

•-----•
தொடக்கக்கல்வி ஆசிரியர் பட்டயக் கல்வி
DIPLOMA IN ELEMENTARY EDUCATION D.El.Ed.
•-----•

பருவம் - 2
தாள் -209 - உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வி

- அலகு 1 - மதிப்புக் கல்வியும் வாழ்க்கைத் திறன்களும்
அலகு 2 - உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகள்
அலகு 3 - யோகாவும் தாள இயக்கங்களும்



கேரள அரசு
பொதுக் கல்வித்துறை

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்
2019

முன்னுரை

உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்வியானது குழந்தைகள் உடற்பயிற்சித்திறன் அடைவதற்கும் நிலைநிறுத்துவதற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. குழு விளையாட்டுகளில் உள்ள ஈடுபாடு குழந்தைகளில் குழு ஒற்றுமை, தலைமைப் பண்பு, விதிகளை மதித்தல் போன்ற சமூகக் குணங்களை அடைவதற்கு உதவி புரிகின்றது. குழந்தைகளில் உடல்நல பராமரிப்பிற்கு கவனம் செலுத்துவதோடு நல்ல நடத்தை வழக்கங்களை வளர்ப்பதும் மிக முக்கியமானது ஆகும். வாழ்க்கைத்திறன்களை அடைவதற்கும், குழந்தைகளுக்குச் சரியான முறையில் வாழ்வதற்கும், வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதற்கும் உதவிபுரிகிறது. மதிப்புக்கல்வி, வாழ்க்கைத்திறன், உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகள் யோகாவும் உடல் இயக்கங்களும் ஆகிய மூன்று அலகுகள், இரண்டாம் பருவ உடல் நல உடற்பயிற்சி கல்வி என்ற தாளில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

அலகு - 1

மதிப்புக் கல்வியும் வாழ்க்கைத் திறன்களும்

கற்றல் அடைவுகள்

- மதிப்புக் கல்வியின் தனித்தன்மைகளையும், முக்கியத்துவத்தையும் புரிந்து கொள்கிறார்கள்.
- வாழ்க்கைத் திறன்களைக் குறித்து அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

முக்கிய கருத்துக்கள்

- மதிப்புக் கல்வியின் (Value Education) தனித்தன்மையும் முக்கியத்துவமும்.
- வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்ன? எதற்கு?

மதிப்புக் கல்வி (Value Education) வரையறை.

சமூகத்திற்கு நன்மைப்பயக்கும் முறையில் உண்மையாகவும் நல்ல நடத்தையுடன் பழக்கவழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் உதவுகின்ற அறிவை அடைவதே மதிப்புக்கல்வி ஆகும்.

மதிப்புக்கல்வியின் தனித் தன்மையும் முக்கியத்துவமும்

வாழ்க்கை மதிப்புகளையும் பண்பாட்டையும் வளரச்செய்வது என்பது கல்வியின் அடிப்படை நோக்கங்களில் ஒன்றாகும். மதிப்புக் கல்வி குழந்தைகளை அந்த நிலைக்கு வழிநடத்துகிறது. மாறிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கைச் சூழல்கள் குழந்தைகளின் பெரும் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இதை எதிர் கொள்வதற்கும் வாழ்க்கை விழுமியங்களை உயர்த்துவதற்கும் மதிப்புக் கல்வி துணைபுரியும்.

அறிவியல் மிக வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது அவற்றின் நன்மை தீமைகளை பகுத்தறியும் திறன் உடையவர்களாக மாணவர்கள் இருத்தல் வேண்டும். அறிவியலின் வளர்ச்சி வாழ்க்கையின் சரியான முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் முறையில் மாணவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றால் வாழ்க்கை மதிப்புகள் தேவையாகும். இத்தகைய மதிப்புகள் கைப்பேசி, இணையம், தொலைக்காட்சி, கணினி போன்றவற்றின் பயன்பாட்டை சரியான முறையில் பயன்படுத்தவும் தவறான பயன்பாட்டைத் தடுக்கவும் துணைபுரிகிறது. மதிப்புக் கல்வி இம்முறையில் குழந்தைகளை திறமையுடையவர்களாக மாற்றுகிறது.

அம்மா - அப்பா - ஆசிரியர் - இறைவன் என்பது பாரதச் சிந்தனையின் அடிப்படைக் காரணியாகும். பெற்றோர்களையும் ஆசிரியர்களையும் மதிக்கின்ற பண்பாட்டை குழந்தைகள் சிறு பருவத்தில் இருந்தே பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் உயிரினங்களுடன் பரிவும் மரியாதையும் வளர்த்துவது ஆரோக்கியமான சமூக வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவையாகும். இவ்வித நல்ல பழக்க வழக்கங்களோடு மாணவர்களை வளரச் செய்ய மதிப்புக் கல்வி துணைபுரிகிறது.

உணர்வுப் பூர்வமான வளர்ச்சி நிலைகளின் வழியாக குழந்தைகளின் பள்ளிக்கூட கற்றல் காலம் கடந்து செல்கிறது. இந்நிலையில் சரியான மதிப்புகளை அவர்களில் வளரச் செய்தால் சமூகத்தில் தீயவழிகளில் செல்லாமல் பாதுகாக்கலாம். மதிப்புக் கல்வி மாணவர்களை உணவுள்ள குடிமகன்களாக உயரச் செய்கிறது.

உலக சுகாதாரமையம் (World Health Organization) பரிந்துரைக்கின்ற 10 வாழ்க்கைத் திறன்களை அடைவது குழந்தைகள் சரியான முறையில் வாழ்வதற்கும். வாழ்க்கையில் வருகின்ற பிரச்சனைகளை நன்முறையில் கையாளுவதற்கும் உதவியாக இருக்கும். வாழ்க்கையைக் குறித்த சரியான மனப்பாங்கும் பிரச்சனைகளைத் தீர்வு செய்வதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைத் திறன்களின் வளர்ச்சியும் மாணவர்களிடம் உருவாக வேண்டியது அவசியமாகும். இவ்வாறு குழந்தைகளை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கு வாழ்க்கைத்திறன் கல்வியைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தலாம்.

செயல்பாடு (1) சிறுவிளையாட்டு

தலைவரைக் கண்டடைதல் (Find out the Leader)

ஒரு நபர் கண்டுபிடிப்பவர் ஆனபின்பு மீதமுள்ள எல்லா குழந்தைகளும் வட்டவடிவில் நிற்கவேண்டும். கண்டுபிடிப்பவர் வட்டத்தில் இருந்து சிறிது தூரம் மாறி நிற்க வேண்டும். அதன்பின்பு வட்டத்தில் நிற்கின்ற குழந்தைகளில் ஒருவரைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். தலைவர் காண்பிக்கின்ற செயல்பாடுகளை மற்றவர்கள் பின்பற்றவேண்டும். தலைவரைப் பார்க்காமலும், ஆனால் தலைவரோடு இணைந்தும் இதனைச் செய்யவேண்டும். (எடுத்துக்காட்டாக கைகொட்டுதல், துள்ளுதல், கைகளைச் சுழற்றுதல், கைமுட்டுக்கள், கைவிரல்கள் போன்றவற்றை மடக்கவும் நிமிர்த்தவும் செய்தல்) கண்டுபிடிப்பவரை வட்டத்தின் அருகில் அழைக்கவேண்டும். தலைவராக யார் செயல்படுகிறார் என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டியது கண்டுபிடிப்பாளராகும். கண்டுபிடிப்பாளர் ஒரு இடத்தில் நிற்கக்கூடாது. வட்டத்திற்குள்ளே கண்டுபிடிப்பாளர் நடந்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். இடைவிட்டு இடைவிட்டு தலைவர் சைகைகளை மாற்றிக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். தலைவர் யார் என்று கண்டுபிடிப்பாளர் கண்டுபிடித்துவிட்டால் அடுத்த முறை அந்த தலைவரே கண்டுபிடிப்பாளராக வேண்டும். தலைவரைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு குறைந்தது மூன்று வாய்ப்புகள் கொடுக்கலாம். இந்த மூன்று வாய்ப்புகளிலும் கண்டுபிடிப்பாளர் தலைவரைக் கண்டிப்பிக்காவிட்டால் தலைவர் சுயமாக முன்வந்து தன்னை வெளிப்படுத்தி கண்டுபிடிப்பாளராகலாம். எல்லா குழந்தைகளுக்கும் தலைவரும், கண்டுபிடிப்பாளருமாகச் செயல்படும் வாய்ப்புக்களை உருவாக்கவேண்டும்.

செயல்பாடு - 2. (பொதுக் கலந்துரையாடல்)

- இந்த விளையாட்டில் பங்கேற்பதற்கு எந்தெந்தத் திறன்கள் தேவையானதாக இருந்தன?
- கண்டுபிடிப்பாளர் ஆன குழந்தைகளில் சிலருக்குத் தலைவரைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. ஆனால் சிலருக்கு மூன்று வாய்ப்புகள் கிடைத்த போதிலும் தலைவரைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. என்ன காரணம்?

- தொடர்ந்து இந்த மாதிரியான விளையாட்டுக்களில் பங்கேற்பதன் மூலம் உங்களுக்கு என்னென்ன திறன்களை வளர்க்க முடியும்.

(தனிநபர் பதில்களை / நாட்குறிப்பேட்டில் பதிவுசெய்க)

தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல் என்ற விளையாட்டில் பங்கேற்பதற்கும், தலைவரைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் பலவிதமான திறன்கள் தேவையாகும். இதுபோன்று தனிநபர்க்கு சமூகத்தில் வாழ்வதற்கும், வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளைப் பயமின்றி எதிர்கொள்வதற்கும் இந்தமாதிரியான வாழ்க்கைத் திறன்கள் மிகவும் தேவையான ஒன்றாகும்.

வாழ்க்கைத் திறன்கள் (Life Skills)

வாழ்க்கையில் வருகின்ற வேறுபட்ட சூழ்நிலைகள், பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை பயனுள்ள வழியில் எதிர்கொள்வதற்கும் ஒரு நபர் பெற்றிருக்கவேண்டிய திறன்களே வாழ்க்கைத் திறன்கள். இந்த வகையில் பத்து வாழ்க்கைத் திறன்களை உலக சுகாதார மையம் (WHO) எடுத்துரைத்துள்ளது.

1. தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு (Self Awareness)

ஒவ்வொருவருடைய திறன்களையும், எல்லைகளையும் புரிந்துகொள்வதற்கும் திறன்களை முடிந்த அளவில் வளர்ப்பதற்கும், குறைபாடுகளை எதிர்கொள்வதற்குமான திறன்.

2. படைப்பாற்றல் சிந்தனை (Creative Thinking)

புதுமையான அனுபவங்கள் ஏற்படும்பொழுது வித்தியாசமாகச் சிந்தனைச் செய்வதற்குரிய திறன்.

3. விமர்சனச் சிந்தனை (Critical Thinking)

ஒரு கருத்தின் நன்மையையும் தீமைகளையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு பொருத்தமான அணுகுமுறையை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன்.

4. தீர்மானம் எடுத்தல் (Decision Making)

வாழ்க்கையில் குறைந்த கால அளவில் மிகவும் உகந்த தீர்மானம் எடுப்பதற்கும் பொறுப்புணர்வோடு அதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் உள்ள திறன்.

5. பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணும் திறன் (Problem Solving Skill)

வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற முக்கியமான பிரச்சனைகளை எளிமைப்படுத்தி அவற்றைப் பகுப்பாய்வு செய்து தேவையான வழிமுறைகளைக் கண்டடைவதற்குள்ள திறன்.

6. கருத்துப்பரிமாற்றத் திறன் (Communication Skill)

ஒரு நபர் தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துவதற்கும், பிறர் கூறுகின்ற கருத்துக்களைக் கவனமாகக் கேட்பதற்கும் உள்ள திறன்.

7. இருவருக்கிடையேயான உறவு (Interpersonal Relationship)

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அறிமுகப்படுகின்ற நபர்களோடு உகந்த முறையில் உறவு ஏற்படுத்துவதற்கும், நிலை நாட்டுவதற்கும் உள்ள திறன்.

8. அனுதாபம் (Empathy)

மற்றொரு நபர் அனுபவிக்கின்ற உள்ளுணர்வுகளை அதுபோன்று ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்கேற்ப நடந்துகொள்ளுவதற்குள்ள திறன்.

9. மனஉணர்வுகளோடு பொருந்துதல் (Coping With Emotions)

மனிதனோடு ஒன்றிக் காணப்படுகின்ற கோபம், மகிழ்ச்சி, ஏமாற்றம், அன்பு, பதட்டம் போன்ற மன உணர்வுகளின் வேறுபாடுகளை அறிந்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்க்கைக்கு உதவும் பொருட்டு பயன்படுத்துவதற்குள்ள திறன்.

10. மனஅழுத்தத்துடன் பொருந்துதல் (Coping With Stress)

வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்ற வேளைகளில் தைரியத்தோடு அவற்றை எதிர்கொண்டு மனஅழுத்தம் வாழ்க்கையைப் பாதித்துவிடாமல், கட்டுப்படுத்துவதற்குள்ள திறன்.

செயல்பாடு (3) (குழு கலந்துரையாடல்)

தின வாழ்க்கையில் பல நிலைகளில் வருகின்ற பிரச்சனைகளை தைரியத்தோடு எதிர்கொள்வதற்கு, உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இந்த வாழ்க்கைத் திறன்கள் எவ்வாறு உதவியாக இருக்கும். (சிறு நகைச்சுவை நாடகம். பாத்திர நடிப்பு SKITT, RollPlay, கலந்துரையாடல்கள், கருத்தரங்கம், போன்ற முறைகளை பயன்படுத்தலாம்.)

அலகு - 2

உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகள்

கற்றல் அடைவுகள்

- * உடற் தகுதி முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.
- * உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான திறன்களைப் பயிற்சிசெய்து திறன் அடைகிறார்கள்.
- * வாமிங் அப், வாம் டௌன் ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.
- * சிறு விளையாட்டுக்களை அறிமுகப்படுத்தல்.
- * பெரிய (Major Games) விளையாட்டுகளை அறிமுகமாதல்.
- * விளையாட்டு விதிகளையும், விளையாட்டுத் திடலின் அளவுகளையும் அறிமுகப்படுத்தல்.
- * தடகள விளையாட்டுக்களைக் குறித்து அறிதல்.

முக்கியக் கருத்துக்கள்

- * உடற் தகுதி வரையறை, கூறுகள், முக்கியத்துவம்.
- * உடல் நலம் தொடர்பான உடற்பயிற்சிக் கூறுகள்
- * வெளியிட இயலுகின்ற உடற்திறன் கூறுகள்.
- * வாமிங்அப் - வாமிங் டவுன் தேவை.
- * சிறு விளையாட்டுகள், நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள்.
- * பெரிய விளையாட்டுகள்.
- * தடகள விளையாட்டுகள்.
- * விளையாட்டு விதிகளும், விளையாட்டுத் திடலும்.

முன்னுரை

குழந்தைகளில் உடற்தகுதி, உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகள், ஆரோக்கியம் இவற்றிற்கிடையேயுள்ள தொடர்புகளை இவ் அலகு விளக்குகிறது. கருத்துக்களாக இந்த அலகில் இடம்பெற்றுள்ள விளக்கங்கள். உடல்நல உடற்பயிற்சிக் கல்விக்கு ஒரு அடித்தளமும், மதிப்பீட்டிற்கு ஒரு விளக்கமுமாகும்.

உடற்தகுதி - வரையறைகள்

1. நாள்தோறும் ஈடுபடுகின்ற செயல்பாடுகளில் உற்சாகத்தோடு, பயன் விளைவிக்கும் முறையில் செயல்படுத்துவதற்கும், வாழ்க்கையில் மிக அவசர வேளைகளில் தேவைப்படுகின்ற கூடுதல் செயல்பாடுகளில் ஏற்படுவதற்கான ஆற்றல் நிலைபெறுகின்ற நிலைதான் உடற்தகுதி (Physical Fitness).
2. உடல் நலப்பிரச்சனைகள் குறைந்ததும் எந்தவித உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குள்ள ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொண்டுள்ள ஒரு நலமான நிலைமையும் உடற்தகுதி எனப்படும். (ஹெளலி ஆண்ட் பிராக்ஸ் - 1997)

3. உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகள் செய்வதற்கான திறனுடன் தொடர்பாக மக்கள் பெற்றுக்கொள்கின்ற சிறந்த குணங்கள். (யு. எஸ். டிபார்ட்மென்ட் ஆப் ஹெல்த் ஆண்ட் ஹமன் செர்வீசஸ். 1996)

இரண்டு விதமான உடற்தகுதிகள்

1. உடல் நலம் தொடர்பான உடற்தகுதி.
2. செயல்பாடு தொடர்பான உடற்தகுதி.

1. உடல் நலம் தொடர்பான உடற்தகுதி (Health Related Physical Fitness)

உடற்பயிற்சிகள் வழியாகவும் விளையாட்டின் வழியாகவும் ஒரு நபர் பெற்றுக்கொள்கின்ற தகுதியாகும் உடல்நலம் தொடர்பான உடற்தகுதி. இருதயம், மூச்சுக்குழாய்களின் செயல்பாடு, தசைகளின் பலம், நெகிழ்வு, நிரந்தரமான செயல்பாடுகளை, மேம்படுத்துவதற்கும், நல்ல உடல் திறனை நிலைநிறுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

2. செயல்பாடு தொடர்பான உடற்தகுதி (Performance Related Physical Fitness)

உடற்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி அல்லாத செயல்பாடுகளில் ஒரு நபரினுடைய செயல்பாட்டையும், திறனையும் மேம்படுத்துவதற்கும், வளர்த்தெடுப்பதற்கும் தேவையான தகுதியே செயல்பாடு தொடர்பான உடற்தகுதி எனப்படும். வேகம் (Speed) சுறுசுறுப்பு (Agility) சமநிலை (Balance) ஒருங்கிணைப்பு (Co-ordination) திறன் (Power) தகுந்த சமயங்களில் எதிர்வினை புரிதல் (Reaction in Time) போன்றவை இதனுடைய கூறுகளாகும்.

உடல்நலம் தொடர்பான உடற்தகுதிக் கூறுகள்

(Cardio - Respiratory, Endurance) கூடுதல் நேரம் செய்கின்ற உடற்பயிற்சிச் செயல்பாடுகளில் ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதும் இதயம் சுவாச உறுப்பு ஆகியவற்றின் திறன் அதிகரிப்பதும் இந்தத் தகுதியுடன் தொடர்புடையதாகும்.

நெகிழ்ச்சி (Flexibility)

எலும்புகளின் சுதந்திரமான இயக்கத்தின் அளவையே நெகிழ்வு குறிப்பிடுகிறது.

தசை வலிமை (Muscular Edurance)

சோர்வடையாமல் செயல்பாடுகளில் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்குரிய வலிமையைக் குறிக்கிறது.

உடல் கூறுகள் (Body Composition)

உடல் கூறு என்பது தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, நீர் போன்றவை ஒரே விகிதத்தில் மனித உடம்பில் உருவாக்கப்பட வேண்டிய நிலைமையுடன் தொடர்புடையது.

செயல்பாடு தொடர்பான உடற்தகுதிக் கூறுகள்

இவை, விளையாட்டிலும், அசைவிலும் சிறந்த (Performances) செயல்பாடுகளை நடத்துவது தொடர்பான உடற்தகுதிக் கூறுகள் ஆகும்.

விரைவு (Agility)

வேகமாகவும், துல்லியமாகவும், ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு மாறுவதற்குள்ள உடலின் திறனாகும்.

சமநிலை (Balance)

அசைவின்போதோ அசைவின்மையின்போதோ சமநிலையை நிலைபெறச் செய்வதுடன் தொடர்புடையது.

ஒருங்கிணைத்தல் (Co-ordination)

உடல் இயக்கங்களை பயன் உள்ள முறையில் ஒருங்கிணைக்கும் திறன்.

திறன் (Power)

உடலுறுதியுடையவும், வேகத்தினுடையவும் ஒருங்கிணைப்பே (Power) திறன் எனப்படும்.

வேகம் (Speed)

குறைந்தகால அளவில் அதிக அளவில் செய்யும் உடல் இயக்க செயல்கள் வேகம் எனப்படும்.

WARMING UP - WARMING DOWN - தேவை

WARMING - UP

கடினமான விளையாட்டு செயல்பாடுகளில் ஏற்படுவதன் பொருட்டு உடலைத் தயார் படுத்துவதற்குச் செய்யப்படுகின்ற எளிய உடற்பயிற்சி முறைகளை **WARMING UP** - என்று குறிப்பிடலாம். நன்முறையில் விளையாடுவதற்கும், காயங்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும், சோர்வு வராமல் இருப்பதற்கும் இந்த **WARMING UP**- உதவிபுரிகிறது. உடலையும், உள்ளத்தையும் ஆயத்த நிலையில் கொண்டு செல்வதே இந்த **WARMING UP**-ன் நோக்கம்.

WARMING UP - பொதுவாக இரண்டு வகைப்படும்.

1. General Warming - up
2. Specific Warming up.

General Warming up

General Warming up - உடல் முழுவதும் பயன்பாடு கிடைக்கின்ற உடற்பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது. நடை, Jogging, Arms Rotation, Hip Rotation, Ankle Rotation, Stretching போன்றவை இதில் அடங்கும்.

Specific - Warming up.

விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளில் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற உடம்பின் தசைப்பகுதிகளுக்குக் கொடுக்கின்ற சிறப்பு உடற்பயிற்சியே Specific - Warming up எனப்படும்.

எறிதல் (Throw) விளையாட்டுகளில் பயிற்சி எடுப்பவர்களுக்கு கொடுக்கப்படுவது Specific - Warming up உடற்பயிற்சிகளாகும். Push - up, Pull - ups முதலியவை.

General Warming up - ற்கு பிறகுதான் Specific Warming up - ஆரம்பமாகும். இது ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் ஏற்ப வேறுபட்டுக் காணப்படும்.

WARM - DOWN

கடினமான விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளுக்குப் பின்னர் உடலை மீண்டும் அதே ஆரோக்கிய நிலையில் கொண்டு வருகின்ற முறையாகும் WARM - DOWN. கடினமான விளையாட்டுச் செயல்பாடுகளின் வாயிலாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ள தசைச் சோர்வும், இறுக்கமும், காயங்கள் இவற்றை முடிந்த வரையிலும் குறைப்பதற்கு WARM - DOWN உடற்பயிற்சிகள் உதவிபுரிகிறது.

MINOR GAMES

எந்தச் சூழ்நிலையிலும் விளையாடக் கூடியதும், எழுதிய விதிமுறைகளோ, வரன்முறைகளோ இல்லாததும், எளிமையாகத் திட்டமிட்டு தேவைக்குத் தகுந்த கட்டளைகளைப் பின்பற்றிக்கொண்டு விளையாடுகின்ற விளையாட்டுகளே MINOR GAMES ஆகும். இத்தகைய விளையாட்டுக்களுக்கு எளிமையான இயந்திரங்களும், தேவைக்குத் தகுந்த இடங்களும் மட்டுமே போதுமானது. வயது வேறுபாடு இன்றி எல்லா நபர்களுக்கும் இந்த விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கு முடியும். விளையாட்டை நடத்துபவர்களுக்கு ஏற்றவாறு சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தேவையான மாற்றங்கள் செய்து விளையாட்டை உற்சாகமாக மாற்றலாம். பொழுதுபோக்கிற்கு, அறிவுக்கும் மேலாக உடல்நலம் பேணுவதற்கும், நிலை நிறுத்துவதற்கும் இதுபோன்ற MINOR GAMES விளையாட்டுகள் பயன்படும்.

1. எத்தனைபேர்..... எத்தனைபேர்

குழந்தைகள் வட்டத்தில் மிக மெதுவாக ஓடுகிறார்கள். விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் நடுவர் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற குழந்தைகளோடு எத்தனைபேர், எத்தனைபேர் என்று கேட்கிறார். ஓடுகின்ற குழந்தைகள் சொல்லுங்கள்..... சொல்லுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். இது பலமுறை செய்யப்படுகிறது. தொடர்ந்து விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் நடுவர் ஒரு எண் கூறுகிறார். இதைத் தொடர்ந்து குழந்தைகள் ஒரு குழுவாகக் கூடுகிறார்கள். குழுவில் சேராத நபர் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறார்.

2. டோட்ஜ் போல்

குழந்தைகளை A, B என்று இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தல். குழுவில் காணப்படுகின்ற குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப எல்லாக் குழந்தைகளும் நிற்பதற்கு ஏதுவான வட்டத்திற்குள் A-குழுவும், வட்டத்திற்கு வெளியில் B-குழுவும் நிற்கிறார்கள். வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கின்ற விளையாட்டு நபர்கள் பந்தை கால்முட்டிற்குக் கீழே எறிந்து வட்டத்திற்கு உள்ளே நிற்பவர்களை விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு முயற்சிக்கிறார்கள். வட்டத்திற்கு வெளியில் நின்ற விளையாட்டு நபர்கள் வட்டத்திற்கு உள்ளேயும், வட்டத்திற்கு உள்ளே நின்றவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியிலுமாக நின்று விளையாட்டு நடக்கும். குறிப்பிட்ட நேரம் கொடுக்கப்பட்டு, மிகவும் கூடுதல் நபர்களை வெளியேற்றுகின்ற அணியை வெற்றிபெற்றவர்களாக அறிவிக்கிறார்கள்.

செயல்பாடு

இதுபோன்ற Minor Games - களைத் தேடிச் கண்டுபிடித்து குறிப்பு எழுதுக.

(எ.கா) கோழியும் குரங்கும், RAT AND RABBIT, SIMON SIZE, SNATCHING THE HAND KER-CHIEF, FISHERMAN'S NET வால் பறித்தல் போன்றவை.

நாட்டுப் புறவிளையாட்டுக்கள்

அந்தந்த இடத்திற்கேற்ற விதிகளுக்கும் வரன்முறைகளுக்கும் ஏற்றாற்போல் திட்டம் வகுத்து நடத்தப்படுகிறது. விளையாட்டுகள் நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளாகும். குறிப்பிட்ட இடங்களில் / நாடுகளில் பரம்பரைபரம்பரையாகச் சில விளையாட்டுக்கள் விளையாடி வருவதைக் காணமுடியும். இதுபோன்ற முறையில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு பெயர்களில் அறியப்படுகிறது. இந்தமாதிரியான விளையாட்டுக்கள் உடல்திறன்களை வளர்ப்பதற்கும், நிலைநிறுத்துவதற்கும் உதவிபுரியும்.

சில நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்களை அறிமுகம் செய்தல்.

கிளித்தட்டுக் களி

பன்னிரெண்டு (12) கட்டங்கள் உள்ள நீண்ட சதுரத்தை விளையாட்டு இடத்தில் வரைதல் வேண்டும். அந்த கோட்டினுள்ளே ஒரு குழந்தை கிளியாக ஓடும். குறுக்கே உள்ள ஒவ்வொரு வரையும் கோடுகள் எனப்படும். எதிர் குழுவிலுள்ள நான்கோ, ஐந்தோ பேர் கட்டங்கள் கடந்து மறுபக்கத்திற்குச் செல்வதற்கு முயற்சிப்பார்கள். கிளியின் அணியில் உள்ளவர்கள் எதிர் அணியில் உள்ளவர்களைத் தடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு தட்டிலும் ஒவ்வொருவரை நிறுத்துவார்கள். அவர்களை ஏமாற்றினால் மட்டுமே கட்டங்களைத் தாண்ட இயலும். கட்டங்களை தாண்டுகின்றபோது கிளி தொடக்கூடாது. மறுபக்கத்திற்கு சென்றால் எண்ணிக்கை கிடைக்கும். இது உப்பு என்று கூறப்படுகின்றது. கூடுதல் உப்பு கிடைக்கின்ற அணி வெற்றிபெறும்.

செயல்பாடு

உங்களுடைய நாட்டிலும் மற்றும் உங்கள் வட்டாரங்களிலும், நடைமுறையில் இருந்ததும் மறைந்துபோனதுமான நாட்டுப்புற விளையாட்டின் விவரங்களைச் சேகரித்து அவற்றைச் செயல்பாடாக மாற்றி அறிவு பெறுகிறார்கள்.

(எ.கா.) தலைப் பந்து விளையாட்டு, அக்கு விளையாட்டு கல் விளையாட்டு, போன்றவை.

MAJOR GAMES

எழுதிய விதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு நடத்தப்படுகின்ற விளையாட்டுகளாகும் MAJOR GAMES என்று கூறப்படுவது. இந்த முறையான விளையாட்டுக்களை நடத்துவதற்குக் குறிப்பிட்ட தரத்திலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவுள்ள விளையாட்டுத் தளங்களும் தேவையாகும்.

பங்குபெறுகின்ற விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கையிலும், போட்டிநடைபெறும் நேரத்திலும் தெளிவான அறிவுரைகளைக் கடைபிடிக்கவேண்டும் இந்த மாதிரியான வழிமுறைகள் உருவாக்குவதும் காலகாலங்களில் மாற்றி அமைப்பதும் பல அகில தேசிய விளையாட்டுத்துறை / குழுவாகும்.

கால்பந்து, கைப்பந்து, (Volley Ball) பாட்மின்டன், கபடி போன்ற Major Games - களை அறிந்து கொள்வோம்.

கால்பந்து (FOOT BALL)

உலகத்தில் கூடுதல் மக்கள் விரும்புவதும், புகழ்பெற்றதுமான விளையாட்டே கால்பந்து ஆகும். இந்த விளையாட்டினுடைய தோற்றத்தைக் குறித்து தெளிவான விளக்கங்கள் கிடைக்கவில்லை. என்றாலும், (Grees) கிரிஸிலும் பாபிலோனிலும் கால்பந்து விளையாட்டின் பிராக் வடிவங்கள் பரவியிருந்தன. என்றாலும், நவீன கால்பந்து

விளையாட்டு தோன்றிய இடமாகக் கூறப்படுவது இங்கிலாந்து ஆகும்.

1904-இல் உருவான பி.பி.(FEDERATION OF INTERNATIONAL FOOT BALL ASSOCIATION - FIFA) தற்போது இந்த விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்திவருகிறது.

கைப்பந்து (VOLLEY BALL)

ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன்பு கண்டுபிடித்து விளையாடி வருகின்ற கைப்பந்து விளையாட்டிலிருந்து

கூடுதல் வேறுபாடுகளைக் கொண்டு இன்றைய கைப்பந்து விளையாட்டு அமைந்துள்ளது. 1895-இல் வில்லியம் ஜீமோர்கன் என்ற அமெரிக்கர் இந்த கைப்பந்து விளையாட்டிற்கு வடிவம் அமைத்தார். மின்ரோ நெட் என்ற பெயரில் இந்த விளையாட்டு துவக்க காலங்களில் அறியப்பட்டிருந்தது. 1896- Prof. A.T. HALLSTOOD இந்த விளையாட்டிற்கு கைப்பந்து (VOLLEY BALL) என்று பெயரிட்டார். இந்த விளையாட்டை (FEDERATION OF INTERNATIONAL D VOLLEY BALL - FIUB) கட்டுப்படுத்துகிறது.

BADMINTON

இங்கிலாந்தில் கிளாஸ்செஸ்டர் ஸெயர் பாட்மின்டன் எஸ்டேட்டில் விளையாடப்பட்டு வந்ததால் இந்த விளையாட்டிற்கு பாட்மின்டன் என்ற பெயர் கிடைத்தது. இது ஒரு (INDOOR GAMES) உள்ளரங்க விளையாட்டாக அறியப்பட்டிருந்தாலும், வெளியரங்குகளிலும் விளையாடப்படுவதுண்டு. 1934-இல் INTERNATIONAL BADMINTON IBF (ஐ.பி.எப்) உருவாக்கப்பட்டது.

கபடி

நான்காயிரம் ஆண்டு வரலாறுடைய கபடி உலகமெங்கும் பல பெயர்களில் விளையாடப்பட்டிருந்தது. மிகவும் குறைந்த விளையாட்டுத் திடல் மட்டுமே இந்த விளையாட்டிற்குப் போதுமானது. 1973-இல் அமச்சூர் கபடி பெட்ரேசன் உருவாக்கப்பட்டது. இன்டர்நேசனல் கபடி பெட்ரேசன் - IKF (ஐ.கெ.எப்) என்ற அகில உலக குழு இந்த விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

தடகளம் (ATHLETICS)

விளையாட்டு என்ற பொருள் வருகின்ற 'அத்லோன்' என்ற கிரீஸ் சொல்லிருந்து அத்தலட்டிக்ஸ் என்ற சொல் உருவாகியது.

இயல்பாக நடைபெறுகின்ற ஓட்டம், தாண்டுதல், எறிதல் போன்ற செயல்பாடுகளின் ஒருங்கிணைப்பே தடகளம் ஆகும்.

தடகள விளையாட்டுக்களை முக்கியமாக ஆறு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. TRACK - வகைகள்
2. Field - வகைகள்
3. Combined - வகைகள்
4. Marathon - வகைகள்
5. Cross country - Games
6. Walking

1. TRACK - வகைகள்

100 மீட்டர் முதல் 10,000 மீட்டர் வரையுள்ள பலவிதமான விளையாட்டுக்கள் ஒரு சிறிய இடத்தில் நடத்துவதற்கு இயன்ற முறையில் ஓடுதளம் (TRACK) வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு வளைவானப் (curve) பகுதிகளும் இரண்டு நேரான (straight) பகுதிகளும் சேர்ந்ததே ஓர் ஓடுதளம் ஆகும். நீள்வட்டவடிவில் உள்ள ஓடுபாதையின் சுற்றளவு 400 மீட்டர் ஆகும்.

ஓடு பாதையில் நடக்கின்ற ஓட்டப்பந்தயங்களை மூன்றாகப் பிரிக்கலாம். குறைந்த தூர ஓட்டம், இடைப்பட்ட தூர ஓட்டம், நீண்ட தூர ஓட்டம்.

குறுகிய தூர ஓட்டம் : 400 மீட்டர் வரையுள்ள ஓட்டங்கள்
நடுத்தர தூர ஓட்டம் : 800 மீட்டர் முதல் 1500 மீட்டர் வரை.
நீண்ட தூர ஓட்டம் : 1500 மீட்டருக்கு மேல்.

FIELD - வகைகள்

Field - வகைகளை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

குதித்தல் போட்டி, எறிதல் போட்டி

குதித்தல் போட்டி வகைகள்

குதித்தல் போட்டிகளில் உள்ளடங்கியவை.

LONG JUMP - தூரம் தாண்டுதல், HIGH JUMP - உயரம் தாண்டுதல், TRIPLE JUMP - மும்முறை தாண்டுதல், POLVALT - போல்வால்ட் போன்றவை.

எறிதல் போட்டி வகைகள்

எறிதல் வகைகளில் உள்ளடங்கியவை (Short Put) குண்டு எறிதல், வட்டு எறிதல், ஈட்டி எறிதல், சுத்தி எறிதல்.

COMBINED - வகைகள்.

கம்பைண்ட் வகைகளில் உள்ளடங்கியவை டெக்காத்தலோன், ஹெப்டாத்தலோன், பென்டாத்தலோன் போன்றவை.

மாரத்தான்

இது மிகவும் நீண்ட தூரம் ஓடக்கூடிய ஓட்டமாகும். இதன் தூரம் 42.195 கிலோ மீட்டர் ஆகும்.

கிரோஸ் கண்ட்ரி விளையாட்டு

4 கிலோ மீட்டர் முதல் 12 கிலோ மீட்டர் வரையுள்ள வேறுபட்ட தூரங்களில் இந்த விளையாட்டு நடத்தப்படுகின்றது. இது தனி நபர் விளையாட்டாகவும், குழு விளையாட்டாகவும் நடத்தப்படுகிறது. ஓடுவதற்கு எடுக்கின்ற குறைந்த நேரத்தை அளவிட்டுத் தனிநபர் வெற்றியையும், அணிக்குக் கிடைக்கின்ற புள்ளிகளின் அடிப்படையில் ஒரு அணியின் வெற்றியையும் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

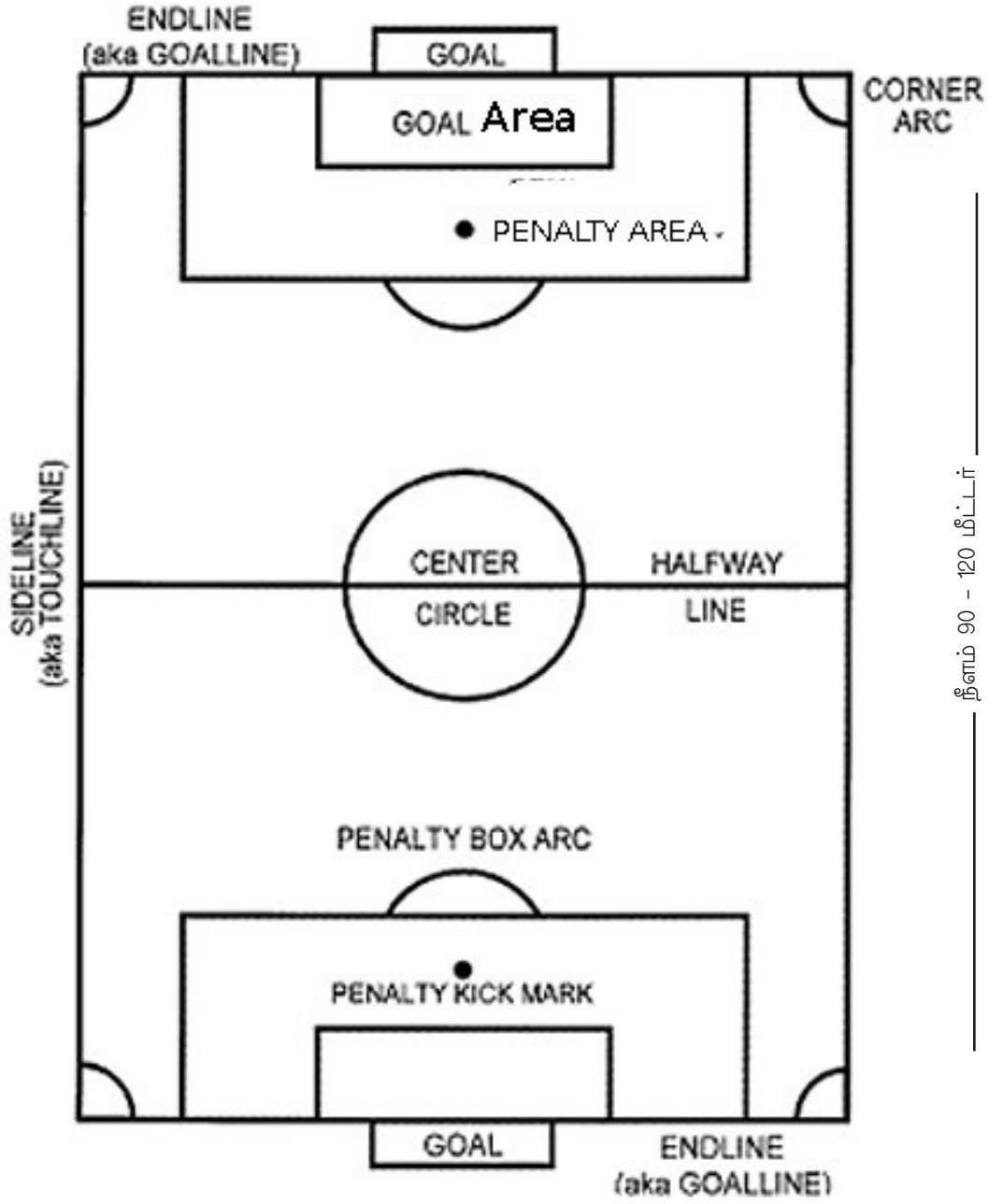
நடைப்போட்டி (Race Walking)

தடகள விளையாட்டில் இது ஒரு நீண்டதூர விளையாட்டாகும். 3000 மீட்டர் முதல் 100 கிலோ மீட்டர் வரையிலும் இதுபோன்ற விளையாட்டுக்கள் நடத்தப்பட்டாலும், 20 கிலோ மீட்டர், 50 கிலோ மீட்டர் (ஆண்கள் மட்டும்) விளையாட்டு இனங்கள் மட்டுமே கோடைக்கால ஒலிம்பிக்ஸ்சில் நடத்தப்படுகின்றன.

விளையாட்டு விதிகளும் அளவுகளும்

கால்பந்து (FOOT BALL)

Foot Ball: நீள் சதுர வடிவிலான விளையாட்டுத் தளத்தில் கால்பந்து விளையாடப்படுகிறது. விளையாட்டுத் தளத்தின் நீளம் 90 மீட்டர் முதல் 120 மீட்டர் வரையும் அகலம் 45 மீட்டர் முதல் 90 மீட்டர் வரையிலுமாகும். நீளமும் வீதியும் விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.



ஹாப் வே லைன்

விளையாட்டுத் தளத்தை இரண்டாகப் பிரிக்கும் நடுக்கோடானது ஹாப் லைன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. போட்டி ஆரம்பிக்கும் வேளையிலும் இடைவெளிக்குப் பிறகும் இலக்கை (goal) அடைந்த பின்னரும் போட்டியை மீண்டும் தொடங்கும் போதும் விளையாட்டு வீரர்கள் அவரவர் இடத்தில் நிற்கவேண்டும். ஹாப் வே கடந்த பின் மட்டுமே ஆப் சைடு சட்டம் இதற்குப் பொருந்தும்.

சென்டர் சர்க்கிள்

ஹாப் வே லைனின் நடுவிலிருந்து 9.15 மீட்டர் ஆரமுள்ள வட்டத்திற்கு சென்டர் சர்க்கிள் அல்லது வட்டத்தின் நடுப்பகுதி என்று கூறலாம். போட்டி ஆரம்பிக்கும்போதும் இடைவேளைக்குப் பிறகோ இலக்கைப் பெற்ற பின்னரோ (goal) போட்டி மீண்டும் தொடங்கும் போதோ எதிர் அணியிலுள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் பந்திலிருந்து 9.15 மீட்டர் அகலத்தில் என்பதை உறுதி செய்வதற்கு வட்டம் உதவுகிறது.

கோல் போஸ்ட்

கோல் லைனின் நடுப்பகுதியிலாக 2.43 மீட்டர் உயரமுள்ள போஸ்ட்டும் 7.32 மீட்டர் வீதியுமுள்ள குறோஸ் பாரும் (Cross Bar) நிறுவப்பட்டுள்ளது. இதுவே கோல் போஸ்ட்.

கோல் ஏரியா

கோல் போஸ்ட்டுடன் சேர்ந்து காணப்படும் 5.5 மீட்டர் நீளமும் 18.32 மீட்டர் வீதியுமுடைய சிறு சதுரமே கோல் ஏரியா ஆகும். வெளியே சென்ற பந்து கோல் கிக்கின் வழியாக மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் போது கோல் ஏரியாவுக்குள்ளே இருந்து தொடங்கவேண்டும்.

பெனால்டி ஏரியா

கோல் போஸ்ட்டுடன் சேர்ந்து காணப்படுகின்ற 16.5 மீட்டர் நீளமும் 40.32 மீட்டர் வீதியுமுள்ள பெரிய சதுரம் பெனால்டி ஏரியாவாகும். கோல் கீப்பருக்குப் பந்தினைக் கையால் பிடிப்பதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள இடமாகும். இந்த இடத்திற்குள்ளே அணிகள் எதிர் அணிகளிலுள்ளவர்களுக்கு நேராக '10' பீனல் ஓபன்ஸ் என்று கூறப்படும் ஏதேனும் குற்றங்களைச் செய்தால் எதிர் அணிக்கு அனுசூலமாக பெனால்டி கிக் அனுமதிக்கப்படும்.

பெனால்டி ஸ்போட்

கோல் லைனிலிருந்து 11 மீட்டர் அகலத்தில் பெனால்டி ஏரியாவில் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ள சிறு வட்டமே பெனால்டி ஸ்போட். இங்கிருந்து பெனால்டி கிக் செய்யப்படும் போட்டி சமநிலையில் நிறைவடைந்தால் வெற்றி பெற்றவரைத் தீர்மானிக்கும் டை பிரேக்கர் என்ற கிக்கும் இந்த ஸ்போட்டிலிருந்து எடுக்கப்படும்.

பெனால்டி ஆர்க்

பெனால்டி ஏரியாவுடன் சேர்ந்து காணப்படும் பெனால்டி ஸ்போட்டிலிருந்தும் 9.15 மீட்டர் ஆரமுள்ள கோடு பெனால்டி ஆர்க் எனப்படும். பெனால்டி கிக் எடுக்கும் வேளையில் கிக் எடுப்பவரும் எதிர் அணியின் கோல் கீப்பரும் அன்றி எல்லா விளையாட்டு வீரர்களும் பெனால்டி ஸ்போட்டிலிருந்து 9.15 மீட்டர் அகலம் விட்டு ஆர்க்கின் வெளியே இருக்கவேண்டும்.

கோர்னர் பிளாக்

டச் லைனும் கோல் லைனும் சேருகின்ற நான்கு மூலைகளில் 1.5 மீட்டரில் குறையாத உயரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள கொடியே கோர்னர் பிளாக். பந்தானது வெளியே செல்வதைத் தீர்மானிப்பதற்கு இந்தக் கொடி உதவியாக அமையும்.

கோர்னர் ஆர்க்

டச் லைனும் கோல் லைனும் சேருகின்ற நான்கு மூலைகளிலும் காணப்படும் ஒரு மீட்டர் வட்ட வில்லே கோர்னர் ஆர்க் எனப்படும் இதன் உள்ளே வைத்து கோர்னர் கிக் எடுக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை

ஒரு அணியில் விளையாட்டு நடைபெறும் போது அதிகபட்சமாக 11 பேர் மட்டுமே பங்கு பெறலாம். இவர்களுள் ஒருவர் கோல் கீப்பர் ஆக இருப்பார். ஒரு போட்டியில் 3 பேர் மற்று விளையாட்டுக்காரராக (Substitute) இருப்பார்கள். ஒரு முறை வெளியேற்றப்பட்ட விளையாட்டுக்காரர் மீண்டும் அதே விளையாட்டில் விளையாட அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

கால அளவு

போட்டியின் கால அளவு 90 நிமிடமாகும். 45 நிமிடம் வீதமுள்ள இரண்ட பகுதிகளாகப் போட்டி நடைபெறும். இதற்கிடையே 10 நிமிடத்தில் குறையாத ஓய்வு வேளை உண்டு.

சட்டத்தை மீறினால் விளையாட்டை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் முறை

டயரக்ட் பிரீகிக்

10 பீனல் ஓபன்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் குற்றங்களில் எதையேனும் செய்தால் எதிர் அணிக்கு அனுசூலமாக அனுமதிக்கும் கிக்காகும். இந்த கிக் வழியாக நேரடியாக கோல் போஸ்டில் அடித்து கோலைப் பெறலாம்.

இன்டயரக்ட் பிரீகிக்

10 வீதம் ஓபன்ஸ் அல்லாமல் வேறு சிறு குற்றங்களில் ஏதேனும் செய்தால் எதிர் அணிக்கு அனுசூலமாக அனுமதிக்கும் கிக்காகும். கிக் எடுக்கும் விளையாட்டு வீரர் அன்றி மற்றொருவரும் தொடுவதற்குப் பின்னரே இந்த கிக் வழியாகக் கோலைப் பெற இயலும்.

டிரோப் இன்

விளையாட்டு வீரர்களின் குற்றமின்றி பிற காரணங்களால் நெபறி போட்டியை நிறுத்தினால் மீண்டும் விளையாட்டுத் தொடங்கும் போது பந்து எங்கே இருந்ததோ அந்த இடத்திலேயே இரு அணிகளின் முன்னால் வைத்த பந்தை டிரோப் செய்ய வேண்டும். இதுவே டிரோப் இன் எனப்படும்.

பந்து வெளியே சென்றால் விளையாட்டை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் முறை

துரோ இன்

டச் லைன் வழியாகப் பந்து வெளியே சென்றால் இறுதியில் பந்தில் தொட்டவர் எதிர் அணியில் உள்ள விளையாட்டு வீரர் கோல் கிக் எடுத்துக் கொண்டே செய்யவேண்டும். இருகைகளையும் பயன்படுத்திப் பந்தினைக் களத்தில் எறிந்து விளையாட்டை மீண்டும் தொடங்கும் முறையே துரோ இன் ஆகும்.

கோல் கிக்

பந்து கோல் லைனைக் கடந்து வெளியே செல்லும் போது இறுதியில் பந்தினைத் தொட்டது ஆக்கிரமிக்கும் அணியிலுள்ள விளையாட்டு வீரராக இருந்தால் விளையாட்டை முதல் அணியிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் கோல் கிக் எடுத்துக் கொண்டு மீண்டும் தொடங்குவார்.

கோர்னர் கிக்

பந்தானது கோல் லைனைக் கடந்து வெளியே போகும்போது இறுதியாகப் பந்தில் தொட்டவர் முதல் அணியிலுள்ள விளையாட்டு வீரராக இருந்தால் எதிர் அணியிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் கோர்னர் கிக் எடுத்து மீண்டும் விளையாட்டை ஆரம்பிப்பார்.

ஓப் சைடு

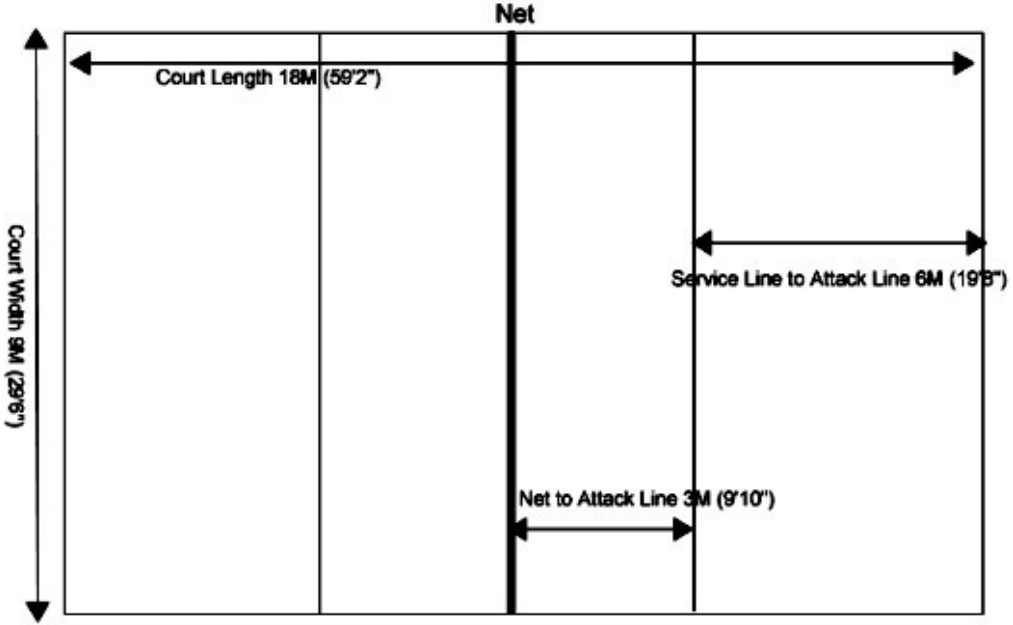
ஒரு விளையாட்டு வீரர் ஓப்சைடாவது எதிர் அணியின் கோர்ட்டிலாக இருந்தால் பந்திற்கும் எதிர் அணியின் கோல் லைனிற்கும் இடையே வந்தும், குறைந்தது இரண்டு எதிர் அணி விளையாட்டு வீரர்கள் கோல் லைனிற்கும் வீரருக்கும் இடையே இல்லாதிருக்கும் போதும் ஆகும். இந்த பொசிஷனில் வந்ததினால் மட்டும் ஒருவர் ஓப் சைடு சட்டத்தை மீறுவதில்லை. சக விளையாட்டு வீரர் பந்தினைப் பால் செய்வதை மனதில் கொண்டே றபறி ஓப் சைட் அழைப்பார்.

வெற்றிபெற்றவரைத் தீர்மானித்தல்

விளையாட்டுத் தீரும் வேளையில் பெற்றுள்ள கோல்கள் போட்டியில் வெற்றி பெறுவதற்கான நிபந்தனைகள்.

கைப்பந்து (Volley Ball)

Volley Ball கோர்ட்டின் நீளம் 18 மீட்டரும் வீதி 9 மீட்டருமாகும். நடுக்கோட்டிற்கு மேலாக நெட்கோர்ட்டை இரண்டாகப் பிரிக்கின்றனர்.



நெட்

விளையாட்டுத் தளத்திற்கு நடுவில் 1 மீட்டர் வீதியும் 9.5 மீட்டர் முதல் 10 மீட்டர் வரை நீளமுள்ள நெட் நிறுவப்பட்டுள்ளது. தரையிலிருந்து நெட்டின் மேல் பகுதியின் உயரம் ஆண்களுக்கு 2.43 மீட்டரும் பெண்களுக்கு 2.24 மீட்டருமாகும்.

ஆன்டினா

நடுக்கோட்டில் சைட் லைனுக்கு நேராக நெட்டின் மேலே சிகப்பும் வெள்ளையும் சேர்ந்து காணப்படும் நெகிழ்வான கம்பியே ஆன்டினா. இதன் நீளம் 1.80 மீட்டராகும். 80 சென்டி மீட்டர் நெட்டின் மேலாக உயர்ந்து காணப்படும்.

விளையாட்டு வீரர்

ஒரு அணியில் 6 பேர் ஒரே நேரத்தில் விளையாடுவர். இதில் 3 பேர் முன்னால் உள்ள அணியிலும் 3 பேர் பின்னால் உள்ள அணியிலும் நிற்க வேண்டும். 6 பேர் பதில் விளையாட்டு வீரராக இருப்பார். ஒரு வீரர் வெளியே சென்றால் உள்ளே வருகின்ற வீரருக்கு வெளியே செல்ல வேண்டுமானால் முதலில் வெளியே சென்றவர் பதிலாக வரவேண்டும். இந்தச் சட்டம் லிம்பரோ என்ற வீரருக்கு ஏற்புடையதன்று.

லிம்பரோ

வெளிக் கோர்ட்டில் மட்டும் விளையாடுபவரே லிம்பரோ. பின் வரிசையிலுள்ள எந்த வீரருக்குப் பதிலாகவும் லிம்பரோய்க்கு விளையாடலாம். பிற வீரர்களிலிருந்து வெவ்வேறு வண்ணங்களுள்ள வேடத்தையே லிம்பரோ அணிந்திருப்பார். லிம்பரோய்க்கு சர்வ் செய்யவோ ஐம்ப் செய்த பந்தினை அடிப்பதற்கோ அனுமதியில்லை.

சர்வீஸ்

ஒரு அணி சர்வ் செய்து விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும் கோர்ட்டின் பின்னாலுள்ள கோர்ட்டின் வெளியே நின்று சர்வ் செய்யவேண்டும். டோஸ் கிடைத்த அணிக்கு சர்வ் செய்யவோ சர்வை ஏற்றுக்கொள்ளவோ எந்தப் பகுதியிலிருந்து விளையாட வேண்டும் எனத் தீர்மானிக்கவோ செய்யலாம்.

விளையாட்டில் புள்ளிகள் கிடைக்கும் முறை

எதிர் அணியின் தளத்தினுள் பந்தினை விழச் செய்யவோ எதிர் அணி பந்தினை வெளியே எறியவோ அவர்கள் தவறு செய்யவோ வேண்டும். ஒரு அணியிலுள்ள வீரர்கள் மூன்று முறைக்கு மேல் பந்தில் தொடுவது தவறாகும். ஒருவர் தொடர்ச்சியாக இருமுறை பந்தைத் தொடுவதும் தவறாகும்.

போட்டியில் வெற்றி

ஒரு விளையாட்டு அல்லது செட்டில் வெற்றி பெறுவதற்கு 25 புள்ளிகளைப் பெறுவதுடன் எதிர் அணியை விட 2 புள்ளிகளுக்கு வேறுபாடு இருக்க வேண்டும். புள்ளிகள் 25 - 24 ஆக இருந்தால் 2 புள்ளிகளின் வேறுபாடு வருவது வரையிலும் விளையாட்டுத் தொடரும். ஐந்து செட் போட்டிகளில் மூன்றில் வெற்றிபெறும் அணி போட்டியில் வெற்றி பெறும். ஐந்தாவது செட்டில் 25 -ற்குப் பதிலாக 15 புள்ளிகள் போட்டி நிறைவுபெறும்..

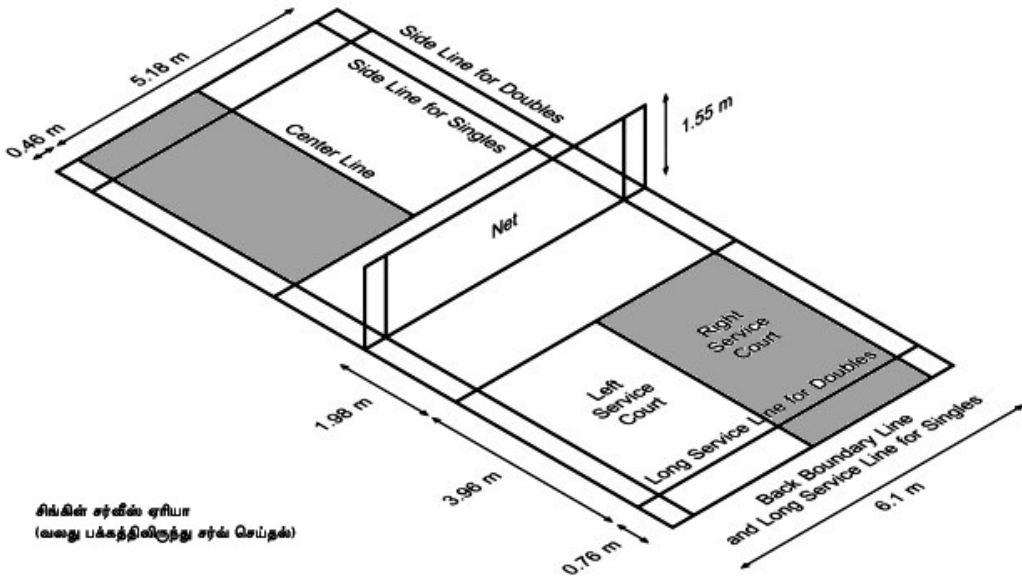
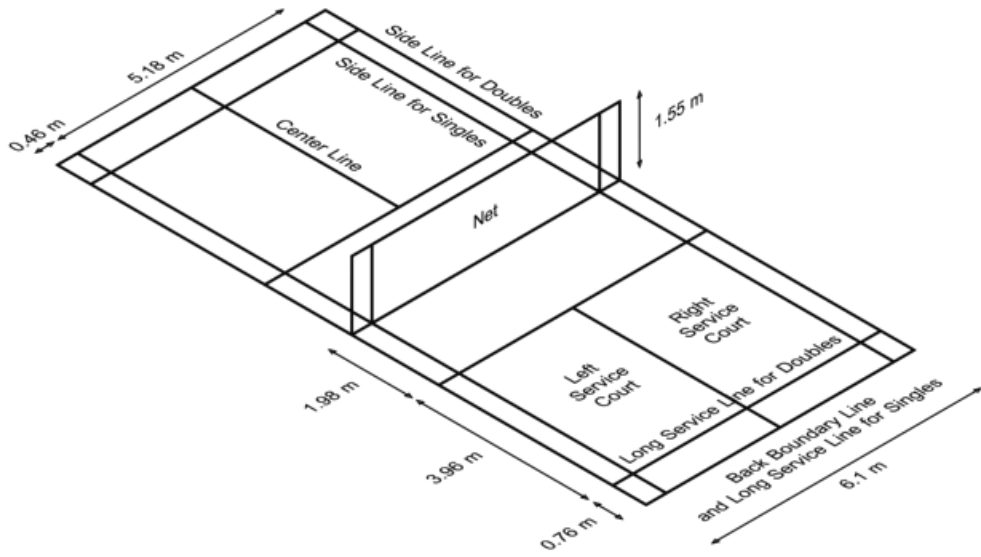
டைம் அவுட்

ஒரு செட்டில் இரு அணிகளுக்கும் இரண்டு டைம் அவுட் (இடைவேளை) வீதம் இருக்கும். ஒரு டைம் அவுட்டின் நேரம் 30 விநாடியாகும்.

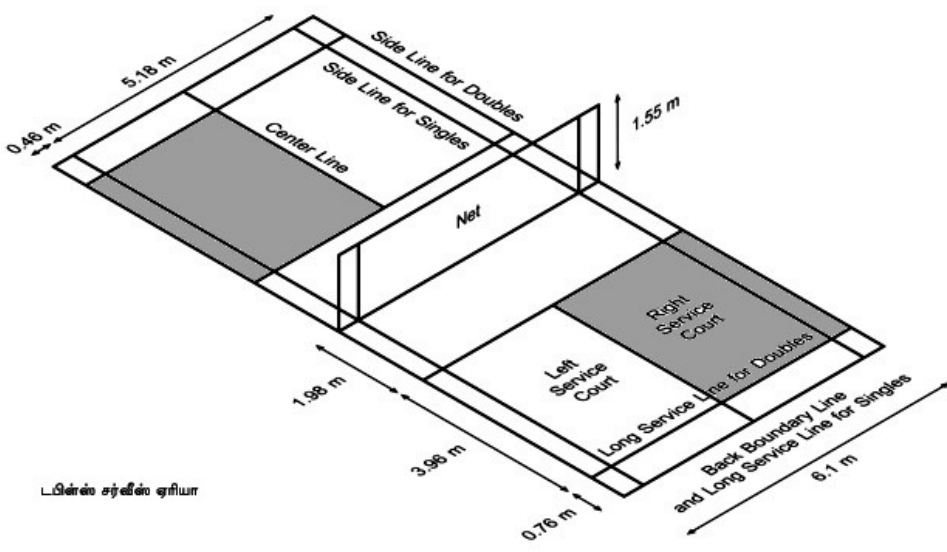
பாட்மின்டன் (Badminton)

கோர்ட்

13.40 மீட்டர் நீளமும் 6.10 மீட்டர் வீதியுமுள்ள கோர்ட்டில் பாட்மின்டன் விளையாடப்படும். இரண்டு பேர் வீதமுள்ள இந்த விளையாட்டில் இரண்டு அணிகள் போட்டியிடும் இரட்டையர் போட்டிகளும் இரண்டு பேர் ஒருவருக்கொருவர் போட்டியிடும் ஒற்றையர் போட்டியும் உள்ளன. ஒற்றையர் போட்டிகளில் கோர்ட்டின் வீதி 5.18 மீட்டராக இருக்கும் நீளத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை.



சிங்கிள் சர்வீஸ் ஏரியா
(வலது பக்கத்திலிருந்து சர்க் செய்தல்)



டபிள்ஸ் சர்வீஸ் ஏரியா

13.40 மீட்டர் நீளமுள்ள தரமான நெட் பயன்படுத்தி 6,70 மீட்டர் வீதியுள்ள இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. பிற விளையாட்டுத்தளங்களிலிருந்து வேறுபட்ட பாட்மின்டன் தளத்திற்கு நடுக்கோடு இல்லை.

நெட்

6.1 மீட்டர் நீளமும் 76 சென்டி மீட்டர் வீதியுமுள்ள நெட் பயன்படுத்தப்படும். நெட்டின் உயரம் தளத்தின் நடுப்பகுதியில் 1.52 மீட்டரும் பக்கங்களில் 1.55 மீட்டருமாக இருக்கும்.

போஸ்ட்

போஸ்டானது தரையிலிருந்து 1.55 மீட்டர் உயரத்தில் அமையவேண்டும். போஸ்ட்டை டபிள்ஸின் சைட் லைனின் மேலாக நிறுவவேண்டும்.

ஷார்ட் சர்வீஸ் லைன்

நெட்டிலிருந்து 1.98 மீட்டர் அகலத்தில் இணையாக இருப்பது ஷார்ட் சர்வீஸ் லைன் ஆகும்.

ஷார்ட் சர்வீஸ் ஏரியா

நெட் முதலாக ஷார்ட் சர்வீஸ் லைன் வரையிலுமுள்ள இடமே ஷார்ட் சர்வீஸ் ஏரியா.

லாங் சர்வீஸ் லைன் (சிங்கிள்ஸ்)

விளையாட்டுத் தளத்தின் பின்னால் 5.18 மீட்டர் வீதியுள்ள கோடு லாங் சர்வீஸ் லைன் (சிங்கிள்ஸ்) இது பின்னாலுள்ள எல்லைக்கோடுமாகும்.

லாங் சர்வீஸ் லைன் (டபிள்ஸ்)

சிங்கிள்ஸின் லாங் சர்வீஸ் லைனின் 72 சென்டி மீட்டர் முன்னால் காணப்படும் கோடு லாங் சர்வீஸ் லைன் ஆகும் (டபிள்ஸ்).

சர்வீஸ்

தொடங்கும் போதும் ஒவ்வொரு புள்ளிகளுக்குப் பிறகும் எதிர் தளத்தில் ஷட்டிலைக்கொண்டு சென்று விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும் முறையே சர்வீஸ். சர்வீஸ் எதிர் தளத்தில் ஷார்ட் சர்வீஸ் ஏரியாவில் விழுவது தவறாகும்.

புள்ளிகளைப்பெறும் முறை

ஒரு போட்டி மூன்று விளையாட்டுகள் சேர்ந்ததாகும். மூன்றில் இரண்டு விளையாட்டுகளில் விளையாடுபவரே விளையாட்டில் வெற்றிபெறுபவர். ஒரு விளையாட்டில் வெற்றி அடைபவருக்கு 2 புள்ளிகள் வேறுபாட்டில் 21 புள்ளிகள் தேவை. 20 - 20 ஆனால், 2 புள்ளிகள் வேறுபடுவது வரையிலும் போட்டி தொடரும். 29 புள்ளிகள் வரையிலும் 2 புள்ளிகள் வேறுபாட்டில் பெற்றிபெறுபவரைத் தீர்மானிப்பதற்கு இயலவில்லையெனில் முப்பதாவது (30) புள்ளிகள் பெறும் அணி வெற்றிபெறும்.

இடைவெளி

ஒரு விளையாட்டில் 11 புள்ளிகளைப் பெறும்போது விளையாடுபவர்களுக்கு 60 விநாடிகள் ஓய்வு அனுமதிக்கப்படும். இரண்டு விளையாட்டுகளுக்கிடையே உள்ள ஓய்வு நேரம் 2 நிமிடமாகும்.

சிங்கிள்ஸ்

வலது சர்வீஸ் தளத்திலிருந்து போட்டி ஆரம்பிக்கிறது. சர்வீஸ் செய்கிற விளையாட்டு வீரருக்குக் கிடைத்த புள்ளிகள் இரட்டை எண்ணாக இருந்தால் வலது சர்வீஸ் தளத்திலிருந்து சர்வீஸ் செய்யவேண்டும். புள்ளிகள் ஒற்றை எண்ணாக இருந்தால் இடது சர்வீஸ் தளத்திலிருந்து சர்வீஸ் செய்யவேண்டும்.

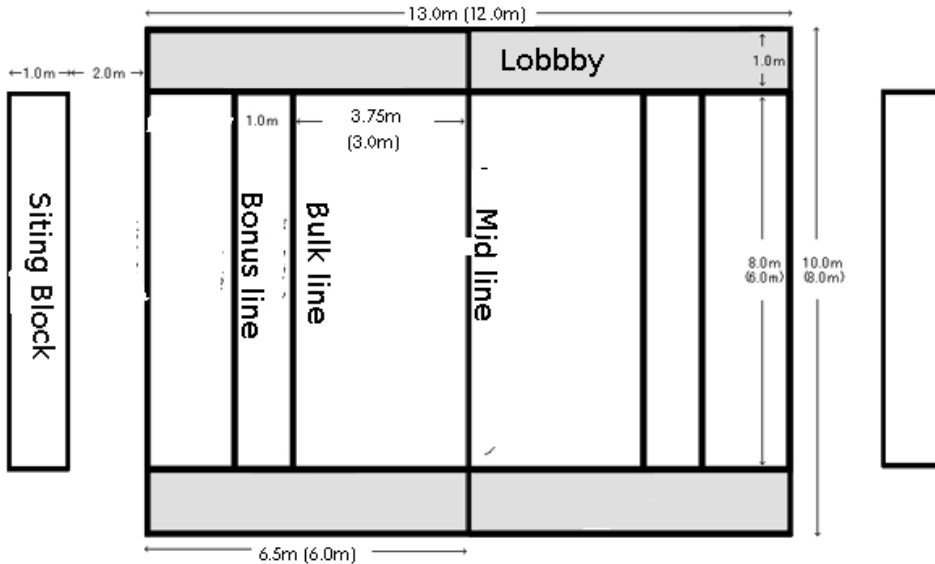
டபிள்ஸ்

ஒரு அணிக்கு ஒரு சர்வீஸ் மட்டுமே கிடைக்கும். வலப்பக்கம் சர்வீஸ் தளத்திலிருந்து போட்டி ஆரம்பமாகும். சர்வீஸ் செய்கின்ற அணியானது அந்த சர்வீஸில் வெற்றி பெற்றால் சர்வீஸ் செய்த அணியிலுள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமும் உள்ள தளத்திற்கு ஒருவருக்கொருவர் மாறி முதலில் சர்வீஸ் செய்த அணி சர்வீஸைச் தொடரவும் வேண்டும். எதிர் அணியிலுள்ளவர்கள் இடம் மாறத் தேவையில்லை. எதிர் அணிக்கு சர்வீஸ் கிடைக்கும்போது அவர்களின் புள்ளிகளுடன் ஒரு புள்ளி கூடுகிறது. புள்ளிகள் இரட்டை எண்ணாக இருந்தால் வலப்பக்கம் சர்வீஸ்தளத்தில் நிற்கின்றவரும் ஒற்றை எண்ணாக இருந்தால் இடப்பக்கம் சர்வீஸ் தளத்தில் நிற்பவரும் சர்வீஸ் செய்யவேண்டும்.

கபடி (Kabaddi)

விளையாட்டுத்தளம்

நிரப்பானதும் மேன்மையானதுமான இடத்தில் மட்டுமே கபடி விளையாடுவார்கள். ஆண்களின் விளையாட்டுத் தளமானது 13 மீட்டர் நீளமும் 10 மீட்டர் வீதியும் உடையதாக இருக்கும். பெண்கள், பெண்குழந்தைகள் சப் ஜூனியர் ஆகியோரது போட்டிக்குத் தளத்தின் அளவில் வேறுபாடுண்டு.



பிரிவு	நீளம்	வீதி	பக் லைன் சென்டர் லைனிலிருந்து	போணஸ் பக்	லோபி
சீனியர் ஆண்கள் ஜூனியர் (20 வயதிற்கும் கீழ் உள்ள ஆண்கள்)	13 மீ.	10 மீ	3.75 மீ	1 மீ	1 மீ
சீனியர் பெண்கள் ஜூனியர் (20 வயதிற்குக் கீழ் (பெண்கள்)	12 மீ	8 மீ	3 மீ	1 மீ	1 மீ
சப் ஜூனியர் (16 வயதிற்குக் கீழ்)	11 மீ	8 மீ	3 மீ	1 மீ	1 மீ

நடுக்கோடு

விளையாட்டுத் தளத்தினை ஒரே அளவிலான இருபகுதிகளாகப் பிரிக்கும் கோடு நடுக்கோடு எனப்படும் (Mid line).

பக்லைன் (Bulk line).

நடுக்கோட்டிற்கு இணையாக 3.75 மீட்டர் அகலத்தில் காணப்படும் கோடாகும். எதிர் அணியின் பக்லைனைக் கடந்து சென்ற பின் திரும்பிச் சென்றால் மட்டுமே ரெய்டர் பாதுகாப்பாக இருப்பார்.

ரெய்டர்

கபடி கபடி என்று கூறிக் கொண்டே எதிர் தளத்தில் செல்லும் விளையாட்டுக்காரரை ரெய்டர் என அழைப்பார்.

ஆன்றி ரெய்டர்

ரெய்டரின் எதிர் அணியிலுள்ளவர் ஆன்றி ரெய்டர் ஆவார்.

கான்ட்

ரெய்டர் கபடி என்ற சொல்லைத் தொடர்ந்து தெளிவாகவும் உச்சரிப்பதே கான்ட் எனப்படும். ரெய்டர் எதிர் தளத்தில் செல்வதற்கு முன்னரே கான்ட் ஆரம்பிக்க வேண்டும். கான்ட் தவறிவிடாமல் திரும்பி வரவும் வேண்டும்.

லோபி

விளையாட்டுத் தளங்களின் இரு பக்கங்களிலும் 1 மீட்டர் வீதியில் காணப்படும் நீள் சதுரமே இது. Struggle ஆரம்பிப்பதுடன் லோபியும் விளையாட்டு இடமாக மாறும். அதற்கு முன்னர் விளையாடுபவர்கள் லோபிக்குள் புகுந்தால் அவர்கள் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

ஸ்டிரகிள்

ரெய்டர் எதிர் அணியிலுள்ளவர்களைத் தொடவோ எதிர் அணியிலுள்ளவர்கள் ரெய்டரைப் பிடிக்கவோ முயற்சிக்கும் போது அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தொடுகின்ற வேளை முதல் Struggle (போராட்டம்) ஆரம்பித்ததாகக் கணக்கிடப்படுகிறது.

சிற்றிங் புளோக்

விளையாட்டுத் தளத்தின் பின்பக்கக் கோட்டிலிருந்து (End line) இரண்டு மீட்டர் அகலத்தில் காணப்படும் 8 மீட்டர் வீதியிலும் 1 மீட்டர் நீளத்திலுமுள்ள சதுரமே சிற்றிங் புளோக் எனப்படும். இங்கு வெளியேற்றப்படும் விளையாட்டுக்காரர்கள் வரிசையாக அமர்ந்திருப்பர்.

விளையாட்டு வீரர்கள்

7 பேர் தளத்தில் காணப்படுவர். பெரும்பான்மையாக 5 பேரை மாற்று ஆட்டக்காரர்களாக அமர்த்தலாம். வெளியேற்றப்படும் வீரர் மீண்டும் போட்டியில் சேரலாம்.

லோணா

தளத்திலுள்ள 7 பேரும் வெளியேற்றப்பட்டால் எதிர் அணிக்கு 2 புள்ளிகள் அதிகமாகக் கிடைப்பதே லோணா.

கால இடைவெளி

சீனியர் ஆண்களின் போட்டி 40 நிமிடம் (20 நிமிடம் வீதமுள்ள இரு பகுதிகள்) ஒரு பகுதி நிறைவடையும் போது 5 நிமிடம் ஓய்வு. பிற இனங்களின் போட்டி 30 நிமிடம் (15 நிமிடம் வீதமுள்ள இரு பகுதிகள் இடையே 5 நிமிட ஓய்வு)

டைம் அவுட்

போட்டியின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒரு அணிக்கு 30 வினாடி நேரம் இரு டைம் ஓளட் அனுமதிக்கப்படும்.

அலகு - 3

யோகாவும் தாள இயக்கங்களும்

நோக்கங்கள்

- யோகாவின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும் பயிற்சி பெறவும் வேண்டும்.
- பல்வேறு தாள இயக்கங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உள்ளடக்கம்

- யோகா.
- தாள இயக்கங்கள் (Aerobics)

கற்றல் அடைவுகள்

- யோகா பயிற்சி வாயிலாக உடல் உள் உணர்வு சீராக்கச் செயல்படுகிறது.
- தாள இயக்கங்களில் பயிற்சி பெறுவதன் வாயிலாக இதயத்துடிப்பு சுவாசிப்பு ஆகியவை ஒழுங்காக நடைபெறுகிறது.

முன்னுரை

இக்காலகட்டம் உடற்பயிற்சியைப் பற்றிய அறிவுடைய ஒரு சமூகத்தினுடையதாகும். சமூகம் உடல்திறனின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளது. உடல்திறனை அதிகரிக்கவும் நிலைபெறச் செய்யவும் பல்வேறு முறைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உடல்திறன் காரணிகளை வளரச் செய்வதில் யோகாவும் தாள இயக்கங்களும் பெருமளவில் உதவுகிறது. மிகக் குறைந்த இடத்திலேயே யோகாப் பயிற்சியையும் எய்ரோபிக்சையும் மேற்கொள்ளலாமென்பது இதன் தனித் தன்மையாகும். இவை இரண்டையும் எந்தக் கருவியின் உதவியின்றியே செய்யலாம்.

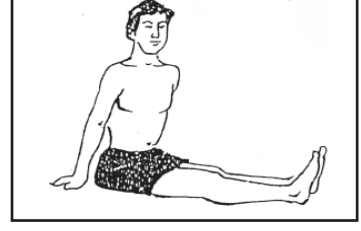
யோகா

உலகிற்கு இந்தியாவின் சிறந்த அன்பளிப்பு என்பது யோகா ஆகும். ஓய்வில்லாத வாழ்க்கை முறையானது உளப்போராட்டங்களுக்கும் வாழ்க்கைமுறை நோய்களுக்கும் காரணமாகின்ற இக்காலகட்டத்தில் யோகாவின் முக்கியத்துவம் என்பது மிகப் பெரிதாகும். யோகாப் பயிற்சியானது உடல் நலமிக்க உள நம்பிக்கையுடைய ஒரு வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும். மிகவும் அதிகமான பழக்கத்திலுள்ளதும் கடினமல்லாததுமான ஏதேனும் சில பயிற்சிகள் பாட ஏற்பாட்டில் உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

யோகாப் பயிற்சிக்கு முன்னர் கவனிக்க வேண்டியவை

காலைக் கடன்களுக்குப் பிறகு யோகாப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். எல்லா பருவத்திலுமுள்ள மாணவர்களுக்கும் யோகாப் பயிற்சி அளிக்கலாம். ஆனால், 10 வயதிற்கு அதிகமான மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதே சிறந்தது. மாணவர்களின் பருவம், உடல் திறன் இவற்றிற்கேற்ப உள்ள யோகாப் பயிற்சியை இதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். திறந்த வெளியிலும் காற்று அதிகமுள்ள பகுதியிலும் யோகாப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும். மிகவும் இறுக்கமில்லாத ஆடைகள் சுதந்திரமாக இயங்குவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

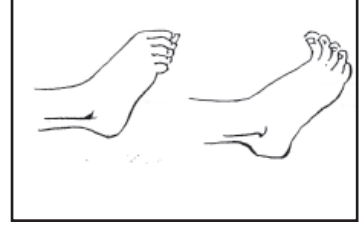
இரு கால்களையும் முன் பக்கமாக நீட்டி அமரவேண்டும். கைகளைத் தரையில் உடலின் இரு பக்கமாகவும் விரல்கள் பின்பக்கமாக வரும் விதத்திலும் முதுகை நேராக வைத்தும் அமரவேண்டும்.



யோகாப் பயிற்சிக்கு முன்னர் செய்யவேண்டிய சிறு பயிற்சிகள்

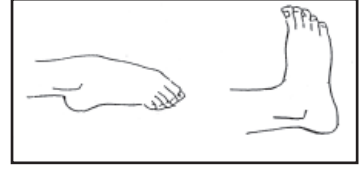
Toe Bending

கால் விரல்களைச் சேர்த்து வைத்து முடிந்த அளவு முன்னும் பின்னுமாக இயக்கவேண்டும் (5 முதல் 10 முறை இவ்வாறு செய்ய வேண்டும்.)



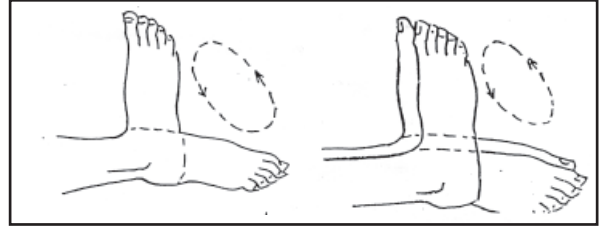
Ankle Bending

பாதங்கள் இரண்டையும் சேர்த்து வைத்து முன்னும் பின்னுமாக இயக்க வேண்டும் (5 முதல் 10 முறை இவ்வாறு செய்யவேண்டும்.)



Ankle Rotation

இருகால்களையும் குறிப்பிட்ட அகலத்தில் வைக்கவும் வலது பாதத்தை முதலில் வட்ட வடிவில் இயக்கவும். (5 முதல் 7 முறை இவ்வாறு செய்யவும்.)



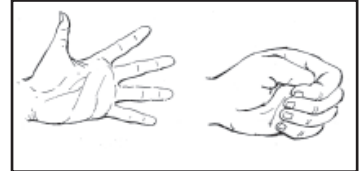
Knee Bending

படத்தில் காண்பித்திருப்பது போன்று வலது கால் மூட்டை மடக்கி நிமிர்த்தவும். கைகள் கால் மூட்டிற்குக் கீழாக வைக்கவும். இடது காலிலும் இவ்வாறு செய்யவும். (5 முதல் 10 முறை இவ்வாறு செய்யவேண்டும்.)



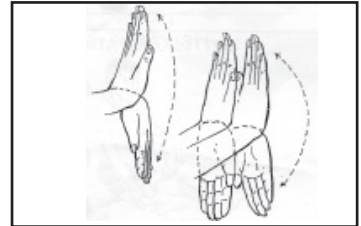
Hand Clenching

கைவிரல்களை 5 - 10 முறை நிமிர்த்தவும் மடக்கவும் வேண்டும்.



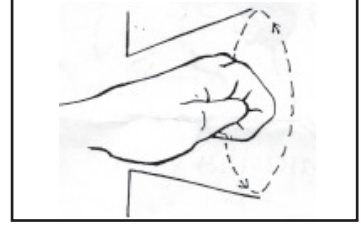
Wrist Bending

படத்தில் காண்பித்திருப்பது போன்று கைமூட்டுகளைக் கீழாகவும் மேலாகவும் இயக்கவும் (5 முதல் 10 முறை இவ்வாறு செய்யவும்)



Wrist Rotation

இரு கைகளிலுமுள்ள கைமூட்டுகளை வலப்பக்கமாகவும் இடப்பக்கமாகவும் இயக்கவும். இவ்வாறு (5, 10 முறை செய்யவும்)



Elbow Bending

இரு கைகளையும் வலப்பக்கமாக நிமிர்த்தி மடக்கவும் (5 முதல் 10 முறை இவ்வாறு செய்யவும்)



Neck up and down

கண்களை மூடி தலையைக் கீழே நேராகப் பின் பக்கமாக என்ற முறையில் மெதுவாக இயக்கவும் (3 முதல் 5 முறை வரை)

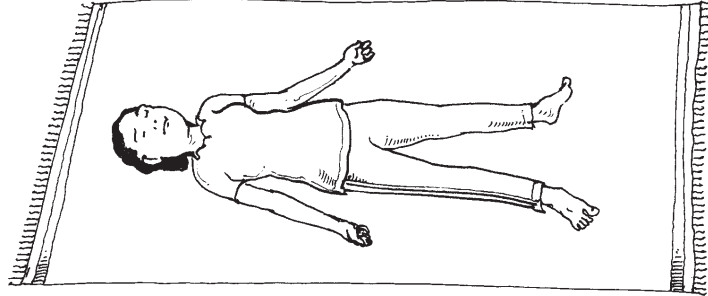


Neck side to side

படத்தில் காண்பித்திருப்பது போன்று தலையை இரு பக்கங்களிலும் நேராக மெதுவாக 3 முதல் 5 முறை வரையிலும் இயக்கவும்.



சவாசனம்



மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு (supine position) செய்யவேண்டிய ஒரு ஆசன முறையே சவாசனம். ஓய்விற்காக சவாசனம் செய்யபடுகிறது. இரண்டு யோகாசனங்கிடையேயும் யோகாசனங்களின் இறுதியிலும் சவாசனம் செய்யலாம்.

பயிற்சிமுறை

கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து கிடக்கவும்.

கைகள் மல்லாந்து ஓய்வாக இருக்கவேண்டும்.

உடல் முழுவதும் நெகிழ்வாக இருக்கவேண்டும்.

தலை வசதியாக பக்கங்களில் சாய்க்குமாறு இருக்கவேண்டும்.

தாடாசனம்

நிமிர்ந்து நின்று (Standing Position) செய்யவேண்டிய ஆசனமாகும்.

முதுகு எலும்பிற்கு நெகிழ்வும் பலமும் கிடைப்பதற்கு தாடாசனம் நல்ல முறையாகும்.

உடலின் சமநிலையை (Balance) நிலைபெறச் செய்வதற்கு இது உதவுகிறது.

பயிற்சி முறை

பாதங்கள் தோளின் அகலத்தில் வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

கைகளைக் கீழ்ப்பக்கமாகக் கோர்த்து உள்ளங்கையை கவிழ்த்திப்பிடிக்கவும்.

சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து கைகளை மேல்பக்கமாக உயர்த்தவும்.

கைகள் செவியுடன் சேர்ந்திருக்கவேண்டும்.

குதிகாலை இயன்றவரை உயரமாக இருக்கும் வகையில் கால் விரலை ஊன்றி சிறிது நேரம் நிற்கவும்.

சுவாசத்தை வெளியேற்றி மெதுவாகக் கைகளையும் குதிகாலையும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

விருட்சாசனம்

நிமிர்ந்து நின்று (Standing Position) செய்கின்ற மற்றொரு ஆசனமே விருட்சாசனம்.

ஒருமுகப்படுத்தும் நிலை கிடைக்கிறது.

கால்களுக்கு வலிமை கிடைக்கிறது.

பயிற்சி செய்யும் முறை:

பாதங்களைச் சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

கைகள் தொடையுடன் சேர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

இடது காலில் நிமிர்ந்து நின்று வலது பாதத்தை உயர்த்தி இரு கைகளினாலும் இடது தொடையின் வலது பகுதியில் உறுதிப்படுத்தவும்.

குதிகாலானது மேல்நோக்கியும் கால் விரல்கள் கீழ்நோக்கியும் இருக்கவேண்டும்.

சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும்.

கைகளைச் சேர்த்து (பெருவிரல் மார்புடன் சேர்ந்து இருக்கும் விதம்) தொழுதவாறு நிற்கவும்.

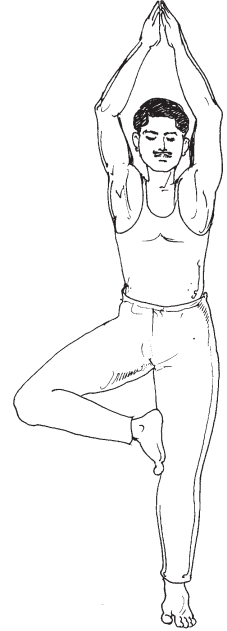
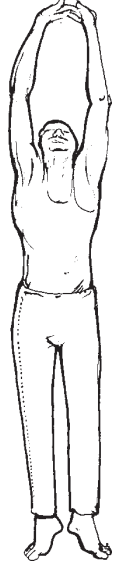
தலையை நிமிர்த்தி முன்பக்கமாகப் பார்க்கவும்.

ஏதேனும் வினாடிகளுக்குள் அதே நிலையைத் தொடரவும்.

சுவாசத்தை வெளியேற்றி கைகளைத் தாழ்த்தவேண்டும்.

உயர்த்திய காலை மெதுவாகத் தாழ்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

(வலது காலில் நின்று கொண்டே பயிற்சியைத் தொடரவேண்டும்)



சுகாசனம்

தியானத்திற்குப் பயன்படுத்தும் ஆசனமே சுகாசனம்.

பயிற்சி செய்யும் முறை

கால்களை நீட்டி முதுகு எலும்பு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

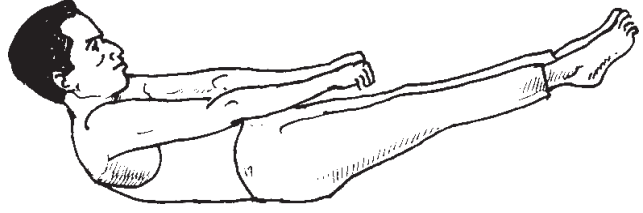
இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின் அடிப்பகுதியில் வைக்கவும்.

வலதுகாலை மடக்கி இடது தொடையின் அடிப்பகுதியில் வைக்கவும்.

கைகளை நிமிர்த்திப் பிடித்துக் கால் மூட்டுகளில் வைக்கவும்.



சௌகாசனம்



இது மல்லாந்து படுத்துக் (Supine Position) கொண்டே செய்யும் ஆசனமாகும். வயிற்றுத் தசைகளுக்கு வலிமை அளிக்கிறது.

பயிற்சி செய்யும் முறை:

மல்லாந்து படுக்கவும்.

கைகள் பக்கங்களில் தொடையுடன் சேர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

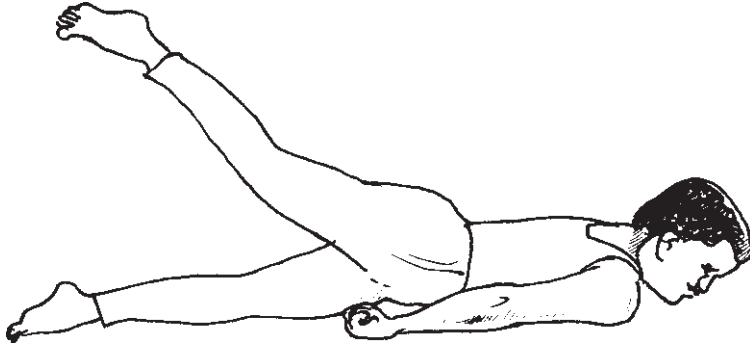
சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து கால்களையும் தலையையும் ஒரு அடி அளவிற்கு உயர்த்தவும் கைகளை முன்னால் நீட்டிப் பிடிக்கவேண்டும்.

நெற்றியும் கால் விரல்களும் ஒரே அளவிலாக இருக்கவேண்டும்.

ஏதேனும் வினாடிகள் இந்நிலையைத் தொடரவும்.

பிறகு சுவாசத்தை வெளியேற்றி கால், தலை இவற்றை மெதுவாகக் கீழே கொண்டு வரவும்.

அர்த்தசலபாசனம்



குப்புறப் படுத்துக் (Supine Position) கொண்டு செய்கின்ற ஆசனமாகும். இடுப்பிற்கும் முதுகெலும்பிற்கும் வலிமையைக் கொடுக்கிறது.

பயிற்சி செய்யும் முறை

குப்புறப் படுக்கவும்.

சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வலது கால் மூட்டினை மடக்காமல் உயர்த்தவும்.

தாடை தரையில் தொடும் வண்ணம் இருக்கவேண்டும்.

ஏதேனும் வினாடிகள் இந்நிலையைத் தொடரவும். சுவாசத்தை வெளியேற்றிக் காலைத்தாழ்த்தவும்.

தொடர்ந்து இடதுகாலில் இச்செயல்பாட்டைத் தொடரவும்.

புஜங்காசனம்

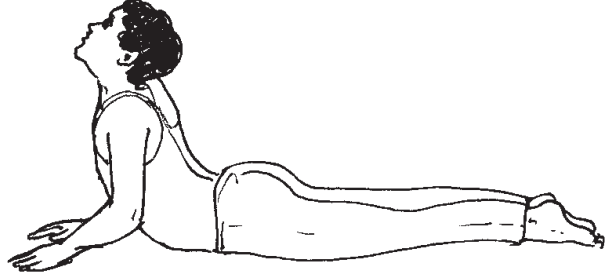
முதுகெலும்பிற்கு வலிமை அளிக்கிறது.

சுவாசச் செயல்பாடு எளிதாக நடைபெறுகிறது.

பயிற்சி செய்யும் முறை

கவிழ்ந்து படுக்கவும். நெற்றி தரையில் தொட்டிருக்கவேண்டும்.

கைகளை உடலோடு சேர்த்து வைக்கவும்.



கைகளை மெல்ல மேல்நோக்கிக் கொண்டு வந்து தோளிற்குக் கீழாக விரல்களை முன்னோக்கி வைத்து சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து நெற்றி, மூக்கு, தாடை ஆகிய வரிசையில் மெதுவாக தொப்பிள் வரையிலும் உயர்த்தி மேலே பார்க்கவும், சுவாசம் மெதுவாக வெளியேற்றி பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும்.

பிராணாயாமம்

உயிரை நிலைபெறச் செய்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது சுவாசச் செயல்பாடு என்பது நமக்குத் தெரியுமல்லவா? சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு வெளியேற்றும் முறையே பிராணாயாமம். மனதிற்கும் உடலுக்கும் ஓய்வு கிடைப்பதற்கு இது உதவுகிறது.

செயல்கள்

நமது உடலில் உள்ளூறுப்புகளின் தூய்மைக்காகப் பயிலும் செயல்பாடுகளைச் செயல்கள் எனக் கூறலாம். தூய்மையான செயல்கள் சுத்தி கர்மம், ஷட்கர்பம் என்ற பெயர்களில் இவை அழைக்கப்படுகிறது. உடல் உளத் தூய்மையே இந்த செயல்களின் நோக்கம். நீர், காற்று, பல்வேறு துணிகளைப் பயன்படுத்தி இச்செயல்கள் செய்யப்படுகின்றன.

யோகா ஒலிம்பியாட் தேசிய அளவிலானவை

யோகா கல்வி நாட்டிலுள்ள பள்ளிக் கல்வியின் பகுதியாக மாற்றுவதற்கு தேசிய ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி மையம் (NCERT) நோக்கமிடுகிறது. இதற்காக NCERT-யின் தலைமையில் பள்ளி மாணவர்களுக்காக தேசிய அளவில் யோகா ஒலிம்பியாட் என்ற பெயரில் யோகா போட்டி நடத்தப்படுகிறது. தேசிய யோகா தினத்தையொட்டியே யோகா ஒலிம்பியாட் போட்டிகள் நடத்தப்படுகிறது.

14 வயதிற்குக் கீழே உள்ளவர்கள் 16 வயதிற்குக் கீழே உள்ளவர்கள் என இரு பருவங்களிலாகப் போட்டி நடத்தப்படுகிறது.

ஆண்கள் பெண்கள் என இருவகையான போட்டிகள் உள்ளன.

யோகா ஒலிம்பியாட் - மாநில அளவில்

தேசியப் போட்டிக்கு முன்னோடியாக மாநில அளவிலான போட்டிகள் நடத்தப்படும். மே மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் மாநில அளவிலான போட்டிகளை நடத்துவர். மாநில அளவிலான போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களே யோகா ஒலிம்பியாடின் தேசிய அளவிலான போட்டியில் பங்குபெறத் தகுதியுடையவர்கள்.

அகில தேசிய யோகா தினம்

யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து ஐக்கிய நாட்டுச் சபை யோகாவிற்காக ஒரு நாளை மாற்றிவைக்க வேண்டுமென தீர்மானித்தது. 2014 டிசம்பர் 11- ஆம் தேதி கூடிய ஐக்கிய நாட்டு சபையின் ஜனரல் அசம்பிளி, வருடத்தில் பகல் நேரம் அதிகமான ஜூன் 21-ஆம் நாளை உலக யோகா தினமாக அறிவித்தது.

தாள இயக்கங்கள்

எய்ரோபிக்ஸ் வெல்ன்ஸ் டான்ஸ் ஆகிய தாள இயக்கங்கள் உடல்திறனைப் பொதுவாகவும் உடல் திறன் காரணிகளான இதயத்துடிப்பு, சுவாசத்திறன் ஆகியவற்றைக் குறிப்பாக அதிகரிக்கவும் மிகவும் துணைபுரியும். அத்துடன் உடல் திறனின் பிற காரணிகள் வளர்ச்சி அடையவும் இது உதவுகிறது.

எய்ரோபிக்ஸ் பயிற்சி என்பது ஆக்ஸிஜனின் நிலைபேற்றில் (எய்ரோபிக் மெட்டபோளிசம்) செய்யப்படும் பயிற்சிகள் என பொருள்படும்.

எய்ரோபிக் பயிற்சிகளின் தனித்தன்மைகள்.

எய்ரோபிக் செயல்பாட்டில் ஈடுபடும்போது இரத்தத்தில் லாக்டிக் ஆசிடின் அளவு குறைவாக இருக்கும்.

லாக்டிக் ஆசிடின் அளவு குறைதல். உடல் மிக விரைவில் தளர்ச்சி அடைவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

தளர்ச்சி அனுபவப்படாததால் நீண்டநேரம் சோர்வின்றி பயிற்சி செய்ய இயலும்.

அதிக நேரம் உடல் பயிற்சியில் ஈடுபடும் வேளையில் இதயத்துடிப்பு, சுவாசிக்கும் திறன் ஆகியவை மேம்படுகிறது.

எய்ரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளை இசைப் பின்னணியுடனோ அல்லாமலோ செய்யலாம்.