# அஞ்சலோட்டம்

## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

### தரம்-09-11

ஆக்கம்
அ.றொ.அனோஜன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/வேலணை மத்திய கல்லூரி.

# அஞ்சலோட்டம்

## அஞ்சலோட்டமானது.....

- இது மொய்வல்லுநர் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றாகும்
- இதுவொரு குழு நிகழ்சியாகும்
- இங்கு நான்கு வீரர்கள் கைக்குக் கை குறுங்கோலைமாற்றி ஓட்டத்தில் ஈடுபடுவார்கள்
- நான்கு வீரர்களின் சிறந்த பயிற்சி, திறமை, ஓட்டவேகம், புரிந்துணர்வு, சரியாக அஞ்சல்கோலை மாற்றும் திறன் என்பன போட்டியின் வெற்றியில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது.

# அஞ்சலோட்டங்கள்

4 X 50m

4 X 100m

4 X 400m

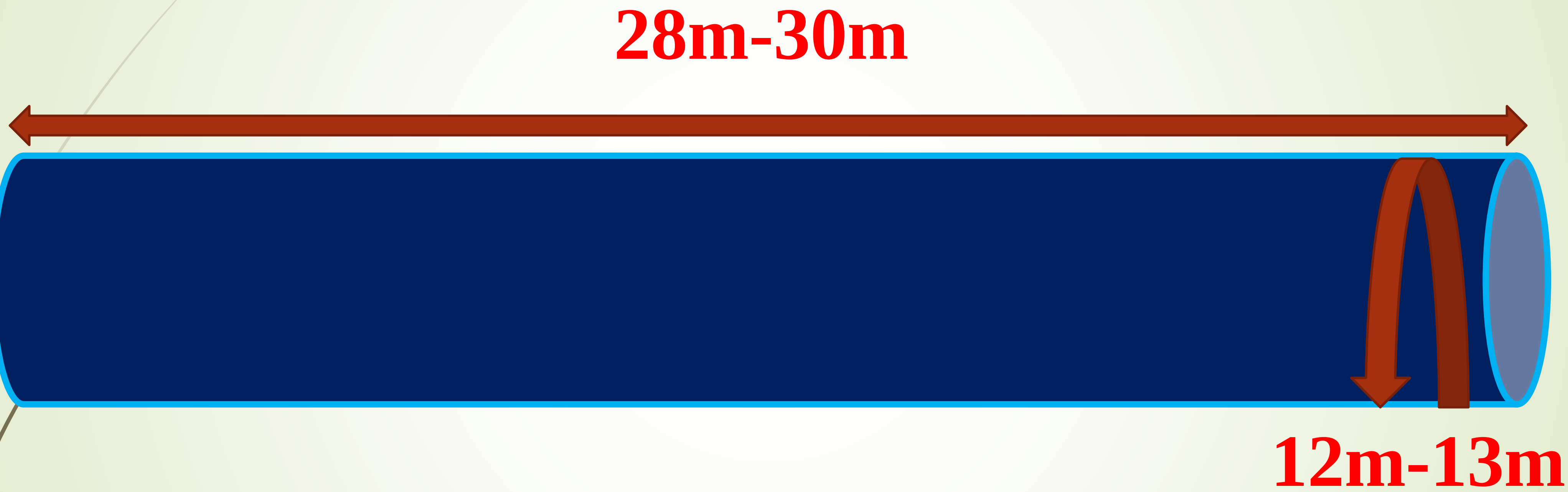
- ❑ அகில இலங்கை பாடசாலை விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான சுற்று நிருபத்தின் அறிவுறுத்தலுக்கமைவாக இப் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன.

**அங்கிகரிக்கப்பட்ட அஞ்சலோட்டங்கள் சர்வதேசரீதியாக**

**# 4x100m #4x200m # 4x400m**

**# 4x800m # 4x1500m ஆகியன நடைபெறுகின்றன.**

# அஞ்சல் கோலின் அளவுப் பிரமாணங்கள்




- நிறை 50g குறைதலாகாது

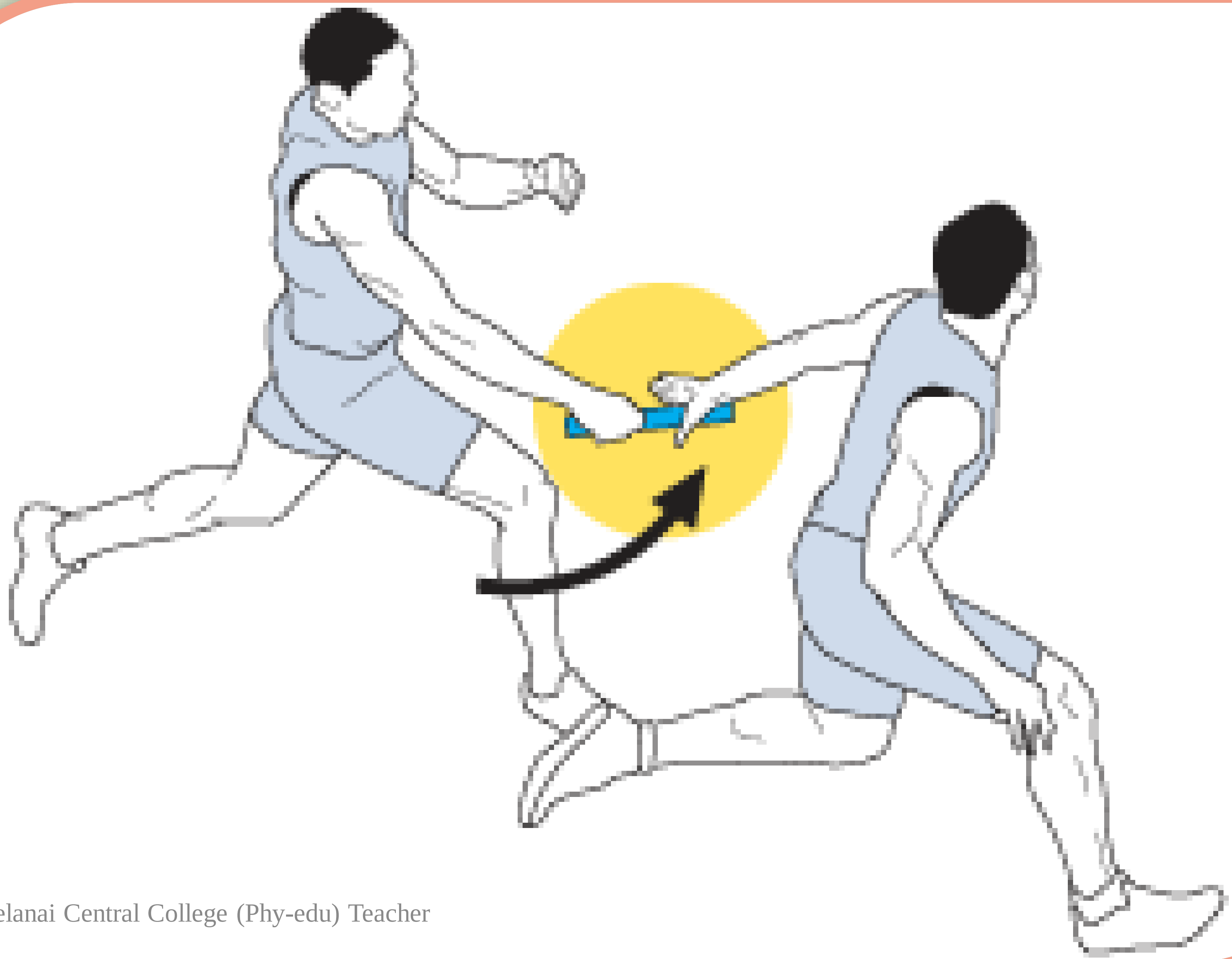
# குறுங்கோல் மாற்றும் நுட்ப முறைகள்

**மேற்கை முறை**
(up sweep technique)

**கீழ்க்கை முறை**
(Down sweep technique)

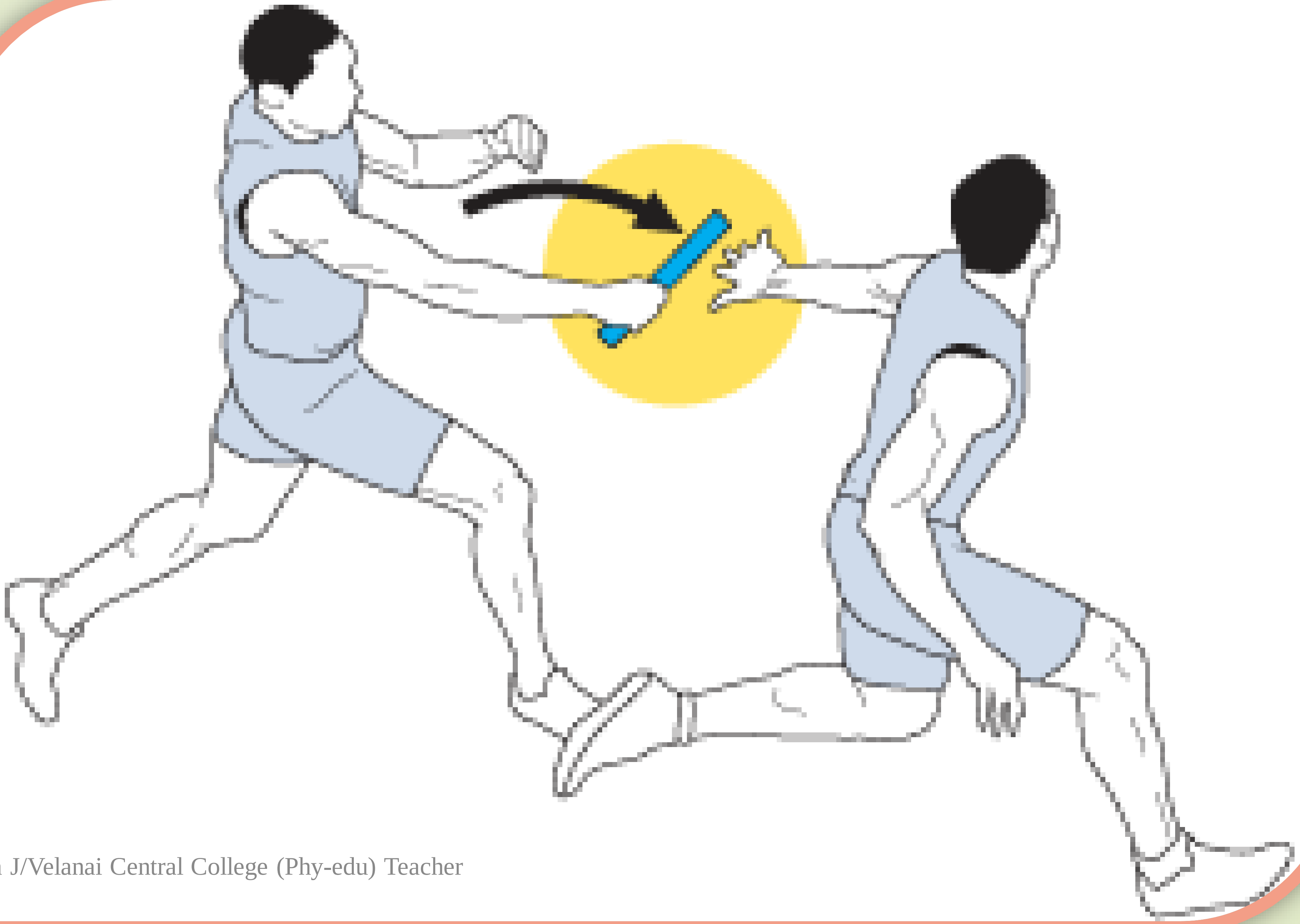
# மேற்கை முறை

- **அஞ்சல்கோலை வழங்கும் வீரனின் கையானது அஞ்சல்கோலுடன் கீழிருந்து மேல் நோக்கி செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் மேற்கைமுறையாகும்.** குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரனின் கை கீழ் நோக்கியிருக்கும் வகையில் நன்றாக நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோலை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



# கீழ்க்கை முறை

- **அஞ்சல்கோலை வழங்கும் வீரனின் கையானது குறுங்கோலுடன் மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் அஞ்சல் கோலை வழங்குதல் கீழ்கை முறையாகும்.** பெற்றுகொள்ளும் வீரனின் கை மேல் நோக்கியிருக்கும் வகையில் நன்றாக பின்னால் நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.



- அஞ்சலோட்ட வீரர் குறுங்கோலைத் தனது உடலின் எப்பக்கத்தின் மூலம் பெற்றுக் கொள்கிறார் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு.....

உட்புற மாற்றம்

வெளிப்புற மாற்றம்

கலப்பு மாற்றம்

என மூன்றாக வகைப்படுத்தலாம்

# உட்புற மாற்றம் (Inside pass)

A.R.Anojan J/Velanai Central College (Phy-edu) Teacher

- அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையினால் அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் (ஓட்டபாதையின் உட்புறமாக உள்ள கையால்) அஞ்சற் கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் தனது வலது கையினால் அஞ்சற் கோலை கொடுத்தலும் உட்புற மாற்றம் எனப்படும்.

# வெளிப்புற மாற்றம் (Outside pass)

A.R.Anojan J/Velanai Central College (Phy-edu) Teacher

- அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையினால் அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் (ஓட்டபாதையின் வெளிப் புறமாக உள்ள கையால்) அஞ்சற் கோலைப் கொண்டு வரும் வீரர் தனது இடது கையினால் அஞ்சற் கோலை கொடுத்தலும் வெளிப்புற மாற்றம் எனப்படும்.

# கலப்பு மாற்றம் (Mixed pass)

- அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புற மாற்றம், வெளிபுற மாற்றம் ஆகிய இரண்டு முறைகளிலும் நடைபெறின் அது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும். அதாவது இங்கு வலது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை இடது கையால் பெற்றுக் கொள்வதும். இடது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை வலது கையால் பெற்றுக்கொள்வதுமாக மாறி மாறி நடைபெறுதல் கலப்பு மாற்றம் எனப்படும்.

- **400m ஓட்டப்பாதையில் 4 X 100m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்கு இவ் முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது.**

A.R.Anojan J/Velanai Central College (Phy-edu) Teacher

# தூர அளவுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தை

**பார்த்து மாற்றுதல்**
**(Visuval pass)**

**பார்க்காது மாற்றுதல்**
**(Non - Visuval pass)**

என இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம்

# பார்த்து மாற்றுதல்

- அஞ்சல்கோல் மாற்றத்தின் போது அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் அஞ்சல்கோலினை பார்த்து பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்த்து மாற்றும் முறை எனப்படும்.
- 4 X 400m தூர ஓட்டத்தில் இம் முறை பயன் படுத்தப்படுகின்றது.

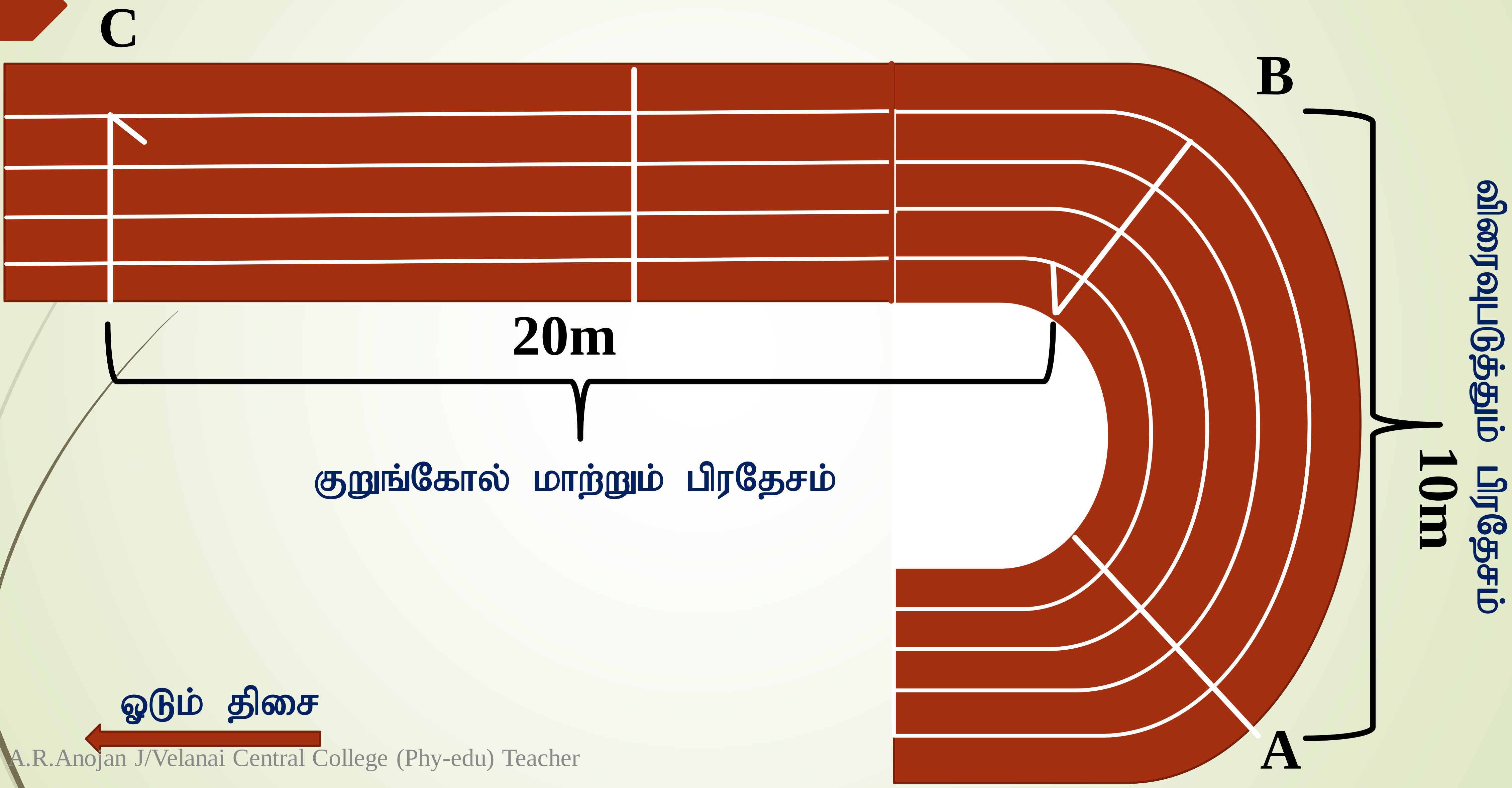
# பார்க்காது மாற்றுதல்

- அஞ்சல்கோல் மாற்றத்தின் போது அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் அஞ்சல்கோலினை பார்க்காது பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்க்காது மாற்றும் முறை எனப்படும்.
- 4X50, 4X100m, 4X200m தூர ஓட்டத்தில் இம் முறை பயன் படுத்தப்படுகின்றது.

# குறுங்கோல் மாற்ற விதிகள்

- குறுங்கோலை கைக்கு கை மாற்றம் செய்ய வேண்டும்.
- எறிந்து மாற்றுதல் தவறாகும்.
- குறுங்கோல் மாற்றம் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கைதவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். பொறுப்பேற்றுக் கொள்பவர் அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது.
- குறுங்கோலை மாற்றுவதற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ ஏனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்தல் கூடாது.
- போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் கையிலிருத்தல் வேண்டும்.
- குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றப்படல் வேண்டும்.

# குறுங்கோல் மைதானம்




A.R.Anojan J/Velanai Central College (Phy-edu) Teacher

# குறுங்கோல் மைதானத்தில்......

- விரைவுபடுத்தும் பிரதேசம் - **10m (AB)**
- குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசம் - **20m (BC)**
- **AB** பிரதேசம் **30m** இடைவெளியிலும் 2017.11.01 முதல் சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விதிச் சீர்திருத்ததிற்கமைய குறுங்கோலை மாற்றமுடியும் என அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

# மதிப்பிடு

- அறிவுறுத்தல்
- மேலே கற்றுக் கொண்ட விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கீழே காணப்படும் link சொடுக்கி (Click) செய்து வினாக்களுக்கு விடையளித்து உங்களை மதிப்பிட்டுக் கொள்ள முடியும்.
- உங்கள் புள்ளிகளை பார்வையிட அனைத்தது வினாக்களுக்கும் விடையளித்ததும் Submit Button Click செய்து பின்னர் View score Button Click செய்வதன் மூலம் புள்ளிகள், சரியான, பிழையான விடைகள் அனைத்தையும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- https://forms.gle/1f36gkGhiDHGN3oF9

# நன்றி