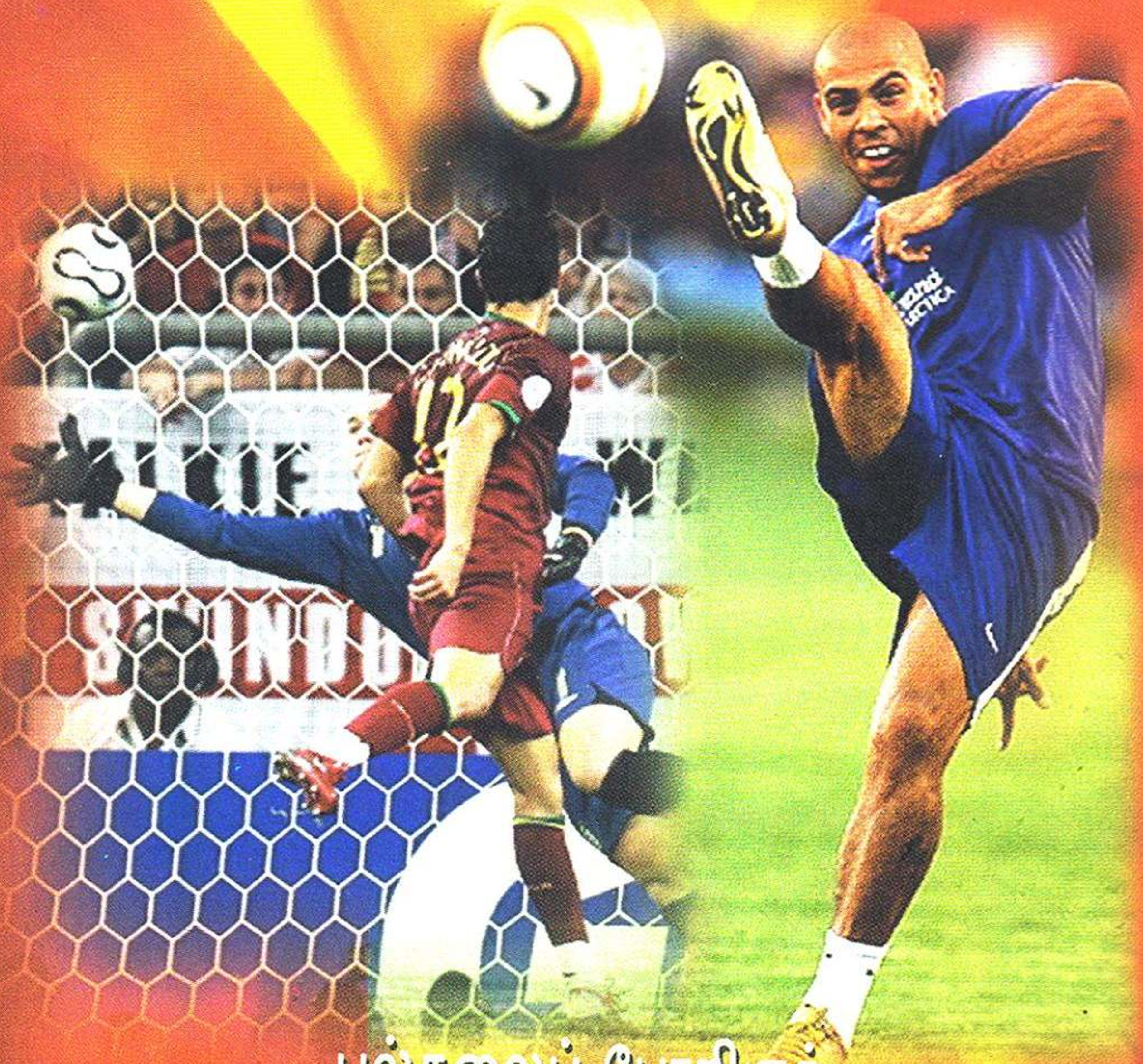
கால்பந்தாட்டம்



பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

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

கால் பந்தாட்டம்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed.,FUWAI

SILVER JUBILEE YEAR 1970-95
RAJMOHAN PATHIPPAGAM

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 044 - 24332696/9444280158

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	கால் பந்தாட்டம்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	விளையாட்டு
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு - 1972 இரண்டாம் பதிப்பு - ஜூலை 2009
பக்கங்கள்	:	96
நூல் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
எழுத்து	:	11 புள்ளிகள்
தாள்	:	**NS**
ஒளி அச்சு	:	குகன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை-8. (94442 92899)

விலை ரூ.35.00

தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்,** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர் லிங்ஸ், சென்னை-600 005.

முன்னுரை

கால் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடவேண்டும் என்று கனவு கண்டு, விளையாடத் துணிவின்றி, ஆடுகளத்திற்கு வெளியிலே நின்றுகொண்டு பார்வையாளர்களாகவே வீற்றிருக்கும் ஆர்வமுள்ள வாலிப அன்பர்களுக்கு, எனது நூல் ஓர் உணர்ச்சி மிகுந்த உற்சாகத்தை ஊட்டி ஆடி மகிழத் தூண்டும். துணை செய்யும்.

''ஆடுகளத்தில் இறங்கி இந்நாள்வரை ஆடுகின்றோம்! ஆட்டத்தில் திறமை வளரவில்லையே. இன்பம் மலர வில்லையே'' என்ற மனதிற்குள்ளேயே மயங்கி வழியறியாது விளையாடும் இளைய நண்பர்களுக்கு, இந்நூல் வளமான வழிகாட்டியாக அமையும்.

''கால்பந்தாட்டத்தில் என்ன இருக்கிறது'' என்று கேலியாகப் பேசி போலியாக வாழும் ''பெருஞானப் பண்பாளர்கள்'' அனைவரும் இந்நூலைப் படித்த பிறகு, ''இவ்வளவு சிறப்பும் செழிப்பும் இதில் இருக்கிறதா'' என்ற உண்மை நிலை புரிந்து, ஆட்டத்தைப் பார்த்துப் பழகி அனுபவித்து மகிழவும், காப்பாளர்களாகத் திகழவும் ஆவன செய்யும். மேவிடச் செய்யும். நம்பிக்கையின் நிறைவில்தான் கால் பந்தாட்டம், நல்ல நூலாக வெளிவருகிறது.

கற்றவர் நெஞ்சமெல்லாம் கருத்துக்கள் சென்று நிலைக்கட்டும். கட்டிளங்காளையர்கள் ஆற்றல் நிறைந்த கால்பந்தாட்ட வீரர்களாக மாறி, திக்கெட்டும் சென்று தமிழகத்தின் மேன்மையைப் பரப்பட்டும்.

தனி மனிதனாக நான் மேற்கொண்டிருக்கும் முயற்சியின் புனித லட்சியங்களின் பிரதிபலிப்புதான் என் நூல்களாகும்.

என் ஆக்கப்பணிகளுக்கு அருளும் பொருளும் தந்து வாழ்த்தி வரவேற்கும் பெருங்குணச் செம்மல் குவாலியரில் உள்ள லட்சுமிபாய் உடற்கல்விக் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் திரு.எம்.ராப்சன் அவர்களுக்கு என் அன்பும், நன்றியும் கலந்த வணக்கத்தை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூல் சிறப்புற வெளிவருவதற்கு எல்லா வகையிலும் உதவிய ஆர்.சாக்ரட்டீஸை பாராட்டி மகிழ்கிறேன்.

என் இனிய முனைப்பையும் அரிய உழைப்பையும் போற்றிப் புகழ்ந்து, வாங்கி மகிழ்ந்து, மகிழ்வித்து வரும் பெருந்தகையாளர் அனைவரையும் நன்றிப் பெருக்குடன் நினைக்கிறேன்.

அன்பன்,

எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

1972-ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட முதல் பதிப்பில் வெளியான ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே அச்சிடப் பட்டுள்ளது.

பதிப்புரை

விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக்கிய நூல்களை எழுதி வெளியிட்டு தமிழுக்குப் புதிய துறையை உருவாக்கித் தந்தவர் என்ற பெருமையோடு, எங்கள் பதிப்பகத்தின் நிறுவனர் என்ற சிறப்பும் டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்களுக்கு உண்டு.

1970இல் எங்கள் நிறுவனம் தோற்றுவிக்கப்பட்டு, விளையாட்டுத்துறை நூல்களை மட்டுமே பதிப்பிக்கும் பதிப்பாளர் என்ற சிறப்புடன் தமிழ் மக்களுக்குத் தொண்டாற்றும் எங்கள் நிறுவனத்தின் மூலம் டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் எழுதிய பல்வேறு நூல்களை மறு பதிப்பு செய்ய இயலாமல் போனது. தற்போது அனைவருக்கும் பெரிதும் பயன் தரக்கூடிய நூல்களைப் பதிப்பிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

வழக்கம் போல் வாசகர்களின் நல்லாதரவும் அன்பும் தொடர்ந்து கிடைக்கும் என நம்புகிறோம்.

நன்றி!

ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்

உள்ளே...

			பக்கம்
1.	கால் பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றுக் குறிப்பும் - சிறப்பும்	.....	7
2.	விளையாட்டைப் பற்றிய முக்கிய விளக்கமும் விவரமும்	.....	17
3.	விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வேண்டிய தகுதியும் திறமையும்	.....	36
4.	விளையாடும் விதமும் விதிமுறையும்	.....	66
5.	கால் பந்தாட்ட வீரர்களின் கவனத்திற்கு	.....	83

1. கால் பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றுக் குறிப்பும் - சிறப்பும்

காலமும் கால் பந்தாட்டமும்

காலத்தால் பழமையானது, காட்சிக்கு இனிமை யானது கால்பந்தாட்டம். காண்பவர்க்குக் கவர்ச்சி யையும், கலந்து கொண்டு ஆடுவோருக்கு எழுச்சி மிகுந்த களிப்புணர்ச்சியையும் கொடுக்கும் இந்த ஆட்டம், ஓர் செழுமையான ஆட்டமாகும். வளமோடு முழுமையாக வளர்ந்து, மனித இனத்தின் மறுமலர்ச்சிக்கும், மன வளர்ச்சிக்கும், உடல் கிளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக உலா வருகிறது இந்தக் கால் பந்தாட்டம்.

'நல்ல உடல் வலிமையுள்ளவர்களாலேயே ஆட முடியும்' என்று அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்

பெற்றிருக்கும் இந்த ஆட்டம், குழந்தைகள் முதல் கிழவர்கள் வரை களிப்புடன் ஆடி மகிழ்கின்ற ஆட்டமாகவே எக்காலத்திலும் இருந்து வந்திருக்கிறது. ''இதில் இல்லாத இன்பமே இல்லை'' என்று இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் மனம், பாடிக்கொண்டும் புகழ் சூடிக்கொண்டும் இருக்கிறது.

காலத்தால் பழமையானது என்று கூறியது, ஆதிகால மனிதன் அழகுற நிமிர்ந்து நிற்கப் பழகி, நிதானமாக நடக்கத் தொடங்கிய காலம். எதிரே கிடக்கும் பொருட்களை எத்திப் பார்த்து இன்பமடைகின்ற பழக்கம், எல்லாப் பருவத்தினருக்குமே எல்லா காலங்களிலுமே இருந்து வந்திருக்கிறது. அது கற்காலமாக இருந்தாலும் சரி, பொற்காலமாக இருந்தாலும் சரி, மக்கள் மனம் இப்படிப்பட்டதோர் செயலில் மகிழ்ந்தே கிடந்திருக்கிறது.

ஆகவே, கல்லெடுத்து எறிந்து, காலுக்குக் கிடைத்தப் பொருட்களை உதைத்துக் களித்த காலத்தில் கருவாகி, வில்லெடுத்துப் பழகி வேலெடுத்து ஓடி, வேட்டையாடி மகிழ்ந்த காலத்தில் உருவாகி, சொல்லெடுத்துப் பேசி இல்லெடுத்துக் குடியேறி, சொகுசாக வாழ்ந்த காலத்தில் திருவாகிப் பிறந்த விளையாட்டுக்களில், கால் பந்தாட்டமும் ஒன்றாகக் கனிந்திருக்கிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

வரலாற்றுக்குமுன் பிறந்து, மலர்ந்து, சிறந்து விளங்கிய இந்த ஆட்டம், எங்கெல்லாம் மனித இனம் மன வளர்ச்சியுற்று மாண்புமிகு நாகரிக வளர்ச்சியில் திளைத்ததோ, அங்கெல்லாம் நீக்கமற நிறைந்திருந்த தனால்தான், எங்கு தோன்றியது இந்தக் கால் பந்தாட்டம்

என்பதற்கு ஆதாரமில்லாமல், அறிஞர்கள் அனைவரும் கற்பனையைத் துணைக்கு அழைக்க இயலாமல், பரமனைக் காண விழையும் பக்தர் குழாம் காட்டுகின்ற உருவக் கோலத்தைப் போல, பல திறம்பட்ட கூற்றுக்களைக் கூறிச் செல்கின்றனர்.

கிரேக்கமும் ரோமும்

ஸ்பார்ட்டா எனும் நாட்டை ஆண்டவர்கள் தங்கள் நாட்டின் போர் வீரர்களுக்கு, உடலில் வலிவும் பொலிவும் ஏற்பட, கால்பந்தாட்டம் போன்றதோர் விளையாட்டில் அவர்களை ஈடுபடுத்தினர், பாடு படுத்தினர், பலன் கண்டனர் என்றும்; அவர்கள் வீரமுடன் வெளிநாடுகளுக்குப் படையெடுத்துச் சென்று வெற்றி கண்டு தமது ஆட்சியை நிறுவிய பொழுது, அவர்கள் கலாச்சாரத்தோடு கிரேக்க தேசம் முழுவதும் கீர்த்தியுடன் இந்த ஆட்டம் பரவியது என்றும்; கிரேக்கமானது ரோமானியர்களின் கையிலே சிக்கித் தவித்தபோது, இந்த ஆட்டம் ரோம் நாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டது என்றும் ஓர் வரலாற்றுக் குறிப்பு உரைக்கின்றது.

தற்போது ஆடுகின்ற கால்பந்தாட்டத்தை, போன்றதோர் வடிவங்கொண்ட ஒரு ஆட்டம் ரோம் நாட்டிலே ஆடப்பெற்றது என்பதற்கு கி.மு.2ஆம் நூற்றாண்டின் ஜூலியஸ் போலக்ஸ் என்பாரின் இலக்கிய நூல்களைச் சிலர் சான்று காட்டுவார்கள்.

கொடுமை வாய்ந்த காட்டுமிராண்டிப் பகைவர்களால் ரோம் நகரம் அழிந்தபோது ஏற்பட்டக் கலவரத்திலும் குழப்பங்களிலும், ஆட்டமும் ஆட்டங் கண்டு மறைந்து போயிற்று என்றும், அக்காலமே

விளையாட்டுகளுக்கு இருண்ட காலமாக விளங்கியது என்பார்கள் சரித்திர வல்லுநர்கள்.

'கர்பாசுடன்' (Harpaston) என்ற பெயரிலே கால்பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டத்தைக் கிரேக்கர்கள் ஆடி வந்தது போலவே, 'கால்சியோ' (Calcio) என்ற பெயரில் இத்தாலியர்களும் ஆடி வந்ததாக ஒரு வரலாற்றுக் குறிப்பு விரித்துரைக்கின்றது.

மேற்கூறிய குறிப்புகளுக்கு ஆதாரம் காட்டப் பலர் முன் வந்தாலும், கிரேக்கத்தில் கீர்த்தியுடன் விளங்கிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில், கால்பந்தாட்டம் ஏன் இடம் பெறவில்லை? அவர்களின் வரலாற்றுக் குறிப்பிலே ஏன் வடிவம் கொள்ளவில்லை என்ற காரணம் கேட்டு, ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்போரும் உண்டு.

சைனாவின் உரிமைக் கொடி

இது மிகப் பழமையான விளையாட்டு என்பதால், இந்த ஆட்டம் சீனத்தில் தான் முதலில் விளையாடப் பெற்றது என்பதற்கு சீனக்கவிஞரின் பாடல்களை ஒருவர் சான்று காட்டுவார். கி.மு.5ஆம் நூற்றாண்டில் ஆடப்பட்ட சீன விளையாட்டில் இடம் பெற்ற பந்தானது, வெட்டப்பட்ட எட்டுத்தோல் துண்டுகளால் இணைக்கப்பட்டு, அதனுள் மயிரைத் திணித்து, சீனப் பழங்குடி மக்களால் ஆடப்பெற்று வந்திருக்கிறது என, பேராசிரியர் 'ஜில்ஸ்' என்பார் எடுத்துரைப்பார்.

எப்படித் தோன்றியது சைனாவில்? இது எப்பொழுது மறைந்தது? ஏன் பழங்கால மக்களைப் போல இக்கால மக்கள் இந்த ஆட்டத்தில் உற்சாகமாக ஈடுபடவில்லை? என்பதற்குரிய வினாக்களுக்கு

வருகின்ற விளக்கம் சரியில்லாத காரணத்தால் இக்கருத்தும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாததோடு, கால் பந்தாட்டப் பிறப்புக்கும் சரியான சான்றாக எடுபடாமல் போய்விட்டது.

ஆதாரம் என்று ஆராய்கிற பொழுது, இங்கிலாந்தில் இருந்து தான் இந்த ஆட்டம் வளர்ந்திருக்கிறது என்பதற்கு பலர் நம்பத் தகுந்த சான்றுகளைக் காட்டுகின்றனர்.

இங்கிலாந்தே இதன் தாயகம்

டென்மார்க் நாட்டினன் ஒருவனின் அறுபட்ட தலையை ஆத்திரத்தில் எத்திய நிகழ்ச்சியே இம்மாதிரி விளையாட்டாக மாறியது என்றும்; கி.பி.217ஆம் ஆண்டு, ரோமை வென்ற இங்கிலாந்து மக்கள் வெற்றிகரமாகக் கொண்டாடிய விழாவே இவ் விளையாட்டின் தொடக்கம் என்றும் கூறுவர் சரித்திர ஆசிரியர்கள்.

புதை பொருள் ஆராய்ச்சிக்காக நிலத்தைத் தோண்டும்போது கிடைத்த மண்டை ஓட்டை டென்மார்க்கு நாட்டினன் ஒருவனது தலையாக இருக்கும் என்ற கற்பனையில் மண்டை ஓட்டை உதைக்கப்போய், மக்களிடம் இந்த விளையாட்டில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்பட்டுப் பெருகிவிட்டது என்பது ஆதாரமுள்ள வரலாறு.

நாடு முழுவதும் இந்த மண்டை ஓட்டை உதைத்தாடும் ஆட்டம் ஆடப் பெறவே, இதன் பெயரே 'டேன் தலையை எத்துதல்' (Kicking the Dane's Head) என்று 12ஆம் நூற்றாண்டு வரை நிலவி வந்தது. மண்டை ஓடு தோல் பையாக மாறி 'தோல் பையை உதைத்தல்' என்ற பெயரோடு மாறி பிற்காலத்தில் விளையாடப் பெற்றது.

'ஏதாவது ஒன்றில் எண்ணம் இலயித்து விட்டால்' இருக்கின்ற எல்லாவற்றையுமே மனம் மறந்துவிடும். துறந்துவிடும்' என்ற மொழிக்கேற்ப, "புட்பாலி" (Fut Balle) என்ற பெயர் கொண்ட இந்த ஆட்டத்தில் ஆர்வம் பெருக்கெடுத்தோடவே, அன்றாட வாழ்வுக்கு அவசியமான, நாட்டுக் காவலுக்கு நாயகமான விற்பயிற்சியை மறந்து ஒதுக்கத் தொடங்கினர் மக்கள். இந்த நிகழ்ச்சி நாடாண்ட மன்னர்களுக்குக் கோபத்தை ஊட்டவே, அதனால் தடை செய்யப்படும் நிலைமைக்கு வந்து நின்றது.

இரண்டாம் ஹென்றி அரசரிலிருந்து எட்வர்டு மன்னர் நாடாண்ட வரை எல்லோரும் கால் பந்தாட்டத்தை ஆடவே கூடாது என்று சட்டமே செய்துவிட்டனர். மீறி ஆடியவர்களுக்குத் தண்டனை யாக சிறை வாசமும், அபராதமும் விதிக்கப் பெற்றன.

இவ்வாறு பதினோராம் நூற்றாண்டிலிருந்து பதினாறாம் நூற்றாண்டு வரை பரவியும், விரவியும், பதுங்கியும், ஒதுங்கியும் வாழ்ந்த இந்த ஆட்டம், இரண்டாம் சார்லஸ் என்னும் அரசரால் சிறப்புற ஆடுதற்காகச் செப்பனிடப்பட்டு, சீர்திருத்தி அமைக்கப் பெற்றது என்று வரலாற்றுக் குறிப்பு ஒன்று வளமாகக் கூறிச் செல்கிறது.

விதிகள் வந்த விதம்

உணர்ச்சி மிகுதியால் வெறும் உதைத்தாடும் ஆட்டமாகவே இருந்து வந்த ஆட்டத்திற்கு, கேம்பிரிட்ஜ் கலாசாலை நிர்வாகிகளால் 1846ஆம் ஆண்டு, விதிமுறைகள் வகுக்கப்பட்டன. களை நீங்கிய பயிர் தழைத்து வளர்வதுபோல, கரைகள் பெற்று ஆற்று நீர்

கவினுறச் செல்வதுபோல, கால் பந்தாட்டமும் அகில உலக அளவிலே செழித்தோங்கத் தொடங்கியது. 1904ஆம் ஆண்டு அகில உலகக் கால் பந்தாட்டக் கழகம் தோன்றியது. இன்று நூற்றுக்கணக்கான நாடுகள் அங்கத்தினர்களாக சேர்ந்து, பணியாற்றி, நாட்டிற்கும் ஆட்டத்திற்கும் நல்லதோர் பெருமையை தேடிக் கொடுத்திருக்கின்றன. கொடுக்கின்றன.

பல்வேறு நாடுகளில் பல்வேறு பெயர்களில், பல்வேறு முறைகளாகக் கால்பந்தாட்டம் ஆடப் பெற்றாலும், ஒலிம்பிக் போட்டிக்குரிய ஆட்டமாக ‘கழகக் கால்பந்தாட்டமே’ (Association Football) இருந்து வருகிறது. நமது பாரத நாடும் இந்தப் பந்தாட்ட முறையைத் தழுவியே ஆடி மகிழ்கிறது.

வியாபாரத்திற்காக வந்த வெள்ளையர்கள், வரும் பொழுதே தாய்மொழிப் பற்றைத் தாங்கி வந்தது போலவே, பொழுது போக்குவதற்கென்று பல விளையாட்டுகளையும் கொண்டு வந்தார்கள். அவை களிலே குறிப்பிடத்தக்கவை - கிரிக்கெட், வளைகோல் பந்தாட்டம், கால்பந்தாட்டம் என்று பல ஆட்டங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆங்கிலேய அதிகாரிகள் ஆரம்ப காலத்தில் தங்கியிருந்த நகரங்கள் கல்கத்தாவும் பெங்களூருமே யாகும். அங்கே அவர்கள் தங்கள் பொழுதுபோக்குக்காக ஆடத் தொடங்கினார்கள். அவர்களைத் தொடர்ந்து அரசாங்கப் பணியாளர்களும், அவருக்குத் துணையாக உள்ள இராணுவத்தினரும், வியாபாரத் துறையினரும், மற்றும் கல்லூரிகளில் பணியாற்றிய ஆங்கிலேய ஆசிரியர்களுமே ஆரம்ப காலங்களில் ஆடி மகிழ்ந்தனர்.

ஆங்கிலேயர்கள் அவர்களுக்குள்ளும், படைத் துறையினர் அவர்களுக்குள்ளும், பாரத மக்கள் தங்களுக்குள்ளுமே போட்டி நிகழ்ச்சி ஆட்டத்தை ஆடினர். இது பரவலாக, ஒருவருக்கொருவர் ஆடும் 'நட்பாட்டப் போட்டி' (Friendly Match) ஆட்டமாகவே இருந்து வந்தது.

ஒருமுறை 'சாவா பசார் கால்பந்தாட்டக் குழு' (Sava Bazar Club) என்ற இந்தியர்களைக் கொண்ட குழு, ஐரோப்பிய ஆட்டக்காரர்களைத் தோற்கடித்துவிட்டதன் காரணமாக, இந்தியருக்கும் இந்த விளையாட்டில் அதிகமான ஈடுபாடு இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொண்டதன் பின்னரே, அகில இந்தியக் கால்பந்தாட்டக் கழகம் ஒன்றைத் தொடங்கும் முயற்சியானது எல்லா துறையினருக்கிடையிலும் ஏற்பட்டது. அதன் பயனாக 1937ஆம் ஆண்டு அகில இந்தியக் கால்பந்தாட்டக் கழகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டு, சிறந்த முறையில் பணியாற்றத் தொடங்கியது.

ஆட்டத்தின் வளர்ச்சி

பந்தாட்டம் நாளும் வளர்ந்தது. ஆடுவோர் தொகையும் கிளர்ந்தெழுந்தது. அதுவே பெரு வளர்ச்சியாக அமைந்ததுடன், ஆட்டத்திற்கு ஒரு மறுமலர்ச்சியாகவும் இருக்கவே, ஒன்றுபட்ட கருத்துடன் பாரதம் ஒலிம்பிக் போட்டிகளிலே பங்கு கொள்ளச் சென்றது.

1948ஆம் ஆண்டு, இலண்டனில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கு பெற்று, பிரான்சுடன் ஆடித் தோற்றாலும், அதுவே அருமையான அனுபவமாக நமக்கு அமைந்துவிட்டது.

இவ்வாறு வளர்ந்த பாரதக் குழுவினர், 1962ஆ ஆண்டில் நடந்த ஆசியப் போட்டியிலே வெற்றி திருநாடாக்கினர் நமது தாயகத்தை. பிறகு, பலகாலும தொடர்ந்து தோற்றும், சில நேரங்களில் வெற்றி பெற்று வந்தாலும், இன்னும் நாம், ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் வெல்லுகின்ற அளவுக்கு வீரியமோ, விரைந்து பணியாற்றும் காரியமோ செய்தோமில்லை.

55 கோடி மக்கள் வாழ்கின்ற பரந்த துணைக் கண்டத்தில், ஆற்றல் மிக்க பதினொரு பேரை நாம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். கால் பந்தாட்டத்தில் கெட்டிக்காரராக விளங்கச் செய்ய வேண்டும். அகில உலகத்தின் கால் பந்தாட்டத்தில் நமது தாயகக் கொடி முன்னணியில் பறக்க வேண்டும்.

இதுவே எல்லோரின் கனவும் நினைவும், நமக்குத் தேவையோ, முனைப்பும் உழைப்பும். இளைஞர்களைத் தூண்டுவோம் அவர்களுக்குத் தேவையான வசதிகளை செய்து தருவோம். அவர்கள் கொண்டு வரும் வெற்றிச் செய்திக்காக, இன்றிலிருந்து எல்லோரும் விளையாட்டுக் களில் ஒரு வீர சபதத்தை மேற்கொள்ளுவோம்.

'வெற்றி பெறுவோம், வீறு கொள்ளுவோம்' என்ற நமது சபதம் நிறைவேற வேண்டுமானால், கால் பந்தாட்டத்திற்குரிய திறன் நுணுக்கங்களை நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமல்லவா! 'தாய்மொழி மூலம் பெறும் கல்வியில் தான் நெஞ்சம் தழைக்கும்' என்ற நமது அரசின் அடிச்சுவட்டை ஒட்டி, எல்லாம் தமிழில் என்று எழுதித் தந்திருக்கிறோம்.

படிக்க வேண்டும். பெரும் பயன் தரும் கருத்துக் களைப் பலமுறை நினைக்க வேண்டும். நினைத்து

)னைத்து நெஞ்சில் நிலைத்த, கருத்துக்களுக்காக துடைழைக்க வேண்டும். பயிற்சியே எதையும் பண் படுத்துகிறது. முயற்சியே எவரையும் முன்னேற்றுகிறது. இதனை உய்த்துணர வேண்டும்.

ஆகவே, பயிற்சியையும் முயற்சியையும் துணையாகக் கொண்டு, உழைப்பையும் முனைப் பையும் உளமார ஏற்றுக்கொண்டு விளையாடுங்கள். வளம் தேடுங்கள்.

வீட்டோர் மகிழ்வார். நாட்டோர் புகழ்வார்.

மேலும் பல்வேறு சுவையான, விரிவான செய்திகளை அறிந்துகொள்ள டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் எழுதிய ''விளையாட்டுக்களின் கதைகள்'' என்ற நூலில் படிக்கவும்.

2. விளையாட்டைப் பற்றிய முக்கிய விளக்கமும் விவரமும்

1. ஆட்டக்காரர்களும் - மாற்றாட்டக்காரர்களும்

ஆடுகளத்தின் உள்ளே விளையாடுவதற்குரிய போட்டிகளில் பங்கு பெறும் குழு ஒன்றுக்கு, ஆட்டக்காரர் 11 பேர் இருக்க வேண்டும். ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன், 11 பேர்களுக்குக் குறைவான ஆட்டக்காரர்கள் ஒரு குழுவில் இருந்தாலும், ஆட்டத்தைத் தொடங்கலாம். ஆனால், ஒரு குழுவில் 7 பேர்களுக்குக் குறைவாக இருந்தால், ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுவதற்குரிய தகுதியை, அக்குழு இழந்துவிடுகிறது.

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் (Regular Players) பதினொருவரைத் தவிர, அக்குழுவிற்கு மாற்றாட்டக்

காரர்கள் (Substitutes) என இருவர் உண்டு. நட்புப் போட்டிகளில் இருவரையே அனுமதிக்கலாம். வேறு போட்டிகளில் இரு குழுத் தலைவர்களும் இணைவுடன் சம்மதித்து ஏற்றுக் கொண்டால், 5 பேர்களுக்கு மிகாமல் மாற்றாட்டக்காரர்கள் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

2. ஆட்டம் தொடங்குவது எவ்வாறு?

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன், குழுத்தலைவர்கள் இருவரில் ஒருவர் நாணயத்தைச் சுண்டி எறிய, மற்றொருவர் பூவா தலையா, என்று கேட்க, அதில் வெற்றி பெற்றவர் ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதி அல்லது 'நிலை உதை' எடுக்கும் வாய்ப்பு எனத் தமது விருப்பத்தைக் கூறித் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வார். அதற்குப் பிறகு, இரு குழுவினரும், அவரவருக்குரிய இடங்களில் போய் நின்ற கொண்டு, ஆடத் தயாராக இருப்பர்.

ஆடுகளத்தின் நடுவிலே, குறிக்கப்பட்டிருக்கும் 10 கெஜ தூரம் உள்ள வட்டத்தின் மையத்திலே, பந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். முதலில் 'நிலை உதை' எடுக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றவர்களின் முன்னோட்டக்காரர்கள் வட்டத்தின் உள்ளே வரவும், மற்ற எதிர்க்குழுவினர் 10 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கவும், இதனை சரிவரப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்ட நடுவரின் இணக்கத்திற்கு அறிகுறியாக, விசில் ஒலி கிளம்பும். ஒலி சைகைக்குப் பிறகு, வட்டத்திற்குள்ளிருந்தவர்கள் பந்தை உதைத்துத் தள்ளி ஆட ஆட்டம் தொடங்கும். அவர்களில் இருவர், பந்தை ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் ஒருமுறை ஆடத் தொடங்கிய உடனேயே ஆட்டம் முறையாகத் தொடங்கப் பெறுகிறது.

3. ஆட்டத்தின் நோக்கம்

எதிர்க்குழுவினர் காத்துக் கொண்டிருக்கின்ற இலக்கினுள் பந்தை எப்படியாவது செலுத்திவிட்டு, 'வெற்றி எண்ணைப் பெற்று, ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறுவதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும். அதற்காக, இரு குழுவினரும் பந்தைக் கால்களால் உதைக்கலாம். மார்பால், வயிற்றால் தேக்கலாம். தடுக்கலாம். தலையால் இடித்துத் தள்ளலாம். எதிர்க்குழுவினர்களை ஏமாற்றுகின்ற முறைகளால் தாக்கி ஆடலாம். தடுத்தாடலாம். இவ்வாறு விதிகளின்படி, எதிர்க்குழுவினரின் இலக்கிற்குள் பந்தைச் செலுத்திவிட்டால், (10வது பிரிவு 'வெற்றி எண்' பகுதியைக் காண்க) அந்தக் குழு தமக்குரிய வெற்றி எண்ணைப் (Goal) பெறுகிறது.

4. ஆடும் நேரம்

விளையாடுவதற்கு என, இரு பகுதி நேரங்கள் (Half) உண்டு. ஒவ்வொரு ஆட்டப் பகுதிக்கும் 45 நிமிடங்கள் ஆகும். ஆனால், மேற்கூறிய நேரம், அதிகமாக இருக்கிறது. குறைவாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினால், இரு குழுத் தலைவர்களும் ஏகமனதாக ஏற்றுக்கொண்டால் தேவையான நேரத்தை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், இரு பகுதிகளுக்கும் இடையில் உள்ள இடைவேளை நேரம் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் போகக் கூடாது என்பதும் ஒரு விதியே.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள கால வரையறைக்குள், எந்தக் குழுவும் வெற்றி எண்கள் பெறவில்லை என்றால், அவர்களுக்கு மிகை நேரம் (Extra Time) வழங்கப்படும்.

நேர அளவு சமமாகப் பிரிக்கப்பட்டுத் தரப்படும். இதற்கென்று இடைவேளை நேரம் கிடையாது. இரு குழுக்களும் தங்கள் ஆடுகளப் பகுதிகளை உடனே மாற்றிக் கொண்டுதான் ஆட வேண்டும்.

இவ்வாறு, இனிதாக ஆடப்படுகின்ற ஆட்டம், சொல்வதற்குச் சுவையாக இருப்பது போலவே, பார்ப்பதற்கும் பரவசமாக இருக்கும். இந்த ஆட்டத்தை ஆடும் பொழுதும் சரி. பார்க்கும் பொழுதும் சரி, பலவிதமான சொற்களை நாம் அங்கே பேசக் கேட்கிறோம். அக்கலைச் சொற்களால் தான் கால் பந்தாட்டம் விவரிக்கப்படுகிறது என்பதால், அவை களுக்குரிய விளக்கமும் விவரமும் நன்கு தெரிந்திருந்தால், ஆட்டத்தை இன்னும் கண்டு களிக்கவும், ஆடி அனுபவிக்கவும் அருமையாக இருக்கும். எனவே, இனிவரும் பகுதிகளில் விளையாட்டினைப் பற்றிய முக்கிய குறிப்புகளை தொடர்ந்து விவரிப்போம்.

5. நிலை உதை (Kick-Off)

ஆட்டத் தொடக்கத்தில், அனைவரும் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டிய நிலையை முன் பகுதியில் கூறியிருந்தோம். அந்தந்தக் குழுவைச் சார்ந்தவர்கள், அவரவர்கள் ஆடுகின்ற இடத்திற்கேற்ப நின்று கொண்டிருக்க, வட்டத்திற்குள்ளே மைய முன்னாட்டக் காரரும், இன்னொருவரும் நின்று, பந்தை உதைத் தாடுவதன் மூலம் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்கின்றதையே 'நிலை உதை' என்பர்.

பந்து நடுவில் நிலையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும். அத்தனை ஆட்டக்காரர்களையும் கண்டு, ஆட அனுமதிக்கும் வகையில் நடுவரின் விசில் ஒலி கிளம்ப,

ஆடுகள மையத்தில் வைக்கப் பெற்றிருக்கும் பந்தை உதைப்பது தான் நிலை உதை.

ஆட்டம் முதலில் தொடங்கும் போது, ஒவ்வொரு முறை பந்து விதிகளுக்கேற்ப இலக்கினுள் சென்று அது வெற்றி எண்ணைத் தந்த பிறகு மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்கவும்; ஆட்டத்தின் முதல் காலப் பகுதி (Half) முடிந்து மறுகாலப் பகுதியில் ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் போதும்; இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் அல்லது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளின் காரணமாக ஆட்டம் தடைபெற்று நின்று மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்குகின்ற நிலையிலும், 'நிலை உதை' எடுக்கப்படுகிறது.

நிலை உதையை எவ்வாறு எடுக்க வேண்டும் என்றும் அறிந்து கொள்வது மிகமிக முக்கியமாகும்.

வட்டத்தினுள்ளே நிற்கின்றவர்களில் ஒருவர், முதலில் பந்தை உதைத்துத் தள்ளுவார். அந்தப் பந்தானது குறைந்தது ஒரு கெஜ தூரமாவது ஓடி உருண்டிருக்க வேண்டும். அவரின் அருகில் இருக்கும் பாங்கர் (Team Mate) அந்தப் பந்தை உதைத்தாடிய பிறகுதான் மற்ற எதிர்க் குழுவினரோ அல்லது பிறரோ விளையாடலாம்.

பந்தை உதைத்து முதன் முதலில் ஆடிய முதல் ஆட்டக்காரரே, மீண்டும் ஒரு முறை பிறர் பந்தைத் தள்ளி ஆடும் முன் ஆடக் கூடாது. இதை மீறி, அவர் தானே இரண்டாவது முறையாகத் தள்ளி விளையாடினால், அவர் தவறிழைத்தார் எனக் குற்றம் சாட்டப்பட்டு, அந்த இடத்திலிருந்து 'தனி உதை' (Free-Kick) மூலம் ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்கி வைப்பார் நடுவர். இவ்வாறு நிலை உதை ஆட்டத்தில் எடுக்கப்படுகிறது.

6. குறி உதை (Goal-Kick)

தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் எதிர்க் குழு இலக்கினுள் பந்தை செலுத்துவதற்காகக் கொண்டு வரும் பந்தானது, குறி தவறி, இலக்கிற்கு அப்பால் உள்ள பகுதிகளில், கடைக் கோட்டைத் தாண்டிக் கடந்து, முழுதும் உருண்டோடிப் போய்விடுமானால், ஆடு களத்திற்கு வெளியே பந்து சென்றுவிட்டது என்பதாகக் கொண்டு, மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க, பந்து எந்தப் பக்கமாக வெளியில் சென்றதோ, அந்தப் பக்கத்தில் உள்ள இலக்குப் பரப்பைக் குறிக்கும் ஒரு கோட்டின் மேல் வைத்துப் பந்தை ஆடுகளத்தினுள் உதைத்துத் தள்ளி ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைதான் 'குறி உதை' என்று பெயர் பெறுகிறது.

இவ்வாறு வாய்ப்புப் பெறும் குறி உதையை, தடுக்கும் குழுவினர் ஒருவர் எடுக்கும் பொழுது எதிர்க் குழுவினர் அனைவரும், ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். உதைக்கின்ற ஆட்டக்காரர், தான் உதைக்கின்ற பந்தானது, ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே செல்லுகின்ற அளவிலேயே உதைத்தாட வேண்டும்.

அத்துடன், அந்தப் பரப்பைப் பந்து கடக்கும் முன்னர், உதைத்த அவரே மீண்டும் சென்று ஆடக் கூடாது. வேறு எவரும் பந்தை ஆடும்முன், அவரே இரண்டாவது முறையாக விளையாடவும் கூடாது.

இந்தக் குறியுதையில் ஆடுகளத்தை நோக்கியே பந்தை உதைக்க வேண்டும் என்ற விதி இருப்பதால், தமது பின்புறம் நிற்கும் இலக்குக் காவலரிடம் பந்தைத் தள்ளிவிட்டு அவரைப் பிடித்து உதைத்தாடச் செய்வது தவறாகும்.

குறி உதையின் மூலம், நேரே பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற முடியாது என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

7. முனை உதை (Corner-Kick)

தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள், எதிர்க்குழு பகுதியிலுள்ள கடைக்கோட்டைக் கடந்து போகுமாறு வெளியில் உதைத்து ஆடிவிட்டால், மீண்டும் பந்தை ஆட்டத்தில் இடுவதற்கு குறி உதை மூலம் தொடங்க வேண்டும் என்பது நமக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

அதுபோலவே, தடுக்கும் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தாங்கள் காக்கும் ஆடுகளப் பகுதியின் கடைக் கோட்டைப் பந்து கடந்து வெளியே செல்வதற்குத் தாங்களே காரணமாய் இருந்துவிட்டால், மீண்டும் வெளியே போன பந்தை ஆட்டத்தில் இடுவதற்காகவும், தடுத்தாடிய குழுவிற்குத் தண்டனையாகவும் தரப் படுவதற்கே 'முனை உதை' என்று பெயர்.

எந்தப் பக்கமாகப் பந்து கடைக்கோட்டைக் கடந்து சென்றதோ, அந்தப் பக்கத்தில் கடைக்கோடும் பக்கக் கோடும் சந்திக்கும் முனையில் உள்ள கால் வட்டப் பரப்பினுள்ளே பந்தை வைத்து, தாக்கும் குழுவினரில் ஒருவர், அந்த நிலைப் பந்தை உதைத்தாடி, ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார்.

இந்த முனை உதையின் மூலம், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியும். தடுக்கும் குழுவினர், பந்திருக்கும் இடத்தில் இருந்து 10 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால்தான் முதலில் நிற்க வேண்டும்.

'முனை உதை'யை உதைத்தாடியவரே, மற்றவர் யாரேனும் பந்தை எடுத்து விளையாடுவதற்கு முன், தானே மீண்டும் இரண்டாம் முறையாக ஆடக்கூடாது என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு இரண்டாம் முறையாக தொடர்ந்து ஆடி தவறு செய்தால், தவறு செய்த குழுவினருக்கு எதிர்க் குழுவினர், மறைமுகத் 'தனி உதை' வாய்ப்புக் கிடைக்கப் பெற்று உதைத்தாடி பந்தை ஆட்டத்தில் இட, ஆட்டம் தொடரும்.

8. தனி உதை (Free-Kick)

தவறு செய்த குழுவினருக்குத் தண்டனையாக அவர்களின் பகுதியை நோக்கி எதிர்க்குழுவினர் தவறு நிகழ்ந்த இடத்தில் வைத்துப் பந்தை உதைக்கும் வாய்ப்பு அதாவது பந்தை நிலையாக வைத்து, எந்தவிதத் தடையையும் தவறு செய்த குழு இழைக்காமல், 10 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க, எதிர்க் குழுவினர் பந்தை உதைத்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கு வதற்குத் 'தனி உதை' என்று கூறப்படுகிறது.

இவ்வாறு தண்டனையை வாங்கித் தருகின்ற வாய்ப்பினை அளிக்கும் 'தவறுகள்' (Fouls) என்னென்ன என்பதை நீங்கள் நிச்சயமாக அறிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (தெரியாமல் செய்கின்ற விதிமீறலைத் 'தவறு' என்றும், தெரிந்தே வேண்டுமென்றே செய்கின்ற விதிமீறலைக் குற்றம் என்றும் பெரியோர்கள் கூறுவார்கள்).

செய்கின்ற தவறுகளையும், குற்றங்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு தருகின்ற தண்டனையான

'தனி உதையை' இரண்டு வகையாகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள்.

அ) மறைமுகத் தனி உதை (Indirect Free-Kick)

கீழே காணும் தவறுகளைச் செய்தால், உடனே, ஆட்டத்தை நிறுத்துவதுடன், 'மறைமுகத் தனி உதை'யை குற்றம் செய்வதற்கு எதிராகத் தந்து அந்த வாய்ப்பை நிகழ்த்துவதற்கு எதிர்க் குழுவை அழைப்பார் நடுவர்.

1) ஒரு தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் (அடுத்தவர் பகுதியில்) அயலிடத்தில் (Off-Side) நிற்றல்.

2) கையில் பந்தைப் பிடித்ததற்குப் பிறகு, நான்கு தப்படிகளுக்கு (Steps) மேல் எடுத்து வைத்து, இலக்குக் காவலர் நடந்து செல்லுதல்.

3) எதிர்க் குழுவினர், இலக்குக் காவலரின் கையில் (வசத்தில்) பந்து இல்லாத பொழுது, அவரை மோதியோ, இடித்தோ தாக்குதல்.

4) உள்ளெறிதல், தனியுதை எடுத்தல், ஒறு நிலை உதைத்தல் போன்ற வாய்ப்புப் பெற்று ஆடுவோர், பிறர் பந்தை விளையாடுவதற்கு முன்னர், தானே இரண்டாம் முறையாகத் தொடர்ந்து விளையாடுதல்.

5) ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்புப் பெற்ற ஒருவர், இலக்கை நோக்கிப் பந்தை உதைக்காமல் வேறுதிசை நோக்கி உதைத்தல்.

6) ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே அபாயகரமான நிலையில் ஆட எத்தனித்தல்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள தவறுகளை இழைத்ததற் காகப் பெறும் மறைமுகத் தனியுதையால், பந்தை உதைத்து, நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற முடியாது. மற்றவர்கள் ஆடிய பிறகு பந்து இலக்கினுள் சென்றால்தான் வெற்றி எண்ணை அடைய முடியும்.

ஆ) நேர்முகத் தனி உதை (Direct Free - Kick)

வேண்டுமென்றே விதியை மீறும் தவறான செயல்களைக் குற்றங்கள் என்கிறோம். கீழே காணும் குற்றங்களை ஒறுநிலைப்பரப்பிற்குள் செய்தால், 'ஒறுநிலை உதையே' தண்டனையாகவும், ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே எங்கு நிகழ்ந்தாலும், 'நேர்முகத் தனி உதையும்' எடுக்க எதிர்க் குழுவினர் வாய்ப்புப் பெறுவர்.

குற்றங்கள்

1) துன்பம் விளைவிக்கக் கூடிய வகையிலோ அல்லது முரட்டுத்தனமான முறையிலோ எதிர்க்குழுவினரை இடித்துத் தாக்குதல் (Charging).

2) எதிர்க் குழுவினருக்குத் துன்பம் நேரும் வகையில் முரட்டுத் தன்மையுடன் உதைத்தல், உதைக்க முயலுதல்.

3) எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களை இழுத்தல். கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளுதல் (Holding).

4) அடித்தல், அடிக்க முயலுதல் (Striking).

5) எதிர் வரும் எதிர்க் குழுவினரை கைகளாலும் உடலாலும் மோதி வேகமாகத் தள்ளுதல் (Pushing).

6) காலை இடறிவிடுதல் (Tripping).

7) வேண்டுமென்றே ஆளின் மேல் எகிறி விழுதல், ஏறிக் குதித்தல்.

8) ஆட்ட நேரத்தில் பந்தைக் கையால் தடுத்து நிறுத்துதல், தாக்குதல், தள்ளுதல், அடித்தல்.

9) பந்தாடிக் கொண்டிருக்கும் எதிர்க் குழுவினரை முன்னால் வந்து தடை செய்து தாக்கித் தடுத்து ஆடாமல், பின்னால் வந்து அவர்களைத் தாக்குதல், மோதித் தள்ளுதல்.

குற்றங்களுக்குரிய தண்டனையாக, நடுவர் நேர்முகத் தனியுதையை எதிர்க் குழுவினருக்கு அளிக்க, இதன் மூலம் அவர்கள் பந்தை நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியும்.

10. ஒறுநிலை உதை (Penalty-Kick)

"இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண நன்னயஞ் செய்துவிடல்" என்ற குறளில் வரும் ஒறுத்தல் எனுஞ் சொல்லுக்கு, தண்டனை எனும் பொருள் உண்டு. மீண்டும் அவர் இதுபோல் தவறு செய்யக் கூடாது என்பதற்காகவே தண்டித்து நன்னெறிப்படுத்துவது போல, தடுக்கும் குழுவினர்கள் தாங்கள் செய்த குற்றத்திற்காக, ஒறுநிலை உதையைத் தண்டனையாகப் பெறுகின்றார்கள்.

ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் (Penalty-Area) ஒறுநிலை உதையை நிறைவேற்றும் முறையை இனிக் காண்போம்.

எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்க, தடுக்கும் குழுவைச்

சேர்ந்த இலக்குக் காவலரும், தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த பந்தை உதைக்கவிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரரும் ஆக, அந்த இருவர் மட்டுமே அப்பரப்பிற்குள் ஆடுவதற்குத் தயாராக முதலில் நின்று கொண்டிருப்பார்கள்.

இலக்கிலிருந்து 12 கெஜ தூரத்தில் (ஆடுகளப் பகுதி) உட்புறத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் 'ஒறுநிலைப் புள்ளி' என்ற இடத்தில் பந்து நிலைப் பந்தாக வைக்கப் பட்டிருக்கும். உதைத்தாட இருக்கும் ஆட்டக்காரர் பந்து அருகில் நிற்க, பந்தைத் தடுப்பதற்குத் தயாரான நிலையில் இலக்குக் காவலர் தனது இலக்கின் கடைக்கோட்டின்மீது நின்று கொண்டிருப்பார்.

அவர், இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள கடைக்கோட்டின் மீது நிற்பார். ஆனால், நடுவரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு கால்களை அசைக்காமல், நகர்த்தாமல் அவர் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, பந்தை உதைப்பவர், எந்த ஏமாற்று வேலையையும் காட்டாமல், பந்தை இலக்கை நோக்கியே உதைக்க வேண்டும். பந்தை உதைக்கப் போவது போன்ற பாவனை செய்யாமல், உடனே பந்தை உதைக்க வேண்டும்.

அவர், தான் ஒரு முறை உதைத்தாடிய பந்தை, பிறர் தொட்டு விளையாடும் முன்பாக, தானே அப்பந்தை விளையாடக் கூடாது.

இவ்வாறு அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே, இருவரும் பந்தை ஆட முயலும்போது, தடுக்கும் குழுவினர் யாரேனும் இடையில் வந்து தவறு செய்தாலோ அல்லது குறுக்கிட்டாலோ, உதைக்கும்

குழுவினர் பந்தை இலக்கினுள் அனுப்பாது வெற்றி எண் பெறாமல் போனாலும், மீண்டும் அவர்கள் ஒருமுறை ஒறுநிலை உதை எடுக்கக் கூடிய வாய்ப்பினைப் பெறுவார்கள்.

அதேபோலவே, தாக்கும் குழுவினர் இந்த நேரத்தில் தவறிழைத்தால், பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற்றிருந்தாலுங்கூட, மீண்டும் ஒருமுறை பந்தை உதைத்தாடும் வாய்ப்பு அவருக்கு நடுவரால் வழங்கப்பெறும்.

இவ்வாறின்றி, உதைத்தாட இருக்கும் ஆட்டக்காரரே தவறு செய்தால், அடுத்த குழுவினர் 'மறைமுகத் தனி உதை' எடுக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவர். அவர்களும், தவறு நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து பந்தை வைத்து எதிர்க் குழு பகுதிக்கு உதைத்தாடி மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார்கள்.

10. வெற்றி எண் (Goal)

நிறுத்தி இருக்கும் இரண்டு நேர்க் கம்பங்களையும் இணைத்துள்ள குறுக்குக்கம்பம் அமைந்துள்ள பரப்பே இலக்காகும். அதற்குக் கீழே குறிக்கப்பட்டிருக்கும் கடைக்கோட்டைக் கடந்து, கம்பங்களுக்குள்ளே பந்து முழுவதும் சென்றால்தான் அதை வெற்றி எண் என்கிறோம்.

விதிகளுக்கு உட்பட்டு, எதிர்க் குழுவினரின் இலக்கிற்குள் பந்தை உதைத்தோ, மார்பால் அல்லது முழங்காலால் தள்ளியோ அல்லது கணுக்கால்களுக் கிடையில் ஏந்தியோ, அல்லது தலையால் மோதியோ பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெறலாம்.

பந்தைக் கையால் தொடுவதும், பிடிப்பதும், எறிவதும் தூக்கிச் செல்வதும் போன்ற செயல்களால் பந்து இலக்கினுள் சென்றால், அது வெற்றி எண் அல்ல. அது தண்டனைக்குரிய தவறுகளாகும்.

நேர்முகத் தனியுதையால், ஒறுநிலை உதையால், முனை உதையால் பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியும். மறைமுக தனி உதையால் பந்தை நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. ஆடுகின்றவர்களில் யாராவது ஒருவர் விளையாடிய பிறகே, பந்து இலக்கினுள் சென்றால்தான் அது வெற்றி எண்ணைத் தரும்.

ஆட்ட இறுதியில் அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும். இரு குழுக்களும், வெற்றி எண்களை சமமாகப் பெற்றிருந்தாலும், அல்லது வெற்றி எண்களே பெறாமல் இருந்தாலும் இறுதியில் யார் வெற்றி பெறுகிறார் என்பதனைக் கணிக்க புது விதி தற்பொழுது புகுத்தப் பட்டிருக்கிறது.

ஆட்டத்தைக் கண்காணிக்கும் நடுவர், இரு இலக்குகளில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பார். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 5 ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்பினை வழங்குவார். அதை ஒரு குழு மாற்றி ஒரு குழுவாக, மாறி மாறி உதைத்து ஆட வேண்டும்.

யார் நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெறுகின்றாரோ, அவரின் குழுவே முதலில் ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்பைப் பெறும்.

ஆட்டம் முடியும் பொழுது, இரண்டு குழுக்களிலும் யார் யார் இருந்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்களோ,

அவர்களே இந்த ஒறுநிலை உதை நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற முடியும்.

இவ்வாறு 5 ஒறுநிலை உதை வாய்ப்பிலும் சேர்த்து எந்தக்குழு இறுதியில் அதிக வெற்றி எண் பெறுகிறதோ, அக்குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும். இதில் மீண்டும் சமநிலை வந்தால், மீண்டும் ஒருமுறை 5 ஒறுநிலை உதை வாய்ப்பு இருகுழுக்களுக்கும் வழங்கப் பெறும்.

இவ்வாறு ஆட்ட இறுதியில் வெற்றி தோல்வியை நடுவர் நிர்ணயிப்பார்.

11. அயலிடம் (Off-Side)

ஆட்டக்காரர்களுக்கும் சரி, பார்வையாளர்களுக்கும் சரி, குழப்பம் ஏற்படுவதே இந்த அயலிட விதியில்தான். தங்களைக் குழப்பிக் கொள்வதுடன் அருகில் உள்ளவர் களையும் குழப்பி, இன்னும் சில சமயங்களில் ஆட்ட அதிகாரிகளுடனேயே சண்டையை ஏற்படுத்துகின்ற அளவுக்கு, சிக்கலை உண்டு பண்ணுகின்ற தன்மையை அன்றாடப் போட்டிகளில் நாம் காண்கிறோம். ஆகவே, இந்த அயலிட விதியைப் பற்றித் தீர அறிந்து கொள்வதும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதும் மிகமிக அவசியமாகும்.

அயலிடம் என்றால் என்ன? விளையாடுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்க் குழுவினருக்குரிய ஆடுகளப் பகுதியில், அவர்கள் இலக்கிற்கு அருகாமையில் நின்று கொண்டு, தன் குழுவுக்கு சாதகமான நிலையிலே ஆட முயல்வதையே அயலிடம் என்கிறோம்.

ஆகவே, ஒருவரை அவர் அயலிடத்தில் நிற்கிறார் என்று சொல்வதற்கு முன், அவர் நிற்கின்ற இடம் எங்கே?

ஆடப்படும் பந்து எங்கே? என்ற சூழ்நிலையை மிகக் கவனமாக ஆராய வேண்டும்.

ஒரு தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர், தடுக்கும் குழுவினர் பகுதிக்குள்ளே, தன் குழுவினர் பந்தை வைத்து ஆடிக் கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், பந்துக்கு முன்பாக, எதிர்க்குழு இலக்குக்கு அருகில் நின்று கொண்டிருந்தால், அவரை அயலிடம் என்று உடனே முடிவெடுத்து விடுகிறோம். அவர் பந்துக்கு முன்னதாக நிற்பதால் மட்டுமே அவ்வாறு கூறிவிட முடியாது.

அயலிடப் பகுதியில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருந்தாலும், அவர் ஆட்டத்திலே கலந்து கொள்ளாமல் நின்று கொண்டிருந்தால் அல்லது கலந்து கொள்ள முயற்சிக்காமல் இருந்தால் அல்லது எதிராளியைத் தடுக்காமல் இருந்தால், அவர் அயலிடத்தில் நிற்கவில்லை என்பதைத் தெளிவாகக் கண்டு கொள்ளலாம். அவர் ஆட முயற்சி செய்தால், நிச்சயம் அவர் 'அயலிடம்'தான் என்றே உறுதி செய்யலாம்.

ஆகவே, ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆடும்போது, இவ்வாறுள்ள அயலிடத்தில் இருந்து தப்புவதற்கு, நான்கு வழிகள் உள்ளன.

1) தன்னுடைய சொந்த ஆடுகளப் பகுதியில் அவர் எங்கு வேண்டுமானாலும் நிற்கலாம். அவர் அயலிடம் ஆவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

2) தான் நிற்குமிடத்திற்கும், எதிர்க்குழு இலக்கிற்கும் இடையே இரண்டு எதிராளிகள் நின்று கொண்டிருந்தால், அப்பொழுதும், அவர் அயலிடம் ஆவதற்கு வாய்ப்பேயில்லை.

3) தானே பந்தைக் கால்களால் ஆடிக் கொண்டிருக்கும் போதும் சரி, எதிர்க் குழுவினரிடமிருந்து நேராக தன்னிடம் பந்து வரும்போதும் சரி, அதை அவர் ஆடும்போதும் அயலிடம் ஆவதற்கு வாய்ப்பே யில்லை.

4) நடுவரால் பந்து கீழே போடப்பட்டு ஆட்டம் தொடங்கும்போதும், வெளியில் இருந்து உள்ளெறிதலின் மூலம் தான் பந்தைப் பெறுகின்ற பொழுதும், குறியுதை மற்றும் முனை உதை மூலமாக பந்தைத் தானே முதன் முதலாகப் பெற்று ஆடுகின்ற சூழ்நிலைகளிலும் அவர் அயலிடம் ஆவதில்லை.

ஆகவே பந்தை வாங்கும்போது, ஒருவர் எங்கு நிற்கிறார் என்பதைக் கவனிக்காது, அவருடைய குழுவினர் பந்தை ஆடி அவருக்கு வழங்கும்போது, அவர் எங்கு நிற்கிறார் என்பதை அறிந்தே அயலிடம் என்பதை முடிவெடுக்க வேண்டும்.

ஒருவர் அயலிடத்தில் நிற்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டால், அவர் தவறிழைத்ததாகக் கருதப்பட்டு, அவர் குழுவுக்கு எதிராக 'மறைமுகத் தனியுதை' எடுக்கும் வாய்ப்பை எதிர்க் குழுவினரில் ஒருவர் பெறுவார்.

இதன் மூலம், பந்தை நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது.

12. உள்ளெறிதல் (Throw-in)

பந்தானது பக்கக் கோட்டிற்கு (Side line) வெளியே போனது போல விளையாடிய குழுவிற்கு எதிராக எதிர்க்

குழுவினரில் ஒருவர், பந்து கடந்து போன பக்க கோட்டிற்கு வெளியே நின்று, பந்தை ஆடுகளத்தினுள் இட்டு, ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடர எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சியையே 'உள்ளெறிதல்' என்கிறோம்.

உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரர், பந்தை உள் எறிவதற்கு முன், ஒரு சில விதிகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளாலும் தலைக்கு மேலாக இருக்குமாறு பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு, ஆடுகளத்தின் ஒருபுறம் முகமிருப்பதுபோல எதிர்நோக்கி, கால்களின் ஒரு பகுதி, பக்கக் கோட்டைத் தொட்டுக் கொண்டே அல்லது தொடாமலோ நின்று, பந்தை உள்ளெறிவதே முறையான ஒன்றாகும்.

தவறான முறையில் உள் எறிந்தால், எதிர் குழுவினருக்கு அந்த வாய்ப்புப் போய்ச் சேர அவர்களில் ஒருவர் உள்ளெறிய ஆட்டம் தொடரும்.

உள்ளெறிவதால் பந்தை நேரே இலக்கினுள் தூக்கியெறிந்து வெற்றி எண் பெற முடியாது.

தான் எறிந்த பந்தை விளையாடுவதற்கு முன் தானே ஆடினால் அது தவறாகும். அவ்வாறு ஆடினால் எதிர்க்குழுவினர் 'மறைமுகத் தனி உதை' வாய்ப்பு பெற்று உதைத்தாட மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

முக்கிய குறிப்புகளை முழுதும் தெரிந்து கொண்ட நீங்கள், பழுதறப் பயன்படுத்தவும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆடுவதற்குரிய ஆர்வத்தால் கற்றுக்கொள்ள முன்வந்திருக்கும் உங்களுக்கு, எந்த இடத்தில் இருந்து எப்படி ஆடினால் இனிதாக இருக்கும் என்ற விவரமும் நிச்சயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

கால் பந்தாட்டத்தின் முக்கிய அங்கங்களாக விளங்கும் மேற்கூறிய பகுதிகள் அனைத்தும், ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரர் உள்ளத்திலும் ஊன்றிப் பதிய வேண்டிய அம்சங்களாகும்.

விதிகளோடு கூடிய விவரங்களை பரிபூரணமாக தெரிந்து வைத்திருப்பதுடன், புரிந்து கொண்டவாறு செயல்படுத்தும் பொழுதுதான், எதிர்பார்க்கின்ற பயன் எப்பொழுதும் எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்.

அடுத்து, ஆட்டக்காரர் ஒவ்வொருவரும் தனக்குரிய தகுதியை கண்டறிந்து கொண்டு, அதன் வழியே கால் பந்தாட்டத்தில் தனக்குரிய பங்கு என்ன என்பதையும் நிர்ணயித்துக் கொண்டு ஆடத் தொடங்கினால், ஆட்டத்தில் எழுகின்ற ஒரு சில அசம்பாவிதங்கள் நிகழ்வதற்குரிய நிலைமை எழாமல் தவிர்த்துவிடலாம்.

ஆடுவதற்குரிய இயக்கமும் முன்னேறுவதற்குரிய நுணுக்கமும் எளிதாகக் கிடைக்கும்.

இனி, ஒவ்வொருவரும் தனது திறமையையும், தகுதியையும் புரிந்து தனக்குரிய இடத்தை தேர்ந்து கொள்ளும் முறையைக் காண்போம்.

3. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வேண்டிய தகுதியும் திறமையும்

1. விளையாட்டு வீரர்கள் (Players)

கால் பந்தாட்ட வீரர்களாக வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற ஒவ்வொருவரும், தமது உடலைத் தகுந்த முறையில் பேணிக் காக்க வேண்டும். உடல் திறமாகவும், தரமாகவும் விளங்கினால்தான் செயலிலும் செழுமை இருக்கும். ஆட்டத்திலும் முழுமை பிறக்கும். வலிய உடலுக்குள்ளேதான் வைரம் பாய்ந்த நெஞ்சுரம் (Stamina) வாழும், வளரும்.

வளர்கின்ற நெஞ்சுரத்தினால் தான் மனம் மேன்மேலும் திட்டங்கள் தீட்டும். திட்டங்களைச்

செயல்படுத்தும் பொழுது வெற்றி ஏற்படுகின்ற விதங்களிலேதான், ஆர்வமும் ஆசையும் பெருகும். உற்சாகம் உள்ளம் நிரம்பி வழியும்.

இவ்வாறு உடல் திறமையைப் பெருக்கிக் கொண்டு, உற்சாகத்தை நிரப்பிக்கொண்டு, ஆடவருகின்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கு அடுத்துத் தேவைப்படுவது ஆட்டத்திறன் நுணுக்கங்களாகும். ஆகவே, ஆட்டத் திறன் நுணுக்கங்களோடு ஆடும் ஒருவரை, அதற்கேற்ற முறையில் உடல் வளைந்து கொடுக்க, அயர்வின்றி முழு நேரமும் ஆடும் ஒருவரைக் காண்கின்ற ரசிகர்கள் போற்றிப் புகழ்வார்கள். ஏற்றி மகிழ்வார்கள். ஆமாம்! ஒரு ஆட்டம் எதிர்பார்ப்பது உண்மையான விளையாட்டு வீரர்களைத்தான்.

கால் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுகின்ற அத்தனை பேரும், தங்கள் உடல் நிலையில், உடல் அமைப்பில், ஆடவிரும்புகின்ற தன்மையில் மாறுபடுகின்றார்கள். வேறுபடுகின்றார்கள். அவர்கள் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு விளையாடுகின்ற ஆட்ட நிலையிலே (position) தான், ஆட்டமும் விருத்தியாகும். விரும்பிய புகழையும் தரும். இந்த முறையிலே நாம் பார்க்கும்போது, ஒரு குழுவில் இருந்து ஆட இருக்கின்ற 11 பேர்களிலும், அவரெவர் எந்த இடத்திலிருந்து ஆடலாம் என்பதை நாம் முன்கூட்டியே கணித்துவிடலாம்.

அதன்படி, ஆடக்கூடிய பதினோரு பேர்களில் ஒருவர் இலக்குக் காவலர், இருவர் அல்லது மூவர் கடைக்காப்பாளர். மூவர் இடைக் காப்பாளர், மீதியுள்ள நால்வரும் அல்லது ஐவரும் முன்னோட்டக்காரர்களாகப் பிரிந்து நின்று தங்களுக்குரிய இலக்கைக் காத்து

ஆடுவார்கள். எனவே, இனிவரும் பகுதிகளில், யார் யார், எந்தெந்த இடங்களில் இருந்து எப்படி எப்படி ஆடலாம் என்பதை விவரிப்போம்.

2. இலக்குக் காவலர் (Goal-Keeper)

காலப் பந்தாட்டத்தின் நோக்கமே எதிரிக்குரிய இலக்கினுள் பந்தை உதைத்து செலுத்துவதுதான். வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் பாதையாக விளங்கும் இலக்கைக் காத்து நிற்கக்கூடிய இடத்தில், ஆட வேண்டும் என்று விரும்புவோர், இச்சிறந்த பணியை, சீரிய கடமையை திறம்படச் செய்து முடிக்கக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளவர் களாகவே இருக்க வேண்டும்.

தகுதியும் திறமையும்

நிலைமைக்கேற்ப நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் உடல் வாகு படைத்தவராகவும்; ஊக்கமும், உரம் வாய்ந்த அஞ்சா நெஞ்சுடையவராகவும் முதலில் இருக்க வேண்டும். நினைத்த நேரத்தில் தாண்டவும், குதிக்கவும், முன்னோக்கி ஓடவும், பக்கவாட்டில் பாயவும், எகிறிக் குதிக்கவும் கூடிய ஆற்றல், அதாவது குறைந்த வினாடிப் பொழுதிற்குள், அதிக அளவு சக்தியை வெளிப்படுத்திக் காரியம் ஆற்றுகின்ற தனித்தன்மை உள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

விரைந்து திட்டமிடும் மனம், அந்த மனத்தின் வேகத்திற்கு ஏற்ப செயல்படும் தேகம், அவரது திண்மையான தேகத்தைப் போலவே மனத்திண்மை, அச்சமின்மை, அத்துடன் அளவோடு, ஆத்திரப்படாமல் நிதானமாக பந்தைப் பிடிக்கும் அமைதியும் அவருக்கு வேண்டும்.

மேசைப் பந்தாட்டம், டென்னிஸ் போன்ற விளையாட்டுக்களில் வரும் பந்தை விரைந்து ஆடுகின்ற லாவகமும்; திடீரென்று திசைமாறி வருகின்ற, வர இருக்கின்ற பந்தின் குறிப்பறிந்து ஓடிப்பிடிக்கும் பண்பும் கூடவே இருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை

மேலே கூறப்பட்ட தகுதிகளை முதலில் வளர்த்துக் கொண்ட பிறகு, இலக்குக் காவல் தனை எவ்வாறு நிறைவாகக் காக்கலாம் என்று இனி காண்போம். வருகின்ற பந்தைப் பிடித்துத் தடுத்துக் காப்பதுதானே இலக்குக் காவல்முறை என்று சொல்வது எளிது. செய்வது கடினம். சொல்லுதல் யார்க்கும் எளிதல்லவா?

பந்தைப் பிடிப்பது ஒரு முறை. பந்தைத் தடுப்பது ஒரு முறை. பந்தைக் கைகளால் அடித்தோ, தள்ளியோ, உதைத்தோ விடுவது இன்னொரு முறை. தாவிக் குதித்துத் தரையில் விழுவது, பாய்ந்து பிடிப்பது மற்றொரு முறை. தரையோடு தரையாக வரும் பந்தை, பந்துக்கு முன்னால் உடல் இருக்குமாறு இரு கால்களையும் சேர்த்து நின்று, இரு கைகளையும் இணைத்து விரித்துப் பந்தைப் பிடிப்பது அடுத்த முறை.

சில நேரங்களில் மெதுவாக உருண்டோடி வரும் பந்துகூட, இலக்கினுள் சென்றுவிடும். ஆகவே, அலட்சியம் செய்யாமல் அக்கறையுடன் உடம்பை வளைத்துக் குனிந்து, பக்குவமாகப் பிடிப்பதும் ஒரு முறை.

இவ்வாறு, பந்து உயரமாக வரும் பொழுதும், மார்புக்கு நேராக வரும் பொழுதும், முழங்கால்களுக்கு

இணையாக வரும் பொழுதும், தரையோடு தரையாக உருண்டு பறந்து வரும்பொழுதும் பந்தைத் தடுத்துக் காப்பாற்றுகின்ற ஓரிரு நிமிட நேர செயலுக்கு நிச்சயம் தேவை திறமை, துணிவு, வலிமை, இடமறிந்து செயல்படும் மன ஊட்டம், லாவகமாக வளையும் உடல் ஏற்றம்.

பந்தின் மேலேயே கண்ணுங்கருத்துமாகக் குறியோடு பார்த்தாடும் பந்தின் நோக்கம். இவையெல்லாம் நீண்ட காலப் பயிற்சிக்குப் பிறகே வரும். இல்லையேல், அதிகமான முயற்சியும், அக்கறையில்லாத மன எழுச்சியும், அதன் வழியாக வரும் அசிங்கமான செயலும், குழம்பிக் கொள்ளும் பண்பும், அவசர முடிவும் அத்தனையும் ஆட்டத்தைக் கெடுத்துவிடும். அவப்பெயரையும் வாங்கிக் கொடுத்துவிடும்.

தன்னை நோக்கிப் பந்து எப்பொழுது வந்தாலும், வயிற்றோடு சேர்த்தணைத்துக் கொள்வதுபோல கைகளால் வாங்கிக் கொள்கிற முறையையே பின்பற்ற வேண்டும். பந்தைத் தாவிப் பிடித்துத் தரையில் உருண்டோடுகின்ற திறமையை மென்மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன், இலக்குக் காவலர் இன்னொரு கடைக்காப்பாளர் போல முன்னேறிச் சென்று, கால்களால் உதைத்துப் பந்தை அனுப்பிவிடலாமா என்றால், அது அந்தந்த சூழ்நிலையைப் பொறுத்தே அமையும்.

இதை, கடைக்காப்பாளர்களுடன் கலந்து பேசி, எதிராளிகளின் ஆட்டமுறைக்கேற்ப, இலக்குக் காவலர் ஏற்றதொரு முடிவெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பந்து எங்கே இருக்கிறது என்பதைக் கண்காணித்துவிட்டு,

அதைப் பிடிக்க முடியுமா, இல்லை உதைக்க முடியுமா அல்லது வெளியே அனுப்பிவிட முடியுமா என்பதை, யோசித்தே செயல்பட வேண்டும். அதே சமயத்தில், பந்தை விட்டுவிட்டு, முன்னேறி வரும் எதிராளியைத் தடை செய்யும்போது, வேறொருவர் காலில் பட்டு பந்து எளிதாக இலக்குக்குள் சென்றுவிடக் கூடும்.

அதேபோல், இலக்கைக் காப்பதில் இருந்து பந்துக்காக முன்னோக்கிப் பிடிக்க ஓடிவருவதும், பிறகு மனம் மாறி அங்கேயே பாதியில் பதறிப்போய் நின்றுவிடுவதும் தவறாகும். இது அரைகுறை அனுபவத்தையே பிரதிபலிக்கும். எதிராளிக்குப் பந்தை எளிதில் உதைத்தாடக்கூடிய வழியையும் வகுக்கும். இப்படி ஓடி வந்து சமாளிக்கலாம் என்றாலும், இது எப்பொழுதும் இலக்குக் காவலருக்கு எதிரான பலனையே அளிக்கின்ற அபாயகரமான ஆட்டமாகவே மாறிவிடுகிறது.

அப்படியே ஆடக் கூடாதா என்றால், இது போன்றும் உதைத்தாடலாம். ஆனால், அன்றைய ஆட்டத்தைப் பற்றிய தெளிந்த அறிவு, ஆழ்ந்த அனுபவம், பந்தைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து வரும் ஆட்டத்தின் சூழ்நிலை. அவருக்குரிய இயல்பான ஓட்டத்தின் வேகத்திறமை, அத்துடன் அவர் எடுக்கின்ற சரியான முடிவு இத்தனையிலுமே அவரது முயற்சியின் வெற்றி அடங்கி கிடக்கிறது.

ஒரு சிலர், ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே ஓடி வந்து பந்தை உதைத்துவிட முயல்வார்கள். அதனால், அந்த நேரத்தில் தமக்கு ஏற்படக்கூடிய இக்கட்டான சூழ்நிலையைத் தவிர்க்க அந்த முறை உதவலாம்.

ஆனாலும், அது அபாயகரமான ஆட்டமே! எதிராளிக்கு அந்த சூழ்நிலையில் பந்தை இலக்கிற்குள் உதைத்து விடுவது எளிதே. நிச்சயம் அதேபோல் நேர வாய்ப்புண்டு.

எதிர்க் குழுவினர் அடிக்கடி இலக்கை முற்றுகை யிட்டு, திடீர்த் தாக்குதலை நிகழ்த்தும்போது எங்கே நின்று பந்தைத் தடுத்து இலக்கைக் காப்பது என்று அறிவது நல்ல பலனையே கொடுக்கும். எதிர்க்குழு முன்னோட்டக் காரர் பந்துடன் இலக்கை நோக்கி ஓடி வருகிறார் என்றால், பந்தை உதைக்கும் இடம் இலக்கின் ஓர் முனையை (Angle) நோக்கியே. அப்பொழுது எங்கு நின்றால் பந்தைத் தடுக்க முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இலக்குக் கோட்டின் மத்தியிலே நின்று கொண்டிருந்தால், காவலருக்கு இருபுறமும் 4 கெஜ தூரம் இருக்கும். அப்பொழுது பந்தைத் தடுக்கின்ற வாய்ப்பும், பந்து இலக்கினுள் நுழைய இருக்கும் இடைவெளிப் பகுதியும் அதிகமாகவே இருக்கும். அதனால் பந்தைப் பாதுகாப்பாகத் தடுத்துப் பிடிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவுபடும். ஆகவே அந்த 4 கெஜ தூரமுள்ள இடை வெளியைக் குறைத்தவாறு நின்று கொண்டிருந்தால் சுலபமாக இருக்குமல்லவா?

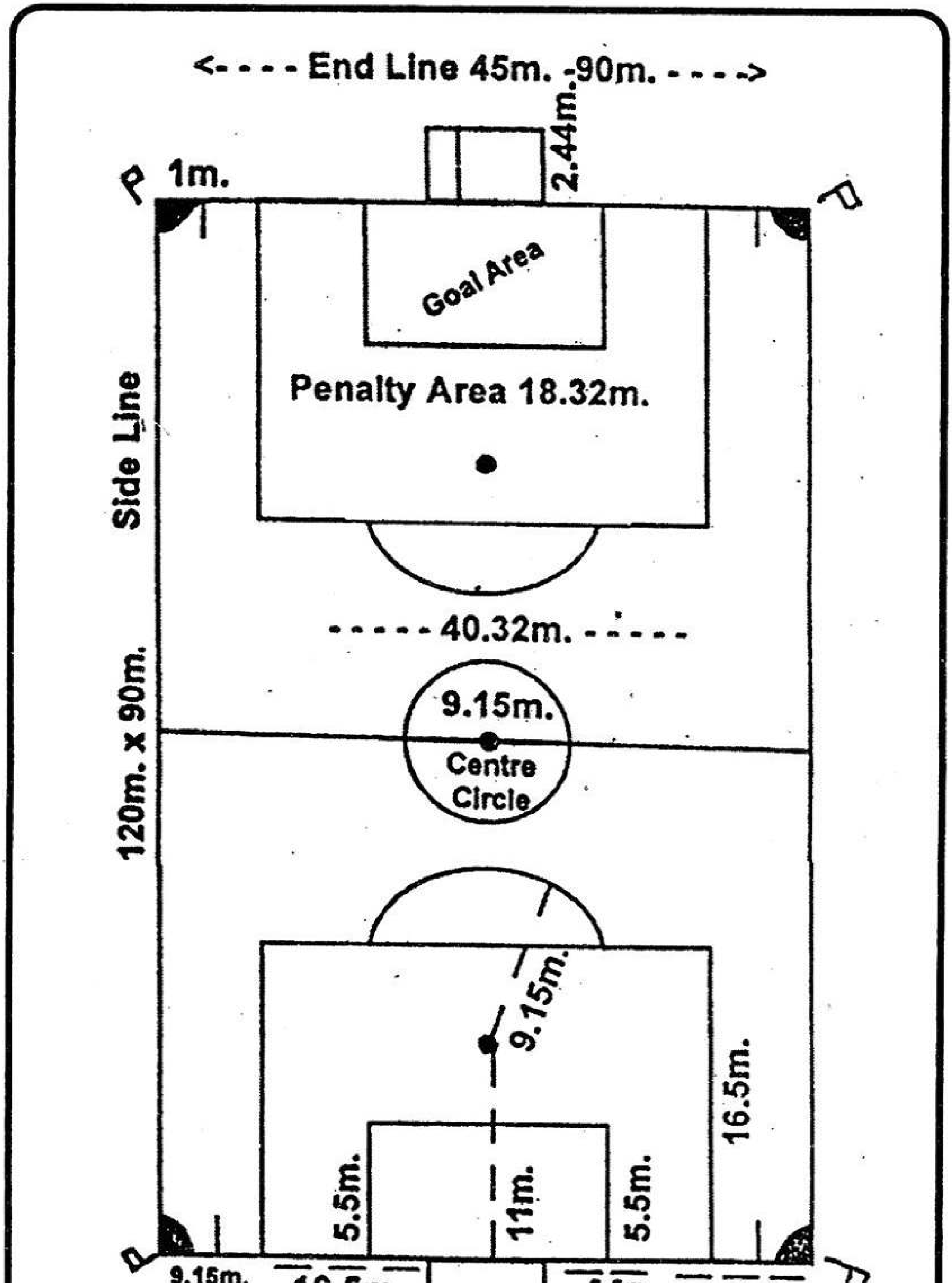
இடவெளியை எப்படிச் சுருக்குவது? இலக்கின் கடைக்கோட்டின் மத்தியில் நிற்பதிலிருந்து, அங்கிருந்து மைதானத்தின் முன்புறமாக ஐந்து அல்லது ஆறு அடி தூரம் முன் வந்து நின்றால், பந்தை அடித்து இலக்கினுள் அனுப்பக்கூடிய இடைவெளிக் கோணம் (Angle) குறையும். தடுப்பதற்கும் எளிதாக இருக்கும். இவ்வாறு

இன்னும் முன்னே வந்து நின்றால் தடுக்க எளிதாக இருக்கும் என்று ஒரு சிலர் முன்னேறிப் போய்விடுவர். அதனால் நிலை மாறிப்போகுமே ஒழிய, நினைக்கின்ற பயனை அடைய முடியாது.

இலக்குப் பரப்பிற்குள்ளே முன்னே நடந்து வருவதும், பின்னே நகர்ந்து செல்வதும் எல்லாம் சரிவர நடைபெற வேண்டும். சிறிது தூரம் முன்னே வந்து விட்டது கண்ட எதிர்க்குழுவினர், பந்தை இலக்குக் காவலர் தலைக்கு மேலாக இலக்கினுள் பந்து போய்விடுவது போல உயர்த்தியவாறு உதைத்தாடி விடுவார்கள். அப்பொழுது, பின்னோக்கிச் சென்று பந்தைப் பிடிப்பது என்பது எளிதான செயலன்று.

பந்துடன் ஓடி வருகின்ற எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரரை தனியே விட்டுவிட்டால், தடுக்க ஆளில்லாமல் அவர் எளிதாக இலக்கினுள் பந்தை அடித்துவிடுவார் என்ற நிலை ஏற்பட்ட பிறகு என்ன செய்யலாம்? திடீரென அவருடைய கால் மீது துள்ளிப் பாய்ந்து விழுந்து விடுவதுதான். அவ்வாறு விழுந்துவிடுவதன் நோக்கம் அவரது முயற்சியைத் தொடரவிடாமல் தடுத்துவிடுவதே. அவ்வாறு விழுந்து பந்தைப் பிடிப்பதற்கு முன், ஆட்ட நேரத்தில் பந்து எங்கெங்கு எப்படி எப்படியெல்லாம் ஆடப்பட்டு வந்திருக்கின்றது? அதன் இறுதி நிலை என்ன? என்பனவற்றை உன்னிப்பாக ஆராய்ந்து உடனடியாகச் செயல்படுவதுதான் சிறந்த ஆற்றல் உள்ளவர்களுக்குரிய திறமையாகும்.

எப்பொழுது பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்? எப்பொழுது பந்தை தட்டிவிட வேண்டும்? எப்பொழுது விழுந்து பிடிக்க (Dive) வேண்டும்? எப்பொழுது


End Line 45m. -90m.
2.44m.
1m.
Goal Area
Penalty Area 18.32m.
Side Line
40.32m.
9.15m.
Centre
Circle
120m. x 90m.
9.15m.
16.5m.
5.5m.
11m.
5.5m.
9.15m.
16.5m.
5.5m.
11m.
7.32m.

பந்துக்காக முன்னால் ஓடிப்பிடிக்க வேண்டும்? எப்பொழுது இலக்குக் கம்பத்திற்கு மேல் பந்தைக் குத்திவிட வேண்டும் என்பனவெல்லாம் அனுபவத்தின் மூலமே கிடைக்கக்கூடிய திறன் நுணுக்கங்களாகும். புரிந்து கொண்டு ஆட வேண்டும்.

பாய்ந்து வரும் எதிராளியை முன் சென்று தாக்குவதும், தன்னை மீறி தலைக்கு மேலே பந்து இலக்கிற்குள் போகாதவாறு பார்த்துக் கொள்வதும் போன்ற முன் கூறிய செயல்களுக்கெல்லாம் ஒட்டு மொத்தமாகச் சேர்த்து ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டிருப்பது மிக முக்கியமானதுதான் என்றால், அது எந்த இடம் என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

அந்த ஓர் இடத்தை, விளையாடி விளையாடி, அதனால் விளைந்த பயிற்சியின் மூலமே தான் தீர்மானிக்க முடியும். முதிர்ந்த அனுபவத்தினால் பெற்றுவிடக்கூடிய அந்த இடத்தைப் பெரிய பெரிய ஆட்டக்காரர்கள் ஆடும் பொழுது, அவர்கள் எவ்வாறெல்லாம் இலக்குப் பரப்பிற்குள், ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் இயங்கு கின்றார்கள், சூழ்நிலைக்கேற்ப எவ்வாறு ஆடுகின்றார்கள் என்பதை உணர்ந்து ஊகித்தறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

ஆடுகளமும் ஆட்டமும்

விளையாடுகின்ற ஆடுகளத்தைப் (மைதானம்) பொறுத்தே பந்து, குதித்தெழும்பும் தன்மையில் மாறுபடும். வேறுபடும். தரை பாறையாக இருக்கும். சில களங்களில் பசும்புல் தரையோடு இருக்கும். சில நிலங்கள் பதமாக இருக்கும். சில சிறிதளவு நீர் பட்ட உடனேயே சேற்றுத் தளமாகவும், சில மணற் பகுதி உள்ளவை யாகவும் இருக்கும். இதுபோன்ற சூழ்நிலையில்

மைதானத்தின் தரைக்கேற்ப, ஆட்ட முறையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

கல் போன்ற கட்டாந்தரை என்பார்களே, அந்த இடத்தில் பந்து பட்ட உடனேயே அதிகமாகக் கிளம்பும். ஆகவே, பந்து கிளம்புவதற்குள் பிடித்தாடுவது நல்லது. அது கிளம்பி மேலே வந்த பிறகு பிடித்துக் கொள்ளலாம் என்றால், பந்து எந்தப் பக்கம் சுழன்று கிளம்பும் என்பது இலக்குக் காவலருக்கே புரியாத நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடும். கீழே விழுந்து பிடிக்க முடியாததால் கடினத் தரைக்கேற்ப, கவனத்துடன் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.

ஈரத் தரையிலே ஆடும்போது, பந்து வழுக்குமே! ஆகவே, கையுறையுடன் நின்று பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும். கையுறைங்கூட, பந்து நழுவுவதற்குரியதாகி விடும் என்பதால், வருகிற பந்தை முடிந்த வரை கையால் குத்தி அனுப்பிவிடுவதே சிறந்த முறையாகும்.

கையால் பிடிக்கும்போது, நழுவிவிடும் என்பதால், உடலையும் மறைப்பாக வைத்து, உடலோடு பந்தை சேர்த்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முனை உதையின் போது

முனை உதையென்றால், நிச்சயம் வெற்றி எண் கிடைத்துவிடும் என்று மக்கள் நினைத்த காலம் மலையேறிக் கொண்டிருக்கிறது. எப்பொழுதும் முடியாதா என்றால், சில நேரங்களில் தான் வெற்றி எண் பெற முடிகிறது. குறிப்பாக, இலக்குக் காவலர் திறமையுள்ளவராக இருந்தால், உதைபட்டு வரும் பந்தைத் தடுக்கலாம். தாக்கி அனுப்பலாம் அல்லது தாவிப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். நன்கு உயரமுள்ள, எதிர்த்துத்

தாக்குகின்ற ஒரு காவலர், இலக்கின் ஒருபுறம் காத்துக் கொள்ள, காக்கப்படாத பிற பகுதியை ஓரிருவர் கண்காணித்துக் கொள்ளலாம்.

தலையாலிடித்து ஆடுவதில் அதிகத் திறமை யுள்ளவர்களே மேற்கூறிய பிற பகுதியைக்காத்துக் கொள்ளுமாறு பணிக்க வேண்டும்.

ஒறுநிலை உதை (Penalty Kick) நிகழ்கின்ற போதில், இலக்குக் காவலர் தனது கால்களை அசைக்காமல் நின்று கொண்டிருப்பதுடன், பந்தை உதைக்கின்ற ஆட்டக் காரரையே முதலில் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பந்தின் அருகில் அவரது கால் தொடரும்வரை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் கண்களும், உதைபட்ட பந்துடனே தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். கண்கண்ட காட்சியுடனேயே கருத்தும் சென்று, கால்களையும் கைகளையும் இயக்கிடத் தூண்டும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காவலருக்கு சில குறிப்புகள்

பயிற்சியும் பழக்கமுமே ஒரு காரியத்தைப் பண்படுத்தும். ஈடற்ற உழைப்பாலும், எண்ணற்ற ஆட்ட அனுபவத்தாலுமே, மேற்கூறிய பண்புகள் எடுப்பாக வரும்.

எந்தவித நிலையிலும் எரிச்சலடையாத மனமும், எதிரியின் மேல் முரட்டுத் தனமாகத் தாக்கித்தான் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துக்கு இரை யாகாமலும், பொறுப்போடும், பூரண சிரத்தையோடும் பணியாற்ற வேண்டும்.

எங்கு நடந்தாலும் ஓடினாலும், எங்கே நிற்க வேண்டும் என்று ஓர் இடத்தைக் காத்து நிற்பதோடு, கடைக் காப்பாளர்களோடு கலந்து ஆலோசித்துப் பேசி முடிவு செய்துகொண்டு, யார் யார் எப்படி எப்படி யெல்லாம் வந்தால் எவ்வாறெல்லாம் சமாளிக்கலாம் என்ற ஒத்துழைப்போடு ஆடுவது நல்ல பலனையே நல்கும்.

பயிற்சிகள்

கைப்பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்களில் பங்கு பெற்று ஆடுவதன் மூலம், உடலானது ஏற்றவாறு நெகிழுந்தன்மையை, வளைந்து செயல் புரியும் தன்மையைப் பெறலாம்.

தினந்தோறும் உடலழகுப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். நின்று கொண்டிருந்து திடீரென்று ஓடுதல், பிறகு நிற்றல், அப்படியே கைகளை தரையில் ஊன்றியவாறு விழுதல் (DIVE) போன்ற வற்றைத் தினமும் பழக வேண்டும்.

ஓட்டப் பந்தயத்திற்கேற்ற உடலாண்மை நிகழ்ச்சிகளில் (Athletic training) செய்யும் பயிற்சிகளுடன், உயரத் தாண்டுதல், கயிறு தாண்டிக் குதித்தல் முதலியவற்றில் ஈடுபட்டுத் திற நிலையில் உடலைத் தரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பந்தைக் கம்பத்தில் மோதியோ, அல்லது சுவற்றில் மோதி எதிர்த்து வரச் செய்தோ, பந்தைப் பிடித்துப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு, பல போட்டி ஆட்டங்களைப் பார்த்து சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொள்வதுடன். தவறான தனது

முறைகளைத் திருத்திக் கொண்டு, இன்னும் புதிய முறைகளைப் புகுத்திக் கொண்டால், சிறந்த இலக்குக் காவலராகப் பெயர் வாங்கலாம். புகழில் ஓங்கலாம்.

3. கடைக் காப்பாளர்கள் (Full-Backs)

நல்ல உயரமாகவும், சிறிது உடல் எடையில் கனமுள்ளவர்களாகவும்; அதே சமயத்தில் விரைவாக ஓடக்கூடிய ஆற்றலும் வல்லமையும் தேவைக் கேற்றவாறு இரண்டு கால்களாலும் பந்தை மாறி மாறி உதைத்தாடக் கூடிய திறமையும்; கால்களால் மட்டுமின்றி, தலையால், மார்பால், வயிற்றால் பந்தைத் தேக்கி நிறுத்துவதுடன், தலையாலேயே வருகின்ற பந்தை எதிர்த்தாடித் திருப்பி அனுப்புகின்ற சக்தியும்; ஏய்ப்பதற்காகவே பந்துடன் வரும் எதிர்க்குழு முன்னாட்டக்காரர்களின் எண்ணத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களிடம் ஏமாறாதவாறு, சரியான நேரத்தில் சரியான முடிவெடுக்கக்கூடிய சாமர்த்தியமும் நிறைந்தவர்களாகக் கடைக் காப்பாளர்கள் இருக்க வேண்டும்.

மற்ற ஆட்டக்காரர்களைப் போல, பார்வைக்கு ரம்யமாகவும், கவர்ச்சிகரமானதாகவும் இல்லாத இடத்தில் நின்று இவர்கள் ஆடினாலும், கடைக்காப்பாளர் பணி மிகவும் கடமை நிரம்பிய பணியாகும்.

இவர்கள் இயங்கிப் பணியாற்றுகின்ற இடப்பரப்பு சிறிதளவு என்பதால், இவர்கள் இலக்கைக் காக்கின்ற மிகப் பெரிய பொறுப்புடன், எதிரிகளின் நடமாட்டத்தை உன்னிப்பாக கவனித்தாடுகின்ற கண்ணோட்டத்திலும், கருத்தோட்டத்திலும், காரிய ஆக்கத்திலுமே மிகவும் குறிப்பாக இருந்து ஆட வேண்டும்; ஆடுகிறார்கள்.

இலக்குக் காவலரால், இலக்கு முழுவதையும் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது. அவரது கைக்கு எட்டாத இடைவெளிப் பகுதியைக் கடைக்காப்பாளர்கள் கண்காணித்துக் காத்துக் கொள்வதுதான் முறையாகும்.

வருகின்ற முன்னாட்டக்காரர்களின் வேகத்திற்கு எதிர்த்தாக்குதல் தருவதுதான் இவர்கள் பணி. பந்துடன் ஒருவராகவும் வரலாம், மூன்று நான்கு பேராகவும் வந்து தாக்கலாம். அந்த முற்றுகையின்போது, யாரைப்போய் தடுப்பது, எங்கே போய் நிற்பது என்று பேதலிக்கும் உணர்வும், பதறிப்போகும் சூழ்நிலையும் உருவாகலாம்.

எதிர்க்குழு மைய முன்னாட்டக்காரரை (Centre Forward) எப்படியும் மடக்குதல் வேண்டும். மற்றும் தன் பாங்கருக்கு, பந்தை சாதகமாகவும், சரியாகவும் வழங்குவதற்கு அவரே முழுப் பொறுப்பாளராகவும் இருப்பதால், எதிராளிகளைத் தடுத்தாட வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

இலக்குக் கோட்டுக்கு அருகிலேயே நிற்பதோ, இலக்குக் காவலரை மறைப்பதுபோல் நிற்பதோ கூடாது. அதுபோன்ற சமயத்தில், காவலரிடம் கலந்து பேசி முடிவு செய்து கொண்டு, ஆட வேண்டும்.

வருகிற பந்தை ஒரே உதையில் இலக்குப் பகுதியிலிருந்து அனுப்பிவிட்டால் போதும் என்ற ஓர் திருப்தியுடன் மட்டுமே ஆடக்கூடாது. தன் கடமை தீர்ந்துவிட்டது என்று சோம்பலுணர்வும் கொள்ளக் கூடாது. அதுபோலவே, தான் உதைத்தாடும் பந்தானது, தனது குழு ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஆடுவதற்குக் கிடைப்பது போல் அனுப்பித் தந்தால்தான், தனது முன்னாட்டக்காரர்கள் பந்துடன் முன்னேறிச் சென்று,

எதிர்க்குழு இலக்குப் பகுதியைத் தாக்க இன்னும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருக்கும்.

வருகின்ற எதிர்க் குழு ஆட்டக்காரர்களை வலிமையுடனும் ஓர் உறுதிப்பாட்டுடனும் தடுக்க வேண்டும் என்றால், ''எங்கே முடியப்போகிறது. எதிரிகளிடம் நிச்சயம் ஏமாந்து விடுவேன்'' என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையுடனும், அரை மனதுடனும் ஆடவே கூடாது. ஆகவே, பந்து யாரிடம் உள்ளதோ அவரிடம் சென்று தடுத்தாட வேண்டுமே ஒழிய, வெறுமனே நிற்கும் ஆளைப்போய் தடை செய்யக் கூடாது.

கடைக் காப்பாளர் இருக்கக் கூடிய இடம் மிகவும் இக்கட்டான இடம். கொஞ்சம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொண்டாலும், குற்றம் செய்தவராகக் (Intentional Foul) கருதப்பட்டு, ஒறுநிலை உதைத் தண்டனையைப் பெறக்கூடும். கைகளில் பந்து பட்டு விட்டாலுங்கூட, அதற்கும் அதே தண்டனைதான். ஆகவே, எச்சரிக்கை யுடனும், அதிக விழிப்புடனும் விளையாட வேண்டும்.

கடைக் காப்பாளர்களுக்கு, தங்கள் பகுதியை விட்டு, எதிர்ப்புற ஆடுகளப் பகுதிக்குள் பந்துடன் ஓடி ஆடுகின்ற வாய்ப்பும் வசதியும் சில சமயங்களில் ஏற்படும். அந்த வாய்ப்புக் கிடைத்துவிட்டதே என்று கருதி முன்னேறிச் சென்று, தன் காவலிடத்தைக் கோட்டை விட்டுவிடக் கூடாது.

கடைசியாக, கீழ்வரும் குறிப்புக்களைக் கடைக் காப்பாளர்கள் உணர்ந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். தன் ஆடுமிடம் பற்றிய தகுந்த கடமையுணர்வும், தன் பாங்கர்களை ஊக்குவித்து, இடம் காட்டி ஆடச் செய்து, அவர்களோடு இவ்வாறுதான் ஆட வேண்டுமென்று

பேசி முடிவு செய்து ஆடுகின்ற ஆட்டமுறையும், உறுதியோடும் வலிமையோடும் எதிரிகளைத் தாக்கித் தடுத்து சமாளிக்கின்ற திறனும், தடுக்கும் ஆட்டத் திலிருந்து தாக்கி ஆட ஓடுகின்ற ஓட்ட விரைவும், வேகமும், சிறந்த கடைக்காப்பாளருக்குத் தேவையான திறன்களாகும். தேர்ந்து கொள்ளுங்கள். சிறந்து விளங்குங்கள்.

4. இடைக்காப்பாளர்கள் (Half-Backs)

ஒரு குழுவிற்கு, சிறந்த இடைக்காப்பாளர்களே தூண்கள். கால்பந்தாட்டமானது எல்லோரும் ஒன்றிக் கலந்து ஆடுகின்ற ஆட்டமாக இருந்தாலும், முன் சென்று தாக்கி ஆடியும், பின்னால் வந்து தடுத்தும் ஆடுகின்ற நிலையிலேதான் இடைக் காப்பாளர்கள் இருக்கிறார்கள்.

பந்தைத் தடுத்தாடும்பொழுது, கடைக்காப்பாளர் களுக்குத் துணையாகவும், பந்தைத் தாக்கி ஆடும் பொழுது முன்னாட்டக்காரர்களுக்கு பக்கத்துணை யாகவும், முடிந்தால் எதிர்க் குழு இலக்கினுள்ளே பந்தை உதைத்தாடி வெற்றி எண் பெறுகின்ற அருமையான ஆட்டக்காரர்களாகவும் மாறி ஆடக்கூடிய தன்மை யிலேதான், இவர்கள் ஆடும் இடம் அமைந்திருக்கிறது.

ஆகவே, நன்றாக வேகமாக ஓடக்கூடிய வலிமையும், எதிரிகளை ஏமாற்றவும், பந்தை எடுத்துச் செல்லவும், தடுத்துக் கொள்ளவும், முன்னேறி வருவோரை வழியிலே மடக்கிவிடுவதும் போன்ற ஆற்றலை நிரம்ப உடையவர்களாகவும், இடைக் காப்பாளர்கள் கொண்டிருப்பது மிக மிக அவசியமாகும்.

இடைக்காப்பாளர்களாக மூன்று பேர் ஆடு கின்றார்கள். இம்மூவரும் முழு மனதுடன் ஒற்றுமை

பாகப் பணியாற்றுதல் வேண்டும். இவர்களில் யார் முக்கியமானவர் என்ற ஒரு பிரச்சினையும் கிளம்பும். அது தேவையில்லை. முகத்திற்கு கண் முக்கியமா, மூக்கு முக்கியமா, வாய் முக்கியமா என்றால் எல்லாம் முக்கியம்தான்.

இதையுணர்ந்து, மூவரும் மைதானத்தில் தங்களுக்குரிய இடைப்பகுதியிலே சுவர் போல நின்று, தங்கள் இலக்குப் பக்கம் பந்து வந்துவிடாதவாறு தடுத்தாட வேண்டும். எதிரிகளுக்கும் இலக்குக்கும் இடையிலே எப்பொழுதும் மைய இடைக்காப்பாளரே (Centre-Half) நிற்பதால், அவருக்கே அதிக உரிமை இருப்பது போல் தோன்றும்.

ஆனால், அவர்களில் யாரேனும் ஒருவர் பந்தை தங்கள் பகுதிக்குள் நுழையவிட்டாலும், அக்குழுவின் தோல்விக்கு ஆட்டக்காரர்கள் அனைவருமே காரணமாகின்றார்கள் என்பதையும் உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

பந்தை எதிரியிடமிருந்து தடுப்பது; எடுத்த பந்தைத் தன் குழுவினருக்கு வழங்குவது, கொடுத்த பந்தைக் கொண்டு போகும் பாங்கருடன் தானும் சென்று, எதிர்க் குழு இலக்கினைத் தாக்கும் முற்றுகைப் பணியில் கலந்து போராடுவதும், பந்துடன் தானே முன்னேறிக் கொண்டு செல்வது, எதிர்க்குழுவினரின் தடுப்புப் பணியை உடைத்தெறிய துணை நிற்பது போன்ற எல்லா திறன் நுணுக்கங்களிலும் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தால் மட்டும் போதாது. அவைகளை எவ்வப்போது, எந்தெந்த இடங்களில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற முறைகளையும் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, எதிரிகள் தம்மை சூழ்ந்திருக்கும்போது வருகிற உயரமான பந்தைத் தலையாலே இடித்து, தன் பாங்கருக்குத் தருவதுபோல் ஆடுவது சிறந்த பண்பாகும். அதுவே திறமையுமாகும்.

மைய இடைக் காப்பாளரின் கடமையை சிறிது விளக்குவோம். எதிர்க் குழுவின் மைய முன்னோட்டக் காரர் எப்படியாவது இவரை ஏமாற்றிப் பந்தை முன்புறம், கொண்டு சென்று விடவேண்டும் என்றே இறுதிவரை முயற்சிப்பார். இடைக்காப்பாளர் இவ்வாறு ஏமாறுகிற பொழுதெல்லாம், அவரது இலக்குத் தாக்கப்படுகிறது, பந்து இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து உதைக்கப்படுகிறது என்பதே உண்மை.

இதை உணர்ந்து கொண்டிருக்கும் மைய இடைக் காப்பாளர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்றால், எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், பந்துடன் தன்னைத் தாண்டி முன்னே (இலக்கை நோக்கி) செல்லாதவாறு, தடுத்தாட வேண்டும். இவரைத் தாண்டிப் பந்து கடக்காமல், பக்கவாட்டில் சென்றால்கூட பாதுகாப்பு உண்டு. நேரே நடு மத்தியில் இவ்வாறு விடுகின்ற கோட்டையானது, அவரது குழுவையே ஆட்டங்கண்டு விடச் செய்யும்.

இடபுறமும் வலப்புறமும் ஆடுகிற இடைக் காப்பாளர்கள், உட்புற முன்னாட்டக்காரரைக் (Left wing, Right wing) குறிபார்த்துச் சரியாக நின்று தடுத்தாட வேண்டும். பந்து தன் பக்கம் வருகிறபோது மட்டுமே பாய்ந்து தடுத்தாடினால் போதும் என்று வாளா இருக்காமல், மறுபக்கத்தில் பந்து ஆடப் பெறும் வேளையிலும் அசட்டையாக இருந்துவிடாமல், தன்

முன்னே இருக்கும் எதிர்க்குழு உட்புற முன்னாட்டக்காரர் மேல் ஒரு கண்ணாக இருந்து, தமது குழு கடைக் காப்பாளருக்கும், மைய இடைகாப்பாளருக்கும் துணையாயிருக்கும் வகையில் பாதுகாப்பாக நின்று ஆட வேண்டும்.

வாய்ப்புக் கிடைக்கும் பொழுது, பந்துடன் எதிர்க் குழுவுக்கு முன்னேறிச் சென்ற பிறகு, பந்து எதிர்க் குழுவினரிடம் சிக்கிக் கொண்டுவிட்டால், 'ஐயோ' என்று தலையில் கைகளை வைத்துக் கொண்டோ, அல்லது ஏமாந்த நிலையில் இடுப்பில் கை வைத்துக் கொண்டோ அப்பத்தைப் பறிகொடுத்த அப்பாவிப் பூனைபோல் நின்று கொண்டிருப்பதால் எந்தவிதப் பயனும் விளையப் போவதில்லை. உடனே, தன் இடத்திற்கு ஓடி வந்துவிட வேண்டும். பந்து வைத்திருப்பவர் தன் பகுதிக்குள் இருக்கும்போது கூட பின் தொடர்ந்து சென்று தடுத்தாடி விட வேண்டும்.

தமது குழு முன்னாட்டக்காரர்களுக்குப் பந்தை வழங்கி விட்டுத் தம் கடமை முடிந்தது என்று கருதியவாறு வேறு பக்கம் வேடிக்கைப் பார்க்காமல் இன்னும் சிறிது தூரம் முன் நோக்கிச் செல்வதும், முன் ஆட்டக்காரருக்கு உதவி தேவைப்படும் பொழுது, பந்தை வாங்கி வழங்கி, இலக்கின் அருகில் பந்தை அனுப்பி முற்றுகையிட்டுத் தாக்கி ஆடி, பக்கபலமாக இருந்து ஆடவேண்டும்.

பந்து எதிர்க்குழுவின் பக்கம் இருந்தால் இடைக் காப்பாளர்கள் தாக்கும் குழுவாக ஆகிவிடுவார்கள். அந்த சமயத்தில், பந்து திடீரென தமது இலக்கை நோக்கி வந்துவிட்டால் என்ன செய்வது, அதை எப்படி சமாளிப்பது என்றவாறெல்லாம் எண்ணித் திட்டமிடுதல் மிகச் சிறந்தது.

தருவதுடன், ஆட்டத்திலே உள் குழப்பத்தையும் உண்டு பண்ணிவிடும். அவ்வாறு நேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கால் பந்தாட்டம் என்பது பலர் ஒன்று கூடி, நினைவால், செயலால் ஒன்றுபட்டு ஆடுகின்ற குழு ஆட்டமாகும். அதனுள் சுயநலம் புகுந்துவிட்டால், ஒற்றுமை உடைந்துவிடும். வெற்றி நிலைமை வீழ்ந்து போகும். அதனால், ஆடுவோரே தமது நிலையுணர்ந்து, கலையறிந்து, திறமைகளைக் குழுவுடன் இணைத்து ஆடினால்தான் ஆட்டம் சிறக்கும். களிப்பிலும் ஆழ்த்தும். அதுவே, அன்பு மிகுந்த நண்பர்களையும், அருமை நிறைந்த ரசிகப் பெருமக்களையும் ஆதரவாக திரட்டிக் கொடுக்கும். வளர்க்கும்.

5. முன்னாட்டக்காரர்கள் (Forwards)

எதிர்க்குழுவின் கடைக்காப்பாளர்கள், இடைக் காப்பாளர்களின் தடுத்தாடும் திறமைதனை முறியடித்து, சொல்லற்கரிய இடைவெளிகளை (Gaps) ஏற்படுத்தி, பந்தை லாவகமாக, இலக்குக் காவலரை ஏமாற்றியவாறு உள்ளே தள்ளுகின்ற அற்புதக் கலையை, முன்னாட்டக் காரர்களே நிகழ்த்திக் காட்டுகின்றார்கள்.

அந்த அற்புத வெற்றிக்குக் காரணம் - அவர்களது விரைவோட்டம். ஓடிவரும் வேகத்திலேயே பந்தைக் குறி பார்த்து உதைக்கும் ஒப்பற்ற ஆற்றல் பந்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழே வைத்திருக்கும் அரிய திறனாகும். பசித்த புலி தனது இரையின் மேல் பாய்வதுபோல, பந்தைக் கண்டதும், பாய்ந்து பெற்று விளையாட வேண்டியவர்கள் முன்னாட்டக்காரர்கள்.

தருவதுடன், ஆட்டத்திலே உள் குழப்பத்தையும் உண்டு பண்ணிவிடும். அவ்வாறு நேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கால் பந்தாட்டம் என்பது பலர் ஒன்று கூடி, நினைவால், செயலால் ஒன்றுபட்டு ஆடுகின்ற குழு ஆட்டமாகும். அதனுள் சுயநலம் புகுந்துவிட்டால், ஒற்றுமை உடைந்துவிடும். வெற்றி நிலைமை வீழ்ந்து போகும். அதனால், ஆடுவோரே தமது நிலையுணர்ந்து, கலையறிந்து, திறமைகளைக் குழுவுடன் இணைத்து ஆடினால்தான் ஆட்டம் சிறக்கும். களிப்பிலும் ஆழ்த்தும். அதுவே, அன்பு மிகுந்த நண்பர்களையும், அருமை நிறைந்த ரசிகப் பெருமக்களையும் ஆதரவாக திரட்டிக் கொடுக்கும். வளர்க்கும்.

5. முன்னாட்டக்காரர்கள் (Forwards)

எதிர்க்குழுவின் கடைக்காப்பாளர்கள், இடைக் காப்பாளர்களின் தடுத்தாடும் திறமைதனை முறியடித்து, சொல்லற்கரிய இடைவெளிகளை (Gaps) ஏற்படுத்தி, பந்தை லாவகமாக, இலக்குக் காவலரை ஏமாற்றியவாறு உள்ளே தள்ளுகின்ற அற்புதக் கலையை, முன்னாட்டக் காரர்களே நிகழ்த்திக் காட்டுகின்றார்கள்.

அந்த அற்புத வெற்றிக்குக் காரணம் - அவர்களது விரைவோட்டம். ஓடிவரும் வேகத்திலேயே பந்தைக் குறி பார்த்து உதைக்கும் ஒப்பற்ற ஆற்றல் பந்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழே வைத்திருக்கும் அரிய திறனாகும். பசித்த புலி தனது இரையின் மேல் பாய்வதுபோல, பந்தைக் கண்டதும், பாய்ந்து பெற்று விளையாட வேண்டியவர்கள் முன்னாட்டக்காரர்கள்.

விரைவாக ஓடத் தெரிந்தவர், ஓட முடிந்தவரே, அந்த வேகத்துடனேயே பந்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்துக் கொள்ள இயன்றவரே முன்னாட்டக்காரராக வரமுடியும். வரவேண்டும். அதுதான் நியதியுங்கூட.

குறுகிய நேரத்திற்குள்ளேயே விரைவோட்டத் திற்குத் தயாராகும் உடல்நிலை. அவ்வாறு அடிக்கடி ஓடினாலும் அயராத உடல் திறம். இவைகள்தான் மெதுவாகத் திரும்பியும் ஓடியும் தடுக்கவரும் எதிர்க்குழு கடைக் காப்பாளர்களை ஏமாற்ற உதவும்.

வந்து கொண்டிருக்கும் பந்தை எங்கே கால்கள் சந்திக்க வேண்டும் என்று கண்கள் சொல்வதை செயல்படுத்தும் கால்களுடன், அதற்காக ஆணையிடும் அரிய முன் யோசனையும் மிகமிக அவசியம். அத்துடன், தானே பந்தை இலக்கிற்குள் அடித்துப் பெயர் பெற வேண்டும் என்ற அடங்காத ஆசையுடன் எப்பொழுதும் ஆடக் கூடாது.

சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் வெற்றி பெற ஆடலாம். தமக்கு அவ்வாறு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காத பொழுதும், கிடைக்கும் வாய்ப்பில்லை என்றிருக்கின்ற போதும், தானே தனியாக தடித்தனமாக ஆடிக் கொண்டிருக்காமல், தனியே நிற்கும் தனது பாங்கரைப் பார்த்து, அவரிடம் பந்து சென்றால் நிச்சயம் இலக்கினுள் செலுத்த முடியும் என்று இருந்தால், உடனே அவருக்கு வழங்கிவிடுகின்ற பரந்த மனப்பான்மை முன்னாட்டக்காரர்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

மைதானத்தின் மத்தியிலிருந்து இலக்கை நோக்கி உதைக்கும் பந்தானது, சரியாக இலக்குக் காவலரிடம் போகாதவாறு, இலக்கிற்கு முன்னால் குறைந்தது 7

அல்லது 8 அடி தூரத்திற்குள் விழுமாறு அடித்தால்தான், மற்ற முன்னாட்டக்காரர்கள் ஓடி தலையாலிடித்துப் பந்தை இலக்கிற்குள் செலுத்த ஏதுவாக இருக்கும். ஆகவே, எப்பொழுதும் இலக்கின் இரண்டாவது கம்பத்தை நோக்கியே பந்தை உதைக்க வேண்டும். (முதல் கம்பம் என்பது உதைத்தாடுபவருக்கு அருகாமையில் உள்ள இலக்குக் கம்பமாகும்.)

முனை உதை எடுக்கும் பொழுதும் இவ்வாறு தான் பந்தை உதைக்க வேண்டும். இலக்குக் காவலர் பந்தை எட்டிப் பிடிக்கவோ, தாவிப் பிடிக்கவோ முடியாத அளவுக்கு பந்தை உதைத்தாடுவதுடன், காவலரின் தலைக்கு மேலே பந்து போவது போலவோ, அல்லது பாங்கர் ஓடி வந்து தலையாலிடித்து ஆடும் வகையிலோ தான் பந்தை உதைத்தாட வேண்டும்.

முன்னேறிப் போகும் முன்னாட்டக்காரர்கள் பந்தைத் தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள் மிகுந்த கவனத்துடனும் எச்சரிக்கையுடனும் ஆடுகின்றார்கள் என்று அறிந்தவுடன் அவர்களது காவல் கவனத்தைத் திசை திருப்ப, அவர் தடுக்கும் முறையை உடைத்துவிட, பின்புறமுள்ள தமது (மைய) இடைக்காப்பாளருக்குத் தந்து, அவ்வாறே பாங்கருக்கும் வழங்கி சூழ்நிலையை மாற்றி ஆடிவிட வேண்டும். இதற்குக் குழு ஒற்றுமை அதிகம் தேவையாகும்.

அ) மைய முன்னாட்டக்காரர் (Centre-Forward)

ஆட்டத்தின் நோக்கம் எதிர்க்குழு இலக்கிற்குள் விதியுடன் பந்தை செலுத்துவது, வெற்றி எண் பெறுவது என்பதால், அந்த மிகவும் பொறுப்பான இடத்தை மைய முன்னாட்டக்காரரே வகிக்கின்றார்.

காப்பாளர்கள் வழங்குகின்ற பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டு தன் சக ஆட்டக்காரர்களுக்கு வழங்கியும், வாங்கியும், தாக்கியும், தூக்கியும், சமாளித்தும் பந்தை ஆடி சகல முயற்சிகளிலும், சாகசங்களிலும் ஈடுபட்டு, வெற்றி எண் பெற வேண்டியதைப் பெறும் பொறுப்பு இவருடையதாகவே இருக்கிறது.

உள்ளெறிதல், தனி உதைகள், முனை உதை போன்றவற்றில் இருந்து பந்தைப் பெற்று, எதிர்க் குழுவினரைக் குழப்புகின்ற அளவுக்கு தம் குழு உட்புற வெளிப்புற முன்னாட்டக்காரர்களுக்கும் பந்தை மாற்றி ஆட இருப்பதால், முன்னே கூறிய எல்லா திறன் நுணுக்கங்களிலும் இவர் மேம்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

ஆ) உட்புற முன்னாட்டக்காரர்கள் (Left in - Right in)

இவர்கள் விரைவோட்டக்காரர்களாகவும், விவரம் புரிந்தவர்களாகவும், பந்தைத் தேவையான பொழுது தேவையான இடத்தில் தடுத்து நிறுத்தும் சிறப்புத் தன்மை நிறைந்தவர்களாகவும், இரண்டு கால்களாலும் எந்தச் சமயத்திலும் மாறி மாறி உதைத்தாடும் ஆற்றலில் சிறந்தவர்களாகவும், தரையில் அல்லது உயரத்தில் பந்து வந்தாலும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரும் திறமைசாலிகளாகவும், கொஞ்சம் வாய்ப்புக் கிடைத் தாலும் குறியுடன் பந்தை இலக்கினுள் உதைத்துவிடக் கூடியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

பந்தைக் காலால் தடுத்து நிறுத்துகின்ற நேர உணர்வும் (Time Sense) ஓடிய வேகத்தை உடனே கட்டுப்படுத்தி நிற்கக்கூடிய நிதானமும், உடல் கட்டுப்பாடும் மிக அவசியம்.

இவர்கள் தான் குழுவின் மூளை எனக் கருதப் படுபவர்கள். முன்னாட்டக்காரர்கள் எல்லாம் ஒன்று கூடி, முனைந்து திட்டமிட்டு, பகைவர் காத்திருக்கும் கோட்டைக் காவலைத் தகர்த்துத் தளர்த்தி வெற்றி பெறுகின்ற வித்தையைக் கற்றவர்கள், விவேகத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆவார்கள்.

தனியாகவோ அல்லது துணையுடனோ சேர்ந்து சென்று, மின்னல் வேகத்தில் இலக்குவைத் தாக்கும் தன்மை இவர்களுக்கு அவசியம் வேண்டும்.

வெளிப்புற ஆட்டக்காரர் உதைத்தாடுகிற பந்தானது மேலாக (Air) வருகின்ற பொழுது, தலையாலிடித்து அனுப்பும் பொறுப்பு இவருக்கு உண்டு.

இ) வெளிப்புற முன்னாட்டக்காரர்கள் (Leftout-Rightout)

இவர்களுக்கும் முன்னர் கூறிய தகுதிகள் அனைத்தும் பொருந்தும். இடைக்காப்பாளர்களும், இவர்களுமே ஆட்டத்தின் முறையை, ஒழுங்கை அமைப்பவர்களாகும்.

மைய ஆட்டக்காரருக்கும் உட்புற ஆட்டக் காரர்களுக்கும் சமயம் நேர்கிற பொழுது, பந்தை வழங்கவும், அவர்களிடமிருந்து பந்தைப் பெற்று, இலக்கை நோக்கி அடிப்பதும் இவர்கள் பணியாகும்.

இலக்குவை முற்றுகையிடுகின்ற பொழுது, முழு மூச்சாகப் பணிபுரிகின்ற சந்தர்ப்பங்களில், சாகச வேலைகளாற்றும் சரியான ஆட்டக்காரர்களாக இவர்கள் தங்கள் குழுவிற்கு உதவுவார்கள்.

அறிவுரை

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உடலை நல்லமுறையில் வைத்திருப்பதே சிறந்த ஆட்டம் விருத்தியடையக்கூடிய வழியாகும். இதில்தான் ஆடுவோருக்கு ஆனந்தமும் பார்வையாளர்களுக்குத் திருப்தியும் ஏற்படும்.

எப்பொழுதும் கால்பந்தாட்டத்தின் நினைவிலேயே ஊறியிருக்க வேண்டும். 90 நிமிடங்கள் ஆடுகின்ற இந்த ஆட்டத்திற்கு நடுவரின் இறுதி விசில் ஒலி கேட்கின்ற வரையில் உறுதியாகவும், தெம்புடனும், தீராத சக்தியுடனும் ஆட உதவும் உடல் வலிமையை, வலிய இதயத்தைக் காத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஏதோ போட்டிக்கு முன் ஒருசில நாட்கள் ஆடினால் போதும் என்றிருக்கின்ற பொல்லாத மனப் பான்மையைப் பொசுக்கி எறிய வேண்டும். வாய்ப்புக் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் என்பதைவிட, தினந்தினம் முறையோடு பயிற்சிகளை முயற்சியுடன் செய்து வரவேண்டும்.

இளவயதில் இருந்தே, ஆர்வமும் பாசமும் கொண்டு நண்பர்களுடனும், மற்ற ஆட்டக்காரர்களுடனும் ஆடிப்பழக வேண்டும். ஒவ்வொரு திறன் நுணுக்கத் தையும் தனித்தனியே பயிலுதல் சிறந்தது. குழு ஒற்றுமை, பாங்கரிடம் பரிந்து பேசும் உறவு மனப்பான்மை, திட்டமிடுதல், தீர்மானித்தல், உறுதியாக உள்ளுக்கத்தோடு செயல்படுதல் எல்லாம் தேவைப் படும் இந்த ஆட்டத்தில், ஆட்டத்திற்கென்று தன் உணர்வுகளை, ஆசைகளை அர்ப்பணித்துக் கொண்டோர்க்குப் பேரும் புகழும் பின் தொடர்ந்து வரும். பேரின்பம் சேரும்.

6. குழுத் தலைவன் (Captain)

மேற்கூறியவாறு பிரிந்திணைந்து ஆடும் ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் குழுத் தலைவராகப் பொறுப்பேற்றுப் பணியாற்றுகிறார். அவருக்கும் ஆட்டக்காரர்களுக்கும் வேண்டிய அத்தனை திறன் நுணுக்கங்களும் தேவையென்றாலும், அவற்றிலும் இன்னும் பல தகுதிகள் சேர்ந்திருந்தால் குழுவின் புகழுக்கும் கட்டுக்கோப்பான சிறந்த ஆட்டத்திற்கும் மேலும் மெருகூட்டும் என்பதால், குழுத்தலைவருக்குரிய ஒரு சில தகுதிகளையும், பொறுப்புக்களையும் கீழே காண்போம்.

ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரிடமும் பாரபட்சமற்ற முறையில் அன்பு செலுத்துவதுடன், ஆதரவு காட்டி ஆட்டத்தில் அவர்களின் மனம் முழு மூச்சுடன் ஈடுபடுமாறு ஆடவைக்கும் அரிய பண்பாற்றல் குழுத் தலைவருக்கு இருக்க வேண்டியது தலையாய பண்பாகும்.

ஆடுகளத்தினுள் நிகழ்கின்ற எந்தவிதமான சூழ்நிலையிலும் அமைதியையும் நிதானத்தையும் இழந்துவிடாமல், ஆத்திரப்படாமல் பிரச்சினைகளை அணுகி முடிவெடுப்பவராகவும் உணர்ச்சி வசப்படாத உறுதியான நெஞ்சம் உடையவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரின் தகுதி, திறமை, ஆடும் பண்பு அனைத்தையும் தெரிந்து வைத்திருப்பதுடன், அதற்கேற்ப எதிர்க்குழுவை எவ்வாறு தாக்குவது? மீறி வருகின்றவர்களின் முற்றுகையை எப்படித் தடுப்பது? என்றெல்லாம் உன்னிப்பாக ஆராய்ந்து, ஓர் முடிவெடுத்து, அதை மற்றவர்களோடு பரிமாறி,

கருத்துக்களில் முரண்பாடில்லாமல் காரியங்கள் ஆற்ற வேண்டும்.

எதிர்க்குழுவினரின் ஆடும் திறம் என்ன? அவர்களின் வழங்கும் தரம் என்ன? அவர்களின் ஒருங்கிணைந்து ஆடும் பலம் எவ்வாறு என்பதை உணர்ந்து, அதற்கேற்ப தாக்கி ஆடவும், வியூகம் அமைத்து, விளையாட்டை நடத்திச் செல்லும் விற்பன்னராகவும் விளங்க வேண்டும்.

விதிகளுக்குக் கட்டுப்படுகின்ற மனமும், தன் குழுவினரையும் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருகின்ற திறமும் அவருக்குத் தேவை. அத்துடன் தவறாட்டம் ஆடுவோரை அவ்வாறு ஆடாமல் எச்சரிக்கின்ற தைரியத்துடன் அவர்களை ஆடவைத்துத் தம் குழுவின் பண்பாட்டைக் காப்பாற்றுவதுடன், மேம்பாட்டையும் உயர்த்துவது அவரது கடமையாகும்.

அத்துடன் இன்னும் ஒன்று. ஒரு குழுத் தலைவரது தலைமையை, அக்குழுவில் உள்ளவர்கள் அத்தனை பேரும் ஏகமனதாக ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுகின்ற முறையில், தன் சொல்லாலும், செயலாலும், நடைமுறைப் பழக்க வழக்கங்களில் நல்லவராகவும், ஆட்டத்திறன்களில் வல்லவராகவும் விளங்குதல் வேண்டும்.

உலகம் புகழ்ந்து போற்றி, பொன்னே போல் காத்து, பேரன்புடன் ஏற்றுக் கொண்ட ஆட்டம் கால் பந்தாட்டமாகும். இத்தகைய அரிய ஆட்டத்தை உணர்ச்சியுடனும் உற்சாகத்துடனும் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற நீங்கள், தவறில்லாத ஆட்டத்தை ஆட வேண்டும். பெருந்தன்மையுடன் ஆடும் முறைகளை

அணுக வேண்டும். பண்புடன் எதிர்க் குழுவினருடன் பழக வேண்டும். அதாவது விளையாடும் பொழுதுதான் அத்துடன் விளையாட்டின் விதிகளை முறையோடும் அனுசரிக்க வேண்டும்.

பொழுதுபோக்குவதற்காக மட்டுமல்ல - புகழ் பெற வேண்டும், பின் தொடர்ந்து வரும் எல்லாக் கவலைகளையும் அகற்றி ஆனந்தமாக இருக்க வேண்டும் என்றே விளையாட வருகின்றோம்.

பரந்த ஆடுகளம், ஆடும் இடமோ திறந்தவெளி. ஆகவே, மனமும் சூழ்ச்சிகளுக்கு அப்பால் சென்று திறந்த மனத்துடன், பரந்து பட்ட சகோதர உணர்வுடனே போட்டிகளில் இருக்க வேண்டுமென்றே பங்கு பெறுகின்றோம். பூரிப்புடன் ஆட வருகிறோம். பார்ப்பதற்கரிய போட்டி ஆட்டத்தை ரசிகர்களுக்குத் தருகிறோம்; எல்லோரும் மகிழ்கிறோம்.

இப்படியே போட்டி ஆட்டங்கள் நடக்க வேண்டும் என்பதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கம். ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகளின் ஏக்கம். ஏக்கம் தீர, நோக்கம் நிறைவேற, நாமும் நல்லுணர்வுடன் ஆடுவோம்.

4. விளையாடும் விதமும் விதிமுறையும்

ஆடுதற்குரிய சாதனங்கள்

பந்தைக் காலால் உதைத்தாட வேண்டும் என்கிற பொழுது, வெறுங் காலாலும் விளையாடலாம், வேதனையும் சிரமமும் அதில் விளையாடுகின்றன. அதனால், ஓடும்போதும் உள்ளங்கால் தேய்ந்தும், சிராய்ந்தும், இரத்தப் பெருக்காகின்றன என்பதனால், ஆட்டக் காலணி’யை (Boots) அணிய வேண்டும் என்கிறார்கள். அதனால் அனைவரும் அணிந்து ஆடுகிறார்கள். ஆகவே, முதலில் ஆட்டக்காலணியை அணியும் பழக்கத்தை முக்கியமாக மேற்கொண்டு, ஆடிப் பழக வேண்டும்.

யார் யார் எந்தக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று நடுவரும், பார்வையாளர்களும் தெரிந்து கொள்வதற்காக, குறிப்பிட்ட வண்ண உடை அணிந்து கொண்டுதான் ஆட வேண்டும் என்ற விதியிருக்கிறது. அத்துடன், ஆட்டக் காலணியை அணிந்து ஆடுகின்ற பொழுது, உடலிலே அடிபடும் என்பதற்காக, தடுப்புச் சாதனங் களும் உள்ளன. ஆகவே, தேகத்தின் பாதுகாப்பிற்குத் தேவையானதை அணிந்து கொண்டு, ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆடுவதே அழகாகவும் இருக்கும். ஆனந்தமான காட்சியாகவும் இருக்கும்.

வண்ண உடையுடனும், வளமான தடுப்புச் சாதனங்களுடனும், தடுப்புக் காலணியுடனும் ஆடுகளத்தில் இறங்கிவிட்டோம். இனி எந்த விதத்தில் விளையாடுவது, எப்படி தொடர்வது என்பது பற்றி ஆராய்வோம்.

2. ஆட்டத்தின் ஆரம்பத்தில்

நடுவரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. ஆட்டத்தின் தொடக்கத்திலிருந்தே சிறிதும் அசட்டை யில்லாமல், தாங்களே இறுதியில் வெற்றி பெறுகின்ற வாய்ப்பு இருந்தாலும்கூட, தலைக்கனமும், தானென்ற அகங்காரமும், எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் ஆட்டக்காரர்களிடம் தலைகாட்டவே கூடாது.

ஆட்டம் தொடங்கிய உடனேயே, முழு பலத்தையும் வைத்துத் தாக்கி ஆடுவது என்பது ஒரு முறை. எடுத்த எடுப்பிலேயே தங்கள் பலத்தைக் காட்டிவிட்டால், எதிரிகள் தளர்ந்துவிடுவார்கள். அசந்து போய்விடுவார்கள் என்றும், அவர்கள் திகைப்படைந்து

திக்குமுக்காடிப் போவதால், அவர்கள் ஆட்டம் சிறப்பாக அமையாது என்றும் தீர்மானமாகக் கூறுவார்கள் பலர். இந்த ஆட்ட முறையை அக்குழு மிகவும் சிறப்பான முறையில் பயிற்சி பெற்றிருந்தால்தான், இறுதிவரை அவ்வாறு ஆட முடியும்.

''முதலில் மெதுவாக ஆடத் தொடங்கலாம். பிறகு, போகப்போக வேகங் காட்டலாம்'' என்றும்; எதிர்க் குழுவினர் எப்படி ஆடுகின்றார் என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு, அப்புறம் நாம் சாமார்த்தியத்தைக் கூட்டலாம்'' என்பதும் ஒரு கொள்கை.

''வெள்ளம் வந்த பிறகு அணை கட்டுவதும், வீடுவேகும் போது கிணறு வெட்டுவதும், எதிரிகள் தாக்க ஆரம்பித்ததும் நாமும் பின்னால் தாக்கத் தொடங்கலாம் என்பதும் ஒன்றுதான்'' என்றும் சிலர் கூறுவார்கள்.

எனவே, ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் கூடி, எந்த முறை தமக்கு ஏற்றது, இயைந்தது என்பதை முடிவு கட்டி, அதன்படியே பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆடுகளத்தில் இறங்கி விளையாடுவதற்கு முன்னரே (Warming up exercise) உடலழகுப் பயிற்சிகளைச் செய்தும், எதிர்க் குழுவினரை இகழ்ச்சி நோக்கோடும் ஏளனத் தோடும் பார்க்காமல், ஆட்டம் முடிகின்ற கடைசி வினாடி வரை, மிகுந்த கவனத்துடனும், விழிப்புடனும், எச்சரிக்கையுடனும் ஆடத் தொடங்க வேண்டும்.

ஓடியும் உடலை இயக்கியும் நன்கு பதமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான், நாம் நினைப்பதுபோல, உடலை இயக்கி விளையாட முடியும்.

இடைவேளையின் போது

முதற்பகுதி (First Half) முடிந்தவுடன், இருக்கின்ற இடைவேளை நேரத்தை வீணே பேசி வீணாக்காமல், குழுவினர் அனைவரும் ஒன்று கூட வேண்டும். எதிரிகளின் ஆட்டமுறை எப்படி? அவர்கள் தாக்கும் முறை, தடுக்கும் முறை எவ்வாறு இருக்கிறது? அவர்களில் யார் யார் சரிவர ஆடவில்லை. அவர்களுக்குரிய கை வராத கலை என்ன? எப்படி அவர்களுடன் ஆடினால் வெற்றி பெற முடியும் என்பதையெல்லாம் திட்டமிட்டுத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

ஆகவே, முதற்பகுதியில் பெற்ற ஆட்ட அனுபவத்தைக் கண்டு, எதிரியின் ஆட்டத் திறமையை புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ற முறையில் இரண்டாம் பகுதி ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

எதிர்க் குழுவினரின் தாக்குதலை எப்படி சமாளிக்கலாம் என்பதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தக் கூடாது. எதிர்க்குழு இலக்கினுள் பந்தை உதைத்துச் செலுத்தினால் தான் வெற்றி எண் பெற்று வெற்றி பெற முடியும். தங்கள் இலக்கை மட்டும் காவல் புரிவதனால் மட்டும் அல்ல என்பதால், எதிர்க்குழு இலக்கை எவ்வாறு தாக்கலாம் என்பதில் தீவிர முயற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எதிர்க் குழுவினரின் திறக் குறைவு பற்றியும், ஆட்டத்தில் நன்றாக ஆடாதவர்களையும் தெரிந்து கொண்டு, அந்தப் பகுதி பக்கமாகவே ஆடினால், எதிர்க்குழுவினர் தங்கள் பாதுகாப்பைப் பலப் படுத்துவதற்காகத் தடுத்தாட முயல்வார்கள். அதனால்

தாக்கும் தன்மை தளரும். இந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி, எதிர்க் குழுவின் இலக்கினைத் தீவிரமாகத் தாக்கி ஆடுவதுதான் சிறந்த ஆட்ட முறையாகும்.

3. ஆட்ட நேரத்தில் ஆடும் முறை

பந்தை வேகமாக உதைத்தாடுவதுபோல், விறுவிறுப்புடனும் சுறுசுறுப்புடனும் ஆடவேண்டியது மிகமிக அவசியம். எங்கெங்கே ஆள் இல்லாத இடம் இருக்கின்றதோ, எந்தப் பக்கமாகப் பந்தை அடிக்கும் வாய்ப்பும், வழங்க வசதியும் இருக்கின்றதோ, அந்தச் சூழ்நிலையைத் தெரிந்துதான் பந்தை உதைத்தாடி முன்னேற வேண்டும்.

ஆடுகள மைதானத்தையும் அனுசரித்தே ஆடி விடவேண்டும். தரை எப்பொழுதும் போல் இருந்தால் பரவாயில்லை. தரை ஈரமாக இருக்கும்போது, பந்து ஈரம் பட்டு நனைந்து கனமாகிவிடுமே! அதனால் பந்தைக் கடுமையாக உதைக்கவோ, வெகு தூரத்திற்கு உதைத்து வழங்கவோ முடியாது. அது மிகவும் சிரமமான செயலாகும்.

இப்பொழுது, ஆடுகின்ற இரு குழுவினருமே வேதனையுடன்தான் ஆட வேண்டும். ஆகவே, எந்தக் குழு அதிக நேரம் தம் பக்கத்தில் பந்தை வைத்துக் கொண்டும், வழங்கிக் கொண்டும் ஆடுகின்றதோ, அந்தக் குழுவுக்கே வெற்றி வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு.

அதற்காக, ஆட்டக்காரர்கள் அருகருகே இருந்து கொண்டு, பந்தை ஒருவருக்கொருவர் வழங்கிக் கொண்டு தான் முன்னேற வேண்டும். எனவே, இதுபோன்ற சமயத்தில், பந்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து

ஆடுவதில் தான் குழுக்கள் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு வழங்குவதில் தவறு ஏற்பட்டு, பந்து அடுத்தவர் வசம் போய்விட்டால், பிறகு மிகவும் சிரமப்பட்டுத்தான் திரும்பவும் பெற வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அதற்குள்ளே வெற்றியை இழக்கும் வாய்ப்பு வந்தாலும் வந்துவிடுமே? யார் கண்டது?

எப்பொழுதும் ஆடுகளம் கிழக்கு மேற்காக அமைந்திருக்காமல், தெற்கு வடக்காகவே உருவாக்கப் பட்டிருக்கும். மாலை நேரங்களில் தான் போட்டியும் இருக்கும். காலை நேரத்தைவிட மாலையிலே, காற்று சற்று அதிகமாக வீசும். அப்பொழுது ஆடுகின்ற சமயத்தில் எப்படி ஆடுவது என்பதையும் நீங்கள் அறிந்து வைத்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்ததாகும்.

நீங்கள் காற்றின் வேகத்துடனேயே ஆட வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்றால், அது உங்கள் குழுவுக்கு சாதகமான சூழ்நிலைதான். அப்பொழுது ஆட வேண்டிய அமைப்பு முறையே வேறு. எப்பொழுதும், தங்கள் கால்களுடனே பந்து தொடர்பு கொண்டிருப்பது போல தட்டிக் கொண்டும், உருட்டிக் கொண்டும் முன்னேற வேண்டும்.

எதிர்க் குழுவினர் எதிர்த்து வந்தால், அவர்கள் தலைக்கு மேலாக பந்தைத் தட்டிவிட்டும், மறுபுறம் தனது பாங்கருக்கு வழங்கினாலும் வசதியாகவும் இருக்கும். பந்தும் நினைத்த இடத்திற்கும் போகும்.

மைய முன்னாட்டக்காரர் பந்தைத் தன் வலப்புற இடப்புற முன்னாட்டக்காரர்களுக்கு வழங்கும் பொழுது, எதிர்க்குழுவினர் நிற்கின்ற இடங்களிலே விழும்

இடைவெளியைப் பார்த்து, அதனுள் தள்ளி வழங்கும் முறையை பயன்படுத்த வேண்டும்.

காற்றடிக்கும் வேகத்தினால், தூர இருந்தவாறே இலக்கை நோக்கிப் பந்தை உதைத்தாடுவதும், இலக்கின் குறுக்குக் கம்பத்தை ஒட்டினாற்போல் பந்து இலக்கினுள் நுழைவது போல, உயரமாகத் தூக்கி எறிவதுபோல பந்தை உதைத்தாடுவதும், காற்றின் உதவியுடன் விளையாடும் பொழுது எளிது.

என்றாலும், காற்றின் வேகத்தினால், பந்து அதிகமாக உருண்டோடும். பந்து கால்களுக்குக் கட்டுக்கடங்காமல் போவதும் இயற்கையாக நடக்கக் கூடிய ஒன்று.

எனவே, எதிர்க்காற்றில் ஆடுவதைவிட, காற்றுடன் பந்தை விளையாடுவதும் சிறிது கடினமே. இதை மனதில் கொண்டு, மிகவும் கட்டுப்பாட்டுடன் ஆட வேண்டும்.

ஆக, எதிர்க்காற்றுடன் ஆடுவது எளிதா என்றால், அதுவும் கடினந்தான். பந்தை உயரத்தில் அடித்தாலும், காற்றின் வேகத்தால், அடித்த பக்கமே பந்து திரும்பி வருமே! அதனால், அருகருகே நின்று குறுக்கும் நெடுக்குமாக, கிட்டக்கிட்ட இருப்பதுபோல் குழுவினரை இருக்கச் செய்து பந்தை வழங்கியே முன்னேற வேண்டும்.

இதுபோல் வழங்கும் முறையை நடு ஆடுகளப் பகுதிக்குள் செய்யாமல், மைதானத்தின் ஓரப்பகுதிகளில் இருக்கும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு வழங்கி, அங்கிருந்து எதிர்க் குழுவின் இலக்கை நோக்கிக் கொண்டு போகச் செய்ய வேண்டும்.

தனி ஒருவரே பந்தை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு போவது எளிது. ஆனால், அதற்கும் அதிகமான சாமர்த்தியம் வேண்டும்.

தூரமாகக் குழுவினரை வைத்துக் கொண்டு பந்தை வழங்கும் முறை மிகவும் ஆபத்தானது. தலை யாலிடித்துப் பந்தை ஆடுவதும் தவறாகும். பந்து எதிராளிகளுக்குக் கிடைத்துவிட்டால், அவர்கள் விரைவாகப் பந்தை கடத்திச் செல்ல வழிவகுத்துவிடுமே!

அதனால், எதிர்க்காற்றில் ஆட இருப்பவர்கள் தங்களுக்குள் முன்கூட்டியே பேசி, தாக்கும் வழிகளை கடைபிடித்து, ஆட்டமுறையை மாற்றிக் கொண்டு ஆட முயற்சிப்பதே அறிவுடமையாகும்.

4. தாக்கி ஆடும் முறை (Attack)

எதிர்க்குழு காத்திருக்கின்ற இலக்கினைச் சுற்றி இருந்து கொண்டு, அடுத்தடுத்துத் தொடுகின்ற தாக்குதல்களினால்தான், எதிர்க் குழுவைத் திணறடிக்க முடியும். திண்டாடச் செய்ய முடியும். அவர்கள் என்ன செய்வதென்று திகைப்படையும் வேளையில், பந்தை இலக்கினுள் அடிக்க முயல்வதைத் தான் தாக்கி ஆடுதல் என்கிறோம்.

இவ்வாறு தாக்கி ஆடும் கலை என்பது தனிப்பட்ட ஒருவரது ஆற்றலையும் துணிவையும், சமயத்திற் கேற்றவாறு செயல்படுகின்ற மனவளத்தையும் பொறுத்தே அமையும்.

தனி ஒருவராகச் சென்று, பந்தை இலக்கிற்குள் அடிக்கலாம். ஒரே குழுவைச் சேர்ந்த பலர், எதிர்க்குழு இலக்கை முற்றுகையிடுவதுபோலச் சென்று, தாக்கி

ஆடலாம். இதுபோன்ற தாக்கும் முறைகளை அனுபவசாலிகள் பலவகைகளாகப் பிரித்துக் காட்டுவர்.

முன்னாட்டக்காரர்களில் மைய ஆட்டக்காரராக இருப்பவர், தனது வலப்புறம் அல்லது இடப்புறம் ஆடுகின்ற வெளிப்புற அல்லது உட்புற முன்னாட்டக் காரர்களுக்குப் பந்தை வழங்கி ஆடுகளத்தின் ஓரத்திற்குச் செல்ல வைத்து, அங்கிருந்து அவர் இலக்கை நோக்கிப் பந்தை உதைக்க ஆடுவது ஒரு முறை.

மேற்கூறிய முறையிலே பந்தினை ஆடி, பந்து இலக்கை நோக்கி வரும்பொழுது மைய முன்னாட்டக் காரரும் மற்றவர்களும் தலையால் மோதியோ, அல்லது கால்களால் தேக்கியோ பந்தை இலக்கினுள் அடிப்பது இன்னொரு முறை.

முன் கூறியவாறு ஆடுவதற்கு, முன்னாட்டக்காரர் களுக்குள்ளே ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, ஆடும் முறையை முன்கூட்டியே விளக்கிப் பேசி விளையாடி னால், ஆட்டமும் கட்டுக்கோப்புடனும் கட்டுப்பாடு டனும் இருக்கும்.

அத்துடன், மைய இடைக்காப்பாளர், மைய முன்னாட்டக்காரர் மற்றும் உட்புற வெளிப்புற முன்னாட்டக்காரர்கள் அனைவரும் எதிர்க்குழு இலக்குப் பகுதிக்குச் சென்று, பந்துடன் விளையாடி இலக்கைத் தாக்கும்பொழுது எதிர்க்குழு நிச்சயம் தடுமாறவே செய்யும். இந்த சூழ்நிலையைத் தாக்குவோர் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்னும் உட்புற வெளிப்புற (Right in or Right out. Left in or Left out) ஆட்டக்காரர்கள் தங்களுக்குள்ளேயே

பந்தைக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக வழங்கிக் கொண்டு, எதிர்க்குழு கடைக்காப்பாளர்களையும் இலக்குக் காவலரையும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தி, இலக்கினுள் பந்தை அடிப்பது மற்றொரு முறை.

இலக்கை நோக்கி முற்றுகையிட்டு ஆடும்போது எதிர்க்குழு இலக்கினருகில் சென்றுதான் (சில சமயங்களில்) பந்தை உதைக்க வேண்டும் என்பதில்லை. சிறிது தூரத்தில் இருந்தே, ஆட்டத் தொடக்கத்தில் பந்தை இலக்குக் காவலனை நோக்கி அடிக்க வேண்டும்.

அப்படி அடிப்பதானது அந்த பந்தைப் பிடிக்கும் முறையை வைத்து, எதிர்க்குழு இலக்குக் காவலன் எப்படிப்பட்டத் திறமையுள்ளவன் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும் வழிவகுத்து விடுகிறது.

சில இலக்குக் காவலர்கள் நடுங்கிக் கொண்டே பந்தைப் பிடிப்பார்கள். சிலர் வெட்கப்பட்டவாறு பிடிப்பார்கள்.

சிலர் உருண்டு வரும் பந்தை மிகவும் சிரமப்பட்டுப் பிடிப்பார்கள். இன்னும் சிலருக்கோ, உயரமாக வரும் பந்தைக் கண்டால், உதறல் எடுத்துவிடும். சிலர் பந்தைப் பிடிக்கும்போதே பிடியைத் தளர்த்திவிடுவார்கள். மேலும் சிலர், கால்களாலேயே தடுத்து நிறுத்த முயற்சிப்பார்கள். தடுமாறுவார்கள்.

ஆகவே, காவலர் எப்படிப்பட்டவர் என்பதை ஆட்ட ஆரம்பத்திலேயே கண்டுகொண்டால், பிறகு, எப்படித் தாக்குதல்களைத் தொடரலாம் என்பதையும் தாராளமாகத் திட்டமிடலாம் அல்லவா?

பந்தைப் பிடிக்காமல் தேக்கும் காவலருக்கு, தூர இருந்தே பந்தை உதைத்தாடலாம். அவர் தேக்கும் பொழுது, அருகில் ஓடி காலால் தட்டி விட்டுவிட்டு, தாக்கி ஆட முயற்சிக்கும் வாய்ப்பிருக்கிறதல்லவா?

இனி, எவ்வாறெல்லாம் பந்தை இலக்கினுள் அடிக்க முடியும் என்பதையும் காண்போம்.

பந்துடன் ஓடி வந்து கொண்டிருக்கும் பொழுதே ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியேயிருந்தபடியே இலக்கிற்குள் பந்தை அடித்தல்.

இலக்கிற்கு முன்புறம், சற்று மேலாகவும் உயரமாகவும் போவதுபோல பந்தை அனுப்பி, அதைத் தன் சக ஆட்டக்காரர்களைத் தலையாலிடித்துப் பந்தை இலக்கிற்குள் அனுப்புதல்.

இலக்குக் காவலன் இருக்குமிடத்திற்கும், இலக்குக் கம்பத்திற்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளியே (Gap) அறிந்து கொண்டு, அதனுள் பந்து செல்லுமாறு உதைத்தாடுதல்.

சில சமயங்களில் பந்துடனேயே இலக்கினுள் புகுந்துவிடுதல்.

உயரமாக வரும் பந்தை முன் நெற்றியால் தேக்கி இலக்கினுள் செலுத்திவிடுதல்.

எனவே, தாக்கி ஆடும் ஆட்டக்காரர்கள் ஒரு குறிப்பை நன்றாக உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எதிர்க்குழுவினரின் ஒறுநிலைப் பரப்பின் வெள்ளைக் கோட்டைப் பந்து கடக்க ஆரம்பித்த உடனேயே இலக்கை நோக்கிப் பந்தை வலிமையாக உதைத்துவிட வேண்டும்.

எத்தனை முறை இப்படிச் செய்யலாம் என்றால் எப்பொழுதெல்லாம் பந்து ஒறுநிலைப் பரப்பின் எல்லைக்கு வருகிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம் இது போல்தான் செய்ய வேண்டும்.

முன் பாதத்தால் (Toe) இலக்கின் ஒரு மூலையைப் பார்த்து உதைத்தாடும் பொழுது இலக்கினுள் பந்து போனாலும் போகும் அல்லது கம்பத்தின் மீது மோதித் திரும்பினாலும் திரும்பும். அப்பொழுது வேறொரு தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் முன்னேறிப் பாய்ந்து சென்று ஆட வாய்ப்பும் வசதியும் அங்கு ஏற்படும்.

ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே பந்து இருக்கும் போது, தாமதமாகவோ அல்லது குறியின்றியோ அல்லது தடுமாற்றமாகவோ அல்லது பந்து தன் வசமில்லாத நிலையிலோ அல்லது ஒழுங்கற்ற வழங்குத லினாலேயோ, பந்தை இலக்கினுள்ளே அடிக்கவே முயலக் கூடாது.

யார்? எங்கே? எப்பொழுது?

கடைக்காப்பாளர் தனது இலக்குப் பரப்பில் இருந்து தனி உதை வாய்ப்புப் பெற்று உதைத்தாடிய பந்தை, அந்தப் பகுதியிலுள்ள இடைக்காப்பாளர் (Half Back) முன்னே ஓடி வந்து, தேக்கி நிறுத்தியோ, தலையால் இடித்தோ தன் குழுவின் முன்னாட்டக்காரர்களுக்கும், குறிப்பாக வெளிப்புற முன்னாட்டக்காரர்களுக்கும் வழங்கி ஆடச் செய்ய வேண்டும். பந்தைப் பெற்ற வெளிப்புற ஆட்டக்காரர், எதிர்க்குழு கடைக்கோடு வரை கொண்டு சென்று, அங்கிருந்து இலக்கை நோக்கி உதைத்தாட வேண்டும்.

ஆடுகள மையத்தில், 'தனி உதை' எடுக்கும் வாய்ப்புப் பெற்றால், இடைக்காப்பாளர் அந்தப் பந்தை உட்புற அல்லது வெளிப்புற முன் ஆட்டக்காரருக்கு வழங்கி, ஆடச் செய்ய வேண்டும். இந்த முறையானது, தடுக்கும் குழு காப்பாளரைக் காவல் எல்லையிலிருந்து கடத்திச் சென்று, காவலை உடைப்பதற்குப் பயன்படும்.

என்றாலும், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் ஓடி வந்து பந்தைப் பெறுவதற்குள், அவர்களுக்கு முன்னால் ஓடி வந்து சுறுசுறுப்பாக இயங்கிப் பந்தை பெற்று ஆட வேண்டும். அவர்கள் சோம்பலுடன் ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டிருந்துவிட்டு, பிறகு பந்தை எடுத்தோடுகின்ற போது, பின்னால் பந்துக்காக பரிதாபமாக ஓடி, விரட்டிடும் ஆட்டம் ஆடினால் என்றுமே பயனளிக்காது. பார்க்கவும் சகிக்காது.

'முனை உதை' எடுக்கும்போது தாக்கும் குழுவினர் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

முனை உதை முறையாகவும் சரியாகவும் அமைந்து, இலக்கிற்குள் பந்து நுழைந்துவிட்டால் வெற்றிதான்.

'முனை உதை' சரியாக அமையவில்லை; எதிர்க்காற்றில் பந்தானது அந்த ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே வந்துவிட்டது என்ற நிலை உருவாகுமானால், அதை எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் தங்களுக்குச் சாதகமாக மாற்றிக் கொண்டு, இந்த இலக்கை நோக்கி வந்து விடுவார்களே! அந்த சிக்கலான நிலை உருவாகிவிடாமல், தகுந்த பாதுகாப்பை முன்னரே வைத்துக் கொண்டுதான், முனை உதைக்கு வரவேண்டும்.

'முனை உதை' நிகழும்போது, தடுக்கும் குழுவினர், தங்களின் இரு கடைக்காப்பாளர்களையும் இரண்டு

கம்பங்களுக்கருகே நிற்க வைத்துக் கொண்டு, இலக்குக் காவலனை இலாவகமாகப் பந்தைப் பிடிப்பதற்கேற்ற வகையில், முன்னும் பின்னும் தடையின்றி இயங்குதற் கேற்ப நிற்க வைத்திருப்பார்கள்.

அவர்களின் இடைக்காப்பாளர் மூவரும் முனை உதை எடுப்போரின் முன்னாட்டக்காரர் மூவரையும் பார்த்துக் கொள்ளவும்; மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் மற்றவர்களைக் கண்காணித்துக் கொள்ளவும் போன்ற அமைப்பிலே ஆடச் செய்திருப்பார்கள். கவனமாக ஆட வேண்டும்.

ஆகவே, முனை உதை எடுப்பதில் யார் அதில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றிருக்கின்றாரோ, அவரையே உதைத்தாடச் செய்வது நல்லது. பந்து இலக்குப் பகுதிக்கு முன்புறமாக வந்தால்தான், தலையாலிடித்து இலக்கின் உள்ளே தள்ள வசதியாக இருக்கும்.

‘உள்ளெறியும்’போது இடைக்காப்பாளர்கள் அவரவர்க்குரிய எதிர்க்குழு இடைக்காப்பாளர்களையும், கடைக்காப்பாளர்கள் அவரவரின் பகுதியில் நிற்கும் மைய வலப்புற, இடப்புற முன்னாட்டக்காரர்களையும் பார்த்து, அவர்கள் இயக்கத்தைக் கண்காணித்துக் கொள்வதுடன் தாங்களே முதலில் பந்தைப் பெற்று ஆட முயல வேண்டும்.

இவ்வாறு தாக்கி ஆடும் பணியைச் செய்யும் முன்னாட்டக்காரர்கள் 5 பேர் என்று நமக்கு நன்கு தெரியும். அந்த ஐவரும் W என்ற அமைப்புடன் நின்று இயங்கி, எதிர்க்குழு இலக்குமீது தாக்குதல் நடத்தினால், எளிதாக இருக்கும். ஆனால், 5 பேர் முன்னாட்டக்காரராக இருந்து ஆடுவது பழங்கால முறை என்றும், இக்கால

ஆட்டத்திற்கு இம்முறை எடுபடாது ஒத்துவராது என்றும், இரண்டு இடைக்காப்பாளர்களுக்குப் பதிலாக மூவர், ஐந்து முன்னாட்டக்காரர்களுக்குப் பதிலாக நால்வர் போதும் என்றும் கூறுவர்.

மூன்று கடைக்காப்பாளர்கள் என்கிறபோது, நடுவிலே உள்ள கடைக்காப்பாளர் சில சமயங்களில் மைய இடைக் காப்பாளராகவும்; மைய இடைக் காப்பாளராகப் பணியாற்றுவோர் மைய முன்னாட்டக் காரராகவும் பணியாற்றுவார்.

இதை 3, 3, 4 என்ற அமைப்பில் ஆடி, தாக்கும் பணியையும், தடுக்கும் பணியையும் மாற்றி மாற்றி ஆடலாம் என்று புதிய பாணியில் ஆடுகின்றார்கள். இதற்குப் பயிற்சியும், மனம் விட்டுப் பேசி எடுக்கின்ற முடிவும், திறமும் மிகமிக அவசியம்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் அதில் உள்ள ஆட்டக் காரர்களுடைய தனிப்பட்ட ஆட்டத் திறமை, ஓட்டத் திறமைக்கேற்ப ஆட்ட முறையே மாறும். பந்தாடும் விதமும் மாறும். ஆகவே, மேலே கூறியுள்ள முறை பொதுவான முறை. மேலும் திறமைகளை விரித்துக் கொள்ள விரும்புவோர் அதிகப் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

இனி தடுத்தாடும் முறையைக் கவனிப்போம்.

4 தடுத்தாடும் முறை

தனித்தனியாக ஒரு ஆளுக்கு ஒரு ஆள் (Man to Man) என்று தமக்குள் நிர்ணயித்துக் கொண்டு அவர்களைக் கண்காணித்தவாறு ஆடுவது ஒரு வகை ஆட்டம்.

தற்போது பல குழுக்கள் ஏற்றுக்கொண்டு ஆடி வருகின்ற மூன்று கடைக்காப்பாளர் முறையில், முன்னேறித் தாக்கி ஆடும்போது எல்லோரும் ஒருங்கிணைந்து முன்னேறி, பிறகு பந்து தங்கள் பகுதிக்கு வருகின்ற பொழுது, எல்லோரும் தடுக்கும் ஆட்டக்காரர்களாகக் கீழிறங்கி வந்து ஆடுகின்ற முறையை நவீன முறை என்பர்.

திடீரென்று முன்னேறி, பந்துடன் எதிர்க்குழு இலக்கைத் தாக்குதல், பிறகு உடனே கீழிறங்கி வந்து தமது இலக்கைக் காத்துக் கொள்ளுதல் - இவ்வாறு எல்லா இடங்களுக்கும், எல்லா பகுதிகளுக்கும் ஓடிச் சென்று ஆடி, மீண்டும் தனது இடத்திற்கு வந்து காத்து நின்று ஆடுவதற்கு உடலில் எவ்வளவு வலிமை, சக்தி தேவைப்படும்?

ரஷியர்கள் குழுவில் உள்ள அத்தனை ஆட்டக் காரர்களும் அவர்களுக்கான ஓரிடத்தை வைத்துக் கொள்ளாமல், தாக்குகின்ற நேரத்தில் அனைவரும் தாக்கி, தடுக்கின்றபோது அனைவரும் தடுத்தாடுகின்றனர். இப்படி சூழ்நிலைக்கேற்ப அவர்கள் தங்கள் இடங்களை மாற்றிக் கொண்டு ஆடுவதால் எதிர்க்குழுவினருக்கே யாரைக் காக்க வேண்டும். எவ்வாறு தாக்க வேண்டும் என்று முடிவுக்கு வராமல் குழம்பிப் போய்விடுகின்றனர் என்றும் கூறுவர்.

அவர்களுக்குள் பந்தை வழங்கும் முறையில் பக்குவமும், பரிபூரணக் கட்டுப்பாடும் இருப்பதால், தவறான வழங்கு முறை தவிர்க்கப்படுகிறது. இதனால், சக்தியை விரயமில்லாமல் செலவழித்து ஆடுகின்ற தன்மையில், முழு நேரமும் முழு மூச்சுடன் ஓடி ஆட

முடிகின்றது. இந்த ஆட்டத்திற்கு நிறைந்த நெஞ்சுரம், (Stamina) நீடித்தப் பயிற்சி, நிலையான உடல் வளம், நிறைந்த குழு ஒற்றுமை வேண்டும் என்பதையும் என்றும் நாம் மறக்கவே கூடாது.

இடது கடைக் காப்பாளர் - எதிர்க்குழு வலப்புற வெளி முன்னாட்டக்காரர்

வலது கடைக் காப்பாளர் - இடப்புற வெளி முன்னாட்டக்காரர்

நடு இடைக் காப்பாளர் - மைய முன்னாட்டக்காரர்

இடப்புற இடைக்காப்பாளர் - வலப்புற உள் முன்னாட்டக்காரர்

வலப்புற இடைக்காப்பாளர் - இடப்புற உள் முன்னாட்டக்காரர்

என்றவாறு தடுக்கும் குழுவினர் தங்கள் பகுதிக்கு வரும் முன்னாட்டக்காரர்களைத் தெரிந்து வைத்து, அவர்களின் இயக்கத்தையும் நோக்கத்தையும் நிறைவேற்ற விடாது, விதியோடு தடை செய்து ஆடிவிட வேண்டும்.

இவ்வாறு தாக்கியும் தடுத்தும் ஆடுவதற்கேற்ற திறன் நுணுக்கங்களை சரிவரக் கற்றுக் கொண்டால் தான், ஆட்டத்தின் திறமை நிறையும். தவறுகள் குறையும். மகிழ்ச்சியும் பெருகும்.

என்னென்ன திறன் நுணுக்கங்கள், எப்படி எப்படி யெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் இனி அடுத்த பகுதியில் காணலாம்.

❖

5. கால்பந்தாட்ட வீரர்களின் கவனத்திற்கு

1. அடிப்படைத் தேவைகள்

சிறந்த விளையாட்டு வீரராக வருவதற்கு ஆடும் ஆட்டத்திறன்களில் அதிகப் பயிற்சி அவசியம். ஆட்டத் திறன்களில் அதிகமான நளினமும் வலிமையும் பெற வேண்டுமானால், ஆட்டத்திற்குரிய அனைத்து விதிகளையும் கசடறக் கற்று, பழுதறப் பயன்படுத்துவது மிகமிக அவசியமாகும்.

ஆடும் பொழுது அசம்பாவிதங்களும், அநாகரிகச் செயல்களும் ஆட்டக்காரர்களிடையே அடிக்கடி ஏற்படக் காரணம் ஆட்டத்தின் விதிகளை முழுமை

யாகவும், தெளிவாகவும் புரிந்து கொள்ளாமல் ஆடுவதேயாகும்.

பார்வையாளர்கள் விளையாட்டு நேரங்களில் பதட்டப்படுகின்றார்கள். பந்தாட்டக் களத்திலே பாய்ந்து விடுகின்றார்கள். நடுவராகப் பணியாற்றுகின்றவர்களைச் சாடி விடுகின்றார்கள். கூச்சலையும் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தி, பெரிய பரபரப்பையே உண்டுபண்ணி விடுகின்றார்கள் என்றால், அதற்கும் இந்த விதி தெரியாத் தன்மையும் ஒரு காரணமாகவே அமைகின்றது.

என்றாலும், ஆடும் நேரத்தில் பார்வையாளர்களை பேரின்ப நிலையில் நிறுத்தி வைக்கவும், ஆட்டம் முடியும் வரை ஓர் ஆனந்தமான சூழ்நிலையைத் தோற்றுவிக்கவும் கூடிய சக்தியை, திறன் நுணுக்கங்களில் தேர்ந்த ஆட்டக்காரர்களே மிகுதியாகப் பெற்றிருக்கின்றார்கள்.

ஆகவே, அத்தகைய அரிய தேவைகளில், திறன்களில் தேர்ந்திருப்பது சாலச் சிறந்ததாகும்.

தங்களுக்குரிய இடம் எது என்று தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது; தன்னிடமுள்ள பந்தை பாங்கருக்கு வசதியான முறையில் வழங்குவது; அவரை முன்னேறச் செய்ய ஊக்குவிப்பது; காற்றடிக்குங் காலத்தில் பந்தைக் கணித்தாடும் அனுபவத்தில் திளைப்பது; எந்தச் சூழ்நிலையிலும் குழு வெற்றிக்காகவே உழைப்பது; தனக்கும், தன்னுடன் ஆடுகின்ற அத்தனை பேருக்கும் எந்தவிதமான இடையூறோ அல்லது காயங்களோ ஏற்படாமல் ஆடுவது; நான் என்ற நிலை மறந்து, நாம் என்ற உண்மையை உணர்ந்து, குழு ஒற்றுமையைப் பெருக்கி ஆடுவது; விளையாட்டை விளையாட்டுக் கென்றே ஆடி, வேதனைப்படாமல், விரும்பி ஆடுவது

போன்றவை ஒரு ஆட்டக்காரரின் அடிப்படைத் தேவைகளாகும்.

ஆகவே, ஆடுகளத்தில் உழைப்பு, பந்துடன் ஓடும் விளையாட்டு அமைப்பு, ஆட்டத்தில் ஆர்வமிழக்காமல் ஆவேசப்படாமல் ஆடும் அன்பு உணர்வு, வெற்றி தோல்வியைப் பற்றிக் கவலையில்லாது இறுதிவரை இனிய பண்புகளுடன் ஆடுதல் போன்ற குணங்கள் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் தேவையான பண்புகளாகும்.

இந்த அரிய குணங்களை வளர்த்துக் கொண்டபின், ஆட்டத்திற்குத் தேவையான திறன் நுணுக்கங்களிலும் தேர்ச்சி பெற வேண்டும்.

2. பந்தை நிறுத்தி ஆடுதல் (Stopping)

எதிர்க்குழுவினரால் எத்தப்பட்டு வருகிற பந்து அல்லது தன் குழுவினரால் தனக்கு வழங்கப்படுகின்ற பந்து அதனை நிறுத்துதல் என்பது தான் தலையாய திறன் நுணுக்கமாகும்.

அவ்வாறு பந்தை நிறுத்திய பிறகு தானே, அடுத்தக் கட்டமாக, இருக்கும் பந்தை முன்னுக்குக் கொண்டு போதல், அல்லது பந்துடன் ஓடுதல் அல்லது இலக்கை நோக்கிப் பந்தை உதைத்தல் போன்ற காரியங்களை உருப்படியாகச் செய்ய முடியும். ஆகவே, பந்தை நிறுத்தும் திறமையையே முதலில் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இது கால்பந்தாட்டம் என்பதால், வருகின்ற பந்தையெல்லாம் கால்களினால் மட்டுமே தடுத்து நிறுத்த வேண்டும் என்பதோ, கால்களினால்தான் ஆட

வேண்டும் என்பதோ கட்டாயம் அல்ல. வருகின்ற பந்து எப்படி வருகிறது என்பதைப் பொறுத்தே நிறுத்தும் இடமும், பொருத்தும் அங்கமும் நமக்கே புரியும்.

தரையோடு தரையாக பந்து வந்தால், கால்களால் நிறுத்தலாம். தரைக்கு சிறிது மேலாக பந்து வந்தால், முழங்கால் அல்லது தொடைகளால் தடுத்து நிறுத்தலாம். தரையிலிருந்து மேலே மேலே உயர உயர, இடுப்பும், அடிவயிறும், மார்பும், தலையும் தடுத்து நிறுத்தப் பயன்படும்.

ஆகவே, எவ்வாறு பந்தை நிறுத்துவது, எப்படி நிறுத்துவது, என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள, அதிக உழைப்பு தேவை. இதைவிட முயற்சி தேவை. சரியான நேரத்தில் சரியான சமயத்தில், சரியான நிலையில் பந்துடன் தொடர்பு கொண்டால்தான் பந்தைத் தடுக்கலாம். இந்தத் திறன் நுணுக்கத்தினால் பந்தைத் தன் வசம் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள எளிதாக இருக்கும்.

3. பந்தை உதைத்தாடல் (Kicking)

பந்தை உதைப்பதில் வல்லமை வேண்டும். அது இடது காலாக இருந்தாலும் சரி, வலது காலாக இருந்தாலும் சரி, மாறி மாறிப் பந்தை உதைக்கும் திறத்தால்தான், கால் பந்தாட்டம் சோபிக்கும்.

நிலையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தை உதைப்பது, அது தனி உதையாக இருக்கலாம். ஒருநிலை உதையாகவும் இருக்கலாம். எல்லாவற்றையும் வலிமையுடன், குறித்த இடத்திற்கு, தான் நினைத்த இடத்திற்குப் பந்தை உதைத்தாடுகின்ற திறனே, ஆட்டத்திற்குக் கண் போன்றதாகும்.

பந்தை நிறுத்தியது போலவே, கால்களால் பந்தை உருட்டிக் கொண்டும், தள்ளிக் கொண்டும், விரைந்து ஓடும் ஆட்டம் மிகவும் சிறப்பானது. பந்துடன் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பாய்ந்து எதிரே வருகின்ற எதிர்க் குழுவினரின் காலில் படாது, பந்தை ஒதுக்கியும், மாற்றியும் தள்ளி, அத்துடன் அவர்களது தலைக்கு மேலே போகுமாறு பந்தை உதைத்துக் கொண்டு போகின்ற முயற்சியும், அதே முயற்சியில் பந்தை இலக்கை நோக்கி அடிக்கின்ற திறமையும், மிக எளிதில் வரக்கூடிய காரியமல்ல.

எதிரியின் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் பந்துடன் வந்துவிட்டு, எவ்வாறு பந்தை இலக்கிற்குள் உதைக்கலாம் என்று பல வீரர்கள், தட்டித்தடுமாறி, இலக்குக் காவலுக்கு நேராகவே பந்தைத் தந்துவிட்டு ஏமாந்து நிற்பதையும் நாம் கண்கூடாகக் கண்டிருக் கிறோம்!

அவ்வாறில்லாமல், மிக எளிதாக, அழகாக, முன்பாதங்களால் பந்தை எத்தி, இலக்குக் காவலன் கைகளுக்குச் சிக்காமல், எட்டாமல், பந்து இலக்கினுள் நுழைந்து வலையில் போய் மோதுகின்றவாறு ஆட, பயிற்சியுள்ளவர்களாலேயே முடியும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட கோணத்தில் இருந்து கொண்டு, இலக்கை நோக்கி உதைத்தால், இலக்குக் காவலனால் தடுக்கவே முடியாது. ஆகவே, அந்தக் கோணம் (Angle) எத்தனை டிகிரி என்பதையும் குறிப்பிட்டுக் கூறவும் முடியாது. அதை பூரணமாகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமானால், தினமும் பயிற்சி செய்வதை விட, வேறு வழியேயில்லை.

தனக்கு வருகின்ற பந்து கீழாகவோ, மேலாகவோ, தரையோடு தரையாகவோ வந்தாலும், தடுத்தாடுதற்குப் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஆடும் திறமையும், விரைவான நினைவும், முடிவான செயலும் முக்கியத் தேவை களாகும். முயன்றோர் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றார்கள். நீங்களும் பெறலாமே!

4. பந்தை பாங்கருக்கு வழங்கல் (Passing)

பந்து தனக்குக் கிடைத்த உடனேயே, தனது சூழ்நிலை அறிந்து ஆடுவதுதான் அறிவுடைமையாகும். பந்து தன்னிடம் வந்து சேர்ந்ததும், பந்து தனக்கே சொந்தம் என்று எண்ணிக் கொண்டதுபோல, அங்குமிங்கும் தானே உருட்டிக் கொண்டு நிற்பது அருவெறுப்பைத் தருகின்ற ஆட்டமாகும்.

உருட்டிக் கொண்டேயிருக்கலாம் என்ற நினைப்போடும், பிறர் வந்து தடுக்கட்டும் பார்க்கலாம் என்று எதிர்பார்த்து இருந்து கொண்டும், அவர்கள் வந்து தாக்கும்போது, அவசர அவசரமாகப் பந்தை தன் பாங்கருக்கு வேறு வழியின்றி, இக்கட்டான சூழ்நிலையில் எங்கேயோ போகுமாறு வழங்குவதும் தற்கொலைக்கு ஒப்பான தவறான ஆட்டமாகும். இதனால் பல தொல்லைகள் அவருக்கும் அவரது குழுவினருக்கும் ஏற்படும்.

ஆகவே, பந்தை உடனே வாங்கிக் கொண்டு, எதிர்க் குழுவிற்குள் முன்னேறுவதுதான் சிறந்த வழியாகும். அதன் மூலமாகவே, விரைவாக செல்லவும் முடியும். தனது பாங்கர் எங்கிருக்கிறார் என்பதை முதலில் பார்த்துக் கொண்டு, அவருக்கு எந்த முறையில் வழங்கலாம்? தரையோடா அல்லது மேலாகவோ? எப்படி

அனுப்பினால் எளிதாக, பத்திரமாகப் பந்து அவரிடம் போய்ச் சேரும்? இடைவெளி கிடைக்கிறதா? என்பதை யெல்லாம் ஆராய்ந்து அவசரப்படாமல்,நிதானப்படுத்திக் கொண்டு, இடைவெளிக்குரிய (Gap) சூழ்நிலையை உண்டுபண்ணியே, பந்தை வழங்க வேண்டும்.

அந்த நேரம் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக, காலதாமதம் செய்வதும் கூடாது. விரைந்து செயல்பட்டு, நேரம் பார்த்து, இடம் பார்த்து, சரியாக வழி காட்டுவது போலவே பந்தை வழங்க வேண்டும்.

எந்த எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர் சரியாக ஆடத் தெரியாமல் தடுமாறுகின்றார் என்பதை அறிந்து கொண்டு, அவர் பக்கமே பந்தை வழங்கி முன்னேறு வதையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதுவே சிறந்த முறையுமாகும்.

தவறான வழங்குமுறை அக்குழு தோற்பதற்குரிய வாய்ப்பினை அளித்துவிடும். எதிர்க்குழுவினர் முன்கூட்டியே உணர்ந்து கொண்டு, வந்து, தடுத்து நிறுத்தி, தங்கள் வசம் பந்தை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய நிலையில் பந்தை வழங்குதல் மிகவும் அபாயகரமான ஆட்டமாகும். இப்படி ஆடினால், குழுவினருக்குள்ளே குழப்பத்தையும் மன உளைச்சலையும் அதனால் தோல்வி மனப்பான்மையையும் உண்டுபண்ணிவிடும்.

இன்னும் ஒன்று, தன்னைப் பெரிய ஆட்டக்காரர் என்று எல்லோரும் நினைக்க வேண்டுமென்றும், எதிரிகளை அங்குமிங்குமாக அலைக்கழிக்க வேண்டு மென்றும் எண்ணி உருட்டி ஆடுவது (Dribbling) அறிவற்ற செயலாகும்.

இதனால் நேரம் வீணாகக் கழிகிறது. சக ஆட்டக் காரர்களின் ஆடும் உற்சாகம் குறைகிறது. மனக்குழப்பம் மிகுதியாகிறது. நமக்கு பந்து எங்கே வரப்போகிறது என்ற அசட்டையான மனப்போக்கும் வந்துவிடுகிறது. ஆட்டத்தில் ஒருவிதப் பிடிப்பின்றி, குழு ஒற்றுமையே குலைந்து போகிறது என்பதுடன், தானே ஆடும் ஆட்டக்காரர், பிறரால் தாக்கப்பட்டு வேதனைப் படுவதுடன், தன் குழுவின் வெற்றிக்கும் கேடிழைத்து விடுகிறார். ஆகவே, இக்கருத்தை எல்லா ஆட்டக் காரர்களும் அறிந்து, மாற்றிக் கொண்டு நன்கு ஆட வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

இலக்கிற்குள் பந்தடிப்பவருக்குத்தான் புகழ்வரும் என்பது ஒரு தவறான கருத்து. அந்தக் குழுவே புகழுக்குரியதுதான். ஆகவே, பாங்கருக்கு வழங்கும் பாங்கே, குழுவின் வெற்றிக்கும் நிலையான புகழுக்கும் வழிவகுக்கும் என்பதால், பந்தை வழங்கி மாற்றிக் கொண்டு ஆடினால், அதுவே குழு ஒற்றுமைக்கு எடுத்துக்காட்டாகவும் அமையும்.

5. தலையாலிடித்து ஆடுதல் (Heading)

கால்பந்தாட்டத்தில் தலையால் இடித்து பந்தை விளையாடுதல் என்பது ஒரு சிறந்த அழகுக் கலையாகும்.

உயரமாக வரும் பந்தை உடனே ஆடி எதிர்பக்கமாக அனுப்பவும்; பலர் கூடித் தாக்கும் பொழுது, கூட்டத்திலிருந்து சமாளித்து, பந்தை அந்த இடத்திலிருந்து அனுப்பிட கால்களால் நிறுத்தி ஆடுவது கடினமானது என்பதால், தலையாலே இடித்துத் தள்ளவும்; வேகமாகவும் விறுவிறுப்பாகவும் ஆட்டம் இருக்கவும் இம்முறை பயன்படுகிறது.

இலக்கின் பரப்பிற்குள்ளே இக்கட்டான சூழ்நிலைகளிலிருந்து விடுபட, இம்முறையாட்டமே சிறந்தது என்பது வல்லுநர்களின் கருத்து. முனை உதையிலிருந்து வரும் பந்தையும், இலக்குப் பரப்பைத் தாக்கும்போது அங்கு தலையால் மோதியே பந்தை அனுப்பும் லாவகமும் பிறர் போற்றற்குரிய அரிய கலையாகும்.

பந்தை முன் நெற்றியால் மோதலாம். தலையின் பக்கவாட்டில் இடிக்கலாம். ஆனால், தான் நினைக்கின்ற திசைக்குப் பந்தை அனுப்புவதுதான் தலையான திறமையாகும். ஒரு குழுவின் உயரமான ஆட்டக்காரர்கள், எதிர்க்குழுவினர் குள்ளமாக இருந்தால், அவர்களை ஏமாற்றி ஆட; தலையாலிடித்தாடும் ஆட்டத்தையே மேற்கொள்ளுவார்கள்.

ஆகவே, கால்பந்தாட்டத்திற்குக் கவர்ச்சியையும், கட்டுக் கோப்பான அமைப்பையும் தருகிற இத்திறமையால் வரும் செயல்கள் எல்லாம், நிறைந்த பயனை நல்கும் என்பதை, உணர்ந்து பயில்வது உண்மையிலேயே, உறுதுணை பயக்கும்.

6. குறியோடு உதைத்தல் (Shooting)

ஆட்டத்தின் நோக்கமே, பந்தை எதிர்க்குழு இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெறுவதுதானே! அதற்குக் குறியுடன் உதைக்கும் திறன் தானே என்றும் கைகொடுக்கும்! பந்தைத் தாக்கியும், தேக்கியும், தடுத்தும் கொடுத்தும், தள்ளியும், பந்துடன் ஓடியும், மார்பால் வயிற்றால் தலையால் தேக்கி இறுதியில் இலக்குவரை சென்று, வெற்றி எண் பெறாது திரும்பி வருவதால் என்ன லாபம்?

ஆகவே, எட்டடி உயரத்திற்குள் இருபத்தி நான்கு அடி இடைவெளிக்குள் இருக்கின்ற இலக்குப் பரப்புக்குள் பந்தை அடிக்க ஒருவகை சாமர்த்தியம் நிச்சயம் தேவையே. அதற்கு மூன்று விதங்களில் பயிற்சி செய்வது நல்லது. நிற்க வைத்திருக்கும் நிலையான பந்தை உதைப்பது; பந்தை கால்களால் உருட்டிக் கொண்டு ஓடி வந்து பிறகு பந்தைக் குறியுடன் இலக்கை நோக்கி உதைப்பது; எதிரே வருகின்ற பந்தை, வலிமையுடன் குறிப்புடன் உதைப்பது.

மேற்கூறிய மூன்று முறைகளையும் தினந்தோறும் பழகி வந்தால், நினைத்த இடத்திற்குப் பந்தை அனுப்பும் திறமை வந்துவிடும். பிறகு, இலக்கினுள் பந்தை எவ்வாறு அடிப்பது என்பதை முன்கூறியுள்ள பகுதிகளில் கண்டு, தெளிவு பெற்று, ஆடிப் பழக வேண்டும். இதற்கும் நிறைந்த ஆர்வமும் இடைவிடா முயற்சியும் வேண்டும்.

7. எதிர்க் குழுவினரை சமாளித்தல் அல்லது ஏமாற்றுதல் (Tackling)

எதிர்க்குழுவினர் வசம் பந்திருக்கும்போது, அவர்களிடமிருந்து விதிகளை மீறாதவாறு, பந்தைத் தங்கள் வசம் பெறுவது என்பது உண்மையிலேயே கற்றுக் கொள்ளவிருக்கும் ஓர் ஒப்பற்ற கலையாகும்.

தான் நினைத்த இடத்திற்குப் பந்தை வழங்கவும், தானே கொண்டு போகவும் தனி சாமர்த்தியமும் வேண்டும். தன்னைத்தடுக்க வருபவர்களை ஏமாற்றவும் சமாளிக்கவும் தெரிந்திருப்பதுடன், எதிர்ப்பவர்களின் நோக்கத்தை அறிந்து அவர்கள் முயற்சியை முறியடிக்கவும், திசை திருப்பவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு பிறரை ஏமாற்ற முயலும்போது, கால்களால் பந்தை முன்னும் பின்னும் உருட்டி, இழுத்து, அவர்களுக்குக் கிடைக்காதவாறு ஏமாற்றுதலே சமாளித்தலில் ஒரு பகுதியாகும். இதிலே விரைவும் நெளிவும் தேவை.

விரைவாகப் பந்துடன் ஓட வேண்டும். கால்களின், கட்டுப்பாட்டின் கீழ் பந்து எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும். திடீரென்று ஓட்டத்தை நிறுத்தும் போதும், பிறர் தடுக்கும்போதும் தடுமாற்றமடையாமல் தன் வசமுள்ள பந்தை அங்குமிங்கும் அலைந்து இழுத்துப் பின்னர் தன்னிடமே வைத்துக் கொண்டும் முன்னேறுவது.

இதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்றால், எதிராளிக்கும் பந்துக்கும் இடையில் தன்னை நிறுத்திக் கொண்டு, தன் முழு எடையை எதிராளி மேல் சார்த்திவிட்டுப் பந்தை தன் காலுக்கு எட்டும் தூரத்தில் வைத்து விளையாடுவதுதான். இந்த சமயத்தில் ஒரு பக்கம் திரும்புவதுபோல மற்றொரு பக்கம் திரும்பி, ஒன்றைச் செய்வது போல் பாவனை காட்டி, மற்றொன்றைச் செய்து, பந்துடன் ஓடலே சமாளித்தலாகும்.

வெறுமனே பந்தைக் கொண்டு ஓடுவதால் எந்தப் பயனும் கிடைக்காது. ஏமாற்றத் தெரியாமல், கால் களுக்கிடையில் கட்டுப்பாடில்லாமல், பந்தை உருட்டிக் கொண்டிருப்பது கால்களுக்கும் ஆபத்து. குழுவுக்கும் பேராபத்து. ஆகவே, நல்ல அனுபவத் திறமையும், ஆற்றலும், எதிரியை ஏமாற்ற முடியும் என்ற நம்பிக்கையை உடையவரும் தான் ஏமாற்றவும்

சமாளிக்கவும் முயல வேண்டும். திறமையில்லாமல் துணிவது தோல்விக்கு வித்திடுவது போலாகும்.

மேற்கூறிய முறைகளில் எல்லாம் ஆடுகிறோம். நம்மை விட எதிர்க்குழுவினர் நன்றாக ஆடுகின்றார்கள் என்றால், அதற்காக அயர்ந்துவிடுவதோ, ஆர்வத்தில் குறைந்து விடுவதோ, முயற்சியில் குலைந்து விடுவதோ கூடாது. எதிர்க்குழுவின் இலக்கை நோக்கி அடுத்தடுத்து முயற்சிகளை மேற்கொண்டால், நமது முயற்சியில் வெற்றி பெறலாம். இல்லையென்றாலும் அதிக வெற்றி எண்களை இழந்து, தோற்காமல் தடுத்துக் கொண்டாலும் கொள்ளலாம் அல்லவா!

எனவே, முடிந்தவரை முயலுவோம். தெரிந்தவரை சிறந்த ஆட்டத்தை ஆடுவோம். அதையும் அழகாக, அனைவரும் ரசிக்கத் தகுந்த முறையில் ஆடுவோம் என்ற மனப்பாங்குடனேயே ஆட வேண்டும்.

கால்பந்தாட்டம் கற்பதற்கு எளிமையான ஆட்டம். காண்பதற்கு இனிமையான ஆட்டம். கற்க விரும்பு வோருக்கோ இது முக்கனித்தோட்டம்.

பரந்துபட்ட ஆடுகளத்தில் பலபேருடன் கூடி, ஆடி பந்தைப் பரிமாறிக் கொண்டு விளையாடுகின்ற இந்த இன்பத்தை, எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவர்கள் மனதிலே புத்துணர்ச்சி பொங்கி எழ வேண்டும். வாலிபர்கள் செயலிலே பேரெழுச்சி ஏற்பட வேண்டும். பொதுமக்கள் உள்ளங்களில் மறுமலர்ச்சியும் மான உணர்ச்சியும் பெருகி, நம்மவர்கள் நாடெங்கும் சென்று நன்றாக ஆடி, வெற்றிக்கொடி நாட்டி வீறுநடை போட்டுத் திகழ வேண்டும் என்ற ஆர்வ வளர்ச்சியில் திளைக்க வேண்டும்.

ஆடுகளங்கள் அனைத்தும் ஆட்டக்காரர்களால் நிரம்பியிருக்க வேண்டும். ஆண்மையும் மேன்மையும் பெருக்கெடுத்தோட நாடும் வீடும் மகிழ வேண்டும்.

புது வெள்ளம் பாய்கிறது. விளையாட்டுத் துறை நோக்கி இளைஞர்களின் உள்ளங்கள் பாய்கின்றன. வாழ்வும் வழியும் பசுமையாகவே வளத்தோடு விளங்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற அனைவருக்கும் விளையாட்டுக்களே பெரும் வாழ்வளிக்கின்றன.

கவின்மிகு கால்பந்தாட்டத்தின் பங்கும் இதில் அதிகமே! எல்லோரும் சேர்ந்திடுவோம். இனிய வழியில் கலந்தாடி மகிழ்வோம்!

கலை எழிற்மிக்கக் கால்பந்தாட்டம். காலமெல்லாம் கனிவுடன் இன்பத்தை வாரி வழங்குகின்ற அமுதசுரபி யாகவே இருக்கிறது. இருந்து வருகின்றது.

எல்லோரும் சேர்ந்தாடுவோம். தேர்ந்த வழியில் சென்று திறமைகளை வளர்த்து, தேடிய அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைந்து, செழித்து வாழ்வோமாக!

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்

விளையாட்டுத் துறையின் வியன்மிகு கலைச் சொற்கள் குற்றால அருவி ஓடி வருவதைப்போல தங்கு தடையின்றிய பேச்சு, ஆழமான கல்வி, பரந்துபட்ட உலக அறிவு, பண்பாட்டின் சிகரம், இனிமையானவர், நகைச் சுவை நல்லரசு, செயலிலே விறுவிறுப்பு, விளையாட்டுத் துறையிலே ஒப்பாரும், மிக்காரும் இல்லாத உயர்ந்த நிலை. இவர்தான் நவராஜ் செல்லையா.

- தமிழ்த் தொண்டர் கோ.முத்துப்பிள்ளை

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் ஓய்வறியாத உழைப்பாளர். அவரது சுறுசுறுப்பும், போலித் தனமில்லா பேச்சும், தளராத தன்னம்பிக்கை யும் அவரைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் எழுச்சி பெற வைக்கும்.

- டாக்டர் பொற்கோ

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா உடற்கல்விக்கு அளித்த அர்ப்பணிப்பு, நண்பர்களின் மீது அவர் கொண்டிருந்த அன்பு, ஆர்வம், பாசம், பணிவு, இனிய சொற்கள், ஆற்றிய உதவிகளும், பணிகளும் அவர் மறைந்தாலும் என்றும் ஆயிரக்கணக்கானோர் நெஞ்சங் களில் மறையாது. அவர் ஏற்றிய தீபம் அணையாது, மேலும் சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்க நம்மைப் போன்றோர் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- பேராசிரியர் இரத்தின நடராஜன்

ஆசிரியரைப்பற்றி

1937-2001

டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தனது மாணவர் பருவத்தில் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகத் திகழ்ந்தவர். சென்னை பல்கலைக்கழக அளவில் மும்முறைத்தாண்டும் போட்டியில் சாதனையாளர். மழலையர் பள்ளி குழந்தைகள் முதல் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற மாணவர் வரை பாடம் நடத்திடும் வாய்ப்பு பெற்றவர்.

சென்னை பல்கலைக்கழக வரலாற்றில் விளையாட்டுத்துறையில் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற முதல் மாணவர்.

விளையாட்டுத்துறையில் அதிகமான நூல்களை எழுதி, தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு துணை நின்றவர். எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்பதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர்.

விளையாட்டுத்துறையை சார்ந்த 'விளையாட்டுக் களஞ்சியம்' மாத இதழை 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்று வெளியிட்ட பெருமைக்குரிய மனிதர்.

விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை சொல்லும் ஒலி நாடாக்களையும், 'ஓட்டப்பந்தயம்' என்னும் திரைப்படத்தையும் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்து திரையிட்ட சாதனையாளர்.

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். ஒருமுறை தமிழ்நாடு அரசின் விருதையும் பெற்றுள்ளார்.

'திருக்குறள் புதிய உரை' என்னும் நூலில் திருக்குறள் (அறத்துப்பால் மட்டும்) ஒழுக்கம் பற்றி கூறும் உடலியல் நூல் என்னும் கருத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு புத்துரைதந்து தமிழுக்கு தொண்டாற்றிய தமிழ்த்தொண்டர்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்.