உடற் கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

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

உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
(Methods in Physical Education)

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

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை-600 017
☎ 4342232

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	**உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்**
மொழி	தமிழ்
பொருள்	உடற்கல்வி
ஆசிரியர் பெயர்	டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	முதல் பதிப்பு 1989 இரண்டாம் பதிப்பு நவம்பர் 1998
நூலின் அளவு	கிரவுன்
படிகள்	1200
அச்சு	11 புள்ளி
பக்கங்கள்	240
நூல் கட்டுமானம்	அட்டைக்கட்டு
விலை	**ரூ.45-00**
உரிமை	ஆசிரியர்க்கு
தாள்	வெள்ளைத்தாள்
வெளியிட்டோர்	ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை-600 017 ☎ 4342232
அச்சிட்டோர்	கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ், 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. ☎ 4332696

பொருளடக்கம்

1.	பாடப்பொருளும் கற்பிக்கும் முறையும் (Matter and Methods)	9
2.	கற்பித்தலில் வளர்ச்சியும் எழுச்சியும் (Teaching Process)	16
3.	கற்றலில் வளர்ச்சியும் எழுச்சியும் (Psychology of Learning)	22
4.	கற்பிக்க உதவும் துணைப் பொருட்கள் (Teaching Aids)	27
5.	கற்பித்தலும் தயாரிக்கும் திறன் நுணுக்கமும் (Personal Technical Preparations)	33
6.	வகுப்பறை நிர்வாகம் (Class Management)	41
7.	பாடம் தயார் செய்தல் (Lesson Plan)	51
8.	கற்பிக்க உதவும் முறைகள் (Methods of Teaching Physical Activities)	71
9.	கட்டளைகள் கொடுக்கும் முறை (Commands)	80
10.	உடல் இயக்க செயல்களைக் கற்பிக்கும் வழிமுறைகள் (Teaching of Physical Activities)	84
11.	தொடர் போட்டிப் பந்தயங்கள் (Tournaments)	130
12.	குழுப்போட்டிகளும் வெற்றி எண் பட்டியலும் (Group Competitions)	185
13.	உள்ளகப் போட்டிகள் (Intramural Competitions)	191
14.	புறவெளிப்போட்டிகள் (Extramural Competitions)	201
15.	ஓடுகளப் போட்டிகள் (Sports Meet)	206
16.	விளையாட்டு நாள் விழா (Play Day)	217
17.	செயல் மாட்சியும் கண்காட்சியும் (Demonstrations and Exibition)	222
18.	விளையாட்டுச் சுற்றுலா (Games Tours)	227
19.	மாணவர்களின் இனப்பிரிவும், பரிசும் பாராட்டும் (Classification & Awards)	230
20.	தேர்வு நெறிகளும் அளவு முறைகளும் (Tests and Measurements)	236

கூடைப் பந்தாட்டம்
வளைகோல் பந்தாட்டம்
பூப்பந்தாட்டம்
மென்பந்தாட்டம்
வளையப் பந்தாட்டம்
சடுகுடு ஆட்டம்
கோ கோ ஆட்டம்
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
ஒருநூறு சிறு விளையாட்டுகள்
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம்-தமிழ் அகராதி
விளையாட்டுத்துறையில் கலைச்சொல் அகராதி
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
அனுபவக் களஞ்சியம்
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
விளையாட்டு ஆத்திசூடி
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (நாவல்)
சிந்தனைச் சுற்றுலா (சிந்தனைச் சிறுகதைகள்)
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
விளையாட்டு அமுதம்

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்
விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்
மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
அவமானமா? அஞ்சாதே!
நமக்கு நாமே உதவி
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
பேரின்பம் தரும் பிராணயாமம்
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்
பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
நலமே நமது பலம்
சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
கைப்பந்தாட்டம்
கால் பந்தாட்டம்

விளையாட்டு விருந்து
விளையாட்டு உலகம்
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
விளையாட்டுக்களில் வினாவிடை வினா விடை
விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
வாழ்க்கைப் பந்தயம்
பாதுகாப்புக் கல்வி
Quotations on Sports and Games
General Knowledge in Sports and Games
How to break Ties in Sports and Games
GK in Sports and Games
நல்ல கதைகள் பாகம் 1
நல்ல கதைகள் பாகம் 2
நல்ல கதைகள் பாகம் 3
தெய்வமலர்
பண்பு தரும் அன்புக் கதைகள்
கடவுள் கைவிட மாட்டார்
நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
நல்ல பாடல்கள்
செங்கரும்பு (கவிதை)
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
நல்ல நாடகங்கள்
நவனின் நாடகங்கள்
நவரச நாடகங்கள்
சுவையான நாடகங்கள்
வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி

முன்னுரை

உடலைக் காக்கும் கலையில், உடற்கல்வியானது உலகில் முன்னிலையில் நிற்கிறது.

'எங்கு சுற்றினாலும் அரங்கனை சேவிக்க வரவேண்டும்' என்பது ஒரு பழமொழி

அதுபோலவே, ஆயிரம் கலைகள் தோன்றினாலும், அற்புதமாக விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தை நிகழ்த்தினாலும், அத்தனை சுகத்தையும் அனுபவிக்க, ஆதாரமாக உடல்தானே அமைந்திருக்கிறது.! அதற்காக உடற்கல்வியிடம் எல்லோருமே வந்துதான் ஆக வேண்டும்.

உடல் நலிந்தால், உலக வாழ்வே குலைந்து போகும். ஊறுகின்ற ஞானங்களும், ஞாயங்களும் அழிந்தே போகும்.

அப்படி நேர்ந்து விட்டால், அகிலத்து மக்களை அனுசரனையுடன் காக்க, அன்புடன் வழிகாட்டும் அரிய கல்வியாகவே உடற்கல்வி திகழ்கிறது; மகிழ்கிறது.

குழந்தைகளை, மாணவர்களை, வாலிபர்களை, வயோதிகர்களை என்று வயது வாரியாகப் பிரித்து; இனம் வாரியாகத் தொகுத்து, ஏற்றவர்களுக்கு ஏற்ற முறையில் போற்றும் வகையில் உடற்கல்வி உதவி உறுதுணையாக நிற்கிறது.

உடலுக்கு வளமும் வலிமையும் வேண்டுமா? வாழ்வுக்குத் தெம்பும் திடமனதும் வேண்டுமா? வந்து தொந்தரவு தரும் நோய்களை விரட்டியடிக்க வேண்டுமா? வருமுன்னரே ஒழிக்க வேண்டுமா?

உடற்கல்வி பல உபாயங்களைக் காட்டுகிறது. உண்மையான ஆரோக்கியத்தை அளித்து ஆனந்தத்தை வளர்த்து, அதிசயமாக வாழ வழி காட்டுகிறது.

அப்படிப்பட்ட உடற்கல்வியைத் தான், எவ்வாறு கற்பிக்க

வேண்டும்? என்னென்ன முறைகள்? என்னென்ன வழிகள் என்று தெளிவாக, திட்டவட்டமாக, இந்நூலில் கூறியுள்ளேன்.

எளிய முறைகள் கற்பிக்கும் இனிய வழிகள் பயன் வந்து விளையும் பாங்குகள் எதிர்நோக்கும் இலட்சியப் பாதைகள் எல்லாவற்றையும் எளிய இனிய தமிழில் தந்திருக்கிறேன்.

இந்த நூலை அச்சிட்ட கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ், ஆக்க பூர்வமான பணிகள் ஆற்றிய திருவாளர்கள் ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ், என்.சி. ராஜ்மோகன் அனைவருக்கும் என் பாராட்டுக்கள்.

அருமையான இந்த நூலை, அறிவோடு பயன்படுத்தி, வருங்கால சமுதாயத்தை, வளமாக்க முனையும் உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கும், உடற்கல்வியில் ஈடுபாடுள்ள அனைத்துப் பெருமக்களுக்கும், என் அன்பான வாழ்த்துக்களையும் வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அன்புடன்

'லில்லி பவனம்'
சென்னை-600 017

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

1. பாடப் பொருளும் கற்பிக்கும் முறையும்

(MATTER AND METHODS)

கற்பிக்கும் கலை

கல்வியைக் கற்பிப்பது என்பது ஒரு கலை.

கற்பிக்கும் காரியத்தை மேற்கொள்கின்ற ஆசிரியர், அதனை புனிதமான பணியாகவே, கருதி பெருமிதம் பொங்கப், பணியாற்றுகிறார்.

கல்வியைக் கலையாகக் கற்பிக்கும் ஆசிரியரை, கலைஞன் எனவும், புகழ்ந்து பேசுகின்றார்கள்.

கல்லைச் செதுக்கி, தன் கற்பனையுடன் சிலையாக வடித்துக் காட்டுகிற சிற்பியைப்போல, மனித உள்ளங்களை கல்வியின் மூலம், செப்பனிட்டு, சீர்மைபடுத்தி, சிறப்பு நிலைக்கு உயர்த்துகிறார் ஆசிரியர்.

ஆகவே தான், நல்ல ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு நிலைக் கண்ணாடியாக விளங்குகின்றார்கள். அவர்கள் மனதிலே ஆழமாய் பதிந்து, கோபுரமாய் உயர்ந்து, குன்றிலிட்ட தீபம் போல வழி காட்டி வாழ்விக்கின்றார்கள்.

எனவே தான், குருவாக திருவாக, மாணவர்கள் மனதிலே ஆசிரியர்கள் மாறாத ஓரிடத்தை வகித்து, பெருமையடைகின்றார்கள். பூரிப்படைகின்றார்கள்.

இவ்வாறு சிறப்பிடத்தைப் பெற்றிட, ஆசிரியர்கள் தங்களுக்குள்ளாக, பல வழி முறைகளை வகுத்துக்கொண்டு, குறைவறக் கற்றுத் தந்து, தாங்கள் எதிர்பார்க்கும் சிறந்த குணங்களை, நலன்களை மாணவர்களிடம் வளர்த்து விடுகின்றனர்.

இப்படியாக மேற்கொள்கின்ற வழிமுறைகளைத்தான் **கற்பிக்கும் முறைகள்** என்று குறித்துக் காட்டுகின்றனர் வல்லுநர்கள்.

கற்பிக்கும் கலையும் நிலையும்

கற்பிக்கும் முறை என்பது அசைந்து கொடுக்காத குன்று போன்றது அல்ல. நிலைமைக்கேற்ப நெகிழ்ந்து கொடுத்து, தேவைக்கேற்ப வளைந்து தந்து, விளைவுக்கேற்ப மாறிக் கொண்டும், மாற்றிக் கொண்டும், உதவுகிற உன்னத முறையாகும்.

வகுப்பறைக் கல்வியான பொதுக்கல்வி, சொல் விளக்கத்தின் மூலம் கற்பிக்கப்படுகிறது. விளையாட்டுத் திடலில் கற்பிக்கப்படும் உடற்கல்வியானது, சொல்விளக்கம், செயல்விளக்கம், பங்கு பெறும் உடல் இயக்கம் என்பதாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது.

இந்த முறைகளில் ஈடுபடும் ஆசிரியரின் நோக்கம் எப்படி அமையவேண்டும் என்று முதலில் காண்போம்.

ஆசிரியரின் கற்பிக்கும் நோக்கம்

1. மாணவர்களுக்குக் கற்கும் சூழ்நிலையை உருவாக்கித் தருதல்.
2. மாணவர்கள் கற்க உற்சாகப்படுத்துதல்.
3. மாணவர்களின் உடலும் மனமும் உறுதியுடன் வளர பயிற்சி தந்து உதவுதல்.
4. மாணவர்களின் ஆர்வத்தை அறிந்து, அதற்கேற்ப கற்பித்தல்.
5. மாணவர்கள் கற்பனைச் செறிவுடன் பணியாற்றத் தூண்டுதல்.
6. நற்குணங்கள், நல்லுணர்வுகள், நற்செயல்கள் ஆற்ற உற்சாகப்படுத்துதல்.
7. தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படும் துணிவை ஊக்குவித்தல்.
8. தங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை உணரச் செய்து, அவர்களை அந்தத் துறையில் செலுத்தி, உதவுதல்.

இத்தகைய சிறப்புக்களை வளர்க்கும் முனைப்புடன் பணியாற்றும் ஆசிரியர்கள், தாங்கள் கற்பிக்கின்ற பாடப் பொருளை, எவ்விதம் கற்பிக்க வேண்டும் என்பதற்கு, சில வழிமுறைகள் உள்ளன. அப்படிப்பட்ட கற்பிக்கும் முறைகள் பற்றி இங்கே காண்போம்.

1. பாடப்பொருளும் பாடமுறையும்

ஆசிரியர் தான் கற்பிக்கப்போகின்ற பாடத்திற்கு ஏற்பவே, பாடமுறையைப் பகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வரலாற்றுப் பாடம் என்கிற போது வாய்ச் சொல் விளக்கம். கணக்குப் பாடம் என்கிற போது, கரும்பலகை எழுத்து இயக்கம். உடற்பயிற்சி என்கிற போது, நடைமுறை செயல் இயக்கம்.

இப்படியாக, எடுத்துக் கொள்கிற பாடத்திற்கு ஏற்ப, மேற்கொள்கிற முறையை, முறைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

2. மாணவர்கள் தரம் அறிதல்

வகுப்பறைக்குச் செல்வதற்கு முன்னதாகவே, ஆசிரியரின் பொறுப்பு ஆரம்பமாகிவிடுகிறது.

மாணவர்களின் கற்கும் திறன்; ஏற்கனவே கற்றிருக்கும் அளவு; அந்தக் குறிப்பிட்டப் பாடத்தில் அவர்களின் அனுபவ அறிவு; ஆர்வம்; பொதுவாக அந்த வகுப்பின் நடத்தை, கல்வியில் மேம்பாடு, நிகழ்த்திய சாதனை; ஏதாவது, பிரச்சினை உண்டா என்பனவற்றை அறிந்து, அதற்கேற்ப தனது கற்பிக்கும் காரியத்தை ஆசிரியர் தொடங்க வேண்டும். தொடர வேண்டும்.

3. படிப்பிக்கும் சூழ்நிலை

மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்ற சூழ்நிலை, எப்பொழுதும் ஒன்று போலவே அமைந்து விடுவதில்லை.

இடத்திற்கு இடம், நேரத்திற்கு நேரம், மாணவர்க்கு மாணவர் சூழ்நிலை மாறியே அமைந்துவிடும்.

கற்பிக்க உதவும் உதவிப் பொருட்கள் சமயத்தில் இல்லாமல் போகலாம். வகுப்புக்கு மாணவர்கள், எதிர் பாராத எண்ணிக்கையில் அதிகமாக வரலாம். பள்ளிச்

சூழ்நிலையில் பாடம் நடத்தக் கூடிய அமைதி கூட, இல்லாமல் இருக்கலாம்.

இவற்றையெல்லாம் அனுசரித்துக் கொண்டு, கற்பித்தலைத் தளராமல், இனிமை சூழ தொடர வேண்டும்.

4. பாடமும் நேரமும்

பாடத்தை நடத்துவதற்கேற்றவாறு நிறைய குறிப்புக்கள் எடுத்து வைத்திருந்தாலும்; தயாரித்ததைக் கற்பிக்க, அதிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தாலும், போதிய நேரம் கிடைக்காமல் போகும் சூழ்நிலை ஏற்படும்.

அதனால் அதைரியமோ ஆத்திரமோ அடையாமல், பக்குவமாக நேரம் அறிந்து, நினைத்ததைக் கற்பிக்கும் சாதுர்யம் வேண்டும்.

5. மாணவர்களின் பெயர்கள்

தங்கள் பெயர்களை ஆசிரியர் கூறி அழைக்கும்பொழுது, மாணவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியும், பெருமையும் ஏற்படும். அப்பொழுது அவர்கள் ஆசிரியர் மேல் மதிப்பும் மரியாதையும் பெருகிட, அவர் கூறுகிற கருத்துக்களைக் கூர்ந்து கேட்டு கற்றிடுவார்கள். அதுவே ஆசிரியரின் வெற்றியாக அமைந்து விடுகிறது.

6. பொறுமையும் திறமையும்

ஆசிரியர் அடிக்கடி கோபப்படுவது, வகுப்புச் சூழ்நிலையையே மாற்றி விடும் ஓர் அசாதாரண சூழ்நிலையையும் ஏற்படுத்திவிடும். கோபப்படுகிறபோது, புத்திசாலித்தனமாக, கருத்தோடு போதிக்கிற கவனம் கட்டுக் குலைந்து

போகிறது. எனவே, பொறுமையைக் கடைபிடிக்கும்போது. திறமையும் கூடும். தேர்ச்சியும் பெருகும்.

7. மாணவர்களின் தன்மையறிந்து !

உடற்கல்வியை போதிக்கிறபோது, மாணவர்களின் கூட்டத்தை மட்டும் மதிப்பிட்டு விடக்கூடாது. அவர்கள் தோற்றத்தையும், உடல் அமைப்பையும், உள்ளத்தின் இயல்புகளையும் உணர்ந்து, அவற்றிற்கு ஏற்ப, கற்பித்து விடவேண்டும்.

(அ) உடலமைப்பு கருத்துக்கள் (Anatomy & Physiology)

1. வயதுக்கேற்ப பயிற்சிகளை அளிக்க வேண்டும்.
2. ஆண் பெண் வேறுபாடுக்கு ஏற்ப, பயிற்சியின் அளவு வேண்டும்.
3. எந்தப் பயிற்சிக்கும் முன்னதாக, உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளை செய்திட, கட்டாயப் படுத்த வேண்டும்.
4. களைப்பு உண்டாவதற்கு முன், பயிற்சிகளை முடித்து விடவேண்டும்.

(ஆ) உளவியல் கருத்துக்கள் (Psychology)

1. பயிற்சியில் ஈடுபட, ஆர்வத்தை முதலில் ஊட்ட வேண்டும்.
2. ஒரு காரியத்தைக் கற்றுக் கொள்ள, செயல்படுகிற போது தான் சிறப்பாகப் பெற முடியும்.

3. திரும்பத் திருப்ப பயிற்சி செய்கிற போது, அதில் தேர்ச்சியும் வளர்ச்சியும் நிறைய ஏற்படும்.

4. மாணவர்கள் விரும்பாததை வற்புறுத்தாமல், ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்திட முயன்று, வெற்றி பெற்ற பிறகு, கடினப் பயிற்சிகளை செய்ய வைக்கவும்.

5. காரியமாற்றும் ஆர்வம், விருப்பம், முயற்சி, முனைப்பு எல்லாம் வயதுக்கேற்ப மாறபடும் என்பதால், அதனையும் நன்றாக அறிந்து கற்பிக்கவும்.

சமூகவியல் கருத்துக்கள் (Sociology)

1. மனிதன் கூடி வாழும் சமூக அமைப்பைச் சேர்ந்தவன்.

2. சமூகத்தில் அவன் வாழ்ந்தாலும், தனது தனித் தன்மையை இழக்காமல் வாழ்கிறான்.

3. தனது உரிமையை இழக்காமல், மற்றவர்கள் உரிமையையும் பறிக்காமல், தனக்கும் உள்ள பொறுப்புக்களை உணர்ந்து, பங்கிட்டுக் கொண்டு, பக்குவமாக வாழ்கிறான்.

4. சமூகத்தில் ஒற்றுமையும் உண்டு. போட்டிகளும் உண்டு. இரண்டுமே முன்னேற்றத்திற்கு இரு கண்கள் போன்றவையாகும்.

5. ஏற்றத்தாழ்வற்ற சமுதாயத்தை அமைக்க, விளையாட்டும் ஆடுகளங்களும் உதவுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட கருத்துக்களை புரிந்து கொண்டு, ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் போது, எதிர்பார்த்த நன்மைகள் எல்லாமே கிடைக்கின்றன.

2. கற்பித்தலில் வளர்ச்சியும் எழுச்சியும்

(TEACHING PROCESS)

கல்வியின் தரமும் பெருமையும், தரமுள்ள ஆசிரியர்களின் கற்பிக்கும் திறமையில் தான் அமைந்திருக்கிறது.

கற்பித்தல் என்பது சாதாரண காரியமல்ல

ஏதோ வகுப்புக்கு முன்னே வந்து நின்று, மாணவர்களிடம் புத்தகத்தில் உள்ள பாடத்தைக் கூறி, பரீட்சை வைத்து மதிப்பெண்கள் அளிக்கின்ற, அன்றாட நடைமுறை செயல்களும் அல்ல கற்பித்தல் என்பது.

கற்பித்தல் என்பது ஏதோ எந்திரம் போல் இயங்கி செயல்படுவதும் அல்ல. அது தந்திர நுணுக்கம் நிறைந்த, சாதுர்யம் மிகுந்த, எதிர் நீச்சல் போடச் செய்கின்ற, கை வந்த கலையாகும்.

மாணவர்கள் கூட்டத்தின் முன்னே வாய்ப்பந்தல் போடும் வேலையல்ல கற்பித்தல் என்பது. மாணவர்களின் அறிவு பூர்வமான, (Intellectual), உணர்வு பூர்வமான (Emotional) சமூகத் தொடர்பான (Social): ஆத்மார்த்தமான (Spiritual) மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்காக உதவும் வகையில் தான், கற்பிக்கும் காரியம் நடை பெறுகிறது.

புதிய கல்விக் கொள்கையின்படி, கற்பிக்கும் பணி மூன்று முக்கிய நோக்கத்துடன் பின்பற்றப்படுகிறது.

1. கற்பவரை வலியுறுத்தல் (Emphasising the learner)
2. கற்பவருக்கு வழி காட்டுதல் (Guiding the learner)
3. கற்பவரை முன்னேற்றுதல் (promoting the learner)

1. கற்பவரை வலியுறுத்தல்

கற்பிக்கும் பொழுது, அங்கு முக்கிய இடத்தை வகிப்பவர்கள் மாணவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள்.

வகுப்பிலே பாட்டுப் பாடுவது, வாய் விளக்கம் தருவது; மனப்பாடம் செய்து ஒப்புவிப்பது போன்று நடந்தது எல்லாம், இன்று மலையேறிப் போய் விட்டது.

மாறாக, போதிக்கும் பொருள் தொடர்பாக, வழி முறைகள் மூலமாக, மாணவர்களின் திறமைகளை வளர்த்து விடுகிற இலட்சியப் பாங்கே, இன்று தலை தூக்கி நிற்கிறது.

மாணவர்களின் உண்மையான திறன்களை உணர்ந்து கொண்டு, அவற்றை வளர்த்து விடுகிற முறைகளைக் கையாண்டு; அவர்களுக்கு அறிவார்ந்த அனுபவங்கள் ஏற்பட வழிவகுத்துத் தந்து; அதிகமாகக் கற்றுக் கொள்ள வலியுறுத்தும் ஏற்பாடுகள் தாம் இன்றைய கற்பிக்கும் முறையின் தலையாய நோக்கமாகத் திகழ்கிறது.

2. கற்பவர்க்கு வழி காட்டுதல்

கற்பிப்பவருக்கு ஒரு நோக்கம் மற்றும் கடமை இருப்பது போல, கற்பவருக்கும் இருக்கிறது.

ஆசிரியர் கூறுகிற கருத்துக்களையும் விளக்கங்களையும் கேட்கிற போது மட்டும், மாணவர்களின் திறமை வளர்ந்து விடுவதில்லை.

கேட்ட சொல் விளக்கத்திற்கேற்ப, செயல் இயக்கத் திற்கு உட்படுத்தினால் தான், அவர்களின் திறமை வளர்கிறது. அறிவு மிகுதி பெறுகிறது.

பொம்மையை ஆட்டுவிக்கும் போது அது அழகாக இருக்கிறது. மாணவர்களை செயல் இயக்கத்தில் ஈடுபடுத்தும் பொழுது, அவர்களின் எண்ணம் தெளிவாக இருக்கிறது. திறமை வலிவாக மாறுகிறது. தேர்ச்சியும் பல தவறுகளைக் கடந்து, எழுச்சி பெறுகிறது.

ஆகவே, ஆசிரியர், தனது திட்டங்களுடன், வடிவமைத் -துள்ள செயலமைப்புகளுடன், மாணவர்களை செயல் பட உற்சாகப் படுத்தி, வழிகாட்டும் பணியில் கடமையைச் செய்கிறவராகிறார்.

அந்த வழிகாட்டும் பணியில், மாணவர்களது செயல் திறன், தொழில் முன்னேற்றம், திறமையின் நீரோட்டம் அனைத்தையும் அறிந்து கொள்ள, ஆசிரியரால் முடியும். ஆமாம் நிச்சயமாக முடிகிறது.

ஆகவே, ஆசிரியர்கள் என்பவர்கள், கற்பிக்கிற போது. வேலை வாங்கும் மேஸ்திரியாக இல்லாமல், வழி காட்டும் துணையாகவே விளங்குகிறார். வளம் கூட்டுகிறார் என்பதாக விளங்க வேண்டும்.

3. கற்பவரை முன்னேற்றுதல்

ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதற்கென்று தனியான குண நலன்கள், கூடி வரும் திறன் வளங்கள் கொண்டவையாகவே திகழ்கிறது.

அந்தத் திறனும் குணமும், அந்தக் குழந்தையின் வளரும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்பவே பெருகி வளர்கிறது.

அந்தக் குழந்தையின் கற்கும் ஆர்வம்; ஆர்வம் செயல் வடிவம் பெற ஆசிரியரின் ஆலோசனை; அடுத்துத் தொடர்கின்ற செயலாக்கம். இப்படித்தான் மாணவக் குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தைப் படிப்படியாக வளர்த்துக் காட்ட முடியும்.

மாணவர்களுக்கு இயற்கையாகவே வளர்ச்சி உண்டு. அந்த வளர்ச்சியை அனுபவங்கள் மூலமாக, வளர்த்து விடுவதே ஆசிரியரின் கற்பிக்கும் பணியாக அமைந்திருக்கிறது.

முடியாத அளவுக்குக் கற்பனையைக் கூட்டி வைத்துக் கொண்டு காரியமாற்றச் சொல்வதும்; திட்டவட்டமான முடிவு இல்லாமல், குழப்பத்துடன் செயல்படச் சொல்வதும், வளர்ச்சி தருவதற்குப் பதிலாக, வளர்ச்சியைத் தடுத்து விடுகிறது. சில சமயங்களில் கெடுத்தும் விடுகிறது.

ஆகவே, மாணவர்களுக்கு எது தேவை, எது எளிது, எது இனிமையான அனுபவங்களைக் கொடுக்கும், எது ஏற்ற முன்னேற்றத்தை அளிக்கும் என்பனவற்றை ஆய்ந்து, அறிந்து, தெளிந்து, தேர்ந்து, திட்டவட்டமாகத் தருகிற போது தான், திரண்ட பலன்களைப் பெற முடியும் என்பதை ஆசிரியர்கள் எண்ணிப்பார்த்து செயல்பட வேண்டும்.

ஆசிரியரின் சிறப்பான இந்தப் பணிக்கு உதவும் சில குறிப்புக்களைக் காண்போம்.

1. வகுப்பை சிறப்பாக நடத்துதல்.

2. கற்கும் மாணவர்களுக்கு கற்றலில் ஆர்வம் ஊட்டி உற்சாகப்படுத்துதல்.

3. மாணவர்கள் விரும்பும் வண்ணம் செய்முறை காரியங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

4. அவற்றை நடைமுறைப்படுத்திட சுலபமாகக் கற்பிக்கும் முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

5. இந்த செயலால், இன்ன விளைவுகள் நிகழும் என்று எதிர்பார்த்து, திட்டமிட்டுக் கற்றுத்தருதல்.

6. இறுதியில் ஏற்பட்ட முடிவுகள் பற்றி, மதிப்பீடு செய்தல்.

இப்படித் திட்டமிடுகிறபோது, கற்பிக்கும் முறையில், ஆசிரியர்கள் இரண்டு கருத்துக்களை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

1. தனிப்பட்ட மாணவர்களின் உடல், வயது, இனம், பற்றிய வேறுபாடுகளை அறிந்து, அதற்கேற்ப கற்பித்தலை வலியுறுத்தல்.

2. தனிப்பட்ட அனைவரையும் ஒன்று கூட்டி; ஓர் அமைப்பாக இயங்க; அந்த அமைப்பு சமுதாய அமைப்பாக பின்னாளில் உருவாவது போல, செயல்பட வைத்தல்.

இந்த இரண்டுக் கருத்துக்களின் பின்னணியில், சுதந்தரமாக வாழும் தத்துவமும்; சுகம் தரும் வாழ்வுத் தத்துவமும் அடங்கிக் கிடக்கின்றன.

ஆகவே, மாணவர்களுக்குக் கடினமான கருத்துக்களையும் கனிபோல சுவைக்குமாறு எளிதாக்கி, இனிதாக்கித் தந்து; மாணவர்களின் திறன்களுக்கு ஏற்ப செயல்களைத் துவக்கி, நாளுக்கு நாள் வளர்த்து; நிறைந்த பலன்களை விளைத்துத் தருவதே கற்பிக்கும் கலையாக விளங்குகிறது.

அந்தக் கற்பிக்கும் வழியில்தான் வளர்ச்சியும் எழுச்சியும் மிகுந்து, மெருகேறிய முன்னேற்றத்தை வழங்குகிறது என்பதை ஆசிரியர்கள், என்றும் நினைவில் கொண்டு, கற்பிக்க வேண்டும்.

3. கற்றலில் வளர்ச்சியும் எழுச்சியும்
(PSYCHOLOGY OF LEARNING)

கல்வியின் நோக்கம்

கல்வியின் நோக்கமானது, குழந்தைகள் நடத்தையில் சில விசேஷமான, விருப்பமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவது தான்.

அந்த மாற்றங்கள் நிகழ்வது, அவர்கள் பெறும் அனுபவங்களால் தான்.

அனுபவங்கள் என்பது, அவர்கள் தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முயலுகிறபோதும்; தங்கள் ஆர்வங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறபோதும், ஏற்படுகிற நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பாகும்

ஒருவரது நடத்தையில், எண்ணங்களில், நடைமுறையில், உணர்ச்சிகளில் ஏற்படுகிற மாற்றங்களைக் கொண்டே, அவர் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார் என்று அறிய முடியும் என்கிறார் ஒரு மேல்நாட்டறிஞர்.

கற்கும் தொடர்நிலை

கற்றல் என்பது ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையிலும் ஏற்படுகின்ற தொடர் நிகழ்ச்சியாகும்.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற சூழ்நிலைக் கேற்ப, செயல்படும்பொழுதே, கற்றுக் கொள்ளவும் செய்கின்றார்.

அப்படிக் கற்றுக் கொள்கிறபோது, அறிவால் வளர் கிறார். ஆத்மார்த்தமாகவும் உயர்ந்து கொள்கிறார்.

இவ்வாறு கற்கும் தொடர்நிலை என்பது, பல காரணங் களால் நிகழ்கிறது. நிறைவு காணுகிறது.

1. கற்பவரின் தேவைகள் (Needs of the Learner)

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப, செயல் படுகிற எதிர்வினையின் காரணமாக, கற்றுக் கொள்பவரா கிறார்.

ஒருவரின் தேவை அதிகமாகும்போது, அல்லது சூழ்நிலை கடினமாகவோ கொடுமையாகவோ நேர்கிற போது, அவரின் செயலும் சிந்தனையும் மேலும் விரிவடை கிறது. அவருக்குக் கற்கும் திறமை மிகுதி பெறுகிறது.

ஆகவே, 'தேவைகளே கண்டுபிடிப்பின் தாய்' என்பது போல, தேவைகளும், ஆர்வமும், ஆசையும், ஒருவரை முனைப்புடன் ஈடுபடச் செய்கின்றன. பாடுபட வைக்கின்றன. தேடித் திரிந்து தீர்த்துக் கொள்ளும் அறிவை விரிவுபடுத்துகின்றன. செறிவுபடுத்துகின்றன.

2. கற்பதற்குத் தயார் நிலை (Readiness to learn)

கற்க வேண்டும் என்று ஏற்படுகின்ற ஆர்வமே, சிறப்பாகக் கற்க உதவுகிறது. உத்வேகம் அளிக்கிறது. உற்சாகம் ஊட்டுகிறது.

கற்பவர் கற்கத் தயார் நிலையில் இல்லை என்றால், அங்கே கற்றல் நடைபெறாது. கசப்பான உணர்வுகளே கால் பரப்பிக் கிடக்கும்.

நோய் வந்த போதும், உடல் உறுப்புக்கள் பழுதடைகிற போதும்; வீட்டில், சமுதாயத்தில் அவருக்கு சுமுக நிலை இல்லாத போதும், ஒருவாது கற்கும் மனநிலையில் தேக்கம் பிறக்கிறது. ஊக்கத்தையும் இழக்கிறது.

ஆகவே, கற்பவர் மனநிலை, உடல்நிலை, உற்சாக நிலை, இலட்சியநிலை இவைகளே கற்கத் தூண்டும்.

3. வாய்ப்புகள் வழங்கும் சூழ்நிலை (Situation)

சுற்றுப்புற சூழ்நிலை போல, கற்றலுக்கும் உரிய சரியான சந்தர்ப்பங்கள், கற்றலில் வேகத்தையும், நல்ல தரத்தையும் வழங்குகிறது.

ஆகவே, ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் கற்பதற்குரிய நல்ல சூழ்நிலையை முதலில் உருவாக்கித் தரவேண்டும்.

வீட்டில், சமுதாய அமைப்பில், பள்ளிகளின் சுற்றுப் புறத்தில், புதிது புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு.

என்றாலும், சிறப்பாகக் கற்றுக் கொள்ளும் திறன், மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிற சூழ்நிலையைப் பொறுத்தும், அது வழங்குகிற வாய்ப்பைப் பொறுத்துமே அமைகிறது.

4. செயல்படும் விதமும் வேகமும் (Interaction)

மாணவர்களின் தேவைகளும், அவர்கள் கொண்டிருக்கும் இலட்சிய நோக்கும் ஏற்படுத்துகிற தூண்டுதல்களுக்கு

ஏற்ப, அவர்களின் செயல்படும் விதமும், வேகமும் அமைந்து விடும்.

தேவைகளைத் தடுக்கும் தடைகளும், எதிர்ப்புகளும், அவர்களின் அறிவை நுணுக்கமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், புதிது புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ளும் விதத்தை, வேகப்படுத்துகிறது. விவேகப்படுத்துகிறது. திருப்திபடுத்து கிறது. தீர்க்கமாக சிந்திக்கத் தூண்டுகிறது.

இத்தகைய செயல்படும் தூண்டுதலும், செயல்பாடும், கற்பனையை, அறிவுச்செறிவை, கட்டுப்படுத்தி, வளர்த்து, கணக்காகக் காரியமாற்றத் துணைபுரிகிறது.

இப்படிப்பட்ட இனிய கற்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் வேறு சில தூண்டுதல்களும் உண்டு. அவை பின்வருமாறு.

1. கற்கும் விருப்பத்தை ஊக்குவித்தல் (Motivation).
2. மனதுக்குள்ளே பாதுகாப்பான ஒரு எண்ணம் வளரும் வகையில் உற்சாகம் அளித்தல். (Psychological Safety)
3. பங்கு பெறச் செய்து, ஆய்வு செய்ய உதவி, அவர் களின் ஆர்வத்தை நிறைவேற்றி வைத்தல். (Experimentation)
4. கற்றுக் கொண்டே வருகிறபோது, முன்னர் கற்றதை நினைவுபடுத்தி, மேலும் கற்க, புதியதைக் கற்க துணைபுரிதல். (Feedback)
5. பயிற்சியே பக்குவத்தை உண்டாக்குவதால் திரும்பத் திரும்ப, பயிற்சி செய்ய உதவுதல். (Practice).
6. கற்றலின் தன்மையறிந்து பாராட்டி கௌரவித்தல்.

இவ்வாறு எல்லா வழிகளிலும் கற்கிறபோது, ஏற்படுகிற இன்பம், எழுத்தால் வருணிக்க முடியாத ஒன்றாகும்.

ஆனாலும், கற்றலினால் உண்டாகின்ற வளர்ச்சியும் எழுச்சியும், கற்பவர்க்கு எப்படி அமைகிறது என்பதையும் நாம் காண்போம்.

1. கற்பது நல்ல வளர்ச்சியை நல்குகிறது. அதாவது உடலாலும், உள்ளத்தாலும், ஏற்படுகிற வளர்ச்சியே அது.

2. புதிது புதிதாகத் தோன்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக் கேற்ப நெகிழ்ந்தும், வளைந்தும், ஒன்றியும், ஒதுங்கியும், மாற்றியும் மாறியும் கொள்கிற மனப்பக்குவத்தை கற்றல் கொடுக்கிறது.

3. கற்றல், நல்ல நிர்வாகத் திறனை வளர்த்து விடுகிறது. அவ்வப்போது ஏற்படுகிற புதிய அனுபவம், பழைய அனுபவம் இவை தரும் வளமே அது.

4. கற்றல் நல்ல இலட்சியத்தையும், நல்வாழ்வு நோக்கத்தையும் அளிக்கிறது.

5. கற்றல் அறிவுக் கூர்மையை வளர்த்து விடுகிறது.

6. கற்றல் ஒருவரின் சுய தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் துணிவையும், நம்பிக்கையையும் அளிக்கிறது.

7. கற்றல் நல்ல முன்னுணரும் அறிவை விளைவித்துத் தருகிறது.

ஆகவே, கற்பதினால், கற்பவருக்கு நல்ல வளர்ச்சியும், ஏற்றம்தரும் எழுச்சியும் எடுப்பாகக் கிடைக்கிறது. என்கிற உண்மை நிலை எல்லாம், எல்லோருக்கும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல், தெளிவாகவே தெரிகிறது.

4. கற்பிக்க உதவும் துணைப் பொருட்கள்

(TEACHING AIDS)

கற்பிக்கும் வழிகளில், செயற்கை முறை, இயற்கை முறை என்று முன்னதாகக் கூறியிருந்தோம்.

செயற்கையான போதிக்கும் முறை என்பது, வாய் மொழி மூலமாகவே விளக்கம் அளிப்பது. செயற்கை முறையால் கற்கிற மாணவர்களுக்கு மறைமுகமான அனுபவங்களே (Indirect Experience) கிடைக்கிறது.

இயற்கையான போதனை முறை என்பது, மாணவர்கள் தாங்களே நேரடியாகப் பங்கு பெற்று, கண்டு கேட்டு, உற்று அறிவதாகும் மாணவர்கள் சுற்றுலா செல்வது போன்ற அனுபவ முறை.

செயற்கை முறையில், ஓர் ஆசிரியர் கற்பனையில் உருவாக்கி, கனிவார்ந்த சொற்களைப் பயன் படுத்தி, கவர்ச்சியான வழியில், கேட்பவர் புரிந்து கொள்ளுமாறு கற்பிக்கும் பணியாற்றுகிறார்.

இயற்கை முறை என்பது, ஓர் ஆசிரியர் இயற்கை யான பிரதேசங்களையும், இடம் பெற்றிருக்கும் சூழ்நிலைப் பொருள்களையும் காட்சிப் பொருளாகக் காட்டிப் போதிப்பதாகும்.

தான் கற்பிக்கப் போகின்ற பாடப் பொருளுக்கு ஏற்ப, ஓர் ஆசிரியர் உண்மையான பொருட்களை நேரில் காட்டி, நெஞ்சில் படும்படி நினைவில் நிறுத்தி, தன் கற்பித்தலை மேம்படுத்திக் காட்ட உதவுகின்ற பொருட்களையே துணைப் பொருட்கள் என்று கூறுகிறோம்.

இப்படிப்பட்ட துணைப் பொருட்களை நாம் 3 பிரிவாகப் பிரித்து அறியலாம்.

1. சமுதாய சூழ்நிலை (Community)

2. இளைப் பாடத் திட்ட செயல்கள் : (Co-curricular Activities)

3. கண்டும் கேட்டறியும் உதவிப் பொருட்கள் (Audio - visual aids)

1. சமுதாய சூழ்நிலை

மனிதனை கூடி வாழும் மிருகம் என்பார்கள். மனிதர்கள் கூடி வாழ்வதைத் தான் சமுதாய அமைப்பு என்கின்றனர். தனிப்பட்டவர்கள் தங்கள் உரிமைகளைக் காத்துக் கொண்டு, பொதுமைகளுக்குக் கட்டுப் பட்டு, ஒன்று பட்டு, உணர்வாலும் செயலாலும் கட்டுக் கோப்புடன் வாழ்வதையே சமுதாயம் என்கிறோம்.

சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக சகலவிதமான ஆக்க வேலைகள் மக்களால் மேற் கொள்ளப்படுகின்றன. அந்த வேலைகளே கட்டிடமாக, கலா சாலையாக, காட்சியகமாக அமைந்து விடுகின்றன.

அத்தகைய இடங்களை மாணவர்கள், நேரில் பார்க்கிற போது, அவர்களால் உண்மையை உணர முடிகிறது.

அவசியத்தை அறிய நேர்கிறது. அறிவார்ந்த லட்சியங்களை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

ஆகவே, இயற்கையோடு இயைந்த அறிவைப் பெற்றிட உதவும் சமுதாயத்தில், காணப்படும் சில துணைப் பொருட்களைக் காண்போம்.

1. அணைக்கட்டுகள் 2. பாலங்கள்
3. பொருட் காட்சி சாலை 4. தொழிற் சாலை
5. கலைக் காட்சியகம் 6. மீன் காட்சியகம்
7. மிருகக் காட்சி சாலை 8. கலங்கரை விளக்கம்
9. துறை முகம் 10. உடற்பயிற்சி கூடங்கள்
11. விளையாட்டுப் போட்டிகள் 12. பூங்காக்கள்
13. வரலாற்றுக் கட்டிடங்கள் 14. விமான நிலையங்கள்
15. அரசு பொது நிறுவனங்கள் 16. மின் நிலையங்கள்

இவற்றை நேரில் காணுகிற போது, ஏராளமான செய்திகளை மாணவர்களால் தாராளமாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது.

2. கிளைப் பாடத் திட்ட செயல்கள்

பள்ளிகளில் மற்றும் பாட நிறுவனங்களில், பயிலும் மாணவர்களுக்கு, பல்வேறு விதமான விருப்புகள், ஆசைகள் உண்டு.

அவர்கள் ஆசை நிறைவேறவும், ஆர்வமுடன் பங்கு கொளளவும், பாடத் திட்டத்திற்கேற்ப, பல கிளைகள் அடங்கிய இயக்கங்கள் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

சான்றாக, தேசிய மாணவர் படை; சாரணர் இயக்கம்; முகாம் வாழ்க்கை இயக்கம் (Camping); நடந்து சென்று

இடம் பார்த்து மகிழும் இயக்கம் (Hiking); விளையாட்டு விழாக்கள்; குடியுரிமைப் பயிற்சி (Citizenship training). சுகாதாரக் கண்காட்சி இயக்கம் போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

மாணவ மாணவியர், தாங்களே நேராக இத்தகைய இயக்கங்களில் பங்கு பெறும் போது, பல்வேறு விதமான கருத்துக்களையும், பாங்கான அறிவினையும் பெறும் வாய்ப்பு மிகுதி பெறுகிறது.

3. கேட்டு கண்டறிய உதவும் பொருட்கள்.

உலகை அறிந்திட உதவுவது நம் ஐம்புலன்களே. அரிய சக்தி படைத்த ஐம்புலன்களே, அறிவை வளர்த்திட துணை புரிகின்றன.

கேட்டு கண்டறிய உதவும் துணைப் பொருட்கள், கற்பதில் விரைவாகத் தேர்ச்சிபெற, மிகுதியாக உதவுகின்றன.

இந்தத் துணைப் பொருட்கள், அறிவு நிறைய பெற உதவுமே அன்றி, ஆசிரியரே தேவையில்லை என்ற அளவுக்கு மாற்றிவிட முடியாது.

மாணவர்க்கு இந்தத் துணைப் பொருட்கள், நல்லதைக் கற்றுத்தரவே அமைந்திடவேண்டும். காண்பவர்க்குக் களிப் பூட்டுகின்ற இந்தத் துணைப் பொருட்கள், மாணவர்கள் மனதை வழிமாற்றிட அல்ல என்பதை நாம் புரிந்து கொண்டு, தகுந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நமக்கு சாதகமாக இருக்கவும், புரிந்து கொள்ளவும், கேட்டுக் கண்டறிய உதவும் துணைப் பொருட்களை 5 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. காதால் கேட்பதற்கு உதவும் பொருட்கள்
(AUDITORY)

1. ரேடியோ. 2. போனோ கிராப் (Phonograph)
3. இசைக்கருவிகள்.

2 கண்ணால் காண்பதற்கு உதவும் பொருட்கள்
(VISUAL)

1. தொலைக்காட்சிக் கருவி.
2. கேமரா.
3. சினிமா படம்.
4. விளக்கப்படங்கள்: ஓவியங்கள்
5. சுவரொட்டிகள்: புகைப் படங்கள்
6. தேசப்படங்கள்: குளோப்
7. கரும்பலகை

3. கண்ணுக்கும் காதுக்கும் உதவும் பொருட்கள்
(AUDIO - (VISUAL)

1. பேசும் (சினிமா) படம்
2. தொலைக்காட்சி.

4. செயல்பட உதவும் துணைப் பொருள்
(AIDES THROUGH ACTIVITY)

1. உல்லாசப் பயணம்:
2. நடைப்பயணம்.
3. மாதிரிப் பொருட்கள், துணைப் பொருட்களைக் கண்டறிந்து, பொறுக்கிச் சேர்த்தல். (Collection)

5. பொதுவான (நிலையான) துணைப் பொருட்கள்

1. நாடகம் நடித்தல், (பாவனை செய்தல்)

2. புத்தகங்கள்; தின, வார, மாதாந்திர பத்திரிக்கைகள்; துண்டு வெளியீடுகள்; பத்திரம் போன்ற மூல ஆவணங்கள்.

கேட்டு அறிவதை விட, பார்த்து பெறும் அறிவு பெரும் பயன் பயக்கும். ஒரு சித்திரத்தை ஆயிரம் வார்த்தைகளைக் கொண்டு விளக்குவதை விட, நேரில் ஒரு முறை காட்டினாலே போதும், நிறைய விஷயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்தக் கருத்தை மனதிற்கொண்டு, ஆசிரியர் மேற்கூறிய துணைப் பொருட்களை, மிகுதியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்பொழுது, ஆசிரியர் எதிர்பார்க்கும் கற்றல் விளைவுகளை, மிகஎளிதாக மாணவர்களிடம் பெறமுடியும். ஒரு சாதனையையே நிகழ்த்த முடியும்.

5. கற்பித்தலும் தயாரிக்கும் திறன் நுணுக்கமும்

(PERSONAL AND TECHNICAL PREPARATIONS)

கலையும் கலைஞனும்

கற்பிக்கும் திறனை கலையம்சம் நிறைந்தது என்று நாம் கூறுவோமானால், கற்பிக்கும் திறன் நிறைந்தவரை, நாம் கலைஞன் என்றே அழைத்து மகிழலாம்.

ஒருவர் எவ்வளவு கற்றிருக்கிறார் என்பதில் பெருமை யில்லை. அவர் பிறருக்குப் புரியும்படி எப்படி கற்பிக்கிறார் என்பதில்தான் அவரது ஆற்றலும் பெருமையும் அடங்கி யிருக்கிறது.

அப்படிப்பட்ட ஆற்றலையும் சிறப்பையும் பெற, ஒருவர் தம்மைத் தகுதியுள்ளவராக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறர் போற்ற, விரும்பி ஏற்றுக் கற்றுக் கொள்ளும் எழுச்சி மிகுதியாகக் கற்பிக்கும் திறனையே கற்பிக்கும் திறன் நுணுக்கம் என்று கூறுகிறோம். (Presentation Technique)

இந்தத் திறன் நுணுக்க முறையை, ஓர் ஆசிரியர் இரண்டு வகையில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

1. திட்டமிடுதல் (Planning)

2. தெளிவாக வழங்குதல் (Presentation).

தயார்நிலை

ஓர் ஆசிரியர், தான் கற்பிக்கப் போகின்ற பாடத்தைப் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்றவாறு அறிவார்ந்த முறையில், அந்தப் பாடப் பொருள் பற்றி, அலசி ஆராய்ந்து, அவற்றின் சாராம்சத்தையும், அது சார்ந்த கருத்துக்கள் பற்றியும், தயாரித்து, தயார் நிலையுடன் தான் மாணவர்களிடம் செல்ல வேண்டும்:

பொருள் புரிந்து போதிக்கும் பொழுதுதான், கேட்பவர்களும் கிளர்ச்சியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் கேட்க முடியும்,

இவ்வாறு தயார் நிலைக்கு வரக்கூடிய நுணுக்கத்தை. இரண்டு பிரிவாகப் பிரித்துக் காட்டுவர்.

1. தோற்றத்தில் தயார் நிலை. (Personal Preparation)

2. பொருளில் நுணுக்க நிலை (Technical Preparation)

தோற்றத்தில் தயார் நிலை

வகுப்புக்குச் செல்வதற்கு முன்னதாக, ஆசிரியர் தன்னைப் பாடங்களில், மட்டும் தயார் செய்து கொண்டால் போதாது. நடை, உடை, தோற்றம், பாவனை, ஆளுமை, மற்றும் பொழிவு போன்றவற்றில் தனிக்கவனம் செலுத்துவதையே, தன்நிலைத் தயார்நிலை என்று கூறுகிறோம்:

காண்பவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியும், மரியாதையும் ஊட்டக் கூடிய தன்மையில் அமைந்த தூய நல்லாடை; திமிர்ந்த நடை; தளராத ஆளுமை; பிறரைக் கவர்ந்திழுக்கும் சொல்லாற்றல்; கனிவான கணீரென்ற பேச்சு; நகைச்சுவை இழையோடும் பாங்கு; இவை நிறைய வேண்டும்.

அடுத்தவர்க்கு அறுவெறுப்பூட்டுகின்ற அங்க அசைவு; தேவையற்ற சைகைகள், பண்பாடில்லாத பழக்க வழக்கம் போன்றவற்றைத் தவிர்த்திருக்க வேண்டும்.

இத்தகைய வெளித்தோற்றமும், எடுப்பான நடைமுறையும் கொண்டிருப்பதுடன், பற்பல உடலியக்க செயல் முறைகளையெல்லாம் சிறந்த முறையில் செய்து காட்டும் திறன்மிக்கவராகவும் ஆசிரியர் விளங்க வேண்டும்.

இதில் ஒரு சிறப்புக் குறிப்பு என்னவென்றால், ஆசிரியர் ஒருவரின் நடைமுறை, மற்ற மாணவர்களுக்கு முன் மாதிரியாகவும்; (Example) அவரே ஒரு முன்னோடியாகவும் (Model) அமைந்திருப்பது போல் இருப்பது தான்.

2. நுணுக்க பொருளில் நுணுக்க நிலை

மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டிய பாடப் பொருளை முதலில் வரிசை முறையாக வகுத்து, நிரல் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்றுவிக்கும் பாடத்தை, ஒரு நோட்டுப்புத்தகத்தில் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்றுவிப்பதற்கேற்ற துணைப் பொருட்கள், உதவி சாதனங்கள், முக்கியமான கருவிகள் ஆகியவற்றைத் தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

...ளங்கள், ஓடுகளங்கள் முதலிய விளையாட்டிடங்களை, தேவையான முறையில் தயார் செய்து, குறித்து ... திட வேண்டும்.

குப்பிலுள்ள மாணவர்களை எப்படி பிரிப்பது, ...ரவது, போதிப்பது, பயிற்சியளிப்பது என்பனவற்றை, ...யே திட்டமிட்டு, ஒரு தெளிவான மனநிலையில் செ... மிகவும் முக்கியம்.

...நானும் உடல் நிலையில் தயாராகி, மனநிலையில், ...நிலையில் தயாரித்துக் கொண்டு, செல்கின்ற பாங்கு, ... கற்பிக்கும் வல்லமையை வழங்கி வளப்படுத்தி, வழிகாட்டுகிறது.

எவ்வாறு போதிக்க வேண்டும்?

மாணவர்களுக்குப் போதிக்கும் திறமையை, வழங்கும் நிலை (Presentation) என்று கூறுவார்கள். அதாவது, தான் கற்பிக்கும் கருத்தைக் கவனமுடன் முன்வைப்பது என்றும் கூறலாம்.

ஆகவே, திட்டமிட்டுத் தெளிவாகத் தயாரித்த பாடக் குறிப்புகளை வைத்துக் கொண்டு, பூரிப்பு மிக எப்படி போதிப்பது? அதற்கான நடைமுறைகளைக் கடைபிடிக்கும் சில வழிகளைக் காண்போம்.

1. தெரிந்த கருத்தை முதலில் கூறி தெரியாத கருத்தை விளக்க வேண்டும். (Known to unknown)

2. சிறிய எளிய கருத்தை முதலில் விளக்கி, பிறகு சிக்கலான செய்திகளைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும். (Simple to Complex)

3. விஷயங்களை விளக்குகிற போது ... பேசுவதோ, விரைவாகப் ... ஆக்குவதோ அல்லது ஆமை போ... பொறுமையை இழக்கச் செய்வதோ ... கூடாது.

மாணவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் ... அறிவு நிலையை அறிந்து, அதற்கேற்ப பக்கு... மாகப் போதிக்க வேண்டும்.

அது போலவே, உளவியல் உரையாடல் முறையிலிருந்து விவாத முறை வரை நடத்திட வேண்டும்.

4. கற்றுத் தருகிற போதே, மாணவர்களின் கருத்தில் பதியுமாறும், சிந்தனைகள் விரியுமாறும், செயல் படுத்தத் துணிவு ஏற்படுமாறும், தெளிவு உண்டாகுமாறும் கற்றுத் தரல் வேண்டும்.

5. மேம்பாடுள்ள துணைக் கருவிகளையும், உதவிப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துகிறபோது, மாண வர்களின் கற்கும் திறன் எழுச்சி பெறுகிறது என்பதை ஆசிரியர் என்றும் நினைவில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு கருத்தும், அந்தப் பாடத்தின் முழுமை யையும் புரிந்து கொள்ளுமாறு, தொடர்புபடுத்தி, போதிக்க வேண்டும்.

7. சொல் விளக்கத்தை விட, நேரில் பொருட்களைக் காட்டி விளக்கிட வேண்டும்.

மேற்கூறிய கருத்துக்களை மனதில் கொண்டோ மானால், அவற்றைத் தொடர்ந்து, அறிவார்ந்த அணுகு

முறைகள் சில உண்டு. அந்த வழங்கும் கற்பிக்கும் முறைகளில் உள்ள வகைகளையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

சிறப்பாக போதிக்கும் வரிசைகள்
(Steps in Presentation)

சிறப்பாக போதிக்கும் நிலையினை இரண்டு பிரிவாகப் பார்க்கலாம்.

1. செயற்கை முறை (Artificial Device)

2. இயற்கை முறை (Natural Device).

செயற்கை முறை போதனையின் பிரிவுகளைக் காண்போம்.

1. பாடத்தை சுருக்கமாக அறிமுகப்படுத்துதல் (Orientation)

தான் கற்பிக்கும் பாடத்தைப் பற்றியோ, அல்லது பயிற்சியைப் பற்றியோ; அதன் தோற்றம், வளர்ச்சி, தன்மை, இயல்பு, பெருமை, பயன் முதலியவற்றைத் தெளிவாக விளக்கும் முறை.

இந்த விளக்கத்தை இன்னும் நுண்மையாக்குவார்கள்.

பாடப் பொருள் பற்றிய வரலாறு, இலக்கியம், அமைப்பு பற்றி கதை போலக் கூறும் முறை. (Narration).

பாடப் பொருள் பற்றிய உட்கருத்தை, உண்மையான பொருளை உணர்ந்து கொள்ளுமாறு விளக்கிக் கூறும் முறை. (Exposition).

பாடப் பொருள் பற்றிய சிந்தனையை, மனதில் படம் பிடித்துக் கொண்டு அறியுமாறு விளக்கம் தரும் முறை (Description).

எதற்காகக் கற்றுக் கொள்கிறோம் என்பதை மாணவர்கள் உணர்ந்து, அதில் ஆர்வம் கொண்டு, எப்படி செயல்படுவது, மேம்படுத்துவது என்பதாகப் போதிக்கும் முறை. (Explanation).

இதை சொல் விளக்க முறை என்றும் (Verbal Explanation) என்றும் கூறுவார்கள்.

2. செயல் விளக்கம் தருதல் (Demonstration)

உடற்கல்வி என்பது செய்து கொண்டே பழகுதல் ஆகும். ஆகவே, எந்தப் பாடத்தையும் பயிற்சியையும் செயல் முகாம் காட்டி, செய்யச் செய்து, தேர்ச்சி பெறுமாறு செய்வதுதான் செயல் விளக்க முறையாகும்.

3. ஆராய்ந்தறிய உதவுதல் (Exploration)

மாணவர்கள் தாங்கள் அறிந்தவற்றை, கண்டு கேட்டவற்றை செயல்படுத்திப் பார்த்த பிறகும், மேலும் அது பற்றி ஆராய்ந்து, துருவித் துருவி ஆராயும் சூழ்நிலையை உண்டாக்கும் முறை இது இதை ஆய்வுக்கூட முறை என்றும் கூறலாம்

4. கலந்துரையாடல் (Discussion)

தனிப்பட்ட முறையில் தாங்கள் புரிந்து கொண்டதை, மற்ற மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடச் செய்து, மேலும் தெரிந்து கொள்ள உதவுதல். இந்த உரையாடலில் ஆசிரியர்

முக்கிய பங்கை வகிக்கிறார். சிக்கல்களை தீர்த்து, ஐயத்தை விளக்கி, உரிய பாடத்தில் சீரிய கருத்துத் தெளிவு காணும் முறை இது.

5. மேற்பார்வை காணல் (Supervision)

தான் கற்றுத் தந்ததை, கற்றுக் கொண்டவாறு, மாணவர்கள் பயிற்சி செய்கிறார்களா என்பதை, ஆசிரியர் மேற்பார்வையிடுதல். இந்த முறை, மாணவர்கள் செய்கின்ற தவறுகளை சுட்டிக் காட்டவும், தைரியத்துடன் பயிற்சிகளைத் தொடரவும் உதவும்.

6. மதிப்பீட்டு முறை (Evaluation)

மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்டதில், பெற்ற முன்னேற்றத்தைப் பேரார்வத்துடன் தெரிந்து கொள்ள உதவும் முறை.

எந்த அளவு, எவ்வளவு தெளிவு, எத்தனைச் செறிவு, அவர்களின் கற்றல் திறன் இருந்தது; ஆசிரியரின் கற்பிக்கும் திறன் இருந்தது என்பதை, பல தேர்வுகள் மூலம் கண்டறிந்து, மதிப்பீடு செய்வதன் மூலம், கற்பிக்கும் யுக்தி, சக்தி பெற்றுக் கொள்கிறது.

6. வகுப்பறை நிர்வாகம்

(CLASS MANAGEMENT)

வகுப்பும் தொகுப்பும்

வகுப்பறை என்பது வெறுமனே ஒரு வெற்றிடமல்ல. அதில் உள்ளவை எல்லாம் உயிரற்ற பொருட்களுமல்ல.

வகுப்பறை என்பது ஜீவனுள்ள இடம். துறு துறுப்பும், துடிப்பும், முனைப்பும் நிறைந்த மாணவர்கள் சூழ்ந்த சூழாம் அது.

அத்தகைய அறிவார்ந்த மாணவர்களை, அற்புதத் திறமையுடன் கையாண்டு, கல்வியின் நோக்கங்களையும், இலட்சியங்களையும் மாணவர்களிடம் வெளிப்படுத்தும் வகையில் செயல்படுவதையே **வகுப்பறை நிர்வாகம்** என்று அழைக்கின்றனர்.

இதை வகுப்பறை செயல் ஆட்சி என்றும் சிலர் கூறுவார்கள்.

நிர்வாக அனுகுமுறை.

ஆசிரியரின் வகுப்பறை நிர்வாகத்திற்கு உதவுகின்ற, பொதுவான உகந்த சில குறிப்புக்களை நாம் இங்கே காண்போம்.

—3

1. ஆசிரியரின் ஆளுமை. (Personality)
2. செயல்களை இயக்கும் முறைகள். (Activities)
3. உடற்கல்வியை நடத்தும் சூழ்நிலைகள் (Environment)
4. பாதுகாப்பு முறைகள் (Safety)
5. உதவிப் பொருட்களைக் கையாளுதல் (Materials)
6. நேரக் கட்டுப்பாடு (Time)
7. மாணவர்களைப் குழுவாகப் பிரித்தல் (Grouping)
8. பாடத் திட்டங்களை வகுத்துத் தருதல் (Schedule)
9. போட்டிகளை ஏற்படுத்தித் தருதல் (Tournaments)
10. மதிப்பெண்கள் மூலம் மதிப்பிடுதல் (Assignment of Marks)

மேலே காணும் குறிப்புக்களை விளக்குவதற்கு முன், ஆசிரியர் பாடம் நடத்துவதற்கேற்ற பக்குவ நிலையுடன் செல்ல வேண்டும் என்பதை, வலியுறுத்தும் உயர்ந்த தன்மையை சுட்டிக் காட்டுகிறோம்.

எந்த வகுப்புக்குச் செல்கிறோம், என்ன பாடம், எந்த போதனை முறை, எந்த உதவிப் பொருட்கள், அதற்கான ஆடுகளம் தயாரா? அளவிட்டிருக்கின்றனவா, என்பதை யெல்லாம் தயார் செய்து கொண்டு சென்றால் தான், வகுப்பை தடையில்லாமல், தடுமாற்றமில்லாமல், குழப்பம் நேராமல் நிர்வகித்துச் செல்ல முடியும்.

இவையெல்லாம் ஆசிரியரின் ஆளுமைத் தன்மையாகும்.

ஆளுமை நிறைந்த ஆசிரியர், வகுப்பறைக்குச் செல்கிற போது, எதிர்கொள்கிற பிரச்சினைகள் பல.

இவற்றைப் பிரச்சினை என்பதை விட, நடை முறை நிகழ்ச்சிகள் என்று கொண்டோமானால், சிக்கலின்றி செல்லவும், சிறப்பாகச் சொல்லவும், மாணவர்கள் மனதை வெல்லவும் முடியும்.

இவற்றையும் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

1. வகுப்பில் மாணவர்கள்

மாணவர்களின் எண்ணிக்கை ஒரு வகுப்பிற்கு 40 முதல் 45 என்பது பொதுவான விதி. ஒரு வகுப்புக்கு 25 பேர்கள் என்பது உத்தமமானது என்பது நியதி. என்றாலும், சூழ்நிலைக்கேற்ப, வருகின்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைக் கண்டு வெதும்பாமல், தருகின்ற பாடங்களைக் கொண்டே, ஆசிரியரின் தகுதியும், திறமையும், நிர்வாகச் சிறப்பும் வெளிப்படுகின்றது.

2. இடமும் நேரமும்

பள்ளியின் வகுப்புக்கும், ஆடுகளத்தின் இடமும் உள்ள இடைவெளியை அனுசரித்தே, வகுப்பை ஆரம்பிக்கவும், விடுவிக்கவும் முடியும். ஆகவே, மாணவர்கள் வந்து சேர வேண்டிய குறிப்பிட்ட இடம்; குறிப்பிட்ட நேரம்; முதலிய வற்றை ஆசிரியர் கூறிட வேண்டும்.

தேவையான சீருடை அணியவும், வரிசையாக வந்து சேரவும் கூடிய நேரத்தையும் குறித்துக் காட்ட வேண்டும்.

ஆசிரியரும் முன் கூட்டியே அந்த இடத்திற்கு வந்து, காத்துக் கொண்டிருந்து, முன்னேற்பாட்டுடன், தயாராக இருக்க வேண்டும்.

குறித்த நேரத்தில் பாடத்தை ஆரம்பிப்பது போலவே, நடத்தி முடித்து, குறித்த நேரத்தில், வகுப்பைக் கலைத்து, செல்லுமாறு பணிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு இடம், கால நேரம், அணிவகுத்து வரச் செய்தல் போன்றவற்றில், ஆசிரியர் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. சீருடை

உடற்கல்விப் பயிற்சி, விளையாட்டிற்கென்று, குறிப்பிட்ட சீருடைகள் உள்ளன. அந்தந்தப் பள்ளிக் கென்று குறிப்பிட்ட சீருடைகள் தரப்பட்டிருக்கும்.

மாணவர்களுக்கு கால் சட்டை, பனியன், காலுறையும் காலணியும்.

மாணவிகளுக்கும் வகுக்கப்பட்ட பாவாடை, சட்டை முதலியன உண்டு.

ஒரே சீரான உடையில் வந்து பயிற்சி செய்தால், பங்கு பெற்றால், பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். பயிற்சியும் நன்றாக நடக்கும். எனவே, சீருடை விஷயத்தில், ஆசிரியர்கள் அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது ஆசிரியரின் சிறப்பை உயர்த்தும்.

4. வகுப்பை அணிவகுக்கும் முறை

சூரிய ஒளி முகத்தில் படாமல், மாணவர்களை வரிசையாக நிறுத்த வேண்டும்.

குள்ளமான மாணவர்கள் முன்புறம், பிறகு உயரமானவர்கள் என்பதாக வரிசைப் படுத்தி நிற்க வைக்க வேண்டும்.

கைகளை நீட்டி முன்புறமும், பக்கவாட்டிலும் அசைத்துப் பயிற்சி செய்ய, போதிய இடவசதியுடன் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

மாணவர்கள் ஆசிரியரைப் பார்க்க, ஆசிரியர் மாணவர்களைப் பார்க்க வசதியாக இருப்பது போல, நிற்க வைத்து, நின்று கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக **கோடு** அல்லது வரிசை முறையில் (Line or Rank) அல்லது **அடுக்கு** அல்லது **பத்தி** முறையில் (File or Column). அல்லது அரைவட்ட அணியமைப்பில், முழுவட்ட அமைப்பில் மாணவர்களை அணிவகுத்து நிற்கச் செய்யலாம்.

5. மாணவர்கள் வருகையறிதல் (Attendance)

மாணவர்கள் வகுப்புக்கு சரியாக வந்திருக்கின்றார்களா என்பதை, பல முறைகளில் கேட்டும், அழைத்தும் அறியலாம்.

அ) மாணவர்களின் பெயர்களைக் (Names) கூப்பிட்டு சரி பார்த்தல். இது ஏற்ற முறையாக இருந்தாலும், நேரம் அதிகமாகி விடும்.

ஆ) மாணவர்களுக்குத் தரப்பட்டிருக்கும் எண்களை (Roll Numbers) அழைத்து சரி பார்த்தல்.

இ) சுவற்றில் எண்களை எழுதி, அவரவர் எண்ணுக்கு முன்பாக, மாணவர்களை நிறுத்தி, காலியாக இருக்கும் எண்ணைப் பார்த்து, வராத மாணவரைக் கண்டறிதல்.

பல பள்ளிகளில் விளையாடும் இடமே இல்லாத போது, இது போல அமைப்பு இருப்பதும் கிடைப்பதும் எளிதல்ல;

இவ்வாறு மாணவர் வருகையைப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

6. குழு அமைப்பு

வகுப்பில் அதிக எண்ணிக்கையில் வரும் மாணவர்களை, சிறு சிறு குழுக்களாகப் (Squad) பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு குழுத் தலைவரை நியமித்து, குழுவின் முன்னே தலைவரை நிற்க வைத்து, அவர்கள் மூலம் வருகையைப் பதிவு செய்வதும் சிறப்பான முறையாகும்.

வகுப்பு தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவும், வகுப்பு முடிந்து கலைவதற்கு முன்னதாகவும், பெயர்ப் பட்டியலை சரிபார்ப்பது நல்லது, ஏனென்றால், இடைப்பட்ட நேரத்தில், சிலர் நழுவிப் போவதும் உண்டு.

எந்த முறையைப் பின்பற்றினாலும், நேரம் வீணாகிப் போகாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

7. பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுக்கள் என்கிறபோது, அவற்றிற்குள்ளேசில ஆபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கும் ஏதுக்கள் உண்டு.

ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள் என்பதில், கீழே தவறிவிழ வாய்ப்பு உண்டு. மெத்தைகள் வைத்து, கற்பிக்கும் போது, பாதுகாப்பு உண்டு.

கபாடி போன்று உடலால் மோதிக் கொள்ளும் ஆட்டங்களும் உண்டு. அவற்றில் விதிகளை செம்மையாக சொல்லிக் கொடுத்து விட்டால், விபத்துக்கள் நேராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆடுகளங்கள், ஓடுகளங்களில், கற்கள், முற்கள், கண்ணாடித் துண்டுகள் இல்லாமல், மேடு பள்ளம் இல்லாமல், சரிசெய்து வைத்துப் பாடம் கற்பிப்பது, பாது காப்பான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் வழிகளாகும்.

அவ்வாறு எதிர்பாராது ஏதாவது விபத்து நேர்ந்தால், முதலுதவி செய்வதற்கான, முதலுதவிப் பெட்டியை வைத் திருப்பது, புத்திசாலித்தனமாகும்.

8. கட்டுப்பாடு காத்தல்.

கட்டுப்பாட்டுடன் செய்கிற எந்த காரியமும், களிப் பையும், கவர்ச்சியையும், வெற்றியையும் மனத்திருப்தி யையும் அளிக்கும்.

விறுவிறுப்பும் விவரம் இன்மையும் உள்ள சிறுவர்களுக்கு, ஆர்வத்தின் காரணமாக அவசரமும் ஆவேசமும் வந்து விடுவது இயற்கைதான். ஆகவே, அவர்களை அன்புடன், கட்டுக்கோப்பாகக் காத்திருக்க, செயல்பட, மாணவர் களைப் பழக்குவது, மாண்புமிகு செயலாகும்.

1. ஆசிரியரின் தோற்றம், ஆளுமை, பேச்சு, நடத்தை, பாடம் கற்பிக்கும்முறை, அன்பான கண்டிப்பு, ஆதரவான விதிமுறை கடைபிடிப்பு எல்லாம்; மாணவர்களைக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வைக்கும்.

2. ஆசிரியர் கற்றுத்தருகிற பயிற்சிகள், மாணவர் களுக்கு விருப்பம் அளிப்பதாக அமைகிறபோது, அவர்களும் மிக இணக்கத்துடன் செயல்பட உற்சாகம் அளிக்கும். ஆசிரியரின் பாடத்தேர்வும், கட்டுப்பாட்டை வளர்த்திட உதவும்.

3. ஆசிரியரின் சரியான நேரத்தில் வருதல். மாணவர்கள் சீருடையைக் கவனித்தல், கண்காணித்தல், திருத்துதல், குறித்த நேரத்தில் பாடம் கற்றுத் தருதல், வகுப்பைக் கலைத்தல், மனக்கட்டுப் பாட்டையும் மாணவர்களின் உடல் கட்டுப்பாட்டையும் மிகுதியாகவே வளர்த்துவிடும் வேகம் கொண்டவையாகும்

மேலும், குறும்பும், குதர்க்கமும், குறுக்குவழிகளில் சந்தோஷப்படும் மாணவர்களும் இருக்கத்தான் செய்வார்கள். இவர்களுக்கு ஒரு பொறுப்பை அளிக்கிறபோது, அவர்களின் வழிமுறை மாற்றம் காணும். வகுப்பில் அமைதியும் செயல் திறமும் அதிகமாகிவிடும்.

இறுதியாக, மாணவர்களிடையே போட்டிகள், விளையாட்டுக்கள் நடக்கிறபோது, சரிசமமான திறமை, எடை என்று சீராகப்பார்த்து, போட்டி நடத்துவது, எல்லோருக்குமே இன்பம் பயக்கக் கூடியதாக அமையும்.

இனி, வகுப்பறை நிர்வாகத்தை, சிறப்பாக நடத்திட முக்கியமான குறிப்புகளைத் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறோம்.

1. ஆசிரியர் பயிற்சிக்கு, பொருத்தமான உடை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

2. அதுபோலவே, மாணவர்களையும் சீருடை அணிந்து வரச்செய்ய வேண்டும்.

3. மாணவர்களுக்கும் நிர்வாகப் பொறுப்பினை வளர்ப்பது போல, வாய்ப்புகளை வழங்க வேண்டும்.

4. ஆசிரியர், தான் கற்றுத்தரப் போகிற பாடத்தை, சிறப்பாகத் தயாரித்துச் செல்ல வேண்டும்.

5. வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களின் வயது, இனம், தேவைகள், ஆர்வங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், திறமைகள் இவைகளுக்கேற்ப பாடங்களைத் தேர்வு செய்து, கற்பிக்கும் முறையைக் கையாள வேண்டும்.

6. பாடங்களைக் கற்பிக்கிற போது, தெளிவான கற்பிக்கும் முறை மட்டும் போதாது. கணீரென்ற குரலும், சரியான உச்சரிப்பும், தெளிவான பேச்சும் வேண்டும்.

7. சரியான நேரத்திற்கு வகுப்பிற்கு வர, கலைந்து செல்ல என்பதில் கட்டுப்பாடான கவனம் செலுத்திட வேண்டும்.

8. மாணவர்களின் அபிப்ராயத்தையும் அறிந்து, செவிசாய்த்து, நல்லதென்று பட்டால், நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

9. மாணவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிதலையும், சுயகட்டுப்பாட்டையும், பண்பான செயல்முறைகளையும் வளர்க்க ஆவன செய்ய வேண்டும்.

10. மாணவர்கள் மனம் புண்படும்படி பேசுவதை, முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும்.

11. மாணவர்களின் குறைகளை, நாசூக்காக விளக்கி நிவர்த்திப்பதும் திறமைகளை மற்றவர்களும் அறியும்படி, பாராட்ட வேண்டும்.

12. பயிற்சி வகுப்பில் அதிகம் பேசாமல், செயல்படச் செய்து: முடிந்தால் விசிலை அதிகம் பயன்படுத்தி, நடத்திட வேண்டும்.

13. பாதுகாப்பு முறைகளில் தீவிரக் கவனம் செலுத்து வதுடன், தன்னால் முடிந்த அளவு திறமையைப் பயன் படுத்தி, வெளிப்படுத்தி, வகுப்பை நடத்து கிறபோது, நிச்சயம் நல்ல வெற்றியைப் பெற முடியும். நிறைந்த திருப்தியையும் அடைய முடியும்.

7. பாடம் தயார் செய்தல்

(LESSON PLAN)

ஆசிரியர். நிபுணர்

ஆசிரியரை, ஒரு கட்டிட வரைகலை நிபுணருக்கும் (Architect), கட்டிடம் கட்டுவோருக்கும் (Builder) ஒப்பிடலாம்.

கட்டிட வரைகலை நிபுணர் என்பவர், சரியாகக் கட்டிடம் கட்டுகின்ற திட்டங்களை வரைபடம் மூலம் தெளிவாகக் காட்டுகிறார்.

கட்டிடம் கட்டுபவரோ, தெளிவான வரைபடத்தின் தன்மையைப் புரிந்து கொண்டு, திட்டங்களை செயல் படுத்திக் காட்டுவார்.

அதுபோலவே ஒரு ஆசிரியர் தானே பாடத்தை தயாரித்துக் கொண்டு தானே செய்து முடிக்கும் நிபுணராக, வல்லுநராகத் திகழ்கிறார்.

ஆகவே, பாடம் தயார் செய்தல் என்பது, கற்பிக்க வேண்டிய பாடப் பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்து, பொருத்த மான முறையில் தரம் பிரிக்கப்பட்டு, அறிவார்ந்த முறையில் நடத்தி, முன்னேற்றம் காணுகிற முழுமையான முயற்சி என்பதாக நாம் கருதலாம்.

ஆசிரியரும் பாடம் தயார் செய்தலும்.

பாடத் திட்டத்தைத் தயார் செய்கிற ஆசிரியருக்கு

1. கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் குறிப்பிட்ட வகுப்பு நேரத்திற்குள், பாடத்தைப் போதித்து, பக்குவமாக இலட்சியத்தை அடையும் வழிகளை சுலபமாகப் பெறமுடிகிறது.

2. ஒவ்வொரு மாணவரையும் பாடம் பதமாகச் சென்றடையக் கூடிய பாங்கான முறையை, பகுத்துப் பெற முடிகிறது.

3. எந்த மாதிரியான கற்பிக்கும் முறை கையாளப் படுகிறது என்பதை திட்டவட்டமாக முடிவெடுத்து, செயல்பட, சிறப்பு பெற உதவுகிறது.

இவ்வாறு நாம் ஆசிரியரின் பொறுப்பை அறிந்து கொள்வோமானால், பாடம் தயார் செய்கின்றதன் பயன்களையும் என்னவென்று புரிந்து கொள்ள, நமக்கு உதவு கின்ற குறிப்புக்களையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

பாடம் தயார் செய்தால் ஏற்படும் பயன்கள்.

1. குறிப்பிட்ட பாடத்தை, சிறப்பாக போதிக்க உதவுகிறது.

2. நடந்த பழைய பாடத்திற்கும், நடக்கவிருக்கும் புதியபாடத்திற்கும் தொடர்பு தரும் பாலமாக அமைந்து விடுகிறது.

3. பாடப் பொருளைக் கையாளுதல், தேவையான துணைப் பொருட்களைத் தேடித் தயார் செய்தல்,

செயல்களைத் திட்டமிடுதல். இவற்றிற்குத் துணைபுரிகிறது.

4. விருப்பமான கற்பிக்கும் முறை எது என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் ஞானத்தை, ஆசிரியருக்கு வழங்கு கிறது.

5. பாடத்தின் முழுமையை, நுணுக்கமாகப் புரிந்து கொள்ளச் செய்கிறது.

6. போதிக்கும்பொழுது ஏற்படுகிற விளைவுகளை, விவேகத்துடன் சந்திக்கவும், சிந்திக்கவும், மேம் படுத்தவும் தூண்டுகிறது.

7. பாடத்தை சிறப்பாகப் போதிக்க, வினாக்களை எழுப்பவும், வரைபடங்களைத் தயாரிக்கவும் கூடிய வல்லமையை விளைவிக்கிறது.

8. பாடங்களை ஒருங்கிணைத்துக் கொண்டு (unity) போதிக்க உதவுகிறது.

9. குறிப்பிட்ட, பொறுப்பான போதனா முறையை உறுதிப்படுத்துகிறது.

10. மாணவர்களுக்குள்ள திறமைகளின் வேற்றுமையை அறிந்து, அதற்கேற்ப அனுசரித்துப் போதிக்கும் பேராற்றலைக் கொடுக்கிறது.

11. தேவையானபொழுது, தேவைகளை திருப்தியாகத் தீர்த்து வைக்கவும் உதவுகிறது.

12. ஆசிரியருக்கு கற்பனா சக்தியை அளிப்பதுடன், போதிக்கும்பொழுது, ஒரு சுதந்திரமான உணர்வை யும் மிகுதிப்படுத்துகிறது.

இவ்வளவு வசதிகளையும், வாய்ப்புக்களையும், வரை முறைகளையும் வகுத்து வழங்குகிற, பாடம் தயார் செய்யும் திட்டத்தில், முக்கியமான சில குறிப்புக்கள் இடம் பெற்றாக வேண்டும்;

பாடம் தயார் செய்தலில் சில குறிப்புக்கள்

1. நடத்தப்போகிற பாடத்தின், முக்கிய நோக்கமும், இலக்கும் அந்தப் பாடத் தயாரிப்பில் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

2. பாடத் தயாரிப்பானது, சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்ப வளைந்து கொடுக்கின்ற தன்மையில் அமைய வேண்டும்.

3. எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றாற்போல பாடத் தயாரிப்பும் குறிப்பும் அமைந்திருப்பதுடன், அந்தப் பாடம், புரிகிற தன்மையில், பொருள் பொதிந்த தாகவும் விளங்க வேண்டும்.

4. பாடத்தைப் போதிக்கிற போது, அதில் முன்னேற்றம் விளைகிற அளவில், தெரிகிற தன்மையிலும் அது அமைந்திடல் வேண்டும்.

5. மாணவர்கள் பாடத்தைப் புரிந்து கொண்டு பயிற்சி பெறவும், முயற்சி செய்யவும் கூடிய அளவில், இருக்க வேண்டும்.

இனி, பாடத் தயாரிப்பு அமைவதை, 4 பிரிவாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

பாடத் தயாரிப்பு வகைகள் (Types of lesson plan)

1. முழுப் பாடத் திட்டம் (Unit plan)

முழுப் பாடத் திட்டம் என்பது ஒரு நாளைக்காகத் தயாரிக்கப்படாமல், பல நாட்கள் அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு அல்லது ஒரு செமஸ்டர் காலத்திற்கு வருவதுபோல தயாரிக்கப்படுவது.

2. தினசரிப் பாடத் திட்டம் (Daily plan)

ஒரு நாளைக்கு, ஒரு நேர வகுப்பில் (class) நடத்தி முடிகிற அளவுக்குத் தயாரிக்கும் பாடக் குறிப்பு.

3. படிக்க உதவும் வழிகாட்டி (Study guide)

படிக்கின்ற நேரத்தில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளை சமாளித்து; குழப்பத்தைத் தவிர்க்க உதவுகிற புத்தகங்களை குறிப்பிட்டுக் காட்டுவது.

4. பயிற்சிப் புத்தகங்கள் (Work books)

காலியாக இடம் விட்டுத் தருகிற நோட் புத்தகங்களில், இருக்கிற வினாக்களுக்கு விடையளித்தல்; பிரச்சினைகளை அறிந்து தீர்க்கும் முறைகளை எழுதிப் பழகுதல்.

இப்படி பல வகையான முறைகளும் பிரிவுகளும் இருந்தாலும், உடற்கல்வியைப் பொறுத்தவரை, பாடத் தயாரிப்புக் குறிப்பு முறையை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. பொதுப் பாடத்திற்குத் தயாரித்தல்
   (General Lesson Plan)
2. சிறப்புப் பாடத்திற்குத் தயாரித்தல்
   (Particular Lesson Plan)

I பொதுப் பாடத்திற்குத் தயாரித்தல்

1. உடலைப் பதப்படுத்தும் ஆயத்தப் பயிற்சிகள் (Introductory Activities)

கடுமையான பயிற்சிகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு முன், உடலிலுள்ள விறைப்புத் தன்மையிலிருந்து விடுபட, உடலைப் பதமாக்கும் பயிற்சிகள் பலவற்றைச் செய்து, ஆயத்தப்படுத்துகின்றமுறை இது. (warming up)

வகுப்பின் மொத்த நேரத்தில், $\frac{1}{5}$ பகுதி நேரத்தை, இதற்காக செலவு செய்யலாம்.

மெதுவாக ஓடுதல்; நொண்டியடித்தல், குதித்துக் குதித்து ஓடுதல்; விலங்கு பாவனைகள், ஊர்திகள்போல ஓடுதல் முறையில் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தரலாம். இது உடல் பிடிப்பு, தசை இழுப்பு ஏற்படாமல் தடுத்து, தாராளமாக இயங்க உதவும்.

2. ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சிகள் (Formal Activities)

உடல் உறுப்புக்கள் துவளுந்தன்மை பெற; நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணையில் உறுதி பெற; அழகுற உடலை நடத்திச் செல்ல; உடல் கட்டுப்பாட்டில் திகழ, கீழ்க்காணும் உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. உடலில் கிளர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றன.

எடையில்லா வெறுங்கை உடற்பயிற்சிகள்;

குறுந்தடி (Wand); டம்பெல் உடற்பயிற்சிகள்

தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகள்

கட்டழகு தரும் கலைப் பயிற்சிகள் (Calisthenics)

இவையெல்லாம் ஒழுங்குபடுத்த உதவும் பயிற்சி களாகும். மொத்த வகுப்பு நேரத்தில் ¼ பங்கு நேரத்தை, இதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

3. புத்துணர்வு ஊட்டும் பயிற்சிகள் (Recreative Activities)

இவ்வகைப் பயிற்சிகள், விளையாட்டுத் திறமையை, இயற்கையாக உள்ள ஆற்றலை வளர்ப்பதுடன், மகிழ்ச்சி யையும், வேடிக்கையும், இன்பத்தையும் ஊட்டுகின்றன.

3-1 சிறு சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor games)

3-2 முன்னோடி விளையாட்டுக்கள் (Lead up games)

3-3 கதைப் பாட்டு விளையாட்டுக்கள் (Story plays)

3-4 சாகசப் பயிற்சிகள் (Stunts)

3-5 பொதுவான சண்டைப் போட்டி பயிற்சிகள் (Combatives)

3-6 தொடரோட்டங்கள் (Relay Races)

இவை எல்லாம் போரடிக்காமல், புத்துணர்வூட்டும் பயிற்சிகளாகும்.

இவை மட்டும் போதாதென்றால், இன்னும் பல பயிற்சி முறைகள்உள்ளன. அவற்றையும் புத்துணர்வூட்டப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அ) கோபுரப் பயிற்சி முறைகள் (Pyramids)

ஆ) குட்டிக் கரணப் பயிற்சிகள் (Tumbling)

இ) அணி நடைப் பயிற்சிகள் (Marching)

ஈ) தாள நடைப் பயிற்சிகள் (Rhythmics)

உ) கரளா கட்டைப் பயிற்சிகள் (Club drills)

ஊ) பெருங்கழிப் பயிற்சிகள் (Pole drill)

மற்றும் ஆசனங்கள், சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற பயிற்சிகளையும்; தனித்திறன் ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளையும்; மற்போர், குத்துச் சண்டை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவற்றைக் கற்பிக்க சிறப்புப் பயிற்சிகள் தேவைப்படுவதால், பொதுப் பாடத்தின் சிறப்புப் பயிற்சியின் கீழ் கொண்டு வரலாம்.

குறிப்பு :

1. சிறப்புப் பயிற்சிகளையெல்லாம் ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சிகளுக்கும், புத்துணர்வூட்டும் பயிற்சிகளுக்கும் இடையில் நடத்தலாம்.

2. ஒவ்வொரு பொதுப் பாடத் திட்டத்திலும் சிறப்புப் பயிற்சிகள் இருந்து தான் ஆக வேண்டும் என்பதில்லை.

3. சிறப்புப் பயிற்சிக்காக $\frac{1}{5}$ நேரத்தைப் பயன் படுத்தலாம்.

இனி, பொதுப் பாடத்தை நடத்தக் கூடிய பகுதிகளை இவ்வாறாக நாம் தெளிவுறக் காணலாம்.

1. மாணவர் வகுப்புக்கு வருகின்ற வருகையறிதல்
2. பதப்படுத்தும் ஆயத்தப் பயிற்சிகள்
3. ஒழுங்குபடுத்தும் உரிய பயிற்சிகள்
4. சிறப்புப் பயிற்சிகள்
5. புத்துணர்வூட்டும் பயிற்சிகள்
6. வகுப்பைக் கலைத்து, போகச் செய்தல்

பொதுப் பாடத்தைத் தயாரிக்க (விளக்கமான மாதிரி வகுப்பு)

வகுப்பு : ஆறு

நேரம் : 45 நிமிடம்

துணைப்பொருட்கள் :

தேவையானவற்றை தொகுத்துக் கொள்ளவும்.

1 மாணவர் வருகையும் வருகைப் பதிவும்

(2 நிமிடங்கள்) (Roll Call)

மாணவர்களை வரிசையாக வந்து, அணி வகுக்கச் செய்து, பெயர்களை அல்லது எண்களை அழைத்து, வருகையைப் பதிவு செய்தல்.

2. பதப்படுத்தும் ஆயத்தப் பயிற்சிகள்

(5 நிமிடங்கள்) (Warming up)

இருக்கின்ற மாணவர்களை சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து நிற்க வைத்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பயிற்சியைக் கற்றுத் தந்து, முதலில் செய்ய வைக்க வேண்டும்.

1 குழு நொண்டியடிப்பது. 2வது குழு துள்ளி உயரமாகக் குதிப்பது. 3வது குழு நின்ற இடத்திலே ஓடுவது. 4வது குழு உயரக் குதித்து கைகளை தலைக்கு மேலே தட்டுவது.

இப்படி விசிலுக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவும் செய்து, அடுத்த விசிலுக்கு குழுக்கள் தங்கள் பயிற்சியை மாற்றிக் கொண்டு, இவ்விதமாக 5 நிமிடங்கள் செய்திட வேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு குழுவும், ஒரு முறை இந்த 4 பயிற்சிகளையும் செய்து முடித்திட வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.

3. ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சிகள் (Formal)

இந்தப் பயிற்சிகளுக்கு 10 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தப் பயிற்சி முறையைக் கற்பிக்க 4 பிரிவுகள் உள்ளன. அவற்றின் வழியில், விளக்கமாகக் காணலாம்.

3–1 வகுப்பை அணிவகுத்து நிற்கச் செய்தல் (Formation)

வந்திருக்கும் மாணவர்களை ஒற்றை வரிசையில் (Single line) நிற்கச் செய்து; எண்ணச் செய்து; எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப அவர்கள் அணியமைப்புத் திறப்பு முறையில் (open order formation) வரச் செய்து நிறுத்த வேண்டும்.

மாணவர்களிடையே பயிற்சி செய்ய போதிய இடைவெளி இருப்பது போலவும்; எல்லா மாணவர்களும் ஆசிரியரைப் பார்த்திட வசதியாக நிற்பது போலவும் நிறுத்தி வைப்பது தான் அணி வகுப்பு முறையாகும்.

3–2. செயல் விளக்கம் (Demonstration)

என்ன பயிற்சி செய்யப் போகிறோம் என்பதை மாணவர்களுக்கு, போதிய விளக்கத்துடன், புரியும் படி செய்து காட்டல் வேண்டும்.

3–3. எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப கற்பித்தல் (Teaching by Counts)

தான் செய்து காட்டியவுடன், ஒவ்வொரு நிலையாக மாணவர்களுக்கு, எண்ணிக்கைப்படி செய்யுமாறு கூற வேண்டும். அவர்கள் செய்கிறபோது, தவறுகளை சுட்டிக் காட்டித் திருத்தி, நிறுத்தி பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

3-4. சீராக, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தல் (Doing Continuously and Rhythmically)

தவறில்லாமல் ஒவ்வொரு நிலையாக, மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, தொடர்ந்து, நிறுத்தாமல், சீராகவும் தாளலயத்துடனும் பயிற்சியை செய்திடப் பணிக்கவும்.

பல முறை, இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்த பிறகு, மீண்டும் மாணவர்களை ஓரணியில் கொண்டு வரச் செய்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறு பழக்குகின்ற பயிற்சி முறைகள் நான்கினை, உங்கள் பார்வைக்குத் தருகிறோம். இதுபோல் நிறைய பயிற்சி முறைகள் உள்ளன.

தேவையான வகுப்புக்கு ஏற்ப, தேவையானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

மாதிரிப் பயிற்சிகள் :

1\. 1. கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி பிறகு, கைகளை மடக்கிக் குந்து. (Squat

2\. எழுந்து இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

2\. 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்துவை.

2\. கைகளை, தலைக்கு மேலாக விரைவாக உயர்த்தி, (Swing) குதிகால் உயர, முன் காலில் நில்.

3\. முன் மாதிரியே செய்.

4\. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

3. 1. கைகள் இரண்டையும் (இடுப்பு) பக்கவாட்டில் வை.

2. இடுப்பை இடது புறமாக வளை. (Bend)

3. இடுப்பை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

4. 1. (நிற்கும் நிலையிலிருந்து) கால்களை அகற்றிக் குதித்து, தலைக்கு மேலே கைதட்டு.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

4 சிறப்புப் பயிற்சிகள்

ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சிகள் முடிந்த பிறகு, மீண்டும் ஒற்றை அணி வரிசைக்கு, மாணவர்களை வரச் செய்யவும்.

அடுத்து, சிறப்புப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கவும். 8 நிமிடம் போதும்.

இதற்கு ஒரு ஆசனத்தைக் கற்பிக்க, எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆசனத்தை எண்ணிக்கை முறையில் கற்பிக்கலாம்.

ஆசனத்தின் பெயர் : **பத்மாசனம்**

எண்ணிக்கை

1. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காருதல்.

2. வலது காலை இடது கால் தொடை மீது படும்படி வைத்தல்.

3. இடது காலை வலது கால் தொடை மீது படும்படி வைத்தல்.

௪. கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்து ஆசன இருக்கையில் இருத்தல்.

சரியான இருக்கை வருவதற்கு, சரியாகக் கற்பித்தபின், மீண்டும், ஒற்றை அணி வரிசைக்கு மாணவர்களை வரச் செய்யவும்.

5. புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டு

இந்த விளையாட்டுக்கு 18 நிமிடம் ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம். சான்றுக்கு ஒரு ஆட்டம்.

சிலை ஆட்டம்

ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையை நிர்ணயித்துக் கொண்டு, ஓடிப்பிடிக்க (it) ஒருவரை நியமித்து, மற்ற மாணவர்களை ஓடச் செய்ய வேண்டும்.

விரட்டுகிற மாணவர், தம்மைத் தொட - வரும்போது, தொடப்படாமல் ஓட வேண்டும். இனி ஓட முடியாது என்கிற போது, சிலைபோல அசையாமல் நின்றுவிட வேண்டும்.

அவர் அசையாத வரை பத்திரமாக இருக்கிறார். அசைந்தால் தொடப்பட; தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவராக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு, இந்த, ஆட்டத்திற்கான விதிமுறைகளை, முன்னதாகவே மாணவர்களுக்கு விளக்க வேண்டும்.

நேரம் இருந்தால், பல ஆட்டங்களையும் ஆடச் செய்யலாம்.

விளையாட்டு முடிந்த பிறகு, மாணவர்களை அணியாக நிற்கச்செய்து, வகுப்பைக் கலைத்திட (Dismiss) வேண்டும்.

II குறிப்பிட்ட சிறப்புப் பாடத்திற்குத் தயார் செய்தல். (Particular Lesson Plan),

சிறப்புப்பாடத் திட்டம் என்பது முதன்மை ஆட்டங்கள் அல்லது ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக் கற்றுத்தரப், பயன்படுத்தப்படும் கற்பிக்கும் முறையாகும்.

இந்த கற்பிக்கும் முறை, விளையாட்டுக்கு விளையாட்டு வேறுபடும்.

சிறப்புப்பாடத்திட்டம்

விளையாட்டுக்கு (Game)

1. மாணவர் வருகையும் வருகைப் பதிவும்
2. பொருத்தமான உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்
3. விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறமைகளைக் கற்பித்தல் (Skills)
4. அடிப்படைத் திறமைகளை பழகிடப் பயிற்சியளித்தல்
5. முன்னோடி விளையாட்டுக்களைக் கற்பித்தல்.
6. முழு விளையாட்டையும் விளையாடவைத்தல்
7. வகுப்பைக் கலைத்துப் போகச் செய்தல்.

ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிக்கு (Track and Field)

1. மாணவர் வருகையும், வருகைப்பதிவும்
2. பொருத்தமான, உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்
3. ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை நுணுக்கத்தைக் கற்பித்தல்

4. அடிப்படை நுணுக்கத்தைப் பழக்கி பயிற்சியளித்தல்

5. மாணவர்களுக்கிடையே போட்டி வைத்தல்

6. வகுப்பைக் கலைத்துப் போகச் செய்தல்

1. ஒரு விளையாட்டுக்கு மாதிரிப் பாடம்.

வகுப்பு. 8

நேரம்: 45 நிமிடங்கள்,

விளையாட்டு: கைப்பந்தாட்டம்

துணைப்பொருட்கள்: 6, பந்துகள், வலை, அளவிட்ட ஆடுகளம்.

1. வருகையும் வருகைப்பதிவும்

வகுப்புக்கு வந்திருக்கும் மாணவர்களை ஓரணி முறையில் நிற்கவைத்து, வருகையைப் பதிவு செய்தல் (2 நிமிடம்)

2. பதப்படுத்தும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள்

நின்ற இடத்தில் ஓடுதல் ; மெதுவாக ஓடி பிறகு விரைவாக ஓடுதல், கைகளை முன்னும் பின்னும், பக்கவாட்டிலும் வீசுதல்; கால்களை முன்னும் பின்னுமாக பக்கவாட்டிலும் சுழற்றி இயக்குதல்; இடுப்பை முன்னும் பின்னும் பக்கவாட்டிலும் வளைத்துத் திருப்புதல். பிறகு, கைப்பந்தாட்டத்திற்குத் தேவையான பயிற்சிகளைத் தருதல்.

3. கைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு திறனைக் கற்றுத் தருதல்

(இருகையால் (Underhand Pass) கீழ்ப்புறமாக பந்தை எடுத்தல்) 8 நிமிடங்களில் கற்பிக்கவும்.

மாணவர்களை பரவலாக நிற்கச் செய்து, ஆசிரியர் செய்கின்ற செயலை, மற்றவர்கள் பார்ப்பதற்கேற்றவாறு திறுத்தி வைத்தல்.

கைகளை நன்றாகக் கோர்த்துக் கொண்டு, கால்களை அகலமாக வசதிக்கேற்ப விரித்து நின்று, பந்து வந்து கைகளில் விழுகிற போது, பாங்காகத் தெறித்து போவது போல, ஆசிரியர் செய்து காட்ட வேண்டும்.

நிற்கும் கால்கள் நிலை, கைகளைக் கோர்த்து வைத்திருக்கும் நிலை, தோள்களின் அமைப்பு, இடுப்பின் நிலை, இப்படி எல்லாஉடல் நிலைகளையும் ஆசிரியர் செய்து காட்ட வேண்டும்.

4. பழகிக் கொள்ள பயிற்சி தருதல்

இதற்கு 15 நிமிடங்கள் தரப்பட வேண்டும்.

மாணவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு இருவருக்கும் ஒரு பந்து கொடுத்து, அவர்களைக் கீழ்புறமாக பந்தை எடுத்தாடி பழகிக் கொள்ளச் செய்தல்

ஏற்படுகின்ற தவறுகளை அவ்வப்போது திருத்தி, சரியாக செய்யச் சொல்லுதல்.

5 முன்னோடி விளையாட்டு (Lead up Game)

5 முறை தொட்டாடும் ஆட்டம் (Five touch Game)

இருக்கும் மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் (10 பேர்) பிரித்து, ஆடுகளத்தின் இருபக்கமும் நிற்க வைத்து, ஆடச் செய்தல். சர்வீஸ் போட்ட ஒரு குழுவுக்கு எதிராக உள்ள குழுவின் ஆட்டக்காரர்கள், சர்வீஸ் மூலம் போட்ட பந்தை, 5 முறை எடுத்தாடி, எதிர்க் குழுவிற்கு அனுப்ப வேண்டும்

5 முறைக்குள் பந்தைத் தவற விட்டாலும், 5 முறைக் குள்ளாகப் பந்தை அனுப்பிவிட்டாலும், பந்தைக் கீழாக கையால் எடுத்தாடாமல் விட்டாலும், தவறிழைத்த குழு. வெற்றி எண் பெறுகிற வாய்ப்பை இழந்து விடும்.

விதிமுறைப்படி, எந்தக் குழு 15 வெற்றி எண்களை எடுக்கிறதோ, அதுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

6. குழு ஆட்டம் (Whole Game)

நேரம் இருந்தால், கைப்பந்தாட்டத்தை, விதிகள் படி ஆடி மகிழ, அனுமதிக்கலாம்.

7. வகுப்பை ஒரணியாக்கி, கலைத்தல்

ஆட்டம் முடிந்த பிறகு, அனைவரையும் ஒரணியில் நிற்கச் செய்து, வகுப்பை முறையாகக் கலைத்து, அனுப்பிவிட வேண்டும்.

அடுத்தது, ஓடுகளப் போட்டியில் ஒரு மாதிரிப்பாடம் பார்ப்போம்.

2. ஓடுகளப் போட்டிக்கு மாதிரிப் பாடம் தயாரித்தல்

வகுப்பு : 6.

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்

நிகழ்ச்சி : நீளம் தாண்டல்.

கருவிகள் : உதைத்தெழும்பிட உதவும் மிதிபலகை

1. வருகையும் வருகைப் பதிவும்

மாணவர்களை ஒற்றை அணியில் நிற்கச் செய்து, வருகையைப் பதிவு செய்தல்.

2. பொருத்தமான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

நடத்தல்; மெது ஓட்டம் ஓடுதல்; விரைவாக ஓடுதல், துள்ளிக் குதித்துக் கைகளை இருபுறமும் விரைவாக ஆட்டிக் கொண்டு ஓடுதல், அசைத்தல். கீழே அமர்ந்து, கால்களை நீட்டிக்குனிந்து பாதங்களைத் தொடுதல். ஒரு காலை நீட்டி, ஒரு காலை மடக்கிக், குனிந்து இரு கையாலும் தொடுதல், மல்லாந்து படுத்து; சர்வாங்காசனம் போல் கால்களை செங்குத்தாக உயர்த்தி, சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல் கால்களை சுழற்றுதல்.

3. நுண்திறனைக் கற்பித்தல்

நீளத் தாண்டலுக்கு 4 பிரிவுகள் உள்ளன.

1. மிதித்தெழும் பலகையை நோக்கி ஓடி வருதல் (Approach)
2. விரைவாக, அழுத்தி பலகையை மிதித்து உயர்தல் (Take off)
3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air)
4. மணற்பரப்பில் காலூன்றுதல் (Landing)

குறிப்பு :

1. மிதித்தெழும் கால் எது என்று அறிய வைத்தல்.
2. மிதித்தெழும் பலகைக்கு வேகமாக ஓடிவரும் அணுகு முறையைக் கற்பித்தல்.
3. காற்றில் நடக்கும், சாமர்த்தியத்தைக் கற்றுத் தருதல்.
4. குதிகால்கள் மணற்பரப்பில் முதலில் ஊன்றுமாறு குதித்தல்.

ஆசிரியர் இந்த நான்கு திறன்களையும், படிப்படியாக மாணவர்களுக்கு செய்து காட்டுதல்.

4. பழகும் பயிற்சியளித்தல்

எல்லா மாணவர்களையும் சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து, பார்த்துத் தெரிந்து கொண்ட திறன் நுணுக்கங்களை, பழகிக் கொள்ளச் செய்தல்.

ஒவ்வொரு குழு செய்கின்ற பழகிடும் முறையைப் பார்க்க, ஆசிரியர் ஆங்காங்கே சென்று பார்த்து, தவறுகளைத் திருத்திக் காட்டி, பல முறை செய்திட உதவ வேண்டும்.

5. போட்டி வைத்தல்

கற்றுக் கொண்ட திறன்களைப் பின்பற்றி, மாணவர்களில் யார் அதிக தூரம் தாண்டுகிறார் என்பதற்காக, ஒரு போட்டியை ஆசிரியர் நடத்தலாம்.

6. அணியில் நிறுத்தி வகுப்பைக் கலைத்தல்

வகுப்பு நேரம் முடிந்தவுடன் மாணவர்களை, ஒற்றை அணியில் நிற்கச் செய்து, வகுப்பைக் கலைத்து, அனுப்பி விட வேண்டும்.

குறிப்பு: கற்பிக்கும் வகுப்பு நேரத்தில் (Instruction period) கற்றுத் தந்த பாடங்களை, மறு வகுப்புக்கு மாணவர்கள் வரும் போது, திரும்பச் செய்யுமாறு பணித்து, நேர்கின்ற தவறுகளைத் திருத்தும் முயற்சியை ஆசிரியர் மேற் கொண்டு, பிறகு புதிய பாடத்திற்குப் போகலாம்.

ஆசிரியருக்குக் கிடைக்கும் நேரத்திற்கு ஏற்ப, அனுசரித்து, பாடத்தைக் கற்பிக்கும் பாங்கினை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

மத்திய அரசின் கல்வித்துறை, 1965ல் ஏற்படுத்தித் தந்த நேர அட்டவணையையும், ஆசிரியர்கள் பின்பற்றலாம் என்பதற்காக கீழே தரப்பட்டிருக்கிறது.

செயல்களின் தன்மைகள்	தரப்பட்டிருக்கும் வகுப்பு நேரம் 35 நிமிடம்	40 நிமிடம்
1. பயிற்சிகளுக்காக	4 முதல் 7 நிமிடம்	7 முதல் 8 நிமிடம்
2. செயல் / முதன்மைப்பகுதி	25 நிமிடம்	25 நிமிடம்
3. சிறுகுழு விளையாட்டு / தொடரோட்டம்	6 முதல் 3 நிமிடம்	8 முதல் 7 நிமிடம்

சில சமயம், ஒரு பாடவகுப்புக்கு 45 நிமிடம் என்று நேரம் எடுக்கப்படும். அப்போது முதன்மைப்பகுதியான செயல் முறைகளுக்கு 30 நிமிடம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

8. கற்பிக்க உதவும் முறைகள்

(METHODS OF TEACHING PHYSICAL ACTIVITIES)

முறையின் நிறை

ஒரு பாடத்தைக் கற்பிக்கிற போது, ஏதாவது ஒரு கற்பிக்கும் முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

சிறப்பாகக் கற்பிக்க, திட்டவட்டமான, தீர்மானமான முறை ஒன்றைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், கற்பிக்கும் முயற்சிகள் வீணாகிப் போய்விடும்.

சரியான கற்பிக்கும் முறையைக் கைக் கொண்டு விட்டால், அது கற்கும் செயலைக் கனிவாக்கிவிடும். ஆசிரியரின் அறிய முயற்சியும் பலனளிக்கும். முழுப்பாடத் திட்டத்தையும் முடித்து வைக்கும் நேரம் தந்து, நினைவை நிறைவேற்றி வைக்கும் சரியான பாடத்திட்டம், முறையாக நடக்கவும், மாணவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும், செய்து மலர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

இந்த அடிப்படையைக் கொண்டே, ஆய்வறிஞர்கள் முயற்சி பல மேற்கொண்டு, கற்பிக்கும் முறைகள் பலவற்றைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஆகவே, பாடத்திட்டத்திற்கேற்ப; மாணவர்களுக்கேற்ப, முகிழ்த்து வரும் சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப, கற்பிக்கும்

முறையை மாற்றிக் கொள்ளலாம். மாறி மாறிக் கற்பிக்கும் முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க, கீழே கொடுத்திருக்கும் தலைப்புகளை அறிந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

உடற்கல்வியில் சில முக்கியமான கற்பிக்கும் முறைகள்.

1. வாய் மொழி விளக்க முறை

(Oral method)

எந்தவித செயலையும் செய்து காட்டாமல், வெறுமனே வாய்விளக்கத்துடன், பாடத்தை நடத்துதல்: விளக்கத்திற்குப் பிறகு, மாணவர்களை செய்யுமாறு தூண்டுதல்,

உடற்கல்வித்துறைக்கு இது பொருத்தமான முறையல்ல. உடற்கல்வி என்பது செய்து கொண்டே கற்கின்ற கல்வியாகும்.

என்றாலும் விளக்க முறை என்பதில், அன்றாட அறிவுச் செய்திகளை, விளக்கமாக, தெளிவாகக் கூறுதல்: எளிய சொற்களில், இனிமையாக, புரியும்படி, கேட்க மகிழ்ச்சி உண்டாகும்படி பேசுதல்; தெரிந்ததிலிருந்து தெரியாத கருத்துக்களைக் கூறுதல் போன்றவையும் அடங்கும்.

2. கலந்துரையாடல் முறை

(Discussion method)

ஆசிரியர் மாணவர், பாடப் பொருள் பற்றிப் பேசி, கலந்துரையாடிக் கற்றுக் கொள்கிறமுறை.

இதுவும் வாய்மொழி விளக்கமுறையைச் சார்ந்தது தான்.

மாணவர்கள் தங்கள் சந்தேகத்தைக் கேட்கவும், ஆசிரியர் தீர்த்து வைக்கவும் கூடிய சந்தர்ப்பத்தை, இந்த கற்பிக்கும் முறை கொடுத்து உதவுகிறது.

இந்த முறையில் செயல் வாய்ப்பு இல்லையென்றாலும், மாணவர்களை உற்சாகமாகப் பங்கு பெற உதவுகிறது. சுய வெளிப்பாட்டுக்கு உற்சாகம் அளிக்கிறது.

3. செயல் விளக்க முறை (Demonstration method)

ஆசிரியர் சுருக்கமாக சொல் விளக்கத்துடன், பயிற்சிகளை சொல்லியபடி செய்து காட்டுவார். ஆசிரியரின் செயல் விளக்கத்தை அறிந்து கொண்டு, மாணவர்களும் செய்து பழகுவர்.

செயல் விளக்கமுறைதான் சிறப்பான கற்பிக்கும் முறை என்று எல்லோராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

செயல்விளக்கமுறை எப்படி அமைய வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

செயல்விளக்கமானது சரியாகவும் தவறில்லாமலும், இருக்க வேண்டும்

சொல்லிய வண்ணமே செய்து காட்ட வேண்டும்.

செயல் விளக்கம் முதலில் மெதுவாக அமைந்து, பிறகு படிப்படியாக வேகம் பெற வேண்டும்:

முக்கியமான திறன் நுணுக்கங்களை, தேர்ச்சி பெற்ற மாணவர்களைக் கொண்டு கற்பிக்கிற போது, அவர்களும் பயன் பெறுகின்றார்கள். பார்க்கின்றவர்களுக்கும் அனுபவமும், தெளிவும் பிறக்கிறது.

4. பார்த்துச் செய்யும் முறை
(Imitation method)

இதுவும் ஒருவகையில், செயல்விளக்கம் போன்றதுதான்.

குறிப்பிட்டப் பயிற்சியானது, ஏற்கனவே மாணவர்களுக்கு தெரிந்ததாக இருந்தால்; அல்லது எளிதில் செய்யக்கூடிய பயிற்சியாக இருந்தால், ஆசிரியர் செய்யும் போழுதே, பார்த்து, மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஆசிரியரைப் பின்பற்றி, பார்த்தது பார்த்தபடியே செய்யும் பக்குவம் தர, இந்த முறை இனிதாக உதவுகிறது.

பார்த்துச் செய்யும் முறை, செயல் விளக்க முறைக்கு உதவுவதாகவும் இருக்கிறது.

5. நாடக முறை
(Dramatization method)

இது ஒரு புத்துணர்வூட்டும் போதிக்கும் முறையாகும்.

பலவகைப்பட்ட மிருகங்கள், பறவைகள், வாகனங்கள் போன்று நடந்து காட்டுதல். பறவைகள் போல் செய்து காட்டுதல். ஊர்திகள் போல் ஊர்ந்து காட்டுதல்.

இவற்றைப் போலவேகதை விளையாட்டுக்களும், பாடி விளையாடும் விளையாட்டுக்களும் உண்டு. கதையை நடித்துக்காட்டி மாணவர்கள் விளையாடுவர்.

நாடக முறையானது, குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது. இந்த முறை, மாணவர்களின் கற்பனைத் திறனையும், புனைவாற்றலையும் வளர்க்கும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

6. விருப்ப முறை (At will Method)

இந்தப் போதனா முறையில், அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப பயிற்சி செய்யும்படி, மாணவர்கள் சுதந்திரமாக அனுமதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

எந்தப் பயிற்சியில் அவர்களுக்கு ஈடுபாடு இருக்கிறதோ, அவற்றை தாராளமாக, தன்னிச்சையாக செய்து, தேர்ச்சி பெறுகின்றார்கள்.

இந்த முறை மாணவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும், மாறாத தன்னம்பிக்கையையும் வளர்த்துக் கொள்கிற வாய்ப்புக்களை வழங்குகிறது.

7. தாளலய பயிற்சி முறை (Set drill Method)

உடற்கல்வியில் உள்ள சிறப்பான பயிற்சி முறைகளை, தாளலய நயத்துடன் கற்பிக்கின்ற முறையாகும்.

லெசிம், டம்பெல்ஸ், பெரும் கழிகள், குறுந்தடிகள் கொண்டு செய்யும் பயிற்சிகளுடன், வெறுங்கையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள் அனைத்தும் தாளத்துடன், லயம் மாறாகத் தொடர்ந்து செய்வது இப்பயிற்சி முறையின் முக்கியத்துவமாகும்.

தாளலயத்துடன் செய்கிறபோது, மாணவர்களுக்கு இது பேரார்வத்தையும், பெரும் மனக்கிளர்ச்சியையும் பெருக்கெடுத்தோடவிடுகிறது.

8. முழுமையான முறை (Whole Method)

ஒரு பயிற்சியைப் பாகம் பாகமாகப் பிரித்துக் கற்பிக்காமல், முழுமையாகவே, அதைக் கற்பித்துக் கொடுக்கும் முறைக்கே, முழுமையான முறை என்று பெயர்.

4. பார்த்துச் செய்யும் முறை
(Imitation method)

இதுவும் ஒருவகையில், செயல்விளக்கம் போன்றதுதான்.

குறிப்பிட்டப் பயிற்சியானது, ஏற்கனவே மாணவர்களுக்கு தெரிந்ததாக இருந்தால்; அல்லது எளிதில் செய்யக்கூடிய பயிற்சியாக இருந்தால், ஆசிரியர் செய்யும் போழுதே, பார்த்து, மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஆசிரியரைப் பின்பற்றி, பார்த்தது பார்த்தபடியே செய்யும் பக்குவம் தர, இந்த முறை இனிதாக உதவுகிறது.

பார்த்துச் செய்யும் முறை, செயல் விளக்க முறைக்கு உதவுவதாகவும் இருக்கிறது.

5. நாடக முறை
(Dramatization method)

இது ஒரு புத்துணர்வூட்டும் போதிக்கும் முறையாகும்.

பலவகைப்பட்ட மிருகங்கள், பறவைகள், வாகனங்கள் போன்று நடந்து காட்டுதல். பறவைகள் போல் செய்து காட்டுதல். ஊர்திகள் போல் ஊர்ந்து காட்டுதல்.

இவற்றைப் போலவேகதை விளையாட்டுக்களும், பாடி விளையாடும் விளையாட்டுக்களும் உண்டு. கதையை நடித்துக்காட்டி மாணவர்கள் விளையாடுவர்.

நாடக முறையானது, குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது. இந்த முறை, மாணவர்களின் கற்பனைத் திறனையும், புனைவாற்றலையும் வளர்க்கும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

முதன்மை விளையாட்டுக்களை, மற்றும் ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளைக் கற்பிக்க, இந்த முறை சிறப்பானதாகும்.

11. கட்டளை முறை (Command Method)

ஒரு செயலைச் செய்யுமாறு மாணவர்களைப் பணிக்க, இந்தக் கட்டளை முறை பயன்படுகிறது.

எந்தச் செயலை, எப்பொழுது, எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை கட்டளை மூலம் ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குக் கற்றுத் தருகிறார்.

இதற்காகப் பயன்படும் சொற்களைக் **கட்டளைச் சொற்கள்** என்று அழைக்கிறோம்.

இந்த கட்டளை முறை, இரண்டு வகைப்படுகிறது.

1. **உணர்த்தும் கட்டளை முறை** (Response Command)
2. **தொடர்ந்து செய்யும் கட்டளை முறை** (Rhythmic Command)

உணர்த்தும் கட்டளை முறை என்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட செயலின் ஒவ்வொரு நிலையையும் விளக்கி, திருத்தி, நுட்பமாகச் செய்ய வைக்கும் சிறப்புடையது.

இதையும் மூன்று கூறாகக் கற்றுத்தரக் கூடும்.

அ) ஆசிரியர் பகுதி பகுதியாகப் பகுதியினை விளக்கிக் கூறும் முறை. இதை (Explanation Stage) விளக்கும் நிலை என்பர்.

ஆ) விளக்கிக் கூறிய செயலின் நிலை, மாணவர்கள் மனதில் பதியவும், புரிந்து கொள்ளவும் கூடிய வகையில் நேரம் ஒதுக்கித் தரும் நிலை. (Pause Stage)

இ) குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்து கற்கும் நிலை. (Execution Stage)

இரண்டாவது கட்டளை முறையானது. ஒவ்வொரு நிலையிலும், நிறுத்தாமல், தொடர்ந்து, தாளலயத்துடன் பயிற்சியைச் செய்வதாகும்.

12. முன்னேற்றம் தரும் பகுதி முறை (Progressive Part method)

ஒரு செயலுக்குப் பல நிலைகள் உண்டு என்பதை நாம் அறிவோம். இந்த முறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய யுக்தி என்னவென்றால், ஒவ்வொரு நிலையையும், ஒவ்வொன்றாகவும், தொகுத்தும் கற்பிக்கும் நுட்பமாகும்.

உதாரணமாக: ஒரு பயிற்சியில் முதல் நிலையைக் கற்றுத் தருவது, அடுத்து 2வது நிலையைக் கற்பிக்கும் முன் முதல் நிலையையும் கற்றுத் தந்து, பின் தொடர்வது. பிறகு முதல் இரண்டு நிலையையும் கற்றுத் தந்துவிட்டு மூன்றாவது நிலையைக் கற்றுத் தருவது.

இப்படியாக, படிப்படியாய் நிலைகளைத் தொடர்ந்து கற்றுத் தந்து, செயலின் முழு நிலைக்கு முன்னேற்றிக் கொண்டு வரும் முறையே இதுவாகும்.

ஓடுகளப் பயிற்சிகளுக்கும், தாளலயப் பயிற்சிகளுக்கும் இந்த முறை, சிறந்த கற்பிக்கும் பாங்காக அமைகின்றது.

13. மாட்சிமையுள்ள காட்சி முறை

மாணவர்களுக்கு உற்சாக முறையில் கற்பிக்க உதவும் முறையாக இதைக் கொள்ளலாம்.

மாவட்ட, மாநில, தேசிய அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு அழைத்துச் சென்று, மாணவர்களுக்குக்

காட்டி, விளக்கி, தேர்ச்சி பெற்றவர்களின் நுணுக்கத்திறன், (Tactics) நுண் ஆட்சி முறை, சிறந்த அணுகு முறைகள் (Techniques) போன்றவற்றை நேர்முகமாகக் காட்டிக் கூறுகிறபோது, மாணவர்களுக்கு உற்சாகம் பெருகுவதுடன், கற்கும் திறனும் கூடிப் பெருகிக் கொள்கிறது.

இத்தகைய வாய்ப்புக்கள் இல்லாதபோது, மேற்கூறிய காட்சிகள் நிறைந்த திரைப்படங்களைக் காட்டி, திரும்பத் திரும்பக் காணச் செய்கிறபோது, அறிவும் விரிவாக்கம் கொள்கிறது.

சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், பெண்கள் 100, 200 மீட்டர் ஓட்டங்களில் வென்று உலக சாதனை புரிந்த புளோரன்ஸ் கிரிபத் ஜாய்னர், சிறந்த ஓட்ட வீரரான பென் ஜான்சன் ஓடிப் பழகிய திரைப்படத்தைப் பார்த்துப் பார்த்து தேர்ச்சி பெற்றார் என்ற வரலாறு, இந்த மாட்சிமை மிகு கண்காட்சி முறைக்கு சிறந்த சான்றாக அமைகிறது.

நம்மவர்களும் இந்த முறையைப் பின்பற்றிப் பெரும் பயனடையலாம்.

9. கட்டளைகள் கொடுக்கும் முறை

(COMMANDS)

சென்ற பகுதியில் கட்டளை முறை என்ற ஒரு கற்பிக்கும் முறையையும், அதில் இரு பகுதியாக உணர்த்தும் கட்டளை முறை. தொடர்ந்து செய்யும் கட்டளை முறை என்று உள்ளன என்பதையும் அறிந்து கொண்டோம்.

இந்த இரு பகுதிகளையும் செயல்படுத்த, எவ்வாறு கட்டளைகள் கொடுப்பது என்பதை, இப்பகுதியில் காண்போம்.

1. உணர்த்தும் கட்டளை முறை (Response Command)

இதை மறு செயல் கட்டளை முறை என்றும் கூறுவார்கள்.

இந்த முறையை மூன்று நிலையாகப் பிரித்துக் கட்டளையிட வேண்டும்.

1. விளக்க முறை (Explanation)
2. நேரம் தரும் முறை (Pause)
3. செயல்படச் செய்தல் (Execution)

இம் மூன்றையும் ஒன்றாக்கி எப்படி கட்டளை கொடுப்பது?

கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்து என்பது ஆசிரியர் கட்டளையிட வேண்டிய முறை

1. **கைகளை மேற்புறமாக** -சத்தமாக அதிகாரத்துடன் கட்டளையிடுதல்.
2. பிறகு சிறிது நேரம் தந்துவிட்டு
3. **உயர்த்து** என்பதைக் கட்டளையிடுதல்.

செய்ய வேண்டிய பயிற்சியினை முதல் நிலையாகக் கொண்டு விளக்கி, இடையில் நிறுத்தி நேரம் தந்து, இறுதியாக உரத்த குரலில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூறுவதுதான் சிறந்த கட்டளை கொடுக்கும் முறையாகும்.

2. தொடர்ந்து செய்யும் கட்டளை முறை (Rhythmic Command)

கற்றுக் கொண்ட ஒரு பயிற்சியை, மாணவர்கள் தொடர்ந்து, திரும்பத் திரும்ப, தாளலயத்துடன் செய்ய வேண்டியிருக்கிற பொழுது, அதற்காக உதவுவது தான், இந்தக் கட்டளை முறை.

இந்தக் கட்டளையையும் 5 நிலையில் கூற வேண்டும்.

1. விளக்கம் (Explanation)
2. நேரம் தருதல் (Pause)
3. செயலைத் தொடங்குதல் (Execution)
4. தொடர்ந்து தாளலயத்தில் எண்ணுதல் (Rhythmic Counting)
5. பயிற்சியை நிறுத்தல் (Halting)

உதாரணத்திற்கு ஒரு பயிற்சியைப் பார்ப்போம்.

கைகளை பக்கவாட்டிலிருந்து, தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, பிறகு பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, தொங்கவிடு. என்பதுதான் பயிற்சி.

இந்தப் பயிற்சியை 12345678 என்று எண்ணத் தொடங்கி 87654321 என்று நிறுத்து.

இவ்வாறு விளக்கி, நேரம் தந்து, செயலைத் தொடங்கிச் செய்யக் கற்றுத்தந்த பிறகு, அடுத்ததாக, **தொடர்ந்து செய்யுங்கள்** என்று கட்டளை இடவும்.

அதை இப்படி ஆங்கிலத்தில் கூறவேண்டும்.
Continuously and Rhythmically, class... Begin

தொடங்கு என்று சொல்லிய உடனேயே, முன் விளக்கியது போல 12345678 என்று மேல் நோக்கி எண்ணி, பிறகு கீழ்நோக்கி இறக்கிக் கொண்டுவரவும்.

இறக்கிவருகிற போது 43என்று வந்தவுடன், பயிற்சியை மாற்ற வேண்டுமானால், பயிற்சியை — மாற்று (Exercise change) என்று மாற்றிக் கூறவேண்டும்.

பயிற்சியை நிறுத்திட வேண்டுமானால், 8லிருந்து இறக்கிக் கொண்டுவந்து 4,3 என்று வந்தவுடன், **பயிற்சியை நிறுத்து** (Class Halt) என்று கூறி நிறுத்த வேண்டும்.

876543 பயிற்சியை நிறுத்து என்று இரண்டு எண்ணிக் கையில் பயிற்சியை நிறுத்துவதுதான் சிறந்த முறை என்று எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

பயிற்சிகளை மாற்ற நேரிடும்போது, Next change என்றும் (அடுத்ததற்கு மாற்று); வலப்புறம் வகுப்பைத் திருப்பி பயிற்சியைச் செய்யச் சொல்கிற போது (Right-change) **வலப்புறம் மாற்று** என்றும்.

ஒன்று மற்றொன்று ஒன்றாகப் பயிற்சியைத் தொடரும்போது (Alter-nate) மாறி மாறி என்றும் கட்டளையிடலாம்.

இப்படியாக வசதிக்கேற்றவாறு, மாணவர்களின் எளிதான இயக்கத்திற்கும்; துரிதமான செயல்களுக்கும், கட்டளைகளை மாற்றிக் கொண்டு, கம்பீரமாகக் கொடுக்கிறபோது, வகுப்பு மாணவர்களுக்கும் விறுவிறுப்பு இருக்கும். சுறுசுறுப்பு நிறைந்திருக்கும், செய்கையில் புதுப் பொலிவும் தெளிவும் சூழ்ந்திருக்கும்.

ஆகவே, கட்டளை கொடுக்கும் முறைகளை, கணக்காக கச்சிதமாக ஆசிரியர்கள் கற்றுத் தருகிற போது. கற்பிக்கும் கலையில் கவர்ச்சியும் எழுச்சியும் கரைபுரண்டு, காண்பதற்கு அரிய காட்சியாகத் திகழும்.

10. உடல் இயக்க செயல்களைக் கற்பிக்கும் வழி முறைகள்

(TEACHING OF PHYSICAL ACTIVITIES)

உடலியக்க செயல்கள் என்பவை, கீழ்காணும் வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. கட்டழகுக்கலைப் பயிற்சிகள்
   (Calisthenies)
2. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
   (Indigenous Activities)
3. அணிநடைப் பயிற்சி
   (Marching)
4. சிறு விளையாட்டுக்கள்
   (Minor games)
5. முதன்மை விளையாட்டுக்கள்
   (Major games)
6. தாளலயப் பயிற்சிகள்
   (RhythmicActivities)
7. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள்
   (Gymnastics)

8. தற்காப்புக் கலைகள்
(Defensive Arts)

9. ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
(Track and Field events)

10. நீச்சல் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
(Swimming)

இத்தகைய பயிற்சிகளை எப்படிப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும் என்ற முறைகளை அறிந்து கொள்ளுமுன், கற்பிக்க வசதியாக, மாணவர்களை எப்படிப் பிரிக்க வேண்டும், நிறுத்தி வைக்க வேண்டும் என்ற முறைகளை முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சிகளுக்கான வகுப்பு அணி முறை.

வகுப்பு மாணவர்களை முதலில் ஒரு வரிசையில் நிறுத்தி (Single line) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கான கட்டளைகள்

1. **மாணவர்களே! ஒரு வரிசையில் நில்லுங்கள்**
(In a line - class - Fall in)

இந்தக் கட்டளையைத் தொடர்ந்து, மாணவர்களில் குள்ளமானவர் வலப்புறம் இருப்பது போல் நிற்க, அடுத்து உயரமானவர்கள் என்ற நிலையில் ஓரணிவரிசையில் நிற்க வேண்டும்.

2. **நேரே - நில்** (Atten-Tion)

கைகள் பக்கவாட்டில் உடலுடன் ஒட்டியபடி இருக்க, கால்கள் இரண்டையும் இணைத்தாற்போல் வைத்து, நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்யவும். அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

3. இயல்பாக... நில் (Stand at ease)

மாணவர்கள் கைகளைப் பின்புறமாகக் கட்டிக் கொண்டு, கால்களை அகலமாக விரித்து நிற்றல்.

4. ஓய்வாக... நில் (Stand at ease)

மாணவர்கள் விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்பதைத் தவிர்த்து, கால்களை இருந்த இடத்திலிருந்து அசைக்காமல் ஓய்வாக நிற்றல்.

5. வலப்புறமிருந்து - சீர் செய் (Right Dress)

குள்ளமான முதலாவது மாணவர், நேராகப் பார்த்து நிற்க, வலப் புறமாக மாணவர்கள் தங்கள் தலையைப் வலப் புறமாகத் திருப்பி, தங்களது வரிசையை நேராகச் சீர் செய்ய வேண்டும்.

6. நேரே - பார் (Eyes - Front)

மாணவர்கள் தங்கள் தலைகளைத் திருப்பி, முன்புற மாகப் பார்க்க வேண்டும். தலை தான் அசைந்து பார்க்க வேண்டுமே தவிர, நேரே நில் என்ற நிலையில் தான் கால்கள் நிற்க வேண்டும்.

இது வரை ஒரு நேர்க்கோட்டு வரிசைக்கான கட்டளை முறையை அறிந்து கொண்டோம். (Line or Rank)

அடுத்து, அடுக்கு வரிசை முறை (File or Column)

1. ஓர் அடுக்கில் நில் (Class-in a File-Fall in)

கட்டளையைக் கேட்டதும், குள்ளமானவர் முதலில் நிற்க, அவரது பின்னால் அடுத்தடுத்து உயரமானவர்கள் நின்று கொள்ள வேண்டும். இது தான் அடுக்கு முறை என்பதாகும்.

2. நேரே - நில் (Atten - Tion)

மாணவர்கள் கால்களை சேர்த்து, நிமிர்ந்து, கைகள் உடலோடு ஒட்டியிருக்க, விரைப்பாக நிற்க வேண்டும்.

3. முன்னோக்கிச் - சரி செய் (Forward - Dress)

முதல் மாணவன் நிமிர்ந்து அசையாமல் நிற்க, அவன் பின்னே உள்ளவர்கள் தங்கள் வலக்கையை நேராக, முன்னோக்கித் தூக்கி, தங்கள் அணியின் அடுக்கை சீர் செய்ய வேண்டும். அவர்கள் வலக் கையை, முன்புறமாக உயர்த்தியே இருக்க வேண்டும்.

4. கைகளைத் - தாழ்த்து (Arms - Sink)

கட்டளைக்குப் பிறகு, கையைத் தொங்க விட்டு விட்டு, மீண்டும் நிமிர்ந்த நிலையிலே, விறைப்பாகவே நிற்க வேண்டும்.

இனி வகுப்பை பயிற்சிக்கு ஏற்ப வசதியாக நிறுத்து வதற்காகக் கொண்டு வருகிற முறையைக் காண்போம். இதை அணி திறப்பு முறை என்பார்கள்.

அணி திறப்பு முறை (Open Order Formation) மாணவர்கள் ஒரு நேர்க் கோட்டு வரிசையில் இருக்கும் போது, பின்பற்றும் கட்டளை முறை இங்கே கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது.

1. ஒற்றை நேர்க் கோட்டு அணி - அதன் திறப்பு முறை

1. வலப்புறமிருந்து மூன்று மூன்றாக ... எண்ணு (From the Right in Threes ...... Count)

மாணவர்கள் வலது புறத்தின் ஆரம்பத்திலிருந்து, 1, 2, 3, 1, 2, 3 என்று எண்ணிக் கொண்டே வரவேண்டும்

எண்ணுகிற ஒவ்வொருவரும், தன் தலையை இடப் புறமாகத் திருப்பி, சத்தமாக, சுறு சுறுப்பாகக் கூற வேண்டும்.

2. ஒன்றுகள் எல்லாம் அவரவர் இடத்திலே நில்லுங்கள்

இரண்டுகள் எல்லாம் இரண்டு காலடிகள். (Steps)

மூன்றுகள் எல்லாம் நான்கு காலடிகள்.

முன்னோக்கி ...... நட.

Number ONES - stay where you are

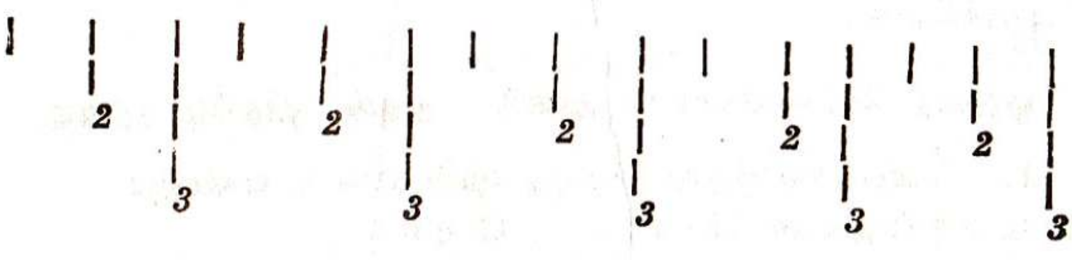
Number TWOS - Two steps

Number THREES - Four steps

Open Order Forward - March

ஆசிரியர் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என்று எண்ணுகிற போது; ஒன்றுகள் அங்கேயே நிற்க, இரண்டுகள் ஒன்றுக்கு ஒரு காலடி, இரண்டுக்கு இரண்டாவது காலடி களை வைத்து நடந்து நிற்க; மூன்றுகள் மூன்று நான்கு எண்ணிக்கைக்கு நடந்து வந்து நிற்க வேண்டும்.

படம் பார்க்கவும் (Forward March)



மேலே விளக்கியது முன்னோக்கி நடக்கும் முறை.

பின் நோக்கி நடக்கச் செய்வது இரண்டாவது **முறை.**
கட்டளை : ஒன்றுகள் அங்கேயே நில்லுங்கள்.

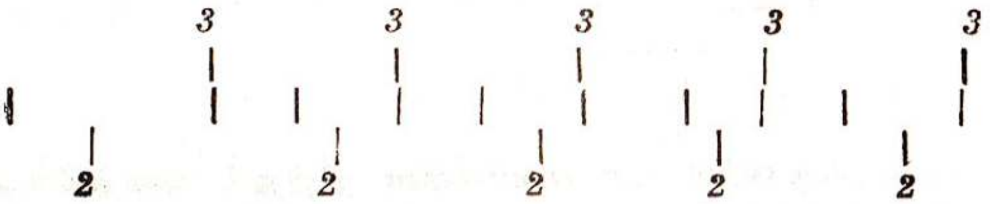
இரண்டுகள் இரண்டு காலடிகள் **முன்னோக்கியும்**
மூன்றுகள் இரண்டு காலடிகள் **பின்னோக்கியும்**
— நட.

Number ONES - Stay where you are

Number TWOS - Two steps FORWARD

Number THREES - Two steps Back ward

Open Order ...... March



இனி அடுக்கு முறை அணியிலிருந்து, திறப்பு **முறை**
யைக் காண்போம். (From File -Open order Formation).

முதலில் மாணவர்களை அடுக்கு முறையில் நிறுத்தி, நேரே நில், இயல்பாக நில், நேரே பார் - சீர் செய் என்றெல்லாம் கட்டளையிட்டு நிற்கச் செய்த பிறகு — :

1. முன்புறமிருந்து மூன்று மூன்றாக - எண்ணு.
(From the Front in Threes - Count)

2. ஒன்றுகள் - அங்கேயே நில்லுங்கள்

இரண்டுகள் - இடப்பக்கம் **இரண்டு** காலடிகள்

மூன்றுகள் - வலப் பக்கம் இரண்டு காலடிகள்,

நடந்து ... செல்.

Number ONES - Stay where you are.

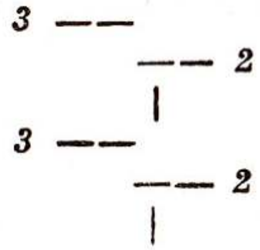
Number TWOS - Two steps to the Left.

Number THREES - Two steps to the Right

Open Order ... March

ஆசிரியர் எண்ண எண்ண, மாணவர்கள் இடப்புறமும் வலப்புறமுமாக பிரிந்து சென்று நிற்க வேண்டும்.

படம் பார்க்க



பல அடுக்குகளில், மாணவர்களை நிறுத்தி வைத்திருந்தாலும், ஓர் அடுக்கு முறை போலவே, பிரித்து வைத்து, பயிற்சிகளைச் செய்கிற வசதியான நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். பயிற்சிகளுக்கேற்ப, பிரித்து வைக்கும் முறைகளில் தேவையான வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இனி, மாணவர்களை, மீண்டும் ஒரு வரிசைக்கு அல்லது அடுக்கு நிலைக்குக் கொண்டு வரும் கட்டளை முறையைக் காண்போம்.

மீண்டும்-உன் இடம் நோக்கி-நட (Close order-march)

இந்தக் கட்டளையைப் பின்பற்றி, மாணவர்கள் தங்கள் இடப்புறமோ, வலப்புறமோ சென்றிருந்தாலும், தங்களது பழைய இடம் நோக்கி வந்து விடவேண்டும்.

ஆசிரியருக்கு சில குறிப்புகள்

1. அணித் திறப்புமுறை நடைபெற்றவுடன், ஆசிரியர் மாணவர்களை ஓய்வு நிலையில் (Stand at ease) நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

2. மாணவர்கள் இடப்புறம் பயிற்சி செய்ய வேண்டி யிருப்பின், ஆசிரியர் தனது வலப்புறத்தில் செய்து காட்ட வேண்டும். அதுபோலவே, வலப்புறம் மாணவர்கள் செய்திட இடப்புறமாக செய்து காட்ட வேண்டும்.

3 ஆசிரியர் எண்ணிக்கைப்படி, ஒவ்வொரு பயிற்சி யையும் செய்து காட்டி, மாணவர்களை கவனமாக்கி, கருத்தில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

4. மாணவர்களை செய்ய வைத்து, தவறுகளைத் திருத்த வேண்டும்.

5. சரியாக மாணவர்கள் செய்கிறார்கள் என்று அறிந்த பிறகு, அந்த தாளலயத்துடன் (Rhythmic) செய்திடக் கற்பிக்க வேண்டும்.

6. ஆசிரியர் விரும்புகிற வகையில், மாணவர்கள் நிற்கும் அணியமைப்பு முறையை (Formation) மாற்றி நிற்க வைத்து, பயிற்சிகளைக் கற்பிக்கலாம்:

இனி, ஒவ்வொரு உடலியக்கச் செயல்களையும் கற்பிக் கின்ற முறைகளை, சுருக்கமாக காண்போம்.

1 கட்டழகு தரும் கலைப் பயிற்சிகள் (Calis thenics)

கட்டழகு தரும் கலைப்பயிற்சிகள் என்பது, எந்தவித எடை சாதனங்களுமின்றி வெறுங்கையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள் ஆகும்.

நன்றாக மூச்சிழுத்து, சுவாசத்தை விட்டு .செய்கிற வெறும் பயிற்சிகளுடன், டம்பெல்ஸ், வாண்ஸ் என்கிற குறுந்தடி பயிற்சிகளையும், இந்தப் பயிற்சிகளுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இப்படிப்பட்ட, உடலழகுப் பயிற்சிகளை, இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. எண்ணிக்கையுடன் செய்வது (Formal)

2. விருப்பம் போல் செய்வது (In formal)

எண்ணிக்கையுடன் செய்வது பள்ளி மாணவியர்க்கு தேவையானதாகும். அப்பொழுதுதான், அனைவரும் சேர்ந்து, ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் சீரினை உண்டாக்கி விட முடியும்.

மேலும் விளக்கத்திற்கு, முன்னர் கூறியுள்ள ஒழுங்கு படுத்தும் பயிற்சிகள் என்ற பகுதியில் காண்க.

2. இந்தியத் தேகப் பயிற்சிகள் (Indigenous Activities)

இந்தியத் தேகப் பயிற்சிகளை நாம் 5 பிரிவாகப் பிரித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

1. உடலழகுப் பயிற்சிகள்

(அ) எடையற்ற பயிற்சிகள் (தண்டால், பஸ்கி)

(ஆ) எடையுடன் பயிற்சிகள் (கரளா கட்டை)

(இ) சாதன உதவியுடன் பயிற்சிகள் (மல்லர் கம்பம்)

2. யோகாசனங்கள்

3. குழு விளையாட்டுக்கள் (கோகோ, கபடி, அட்டிய பட்டியா)

4. தாளலயப் பயிற்சிகள் (லெசிம், நடனம்)

5. தற்காப்புக் கலைப்பயிற்சிகள் (மல்யுத்தம், லட்டி)

2–1. உடலழகுப் பயிற்சிகள்

தண்டால் பஸ்கி

உடலழகுப் பயிற்சிகளில் முதலாவது வருவது தண்டால், பஸ்கிப் பயிற்சிகள்.

தண் என்ற வடமொழிக்கு புஜம் என்று பொருள். இந்தப் பயிற்சி, கைகளை வலிமையுடையதாக்கும்.

பஸ்கிப் பயிற்சிகள், கால் தசைகளை உறுதியாக்கும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் கொஞ்சம் கடுமை நிறைந்ததாகும். ஆனால், அதிக எண்ணிக்கையில் செய்கிற போது, கால்களும் கைகளும், நல்ல உறுதியும் வலிமையும் அடையும்.

கஷ்டமான பயிற்சி என்பதால் மாணவர்களுக்குக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கற்பித்து, பிறகு எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்திட வேண்டும்.

தண்டால், பஸ்கிப் பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கிற போது, வயது, இனம், மாணவர் திறமை முதலியவற்றைக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்றுவிக்கும் முறை : வகுப்பை அணித் திறப்பு முறையில் வரச்செய்து, பயிற்சிகள் செய்ய போதிய

இடைவெளி கொடுத்து, எண்ணிக்கை முறையில் கற்பிக்க வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு பஸ்கி செய்யும் எண்ணிக்கை முறையைக் காண்போம்.

அனுமார் பஸ்கி.

1. நேராக, நிமிர்ந்து விறைப்பாக நிற்றல் (12'' இடைவெளி)

2. முழங்கால்களை பாதி அளவு மடக்கி, அரைக் குந்தலாக (Squat) நிற்றல்.

3. இந்த நிலையிலிருந்து அதே இடத்தில், துள்ளிக் குதித்து இடது கால் ஓரடி முன்னேயும், வலது கால் ஓரடி பின்னேயும் வைத்து; இடது கையை நெற்றிக்கு முன்னும், வலது கையை முதுகிற்குப் பின்னும் வைத்தல்.

4. முதல் நிலைக்கு வரவும்.

மேலும் பல பயிற்சிகளைத் தெரிந்து கொள்ள, நான் எழுதிய **'இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்'** எனும் புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்.

மல்லர் கம்பம் (Malcomb)

மல்யுத்தம் செய்பவர்கள், ஒரு கம்பத்தை, எதிரியாக பாவித்து, பல பிடி முறைகள் போட்டு, மல்யுத்தம் பழகுதல் இதற்கு உதவும் கம்பத்திற்குப் பெயர் மல்லர் கம்பம்.

சில முக்கியக் குறிப்புக்கள்

1. மல்லர் கம்பம் நிழல்மிகுந்த இடத்தில் பதிக்கப்பட வேண்டும்.

2. கம்பத்தை சுற்றியுள்ள தரை மிருதுவாகவும், சமமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

3. விளக்கெண்ணெய் அல்லது அதற்கு ஈடாக உள்ள பொருள் ஒன்று, கம்பத்தின் மீது தடவியிருத்தல் நல்லது. அப்பொழுதுதான் அதில் வழவழப்பு இருக்கும்.

4. மாணவர்கள் ஜட்டியுடன், அல்லது அரைக்கால் சட்டையுடன் தான் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

5. தனித் தனியாகவே மாணவர்கள் பயிற்சிகளைப் பயில வேண்டும். ஆசிரியர் கட்டாயம் அங்கே இருந்து, உதவ வேண்டும்.

6. பயிற்சி செய்வதற்குமுன், பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள் தந்திருக்க வேண்டும்.

7. குறிப்பிட்ட பயிற்சியை முன் கூட்டியே ஆசிரியர் அல்லது நன்கு தெரிந்த மாணவர் ஒருவர் செய்து காட்ட வேண்டும்.

8. கம்பத்தில் ஏறும் போதும், இறங்கும் போதும், கால்களால் பிடி போடும் போதும், ஆசிரியர் அருகிலிருந்து உதவுதல் வேண்டும்.

9. பயிற்சிகளை வலதுபுறம், இடதுபுறம் என்று மாற்றி மாற்றி செய்திடுமாறு பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

10. எளிய பயிற்சிகளில் தொடங்கி, பிறகு கஷ்டமான பயிற்சிகளுக்குக் கொண்டு போவது நல்லது.

11. வயிறு நிறைய சாப்பிட்டு விட்டு, இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடக்கூடாது. வயிறு காலியாக இருப்பது நல்லது.

12. அதிகாலை, அல்லது மாலைப்பொழுது, இந்தப் பயிற்சிகளுக்கு வசதியான நேரமாகும்.

13. பயிற்சி முடிந்த பிறகு, கம்பத்தை எடுத்து, பத்திரமாக வைக்கவும்.

குறிப்பு : இந்தியன் கிளப் என்கிற கரளா கட்டைப் பயிற்சிகளும், எண்ணிக்கை அடிப்படையில் செய்யப் படுகின்ற பயிற்சிகள் தாம் என்பதால், இங்கே விளக்கமாக எழுதவில்லை. ஒழுங்குமுறைப் பயிற்சிகள் தருவது போலவே, இதுவும் அமைந்திருக்கிறது என்பதை அறியவும்.

2–2. யோகாசனங்கள்

உடல் வளத்திற்கும், உள்ளத்தின் நலத்திற்கும் உயர்ந்த பலன்களை விளைவிக்கும் உன்னத பயிற்சியாக, ஆசனங்கள் இருக்கின்றன.

தண்டால் பயிற்சிகள் கைகளின் வலிமைக்கும்; பஸ்கிப் பயிற்சிகள் கால்களின் வலிமைக்கும் உதவுவதுபோல; ஆசனப்பயிற்சிகள் வயிற்று உறுப்புகளுக்கும் முக்கியமான முறையில் வலிமையை வளர்த்து விடுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட ஆசனங்கள் நூற்றுக்கு மேற்பட்டதாக இருந்தாலும், மாணவ மாணவிகள் செய்வதற்கென்று அமைக்கப் பெற்ற ஆசனங்கள், 32 என்றும் கூறுவார்கள். அவற்றை நாம் நான்கு வகைகளாகப் பிரித்து செய்யலாம்.

1. நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.
2. உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.

3. குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.

4. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.

ஆசனத்தைப் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியருக்கு சில குறிப்புக்கள்

1. குறைந்த அளவு ஆடையுடன், ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

2. வெறுந்தரையில் ஆசனம் செய்யாமல், ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மேல் செய்வது நல்லது.

3. ஆசனம் செய்யும் போது, வயிறு காலியாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. அதிகாலையிலோ அல்லது மாலைப்பொழுதிலோ ஆசனம் செய்வது நல்லது.

5. மாணவர்களுக்கு ஆசனம் செய்ய இடம் இருப்பது போல, வட்ட வடிவ அமைப்பில் அல்லது அரை வட்ட அமைப்பில் மாணவர்களை இருத்திட வேண்டும்.

6. கற்றுத்தரப்போகிற ஆசனத்தின் பெயரை முதலில் கூறி, அதன் அமைப்பு, செய்தால் கிடைக்கும் பயன் முதலியவற்றை விளக்கி, அதனை எண்ணிக்கை முறையில் எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை, ஆசிரியர் செயல் விளக்கத்துடன் செய்து காட்ட வேண்டும்.

பிறகு மாணவர்களை, ஒவ்வொரு எண்ணிக்கையிலும் செய்திடப் பணித்து, குறைகளை நிவர்த்தித்து, பிறகு தொடர்ச்சியாகச் செய்யுமாறு கற்றுத்தர வேண்டும்.

7. ஆசனத்தை ஆரம்பிக்கிறபோது மூச்சிழுத்து. முடிக்கிறபோது மூச்சுவிடுகிற முறையில் பயிற்சி யளிக்க வேண்டும்.

8. ஆசனம் செய்து முடிக்கிறபோது **சவாசனம்** என்கிற ஆசனத்தை செய்யுமாறு அறிவுறுத்தி' முடித்திட வேண்டும்.

9. ஆசனங்கள் செய்கிறபோது, ஆசிரியர் கட்டாயம் அருகே இருந்து, கவனித்து, கண்காணித்து, தொடர வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரம் என்ற ஆசனத்தை மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கலாம்.

குறிப்பு : **பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்** என்னும் என் புத்தகத்தில் விரிவாக எழுதியிருக்கிறேன். ஆசிரியர்கள் படித்தும் படிப்பித்தும் பயன் பெறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

3. அணி நடைப் பயிற்சி (Marching)

அணி நடைப் பயிற்சி, மாணவ மாணவியர்க்கு மிகவும் அவசியமாகும். உடற்கல்விப் பாடத்திட்டத்தில், கட்டாயம் சேர்க்கப்பட வேண்டிய பாடமாகும்.

ஒழுங்கு (Discipline); கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிதல் (obedience); தாளலய உணர்வு (Phythm); நல்ல உடல் தோரணை (Good posture), குழு உணர்வு (Group sense) முதலிய பண்புகளை அணி நடைப் பயிற்சி மாணவர்க்கு அருமையாக வளர்த்து விடுகிறது.

அணி நடைப் பயிற்சியைக் கற்றுத் தர, அடிப்படை இயக்கம் பற்றிய குறிப்புக்களை, ஆசிரியர் விளக்கமாக முதலில் கூற வேண்டும்.

கீழ்க்காணும் கட்டளைகளை ஆசிரியர் கூற, மாண வர்கள் செய்ய வேண்டும்.

1. **ஒரு வரிசையில் நில்**	(Stand in a Single line)
இயல்பாக ... நில்	(Stand at ease)
நேரே ... நில்	(Atten ...tion)
ஓய்வாக நில்	(Stand .. easy)

பிறகு, வரிசையில் நேராக நிற்கச் செய்யும் கட்டளை களை ஆசிரியர் கொடுக்க வேண்டும்.

வலப்புறம் ... சரிசெய்	(Right...Dress)
நேரே ... பார்	(Atten...tion)
இடப்புறம் ... பார்	(Left...Dress)

நேரேபார் என்று அறிவிப்புக்குப் பிறகு, 1, 2 என்ற எண்ணிக்கையில், மாணவர்களை திரும்பச் செய்ய (Turn) தருகிற கட்டளைகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

வலப்புறம் ... திருப்பு	(Right...Turn)
இடப்புறம் ... திரும்பு	(Left...Turn)
பின்புறம் ... திரும்பு	(About...Turn)

இவ்வாறு திரும்புவதை (Turn) இரண்டு எண்ணிக்கை யில் மாணவர்களைச் செய்யுமாறு கற்பிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக வலப்புறம் திரும்பு என்பதைப் பார்ப்போம்.

எண்ணிக்கை 1: வலது குதிகால் மீதும், இடது கால் விரல்கள் மீதும் கால்களை சுழற்றி, வலது பக்கமாகத் திரும்ப வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2: இடது காலை வலது காலுடன் கொண்டு வந்து சேர்க்க வேண்டும். கால்களை சேர்த்ததும் நிமிர்ந்து, விறைப்பாக நிற்க வேண்டும்

நிலை நடைப் பயிற்சி (Mark Time)

நிலை நடை என்பது, நின்ற இடத்திலேயே கால்களை உயர்த்தி, இறக்கி, நடை போடுகிற முறையாகும்.

நிற்கும் இடத்திலேயே நட (Mark Time) என்ற கட்டளையை ஆசிரியர் இட வேண்டும்.

வரிசையில் விறைப்பாக நிற்கும் மாணவர்கள், இடது காலால் தொடங்குவர். இடது காலை உயர்த்தும் போது, **இடம்** (Left) என்றும், இடது காலை தரையில் வைத்து, வலது காலை உயர்த்தும் போது **வலம்** (Right) என்றும் ஆசிரியர் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

நடையை நிறுத்து (Class ... halt) என்றதும், மாணவர்கள் நடையை நிறுத்துவர்.

இடது கால் தரைக்கு வரும் போது **நடையை** (Class) என்றும், வலது கால் தரைக்கு வரும் போது **நிறுத்து** (Halt) என்றும் கூற வேண்டும்.

நின்ற இடத்தில் நடை போடக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, மாணவர்களுக்கு, **முன்னோக்கி நட; இடது புறம் திரும்பு; வலது புறம் திரும்பு; பின் புறம் திரும்பு** என்றெல்லாம் கட்டளையிட, மாணவர்கள் நடக்கும் போதே, திரும்பிடக் கற்றுக் கொள்வர்.

இடது புறம், வலது புறம் என்பதற்கு 1, 2 என்ற இரண்டு எண்ணிக்கை எண்ணினால் போதும்.

பின்புறம் திரும்பு (About Turn) என்னும் கட்டளைக்கும் 2 எண்ணிக்கை கூற வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறையாகப் பார்ப்போம்.

வகுப்பு மாணவர்களை வலது பக்கம் திரும்பச் செய்ய, வலப் புறம் திரும்பு என்று கட்டளை இட வேண்டும்.

வலது காலை தரையில் வைக்கும் பொழுது கட்டளையைத் தொடங்கி, இடது கால் தரைக்கு வரும் போது, இரண்டாவது கட்டளையை முடித்து விட வேண்டும்.

பின்புறம் திரும்பு என்ற கட்டளையை, செயல்படுத்தும் முறை

கட்டளை - 1. இடது காலை இடது புறமாக தரையோடு திருப்பி பின்புறமாகக் கொண்டு செல்லவும்.

கட்டளை - 2. வலது காலை கொண்டு வந்து, இடது காலோடு சேர்த்து விடவும்.

இடப் புறம், வலப் புறம், திரும்பு என்கிற போது, மாணவர்கள் நேராக, விறைப்பாக உடலை வைத்துத் திரும்புவர்.

சிறிது வளைவாக அணியை நடக்கச் செய்ய பயன்படும் கட்டளை Left...wheel Right wheel என்பதாகும்.

இடப்புறம் வளைந்து செல் (Left wheel) என்ற கட்டளை கொடுத்ததும், முன் வரிசையில் முதலாவதாக இடப் புறம் இருப்பவர், மெதுவாகத் திரும்ப, முன் வரிசையில் வலப்புறத்தில் முதலாவதாக இருப்பவர் வேகமாக இடப் புறம் வந்து, அணியின் வரிசை முறையை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தேர்ச்சியான அணிநடை (Advanced Marching)

அணி நடையில் முக்கியமான மூன்று திரும்பும் முறைகளைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, மாணவர்களுக்கு. தேர்ச்சி மிக்கதான, காண்பதற்குக் கவர்ச்சியான அணி நடை முறைகளைக் கற்றுத் தரலாம்.

1. இரட்டை அணி நடை (Double Time Marching)
2. மெது அணி நடை (Slow Marching)
3. எதிர் நடை or மறு நடை (Counter Marching)
4. கோல நடை (Figure Marching)

முக்கிய குறிப்பு

1. மெது நடை போடும் போது மணிக்கு 80 காலடிகள் (Step) இருக்கலாம்.
2. வேகநடை போடும்போது மணிக்கு 120 காலடிகள்.
3. இரட்டைநடை நடக்கும் போது மணிக்கு 180 காலடிகள் என்று கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம்.

விரைவு அல்லது வேகநடையை நிறுத்த 2 எண்ணிக்கைகள். இரட்டை நடையை நிறுத்த 4 எண்ணிக்கைகளில் கட்டளை கொடுத்து, நிறுத்த வேண்டும்.

4. **சிறு விளையாட்டுக்கள்** (Minor games)

சுலபமான திறமைகளையும், எளிமையான விதிகளையும் கொண்டதே சிறு விளையாட்டுக்களாகும்.

சிறு விளையாட்டுகளுக்கு, விளையாட்டு சாதனங்கள் அதிகம் தேவையில்லை. குறைந்த இடவசதி, போதும். நேரக்கட்டுப்பாடும் வலியுறுத்தப்படுவதில்லை. ஆட்டக்காரர்களின் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையும் கட்டாயமில்லை

நேரத்திற்கு ஏற்ப, வசதிக்கு ஏற்ப, பங்கு பெறுபவர்களுக்கு ஏற்ப, வயது வித்தியாசத்திற்கு ஏற்ப, விளையாட்டை அமைத்துக் கொண்டு, மகிழ்ச்சி பொங்க ஆடுவதுதான், சிறுவிளையாட்டுக்களின் சிறப்புத் தன்மையாகும்.

சிறு விளையாட்டுக்களின் பிரிவுகள்

1. ஓடிவிளையாடும் ஆட்டம் (Running game)
2. ஓடித்தொடும் ஆட்டம் (Tag game)
3. சாதாரண பந்தாட்டம் (Simple ball games)
4. தொடர் விளையாட்டுக்கள் (Relays)
5. சாகசச் செயல்கள் (Stunts)

சிறு விளையாட்டைக் கற்பிக்கும் முறைகள்

1. விளையாட்டுக்கு ஏற்ப, மாணவர்களை பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. சில மாணவர்களை ஆடச் சொல்லி, மாதிரி காட்ட வேண்டும்.

3. மாணவர்களை திறமை வாரியாக குழுவாக்கிட வேண்டும்.

4. விளையாட்டில் பங்கு பெற இயலாதவர்களை, ஆட்டத்தைக் கண்காணித்து நடத்தும் பொறுப்பை அளிக்க வேண்டும்.

5. பங்கு பெறுபவர் ஆர்வம் காட்டி விளையாடுகிற வரையில், ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

அதாவது, ஆட்டத்தில் சுவாரசியம் குறைவதற்குள், ஆட்டத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

6. ஆட்டம் மகிழ்ச்சியையே அளித்தாலும், ஆட்டத்தின் விதிகளை யாரும் மீறாதபடி, கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கி ஆடுகிறபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7. ஆசிரியரும் பங்குபெறுகிறபோது, மாணவர்க்கு உற்சாகமாக இருக்கும்.

8. தோற்கிற குழுவைத் தேற்றுவதும், வெற்றிபெறுகிற குழுவை வாழ்த்துவதும் ஆசிரியர் கடமையாகும்.

9. விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, இடத்தை சரி செய்து தேவையான உதவிப் பொருட்களை ஆசிரியர் சேமித்து வைத்திருப்பது, சிறப்பான நிர்வாகத் திற்கு உத்திரவாதமளிக்கும்.

5 முதன்மை விளையாட்டுக்கள் (Major games)

மிகவும் நுண்மையும், வலிமையும் நிறைந்த திறமைகள்; விரிவுபடுத்தப்பட்டு வற்புறுத்துகின்ற விதிமுறைகள்; அதிக மான தரமான இடவசதி; தேர்ச்சியும் செழுமைநிறைந்தது மான உதவி சாதனங்கள்; குறிப்பிட்ட நேரக் கட்டுப்பாடுகள்; இப்படித்தான் ஆட்டத்தை முடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாய நியதிகள்; இவ்வளவு ஆட்டக் காரர்கள் இருக்க வேண்டும் என்ற விதிகள் கொண்டவையே, முதன்மை விளையாட்டுக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

போட்டியிடுகின்ற உணர்வுகளுக்குத் தீனிபோடுவது போல, குழுவாகக் கூடி ஆடும் வாய்ப்புக்களை இவை வழங்குகின்றன.

நரம்புத்தசைகள் ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல்; வளர்ச்சி பெறுகிற திறமைகள்; கிளர்ச்சி கொள்கிறதிறன் நுணுக்கங் கள் தலைமைப் பதவிக்குத் தகுதி தரும் சந்தர்ப்பங்கள்

விளையாட்டுப் பெருந்தன்மை முதலியவற்றை வளர்த்து விடுகின்றன.

முதன்மை விளையாட்டுக்களை, முழுமை பகுதி முழுமை என்னும் கற்பிக்கும் முறையில் கற்பிக்க வேண்டும்

கற்பிக்கும் முறை

விளையாட்டைக் கற்பிக்கும் முன்னதாக, அதன் தொடக்கம்; தொடக்கத்திற்கான காரணம்; ஆடுகளத்தின் அளவு; ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை; ஆட்டத்தின் நோக்கம், ஆட்டத்திற்குரிய உதவி சாதனங்கள் போன்றவற்றை, ஆசிரியர் தெளிவாக, சுருக்கமாக விளக்கிட வேண்டும்.

மாணவர்களை விளையாடச் செய்கிற போது, ஏற்படுகிற தவறுகளைத் திருத்த வேண்டும். தேவையான போது, விதிமுறைகளையும் விளக்கி, விளையாட்டுக்கான அடிப்படை திறமைகளையும் குறிப்பிட்டுக் கற்பிக்க வேண்டும்.

ஆசிரியரின் தெளிவான செயல் விளக்கம், மாணவர்க்குக் கற்கின்ற ஆர்வத்தை அதிகப்படுத்தும்.

மாணவர்களை பல சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்து கற்றுக் கொள்ள, பயிற்சி பெற ஆசிரியர் உதவ வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சென்று, உற்சாகப் படுத்த வேண்டும்.

பிறகு, மாணவர்களை அழைத்து, மீண்டும் அவர்களை குழுவாகப் பிரித்து, முழு ஆட்டத்தையும் ஆட விட வேண்டும்.

ஆட்டத்திற்குப் பிறகு, அனைவரும் ஒன்றுகூடி, கலந்துரையாடினால், அது அவர்களின் திறமை வளர உதவும்.

6. தாள லய செயல்கள் (பயிற்சிகள்)

நளினமான உடல் இயக்க அசைவுகளை, நடனம் என்பார்கள். அதனை தாளமும் லயமும் நயமாக இணையச் செய்திட வேண்டும். ஆடிட வேண்டும்.

பரதநாட்டியம், கதகளி, மணிப்புரி, குச்சிப்புடி போன்றவை உயர்தரமான அபிநய நடனங்களாகும். (Classical Dance)

கும்மி, கோலாட்டம், பாங்க்ரா போன்ற நடனங்கள் குழுவாக ஆடுகிற கிராமிய நடனங்களாகும். (Folk dance)

உடற் பயிற்சிகளை மிகவும் ஒய்யாரமாக கண்கவர் முறையில் ஆடுகிற ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், லெசிம் போன்றவைகள் யாவும், தாளலயச் செயல்களுக்கு உதவுவனவாகும்.

தாளலய இயக்கங்களை முன்னேற்றம் தரும் பகுதி முறை கற்பிக்கும் வழியில் (Progressive part method) கற்பிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு இயக்கத்தையும், ஒவ்வொரு காலடியாகக் (Step) கற்பிப்பது நல்லது.

முதல் காலடியைக் கற்பிப்பது (Step 1) பிறகு, இரண்டாவது காலடி இடுவதைக் கற்பிப்பது (Step 2). பிறகு முதலிரண்டு காலடிகளைக் கற்பித்து, 3வது காலடியைக் கற்பிப்பது. இப்படியாக, ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே தெளிவாக, கூட்டாகக் கற்பித்தால், சிறந்த பயனை எதிர்பார்க்கலாம்.

கற்பிக்கும் ஆசிரியர்க்கு சில குறிப்புக்கள்

1. கற்பிக்கும் பயிற்சியை, முழுமையாக தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

2. முதலில் காலடி முறையைக் கற்பித்து, மாணவர்கள் நன்கு தெரிந்து கொண்ட பிறகு, கை அசைவு முறையைக் கற்பித்து, பிறகு இரண்டையும் இணைத்து முழுதாகக் கற்பிக்க வேண்டும்.

3. மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்ள கஷ்டப்படுகிற நேரத்தில், ஆசிரியர் பொறுமையாக, விடாமுயற்சி யுடன் கற்பிக்க வேண்டும்.

4. தொடர்ந்து செய்கிற முயற்சியால் தான், எளிமை யாகக் கற்பிக்க முடியும். ஆகவே, எண்ணிக்கை முறையில் கற்பித்தல் நல்லது.

5. எளிமையான அசைவுகளிலிருந்து கஷ்டமான அசைவுக்கு, மாணவர்களை உற்சாகத்துடன் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

7. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள்

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளை, சீருடல் பயிற்சிகள் என்று கூறலாம்.

தானே தனது உடலை சிறப்பாகக் கையாண்டு, சாகசம் மிகுந்த செயல்களைச் செய்வது தான் சீருடல் பயிற்சி களாகும்.

இத்தகைய சீருடல் பயிற்சிகள் உடலுக்கு வலிமை, நல்ல திறமை; உறுப்புக்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படு கின்ற ஆற்றல், தைரியம், தன்னம்பிக்கை, புத்திக்கூர்மை,

முன் உணரும் முன்னறிவு; விழிப்புணர்வு,சுறுசுறுப்பு; தேர்ந்த நெகிழ்ச்சி, துரிதமாக இயங்குதல், போன்ற வல்லமைகளை வளர்த்து விடுகின்றன.

ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளை 4 வகையாகப் பிரிக்கலாம்

1. நின்று நிலையாகச் செய்யும் பயிற்சிகள் (Static gymnastics)
2. விரைவியக்கப் பயிற்சிகள் (Dynamic gymnastics)
3. எளிதான பயிற்சிகள் (Light gymnastics)
4. வலுவான பயிற்சிகள் (Heavy gymnastics)

1. நிலையாகச் செய்யும் பயிற்சிகள்

குழுவாச் சேர்ந்து, **கோபுரப்பயிற்சிகள் (Pyramids)** செய்வதை, இதற்கு சான்றாகக் கூறலாம்.

ஒருவர் மேல் ஒருவர் நின்று அல்லது முதுகின்மேல் அமர்ந்து, அபபடியே படிப்படியாய் இருந்து, மனிதக் கோபுரம் கட்டுவது.

மிகவும் எச்சரிக்கையுடன், கருத்தான கவனத்துடன் இந்தப் பயிற்சிகளைக் கற்பிக்க வேண்டும்.

கற்பிக்கும் முறைகள்

1. கோபுரத்தின் அடித்தளத்தில் இருப்பவர்கள் கனமானவர்களாகவும்; மேலே அமர்பவர்கள் இலேசாக உள்ளவர்களாகவும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

2. கையூன்றி தலைகீழாக நிற்றல், தலையில் நிற்றல், வளைந்து ஹலாசனம் செய்தல் போன்ற திறமைகள் உள்ள மாணவர்களாகவும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

3. அவசரம் இல்லாமல், நிதானமாக, கவனத்துடன் மாணவர்களை செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.

எண்ணிக்கையில் கோபுரப் பயிற்சிகள் செய்யும் முறை

எண்ணிக்கை 1: பயிற்சி செய்கிற மாணவர்கள், வர போக வசதியாக, முதலில் வரிசையில் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2: விசிலுக்குப் பிறகு, அடித்தளத்தில் இருப்பவர், அதற்கு மேல் இருப்பவர், அதற்கும் மேலே என்று வந்து, இருந்து கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 3: எல்லோரும் வசதியாக இருந்தபிறகு, விசில் ஒலி கேட்டதும், கோபுர முழு வடிவைக் காட்ட வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 4: விசிலுக்குப் பிறகு, கோபுரம் கட்டிய முறைபோலவே, இறங்கி கலைந்து செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு : 1. வயதுக்கேற்றவாறு, இனத்திற்கேற்றவாறு (Sex) பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

2. மெத்தைபோன்ற விரிப்புகளை, பாதுகாப்பு நிலைமைளைக் கவனித்து செய்து கொள்ளவும்.

2. விரைவியக்க ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள் (Dynamic) கற்பிக்கும் முறைகள்

1. தேர்ந்தெடுக்கும் பயிற்சிகள் எளிதாக இருந்து, பின் கஷ்டமானதாக இருக்குமாறு அமைய வேண்டும்.

2. ஆசிரியர் சொல் விளக்கத்துடன், செயல் விளக்கத்தையும் முழுமையாக, சரியாக செய்து காட்ட வேண்டும்.

3. மாணவர்கள் பயிற்சியை செய்கிற போது, ஆசிரியர் அருகிருந்து உதவ வேண்டும்.

4. மாணவர்கள் பிறரை கலாட்டா செய்யாமல், கேலிபண்ணிக் குழப்பாமல், வகுப்பை கட்டுப்பாட்டுடன் நிர்வகிக்க வேண்டும்.

5. மாணவர்களை சிறுகுழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு தலைவரை நியமித்து, பயிற்சி செய்யுமாறு பணிக்க வேண்டும். ஆனால் கஷ்டமான பயிற்சி யின் போது, ஆசிரியர் அவசியம் அருகில இருக்க வேண்டும்.

6. ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் செய்கிற சாதனங்கள் பழுதில்லாமல் இருக்கின்றனவா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

7. எல்லா மாணவர்க்கும் வாய்ப்பு வருவது போல் வகுப்பை நிர்வாகித்துக் கற்றுத் தரவேண்டும்.

8. எந்த நேரத்திலும் விழுதல், கை கால் பிடிப்புகள், போன்றவைகள் நடக்கக் கூடும் என்பதால், முதலுதவிப் பெட்டியும் அவசியம்.

9. முடியாத மாணவர்களை கட்டாயப் படுத்துவதோ, வலிந்து செய்ய வற்புறுத்துவதோ, தவறான அணுகு முறையாகும்.

8. தற்காப்புக் கலைகள்

திடீரென்று அல்லது திட்டமிடப் பட்டு, தன் மேல் நிகழப்போகின்ற ஆபத்துக்களை, தன்னம்பிக்கையான ஆற்றலுடன், தடுத்துக் காத்துக் கொள்கின்ற திறமைமிகு செயல்களையே தற்காப்புக் கலைகள் என்று அழைக்கின்றனர்.

இவை முக்கியமாக, 3 வகைப்படும். பல நூறு வகைகள் தற்காப்புக் கலைகளாக அழைக்கப்பட்டாலும், இங்கே நாம் 3 பிரிவுகள் பற்றியே தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

1. குத்துச்சண்டை (Boxing)
2. மல்யுத்தம் (wrestling)
3. கம்புச்சண்டை (Lathi fight).

1. குத்துச் சண்டை

பள்ளி மாணவர்களுக்குக் குத்துச் சண்டையைக் கற்றுத்தர பரிந்துரை செய்யப்படவில்லை என்றாலும், குத்துச் சண்டைத் திறன்களை, அவர்கள் கற்றுக் கொள்கிற போது, வாழ்வில் பல சூழ்நிலைகளில் வெற்றி பல பெற்று வாழ்வாங்கு வாழ உதவும்.

குத்துச் சண்டையானது வீரம், விவேகம், விழிப்புணர்வு, சுறுசுறுப்பு, தன்னம்பிக்கை, நேரம் அறிந்து நேர்த்தியாக செயல்படுதல் போன்ற குணங்களை வளர்த்து விடுகிறது.

குத்துச் சண்டைக்கு, நிறைய நெஞ்சுரம் (Stamina) ; உடலுரம், வலிமையாகக் குத்தும் திறமை முதலியவை வேண்டும்.

குத்துச் சண்டைக்கான அடிப்படைப் பயிற்சிகள். சாலையில் ஓடிப் பழகுதல்; கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்; கழுத்து, அடிவயிறு, கைகள் வலிமையாக்குவதற்கான பயிற்சிகள் முதலியன வேண்டும்.

கற்பிக்கும் முறை

1. முதலில் நிற்கும் நிலையை (Stance) கற்றுத்தர வேண்டும்.

2. நிற்கும் நிலை என்பது, உடலை சமநிலையாக வைத்துக் கொள்வது.

3. கால்கள் முன்னும் பின்னும், இருபுறமும் பக்க வாட்டில் விரைந்து இயங்குவது போல் கால்களை இயல்பாக வைத்து நின்று; எதிரியை ஒரு கையால் குத்துவதற்காக முன்புறம், மற்றொரு கையை எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுத்து கொள்வதும் போன்ற முறையில் வைத்திருப்பதே, நிற்கும் நிலையாகும்.

4. இயங்குதல் என்பது கால்களின் இயக்கம் (Foot-work) கைகளின் இயக்கம் (Arm movement) ஆகும். கைகளும் கால்களும் சேர்ந்து திறமையாக இணைந்து செயல்படுமாறு (Coordination) கற்பிக்க வேண்டும்.

5. தனித்தனியாக ஒவ்வொருவருக்கும் தாக்கும் முறைகளையும், தடுக்கும் திறன்களையும் (Blow and Block) கற்பித்த பிறகு, ஜோடி ஜோடியாக மாணவர்களைப் பிரித்து, பழகச் செய்யுதல்

6. தாக்கும் கலை, தடுக்கும் கலை இரண்டிலும் தேர்ச்சி பெற நுணுக்கங்களைக் கற்பித்தல்.

7. நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்களை, போட்டியில் பங்கு பெறத்தக்க நுணுக்கத்தையும், தைரியத்தையும் ஊட்டுதல்.

குறிப்பு :

1. கைகளில் துணியால் கட்டுப்போட்டு கையுறைகள் மாட்டாமல்; வாயில் தடுப்புப் பொருள் (Mouth Piece) வைக்காமல், சண்டை செய்ய அனுமதிக்கக் கூடாது.

2. முதலுதவிப் பெட்டி வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

2. மல்யுத்தம்

குத்துச் சண்டையைப் போலவே மல்யுத்தமும் சிறந்த தற்காப்புக் கலையாகும்.

தைரியம், தன்னம்பிக்கை, தாக்கும் ஆற்றல்கள்; சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு புத்திசாலித்தனமாக இயங்குதல், தசைகளின் வலிமை, உறுப்புக்களின் உன்னத வலிமை, இவற்றையெல்லாம் மல்யுத்தம் வளர்க்கும் மேன்மையைப் பெற்றிருக்கிறது.

இதற்கான உடற்பயிற்சிகள் சில. தண்டால், பஸ்கிகள், மல்லர் கம்பப் பயிற்சிகள், குனிந்து எழுந்து உட்காருதல் (Push-up and Press-up), சாலை ஓட்டம், கயிறு தாண்டிக் குதித்தல், ஒழுங்குமுறைப் பயிற்சிகள் எல்லாம் நல்ல பயிற்சிகளே.

தேவைகள்

1. மல்யுத்தம் செய்ய மெத்தைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

2. விரல்களில் நகங்கள் வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

3. நகைகள், அணியக் கூடாது. எண்ணெய் அல்லது வழுக்கும் திரவம் எதையும் மேனியில்தடவியிருக்கக் கூடாது

4. முதலுதவிப் பெட்டி முக்கியமான தேவையாகும்

மல்யுத்தத் திறன்கள்

1. எதிரியைப் பிடித்து வீழ்த்தக் கூடிய வகையில் நிற்கும் நிலை. அதாவது எந்த நிலையிலும் சமநிலை இழந்துபோய்விடாத வண்ணம், தரையில் உறுதியாக நிற்கும் நிலை.

2. எதிரியின் கைகளை, கால்களைப் பிடிக்கும் முறை (Holds)

3. எதிரியின் மேல் பிடி போடுவதுபோல; அவர் போடுகிற பிடிக்கு எதிர்ப்பிடி (Counter) போடுதல்.

4. எதிரியின் பிடியிலிருந்து விடுபடுதல். (Escapes)

5. எதிரி திமிறி வெளிவராதபடி, இடுக்கிப் பிடி போட்டு, தரையில் அழுத்துதல். (Pinning)

கற்பிக்கும் முறை

ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு, ஒவ்வொரு திறமையாக முதலில் விளக்கி, செயல்முறையில் செய்துகாட்ட வேண்டும்.

இந்தக் கலையில் அறிமுகமான மாணவர்களை, சிறுசிறு குழுவாகப் பிரித்த பிரிவுக்கு தலைவர்களாக வைத்துக் கற்றுத்தரச் செய்ய வேண்டும்.

இதற்கு பகுதி கற்பிக்கும் முறை பயன்படும்.

மாணவர்கள்கோபப்படக்கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படுவதை, ஆசிரியர் தவிர்க்க வேண்டும். தடுக்க வேண்டும்.

மல்யுத்தப் போட்டிக்கென்று, சில முன்னோடிப் பயிற்சிகள் (Lead up Activity) உண்டு.

அ) காலால் போடும் மல்யுத்தம் (Leg Wrestling)

ஆ) கைத்தடி கொண்டு மல்யுத்தம் (Wand Wrestling)

இ) கையால் போடும் மல்யுத்தம் (Hand Wrestling)

இன்னும், இரட்டையர் போடக்கூடிய சிறுசிறு போட்டிகளும் உண்டு.

அவற்றை மாணவர்களுக்குக் கற்பித்து, மல்யுத்தத்தில் ஆர்வத்தையும் தேர்ச்சியையும் அதிகப்படுத்தி, ஆசிரியர் திறமையாகக் கற்பித்துப் பயன் சேர்க்கலாம்.

3. கம்புச் சண்டை

கம்புச் சண்டையை சிலம்பாட்டம் என்றும் கூறுவார்கள்.

தைரியம், தன்னம்பிக்கை, விழிப்புணர்ச்சி, வீரமுடன் செயல்படுத்தல் போன்ற இயற்கையான குணங்களை, மெருகேற்றி வளர்த்துவிடுகின்ற ஆற்றல், சிலம்பாட்டத்திற்கு உண்டு.

எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு கம்புச் சண்டை பயன்படும் என்பதால், பள்ளி மாணவர்களுக்கு, அறிமுகப்படுத்துவதில் தவறேதும் இல்லை

வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் பயன்படும் கோலை, லாவகமாக இயக்குவதுபோல, சிலம்பையும் லாவகமாக சுழற்றும் தன்மை எளிதாக மாணவர்களுக்கு ஏற்படும்.

இதற்கு கால் இயக்கம்; கம்புடன் உள்ள கை சுழற்றல்; அதற்கான நிற்கும் நிலை. இவற்றைக் கற்றுத் தருகிற ஆசிரியர், தவறுகள் செய்கிற மாணவர்களைத் திருத்தி, ஊக்குவித்துக் கற்பிக்க வேண்டும்.

தனித் தனியாக ஒவ்வொரு திறமையையும் கற்றுத் தந்த பிறகு, இருவர் இருவராக கம்புச் சண்டை போடச் செய்யலாம்.

தேர்ந்தெடுக்கும் போட்டியாளர்கள் இருவரும், சம அளவில் திறமையுள்ளவர்களாக இருப்பவர்களாக இருந்தால், போட்டியும் நன்கு அமையும். ஆபத்தும் அதிகம் ஏற்படாது.

தாக்கவும், தடுக்கவும் கூடிய நிலையில் காயம் ஏற்படலாம். முதலுதவிப் பெட்டி கைவசம் வைத்திருப்பது நல்லது.

9. ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

ஒவ்வொருவர் உடலிலும் நிறைந்து ஊடாடிக் கொண்டிருக்கின்ற இயற்கையான செயல்களான ஓடுதல், தாண்டுதல், எறிதல் போன்றவற்றை, வளர்த்து விடவும், வலிமை கொள்ளவும், மேன்மை பெறவும் உதவுகின்ற முறைகளே, ஓடுகளப் போட்டிகள் என்று பெயர் பெற்றிருக்கின்றன.

ஓடுகளப் போட்டிகளை மூன்று வகையாகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள். ஒவ்வொரு பிரிவில் உள்ள நிகழ்ச்சிக்கும் தனித் தனியேயான திறன் நுணுக்கங்கள் இருக்கின்றன.

ஆசிரியர்கள் நிகழ்ச்சிக்கேற்ற திறன் நுணுக்கங்களையும், கற்றுக் கொள்ளும் மாணவர்களுக்கேற்ற அறிவு நிலை, ஆற்றல் நிலை, எழுச்சி நிலை, ஏற்ற நிலை முதலியவற்றை அறிந்துகொண்டே, அதற்கேற்ப கற்பிக்கவேண்டும்.

மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்புக்களை நிறைய நல்கி, அவ்வப்போது ஏற்படும் குறைகளைத்

திருத்தி, அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து, கற்பித்திட வேண்டும்.

சில குறிப்புக்கள்

1. உடலை நன்கு வேகமாகவும், தீவிரமாகவும் ஒரு நிகழ்ச்சியில் ஈடுபடுத்துவதால், மாணவர்களுக்கு பதப் படுத்தும் பயிற்சிகளை கொடுக்காது, எந்த நிகழ்ச்சியையும் செய்யுமாறு கூறக் கூடாது.

2. மாணவர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படா வண்ணம், பாதுகாப்பாகக் கற்பிக்க வேண்டும் (தாண்டுதல், எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்)

3. முதலுதவிப் பெட்டியைத் தயாராக வைத் திருக்கவும்.

பழுது படாத சாதனங்களாகப் பார்த்து, பயன் படுத்திட வேண்டும்.

இனிமேல், ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் உரிய முக்கிய திறன்கள் (Skills) என்னென்ன என்பதை மட்டும் கொடுத்துச் செல்கிறோம். ஆசிரியர்கள் மேலும் விளக்கமாக அவற்றைப் படித்து, தெரிந்து கொண்டு போதிக்குமாறும் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

1. ஓட்டத்திற்கான நிகழ்ச்சிகள்

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை மூன்று நிலையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. விரைவோட்டம் (Sprint)

2. இடை நிலை ஓட்டம் (Middle distance Race)

3. நெடுந்தூர ஓட்டம் (Long distance Race)

விரை வோட்டத்தை ஓடத் தொடங்குபவர்கள், மூன்று வகையாக அமர்ந்திருந்து ஓடத் தொடங்குவர். அந்த ஓட்டத் தொடக்கத்திற்குரிய பெயர்கள்

அ) குவி நிலைத் தொடக்கம் (Bunch Start)

ஆ) இடை நிலைத் தொடக்கம் (Medium Start)

இ) நீள் நிலைத் தொடக்கம் ((Long Start)

இந்த மூன்று நிலைகளிலும், எவ்வாறு அமர்வது என்பதை ஆசிரியர், மாணவர்களுக்கு விளக்க வேண்டும்.

ஓட உதவும் சாதனத்தில் (Starting Block) எப்படி அமர்வது என்பதையும் பயிற்சியளிக்க வேண்டும்.

ஓட விடுபவர் (Starter) எப்படி ஓட விடுவார்? அவரது கட்டளைகள் எப்படி எழும் என்பதையும் விளக்க வேண்டும்.

உங்களிடத்தில் உட்காருங்கள் (on your marks)

தயாராக இருங்கள் (Set)

ஓடுங்கள் அல்லது துப்பாக்கி ஒலி (Go or Gun)

எப்படி ஓட வேண்டும் என்பதையும் ஆசிரியர் விளக்க வேண்டும்.

முன் பாதங்கள் மட்டுமே தரையில் பட, கைகள் இரண்டையும் முன்னும் பின்னும் விரைவாக வீசி ஓட வேண்டும்.

ஓட்டத் தொடக்கத்தில் இருந்த வேகத்தை விட, ஓட்ட எல்லையை நெருங்க நெருங்க, அதிக வேகத்துடன் பாய்ந்தோட வேண்டும்.

எல்லைக் கோட்டைக் குறிக்கும் நாடாவை முதலில் தொட முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதையெல்லாம் விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

நீண்டதூர ஓட்டத்தின் தொடக்கத்திற்கு,

உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள் என்று கூறியவுடன் துப்பாக்கி ஒலி கிளம்பும். உடனே ஓடத் தொடங்க வேண்டும் என்பதையும் மாணவர்களுக்குக் கூற வேண்டும்.

இனி தாண்டும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்போம்

தாண்டுகின்ற நிகழ்ச்சியின் முக்கியமான பகுதிகளை மட்டும் இங்கே கூறியிருக்கிறோம். அவற்றை எவ்வாறு செயல் படுத்த வேண்டும் என்பதை ஆசிரியர் விளக்குவது முக்கியம் என்பதையும் இங்கே குறிப்பிடுகிறோம்.

குறிப்பு மேலும் விளக்கமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் நான் எழுதியிருக்கும் **''நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்** என்ற புத்தகத்தைப் படித்து பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

1. நீளம் தாண்டல் (Broad jump)

தாண்டுவதற்கு முன், தேவையான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யச் சொல்லவும்.

தாண்டுவதற்குறிய **வலிமையான கால்** (Strong leg) எது என்பதைக் கண்டறிய, மாணவர்களை பல முறை ஓடி வந்து தாண்டச் செய்து, கண்டுபிடித்திடச் செய்யவும்.

மெதுவாக முதலில் ஓடி வந்து தாண்டச் செய்யவும், மணற்பரப்பைப் பார்த்தே தாண்டாமல், மேலே பார்த்து தாண்டச் சொல்லவும்.

உயரமாக 8அடிக்குள்ளாக ஒரு பலூனைக் கட்டி விட்டு, ஓடி வந்து துள்ளி தாண்டுகிறபோது, தலையில் பலூனை

இடிப்பது போல உயரமாகத் தாவிக் குதிக்கச் செய்யவும். (Heading the baloon)

தாண்டி மணற் பரப்பில் குதிப்பதற்கு முன், காற்றில் நடப்பது போல, கால்களை முன்புறமாக நீட்டிக் காலுன்று மாறு பழக்கவும் (Hitch Kick)

நான்கு பிரிவுகள் இதில் உண்டு.

1. உதைத்தெழும் பலகை வரை ஓடி வருதல் (Approach)

2. பலகையில் உதைத்தெழல் (Take-off)

3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air)

4. மணற்பரப்பில் காலூன்றல் (Landing)

அணுகு முறைக்கு 16 தப்படி காலடி முறை (16 Steps) அல்லது 20 தப்படி காலடி முறையைக் கற்பிக்கவும்.

2. மும்முறைத் தாண்டல் (Triple Jump)

பொருத்தமான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்த பிறகு, நின்று கொண்டே மும்முறைத் தாண்டும் பயிற்சியைத் தரவும். (Standing Triple Jump).

இதற்கு நீளத்தாண்டல் போல ஓடி வந்து, வலிய காலால் தாண்டி அதே காலில் தரையில் ஊன்றி, (Hop) அடுத்த காலில் ஒரு தப்படி வைத்து, பிறகு, (Step) மணற் பரப்பில் இரு கால்களாலும் காலூன்றுதல் (Jump).

இந்த முறையை ஓடி வந்து செய்யச் சொல்லவும்.

தாவி தப்படி வைத்துத் தாண்டல் என்பது மூன்று முறை தாண்டுவது போல அமைவதால், அதை 3 : 2 : 3 என்ற விகிதத்தில், ஓடிவரும் பரப்பில் குறித்து வைத்துத் தாண்டிப் பழக்கவும்.

பிறகு மணலில் காலூன்றும் முறையைக் கற்றுத் தரவும்.

உதைத்தெழும் பலகையை நோக்கி வருகிற சரியான அணுகு முறையை, உரிய வழியில் பழக்கவும். (Check Mark)

3. உயரம் தாண்டல் (High Jump)

உயரம் தாண்டலில் 4 வகைகள் உண்டு.

1. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை (Scissor Cut)
2. மேற்கத்திய உருளல் தாண்டு முறை (Western Roll)
3. குறுக்குக் கம்பு மேல் உருளல் முறை (Belly Roll)
4. பாஸ்பரி தாண்டு முறை (Fosbury Flop)

பொருத்தமான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்.

கால்களை தரையில் வேகமாக உதைத்துத் துள்ளித் தாண்டி மணற்பரப்பில் குதிக்கவும். இந்தப் பயிற்சியை குறுக்குக் கம்பம் (Crossbar) இல்லாமலே பழகவும்.

இந்த முறையில், தரையில் உதைத்து எழுகின்ற காலாலேயே (Take off leg) மணற்பரப்பில் ஊன்ற வேண்டும். பின்னால் வரும் அடுத்த காலை (Rear leg), நன்கு உயர்த்தி, உயரமாகக் கொண்டு வருமாறு பழகவும்.

குறுக்குக் கம்பம் இல்லாமல் பழகியது போல, குறுக்குக் கம்பத்தை இடதுபுறம் உயர்த்தி, தாண்டுகிற பக்கம் தரையில் இருப்பது போல வைத்து, தாண்டச் சொல்லவும்.

இடது காலால் தாண்டுவோருக்கு வலது புறத்தில் குறுக்குக் கம்பம் தரையிலும், வலது காலால் தாண்டுவோருக்கு வலது புறத்தில் தரையில் இருப்பது போல் வைத்துத் தாண்டச் செய்யவும்.

கம்பு மேல் உருண்டு தாண்டும் முறையை, 30 அல்லது 40 டிகிரி கோண அளவில் ஓடி வந்து தாண்டுமாறு கற்பிக்கவும். 5 அல்லது 7 தப்படிகளில் விரைவாக ஓடி வந்து தாண்டுகிற உத்தியை உணர்த்தவும். இதற்குரிய அடையாளக் குறிப்பை (Check Mark) சரியாக அமைத்துக் கொள்ளக் கற்பிக்கவும்.

4. கோலூன்றித் தாண்டல்

பொருத்தமான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தரவும்.

தாண்டவருகிறவர் இடது கைப் பழக்கமுள்ளவரா அல்லது வலதுகை பழக்கம் உள்ளவரா என்பதை முதலில் கண்டறியவும்.

தாண்ட உதவுகின்ற கோலை, எப்படிப் பிடிப்பது என்பதைக் கற்றுத் தரவும். வலதுகைப் பழக்கம் உள்ளவருக்கு, கைப்பிடிப்பில் இடதுகைக்கு மேலாக வலதுகை இருப்பது போல் பிடிக்கச் செய்யவும். இடது கையருக்கு வலதுகைக்கு மேலாக இடதுகை இருக்க வேண்டும்.

கோலுடன் சீரான வேகத்துடன் ஓடி வருகின்ற முறையைக் கற்றுத் தரவும்.

கோலுடன் ஓடி வருகின்றவர். ஓடி வருகின்ற திசையை நோக்கி, தோள் அளவு சரியான கோணத்தில் (Right Angle) அமைந்திருப்பது போல, ஏந்திக் கொண்டு வரவேண்டும்.

ஏந்தி வரும் கோலானது, முன்னும் பின்னும் போய்வராமல், பிடித்துக் கொள்வது நல்லது.

கோலுடன் ஓடி வந்து, கோலை முன்புறமுள்ள கோலூன்றும் பெட்டியில் சரியாக ஊன்றுகின்ற முறைக்கு, நிறைய பழக்கம் தேவை.

தரையில் இருந்தே கோலை ஊன்றி, ஒரு காலால் தரையை உதைத்துத் துள்ளி, கோலுடனே உடலை ஒட்டியவாறு உயரே தூக்கித் தாண்ட முயற்சிப்பதைத் தவறின்றிச் செய்திடப் பழக்கவும்.

இப்படிப் பழகி, குறுக்குக் கம்பத்தைக் கடக்கிறபோது மேலே செல்வதற்கும், தலைகீழாக நிற்பது போல, கம்பின் பிடியிலிருந்து, கால்களை மேலே உயர்த்தி, கம்புக்கு மேலாக உடம்பை வளைத்துக் குதிப்பதும் ஒரு அரிய கலையாகும்.

குறைந்த உயரத்தில் குறுக்குக் கம்பத்தை வைத்து, பல முறை கோலுடன் ஓடி வந்து, பெட்டியில் கோலை ஊன்றி, ஒரு காலால துள்ளித் தாண்டி, உயர்ந்து சென்று, இலாவகமாக குறுக்குக் கம்பத்தைக் கடக்கும் முறையை ஒவ்வொன்றாகக் கற்றுத் தரவும்.

சரியான அடையாளக் குறிப்பை அமைத்துத்தர ஆசிரியர் உதவ வேண்டும்.

எறியும் நிகழ்ச்சிகள் (Throws)

1. குண்டு எறிதல் (Shot put)

பொருத்தமான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள் தருதல்.

இரும்புக் குண்டினை எப்படி கையில் எடுப்பது; எப்படி பிடிப்பது (Hold) என்பதைக் கற்றுத் தருதல்.

இரும்புக் குண்டினை நின்று கொண்டு எறிவதற்குப் பயிற்சி அளித்தல்.

எடை குறைந்த இரும்புக் குண்டைப் பயன்படுத்தி, எறியப் பழகுமாறு வாய்ப்புகளைக் கொடுத்தல். இதனால், எறியும் மாணவர்களுக்கு, மனத்தெம்பினை வளர்த்திட முடியும்.

பிறகு, கையில் வைத்திருக்கும் குண்டினை, எப்படி விரல்களால் தள்ளிட வேண்டும்? (Finger Flip) என்பதை விளக்கி, எறியுமாறு பழக்குதல்.

நின்று கொண்டே, இரும்புக் குண்டை விரல்களால் தள்ளி, உயரே, உயரமாக எறிந்து பழகுதல்.

அதற்காக, அதாவது எறியதற்கு முன் நிற்கும் நிலை (Stance) பழகுதல்.

உடல் சக்தியை முழுவதும், இரும்புக் குண்டினை எறியும் கைக்குக் கொண்டு வரப் பயிற்சியளித்தல்.

குண்டை எறிந்த பிறகு, உடல் சமநிலையை இழக்காமல் வட்டத்திற்குள்ளே நின்றிடப் பயிற்சியளித்தல்.

இப்படி ஒவ்வொரு திறனையும் கற்றுத் தந்து, பிறகு மொத்தமாக அனைத்துத் திறனையும் செய்ய வைத்தல்.

2. தட்டெறிதல் (Discus Throw)

பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளை அளித்தல்.

தட்டினை, எவ்வாறு விரல்களால் பற்றிப் பிடிப்பது என்ற முறையை விளக்குதல்.

முதற்கட்டமாக, எறிதட்டினை, விரல் சக்தியைப் பயன் படுத்தி, தரைமீது ஓடுவதுபோல, உருட்டி விடுதல். அதற்குப் பயன்படும் சுட்டுவிரலைப் பயன்படுத்தும் நுணுக்கத்தை விளக்குதல்.

அடுத்து, தரைக்கும் மேலே அந்தரத்தில் (Air), தட்டு சுழன்று போவது போல, சுட்டு விரலால் சுழற்றி எறியச் செய்தல்.

பிறகு, நின்று கொண்டே தட்டெறியச் செய்தல்.

அதற்குப் பிறகு, வட்டத்திற்குள்ளேயே சுற்றுகிற ஆரம்பச் சுழற்சிகளை (Priliminary Swings), தட்டு இல்லாமல் சுற்றிடக் கற்றுத் தருதல்.

இப்படி சுழலக் கற்றுத் தந்த பிறகு, தட்டுடன் சுற்றி, தட்டை வீசி எறியக் கற்றுத் தருதல்.

தட்டானது, கடிகாரம் சுற்றுவது போன்ற திசையில், (Clock wise) சுழலும் முறையில் சுழன்று போவது போல எறிய வைத்தல்.

இப்படி எல்லா அடிப்படைத் திறன்களையும் மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, மொத்தமாக அனைத்துத் திறன்களையும் சேர்த்து, தட்டெறியச் செய்தல்.

3 வேலெறிதல் (Javelin throw)

தேவையான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தருதல்.

வேலினை, எப்படிப் பிடிப்பது என்கிற பிடிமுறையை (Grip) முதலில் கற்றுத் தருதல்.

தோளுக்கு மேலே, வேலினை எவ்வாறு பிடித்துக் கொண்டிருப்பது என்பதையும் சொல்லித் தருதல்.

வேலினைப் பிடித்திருக்கும் கை எது என்பதை தீர்மானித்த பிறகு, வேல் இல்லாமல், வெறும் கை கொண்டு, உடலைத் திருப்பி (Turn) எப்படி எறிவது என்பதைக் கற்றுத் தருதல்

பிறகு, வேலுடன் நின்று கொண்டு எறிதல்.

ஓடிவந்து, வேலெறிகிற விதத்தைக் கற்றுத் தருதல்.

எறிகிற நேரத்தில். குறுக்குத்தப்படி (Cross step) வைக்கும் முறையை நுணுக்கமாகக் கற்றுத் தருதல்.

அதற்கான, அடையாளக் குறிகளையும் (Check marks) குறித்து, நிறைய முறை, ஓடிவந்து எறியுமாறு செய்தல்.

4. சங்கிலிக் குண்டு வீசுதல் (Hammer throw)

பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளைத் தருதல்.

சங்கிலிக் குண்டினை எப்படிப் பிடிப்பது, எவ்வாறு நிற்பது என்பதை சொல்லித் தருதல்.

சங்கிலியைப் பிடித்தபடி, எப்படி சுழற்றுவது என்கிற ஆரம்பச் சுற்று முறையைக் கற்றுத் தருதல்.

ஆரம்பச் சுழற்சிக்காக, எடை குறைந்த குண்டுகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தட்டு எறிவது போல, இதற்கும் கால் தப்படியும் சுழலும் முறையும் (Foot work) உண்டு. அதனை, ஒவ்வொரு காலடியாகக் கற்றுத்தரவும்.

முதலில் ஒரு சுற்று (One turn) பிறகு எறிதல்.

பிறகு இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி எறிதல்.

பிறகு, மூன்று சுற்றுக்களைச் சுற்றி எறிதல்.

இப்படியாக, முழுமையாக எறியப் பயிற்சியளித்தல்.

இதுவரை, ஓடுகளப் போட்டிகளைக் கற்றுத் தருகிற முறைகளையெல்லாம் கண்டறிந்து கொண்டோம்.

10. நீச்சல் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

நீச்சல் என்பது நிறைந்த பயன்களை நல்குகின்ற நல்லதொரு உடற்பயிற்சியாகும். உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தையும் இயக்குகின்ற அளவில் அமைந்திருப்பதுடன், சிறந்த பொழுது போக்கு அம்சமாகவும், மகிழ்ச்சிதருகின்ற சம்பவமாகவும் நீச்சல் இருக்கிறது.

மாணவர்களுக்கு எளிதாக நீந்தும் கலையைக் கற்றுத் தரலாம் என்றாலும், அபாயம் நிறைந்துள்ள இதனை, சற்று எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால், சிரமமின்றி சந்தோஷமாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

முக்கியமான பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்.

1. ஆழமில்லாத இடத்தில், தண்ணீர் குறைந்துள்ள இடத்தில், நீச்சல் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.

2. தூய்மையான தண்ணீர் உள்ள குளத்தில், நீச்சல் கற்றுத் தருவது நல்லது.

3. மிதக்கின்ற ரப்பர் வளையங்கள், கயிறுகள், கிடைப்பதாக இருந்தால், பயிற்சிக்குப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

4. முதலுதவி சாதனப் பெட்டி கூடவே இருப்பது நல்லது.

5. தோல் வியாதி மற்றும், நோயாளிகள் நீச்சல் குளத்தில் இறங்காமல், பார்த்துக் கொள்ளவும்.

6. மாணவர்கள் தண்ணீரில் இறங்க, குளிக்க, குதித்து விளையாட ஆர்வமாகத் தான் இருப்பார்கள். அவர்களின் ஆசைக்காக, அப்படியே விட்டு விடுவது, ஆபத்தான விஷயமாகும்.

ஆகவே, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, அவர்களுக்கு இந்தக் கலையைக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

1. தண்ணீரில் நின்று கொண்டு, கழுத்தளவு இருந்து தண்ணீரைப் பயமின்றி சந்திக்கும் துணிவை வளர்த்தல்.

2. தண்ணீரில் மிதக்கும் கலையைக் கற்றுத் தருதல். (Water Balance)

3. தண்ணீருக்கு மேலே மிதந்து, முன்னேறச் செய்தல்.

4. தண்ணீருக்குள் மூச்சடக்கிக் கொள்கிற பயிற்சியை அளித்தல்.

5. பிறகு, தண்ணீரில் ஊர்ந்து செல்கிற நீச்சல் பயிற்சியை (Crawl stroke) கற்றுத் தருதல்.

6. கால்களை பின்புறமாக வேகமாக உதைத்து முன்னேறும் வலிமையை வளர்த்து விடுதல். (Leg kick)

7. தண்ணீரைக் கைகளால் கிழித்து, ஒதுக்கி முன்னேறும் வல்லமையைக் கற்றுத் தருதல். (Arm movement)

பிறகு, ஒவ்வொரு நீச்சல் முறையையும், தொடர்ந்து கற்றுத் தரலாம்.

ஆனால், நீச்சல் பயிற்சியில் முழு நேரமும், ஆசிரியர் அருகே இருக்க வேண்டும். அவரது கண்காணிப்பும் உதவியும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் இந்த விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் இருப்பது மிக மிக அவசியமாகும்.

11. தொடர் போட்டிப் பந்தயங்கள்

(TOURNAMENTS)

விளையாட்டு என்பது, தனக்குரிய திறமையை தெரிந்து கொண்டு, மகிழ்ச்சி பெறுவதற்காக ஏற்பட்டதாகும்.

விளையாட்டுப் போட்டி என்பது, தனது திறமையுடன் மற்றவர்கள் திறமையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள ஏற்பட்டதாகும்.

தனது திறமை மற்றவர்கள் திறமையுடன் சரிசமமாக இருக்கிறதா, அல்லது சரிந்துபோய் கிடக்கிறதா என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, மேலும் திறமைகளில் தேர்ச்சி கொள்ள, எழுச்சி பெற, உணர்ச்சி கொள்ள, போட்டிகள் உதவு கின்றன.

அப்படிப்பட்ட அறிவார்ந்த நிலையில், உயர்ந்த தன்மையில் அமைந்துள்ள போட்டிப் பந்தயங்களை, எப்படி நடத்த வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு நியதியும் நேர்மையும் இருக்க வேண்டுமல்லவா!

எல்லார்க்கும் சமவாய்ப்பு, சமஅந்தஸ்து என்ற ஜனநாயகப் பணியிலே உருவாக்கப்பட்டிருக்கும், போட்டித் தொடர் பந்தயங்கள் பற்றி, இங்கே விரிவாகக் காண்போம்.

தொடர் போட்டிப் பந்தயங்களின் அடிப்படை நோக்கம் வெற்றி தோல்வியை விளைவித்துக் கொடுப்பது தான் என்றாலும், வழிமுறைகளும், வாய்ப்பு நிலைகளும் கொஞ்சம் மாறியே தான் அமைந்திருக்கின்றன.

எல்லா சாலைகளும் ரோம் நகரை நோக்கியே செல்கின்றன என்பது ஒரு மேனாட்டுப் பழமொழி.

எல்லா தொடர்போட்டிப் பந்தயங்களும், ஆட்டக்காரர்களின் திறமையை மதித்து; ஆடும் யுக்தியை வளர்த்து, போட்டி நடத்துபவர், பங்கு பெறுபவர், நடுவராகப் பணியாற்றுகிறவர், பார்வையாளர்கள் என்று எல்லோருக்குமே எல்லாம் தருவதாக அமைந்திருப்பதால் தான், பல்வேறு விதமாகப் பிரிந்து, பாங்கான நோக்குடன், பண்பான அமைப்புடன் பணிபுரிந்து, பாராட்டுக்களைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

இனி, பந்தயங்களின் பல வகை பிரிவுகள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

I ஒரு வாய்ப்பு முறை அல்லது நீக்குமுறைப் பந்தயங்கள் (Knock out or Elimination Tournaments)

இதிலே இருக்கின்ற வெவ்வேறு பிரிவுகள்.

அ) ஒரே ஒரு வாய்ப்பு முறை (Single elimination)

ஆ) ஆறுதல் வாய்ப்பு முறை (Consolation Type)

இ) இரட்டை வாய்ப்பு முறை (Double Knock out)

ஈ) பாக்னால் ஒயில்டு வாய்ப்பு முறை (Bagnall wild elimination)

II **தொடர் வாய்ப்புப் பந்தயங்கள் அல்லது சுழல் முறை பந்தயங்கள்** (League or Robinhood Tournaments)

அ) ஒரு வாய்ப்புத் தொடர் (Single league)

ஆ) இரட்டை வாய்ப்புத் தொடர் (Double league)

III **ஒருங்கிணைந்த தொடர் போட்டிப் பந்தயங்கள்** (Combination Tournaments)

அ) ஒரு வாய்ப்பு முறையுடன் ஒரு வாய்ப்பு முறை (Knock out Cum Knock out)

ஆ) ஒரு வாய்ப்பு முறையுடன் தொடர் வாய்ப்பு முறை (Knock out Cum League)

இ) (பல) தொடர் வாய்ப்பு முறையுடன் தொடர் வாய்ப்பு முறை (League Cum League)

ஈ) தொடர் வாய்ப்பு முறையுடன் ஒரு வாய்ப்பு முறை (League Cum Knock out)

IV **சவால் போட்டிப் பந்தயங்கள்** (Challenge Tournaments)

அ) ஏணி முறை (Ladder)

ஆ) கோபுர அடுக்கு முறை (Pyramid)

இத்தனை பிரிவுகள் எதற்கென்ற ஐயம், உங்களுக்கு ஏற்படுவது இயற்கையே.

ஒரு போட்டித் தொடரை நடத்துவது என்றால், கீழ்க் காணும் நிகழ்ச்சிகளை அனுசரித்துத் தான் ஏற்பாடு செய்திட வேண்டும்.

1. போட்டியை நடத்துகின்ற காலம் (Season)
2. போட்டியை நடத்தக்கூடிய நேரம் (Time)

3. இருக்கின்ற ஆடுகள வசதி, உதவி சாதனங்கள் (Play ground & Equipment)

4. போட்டி நடத்துகிற விளையாட்டின் தன்மை (Type of game)

5. ஆட்ட அதிகாரிகள் எண்ணிக்கையின் அளவு (Officials)

6. போதிய பொருளாதாரத்தைப் பொறுத்து (Finance)

இனி, ஒவ்வொரு வகை தொடர்போட்டிப் பந்தயத்தை நடத்த, **போட்டி நிரல்** (Fixtures) தயாரிக்கும் முறையினையும், அதற்கான எடுத்துக்காட்டு மூலம் அறிந்து கொள்வோம்.

1. ஒரு வாய்ப்புப் போட்டி முறை (Single Knock out or Single Elimination)

இதை **நீக்குமுறை போட்டி** என்றும் கூறுவார்கள்.

இந்த ஒரு வாய்ப்புப் போட்டித் தொடரில், பங்கு பெறுகின்ற குழுக்கள், ஒரு முறை தோற்றுப் போனாலே, போட்டியிலிருந்து இடமிழந்துபோகின்றன. மீண்டும் ஆட வாய்ப்பே அதற்கு கிடையாது. கிடைக்காது.

இந்தப் போட்டியில் பங்கு பெறுகின்ற குழுக்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, போட்டி ஆட்டங்களின் எண்ணிக்கையும் அமையும்.

உதாரணமாக, 12 குழுக்கள் போட்டியில் பங்கு பெறுகின்றன என்றால், நடக்கின்ற போட்டி ஆட்டங்கள் 11 என்று அமையும்.

இதற்கான சூத்திரம் n—1 என்பது.

N என்றால் Number of Teams என்பது அர்த்தம்.

அதில் ஒன்றைக் கழித்தால், எத்தனை ஆட்டம் என்று தெரியும்.

ஆகவே 12 குழுக்கள் என்றால், 12—1 = 11 என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

போட்டி நிரல் தயாரிக்கும் முறை (Drawing Fixtures)

போட்டியில் கலந்து கொள்கிற குழுக்களின் எண்ணிக்கை- இரட்டைப்படையில், 2ன் பெருக்கத்தில் இருந்தால், அதற்கான போட்டி நிரல் தயாரிக்கும் முறை வேறு. அதாவது 2, 4, 6, 8, 16, 32, 64, 128, என்ற கணக்காக இருக்கும் போதும் இரட்டைப் பெருக்கத்தின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்காமல், 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17லிருந்து 31, 33லிருந்து 63 என்பதாக இருந்தால், போட்டி நிரலின் தயாரிப்புத் தன்மை வேறாக இருக்கும்.

இரட்டைப் பெருக்க எண்ணிக்கையில் உள்ள குழுக்களின் எண்ணிக்கை 8 என்று கொள்வோம். அதற்கான போட்டி நிரலை எப்படி தயாரிப்பது என்று பார்ப்போம்.

1. சரியான அளவுள்ள காகிதத்துண்டுகள் 8 எடுத்து, அவற்றில் 1 முதல் 8 எண்களை தனித்தனியே எழுதி, சுருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. பிறகு ஒவ்வொரு காகிதச் சுருளையும் குலுக்கி எடுத்து, அதிலுள்ள எண்ணைப் படித்து, அதன்படி வரிசையாக எழுத வேண்டும். அதாவது, மேல் தட்டில் உள்ள (Top), அடித்தட்டில் உள்ள எண்களுக் கேற்ற குழுக்களின் பெயர்களை எழுத வேண்டும்.

3. முதல் சுற்று ஆட்டத்திற்கான குழுக்களை அடைப்புக்குறி மூலம் இணைத்து, ஆடக்கூடிய

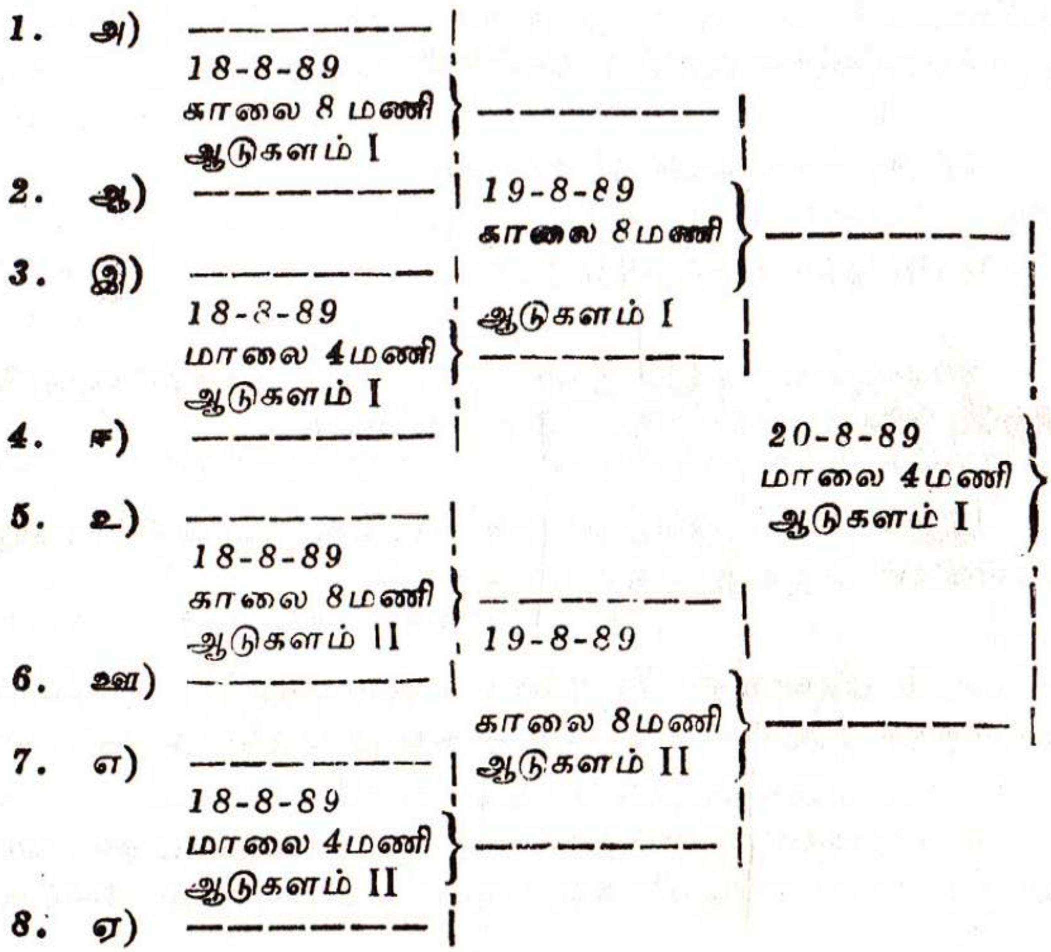
தேதி, நேரம், இடம் முதலியவற்றைக் குறிக்க வேண்டும்.

4. இரண்டாம் சுற்று முதல் இறுதிச் சுற்று வரை, தொடர்ந்து அடைப்புக் குறியில் காட்டிட வேண்டும்.

8 குழுக்கள் என்கிறபோது, மேல் தட்டில் 4ம், கீழ்த் தட்டில் 4ம், என்றும் அமையும்.

இனி, போட்டி நிரல் பட்டியலைப் பார்ப்போம்.

1. 8 அணிகளுக்கான போட்டி நிரல்



2. 11 அணிகளுக்கான போட்டி நிரல்

போட்டியிடுகின்ற குழுக்களின் எண்ணிக்கை 2ன் பெருக்கத்தில் இல்லாமல் இருந்தால் (8, 16, 32); அதற்கேற்ப போட்டி நிரலைத் தயாரிக்க வேண்டும் என்பதை நாம் அறிவோம்.

அதற்கு உதவுவதுதான் சிறப்பிடம் தருகின்ற **விலக்கு முறை** (Bye)

எத்தனை குழுக்கள் என்று அறிந்து கொண்ட பின், அந்த எண்ணிக்கையை நாம் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

11 குழுக்கள் வந்திருந்தால் 5ம்,

12 குழுக்கள் வந்திருந்தால் 4ம்,

13 குழுக்கள் வந்திருந்தால் 3ம்,

20 குழுக்கள் வந்திருந்தால் 12ம் என்ற எண்ணிக்கையில் **சிறப்பு விலக்கு** (Bye) கொடுக்க வேண்டும்.

இது எப்படி வருகிறது? ஏன் கொடுக்க வேண்டும்? என்று கேள்விகள் எழுவது உண்மை தான்.

நாம் இரண்டின் பெருக்கம் என்று முதலில் கூறினோம் அல்லவா! அது 2, 4, 8, 16, 32, 64 என்று வருகிறது அல்லவா!

6 குழுக்கள் என்றால் 8க்கு உட்பட்டதல்லவா! அப்பொழுது சிறப்பு விலக்கு பெறுவது 2 குழுக்கள். 8—6 = 2

11 குழுக்கள் என்றால் 16க்கு உட்பட்டதல்லவா! அப்பொழுது சிறப்பு விலக்கு பெறுவது 5 குழுக்கள். 16—11 = 5

20 குழுக்கள் என்றால் 32க்கு உட்பட்டதல்லவா! அப்பொழுது சிறப்பு விலக்கு பெறுவது 12. 32—20 = 12

இப்படியாக, நாம் கழித்து, முடிவு செய்துவிட வேண்டும்.

சிறப்பு விலக்கு பெறுகின்ற குழுக்கள், முதல் சுற்றுக்கு மட்டுமே விளையாடாத வாய்ப்பைப் பெறுகின்றன.

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தை ஆடாமல் இருப்பதனாலே, அந்தக் குழுக்களுக்குப் பெரிதாகப் பயன் ஏதும் விளைந்து விடப் போவதில்லை.

ஒரு சுற்று ஆட்டம் ஆடிய பிறகு, ஓய்வு கிடைத்தாலும் நல்லது. சுற்றுக்கு முன்னே ஓய்வு கிடைப்பதால் என்ன லாபம்?

எனவே, முதல் சுற்று ஆட்டத்திற்கு மட்டும் சிறப்பு விலக்குத் தருகின்ற குறிப்பை மட்டும் நீங்கள்புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

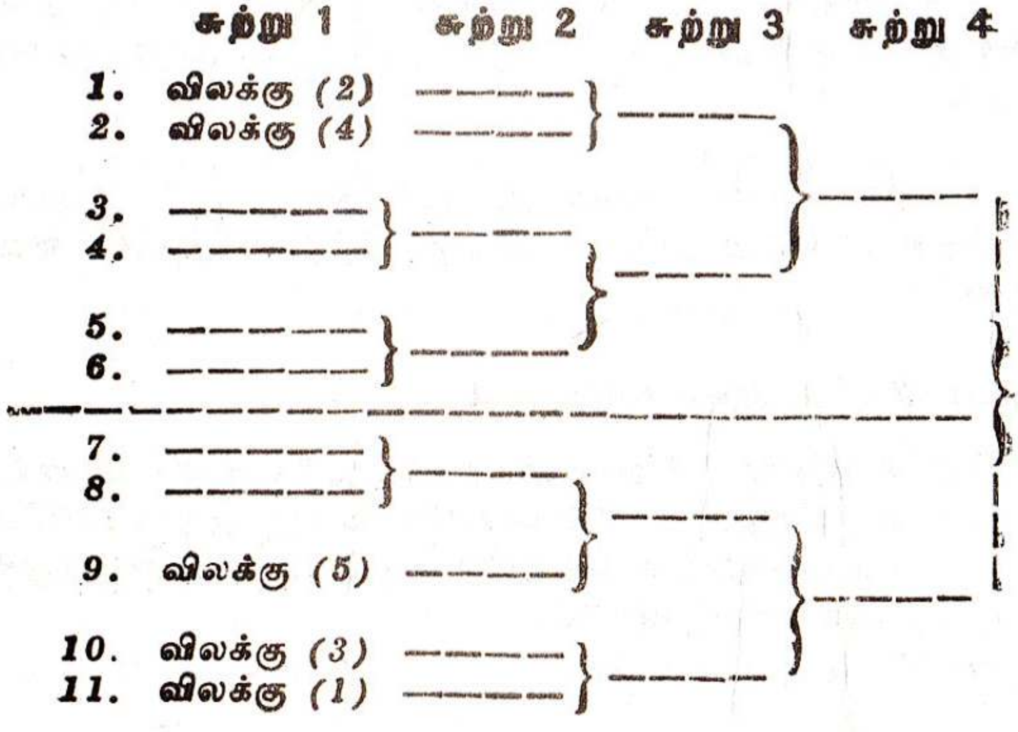
சிறப்பு விலக்கு அளிக்கின்ற முறை

1. 5 குழுக்கள் சிறப்பு விலக்கு பெறுகின்றன என்றால், அந்த 5 குழுக்களின் பெயர்களையும், தனித்தனியே ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் எழுதி, சுருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. பதினோரு குழுக்கள் பங்கு பெறுகின்றன என்றால், அந்த 11 குழுக்களின் பெயர்களையும் வரிசையாக எண்கள் தந்து, பட்டியலில் நிரப்ப வேண்டும்.

3. பிறகு, 5 துண்டுச் சுருள்களிலிருந்து, ஒன்று ஒன்றாக, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எடுத்துப் பார்த்து, முதலில் வருகின்ற குழுவின் பெயரை, கீழ்த் தட்டு பட்டியலில் உள்ள 11வது இடத்தில் எழுத வேண்டும். முதல் விலக்கு, கீழ்ப்பட்டியலில் கடைசி. 2ம் விலக்கு மேல் பட்டியலில் முதல் இடம் 1. 3வது விலக்கு கீழ்ப்பட்டியலில் 10. நான்காவது விலக்கு மேல்பட்டியலில் 2. 5வது விலக்கு கீழில் உள்ள 9வது இடம். இந்த முறையை அடைப்புக் குறிப்பில் காண்பித்திருக்கிறோம். அறிக.

11 குழுக்களுக்கான போட்டி நிரல்



போட்டி நிரலில் குழுக்களை தேர்ந்தெடுக்கும் **போது**, **சீட்டுக்** குலுக்கிப் போடுகிற முறையைப் பின்பற்றவும்.

இதில் **மேல்பாதி, கீழ்ப்பாதி** என்று நாம் **அடிக்கடி** குறிப்பிடுகிறோம். இதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

1. குழுக்களின் எண்ணிக்கை **இரட்டைப்படை** **எண்ணிக்கையில்** இருந்தால் எளிது. அதற்கான சூத்திரம் $\frac{N}{2}$. 10 அணி என்றால், மேல்பாதியில் 5ம், கீழ்ப்பாதியில் 5ம் வரும்.

2. குழுக்களின் எண்ணிக்கை **ஒற்றைப்படையில்** இருந்தால், அதற்கான சூத்திரம் $(n+1) \div 2$.

   மேல்பாதிக்கானது இது.

   உம் : 11 குழுக்களுக்கு : $11 + 1 = 12$. $\frac{12}{2} = 6$.

   ஆக மேல்பாதி 6 குழுக்களைக் கொண்டதாக இருக்கும் கீழ்ப்பாதிக்கு சூத்திரம் : $(n-1) \div 2$.

   உம் : 11 குழுக்களுக்கு : $11 - 1 = 10$. $\frac{10}{2} = 5$.

   ஆக, மேல்பாதி 6. கீழ்ப்பாதி 5 என்று கொள்ள வேண்டும்.

சிறப்பு விலக்கு (Bye) கொடுக்கிறபோது, கடைப்பிடிக்க **வேண்டிய** முறை கீழே தரப்பட்டிருக்கிறது.

விலக்குக்கு இரட்டைப்படை எண்ணாக அணிகள் இருந்தால்

மேல்பாதிக்குத் தரவேண்டிய சூத்திரம் $nb \div 2$.

உம் : 6 சிறப்பு விலக்கு என்றால் : $\frac{6}{2} = 3$.

கீழ்ப்பாதிக்கும் அதுவே சூத்திரம் $nb \div 2$.

உம் : 6 சிறப்பு விலக்கு என்றால் : $\frac{6}{2} = 3$.

விலக்குக்கு ஒற்றைப்படை எண்ணாக இருந்தால்

மேல்பாதியை அறிய : $(nb - 1) \div 2$.

உம் : 5 விலக்குக் குழுக்கள் : $5 - 1 = 4$; $\frac{4}{2} = 2$.

கீழ்ப்பாதிக்குரியது : $(nb + 1) \div 2$.

உம் : 5 விலக்குக் குழுக்கள் : $5 + 1 = 6$; $\frac{6}{2} = 3$.

ஆகவே, 11 குழுக்கள் பங்குபெறுகின்றன என்கிறபோது, 5 சிறப்பு விலக்கு எண்ணிக்கை வருகிறது.

அதில் கீழ்ப்பாதியில் 3ம், மேல்பாதியில் 2ம் என்கிற விகிதத்தில், இடம்பெற்று இருப்பதைக் கண்டு தெளிக.

சில உதாரணங்களைத் தருகிறோம்

13 குழுக்கள் மொத்தம் என்றால் : 3 சிறப்பு விலக்கு. கீழ்ப்பாதியில் 2; மேல்பாதியில் 1.

19 குழுக்கள் மொத்தம் என்றால் 13 சிறப்பு விலக்கு. கீழ்ப்பாதியில் 7. மேல்பாதியில் 6.

27 குழுக்கள் மொத்தம் என்றால் 5 சிறப்பு விலக்கு. கீழ்ப்பாதியில் 3. மேல்பாதியில் 2.

ஒரு வாய்ப்புத் தொடர் போட்டி பந்தயங்களில் உள்ள, நிறைகளும் குறைகளும்.

நிறைகள்

1. பந்தயங்களைக் குறித்த நேரத்தில், குறுகிய காலத்திற்குள் விரைவாக நடத்தி முடிக்க முடியும்.

2. எல்லாம் திட்டமிட்டபடி நடப்பதால், அதிக பொருட்செலவு வராது.

3. பந்தயத்தில் ஒரு வாய்ப்பு தான் உள்ளது என்பதால், போட்டியில் அதிக ஆர்வத்தோடும், தீவிர முயற்சியோடும் குழுக்கள் பங்குபெறும். தோற்கும் குழு இடம் இழந்து போகிறதல்லவா!

குறைகள்

1. போட்டி ஒன்றில் எதிர்பாராத விதமாக தோற்றுப் போகிற குழு, மீண்டும் தனது திறமையை வெளிக் காட்ட இயலாமல் போகிறது.

2. மற்ற குழுக்கள் வெற்றி பெற்று, அதனுடன் போட்டியிடுவதற்காக ஒரு குழு, காத்திருக்க வேண்டியிருக்கிற கால தாமதம் நேர்கிறது.

3. சீட்டுக் குலுக்கிப் போட்டு, போட்டி நிரல் தயாரிக்கப்படுவதால், நல்ல திறமையுள்ள அணிகள் ஒரு பாதியில் வந்து, சந்திக்கிறபோது, நல்ல குழு இடமிழந்து போக நேரிடுகிறது.

சில சமயங்களில் திறனற்ற குழுவும் திறமையான குழுவும் இறுதிப் போட்டியில் சந்திக்க நேரிடுவதும் உண்டு.

அந்த நிலையை இந்த ஒரு வாய்ப்புத் தொடர் அடிக்கடி உண்டாக்கி விடுகிறது.

இந்தக் குறையை நீக்கத்தான் சிறப்பிடம் தரும் முறை (Seeding Method) பின்பற்றப்படுகிறது.

ஒரு போட்டிக்கு 12 அணிகள் போட்டிக்கு வந்திருக்கின்றன. சிறப்பு விலக்கு 4 அணிகள் உண்டு என்று நாம் அறிவோம்.

அந்த இடத்தில் வருவதற்கு, சீட்டுக் குலுக்கிப் போடுகிற முறையில், முன்பு நாம் தேர்ந்தெடுத்தோம்.

இங்கு, சிறப்பிடம் தரும் முறையில், சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் அளிக்காமல், போட்டியை நடத்துபவர்களே அணிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

எப்படி தேர்ந்தெடுப்பது?

அதற்கு 2 வழிகள் உள்ளன.

1. கடந்த காலத்தில், சிறப்பாக ஆடிய அணிகளின் சாதனைகளைக் கொண்டும்;

2. அப்படி தெரியாவிட்டால், நேரில் அந்த அணிகள் பற்றி கேட்டுக் கொண்டும், தீர்மானிக்கலாம்.

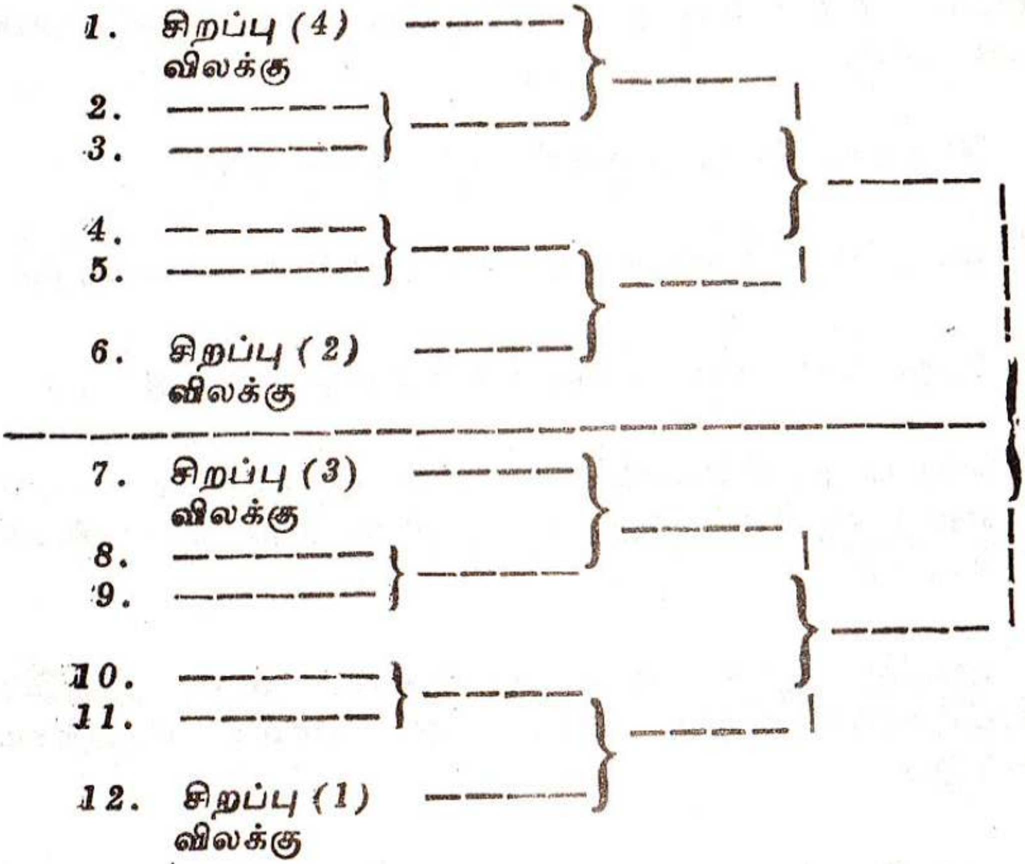
இவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குழுக்களை மட்டும் (இங்கே 4 என்று வைத்துக் கொள்வோம்) சீட்டுக் குலுக்கலின் மூலமாக அல்லது பரிந்துரை மூலமாக, சிறப்பிடம் கொடுத்திடலாம்.

இதில் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால், பங்குபெறுகிற குழுக்கள் 4ம், வருகிற தூரம்,

பெற்றிருக்கிற திறமை, தரம் முதலியவற்றையும் குறிப்பில் கொள்ளலாம்.

சென்னையில் போட்டி நடக்கிறது. நாகர் கோவில், கோவை, திருச்சி, மதுரை எனும் இடங்களிலிருந்து குழுக்கள் வருகின்றன. அந்த அணிகளின் தரமும் திறமும் நன்றாக இருக்கிறது என்பதால், அந்த நான்கு அணிக்கும் சிறப்பிடம் (Seeding) தருகின்றோம்.

12 குழுக்களுக்கு சிறப்பிடம் தந்திடும் ஒரு வாய்ப்புத் தொடர் போட்டி நிரல்



குறிப்பு இது போல் குழுக்களுக்கு சிறப்பிடம் தருகிற போது, அரை இறுதி ஆட்டத்தில், திறமையுள்ள குழுக்கள் போட்டி

யிடும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. ஏனெனில், நல்ல குழுக்கள் 4ம், மேற்பாதியில் 2; கீழ்ப்பாதியில் 2 என்று பிரிக்கப் பட்டு விடுகின்றன.

2. சிறப்பிடம் தருகிற குழுவை, பரிந்துரை மூலம் போடலாம். அவற்றின் திறமைகள் சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில், சீட்டுக் குலுக்கிப் போட்டுத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம், சிக்கலை சரிசெய்து விடலாம்.

இவ்வாறு சிறப்பிடம் தந்து, விலக்களிக்கும் முறையை (Seeding - byes) எப்படி செய்வது என்பதை, இனி நாம் காண்போம்.

மொத்தம் 25 குழுக்கள் பங்கு பெறுகின்றன.

அவற்றில் 8 அணிகளுக்கு நாம் சிறப்பிடம் தரவேண்டும்.

8 அணிகளும் ஒரே பாதியில் வந்து விடக்கூடாது.

மேல் பாதி, கீழ்ப்பாதி என பிரித்துத் தந்தாலும், 4, 4 என்று வருகிற போது, ஒரு பகுதியிலேயும் வந்து விடக் கூடாது.

ஆகவே, அந்த எட்டு அணிகளும், கால் இறுதிப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வது போலச் செய்தாக வேண்டும்.

முழு போட்டி நிரலையும் நாம் இதுவரை இரண்டாகப் பிரித்து, மேல்பாதி, கீழ்ப்பாதி என்று பெயர் தந்திருக்கிறோம்.

இப்பொழுது மேல்பாதியை இரண்டாகவும், கீழ்ப்பாதியை இரண்டாகவும் பிரித்தாக வேண்டும். அந்த அரைப்பாதி இரண்டாகப் பிரிகிற போது, கால் பகுதி (Quarter) என்ற பெயரைப் பெறுகிறது.

எனவே, இங்கு நான்கு கால்பகுதிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை நாம் 1, 2, 3, 4 என்று பெயரிடுவோம்.

ஒவ்வொரு கால்பகுதியிலும் 2 அணியாக, 4 கால்பகுதியிலும் 8 அணிகள் இடம் பெறுகின்றன.

இவ்வாறு இடம் பெறுகிற சிறப்பிடம் பெற்ற அணிகள், கால் இறுதிப் போட்டியில் தான், வந்து போட்டியிடும்.

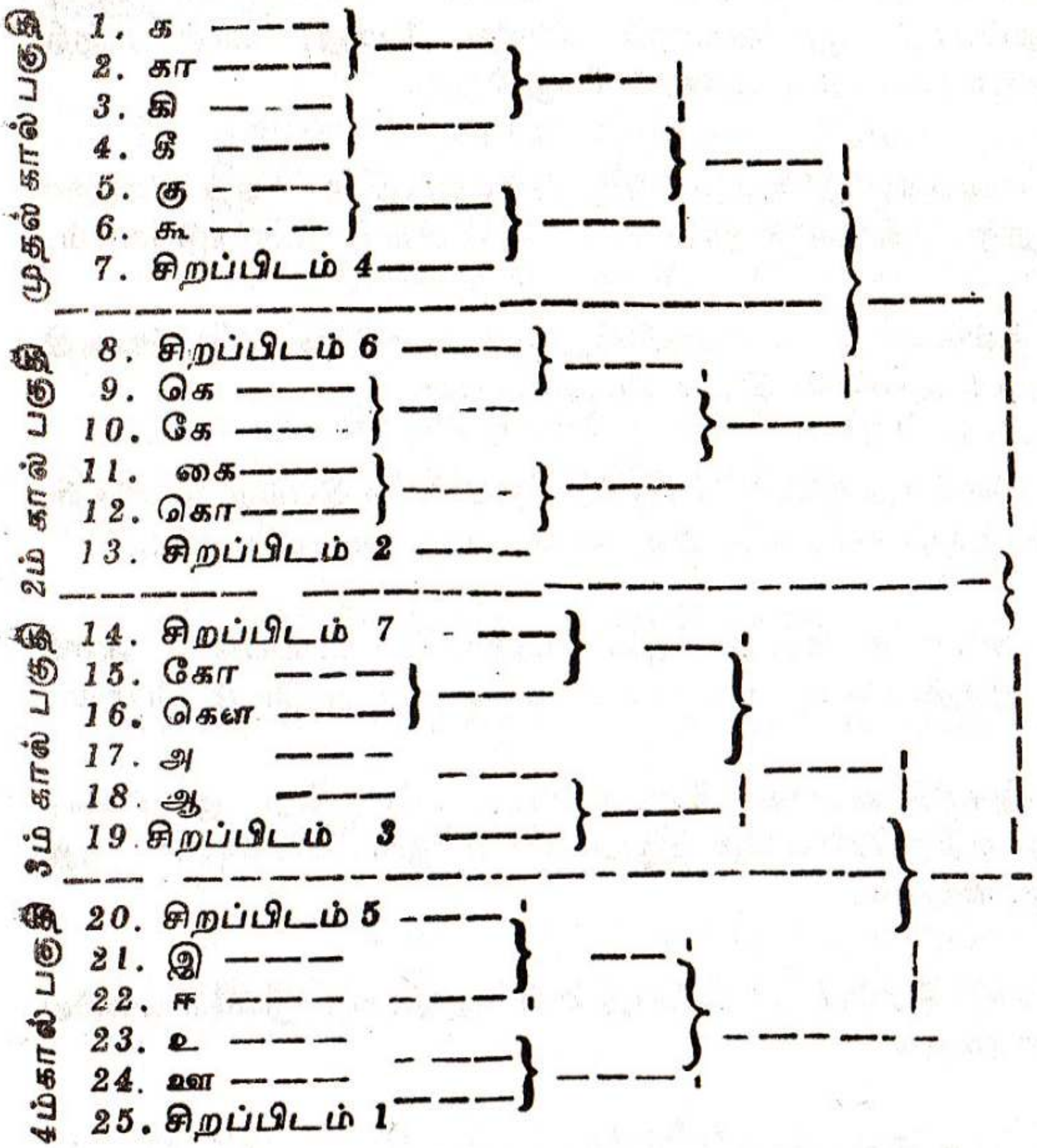
அப்படியென்றால், அரையிறுதிப் போட்டியில் 4 அணிகள், இறுதிப் போட்டியில் 2 அணிகள் என்று இடம் பெறும்.

இதற்கிடையில் சிறப்பிடங்கள் பெறுகிற குழுக்கள், முதல் சுற்றிலேயே தோற்றுப் போனாலும் போகலாம். அது வேறு விஷயம்.

நாம் சிறப்பிடம் தருவது என்பது தான், இங்கே முக்கியமானதாகும்.

அந்த சிறப்பிடம் தருகிற முறையை, கீழ்க்காணும் முறைப்படி தரலாம்.

25 குழுக்களுக்குரிய போட்டி நிரல்



முக்கியக் குறிப்புகள்

1. 8 அணிகள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. அவற்றின் பெயர்கள் தனித்தனி துண்டு சீட்டில் எழுதப்பட்டு, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

மேலே உள்ள போட்டி நிரலைப் பாருங்கள்.

அதில் சிறப்பிடம் 1, சிறப்பிடம் என்று குறித்திருக்கிறோம்.

அதாவது, சீட்டுக் குலுக்கலில் முதலாவதாக வருகின்ற அணி கீழ்பாதியில் உள்ள 4வது கால்பகுதியில் கடைசியிலும்; 2வதாக வருகிற அணி, மேல்பாதியில் உள்ள 2வது கால் பகுதியிலும், இப்படியாக இடம்பெற வேண்டும்.

குலுக்கலில் முதல் சீட்டு—கீழ்பாதியில்—4வது பகுதி.

2வதாக வருகிற சீட்டு—மேல்பாதி—2வது பகுதியில்.

3வதாக வருகிற சீட்டு—கீழ்பாதி—3வது பகுதி.

4வதாக வருகிற சீட்டு—மேல்பாதி—1வது பகுதி.

மீதியை படம் பார்த்துப் புரிந்து கொள்க.

25 குழுக்கள் என்றால், 7 சிறப்பிடம் தானே உண்டு. நமக்கு. 8 அணிகளுக்கு இடம் தர வேண்டுமே!

அதற்காக, 8வதாக சீட்டில் வரும் அணிக்கு, மேல் பாதியில் உள்ள 1வது இடத்தை அளித்திட வேண்டும்.

2. பிறகு, மீதியுள்ள 17 இடங்களுக்காக, சீட்டுக் குலுக்கல் போட்டு, அவற்றை வரிசையாகக் குறித்துக் கொண்டே வரவேண்டும். அதாவது மேலிருந்து, கீழாகக் குறித்துக் கொண்டுவர வேண்டும்.

3. அதற்குப் பிறகு ஆடவேண்டிய குழுக்களை இணை இணையாக (Pair) இணைத்து, அடைப்புக் குறியிட்டுக் காட்ட வேண்டும்.

தேர்ந்தெடுத்து சிறப்பிடம் தரும் முறை (Special Seeding)

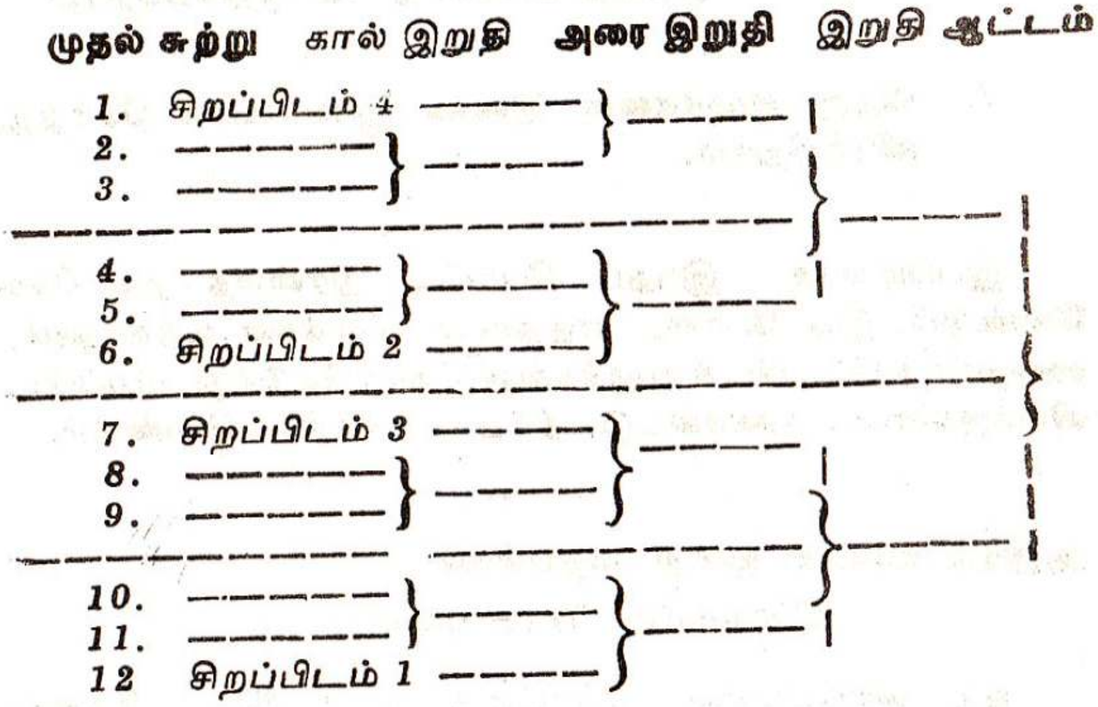
ஒரு ஆட்டத்தில், திறமை பெற்ற ஆட்டக்காரர்கள் அல்லது ஆடும் குழுக்கள் இருப்பதுண்டு.

அவற்றை அவரை முதல் சுற்றிலிருந்து ஆடவிடாமல், நேரடியாக கால் இறுதி ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்வது போல, சிறப்பிடம் அளிக்கும் முறையும் இருக்கிறது.

இம் முறை சரியானது இல்லையென்றாலும், போட்டித் தொடரில் புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காகவே கையாளப்படுகின்றது.

இங்கே நாம் 12 குழுக்கள கலந்து கொள்ளும் ஒரு தொடர் போட்டியில், 4 அணிகளைத் தேர்ந்து சிறப்பிடம் தருகிறோம். அந்தப் போட்டிப் பட்டியலை எப்படித் தயாரிப்பது என்று பார்ப்போம்.

12 குழுக்களுக்கான போட்டி நிரல்



குறிப்பு :

1. 4 குழுக்களை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கிறோம்.

2. அவற்றை சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் பொறுக்கி எடுக்கிறோம்.

3. முதலாவதாக வருகிற குழுவை — கீழ்ப்பாதி கடைசியில் 12ல் குறிக்கிறோம்.

4. 2வதாக வருவதை மேல்பாதி கீழில் 6ல் குறிக்கிறோம்.

5. 3வதாக வருவதை கீழ்ப்பாதி மேலில் 7ல் குறிக்கிறோம்.

6. 4வதாக வருவதை மேல்பாதி 1ல் குறிக்கிறோம்.

7. பிறகு குழுக்களை இணை இணையாக சேர்த்து விடுகிறோம்.

இப்படியாக, இந்தப் போட்டி நிரலைத் தயாரிக்க வேண்டும். இது போல், எத்தனை குழுக்கள் வந்தாலும், முறையாக சிறப்பிடக் குழுக்களை தேர்ந்தெடுத்து, சிறப்பிட விலக்குகளைக் கணக்கிட்டு, நிரலை தயாரிக்க வேண்டும்.

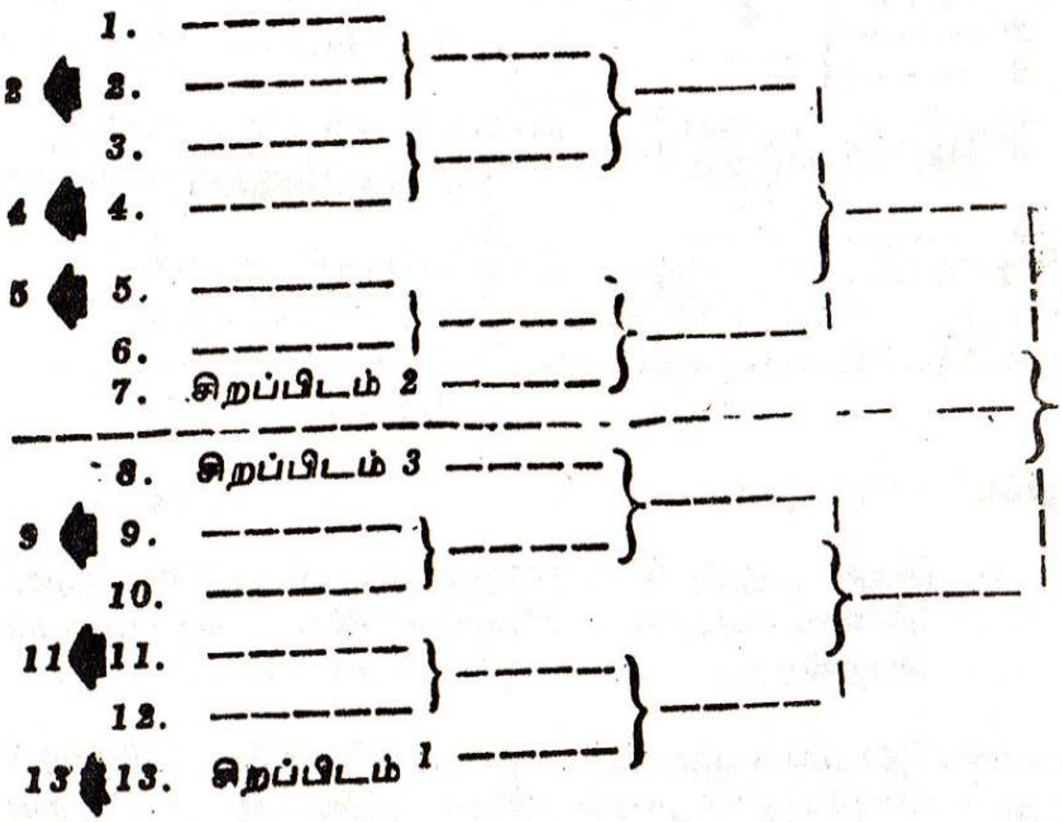
ஆறுதல் வாய்ப்பு முறை பந்தயங்கள்
(Consolation Tournaments)

ஒரு வாய்ப்புள்ள போட்டித் தொடரில், திறமை வாய்ந்த ஒரு குழு ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக, அசாதாரண முறையில் தோற்றுப்போவதுண்டு.

அப்படி ஏற்படுகிற தோல்வியால், இடமிழந்து போகும் அந்தத் திறமையான குழு, தனது முழு திறமையையும் வெளிப்படுத்திக் காட்ட முடியாமல் போய் விடுவதால், அப்படிப்பட்ட குறையைப் போக்கி, மீண்டும் ஆட வாய்ப்பளிப்பதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் முழுத் திறமையையும் வெளிப்படுத்திக்காட்டி, மிஞ்சி இருக்கின்ற வெற்றியையும், பரிசுகளையும், பாராட்டுக்களையும் பெற வழி ஏற்படுத்தி வாய்ப்புத் தருவதே, ஆறுதல் வாய்ப்புத் தொடர் போட்டி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இதனை, இரண்டு வகையாக்கி, வாய்ப்புத் தருவார்கள். முதலில் முதல் வகையைப் பார்ப்போம். (First Type)

13 குழுக்களுக்கான ஆறுதல் வாய்ப்புத் தொடர் போட்டி



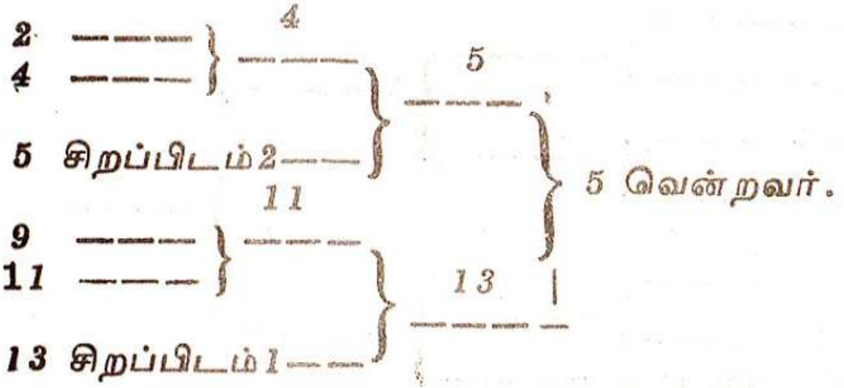
முதல் சுற்றில் தோற்ற 2, 4, 5, 9, 11 சிறப்பிடம் பெற்ற முதல் சுற்றில் ஆடாமல், 2ம் சுற்றில் ஆடித் தோற்ற 13ம், ஆறுதல் போட்டியில் இடம் பெற்றுக் கொள்கின்றன

அவற்றிற்கு. நாம் போட்டி நிரல் தயாரிக்க வேண்டும்.

தோற்றிருக்கும் குழுக்களின் எண்ணிக்கை 6.

ஆகவே, இதில் 2 சிறப்பிட விலக்கு நாம் அளிக்க வேண்டும்.

ஆறுதல் வாய்ப்பு போட்டி நிரல்



குறிப்பும் விலக்கமும்

1. இந்த ஆறுதல் வாய்ப்பில், தோற்ற குழு இரண்டாவதாக விளையாடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிறது.

2. தோற்றக் குழுவினர் தங்களுக்குள்ளே, மீண்டும் வாய்ப்புத் தொடர் போட்டியை ஆடி, நிறைவு கொள்கின்றனர்.

3. முதல் சுற்றில் தோற்ற குழுக்களையும், சிறப்பிடம் பெற்று 2வது சுற்றில் ஆடித் தோற்ற குழுக்களையும், இந்தப் போட்டி நிரலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

4. ஆறுதல் வாய்ப்புப் போட்டிக்கான போட்டி நிரல் தயாரிக்கிற பொழுதும், இரட்டைப் பெருக்கம், அதில் விலக்கம் தருகிற விதிமுறைகளையும், இங்கே கடைபிடித்திட வேண்டும்.

5. அதிகமான போட்டிகள் நடைபெறுவதால், போட்டித் தொடரானது புத்துணர்ச்சி ளித்திடும் பெருமையையும் வாய்ப்பையும் பெறுகிறது.

4 சிறப்புவிலக்கு குழு (Bye) = 4 — 1 = 3 போட்டிகள்
மிக அளவு : 8 சிறப்பு விலக்கு பெறாத குழுக்கள்

ஆகவே 8 — 1 = 7 போட்டிகள்

3. கலந்து கொண்டிருக்கின்ற குழுக்கள், நடுவன் எண்ணுக்கும் கீழானதாக இருந்தால் (less than the middle number)

நடுவன் எண்ணுள்ள அமைப்பின்படியே, ஆறுதல் ஆட்டங்கள் ஆடப்படும்.

நடுவன் எண்ணுக்கும் அதிகமான அமைப்பில், குழுக்கள் இருந்தால் 2ஐ கழிக்க வேண்டும்.

உம் : 10 குழுக்கள் பங்கு பெறுகின்றன.

குறைந்த பட்ச ஆட்டம் கண்டுபிடிக்க :10க்கு நடுஎண் 5, என்று கொள்ளவும்.

ஆகவே, 5 — 2 = 3 ஆறுதல் ஆட்டங்கள் குறைந்த பட்சம். அதிகபட்ச ஆறதல் ஆட்டம் எவ்வளவு என்பதை அறிய (n - minus 2 minus minimum) என்று கணக்கிடுக.

மொத்த குழு எண்ணிக்கை 10.

அதில் 2ஐ கழித்தால் —
குறைந்தபட்ச ஆட்டங்களை கழித்தால் } 10 — 2 — 3 = 5

ஆக, 5 போட்டி ஆறுதல் ஆட்டங்களை நடத்த வேண்டும்.

4 சிறப்புவிலக்கு குழு (Bye) = 4 — 1 = 3 போட்டிகள்
மிக அளவு : 8 சிறப்பு விலக்கு பெறாத குழுக்கள்

ஆகவே 8 — 1 = 7 போட்டிகள்

3. கலந்து கொண்டிருக்கின்ற குழுக்கள், நடுவன் எண்ணுக்கும் கீழானதாக இருந்தால் (less than the middle number)

நடுவன் எண்ணுள்ள அமைப்பின்படியே, ஆறுதல் ஆட்டங்கள் ஆடப்படும்.

நடுவன் எண்ணுக்கும் அதிகமான அமைப்பில், குழுக்கள் இருந்தால் 2ஐ கழிக்க வேண்டும்.

உம் : 10 குழுக்கள் பங்கு பெறுகின்றன.

குறைந்த பட்ச ஆட்டம் கண்டுபிடிக்க :10க்கு நடுஎண் 8, என்று கொள்ளவும்.

ஆகவே, 5 — 2 = 3 ஆறுதல் ஆட்டங்கள் குறைந்த பட்சம். அதிகபட்ச ஆறதல் ஆட்டம் எவ்வளவு என்பதை அறிய (n - minus 2 minus minimum) என்று கணக்கிடுக.

மொத்த குழு எண்ணிக்கை 10.

அதில் 2ஐ கழித்தால் —
குறைந்தபட்ச ஆட்டங்களை கழித்தால் } 10 — 2 — 3 = 5

ஆக, 5 போட்டி ஆறுதல் ஆட்டங்களை நடத்த வேண்டும்.

4. கலந்து கொள்ளும் குழுக்களின் எண்ணிக்கை, நடுவன் எண்ணுக்கும் அதிகமாக இருந்தால். (more than the middle number)

அதற்கான சூத்திரம் - நடுவன் எண் எத்தனையோ அந்த எண்ணிக்கை தான் குறைந்த பட்ச போட்டி ஆட்டம்.

அதிக அளவு ஆட்டம் கண்டுபிடிக்க- (n- minus 2 and minus maximum)

உதாரணத்திற்கு பார்ப்போம்.

15 குழுக்கள் பங்கு பெறுகின்றன.

குறைந்த பட்சம் போட்டி ஆட்டம் : நடுவன் எண் 15க்கு 7.

ஆகவே 7 ஆறுதல் ஆட்டங்கள் ஆடலாம். அதிகபட்ச ஆட்டங்கள் காண : 15—2—7 = 6ஆட்டங்கள்

இனி, ஆறுதல் போட்டியின் 2வது வகையைப் பார்ப்போம்.

இந்த இரண்டாவது வகை ஆறுதல் போட்டியில், போட்டியில் தோற்று வாய்ப்பிழந்த எல்லாக் குழுக்களுமே, போட்டியிட்டு, அதற்குரிய வெற்றிப் பெருமையை அடைய வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

ஆரம்பச் சுற்றுகளில் மோதிய குழுக்களையே, மீண்டும் மோதவிடாமல் தவிர்த்து, போட்டி நிரலைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

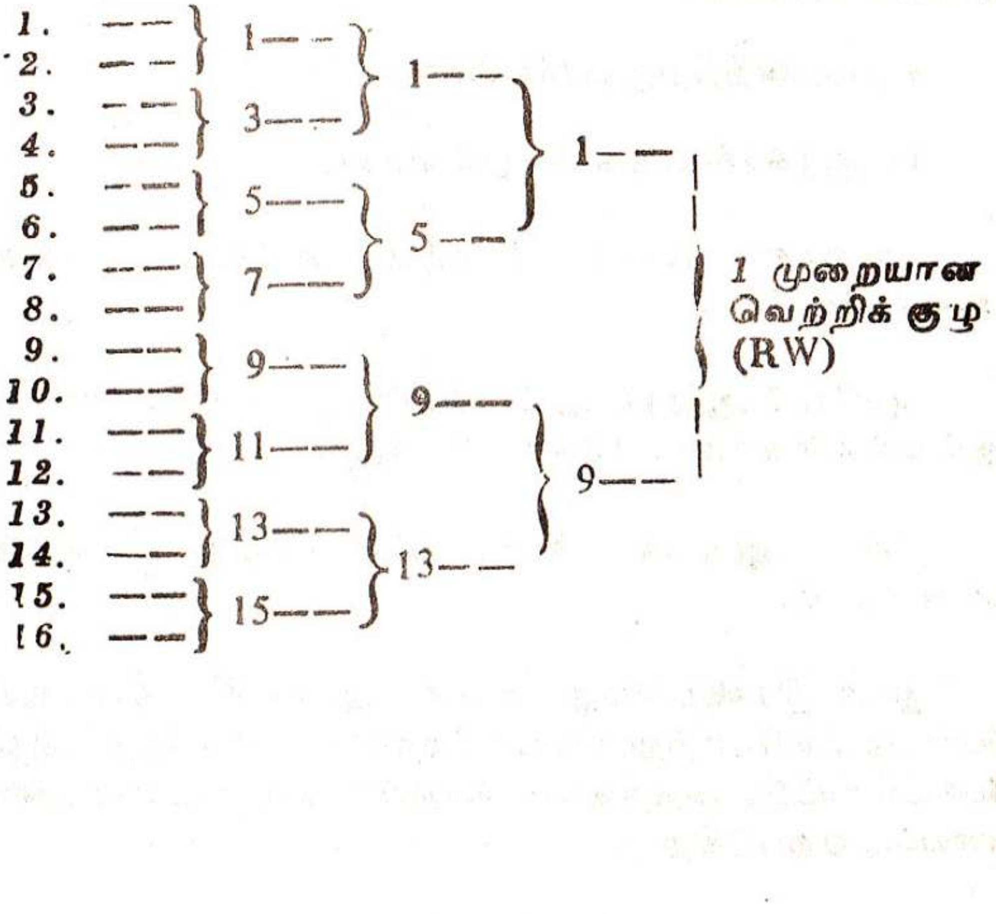
இந்தப் போட்டி நிரலை இரண்டு முறையாக நாம் தயாரிக்கலாம்.

1. சிறப்பு விலக்கு தராதபடி தயாரித்தல்.

2. சிறப்பிடம் (விலக்கு) கொடுத்து தயாரித்தல்.

16 குழுக்களுக்குரிய போட்டி நிரல்

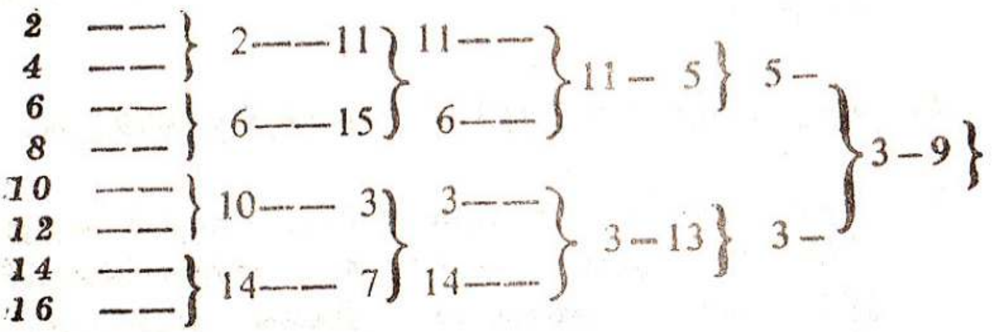
(சிறப்பு விலக்கு தராதபடி உள்ளது)



தோற்ற குழுக்களின் ஆறுதல் போட்டி நிரல்

முதல் சுற்றில் தோற்றவர்	2ம் சுற்றில் தோற்றவர்	3ம் சுற்றில் தோற்றவர்	4ம் சுற்றில் தோற்றவர்
2	3	5	9
4	7	13	
6	11		
8			
10			
12			
14			
16			

இப்படி தோற்றவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, அவர்களுக்கு இடையே போட்டி நிரலை மீண்டும் தயாரிக்க வேண்டும்.



இந்தப் போட்டியில் 9ம் குழு ஆறுதல் வெற்றியாளராகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த போட்டி நிரல் முறை எப்படி அமைந்தது என்று இங்கே விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. எட்டு குழு முதலில் தோற்றிருக்கின்றன. அவற்றுக்கு இடையே போட்டி நடத்தி, 4 குழுவை தேர்ந்தெடுக்கிறோம்.

2. இரண்டாவது சுற்றில் தோற்றுள்ள 4 குழுக்களுடன், முதல் சுற்றில் வெற்றி பெற்ற நான்கு குழுவையும் போட்டி இட வைக்கிறோம்.

3. இந்த 2வது சுற்றில் வெற்றி பெற்று வருகிற 2 குழுக்களுடன், 3வது சுற்றில் தோற்றிருந்த 2 குழுக்களுடன் போட்டியிட வைக்கிறோம்.

4. இதில் ஜெயித்த ஒரு குழுவை, இறுதிப் போட்டியில் தோற்ற குழுவுடன் போட்டியிட வைக்கிறோம்.

இனி, சிறப்பிடம் கொடுத்து (Byes) எப்படி இந்த ஆறுதல் போட்டி நிரலைத் தயாரிக்க வேண்டும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

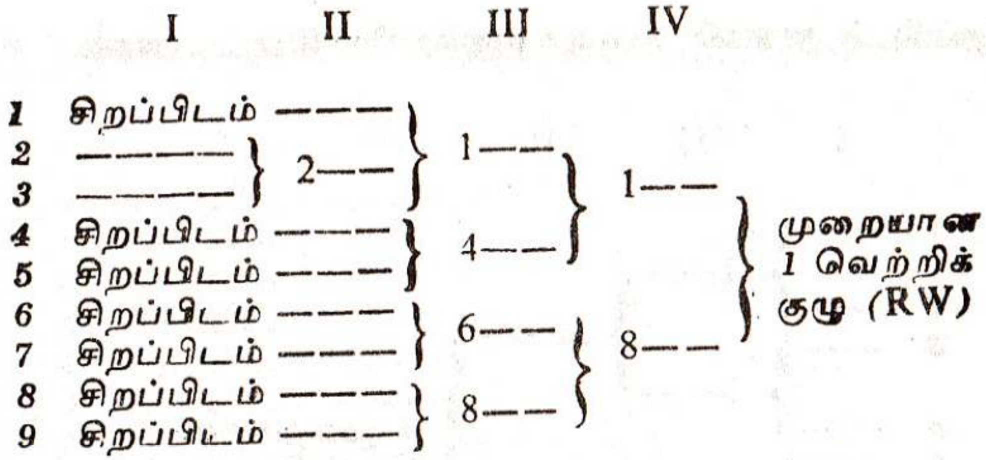
1. முதல் சுற்றில் ஒரே ஒரு குழு தான் தோற்றிருக்கிறது.

2. 2வது சுற்றில் 4 குழுக்கள் தோற்றிருக்கின்றன.

3. 2வது சுற்றில் தோற்றதைவிட, முதல் சுற்றில் தோற்ற குழு குறைந்த எண்ணிக்கையில் இருப்பதால், அதையும் இந்தக் குழுக்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டு, 3வது சுற்றில் தோற்ற குழு எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, குறைவாக வருவது போல், செய்து கொள்ள வேண்டும்.

4. மற்ற சுற்றுக்களுக்கு, முந்தைய ஆறுதல் நிரலைக் காண்க.

இப்பொழுது, சிறப்பிடம் தந்த, 9 குழுக்களுக்குரிய போட்டி நிரலைக் காண்போம்.

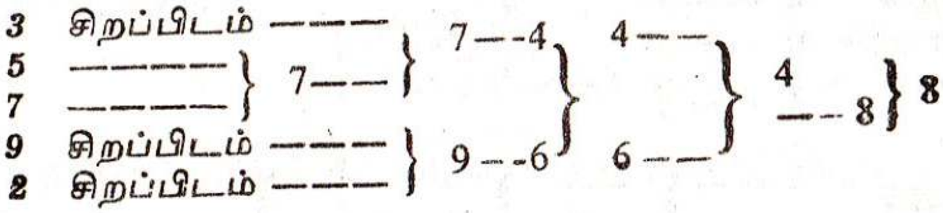


7 சிறப்பிடங்கள் கொடுத்திருக்கிறோம்.

இந்தப் போட்டியில் தோற்ற குழுக்கள்

முதல் சுற்று	2ம் சுற்று	3ம் சுற்று	4ம் சுற்று
3	2	4	8
	5	6	
	7		
	9		

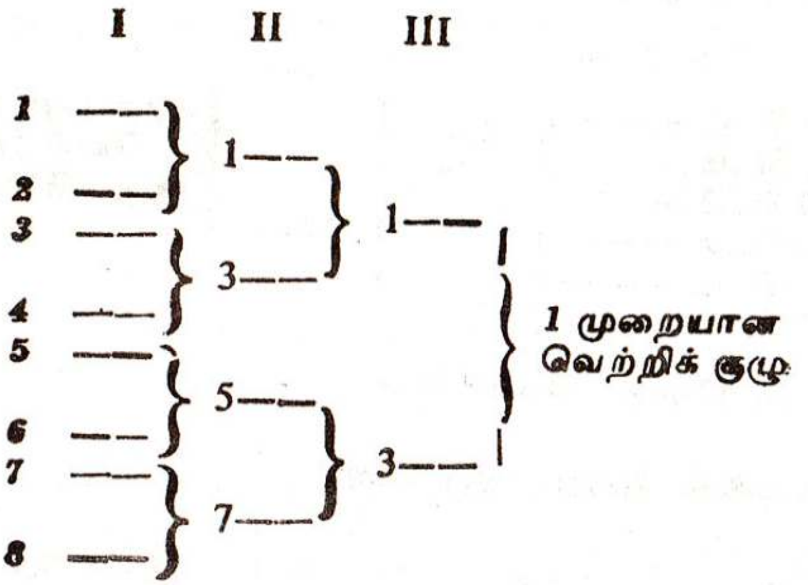
ஆறுதல் போட்டி நிரல்



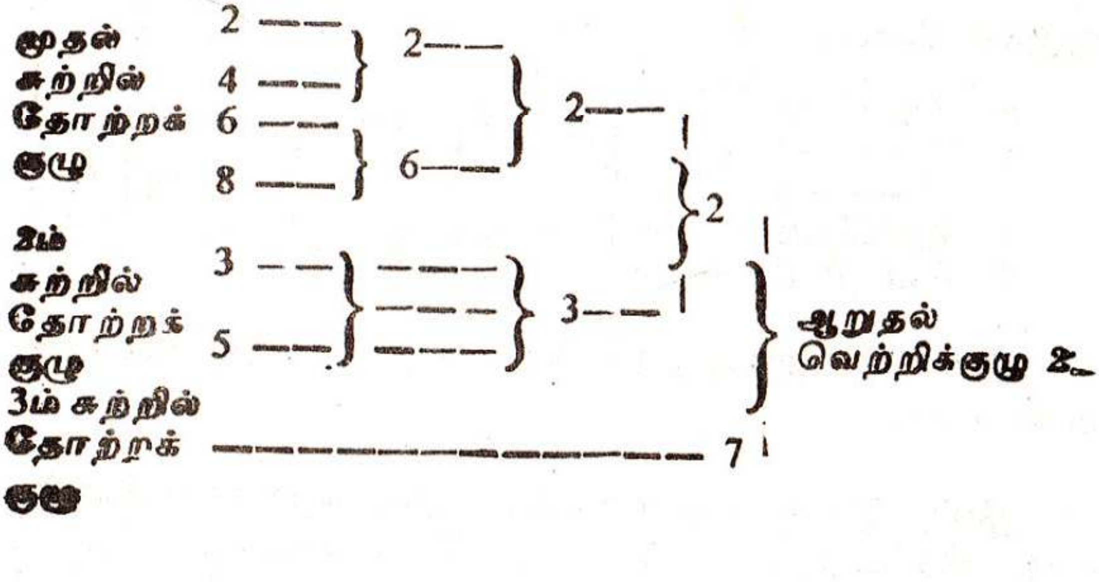
இதில் 8ம், குழு ஆறுதல் போட்டியில் வெற்றிக்குழுவாக அமைகிறது.

இனி, இதிலே உள்ள 2வது முறையையும் காண்போம். மாதிரி போட்டி நிரலை மட்டும் தந்திருக்கிறோம்.

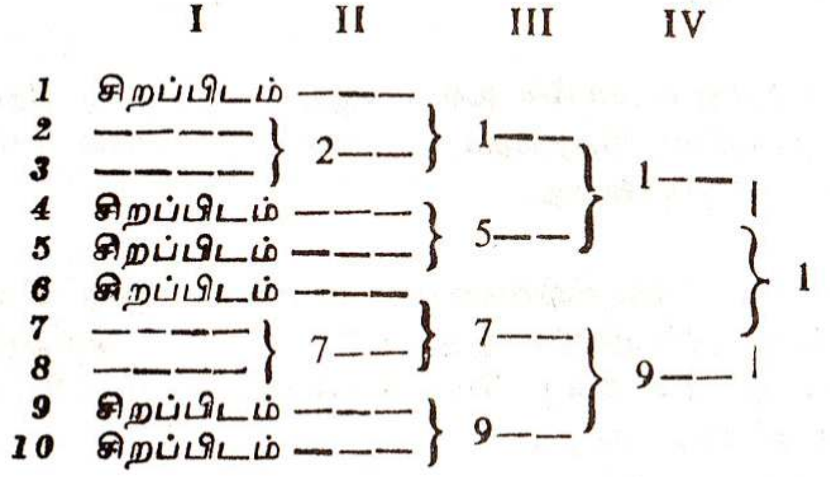
சிறப்பிடம் தராமல் 8 குழுக்களுக்குரிய போட்டி நிரல்



ஆறுதல் போட்டி நிரல்

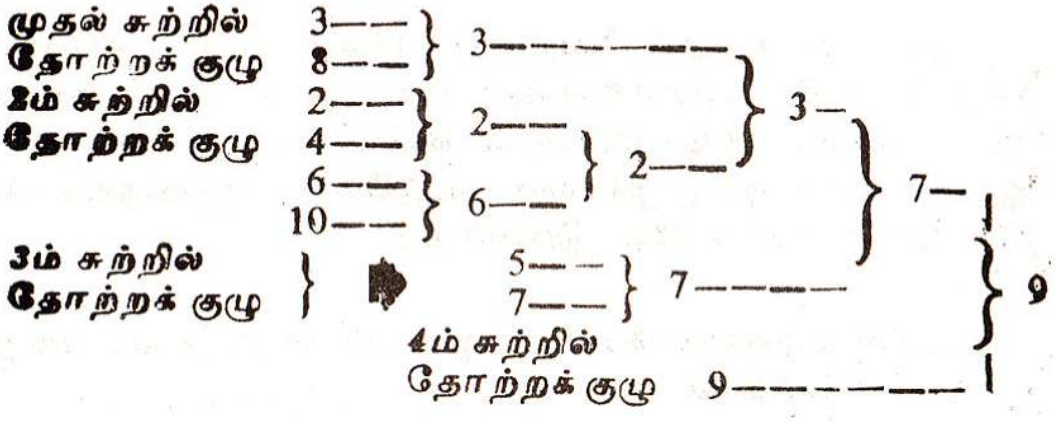


10 குழுக்கள்—சிறப்பிடம் தந்துள்ள போட்டி நிரல்



6 சிறப்பிடம் தரப்பட்டுள்ளது.

ஆறுதல் போட்டி நிரல்



இதில் 9, வெற்றிக் குழுவாக அறிவிக்கப்படுகிறது.

இந்த 2வது முறையில் உள்ள சிறப்பம்சம் என்ன வென்றால், தோற்ற குழுக்களை, ஒவ்வொரு சுற்றாக எடுத்து, போட்டியிட வைத்திருப்பது தான்.

ஒவ்வொரு சுற்றிலும் போட்டியிட்ட குழுக்களில் வென்ற குழு, அடுத்த சுற்றில் வெற்றி பெற்ற குழுவுடன்

போட்டியிட்டு, இறுதியாக, வெற்றி நிலைக்கு வருவது தான் சிறப்பம்சமாகும்.

இந்த 2வது வகையில் உள்ள ஆறுதல் போட்டி நிரலில், 2வது முறையே சிறந்ததாக, வல்லுநர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

முறையாக வெற்றிநிலையை அடைந்த குழு வெற்றியாளராகவும் (Winner) ; ஆறுதல் போட்டியில் வெற்றியை அடைந்த குழுவை 2வது வெற்றிக் குழுவாகவும் (Runners up) அங்கீகரிக்கப்படுகிறது.

இந்த இரண்டு முறைக்கும் உள்ள ஒற்றுமை—முன்றயாக போட்டியில் வெற்றி பெற்று வந்த குழுவை முதலிடம் கொடுத்து பாராட்டுவது தான்.

ஆனால், ஆறுதல் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற குழுவை 2வது வெற்றிக் குழுவாக ஏற்றுக் கொண்டாலும், அந்தக் குழு எல்லாக் குழுக்களிடமும் விளையாடி வெல்லாமல், ஆறுதல் போட்டிக் குழுக்களை மட்டுமே வென்றுவருவதால், இது ஒரு குறையாகவே இருக்கிறது.

இதில் எத்தனை போட்டி ஆட்டங்கள் நடக்கும் என்று கண்டறிய சூத்திரம் (2n—3).

3. இரட்டை வாய்ப்பு முறை (Double Knock Out)

இரட்டை வாய்ப்பு முறை தொடர் போட்டிப் பந்தயத்தில், ஒரு குழு, போட்டியிலிருந்து நீக்கப்பட வேண்டுமென்றால், அது இரண்டு முறை தோற்கடிக்கப்பட வேண்டும்.

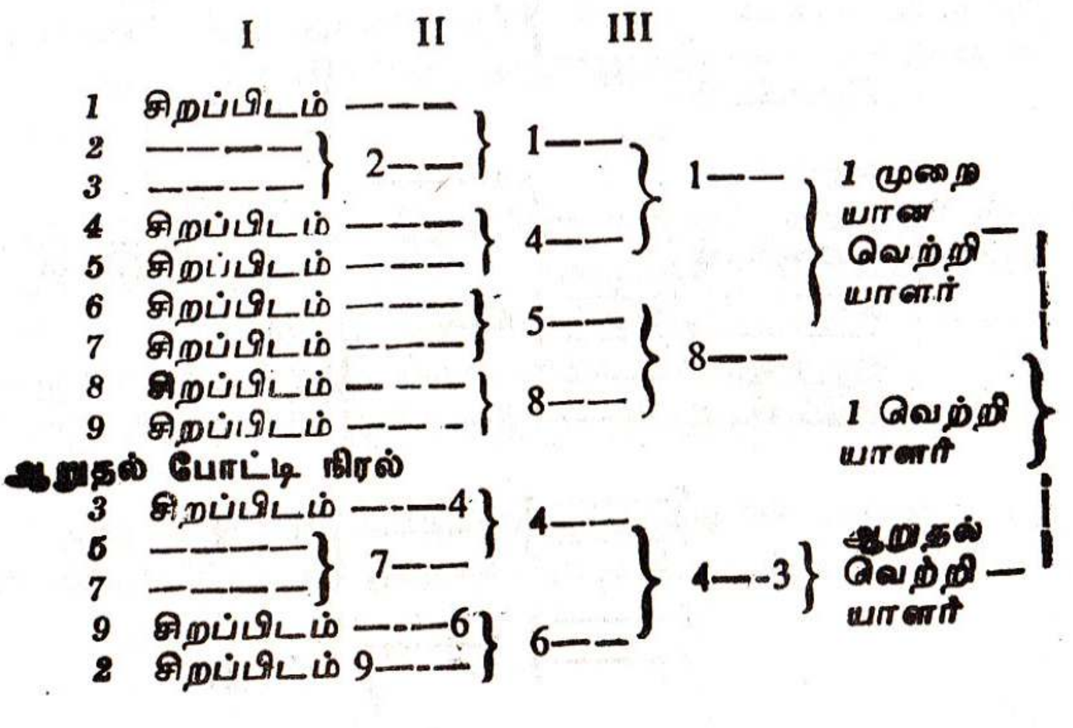
போட்டியில் பங்கு பெறுகிற குழுக்கள் அனைத்தும், இரண்டு முறை தோற்கிற வரையில், இந்தப் போட்டித் தொடர் தொடரும்.

இந்தப் போட்டியானது, ஒற்றை வாய்ப்பு முறை, ஆறுதல் வாய்ப்பு முறை பந்தயங்களை விட சிறந்ததாகும்.

இதுவும் ஆறுதல் போட்டித் தொடர் முறையின், இரண்டாவது வகையைச் சேர்ந்ததாகும். ஏனென்றால், முறையாகப் பெற்ற வெற்றிக் குழுவும் (RW), ஆறுதல் போட்டி நிரலில் வெற்றி பெற்ற குழுவும் போட்டியிட்ட பிறகு தான், உண்மையான வெற்றிக் குழுவை தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

இதற்கான சூத்திரம் (2n—2) அல்லது (2n—1).

9 குழுக்களுக்கான இரட்டை வாய்ப்பு முறை போட்டி நிரல்



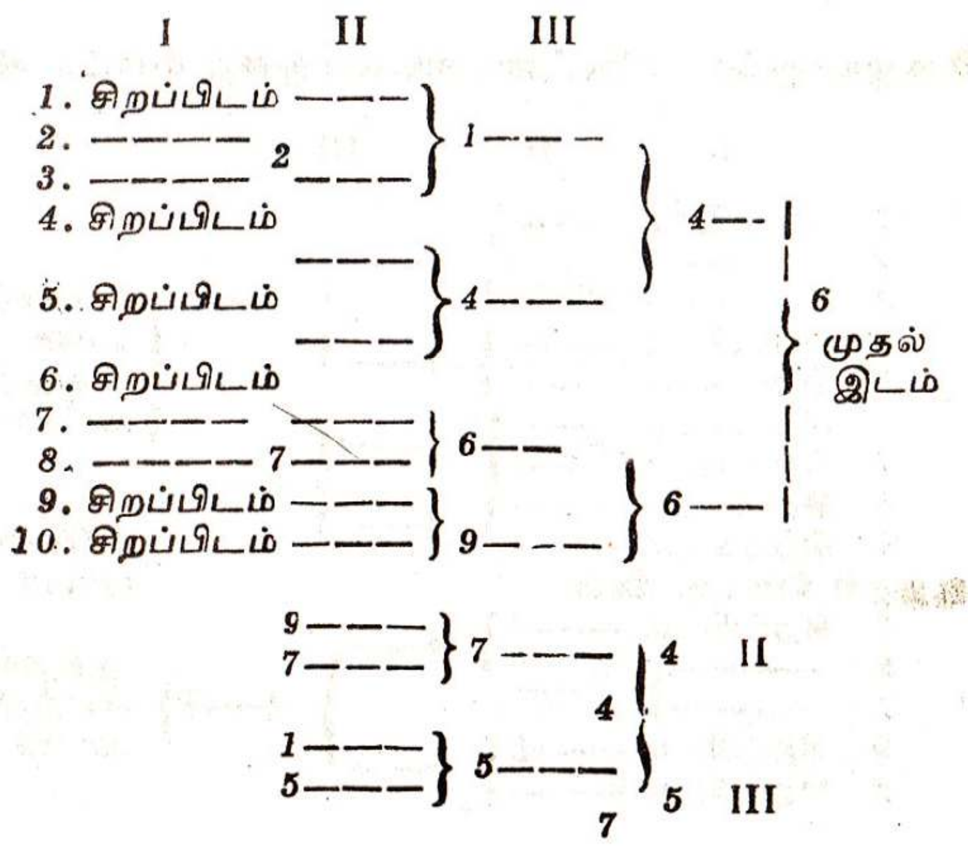
குறிப்பு : 8ம் நம்பர் குழு, 1ம் நம்பர் குழுவுக்குப் பதிலாக வெற்றி பெற்றிருந்தால், இரண்டு குழுக்களும், மீண்டும் விளையாடியே ஆகவேண்டும். ஏனென்றால், குழு 8ம் 1ம், ஒரு முறைதான் தோற்றிருக்கிறது என்பதை அறியவும்.

4. பக்னால் ஒய்ல்ட் நீக்கு முறை போட்டித் தொடர்

(Bagnall wild Elimination Tournament)

உண்மையான முதல் 3 வெற்றிக் குழுக்களையும் இந்தப் போட்டி முறை, நன்கு தெரிவு செய்யும் வாய்ப்பினை நல்குகிறது.

10 குழுக்களுக்கான போட்டி நிரல்



எப்படி முதல் மூன்று இடம் வந்தது என்று இங்கே காண்போம்.

முதல் நிலை I : ஒரு வாய்ப்பு முறை போட்டியின் மூலமாக 6 முதல் இடம் பெற்று விட்டது.

இரண்டாம் நிலை II : முதலிடம் பெற்ற (6) குழுவிடம் இறுதிப் போட்டியில் தோற்ற (4) குழுவைத்தவிர, மற்ற குழுக்கள் மீண்டும் போட்டியிடுகிற வாய்ப்பைப் பெற்று, அதில் முதலாவதாக வருகிற குழு (7). இறுதிப் போட்டியில் தோற்ற (4) குழுவுடன் போட்டியிட இரண்டாம் நிலை நிர்ணயிக்கப் படுகிறது.

மீண்டும் பார்ப்போம். 6 முதல்நிலை பெற்ற குழு. 6 இடம் தோற்ற குழு 4 மீண்டும் தோற்ற குழுக்கள் போட்டியிடுகிறபோது, 9ம் 7ம் மோதுகிறது, அதில் 7 வெற்றி பெறுகிறது.

வெற்றி பெற்ற 7ம் நம்பர் குழுவும், முன்னர் இறுதிப் போட்டியில் தோற்ற 4ம் நம்பர் குழுவும் போட்டியிட, 4ம் நம்பர் குழு ஜெயிக்கவே, அது இரண்டாம் இடத்தைப் பெறுகிறது.

மூன்றாம் நிலை III : இறுதிப் போட்டியில் தோற்றக் குழுவிடம் (4) தோற்றுப்போன குழுக்கள் (மேல்பகுதியில் உள்ளது) தங்களுக்குள்ளே போட்டியிட்டு; அதில் வெற்றி பெறுகிற குழு இறுதிப் போட்டியில் தோற்றக் குழுவிடம் மோத, அதில் வெல்லுகிற குழு 3ம் இடத்தைப் பெறுகிறது.

உம் : இறுதிப் போட்டியில் தோற்ற 4ம் நம்பர் குழுவிடம் 1ம் 5ம் தோற்றிருக்கின்றன. 4ம் 5ம் போட்டியிட,

அதில் வெற்றிபெறுகிற குழுவான 5ம் நம்பருடன் (கீழ்ப்பாதியில்) அடுத்த பாதியில் வெற்றி பெற்றுள்ள 7ம் நம்பருடன் போட்டியிட வேண்டும். இதில் வெல்லுகிற குழு 3ம் இடத்தைப் பெறுகிறது.

குறிப்பு: இந்தப் போட்டியில் 4ம் நம்பர் ஜெயிப்பதற்குப் பதிலாக, 7ம் நம்பர் குழு ஜெயித்துவிட்டால், 7ம் நம்பர் குழு 2ம் இடத்தைப் பெறுகிறது. தோற்ற 4ம் நம்பர் குழு, முன்னரே, இறுதிப் போட்டியில் தோற்றிருந்தாலும் 7ம் நம்பரிடம் தோற்றதன் காரணமாக, மூன்றாம் நிலையைப் பெறுகிறது.

II. தொடர் வாய்ப்புப் பந்தயங்கள்

(League or Round Robin Tournment)

இந்தப் பந்தய முறையை, 2 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஒரு தொடர் வாய்ப்புமுறை. (Single league)
2. இரட்டைத் தொடர் வாய்ப்பு முறை Double league)

1. ஒரு தொடர் வாய்ப்பு முறையில், எல்லாக் குழுக்களும், ஒன்றுக்கு ஒன்று என, ஒரு தடவை மட்டும் போட்டியிடுகின்றன.

இதனால் ஏற்படும் மொத்தம் போட்டி ஆட்டங்களின் எண்ணிக்கை அதற்கான சூத்திரம் $n(n-1) + 2$.

உம் : 8 குழுக்கள் போட்டியிடுகின்றன.

$8 (8-1) \div 2 \quad 8 \times 7 \div 2 \quad \frac{56}{2} = 28$

மொத்த போட்டி ஆட்டங்கள் 28 ஆகும்.

2. இரட்டை தொடர் வாய்ப்பு முறையில், எல்லாக் குழுக்களும், ஒன்றுக்கு ஒன்று இரண்டு தடவை போட்டி போடுகின்றன. மொத்த போட்டி ஆட்டங்களைக் கண்டு பிடிப்பதற்கான சூத்திரம் : $n(n-1)$

உம் : 8 குழுக்கள் என்றால் $8(8-1) = 8 \times 7 = 56$

தொடர் வாய்ப்புப் பந்தயத்தில் உள்ள நிறையும் குறையும் நிறைகள்

1. போட்டியிடும் குழுக்களிலிருந்து, உண்மையான திறமைவாய்ந்த வெற்றிக் குழுவைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகிறது.

2. அதிகமான எண்ணிக்கையில் போட்டி ஆட்டங்கள் நடைபெறுகின்றன.

3. குழுக்களின் திறமையை வரிசைப்படுத்த இது உதவுகிறது.

4. ஒரு வாய்ப்பு முறையில் நடப்பது போல, ஒரு குழு ஆடி ஜெயித்து வருகிற வரைக்கும், மற்ற குழுக்கள் வீணாகக் காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆடுவதற்குத் தயாராக எந்த குழு இருக்கிறதோ, அதனுடன் ஆடிட முடியும்.

குறைகள்

1. அதிகமான போட்டி ஆட்டங்கள் நடை பெறுவதால், அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது. வசதிகள் செய்து கொடுக்க வேண்டியிருப்பதால், பொருட் செலவும் அதிகமாகிறது.

2. அடிக்கடி தோற்கிற குழு, உற்சாகம் இழந்து போகிறது, போட்டியில் அதிக ஈடுபாடு கொள்வதும் அதனால் குறைகிறது.

ஒற்றைத் தொடர் வாய்ப்பு போட்டி நிரல் (Single)

6 குழுக்களுக்கானது. சூத்திரம் $\frac{6\,(6-1)}{2} = 15$

அதாவது $6 \times 5 = \frac{30}{2} = 15$ ஆகும்.

முதல்சுற்று	II	III	IV	V	
6 1	5—1	4—1	3—1	2 1	மொத்தம்
5—2	4—6	3—5	2—4	6—3	15 ஆட்டங்கள்
4—3	3—2	2—6	6—5	5—4	

இது (சைக்கிள் சுழல்) வட்டப் போட்டி நிரல் முறை (Cyclic method) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அடுத்துள்ள இன்னொரு முறை: அட்டவணை முறை (Tabular method)

5 குழுக்களுக்கானது

	A	B	C	D	E	F
A		1	2	3	4	5
B			3	4	5	2
C				5	1	4
D					2	1
E						3
F						

இந்த அட்டவணை முறைக்குரிய கட்டங்களை பின்வரு மாறு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. இரட்டைப் படையில் குழுக்களின் எண்ணிக்கை இருந்தால் : n+1 என்பதாக கட்டங்கள். 6 என்றால் 7 கட்டங்கள்.

2. ஒற்றைப் படையில் குழுக்களின் எண்ணிக்கை இருந்தால் n+2 கட்டங்கள். அதாவது 7 என்றால்

9 கட்டங்கள். 7 குழுக்களுக்குரிய அட்டவணை முறை.

	A	B	C	D	E	F	G	bye
A		1	2	3	4	5	6	7
B			3	4	5	6	7	2
C				5	6	7	1	4
D					7	1	2	6
E						2	3	1
F							4	3
G								5
bye								

எப்படி இந்த அட்டவணை முறையைத் தயாரிப்பது? படுக்கை வசமாக (Horizontal) உள்ள பகுதியில் 1 முதல் 7 வரை எண்களைக் குறித்திருப்பதைக் காணவும்.

பிறகு செங்குத்தாக (Vertical) உள்ள பகுதியைப் பாருங்கள். Bயில் 1, Cயில் 2, 3, Dயில் 3,4,5, Fல் 5, 6, 7, 1, 2, என்று தொடர்ந்து வருவது போல, குழுக்களின் நம்பர்களைக் குறிக்கவும்.

ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஒவ்வொரு எண்வந்திருப்பது போல, குறித்துக் கொண்டு, பிறகு எழுதிக் கொள்ளவும்;

சதுரங்களில் குறிக்கப்பட்டுள்ள எண்கள், அந்தந்தக் குழுக்கள் ஒன்றையொன்று சந்திக்க வேண்டிய சுற்றைக் குறிக்கும். குறிப்பிட்ட சுற்றுகளுக்கான போட்டியாட்டம், நடைபெற, வேண்டிய நாளையும், அந்தந்த சதுரங்களில் குறித்துக் காட்டலாம்.

3. படிக்கட்டு முறை (Staircase method)

7 குழுக்களுக்கான போட்டி நிரல்

1—2

1 3 2—3

1—4 2 4 3—4

1 - 5 2—5 3—5 4—5

1 - 6 2—6 3—6 4—6 5—6

1—7 2—7 3—7 4—7 5—7 6—7

இந்தப் படிக்கட்டு முறையில் உள்ள குறைகளாவன:—

1. குழுக்கள் எல்லாம் ஒன்றையொன்று சந்தித்து ஆட வேண்டிய சுற்றுக்களை, நாம் இதில் கண்டறிவதில்லை.

2. வட்டமுறை, அட்டவணைமுறை இவைகளைப் போல, தயாரித்துள்ள படிக்கட்டுப் போட்டி நிரல் முறையில், எந்தெந்த நாட்களில் எந்தெந்தக் குழுக்கள் போட்டியிட வேண்டும் என்பதை எளிதில் குறித்துக் காட்டவும் இயலாது.

3. பந்தயத்தில் கலந்து கொள்கிற குழுக்களின் எண்ணிக்கை ஒற்றைப்படையாக இருந்தால், எந்தெந்த சுற்றில் (Round) எந்தெந்தக் குழுவிற்கு சிறப்பிடம் அளித்து விலக்களிக்க (Bye) வேண்டும், என்பதையும் அறிந்து கொள்ள இயலாது.

தொடர் வாய்ப்புப் பந்தயத்தில், வெற்றிக் குழுவைத் தீர்மானிக்கும் முறை (To decide the winners)

1 போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றால் —
2 வெற்றி எண்கள்

1 போட்டி ஆட்டத்தில் தோற்று விட்டால் —
1 வெற்றி எண்

2 குழுவும் சமநிலை (Tie) அடைந்தால் —
1 வெற்றி எண்

போட்டித் தொடரில், அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே, வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்க வேண்டும்.

வெற்றி எண்கள் விகிதத்தில், இரண்டோ அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட குழுக்கள் சமநிலை பெற்றிருந்தால், அந்தத் தடையைத் தீர்த்து, வெற்றிக் குழு எதுவென்று

தீர்மானிக்க, கீழ்க்காணும் விதிமுறைகளைப் பயன் படுத்தலாம்.

சமநிலையை சமாளித்து வெற்றியைத் தீர்மானிக்கும் விதிகள்

1. சமநிலை பெற்ற 2 குழுக்களில், முதல் போட்டியின் போது ஒன்றை முதலில் வென்றுள்ள குழுவையே வெற்றிக் குழுவென்று அறிவிக்கலாம்.

2. அப்பொழுதும் வெற்றி தோல்வியை அறிய முடியாத அளவில் சிக்கல் இருந்தால், சமநிலையில் இருக்கும் குழுக்களில், எந்தக் குழு, அதிகமான குழுக்களை வென்றிருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து, முதலிடம் கொடுக்கலாம்.

3. மீண்டும் தீர்க்க முடியாதபடி சிக்கல் இருந்தால், எந்தக் குழு அந்தப் போட்டி முழுவதிலும் அதிக வெற்றி எண்கள் பெற்றிருக்கின்றன (Points), அல்லது அதிக கோல்கள் (Goal) போட்டிருக் கின்றன என்பதைக் கண்டறிந்து, முடிவை எடுக்கலாம்.

மேலும் புரிந்து கொள்வதற்காக, தந்திடும் சான்றினைப் பாருங்கள். AB என்ற 2 குழுக்கள், ஹாக்கியில் சமநிலையில் உள்ளன. அதற்கான முடிவினை அறிய உதவும் பட்டியல் இது.

குழுக்கள்	ஆட்டம்	போட்டிமுழுவதும் பெற்ற கோல் / வெற்றி எண்		மீதியின் மிகுதி	வெற்றி
		போட்ட கோல்	பெற்ற கோல்		
A	ஹாக்கி	16	8	8	முதலிடம்
B	ஹாக்கி	11	5	6	2ம் இடம்
R	கூடைப் பந்தாட்டம்	120	96	24	2ம் இடம்
S	கூடைப் பந்தாட்டம்	130	90	30	1ம் இடம்

இந்த எண்ணிக்கை அளவிலும் இரு குழுக்களும் சமநிலையில் இருந்தால்,

1. சமநிலையில் உள்ள குழுக்களை, மீண்டும் ஒருமுறை போட்டியிடச் செய்து, வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்கலாம்

2. அதிலும் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் அல்லது நேரம் இல்லாமற்போனால், அல்லது முடிவறிய சாதக மான சூழ்நிலை அமையாமல் இருந்தால், நாணயம் சுண்டி, அதில் முடிவு காணலாம். இதை எவரும் விரும்பமாட்டார்கள் என்றாலும், மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொண்டால் மட்டுமே இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மற்ற நிலையில் உள்ள (1, 2 தவிர குழுக்களுக்கு, அதே இடங்களை அளித்து, முடிவு கூறி விடலாம்.

III ஒருங்கிணைந்த தொடர் போட்டிப் பந்தயங்கள் (Combination Tournaments)

அதிகமான எண்ணிக்கையில், குழுக்கள் பங்கு பெறுகிற போது, இந்தப் பந்தய முறையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

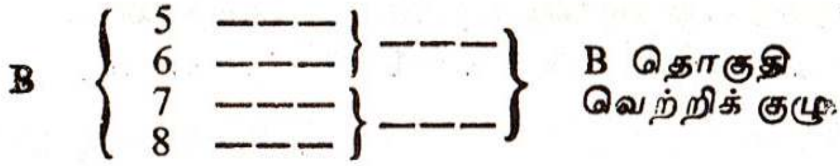
வருகிற குழுக்களை பல பிரிவுகளாக (Group) அல்லது பல தொகுதிகளாகப் (Zones) பிரித்துவிட்டு, ஒவ்வொரு பிரிவையும் தனித்தனியே ஆடவிட்டு, அவற்றில் வருகிற வெற்றிக் குழுக்களை மட்டும், ஒரு வாய்ப்பு முறை அல்லது பல வாய்ப்புத் தொடர் முறை மூலமாக ஆடவிட்டு, முடிவு காணலாம்.

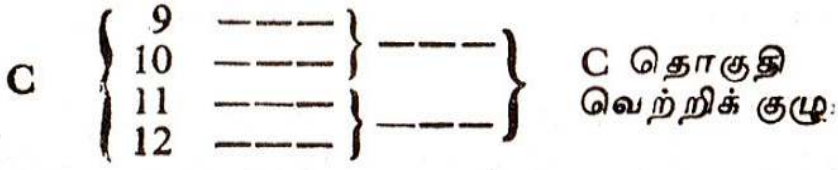
தமிழகம் முழுவதும் கலந்து கொள்கிற போட்டி என்று வைத்துக் கொள்வோம். எல்லா குழுக்களையும் கொண்டு வந்து, ஓரிடத்தில் போட்டி நடத்துவது என்பது மிகவும் சிரமமான காரியம்.

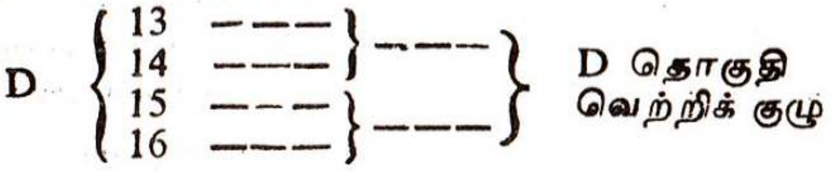
ஆகவே, தமிழகத்தை 4 தொகுதியாகப் பிரித்து (A, B, C, D Zones) ஒவ்வொரு தொகுதியையும் ஆங்காங்கே ஆடவிடுகிற முறை.

தமிழ்நாட்டுப் பள்ளிகளுக்கிடையே நடக்கும் குடியரசுப் போட்டிகள், இந்த முறையில் தான் நடத்தப்படுகின்றன.

3-1. ஒரு வாய்ப்பு முறையுடன் ஒரு வாய்ப்பு முறை (Knock out Cum Knock out)







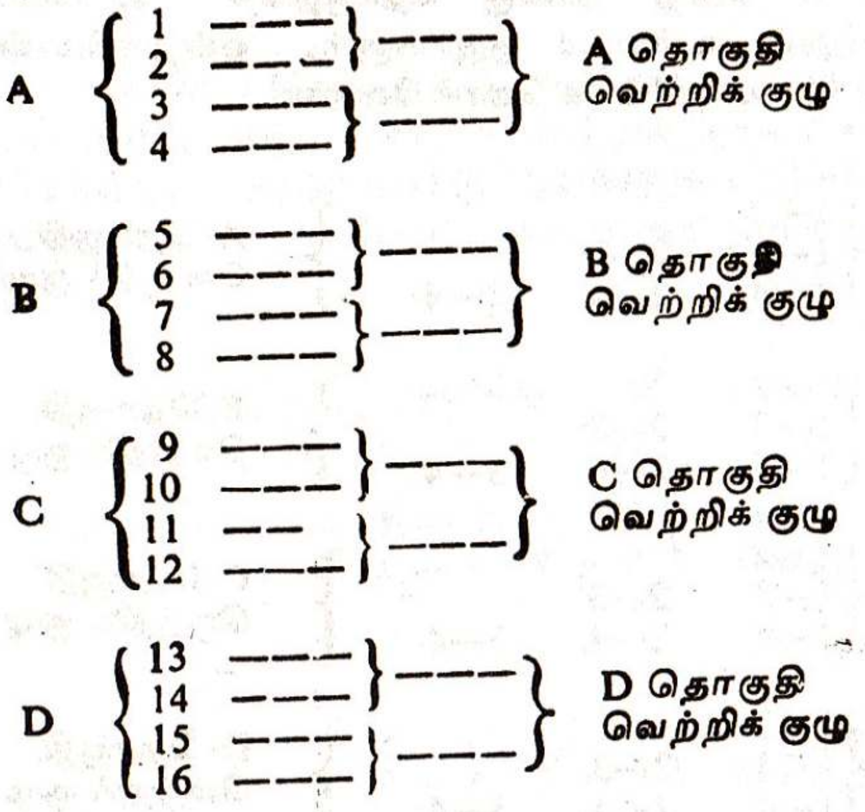
ஒரு வாய்ப்புப் போட்டி முறையில் 4 குழுக்கள் வெற்றி பெற்று வந்திருக்கின்றன. அவற்றுக்கிடையே, ஒரு வாய்ப்புப் போட்டி முறையில், இறுதிப் போட்டிகளை நடத்துவதுதான் இந்த முறை.

தொகுதிகளுக்கிடையில் நடத்தும் ஒரு வாய்ப்புப் போட்டி நிரல்.

வெற்றிக் குழுக்கள்

3-2. ஒரு வாய்ப்பு முறையுடன் பல வாய்ப்புத் தொடர் முறை (Knock out Cum League)

நான்கு தொகுதிகள் ABCD.



பிறகு, பல வாய்ப்புத் தொடர் போட்டி முறையைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

A—B

A—C B—C

A—D B—D C—D

முதலில் ஒரு வாய்ப்பு முறையில் போட்டியிடச் செய்து. வெற்றி பெற்றக் குழுக்களை, பல வாய்ப்புத் தொடர் முறையில் போட்டியிட வைப்பது.

3-3. தொடர் வாய்ப்பு முறையுடன் தொடர் வாய்ப்பு முறை

(League Cum League)

A B C D என்ற நான்கு தொகுதிகள். ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் உள்ள 4 குழுக்களும், ஒன்றுக்கொன்று பல முறை போட்டியிட்டுக் கொள்கின்றன.

A	1—2			A தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1—3	2—3		
	1—4	2—4	3—4	
B	1—2			B தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1—3	2—3		
	1—4	2—4	3—4	
C	1—2			C தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1—3	2—3		
	1—4	2—4	3—4	
D	1—2			D தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1—3	2—3		
	1—4	2—4	3—4	

இப்பொழுது, வெற்றிக குழுக்களுக்கிடையே தொடர் வாய்ப்புப் போட்டி.

A—B

A—C B—C

A—D B—D C—D

3–4. தொடர் வாய்ப்பு முறையுடன் ஒரு வாய்ப்பு முறை (League Cum Knock out)

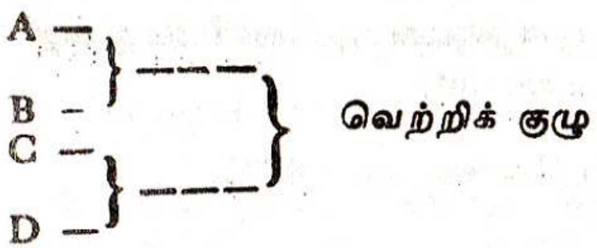
நான்கு தொகுதிகள் கொண்டது ABCD.

முதலில் 4 தொகுதிகளிலும் தொடர்வாய்ப்பு முறையில் பல முறை ஆடி, வெற்றி பெற்றக் குழுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்த நான்கு குழுக்களுக்கு இடையே, ஒரு வாய்ப்பு முறையில் போட்டியை நடத்தி முடிவு காண்பது.

போட்டி நிரல்

A	1 — 2			A தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1 — 3	2 — 3		
	1 — 4	2 — 4	3 — 4	
B	1 — 2			B தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1 — 3	2 3		
	1 — 4	2 — 4	3 — 4	
C	1 2			C தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1 - 3	2 — 3		
	1 — 4	2 — 4	3 — 4	
D	1 — 2			D தொகுதி வெற்றிக் குழு
	1 — 3	2 — 3		
	1 — 4	2 — 4	3 — 4	

வெற்றிக் குழுக்களை ஒரு வாய்ப்பு முறையில் போட்டியிடச் செய்தல்.



4. சவால் போட்டிப் பந்தயங்கள் (Challange Tournaments)

சவால் போட்டிப் பந்தயங்கள் ஒற்றையர் பந்தயம் அல்லது இரட்டையர் பந்தயம் உள்ள விளையாட்டுகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். (Singles and Doubles). பூப்பந்தாட்டம், டென்னிஸ், மேசைப் பந்தாட்டம், டென்னிகாய்ட் போன்ற ஆட்டங்களை இதற்குச் சான்றாகக் கூறலாம்.

கிரிக்கெட், கைப்பந்தாட்டம் போன்ற முதன்மை விளையாட்டுக்கள் போன்ற குழு விளையாட்டுகளுக்கு, இது தேவைப்படாதது.

இந்தப் போட்டியில் கலந்து கொள்கிற அனைவரும், ஒருவருக்கொருவர் தனித் தனியே போட்டியிட்டு, வெற்றி பெற்று வர வேண்டும்.

இந்த முறையில், தனிப்பட்ட சிறந்த வீரர்களை, கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்து விட முடிகிறது.

இதற்கான போட்டி நிரலை, 2 வகையாகத் தயாரிக்கலாம்.

1. ஏணி முறை.

2. கோபுர முறை.

1. ஏணி முறை (Ladder Method)

இதை ஓரடுக்கு முறை என்று கூட கூறலாம்.

சிறந்த ஆட்டக்காரர்களுடன், திறமையற்ற ஆட்டக்காரர்கள் மோதுவது என்பது இதில் இல்லை. எல்லோரும் எல்லாருடனும் போட்டியிட்டே ஆக வேண்டும் என்பது தான், இந்த முறையின் சிறப்பம்சமாகும்.

சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகவோ, தெரிந்து வைத்திருக்கும் தன் முனைப்பு மூலமாகவோ, போட்டி நிரலைத் தயாரிக்கலாம்.

அதற்கான, சில விதி முறைகள் உள்ளன. அவற்றையும் காண்போம்.

1
2
3
4
5
6
7
8

1. இந்தப் போட்டித் தொடர் எப்பொழுது தொடங்கி, எப்பொழுது முடியும் என்பதைக் கட்டாயம் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். (1 மாதம் அல்லது 2 மாதம் என்பதாக)

2. ஒரு ஆட்டக்காரர், தனக்கு மேல்தட்டில் உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரருடன் தான், போட்டியிட வேண்டும். அல்லது மேல் வரிசையில் உள்ள 2, அல்லது 3 ஆட்டக்காரர்களையும் போட்டியிட அழைக்கலாம்.

உம். 6 வது ஆட்டக்காரர் 5 வது ஆட்டக்காரருடன் போட்டியிடலாம். அல்லது 4, 3 ம் எண் ஆட்டக்காரர்களையும் போட்டிக்கு அழைக்கலாம்.

3. போட்டி நிரலின் படியே தான் ஆட வேண்டும் என்ற நியதியைக் கடைபிடிக்கச் செய்யலாம்.

4. போட்டிக்கு அழைத்தால், ஓரிரு நாட்களுக்குள் அந்தப் போட்டி ஆட்டத்தை ஆடி முடித்து விட வேண்டும்.

5. சவாலிட்டுத் தோற்றுப் போனவர், ஏணி போட்டி நிரலில், முன் இருந்த இடத்தை, மாற்றிக் கொண்டாக வேண்டும். இல்லையென்றால், அவர்கள் தகுதிக்கேற்ப வரிசையாகக் கொடுக்கப்பட்ட இடத்திலேயே இருந்து ஆட அனுமதிக்கலாம்.

6. இருவர் சவாலிட்டு ஆடி முடித்து, வெற்றி தோல்வி அறிந்த பிறகு, மீண்டும் அந்த இருவரும் போட்டியிட்டு ஆட வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை.

உம் : 3ம் 4ம் ஆடிய பிறகு, 4 தோற்று விட்டால், மீண்டும் 3ம் 4ம் ஆட வேண்டியதில்லை. 4ம் எண், மற்ற 2, 1 போன்ற நம்பர்களுடன் ஆடலாம்.

7. போட்டியிடுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, சாக்கு போக்குகள் கூறினால், அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. இயற்கைக் காலநிலை மோசமாக இருந்தால் மட்டுமே, ஆட்டம் மாற்றி வைக்கப்படலாம்.

அப்படி ஆடவராதவர் அல்லது மறுப்பவர், தமது தகுதி இடத்தை விட்டு மாற்றப்படக் கூடிய நிலையை அடைகிறார்.

8. குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்திற்குள்ளே, ஏணிப் போட்டி நிரலில், முதல் இடத்தை வகித்துக் கொண்டிருப் பவரே, வெற்றியாளர் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

4–2. கோபுர முறை. (Pyramid method)

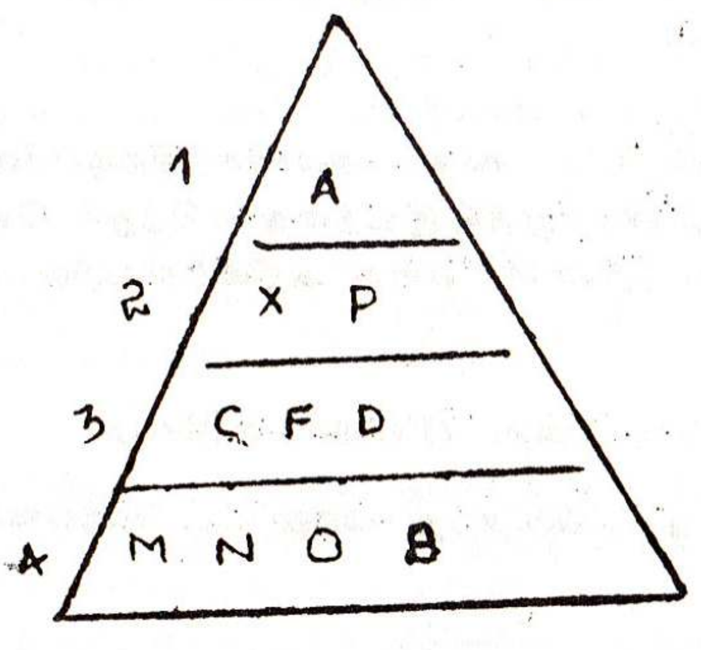
ஏணி முறையில் சற்று மாறுபட்ட வடிவமைப்புள்ளது இது.

ஏணி முறைக்கான விதி முறைகள். அனைத்தும் இதற்குப் பொருந்தும்.

சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் அல்லது ஆட்டக்காரர்களைத் தெரிந்தெடுத்துப் போடுவதன் மூலமாகப் போட்டி நிரலைத் தயார் செய்யலாம்.

தனக்குரிய பகுதியில் இருந்து (Rank) அடுத்து மேல் வரிசையில் உள்ளவர்களை மட்டுமே சவால் இட்டு அழைக்கலாம். அதுவும் தனது பகுதியில் உள்ளவர்களுடன் வெற்றி பெற்றிருந்தால் மட்டுமே அது இயலும்.

கோபுர போட்டி நிரல்



12. குழுப் போட்டிகள் (Group Competitions)

உடற்கல்விப் பாட வகுப்புகளில், பல்வேறு விதமான, உடல் இயக்கச் செயல்கள், அடிப்படைத் திறமைகளுடன் விளக்கம் தந்து கற்பிக்கப் படுகின்றன.

ஆர்வமுடன் அவற்றைக் கற்றுக் கொள்கிற மாணவர்கள் பயிற்சிகளைத் திறம்படச் செய்து, திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

வளர்த்துக் கொண்ட திறமைகளை, மற்றவர்களுடன் போட்டியிட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும், மேலும் மேலும் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் கூடிய வாய்ப்புகளை, குழுப் போட்டிகள் கொடுக்கின்றன.

அதற்குரிய வாய்ப்புக்ளாக அமைவன—வகுப்புகளுக் இடையே போட்டிகள். மாணவர் பிரிவுகளுக்கிடையே போட்டிகள் ஆகும்.

குழுப் போட்டிகளில் கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. குழுப் போட்டிகள், மாணவர்களிடையே ஆர்வத் தையும், உற்சாகத்தையும் ஊட்டி வளர்க்கின்றன.

2. பங்கு பெற வேண்டும் என்று மாணவர்களின் விருப்பம் மேலும் விரிவடைகிறது. வேகம் கொள்கிறது.

3. இதனால் விளையாட்டுத் திறமைகளின் வளர்ச்சி மேலோங்குகிறது.

4. ஒவ்வொரு மாணவரும் தனிப்பட்ட முறையில் பங்கு பெறுவதில் ஏற்படுகிற மகிழ்ச்சியையும், தனது குழுவுக்குத் தன் பங்கினை ஆற்றுகிறோம் என்ற திருப்தியையும் பெறுகின்றனர்.

5. போட்டிகளில் பங்கு பெறுவதால், குறிப்பிட்ட அந்த விளையாட்டில் உள்ள பல விதிமுறைகளை, தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

6. விளையாட்டு போட்டிகளின் மூலமாக, தலைமை ஏற்று நடத்தல்; தலைமைக்குப் பணிதல், ஊக்கமுடன் இறுதிவரை போட்டியிடுதல், வெற்றி தோல்வியால் பாதிக்கப்படாத மனம் பெறுதல் ஆகிய பண்பான குணங்கள் மென்மேலும் வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட குழு விளையாட்டுகளுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களை சூழ்நிலை பார்த்து, தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

சிறு விளையாட்டுக்கள், முன்னோடி விளையாட்டுக்கள், சாகசச் செயல்கள், தனித்திறன் போட்டிகள், தனிநடைப் பயிற்சிகள், ஒழுங்கு முறை உடற் பயிற்சிகள், கோபுரப்

பயிற்சிகள், ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள் எல்லாம் சிறப்பான குழுப் போட்டிகளாகும்,

குழுப் போட்டிகளை நடத்தும் முறைகள்

1. 10 அல்லது 15 மாணவர்கள் ஒரு குழுவில் இருப்பது போல, பல குழுக்களைப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு குழுத் தலைவனை நியமிக்கவேண்டும்.

2. குழுக்களைப் பிரிக்கிறபோது, திறமையில், உடல் வலிமையில் சமமாக மாணவர்கள் இருப்பது போல, பிரிக்க வேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு குழுவையும் அழைப்பது போல, ஏதாவது ஒரு பெயர் தரலாம். (பூக்கள், மிருகங்கள் பறவைகள், நிறங்கள் ஏதாவது ஒன்றில்)

4. முன்னதாகக் கற்றுக்கொடுத்த விளையாட்டுக்களில் ஏதாவது ஒன்றைப், போட்டி விளையாட்டாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

5. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள், முடிவு பெறுவதாக, அந்தப் போட்டி அமைய வேண்டும்.

6. குழுக்கள் பெறுகிற வெற்றி நிலைக்கு ஏற்ப, வெற்றி எண்களை அளிக்க வேண்டுல். முதல் இரண்டு, மூன்று, நான்கு நிலைகளுக்காக 5, 3, 2, 1 என்று வெற்றி எண்கள் தரலாம்.

7. 100 சதவிகிதம் வருகை தருகிற குழுக்களுக்கு, சிறப்பு வெற்றி எண்கள் கொடுக்கவும் செய்யலாம்.

8. வருடத் தொடக்கத்திலிருந்தே, போட்டிகளைத் தொடங்கி, நடத்திக் கொண்டே வந்து, வருடக் கடைசியில் பரிசுகள் தரலாம்.

இதற்கான வெற்றி எண் அட்டவணையை பின் பக்கத்தில் காண்போம்.

தேதி	18-8-89					28-8-89							
பெயர்	விளையாட்டும் வெற்றி எண்ணும்					விளையாட்டும் வெற்றி எண்ணும்					விளையாட்டும் வெற்றி எண்ணும்		
குழுக்களின் பெயர்கள்	பந்து எறிதல்	நீளம் தாண்டிச் செல்லுதல்	கோபுரம் கட்டுதல்	வருகை	மொத்தம்	லெசிம்	அணிநடை	50 மீட்டர் தொடரோட்டம்	வருகை	மொத்த வெற்றி எண்	மொத்த வருகை	மொத்த வெற்றி எண்	ஓட்டு மொத்த வெற்றி எண்
நிலா	5	3	1	1	10	3	2	5	1	11			21
நட்சத்திரம்	2	5	2	—	9	5	3	2	1	11			20
சூரியன்	1	2	3	—	6	2	5	3	1	11			17
மேகம்	3	1	5	1	10	1	1	1	1	4			14

பள்ளியின் பெயர் : .... வகுப்பு ....

போட்டியின் காலம் : .... தொடக்கம் ....

முடிவுத் தேதி ....

....

ஆசிரியரின் கையொப்பம்

13. உள்ளகப் போட்டிகள்

(INTRAMURAL COMPETITIONS)

Intramural என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு "With in the walls" அதாவது நான்கு சுவர்களுக்குள்ளே என்பது பொருளாகும்.

ஒரு நிறுவனம் அல்லது பள்ளி, கல்லூரிக்குள்ளே நடை பெறுகின்ற போட்டிகளை, உள்ளகப் போட்டிகள் என்று நாம் அழைக்கலாம்.

நோக்கங்கள்

1. குறிப்பிட்ட ஒரு விளையாட்டு செயல்களுக்கான திறமைகளை வளர்த்து, மாணவர்களைத் திறமையானவர் களாக்க, உள்ளகப் போட்டிகள் உதவுகின்றன.

2. எல்லா மாணவர்களுக்கும் சம வாய்ப்பு என்கிற முறையில், (பள்ளி) மாணவர்கள் அனைவரும், அதிக எண்ணிக்கையில் போட்டியில் கலந்து கொண்டு, தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பினைப் பெறு கின்றனர்.

3. தலைமையேற்றுப் பிறரை வழி நடத்தவும், தலைமை வகிப்பவர்களின் வழி நடந்து பின்பற்றிச் செல்ல வும் கூடிய பேராண்மை குணங்களை வளர்த்துவிட, போட்டி கள் உதவுகின்றன.

4. மகிழ்ச்சி, கேளிக்கை, சந்தோஷம், திருப்தியில் மாணவர்கள் திளைக்கும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன.

பயிற்சி நிறுவனங்களில் பயிலும் மாணவர்களுக்கு, போட்டிகளை நடத்துகின்ற அனுபவங்கள் தருவது, பாடத் திட்டங்களில் ஒன்றாக விளங்குகிறது-

போட்டிகளை நடத்துவது, போட்டிகளில் அதிகாரி களாகப் பணியாற்றுவது, போன்ற காரியங்களில் நல்ல அனுபவங்களைத் தந்து, ஆற்றலை வளர்த்துத்தரவும் உள்ளகப் போட்டிகள் உதவுகின்றன.

உள்ளகப் போட்டிகளை நடத்தும் முறைகள்

உள்ளகப் போட்டிகளை நடத்துவதற்கு முன்பாக, கீழ்க்காணும் குறிப்புகளைக் கண்டறிந்து, கடைபிடிப்பது நல்லது.

1. நிறுவனத்தின் தன்மை (மாணவர்கள் விடுதியில் தங்கியிருந்து படிக்கும் நிறுவனமா, வீட்டிலிருந்து வருபவர்களா என்பதற்கேற்ப).

2. நிறுவனம் இருக்கும் இடத்தின் தட்ப வெப்ப அமைப்பு.

3. இருக்கின்ற வசதிகள் (ஆடுகளங்கள், உதவிப் பொருட்கள், உதவியாளர்கள் முதலியன)

4. பொருளாதார வசதி.

5. போட்டிகள் நடத்தக் கிடைக்கும் நேரம்.

6. மாணவர்கள் பெரிதும் விரும்பிப் பங்கேற்கும் விளையாட்டுகள்.

7. சக ஆசிரியர்களிடமிருந்து கிடைக்கின்ற உதவி.

போட்டிகளுக்காகப் குழு பிரித்தல்

1. மாணவர்களை, அவரவர்கள் திறமைக்கும் சாமர்த்தியத்திற்கும் ஏற்ப, பல பிரிவுகளாகப் பிரித்து போட்டியிடச் செய்யலாம்.

2. அதிகத் திறமையுள்ளவர்கள், திறமையுள்ளவர்கள், திறமை குறைந்தவர்கள் என்று மூன்று பிரிவுகளாக்கி, குழுக்களைப் பிரிக்கலாம்.

3. விடுதியில் தங்கிப் படிப்பவர்கள் அதிகம் இருந்து, விடுதிகள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டு இருந்தால், விடுதிகளுக்கிடையே போட்டிகள் என்று நடத்தலாம்.

4. விடுதிகள், வீட்டிலிருந்து வருபவர்கள், இப்படியும் போட்டிகள் நடத்தலாம். விடுதிகள் பல இருப்பதால், அந்தந்த விடுதி ஒரு குழுவாகும். வீட்டிலிருந்து வருபவர்களை, அந்தந்த ஏரியா பார்த்துப் பிரித்து, பல குழுக்களாக்கியும் போட்டியிட வைக்கலாம்.

5. விடுதிகள் இல்லாத பள்ளிகள், நிறுவனங்களில், வகுப்பு வாரியாகப் பிரிக்கலாம்; சிறுவர், இளையோர், மூத்தவர் என்றும் பாகுபடுத்தலாம்.

6. கல்லூரியாக இருந்தால், துறை வாரியாகப் (Department) பிரித்து, போட்டிகள் நடத்தலாம்.

இப்படிப்பட்ட போட்டிகளை நடத்திட, அதையும் வெற்றிகரமாக நடத்திட, அதற்கென்று நிர்வாகக் குழு

ஒன்றை அமைத்திட வேண்டும். அந்தக் கமிட்டியில் இடம் பெறுபவர்கள் பற்றி, இனி அறிந்து கொள்வோம்.

உள்ளகப் போட்டி நடத்தும் குழு (Intramural Committee)

1. உள்ளகப் போட்டிக் குழு இயக்குநர் (Intramural Director)

மூத்த உடற்கல்வி ஆசிரியர் ஒருவரே இயக்குநராகப் பொறுப்பு ஏற்பார். மற்ற உடற்கல்வி ஆசிரியர்களில் ஒருவர், துணை இயக்குநராகப் பொறுப்பேற்று உதவுவார். மற்ற வகுப்பு ஆசிரியர்களும் போட்டி நடைபெறுகிறபோது, உதவி செய்வார்கள்.

2. குழுத் தலைவர்களும், குழுத் துணைத்தலைவர்களும்

ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவரும், உதவித் தலைவரும், போட்டி நடத்தும் குழுவில், உறுப்பினராகி விடுகிறார்கள். இவர்களில் ஒருவர் செயலராகவும், துணைச் செயலராகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்தப் போட்டிக் குழுதான், போட்டி நடத்துவதற்குரிய விதிமுறைகளை உருவாக்கித் தரும்

செயலர் பொறுப்பேற்றுள்ளவர், போட்டிக்குழு நடத்து கின்ற கூட்டம், அதில் நிறைவேற்றப்படுகின்ற தீர்மானங் கள் ; போட்டிகள் பற்றிய போட்டி நிரல், போட்டிகள், வெற்றி எண் குறிப்பேடுகள், போன்றவற்றைப் பதிவு செய்து, பத்திரப்படுத்தி வைத்திடல் வேண்டும்.

எதிர்ப்பு மனு ஏதாவது வந்தால், அதனைத் தீர்க்கும் பொறுப்பு, போட்டிக் குழுவுக்குரியதாகும்.

3. மாணவர்களுக்குப் பிடித்த பொருத்தமான விளை யாட்டுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

முதன்மை விளையாட்டுக்கள், ஓடுகளப் போட்டிகள், குட்டிக்கரணமடித்தல், கோபுரப் பயிற்சிகள், அணி நடை முறைகள், தற்காப்புக் கலைகள், தாளலயப் பயிற்சிகள் எல்லாம் போட்டி நடத்துவதற்கு பொருத்தமான செயல் களாகும்.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதனை போட்டிப் பட்டியலில் சேர்த்து, கமிட்டியிடம் அனுமதியும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. கால நேர அவகாசம்

உள்ளகப் போட்டிகள் ஆண்டு முழுவதும் நடத்தப்பட லாம். கால் ஆண்டு, அரையாண்டுத் தேர்வு நடத்தப்படும்

காலத்திற்குள்ளே தான் (First and Second Term) அதிகமான போட்டிகள் நடத்தப்பட வேண்டியிருக்கும்.

மூன்றாவது பருவம் (Term) முழுத் தேர்வுக்குரிய காலமானதால், அப்பொழுது போட்டிகள் குறைக்கப்பட்டு, படிப்புக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கின்ற அவசியத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கிறது.

பள்ளி முடிந்த பிறகு உள்ள நேரம், விடுமுறை நாட்களில் போட்டிகள் நடத்துவது பொருத்தமாக இருக்கும். பந்தயங்களை ஒரு வாய்ப்பு முறை அல்லது தொடர் வாய்ப்பு முறையில் நடத்தலாம்.

5. வெற்றி எண் வழங்குதல்

வெற்றி பெறுகிற குழுக்களின் வரிசைக்கு ஏற்ப, வெற்றி எண்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும். முதல் குழுவுக்கு 5, இரண்டாவது குழுவுக்கு 3, மூன்றாவது குழுவுக்கு 2, நான்காம் குழுவுக்கு 1 என்பதாக. போட்டி முடிந்தவுடன் வழங்கி, அதை வெற்றி எண் அட்டவணையில் பதிந்து விட வேண்டும்.

ஆண்டு இறுதியில், அனைத்துப் போட்டிகளும் முடிந்த பிறகு, அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கிற

குழுவே, உள்ளகப் போட்டி வெற்றிக் குழு (Intramural Champion) என்று முடிவு செய்ய வேண்டும்.

6. வெகுமதியும் பாராட்டும்

போட்டிகளில் வெற்றி பெறுகிறவர்களுக்கு, நினைவில் இருப்பதுபோல், நல்ல பரிசுகளை வழங்கலாம். ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் ஒரு வெற்றிக் கேடயம் அல்லது வெற்றிக் கோப்பையை வழங்கலாம். சுழல் கோப்பைகளும் தரலாம்.

உள்ளகப் போட்டிகள் புகழ்ப் பலகை (Honour Board) என்று ஒன்றை அமைத்து, அதில் வெற்றிக் குழுக்களின் பெயர்களைப் பொறித்து வைக்கலாம்.

வெற்றிக் குழுவைப் புகைப்படம் எடுத்தும், புகழ்ப் பலகையில் ஒட்டி, வெற்றியாளர்களைப் பெருமைப் படுத்தலாம்.

உள்ளகப் போட்டிகள் பற்றி சில குறிப்புகள்

1. சிறுவர், இளையோர், மூத்தோர் என்று மாணவர்களைப் பிரித்து, அந்தந்தப் பிரிவுக்குள் போட்டிகள் நடத்தி, எல்லா மாணவர்களையும் போட்டிகளில் பங்கு பெறச் செய்ய வேண்டும்.

2. திறமையானவர்களாக குழுக்களில் இடம்பெறச் செய்து, அந்தந்த ஆற்றல் மிக்க குழு, அப்படிப்பட்ட குழுக்களுடன் போட்டி இடுகின்ற சூழ்நிலையை அமைத்துத் தருதல் வேண்டும்.

3. பள்ளிகள் சார்பாக விளையாடுகிற திறமைமிக்க ஆட்டக்காரர்கள், உள்ளகப் போட்டிகளில் பங்கு பெறாமல் செய்ய வேண்டும்.

4. பல போட்டிகளில் ஒரு சில மாணவர்களே பங்கு பெறுவதைத் தவிர்த்து ஓரிரண்டு போட்டிகளில் மட்டுமே பங்கு பெறலாம் என்ற விதியை ஏற்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது.

5. பள்ளிகளில் இருக்கின்ற இடவசதி, உதவி சாதனங்கள், பொருளாதார வசதி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது போல, போட்டிகளை நடத்த வேண்டும்.

6. முழு அளவில் பங்கு பெறுகிற குழுக்களுக்கு, அதிகமாக வெற்றி எண்களை வழங்க வேண்டும்.

7. மாற்றாட்டக்காரர்களை வெளியே நிறுத்திவிட்டு, நிரந்தர ஆட்டக்காரர்களே ஆட்டம் முழுவதையும் ஆடி விடுவார்கள். மாற்றாட்டக்காரர்கள் குறைந்தது 10 நிமிடம் ஆடவேண்டும். (கால் பந்தாட்டம்) அல்லது 4

வெற்றி எண்கள் எடுக்கும் (கைப் பந்தாட்டம்) வரையிலா வது ஆடுகளத்திற்குள் இடம் பெற்று ஆடவேண்டும் என்கிற விதியை, கட்டாயப்படுத்தி, நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

8. தனிப்பட்ட வெற்றியாளர்கள், அல்லது வெற்றிக் குழுவிற்கு, பரிசும் பாராட்டும் அளித்து கௌரவிக்க வேண்டும்.

இத்தனைக் கருத்துக்களும், மாணவர்கள் மிகுதியான எண்ணிக்கையில், உள்ளகப் போட்டிகளில் பங்கு பெற ஊக்குவிக்கும். உற்சாகப்படுத்தும். போட்டிகளை வெற்றி யையடாக்கும்.

14. புற வெளிப் போட்டிகள்

(EXTRAMURAL COMPETITIONS)

பள்ளிகளுக்கிடையே அல்லது (கல்வி மற்றும் தொழில்) நிறுவனங்களுக்கிடையே நடைபெறுகின்ற விளையாட்டுப் போட்டிகளை புற வெளிப் போட்டிகள் என்று அழைக்கின்றனர்.

போட்டிகளில் பங்கு பெறுபவர்கள், தங்கள் திறமைகளை மற்றவர்களுடன் போட்டியிட்டு, வெளிப்படுத்திக் காட்டி, தங்களுடைய நிறுவனங்களுக்குப் பெயரும் புகழும் ஈட்டித் தருகின்ற வாய்ப்புகளை, புறவெளிப் போட்டிகள் வழங்குகின்றன.

நிறைகள்

1. புறவெளிப் போட்டிகளில் பங்கு பெறுபவர்களின் திறமையும் வலிமையும் தேர்ச்சி பெறுகின்றன.

2. தாங்கள் சார்ந்திருக்கும் நிறுவனத்தின்மேல் தணியாத பற்றும் பக்தியும் பெருகும் நிலை, எழுச்சியடைகின்றன.

3. குழுத்தலைவர் மேல் மரியாதை, அவர் சொல்லுக்குப்பணிதல், பண்பான விளையாட்டுக்குணங்கள் வளர்தல், போன்ற சிறந்த பண்பாடுகள் வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

4. வெளியாருடன் பழகும் வாய்ப்பு ஏற்படுவதால், புதிய புதிய நட்பும், உறவும் கிடைக்கின்றன.

5. போட்டிக்காகப் பல இடங்களுக்கும் போவதால், பல புதிய இடங்கள் பற்றிய அறிவும் தெளிவும் ஏற்படுகின்றன.

6. போட்டிகளின் மூலம், மகிழ்ச்சி, திருப்தி, உற்சாகம் எல்லாம் நிறையவே கிடைக்கின்றன.

குறைகள்

1. போட்டி என்று வந்து விட்டாலே, வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற வெறியும் வேகமும் வந்து விடுகிறது. அதனால் எப்படியாவது வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதற்காக, குறுக்கு முறைகளைப் பின்பற்றி, தவறிழைத்தாவது பெற்றாக வேண்டும் என்று செல்கின்ற மனப்பாங்கு வளர வாய்ப்பிருக்கிறது.

2. சுகாதாரமற்ற போட்டியும், பொறாமை உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

3. அதிக நேரம் வீண் ; அதிக பணச் செலவு ; அதிக உடல் சக்தி இழப்பு என்றும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

4. மாணவர்களுக்குத் தேவையற்ற மனப் பதட்டம், மனச் சோர்வு, மனக்களைப்பு ஏற்படுகிறது.

5. சிலர், தங்கள் தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல், பிறரிடம் சொல்ல வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு பொய் பேசி, பெருமையடித்துக் கொள்ளுகிற பேதமைக் குணமும் வளர, வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

மேற்கூறிய குறைகள் எல்லாம் தற்காலிகமானது தான். தகர்த்தெறியப்பட்டு, சரி செய்து விடக் கூடியவைகள்தான்.

தகுதியான தலைமையுடன் கட்டுப்பாடு, மன உறுதி, ஊக்கம் உள்ளவர்களாக மாணவர்களை வழி நடத்துகிற போது, குறைகள் களைந்தெறியப்பட்டு விடும்.

நல்ல விளையாட்டு வீரர்களாக இருந்தால் கூட, தினந்தோறும் பயிற்சிக்கும் கூட்டு முயற்சிக்கும் வந்தால் தான், அவர்களை குழுவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி வருகிற போது, தான், ஒழுக்கமும் உயர்ந்த பண்புகளும் வளரும். மேலே கூறிய குறைகள் வராமலும் இருக்கும்.

அதற்கும் மேலாக, நல்ல தலைமை வேண்டும். அந்தத் தலைமை தவறின்றி வழிகாட்டும் தக்காராகவும் விளங்க வேண்டும்.

புறவெளிப் போட்டிகளை நடத்தும் முறைகள்

புறவெளிப் போட்டிகளை, நாம் மூன்று வகையில் நடத்தலாம்.

1. பயிற்சிப் போட்டிகள் (Practice matches)
2. ஒரு துறைப் போட்டிகள் (Closed competitions)
3. பொது நிலைப் போட்டிகள் (Open competitions)

1. பயிற்சிப் போட்டிகள்

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குழுவின் தேர்ச்சிக்கும், திறமை வளர்ச்சிக்கும் உதவ, அண்டை நிறுவனங்களில் உள்ள குழுக்களை அழைத்து, போட்டி ஆட்டங்களை ஆடச் செய்து, பழகும் முறையே இது.

இதற்கு முன் கூட்டியே பேசி, தேதி, நேரம், இடம் முதலியவற்றைக் குறித்துக்கொண்டு,' தீர்மானித்து நடத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

2. ஒரு துறைப் போட்டிகள் (Closed Competitions)

ஒரு குறிப்பிட்ட துறையைச் சேர்ந்த, பிரிவைச் சார்ந்த கல்வி நிறுவனங்களுக்கிடையே நடைபெறுகின்ற போட்டி கள். (உ.ம்) கல்லூரிகளுக்கிடையே (Inter Collegiate) பள்ளிகளுக்கிடையே (Inter School) மட்டும் நடத்தப்படுதல். கல்லூரிகளுக்கிடையே பள்ளிகளுக்கிடையே என்கிறபோது, வேறு துறை சார்ந்த நிறுவனங்கள் வந்து பங்கேற்க முடியாது. அதுவும் கட்டுப்படுத்தும் பொறுப்பேற்றுள்ள சங்கங்கள் மூலமாக நடத்தப்படும்.

ஒரு மாவட்டத்தில் உள்ள பள்ளிகள் அனைத்தும், அந்த மாவட்டப்பள்ளிகள் உயர்கல்விக் கழகத்தின் கட்டுப் பாட்டில் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பள்ளியும் அந்தக் கழகத்தின் உறுப்பினர்கள்.

அதன் நிர்வாகக்குழு, ஒரு தலைவர், செயலர் பொரு ளாளர், துணைச் செயலர், செயற்குழு என்பதாக அமைந்தி ருக்கும்.

ஒரு மாவட்டம் பல தொகுதிகளாக (Zones) பிரிக்கப் பட்டு, ஒவ்வொரு தொகுதியைச் சேர்ந்த பள்ளிகள், அவற் றிற்கிடையே போட்டிகளை நடத்தும். பிறகு, தொகுதி வெற்றிக் குழுக்களிடையே போட்டிகளை நடத்தும். பிறகே, அது மாவட்டப் போட்டியாக நடத்தும்.

நேரமும், பண வசதியும் கிடைத்தால், மாவட்டங்களுக் கிடையேயும் போட்டிகளை நடத்தும்.

இதுபோலவே கல்லூரிகளுக்கு இடையே, வங்கிகளுக்கு இடையே, அரசு துறை நிறுவனங்களுக்கிடையே, தொழிலகத் துறையினருக்கு இடையே போட்டிகள் நடத்தப்படும்.

3. பொது நிலைப் போட்டிகள் (Open Competitions)

யார் வேண்டுமானாலும் வந்து போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம் என்பதைத் தான், பொது நிலைப் போட்டிகள் என்கிறோம். ஒரு மாநில விளையாட்டுக் கழகம் என்பது தனது விளையாட்டுக்கான போட்டிகளை நடத்துகிறபோது, அந்த மாநிலத்தைச் சேர்ந்த எந்தக் குழுவும் வந்து போட்டியிடலாம்.

இதுவே பொது நிலைப் போட்டியாகும்.

15 ஓடுகளப் போட்டிகள்

(SPORTS MEET)

ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளை, தனித்திறன் போட்டிகள் என்றும், விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்றும் கூறு வார்கள். நாம் ஓடுகளப் போட்டிகள் என்றே கூறுவோம்.

இந்தப் போட்டிகள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. தரமான போட்டிகள் (Standard Meet)

2. தரமற்ற போட்டிகள் (Non-standard Meet)

தரமான போட்டிகள் என்பது, அகில உலக அமெச்சூர் கழகம் அமைத்துத் தந்துள்ள விதிகளின்படியே நடைபெறுவதாகும்.

தரமற்ற போட்டிகள் என்பது, அந்தந்த வட்டாரத்தினருக்கு ஏற்ப, வசதிக்கேற்ப, இடத்திற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்வதாகும்.

I. தரமான போட்டிகள்

ஓடுகளப் போட்டிகளை நடத்துகிற விதி முறைகள்

ஓடுகளப் போட்டிகளை நடத்துவதற்கு, மிகவும் தேர்ச்சியான திட்டமும், தயாரிப்பும் தேவை. ஆர்வமும் அனுபவமும் நிறைந்த பலரின் ஒத்துழைப்பும் தேவை.

திட்டம் தயாரித்தல் : தேர்ந்த ஆட்களை பணியில் இயக்குதல் போன்ற செயல் முறைகளை, இங்கே தொகுத்துக் காண்போம். ஆதலால், நாம் இதனை 3 வகையாகப் பகுத்துப் பார்ப்போம்.

1. போட்டிகளுக்கு முன்புள்ள பணிகள் (Pre-meet-work)

2. போட்டிகளின்போது செய்ய வேண்டிய வேலைகள் (Meet work)

3. போட்டிக்குப் பிறகு மேற்கொள்ள வேண்டிய வேலைகள் (Post meet work)

1. போட்டிகளுக்கு முன்புள்ள பணிகள்

ஓடுகளப் போட்டிகளை நடத்துவதற்கென்று, நிர்வாகக் குழு நிச்சயமாகத் தேவைப்படுகிறது. (Organising Committee)

தலைமையிடமாகத் திகழும் நிர்வாகக்குழு, பல துணை செயற்குழுக்களை (Sub-Committee) அமைக்க வேண்டும்.

துணைக் குழுக்களின் பெயர்களும் கடமைகளும்

1.1. விளம்பரக் குழு (Publicity Committee)

போட்டிகள் நடைபெறும் தேதி, இடம், போட்டி நிகழ்ச்சிகள் போன்ற முக்கிய குறிப்புக்களை, இந்தக் குழு விளம்பரப்படுத்தும் பத்திரிக்கை, ரேடியோ, போட்டி நிரல் சீட்டுகள் மூலமும் இது எல்லோருக்கும் அறிவிக்கின்ற பணியை, ஏற்றுக் கொள்கிறது.

3·2. ஒடுகளத்தரை மற்றும் உதவி சாதனக் குழு. Committee for the Grounds and equipments:-

போட்டிகளுக்கான மைதானத்தைக் கேட்டு, அனுமதி வாங்கி நிகழ்ச்சிகள் நடத்தும் இடங்களில் குறியீடுகளை

அமைத்து, வேண்டிய விளையாட்டு உதவிப் பொருட்களை சேர்த்து, சுமுகமாக தடையின்றி போட்டிகள் நடத்தும் செயல்களை மேற்கொள்கிறது.

3·3. அதிகாரிகளை நியமிக்கும் குழு (Commiltee for the officials)

போட்டிகளை நடத்தும் திறமை பெற்றிருக்கும், அதிகாரிகளுக்கு எழுதி, அவர்களது ஒப்புதலைப்பெற்றுக் கொண்டு, அதிகாரிகள் அடங்கிய பட்டியலையும் இந்தக் குழு தயாரிக்க வேண்டும்.

நிர்வாகக் குழுவின் அனுமதியுடன், தலைமை அதிகாரி யையும் நியமிக்க வேண்டும்.

3·4. இருக்கைகள், தங்கும் வசதிகள் அமைத்துத்தரும் குழு. (Committee for accomodation and seating arrangements)

வெளியூரிலிருந்து வருகிற போட்டியாளர்கள், அதிகாரிகள் அனைவருக்கும் தங்கும் வசதிகளை செய்து தருதல்; விளையாட்டுப் போட்டி விழா நடைபெறும் பந்தல், உட்காரும் இருக்கை வசதிகள்: போட்டியாளர்கள் தங்கி ஓய்வுகொள்ளும் இடங்கள், பார்வையாளர்கள், விருந்தினர்கள் அமர்ந்திருக்கும் இடவசதிகள்; கார்கள் மற்றும் வாகனங்கள் நிற்க வசதிகள் போன்றவற்றை, இந்தக்குழு செய்து தரவேண்டும்.

3·5 வரவேற்புக் குழு (Committee for reception)

போட்டிகள் நடைபெறுகின்றபோது, அழைக்கப் பட்டிருக்கும் சிறப்பு விருந்தினர்கள், முக்கிய பிரமுகர் களை வரவேற்று, அவர்களுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் இருக்கைகளில் அமர்த்தும் பணியைக் கைக்கொள்ளும் குழுவாக இது அமைந்திருக்கிறது.

3·6. ஓடுகளத்தின் அலங்காரம் மற்றும் வைபவக்குழு.

கண்களுக்கு கவர்ச்சியாகவும் பசுமையாகவும் பந்தய மைதானம் தோற்றம் தருவது போன்று அலங்காரம் செய்தல், பந்தயத் தொடக்கவிழா, வெற்றிப் பரிசளிப்பு விழா, இறுதி விழா போன்றவை சிறப்பாக நடைபெறு வதற்காக, காரியமாற்றுதல். வெகுமதிகள் வெற்றிக் கோப்பைகள் போன்றவற்றிற்கு ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்பும், இந்தக் குழுவைச் சார்ந்ததேயாகும்.

3·7. சிற்றுண்டி, மற்றும் கலை நிகழ்ச்சி அமைப்புக்குழு.

(Committee for Refreshment and entertainment)

போட்டியாளர்கள், அதிகாரிகள், சிறப்பு விருந்தினர் கள், முக்கிய பிரமுகர்கள் போன்றோருக்கு அவ்வப்போது பருகபானம், சிற்றுண்டியும் வழங்குதல். போட்டி நிறை வுறுகிற நேரத்தில் பாட்டு ஆட்டம் போன்ற கலை நிகழ்ச்சி களை ஏற்பாடு செய்வதும் இந்தக் குழுவின் பொறுப்பாக அமைகிறது.

3·8. பெயர்ப்பதிவு, போட்டி நிரல் தயாரிக்கும் குழு.

(Committee for Entries and Programmes)

இந்தக் குழுவானது, நுழைவு மனுவை, முன்கூட்டியே போட்டியாளர்களுக்கு அனுப்பி, அவர்களின் ஒப்புதலை நேரத்தில் பெற்று, பதிவு செய்து அவர்களுக்கான ஓட்ட எண்கள் (Numbers) ஒதுக்கி, அவற்றிற்கான பதிவேட்டில் எழுதி நிரப்பி, குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகள் குறிப்பிட்ட நேரத் தில், தடையின்றி நடக்க ஏற்பாடு செய்கிற பொறுப்பை ஏற்றிருக்கிறது.

இத்தகைய பொறுப்புக்களை, கீழ்க்காணும் முறைகளில் செய்யலாம் நிகழ்ச்சி நிரல் (Programmes) புத்தகத்தில்.

1. மேல் அட்டையில் போட்டி நடத்தும் நிறுவனத் தின் பெயர், விழாவுக்கு வருகிற முக்கிய விருந்தினரின்

பெயர். போட்டிகள் நடைபெறும் இடம், நாள், நேரம் முதலிய விவரங்களைக் குறிக்கவேண்டும்.

2. பல்வேறுபட்ட குழுக்கள், துணைக் குழுக்கள் முதலியவற்றையும், குழுக்களில் இடம் பெற்றிருப்போரின் பெயர்களையும் குறித்திட வேண்டும்.

3. போட்டிகளை நடத்துகிற அதிகாரிகளின் பெயர் கள், அவர்கள் பொறுப்பேற்றிருக்கும் துறை பற்றியும் குறித்திட வேண்டும்.

4. போட்டியில் பங்கேற்கிற குழுக்களை (Clubs) அகரவரிசைப்படுத்தி, போட்டியாளர்களின் பெயர்களையும் நிரப்பிட வேண்டும்.

5. போட்டி நிகழ்ச்சிகள் வரிசையை (order of events) குறித்து, என்னென்ன நிகழ்ச்சிகள், எந்தெந்த நேரத்தில் நடைபெறும் என்பதைக் குறித்துக் காட்டுதல்.

6. ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சியிலும் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கும் முந்தைய சாதனைகள் (Records)

7. முழுமையாக நிரப்புதற்குரிய வெற்றி எண் குறிப்பேடு.

போட்டி நிகழ்ச்சிகள் வரிசையை தயாரிக்கும் முறை

1. ஓட்டப் போட்டிகள் என்றால், தடைதாண்டும் போட்டி, விரைவோட்டம், நெடுந்தூர ஓட்டங்கள், தொடரோட்டங்கள் என்று வரிசைப்படுத்தி, தயாரிக்க வேண்டும்.

2. ஓட்டப்போட்டிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நேரத்திலேயே, களப்போட்டிகளும் அடுத்தடுத்து நடத்திட வேண்டும்.

3. விரைவோட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், தாண்டும் போட்டிகளில் பங்கு பெறுகின்றார்கள் என்பதால் இரும்புக்

குண்டு எறியாளர்கள், தட்டெறிதல், சங்கிலிக் குண்டு வீசுதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில், பங்குபெறுகின்றார்கள் என்பதால், இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை ஒரே சமயத்தில் நிகழ்ச்சிகள் வரிசையில் சேர்க்காமல், நேரம் கொடுத்து வரிசைப் படுத்த வேண்டும்.

4. கோலூன்றித்தாண்டும் போட்டி, உயரம் தாண்டுதல், தட்டெறிதல், வேலெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடந்து முடிய அதிக நேரம் பிடிக்கும் என்பதால், இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளை, முன்கூட்டியே ஆரம்பித்து நடத்தப்படுவது போல, நிகழ்ச்சி நிரலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. போட்டி நடைபெறும் போதுள்ள வேலைகள் (Meet Work)

1. போட்டியில் பங்கு பெறுகின்ற போட்டியாளர்கள் ; நடத்துகின்ற அதிகாரிகள் அனைவரும், போட்டி தொடங்குகின்ற நேரத்திற்கு சற்று முன்னதாகவே வந்து விட வேண்டும்.

2. அதிகாரிகளுக்குரிய அடையாள அட்டைகள், போட்டியைக் காட்டும் நிகழ்ச்சி நிரல் பிரதிகள், குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிக்கான குறிப்பேடுகள், அனைத்தையும் கொடுத்திட வேண்டும்.

3. போட்டியாளர்களுக்குரிய எண்கள், (Numbers) ; நிகழ்ச்சி நிரல் பிரதிகள், மற்றும் அவர்களுக்குரிய வழி காட்டும் அறிவுரைக் குறிப்புகள் அனைத்தையும் தந்து விட வேண்டும்.

4. போட்டியாளர்கள் அணிவகுப்பு, உறுதி மொழி எடுத்தல் போன்றவற்றுடன், போட்டிகளைத் தொடங்கிட வேண்டும்.

5. நிகழ்ச்சி நிரல் வரிசைக்கு ஏற்ப, நிகழ்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து நடத்தவேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு போட்டியின் இறுதிப்போட்டி முடிந்ததும், வெற்றி மேடை, பரிசளிப்பு நிகழ்ச்சியை உடனே நடத்திட வேண்டும்.

7. போட்டிநிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் முடிந்தபிறகு, எல்லா போட்டியாளர்களும், விளையாட்டுப் போட்டியின் முடிவு விழாவுக்காகக் குறிப்பிட்டிருக்கும் இடத்தில் வந்து கூடிட வேண்டும்.

8. முடிவு விழாவில், வெற்றிக் கேடயங்கள், நினைவுப் பரிசுகள், சான்றிதழ்கள் முதலியவை வழங்கப்படும்.

9. பிறகு, நாட்டுப்பண் பாட, விழா இனிதே முடிவு பெறும்.

3. போட்டிக்குப் பிறகுள்ள வேலைகள்

1. விளையாட்டுப் போட்டிகள் முடிந்த பிறகு, கணக்கு வழக்கைச் சரிசெய்து விட வேண்டும். மற்றவர்களிடமிருந்து கைமாற்றாக வாங்கி வந்தப் பொருட்களைக் கொண்டு போய் கொடுக்க வேண்டும்.

2. போட்டிகளுக்கு உதவி செய்த அனைவருக்கும், நன்றி தெரிவித்துக் கடிதம் எழுத வேண்டும். நேரில் சொல்வதும் நல்லதுதான்.

II தரமற்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

உலக விதிகளுக்கு உட்படாமல், வசதிக்கேற்ப நடத்துகின்ற போட்டிகளைத் தான், தரமற்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்கிறோம்.

உலக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமல், நடைமுறைக்கு உதவுமாறு பல புதிய விதிகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, அதிக எண்ணிக்கையில் (மாணவர்களை) போட்டியாளர்

களைப் பங்கு பெறச் செய்யும் உத்தி, இந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளில், கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

இருக்கின்ற கொஞ்ச வசதிகளே, இந்தப் போட்டிக்கு போதுமானது. இதில் வெற்றி பெறுகிறவர்களின் சாதனைக்கு அவ்வளவு பெருமிதமில்லை, என்றாலும், குழுக்களுக்குப் பெருமை போய்ச் சேருகிறது. அவ்வளவு தான்.

இந்தப் போட்டியில் இடம் மெறும் சில பிரிவுகள்.

1. குழுக்களின் கூட்டுப் போட்டி (Team or mass Athletics)

2. சலுகைப் போட்டிகள் (Handicap sports)

3. தகவல் வழிப் போட்டிகள் (Telegraphic sports)

4. திறமறியும் போட்டிகள் (Tabloid sports)

குழுக்களும் கூட்டுப்போட்டியும்

அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்கள் பங்கு பெறுகிற போது, ஓடுகளப் போட்டிகளை' திட்டமிட்டு நடத்த வேண்டும்.

1. மாணவர்களை சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒரு குழு என்றால் 20 முதல் 25 இருக்கலாம்.

2. சில போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் அவர்களைப் போட்டியிடச் செய்யலாம்.

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்

(அ) ஒரு குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும், ஒரு வட்டம் (lap) சுற்றி ஓடி வர, ஒருவர் பின் ஒருவராகச் செய்தல். இதில் எந்தக்குழு குறைந்த நேரத்தில் ஓடி

முடிக்கிறதோ, அதுவே வென்றதாகும். இதற்கு தொடர் முறை. (Follow on method) என்று பெயர்.

ஆ) தொடரோட்ட (Relay) போல, எதிரெதிரே மாணவர்களைப் பிரித்து நிற்கச் செய்து (100 மீட்டர் தூரம்). தறி ஓட்டம் போல- (Shuttle Relay) ஓடிடச் செய்தல். இதற்கு தறிமுறை (Shuttle method) என்று பெயர்.

இ) ஒவ்வொரு மாணவனும் குறிப்பிட்ட தூரத்தை (85 மீட்டர் தூரம்) ஓடச் செய்து, எந்தக் குழு குறைந்த நேரத்தில் மொத்தத்தில், ஓடி முடிக்கிறதோ, அந்தக் குழு வென்றதாக அறிவித்து, அதற்கான வெற்றி எண்களை அளிக்க வேண்டும். (5, 3, 2,) என்பது போல) இதற்கு குழுப் போட்டி முறை (Zonal method) என்று பெயர்.

களநிகழ்ச்சிகள்

நீளம் தாண்டுதல், தட்டெறிதல், இரும்புக்குண்டு போடுதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில், குழுக்களைப் பங்கு பெறச் செய்து, அதிக தூரம் தாண்டுகிற, அதிக தூரம் எறிகிற குழுக்களுக்கு, வெற்றிப் பரிசினை அளிக்கலாம்.

களப் போட்டிகளும் இதே போல, தொடர் முறை, தறி முறை, குழுப் போட்டி முறை மூன்றையும் கடைப் பிடிக்கலாம்.

2. திறன் குறைந்தோர்க்கு, சலுகைப் போட்டிகள்

திறன் குறைந்தோரையும், சலுகை முறையில் வாய்ப் பளித்து, சமமாகப் போட்டியிடுகின்ற முறை, இப்போட்டி களில் பின்பற்றப்படுகிறது.

(உ.ம்) 100 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டி என்றால், திறன் குறைந்தவர்களை, 10 அடி அல்லது 20 அடி தூரம்

முன்னே நிற்க வைத்து, ஓடச் செய்து, போட்டியிட வைப்பதாகும்.

திறன் குறைந்தவர்க்கு ஒரு வாய்ப்பு தருகிற சலுகைப் போட்டியேயாகும்.

3. தகவல் வழிப் போட்டிகள்

பல இடங்களில், ஊர்களில் போட்டிகளை நடத்தி, அந்த முடிவுகளை தந்தி, டெலிபோன் மூலமாகத் தகவல் தர வேண்டும்: அந்த சாதனைகளுக்கேற்ப, முடிவுகள் அறிவிக்கப்படும்.

இதில் ஒரு குறை என்னவெனில், பல இடங்களில் போட்டிகள் என்கிற போது, அந்தந்த இடம் சூழ்நிலை காரணமாக, சாதனைகள் வேறுபடும், திறமைகளை வெளிப்படுத்த முடியாத தன்மையும் அமையும் என்பது தான்.

மற்றபடி, இந்த முறைப் போட்டியினால் நேரம் வீணாகாமல், பணச் செலவு அதிகமாகாமல் மிச்சம் பிடிக்கலாம். காப்பாற்றலாம்.

4. திறனறியும் போட்டிகள் (Tabloid Sports)

இந்த முறைப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்பவர்க்காக, முதலிலேயே, சாதனை நேரத்தையும் தூரத்தையும் (Time and distance) தீர்மானமாகக் குறித்து வைத்து விட வேண்டும்.

(உ.ம்)	தரம் I	தரம் II	தரம் III
100 மீட்டர் தூரம்	12.5 வினாடி	13 வினாடி	14 வினாடி
நீளம் தாண்டல்	15 அடி	14 அடி	13 அடி
இரும்புக்குண்டு எறிதல் (12)	30 அடி.	28	26

ஒவ்வொரு தரத்திற்கும் ஒவ்வொரு வண்ண ரிப்பன் என்று தெரிவித்திட வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் ஓடி முடிப்பவர்க்கு; தூரத்தில் தாண்டுபவர்க்குக், குறிப்பிட்ட ரிப்பனைக் கொடுத்து, கௌரவித்திட வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்ட 3 நிகழ்ச்சிகள், 3 தரங்கள். இதில் ஒவ்வொரு மாணவனும் போட்டியிட்டு முயற்சிக்கிறான். மூன்று நிகழ்ச்சியிலும் குறிப்பிட்ட சாதனையைக் கடந்தால் தான், ரிப்பன் தரப்படும். ஒன்றில் கடக்க முடியாமற் போனாலும், ரிப்பன் கிடைக்காது.

அதிக எண்ணிக்கையில் ரிப்பன் பெற்ற (ஒவ்வொரு ரிப்பனுக்கும் வெற்றி எண் எவ்வளவு என்று குறித்திருக்க வேண்டும்.) குழுக்களே, வெற்றிக்குழு என்று அறிவிக்கப்படும்.

இவ்வாறு அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்களைப் பங்குபெறச் செய்கிற போது; மாணவர்களை சிறுவர், இளையோர், மூத்தவர் என்று பிரித்தல்; குறிப்பிட்ட போட்டிகளில் மட்டும் மாணவர்களைப் போட்டியிட வைத்தல்; திறமுள்ள மாணவர்களை சேர்க்காமல் இருத்தல்; சலுகைப்போட்டி முறையைப் பயன்படுத்துதல். எல்லோரும் கட்டாயமாகப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஆணையிடுதல்; மாறுவேடப் போட்டி, போன்றவற்றை அனுமதித்தால் போன்றவற்றிலும் ஆசிரியர்கள் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

16. விளையாட்டு நாள் விழா

(PLAY DAY)

பள்ளிகளுக்கிடையே நடைபெறுகிற போட்டிகளுக்குப் பதிலாக, பெண்களுக்கென்று, பள்ளிகளுக்குள்ளேயே நடத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளே விளையாட்டு நாள் என்ற பெயரைப் பெற்றிருந்தன. அதுவே மாறி பக்கம் பக்கமாக உள்ள பள்ளிகள் எல்லாம் வந்து, கலந்துகொண்டு, களிப்படைகிற மார்க்கத்திற்காகப் பின்னர், மாற்றம் செய்யப்பட்டது.

பல பள்ளிகள் வந்து கலந்துகொண்டாலும், இது போட்டிகள் போல நடத்தப்படுவது அல்ல.

கூடி விளையாடுவது தான். எதிர்த்து விளையாடுவது அல்ல.

விளையாட்டு நாளின் குறிக்கோளானது, ஒவ்வொரு மாணவனும் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டில் அவசியம் பங்கு பெற்றாக வேண்டும் என்பது தான்.

விளையாட்டு நாள் விழாவின் பயனும் பெருமையும்

1. பலதரப்பட்ட மகிழ்ச்சி தரும் விளையாட்டுக்களில், பெருவாரியான எண்ணிக்கையில் மாணவ மாணவிகள் கலந்து கொண்டு, பேரின்பம் பெற உதவுகின்றது.

2. சமூகத்தொடர்பு கொள்ளும் வாய்ப்பையும் வழங்குகிறது.

3. தலைமைப் பண்பை வளர்த்துக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களை அளிக்கிறது.

4. புறவெளிப் போட்டிகளில் ஏற்படுகிற குறைகளைக் களைந்து, குதூகலம் பெறும் நல்லினை ஏற்படுத்தித் தருகிறது.

விளையாட்டு நாள் விழாவை நடத்தும் முறைகள்

1. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காகவே நடத்தப்படுகிற நிகழ்ச்சியாதலால், இதனை ஒரு நாளிலோ அல்லது நாள் பகுதிக்குள்ளோ நடத்தலாம்.

2. நிகழ்ச்சிகளை நடத்த, பல குழுக்களை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் (உ. ம்) விளம்பரக்குழு : நிகழ்ச்சி நிரல் குழு : வரவேற்புக் குழு : வசதிக்குழு ; விளையாட்டு பொருட்கள் குழு ; சிற்றுண்டிக்குழு ; சிறப்புக் கொண்டாட்டக்குழு என்று பலவகைக்குழுக்கள்.

3. விளையாட்டு நாள் விழா நடைபெறும் நாள், இடம், நேரம், பின்பற்ற வேண்டிய நிகழ்ச்சி நிரல் போன்றவற்றை. பள்ளிகளுக்கு முன்கூட்டியே தகவல் தந்து, ஒவ்வொரு பள்ளியிலிருந்தும் வருகிற குழந்தைகள் எண்ணிக்கையையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. வருகிற குழந்தைகள் எண்ணிக்கைக்கேற்ப தங்கும் இடவசதி கழிவறைகள் வசதி ; உணவு வசதி, தண்ணீர் வசதி போன்றவற்றிற்கும் சிறப்பான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. என்னென்ன நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெற்றிருக்கின்றன என்பதற்கேற்ப, ஆடுகளங்களைத்தயார் செய்து வைத்து, அதற்குரிய உதவிப் பொருட்களையும் நிறைவாக ஏற்பாடு செய்து வைத்தல் வேண்டும்.

6. பள்ளிகளிலிருந்து வரும் குழந்தைகளை, பல குழுக்களாகப் பிரித்து, அவர்கள் மாறி மாறிச் சென்று விளையாட்டில் பங்குபெறும் வழி முறைகளையும், அவர்களுக்குத் தெளிவாக விளக்குதல் வேண்டும்.

7. எல்லா குழுக்களுக்கும் சமவாய்ப்பு, நிறைவான வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்படி, கவனமாகவும் பொறுப்பாகவும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8. நிகழ்ச்சி நிரலில், சிறுசிறு விளையாட்டுகள், கோபுரப் பயிற்சிகள் லெசிம் போன்ற தாளலயப் பயிற்சிகள், சாகசச் செயல்கள் போன்ற மகிழ்ச்சிதரும் செயல்கள் இடம்பெறுகிற முறையில் இருக்கவேண்டும்.

9. நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையே பானங்கள் வழங்குதல் நேரத்திற்கு உணவு கொடுத்தல் போன்றவற்றையும் சரியாகத் தருதல் வேண்டும்.

10. நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் நடைபெற்ற பிறகு, எல்லோரையும் ஓரிடத்தில் கூடச்செய்து, அவர்கள் தங்களது திறமைகளைக் காட்டுகிற சந்தர்ப்பம் அளிக்கவேண்டும் (ஆடல், பாடல், ஒப்பனை, மாறுவேடப்போட்டி, சிறு சிறு நாடகம் போன்றவை).

11. ஒவ்வொரு பள்ளியும் தமது குழந்தைகள் மூலம் கலை நிகழ்ச்சியை அளிக்கவும் வாய்ப்புக்கள் தரலாம்.

12. இப்படி செயல்விளக்கம், சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெற்ற பிறகு, முடிவு விழா ஒன்றிற்கும் ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

13. விழாவுக்குத் தலைமை ஏற்க ஒருவர், வரவேற்புரை, அறிக்கை வாசித்துப் பரிசுகள் வழங்குதல், நன்றி நவிலல், நாட்டுப்பண் இப்படியாக முடிவு விழா நடைபெற ஏற்பாடுகள் செய்தல் வேண்டும்.

14. எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் முடிவடைந்து, இருட்டுவதற்கு முன் குழந்தைகள் வீடு போய்ச் சேர்வது போல, விளையாட்டு நாள் விழாவை நிறைவு செய்தல் வேண்டும்.

வசதிக்காக, விளையாட்டு நாள் விழா ஒன்றின் நிகழ்ச்சி நிரல்பற்றி, கீழே கொடுத்திருக்கிறோம்.

விளையாட்டு நாள் விழா நிகழ்ச்சி நிரல் (மாதிரி)

நாள் : 18-8-1989.

நேரம் : மாலை 2 மணி முதல் 6 மணி வரை.

இடம் : ஒய். எம். சி. ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி.

நிகழ்ச்சி :

1. பள்ளிக் குழந்தைகளின் குழு கூடுதலும், அணி வகுப்பும்.

2. கொடியேற்றுதல்—திறப்பு விழா.

3. விழா நாள் பற்றிய விளக்கமும் குறிப்பும்.

4. விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள்.

(அ) தாளலயச் செயல்கள்.

(ஆ) சாகசச் செயல்கள்.

(இ) சிறு விளையாட்டுக்கள்.

(ஈ) பாட்டும் கதையும் இணைந்த செயல்கள்.

5. இடைவேளை—சிற்றுண்டி நேரம்.

6. ஒவ்வொரு பள்ளியும் பங்குபெறும் நிகழ்ச்சிகள் செயல் விளக்கம், சிறப்புப் பயிற்சிகள்.

7. மேடை முன் கூடுதல் : மாணவர்களின் கலை நிகழ்ச்சிகள்.

8. சிறப்புக் கூட்டம் (முடிவு விழா).

(அ) வரவேற்புரை.

(ஆ) விழா அறிக்கை வாசித்தல்.

(இ) தலைவர் சிறப்புரை.

(ஈ) பரிசுகள் வழங்குதல்.

(உ) நன்றி உரை.

9. நாட்டுப் பண்.

17. செயல் மாட்சியும் கண்காட்சியும்

(DEMONSTRATIONS AND EXIBITION)

பள்ளியில் நடைபெறுகின்ற முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் அல்லது விழாக்கள் போன்றவற்றில் நடத்தப்பெறுகின்ற உடல் பயிற்சிகளை செய்து காட்டுகின்ற மாட்சியையே செயல் மாட்சி என்று அழைக்கிறோம்.

செயல் மாட்சியின் சிறப்பு நோக்கங்கள்

1. மாணவர்களுக்கு சிறப்பான முறையில், பல்வேறு வகையான உடற் பயிற்சிகளைப் பயிற்றுவிக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

2. உடற் கல்வியில் மாணவர்களுக்கு உண்மையான விருப்பமும், உறுதியான ஆர்வமும் ஏற்படுத்தும், வழிவகை கிடைக்கிறது.

3. செம்மையாக செயல்படவும், தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தி மற்றவர்களை மகிழ்வித்து, தாங்களும் மகிழ்ந்துவிடுகிற வாய்ப்பு, உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கும் கிடைக்கிறது.

4. பள்ளி நிகழ்ச்சிக்குப் பார்வையாளர்களாக வருகை தருகின்ற பெற்றோர்கள், பொதுமக்களுக்கு, உடற்கல்வியைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளவும், புரிந்து கொள்ளவும் கூடிய உன்னத சூழ்நிலையை உண்டாக்கித் தருகிறது.

பள்ளியில் வரும் முக்கிய நிகழ்ச்சிகள்

1. திருவிழா நாட்கள்.
2. பள்ளி நிறுவனர் விழா.
3. பெற்றோர்கள் விழா.
4. சிறப்பு விருந்தினர் வருகை விழா.
5. பள்ளி ஆண்டு விழா.
6. முன்னாள் மாணவர் சங்க விழா.
7. தேசிய தின விழாக்கள்.
8. எதிர் பாராமல் வருகிற முக்கிய விழாக்கள்.

நடத்துகின்ற முறைகள்

1. கூட்டுப் பயிற்சிகளுக்குரிய செயல் மாட்சிக் காட்சிக்காக, முன் கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஏதுவாக, நாள், நேரம், இடம், காலம் போன்றவற்றையும் தீர்மானித்து விட வேண்டும்.

2. நிகழ்ச்சி நடப்பதை, பெற்றோர், பொதுமக்கள் முதலியவர்களும், முடிந்த வழிகளில் எல்லாம், விளம்பரம் செய்திட வேண்டும்.

3. என்னென்ன உடற்பயிற்சிகளைக் கூட்டுப்பயிற்சியில் சேர்க்க வேண்டும் என்பதையும் திட்டமிட்டு, தீர்மானிக்க வேண்டும்.

4. எந்தெந்தக் குழு, என்னென்னப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும் என்பதையும் சரியாக, தெளிவாக, உறுதி செய்ய வேண்டும்.

5. தனித்தனியாக ஒவ்வொரு குழுவையும், அதற்குரிய பயிற்சிகளை அளித்து, பிறகு, எல்லா குழுக்களையும் ஒன்று சேர்த்து செய்கிற செயல் மாட்சிக்கு, பலமுறை ஒத்திகைகள் தேவை.

6. எந்த இடத்தில், செயல் மாட்சி நிகழ்ச்சி நடை பெறுமோ, அந்த இடத்திலேயே ஒத்திகை பார்ப்பதும் நல்லது.

7. விழாவுக்கான சிறப்பு விருந்தினரையும் முன் கூட்டியே தெளிவு செய்து, அழைப்பிதழுக்கும் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

8. நுழைவு வாயில், வெளியே செல்லும் வழி போன்ற வற்றை அமைத்து, பார்வையாளர்கள் வசதியாக வந்து, இருந்து, போக ஏற்பாடு செய்வது நல்லது.

செயல்மாட்சி நடைபெறும் நாளுக்கு முன்னதாக, மேலே கூறிய விவரங்களைக் கடைப்பிடித்த பிறகு, விழா நிகழ்ச்சிக்காக அதே நாளில் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள்.

1. பார்வையாளர்களுக்காக இருக்கைகள். மேடை அலங்காரங்கள்.

2. நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடத்தில் குறியீடுகள்.

3. நிகழ்ச்சிக்குத் தேவையான உதவி சாதனங்களைத் தயாராக சேகரித்து வைத்திருத்தல்.

4. பங்கேற்கும் மாணவர்களுக்குரிய சீருடைகள்.

5. பங்கேற்கும் மாணவர்கள் தங்கி, உடையை சீர் செய்ய இட வசதிகள்.

6. ஒலி, ஒளி அமைப்பு.

7. குடி நீர் வசதி, கழிவறை வசதிகள்.

8. முதலுதவி வசதிகள்.

இவையெல்லாம், முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களாகும்.

செயல்மாட்சிக்குரிய நிகழ்ச்சி நிரலைத் தயாரித்த பிறகு, அவற்றைப் பற்றிய, விரிவுரை விளக்கமும் தரல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சி பற்றிய விரிவுரை விளக்கமானது. ஒரு நிகழ்ச்சியைத் தொடர்ந்து மற்றொரு நிகழ்ச்சியைத் தொடர்ந்து கொள்ளவும், பார்வையாளர்களுக்கு நிகழ்ச்சி பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் உதவி செய்கிறது.

செயல் மாட்சி நிகழ்ச்சியை குறித்த நேரத்திற்குள், (65நிமிடங்களுக்குள்) முடித்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்வது, பார்வையாளர்களுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தினாலும் ஏற்படுத்தும்.

தேசிய கீதம் இசைத்து, விழாவை முடித்திட வேண்டும்.

செயல் மாட்சிக்குரிய செயல் முறைகள்

1. சிருடற்பயிற்சிகள் (Calisthenics)

2. உதவி சாதனங்களுடன் செய்கிற உடற்பயிற்சிகள்.

3. அணி நடைப்பயிற்சிகள்

4. தாளலயப் பயிற்சிகள் (கும்மி, கோலாட்டம் போன்றவை)

5. இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள் (தண்டால், பஸ்கி)

6. ... டிக்கரணைப் பயிற்சிகள்.

7. ... னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள்.

8. தற்காப்புக்கலைப் பயிற்சிகள்.

9. ஓடுகளப்போட்டிகள், விளையாட்டுக்கள் பற்றி சித்தரிக்கும் சிலைக்காட்சி அமைப்பு (Tableaux)

கண்காட்சி.

அறிவு விளக்கமும், ஆர்வமும் அளிக்கக் கூடிய வகையில், கண்காட்சியை அமைக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடல் பயிற்சிகள் போன்ற தலைப்புக்களில், படங்கள், ஓவியங்கள், மாதிரிச்சிலைகள், சுவரொட்டிகள் மூலமாக கண்காட்சியை அமைக்கலாம்.

பார்வையாளர்களுக்குத் தெளிவாக விளக்க, மாணவர்களை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கண்காட்சிக் கென்று தனி இடம் வேண்டும். வந்து போகும் வழிகளும் தாராளமாக இருக்கவேண்டும்.

கண்காட்சியை நடத்த, பொறுப்புள்ள நடுவரை தலைமையேற்கச் செய்து, அவர் தலைமையின் கீழ், ஒரு குழுவை அமைத்து விடுகிறபோது, கண்காட்சி சிறப்பு மிக்கதாக, பயனளிப்பதாக அமைந்து, பெருமை சேர்க்கும்.

18. விளையாட்டுச் சுற்றுலா

(GAMES TOURS)

பள்ளிகளில் அல்லது கல்லூரிகளில் தான், மாணவர்களுக்கான விளையாட்டுச் சுற்றுலாவை, ஏற்பாடு செய்து, நடத்திட முடியும்.

சுற்றுலாவுக்கான பணச் செலவு மற்றும் விடுமுறை நாட்கள் பற்றி, முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு நடத்துகிற போது தான், சுற்றுலா சுகமாகவும், சுமுகமாகவும் அமையும்.

சுற்றுலா வெற்றிக்கு, சில குறிப்புக்கள்

1. சுற்றுலாவுக்கு எந்த இடத்திற்குப் போகிறோம்? எந்த நாளில் புறப்படுகிறோம்? எவ்வளவு நாட்கள்? எவ்வளவு பணம் செலவாகும் எனறெல்லாம் முதலில் திட்டமிடல் வேண்டும்.

2. செலவு முழுவதையும் பள்ளி ஏற்றுக் கொள்கிறதா? பகுதி செலவை ஏற்கிறதா? மாணவர்களே முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்கிறார்களா என்பதையெல்லாம், முன்னதாகவே, திட்டமிட்டுத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

3. பஸ் அல்லது ரயில் மூலம் பயணம் செய்வது என்றால், அதற்குரிய சலுகைக் கட்டணம் போன்றவற்றிற்கு மனு செய்து, ஏற்பாடு செய்துவிடல் வேண்டும்.

4. சுற்றுலா செல்லும் இடங்களுக்கு, முன் கூட்டியே உரியவர்களுக்கு எழுதி, தங்கும் வசதி, உணவு முதலியவற்றிற்கு ஏற்பாடுகளை செய்துவிட வேண்டும்.

5. புறப்படும் நாள், நேரம், செல்லும் இடங்கள், ஒவ்வொரு இடத்திலிருந்தும் புறப்படும் நேரம். பயணத்திற்குரிய பஸ் அல்லது ரயில் நேரம் முதலியவற்றைத் தயாரிக்கும் நிகழ்ச்சிக் குறிப்புப் பட்டியலையும் தயாரித்து, அதன்படியே தாமதப்படுத்தாமல், ஒழுங்காக நடத்திட வேண்டும்.

6. சுற்றுலாவுக்கு பணம் தான் முக்கியம். கையில் தேவைக்கு அதிகமாகப் பணம் வைத்திருப்பது, புதிய இடங்களில் ஏற்பட்டு விடுகிற எதிர்பாராத தொந்தரவுகளை சமாளிக்க உதவும்.

7. புதிய இடங்களுக்குப் போவதால், பணத்தைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகும். அதுபோலவே, செலவழிக்கும் பணத்திற்குரிய ரசீதுகளையும் வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பண விஷயத்தில் மிகவும் பொறுப்பு அவசியம்.

8. சுற்றுலா நேரத்தில், சுகவீனத்திற்கு பலர் ஆளாவது சகஜமே. பொதுவாக, உபயோகப்படுத்துகிற சில முக்கிய மருந்துகளையும், முதலுதவி தருகிற மருந்துகளையும், வாங்கி வைத்திருப்பது நல்லது.

9. சுற்றுலா செல்பவர்கள் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையில் இருப்பது இயற்கைதான். இருந்தாலும் அவர்கள்

எல்லை மீறி நடந்து கொள்ளாமல், ஒழுக்கத்துடனும் கட்டுப்பாட்டுடனும் இருக்க, சுற்றுலா பொறுப்பேற்றிருக்கும் ஆசிரியர், சிரமத்துடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும்.

எனவே, மகிழ்ச்சியாகவும், மனோகரமாகவும் சுற்றுலா அமைய, ஆசிரியர்கள் மாணவர்கள் கூட்டு ஒத்துழைப்பு அவசியமாகும்.

இவை எல்லாம் திட்டமிட்டு, தீர்மானித்து செல்கிறபோது, தேவைக்கு மேலே வசதி இருக்கிறபோது, சிறப்பாக அமையும். அதுவும் பொறுப்புணர்ந்து நடந்து கொள்கிறபோது, பேரின்பமாகவும் அமைந்துவிடும் என்பதை உறுதியாகக் கூறலாம்.

19. மாணவர்களின் இனப்பிரிவும், பரிசும் பாராட்டும்

(CLASSIFICATIONS & AWARDS)

இனப்பிரிவு என்பது மாணவர்களை தரம் வாரியாகப் பிரிப்பதாகும். வயது, உடல் அளவி (Size) அமைப்பு, விளையாட்டுத் திறமை முதலியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மாணவர்களைக் குழு குழுவாகப் பிரிப்பதாகும்.

சிறுவர், இளையோர், மூத்தோர் (Sub - Junior, Junior Senior, Super senior) எனப்பிரிக்கலாம்.

இவ்வாறு பிரிப்பதற்கு முன் கவனிக்கவேண்டியது.

1. நல்ல தேகத்துடன், எல்லா விளையாட்டிலும் கலந்து கொள்ள முடிகிற மாணவர்கள்.

2. உடல் குறையுடன் ஒரு குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்களில் மட்டுமே பங்கு பெற முடியும் என்கிற மாணவர்கள்

3. மருத்துவ ஆய்வின் அடிப்படையில் விளையாட்டில் விலக்களிக்கப்பட்ட மாணவர்கள்.

என்று முதலில், 3 வகையாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம் நரம்பும் திறமும் உள்ள மாணவர்களை, இனவாரியாகப் பிரிக்க பல முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

முதல்முறை

$$\frac{\text{வயது} + \text{உயரம்} + \text{எடை}}{3}$$

முடிவடைந்த வயது, அங்குலத்தில் உயரம், பவுண்டில் எடை ஆகிய மூன்றையும் கூட்டி, 3-ஆல் வகுக்கவேண்டும்.

இப்படி வருகின்ற எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில், நான்கு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

பிரிவு	கூட்டில் வரும் எண்ணிக்கை
A	90க்கு மேல்
B	85லிருந்து 90 வரை
C	75லிருந்து 85 வரை
D	75க்குக் கீழாக.

இரண்டாவது முறை

டாக்டர் C. H. மெக்ளாயின் இனப்பிரிவு முறை

இவர் ஓடுகளப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்ற மாணவர்கள் பலரை ஆய்வு செய்து, ஒரு முடிவுக்கு வந்தார்.

1. வயது (Chronological age)
2. உடல்திறம் (Physiological age)
3. உயரம் (Height)
4. எடை (Weight)

இந்த நான்கையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வழி முறைகளை வகுத்து, ஒரு சூத்திரத்தை (Formulla) அளித்தார்.

இவர் கொடுத்துள்ள கணக்குப்படி, 17 ஆண்டுகள் வரை வயதையும்; 14 வயதுக்குப் பிறகு உயரத்தையும்; எல்லா வயது மட்டங்களிலும் உள்ள எடையையும் இனப் பிரிவுக்காக எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பது தான்

(அ) கூட்டு=20 வயது + 6 உயரம் + எடை

17 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட வயதையும் 17 ஆகவே கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) கூட்டு=6 உயரம் + எடை

17 ஆண்டு வயதும், அதற்கு மேற்பட்ட வயதும் உடைய கல்லூரி மாணவர்களுக்கு, இந்த சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

(இ) கூட்டு=10 வயது + எடை

இந்த வாய்ப்பாட்டை தொடக்கப் பள்ளி மாணவர்களுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்தச் சிறார்களுக்கு உயரம் தேவையற்றதாகத் தோன்றுகிறது.

மூன்றாவது முறை

சூத்திரம் $1\frac{1}{2}$ உயரம் (அங்குலத்தில்) + எடை (பவுண்டில்).

இந்த சூத்திரத்தின்படி, வருகிற மொத்த எண்ணிக்கையைக் கொண்டு, நான்கு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

1. மிக மூத்தோர் — 200க்கு மேல்
2. மூத்தோர் — 180க்கு மேல் 200க்கு கீழ்
3. இளையோர் — 160க்கும் 180க்கும் கீழ்
4. இறுவர் — 160க்கும் கீழாக

நான்காவது முறை

$$\text{கூட்டு} = \text{வயது} + \text{உயரம்} + \frac{1}{10}\ \text{எடை}$$

நடந்து முடிந்த ஆண்டுகளை **வயதாகவும்** அங்குலத்தில் **உயரத்தையும்** பவுண்டில் **எடையையும்** எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி வருகிற மொத்த எண்ணிக்கையைக் கொண்டு, கீழ்வரும் கணக்கில், இனப்பிரிவு செய்யலாம்.

மிக மூத்தோர்	=	85 ம் அதற்கு மேலும்
மூத்தோர்	=	80 முதல் 85 வரை.
இளையோர்	=	75 முதல் 80 வரை.
சிறுவர்	=	70 முதல் 75 வரை.
ஆரம்ப வகுப்பினர்	=	65 முதல் 70 வரை.
குழந்தைகள்	=	65க்கும் கீழாக

உதாரணம்

15 ஆண்டுகள்	—	15
5 அடி 2 அங்குலம்	—	62
80 பவுண்டு எடை	—	8 $(80 \div 10 = 8)$
மொத்தம்		85

85 என்று கூட்டு வருவதால், அந்த மாணவர் மிக மூத்தோர் பிரிவில் சேர்கிறார்.

பெண்களுக்கான இனப்பிரிவு

பெண்கள் வளர்ச்சியைக் கொண்டு, 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களையெல்லாம், ஒரே பிரிவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

15 வயதுக்குட்பட்டவர்களை பிரித்து விடுகிற முறை.

1. கூட்டு = வயது + உயரம் + எடை

2. கூட்டு = வயது + உயரம் + எடை

முடிந்த ஆண்டுகளை வயதாகவும், அங்குலத்தில் உயரத்தையும், பவுண்டில் எடையையும் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பிரிப்பதன் நோக்கம், மாணவர்களைப் போட்டியில் ஈடுபடுத்தி, திறமையை வளர்ப்பதற்கேயாகும்.

போட்டியில் பங்கு கொள்பவர்கள், தங்கள் திறமையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வதுடன், மற்றவர்கள் திறமைக்கும் மேலாகப் போட்டியிட்டு, போராடி வெற்றி பெறுகின்றார்கள்.

வெற்றிக்குப் பரிசும் பாராட்டும், மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கின்றன. புகழும் பெருமித சாதனையும் கிடைக்கின்றது.

பரிசுகளையும் பாராட்டுக்களையும் வழங்குவதில் ஒரு மரபை மேற்கொள்வது அவசியமாகின்றதல்லவா !

விலை மதிப்புள்ள பரிசுப் பொருட்களைத் தருகிற பொழுது, அவற்றை விற்றுவிடுகின்ற மனிதர்கள் நிறைய பேர்கள் உள்ளனர்.

ஆகவே, பரிசின் மதிப்பை பணம் கொண்டு அளிப்பதால், அப்படிப்பட்ட பரிசைத் தவிர்த்து, பிற்காலத்

தில் அவை உதவுகின்ற வகைகளில் தருவது தான் புத்தி சாலித்தனமான செயலாகும்.

1. நற்சான்றிதழ்கள் வழங்குதல்.

2. அதிக விலையற்ற பரிசுப் பொருட்களை வழங்குதல்.

3. வென்ற குழுவுக்கு வெற்றிக் கேடயங்கள் அளித்தல்.

4. மதிப்புப் பலகையில், வெற்றியாளர்களின் பெயர்களை, சாதனையுடன் எழுதி வைத்தல்.

5. வெற்றியாளர்களின் புகைப் படத்தையும், மதிப்புப் பலகையில் ஒட்டி வைத்தல்.

உடற்கல்வியானது உடலை வளர்க்கவும், திறமையை மிகுதிப்படுத்தவும், முயற்சிக்கின்ற மனப்பாங்கை உயர்த்தவும், நிறைய போட்டிகளில் பங்கு பெறவும், வெற்றி பெறவும் கூடிய வாய்ப்புக்களை வழங்குகிறது.

அந்த வாய்ப்புக்களை அதிகப்படுத்த, ஆர்வமூட்ட இப்படிப்பட்ட பரிசுகளும் பாராட்டுக்களும் பெரிதும் உதவுகின்றன. உற்சாகம் ஊட்டுகின்றன.

20. தேர்வு நெறிகளும் அளவு முறைகளும்

(TESTS AND MEASUREMENTS)

தேர்வு நெறிகளும், அளவு முறைகளும், மாணவர்களின் திறமை, தேர்ச்சிபற்றி, தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகின்றன.

தேர்வுகள் எல்லாம் மாணவர்களின் திறமைகள், வலிமை, நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், விளையாட்டு பற்றிய அறிவு, நடத்தை, பண்பாற்றல் பற்றி தெரிந்து கொள்ள உதவுகின்றன.

அளவு முறைகள் எல்லாம், மாணவர்களின் உடல் அளவு, அமைப்பு, உயரம், எடை, உடல் இயங்கு ஆற்றல், சாதனை பற்றியெல்லாம் அறிந்து கொள்ள உதவுகின்றன.

தேர்வும் அளவும் எதற்காக ?

1. மாணவர்களின் பலத்தையும் பலஹீனத்தையும் அறிந்துகொள்ள.

2. மாணவர்களை ஓரினப் பிரிவாகப்பிரித்துக் கொள்ள.

3. மாணவர்கள் தங்கள் திறமையைத் தெரிந்து கொள்வதுடன், மற்றவர்கள் திறமையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, உயர்த்திக்கொள்ள.

4. மாணவர்களின் திறமை வளர்ச்சியை மதிப்பீடு செய்ய.

5. ஆசிரியர்கள் தங்கள் போதனையில், மாணவர்கள் எவ்வளவு தூரம் பயனடைந்தார்கள் என்று அறிந்து கொள்ள.

6. மேலும், முன்னேற்றத்திற்காக ஆய்வும் சோதனையும் மேற்கொள்ள.

நல்ல தேர்வு நெறிக்கான அளவு முறை (Criteria)

1. எத்தனை முறை தேர்வுகள் நடத்தினாலும், ஒரே விளைவை (Result) ஏற்படுத்தித்தரக்கூடிய, நம்பிக்கையை (Reliability) ஊட்டுவதாக தேர்வு முறை அமைந்திருக்க வேண்டும்.

2. ஐம்புலன்களாலும் அறிந்து செயல்படுத்தக் கூடியதாக (Objectivity) தேர்வு அமைந்திட வேண்டும்.

3. சிக்கல் இல்லாத எளிய தன்மை (Simplicity) கொண்டதாக தேர்வுமுறை இருக்க வேண்டும்.

4. என்றென்றும் மாறிப்போகாத நிலையான தன்மை (Standard) கொண்டதாக விளங்க வேண்டும்.

5. தேர்வுகளை நடத்த ஒரு சீரான நடை முறைகளையும் திட்டவட்டமான தகவல்களையும் தரக் கூடியதாக (Standard directions) இருக்க வேண்டும்.

6. தேர்வு நெறியானது எதனை அளக்கவேண்டும் என்பதைத் தெளிவாக சுட்டிக்காட்டி, நடத்தும் குணம் கொண்டதாகவும் (Validity) விளங்க வேண்டும்.

உடல்திறத் தேர்வுகள் (Physical Efficiency Tests)

உடல் திறம் என்பது பற்றி, பல நூற்றாண்டுகளாக ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. என்றாலும், ஒரு முடிந்த முடிவுக்கு யாராலும் வர முடியவில்லை.

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த சார்ஜெண்ட் (Sargent) என்பவர், தசைவலிமையால் தான் ஒருவர் உடல் திறம் வளர்கிறது என்று கண்டு பிடித்துக் கூறினார்.

தசை வலிமையானது உடலுறுப்புக்களின் மொத்த செயல் திறனால் வளர்கிறது என்று பின்னாளில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

ஆகவே, ஒருவர் உடல் திறம் (Physical Fitness) உடையவர் என்பதை, பின்வரும் கூறுகள் கொண்டு, முடிவு செய்யலாம் என்ற ஒரு மரபு ஏற்பட்டது.

1. வலிமை (Strength)
2. வேகம் (Speed)
3. நெகிழ்ச்சித்தன்மை (Agility)
4. நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் (Endurance)
5. நரம்புத் தசை இணைந்த செயலாற்றல் (Neuro muscular Coordination)

இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தனியாள் உடல் திறத் தேர்வு, தரமான பொது உடல் திறத் தேர்வு என்று இரு பிரிவுகளாகப் பிரித்து, தேர்வு செய்து பார்க்கலாம்.

தனியாள் உடல்திறத் தேர்வு (Individual Physical Efficiency Test)

கீழ்க்காணும் உடலியக்க செயல்கள் மூலமாக, பள்ளி மாணவர்களின் உடல் திறனை தேர்வு செய்து பார்க்கலாம்.

1. 100 மீட்டர் ஓட்டம் (வேகம்).
2. உயரம் தாண்டல் (நெகிழ்ச்சியும், உறுப்புக்கள் இணைந்த செயல் ஆற்றல்)
3. நீளம் தாண்டல் (வேகம், நெகிழ்ச்சி, உறுப்பு செயல் ஆற்றல்)
4. கிரிக்கெட் பந்தெறி (வலிமை, இணைந்த செயலாற்றல்)
5. தொங்கு கம்பியில் ஏறி இறங்கல். (வலிமை, தசைச் சக்தி) (Pull ups)

6. 800 மீட்டர் ஓட்டம் (நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல்)

ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும், இவ்வளவு சாதனை செய்தால், இத்தனை வெற்றி எண் கிடைக்கும் என்று குறிப்பிட்டு, தயாரித்துக் கொண்டு அதற்குப் பிறகு, தேர்வு செய்து, அறியலாம்.

ஒரு மாதிரிப் பட்டியல்

100 மீட்டர்	உயரம் தாண்டல்	நீளம் தாண்டல்	கிரிக்கெட் பந்தெறி	தொங்கு கம்பியில் ஏறி இறங்கல்	800 மீட்டர்	வெற்றி எண்

2. தரமான பொது உடல் திறத் தேர்வுகள்
(Standard Physical Efficiency Tests)

15-வது தலைப்பில் உள்ள ஓடுகளப்போட்டிகள் என்பதில், திறமறியும் போட்டிகள் (Tabloid Sports) என்ற பகுதியில் இருக்கின்ற குறிப்புகள், இந்தத் தேர்வுக்கும் பொருந்தும்.

குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிக்கு, குறிப்பிட்ட சாதனை, அதற்கான வெற்றி எண்கள் என்று பட்டியல் போட்டுக் கொண்டு, மூன்று பிரிவுகளில் எதில் வெற்றி பெறுகின் றார்கள் என்பதைக் கணக்கிட்டு அறிதல் வேண்டும்.

ஆண்களுக்கான தேர்வு நிகழ்ச்சிகள்

1. தொங்கு கம்பியில் ஏறி இறங்குதல்.
2. ஓடி வந்து நீளம் தாண்டுதல்.
3. ஓடிவந்து உயரம் தாண்டுதல்.
4. 100 மீட்டர் ஓட்டம்.
5. கிரிக்கெட் பந்து எறிதல்.

இந்த நிகழ்ச்சிகளில் அவர்கள் சாதனையை சோதித் துப்பார்த்து, சாதனைக்கேற்ற மதிப்பெண்களை வழங்கி, அவர்கள் தரத்திற்கேற்ற இடங்களை வழங்கிட வேண்டும்.

மாணவர்களும் தேர்வில் பங்கேற்றலும்

1. மேற்காணும் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறுவதற்கு முன்பாக, இந்நிகழ்ச்சிகளில் அவர்கள் பயிற்சிகளை செய்து பழகியிருக்க வேண்டும்.
2. நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பதற்கு முன், உடல் பதப் படுத்தும் பயிற்சிகளை செய்திருக்க வேண்டும்.
3. உரிய விளையாட்டுடையை அணிந்திருக்க வேண்டும்.
4. முன்கூட்டியே தெரிவித்திருந்து, அந்த நேரத்தில் தான் அவர்களை சோதனைக்கு ஆட்படுத்த வேண்டும்.
5. மருத்துவ சோதனையில், தகுந்தவர் என்று அறிவிக்கப்பட்டவர்களே, இப் போட்டி நிகழ்ச்சி களில் பங்கு பெறலாம்.

இவ்வாறு உடற்கல்வியைக் கற்பித்தும் திறம் வளர்த் தும் பயன்பெற வாழ்த்துகிறோம்!

உடற் கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A; M.P.Ed; Ph.D; D.Litt; D.Ed; FUWAI.