவர். (Pitcher)
2. பந்தைப் பிடிப்பவர். (Catcher)
3. முதல் தளக் காப்பாளர் (First Baseman)
4. இரண்டாம் தளக் காப்பாளர் (Second Baseman)
5. மூன்றாம் தளக் காப்பாளர் (Third Baseman)
6. முன் நின்று தடுத்தாடுபவர் (Short stop)
7. இடப் புறம் நின்று தடுத்தாடுபவர் (Left fielder)
8. மையக்காப்பாளர் (Centre fielder)
9. வலப்புறம் நின்று தடுத்தாடுபவர் (Right fielder)

4. மென் பந்தாட்டத்தின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒருபோட்டி ஆட்டத்தில் 5 முறை ஆட்டங்கள் உண்டு. ஒரு முறை ஆட்டம் (Innings) என்பது ஒரு முறை பந்தடித்து ஆடுவது. ஒரு முறை பந்தைத் தடுத்து விளையாடுவது. 5 முறை ஆட்டங்கள் முடிந்த பிறகு, அதிகமான எண்ணிக்கையில், ஓட்டங்களை எடுத்திருக்கும் குழுவே, ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாகும்.

5. மென் பந்தாட்டத்தில் உள்ள ஆட்டத்திறன்கள் யாவை?

1. பந்தை வீசுதல் (Pitching)
2. பந்தைப்பிடித்தல் (catching)
3. பந்தை அடித்தாடல் (Batting)
4. பந்தை எறிதல் (Throwing)
5. தளங்களுக்கு இடையே ஓடுதல்

6. மென்பந்தாட்டத்தின் பந்து, மட்டைக்கு உரிய அளவு களைக் கூறுக?

மென் பந்தின் எடை 6 முதல் 6 3/4 அவுன்சு வரை இருக்கும். பந்தின் சுற்றளவு 12 அங்குலம் (304 மி. மீட்டர்) பந்தடிக்கும் மட்டையின் நீளம் 34 அங்குலம். விட்டம் 2 1/4 அங்குலம்.

7. ஒரு ஓட்டம் (Run) என்பது எப்படி பெற முடியும்?

சரியாக வீசப்பட்ட பந்தை, சரியான ஆடுகளப் பகுதிக்குள் அடித்து அனுப்பிய ஒரு ஆட்டக்காரர் முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது தளங்களை மிதித்து முடித்து விட்டால் அவர் ஒரு ஓட்டம் எடுத்ததாக கணக்கிடப்படும்.

8. சரியான பந்தடி (Right hit ball) என்றால் என்ன?

சரியாக அடிக்கப்பட்ட பந்தானது முதல் தளம், மூன்றாம் தளம், பந்தை அடிக்க நிற்கும் தளம் இவற்றின் நோர்க்கோடு போகிற பரப்பளவுக்குள் விழுந்தால், அதுவே சரியான பந்தடி என்று கூறப்படும்.

9. தவறான பந்தடி (Foul hit ball) என்றால் என்ன?

சரியாக அடிக்கப்பட்ட பந்தானது, குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே போய் விழுந்தால் அது தவறான அடியாகும்.

10. சரியான பந்தெறிக்கு (Pitching) உரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. பந்து வீசுபவர், பந்தை வீசுவதற்கு முன்னதாக இரண்டு கால்களையும் பந்தெறியும் அடையாள இடத்தில் வைத்து நின்று பிறகு, ஒரு காலை முன்னே ஓரடி எடுத்துவைப்பதும் பந்தை வீசுவதும் ஒரே சமயத்தில் நிகழ்வது போல பந்தை வீச வேண்டும்.

2. வீசப்படுகிற பந்தானது, பந்தை அடிப்பவரின் முழங்கால்களுக்கு மேலாகவும், தோற்பட்டைக்குக் கீழாகவும் செல்வது போல இருக்க வேண்டும்.

11. பந்தடி ஆட்டக்காரருக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. பந்தடிக்க வரும் ஆட்டக்காரர் அந்தக் குழுவிற்குரிய பந்தடிக்கும் வரிசைப்படியே (Batting order) வர வேண்டும். 2. வந்த பிறகு பந்தடித்தாட குறித்துள்ள கட்டத்திற்குள் நின்று வந்த பந்தை அடித்தாட முயலவேண்டும்.

12. எப்பொழுது பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழப்பார்?

1. வரிசை முறை மாறி பந்தடித்தாட வந்து ஆடினால். 2. இரண்டு முறை Strike ஆன பிறகு மூன்றாவது முறை Bunt செய்து ஆடினால். 3. மூன்றாவது ஸ்டிரைக்கின் போது தவறிய பந்தை பிடிப்பவர் பிடித்து விட்டால். 4. அடித்தாடும் தளத்தை விட்டு வெளியே வந்து பந்தை அடித்தால். 5. தளங்களுக்கிடையே ஒடுகிற போது பந்தால் தொடப்பட்டால் பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கிறார்.

13. மென் பந்தாட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி ஏற்படாத சமநிலை ஏற்பட்டால் எப்படி உன்னால் தீர்க்க முடியும்?

5 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) ஆடி முடித்த பிறகு இரண்டு குழுக்களும் சம எண்ணிக்கையில், ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை ஆட்டம் ஆடுவதற்கு இரண்டு குழுக்களுக்கும் வாய்ப்பளித்து, சமநிலையை தீர்க்க வேண்டும்.

14. ஒரு தளத்தில் நிற்கும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் அடுத்த தளத்தை அடைய வேண்டுமானால், அதற்குரிய விதிமுறை என்ன?

தளம் ஒன்றில் நிற்கும் பந்தடி ஆட்டக்காரர், பந்து வீசுபவர், பந்தை எறிய, பந்து அவர் கையை விட்டுச் சென்ற பிறகே, அடுத்த தளத்திற்கு செல்ல முடியும். பந்து வீசுபவர் கையில் பந்து இருக்கும் பொழுதே ஓடக்கூடாது. அது தவறாகும்.

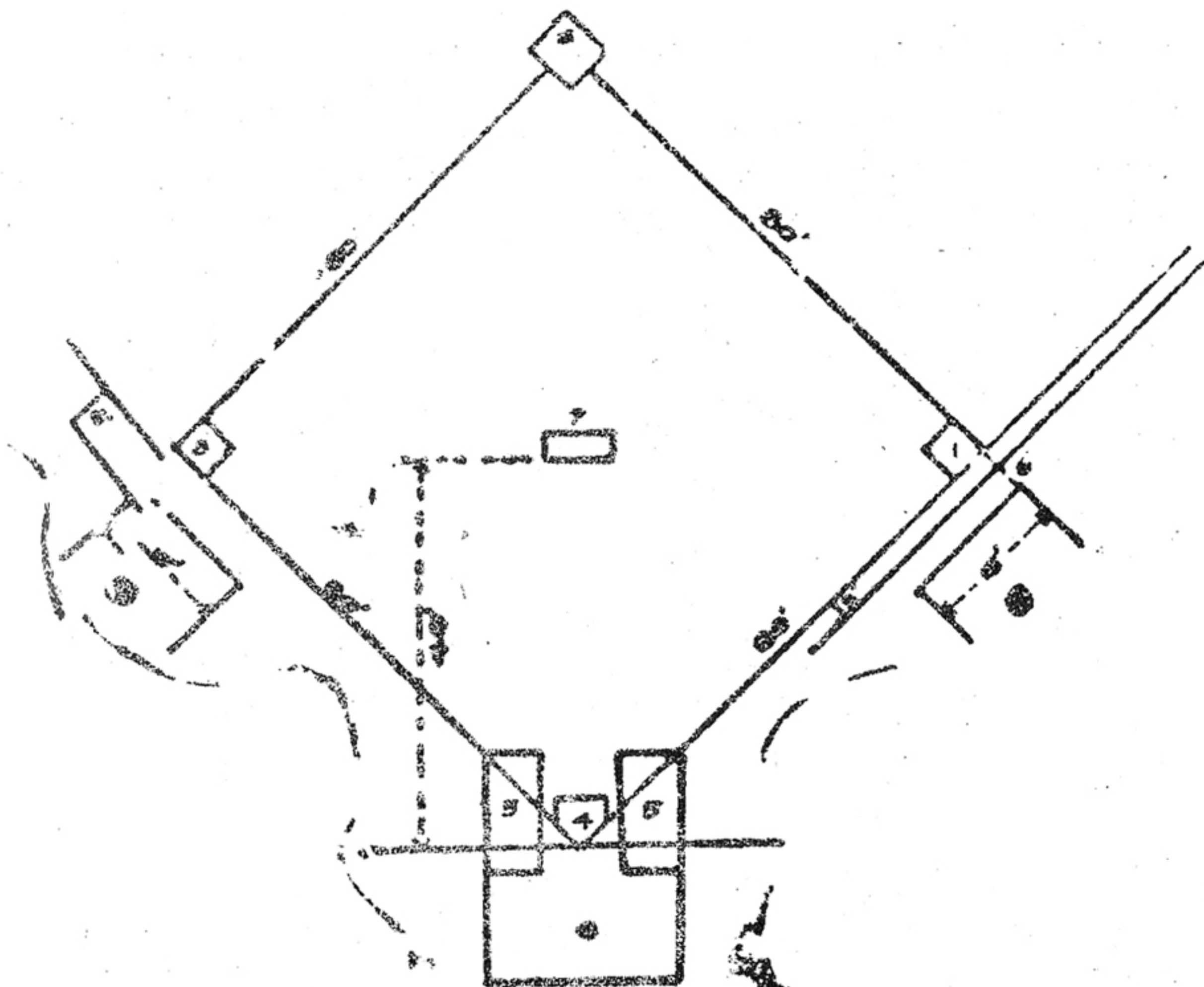
15. மென் பந்தாட்டத்திற்குரிய ஆட்ட அதிகாரிகள் யாவர்?

1 தள நடுவர் (Base Umpire)

2 பலகை நடுவர்கள் (Plate Umpire)

1 ஓட்டக்கணக்கர் (Scorer)

மெள் பந்தாட்ட சூடுகளம்



கூடுகள்

1. முதல் தளம்
2. இரண்டாம் தளம்
3. மூன்றாம் தளம்
4. வந்தையம் தளம்
5. பந்தாட்டதளம் கூடு
6. பந்தாட்டதளம் கூடு
7. பந்தாட்டதளம் கூடு
8. பந்தாட்டதளம் கூடு

அளவு

- | | |
|---|-----------------|
| - | 6' x 18' |
| - | " |
| - | " |
| - | 7' x 5' நெய்தல் |
| - | 10' x 8'5" |
| - | 24' x 6' |

கோகோ ஆட்டம்

1. கோகோ ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

செவ்வக வடிவமுள்ள கோகோ ஆடுகளத்தின் நீளம் 29 மீட்டர். அகலம் 16 மீட்டர்.

2. கோகோ ஆடுகளக் கம்பங்களின் அளவுகள் யாவை?

நிற்கும் கம்பத்தின் உயரம் தரையிலிருந்து 120 செ.மீ. ஆகும். கம்பத்தின் சுற்றளவு 30 முதல் 34 செ.மீ. இருக்க வேண்டும். இருக்கின்ற இரண்டு கம்பங்களின் இடைவெளி தூரம் 23.60 மீட்டர் ஆகும்.

3. மையச் சந்து (Central Lane) என்றால் என்ன?

23.60 மீட்டர் நீளமும், 30 செ.மீ. அகலமும் கொண்டது தான் மையச் சந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மையச் சந்து, ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதியாகப் பிரித்து விடுகின்றது.

4. சதுரக் கட்டம் என்றால் என்ன? (Square)

மையச் சந்துக் கோடுகளும், குறுக்குச் சந்துக் கோடுகளும் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படுகின்ற பகுதிக்கே சதுரக் கட்டம் என்று பெயர். ஒரு சதுரக் கட்டத்தின் அளவு 30 செ.மீ. இதுபோல் 8 சதுரங்கள் உண்டு.

5. குறுக்குச் சந்து பற்றி எழுதுக? (Cross Lane)

மையச்சந்துக்கோட்டை குறுக்காகக் கடந்து செல்லுகிற சந்தாக இருப்பதால், இந்தப் பெயர் வந்தது. ஒரு குறுக்குச் சந்தின் நீளம் 16 மீட்டர். அகலம் 30 செ.மீ. இவ்வாறு 8 குறுக்குச் சந்துகள் ஆடுகளத்தில் உள்ளன.

6. தொடரிடம் என்றால் என்ன? (Lobby)

ஆடுகளத்தைச் சுற்றிலும் 3 மீட்டர் அளவுக்கு வெளியே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பகுதிக்கே, தொடரிடம் என்று பெயர்.

7. கோகோ ஆட்டம் எவ்வாறு ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் ஒரு நாணயத்தை சுண்டிவிட, அதில் கேட்டு கெற்றி பெறுகிற ஒரு குழுத்தலைவன், விரட்டுவதா, ஒடுவதா என்ற ஒரு வாய்ப்பைக் கேட்க ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

8 விரட்டுபவர்கள் யார்? விளக்குக (Chasers)

ஒவ்வொரு சதுரக்கட்டத்திலும் உட்கார்ந்து விரட்டத் தயாராக இருக்கும் குழுவினரே, விரட்டுபவர்கள் ஆகின்றார்கள்.

9. விரட்டுபவர்கள் சதுரக்கட்டங்களில் எவ்வாறு உட்கார வேண்டும்?

8 பேர் விரட்டுவதற்காக, ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்திலும் திசைமாறி மாறி பார்த்து உட்கார்ந் திருக்க, ஒருவர் மட்டும் ஓடி விரட்டுவதற்காக கம்பத்தினருகில் நின்று கொண்டிருப்பார்.

10 ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்? (Runners)

ஓடி விரட்டுபவர் விரட்டுப்போது, தப்பி ஒடுகிற எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தான், ஓட்டக் காரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

11. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 2 குழுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு குழுவிலும் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 9 ஆட்டக்காரர்கள் போட்டி ஆட்டத்தில் ஆட மற்ற 3 ஆட்டக்காரர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

12. ஒரு கோகோ ஆட்டத்தின், ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்றால், 2 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) உண்டு. ஒருமுறை ஆட்டம் என்றால், ஒரு தடவை விரட்டவும், ஒரு தடவை தப்பி ஓடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். (Turn)

ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் (Turn) 9 நிமிடங்கள் உண்டு. இரண்டு வாய்ப்புக்கு இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 9 நிமிடங்களாகும்.

13. தற்காத்து ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்?

Defenders என்று அழைக்கப்படுகிறவர்கள், ஒவ்வொரு தடவையும் 3 ஓட்டக்காரர்களாக, ஆடுகளத்திற்குள் செல் வார்கள்.

14. அவர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைகிற வழி எது?

மூவர் மூவராக ஆடவருபவர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்துதான் வரவேண்டும்.

15. கோகோ ஆட்டத்தில், தவறு என்றால் என்ன?

உட்கார்ந்திருக்கிற அல்லது ஓடி விரட்டுகிற ஒரு விரட்டுபவர், விதியை மீறுகிற செயலைத் தான் தடுவர் தவறு என்று கூறுவார்.

16. விரட்டுபவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓடி விரட்டுகிறவர், உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவரை எழுப்பவேண்டுமானால், கோ என்ற வார்த்தையை சத்த மாகக் கூறி, அவரது பின்புற முதுகை கையால் தொடவேண்டும். 2. உட்கார்ந்திருந்தவருக்கு கோ கொடுத்தவுடன், அங்கிருந்து எழுந்தவர் இடத்தில், உடனே எழுப்பியவர் உட்கார்ந்து விடவேண்டும். 3. கோ பெற்று எழுந்தவர், தான் எந்தப் பக்கமாக முதலில் பார்த்தாரோ, அந்தத் திசைப் பக்கமாகவே செல்லவேண்டும். 4. ஓடி விரட்டுவதற்காக எழுந்தவர், ஒரு கம்பத்திலிருந்து மறு கம்பம் நோக்கியே செல்லலாம். ஆனால் எக்காரணத்தைக்கொண்டும், அவர் மையச் சந்துப் பகுதியை மிதிக்கக் கூடாது. போகும் திசையை மாற்றித் திரும்பவும் கூடாது. 5. சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள், தப்பி ஓடும் ஓட்டக் காரர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுபோல் உட்காரக் கூடாது. கை கால்களை நீட்டவும் கூடாது. 6. தன் முதுகைத் தொட்டால் ஒழிய, உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் எழுந்திருக்கவே கூடாது. 7. ஓடி விரட்டுபவர், ஆடுகளப் பகுதியை விட்டு வெளியே சென்றாலும், அங்கேயும் அவருக்குரிய விதி முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

17. ஓட்டக்காரர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓட்டக்காரர்கள் குழுவானது, ஒவ்வொரு தடவையும் மூவர் மூவராக அனுப்பி வைக்கவேண்டும். 2. மூன்றுபேரும் தொடப்பட்டு, வெளியேறிய உடனேயே அடுத்த மூவர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைந்து விட வேண்டும். அதாவது விரட்டுபவர்கள் 2 தடவை கோ கொடுத்து அவர்களுக்குள்ளே எழுப்பிக் கொள்ளும்முன், வந்துவிட வேண்டும். 3. இவ்வாறு கால தாமதமாக உள்ளே வருகின்றவர்கள், அவர்கள் தொடப் பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவார்கள். 4. உட்கார்ந்திருப்பவர்களை, ஓடும் ஓட்டக் காரர்கள் தொடவே கூடாது. அப்படித் தொட்டால், ஒரு முறை மன்னிக்கப்படுவார். மீண்டும் தொடுகிற தவற்றைச் செய்தால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

18. ஒரு ஓட்டக்காரர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

விரட்டுகிறவரால், கையால் தொடப்படுகிற போதுதான் ஒரு ஓட்டக்காரர் அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

19. ஆட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி எப்படி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது?

விரட்டுகிற குழு, ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொட்டால் 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆட்டக் கடைசியில் அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

20. கோகோ ஆட்டம் சமநிலையாகிறபோது எப்படி தீர்க்கவேண்டும்? (Break a tie)

ஆட்ட இறுதியில், வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால், மேலும் ஒரு முறை ஆட்டம் ஆடவேண்டும். அதன் பிறகும் ஆட்டத்தில் சமநிலை வந்தால், ஒரு ஓடும் வாய்ப்பு அல்லது ஒரு விரட்டும் வாய்ப்பு தந்து, குறைந்த நேரத்தில் யார் எதிராளியை அவுட் செய்கிறாரோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்கவேண்டும்.

21. ஆட்டம் முழுவதும் முடியாமல், இடையிலே நின்று போனால் என்ன செய்வது?

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், ஆட்டம் நடைபெறாமல் நின்று போனால், அதே வேளையில் (session) அதே இடத்தில் ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்தால், ஆட்டத்தில் பங்கு பெற்ற அதே ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்ட அதிகாரிகள், ஆட்டத்தில் இரண்டு குழுக்களும் எடுத்திருந்த அதே வெற்றி எண்கள் முதலியற்றை அப்படியே கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு, ஆடச் செய்து முடிக்கவேண்டும்.

அதே வேளையில் (பொழுதில்) ஆட்டத்தை தொடர முடியாமல் போனால், புதிதாகவே ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். அதே ஆட்ட அதிகாரிகள் இந்த ஆட்டத்திற்கு இருக்கவேண்டும் என்பது கட்டாய மில்லை.

22. கோகோ ஆட்டத்திற்கு எத்தனை அதிகாரிகள் உண்டு?

1 நடுவர்; 2. துணை நடுவர்கள்; 1 நேர்க் கணக்கர்; 1 வெற்றி எண் கணக்கர்.

23. கோகோ ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

விரட்டுபவர்களுக்கு 1. உடனே எழுந்திருத்தல் 2. சரியாகக்

கோ கொடுத்தல் 3. இடம் அறிந்து கோ கொடுத்தல் 4. குனிந்து தொடுத்தல் 5. தாவிவிழுந்து தொடுத்தல்.

ஒடுபவர்களுக்கு 1. ஒற்றைச் சங்கிலி ஒடும் முறை 2. இரட்டைச் சங்கிலி ஒடும் முறை 3. வட்டச் சுற்று முறை 4. சட்டென்று திரும்பி சரிந்து ஒதுங்கும் திறன்.

24. கோகோ ஆட்டத்தில் மாற்றாட்டக்காரரை எப்படி மாற்றுவது?

விரட்டித் தொடும் குழு தனது மாற்றாட்டக்காரரை, எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒட்டக் காரர்கள் குழு தமது ஒடும் வாய்ப்பைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒடும் வாய்ப்புக்கு இடையில் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. அனுமதியில்லை.

25. சரியான கோ கொடுக்கும் முறையை விளக்குக?

ஒடி விரட்டுபவர் சதுரக் கூட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரிடம் கோ கொடுக்கிறபோது கோ என்று சத்தமாக அவரது முதுகுப் பகுதியை தொட்டுச் செல்லவேண்டும். அதே சமயத்தில், அவரது ஒரு காலானது, அந்த குறுக்குச் சந்தின் ஒரு பகுதியை தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் இருந்து கோ கொடுத்தால், அதுவே சரியான கோ ஆகும்.

26. இடம் அறிந்து கோ கொடுப்பது எப்படி? (Judgement Kho)

ஒடிவரும் விரட்டுபவர், ஏதாவது ஒரு கம்பத்தின் அருகில் நின்று ஏமாற்றுகிற ஒட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்ற, தந்திரமாக இடம் அறிந்து கோ கொடுக்கும் முறையால், இதற்கு இப்படிப் பெயர் வந்தது. இந்த தந்திர முறையால், கம்பத்தினருகில் நிற்கும் ஒரு ஒட்டக்காரரை, அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேற்றி, உட்கார்ந்திருப்பவர் முன்னே வருமாறு விரட்டி விட்டால் கோ பெற்ற உட்கார்ந்திருப்பவர் உடனே எழுந்து அவரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும்.

27. ஒற்றைச் சங்கிலி ஒட்டம் என்றால் என்ன? (Single Chain method)

தம்பி ஒடும் ஒட்டக்காரர், உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு முன்பாக ஒரு கம்பத்திலிருந்து மற்றொரு கம்பம்வரை ஒடிச் சென்ற முறையை ஒற்றைச் சங்கிலி ஒட்டம் என்று பெயர். (படம் பார்க்கவும்)

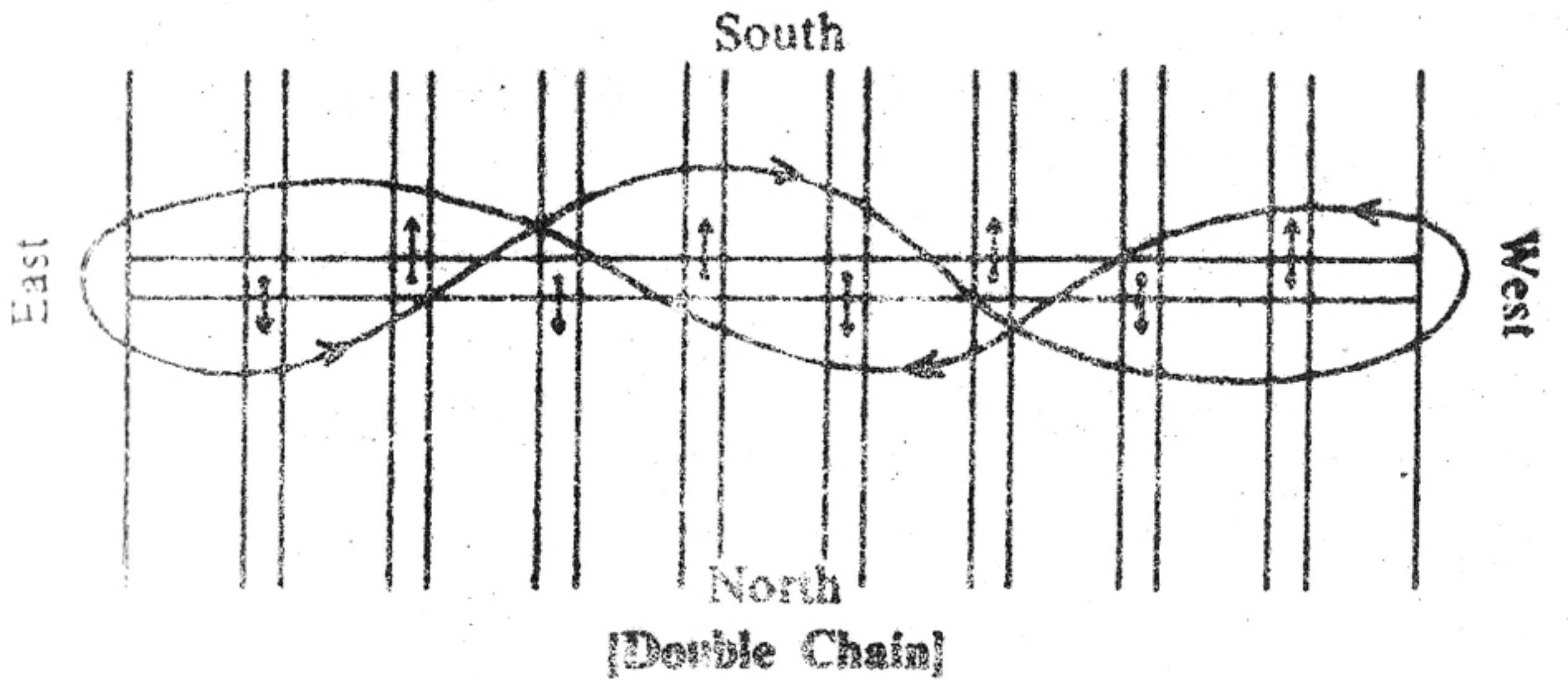
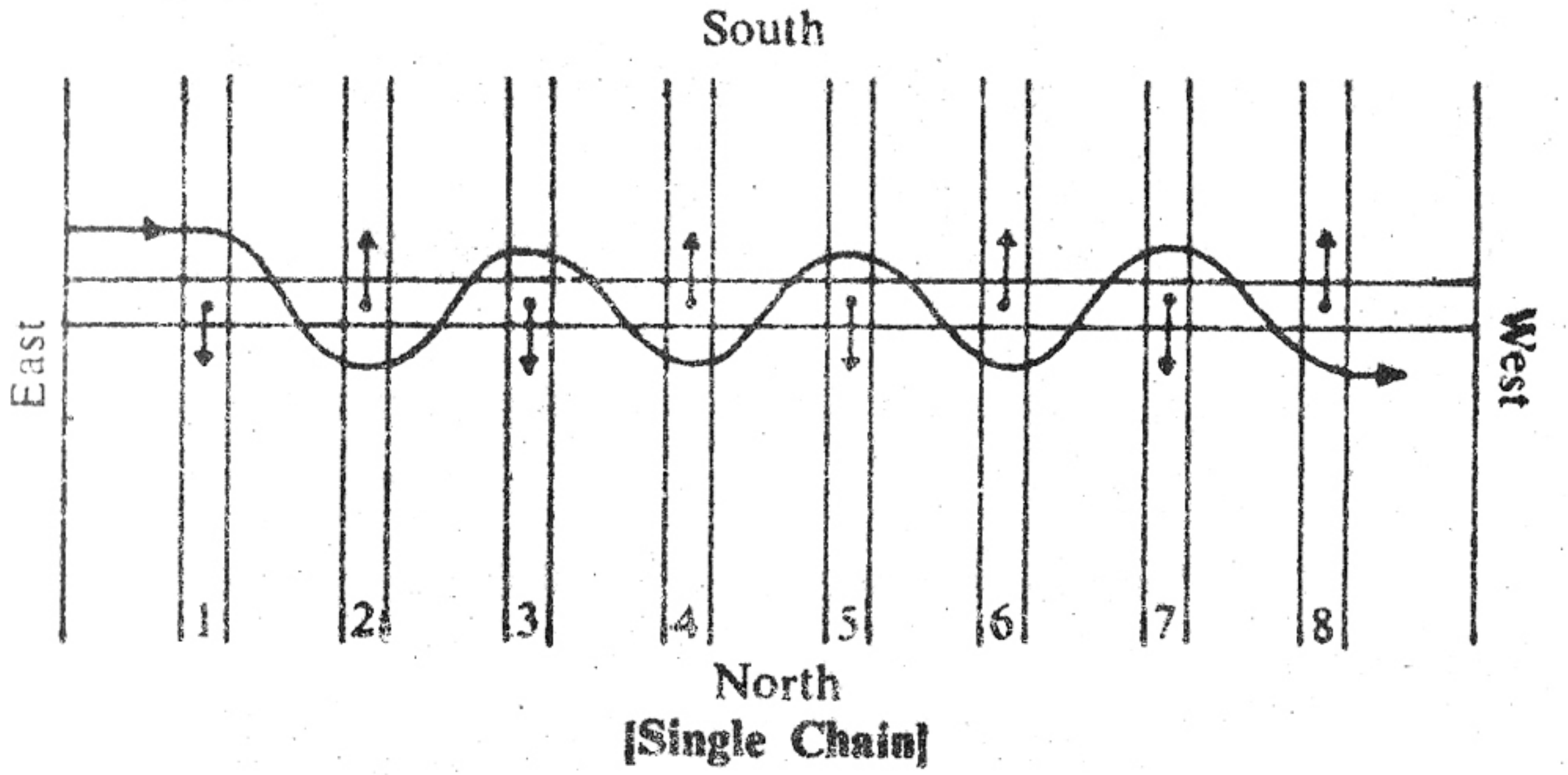
28. இரட்டைச் சங்கிலி ஒட்ட முறை என்றால் என்ன?

இரட்டைச் சங்கிலி ஒட்ட முறையில், ஒரு ஒட்டக்காரர் உட்கார்ந்திருப்பவர் முன்பாக ஒரு கம்பத்திலிருந்து மற்றொரு கம்பம்வரை ஒடி மாறி

மாறிச் செல்வதுதான் இரட்டை சங்கிலி முறை என்று கூறப்படுகிறது. (படம் பார்க்கவும்)

29. திரும்பித் தப்பும் முறை என்றால் என்ன (Turn)

ஒடி வந்து விரட்டுபவர் வந்து தொட முயற்சிக்கும் பொழுது, ஒருவர் ஆடுகள பக்க எல்லைக் கோட்டுக்கு அருகே வந்து நின்று, அங்கிருந்து நழுவி, திரும்பி ஒடி தப்பும் முறை. இதற்கு அதிக வேகமும், உடனே நிற்கின்ற திறனும் வேண்டும்.



கிரிக்கெட் ஆட்டம்

1. நாணயம் சுண்டி முடிவெடுக்கும் செயல், எங்கே நடைபெறுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக, இரண்டு குழுத் தலைவர்களும் ஆடுகளத்திற்குள் சென்று, நாணயம் சுண்டி முடிவெடுப்பார்கள்.

2. நாணயம் சுண்டி விட்டு, எவ்வாறு முடிவெடுக்கிறார்கள்?

நாணயம் சுண்டியதில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், பந்தை அடித்தாடுவதா, தடுத்தாடுவதா என்பதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்க் குழுத்தலைவனுக்கு அறிவித்து விட வேண்டும். பிறகு எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், அந்த முடிவை மாற்றவே கூடாது.

3. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

11 ஆட்டக்காரர்கள். 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்.

4. ஒரு கிரிக்கெட் பந்தின் கனம், சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் கனம் $5\frac{1}{2}$ அவுன்சில் இருந்து $5\frac{3}{4}$ அவுன்சு வரை. பந்தின் சுற்றளவு 22.4 முதல் 22.9 செ.மீட்டர் வரை.

5. ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீள அகலம் என்ன?

ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீளம் 38 அங்குலம் (96.5 செ.மீ.) அதன் அகலப் பகுதியின் அதிகமான அளவு $4\frac{1}{4}$ அங்குலம் தான் (10.8 செ.மீ.) மட்டையின் எடை 2 பவுண்டில் இருந்து 10 பவுண்டு இருக்கும்.

6. பந்தாடும் இடத்தின் (Pitch) நீள அகலம் என்ன?

பந்தாடும் இடத்தின் நீளம் 22 கெஜம். (20.12 மீட்டர்) அகலப் பகுதி 3.05 மீட்டர் ஆகும்.

7. ஒரு விக் கெட் டின் அகலம், உயரம் எவ்வளவு?

ஒரு விக் கெட் என்பது 3 குறிக் கம்புகளாலும் (Stumps) 2 இணைப்பான்களாலும் (Bails) ஆனதாகும். ஒரு குறிக் கம்பின் உயரம் தரையில் இருந்து 28 அங்குலமாகும். (71.1 செ.மீ.) இரண்டு இணைப்பான்களின் நீளம் 11.11 செ.மீ. ஆக, ஒரு விக் கெட்டின் அகலமானது 9 அங்குலமாகும்.

8. பந்தை எறியத் தொடங்கும் கோட்டின் நீளம் எவ்வளவு?

பந்தெறியும் எல்லைவரின் நீளம் (Bowling crease) 8 அடி 8 அங்குலமாகும்.

9. பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு எங்கே
குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு (Popping crease)
ஒவ்வொரு விக் கெட்டின் முன் புறம் 4 அடி தூரத்தி ல் குறிக்கப்
பட்டிருக்கிறது.

10. ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோடுகள் எதற்காகப்
பயன்படுகின்றன?

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோடுகள் ஆட்டத்திற்
குண்டான பரப்பளவின் எல்லையை மட்டும் குறிக்காமல்,
ஓட்டங்கள் பற்றி கணக்கிடவும் உதவுகின்றன. சரி யான
முறையில் பந்தடி ஆட்டக் காரர் அடித்த பந்து, உருண் போடி
எல்லைக் கோட்டைக் கடந்தால், அதற்கு 4 ஓட்டங்கள்
என்றும், எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து போய் விழுந்தால்,
அதற்கு 6 ஓட்டங்கள் என்றும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் கணக்கில்
சேர்க்கப் படுகின்றன.

11. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் எத்தனை இன்னிங்குகள்
உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவானது, 2
இன்னிங்குகள் ஆடவேண்டும். ஒரு இன்னிங்ஸ்ஸு என்பது ஒரு
முறை பந்தடித்து ஆடவும், ஒரு முறை தடுத்து ஆடவும் கூடிய
வாய்ப்பாகும். இரண்டு குழுக்களும், இதுபோல முறை
ஆட்டங்களை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று ஆடித் தொடர
முடிவில் அதிக ஓட்டங்களை எடுக்கிற குழுவே, வெற்றி பெறும்.

12. ஒரு ஓட்டம் (Run) எடுப்பது எப்படி?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்துவிட்டு
எதி ர்ப்புற விக் கெட்டை நோக்கி ஓட, எதிரில் உள் எ
இன்னொரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் இவர் இருந்த இடத்தை நோக்கி
ஓடிவர, இருவரும் பாதுகாப்பாக அவரவர் விக் கெட்டின்
முடிவெல்லைக் கோட்டை வந்த சேர்ந் துவிட்டால், ஒரு ஓட்டம்
எடுத்ததாகக் கணக் கிடப்படும்.

13. பொய் ஓட்டம் (Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, பந்தடி ஆட்டக்காரர்
மட்டையில் படாமல், விக் கெட்டைக் கடந்து போனால்
அப்போது பந்தடி ஆட்டக் காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கு
ஓட்டத்திற்குப் பெயர்தான் பொய் ஓட்டம் என்று பெயர்.

14. மெய்படு ஓட்டம் (Leg Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, மட்டையில் படாமல்
பந்தடி ஆட்டக்காரரின் உடை, அல்லது உடலின் எந்

மாகத்தில் பட்டாவது விக்கெட்டைக் கடந்து போனாலும், அப்போது பந்தடி ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் பந்திற்கு மெய்ப்படு ஓட்டம் என்று பெயர்.

5. ஒரு பந்தெறி தவணை (Over) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட விக்கெட் பின்புறமிருந்து ஓடி வந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் எறிகின்ற பந்துகளின் தொகுப்புக்கு பந்தெறி தவணை என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு பந்தெறிதவணையில், 6 தடவை பந்து வீச்சாக எறிகின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அந்த 6 பந்துகளின் எண்ணிக்கையில் முறையிலா பந்தெறியும் எட்டாத பந்தெறியும் அடங்காது.

6. முறையிலா பந்தெறி (No Ball) என்றால் என்ன?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் பந்தெறிந்தாலும், அல்லது மணிக் கட்டினை விதிக்குப் புறம்பாகத் திருப்பி பந்தெறிந்தாலும் அது முறையிலா பந்தெறி என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும். இந்தப் பந்தெறியால் விக்கெட்டை வீழ்த்த முடியாது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இதனால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு ஓட்டத்தை பரிசாக, நடுவர் அளித்து விடுவார்.

7. எட்டாத பந்தெறி (Wide Ball) என்றால் என்ன?

எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பந்தெறியாளர் எறிந்த பந்தை அடித்தாட முடியாமல், ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் மணுகிறபோது அதை எட்டாத பந்தெறி என்று நடுவர் அறிவித்து, அந்தப் பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு, ஒரு ஓட்டத்தைப் பரிசாக அளிப்பார்.

18. பந்தெறியாளருக்குரிய விதிகளில் முக்கியமானதைக் கூறுக?

ஒரு பந்தெறியாளர் (Bowler) தொடர்ந்தார்போல் இரண்டு விக்கெட்டுகளின் புறத்திலிருந்தும், பந்தெறியைத் தொடர முடியாது.

19. மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், அதற்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வருகிறபோது, அவரால் பந்தடித்து ஆடவோ (Batting) பந்தெறியவோ (Bowling) முடியாது. பந்தை தடுத்தாடலாம். யாராவது பந்தடி ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், அவருக்காக, விக்கெட்டுகளுக்கு இடையில் ஓடலாம்.

20. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் எவ்வாறு ஆட்டம் இழக்கிறார்?

1. பந்தெறியால் விக்கெட் விழுதல் (Bowled)
2. பந்தை அடித்து, பிடி கொடுத்துவிடுதல் (Caught)
3. பந்தைக் கையால் விளையாடுதல் (Handled the ball)
4. பந்தை இருமுறை அடித்தாடுதல் (Hit the Ball twice)
5. தானே விக்கெட்டை வீழ்த்திக் கொள்ளுதல் (Hit wicket)
6. விக்கெட் முன்னே கால் வைத்திருத்தல் (LBW)
7. பந்தைத் தடுத்தாடுபவரைத் தடை செய்தல் (Obstrucion)
8. ஓட்டம் எடுக்கும்போது ஆட்டம் இழத்தல் (Run out)
9. விக்கெட் வீழ்த்தப்படுதல் (Stumped)

21. ஆட்டத்தில் சமநிலை, வெற்றி தோல்வி இன்மை, விளக்குக?

இரண்டு குழுக்களும், இரண்டு இன்னிங்குஸ் ஆட்டங்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆடி முடிக்க முடியாமல் போகிறபோது, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் சமநிலை (Draw) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டங்கள் முடிந்தபிறகு, எடுத்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக் கையில் இரு குழுக்களும் ஒன்றாக இருந்தால், அதையே வெற்றி தோல்வி இன்மை (Tie) என்று அறிவிப்பார்கள்.

22. தொடர்ந்து ஆட விடுதல் (Follow on) என்றால் என்ன?

முதலில் பந்தடித்தாடும் குழு எதிர்க் குழுவை விட அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், கீழ்க்கண்ட குறிப்பின்படி, எதிர்க்குழுவை தொடர்ந்து ஆடச் செய்வது தான் விதி முறையாகும். 5 நாட்கள் போட்டியில் 200 ஓட்டங்கள் 3 அல்லது 4 நாட்கள் போட்டியில் 150 ஓட்டங்கள் 1 நாள் போட்டியில் 5 ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால் எதிர்க் குழுவை ஆடச் சொல்ல, அதிக ஓட்டம் எடுத்த குழுவிற்கு உரிமை உண்டு.

23. போட்டியின் போது குரல் எழுப்பும் முறையீடு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரரை, ஆட்டமிழந்தார் என்று நடுவர் அறிவிக்க வேண்டுமென்றால், யாராவது ஒரு தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரராவது நடுவரை நோக்கி குரல் எழுப்பி முறையீடு செய்ய (Appeal) வேண்டும். அதுவும் அடுத்த பந்தை பந்தெறியாளர் வீசுவதற்கு முன்னே கேட்க வேண்டும். கேட்கும்

மறபானது இது எப்படி ? (How is this) என்று நடுவரை
 ிக்கிக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஆட்டக்காரர் அவுட்
 ிறால், நடுவர் தனது ஆட்காட்டி விரலை தலைக்கு மேலே
 ித்திக் காட்டி அறிவிப்பார்.

கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முக்கிய திறன்கள் யாவை?

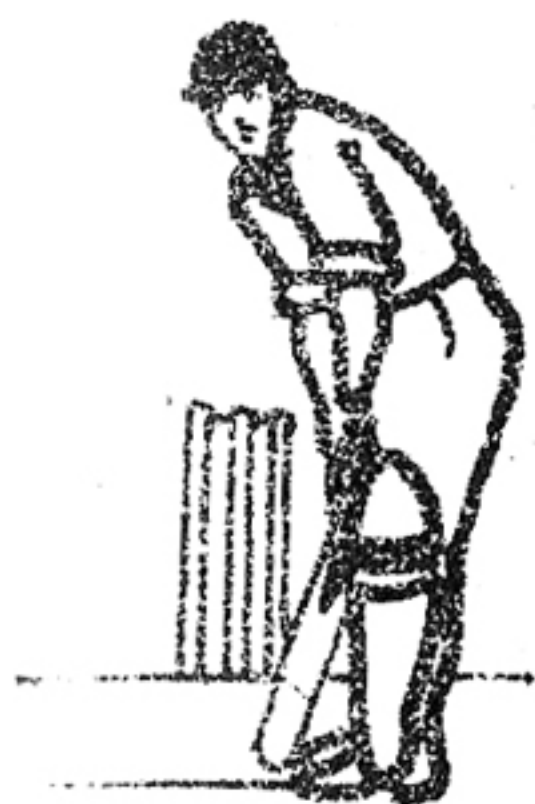
1. பந்தடித்தல் 2. பந்து வீசுதல் 3. பந்தைத் தடுத்தல்
 ிக்கெட் காத்தல்

பந்தடித்தாடும் திறன்களில் உள்ள வகைகளைக் கூறுக?

1. முன்புறமாகப் பந்தை அடித்து போகச் செய்தல். 2. இடது
 லுக்குப் பக்கமாக பந்தை அடித்தல் 3. காலுக்கு பின்புறமாகப்
 னை அடித்தல் 4. ஒரு காலை முன்னே வைத்து முன்புறமாகப்
 ிது போகுமாறு அடித்தல் 5. பந்தைத் தடுத்தாடுதல் 6. பந்தை
 ிரே போகுமாறு தூக்கி அடித்தல். 7. முன் புறமாகச் சென் று
 னைத் தடுத்து நிறுத்தி ஆடுதல். 8. காலை பின்புறமாக
 வத்துப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துதல். 9. இரண்டு
 க்கெட்டுகளுக்கும் இடையே ஓடும் திறன்.

பந்து வீசுவதில் உள்ள வகைகள் யாவை?

1. வேகப் பந்து வீச்சு 2. சுழல் பந்து வீச்சு



STANCE



FORWARD DEFENCE



BACK DEFENCE



LEG BREAK

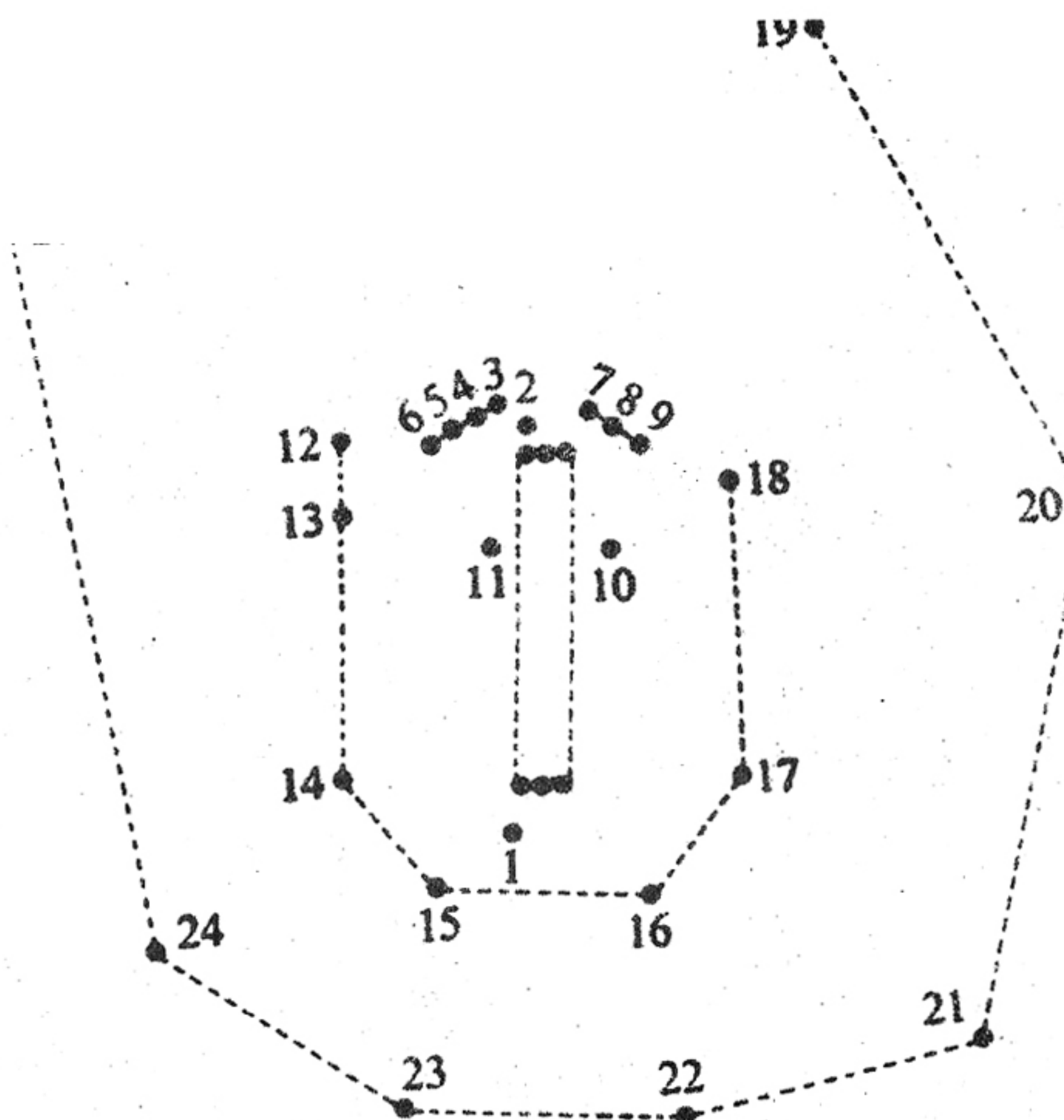


DEFENCE



CATCHING

OFF BREAK



Position of the fielders on the ground

1. Bowler	10. Silly-mid-on	19. Long-leg
2. Wicket-keeper	11. Silly-mid-off	20. Deep-square-leg
3. First-slip	12. Short-third-man	21. Deep-mid-wicket
4. Second-slip	13. Cover-point	22. Long-on
5. Third-slip	14. Extra-cover	23. Long-off
6. Gully	15. Mid-off	24. Deep-extra-cover
7. Leg-slip	16. Mid-on	25. Deep-third-man
8. Backward-short-leg	17. Mid-wicket	
9. Forward-short-leg	18. Square-leg	

கபாடி ஆட்டம் (Kabaddi)

1 கபாடி ஆடுகளத்தின் அளவுகளை எழுதுக?

ஆண்களுக்கான ஆடுகளம் 12.50 மீ x 10 மீட்டர்.
பெண்கள், சிறுவர்களுக்கான ஆடுகளம் 11 மீ x 8 மீ. ஆண்கள்
ஆடுகளத்தில் பாடித் தொடும் எல்லைக் கோட்டின் அளவு
மட்டுக்கோட்டிலிருந்து 3.25 மீட்டர் தூரமாகும். பெண்கள்
ஆடுகளத்தில் பாடித் தொடும் கோடு 2.5 மீட்டர் ஆகும்.
வெளியேற்றப் பட்டவர்கள் உட்காரும் கட்டம் 8 மீ x 2 மீ.

2 ஒரு கபாடி குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவிற்கு மொத்தம் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு.
ஆட்டத்தில் ஆட 7 ஆட்டக்காரர்கள் 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்
என இருப்பார்கள்.

3 ஒரு ஆட்டத்தில் எத்தனை மாற்றாட்டக் காரர்களை
மாற்றலாம்?

அதிக பட்சம் 3 பேர்களை மாற்றிக் கொண்டு ஆடலாம்.
ஒரு முறை உட்கார வந்து விட்ட மாற்றாட்டக்காரர்களை, ஆட்டம்
முடியும் வரை வெளியேற்ற முடியாது.

4 ஒரு கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு பகுதிக்கு 20 நிமிடம் என 2 ஆட்டப் பகுதி நேரம்
உண்டு. அதற்குரிய இடைவேளை 5 நிமிடங்கள். பெண்கள்
ஆட்டத்தின் நேரம் 15-5-15 நிமிடங்கள்

5 கபாடி போட்டியில் சமநிலை வந்தால் எப்படி தீர்ப்பது?

ஒரு குழு எதிராளி ஒருவரை 'அவுட்' ஆக்கும்பொழுது 1
வெற்றி எண் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட அந்த ஆட்ட
நேரத்திற்குள் எதிராளிகள் அனைவரையும் 'அவுட்' ஆக்கி
விட்டால், அந்தக் குழுவிற்கு 'லோனா' உண்டு. அதற்காக 2 வெற்றி
எண்கள் அதிக மாகக் கிடைக்கும்.

ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்கள் பெறுகின்ற
குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். ஆட்ட
இறுதியில், இரண்டு குழுக்களும் சம எண்ணிக்கையில் வெற்றி
எண்கள் பெற்றிருந்தால், மிகை நேரத்திற்கு (Extra Time) 5
நிமிடம் என, 2 மிகை நேரங்கள் ஆடச் செய்யவேண்டும். அதிலும்
சமநிலை ஏற்பட்டால், ஆட்டத் தொடக்கத்தில் முதன் முதலாக
வெற்றி எண்ணைப் பெற்ற குழுவே (First point) வெற்றி
பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

6. கபாடி ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய கட்டாய விதிகள் யாவை?

1. ஆட்டக்காரர்களைப் பிடித்தால், வழக்கல் ஏற்படுவதுபோல, எண்ணெய் பசையுள்ள எதையும் தடவிக் கொண்டு ஆடவரக் கூடாது. 2. அணிந்திருக்கும் பனியனில் முன்னும் பின்னும் தெளிவாகத் தெரியும்படி, எண்களை எழுதியிருக்கவேண்டும். 3. நகங்களை ஒட்ட வெட்டி சரி செய்திருக்கவேண்டும். 4. பெல்ட்டோ மற்றும் உலோகங்களால் ஆன மோதிரங்கள், கடிக்காரங்கள் எதையும் அணிந்து கொண்டு, ஆடவரக் கூடாது.

7. பிடிப்பவர், பாடி வருபவர் பற்றி விளக்கமாக எழுது?

எதிர்க்குழு ஆடுகளப் பகுதிக்கு, கபாடி என்று பாடிக் கொண்டு செல்பவர், பாடிச் செல்பவர் (Raider) என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

பாடி வருபவரைப் பிடிக்கத் தயாராக இருப்பவர்கள் பிடிப்பவர்கள் (Ani Raiders) என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

8. பாடிச் செல்பவருக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

ஒரு தடவைக்கு ஒருவர் தான் எதிர்க் குழுவை நோக்கிப் பாடிச் செல்ல வேண்டும். 2. பாடிச் செல்பவர், கபாடி, கபாடி என்ற சொல்லை சத்தமாகவும் தெளிவாகக் கேட்கும் படியும் தொடர்ந்து மூச்சை விடாமல் பாடவேண்டும். 3. ஆடுகள் மையக் கோட்டைக் கடப்பதற்கு முன்னதாகவே, பாடத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

9. பாடிச் செல்லும் ஒருவர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

1. எதிர்க் குழுவிற்குச் செல்லும் ஒருவர், பாடுவதை எதிர்க்குழு பகுதியில் பாடாமல் நிறுத்தி விடுகிறபோது, அவுட் ஆகிவிடுகிறார். 2. பாடித் தொடும் கோட்டை, அவர் தொடாமல் திரும்பி வந்தால் அவுட். 3. பாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, ஆடுகள் எல்லையைத் தாண்டி மிதித்து விட்டாலும், பிடிக்க வருபவர்களை வலிந்து வெளியே தள்ளினாலும் அவர் அவுட் ஆகி விடுவார். 4. ஒருவரால் அல்லது பலரால் பிடிக்கப்படுகிற பொழுதும் அவர் ஆடும் வாய்ப்பை இழக்கிறார்.

10. பாடிச் செல்பவர் தொடரிடத்தை (Lobby) எப்பொழுது பயன் படுத்த முடியும்?

பாடிச் செல்பவர்களை பிடிப்பவர்கள் பிடித்துக் கொள்வதும், இவர் திமிறி வெளியே வருவதும் ஆகிய செயலை போராட்டம் (Struggle) என்பார்கள். அப்படிப்பட்ட

பேராய்வுத்தின் போது, அவர் தொடரிடத்தைப்
பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

11 பாடிச் செல்லும் குழுவிற்குரிய புதிய விதி யாது?

பாடிச் செல்பவர், பாடிச் சென்று ஒருவரைத் தொட்டு விட்டு
வாழ்வண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல. ஆனால் ஒரு குழு தனது
ஆட்சிக்காரர்களை மூன்று முறை அனுப்பிய பிறகும், அவர்கள்
யா கையாவது தொட்டுவிட்டு வராமலிருந்தால், அவர்களின்
எதிர்க் குழுவிற்கு வெற்றி எண் கொடுக்கப்படும் என்பது தான்
புதிய விதியாகும்.

12 பிடிப்பவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. பிடிப்பவர்கள் பாடி வருபவரைப் பிடித்து அவுட்
அடக்கவே முயற்சி செய்யவேண்டும். 2. பாடி வருபவரைப்
பிடிக்கிற பிடிப்பவர்கள், அவர்கள் தொண்டையை அழுத்தி,
பாடி முடியாமல் செய்யக் கூடாது. அது தவறாகும். 3. காயம்
எறபாக்கடிய அளவுக்கு, அவர்கள் வன்முறையால் பிடிக்கக்
கூடாது. 4. காலை பின்னிக் கொள்கிற, கத்தரிக்கோல்
பிடிமுறையைப் பிடிக்கப் பயன்படுத்தக் கூடாது. 5. பாடி வருபவரை
வேண்டுமென்றே ஆடுகளத்திற்கு வெளியே வலிந்து தள்ளக்
கூடாது. 6. பாடி வருபவர் தங்கள் பகுதியில் பாடிச்
கொண்டிருக்கும்போது, பிடிப்பவர்கள் மையக் கோட்டைத்
தொட்டாலும், எல்லைக்கு வெளிப் பகுதியை மிதித்தாலும்,
அவர்கள் ஆட்டமிழந்து போவார்கள்.

13 ஆட்டமிழந்து வெளியே இருப்பவர் மீண்டும் ஆடுகிற
வாய்ப்பை எப்படி எப்பொழுது பெற முடியும்? (Revival)

அவுட்டாகிவிட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர், அவர் பகுதியில்
ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் உட்காரும் கட்டத்தில் போய், தான்
அவுட்டான வரிசைப்படி உட்கார வேண்டும். எதிராளி ஒருவர்
பிடிபட்டோ அல்லது தொடப்பட்டோ அவுட் ஆகிறபோது,
வெளியே இருப்பவர், தன் அவுட்டானவரிசைப்படி உள்ளே வந்து
அடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுவார். இந்த வரிசை முறையை ஒரு துணை
நடுவர் கண்காணிப்பார்.

14 கபாடி ஆட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. பாடிச் செல்லுதல் 2. மூச்சடக்கிப் பாடும் திறன் 3. பாடி
வருபவரைப் பிடித்தல் 4. பாடி வந்து திரும்புவரை உடனே பின்
சென்று தொட்டு அவுட் ஆக்குதல் எல்லாம் முக்கியமான
திறன்களாகும்.

15. கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர், 2 துணை நடுவர்கள், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 1நேரக் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்.

16. பாடிச் செல்பவருக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1.பாதத்தைத் தொடுதல் (Toe Touch) 2. முன்புறமாக உதைத்துத் தொடுதல் 3. பக்கவாட்டில் காலால் தொடுதல் 4. குறுக்குப் பக்கமாக காலால் தொடுதல் 5.கீழே உருண்டு காலால் தொடுதல் 6. பின் பக்கமாக காலை நீட்டித் தொடுதல் 7.மேல்புறமாக காலை உயர்த்தித் தொடுதல் 8.உட்கார்ந்து காலை நீட்டித் தொடுதல் 9.தூண்டிக் குதித்துத் தொடுதல் போன்றவை பாடிச் செல்பவரின் சிறப்புத் திறன்களாகும்

17. பிடிப்பவர்களுக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1. மணிக்கட்டைப் பிடித்தல். 2. இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 3. கணுக்காலைப் பிடித்தல் 4. இரண்டு கணுக்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 5. முழுங்காலைப் பிடித்தல் 6. இரண்டு முழுங்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 7. தொடையைப்பிடித்தல் 8. இடுப்பைப் பிடித்தல் 9. ஆளைப் பிடித்ததும் தூக்கி முதுகில் ஏற்றுதல்

18. ஒரு குழுவில் 5 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கும் போது, ஆட்டத்தைத் துவக்கலாமா? குறைவாக உள்ள குழு ஆட விரும்பினால், உங்களின் தீர்ப்பு என்ன?

ஆட்ட விதியின்படி, ஒரு குழு 7 பேர்களுக்கும் குறைவாக ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஆட விரும்பினால் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

அப்படி ஆடிக் கொண்டிருக்கும்போது, இருக்கின்ற 5 பேர்களும் அவுட்டானால், அந்தக் குழுவில் இருக்கவேண்டிய அத்தனை பேர்களும் அவுட்டானதாகக் கருதப்பட்டு, அத்தனை வெற்றி எண்களையும் எதிர்க் குழுவிற்குக் கொடுப்பதுடன், மேலும் லோனா என்பதற்காக 2 சிறப்பு வெற்றி எண்களும் தரப்பட வேண்டும். இதுதான், ஆட்டத்தின் விதி முறைகளாகும்.

19. 6 ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஒரு குழு ஆட ஆரம்பிக்கிறது. 7வது ஆட்டக்காரர் சிறிது நேரம் ஆழித்து வருகிறார். அவரை ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள முடியுமா?

முடியாது. அனுமதியுடைய, அந்த ஏழாவது ஆட்டக்காரரை, 6 ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு, ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.

KABADDI SKILLS



Toe Touch



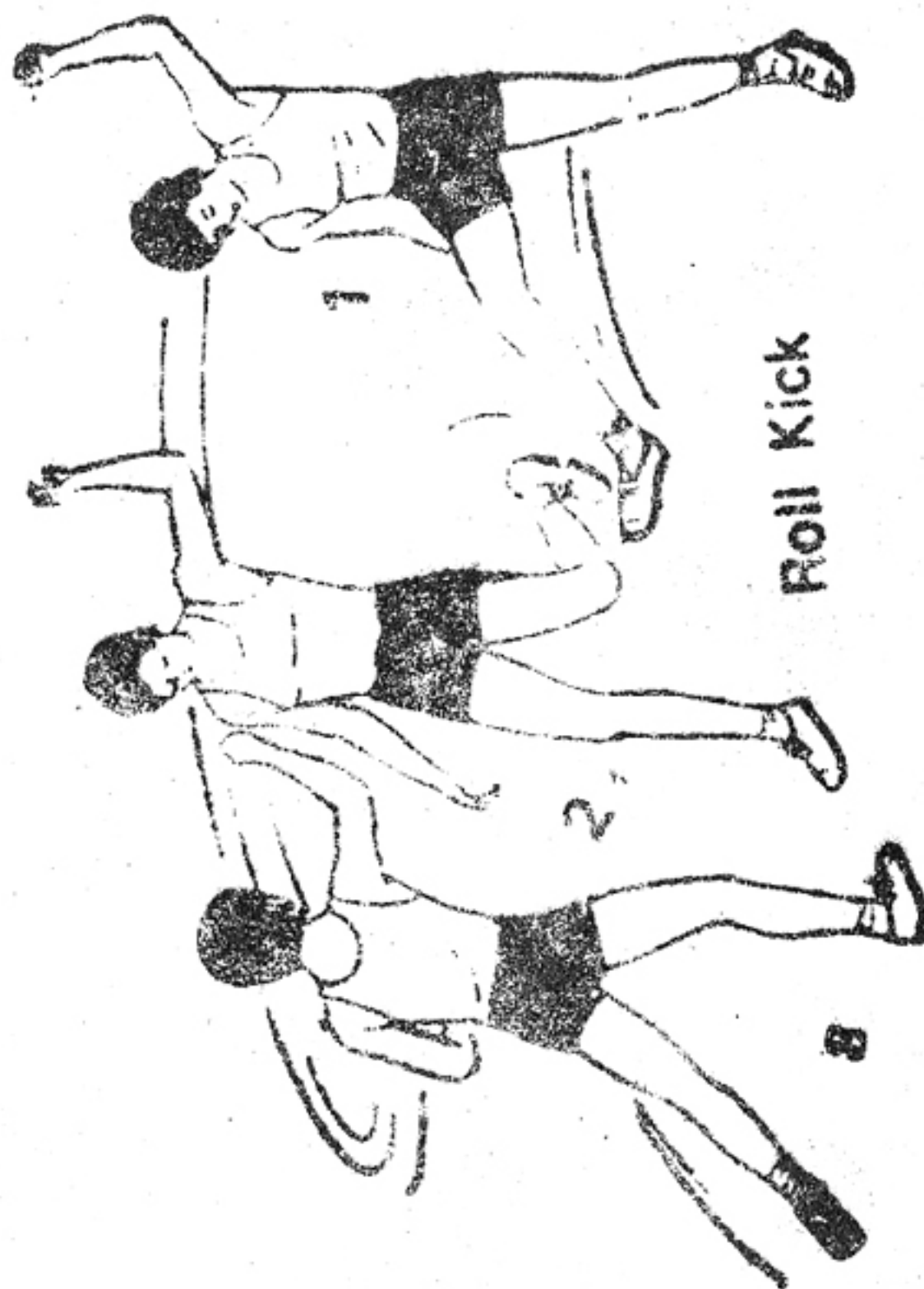
Side Kick)



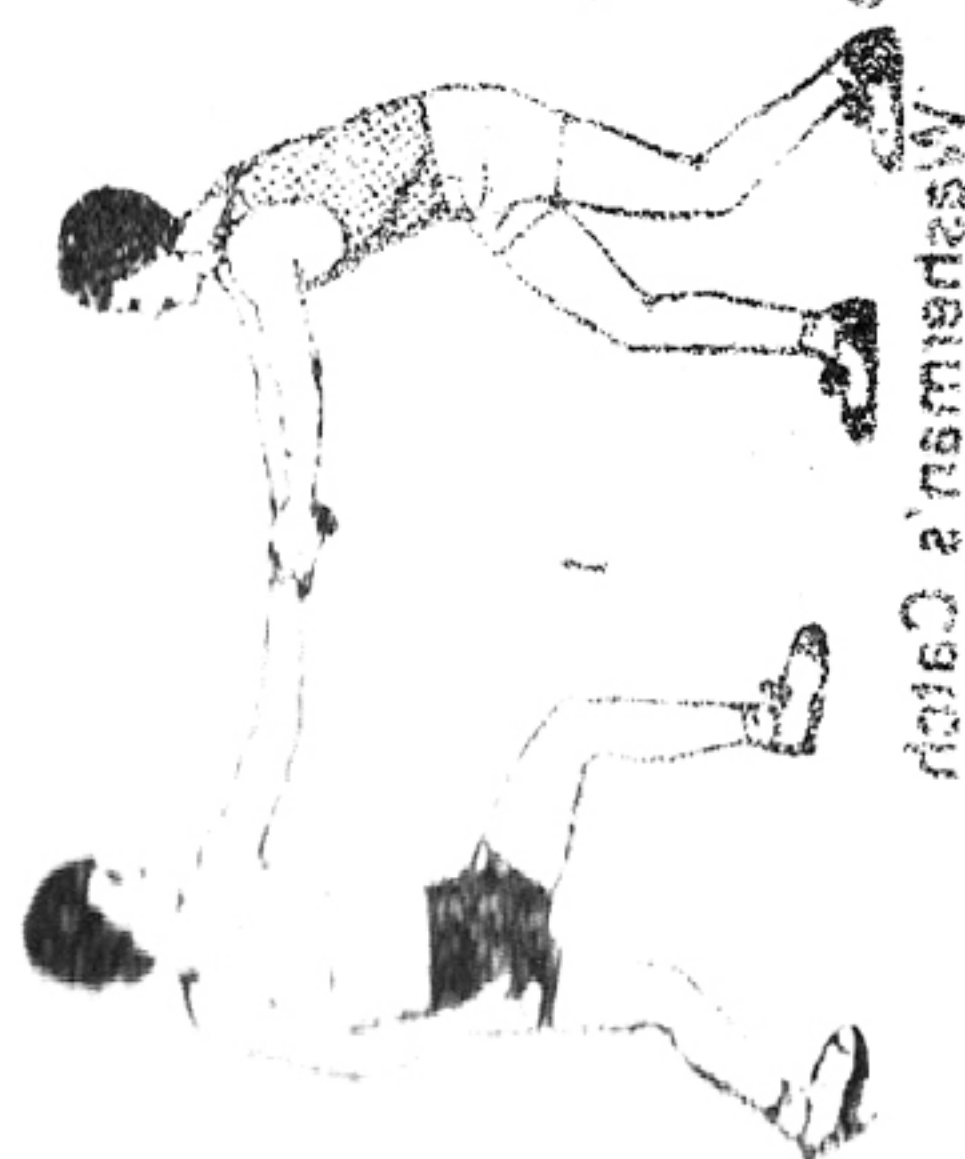
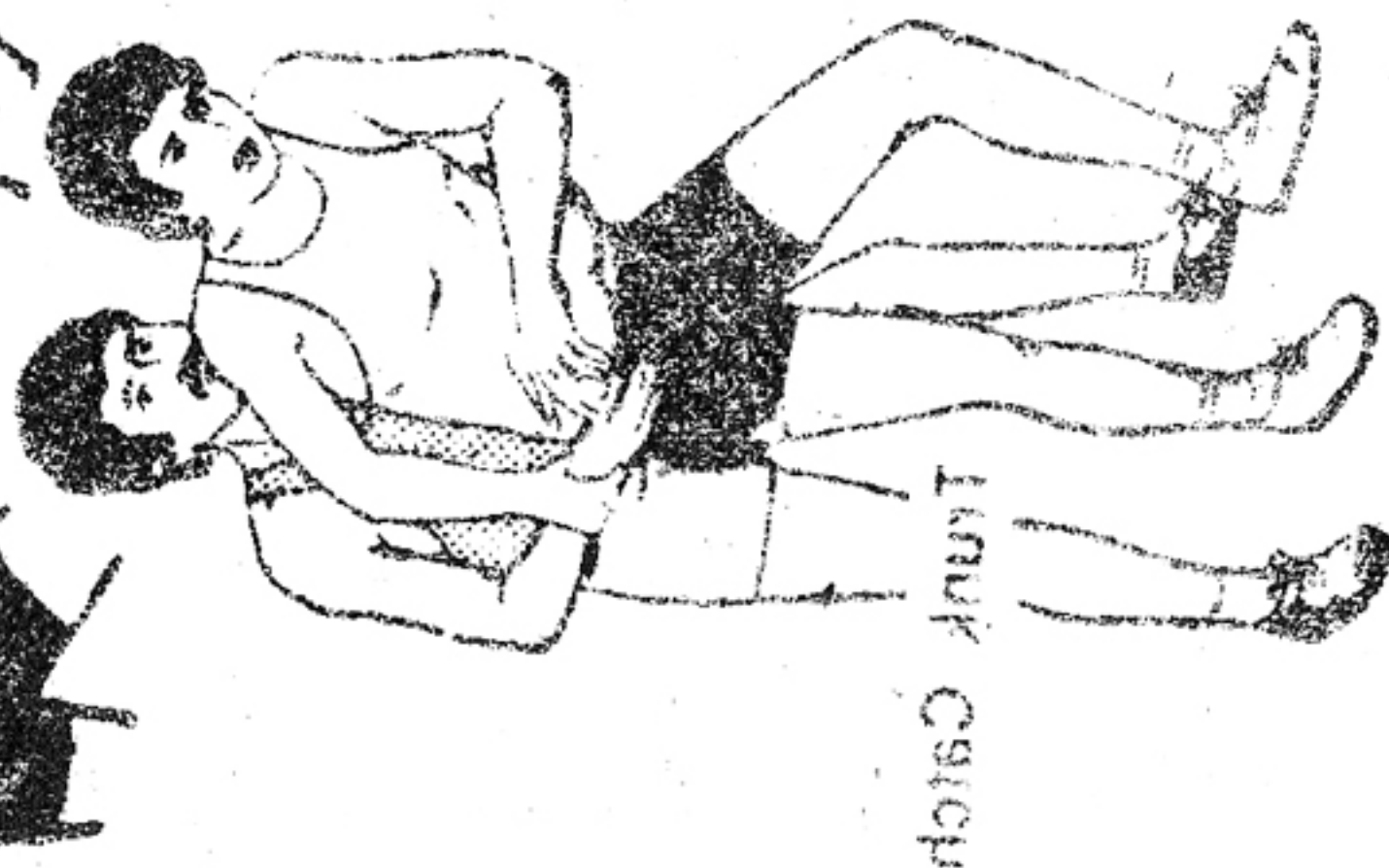
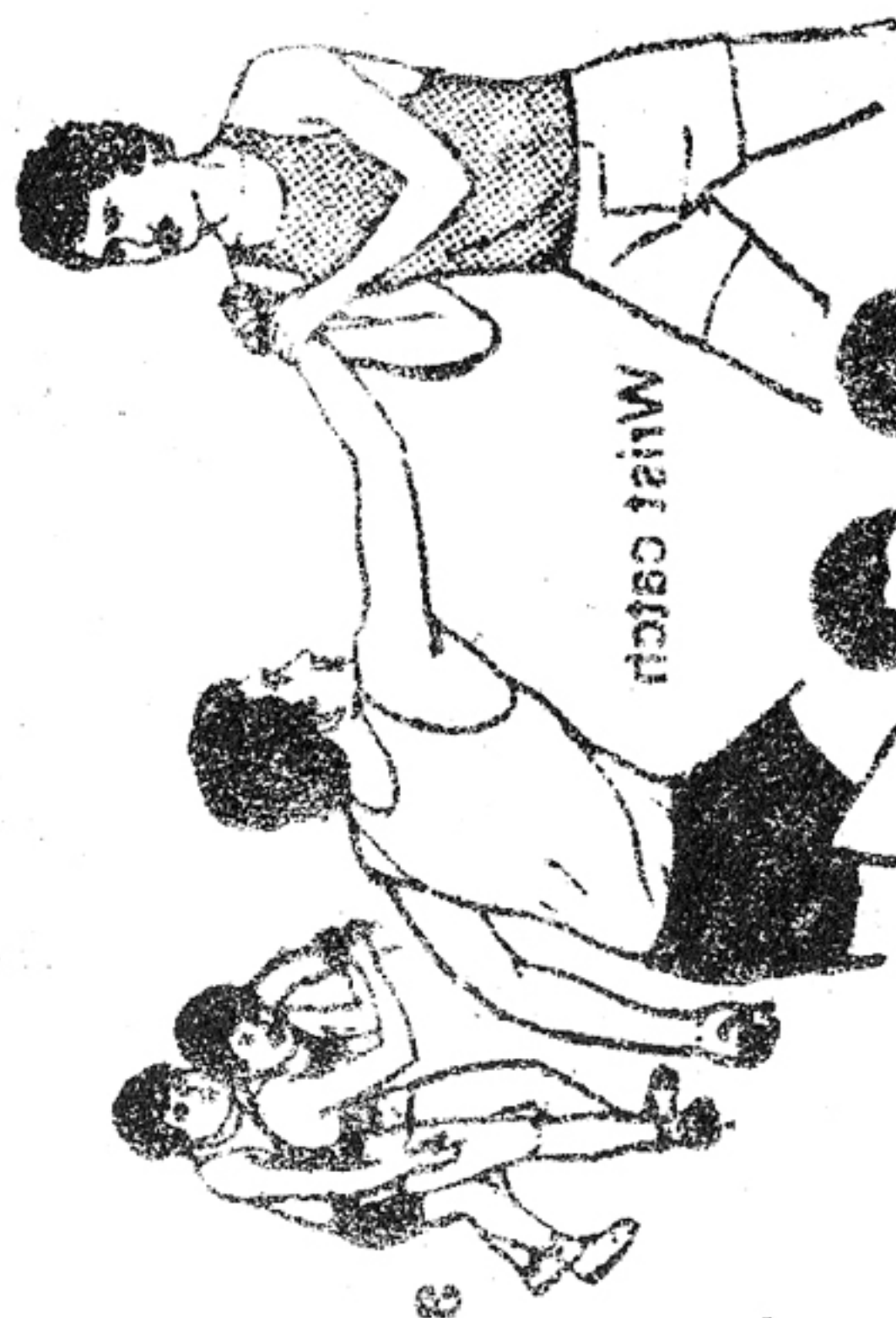
Cross kick



Aero kick

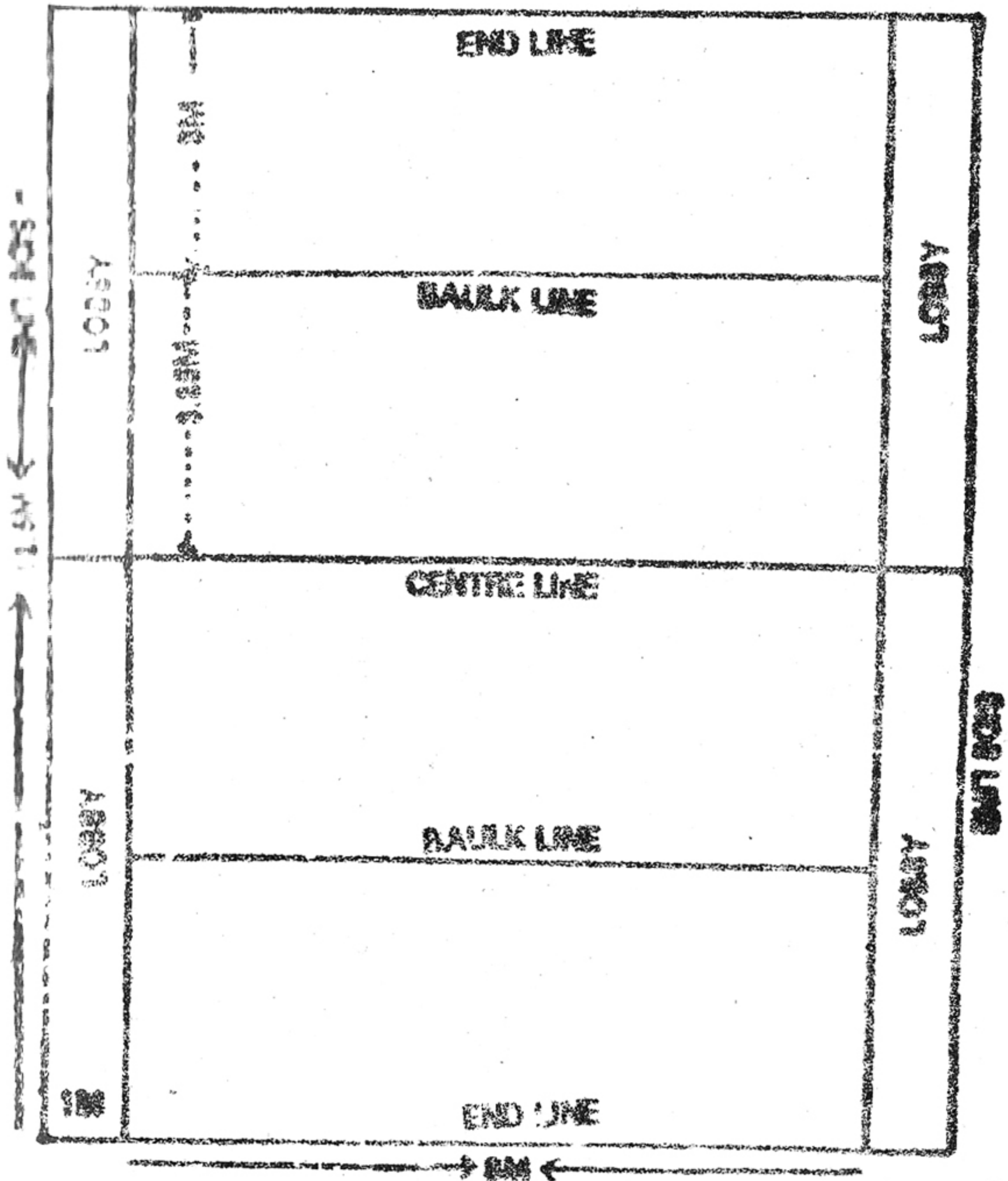


Roll Kick



KABADDI FIELD

SITTING BLOCK



SITTING BLOCK

கால்பந்தாட்டம் (Foot Ball)

1. கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

செவ்வக வடிவம் கொண்ட, கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் 120 மீட்டர் x 90 மீட்டர் அளவுக்கு மிகாமலும்; 90 மீட்டர் x 45 மீட்டர் அளவுக்கு குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

2. இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் யாது? (Goal Area)

இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் 18.32 மீட்டர் x 5.50 மீட்டர் (20 கெஜம் x 6 கெஜம்) இலக்கு கம்பத்தின் உயரம் 8 அடி (2.44 மீட்டர்) : இரண்டு இலக்கு கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 24 அடி (7.32 மீட்டர்)

3. கால் பந்தாட்ட பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் சுற்றளவு 28 அங்குலத்திற்கு மிகாமல், 27 அங்குலத்திற்கும் குறையாமல் இருக்க வேண்டும் (0.71 - 0.69 m). பந்தின் எடையானது ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 16 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் 14 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும் (453 கிராம் - 396 கிராம்).

4. ஒரு கால் பந்தாட்ட ஆட்டக்காரரின் கீருடையற்றி எழுதுக?

ஒரு சட்டை அல்லது ஜெர்சி, கால் சட்டை, ஸ்டாக்கிங்ஸ், மற்றும் ஆட்டக்காலணிகள் இவைதான். ஒரு ஆட்டக்காரரின் கீருடையாகும். இலக்கு காவலர் மட்டும் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் நடுவர் அணிந்திருக்கும் ஆடையின் வண்ணத் திற்கு மாறான ஒரு வண்ணத்தில் சட்டையை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

5. ஒரு கால்பந்தாட்டக் குழுவில் ஆட்டக்காரர்கள் எத்தனை பேர்?

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் 11 பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் 5 பேர். 11 ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் இடங்கள் (Positions) பின்வருமாறு :

1 இலக்குக் காவலர்; 2 கடைக்காப்பாளர்கள் ; 3 இடைக்காப்பாளர்கள் ; 5 முன்னாட்டக்காரர்கள் என்பது ஒரு குழு பிரிந்து நின்று விளையாடும் அமைப்பாகும்.

6. கால் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு ஆட்டப்பகுதி 45 நிமிடங்கள் என்று 2 ஆட்டப் பகுதி

கால் மண்டு இரண்டு ஆட்டப்பகுதி களுக்கும் இடையே தரப்படு
கின்ற ஒய்வு நேரம் 15 நிமிடமாகும்.

கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய நோக்கம்
யாது? எப்படி?

எதிர்க்குழு பாதுகாத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற
இலக்கிற்குள்ளே பந்தை அடித்து வெற்றி பெறுவது தான்
ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அந்த
இலக்கியத்திற்காக, ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை காலால்
மறைக்கலாம், தலையால் இடிக்கலாம், உடம்பால் தள்ளலாம்,
கையால் கையால் பந்தை தொடக்கடாது. இலக்குக் காவலர்
யிடும், தனது ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே கையால் பந்தை பிடிக்க
அனுமதி உண்டு.

8. கால் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பிக்கப்படுகிறது? ✓

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, ஆடுகளத்தின் ஒரு
பக்கமாக அல்லது பந்தை உதைத்து முதலில் ஆட்டத்தைத்
தொடங்குவதா என்னும் உரிமையை அறிய, நாணயம் சுண்டி
விடுவதின் மூலம் குழுத்தலைவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். நாணயம்
சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்றவர் தனது விருப்பத்தைக் கூற, அதன்
பிறகு ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

9. ஆரம்ப உதை (Kick-off) என்பது எப்படி
தொடங்கப்படுகிறது? ✓

1. பந்தை மையப்புள்ளியிலிருந்து, உதைப்பதன் மூலம் தான்
ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. 2. மைய முன்னாட்டக்காரர்
எதிர்க்குழு பகுதிக்குள் பந்தை முதலில் உதைத்து தொடர்ந்து
விடுவதே ஆட்டத்தின் ஆரம்பமாகும். 3. உதைக்கப்பட்ட
பந்தானது, பந்தின் சுற்றளவாவது உருண்டால்தான், பந்தை
உதைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது சரியானது என்று ஏற்றுக்
கொள்ளப்படும். 4. பந்தை உதைக்கும் சமயத்தில், எல்லா
ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் பகுதியில் அவரவர் இடங்களில்
நிற்க வேண்டும். குறிப்பாக, எதிராட்டக்காரர்கள்
பந்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க
வேண்டும். 5. பந்தை உதைத்தவரே, இரண்டாவது தடவையாக,
தானே தொடர்ந்து பந்தை விளையாடக்கூடாது. 6. ஆரம்ப உதை
மூலம் பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற
முடியாது.

10. உள்ளெறிதல் (Throw in) என்றால் என்ன? ✓

1. விளையாடுகின்ற நேரத்தில், பந்து ஆடுகளத்திற்கு
வெளியேபோய் விடுகிற போது, மீண்டும் விளையாட்டைத்

தொடங்க பந்தை உள்ளே இருகிற வாய்ப்புக்குத் தான் உள்ளெறிதல் என்று பெயர். 2. பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை அனுப்பிய ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஒருவர், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து சென்ற இடத்தில் நின்று, பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும்.

3. உள்ளெறிந்த பந்தை, எறிந்தவரே மீண்டும் தொடர்ந்து தானே விளையாடக் கூடாது. 4. உள்ளெறிதல் மூலம் பந்தை நேரே இலக்கினுள்ளே எறிந்து, வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியாது.

11. குறியுதை என்றால் என்ன? (Goal kick)

எதிரணியினர் உதைத்த பந்தானது, இலக்கினுள் போகாமல் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே போய் விட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, தடுத்தாடும் குழுவினர் (Defending team) பந்தை இலக்குப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் வைத்து, உதைத்து, ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைக்கே, குறியுதை என்று பெயர்.

12. குறியுதை எப்படி உதைக்கப்படுகிறது?

தடுத்தாடும் குழுவில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும், குறியுதையை உதைக்கலாம். குறியுதை உதைக்கும் நேரத்தில், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு (Penalty area) வெளியே தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். குறியுதையை உதைத்தவரே, தானே தொடர்ந்து, இரண்டாவது தடவையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

13. முனை உதை என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் கடைக் கோட்டுக்கு வெளியே பந்து போகக் காரணமாக இருந்தால், மீண்டும் பந்தை விளையாட்டில் இட, எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோடும் கடைக் கோடும் சேரும் இடமாகிய முனையில் பந்தை வைத்து, உதைத்தாடுகிற வாய்ப்பு பெறுவதையே முனை உதை என்கிறோம். 2. முனையில் உள்ள கால் வட்டப் பரப்பிற் குள்ளே தான், பந்து வைக்கப்பட வேண்டும். 3. மற்றவர்கள் விளையாடுவதற்கு முன், பந்தை உதைத்தவரே இரண்டாவது முறையாக விளையாடக் கூடாது. 4. முனை உதையால், பந்தை நேரே இலக்கினுள் உதைத்து, வெற்றி எண் பெற முடியும்.

14. தடுத்தாடும் குறியுதை (Penalty kick) என்றால் என்ன? அதற்குரிய விதிகளை என்ன?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே பந்து போகக் காரணமாக இருந்தால், மீண்டும் பந்தை விளையாட்டில் இட, எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோடும் கடைக் கோடும் சேரும் இடமாகிய முனையில் பந்தை வைத்து, உதைத்தாடுகிற வாய்ப்பு பெறுவதையே முனை உதை என்கிறோம்.

அதற்குத் தண்டனையாக ஒறு நிலை உதை வாய்ப்பை எதிர்க் குழுவின் பெறுவர். 2. ஒறுநிலை உதையில் பந்தை உதைப்பவரும், எதிர்த்துழுவின் இலக்குக் காவலர் என்று. இந்த இருவர் மட்டுமே இந்த வாய்ப்பில் பங்கு பெறுவர். 3. மற்ற எல்லா அணித் தளபதிகளும் அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 4. ஒறுநிலைப் புள்ளியில் (Penalty spot) பந்து வைக்கப்படல் வேண்டும். 5. பந்து மறைக்கப்படும் வரை இலக்குக் காவலர் தன் கால்களை அணைப்பதால் கடைக் கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 6. பந்தை முன்புறமாக முன் நோக்கியே உதைக்க வேண்டும். 7. பந்தை உதைத்தவரே, மீண்டும் இரண்டாவது முறையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

10. அபலிடம் (off side) என்றால் என்ன? கருக்கமாக எழுதுக? ✓

அபலிடம் என்றால், தவறான ஓர் இடத்திலிருந்து அடிக்கப்படும் அர்த்தம். ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராட்டக் காரர் காத்து ஆடுகின்ற இலக்கு அருகாமையில், பந்து விளையாடப்படுகிற போது நின்று கொண்டு இருந்தால், அதுதான் அபலிடத்தில் தடுக்கப்பட்டு என்று கருதப்படுகிறது. அபலிடம் ஆவது தவறான விளையாட்டாகும்.

1. தனது ஆடுகளப் பகுதியில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்கிற போது, 2. எதிரியின் இலக்குக்கு அருகில் அடிக்கவும் முன்னதாக இரண்டு எதிராட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருக்கிற போது, 3. எதிராட்டக்காரர் கடைசியாக அடியை பந்து இவரிடம் வருகிறபோது, 4. குறியுதை முனை உதை, மறைமுகத் தனி உதை, நடுவர் பந்தைத் தூக்கிப் போடுதல் போன்றவற்றின் மூலம், நேரடியாகப் பந்தை பெறுகிற போது, ஒரு ஆட்டக்காரர் அபலிடம் ஆவதில்லை. அவர் சரியான இடத்தில் நின்று ஆடுகிறார் என்றே கருதப்படும்.

11. தவறு என்றால் என்ன? தவறுக்குரிய தண்டனை என்ன? ✓

தவறு என்றால் (Foul) விதிகளை மீறிச் செயல்படுவதாகும். அத்தகைய விதி மீறல் செயலுக்கு தனி உதை (Free kick) என்பது தண்டனையாகத் தரப்படுகிறது. இரண்டு விதமான தனி உதைகள் உண்டு. 1. நேர் முகத்தனி உதை 2. மறை முகத் தனி உதை.

12. மறை முகத் தனி உதை என்றால் என்ன? (Indirect Free-kick) ✓

கீழ்க் காணும் தவறுகளைச் செய்கிற போது, அவற்றிற்குத் தண்டனையாக மறைமுகத் தனி உதை தண்டனை தரப்படுகிறது.

1. குறியுதை. முனை உதை, உள்ளெறிதல் போன்றவற்றில், உதைத்த ஆட்டக்காரரே, இரண்டாவது முறையும் தானே தொடர்ந்து விளையாடுதல். 2. இலக்குக் காவலர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, 4 காஷுகளுக்கு மேல் நடந்து செல்லுதல். 3. பந்தை பிடித்த இலக்குக் காவலர் 5 நொடிகளுக்கு மேல் பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருத்தல். 4. அயலிடம் நின்றல் 5. பண்புக் குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல். 6. அபாயகரமாக ஆடுதல். 7. ஆட்ட அதிகாரிகளின் ஆணைக்கு அடங்காதிருத்தல்

இந்தத் தவறுகள் நடந்த இடத்தில், எதிராட்டக் காரர் ஒருவர் பந்தை வைத்து, தனி உதை எடுப்பார். இந்தத் தனி உதை மூலம் பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் காலில் பட்டு, இலக்கிற்குள் பந்து போனால், அது 'கோல்' ஆகும்.

18. நேர் முக உதை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

தொரிந்து செய்கிற விதி மீறும் தவறுகள் எல்லாம், குற்றம் என்று (Intentional foul) கருதப்படுகிறது. கீழே காணும் குற்றம் எல்லாம், நேர் முகத் தனி உதைத் தண்டனையைப் பெற்றுத் தருகிறது.

1. எதிராளியை உதைத்தல், உதைக்க முயலுதல். 2. எதிராளியின் காலை இடறிவிடுதல். 3. எதிராளியின் மேல் ஏறிக்குதித்தல். 4. அபாயகரமான முறையில் எதிராளியின் மீது மோதுதல் 5. எதிராளியைப் பின்புறமிருந்து தாக்குதல். 6. எதிராளியை அடித்தல், * அடிக்க முயலுதல். 7. கைகளால் எதிராளியைக் கட்டிப் பிடித்து தடுத்தல். 8. பந்தைக் கையால் வேண்டுமென்றே பிடித்தல். 9. எதிராளியைக் கைகளால் பிடித்து, தள்ளி விடுதல்.

குறிப்பு : 1. இந்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, தடுப்பவர்களின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் நடந்தால், ஒறுநிலை உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

2. இந்தத் தவறுகள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியிலே நடந்தால், நேர் முகத் தனி உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

3. நேர் முகத் தனி உதையால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியும்.

19 வெற்றி எண் (Goal) என்பது எப்படி, எப்பொழுது கிடைக்கும்?

இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே, கடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதுமாகக் கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுத் தரும்.

20. ஒரு குழு எப்போது வெற்றியைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழு ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற போது, வெற்றியைப் பெறுகிறது.

21. கால் பந்தாட்ட ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1. நடுவர்; 2. கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்; 1 மேஜை அதிகாரி.

22. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. பந்துடன் ஒடுதல் (Dribbling) 2. பந்தை உதைத்தல் 3. பந்தை வழங்குதல். 4. பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்தல். 5. தலையாலிடித்தல். 6. எதிராளியிடமிருந்து மோளித்தல். 7. எதிரியை ஏமாற்றுதல். 8. இலக்கினைக் காத்தல்.

23. பந்தை உதைக்கும் நுண் திறன்கள் யாவை?

1. பாதத்தின் உப்புறமாக உதைத்தல் (Inside of foot-k ick) 2. பாதத்தி ன் வெளிப்புறமாக உதைத்தல் 3. முன் காலின் உப்புறமாக உதைத்தல் 4. பந்து தரையில் விழுந்து எழும்புவதற்கு முன் உதைத்தல் 5. வருகிற பந்து தரையில் விழாததற்கு முன்பே உதைத்தல்.

24. தலையாலிடித்தலில் உள்ள நுண் திறன்கள் யாவை?

1. முன் தலையால் பந்தை மோதித் தள்ளுதல் 2. பக்க வாட்டில் தலையால் பந்தை தள்ளுதல் 3. பின் பக்கம் போகுமாறு பந்தை அனுப்புவது போல் தள்ளுதல்.

1. குறியுதை. முனை உதை, உள்ளெறிதல் போன்றவற்றில், உதைத்த ஆட்டக்காரரே, இரண்டாவது முறையும் தானே தொடர்ந்து விளையாடுதல். 2. இலக்குக் காவலர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, 4 காலடிகளுக்கு மேல் நடந்து செல்லுதல். 3. பந்தை பிடித்த இலக்குக் காவலர் 5 நொடிகளுக்கு மேல் பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருத்தல். 4. அயலிடம் நின்றல் 5. பண்புக் குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல். 6. அபாயகரமாக ஆடுதல். 7. ஆட்ட அதிகாரிகளின் ஆணைக்கு அடங்காதிருத்தல்

இந்தத் தவறுகள் நடந்த இடத்தில், எதிராட்டக் காரர் ஒருவர் பந்தை வைத்து, தனி உதை எடுப்பார். இந்தத் தனி உதை மூலம் பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் காலில் பட்டு, இலக்கிற்குள் பந்து போனால், அது 'கோல்' ஆகும்.

18. நேர் முக உதை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

தொரிந்து செய்கிற விதி மீறும் தவறுகள் எல்லாம், குற்றம் என்று (Intentional foul) கருதப்படுகிறது. கீழே காணும் குற்றம் எல்லாம், நேர் முகத் தனி உதைத் தண்டனையைப் பெற்றுத் தருகிறது.

1. எதிராளியை உதைத்தல், உதைக்க முயலுதல். 2. எதிராளியின் காலை இடறிவிடுதல். 3. எதிராளியின் மேல் ஏறிக்குதித்தல். 4. அபாயகரமான முறையில் எதிராளியின் மீது மோதுதல் 5. எதிராளியைப் பின்புறமிருந்து தாக்குதல். 6. எதிராளியை அடித்தல், * அடிக்க முயலுதல். 7. கைகளால் எதிராளியைக் கட்டிப் பிடித்து தடுத்தல். 8. பந்தைக் கையால் வேண்டுமென்றே பிடித்தல். 9. எதிராளியைக் கைகளால் பிடித்து, தள்ளி விடுதல்.

குறிப்பு : 1. இந்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, தடுப்பவர்களின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் நடந்தால், ஒறுநிலை உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

2. இந்தத் தவறுகள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியிலே நடந்தால், நேர் முகத் தனி உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

3. நேர் முகத் தனி உதையால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியும்.

19 வெற்றி எண் (Goal) என்பது எப்படி, எப்பொழுது கிடைக்கும்?

இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே, கடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதுமாகக் கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுத் தரும்.

20. ஒரு குழு எப்போது வெற்றியைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழு ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற போது, வெற்றியைப் பெறுகிறது.

21. கால் பந்தாட்ட ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1. நடுவர்; 2. கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்; 1 மேஜை அதிகாரி.

22. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. பந்துடன் ஓடுதல் (Dribbling) 2. பந்தை உதைத்தல் 3. பந்தை வழங்குதல். 4. பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்தல். 5. தலையாலிடித்தல். 6. எதிராளியிடமிருந்து சமாளித்தல். 7. எதிரியை ஏமாற்றுதல். 8. இலக்கினைக் காத்தல்.

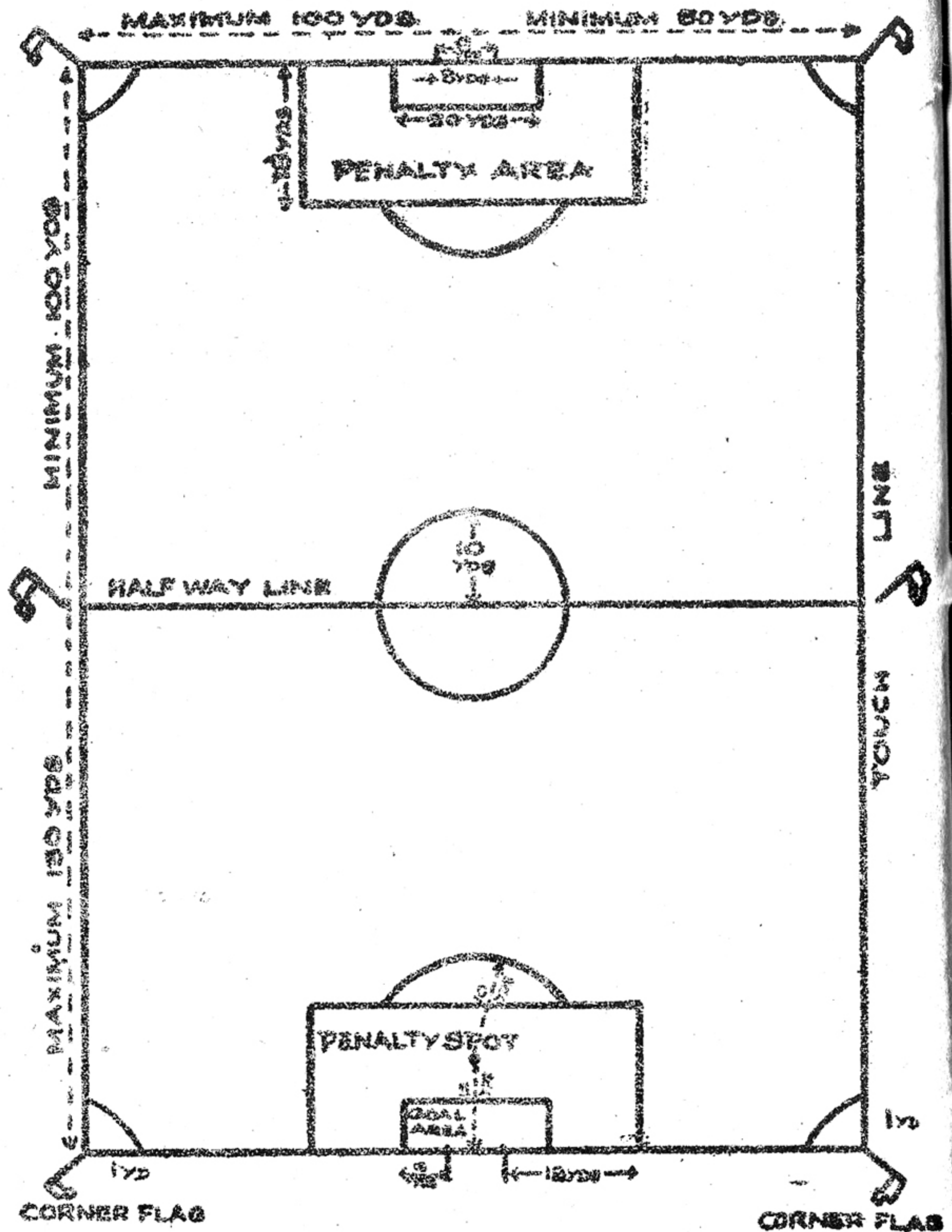
23. பந்தை உதைக்கும் நுண் திறன்கள் யாவை?

1. பாதத்தின் உப்புறமாக உதைத்தல் (Inside of foot-k ick) 2. பாதத்தின் வெளிப்புறமாக உதைத்தல் 3. முன் காலின் உப்புறமாக உதைத்தல் 4. பந்து தரையில் விழுந்து எழும்புவதற்கு முன் உதைத்தல் 5. வருகிற பந்து தரையில் விழாததற்கு முன்பே உதைத்தல்.

24. தலையாலிடித்தலில் உள்ள நுண் திறன்கள் யாவை?

1. முன் தலையால் பந்தை மோதித் தள்ளுதல் 2. பக்க வாய்விடல் தலையால் பந்தை தள்ளுதல் 3. பின் பக்கம் போகுமாறு பந்தை அனுப்புவது போல் தள்ளுதல்.

FOOTBALL FIELD



ஒடுகளப் போட்டிகள்

1. ஓட்டப் போட்டிகள் (Running Races)

1. ஓட்டப் போட்டிகளில் எத்தனை ஓடும் பாதைகள் உள்ளன?

1. ஓடும் பாதைகள் (lanes) இருக்கின்றன.

2. ஓடும்பாதையின் அகலம் என்ன?

ஓடும் பாதையின் அகலம் 1.22 மீட்டர் முதல் 1.25 மீட்டர்

வரைபடம்

3. எத்தனை விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் உள்ளன?

ஆறு விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் இருக்கின்றன.

(1) விரைவோட்டப் போட்டிகள் - 100மீ, 200மீ, 400மீ. (2) நடுத்தர ஓட்டப் போட்டிகள் - 800 மீ, 1500மீ. (3) நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகள் - 5000மீ, 10,000மீ (4) மாரதான் ஓட்டப் போட்டிகள் - 42,195 மீ (5) தடைதாண்டும் போட்டிகள் - 110 மீ, 400மீ (6) தொடரோட்டப் போட்டிகள் - 4 x 100 மீ, 4 x 400 மீ

4. விரைவோட்டத்தில் உள்ள மூன்று நிலைகள் யாவை?

1. தொடக்கம், 2. ஓடும் காலங்கள், 3. முடிவு

5. ஓட்டத் தொடக்கத்திற்குரிய இரண்டு முறைகள் யாவை?

1. நின்று கொண்டு ஓடத் துவங்குவது.

2. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவது.(crouch)

6. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவதில் எத்தனை முறைகள் உண்டு?

1. கால்களை அருகருகே வைத்துக் குனிந்திருத்தல் (Bunch)
2. கால்களை சிறிதுளவு இடைவெளியில் வைத்திருத்தல் (Medium)
3. பின்காலினை தூரமாக வைத்திருத்தல் (Elongated)

7. மூன்று பிரிவு தொடக்க முறைகளைப் பற்றி எழுதுக?

1. குவிநிலைத் தொடக்கம் (Bunch start)

வலிமையான கால்களும், நடுத்தர உயரமும் நல்ல உடல்கட்டும் உள்ளவர்கள் இந்தத்தொடக்க முறையைப் பின்பற்றலாம்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து 15 அல்லது 16 அங்குலம் பின்னே கால் இருக்க, இடுப்புப் பகுதி தோள்களை விட உயர்ந்து

இருப்பது போல உட்கார்ந்திருப்பது தான் இந்த நிலை. இதுவே சிறந்த ஓட்டத் துவக்க முறையாகும்.

2. இடைநிலைத் தொடக்கம் (Medium start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க, அந்த காலிலிருந்து 15 அங்குலம் தள்ளி பின் காலை வைத்து முழங்காலானது முன் கால் வளைவுக்கு (Arch) வைத்து. இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவாகவோ அல்லது உயர்ந்தோ இருக்கும் படியாக உட்காரும் நிலை இது.

3. நீள் நிலைத் தொடக்கம் (Elongated start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் காலை வைத்து, 30 முதல் 35 அங்குலம் வரையில் பின் காலின் முழங்கால் முன்கால் வளைவுக்கு அருகே இருக்குமாறு காலை வைத்து, தோளும் இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை இது. இது உயர்மான ஓட்டக்காரர்களுக்கு உதவும் தொடக்க நிலையாகும்.

8. ஓட்டத் தொடக்கத்தை எப்படி தொடங்க வேண்டும்?

1. உங்களிடத்திலே இருங்கள் (on your marks)
2. தயாராக இருங்கள் (set)
3. முன்றாவதாக துப்பாக்கி ஒலி எழ ஓட்டம் தொடங்கும்.

9. ஓட்டத் தொடக்கத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவதால் என்ன பயன்?

ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து மிகவும் வேகமாக ஓடத் தொடங்கி ஓடி முடிக்க இம்முறை நன்கு உதவுகிறது.

10. ஓடத் தூண்டும் சாதனத்தால் என்ன பயன்? (Starting Block)

ஓட்டக்காரர்களை மிகு வேகமாக ஓட்டத்தை தொடங்க ஓட. ஓடத் தூண்டும் சாதனம் உதவி செய்கிறது.

11. விரைவோட்டத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவது அவசியமா?

ஆமாம். தற்போதுள்ள புதிய விதிகளின் படி. 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்தத் தொடக்க முறை கட்டாயமாக வேண்டும்.

12. 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்வாறு வெற்றி முடிவ எடுக்கப்படுகிறது

ஒரு ஓட்டக்காரரின் உடல் பகுதி முடிவுக் கோட்டை கடக்கும் போது தான், ஓட்டம் முடிவடைகிறது என்பது விதி

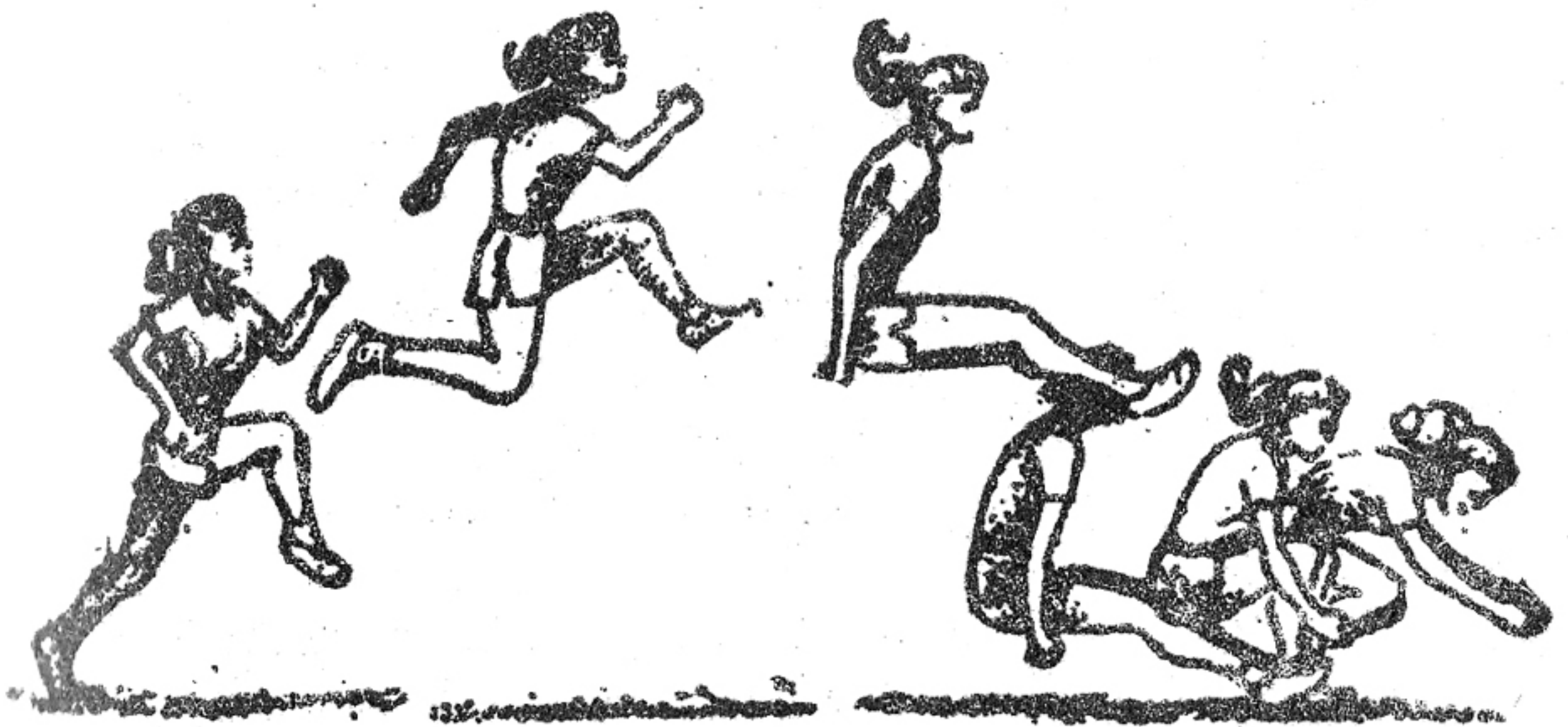
புதுபாலை இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கும் ஓட்டக்காரர்களின்
அவாவர் வரிசைப் படியே வெற்றிதோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

1. ஓட்டப் போட்டியில் ஓடுகிற காலடி முறைகள் யாவை?
(step)

1. தொடக்கத்தின் போது ஓடுகிற காலடிகள் (starting
stride) 2. தொடர்ந்து சீராக வேகமாக ஓடுவது
(Transitional) 3. வேகமாகப் போடுகிற காலடிகள் (Fastest
strides)

1. ஓட்டப்போட்டிக்கான விதிமுறைகள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும், அவரவருக்கான ஓட்டப்
பாதையில் தான் ஓட வேண்டும். 2. ஓட்டப் பாதையை விட்டு
வெளியே போய்விடுகிற ஓட்டக்காரர் போட்டியை விட்டு
வெளியேற்றப்படுவார். 3. மற்றவர் ஓட்டப் பாதையில் குறுக்காக
புறப்படும் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 4. இரண்டு
முறை தவறாக ஓடத் தொடங்குபவர் (start) போட்டியிலிருந்து
புறப்படும்.



The Running Broad Jump.

தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

1. தொடரோட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும். 4 X 100 மீ. 4 X 400 மீட்டர். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உண்டு.

2. ஒரு தொடரோட்டக் குழுவை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

குறுந்தடி (Baton) முதல் ஓட்டக்காரர் 2வது ஓட்டக்காரரிடம் கொடுக்கவும். 2வது 3வது ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தடியை வாங்கவும் கொடுக்கவும் கூடிய திறமைசாலிகளாக இருக்கவேண்டும். 1வது 4வது ஓட்டக்காரர்கள் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். குறுந்தடியை ஒடிக்கொண்டே வாங்குகிற கொடுக்கிற சாமர்த்தியசாலிகள் உள்ளதாக, குழுவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

3. குறுந்தடியை மாற்றிக் கொள்கிறபோது, குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறுந்தடியை யார் தவற விட்டுவிட்டாரோ, அவர்தான் குறுந்தடியை எடுத்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

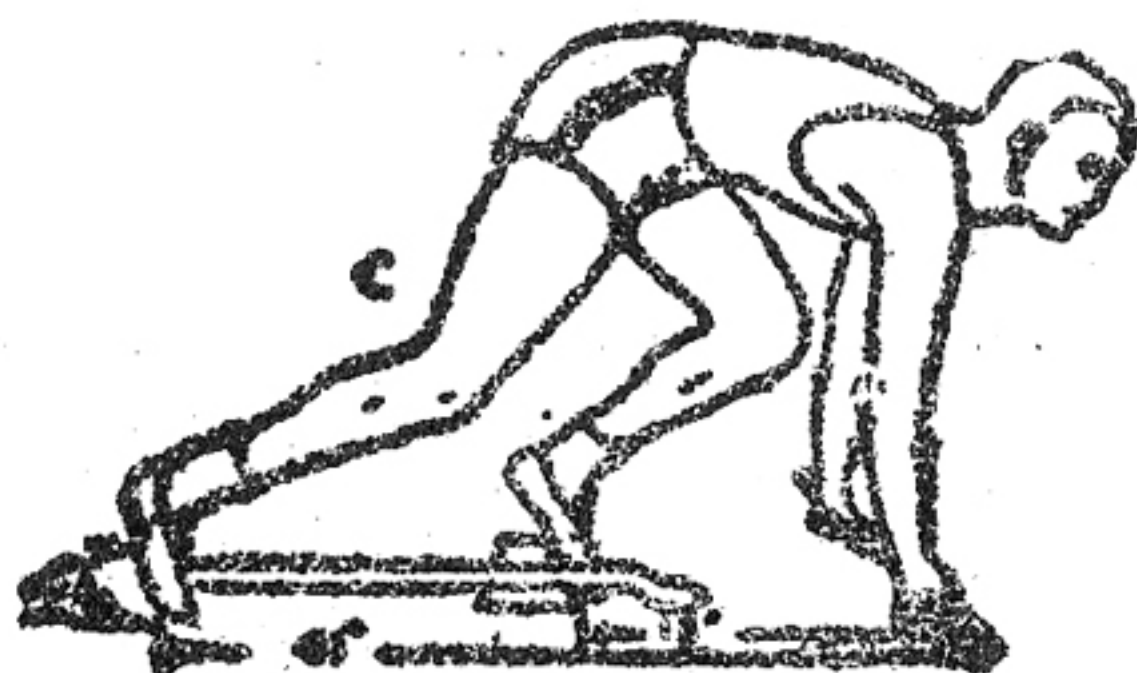
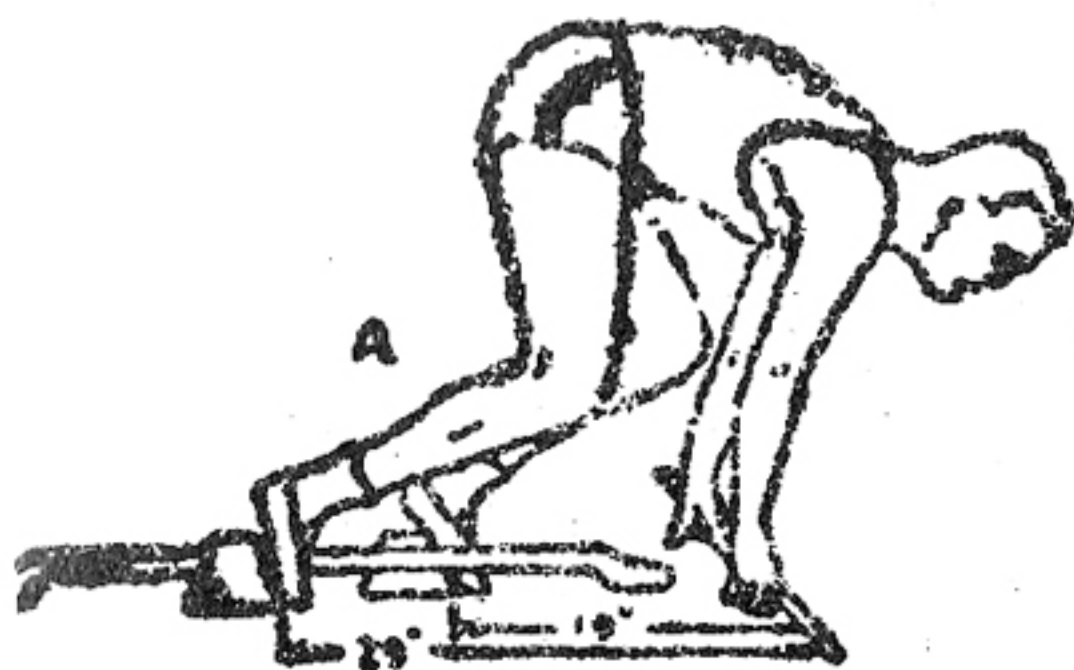
4. பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறை பற்றி எழுதுக?

பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறையை ஆங்கிலத்தில் Non-visual method என்பார்கள். குறுந்தடியுடன் ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் வாங்க இருப்பவரின் நீட்டிய கையில் உள்ளங்கைப் பகுதியில், சரியாக வைக்கும்போது, பெறுபவர் அதைப் பார்க்காமலேயே வாங்கிக் கொண்டு ஓடும் முறை இது. 4 X 100 மீட்டர், 4 X 200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களுக்கு இந்தப் பாராமல் வாங்கும் முறை நன்கு உதவுகிறது.

5. 4 X 400 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்குப் பயன்படுகிற மாற்று முறை என்ன?

இதற்கு பார்த்து வாங்கும் முறை (Visual Method) என்று பெயர். ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் களைத்துப் போய் வருகிற போது, சரியாக மாற்றித்தர முடியாது. அதனால், குறுந்தடியைப் பெறுபவர் நின்று அவரிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். 4 X 400 மீட்டர் தொடரோட்டத்தில் பார்த்து வாங்கும் முறைதான் பயன்படுகிறது.

STARTING METHODS:



SETTING POSITION BEFORE START



ON YOUR MARKS:

SET:

GO:

நீளம் தாண்டுதல் (Long Jump)

1. நீளத்தாண்டலுக்குரிய தாண்டும் மணற்பரப்பின் அகலம் எவ்வளவு?

அகலம் 2.75 மீட்டர் இருக்க வேண்டும் நீளப் பகுதி 9 மீட்டர் ஆகும். (29' 6" x 9')

2. ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப்பாதை. தாண்ட உதவும் பலகை இவற்றின் அளவுகள் யாவை?

ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப் பாதையின் நீளம் 40 மீட்டர் ; அகலம் 1.22 மீட்டர். தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளம் 1.22 மீட்டர். அகலம் 20 செ.மீட்டர். 10 செ.மீ கனம்.

3. நீளம் தாண்டுவதில் உள்ள 4 திறன்கள் யாவை?

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஓடி வருதல் (Approach)
2. உதைத்து எழுதல் (Take-off)
3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air)
4. காலான்றல் (Landing)

4. தாண்டவரும் அணுகு முறையை (Approach) விளக்குக?

ஓடி வருகிற வேகத்தைக் குறைக்காமல், அதே வேகத்துடன் தாண்ட உதவும் பலகையில் கால் மிதித்து எழ, சரியாக ஓடி வருவதற்குத்தான். அணுகுமுறை என்று பெயர். அதிக தூரம் தாண்ட. அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

5. உதைத்தெழுதல் என்றால் என்ன? விளக்குக (Take-off)

சரியான அணுகுமுறையுடன், பலகையில் ஒரு காலை அழுத்தி ஊன்றி, அங்கிருந்து தரைக்கு மேலாகக் கிளம்புகிற செயலைத்தான் உதைத்தெழுதல் என்கிறோம். பலகையை மிதித்து வேகமாக உயரே எழும் காரியம் தான். அதிக தூரம் தாண்டிச் செல்ல உதவுகிறது.

6. ஒரு காலால் நீளம் தாண்டலை தாண்டலாமா?

ஆமாம். ஒரு காலை ஊன்றித் தாண்டினால் தான் சரியான தாண்டலாகும். இரண்டு கால்களை ஊன்றித் தாண்டுவது தவறாகும்.

7. காற்றில் நடத்தல் எனும் திறனை விளக்குக?

1. நேரே தாண்டிக்குதித்தல் 2. காற்றில் நடத்தல் 3. கைகளை மேலே உயர்த்தி தொங்குதல் போல தாண்டுதல் மூன்று வகைப்படும்.

8. காற்றில் நடத்தல் என்றால் என்ன?

அதிக தூரம் தாண்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே காற்றில் நடக்கும் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. தாண்டிக் குதிக்கின்ற நேரத்தில், ஊன்றப் போகும் காலை மடித்து, மற்றொரு காலை முன்புறம் நீட்டி, பிறகு பின்காலை முன்பக்கம் கொண்டு வந்து, சமநிலைக்காக இருகைகளையும் மாறிமாறி இயக்கிச் செய்கிற செயலைத்தான் காற்றில் நடத்தல் என்று கூறுகிறோம்.

9. மணற்பரப்பில் எப்படிக் குதித்திட வேண்டும்?

சரியான அணுகுமுறையுடன், தாண்டும் பலகையில் மிக அழுத்தமாக ஒரு காலை ஊன்றி, மேலேறி, காற்றில் நடந்து, பிறகு மணற்பரப்பில் காலூன்றும் போது, இரண்டு குதி கால்களையும் முதலில் மணலில் ஊன்றி, உடலின் சமநிலையை முன்புறம் கொண்டு வந்து விழ வேண்டும். குதிகால்களுக்குப் பின் புறமாக கைகளை ஊன்றக் கூடாது. விழவும் கூடாது.

10. தவறான தாண்டுதல் பற்றி விளக்கி எழுதுக?

கீழே காணும் தவறுகளைச் செய்தால், அது தவறான தாண்டுதலாகும்.

1. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து கால் வைத்தால்.
2. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து ஓடினால். 3. தாண்டுமாறு அழைத்தவுடன் 1-1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் காலம் கடந்து வந்தால். 4. தாண்டிக் குதித்தவுடன், மணற் பரப்பில் பின்புறமாக திரும்பி நடந்து வந்தால். 5. இரண்டு கால்களையும் பலகையில் ஊன்றித் தாண்டினால். எல்லாம் தவறான தாண்டலாகும்.

11. இறுதிப் போட்டிக்கு எத்தனை போட்டியாளர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றார்கள்?

8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றார்கள். போட்டிக்கு வந்தவர்கள் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், முதலில் 3 தேர்வுத் தாண்டல்கள் தரப்படும். அதில் 8 பேர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். எட்டு பேர்கள் மட்டுமே வந்திருந்தால், ஒவ்வொருவருக்கும் 6 வாய்ப்புக்கள் தரப்படும்.

12. தாண்டும் மணற்பரப்பில் அல்லது தாண்டும் பலகையில் அடையாளத்திற்காக ஒருவர் கைக் குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாமா?

வைத்துக் கொள்ள அனுமதி இல்லை. தேவை யானால் ஓடி வரும் பாதையின் பக்கவாட்டில், கைக் குட்டையை அடையாளமாக

வைத்துக் கொள்ளலாம்.

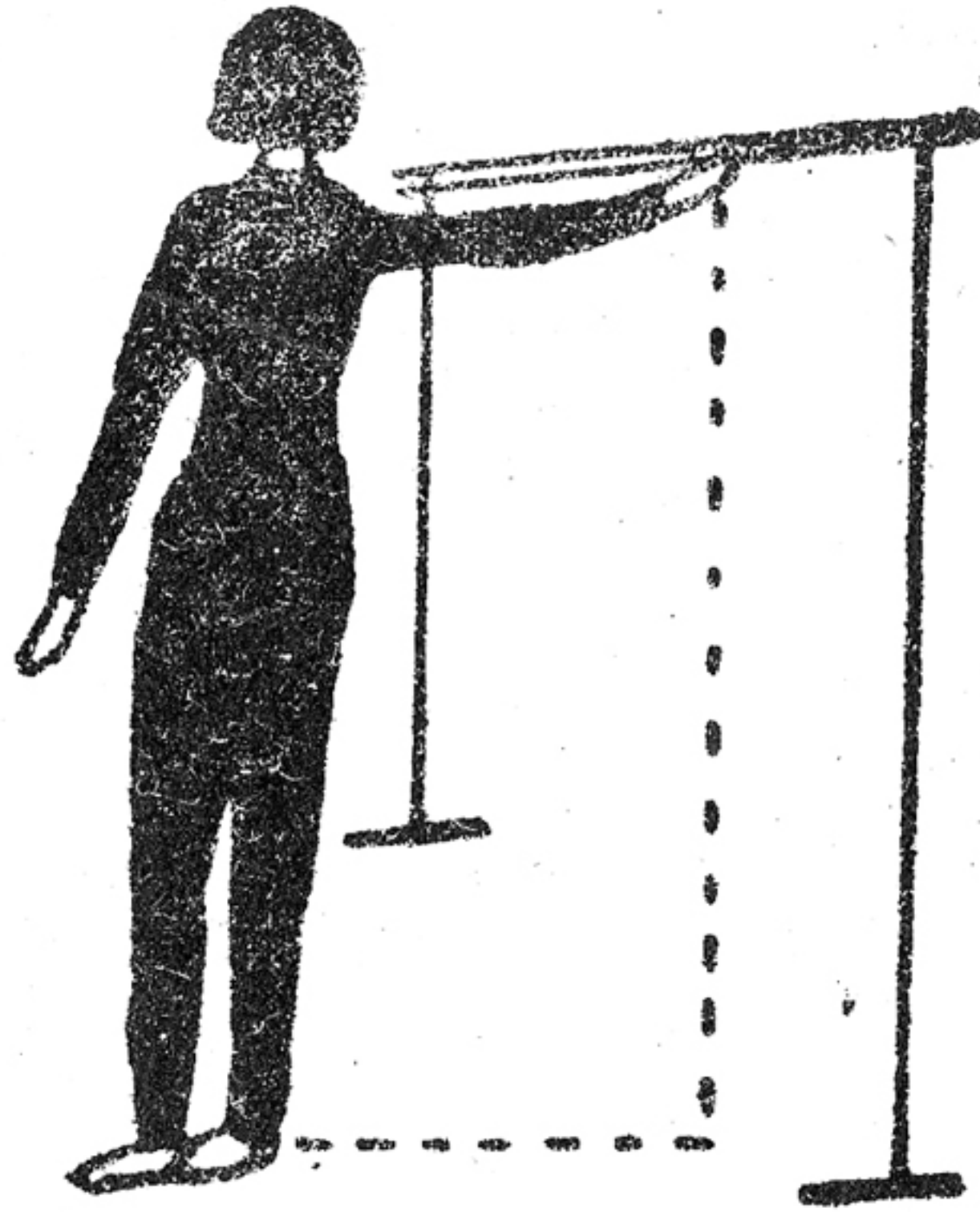
13. போட்டியில் முதல் பரிசுக்கு சமநிலை வந்தால், எப்படி தீர்க்க முடியும்?

இரண்டு போட்டியாளர்கள் முதல் பரிசுக்குத் தகுதியாக சமநிலையில் இருந்தால், அதற்கு சமநிலை என்று பெயர். இந்த சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களது 2 வது சிறந்த தாண்டலை பரிசீலிக்கவும். அதிலும் சமமாக இருந்து சிக்கல் ஏற்பட்டால், மூன்றாவது சிறந்த தாண்டலைப் பார்க்க வேண்டும்.

மீண்டும் சமநிலை வந்தால், இருவருக்கும் ஒவ்வொரு தாண்டும் வாய்ப்பு தந்து யார் ஒருவரை விட மற்றவர் அதிகம் தாண்டுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

14. அணுகுமுறையில் ஓடிவர எத்தனை முறைகள் உண்டு.

1. 16 காலடி முறைகள் (16 Steps method)
2. 20 காலடி முறைகள் (20 Steps method)



Measuring takeoff

உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. உயரம் தாண்டுதல் என்றால் என்ன?

தூண்டு உயரமான கம்பங்களுக்கிடையே வைக்கப் பட்டிருக்கின்ற குறுக்குக் குச்சியின் உயரத்தைத் தாண்டிக் கம்பத்திற்கே உயரம் தாண்டுதல் என்று பெயர்.

2. தூண்டு உயரக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் எவ்வளவு?

தூண்டு கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள தூரம் 4 மீட்டர் முதல் 1.10 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கவேண்டும்.

3. உயரத் தாண்டும் மணற்பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?

மணற் பரப்பின் நீளம் 4 முதல் 5 மீட்டர் வரை அகலம் அகலம் 3 மீட்டர். தாண்ட ஓடிவரும் பரப்பளவு 20 முதல் 25 மீட்டர் வரை இருக்கவேண்டும்.

4. உயரம் தாண்டும் போட்டியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. நீண்ட வலிமையான கால்கள்
3. தாண்டிக்குதிக்கும் சக்தி 4. தன்னம்பிக்கை.

5. உயரத் தாண்டலில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகள் யாவை?

1. சுத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை 2. கிழக்கத்திய தாண்டுமுறை 3. மேற்கத்தியதாண்டு முறை 4. தாண்டி உருளும் முறை 5. பாஸ்பரி தாண்டு முறை.

6. உயரத் தாண்டலில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

1. அணுகு முறை 2. தரையை உதைத்து மேலெழும் முறை 3. உயரம் தாண்டித் தாண்டித் கடத்தல் 4. மணற் பரப்பில் விழுதல்

7. சுத்தரிக்கோல் தாண்டு முறையில் உள்ள குறைகள் யாவை?

இந்தத் தாண்டும் முறை பழையது. 1880 ஆம் ஆண்டிலேயே அமெரிக்காவில் எப்பதால் கைவிடப்பட்டது. இந்தத் தாண்டும் முறையால் அதிக உயரம் தாண்ட முடியாது என்பது அனுபவ மூலமாக அறியப் பட்டிருக்கிறது.

நமது புவியீர்ப்புத்தானம். நமது தொப்புளைச் சுற்றி இருக்கிறது. சுத்தரிக்கோல் தாண்டும் முறையில், நமது புவியீர்ப்புத்தானம். குறுக்குக் குச்சிக்கு மேல் 10 அல்லது 15 அங்குலம் உயரமாகப் போவதால், நமது தாண்டும் சக்தியும்.

திறமையும் பாழாகிப் போகிறது என்பதால்தான். இந்தத் தாண்டும் முறை கைவிடப்பட்டது.

8. மேற்கத்திய தாண்டுமுறை பற்றி எழுதுக (Western style)

மேற்கத்திய தாண்டு முறையின்போது புவி ஈர்ப்புத் தானம். மேல்நோக்கிப் போகாமல். தாண்டுபவரின் பக்க வாட்டில் இருப்பதால். கொஞ்சம் பரவா யில்லை என்பதால். இந்த முறை ஏற்பட்டது. இதில் உதைத்து எழும்புகிற இடது காலே மீண்டும் தரையை முதலில் மிதிக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

9. தாண்டி உருளும் முறையைப் பற்றி (Straddle Style) எழுதுக?

இந்தத் தாண்டும் முறையில். புவி ஈர்ப்புத்தானம் குறுக்குக் குச்சிக்கு அருகிலேயே இருப்பதால். அதிக சமநிலையுடன். அதிக உயரம் தாண்டி விட முடிகிறது. இந்தத் தாண்டலில். உதைத்தெழும்பிய காலின் மறு கால் தரையில் ஊன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

10. பாஸ்பரி தாண்டு முறையைப் பற்றி எழுதுக?

இடது புறமாக வேகமாக ஓடிவந்து. வலது காலால் உதைத்து எழும்பி. முதுகுப் பக்கமாகக் குச்சியைக் கடந்து தாண்டுவதாகும். துள்ளும் ஆற்றல் மிக்க. உயரமானவர்கள்தான் இதில் பங்கு பெறலாம்.

மணற் பரப்புக்குப் பதிலாக மெத்தைகள் தான் வேண்டும். மணற் பரப்பில் குதித்தால். உயிருக்கே ஆபத்து நேரும்.

11. ஓடிவந்து துள்ளித் தாண்டும் இடத்தை அறிந்தறிவது எப்படி?

குறுக்குக் கம்பத்தின் மையத்திற்கு வந்து. ஒரு கை முழு நீள அளவிற்கு கையை நீட்டிப்பார்த்து. அப்போது எந்த இடத்தில் நிற்கிறோமோ. அந்த இடம் தான் தாண்டுகின்ற அடையாள இடமாக (Take-off spot) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகமாக ஓடிவந்து. அதே இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி உதைத்து. மேலே எழும்ப வேண்டும். (படம் பார்க்க) 5 அல்லது 7 கால்கள் வருவதுபோல் அளந்து. ஓடி வரவேண்டும்.

12. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்ட எத்தனை வாய்ப்புகள் உண்டு?

3. வாய்ப்புக்கள் ஒருவருக்கு உண்டு. ஒருவர் மூன்று முறை தொடர்ச்சி யாக ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டிக் கடக்க

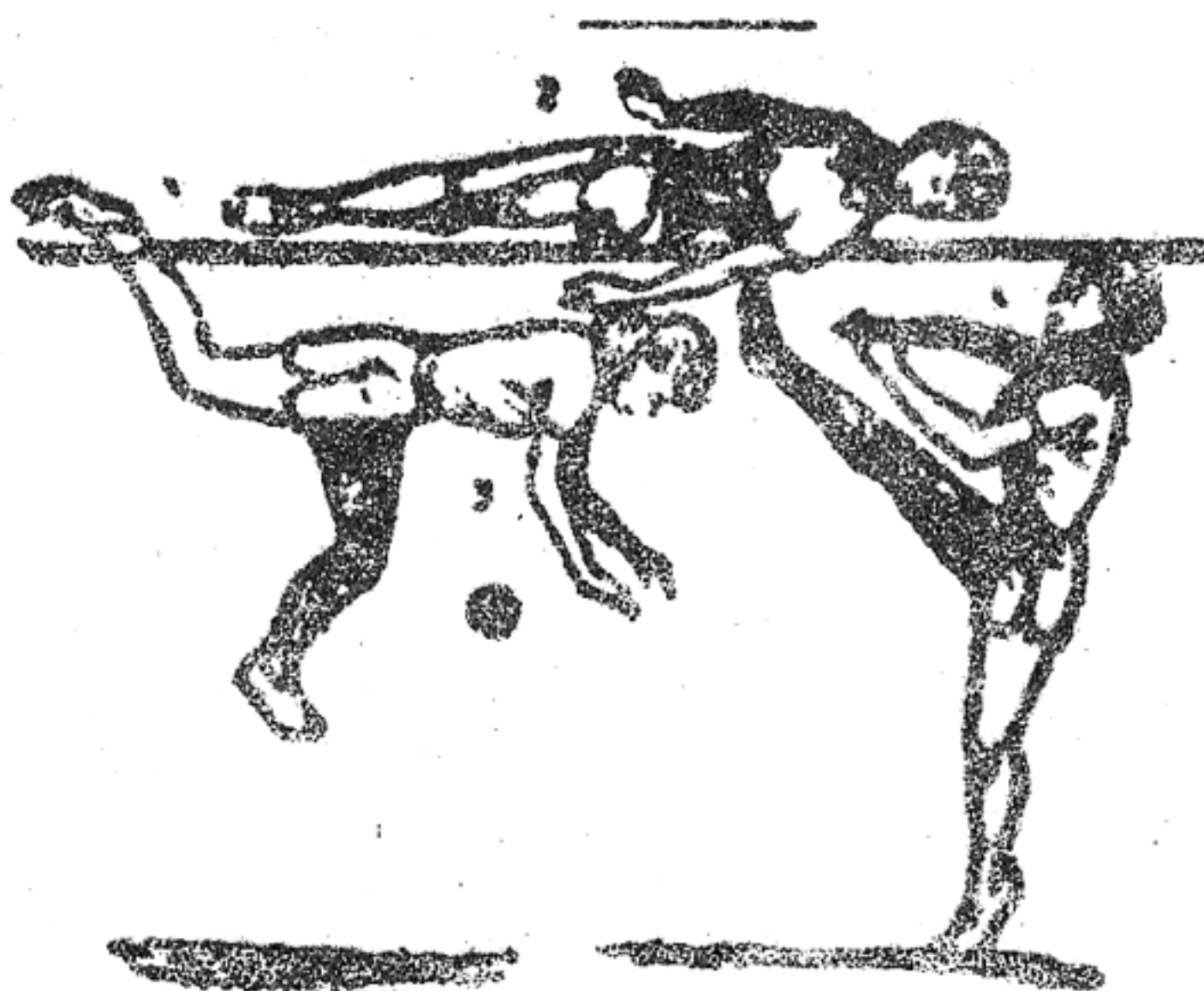
முடியாமல் போனால். அவர் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

13 உயரத் தாண்டலில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

1. தாண்டுபவர். உயரத்தைத் தாண்ட முடியாமல். குறுக்குக் குச்சியைத் தட்டி. வீழ்த்தி விடுதல். 2. இரண்டு கால்களாலும் குரையை உதைத்துத் தாண்ட முயலுதல் (Diving) 3. தாண்டும் போது. குறுக்குக் குச்சியைக் கீழே தட்டி விடுதல் 4. தாண்ட வாய்ப்பு அதிகாரி அழைத்த பிறகும். 1 1/2 நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காலம் தாழ்த்தி வருதல் எல்லாம் ஒருவர். ஒரு வாய்ப்பை மிழக்கக் கூடிய தவறுதலாகும்.

14 உயரத் தாண்டலில் சமநிலை ஏற்பட்டால். எப்படி தீர்ப்பது?

1. போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்புகளைப் (Lowest Number of Jumps) பயன்படுத்தி மிகுந்தால். அவருக்கே முதல் இடம் தரவேண்டும். 2. இதிலும் சமநிலை வந்தால். ஒரு போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தவறிய வாய்ப்புகளைக் (Lowest number of failures) கணக்கில் கொண்டு. முடிவெடுக்கவேண்டும். 3. இதிலும் சமநிலை வந்தால். முதலிடத்திற்கு சமநிலை வந்த போட்டியாளர்களை. அவர்கள் தாண்ட முடியாமல் போன மூன்றாவது குறுக்குக் குச்சியை வைத்து. ஒவ்வொரு வாய்ப்பு கற்று தாண்டுமாறு கூறவேண்டும். 4. இதில் தாண்ட முடியாமல் போனால். ஒரு அங்குலம் குறைந்தோ அல்லது தாண்டிவிட்டால் அங்குலம் வைத்தோ தாண்டச் செய்து. இந்த வாய்ப்புக்களில் யார் தாண்டி விடுகிறாரோ. அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும். 5. 2வது இடம் இடங்களுக்கே சமநிலை வந்து விட்டால் அந்தந்த இடத்தை வெவ்வேறுவர்களுக்கே வழங்கிவிடவேண்டும்.



இரும்புக்குண்டு எறிதல் (Shot put)

1. இரும்புக்குண்டு எறியும் எறி வட்டத்தை வரைந்து காட்டுக.

எறிவட்டத்தின் விட்டம் 2.135 மீட்டராகும். (படம் பார்த்து வரைந்து பழகி. இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுதுக.

2. பல பிரிவுப் போட்டிகளில் இடம் பெறும் இரும்புக் குண்டின் எடைகளை எழுதுக?

இரும்பு அல்லது பித்தளையால் இக்குண்டுகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கான போட்டியில், இரும்புக் குண்டின் எடை 7.260 கிலோகிராம். பெண் களுக்கான போட்டிக்கு 4 கிலோ கிராம். 18 வயதுக்குக் குறைந்த சிறுவர்களுக்கான போட்டிக்கு 5 கிலோ கிராம் குண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள எறி முறைகள் எத்தனை?

மூன்று வகையான எறி முறைகள் பின் பற்றப்படுகின்றன.

1. காலை பின் புறம் உதைத்து எறியும் முறை (Leg Swing style)
2. ஒபிரியன் முறை 3. தட்டை சுழற்றுவது போன்று சுற்றி எறியும் முறை (Disco put style)

4. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை? (Basic Skills)

1. கையில் குண்டினைப் பிடித்திருத்தல் (Grip) 2. குண்டினை வைத்துக் கொண்டு நிற்கல் (Stance) 3. கால்களை பின்புறமாக உதைத்து வேகப்படுத்துதல் (Leg swing) 4. முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Glide) 5. எறிதல் 6. எறிந்தபிறகு கையை உடன் கொண்டு சென்று, சமநிலையுடன் நிற்கல்.

5. இரும்புக் குண்டை எவ்வாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்?

வலது கையால் எறியும் ஒரு எறியாளர். முதலில் தனது இடது கையால், இரும்புக் குண்டை எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் எறியும் கைக்கு, குண்டின் எடை தெரியாமல் இருக்கத்தான் உள்ளங்களையில் கிடக்குமாறு. குண்டினை வைத்திருக்கக் கூடாது கட்டைவிரல் ஒரு புறமும், மற்ற நான்கு விரல்களும் இரும்புக் குண்டைச் சுற்றி பரவி இருப்பது போல் பிடித்திருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை சுழத்துப் பகுதியில் வைத்து பிடித்திருக்கும் வலது முழங்கை விட்டத்தின் முன்புறமாக நீட்டியிருக்க. இடது கால்

தரைமேல் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க வேண்டும்.

10. காலுதைத்து வேகப்படுத்தும் முறையை விளக்குக?

தரையை வேகமாக உதைத்து செல்வதானது. எறிபவரின் உடல் எடை முழுவதும் எறியும் திசை தோக்கிக் கொண்டு செல்லவே (இம்முறை) பயன் படுகிறது. இவ்வாறு முன்னோக்கிச் செல்லநால், உடலுக்கு வேகமும், இரும்புக் குண்டை எறிகிற வேகமும் அதிகமாகி விடுகிறது.

இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உடல் சமநிலை என்றால் என்ன? (Balance)

இரும்புக் குண்டை வேகமாக எறிந்தவுடன், எறியாளர் முன்புறினைக் கட்டுப்படுத்தி நிற்க முடியாததன் காரணமாக உடல் விழுந்துவிடாமல், வட்டத்திற்குள்ளே உடல் சமநிலையுடன் நிற்பதையே, சமநிலை என்று கூறுகிறோம். இம்முறைக்குண்டு கீழே விழுந்த பிறகே, எறிந்தவர், எறிவாட்டத்தின் பின்பாதி வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

11. இரும்புக் குண்டு எறிவதற்கும் வீசுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

இரும்புக் குண்டை எறிவது (Putting) என்பது தோள் சுழலுக்கு முன்பகுதியில் இருந்து உந்தித் தள்ளுதல். இம்முறைக்குண்டை வீசுவது (throw) என்பது, கையை தோளுக்குப் பின்பகுதியில் வைத்துக் கொண்டு வந்து வீசுவது. இது தவறான எறி முறைபாடும்.

12. இரும்புக் குண்டு எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான கைகள் 3. வலிமையான தோள் பகுதிகள் 4. விரைவான வேகம். நெஞ்சரம் 5. உடல் வலிமையில் கால்கள், கைகளின் சிறப்பான ஒருங்கிணைப்பு 6. உடல் சம நிலைத் திறன்.

13. இரும்புக்குண்டு எறிவதில் ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

கீழே காணும் செயல்கள் யாவும், தவறுகள் என்று கருதப்படும்.

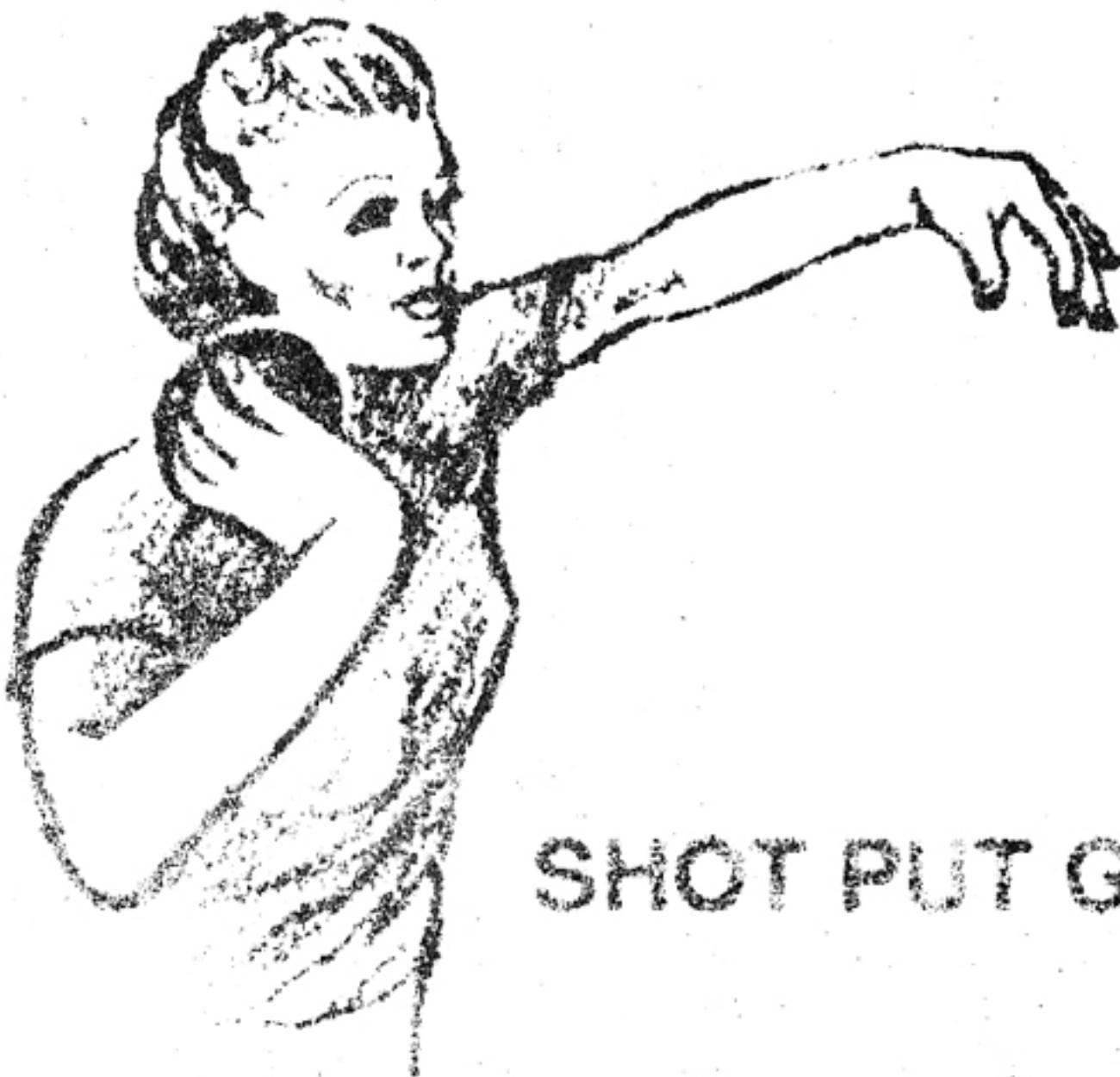
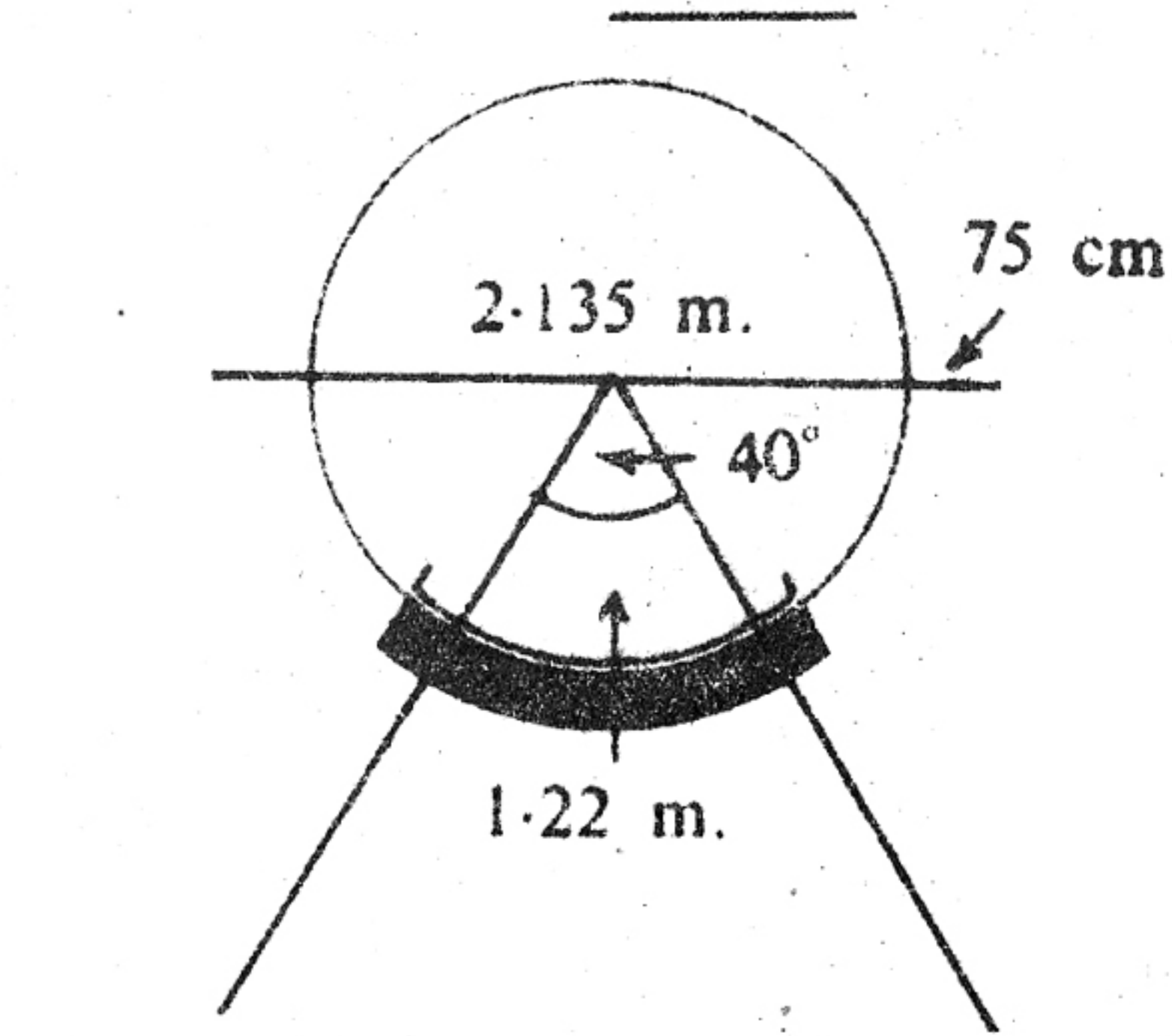
1. இரண்டு கைகளாலும் இரும்புக் குண்டை எறிதல். 2. எறிவாட்ட எல்லைக்கு வெளியே, எறிந்த குண்டு விழுதல் 3. தோள்களுக்கு முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குண்டு வீசுதல் 4. வட்டத்திற்கு விளிய்பு எல்லையைக் காட்டும் நிறுத்தும் பலகையை உடல் எறிந்த பாகத்தினாலாவது தொட்டு விடுதல் 5. வட்டத்தின்

முன்புறமாக குண்டு எறிந்த பிறகு, எறியாளர் வெளியே வருதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

11. இரும்புக் குண்டு போட்டியாளர்களிடையே முதலிடத் திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்க்கவேண்டும்?

முதலிடத்திற்கு 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால், அவர்கள் எறிந்திருக்கும் 2வது சிறந்த எறியை (Second Best) கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிலும் சிக்கல் தொடர்ந்தால், 3வது சிறந்த எறியை, கணக்கிடவேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கிடவேண்டும்.



SHOT PUT GRIP

உடல் நலக்கல்வி

1. உடல் நலம் என்றால் என்ன?

உடலாலும். மனதாலும். சமூகத்தில் பெறுகிற அநிதஸ்தாலும் சிறப்பாக வாழ்கிறவரே. உடல் நலம் உள்ளவர் என்று கருதப் படுகிறார். மிகச் சிறந்த வாழ்க்கையை வாழச் செய்வதுடன். வெற்றிகரமாகவும் எளிதாகவும் வாழ்வில் பெறக் கூடிய சி றந்த இன் பங்களைப் பெற உதவுவதற்கே உடல் நலம் என்று பெயர்.

2. உடல் நலமும் வளமும் பெற உதவக் கூடியவை யாவை?

1. சரிவிகித சத்துணவு 2. தூய்மையான காற்றும் தண்ணீரும். 3. தூய்மையான சுற்றுப்புற சூழ்நிலை. 4. தேவையான ழய்வும் உறக்கமும். 5. போதிய உடற்பயிற்சிகள். 6. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாம் உடலை நலமாகவும் வளமாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றன.

3. தூய்மையான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களில் எட்டினைக் கூறுக?

1. தினந்தோறும் குளித்தல். 2. துவைத்து தூய ஆடைகளையே அணிதல் 3. காலையில். உணவு உண்டப்பிறகு. இரவில் உறங்குவதற்கு முன் பல் துலக்குதல். 4. நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்தல். 5. தலைமுடியை சுத்தமாகக் காத்தல். 6. காலைக் க ன்களை முடித்த பிறகு. விளையாடியபிறகு. கைகால் அலம்புதல். 7. நோயாளியை தொடுவதற்கு முன்பும். பின்பும். புனிதமான மத றால்களைத் தொடுவதற்கு முன் கை கழுவுதல் 8. காலணிகள் அணிந்து கொண்டு நடத்தல்.

4. தனியார் உடல் நல வழி என்றால் என்ன? (Personal Hygiene)

உடல் நலத்தைக் காத்து. மேலும் மேலும் வளர்த்துக் கொள்கிற வழிகளைக் கூறுவதே உடல் நல வழியாகும். இது தனிப்பட்டவர்களின் சொந்த காரியமாகவே இருந்து முக்கியமான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொண்டு வாழ உதவுவதால் இதற்கு. தனியார் உடல் நல வழி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

5. ஆரோக்கியமான மனிதன் யார்?

உடலில் நோய்கள் இல்லாமலும். சக்தியும் சாமர்த்தியமும் நிறைந்த உடல் பலமும் உள்ளவனே ஆரோக்கியமான மனிதன் என்று அழைக்கப்படுகிறான். ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் எப்போதும் இளமையாகவும். வலிமையாகவும் இருந்து அன்றாடப்

ஏற்படுகின்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை, வீரத்துடனும்
விவேகத்துடனும் தீர்த்து மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கிறவனாகத்
திகழ்கிறான்.

6. உடல் நலத்திற்கு சுத்தம் ஏன் தேவைப்படுகிறது?

சுத்தமான சுகாதாரத்தை தெய்வாம்சமாகப் பெரியோர்கள்
கருதுகின்றார்கள். ஆகவே, சுத்தம் உடல் நலத்தின் அடிப்படை
ஆதாரமாக விளங்குகிறது. செல்வத்தை இழந்தால், மீண்டும்
சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம். உடல் நலத்தை இழந்தோமானால்,
உலக வாழ்க்கையையே இழந்துபோகிறோம். எல்லாவற்றையும்
இழந்துஇன்னல்களுக்கு ஆளாவதால்தான், உடல் நலத்தைக்
காப்பது ஒவ்வொருவரின் முதன்மையான கடமையாக அமைகிறது.
அதனால்தான் சுத்தம் சுகம் தரும் என்று பழமொழி கூறு கிறது.

7. மக்களுக்கு உடற் பயிற்சிகள் எவ்வாறு உதவுகின்றன?

உடற் பயிற்சிகள் உடல் நலத்திற்கு கண்களாகவும்
காதுகள் போன்றும் விளங்குகின்றன. ஏனென்றால், உடற்
பயிற்சி செய்பவர்கள் சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாகவும் முயற்சி
யுள்ளவர்களாகவும், விழிப்புணர்ச்சி உள்ளவர்களாகவும் வாழ
உதவுகின்றன. உடற் பயிற்சிகள் உடல் உறுப்புக்களை
உற்சாகப் படுத்துகின்றன. பசியை மிகுதிப் படுத்துகின்றன.
உடலை வலிமையாக்குகின்றன. நோய்களை விரட்டி
யடிக்கின்றன. இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகின்றன. நமது
கடமையை சரிவர நிறைவேற்ற வழிகாட்டுகின்றன.

8. உடற் பயிற்சி செய்வதற்குரிய விதிமுறைகளைக் கூறுக?

1. திறந்த வெளியில், காலையில் அல்லது பாலையில்
உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். 2. வயிறு நிலைய
சாப்பிட்ட பிறகு அல்லது உடல் களைப்படைந்திருக்கும்போது
உடற் பயிற்சிகள் செய்யக் கூடாது. 3. உனது உடல் நிலைக்
கேற்றவாறு, உடற் பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். 4.
உடற் பயிற்சி செய்கிறபோது, சரியான கவாச முறையைக்
கடைப்பிடிக்கவேண்டும். 5. உடற் பயிற்சி செய்த பிறகு, உடனே
குளிக்கக் கூடாது.

9. ஒழுங்கான தூக்கப்பற்றி 5 விதிமுறைகளை எழுதுக?

1. தூங்கச் செல்வதற்கு முன் வயிறு நிறைய சாப்பிடக்
கூடாது. 2. அமைதியான, இருட்டான காற்றோட்டமுள்ள
அறையில் உறங்குவது நல்லது. 3. சீக்கிரமே உறங்கச் சென்று,
போதிய அளவு தூங்கி, அதிகாலையில் எழ வேண்டும். 4.
முகத்தை மூடிக் கொள்ளாமல், போர்த்திக் கொண்டு உறங்குவது
நல்லது.

5. குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில், தூங்கச் செல்வது நல்ல முக்கமாகும்.

10. சிறந்த உடல் நலத்துடன் வாழச் செய்யும் நல்ல பழக்கங்கள் யாவை?

ஒரு காரியத்தைத் திரும்பத் திரும்பத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், அதற்கு பழக்கம் என்று பெயர். உடலுக்கு நலம் பயக்கும் பழக்கத்தை, நல்ல பழக்கம் என்றும், உடலுக்கு கெடுதல் செய்யக் கூடிய பழக்கத்தை தீய பழக்கம் என்று கூறுகின்றார்கள்.

கியூவில் நிற்கும் பழக்கம், குப்பைகளை குப்பைத் தொட்டியில் போடும் பழக்கம், எச்சிலை கண்ட இடத்தில் நிர்ப்பாத பழக்கம், நிமிர்ந்து இருக்கும் தோரணை பழக்கம், மற்றவர்களை மதிக்கும் மரியாதையுள்ள பழக்கம் போன்றவைகள் தாம், சிறந்த உடல் நலத்துடன் வாழச் செய்யும், நல்ல பழக்கங்களாகும்.

11. ஒழுக்கமான நடத்தைகள் (Manners) விளக்கம் கூறுக?

பெரியோர்களை மதித்து நடத்தல், ஆசிரியர்களை வணங்கி நடத்தல், பெற்றோர்களைப் போற்றி நடத்தல், நாட்டில் உள்ள பொது சொத்துக்களை பாதுகாத்தல், மற்றவர்கள் மரியாதையை மதித்து, அவர்களையும் மனிதாபிமானத்தோடு நடத்துதல் எல்லாம் நல்ல நடத்தைகளாகும். இப்படிப்பட்ட மனப்பாடுள்ள மனிதர்கள், பிறர் போற்றும் பெருமையுள்ளவர்களாக வாழ்வார்கள்.

12. நமக்கு உணவு ஏன் வேண்டும்?

மனிதர்கள் எல்லோரும் உயிர் வாழவும், சுசுமாக வாழவும், உணவு கட்டாயமாக தேவைப்படுகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும், வலிமைக்கும் உணவு மிகவும் அவசியமாகும். உடலில் உள்ள திசுக்கள் உழைப்பினால் தேய்ந்து உடைந்து போவதை சரி செய்து கொப்பனிட்டு, மீண்டும் புத்துணர்ச்சியுடன் வளர்த்திட உணவு உதவுகிறது. அன்றாட வேலைகளை ஆர்வமுடன் செய்து வர அற்றலுடன் விளையாட உணவு உதவுவதால்தான் நமக்கு உணவு அவசியமாகிறது.

13. உணவின் உட்கூறுகள் யாவை? அவை நமக்கு எப்படி உதவுகின்றன?

புரோட்டின் கார்போஹைட்ரேட் கொழுப்பு விட்டமின்கள், மினரல்கள், தண்ணீர் ஆகியவை உணவின் உட்பொருள்களாக இருக்கின்றன. உடலை உறுதியாகக் கட்டுகோப்போடு காக்கவும், பழுதுபட்ட திசுக்களை சரி செய்து பராமரிக்கவும் புரோட்டின் உதவுகிறது. தேவையான திசு

சக்தியையும் தேக ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ள மாவுச் சத்தும் கொழுப்பும் உதவுகின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோயின் தாக்குதல் களிலிருந்து காத்துக் கொள்ளவும் விட்டமின்கள் உதவுகின்றன.

14. நல்உணவு (Diet) என்றால் என்ன?

இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடிய பல உணவுப் பொருட்களிலிருந்து தொகுத்து ஒருங்கிணைத்துக் கொண்டு பெருவதையே நல்லுணவு என்கிறோம். அதாவது பலவிதமான உணவுப் பொருள்களை ஒரு சீரான சரியான விகித முறையில் சேர்த்து உண்பதையே நல்லுணவு என்கிறோம்.

15. சமநிலை உணவு என்றால் என்ன? (Balanced diet)

நமது உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் உறுதியாகவும் வலிமையாகவும் வளரவும் வாழவும். காரியங்களை சச்சிதமாகச் செய்து முடிக்கவும் கூடிய வகையில். சத்துள்ள உணவுப் பகுதிகளை சம அளவில் சேர்த்து உருவாக்கப் படுகின்ற உணவே சத்துணவு என்றும். சமநிலை உணவு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

16. விட்டமின் குறைவினால் உண்டாகும் நோய்கள் யாவை?

விட்டமின் கள்	குறைவால்	ஏற்படும்
நோய்கள்.		

- | | |
|--------------------|--|
| 1. ஏ. விட்டமின் - | மாலைக் கண்ணோய் (இரவுக் குருடு) |
| 2. பி. விட்டமின் - | பெரிபெரி. தோல் நோய்கள். மனக் குழப்பம் |
| 3. சி. விட்டமின் - | ஸ்கர்வி எனும் சொறி நோய் |
| 4. டி. விட்டமின் - | ரிக்ட்ஸ் எனும் எலும்பு நோய் |
| 5. இ. விட்டமின் - | மலட்டுத்தன்மை. தொடர்ந்து கருச் சிதைக்கும் நோய் |
| 6. கே. விட்டமின் - | இரத்த உறைதலைக் கெடுக்கும் நோய் |

17. விபத்துக்கள் என்றால் என்ன? இரண்டு வகை விபத்துக்கள் பற்றி எழுதுக.

எதிர்பாராத நேரத்தில் ஏற்பட்டு விடுகிற ஆபத்து களுக்குதான். விபத்துக்கள் என்று பெயர். இவை சிறிய விபத் துக்கள் பெரிய விபத்துக்கள் என்று இருவகைப்படும்.

வெட்டுக் காயங்கள். புண்கள். தீக்காயங்கள். இரத்தக் கசிவுகள். சாதாரண எலும்பு முறிவுகள், விஷக்கடிக்கள்.

பயக்கங்கள். அதிர்ச்சிகள் எல்லாம் சிறு விபத்துக்களைச்
சேர்ந்தவையாகும்.

வாகனங்களிலிருந்து விழுதல். மாடிப் படி போன்ற
உயரப்பகுதிகளிலிருந்து விழுதல். ஸ்டவ் கேஸ் அடுப்புகளில்
உண்டாகின்ற காயங்கள். மின்சாரத்தினால் ஏற்படும்
விபத்துக்கள். நீரில் முழுகுதல். பரிசோதனைக் கூடத்தில்
உண்டாகும் ஆபத்துக்கள் எல்லாம் பெரிய விபத்துக்களாக
அமைந்து விடுகின்றன.

18. ஆடுகளத்தில் அபாயம் ஏற்படாமல் விளையாடுவது
எப்படி?

1. பெரியவர்கள் ஆடுகின்ற விளையாட்டுக்களை
சிறுவர்கள் ஆடக் கூடாது. 2. கண்ணாடி அணிந்து கொண்டு
விளையாடக்கூடாது. 3. துருப்பிடித்த முனையுள்ள சாதனங்களை
எவத்துக் கொண்டு விளையாடக்கூடாது. 4. கண்ணாடித்
தூண்டுகள், கூரான கற்கள். முட்கள் மரத்துண்டுகள்
போன்றவை ஆடுகளத்தில் கிடந்தால். அவற்றை
அகற்றிவிட்டுத் தான் விளையாட வேண்டும். 5. விளையாட்டுப்
பயிற்சியாளர்கள். உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் அல்லது
பெரியவர்கள் முன்னிலையில் விளையாடினால். பாதுகாப்பாக
இருக்கும்.

19. வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருக்கும் முறைகளை எழுதுக?

1. கைக்கு எட்டாத பொருட்களை நாற்காலி. மேசையில்
நின்று உயரத்திலிருந்து எடுக்க முயலாதல்.

2. சுத்தி. பிளேடு. சுத்தரிக்கோல். குண்டுசி
போன்றவற்றைக் கவனமின்றிக் கையாளுதல்.

3. சழுக்காளம். சும்பளம் இவற்றின். ஓரத்தில் நடந்து.
கடுமாறி விழுதல்.

4. ஈரப்பசையுள்ள இடத்தில் நடந்து வழுக்கி விழுதல்.
குளியலறை. கழிவறை இவற்றில். அசட்டையுடன் நடத்தல்
இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

5. மருந்து பொருட்களை அறிய சீசாவில் லேபில் எழுதி
ஒட்டி வைத்தல். குழந்தைகள் என்னவென்று தெரியாமல் எடுத்து
உண்பதால் அவர்களுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைத்தல்.

6. ஒடிந்து முறிந்து முனை கூராக உள்ள பொருட்கள்.
சுத்தி. அரிவாள். மண்வெட்டி போன்றவற்றை மூலையில் போட்டு
பத்திரமாக வைத்தல்.

7. செல்லமாக வளர்க்கும் நாய், பூனை, பறவைகூ
போன்றவற்றை. மிக அருகில் வைத்தக் கொஞ்சாமல் தூரமா
வைத்திருத்தல்.

8. வழுவழப்பான தரை வழக்கி விழுதல் மின்சா
சாதனங்களில் கைவைத்து அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகுதல்.

9. நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் வாகனங்களின் மீது ஏத
விளையாடுதல்.

10. சமையலறையில் குழந்தைகளை ஒடிப்பிடித்து விளையாட
பெற்றோர்கள் அனுமதிக்கவே கூடாது.

20. பள்ளிக்கூடத்தில் மாணவர்களை பத்திரமாக கவனிக்
வேண்டிய முறைகள் யாவை?

1. ரயில்வே தண்டவாளங்கள். தொழிற்சாலைப் பகுதிகள்
மற்றும் விபத்தை விளைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அப்பால்
பள்ளிகள் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

2. ஆடுகளங்கள் எல்லாம். சுற்றுப்புறத்திலிருந்து
வருகின்றவர்களைத் தடுப்பதுபோல. நாற்புறமும் வேலிகள்
அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

3. பள்ளிக்கூடத்தின் உட்புறம். மாணவர்கள் தவற
விழுந்து விடாமல் இருக்க. கைப்பிடி கவர்கள். பத்திரமான
வராந்தா பகுதிகள். போன்றவைகள் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

4. விளையாட்டுப் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும்
அவ்வப்போது பரிசோதித்து. பழுது பார்த்து. தரமான நிலையில்
வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5. பரிசோதனைக் கூடம். அதிலுள்ள பொருட்கள் வகுப்பு
நாற்காலி. மேஜை. அலமாரி போன்ற பொருட்கள் எல்லாம் நல்ல
நிலையில் இருப்பது போல் கண்காணித்து. வைத்திருக்க
வேண்டும்.

6. ஜிம்னேஷியத்திலுள்ள விளையாட்டு சாதனங்கள்
எல்லாம் தரமான நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

7. தீ தடுப்பு வசதிகள் எல்லாம் தயார் நிலையில் இருப்பது
போல. பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளுடன் வைக்கப்பட்டிருக்க
வேண்டும்.

8. பள்ளிக்கூடத்தில். வகுப்புகள் விரிவுக்காக கூரைகள்
போட்டு வைக்கும் போது. இடிந்து விழாதவாறு பத்திரமாக
இருப்பது போல் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

9. எப்பொழுதும் பள்ளிக் கூடங்கள் உள்ளும் புறமும்
சுத்தமானதாக, தூய்மை மிக்கதாக, பாதுகாப்பு நிறைந்த இடமாக
அமைந்திருக்க வேண்டும்.

சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor Games)

1. தப்பி ஓடும் ஆட்டம் (Dodge Ball)

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 2 குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவினர் வட்டத்தைக் கோர்த்துக் கொண்டு, 25 அடி விட்டம் உள்ளது போல, ஒரு பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போட, அடுத்த குழுவினர், வட்டத்திற்குள்ளே வந்து நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டமாக நிற்கும் குழுவினர், பந்தால் வட்டத்தில் உள்ளவர்களை அடிக்க முயற்சிப்பதும், அவர்கள் தப்பித்து ஓடுவதும் தான் ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

எறியப்படுகிற பந்து நேராக ஆட்டக்காரர்களை அடக்கினால், அடிபட்ட நபர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எத்தனை பந்தங்களை பந்தால் அடித்து வெளியேற்றுகிறது ஒரு குழு என்று கணக்கிட்டு குழுவின வெற்றியை நிர்ணயிக்க வேண்டும். பந்தால் அடிக்கிறவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியேயிருந்துதான் எறியவேண்டும்.

2. நகரும் சிலைகள் (Advancing statue)

மாணவர்களை அழைத்து, குறிப்பிட்ட சிலை போன்ற அமைப்புகளை (Pose) செய்து காட்டச் சொல்ல வேண்டும். அவற்றில் எது கடினமான அமைப்போ அதை ஆசிரியர் காட்டுவதோடு, அறிவிக்க வேண்டும்.

ஆட்டக்காரரில் ஒருவரை அவராக (it) அறிவிக்க வேண்டும். அவர் 20 மீட்டர் தூரத்தில், முதுகைக் காட்டிக் கொண்டு நின்றபடி, 1, 2, 3 என எண்ணிக் கொண்டே இருப்

பார். மாணவர்களும் அவரை நோக்கி நடந்து முன்னேறிக்
கொண்டே வருவார்கள். 10 என்று எண்ணி முடிந்தவுடன்
அவர் திரும்பிப் பார்ப்பார். நடந்து வந்த அனைவரும்
குறிப்பிட்ட சிலை போன்ற அமைப்பில் அசையாமல் நிற்க
வேண்டும். சிலை போல் நிற்க முடியாமல் அசைபவர்களை
அவர் தொட, ஆட்டமிழந்து போவார்கள்.

மீதியுள்ளவர்கள் தொடர, அவர் 1 முதல் எண்ணிக்
கொண்டிருக்க, 10 என்றதும் திரும்ப, சிலை போல்
வந்தவர்கள் நிற்க, அசைந்தவர்களைத் தொட ஆட்டமிழக்க,
ஆட்டம் இப்படியே தொடரும். அவர் 10 எண்ணிக்கையை
எண்ணி பின்னால் திரும்ப, சிலையாக நிற்க அசைந்தவர்,
தொடப்பட, தொடப்பட்டவர் அவர் ஆகமாற, ஆட்டம்
தொடரும்.

3. துணிந்து செய் (Do or die)

மாணவர்களை இரு குழுவாகப் பிரித்து 20 அடி இடை
வெளியிருப்பது போல இரண்டு கோடுகளைப் போட்டு, ஒரு
அணியினர் ஒரு கோட்டில் நிற்பது போல, நிற்கச் செய்ய
வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுத்தலைவனிடமும், சுருட்டப்பட்ட
சிறு காகிதத்துண்டு கொடுக்கப்படும். அதனைப் பிரித்துப்
பார்த்து அதில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கட்டளைப்படி,
அந்தக் குழுவினர் செய்ய வேண்டும்.

உதாரணம் கிழக்குத் திசையிலுள்ள மாமரத்தைப்
போய் தொட்டுவிட்டு திரும்ப வேண்டும். அல்லது
மாமரத்தைத் தொடவிடாமல் எதிர்க் குழுவினரை தடுக்க
வேண்டும். என்பது போல, வாசகங்கள் கொடுக்கப்
பட்டிருக்கும்.

குறிப்பு ஒரு குழுவினர் ஒன்று செய்ய வேண்டும்
என்றால் அதை அடுத்த குழுவினர் தடுக்க வேண்டும்
என்பது தான் ஆட்ட முறை. அதன்படி செயல்பட வேண்டும்.

4 முவர் ஆட்டம் (Three deep)

மாணவர்களை இருவர் இருவராக (இரட்டையராக) முகலில் பிரித்து, வட்டம்போட்டு, ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்கச் செய்யவேண்டும். இரட்டையர்கள் வட்டமாக இருந்து, வட்டத்தைப் பார்த்தபடி நிற்கவேண்டும்.

ஒரு இரட்டையர் தனியே நிற்பார்கள். அவர்களில் ஒருவர் விரட்டுவராகவும், மற்றவர் தப்பித்து ஓடுபவராகவும் இருக்க, ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்கும் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

தப்பித்து ஓடுபவரை விரட்டுபவர் துரத்த, ஓடுபவர் வட்டத்தைச் சுற்றிவிட்டு ஓடிவர, இனி தப்பிக்க முடியாது என்று தெரிந்து கொண்ட ஓடுபவர், இரட்டையராக நிற்பவர்களில் ஒரு இரட்டையர் முன்னால் போய் நின்று கொள்ள, அப்பொழுது அந்த இரட்டையர் அணி மூவராகி விடுகிறார்கள். சிலலவா, அந்த மூவரில் கடைசியாக ஓடுபவர் தப்பி ஓடுபவராக ஓடத் தொடங்க வேண்டும்.

ஓடுபவன் தொடப்பட்டால், தொடப்பட்டவர் விரட்டித் தெருவிடவராக மாறி, விரட்டியவர் ஓடுபவராக மாறி, ஆட்டம் தொடரும்.

5 டீம் தேடு - இரட்டையர் (Flying Dutchmen)

மாணவர்களை கைகோர்த்துக் கொண்டு, பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போட்டிச் செய்து, எப்பொழுதும் கைகளை கோர்த்தபடியே நிற்கச் செய்யவேண்டும். வேறு இருவரை அழைத்து, அவர்களை கைகோர்த்துக் கொள்ளச் செய்து, வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்குமாறு செய்யவேண்டும்.

விசிலுக்குப்பித்து வட்டத்தில் நிற்காத இரட்டையர் இருவரும், கைகோர்த்தபடி வட்டத்திற்கு வெளியே சுற்றி சுற்றி ஓடி வர வேண்டும். ஒருவரேபோதே, வட்டத்தில் நிற்கும் அடுத்தடுத்த இருவரைத் தொட்டுவிட, தொடப்பட்ட

இருவரும், தங்கள் கைகளை கோர்த்துக் கொண்டு, தொட்ட இரட்டையர் ஓடிய திசைக்கு எதிர்திசையில் வட்டம் சுற்றி, தங்கள் இருந்த பழைய இடத்திற்கு ஓடிவர வேண்டும் காலியான இடங்களில் முதலில் வந்து சேர்ந்த இரட்டையர்கள் வட்டத்தில் நின்று கொள்ள, இடம் கிடைக்காத இரட்டையர் கைகோர்த்தபடி வட்டம் சுற்றி, அடுத்தவரைத் தொட்டுவிட்டு ஓட, அவர்களும் கைகோர்த்து எதிர்த்திசையில் ஓட ஆட்டம் தொடரும்.

6. வணக்கம் ஜயா வணக்கம் (Good Morning)

அவர் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடத் தொடங்கி, ஓடுகிற பொழுதே ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டு ஓட, தொடப்பட்டவர் தொட்வர் ஓடுகின்ற எதிர்த்திசைப்பக்கமாக ஓடி, இருவரும் சந்திக்கின்ற இடத்தில் நின்று வணக்கம் ஜயா வணக்கம் என்று முன்று முறை கூறிய பிறகு கைகுலுக்கியவுடன் ஆள் இல்லாத அந்த இடத்திற்கு (gap) ஓடவேண்டும். யார் முதலில் வட்டத்தில் உள்ள காலி இடத்தை அடைகின்றாரோ, அவர்நிற்க, இடம் கிடைக்காதவர் அவராக மாறி புதிய ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார்.

7. கோட்டையைப் பிடி (Holding the fort)

மாணவர்களை இரண்டு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினர்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். 20 அடி விட்டம், 30 அடி விட்டம் உள்ள 2 வட்டங்கள் போட வேண்டும்.

20 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்திற்குள் ஒரு குழுவையும், அதைச்சுற்றி அமைந்துள்ள 30 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்தில் ஒரு குழுவையும் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப்பிறகு, ஒரு வட்டத்திற்குள் நிற்பவர்களை, மறு வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் தள்ளியும், இழுத்தும் தூக்கி கொண்டு வந்தும் தங்கள் வட்டத்திற்குள்

வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் போராட்டம் 3 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும்.

3 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, எந்த வட்டத்திற்குள் அதிகமானவர்கள் இருக்கின்றார்களோ அந்த வட்டத்தில் நிற்கும் குழுவே, வென்றதாகக் கருதப்படும். ஆட்களைக் கடத்தி கோட்டையைப் பிடிப்பது போல, இந்த ஆட்டம் அமைந்துள்ளது. முரட்டுத்தனமும் முர்க்கத்தனமும் கூடவே கூடாது.

8. தடி தாண்டும் தொடராட்டம் (Jump the stick Reiny)

ஆட்டக்காரர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராகப் பிரித்து, ஒடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குமுன், ஒவ்வொரு குழுவையும், ஒருவரின் ஒருவராக, நிறுத்தி வைக்க வேண்டும் குழுவின் முன்பாக 25 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரர் இடத்திலும், ஒரு குறுந்தடி (Stick) கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, தடிவைத்திருக்கும் முதல் ஆட்டக்காரர்கள் எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து விட்டு, திரும்பி வந்து, தனக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருக்கும் 2வது ஆட்டக்காரரிடம் தர, அவரும் இவரும் தடியின் இருபுற முனையைப் பிடித்துக்கொண்டு, தரையிலிருந்து 6 அங்குல உயரத்திற்குப் பிடித்துக்கொண்டு, பின்னாலே வந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது குழுவினரை அனைவரும் அந்தத் தடியை தாண்டிக் குதிக்க, கடைசிவரை வந்த பிறகு, முதல் ஆட்டக்காரர் குழுவின் கடைசியிலேயே நிற்குகொள்ள, தடிவைத்திருக்கும் 2வது ஆட்டக்காரர் 2 அடி எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, முதலில் செய்தது போல 3வது ஆட்டக்காரருடன் செல்ல, இப்படியே கடைசி ஆட்டக்காரர் வரை ஆட்டம் தொடரும்.

உடலழகுப் பயிற்சிகள் (Body Building Exercises)

- 1.1 கைகளை முன்புறமாக மேற்புறத்தில் உயர்த்தி, இடது காலை பின்புறத்தில் வைத்து உயர்த்து.
1. கைகளை முன்புறமாக கீழே கொண்டு வந்து, இடது காலை மீண்டும் அதே இடத்தில் வை.
- 2.1. கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, தலைக்கு மேலே வை.
2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, முழங்கால் மடித்து, நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வா.
4. நேராக நில; (attention)
3. கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து, நிமிர்ந்து நில்.
1. தலையைப் பின்புறமாக அழுத்து.
2. தலையை நேராகக் கொண்டு வந்து, நில்.
- 4.1 முழுக் குந்தலாகக் குந்தி, இரண்டு முழங்கால்களுக்கு இடையேயுள்ள தரையில் கைகளை வை.
2. முழங்கால்களை நீட்டு.
3. முழங்கால்களை மடக்கு.
4. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வா.
- 5.1. கைகளை பக்கவாட்டிலிருந்து மேற்புறத்திற்குக் கொண்டு வந்து, வருகிற போதே, குதித்துக் கால்கள் அகற்றி நில்.
2. கால்பாக அளவு இடதுபுறம் திரும்பி, கைகளைப் பக்கவாட்டிற்கு நீட்டி, பிறகு கீழிறக்கி, இடதுகாலை முன்புறமாக வைத்து, சரிந்து நில் (Lunge)
- 6.1. கைகளை பக்கவாட்டிற்கு உயர்த்தி, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து நில்.
2. இடுப்பை இடதுபுறமாக சுழற்று (Twist)
3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வா.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
7. நிற்கும் நிலை : கால்களை அகலமாக வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து நில்.

1. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, வலது கையால், இடது முன்பாதத்தைத் தொடு.
2. மீண்டும் நிமிர்ந்து நின்று, இடது கையால், வலது முன்பாதத்தைத் தொடவும்.
3. இடுப்பில் இரு கைகளையும் வைத்து நில்.

1 முதல் 4 வரை, வலது காலால் நொண்டியபடி, அப்பொழுது, இடது காலை நன்கு விறைப்பாக வைத்துக் கொள்.

5 முதல் 8 எண்ணிக்கை வரை, வலது காலை விறைப்பாக நீட்டிக் கொண்டு, இடது காலால் நொண்டியடி.

9. இடுப்பில் இரு கைகளையும் வைத்து நில்.

1. முழங்காலை அரைபாக அளவு மடித்து நில்.
2. முழங்காலை முழுதும் மடித்து நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல் நில்.
4. கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, நேர்நிலைக்கு வா.
- 10.1 கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, முழங்கால்களை மடித்து, முழுதுமாகக் குந்து.
2. கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி, குதிகால்களையும் உயர்த்து.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல வரவும்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 11.1 இடுப்பில் கைகளை வைத்தபடி, இடதுகாலை பக்கவாட்டில் ஓரடி எடுத்து வை.
2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, இடுப்பை இடது பக்கமாக சுழற்று.
3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
- 12.1 கைகளை முன்புறமாக மேற்புறமாக உயர்த்தி, குதித்து, கால்களை அகற்றி நில்.
2. கீழே முன்புறமாகக் குனிந்து தரையைத் தொடு.
3. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, நிமிர்ந்து நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள்

வஜ்ராசனம்

1. பெயர் விளக்கம் : வஜ்ரம் என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு திண்மை நிறைந்தது என்ற பொருளுண்டு.

செயல்முறை : கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, அமர்ந்து முதலில் ஒரு காலை மடித்து இந்தக் காலின் குதிகால் பின்புறத்தைத் (Buttock) தொடுவது போலவும், அதே போல மறு காலையும் மடித்து முன்போல வைக்கவும். உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பது போன்ற இரு கால் விரிப்புக்குள் அமர்ந்து கொள்ளவும். பிறகு முதுகினை வளைக்காமல், நேரே நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்களின் மீது வைத்திருக்கவும்.

எண்ணிக்கை : 1. உட்கார்ந்த நிலையில், கால்களை மடக்கி முன்னர் விளக்கியது போல ஆசனத்தில் இருத்தல்.

2. ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து முழங்கால்களில் இருத்தல்.

பயன்கள் : இந்த வஜ்ராசனத்தின் நோக்கமானது முழங்கால்களின் அவலட்சனமான அசைவினையும், கடினத்தன்மையையும் மாற்றி, அந்தத் தசைகளையும் முட்டுக்களையும் நெகிழ்வு நிறைந்தனவாக ஆக்கி இனிய முறையில் செயல்படவும் உதவுபதுதான்.



VAJRASANA

ஐதீயாசனம்

பெயர் விளக்கம் : மந்திர என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு மீன் என்பது பொருளாகும். ஆசன அமைப்பு மீனைப் போல் தோற்றமளிப்பதால் இப் பெயர் பெற்றது.

செயல் முறை : முதலில் பத்மாசன இருக்கையில் அமர வேண்டும். பிறகு, அப்படியே பின்புறமாகச் சாய்ந்து படுக்க வேண்டும். படுக்கும் போது பத்மாசன அமைப்பு கணவிக் கூடாது. பின்னால் சாயும் போது திடுமெனச் சாய்ந்து படுக்கக் கூடாது. முழங்கைகள் அல்லது கைகளை பின்புறமாக தரைப் பகுதியில் வைத்துச் சாய்ந்த பிறகு, முதுகுப் பகுதியில் ஒரு வளைவு போல் அமைவது போல இடுப்பினை நன்றாக மேலே உயர்த்தி, கழுத்து பாகத்தைத் தாக்கி உயர்த்தி, தலையின் உச்சிபாகம் தரையில் இருப்பது போல படுக்கவும்.



பிறகு, கைகளால் இரு கால் கட்டை வீரங்களைப் பற்றிக் கொண்டு முன்பிருந்தவாறு அமரவும்.

எண்ணிக்கை : 1. பத்மாசன இருக்கையில் அமர்ந்த பின்புறமாகப் படுக்கவும். 2. பத்மாசன இருக்கைக்கு, வரவும்.

பயன்கள் : கழுத்து, தோள் மற்றும் தசைப் பகுதிகளை இதமாகப் பிடித்து விடுகிறது. இடுப்பு, முதுகு, கழுத்துப் பகுதிகள் வலிமையடைகின்றன. வயிற்றுத் தசைகள் வலம் பெறுவதால் மலச்சிக்கல் நீங்கிறது. நீரணை சக்தி அதிகரிக்கிறது.

கோமுகாசனம்

'கோ' என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு 'பசு' என்பது. கோமுகம் என்றால் 'பசு முகம்' என்பதாகும்.

1. இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்துப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, அந்த இடது காலின் மீது அமரவேண்டும். முழங்கால் தலையின் மீது இருப்பது போலவை வைத்திருக்கவும்.

2. வலது காலை வளைத்து இடது காலுக்கு மறுபுறம் கொண்டு செல்லவும். அப்பொழுது, வலது முழங்கால் இடது முழங்காலுக்கு மேலாக இருப்பது போல இருக்க வேண்டும். வலது பாதத்தை இடது பிடத்திற்கு அருகில் கொண்டு வர வேண்டும்.

3. வலது கையை முழங்கை, மடிய கீழ்ப்புறமாக வளைத்து முதுகுப்புறம் கொண்டு வந்து, இடது கையை வளைத்துத் தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கொண்டு சென்று, பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

(மறு காலில் இதே போல் செய்ய வேண்டும்)

1. முழங்கால் வாதத்திற்கு இது சிறப்பான மருந்தாகும்.

2. முதுகு வலி, தசை விறைப்பு, முன்கை வலிகளைத் தீர்த்து வைக்கும்.

3. கை காலகளைப் பிடித்து விட்டு Massage பயன்படுத்தும் வகையிலும் இந்த ஆசனம் அமைந்திருக்கிறது.



உத்திதா பத்மாசனம்

1. பத்மாசன இருக்கையில் இருக்க வேண்டும்.
2. கைகளைத் தொடைகளுக்குப் பக்கவாட்டில் தரையில் வைக்க வேண்டும். விரல்கள் முன்புறம் பார்ப்பது போல (முழங்காலை) நோக்கி நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். சமநிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.
3. கைகளைத் தரையில் ஆழ்ந்து ஊன்றிப் பத்மாசன இருக்கையுடன் உடலை மேற்புறமாகத் தூக்கி (மேலே எழுப்பி) உயர்த்த வேண்டும். உடல் நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

1. கைகளுக்கும் தசைகளுக்கும் எலும்புகளுக்கும் நல்ல வலிமை கிடைக்கும்.
2. ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் நுரையீரல் நனகு செழுமை அடைகிறது.
3. நிதானத்தை (Concentration) ஒன்றிய மனநிலை உண்டாக்குகிறது.
4. மனத்திற்குச் சாந்தி அமைகிறது.



UTHI THAPADMASANA

சர்வாங்காசனம் :

பெயர் விளக்கம் : சர்வாங்கம் எனும் சொல், இந்த ஆசன இருக்கையில் எல்லா உறுப்புகளும் தொடர்ந்து சேர்ந்து ஒன்றாக செயல்படுவதையே குறிக்கிறது.

செயல்முறை : முதலில் கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும். இப்பொழுது கால்கள் இரண்டையும் இணையாக வைத்து மெதுவாக மேலே உயர்த்த வேண்டும். கொசம கொஞ்சமாக இடுப்புப் பகுதி, (Trunk) பிறகு மேல் பகுதியை (Hip) உயர்த்தி, முழங்கால்களை மடக்காமல் விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டே மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். உயர்த்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, முழங்கைகளை இருபுறமும் தரையில் ஊன்றி இடுப்புப் பகுதியை இருபுறமும் பிடித்துத் தாங்கிக் காலை செங்குத்தாக நிற்கும்படி (Vertical) மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

கழுத்திலும், தோள் பகுதிகளிலும் உடல் எடை முழுவதும் விழுவது போல் கால்களை உயர்த்தி நின்று, மோவாயை (Chin) மார்புக் குழியீது வைத்து அழுத்த வேண்டும். செங்குத்தாகக் காலை உயர்த்தி இருக்கின்ற பொழுது, கழுத்தின் பின்பாகம், தலையின் பின்பாகம் மற்றும் தோள்களின் பகுதிகள் அனைத்தும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை : 1. மல்லாந்து படுத்திருந்து கால்களை உயரே உயர்த்தி, கைகளை இடுப்புப் பக்கவாட்டில் பிடித்து செங்குத்தாக உயர்த்துதல். 2. மல்லாந்து படுத்திருத்தல்.

பயன்கள் : முதுகுத்தண்டி வளம் பெறுகிறது. ஜீரண சக்தி மிகுதியாகிறது. மூலவியாதி தீர்கிறது. மலச்சிக்கல் சீரடைகிறது.



SARVANGASANA

தாள லயப் பயிற்சிகள்

(கனமற்ற பொருட்கள் உதவியுடன் செய்கின்ற பயிற்சிகள்)

1. குண்டு உருளைக் கட்டைப் பயிற்சிகள் (DUMB BELLS)

- 1.1. உடலை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, கால்களுக்கு இடையில் கைகளைக் கொண்டு வா.
2. நிமிர்ந்த நிலையில், கைகளை பக்கவாட்டிற்கு கொண்டு வந்து நில்.
3. கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராக நிறுத்து.
4. 2வது எண்ணிக்கைப்படி வா.

2.1. கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராகக் கொண்டு வா.

2. பக்கவாட்டில் உருளைக் கட்டைகளை கொண்டு வந்து தட்டு.
3. முன்புறமாக நெஞ்சுக்கு நேராக வைத்துத் தட்டு.
4. நேர் நிலைக்கு வந்து நில். (Attention)

3.1. இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் கைகளை வீசு.

2. நேர் நிலைக்கு வந்து நில்.
3. பக்கவாட்டில் கைகளை வீசு.
4. நேர் நிலைக்கு வந்து நில்.

4.1. கைகளைப் பக்கவாட்டிற்கு கொண்டு வா.

2. முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து உருளைகளைத் தட்டு.
3. பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து உருளைகளைத் தட்டு.
4. நேர் நிலைக்கு வா.

5.1. கைகளை மேலே உயர்த்தி, முழங்கால் முழுதும் மடித்து குந்து.

2. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

2. நாலடிக் கம்பு பயிற்சிகள் (Wand drill)

1. கையில் பிடித்திருக்கும் கம்பினை, இடது கையை தாழ்த்தி வலது கையை உயர்த்தி, மார்புக்கு நேராகப் பிடித்து, இடது கையை உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்தி நில.

2. கம்பினை தொடைக்கு இணையாகக் கொண்டு வந்து, குதிகால்களை கீழிறக்கி நில.

3. துள்ளிக் குதித்து கால்களை விரித்து கம்பினை செங்குத்தாகப் பிடித்து நில.

4. மார்புக்கு முன்பாக கம்பினைக் கொண்டு வந்து, முன்பாதத்திற்கு வந்து தொடுவது போல், குனிந்து நில.

5. நிமிர்ந்து நின்று, தலைக்கு மேலாக, கம்பினை படுக்கை வசத்தில் பிடித்து நில. (கைகளை முடிந்தவரை உயர்த்தி)

6. இரண்டாம் எண்ணிக்கைப்படி வா.

7. முதல் எண்ணிக்கைப் படி வா.

8. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

2.1. கையில் பிடித்திருக்கும் கம்பினை, இடது கையை தாழ்த்தி வலது கையை உயர்த்தி மார்புக்கு நேராகப் பிடித்து இடது கையை உயர்த்தி குதிகால்களில் நில.

2. கம்பினைத் தொடைக்கு இணையாகக் கொண்டு வந்து, குதிகால்கள் கீழிறங்கி நில.

3. துள்ளிக் குதித்து கால்களை விரித்து, கம்பினை செங்குத்தாகப் பிடித்து நில.

4. கழுத்துக்கு நேராக செங்குத்தாகக் கம்பினை பிடி.
5. முழுவதுமாக, முழங்கால்களை மடித்துக் குந்து.
6. கழுத்துக்கு நேராக, செங்குத்தாகக் கம்பினைக் கொண்டு வா.
7. துள்ளிக் குதித்து கால்களை இணைத்து கம்பினை மார்புக்கு நேராகக் கொண்டு வா.
8. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

3. லெசிம் (Lazium)

லெசிம் வைத்திருக்கும் ஆரம்பநிலை

லெசிமின் மரக்கைப் பிடியானது, இடதுகை அக்குளின் பின்புறம் செங்குத்தாக இருப்பது போலவும், இரும்பு கைப்பிடி முன்புறம் இருப்பது போலவும், இடது கை தோளில் லெசிமை மாட்டியிருக்க வேண்டும். பயிற்சி நிலைக்கு இரண்டு எண்ணிக்கை முறையில் லெசிமைக் கொண்டு வர வேண்டும்.

1. வலது கையால், லெசிமின் இரும்புக் கைப்பிடியை பிடிக்க வேண்டும்.

2. லெசிமைக் கீழே கொண்டு வருகிற போது, இரும்புக் கைப்பிடியை, இடது கையால் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

பயிற்சி 1.

1. முன்புறமாகக் குனிந்து பாதங்களுக்கு முன்பாக, தரைக்கு இணையாக லெசிமை வைத்து, மரக்கைப்பிடியுடன் இரும்புக் கைப் பிடியை மோதி ஒலிக்கவும்.

2. முழங்கால்களுக்கு முன்பாக இரும்புக் கைப் பிடியை செங்குத்தாக இழுத்து ஒலிக்கவும்.

3. நிமிர்ந்து நின்று மரக்கைப்பிடியை வேகமாக இழுத்து வலது கையின் முன் கையை உயர்வுக்கு வருவது போல ஒலிக்கவும்.

4. மரக்கைப்பிடியை முகத்திற்கு நேராக இழுத்து ஒலிக்கவும்.

பயிற்சி 2

1. இடது காலை ஓரடி முன்னே எடுத்து வைத்து குனிந்து இடது பாதத்துக்கு முன்பாக, லெசிமை ஒலிக்கவும்.

2. இரும்புக் கைப்பிடியை இழுத்து இடது காலுக்கு முன்புறமாக செங்குத்தாக (லெசிமை வைத்து) ஒலிக்கவும்.

3. நிமிர்ந்து நின்று, மரக்கைப் பிடியை வலது கையால் மணிக்கட்டு பகுதி மார்பு நோக்கி வருவது போல, லெசிமை ஒலிக்கவும்.

4. இடது காலை முதலில் இருந்து நிலைக்கு கொண்டு வந்து சேர்க்கிற போதே மரக்கைப்பிடியை முகத்திற்கு நேராகக் கொண்டு வந்து ஒலிக்கவும்.

பயிற்சி 3

1. இடது காலை முன்பாக ஓரடி எடுத்து வைத்து, இடது புறத்திற்கு முன்பாக லெசிமை ஒலிக்கவும்.

2. முழங்காலுக்கு முன்பாக இரும்புக் கைப்பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும்.

3. கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நிமிர்ந்து நின்று மார்புக்கு முன்னதாக லெசிமைக் கொண்டு வந்து, மரக்கைப் பிடியை வேகமாக இழுத்து ஒலிக்கவும்.

4. முகத்திற்கு நேராக மரக்கைப் பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும்.

பயிற்சி 4

3வது பயிற்சி போல்தான் இந்தப் பயிற்சியும் இடது காலை வைப்பதற்குப் பதிலாக, வலது காலை வைத்து வலது பாதத்தின் முன்பாக லெசிமை ஒலித்து, இரண்டு

கால்களையும் சேர்த்து முகத்திற்கு நேராக மரக்கைப்
பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும்.

பயிற்சி 5

1. முன்புறமாகக் குனிந்து பாதங்களுக்கு முன்புற
மாக, தரைக்கு இணையாக லெசிமைப் பிடித்து, இரும்பு
கைப்பிடியால் மரக்கைப் பிடியை மோதி ஒலிக்கவும்.

2. முழங்கால்களுக்கு முன்னதாகவே லெசிமை
செங்குத்தாகப் பிடித்து இரும்புக் கைப்பிடியை இழுத்து
ஒலிக்கவும்..

3. நிமிர்ந்து நின்று, மார்புக்கு முன்புறமாக லெசிமை
பிடித்து மரக்கைப்பிடியால் வேகமாக இழுத்து ஒலிக்கும்
போதே இடது காலை பின்புறமாக கொண்டு வந்து, வலது
முழங்காலுடன் குறுக்காக வைக்கவும்.

4. இடது காலை வலது காலுடன் கொண்டு வந்து
சேர்த்து முகத்திற்கு நேராக லெசிமைக் கொண்டு வந்து
மரக்கைப் பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும்.

அணி நடை

அணிநடை என்பது மாணவக் குழுக்களை ஒரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு ஒழுங்குற நடத்திச் செல்ல உதவும் முறையாகும். நிமிர்ந்த நன்னடை போட்டு நடக்க காண்பாரைக் கவர்ந்து பாராட்ட அணிநடை உதவுகின்றது. உற்சாகமளித்து உவகை ஊட்டுகிறது.

கட்டளைகளும் விளக்கங்களும்

நேரே ... நில் (Atten....tion).

நேரே நில் என்று கட்டளை ஆசிரியரிடமிருந்து கிடைத்தவுடன், மாணவ அணியினர் கீழ்க்காணும் முறையில் நிற்க வேண்டும்.

முன் பாதங்கள் 30 டிகிரி அளவில் விரிந்து, குதிகால்கள் சேர்ந்து இருக்க; முழங்கால்கள் விறைப்பாக, உடல் நிமிர்ந்து, தோள்களின் அளவு தோரணையுடன் மார்பு முன்னோக்கி எழுந்து, அடிவயிறு உட்புறமாக அழுந்தி, எடுப்பாக நிற்கவும். அதே சமயத்தில், முன்புறம் கட்டை விரல் இருப்பது போல கை விரல்களை இறுக்கி, கைகளை விறைப்பாகப் பக்கவாட்டில் தொங்க விட்டு, கழுத்து நேராக இருக்க, தலையை சமநிலையுடன் உயர்த்தி நேர்கொண்ட பார்வையுடன் இயல்பாக இருக்கவும்.

ஆர நில் (Stand.... at.... ease)

இந்தக் கட்டளை கிடைத்ததும் கால்களை சேர்த்து நின்ற நிலையிலிருந்து 12 அங்குலம் அளவுக்கு இடது காலைத் தூக்கிப் பக்கவாட்டில் வைக்கவும். இப்பொழுது இரண்டு கால்களிலும் உடல் எடை இருப்பது போல் வைக்கவும்.

பின்புறம் திரும்பு (About Turn)

வலது கால் தரையை மிதிக்கின்ற சமயத்தில் எதிர்ப்புறம் திரும்பு என்ற ஆணையை கேட்டு, அதனை நான்கு எண்ணிக்கை முறையில் செய்திட வேண்டும். கால்களை உயர்த்தி ஓரிட நடை பழகும் போதே, திரும்பிட வேண்டும்.

ஒரணி அல்லது ஈரணியில் அணிநடை (Marching forward in single and double file)

விரைந்து நட அல்லது முன்புறமாக நட என்ற ஆணை கொடுத்தவுடன் அணியினர் நடந்து செல்ல வேண்டும். இயல்பாக விறைப்பாக (attention) அணியினர் நிற்கிற பொழுது, அணிநடைக்கான ஓரிட நடை நடக்கிற போது, புறப்பட்டு நட (March) என்றவுடன், இடதுகாலை நேராக, விறைப்பாகத் தூக்கி வைத்து, வலதுகால் தொடர, நடக்க வேண்டும்.

ஆசிரியரும், எல்லோரும் சரியாக நடப்பதற்கேற்ப வலது கால், இடது கால் என்றோ, அல்லது ஒன்று இரண்டு என்றோ சத்தமிட்டு ஆணை தந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: மாணவர்கள் நடக்கிற போது, கைகள் வீசியும், உடலை நிமிர்த்தியும், அணியினர் நேராக இருப்பது போலவும் செல்கின்றார்களா என்பதை, ஆசிரியர் கவனித்துத் திருத்தி சரி செய்ய வேண்டும்.

அணியினர் ஓரிட நடையை நிறுத்தல் (Halting)

ஆணை : நடையை நிறுத்து (Class Halt)

வலது கால் தரையை மிதிக்கும் போது, ஆணையைக் கொடுக்க வேண்டும். அதை இரண்டு எண்ணிக்கை முறையில் செய்யலாம்.

1. இடது காலை, ஓரடி முன்புறமாக வைத்து

2. வலது காலை இடது கால இருக்கும் இடத்திற்கு நேராக சரியாகக் கொண்டு வந்து வைக்கிற போது, கைகளையும் சரியாக இருபக்கவாட்டிலும் வைத்து, நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

வணக்கம் செய்தல் (Saluting)

(கொடி) வணக்கம் செய்வதை இரு எண்ணிகளை முறையில் செய்யலாம்.

1. வலது கையை வட்டவடிவானதாக, நெற்றிக்கருகே கொண்டு வந்து, உள்ளங்கை தெரிய, விரல்களை விரித்து, வலது கண்ணுக்கு மேற்புறமாக, சுட்டுவிரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் மூன்றும் இருப்பது போல், வணக்கம் செய்யவும். அதே சமயத்தில், முழங்கை, மணிக்கட்டுப் பகுதி, விரல் பகுதிகள் எல்லாம், ஒரு நேர்கோட்டில் இருப்பது போல், விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். 180 டிகிரி அளவுக்குக் கொண்டு வந்து, சமநிலை இழக்காமல் உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

நின்ற நிலையில்.... நட (Mark... Time... March)

கட்டளை கிடைத்தவுடன், மாணவர்கள் முதலில் இடது காலை உயர்த்தி, பிறகு வலது காலைத் தூக்கி உயர்த்தி, இவ்வாறு ஒன்று மாற்றி ஒன்றாகத் தூக்கி உயர்த்தி இறக்கி ஊன்றவும்.

முழங்கால்கள் முன்புறமாக இருக்க, கைகள் பக்கவாட்டில் உடலுடன் சேர்ந்திருக்க, மார்பை முன்புறம் நிமிர்த்தி, முன்புறமாக நேராகப் பார்த்து, தலையை நன்கு உயர்த்தி, தரையிலிருந்து 6 அங்குலம் உயரம் வருவது

போல், கால்களை மாழ் மாழ் உயர்த்தி, நின்று இடத்திலேயே நடப்பது போல் நடக்கவும்.

அணித்தலைவர் இடது கால், வலது கால், அல்லது 12 என்று கட்டளைகளை கொடுத்ததாக கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

நின்ற நிலையிலே... நில் (Mark... Time... Halt)

நின்ற நிலையில், முன்பு கூறியது போல், கால் உயர்த்தி நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, நில் என்ற கட்டளை கிடைத்தவுடன், இரண்டு எண்ணிக்கை முறையில் நிற்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 1. இடது காலை ஒரு முறை உயர்த்தி தரையில் வைக்கவும்.

எண்ணிக்கை 2. வலது காலை இடது கால் அருகில் கொண்டு வந்து, அழுத்தி ஊன்றி நிற்கவும். அப்பொழுது கைகள் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக வர, நேரே நில் நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

வணக்கம் செய்தல் (Salute)

கட்டளை கிடைத்ததும், வலது கையை நெற்றிக்கருகே உயர்த்தி, உள்ளங்கை தெரிவது போல், விரல்களை விறைப்பாக நீட்டி, வலது கண்ணுக்கு ஓரங்குலம் மேற்புரத்தில் சுட்டுவிரல் இருப்பது போல் வைத்து, மணிக்கட்டு முன் கைப்பகுதிகள் விறைப்பாக இருப்பது போலச் செய்து வணக்கம் செய்தல் வேண்டும்.

அன்புள்ள மாணவ மாணவியர்க்கு,

விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும்,
இன்றைக்கு வலிமையோடு வாழ உதவுவதுபோல,
நாளைக்கு இளமையோடு வாழவும் உதவுகின்றன.

உலக மக்கள் எல்லோரும் விளையாட்டுக்களில்
உற்சாகத்துடன் பங்கு பெறுகின்றனர். போட்டியிட்டு
தங்கள் திறமையை தெரிந்து கொண்டு திருப்தி
அடைகின்றனர். பொழுது போக்கி மகிழ்ந்து
வாழ்கின்றனர்.

நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகப் போக்கி மூளையை
வளமுடையதாக ஆக்கும் அனுபவங்களுடன் அறிவை
பெருக்க, வாழ்க்கை இலட்சியங்களை வெற்றிகரமாக
நிறைவேற்ற விளையாட்டுக்கள் வழி காட்டுகின்றன.

நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பிரதி பலிப்பாக
விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான், நாம் விளை
யாட்டுக்களை விரும்புகிறோம். வேண்டிய பயன்
களையும் மிகுதியாகப் பெறுகிறோம்.

விருப்பம், மன உறுதி, தியாக மனப்பான்மை
மூன்றையும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக வளர்த்து
விடும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவற்றை நீங்கள் மிகுதி
யாகப் பெற்று, மேன்மைகளை நிறைய பெற வேண்டும்
என்ற நோக்கத்தில்தான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி,
தயாரித்திருக்கிறேன்.

பயன் பெறுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறேன்,
பாராட்டுகிறேன்.

அன்புடன்,

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா, டிபால,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுத்தாளரும்,

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்
கைப் பந்தாட்டம்
கால் பந்தாட்டம்
கூடைப் பந்தாட்டம்
வளைகோல் பந்தாட்டம்
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
அகில உலக ஒடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்
பூப்பந்தாட்டம்
மென் பந்தாட்டம்
வளையப் பந்தாட்டம்
சடு குடு ஆட்டம்
கோ கோ ஆட்டம்

டுக்களில்
ட்டியிட்டு
திருப்தி
மகிழ்ந்து

முளையை
அறிவை
கரமாக

5.
5.00
4.00
3.25
6.00
4.00
4.00
4.00
4.00
4.00
15.00
22.00
5.00
6.00
2.50
10.50
8.00

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

உடற் கல்வி
உடல் நலப்
பாடநூல்

8



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா

M.A. M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

உடற்கல்வி

உடல்நலப் பாடநூல்

(எட்டாம் வகுப்பு மாணவர் - மாணவியர்க்கு
உரியது)

(புதிய தேசியக் கல்விக் கொள்கைப்
பாடத்திட்டத்தைத் தழுவி எழுதப்பட்ட புதிய நூல்)

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWA
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி
நந்தனம், சென்னை - 600 035.

விலை ரூபாய். 8.00 .

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

‘லில்லி பவனம்’

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017

தபால் பெட்டி - 4955 தொலைபேசி - 442232

CONTENTS

1. HEALTH EDUCATION

2. TRACK

- a. Running
- b. Relay Races
- c. Long Jump
- d. High Jump
- e. Shot put

3. a. Basket Ball

b. Cricket

c. Volley Ball

d. Kho Kho

e. Hockey

f. Kabaddi

4. MINOR GAMES

5. BODY BUILDING EXERCISES

6. ASANAS

7. RHYTHMIC EXERCISES

MARCHING

VIII STD

SKILL TEST - GRADING

SELECT ANY THREE SKILL TESTS

1. SIT-UPS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 26	- 10	ABOVE 28	- 10
23- 26	- 9	26 - 28	- 9
18 - 22	- 8	23 - 25	- 8
15 - 17	- 7	20 - 22	- 7
12 - 14	- 6	17 - 19	- 6
9 - 11	- 5	14 - 16	- 5
6 - 8	- 4	11 - 13	- 4
4 - 5	- 3	8 - 10	- 3
BELOW 4	- 2	BELOW 8	- 2

2. LONG JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 3.40 M	- 10	ABOVE 3.50M	- 10
3.11M - 3.40M	- 9	3.21M - 3.50M	- 9
2.91M - 3.10M	- 8	3.11M - 3.20M	- 8
2.71M - 2.90M	- 7	2.91M - 3.10M	- 7
2.51M - 2.70M	- 6	2.71M - 2.90M	- 6
2.31M - 2.50M	- 5	2.51M - 2.70M	- 5
2.11M - 2.30M	- 4	2.31M - 2.50M	- 4
2.00M - 2.10M	- 3	2.11M - 2.30M	- 3
BELOW 2M	- 2	BELOW 2.11M	- 2

3. HIGH JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 1M	- 10	ABOVE 1.05M	- 10
.91M - 1.0M	- 9	1.01M - 1.05M	- 9
.86M - .90M	- 8	.96M - 1.00M	- 8
.81M - .85M	- 7	.91M - .95M	- 7
.76M - .80M	- 6	.86M - .90M	- 6
.71M - .75M	- 5	.81M - .85M	- 5
.66M - .70M	- 4	.76M - .80M	- 4
.61M - .65M	- 3	.71M - .75M	- 3
BELOW .61M	- 2	.66M - .70M	- 2
		BELOW .66M	- 1

4. 50M RUNNING**10 MARKS**

Girls	Marks	Boys	Marks
Below 8.5 sec.	- 10	Below 8 sec	- 10
8.5 sec - 9.5 sec	- 8	8 sec - 9 sec	- 8
9.5 sec - 10.5 sec	- 6	9 sec - 10 sec	- 6
10.5 sec - 11.5 sec	- 4	10 sec - 11 sec	- 4
11.5 sec - 12.5 sec	- 2	11 sec - 12 sec	- 2
Above 12.5 sec	- 1	Above 12 sec	- 1

5. SHOT PUT**10 MARKS**

Girls	Marks	Boys	Marks
Above 5.25 MTS	- 10	Above 5.50 MTS	- 10
4.76M - 5.25M	- 9	5.01M - 5.50M	- 9
4.26M - 4.75M	- 8	4.51M - 5.00M	- 8
3.76M - 4.25M	- 7	4.01M - 4.50M	- 7
3.26M - 3.75M	- 6	3.51M - 4.00M	- 6
2.76M - 3.25M	- 5	3.01M - 3.50M	- 5
2.26M - 2.75M	- 4	2.76M - 3.00M	- 4
2.01M - 2.25M	- 3	2.51 - 2.50M	- 3
Below 2.01M	- 2	Below 2.51M	- 2

6. ROPE SKIPPING 30 SECS. PULL UPS 10 MARKS

Girls	Marks	Boys	Marks
Above 80	- 10	Above 12	- 10
71 - 80	- 9	12	- 9
66 - 70	- 8	11	- 8
61 - 65	- 7	10	- 7
56 - 60	- 6	9	- 6
51 - 55	- 5	8	- 5
41 - 50	- 4	7	- 4
35 - 40	- 3	6	- 3
Below 35	- 2	5	- 2
		4	- 1

MARKS FOR PHYSICAL EDUCATION TEST

1.	Major Games (Any Two)	20	Marks
2.	Individual skills (Any Three)	30	Marks
3.	Yogasanas (Any Two)	10	Marks
4.	March Past (According to the merit)	10	Marks
5.	Written Examination	30	Marks
		100	Marks

உடல்நலக்கல்வி

1. நோய் என்றால் என்ன?

நோய் என்றால் துன்பம் என்று பொருள். எப்பொழுதும் இருப்பதுபோல் இல்லாமல். உடலுக்கு ஏற்படுகிற ஒரு சுகமும் இதமும் அற்ற நிலையை நோய் என்கிறோம். அதாவது உடலின் உறுப்புக்கள் தங்களின் பணியை சிறப்பாகத் தொடரமுடியாமல் நோய்வு பெற்றிருக்கும் நிலையே நோய் என்பதாகும்.

2. உணவு பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் நோய்கள் யாவை?

உயிர் (Vita) என்று அழைக்கப்படுகின்ற உன்னதமான பெருமையை உடைய உணவு சத்தாகிய விட்டமின்கள், உடலில் பற்றாக்குறையாக இருக்கும் போது மாலை நேரக்குருடு எலும்பு நோய் (ரிக்கட்ஸ்) தோல் வியாதியான சொறி, நோய் (ஸ்கர்வி) பெரிபெரி என்கிற திமிர் நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

3. பிராணவாயு நமக்கு எப்படி உதவுகிறது?

காற்று நமக்கு பல வழிகளிலும் உதவுகிறது. நைட்ரஜன், ஆக்சிஜன், கரியமில வாயு, நீராவி போன்ற ஆவிகளினால் காற்று உருவாகியிருக்கிறது. பல ஆவிகளினால் (Gas) உருவாகியிருக்கிறது. அது மனிதர்களுக்கும் தாவரங்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் உயிர்க் காற்றாக விளங்குகிறது.

உலகில் நடமாடுகின்ற உயிரினங்கள் எல்லாம், அவைகள் உயிர் வாழ்கிற வரையிலும் சுவாசித்துக் கொண்டே யிருக்கின்றன. மனிதர்களாகிய நாம் காற்றை உள்ளே இழுத்து சுவாசிக்கும்போது இரத்தத்தந்துகிகள், நுரையீரலுக்கு வருகிற காற்றில் உள்ள உயிர்காற்றை இழுத்துக் கொள்கின்றன. இரத்தத் தந்துகிகள் மூலம் எடுக்கப்பட்ட காற்றானது உடலில் உள்ள எல்லா செல்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. உயிர்க் காற்றானது உணவை எரித்து சக்தியை உருவாக்கப்பயன்படுகிறது. ஆகவே பிராணவாயு என்கிற உயிர்காற்று நமக்கு மிகவும் உயிர் முச்சாக இருந்து உதவுகிறது.

4. ஒரு நோயாளி பிறருக்கு எப்படி கமையாக மாறுகிறான்?

நோய்க்கு ஆளானவன் மனிதன் என்று அழைக்கப்படாமல். நோயாளி என்றே அழைக்கப்படுகிறான். அவன் தன்னைத் தானே வருத்திக் கொண்டு, தனக்கு உதவி செய்ய பலரையும் துணையாக வைத்துக் கொள்கிறான். மற்றவர்களின் நேரம் வேலை பணம்

இவற்றை வீணாக்குவதுடன், மற்றவர்கள் மனதையும் வேதனைக்கு ஆளாக்குவதால், அவன் சமுதாயத்திற்கே கையாபி விடுகிறான்.

5. எனது வாழ்க்கையில் என்னுடைய முக்கியமான கடமை என்ன?

என்னுடைய முக்கியமான கடமை - எனது உடலை சுகாதார முறையில் சிறப்பாகப் பாது காத்து வாழ்வது தான். இப்படி வளமாக உடலைக் காப்பது எனக்கு மட்டுமல்ல, எனது குடும்பத்திற்கு, எனது சமுதாயத்திற்கு, எனது பக்கத்து வீட்டாருக்கு, எனது நாட்டிற்கும் உதவுகின்ற நல்ல காரியமாகும். இதற்கும் பேலே என்னைப் படைத்துக் காக்கும் இறைவனுக்கும் நன்றி சொல்வது போன்ற நல்ல செயலாகவும் இருக்கிறது.

6. தேசத்தை வீணடிக்கின்ற பழக்க வழக்கங்கள் யாவை?

புதைத்தல். புகையிலையை வாயில் அடக்கிக் கொள்ளுதல். மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்கள், உடல் நலத்தைக் கெடுப்பதுடன், உடலை அழிக்கவும் செய்கின்றன. அவை போலவே, கண்ட இடத்தில் காறித்துப்புவதும், குப்பைகளை கண்ட இடங்களில் வீசி எறிவதும் தேச நலத்தை வீணடித்துவிடும்.

7. சூரியன் நமக்கு எப்படி உதவுகிறது?

ஒளி, வெப்பம், சக்தி முதலியவற்றை. சூரியன் உலகிற்குக் கொடுக்கிறது. சூரிய வெளிச்சம் காற்றில் மிதந்து வரும் நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் பெற்றவையாகும். அத்துடன் காற்றையும் தூய்மைப்படுத்தி விடுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் நோய்களைப் பரப்பித் துன்பம் விளைவிக்கும் விஷப் பூச்சிகளையும், சிறுசிறு விலங்கினங்களையும் வெளியே வராமல் செய்து, மக்களைக் காப்பாற்றுகின்றது. உடலுக்குத் தேவையான D வைட்டமின் சக்தியை தோல்மூலம் உற்பத்தி செய்து தந்து உதவுகிறது. அதனால்தான் பெரியவர்கள் குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் காலையிலும் மாலையிலும் திறந்த வெளியில் விளையாடச் சொல்லி வழி காட்டுகின்றார்கள்.

8. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

மைக்ரோபீஸ் என்னும் நுண்ணிய நோய்க் கிருமிகள், ஒரு மனிதரிடமிருந்து மற்றொரு மனிதருக்கு நோய்களைப் பரப்பிவிடுகின்றன. இப்படி மனிதர்களுக்கு இடையே தொற்றிகொண்டு பரவுகின்ற நோய்களுக்கே தொற்று நோய்கள் என்று பெயர்.

9. தொற்று நோய்கள் எப்படி பரவுகின்றன?

காற்று, உணவு, தண்ணீர், பூச்சிக்கடி, உடல் தொடர்பு போன்ற காரணங்களால், தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன.

10. உனது உடல் நலத்தை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் வழக்கங்கள் யாவை?

1. காலைக்கடன் முடிப்பதை ஒழுங்காக செய்து வருதல். 2. காலையில் பற்களை சுத்தம் செய்வதுடன், தினமும் குளித்து வருதல். 3. மலஜலம் கழித்த பிறகு கைகால்களை சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல். 4. வெறுங்கால்களுடன் நடக்காமல், காலணி அணிதல். 5. ஐட்டி பனியன் மற்றும் உள் ஆடைகளை சுத்தமாக துவைத்து அணிதல். 6. தும்பும் போதும் இருமும் போதும் கைக்குட்டையால் வாயை பொத்திக் கொள்ளுதல். 7. அழுக்கு கைகளால் கண்களை கசக்கக் கூடாது. கண்களைப் பாது காக்க கண்ணாடி அணிந்து கொள்ளுதல்.

மேற்கூறிய பழக்க வழக்கங்கள், ஒருவரை சிறப்பான தோற்ற முள்ளவராக மாற்றுவதுடன் சிறப்பான வாழ்வு வாழவும் உதவுகின்றன.

11. நோய்கள் உண்டாகும் காரணங்களை கூறுக?

1. பரம்பரை குணாதிசயங்கள் 2. உணவு பற்றாக்குறை 3. பிறப்பிலே ஏற்படுகின்ற உடல் குறைகள் 4. நோய்க்கிருமிகள். விஷப் பூச்சிகள் 5. அதிக வெப்பம் அதிகக் குளிர் 6. அமிலங்கள், ஆல்கஹால் போன்றவைகளால் நோய்கள் உண்டாகின்றன.

12. நோய்களையும் அவற்றை உண்டாக்கும் உரிய காரணங்களையும் தொகுத்து எழுதுக.

காரணம்	ஏற்படும் நோய்கள்
1. விஷப்பூச்சிகள்	மலேரியா, பைலேரியா
2. உடல் தொடர்பு	தொழுநோய்
3. உணவும் நீரும்	டைபாய்டு, காலரா, வயிற்றுப் போக்கு
4. நச்சு நீர்த்துளி (Droplet)	இன்புளுவன்சா, டிப்தீரியா
5. காற்று, புழுதி நச்சு நீர்த்துளி	சின்னம்மை, பெரியம்மை, தட்டம்மை, கன்னம் வீங்கி அம்மை போன்றவை.

13. நோய்களை எவ்வாறு தடுத்துக் கட்டுப்படுத்தலாம்?

1. சுத்தமான காற்று. 2. சூரிய ஒளி 3. பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் 4. சத்துணவு. 5. சுற்றுப்புற சுகாதார சூழ்நிலையும் பழக்கவழக்கங்களும் 6. உடற்பயிற்சிகள் 7. ஓய்வு, உல்லாசமாய் பொழுது போக்கும் விளையாட்டுகள். நல்ல தூக்கம், போன்றவை நோய்வராமல் காப்பதுடன் நோய் வந்தாலும் கட்டுப்படுத்தி, தடுத்து, நோயின்றி, வாழ உதவுபவைகளாகும்.

14. முதலுதவி என்றால் என்ன?

விபத்து ஏற்பட்டவுடன், தேவையான பொருத்தமான மருத்துவ உதவி கிடைப்பதற்கு முன்பாக செய்யப்படுகின்ற சிறு உதவிக்கே முதலுதவி என்று பெயர்.

15. விபத்துக்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன?

அறியாமை, சரிவர யோசிக்காமல் செயல்படுதல், ஏட்டிக்குப் போட்டியாக செய்யமுற்படுதல், அலட்சியப் போக்கு, தற்பெருமை, அவசரப்பட்டு எதையும் செய்தல் போன்ற காரியங்களால்தான், விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன.

16. வீட்டில் நடக்கின்ற விபத்துக்கள் யாவை?

தீவிபத்து, இடறி விழுதல், காயங்கள், விஷப் பொருட்கள், மூச்சுத் திணறல் போன்ற விபத்துக்கள் பொதுவாக வீட்டில் நடக்கின்றன.

17. பள்ளியில் பத்திரமாக இருக்கும் சில விதிமுறைகளைக் கூறுக.

1. முள்வேலி, முட்கள் புதர்கள், மேடு பள்ளங்கள், கற்குவியல்கள் போன்ற பகுதிகளை, விளையாட்டிடமாக நினைத்து மாணவ மாணவியர் விளையாடக் கூடாது. 2. முரட்டுத்தனமாக அங்குமிங்கும் ஓடி, மற்ற மாணவர்களுடன் மோதி விளையாடக் கூடாது. 3. தூண்டுதல்கள் அல்லது எறிவதற்கு அல்லது ஓடுவதற்கு முன்பாக, உடலை பதப்படுத்துகின்ற பயிற்சிகளை கட்டாயம் செய்தாக வேண்டும். இல்லையேல் தசைச் சுருக்கு தசைப்பிடிப்பு போன்ற ஆபத்துகள் ஏற்படக் கூடும். 4. வகுப்பறையில் உள்ள மேஜைகள், பெஞ்சுகள், நாற்காலி போன்ற பொருட்களை தாண்டி விளையாட முயலக் கூடாது. 5. மற்றவர்களை முரட்டுத் தனமாகத் தள்ளி விளையாடக் கூடாது. கதவுகள் ஜன்னல்களை வேகமாகத் தள்ளி, சாத்தக் கூடாது. 6. பரிசோதனைக் கூடத்தில், பரிசோதனைகள் செய்கிற போது, பொறுப்பான ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டுதலின் பேரிலே தான் செய்ய வேண்டும். தன்னிச்சையாக சோதனைகளைச் செய்யக் கூடாது.

7. சோதனைக் கூடத்திலிருந்து வெளி வந்ததும், சோப் போட்டு கைகளை சுழுவிய பிறகு தான் சாப்பிடவேண்டும்.

18. சுவாச மண்டலம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

உயிர் வாழ்வன யாவும். சுவாசித்துக் கொண்டேதான் இருக்கின்றன. பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை, இந்த சுவாசிக்கும் வேலை, தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது. சுவாசிக்காமல் எந்த ஜீவராசியும் உயிர் வாழ்வதில்லை.

உள்ளே இருக்கும் கரியமல வாயுவை வெளியே அனுப்பி விட்டு, வெளியில் இருந்து இழுக்கும் காற்றில், பிராண வாயுவைப் பெற முயற்சிக்கும் வேலையே சுவாசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நுரையீரல்களில்தான் காற்றுப் பரிமாற்றம் ஏற்படுகிறது. காற்றும் பாதைகளின் வழியாகத் தான் காற்று நுரையீரல்களுக்குப் போய் திரும்புகிறது. சுவாச வேலையானது மூளையால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

ஒடுகளப் போட்டிகள்

1. ஓட்டப் போட்டிகள் (Running Races)

1. ஒரு ஒடுகளத்தில் எத்தனை ஓடும் பாதைகள் உள்ளன?

8 ஓடும் பாதைகள் (lanes) இருக்கின்றன.

2. ஒரு ஓடும்பாதையின் அகலம் என்ன?

ஓடும் பாதையின் அகலம் 1.22 மீட்டர் முதல் 1.25 மீட்டர் வரை.

3. எத்தனை விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் உள்ளன?

ஆறு விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் இருக்கின்றன.

(1) விரைவோட்டப் போட்டிகள் - 100மீ, 200மீ, 400மீ. (2) இடைநிலை ஓட்டப் போட்டிகள் - 800 மீ, 1500மீ. (3) நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகள் - 5000மீ, 10,000மீ (4) மாரதான் ஓட்டப் போட்டிகள் - 42,195 மீ (5) தடைதாண்டும் போட்டிகள் - 110 மீ, 400மீ (6) தொடரோட்டப் போட்டிகள் - 4 x 100 மீ, 4 x 400 மீ

4. விரைவோட்டத்தில் உள்ள மூன்று நிலைகள் யாவை?

1. தொடக்கம், 2. ஓடும் காலங்கள், 3. முடிவு

5. ஓட்டத் தொடக்கத்திற்குரிய இரண்டு முறைகள் யாவை?

1. நின்று கொண்டு ஓடத் துவங்குவது.

2. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவது. (crouch)

6. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவதில் எத்தனை முறைகள் உண்டு?

1. கால்களை அருகருகே வைத்துக் குனிந்திருத்தல் (Bunch)

2. கால்களை சிறிதளவு இடைவெளியில் வைத்திருத்தல் (Medium) 3. பின்காலினை தூரமாக வைத்திருத்தல் (Elongated)

7. மூன்று பிரிவு தொடக்க முறைகளைப் பற்றி எழுதுக?

1. குவிநிலைத் தொடக்கம் (Bunch start)

வலிமையான கால்களும், நடுத்தர உயரமும் நல்ல உடல்கட்டும் உள்ளவர்கள் இந்தத்தொடக்க முறையைப் பின்பற்றலாம்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து 15 அல்லது 16 அங்குலம் பின்னே கால் இருக்க, இடுப்புப் பகுதி தோள்களை விட உயர்ந்து

இருப்பது போல உட்கார்ந்திருப்பது தான் இந்த நிலை. இதில் சிறந்த ஓட்டத் துவக்க முறையாகும்.

2. இடைநிலைத் தொடக்கம் (Medium start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க, அந்த காலிலிருந்து 15 அங்குலம் தள்ளி பின் காலை வைத்து முழங்காலானது முன் கால் வளைவுக்கு (Arch) வைத்து, இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவாகவோ அல்லது உயர்ந்தோ இருக்கும் படியாக உட்காரும் நிலை இது.

3. நீள் நிலைத் தொடக்கம் (Elongated start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் காலை வைத்து, 30 முதல் 35 அங்குலம் வரையில் பின் காலின் முழங்கால் முன்கால் வளைவுக்கு அருகே இருக்குமாறு காலை வைத்து, தோளும் இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை இது. இது உயரமான ஓட்டக்காரர்களுக்கு உதவும் தொடக்க நிலையாகும்.

8. ஓட்டத் தொடக்கத்தை எப்படி தொடங்க வேண்டும்?

1. உங்களிடத்திலே இருங்கள் (on your marks)

2. தயாராக இருங்கள் (set)

3. முன்றாவதாக துப்பாக்கி ஒலி எழ ஓட்டம் தொடங்கும்.

9. ஓட்டத் தொடக்கத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவதால் என்ன பயன்?

ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து மிகவும் வேகமாக ஓடத் தொடங்கி ஓடி முடிக்க இம்முறை நன்கு உதவுகிறது.

10. ஓடத் தூண்டும் சாதனத்தால் என்ன பயன்? (Starting Block)

ஓட்டக்காரர்களை மிகு வேகமாக ஓட்டத்தை தொடங்கி ஓட, ஓடத் தூண்டும் சாதனம் உதவி செய்கிறது.

11. விரைவோட்டத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவது அவசியமா?

ஆமாம். தற்போதுள்ள புதிய விதிகளின் படி, 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்தத் தொடக்க முறை கட்டாயமாக வேண்டும்.

12. 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்வாறு வெற்றி முடிவு எடுக்கப்படுகிறது

ஒரு ஓட்டக்காரரின் உடல் பகுதி முடிவுக் கோட்டை கடக்கும் போது தான், ஓட்டம் முடிவடைகிறது என்பது விதி.

இதுபோல இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கும் ஓட்டக்காரர்களின் அவரவர் வரிசைப் படியே வெற்றிதோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

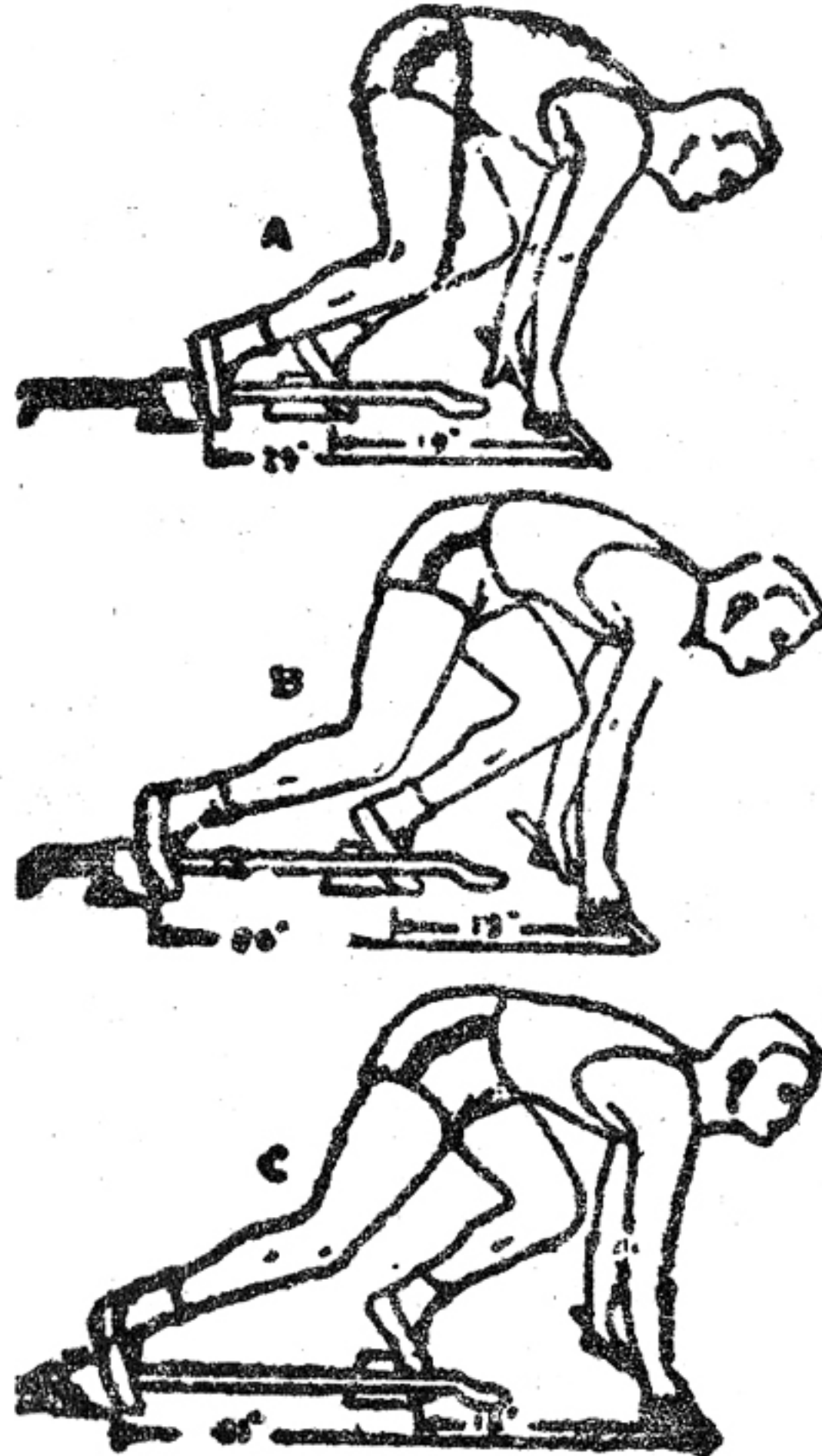
13. ஓட்டப் போட்டியில் ஓடுகிற காலடி முறைகள் யாவை? (step)

1. தொடக்கத்தின் போது ஓடுகிற காலடிகள் (starting stride) 2. தொடர்ந்து சீராக வேகமாக ஓடுவது (Transitional) 3. வேகமாகப் போடுகிற காலடிகள் (Fastest strides)

14. ஓட்டப்போட்டிக்கான விதிமுறைகள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும், அவரவருக்கான ஓட்டப் பாதையில் தான் ஓட வேண்டும். 2. ஓட்டப் பாதையை விட்டு வெளியே போய்விடுகிற ஓட்டக்காரர் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 3. மற்றவர் ஓட்டப் பாதையில் குறுக்காக ஓடுபவரும் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 4. இரண்டு முறை தவறாக ஓடத் தொடங்குபவர் (start) போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுவார்.

STARTING METHODS:



தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

1. தொடரோட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும். 4 X 100 மீ. 4 X 400 மீட்டர். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உண்டு.

2. ஒரு தொடரோட்டக் குழுவை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

குறுந்தடி (Baton) முதல் ஓட்டக்காரர் 2வது ஓட்டக்காரரிடம் கொடுக்கவும். 2வது 3வது ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தடியை வாங்கவும் கொடுக்கவும் கூடிய திறமைசாலிகளாக இருக்கவேண்டும். 1வது 4வது ஓட்டக்காரர்கள் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். குறுந்தடியை ஒடிக்கொண்டே வாங்குகிற கொடுக்கிற சாமர்த்தியசாலிகள் உள்ளதாக. குழுவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

3. குறுந்தடியை மாற்றிக் கொள்கிறபோது, குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறுந்தடியை யார் தவற விட்டுவிட்டாரோ, அவர்தான் குறுந்தடியை எடுத்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

4. பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறை பற்றி எழுதுக?

பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறையை ஆங்கிலத்தில் Non-visual method என்பார்கள். குறுந்தடியுடன் ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் வாங்க இருப்பவரின் நீட்டிய கையில் உள்ளங்கைப் பகுதியில், சரியாக வைக்கும்போது, பெறுபவர் அதைப் பார்க்காமலேயே வாங்கிக் கொண்டு ஓடும் முறை இது. 4 X 100 மீட்டர், 4 X 200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களுக்கு இந்தப் பாராமல் வாங்கும் முறை நன்கு உதவுகிறது.

5. 4 X 400 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்குப் பயன்படுகிற மாற்று முறை என்ன?

இதற்கு பார்த்து வாங்கும் முறை (Visual Method) என்று பெயர். ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் களைத்துப் போய் வருகிற போது, சரியாக மாற்றித்தர முடியாது. அதனால், குறுந்தடியைப் பெறுபவர் நின்று அவரிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். 4 X 100 மீட்டர் தொடரோட்டத்தில் பார்த்து வாங்கும் முறைதான் பயன்படுகிறது.

ஒட்டக்காரர்கள் திறன் பெருக சில பயிற்சி முறைகள்



1. அடி வயிற்றுப் பயிற்சிகள். முழங்கால்கள்விறைப்பாக இருக்க மேலும் கீழும் ஏற்றி இறக்கி இயக்குதல்.

2. கைகள் தோள்கள் பலம் பெற உடலை விறைப்பாக வைத்து, மேலும் கீழும்போய் வரும் தண்டால் பயிற்சிகள்.



3. வலது கையால் இடது காலையும், இடது கையால் வலது காலையும் மாறி மாறித் தொடும் பயிற்சிகள்.



4. இடுப் பைச் சுழற்றும் பயிற்சிகள்.



5. கால்களை மேலே உயர்த்தி விரைவாக பலமுறை சைக்கிள் போல சுழற்றுதல்.



6. முழங்காலை மேலே உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் நின்று விரைவாக ஓடுதல்.



நீளம் தாண்டுதல் (Long Jump)

1. நீளத்தாண்டலுக்குரிய தாண்டும் பாதையையொன்றின் அகலம் எவ்வளவு?

அகலம் 2.75 மீட்டர் ஆகக் வேண்டும் நீளம் பகுதி 9 மீட்டர் ஆகும். (29' 6" x 9')

2. ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப் பாதை தாண்ட உதவும் பலகை இவற்றின் அளவுகள் யாவை?

ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப் பாதையின் நீளம் 40 மீட்டர், அகலம் 1.22 மீட்டர் தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளம் 1.22 மீட்டர் அகலம் 20 செ.மீட்டர், 10 செ.மீ கனம்.

3. நீளம் தாண்டுவதில் உள்ள 4 திறன்கள் யாவை?

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஓடி வருதல் (Approach)
2. உதைத்து எழுதல் (Take-off) 3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air) 4. காலான்றல் (Landing)

4. தாண்டவரும் அணுகு முறையை (Approach) விளக்குக?

ஓடி வருகிற வேகத்தைக் குறைக்காமல், அதே வேகத்துடன் தாண்ட உதவும் பலகையில் கால் மிதித்து எழ, சரியாக ஓடி வருவதற்குத்தான், அணுகுமுறை என்று பெயர். அதிக தூரம் தாண்ட, அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

5. உதைத்தெழுதல் என்றால் என்ன? விளக்குக (Take-off)

சரியான அணுகுமுறையுடன், பலகையில் ஒரு காலை அழுத்தி ஊன்றி, அங்கிருந்து தரைக்கு மேலாகக் கிளம்புகிற செயலைத்தான் உதைத்தெழுதல் என்கிறோம். பலகையை மிதித்து வேகமாக உயரே எழும் காரியம் தான், அதிக தூரம் தாண்டிச் செல்ல உதவுகிறது.

6. ஒரு காலால் நீளம் தாண்டலை தாண்டலாமா?

ஆமாம். ஒரு காலை ஊன்றித் தாண்டினால் தான் சரியான தாண்டலாகும். இரண்டு கால்களை ஊன்றித் தாண்டுவது தவறாகும்.

7. காற்றில் நடத்தல் எனும் திறனை விளக்குக?

1. நேரே தாண்டிக்குதித்தல் 2. காற்றில் நடத்தல் 3. கைகளை மேலே உயர்த்தி நொங்குதல் போல தாண்டுதல் மூன்று வகைப்படும்.

8. காற்றில் நடத்தல் என்றால் என்ன?

அதிக தூரம் தாண்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே காற்றில் நடக்கும் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. தாண்டிக் குதிக்கின்ற நேரத்தில், ஊன்றப் போகும் காலை மடித்து, மற்றொரு காலை முன்புறம் நீட்டி, பிறகு பின்காலை முன்பக்கம் கொண்டு வந்து, சமநிலைக்காக இருகைகளையும் மாறிமாறி இயக்கிச் செய்கிற செயலைத்தான் காற்றில் நடத்தல் என்று கூறுகிறோம்.

9. மணற்பரப்பில் எப்படிக் குதித்திட வேண்டும்?

சரியான அணுகுமுறையுடன், தாண்டும் பலகையில் மிக அழுத்தமாக ஒரு காலை ஊன்றி, மேலேறி, காற்றில் நடந்து, பிறகு மணற்பரப்பில் காலூன்றும் போது, இரண்டு குதி கால்களையும் முதலில் மணலில் ஊன்றி, உடலின் சமநிலையை முன்புறம் கொண்டு வந்து விழ வேண்டும். குதிகால்களுக்குப் பின் புறமாக கைகளை ஊன்றக் கூடாது. விழவும் கூடாது.

10. தவறான தாண்டுதல் பற்றி விளக்கி எழுதுக?

கீழே காணும் தவறுகளைச் செய்தால், அது, தவறான தாண்டுதலாகும்.

1. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து கால் வைத்தால்.
2. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து ஓடினால். 3. தாண்டுமாறு அழைத்தவுடன் 1-1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் காலம் கடந்து வந்தால். 4. தாண்டிக் குதித்தவுடன், மணற் பரப்பில் பின்புறமாக திரும்பி நடந்து வந்தால். 5. இரண்டு கால்களையும் பலகையில் ஊன்றித் தாண்டினால், எல்லாம் தவறான தாண்டலாகும்.

11. இறுதிப் போட்டிக்கு எத்தனை போட்டியாளர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றார்கள்?

8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றார்கள். போட்டிக்கு வந்தவர்கள் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், முதலில் 3 தேர்வுத் தாண்டல்கள் தரப்படும். அதில் 8 பேர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். எட்டு பேர்கள் மட்டுமே வந்திருந்தால், ஒவ்வொருவருக்கும் 6 வாய்ப்புக்கள் தரப்படும்.

12. தாண்டும் மணற்பரப்பில் அல்லது தாண்டும் பலகையில் அடையாளத்திற்காக ஒருவர் கைக் குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாமா?

வைத்துக் கொள்ள அனுமதி இல்லை. தேவை யானால் ஓடி வரும் பாதையின் பக்கவாட்டில், கைக் குட்டையை அடையாளமாக

வைத்துக் கொள்ளலாம்.

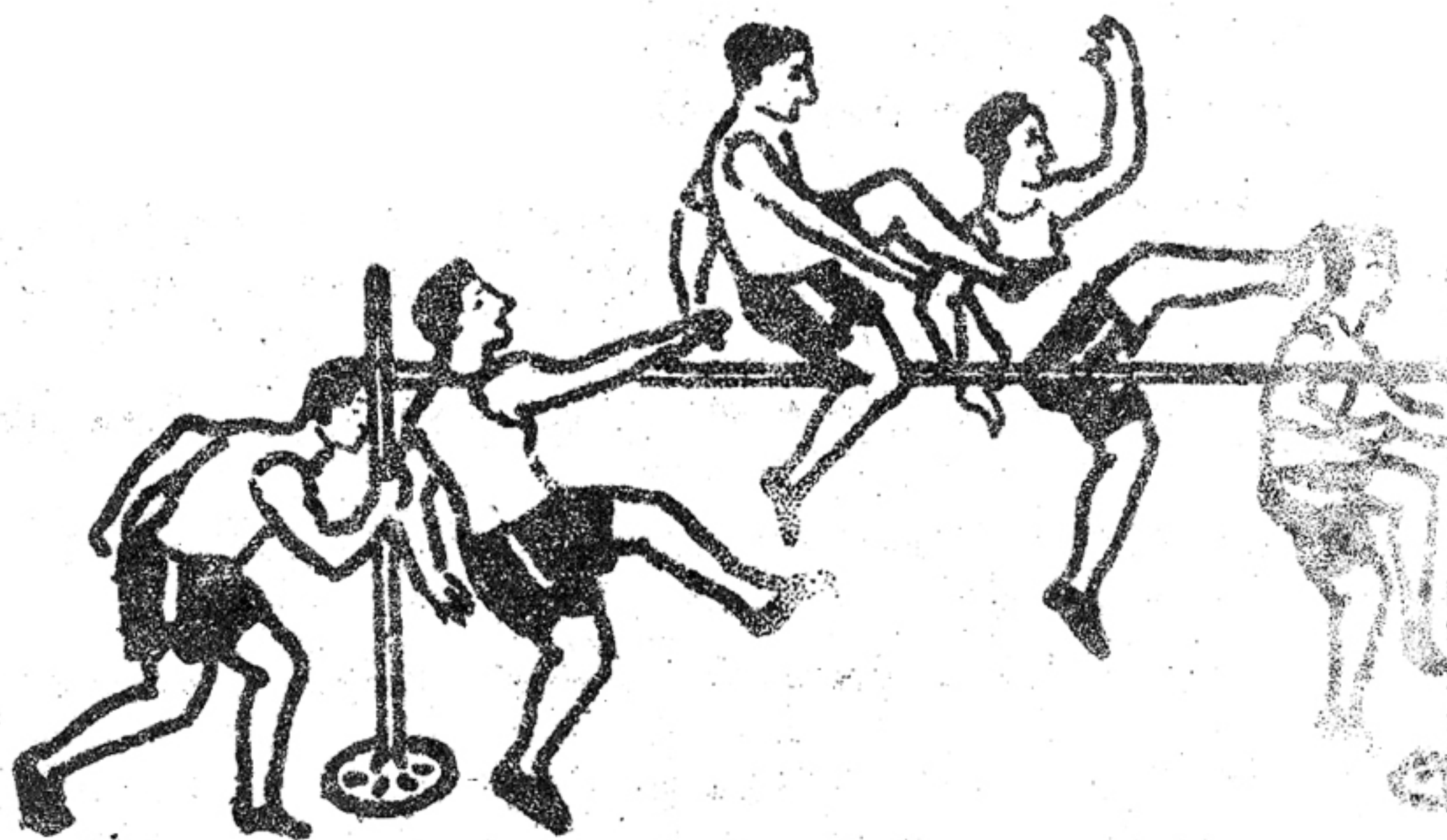
13. போட்டியில் முதல் பரிசுக்கு சமநிலை வந்தால். எப்படி தீர்க்க முடியும்?

இரண்டு போட்டியாளர்கள் முதல் பரிசுக்குத் தகுதியாக சமநிலையில் இருந்தால், அதற்கு சமநிலை என்று பெயர். இந்த சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களது 2 வது சிறந்த தாண்டலை பரிசீலிக்கவும். அதிலும் சமமாக இருந்து சிக்கல் ஏற்பட்டால், மூன்றாவது சிறந்த தாண்டலைப் பார்க்க வேண்டும்.

மீண்டும் சமநிலை வந்தால், இருவருக்கும் ஒவ்வொரு தாண்டும் வாய்ப்பு தந்து யார் ஒருவரை விட மற்றவர் அதிகம் தாண்டுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

14. அணுகுமுறையில் ஓடிவர எத்தனை முறைகள் உண்டு.

1. 16 காலடி முறைகள் (16 Steps method)
2. 20 காலடி முறைகள் (20 Steps method)



Selssor's Style

உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. உயரம் தாண்டுதல் என்றால் என்ன?

இரண்டு உயரமான கம்பங்களுக்கிடையே வைக்கப் பட்டுள்ள குறுக்குக் குச்சியின் உயரத்தைத் தாண்டிக் குதிப்பதற்கே, உயரம் தாண்டுதல் என்று பெயர்.

2. இரண்டு உயரக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் எவ்வளவு?

இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள தூரம் 4 மீட்டர் முதல் 4.40 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கவேண்டும்.

3. உயரத் தாண்டும் மணற்பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?

மணற் பரப்பின் நீளம் 4 முதல் 5 மீட்டர் வரை இருக்கலாம். அகலம் 3 மீட்டர். தாண்ட ஓடிவரும் பரப்பளவு 20 முதல் 25 மீட்டர் வரை இருக்கவேண்டும்.

4. உயரம் தாண்டும் போட்டியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. அல்ல உயரம் 2. நீண்ட வலிமையான கால்கள்

3. தாண்டிக்குதிக்கும் சக்தி 4. தன்னம்பிக்கை.

5. உயரத் தாண்டலில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகள் யாவை?

1. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை 2. கிழக்கத்திய தாண்ட முறை 3. மேற்கத்தியதாண்டு முறை 4. தாண்டி உருளும் முறை 5. பாஸ்பரி தாண்டு முறை.

6. உயரத் தாண்டலில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

1. அணுகு முறை 2. தரையை உதைத்து மேலெழும் முறை 3. குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல் 4. மணற் பரப்பில் விழுதல்.

7. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறையில் உள்ள குறைகள் யாவை?

இந்தத் தாண்டும் முறை பழையது. 1880 ஆம் ஆண்டிலேயே சரியில்லை என்பதால் கைவிடப்பட்டது. இந்தத் தாண்டும் முறையால், அதிக உயரம் தாண்ட முடியாது என்பது அறியப் பரந்திருக்கிறது.

நமது புவியீர்ப்புத்தானம். நமது தொடர்முறைக் கற்றி இருக்கிறது. கத்தரிக்கோல் தாண்டும் முறையில், நமது புவியீர்ப்புத்தானம், குறுக்குக் குச்சிக்கு மேல் 10 அல்லது 15 அங்குலம் உயரமாகப் போவதால், நமது தாண்டும் சக்தியும்,

பாழாகிப் போகிறது என்பதால்தான், இந்தத் தாண்டும் முறை கைவிடப்பட்டது.

8. மேற்கத்திய தாண்டுமுறை பற்றி எழுதுக (Western style)

மேற்கத்திய தாண்டு முறையின்போது புவி ஈர்ப்புத் தானம், மேல்நோக்கிப் போகாமல், தாண்டுபவரின் பக்க வாட்டில் இருப்பதால், கெஞ்சம் பரவா யில்லை என்பதால், இந்த முறை ஏற்பட்டது. இதில் உதைத்து எழும்புகிற இடது காலே மீண்டும் தரையை முதலில் மிதிக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

9. தாண்டி உருளும் முறையைப் பற்றி (Straddle Style) எழுதுக?

இந்தத் தாண்டும் முறையில், புவி ஈர்ப்புத்தானம் குறுக்குக் குச்சிக்கு அருகிலேயே இருப்பதால், அதிக சமநிலையுடன், அதிக உயரம் தாண்டி விட முடிகிறது. இந்தத் தாண்டலில், உதைத்தெழும்பிய காலின் மறு கால் தரையில் ஊன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

10. பாஸ்பரி தாண்டு முறையைப் பற்றி எழுதுக?

இடது புறமாக வேகமாக ஓடிவந்து, வலது காலால் உதைத்து எழும்பி, முதுகுப் பக்கமாகக் குச்சியைக் கடந்து தாண்டுவதாகும். துள்ளும் ஆற்றல் மிக்க, உயரமானவர்கள்தான் இதில் பங்கு பெறலாம்.

மணற் பரப்புக்குப் பதிலாக மெத்தைகள் தான் வேண்டும். மணற் பரப்பில் குதித்தால், உயிருக்கே ஆபத்து நேரும்.

11. ஓடிவந்து துள்ளித் தாண்டும் இடத்தை அறிந்தறிவது எப்படி?

குறுக்குக் கம்பத்தின் மையத்திற்கு வந்து, ஒரு கை முழு நீள அளவிற்கு கையை நீட்டிப்பார்த்து, அப்போது எந்த இடத்தில் நிற்கிறோமோ, அந்த இடம் தான் தாண்டுகின்ற அடையாள இடமாக (Take-off spot) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகமாக ஓடிவந்து, அதே இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி உதைத்து, மேலே எழும்ப வேண்டும். (படம் பார்க்க) 5 அல்லது 7 காலடிகள் வருவதுபோல் அளந்து, ஓடி வரவேண்டும்.

12. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்ட எத்தனை வாய்ப்புகள் உண்டு?

3 வாய்ப்புக்கள் ஒருவருக்கு உண்டு. ஒருவர் மூன்று முறை தொடர்ச்சி யாக ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டிக் கடக்க

முடியாமல் போனால், அவர் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

13. உயரத் தாண்டலில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

1. தாண்டுபவர், உயரத்தைத் தாண்ட முடியாமல், குறுக்குக் குச்சியைத் தட்டி, வீழ்த்தி விடுதல். 2. இரண்டு கால்களாலும் தரையை உதைத்துத் தாண்ட முயலுதல் (Diving) 3. தாண்டும் போது, குறுக்குக் குச்சியைக் கீழே தட்டி விடுதல் 4. தாண்ட வருமாறு அதிகாரி அழைத்த பிறகும், 1 1/2 நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காலம் தாழ்த்தி வருதல் எல்லாம் ஒருவர், ஒரு வாய்ப்பை இழக்கக் கூடிய தவறுகளாகும்.

14. உயரத் தாண்டலில் சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்ப்பது?

1. போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்புகளைப் (Lowest Number of Jumps) பயன்படுத்தி யிருந்தால், அவருக்கே முதல் இடம் தரவேண்டும். 2. இதிலும் சமநிலை வந்தால், ஒரு போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தவறிய வாய்ப்புகளைக் (Lowest number of failures) கணக்கில் கொண்டு முடிவெடுக்கவேண்டும். 3. இதிலும் சமநிலை வந்தால், முதலிடத்திற்கு சமநிலை வந்த போட்டியாளர்களை, அவர்கள் தாண்ட முடியாமல் போன உயரத்தில் குறுக்குக் குச்சியை வைத்து, ஒவ்வொரு வாய்ப்பு தந்து தாண்டுமாறு கூறவேண்டும். 4. இதில் தாண்ட முடியாமல் போனால், ஒரு அங்குலம் குறைத்தோ அல்லது தாண்டிவிட்டால் கூட்டி வைத்தோ தாண்டச் செய்து, இந்த வாய்ப்புக்களில் யார் தாண்டி விடுகிறாரோ, அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும். 5. 2வது 3வது இடங்களுக்கு, சமநிலை வந்து விட்டால் அந்தந்த இடத்தை அவரவர்களுக்கே வழங்கிவிடவேண்டும்.

WESTERN ROLL



இரும்புக்குண்டு எறிதல் (Shot put)

1. இரும்புக்குண்டு எறியும் எறி வட்டத்தை வரைந்து காட்டுக?

எறிவட்டத்தின் விட்டம் 2.135 மீட்டராகும். (படம் பார்த்து வரைந்து பழகி, இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுதுக.

2. பல பிரிவுப் போட்டிகளில் இடம் பெறும் இரும்புக் குண்டின் எடைகளை எழுதுக?

இரும்பு அல்லது பித்தளையால் இக்குண்டுகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கான போட்டியில். இரும்புக் குண்டின் எடை 7.260 கிலோகிராம். பெண் களுக்கான போட்டிக்கு 4 கிலோ கிராம். 18 வயதுக்குக் குறைந்த சிறுவர்களுக்கான போட்டிக்கு 5 கிலோ கிராம் குண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள எறி முறைகள் எத்தனை?

ஒன்று வகையான எறி முறைகள் பின் பற்றப்படுகின்றன.
1. காலை பின் புறம் உதைத்து எறியும் முறை (Leg Swing style)
2. ஒபிரியன் முறை 3. தட்டை சுழற்றுவது போன்று சுற்றி எறியும் முறை (Disco put style)

4. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை? (Basic Skills)

1. கையில் குண்டினைப் பிடித்திருத்தல் (Grip) 2. குண்டினை வைத்துக் கொண்டு நின்றல் (Stance) 3. கால்களை பின்புறமாக உதைத்து வேகப்படுத்துதல் (Leg swing) 4. முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Glide) 5. எறிதல் 6. எறிந்தபிறகு கையை உடன் கொண்டு சென்று, சமநிலையுடன் நின்றல்.

5. இரும்புக் குண்டை எவ்வாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்?

வலது கையால் எறியும் ஒரு எறியாளர். முதலில் தனது இடது கையால், இரும்புக் குண்டை எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், எறியும் கைக்கு, குண்டின் எடை தெரியாமல் இருக்கத்தான். உள்ளங்கையில் கிடக்குமாறு, குண்டினை வைத்திருக்கக் கூடாது. கட்டைவிரல் ஒரு புறமும், மற்ற நான்கு விரல்களும் இரும்புக் குண்டைச் சுற்றி பரவி இருப்பது போல் பிடித்திருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை சுழத்துப் பகுதியில் வைத்து பிடித்திருக்கும் வலது முழங்கை, விட்டத்தின் முன்புறமாக நீட்டியிருக்க, இடது கால்,

கொஞ்சமாகத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க வேண்டும்.

6. காலுதைத்து வேகப்படுத்தும் முறையை விளக்குக?

தரையை வேகமாக உதைத்து செல்வதானது. எறிபவரின் உடல் எடை முழுவதும் எறியும் திசை நோக்கிக் கொண்டு செல்லவே (இம்முறை) பயன் படுகிறது. இவ்வாறு முன்னோக்கிச் செல்வதால், உடலுக்கு வேகமும், இரும்புக் குண்டை எறிகிற வேகமும் அதிகமாகி விடுகிறது.

7. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உடல் சமநிலை என்றால் என்ன? (Balance)

இரும்புக் குண்டை வேகமாக எறிந்தவுடன், எறியாளர் வேகத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி நிற்க முடியாததன் காரணமாக கீழே விழுந்துவிடாமல், வட்டத்திற்குள்ளே உடல் சமநிலையுடன் நிற்பதையே, சமநிலை என்று கூறுகிறோம். இரும்புக்குண்டு கீழே விழுந்த பிறகே, எறிந்தவர், எறிவட்டத்தின் பின்பாதி வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

8. இரும்புக் குண்டு எறிவதற்கும் வீசுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

இரும்புக் குண்டை எறிவது (Putting) என்பது தோள் அளவுக்கு முன்பகுதியில் இருந்து உந்தித் தள்ளுதல். இரும்புக்குண்டை வீசுவது (throw) என்பது, கையை தோளுக்குப் பின்புறத்தில் வைத்துக் கொண்டு வந்து வீசுவது. இது தவறான எறி முறையாகும்.

9. இரும்புக் குண்டு எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான கைகள் 3. வலிமையான தோள் பகுதிகள் 4. விரைவான வேகம். நெஞ்சுரம் 5. உடல் எலிமையில் கால்கள், கைகளின் சிறப்பான ஒருங்கிணைப்பு 6. உடல் சமநிலைத் திறன்.

10. இரும்புக்குண்டு எறிவதில் ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

கீழே காணும் செயல்கள் யாவும், தவறுகள் என்று கருதப்படும்.

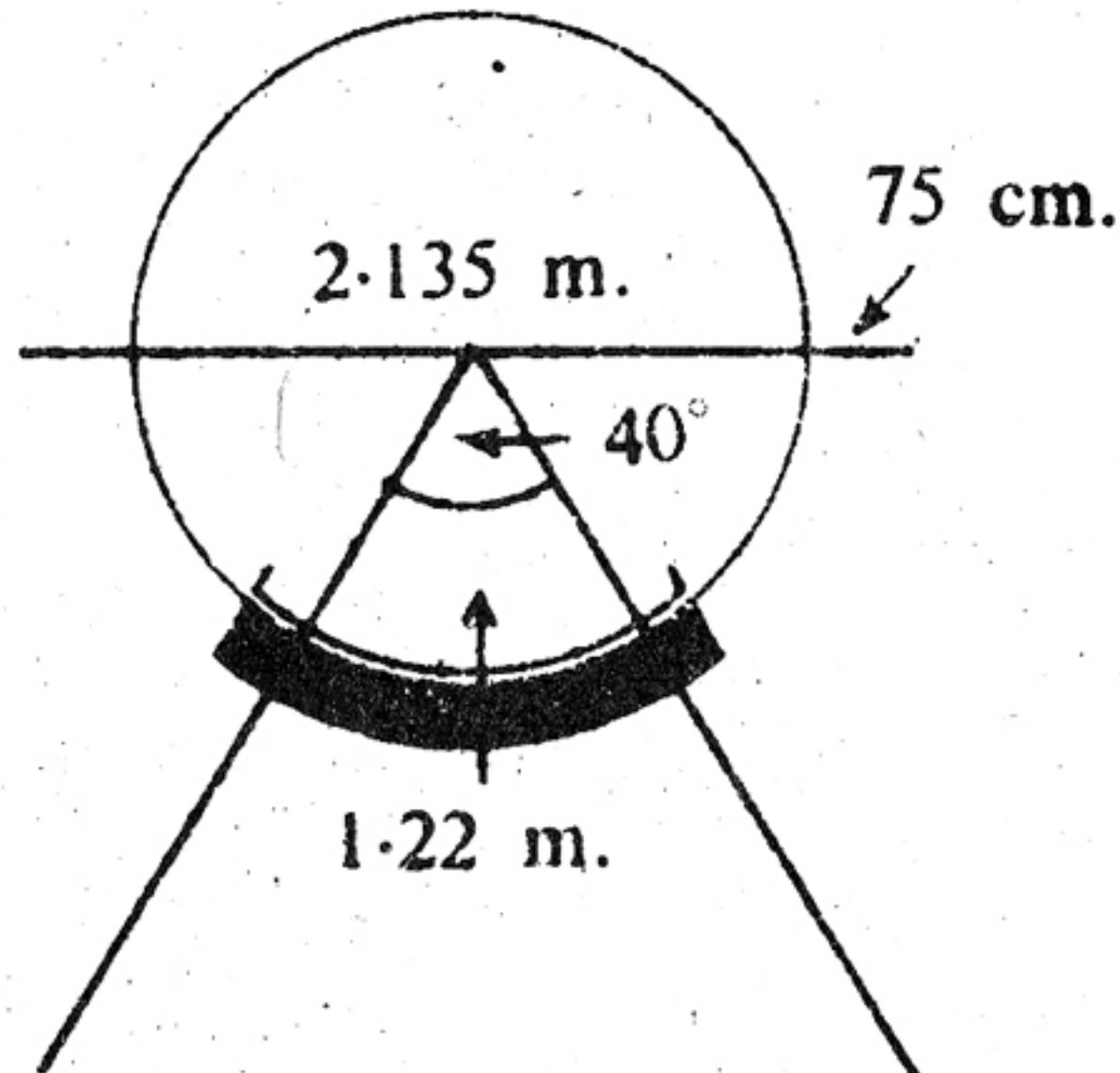
1. இரண்டு கைகளாலும் இரும்புக் குண்டை எறிதல். 2. எறியும் எல்லைக்கு வெளியே, எறிந்த குண்டு விழுதல் 3. தோள்களுக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குண்டு வீசுதல் 4. வட்டத்தின் விளிம்பு எல்லையைக் காட்டும் நிறுத்துப் பலகையை உடலின் எந்த பாகத்தினாலாவது தொட்டு விடுதல். 5. வட்டத்தின்

காங்கிகளைக் கொட்ட உடனேயே, பந்து எல்லைக்கு வெளியே முன்புறமாக குண்டு எறிந்த பிறகு, எறியாளர் வெளியே எல்லாம் தவறுகளாகும்.

11. இரும்புக் குண்டு போட்டியாளர்களிடையே முதலிடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்க்கவேண்டும்?

முதலிடத்திற்கு 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால், அவர்கள் எறிந்திருக்கும் 2வது சிறந்த எறியை (Second Best) கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிலும் சிக்கல் தொடர்ந்தால், 3வது சிறந்த எறியை, கணக்கிடவேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க அடுத்த தடுத்த ஏறிகளைக் கணக்கிடவேண்டும்.



கொஞ்சமாகத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க
கூடைப்பந்தாட்டம் (Basket Ball)

1. கூடைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து பாகங்ளைக் குறி?

ஆடுகளத்தின் நீளம் 28 மீட்டர். அகலம் 15 மீட்டர்.
 (மற்ற பகுதிகளை படம் பார்த்து எழுதவும்)

2. ஆடுகள மைய வட்டத்தின் விட்டம் என்ன?

மைய வட்டத்தின் விட்டம் 1.80 மீட்டர் ஆகும்.

3. தனிஎறிக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டிலிருந்து 5.80 மீட்டர் தூரத்தில்
 1.80 மீட்டர் நீளத்தில். தனிஎறிக் கோடு
 குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. 3 வெற்றி எண்கள் தரும் வட்டம் எங்கே குறிக்கப்
 பட்டிருக்கிறது?

வளையத்தின் மையப் பகுதியிலிருந்து 6.25 மீட்டர்
 ஆரத்தில் வரையப்பட்ட வட்டமே 3 வெற்றி எண்தரும்
 வட்டமாகும்.

5. கூடைப் பந்தாட்ட வளையத்தின் உயரம் என்ன?

தரையிலிருந்து 10 அடி உயரத்தில் வளையம் இருக்கிறது.

6. கூடைப்பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 600 முதல் 650 கிராம், பந்தின் சுற்றளவு
 75 முதல் 78 செ.மீ ஆகும்.

7. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவில் 10 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 5 ஆட்டக்
 காரர்கள் ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆட. 5 ஆட்டக்காரர்கள்
 மாற்றப்பட்ட காரர்களாக இருப்பார்கள்.

8. ஆட்டக்காரர்களின் சீருடை என்ன?

ஆட்டக்காரர்களின் பனியன், கால்கடடை, கூடைப்
 பந்தாட்டக் காலணிகள் முதலியனையே ஆட்டச் சீருடையாகும்.
 பனியனில் முன்னும் பின்னும், வித்தியாசமான கலரில் எண்கள்
 எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். எண்கள் 4 முதல் 15 வரை இருக்க
 வேண்டும்.

கொஞ்சமாகத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க

கூடைப்பந்தாட்டம் (Basket Ball)

1. கூடைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து பாகங்ளைக் குறி?

ஆடுகளத்தின் நீளம் 28 மீட்டர். அகலம் 15 மீட்டர்.
(மற்ற பகுதிகளை படம் பார்த்து எழுதவும்)

2. ஆடுகள மைய வட்டத்தின் விட்டம் என்ன?

மைய வட்டத்தின் விட்டம் 1.80 மீட்டர் ஆகும்.

3. தனிஎறிக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டிலிருந்து 5.80 மீட்டர் தூரத்தில்
1.80 மீட்டர் நீளத்தில். தனிஎறிக் கோடு
குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. 3 வெற்றி எண்கள் தரும் வட்டம் எங்கே குறிக்கப்
பட்டிருக்கிறது?

வளையத்தின் மையப் பகுதியிலிருந்து 6.25 மீட்டர்
தூரத்தில் வரையப்பட்ட வட்டமே 3 வெற்றி எண்தரும்
வட்டமாகும்.

5. கூடைப் பந்தாட்ட வளையத்தின் உயரம் என்ன?

தரையிலிருந்து 10 அடி உயரத்தில் வளையம் இருக்கிறது.

6. கூடைப்பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 600 முதல் 650 கிராம், பந்தின் சுற்றளவு
75 முதல் 78 செ.மீ ஆகும்.

7. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவில் 10 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 5 ஆட்டக்
காரர்கள் ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆட. 5 ஆட்டக்காரர்கள்
மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

8. ஆட்டக்காரர்களின் சீருடை என்ன?

ஆட்டக்காரர்களின் பனியன், கால்சட்டை, கூடைப்
பந்தாட்டக் காலணிகள் முதலியனவையே ஆட்டச் சீருடையாகும்.
பனியனில் முன்னும் பின்னும், வித்தியாசமான கலரில் எண்கள்
எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். எண்கள் 4 முதல் 15 வரை இருக்க
வேண்டும்.

தூயவசுகளானது மதுட்ட உடனேயே, பந்து எல்லைக்கு வெளியே

9. கூடைப்பந்தாட்டத்தின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஆட்டத்தில் 2 நேரப்பகுதிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நேரப்பகுதிக்கும் 20 நிமிடங்கள். இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையில் ஓய்வு நேரம் 10 நிமிடம் (20நி-10நி-20நி) ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக்கொள்ள ஓய்வு நேரம் 1 நிமிடம் ஆகும்.

10. ஆட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் நாணயம் சுண்டிவிட, அதில் வெற்றி பெறுகிற குழுத்தலைவன், எந்த வளையத்தில் பந்தெறிய விருப்பம் என்பதைத் தெரிவிக்க, பந்துக் காகத் தாவுதல் மூலமாக, ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

11. பந்துக் காகத் தாவுதல் (Jump Ball) என்றால் என்ன?

1. எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் மைய வட்டத்தில் அவரவர் பகுதியின் பக்கம் நிற்க, வட்டத்திலிருந்து நடுவர் உயர்த்தி எறியும் பந்தை, தம் வசம் ஆக்கத் தாவுகிற முயற்சியே பந்துக் காகத் தாவுதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. 2. இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் தங்கள் பகுதியிலுள்ள வட்டத்தின் நடுக்கோட்டை மிதித் தபடி நிற்க வேண்டும். 3. மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பதுடன், பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சியில் தலையிடாமல் இருக்க வேண்டும். 4. பந்தை உயர்த்திப் போடுகிற நடுவர், சரியாக உயர்த்திப் போடாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை எறிய, ஆட்டம் ஆரம்பமாகும்.

12. ஆட்டத்தில் எத்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்?

1. ஆட்ட ஆரம்பத்தில் 2. இரட்டைத் தவறு ஏற்படும் போது. 3. 5 நொடிகளுக்கு மேல் இரண்டு எதிராளிகள் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது 4. வளையத்தின் அடிப் புறத்தில் பந்து சிக்கிக் கொள்ளும் போது 5. நடுவர் தன்னுடைய முடிவில் தானே சந்தேகப்படும் போது, பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்.

13. பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது! நிஸைப்பந்தாக உள்ளது! என்பதை விளக்குக.

1. பந்துக்காகத் தாவி, பந்தைத் தொட்டு ஆடியவுடன் வெளியே போனபந்து உள்ளெறிதலால் ஆடுகளத்திற்குள்

பொய்யானார் தரையைத் தொட்டல் கொண்டுவர்ப்பது போல, நிற்க எறிந்தவுடன், தனிஎறி எறியும் போது- இந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது (Live Ball) என்று கருதப்படுகிறது.

2. வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெளியே வருகிற போது விதிமீறல் ஏதாவது நிகழ்கிற போது; இரண்டு பேர் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற போது வளையத்தின் பின்புறம் பந்து சிக்கிக்கொள்கிறபோது, பந்து நிலைப்பந்தாக மாறிவிடுகிறது. அதாவது ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது.

14. கடைக் கோட்டிற்குப் பின்னால் இருந்து, பந்து எப்பொழுது ஆடுகளத்திற்குள் எறியப்படுகிறது? (End Line Throw)

வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெற்றி எண் கிடைக்கிற பொழுது, கடைக் கோட்டின் பின்னாலிருந்து, தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர் பந்தை உள்ளெறிந்து, ஆட்டத்தைத் தொடரவைப்பார்.

15. ஆட்டத்தில் வெற்றி எண்கள் (Points) எப்படி தரப்படுகின்றன?

ஆட்ட நேரத்தில் பந்து வளையத்துள் விழுந்தால் 2 வெற்றி எண்கள். தனி எறியில் பந்து வளையத்தினுள் விழுந்தால் 1 வெற்றி எண். 6.25 மீட்டர் வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்து எறிந்த பந்தானது வளையத்திற்குள் விழுந்தால் 3 வெற்றி எண்கள்.

16. பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball) என்றால் என்ன?

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, 5 நொடிகளுக்குமேல் விடாமல் இருந்தால், அதுவே பிடிநிலைப் பந்தாகிறது. அப்பொழுது ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு பந்துக்காகத் தாவுதல் மூலம், மீண்டும் தொடரப்படுகிறது.

17. எல்லைக்கு வெளியே ஆட்டக்காரர் அல்லது பந்து! விளக்குக?

எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியே உள்ள தரையைத் தொட்ட உடனேயே ஒரு ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும். அதுபோல, எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள தரையை அல்லது பொருட்களை, பின்புறப்பலகையை அல்லது பலகை

தாங்கிகளைத் தொட்ட உடனேயே, பந்து எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும்.

18. தவறு என்றால் என்ன? தவறுகள் எத்தனை வகைப்படும்?

விதியை மீறுவது என்பது தவறாகும். தவறுகள் எல்லாம் தனியார் தவறு, தனி நிலைத்தவறு என்று 2 வகைப்படும்.

19. தனியார் தவறு என்றால் என்ன? (Personal Foul)

ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியை இழைக்கின்ற தவறுகள் அதாவது எதிராளியைக் சுட்டிப்பிடித்தல், மோதுதல், தள்ளுதல், இடித்தல், காலை வாரிவிடுதல் போன்ற குற்றங்களை செய்வதும், பண்பில்லாமல் நடந்து கொள்வதும் போன்ற தவறுகள், தனியார் தவறு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

20. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது ஆட்டமிழக்கிறார்?

ஒரு ஆட்டக்காரர் 5 தவறுகள் செய்யும் போது, ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறார்.

21. தனியார் தவறு எப்படி தண்டிக்கப்படுகிறது?

ஒரு ஆட்டக்காரர் தவறிழைத்தவுடன், நடுவர் அவரது எண்ணை, வெற்றி எண் கணக்கரிடம் சுட்டிக் காட்டுகிறார். தவறை சுட்டிக்காட்டிய உடனே, தவறிழைத்தவர், தன் ஒரு கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி, தன்னை அடையாளம் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்யத் தவறினால், அது தனி நிலைத்தவறாகக் கருதப்படும்.

22. தனி நிலைத் தவறு என்றால் என்ன? (Technical Foul)

கீழ்க் காணும் தவறான நடத்தைகள் எல்லாம், தனி நிலைத் தவறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

1. பண்பற்ற முறையில் நடத்தல், தந்திரங்களைக் கையாளுதல். 2. கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல். 3. எதிராட்டக்காரர்களுக்குத் தீங்கிழைத்தல், தொந்தரவு தருதல். 4. ஆட்டத்தை வேண்டுமென்றே தாமதப்படுத்துதல், நடுவரை அவமதித்தல்

23. தனி நிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாது?

தனி நிலைத் தவறிழைத்தவரின் எதிரணி ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்கு 2 தனி எறிகள் எறிய வாய்ப்பு கொடுக்கப்படும்.

ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தவறிழைத்தால், ஒரு தனிஎறி வாய்ப்பு எதிரணிக்குக் கொடுக்கப்படும். மாற்றாட்டக்காரர் தவறிழைத்தால், எதிரணிக்கு 2 தனி எறி வாய்ப்புகள் தரப்படும். ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தொடர்ந்து விதிகளை மீறிக்கொண்டே யிருந்தால், அவர் ஆடுகளத்தை விட்டே அப்புறப்படுத்தப்படுவார்.

24. 3 வினாடி விதி, 10 வினாடி விதி, 30 வினாடி விதிகளைப் பற்றி கருக்கமாக எழுதுக?

3 வினாடி விதி: ஒரு குழு பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது எதிர்க்குழு வளையத்திற்குக் கீழே, தடுக்கப்பட்டப் பரப்பில் அக்குழுவில் உள்ளவர்கள் 3 வினாடிகளுக்கு மேல் நின்று கொண்டிருந்தால், அது தவறாகும். இதுவே 3 வினாடி விதியாகும்.

10 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் ஆடுகளப் பகுதியிலிருந்து எதிரணியில் உள்ள முன்பகுதிக்கு, பந்தைப் 10 வினாடிகளுக்குள் கொண்டு செல்ல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

30 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் வசம் வந்த பந்தை, தங்களுக்குள்ளே கை மாற்றிக் கொண்டு நேரத்தைக் கடத்தாமல், பந்தை வளையத்திற்குள்ளே எறிந்து விட முயல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

இப்படிப்பட்ட விதி மீறல்களுக்கு எல்லாம் தண்டனை யானது, எதிரணியினர் பக்கக் கோட்டிலிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பை நடுவர் வழங்கி ஆட்டத்தைத் தொடர வைப்பார்.

25. பந்தை உள்ளெறியும் முறைகள் யாவை?

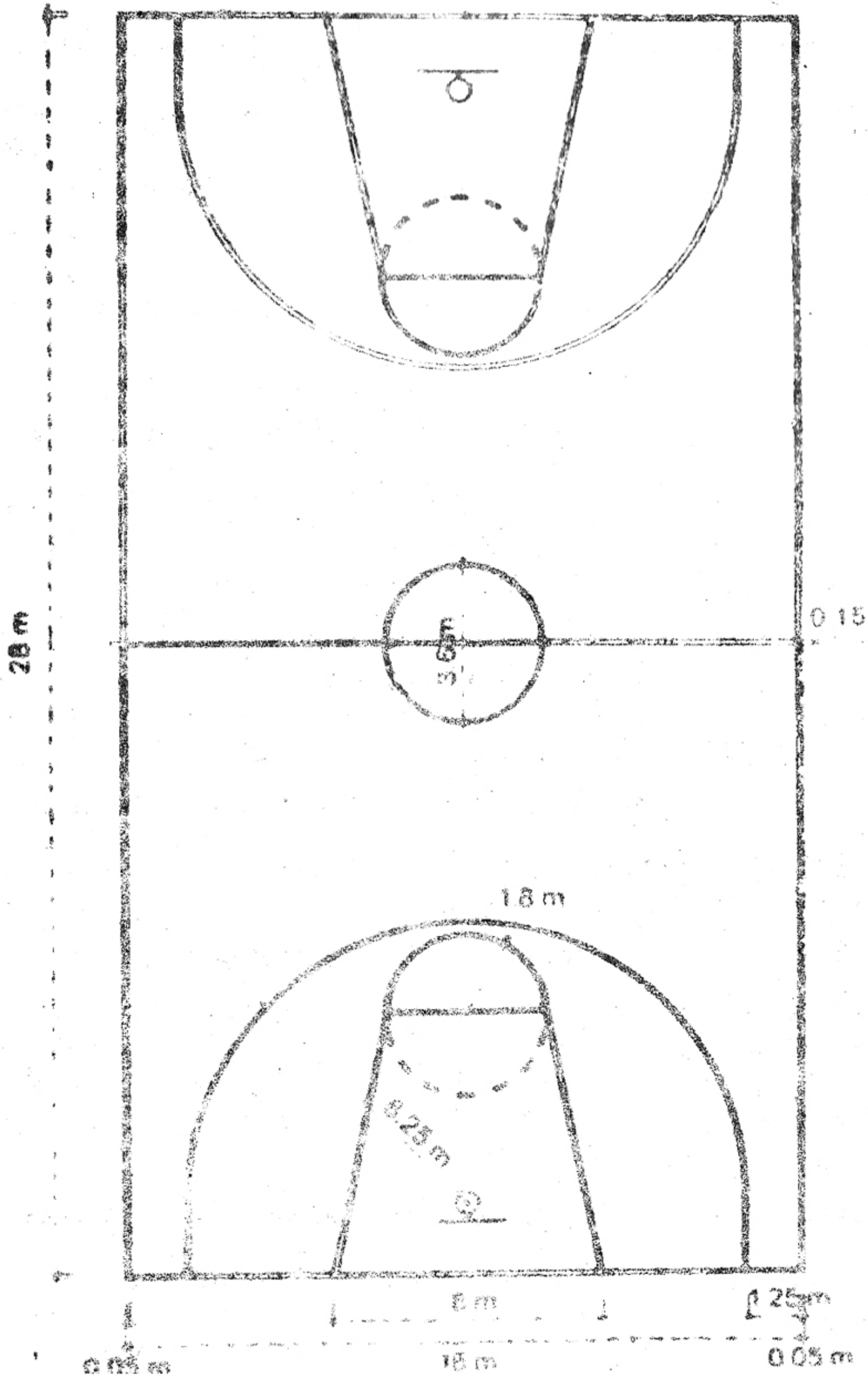
1. பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு பெற்ற ஆட்டக்காரர், பந்து வெளியே சென்ற இடத்தில் பக்கக் கோட்டுக்கு வெளியே நின்று உள்ளெறிய வேண்டும். 2. பந்தை உள்ளெறியும் முயற்சியில், அவர் பந்தை உருட்டலாம், எறியலாம் துள்ள விடலாம் ஆனால், அவர் பந்து கிடைத்த 5 நொடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும். 3. உள்ளெறிந்த பந்தை, அவரே மீண்டும் விளையாடக் கூடாது, மற்றவர் தொடடதும், ஆடலாம்.

26. தனி எறி என்றால் என்ன? எப்படி தனிஎறி எடுக்கப்படுகிறது?

1. தனியார் தவறு, தனிநிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாக, தனி எறி எடுக்கப்படுகிறது. 2. தவறுக்கு ஆளான ஆட்டக்காரரே,

தனிஎறி எடுக்கின்ற வாய்ப்பைப் பெறுகிறார். 3. வாய்ப்பைப் பெற
அல்லது வேறு ஏதாவது காரணத்தாலோ, அவர்
மாற்றாட்டக்காரருக்கு இடம் கொடுத்து வெளியே போக
நேர்ந்தாலும், அவர் தனிஎறியை எறிந்து விட்டுத் தான் வெளியேற
வேண்டும்.

FULL SIZE REGULATION COURT



கிரிக்கெட் ஆட்டம்

1. நாணயம் சுண்டி முடிவெடுக்கும் செயல், எங்கே நடைபெறுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக, இரண்டு குழுத் தலைவர்களும் ஆடுகளத்திற்குள் சென்று, நாணயம் சுண்டி, முடிவெடுப்பார்கள்.

2. நாணயம் சுண்டி விட்டு, எவ்வாறு முடிவெடுக்கிறார்கள்?

நாணயம் சுண்டியதில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், பந்தை அடித்தாடுவதா, தடுத்தாடுவதா என்பதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்க் குழுத்தலைவனுக்கு அறிவித்து விட வேண்டும். பிறகு எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், அந்த முடிவை மாற்றவே கூடாது.

3. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

11 ஆட்டக்காரர்கள். 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்.

4. ஒரு கிரிக்கெட் பந்தின் கனம், சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் கனம் $5\frac{1}{2}$ அவுன்சில் இருந்து $5\frac{3}{4}$ அவுன்சு வரை. பந்தின் சுற்றளவு 22.4 முதல் 22.9 செ.மீட்டர் வரை.

5. ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீள அகலம் என்ன?

ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீளம் 38 அங்குலம் (96.5 செ.மீ.) அதன் அகலப் பகுதியின் அதிகமான அளவு $4\frac{1}{4}$ அங்குலம் தான் (10.8 செ.மீ) மட்டையின் எடை 2 பவுண்டில் இருந்து 10 பவுண்டு இருக்கும்.

6. பந்தாடும் இடத்தின் (Pitch) நீள அகலம் என்ன?

பந்தாடும் இடத்தின் நீளம் 22 கெஜம். (20.12 மீட்டர்) அகலப் பகுதி 3.05 மீட்டர் ஆகும்.

7. ஒரு விக் கெட்டின் அகலம், உயரம் எவ்வளவு?

ஒரு விக் கெட் என்பது 3 குறிக் கம்புகளாலும் (Stumps) 2 இணைப்பாளிகளாலும் (Bails) ஆனதாகும். ஒரு குறிக் கம்பின் உயரம் தரையில் இருந்து 28 அங்குலமாகும். (71.1 செ.மீ) இரண்டு இணைப்பாளிகளின் நீளம் 11.11 செ.மீ. ஆக, ஒரு விக் கெட்டின் அகலமானது 9 அங்குலமாகும்.

8. பந்தை எறியத் தொடங்கும் கோட்டின் நீளம் எவ்வளவு?

பந்தெறியும் எல்லையின் நீளம் (Bowling crease) 8 அடி 8 அங்குலமாகும்

பந்தெறியும்

முடிவெல்லைக்கோடு

எங்கே

குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு (Popping crease)
ஒவ்வொரு விக் கெட்டின் முன் புறம் 4 அடி தூரத்தி ல் குறிக்கப்
பட்டிருக்கிறது.

10. ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோடுகள் எதற்காகப்
பயன்படுகின்றன?

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோடுகள் ஆட்டத்திற்
குண்டான பரப்பளவின் எல்லையை மட்டும் குறிக்காமல்,
ஒட்டங்கள் பற்றி கணக்கிடவும் உதவுகின்றன. சரி யான
முறையில் பந்தடி ஆட்டக்காரர் அடித்த பந்து, உருண் டோடி
எல்லைக் கோட்டைக் கடந்தால், அதற்கு 4 ஒட்டங் கள்
என்றும், எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து போய் விழுந்தால்,
அதற்கு 6 ஒட்டங்கள் என்றும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் கணக்கில்
சேர்க்கப் படுகின்றன.

11. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் எத்தனை இன்னிங்குகள்
உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவானது, 2
இன்னிங்குகள் ஆடவேண்டும். ஒரு இன்னிங்ஸ்ஸு என்பது ஒரு
முறை பந்தடித்து ஆடவும், ஒரு முறை தடுத்து ஆடவும் கூடிய
வாய்ப்பாகும். இரண்டு குழுக்களும், இதுபோல முறை
ஆட்டங்களை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று ஆடித் தொடர,
முடிவில் அதிக ஒட்டங்களை எடுக்கிற குழுவே, வெற்றி பெறும்.

12. ஒரு ஒட்டம் (Run) எடுப்பது எப்படி?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்துவிட்டு,
எதி ர்ப்புற விக் கெட்டை நோக்கி ஓட, எதிரில் உள்ள
இன்னொரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் இவர் இருந்த இடத்தை நோக்கி
ஓடிவர, இருவரும் பாதுகாப்பாக அவரவர் விக் கெட்டின்
முடிவெல்லைக் கோட்டை வந்த சேர்ந் துவிட்டால், ஒரு ஒட்டம்
எடுத்ததாகக் கணக் கிடப்படும்.

13. பொய் ஒட்டம் (Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, பந்தடி ஆட்டக்காரர்
மட்டையில் படாமல், விக் கெட்டைக் கடந்து போனால்,
அப்போது பந்தடி ஆட்டக் காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும்
ஒட்டத்திற்குப் பெயர்தான் பொய் ஒட்டம் என்று பெயர்.

14. மெய்ப்படு ஒட்டம் (Leg Bye) என் றால் என் ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, மட்டையில் படாமல்,
பந்தடி ஆட்டக்காரரின் உடை, அல்லது உடலின் எந்த

பாகத்தில் பட்டாவது விக்கெட்டைக் கடந்து போனாலும், அப்போது பந்தடி ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் கட்டத்திற்கு மெய்ப்படு ஓட்டம் என்று பெயர்.

15. ஒரு பந்தெறி தவணை (Over) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட விக்கெட் பின்புறமிருந்து ஓடி வந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் எறிகின்ற பந்துகளின் தொகுப்புக்கு பந்தெறி தவணை என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு பந்தெறிதவணையில், 6 தடவை பந்து வீச்சாக எறிகின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அந்த 6 பந்துகளின் எண்ணிக்கையில், முறையிலா பந்தெறியும் எட்டபாத பந்தெறியும் அடங்காது.

16. முறையிலா பந்தெறி (No Ball) என்றால் என்ன?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் பந்தெறிந்தாலும், அல்லது மணிக் கட்டினை விதிக்குப் புறம்பாகத் திருப்பி பந்தெறிந்தாலும் அது முறையிலா பந்தெறி என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும். இந்தப் பந்தெறியால் விக்கெட்டை வீழ்த்த முடியாது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இதனால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு ஓட்டத்தை பரிசாக, நடுவர் அளித்து விடுவார்.

17. எட்டபாத பந்தெறி (Wide Ball) என்றால் என்ன?

எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பந்தெறியாளர் எறிந்த பந்தை அடித்தாட முடியாமல், ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் திணறுகிறபோது அதை எட்டபாத பந்தெறி என்று நடுவர் அறிவித்து, அந்தப் பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு, ஒரு ஓட்டத்தைப் பரிசாக அளிப்பார்.

18. பந்தெறியாளருக்குரிய விதிகளில் முக்கியமானதைக் கூறுக?

ஒரு பந்தெறியாளர் (Bowler) தொடர்ந்தார்போல் இரண்டு விக்கெட்டுகளின் புறத்திலிருந்தும், பந்தெறியைத் தொடர முடியாது.

19. மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், அதற்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வருகிறபோது, அவரால் பந்தடித்து ஆடவோ (Batting) பந்தெறியவோ (Bowling) முடியாது. பந்தை தடுத்தாடலாம். யாராவது பந்தடி ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், அவருக்காக, விக்கெட்டுகளுக்கு இடையில் ஓடலாம்.

1. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் எவ்வாறு ஆட்டம் இழக்கிறார்?

1. பந்தெறியால் விக்கெட் விழுதல் (Bowled)
2. பந்தை அடித்து, பிடி கொடுத்துவிடுதல் (Caught)
3. பந்தைக் கையால் விளையாடுதல் (Handled the ball)
4. பந்தை இருமுறை அடித்தாடுதல் (Hit the Ball twice)
5. தானே விக்கெட்டை வீழ்த்திக் கொள்ளுதல் (Hit wicket)
6. விக்கெட் முன்னே கால் வைத்திருந்தல் (LBW)
7. பந்தைத் தடுத்தாடுபவரைத் தடை செய்தல் (Obstrucion)
8. ஓட்டம் எடுக்கும்போது ஆட்டம் இழத்தல் (Run out)
9. விக்கெட் வீழ்த்தப்படுதல் (Sumiped)

21. ஆட்டத்தில் சமநிலை, வெற்றி தோல்வி இன்மை, விளக்குக?

இரண்டு குழுக்களும். இரண்டு இன்னைக் குழுக்களும் ஆட்டங்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆடி முடிக்க முடியாமல் போகிறபோது, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் சமநிலை (Draw) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டங்கள் முடிந்தபிறகு, எடுத்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக்கையில் இரு குழுக்களும் ஒன்றாக இருந்தால், அப்போது வெற்றி தோல்வி இன்மை (Tie) என்று அறிவிப்பார்கள்.

22. தொடர்ந்து ஆட விடுதல் (Follow on) என்றால் என்ன?

முதலில் பந்தடித்தாடும் குழு எதிர்க் குழுவை விட அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், கீழ்க்கண்ட குறிப்பின்படி, எதிர்க்குழுவை தொடர்ந்து ஆடச் செய்வது நான் விதி முறையாகும். 5 நாட்கள் போட்டியில் 200 ஓட்டங்கள் அல்லது 4 நாட்கள் போட்டியில் 150 ஓட்டங்கள் 1 நாள் போட்டியில் 5 ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால் எதிர்க்குழுவை ஆடச் சொல்ல, அதிக ஓட்டம் எடுத்த குழுவிற்கு உரிமை உண்டு.

23. போட்டியின் போது குரல் எழுப்பும் முறையீடு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரரை, ஆட்டமிழந்தார் என்ற நடுவர் அறிவிக்க வேண்டுமென்றால், யாராவது ஒரு அங்குலம் ஆட்டக் காரராலது நடுவரை நோக்கி குரல் எழுப்பி முறையீடு செய்ய முடியும். வேண்டும். அதுவும் அடுத்த பந்தை பந்தெறியாளர் வீசுவதற்கு முன்னே கேட்க வேண்டும். போட்டியும்

முன்முறையாக இது எப்படி? (How is this) என்று நடுவரை
 மேலாகக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஆட்டக்காரர் அவுட்
 என் மாதிரி துறவர் குளது ஆட்காட்டி விரலை தலைக்கு மேலே
 மாதிரிக் காட்டி அறிவிப்பார்.

21. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முக்கிய திறன்கள் யாவை?

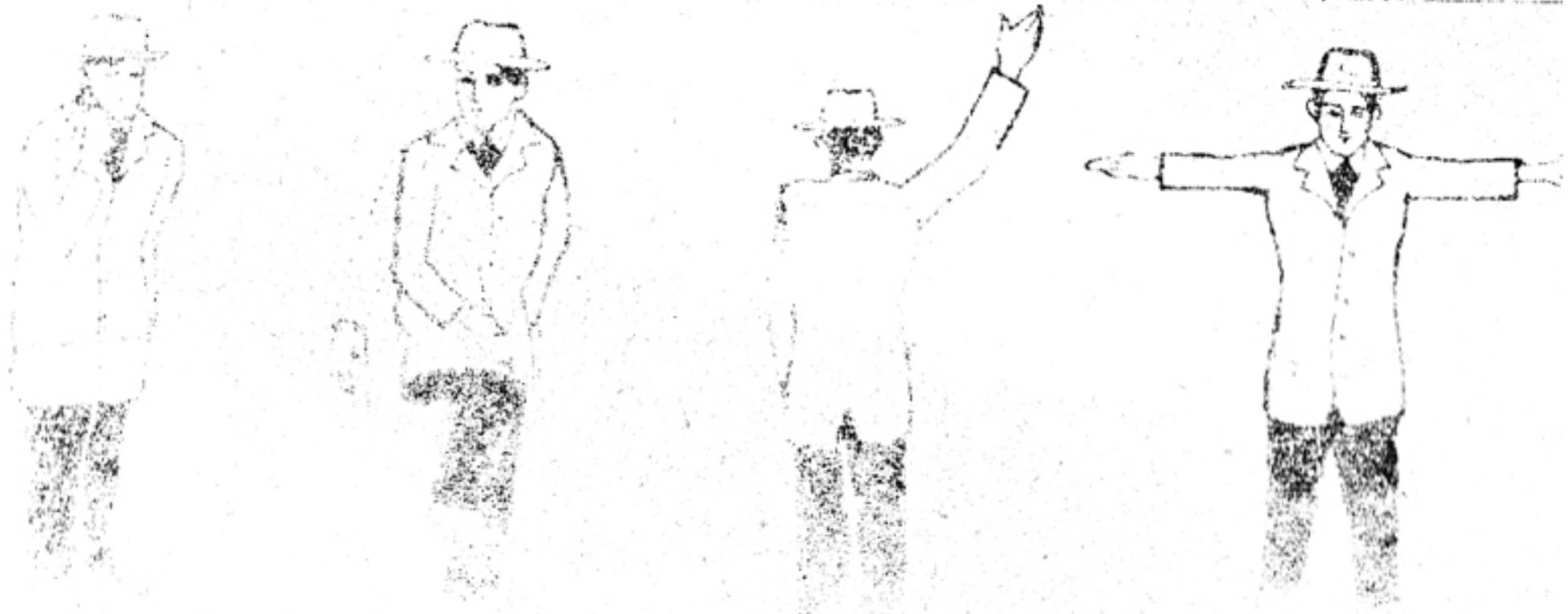
1. பந்தடித்தல் 2. பந்து வீசுதல் 3. பந்தைத் தடுத்தல்
 பஸ்கெட் காத்தல்

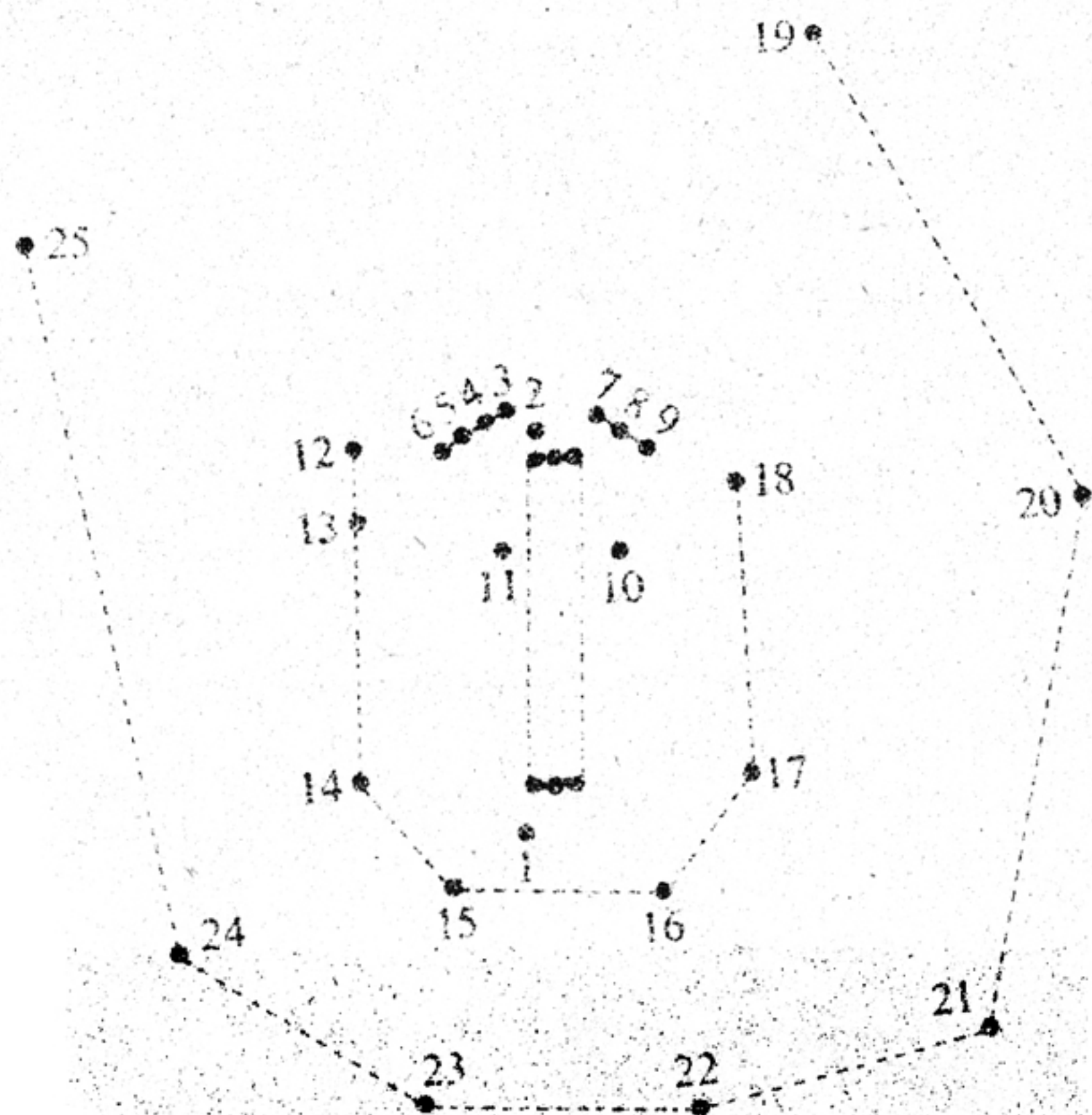
22. பந்தடித்தாலும் திறன்களில் உள்ள வகைகளைக் கூறுக?

1. முன்புறமாகப் பந்தை அடித்து போகச் செய்தல். 2. இடது
 கால்களால் பக்கமாக பந்தை அடித்தல் 3. காலுக்கு பின்புறமாகப்
 பந்தை அடித்தல் 4. ஒரு காலை முன்னே வைத்து முன்புறமாகப்
 பந்து போகுமாறு அடித்தல் 5. பந்தைத் தடுத்தாடுதல் 6. பந்தை
 மயிரி போகுமாறு தூக்கி அடித்தல். 7. முன் புறமாகச் சென் று
 பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தி ஆடுதல். 8. காலை பின்புறமாக
 வைத்துப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துதல். 9. இரண்டு
 கைகளைக் கொண்டும் இடையே ஓடும் திறன்.

23. பந்து வீசுவதில் உள்ள வகைகள் யாவை?

1. வேகப் பந்து வீச்சு 2. சுழல் பந்து வீச்சு





Position of the fielders on the ground

1. Bowler	10. Silly-mid-on	19. Long-leg
2. Wicket-keeper	11. Silly-mid-off	20. Deep-square-leg
3. First-slip	12. Short-third-man	21. Deep-mid-wicket
4. Second-slip	13. Cover-point	22. Long-on
5. Third-slip	14. Extra-cover	23. Long-off
6. Gully	15. Mid-off	24. Deep-extra-cover
7. Leg-slip	16. Mid-on	25. Deep-third-man
8. Backward-short-leg	17. Mid-wicket	
9. Forward-short-leg	18. Square-leg	

கைப்பந்தாட்டம் (Volley Ball)

கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து, அளவுகளைக் கூறுக?

செவ்வக வடிவமுள்ள கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள ஆகலம் 18 மீட்டர் X 9 மீட்டர். பந்தைத் தாக்கி ஆடும் அளவைக் காட்டும் தாக்கும் எல்லைக் கோடு, நடுக் கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில். இரண்டு ஆடுகளப் பகுதிகளிலும் குறிக்கப்பட்டிருக் கிறது. இந்தக் கோடு 5 செ.மீ. அகலத்தில் போடப்பட வேண்டும்.

2. சர்வீஸ் போடுகிற பரப்பளவு எவ்வளவு? (Service Area)

ஒவ்வொரு ஆடுகளப்பகுதியின் கடைக் கோட்டுக்குப் பின்புறம், பக்கக் கோட்டைத் தொடர்ந்தாற்போல் 20 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டு அக்கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரம் இடப்பக்கமாக 15 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்ட இடப்பரப்பே, சர்வீஸ் போடும் பரப்பளவாகும். (படம் பார்க்கவும்).

3. கைப்பந்தாட்டத்திற்குத் தேவையான பொருட்கள் பற்றி எழுதுக?

1. வலை: 1 மீட்டர் அகலமும் 9.50 மீட்டர் நீளமும் உள்ளது. ஆண்கள் ஆட்டத்திற்குரிய வலையின் உயரம் 2.43 மீட்டர். பெண்கள் ஆட்டத்திற்கான வலையின் உயரம் 2.24 மீட்டர்.

2. பக்க நாடாக்கள்: 5 செ.மீ. அகலமுள்ள பக்க நாடாக்கள் 1 மீட்டர் நீளம் உள்ளவை. பக்க எல்லையின் அளவைக் காட்டுவதற்காக பக்கக் கோட்டுக்கு நேராக மேற்புறம் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. பக்க நாடாக்கள் வலையின் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது.

3. வலைக் கம்பு: (Antenna) வலையின் இருபுறமும், பக்க நாடாக்களுக்கு மேலே கட்டப்பட்ட ஒரு வலைக் கம்பின் உயரம் 1.80 மீட்டர். அதன் விட்டம் 10 மி.மீட்டராகும். கம்புகள் நேரெதிரே கொடுக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

பந்து: பந்தின் சுற்றளவு: 65 முதல் 67 செ.மீ.

பந்தின் எடை : 260 முதல் 280 கிராம்கள்.

4. ஒரு ஆட்டத்தில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

6. இரண்டு ஸ்டீயர்கள். 6 மாற்றப்பட்டகாரர்கள் உண்டு.

5. கைப்பந்தாட்ட ஆட்டக்காரர்களின் உடைகள் எப்படி அமைய வேண்டும்?

பனியன், கால் சட்டை, குதிகால் உயரமில்லாத கான்வாஸ் ஷூக்கள்தான் ஆட்டக்காரரின் விளையாட்டு உடையாகும். பனியனில் 1 முதல் 15 வரையிலான எண்களில் ஏதாவது ஒன்றை எழுதியிருக்க வேண்டும். மார்பு புறத்தில் உள்ள எண்ணின் அளவு 10 செ.மீட்டரும். பின்புறத்தில் உள்ள எண்ணின் அளவு 15 செ.மீட்டர் உயரமும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

6. மாற்றாட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் எப்பொழுது ஆடச் செல்லலாம்?

பந்து ஆடப்படாமல் நிலைப் பந்தாக (Dead Ball) ஆகிற பொழுதுதான், மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஒரு மாற்றாட்டக்காரர், ஒரு ஆட்டத்தின் (Game) ஒரு முறை தான் உள்ளே செல்ல முடியும். அதற்காக, அவரது குழுத்தலைவன் நடுவரிடம் அனுமதி பெற்றுத்தான், அவர்களை அழைக்க வேண்டும்.

7. ஒரு கைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

5க்கு 3, அல்லது 3க்கு 2 என்று ஒரு குழு ஆட்டங்களை வெல்கிற போது தான் வெற்றி பெற முடியும். ஒரு ஆட்டம் என்பது 15 வெற்றி எண்களைக் கொண்டதாகும்.

முதல் நான்கு ஆட்டங்களில், ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 3 நிமிடங்களாகும். 4வது 5வது ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்களாகும்.

8. ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடக்கூடிய இடங்கள் யாவை?

வலையோரமாக நிற்கின்ற 2, 3, 4 என்று வரிசை எண் தரப்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். 1, 6, 5 என்று வரிசை எண் (Rotation order) உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். இதுவே, ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் (Position) இடமாகும்.

9. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய ஆட்ட விதிகள் யாவை?

1. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள், சர்வீஸ் போடப்படுகிற சமயத்தில் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்களைக்

கடந்து (வலையின் ஓரமாக) முன் பக்கம் போய் நிற்கக் கூடாது. 2. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் தடுப்பதில் (Blocking) பங்கு பெற முடியாது. 3. அவர்கள் பந்தைத் தாக்கி ஆடுகிற காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. இந்த விதிகளை மீறினால், தவறாகக் கருதப்படும்.

10. கைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை விளையாடுகிற முறைகள் யாவை?

1. இடுப்புக்கு மேலே பந்து உடம்பில் படும்படி விளையாடலாம். 2. பந்து கையில் தேங்கி நிற்காதவாறு, உடனே ஆடி அனுப்ப வேண்டும். 3. ஒவ்வொரு குழுவும் 3 முறை பந்தை விளையாடி, எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்ப அனுமதி உண்டு. 4. ஒரு ஆட்டக்காரரே தொடர்ந்து 2 முறை பந்தை ஆட்ட அனுமதி இல்லை. 5. வலைக்கு மேலாகவே பந்தை விளையாடி அனுப்ப வேண்டும். 6. எல்லைக் கோட்டிற்கும் வெளியே சென்றும், பந்தை எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்பலாம்.

11. சர்வீஸ் என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. விளையாட்டை தொடங்கும் வாய்ப்பை சர்வீஸ் கொடுக்கிறது. 2. சர்வீஸ் பகுதியில் இருந்து தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 3. நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு 5 நொடிகளுக்குள் சர்வீஸைப் போட்டு விட வேண்டும். 4. சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழுவே, வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியும்.

12. சரியான சர்வீஸ் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

1. சர்வீஸ் போடுபவர், சர்வீஸ் பகுதிக்குள் நின்று தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 2. பந்தை உயர்த்திப் போட்டுத்தான் (Toss) அடித்து அனுப்ப வேண்டும். 3. வலையின் இருபுறமும் உள்ள எல்லைக் கம்புகளுக்கு இடையே, வலையைத் தொடாமல் தான் சர்வீஸ் பந்து எதிர்க்குழுவிற்குச் செல்ல வேண்டும். எல்லையிலுள்ளே போய் விழுகிற பந்துதான் சரியான சர்வீஸாகும்.

13. ஒரு குழு எப்பொழுது 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழுவை உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர் சர்வீஸ் போட்டு, அந்தப் பந்தை எதிர்க்குழுவினர் ஆட இயலாமல் தவறு செய்கிற போது தான், ஒரு குழு 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது.

14. ஒரு குழுவின் சர்வீஸ் வாய்ப்பு எப்போது மாறுகிறது? (Side out)

சர்வீஸ் போட்ட குழு ஆட்ட நேரத்தில் தவறு செய்கிற போது, சர்வீஸ் போட்டக் குழு சர்வீஸ் வாய்ப்பை இழந்து

விடுகிறது. சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழு பெறுவதையே Side out என்று நடுவர் கூறுவார்.

15. வெற்றி எண் முறை (Point system) பற்றி விளக்குக?

முதலில் 15 வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற குழுவே. ஒரு ஆட்டத்தில் வென்றதாக அறிவிக்கப்படும். இரண்டு குழுக்களும் 14-14 என்ற வெற்றி எண் கணக்கில் இருக்கிற போது ஒரு குழு மற்ற குழுவைவிட அதிகமாக, இரண்டு வெற்றி எண்களை முதலில் பெறுகிற குழுவிற்கே வெற்றி உண்டு. அதிலும் முதலில் 17 என்ற வெற்றி எண் இலக்கை அடையவரே, அந்த ஆட்டத்தில் வென்றவராவார்.

16. கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் யாவை?

1. எதிர்க் குழு சர்வீஸ் போடுகிற நேரத்தில், ஆட்டக்காரர்கள் தங்களின் நின்றாடும் இடங்களை (Positions) விட்டு மாறி நின்றல். 2. மூன்று தடவைக்கு மேலாக ஒரு குழு பந்தை விளையாடுதல். 3. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தானாக தொடர்ந்து விளையாடுதல். 4. பந்து ஆடப்படுகிற நேரத்தில், நடுக் கோட்டைக் கடந்து, மறு பகுதிக்குள் காணொன்றுதல். 5. பந்தை கீழே தவற விடுதல் எல்லாம் கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படுகிற சில தவறுகளாகும்.

17. ஓய்வு நேரம் என்றால் என்ன? விளக்கமாக எழுதுக?

ஆட்ட நேரத்தின் இடையில், ஓய்வு பெறுவதற்காக ஒதுக்கப்படும் நேரத்தையே, ஓய்வு நேரம் என்கிறோம்.

1. ஓய்வு நேரம் வேண்டும் என்று, குழுவின் தலைவன் மட்டுமே கேட்க வேண்டும். 2. ஒரு ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவிற்கு 2 ஓய்வு நேரம் மட்டும் அனுமதி உண்டு. 3. ஒரு ஓய்வு நேரத்திற்கும் (Time out) ஒரு முறை மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்வதற்கும் உரிய ஓய்வு நேரம் 30 தொட்கள். 4. ஓய்வு நேரத்தின் போது ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்லக் கூடாது.

18. கைப்பந்தாட்டத்தில் சுற்று முறை (Rotation order) என்றால் என்ன?

ஒரு குழு சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற போது தான், சுற்ற முறை பயன் படுத்தப்படுகிறது. அதாவது சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழு, ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் திறமும், இடங்களிலிருந்து 1 இடத்திற்கு சுழலும் முறையில் (Clockwise) இடம் மாறி நின்று ஆடுவதைத்தான், சுற்ற முறை என்று கூறுகின்றார்கள்.

19. கைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள அதிகாரிகள் யார்?

1 நடுவர், 1 துணை நடுவர், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்.

22

20. சர்வீசில் எத்தனை வகையுண்டு? எழுதுக?

1. பந்தை கீழ்ப்புறம் தட்டி சர்வீஸ் போடுதல் 2. பந்தை பக்க வாட்டில் அடித்து அனுப்புதல் 3. பந்தை உயரமாகத் தூக்கிப் போட்டு அடித்தல் 4. பந்து மிதந்து போகும்படி சர்வீஸ் போடுதல் என்று நான்கு வகைப்படும்.

23

21. பந்தை விளையாடி வழங்குவதில் (Passing) உள்ள வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

பந்தை ஒருவருக்கு ஒருவர் வழங்கி, ஆடி மறுபுறம் அனுப்புவதையே வழங்குதல் என்று கூறுகிறோம்.

1. பந்தைக்கீழாக ஆடி உயர்த்தி வழங்குதல் 2. பக்க வாட்டில் கீழே விழுந்து புரண்டு அனுப்புதல் (Side roll pass) முன்புறமாக தாவி விழுந்து அனுப்புதல் (Forward Dive pass) பந்தைத் தூக்கி அடிப்பதற்காக உயர்த்தி தருதல் (Lift) என்று பல வகைகள் உள்ளன.

24

22. பந்தை வலிமையாகத் தூக்கி அடித்தாடுவதில் (Spike) உள்ள திறன்கள் யாவை?

எதிராட்டக்காரர்கள் பந்தை எடுத்தோ அல்லது தடுத்தோ ஆட முடியாமல் செய்யும் திறமைக்கு, தூக்கி ஆடுதல் என்று பெயர்.

1. நேராகக் கையை உயர்த்தி அடித்தல். (Straight arm spike) 2. தாவி, உடம்பைத் திருப்பி அடித்தல் (Body turn and spike) 3. மணிக்கூடை உட்புறம், வெளிப்புறம் திருப்பி தூக்கி அடித்தல் (Wrist inward and out ward spike) 4. கையை சுழற்றி அடித்தல் (Round arm spike) 5. ஏமாற்றி இடம் பார்த்து அடித்தல் (Deceptive spike)

என்று பல வகையான திறன்கள் உண்டு.

25

23. தடுத்தாடுதலில் எத்தனை வகைகள் உண்டு?

மூன்று விதமான தடுத்தாடும் முறைகள் உண்டு.

1. ஒருவர் தடுத்தாடுதல் (One man or Single block)
2. இரண்டு தடுத்தாடுதல் (Two men or Double block)
3. மூன்று தடுத்தாடுதல் (Three men or Triple block)

கோகோ ஆட்டம்

1. கோகோ ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

செவ்வக வடிவமுள்ள கோகோ ஆடுகளத்தின் நீளம் 29 மீட்டர். அகலம் 16 மீட்டர்.

2. கோகோ ஆடுகளக் கம்பங்களின் அளவுகள் யாவை?

நிற்கும் கம்பத்தின் உயரம் தரையிலிருந்து 120 செ.மீ. ஆகும். கம்பத்தின் சுற்றளவு 30 முதல் 34 செ.மீ. இருக்க வேண்டும். இருக்கின்ற இரண்டு கம்பங்களின் இடைவெளி தூரம் 23.60 மீட்டர் ஆகும்.

3. மையச் சந்து (Central Lane) என்றால் என்ன?

23.60 மீட்டர் நீளமும், 30 செ.மீ. அகலமும் கொண்டது தான் மையச் சந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மையச் சந்து, ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதியாகப் பிரித்து விடுகின்றது.

4. சதுரக் கட்டம் என்றால் என்ன? (Square)

மையச் சந்துக் கோடுகளும், குறுக்குச் சந்துக் கோடுகளும் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படுகின்ற பகுதிக்கே சதுரக் கட்டம் என்று பெயர். ஒரு சதுரக் கட்டத்தின் அளவு 30 செ.மீ. இதனால் 8 சதுரங்கள் உண்டு.

5. குறுக்குச் சந்து பற்றி எழுதுக? (Cross Lane)

மையச்சந்துக்கோட்டை குறுக்காகக் கடந்து செல்லுகிற சந்தாக இதுவதால், இந்தப் பெயர் வந்தது. ஒரு குறுக்குச் சந்தின் நீளம் 16 மீட்டர். அகலம் 30 செ.மீ. இவ்வாறு 8 குறுக்குச் சந்துகள் ஆடுகளத்தில் உள்ளன.

6. தொடரிடம் என்றால் என்ன? (Lobby)

அடுக்கைப் பற்றிச் சுற்றிலும் 3 மீட்டர் அளவுக்கு வெளியே அமைக்கப்பட்ட பகுதிக்கே தொடரிடம் என்று பெயர்.

7. கோகோ ஆட்டம் எவ்வாறு ஆரம்பமாகிறது?

நின்று நின்ற நிலையத்தை சுண்டிவிட, அதில் கோட்டு வெற்றி பெறுகிற அல்லது தோல்வியடைகிற வீரர் இருவரும், ஒடுவதன் என்ற ஒரு வாய்ப்பைக் கொண்டு ஆரம்பமாகிறது.

8. விரட்டுபவர்கள் யார்? விளக்குக (Chasers)

ஒவ்வொரு சதுரக்கட்டத்திலும் உட்கார்ந்து விரட்டத் தயாராக இருக்கும் குழுவினரே, விரட்டுபவர்கள் ஆகின்றார்கள்.

9. விரட்டுபவர்கள் சதுரக்கட்டங்களில் எவ்வாறு உட்கார் வேண்டும்?

8 பேர் விரட்டுவதற்காக, ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்திலும் திசைமாறி மாறி பார்த்து உட்கார்ந் திருக்க, ஒருவர் மட்டும் ஓடி விரட்டுவதற்காக சம்பத்தினருகில் நின்று கொண்டிருப்பார்.

10. ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்? (Runners)

ஓடி விரட்டுபவர் விரட்டும்போது, தப்பி ஓடுகிற எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தான். ஓட்டக் காரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

11. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 2 குழுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு குழுவிலும் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 9 ஆட்டக்காரர்கள் போட்டி ஆட்டத்தில் ஆட, மற்ற 3 ஆட்டக்காரர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

12. ஒரு கோகோ ஆட்டத்தின், ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்றால், 2 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) உண்டு. ஒருமுறை ஆட்டம் என்றால், ஒரு தடவை விரட்டவும், ஒரு தடவை தப்பி ஓடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். (Turn)

ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் (Turn) 9 நிமிடங்கள் உண்டு. இரண்டு வாய்ப்புக்கு இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 9 நிமிடங்களாகும்.

13. தற்காத்து ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்?

Defenders என்று அழைக்கப்படுகிறவர்கள், ஒவ்வொரு தடவையும் 3 ஓட்டக்காரர்களாக, ஆடுகளத்திற்குள் செல் வார்கள்.

14. அவர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைகிற வழி எது?

மூவர் மூவராக ஆடவருபவர்கள், ஒரு குழுவின் இடத்திலிருந்துதான் வரவேண்டும்.

15. கோகோ ஆட்டத்தில். தவறு என்றால் என்ன?

உட்கார்ந்திருக்கிற அல்லது ஓடி விரட்டுகிற ஒரு விரட்டுபவர், விதியை மீறுகிற செயலைத் தான் நடுவர் தவறு என்று கூறுவார்.

16. விரட்டுபவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓடி விரட்டுகிறவர், உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவரை எழுப்பவேண்டுமானால், கோ என்ற வார்த்தையை சத்த மாகக் கூறி, அவரது பின்புற முதுகை கையால் தொடவேண்டும். 2. உட்கார்ந்திருந்தவருக்கு கோ கொடுத்தவுடன், அங்கிருந்து எழுந்தவர் இடத்தில், உடனே எழுப்பியவர் உட்கார்ந்து விடவேண்டும். 3. கோ பெற்று எழுந்தவர், தான் எந்தப் பக்கமாக முதலில் பார்த்தாரோ, அந்தத் திசைப் பக்கமாகவே செல்லவேண்டும். 4. ஓடி விரட்டுவதற்காக எழுந்தவர், ஒரு கம்பத்திலிருந்து மறு கம்பம் நோக்கியே செல்லலாம். ஆனால் எக்காரணத்தைக்கொண்டும், அவர் மையச் சந்துப் பகுதியை மிதிக்கக் கூடாது. போகும் திசையை மாற்றித் திரும்பவும் கூடாது. 5. சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள், தப்பி ஓடும் ஓட்டக் காரர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுபோல் உட்காரக் கூடாது. கை கால்களை நீட்டவும் கூடாது. 6. தன் முதுகைத் தொட்டால் ஒழிய, உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் எழுந்திருக்கவே கூடாது. 7. ஓடி விரட்டுபவர், ஆடுகளப் பகுதியை விட்டு வெளியே சென்றாலும், அங்கேயும் அவருக்குரிய விதி முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

17. ஓட்டக்காரர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓட்டக்காரர்கள் குழுவானது, ஒவ்வொரு தடவையும் மூவர் மூவராக அனுப்பி வைக்கவேண்டும். 2. மூன்றுபேரும் தொடப்பட்டு, வெளியேறிய உடனேயே அடுத்த மூவர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைந்து விட வேண்டும். அதாவது விரட்டுபவர்கள் 2 தடவை கோ கொடுத்து அவர்களுக்குள்ளே எழுப்பிக் கொள்ளும்முன், வந்துவிட வேண்டும். 3. இவ்வாறு கால தாமதமாக உள்ளே வருகின்றவர்கள், அவர்கள் தொடப் பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவார்கள். 4. உட்கார்ந்திருப்பவர்களை, ஓடும் ஓட்டக் காரர்கள் தொடவே கூடாது. அப்படித் தொட்டால், ஒரு முறை மன்னிக்கப்படுவார். மீண்டும் தொடுகிற தவற்றைச் செய்தால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

18. ஒரு ஓட்டக்காரர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

விரட்டுகிறவரால். கையால் தொடப்படுகிற போதுதான் ஒரு ஓட்டக்காரர் அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

19. ஆட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி எப்படி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது?

விரட்டுகிற குழு. ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொட்டால் 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆட்டக் கடைசியில் அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

20. கோகோ ஆட்டம் சமநிலையாகிறபோது எப்படி தீர்க்கவேண்டும்? (Break a tie)

ஆட்ட இறுதியில் வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால். மேலும் ஒரு முறை ஆட்டம் ஆடவேண்டும். அதன் பிறகும் ஆட்டத்தில் சமநிலை வந்தால். ஒரு ஓடும் வாய்ப்பு அல்லது ஒரு விரட்டும் வாய்ப்பு தந்து. குறைந்த நேரத்தில் யார் எதிராளியை அவுட் செய்கிறாரோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்கவேண்டும்.

21. ஆட்டம் முழுவதும் முடியாமல். இடையிலே நின்று போனால் என்ன செய்வது?

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், ஆட்டம் நடைபெறாமல் நின்று போனால். அதே வேளையில் (session) அதே இடத்தில் ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்தால். ஆட்டத்தில் பங்கு பெற்ற அதே ஆட்டக்காரர்கள். ஆட்ட அதிகாரிகள். ஆட்டத்தில் இரண்டு குழுக்களும் எடுத்திருந்த அதே வெற்றி எண்கள் முதலியற்றை அப்படியே கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு. ஆடச் செய்து முடிக்கவேண்டும்.

அதே வேளையில் (பொழுதில்) ஆட்டத்தை தொடர் முடியாமல் போனால். புதிதாகவே ஆட்டத்தைத் தொடர் வேண்டும் அதே ஆட்ட அதிகாரிகள் இந்த ஆட்டத்தில் இருக்கவேண்டும் என்பது சுட்டாய் மில்லை.

22. கோகோ ஆட்டத்திற்கு எத்தனை அதிகாரிகள் உண்டு?

1. நிர்வாகி; 2. துணை குடுவர்கள்; 3. நேரக் கணக்கர்; 4. வெற்றி எண் கணக்கர்.

23. கோகோ ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

விரட்டுபவர்களுக்கு 1. உடனே எழுந்திருத்தல் 2. காய்ப்பு

கோ கொடுத்தல் 3. இடம் அறிந்து கோ கொடுத்தல் 4. குனிந்து தொடுத்தல் 5. தாலிவிழுந்து தொடுத்தல்.

ஒடுபவர்களுக்கு 1. ஒற்றைச் சங்கிலி ஓடும் முறை 2. இரட்டைச் சங்கிலி ஓடும் முறை 3. வட்டச் சுற்று முறை 4. சட்டென்று திரும்பி சரிந்து ஒதுங்கும் திறன்.

24. கோகோ ஆட்டத்தில் மாற்றாட்டக்காரரை எப்படி மாற்றுவது?

விரட்டித் தொடும் குழு தனது மாற்றாட்டக்காரரை, எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஓட்டக் காரர்கள் குழு தமது ஓடும் வாய்ப்பைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஓடும் வாய்ப்புக்கு இடையில் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. அனுமதியில்லை.

25. சரியான கோ கொடுக்கும் முறையை விளக்குக?

ஓடி விரட்டுபவர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரிடம் கோ கொடுக்கிறபோது கோ என்று சத்தமாக அவரது முதுகுப் பகுதியை தொட்டுச் செல்லவேண்டும். அதே சமயத்தில், அவரது ஒரு காலானது அந்த குறுக்குச் சந்தின் ஒரு பகுதியை தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் இருந்து கோ கொடுத்தால், அதுவே சரியான கோ ஆகும்.

26. இடம் அறிந்து கோ கொடுப்பது எப்படி? (Judgement Kho)

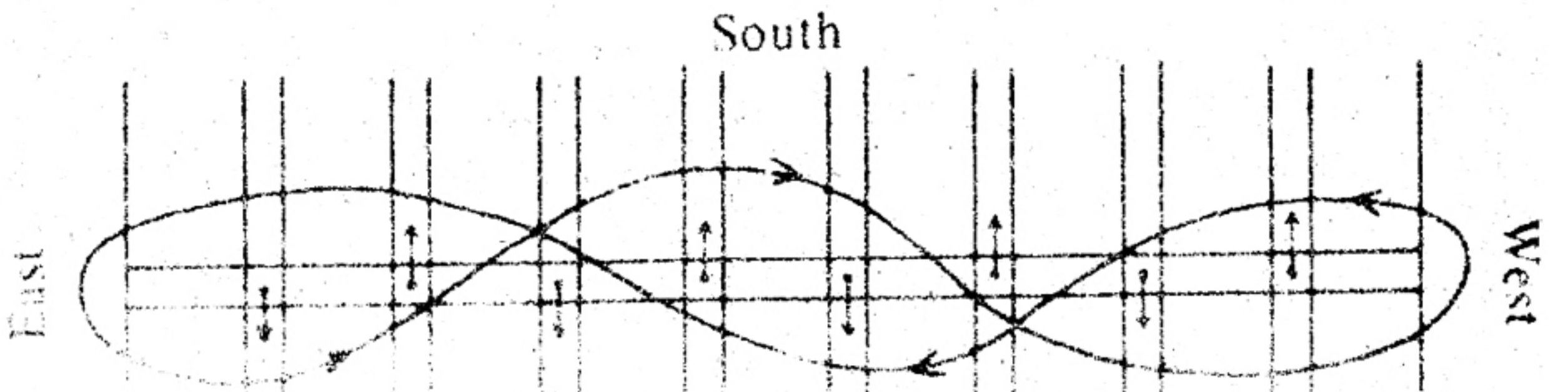
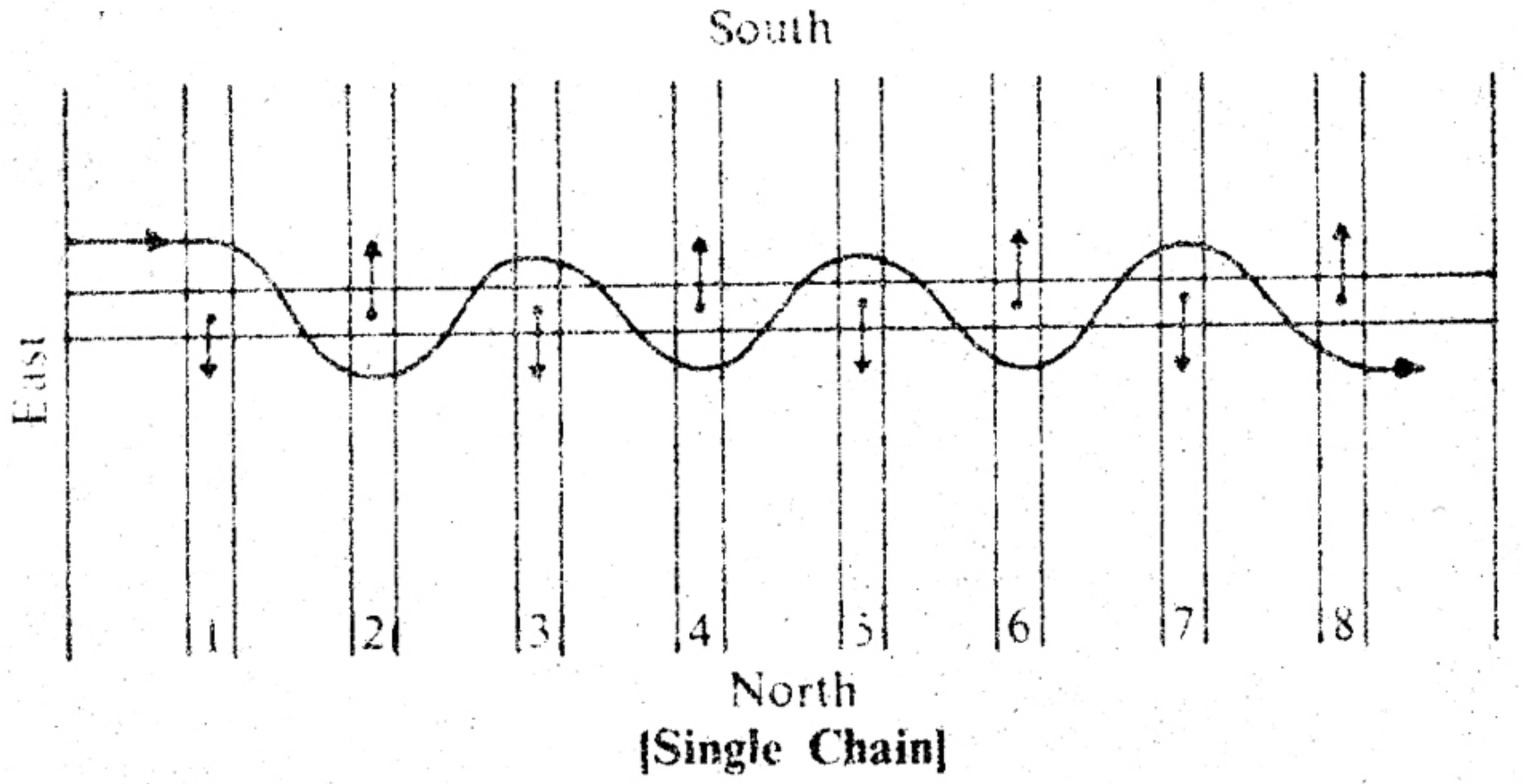
ஓடிவரும் விரட்டுபவர், ஏதாவது ஒரு கம்பத்தின் அருகில் நின்று ஏமாற்றுகிற ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்ற, தந்திரமாக இடம் அறிந்து கோ கொடுக்கும் முறையால், இதற்கு இப்படிப் பெயர் வந்தது. இந்த தந்திர முறையால், கம்பத்தினருகில் நிற்கும் ஒரு ஓட்டக்காரரை, அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேற்றி, உட்கார்ந்திருப்பவர் முன்னே வருமாறு விரட்டி விட்டால் கோ பெற்ற உட்கார்ந்திருப்பவர் உடனே எழுந்து அவரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும்.

27. ஒற்றைச் சங்கிலி ஓட்டம் என்றால் என்ன? (Single Chain method)

மாறிச் செல்வதுதான் இரட்டை சங்கிலி முறை என்று கூறப்படுகிறது. (படம் பார்க்கவும்)

29. திரும்பித் தப்பும் முறை என்றால் என்ன? (Turn)

ஒடி வந்து விரட்டுபவர் வந்து தொட முயற்சிக்கும் பொழுது, ஒருவர் ஆடுகள பக்க எல்லைக் கோட்டுக்கு அருகே வந்து நின்று, அங்கிருந்து நழுவி, திரும்பி ஒடி தப்பும் முறை. இதற்கு அதிக வேகமும், உடனே நிற்கின்ற திறனும் வேண்டும்.



வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)

1. வளைகோல் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

(91-40 மீ)
நீளம் 100 செஜம். அகலம் 60 செஜம். (55-00 மீ)

2. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள்?

5
11 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள், 5 மாற்றாட்டக் காரர்கள்
இருக்கிறார்கள்.

3. ஒரு வளைகோல் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஆடும் நேரம் இரண்டு பகுதிகள். ஒரு பகுதிக்குரிய நேரம் 35 நிமிடம். இரண்டு பகுதிகளுக்கிடையே தரும் ஓய்வு நேரம் 10 நிமிடம் ஆகும். 35-10-35

4. ஒரு வளைகோல் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 5-1/2 முதல் 5-3/4 அவுன்சுகள். (156 முதல் 163 கிராம்கள்.) பந்தின் சுற்றளவு 8 13/16 முதல் 9 1/4 அங்குலங்கள் (20.25 முதல் 23.75 செ.மீ) இருக்கவேண்டும்.

5. ஒரு வளைகோலின் நீளம், எடை எவ்வளவு?

பந்தாட்ட வளைகோலின் நீளம் ஆண், பெண் ஆட்டம் இரண்டுக்கும் 1 மீட்டர் ஆகும். வளைகோலின் எடை 12 அவுன்சுகள் முதல் 28 அவுன்சுகள் இருக்கலாம். ஒரு வளைகோலானது 2 அங்குல விட்டமுள்ள ஓர் வளைபத் துள் நுழைந்து, வெளியே வரக்கூடிய அளவு கனம் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும்.

6. வளைகோல் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் சுண்டிலிடும் நாளாயத்தில், வெற்றி பெறுகிற குழுத்தலைவன் ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கம், பந்தைத் தள்ளிவிடும் ஆரம்பமா என்ற இரண்டில் ஒன்றைக் தேர்வு ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

7. Pass Back என்றால் என்ன? விளக்கமாக எழுதுக?

ஆடுகளத்தின் மையப் புள்ளியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தை, பந்தைத் தள்ளிவிடும் வாய்ப்பு பெற்ற குழுவின், மைய முன்னாட்டக்காரர், தனது பகுதிப் பக்கமாக பந்தைத் தள்ளி விடுவதையே Pass Back அதாவது தன் பகுதி பக்கம் பந்தைத் தள்ளி ஆடுதல் என்று கூறுகிறோம்.

இப்படி தொடங்கும்போது ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவ்வாறு பகுதியில் உள்ள இடங்களில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எதிராட்டக்காரர்கள் அனைவரும் பந்திலிருந்து 5 மீட்டர் தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும். பந்தைத் தள்ளும்போது பந்தில் படாமல் போனால், மீண்டும் பந்தைத் தள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்கி வைக்க, இடைவேளைக்குப்பிறகு ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஒவ்வொரு முறை கோல் விழுந்தபிறகும், ஆட்டத்தை ஆரம்பித்து வைக்க, பந்தைப் பின் தள்ளி ஆடும்முறை பயன்படுகிறது.

8. வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் எப்படி வெற்றி எண் (Goal) பெறமுடியும்?

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்விரிந்து, எதிரணியினரால் அடிக்கப்படுகிற பந்தானது, இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே கடைக்கோட்டை முழுவதும் கடந்து போகிற போதுதான் வெற்றி எண் பெற முடியும்.

இலக்கின் அளவுகள் : உயரம் 7 அடி இரண்டு இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 12 அடி. அடிக்கும் வட்டத்தின் அளவு கடைக் கோட்டிலிருந்து 16 கெஜ நீளம் உள்ள வட்டப்பரப்பு ஆகும்.

9. வளைகோல் பந்தை விளையாடும் முறைகள் யாவை?

1. ஒரு ஆட்டக்காரர், வளைகோலின் தட்டையான பகுதியால் மட்டுமே பந்தை அடித்தாட வேண்டும். 2. ஆடுகின்ற வளைகோல் இன்றி, யாரும் ஆட்டத்தில் பங்கு பெற முடியாது. 3. கைகளால் பந்தைப் பிடித்து நிறுத்தக் கூடாது. 4. எதிர் ஆட்டக்காரர் பிடித்திருக்கும் வளைகோலை, அடிக்கவோ, தாக்கவோ, கொக்கி போட்டு இழுக்கவோ, ஆட்டத்தில் வளைகோலால் இடையூறு விளைவிக்கவோ கூடாது.

10. அயலிடம் என்றால் என்ன?

ஒரு குழுவின் பந்தை விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதே குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்த்துடி இலக்குக்கு அருகில் எதிராளி இருவர் இல்லாதிருக்கும் நிலையில் நின்று விளையாட முயற்சித்தால், அதனை அயலிடம் என்று கூறப்படுகிறது. அயலிடம் என்ற தவறுக்கு தவறு நடந்த அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவின்புறம் ஒருவர் தனி அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப்பெறுவர். அதன் பிறகு ஆட்டம் தொடரும்.

11. தனி அடி (Free Hit) எடுக்கும் முறைமை எழுதுக?

தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவில் உள்ள ஒருவர், எடுக்கும் தனி அடியின் போது, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் பந்து இருக்கும் இடத்தில் நின்று, 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கவேண்டும். தனி அடி எடுத்தவர், மற்றார்கள் அந்தப் பந்தை விளையாடும் முன், தானே திரும்படாவது முறையாக தொடர்ந்து விளையாடக் கூடாது.

12. பந்தை உள்ளே தள்ளிவிடல் என்றால் என்ன (Punt)?

எந்தப் பக்க கோட்டில் பந்து கடந்து போகிறதோ, அவ்வாறு பந்தை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே அனுப்பும் குழுவிற்கு எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர், அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, தரைபோடு தரையாக ஆடுகளத்திற்குள் உள்ளே தள்ளி விடுவதைத்தான், உள்ளே தள்ளி விடல் என்கிறோம். இந்த சமயத்தில் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் போய் நிற்க வேண்டும். உள்ளே தள்ளி விடும் வாய்ப்பு பெற்றவர், ஆட்டத்தை தாமதப்படுத்தும்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

13. ஒறு நிலை முனை அடி என்றால் என்ன (Penalty Corner)?

தடுத்தாலும் குழுவினர், தங்களை அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தவறு செய்கிறபோது, அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினருக்கு நடுவர் பெருங்குறி வாய்ப்பே ஒறுநிலை முனை அடியாகும்.

14. எவ்வாறு ஒறு நிலை முனை அடி எடுக்கப்படுகிறது?

இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு குறையாத ஒரு தூரத்தில் கடைக் கோட்டின் மேல் வைத்து, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடிக்க ஆட்டம் தொடரும். அப்படி பந்தடிக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரரும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் தான் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும்.

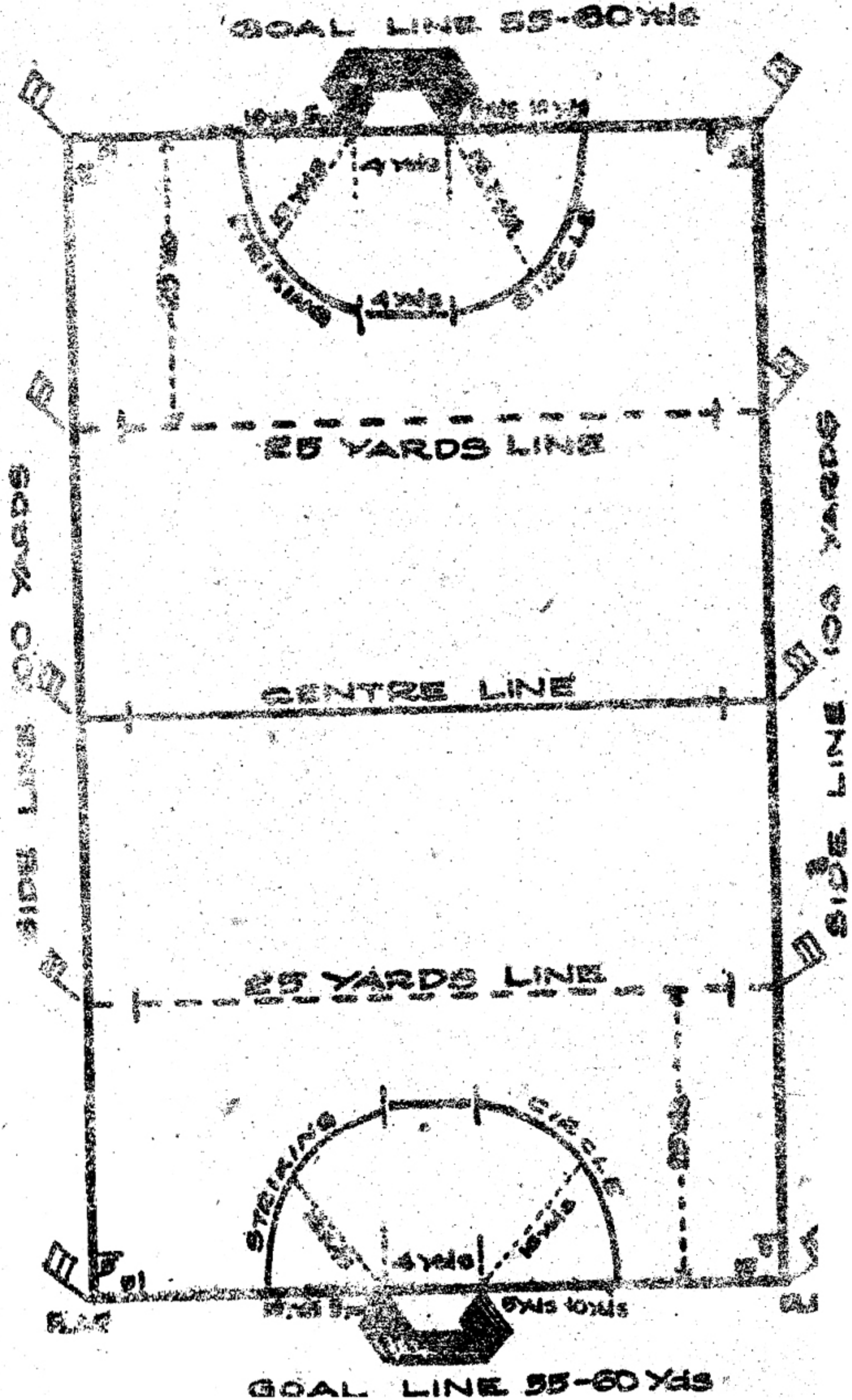
15. ஒறுநிலை அடி என்றால் என்ன (Penalty stroke)?

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தடுக்கும் குழுவினர்கள் கடுமையான தவறழைத்தால், அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினர், ஒறுநிலை அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். ஒறு நிலை அடி எடுக்கும் முறைகள் பின்வருமாறு :

பந்தை அடிப்பவர் ஒறு நிலைப் புள்ளியில் பந்தை வைத்து அடிக்க, அதை எதிர்க்குழு இலக்குக் காவலர் இந்த இடம் மட்டுமே ஒறு நிலை அடியில் பங்கெடுப்பர். இந்த இருவரைத் தவிர,

மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் 25 கைகள் கோட்டை
பின்னால்தான் நின்று வேண்டும்.

பந்தை அடிக்கும் வாய்ப்பு பெற்றவர், எந்தவிதமானிலும்
பந்தை அடிக்காமல் எந்த உயரத்திற்கு கோக்கொளாதும் பந்தை
எழுப்பலாம்.



கபாடி ஆட்டம் (Kabaddi)

1. கபாடி ஆடுகளத்தில் அவைகளை எழுதுக?

ஆண்களுக்கான ஆடுகளம் 12.50 மீ X 10 மீட்டர். பெண்கள், சிறுவர்களுக்கான ஆடுகளம் 11 மீ X 8 மீ. ஆண்கள் ஆடுகளத்தில் பாடித் தொடும் எல்லைக் கோட்டின் அளவு நடுக்கோட்டிலிருந்து 3.25 மீட்டர் தூரமாகும். பெண்கள் ஆடுகளத்தில் பாடித் தொடும் கோடு 2.5 மீட்டர் ஆகும். வெளியேற்றப் பட்டவர்கள் உட்காரும் கட்டம் 8 மீ X 2 மீ.

2. ஒரு கபாடி குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவிற்கு மொத்தம் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. ஆட்டத்தில் ஆட 7 ஆட்டக்காரர்கள் 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள் என இருப்பார்கள்.

3. ஒரு ஆட்டத்தில் எத்தனை மாற்றாட்டக் காரர்களை மாற்றலாம்?

அதிக பட்சம் 3 பேர்களை மாற்றிக் கொண்டு ஆடலாம். ஒரு முறை உள்ளே வந்து விட்ட மாற்றாட்டக்காரர்களை, ஆட்டம் முடியும் வரை வெளியேற்ற முடியாது.

4. ஒரு கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு பகுதிக்கு 20 நிமிடம் என 2 ஆட்டப் பகுதி நேரம் உண்டு. அதற்குரிய இடைவேளை 5 நிமிடங்கள். பெண்கள் ஆட்டத்தின் நேரம் 15-5-15 நிமிடங்கள்.

5. கபாடி போட்டியில் சமநிலை வந்தால் எப்படி தீர்ப்பது?

ஒரு குழு எதிராளி ஒருவரை 'அவுட்' ஆக்கும்பொழுது 1 வெற்றி எண் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட அந்த ஆட்ட நேரத்திற்குள் எதிராளிகள் அனைவரையும் 'அவுட்' ஆக்கி விட்டால், அந்தக் குழுவிற்கு 'லோனா' உண்டு. அதற்காக 2 வெற்றி எண்கள் அதிக மாகக் கிடைக்கும்.

ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்கள் பெறுகின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். ஆட்ட இறுதியில், இரண்டு குழுக்களும் சம எண்ணிக்கையில் வெற்றி எண்கள் பெற்றிருந்தால், மிகை நேரத்திற்கு (Extra Time) 5 நிமிடம் என, 2 மிகை நேரங்கள் ஆட்சி செய்யவேண்டும். அதிலும் சமநிலை ஏற்பட்டால், ஆட்டத் தொடக்கத்தில் முதன் முதலாக வெற்றி எண்ணைப் பெற்ற குழுவே (First point) வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

6. கபாடி ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய கபாடி விதிகள் யாவை?

1. ஆட்டக்காரர் களைப் பிடித்தால், அடிக்கல் ஏற்படுவதுபோல, எண்ணெய் பசையுள்ள எதையும் தாவிக்கொண்டு ஆடவரக் கூடாது. 2. அணிநீந்திருக்கும் பனியனில் முன்னும் பின்னும் தெளிவாகத் தெரியும்படி, எண்களை எழுதியிருக்கவேண்டும். 3. நகங்களை ஓட்ட வெட்டி சரி செய்திருக்கவேண்டும். 4. பெல்ட்டோ மற்றும் உலோகங்களால் ஆன மோதிரங்கள், கடினாரங்கள் எதையும் அணிந்து கொண்டு, ஆடவரக் கூடாது.

7. பிடிப்பவர், பாடி வருபவர் பற்றி விளக்கமாக எழுது?

எதிர்க்குழு ஆடுகளப் பகுதிக்கு, கபாடி என்று பாடிக்கொண்டு செல்பவர், பாடிச் செல்பவர் (Raider) என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

பாடி வருபவரைப் பிடிக்கத் தயாராக இருப்பவர்கள் பிடிப்பவர்கள் (Ani Raiders) என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

8. பாடிச் செல்பவருக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

ஒரு துடவைக்கு ஒருவர் தான் எதிர்க் குழுவை நோக்கிப் பாடிச் செல்ல வேண்டும். 2. பாடிச் செல்பவர், கபாடி, கபாடி என்ற சொல்லை சத்தமாகவும் தெளிவாகக் கேட்கும் படியும் தொடர்ந்து மூச்சை விடாமல் பாடவேண்டும். 3. ஆடுகள் மையக் கோட்டைக் கடப்பதற்கு முன்னதாகவே, பாடத் தொடங்கிலிட வேண்டும்.

9. பாடிச் செல்லும் ஒருவர் எப்போது அடிட என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

1. எதிர்க் குழுவிற்குச் செல்லும் ஒருவர் எவ்வளவு எதிர்க்குழு பகுதியில் பாடாமல் நிறுத்தி விடுகிறபோது, அது அறிவிக்கிறது. 2. பாடித் தொடர் கோட்டை அடையாமல் திரும்பி வந்தால், அது 3. பாடிக்கொண்டிருக்கிறபோது ஆடுகள் எல்லாவைத் தாண்டி மிதித்து விட்டாலும் பிடிக்க எம்மவர்களை வலிந்து வெளியே தள்ளிவிட்டால் அது அடிட அறிவிக்கிறது. 4. ஒருவரால் அல்லது பலரால் பிடிக்கப்பட்டுப் பொழுதும் அவர் ஆடும் வாய்ப்பை இழக்கிறது.

10. பாடிச் செல்பவர் தொடர்புடத்தை (Lobby) எப்பொழுது அழைக்கப்படுகிறது?

பாடிச் செல்பவர்களை பிடிப்பவர்கள் பிடித்துக் கொள்ளும் போது நிமிசி வெளியே வருவதும் ஆடு செயலை போட்டி (Shuttle) என்பார்கள். அப்படிப்பட்ட

போராட்டத்தின் போது, அவர் தொடரிடத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

11. பாடிச் செல்லும் குழுவிற்குரிய புதிய விதி யாது?

பாடிச் செல்பவர், பாடிச் சென்று ஒருவரைத் தொட்டு விட்டு வரவேண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல. ஆனால் ஒரு குழு, தனது ஆட்டக்காரர்களை மூன்று முறை அனுப்பிய பிறகும், அவர்கள் யாரையாவது தொட்டுவிட்டு வராமலிருந்தால், அவர்களின் எதிர்க் குழுவிற்கு வெற்றி எண் கொடுக்கப்படும் என்பது தான் புதிய விதியாகும்.

12. பிடிப்பவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. பிடிப்பவர்கள் பாடி வருபவரைப் பிடித்து அவுட் ஆக்கவே முயற்சி செய்யவேண்டும். 2. பாடி வருபவரைப் பிடிக்கிற பிடிப்பவர்கள், அவர்கள் தொண்டையை அழுத்தி, பாட முடியாமல் செய்யக் கூடாது. அது தவறாகும். 3. காயம் ஏற்படக்கூடிய அளவுக்கு, அவர்கள் வன்முறையால் பிடிக்கக் கூடாது. 4. காலை பின்னிக் கொள்கிற, கத்தரிக்கோல் பிடிமுறையைப் பிடிக்கப் பயன்படுத்தக் கூடாது. 5. பாடி வருபவரை வேண்டுமென்றே ஆடுகளத்திற்கு வெளியே வலிந்து தள்ளக் கூடாது. 6. பாடி வருபவர் தங்கள் பகுதியில் பாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, பிடிப்பவர்கள் ஸ்டைக் கோட்டைத் தொட்டாலும், எல்லைக்கு வெளிப் பகுதியை மிதித்தாலும், அவர்கள் ஆட்டமிழந்து போவார்கள்.

13. ஆட்டமிழந்து வெளியே இருப்பவர் மீண்டும் ஆடுகிற வாய்ப்பை எப்படி, எப்பொழுது பெற முடியும்? (Revival)

அவுட்டாகிவிட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர், அவர் பகுதியில் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் உட்காரும் கட்டத்தில் போய், தான் அவுட்டான வரிசைப்படி உட்கார வேண்டும். எதிராளி ஒருவர் பிடிபட்டோ அல்லது தொடப்பட்டோ அவுட் ஆகிறபோது, வெளியே இருப்பவர், தன் அவுட்டானவரிசைப்படி உள்ளே வந்து ஆடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுவார். இந்த வரிசை முறையை ஒரு துணை நடுவர் கண்காணிப்பார்.

14. கபாடி ஆட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. பாடிச் செல்லுதல் 2. முச்சடக்கிப் பாடும் திறன் 3. பாடி வருபவரைப் பிடித்தல் 4. பாடி வந்து திரும்புவரை உடனே பின் சென்று தொட்டு அவுட் ஆக்குதல் எல்லாம் முக்கியமான திறன்களாகும்.

15. கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர், 2 துணை நடுவர்கள், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 1 நேரக் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்.

16. பாடிச் செல்பவருக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1.பாதத்தைத் தொடுதல் (Toe Touch) 2. முன்புறமாக உதைத்துத் தொடுதல் 3. பக்கவாட்டில் காலால் தொடுதல் 4. குறுக்குப் பக்கமாக காலால் தொடுதல் 5.கீழே உருண்டு காலால் தொடுதல் 6. பின் பக்கமாக காலை நீட்டித் தொடுதல் 7.மேல்புறமாக காலை உயர்த்தித் தொடுதல் 8.உட்கார்ந்து காலை நீட்டித் தொடுதல் 9.தூண்டிக் குதித்துத் தொடுதல் போன்றவை பாடிச் செல்பவரின் சிறப்புத் திறன்களாகும்

17. பிடிப்பவர்களுக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1. மணிக்கட்டைப் பிடித்தல். 2. இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 3. கணுக்காலையைப் பிடித்தல் 4. இரண்டு கணுக்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 5. முழங்காலையைப் பிடித்தல் 6. இரண்டு முழங்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 7. தொடையைப்பிடித்தல் 8. இடுப்பைப் பிடித்தல் 9. ஆளைப் பிடித்ததும் தூக்கி முதுகில் ஏற்றிதல்

18. ஒரு குழுவில் 5 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கும்போது ஆட்டத்தைத் துவக்கலாமா? குறைவாக உள்ள குழு ஆட விரும்பினால், உங்களின் தீர்ப்பு என்ன?

ஆட்ட விதியின்படி, ஒரு குழு 7 பேர்களுக்கும் குறைவாக ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஆட விரும்பினால் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

அப்படி அடிக் கொண்டிருக்கும்போது, இருக்கின்ற 5 பேர்களும் அவுட்டானால், அந்தக் குழுவில் இருக்கவேண்டிய அத்தனை பேர்களும் அவுட்டானதாகக் கருதப்பட்டு, அத்தனை வெற்றி எண்களையும் எதிர்க் குழுவிற்குக் கொடுப்பதுடன், மேலும் லோனா என்பதற்காக 2 சிறப்பு வெற்றி எண்களும் தரப்பட வேண்டும். இதுதான், ஆட்டத்தின் விதி முறைகளாகும்.

19. 6 ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஒரு குழு ஆட ஆரம்பிக்கிறது. 7வது ஆட்டக்காரர் நிதி நேரம் கழித்து வருகிறார். அவரை ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள முடியுமா?

நடுவரின் அனுமதியுடன், அந்த ஏழாவது ஆட்டக்காரரை, ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு, ஆட்டத்தை தொடரலாம்.

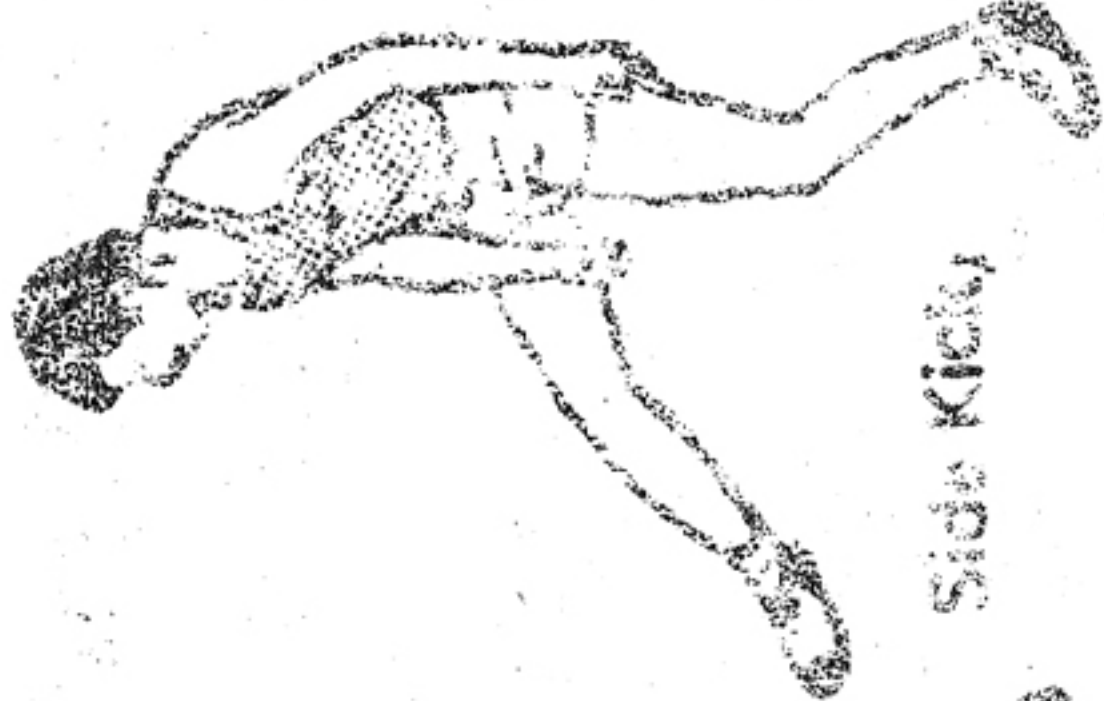
KABADDI SKILLS



37



Toe Touch



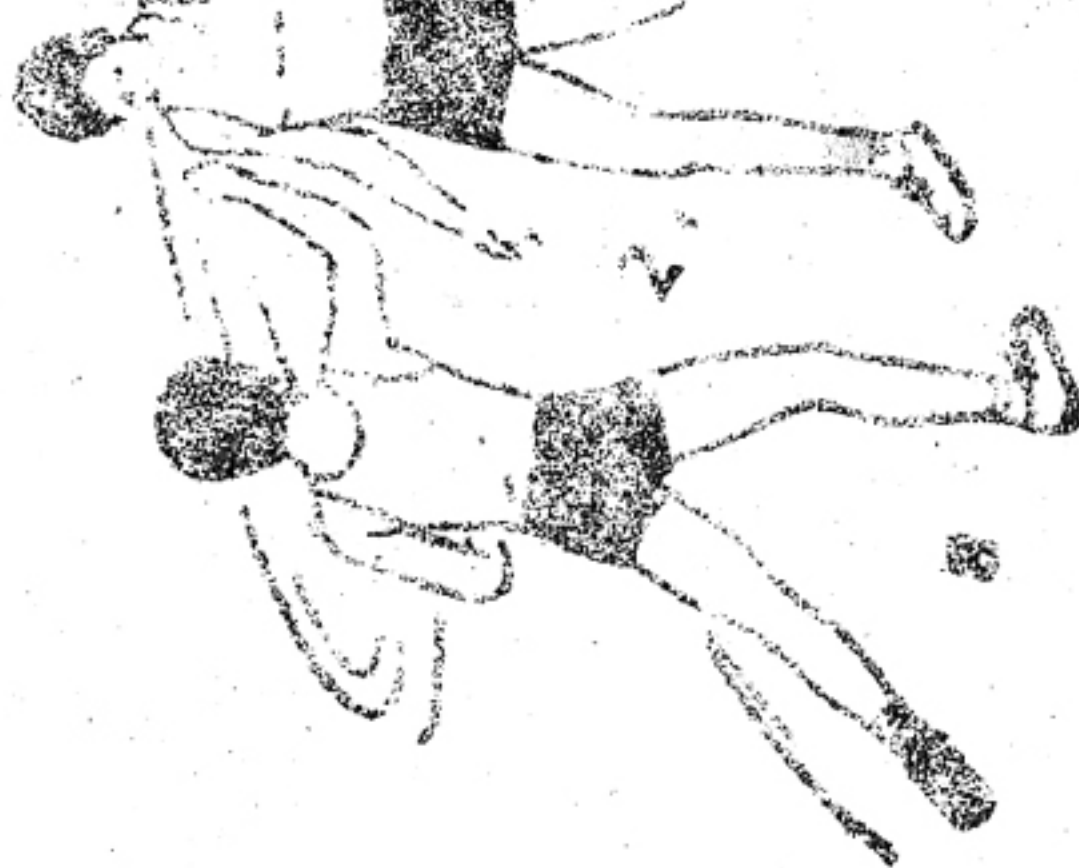
Side Kick



Cross Kick



Roll Kick

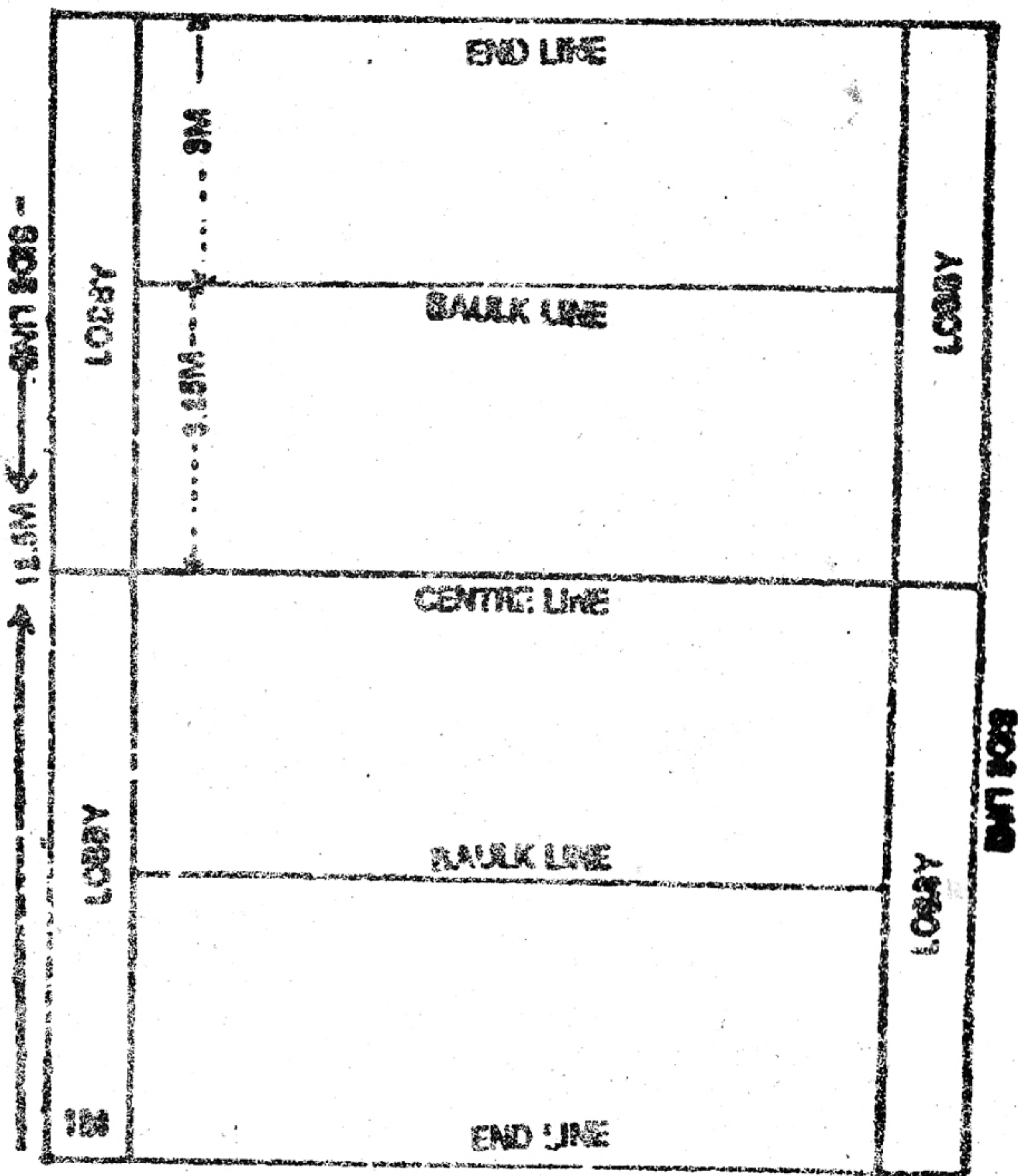


Aero Kick



KABADDI FIELD

SITTING BLOCK



7. சிறு விளையாட்டுக்கள்

1. வீரட்டும் இரட்டையர் (Last Couple out)

மாணவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு முன்னால் நிறுத்தி, ஜோடியாக நிற்பவர்கள் கைகோர்த்துக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். தனியாக ஒரு இரட்டையரை 15 அடிக்கு அப்பால் முதுகுப் புறம் தெரிவது போல் முதலில் நிற்க வைக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, வீரட்டுகிற இரட்டையில் (it) கடைசி ஜோடி ஓடுங்கள் என்று கத்த வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து வரிசையாக நிற்கிற இரட்டையர்களில், கடைசியாக நிற்கிற இரட்டையர் இருவரும், வலப்புறம் ஒருவர், இடப்புறம் ஒருவர் எனப்பிரிந்து, வீரட்டும் இரட்டையர் நிற்கும் இடம் நோக்கி ஓட வேண்டும்.

தங்கள் பக்கம் வந்தவுடன் வீரட்டும் இரட்டையர் பிரிந்து வந்த இரட்டையர்களைத் தொட முயல்வார்கள். அவர்களிடம் தொடப்படாமல், முன்பு நின்றிருந்த இடத்திற்கே கடைசி இரட்டையர் இருவரும் வந்து சேர்ந்து விட்டால், இவர்களுக்கே வெற்றி. தொடப்பட்டால், இவர்கள் வீரட்டும் இரட்டையராக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

2. முதுகும் முதுகும் [Back to Back Jag]

மாணவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து, அவர்களை முதுகுப்புறமாக இருந்து கைகளை கோர்த்துக் கொள்ளச் செய்து, இரட்டையராக ஆக்கிவிட வேண்டும்.

விரட்டும் இரட்டையர் (it) ஒருவர் முதுகில் ஒருவர் ஏறியபடி மற்ற இரட்டையரை விரட்ட, மற்ற இரட்டையர்கள் இதே போல் ஒருவர் முதுகில் மற்றவர் ஏறியபடி, தப்பித்துக் கொண்டு ஓட, ஆட்டம் தொடரும். தொடப்பட்ட இரட்டையர் விரட்டும் இரட்டையராக மாறி, ஆட்டத்தைத் தொடர்வார்கள்.

இவ்விளக்கு வீளையாடும் முறை:

இரட்டையர்கள் முதுகுடன் முதுகு ஒட்டியவாறு நின்று தனியே ஒருவராக (it) நிற்பார். ஜோடியை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் என்று அவர் கத்தியவுடன், இரட்டையர்கள் ஜோடியை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கிடையில் தனியே நின்ற வரும், ஒருவரிடம் சேர்ந்திட, இரட்டையராக முடிவாக தனியான் it ஆக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

3. நான்கு முனை ஆட்டம் [Four corners]

மாணவர்களை நான்கு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராகப் பிரித்துக் கொண்டு, 15 மீட்டர் பரப்புள்ள சதுரக் கட்டம் ஒன்றையும் அமைத்து, ஒவ்வொரு முனையிலும் ஒவ்வொரு குழுவை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

சதுரக் கட்டத்தின் நடுவில் விரட்டுபவர் (it) ஒருவர் நின்று கொண்டிருந்து விட்டு, விகிள் சத்தம் கொடுக்க, ஒரு முனையிலிருந்து எதிர்முனைக்கு குழுவினர்கள் ஓடி இடம் மாறுகிறபோது, விரட்டுபவர் அவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார். தொடப்பட்டவர், ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படலாம். 4 முறை இப்படி ஓடிய பிறகு, எந்தக் குழு தொடப்படாமல், அதிகம் பேரைக் கொண்டிருக்கிறதோ, அந்தக் குழுவே வென்றதாகும். ஒவ்வொரு தடவைக்கும், ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நேரம் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மலைமீது தீர்ப்பு [Fire on the mountain]

மாணவர்களை இரண்டு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்து, உள்வட்டம், வெளிவட்டம் என்ற அமைப்பு வகுத்து போல, பெரிய பெரிய வட்டங்களைப் போடச் செய்ய வேண்டும். நடுவிலே ஒருவர் மட்டும் நிரட்டுபவராக (1) நிற்பார்.

நடுவிலே நிற்பவர், மலைமீது நெருப்பு பிடித்து விட்டது என்று குரல் கொடுக்க, உள் வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் வலப்புறமாக வட்டம் சுற்றி ஓடி, இப்படி எதிர்மாறாக ஓடித் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மலைமீது நெருப்பு அணைந்து விட்டது என்று மீண்டும் அவர் குரல் கொடுக்க, வட்டம் சுற்றிய இரண்டு குழுவினர்களும் ஜோடியாக சேர்த்து இரட்டையராக மாற, நடுவிலே நின்றவரும் ஒருவரைத் தேடி இரட்டையராக மாற முயல, இரட்டையராக மாற ஜோடி இடைக்காதவர், நடுவில் நிற்பவராக ஆகி, ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடருவார்.

5. நாய்களும் எலும்புத்துண்டும்

[Dogs and a bone]

மாணவர்களை இரண்டு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராக முதலில் பிரித்து, இணையானதாக இருப்பது போல இரண்டு கோடுகளை 20 மீட்டர் இடைவெளியில் போட்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் வெவ்வேறு கோட்டின் மீது வரிசையாக நிறுத்தி வைத்து, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நம்பர் என்று கொடுத்துவிட வேண்டும்.

இரண்டு குழுவிலுமே 1, 2, 3, 4, 5, என தொடர் எண்கள் உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் இருப்பார்கள். இரண்டு குழுவினருமே ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு நிற்க, இருவருக்கும் மத்தியில் சிறு வட்டம் போட்டு, அதில் கைக்

குட்டை அல்லது கரளா கட்டை போன்ற ஏதாவது ஒரு பொருளை வைத்திருக்க வேண்டும்.

(உம்) ஆசிரியர், 5 என்று ஒரு எண்ணை அழைக்க, இரண்டு குழுக்களிலுமே உள்ள 5ம் நம்பர் காரர்கள் ஓடிவந்து, அந்த சிறு வட்டத்திற்குள் இருக்கும் பொருளை, எடுத்துக் கொண்டு, தனது இடத்திற்குப் போய் விட வேண்டும். எதிராளியால் தொடப் படாமல் பொருளை எடுத்துக் கொண்டு, வந்து விட்டால் 1 வெற்றி எண். தொடப்பட்டால், தொட்வர் குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண் வந்துவிடும்.

10 தடவைகளில், எந்தக் குழுவினர் அதிக வெற்றி எண்களை எடுத்திருக்கின்றார்களோ, அந்தக் குழுவினரே வென்றவராவார்.

6. முன்கால் பிடித்தோடும் ஆட்டம் (Lame Duck Relay)

மாணவர்களை 4 சமஎண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டில், 5 அடி இடைவெளியில் நிற்பது போல நிறுத்த வேண்டும். இதிரே 10 மீட்டர் தூரத்தில், ஓடித் தொட வேண்டிய கோடு ஒன்றையும் போட்டிருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதல் ஆட்டக்காரர்கள், ஒரு காலை முன்புறம் நீட்டி, அதை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு, தத்தித்தத்தி ஓடி, கோட்டைக் கடந்து மீண்டும் திரும்பி வந்து, தனக்கு அடுத்தவரைத் தொட, அடுத்தவர்களும் அப்படியே ஓடி திரும்பிவர, இப்படியே கடைசி ஆட்டக்காரர்கள் வரை முடித்து, முதலில் முடிக்கிற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

ஒரே காலில்தான் தத்திச் செல்ல வேண்டும். நீட்டியுள்ள காலை, இரண்டு கைகளாலுமே கட்டாயம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

7. இரட்டையர் கம்பசட்டம் (Siamese Twin Relay)

4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிலும் இருவர் இருவராக முதுகு ஒட்டி கைகளைக் கோர்த்தபடி நிற்கும் இரட்டையராக்கி நிற்க வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் நிற்கும் இரட்டையர் முதுகுப்புறம் ஒரு கம்பு வைக்கப்பட்டிருக்க, அந்தக் கம்பு கீழே விழுந்து விடாமல், இரட்டையர்கள் ஒடி, 20 மீட்டர் தூரத்தில் குறித்துள்ள எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, திரும்பவும் வந்து, 2வது இரட்டையர்களிடம் தர அப்படியே கம்பு கீழே விழாமல் ஒடி, முடிக்க வேண்டும். கடைசி இரட்டையர் வரை ஒடி முடித்து, முதலில் முடிக்கிற குழுவே வென்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

இரட்டையர்கள் ஓடும் போது, இணைப்பு விலகவே கூடாது. மாற்றும் போது, கம்பு விழுந்து விடவும் கூடாது.

8. ஆள் தாட்டும் ஆட்டம் (Over the border Relay)

4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாக, மாணவர்களைப் பிரித்து, ஒருவர் பின் ஒருவராக, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒடத்தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே நிறுத்த வேண்டும். 10 மீட்டர் தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றும் போடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவனும், தனது குழுவிற்கு நேராக எல்லைக் கோட்டில் போய் நிற்க, வீசில் ஒலிக்குப்பின் ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

விசிலுக்குப் பிறகு, அந் ந்தக் குழுத்தலைவன், தனது குழுவை நோக்கி, முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரரைக் கூட்டிக் கொண்டு வந்து எல்லைக்கோட்டில் விட்டுவிட்டு தான் நின்று கொள்ள, ஒடி வந்த முதல் ஆட்டக்காரர் ஒடிப்போய் 2வது ஆட்டக்காரரைக் கூட்டிக் கொண்டு வந்து எல்லைக்

கோட்டில் நின்று கொள்ள, ஓடி வந்த 2வது ஆட்டக்காரர் 3வது ஆட்டக்காரர் அதே போல் செய்ய, கடைசி ஆட்டக்காரர்கள் ஓடி முதலில் முடிக்கிற குழுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

9. பந்தவழியும் போட்டி (Ball Pass Team Running)

சம எண்ணிக்கையுள்ள 2 குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரிக்க வேண்டும். A குழு, B குழு என்று பெயரிட வேண்டும். A குழுவை இரண்டாகப் பிரித்து 10 அடி தூரத்தில் ஒருவர் பார்க்க ஒருவர் என்பதாக (10 பேர் என்றால் 5 பேர் ஒரு வரிசை எதிர்க்கோட்டில் 5 பேர் ஒரு வரிசை) தேர் தேராக நிறுத்தி வைக்க, ஆட்டம் தொடரும்.

விசிலுக்குப் பிறகு, பந்து பேர்களும் தங்களுக்குள் பந்தை மாற்றிக் கொண்டிருக்க, B குழுவினர் அவர்களைச் சுற்றி ஒவ்வொருவராக ஓடித் தொடர் ஓட்டம் ஓட வேண்டும்.

A குழுவினர் எத்தனை முறை பந்தை மாற்றிக் கொண்டார்கள். B குழுவினர் எத்தனை முறை A குழுவை சுற்றி வந்தனர் என்பதைக் கணக்கிட்டுக் கொண்டு அதை B குழுவினர் பந்தெரிய, A குழுவினர் சுற்றிவர, யார் அதிகம் என்று கணக்கிட்டு, வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

10. கால்களுக்கு இடையே பந்து (Tunnel Ball)

4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராக, மாணவர்களை முதலில் பிரிக்க வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னால் நிற்கும் குழுக்களுக்கு முன்னதாக, 15 மீட்டர் தூரத்தில் எல்லைக் கோடு ஒன்றையும் குறித்து வைக்க வேண்டும்.

வரிசையாக நிற்கிற குழுவினர்கள், தங்கள் கால்களை அகலமாக விரித்து நின்று-சந்து (Tunnel) போன்ற அமைப்பு ஒன்றை உருவாக்க, ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

2. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்

1. 1. கைகளை முன்புறமாக மேற்புறமாக உயர்த்தி, கால்களை விரித்துக் குதித்து நில்.
2. கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, கீழிறக்கி, குதித்துக் கால்களை சேர்த்து நில்.
2. 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்தி நில்.
2. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, முழங்கால்களை மடித்துக் குந்து.
3. முதல் எண்ணிக்கைபடி நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
3. 1. கால்களை விரித்துக் குதித்து, கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடுப்பை இடப்புறமாக முறுக்கி நில்.
2. இடுப்பை அடப்புறமாக முறுக்கு.
3. இடுப்பு 1. முன்புறமாக வளை.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
4. 1. ஆரம்ப நிலை: முன்புறமாக கைகளை கோர்த்துக் கொள்.
2. ஒரு காலை உயர்த்தி, உயர்த்திய காலுக்கிடையில், கைகளைப் பிரிக்காமல் நுழை.

3. ஆரம்ப நிலைக்கு வா. மறுகாலை உயர்த்தி கைகளை நுழை.

கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து, கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வை.

1. கைகளைப் பின்புறமாக நீட்டி அரைக்குந்தலாகக் குந்து.

2. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, உயரமாகக் குதித்து முன்புறமாகக் குதி.

1. ஆரம்ப நிலை : இடுப்பில் கைகளை வைத்து, முழை கால்களை மடித்து நில்.

1 முதல் 4 எண்ணிக்கை வரை, குதித்துக் குதித்து நில். பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

1. ஆரம்ப நிலை. தோள்களின் மேலே கைகளை வை.

2. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, முழு அளவு மடித்துக் குந்து.

3. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

1. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடது காலை ஓரடி முன்புறமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடதுகாலை முன்புறமாக சரிந்து நில். (Lunge)

1. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, குதித்து கால்களை விரித்து நில்.

2. கைகளை வீசி கால்களுக்குள் நுழைத்து, நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.

4. நேர் நிலைக்கு வா.

10. கைகளை அசைத்துச் சுழற்றிச் செய்கிற பயிற்சிகளை செய்யவும்.

11. ஆரம்ப நிலை. கைகளை தோள்களின் மீது வை.

1. வலது காலை மடித்து, இடது காலை பின்புறமாக உயர்த்து.

2. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

12. ஆரம்ப நிலை. கைகளை மேற்புறமாக மடித்து வை.

1. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறமாக வைத்து, வலது முழங்காலை மடி.

2. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.



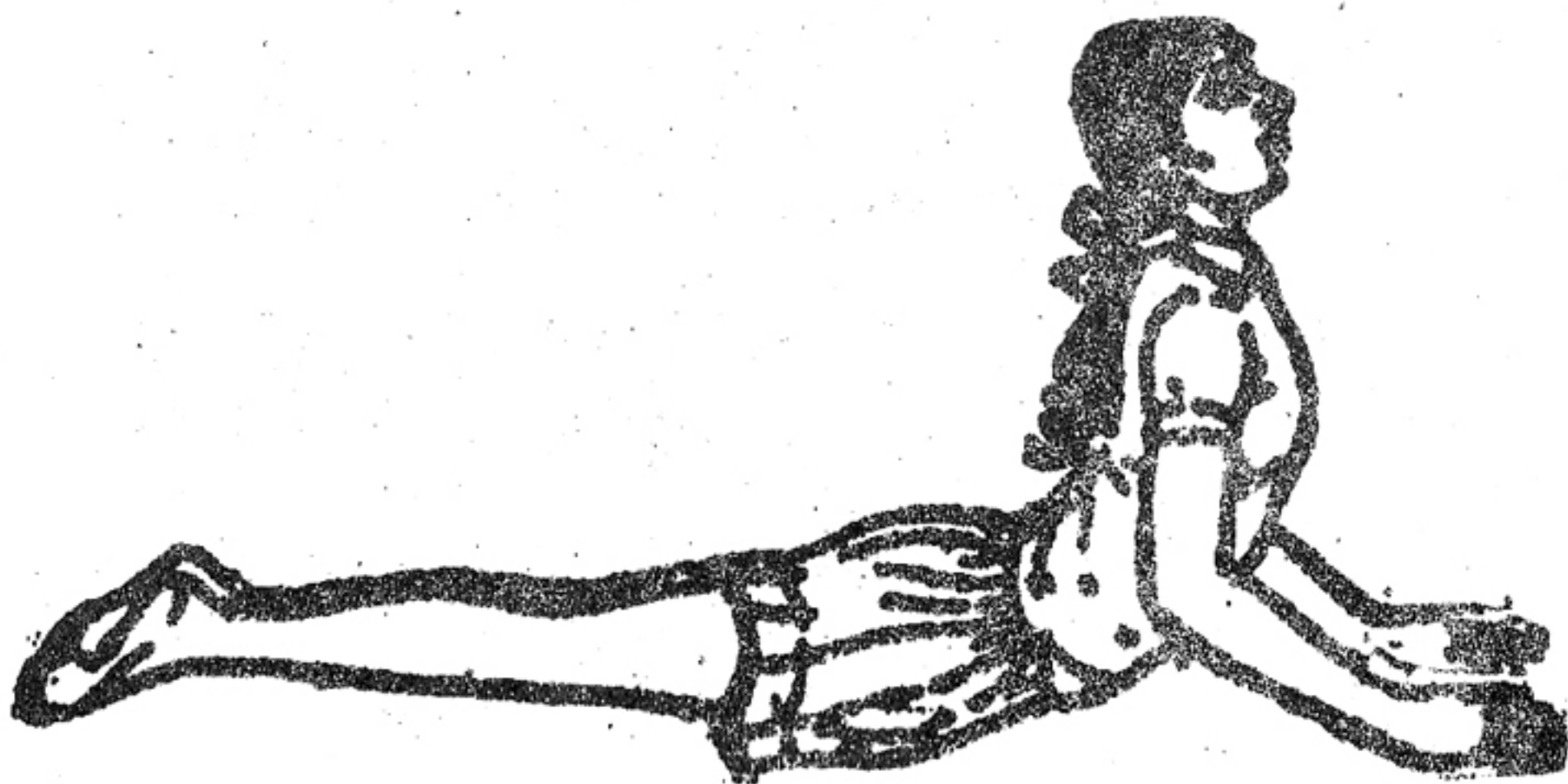
யோகாசனப் பயிற்சிகள்

1. புஜங்காசனம்

பெயர் விளக்கம் புஜங் என்ற சமஸ்கிருத சொல்லுக்கு நல்லபாம்பு என்பது அர்த்தம். நல்லபாம்பு படமெடுப்பது போல, இந்த ஆசனம் தெரிவதால், இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

செயல்முறை : தரையில் குப்புறப் படுத்து உள்ளங்கைகள், மார்புக்கு பக்கத்தில் இருப்பது போல வைக்கவும்.

எண்ணிக்கை : 1. கைகளை அழுத்தி, மெதுவாகத் தலையையும், முன் உடலையும் உயர்த்து.



எண்ணிக்கை : 2. தலையைப் பின்புறமாகக் கொண்டு செல்.

எண்ணிக்கை : 3. கைகளிலும், முன் பாதங்களிலும் உடல் இருப்பதுபோல இரு. முழங்கைப் பகுதியில் சந்த வளைவு இருக்கலாம்.

எண்ணிக்கை : 4. மூச்சை இழுத்து மெதுவாக விட்ட பின், முதல் நிலைக்கு வரவும்.

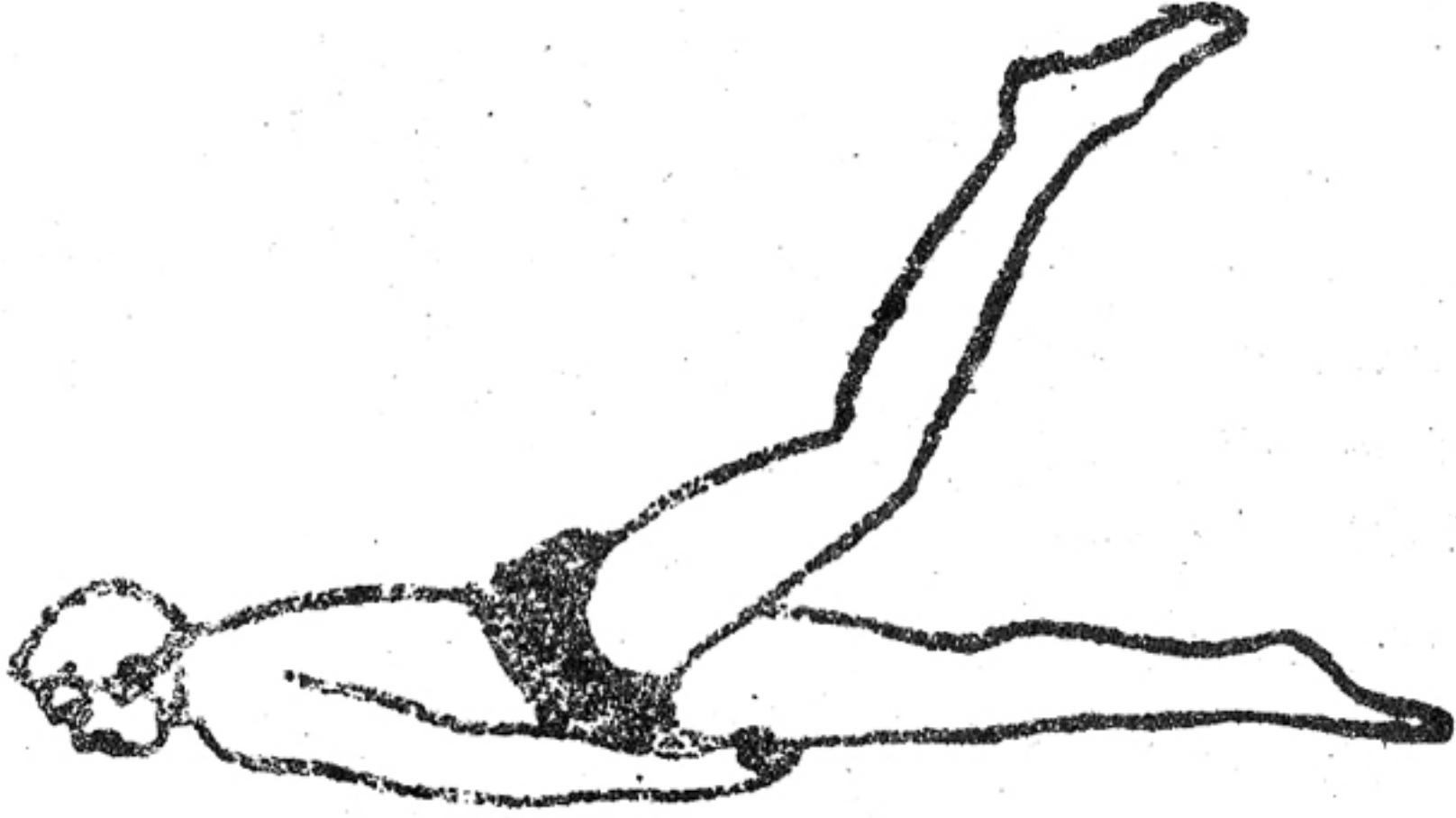
பயன்கள் : முதுகெலும்பு நெகிழ்ச்சித் தன்மைபயப் பெறுகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்துகிறது. முதுகுத் தண்டின் விறைப்புத் தன்மையை நீக்குகிறது. நுரையீரல் சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. ஜீரண சக்தியை மிகுதிப்படுத்துகிறது.

அர்த்தசலபாசனம்

பெயர் விளக்கம் : சலபா என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு வெட்டுக் கிளி என்பது பொருளாகும்; இந்த ஆசனமானது, வெட்டுக் கிளியானது தனது வாளை உயர்த்திக் கொண்டிருப்பது போல் தோற்றம் தருவதாக அமைந்திருக்கிறது.

வால் தூக்கிய வெட்டுக் கிளியின் பாதி தோற்றத்தைக் குறிப்பதுபோல, இரண்டு காலைத் தூக்கிய ஆசன முறையிலிருந்து ஒரு காலை உயர்த்திச் செய்யும் ஆசனமாக இது அமைந்திருக்கிறது.

செயல் முறை : குப்புறப் படுத்து, உள்ளங்கை மேல் புறம் பார்ப்பது போல் கைகளை உடலின் பக்கவாட்டில் நீட்டி இருக்கவேண்டும். பிறகு ஒரு கால் கீழே தரையுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்க, மற்றொரு காலை மட்டுமே மேலே உயர்த்த வேண்டும்.



மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு ஒரு காலை மட்டுமே உயர்த்தவும். சிறிது நேர ஒய்ஸிற்குப் பிறகு மறு காலினை உயர்த்திச் செய்யவும்.

எண்ணிக்கை : 1 குப்புறப் படுத்தவுடன் மேலே விளக்கிய முறையில் கால்களை உயர்த்தவும்.

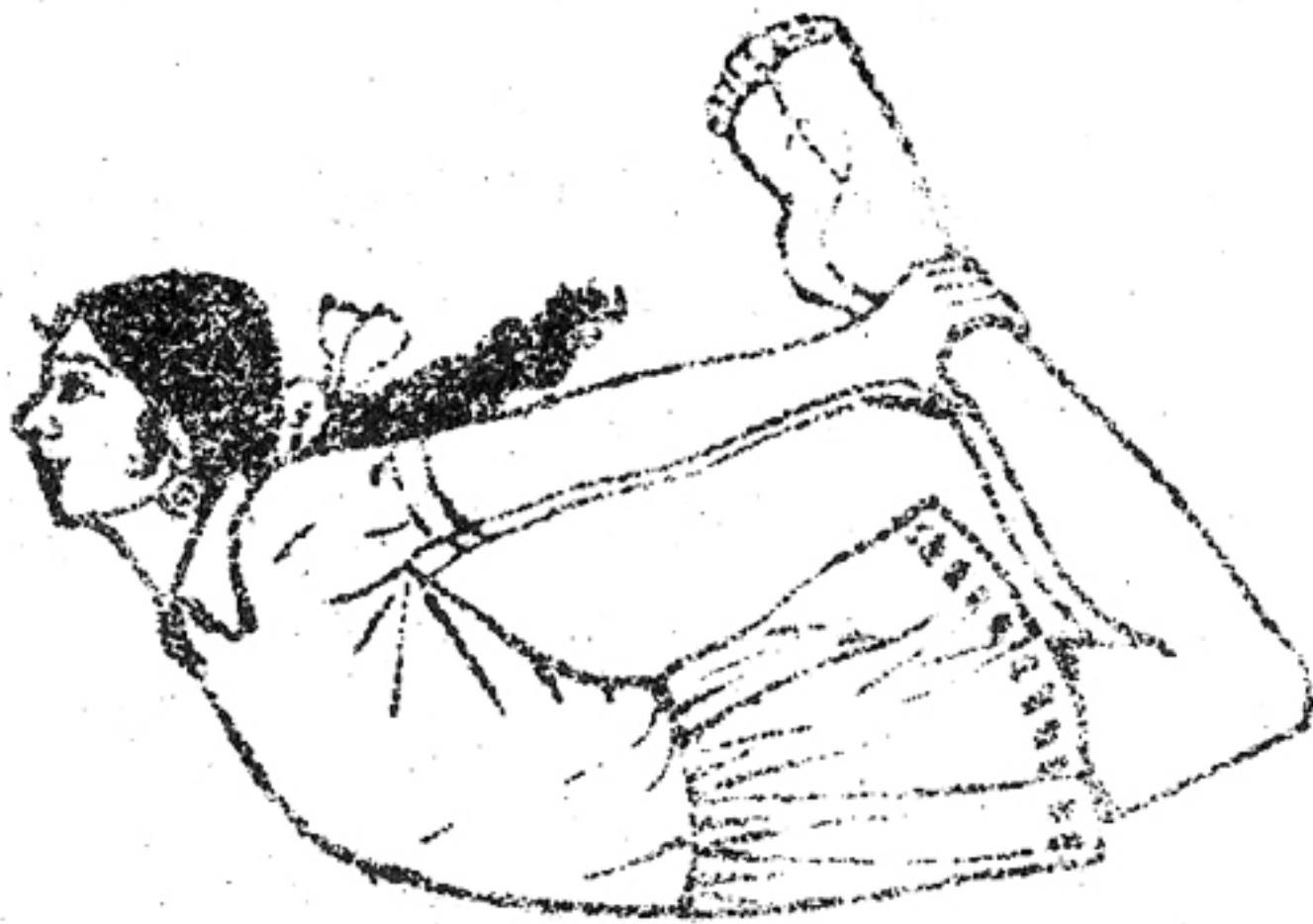
2. குப்புறப்படுத்திருக்கும் நிலையில் வரவும்.

பயன்கள் : வலிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன, நுரையீரல்கள் வலிமைபெறுகின்றன, ஈரல் கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புக்கள் செழுமை அடைகின்றன.

தனுராசனம்

பெயர் விளக்கம் : தனுர் என்ற பெயர்க்கு, தச் சொல்லுக்குத் தமிழில் விஷ்ணு என்று பொருள். இதை வில்லாசனம் என்றும் கூறலாம்.

செய்முறை : வீரப்பின் மீது குப்புறப்படுத்திருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் உடலுக்குப் பக்க வாட்டில் வைத்து, கால்கள் இணையாக இருப்பது போல் வைத்து பிறகு கால்களைப் பின்புறமாக வளைத்து, ஒவ்வொரு கணுக்காலையும் ஒவ்வொரு கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு, குதிகால் பின்புறம் நோக்கி



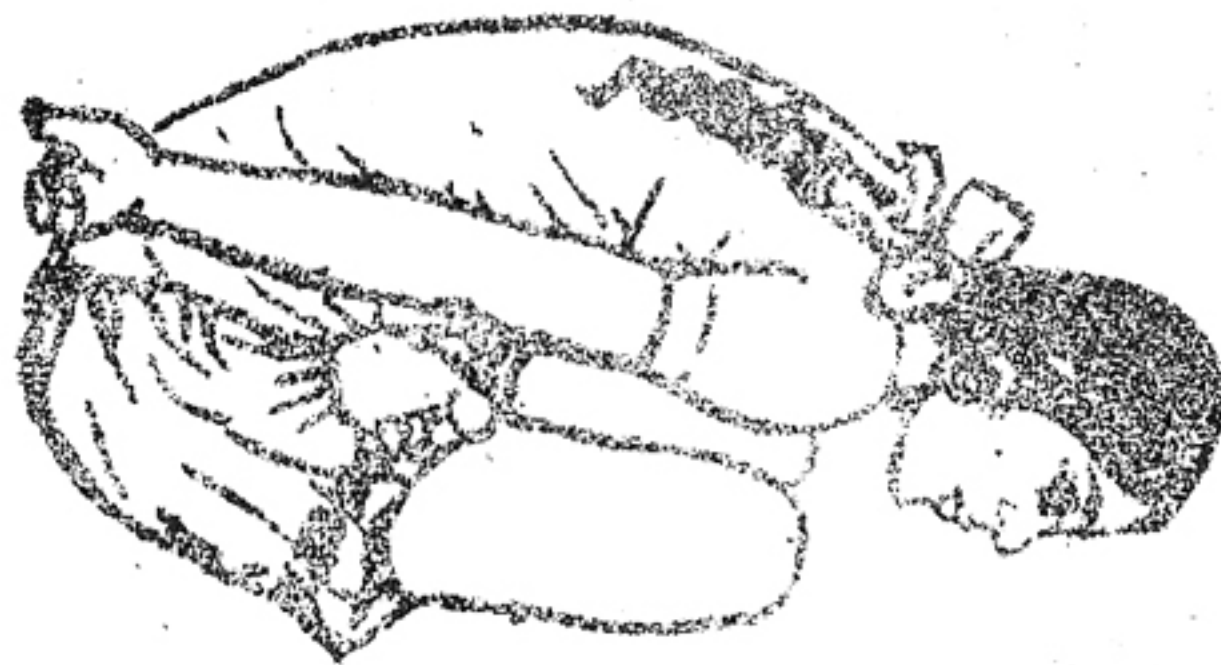
வருவதுபோல் கொண்டு வர வேண்டும் முச்சை நன்றாக இழுத்துக்கொண்டு, கணுக்கால்களை வலிமையுடன் இழுக்க வேண்டும். இப்பொழுது, உடல் எடை முழுவதும் வயிற்றிலே இருப்பது போல, தொடையும் மார்புப் பகுதியும் மேல் நோக்கி வந்திருக்கும்.

எண்ணிக்கை 1 : குப்புறப் படுத்திருந்து, கால்களை வளைத்துக் கைகளால் கணுக்கால்களைப் பற்றிப் பிடிக்க வேண்டும். 2 : கணுக்கால்களை இழுத்து, தலைப் பகுதியும் கால் பகுதியும் மேலே வருவது போல, இருக்க வேண்டும். 3 : முதல் எண்ணிக்கை போல இருக்கவும். 4 : குப்புறப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள் : முதுகெலும்பு இயல்பாக வளைந்து கீழிழும் தன்மை பெறுகிறது. ஜீரணசக்தி அதிகமாகிறது. மலச்சிக்கல்தீர்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள், ஈரல், நுரையீரல், இணையம் சிறுநீர்ப்பை உறுப்புக்கள் வலிமையடைகின்றன.

யோக முத்ரா

யோர் விளக்கம் : பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, பிறகு
ரை நோக்கிக் குனிந்து செய்யும் ஆசன முறையாகும்.



செயல் முறை : முதலில் பத்மாசனத்தில் அமரவும்.
பிறகு, கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து,
வலதுகை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இடது கையால் பற்றிப்
பிடித்துக் கொள்ளவும். ஆனால், கைகளை இறுக்கி
வலித்து பிடித்துக்கொள்ளக்கூடாது. இவ்வாறு கைகளை
சேர்த்துக் கொண்ட பிறகு, மெதுவாக முன்புறமாகக்
குனிந்து, முன் நெற்றியால் தரையினைத் தொடவும். மீள்
டும், பழைய பத்மாசன நிலைக்கு வரவும்.

எண்ணிக்கை : 1. பத்மாசனத்தில் முதலில் அமர்ந்து
கொள்ளவும். 2. : கைகள் முதுகுப்புறமாகக் கட்டிக்
கொண்டு, முன்புறமாகக் குனியவும்.

பயன்கள் : மலச் சிக்கல் தீர்கிறது. வலிற்றின் உள்
உறுப்புகள் வலிமையடைகின்றன. பத்மாசனத்தில்
கிடைக்கும் எல்லாப் பயன்களையும் இதில் பெறலாம்.

சுயந்த வஜ்ராசனம்

பெயர் விளக்கம் : சுயந்த எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு உறக்கம் என்பது பொருளாகும். இது வஜ்ராசன இருக்கையிலிருந்து தூங்கும் பாவனையில் அமைந்திருக்கும் பயிற்சி முறையாகும்.

செய்முறை : ஒரு விரிப்பின் மீது, கால்களை விறைப்பாக நீட்டி அமர்ந்து, முதலில் ஒருகாலை மடித்து அந்தக் காலின் குதிகால் பின் புறத்தைத் (Buttock) தொடுவது



போலவும் தோள்களுக்கு நேராக இருப்பது போலவும், அதேபோல் மறுகாலையும் மடித்து வைக்கவும். உள்ளக் கால் தெரிய இருப்பதுபோன்ற இரு கால் விரிப்புக்குள்ளே அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைந்து, முதலில் ஒரு முழங்கை தரையில் படுவது போலவும் தோள் பட்டைகள் தரையைத் தொடும் வரை பிலுவம் வளைந்து படுக்கவும். அதன்பின், இருகைகளையும் கொண்டு வந்து, தலையை சற்றுத் தூக்கியவாறு இடது கை வலது தோள் பட்டையையும், வலதுகை இடது தோள் பட்டையையும் பற்றியிருப்பது, போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

எண்ணிக்கை : 1. வஜ்ராசனத்தில் முதலில் அமர்ந்து தோள்களுக்கு ஆதாரமாகக் கைகள் இருக்க, பின்புறமாகச் சாய்ந்து கைகளைப் பின்புறம் வைக்கவும். 2 வஜ்ராசனத்தின் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : இடுப்பெலும்புகளுக்கும் இடுப்புதசைப் பகுதிகளுக்கும் வலிமை உண்டாகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை அடைகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. கால்கள், தோடைத் தசைகளும் வலிமை பெறுகின்றன. முதுகெலும்பில் தோஷம் இல்லாத நிலைவுகள் தீர்கின்றன.

6. பச்சிமோத்தாசனம்

பெயர் விளக்கம் : பச்சி மோத்தாசனம் என்பது "பின் புறத்தசைகள் அனைத்தையும் முன்புறமாக வளைத்து மேற்கொள்கின்ற இழுச்சை" என்ற அர்த்தத்தில் அமைந்திருக்கிறது. ஒரு சின்ன கால் நீட்டி இருத்தல் என்றும் பொருள் கூறுகின்றார்கள்.

செய்முறை : விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி, தலை முதுகு எல்லாம் மேல் இழுப்பது போல நிமிர்ந்து உட்காரவும், முழங்கால்கள் இணைந்தாற் போல இருக்க வேண்டும். பிறகு முன்புறமாக குனிந்து இரு கைகளாலும் அந்தந்தக் கால் பெருவிரலை பிடித்துக் கொண்டு இழுக்கும் பாவனையில் முன்புறமாகக் குனிய வேண்டும். பின்னர், கால்களை மடக்காமல், தரையை விட்டுக் கால்கள் மேல் வராமல், மேலும் மேலும் குனிந்து, முழங்கால்களின் மீது முகம்படுப்படி வைக்கவும்.



எண்ணிக்கை : 1. கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து கட்டை விரல்களை கைகளால் பிடித்தபடி முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும். 2. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

பயன்கள் : இடுப்புப் பகுதிகளுக்கு நிறைய இரத்த ட்டம் செல்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. வலிச்சிக்கல் தீர்க்கிறது. ஜீரண சக்தி பெருகிறது.

4. தாளலயப் பயிற்சிகள்

குண்டு உருளைக்கட்டை பயிற்சிகள் (DUMBBELLS)

1. கைகளை முன்புறமாக மேற்புறம் உயர்த்தி, இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.
 2. இடது காலை முன்புறமாக வைத்து, கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வா.
 3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.
 4. நேர் நிலைக்கு வா.
2. 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி மடக்கி, இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.
 2. கைகளை பக்கவாட்டில் கட்டைகளில் மோதி, குதிகாலில் நில.
 3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.
 4. நேர் நிலைக்கு வா.
3. 1. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வை.
 2. கைகளை தலைக்கு மேலே தட்டி, இடது காலை முன் பக்கமாகக் கொண்டு வா.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. நேர் நிலைக்கு வா.
4. 1. முன்புறமாகக் குனிந்து கால்களுக்கிடையில் கைகளை வீசி நில.
 2. நேர் நிலைக்கு வா.

4. நேர் நிலைக்கு வரவும்
- 5.1. முன்புறமாகக் குனிந்து, கைகளைத் தொங்க விட்டு நில்.
2. இடது பக்கமாகக் கைகளைக் கொண்டு வந்து தட்டு.
3. கைகளை முன்பக்கமாகக் கொண்டு வந்து தட்டு.
4. தலைக்கு மேல் கைகளைக் கொண்டு வந்து தட்டு.(நேர் நிலைக்கு பிறகு வரவும்)

2. சிறுகம்புப் பயிற்சிகள் (Wand Drill)

- 1.1. இடது கை வலது கை இரண்டையும் மார்புக்குக் குறுக்காகக் கம்பைப் பிடித்து, இடது கையால் கம்பை, மேலே உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்தி நில்.
2. தொடைகளுக்கு இணையாக, கம்பினை வைத்த படி, குதிகால்களை இறக்கி நில்.
3. இடது பக்கமாகத் திரும்பி, வலது காலை முன் வைத்து சரிந்து, தலைக்கு மேலே கம்பினைக் கொண்டு வந்து, தலையை பின்புறமாக சாய்ந்து நில்.
4. தொடைகளுக்கு இணையாகக் கம்பினை வைத்த படி குதிகால்களை இறக்கி நில்.
5. வலது பக்கமாகத் திரும்பி, வலது காலை வலதுபுறமாக முன்வைத்து தலைக்கு மேலே கம்பினைக் கொண்டு வந்து, தலையை பின்புறமாக சாய்த்து நில்.
6. தொடைகளுக்கு இணையாகக் கம்பினை வைத்தபடி, குதிகால்களை இறக்கி நில்.
7. முதல் எண்ணிக்கைபடி, துள்ளிக் குதித்து நில்.
8. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்
- 2.1. இடது கை, வலதுகை இரண்டையும் கொண்டு வந்து, மார்புக்கு குறுக்காக கம்பைப் பிடித்து இடது கையால் கம்பை மேலே உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்தி நில்.

6. தொடைக்கு முன்பாக, படுக்கை வசத்தில் கம்பினைப் பிடித்து, குதிகால்களை ஏற்றி இறக்கி நில்.

7. முதல் நிலைக்கு வரவும்.

8. தேர் நிலைக்கு வரவும்.

2. 1. கம்பைப் பிடித்திருக்கும் வலது கைப்பிடியைத் தாழ்த்தி, இடது கையை உயர்த்தி, மார்புக்கு முன் புறமாகக் கொண்டு வந்து, இடது கையை மீண்டும் உயர்த்தி, வலது கைப்புறத்தைத் தாழ்த்திப் பிடித்து, குதிகாலில் நில்.

2. தொடைக்கு முன்பாக படுக்கை வசத்தில் கம்பினைப் பிடித்து, குதிகால்களை ஏற்றி இறக்கி நில்.

3. இடது காலை முன்புறமாக வைத்து, இடது காலால் சரிந்து (Lunge) நின்று, முன் புறமாகக் கம்பினை நீட்டிப்பிடி.

4. தொடைக்கு முன்பாகப் படுக்கை வசத்தில், கம்பினைப் பிடித்து, குதிகால்களை ஏற்றி இறக்கி நில்.

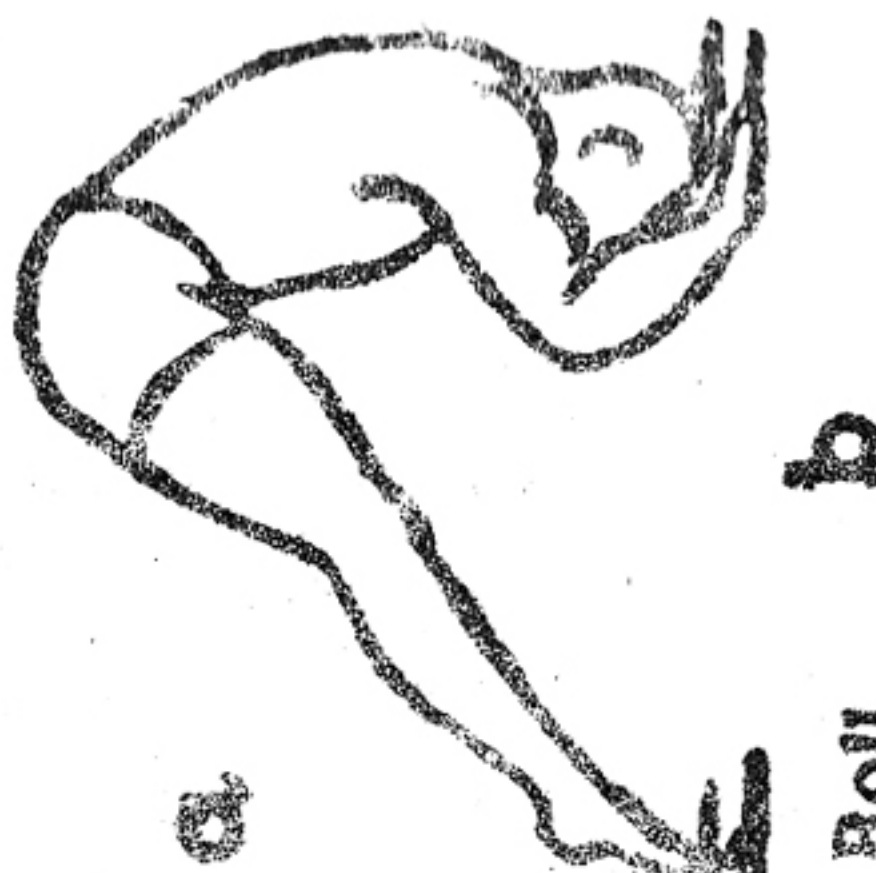
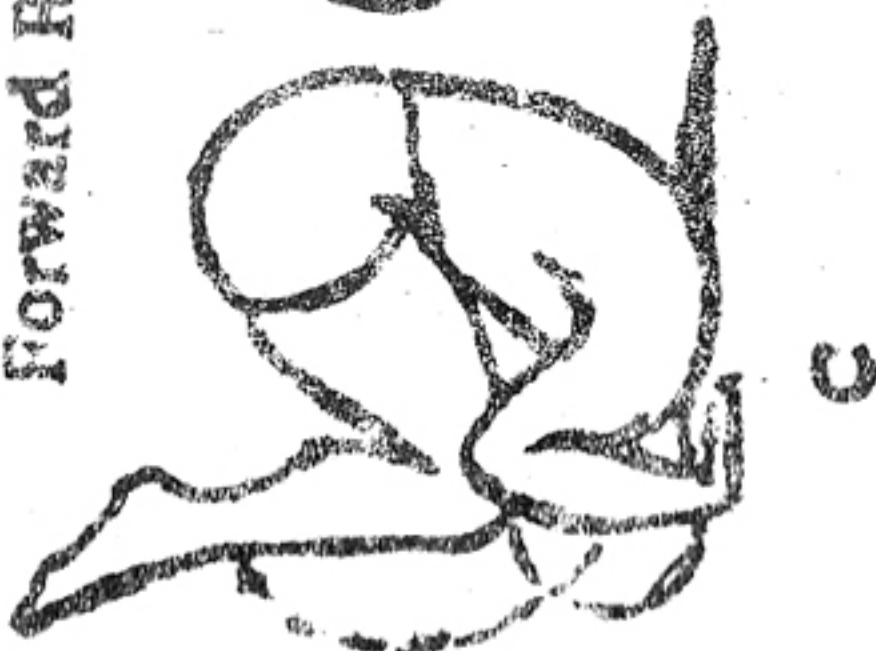
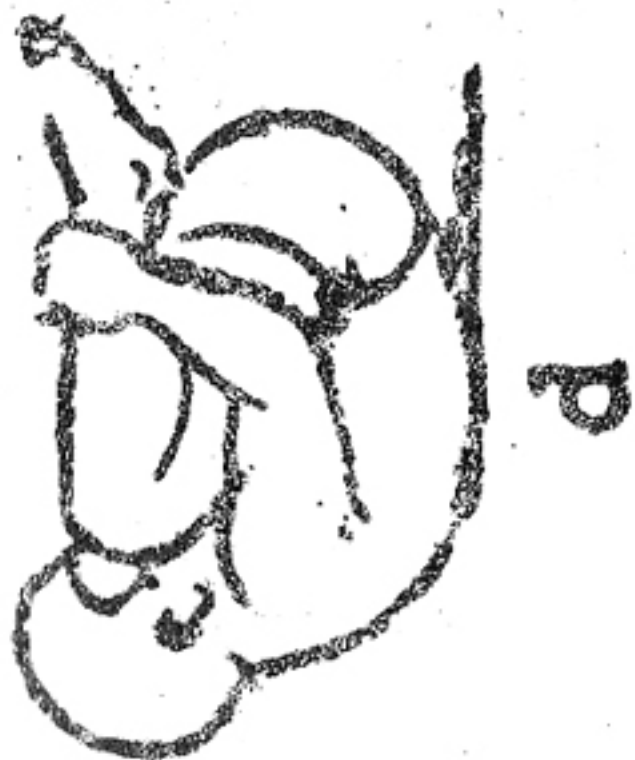
5. வலது கால்தனைப் பின்புறமாக வைத்து, சரிந்து நின்று, முன்புறமாகவும் பக்கமாகவும் இருப்பது போல், கம்பினை பிடித்து நில்.

6. தொடைக்கு முன்பாக, படுக்கை வசத்தில், கம்பினைப் பிடித்து, குதிகால்களை ஏற்றி இறக்கி நில்.

7. ஒரு துள்ளல் துள்ளிக் குதித்து, முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வா.

8. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். குதிகால்களை ஏற்றி இறக்கவும்.

Forward Roll



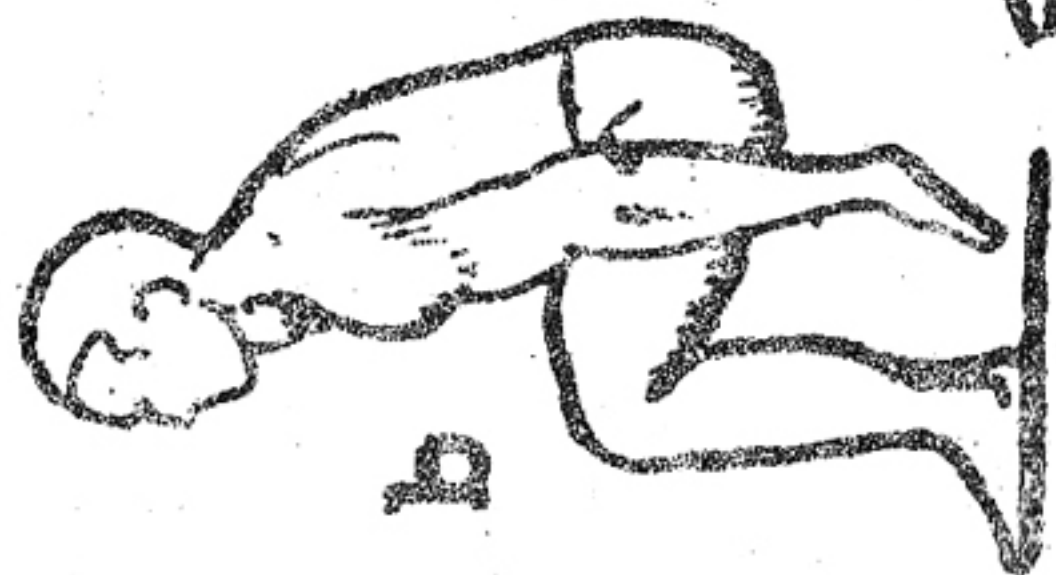
b

c

d

e

Backward Roll



a

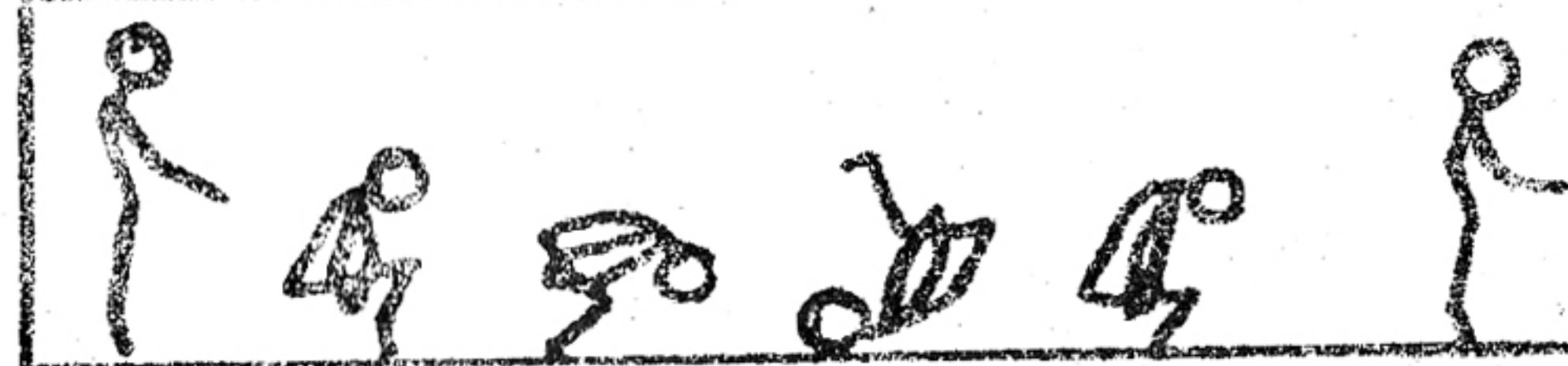
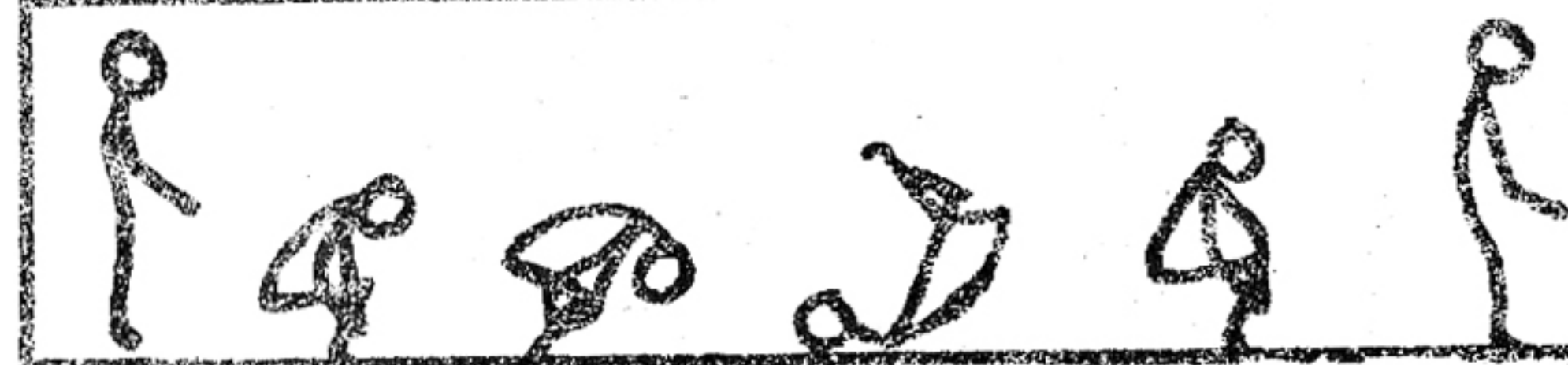
b

c

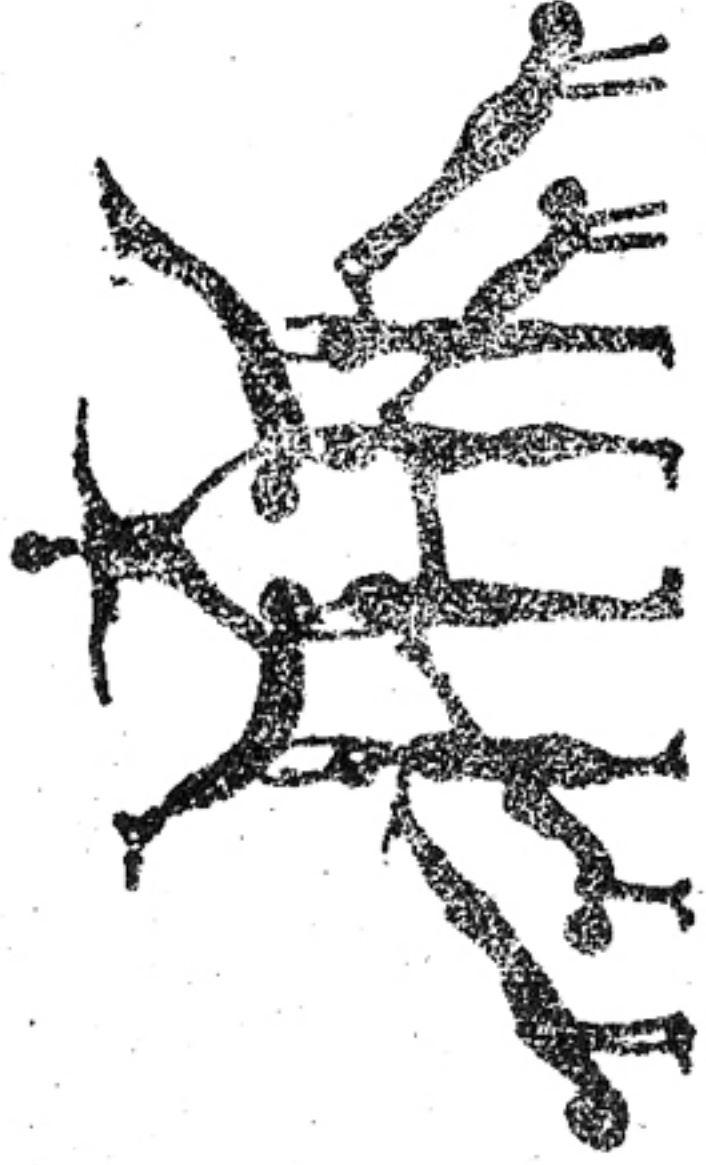
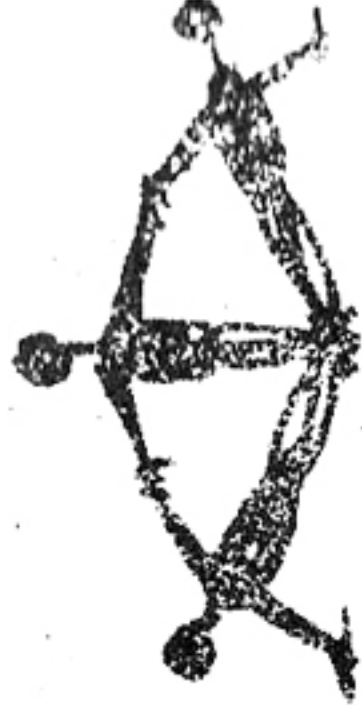
d

e

TUMBLING



PYRAMIDS (Eleven's Formation)



டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25.00
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்	25.00
முடிந்ததைக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	22.00
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்	8.00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	7.00
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்	6.00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8.00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5.00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5.00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5.00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4.00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3.25
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	6.00
கைப் பந்தாட்டம்	4.00
கால் பந்தாட்டம்	4.00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4.00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4.00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4.00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	15.00
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்	22.00
பூப்பந்தாட்டம்	5.00
மென் பந்தாட்டம்	6.00
வளையப் பந்தாட்டம்	2.50
சடு குடு ஆட்டம்	10.50
கோ கோ ஆட்டம்	8.00

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

அன்புள்ள மானாவ மாணவியர்க்கு,

விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும்,
இன்றைக்கு வலிமையோடு வாழ உதவுவதுபோல,
நாளைக்கு இளமையோடு வாழவும் உதவுகின்றன.

உலக மக்கள் எல்லோரும் விளையாட்டுக்களில்
உற்சாகத்துடன் பங்கு பெறுகின்றனர். போட்டியிட்டு
தங்கள் திறமையை தெரிந்து கொண்டு திருப்தி
அடைகின்றனர். பொழுது போக்கி மகிழ்ந்து
வாழ்கின்றனர்.

நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகப் போக்கி மூளையை
வளமுடையதாக ஆக்கும் அனுபவங்களுடன் அறிவை
பெருக்க, வாழ்க்கை இலட்சியங்களை வெற்றிகரமாக
நிறைவேற்ற விளையாட்டுக்கள் வழி காட்டுகின்றன.

நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பிரதி பலிப்பாக
விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான், நாம் விளை
யாட்டுக்களை விரும்புகிறோம். வேண்டிய பயன்
களையும் மிகுதியாகப் பெறுகிறோம்.

விருப்பம், மன உறுதி, தியாக மனப்பான்மை
மூன்றையும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக வளர்த்து
விடும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவற்றை நீங்கள் மிகுதி
யாகப் பெற்று, மேன்மைகளை நிறைய பெற வேண்டும்
என்ற நோக்கத்தில்தான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி,
தயாரித்திருக்கிறேன்.

பயன் பெறுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறேன்,
பாராட்டுகிறேன்.

அன்புடன்,

பாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

உடற் கல்வி உடல் நலப் பாடநூல்

9



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா

உடற்கல்வி

உடல்நலப் பாடநூல்

(ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவர் - மாணவியர்க்கு
உரியது)

(புதிய தேசியக் கல்விக் கொள்கைப்
பாடத்திட்டத்தைத் தழுவி எழுதப்பட்ட புதிய நூல்)

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி
நந்தனம், சென்னை - 600 035.

விலை ரூபாய். 8.00

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

'லில்லி பவனம்'

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017

தபால் பெட்டி - 4955 தொலைபேசி - 442232

IX STD CONTENTS

1. TRACK AND FIELD	5
a. Discus Throw	
b. Shot Put	
c. Long Jump	
d. High Jump	
e. Track and Field	
f. Relay Races	
2. MAJOR GAMES	22
a. Volley Ball	
b. Basket Ball	
c. Hockey	
d. Cricket	
e. Table Tennis	
f. Foot Ball	
3. HEALTH EDUCATION	55
4. MINOR GAMES	60
5. BODY BUILDING EXERCISES	63
6. ASANAS	65
7. RHYTHMIC EXERCISES	69
8. MARCHING	74

IX STD

SKILL TEST – GRADING SELECT ANY THREE SKILL TESTS

1. 50M RUNNING 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARK
BELOW 8.0 sec	- 10	BELOW 7 sec	- 10
8.0 sec - 9.0 sec	- 8	7 sec - 8 sec	- 9
9.0 sec - 10.0 sec	- 6	8.01 sec - 9 sec	- 8
10.0 sec - 11.0 sec	- 4	9.01 sec - 10 sec	- 6
11.0 sec - 12.0 sec	- 2	10.01 sec - 11 sec	- 4
ABOVE 12.0 sec	- 1	11.01 sec - 12 sec	- 2
		ABOVE 12 sec	- 1

2. SIT-UPS 30 SECS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARK
ABOVE 28	- 10	ABOVE 35	- 10
26- 28	- 9	30 - 35	- 9
23 - 25	- 8	25 - 29	- 8
20 - 22	- 7	20 - 24	- 7
17 - 19	- 6	15 - 19	- 6
14 - 16	- 5	11 - 14	- 5
11 - 13	- 4	8 - 10	- 4
8 - 10	- 3	5 - 7	- 3
BELOW 8	- 2	2 - 4	- 2
		1	- 1

3. HIGH JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARK
ABOVE 1.05M	- 10	ABOVE 1.20M	- 10
1.01M - 1.05M	- 9	1.15M - 1.19M	- 9
.96M - 1.00M	- 8	1.10M - 1.14M	- 8
.91M - .95M	- 7	1.05M - 1.09M	- 7
.86M - .90M	- 6	1.00M - 1.04M	- 6
.81M - .85M	- 5	.95M - .99M	- 5
.76M - .80M	- 4	.90M - .94M	- 4
.71M - .75M	- 3	.85M - .89M	- 3
.66M - .70M	- 2	.80M - .84M	- 2
BELOW .66M	- 1	.75M - .79M	- 1

4. 50M RUNNING 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
BELOW 9 sec	- 10	BELOW 8 sec	- 10
9 sec - 10 sec	- 8	8 sec - 9 sec	- 8
10 sec - 11 sec	- 6	9 sec - 10 sec	- 6
11 sec - 12 sec	- 4	10 sec - 11 sec	- 4
ABOVE 12 sec	- 2	ABOVE 11 sec	- 2

5. SHOT PUT 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 5 MTS	- 10	ABOVE 5.5 MTS	- 10
4.51M - 5M	- 9	5.0M - 5.5M	- 9
4.01M - 4.50M	- 8	4.51M - 5.00M	- 8
3.51M - 4.00M	- 7	4.01M - 4.50M	- 7
3.01M - 3.50M	- 6	3.51M - 4.00M	- 6
2.51M - 3.00M	- 5	3.01M - 3.50M	- 5
2.01M - 2.50M	- 4	2.51M - 3.00M	- 4
1.51M - 2.00M	- 3	2.01M - 2.50M	- 3
BELOW 1.51M	- 2	BELOW 2.01M	- 2

6. ROPE SKIPPING 30 SECS. PULL UPS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 75	- 10	ABOVE 10	- 10
71 - 75	- 9	9	- 9
66 - 70	- 8	8	- 8
61 - 65	- 7	7	- 7
56 - 60	- 6	6	- 6
51 - 55	- 5	5	- 5
46 - 50	- 4	4	- 4
41 - 45	- 3	3	- 3
BELOW 40	- 2	2	- 2
		1	- 1

MARKS FOR PHYSICAL EDUCATION TEST

1. Major Games (Any Two)	20	Marks
2. Individual skills (Any Three)	30	Marks
3. Asanas (Any Two)		Marks
4. March Past (According to the merit)	10	Marks
5. Written Examination	30	Marks
Total	100	Marks

தட்டெறிதல் (Discus throw)

1. Discus என்ற சொல்லுக்குரிய அர்த்தம் என்ன?

Discus என்ற சொல். Discos என்ற கிரேக்க சொல்லில் இருந்து வந்ததாகும். கிரேக்க மொழியில் Discos என் நால். ஏதாவது ஒரு கல்லை (பொருளை) வீசி எறிதல் என்று அர்த்தமாகும்.

2. தட்டெறியும் வட்டத்தின் அளவுகளைக் கூறுக?

அருகில் உள்ள வட்டத்தின் படம் பார்த்து. பதில் எழுதுக.

3. தட்டெறியும் பல பிரிவுகளின் தட்டின் எடைகள் யாவை?

ஆண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 2 கிலோ கிராம். பெண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1 கிலோ கிராம். வயது வந்த முத்த சிறுவர்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1.5 கிலோ கிராம் (Senior Boys)

4. தட்டு எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பித்தளையும் மரமும் தட்டு செய்யப் பயன்படுகிறது. தட்டின் மையப் பகுதியும். சுற்றி யுள்ள விளிம்பும் பித்தளையாலும். மற்ற பகுதிகள் எல்லாம் மரத்தாலும் செய்யப் பட்டிருக்கின்றன.

5. தட்டெறியும் எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான தேகம் 3. நல்ல வலிமையான புஜம் 4. சமநிலையில் தேர்ந்த தேக அமைப்பு

6. தட்டெறிதலில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. தட்டினைப் பிடித்திருத்தல் 2. எறிவதற்காக நிற்கும் நிலை 3. தட்டைக் கழற்றுப் வீசுதல் 4. தட்டுடன் வேகமாக கழன்று வரும் நிலை 5. தட்டை எகியிலிருந்து விடுவித்தல் 6. எறிந்த பிறகு உடல் சமநிலை

7. எறிவதற்காகத் தட்டைப் பிடிக்கும் முறையை விளக்குக?

உள்ளங்கையானது தட்டின் மைய பாகத்தை அணைத்திருக்க. கட்டை விரலானது தட்டு விளிம்பினைத் தழுவி நழுவாமல் பற்றிக் கொள்ள. கட்டு விரலும் நடுவிரலும் அருகருகே விரிந்த அதனை முகம் முட்டினால் (Joint) தட்டு விளிம்பைத் தழுவிப் பற்றிப் பிடித்து. முன்கை மணிக்கட்டின் ஆதரவில் திருப்பது போல். தட்டினைப் பிடித்திருக்கவேண்டும் (படம் பார்க்க)

8. துட்டினை எறிவதற்கு முன் செய்கிற வீச்சு பற்றி எழுதுக? (Swing skill)

துட்டை எறிவதற்காக வலது கையில் முதலில் பிடித்திருந்து பின்னர் இடது தோளுக்கு மேற்புறமாகக் கொண்டு வந்து அங்கிருந்து வலது கை பின் புறம் வருவதுபோல வீச்சினைத் தொடங்க வேண்டும். இப்படி வீச்சினை மேற்கொள்கிறபோது உடலின் எடையானது இடது காலில் இருந்து மாறி வலது காலின் குதி கால் பகுதிக்கு வந்து மேலே எழும்பியும் தரைக்கு வந்தும் என்பது போல உடல் எடையை சரி செய்து கொள்ள வீச்சு நிகழும். இப்படி எறிவதற்கு முன் 2 அல்லது 3 வீச்சுக்களை செய்தாக வேண்டும்.

9. இப்படி எதற்காக வீச்சு முறையை செய்யவேண்டும்?

இப்படி பல முறை இடது தோளுக்கும் வலது தோளின் பின்புறத்திற்கும் துட்டினைக் கொண்டு செல்கிற வீச்சு முறையால் உடலும் மனமும் ஒரு நிலைப் பட்டு துட்டினை வீசி எறியும் உத்வேகத்தையும் பெற உறுதி செய்து கொள்கிறது அதே சமயத்தில் உடலும் சமநிலையை இழக்காமல் இருக்க ஆயத்தமாகிக் கொள்கிறது.

10. துட்டெறிகிறபோது சுழல்வதின் காரணம் என்ன?

எறியும் வட்டத்தின் பின்புறப் பகுதியில் துட்டின் பிழ்கிற எறியாளர் வட்டத்தில் ஒரு சுற்று சுற்றி வட்டத்தின் மையத்திக்கு வந்து சரியாக எறியத் தயாராகி விடுவதே சுழல்வதின் (Rotation) காரணம் ஆகும். இந்த சுழல் முறைதான் மூட்டை வேகப்படுத்தி எறியும் வேகத்தை அதிகப்படுத்தி விடுகிறது.

11. துட்டெறிகிறபோது மேற்கொள்கிற சுழல் முறை (Pivot style) பற்றி எழுதுக.

எறியும் வட்டத்தின் பின்புறப் பகுதியில் நின்று சுற்றி சுற்றி வட்டத்தின் முன் பகுதிக்கு வர உதவுகிற சுழல் முறையின்போது உடலின் எடை யானது ஒரு காலில் இருந்து மற்றொரு காலுக்கு மாறி மாறி வருவதால் எறிவதற்குரிய வேகம் தடைசெய்து உடலின் எடை கால்களுக்கு இடையே மாறி வருகிற போது முன் பாதங்களில் தான் சுற்றி சுற்றி இயங்க வேண்டும்.

எறிகிற துட்டை எப்படி கையில் இருந்து விடுவிக்க வேண்டும்?

துட்டை எறிய கையில் இருந்து விடுவிக்கிற போது ஆட்காட்டி விரலின் வலிமையான சுழற்றும் திறனை மிகுதியாகப்

பயன்படுகிறது. துண்ட விடு விக்ஞம் போது 30 மீ.கிரி கோணத்தில் செல்வது போல் விடுவித்துச் செலுத்தவேண்டும்.

13. துட்டெறிவதற்குரிய முக்கிய விதிமுறை யாது?

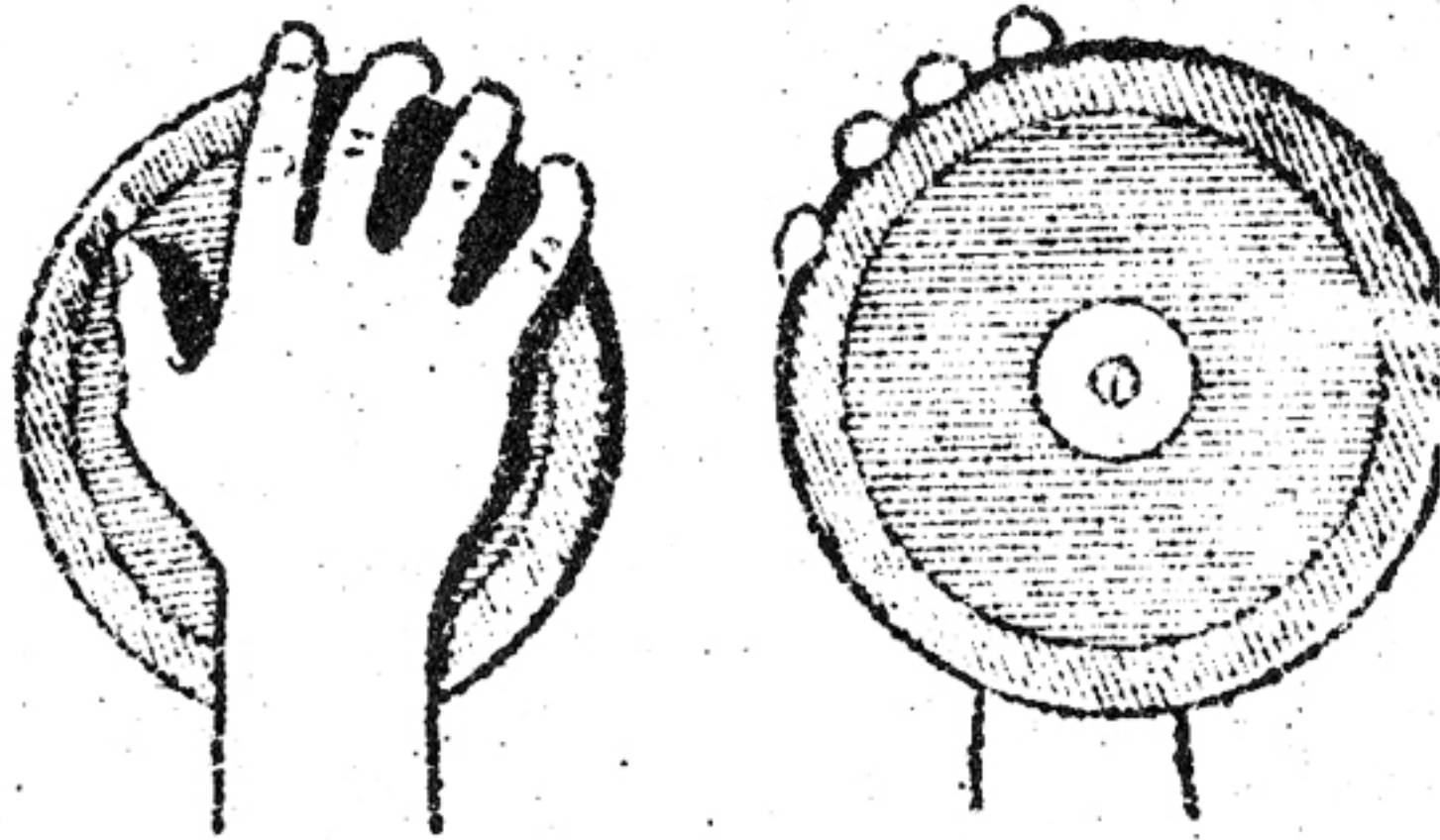
8 அடி 2-1/2 அங்குலம் விட்டமுள்ள வட்டத்தி ற்குள்ளே இருந்து, வெகு வேகமாக உடலை சுழற்றி இயங்கி, 40 மீ.கிரி கோண அளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள எறி பரப்பிற்குள்ளே, துட்டு விழுமாறு எறிந்தாக வேண்டும் என்பது தான் முக்கியமான விதியாகும்.

14. துட்டெறிவதற்கான அடிப்படை விதி முறைகள் யாவை?

1. போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் எறியாளர், தனக்கு சொந்தமான துட்டினை எறியப் பயன் படுத்தக் கூடாது. 2. துட்டினை சுழற்றும் விரல்களில் ஒட்டு நாடாலை (Tape) சுற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. 3. எறிகிற போதும் எறிந்த பிறகும், வட்டத்தின் எல்லை விளிம்பை மிதிக்கக் கூடாது. 4. எறிபரப்பிற்குள்ளே தான் எறிந்த துட்டு விழவேண்டும். 5. 6 எறிகளில் சிறந்த எறியே வெற்றிக்காகக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

15. துட்டெறியும் போட்டியில் முதலிடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால் எப்படி சிக்கலைத் தீர்க்கவேண்டும்?

2 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட போட்டியாளர் களிடையே முதலிடத்திற்குப் போட்டி ஏற்பட்டால், அந்த சமநிலையைத் தீர்க்க, அவர்கள் எறிந்த 2வது சிறந்த எறியைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். அதிலும் சிக்கல் தீரவில்லையென்றால், அவர்களின் 3வது சிறந்த எறியைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களின் அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கில் கொள்ளவேண்டும்.



DISCUS GRIP

இரும்புக்குண்டு எறிதல் (Shot put)

1. இரும்புக்குண்டு எறியும் எறி வட்டத்தை வரைந்து காட்டுக?

எறிவட்டத்தின் விட்டம் 2.135 மீட்டராகும். (படம் பார்த்து வரைந்து பழகி. இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுதுக.

2. பல பிரிவுப் போட்டிகளில் இடம் பெறும் இரும்புக் குண்டின் எடைகளை எழுதுக?

இரும்பு அல்லது பித்தளையால் இக்குண்டுகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கான போட்டியில், இரும்புக் குண்டின் எடை 7.260 கிலோகிராம். பெண் களுக்கான போட்டிக்கு 4 கிலோ கிராம். 18 வயதுக்குக் குறைந்த சிறுவர்களுக்கான போட்டிக்கு 5 கிலோ கிராம் குண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள எறி முறைகள் எத்தனை?

மூன்று வகையான எறி முறைகள் பின் பற்றப்படுகின்றன.

1. காலை பின் புறம் உதைத்து எறியும் முறை (Leg Swing style)
2. ஒபிரியன் முறை
3. தட்டை சுழற்றுவது போன்று சுற்றி எறியும் முறை (Disco put style)

4. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை? (Basic Skills)

1. கையில் குண்டினைப் பிடித்திருத்தல் (Grip)
2. குண்டினை வைத்துக் கொண்டு நிற்கல் (Stance)
3. கால்களை பின்புறமாக உதைத்து வேகப்படுத்துதல் (Leg swing)
4. முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Glide)
5. எறிதல்
6. எறிந்தபிறகு கையை உடன் கொண்டு சென்று, சமநிலையுடன் நிற்கல்.

5. இரும்புக் குண்டை எவ்வாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்?

வலது கையால் எறியும் ஒரு எறியாளர். முதலில் தனது இடது கையால், இரும்புக் குண்டை எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், எறியும் கைக்கு, குண்டின் எடை தெரியாமல் இருக்கத்தான். உள்ளங்கையில் கிடக்குமாறு, குண்டினை வைத்திருக்கக் கூடாது. கட்டைவிரல் ஒரு புறமும், மற்ற நான்கு விரல்களும் இரும்புக் குண்டைச் சுற்றி பரவி இருப்பது போல் பிடித்திருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை சுழத்துப் பகுதியில் வைத்து பிடித்திருக்கும் வலது முழங்கை, விட்டத்தின் முன்புறமாக நீட்டியிருக்க, இடது கால்.

கொஞ்சமாகத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க வேண்டும்.

6. காலுதைத்து வேகப்படுத்தும் முறையை விளக்குக?

தரையை வேகமாக உதைத்து செல்வதானது. எறிபவரின் உடல் எடை முழுவதும் எறியும் திசை நோக்கிக் கொண்டு செல்லவே (இம்முறை) பயன் படுகிறது. இவ்வாறு முன்னோக்கிச் செல்வதால், உடலுக்கு வேகமும், இரும்புக் குண்டை எறிகிற வேகமும் அதிகமாகி விடுகிறது.

7. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உடல் சமநிலை என்றால் என்ன? (Balance)

இரும்புக் குண்டை வேகமாக எறிந்தவுடன், எறியாளர் வேகத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி நிற்க முடியாததன் காரணமாக கீழே விழுந்துவிடாமல், வட்டத்திற்குள்ளே உடல் சமநிலையுடன் நிற்பதையே, சமநிலை என்று கூறுகிறோம். இரும்புக்குண்டு கீழே விழுந்த பிறகே, எறிந்தவர், எறிவட்டத்தின் பின்பாதி வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

8. இரும்புக் குண்டு எறிவதற்கும் வீசுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

இரும்புக் குண்டை எறிவது (Putting) என்பது தோள் அளவுக்கு முன்பகுதியில் இருந்து உந்தித் தள்ளுதல். இரும்புக்குண்டை வீசுவது (throw) என்பது, கையை தோளுக்குப் பின்புறத்தில் வைத்துக் கொண்டு வந்து வீசுவது. இது தவறான எறி முறையாகும்.

9. இரும்புக் குண்டு எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான கைகள் 3. வலிமையான தோள் பகுதிகள் 4. விரைவான வேகம். நெஞ்சுரம் 5. உடல் வலிமையில் கால்கள். கைகளின் சிறப்பான ஒருங்கிணைப்பு 6. உடல் சம நிலைத் திறன்.

10. இரும்புக்குண்டு எறிவதில் ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

கீழே காணும் செயல்கள் யாவும், தவறுகள் என்று கருதப்படும்.

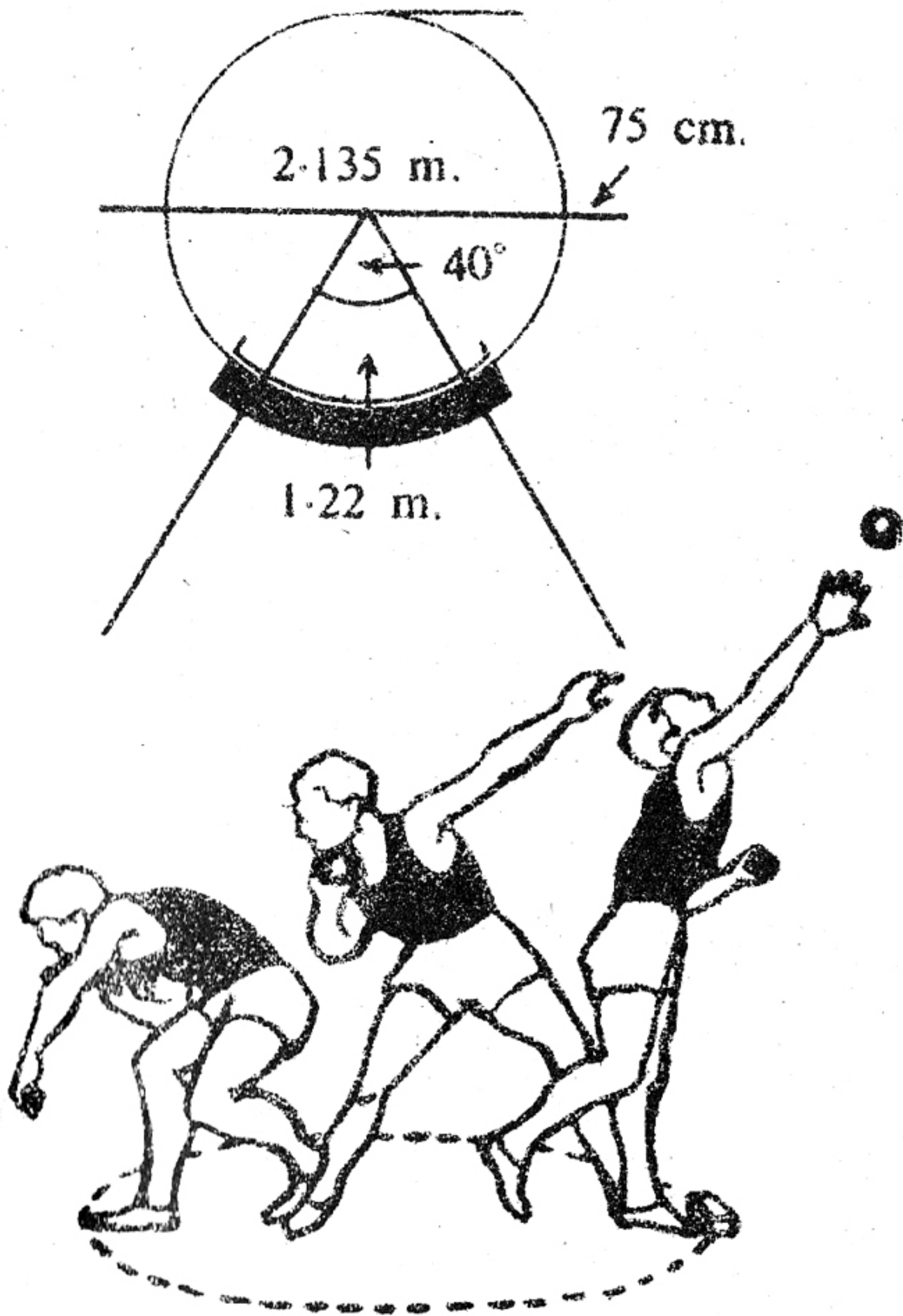
1. இரண்டு கைகளாலும் இரும்புக் குண்டை எறிதல். 2. எறியும் எல்லைக்கு வெளியே, எறிந்த குண்டு விழுதல் 3. தோள்களுக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குண்டு வீசுதல் 4. வட்டத்தின் விளிம்பு எல்லையைக் காட்டும் நிறுத்துப் பலகையை உடலின் எந்த பாகத்தினாலாவது தொட்டு விடுதல். 5. வட்டத்தின்

முன்புறமாக குண்டு எறிந்த பிறகு. எறியாளர் வெளியே வருதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

11. இரும்புக் குண்டு போட்டியாளர்களிடையே முதலிடத் திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்க்கவேண்டும்?

முதலிடத்திற்கு 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால், அவர்கள் எறிந்திருக்கும் 2வது சிறந்த எறியை (Second Best) கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிலும் சிக்கல் தொடர்ந்தால், 3வது சிறந்த எறியை. கணக்கிடவேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கிடவேண்டும்.



நீளம் தாண்டுதல் (Long Jump)

1. நீளத்தாண்டலுக்குரிய தாண்டும் பண்புபரப்பின் அகலம் எவ்வளவு?

அகலம் 2.75 மீட்டர் இருக்க வேண்டும் நீளப் பகுதி 9 மீட்டர் ஆகும் (29' 6" x 9')

2. ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப்பாதை, தாண்ட உதவும் பலகை இவற்றின் அளவுகள் யாவை?

ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப் பாதையின் நீளம் 40 மீட்டர் : அகலம் 1.22 மீட்டர். தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளம் 1.22 மீட்டர். அகலம் 20 செ.மீட்டர். 10 செ.மீ கனம்.

3. நீளம் தாண்டுவதில் உள்ள 4 திறன்கள் யாவை?

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஓடி வருதல் (Approach)
2. உதைத்து எழுதல் (Take-off) 3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air) 4. காலான்றல் (Landing)

4. தாண்டவரும் அணுகு முறையை (Approach) விளக்குக?

ஓடி வருகிற வேகத்தைக் குறைக்காமல், அதே வேகத்துடன் தாண்ட உதவும் பலகையில் கால் மிதித்து எழ. சரியாக ஓடி வருவதற்குத்தான் அணுகுமுறை என்று பெயர். அதிக தூரம் தாண்ட, அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

5. உதைத்தெழுதல் என்றால் என்ன? விளக்குக (Take-off)

சரியான அணுகுமுறையுடன், பலகையில் ஒரு காலை அழுத்தி ஊன்றி, அங்கிருந்து தரைக்கு மேலாகக் கிளம்புகிற செயலுத்தான் உதைத்தெழுதல் என்கிறோம். பலகையை மிதித்து வேகமாக உயரே எழும் காரியம் தான், அதிக தூரம் தாண்டிச் செல்ல உதவுகிறது.

6. ஒரு காலால் நீளம் தாண்டலை தாண்டலாமா?

ஆயாம். ஒரு காலை ஊன்றித் தாண்டினால் தான் சரியான தாண்டலாகும். இரண்டு கால்களை ஊன்றித் தாண்டுவது தவறாகும்.

7. காற்றில் நடத்தல் எனும் திறனை விளக்குக?

1. நேரே தாண்டிக்குதித்தல் 2. காற்றில் நடத்தல் 3. கைகளை மேலே உயர்த்தி தொங்குதல் போல தாண்டுதல் மூன்று வகைப்படும்.

உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. உயரம் தாண்டுதல் என்றால் என்ன?

இரண்டு உயரமான கம்பங்களுக்கிடையே வைக்கப் பட்டுள்ள குறுக்குக் குச்சியின் உயரத்தைத் தாண்டிக் குதிப்பதற்கே. உயரம் தாண்டுதல் என்று பெயர்.

2. இரண்டு உயரக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் எவ்வளவு?

இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள தூரம் 4 மீட்டர் முதல் 4.40 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கவேண்டும்.

3. உயரத் தாண்டும் மணற்பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?

மணற் பரப்பின் நீளம் 4 முதல் 5 மீட்டர் வரை இருக்கலாம். அகலம் 3 மீட்டர். தாண்ட ஓடிவரும் பரப்பளவு 20 முதல் 25 மீட்டர் வரை இருக்கவேண்டும்.

4. உயரம் தாண்டும் போட்டியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. நீண்ட வலிமையான கால்கள்
3. தாண்டிக்குதிக்கும் சக்தி 4. தன்னம்பிக்கை.

5. உயரத் தாண்டலில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகள் யாவை?

1. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை 2. கிழக்கத்திய தாண்டுமுறை 3. மேற்கத்தியதாண்டு முறை 4. தாண்டி உருளும் முறை 5. பாஸ்பரி தாண்டு முறை.

6. உயரத் தாண்டலில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

1. அணுகு முறை 2. தரையை உதைத்து மேலெழும் முறை 3. குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல் 4. மணற் பரப்பில் வீழ்தல்

7. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறையில் உள்ள குறைகள் யாவை?

இந்தத் தாண்டும் முறை பழையது. 1880 ஆம் ஆண்டிலேயே சரிவில்லை என்பதால் கைவிடப்பட்டது. இந்தத் தாண்டும் முறையில் குதிக்கும் உயரம் தாண்டி முடியாது என்பது அந்நேரம் ரீதியாக அறியப் பட்டிருக்கிறது.

நமது டிஸ்கமின் பட்டினம் நமது தொப்புளைச் சுற்றி இருக்கிறது. கத்தரிக்கோல் தாண்டும் முறையில் நமது டிஸ்கமின் பட்டினம் குறுக்குக் குச்சிக்கு மேல் 10 அல்லது 15 அங்குலம் உயரமாகப் போவதில்லை. நமது தாண்டும் சக்தியும்.

திறமையும் பாழாடுப் போகிறது என்பதால்தான், இந்தத் தூண்டும் முறை கைவிடப்பட்டது.

8. மேற்கத்திய தூண்டுமுறை பற்றி எழுதுக (Western style)

மேற்கத்திய தூண்டு முறையின்போது புவி ஈர்ப்புத் தானம். மேல்தோக்கிப் போகாமல், தூண்டுபவரின் பக்க வாட்டில் இருப்பதால், கொஞ்சம் பரவா யில்லை என்பதால், இந்த முறை ஏற்பட்டது. இதில் உதைத்து எழும்புகிற இடது காலே மீண்டும் தரையை முதலில் மிதிக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

9. தூண்டி உருளும் முறையைப் பற்றி (Straddle Style) எழுதுக?

இந்தத் தூண்டும் முறையில், புவி ஈர்ப்புத்தானம் குறுக்குக் குச்சிக்கு அருகிலேயே இருப்பதால், அதிக சமநிலையுடன், அதிக உயரம் தூண்டி விட முடிகிறது. இந்தத் தூண்டலில், உதைத்தெழும்பிய காலின் மறு கால் தரையில் ஊன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

10. பாஸ்பரி தூண்டு முறையைப் பற்றி எழுதுக?

இடது புறமாக வேகமாக ஓடிவந்து, வலது காலால் உதைத்து எழும்பி, முதுகுப் பக்கமாகக் குச்சியைக் கடந்து தூண்டுவதாகும். துள்ளும் ஆற்றல் மிக்க உயரமானவர்கள்தான் இதில் பங்கு பெறலாம்.

மணற் பரப்புக்கும் பதிலாக மெத்தைகள் தான் வேண்டும். மணற் பரப்பில் குதித்தால், உயிருக்கே ஆபத்து நேரும்.

11. ஓடிவந்து துள்ளித் தூண்டும் இடத்தை அறிந்தறிவது எப்படி?

குறுக்குக் கம்பத்தின் மையத்திற்கு வந்து, ஒரு கை முழு நீள அளவிற்கு கையை நீட்டிப்பார்த்து அப்போது எத்த இடத்தில் நிற்கிறோமோ, அந்த இடம் தான் தூண்டுகின்ற அடையாள இடமாக (Take-off spot) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகமாக ஓடிவந்து அதே இடத்தில் ஒரு காலால் உதைத்து மேலே எழும்ப வேண்டும். மட்டம் பார்க்கக் கூடியவர்கள் கால்களை வருவதுபோல் அளந்து, ஓடி வரவேண்டும்.

12. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டி எத்தனை வாய்ப்புகள் உண்டு?

3 வாய்ப்புக்கள். ஒன்றுக்கு உயரம் அதிகம் வந்து முறை தோடாச்சி யாக ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டி, உயரம்

முடியாமல் போனால், அவர் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

13. உயரத் தாண்டலில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

1. தாண்டுபவர், உயரத்தைத் தாண்ட முடியாமல், குறுக்குக் குச்சியைத் தட்டி, வீழ்த்தி விடுதல். 2. இரண்டு கால்களாலும் தரையை உதைத்துத் தாண்ட முயலுதல் (Diving) 3. தாண்டும் போது, குறுக்குக் குச்சியைக் கீழே தட்டி விடுதல் 4. தாண்ட வருமாறு அதிகாரி அழைத்த பிறகும், 1 1/2 நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காலம் தாழ்த்தி வருதல் எல்லாம் ஒருவர், ஒரு வாய்ப்பை இழக்கக் கூடிய தவறுதலாகும்.

14. உயரத் தாண்டலில் சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்ப்பது?

1. போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்புகளைப் (Lowest Number of Jumps) பயன்படுத்தி யிருந்தால், அவருக்கே முதல் இடம் தரவேண்டும். 2. இதிலும் சமநிலை வந்தால், ஒரு போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தவறிய வாய்ப்புகளைக் (Lowest number of failures) கணக்கில் கொண்டு முடிவெடுக்கவேண்டும். 3. இதிலும் சமநிலை வந்தால், முதலிடத்திற்கு சமநிலை வந்த போட்டியாளர்களை, அவர்கள் தாண்ட முடியாமல் போன உயரத்தில் குறுக்குக் குச்சியை வைத்து, ஒவ்வொரு வாய்ப்பு தந்து தாண்டுமாறு கூறவேண்டும். 4. இதில் தாண்ட முடியாமல் போனால், ஒரு அங்குலம் குறைத்தோ அல்லது தாண்டிவிட்டால் கூட்டி வைத்தோ தாண்டச் செய்து, இந்த வாய்ப்புக்களில் யார் தாண்டி விடுகிறாரோ, அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும். 5. 2வது 3வது இடங்களுக்கு, சமநிலை வந்து விட்டால் அந்தந்த இடத்தை அவரவர்களுக்கே வழங்கிவிடவேண்டும்.

ஒடுகளப் போட்டிகள்

1. ஓட்டப் போட்டிகள் (Running Races)

1. ஒரு ஒடுகளத்தில் எத்தனை ஓடும் பாதைகள் உள்ளன?

8 ஓடும் பாதைகள் (lanes) இருக்கின்றன.

2. ஒரு ஒடும்பாதையின் அகலம் என்ன?

ஓடும் பாதையின் அகலம் 1.22 மீட்டர் முதல் 1.25 மீட்டர் வரை.

3. எத்தனை விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் உள்ளன?

ஆறு விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் இருக்கின்றன.

(1) விரைவோட்டப் போட்டிகள் - 100மீ, 200மீ, 400மீ. (2) இடைநிலை ஓட்டப் போட்டிகள் - 800 மீ, 1500மீ. (3) நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகள் - 5000மீ, 10,000மீ (4) மாரதான் ஓட்டப் போட்டிகள் - 42,195 மீ (5) தடைதாண்டும் போட்டிகள் - 110 மீ 400மீ (6) தொடரோட்டப் போட்டிகள் - 4 x 100 மீ, 4 x 400 மீ

4. விரைவோட்டத்தில் உள்ள மூன்று நிலைகள் யாவை?

1. தொடக்கம். 2. ஓடும் காலங்கள். 3. முடிவு.

5. ஓட்டத் தொடக்கத்திற்குரிய இரண்டு முறைகள் யாவை?

1. நின்று கொண்டு ஓடத் துவங்குவது.

2. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவது. (crouch)

6. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவதில் எத்தனை முறைகள் உண்டு?

1. கால்களை அருகருகே வைத்துக் குனிந்திருத்தல் (Bunch

2. கால்களை சிறிதளவு இடைவெளியில் வைத்திருத்தல் (Medium) 3. பின்காலினை தூரமாக வைத்திருத்தல் (Elongated

7. மூன்று பிரிவு தொடக்க முறைகளைப் பற்றி எழுதுக.

1. குவிநிலைத் தொடக்கம் (Bunch start)

வலியையான கால்களும், நடுத்தர உயரமும் நல்ல உடல்கட்டும் உள்ளவர்கள் இந்தத்தொடக்க முறையைப் பின்பற்றலாம்.

ஓடத் தொடங்கும் சோட்டிலிருந்து 15 அல்லது 16 அங்குலம் பின்னே கால் இருக்க, இடுப்புப் பகுதி தோள்களை விட உயர்க்க

இப்போது போல உட்கார்ந்திருப்பது தான் இந்த நிலை. இதனை சிறந்த ஓட்டத் துவக்க முறையாகும்.

2. இடைநிலைத் தொடக்கம் (Medium start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க. அந்த காலிலிருந்து 15 அங்குலம் தள்ளி பின் காலை வைத்து முழங்காலானது முன் கால் வளைவுக்கு (Arch) வைத்து. இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவாகவே அல்லது உயர்ந்தோ இருக்கும்-படியாக உட்காரும் நிலை இது.

3. நீள நிலைத் தொடக்கம் (Elongated start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் காலை வைத்து. 30 முதல் 35 அங்குலம் வரையில் பின் காலின் முழங்கால் முன்கால் வளைவுக்கு அருகே இருக்குமாறு காலை வைத்து. மேலும் இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை இது. இது உயரமான ஓட்டக்காரர்களுக்கு உதவும் தொடக்க நிலையாகும்.

4. ஓட்டத் தொடக்கத்தை எப்படி தொடங்க வேண்டும்?

1. உங்களிடத்திலே இருங்கள் (on your marks)

2. தயாராக இருங்கள் (set)

3. மூன்றாவதாக துப்பாக்கி ஒலி எழு ஓட்டம் தொடங்கும்.

9. ஓட்டத் தொடக்கத்தில் குனிந்திருந்து ஒருவதால் என்ன பயன்?

ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து மிகவும் வேகமாக ஓடத் தொடங்கி ஓடி முடிக்க இயற்கை தனக்கு உதவுகிறது.

10. ஓடத் தூண்டும் சாதனத்தால் என்ன பயன்? (Starting Block)

ஓட்டக்காரர்கள் மிக வேகமாக ஓட்டத்தை தொடங்கி ஓட ஓட தூண்டும் சாதனம் உதவி செய்கிறது.

11. விரைவோட்டத்தில் குனிந்திருந்து ஒருவது அவசியமா?

ஆமாம். தற்போதுள்ள புதிய விதிகளின் படி 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்தத் தொடக்க முறை கட்டாயமாக வேண்டும்.

12. 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்வாறு வேந்தி முடிவு எடுக்கப்படுகிறது.

ஒரு ஓட்டக்காரரின் உடல் பகுதி முடிவுக் கோட்டை வரும் போது தான் ஓட்டம் முடிவடைகிறது என்பது விதி.

இதுபோல இறுதிக் கேட்டைக் கடக்கும் ஓட்டக்காரர்களின் அவரவர் வரிசைப் படிச் சென்றிதோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

13. ஓட்டப் போட்டியில் ஓடுகிற காலடி முறைகள் யாவை? (step)

1. தொடக்கத்தின் போது ஓடுகிற காலடிகள் (starting stride) 2. தொடர்ந்து சீராக வேகமாக ஓடுவது (Transitional) 3. வேகமாகப் போடுகிற காலடிகள் (Fastest strides)

14. ஓட்டப்போட்டிக்கான விதிமுறைகள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும் அவரவருக்கான ஓட்டப் பாதையில் தான் ஓட வேண்டும். 2. ஓட்டப் பாதையை விட்டு வெளியே போய்விடுகிற ஓட்டக்காரர் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 3. மற்றவர் ஓட்டப் பாதையில் குறுக்காக ஓடுபவரும் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 4. இரண்டு முறை தவறாக ஓடத் தொடங்குபவர் (start) போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுவார்.

SITTING POSITION BEFORE START



ON YOUR MARKS:

SET:

GO:

தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

1. தொடரோட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும். 4 X 100 மீ. 4 X 400 மீட்டர். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உண்டு.

2. ஒரு தொடரோட்டக் குழுவை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

குறுந்தடிபை (Baton) முதல் ஓட்டக்காரர் 2வது ஓட்டக்காரரிடம் கொடுக்கவும். 2வது 3வது ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தடிபை வாங்கவும் கொடுக்கவும் கூடிய திறமைசாலிகளாக இருக்கவேண்டும். 1வது 4வது ஓட்டக்காரர்கள் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். குறுந்தடிபை ஒடிக்கொண்டே வாங்குகிற கொடுக்கிற சாமர்த்தியசாலிகள் உள்ளதாக குழுவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

3. குறுந்தடிபை மாற்றிக் கொள்கிறபோது. குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறுந்தடிபை யார் தவற விட்டுவிட்டாரோ. அவர்தான் குறுந்தடிபை எடுத்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

4. பார்க்காமல் குறுந்தடிபை வாங்கும் முறை பற்றி எழுதுக?

பார்க்காமல் குறுந்தடிபை வாங்கும் முறையை ஆங்கிலத்தில் Non-visual method என்பார்கள். குறுந்தடிபைடன் ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் வாங்க இருப்பவரின் நீட்டிய கையில் உள்ளங்கைப் பகுதியில். சரியாக வைக்கும்போது. பெறுபவர் அதைப் பார்க்காமலேயே வாங்கிக் கொண்டு ஓடும் முறை இது. 4 X 100 மீட்டர். 4 X 200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களுக்கு இந்தப் பாராமல் வாங்கும் முறை நன்கு உதவுகிறது.

5. 4 X 100 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்குப் பயன்படுகிற மாற்று முறை என்ன?

இதற்கு பார்த்து வாங்கும் முறை (Visual Method) என்று பெயர். ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் களைத்துப் போய் வருகிற போது. சரியாக மாற்றித்தர முடியாது. அதனால். குறுந்தடிபைப் பெறுபவர் நின்று அவரிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். 4 X 100 மீட்டர். தொடரோட்டத்தில் பார்த்து வாங்கும் முறைதான் பயன்படுகிறது.

ஒட்டக்காரர்கள் திறன் பெருக சில பயிற்சி முறைகள்



1. அடி வயிற்றுப் பயிற்சிகள். முழங்கால்கள்விறைப்பாக இருக்க மேலும் கீழும் ஏற்றி இறக்கி இயக்குதல்.

2. கைகள் தோள்கள் பலம் பெற உடலை விறைப்பாக வைத்து, மேலும் கீழும்போய் வரும் தண்டால் பயிற்சிகள்.



3. வலது கையால் இடது காலையும், இடது கையால் வலது காலையும் மாறி மாறித் தொடும் பயிற்சிகள்.



4. இடுப் பைச் சுழற்றும் பயிற்சிகள்.



5. கால்களை மேலே உயர்த்தி விரைவாக பலமுறை சைக்கிள் போல சுழற்றுதல்.



6. முழங்காலை மேலே உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் நின்று விரைவாக ஓடுதல்.



கைப்பந்தாட்டம் (Volley Ball)

கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து. அளவுகளைக் கூறுக?

செவ்வக வடிவமுள்ள கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள ஆகலம் 18 மீட்டர் X 9 மீட்டர். பந்தைத் தாக்கி ஆடும் அளவைக் காட்டும் தாக்கும் எல்லைக் கோடு, நடுக் கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில். இரண்டு ஆடுகளப் பகுதிகளிலும் குறிக்கப்பட்டிருக் கிறது. இந்தக் கோடு 5 செ.மீ. அகலத்தில் போடப்பட வேண்டும்.

2. சர்வீஸ் போடுகிற பரப்பளவு எவ்வளவு? (Service Area)

ஒவ்வொரு ஆடுகளப்பகுதியின் கடைக் கோட்டுக்குப் பின்புறம், பக்கக் கோட்டைத் தொடர்ந்தாற்போல் 20 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டு அக்கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரம் இடப்பக்கமாக 15 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்ட இடப்பரப்பே, சர்வீஸ் போடும் பரப்பளவாகும். (படம் பார்க்கவும்).

3. கைப்பந்தாட்டத்திற்குத் தேவையான பொருட்கள் பற்றி எழுதுக?

1. வலை: 1 மீட்டர் அகலமும் 9.50 மீட்டர் நீளமும் உள்ளது. ஆண்கள் ஆட்டத்திற்குரிய வலையின் உயரம் 2.43 மீட்டர். பெண்கள் ஆட்டத்திற்கான வலையின் உயரம் 2.24 மீட்டர்.

2. பக்க நாடாக்கள்: 5 செ.மீ. அகலமுள்ள பக்க நாடாக்கள் 1 மீட்டர் நீளம் உள்ளவை. பக்க எல்லையின் அளவைக் காட்டுவதற்காக பக்கக் கோட்டுக்கு நேராக மேற்புறம் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. பக்க நாடாக்கள் வலையின் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது.

3. வலைக் கம்பு: (Antenna) வலையின் இருபுறமும், பக்க நாடாக்களுக்க மேலே கட்டப்பட்ட ஒரு வலைக் கம்பின் உயரம் 1.80 மீட்டர். அதன் விட்டம் 10 மி.மீட்டராகும். கம்பானது நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

4. பந்து: பந்தின் சுற்றளவு: 65 முதல் 67 செ.மீ.

பந்தின் எடை: 260 முதல் 280 கிராம்கள்.

4. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

6 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள். 6 மாற்றாட்டக்காரர்கள் உண்டு.

5. கைப்பந்தாட்ட ஆட்டக்காரர்களின் உடைகள் எப்படி அடைய வேண்டும்?

பனியன். கால் சட்டை, குதிகால் உயரமில்லாத கான்வாஸ் ஷூக்கள்தான் ஆட்டக்காரரின் விளையாட்டு உடையாகும். பனியனில் 1 முதல் 15 வரையிலான எண்களில் ஏதாவது ஒன்றை எழுதியிருக்க வேண்டும். மார்பு புறத்தில் உள்ள எண்ணின் அளவு 10 செ.மீட்டரும், பின்புறத்தில் உள்ள எண்ணின் அளவு 15 செ.மீட்டர் உயரமும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

6. மாற்றட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் எப்பொழுது ஆடச் செல்லலாம்?

பந்து ஆடப்படாமல் நிலைப் பந்தாக (Dead Ball) ஆகிற பொழுதுதான். மாற்றட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஒரு மாற்றட்டக்காரர், ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) ஒரு முறை தான் உள்ளே செல்ல முடியும். அதற்காக அவரது குழுத்தலைவன் நடுவரிடம் அனுமதி பெற்றுத்தான் அவர்களை அழைக்க வேண்டும்.

7. ஒரு கைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

5க்கு 3, அல்லது 3க்கு 2 என்று ஒரு குழு ஆட்டங்களை வெல்கிற போது தான் வெற்றி பெற முடியும். ஒரு ஆட்டம் என்பது 15 வெற்றி எண்களைக் கொண்டதாகும்.

முதல் நான்கு ஆட்டங்களில், ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 3 நிமிடங்களாகும். 5வது ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்களாகும்.

8. ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடக்கூடிய இடங்கள் யாவை?

வலையோரமாக நிற்கின்ற 2, 3, 4 என்று வரிசை எண் தரப்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். 1, 6, 5 என்று வரிசை எண் (Rotation order) உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். இதுவே ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாலும் (Position) இடமாகும்.

9. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய ஆட்ட விதிகள் யாவை?

1. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள், சர்வீஸ் போடப்படுகிற சமயத்தில் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்களைக்

கடந்து (வலையின் ஓரமாக) முன் பக்கம் போய் நிற்கக் கூடாது. 2. பின் வாளை ஆட்டக்காரர்கள் தடுப்பதில் (Blocking) பங்கு பெற முடியாது. 3. அவர்கள் பந்தைத் தாக்கி ஆடுகிற காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. இந்த விதிகளை மீறினால், தவறாகக் கருதப்படும்.

10. கைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை விளையாடுகிற முறைகள் யாவை?

1. இடுப்புக்கு மேலே பந்து உடம்பில் படும்படி விளையாடலாம். 2. பந்து கையில் தேங்கி நிற்காதவாறு, உடனே ஆடி அனுப்ப வேண்டும். 3. ஒவ்வொரு குழுவும் 3 முறை பந்தை விளையாடி எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்ப அனுமதி உண்டு. 4. ஒரு ஆட்டக்காரரே தொடர்ந்து 2 முறை பந்தை ஆடி அனுமதி இல்லை. 5. வலைக்கு மேலாகவே பந்தை விளையாடி அனுப்ப வேண்டும். 6. எல்லைக் கோட்டிற்கும் வெளியே சென்றும், பந்தை எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்பலாம்.

11. சர்வீஸ் என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. விளையாட்டை தொடங்கும் வாய்ப்பை சர்வீஸ் கொடுக்கிறது. 2. சர்வீஸ் பகுதியில் இருந்து தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 3. நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு 5 நொடிகளுக்குள் சர்வீஸைப் போட்டு விட வேண்டும். 4. சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழுவே, வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியும்.

12. சரியான சர்வீஸ் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

1. சர்வீஸ் போடுபவர், சர்வீஸ் பகுதிக்குள் நின்று தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 2. பந்தை உயர்த்திப் போட்டுத்தான் (Toss) அடித்து அனுப்ப வேண்டும். 3. வலையின் இருபுறமும் உள்ள வலைக் கம்புகளுக்கு இடையே, வலையைத் தொடாமல் தான் சர்வீஸ் பந்து எதிர்க்குழுவிற்குச் செல்ல வேண்டும். எல்லைக்குள்ளே போய் விழுகிற பந்துதான் சரியான சர்வீசாகும்.

13. ஒரு குழு எப்பொழுது 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழுவில் உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர் சர்வீஸ் போட்டு, அந்தப் பந்தை எதிர்க்குழுவினர் ஆட இயலாமல் தவறு செய்கிற போது தான், ஒரு குழு 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது.

14. ஒரு குழுவின் சர்வீஸ் வாய்ப்பு எப்போது மாறுகிறது? (Side out)

சர்வீஸ் போட்ட குழு ஆட்ட நேரத்தில் தவறு செய்கிற போது, சர்வீஸ் போட்டக் குழு சர்வீஸ் வாய்ப்பை இழந்து

விடுகிறது. சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழு பெறுவதையே Side out என்று நடுவர் கூறுவார்.

15. வெற்றி எண் முறை (Point system) பற்றி விளக்குக?

முதலில் 15 வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற குழுவே. ஒரு ஆட்டத்தில் வென்றதாக அறிவிக்கப்படும். இரண்டு குழுக்களும் 14-14 என்ற வெற்றி எண் கணக்கில் இருக்கிற போது. ஒரு குழு மற்ற குழுவைவிட அதிகமாக, இரண்டு வெற்றி எண்களை முதலில் பெறுகிற குழுவிற்கே வெற்றி உண்டு. அதிலும் முதலில் 17 என்ற வெற்றி எண் இலக்கை அடையவரே. அந்த ஆட்டத்தில் வென்றவராவார்.

16. கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் யாவை?

1. எதிர்க் குழு சர்வீஸ் போடுகிற நேரத்தில், ஆட்டக்காரர்கள் தங்களின் நின்றாடும் இடங்களை (Positions) விட்டு மாறி நின்றல். 2. மூன்று தடவைக்கு மேலாக ஒரு குழு பந்தை விளையாடுதல். 3. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தானாக தொடர்ந்து விளையாடுதல். 4. பந்து ஆடப்படுகிற நேரத்தில், நடுக் கோட்டைக் கடந்து, மறு பகுதிக்குள் காலுன்றுதல். 5. பந்தை கீழே தவற விடுதல் எல்லாம் கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படுகிற சில தவறுகளாகும்.

17. ஓய்வு நேரம் என்றால் என்ன? விளக்கமாக எழுதுக?

ஆட்ட நேரத்தின் இடையில், ஓய்வு பெறுவதற்காக ஒதுக்கப்படும் நேரத்தையே, ஓய்வு நேரம் என்கிறோம்.

1. ஓய்வு நேரம் வேண்டும் என்று, குழுவின் தலைவன் மட்டுமே கேட்க வேண்டும். 2. ஒரு ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவிற்கு 2 ஓய்வு நேரம் பெற அனுமதி உண்டு. 3. ஒரு ஓய்வு நேரத்திற்கும் (Time out) ஒரு முறை மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்வதற்கும் உரிய ஓய்வு நேரம் 30 நொடிகள். 4. ஓய்வு நேரத்தின் போது ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்லக் கூடாது.

18. கைப்பந்தாட்டத்தில் சுற்று முறை (Rotation order) என்றால் என்ன?

ஒரு குழு, சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற போது தான், சுற்று முறை பயன் படுத்தப்படுகிறது. அதாவது சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழு, ஆட்டக்காரர்கள் தாங்கள் நிற்கும் இடங்களிலிருந்து 1 இடத்திற்கு கடிகார சுற்றும் முறையில் (Clockwise) இடம் மாறி நின்று ஆடுவதைத்தான், சுற்று முறை என்று கூறுகின்றார்கள்.

19. கைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள அதிகாரிகள் யார்?

1 நடுவர், 1 துணை நடுவர், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்.

20. சர்வீசில் எத்தனை வகையுண்டு? எழுதுக?

1. பந்தை கீழ்ப்புறம் தட்டி சர்வீஸ் போடுதல் 2. பந்தை பக்க வாட்டில் அடித்து அனுப்புதல் 3. பந்தை உயரமாகத் தூக்கிப் போட்டு அடித்தல் 4. பந்து மிதந்து போகும்படி சர்வீஸ் போடுதல் என்று நான்கு வகைப்படும்.

21. பந்தை விளையாடி வழங்குவதில் (Passing) உள்ள வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

பந்தை ஒருவருக்கு ஒருவர் வழங்கி, ஆடி மறுபுறம் அனுப்பு வதையே வழங்குதல் என்று கூறுகிறோம்.

1. பந்தைக்கீழாக ஆடி உயர்த்தி வழங்குதல் 2. பக்க வாட்டில் கீழே விழுந்து புரண்டு அனுப்புதல் (Side roll pass) முன்புறமாக தாவி விழுந்து அனுப்புதல் (Forward Dive pass) பந்தைத் தாக்கி அடிப்பதற்காக உயர்த்தி தருதல் (Lift) என்று பல வகைகள் உள்ளன.

22. பந்தை வலிவையாகத் தாக்கி அடித்தாடுவதில் (Spike) உள்ள திறன்கள் யாவை?

எதிராட்டக்காரர்கள் பந்தை எடுத்தோ அல்லது தடுத்தோ ஆட முடியாமல் செய்யும் திறமைக்கு, தாக்கி ஆடுதல் என்று பெயர்.

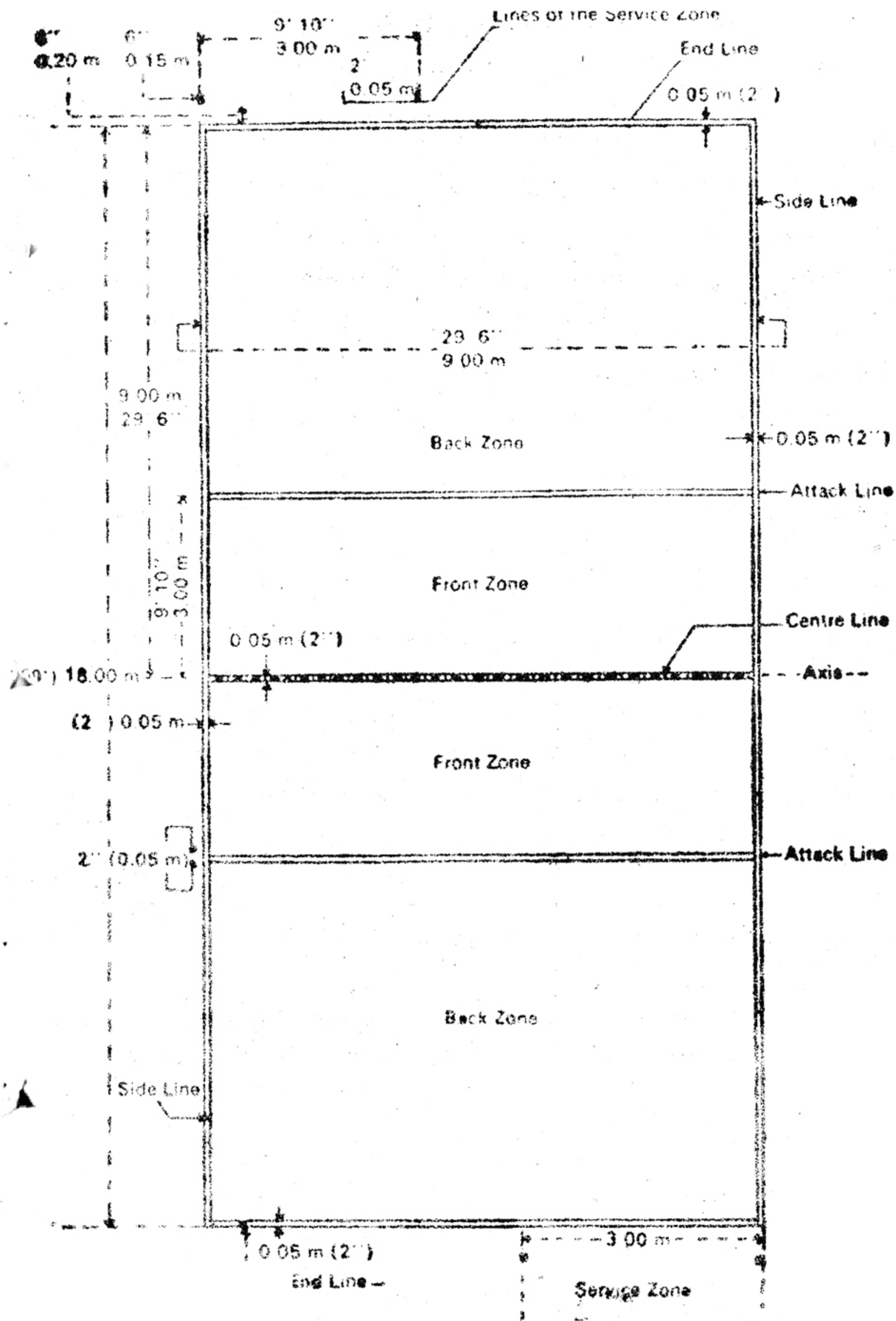
1. நேராகக் கையை உயர்த்தி அடித்தல். (Straight arm spike) 2. தாவி, உடம்பைத் திருப்பி அடித்தல் (Body turn and spike) 3. மணிக்கட்டை உட்புறம், வெளிப்புறம் திருப்பி தாக்கி அடித்தல் (Wrist inward and out ward spike) 4. கையை சுழற்றி அடித்தல் (Round arm spike) 5. ஏமாற்றி இடம் பார்த்து அடித்தல் (Deceptive spike)

என்று பல வகையான திறன்கள் உண்டு.

23. தடுத்தாடுதலில் எத்தனை வகைகள் உண்டு?

மூன்று விதமான தடுத்தாடும் முறைகள் உண்டு.

1. ஒருவர் தடுத்தாடுதல் (One man or Single block)
2. இருவர் தடுத்தாடுதல் (Two men or Double block)
3. மூலர் தடுத்தாடுதல் (Three men or Triple block)



கூடைப்பந்தாட்டம் (Basket Ball)

1. கூடைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து பாகங்ளைக் குறி?

ஆடுகளத்தின் நீளம் 28 மீட்டர். அகலம் 15 மீட்டர்.
(மற்ற பகுதிகளை படம் பார்த்து எழுதவும்)

2. ஆடுகள் மைய வட்டத்தின் விட்டம் என்ன?

மைய வட்டத்தின் விட்டம் 1.80 மீட்டர் ஆகும்.

3. தனிஎறிக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டிலிருந்து 5.80 மீட்டர் தூரத்தில்
1.80 மீட்டர் நீளத்தில், தனிஎறிக் கோடு
குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. 3 வெற்றி எண்கள் தரும் வட்டம் எங்கே குறிக்கப்
பட்டிருக்கிறது?

வளையத்தின் மையப் பகுதியிலிருந்து 6.25 மீட்டர்
ஆரத்தில் வரையப்பட்ட வட்டமே 3 வெற்றி எண்தரும்
வட்டமாகும்.

5. கூடைப் பந்தாட்ட வளையத்தின் உயரம் என்ன?

தரையிலிருந்து 10 அடி உயரத்தில் வளையம் இருக்கிறது.

6. கூடைப்பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 600 முதல் 650 கிராம், பந்தின் சுற்றளவு
75 முதல் 78 செ.மீ ஆகும்.

7. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவில் 10 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 5 ஆட்டக்
காரர்கள் ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆட. 5 ஆட்டக்காரர்கள்
மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

8. ஆட்டக்காரர்களின் சீருடை என்ன?

ஆட்டக்காரர்களின் பனியன், கால்சட்டை, கூடைப்
பந்தாட்டக் காலணிகள் முதலியனையே ஆட்டச் சீருடையாகும்.
பனியனில் முன்னும் பின்னும், வித்தியாசமான கலரில் எண்கள்
எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். எண்கள் 4 முதல் 15 வரை இருக்க
வேண்டும்.

9. கூடைப்பந்தாட்டத்தின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஆட்டத்தில் 2 நேரப்பகுதிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நேரப்பகுதிக்கும் 20 நிமிடங்கள். இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையில் ஓய்வு நேரம் 10 நிமிடம் (20நி-10நி-20நி) ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக்கொள்ள ஓய்வு நேரம் 1 நிமிடம் ஆகும்.

10. ஆட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் நாணயம் சுண்டிவிட அதில் வெற்றி பெறுகிற குழுத்தலைவன். எந்த வளையத்தில் பந்தெறிய விருப்பம் என்பதைத் தெரிவிக்க, பந்துக் காகத் தாவுதல் மூலமாக. ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

11. பந்துக் காகத் தாவுதல் (Jump Ball) என்றால் என்ன?

1. எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் மைய வட்டத்தில் அவரவர் பகுதியின் பக்கம் நிற்க, வட்டத்திலிருந்து நடுவர் உயர்த்தி எறியும் பந்தை, தம் வசம் ஆக்கத் தாவுகிற முயற்சியே பந்துக் காகத் தாவுதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. 2. இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் தங்கள் பகுதியிலுள்ள வட்டத்தின் நடுக்கோட்டை மிதித் தபடி நிற்க வேண்டும். 3. மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பதுடன். பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சியில் தலையிடாமல் இருக்க வேண்டும். 4. பந்தை உயர்த்திப் போடுகிற நடுவர், சரியாக உயர்த்திப் போடாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை எறிய, ஆட்டம் ஆரம்பமாகும்.

12. ஆட்டத்தில் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்?

1. ஆட்ட ஆரம்பத்தில் 2. இரட்டைத் தவறு ஏற்படும் போது 3. 5 நொடிகளுக்கு மேல் இரண்டு எதிராளிகள் பந்தைக் கைப்பிடிக்கப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது 4. வளையத்தின் அடிப் புறத்தில் பந்து சிக்கிக் கொள்ளும் போது 5. நடுவர் தன்னுடைய முடிவில் தானே சந்தேகப்படும் போது. பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்.

13. பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது! நிலைப்பந்தாக உள்ளது! என்பதை விளக்குக.

1. பந்துக்காகத் தாவி, பந்தைத் தொட்டு ஆடியவுடன் வெளியே போனபந்து உள்ளெறிதலால் ஆடுகளத்திற்குள்

எறிந்தவுடன் , தனிஎறி எறியும் போது- இந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது (Live Ball) என்று கருதப்படுகிறது.

2. வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெளியே வருகிற போது விதிமீறல் ஏதாவது நிகழ்கிற போது, இரண்டு பேர் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற போது வளையத்தின் பின்புறம் பந்து சிக்கிக்கொள்கிறபோது, பந்து நிலைப்பந்தாக மாறிவிடுகிறது. அதாவது ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது.

14. கடைக் கோட்டிற்குப் பின்னால் இருந்து, பந்து எப்பொழுது ஆடுகளத்திற்குள் எறியப்படுகிறது? (End Line Throw)

வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெற்றி எண்கிடைக்கிற பொழுது, கடைக் கோட்டின் பின்னாலிருந்து, தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர் பந்தை உள்ளெறிந்து, ஆட்டத்தைத் தொடரவைப்பார்.

15. ஆட்டத்தில் வெற்றி எண்கள் (Points) எப்படி தரப்படுகின்றன?

ஆட்ட நேரத்தில் பந்து வளையத்துள் விழுந்தால் 2 வெற்றி எண்கள். தனி எறியில் பந்து வளையத்தினுள் விழுந்தால் 1 வெற்றி எண். 6.25 மீட்டர் வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்து எறிந்த பந்தானது வளையத்திற்குள் விழுந்தால் 3 வெற்றி எண்கள்.

16. பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball) என்றால் என்ன?

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, 5 நொடிகளுக்குமேல் விடாமல் இருந்தால், அதுவே பிடிநிலைப் பந்தாகிறது. அப்பொழுது ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு பந்துக்காகத் தாவதல், மூலம், மீண்டும் தொடரப்படுகிறது.

17. எல்லைக்கு வெளியே ஆட்டக்காரர் அல்லது பந்து! விளக்குக?

எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியே உள்ள தரையைத் தொட்ட உடனடியே ஒரு ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும். அதுபோல, எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள தரையை அல்லது பொருட்களை, பின்புறப்பலகையை அல்லது பலகை

தாங்களினைத் தொடர் உடனேயே, பந்து எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும்.

18. தவறு என்றால் என்ன? தவறுகள் எத்தனை வகைப்படும்?

விதியை மீறுவது என்பது தவறாகும். தவறுகள் எல்லாம் தனியார் தவறு, தனி நிலைத்தவறு என்று 2 வகைப்படும்.

19. தனியார் தவறு என்றால் என்ன? (Personal Foul)

ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியைல் இழைக்கின்ற தவறுகள் அதாவது எதிராளியைக் கட்டிப்பிடித்தல், போதுதல், தள்ளுதல், இடித்தல், காலை வாரிவிடுதல் போன்ற குற்றங்களை செய்வதும், பண்பில்லாமல் நடந்து கொள்வதும் போன்ற தவறுகள், தனியார் தவறு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

20. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது ஆட்டமிழக்கிறார்?

ஒரு ஆட்டக்காரர் 5 தவறுகள் செய்யும் போது, ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறார்.

21. தனியார் தவறு எப்படி தண்டிக்கப்படுகிறது?

ஒரு ஆட்டக்காரர் தவறியைத்தவடன், நடுவர் அவரது எண்ணை, வெற்றி எண் கணக்கரிடம் கட்டிக் காட்டுகிறார். தவறை கட்டிக்காட்டிய உடனே, தவறியைத்தவர், தன் ஒரு கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி, தன்னை அடையாளம் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்யத் தவறினால், அது தனி நிலைத்தவறாகக் கருதப்படும்.

22. தனி நிலைத் தவறு என்றால் என்ன? (Technical Foul)

கீழ்க் காணும் தவறான நடத்தைகள் எல்லாம் தனி நிலைத் தவறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

1. பண்பற்ற முறையில் நடத்தல், தந்திரங்களைக் கையாளுதல் 2. கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல், 3. எதிராட்டக்காரர்களுக்குத் தீங்கிழைத்தல், தொந்தரவு தருதல் 4. ஆட்டத்தை மீண்டுமென்றே தாமதப்படுத்துதல், நடுவரை அடையாற்றல்.

23. தனி நிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாது?

தனி நிலைத் தவறியைத்தவரின் எதிரணி ஆட்டக்காரர் அவருக்கு 2 தனி எறிகள் எறிய வாய்ப்பு கொடுக்கப்படும்.

ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தவறிழைத்தால், ஒரு தனிஎறி வாய்ப்பு எதிரணிக்குக் கொடுக்கப்படும். மாற்றாட்டக்காரர் தவறிழைத்தால், எதிரணிக்கு 2 தனி எறி வாய்ப்புகள் தரப்படும். ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தொடர்ந்து விதிகளை மீறிக்கொண்டே யிருந்தால், அவர் ஆடுகளத்தை விட்டே அப்புறப்படுத்தப்படுவார்.

24. 3 வினாடி விதி, 10 வினாடி விதி, 30 வினாடி விதிகளைப் பற்றி சுருக்கமாக எழுதுக?

3 வினாடி விதி: ஒரு குழு பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது எதிர்க்குழு வளையத்திற்குக் கீழே, தடுக்கப்பட்டப் பரப்பில் அக்குழுவில் உள்ளவர்கள் 3 வினாடிகளுக்கு மேல் நின்று கொண்டிருந்தால், அது தவறாகும். இதுவே 3 வினாடி விதியாகும்.

10 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் ஆடுகளப் பகுதியிலிருந்து எதிரணியில் உள்ள முன்பகுதிக்கு, பந்தைப் 10 வினாடிகளுக்குள் கொண்டு செல்ல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

30 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் வசம் வந்த பந்தை, தங்களுக்குள்ளே கை மாற்றிக் கொண்டு நேரத்தைக் கடத்தாமல், பந்தை வளையத்திற்குள்ளே எறிந்து விட முயல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

இப்படிப்பட்ட விதி மீறல்களுக்கு எல்லாம் தண்டனை யானது. எதிரணியினர் பக்கக் கோட்டிலிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பை நடுவர் வழங்கி ஆட்டத்தைத் தொடர வைப்பார்.

25. பந்தை உள்ளெறியும் முறைகள் யாவை?

1. பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு பெற்ற ஆட்டக்காரர், பந்து வெளியே சென்ற இடத்தில் பக்கக் கோட்டுக்கு வெளியே நின்று உள்ளெறிய வேண்டும். 2. பந்தை உள்ளெறியும் முயற்சியில், அவர் பந்தை உருட்டலாம், எறியலாம் துள்ள விடலாம் ஆனால், அவர் பந்து கிடைத்த 5 நொடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும். 3. உள்ளெறிந்த பந்தை, அவரே மீண்டும் விளையாடக் கூடாது, மற்றவர் தொடர்தும், ஆடலாம்.

26. தனி எறி என்றால் என்ன? எப்படி தனிஎறி எடுக்கப்படுகிறது?

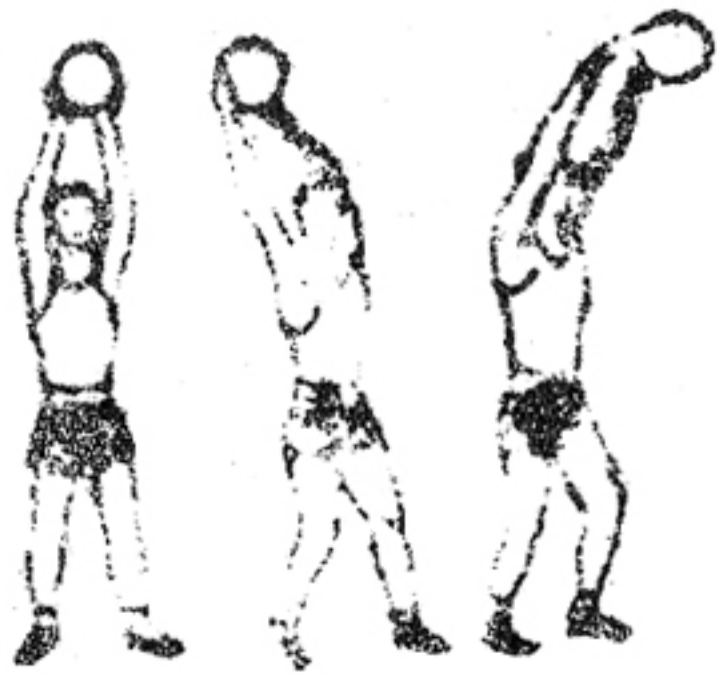
1. தனியார் தவறு, தனிநிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாக, தனி எறி எடுக்கப்படுகிறது. 2. தவறுக்கு ஆளான ஆட்டக்காரரே,

தனிஎறி எடுக்கின்ற வாய்ப்பைப் பெறுகிறார். 3. காயம்பட்டோ அல்லது வேறு ஏதாவது காரணத்தாலோ. அவர் மாற்றாட்டக்காரருக்கு இடம் கொடுத்து வெளியே போக நேர்ந்தாலும், அவர் தனிஎறியை எறிந்து விட்டுத் தான் வெளியேற வேண்டும்.

27. தனி எறி நிகழும் போது, ஆட்டக்காரர்கள் நிற்கும் இடங்கள் யாவை?

எதிரெதிர் ஆட்டக்காரர்கள் இரண்டுபேர், வளையத் திற்கு அருகில் (எதிரெதிர் புறத்தில்) நிற்க வேண்டும். மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று நிற்கலாம்.

தனிஎறி எடுப்பவர், உடனே தனி எறிக் கோட்டில் வந்து நின்று, நடுவரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, 5 வினாடிகளுக்குள் வளையத்தை நோக்கிப் பந்தை எறிந்திட வேண்டும்.



TWO HAND OVERHEAD



BASEBALL PASS



DRIBBLING

வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)

வளைகோல் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

நீளம் 100 செஜம். அகலம் 60 செஜம்.

ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள்?

11 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள், 6 மாற்றாட்டக் காரர்கள் இருக்கிறார்கள்.

3. ஒரு வளைகோல் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஆடும் நேரம் இரண்டு பகுதிகள். ஒரு பகுதிக்குரிய நேரம் 35 நிமிடம். இரண்டு பகுதிகளுக்கிடையே தரும் ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடம் ஆகும்.

4. ஒரு வளைகோல் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 5-1/2 முதல் 5-3/4 அவுன்சுகள் (156 முதல் 163 கிராம்கள்.) பந்தின் சுற்றளவு 8 1/8 11/16 முதல் 9 1/4 அங்குலங்கள் (20.25 முதல் 23.75 செ.மீ) இருக்கவேண்டும்.

5. ஒரு வளைகோலின் நீளம் எடை எவ்வளவு?

பந்தாட்ட வளைகோலின் நீளம் ஆண், பெண் ஆட்டம் இரண்டுக்கும் 1 மீட்டர் ஆகும். வளைகோலின் எடை 12 அவுன்சுகள் முதல் 28 அவுன்சுகள் இருக்கலாம். ஒரு வளைகோலானது 2 அங்குல விட்டமுள்ள ஒரு வளையத் துள் நுழைந்து, வெளியே வருகின்ற அளவு கனம் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும்.

6. வளைகோல் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர், கண்டிபிடும் நாயைத்திடல், வெற்றி பெறுகிற குழுத்தலைவன் ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமா, பந்தைத் தள்ளிவிடும் ஆரம்பம் என்ற இரண்டில் ஒன்றைக் கேட்க ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

Pass Back என்றால் என்ன? விளக்கமாக எழுதுக?

ஆடுகளத்தின் மையப் புள்ளியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தை, பந்தைத் தள்ளிவிடும் ஆரம்பப் பெற்ற குழுவின் மைய முன்னாட்டக்காரர், தனது பகுதியை பக்கமாக பந்தைத் தள்ளி விடுவதையே Pass Back ஆதாவது தன் பகுதி பக்கம் பந்தைத் தள்ளி ஆடுதல் என்று கூறுகிறோம்.

இப்படி தொடங்கும்போது ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரவர் பகுதியில் உள்ள இடங்களில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எதிராட்டக்காரர்கள் அனைவரும் பந்திலிருந்து 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும். பந்தைத் தள்ளும்போது பந்தில் படாமல் போனால், மீண்டும் பந்தைத் தள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்க வைக்க, இடையேனைக் குப்பிற்கு ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஒவ்வொரு முறை கோல் விழுந்தபிறகும், ஆட்டத்தை ஆரம்பித்து வைக்க, பந்தைப் பின் தள்ளி ஆடும்முறை பயன்படுகிறது.

8. வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் எப்படி வெற்றி எண் (Goal) பெறமுடியும்?

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளிருந்து எதிரணியினரால் அடிக்கப்படுகிற பந்தானது, இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே கடைக்கோட்டை முழுவதும் கடந்து போகிற போதுதான் வெற்றி எண் பெற முடியும்.

இலக்கின் அளவுகள் : உயரம் 7 அடி இரண்டு இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 12 அடி அடிக்கும் வட்டத்தின் அளவு கடைக் கோட்டிலிருந்து 16 கெஜ நீளம் உள்ள வட்டப்பரப்பு ஆகும்.

9. வளைகோல் பந்தை விளையாடும் முறைகள் யாவை?

1. ஒரு ஆட்டக்காரர், வளைகோலின் தட்டையான பகுதியால் மட்டுமே பந்தை அடித்தாட வேண்டும். 2. ஆடுகின்ற வளைகோல் இன்றி, யாரும் ஆட்டத்தில் பங்கு பெற முடியாது. 3. கைகளால் பந்தைப் பிடித்து நிறுத்தக் கூடாது. 4. எதிர் ஆட்டக்காரர் பிடித்திருக்கும் வளைகோலை, அடிக்கவோ, தாக்கவோ, கொக்கி போட்டு இழுக்கவோ, ஆட்டத்தில் வளைகோலால் இடையூறு விளைவிக்கவோ கூடாது.

10. அயலிடம் என்றால் என்ன?

ஒரு குழுவினர் பந்தை விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதே குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்க்குழு இலக்குக்கு அருகில் எதிராளி இசுவர் இல்லாதிருக்கும் நிலையில் நின்று விளையாட முயற்சித்தால், அதுவே அயலிடம் என்று கூறப்படுகிறது. அயலிடம் என்ற தவறுக்கு தலறு நடந்த அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர் தனி அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப்பெறுவர். அதன் பிறகே ஆட்டம் தொடரும்.

11. தனி அடி (Free Hit) எடுக்கும் முறையை எழுதுக?

தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவில் உள்ள ஒருவர், எடுக்கும் தனி அடியின் போது, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் பந்து இருக்கும் இடத்தில் இருந்து, 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கவேண்டும். தனி அடி எடுத்தவர், மற்றர்கள் அந்தப் பந்தை விளையாடும் முன், தானே இரண்டாவது முறையாக தொடர்ந்து விளையாடக் கூடாது.

12. பந்தை உள்ளே தள்ளிவிடல் என்றால் என்ன? (Push in)

எந்தப் பக்கக் கோட்டில் பந்து கடந்து சென்றதோ, அவ்வாறு பந்தை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே அனுப்பிய குழுவிற்கு எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர், அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, தரையோடு தரையாக ஆடுகளத்திற்குள் உள்ளே தள்ளி விடுவதைத்தான். உள்ளே தள்ளி விடல் என்கிறோம். இந்த சமயத்தில் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் போய் நிற்க வேண்டும். உள்ளே தள்ளி விடும் வாய்ப்பு பெற்றவர், ஆட்டத்தை தாமதப்படுத்தும்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

13. ஒறு நிலை முனை அடி என்றால் என்ன? (Penalty Corner)

தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்களது அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தவறு செய்கிறபோது, அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினருக்கு நடுவர் வழங்குகிற வாய்ப்பு ஒறுநிலை முனை அடியாகும்.

14. எவ்வாறு ஒறு நிலை முனை அடி எடுக்கப்படுகிறது?

இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு குறையாத ஒரு தூரத்தில் கடைக் கோட்டின் மேல் வைத்து, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடிக்க ஆட்டம் தொடரும். அப்படி பந்துடிக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரரும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் தான் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும்.

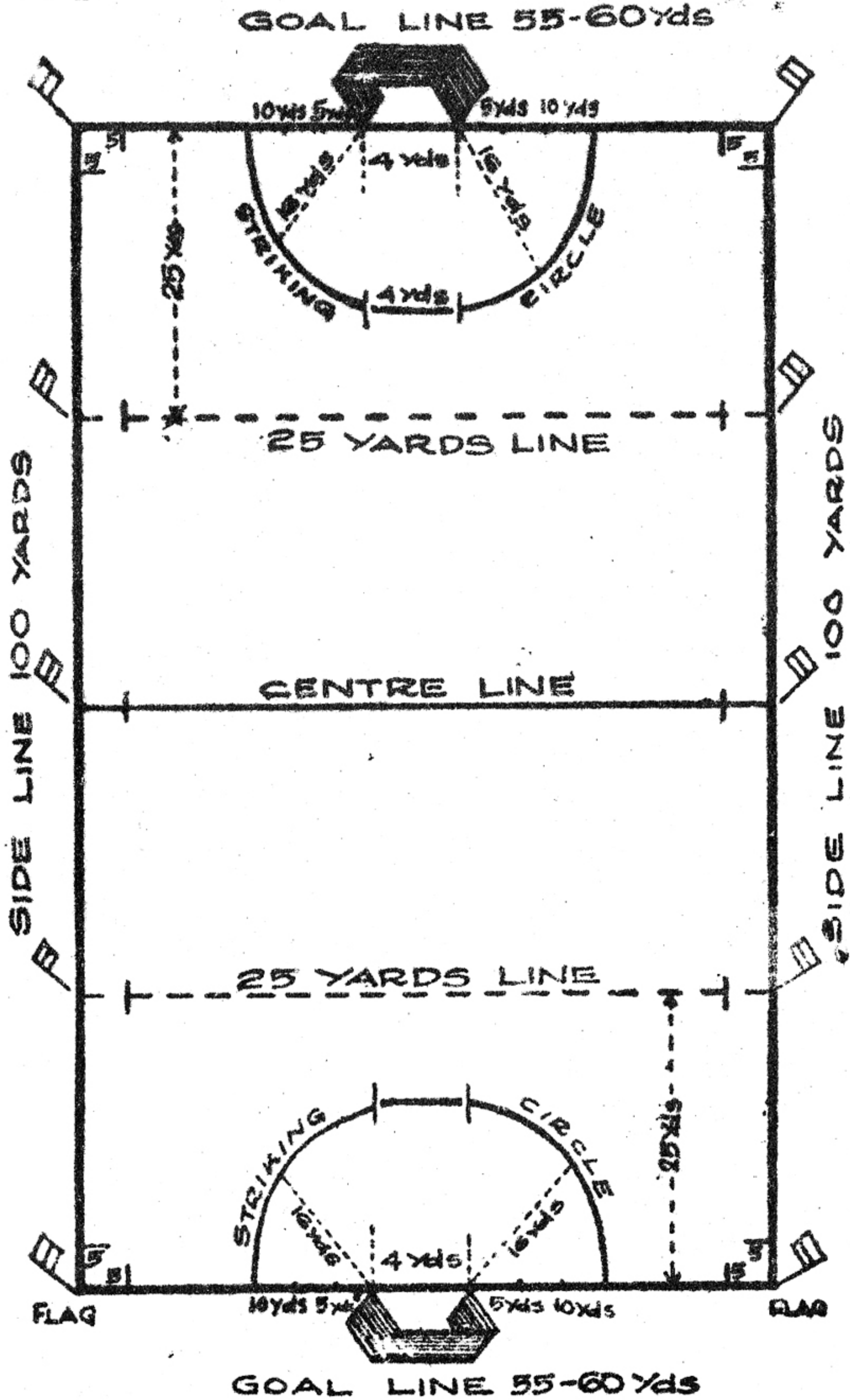
15. ஒறுநிலை அடி என்றால் என்ன (Penalty stroke)

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தடுக்கும் குழுவினர்கள் கடுமையான தவறழைத்தால், அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினர், ஒறுநிலை அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். ஒறு நிலை அடி எடுக்கும் முறைகள் பின்வருமாறு :

பந்தை அடிப்பவர் ஒறு நிலைப் புள்ளியில் பந்தை வைத்து அடிக்க அதை எதிர்க்குழு இலக்குக் காவலர் இந்த இருவர் மட்டுமே ஒறு நிலை அடியில் பங்கேற்பர். இந்த இருவரைத் தவிர,

மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் 25 கெஜ்க் கோட்டிற்கு பின்னால்தான் நிற்க வேண்டும்.

பந்தை அடிக்கும் வாய்ப்பு பெற்றவர், எந்தவிதமாகவேனும் பந்தை அடிக்கலாம். எந்த உயரத்திற்கு வேண்டுமானாலும், பந்தை எழுப்பலாம்.



கிரிக்கெட் ஆட்டம்

நாணயம் சுண்டி முடிவெடுக்கும் செயல், எங்கே நடைபெறுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக, இரண்டு குழுத் தலைவர்களும் ஆடுகளத்திற்குள் சென்று, நாணயம் சுண்டி, முடிவெடுப்பார்கள்.

2. நாணயம் சுண்டி விட்டு, எவ்வாறு முடிவெடுக்கிறார்கள்?

நாணயம் சுண்டியதில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், பந்தை அடித்தாடுவதா, தடுத்தாடுவதா என்பதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்க் குழுத்தலைவனுக்கு அறிவித்து விட வேண்டும். பிறகு எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், அந்த முடிவை மாற்றவே கூடாது.

3. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

11 ஆட்டக்காரர்கள். 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்.

4. ஒரு கிரிக்கெட் பந்தின் கனம், சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் கனம் $5\frac{1}{2}$ அவுன்சில் இருந்து $5\frac{3}{4}$ அவுன்சு வரை. பந்தின் சுற்றளவு 22.4 முதல் 22.9 செ.மீட்டர் வரை.

5. ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீள அகலம் என்ன?

ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீளம் 38 அங்குலம் (96.5 செ.மீ.) அதன் அகலப் பகுதியின் அதிகமான அளவு $4\frac{1}{4}$ அங்குலம் தான் (10.8 செ.மீ.) மட்டையின் எடை 2 பவுண்டில் இருந்து 10 பவுண்டு இருக்கும்.

6. பந்தாடும் இடத்தின் (Pitch) நீள அகலம் என்ன?

பந்தாடும் இடத்தின் நீளம் 22 கெஜம். (20.12 மீட்டர்) அகலப் பகுதி 3.05 மீட்டர் ஆகும்.

7. ஒரு விக் கெட் டின் அகலம், உயரம் எவ்வளவு?

ஒரு விக் கெட் என்பது 3 குறிக் கம்புகளாலும் (Stumps) 2 இணைப்பான்களாலும் (Bails) ஆனதாகும். ஒரு குறிக் கம்பின் உயரம் தரையில் இருந்து 28 அங்குலமாகும். (71.1 செ.மீ.) இரண்டு இணைப்பான்களின் நீளம் 11.11 செ.மீ. ஆக, ஒரு விக் கெட்டின் அகலமானது 9 அங்குலமாகும்.

8. பந்தை எறியத் தொடங்கும் கோட்டின் நீளம் எவ்வளவு?

பந்தெறியும் எல்லையின் நீளம் (Bowling crease) 8 அடி 8 அங்குலமாகும்.

குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு (Popping crease)
ஒவ்வொரு விக் கெட்டின் முன் புறம் 4 அடி தூரத்தி ல் குறிக்கப்
பட்டிருக்கிறது.

10. ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோடுகள் எதற்காகப்
பயன்படுகின்றன?

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோடுகள் ஆட்டத்திற்
குண்டான பரப்பளவின் எல்லையை மட்டும் குறிக்காமல்,
ஓட்டங்கள் பற்றி கணக்கிடவும் உதவுகின்றன. சரி யான
முறையில் பந்தடி ஆட்டக் காரர் அடித்த பந்து உருள் போடி,
எல்லைக் கோட்டைக் கடந்தால், அதற்கு 4 ஓட்டங்கள்
என்றும், எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து போய் விழுந்தால்,
அதற்கு 6 ஓட்டங்கள் என்றும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் கணக்கில்
சேர்க்கப் படுகின்றன.

11. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் எத்தனை இன்னிங்குகள்
உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவானது, 2
இன்னிங்குகள் ஆடவேண்டும். ஒரு இன்னிங்ஸ்ஸை என்பது ஒரு
முறை பந்தடித்து ஆடவும், ஒரு முறை தடுத்து ஆடவும் கூடிய
வாய்ப்பாகும். இரண்டு குழுக்களும். இதுபோல முறை
ஆட்டங்களை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று ஆடித் தொடர,
முடிவில் அதிக ஓட்டங்களை எடுக்கிற குழுவே, வெற்றி பெறும்.

12. ஒரு ஓட்டம் (Run) எடுப்பது எப்படி?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்துவிட்டு
எதிர் ப்புற விக் கெட்டை நோக்கி ஓட, எதிரில் உள்ள
இன்னொரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் இவர் இருந்த இடத்தை நோக்கி
ஓடிவர. இருவரும் பாதுகாப்பாக அவரவர் விக் கெட்டின்
முடிவெல்லைக்கோட்டை வந்த சேர்ந்ததுவிட்டால், ஒரு ஓட்டம்
எடுத்ததாகக் கணக் கிடப்படும்.

13. பொய் ஓட்டம் (Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, பந்தடி ஆட்டக்காரர்
மட்டையில் படாமல், விக் கெட்டைக் கடந்து போனால்,
அப்போது பந்தடி ஆட்டக் காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும்
ஓட்டத்திற்குப் பெயர்தான் பொய் ஓட்டம் என்று பெயர்.

14. மெப்படு ஓட்டம் (Leg Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, மட்டையில் படாமல்,
பந்தடி ஆட்டக்காரரின் உடை, அல்லது உடலின் எந்த

பாகத்தில் பட்டாவது! விக்கெட்டைக் கடந்து போனாலும், அப்போது பந்தடி ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் கட்டத்திற்கு மெய்படு ஓட்டம் என்று பெயர்.

15. ஒரு பந்தெறி தவணை (Over) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட விக்கெட் பின்புறமிருந்து ஓடி வந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் எறிகின்ற பந்துகளின் தொகுப்புக்கு பந்தெறி தவணை என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு பந்தெறிதவணையில் 6 தடவை பந்து வீச்சாக எறிகின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அந்த 6 பந்துகளின் எண்ணிக்கையில் முறையிலா பந்தெறியும் எட்டாத பந்தெறியும் அடங்காது.

16. முறையிலா பந்தெறி (No Ball) என்றால் என்ன?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் பந்தெறிந்தாலும், அல்லது மணிக் கட்டினை விதிக்குப் புறம்பாகத் திருப்பி பந்தெறிந்தாலும் அது முறையிலா பந்தெறி என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும். இந்தப் பந்தெறியால் விக்கெட்டை வீழ்த்த முடியாது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இதனால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு ஓட்டத்தை பரிசாக, நடுவர் அளித்து விடுவார்.

17. எட்டாத பந்தெறி (Wide Ball) என்றால் என்ன?

எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பந்தெறியாளர் எறிந்த பந்தை அடித்தாட முடியாமல், ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் திணறுகிறபோது அந்த எட்டாத பந்தெறி என்று நடுவர் அறிவித்து, அந்தப் பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு, ஒரு ஓட்டத்தைப் பரிசாக அளிப்பார்.

18. பந்தெறியாளருக்குரிய விதிகளில் முக்கியமானதைக் கூறுக?

ஒரு பந்தெறியாளர் (Bowler) தொடர்ந்தார்போல் இரண்டு விக்கெட்டுகளின் புறத்திலிருந்தும், பந்தெறியைத் தொடர முடியாது.

19. மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், அதற்குரிய விதிகளை யாவை?

மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வருகிறபோது, அவரால் பந்தடித்து ஆடவோ (Batting) பந்தெறியவோ (Bowling) முடியாது. பந்தை தடுத்தாடலாம். பாராவது பந்தடி ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், அவருக்காக, விக்கெட்டுகளுக்கு இடையில் ஓடலாம்.

20. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் எவ்வாறு ஆட்டம் இழக்கிறார்?

1. பந்தெறியால் விக்கெட் விழுதல் (Bowled)
2. பந்தை அடித்து, பிடி கொடுத்துவிடுதல் (Caught)
3. பந்தைக் கையால் விளையாடுதல் (Handled the ball)
4. பந்தை இருமுறை அடித் தாடுதல் (Hit the Ball twice)
5. தானே விக்கெட்டை வீழ்த்திக் கொள்ளுதல் (Hit wicket)
6. விக்கெட் முன்னே கால் வைத்திருந்தல் (LBW)
7. பந்தைத் தடுத்தாடுபவரைத் தடை செய்தல் (Obstrucion)
8. ஓட்டம் எடுக்கும்போது ஆட்டம் இழத்தல் (Run out)
9. விக்கெட் வீழ்த்தப்படுதல் (Stumped)

21. ஆட்டத்தில் சமநிலை, வெற்றி தோல்வி இன்மை, விளக்குக?

இரண்டு குழுக்களும், இரண்டு இன்னிங்குஸ் ஆட்டங்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆடி முடிக்க முடியாமல் போகிறபோது, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் சமநிலை (Draw) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டங்கள் முடிந்தபிறகு, எடுத்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக் கையில் இரு குழுக்களும் ஒன்றாக இருந்தால், அதையே வெற்றி தோல்வி இன்மை (Tie) என்று அறிவிப் பார்கள்.

22. தொடர்ந்து ஆட விடுதல் (Follow on) என்றால் என்ன?

முதலில் பந்தடித்தாடும் குழு எதி ர்க் குழுவை விட அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், கீழ்க்கண்ட குறிப்பின்படி, எதிர்க்குழுவை தொடர்ந்து ஆடச் செய்வது தான் விதி முறையாகும். 5 நாட்கள் போட்டியில் 200 ஓட்டங்கள் 3 அல்லது 4 நாட்கள் போட்டியில் 150 ஓட்டங்கள் 1 நாள் போட்டியில் 5 ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால் எதி ர்க் குழுவை ஆடச் சொல்ல, அதிக ஓட்டம் எடுத்த குழுவிற்கு உரிமை உண்டு.

23. போட்டியின் போது குரல் எழுப்பும் முறையீடு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரரை, ஆட்பமிழந்தார் என்று நடுவர் அறிவிக்க வேண்டுமென்றால், யாராவது ஒரு தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரராவது நடுவரை நோக்கி குரல் எழுப்பி முறையீடு செய்ய (Appeal) வேண்டும். அதுவும் அடுத்த பந்தை பந்தெறியாளர் வீசுவதற்கு முன்னே கேட்க வேண்டும். கேட்கும்

முறையானது இது எப்படி ? (How is this) என்று நடுவரை நோக்கிக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஆட்டக்காரர் அவுட் என்றால். நடுவர் தனது ஆட்காட்டி விரலை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி அறிவிப்பார்.

24. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முக்கிய திறன்கள் யாவை?

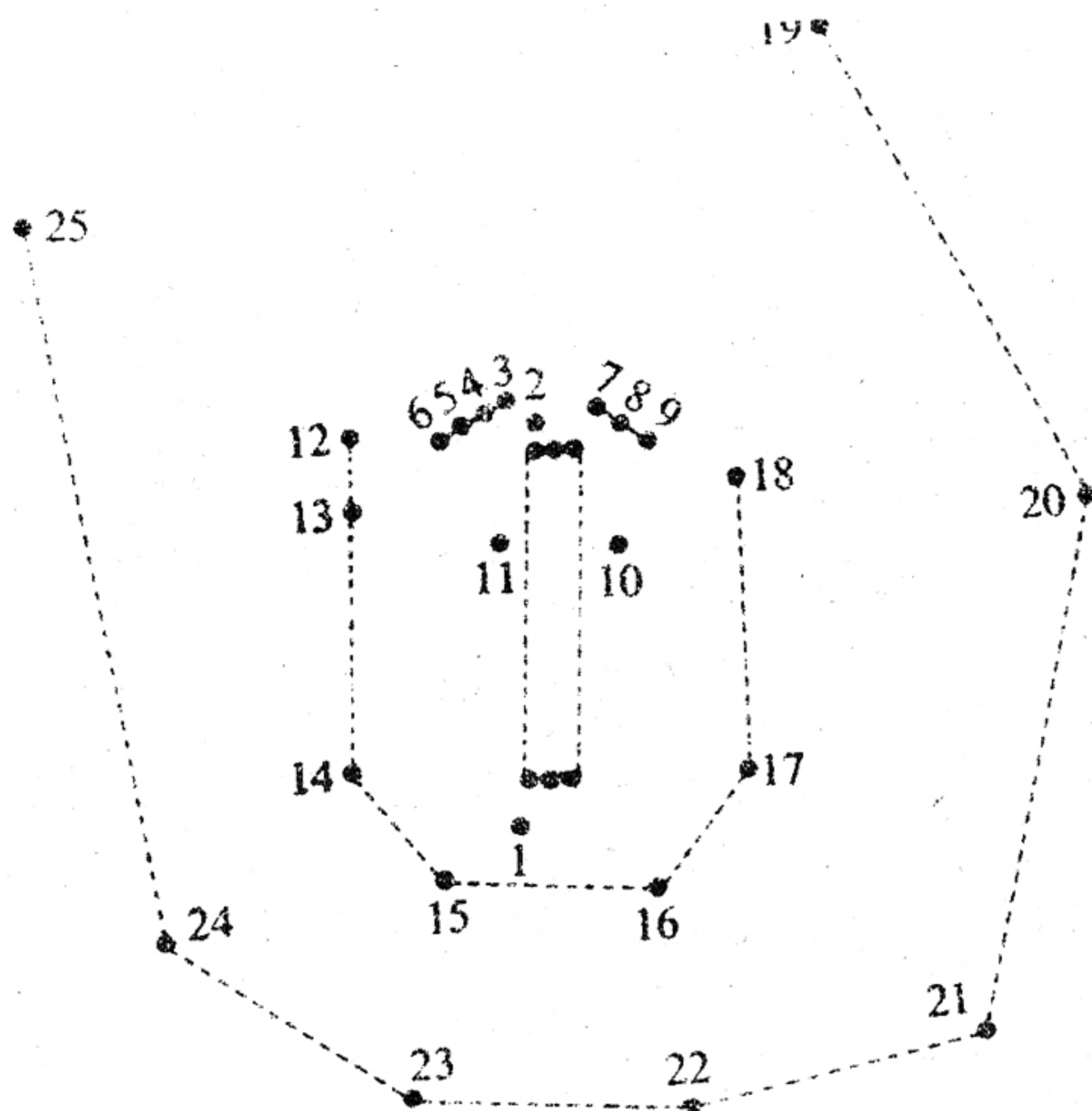
1. பந்துடித்தல் 2. பந்து வீசுதல் 3. பந்தைத் தடுத்தல்
4.விக்ரெட் காத்தல்

25. பந்துடித்தாடும் திறன்களில் உள்ள வகைகளைக் கூறுக?

1. முன்புறமாகப் பந்தை அடித்து போகச் செய்தல். 2. இடது காலுக்குப் பக்கமாக பந்தை அடித்தல் 3. காலுக்கு பின்புறமாகப் பந்தை அடித்தல் 4. ஒரு காலை முன்னே வைத்து முன்புறமாகப் பந்து போகுமாறு அடித்தல் 5. பந்தைத் தடுத்தாடுதல் 6. பந்தை உயரே போகுமாறு தூக்கி அடித்தல். 7. முன்புறமாகச் சென்று பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தி ஆடுதல். 8. காலை பின்புறமாக வைத்துப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துதல். 9. இரண்டு விக்ரெட்டுகளுக்கும் இடையே ஓடும் திறன்.

26. பந்து வீசுவதில் உள்ள வகைகள் யாவை?

1. வேகப் பந்து வீச்சு 2. சுழல் பந்து வீச்சு



Position of the fielders on the ground

1. Bowler	10. Silly-mid-on	19. Long-leg
2. Wicket-keeper	11. Silly-mid-off	20. Deep-square-leg
3. First-slip	12. Short-third-man	21. Deep-mid-wicket
4. Second-slip	13. Cover-point	22. Long-on
5. Third-slip	14. Extra-cover	23. Long-off
6. Gully	15. Mid-off	24. Deep-extra-cover
7. Leg-slip	16. Mid-on	25. Deep-third-man
8. Backward-short-leg	17. Mid-wicket	
9. Forward-short-leg	18. Square-leg	

மேசைப் பந்தாட்டம் (Table Tennis)

1. மேசைப் பந்தாட்ட மேசையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசையின் நீளம் 9 அடி (274 செ.மீ.) அகலம் 5 அடி (152 செ.மீ) உயரம் $2\frac{1}{2}$ அடி (76 செ.மீ) மேசையின் மேற்புறம் பச்சை வண்ணத்தில் வழுவழப்பும் நல்ல பளபளப்பும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

2. மேசைப் பந்தின் எடை சுற்றளவு எவ்வளவு?

செல்லுலாய்ட் பிளாஸ்டிக்கில் செய்யப்பட்ட வெள்ளை நிறமுடைய பந்தின் எடை 2.40 முதல் 2.53 கிராம்களாகும். பந்தின் சுற்றளவு 11.43 செ.மீ முதல் 12.06 செ.மீ ($41\frac{1}{4}$ முதல் $4\frac{3}{4}$ அங்குலம் வரை) கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.

3. மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீளம் 6 அடி (183 செ.மீ) வலையின் உயரம் 6 அங்குலமாகும் (15.25 செ.மீ)

4. பந்தடிக்கும் மட்டையை பிடிக்கும் விதங்கள் எத்தனை?

இரண்டு விதங்களாகும். 1. பேனா பிடித்தெழுவது போல பிடிக்கும் முறை (Pen Holder Grip) 2. டென்னிஸ் மட்டை பிடிமுறை.

5. மேசைப் பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறும் முறையாது?

ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) முதலில் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் ஆட்டக்காரர் அல்லது ஒரு குழு, வெற்றி பெறும். இரண்டு பேர்களும் அல்லது இரண்டு குழுக்களும் 20-20 என்று சமநிலையில் இருந்தால், முதலில் 2 வெற்றி எண்கள் அதிகமாக எடுப்பவரே, வெற்றி பெற முடியும். 3க்கு 2 அல்லது 5க்கு 3 என்ற ஆட்டக்கணக்கில் வெல்பவரே, போட்டியில் வென்றவராவார்.

6. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் சர்வீஸ் முறைகள் எத்தனை?

1. சாதாரண சர்வீஸ் 2. மேல் சுழல் சர்வீஸ் 3. கீழ்ப்புற சுழல் சர்வீஸ் 4. மேல் கீழ் சுழல் சர்வீஸ் என நான்கு வகைப்படும்.

7. நல்ல சர்வீஸ் என்று எப்படி தீர்மானிக்கப் படுகிறது?

கட்டைவிரல் தனியாக, மற்ற விரல்கள் சேர்ந்திருப்பது போல விரிக்கப்பட்டிருக்கும் உள்ளங்கையில், தெளிவாகத்

தெரிவதுபோல, பந்தை முதலில் வைத்திருக்க வேண்டும். பந்தை மணியால் அடித்து சர்வீஸ் போடுகிறபோது, எதிராட்டக் காரருக்கு நன்கு தெரிவது போல பந்தை வைத்திருந்து, போடுகிற சர்வீஸை நல்ல சர்வீஸாகும் அத்துடன் முதலில் தன் பகுதி மேசையில் பந்து பட்டு தெறித்து வலையைத் தொடாமல், மறுபுற மேசையை நோக்கிச் சென்று சரியான பகுதியில் விழுகிற பந்தே, சரியான சர்வீஸ் என்று அழைக்கப்படும்.

8. பந்தை சரியாக திருப்பி அனுப்பும் முறை யாது?

தன் பகுதியில் விழுந்த பந்தை, வலைக்கு மேலாகச் சென்று, எதிராட்டக்காரர் மேசையில் விழுவது போல அடித்தாடுவதே, சரியான திருப்பி அனுப்பும் முறையாகும்.

9. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் நிகழ்கிற தவறுகள் யாவை?

1. பந்தை அடித்தாடுகிற ஆட்டக்காரர் கையில், மணிக்கட்டுப் பகுதியில் அல்லது உடையில் பந்து படுதல். 2. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு முறை தானே பந்தை விளையாடுதல். 3. மேசைமீது கை ஊன்றுதல். 4. தனது மேசையில் பந்து தொடுவதற்கு முன்னதாக பந்தை விளையாடுதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

10. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார்?

1. சரியாக சர்வீஸ் போடாத பொழுது 2. சரியாக பந்தைத் திருப்பி அனுப்ப முடியாத போது 3. ஒரு கை மட்டையால் பந்தை அடிக்கும் பொழுது, மறுகையை தன் மேசைப்பகுதியின் மேல் ஊன்றுதல் அல்லது தொடுதல் எல்லாம் ஒரு ஆட்டக்காரர் ஒரு வெற்றி எண்ணை இழக்கச் செய்கிறது.

11. மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு ஒருவருக்கு எப்பொழுது கிடைக்கிறது?

1. சர்வீஸ் பந்தானது வலையில் பட்ட பிறகும், எதிராட்டக்காரர் மேசை பகுதியில் சரியாக விழுந்தால், மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும். 2. ஒருவர் சர்வீஸ் போடுகிற போது, எதிராட்டக்காரர் தயாராக இல்லாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

கால்பந்தாட்டம் (Foot Ball)

1. கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

செவ்வக வடிவம் கொண்ட, கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் 120 மீட்டர் x 90 மீட்டர் அளவுக்கு மிகாமலும்; 90 மீட்டர் x 45 மீட்டர் அளவுக்கு குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

2. இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் யாது? (Goal Area)

இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் 18.32 மீட்டர் x 5.50 மீட்டர் (20 கெஜம் x 6 கெஜம்) இலக்கு கம்பத்தின் உயரம் 8 அடி (2.44 மீட்டர்) : இரண்டு இலக்கு கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 24 அடி (7.32 மீட்டர்)

3. கால் பந்தாட்ட பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் சுற்றளவு 28 அங்குலத்திற்கு மிகாமல், 27 அங்குலத்திற்கும் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். (0.71 - 0.69 m). பந்தின் எடையானது ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 16 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் 14 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும் (453 கிராம் - 396 கிராம்).

4. ஒரு கால் பந்தாட்ட ஆட்டக்காரரின் சீருடைபற்றி எழுதுக?

ஒரு சட்டை அல்லது ஜோசி, கால் சட்டை, ஸ்டாக்கிங்ஸ், மற்றும் ஆட்டக்காலணிகள் இவைதான், ஒரு ஆட்டக்காரரின் சீருடையாகும். இலக்கு காவலர் மட்டும், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் நடுவர் அணிந்திருக்கும் ஆடையின் வண்ணத் திற்கு மாறான ஒரு வண்ணத்தில் சட்டையை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

5. ஒரு கால்பந்தாட்டக் குழுவில் ஆட்டக்காரர்கள் எத்தனை பேர்?

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் 11 பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் 5 பேர். 11 ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாலும் இடங்கள் (Positions) பின்வருமாறு :

1 இலக்குக் காவலர்; 2 கடைக்காப்பாளர்கள் ; 3 இடைக்காப்பாளர்கள் ; 5 முன்னாட்டக்காரர்கள் என்பது ஒரு குழு பிரிந்து நின்று விளையாடும் அமைப்பாகும்.

6. கால் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு ஆட்டப்பகுதி 45 நிமிடங்கள் என்று 2 ஆட்டப் பகுதி

கால் பந்தாட்டத்தில் ஆட்டம் (Goal) களைத் தாண்டி இணை நிய தாப்படு
பந்தாட்டம் நேரத்தில் நியமிக்கப்படும்.

கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய நோக்கம்
பந்தாட்டம்

எதிர்க்குழு பந்தாட்டத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற
இலக்கிற்குள் பந்தை அடித்து வெற்றி பெறுவது தான்
ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அந்த
இலக்கினைத் தாண்டி ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை காலால்
உதைக்கலாம். தலையால் இடிக்கலாம், உடம்பால் தள்ளலாம்,
அணால் கையால் பந்தை தொடக்கலாம். இலக்குக் காவலர்
மட்டும், தனது ஒற்றினைப் பரப்பிற்குள்ளே கையால் பந்தை பிடிக்க
அனுமதி உண்டு.

8. கால் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பிக்கப்படுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, ஆடுகளத்தின் ஒரு
பக்கமாக அல்லது பந்தை உதைத்து முதலில் ஆட்டத்தைத்
தொடங்குவது என்னும் உரிமையை அறிய, நாணயம் சுண்டி
விடுவதின் மூலம் குழுத்தலைவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். நாணயம்
சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்றவர் தனது விருப்பத்தைக் கூற, அதன்
பிறகு ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

9. ஆரம்ப உதை (Kick-off) என்பது எப்படி
தொடங்கப்படுகிறது?

1. பந்தை மையப்புள்ளியிலிருந்து, உதைப்பதன் மூலம் தான்
ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. 2. மைய முன்னாட்டக்காரர்
எதிர்க்குழு பகுதிக்குள் பந்தை முதலில் உதைத்து தொடங்கி
விடுவதே ஆட்டத்தின் ஆரம்பமாகும். 3. உதைக்கப்பட்ட
பந்தானது, பந்தின் சுற்றளவாவது உருண்டால்தான், பந்தை
உதைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது சரியானது என்று ஏற்றுக்
கொள்ளப்படும். 4. பந்தை உதைக்கும் சமயத்தில், எல்லா
ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் பகுதியில் அவரவர் இடங்களில்
நிற்க வேண்டும். குறிப்பாக, எதிராட்டக்காரர்கள்
பந்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க
வேண்டும். 5. பந்தை உதைத்தவரே, இரண்டாவது தடவையாக
தானே தொடர்ந்து பந்தை விளையாடக்கூடாது. 6. ஆரம்ப உதை
மூலம் பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற
முடியாது.

10. உள்ளெறிதல் (Throw in) என்றால் என்ன?

1. விளையாடுகின்ற நேரத்தில், பந்து ஆடுகளத்திற்கு
வெளியேபோய் விடுகிற போது, மீண்டும் விளையாட்டைத்

தொடங்க பந்தை உள்ளே இருகிற வாய்ப்புக்குத் தான் உள்ளெறிதல் என்று பெயர். 2. பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை அனுப்பிய ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஒருவர், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து சென்ற இடத்தில் நின்று, பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும்.

3. உள்ளெறிந்த பந்தை, எறிந்தவரே மீண்டும் தொடர்ந்து தானே விளையாடக் கூடாது. 4. உள்ளெறிதல் மூலம் பந்தை நேரே இலக்கினுள்ளே எறிந்து, வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியாது.

11. குறியுதை என்றால் என்ன? (Goal kick)

எதிரணியினர் உதைத்த பந்தானது, இலக்கினுள் போகாமல் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே போய் விட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, தடுத்தாடும் குழுவினர் (Defending team) பந்தை இலக்குப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் வைத்து, உதைத்து, ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைக்கே, குறியுதை என்று பெயர்.

12. குறியுதை எப்படி உதைக்கப்படுகிறது?

தடுத்தாடும் குழுவில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும், குறியுதையை உதைக்கலாம். குறியுதை உதைக்கும் நேரத்தில், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு (Penalty area) வெளியே தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். குறியுதையை உதைத்தவரே, தானே தொடர்ந்து, இரண்டாவது தடவையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

13. முனை உதை என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்களது கடைக் கோட்டுக்கு வெளியே பந்து போகக் காரணமாக இருந்தால், மீண்டும் பந்தை விளையாட்டில் இட, எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோடும் கடைக் கோடும் சேரும் இடமாகிய முனையில் பந்தை வைத்து, உதைத்தாடுகிற வாய்ப்பு பெறுவதையே முனை உதை என்கிறோம். 2. முனையில் உள்ள கால் வட்டப் பரப்பிற்குள்ளே தான், பந்து வைக்கப்பட வேண்டும். 3. மற்றவர்கள் விளையாடுவதற்கு முன், பந்தை உதைத்தவரே இரண்டாவது முறையாக விளையாடக் கூடாது. 4. முனை உதையால், பந்தை நேரே இலக்கினுள் உதைத்து, வெற்றி எண் பெற முடியும்.

14. ஒறுநிலை உதை (Penalty kick) என்றால் என்ன? அதற்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளே ஒன்பது குற்றங்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்தாலும்,

அதற்குத் தண்டனையாக ஒரு நிஸை உதை வாய்ப்பை எதிர்க்குமுவினர் பெறுவர். 2. ஒருநிஸை உதையில் பந்தை உதைப்பவரும், எதிர்க்குமுவின இலக்குக் காவலர் என்று. இந்த இருவர் மட்டுமே. இந்த வாய்ப்பில் பங்கு பெறுவர். 3. மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அந்த ஒருநிஸைப் பரப்பிற்கு வெளியேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 4. ஒருநிஸைப் புள்ளியில் (Penalty spot) பந்து வைக்கப்படல் வேண்டும். 5. பந்து உதைக்கப்படும் வரை இலக்குக் காவலர் தன் கால்களை அசைக்காமல் கடைக் கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 6. பந்தை முன்புறமாக முன் நோக்கியே உதைக்க வேண்டும். 7. பந்தை உதைத்தவரே, மீண்டும் இரண்டாவது முறையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

15. அயலிடம் (off side) என்றால் என்ன? சுருக்கமாக எழுதுக?

அயலிடம் என்றால், தவறான ஓர் இடத்திலிருந்து ஆடுவதாக அர்த்தம். ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராட்டக் காரர் காத்து ஆடுகின்ற இலக்கு அருகாமையில், பந்து விளையாடப்படுகிற போது நின்று கொண்டு இருந்தால், அதுதான் அயலிடத்தில் நிற்கிறார் என்று சுருதப்படுகிறது. அயலிடம் ஆவது தவறான செயலாகும்.

1. தனது ஆடுகளப் பகுதியில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 2. எதிரியின் இலக்குக்கு அருகில் அவருக்கும் முன்னதாக இரண்டு எதிராட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 3. எதிராட்டக்காரர் கடைசியாக ஆடிய பந்து இவரிடம் வருகிறபோது; 4. குறியுதை. முனை உதை. உள்ளெறிதல், நடுவர் பந்தைத் தூக்கிப் போடுதல் போன்றவற்றின் மூலம், நேரடியாகப் பந்தை பெறுகிற போது. ஒரு ஆட்டக்காரர் அயலிடம் ஆவதில்லை. அவர் சரியான இடத்தில் இருந்து ஆடுகிறார் என்றே சுருதப்படும்.

16. தவறு என்றால் என்ன? தவறுக்குரிய தண்டனை என்ன?

தவறு என்றால் (Foul) விதிகளை மீறிச் செயல்படுவதாகும். இத்தகைய விதி மீறல் செயலுக்கு தனி உதை (Free kick) என்பது தண்டனையாகத் தரப்படுகிறது. இரண்டு விதமான தனி உதைகள் உண்டு. 1. நேர் முகத்தனி உதை. 2. மறை முகத் தனி உதை.

17. மறை முகத் தனி உதை என்றால் என்ன? (Indirect Free-kick)

கீழ்க் காணும் தவறுகளைச் செய்கிற போது அவற்றிற்குத் தண்டனையாக மறைமுகத் தனி உதை தண்டனை தரப்படுகிறது.

20. ஒரு குழு எப்போது வெற்றியைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழு ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற போது, வெற்றியைப் பெறுகிறது.

21. கால் பந்தாட்ட ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர்; 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்; 1 மேஜை அதிகாரி.

22. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. பந்துடன் ஓடுதல் (Dribbling) 2. பந்தை உதைத்தல் 3. பந்தை வழங்குதல். 4. பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்தல். 5. தலையாலிடித்தல். 6. எதிராளியிடமிருந்து சமாளித்தல். 7. எதிரியை ஏமாற்றுதல். 8. இலக்கினைக் காத்தல்.

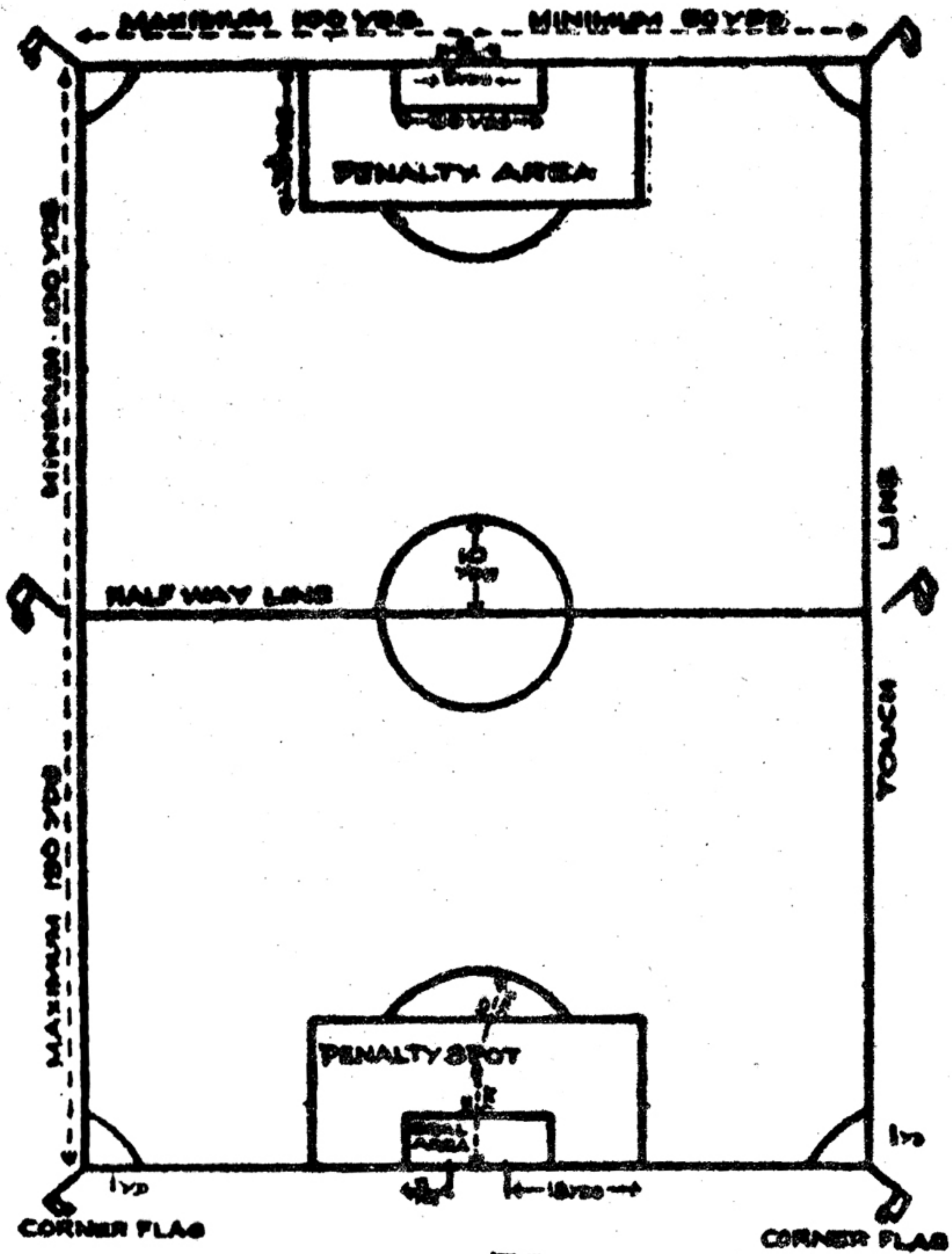
23. பந்தை உதைக்கும் நுண் திறன்கள் யாவை?

1. பாதத்தின் உட்புறமாக உதைத்தல் (Inside of foot-k ick) 2. பாதத்தின் வெளிப்புறமாக உதைத்தல் 3. முன் காலின் உட்புறமாக உதைத்தல் 4. பந்து தரையில் விழுந்து எழும்புவதற்கு முன் உதைத்தல் 5. வருகிற பந்து தரையில் விழாததற்கு முன்பே உதைத்தல்.

24. தலையாலிடித்தலில் உள்ள நுண் திறன்கள் யாவை?

1. முன் தலையால் பந்தை மோதித் தள்ளுதல் 2. பக்க வாட்டில் தலையால் பந்தை தள்ளுதல் 3. பின் பக்கம் போகுமாறு பந்தை அனுப்புவது போல் தள்ளுதல்.

FOOTBALL FIELD



1. குறிப்புதை. முனை உயர்ந்த உள்வெற்றிதல் போன்றவற்றில், உதைத்த ஆட்டக்காரரே. இரண்டாவது முறையும் தானே தொடர்ந்து விளையாடுதல். 2. இலக்குக் காவலர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, 4 அடியைக்கு மேல் நடந்து செல்லுதல். 3. பந்தை பிடித்த இலக்குக் காவலர் 5 அடியைக்கு மேல் பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருந்தல். 4. அபவிடம் நிற்கல். 5. பண்புக் குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல். 6. அபாயகரமாக ஆடுதல். 7. ஆட்ட அதிகாரிகளின் ஆணைக்கு அடங்காதிருத்தல்.

இந்தத் தவறுகள் நடந்த இடத்தில், எதிராட்டக் காரர் ஒருவர் பந்தை வைத்து, தனி உதை எடுப்பார். இந்தத் தனி உதை மூலம் பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் காலில் பட்டு, இலக்கிற்குள் பந்து போனால், அது 'கோல்' ஆகும்.

18. நேர் முக உதை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

தெரிந்து செய்கிற விதி மீறும் தவறுகள் எல்லாம், குற்றம் என்று (intentional foul) கருதப்படுகிறது. கீழே கூறும் குற்றம் எல்லாம், நேர் முகத் தனி உதைத் தண்டனையைப் பெற்றுத் தருகிறது.

1. எதிராளியை உதைத்தல். உதைக்க முயலுதல். 2. எதிராளியின் காலை இடறிவிடுதல். 3. எதிராளியின் மேல் ஏறிக்குதித்தல். 4. அபாயகரமான முறையில் எதிராளியின் மீது யோதுதல். 5. எதிராளியைப் பின்புறமிருந்து தாக்குதல். 6. எதிராளியை அடித்தல். அடிக்க முயலுதல். 7. கைகளால் எதிராளியைக் கூட்டிப் பிடித்து தடுத்தல். 8. பந்தைக் கையால் வேண்டுமென்றே பிடித்தல். 9. எதிராளியைக் கைகளால் பிடித்து, தள்ளி விடுதல்.

குறிப்பு : 1. இந்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, தடுப்பவர்களின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் நடந்தால், ஒறுநிலை உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

2. இந்தத் தவறுகள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியிலே நடந்தால், நேர் முகத் தனி உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

3. நேர் முகத் தனி உதையால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியும்.

19. வெற்றி எண் (Goal) என்பது எப்படி, எப்பொழுது கிடைக்கும்?

இலக்குக் கூம்பங்களுக்கு இடையே, கூடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதானாகக் கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுத் தரும்.

உடல் நலக்கல்வி

1. நமக்கு ஏன் உடல் நலம் அவசியம் வேண்டும்.

வாழ்க்கை எனனும் வீர நிகழ்ச்சிகளில் முழு அளவில் பங்கு பெற்று, வெற்றி பெற, ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெண்ணும் விரும்பு கின்றனர். இந்தப் போராட்டத்தில் மகிழ்ச்சி யாகப் பங் கேற்று, திறமையாக செயல்பட நமக்கு உடல் நலம் மிகமிக அவசியமாகிறது.

2. உடல் நலம் என்றால் என்ன?

நல்வாழ்வை நல்குகின்ற சிறந்த தேக நலத்திற்கே உடல் நலம் என்று பெயர். இதுவே ஒருவரின் உயர்ந்த குணமாகவும், பண்பாகவும் விளங்குகிறது. பருமனான உடலோ, பணம் வாய்ந்த சிறப்போ, ஒருவருக்கு உடல் நலம் உள்ளதாக அமையாது. உடலால், மனதால் உணர்ச்சிகரமான வாழ்க்கையில், சமுதாய அந்தஸ்தில் நலம் வாய்ந்த முழு மனிதனாகத் திகழ்வதையே, சிறந்த உடல் நலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பயில்வான் போல வெறும் தசைத் திரள்கள் கொண்டிருப்பது மட்டும் உடல் நலம் அல்ல. உடல்நலமானது முழு உடலில் முகிழ்ந்திருக்கும் சிறந்த பண்பாற்றல்களாகும். சாமர்த்தியமாக பணியாற்ற வெற்றிகரமாக கடமைகளைச் செய்ய உதவுவதாகும்.

3. உடல் நலத்தை எப்படி பாது காக்கவேண்டும்?

நாம் உயிரோடு இருக்கும் வரைக்கும், நமது உடல் மட்டுமே நமக்குச் சொந்தமானதாகும். நமக்கு, நம் உடல் நம்மோடிருப்பது நம் உடலேயாகும். அதனால், உடலுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை நாம் மிகுந்த கவனத்தோடும் பொறுப்போடும் கவனித்துக் கொண்டு வாழ்வது, புத்திசாலித்தனமாகும்.

நமது வாழ்க்கை எனும் கடலில் நமது உடல் எனும் கப்பலை, மகிழ்ச்சி எனும் திசையில் செலுத்துகிற மாலுமியாக நாம் இருக்கிறோம். எப்பொழுது பிரச்சினைகள் எனும் புயல் அடிக்கும் என்று நமக்கே தெரியாது. கப்பல் கவிழாமல் எப்படி செலுத்தவேண்டும், எப்போது திருப்பவேண்டும், பத்திரமாகக் கரை சேர்க்கவேண்டும் என்று சிந்தித்து, திறமையாகவும் தீரத்தோடும் பணியாற்ற வேண்டுவது மாலுமியின் கடமையாகும்.

அதுபோலவே, நமது உடலை நாம் நோய்க்கு இடம் கொடுக்காமல், காக்கவும் வேண்டும். கண்ட நேரங்களில் கண்டதைத் தின்பது, உடலைக் கெடுத்துவிடும். விளையாட்டிலும் தேகப்பயிற்சியிலும் தினந்தோறும் ஈடுபட வேண்டும். திறந்த வெளியில் சூரிய ஒளியில் விளையாட வேண்டும். கட்டுமஸ்தான தசை சக்தியையும், இரும்பு போன்ற நரம்பாற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்கிற போது, நமது உடல் நலத்தை நாம் சிறப்பாக பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும்.

4. சிறந்த உடல் நலப்பழக்கங்களில் ஐந்தினை கூறுக?

1. போதிய சத்துணவு உண்பதுடன், தேவையான தண்ணீரையும் பருகிவரவேண்டும். 2. போதிய சூரிய வெளிச்சம் உடலில் பட, தூயகாற்றை சுவாசிக்க, தேவையான நேரம் தூங்க, ஓய்வும் உல்லாசமும் கிடைக்க, உடலுக்கு உரிய உடற் பயிற்சிகளைச் செய்யப் பழகிக் கொண்டு வாழ வேண்டும். 4. புகைத்தல், மது அருந்துதல், புகையிலை கவைத்தல் போன்ற தீய பழக்கங்களைத் தூரத்தள்ளிவிட வேண்டும். 5. அதிகமான உஷ்ணமும் அதிகக் குளிரும் உடலுக்கு நலிவைக் கொடுக்கும். எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது.

5. விபத்துக்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன?

ஏட்டிக்குப் மனிதர்களே, கொள்கின்றார்கள். உள்ளவர்கள், கொள்கிறார்கள். விடுகின்றார்கள்.	போட்டியாக அடிக்கடி சுறுசுறுப்பும் விபத்து சில சமயங்களில் விபத்து	நடந்து ஆபத்தில் புத்திசாலித் ஏற்படாமல் நேராமல் தடுத்தும்	கொள்கின்ற சிக்கிக் தனமும் தப்பித்துக் தடுத்தும்
--	---	---	---

மூடர்கள், சிந்தனையற்றவர்கள், கவனக் குறைவு உள்ளவர்கள், பிறர் அறிவுரையைக் கேட்காதவர்கள், அசட்டுத் துணிச்சல் உள்ளவர்கள், களைத்துப் போன பிறரும் காரியம் செய்பவர்கள், அவரசக்காரர்கள்தான் அடிக்கடி ஆபத்தில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

6. வீட்டிலே நடக்கின்ற விபத்துக்கள் யாவை?

பேரால் ஏற்படும் விபத்துக்கள், வழக்கி அல்லது தவறி விழுதல், வெட்டுக் காயங்கள், விஷப்பொருட்கள், மூச்சுத் திணறல் போன்றவற்றால், ஏற்படும் விபத்துக்கள் என்று பலவகை விபத்துக்கள் வீட்டில் நடக்கின்றன.

7. வீட்டில் ஏற்படும் தவறிவிழும் விபத்துக்களைத் தடுப்பது எப்படி?

1. வீட்டின் தரை வழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். 2. முக்கியமான பொருட்கள் வீட்டுப் பொருட்கள் எல்லாம் அவற்றிற்குரிய இடங்களில் உயரமான இடங்களில் வைக்கப்படல் வேண்டும். 3. உயரமான பொருட்களை எடுப்பதற்காக ஏணி, முக்காலி, நாற்காலி போன்றவற்றை பயன்படுத்தும்போது சமநிலை இழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். 4. வழக்கல் தரையில் கவனிக்காமல் நடக்கக்கூடாது. 5. குளியல் அறைகளையும் கழிவறைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தரைகள் வழக்கும்போது கீழே தவறி விழ வாய்ப்புகள் உண்டு.

8. தீக்காயங்கள். வெட்டுக்காயங்கள் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக?

தீக்காயங்கள். வெட்டுக்காயங்கள் ஏற்படாதிருக்க. கீழ்க் காணும் பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின் பற்ற வேண்டும்.

1. எரிந்து கொண்டிருக்கும் அடுப்பை, அல்லது தீக்குச்சிகளை அணைக்காமல் விட்டு விடுவதால், 2. அஜாக்ரதையாக பட்டாசுகளை வெடிப்பதால் 33. கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் எண்ணெய் மீது தண்ணீர் தெளிப்பதால் தீக்காயங்கள் வீட்டில் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

காய்கறிகள் நறுக்கும் போது, மற்றும் கூரிய கத்திகள், பிளேடுகளைப் பயன் படுத்தும்போதும் கவனமில்லாமல் காரியம் செய்வதாலும், பிளேடுகள், கத்திகள், அரிவாள்மனை, கூரிய கம்பிகளை அப்படி அப்படியே கூடங்களில்போட்டு வைக்கிற போதும், வெட்டுக் காயங்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

9. உணவு, சத்துணவு பற்றி விளக்கி எழுதுக?

உடல் வளர்ச்சிக்கும், உழைப்பிற்கும் உரிய சக்தியை உணவு நமக்குக் கொடுக்கிறது. வேலையின் போது பழுதுபட்டுப் பாழாகி வருகின்ற திசுக்களை மீண்டும் புதுப்பிக்கவும், புதிதாக வளர்க்கவும், நோய்கள் மற்றும் கடுமையான தட்பவெப்பநிலையினால் ஏற்படுகிற உடற் சிதைவிலிருந்து காப்பற்றவும் உணவு நமக்கு உதவுகிறது.

இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடிய பலவகை உணவுப் பொருட்களை, பக்குவமாக, சேர்த்து உண்ணும் முறையையே உணவு என்று கூறுகிறோம். அப்படி உண்ணுகிற உணவானது ஒருவரது வயது, பால் மற்றும் தொழில் அடிப்படையாக வைத்தே கணக்கிட்டு உருவாக்கப்படும்.

உடலுக்கு சக்தியையும் ஆற்றலையும், வளர்ச்சியையும் அளிக்கின்ற உணவுப் பொருட்களின் சரிசமமான, சதவிகிதத் தில் அமைந்த உணவையே சத்துணவு என்று நாம் கூறுகிறோம். சமநிலை உணவு, சரிவிகித உணவு என்றும் இதற்கு வேறு பெயர்கள் உண்டு.

10. தோரணை என்றால் என்ன?

நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும், ஓடும்போதும் உட்கார்ந்திருக்கும் போதும் நாம் நமது உடலை உயரமாக வைத்திருக்கும் நிலைக்கே தோரணை என்று பெயர்.

11. சரியான தோரணையினால் ஏற்படுகின்ற நன்மைகள் யாவை?

நிமிர்ந்து உட்கார், நிமிர்ந்து நில், நிமிர்ந்து நட என்பது தான் சரியான தோரணைக்குரிய தூரக மந்திரமாகும்.

சரியான தோரணையுடன் இருப்பது ஒருவரின் உயர்ந்த உடல் நலத்தைக் குறித்துக் காட்டுவதாகும். சரியான தோரணையானது, ஒருவருக்குத் தன்னம்பிக்கையையும், சுயமரியாதையையும் வளர்த்து விடுகிறது. உடலுக்கு அழகையும், ஒருவித நளினத்தையும் உடலின் உள் உறுப்புகள் சிறப்பாகப் பணியாற்றவும், செழுமையாக இருக்கவும் இப்படிப்பட்ட தோரணை உதவி உற்சாகப்படுத்துகின்றது.

12 உடற்பயிற்சி செய்கிற போது கவனிக்க வேண்டிய எச்சரிக்கைகள் யாவை?

1. உடற்பயிற்சிகளை ஆவல் மிகுதியால், அதிகமாகச் செய்து, உடலை களைப்புக்கும் அசதிக்கும் ஆளாக்கிவிடக் கூடாது. 2. உடலின் சோம்பலைப் போக்கி, உறுப்புகளை வலிமைப்படுத்தி, மனதுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைப்பது போன்ற தேவையான அளவில் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். 3. நாம் செய்கிற வேலை, உண்ணுகிற சத்தான உணவு, வயது, உடலின் அமைப்பு, எடை, உடல் நலம் போன்ற வற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, பொருத்தமான உடற் பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். உடல் களைப்பாக இருக்கிறபோதும், நோயுற்ற போதும், வயிறு நிறைய சாப்பிட்டிருக்கிற சமயத்திலும், உடற்பயிற்சி களைச் செய்யக் கூடாது.

13. விளையாட்டுக்கள் பற்றி சிறு குறிப்பு எழுதுக?

விளையாட்டுகள் எல்லாம் உல்லாசமாக பொழுது போக்கக் கூடிய என்னதமான வழிகளாகும். நாம் விளையாடுகிற சமயத்தில், மனக்கவலைகளை மறந்து விடுகிறோம். மனதில் புகுந்து கொண்டு துயரப் படுத்தும் மனச் சுவைகளை வெளியே தள்ளி, வழியனுப்பி வைக்கிறோம். நமது மனம் இளைப்பாறுகிறது அதனால், மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெற்று, பேரானந்தம் அடைகிறோம்.

அதனால், விளையாட்டுக்கள் நம்மை வலிமையுடையவர்களாக மாற்றுகின்றன. நேரந்த வறாமை, ஒழுங்கான கடமைகள் போன்ற சிறந்த பண்புகளை வளர்த்து விடுகின்றன. தலைவராகும் தகுதிக்கு நம்மை உயர்த்தி, நம்மில் இருக்கும் சிறந்த திறமைகளையும் வெளிப்படுத்தி வளர்த்துவிடுகின்றன.

நமது உடலையும் மனதையும் பக்குவப்படுத்தி, வாழ்வுக் கலையை கற்பித்து, வெற்றிகரமான வாழ்க்கை வாழவும் விளையாட்டுக்கள் வழிகாட்டுகின்றன.

14. நமது உடலில் உள்ள உறுப்புக்கள் அடங்கிய மண்டலங்கள் யாவை? (System of Organs)

நமது உடலில் 9 மண்டலங்கள் இருக்கின்றன.

ஜீரண மண்டலம், சுவாசமண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், கழிவு மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், இனப்பெருக்க மண்டலம், எலும்பு மண்டலம், தசைமண்டலம், நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலம்.

15. ஐம்புலன்கள் பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக?

கண்கள், காதுகள், மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்பவை தான் ஐம்புலன் களாகும். இவைகள் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையிலிருந்து உணர்வுகளைப் பெற்று அவற்றை மூளைக்கு அனுப்பி, அங்கிருந்து ஆணைகளைப் பெற்று, சரியான வழியில் இயங்க உதவுகின்ற சிறப்புப் புலன்களாக இருந்து உதவுகின்றன.

16. தோலின் சிறப்பான பணிகள் யாவை?

நமது உடலை முடியிருக்கும் மெல்லிய அடுக்குதான் தோல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உள் உறுப்புக்களிலிருந்து வெளியாகும் கழிவினை வெளியேற்றும் மிக முக்கியமான பணியைத் தோல் செய்து வருகிறது. அதாவது நீர், உப்பு, மற்றும் வேறு பல கழிவுகளை, வியர்வை மூலமாக வெளியேற்றும் பணியைச் செய்வதுடன், உடல் சமநிலையுடன் (Balance) இயங்கவும் உதவுகிறது.

வெப்பம், குளிர், வலி, அழுத்தம் போன்றவற்றை உணர்த்துகின்ற சிறப்புப் புலனாக தோல் இருக்கிறது. சூரிய ஒளியிலிருந்து D விட்டமின் எனும் உயிர் சக்தியை தோல் தனது ஆற்றல் மூலம் உண்டாக்கித் தருகிறது.

உள்ளுறுப்புக்களை வெளியே தெரியாமல் முடி வைத்து, உடலையை காக்கின்ற உன்னத பணியையும் தோல் செய்து வருகிறது.

17. முதலுதவி என்றால் என்ன?

விபத்து ஏற்பட்ட பிறகு, அதனைத் தொடர்ந்து மேலும் பல சிக்கல்களும் அபாயங்களும் நேராமல் காப்பதற்காக, முதன் முதலாக செய்யப்படுகிற உடனடியாக சிறு உதவியே, முதலுதவி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

18. முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்கும் முக்கிய பொருட்கள் யாவை?

இரும்பால் அல்லது மரத்தாலான முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்கும் பொருட்கள்.

1. பஞ்சு 2. கட்டுப்போடுகின்ற பேண்டேஜ் துணி 3. கத்தரிக் கோல். 4. ஒட்டு நாடா உருளை (Tape) 5. டிஞ்சர்

அயோடின் பாட்டில் 6. நச்சுத்தடை கிரீம் 7. நச்சுத்தடை கழுவுநீர் (Lotion) 8. சோப் 9. டார்ச் லைட்

19. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன? அவை யாவை?

நோயாளியான ஒருவரிடமிருந்து நலமான மற்றொரு மனிதருக்குத் தொற்றிக்கொள்கின்ற நோய்களுக்கே, தொற்று நோய்கள் என்று பெயர். சளி, இன்புளுவன்ஸா, தட்டம்மை, டிப்தீரியா (தொண்டைகட்டு நோய்) வயிற்றுக் கடுப்பு, டைபாய்டு, மலேரியா காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் எல்லாம். தொற்று நோய்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

20. பரம்பரை நோய்கள் என்றால் என்ன? அவை யாவை?

தொற்றாத நோய்கள் (Non-communicable diseases) என்று அழைக்கப்படும் நோய்கள் எல்லாம், பரம்பரையாகத் தொடர்ந்து வருவதோடு, முற்றிய நிலையாக மாறி, மக்களை வாட்டுகின்ற நோய்களாகவும் இருக்கின்றன. இவைகள் ஒரு மனிதனிலிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கு எந்த வகையிலும் ஒட்டிக் கொள்ளாதவைகளாகும்.

நீரிழிவு நோய், இதய நோய்கள், புற்றுநோய், மூட்டுவலி நோய், பிறப்புறுப்புக் கோளாறுகள் எல்லாம் இத்தகைய நோய்களாகும்.

21. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்றால் என்ன? (Immunity)

நோய் வந்து தாக்காமல், உடலே தன் சக்திமூலம் நோயை எதிர்த்து விரட்டுகிற சக்தியைப் பெற்றிருப்பதால் தான் இவ்வாறு கூறப்படுகிறது.

நோய்தாக்குகிறபோது, அதற்கு ஆளாகிவிடாமல், ஈடுகொடுத்து எதிர்த்து விரட்டுகிற சக்தி ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் உண்டு. அதை வளர்த்துக் கொள்கிற ஆற்றலுடையவரே, நல்ல உடல் நலத்துடன் வாழமுடியும்.

22. குடிப்பதால் (னுசைமேனைபே) ஏற்படும் கொடுமைகள் யாவை?

அதிகமாகக் குடிப்பதால், திசுக்களில் விஷத் தன்மை அதிகமாகி விடுகின்றன. குடியானது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கி, செயலழக்கச் செய்வதுடன், சில சமயங்களில் வலுவழக்கவும் செய்கிறது. தசைச் சக்தியைத் தளரச் செய்கிறது. மன வளர்ச்சியை மட்டுப்படுத்துகிறது. சிந்தனையை சிதறடிக்கிறது. விபத்துக்களில் சிக்கவைத்து விடுகிறது. பல நேரங்களில் பைத்தியக்காரர்களாகவும் ஆக்கி விடுகிறது. விளையாட்டு வீரர்களின் வலிமையை திறமையை வீணடித்து விடுவதுடன், பல வகையான வியாதிகளையும் உற்பத்தி செய்து, உகுபத்திரவத்திற் உகுள்ளாக்கி விடுகிறது.

7. சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor Games)

1. பந்தைத் தட்டும் ஆட்டம் (Ball Bounced Relay)

மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 4 குழுவினர்களாகப் பிரித்து, ஓடத்தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால், ஒவ்வொரு அணியையும் வரிசையாக (File) இடைவெளி விட்டு நிற்க செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும், முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்களிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுத்துவிட வேண்டும். குழுக்களுக்கு எதிரே 30 அடி தூரத்தில், எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் குறித்துவிட வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, பந்துள்ள ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கோடு வரை சென்று, கோட்டைக் கடந்து அங்கு 6 முறை பந்தைத் தரையில் துள்ளுமாறு தட்டி ஆடிப் பிடித்து விட்டு, மீண்டும் தன்னிடத்திற்கு வந்து, 2வது ஆட்டக்காரரிடம் தர, அவரும் அதே போல் ஓடி பந்தைத் தட்டி, 3வது ஆட்டக்காரரிடம் வந்து தர, இவ்வாறு கடைசி ஆட்டக்காரர் செய்து முடிக்கும்வரை ஆட்டம் தொடரும்.

முதலில் முடித்த குழுவே, வெற்றிக் குழுவாகும்.

2. குறுக்கு நெடுக்கு ஓட்டம் (Zig Zag Relay)

மாணவர்களை சமஎண்ணிக்கையுள்ள 4 குழுக்களாகப் பிரித்து, ஓடத்தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால், 4 குழுக்களையும் 10 அடி இடைவெளியில் வரிசையாக

நிறுத்தி, அவர்களுக்கு எதிரில், 80 அடி தூரத்தில் முடிவெல்லைக் கோடு ஒன்றையும் போட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு அணிக்கும் முன்பு, 10 அடி தூரத்தில் இருப்பது போல 8 கரளா கட்டைகளை நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, அணியில் முதலில் இருப்பவர், கரளா கட்டைகளை சுற்றி குறுக்கு நெடுக்காக ஓடியபடி எல்லைக்கோட்டைக் கடந்து ஓடி, திரும்பி வருகிற போதும் குறுக்கு நெடுக்காக ஓடிவந்து தனக்கு அடுத்து நிற்பவரைத் தொட, அவரும் அப்படியே குறுக்கு நெடுக்காக ஓடித் திரும்பி வர, கடைசி ஆட்டக்காரர் ஓடி முடிக்கும்வரை ஆட்டம் தொடரும்.

முதலில் ஓடி முடிக்கிற குழுவே, வெற்றி பெற்றதாகும்.

3. பாம்போட்டம் (Snake Relay)

மாணவர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தியிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் எதிரே, 10 அடியில் இருந்து தொடங்கி, 10 அடி இடைவெளிக்கு ஒன்றாக, 5 கரளா கட்டைகளை நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலித்ததும், முதல் ஆட்டக்காரர் கரளா கட்டைகளுக்கு இடையே வளைந்து வளைந்து மாறி மாறி ஓடி (Zig zag) கடைசி கரளா கட்டையைக் கடந்ததும், பின்புறமாகவே மாறி மாறிக் கடந்து, தன் இருப்பிடத்திற்கு வந்து, தனக்குப் பின்னால் நின்றவரைத் தொட, அவர் முன் ஆட்டக்காரர் போல் ஓடி முடிக்க, இதுபோல், கடைசி ஆட்டக்காரர் முடிக்கும் வரை, ஆட்டம் தொடரும்.

முதலில் ஓடி முடிக்கிற குழுவே வென்றதாகும்.

4 தடி தாண்டும் தொடரோட்டம் (Jump The Stick Relay)

சும எண்ணிக்கையில் 4 குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரித்து, ஓடத்தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே நிறுத்தி எதிரே 25 அடி தூரத்தில், எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவின் முதலில் நிற்பவரிடம் 2 அடி நீளமுள்ள குறுந்தடி (Stick) ஒன்றைக் கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, தடி வைத்திருப்பார் ஓடி, எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, திரும்பி வந்து, தன் பின்னால் நிற்பவரிடம் தடியை நீட்ட, ஆளுக்கொரு முனையாக இருவரும் பிடித்துக் கொண்டு, தரையிலிருந்து 6 அங்குல உயரம் உயர்த்திப் பிடித்தபடி பின்னால் வர, குழுவினர் அனைவரும் அந்தத் தடியைத் தாண்டி குதிக்க, இருவரும் குழுவின கடைசிக்கு வந்து விட வேண்டும்.

வந்ததும் முதல் ஆட்டக்காரர் கடைசியில் நின்று கொள்ள, இரண்டாவது ஆட்டக்காரர் தன் கையில் உள்ள தடியுடன், எல்லைக்கோடு வரை ஓடித் திரும்பி வந்து, 3வது ஆட்டக்காரரிடம் தர, இருவரும் ஆளுக்கொரு முனையாகப் பிடித்துக் கொண்டு பின்புறமாக ஓட, குழுவினரும் தாண்டிக் குதிக்க, இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

முதலில் ஓடி முடிக்கிற குழுவே, வெற்றி பெற்றதாகம் முன்னோடி விளையாட்டுகள் (LEAD UP GAMES)

1. வட்ட கோகோ ஆட்டம் (Circle Khokho)

மாணவர்களை 2 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.

15 மீட்டர் விட்டத்தில் ஒரு வட்டமும், 25 மீட்டர் விட்டத்தில் ஒரு வட்டமும் போட்டு, ஒரு குழுவை விரட்டும் குழுவாக்கி, (15மீ) சிறு வட்டத்தைச் சுற்றி,

உட்புறமும் வெளிப்புறமும் மாறி மாறிப் பார்ப்பது போல, விரட்டும் குழுவினரை கோர்கோ / முறையில் உட்கார வைக்க வேண்டும்.

மற்ற குழுவானது தப்பி ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் குழுவாகும். பெரிய வட்டத்திற்குள்ளே, இவர்கள் எங்கு வேண்டுமானாலும் நிற்கலாம்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, நிற்கும் விரட்டுபவர் ஓடி விரட்ட, சிறிய வட்டத்திற்குள் நிற்பவர்களை மட்டுமே தொட்டு, கோ கொடுக்கும் விதிமுறையைத் தழுவின கோ கொடுத்து விளையாட வேண்டும்.

பிறகு, கோ பெறுகிற புதிய விரட்டுபவர், வட்டங்களுக்கு இடையே இருக்கும் எவரையும் தொடலாம். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எத்தனை பேர்களைத் தொட்டு வெளியேற்றியுள்ளார்கள் என்று இரண்டு குழுக்களின் ஆட்டத் திறமையைக் கணக்கிட்டு, வெற்றி தோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

2. மனிதக் கூடைப்பந்தாட்டம் (Human Basketball)

50 மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள ஆடுகளத்தின் 2 எல்லைக் கோட்டிலும், ஒரு நாற்காலியைப் போட்டு, ஒருவரை மேலேறி நிற்கச் செய்ய, நிற்பவர்கள் தான் கூடையாவார்கள்.

ஒரு குழுவிற்கு 20 பேர்கள் இருந்து ஆடச் செய்யலாம். ஒவ்வொரு குழுவும், தங்கள் எதிர் எல்லையில் நாற்காலியில் நிறுத்தியிருக்கும் ஆளிடம் பந்தை எறிந்து பிடித்துக் கொள்ளுமாறு ஆட வேண்டும்.

கூடைப் பந்தாட்டத்தில் உள்ள அத்தனை விதிகளும், இந்த ஆட்டத்திற்குப் பொருந்தும். ஆடுகளத்தின் எல்லை, விருப்பம் போல இடத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

உடலழகுப் பயிற்சிகள்

(Body Building Exercises)

- 1.1 கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, குதித்து, கால்கள் இரண்டையும் குறுக்கு நெடுக்காக வை.
2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, குதித்து கால்களை அகற்றி நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும். (Attention)
- 2.1 கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.
2. தலையையும் இடுப்பையும் பின்புறமாக வளை.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 3.1 இடது முழங்காலை மட்டும் மேலே தூக்கி உயர்த்தி, அதனை இரு கைகளாலும் கோர்த்துக் கொள்.
2. முன் நெற்றியால் முழங்காலைத் தொடுவதற்காக, முன்புறமாக வளைந்து தொடு.
3. முன் மாதிரியே நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 4.1 கைகள் இரண்டும், இரண்டு கால்களுக்கும் இடையே உள்ள தரையைத் தொடுவது போல, முழங்கால்களை மடித்துக் குந்து.
2. இடது காலை மட்டும் இடது புறமாக நீட்டு.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல இரு.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

- 5.1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.
2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கம் மேலும் ஒரு தப்படி எடுத்து வை.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 6.1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி கைதட்டிக் குதித்து நில்.
2. இடுப்பு வளைய முன்புறமாகக் குனிந்து, கால்களுக்கு இடையில் கைகள் விரைவாக செல்லுமாறு வீச.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர்நிலைக்கு வரவும்.
- 7.1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி வளைத்து, இடது முழங்காலை மேற்புறமாக உயர்த்தி நில்.
2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 8.1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக எடுத்து வை.
2. இடது காலை சற்று முன்புறம் சாய்த்து நின்று, இரண்டு கைகளையும் இடது முழங்காலுக்கிடையில் நுழைத்து கை தட்டு.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
- 9.1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடது காலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வை.
2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து, இடது காலை, இடது பக்கமாக சாய்த்து நில் (Lunge)
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்

- 10.1. இடது கையை முன்புறமாக தலைக்கு மேல் உயர்த்தி வலது கையை பின்புறமாக நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக சாய்த்து நில் (Lunge)
2. வலது கையை முன்புறம் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி இடது கையை பின்புறமாக நீட்டி, வலது காலை முன்புறமாக சாய்த்து நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 11.1. கைகளை தலையின் மேல் வைத்து, இடது காலை மட்டும் இடது பக்கமாக எடுத்து வை.
2. இடது காலை இடப்புறமாக ஓரடி எடுத்து சாய்த்து, இடுப்பையும் இடப்புறமாக வளைத்து நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 12.1. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, குதித்து, கால்களை விரித்து நில்.
2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, வலது கையால் இடது கணுக்காலைப் பிடி.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

ஆசனங்கள் (Asanas)

1 சுப்தவஜ்ராசனம் (Supta-Vajrasana)

விளக்கம்: சுப்தா எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் தூக்கம் என்பது பொருளாகும். வஜ்ராசன இருக்கையில் முதலில் இருந்து, மல்லாந்து படுத்துத் தூங்கும் பாவனையில் இருக்கிறது.

செய்முறை: 1. கால்களை நீட்டி அமர்ந்து, பிறகு இரண்டு கால்களையும் மடித்து, உள்ளங்கால்கள் வெளிப்பறம் தெரிவது போல வைத்து, அந்த இருப்பின்மேல் அமரவும். (வஜ்ராசனம் போல)

2. பிறகு, மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைத்து, (முதுகினை பின்புறமாக) கைகளைக் கொண்டு வந்து தலைக்குத் தலையணைபோல வைக்கவும். (படம் காண்க). பிறகு முதல் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: இடுப்பெலும்புகளுக்கும், இடுப்புத்தசைகளுக்கும் வலிமை ஏற்படுகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. முதுகெலும்பின் நலிவுகள் தீர்கின்றன, தொடைத் தசைகள், மற்றும் உடல் நரம்புகள் வளம் பெறுகின்றன.

2 ஹலாசனம்: (Halasana)

பெயர் விளக்கம்: ஹலா எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் 'கலப்பை' என்பது பொருளாகும். ஆசனம் செய்யும் ஒருவரைப், பார்க்கும்போது, கலப்பை ஒன்று இருப்பதுபோல் தோன்றும் அமைப்பினால்தான், இதற்கு ஹலாசனம் என்ற பெயர் வந்திருக்கிறது.

செயல் முறை: விரிப்பின் மீது முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் உள்ளங்கைகள் தசை பகுதியைப் பார்த்திருப்பது போல வைத்து, தொடைக்குப் பக்கத்தினை வைக்கவேண்டும். பிறகு, கால்களை மடக்காமல், மெதுவாக உயரமாக உயர்த்தவும். கைகளை தரையை விட்டு எடுக்காமல் இடுப்பை மட்டுமே உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு போகவும். மேலே உயர்த்திய கால்களை, தலைக்குப் பின்புறமாக உள்ள தரையைத் தொடுவதற்காகக் கொண்டு செல்லவும். முழங்கால்கள் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். கால்கள், தொடைப்பகுதிகள் எல்லாம் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பதுபோல இருக்க வேண்டும். மோவாயை (chin) மார்பின் மீது வைத்து அழுத்தவும். முக்கின் வழியே மெதுவாக மூச்சு விடவும். (படம் பார்க்கவும்). ஒரிர நிமிடங்கள் இருந்து மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

எண்ணிக்கை: 1. மல்லாந்து படுத்திருந்து கால்களை உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து தரையைத் தொடவும். 2. மல்லாந்து படுத்திருந்த நிலைக்கு வரவும்.

3. பத்மாசனம். (Padmasana)

விளக்கம்: பத்மம் என்றால் கமலம் அல்லது தாமரை. இதனை கமலாசனம் என்றும் கூறுவார்கள். இவ்வாசனம் தியானத்திற்கு பயன்படும் நான்கு ஆசனங்களில் முதல் இடம் பெறுகிறது.

செய்முறை: 1. கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, நிமிர்ந்து உட்காருதல்.

2. வலது காலை மடித்து, இடது கால் தொடக்க இடமான நீட்டிப் பகுதியில் (Grain) வைத்தல்.

3. இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்து, வலது கால் நீட்டிப் பகுதியில் வைத்தல்.

4 முழங்கால்கள் தரையினைத் தொட நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கைகளை இரு முழங்கால்கள் மீதும் வைத்தல். பிறகு எண்ணிக்கை 1 போல் வந்து ஆமரவும்.

பயன்கள்: முழங்கால்கள் நன்கு வலுவடைகின்றன. அதிக உயிர்க்காற்று இழுக்கப்படுவதால், நுரையீரல்கள் வலிமை பெறுகின்றன. தொடைத் தசைகளுக்கு சக்தி நிறைய கிடைக்கிறது. ஜீரண சக்தி மிகுதியடைகின்றது.

4. பர்வத்தாசனம். (Parvathasana)

பர்வதம் என்றால் மலை என்று பொருள். மலை உச்சி இந்த ஆசனம் தோற்றமளிப்பதால், இதற்கு பர்வத்தாசனம் என்ற பெயர் வந்தது.

செயல்முறை: 1. பத்மாசன இருக்கையில் முதலில் ஆமரவும். 2. நன்றாக முச்சை இழுத்துக் கொண்டு, கைகளை தசைக்கு மேலேழுடிந்தவரை உயர்த்தி, விரல்களை நன்கு கோர்த்துக் கொண்டு உள்ளங்கைகள் மேற்புறம் பார்த்திருப்பது போல் வைக்கவும். தரையில் பட்டுக்கொண்டிருக்கிற இரண்டு முழங்கால்கள் உயராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். 3. சிறிது நேரம் இருந்த பிறகு, முச்சை வெளியே விட்டுவிட்டு முதல் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: முதுகுத் தசைகள், வயிற்றுத் தசைகள் ஆளைத்தையும் வலிமைப் படுத்துகிறது. கைகளில் தோள் பகுதிகளில் முழங்கால்களில் உள்ள விறைப்புத் தன்மை நீங்குகிறது. உள்வயிற்று உறுப்புகளை உற்சாகப்படுத்தி வேலை செய்வவைக்கிறது.

5. பாத ஹஸ்தாசனம். (Padahasthasana)

விளக்கம்: பாதம் என்றால் கால். ஹஸ்தம் என்றால் கை. கைகளையும் கால்களையும் இணைப்புப் பாலமாக இந்த ஆசனம்

இருப்பதால் இப்பெயர் வந்தது. இதை நின்றுகொண்டே செ
பச்சிமோத்தாசனம் என்றும் கூறுவார்கள்.

செய்முறை: 1. கால்களை சேர்த்து வைத்தபடி நெஞ்சை
நிமிர்த்தி, தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி, நிறச்
வேண்டும்.

2. பிறகு முன்புறமாக உடலை வளைத்து முழங்கால்களைக்
குனிந்து தொட வேண்டும்.

3. முழங்கால்களை மடக்காமல் கட்டைவிரல்களைப்
பிடித்தவாறு, முழங்கால்களின் மீது முகம் படும்படியாக
வைத்திருந்த பிறகு, இரண்டாம் நிலை போல வரவும்.

4. முதல் எண்ணிக்கைபோல நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பயன்கள்: தொந்தி குறைகிறது. முதுகெலும்பு நெகிழ்ச்சி
தன்மை பெறுகிறது. சீரான உடல் வளர்கிறது. உடல் உயரமாக வளர,
இது ஊக்குவிக்கிறது.

6. சர்வாங்காசனம்: (Sarvangasana)

பெயர் விளக்கம்: சர்வாங்கம் எனும் சொல், இந்த ஆசன
இருக்கையில் எல்லா உறுப்புக்களும் தொடர்ந்து சேர்ந்து ஒன்றாக
செயல்படுவதையே குறிக்கிறது.

செயல் முறை: முதலில் கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுக்கவும்
கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும். இப்பொழுது
கால்கள் இரண்டையும் இணையாக வைத்து, மெதுவாக
மேலே உயர்த்தவேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இடுப்புப் பகுதி
(Trunk) பிறகு மேல் பகுதியை (Hip) உயர்த்தி, முழங்கால்களை
மடக்காமல் விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டே மேல் நோக்கி
உயர்த்தவேண்டும். உயர்த்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே,
முழங்கைகளை இருபுறமும் தரையில் ஊன்றி இடுப்புப் பகுதியை
இருபுறமும் பிடித்துத் தாங்கிக் காலை செங்குத்தாக நிற்கும்படி
(Vertical) மேலே உயர்த்த வேண்டும்.



SARVANGASANA



PADMASANA



PARVATASANA



PADAHASTHASANA



SUPTA VAJRASANA



HALASANA

4. தாள லயப் பயிற்சிகள்

4.1. -லெசிம் பயிற்சிகள்

முறை : லெசிமின் மரக்கைப்பிடி, முதுகுபுறம் இருப்பது போலவும், இரும்புக் கைப்பிடி முன்புறம் வருவது போலவும், லெசிமை இடது தோளில் மாட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அங்கிருந்தபடி, இரண்டு எண்ணிக்கை முறையில் பயிற்சிகள் ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

பயிற்சிகள்

1. 1. முன்புறமாக குனிந்து தரைக்கு மேலாக இணையாக இருப்பது போல, பாதங்களுக்கு முன்புறமாக, இரும்புக் கைப்பிடியால், மரக் கைப்பிடியில் படுவது போல் லெசிமை மோதி ஒலிக்கவும்.
2. இரும்புக் கைப்பிடியை முழங்காலுக்கு முன்பாக இழுத்துப் பிடிக்கவும்.
3. நேராக நிமிர்ந்து நின்று, மரக் கைப்பிடியை வேகமாக இழுத்து, வலது கைப்புறமாக வந்து மோதி ஒலிக்கவும்.
4. லெசிமின் இரும்புக் கைப்பிடியை முகத்திற்கு நேராகக் கொண்டு வரவும்.
2. 1. இடது காலை ஓரடி முன்னே வைத்து, இடது பாதத்திற்கு முன்னதாக லெசிமை ஒலிக்கவும் (Click).
2. இரும்புக் கைப்பிடியை காலுக்கு முன்பாக நேராக இழுத்து விடவும்.
3. நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு, உடலுக்குப் பக்கமாக வலது கைப்புறத்தில், மரக் கைப்பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும்.

2. இடது காலை நேர் நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறபோதே, மரக் கைப்பிடியை முகத்திற்கு நேராக இழுத்து விடவும்.
3. 1. இடது காலை முன்னே வைத்து, இடது பாதத்திற்கு முன்பாக, லெசிமை ஒலிக்கவும்.
2. முழங்காலுக்கு முன்னதாக, செங்குத்தாக லெசிமை வைத்து, இரும்புக் கைப்பிடியை இழுக்கவும்.
3. முகத்தைத் திருப்பி, கால்களை சரியாக நிலையில் வைத்து, நேராக நின்று, இரும்புக் கைப்பிடியை வலது கைப்பக்கமாக இழுத்து ஒலிக்கவும்.
4. மரக்கைப்பிடியை, முகத்திற்கு நேராக வருவது போல இழுக்கவும்.
4. 1. மூன்றாவது பயிற்சியைப் போலவே, இதையும் செய்யவும். வலது பாதத்தில் தொடங்கி, இடது காலில் முடிக்கவும். இடது காலை 4வது எண்ணிக்கையின் போது, நேர்நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.
5. 1. முன்புறமாகக் குனிந்து, பாதங்களுக்கு முன்பாக, தரைக்கு இணையாக லெசிமை வைத்து, இரும்புக் கைப்பிடியை மரக் கைப்பிடியுடன் மோதவும்.
2. முழங்காலுக்கு முன்பாக, செங்குத்தாக லெசிமைப் பிடித்து, இரும்புக் கைப்பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும்.
3. நேர் நிலைக்கு வந்து நிமிர்ந்து நின்று, மார்புக்கு முன்பாக வலப்புறமாக லெசிமின் மரக் கைப்பிடியை இழுத்து ஒலிக்கவும். அதே சமயத்தில், இடது காலை, வலது முழங்காலுக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குறுக்காக வைக்கவும்.
4. மரக் கைப்பிடியை இழுத்து, முகத்திற்கு முன்பாக லெசிமைக் கொண்டு வரவும். அதே சமயத்தில், இடது காலை நேர் நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இதுபோல வலது காலிலும் செய்யலாம்.

1.2 உருளைக் கட்டைப் பயிற்சிகள்(DumbbellDrills)

1. 1. இடது கால் முன்பாதம் முன்புறத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க, கைகளை முன்புறமாக நீட்டு.
2. இடது கால் பக்கவாட்டிற்குப் போக, கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டிற்கு கொண்டு செல்.
3. முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வா.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
2. 1. கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறம் கொண்டு வந்து சரிந்து நிலை (Lunge)/
2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, கட்டைகளால் தரையைத் தொடவும்.
3. முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வா
4. நேர் நிலைக்கு வா.
3. 1. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறமாக வை.
2. தலைக்கு மேலாக, கட்டைகளைத் துட்டி, இடுப்பை இடது பக்கமாக வளைக்கவும்.
3. முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வரவும்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
4. 1. முழங்கால்களை முழுதுமாக வளைத்து, கைகளை தலைக்க மேலாக உயர்த்து.
2. கைகளை முன்புறம் கொண்டு வந்து, கட்டைகளைத் தட்டு.
3. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, நேராக நிலை.
4. கைகளை பக்கவாட்டில் இறக்கி, நேர் நிலையில் நிலை.

5. 1. துள்ளிக் குதித்து, தலைக்கு மேலாக சுட்டைகளைத் தட்டி, கால் விரித்து நில்.

2. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

4.3. நெடுங்கழிப் பயிற்சிகள் (Pole Drills)

நீண்ட மூங்கில் கழிகள் இரண்டு வேண்டும். ஒவ்வொரு மூங்கிலும் 18 அடி நீளமும், 2 அங்குல விட்டமும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

12 மாணவர்கள், அவரவர் உயரத்திற்கு ஏற்ப, வரிசையாக நின்று 1½ அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பது போல் வைத்து, மூங்கில் கழியைப் பிடித்திருப்பது பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலையாகும்.

தொடக்க நிலை எண்ணிக்கை 1. கீழே கிடக்கும் கழியை, முதலில் நிற்கும், கடைசியில் நிற்கும் மாணவர் இருவரும் குனிந்து, கழியைப் பற்றிட வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2: அவர்கள் இருவரும் கழியுடன் எழுந்ததும், மற்றவர்கள், கழியைப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி

1.1. கழியைப் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு சென்று, பிறகு, தோற்பகுதிக்கு வருவது போல், கைகளை மடக்கவும்.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை படி வரவும்.

4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

2.1. கைகளை பக்கவாட்டிற்கு நீட்டி, பிறகு, தோள் பகுதிக்குக் கொண்டு வரவும்.

2. அங்கிருந்தபடி, தலைக்கு மேலாக உயர்த்தவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வரவும்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 3.1. கைகளை பக்கவாட்டில் முழுதும் நேராக நீட்டாமல், சற்று உயர்த்திப் (கோணம்) பிடிக்கவும்.
2. கழியை தோள்களில் இருத்தி, கைகளை முன்புறமாக கழியுடன் கொண்டு செல்லவும்.
3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வரவும்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 4.1. கைகளை கழியுடன் முன்புறமாக நீட்டி, பிறகு தலைக்கு மேலாக செங்குத்தாகப் பிடிக்கவும்.
2. கைகளை கழியுடன் இறக்கி, கழி தோள்கள் மீது இருப்பது போல் வைக்கவும்.
3. மீண்டும் முன்புறமாக, கழியை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தவும்.
4. கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, பிறகு கீழே கொண்டு வரவும்.
- 5.1. கைகளை பக்கவாட்டில் படுக்கை வசமாக நீட்டு.
2. இடது காலை பக்கவாட்டில் எடுத்து சரிந்து வைத்து (Lunge) இடது கையை மேலே உயர்த்தி, வலது கையை பக்கவாட்டில் தாழ்வாக வை.
3. முதல் எண்ணிக்கைப்படி வா.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

4.4. சிறு கம்பு பயிற்சிகள் (Wand Drill)

மூங்கில் கம்பு அல்லது உருண்டை கட்டையானது, 4 அடி நீளமும் 1 அங்குல விட்டமும் உடையதாகும்.

சிறு கம்பினைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆரம்ப முறை :

எண்ணிக்கை 1. வலது கையில் பிடித்திருக்கவும்.
சிறு கம்பு செங்குத்தாக இருக்கவும்.

எண்ணிக்கை 2. தொடைகளுக்கு அருகில் இருப்பது
போல படுக்கை வசமாகப் பிடித்திரு.

குறிப்பு : ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் 16 எண்ணிக்கையில்
செய்யவும்.

1.1. சிறுகம்பை முன்புறமாக படுக்கை வசத்தில்
பிடித்திருக்க, இடதுகால் முன்பாதத்தை முன்புறம்
வைக்கவும்.

2. கம்பு மார்புக்கு முன்புறமாக படுக்கை வசத்தில்
பிடித்து, இடதுகாலை இடதுபுறமாக வைக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வரவும்.

4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

2.1. கம்பினை மார்புக்கு முன்புறமாக படுக்கை வசத்தில்
பிடித்து, இடதுகாலை முன்புறமாக வைக்கவும்.

2. முன்புறமாகக் குனிந்து கம்பினை கால்களுக்கு
முன்பாக படுக்கை வசத்தில் பிடிக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வரவும்.

4. நேர்நிலைக்கு வரவும்.

3.1. மார்புக்கு முன்புறமாக படுக்கை வசத்தில்,
கம்பினைப் பிடித்து, இடது காலை முன்புறமாக
உயர்த்தவும்.

2. இடது காலை பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து
உயர்த்தி வலது முழங்காலை மடித்து, கம்பினை
தலைக்கு மேலே படுக்கை வசத்தில் உயர்த்தவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வரவும்.

4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.

4.1. இடது காலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வைத்து,
சரிந்து நின்று, கம்பினை செங்குத்தாகப் பிடிக்கவும்.

2. வலது பக்கமாகத் திரும்பி நிற்கவும்.

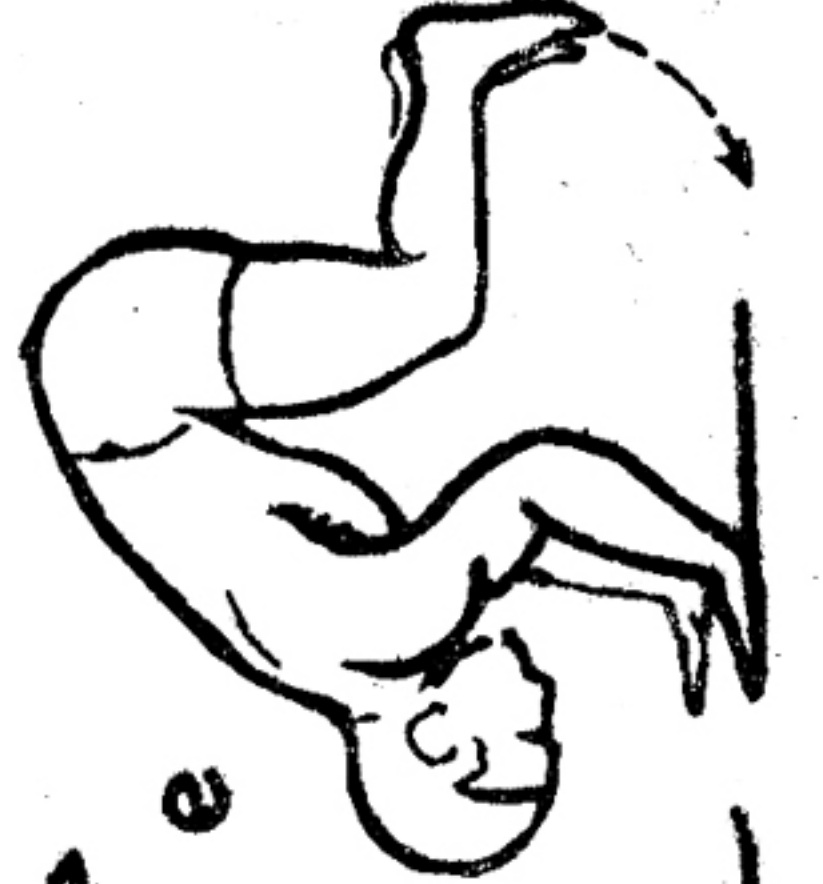
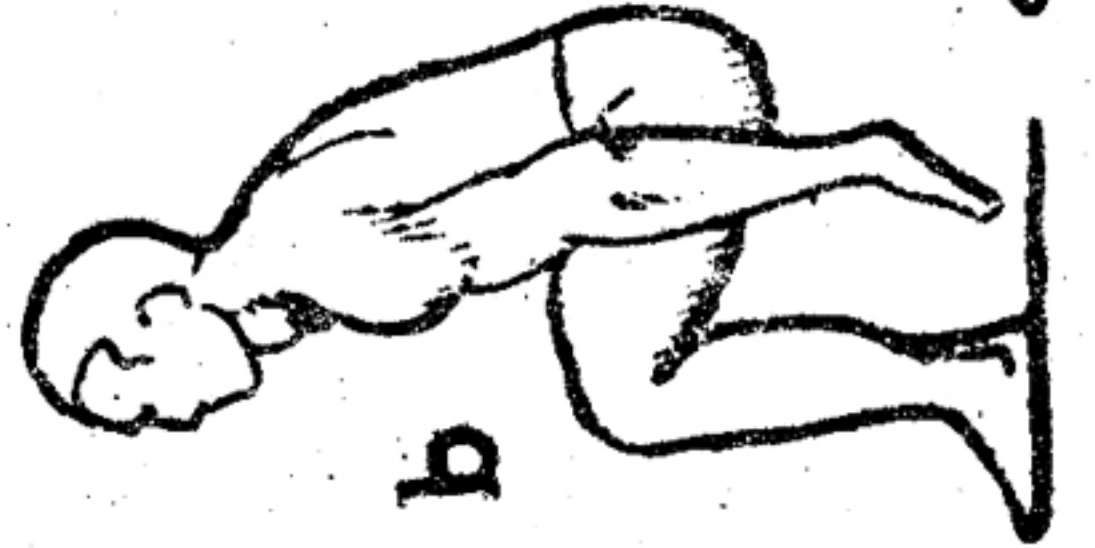
3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வரவும்.
4. நேர் நிலைக்கு வரவும்.
- 5.1. முழங்கால்களை மடக்கி, படுக்கை வசத்தில் முன்புறமாக கம்பைப் பிடிக்கவும்.
2. நேர் நிலைக்கு வரவும்.



Forward Roll



Backward Roll



1. அணிநடை (Marching)

நிமிர்ந்த தோற்றத்தையும், நேரிய தோரணையையும் அணிநடை அளிக்கிறது. அணிநடையானது கட்டுப்பாடு, கீழ்ப்படிதல், ஒற்றுமை உணர்வு முதலியவற்றை வளர்க்கிறது.

1.1. விழாக்கால அணிநடை (Ceremonial Marching)

100 அடி நீளம், 40 அடி அகலம் இருப்பது போல, செவ்வகம் ஒன்றை அமைத்து, ஒரு புறத்தின் மத்தியில் 2 அடி உயரமுள்ள ஒரு மேடையை அமைக்கவும். மேடையில் நின்று வீர வணக்கம் செய்கிறவர் நிற்பதால், அதன் மையத்திலிருந்து இரண்டு பக்கமும் 10 அடி தூரத்திற்கு நடக்கும் அணியானது, செவ்வகத்தின் முன்புதான், இந்த நடைச்சிறப்பைக் காட்ட வேண்டும். விழாத் தலைவர் மேடையில் ஏறி நின்றதும், அணிநடை ஆரம்பமாகிறது. (படம் பார்க்கவும்)

தலைவர் நிற்கும் இடத்திற்கு 10 அடிக்கு முன்னதாக எல்லைக்கோட்டிற்கு வந்ததும் (அ) அணித்தலைவர், வலப்புறம் (Eyes Right) பார் என்று ஆணையிடுவார். வலதுபுறம் முதலாவதாக இருப்பவர் தவிர, மற்ற அனைவரும், விழாத்தலைவரைப் பார்த்தவாறு நடந்து செல்ல வேண்டும்.

6 அடி தூரம்வரை அணித்தலைவர் மட்டுமே வணக்கம் செய்து செல்ல, மற்ற அனைவரும் தங்கள் முன் செல்பவரின் நேர்நிலைக்கு ஏற்ப, நடந்து செல்ல வேண்டும்.

'B' எல்லைக்கு வந்ததும், பின்னால் வருபவரில் ஒருவர் தலைவர் போல, நேரே பார் (Eyes Front) என்று ஆணை தர, எல்லோரும் தங்கள் முகத்தை முன்புறம் திருப்பி நடந்து செல்ல வேண்டும்.

1.2. மெது அணிநடை (Slow Marching)

ஆணை கிடைத்ததும், மாணவர், தனது இடது காலை முன்புறமாக எடுத்து வைக்கவும். இடது காலின் முன்பாதம் தரை பார்த்து இருப்பது போல் வைக்கும் பொழுது, மற்ற உடல் பகுதிகள் யாவும் அசையாமல், நேராக விறைப்பாக இருப்பது போல் காலை எடுத்து வைக்கவும்.

கால்கள் வைக்கும் இடைவெளியானது 12 முதல் 16 அங்குலம் வரை இருக்க வேண்டும். இப்போது, உடல் எடை முழுவதும் வலது காலில் இருக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 1 இடது காலை முன்புறமாகத் தூக்கி, முன்பாதம் தரையில் படுவது போல (இடது காலை) வைக்கவும். இடைவெளி 12 முதல் 16 அங்குலம் இருப்பது போல இடது காலை வைத்த பிறகு, வலது காலையும் அதே இடைவெளி இருக்குமாறு தூக்கி முன்புறம் வைக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2 : வலது கால் தரையில் இருக்கும் போது, இடது காலைத் தூக்கி (12" முதல் 16") முன்னால் வைக்க வேண்டும். இதுபோல, மெது நடையை நடந்து செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு : மெது நடை நடக்கிற போது, உடல் எடை முழுவதும், ஒரு கால் மாற்றி ஒரு காலில் இருக்குமாறு நடக்க வேண்டும்.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25.00
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்	25.00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	22.00
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்	8.00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	7.00
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்	6.00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8.00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5.00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5.00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5.00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4.00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3.25
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	6.00
கைப் பந்தாட்டம்	4.00
கால் பந்தாட்டம்	4.00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4.00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4.00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4.00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	15.00
அகில உலக ஒடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்	22.00
பூப்பந்தாட்டம்	5.00
மென் பந்தாட்டம்	6.00
வளையப் பந்தாட்டம்	2.50
சடு குடு ஆட்டம்	10.50
கோ கோ ஆட்டம்	8.00

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

அன்புள்ள மாணவ மாணவியர்க்கு,

விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும்,
இன்றைக்கு வலிமையோடு வாழ உதவுவதுபோல,
நாளைக்கு இளமையோடு வாழவும் உதவுகின்றன.

உலக மக்கள் எல்லோரும் விளையாட்டுக்களில்
உற்சாகத்துடன் பங்கு பெறுகின்றனர். போட்டியிட்டு
தங்கள் திறமையை தெரிந்து கொண்டு திருப்தி
அடைகின்றனர். பொழுது போக்கி மகிழ்ந்து
வாழ்கின்றனர்.

நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகப் போக்கி மூளையை
வளமுடையதாக ஆக்கும் அனுபவங்களுடன் அறிவை
பெருக்க, வாழ்க்கை இலட்சியங்களை வெற்றிகரமாக
நிறைவேற்ற விளையாட்டுக்கள் வழி காட்டுகின்றன.

நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பிரதி பலிப்பாக
விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான். நாம் விளை
யாட்டுக்களை விரும்புகிறோம். வேண்டிய பயன்
களையும் மிகுதியாகப் பெறுகிறோம்.

விருப்பம், மன உறுதி, தியாக மனப்பான்மை
மூன்றையும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக வளர்த்து
விடும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவற்றை நீங்கள் மிகுதி
யாகப் பெற்று, மேன்மைகளை நிறைய பெற வேண்டும்
என்ற நோக்கத்தில்தான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி,
தயாரித்திருக்கிறேன்.

பயன் பெறுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறேன்.
பாராட்டுகிறேன்.

அன்புடன்,

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

உதற்கல்வ் உதல்நலப் பாடநூல்

10



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWA

உடற்கல்வி

உடல்நலப் பாடநூல்

(பத்தாம் வகுப்பு மாணவர் - மாணவியர்க்கு
உரியது)

(புதிய தேசியக் கல்விக் கொள்கைப்
பாடத்திட்டத்தைத் தழுவி எழுதப்பட்ட புதிய நூல்)

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Lit., D.Ed., FUWAI
ஓய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி
நந்தனம், சென்னை - 600 035.

விலை ரூபாய். 8.00

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

'லில்லி பவனம்'

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017

தபால் பெட்டி - 4955 தொலைபேசி - 442232

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	4.00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	6.00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	9.00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	6.50
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்	3.50
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	5.00
பாது காப்புக் கல்வி	2.50
விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	15.00
விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்	11.00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	5.00
தமிழ் நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்	18.00
நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	7.00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	10.00
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	5.50
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	5.50
சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	14.00
சிந்தனைப் பந்தாட்டம்	8.00
உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	25.00
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	25.00
உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்	27.00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	4.50
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	7.00
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	10.00
1984-ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	8.20
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	6.50

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. முதன் மை வினையாட்டுக் சுகள்

1. கிரிக் கெட்	5
2. கால் பந்தாட்டம்	11
3. வளைதோல் வந்தாட்டம்	18
4. கைப் பந்தாட்டம்	23
5. கால் பந்தாட்டம்	29
6. கோகோ ஆட்டம்	36
7. மேசை பந்தாட்டம்	43

2. ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

1. தட்பெறிதல்	47
2. இரும்பு ஓடுகளப் பந்தல்	50
3. ஓட்டம்	53
4. தொடரோட்டம்	56
5. நீளம் தாண்டல்	58
6. உயரம் தாண்டல்	61

3. ஆசனங்கள்

65

4. சிறு வினையாட்டுகள்

69

5. உடல்நலக் கல்வி

73

6. உடல்முகுப்பாயிற்சிகள்

77

X STD

SKILL TEST - GRADING SELECT ANY THREE SKILL TESTS

1. 50M RUNNING 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
BELOW 8.0 sec	- 10	BELOW 7 sec	- 10
8.0 sec - 9.0 sec	- 8	7 sec - 8 sec	- 9
9.0 sec - 10.0 sec	- 6	8.01 sec - 9 sec	- 8
10.0 sec - 11.0 sec	- 4	9.01 sec - 10 sec	- 6
11.0 sec - 12.0 sec	- 2	10.01 sec - 11 sec	- 4
ABOVE 12.0 sec	- 1	11.01 sec - 12 sec	- 2
		ABOVE 12 sec	- 1

2. SIT-UPS 30 SECS 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 28	- 10	ABOVE 35	- 10
26- 28	- 9	30 - 35	- 9
23 - 25	- 8	25 - 29	- 8
20 - 22	- 7	20 - 24	- 7
17 - 19	- 6	15 - 19	- 6
14 - 16	- 5	11 - 14	- 5
11 - 13	- 4	8 - 10	- 4
8 - 10	- 3	5 - 7	- 3
BELOW 8	- 2	2 - 4	- 2
		1	- 1

3. HIGH JUMP 10 MARKS

GIRLS	MARKS	BOYS	MARKS
ABOVE 1.05M	- 10	ABOVE 1.20M	- 10
1.01M - 1.05M	- 9	1.15M - 1.19M	- 9
.96M - 1.00M	- 8	1.10M - 1.14M	- 8
.91M - .95M	- 7	1.05M - 1.09M	- 7
.86M - .90M	- 6	1.00M - 1.04M	- 6
.81M - .85M	- 5	.95M - .99M	- 5
.76M - .80M	- 4	.90M - .94M	- 4
.71M - .75M	- 3	.85M - .89M	- 3
.66M - .70M	- 2	.80M - .84M	- 2
BELOW .66M	- 1	.75M - .79M	- 1

9. பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு
குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

எங்கே?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு (Popping crease) ஒவ்வொரு
விக்கெட்டின் முன்புறம் 4 அடி தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

10. ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோடுகள் எதற்காகப் பயன்படுகின்றன?

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோடுகள் ஆட்டத்திற் குண்டான
பரப்பளவின் எல்லையை மட்டும் குறிக்காமல், ஓட்டங்கள் பற்றி
கணக்கிடவும் உதவுகின்றன. சரி யான முறையில் பந்தடி ஆட்டக்காரர்
அடித்த பந்து, உருண்டோடி எல்லைக் கோட்டைக் கடந்தால், அதற்கு
4 ஓட்டங்கள் என்றும், எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து போய்
விழுந்தால், அதற்கு 6 ஓட்டங்கள் என்றும் பந்தடி ஆட்டக்காரர்
கணக்கில் சேர்க்கப் படுகின்றன.

11. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் எத்தனை இன்னிங்குகள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவானது, 2 இன்னிங்குகள்
ஆடவேண்டும். ஒரு இன்னிங்ஸ் என்பது ஒரு முறை பந்தடித்து
ஆடவும், ஒரு முறை தடுத்து ஆடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். இரண்டு
குழுக்களும், இதுபோல முறை ஆட்டங்களை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர்
என்று அடித் தொடர, முடிவில் அதிக ஓட்டங்களை எடுக்கிற குழுவே,
வெற்றி பெறும்.

12. ஒரு ஓட்டம் (Run) எடுப்பது எப்படி?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்துவிட்டு, எதிர்ப்புற
விக்கெட்டை நோக்கி ஓட எதிரில் உள்ள இன்னொரு பந்தடி
ஆட்டக்காரர் இவர் இருந்த இடத்தை நோக்கி ஓடிவர, இருவரும்
பாதுகாப்பாக அவரவர் விக்கெட்டின் முடிவெல்லைக்கோட்டை வந்த
சேர்ந்துவிட்டால், ஒரு ஓட்டம் எடுத்ததாகக் கணக் கிடப்படும்.

13. பொய் ஓட்டம் (Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, பந்தடி ஆட்டக்காரர்
மட்டையில் படாமல், விக்கெட்டைக் கடந்து போனால், அப்போது
பந்தடி ஆட்டக் காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் ஓட்டத்திற்குப்
பெயர்தான் பொய் ஓட்டம் என்று பெயர்.

14. மெய்ப்படு ஓட்டம் (Leg Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, மட்டையில் படாமல், பந்தடி
ஆட்டக்காரரின் உடை, அல்லது உடலின் எந்த பாகத்தில் பட்டாவது
விக்கெட்டைக் கடந்து போனாலும், அப்போது பந்தடி
ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் கட்டத்திற்கு மெய்ப்படு ஓட்டம்
என்று பெயர்.

15. ஒரு பந்தெறி தவணை (Over) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட விக்ரெட் பின்பற்றமிருந்து ஓடி வந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் எறிகின்ற பந்துகளின் தொகுப்புக்கு பந்தெறி தவணை என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு பந்தெறிதவணையில், 6 தடவை பந்து வீச்சாக எறிகின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அந்த 6 பந்துகளின் எண்ணிக்கையில் முறையிலா பந்தெறியும் எட்டாத பந்தெறியும் அடங்காது.

16. முறையிலா பந்தெறி (No Ball) என்றால் என்ன?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் பந்தெறிந்தாலும், அல்லது மணிக்கட்டினை விதிக்குப் புறம்பாகத் திருப்பி பந்தெறிந்தாலும் அது முறையிலா பந்தெறி என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும். இந்தப் பந்தெறியால் விக்ரெட்டை வீழ்த்த முடியாது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இதனால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு ஓட்டத்தை பரிசாக, நடுவர் அளித்து விடுவார்.

17. எட்டாத பந்தெறி (Wide Ball) என்றால் என்ன?

எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பந்தெறியாளர் எறிந்த பந்தை அடித்தாட முடியாமல், ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் திணறுகிறபோது அதை எட்டாத பந்தெறி என்று நடுவர் அறிவித்து, அந்தப் பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு, ஒரு ஓட்டத்தைப் பரிசாக அளிப்பார்.

18. பந்தெறியாளருக்குரிய விதிகளில் முக்கியமானதைக் கூறுக?

ஒரு பந்தெறியாளர் (Bowler) தொடர்ந்தார்போல் இரண்டு விக்ரெட்டுகளின் புறத்திலிருந்தும், பந்தெறியைத் தொடர முடியாது.

19. மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், அதற்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வருகிறபோது, அவரால் பந்தடித்து ஆடலோ (Batting) பந்தெறியலோ (Bowling) முடியாது. பந்தை தடுத்தாடலாம். யாராவது பந்தடி ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், அவருக்காக, விக்ரெட்டுகளுக்கு இடையில் ஓடலாம்.

20. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் எவ்வாறு ஆட்டம் இழக்கிறார்?

1. பந்தெறியால் விக்ரெட் விழுதல் (Bowled)
2. பந்தை அடித்து, பிடி கொடுத்துவிடுதல் (Caught)
3. பந்தைக் கையால் விளையாடுதல் (Handled the ball)
4. பந்தை இருமுறை அடித்தாடுதல் (Hit the Ball twice)
5. தானே விக்ரெட்டை வீழ்த்திக் கொள்ளுதல் (Hit wicket)
6. விக்ரெட் முன்னே கால் வைத்திருத்தல் (LBW)
7. பந்தைத் தடுத்தாடுபவரைத் தடை செய்தல் (Obstrucion)

8. ஓட்டம் எடுக்கும்போது ஆட்டம் இழத்தல் (Run out)

9. விக்கெட் வீழ்த்தப்படுதல் (Stumped)

21. ஆட்டத்தில் சமநிலை. வெற்றி தோல்வி இன்மை, விளக்குக?

இரண்டு குழுக்களும், இரண்டு இன்னிங்குஸ் ஆட்டங்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆடி முடிக்க முடியாமல் போகிறபோது, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் சமநிலை (Draw) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டங்கள் முடிந்தபிறகு, எடுத்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக்கையில் இரு குழுக்களும் ஒன்றாக இருந்தால், அதையே வெற்றி தோல்வி இன்மை (Tie) என்று அறிவிப்பார்கள்.

22. தொடர்ந்து ஆட விடுதல் (Follow on) என்றால் என்ன?

முதலில் பந்தடித்தாடும் குழு எதிர்க் குழுவை விட அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், கீழ்க்கண்ட குறிப்பின்படி, எதிர்க்குழுவை தொடர்ந்து ஆடச் செய்வது தான் விதிமுறையாகும். 5 நாட்கள் போட்டியில் 200 ஓட்டங்கள் 3 அல்லது 4 நாட்கள் போட்டியில் 150 ஓட்டங்கள் 1 நாள் போட்டியில் 5 ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால் எதிர்க்குழுவை ஆடச் சொல்ல, அதிக ஓட்டம் எடுத்த குழுவிற்கு உரிமை உண்டு.

23. போட்டியின்போது குரல் எழுப்பும் முறையீடு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரரை, ஆட்டமிழந்தார் என்று நடுவர் அறிவிக்க வேண்டுமென்றால், யாராவது ஒரு தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரராவது நடுவரை நோக்கி குரல் எழுப்பி முறையீடு செய்ய (Appeal) வேண்டும். அதுவும் அடுத்த பந்தை பந்தெறி யாளர் வீசுவதற்கு முன்னே கேட்க வேண்டும். கேட்கும் முறையானது இது எப்படி? (How is this) என்று நடுவரை நோக்கிக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஆட்டக்காரர் அஷ்ட என்றால், நடுவர் தனது ஆட்காட்டி விரலை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி அறிவிப்பார்.

24. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. பந்தடித்தல் 2. பந்து வீசுதல் 3. பந்தைத் தடுத்தல் 4. விக்கெட் காத்தல்

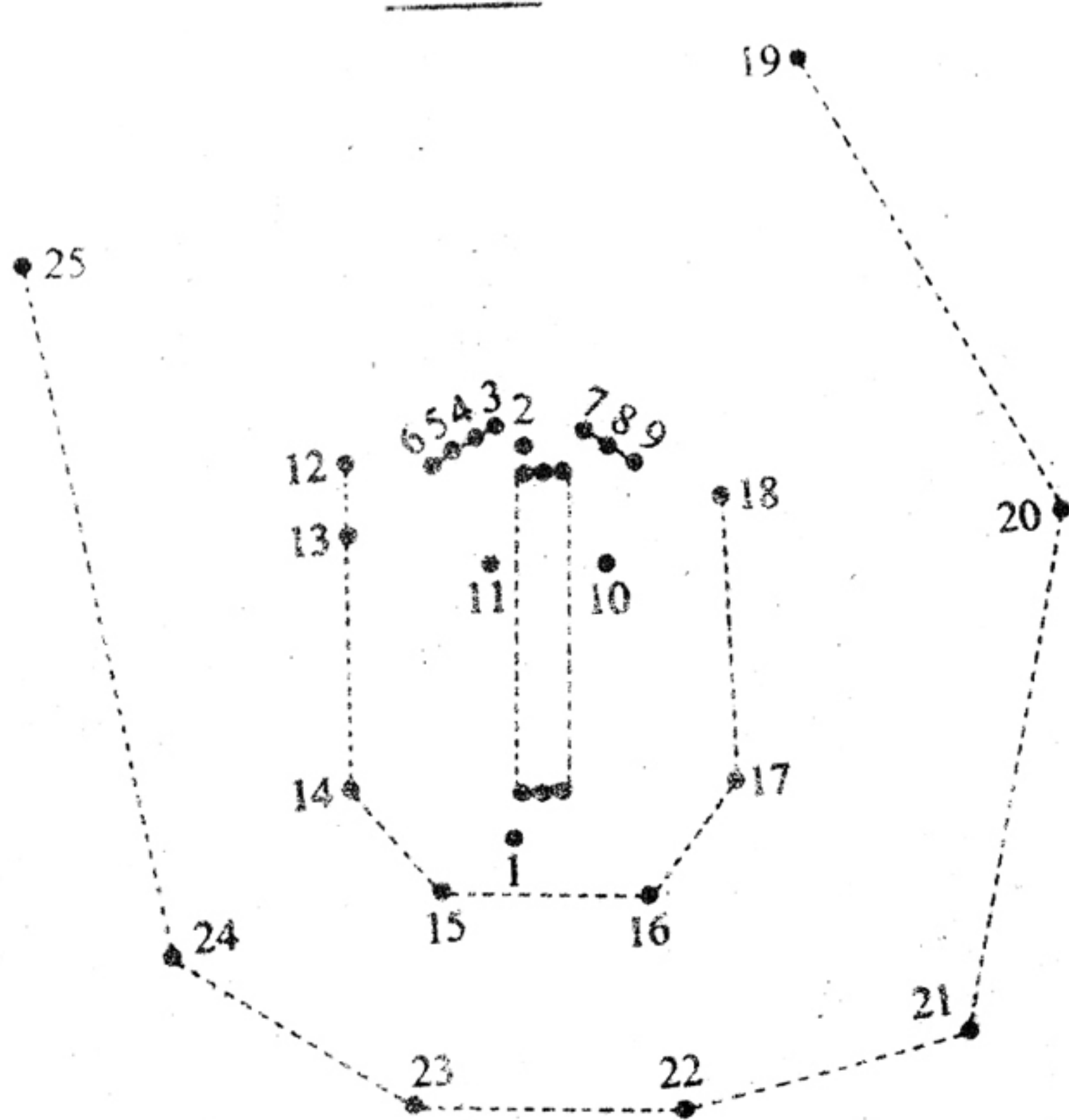
25. பந்தடித்தாடும் திறன்களில் உள்ள வகைகளைக் கூறுக?

1. முன்புறமாகப் பந்தை அடித்து போகச் செய்தல். 2. இடது காலுக்குப் பக்கமாக பந்தை அடித்தல் 3. காலுக்கு பின்புறமாகப் பந்தை அடித்தல் 4. ஒரு காலை முன்னே வைத்து முன்புறமாகப் பந்து போகுமாறு அடித்தல் 5. பந்தைத் தடுத்தாடுதல் 6. பந்தை உயரே போகுமாறு தூக்கி அடித்தல். 7. முன்புறமாகச் சென்று பந்தைத் தடுத்து

பிறுத்தி ஆடுதல். 8. காலை பின்புறமாக வைத்துப் பந்தைத் தடுத்து
பிறுத்துதல். 9. இரண்டு விக்கெட்டுகளுக்கும் இடையே ஓடும் திறன்.

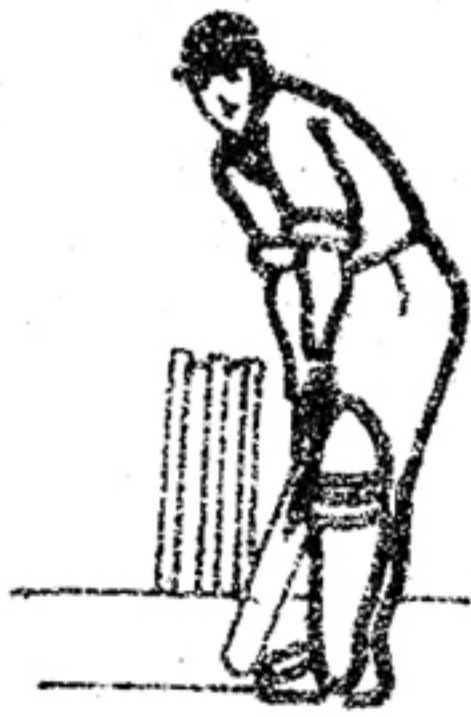
6. பந்து வீசுவதில் உள்ள வகைகள் யாவை?

1. வேகப் பந்து வீச்சு 2. சுழல் பந்து வீச்சு



Position of the fielders on the ground

1. Bowler	10. Silly-mid-on	19. Long-leg
2. Wicket-keeper	11. Silly-mid-off	20. Deep-square-leg
3. First-slip	12. Short-third-man	21. Deep-mid-wicket
4. Second-slip	13. Cover-point	22. Long-on
5. Third-slip	14. Extra-cover	23. Long-off
6. Gully	15. Mid-off	24. Deep-extra-cover
7. Leg-slip	16. Mid-on	25. Deep-third-man
8. Backward-short-leg	17. Mid-wicket	
9. Forward-short-leg	18. Square-leg	



STANCE



FORWARD DEFENCE



BACK DEFENCE



THE LEG BREAK



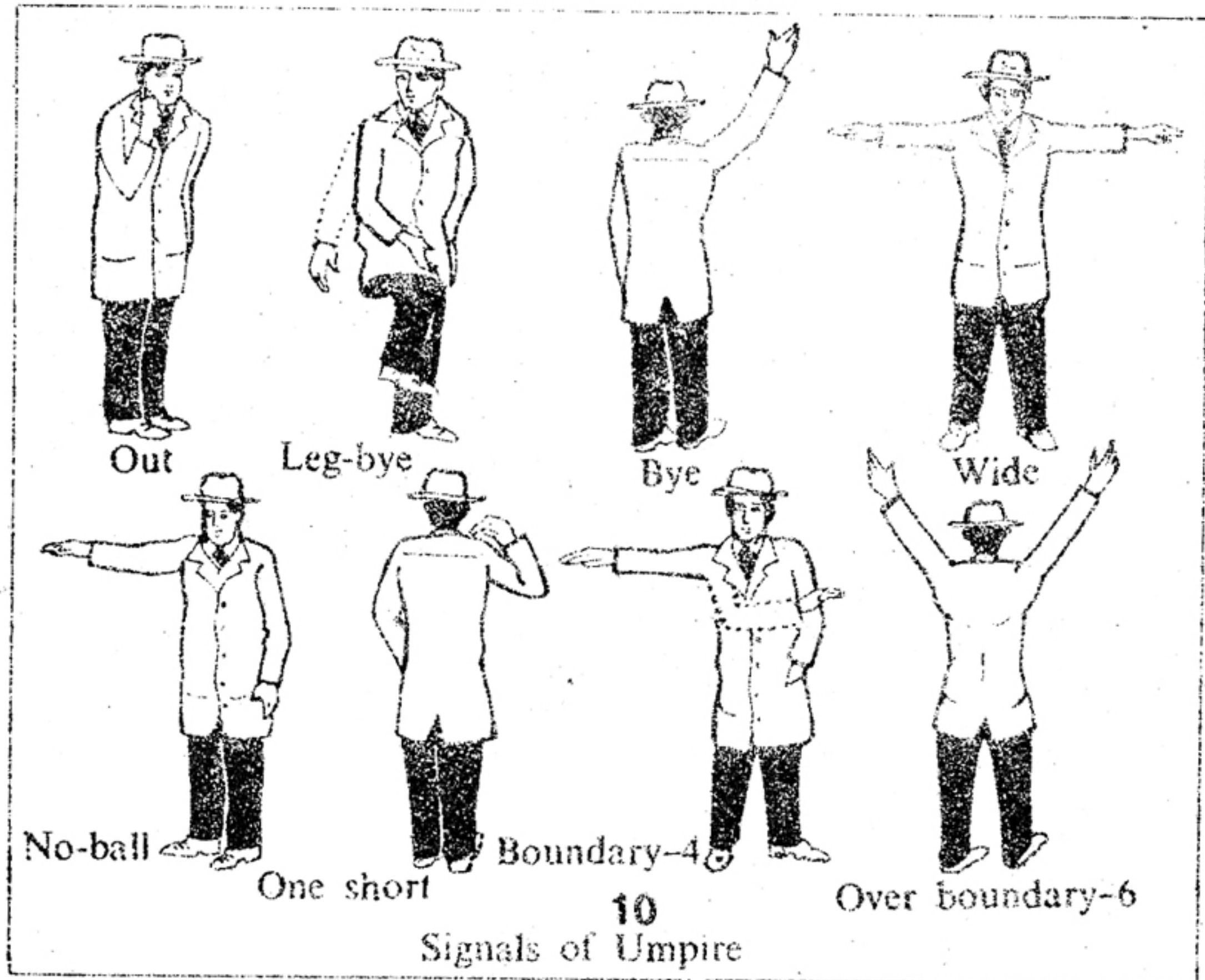
DEFENCE



CATCHING



THE OFF BREAK



கூடைப்பந்தாட்டம் (Basket Ball)

1. கூடைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து பாகங்ளைக் குறி?

ஆடுகளத்தின் நீளம் 28 மீட்டர். அகலம் 15 மீட்டர். (மற்ற பகுதிகளை படம் பார்த்து எழுதவும்)

2. ஆடுகள் மைய வட்டத்தின் விட்டம் என்ன?

மைய வட்டத்தின் விட்டம் 1.80 மீட்டர் ஆகும்.

3. தனிஎறிக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டிலிருந்து 5.80 மீட்டர் தூரத்தில் 1.80 மீட்டர் நீளத்தில், தனிஎறிக் கோடு குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. 3 வெற்றி எண்கள் தரும் வட்டம் எங்கே குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது?

வளையத்தின் மையப் பகுதியிலிருந்து 6.25 மீட்டர் ஆரத்தில் வரையப்பட்ட வட்டமே 3 வெற்றி எண்தரும் வட்டமாகும்.

5. கூடைப் பந்தாட்ட வளையத்தின் உயரம் என்ன?

தரையிலிருந்து 10 அடி உயரத்தில் வளையம் இருக்கிறது.

6. கூடைப்பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 600 முதல் 650 கிராம். பந்தின் சுற்றளவு 75 முதல் 78 செ.மீ ஆகும்.

7. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவில் 10 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 5 ஆட்டக் காரர்கள் ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆட 5 ஆட்டக்காரர்கள் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

8. ஆட்டக்காரர்களின் சீருடை என்ன?

ஆட்டக்காரர்களின் பனியன், கால்கட்டை, கூடைப் பந்தாட்டக் காலணிகள் முதலியவைபே ஆட்டச் சீருடையாகும். பனியனில் முன்னும் பின்னும், வித்தியாசமான கலரில் எண்கள் எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். எண்கள் 4 முதல் 15 வரை இருக்க வேண்டும்.

9. கூடைப்பந்தாட்டத்தின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஆட்டத்தில் 2 நேரப்பகுதிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நேரப்பகுதிக்கும் 20 நிமிடங்கள். இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையில் ஓய்வு நேரம் 10 நிமிடம் (20நி-10நி-20நி) ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக்கொள்ள ஓய்வு நேரம் 1 நிமிடம் ஆகும்.

10. ஆட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் நாணயம் சுண்டிவிட அதில் வெற்றி பெறுகிற குழுத்தலைவன், எந்த வளையத்தில் பந்தெறிய விருப்பம் என்பதைத் தெரிவிக்க, பந்துக் காகத் தாவுதல் மூலமாக, ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

11. பந்துக் காகத் தாவுதல் (Jump Ball) என்றால் என்ன?

1. எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக் காரர்கள் மைய வட்டத்தில் அவரவர் பகுதியின் பக்கம் நிற்க, வட்டத்திலிருந்து நடுவர் உயர்த்தி எறியும் பந்தை, தம் வசம் ஆக்கத் தாவுகிற முயற்சியே பந்துக் காகத் தாவுதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. 2. இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் தங்கள் பகுதியிலுள்ள வட்டத்தின் நடுக்கோட்டை மிதித் தபடி நிற்க வேண்டும். 3. மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பதுடன், பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சியில் தலையிடாமல் இருக்க வேண்டும். 4. பந்தை உயர்த்திப் போடுகிற நடுவர், சரியாக உயர்த்திப் போடாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை எறிய, ஆட்டம் ஆரம்பமாகும்.

12. ஆட்டத்தில் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்?

1. ஆட்ட ஆரம்பத்தில் 2. இரட்டைத் தவறு ஏற்படும் போது 3. 5 நொடிகளுக்கு மேல் இரண்டு எதிராளிகள் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது 4. வளையத்தின் அடிப் புறத்தில் பந்து சிக்கிக் கொள்ளும் போது 5. நடுவர் தன்னுடைய முடிவில் தானே சந்தேகப்படும் போது, பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்.

13. பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது! நிலைப்பந்தாக உள்ளது! என்பதை விளக்குக.

1. பந்துக்காகத் தாவி, பந்தைத் தொட்டு ஆடியவுடன் வெளியே போனபந்து உள்ளெறிதலால் ஆடுகளத்திற்குள் எறிந்தவுடன், தனிஎறி எறியும் போது இந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது (Live Ball) என்று கருதப்படுகிறது.

2. வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெளியே வருகிற போது விதிமீறல் ஏதாவது நிகழ்கிற போது, இரண்டு பேர் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற போது வளையத்தின் பின்புறம் பந்து சிக்கிக்கொள்கிறபோது, பந்து நிலைப்பந்தாக மாறிவிடுகிறது. அதாவது ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது.

14. கடைக் கோட்டிற்குப் பின்னால் இருந்து, பந்து எப்பொழுது ஆடுகளத்திற்குள் எறியப்படுகிறது? (End Line Throw)

வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெற்றி எண் கிடைக்கிற பொழுது, கடைக் கோட்டின் பின்னாலிருந்து, தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர் பந்தை உள்ளெறிந்து, ஆட்டத்தைத் தொடரவைப்பார்.

15. ஆட்டத்தில் வெற்றி எண்கள் (Points) எப்படி தரப்படுகின்றன?

ஆட்ட நேரத்தில் பந்து வளையத்துள் விழுந்தால் 2 வெற்றி எண்கள். தனி எறியில் பந்து வளையத்தினுள் விழுந்தால் 1 வெற்றி எண். 6.25 மீட்டர் வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்து எறிந்த பந்தானது வளையத்திற்குள் விழுந்தால் 3 வெற்றி எண்கள்.

16. பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball) என்றால் என்ன?

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, 5 நொடிகளுக்குமேல் விடாமல் இருந்தால், அதுவே பிடிநிலைப் பந்தாகிறது. அப்பொழுது ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு பந்துக்காகத் தாவுதல் மூலம், மீண்டும் தொடரப்படுகிறது.

17. எல்லைக்கு வெளியே ஆட்டக்காரர் அல்லது பந்து! விளக்குக?

எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியே உள்ள தரையைத் தொட்ட உடனேயே ஒரு ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும். அதுபோல, எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள தரையை அல்லது பொருட்களை, பின்புறப்பலகையை அல்லது பலகை தாங்கிகளைத் தொட்ட உடனேயே, பந்து எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும்.

18. தவறு என்றால் என்ன? தவறுகள் எத்தனை வகைப்படும்?

விதியை மீறுவது என்பது தவறாகும். தவறுகள் எல்லாம் தனியார் தவறு. தனி நிலைத்தவறு என்று 2 வகைப்படும்.

19. தனியார் தவறு என்றால் என்ன? (Personal Foul)

ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியை இழைக்கின்ற தவறுகள் அதாவது எதிராளியைக் கட்டிப்பிடித்தல், மோதுதல், தள்ளுதல், இடித்தல், காலை வாரிவிடுதல் போன்ற குற்றங்களை செய்வதும் பண்பில்லாமல் நடந்து கொள்வதும் போன்ற தவறுகள். தனியார் தவறு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

20. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது ஆட்டமிழக்கிறார்?

ஒரு ஆட்டக்காரர் 5 தவறுகள் செய்யும் போது, ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறார்.

21. தனியார் தவறு எப்படி தண்டிக்கப்படுகிறது?

ஒரு ஆட்டக்காரர் தவறிழைத்தவுடன், நடுவர் அவரது எண்ணை, வெற்றி எண் சுணக்கரிடம் சுட்டிக் காட்டுகிறார். தவறை சுட்டிக்காட்டிய உடனே, தவறிழைத்தவர், தன் ஒரு கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி, தன்னை அடையாளம் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்யத் தவறினால், அது தனி நிலைத்தவறாகக் கருதப்படும்.

22. தனி நிலைத் தவறு என்றால் என்ன? (Technical Foul)

கீழ்க் காணும் தவறான நடத்தைகள் எல்லாம், தனி நிலைத் தவறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

1. பண்பற்ற முறையில் நடத்தல். 2. தந்திரங்களைக் கையாளுதல். 3. கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல். 4. எதிராட்டக் காரர்களுக்குத் தீங்கிழைத்தல். 5. தொந்தரவு தருதல். 6. ஆட்டத்தை வேண்டுமென்றே தாமதப்படுத்துதல். 7. நடுவரை அவமதித்தல்.

23. தனி நிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாது?

தனி நிலைத் தவறிழைத்தவரின் எதிரணி ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்கு 2 தனி எறிகள் எறிய வாய்ப்பு கொடுக்கப்படும்.

ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தவறிழைத்தால், ஒரு தனிஎறி வாய்ப்பு எதிரணிக்குக் கொடுக்கப்படும். மாற்றாட்டக்காரர் தவறிழைத்தால், எதிரணிக்கு 2 தனி எறி வாய்ப்புகள் தரப்படும். ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தொடர்ந்து விதிகளை மீறிக்கொண்டே யிருந்தால், அவர் ஆடுகளத்தை விட்டே அப்புறப்படுத்தப்படுவார்.

24. 3 வினாடி விதி, 10 வினாடி விதி, 30 வினாடி விதிகளைப் பற்றி கருக்கமாக எழுதுக?

3 வினாடி விதி: ஒரு குழு பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது எதிர்க்குழு வளையத்திற்குக் கீழே, தடுக்கப்பட்டப் பரப்பில் அக்குழுவில் உள்ளவர்கள் 3 வினாடிகளுக்கு மேல் நின்று கொண்டிருந்தால், அது தவறாகும். இதிலே 3 வினாடி விதியாகும்.

10 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் ஆடுகளப் பகுதியிலிருந்து எதிரணியில் உள்ள முன்பகுதிக்கு, பந்தைப் 10 வினாடிகளுக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

30 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன்வசம் வந்த பந்தை, தங்களுக்குள்ளே கை மாற்றிக் கொண்டு நேரத்தைக் கடத்தாமல். பந்தை வளையத்திற்குள்ளே எறிந்து விட முயல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

இப்படிப்பட்ட விதி மீறல்களுக்கு எல்லாம் தண்டனை யானது. எதிரணியினர் பக்கக் கோட்டிலிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பை நடுவர் வழங்கி ஆட்டத்தைத் தொடர வைப்பார்.

25. பந்தை உள்ளெறியும் முறைகள் யாவை?

1. பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு பெற்ற ஆட்டக்காரர், பந்து வெளியே சென்ற இடத்தில் பக்கக் கோட்டுக்கு வெளியே நின்று உள்ளெறிய வேண்டும். 2 பந்தை உள்ளெறியும் முயற்சியில், அவர் பந்தை உருட்டலாம். எறியலாம் துள்ள விடலாம் ஆனால், அவர் பந்து கிடைத்த 5 நொடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும். 4. உள்ளெறிந்த பந்தை, அவரே மீண்டும் விளையாடக் கூடாது. மற்றவர் தொடர்தும். ஆடலாம்.

26. தனி எறி என்றால் என்ன? எப்படி தனிஎறி எடுக்கப்படுகிறது?

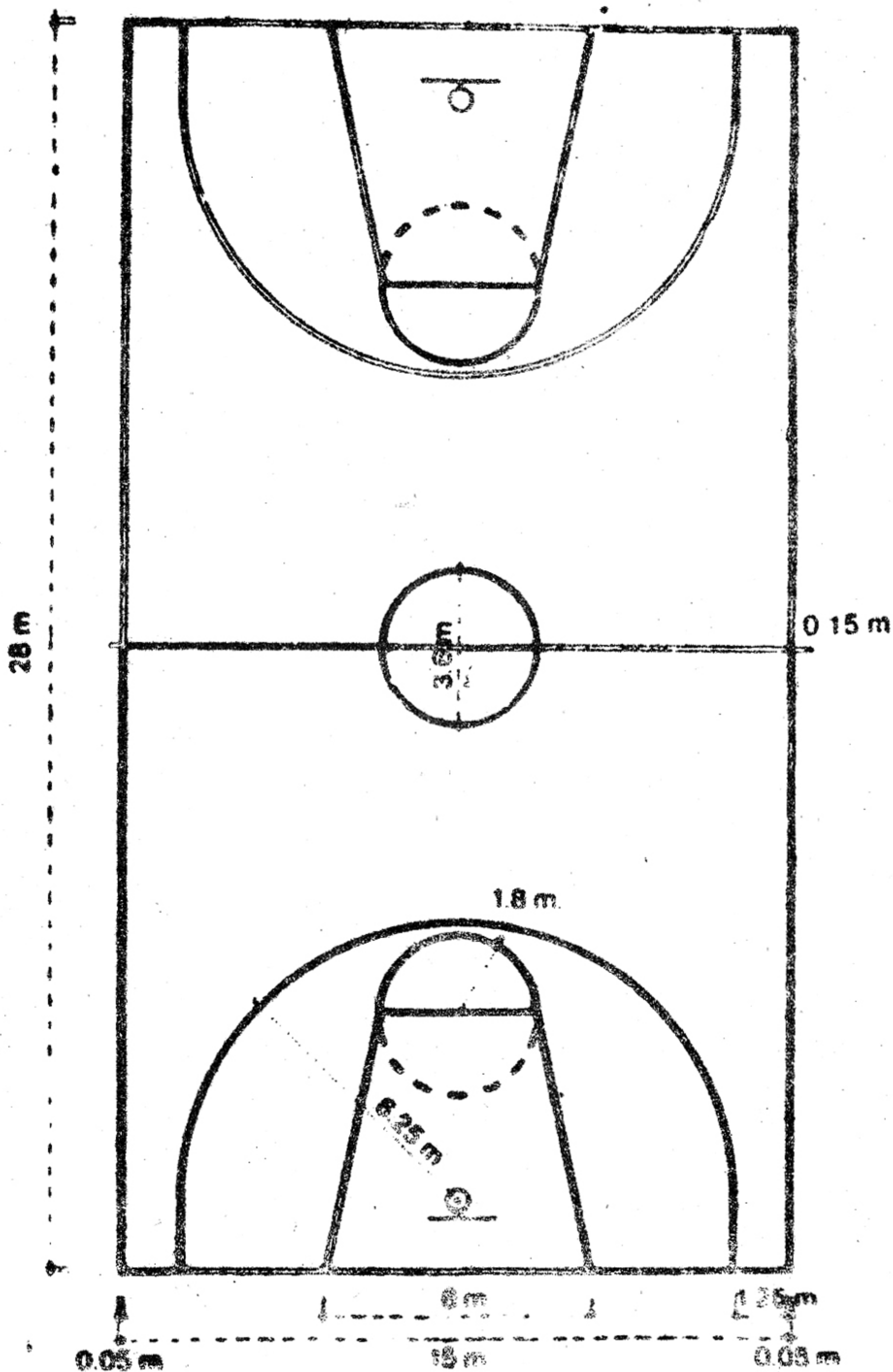
1. தனியார் தவறு. தனிநிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாக, தனி எறி எடுக்கப்படுகிறது. 2. தவறுக்கு ஆளான ஆட்டக்காரரே, தனிஎறி எடுக்கின்ற வாய்ப்பைப் பெறுகிறார். 3. காயம்பட்டோ அல்லது வேறு ஏதாவது காரணத்தாலோ, அவர் மாற்றாட்டக்காரருக்கு இடம் கொடுத்து வெளியே போக நேர்ந்தாலும், அவர் தனிஎறியை எறிந்து விட்டுத் தான் வெளியேற வேண்டும்.

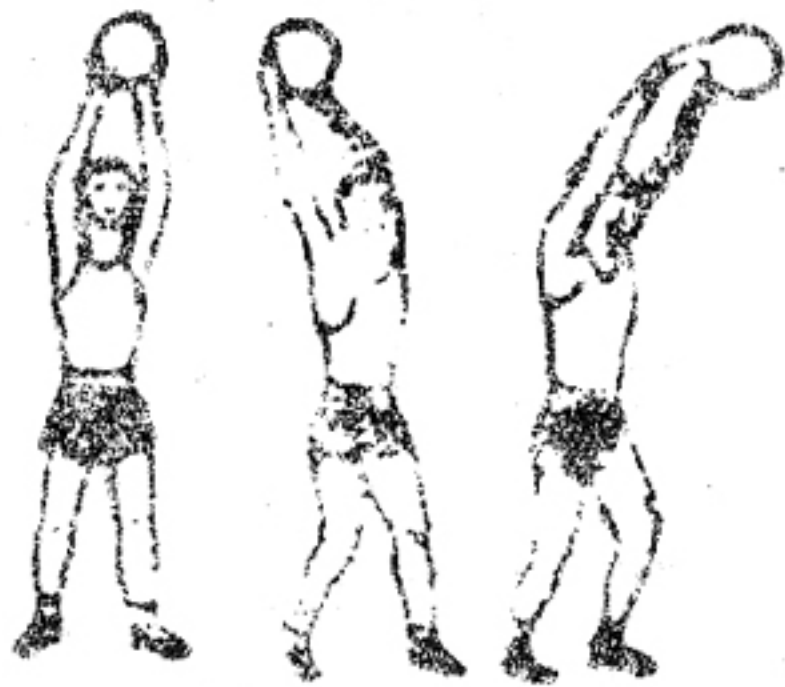
27. தனி எறி திகழும் போது ஆட்டக்காரர்கள் நிற்கும் இடங்கள் யாவை?

எதிரெதிர் ஆட்டக்காரர்கள் இரண்டுபேர், வளையத் திற்கு அருகில் (எதிரெதிர் புறத்தில்) நிற்க வேண்டும். மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று நிற்கலாம்.

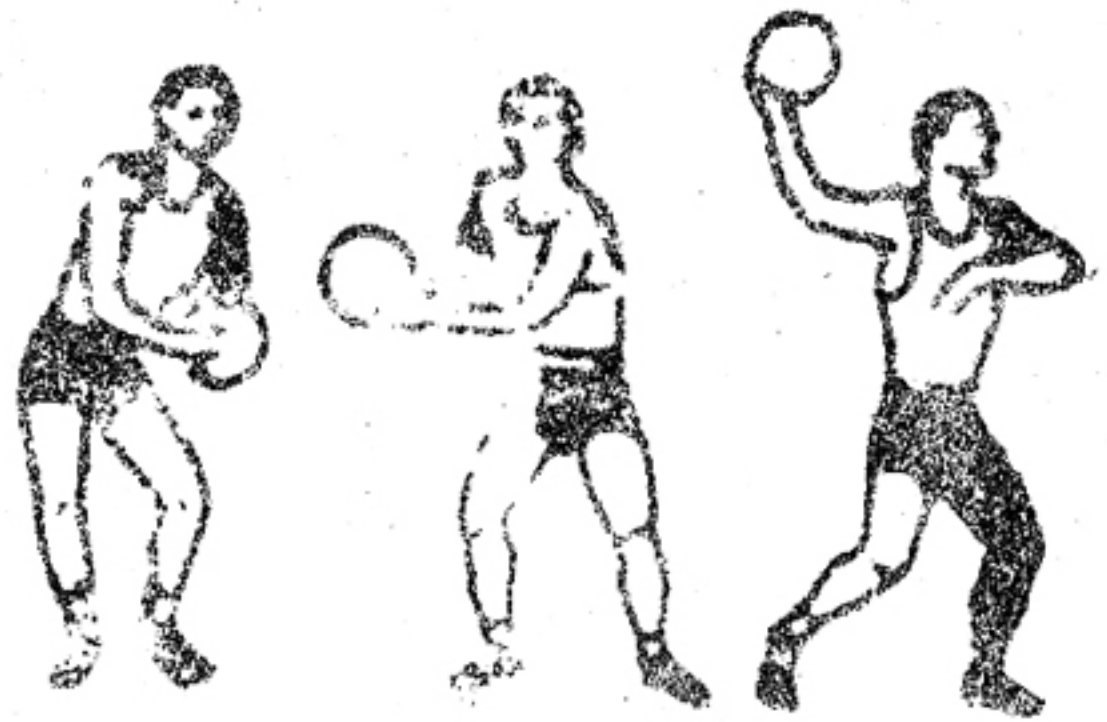
தனிஎறி எடுப்பவர், உடனே தனி எறிக் கோட்டில் வந்து நின்று. நடுவரின் விசில் ஒலிக் கேட்ப பிறகு 5 வினாடிகளுக்குள் வளையத்தை நோக்கிப் பந்தை எறிந்திட வேண்டும்.

FULL SIZE REGULATION COURT





TWO HAND OVERHEAD



BASEBALL PASS



DRIBBLING

வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)

1. வளைகோல் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

நீளம் 100 கெஜம் . அகலம் 60 கெஜம்

2. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள்?

11 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள், 6 மாற்றாட்டக் காரர்கள் இருக்கிறார்கள்.

3. ஒரு வளைகோல் பந்தாட்டம் போட்டியின் ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஆடும் நேரம் இரண்டு பகுதிகள். ஒரு பகுதிக்குரிய நேரம் 35 நிமிடம் இரண்டு பகுதிகளுக்கிடையே தனம் ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடம் ஆகும்.

4. ஒரு வளைகோல் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 5 -1/2 முதல் 5-3/4 அவுன்சுகள். (156 முதல் 163 கிராம்கள்.) பந்தின் சுற்றளவு 8 13 /16 முதல் 9 1 / 4 அங்குலங்கள் (20.25 முதல் 23.75 செ.மீ) இருக்கவேண்டும்.

5. ஒரு வளைகோலின் நீளம், எடை எவ்வளவு?

பந்தாட்ட வளைகோலின் நீளம் ஆண், பெண் ஆட்டம் இரண்டுக்கும் 1 மீட்டர் ஆகும் வளைகோலின் எடை 12 அவுன்சுகள் முதல் 28 அவுன்சுகள் இருக்கலாம். ஒரு வளைகோலானது 2 அங்குல விட்டம் உள்ள ஒரு வளையத்தின் நுழைந்து, வெளியே வருகின்ற அளவு கனம் 7 செ.மீ இருக்கவேண்டும்.

6. வளைகோல் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் கண்டிவிடும் நாணயத்தில், வெற்றி பெறுகிற குழுத்தனானது ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமா, பந்தைத் தள்ளிவிடும் ஆரம்பமா என்பது இரண்டில் ஒன்றைக் கேட்க ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

7. Pass Back என்ன? விளக்கமாய் எழுதுக?

ஆடுகளத்தின் வாய்ப் புள்ளியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தை, பந்தைத் தள்ளியவர் வாய்ப்புப் பெற்ற குழுவின், மைய முன்னாட்டக்காரர் அல்லது பகுதிப் பக்கமாக பந்தைத் தள்ளி விடுவதையே Pass Back அல்லது தன் பகுதி பக்கம் பந்தை தள்ளி ஆடுதல் என்று கூறப்படும்.

இப்படி தொடர்ச்சியாக ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரவர் பகுதியில் உள்ள துறையில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எதிராட்டக்காரர்கள் எவ்வளவு பந்திலிருந்து 5 கெஜ தூரத்திற்கு

அப்பால் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும். பந்தைத் தள்ளும்போது பந்தில் படாமல் போனால், மீண்டும் பந்தைத் தள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்கி வைக்க, இடைவேளைக்குப்பிறகு ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஒவ்வொரு முறை கோல் விழுந்தபிறகும், ஆட்டத்தை ஆரம்பித்து வைக்க, பந்தைப் பின் தள்ளி ஆடும்முறை பயன்படுகிறது.

8. வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் எப்படி வெற்றி எண் (Goal) பெறமுடியும்?

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளிருந்து, எதிரணியினரால் அடிக்கப்படுகிற பந்தானது, இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே கடைக்கோட்டை முழுவதும் கடந்து போகிற போதுதான் வெற்றி எண் பெற முடியும்.

இலக்கின் அளவுகள் : உயரம் 7 அடி இரண்டு இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 12 அடி அடிக்கும் வட்டத்தின் அளவு கடைக் கோட்டிலிருந்து 16 கெஜ நீளம் உள்ள வட்டப்பரப்பு ஆகும்.

9. வளைகோல் பந்தை விளையாடும் முறைகள் யாவை?

1. ஒரு ஆட்டக்காரர், வளைகோலின் தட்டையான பகுதியால் மட்டுமே பந்தை அடித்தாட வேண்டும். 2. ஆடுகின்ற வளைகோல் இன்றி, பாரும் ஆட்டத்தில் பங்கு பெற முடியாது. 3. கைகளால் பந்தைப் பிடித்து நிறுத்தக் கூடாது. 4. எதிர் ஆட்டக்காரர் பிடித்திருக்கும் வளைகோலை, அடிக்கவோ, தாக்கவோ, கொக்கி போட்டு இழுக்கவோ, ஆட்டத்தில் வளைகோலால் இடையூறு விளைவிக்கவோ கூடாது.

10. அபலிடம் என்றால் என்ன?

ஒரு குழுவினர் பந்தை விளையாடக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதே குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்க்குழு இலக்குக்கு அருகில் எதிராளி இருவர் இல்லாதிருக்கும் நிலையில் நின்று விளையாட முயற்சித்தால், அதாவது அபலிடம் என்று கூறப்படுகிறது. அபலிடம் என்ற தவறுக்கு தவறு நடந்த அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர் தனி அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப்பெறுவர். அதன் பிறகே ஆட்டம் தொடரும்.

11. தனி அடி (Free Hit) எடுக்கும் முறையை எழுதுக?

தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவில் உள்ள ஒருவர், எடுக்கும் தனி அடியின் போது, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் பந்து இருக்கும் இடத்தில் இருந்து, 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கவேண்டும். தனி அடி எடுத்தவர், மற்றர்கள் அந்தப் பந்தை

விளையாடும் முன், தானே இரண்டாவது முறையாக வெய்ந்து விளையாடக் கூடாது.

12. பந்தை உள்ளே தள்ளிவிடல் என்றால் என்ன? (Push in)

எந்தப் பக்கக் கோட்டில் பந்து கடந்து சென்றதோ, அவ்வாறு பந்தை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே அனுப்பிய குழுவிற்கு எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர், அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, தரையோடு தரையாக ஆடுகளத்திற்குள் உள்ளே தள்ளி விடுவதைத்தான், உள்ளே தள்ளி விடல் என்கிறோம். இந்த சமயத்தில் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் போய் நிற்க வேண்டும். உள்ளே தள்ளி விடும் வாய்ப்பு பெற்றவர், ஆட்டத்தை தாமதப்படுத்தும்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

13. ஒரு நிலை முனை அடி என்றால் என்ன? (Penalty Corner)

தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்களது அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தவறு செய்கிறபோது, அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினருக்கு நடுவர் வழங்குகிற வாய்ப்பே ஒருநிலை முனை அடியாகும்.

14. எவ்வாறு ஒரு நிலை முனை அடி எடுக்கப்படுகிறது?

இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு குறையாத ஒரு தூரத்தில் கடைக் கோட்டின் மேல் வைத்து, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடிக்க ஆட்டம் தொடரும். அப்படி பந்துடிக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரரும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் தான் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும்.

15. ஒருநிலை அடி என்றால் என்ன (Penalty stroke)

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தடுக்கும் குழுவினர்கள் கடுமையான தவறிழைத்தால், அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினர், ஒருநிலை அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். ஒரு நிலை அடி எடுக்கும் முறைகள் பின்வருமாறு :

பந்தை அடிப்பவர் ஒரு நிலைப் புள்ளியில் பந்தை வைத்து அடிக்க. அதை எதிர்க்குழு இலக்குக் காவலர் இந்த இருவர் மட்டுமே, ஒரு நிலை அடியில் பங்கேற்பர். இந்த இருவரைத் தவிர, மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் 25 கெஜக் கோட்டிற்கு பின்னால்தான் நிற்க வேண்டும்.

பந்தை அடிக்கும் வாய்ப்பு பெற்றவர், எந்தவிதமாகவேனும் பந்தை அடிக்கலாம். எந்த உயரத்திற்கு வேண்டுமானாலும், பந்தை எழுப்பலாம்.

16. ஒரு குழு எப்பொழுது வெற்றி பெறுகிறது?

ஆட்ட முடிவில், அதிக எண்ணிக்கையில் வெற்றி பெறுகிற குழுவே, ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறுகிறது.

SOME SKILLS IN HOCKEY



PASSING THE BALL



HITTING THE BALL



PUSH IN



DRIEBLING



STOPPING THE BALL



BALL CONTROL



TACKLING



WRONG TACKLING



GOAL KEEPING

கைப்பந்தாட்டம் (Volley Ball)

1. கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து, அளவுகளைக் கூறுக?

செவ்வக வடிவமுள்ள கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள ஆகலு 18 மீட்டர் X 9 மீட்டர். பந்தைத் தாக்கி ஆடும் அளவைக் காட்டு தாக்கும் எல்லைக்கோடு, நடுக்கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்திலே இரண்டு ஆடுகளப் பகுதிகளிலும் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கோடு 5 செ.மீ அகலத்தில் போடப்பட வேண்டும்.

2. சர்வீஸ் போடுகிற பரப்பளவு எவ்வளவு? (Service Area)

ஒவ்வொரு ஆடுகளப்பகுதியின் கடைக் கோட்டுக்குப் பின்புறம் பக்கக் கோட்டைத் தொடர்ந்தாற்போல் 20 செ.மீ. தூரத்திலே குறிக்கப்பட்டு அக்கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரம் இடப்பக்கமாக 1 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்ட இடப்பரப்பே, சர்வீஸ் போடு பரப்பளவாகும். (படம் பார்க்கவும்).

3. கைப்பந்தாட்டத்திற்குத் தேவையான பொருட்கள் பற்றி எழுதுக

1. வலை: 1 மீட்டர் அகலமும் 9.50 மீட்டர் நீளமும் உள்ளது ஆண்கள் ஆட்டத்திற்குரிய வலையின் உயரம் 2.43 மீட்டர். பெண்கள் ஆட்டத்திற்கான வலையின் உயரம் 2.24 மீட்டர்.

2. பக்க நாடாக்கள்: 5 செ.மீ. அகலமுள்ள பக்க நாடாக்கள் 1 மீட்டர் நீளம் உள்ளவை. பக்க எல்லையின் அளவைக் காட்டுவதற்காக பக்கக் கோட்டுக்கு நேராக மேற்புறம் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. பக்க நாடாக்கள் வலையின் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது.

3. வலைக் கம்பு: (Antenna) வலையின் இருபுறமும், பக்க நாடாக்களுக்கு மேலே கட்டப்பட்ட ஒரு வலைக் கம்பின் உயரம் 1.80 மீட்டர். அதன் விட்டம் 10 மி.மீட்டராகும். கம்பானது நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

4. பந்து: பந்தின் சுற்றளவு: 65 முதல் 67 செ.மீ.

பந்தின் எடை: 260 முதல் 280 கிராம்கள்.

4. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

6 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள், 6 மாற்றாட்டக்காரர்கள் உண்டு.

5. கைப்பந்தாட்ட ஆட்டக்காரர்களின் உடைகள் எப்படி அமைய வேண்டும்?

பனியன், கால் சட்டை, குதிகால் உயரமில்லாத கான்வாஸ் ஷூக்கள்தான் ஆட்டக்காரரின் விளையாட்டு உடையாகும். பனியனில்

1 முதல் 15 வரையிலான எண்களில் ஏதாவது ஒன்றை எழுதியிருக்க வேண்டும். மார்பு புறத்தில் உள்ள எண்ணின் அளவு 10 செ.மீட்டரும், பின்புறத்தில் உள்ள எண்ணின் அளவு 15 செ.மீட்டர் உயரமும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

6. மாற்றட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் எப்பொழுது ஆடச் செல்லலாம்?

பந்து ஆடப்படாமல் நிலைப் பந்தாக (Dead Ball) ஆகிற பொழுதுதான். மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஒரு மாற்றாட்டக்காரர், ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) ஒரு முறை தான் உள்ளே செல்ல முடியும். அதற்காக, அவரது குழுத்தலைவன் நடுவரிடம் அனுமதி பெற்றுத்தான், அவர்களை அழைக்க வேண்டும்.

7. ஒரு கைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

5க்கு 3, அல்லது 3க்கு 2 என்று ஒரு குழு ஆட்டங்களை வெல்கிற போது தான் வெற்றி பெற முடியும். ஒரு ஆட்டம் என்பது 15 வெற்றி எண்களைக் கொண்டதாகும்.

முதல் நான்கு ஆட்டங்களில், ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 3 நிமிடங்களாகும். 4வது 5வது ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்களாகும்.

8 ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடக்கூடிய இடங்கள் யாவை?

வலையோரமாக நிற்கின்ற 2, 3, 4 என்று வரிசை எண் தரப்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். 1, 6, 5 என்று வரிசை எண் (Rotation order) உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். இதுவே, ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் (Position) இடமாகும்.

9. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய ஆட்ட விதிகள் யாவை?

1. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள், சர்வீஸ் போடப்படுகிற சமயத்தில் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்களைக் கடந்து (வலையின் ஓரமாக) முன் பக்கம் போய் நிற்கக் கூடாது. 2. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் தடுப்பதில் (Blocking) பங்கு பெற முடியாது. 3. அவர்கள் பந்தைத் தாக்கி ஆடுகிற காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. இந்த விதிகளை மீறினால், தவறாகக் கருதப்படும்.

10. கைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை விளையாடுகிற முறைகள் யாவை?

1. இடுப்புக்கு மேலே பந்து உடம்பில் படும்படி விளையாடலாம். 2. பந்து கையில் தேங்கி நிற்காதவாறு, உடனே ஆடி அனுப்ப வேண்டும். 3. ஒவ்வொரு குழுவும் 3 முறை பந்தை விளையாடி எதிர்குழுவிற்கு அனுப்ப அனுமதி உண்டு. 1. ஒரு ஆட்டக்காரரே தொடர்ந்து 2 முறை

பந்தை ஆடி அனுப்பி இல்லை. 5. வலைக்கு மேலாகவே பந்தை விளையாடி அனுப்ப வேண்டும். 6. எல்லைக் கோட்டிற்கும் வெளியே சென்றும், பந்தை எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்பலாம்.

11. சர்வீஸ் என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. விளையாட்டை தொடங்கும் வாய்ப்பை சர்வீஸ் கொடுக்கிறது. 2. சர்வீஸ் பகுதியில் இருந்து தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 3. நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு 5 நொடிகளுக்குள் சர்வீஸைப் போட்டு விட வேண்டும். 4. சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழுவே, வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியும்.

12. சரியான சர்வீஸ் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

1. சர்வீஸ் போடுபவர், சர்வீஸ் பகுதிக்குள் நின்று தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 2. பந்தை உயர்த்திப் போட்டுத்தான் (Toss) அடித்து அனுப்ப வேண்டும். 3. வலையின் இருபுறமும் உள்ள வலைக் கம்புகளுக்கு இடையே, வலையைத் தொடாமல் தான் சர்வீஸ் பந்து எதிர்க்குழுவிற்குச் செல்ல வேண்டும் எல்லைக்குள்ளே போய் விழுகிற பந்துதான் சரியான சர்வீஸாகும்.

13. ஒரு குழு எப்பொழுது 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழுவில் உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர் சர்வீஸ் போட்டு, அந்தப் பந்தை எதிர்க்குழுவினர் ஆட இயலாமல் தவறு செய்கிற போது தான், ஒரு குழு 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது.

14. ஒரு குழுவின் சர்வீஸ் வாய்ப்பு எப்போது மாறுகிறது? (Side out)

சர்வீஸ் போட்ட குழு ஆட்ட நேரத்தில் தவறு செய்கிற போது, சர்வீஸ் போட்டக் குழு சர்வீஸ் வாய்ப்பை இழந்து விடுகிறது. சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழு பெறுவதையே Side out என்று நடுவர் கூறுவார்.

15. வெற்றி எண் முறை. (Point system) பற்றி விளக்குக?

முதலில் 15 வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற குழுவே, ஒரு ஆட்டத்தில் வென்றதாக அறிவிக்கப்படும். இரண்டு குழுக்களும் 14-14 என்ற வெற்றி எண் கணக்கில் இருக்கிற போது, ஒரு குழு மற்ற குழுவைவிட அதிகமாக, இரண்டு வெற்றி எண்களை முதலில் பெறுகிற குழுவிற்கே வெற்றி உண்டு. அதிலும் முதலில் 17 என்ற வெற்றி எண் இலக்கை அடைபவரே, அந்த ஆட்டத்தில் வென்றவராவார்.

16. கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் யாவை?

1. எதிர்க் குழு சர்வீஸ் போடுகிற நேரத்தில், ஆட்டக்காரர்கள் தங்களின் நின்றிடம் இடங்களை (Positions) விட்டு மாறி நின்றல். 2.

மூன்று தடவைக்கு மேலாக ஒரு குழு பந்தை விளையாடுதல். 3. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தானாக தொடர்ந்து விளையாடுதல். 4. பந்து ஆடப்படுகிற நேரத்தில், நடுக் கோட்டைக் கடந்து, மறு பகுதிக்குள் காலான்றுதல். 5. பந்தை கீழே தவற விடுதல் எல்லாம் கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படுகிற சில தவறுகளாகும்.

17. ஓய்வு நேரம் என்றால் என்ன? விளக்கமாக எழுதுக?

ஆட்ட நேரத்தின் இடையில், ஓய்வு பெறுவதற்காக ஒதுக்கப்படும் நேரத்தையே, ஓய்வு நேரம் என்கிறோம்.

1. ஓய்வு நேரம் வேண்டும் என்று, குழுவின் தலைவன் மட்டுமே கேட்க வேண்டும். 2. ஒரு ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவிற்கு 2 ஓய்வு நேரம் பெற அனுமதி உண்டு. 3. ஒரு ஓய்வு நேரத்திற்கும் (Time out) ஒரு முறை மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்வதற்கும் உரிய ஓய்வு நேரம் 30 நொடிகள். 4. ஓய்வு நேரத்தின் போது ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்லக் கூடாது.

18. கைப்பந்தாட்டத்தில் சுற்று முறை (Rotation order) என்றால் என்ன?

ஒரு குழு, சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற போது தான், சுற்று முறை பயன் படுத்தப்படுகிறது. அதாவது சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழு, ஆட்டக்காரர்கள் தாங்கள் நிற்கும் இடங்களிலிருந்து 1 இடத்திற்கு கடிக்கார சுற்றும் முறையில் (Clockwise) இடம் மாறி நின்று ஆடுவதைத்தான், சுற்று முறை என்று கூறுகின்றார்கள்.

19. கைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள அதிகாரிகள் யார்?

1 நடுவர், 1 துணை நடுவர், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்.

20. சர்வீசில் எத்தனை வகையுண்டு? எழுதுக?

1. பந்தை கீழ்ப்புறம் தாடி சர்வீஸ் போடுதல் 2. பந்தை பக்க வாட்டில் அடித்து அனுப்புதல் 3. பந்தை உயரமாகத் தூக்கிப் போட்டு அடித்தல் 4. பந்து மிதந்து போகும்படி சர்வீஸ் போடுதல் என்று நான்கு வகைப்படும்.

21. பந்தை விளையாடி வழங்குவதில் (Passing) உள்ள வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

பந்தை ஒருவருக்கு ஒருவர் வழங்கி, ஆடி மறுபுறம் அனுப்புவதையே வழங்குதல் என்று கூறுகிறோம்.

1. பந்தைக்கீழாக ஆடி உயர்த்தி வழங்குதல் 2. பக்க வாட்டில் கீழே விழுந்து புரண்டு அனுப்புதல் (Side roll pass) முன்புறமாக தாவி

விழுந்து அனுப்புதல் (Forward Dive pass) பந்தைத் தூக்கி அடிப்பதற்காக உயர்த்தி தருதல் (Lift) என்று பல வகைகள் உள்ளன.

22. பந்தை வலிமையாகத் தூக்கி அடித்தாடுவதில் (Spike) உள்ள திறன்கள் யாவை?

எதிராட்டக்காரர்கள் பந்தை எடுத்தோ அல்லது தடுத்தோ ஆட முடியாமல் செய்யும் திறமைக்கு தூக்கி ஆடுதல் என்று பெயர்.

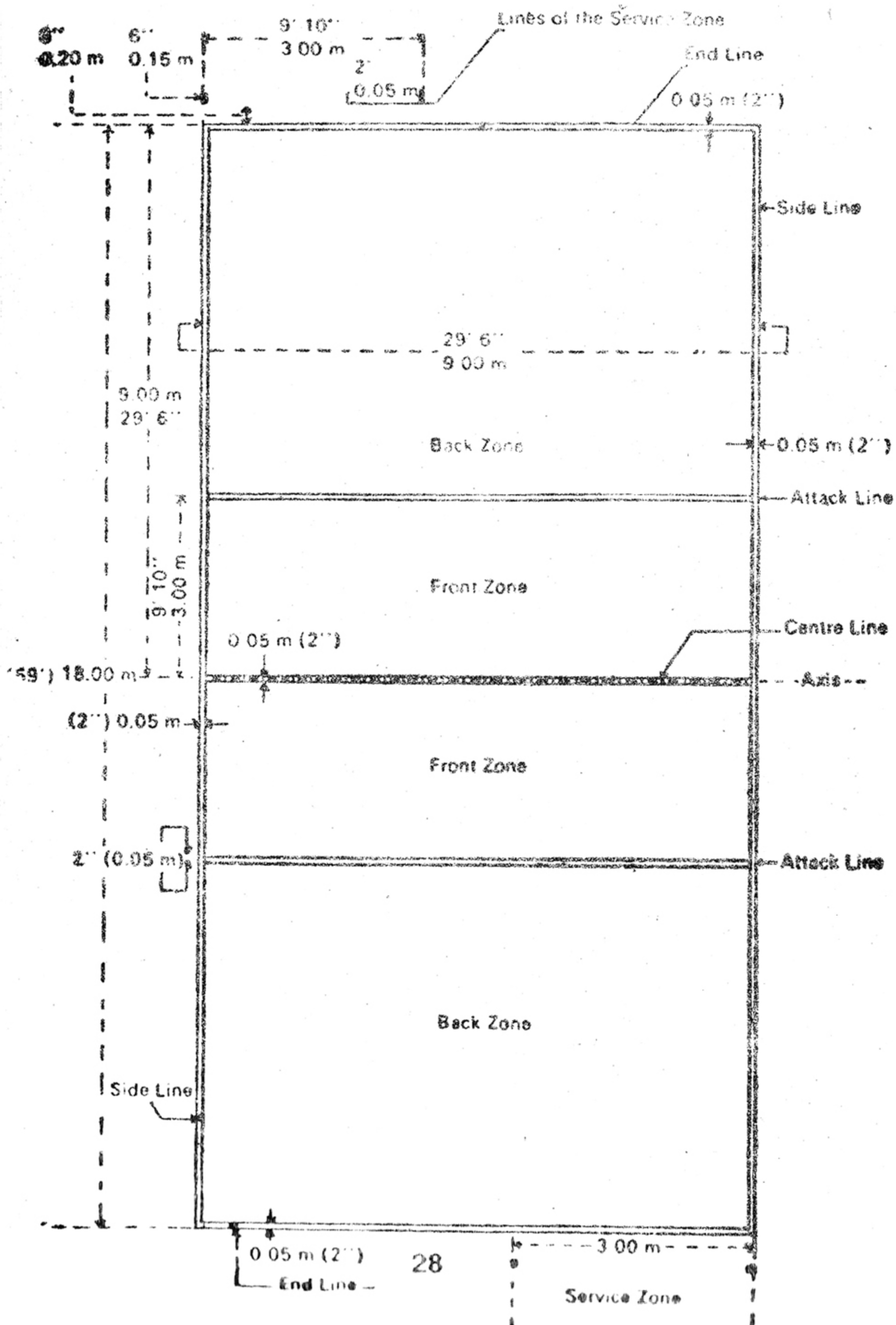
1. நேராகக் கையை உயர்த்தி அடித்தல். (Straight arm spike) 2. தாவி, உடம்பைத் திருப்பி அடித்தல் (Body turn and spike) 3. மணிக்கூட்டை உட்புறம், வெளிப்புறம் திருப்பி தூக்கி அடித்தல் (Wrist inward and out ward spike) 4. கையை சுழற்றி அடித்தல் (Round arm spike) 5. ஏமாற்றி இடம் பார்த்து அடித்தல் (Deceptive spike)

என்று பல வகையான திறன்கள் உண்டு.

23. தடுத்தாடுதலில் எத்தனை வகைகள் உண்டு?

மூன்று விதமான தடுத்தாடும் முறைகள் உண்டு.

1. ஒருவர் தடுத்தாடுதல் (One man or Single block)
2. இருவர் தடுத்தாடுதல் (Two men or Double block)
3. மூவர் தடுத்தாடுதல் (Three men or Triple block)



கால்பந்தாட்டம் (Foot Ball)

1. கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

செவ்வக வடிவம் கொண்ட, கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் 120 மீட்டர் x 90 மீட்டர் அளவுக்கு மிகாமலும்; 90 மீட்டர் x 45 மீட்டர் அளவுக்கு குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

2. இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் யாது? (Goal Area)

இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் 18.32 மீட்டர் x 5.50 மீட்டர் (20 கெஜம் x 6 கெஜம்) இலக்கு கம்பத்தின் உயரம் 8 அடி (2.44 மீட்டர்); இரண்டு இலக்கு கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 24 அடி (7.32 மீட்டர்)

3. கால் பந்தாட்ட பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் சுற்றளவு 28 அங்குலத்திற்கு மிகாமல், 27 அங்குலத்திற்கும் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். (0.71 - 0.69 m). பந்தின் எடையானது ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 16 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் 14 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும் (453 கிராம் - 396 கிராம்).

4. ஒரு கால் பந்தாட்ட ஆட்டக்காரரின் சீருடைபற்றி எழுதுக?

ஒரு சட்டை அல்லது ஜெர்சி, கால் சட்டை, ஸ்டாக்கிங்ஸ், மற்றும் ஆட்டக்காலணிகள் இவைதான். ஒரு ஆட்டக்காரரின் சீருடையாகும். இலக்கு காவலர் மட்டும், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் நடுவர் அணிந்திருக்கும் ஆடையின் வண்ணத் திற்கு மாறான ஒரு வண்ணத்தில் சட்டையை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

5. ஒரு கால்பந்தாட்டக் குழுவில் ஆட்டக்காரர்கள் எத்தனை பேர்?

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் 11 பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் 5 பேர். 11 ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாலும் இடங்கள் (Positions) பின்வருமாறு:

1 இலக்குக் காவலர்; 2 கடைக்காப்பாளர்கள்; 3 இடைக்காப்பாளர்கள்; 5 முன்னாட்டக்காரர்கள் என்பது ஒரு குழு பிரிந்து நின்று விளையாடும் அமைப்பாகும்.

6. கால் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு ஆட்டப்பகுதி 45 நிமிடங்கள் என்று 2 ஆட்டப் பகுதி கள் உண்டு. இரண்டு ஆட்டப்பகுதிகளுக்கும் இடையே தரப்படுகின்ற ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடமாகும்.

7. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய நோக்கம் யாது? எப்படி?

எதிர்க்குழு பாதுகாத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற இலக்கிற்குள்ளே பந்தை அடித்து வெற்றி பெறுவது தான் ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அந்த இலட்சியத்திற்காக, ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை காலால் உதைக்கலாம், தலையால் இடிக்கலாம், உடம்பால் தள்ளலாம், ஆனால் கையால் பந்தை தொடக்கூடாது. இலக்குக் காவலர் மட்டும், தனது ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே கையால் பந்தை பிடிக்க அனுமதி உண்டு.

8. கால் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பிக்கப்படுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமாக அல்லது பந்தை உதைத்து முதலில் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதா என்னும் உரிமையை அறிய, நாணயம் சுண்டி விடுவதின் மூலம் குழுத்தலைவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்றவர் தனது விருப்பத்தைக் கூற அதன் பிறகு ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

9. ஆரம்ப உதை (Kick-off) என்பது எப்படி தொடங்கப்படுகிறது?

1. பந்தை மையப்புள்ளியிலிருந்து, உதைப்பதன் மூலம் தான் ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது 2. மைய முன்னாட்டக்காரர் எதிர்க்குழு பகுதிக்குள் பந்தை முதலில் உதைத்து தொடங்கி விடுவதே ஆட்டத்தின் ஆரம்பமாகும். 3. உதைக்கப்பட்ட பந்தானது, பந்தின் சுற்றளவாவது உருண்டால்தான், பந்தை உதைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது சரியானது என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். 4. பந்தை உதைக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் பகுதியில் அவரவர் இடங்களில் நிற்க வேண்டும். குறிப்பாக, எதிராட்டக்காரர்கள் பந்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 5. பந்தை உதைத்தவரே, இரண்டாவது தடவையாக, தானே தொடர்ந்து பந்தை விளையாடக்கூடாது. 6. ஆரம்ப உதை மூலம் பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற முடியாது.

10. உள்ளெறிதல் (Throw in) என்றால் என்ன?

1. விளையாடுகின்ற நேரத்தில், பந்து ஆடுகளத்திற்கு வெளியேபோய் விடுகிற போது, மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடங்க பந்தை உள்ளே இடுகிற வாய்ப்புக்குத் தான் உள்ளெறிதல் என்று பெயர். 2. பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை அனுப்பிய ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஒருவர், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து சென்ற இடத்தில் நின்று, பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும்.

3. உள்ளொறிந்த பந்தை, எறிந்தவரே மீண்டும் தொடர்ந்து தானே விளையாடக் கூடாது. 4. உள்ளொறிதல் மூலம் பந்தை நேரே இலக்கினுள்ளே எறித்து, வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியாது.

11. குறியுதை என்றால் என்ன? (Goal kick)

எதிரணியினர் உதைத்த பந்தானது, இலக்கினுள் போகாமல் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே போய் விட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, தடுத்தாடும் குழுவினர் (Defending team) பந்தை இலக்குப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் வைத்து, உதைத்து, ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைக்கே, குறியுதை என்று பெயர்.

12. குறியுதை எப்படி உதைக்கப்படுகிறது?

தடுத்தாடும் குழுவில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும், குறியுதையை உதைக்கலாம். குறியுதை உதைக்கும் நேரத்தில், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு (Penalty area) வெளியே தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். குறியுதையை உதைத்தவரே, தானே தொடர்ந்து, இரண்டாவது தடவையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

13. முனை உதை என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் கடைக் கோட்டுக்கு வெளியே பந்து போகக் காரணமாக இருந்தால், மீண்டும் பந்தை விளையாட்டில் இட எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோடும் கடைக் கோடும் சேரும் இடமாகிய முனையில் பந்தை வைத்து, உதைத்தாடுகிற வாய்ப்பு பெறுவதையே முனை உதை என்கிறோம். 2. முனையில் உள்ள கால் வட்டப் பரப்பிற்குள்ளே தான், பந்து வைக்கப்பட வேண்டும். 3. மற்றவர்கள் விளையாடுவதற்கு முன், பந்தை உதைத்தவரே இரண்டாவது முறையாக விளையாடக் கூடாது. 4. முனை உதையால், பந்தை நேரே இலக்கினுள் உதைத்து, வெற்றி எண் பெற முடியும்.

14. ஒறுநிலை உதை (Penalty kick) என்றால் என்ன? அதற்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளே ஒன்பது குற்றங்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்தாலும், அதற்குத் தண்டனையாக ஒறு நிலை உதை வாய்ப்பை எதிர்க் குழுவினர் பெறுவர். 2. ஒறுநிலை உதையில் பந்தை உதைப்பவரும், எதிர்க்குழுவின் இலக்குக் காவலர் என்று, இந்த இருவர் மட்டுமே, இந்த வாய்ப்பில் பங்கு பெறுவர். 3. மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 4. ஒறுநிலைப் புள்ளியில் (Penalty spot) பந்து வைக்கப்படல் வேண்டும். 5. பந்து உதைக்கப்படும் வரை இலக்குக் காவலர் தன் கால்களை முனைக்காமல்

கடைக் கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 6. பந்தை முன்புறமாக முன் நோக்கியே உதைக்க வேண்டும். 7. பந்தை உதைத்தவரே, மீண்டும் இரண்டாவது முறையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

15. அயலிடம் (off side) என்றால் என்ன? சுருக்கமாக எழுதுக?

அயலிடம் என்றால், தவறான ஓர் இடத்திலிருந்து ஆடுவதாக அர்த்தம். ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராட்டக் காரர் காத்து ஆடுகின்ற இலக்கு அருகாமையில், பந்து விளையாடப்படுகிற போது நின்று கொண்டு இருந்தால், அதுதான் அயலிடத்தில் நிற்கிறார் என்று கருதப்படுகிறது. அயலிடம் ஆவது தவறான செயலாகும்.

1. தனது ஆடுகளப் பகுதியில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 2. எதிரியின் இலக்குக்கு அருகில் அவருக்கும் முன்னதாக இரண்டு எதிராட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 3. எதிராட்டக்காரர் கடைசியாக ஆடிய பந்து இவரிடம் வருகிறபோது; 4. குறியுதை, முனை உதை, உள்ளெறிதல், நடுவர் பந்தைத் தூக்கிப் போடுதல் போன்றவற்றின் மூலம், நேரடியாகப் பந்தை பெறுகிற போது, ஒரு ஆட்டக்காரர் அயலிடம் ஆவதில்லை. அவர் சரியான இடத்தில் இருந்து ஆடுகிறார் என்றே கருதப்படும்.

16. தவறு என்றால் என்ன? தவறுக்குரிய தண்டனை என்ன?

தவறு என்றால் (Foul) விதிகளை மீறிச் செயல்படுவதாகும். இத்தகைய விதி மீறல் செயலுக்கு, தனி உதை (Free kick) என்பது தண்டனையாகத் தரப்படுகிறது. இரண்டு விதமான தனி உதைகள் உண்டு. 1. நேர் முகத்தனி உதை. 2. மறை முகத் தனி உதை.

17. மறை முகத் தனி உதை என்றால் என்ன? (Indirect Free-kick)

கீழ்க் காணும் தவறுகளைச் செய்கிற போது, அவற்றிற்குத் தண்டனையாக மறைமுகத் தனி உதை தண்டனை தரப்படுகிறது.

1. குறியுதை, முனை உதை, உள்ளெறிதல் போன்றவற்றில், உதைத்த ஆட்டக்காரரே, இரண்டாவது முறையும் தானே தொடர்ந்து விளையாடுதல். 2. இலக்குக் காவலர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, 4 காலடிக்கு மேல் நடந்து செல்லுதல். 3. பந்தை பிடித்த இலக்குக் காவலர் 5. நொடிகளுக்கு மேல் பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருத்தல். 4. அயலிடம் நின்றல் 5. பண்புக் குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல். 6. அபாயகரமாக ஆடுதல். 7. ஆட்ட அதிகாரிகளின் ஆணைக்கு அடங்காதிருத்தல்.

இந்தத் தவறுகள் நடந்த இடத்தில், எதிராட்டக் காரர் ஒருவர் பந்தை வைத்து, தனி உதை எடுப்பார். இந்தத் தனி உதை மூலம் பந்தை

இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் காலில் பட்டு, இலக்கிற்குள் பந்து போனால், அது 'கோல்' ஆகும்.

18. நேர் முக உதை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

தொரிந்து செய்கிற விதி மீறும் தவறுகள் எல்லாம், குற்றம் என்று (Intentional foul) கருதப்படுகிறது. கீழே காணும் குற்றம் எல்லாம், நேர் முகத் தனி உதைத் தண்டனையைப் பெற்றுத் தருகிறது.

1. எதிராளியை உதைத்தல், உதைக்க முயலுதல். 2. எதிராளியின் காலை இடறிவிடுதல். 3. எதிராளியின் மேல் ஏறிக்குதித்தல். 4. அபாயகரமான முறையில் எதிராளியின் மீது மோதுதல். 5. எதிராளியைப் பின்புறமிருந்து தாக்குதல். 6. எதிராளியை அடித்தல், அடிக்க முயலுதல். 7. கைகளால் எதிராளியைக் கட்டிப் பிடித்து தடுத்தல். 8. பந்தைக் கையால் வேண்டுமென்றே பிடித்தல். 9. எதிராளியைக் கைகளால் பிடித்து, தள்ளி விடுதல்.

குறிப்பு: 1. இந்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, தடுப்பவர்களின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் நடந்தால், ஒறுநிலை உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

2. இந்தத் தவறுகள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியிலே நடந்தால், நேர் முகத் தனி உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

3. நேர் முகத் தனி உதையால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியும்.

19. வெற்றி எண் (Goal) என்பது எப்படி, எப்பொழுது கிடைக்கும்?

இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே, கடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதுமாகக் கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுத் தரும்.

20. ஒரு குழு எப்போது வெற்றியைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழு ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற போது, வெற்றியைப் பெறுகிறது.

21. கால் பந்தாட்ட ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர்; 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்; 1 மேஜை அதிகாரி.

22. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. பந்துடன் ஓடுதல் (Dribbling) 2. பந்தை உதைத்தல் 3. பந்தை வழங்குதல். 4. பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்தல். 5. தலைபாலிடித்தல். 6. எதிராளியிடமிருந்து சமாளித்தல். 7. எதிரியை ஏமாற்றுதல். 8. இலக்கினைக் காத்தல்.

23. பந்தை உதைக்கும் நுண் திறன்கள் யாவை?

1. பாதத்தின் உட்புறமாக உதைத்தல் (Inside of foot-kick) 2. பாதத்தின் வெளிப்புறமாக உதைத்தல் 3. முன் காலின் உட்புறமாக உதைத்தல் 4. பந்து தளையில் விழுந்து எழும்புதற்கு முன் உதைத்தல் 5. வருகிற பந்து தளையில் விழாததற்கு முன்பே உதைத்தல்.

24. தலையாலிடித்தலில் உண் துண் திறன்கள் யாவை?

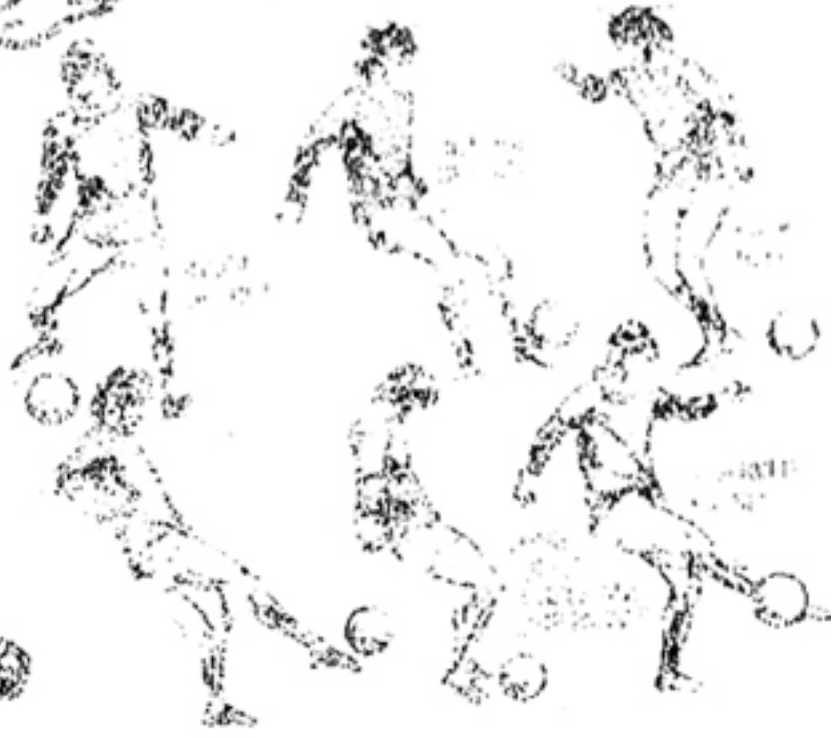
1. முன் தலையால் பந்தை போதிக் தள்ளுதல் 2. பக்க வாட்டில் தலையால் பந்தை தள்ளுதல் 3. பின் பக்கம் போகுமாறு பந்தை அனுப்புவது போல் தள்ளுதல்.

SOME SKILLS IN FOOTBALL



STOPPING THE BALL

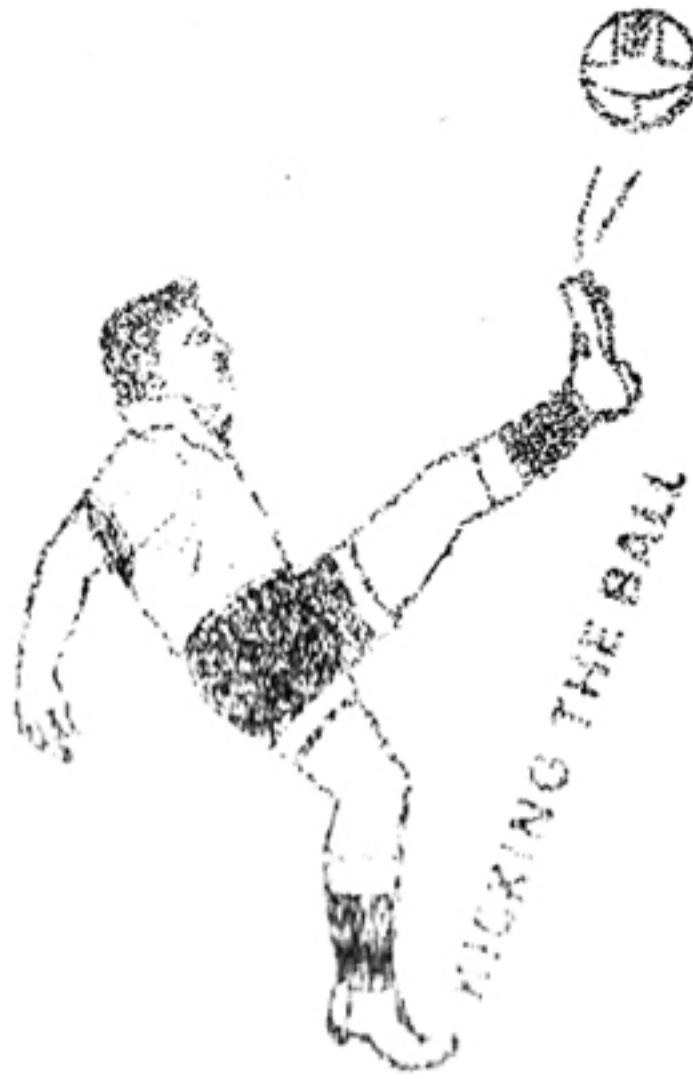
SOME PASSES



THROW-IN



HEADING THE BALL



KICKING THE BALL

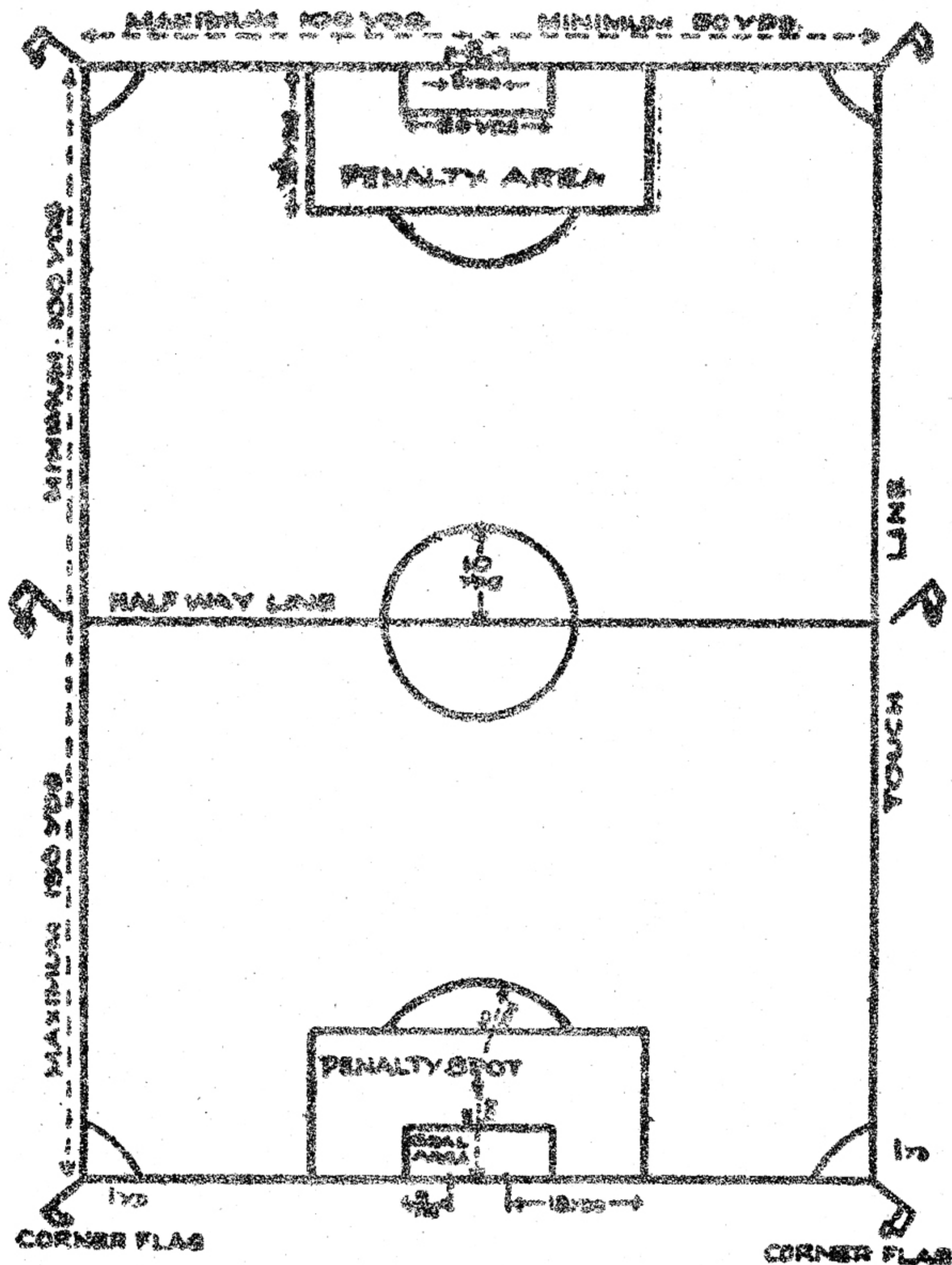


DRIBBLING



INSTEP KICK

FOOTBALL FIELD



கோகோ ஆட்டம்

1. கோகோ ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

செவ்வக வடிவமுள்ள கோகோ ஆடுகளத்தின் நீளம் 29 மீட்டர். அகலம் 16 மீட்டர்.

2. கோகோ ஆடுகளக் கம்பங்களின் அளவுகள் யாவை?

நிற்கும் கம்பத்தின் உயரம் தரையிலிருந்து 120 செ.மீ. ஆகும். கம்பத்தின் சுற்றளவு 30 முதல் 34 செ.மீ. இருக்க வேண்டும். இருக்கின்ற இரண்டு கம்பங்களின் இடைவெளி தூரம் 23.60 மீட்டர் ஆகும்.

3. மையச் சந்து (Central Lane) என்றால் என்ன?

23.60 மீட்டர் நீளமும், 30 செ.மீ. அகலமும் கொண்டது தான் மையச் சந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது இந்த மையச் சந்து ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதியாகப் பிரித்து விடுகின்றது.

4. சதுரக் கட்டம் என்றால் என்ன? (Square)

மையச் சந்துக் கோடுகளும், குறுக்குச் சந்துக் கோடுகளும் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படுகின்ற பகுதிக்கே சதுரக் கட்டம் என்று பெயர். ஒரு சதுரக் கட்டத்தின் அளவு 30 செ.மீ. இதுபோல் 8 சதுரங்கள் உண்டு.

5. குறுக்குச் சந்து பற்றி எழுதுக? (Cross Lane)

மையச்சந்துக்கோட்டை குறுக்காகக் கடந்து செல்லுகிற சந்தாக இருப்பதால், இந்தப் பெயர் வந்தது. ஒரு குறுக்குச் சந்தின் நீளம் 16 மீட்டர். அகலம் 30 செ.மீ. இவ்வாறு 8 குறுக்குச் சந்துகள் ஆடுகளத்தில் உள்ளன.

6. தொடரிடம் என்றால் என்ன? (Lobby)

ஆடுகளத்தைச் சுற்றிலும் 3 மீட்டர் அளவுக்கு வெளியே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பகுதிக்கே, தொடரிடம் என்று பெயர்.

7. கோகோ ஆட்டம் எவ்வாறு ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் ஒரு நானாயத்தை சுண்டிவிட, அதில் கேட்டு வெற்றி பெறுகிற ஒரு குழுத்தலைவன், விரட்டுவதா, ஒடுவதா என்ற ஒரு வாய்ப்பைக் கேட்க ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

8. விரட்டுபவர்கள் யார்? விளக்குக (Chasers)

ஒவ்வொரு சதுரக்கட்டத்திலும் உட்கார்ந்து விரட்டத் தயாராக இருக்கும் குழுவினரே, விரட்டுபவர்கள் ஆகின்றார்கள்.

9. வீரட்டுபவர்கள் சதுரக்கட்டங்களில் எவ்வாறு உட்கார வேண்டும்?

8 பேர் வீரட்டுவதற்காக ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்திலும் திசைமாறி மாறி பார்த்து உட்கார்ந்திருக்க ஒருவர் மட்டும் ஓடி வீரட்டுவதற்காக கம்பத்தினருகில் நின்று கொண்டிருப்பார்.

10. ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்? (Runners)

ஓடி வீரட்டுபவர் வீரட்டும்போது தப்பி ஓடுகிற எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தான், ஓட்டக் காரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

11. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 2 குழுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு குழுவிலும் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 9 ஆட்டக்காரர்கள் போட்டி ஆட்டத்தில் ஆட மற்ற 3 ஆட்டக்காரர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

12. ஒரு கோகோ ஆட்டத்தின், ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்றால், 2 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) உண்டு. ஒருமுறை ஆட்டம் என்றால், ஒரு தடவை வீரட்டவும், ஒரு தடவை தப்பி ஓடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். (Turn)

ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் (Turn) 9 நிமிடங்கள் உண்டு. இரண்டு வாய்ப்புக்கு இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 9 நிமிடங்களாகும்.

13. தற்காத்து ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்?

Defenders என்று அழைக்கப்படுகிறவர்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் 3 ஓட்டக்காரர்களாக, ஆடுகளத்திற்குள் செல் வார்கள்.

14. அவர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைகிற வழி எது?

மூவர் மூவராக ஆடவருபவர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்துதான் வரவேண்டும்.

15. கோகோ ஆட்டத்தில், தவறு என்றால் என்ன?

உட்கார்ந்திருக்கிற அல்லது ஓடி வீரட்டுகிற ஒரு வீரட்டுபவர், விதியை மீறுகிற செயலைத் தான் நடுவர் தவறு என்று கூறுவார்.

16. வீரட்டுபவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓடி வீரட்டுகிறவர், உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவரை எழுப்பவேண்டுமானால், கோ என்ற வார்த்தையை சத்த மாகக் கூறி,

அவரது பின்புற முதுகை கையால் தொடவேண்டும். 2. உட்கார்ந்திருந்தவருக்கு கோ கொடுத்தவுடன், அங்கிருந்து எழுந்தவர் இடத்தில், உடனே எழுப்பியவர் உட்கார்ந்து விடவேண்டும். 3. கோ பெற்று எழுந்தவர், தான் எந்தப் பக்கமாக முதலில் பார்த் தாரோ, அந்தத் திசைப் பக்கமாகவே செல்லவேண்டும். 4. ஓடி விரட்டுவதற்காக எழுந்தவர், ஒரு கம்பத்திலிருந்து மறு கம்பம் நோக்கியே செல்லலாம். ஆனால் எக்காரணத்தைக்கொண்டும், அவர் மையச் சந்தும் பகுதியை மிதிக்கக் கூடாது. போகும் திசையை மாற்றித் திரும்பவும் கூடாது. 5. சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள், தப்பி ஓடும் ஓட்டக் காரர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுபோல் உட்கார்க் கூடாது. கைகால்களை நீட்டவும் கூடாது. 6. தன் முதுகைத் தொடடால் ஒழிய, உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் எழுந்திருக்கவே கூடாது. 7. ஓடி விரட்டுபவர், ஆடுகளப் பகுதியை விட்டு வெளியே சென்றாலும், அங்கேயும் அவருக்குரிய விதி முறைகளைக் கடைப் பிடிக்கவேண்டும்.

17. ஓட்டக்காரர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓட்டக்காரர்கள் குழுவானது, ஒவ்வொரு தடவையும் மூவர் மூவராக அனுப்பி வைக்கவேண்டும். 2. மூன்றுபேரும் தொடப்பட்டு, வெளியேறிய உடனேயே அடுத்த மூவர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைந்து விட வேண்டும். அதாவது விரட்டுபவர்கள் 2 தடவை கோ கொடுத்து அவர்களுக்குள்ளே எழுப்பிக் கொள்ளும்முன், வந்துவிட வேண்டும். 3. இவ்வாறு கால தாமதமாக உள்ளே வருகின்ற வர்கள், அவர்கள் தொடப் பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டு வெளி யேற்றப்படுவார்கள். 4. உட்கார்ந்திருப்பவர்களை, ஓடும் ஓட்டக் காரர்கள் தொடவே கூடாது. அப்படித் தொடடால், ஒரு முறை மன்னிக்கப்படுவார். மீண்டும் தொடுகிற தவற்றைச் செய்தால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

18. ஒரு ஓட்டக்காரர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

விரட்டுகிறவரால், கையால் தொடப்படுகிற போதுதான் ஒரு ஓட்டக்காரர் அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

19. ஆட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி எப்படி நிர்ணயிக்கப் படுகிறது?

விரட்டுகிற குழு, ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொடடால் 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆட்டக் கடைசியில் அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

20. கோகோ ஆட்டம் சமநிலையாகிறபோது எப்படி தீர்க்கவேண்டும்? (Break a tie)

ஆட்ட இறுதியில், வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால், மேலும் ஒரு முறை ஆட்டம் ஆடவேண்டும். அதன் பிறகும் ஆட்டத்தில் சமநிலை வந்தால், ஒரு ஓடும் வாய்ப்பு அல்லது ஒரு விரட்டும் வாய்ப்பு தந்து,

குறைந்த நேரத்தில் யார் எதிராளியை அலுட் செய்கிறாரோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்கவேண்டும்.

21. ஆட்டம் முழுவதும் முடியாமல், இடையிலே நின்று போனால் என்ன செய்வது?

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், ஆட்டம் நடைபெறாமல் நின்று போனால், அதே வேளையில் (session) அதே இடத்தில் ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்தால், ஆட்டத்தில் பங்கு பெற்ற அதே ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்ட அதிகாரிகள், ஆட்டத்தில் இரண்டு குழுக்களும் எடுத்திருந்த அதே வெற்றி எண்கள் முதலியற்றை அப்படியே கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு, ஆடச் செய்து முடிக்கவேண்டும்.

அதே வேளையில் (பொழுதில்) ஆட்டத்தை தொடர முடியாமல் போனால், புதிதாகவே ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். அதே ஆட்ட அதிகாரிகள் இந்த ஆட்டத்திற்கு இருக்கவேண்டும் என்பது கட்டாய மில்லை.

22. கோகோ ஆட்டத்திற்கு எத்தனை அதிகாரிகள் உண்டு?

1 நடுவர்; 2. துணை நடுவர்கள்; 1 நேரக் கணக்கர்; 1 வெற்றி எண் கணக்கர்.

23. கோகோ ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

விரட்டுபவர்களுக்கு 1. உடனே எழுந்திருத்தல் 2. சரியாகக் கோ கொடுத்தல் 3. இடம் அறிந்து கோ கொடுத்தல் 4. குனிந்து தொடுதல் 5. தாவிவிழுந்து தொடுதல்.

ஒடுபவர்களுக்கு 1. ஒற்றைச் சங்கிலி ஓடும் முறை 2. இரட்டைச் சங்கிலி ஓடும் முறை 3. வட்டச் சுற்று முறை 4. சுட்டென்று திரும்பி சரிந்து ஒதுங்கும் திறன்.

24. கோகோ ஆட்டத்தில் மாற்றாட்டக்காரரை எப்படி மாற்றுவது?

விரட்டித் தொடும் குழு தனது மாற்றாட்டக்காரரை, எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஓட்டக் காரர்கள் குழு தமது ஓடும் வாய்ப்பைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஓடும் வாய்ப்புக்கு இடையில் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. அனுமதியில்லை.

25. சரியான கோ கொடுக்கும் முறையை விளக்குக?

ஒடி விரட்டுபவர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந் திருப்பவரிடம் கோ கொடுக்கிறபோது கோ என்று சத்தமாக அவரது முதுகும் பகுதியை தொட்டுச் செல்லவேண்டும். அதே சமயத்தில், அவரது ஒரு காலானது, அந்த குறுக்குச் சந்தின் ஒரு பகுதியை தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் இருந்து கோ கொடுத்தால், அதுவே சரியான கோ ஆகும்.

26. இடம் அறிந்து கோ கொடுப்பது எப்படி? (Judgement Kho)

ஒடிவரும் விரட்டுபவர், ஏதாவது ஒரு கம்பத்தின் அருகில் நின்று ஏமாற்றுகிற ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்ற. தந்திரமாக இடம் அறிந்து கோ கொடுக்கும் முறையால், இதற்கு இப்படிப் பெயர் வந்தது. இந்த தந்திர முறையால், கம்பத்தினருகில் நிற்கும் ஒரு ஓட்டக்காரரை, அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேற்றி, உட்கார்ந்திருப்பவர் முன்னே வருமாறு விரட்டி விட்டால் கோ பெற்ற உட்கார்ந்திருப்பவர் உடனே எழுந்து அவரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும்.

27. ஒற்றைச் சங்கிலி ஓட்டம் என்றால் என்ன? (Single Chain method)

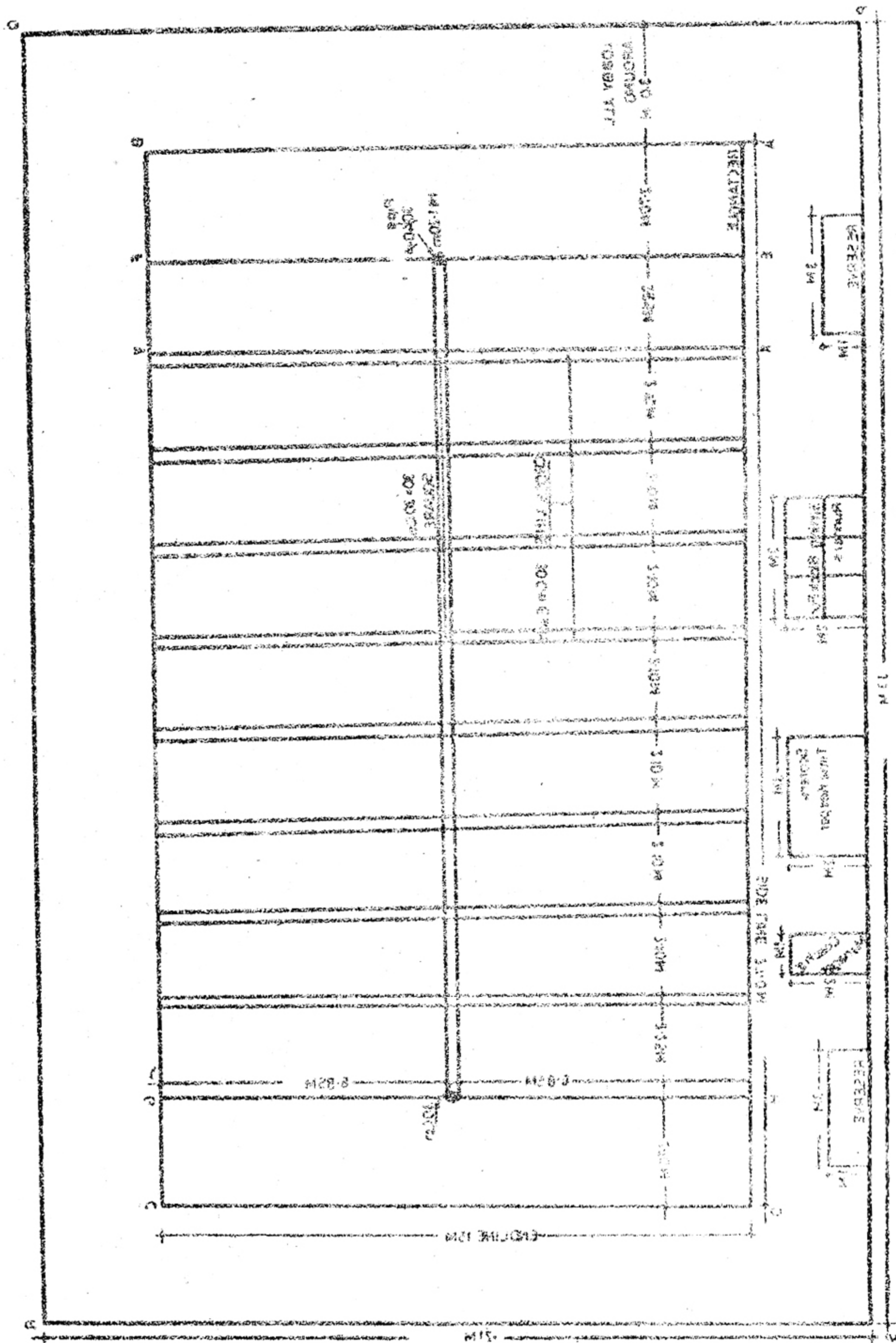
தப்பி ஓடும் ஓட்டக்காரர், உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு இடையில் ஒரு கம்பத்திலிருந்து மற்றொரு கம்பம்வரை ஒடிச் செல்கிற முறையே ஒற்றைச் சங்கிலி ஓட்டம் என்று பெயர். (படம் பார்க்கவும்)

28. இரட்டைச் சங்கிலி ஓட்ட முறை என்றால் என்ன?

இந்தத் தந்திர ஓட்ட முறையில், ஒரு ஓட்டக்காரர் உட்கார்ந்திருக்கும் இரண்டு பேரின் பின்புறமாக ஒடி மாறி மாறிச் செல்வதுதான் இரட்டைச் சங்கிலி முறை என்று கூறப்படுகிறது. (படம் பார்க்கவும்)

29. திரும்பித் தப்பும் முறை என்றால் என்ன? (Turn)

ஒடி வந்து விரட்டுபவர் வந்து தொட முயற்சிக்கும் பொழுது, ஒருவர் ஆடுகள பக்க எல்லைக் கோட்டுக்கு அருகே வந்து நின்று, அங்கிருந்து நழுவி, திரும்பி ஒடி தப்பும் முறை. இதற்கு அதிக வேகமும், உடனே நிற்கின்ற திறனும் வேண்டும்.



மேசைப் பந்தாட்டம் (Table Tennis)

1. மேசைப் பந்தாட்ட மேசையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசையின் நீளம் 9 அடி (274 செ.மீ.) அகலம் 5 அடி (152 செ.மீ.) உயரம் $2\frac{1}{2}$ அடி (76 செ.மீ.) மேசையின் மேற்புறம் பச்சை வண்ணத்தில் வழவழப்பும் நல்ல பளபளப்பும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

2. மேசைப் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

செல்லுலாய்ட் பிளாஸ்டிக்கில் செய்யப்பட்ட வெள்ளை நிறமுடைய பந்தின் எடை 2.40 முதல் 2.53 கிராம்களாகும். பந்தின் சுற்றளவு 11.43 செ.மீ முதல் 12.06 செ.மீ ($4\frac{1}{4}$ முதல் $4\frac{3}{4}$ அங்குலம் வரை) கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.

3. மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீளம் 6 அடி (183 செ.மீ) வலையின் உயரம் 6 அங்குலமாகும். (15.25 செ.மீ)

4. பந்தடிக்கும் மட்டையை பிடிக்கும் விதங்கள் எத்தனை?

இரண்டு விதங்களாகும். 1. பேனா பிடித்தெழுவுது போல பிடிக்கும் முறை (Pen Holder Grip) 2. டென்னிஸ் மட்டை பிடிமுறை.

5. மேசைப் பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறும் முறை யாது?

ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) முதலில் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் ஆட்டக்காரர் அல்லது ஒரு குழு. வெற்றி பெறும். இரண்டு பேர்களும் அல்லது இரண்டு குழுக்களும் 20-20 என்று சமநிலையில் இருந்தால், முதலில் 2 வெற்றி எண்கள் அதிகமாக எடுப்பவரே, வெற்றி பெற முடியும். 3க்கு 2 அல்லது 5க்கு 3 என்ற ஆட்டக் கணக்கில் வெல்பவரே, போட்டியில் வென்றவராவார்.

6. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் சர்வீஸ் முறைகள் எத்தனை?

1. சாதாரண சர்வீஸ் 2. மேல் சுழல் சர்வீஸ் 3. கீழ்ப்புற சுழல் சர்வீஸ் 4. மேல் கீழ் சுழல் சர்வீஸ் என நான்கு வகைப்படும்.

7. நல்ல சர்வீஸ் என்று எப்படி தீர்மானிக்கப் படுகிறது?

கட்டைவிரல் தனியாக, மற்ற விரல்கள் சேர்ந்திருப்பது போல விரிக்கப்பட்டிருக்கும் உள்ளங்கையில், தெளிவாகத் தெரிவதுபோல, பந்தை முதலில் வைத்திருக்க வேண்டும். பந்தை மட்டையால் அடித்து சர்வீஸ் போடுகிறபோது, எதிராட்டக் காரருக்கு நன்கு தெரிவது போல பந்தை வைத்திருந்து, போடுகிற சர்வீஸை நல்ல சர்வீஸாகும் அத்துடன் முதலில் தன் பகுதி மேசையில் பந்து பட்டு தெறித்து வலையைத்

தொடாமல், மறுபுற மேசையை நோக்கிச் சென்று சரியான பகுதியில் விழுகிற பந்தே, சரியான சர்வீஸ் என்று அழைக்கப்படும்.

8. பந்தை சரியாக திருப்பி அனுப்பும் முறை யாது?

தன் பகுதியில் விழுந்த பந்தை, வலைக்கு மேலாகச் சென்று, எதிராட்டக்காரர் மேசையில் விழுவது போல அடித்தாடுவதே, சரியான திருப்பி அனுப்பும் முறையாகும்.

9. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் நிகழ்கிற தவறுகள் யாவை?

1. பந்தை அடித்தாடுகிற ஆட்டக்காரர் கையில், மணிக்கட்டுப் பகுதியில் அல்லது உடையில் பந்து படுதல். 2. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு முறை தானே பந்தை விளையாடுதல். 3. மேசைமீது கை ஊன்றுதல். 4. தனது மேசையில் பந்து தொடுவதற்கு முன்னதாக பந்தை விளையாடுதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

10. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார்?

1. சரியாக சர்வீஸ் போடாத பொழுது 2. சரியாக பந்தைத் திருப்பி அனுப்ப முடியாத போது 3. ஒரு கை மட்டையால் பந்தை அடிக்கும் பொழுது, மறுகையை தன் மேசைப்பகுதியின் மேல் ஊன்றுதல் அல்லது தொடுதல் எல்லாம் ஒரு ஆட்டக்காரர் ஒரு வெற்றி எண்ணை இழக்கச் செய்கிறது.

11. மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு ஒருவருக்கு எப்பொழுது கிடைக்கிறது?

1. சர்வீஸ் பந்தானது வலையில் பட்ட பிறகும், எதிராட்டக்காரர் மேசை பகுதியில் சரியாக விழுந்தால், மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும். 2. ஒருவர் சர்வீஸ் போடுகிற போது, எதிராட்டக்காரர் தயாராக இல்லாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

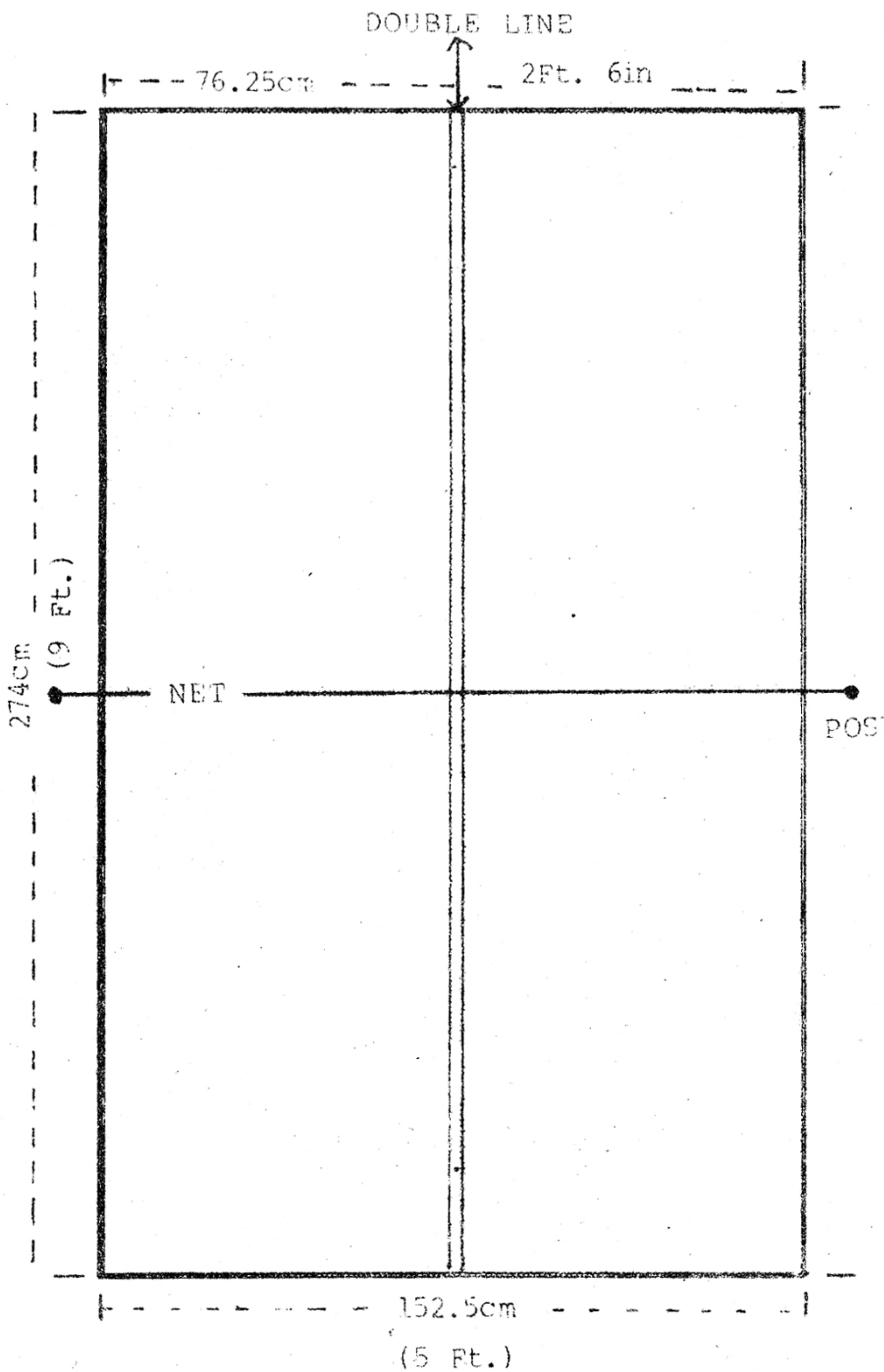


TABLE TENNIS



BACKHAND



FOREHAND



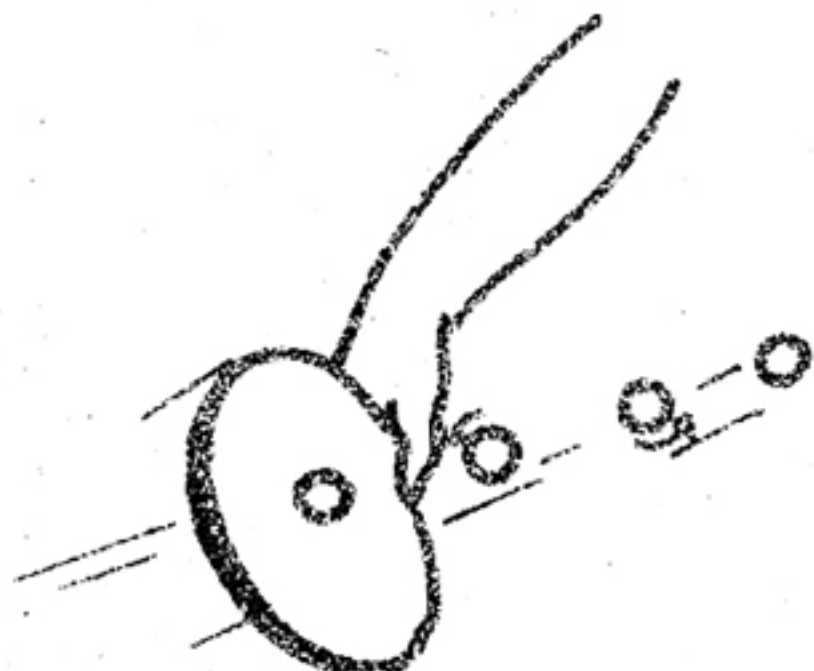
S - SERVER'S BALL

X - BALL STRIKES IN

SERVER'S COURT

Y - BALL STRIKES IN

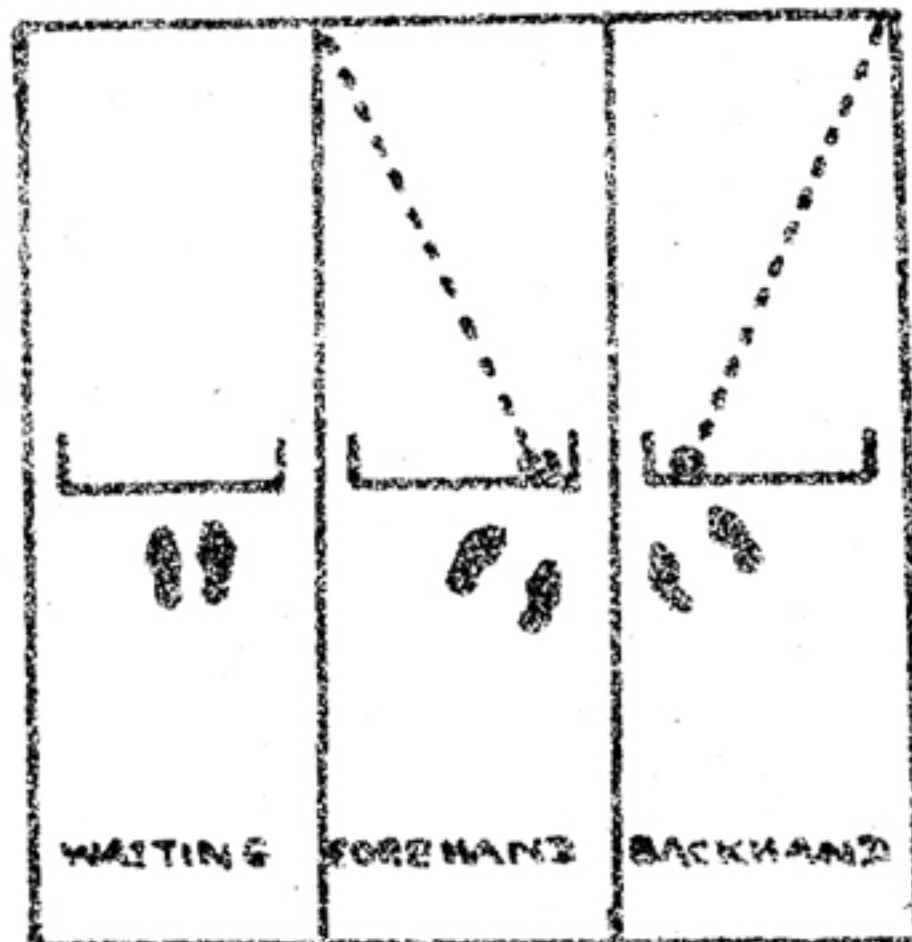
RESEVER'S COURT



BACKSPIN



TOPSPIN



தட்டெறிதல் (Discus throw)

1. Discus என்ற சொல்லுக்குரிய அர்த்தம் என்ன?

Discus என்ற சொல், Discos என்ற கிரேக்க சொல்லில் இருந்து வந்ததாகும். கிரேக்க மொழியில் Discos என்றால், ஏதாவது ஒரு கல்லை (பொருளை) வீசி எறிதல் என்று அர்த்தமாகும்.

2. தட்டெறியும் வட்டத்தின் அளவுகளைக் கூறுக?

அருகில் உள்ள வட்டத்தின் படம் பார்த்து, பதில் எழுதுக.

3. தட்டெறியும் பல பிரிவுகளின் தட்டின் எடைகள் யாவை?

ஆண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 2 கிலோ கிராம். பெண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1 கிலோ கிராம். வயது வந்த முத்த சிறுவர்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1.5 கிலோ கிராம். (Senior Boys)

4. தட்டு எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பித்தளையும் மரமும் தட்டு செய்யப் பயன்படுகிறது. தட்டின் மையப் பகுதியும் சுற்றி யுள்ள விளிம்பும் பித்தளையாலும், மற்ற பகுதிகள் எல்லாம் மரத்தாலும் செய்யப் பட்டிருக்கின்றன.

5. தட்டெறியும் எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம். 2. வலிமையான தேகம். 3. நல்ல வலிமையான புஜம். 4. சமநிலையில் தோன்றாத தேக அமைப்பு.

6. தட்டெறிதலில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. தட்டினைப் பிடித்திருத்தல். 2. எறிவதற்காக நிற்கும் நிலை. 3. தட்டைப் சுழற்றும் வீச்சு. 4. தட்டுடன் லேசமாக சுழன்று வரும் நிலை. 5. தட்டை கையிலிருந்து விடுவித்தல். 6. எறிந்த பிறகு உடல் சமநிலை.

7. எறிவதற்காகத் தட்டைப் பிடிக்கும் முறையை விளக்குக?

உள்ளங்கையானது தட்டின் மைய பாகத்தை அணைத் திருக்க, சுட்டை விரலானது தட்டு விளிம்பினைத் தழுவி நழுவாமல் பற்றிக் கொள்ள. சுட்டு விரலும் நடுவிரலும் அருகருகே விரிந்து அதனை முதல் மூட்டினால் (Joni) தட்டு விளிம்பைத் தழுவிப் பற்றிப் பிடித்து, முன்கை மணிக்கட்டின் ஆதரவில் இருப்பது போல், தட்டினைப் பிடித்திருக்கவேண்டும். (படம் பார்க்க)

8. தட்டினை எறிவதற்கு முன் செய்கிற வீச்சு பற்றி எழுதுக? (Swing skill)

தட்டை எறிவதற்காக வலது கையில் முதலில் பிடித்திருந்து, பின்னர் இடது தோளுக்கு மேற்புறமாகக் கொண்டு வந்து, அங்கிருந்து

வலது கை பின் புறம் வருவதுபோல வீச்சினைத் தொடங்க வேண்டும். இப்படி வீச்சினை மேற்கொள்கிறபோது, உடலின் எடையானது இடது காலில் இருந்து மாறி, வலது காலின் குதிகால் பகுதிக்கு வந்து மேலே எழும்பியும் தரைக்கு வந்தும் என்பது போல உடல் எடையை சரி செய்து கொள்ள வீச்சு நிகழும். இப்படி எறிவதற்கு முன், 2 அல்லது 3 வீச்சுக்களை செய்தாக வேண்டும்.

9. இப்படி எதற்காக வீச்சு முறையை செய்யவேண்டும்?

இப்படி பல முறை இடது தோளுக்கும்தான் வலது தோளின் பின்புறத்திற்கும் தட்டினைக் கொண்டு செல்கிற வீச்சு முறையால், உடலும் மனமும் ஒரு நிலைப் பட்டு, தட்டினை வீசி எறியும் உத்வேகத்தைப் பெற உறுதி செய்து கொள்கிறது. அதே சமயத்தில், உடலும் சமநிலையை இழக்காமல் இருக்க ஆயத்தமாகிக் கொள்கிறது.

10 தட்டெறிகிறபோது, சுழல்வதின் காரணம் என்ன?

எறியும் வட்டத்தின் பின்புறப் பகுதியில் தட்டுடன் நிற்கிற எறியாளர், வட்டத்தில் ஒரு சுற்று சுற்றி வட்டத்தின் முன்பகுதிக்கு வந்து, சரியாக எறியத் தயாராகி விடுவதே, சுழல் வதின் (Rotation) காரணம் ஆகும். இந்த சுழல் முறைதான், உடலை வேகப்படுத்தி, எறியும் வேகத்தை அதிகப்படுத்தி விடுகிறது.

11. தட்டெறிகிறபோது மேற்கொள்கிற சுழல் முறை (Pivot style) பற்றி எழுதுக?

எறியும் வட்டத்தின் பின்புறப் பகுதியில் நின்று, சுற்றிச் சுற்றி வட்டத்தின் முன் பகுதிக்கு வர உதவுகிற சுழல் முறையின்போது, உடலின் எடையானது ஒரு காலில் இருந்து மற்றொரு காலுக்கு மாறி மாறி வருவதால், எறிவதற்குரிய வேகம் கிடைக்கிறது. உடலின் எடை கால்களுக்கு இடையே மாறி வருகிற போது, முன் பாதங்களில் தான் சுற்றி சுற்றி இயங்க வேண்டும்.

12. எறிகிற தட்டை எப்படி கையில் இருந்து விடுவிக்க வேண்டும்?

தட்டை எறிய கையில் இருந்து விடுவிக்கிற போது, ஆட்காட்டி விரலின் வலிமையான சுழற்றும் திறனை மிகுதியாகப் பயன்படுகிறது. தட்டை விடு விக்கும் போது 30 மீட்டர் கோணத்தில் செல்வது போல் விடுவித்துச் செலுத்தவேண்டும்.

13. தட்டெறிவதற்குரிய முக்கிய விதிமுறை யாது?

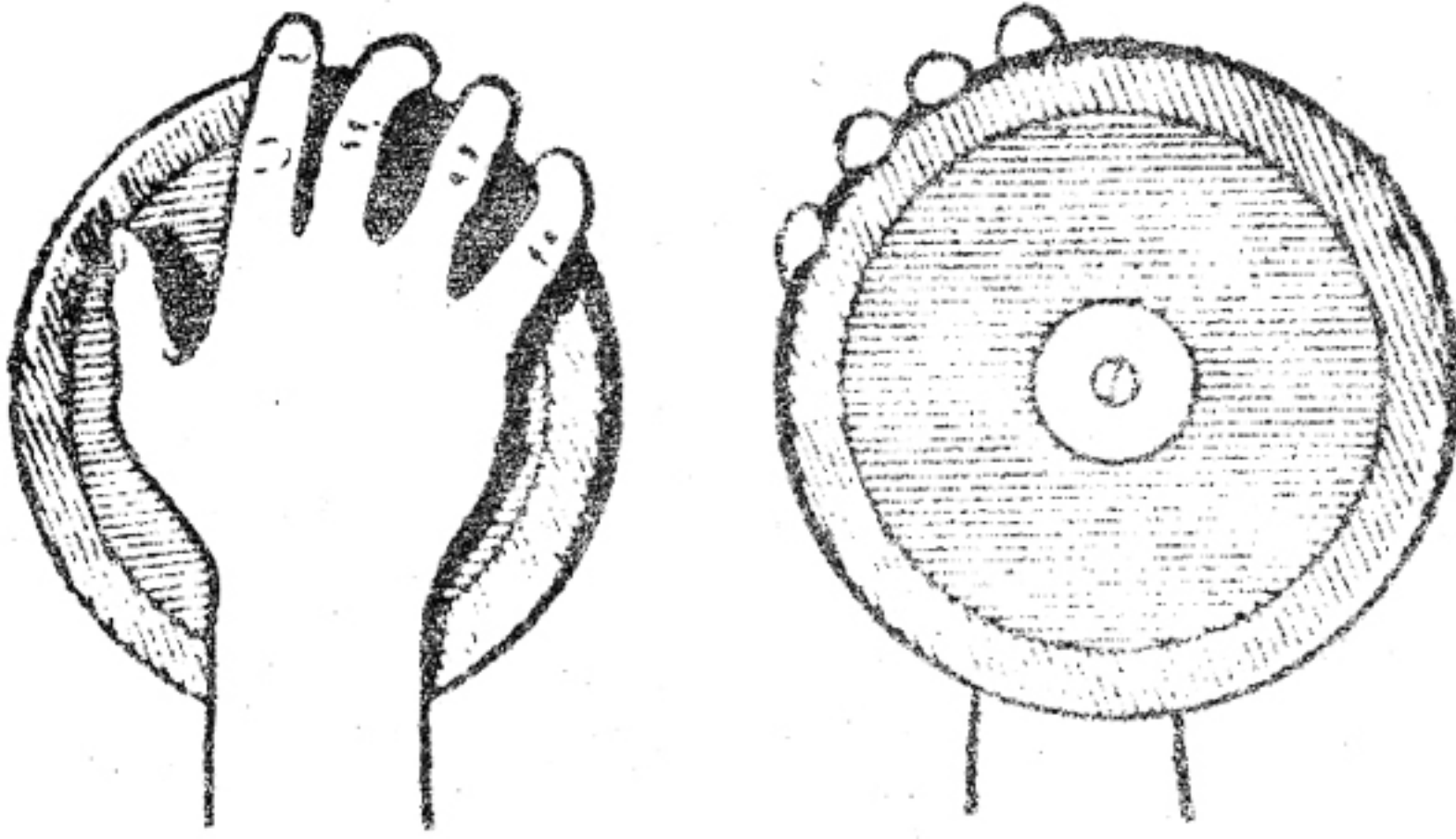
8 அடி 2-1/2 அங்குலம் விட்டமுள்ள வட்டத்திற்குள்ளே இருந்து, வெகு வேகமாக உடலை சுழற்றி இயங்கி, 40 மீட்டர் கோண அளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள எறி பரப்பிற்குள்ளே, தட்டு விழுமாறு எறித்தாக வேண்டும் என்பது தான் முக்கியமான விதியாகும்.

14. தட்டெறிவதற்கான அடிப்படை விதிமுறைகள் யாவை?

1. போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் எறியாளர், தனக்கு சொந்தமான தட்டினை எறியப் பயன்படுத்தக் கூடாது. 2. தட்டினை சுழற்றும் விரல்களில் ஒட்டு நாடாவை (Tape) சுற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. 3. எறிகிற போதும் எறிந்த பிறகும், வட்டத்தின் எல்லை விளிம்பை மிதிக்கக் கூடாது. 4. எறிபரப்பிற்குள்ளே தான் எறிந்த தட்டு விழவேண்டும். 5. 6 எறிகளில் சிறந்த எறியே வெற்றிக்காகக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

15. தட்டெறியும் போட்டியில் முதலிடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால் எப்படி சிக்கலைத் தீர்க்கவேண்டும்?

2 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட போட்டியாளர் களிடையே முதலிடத்திற்குப் போட்டி ஏற்பட்டால், அந்த சமநிலையைத் தீர்க்க, அவர்கள் எறிந்த 2வது சிறந்த எறியைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். அதிலும் சிக்கல் தீரவில்லையென்றால், அவர்களின் 3வது சிறந்த எறியைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களின் அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கில் கொள்ளவேண்டும்.



DISCUS GRIP

இரும்புக்குண்டு எறிதல் (Shot put)

1. இரும்புக்குண்டு எறியும் எறி வட்டத்தை வரைந்து காட்டுக.

எறிவட்டத்தின் விட்டம் 2.135 மீட்டராகும். (மட்டம் பார்த்து வரைந்து பழகி, இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுதுக.

2. பல பிரிவுப் போட்டிகளில் இடம் பெறும் இரும்புக் குண்டின் எடைகளை எழுதுக?

இரும்பு குண்டின் அல்லது பித்தளையால் இக்குண்டுகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கான போட்டியில், இரும்புக் குண்டின் எடை 7.260 கிலோகிராம், பெண்களுக்கான போட்டிக்கு 4 கிலோ கிராம். 18 வயதுக்குக் குறைந்த சிறுவர்களுக்கான போட்டிக்கு 5 கிலோ கிராம் குண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள எறி முறைகள் எத்தனை?

மூன்று வகையான எறி முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. 1. காலை பின்புறம் உதைத்து எறியும் முறை (Leg Swing style) 2. ஒபிரியன் முறை 3. தட்டை கழற்றுவது போன்று சுற்றி எறியும் முறை (Disco put style)

4. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை? (Basic Skills)

1. கையில் குண்டைப் பிடித்திருத்தல் (Grip) 2. குண்டினை வைத்துக் கொண்டு நிற்கல் (Stance) 3. கால்களை பின்புறமாக உதைத்து வேகப்படுத்துதல் (Leg swing) 4. முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Glide) 5. எறிதல் 6. எறித்தபிறகு கையை உடன் கொண்டு சென்று சமநிலையுடன் நிற்கல்.

5. இரும்புக் குண்டை எவ்வாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்?

வலது கையால் எறியும் ஒரு எறியாளர். முதலில் தனது இடது கையால், இரும்புக் குண்டை எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், எறியும் கைக்கு, குண்டின் எடை தெரியாமல் இருக்கத்தான். உள்ளங்கையில் கிடக்குமாறு, குண்டினை வைத்திருக்கக் கூடாது. கட்டைவிரல் ஒரு புறமும், மற்ற நான்கு விரல்களும் இரும்புக் குண்டைச் சுற்றி பரவி இருப்பது போல் பிடித்திருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை கழுத்துப் பகுதியில் வைத்து பிடித்திருக்கும் வலது முழங்கை, விட்டத்தின் முன்புறமாக நீட்டியிருக்க இடது கால், கொஞ்சமாகத் தரைபைத் தொடருக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க வேண்டும்.

6. காலுதைத்து வேகப்படுத்தும் முறையை விளக்குக?

தரையை வேகமாக உதைத்து செல்வதானது. எறிபவரின் உடல் எடை முழுவதும் எறியும் திசை நோக்கிக் கொண்டு செல்லவே (இம்முறை) பயன் படுகிறது. இவ்வாறு முன்னோக்கிச் செல்வதால் உடலுக்கு வேகமும், இரும்புக் குண்டை எறிகிற வேகமும் அதிகமாகி விடுகிறது.

7. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உடல் சமநிலை என்றால் என்ன (Balance)

இரும்புக் குண்டை வேகமாக எறிந்தவுடன், எறியாளர் வேகத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி நிற்க முடியாததன் காரணமாக கீழே விழுந்துவிடாமல், வட்டத்திற்குள்ளே உடல் சமநிலையுடன் நிற்பனையே, சமநிலை என்று கூறுகிறோம். இரும்புக்குண்டு கீழே விழுந்த பிறகே, எறிந்தவர், எறிவட்டத்தின் பின்பாதி வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

8. இரும்புக் குண்டு எறிவதற்கும் வீசுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

இரும்புக் குண்டை எறிவது (Putting) என்பது தோள் அளவுக்கு முன்பகுதியில் இருந்து உந்தித் தள்ளுதல். இரும்புக்குண்டை வீசுவது (throw) என்பது, கையை தோளுக்குப் பின்புறத்தில் வைத்துக் கொண்டு வந்து வீசுவது. இது தவறான எறி முறையாகும்.

9. இரும்புக் குண்டு எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான கைகள் 3. வலிமையான தோள் பகுதிகள் 4. விரைவான வேகம். நெஞ்சுரம் 5. உடல் வலிமையில் கால்கள். கைகளின் சிறப்பான ஒருங்கிணைப்பு 6. உடல் சம நிலைத் திறன்.

10. இரும்புக்குண்டு எறிவதில் ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

கீழே காணும் செயல்கள் யாவும், தவறுகள் என்று கருதப்படும்.

1. இரண்டு கைகளாலும் இரும்புக் குண்டை எறிதல். 2. எறியும் எல்லைக்கு வெளியே, எறிந்த குண்டு விழுதல் 3. தோள்களுக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குண்டு வீசுதல் 4. வட்டத்தின் விளிம்பு எல்லையைக் காட்டும் நிறுத்துப் பலகையை உடலின் எந்த பாகத்தினாலாவது தொட்டு விடுதல். 5. வட்டத்தின் முன்புறமாக குண்டு எறிந்த பிறகு, எறியாளர் வெளியே வருதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

11. இரும்புக் குண்டு போட்டியாளர்களிடையே முதலிடத் திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்க்கவேண்டும்?

முதலிடத்திற்கு 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால், அவர்கள் எறிந்திருக்கும் 2வது சிறந்த எறியை (Second Best) கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிலும் சிக்கல் தொடர்ந்தால், 3வது சிறந்த எறியை, கணக்கிடவேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கிடவேண்டும்.



SHOT PUT GRIP

ஒடுகளப் போட்டிகள்

1. ஓட்டப் போட்டிகள் (Running Races)

1. ஒரு ஒடுகளத்தில் எத்தனை ஒடும் பாதைகள் உள்ளன?

8 ஒடும் பாதைகள் (lanes) இருக்கின்றன.

2. ஒரு ஒடும்பாதையின் அகலம் என்ன?

ஒடும் பாதையின் அகலம் 1.22 மீட்டர் முதல் 1.25 மீட்டர் வரை.

3. எத்தனை விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் உள்ளன?

ஆறு விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் இருக்கின்றன.

(1) விரைவோட்டப் போட்டிகள் - 100மீ, 200மீ, 400மீ. (2) இடைநிலை ஓட்டப் போட்டிகள் - 800 மீ, 1500மீ. (3) நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகள் - 5000மீ, 10,000மீ (4) மாரதான் ஓட்டப் போட்டிகள் - 42,195 மீ (5) தடைதாண்டும் போட்டிகள் - 110 மீ, 400மீ (6) தொடரோட்டப் போட்டிகள் - 4 x 100 மீ, 4 x 400 மீ

4. விரைவோட்டத்தில் உள்ள மூன்று நிலைகள் யாவை?

1. தொடக்கம், 2. ஒடும் காலங்கள், 3. முடிவு

5. ஓட்டத் தொடக்கத்திற்குரிய இரண்டு முறைகள் யாவை?

1. நின்று கொண்டு ஓடத் துவங்குவது.

2. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவது. (crouch)

6. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவதில் எத்தனை முறைகள் உண்டு?

1. கால்களை அருகருகே வைத்துக் குனிந்திருத்தல் (Bunch) 2. கால்களை சிறிதளவு இடைவெளியில் வைத்திருத்தல் (Medium) 3. பின்காலினை தூரமாக வைத்திருத்தல் (Elongated)

7. மூன்று பிரிவு தொடக்க முறைகளைப் பற்றி எழுதுக?

1. குவிநிலைத் தொடக்கம் (Bunch start)

வலிமையான கால்களும், நடுத்தர உயரமும் நல்ல உடல்கட்டும் உள்ளவர்கள் இந்தத்தொடக்க முறையைப் பின் பற்றலாம்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து 15 அல்லது 16 அங்குலம் பின்னே கால் இருக்க, இடுப்புப் பகுதி தோள்களை விட உயர்ந்து இருப்பது போல உட்கார்ந்திருப்பது தான் இந்த நிலை. இதவே சிறந்த ஓட்டத் துவக்க முறையாகும்.

2. இடைநிலைத் தொடக்கம் (Medium start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க, அந்த காலிலிருந்து 15 அங்குலம் தள்ளி பின் காலை வைத்து முழங்காலானது முன் கால் வளைவுக்கு (Arch) வைத்து, இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவாகவோ அல்லது உயர்ந்தோ இருக்கும் படியாக உட்காரும் நிலை இது.

3. நீள் நிலைத் தொடக்கம் (Elongated start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் காலை வைத்து, 30 முதல் 35 அங்குலம் வரையில் பின் காலின் முழங்கால் முன்கால் வளைவுக்கு அருகே இருக்குமாறு காலை வைத்து, தோளும் இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை இது. இது உயரமான ஓட்டக்காரர்களுக்கு உதவும் தொடக்க நிலையாகும்.

8. ஓட்டத் தொடக்கத்தை எப்படி தொடங்க வேண்டும்?

1. உங்களிடத்திலே இருங்கள் (on your marks)

2. தயாராக இருங்கள் (set)

3. மூன்றாவதாக துப்பாக்கி ஒலி எழ ஓட்டம் தொடங்கும்.

9. ஓட்டத் தொடக்கத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவதால் என்ன பயன்?

ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து மிகவும் வேகமாக ஓடத் தொடங்கி ஓடி முடிக்க இம்முறை நன்கு உதவுகிறது.

10. ஓடத் தூண்டும் சாதனத்தால் என்ன பயன்? (Starting Block)

ஓட்டக்காரர்களை மிகு வேகமாக ஓட்டத்தை தொடங்கி ஓட ஓடத் தூண்டும் சாதனம் உதவி செய்கிறது.

11. விரைவோட்டத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவது அவசியமா?

ஆயாம். தற்போதுள்ள புதிய விதிகளின் படி, 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்தத் தொடக்க முறை கட்டாயமாக வேண்டும்.

12. 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்வாறு வெற்றி முடிவு எடுக்கப்படுகிறது

ஒரு ஓட்டக்காரரின் உடல் பகுதி முடிவுக் கோட்டை கடக்கும் போது தான், ஓட்டம் முடிவடைகிறது என்பது விதி. இதுபோல இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கும் ஓட்டக்காரர்களின் அவரவர் வரிசைப் படியே வெற்றிதோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

13. ஓட்டப் போட்டியில் ஒடுகிற காலடி முறைகள் யாவை? (step)

1. தொடக்கத்தின் போது ஒடுகிற காலடிகள் (starting stride)
2. தொடர்ந்து சீராக வேகமாக ஒடுவது (Transitional)
3. வேகமாகப் போடுகிற காலடிகள் (Fastest strides)

14. ஓட்டப்போட்டிக்கான விதிமுறைகள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும், அவரவருக்கான ஓட்டப் பாதையில் தான் ஓட வேண்டும். 2. ஓட்டப் பாதையை விட்டு வெளியே போய்விடுகிற ஓட்டக் காரர் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 3. மற்றவர் ஓட்டப் பாதையில் குறுக்காக ஒடுபவரும் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 4. இரண்டு முறை தவறாக ஓடத் தொடங்குபவர் (start) போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுவார்.

SITTING POSITION BEFORE START



ON YOUR MARKS:

SET:

GO:

தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

1. தொடரோட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும். 4×100 மீ. 4×400 மீட்டர். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உண்டு.

2. ஒரு தொடரோட்டக் குழுவை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

குறுந்தடியை (Baton) முதல் ஓட்டக்காரர் 2வது ஓட்டக்காரரிடம் கொடுக்கவும். 2வது 3வது ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தடியை வாங்கவும் கொடுக்கவும் கூடிய திறமைசாலிகளாக இருக்கவேண்டும். 1வது 4வது ஓட்டக்காரர்கள் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். குறுந்தடியை ஒடிக்கொண்டே வாங்குகிற கொடுக்கிற சாமர்த்தியசாலிகள் உள்ளதாக, குழுவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

3. குறுந்தடியை மாற்றிக் கொள்கிறபோது, குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

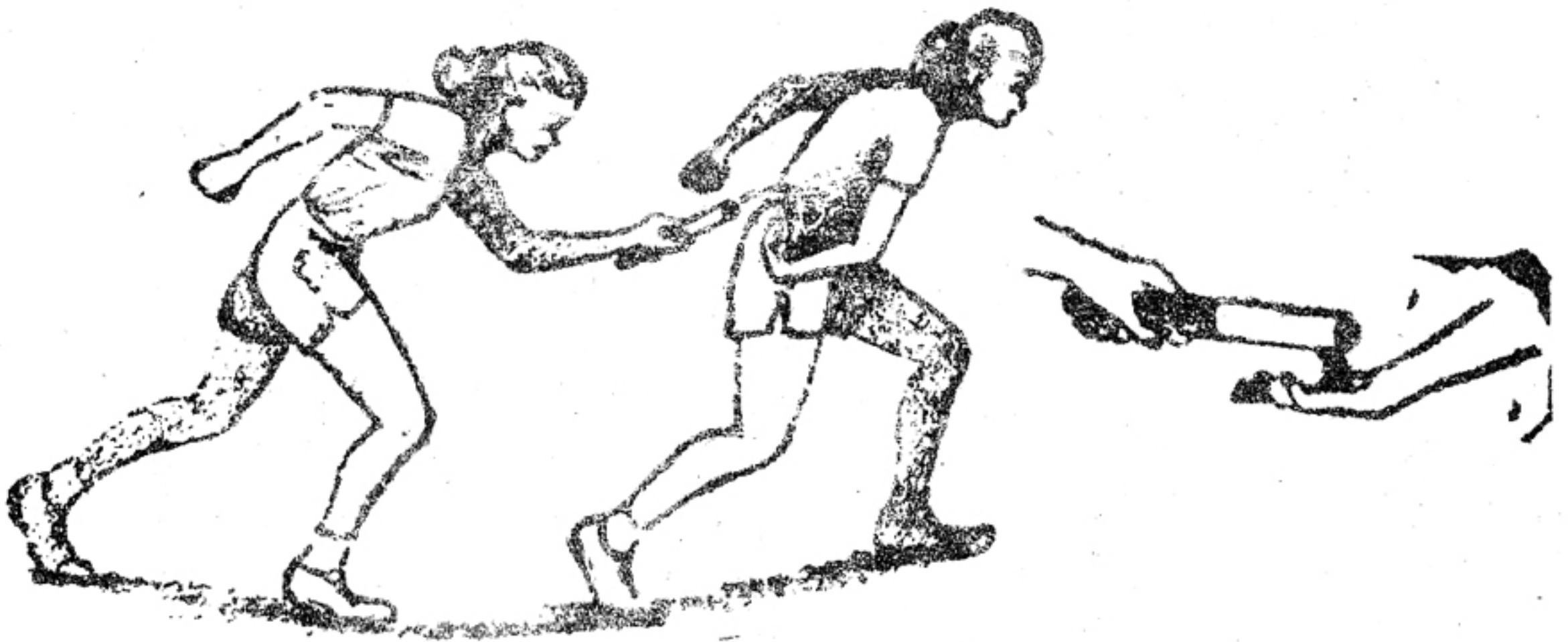
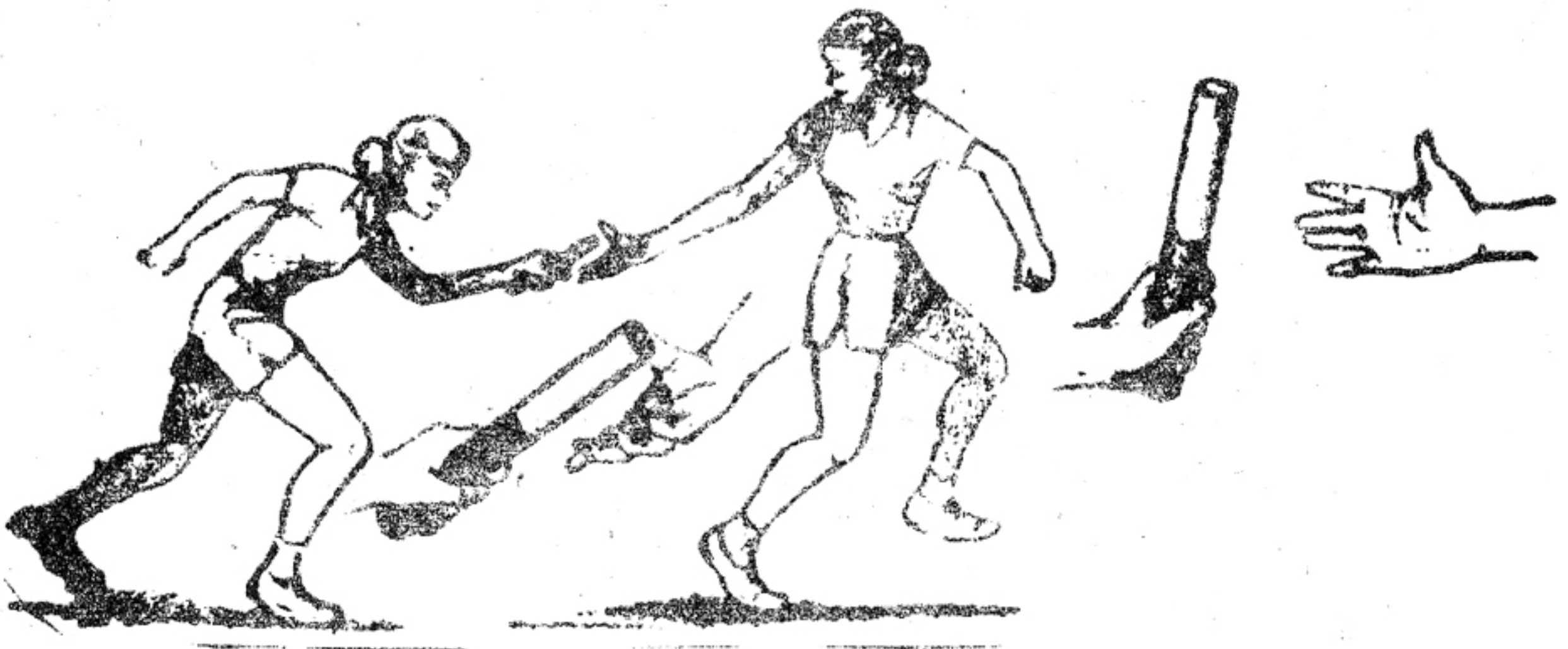
குறுந்தடியை யார் தவற விட்டுவிட்டாரோ, அவர்தான் குறுந்தடியை எடுத்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

4. பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறை பற்றி எழுதுக?

பார்க்காமல் குறுந்தடியை வாங்கும் முறையை ஆங்கிலத்தில் Non-visual method என்பார்கள். குறுந்தடியுடன் ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் வாங்க இருப்பவரின் நீட்டிய கையில் உள்ளங்கைப் பகுதியில், சரியாக வைக்கும்போது, பெறுபவர் அதைப் பார்க்காமலேயே வாங்கிக் கொண்டு ஓடும் முறை இது. 4×100 மீட்டர், 4×200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களுக்கு இந்தப் பாராமல் வாங்கும் முறை நன்கு உதவுகிறது.

5. 4×400 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்குப் பயன்படுகிற மாற்று முறை என்ன?

இதற்கு பார்த்து வாங்கும் முறை (Visual Method) என்று பெயர். ஒடி வருகிற ஓட்டக்காரர் களைத்துப் போய் வருகிற போது, சரியாக மாற்றித்தர முடியாது. அதனால், குறுந்தடியைப் பெறுபவர் நின்று அவரிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். 4×100 மீட்டர் தொடரோட்டத்தில் பார்த்து வாங்கும் முறைதான் பயன்படுகிறது.



நீளம் தாண்டுதல் (Long Jump)

1. நீளத்தாண்டலுக்குரிய தாண்டும் மைதானத்தில் அகலம் எவ்வளவு?

அகலம் 2.75 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். நீளப் பகுதி 9 மீட்டர் ஆகும். (29' 6" x 9')

2. ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப்பாதை, தாண்ட உதவும் பலகை இவற்றின் அளவுகள் யாவை?

ஓடி வந்து தாண்டுகிற ஓட்டப் பாதையின் நீளம் 40 மீட்டர்; அகலம் 1.22 மீட்டர். தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளம் 1.22 மீட்டர். அகலம் 20 செ.மீட்டர். 10 செ.மீ கனம்.

3. நீளம் தாண்டுவதில் உள்ள 4 திறன்கள் யாவை?

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஓடி வருதல் (Approach) 2. உதைத்து எழுதல் (Take-off) 3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air) 4. காலூன்றல் (Landing)

4. தாண்டவரும் அணுகு முறையை (Approach) விளக்குக?

ஓடி வருகிற வேகத்தைக் குறைக்காபல். அதே வேகத்துடன் தாண்ட உதவும் பலகையில் கால் மிதித்து எழ. சரியாக ஓடி வருவதற்குத்தான். அணுகுமுறை என்று பெயர். அதிக தூரம் தாண்ட, அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

5. உதைத்தெழுதல் என்றால் என்ன? விளக்குக (Take-off)

சரியான அணுகுமுறையுடன். பலகையில் ஒரு காலை அழுத்தி ஊன்றி. அங்கிருந்து தரைக்கு மேலாகக் கிளம்புகிற செயலைத்தான் உதைத்தெழுதல் என்கிறோம். பலகையை மிதித்து வேகமாக உயரே எழும் காரியம் தான், அதிக தூரம் தாண்டிச் செல்ல உதவுகிறது.

6. ஒரு காலால் நீளம் தாண்டலை தாண்டலாமா?

ஆயாம். ஒரு காலை ஊன்றித் தாண்டினால் தான் சரியான தாண்டலாகும். இரண்டு கால்களை ஊன்றித் தாண்டுவது தவறாகும்.

7. காற்றில் நடத்தல் எனும் திறனை விளக்குக?

1. நேரே தாண்டிக்குதித்தல் 2. காற்றில் நடத்தல் 3. கைகளை மேலே உயர்த்தி தொங்குதல் போல தாண்டுதல் முன்று வகைப்படும்.

8. காற்றில் நடத்தல் என்றால் என்ன?

அதிக தூரம் தாண்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே காற்றில் நடக்கும் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. தாண்டிக் குதிக்கின்ற

தேரத்தில், ஊன்றிப் போனும் காலை முடித்து, மற்றொரு காலை முன்புறம் நீட்டி, பிறகு பின்காலை முன்புறம் கொண்டு வந்து, சமநிலைக்காக இருகைகளையும் மாற்றிமாற்றி இரண்டை கொந்திற செயலைத்தான் காற்றில் நடத்தல் என்று கூறுகிறோம்.

9. மணற்பரப்பில் எப்படிக் குதித்திட வேண்டும்?

சரியான அணுகுமுறையானது தூண்டும் பலகையில் மிக அழுத்தமாக ஒரு காலை ஊன்றி, மேலேறி, காற்றில் நடந்து, பிறகு மணற்பரப்பில் காலானிறும் போது இரண்டு குதி கால்களையும் முதலில் மணலில் ஊன்றி, உடலின் சமநிலையை முன்புறம் கொண்டு வந்து விழ வேண்டும். குதிகால்களுக்கும் பின் புறமாக கைகளை ஊன்றிக் கூடாது. விழவும் கூடாது.

10. தவறான தூண்டுதல் பற்றி விளக்கி எழுதுக?

கீழே காணும் தவறுகளைச் செய்தால், அது தவறான தூண்டுதலாகும்.

1. தூண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து கால் வைத்தால். 2. தூண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து ஓடினால். 3. தூண்டுமாறு அழைத்தவுடன் 1-1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் காலம் கடந்து வந்தால். 4. தாண்டிக் குதித்தவுடன், மணற் பரப்பில் பின்புறமாக திரும்பி நடந்து வந்தால். 5. இரண்டு கால்களையும் பலகையில் ஊன்றித் தூண்டினால், எல்லாம் தவறான தூண்டலாகும்.

11. இறுதிப் போட்டிக்கு எத்தனை போட்டியாளர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றார்கள்?

8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றார்கள். போட்டிக்கு வந்தவர்கள் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், முதலில் 3 தேர்வுத் தூண்டல்கள் தரப்படும். அதில் 8 பேர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். எட்டு பேர்கள் மட்டுமே வந்திருந்தால், ஒவ்வொருவருக்கும் 6 வாய்ப்புக்கள் தரப்படும்.

12. தூண்டும் மணற்பரப்பில் அல்லது தூண்டும் பலகையில் அண்டையவந்திற்காக ஒருவர் கைக் குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாமா?

வைத்துக் கொள்ள அனுமதி இல்லை. தேவை யானால் ஓடி வரும் பாதையின் பக்கவாட்டில், கைக் குட்டையை அண்டையவராக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

13. போட்டியில் முதல் பரிசுக்கு சமநிலை வந்தால், எப்படி தீர்க்க முடியும்?

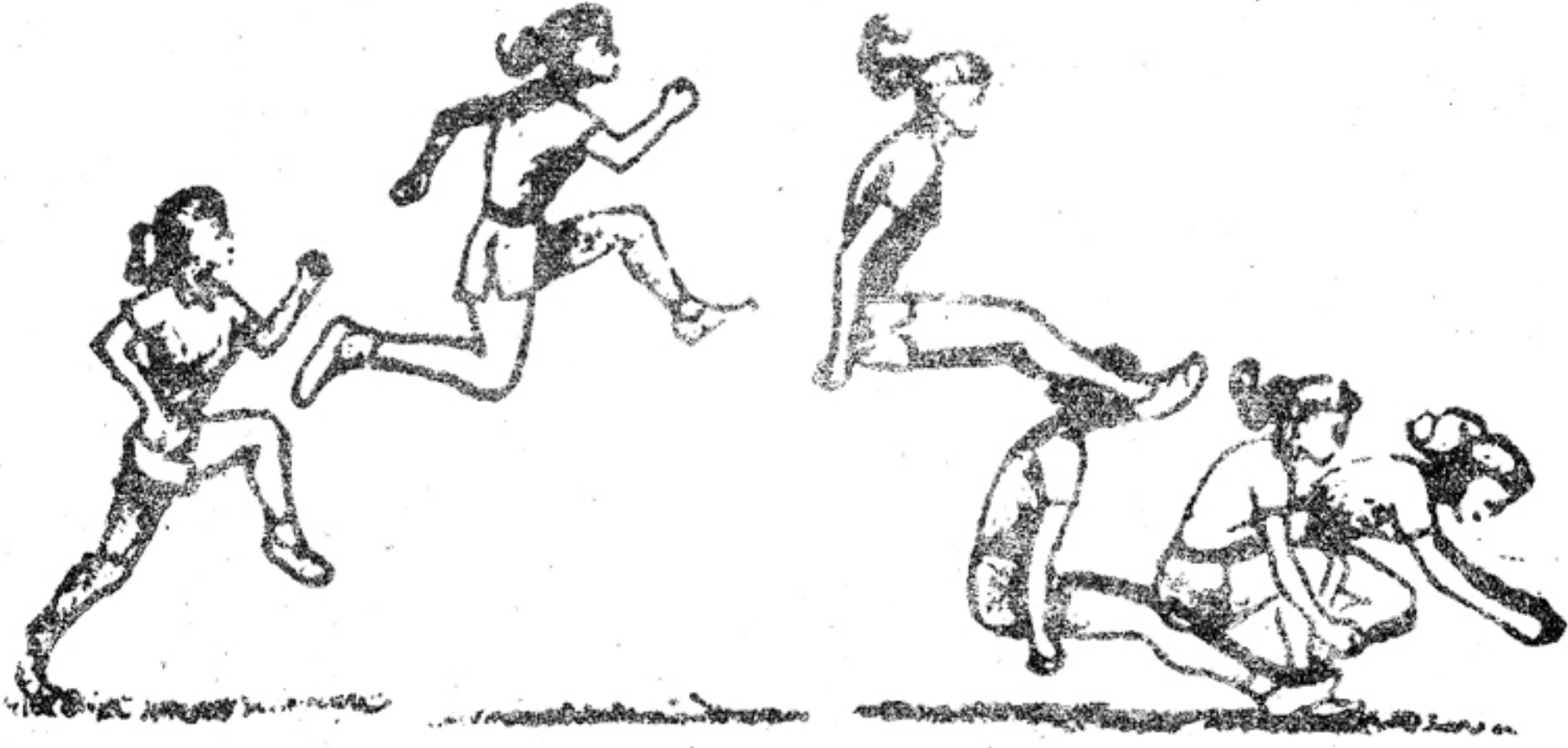
இரண்டு போட்டியாளர்கள் முதல் பரிசுக்குத் தகுதியாக சமநிலையில் இருந்தால், அதற்கு சமநிலை என்று பெயர். இந்த சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்கள் 2 வது சிறந்த தூண்டலை பரிசீலிக்கவும்.

அதிலும் சமமாக இருந்து சிக்கல் ஏற்பட்டால், முன்றாவது சிறந்த தாண்டலைப் பார்க்க வேண்டும்.

மீண்டும் சமநிலை வந்தால், இருவருக்கும் ஒவ்வொரு தாண்டும் வாய்ப்பு தந்து யார் ஒருவரை விட மற்றவர் அதிகம் தாண்டுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

14. அணுகுமுறையில் ஓடிவர எத்தனை முறைகள் உண்டு.

1. 16 காலடி முறைகள் (16 Steps method)
2. 20 காலடி முறைகள் (20 Steps method)



The Running Broad Jump.



உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. உயரம் தாண்டுதல் என்றால் என்ன?

இரண்டு உயரமான சும்பங்களுக்கிடையே வைக்கப் பட்டுள்ள குறுக்குக் குச்சியின் உயரத்தைத் தாண்டிக் குதிப்பதற்கே. உயரம் தாண்டுதல் என்று பெயர்.

2. இரண்டு உயரக் சும்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் எவ்வளவு?

இரண்டு சும்பங்களுக்கிடையேயுள்ள தூரம் 4 மீட்டர் முதல் 4.40 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கவேண்டும்.

3. உயரத் தாண்டும் மணற்பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?

மணற் பரப்பின் நீளம் 4 முதல் 5 மீட்டர் வரை இருக்கலாம் அகலம் 3 மீட்டர். தாண்ட ஒடிவரும் பரப்பளவு 20 முதல் 25 மீட்டர் வரை இருக்கவேண்டும்.

4. உயரம் தாண்டும் போட்டியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. நீண்ட வலிமையான கால்கள்
3. தாண்டிக்குதிக்கும் சக்தி 4. தன்னம்பிக்கை.
5. உயரத் தாண்டலில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகள் யாவை?

1. சுத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை 2. கிழக்கத்திய தாண்டுமுறை 3. மேற்கத்தியதாண்டு முறை 4. தாண்டி உருளும் முறை 5. பாஸ்பா தாண்டு முறை.

6. உயரத் தாண்டலில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

1. அணுகு முறை 2. தரையை உதைத்து மேலெழும் முறை 3. குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல் 4. மணற் பரப்பில் விழுதல்.

7. சுத்தரிக்கோல் தாண்டு முறையில் உள்ள குறைகள் யாவை?

இந்தத் தாண்டும் முறை பழையது. 1880 ஆம் ஆண்டிலேயே சரியில்லை என்பதால் கைவிடப்பட்டது. இந்தத் தாண்டும் முறையாக அதிக உயரம் தாண்ட முடியாது என்பது அனுபவ ரீதியாக அறியப் பட்டிருக்கிறது.

நமது புலியீர்ப்புத்தானம். நமது தொப்புளைச் சுற்றி இருக்கிறது சுத்தரிக்கோல் தாண்டும் முறையில். நமது புலி சுர்ப்புத்தானம். குறுக்கு குச்சிக்கு மேல் 10 அல்லது 15 அங்குலம் உயரமாகப் போவதால். நமது தாண்டும் சக்தியும். திறமையும் பாழாகிப் போகிறது என்பதால்தான் இந்தத் தாண்டும் முறை கைவிடப்பட்டது.

8. மேற்கத்திய தாண்டுமுறை பற்றி எழுதுக (Western style)

மேற்கத்திய தாண்டு முறையின்போது புவி ஈர்ப்புத் தானம், மேல்நோக்கிப் போகாமல், தாண்டுபவரின் பக்க வாட்டில் இருப்பதால், கொஞ்சம் பரவா யில்லை என்பதால், இந்த முறை ஏற்பட்டது. இதில் உதைத்து எழும்புகிற இடது காலே மீண்டும் தரையை முதலில் மிதிக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

9. தாண்டி உருளும் முறையைப் பற்றி (Straddle Style) எழுதுக?

இந்தத் தாண்டும் முறையில், புவி ஈர்ப்புத்தானம் குறுக்குக் குச்சிக்கு அருகிலேயே இருப்பதால், அதிக சமநிலையுடன், அதிக உயரம் தாண்டி விட முடிகிறது. இந்தத் தாண்டலில், உதைத்தெழும்பிய காலின் மறு கால் தரையில் ஊன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

10. பாஸ்பரி தாண்டு முறையைப் பற்றி எழுதுக?

இடது புறமாக வேகமாக ஓடிவந்து, வலது காலால் உதைத்து எழும்பி, முதுகுப் பக்கமாகக் குச்சியைக் கடந்து தாண்டுவதாகும். துள்ளும் ஆற்றல் மிக்க, உயரமானவர்கள் தான் இதில் பங்கு பெறலாம்.

மணற் பரப்புக்குப் பதிலாக மெத்தைகள் தான் வேண்டும். மணற் பரப்பில் குதித்தால், உயிருக்கே ஆபத்து நேரும்.

11. ஓடிவந்து துள்ளித் தாண்டும் இடத்தை அறிந்தறிவது எப்படி?

குறுக்குக் கம்பத்தின் மையத்திற்கு வந்து, ஒரு கை முழு நீள அளவிற்கு கையை நீட்டிப்பார்த்து, அப்போது எந்த இடத்தில் நிற்கிறோமோ, அந்த இடம் தான் தாண்டுசின்ற அடையாள இடமாக (Take-off spot) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகமாக ஓடிவந்து, அதே இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி உதைத்து, மேலே எழும்ப வேண்டும். (படம் பார்க்க) 5 அல்லது 7 காஷிகள் வருவதுபோல் அளந்து, ஓடி வரவேண்டும்.

12. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்ட எத்தனை வாய்ப்புகள் உண்டு?

3 வாய்ப்புக்கள் ஒருவருக்கு உண்டு. ஒருவர் மூன்று முறை தொடர்ச்சியாக ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டிக் கடக்க முடியாமல் போனால், அவர் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

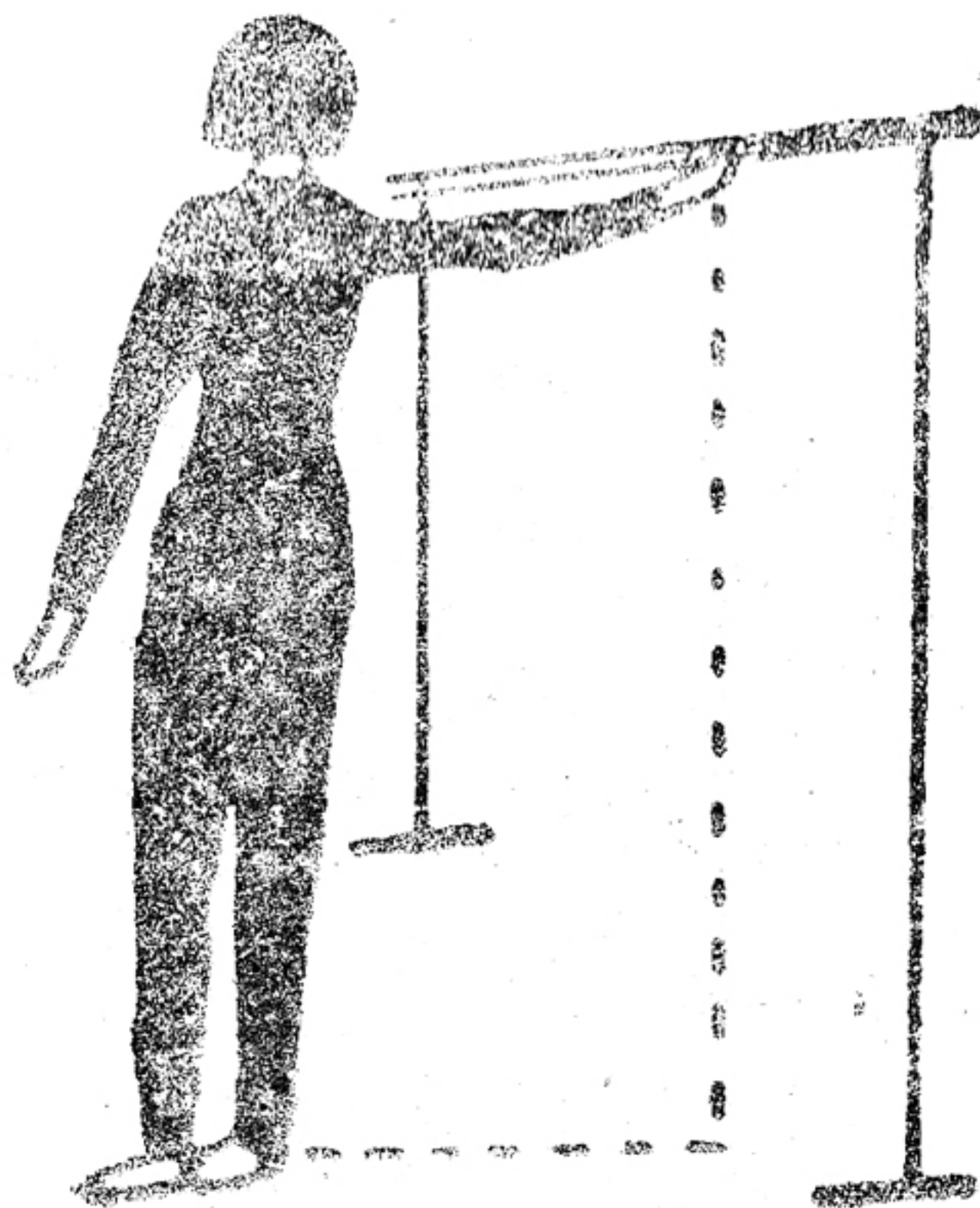
13. உயரத் தாண்டலில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

1. தாண்டுபவர், உயரத்தைத் தாண்ட முடியாமல், குறுக்குக் குச்சியைத் தட்டி, வீழ்த்தி விடுதல். 2. இரண்டு கால்களாலும் தரையை உதைத்துத் தாண்ட முயலுதல் (Diving) 3. தாண்டும் போது, குறுக்குக் குச்சியைக் கீழே தட்டி விடுதல் 4. தாண்ட வருமாறு அதிகாரி அழைத்த

பிறகும் 1 1/2 நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காலம் தாழ்த்தி வருதல் எல்லாம் ஒருவர், ஒரு வாய்ப்பை இழக்கக் கூடிய தவறுதலாகும்.

1.4. உயரத் தூண்டலில் சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்ப்பது?

1. போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்புகளைப் (Lowest Number of Jumps) பயன்படுத்தி யிருந்தால், அவருக்கே முதல் இடம் தரவேண்டும். 2. இதிலும் சமநிலை வந்தால், ஒரு போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தவறிய வாய்ப்புகளைக் (Lowest number of failures) கணக்கில் கொண்டு, முடிவெடுக்கவேண்டும். 3. இதிலும் சமநிலை வந்தால், முதலிடத்திற்கு சமநிலை வந்த போட்டியாளர்களை, அவர்கள் தாண்ட முடியாமல்போன உயரத்தில் குறுக்குக் குச்சியை வைத்து, ஒவ்வொரு வாய்ப்பு தந்து தாண்டுமாறு கூறவேண்டும். 4. இதில் தாண்ட முடியாமல் போனால், ஒரு அங்குலம் குறைத்தோ அல்லது தாண்டிவிட்டால் கூட்டி வைத்தோ தாண்டச் செய்து, இந்த வாய்ப்புக்களில் யார் தாண்டி விடுகிறாரோ, அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும். 5. 2வது 3வது இடங்களுக்கு, சமநிலை வந்து விட்டால் அந்தந்த இடத்தை அவரவர்களுக்கே வழங்கிவிடவேண்டும்.



Measuring takeoff

யோகாசனப் பயிற்சிகள்

1. தனூராசனம்

பெயர் விளக்கம் : தனூர் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் வில் என்று பொருள். இதை வில்லாசனம் என்றும் கூறலாம்.

செய்முறை: விரிப்பின் மீது குப்புறப்படுத்திருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் உடலுக்குப் பக்க வாட்டில் வைத்து, கால்கள் இணையாக இருப்பது போல் வைத்து பிறகு கால்களைப் பின்புறமாக வளைத்து, ஒவ்வொரு கணுக்காலையும் ஒவ்வொரு கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு, குதிகால் பின்புறம் நோக்கி வருவது போல் கொண்டு வர வேண்டும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக்கொண்டு, கணுக்கால்களை வலிமையுடன் இழுக்க வேண்டும். இப்பொழுது, உடல் எடை முழுவதும் வயிற்றிலே இருப்பது போல், தொடையும் மார்புப் பகுதியும் மேல் நோக்கி வந்திருக்கும்.

எண்ணிக்கை 1: குப்புறப் படுத்திருந்து, கால்களை வளைத்துக் கைகளால் கணுக்கால்களைப் பற்றிப் பிடிக்க வேண்டும். 2: கணுக்கால்களை இழுத்து, தலைப் பகுதியும் கால் பகுதியும் மேலே வருவதுபோல், இருக்க வேண்டும். 3: முதல் எண்ணிக்கை போல இருக்கவும். 4: குப்புறப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள்: முதுகெலும்பு இயல்பாக வளைந்து நெகிழும் தன்மை பெறுகிறது. ஜீரணசக்தி அதிகமாகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள், ஈரல், நுரையீரல் கணையும், சிறு நீர்ப்பை உறுப்புக்கள் வலிமையடைகின்றன.

2. யோக முத்ரா

பெயர் விளக்கம்: பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, பிறகு தரை நோக்கிக் குனிந்து செய்யும் ஆசன முறையாகும்.

செயல் முறை: முதலில் பத்மாசனத்தில் அமர்வும், பிறகு, கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலதுகை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இடது கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். ஆனால், கைகளை இறுக்கி வலிந்து பிடித்துக்கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு கைகளை சேர்த்துக் கொண்ட பிறகு, மெதுவாக முன்புறமாகக் குனிந்து, முன் நெற்றியால் தரையினைத்தொடவும், மீண்டும், பழைய பத்மாசன நிலைக்கு வரவும்.

எண்ணிக்கை: 1. பத்மாசனத்தில் முதலில் அமர்ந்து கொள்ளவும். 2. கைகளை முதுகுப்புறமாகக் கட்டிக் கொண்டு, முன்புறமாகக் குனியவும்.

பயன்கள்: மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றின் உள் உறுப்புக்கள் வலிமையடைகின்றன. பத்மாசனத்தில் கிடைக்கும் எல்லாப் பயன்களையும் இதில் பெறலாம்.

3. பச்சிமோத்தாசனம்

விளக்கம்: பச்சி மோத்தாசனம் என்பது பின்புறத்தசைகள் அனைத்தையும் முன்புறமாக வளைத்து மேற்கொள்கின்ற இருக்கை என்ற அர்த்தத்தில் அமைந்திருக்கிறது. ஒரு சிலர் கால் நீட்டி இருத்தல் என்றும் பொருள் கூறுகின்றார்கள்.

செய்முறை: விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி, தலை முதுகு எல்லாம் நேரே இருப்பது போல் நிமிர்ந்து உட்காரவும், முழங்கால்கள் இணைந்தாற் போல இருக்கவேண்டும். பிறகு முன்புறமாகக் குனிந்து இரு கைகளாலும் அந்தந்தக் கால் பெருவிரலை பிடித்துக் கொண்டு இழுக்கும் பாவனையில்

முன்புறமாகக் குணிய வேண்டும். பின்னர், கால்களை மடக்காமல் தரையை விட்டுக் கால்கள் மேலே வராமல், மேலும் மேலும் குனிந்து, முழங்கால்களின் மீது முகம்படும்படி வைக்கவும்.

எண்ணிக்கை : 1. கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து கட்டை விரல்களை கைகளால் பிடித்தபடி, முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும். 2. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

பயன்கள் : இடும்புப் பகுதிகளுக்கு நிறைய இரத்த ஓட்டம் செல்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. ஜீரண சக்தி பெருகுகிறது.

4. திரிகோணாசனம்

விளக்கம் : திரிகோணம் என்றால் மூன்று கோணங்கள் என்று அர்த்தம். ஆசனம் செய்பவரது தோற்றம் முக்கோண வடிவில் நிற்பது போல அமைவதால், இப்பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

செய்முறை : 1. கால்கள் இரண்டையும் அகலமாக விரித்து, பக்கவாட்டில் தோள்களுக்கு இணையாக உள்ளங்கைகள் தரையைப் பார்த்திருப்பது போல, முதலில் நீட்டி நிமிர்ந்து நிற்கவும். 2. பிறகு, முழங்கால்களை வளைக்காமல், இடது கை காது ஓரமாக வருவது போல வரச் செய்யும் பொழுதே, வலது கையால் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொட வேண்டும். பிறகு முதல் நிலைக்கு வரவும். அடுத்து இடது கையால் இடது பாதத்தைத் தொடுவது போலச் செய்யவும்.

பயன்கள் : இடுப்புச் சதைகள் கரைகின்றன. முதுகெலும்புகளும் நரம்புகளும் வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.

5. சுப்த வஜ்ராசனம்

பெயர் விளக்கம் : சுப்த எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு உறக்கம் என்பது பொருளாகும். இது வஜ்ராசன இருக்கையிலிருந்து தூங்கும் பாவனையில் அமைந்திருக்கும் பூயிற்சி முறையாகும்.

செய்முறை : ஒரு விரிப்பின் மீது, கால்களை விறைப்பாக நீட்டி அமர்ந்து, முதலில் ஒரு காலை மடித்து அந்தக் காலின் குதிகால் பின் புறத்தைத் (Buttock) தொடுவது போலவும் தோள்களுக்கு நேராக இருப்பது போலவும், அதேபோல் மறுகாலையும் மடித்து வைக்கவும். உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பது போன்ற இரு கால் விரிப்புக்குள்ளே அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைந்து, முதலில் ஒரு முழங்கை தரையில் படுவது போலவும் தோள் பட்டைகள் தரையைத் தொடும் வரையிலும் வளைந்து படுக்கவும். அதன்பின், இரு கைகளையும் கொண்டு வந்து, தலையை சற்றுத் தூக்கியவாறு இடது கை வலது தோள் பட்டையையும், வலது கை இடது தோள் பட்டையையும் பற்றியிருப்பது, போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

எண்ணிக்கை : 1. வஜ்ராசனத்தில் முதலில் அமர்ந்து தோள்களுக்கு ஆதாரமாகக் கைகள் இருக்க, பின்புறமாகச் சாய்ந்து கைகளைப் பின்புறம் வைக்கவும். 2. வஜ்ராசனத்தின் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : இடுப்பெலும்புகளுக்கும் இடுப்பு தசைப் பகுதிகளுக்கும் வலிமை உண்டாகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை அடைகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. கால்கள், தொடைத் தசைகள் மேலும் வலிமை பெறுகின்றன. முதுகெலும்பில் தோன்றும் சில நலிவுகள் தீர்கின்றன.

திரி கோண சுவம்



5



2



3

7. சிறு விளையாட்டுக்கள்

1. சங்கிலித் தொடர் ஆட்டம் (Clasp tag)

மாணவர்கள் அனைவரும் மைதானம் முழுவதும் பரந்து நிற்க வேண்டும். விரட்டுபவராக (it) ஒருவர் இருப்பார். விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, விரட்டுபவர் மற்றவர்களைத் தொட முயல்வார். தொடப்பட்டவர் உடனே விரட்டுபவர் இடுப்பை வந்து பிடித்துக்கொள்ள, அவர்கள் சங்கிலித் தொடர்போல் இயங்கி, முன்னால் நிற்கும் விரட்டுபவர் கட்டளைப்படி, மற்றவர்களைத் தொடவேண்டும். இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

2 ஆமையும் ஆனையும் (Crows and cranes)

காக்கையும் கொக்கும் என்றுதான் பெயரிட வேண்டும். விளையாட்டு வசதிக்காக தமிழில் ஆமையும், ஆனையும் என்று பெயர் தந்திருக்கிறேன். (ஆசிரியர்)

மாணவர்கள் சம எண்ணிக்கையுள்ள 2 குழுவினர்களாகப் பிரித்து, 6 அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பது போல் இரண்டு கோடுகள் கிழித்து, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு கோட்டில் நிறுத்த வேண்டும். ஒரு குழுவிற்கு ஆமை என்றும், அடுத்த குழுவிற்கு ஆனை என்றும் பெயர் சூட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்குப் பின்புறமும் 20 மீட்டர் தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றும் போட்டிருக்க வேண்டும். (உ.ம்) ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது. ஆசிரியர் ஆ என்று கூவி பிறகு, மை என்றோ, னை என்றோ கூறவேண்டும். னை என்றால் ஆனைக்குழுவினர், தமக்குப் பின்புறம் உள்ள 20 மீட்டர் எல்லைக்கோடு நோக்கி ஓட, ஆமைக் குழுவினர் அவர்களை விரட்டித் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள் ஆமைக்குழுவில் போய் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மை என்றால்

ஆமைக் குழுவினர் ஓட, ஆனைக்குழுவினர் ஓடித் தொடவேண்டும். இப்படி 5 முறை ஓடச் செய்யலாம். அதற்குப் பிறகு, எந்தக் குழுவில் ஆதிக ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கின்றார்களோ. அந்தக் குழுவே வென்றதென்று அறிவிக்க வேண்டும்.

3. சரக்கு வண்டி (Luggage van)

5 மாணவர்கள் கொண்டது 1 குழு என்பதாக, மாணவர்களை, பல குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 1 தலைவரை நியமித்து, ஒவ்வொரு குழுவையும் ரயில் வண்டி போல கோர்த்துக் கொண்டு நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு ரயில் பெட்டியாக மைதானத்தில் நிற்க, தனியாக ஒரு சரக்கு வண்டி, இதேபோல் இடுப்பைக் கோர்த்துக் கொண்டு 10 மீட்டருக்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும்.

விசிலுக்குப் பிறகு, தனியாக நிற்கும் சரக்கு வண்டியில் உள்ள முதல் ஆட்டக்காரர் (தலைவர்) தன் குழுவை இழுத்துக் கொண்டு ஓடி, மற்ற ரயில் பெட்டிகளில் கடைசியில் நிற்கும் ஆட்டக்காரரைத் தொட முயற்சிக்க, தமது கடைசி ஆட்டக்காரரைத் தொட விடாமல் ஒவ்வொரு ரயில்பெட்டியின் முதல் ஆட்டக்காரத்தலைவரும் முயற்சித்து தப்பி ஓட வேண்டும். குழுத்தலைவன் ஓடுகிற பக்கமே மற்ற ஆட்டக்காரர்களும் ஓட வேண்டும்.

கடைசி ஆட்டக்காரர் தொடப்பட்டால், அந்த ரயில் பெட்டியானது சரக்கு வண்டியாக மாற, ஆட்டம் தொடரும். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், ரயில் பெட்டி அறுந்து போகாதவாறு ஓட வேண்டும். அப்படித்தான் ஆடவேண்டும்.

4. தப்பி ஓடும் ஆட்டம் (Pump pump pullaway)

மாணவர்களை இரண்டு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்து 100 அடி இடைவெளியில் இரண்டு கோடுகளை அமைத்து, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு கோட்டின் மேல் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். இரு குழுக்களுக்கும் மத்தியில் விரட்டுபவர் (it) நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மத்தியில் நிற்கும் விரட்டுபவர், என்னிடம் தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம் என்று கூவவேண்டும். உடனே இரண்டு எல்லைக் கோட்டிலும் நிற்பவர்கள், எதிர் எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும். விரட்டுபவரிடம் தொடப்படாமல், தப்பி ஓடி மறு எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து விட வேண்டும். தொடப்பட்டால் விரட்டுபவருடன் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

விரட்டுபவர்கள் தங்கள் கைகளை கோர்த்துக்கொண்டு, எங்களிடம் தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம் என்று குரல் கொடுக்க, முன் மாதிரியே எதிர் எல்லைக் கோட்டை நோக்கி இரண்டு குழுவினரும் ஓட, கோர்த்த கைகளைப் பிரிக்காமல், விரட்டித் தொட வேண்டும்.

4 முறை இப்படி ஓடவிட்டப்பிறகு, தொடப்படாமல் இருக்கும் ஒருவரை விரட்டுபவராக இருக்கச் செய்து, மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.

5. மேலும் கீழும் பந்தாட்டம் (Over and Under Relay)

மாணவர்கள் 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுக்களாகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால், ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒருவரின் ஒருவராக நிற்கச் செய்திட வேண்டும். 30 அடி தூரத்தில் எல்லைக் கோடு ஒன்றையும் போட்டுக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

1 ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரரிடம் பந்து ஒன்றைத் தந்திருக்க வேண்டும்.

விசிலுக்குப் பிறகு, பந்து வைத்திருக்கும் முதல் ஆட்டக்காரர்கள், தங்களுக்கு அடுத்து நிற்கும் ஆட்டக்காரருக்கு தலைக்கு மேலாகப் பந்தைக் கொடுக்க, அவர்கள் வாங்கி, தமக்கு அடுத்து நிற்பவர்களுக்கு கால்களுக்குக் கீழாகத் தர, அவர்கள் வாங்கி தலைக்கு மேலாகத் தர இப்படியே ஒருவர் மேலாகவும், மற்றவர் கீழாகவும் மாற்றி தர, கடைசி ஆட்டக்காரரிடம் பந்து வந்ததும், அவர் பந்தை வாங்கிக் கொண்டு, 30 அடி தூர எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓடிக் கடந்து சென்று திரும்பி வந்து, குழுவின் முன்னால் நின்று, தனக்கு அடுத்தவருக்கு தலைக்கு மேலாகப் பந்தைத்தர, அவர் வாங்கிக் கீழாகப் பந்தைத்தர என மாற்றி இப்படியே எல்லா ஆட்டக்காரரும் எல்லைக்கோடு வரை பந்துடன் ஓடி முடிக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் வரை ஆட வேண்டும். முதலில் ஓடி முடிக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

உடல் நலக் கல்வி

1. உடல் நலம் என்ன என்று விளக்குக!

வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமானது, அடித்தளமானது உடல் நலமாகும். சிறப்பாக, சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கே வாழ்க்கை என்று பெயர். உடலால், மனதால், ஆன்மாவால் முழுமையாக வாழ்கிற சுகநிலையே உடல்நலமாகும். நோயில்லாமல் வாழ்வது மட்டுமல்ல உடல்நலம் என்பது. உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் உறுதியாகவும், மனமானது வலிமையாகவும் இருப்பதையே சிறந்த உடல்நலம் என்று பெரியோர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

2. சுய சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

எல்லா மனிதர்களும் தங்கள் வாழ்க்கையில் எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றார்கள். அத்துடன் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் வாழ்க்கையை ஆனந்தமாக அனுபவித்துவிடவேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றனர்.

அப்படிப்பட்ட ஆனந்தமான வாழ்வு வாழ, உடல்நலமே அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்குகிறது. நல்ல உடல் நலம் என்பது நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் மூலமாகவே நிறைய கிடைக்கின்றது.

சுய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் எல்லாம், நமது மதம் மூலமாகவும், கலாச்சாரம் மூலமாகவும், நம்முடைய குடும்பபாரம்பரிய வழிகாட்டுதல் மூலமாகவும் நமக்குக் கிடைத்திருக்கின்றன.

நல்ல உணவு, உழைப்பு, போதிய உறக்கம், தேவையான உடற்பயிற்சி, தேகத்தை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளுதல் போன்ற பழக்கங்கள் யாவும் நல்ல சுயசுகாதாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

3. சுய சுகாதாரத்தால் ஏற்படும் நம்மைகள் யாவை?

நல்ல உடல்நலமற்றவன் மகிழ்ச்சியாக மட்டுமல்ல நிம்மதியாகவும் வாழ முடியாது. தன்னுடைய வாழ்நாளை வருத்திக் கொண்டு வாழ்க்கையையே வீணடித்துக் கொள்கிறான். அவன்தனக்கு மட்டும் பாரமாக அல்லாமல், தன்வீட்டுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் தனது தாய்நாட்டிற்கும் கூட பயனில்லாமல் போய் விடுகிறான்.

சிறந்த சுயமான சுகாதாரப்பழக்கங்கள், ஒருவருக்கு சிறந்த உடல் தோரணையை அமைத்துத் தருகிறது. நல்ல ஆளுமையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. சமுதாயத்தில் ஒரு தனி அந்தஸ்தையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது.

தனிப்பட்ட ஒருவர் வலிமையுடன் வாழ்வதால், அவர் தனது நாட்டையும் வலிமையான நடாக மாற்றி விடுகிறார். ஆகவே, சுய சுகாதாரமானது பல மேன்மையான பண்புகளை வளர்ப்பதுடன், பல திறமையான காரியங்களை சாதிக்கவும் வழி ஏற்படுத்தித் தருகின்றது.

தனியாரின் உடல்நலம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் சொந்தமானது. அவரவர் உடல்நலத்திற்கு அவரவரே பொறுப்பு பாதுகாப்பு.

4. மனநலம் என்ன என்பதை விளக்குக?

தன் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை பெரிது படுத்தாது புலம்பித் தவிக்காது. அவற்றை அறிவுடன் தீர்க்கவும். மற்றவர்களுடன் அனுசரித்து வாழவும், வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து செல்லக் கூடிய வல்லமை உடைய பண்புகளே, மனநலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

5. புகைப்பதால் ஏற்படும் கேடுகள் யாவை?

புகைப்பவர்களுக்கு உதட்டிலும் நுரையீரல்களிலும் புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. புகைக்கும் பழக்கம் நுரையீரல்களை பாதித்து விடுவதுடன் வயிறு இருதயம் இரத்த ஓட்டம் போன்றவற்றையும் பாழாக்கிப் பழுதுபடுத்தி விடுகிறது. பணச்செலவு அதிகமாகிறது ஏதோ சிறு செலவு போல புகைக்கும் செலவு தோன்றினாலும், அது நாளடைவில் லட்சமாகுமாறி, குடும்பத்தையே கலங்கச் செய்கிற கொடுமை படைத்ததாகவும் மாற்றிவிடுகிறது.

6. உணவின் முக்கிய வேலைகள் யாவை?

1. உடல் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சிக்கும் எழுச்சிக்கும் உதவுவதுடன் உழைப்பில் பாதிக்கப்பட்ட திசுக்கள் சரிகட்டவும், மீண்டும் புதுப்பிக்கவும் உணவு உதவுகிறது. 2. உடலில் சக்தியை, விலமையை, பொலிவை, தெளிவை ஏற்படுத்தி உணவு உற்சாகமூட்டி உதவுகிறது. 3. ஒவ்வொரு உள் உறுப்பும் நுண்ணிய முறையில் பணியாற்ற, ஒன்றுக்கொன்று சிறப்பாக ஒன்று சேர்ந்து ஒத்துழைத்து செயல்பட வாழ்க்கை ஓட்டம் நெறிமாறாமல் நடக்கும் உன்னத பணி, உணவின் மூலமே கிடைக்கிறது.

7. சத்துணவு என்றால் என்ன?

பலவகையான உணவுப் பொருட்களின், சரியான, சமவிதி அளவில் உண்டாக்கிய சமநிலை உணவே, சத்துணவு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

8. நோய் என்றால் என்ன? (Disease)

உடலுக்கு ஏற்படும் ஒருவிதமான அமைதியற்ற சுகமற்ற நிலைக்கே நோய் என்று பெயர். நோய் என்றால் துன்பம் என்று அர்த்தம். நோய் வந்தால் வலியும், துன்பமும் தானே வருகிறது. நோய் ஏற்படுகிற போது உடல் உறுப்புக்கள் ஒழுங்காக வேலை செய்யாமல் போவதால் தான், துன்பமும் துயரமும் வருகிறது.

9. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

நோயுற்ற ஒருவரிடமிருந்து, நல்ல உடல்நலம் உள்ள மற்ற மனிதர்களுக்கு ஒட்டிக் கொள்கிற நோய்களே தொற்று நோய்களாகும்.

காற்று, உணவு, தண்ணீர், விஷக்கிருமிகள், மற்றும் உடல் தொடர்பு மூலமாகவே தொற்று நோய்கள் பரவிவிடுகின்றன.

10. தொற்று நோய்களின் முக்கியமான குணாதிசயங்கள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு தொற்று நோய்க்கும் ஒரு நோயாளியிடம் எவ்வளவு நாள் இருக்கலாம் என்கிற காலக்கணக்கு உண்டு. 2. ஆள் மாற்றி ஆள் தொற்றிக் கொள்ளும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. 3. ஒரு நோய் ஒருவருக்கு வந்து போனபிறகு மீண்டும் அதே ஆளை இந்த நோய் பிடிக்காது. ஏனென்றால், அந்த ஆளின் உடம்பு, அந்த நோயை எதிர்த்து விரட்டுகிற சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதேயாகும். 4. ஒவ்வொரு தொற்று நோயும், ஒவ்வொரு வகையான நோய்க்கிருமிகளால் தான் ஏற்படுகிறது.

11. தொற்று நோய் என்பதற்கான அறிகுறிகள் யாவை?

1. நோயாளி உடலின் உஷ்ணம் அடிக்கடி அதிகரித்துக் கொண்டேயிருக்கும். ஏனென்றால் அந்த நோய், உடலில் நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்தி விடுவதுதான். உடலின் வெப்பத்தை ஏற்படுத்தியும் உடலின் வெப்பத்தை வெளியேற்றியும் விடுகின்ற வேலைகளைச் செய்யும் உடலின் தன்மை, இந்த நோயினால் பாதிக்கப்படுவதால் தான், உடல் கொதித்துக்கொண்டிருந்தாலும், நோயாளிகள் குளிர்காய்ச்சலால் அவதிப்படுகிறார்கள். 2. சிறுசிறு சிவப்புக் கொப்பளம் அல்லது சிராய்ப்பு போன்ற தன்மை தோன்றும். ஏனென்றால், நோயின் சுடுமையானது தோலின் செயலாற்றலைப் பாதித்து விடுவதுதான். 3. உடலின் நலமற்ற நிலை, வருத்துகின்ற மனோநிலை, தலைவலி, தொண்டைப் பிரச்சினைகள் போன்றவை தொற்று நோய்களின் அறிகுறிகளாகும்.

12. தொற்று நோய்களைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள் யாவை?

1. நோய் வந்தவுடனேயே மருத்துவருக்கு ஆளனுப்பி, நோயைத் தடுக்கும் முறைகளை ஏற்படுத்திவிட வேண்டும். 2. நோயாளியை மற்றவர்களிடம் பழகவிடாது, தனிமைப்படுத்தி விட வேண்டும். 3. மருந்தாசி போட்டுக்கொள்ளுதல், அம்மை வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற தடுப்பு முறைகள் மூலம், நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ளலாம். 4. நோய் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று தெரிந்தவுடனே, நோயாளியைத் தனியாக ஓரிடத்தில் இருக்கச் செய்வதுடன் அவர் பயன் படுத்துகிற பாத்திரங்களை, பொருட்களை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

13. உடல் நலக்கல்வியின் முக்கிய நோக்கம் என்ன?

1. மாணவர்களுக்கு உடல் நலம் தரும் விதிகளையும் வழிகளையும் கற்பித்து அதன்படி கவனமாகவும் பொறுப்பாகவும் நடந்து கொள்ளச் செய்தல். 2. நோய்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன என்பதையும், எப்படி தடுப்பது என்கிற முறைகளையும் மாணவர்களை அறிந்து கொள்ளச் செய்தல். 3. உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதுடன், மிகுதியான உடல்நலம்

பெறுகிற உத்திகளையும் கற்பித்து வழிகாட்டுதல். 1. பெற்றோர்களும் உற்றோர்களும் தங்கள் தேக நலத்தைக் காத்துக்கொள்வதுடன் தங்கள் குழந்தைகளின் உடல்நலம் காக்கும் முறைகளையும் தெரிந்து கொள்வச் செய்தல் தான். இக்கல்வியின் முக்கிய நோக்கமாகும். 5. சமுதாய மக்களுக்கு நோய்களின் கொடுமை பற்றியும் அவற்றைத் தவிர்த்து வாழும் திறமை பற்றியும் கூறி உதவி செய்தல்.

14. சோடா போன்ற பானங்களால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவை?

வாயு கலந்த குடிக்கும் பானங்கள் எல்லாவற்றிலும் உடலுக்கு சக்தி தரும் எதுவும் இல்லை. அதில் இனிப்பு இருக்கிறது என்பதைத் தவிர இதுபோன்ற சுவைபானங்கள் சிறுவர் சிறுமிகள் அதிகமாக அருந்துவதால் பற்கள் நலிவடைந்து சொத்தையாகிப் போகின்றன. அத்துடன், இந்த பானங்கள் அஜீரணசக்தியை மட்டுப் படுத்தி, அஜீரணத்தை ஏற்படுத்துவதுடன், குடற்புண் போன்ற வியாதிகளையும் கூட்டி வந்து விடுகிறது.

15. சாலை விதிகள் பற்றி எழுதுக?

1. சாலையில் நடக்கும்போது, இடது புறமாகத்தான் செல்ல வேண்டும். 2. சாலையில் செல்லும்போது, வழிகாட்டும் காவலரின் சைகையைப் பார்த்து, அதன் படி தான் செல்ல வேண்டும் உங்கள் இஷ்டம் போல் போகக் கூடாது. 3. நடு ரோட்டில் நடப்பதும், கூடும்மாளம் போட்டுக் கொண்டு கும்பலாக போவதும், விளாயாடுவதும் ஆபத்தை விளைவிக்கும். 4. ரோட்டைக் கடக்கும் போது பதட்டத்துடன் ஓடக் கூடாது. வண்டி வரும் போக்கைப் பார்த்து, நடங்கு செல்வது நல்லது. 5. ஓடுகின்ற வாகனங்களைத் தொடக் கூடாது. 6. சாலை எனக்குத்தான் சொந்தம், என்னை யார் கேட்பது என்ற அசட்டு கர்வத்தில் சாலையில் நடந்தால், நிச்சயம் நீங்கள் விபத்துக்குள்ளாவீர்கள். இதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

16. சுகாதார வாழ்க்கையின் சுகத்திற்கான வழிமுறைகள் யாவை?

உடலை கெடுக்கும் காரியங்கள்தான் கெட்டப்பழக்கம் என்பதாகும். பழக்கம் என்பது ஒரு காரியத்தைத் தொடர்ந்து விரும்பி செய்வதாகும். உடலுக்கு அழகையும், சக்தியையும், சுகத்தையும் கொடுப்பது நல்ல பழக்கமாகும். உடலை சிறிது சிறிதாக நலிவுபடுத்தி சித்ரவதை செய்வது தான் கெட்டப்பழக்கமாகும்.

வரிசையில் நிற்கும் பழக்கம், குப்பைகளை தொட்டியில் போடும் பழக்கம், கண்ட இடங்களில் துப்பாத பழக்கம், நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணைபழக்கம், மற்றும் மரியாதையாக நடந்து கொள்ளும் முறைகள் எல்லாம் நல்ல பழக்கங்களாகும்.

2. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்

- 1.1 கைகளை முன்புறமாக நீட்டி மடக்கி, கதிகாலால் உயர்ந்து நில்.
2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, முழுதுமாக முழுங்கால்களை மடக்கிக் குந்து.
3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
- 2.1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.
2. இடது கையை பக்கவாட்டில் நீட்டி, வலது கையை தலைக்குமேல் வைத்து, இடது காலை இடது பக்கமாக சரித்து (Lunge) நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கைபோல நில்.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
- 3.1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடது காலை ஓரடி முன்புறமாக எடுத்து வை.
2. கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, வலது காலை முன்னே வைத்து, சரிந்து நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.
4. நேர் நிலைக்கு வா.
- 4.1. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி இடது காலை இடது பக்கமாக ஓரடி எடுத்துவை.
2. கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, வலது காலை வலது பக்கமாக வைத்து, சரிந்து நில்.
3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வா.
4. நேர் நிலைக்கு வா.

5.1. கைகளை பக்கவாட்டிலிருந்து, தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, இடது காலை ஓரடி எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் இறக்கி, வலது பக்கமாக சரிந்து, இடுப்பை சுழற்றி நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கையில் நில்.

4. நேர் நிலைக்கு வா.

6. ஆரம்ப நிலை : விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில்.

1. இடது கையை முன்புறமாக மேற்புறமாக சுழற்று சுழற்றி, இடது காலை முன்னுக்கு நீட்டி, பிறகு பின்பக்கமாகத் தூக்கி உயர்த்து.

2. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். மறுகால், மறுகையில் இதுபோல் செய்யவும்.

7.1. துள்ளிக் குதித்து, இடது கால் முன்புறமாக வைத்து நின்று, வலது கையை முன்புறமாகவும், இடது கையை பின்புறமாகவும் நீட்டு.

2. மீண்டும் ஒரு துள்ளு துள்ளி, கையை மாற்றி வை.

3. முதல் எண்ணிக்கையில் நில்.

4. நேர் நிலைக்கு வா.

8.1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, அரைக் குந்தல் குந்து.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, முழுக் குந்தல் குந்து.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வா.

4. நேர் நிலைக்கு வா.

9. ஆரம்ப நிலை : கால்களை விரித்து வைத்து, கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி நில்.

1. இடுப்பை வளைத்து முன்புறமாகக் குனிந்து, இரண்டு கைகளாலும், இடது கணுக்காலைப் பிடி.

2. ஆரம்பநிலைக்கு வரவும்.

1.1. கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து, இடது காலை ஓரடி முன்புறமாக எடுத்துவை.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, இடது காலை முன்புறத்தில் சற்று தள்ளி வைத்து, சரிந்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபடி வா.

4. நேர் நிலைக்கு வா.

11. ஆரம்ப நிலை : முழுக்குந்தலாகக் குந்தி, கைகளை முழங்கால்களுக்குக் கிடையில் இருக்கும் தரையில் வை.

1. கைகளை வலிமையாக ஊன்றி, இடது பக்கமாக கால்களைத் துள்ளி நீட்டி, முன்புறமாகக் குனி.

2. ஆரம்ப நிலைக்கு வா.

2.1. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, மடி (Bend)

2. கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, பிறகு பின்புறமாக நீட்டு.

3. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, தலையை உயர்த்து.

4. நேர்நிலைக்கு வா.

13.1. கைகளை முன்புறமாக, மேற்புறத்தில் உயர்த்தி, இடது காலை ஓரடி பக்கவாட்டில் எடுத்து வை.

2. இடுப்பையும், தலையையும் பின்புறமாக வளை.

3. இடுப்பையும், தலையையும் நேராக நிமிர்த்து.

4. கைகளை பக்கவாட்டில் கீழிறக்கி, காலை சரியாக வைத்து, நேர்நிலைக்கு வா.

14.1. இடது முழங்காலை உயர்த்தி, கைகளால் பற்றிப்பிடி.

2. முன்புறமாகக் குனிந்து, நெற்றியில் முழங்காலைத் தொடு.

3. நிமிர்ந்து நில்.

4. இயல்பாக நில்.

அன்புள்ள மாணவ மாணவியர்க்கு,

விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும்,
இன்றைக்கு வலிமையோடு வாழ உதவுவதுபோல,
நாளைக்கு இளமையோடு வாழவும் உதவுகின்றன.

உலக மக்கள் எல்லோரும் விளையாட்டுக்களில்
உற்சாகத்துடன் பங்கு பெறுகின்றனர். போட்டியிட்டு
தங்கள் திறமையை தெரிந்து கொண்டு திருப்தி
அடைகின்றனர். பொழுது போக்கி மகிழ்ந்து
வாழ்கின்றனர்.

நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகப் போக்கி மூளையை
வளமுடையதாக ஆக்கும் அனுபவங்களுடன் அறிவை
பெருக்க, வாழ்க்கை இலட்சியங்களை வெற்றிகரமாக
நிறைவேற்ற விளையாட்டுக்கள் வழி காட்டுகின்றன.

நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பிரதி பலிப்பாக
விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான், நாம் விளை
யாட்டுக்களை விரும்புகிறோம். வேண்டிய பயன்
களையும் மிகுதியாகப் பெறுகிறோம்.

விருப்பம், மன உறுதி, தியாக மனப்பான்மை
மூன்றையும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக வளர்த்து
விடும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவற்றை நீங்கள் மிகுதி
யாகப் பெற்று, மேன்மைகளை நிறைய பெற வேண்டும்
என்ற நோக்கத்தில்தான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி,
தயாரித்திருக்கிறேன்.

பயன் பெறுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறேன்,
பாராட்டுகிறேன்.

அன்புடன்,

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	4.00
விளையாட்டுத்துறையில் பொது அறிவு நூல்	4.00
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	5.00
விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி	15.00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	10.00
அனுபவக் களஞ்சியம்	5.00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	10.00
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	5.00
விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	5.50
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	6.00
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (நாவல்)	9.00
சிந்தனைச் சுற்றுலா (சிறு கதைகள்)	4.50
விளையாட்டுக்களுக்காய் பெயர்வந்தது எப்படி?	3.25
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	3.00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3.25
விளையாட்டு விஞ்ஞானம்	5.00
விளையாட்டு அமுதம்	3.50
விளையாட்டு உலகம்	3.00
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3.00
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4.50
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	6.00
Quotations on Sports and Games	7.00
General Knowledge in Sports and Games	1.25
How to break Ties in Sports and Games	3.00
புத்தக விலையுடன் தபால செலவிற்கும் M.O. செய்க.	

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25.00
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்	25.00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	22.00
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்	8.00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	7.00
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்	6.00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8.00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5.00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5.00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5.00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4.00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3.25
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	6.00
கைப் பந்தாட்டம்	4.00
கால் பந்தாட்டம்	4.00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4.00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4.00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4.00
நீங்கும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	15.00
அகில உலக ஒடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்	22.00
பூப்பந்தாட்டம்	5.00
மென் பந்தாட்டம்	6.00
வளையப் பந்தாட்டம்	2.50
சுடு குடு ஆட்டம்	10.50
கோ கோ ஆட்டம்	8.00

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

உடற் கல்வ் உடல் நலப் பாடநூல்

1112



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்வையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. முதன்மை விளையாட்டுக்கள்

1. கிரிக்கெட்	3
2. மேசைப்பந்தாட்டம்	9
3. பூப்பந்தாட்டம்	12
4. கோகோ ஆட்டம்	15
5. கால் பந்தாட்டம்	23
6. கைப்பந்தாட்டம்	30
7. கூடைப்பந்தாட்டம்	36
8. வளைகோல் பந்தாட்டம்	42
9. கபாடி ஆட்டம்	47
10. வளையப் பந்தாட்டம்	54

2. உடல் நலக் கல்வி

56

3. ஒடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

1. ஓட்டங்கள்	64
2. ஹாட் கோட்டம்	67
3. நீளம் தாண்டிதல்	69
4. உயரம் தாண்டிதல்	72
5. குறுகிய தாண்டிதல் பற்றிதல்	75
6. ஹைகாப்பிதல்	78
7. தாண்டிதல்	80
8. குறுகிய தாண்டிதல்	83

கிரிக்கெட் ஆட்டம்

1. நாணயம் கண்டி முடிவெடுக்கும் செயல், எங்கே நடைபெறுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக, இரண்டு குழுத் தலைவர்களும் ஆடுகளத்திற்குள் சென்று, நாணயம் கண்டி முடிவெடுப்பார்கள்.

2. நாணயம் கண்டி விட்டு, எவ்வாறு முடிவெடுக்கிறார்கள்?

நாணயம் கண்டியதில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், பந்தை அடித்தாடுவதா, தடுத்தாடுவதா என்பதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்க் குழுத்தலைவனுக்கு அறிவித்து விட வேண்டும். பிறகு எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், அந்த முடிவை மாற்றவே கூடாது.

3. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

11 ஆட்டக்காரர்கள். 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்.

4. ஒரு கிரிக்கெட் பந்தின் கனம், சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் கனம் $5\frac{1}{2}$ அவுன்சில் இருந்து $5\frac{3}{4}$ அவுன்சு வரை. பந்தின் சுற்றளவு 22.4 முதல் 22.9 செ.மீட்டர் வரை.

5. ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீள அகலம் என்ன?

ஒரு பந்தடி மட்டையின் நீளம் 38 அங்குலம் (96.5 செ.மீ.) அதன் அகலப் பகுதியின் அதிகமான அளவு $4\frac{1}{4}$ அங்குலம் தான் (10.8 செ.மீ) மட்டையின் எடை 2 பவுண்டில் இருந்து 10 பவுண்டு இருக்கும்.

6. பந்தாடும் இடத்தின் (Pitch) நீள அகலம் என்ன?

பந்தாடும் இடத்தின் நீளம் 22 கெஜம். (20.12 மீட்டர்) அகலப் பகுதி 3.05 மீட்டர் ஆகும்.

7. ஒரு விக் கெட் டின் அகலம், உயரம் எவ்வளவு?

ஒரு விக் கெட் என்பது 3 குறிக் கம்புகளாலும் (Stumps) 2 இடைவாப்பான்களாலும் (Bails) ஆனதாகும். ஒரு குறிக் கம்பின் உயரம் தரையில் இருந்து 28 அங்குலமாகும். (71.1 செ.மீ) இரண்டு இடைவாப்பான்களின் நீளம் 11.11 செ.மீ. ஆக, ஒரு விக் கெட்டின் அகலமானது 9 அங்குலமாகும்.

8. பந்தை எறியத் தொடங்கும் கோட்டின் நீளம் எவ்வளவு?

பந்தெறியும் எல்லையின் நீளம் (Bowling crease) 8 அடி 8 அங்குலமாகும்.

9. பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக்கோடு (Popping crease) ஒவ்வொரு விக் கெட்டின் முன் புறம் 4 அடி தூரத்தில் குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

10. ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோடுகள் எதற்காகப் பயன்படுகின்றன?

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோடுகள் ஆட்டத்திற் குண்டான பரப்பளவின் எல்லையை மட்டும் குறிக்காமல், ஓட்டங்கள் பற்றி கணக்கிடவும் உதவுகின்றன. சரி யான முறையில் பந்தடி ஆட்டக் காரர் அடித்த பந்து உருண் போடி எல்லைக் கோட்டைக் கடந்தால், அதற்கு 4 ஓட்டங்கள் என்றும், எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து போய் விழுந்தால், அதற்கு 6 ஓட்டங்கள் என்றும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் கணக்கில் சேர்க்கப் படுகின்றன.

11. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் எத்தனை இன்னிங்குகள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவானது 2 இன்னிங்குகள் ஆடவேண்டும். ஒரு இன்னிங்ஸ் என்பது ஒரு முறை பந்தடித்து ஆடவும், ஒரு முறை தடுத்து ஆடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். இரண்டு குழுக்களும், இதுபோல முறை ஆட்டங்களை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்று ஆடித் தொடர, முடிவில் அதிக ஓட்டங்களை எடுக்கிற குழுவே, வெற்றி பெறும்.

12. ஒரு ஓட்டம் (Run) எடுப்பது எப்படி?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்துவிட்டு, எதிர் ப்புற விக் கெட்டை நோக்கி ஓட, எதிரில் உள்ள இன்னொரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் இவர் இருந்த இடத்தை நோக்கி ஓடிவர, இருவரும் பாதுகாப்பாக அவரவர் விக் கெட்டின் முடிவெல்லைக்கோட்டை வந்த சேர்ந்துவிட்டால், ஒரு ஓட்டம் எடுத்ததாகக் கணக் கிடப்படும்.

13. பொய் ஓட்டம் (Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, பந்தடி ஆட்டக்காரர் மட்டையில் படாமல், விக் கெட்டைக் கடந்து போனால், அப்போது பந்தடி ஆட்டக் காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் ஓட்டத்திற்குப் பெயர்தான் பொய் ஓட்டம் என்று பெயர்.

14. மெய்ப்படு ஓட்டம் (Leg Bye) என்றால் என்ன?

பந்தெறியாளர் வீசிய பந்தானது, மட்டையில் படாமல், பந்தடி ஆட்டக்காரரின் உடை, அல்லது உடலின் எந்த

பாகத்தில் பட்டாவது விக்கெட்டைக் கடந்து போனாலும், அப்போது பந்தடி ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஓடி எடுக்கும் கட்டத்திற்கு மெய்ப்படு ஓட்டம் என்று பெயர்.

15. ஒரு பந்தெறி தவணை (Over) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட விக்கெட் பின்புறமிருந்து ஓடி வந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் எறிகின்ற பந்துகளின் தொகுப்புக்கு பந்தெறி தவணை என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு பந்தெறிதவணையில், 6 தடவை பந்து வீச்சாக எறிகின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அந்த 6 பந்துகளின் எண்ணிக்கையில் முறையிலா பந்தெறியும் எட்டாத பந்தெறியும் அடங்காது.

16. முறையிலா பந்தெறி (No Ball) என்றால் என்ன?

பந்தெறியும் முடிவெல்லைக் கோட்டைக் கடந்து, ஒரு பந்தெறியாளர் பந்தெறிந்தாலும், அல்லது பணிக் கட்டினை விதிக்குப் புறம்பாகத் திருப்பி பந்தெறிந்தாலும் அது முறையிலா பந்தெறி என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும். இந்தப் பந்தெறியால் விக்கெட்டை வீழ்த்த முடியாது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இதனால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு ஓட்டத்தை பரிசாக, நடுவர் அளித்து விடுவார்.

17. எட்டாத பந்தெறி (Wide Ball) என்றால் என்ன?

எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பந்தெறியாளர் எறிந்த பந்தை அடித்தாட முடியாமல், ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் திணறுகிறபோது அதை எட்டாத பந்தெறி என்று நடுவர் அறிவித்து, அந்தப் பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு, ஒரு ஓட்டத்தைப் பரிசாக அளிப்பார்.

18. பந்தெறியாளருக்குரிய விதிகளில் முக்கியமானதைக் கூறுக?

ஒரு பந்தெறியாளர் (Bowler) தொடர்ந்தார்போல் இரண்டு விக்கெட்டுகளின் புறத்திலிருந்தும், பந்தெறியைத் தொடர முடியாது.

19. மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், அதற்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வருகிறபோது, அவரால் பந்தடித்து ஆடவோ (Batting) பந்தெறியவோ (Bowling) முடியாது. பந்தை தடுத்தாடலாம். யாராவது பந்தடி ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், அவருக்காக, விக்கெட்டுகளுக்கு இடையில் ஓடலாம்.

20. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் எவ்வாறு ஆட்டம் இழக்கிறார்?

1. பந்தெறியால் விக்கெட் விழுதல் (Bowled)
2. பந்தை அடித்து, பிடி கொடுத்துவிடுதல் (Caught)
3. பந்தைக் கையால் விளையாடுதல் (Handled the ball)
4. பந்தை இருமுறை அடித்தாடுதல் (Hit the Ball twice)
5. தானே விக்கெட்டை வீழ்த்திக் கொள்ளுதல் (Hit wicket)
6. விக்கெட் முன்னே கால் வைத்திருந்தல் (LBW)
7. பந்தைத் தடுத்தாடுவரைத் தடை செய்தல் (Obstrucion)
8. ஓட்டம் எடுக்கும்போது ஆட்டம் இழத்தல் (Run out)
9. விக்கெட் வீழ்த்தப்படுதல் (Stumped)

21. ஆட்டத்தில் சமநிலை வெற்றி தோல்வி இன்மை, விளக்குக?

இரண்டு குழுக்களும், இரண்டு இன்னிங்குஸ் ஆட்டங்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆடி முடிக்க முடியாமல் போயிருப்பது, அந்தப் போட்டி ஆட்டம் சமநிலை (Draw) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டங்கள் முடிந்தபிறகு, எடுத்த ஓட்டங்களின் எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்களும் ஒன்றாக இருந்தால், அதையே வெற்றி தோல்வி இன்மை (Tie) என்று அறிவிப்பார்கள்.

22. தொடர்ந்து ஆட விடுதல் (Follow on) என்றால் என்ன?

முதலில் பந்தடித்தாலும் குழு எதிர்க் குழுவை விட அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், கீழ்க்கண்ட குறிப்பின்படி, எதிர்க்குழுவை தொடர்ந்து ஆடச் செய்வது தான் விதி முறையாகும். 5 நாட்கள் போட்டியில் 200 ஓட்டங்கள் 3 அல்லது 4 நாட்கள் போட்டியில் 150 ஓட்டங்கள் 1 நாள் போட்டியில் 5 ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால் எதிர்க்குழுவை ஆடச் சொல்ல, அதிக ஓட்டம் எடுத்த குழுவிற்கு உரிமை உண்டு.

23. போட்டியின் போது குரல் எழுப்பும் முறையீடு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரரை, ஆட்டமிழந்தார் என்று நடுவர் அறிவிக்க வேண்டுமென்றால், யாராவது ஒரு தடுத்தாலும் ஆட்டக்காரராவது நடுவரை நோக்கி குரல் எழுப்பி முறையீடு செய்ய (Appeal) வேண்டும். அதாவது அடுத்த பந்தை பந்தெறி யாளர் வீசுவதற்கு முன்னே கேட்க வேண்டும். கேட்கும்

முறையானது இது எப்படி? (How is this) என்று நடுவரை
 றோக்கிக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஆட்டக்காரர் அவுட்
 என்றால், நடுவர் தனது ஆட்காட்டி விரலை தலைக்கு மேலே
 உயர்த்திக் காட்டி அறிவிப்பார்.

24. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முக்கிய திறன்கள் யாவை?

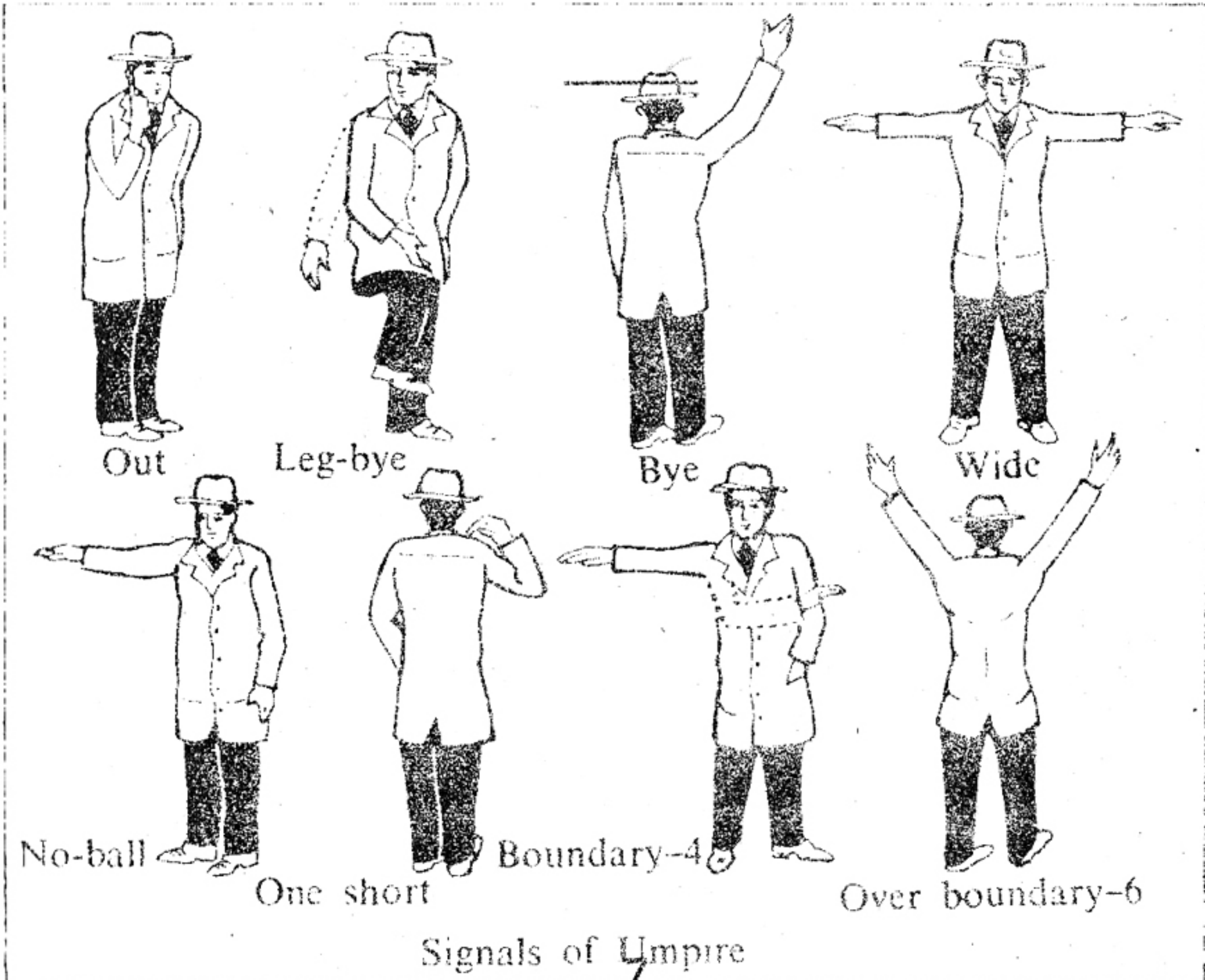
1. பந்துடித்தல் 2. பந்து வீசுதல் 3. பந்தைத் தடுத்தல்
 4. விக்ரெட் காத்தல்

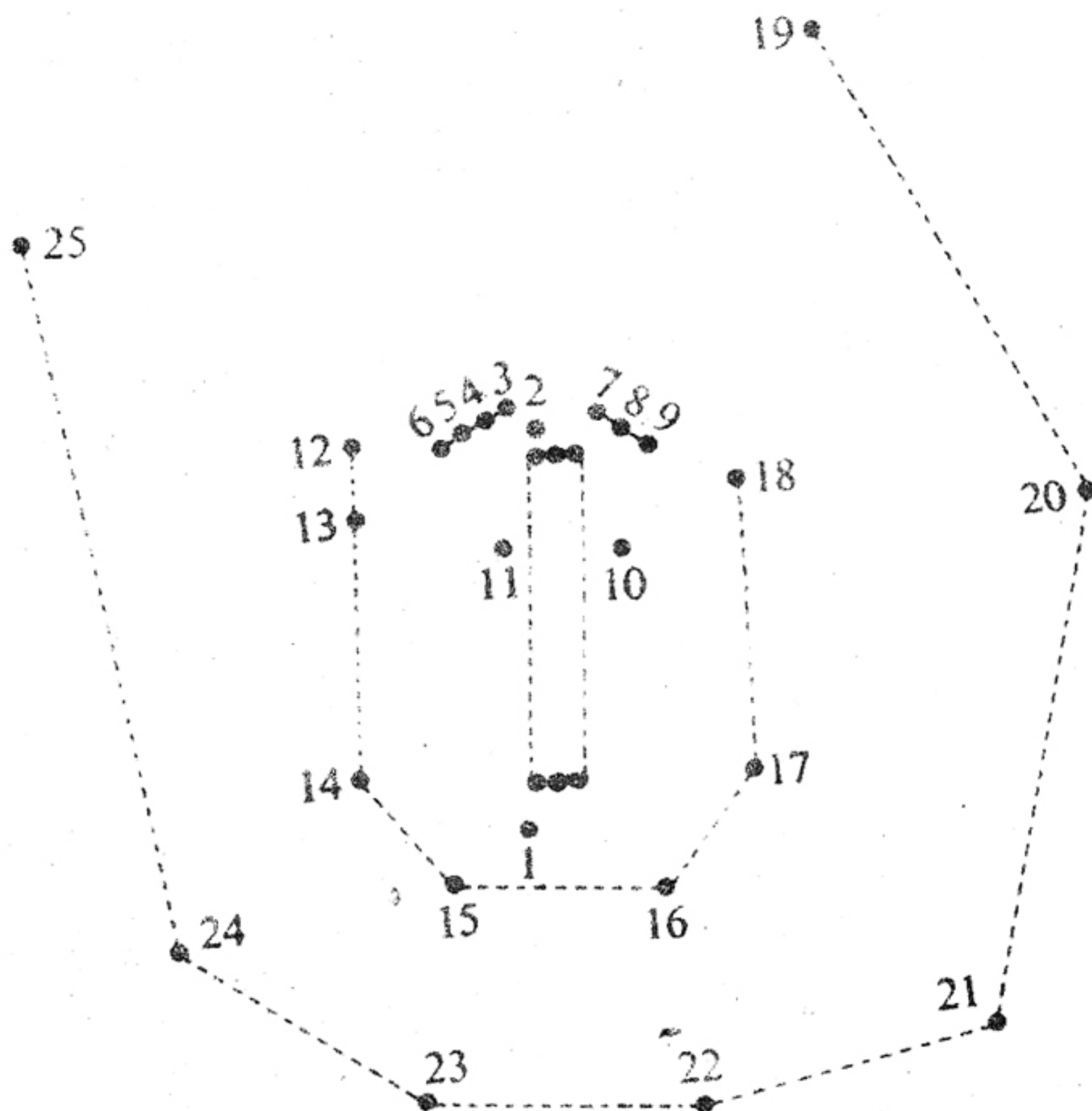
25. பந்துடித்தாடும் திறன்களில் உள்ள வகைகளைக் கூறுக?

1. முன்புறமாகப் பந்தை அடித்து போகச் செய்தல். 2. இடது
 காலுக்குப் பக்கமாக பந்தை அடித்தல் 3. காலுக்கு பின்புறமாகப்
 பந்தை அடித்தல் 4. ஒரு காலை முன்னே வைத்து முன்புறமாகப்
 பந்து போகுமாறு அடித்தல் 5. பந்தைத் தடுத்தாடுதல் 6. பந்தை
 உயரே போகுமாறு தூக்கி அடித்தல் 7. முன்புறமாகச் சென்று
 பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தி ஆடுதல். 8. காலை பின்புறமாக
 வைத்துப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துதல். 9. இரண்டு
 விக்ரெட்டுகளுக்கும் இடையே ஓடும் திறன்.

26. பந்து வீசுவதில் உள்ள வகைகள் யாவை?

1. வேகப் பந்து வீச்சு 2. கழல் பந்து வீச்சு





Position of the fielders on the ground

1. Bowler	10. Silly-mid-on	19. Long-leg
2. Wicket-keeper	11. Silly-mid-off	20. Deep-square-leg
3. First-slip	12. Short-third-man	21. Deep-mid-wicket
4. Second-slip	13. Cover-point	22. Long-on
5. Third-slip	14. Extra-cover	23. Long-off
6. Gully	15. Mid-off	24. Deep-extra-cover
7. Leg-slip	16. Mid-on	25. Deep-third-man
8. Backward-short-leg	17. Mid-wicket	
9. Forward-short-leg	18. Square-leg	

மேசைப் பந்தாட்டம் (Table Tennis)

1. மேசைப் பந்தாட்ட மேசையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசையின் நீளம் 9 அடி (274 செ.மீ.) அகலம் 5 அடி (152 செ.மீ) உயரம் $2\frac{1}{2}$ அடி (76 செ.மீ) மேசையின் மேற்புறம் பச்சை வண்ணத்தில் வழவழப்பும் நல்ல பளபளப்பும் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

2. மேசைப் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

செல்லுலாய்ட் பிளாஸ்டிக்கில் செய்யப்பட்ட வெள்ளை நிறமுடைய பந்தின் எடை 2.40 முதல் 2.53 கிராம்களாகும். பந்தின் சுற்றளவு 11.43 செ.மீ முதல் 12.06 செ.மீ ($41\frac{1}{4}$ முதல் $4\frac{3}{4}$ அங்குலம் வரை) கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.

3. மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீள அகலம் என்ன?

மேசைப் பந்தாட்ட வலையின் நீளம் 6 அடி (183 செ.மீ) வலையின் உயரம் 6 அங்குலமாகும். (15.25 செ.மீ)

4. பந்தடிக்கும் மட்டையை பிடிக்கும் விதங்கள் எத்தனை?

இரண்டு விதங்களாகும். 1. பேனா பிடித்தெழுவது போல பிடிக்கும் முறை (Pen Holder Grip) 2. டென்னிஸ் மட்டை பிடிமுறை.

5. மேசைப் பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறும் முறையாது?

ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) முதலில் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் ஆட்டக்காரர் அல்லது ஒரு குழு, வெற்றி பெறும். இரண்டு பேர்களும் அல்லது இரண்டு குழுக்களும் 20-20 என்று சமநிலையில் இருந்தால், முதலில் 2 வெற்றி எண்கள் அதிகமாக எடுப்பவரே, வெற்றி பெற முடியும். 3க்கு 2 அல்லது 5க்கு 3 என்ற ஆட்டக் கணக்கில் வெல்பவரே, போட்டியில் வென்றவராவார்.

6. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் சர்வீஸ் முறைகள் எத்தனை?

1. சாதாரண சர்வீஸ் 2. மேல் சுழல் சர்வீஸ் 3. கீழ்ப்புற சுழல் சர்வீஸ் 4. மேல் கீழ் சுழல் சர்வீஸ் என நான்கு வகைப்படும்.

7. நல்ல சர்வீஸ் என்று எப்படி தீர்மானிக்கப் படுகிறது?

கட்டைவிரல் தனியாக, மற்ற விரல்கள் சேர்ந்திருப்பது போல விரிக்கப்பட்டிருக்கும் உள்ளங்கையில், தெளிவாகத்

தெரிவதுபோல, பந்தை முதலில் வைத்திருக்க வேண்டும். பந்தை மட்டையால் அடித்து சர்வீஸ் போடுகிறபோது, எதிராட்டக் காரருக்கு நன்கு தெரிவது போல பந்தை வைத்திருந்து, போடுகிற சர்வீஸை நல்ல சர்வீஸாகும் அத்துடன் முதலில் தன் பகுதி மேசையில் பந்து பட்டு தெறித்து வலைபைத் தொடாமல், மறுபுற மேசையை நோக்கிச் சென்று சரியான பகுதியில் விழுகிற பந்தே, சரியான சர்வீஸ் என்று அழைக்கப்படும்.

8. பந்தை சரியாக திருப்பி அனுப்பும் முறை யாது?

தன் பகுதியில் விழுந்த பந்தை, வலைக்கு மேலாகச் சென்று, எதிராட்டக்காரர் மேசையில் விழுவது போல அடித்தாடுவதே, சரியான திருப்பி அனுப்பும் முறையாகும்.

9. மேசைப் பந்தாட்டத்தில் நிகழ்கிற தவறுகள் யாவை?

1. பந்தை அடித்தாடுகிற ஆட்டக்காரர் கையில், மணிக்கட்டுப் பகுதியில் அல்லது உடையில் பந்து படுதல். 2. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு முறை தானே பந்தை விளையாடுதல். 3. மேசைமீது கை ஊன்றுதல். 4. தனது மேசையில் பந்து தொடுவதற்கு முன்னதாக பந்தை விளையாடுதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

10. ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார்?

1. சரியாக சர்வீஸ் போடாத பொழுது 2. சரியாக பந்தைத் திருப்பி அனுப்ப முடியாத போது 3. ஒரு கை மட்டையால் பந்தை அடிக்கும் பொழுது, மறுகையை தன் மேசைப்பகுதியின் மேல் ஊன்றுதல் அல்லது தொடுதல் எல்லாம் ஒரு ஆட்டக்காரர் ஒரு வெற்றி எண்ணை இழக்கச் செய்கிறது.

11. மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு ஒருவருக்கு எப்பொழுது கிடைக்கிறது?

1. சர்வீஸ் பந்தானது வலையில் பட்ட பிறகும், எதிராட்டக்காரர் மேசை பகுதியில் சரியாக விழுந்தால், மீண்டும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும். 2. ஒருவர் சர்வீஸ் போடுகிற போது, எதிராட்டக்காரர் தயாராக இல்லாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

TABLE TENNIS



BACKHAND



FOREHAND



S - SERVER'S BALL

X - BALL STRIKES IN

SERVER'S COURT

Y - BALL STRIKES IN

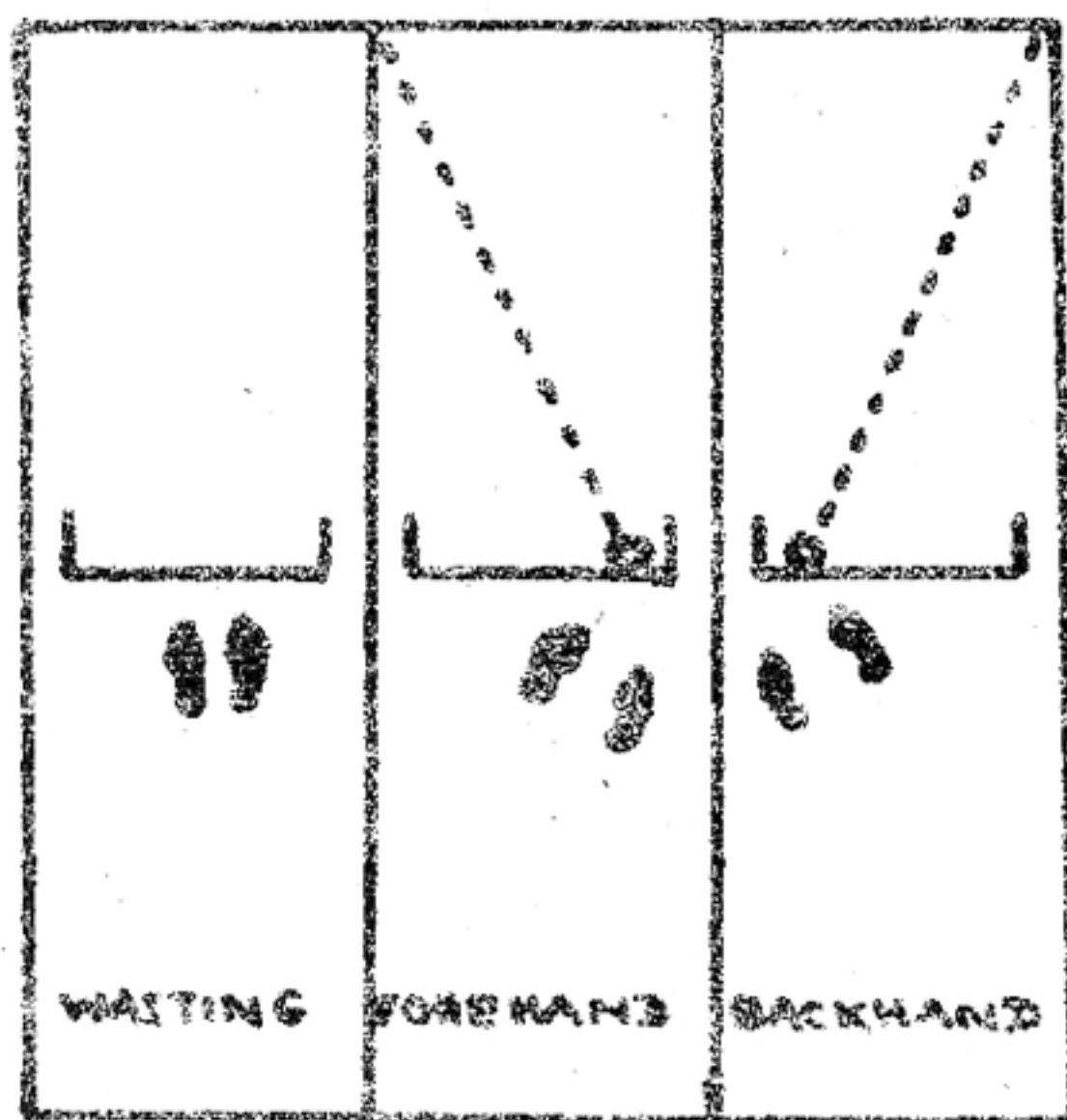
RESEVER'S COURT



BACKSPIN



TOPSPIN



பூ பப்ந்தாட்டம் (Ball Badminton)

1. பூப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

ஆடுகளத்தின் நீளம் 80 அடி. அகலம் 40 அடி. வலையின் உயரம் 6அடி. வெள்ளை, நீலம், சிவப்பு என மூன்று வண்ணங்கள் உடையதாக வலை இருக்கிறது.

2. பூப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள விளையாட்டு சாதனங்கள் யாவை?

மட்டை: பந்தடித்தாடும் மட்டையின் நீளம் 2 அடி. 1 அங்குலம் முதல் 2அடி 3 அங்குலம் வரை இருக்கலாம். மட்டையின் எடை 180 முதல் 240 கிராம் வரை இருக்கலாம். பந்து: மஞ்சள் வண்ணமுள்ள பந்தின் எடை 11.8 தோலா முதல் 21.4 தோலா வரை இருக்க வேண்டும். வலை: வலையின் நீளம் 44 அடி. அகலம் 2 முதல் 3 அடி இருக்கவேண்டும்.

3. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

5 பேர் உள்ளே வந்து ஆடும் ஆட்டக்காரர்கள் 3பேர் வெளியே நிற்கும் மாற்றாட்டக்காரர்கள்.

4. ஒரு ஆட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி எப்படி கணிக்கப்படுகிறது? (Result)

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்பது 3 முறை ஆட்டங்களைக் (game) கொண்டது. ஒரு முறை ஆட்டத்தில் ஒரு குழு முதலில் 29 வெற்றி எண்களை எடுக்க வேண்டும். எந்தக் குழு முதலில் 2 முறை ஆட்டங்களை வெல்கிறதோ அந்தக் குழுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

5. ஒரு போட்டி ஆட்டம் எப்படி ஆரம்பிக்கப்படுகிறது?

நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெறுகிற குழுத் தலைவர். சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பா அல்லது ஆடு களத்தின் ஒரு பகுதியா என்பதை. முதலில் தேர்வு செய்கிறார். முதலில் சர்வீஸ் போடுகிற குழு. 5 ஆட்டக்காரர்களுக்கும் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெற. ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப் படுகிறது.

6. சர்வீஸ் போடுபவருக்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடத் தொடங்குகிற ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் தங்களது ஆடுகளப்பகுதியின் வலப் பகுதிக்குள் நின்று போட வேண்டும் பிறகு வெற்றி எண் பெற்றால், இடப்புறப் பகுதியில் போய் நின்று சர்வீஸ் போட வேண்டும். 2. சர்வீஸ் போடுவதற்காக உயர்த்துகிற பந்தானது, இடுப்புக்கு மேலாகப் போகாமல் இருக்க வேண்டும். 3. பந்தை, எதிர்க்குழுவின் மூலை விட்டப் பகுதிக்கே அனுப்ப வேண்டும்.

பூப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

1. சர்வீஸ் பந்தானது, வலைக் கோட்டுக்கும் சர்வீஸ் வலைக் கோட்டுக்கும் இடையில் விழுந்தால், அல்லது எந்த வலைக் கோட்டின் மீது விழுந்தாலும், அது தவறாகும். 2. சர்வீஸ் பந்து அல்லது விளையாடுகின்ற நேரத்தில் பந்து வலையைத் தொட்டால் அது தவறாகும். 3. ஆட்டக்காரர்கள் உடலில் அல்லது அவர்கள் உடையில் பந்து பட்டால், அது தவறாகும். 4. மட்டையால் வலையைத் தொட்டாலும், அல்லது மட்டை வலைக்கு மறுபுறம் கடந்தாலும், அது தவறாகும்.

8. இரண்டு முறை பந்தைத் தொடுதல் (Double Touch) என்றால் என்ன?

ஒரு குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்கள், பந்தை விளையாட முயற்சிக்கும் போது, தங்கள் ஆடும் மட்டைகளில் மோதிக் கொண்டால் அது இரண்டு முறைபந்தை ஆடியதாகக் கருதப்படும். இது தவறாகும்.

9. முயற்சித்தல் (Attempt) என்றால் என்ன?

எதிராட்டக்காரர் ஆடிய பந்தானது, ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்கிற போது, அதை ஆட முயற்சிப்பதையே முயற்சித்தல் என்று கூறப்படும். பந்தை விளையாடா விட்டாலும், அப்படி முயற்சித்தால், அது ஆடியதாகவே கருதப்படும்.

10. ஆட்டத்தின் போது மேற்கொள்கிற முக்கியமான மாற்று முறைகள் யாவை?

முதல் ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற குழுவே, 2 வது ஆட்டத்தை சர்வீஸ் வாய்ப்பு பெற்று ஆட்டத்தைத் துவங்க வேண்டும். ஆடக் கூடிய எல்லா ஆட்டங்களிலும் (Games) 8,15,22 என்று வெற்றி எண்கள் வந்த உடனேயே, குழுக்கள் தங்கள் ஆடுகளப் பகுதிகளை மாற்றிக் கொண்டு ஆட வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆட்டத்திற்கும் இடையில் 5 நிமிட இடைவேளை உண்டு.

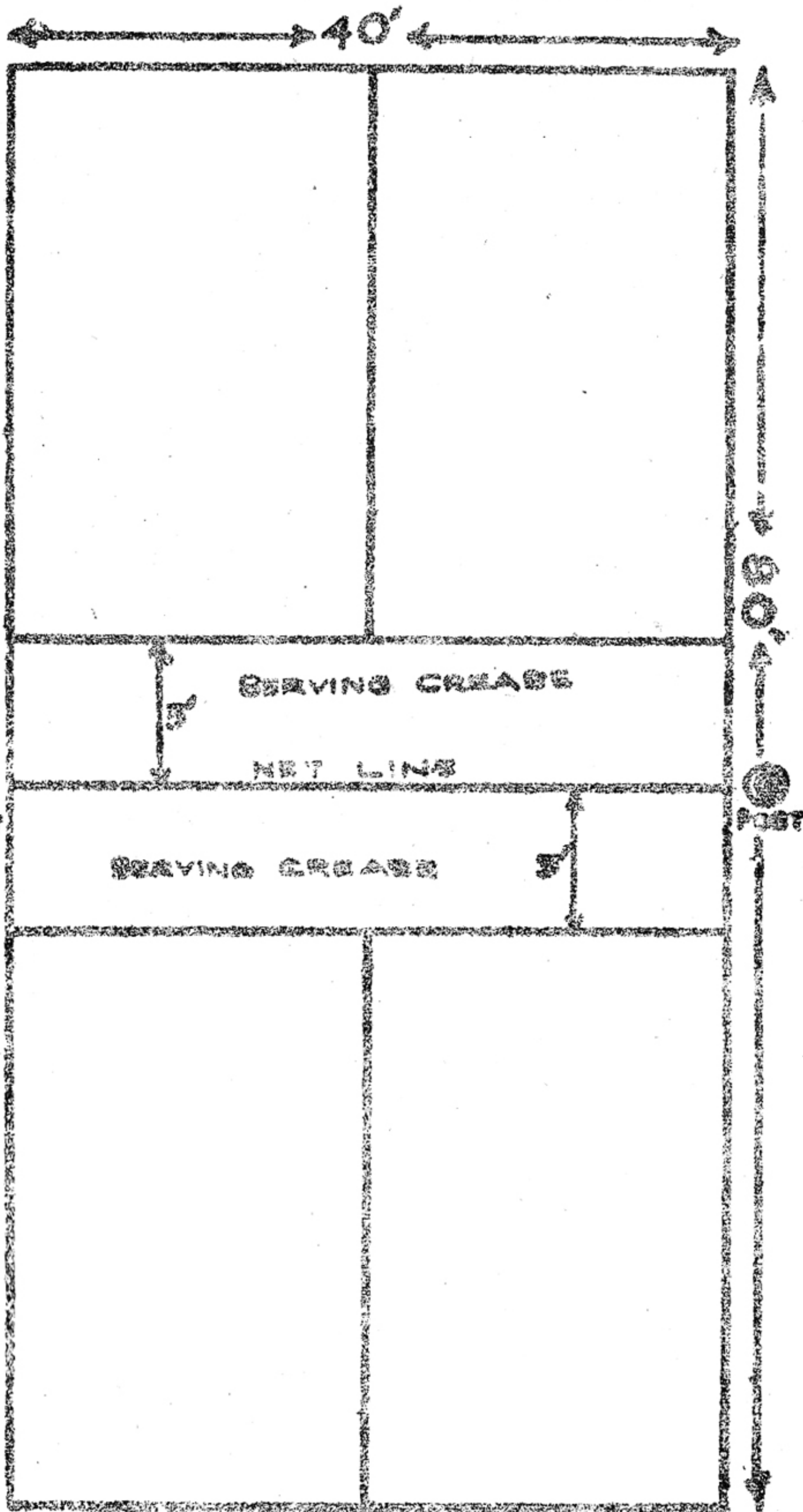
11. பூப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள ஆட்டத்திறன்கள் யாவை?

1. சர்வீஸ் 2. மட்டையை பிடித்தாடும் முறை 3. பந்தை திருப்பி அனுப்புதல் 4. பந்தை வலிமையாக அடித்தாடல் 5. பந்தை கழலவிட்டு அனுப்புதல்

12. பூப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1. நடுவர், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்.

BADMINTON COURT



கோகோ ஆட்டம்

1. கோகோ ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

செவ்வக வடிவமுள்ள கோகோ ஆடுகளத்தின் நீளம் 29 மீட்டர். அகலம் 16 மீட்டர்.

2. கோகோ ஆடுகளக் கம்பங்களின் அளவுகள் யாவை?

நிற்கும் கம்பத்தின் உயரம் தரையிலிருந்து 120 செ.மீ. ஆகும். கம்பத்தின் சுற்றளவு 30 முதல் 34 செ.மீ. இருக்க வேண்டும். இருக்கின்ற இரண்டு கம்பங்களின் இடைவெளி தூரம் 23.60 மீட்டர் ஆகும்.

3. மையச் சந்து (Central Lane) என்றால் என்ன?

23.60 மீட்டர் நீளமும், 30 செ.மீ. அகலமும் கொண்டது மையச் சந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மையச் சந்து, ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதியாகப் பிரித்து விடுகின்றது.

4. சதுரக் கட்டம் என்றால் என்ன? (Square)

மையச் சந்துக் கோடுகளும், குறுக்குச் சந்துக் கோடுகளும் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படுகின்ற பகுதிக்கே சதுரக் கட்டம் என்று பெயர். ஒரு சதுரக் கட்டத்தின் அளவு 30 செ.மீ. இதுபோல் 8 சதுரங்கள் உண்டு.

5. குறுக்குச் சந்து பற்றி எழுதுக? (Cross Lane)

மையச்சந்துக்கோட்டை குறுக்காகக் கடந்து செல்லுகிற சந்திகை இருப்பதால், இந்தப் பெயர் வந்தது. ஒரு குறுக்குச் சந்தின் நீளம் 16 மீட்டர்; அகலம் 30 செ.மீ. இவ்வாறு 8 குறுக்குச் சந்துகள் ஆடுகளத்தில் உள்ளன.

6. தொடரிடம் என்றால் என்ன? (Lobby)

ஆடுகளத்தைச் சுற்றிலும் 3 மீட்டர் அளவுக்கு வெளியே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பகுதிக்கே, தொடரிடம் என்று பெயர்.

கோகோ ஆட்டம் எவ்வாறு ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் ஒரு நாணயத்தை சுண்டிவிட, அதில் கேட்டு வெற்றி பெறுகிற ஒரு குழுத்தலைவன், விரட்டுவதா, ஒடுவதா என்ற ஒரு வாய்ப்பைக் கேட்க ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

8. விரட்டுபவர்கள் யார்? விளக்குக (Chasers)

ஒவ்வொரு சதுரக்கட்டத்திலும் உட்கார்ந்து விரட்டத் தயாராக இருக்கும் குழுவினரே. விரட்டுபவர்கள் ஆகின்றார்கள்.

9. விரட்டுபவர்கள் சதுரக்கட்டங்களில் எவ்வாறு உட்கார வேண்டும்?

8 பேர் விரட்டுவதற்காக. ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்திலும் திசையாறி மாறி பார்த்து உட்கார்ந்திருக்க. ஒருவர் மட்டும் ஓடி விரட்டுவதற்காக கம்பத்தினருகில் நின்று கொண்டிருப்பார்.

10. ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்? (Runners)

ஓடி விரட்டுபவர் விரட்டும்போது. தப்பி ஓடுகிற எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தான். ஓட்டக் காரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

11. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 2 குழுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு குழுவிலும் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 9 ஆட்டக்காரர்கள் போட்டி ஆட்டத்தில். ஆட. மற்ற 3 ஆட்டக்காரர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

12. ஒரு கோகோ ஆட்டத்தின். ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்றால், 2 முறை ஆட்டங்கள் (Innings) உண்டு. ஒருமுறை ஆட்டம் என்றால், ஒரு தடவை விரட்டவும். ஒரு தடவை தப்பி ஓடவும் கூடிய வாய்ப்பாகும். (Turn)

ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் (Turn) 9 நிமிடங்கள் உண்டு. இரண்டு வாய்ப்புக்கு இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 9 நிமிடங்களாகும்.

13. தற்காத்து ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் யார்?

Defenders என்று அழைக்கப்படுகிறவர்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் 3 ஓட்டக்காரர்களாக. ஆடுகளத்திற்குள் செல்வார்கள்.

14. அவர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைகிற வழி எது?

மூவர் மூவராக ஆடவருபவர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்துதான் வரவேண்டும்.

18 கோகோ ஆட்டத்தில், தவறு என்றால் என்ன?

உட்கார்ந்திருக்கிற அல்லது ஓடி விரட்டுகிற ஒரு விரட்டுபவர், விதியை மீறுகிற செயலைத் தான் நடுவர் தவறு என்று கூறுவார்.

19 விரட்டுபவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓடி விரட்டுகிறவர். உட்கார்ந்திருக்கும் ஒருவரை எழுப்பவேண்டுமானால், கோ என்ற வார்த்தையை சத்தமாகக் கூறி, அவரது பின்புற முதுகை கையால் தொடவேண்டும். 2. உட்கார்ந்திருக்கிறவருக்கு கோ கொடுத்தவுடன், அங்கிருந்து எழுந்தவர் இடத்தில், உடனே எழுப்பியவர் - உட்கார்ந்து விடவேண்டும். 3. கோ பெற்று எழுந்தவர், தான் எந்தப் பக்கமாக முதலில் பார்த்தாரோ, அந்தத் திசைப் பக்கமாகவே செல்லவேண்டும். 4. ஓடி விரட்டுவதற்காக எழுந்தவர், ஒரு கம்பத்திலிருந்து மறு கம்பம் போன்றவையே செல்லலாம். ஆனால் எக்காரணத்தைக்கொண்டும், அவர் கையச் சத்தும் பகுதியை மிதிக்கக் கூடாது. போகும் திசையை மாற்றிக் திரும்பவும் கூடாது. 5. சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள், தப்பி ஓடும் ஓட்டக் காரர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுபோல் உட்காரக் கூடாது. கை கால்களை நீட்டவும் கூடாது. 6. தன் முதுகைத் தொட்டால் ஒழிய, உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் எழுந்திருக்கவே கூடாது. 7. ஓடி விரட்டுபவர், ஆடுகளப் பகுதியை விட்டு வெளியே சென்றாலும், அங்கேயும் அவருக்குரிய விதி முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

20 ஓட்டக்காரர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. ஓட்டக்காரர்கள் குழுவானது, ஒவ்வொரு தடவையும் மூவர் மூவராக அனுப்பி வைக்கவேண்டும். 2. மூன்றாமேனும் தொடப்பட்டு, வெளியேறிய உடனேயே அடுத்த மூவர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைந்து விட வேண்டும். அதாவது விரட்டுபவர்கள் 2 தடவை கோ கொடுத்து அவர்களுக்குள்ளே எழுப்பிக் கொள்ளும்முன், வந்துவிட வேண்டும். 3. இவ்வாறு கால தாமதமாக உடனே வருகின்றவர்கள், அவர்கள் தொடப் பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவார்கள். 4. உட்கார்ந்திருப்பவர்களை, ஓடும் ஓட்டக் காரர்கள் தொடவே கூடாது. அப்படித் தொட்டால், ஒரு முறை எவ்வளிக்கப்படுவார். மீண்டும் தொடுகிற தவற்றைச் செய்தால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

18. ஒரு ஓட்டக்காரர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

விரட்டுகிறவரால், கையால் தொடப்படுகிற போதுதான் ஒரு ஓட்டக்காரர் அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

19. ஆட்டத்தில் வெற்றி தோல்வி எப்படி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது?

விரட்டுகிற குழு, ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொட்டால் 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆட்டக் கடைசியில் அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

20. கோகோ ஆட்டம் சமநிலையாகிறபோது எப்படி தீர்க்கவேண்டும்? (Break a tie)

ஆட்ட இறுதியில், வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால், மேலும் ஒரு முறை ஆட்டம் ஆடவேண்டும். அதன் பிறகும் ஆட்டத்தில் சமநிலை வந்தால், ஒரு ஓடும் வாய்ப்பு அல்லது ஒரு விரட்டும் வாய்ப்பு தந்து, குறைந்த நேரத்தில் யார் எதிராளியை அவுட் செய்கிறாரோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்கவேண்டும்.

21. ஆட்டம் முழுவதும் முடியாமல், இடையிலே நின்று போனால் என்ன செய்வது?

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், ஆட்டம் நடைபெறாமல் நின்று போனால், அதே வேளையில் (session) அதே இடத்தில் ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்தால், ஆட்டத்தில் பங்கு பெற்ற அதே ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்ட அதிகாரிகள், ஆட்டத்தில் இரண்டு குழுக்களும் எடுத்திருந்த அதே வெற்றி எண்கள் முதலியற்றை அப்படியே கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு, ஆடச் செய்து முடிக்கவேண்டும்.

அதே வேளையில் (பொழுதில்) ஆட்டத்தை தொடர முடியாமல் போனால், புதிதாகவே ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். அதே ஆட்ட அதிகாரிகள் இந்த ஆட்டத்திற்கு இருக்கவேண்டும் என்பது கட்டாய மில்லை.

22. கோகோ ஆட்டத்திற்கு எத்தனை அதிகாரிகள் உண்டு?

1 நடுவர்; 2. துணை நடுவர்கள்; 1 நேரக் கணக்கர்; 1 வெற்றி எண் கணக்கர்.

23. கோகோ ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

விரட்டுபவர்களுக்கு 1. உடனே எழுந்திருத்தல் 2. சரியாகக்

கோ கொடுத்தல் 3. இடம் அறிந்து கோ கொடுத்தல் 4. குனிந்து கொடுத்தல் 5. தாவிலிழுந்து கொடுத்தல்.

ஒடுபவர்களுக்கு 1. ஒற்றைச் சங்கிலி ஓடும் முறை 2. இரட்டைச் சங்கிலி ஓடும் முறை 3. வட்டச் சுற்று முறை 4. மட்டு என்று திரும்பி சரிந்து ஒதுங்கும் திறன்.

11 கோகோ ஆட்டத்தில் மாற்றாட்டக்காரரை எப்படி மாற்றுவது?

விரட்டித் தொடும் குழு தனது மாற்றாட்டக்காரரை, எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஓட்டக் காரர்கள் குழு தமது ஓடும் வாய்ப்பைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஓடும் வாய்ப்புக்கு முன்பில் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. அனுமதியில்லை.

12 சரியான கோ கொடுக்கும் முறையை விளக்குக?

ஒடி விரட்டுபவர் சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்த மையவாரிடம் கோ கொடுக்கிறபோது கோ என்று சத்தமாக கூப்பாது முதுகுப் பகுதியை தொட்டுச் செல்லவேண்டும். அதே நேரத்தில், அவரது ஒரு காலானது, அந்த குறுக்குச் சந்தின் ஒரு பகுதியை தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் இருந்து கோ கொடுத்தால், அதுவே சரியான கோ ஆகும்.

13 இடம் அறிந்து கோ கொடுப்பது எப்படி? (Judgement Kho)

ஒடிவரும் விரட்டுபவர், ஏதாவது ஒரு கம்பத்தின் அருகில் நின்று ஏமாற்றுகிற ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்ற, தற்காலமாக இடம் அறிந்து கோ கொடுக்கும் முறையால், இதற்கு இப்படிப் பெயர் வந்தது. இந்த தந்திர முறையால், மாற்றினைருகில் நிற்கும் ஒரு ஓட்டக்காரரை, அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேற்றி, உட்கார்ந்திருப்பவர் முன்னே வரமாறு விரட்டி விட்டால் கோ பெற்ற உட்கார்ந்திருப்பவர் மீது கோ எழுந்து அவரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும்.

ஒற்றைச் சங்கிலி ஓட்டம் என்றால் என்ன? (Single Chain method)

தப்பி ஓடும் ஓட்டக்காரர், உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு முன்பில் ஒரு கம்பத்திலிருந்து மற்றொரு கம்பம்வரை ஓடிச் செல்பவ் முறையே ஒற்றைச் சங்கிலி ஓட்டம் என்று பெயர். (படம் பார்க்கவும்)

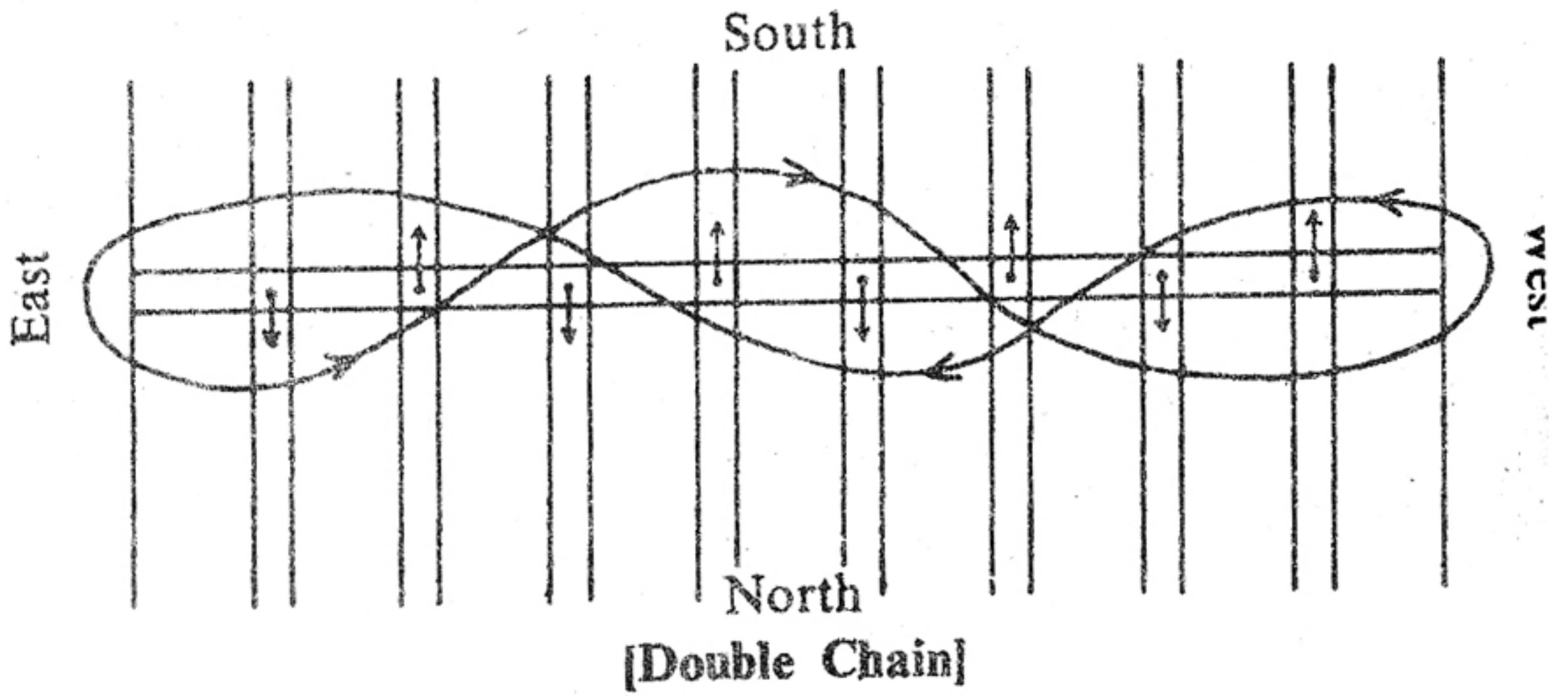
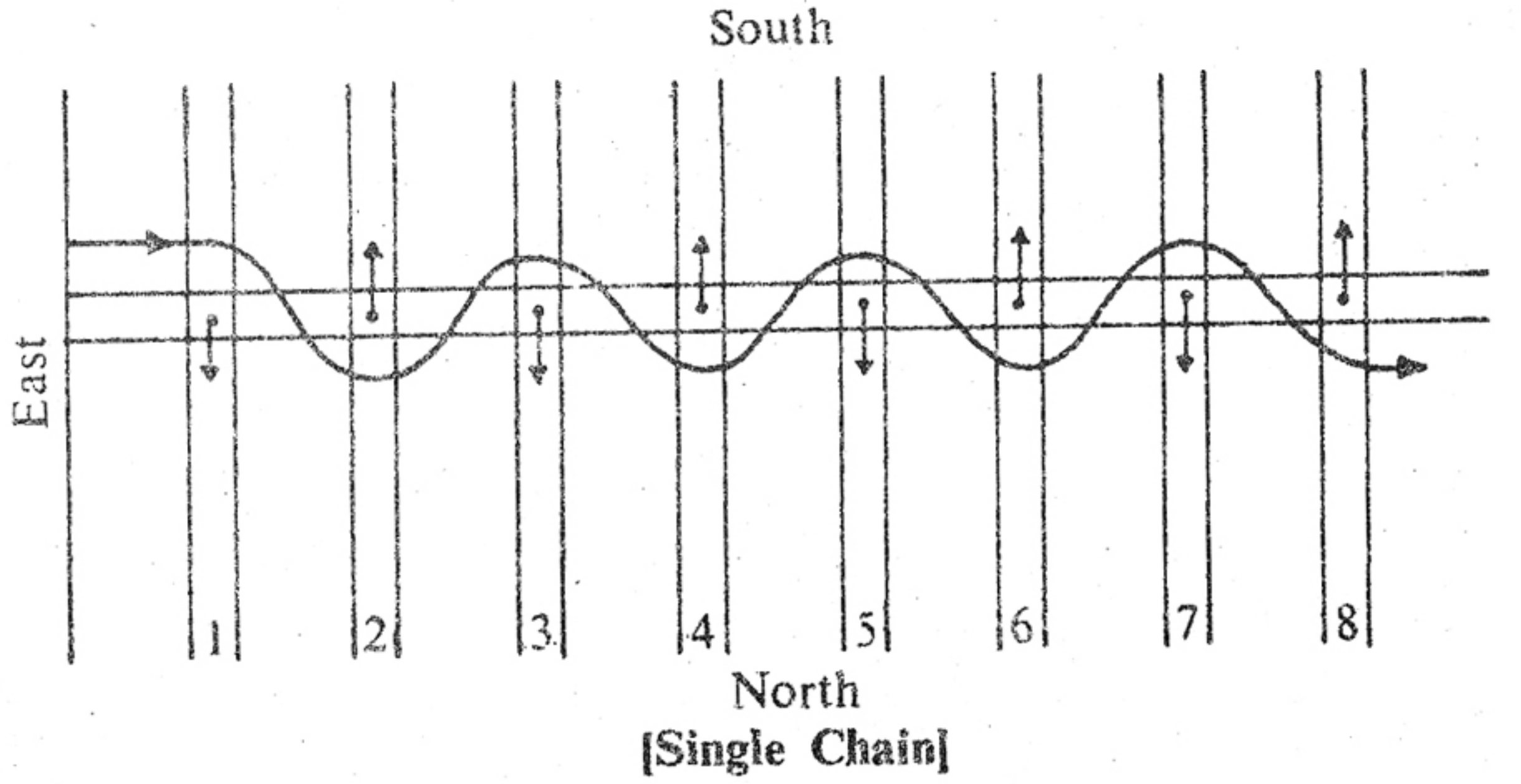
14 இரட்டைச் சங்கிலி ஓட்ட முறை என்றால் என்ன?

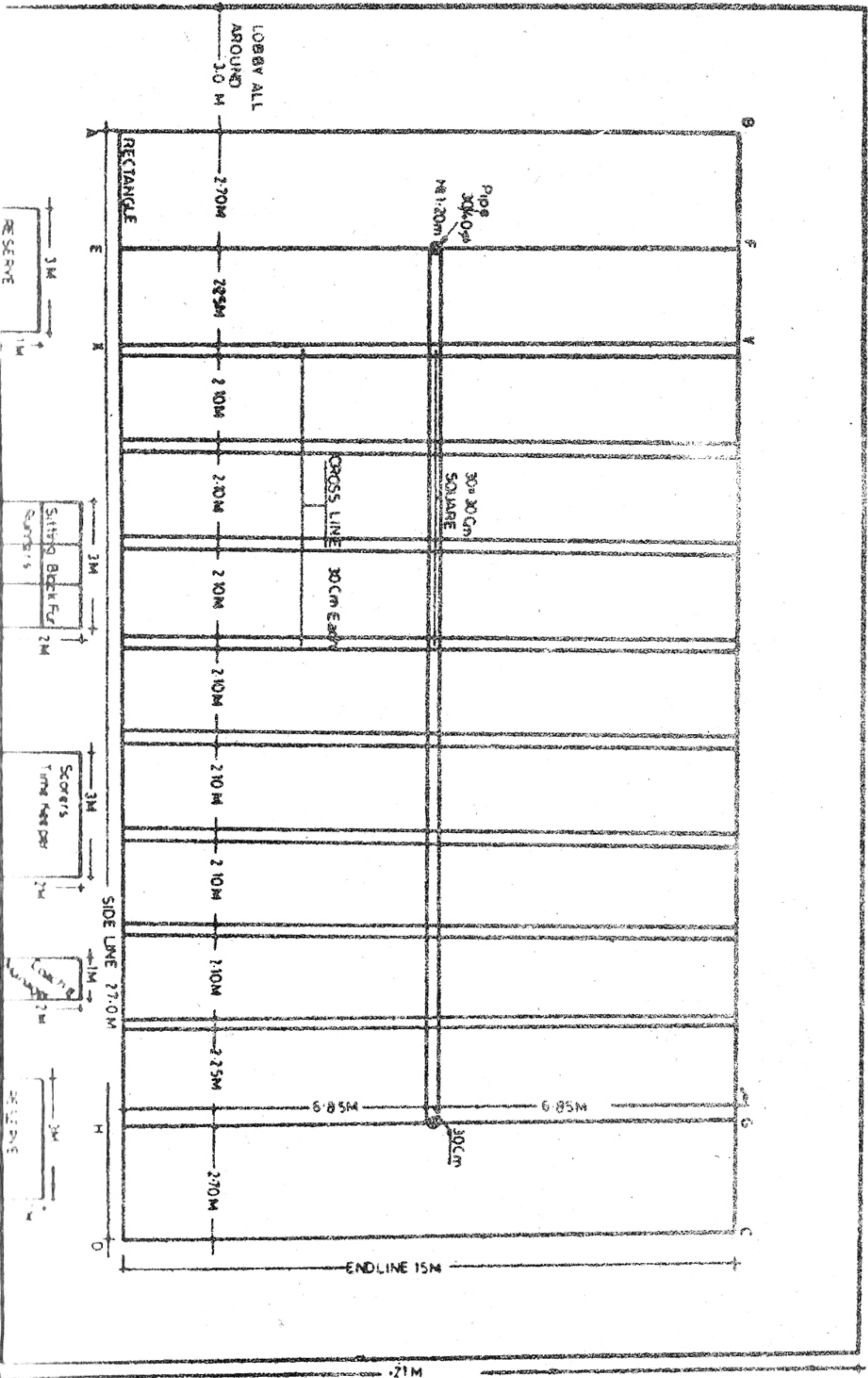
இந்தத் தந்திர ஓட்ட முறையில், ஒரு ஓட்டக்காரர் உட்கார்ந்திருக்கும் இரண்டு பேரின் பின்புறமாக ஒடி மாறி

யாறிச் செல்வதுதான் இரட்டை சங்கிலி முறை என்று கூறப்படுகிறது. (படம் பார்க்கவும்)

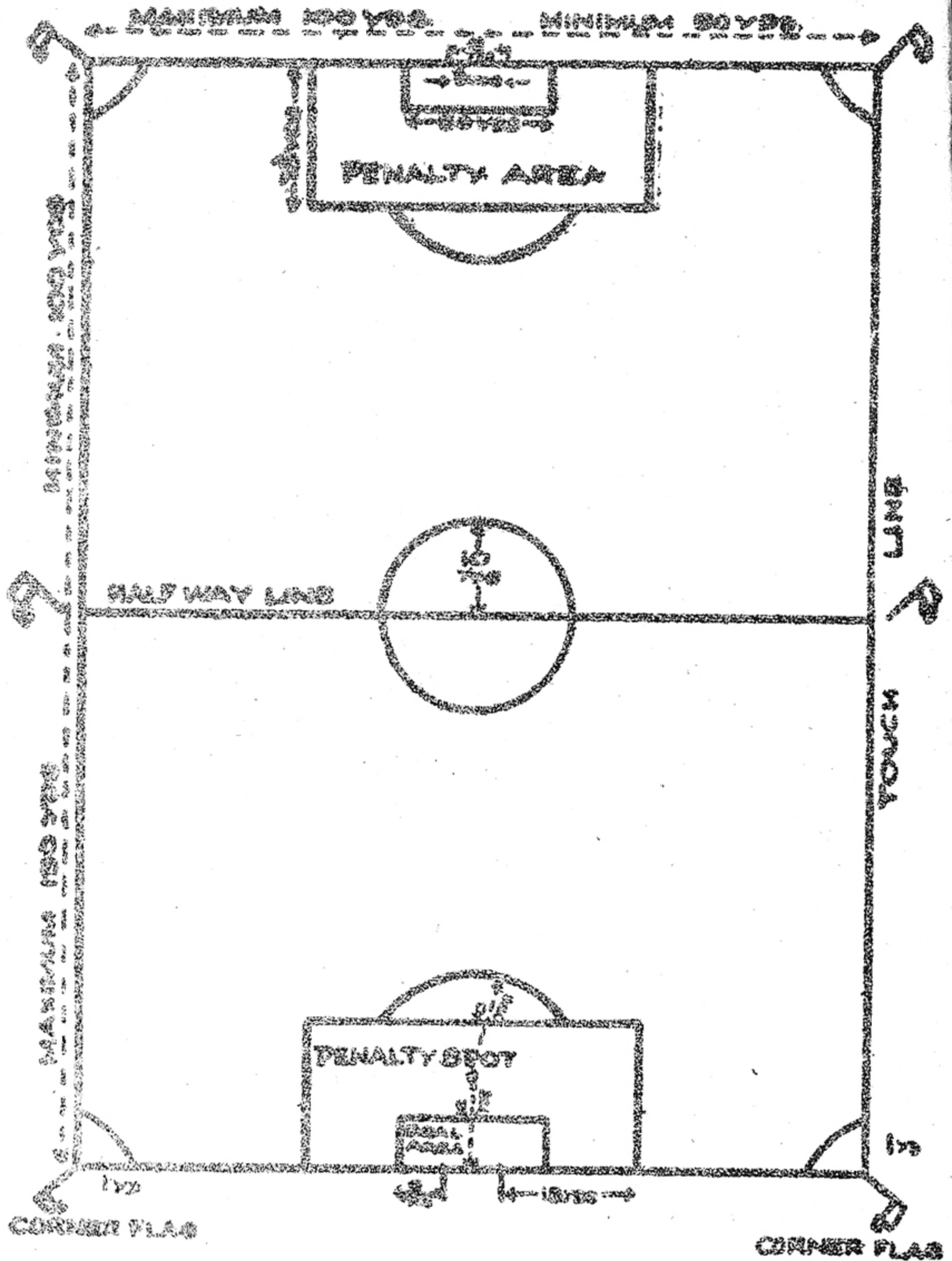
29. திரும்பித் தப்பும் முறை என்றால் என்ன? (Turn)

ஓடி வந்து விரட்டுபவர் வந்து தொட முயற்சிக்கும் பொழுது, ஒருவர் ஆடுகள பக்க எல்லைக் கோட்டுக்கு அருகே வந்து நின்று, அங்கிருந்து நழுவி, திரும்பி ஓடி தப்பும் முறை. இதற்கு அதிக வேகமும், உடனே நிற்கின்ற திறனும் வேண்டும்.





FOOTBALL FIELD



கால்பந்தாட்டம் (Foot Ball)

1. கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை படம் வரைந்து எழுதுக?

செவ்வக வடிவம் கொண்ட, கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் 120 மீட்டர் X 90 மீட்டர் அளவுக்கு மிகாமலும்; 90 மீட்டர் X 45 மீட்டர் அளவுக்கு குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

2. இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் யாது? (Goal Area)

இலக்கு பரப்பின் நீள அகலம் 18.32 மீட்டர் X 5.50 மீட்டர் (20 கெஜம் X 6 கெஜம்) இலக்கு கம்பத்தின் உயரம் 8 அடி (2.44 மீட்டர்) : இரண்டு இலக்கு கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 21 அடி (7.32 மீட்டர்)

3. கால் பந்தாட்ட பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் சுற்றளவு 28 அங்குலத்திற்கு மிகாமல், 27 அங்குலத்திற்கும் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். (0.71 - 0.69 m). பந்தின் எடையானது ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 16 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் 14 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும் (453 கிராம் - 396 கிராம்).

4. ஒரு கால் பந்தாட்ட ஆட்டக்காரரின் சீருடைபற்றி எழுதுக?

ஒரு சட்டை அல்லது ஜெர்சி, கால் சட்டை, பாக்கிங்ஸ், மற்றும் ஆட்டக்காலணிகள் இவைதான். ஒரு ஆட்டக்காரரின் சீருடையாகும் இலக்கு காவலர் மட்டும், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் நடுவர் அணிந்திருக்கும் ஆடையின் எண்ணத் திற்கு மாறான ஒரு வண்ணத்தில் சட்டையை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

5. ஒரு கால்பந்தாட்டக் குழுவில் ஆட்டக்காரர்கள் எத்தனை பேர்?

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் 11 பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் 5 பேர். 11 ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் இடங்கள் (Positions) பின்வருமாறு :

1 இலக்குக் காவலர்; 2 கடைக்காப்பாளர்கள் ; 3 இடைக்காப்பாளர்கள் ; 5 முன்னாட்டக்காரர்கள் என்பது ஒரு குழு பிரிந்து நின்று விளையாடும் அமைப்பாகும்.

6. கால் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு ஆட்டப்பகுதி 45 நிமிடங்கள் என்று 2 ஆட்டப் பகுதி

கள் உண்டு. இரண்டு ஆட்டப்பகுதி களுக்கும் இடையே தரப்படுகின்ற ஒய்வு நேரம் 5 நிமிடமாகும்.

7. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய நோக்கம் யாது? எப்படி?

எதிர்க்குழு பாதுகாத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற இலக்கிற்குள்ளே பந்தை அடித்து வெற்றி பெறுவது தான் ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அந்த இலட்சியத்திற்காக, ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை காலால் உதைக்கலாம், தலையால் இடிக்கலாம், உடம்பால் தள்ளலாம், ஆனால் கையால் பந்தை தொடக்கூடாது. இலக்குக் காவலர் மட்டும், தனது ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே கையால் பந்தை பிடிக்க அனுமதி உண்டு.

8. கால் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பிக்கப்படுகிறது?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமாக அல்லது பந்தை உதைத்து முதலில் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதா என்னும் உரிமையை அறிய, நாணயம் சுண்டி விடுவதின் மூலம் குழுத்தலைவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்றவர் தனது விருப்பத்தைக் கூற, அதன் பிறகு ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

9. ஆரம்ப உதை (Kick-off) என்பது எப்படி தொடங்கப்படுகிறது?

1. பந்தை மையப்புள்ளியிலிருந்து, உதைப்பதன் மூலம் தான் ஆட்டம் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. 2. மைய முன்னாட்டக்காரர் எதிர்க்குழு பகுதிக்குள் பந்தை முதலில் உதைத்து தொடங்கி விடுவதே ஆட்டத்தின் ஆரம்பமாகும். 3. உதைக்கப்பட்ட பந்தானது, பந்தின் சுற்றளவாவது உருண்டால்தான், பந்தை உதைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது சரியானது என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். 4. பந்தை உதைக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் பகுதியில் அவரவர் இடங்களில் நிற்க வேண்டும். குறிப்பாக, எதிராட்டக்காரர்கள் பந்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 5. பந்தை உதைத்தவரே, இரண்டாவது தடவையாக, தானே தொடர்ந்து பந்தை விளையாடக்கூடாது. 6. ஆரம்ப உதை மூலம் பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற முடியாது.

10. உள்ளெறிதல் (Throw in) என்றால் என்ன?

1. விளையாடுகின்ற நேரத்தில், பந்து ஆடுகளத்திற்கு வெளியேபோய் விடுகிற போது, மீண்டும் விளையாட்டைத்

தொடங்க பந்தை உள்ளே இருகிற வாய்ப்புக்குத் தான் உள்ளெறிதல் என்று பெயர். 2. பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை அனுப்பிய ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க்குழுவில் உள்ள மற்றவர், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து சென்ற இடத்தில் நின்று, பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும்.

3. உள்ளெறிந்த பந்தை, எறிந்தவரே மீண்டும் தொடர்ந்து தானே விளையாடக் கூடாது. 4. உள்ளெறிதல் மூலம் பந்தை நேரே இலக்கினுள்ளே எறிந்து, வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியாது.

11. குறியுதை என்றால் என்ன? (Goal kick)

எதிரணியினர் உதைத்த பந்தானது, இலக்கினுள் போகாமல் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே போய் விட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, தடுத்தாடும் குழுவினர் (Defending team) பந்தை இலக்குப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் வைத்து, உதைத்து, ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைக்கே, குறியுதை என்று பெயர்.

12. குறியுதை எப்படி உதைக்கப்படுகிறது?

தடுத்தாடும் குழுவினில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும், குறியுதையை உதைக்கலாம். குறியுதை உதைக்கும் நேரத்தில், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு (Penalty area) வெளியே தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். குறியுதையை உதைத்தவரே, தானே தொடர்ந்து, இரண்டாவது தடவையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

13. முனை உதை என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்களது கடைக் கோட்டுக்கு வெளியே பந்து போகக் காரணமாக இருந்தால், மீண்டும் பந்தை விளையாட்டில் இட, எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோடும் கடைக் கோடும் சேரும் இடமாகிய முனையில் பந்தை வைத்து, உதைத்துக்கொடுக்கிற வாய்ப்பு பெறுவதையே முனை உதை என்கிறோம். 2. முனையில் உள்ள கால் வட்டப் பரப்பிற்குள்ளே தான், பந்து வைக்கப்பட வேண்டும். 3. மற்றவர்கள் விளையாடுவதற்கு முன், பந்தை உதைத்தவரே இரண்டாவது முறையாக விளையாடக் கூடாது. 4. முனை உதையால், பந்தை நேரே இலக்கினுள் உதைத்து, வெற்றி எண் பெற முடியும்.

14. ஒறுநிலை உதை (Penalty kick) என்றால் என்ன? அதற்குரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்கள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளே ஒன்பது குற்றங்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்தாலும்,

அதற்குத் தண்டனையாக ஒரு நினை உதை வாய்ப்பை எதிர்க்குழுவினர் பெறுவர். 2. ஒருநினை உதையில் பந்தை உதைப்பவரும், எதிர்க்குழுவின் இலக்குக் காவலர் என்று. இந்த இருவர் மட்டுமே, இந்த வாய்ப்பில் பங்கு பெறுவர். 3. மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அந்த ஒருநினைப் பரப்பிற்கு வெளியேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 4. ஒருநினைப் புள்ளியில் (Penalty spot) பந்து வைக்கப்படல் வேண்டும். 5. பந்து உதைக்கப்படும் வரை இலக்குக் காவலர் தன் கால்களை அசைக்காமல் கடைக் கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். 6. பந்தை முன்புறமாக முன் நோக்கியே உதைக்க வேண்டும். 7. பந்தை உதைத்தவரே, மீண்டும் இரண்டாவது முறையாக பந்தை விளையாடக் கூடாது.

15. அயலிடம் (off side) என்றால் என்ன? கருக்கமாக எழுதுக?

அயலிடம் என்றால், தவறான ஓர் இடத்திலிருந்து ஆடுவதாக அர்த்தம். ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராட்டக் காரர் காத்து ஆடுகின்ற இலக்கு அருகாமையில், பந்து விளையாடப்படுகிற போது நின்று கொண்டு இருந்தால், அதுதான் அயலிடத்தில் நிற்கிறார் என்று கருதப்படுகிறது. அயலிடம் ஆவது தவறான செயலாகும்.

1. தனது ஆடுகளப் பகுதியில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 2. எதிரியின் இலக்குக்கு அருகில் அவருக்கும் முன்னதாக இரண்டு எதிராட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருக்கிற போது; 3. எதிராட்டக்காரர் கடைசியாக ஆடிய பந்து இவரிடம் வருகிறபோது; 4. குறியுதை, முனை உதை, உள்ளெறிதல், நடுவர் பந்தைத் தூக்கிப் போடுதல் போன்றவற்றின் மூலம், நேரடியாகப் பந்தை பெறுகிற போது, ஒரு ஆட்டக்காரர் அயலிடம் ஆவதில்லை. அவர் சரியான இடத்தில் இருந்து ஆடுகிறார் என்றே கருதப்படும்.

16. தவறு என்றால் என்ன? தவறுக்குரிய தண்டனை என்ன?

தவறு என்றால் (Foul) விதிகளை மீறிச் செயல்படுவதாகும். இத்தகைய விதி மீறல் செயலுக்கு, தனி உதை (Free kick) என்பது தண்டனையாகத் தரப்படுகிறது. இரண்டு விதமான தனி உதைகள் உண்டு. 1. நேர் முகத்தனி உதை. 2. மறை முகத் தனி உதை.

17. மறை முகத் தனி உதை என்றால் என்ன? (Indirect Free-kick)

கீழ்க் காணும் தவறுகளைச் செய்கிற போது, அவற்றிற்குத் தண்டனையாக மறைமுகத் தனி உதை தண்டனை தரப்படுகிறது.

1. குறியுதை. முனை உதை, உள்ளெறிதல் போன்றவற்றில், உதைத்த ஆட்டக்காரரே, இரண்டாவது முறையும் தானே தொடர்ந்து விளையாடுதல். 2. இலக்குக் காவலர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, 4 காலடிகளுக்கு மேல் நடந்து செல்லுதல். 3. பந்தை பிடித்த இலக்குக் காவலர் 5 நொடிகளுக்கு மேல் பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருத்தல். 4. அயலிடம் நின்றல் 5. பண்புக் குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல். 6. அபாயகரமாக ஆடுதல். 7. ஆட்ட அதிகாரிகளின் ஆணைக்கு அடங்காதிருத்தல்.

இந்தத் தவறுகள் நடந்த இடத்தில், எதிராட்டக் காரர் ஒருவர் பந்தை வைத்து, தனி உதை எடுப்பார். இந்தத் தனி உதை மூலம் பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் காலில் பட்டு, இலக்கிற்குள் பந்து போனால், அது 'கோல்' ஆகும்.

18. நேர் முக உதை பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக?

தொரிந்து செய்கிற விதி மீறும் தவறுகள் எல்லாம், குற்றம் என்று (Intentional foul) கருதப்படுகிறது. கீழே காணும் குற்றம் எல்லாம், நேர் முகத் தனி உதைத் தண்டனையைப் பெற்றுத் தருகிறது.

1. எதிராளியை உதைத்தல். உதைக்க முயலுதல். 2. எதிராளியின் காலை இடறிவிடுதல். 3. எதிராளியின் மேல் ஏறிக்குதித்தல். 4. அபாயகரமான முறையில் எதிராளியின் மீது மோதுதல். 5. எதிராளியைப் பின்புறமிருந்து தாக்குதல். 6. எதிராளியை அடித்தல், அடிக்க முயலுதல். 7. கைகளால் எதிராளியைக் கட்டிப் பிடித்து தடுத்தல். 8. பந்தைக் கையால் வேண்டுமென்றே பிடித்தல். 9. எதிராளியைக் கைகளால் பிடித்து தள்ளி விடுதல்.

குறிப்பு : 1. இந்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று, கடுப்பவர்களின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் நடந்தால், ஒறுநிலை உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

2. இந்தத் தவறுகள் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியிலே நடந்தால், நேர் முகத் தனி உதை தண்டனையாகத் தரப்படும்.

3. நேர் முகத் தனி உதையால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் (Goal) பெற முடியும்.

19. வெற்றி எண் (Goal) என்பது எப்படி, எப்பொழுது கிடைக்கும்?

இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே, கடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதுமாகக் கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுத் தரும்.

20. ஒரு குழு எப்போது வெற்றியைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழு ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற போது, வெற்றியைப் பெறுகிறது.

21. கால் பந்தாட்ட ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர்; 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்கள்; 1 மேஜை அதிகாரி.

22. கால் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. பந்துடன் ஓடுதல் (Dribbling) 2. பந்தை உதைத்தல் 3. பந்தை வழங்குதல். 4. பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்தல். 5. தலையாலிடித்தல். 6. எதிராளியிடமிருந்து சமாளித்தல். 7. எதிரியை ஏமாற்றுதல். 8. இலக்கினைக் காத்தல்.

23. பந்தை உதைக்கும் நுண் திறன்கள் யாவை?

1. பாதத்தின் உட்புறமாக உதைத்தல் (Inside of foot-k ick) 2. பாதத்தின் வெளிப்புறமாக உதைத்தல் 3. முன் காலின் உட்புறமாக உதைத்தல் 4. பந்து தரையில் விழுந்து எழும்புவதற்கு முன் உதைத்தல் 5. வருகிற பந்து தரையில் விழாததற்கு முன்பே உதைத்தல்.

24. தலையாலிடித்தலில் உள்ள நுண் திறன்கள் யாவை?

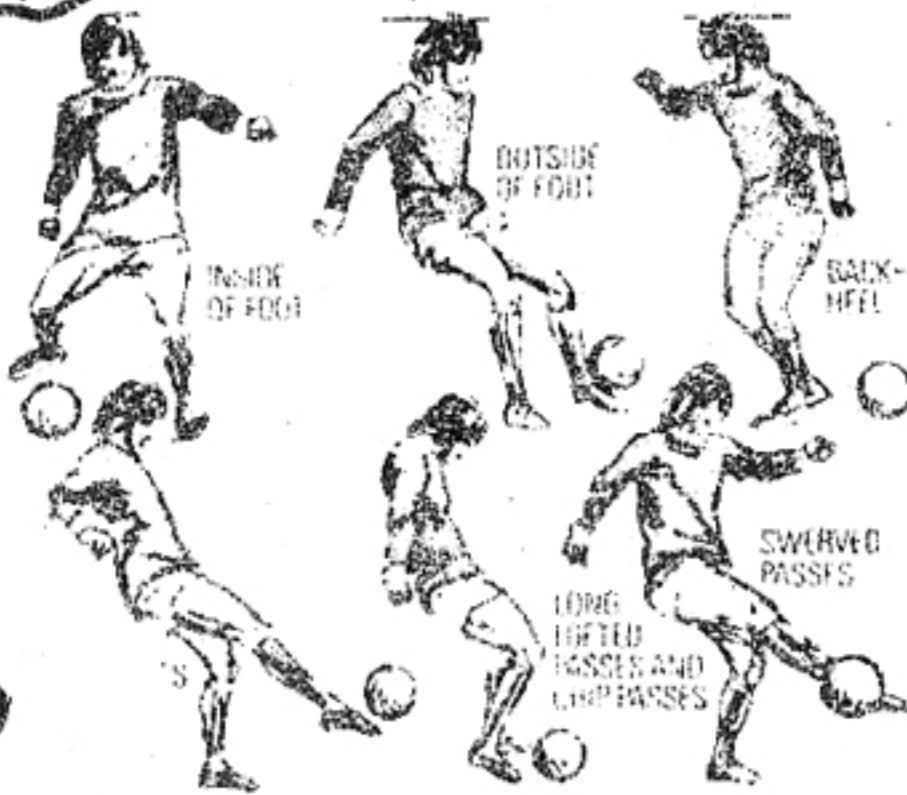
1. முன் தலையால் பந்தை மோதித் தள்ளுதல் 2. பக்க வாட்டில் தலையால் பந்தை தள்ளுதல் 3. பின் பக்கம் போகுமாறு பந்தை அனுப்புவது போல் தள்ளுதல்.

SOME SKILLS IN FOOTBALL

SOME PASSES



STOPPING THE BALL



THROW-IN



HEADING THE BALL



KICKING THE BALL



DRIBBLING



INSTEP KICK

கைப்பந்தாட்டம் (Volley Ball)

1. கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து, அளவுகளைக் கூறுக?

செவ்வக வடிவமுள்ள கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள ஆகலம் 18 மீட்டர் X 9 மீட்டர். பந்தைத் தாக்கி ஆடும் அளவைக் காட்டும் தாக்கும் எல்லைக் கோடு, நடுக் கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில், இரண்டு ஆடுகளப் பகுதிகளிலும் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கோடு 5 செ.மீ. அகலத்தில் போடப்பட வேண்டும்.

2. சர்வீஸ் போடுகிற பரப்பளவு எவ்வளவு? (Service Area)

ஒவ்வொரு ஆடுகளப்பகுதியின் கடைக் கோட்டுக்குப் பின்புறம், பக்கக் கோட்டைத் தொடர்ந்தாற்போல் 20 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டு அக்கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரம் இடப்பக்கமாக 15 செ.மீ. தூரத்தில் குறிக்கப்பட்ட இடப்பரப்பே, சர்வீஸ் போடும் பரப்பளவாகும். (படம் பார்க்கவும்).

3. கைப்பந்தாட்டத்திற்குத் தேவையான பொருட்கள் பற்றி எழுதுக?

1. வலை: 1 மீட்டர் அகலமும் 9.50 மீட்டர் நீளமும் உள்ளது. ஆண்கள் ஆட்டத்திற்குரிய வலையின் உயரம் 2.43 மீட்டர். பெண்கள் ஆட்டத்திற்கான வலையின் உயரம் 2.24 மீட்டர்.

2. பக்க நாடாக்கள்: 5 செ.மீ. அகலமுள்ள பக்க நாடாக்கள் 1 மீட்டர் நீளம் உள்ளவை. பக்க எல்லையின் அளவைக் காட்டுவதற்காக பக்கக் கோட்டுக்கு நேராக மேற்புறம் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. பக்க நாடாக்கள் வலையின் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது.

3. வலைக் கம்பு: (Antenna) வலையின் இருபுறமும், பக்க நாடாக்களுக்கு மேலே கட்டப்பட்ட ஒரு வலைக் கம்பின் உயரம் 1.80 மீட்டர். அதன் விட்டம் 10 மி.மீட்டராகும். கம்பானது நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

4. பந்து: பந்தின் சுற்றளவு: 65 முதல் 67 செ.மீ.

பந்தின் எடை: 260 முதல் 280 கிராம்கள்.

4. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

6 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள். 6 மாற்றாட்டக்காரர்கள் உண்டு.

கைப்பந்தாட்ட ஆட்டக்காரர்களின் உடைகள் எப்படி
எனைய வேண்டும்?

பனியன், கால் சட்டை, குதிகால் உயரமில்லாத
சட்டை, ஷூக்கள்தான் ஆட்டக்காரரின் விளையாட்டு
உடைகளாகும். பனியனில் 1 முதல் 15 வரையிலான எண்களில்
வாங்கி ஒன்றை எழுதியிருக்க வேண்டும். மார்பு புறத்தில்
எள்ள எண்ணின் அளவு 10 செ.மீட்டரும், பின்புறத்தில்
எள்ள எண்ணின் அளவு 15 செ.மீட்டர் உயரமும் கொண்டிருக்க
வேண்டும்.

மாற்றட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் எப்பொழுது
ஆடச் செல்லலாம்?

பந்து ஆடப்படாமல் நினைப் பந்தாக (Dead Ball)
பெற பொழுதுதான், மாற்றட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள
முடியும். ஒரு மாற்றட்டக்காரர், ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) ஒரு
முறை தான் உள்ளே செல்ல முடியும். அதற்காக, அவரது
பகுத்தலைவன் நடுவரிடம் அனுமதி பெற்றுத்தான், அவர்களை
அழைக்க வேண்டும்.

ஒரு கைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆட்ட நேரம்
எவ்வளவு?

5க்கு 3, அல்லது 3க்கு 2 என்று ஒரு குழு ஆட்டங்களை
வென்றோ போது தான் வெற்றி பெற முடியும். ஒரு ஆட்டம்
என்பது 15 வெற்றி எண்களைக் கொண்டதாகும்.

முதல் நான்கு ஆட்டங்களில், ஆட்டங்களுக்கு இடையே
தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 3 நிமிடங்களாகும். 4வது 5வது
ஆட்டங்களுக்கு இடையே தரப்படுகிற ஓய்வு நேரம் 5
நிமிடங்களாகும்.

ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடக்கூடிய இடங்கள் யாவை?

வலையோரமாக நிற்கின்ற 2, 3, 4 என்று வரிசை எண்
பெற்ற ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் முன் வரிசை
ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். 1, 6, 5 என்று வரிசை எண்
(Rotation order) உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் மூவரும் பின் வரிசை
ஆட்டக்காரர்கள் ஆவார்கள். இதுவே, ஆட்டக்காரர்கள்
நின்றிடம் (Position) இடமாகும்.

பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய ஆட்ட விதிகள்
யாவை?

1. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள், சர்வீஸ்
தரப்படுகிற சமயத்தில் முன் வரிசை ஆட்டக்காரர்களைக்

கடந்து (வலையின் ஓரமாக) முன் பக்கம் போய் நிற்கக் கூடாது. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் தடுப்பதில் (Blocking) பங்கு பெற முடியாது. 3. அவர்கள் பந்தைத் தாக்கி ஆடுகிற காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. இந்த விதிகளை மீறினால், தவறாகக் கருதப்படுகிறது.

10. கைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை விளையாடுகிற முறைகளை யாவை?

1. இடுப்புக்கு மேலே பந்து உடம்பில் படும்படி விளையாடலாம். 2. பந்து கையில் தேய்வி நிற்காதவாறு, உடலே ஆடி அனுப்ப வேண்டும். 3. ஒவ்வொரு குழுவும் 3 முறை பந்தை விளையாடி எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்ப அனுமதி உண்டு. 4. ஒரு ஆட்டக்காரரே தொடர்ந்து 3 முறை பந்தை ஆடி அனுமதி இல்லை. 5. வலைக்கு மேலாகப் பந்தை விளையாடி அனுப்ப வேண்டும். 6. எல்லைக் கோட்டிற்கும் வெளியே சென்றும், பந்தை எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்பலாம்.

11. சர்வீஸ் என்றால் என்ன? விளக்குக?

1. விளையாட்டை தொடங்கும் வாய்ப்பை சர்வீஸ் கொடுக்கிறது. 2. சர்வீஸ் பகுதியில் இருந்து தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 3. நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு 5 நொடிகளுக்குள் சர்வீசைப் போட்டு விட வேண்டும். 4. சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழுவே, வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியும்.

12. சரியான சர்வீஸ் என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

1. சர்வீஸ் போடுபவர், சர்வீஸ் பகுதிக்குள் நின்று தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். 2. பந்தை உயர்த்திப் போட்டுத்தான் (Toss) அடித்து அனுப்ப வேண்டும். 3. வலையின் இருபுறமும் உள்ள வலைக் கம்புகளுக்கு இடையே, வலையைத் தொடாமல் தான் சர்வீஸ் பந்து எதிர்க்குழுவிற்குச் செல்ல வேண்டும். எல்லைக்குள்ளே போய் விழுகிற பந்துதான் சரியான சர்வீசாகும்.

13. ஒரு குழு எப்பொழுது 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது?

ஒரு குழுவில் உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர் சர்வீஸ் போட்டு, அந்தப் பந்தை எதிர்க்குழுவினர் ஆட இயலாமல் தவறு செய்கிற போது தான், ஒரு குழு 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது.

14. ஒரு குழுவின் சர்வீஸ் வாய்ப்பு எப்போது மாறுகிறது? (Side out)

சர்வீஸ் போட்ட குழு ஆட்ட நேரத்தில் தவறு செய்கிற போது, சர்வீஸ் போட்டக் குழு சர்வீஸ் வாய்ப்பை இழந்து

சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழு
Side out என்று நடுவர் கூறுவார்.

பந்தி எண் முறை (Point system) பற்றி விளக்குக?

முதலில் 15 வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற குழுவே, ஒரு
வெற்றதாக அறிவிக்கப்படும். இரண்டு குழுக்களும்
பந்தி எண் கணக்கில் இருக்கிற போது, ஒரு குழு
முதலில் ஆய்வறிக்கை அதிகமாக இரண்டு வெற்றி எண்களை முதலில்
பெற்றுக் கொண்டிருக்கே வெற்றி உண்டு. அதிலும் முதலில் 17 என்ற
வெற்றி எண் இலக்கை அடைபவரே, அந்த ஆட்டத்தில்
பெற்றவராவார்.

II கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் யாவை?

1. எதிர்க் குழு சர்வீஸ் போடுகிற நேரத்தில்,
பந்தி எண் தங்குவிட நின்று இடங்களை (Positions)
விட்டு விடுதல். 2. முன்று தடவைக்கு மேலாக ஒரு குழு பந்தை
கிடைப்பதெனில். 3. ஒரு ஆட்டக்காரர் இரண்டு தடவைக்கு மேல்
பந்தை தானாக தொடர்ந்து விளையாடுதல். 4. பந்து
பந்தி எண் நேரத்தில், நடுக் கோட்டைக் கடந்து, மறு
பக்கத்தினால் காலான்றுதல். 5. பந்தை கீழே தவற விடுதல் எல்லாம்
கைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படுகிற சில தவறுகளாகும்.

III ஓய்வு நேரம் என்றால் என்ன? விளக்கமாக எழுதுக?

ஒரு நேரத்தின் இடையில், ஓய்வு பெறுவதற்காக
பந்தி எண் நேரத்தையே, ஓய்வு நேரம் என்கிறோம்.

1. ஓய்வு நேரம் வேண்டும் என்று, குழுவின் தலைவன்
பந்தி எண் கேட்க வேண்டும். 2. ஒரு ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவிற்கு 2
ஓய்வு நேரம் பெற அனுமதி உண்டு. 3. ஒரு ஓய்வு நேரத்திற்கும்
(Time out) ஒரு முறை மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக்
கொள்வதற்கும் உரிய ஓய்வு நேரம் 30 நொடிகள். 4. ஓய்வு
நேரத்தின் போது ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே
செல்லக் கூடாது.

IV கைப்பந்தாட்டத்தில் சுற்று முறை (Rotation order)
என்றால் என்ன?

ஒரு குழு, சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற போது
தான், சுற்று முறை பயன் படுத்தப்படுகிறது. அதாவது சர்வீஸ்
போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிற குழு, ஆட்டக்காரர்கள்
தங்கள் நிர்ணய இடங்களிலிருந்து 1 இடத்திற்கு சுழலாக சுற்றும்
முறையில் (Clockwise) இடம் மாறி நின்று ஆடுவதைத்தான், சுற்று
முறை என்று அழைக்கிறார்கள்.

19. கைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள அதிகாரிகள் யார்?

1 நடுவர், 1 துணை நடுவர், 1 வெற்றி எண் கணக்கர், 2 கோ. கண்காணிப்பாளர்கள்.

20. சர்வீசில் எத்தனை வகையுண்டு? எழுதுக?

1. பந்தை கீழ்ப்புறம் தட்டி சர்வீஸ் போடுதல் 2. பந்தை பக்க வாட்டில் அடித்து அனுப்புதல் 3. பந்தை உயரமாக தூக்கிப் போட்டு அடித்தல் 4. பந்து மிதந்து போகும்படி சர்வீஸ் போடுதல் என்று நான்கு வகைப்படும்.

21. பந்தை விளையாடி வழங்குவதில் (Passing) உள்ள வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

பந்தை ஒருவருக்கு ஒருவர் வழங்கி, ஆடி மறுபுறம் அனுப்புவதையே வழங்குதல் என்று கூறுகிறோம்.

1. பந்தைக்கீழாக ஆடி உயர்த்தி வழங்குதல் 2. பக்க வாட்டில் கீழே விழுந்து புரண்டு அனுப்புதல் (Side roll pass) முன்புறமாக தாவி விழுந்து அனுப்புதல் (Forward Dive pass) பந்தைத் தாக்கி அடிப்பதற்காக உயர்த்தி தருதல் (Lift) என்று பல வகைகள் உள்ளன.

22. பந்தை வலிமையாகத் தாக்கி அடித்தாடுவதில் (Spike) உள்ள திறன்கள் யாவை?

எதிராட்டக்காரர்கள் பந்தை எடுத்தோ அல்லது தடுத்தோ ஆட முடியாமல் செய்யும் திறமைக்கு, தாக்கி ஆடுதல் என்று பெயர்.

1. நேராகக் கையை உயர்த்தி அடித்தல். (Straight arm spike) 2. தாவி, உடம்பைத் திருப்பி அடித்தல் (Body turn and spike) 3. மணிக்கட்டை உட்புறம், வெளிப்புறம் திருப்பி தாக்கி அடித்தல் (Wrist inward and out ward spike) 4. கையை சுழற்றி அடித்தல் (Round arm spike) 5. ஏமாற்றி இடம் பார்த்து அடித்தல் (Deceptive spike)

என்று பல வகையான திறன்கள் உண்டு.

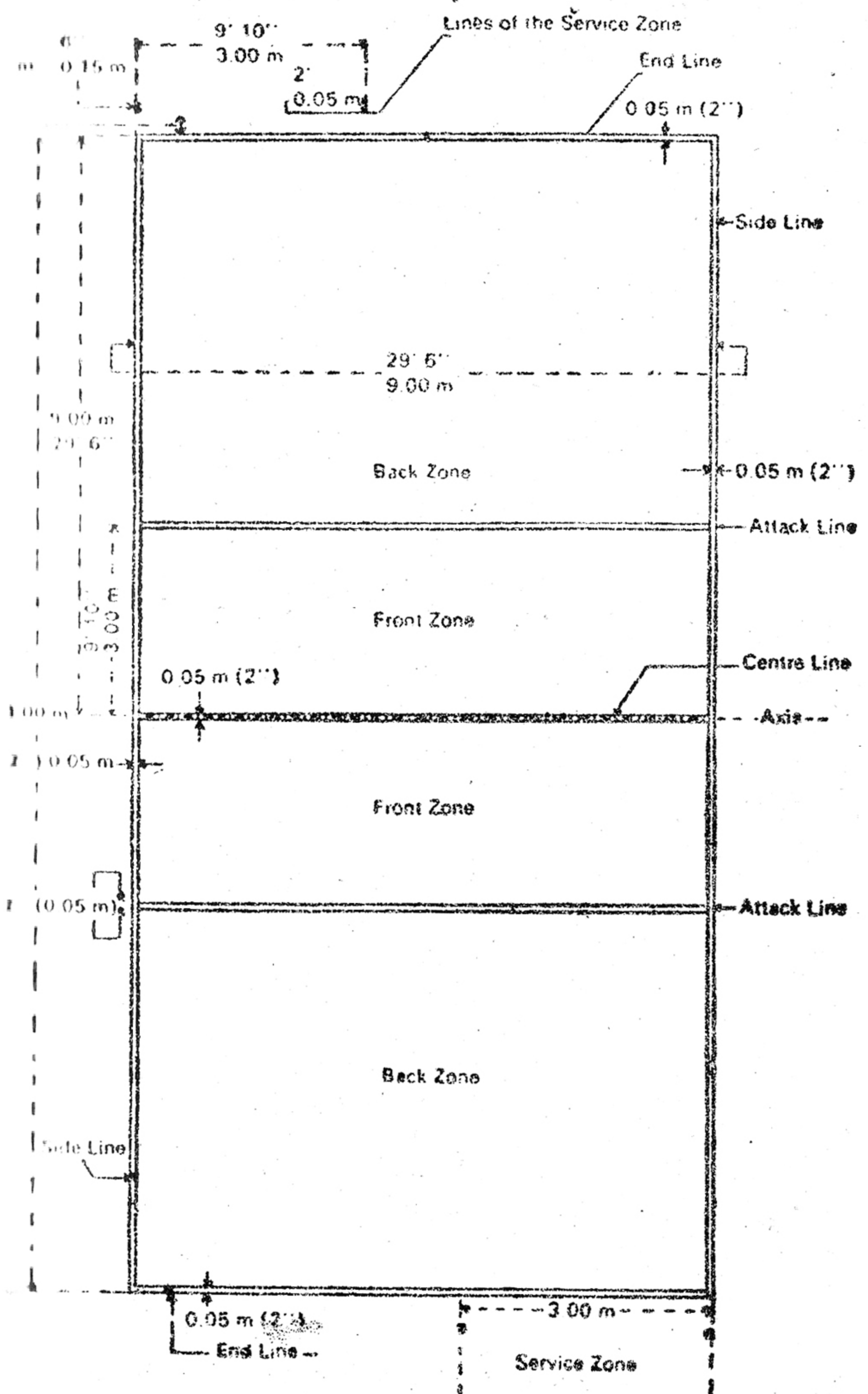
23. தடுத்தாடுதலில் எத்தனை வகைகள் உண்டு?

மூன்று விதமான தடுத்தாடும் முறைகள் உண்டு.

1. ஒருவர் தடுத்தாடுதல் (One man or Single block)

2. இருவர் தடுத்தாடுதல் (Two men or Double block)

3. மூவர் தடுத்தாடுதல் (Three men or Triple block)



கூடைப்பந்தாட்டம் (Basket Ball)

1. கூடைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம் வரைந்து பாகங்ளைக் குறி?

ஆடுகளத்தின் நீளம் 28 மீட்டர். அகலம் 15 மீட்டர் (மற்ற பகுதிகளை படம் பார்த்து எழுதவும்)

2. ஆடுகள மைய வட்டத்தின் விட்டம் என்ன?

மைய வட்டத்தின் விட்டம் 1.80 மீட்டர் ஆகும்.

3. தனிஎறிக்கோடு எங்கே குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டிலிருந்து 3.80 மீட்டர் தூரத்தில் 1.80 மீட்டர் நீளத்தில், தனிஎறிக் கோடு குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4. 3 வெற்றி எண்கள் தரும் வட்டம் எங்கே குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது?

வளையத்தின் மையப் பகுதியிலிருந்து 6.25 மீட்டர் ஆரத்தில் வரையப்பட்ட வட்டமே 3 வெற்றி எண்தரும் வட்டமாகும்.

5. கூடைப் பந்தாட்ட வளையத்தின் உயரம் என்ன?

தரையிலிருந்து 10 அடி உயரத்தில் வளையம் இருக்கிறது.

6. கூடைப்பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 600 முதல் 650 கிராம், பந்தின் சுற்றளவு 75 முதல் 78 செ.மீ ஆகும்.

7. ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவில் 10 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. 5 ஆட்டக் காரர்கள் ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆட. 5 ஆட்டக்காரர்கள் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

8. ஆட்டக்காரர்களின் சீருடை என்ன?

ஆட்டக்காரர்களின் பனியன். கால்சட்டை. கூடைப் பந்தாட்டக் காலணிகள் முதலியனவையே ஆட்டச் சீருடையாகும். பனியனில் முன்னும் பின்னும். வித்தியாசமான கலரில் எண்கள் எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். எண்கள் 4 முதல் 15 வரை இருக்க வேண்டும்.

10. கூடைப்பந்தாட்டத்தின் ஆட்ட நேரம் எவ்வளவு?

ஆட்டத்தில் 2 நேரப்பகுதிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நேரப்பகுதிக்கும் 20 நிமிடங்கள். இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையில் ஓய்வு நேரம் 10 நிமிடம் (20நி-10நி-20நி) ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக்கொள்ள ஓய்வு நேரம் 1 நிமிடம் ஆகும்.

10. ஆட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் நாணயம் சுண்டிவிட, அதில் வெற்றி பெறுகிற குழுத்தலைவன், எந்த வளையத்தில் பந்தெறிய விருப்பம் என்பதைத் தெரிவிக்க, பந்துக் காகத் தாவுதல் மூலமாக, ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

11. பந்துக் காகத் தாவுதல் (Jump Ball) என்றால் என்ன?

1. எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் மைய வட்டத்தில் அவரவர் பகுதியின் மக்கம் நிற்க, வட்டத்திலிருந்து நடுவர் உயர்த்தி எறியும் பந்தை, தம் வசம் ஆக்கத் தாவுகிற முயற்சியே பந்துக் காகத் தாவுதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. 2. இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் தங்கள் பகுதியிலுள்ள வட்டத்தின் நடுக்கோட்டை மிதித் தபடி நிற்க வேண்டும். 3. மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பதுடன், பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சியில் தலையிடாமல் இருக்க வேண்டும். 4. பந்தை உயர்த்திப் போடுகிற நடுவர், சரியாக உயர்த்திப் போடாமல் இருந்தால், மீண்டும் ஒரு முறை எறிய, ஆட்டம் ஆரம்பமாகும்.

12. ஆட்டத்தில் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்?

1. ஆட்ட ஆரம்பத்தில் 2. இரட்டைத் தவறு ஏற்படும் போது. 3. 5 நொடிகளுக்கு மேல் இரண்டு எதிராளிகள் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது 4. வளையத்தின் அடிப் புறத்தில் பந்து சிக்கிக் கொள்ளும் போது 5. நடுவர் தன்னுடைய முடிவில் தானே சந்தேகப்படும் போது. பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி இடம் பெறும்.

13. பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது! நிலைப்பந்தாக உள்ளது! என்பதை விளக்குக.

1. பந்துக்காகத் தாவி, பந்தைத் தொட்டு ஆடியவுடன் வெளியே போனபந்து உள்ளெறிதலால் ஆடுகளத்திற்குள்

எறிந்தவுடன், தனிஎறி எறியும் போது- இந்த சந்தர்ப்பங்களில் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது (Live Ball) என்று கருதப்படுகிறது.

2. வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெளியே வருகிற போது விதிமீறல் ஏதாவது நிகழ்கிற போது, இரண்டு பேர் பந்தைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற போது வளையத்தின் பின்புறம் பந்து சிக்கிக்கொள்கிறபோது, பந்து நிலைப்பந்தாக மாறிவிடுகிறது. அதாவது ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது.

14. கடைக் கோட்டிற்குப் பின்னால் இருந்து, பந்து எப்பொழுது ஆடுகளத்திற்குள் எறியப்படுகிறது? (End Line Throw)

வளையத்திற்குள் பந்து விழுந்து வெற்றி எண் கிடைக்கிற பொழுது, கடைக் கோட்டின் பின்னாலிருந்து, தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர் பந்தை உள்ளெறிந்து, ஆட்டத்தைத் தொடரவைப்பார்.

15. ஆட்டத்தில் வெற்றி எண்கள் (Points) எப்படி தரப்படுகின்றன?

ஆட்ட நேரத்தில் பந்து வளையத்துள் விழுந்தால் 2 வெற்றி எண்கள். தனி எறியில் பந்து வளையத்தினுள் விழுந்தால் 1 வெற்றி எண். 6.25 மீட்டர் வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்து எறிந்த பந்தானது வளையத்திற்குள் விழுந்தால் 3 வெற்றி எண்கள்.

16. பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball) என்றால் என்ன?

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, 5 நொடிகளுக்குமேல் விடாமல் இருந்தால், அதுவே பிடிநிலைப் பந்தாகிறது. அப்பொழுது ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு பந்துக்காகத் தாவுதல் மூலம், மீண்டும் தொடரப்படுகிறது.

17. எல்லைக்கு வெளியே ஆட்டக்காரர் அல்லது பந்து! விளக்குக?

எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியே உள்ள தரையைத் தொட்ட உடனேயே ஒரு ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும். அதுபோல, எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள தரையை அல்லது பொருட்களை, பின்புறப்பலகையை அல்லது பலகை

பாங்குகளைத் தொட்ட உடனேயே, பந்து எல்லைக்கு வெளியே விழாதாகக் கருதப்படும்.

11 தவறு என்றால் என்ன? தவறுகள் எத்தனை வகைப்படும்?

விதியை மீறுவது என்பது தவறாகும். தவறுகள் எல்லாம் தனியார் தவறு, தனி நிலைத்தவறு என்று 2 வகைப்படும்.

12 தனியார் தவறு என்றால் என்ன? (Personal Foul)

ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியை இழைக்கின்ற தவறுகள் அதாவது எதிராளியைக் சுட்டிப்பிடித்தல், மோதுதல், நொண்டல், இடித்தல், காலை வாரிவிடுதல் போன்ற குற்றங்களை செய்வதும், பண்பில்லாமல் நடந்து கொள்வதும் போன்ற தவறுகள், தனியார் தவறு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

13 ஒரு ஆட்டக்காரர் எப்பொழுது ஆட்டமிழக்கிறார்?

ஒரு ஆட்டக்காரர் 5 தவறுகள் செய்யும் போது ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறார்.

14 தனியார் தவறு எப்படி தண்டிக்கப்படுகிறது?

ஒரு ஆட்டக்காரர் தவறிழைத்தவுடன், நடுவர் அவரது பண்பை, வெற்றி எண் கணக்கரிடம் சுட்டிக் காட்டுகிறார். அவரை சுட்டிக்காட்டிய உடனே, தவறிழைத்தவர், தன் ஒரு கையை துணைக்கு மேலே உயர்த்திக் காட்டி, தன்னை அடையாளம் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்யத் தவறினால், அது தனி நிலைத்தவறாகக் கருதப்படும்.

15 தனி நிலைத் தவறு என்றால் என்ன? (Technical Foul)

கீழ்க் காணும் தவறான நடத்தைகள் எல்லாம், தனி நிலைத் தவறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

1. பண்பற்ற முறையில் நடத்தல், தந்திரங்களைக் கையாளுதல். 2. கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல். 3. எதிராட்டக் காரர்களுக்குத் தீங்கிழைத்தல், தொந்தரவு தருதல். 4. ஆட்டத்தை வேண்டுமென்றே தாமதப்படுத்துதல், நடுவரை அவமதித்தல்.

16 தனி நிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாது?

தனி நிலைத் தவறிழைத்தவரின் எதிரணி ஆட்டக்காரர் அவருக்கு 2 தனி எறிகள் எறிய வாய்ப்பு கொடுக்கப்படும்.

ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தவறிழைத்தால், ஒரு தனிவாய்ப்பு எதிரணிக்குக் கொடுக்கப்படும். மாற்றாட்டக்கார தவறிழைத்தால், எதிரணிக்கு 2 தனி எறி வாய்ப்புகள் தரப்படு. ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் தொடர்ந்து விதிகளை மீறிக்கொண்டே யிருந்தால், அவர் ஆடுகளத்தை விட்டே அப்புறப்படுத்தப்படுவார்.

24. 3 வினாடி விதி, 10 வினாடி விதி, 30 வினாடி விதிகளைப் பற்றி சுருக்கமாக எழுதுக?

3 வினாடி விதி: ஒரு குழு பந்தை விளையாடி கொண்டிருக்கும்போது எதிர்க்குழு வளையத்திற்குக் கீழே தடுக்கப்பட்டப் பரப்பில் அக்குழுவில் உள்ளவர்கள் வினாடிகளுக்கு மேல் நின்று கொண்டிருந்தால், அது தவறாகும். இதுவே 3 வினாடி விதியாகும்.

10 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் ஆடுகளப் பகுதியிலிருந்து எதிரணியில் உள்ள முன்பகுதிக்கு, பந்தைப் 10 வினாடிகளுக்குள் கொண்டு செல்ல வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

30 வினாடி விதி: ஒரு குழு தன் வசம் வந்த பந்தை தங்களுக்குள்ளே கை மாற்றிக் கொண்டு நேரத்தைக் கடத்தாமல், பந்தை வளையத்திற்குள்ளே எறிந்து விட முயல் வேண்டும். மீறினால் அது தவறாகும்.

இப்படிப்பட்ட விதி மீறல்களுக்கு எல்லாம் தண்டனையானது, எதிரணியினர் பக்கக் கோட்டிலிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பை நடுவர் வழங்கி ஆட்டத்தைத் தொடர வைப்பார்.

25. பந்தை உள்ளெறியும் முறைகள் யாவை?

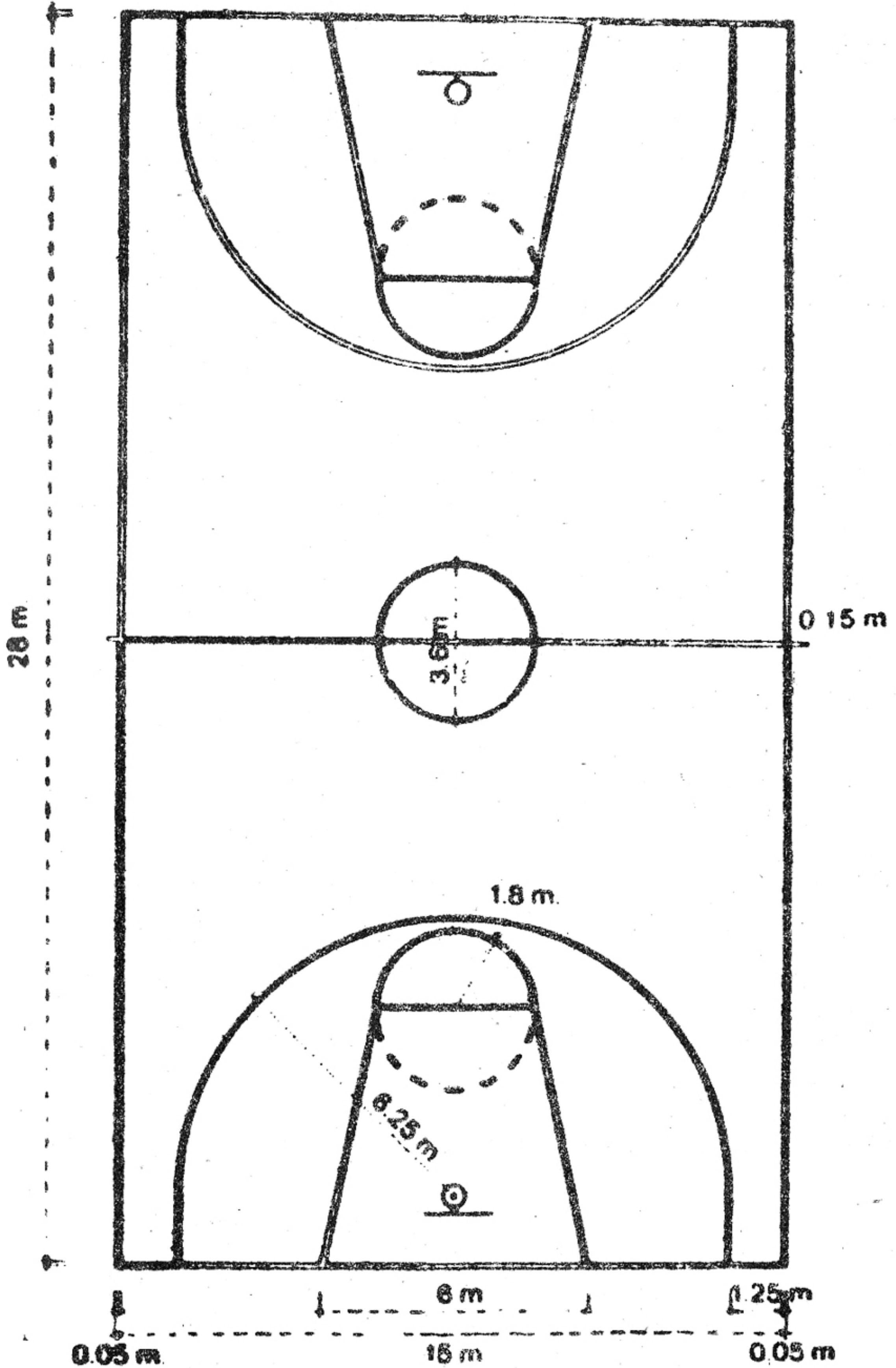
1. பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு பெற்ற ஆட்டக்காரர், பந்து வெளியே சென்ற இடத்தில் பக்கக் கோட்டுக்கு வெளியே நின்று உள்ளெறிய வேண்டும். 2. பந்தை உள்ளெறியும் முயற்சியில், அவர் பந்தை உருட்டலாம், எறியலாம் துள்ள விடலாம் ஆனால், அவர் பந்து கிடைத்த 5 நொடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிந்திட வேண்டும். 4. உள்ளெறிந்த பந்தை, அவரே மீண்டும் விளையாடக் கூடாது, மற்றவர் தொடடதும், ஆடலாம்.

26. தனி எறி என்றால் என்ன? எப்படி தனிஎறி எடுக்கப்படுகிறது?

1. தனியார் தவறு, தனிநிலைத் தவறுக்கான தண்டனையாக, தனி எறி எடுக்கப்படுகிறது. 2. தவறுக்கு ஆளான ஆட்டக்காரரே,

தனிஎறி எடுக்கின்ற வாய்ப்பைப் பெறுகிறார். 3. காயம்பட்டோ அல்லது வேறு ஏதாவது காரணத்தாலோ, அவர் மாற்றாட்டக்காரருக்கு இடம் கொடுத்து வெளியே போக நேர்ந்தாலும், அவர் தனிஎறியை எறிந்து விட்டுத் தான் வெளியேற வேண்டும்.

FULL SIZE REGULATION COURT



இப்படி தொடங்கும்போது, ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரவர் பகுதியில் உள்ள இடங்களில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எதிராட்டக்காரர்கள் அனைவரும் பந்திலிருந்து 5 செஜ் தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும். பந்தைத் தள்ளும்போது பந்தில் படாமல் போனால், மீண்டும் பந்தைத் தள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்கி வைக்க, இடைவேளைக்குப் பிறகு ஆட்டத்தைத் தொடங்க, ஒவ்வொரு முறை கோல் விழுந்தபிறகும், ஆட்டத்தை ஆரம்பித்து வைக்க, பந்தைப் பின் தள்ளி ஆடும்முறை பயன்படுகிறது.

8. வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் எப்படி வெற்றி எண் (Goal) பெறமுடியும்?

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளிருந்து, எதிரணியினரால் அடிக்கப்படுகிற பந்தானது, இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே கடைக்கோட்டை முழுவதும் கடந்து போகிற போதுதான் வெற்றி எண் பெற முடியும்.

இலக்கின் அளவுகள் : உயரம் 7 அடி. இரண்டு இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் 12 அடி. அடிக்கும் வட்டத்தின் அளவு கடைக் கோட்டிலிருந்து 16 செஜ் நீளம் உள்ள வட்டப்பரப்பு ஆகும்.

9. வளைகோல் பந்தை விளையாடும் முறைகள் யாவை?

1. ஒரு ஆட்டக்காரர், வளைகோலின் தட்டையான பகுதியால் மட்டுமே பந்தை அடித்தாட வேண்டும். 2. ஆடுகின்ற வளைகோல் இன்றி, யாரும் ஆட்டத்தில் பங்கு பெற முடியாது. 3. கைகளால் பந்தைப் பிடித்து நிறுத்தக் கூடாது. 4. எதிர் ஆட்டக்காரர் பிடித்திருக்கும் வளைகோலை, அடிக்கவோ, தாக்கவோ, கொக்கி போட்டு இழுக்கவோ, ஆட்டத்தில் வளைகோலால் இடையூறு விளைவிக்கவோ கூடாது.

10. அயலிடம் என்றால் என்ன?

ஒரு குழுவினர் பந்தை விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதே குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்க்குழு இலக்குக்கு அருகில் எதிராளி இருவர் இல்லாதிருக்கும் நிலையில் நின்று விளையாட முயற்சித்தால், அதுவே அயலிடம் என்று கூறப்படுகிறது. அயலிடம் என்ற தவறுக்கு, தவறு நடந்த அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர் தனி அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப்பெறுவர். அதன் பிறகே ஆட்டம் தொடரும்.

வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)

1 வளைகோல் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் என்ன?

நீளம் 100 கெஜம் . அகலம் 60 கெஜம்.

2 ஒரு குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள்?

11 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள், 6 மாற்றாட்டக் காரர்கள் இருக்கிறார்கள்.

3 ஒரு வளைகோல் பந்தாட்டப் போட்டியின் ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஆடும் நேரம் இரண்டு பகுதிகள். ஒரு பகுதிக்குரிய நேரம் 15 நிமிடம். இரண்டு பகுதிகளுக்கிடையே தரும் ஓய்வு நேரம் 5 நிமிடம் ஆகும்.

4 ஒரு வளைகோல் பந்தின் எடை, சுற்றளவு எவ்வளவு?

பந்தின் எடை 5-1/2 முதல் 5-3/4 அவுன்சுகள் . (156 முதல் 163 கிராம்கள்.) பந்தின் சுற்றளவு 8 13 /16 முதல் 9 1 / 4 அங்குலங்கள் (20.25 முதல் 23.75 செ.மீ) இருக்கவேண்டும்.

5 ஒரு வளைகோலின் நீளம், எடை எவ்வளவு?

பந்தாட்ட வளைகோலின் நீளம் ஆண் , பெண் ஆட்டம் இரண்டுக்கும் 1 மீட்டர் ஆகும். வளைகோலின் எடை 12 அவுன்சுகள் முதல் 28 அவுன்சுகள் இருக்கலாம். ஒரு வளைகோலானது 2 அங்குல விட்டமுள்ள ஒரு வளையத்துள் நுழைந்து, வெளியே வருகின்ற அளவு கனம் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும்.

6 வளைகோல் பந்தாட்டம் எப்படி ஆரம்பமாகிறது?

நடுவர் சுண்டிவிடும் நாணயத்தில், வெற்றி பெறுகிற அடித்தலைவன் ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமா, பந்தைத் தள்ளிவிடும் அடிப்படை என்ற இரண்டில் ஒன்றைக் கேட்க, ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

7 Pass Back என்றால் என்ன? விளக்கமாய் எழுதுக?

ஆடுகளத்தின் மையப் புள்ளியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தை, பந்தைத் தள்ளிவிடும் வாய்ப்புப் பெற்ற குழுவின், மைய முன்னாட்டக்காரர், தனது பகுதிப் பக்கமாக பந்தைத் தள்ளி விடுவதையே Pass Back அதாவது தன் பகுதி பக்கம் பந்தைத் தள்ளி ஆடுதல் என்று கூறுகிறோம்.

11. தனி அடி (Free Hit) எடுக்கும் முறையை எழுதுக?

தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து, எதிர்க் குழுவில் உள்ள ஒருவர், எடுக்கும் தனி அடியின் போது, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் பந்து இருக்கும் இடத்தில் இருந்து . 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கவேண்டும். தனி அடி எடுத்தவர், மற்றர்கள் அந்தப் பந்தை விளையாடும் முன், தானே இரண்டாவது முறையாக தொடர்ந்து விளையாடக் கூடாது.

12. பந்தை உள்ளே தள்ளிவிடல் என்றால் என்ன? (Push in)

எந்தப் பக்கக் கோட்டில் பந்து கடந்து சென்றதோ, அவ்வாறு பந்தை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே அனுப்பிய குழுவிற்கு எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர், அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து, தரையோடு தரையாக ஆடுகளத்திற்குள் உள்ளே தள்ளி விடுவதைத்தான், உள்ளே தள்ளி விடல் என்கிறோம். இந்த சமயத்தில் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் போய் நிற்க வேண்டும். உள்ளே தள்ளி விடும் வாய்ப்பு பெற்றவர், ஆட்டத்தை தாமதப்படுத்தும்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

13. ஒரு நிலை முனை அடி என்றால் என்ன? (Penalty Corner)

தடுத்தாடும் குழுவினர், தங்களது அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தவறு செய்கிறபோது, அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினருக்கு நடுவர் வழங்குகிற வாய்ப்பே ஒருநிலை முனை அடியாகும்.

14. எவ்வாறு ஒரு நிலை முனை அடி எடுக்கப்படுகிறது?

இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து 10 கெஜத்திற்கு குறையாத ஒரு தூரத்தில் கடைக் கோட்டின் மேல் வைத்து, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடிக்க ஆட்டம் தொடரும். அப்படி பந்தடிக்கும் சமயத்தில், எல்லா ஆட்டக்காரரும் 5 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் தான் நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும்.

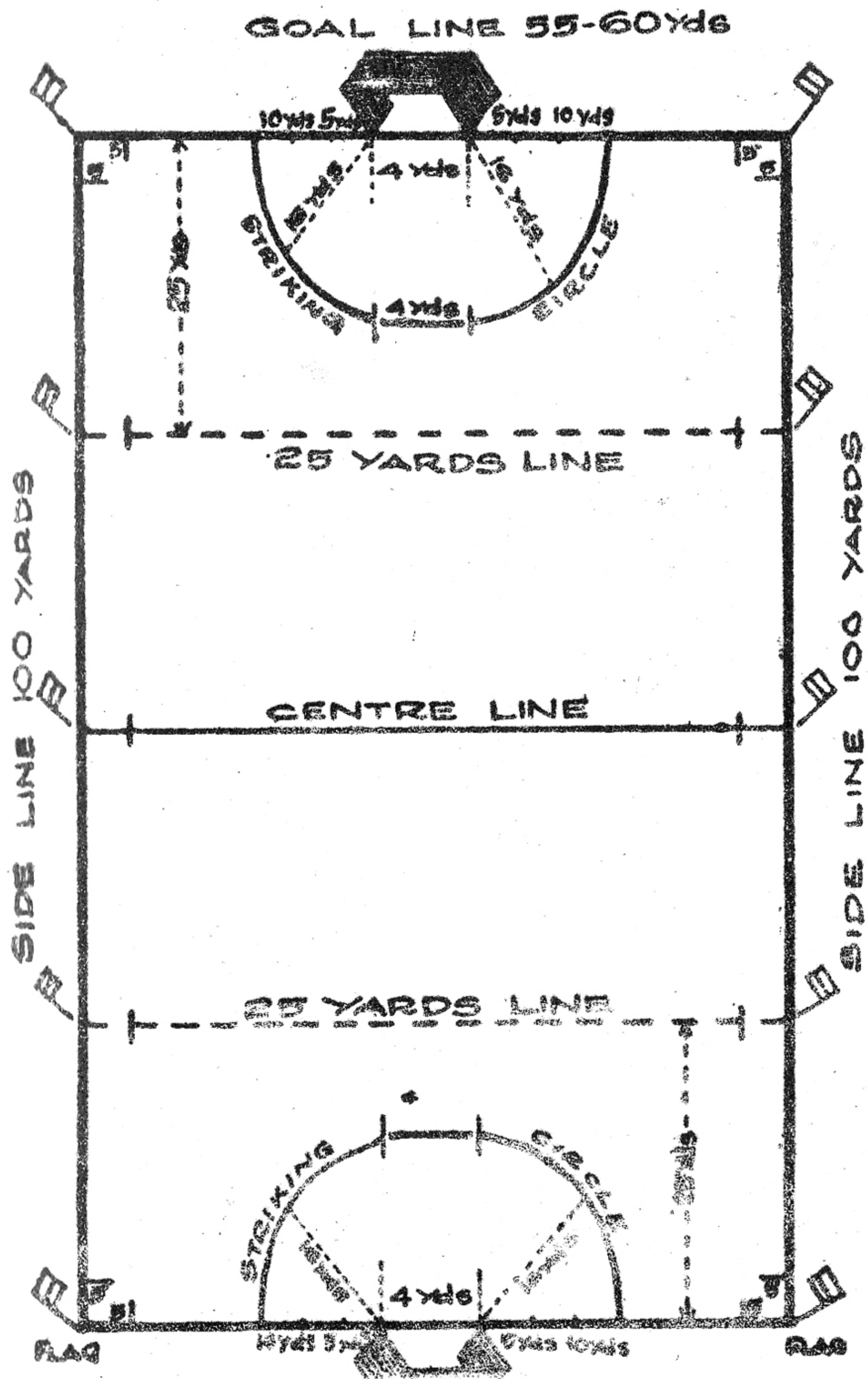
15. ஒருநிலை அடி என்றால் என்ன (Penalty stroke)

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தடுக்கும் குழுவினர்கள் கடுமையான தவறிழைத்தால், அதற்குத் தண்டனையாக, எதிர்க் குழுவினர், ஒருநிலை அடி அடிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். ஒரு நிலை அடி எடுக்கும் முறைகள் பின்வருமாறு :

பந்தை அடிப்பவர் ஒரு நிலைப் புள்ளியில் பந்தை வைத்து அடிக்க. அதை எதிர்க்குழு இலக்குக் காவலர் இந்த இருவர் மட்டுமே, ஒரு நிலை அடியில் பங்கேற்பர். இந்த இருவரைத் தவிர,

பந்தா அட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் 25 கெஜக் கோட்டிற்கு
பின்புறமால்தான் நிற்க வேண்டும்.

பந்தை அடிக்கும் வாய்ப்பு பெற்றவர், எந்தவிதமாகவேனும்
பந்தை அடிக்கலாம். எந்த உயரத்திற்கு வேண்டுமானாலும். பந்தை
எய்யலாம்.



SOME SKILLS IN HOCKEY



PASSING THE BALL



HITTING THE BALL



PUSH IN



DRIEBLING



STOPPING THE BALL



BALL CONTROL



TACKLING



WRONG TACKLING



GOAL KEEPING

கபாடி ஆட்டம் (Kabaddi)

கபாடி ஆடுகளத்தின் அளவுகளை எழுதுக?

ஆண்களுக்கான ஆடுகளம் 12.50 மீ X 10 மீட்டர்.
பெண்கள், சிறுவர்களுக்கான ஆடுகளம் 11 மீ X 8 மீ. ஆண்கள்
ஆட்டமானத்தில் பாடித் தொடும் எல்லைக் கோட்டின் அளவு
மற்றும் கோட்டிலிருந்து 3.25 மீட்டர் தூரமாகும். பெண்கள்
ஆட்டமானத்தில் பாடித் தொடும் கோடு 2.5 மீட்டர் ஆகும்.
வெளியேற்றப் பட்டவர்கள் உட்காரும் கட்டம் 8 மீ X 2 மீ.

ஒரு கபாடி குழுவில் எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு?

ஒரு குழுவிற்கு மொத்தம் 12 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு.
அவர்களில் ஆட 7 ஆட்டக்காரர்கள் 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள்
என இருப்பார்கள்.

ஒரு ஆட்டத்தில் எத்தனை மாற்றாட்டக் காரர்களை
மாற்றலாம்?

அதிக பட்சம் 3 பேர்களை மாற்றிக் கொண்டு ஆடலாம்.
ஒரு முறை உள்ளே வந்து விட்ட மாற்றாட்டக்காரர்களை, ஆட்டம்
முடியும் வரை வெளியேற்ற முடியாது.

ஒரு கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆடும் நேரம் எவ்வளவு?

ஒரு பகுதிக்கு 20 நிமிடம் என 2 ஆட்டப் பகுதி நேரம்
எனப்படும். அதற்குரிய இடைவேளை 5 நிமிடங்கள். பெண்கள்
ஆட்டத்தின் நேரம் 15-5-15 நிமிடங்கள்.

கபாடி போட்டியில் சமநிலை வந்தால் எப்படி தீர்ப்பது?

ஒரு குழு எதிராளி ஒருவரை 'அவுட்' ஆக்கும்பொழுது 1
வெற்றி எண் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட அந்த ஆட்ட
மாதங்களுக்குள் எதிராளிகள் அனைவரையும் 'அவுட்' ஆக்கி
எப்போதாவது. அந்தக் குழுவிற்கு 'லோனா' உண்டு. அதற்காக 2 வெற்றி
எண்கள் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

ஆட்ட முடிவில், அதிக வெற்றி எண்கள் பெறுகின்ற
குழுவை வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். ஆட்ட
முடிவியில், இரண்டு குழுக்களும் சம எண்ணக்கையில் வெற்றி
எண்கள் பெற்றிருந்தால், மிகை நேரத்திற்கு (Extra Time) 5
நிமிடம் என, 2 மிகை நேரங்கள் ஆடச் செய்யவேண்டும். அதிலும்
மிகைலை ஏற்பட்டால், ஆட்டத் தொடக்கத்தில் முதன் முதலாக
வெற்றி எண்ணைப் பெற்ற குழுவே (First point) வெற்றி
பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

6. கபாடி ஆட்டக்காரர்களுக்குரிய கட்டாய விதிகள் யாவை?

1. ஆட்டக்காரர்களைப் பிடித்தால், வழக்கல் ஏற்படுவதுபோல, எண்ணெய் பசையுள்ள எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு ஆடவரக் கூடாது. 2. அணிந்திருக்கும் பனியனில் முன்னும் பின்னும் தெளிவாகத் தெரியும்படி எண்களை எழுதியிருக்கவேண்டும். 3. நகங்களை ஒட்ட வெட்டி சரி செய்திருக்கவேண்டும். 4. பெல்ட்டோ மற்றும் உலோகங்களால் ஆன மோதிரங்கள், கடிகாரங்கள் எதையும் அணிந்து கொண்டு, ஆடவரக் கூடாது.

7. பிடிப்பவர், பாடி வருபவர் பற்றி விளக்கமாக எழுது?

எதிர்க்குழு ஆடுகளப் பற்றித், கபாடி என்று பாடிக்கொண்டு செல்பவர், பாடிச் செல்பவர் (Raider) என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

பாடி வருபவரைப் பிடிக்கத் தயாராக இருப்பவர்கள் பிடிப்பவர்கள் (Ani Raiders) என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

8. பாடிச் செல்பவருக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

ஒரு தடவைக்கு ஒருவர் தான் எதிர்க் குழுவை நோக்கிப் பாடிச் செல்ல வேண்டும். 2. பாடிச் செல்பவர், கபாடி, கபாடி என்ற சொல்லை சத்தமாகவும் தெளிவாகக் கேட்கும் படியும் தொடர்ந்து முச்சை விடாமல் பாடவேண்டும். 3. ஆடுகள் மையக் கோட்டைக் கடப்பதற்கு முன்னதாகவே, பாடத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

9. பாடிச் செல்லும் ஒருவர் எப்போது அவுட் என்று அறிவிக்கப்படுவார்?

1. எதிர்க் குழுவிற்குச் செல்லும் ஒருவர், பாடுவதை எதிர்க்குழு பகுதியில் பாடாமல் நிறுத்தி விடுகிறபோது, அவுட் ஆகிவிடுகிறார். 2. பாடித் தொடும் கோட்டை, அவர் தொடாமல் திரும்பி வந்தால் அவுட். 3. பாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆடுகள் எல்லையைத் தாண்டி மிதித்து விட்டாலும், பிடிக்க வருபவர்களை வலிந்து வெளியே தள்ளினாலும் அவர் அவுட் ஆகி விடுவார். 4. ஒருவரால் அல்லது பலரால் பிடிக்கப்படுகிற பொழுதும் அவர் ஆடும் வாய்ப்பை இழக்கிறார்.

10. பாடிச் செல்பவர் தொடரிடத்தை (Lobby) எப்பொழுது முன் படுத்த முடியும்?

பாடிச் செல்பவர்களை பிடிப்பவர்கள் பிடித்துக் கொள்வதும், இவர் திமிறி வெளியே வருவதும் ஆகிய செயலை போராட்டம் (Struggle) என்பார்கள். அப்படிப்பட்ட

போராட்டத்தின் போது, அவர் தொடரிடத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

11. பாடிச் செல்லும் குழுவிற்குரிய புதிய விதி யாது?

பாடிச் செல்பவர், பாடிச் சென்று ஒருவரைத் தொட்டு விட்டு வரவேண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல. ஆனால் ஒரு குழு, தனது ஆட்டக்காரர்களை மூன்று முறை அனுப்பிய பிறகும், அவர்கள் யாரையாவது தொட்டுவிட்டு வராமலிருந்தால், அவர்களின் எதிர்க் குழுவிற்கு வெற்றி எண் கொடுக்கப்படும் என்பது தான் புதிய விதியாகும்.

12. பிடிப்பவர்களுக்குரிய விதி முறைகள் யாவை?

1. பிடிப்பவர்கள் பாடி வருபவரைப் பிடித்து அவுட் ஆக்கவே முயற்சி செய்யவேண்டும். 2. பாடி வருபவரைப் பிடிக்கிற பிடிப்பவர்கள், அவர்கள் தொண்டையை அழுத்தி, பாட முடியாமல் செய்யக் கூடாது. அது தவறாகும். 3. காயம் ஏற்படக்கூடிய அளவுக்கு, அவர்கள் வன்முறையால் பிடிக்கக் கூடாது. 4. காலை பின்னிக் கொள்கிற, கத்தரிக்கோல் பிடிமுறையைப் பிடிக்கப் பயன்படுத்தக் கூடாது. 5. பாடி வருபவரை வேண்டுமென்றே ஆடுகளத்திற்கு வெளியே வலிந்து தள்ளக் கூடாது. 6. பாடி வருபவர் தங்கள் பகுதியில் பாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, பிடிப்பவர்கள் மையக் கோட்டைத் தொட்டாலும், எல்லைக்கு வெளிப் பகுதியை மிதித்தாலும், அவர்கள் ஆட்டமிழந்து போவார்கள்.

13. ஆட்டமிழந்து வெளியே இருப்பவர் மீண்டும் ஆடுகிற வாய்ப்பை எப்படி, எப்பொழுது பெற முடியும்? (Revival)

அவுட்டாகிவிட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர், அவர் பகுதியில் ஈதுக்கப்பட்டிருக்கும் உட்காரும் கட்டத்தில் போய், தான் அவுட்டான வரிசைப்படி உட்கார வேண்டும். எதிராளி ஒருவர் பிடிபட்டோ அல்லது தொடப்பட்டோ அவுட் ஆகிறபோது, வெளியே இருப்பவர், தன் அவுட்டானவரிசைப்படி உள்ளே வந்து ஆடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுவார். இந்த வரிசை முறையை ஒரு துணை நடுவர் கண்காணிப்பார்.

14. கபாடி ஆட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. பாடிச் செல்லுதல் 2. முண்டக்கிப் பாடு கிறன் 3. பாடி வருபவரைப் பிடித்தல் 4. பாடி வந்து திரும்புப உடனே பின் சென்று தொட்டு அவுட் ஆக்குதல் எல்லாம் முக்கியமான திறன்களாகும்.

15. கபாடி ஆட்டத்திற்குரிய ஆட்ட அதிகாரிகள் யார் யார்?

1 நடுவர், 2 துணை நடுவர்கள், 1 வெற்றி எண் கணக்கர் 1நேரக் கணக்கர், 2 கோடு கண்காணிப்பாளர்.

16. பாடிச் செல்பவருக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1.பாதத்தைத் தொடுதல் (Toe Touch) 2. முன்புறமாக உதைத்துத் தொடுதல் 3. பக்கவாட்டில் காலால் தொடுதல் 4. குறுக்குப் பக்கமாக காலால் தொடுதல் 5.கீழே உருண்டு காலால் தொடுதல் 6. பின் பக்கமாக காலை நீட்டித் தொடுதல் 7.மேல்புறமாக காலை உயர்த்தித் தொடுதல் 8.உட்கார்ந்து காலை நீட்டித் தொடுதல் 9.தாண்டிக் குதித்துத் தொடுதல் போன்றவை பாடிச் செல்பவரின் சிறப்புத் திறன்களாகும்

17. பிடிப்பவர்களுக்குரிய சிறப்புத் திறன்களைக் கூறுக?

1. மணிக்கட்டைப் பிடித்தல். 2. இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 3. கணுக்காலைப் பிடித்தல் 4. இரண்டு கணுக்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 5. முழங்காலைப் பிடித்தல் 6. இரண்டு முழங்கால்களையும் சேர்த்துப் பிடித்தல் 7. தொடையைப்பிடித்தல் 8. இடுப்பைப் பிடித்தல் 9. ஆளைப் பிடித்ததும் தூக்கி முதுகில் ஏற்றுதல்

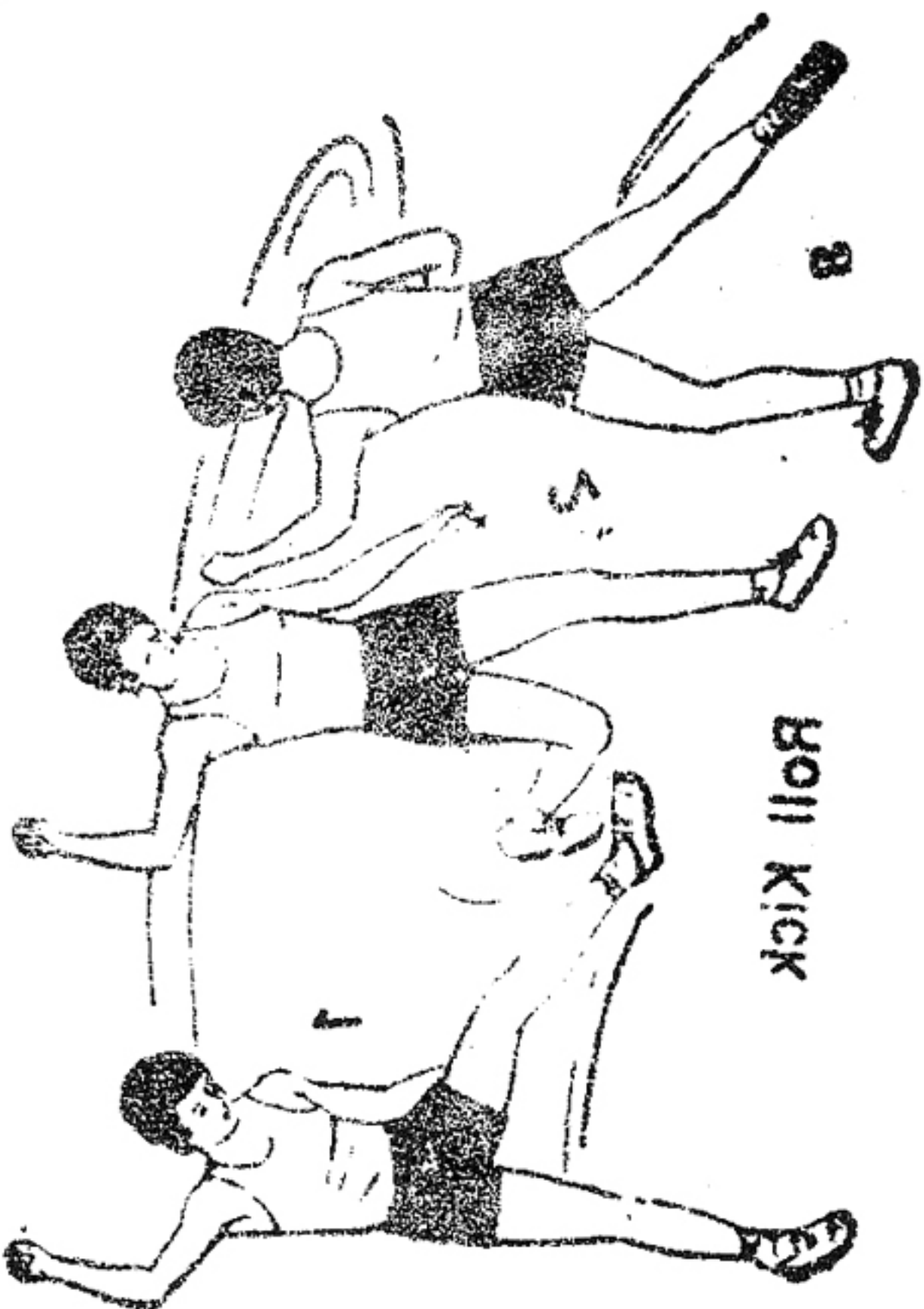
18. ஒரு குழுவில் 5 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கும் போது, ஆட்டத்தைத் துவக்கலாமா? குறைவாக உள்ள குழு ஆட விரும்பினால், உங்களின் தீர்ப்பு என்ன?

ஆட்ட விதியின்படி, ஒரு குழு 7 பேர்களுக்கும் குறைவாக ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஆட விரும்பினால் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

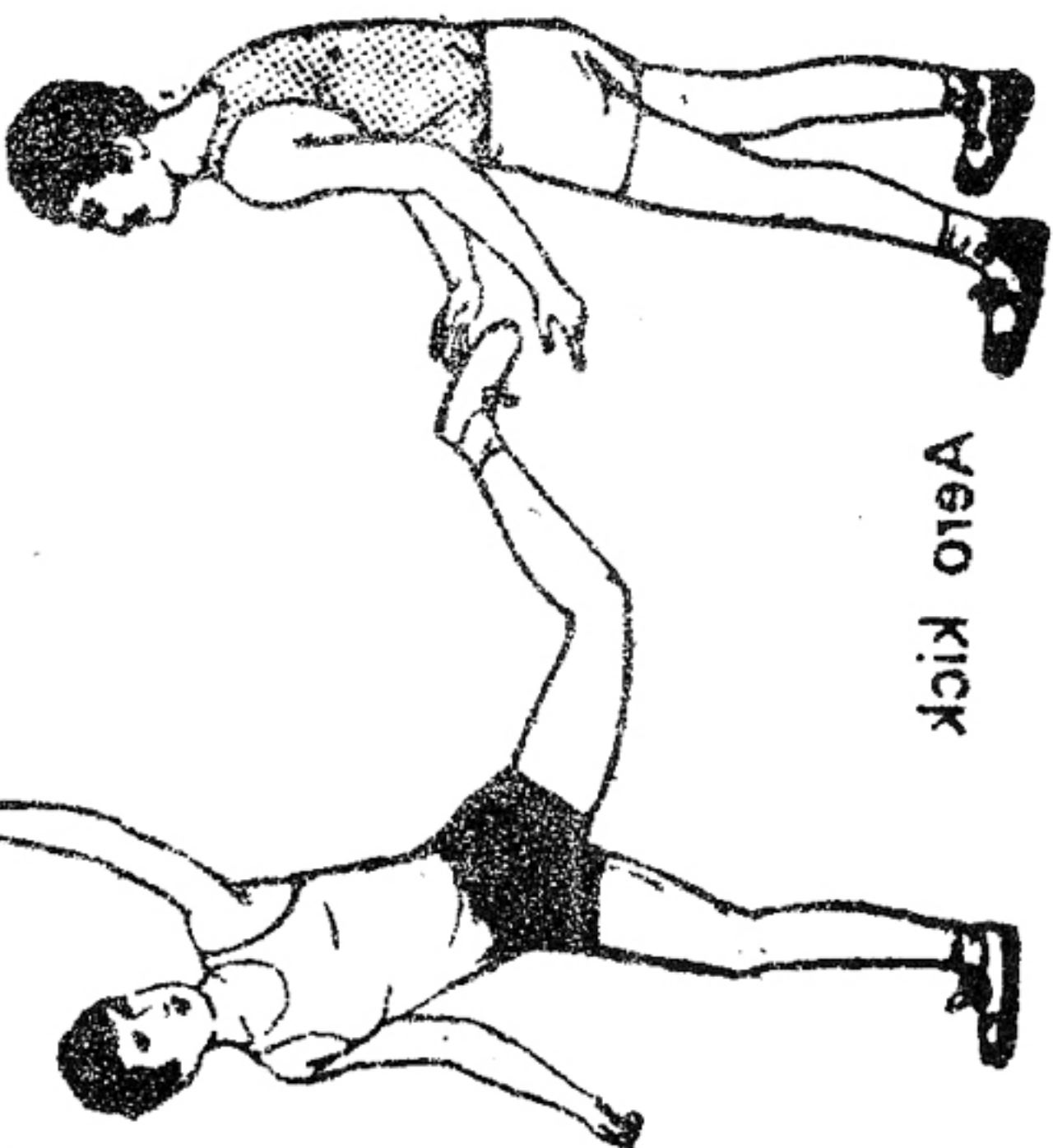
அப்படி ஆடிக் கொண்டிருக்கும்போது, இருக்கின்ற 5 பேர்களும் அஷ்டபானால், அந்தக் குழுவில் இருக்கவேண்டிய அத்தனை பேர்களும் அஷ்டபானதாகக் கருதப்பட்டு, அத்தனை வெற்றி எண்களையும் எதிர்க் குழுவிற்குக் கொடுப்பதுடன், மேலும் லோனா என்பதற்காக 2 சிறப்பு வெற்றி எண்களும் தரப்பட வேண்டு இதுதான், ஆட்டத்தின் விதி முறைகளாகும்.

19. 6 ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு ஒரு குழு ஆட ஆரம்பிக்கிறது. 7வது ஆட்டக்காரர் சிறிது நேரம் கழித்து வருகிறார். அவரை ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள முடியுமா?

நடுவரின் அனுமதியுடன், அந்த ஏழாவது ஆட்டக்காரரை, ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு, ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.



Roll Kick



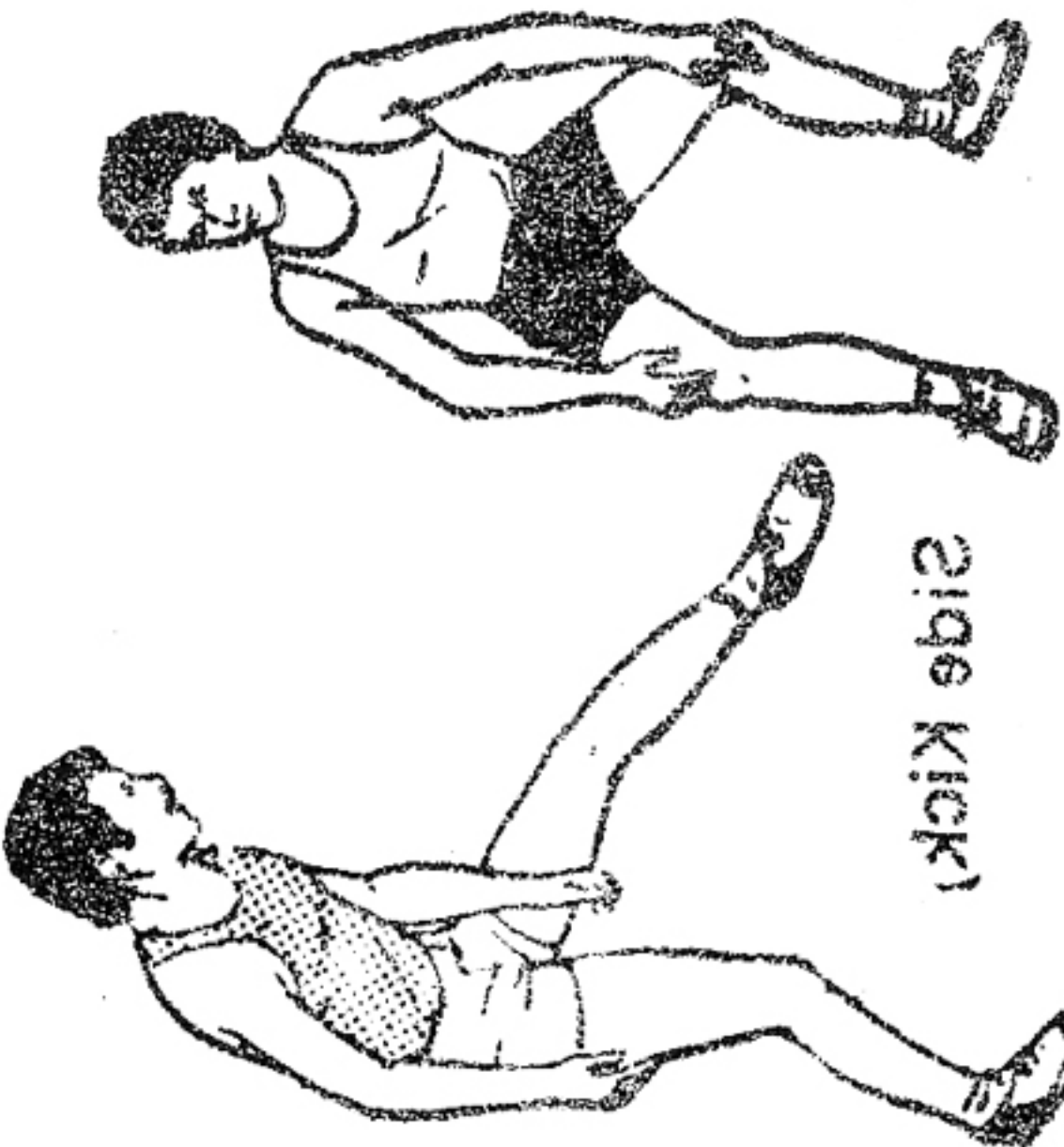
Aero Kick



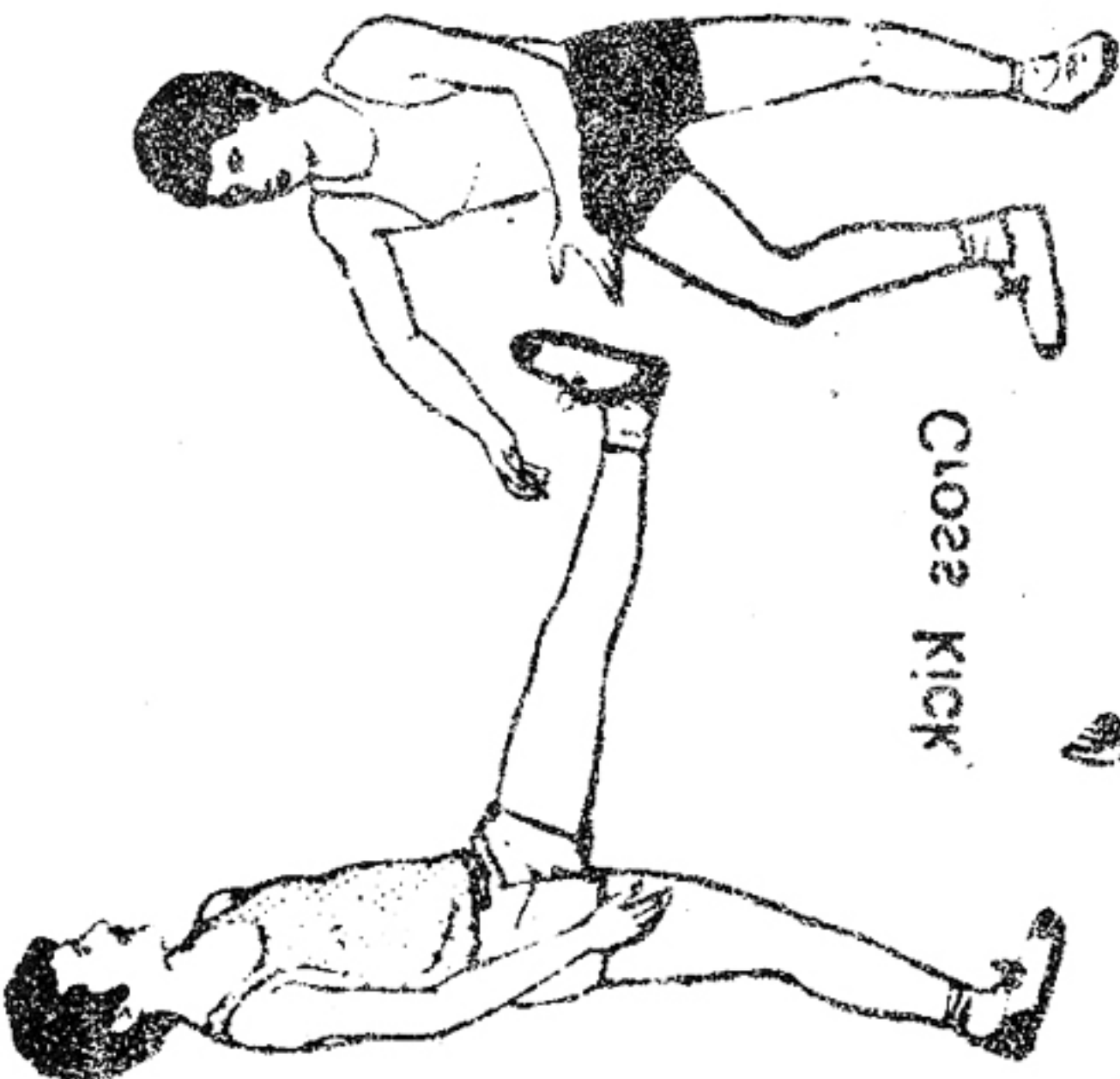
Toe Touch



Side Kick

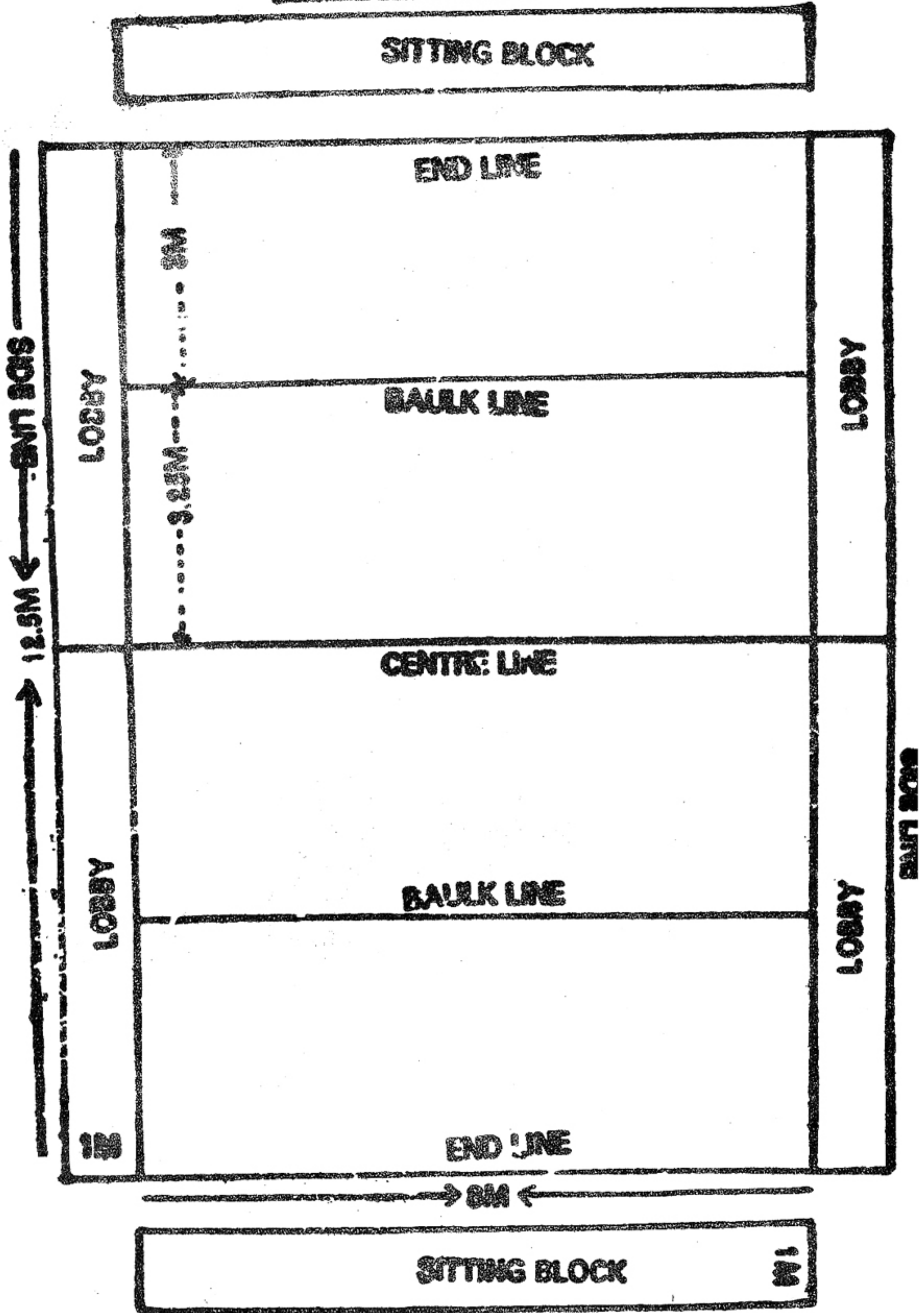


Close Kick

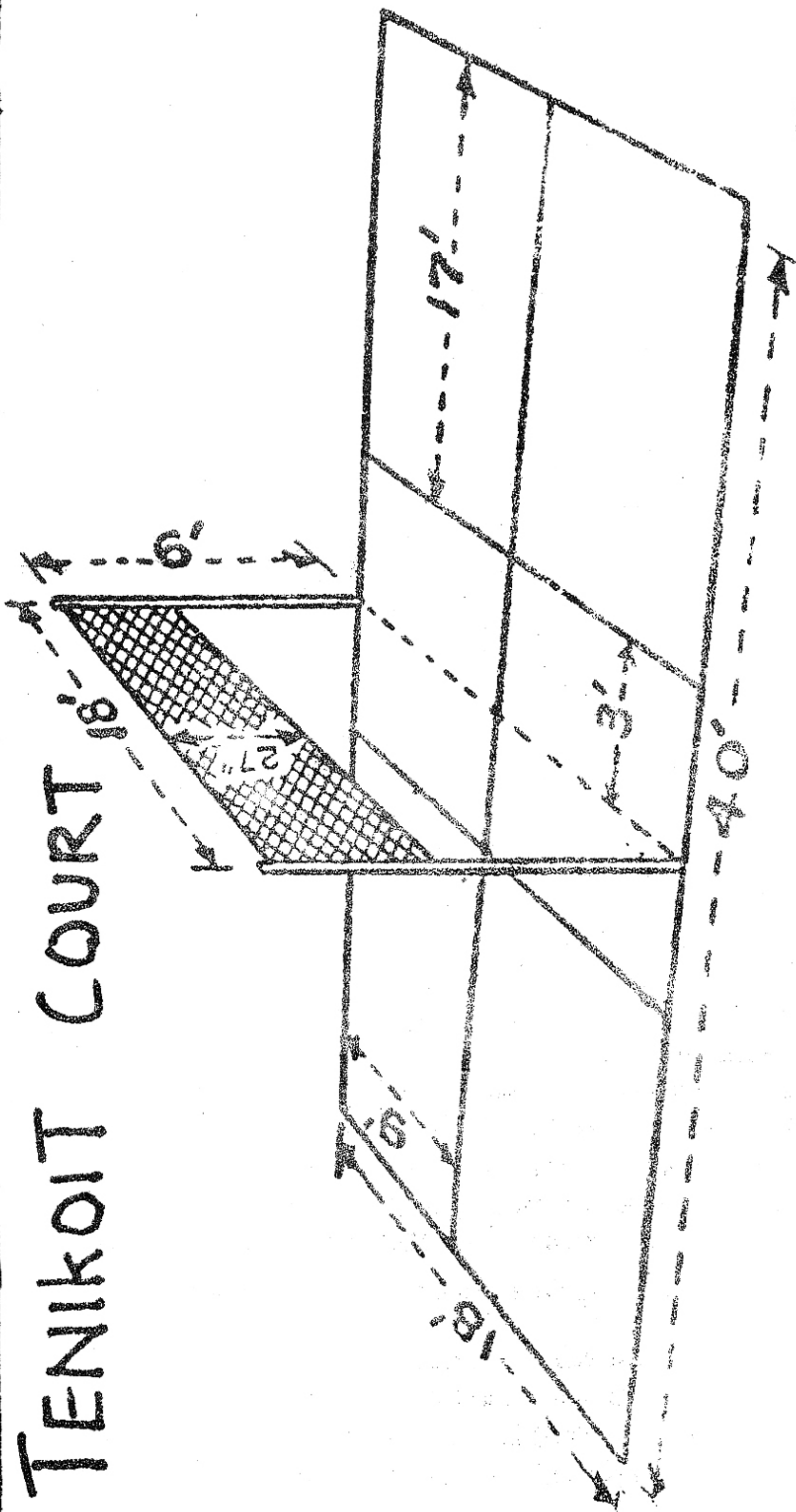


KABADDI SKILLS

KABADDI FIELD



TENIKOIT COURT



வளையப் பந்தாட்டம் (Tenikoit)

1. வளையப் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் எவ்வளவு?

ஒற்றையர் ஆட்டம், இரட்டையர் ஆட்டம், எல்லாவற்றிற்கும் உரிய ஆடுகளத்தின் நீளம் 40 அடி. அகலம் 18 அடி.

2. வளையப் பந்தாட்டத்தில், வலையின் உயரம் எவ்வளவு?

வலையின் உயரம் 6 அடியாகும்.

3. வளையத்தின் அளவுகள் யாவை?

விளையாட உதவும் வளையத்தின் விட்டம் 7 அங்குலம். ரப்பரால் ஆன வளையத்தின் கனம் $1\frac{1}{4}$ அங்குலமாகும்.

4. வளையப் பந்தாட்டத்தில் உள்ள முக்கிய திறன்கள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடுதல் 2. சர்வீஸ் வளையத்தைப் பிடித்தல் 3. பிடித்த வளையத்தை சரியாக எறிதல்.

5. ஒரு குழு வளையப் பந்தாட்டத்தில் எப்போது வெற்றி பெறும்?

ஒரு குழுவானது ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற 15 வெற்றி எண்களை முதலில் எடுக்கவேண்டும். இதுபோல் 3 ஆட்டங்களில் 2 ஆட்டங்களை முதலில் வெல்லுகிற குழுவே, போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாகும்.

6. சர்வீஸ் போடுவதில் உள்ள முக்கிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. சர்வீஸ் போடுபவர், முதலில் வலது பக்கத்து ஆடுகளப் பகுதியின் கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே வந்து நின்று, எதிர் மூலை விட்டப்பகுதி ஆடுகளத்தை நோக்கி வளையத்தை வீசவேண்டும். 2. சர்வீஸ் போடுகிறபோது, கடைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது. எதிர்ப் பகுதிக்கு வீசுகிற வளையம், வலையைத் தொடாமல் வலையின்மீது படாமல் போக வேண்டும். 3. வளையத்தை சுழல விடாமல் (Wobbling) எறிய வேண்டும்.

7. வளையத்தைப் பிடிப்பவருக்கு உரிய விதிமுறைகள் யாவை?

1. வளையத்தைப் பிடிப்பவர் ஒரு கையால் தான் பிடிக்கவேண்டும். பிடித்த அதே கையால் தான், வளையத்தை திரும்பவும் எறிய வேண்டும். 2. சர்வீஸ் வளையத்தைப் பிடித்த ஆட்டக்காரர், எதிராட்டக்காரருக்குரிய ஆடு களத்தில்

விழுவதுபோல, எந்த இடத்திற்கும் எறியலாம். 3. வளையத்தைப் பிடிக்கின்றபோது நின்ற அதே இடத்தில் இருந்துதான், வளையத்தை உடனே 1 வினாடிக்குள் எறிந்திடவேண்டும். வளையத்தை எறிகிறபோது, அவர் நடக்கவோ, தாண்டுவதோ கூடாது. அது தவறாகும்.

8. வளையத்தை விளையாடும்போது ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

1. எறிந்த வளையம் பொதுத்தரையில் (Neutral ground) விழுதல் 2. தோளுக்கு மேலாக வளையத்தைப் பிடித்து எறிதல் 3. எறிவதுபோல் பாசாங்கு பண்ணி ஏமாற்றி எறிதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

9. ஆடுகள் எல்லைக் கோடுகளில் வளையம் விழுந்தால், அது சரியா? தவறா?

வளையம் எந்த எல்லைக் கோடுகளின் மீது விழுந்தாலும் அது சரியானதென்றே அறிவிக்கப்படும்.

10. வளையப் பந்தாட்டத்தில் பின்பற்றப்படும் மேசைப் பந்தாட்ட விதி முறைகள் யாவை?

மேசைப் பந்தாட்டத்தில், ஒரு ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற 21 வெற்றி எண்கள் எடுக்கவேண்டும். சர்வீஸ் போடுவதற்கு பின்வரும் முறையைப் பின்பற்றவேண்டும். முதலில் ஒரு ஆட்டக்காரர் தொடர்ந்தார்போல் 5 சர்வீஸ் போட வேண்டும். பின்னர் எதிராட்டக்காரர் 5 சர்வீஸ் தொடர்ந்தார்போல் போடவேண்டும். இப்படியாக 5,10,15,20 என்று வெற்றி எண்களின் கூட்டலோ அல்லது எண்ணிக்கையோ வருகிறபோது, சர்வீஸ் மாறிவரும். இப்படி ஆடி முதலில் யார் 21 வெற்றி எண்களை எடுக்கிறாரோ, அவரோ அல்லது அந்தக் குழுவோ வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். இருவரும் 20 வெற்றி எண்கள் எடுத்து சமமாக வந்தால், தொடர்ந்து 2 வெற்றி எண்களை எடுக்கும் குழுவே வெற்றியைப் பெறும்.

உடல் நலக் கல்வி

1. உடல் நலம் என்ன என்பதை விளக்குக?

உடல் நலம் என்பது வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமானது. வாழ்க்கை என்பது சிறப்பாக வாழ்வதையே குறிக்கும். ஆகவே உடல்நலம் என்பது, உடலால், மனதால், உணர்வால் முழுமையாக வாழும் சுக நிலையாகும். நோயில்லாமல் இருப்பதும், முடமில்லாமல் இருப்பதும் உடல் நலம் என்று கூற முடியாது.

சிறப்பாக நீண்ட நாள் வாழவும், சேவை செய்யவும் கூடிய வல்லமையை அளிப்பதே உடல் நலமாகும். உடலில் உள்ள உறுப்புகள் அனைத்தும் நல்ல நிலையில் பணியாற்றி, திருப்தியாக பணியாற்றவும், மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடவும் கூடிய வகையில் இருப்பதே நல்ல உடல் நலமாகும்.

2. உடல்நலத்தை உருவாக்கக் கூடிய முக்கியமான தன்மைகள் யாவை?

உடல் நலத்தை உருவாக்கும் தன்மைகளை, நாம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. பிறப்பால் பெறும் நிலை. ஒருவர் தனது பெற்றோர் மூலம் பெறக் கூடிய பண்பு நலன்களையே பாரம்பரியம் என்பார்கள். நல்ல பாரம்பரியப் பண்புகளே வலிமையான உடலையும், நல்ல மனதையும் வடிவமைத்துத் தருகின்றன.

2. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை. ஒருவர் பிறப்பால் பெறுகிற அமைப்பும் நல்ல குணங்களும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையால் சிதறுண்டு போகின்றன. 1. வீடு அதன் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை 2. சுகாதாரமான குடிநீர், உணவு, பழக்க வழக்க முறைகள். 3. சூழ்நிலையை சீரழிக்கும் சமுதாய முறைகள். 4. திருப்தியாக, மன நிம்மதியாக வாழ்கிற சுற்றுப்புற முறைகள் எல்லாம். ஒருவர் து உடல் நலத்தை உருவாக்கவும் பாதிக்கவும் கூடிய சக்திகளைப் பெற்றிருக்கின்றன.

3. சமூக கலாசார நிலை. நமது மதங்கள், மதங்கள் சுற்றுத் தரும் பழக்க வழக்கங்கள், கலாசாரங்கள், தொழில்கள், சமுதாய நடைமுறைகள், அரசியல் அமைப்புகள் எல்லாம், சமூக கலாசார சுற்றுப்புற சூழ்நிலையாக மாறி, ஒருவரின் வாழ்க்கை முறைகளையே மாற்றும் வல்லமை கொண்டிருப்பதால், தான் உடல் நலத்தை உருவாக்கும் தன்மைகளில் முக்கியமானவைகளாக விளங்குகின்றன.

3. நலவியல் (Hygiene) என்றால் என்ன?

உடல் நலத்தை காக்கவும், மேலும் வளர்த்துக் கொடுக்கவும் கூடிய நல்லவழிகள், உடல் நல வழிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. நாம்

பின்பற்றி வாழக் கூடிய எல்லா வகையான உடல் நலப் பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்தும் சத்துள்ள உணவு, சமநிலை உணவு, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி, போதிய ஓய்வு, உறக்கம் என்று அமைந்திருப்பதை அறிந்து, நாம் பின்பற்றுவதே நல்ல உடல் நல வழியாகும்.

4. உடல் நலம் நமக்கு ஏன் தேவை?

ஒவ்வொரு ஆண்மகனும் பெண்மணியும், வாழ்க்கை அதிசயத்தில், எதிர் நீச்சல் போட்டு வாழ்வதிலே, மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இதை மகிழ்ச்சியாகவும், மேம்பட்ட திறமையோடும் செய்து வெற்றிபெறவே, நமக்கு உடல் நலம் தேவைப்படுகிறது.

5. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (immunity) என்றால் என்ன?

வெளியில் இருந்து தாக்குகிற நோய்களில் இருந்து, காத்துக் காப்பாற்றுகிற தேக சக்திக்கே, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்று பெயர். இந்த எதிர்ப்புச் சக்தி, நோய் ஆக்ரமிக்காமல் தடுத்து நிறுத்துவதே ஆகும். நோயை ஏற்றுக் கொண்டு பிறகு போராடுவது அல்ல.

6. உடல் நலம் என்றால் என்ன? (Physical Health)

தேகத்தின் வயது, இனம் (sex), தான் செய்கிற தொழிலுக்கு ஏற்ப, உடலில் உள்ள உறுப்புகள் அனைத்தும், ஒருங்கிணைந்து, திறம்பட ஒத்துழைத்து உழைப்பதையே உடல் நலம் என்கிறோம்.

7. மன நலம் என்றால் என்ன? (Mental health)

ஒருவரது மனநலம் என்பது கீழ்க்காணும் செயல் முறைகளைப் பொறுத்தே வெளிப்படும். 1. தனது திறமைகளை, பலவீனங்களை அறிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப வாழ்வில் ஏற்படும் சோதனைகளை திறமையாகவும், வெற்றிகரமாகவும் தீர்த்துக்கொள்ளுதல். 2. மற்றவர்களையும் மனிதர்கள் தாம் என்று ஏற்றுக் கொண்டு அவர்கள் உணர்வுகளைமதித்து, சந்தோஷமான உறவுடன் நடந்து கொள்ளுதல். 3. தனது திறமைகளை உணர்ந்து தலைக்கன மில்லாமல், பண்பாளனாக (Gentleman) வாழ்நாட்க்கே, நல்ல மன நலம் உள்ளது என்று கருதப்படும்.

8. சமூக நலம் (Social Health) என்றால் என்ன?

ஒருவர் தனது அறிவாற்றலை மற்ற சமூகதாய மக்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டு தனக்கும், தன் குடும்பத்திற்கும், சார்ந் திருக்கிற சமூகதாயத்திற்கும், தனது தாய் நாட்டிற்கும் வளர்ச்சி பூர்வமாக உதவி, ஒத்துழைத்து வாழ்வதையே சமூக நலம் என்கிறோம்.

9. ஒருவரது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கக் கூடிய காரணங்கள் யாவை?

1. தரமில்லாத பாரம் பரியம். 2. கவனமற்ற சுகாதார வாழ்க்கை. 3. பற்றாக்குறை உணவு. 4. கெட்ட நடத்தைகள். 5. வறுமை வாழ்வு. 6. அதிக எதிர்பார்ப்புகளும் ஏமாற்றங்களும். 7. தாறுமாறான சிந்தனைகள். 8. சோம்பல். உடற்பயிற்சி இன்மை.

10. நல்ல உடல், நல்ல மனம் பெற நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சிறந்த பொழுதுபோக்கிகள் (Hobbies), விளையாட்டு, உல்லாச பொழுதுபோக்கு, ஓய்வு, நல்ல லட்சிய சிந்தனை, கடினமான உழைப்பு, போதிய உறக்கம் எல்லாம், நல்ல உடல் வளர்ச்சியையும். அதனால் நல்ல மனப் பண்புகளையும் வளர்க்கும்.

11. மனக்கோளாறுகள் என்றால் என்ன? விளக்குக?

நரம்புக்கோளாறு நரம்புத்தளர்ச்சி நோய் (Hysteria), மனநோய் (psychosis) என்று நாம் மூன்று வகைப்படுத்திக் கூறலாம்.

நரம்புக் கோளாறுள்ளவர்களாக, மனக் கிளர்ச்சிகளில் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தாம் மாறி விடுகின்றார்கள். ஒரு நிலைப்படாத மனதுக்கு ஆளாகி விடுவதால், தங்களுடைய தகுதிக்கும் கீழே விதிமுறைகள், நடைமுறைகள் பற்றியும் கவலைப் படாதவர்களாகவே நடந்து கொள்கிறார்கள் அதிகமான கவலைகளும், மன உலைச்சல்களும் தான் நரம்புக் கோளாறுக்குக் காரணமாகிவிடுகின்றது.

நரம்புத்தளர்ச்சி நோயானது மனவெழுச்சி பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. பாதிப்படைந்தவர் பலம் மிக்க உடல் பெற்றிருந்தாலும் கூட, தன்னை ஒரு நோயாளியாகவே எண்ணி, நிலைகுலைந்து போவார்கள். உடல் உறுப்புக்கள் எல்லாம் செம்மையாக செயல்பட்டாலும், அவர்கள் மனோநிலையில் தொய்ந்து போய் விடுவார்கள். போதை மருத்துகளை பயன் படுத்துபவர்கள், இப்படிப்பட்ட நரம்புத்தளர்ச்சி நோயால் அவதிப்படுகின்றார்கள்.

மனநோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், இந்த உலக நினைவுகளிலிருந்தே முற்றிலும் விடுபட்டுப்போகின்றார்கள் அவர் களுடைய ஆளுமையும் (Personality) மனித நிலையுமே மாறிப்போய்விடுகிறது. ஐம்புலன்களின் ஆற்றல் மாறிப் போகின்றது. அவர்களுக்குள்ளே கனவுகள், கற்பனைகள், பொய்த் தோற்றங்கள், மாயைகள், மனமாறாட்டங்கள் போன்றவைகள் தோன்றி, அவர்களை பாடாய் படுத்திவிடுகின்றன. மிகமிஞ்சி குடிப்பவர்கள், இப்படிப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகி விடுகின்றார்கள்.

12. மனிதர்களில் ஏன் குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகின் றார்கள்?

இளைப்பாற வேண்டும் என்பதாக சிலர், தங்களுடைய சொந்தப் பிரச்சனைகள், தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்பதற்காக

சிலர். நண்பர்களுடன் சேர்ந்து அவர்கள் அன்புத் தொல்லைக்காக சிலர். தூங்கள் பெரியவர்களாக ஆகிவிட்டோம் என்று மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்காக சிலர். அதிலே ஒரு உற்சாகம். திரில் இருக்கிறது என்பதாக சிலர். இப்படி பல காரணங்களைக் கூறிக் கொண்டு தான் மனிதர்களில் பலர் குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகின்றார்கள்.

13 குடியினால் ஏற்படும் கேடுகள் யாவை? (Drinking)

குடியினால் ஏற்படும் போதைப்பழக்கம். உடல் நலத்தையே கெடுத்து. பலப்பல வியாதிகளை பிறப்பித்து விடுகின்றது. உரம் வாய்ந்த உடலுறுப்புக்கள் நலிந்து போகின்றன. பசி மந்தமாகிறது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் விளைகின்றன. வேலையில் திறமையும். நுண்மையும் பாதிக்கப்படுகிறது. மற்றவர்களிடமிருந்து மரியாதை குறைகிறது. சந்தோஷம் விடைபெற்றுக் கொள்கிறது. முரட்டுத்தனம் பெருகிறது. வாழ்க்கையை கெடுத்து மகிழ்ச்சியை குலைத்து கவலைகளை நிறைத்தும் விடுகிற போதைப் பழக்கம் மரணத்துக்கு சீக்கிரமாக வழி காட்டிவிடுகிறது.

14. புகைப்பதால் (Smoking) ஏற்படும் கெடுதல்கள் யாவை?

1. புகைக்கும் பழக்கம் நுரையீரல்களிலும். உதடுகளிலும் புற்று நோய்கள் ஏற்பட வழி வகுக்கிறது.
2. நுரையீரல்கள். இரைப்பை. இதயம். இரத்த ஓட்டம் முதலியவற்றை பாதிக்கிறது.
3. பணச் செலவு அதிகமாக ஆகி குடும்பப் பொருளாதாரத்தையும் சீர்குலைக்கிறது.
4. நாக்கின் ருசியை அழித்து. உணவைச் சுவைத்து மகிழும் நல்ல சூழ்நிலையையும் கெடுத்து விடுகிறது.

15. உணவு ஊட்டம் (Nutrition) என்றால் என்ன?

உடலின் தேவைக்கும். உறுப்புக்களின் எதிர்பார்ப்புக்கும் ஏற்ப. போதிய அளவில் உணவில். பல சத்துள்ள முக்கிய உணவுப் பொருட்களைச் சேர்ப்பதே உணவு ஊட்டம். உணவு ஊட்டச் சத்துள்ள பெரிதும் சிறிதுமான பண்டங்களே. உணவின் முக்கிய மூலக் கூறுகளாக அமைந்திருக்கின்றன.

16. உணவின் முக்கிய மூலக் கூறுகள் யாவை? அவை நமக்கு எப்படி உதவுகின்றன?

புரோட்டின். கார்போஹைடிரேட். கொழுப்பு. விட்டமின்கள். தண்ணீர் எல்லாம் உணவின் முக்கிய மூலக் கூறுகளாகும்.

1. புரோட்டின். - உடலை உருவாக்கும் பொருட்கள் என்று அழைக்கப்படும் புரோட்டின் சத்து. உடல் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் உதவுகிறது. உழைப்பால் உருக்குலைந்து போகிற திசுக்களின் தேய்மானத்தைப் போக்கி சரி செய்கிறது. புரோட்டின் சத்து. பால். முட்டை. பாலாடை. மீன். பீன்ஸ். பருப்பு மற்றும் கொட்டைவகைகளில் நிறைய கிடைக்கிறது.

2. கார்போஹைட்ரேட்ஸ்- எனும் மாவுச்சத்தானது. உடலில் சக்தியைப் பெருக்கி. வாழ்வில் செய்கிற எல்லா காரியங்களையும் வீரியத்துடன் செய்திட உதவுகிறது. கோதுமை. அரிசி. சோளம். உருளைக்கிழங்கு. பார்லி. சர்க்கரை போன்றவற்றில் மாவுச்சத்து மிகுதியாகக் கிடைக்கிறது.

3. கொழுப்புச்சத்து உடலுக்கு வெப்பத்தையும். சக்தியையும் அளிப்பதுடன். உணவுக்கு ருசியையும் அளித்து உதவுகிறது. தாவர எண்ணெய் வகைகள் வெண்ணெய். கிரீம். இறைச்சி, முந்திரி, பாதாம் போன்ற கொட்டை வகைகளிலிருந்தும் கொழுப்புச் சத்து கிடைக்கிறது.

4. விட்டமின்கள்- உயிர் வாழ உதவுகின்ற நுண்மை நிறைந்த சக்திகளாகும். உறுப்புக்களை வலிமைப்படுத்தவும். வலிமைப்படுத்தும் வழிகளில் உறுதுணையாக இருந்தும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் எழுச்சிக்கும் உதவுவனவாகும். இவைகளுக்கு உடலைக் காப்பாற்றும் சக்திகள் என்பது சிறப்புப் பெயராகும்.

17. விட்டமின்கள் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள் யாவை?

விட்டமின் A குறைவினால் . மாலைக்குருடு நோய் ஏற்படுகிறது. விட்டமின் B குறைவினால். பெரிபெரி . தோல் நோய்கள். மன நோய்கள் உண்டாகின்றன. விட்டமின் C குறைவினால் . ஸ்கர்வி எனும் நோய் ஏற்படுகிறது. விட்டமின் D குறைவினால். ரிக்கட்ஸ் எனும் நோய் வருகிறது. விட்டமின் E குறைவினால். மலட்டுத்தன்மை உண்டாகிறது. விட்டமின் K குறைவினால் இரத்தம் உறைதலில் காலதாமதம் ஏற்படுகிறது.

18. சூரியன் நமக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?

உலகத்திற்கான வெப்பம். ஒளி. சக்தி முதலானவற்றை சூரியன் வழங்குகிறது. சூரிய ஒளியானது நோய்க்கிருமிகளை அழித்து, காற்றுப் பரப்பைத் தூய்மையாக்குகிறது. தோலின் மூலமாக சூரிய ஒளி கலந்து. விட்டமின் D என்னும் சக்தியை விளைவிக்கிறது. அதனால், நமது முன்னோர்கள், காலை மாலை சூரிய வெளிச்சத்தில் விளையாடும்படி அறிவுரை வழங்கி யிருக்கிறார்கள்.

19. தோரணை (Posture) என்றால் என்ன? அதனால் ஏற்படும் பயன்கள் யாவை?

நிற்கும் போதும், நடக்கும்போதும், உட்காரும் போதும் ஓடும்போதும் நாம் உடலை நேராகவும், உயரமாக இருக்கும்படியும் நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும் தன்மையையே நாம் தோரணை என்கிறோம்.

நல்ல தோரணை என்பது, நல்ல உடல் நலத்தைக் குறிக்கிறது. நல்ல தோரணையானது தன்னம்பிக்கையை உண்டாக்கி, சுய மரியாதையை வளர்க்கிறது. உடலுக்கு அழகைத் தருகிறது.

உடல் உறுப்புக்கள் நல்ல நிலையில் இருந்து சிறப்பாக செயல்படுகின்ற சக்தியையும் வல்லமையையும் அளிக்கிறது.

20. விளையாட்டுக்கள் விளையாடுபவருக்கு எவ்வாறு உதவுகின்றன?

சிறந்த பொழுது போக்கு சாதனமாக விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. நாம் விளையாடுகின்றபோது நமக்குள்ளே இருக்கிற கவலைகளை மறக்கிறோம். அன்றாடம் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை அதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தங்களை மறக்கிறோம். அதனால் மனம் கவலையை நீக்கி இலேசாகிறது. அதனால் நாம் புத்துணர்ச்சி பெறுவதுடன் மிகுந்த பூரிப்பும் அடைகிறோம். விளையாட்டுக்கள் நமது உடலை வலிமை யாக்குகின்றன.

நேரந்தவறாமை, காலத்தில் காரியம் செய்தல் போன்ற பண்புகளை வளர்க்கின்றன. தலைமைப் பண்புகளை வளர்க்கின்றன. தலைமைக்கான தகுதியை பெறத் தூண்டுகின்றன. நமது உடலில் உள்ள முழு சக்தியை வெளிப்படுத்திக் காட்டுகின்றன. ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்வு வாழ நமக்குக் கற்பித்து நம்மை தயார் செய்கின்றன.

21. யோகாசனத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?

1. யோகாசனம் செய்திட காற்றோட்டமுள்ள சிறிய அறையே போதும்.
2. தனியாளே தானே செய்யலாம். செலவில்லாத சுக காரியம் இது.
3. உடலின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு சிறந்த பயிற்சிகளை ஆசனம் தருகிறது.
4. ஐம்புலன்களுக்கும் முளைக்கும் நிறைய சக்தியை அளிப்பதால், ஐம்புலன்களை அடக்கவும், மனோசக்தியை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.
5. யோகாசனம் செய்பவர், வயதானாலும் இளமையாகத் தோன்றுகிறார். நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்.

6. நீண்ட வாழ்வு, இளமை, நல்ல உடல் நலம் யாவும், முதுகெலும்புத் தண்டின் வளையக் கூடிய நெகிழ்வினால் கிடைக்கிறது. ஆசனங்கள் முதுகெலும்பினை அவ்வாறு உருவாக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கிறது.

22. யோகாசனங்கள் எப்படி உருவாக்கப் பட்டிருக்கின்றன?

உலகத்தில் வாழ்கின்ற உயிரினங்களான, மிருகங்கள், பறவைகள், பூச்சியினங்கள் போன்றவற்றின் தேக அமைப்பு களைப் போலவே, யோகாசன அமைப்புகள் உருவாக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அத்தகைய அமைப்புகளின் படி, சிறப்பாக ஆசனம் செய்கிறவர்கள், மேலும் மேலும் மேன்மையான பயன்களைப் பெற்று மகிழ்வார்கள்.

23. ஆசனங்களை ஏன் எல்லா நாட்டு மக்களும் விரும்பு கிறார்கள்?

யோகாசனங்கள் விஞ்ஞான முறையிலான செயல்பாடுகளில் அமைந்து, உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புகள் மட்டுமின்றி, வெளியுறுப்புக் களையும் நுண்மையுடனும், வலிமையுடனும் உழைப் பதற்காக உதவி உற்சாகப் படுத்துவதால் தான், எல்லா நாட்டு மக்களும், எல்லாத் தரப்பு மக்களும் விரும்பி செய்கிறார்கள்.

24. யோகா என்றால் என்ன?

யோகா என்ற சொல், யுஜ் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து பிறந்தது. யுஜ் என்ற சொல்லுக்கு கட்டுதல், இணைத்தல், பிணைத்தல் என்பது பொருள். மனிதனுடைய விருப்பத்தையும் (will), கடவுளுடைய விருப்பத்தையும் இணைக்கும் பாலமாக, யோகாசனம் அமைந்திருக்கிறது.

25. யோகாவின் முக்கிய நோக்கம் என்ன?

உடலாலும், அறிவாலும், ஒழுக்கத்தாலும், இறைபண்புகளாலும் ஒருவரை, முழு மனிதராக மாற்றுவதே யோகாவின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

26. பிராணாயாமம் என்றால் என்ன? இதன் பயன்கள் யாவை?

பிராணாயாமம் என்னும் சொல், பிராணன் + அயம் என்று பிரிகிறது. பிராணன் என்றால் மூச்சு, வாழ்க்கை, காற்று, சக்தி என்பதாகவும், அயம் என்றால் நீளமான, விரிவான, நீட்டுதலான என்றும் பொருள் உண்டு.

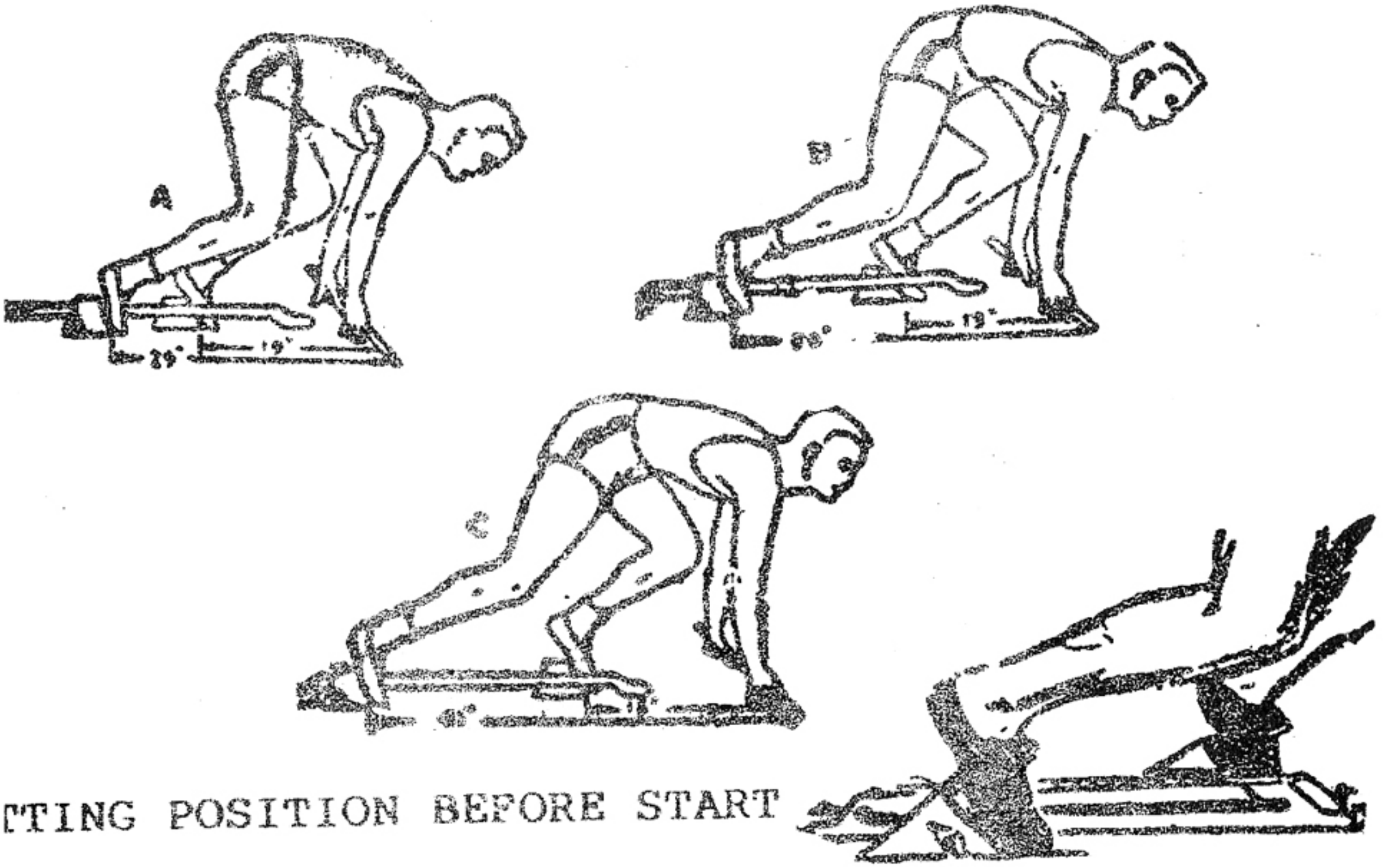
ஆக, பிராணாயாமம் என்றால் மூச்சைக் கட்டுதல் என்று பொருளாகும். தாளையம் போல சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிற போது, ஒருவரின் மனதிலே அமைதியும், மனதுக்கு இதமும் கிடைக்கிறது. பிராணாயாமம் செய்வதன் மூலம், ஒருவர் நெடுநாட்கள் வாழ முடிகிறது. நல்ல நினைவாற்றலை வளர்ப்பதுடன், மனக்கவலைகளையும், மனக்கோளாறுகளையும் இது தீர்த்து வைக்கிறது.

உடற்பயிற்சிக்கும் ஆசனத்திற்கும் உள்ள முக்கிய வேறு பாடு என்ன?

உடற்பயிற்சிகள் உடலின் வெளிப்புற உறுப்புகளுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. ஆசனங்களோ வெளியுறுப்புகளுக்கு மட்டும் அல்லாமல், உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பயிற்சி தந்து பலமளிப்பதையே பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறது.

உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு தசைக்கும், நரம்புக்கும், சுரப்பிக்கும் ஆசனங்கள் ஆக்கப் பூர்வமான பயிற்சிகளைத் தந்து, வலிமைப்படுத்துகின்றன.

STARTING METHODS:



YOUR MARKS: SET: GO:

ஒடுகளப் போட்டிகள்

1. ஓட்டப் போட்டிகள் (Running Races)

1. ஒரு ஒடுகளத்தில் எத்தனை ஓடும் பாதைகள் உள்ளன?

8 ஓடும் பாதைகள் (lanes) இருக்கின்றன.

2. ஒரு ஓடும்பாதையின் அகலம் என்ன?

ஓடும் பாதையின் அகலம் 1.22 மீட்டர் முதல் 1.25 மீட்டர் வரை.

3. எத்தனை விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் உள்ளன?

ஆறு விதமான ஓட்டப் போட்டிகள் இருக்கின்றன.

(1) விரைவோட்டப் போட்டிகள் - 100மீ, 200மீ, 400மீ. (2) இடைநிலை ஓட்டப் போட்டிகள் - 800 மீ, 1500மீ. (3) நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகள் - 5000மீ, 10,000மீ (4) மாரதான் ஓட்டப் போட்டிகள் - 42.195 மீ (5) தடைதாண்டும் போட்டிகள் - 110 மீ, 400மீ (6) தொடரோட்டப் போட்டிகள் - 4 x 100 மீ, 4 x 400 மீ

4. விரைவோட்டத்தில் உள்ள மூன்று நிலைகள் யாவை?

1. தொடக்கம், 2. ஓடும் காலடிகள், 3. முடிவு

5. ஓட்டத் தொடக்கத்திற்குரிய இரண்டு முறைகள் யாவை?

1. நின்று கொண்டு ஓடத் துவங்குவது.

2. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவது. (crouch)

6. குனிந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவதில் எத்தனை முறைகள் உண்டு?

1. கால்களை அருகருகே வைத்துக் குனிந்திருத்தல் (Bunch)

2. கால்களை சிறிதளவு இடைவெளியில் வைத்திருத்தல் (Medium) 3. பின்காலினை தூரமாக வைத்திருத்தல் (Elongated)

7. மூன்று பிரிவு தொடக்க முறைகளைப் பற்றி எழுதுக?

1. குவிநிலைத் தொடக்கம் (Bunch start)

வலிமையான கால்களும், நடுத்தர உயரமும் நல்ல உடல்கட்டும் உள்ளவர்கள் இந்தத்தொடக்க முறையைப் பின்பற்றலாம்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து 15 அல்லது 16 அங்குலம் பின்னே கால் இருக்க, இடுப்புப் பகுதி தோள்களை விட உயர்ந்து

இருப்பது போட உட்கார்ந்திருப்பது தான் இந்த நிலை. இதுவே சிறந்த ஓட்டத் துவக்க முறையாகும்.

2. இடைநிலைத் தொடக்கம் (Medium start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க. அந்த காலிலிருந்து 15 அங்குலம் தள்ளி பின் காலை வைத்து முழங்காலானது முன் கால் வளைவுக்கு (Arch) வைத்து, இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவாகவோ அல்லது உயர்ந்தோ இருக்கும் படியாக உட்காரும் நிலை இது.

3. நீள் நிலைத் தொடக்கம் (Elongated start)

தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் காலை வைத்து. 30 முதல் 35 அங்குலம் வரையில் பின் காலின் முழங்கால் முன்கால் வளைவுக்கு அருகே இருக்குமாறு காலை வைத்து. தோளும் இடுப்புப் பகுதியும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை இது. இது உயரமான ஓட்டக்காரர்களுக்கு உதவும் தொடக்க நிலையாகும்.

8. ஓட்டத் தொடக்கத்தை எப்படி தொடங்க வேண்டும்?

1. உங்களிடத்திலே இருங்கள் (on your marks)

2. தயாராக இருங்கள் (set)

3. முன்றாவதாக துப்பாக்கி ஒலி எழ ஓட்டம் தொடங்கும்.

9. ஓட்டத் தொடக்கத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவதால் என்ன பயன்?

ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து மிகவும் வேகமாக ஓடத் தொடங்கி ஓடி முடிக்க இம்முறை நன்கு உதவுகிறது.

10. ஓடத் தூண்டும் சாதனத்தால் என்ன பயன்? (Starting Block)

ஓட்டக்காரர்களை மிகு வேகமாக ஓட்டத்தை தொடங்கி ஓட. ஓடத் தூண்டும் சாதனம் உதவி செய்கிறது.

11. விரைவோட்டத்தில் குனிந்திருந்து ஓடுவது அவசியமா?

ஆயாம். தற்போதுள்ள புதிய விதிகளின் படி. 100 மீட்டர். 200 மீட்டர். 400 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்தத் தொடக்க முறை கட்டாயமாக வேண்டும்.

12. 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்வாறு வெற்றி முடிவு எடுக்கப்படுகிறது

ஒரு ஓட்டக்காரரின் உடல் பகுதி முடிவுக் கோட்டை கடக்கும் போது தான். ஓட்டம் முடிவடைகிறது என்பது விதி.

இதுபோல இறுதிக் கோட்டைக் கடக்கும் ஒட்டக்காரர்களின் அவரவர் வரிசைப் படியே வெற்றிதோல்வி நிர்ணயிக்கப்படும்.

13. ஒட்டப் போட்டியில் ஓடுகிற காலடி முறைகள் யாவை? (step)

1. தொடக்கத்தின் போது ஓடுகிற காலடிகள் (starting stride) 2. தொடர்ந்து சீராக வேகமாக ஓடுவது (Transitional) 3. வேகமாகப் போடுகிற காலடிகள் (Fastest strides)

14. ஒட்டப்போட்டிக்கான விதிமுறைகள் யாவை?

1. ஒவ்வொரு ஒட்டக்காரரும் அவரவருக்கான ஒட்டப் பாதையில் தான் ஓட வேண்டும். 2. ஒட்டப் பாதையை விட்டு வெளியே போய்விடுகிற ஒட்டக்காரர் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 3. மற்றவர் ஒட்டப் பாதையில் குறுக்காக ஓடுவதும் போட்டியை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார். 4. இரண்டு முறை தவறாக ஓடத் தொடங்குபவர் (start) போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுவார்.

தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

1. தொடரோட்டங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும். 4 X 100 மீ. 4 X 400 மீட்டர். ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உண்டு.

2. ஒரு தொடரோட்டக் குழுவை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

குறுந்தடிபை (Baton) முதல் ஓட்டக்காரர் 2வது ஓட்டக்காரரிடம் கொடுக்கவும், 2வது 3வது ஓட்டக்காரர்கள் குறுந்தடிபை வாங்கவும் கொடுக்கவும் கூடிய திறமைசாலிகளாக இருக்கவேண்டும். 1வது 4வது ஓட்டக்காரர்கள் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். குறுந்தடிபை ஒடிக்கொண்டே வாங்குகிற கொடுக்கிற சாமர்த்தியசாலிகள் உள்ளதாக, குழுவைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

3. குறுந்தடிபை மாற்றிக் கொள்கிறபோது, குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறுந்தடிபை யார் தவற விட்டுவிட்டாரோ, அவர்தான் குறுந்தடிபை எடுத்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

4. பார்க்காமல் குறுந்தடிபை வாங்கும் முறை பற்றி எழுதுக?

பார்க்காமல் குறுந்தடிபை வாங்கும் முறையை ஆங்கிலத்தில் Non-visual method என்பார்கள். குறுந்தடிபைடன் ஓடி வருகிற ஓட்டக்காரர் வாங்க இருப்பவரின் நீட்டிய சையில் உள்ளங்கைப் பகுதியில், சரியாக வைக்கும்போது, பெறுபவர் அதைப் பார்க்காமலேயே வாங்கிக் கொண்டு ஓடும் முறை இது. 4 X 100 மீட்டர், 4 X 200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களுக்கு இந்தப் பாராமல் வாங்கும் முறை நன்கு உதவுகிறது.

5. 4 X 400 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்குப் பயன்படுகிற மாற்று முறை என்ன?

இதற்கு பார்த்து வாங்கும் முறை (Visual Method) என்று பெயர். ஓடி வருகிற ஓட்டக்காரர் களைத்துப் போய் வருகிற போது, சரியாக மாற்றித்தர முடியாது. அதனால், குறுந்தடிபைப் பெறுபவர் நின்று அவரிடமிருந்து வாங்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும். 4 X 400 மீட்டர் தொடரோட்டத்தில் பார்த்து வாங்கும் முறைதான் பயன்படுகிறது.

ஒட்டக்காரர்கள் திறன் பெருக சில பயிற்சி முறைகள்



1. அடி வயிற்றுப் பயிற்சிகள். முழங்கால்கள் விறைப்பாக இருக்க மேலும் கீழும் ஏற்றி இறக்கி இயக்குதல்.

2. கைகள் தோள்கள் பலம் பெற உடலை விறைப்பாக வைத்து, மேலும் கீழும் போய் வரும் தண்டால் பயிற்சிகள்.



3. வலது கையால் இடது காலையும், இடது கையால் வலது காலையும் மாறி மாறித் தொடும் பயிற்சிகள்.



4. இடுப் பைச் சுழற்றும் பயிற்சிகள்.



5. கால்களை மேலே உயர்த்தி விரைவாக பலமுறை சைக்கிள் போல சுழற்றுதல்.



6. முழங்காலை மேலே உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் நின்று விரைவாக ஓடுதல்.



நீளம் தாண்டுதல் (Long Jump)

1. நீளத்தாண்டலுக்குரிய தாண்டும் மணற்பரப்பின் அகலம் எவ்வளவு?

அகலம் 2.75 மீட்டர் இருக்க வேண்டும் நீளப் பகுதி 9 மீட்டர் ஆகும். (29' 6" x 9')

ஒடி வந்து தாண்டுகிற ஒட்டப்பாதை, தாண்ட உதவும் பலகை இவற்றின் அளவுகள் யாவை?

ஒடி வந்து தாண்டுகிற ஒட்டப் பாதையின் நீளம் 40 மீட்டர் ; அகலம் 1.22 மீட்டர். தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளம் 1.22 மீட்டர். அகலம் 20 செ.மீட்டர். 10 செ.மீ கனம்.

3. நீளம் தாண்டுவதில் உள்ள 4 திறன்கள் யாவை?

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஒடி வருதல் (Approach)
2. உதைத்து எழுதல் (Take-off) 3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air) 4. காலான்றல் (Landing)

4. தாண்டவரும் அணுகு முறையை (Approach) விளக்குக?

ஒடி வருகிற வேகத்தைக் குறைக்காமல், அதே வேகத்துடன் தாண்ட உதவும் பலகையில் கால் மிதித்து எழ. சரியாக ஒடி வருவதற்குத்தான். அணுகுமுறை என்று பெயர். அதிக தூரம் தாண்ட, அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

5. உதைத்தெழுதல் என்றால் என்ன? விளக்குக (Take-off)

சரியான அணுகுமுறையுடன், பலகையில் ஒரு காலை அழுத்தி ஊன்றி, அங்கிருந்து தரைக்கு மேலாகக் கிளம்புகிற செயலைத்தான் உதைத்தெழுதல் என்கிறோம். பலகையை மிதித்து வேகமாக உயரே எழும் காரியம் தான். அதிக தூரம் தாண்டிச் செல்ல உதவுகிறது.

6. ஒரு காலால் நீளம் தாண்டலை தாண்டலாமா?

ஆயாம். ஒரு காலை ஊன்றித் தாண்டினால் தான் சரியான தாண்டலாகும். இரண்டு கால்களை ஊன்றித் தாண்டுவது தவறாகும்.

7. காற்றில் நடத்தல் எனும் திறனை விளக்குக?

1. நேரே தாண்டிக்குதித்தல் 2. காற்றில் நடத்தல் 3. கைகளை மேலே உயர்த்தி தொங்குதல் போல தாண்டுதல் மூன்று வகைப்படும்.

8. கூற்றில் நடத்தல் என்னால் என்ன?

அதிக தூரம் தாண்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே கூற்றில் நடக்கும் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. தாண்டிக் குதிக்கின்ற நேரத்தில், ஊன்றப் போகும் காலை மடித்து, மற்றொரு காலை முன்புறம் நீட்டி, பிறகு பின்காலை முன்பக்கம் கொண்டு வந்து, சமநிலைக்காக இருகைகளையும் மாறிமாறி இயக்கிச் செய்கிற செயலைத்தான் கூற்றில் நடத்தல் என்று கூறுகிறோம்.

9. மணற்பரப்பில் எப்படிக் குதித்திட வேண்டும்?

சரியான அணுகுமுறையுடன், தாண்டும் பலகையில் மிக அழுத்தமாக ஒரு காலை ஊன்றி, மேலேறி, கூற்றில் நடந்து, பிறகு மணற்பரப்பில் காலான்றும் போது, இரண்டு குதி கால்களையும் முதலில் மணலில் ஊன்றி, உடலின் சமநிலையை முன்புறம் கொண்டு வந்து விழ வேண்டும். குதிகால்களுக்குப் பின் புறமாக கைகளை ஊன்றக் கூடாது. விழவும் கூடாது.

10. தவறான தாண்டுதல் பற்றி விளக்கி எழுதுக?

கீழே காணும் தவறுகளைச் செய்தால், அது தவறான தாண்டுதலாகும்.

1. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து கால் வைத்தால்.
2. தாண்ட உதவும் பலகையைக் கடந்து ஓடினால்.
3. தாண்டுமாறு அழைத்தவுடன் $1-1\frac{1}{2}$ நிமிடத்திற்கு மேல் காலம் கடந்து வந்தால்.
4. தாண்டிக் குதித்தவுடன், மணற் பரப்பில் பின்புறமாக திரும்பி நடந்து வந்தால்.
5. இரண்டு கால்களையும் பலகையில் ஊன்றித் தாண்டினால், எல்லாம் தவறான தாண்டலாகும்.

11. இறுதிப் போட்டிக்கு எத்தனை போட்டியாளர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றார்கள்?

8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றார்கள். போட்டிக்கு வந்தவர்கள் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், முதலில் 3 தேர்வுத் தாண்டல்கள் தரப்படும். அதில் 8 பேர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். எட்டு பேர்கள் மட்டுமே வந்திருந்தால், ஒவ்வொருவருக்கும் 6 வாய்ப்புக்கள் தரப்படும்.

12. தாண்டும் மணற்பரப்பில் அல்லது தாண்டும் பலகையில் அடையாளத்திற்காக ஒருவர் கைக் குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாமா?

வைத்துக் கொள்ள அனுமதி இல்லை. தேவை யானால் ஓடிவரும் பாதையின் பக்கவாட்டில், கைக் குட்டையை அடையாளமாக

ஊத்துக் கொள்ளலாம்.

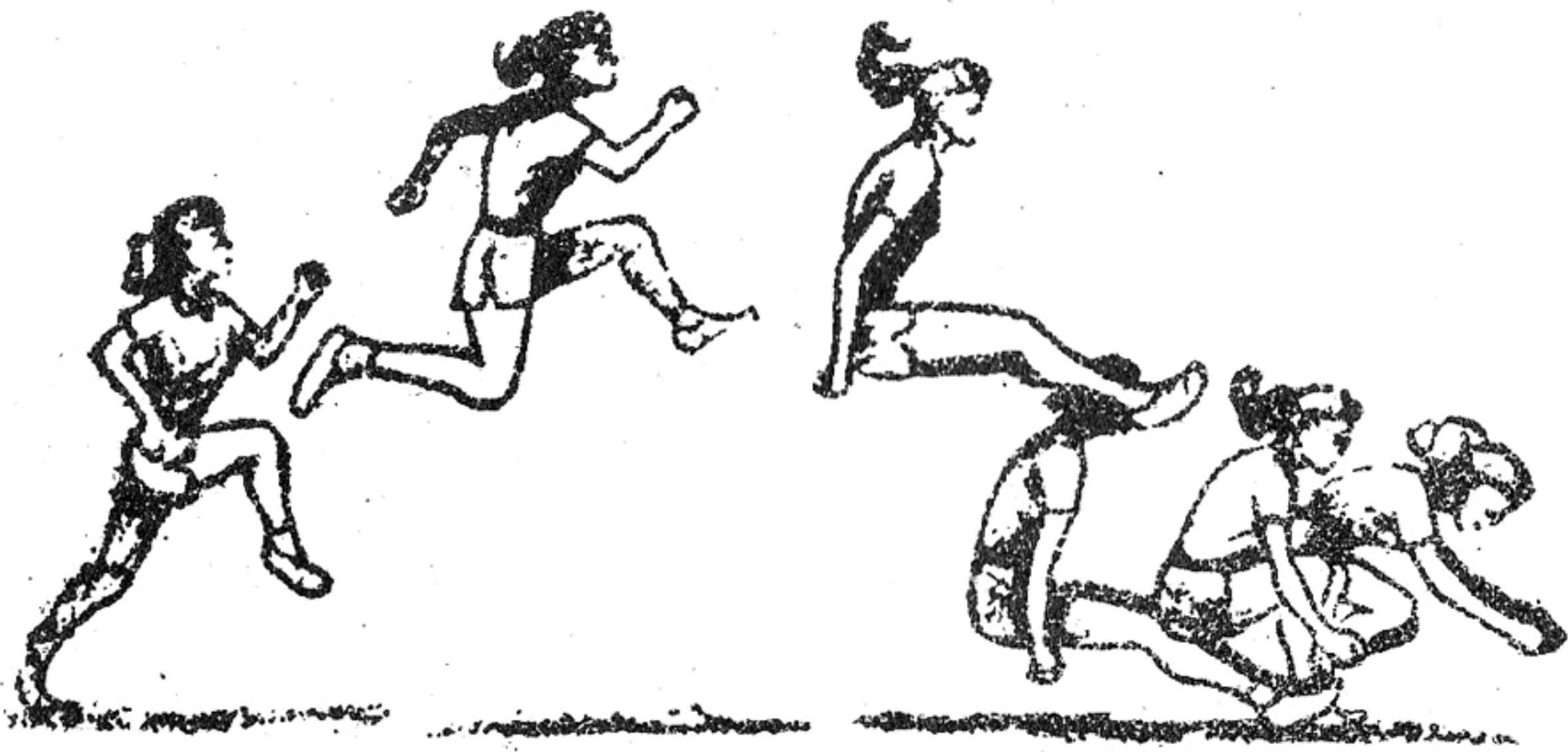
13. போட்டியில் முதல் பரிசுக்கு சமநிலை வந்தால், எப்படி தீர்க்க முடியும்?

இரண்டு போட்டியாளர்கள் முதல் பரிசுக்குத் தகுதியாக சமநிலையில் இருந்தால், அதற்கு சமநிலை என்று பெயர். இந்த சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களது 2 வது சிறந்த தாண்டலை பரிசீலிக்கவும். அதிலும் சமமாக இருந்து சிக்கல் ஏற்பட்டால், மூன்றாவது சிறந்த தாண்டலைப் பார்க்க வேண்டும்.

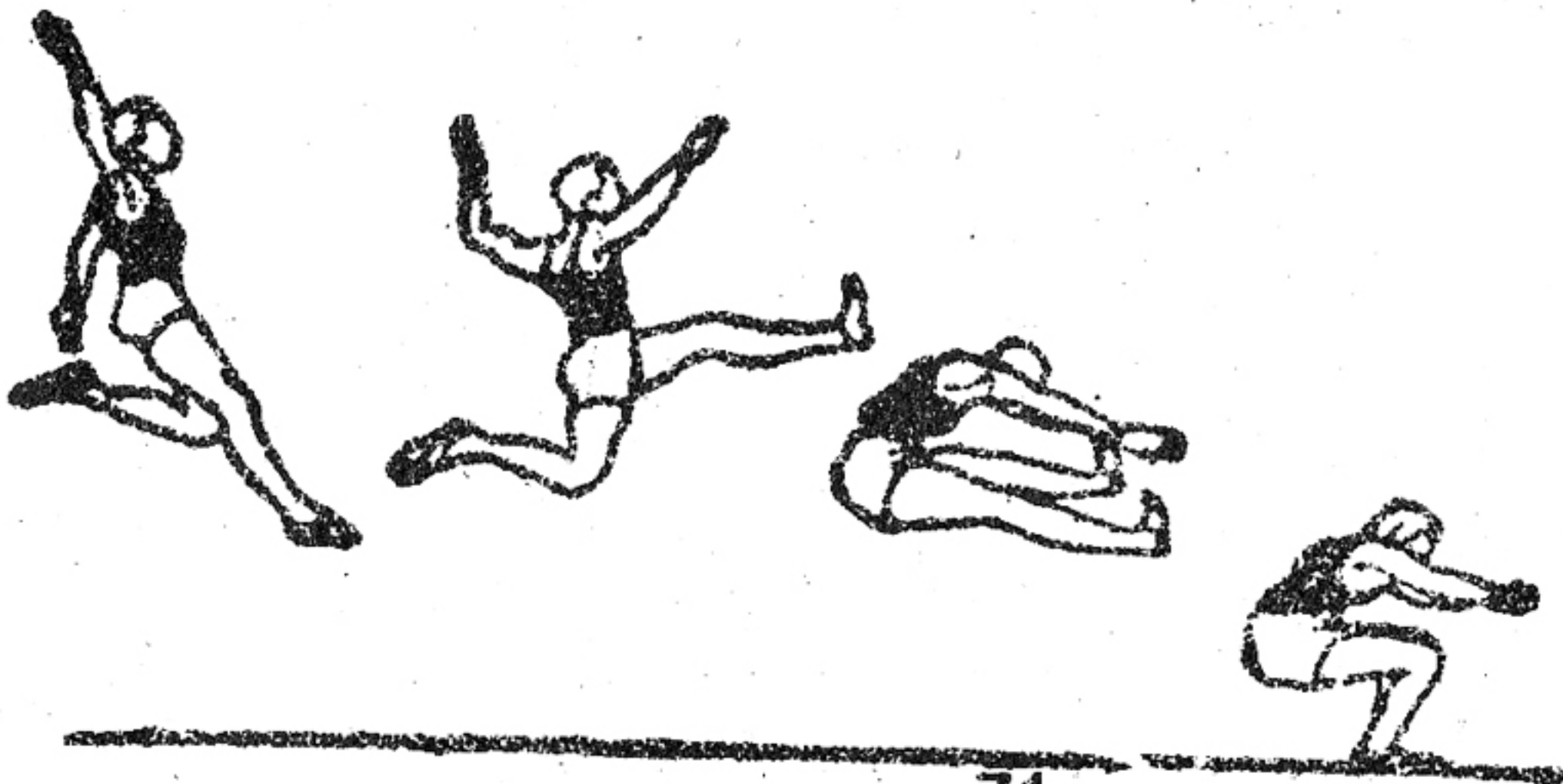
மீண்டும் சமநிலை வந்தால், இருவருக்கும் ஒவ்வொரு தாண்டும் வாய்ப்பு தந்து யார் ஒருவரை விட மற்றவர் அதிகம் தாண்டுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

14. அணுகுமுறையில் ஷிவர எத்தனை முறைகள் உண்டு.

1. 16 காலடி முறைகள் (16 Steps method)
2. 20 காலடி முறைகள் (20 Steps method)



The Running Broad Jump.



உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. உயரம் தாண்டுதல் என்றால் என்ன?

இரண்டு உயரமான கம்பங்களுக்கிடையே ஸவக்கப் பட்டுள்ள குறுக்குக் குச்சியின் உயரத்தைத் தாண்டிக் குதிப்பதற்கே. உயரம் தாண்டுதல் என்று பெயர்.

2. இரண்டு உயரக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் எவ்வளவு?

இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள தூரம் 4 மீட்டர் முதல் 4.40 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கவேண்டும்.

3. உயரத் தாண்டும் மணற்பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?

மணற் பரப்பின் நீளம் 4 முதல் 5 மீட்டர் வரை இருக்கலாம். அகலம் 3 மீட்டர். தாண்ட ஓடிவரும் பரப்பளவு 20 முதல் 25 மீட்டர் வரை இருக்கவேண்டும்.

4. உயரம் தாண்டும் போட்டியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. நீண்ட வலிமையான கால்கள்

3. தாண்டிக்குதிக்கும் சக்தி 4. தன்னம்பிக்கை.

5. உயரத் தாண்டலில் உள்ள பல்வேறு பிரிவுகள் யாவை?

1. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை 2. கிழக்கத்திய தாண்டுமுறை 3. மேற்கத்தியதாண்டு முறை 4. தாண்டி உருளும் முறை 5. பாஸ்பரி தாண்டு முறை.

6. உயரத் தாண்டலில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை?

1. அணுகு முறை 2. தரையை உதைத்து மேலெழும் முறை 3. குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல் 4. மணற் பரப்பில் விழுதல்.

7. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறையில் உள்ள குறைகள் யாவை?

இந்தத் தாண்டும் முறை பழையது. 1880 ஆம் ஆண்டிலேயே சரியில்லை என்பதால் கைவிடப்பட்டது. இந்தத் தாண்டும் முறையால், அதிக உயரம் தாண்ட முடியாது என்பது அனுபவ ரீதியாக அறியப் பட்டிருக்கிறது.

நமது புவியீர்ப்புத்தானம். நமது தொப்புளைச் சுற்றி இருக்கிறது. கத்தரிக்கோல் தாண்டும் முறையில், நமது புவிசார்ப்புத்தானம். குறுக்குக் குச்சிக்கு மேல் 10 அல்லது 15 அங்குலம் உயரமாகப் போவதால், நமது தாண்டும் சக்தியும்.

திறமையும் பாழாகிப் போகிறது என்பதால்தான். இந்தத் தாண்டும் முறை கைவிடப்பட்டது.

8. மேற்கத்திய தாண்டுமுறை பற்றி எழுதுக (Western style)

மேற்கத்திய தாண்டு முறையின்போது புவி ஈர்ப்புத் தானம். மேல்நோக்கிப் போகாமல். தாண்டுபவரின் பக்க வாட்டில் இருப்பதால். கொஞ்சம் பரவா யில்லை என்பதால். இந்த முறை ஏற்பட்டது. இதில் உதைத்து எழும்புகிற இடது காலே மீண்டும் தரையை முதலில் மிதிக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

9. தாண்டி உருளும் முறையைப் பற்றி (Straddle Style) எழுதுக?

இந்தத் தாண்டும் முறையில். புவி ஈர்ப்புத்தானம் குறுக்குக் குச்சிக்கு அருகிலேயே இருப்பதால். அதிக சமநிலையுடன். அதிக உயரம் தாண்டி விட முடிகிறது. இந்தத் தாண்டலில். உதைத்தெழும்பிய காலின் மறு கால் தரையில் ஊன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

10. பாஸ்பரி தாண்டு முறையைப் பற்றி எழுதுக?

இடது புறமாக வேகமாக ஓடிவந்து. வலது காலால் உதைத்து எழும்பி. முதுகுப் பக்கமாகக் குச்சியைக் கடந்து தாண்டுவதாகும். துள்ளும் ஆற்றல் மிக்க. உயரமானவர்கள்தான் இதில் பங்கு பெறலாம்.

மணற் பரப்புக்குப் பதிலாக மெத்தைகள் தான் வேண்டும். மணற் பரப்பில் குதித்தால். உயிருக்கே ஆபத்து நேரும்.

11. ஓடிவந்து துள்ளித் தாண்டும் இடத்தை அறிந்தறிவது எப்படி?

குறுக்குக் கம்பத்தின் மையத்திற்கு வந்து. ஒரு கை முழு நீள அளவிற்கு கையை நீட்டிப்பார்த்து. அப்போது எந்த இடத்தில் நிற்கிறோமோ. அந்த இடம் தான் தாண்டுகின்ற அடையாள இடமாக (Take-off spot) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகமாக ஓடிவந்து. அதே இடத்தில் ஒரு காலை ஊன்றி உதைத்து. மேலே எழும்ப வேண்டும். (படம் பார்க்க) 5 அல்லது 7 காலடிகள் வருவதுபோல் அளந்து. ஓடி வரவேண்டும்.

12. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்ட எத்தனை வாய்ப்புகள் உண்டு?

3 வாய்ப்புக்கள் ஒருவருக்கு உண்டு. ஒருவர் மூன்று முறை தொடர்ச்சி யாக ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டிக் கடக்க

முடியாமல் போனால், அவர் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

13. உயரத் தாண்டலில் ஏற்படுகிற தவறுகள் யாவை?

1. தாண்டுபவர், உயரத்தைத் தாண்ட முடியாமல், குறுக்குக் குச்சியைத் தட்டி, வீழ்த்தி விடுதல். 2. இரண்டு சால்களாலும் தரையை உதைத்துத் தாண்ட முயலுதல் (Diving) 3. தாண்டும் போது, குறுக்குக் குச்சியைக் கீழே தட்டி விடுதல் 4. தாண்ட வருமாறு அதிகாரி அழைத்த பிறகும், 1 1/2 நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காலம் தாழ்த்தி வருதல் எல்லாம் ஒருவர், ஒரு வாய்ப்பை இழக்கக் கூடிய தவறுதலாகும்.

14. உயரத் தாண்டலில் சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்ப்பது?

1. போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்புகளைப் (Lowest Number of Jumps) பயன்படுத்தி யிருந்தால், அவருக்கே முதல் இடம் தரவேண்டும். 2. இதிலும் சமநிலை வந்தால், ஒரு போட்டியாளர் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தவறிய வாய்ப்புகளைக் (Lowest number of failures) கணக்கில் கொண்டு, முடிவெடுக்கவேண்டும். 3. இதிலும் சமநிலை வந்தால், முதலிடத்திற்கு சமநிலை வந்த போட்டியாளர்களை, அவர்கள் தாண்ட முடியாமல் போன உயரத்தில் குறுக்குக் குச்சியை வைத்து, ஒவ்வொரு வாய்ப்பு தந்து தாண்டுமாறு கூறவேண்டும். 4. இதில் தாண்ட முடியாமல் போனால், ஒரு அங்குலம் குறைத்தோ அல்லது தாண்டிவிட்டால் கூட்டி வைத்தோ தாண்டச் செய்து, இந்த வாய்ப்புக்களில் யார் தாண்டி விடுகிறாரோ, அவருக்கே முதலிடம் தரவேண்டும். 5. 2வது 3வது இடங்களுக்கு, சமநிலை வந்து விட்டால் அந்தந்த இடத்தை அவரவர்களுக்கே வழங்கிவிடவேண்டும்.

இரும்புக்குண்டு எறிதல் (Shot put)

1. இரும்புக்குண்டு எறியும் எறி வட்டத்தை வரைந்து காட்டுக?

எறிவட்டத்தின் விட்டம் 2.135 மீட்டராகும். (படம் பார்த்து வரைந்து பழகி, இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுதுக.

2. பல பிரிவுப் போட்டிகளில் இடம் பெறும் இரும்புக் குண்டின் எடைகளை எழுதுக?

இரும்பு அல்லது பித்தளையால் இக்குண்டுகள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கான போட்டியில், இரும்புக் குண்டின் எடை 7.260 கிலோகிராம். பெண் களுக்கான போட்டிக்கு 4 கிலோ கிராம். 18 வயதுக்குக் குறைந்த சிறுவர்களுக்கான போட்டிக்கு 5 கிலோ கிராம் குண்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

3. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள எறி முறைகள் எத்தனை?

இன்று வகையான எறி முறைகள் பின் பற்றப்படுகின்றன.

1. காலை பின் புறம் உதைத்து எறியும் முறை (Leg Swing style)

2. ஒபிரியன் முறை 3. தட்டை சுழற்றுவது போன்று சுற்றி எறியும் முறை (Disco put style)

4. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உள்ள அடிப்படைத் திறன்கள் யாவை? (Basic Skills)

1. கையில் குண்டினைப் பிடித்திருத்தல் (Grip) 2. குண்டினை வைத்துக் கொண்டு நின்றல் (Stance) 3. கால்களை பின்புறமாக உதைத்து வேகப்படுத்துதல் (Leg swing) 4. முன்னோக்கிச் செல்லுதல் (Glide) 5. எறிதல் 6. எறிந்தபிறகு கையை உடன் கொண்டு சென்று, சமநிலையுடன் நின்றல்.

5. இரும்புக் குண்டை எவ்வாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்?

வலது கையால் எறியும் ஒரு எறியாளர், முதலில் தனது இடது கையால், இரும்புக் குண்டை எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், எறியும் கைக்கு, குண்டின் எடை தெரியாமல் இருக்கத்தான். உள்ளங்கையில் கிடக்குமாறு, குண்டினை வைத்திருக்கக் கூடாது. கட்டைவிரல் ஒரு புறமும், மற்ற நான்கு விரல்களும் இரும்புக் குண்டைச் சுற்றி பரவி இருப்பது போல் பிடித்திருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை கழுத்துப் பகுதியில் வைத்து பிடித்திருக்கும் வலது முழங்கை, விட்டத்தின் முன்புறமாக நீட்டியிருக்க, இடது கால்,

கொஞ்சமாகத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, நிற்க வேண்டும்.

6. காலுதைத்து வேகப்படுத்தும் முறையை விளக்குக?

தரையை வேகமாக உதைத்து செல்வதானது. எறிபவரின் உடல் எடை முழுவதும் எறியும் திசை நோக்கிக் கொண்டு செல்லவே (இம்முறை) பயன் படுகிறது. இவ்வாறு முன்னோக்கிச் செல்வதால், உடலுக்கு வேகமும், இரும்புக் குண்டை எறிகிற வேகமும் அதிகமாகி விடுகிறது.

7. இரும்புக் குண்டு எறிவதில் உடல் சமநிலை என்றால் என்ன? (Balance)

இரும்புக் குண்டை வேகமாக எறிந்தவுடன், எறியாளர் வேகத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி நிற்க முடியாததன் காரணமாக கீழே விழுந்துவிடாமல், வட்டத்திற்குள்ளே உடல் சமநிலையுடன் நிற்பதையே, சமநிலை என்று கூறுகிறோம். இரும்புக்குண்டு கீழே விழுந்த பிறகே, எறிந்தவர் எறிவட்டத்தின் பின்பாதி வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

8. இரும்புக் குண்டு எறிவதற்கும் வீசுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

இரும்புக் குண்டை எறிவது (Putting) என்பது தோள் அளவுக்கு முன்பகுதியில் இருந்து உந்தித் தள்ளுதல். இரும்புக்குண்டை வீசுவது (throw) என்பது, கையை தோளுக்குப் பின்புறத்தில் வைத்துக் கொண்டு வந்து வீசுவது. இது தவறான எறி முறையாகும்.

9. இரும்புக் குண்டு எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான கைகள் 3. வலிமையான தோள் பகுதிகள் 4. விரைவான வேகம். நெஞ்சுரம் 5. உடல் வலிமையில் கால்கள். கைகளின் சிறப்பான ஒருங்கிணைப்பு 6. உடல் சம நிலைத் திறன்.

10. இரும்புக்குண்டு எறிவதில் ஏற்படும் தவறுகள் யாவை?

கீழே காணும் செயல்கள் யாவும், தவறுகள் என்று கருதப்படும்.

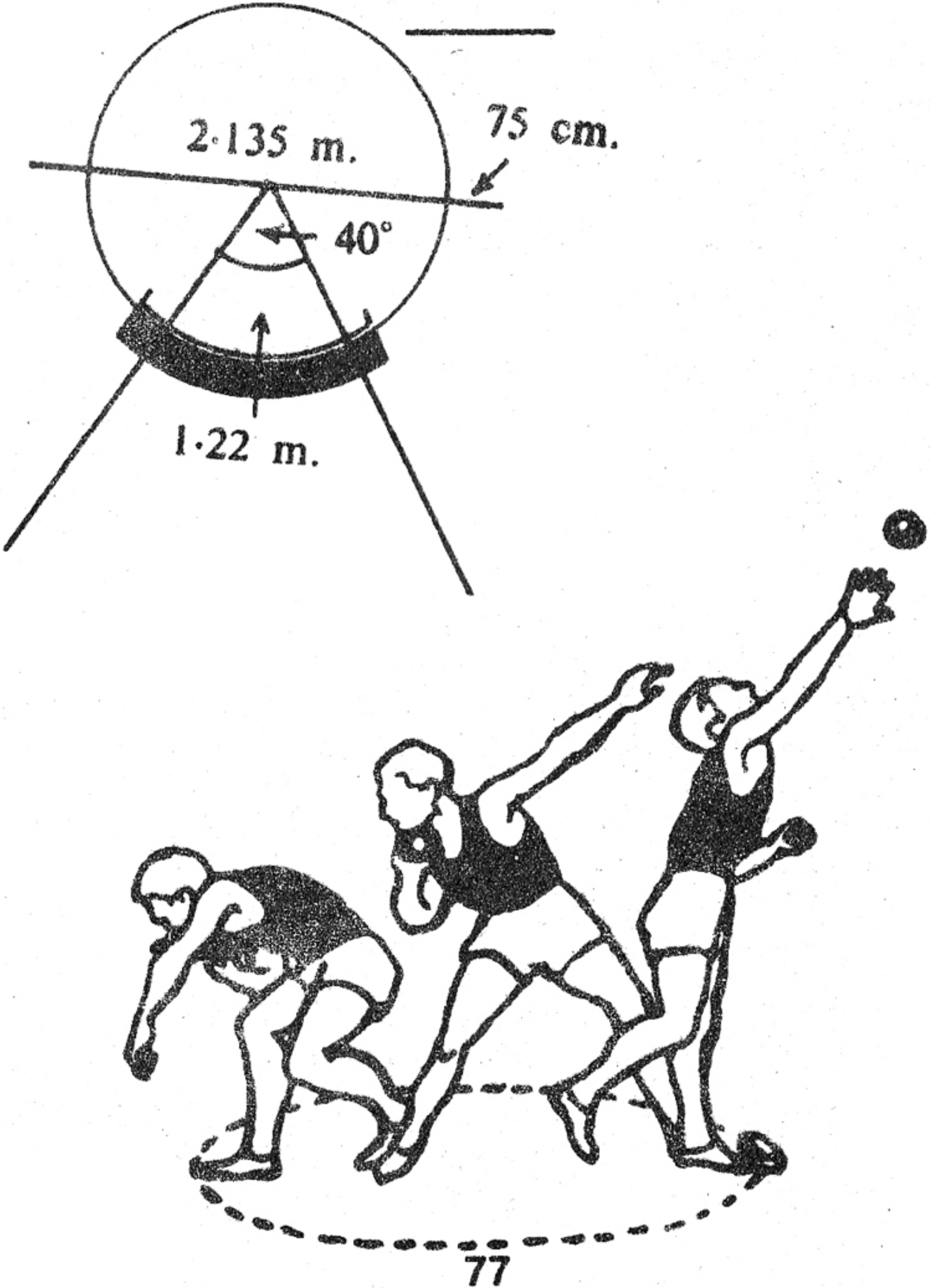
1. இரண்டு கைகளாலும் இரும்புக் குண்டை எறிதல். 2. எறியும் எல்லைக்கு வெளியே, எறிந்த குண்டு விழுதல் 3. தோள்களுக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குண்டு வீசுதல் 4. வட்டத்தின் விளிம்பு எல்லையைக் காட்டும் நிறுத்துப் பலகையை உடலின் எந்த பாகத்தினாலாவது தொட்டு விடுதல். 5. வட்டத்தின்

முன்புறமாக குண்டு எறிந்த பிறகு. எறியாளர் வெளியே வருதல் எல்லாம் தவறுகளாகும்.

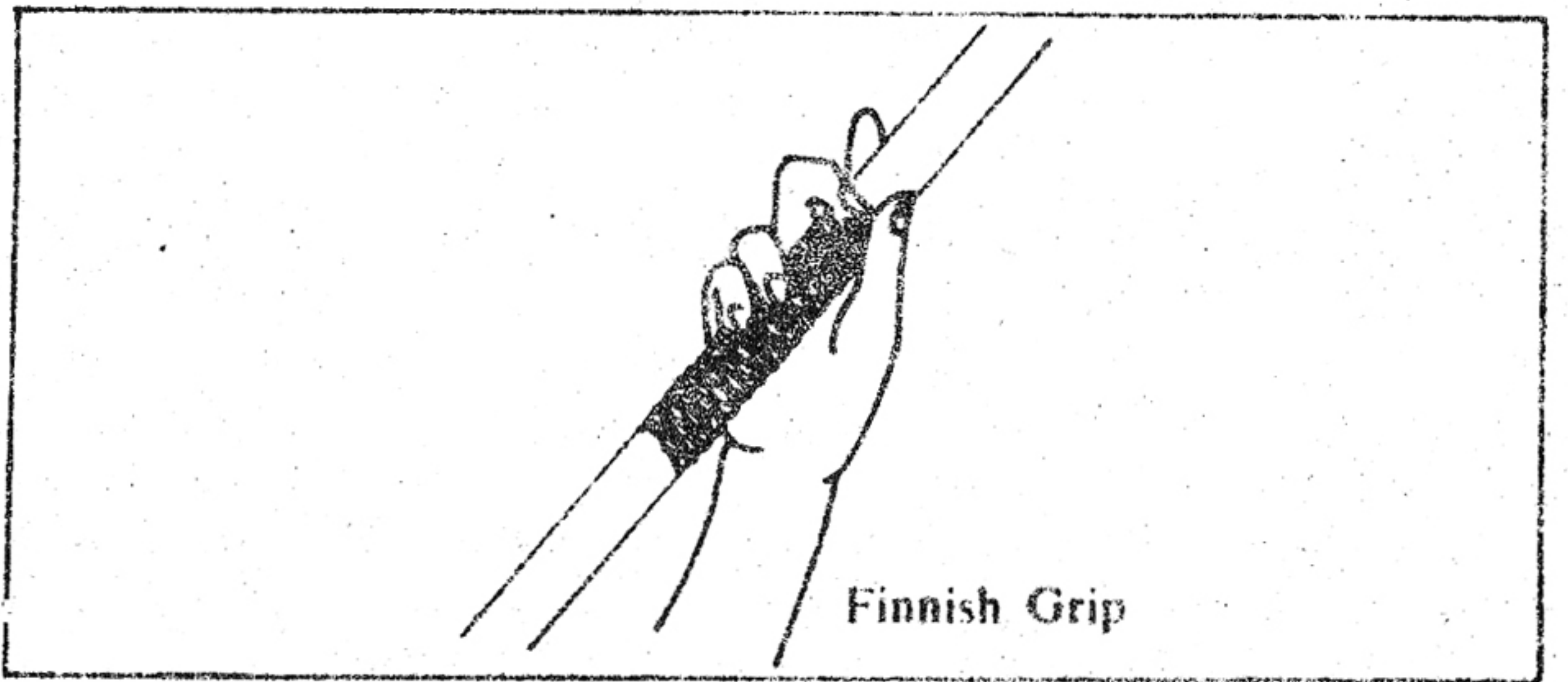
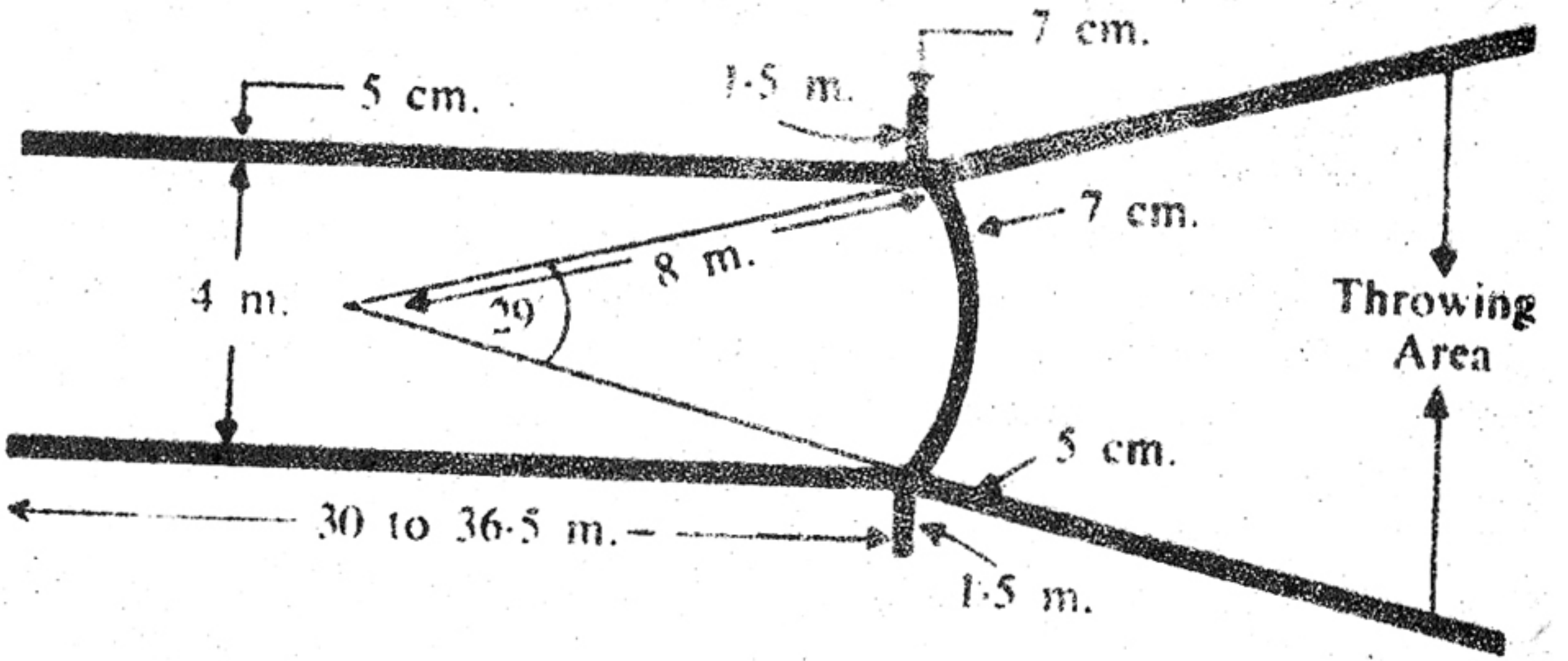
11. இரும்புக் குண்டு போட்டியாளர்களிடையே முதலிடத் திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், எப்படி தீர்க்கவேண்டும்?

முதலிடத்திற்கு 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால், அவர்கள் எறிந்திருக்கும் 2வது சிறந்த எறியை (Second Best) கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிலும் சிக்கல் தொடர்ந்தால், 3வது சிறந்த எறியை, கணக்கிடவேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கிடவேண்டும்.



போட்டியாளர்கள் எறிந்த தூரத்தில் சமநிலையில் இருந்தால். அவர்களின் 2 வது சிறந்த எறியைப் பார்த்து முடிவு காண வேண்டும். அப்போதும் சிக்கல் தீரவில்லையென்றால். 3வது சிறந்த எறியைப் பார்க்க வேண்டும். அப்படியும் தீரவில்லை என்றால். அவர்களின் அடுத்தடுத்த எறியைப் பார்த்து முடிவு செய்ய வேண்டும்.



தட்டெறிதல் (Discus throw)

1. Discus என்ற சொல்லுக்குரிய அர்த்தம் என்ன?

Discus என்ற சொல், Discos என்ற கிரேக்க சொல்லில் இருந்து வந்ததாகும். கிரேக்க மொழியில் Discos என்றால், ஏதாவது ஒரு கல்லை (பொருளை) வீசி எறிதல் என்று அர்த்தமாகும்.

2. தட்டெறியும் வட்டத்தின் அளவுகளைக் கூறுக?

அருகில் உள்ள வட்டத்தின் படம் பார்த்து. பதில் எழுதுக.

3. தட்டெறியும் பல பிரிவுகளின் தட்டின் எடைகள் யாவை?

ஆண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 2 கிலோ கிராம். பெண்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1 கிலோ கிராம். வயது வந்த மூத்த சிறுவர்களுக்குரிய தட்டின் எடை 1.5 கிலோ கிராம். (Senior Boys)

4. தட்டு எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது?

பித்தளையும் மரமும் தட்டு செய்யப் பயன்படுகிறது. தட்டின் மையப் பகுதியும், சுற்றி யுள்ள விளிம்பும் பித்தளையாலும், மற்ற பகுதிகள் எல்லாம் மரத்தாலும் செய்யப் பட்டிருக்கின்றன.

5. தட்டெறியும் எறியாளருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1. நல்ல உயரம் 2. வலிமையான தேகம் 3. நல்ல வலிமையான புஜம் 4. சமநிலையில் தோர்ந்த தேக அமைப்பு

6. தட்டெறிதலில் உள்ள முக்கியத் திறன்கள் யாவை?

1. தட்டினைப் பிடித்திருத்தல் 2. எறிவதற்காக நிற்கும் நிலை 3. தட்டைச் சுழற்றும் வீச்சு 4. தட்டுடன் வேகமாக சுழன்று வரும் நிலை 5. தட்டை சையில்லிருந்து விடுவித்தல் 6. எறிந்த பிறகு உடல் சமநிலை

7. எறிவதற்காகத் தட்டைப் பிடிக்கும் முறையை விளக்குக?

உள்ளங்கையானது தட்டின் மைய பாகத்தை அணைத் திருக்க, சுட்டை விரலானது தட்டு விளிம்பினைத் தழுவி நழுவாமல் பற்றிக் கொள்ள, சுட்டு விரலும் நடுவிரலும் அருகருகே விரிந்து அதனதன் முதல் மூட்டினால் (Joint) தட்டு விளிம்பைத் தழுவிப் பற்றிப் பிடித்து, முன்கை மணிக்கட்டின் ஆதரவில் இருப்பது போல், தட்டினைப் பிடித்திருக்கவேண்டும். (படம் பார்க்க)

பயன்படுகிறது. தட்டை விடு விக்கும் போது 30 டிகிரி கோணத்தில் செல்வது போல் விடுவித்துச் செலுத்தவேண்டும்.

13. தட்டெறிவதற்குரிய முக்கிய விதிமுறை யாது?

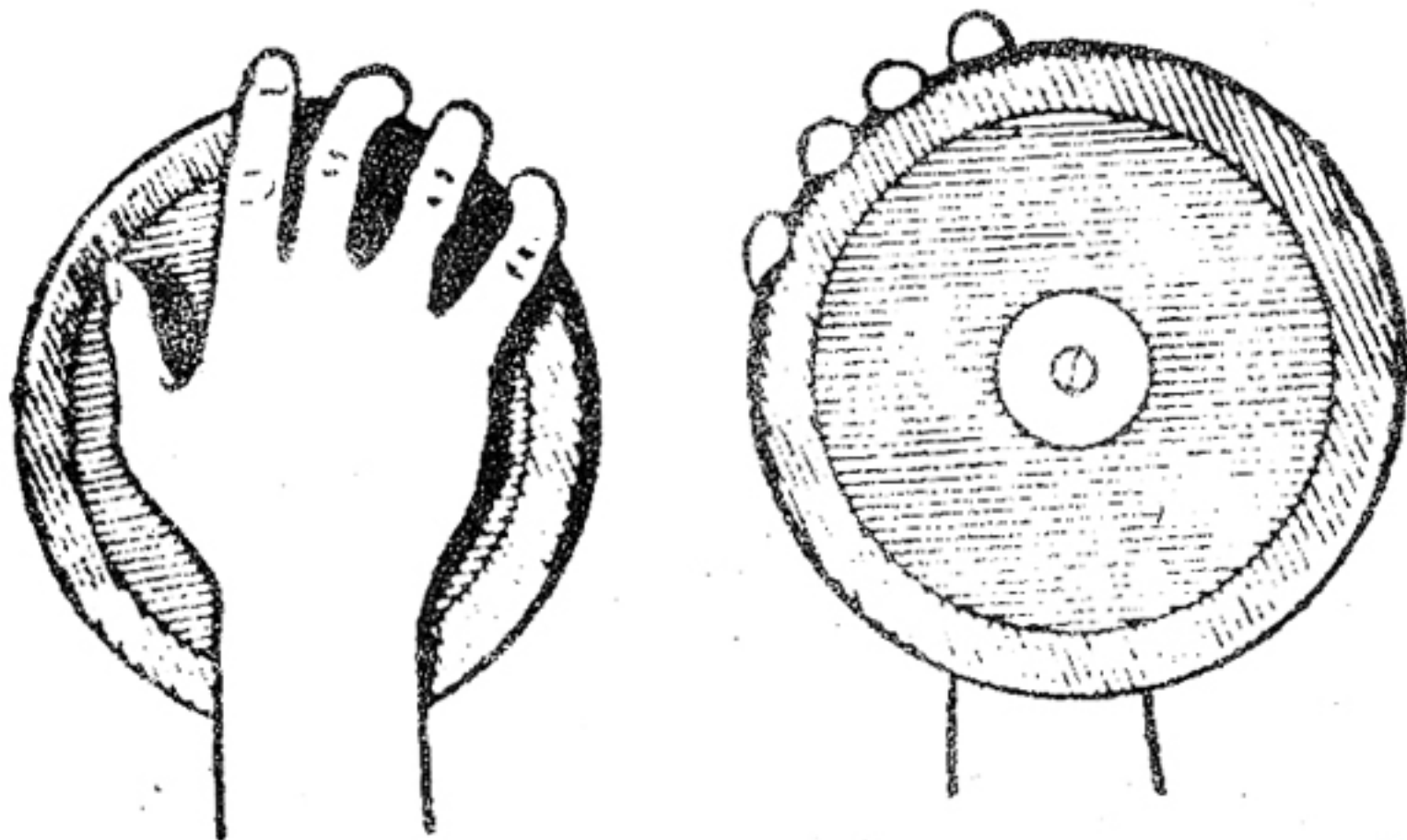
8 அடி 2-1/2 அங்குலம் விட்டமுள்ள வட்டத்திற்குள்ளே இருந்து, வெகு வேகமாக உடலை சுழற்றி இயங்கி, 40 டிகிரி கோண அளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள எறி பரப்பிற்குள்ளே, தட்டு விழுமாறு எறிந்தாக வேண்டும் என்பது தான் முக்கியமான விதியாகும்.

14. தட்டெறிவதற்கான அடிப்படை விதி முறைகள் யாவை?

1. போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் எறியாளர், தனக்கு சொந்தமான தட்டினை எறியப் பயன் படுத்தக் கூடாது. 2. தட்டினை சுழற்றும் விரல்களில் ஒட்டு நாடாவை (Tape) சுற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. 3. எறிகிற போதும் எறிந்த பிறகும், வட்டத்தின் எல்லை விளிம்பை மிதிக்கக் கூடாது. 4. எறிபரப்பிற்குள்ளே தான் எறிந்த தட்டு விழவேண்டும். 5. 6 எறிகளில் சிறந்த எறியே வெற்றிக்காகக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

15. தட்டெறியும் போட்டியில் முதலிடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால் எப்படி சிக்கலைத் தீர்க்கவேண்டும்?

2 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட போட்டியாளர் களிடையே முதலிடத்திற்குப் போட்டி ஏற்பட்டால், அந்த சமநிலையைத் தீர்க்க, அவர்கள் எறிந்த 2வது சிறந்த எறியைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். அதிலும் சிக்கல் தீரவில்லையென்றால், அவர்களின் 3வது சிறந்த எறியைக் கணக்கிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இப்படியாக சிக்கலைத் தீர்க்க, அவர்களின் அடுத்தடுத்த எறிகளைக் கணக்கில் கொள்ளவேண்டும்.



DISCUS GRIP

யோகாசனப் பயிற்சிகள்

வஜ்ராசனம்

1. பெயர் விளக்கம் : வஜ்ரம் என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு திண்மை நிறைந்தது என்ற பொருளுண்டு.

செயல்முறை : கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, அமர்ந்து முதலில் ஒரு காலை மடித்து இந்தக் காலின் குதிகால் பின்புறத்தைத் (Buttock) தொடுவது போலவும், அதே போல மறு காலையும் மடித்து முன்போல வைக்கவும். உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பது போன்ற இரு கால் விரிப்புக்குள் அமர்ந்து கொள்ளவும். பிறகு முதுகினை வளைக்காமல், நேரே நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்களின் மீது வைத்திருக்கவும்.

எண்ணிக்கை : 1. உட்கார்ந்த நிலையில், கால்களை மடக்கி முன்னர் விளக்கியது போல ஆசனத்தில் இருத்தல்.

2. ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து முழங்கால்களில் இருத்தல்.

பயன்கள் : இந்த வஜ்ராசனத்தின் நோக்கமானது முழங்கால்களின் அவலட்சனமான அசைவினையும், கடினத்தன்மையையும் மாற்றி, அநதத் தசைகளையும் முட்டுக்களையும் நெகிழ்வு நிறைந்தனவாக ஆக்கி இனிய முறையில் செயல்படவும் என்பதுதான்.



VAJRASANA

கோமுகாசனம்

'கோ' என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு 'பசு' என்பது. கோமுகம் என்றால் 'பசு முகம்' என்பதாகும்.

1. இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்துப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, அந்த இடது காலின் மீது அமரவேண்டும். முழங்கால் தலையின் மீது இருப்பது போலவை வைத்திருக்கவும்.

2. வலது காலை வளைத்து இடது காலுக்கு மறுபுறம் கொண்டு செல்லவும். அப்பொழுது, வலது முழங்கால் இடது முழங்காலுக்கு மேலாக இருப்பது போல இருக்க வேண்டும். வலது பாதத்தை இடது பிடத்திற்கு அருகில் கொண்டு வர வேண்டும்.

3. வலது கையை முழங்கை, மடிய கீழ்ப்புறமாக வளைத்து முதுகுப்புறம் கொண்டு வந்து, இடது கையை வளைத்துத் தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கொண்டு சென்று, பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சுவாசம் இயலபாக இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

(மறு காலில் இதே போல் செய்ய வேண்டும்)

1. முழங்கால் வாதத்திற்கு இது சிறப்பான மருந்தாகும்.

2. முதுகு வலி, தசை வின்றப்பு, முன்கை வலிகளைத் தீர்த்து வைக்கும்.

3. கை காலகளைப் பிடித்து விட்டு Massage பயன்படுத்தும் வகையிலும் இந்த ஆசனம் அமைந்திருக்கிறது.



ஈய்த வஜ்ராசனம்

பெயர் விளக்கம் : ஈய்த எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு உறக்கம் என்பது பொருளாகும். இது வஜ்ராசன இருக்கையிலிருந்து தூங்கும் பாவனை பில் அமைந்திருக்கும் பயிற்சி முறையாகும்.

செய்முறை : ஒரு விரிப்பின் மீது, கால்களை விறைப்பாக நீட்டி அமர்ந்து, முதலில் ஒருகாலை மடித்து அந்தக் காலின் குதிகால் பின் புறத்தைத் (Buttock) தொடுவது



போலவும் தோள்களுக்கு நேராக இருப்பது போலவும், அதேபோல் மறுகாலையும் மடித்து வைக்கவும். உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பதுபோன்ற இரு கால் விரிப்புக்குள்ளே அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும். பிறகு மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைந்து, முதலில் ஒரு முழங்கை தரையில் படுவது போலவும் தோள் பட்டைகள் தரையைத் தொடும் வரையிலும் வளைந்து படுக்கவும். அதன்பின், இருகைகளையும் கொண்டு வந்து, தலையை சற்றுத் தூக்கியவாறு இடது கை வலது தோள் பட்டையையும், வலதுகை இடது தோள் பட்டையையும் பற்றியிருப்பது, போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

எண்ணிக்கை : 1. வஜ்ராசனத்தில் முதலில் அமர்ந்து தோள்களுக்கு ஆதாரமாகக் கைகள் இருக்க. பின்புறமாகச் சாய்ந்து கைகளைப் பின்புறம் வைக்கவும். 2 வஜ்ராசனத்தின் நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : இடுப்பிலும்புகளுக்கும் இடுப்புதசைப் பகுதிகளுக்கும் வலிமை உண்டாகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை அடைகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. கால்சன், தொடைத் தசைகள் மேலும் வலிமை பெறுகின்றன. மூதுகெலும்பில் தோஷம் சில நஷிவுகள் தீர்கின்றன.

அன்புள்ள மாணவ மாணவியர்க்கு,

விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும்,
இன்றைக்கு வலிமையோடு வாழ உதவுவதுபோல,
நாளைக்கு இளமையோடு வாழவும் உதவுகின்றன.

உலக மக்கள் எல்லோரும் விளையாட்டுக்களில்
உற்சாகத்துடன் பங்கு பெறுகின்றனர். போட்டியிட்டு
தங்கள் திறமையை தெரிந்து கொண்டு திருப்தி
அடைகின்றனர். பொழுது போக்கி மகிழ்ந்து
வாழ்கின்றனர்.

நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகப் போக்கி மூளையை
வளமுடையதாக ஆக்கும் அனுபவங்களுடன் அறிவை
பெருக்க, வாழ்க்கை இலட்சியங்களை வெற்றிகரமாக
நிறைவேற்ற விளையாட்டுக்கள் வழி காட்டுகின்றன.

நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பிரதி பலிப்பாக
விளையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான், நாம் விளை
யாட்டுக்களை விரும்புகிறோம். வேண்டிய பயன்
களையும் மிகுதியாகப் பெறுகிறோம்.

விருப்பம், மன உறுதி, தியாக மனப்பான்மை
மூன்றையும் விளையாட்டுக்கள் அதிகமாக வளர்த்து
விடும் ஆற்றல் பெற்றவை. இவற்றை நீங்கள் மிகுதி
யாகப் பெற்று, மேன்மைகளை நிறைய பெற வேண்டும்
என்ற நோக்கத்தில்தான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதி
தயாரித்திருக்கிறேன்.

பயன் பெறுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறேன்,
பாராட்டுகிறேன்.

அன்புடன்,
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25.00
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவோம்	25.00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	22.00
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்	8.00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	7.00
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்	6.00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8.00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5.00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5.00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5.00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4.00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3.25
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	6.00
கைப் பந்தாட்டம்	4.00
கால் பந்தாட்டம்	4.00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4.00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4.00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4.00
நீங்கும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	15.00
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்	22.00
பூப்பந்தாட்டம்	5.00
மென் பந்தாட்டம்	6.00
வளையப் பந்தாட்டம்	2.50
சடு குடு ஆட்டம்	10.50
கோ கோ ஆட்டம்	8.00

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI, எழுதிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	4.00
விளையாட்டுத்துறையில் பொது அறிவு நூல்	4.00
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	5.00
விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி	15.00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	10.00
அனுபவக் களஞ்சியம்	5.00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	10.00
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	5.00
விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	5.50
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	6.00
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (நாவல்)	9.00
சிந்தனைச் சுற்றுலா (சிறு கதைகள்)	4.50
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர்வந்தது எப்படி?	3.25
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	3.00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3.25
விளையாட்டு விருந்து	5.00
விளையாட்டு அமுதம்	3.50
விளையாட்டு உலகம்	3.00
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3.00
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4.50
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	6.00
Quotations on Sports and Games	7.00
General Knowledge in Sports and Games	1.25
How to break Ties in Sports and Games	3.00
புத்தக விலையுடன் தபால் செலவிற்கும் M.O. செய்க.	

விபரங்களுக்கு : ராஜ்மோகன் பதிப்பகம், 'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.