

விளையாட்டின் மூலம் விளையாட்டுப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வோம்

விளையாட்டுப் பண்புகள் என்றால் என்ன?

கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை அளிக்குமிடத்து மேலே தரப்பட்ட பதத்துக்குரிய விளக்கத்தை அறிந்துகொள்ளமுடியும்.

- நேர்மையான விளையாட்டின் மூலம் வெற்றியின் பெறுமதியை அறிவீர்களா?
ஆம் / இல்லை
- உங்கள் தோல்வியைத் திருப்தியுடன் ஏற்றுக்கொள்வீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் தோல்வியை அதிருப்தியுடன் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் அணியினருடன், ஆசிரியருடன், பயிற்றுவிப்பாளருடன் நல்ல உறவைப் பேணுவீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் ஆதரவாளர்களுடன் நல்மனதுடன் நடந்து கொள்வீர்களா? ஆம் / இல்லை
- மற்றைய அணியினர், ஆசிரியர், பயிற்றுவிப்பாளருடன் நட்புறவைப் பேணிக்கொள்வீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் அணியிலோ அல்லது எதிர் அணியிலோ வீரர் ஒருவர் விளையாட்டு உடை அல்லது விளையாட்டுச் சப்பாத்து இல்லாத காரணத்தால் போட்டியில் பங்குபற்ற முடியாத நிலை ஏற்படுமிடத்து நீங்கள் அவருக்கு உதவி செய்வீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் அணியிலோ அல்லது எதிர் அணியிலோ வீரரொருவர் விபத்துக்குள்ளாகும்போது நீங்கள் அவருக்கு உதவ முன் வருவீர்களா? ஆம் / இல்லை
- வெற்றிபெறும் அணியினரையோ, மற்றையோரையோ எச்சந்தர்ப் பத்திலாவது நீங்கள் பகிடிவதை பண்ணியோ, வேறு எவ்வகையிலோ துன்புறுத்தியதுண்டா? ஆம் / இல்லை
- எதிரணியில் விளையாடும் வீரர் ஒருவரின் ஆட்டத்தை பகை அல்லது பொறாமை இன்றி இரசிப்பீர்களா? ஆம் / இல்லை
- நியாயமாக போட்டிகளில் பங்குபற்றுவீர்களா? ஆம் / இல்லை
- எதிரணி வீரரின் திறன்களை நல்லமுறையில் அவர் செவிக்கு எட்டும் படியாக விமர்சனம் செய்ததுண்டா? ஆம் / இல்லை
- மற்றவர்களை ஏமாற்றாமல் நேர்மையான முறையில் விளையாடுவதுண்டா? ஆம் / இல்லை
- தீர்ப்பாளர்களின் / நடுவர்களின் தீர்ப்பை நல்ல மனதுடனும் மரியாதையுடனும் முகங்கோணாமல் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா? ஆம் / இல்லை

- உங்கள் அணியுடன் சுயநலமின்றிப் புரிந்துணர்வுடன் விளையாடுவீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் அணித்தலைவரின் கட்டளைகளுக்குப் பணிந்து அவருடன் ஒத்துழைத்து விளையாடுவீர்களா? ஆம் / இல்லை
- உங்கள் அணித்தலைவர் இல்லாதவிடத்து அப்பதவியை ஏற்று அணியை வழிநடத்துவதுண்டா? ஆம் / இல்லை
- நீங்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் காட்டும் நற்பண்புகளைச் சமூகத்திலும் காட்டுவதுண்டா? ஆம் / இல்லை

மேலே கேட்கப்பட்ட வினாக்கள் எல்லாவற்றிற்கும் நீங்கள் ‘ஆம்’ என்ற பதில் அளித்திருந்தால் நீங்கள் விளையாட்டு மனப்பான்மைப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளீர்கள் எனலாம். விளையாட்டின் மூலம்தான் இந் நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளலாம் என்பதை நீங்கள் இப்போது உணர்ந்துகொள்வீர்கள். விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களைச் சரியான முறையில் பின்பற்றுமிடத்து மட்டுமே விளையாட்டு மனப்பாங்குகள் வளர்ச்சியடையும்.

சட்டதிட்டங்கள் பற்றி அறிவோம்

நீங்கள் விளையாடும் எவ்விளையாட்டுக்கும் சட்டதிட்டங்கள் உண்டு. நீங்கள் வகுப்பில் விளையாடும் எச்சிறு விளையாட்டிற்கும் சில சட்டதிட்டங்களை வகுத்தது உண்டல்லவா? ஒழுங்காக ஒரு விளையாட்டை மேற்கொள்வதற்கும், இருபக்க அணியினர் மத்தியில் சீரான முறையில் புள்ளிகள் பெறுவதற்கும், நியாயபூர்வமான போட்டிகள் நடைபெறுவதற்கும் சட்டதிட்டங்கள் உதவுகின்றன. ‘சட்டங்கள்’ என்றால் என்ன? “நிபந்தனைகள்” என்றால் என்ன?

ஒரு நாடோ அல்லது அமைப்போ அல்லது தனிப்பட்ட ஒருவரோ தம் விருப்பப்படி விளையாட்டுச் சட்டங்களை மாற்ற முடியாது. எனினும், உயர்மட்டக் கமிட்டிக்கு (குழு) ஏதேனும் வேண்டுகோளிற்கிணங்க சட்டங்களை மாற்றும் உரிமை உண்டு. எல்லா நாடுகளும் சட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்து அவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நிபந்தனைகள் அவ்வாறானவை அன்று. ஒரு சமூகத்தினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய கலாசார நடவடிக்கைகள், தேவைகள் என்பவற்றைப் பொறுத்து நிபந்தனைகளை மாற்ற முடியும்.

ஆரம்ப காலத்தில் விளையாட்டுச் சட்டங்கள் பற்றி அறியப்படவில்லையாயினும் கி.மு. 776 ஆண்டில் நடைபெற்ற முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி பல சட்டங்களுக்கு அமையவே நடைபெற்றதாக அறியப்படுகின்றது. விளையாட்டுக்குரிய சட்டங்கள் அவ்வவ் விளையாட்டுச் சர்வதேச சம்மேளத்தினால் வகுக்கப்படும். சட்டங்களில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டின் சம்மேளனத்தின் மூலமே அவை நிறைவேற்றப்படும்.

விளையாட்டுச் சட்டங்கள், நிபந்தனைகள் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம்

1. யாதேனும் ஒரு விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தல், வளர்த்தல், தரம் குறையாமல் பாதுகாத்தல்.
2. வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
3. மத்தியஸ்தர்கள், பார்வையாளர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
4. விளையாட்டு வீரர்களின் ஒழுக்காற்று நடவடிக்கைகள்.

செயற்பாடு 7.1

உலகில் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகின்ற திறமையான வீரர்கள் அதிகமானோர் உள்ளனர். இவர்களுக்கிடையில் சில வீரர்கள் மிகப் பிரபல்யமாக உள்ளனர். திறமையானவர்களின் மத்தியில் சிலர் பிரபல்யம் அடைவதற்குக் காரணம் என்ன என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

விளையாட்டுப் பண்புகள் (Sportsmanship)

அண்மைக்கால கிரிக்கெட் போட்டிகளில் கிரிக்கெட் வீரர்கள் சிலர் போட்டிக்குரிய விதிகளை மீறியமையால் மத்தியஸ்தர்களின் தண்டனைக் குட்பட்டதன் நிமித்தம் கோபத்துடன் மைதானத்தை விட்டு வெளியேறியமையை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். இதேபோன்று சில சமயங்களில் மத்தியஸ்தர்களின் தவறுதலான தீர்ப்புகளையும் விளையாட்டு வீரர்கள் ஏற்றுக் கொண்டதைக் கண்டிருப்பீர்கள். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பார்வையாளர்களின் ஆச்சரியமான ஆதரவையும் நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். விளையாட்டு மனப்பான்மைப் பண்புள்ள விளையாட்டு வீரர்களை எப்பொழுதும் எவரும் பாராட்டுவர். அவர்களது வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் அவ்வாறான நல்ல குணாம்சங்கள் அவர்களிடம் காணப்படும்.

செயற்பாடு 7.2

6 ஆம் தரத்தில் இருந்து படித்த உடற்கூகாதாரக் கல்விப் பாடங்களில் பெற்ற அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டு விளையாட்டுத் தலைவரிடம் இருக்கவேண்டிய பண்புகளை அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

கீழ்க் காணும் குணாம்சங்கள் நீங்கள் குறித்த பட்டியலில் உண்டா எனப் பாருங்கள்.

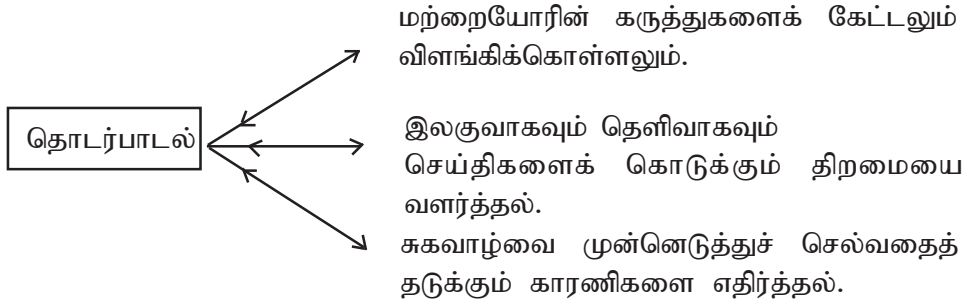
- தலைமை தாங்குதலில் மகிழ்ச்சி.
- மற்றையோரின் தலையீட்டை விரும்பாமை.
- தன்னடக்கம், மனோதிடத்தைக் கொண்டிருத்தல்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- சவால்களுக்குத் திறமையாக முகங்கொடுத்தல்.
- எவற்றுக்கும் எந்நேரமும் ஆயத்தமாயிருத்தல்.
- சக அணி வீரர்களுடன் விசுவாசமாய் இருத்தல்.
- ஆரோக்கியமான சிந்தனைத் திறன்களை வெளிகாட்டல்.

விளையாட்டு மனப்பான்மையுடன் தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள்

- அழுத்தங்களுக்கு நல்ல முறையில் முகங்கொடுத்தல்.
- விளையாட்டுச் சட்டங்களுக்கும் நிபந்தனைகளுக்கும் ஏற்ற முறையில் விளையாடல்.
- சவால்களுக்குத் திறமையான முறையில் முகங்கொடுத்தல்.
- நல்ல தொடர்பாடல் திறன்கள்.

சிறந்த தொடர்பாடல் திறன்கள் ஏன் முக்கியமானவை?

இரு வீரர்களுக்கிடையிலோ மனிதர்களுக்கிடையிலோ அணிகளுக்கிடையிலோ குழுக்களுக்கிடையிலோ எண்ணங்களைப் பயனுள்ள முறையில் மாற்றிக்கொள்ளுதல் தொடர்பாடல் எனப்படும். நாட்டின் பயனுள்ள பிரசையாகவோ, தலைவனாகவோ திகழ்வதற்கு நீங்கள் நல்ல தொடர்பாடல் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கீழே குறிப்பிடப்பட்ட தொடர்பாடல் பற்றிய விளக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



தொடர்பாடல் திறனானது நல்ல முறையில் செயற்படும்போது அது பலன் தரக்கூடியதாகும். பிழையான கருத்துகள் பரிமாறப்படும்போது அது மாறுபட்ட விளைவுகளைத் தந்து பலதரப்பட்ட முரண்பாடுகளை உருவாக்கும். ஒருவர் இன்னொருவருடன் தொடர்பாடும்போது கீழ்வரும் குறிப்புகளைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

- இன்னொருவரின் மனதைப் புண்படுத்தாதவாறு தமது கருத்துகளை வெளிப்படுத்தல்.
- மரியாதைமிக்க / நாகரிகமான முறையில் பேசும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருத்தல்.
- சைகை மூலமும் முக பாவனை மூலமும் தெரிவிப்பதை விளங்கிக் கொள்ளப் பழகிக்கொள்ளல்.
- பொருத்தமற்ற விடயங்களைப் பற்றி விவாதிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- நடத்தை மாற்றங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ளல்.
- அதற்குரிய காரணங்கள் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளவும் அறிந்திருத்தல்.

மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதும் முக்கியமானதாகும். இதுபற்றி வேறொரு அலகில் கற்றுக்கொள்வோம்.

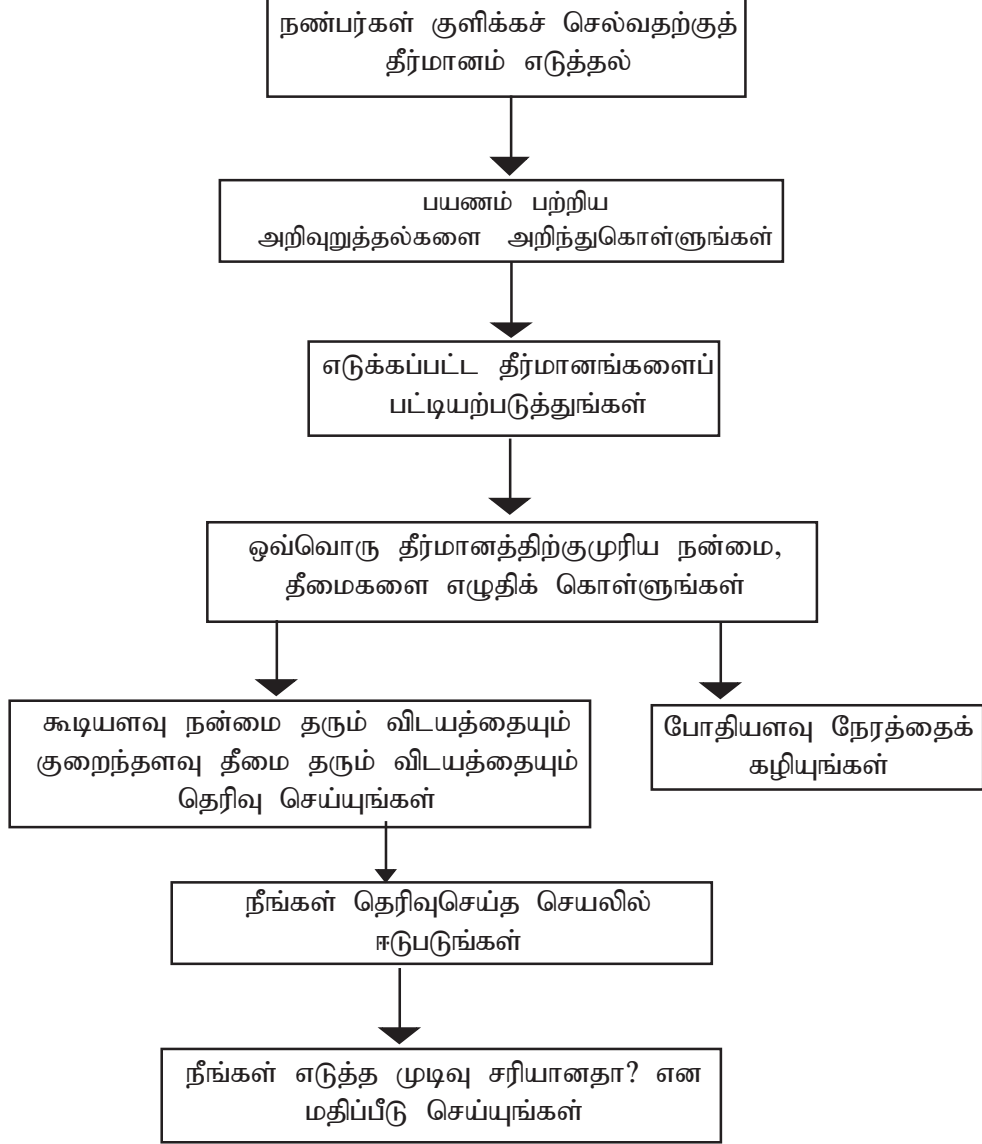
முகாமைத்துவம்

அன்றாடக் கருமங்களை உயர்ந்த குணம்சங்களுடன் கடமையாற்றக் கூடிய திறமையைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். அன்றாடக் கருமங்களை திட்டமிட்டுச் செய்வதால் நேரத்தையும் சக்தியையும் வீண்விரயம் செய்யாமல், ஆற்றும் கருமங்களிலும் வெற்றி பெறலாம். திட்டமிடாத செயல்கள் மூலம் நல்ல பெறுபேறுகளைப் பெற முடியாது. திறமையான முகாமைத்துவம் மூலம் பிரச்சினைகளையும் இலகுவாகத் தீர்க்க முடியும். அத்துடன் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் குறைவாக இருக்கும். சவால்களுக்கு இலகுவான முறையில் முகங்கொடுக்கவும், சரியான தீர்மானங்களை எடுக்கவும் தேவையான தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 7.3

நாளை பாடசாலை விட்டதும் வீடு செல்லாது ரியூசன் வகுப்புக்குச் செல்வதாகச் சொல்லி ஆற்றில் நீராடச் செல்வோம் என உங்கள் நண்பர்கள் திட்டம் வகுக்கின்றார்கள். உங்கள் முடிவு / பதில் என்ன? கீழ்வரும் அட்டவணையைப் பின்பற்றுங்கள்.

தீர்மானம் எடுத்தல்



- ❖ சரியான தீர்மானங்கள் எடுப்பதற்கு பழகிக் கொள்வதால் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- ❖ தலைமைத்துவத் தகுதி வெளிக்காட்டப்படும்.
- ❖ எப்போதும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியும்.

எடுக்கப்பட்ட முடிவுகளின் உதாரணங்களைச் சற்று அவதானிப்போம்.

தீர்மானத்திற்கான காரணம் - ஆற்றுக்கு குளிக்கச் செல்லல்

அறிவுறுத்தல் - ஆற்றில் அதிக சுழியோட்டம் (கடந்த காலங்களில் பல பிள்ளைகள் நீரில் அடித்துச் செல்லப்பட்டு மரணமடைந்துள்ளனர்).

எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்கள்	நன்மைகள்	தீமைகள்
<ul style="list-style-type: none"> பயணம் மேற்கொள்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக நோயுற்றவர் போல் பாசாங்கு செய்தல் இவ்வாறான பயணத்தில் ஏற்படும் ஆபத்துகள் பற்றி நண்பர்களுக்கு விளக்கல் நேரடியாக மறுப்புக் கூறல் பெற்றோருக்கு அறிவித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல் நீரில் மூழ்கும் ஆபத்தைத் தவிர்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> நண்பர்கள் உங்களிடம் உள்ள நம்பிக்கையை இழப்பர் நண்பர்களுக்கு ஏமாற்றம் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தை இழத்தல்

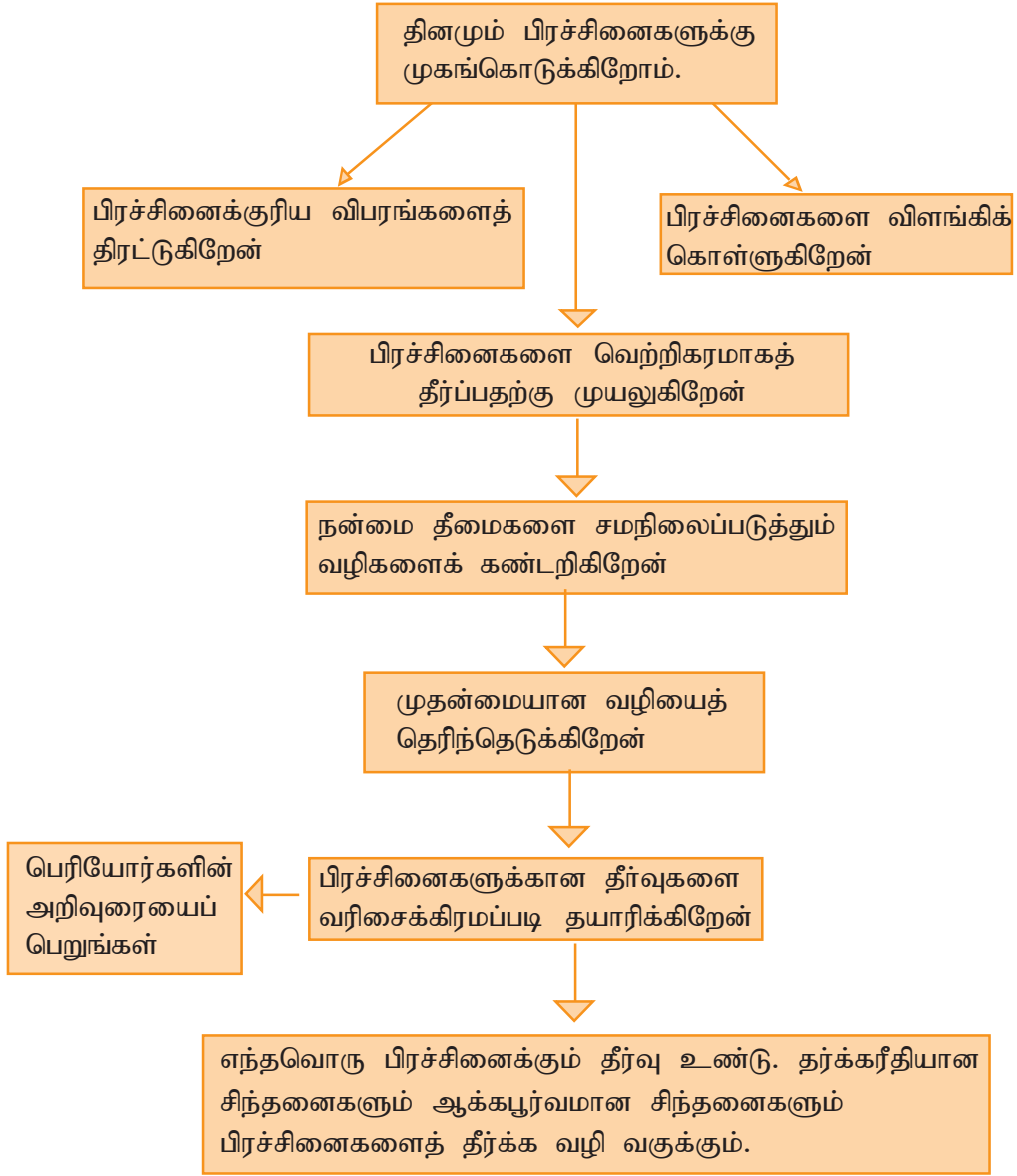
இச்செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு போதியளவு நேரம் எடுங்கள். பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்துத் சரியான தீர்மானங்களை எடுங்கள். சரியான தீர்மானங்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் தன்னம்பிக்கையும் தரும்.

ஒப்படை 7.1

உங்கள் உள்ளங் கவர்ந்த ஒரு விளையாட்டு வீரரைத் தெரிவு செய்து அவரின் விசேட பண்புகளைத் திரட்டுங்கள். அத்தகவல்களில் எமக்குப் பயன்படக்கூடிய பண்புகள் எவை எனக் குறிப்பிடுங்கள்.

பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு

தினமும் விளையாடும் வேளைகளிலும் வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் எமக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். கீழ்க்காணும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி நீங்களும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்.



எந்த ஒரு பிரச்சினையையும் திறமையாகத் தீர்ப்போம்.

எந்தவொரு பிரச்சினைக்கும் தீர்வு உண்டென நீங்கள் அறிந்து கொண்டுள்ளீர்கள். ஆழமாகச் சிந்தித்தலும் பொறுமையைக் கடைபிடித்தலுமே இதற்குத் தேவையானவையாகும். மற்றையோரின் வழிகாட்டல்கள், வேண்டுகோள்களுக்குச் செவி சாய்க்காது (மனதை விடாது) உங்கள் சுய சிந்தனையில் ஈடுபடுங்கள். உங்களுக்கு ஏதும் சந்தேகங்கள் எழுமிடத்து உங்கள் பெற்றோர், ஆசிரியர், முத்தோர் ஆகியோரின் உதவியை நாடுங்கள்.