



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமாகாணம்
පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, උතුරු පළාත
PROVINCIAL DEPARTMENT OF EDUCATION, NORTHERN PROVINCE

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம்-10
சுயகற்றல் கையேடு-2020
(இரண்டாம் தவணைக்குரியது)**

தயாரிப்பு
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

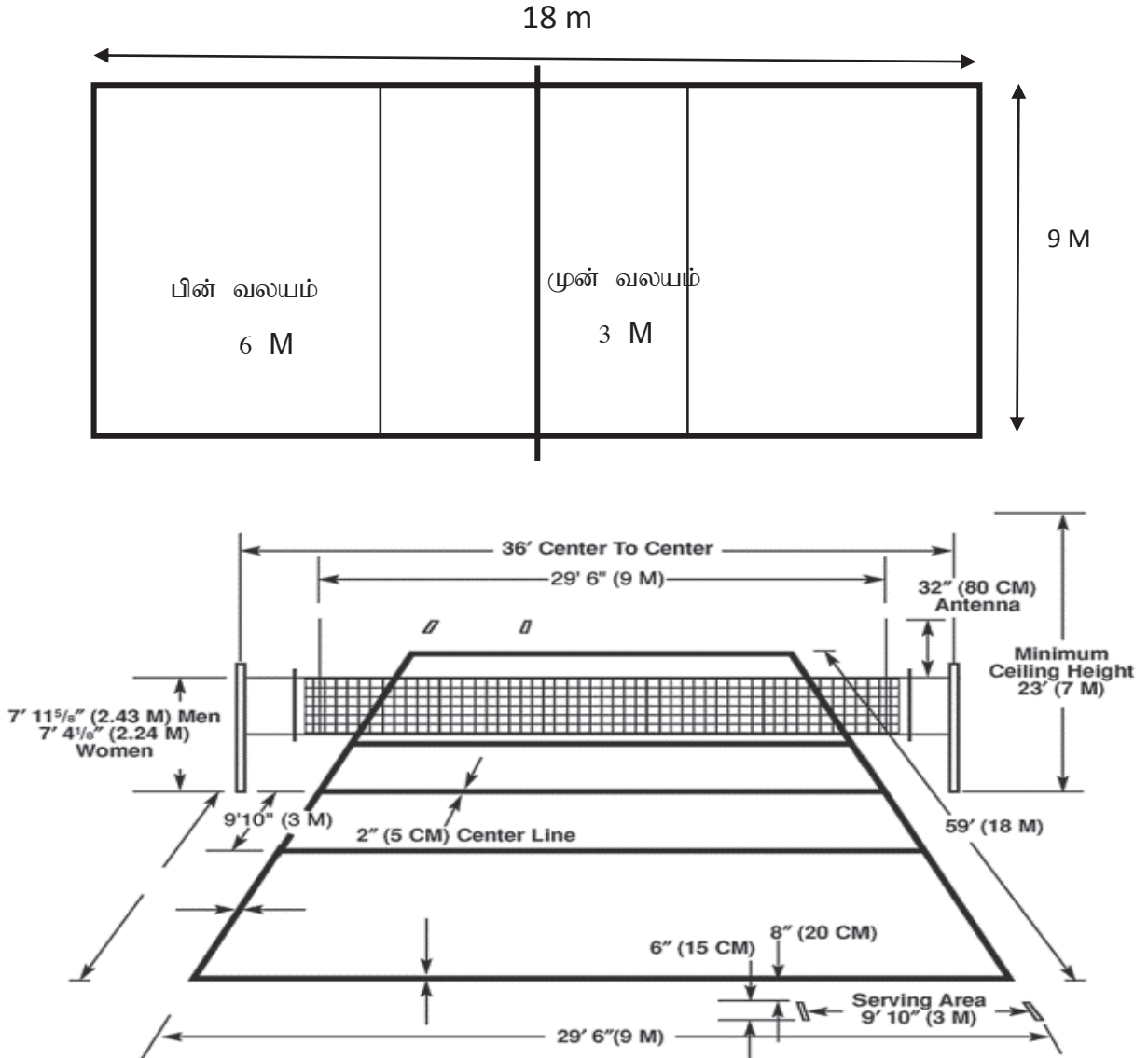
வொலிபோல் (Volley Ball)

வரலாறு

1. கரப்பந்தாட்டம் உலகத்துக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு 1895
2. கரப்பந்தாட்டம் எந்த நாட்டினால் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது. அமெரிக்கா
3. கரப்பந்தாட்டம் யாரால் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது. வில்லியம் ஜி. மோர்கன்
4. கரப்பந்தாட்டத்தை ஆரம்பத்தில் எப் பெயரால் அழைத்தனர். மின்ரோ நெற்
5. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு. 1916
6. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் யாரால் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது. வெஸ்ர கமெக்



மைதான அளவுப் பிரமாணங்கள்



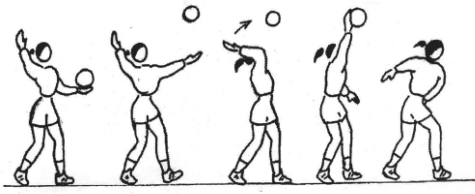
வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்

1. பணித்தல்
2. பெற்றுக்கொள்ளல்
3. ஒழுங்கமைத்தல்
4. அறைதல்
5. தடுத்தல்
6. மைதானத்தைக் காத்தல்



1. பணித்தலின் வகைகள்

- கீழ்க் கை பணித்தல் _____
- மேற் கை பணித்தல்



2. கீழ்க் கை பணித்தல் மேற் கை பணித்தல் நுட்பங்கள்

- பணிப்பதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
- பணிக்கும் சந்தர்ப்பம்
- பணித்த பின்னான சந்தர்ப்பம்

3. பணித்தலின்போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்களாவன:

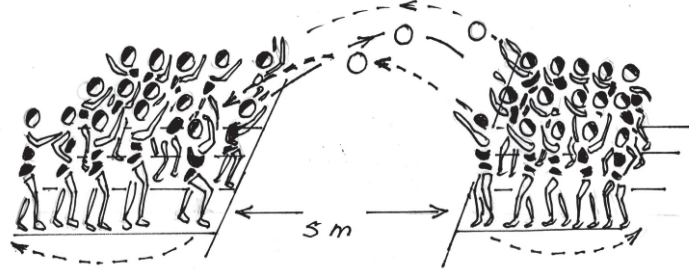
- பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் மேலே எறிந்து அல்லது கையிலிருந்து நழுவ விட்ட பின்னர் ஒரு கையால் அல்லது புயத்தின் ஒரு பகுதியால் அடித்தல்.
- பந்தை மேலெறிய அல்லது கையிலிருந்து நழுவவிட ஒரு முறை மாத்திரமே அனுமதியுண்டு. பந்தை ஒரு சில தடவைகள் நிலத்தில் சொட்டிப் பிடிப்பதோ அல்லது கைக்குக் கை மாற்றுவதோ தவறான காரியமல்ல.
- பணிப்பதற்கென அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது மேலே பாய்ந்து பணிப்பதற்கென மேலெழும்போது பணிப்போன் திடலின் எல்லைக்கோடுகளையோ அல்லது பணிக்கும் பிரதேசத்துக்கு வெளியே உள்ள பிரதேசத்தையோ ஸ்பரிசிக்கக்கூடாது.
- நடுவரின் ஊதி ஒலிக்கு முன்னர் பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படின அது நிராகரிக்கப் பட்டு மீண்டும் பணித்தலொன்று வழங்கப்படும்.

4. பணித்தலின் தவறுகள்:

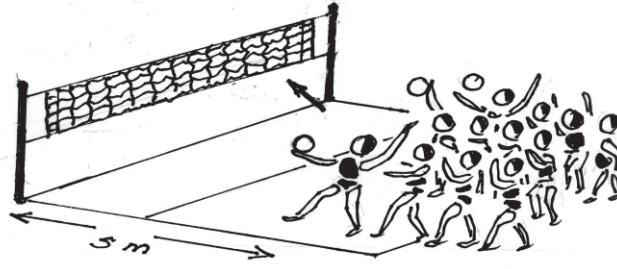
- எதிரணி வீரர்கள் ஒழுங்கு முறை தவறியிருப்பினும் பணிக்கும் போது கீழுள்ள தவறுகள் நடைபெறுமாயின் எதிரணிக்கு பணிப்பு வழங்கப்படும்.
- தவறான ஒழுங்கு முறையில் பணிக்கும்போது
- பணித்தலின் நிபந்தனைகளுக்கேற்ப பணிக்காதபோது

5. புதிய கர்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு மேற்கைப் பணித்தலை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்

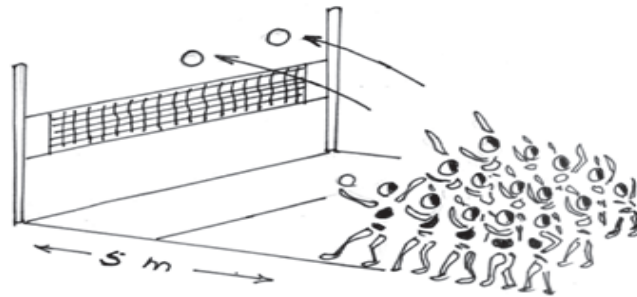
- பல குழுக்களாகப் பிரித்து 5 M இடைவெளியில் நிறுத்தி மேற்கைப் பணித்தலை பயிற்றுவித்தல்.



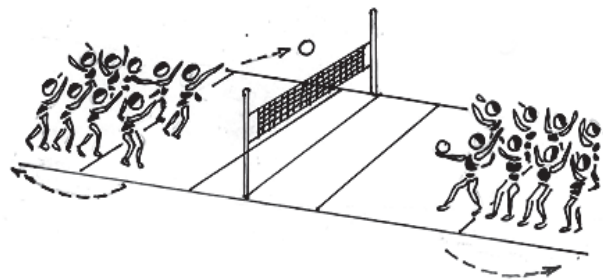
- ஒரு சில அணிகளாக்கி வலையின் முன்னால் சுமார் 5 m தூரத்திலிருந்து உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் வலையில் படும் விதத்தில் பணித்தலை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள்



- உரிய உயரத்தினை விடவும் குறைந்த உயரத்தில் வலையைக்கட்டி மாணவரை ஒரு சில அணிகளாகப் பிரித்து, 5 m தூரத்திலிருந்து மேலாகச் செல்லும் விதத்தில் பணித்தலை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள்.



- படிப்படியாகப் பின்னால் சென்று பணித்தல் கோட்டை நெருங்கியவாறு வலைக்கு மேலாகப் பணிக்கச் செய்யுங்கள்.



பந்தை உயர்த்துதல்

1. பந்தை உயர்த்தும் முறைகள்

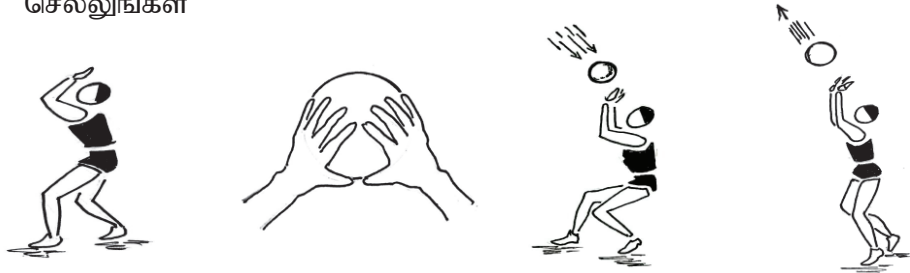
கீழ்க் கை முறையில் உயர்த்துதல்
மேற் கை முறையில் உயர்த்துதல்.

2. மேற்கையால் உயர்த்துதல்

விளையாட்டு வீரனொருவன் தனது இரு கை விரல்கள், மணிக் கட்டுகள் என்பவற்றின் உதவியுடன் தலைக்கு மேலால் பந்தினை உயர்த்துவதை மேற்கை உயர்த்துதல் எனப் பொதுவாகக் கூறலாம். இதற்காக முழங்கைகள் தோள்கள் இடுப்பு, முழங்கால்கள் மணிக் கட்டுகள் போன்ற மூட்டுக்களின் ஒத்திசைவு மிக முக்கியமாகும்.

3. பந்து உயர்த்துவதற்குத் தயாராகும் முறைகள்

- பந்தின் கீழ் நிலை கொள்ளுங்கள்.
- பாதங்களைத் தோள்களுக்குச் சமமாக அல்லது சற்று அகற்றி ஒரே கோட்டில் இருக்கும் விதத்தில் அல்லது சற்று எதிரில் வைத்து சமனிலை பேணியவாறு நின்றல்.
- முழங்கால் மடக்கிச் சற்றுக் கீழே உடலைக் கொண்டு செல்லுதல்
- முண்டத்தை நேராக வைத்திருங்கள்.
- தயார்ப்படுத்திய கைகளை தாடைக்கு சற்று மேலாக வையுங்கள்.
- கைகளின் பெருவிரல் ஆட்காட்டி விரல்களுக்கிடையில் பந்தை நோக்கி செல்லுங்கள்



4. புதிய கர்ப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு பந்தை உயர்த்துவதற்கான பயிற்சி முறைகள்.

- கைவிரல்களில் பந்தைச் சரியான முறையில் வைத்திருங்கள்.
- கைவிரல்களின் உதவியுடன் பந்தை நிலத்தில் சொட்டுங்கள்
- தரையில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தைச் சரியாகப் பற்றி மேலே உயர்த்துங்கள்



- பந்தை தானே மேலெறிந்து மேற்கை முறையில் சில தடவைகள் உயர்த்துங்கள்.
- சக மாணவன் அனுப்பும் பந்து நிலத்தில் பட்டு மேலெழும்போது மேற்கை முறையில் உயர்த்துங்கள்



- சக மாணவன் அனுப்பும் பந்தினை மேற்கை முறையால் மீண்டும் திருப்பி அனுப்புதல்



பந்தை அறைதல்

1. பந்தை அறையும் திறன்கள்

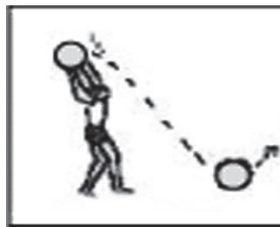
- அணுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- அறைதல்
- நிலம்படல்

2. பந்தை அறையும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- மேலெழும்போது முழங்காலை மடித்து உடலைக் கீழே பதித்து, இரு கைகளையும் நீட்டிப் பின்பக்கமாக கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- அணுகல் ஓட்டத்தின் கடைசிக் கவடு நீண்டதும், வேகமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- இரு கைகளையும் வேகமாக, முன்னால் கொண்டு வருவதோடு, உடலை நீட்டுவதுடன் பாதத்தைத் குதியிலிருந்து சும்மாடுவிற்கு மாற்றி மேலெழுதல் வேண்டும்.
- ஆகாயத்தில் உடலை வில் போல் சிறிது பின்னால் வளைத்தல் வேண்டும்.
- அறையும் கையை முழங்கையில் மடித்து தலைக்கு பின்பக்கமாக கொண்டு செல்லும் போது உடலை சிறிது பின்னால் திருப்புதல் வேண்டும்.

3. புதிய கரப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு பந்தை அறைதலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

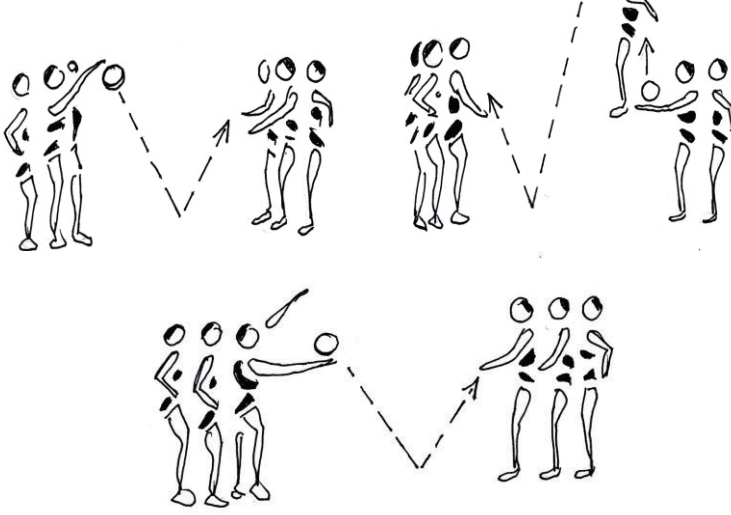
- இரு கைகளினாலும் பந்தைப் பற்றி உடலைப் பின்னால் வளைத்து, மீண்டும் முன்னால் வரும்போது நிலத்தை நோக்கி அறைதல்.



- உள்ளங்கையில் வைத்துள்ள பந்தை நிலத்தை நோக்கி செல்லுமாறு மறுகையினால் அறைதல்.



- மாணவர்களை குழுக்களாகப் பிரித்து பின்வரும் அறைதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவைத்தல்



- அறைதலுக்காக மிதித்தெழல்



- பந்தை அறையும் சந்தர்ப்பம்



- அறைந்த பின் நிலம்படும் சந்தர்ப்பம்.



4. பந்தை அறையும் போது ஏற்படும் தவறுகள்.

- அறைபவரது கைகள் வலையில் படுதல்
- எதிரணிப் பக்கமுள்ள பந்தை அறைதல்.
- பின்னனி வீரர்கள் முன் வலயத்திற்குள் வந்து பந்தை அறைதல்.
- எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்தல்.
- அறையப்பட்ட பந்து உணர்தடியில் படுதல்.

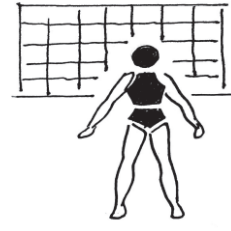
பந்தைத் தடுத்தல்

1. பந்தைத் தடுத்தலின் வகைகள்.

- ஒருவராகத் தடுத்தல்
- இருவராகத் தடுத்தல்
- மூவராகத் தடுத்தல்

2. பந்தைத் தடுக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

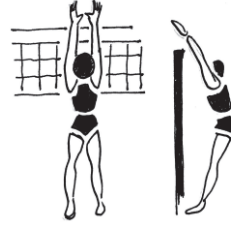
- தோள்களின் அகலத்துக்குச் சமமாகக் கால்களை அகற்றி வைத்து வலையை நோக்கியவாறு நின்றல்.



- முழங்கைகளில் மடக்கிக் கைகளைத் தலையின் இருபுறமும் வைத்தல்.

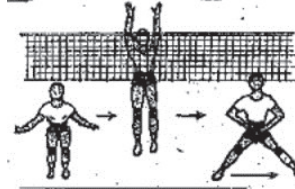


- மேலெழுவதோடு கைகளை வலைக்கு மேலாக எதிரணிப் பிரதேசத்துக்குள் கொண்டு செல்லுதல்.

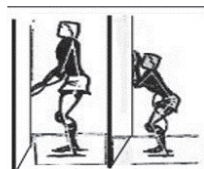


3. புதிய கர்ப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு பந்தைத் தடுத்தலைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

- வலைக்குப் பக்கத்தில் நின்று தடுத்தலை மேற் கொள்ளுவது போல் உயரப் பாய்ந்து நிலம் தொடுதல். இவ்வாறு தடுத்தலை மேற்கொண்டவாறு பக்கங்களுக்குச் செல்வதும், மீண்டும் வருவதும்



- வெற்றுச் சுவரொன்றில் மேலே அடையாளமிடப்பட்டுள்ள சில இடங்களில் தடுத்தலை மேற்கொள்ளும்வகையில் ஸ்பரிசிக்கச் செய்தல். சுவரில் படாது நிலம்பட வேண்டும்.



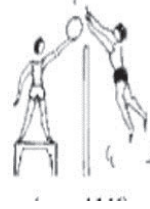
- மேலெழுவதோடு கைகளைக் காதுகளுக்கு சமீபமாக மேலே கொண்டு சென்று எதிரணியின் பக்கம் செலுத்தி மணிக்கட்டுகளினூடாக கீழே வளைக்கவும்.



- வலையின் இருபக்கமும் சோடியாக நின்று ஒருவரின் கட்டளைக்கேற்ப மேலே பாய்ந்து வலையின் உயரத்தில் இரு கைகளும் படுமாறு தொடர் செய்தல்



- வலைக்கு அருகில், வலைக்கு மேலே ஏந்தியிருக்கும் பந்தினைச் சரியான நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தி மேலெழுந்து ஸ்பரிசித்தல்.



- வலைக்கு அருகில் இருந்து அறையும் பந்தினை மேலெழுந்து ஸ்பரிசித்தல்.



4. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து தடுத்தலுக்கான திறன்கள்.

1. அணுகலோட்டம் - Approach run
2. மேலெழுதல் - Take off
3. தடுத்தல் - Blocking
4. நிலந்தொடுதல் - Landing

5. பந்தை தடுத்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள்

- தடுப்பவரின் கைகள் வலையில் முட்டுதல்.
- பின்னனி வீரர்கள் தடுத்தலில் ஈடுபடுதல்.
- எதிரணிப் பக்கமுள்ள பந்தினைத் தடுத்தல்.
- எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்தல்

கர்ப்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் செயற்பாடுகளுக்கு நடுவரால் வழங்கப்படும் தீர்ப்புக்கள்

1. கிளிநொச்சி மாவட்ட அணியின் பணிப்புச் செய்வோனுக்கு பணிப்பை மேற்கொள்ளுமாறு மத்தியஸ்தர் சைகை செய்தவுடனேயே மன்னார் மாவட்ட அணியின் பின் வரிசையில் உள்ள வீரரொருவர் முன் வரிசைக்கு வருதல்.

கிளிநொச்சி மாவட்ட அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்குதல்

2. மன்னார் மாவட்ட முன்வரிசை வீரர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பந்து அறைதலின் போது கிளிநொச்சி மாவட்ட அணியின் வீரரொருவர் வலைக்கு மேலாக எதிரணியின் பக்கத்துக்கு இரண்டு கைகளையும் செலுத்தி தடுத்தல்

மன்னார் மாவட்ட அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்குதல்

3. கிளிநொச்சி மாவட்ட அணியின் 5 ஆம் இலக்க வீரர் மத்தியஸ்தரால் பணிப்புக்கான சைகை வழங்கப்பட்ட பின்னர் பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்

மன்னார் மாவட்ட அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்குதல்

4. மன்னார் மாவட்ட அணியின் லிபரோ வீரர் வலையின் மேல் பட்டிக்கு மேலே காணப்பட்ட பந்துக்கு பின்புற வலயத்திலிருந்து மேலே பாய்ந்து அறைதல்

கிளிநொச்சி மாவட்ட அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்குதல்

5. மன்னார் மாவட்ட அணியின் வீரர் தடுப்பதற்காக முயன்று நிலம்படலின் போது மத்திய கோட்டை கடந்து எதிரணி பக்கம் நிலம்படல்.

கிளிநொச்சி மாவட்ட அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்குதல்

6. வொலிபோல் விளையாட்டின் போது பின்வலய வீரரொருவர் முன்வலயத்திற்குள் அறைதலை மேற்கொள்கின்றார். நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கும் தீர்ப்பைக் குறிப்பிட்டு காரணத்தை விளக்குக.

எதிரணியினருக்கு பணித்தலும் புள்ளியும் வழங்குதல்

7. முன்னனி வீரரொருவர் பந்தை தடுத்த பின்னர் தமது பகுதிக்குள் விழும் பந்தை மீண்டும் அவரே எடுத்தல்.

விளையாட்டு தொடரப்படும்.

8. எதிரணியால் பணிக்கப்பட்ட பந்து மைதானத்தின் கோடுகளில் விழுதல்.

பணித்த அணிக்கு புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்குதல்.

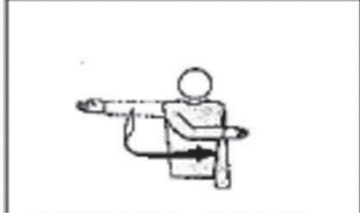
9. பின்னனி வீரர் ஒருவர் பின் வலயத்திற்குள் துள்ளி எழும்பி பந்தை அறைந்த பின் முன் வலயத்திற்குள் ஸ்பரிசித்தல்

எதிரணியினருக்கு பணித்தலும் புள்ளியும் வழங்குதல்

10. பணிக்கப்பட்ட பந்து உணர்தடியில் பட்டு (Anterna) எதிர் அணிப் பக்கம் செல்லுதல்.

எதிரணியினருக்கு பணித்தலும் புள்ளியும் வழங்குதல்

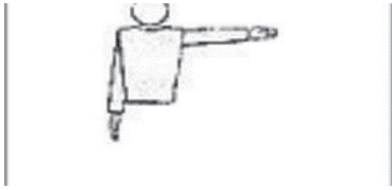
நடுவர்களின் உத்தியோகபூர்வமான கைச்சமிக்கைகள்



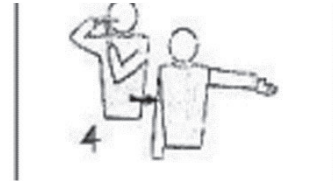
பணிப்பதற்கு அனுமதி வழங்குதல்
பணிக்கவேண்டிய திசையில்
சைகை காட்டுதல்.



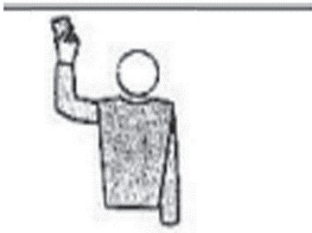
மைதானம் மாற்றுதல்
கைகளை முன்னாலும் பின்னாலும் வைத்து
உடலைச்சுற்றுதல்.



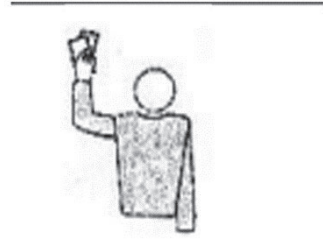
பணிக்க வேண்டிய பக்கம்
பணிக்கவேண்டிய அணியின் பக்கம்
சைகை காட்டுதல்.



குறுகிய இடைவேளை
கைகளை T வடிவத்தில் வைத்து
விண்ணப்பித்த அணியைக் காட்டுதல்.



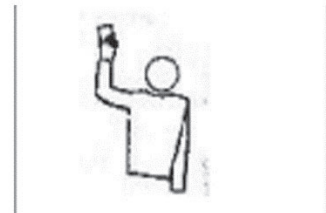
தவறான நடவடிக்கைக்குத் தண்டனை
சிவப்பு அட்டை காண்பித்தல்



வெளியேற்றுதல்
இரு அட்டைகளையும் ஒன்றாகக் காட்டுதல்.



விளையாடப் பொருத்தமற்ற தாக்குதல்.
அட்டைகளைத் தனித்தனியாகக்
காட்டுதல்.



தவறான நடத்தைக்குள்சரிக்கை செய்தல்.
மஞ்சள் அட்டை காண்பித்தல்



வீரர்களை மாற்றுதல்
கைகளை மணிக்கட்டுகளில்
மடித்து ஒன்றின்மேல் ஒன்றைச்
சுழற்றுதல்.



**போட்டிச் சுற்று அல்லது
போட்டியை முடித்தல்.**
கைகளை மார்பின் மேல் தர
வடிவில் வைத்தல்.



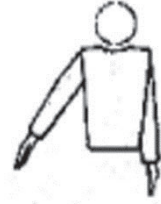
பந்து வெளியேறுதல்.
முழங்கைகளில் கைகளை
மடித்து உயர்த்துதல்.



பந்தைப் பற்றுதல்.
உள்ளங்கைகள் மேலே
உள்ளவாறு கையை மேலும்
கீழும் அசைத்தல்



இரு முறை தொடுதல்
இரு விரல்களைக் காட்டுதல்



பந்து உள்ளே விழுதல்.
தரையைக் காட்டுதல்.



**வரிசை அல்லது இடம்
மாறுதலிலுள்ள தவறு**
ஆள்காட்டி விரலை வட்டமாக
சுழற்றுதல்.



**இரு தவறுகள் அல்லது மீண்டுப்
பணித்தல்.**
பெருவிரல்களை செங்குத்தாக
மேலே உயர்த்துதல்.



**வலையைத் தொடுதல்
அல்லது
பணிக்கப்பட்ட பந்து உரிய
எல்லையினூடாக எதிர்ப்
பிரதேசம் செல்லாது விடல்.**
உரிய பக்கம் வலையைத்
தொட்டுக் காட்டுதல்

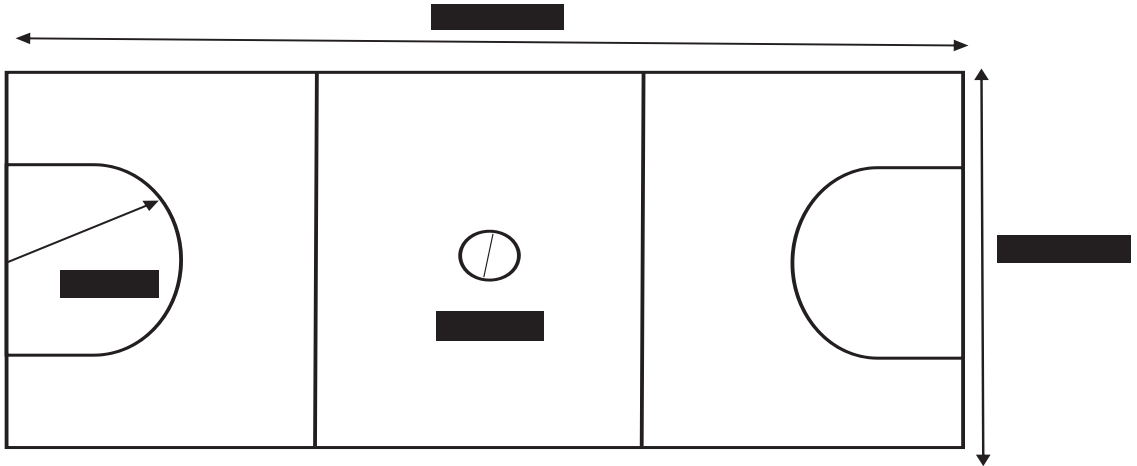
வலைப்பந்தாட்டம்

NET BALL

வரலாறு

1. வலைப்பந்தாட்டம் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு?
1891
2. வலைப்பந்தாட்டம் எந்த நாட்டில் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது?
அமெரிக்கா
3. வலைப்பந்தாட்டம் உலகத்திற்கு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது?
டாக்டர். ஜேம்ஸ் நெல்ஸ் சுமித்
4. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது?
1921
5. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கைக்கு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது?
திருமதி ஜெனிக்கிறீன்

வலைப்பந்தாட்ட மைதான அளவுப் பிரமானங்கள்



வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள்

- பந்துக் கட்டுபாடு (Ball Control)
- ஆக்கிரமித்தல் (Attack)
- பேற்றுக் எய்தல் (Shoot)
- தடுத்தல் (Defend)
- பாத அசைவு (Foot work)

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் மேற்குறிப்பிட்ட அடிப்படைத் திறன்கள் பிரதானமாக 03 பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம்.

- அசைவுத்திறன் - உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு தொடர்பானது.
- பந்து சார்ந்த திறன் - பந்துக் கட்டுப்பாடுடன் தொடர்பானது.
- பந்தை எதிர்கொள்ளும் திறன் - தானும் எதிரணி வீராங்கனைகளும் விளையாடும் நிலையங்கள் கிடைக்கும் வாய்ப்புக்கள் தொடர்பான அறிவும் உணர்வும்.

வலைபந்தாட்டத்தில் ஒருவருக்கொருவர் பந்து அனுப்பும் முறைகள்

- தனிக்கையால் அனுப்புதல்
- இரு கைகளாலும் அனுப்புதல்

இரு கைகளாலும் பந்து அனுப்பும் முறைகள்

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் | - Chest Pass |
| தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் | - Over Head Pass |
| பக்கத்தால் அனுப்புதல் | - Side Pass |
| சொட்டி / தெரிக்கச் செய்து அனுப்புதல் | - Bounce Pass |

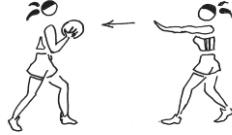
தனிக்கையால் பந்து அனுப்பும் முறைகள்

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் | - Shoulder Pass |
| தோளுக்கு மேலாக அனுப்பு தல் | - Lob Pass / High Shoulder Pass |
| சொட்டி / தெரிக்கச் செய்து அனுப்புதல் | - Bounce Pass |
| கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் | - Under Arm Pass |

1. பந்துப் பரிமாற்ற முறைகள்

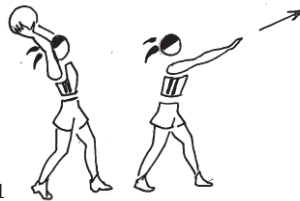
மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass)

- பெருவிரல்கள் பந்தின் பின்புறம் உடலை நோக்கி இருக்கும் விதத்தில் விரல்களை நன்றாக விரித்துப் பந்தைப் பற்றி மார்பருகே வைத்தல்.
- முழங்கைகள் கீழ்நோக்கியிருக்க , ஒரு பாதத்தைப் பின்னால் வைத்து உடல் நிறையை அதற்கு மாற்றுங்கள்.



- மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்கள் த்தியவாறு நேராக முன்னால் தள்ளிக் கைகளை முன்னால் செலுத்திப் பந்தை அனுப்புங்கள்
- உடற்சமநிலை பேணுவதற்காக பிற்பாதத்தை முன்னால் எடுங்கள்.

தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)



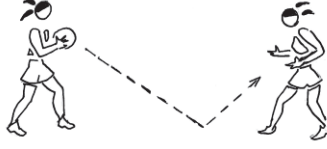
- விரல்களை விரித்து இரு கைகளாலு குப் பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- பந்தை அனுப்புவதற்குத் தயாராகும் நிலையில் பிற்பாதத்துக்கு உடல் நிறையைச் செலுத்தி, முற்பாதத்தை சுயாதீனமாக வைத்திருங்கள்.
- பந்தை அனுப்பும்போது முற்பாதத்துக்குப் பாரத்தைக் கொடுத்து, பிற்பாத விரல்களையடைந்து மணிக்கட்டுகளை உபயோகித்து விரல்களால் பந்தினை வானவில் வடிவத்திலான பாதையினூடாக முன்னால் அனுப்புங்கள்.

பக்கத்தால் அனுப்புதல் (Side pass)

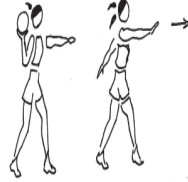


- விரல்களை விரித்து இரு கைகளாலும் பந்தினைப்பற்றி தோளுக்குமீட்டுபுக்கும் இடையிலான பிரதேசத்தில் உடலின் ஓரளவு பக்கத்துக்கு இருக்குமாறு வைத்திருங்கள்.
- பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அகற்றி வையுங்கள்.
- பந்துள்ள பக்கமுள்ள பாதத்துக்கு நிறையை மாற்றி இடுப்பைச் சுழற்றி கையைச் சற்று பின்னால் எடுத்து, அப்பக்கம் நிறையைச் செலுத்தி பந்து பெறுபவர் இடுப்புக்கு சமாந்தரமாகப் பெறக்கூடிய வகையில் பந்தை அனுப்புங்கள்.

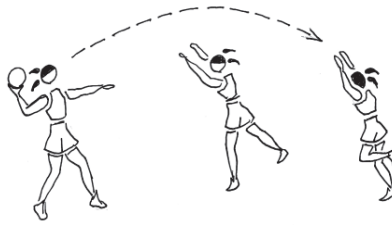
சொட்டி / தெறிக்கச் செய்து அனுப்புதல் (இரு கைகளால்) (Bounce pass)



தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)



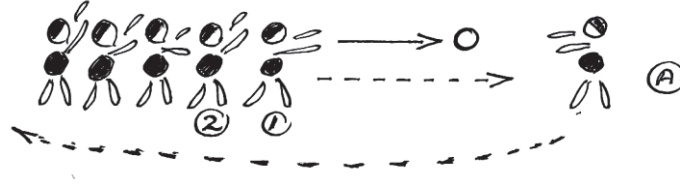
தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High Shoulder pass /Lob pass)



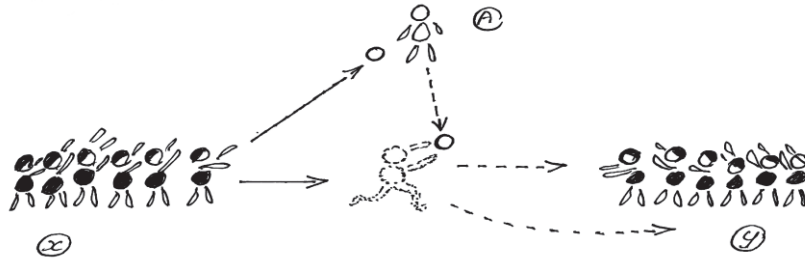
கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (பரிமாறுதல்) (Under arm pass)



2. புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு பந்துப் பரிமாற்றங்களை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.



- படத்திலுள்ளவாறு மாணவிகளை நிறுத்தி அணியின் 1ம் இலக்க மாணவி ஸ்தானம் A யில் இருக்கும் மாணவிக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.
- பின்னர் இல 1 மாணவி A ஸ்தானத்துக்கு ஓடிச் செல்லுதல்.
- A யிலுள்ள மாணவி 2 ம் இலக்க மாணவிக்கும் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் அணியின் இறுதிக்கும் ஓடிச் செல்லுதல்.
- அனைவரையும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துதல்.



- மாணவர் அணிகளை மேலுள்ளவாறு நிலையப்படுத்துதல்.
- ஒருவரை A ஸ்தானத்தில் நிறுத்துதல்.
- X அணியின் மாணவி முதலாவது மாணவி A ஸ்தானத்திலுள்ளவருக்கும் பந்தை அனுப்பிய பின்பு நேராக முன்னால் ஓடுதல்
- இங்கு A யிலுள்ள மாணவி பந்தைப் பிடித்து ஓடிவரும் மாணவி பிடிக்கக்கூடிய வகையில் B ஸ்தானத்துக்கு அனுப்புதல்.
- ஓடி வருபவர் அதனைப் பிடித்து Y அணியின் முதலாவது மாணவிக்கு அனுப்பிய பின்பு Y அணியின் பின்னால் செல்லுதல்.
- Y அணியின் முதலாவது மாணவி ஸ்தானத்திலுள்ளவருக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்பு நேராக முன்னால் ஓடுதல்.

3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் காத்தல் பிரதான அம்சங்கள் மூன்றில் தங்கியுள்ளது.

- வீராங்கனையைக் காத்தல்.
- பந்தைக் காத்தல்
- மைதானத்தை காத்தல்

4. பேற்றுக்கு எய்யும் நுட்ப முறைகள்

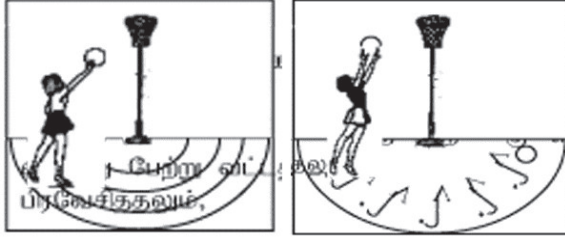
- எய்யும்போது கைவிரல்களில் பந்தை வைத்திருத்தல்.
- மறு கையை பந்துக்கு ஆதாரமாக மறுபக்கமாக வைத்தல்.
- தலைக்கு மேலாகவும் நெற்றிக்கு முன்பாகவும் பந்தை வைத்தல்.
- உடலை நேராக வைத்து முழங்கால்களை சற்று மடித்து உடலை பதித்து, எய்தலை மேற்கொள்ளுதல்.
- முழங்கால்களை நிமிர்த்தி கைகளை முழுமையாக நீட்டி மணிக்கட்டுக்களால் பந்தை முன்னால் தள்ளி எறியும் கொண்டிலையின் உச்சநிலையில் பந்தை விடுவித்தல்.

5. புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு பேற்றுக்கெய்யும் நுட்பத்தினை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

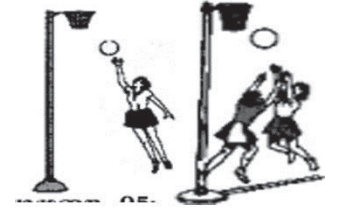
- சுவரில் 8 அல்லது 10 அடிக்கு மேல் ஓர் அடையாளத்தையிட்டு சுவரிலிருந்து 3 அடி தூரத்திலிருந்து அடையாளத்தில் படுமாறு பந்தை கைகளால் எய்தல்.
- மேற்குறிப்பிட்டவாறு சுவரிலிருந்து தூரத்தை அதிகரித்து அடையாளத்தில் படுமாறு பந்து எறிதல். முதலாவதாக பந்து எறியும் இடத்திலிருந்து வலது புறமாகவும், இடது புறமாகவும் நடந்து சென்று பந்தை அடையாளத்துக்கு எய்தல் வேண்டும்.
- இதே செயற்பாட்டினைத் தனிக்கையால் செய்தல்.
- முன்னர் செய்த செயற்பாட்டினைத் தனிக்கையால் செய்தல்.



- பேற்று வட்டத்தில் வெவ்வேறு ஸ்தானங்களில் நின்று எறிதல்.



- சுயாதீன பாதத்தை முன்னால வைத்து மேலே பாயந்து எய்தல்.
- தடுப்பவர் ஒருவரோடு எய்தலைப் பயிலுதல்.



6. வலைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ள விதிகள்

- போட்டியைத் தொடங்குதல் தொடர்பான விதிகள்
- உரிய பிரதேசங்கள் தொடர்பான விதிகள்
- பந்து தொடர்பான விதிகள்
- பாதங்கள் தொடர்பான விதிகள்
- புள்ளி பெறுதல் தொடர்பான விதிகள்
- தடுத்தல் தொடர்பான விதிகள்
- உடல் மோதுகை தொடர்பான விதிகள்

7. வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஏற்படும் தவறுகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகள்

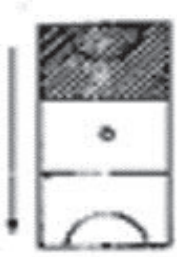
- சுயாதீன எறிகை (Free pass)
- தண்டனை எறிகை அல்லது எய்தல் (Penalty pass of shot)
- உள்ளெறிகை (Throw - in)
- இருவருக்கிடையே மேலெறிதல் (Toss - up)

8. மத்தியஸ்தம் வகிப்பதில் நடுவர்கள் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்

- போட்டி தொடங்குமுன் நிலைமைகளை அவதானித்தல்.
- மத்தியஸ்தம் செய்ய வேண்டிய பிரதேசத்தைத் தெரிதல்.
- மத்தியஸ்தம் செய்வதில் கையாளும் கைச்சமிக்கைகளில் (Hand Signals) கவனங் கொள்ளுதல்.

9. வலைப்பந்தாட்டத்தில் வீராங்கனைகள் சென்று விளையாடும் இடங்கள்.

புய.



பேறுகாப்பவர்

GK (Goal Keeper)



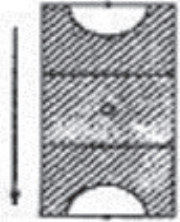
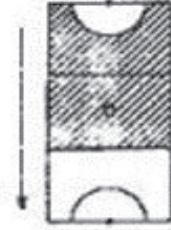
பேறு தடுப்பவர்

GD (Goal Defence)



சிறை காப்பவர்

WD (Wing Defence)



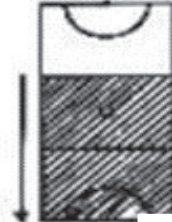
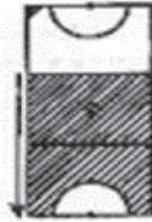
மத்தியிலிருப்பவர்

C (Centre)



சிறை தாக்குபவர்

WA (Wing Attack)



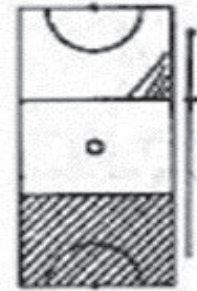
பேறு தாக்குபவர்

GA (Goal Attack)

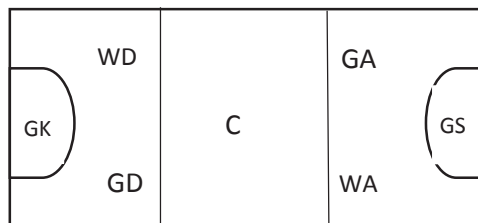


பேற்றுக் கெய்வவர்

GS (Goal Shooter)



10. போட்டி தொடங்கும்போது வீராங்கனைகள் தரித்திருக்க வேண்டிய ஆரம்ப நிலை நிலையங்கள்:



11. மத்திய எறிகையின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்:

- மத்திய எறிகையைப் பெற்ற அணியின் வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிக்காத பந்தைப் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பெற்றுக் கொண்டால், பந்து கோட்டைக் கடந்த இடத்திற்கு மிக நெருக்கமாக பேற்றுப் பிரதேசத்தில் எதிரணிக்கு சுயாதீன எறிகையொன்று வழங்கப்படும்.
- இரு பாதங்களாலும் நிலம் தொட்ட வீராங்கனையொருவரின் ஒரு பாதம் முழுமையாக பேற்றுப் பிரதேசத்திலும், மறுபாதம் முழுமையாக மத்திய பிரதேசத்திலும் வைக்கப்படுமாயின், பந்தை அவர் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பெற்றுக் கொண்டதாகக் கொள்ளப்படும்.
- எதிரணி வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்தில் அல்லது பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பந்தைப் பெற்றால் அல்லது ஸ்பரிசித்த பாதங்கள் இரண்டும் குறுக்குக் கோட்டின் இருபுறமும் வைக்கப்பட்டவாறு பெறப்படின் அனுசூலம் தொடர்பான விதி பின்பற்றப்படும்.
- மத்திய எறிகையின்போது பந்து எவரையும் ஸ்பரிசிக்காது மத்திய பிரதேசத்தின் பக்கக் கோடுகளைக் கடந்து வெளியேறுமாயின், பந்து வெளியேறிய இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கு உள்ளெறிகையொன்று வழங்கப்படும்.

12. சுயாதீன எறிகை:

பந்துடனுள்ள வீராங்கனையினால் மைதானத்தினுள் இழைக்கப்படும் தவறுகள் காரணமாக எதிரணிக்கு சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படுகின்றது. அப்பிரதேசத்தில் விளையாட உரித்துடைய எந்தவொரு வீராங்கனைக்கும், தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து அவ் எறிகையைப் பெற முடியும்.

13. தண்டனை எறிகையும், எய்தலும்:

இடையூறு விளைவிப்பதற்கும், உடல் மோதுகைக்கும் தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை எய்தல் தவறு நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கும் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும். அத்தவறைச் செய்த வீராங்கனை பந்தை எறியும் வீராங்கனையின் பின்னால் நிற்பதோடு எறிபவரின் கையிலிருந்து பந்து விடுபடும் வரை விளையாட்டில் ஈடுபட முடியாது.

14. உள்ளெறிகை:

மைதானத்தை விட்டும் பந்து வெளியே சென்றால், வெளியே செல்வதற்கு முன்னர் இறுதியாகப் பந்தை ஸ்பரிசித்த வீராங்கனையின் எதிரணிக்கு உள்ளெறிகையொன்று வழங்கப்படும். பந்து மைதானத்தை விட்டு கோட்டை ஊடறுத்துச் சென்ற இடமென நடுவர்களால் காட்டப்படுமிடத்தில், கோட்டுக்கு மிக அண்மையில் ஆனால் கோட்டை ஸ்பரிசிக்காதவாறு மைதானத்தில் வெளியே நின்று ஏனைய அனைத்து வீராங்கனைகளும் மைதானத்தின் உள்ளே இருக்கும் நிலையில் மூன்று வினாடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும். பந்து கையிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரே அவர் மைதானத்திற்குள் பிரவேசிக்க முடியும்.

15. இருவருக்கிடையில் மேலெறிதல்:

இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தைப் பற்றியிருத்தல். இருவர் ஒன்றாகத் தவறிழைத்தல் மற்றும் அவசர நிலைமைகளில் போட்டி இடைநிறுத்தப் பட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும் போது பந்து எவ்வணியினருக்குரியது எனத் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களிலும், இரு அணிகளினதும் இரு வீராங்கனைகளுக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.

16. சுயாதீன எறிகை தண்டனையாக வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களாவன:

பாதங்கள் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்:

- பந்தைக் கைப்பற்றிய வீராங்கனை நிலம்பட்ட பாதத்தை நிலத்தினூடாக இழுத்தல் அல்லது வழக்கிச் செல்லுதல்.
- ஏதாவதொரு பாதத்தால் துள்ளுதல்.
- ஒரு சில கவடுகள் வைத்தல்.
- பந்தைக் கையிலிருந்து விடுவிக்காது இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலம்படுதல்.

பந்தைக் கையாளும் போது நிகழும் தவறுகள்.

- பந்தை உருட்டி அனுப்புதல்.
- பந்தை மேலே எறிந்து மீண்டும் பிடித்தல்.
- மைதானத்தில் கிடந்தவாறு அல்லது முழங்காலிலிருந்து பந்தை அனுப்புதல்.
- மூன்று வினாடிகளுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல்.
- பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்திய பின்னர் வேறொரு வீராங்கனை ஸ்பரிசிக்கு முன்னர் அதனை விளையாடுதல்.
- பந்து மாற்றுதலின்போது இருவருக்கிடையே உள்ள இடைவெளி குறைவாக இருத்தல் (Short pass).
- மத்திய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிக்காது மத்திய எறிகையைப் பெறுதலும், ஊதி ஒலிக்கும் முன்னர் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தலும் (Breaking).
- வீராங்கனைகள் தமக்கு உரித்தல்லாத பகுதிக்குள் பிரவேசித்தல் (Off side).
- மைதானத்தின் மூன்றிலொரு பகுதிக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புதல் (Over a Third).
- பந்தைப் பற்றும்போது பேற்றுக் கம்பங்களை ஆதாரமாகக் கொள்ளுதல்.

17. தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை எய்கையைத் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.

தண்டனை எறிகை

- பந்துடனுள்ள வீராங்கனையிலிருந்து 0.9 மீற்றர் (3 அடி)க்குக் குறைவான தூரத்தில் கவடுகள் வைத்து மறித்தல்.
- காக்கும்போதும், ஆக்கிரமிக்கும்போதும் எதிரணி வீராங்கனையை இடித்தல்.
- தள்ளுதல், கால் தடமிட்டு வீழ்த்துதல், அடித்தல்.
- எதிரணி விளையாட்டு வீராங்கனையின் மீது விழுதல், உடலின் மீது திடீரென பாய்தல், முழங்கையால் குறுக்கிடுதல், பந்தினால் தள்ளுதல்.
- அவசரத்தில் அல்லது வேண்டும் என்று எதிரணி வீராங்கனையைப் பற்றிக் கொண்டு இருத்தல்.

தண்டனை எய்கை (எய்தல்)

- பேற்று வட்டத்தினுள் மேலேயுள்ள தவறுகள் இடம்பெறுதல்.
- 0.9 மீற்றர் (3 அடி)க்கும் குறைவான தூரத்தில் வீராங்கனையின் எதிரில் நின்று எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துமுகமாகக் கைகளை விரித்தல்.
- பக்கத்தில் நின்று பந்தை அடித்தல், பந்தின் மேல் ஒரு கையை அல்லது இரு கைகளையும் வைத்தல்.
- எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துமுகமாக காக்கும் வீராங்கனைகள் பேற்றுக் கம்பத்தை அசைத்தல்.

18. உள்ளெறிகையைத் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்:

- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல் அல்லது யாதாயினுமொரு பொருளைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல்.
- மைதானத்தின் வெளிப்புற பொருளொன்றை அல்லது நபரை பந்து ஸ்பரிசித்தல்.
- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை அல்லது பொருளை அல்லது நபரை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்கனையொருவர் பந்தைப் பிடித்தல்.
- பந்தை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்கனை மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை ஸ்பரிசித்தல்.

19. இருவருக்கிடையில் பந்தை மேலெறிதல் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.

- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தைப் பற்றியிருத்தல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே அனுப்புதல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் தமக்கு விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசிப்பதும், ஒருவர் அல்லது இருவரும் பந்தைப் பெறுதல் அல்லது ஸ்பரிசித்தல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் விளையாட்டுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படும் வண்ணம் மோதிக் கொள்ளுதல்.
- பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறுமுன் அதனை எவர் மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றினார் என்பதை நடுவர்களால் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில்.
- தவறு இடம்பெற்ற இடத்திற்கு மிக அருகாமையிலும், தவறு ஏற்பட்ட வீராங்கனைகளுக்கிடையிலுமே மேலெறிதல் நடைபெற வேண்டும்.

20. நடுவர்களின் உத்தியோகபூர்வமான கைச்சமிக்கைகள்



பாத அசைவு
(Stepping)



குறுகிய பரிமாற்றம்
(Short pass)



உடல் மோதுகை
(personal cont)



பந்தைப் பற்றியிருத்தல்
(Held Ball)



அனுப்பவேண்டிய
திசை
(Direction of pass)



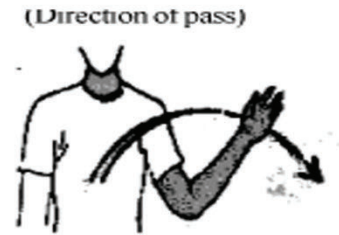
மேலெறிகை
(Tos up)



குறுகிய ஓய்வு
(Time out)



இடையூறு விளைவித்தல்
(Obstruction)



(Direction of pass)

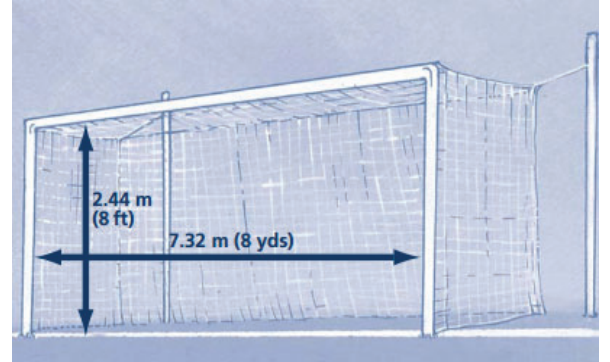
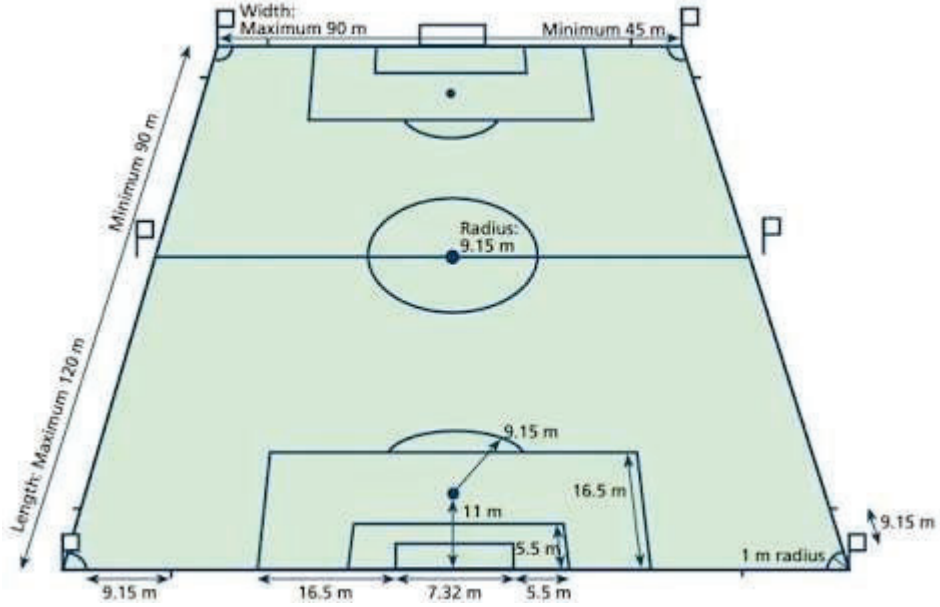
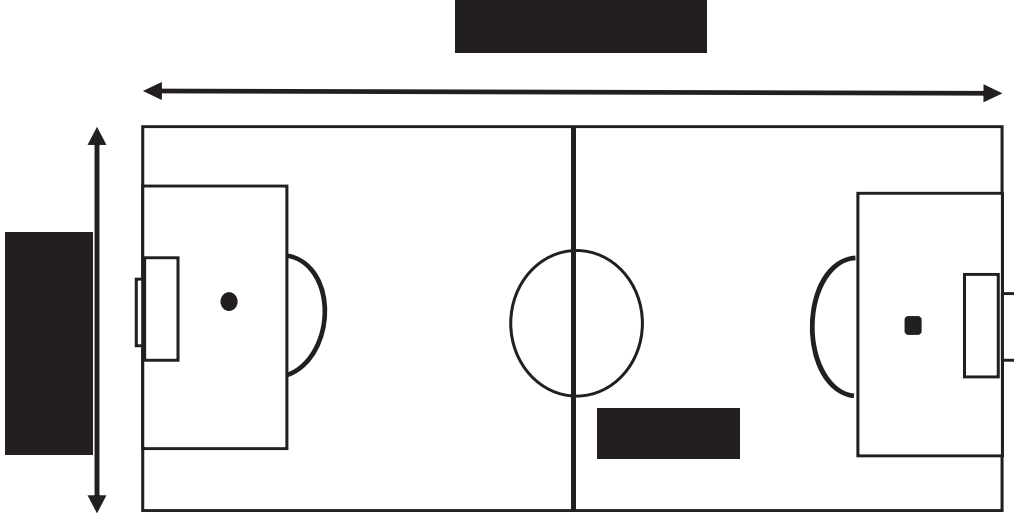
முன்றிலொரு பகுதிக்கூடாக அனுப்புதல்
(Over a third)

உரித்தற்ற பிரதேசம்
(Off side)

மத்திய பிரதேசத்தில் நுழைதல்
(Breaking in to the center third)

காற்பந்தாட்டம். Foot ball

1. உதைபந்தாட்ட மைதான அளவுப் பிரமானங்கள்



2. காற்பந்தாட்டத் திறன்கள்.

- உதைத்தலும் நிறுத்துதலும்
- தலையால் அடித்தல்
- பந்தைக் கொண்டு செல்லுதல்
- பேறு (Goal) காத்தல்
- உள்ளெறிதல்

3. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைக்கும் முறைகள்

- உட்பாத உதை (Kicking with the inside of the foot)
- உட்புற முற்பாத உதை (Kicking with the inside of the instep)
- முற்பாத உதை (Kicking with the outside of the instep)

4. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு உட்பாத உதையை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

- தலை - பந்துக்கு நேர்மேலாக இருத்தல்
- சுயாதீன பாதம் - ஓரளவு முழங்காலில் மடக்கப் பட்டுபாதத்தை பந்திலிருந்து சுமார் 8-10 செ.மீ. தூரத்தில் அதற்கு சமாந்தரமாக வையுங்கள்.
- கைகள் - உடலின் சமநிலை பேணப்படும் வண்ணம் இரு பக்கமும் வையுங்கள்.
- விளையாடும் பாதம் - இடுப்பினால் பக்கத்துக்குத் திரும்பி சுயாதீன பாதத்தோடு 90 கோணம் ஏற்படுமாறு முழங்காலினால் பின்புறம் கொண்டு பந்தின் மத்திய பகுதிக்கு பாதத்தின் உட்பக்கத்தால் உதைக்கவும்.



5. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு உட்புற முற்பாத உதையை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

- தலை - பந்தை நோக்கி ஒரு சில கவடுகள் வைத்து பந்தை நோக்கி வளைவாக ஓடி வருக.
- சுயாதீன பாதம் - பந்திலிருந்து சுமார் 8-10 செ.மீ. தூரத்தில் வையுங்கள்.
- விளையாடும் பாதம் - பாதத்தின் உட்பக்கமாகப் பெருவிரலுக்கு அண்மித்த பகுதியினால் அடிக்கப்படும்.



6. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு முற்பாத உதையை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

- தலை - பந்துக்கு நேர் மேலாக இருத்தல்.
- சுயாதீன பாதம் - பந்து செல்லும் திசையை நோக்கி ஓரளவு முழங்காலில் மடக்கிய வாயுள்ள பாதத்தை பந்திலிருந்து சுமார் 8-10 செ.மீ. தூரத்தில் அதற்கு சமாந்தரமாக வையுங்கள்.
- கைகள் - உடலின் சமநிலை பேணும் வண்ணம் சுயாதீன கையை முன்னாலும், மற்றதைப் பின்னாலும் உடலின் இருபுறமும் வையுங்கள்.
- விளையாடும் பாதம் - கணுக்காலினால் பாதத்தைப் பின்புறம் நீட்டியும் இடுப்பினால் அதனை முன்னால் கொண்டும் பாதத்தின் முன்புறத்தால் பந்தின் மத்திய பகுதியை அடிக்கவும்.



7. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை நிறுத்தும் (Stop) முறைகள்.

- பாதத்தை பந்தின் மேல் வைத்து நிறுத்துதல்.
- உட்பாதத்தினால் பந்தை நிறுத்துதல்.
- பாதத்தின் முற்புறத்தால் பந்தினை நிறுத்துதல்.

8. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு பாதத்தை பந்தின் மேல் வைத்து நிறுத்துதலைப் பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

- நிலத்தில் உருண்டு வரும் பந்தொன்றை அல்லது மேலாக வரும் பந்தொன்றின் மீது பாதத்தை வைத்து நிறுத்துவதாகும்.
- நிலத்தில் நேராக வரும் பந்து வீரரின் அருகில் வருவதோடு கீழ்ப் பாதம் பந்தின் மீது வைக்கப்படும்.
- சுயாதீன பாதம் பந்திற்குச் சிறிது பின்னால் இருக்கும்.
- தலை, முழங்கால், விரல்களின் நுனி ஒரு நேர்கோட்டில் அமையும்.
- பந்தின் மீது கீழ்பாதத்தை வைக்கும்போது பாதத்தால் பந்தைச் சிறிது அழுத்துதல் வேண்டும்.



9. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு உட்பாதத்தினால் பந்தை நிறுத்துதலைப் பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

- மெதுவாக அல்லது வேகமாக வரும் பந்தை பாதத்தின் உட்பகுதியைப் படுத்தி நிறுத்துவதாகும்.
- பந்து வீரரின் அருகில் வருவதோடு பாதத்தின் உள் வளைவுப் பகுதியால் பந்தின் வேகம் கட்டுப்படுத்தப்படல் நிகழும்.
- பந்து பாதத்தில் மோதுவதோடு அந்த பாதம் சிறிது பின்னால் இழுக்கப்பட்டு ஒரு பக்கத்திற்கு, திருப்பி சுயாதீன பாதத்துடன் 90% கோணமொன்றை உருவாகும் வகையில் வைத்து முழங்காலால் பாதத்தினை பின்பக்கத்திற்கு எடுத்தல் இடம்பெறும்.
- பந்து பாதத்துடன் மோதும் சந்தர்ப்பத்தின் போது சுயாதீன பாதம் பந்திற்குச் சமாந்தரமாக வைக்கப்படும்.
- இரு கைகள் சுயாதீனமாக வைத்துக் கொள்ளப்படும்.



10. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு பாதத்தின் முற்புறத்தால் பந்தினை நிறுத்துதலை பயிற்றுவிக்கும் முறைகள்.

- நிலத்தினூடாக உருண்டு வரும் பந்தொன்றை அல்லது மேலிருந்து வரும் பந்தொன்றை பாதத்தின் முற்பக்கத்தினைப் பாவித்து நிறுத்துதலாகும்.
- பந்து வீரரின் அருகில் வருவதோடு முழங்காலால் மடிந்த பாதத்தின் முற்பக்கத்தால் நிறுத்துதல் நிகழும்.
- சுயாதீன பாதம் பந்திற்குச் சமாந்தரமாக அல்லது அண்மையில் அமையும்.
- பந்து பாதத்தின் முற்பக்கத்தினை ஸ்பரிசிப்பதோடு சிறிது பின்னால் கொண்டு செல்லப் பட்டு பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தல் நிகழும்.



11. காற்பந்து விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு தேவையானவை.

- விதிமுறைகள்
- காற்பந்துகள்
- மைதானத்தில் அடையாளமிடப் பொருத்தமான பொருள்
- கோல் கம்பங்கள், கூம்புகள், பொருத்தமான பொருட்கள்
- ஊதி
- நிறுத்தற் கடிகாரம்

12. காற்பந்தாட்டத்தில் அணியில் உள்ள வீரர்களின் எண்ணிக்கை

- விளையாட்டில் பங்குகொள்ளக்கூடிய ஆகக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 11 ஆகும்.
- 11 வீரர்களில் ஒருவர் கோல் காப்பாளர் அல்லது பேற்றுக் காவலராவார்.
- பங்கு கொள்ளக்கூடிய குறைந்தளவு வீரர்களின் எண்ணிக்கை 7 ஆகும்.
- மேலதிக வீரர்கள் 03-07 வரையில் இருக்கலாம். (போட்டிச் சுற்றுகளுக்கேற்ப)
- பயிற்சியாளர், உதவிப் பயிற்சியாளர், தகைமைப் பயிற்சியாளர், வைத்தியர் எனப் பல்வேறு நபர்கள் அணியில் இருக்கலாம்.
- சர்வதேசப் போட்டிகளுக்கான அணிகளில் 25 போட்டியாளர்களைப் பதிவு செய்யலாம்.

13. பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்.

- போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் இரு அணித்தலைவருக்கிடையே நாணயச் சுழற்சி முலம் போட்டித் தொடக்கத்தை மத்தியஸ்தர் தீர்மானிப்பார்.
- பின்னர் முதலில் பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும் அணி போட்டியை ஆரம்பிக்கும்.
- அவ்வணியின் வீரரொருவர் மைதானத்தின் மத்தியிலுள்ள அடையாளத்தில் வைக்கப் பட்டுள்ள பந்தை, மத்திய கோட்டுக்கு அப்பால் ஒரு முறை சுழலச் செய்வதுடன் போட்டி ஆரம்பமாகும்.
- விளையாட்டிலுள்ள பந்து மத்தியஸ்தரின் ஊதியொலிக்கு மைதானத்தை விட்டு வெளியே சென்றால் தற்காலிகமாக விளையாட்டு நிறுத்தப்படும்.
- கோல் ஒன்றைப் பெற்ற பின்னரும், இரண்டாம் பகுதியின் ஆரம்பத்திலும், மேலதிக நேர ஆரம்பத்திலும் முன்னரைப் போன்று போட்டி தொடங்கப்படும்.

14. பந்து

- பந்து கோள வடிவமானது.
- தோலினால் அல்லது வேறு பொருத்தமான பொருளினால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்.
- 68 செ.மீ. - 70 செ.மீ. இடைப்பட்ட சுற்றளவு கொண்டதாகவிருத்தல். (27" - 28")
- பந்தின் நிறை 410 கிராம் - 450 கிராமுக்கு இடைப்பட்டதாகவிருத்தல். (14 அவு - 16 அவு)

15. காற்பந்தாட்டப் போட்டிக்கான நேர அளவு

- சர்வதேசப் போட்டிகளில் பகுதிக்கு 45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்ட பகுதிகள்.
- இடைவேளை 15 நிமிடங்களை விடவும் அதிகமாகக் கூடாது.
- பாடசாலைப் போட்டிகள் பகுதிக்கு 30 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டது.

16. காற்பந்தாட்ட வீரர் பாவிக்க வேண்டிய கட்டாய உபகரணங்கள்.

- இலக்கம் கொண்ட மேலணி (Jersey)
- அரைக் காற்சட்டை (Shorts)
- நீண்ட காலுறை (Stockings)
- முன்காற் கவசம் (Shinguard)
- அனுமதிக்கப்பட்ட காலணிகள் (Approved Boots)

17. தண்டனையாக நேரடி சுயாதீன உதை (ஹைசைநேவ குசநந முடைம) வழங்குவதற்கு காரணமாக அமையும் தவறுகள்.

- எதிரணி வீரரை உதைத்தல் அல்லது உதைக்க எத்தனித்தல்.
- தடுக்கி விழுத்துதல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல்.
- எதிரணி வீரர் மேல் பாய்தல்.
- எதிரணி வீரரைத் தாக்குதல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல்.
- எதிரணி வீரரைத் தள்ளுதல்.
- எதிரணி வீரரைப் பற்றிப் பிடித்து நிறுத்துதல்.
- எதிரணி வீரரின் மேல் துப்புதல்.
- பந்தினைக் கைகளால் / கையால் தொடுதல்.
- பந்தை ஸ்பரிசிப்பதற்கு முன்னர் எதிரணி வீரரை இடித்தல்.

18. தண்டனையாக நேரில் சுயாதீன உதை (Indirect Free Kick) வழங்கப்படுவதற்கு காரணமாக அமையும் தவறுகள்.

- கோல் காப்பாளரால் அனுப்பப்பட்ட பந்தை வேறொருவர் ஸ்பரிசிப்பதற்கு முன்னர் கோல் காப்பாளர் மீண்டும் ஸ்பரிசித்தல்.
- வீரொருவர் வேண்டுமென்றே தமதணி கோல் காப்பாளருக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.
- தமதணி வீரரால் எறியப்பட்ட உள்ளெறிகையைக் கோல் காப்பாளர் பற்றுதல்.
- விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடியவாறு விளையாடுதல்.
- எதிரணி வீரரின் விளையாட்டுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துதல்.
- கோல் காப்பாளர் பந்தை விடுவிப்பதற்கு இடைஞ்சலாகவிருத்தல்.
- உரித்தற்ற பிரதேசத்துள் பிரவேசித்தல்.

19. தண்டனை உதை

விளையாட்டின் போது தனது தண்டனைப் பிரதேசத்தினுள் யாதாயினுமொரு வீரன் நேரடி சுயாதீன உதைக்குரிய தவறு செய்வாராயின் எதிரணிக்குத் தண்டனை உதை ஒன்று வழங்கப்படும்.

20. காற்பந்தாட்டத்தில் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு ஏதுவாகும் தவறுகள்.

- கடுமையான தவறுகளைப் புரிதல்.
- எதிரணி வீரரின் மேல் அல்லது வேறு ஒருவர் மேல் துப்புதல்.
- கைகளை உபயோகித்துக் கோல் ஒன்றைப் பெறுதல்.
- கடுமையானதும், கீழ்த்தரமுமான சொற்களைப் பிரயோகித்து அல்லது அவ்வாறான நடத்தையின் மூலம் வீரரொருவரை அவமதித்தல்.
- ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இரு முறை தவறிழைத்தல்.

21. காற்பந்தாட்ட பிரதான நடுவர் சமிக்கைகள்.



Indirect free kick
நேரில் சுயாதீன உதை



Advantage
அனுசூலம்



Direct free kick
நேரடி சுயாதீன உதை



Caution
எச்சரிக்கை



Sending off
வெளியேற்றுதல்

22. காற்பந்தாட்ட உதவி நடுவர் சமிக்ஞைகள்.



Offside on the near side
of the field
சமீப உரித்தற்ற பிரதேசம்



Offside in the centre of
the field
மத்தியிலுள்ள உரித்தற்ற பிரதேசம்



Offside on the far
side of the field
தொலைவிலுள்ள
உரித்தற்ற பிரதேசம்

போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

1. போசணைக் கூறுகளின் வகைகள்?

- காபோவைதரேற்று
- புரதம்
- கொழுப்பு
- விற்றமின்கள்
- கனியுப்புக்கள்
- நார்ச்சத்துக்கள்
- நீர்



2. காபோவைதரேற்று அதிகம் காணப்படும் உணவு

- தானிய வகை
 - சோறு
 - இடியப்பம்
 - பாண்
 - அப்பம்
- கிழங்கு வகை
 - மரவள்ளி
 - உருளைக்கிழங்கு
 - இராசவள்ளி
- வெல்லங்கள்

3. காபோவைதரேற்று உணவுகளின் தொழிற்பாடு என்ன?

உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை வழங்குதல்

4. காபோவைதரேற்று உடலில் எவ்வாறாக மாற்றமடைகிறது?

குளுக்கோசாக மாற்றமடைகிறது

5. உடலில் காணப்படும் குளுக்கோசின் அளவை பேணுவது?

இன்சலின்

6. இன்சலினை சுரக்கும் சுரப்பி எது?

சுதையிச் சுரப்பி

7. உடலில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்?

நீரிழிவு நோய்

8. புரதம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்?

- விலங்குப் புரதம்
 - இறைச்சி
 - மீன்
 - முட்டை
 - பால்
- தாவரப் புரதம்
 - கடலை
 - சோயா
 - பருப்பு
 - கௌபி



9. புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை ?

- உடல் வளர்ச்சி
- புதிய கலன்களின் உற்பத்தி
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

10. கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்?

- இறைச்சி
- எண்ணெய்
- பட்டர்

11. கொழுப்பு உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை ?
உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை வழங்குத

12. விற்றமின்களின் வகைகள் எவை ?

- விற்றமின் A
- விற்றமின் B
- விற்றமின் C
- விற்றமின் D
- விற்றமின் E
- விற்றமின் K



13. விற்றமின் A அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்

- பூசனி
- கரட்
- மஞ்சள் நிறப் பழங்கள்

14. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- மாலைக்கண்
- வறண்ட தோல்
- பீற்றேவின் புள்ளி

15. விற்றமின் B அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- தவிடு நீங்காத அரிசி
- தானியவகை

16. விற்றமின் C அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- புளிப்பான பழங்கள்
- நெல்லி
- தோடை
- தேசி

18. விற்றமின் C குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
ஸ்கேவி நோய்

19. விற்றமின் D அதிகளவில் காணப்படுபவை

- சூரிய ஒளி
- மரக்கறிவகை

20. விற்றமின் D குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
எலும்பு பற்கள் சீரற்ற வளர்ச்சி

21. விற்றமின் E அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?
எள்ளு
22. விற்றமின் E குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
மலட்டுத்தன்மை
23. விற்றமின் K அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?
- கோவா
 - பூக்கோவா
 - மரக்கறிவகை
24. விற்றமின் K குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
குருதியுறையா நோய்
25. மனிதனுக்கு அதிகமாக தேவைப்படும் விற்றமின்கள்?
- கல்சியம்
 - இரும்பு
 - அயடின்
 - பொஸ்பரஸ்
26. கல்சியம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?
- நெத்தலிக்கருவாடு
 - சிறிய மீன்கள்
27. கல்சிய உணவின் தொழிற்பாடு
என்புகள் பற்களின் உற்பத்திக்கும் அதன் உறுதித்தன்மைக்கும்
28. இரும்புச்சத்து அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?
- கீரை
 - வல்லாரை
 - பொன்னாங்கானி
 - முருங்கை
 - அகத்தி
 - முசுட்டை
29. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
குருதிச் சோகை
30. குருதிச் சோகை ஏற்படுவதற்கான காரணம்.?
குருதியில் ஈமோகுளோபின் அளவு குறைதல்
31. குருதிச் சோகை நோயினால் ஏற்படும் விளைவுகள்.
- களைப்பு ஏற்படுதல்
 - உடல் வெளிரிக் காணப்படுதல்
32. அயடின் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
- உப்பு
 - கடல் உணவுகள்
33. அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
கண்டமாலை
34. உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை ?
- உற்பத்தியின் போது
 - பொதியிடலின் போது
 - கொண்டுசெல்லலின் போது
 - களஞ்சியப்படுத்தலின் போது
 - நுகர்வின் போது

35. பழுதடைந்த உணவில் காணப்படும் மாற்றங்கள் எவை?

- சுவையில் மாற்றம்
- நிறத்தில் மாற்றம்
- துர்நாற்றம் வீசுதல்
- போசணைகள் இழக்கப் பட்டிருத்தல்

36. உணவு பழுதடையாது நீண்ட காலம் பேனும் முறைகள் ?

- தேனிடல்
- மண்ணில் புதைத்தல்
- உப்பிடல்
- குளிருட்டியில் வைத்தல்

37. இலங்கையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களின் தரத்தினை உறுதிப்படுத்தி வழங்கப்படும் தரக்குறியீடு எது?

SLS குறியீடு

38. SLS குறியீட்டில் காணப்படும் விடயங்கள் எவை ?

- உற்பத்தித் திகதி
- பொதிசெய்யும் திகதி
- காலாவதியாகும் திகதி
- நிறை
- விலை
- உள்ளீடுகள்
- போசணை

39. போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை ?

- வறுமை
- பொருளாதார நிலை
- உணவு சம பங்கீடின்மை
- உடலில் காணப்படும் நோய்கள்

40. இலங்கையில் அதிகளவு காணப்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் எவை ?

- குருதிச் சோகை
- கண்டமாலை
- மாலைக்கண்

41. மனிதனின் வாழ்க்கைப் பருவங்கள் எவை?

- குழந்தைப்பருவம்
- பிள்ளைப்பருவம்
- கட்டிளமைப்பருவம்
- நடுத்தரப் பருவம்
- முதுமைப்பருவம்.

42. குழந்தைப் பருவ பிள்ளைக்கு கட்டாயம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டிய காலப் பகுதி முதல் 6 மாதங்கள் வரை

43. குழந்தை பிறந்து 6 மாதங்களின் பின் கொடுபடவேண்டிய உணவுகள் எவை?

- சோறு
- கீரை
- பருப்பு
- இறைச்சி
- மீன்
- பழங்கள்

44. குழந்தைப் பருவ பிள்ளைக்கு கட்டாயம் தாய்ப்பால் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- நிறை உணவாக காணப்படுதல்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் அன்பு
- சுத்தம்
- உடலுக்கு தேவையான நீர் அடங்கியிருக்கும்
- நுண்ணங்கிகள் காணப்படமாட்டாது

45. பிள்ளைப் பருவ பிள்ளைக்கு தேவைப்படும் போசணைகள் எவை?
- உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரத உணவுகள்
 - சக்தியை வழங்கக் கூடிய காபோவைதரேற்று உணவுகள்.
 - நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு வழங்கக் கூடிய விற்றமின் கனியுப்பு உணவுகள்.
46. கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகளவில் தேவைப்படும் போசணைக் கூறுகள் எவை?
- புரத உணவுகள்
 - காபோவைதரேற்று உணவுகள்
 - விற்றமின் கனியுப்பு உணவுகள்
47. கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகளவு போசணைகள் தேவைப் படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?
- அதிகளவு உடல் வளர்ச்சி ஏற்படுவதால்
 - ஓமோன்கள் உற்பத்தி செய்வதால்
 - நோய் பாதுகாப்பு
48. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் எவை?
- காலை உணவைப் புறக்கணித்தல்.
 - உடன் உணவுகளை உண்பதற்கு நாட்டம் காட்டுதல்.
 - அதிக இனிப்பான பான வகைகளுக்கு நாட்டம் காட்டுதல்.
49. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் எவை?
- உடல் நிறை அதிகரித்தல்
 - நுண் போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுதல்.
 - தொற்றா நோய்களுக்கு உட்படுதல்
 - பெண்பிள்ளைகளுக்கு பூப்பெய்தல் நிகழ்வு தாமதமடைதல் அல்லது காலம் முந்தி ஏற்படுதல்.
50. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் எவை?
- உணவு தொடர்பான சுய உணர்வு குறைவடைதல்
 - வளர்ச்சி தடைப்படல்
 - செயற்றிறன் குறைவடைதல்
 - நோய்கள் ஏற்படுதல்
51. வயோதிபப் பருவத்தினரது போசணைத் தேவையின் போது பின்பற்ற வேண்டிய நடை முறைகள் எவை?
- சுவையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
 - எளிய புரதம் கொண்ட உணவுகள் உட்கொள்ளல்
 - நார்த் தன்மை கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
 - அதிகளவு நீரைப் பருகுதல்.
 - சீனி உப்பு எண்ணை கொண்ட உணவுகளைக் குறைத்தல்.
52. விசேட போசணைத் தேவையுடையோர் யாவர்?
- கற்பினித் தாய்மார்
 - பாலூட்டும் தாய்மார்
 - விளையாட்டு வீரர்கள்
 - கடின உழைப்பாளிகள்
 - நோயாளிகள்
53. கர்ப்பினிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
- நிறை குறைந்த பிறப்பு
 - குறைபாடுடைய குழந்தை பிறப்பு
 - குருதிச் சோகை ஏற்படல்
 - குழந்தைக்கு நுண்ணறிவு விருத்தி குறைவு ஏற்படுதல்
 - நரம்புத் தொகுதி கோளாறு ஏற்படுதல்.

54. பிரதேச வைத்திய நிலையங்களில் கற்பிணித் தாய்மாருக்கு வழங்கக் கூடிய போசணைகளுக்குரிய மருந்து வகைகள் எவை?
- போலிக்கமில் மாத்திரைகள் (3 மாதம் வரை)
 - இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் (3 மாதங்களின் பின்)
 - விற்றமின் C மாத்திரைகள்
 - கல்சிய மாத்திரைகள்
 - ஈர்ப்பு வலித் தடுப்பூசி.
55. கற்பிணித் தாயொருவர் தினமும் அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு என்ன?
8 - 10 தம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும்.
56. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு விசேட போசணைத் தேவை ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் எவை?
- விளையாட்டுத் திறன்களை உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்கு
 - நீரிழிப்பை தவிர்ப்பதற்கு
 - காயங்கள் குணமடைவதற்கு
 - ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு
 - உடற்கட்டமைப்பிற்கு
57. போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள உங்களால் வழங்கக் கூடிய பங்களிப்புகள் எவை?
- பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளை வாங்கும் பொது அதன் உற்பத்தி திகதி தரச்சான்றிதழ் முடிபுத் திகதி என்பவற்றை அவதானித்தல்.
 - இயற்கையான உணவாக காணப்படுதல்.
 - அதிகளவான இனிப்பை குறைத்தல்.
 - உடன் உணவைத் தவிர்த்தல்.
 - செயற்கையான சுவையூட்டிகளைத் தவிர்த்தல்.
58. உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- உணவு உற்பத்தியின் போது
 - பொதியிடலின் போது
 - கொண்டு செல்லலின் போது
 - களஞ்சியப்படுத்தும் போது
 - நுகர்வின் போது.
59. உணவு பழுதடைவதில் / மாசடைவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்.
- பழுதடைவதற்குப் பல காரணிகள் உள்ளன.
 - இலையான், கரப்பொத்தான், எலி, பறவைகள் போன்ற விலங்குகள்.
 - சுத்தமற்ற கைகள், பாத்திரங்கள், சமைக்கும் முறை
 - சேமிக்கும் முறை
60. உற்பத்தியின் போது உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- இரசாயனப் பசளைகளைத் தேவையற்ற விதத்தில் உபயோகிக்காதிருத்தல்.
 - மண்வளத்தை முறையாகப் பேணாமை
 - நுண்ணுயிர்கள், பூச்சிகளின் ஆதிக்கம்.
 - அறுவடை நெருங்கும் சமயத்தில் பொருத்தமற்ற விதத்தில் கிருமிகொல்லிகளை உபயோகித்தல்.
61. கொண்டு செல்லலின் போது உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- பொருத்தமான கொள்கலன்கள், பொதிகளைப் பயன்படுத்தாமை
 - வெளிச்சமும், வளியும் முறையாகக் கிடைக்காமை
 - ஏற்றுதல், இறக்குதலின்போது கவனமான முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமை.
62. களஞ்சியப்படுத்தலின் போது உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- வெளிச்சம், வளி என்பன முறையாகக் கிடைக்காமை.
 - வெப்பநிலையில் கவனஞ் செலுத்தாமை
 - உணவை நீண்ட நாள் வைத்திருப்பதற்காக போமலின் போன்ற பதார்த்தங்களை உபயோகித்தல்
 - உணவு, சுவர்க்கார வகைகளை நெருக்கமாக வைத்திருத்தல்.

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்.

- உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
உடலியற் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு எம்மிடமுள்ள ஆற்றல் உடற்றகைமை என அழைக்கப்படும்.
 - உடற்றகைமைகளின் வகைகள் எவை?
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமை.
- திறன் சார்ந்த உடற்றகைமை
 - ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகள் எவை?
- இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை
- தசைகளின் தாங்குதிறன்.
- தசை வலு
- நெகிழ்வு
- உடற்கொள்ளளவு.
 - திறன் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகள் எவை?
- வேகம்.
- துரிதம்.
- சக்தி அல்லது பலம்.
- நெகிழ்ச்சி.
- தாங்குமியல்பு.
- சமநிலை.
- ஒத்திசைவு.
- 
- இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
உடற் செயற்பாடுகளின் போது இதயமும் நுரையீரலும் செயற்பட்டு உடல் இழையங்களுக்கு உயர் மட்டத்தில் ஓட்சிசன் வழங்கக் கூடிய ஆற்றல் இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார்ந்த உடற்றகைமை என அழைக்கப்படும்.
 - இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- 20 நிமிடம் நடத்தல் அல்லது மெதுவாக ஓடுதல்
- உடல் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
- நீந்துதல்
- சயிக்கிள் ஓட்டம்
 - இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
- குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலை செய்யும் ஆற்றல்.
- ஓட்சிசன் பயன்படுத்தப்படும் ஆற்றல் அதிகரித்தல்.
- கலன்களில் நிகழும் உயிர் இரசாயன செயற்பாடு அதிகரித்தல்.
- கொழுப்புக் குறைவடையும்.
- உடல் நிறை குறைவடையும்.
- சுற்றோட்டத் தொகுதியை பாதிக்கும் நோய் குறைவடையும்.
 - இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை அளப்பதற்குரிய சோதனைகள் எவை?
- ஆண்களுக்கு 800 m ஓட்டப் பரீட்சை
- பெண்களுக்கு 600 m ஓட்டப் பரீட்சை
- பீப் பரீட்சை
 - தசைகளின் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?
தசையொன்று அல்லது தசைக் கூட்டமொன்று விரைவில் களைப்படையாது வெகு நேரம் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக் கூடிய அற்றல் தசைகளின் தாங்கு திறன் எனப்படும்.
 - தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- சந்தத்துடனான வெவ்வேறு பாய்ச்சல் முறைகள்.
- புஸ் அப் (Push up)
- சிற்றப் (sit up)
- மலை ஏறுதல்
- கடற்கரை மணலில் ஓடுதல்
- படிக்கட்டில் ஏறுதல்.

11. தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
 - குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலை செய்யும் ஆற்றல்.
 - தசைகள் கூடிய விசையை உண்டாக்கும்.
 - குறைந்த சக்தியுடன் கூடிய வினைத்திறன்.
 - தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் குறைவடையும்.
 - கவர்ச்சியான தோற்றம் ஏற்படும்.
 - சிறப்பான கொண்ணிலை பேணப்படும்.
12. தசை வலு என்றால் என்ன?
தசையொன்றினால் அல்லது தசைக் கூட்டமொன்றினால் உருவாக்கக் கூடிய விசை தசை வலு என அழைக்கப்படும்.
13. தசை வலுவை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
 - வெவ்வேறு பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - சந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
 - அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
14. தசை வலு விருத்தியால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
 - தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் வேகம் அதிகரிக்கும்.
 - தசைகளின் செயற்பாடு அதிகரித்தல்
 - ஒத்திசைவு விருத்தியாகுதல்
 - தசை களைப்படைதல் குறைவடைதல்
 - கவர்ச்சியான தோற்றம்.
 - தசைகளில் ஏற்படும் விபத்து குறைவடைதல்.
15. தசை வலுவை அளப்பதற்குரிய முறைகள் எவை?
 - நின்று நீளம் பாய்தல்
 - நிலைக்குத்தாகப் பாய்தல்
16. உடல் நெகிழ்ச்சி என்றால் என்ன?
மூட்டுக்களை அசைக்கக் கூடிய வீச்சு நெகிழ்வு எனப்படும்.
17. நெகிழ்வு விருத்தியால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
 - மூட்டுக்களின் செயற்பாடு உயர் மட்டத்தில் பேணப்படும்.
 - மூட்டுக்கள் தொடர்பான உபாதைகள் குறைவடையும்.
 - சரியான கொண்ணிலை பேணப்படும்.
 - உடற்சமநிலை பேணப்படும்.
19. நெகிழ்வை அளப்பதற்குரிய பரீட்சைகள் எவை?
 - அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை
 - நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை
20. உடற் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
ஒருவரின் உடலானது நீர் கனியுப்பு புரதம் கொழுப்பு என்பன ஒன்றினைந்து ஆக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடு உடற் கொள்ளளவு எனப்படும்.
21. உடற் கொள்ளளவின் வகைகள் எவை?
 - கொழுப்பின் கொள்ளளவு
 - கொழுப்பற்ற பகுதிகளின் கொள்ளளவு.
22. கொழுப்பின் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
உடலில் அடங்கியுள்ள கொழுப்பின் அளவு ஆகும்.
23. கொழுப்பற்ற பகுதிகளின் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
உடலில் காணப்படும் தசை என்பு தோல் நீர் போன்ற பகுதியாகும்.
24. கொழுப்பின் கொள்ளளவு ஆண் பெண் ஆகியோருக்கு இருக்கக் கூடிய விகிதாசாரம் என்ன?
 - ஆண்கள் 20% - 25%
 - பெண்கள் 30% - 35%

25. உடற்கொள்ளளவு தகமையை சரியான முறையில் பேணுவதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை?
- சரியான ஊட்டம் மற்றும் உணவுக் கோலத்தினைக் கடைப்பிடித்தல்.
 - போதியளவு ஓய்வு மற்றும் உறக்கம்.
 - உடல் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
26. உடற்கொள்ளளவை சரியான முறையில் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்?
- உடற் கொழுப்பின் அளவு குறைவடைதல்.
 - உடல் ஆரோக்கியமடையும்.
 - தொற்றாத நோய்கள் தவிர்க்கப் படும்
27. வேகம் என்றால் என்ன?
- குறிப்பிட்ட தூரத்தை குறைந்த நேரத்தில் சென்றடைதல் வேகம் என அழைக்கப்படும்.
உ-ம் 100 m ஓட்டத்தை 10 செக்கனில் ஓடிமுடித்தல்.
28. வேகம் தங்கியிருக்கும் காரணிகள் எவை?
- கவட்டிடைத் தூரம்
 - கவடு வைக்கும் விகிதம்
29. வேகத்தை அதிகரிக்க செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?
- ஓட்டப் பயிற்சி A B C
 - உயரமான இடங்களை நோக்கி ஓடுதல்
 - இறக்கமான இடங்களை நோக்கி ஓடுதல்.
 - மணல் பிரதேசங்களில் ஓடிப்பழகுதல்
30. சக்தி அல்லது பலம் என்றால் என்ன?
- தடை ஒன்றிற்கு எதிராக திடீரென மேற்கொள்ளப் படும் செயற்பாடு சக்தி என அழைக்கப்படும்.
உ-ம் பாரம் தூக்குதல்.
31. சக்தி அல்லது பலம் அதிகம் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
- குண்டு போடுதல்
 - பாரம் தூக்குதல்
32. தாங்குமியல்பு என்றால் என்ன?
- தொடர்ச்சியாக ஒரு செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போது எமது உடல் அச் செயற்பாட்டை தாங்கிக்கொள்ளும் நிலை தாங்குமியல்பு என அழைக்கப் படும்.
33. தாங்குமியல்பு அதிகம் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
- நீண்ட தூர ஓட்டங்கள்
 - காற்பந்து
 - கூடைப்பந்து
34. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?
- உடலால் ஒரு செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போது அனைத்து உறுப்புக்களும் சேர்ந்து செயற்படுதல் ஒத்திசைவு என அழைக்கப் படும்.

