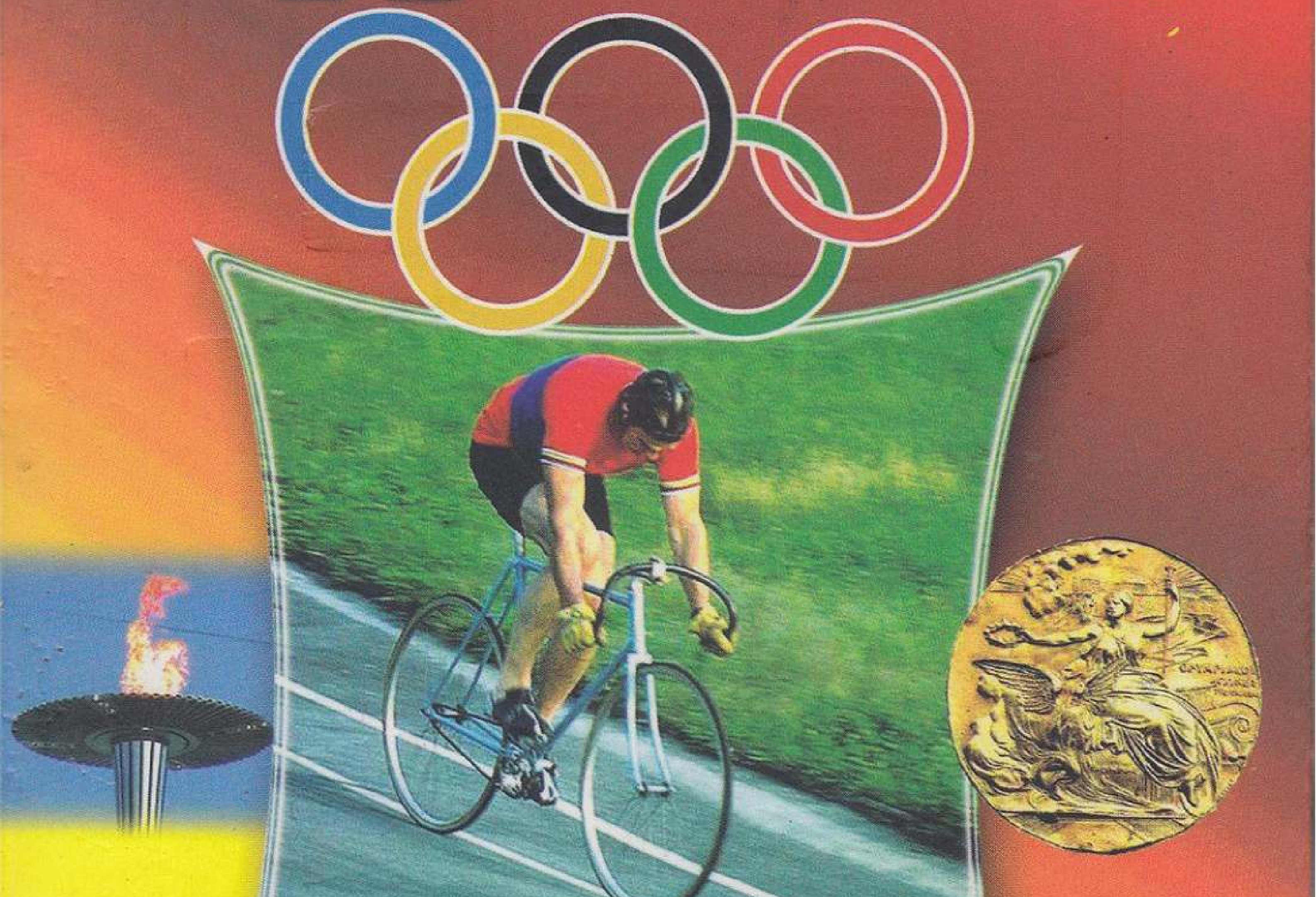
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D. D.Lit., D.Ed., FUWAI

எஸ்.எஸ்.
பப்ளிகேஷன்
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
☎: 044-24332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	: நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
ஆசிரியர்	: டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
மொழி	: தமிழ்
பொருள்	: ஓடுகளப்போட்டி பயிற்சி முறைகள்
பதிப்பு	: முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் 1987 இரண்டாம் பதிப்பு - ஜூன் 2009
பக்கங்கள்	: 208
நூல் அளவு	: கிரவுன்
அச்சுப்புள்ளி	: 11 புள்ளிகள்
பைண்டிங்	: சாதாபேப்பர்கட்டு

விலை : ரூ. 65.00

தயாரிப்பு	: ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	: எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.
ஒளி அச்சு	: குட்வில் கம்ப்யூட்டர்ஸ் சென்னை - 17 ☎: 9444006583
அச்சிட்டோர்	: K.V.R. பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 91.

முன்னுரை

உடல் என்பது அழகானது மட்டுமல்ல. வலிமை யானது. புதுமை நிறைந்தது. திறமை மிகுந்ததும் ஆகும்.

நமது உடலுக்கு உள்ள வலிமை என்ன, திறமை என்ன, புதுமை என்ன என்று தெரிந்து கொள்ளாமல், முயன்றுகூட பார்க்காமல், நாம் கிழடாகிப் போய் விடுவது என்பது, மிகவும் கேவலமான வாழ்வாகும்.

நமது உடலை அளந்து பார்ப்பது போல, திறமை களையும் அளந்து, சோதித்து அறிந்து மகிழ உதவுவது விளையாட்டுக்களாகும்.

உண்பது, உறங்குவது, உறவாடுவது, தளர்ந்து போவது, மருந்து சாப்பிடுவது. இவை தான் வாழ்க்கை யின் வனப்பு என்று நம்மவர்கள் நம்பிக் கொண்டு, ஒரு போலித்தனமான பொய்யான வாழ்வை வாழ்ந்து போகின் றார்கள்.

அதற்கும் மேலே ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை; ஓர் ஆற்றல் மிகுந்த ஆண்மையுள்ள வாழ்க்கை; ஓர் ஆனந்தமயமான வாழ்க்கை; ஓர் அற்புதமான வாழ்க்கை இருக்கிறது என்பதை, படித்தவர்கள் கூட நினைத்துப் பார்க்காத அளவுக்கு, பாமரத்தனமான, பத்தாம் பசலித் தனமான வாழ்வில் புதையுண்டு கிடக்கின்றார்கள்.

நடப்பது, ஓடுவது, தாண்டுவது, எறிவது எல்லாம் இயற்கையான செயல்கள் தாம். இவற்றில் 'நாம் எந்த அளவுக்கு உயர்ந்து இருக்கிறோம், கெட்டிக்காரராக இருக்கிறோம்' என்று அறிய விரும்புவது அறிவுள் ளோர்க்கு அழகு.

இருப்பதை விருத்தி செய்து, மெருகேற்றிப் பார்ப்பது சிறந்த மனிதர்க்கு அழகு.

இந்தத் திறமைகளை மேலோங்க வளர்த்து மேன்மை யாக்கிக் கொண்டு, தம்மையும் மகிழ்வித்துக் கொண்டு, மற்றவர்களையும் மகிழ்விக்கிறவன் மாமனித. மாவீரன். மகோன்னதமானவன்.

அந்த அற்புதத் திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் வளர்த்துக் கொண்டு, வேறு நாட்டுடன் போட்டியிட்டு வென்று வருபவன், பதக்கங்களைப் பரிசாகப் பெற்றுக் கொண்டு வருகிறவன் தியாகசீலன், நாட்டின் மானம் காக்கும் நல்ல புத்திரன்.

இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை அளித்து, சாகசங் களை வளர்த்து, சரித்திரங்களைப் படைக்கும் சக்தியைக் கொடுப்பது ஓட்டப் பந்தயங்களாகும்.

ஓட்டப் பந்தயங்களான ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் வெற்றி பெறுபவன் ஒரே நாளில் உலகப் புகழ் பெற்று விடுகிறான்.

புகழ் மட்டுமா?... பொருள்... பெருமை... பூரிப்பு... பிறந்த நாட்டினரின் போற்றல்கள் எல்லாம் கிடைக்கும். பிறந்த பெருமையை அடைந்து விடும் பேரின்பமும் பெற்று விடுகிறான்.

அப்படி அனைவரும் ஆக வேண்டும் என்பது என் பேராவல். ஒலிம்பிக் வீரராக நீங்கள் உயர வேண்டும், தமிழ் நாட்டின் பெருமையை, பாரத நாட்டின் பெருமையை பாரில் உயர்த்த வேண்டும் என்ற தணியாத ஆவலுடன், இந்நூலை இளைஞர்களாகிய உங்கள் கையில் ஒப்படைக் கிறேன்.

நல்ல நினைவுகள் நிச்சயம் வெற்றியை நல்கும். ஆனால் அந்த வெற்றி சற்று தாமதமாகத் தான் வரும் என்பதும் எனக்குத் தெரியும்.

அதற்காக, அந்த இனிய வெற்றிக்காக நான் காத்திருக்கிறேன். இந்த நூலை அழகாக அச்சிட்டு உதவிய கிரேஸ் பிரின்டர்ஸ், ஆக்க வேலைகள் புரிந்த ஆர். ஆதாம் சாக்ரட்டீஸுக்கு என் பாராட்டுக்கள். இந்நூலைப் பயன்படுத்தி முன்னேற இருக்கும் அனைவருக்கும் என் அன்பார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

அன்பன்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டிசம்பர் - 1987
ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை - 17

எனது தந்தையாரின் விளையாட்டுத்துறை நூல்களை மீண்டும் பதிப்பித்து வெளியிடுவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

முதல் பதிப்பில் வெளிவந்த ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வாசகர்களின் கருத்துக்களை அன்புடன் வரவேற்கிறோம்.

சாந்தி சாக்ரட்டீஸ்

12.06.2009 **பதிப்பாளர்**

பொருளடக்கம்

1. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரர் ஆகலாம் 7
2. விரைவோட்டம் (Sprint) 39
3. இடைநிலை ஓட்டம் (Middle distance) 54
4. நெட்டோட்டங்கள் (Long Distant Races) 67
5. தடை தாண்டி ஓட்டம் (Hurdles) 72
6. தொடரோட்டம் (Relay Races) 84
7. நீளத்தாண்டல் (Long Jump) 95
8. மும்முறைத் தாண்டல் (Hop-step and Jump) 106
9. உயரத் தாண்டல் (High Jump) 113
10. கோலூன்றித் தாண்டல் (Pole Vault) 129
11. இரும்புக் குண்டு எறிதல் (Shot Put) 142
12. தட்டெறிதல் (Discus Throw) 150
13. வேலெறிதல் (Javelin Throw) 158
14. சங்கிலிக் குண்டு வீசி எறிதல் (Hammer Throw) 169
15. வலிமையும் திறமையும் தரும் சில முக்கியமான பயிற்சி முறைகள் 178
16. உணவும் பழக்கமும் 186

கலைச்சொற்கள் 195

நீங்களும்
ஒலிம்பிக் வீரர் ஆகலாம்

"நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரர் ஆகலாம்" என்று உங்களை எல்லாம் அறை கூவி அழைக்கிறேன்.

"யானைக்குத் தன் பலம் தெரியாது" என்பார்களே. அந்நிலையில் இருக்கும் இந்நாட்டு மக்களை, தங்கள் சக்தி, தகுதி, திறமை அத்தனையும் மறந்து வாழ்கின்ற தன்மையை உணர்ந்து, பாருங்கள் நம் நிலையை! வாருங்கள்! பயிற்சி செய்யுங்கள்! வீரராகுங்கள்! வெற்றிக் கேடயங்களையும் தங்கப் பதக்கங்களையும் பரிசாகப் பெற்றுத் தாருங்கள்? என்று இளைய சகோதரர்களையும் சகோதரிகளைஸயம் அழைக்கிறேன்.

உற்றாரும் பெற்றோரும், இந்நிலையை உணரத் தொடங்கி விட்டால், இந்நாட்டின் புகழ் அகில உலகமெங்கும் கொடி கட்டிப் பறக்கும். ஆன்மத் துறையிலும், அறிவுத் துறையிலும் ஈடிணையற்று நம் நாடு விளங்கும் போது, விளையாட்டுத் துறையில் மட்டும் நம்மால் ஏன் பிறர் போற்ற வாழ முடியாது?

நாம் நம் திறமையைப் பயன்படுத்தவில்லை. நம் சக்தியை சரியான வழியில் செலவழிக்கவில்லை. தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளமுயலவில்லை என்பதுதான்

உண்மையான காரணமே தவிர, நம்மால் முடியாது என்பதல்ல: நமக்கு சக்தியே இல்லை என்பதும் பொருளல்ல.

"மனித சக்தி மகத்தான சக்தி", இப்புனிதமான சக்தியைப் போற்றிப் புகழ்ந்து, பாராட்டி பயன்படுத்தினால், பாரிலே பல சாதனைகளை செய்துகாட்ட முடியும். முடியவே முடியாது என்று ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிட்ட காரியங்களில் கூட, மீண்டும் பல சாதனைகளை செய்து காட்டியவர்களும் மனிதர்களே...

உலகிலே மக்கள் தொகையில் இரண்டாவது இடத்தை வகிக்கின்ற நாடு, 70 கோடிக்கு மேல் மக்கள் தொகையைப் பெற்றிருக்கும் நாடு... பரந்து விரிந்த நாடு, பார் புகழும் சிறந்த நாடு நம் பாரத நாடு.

அறத்திலும் தரத்திலும், அன்பிலும், பண்பிலும், வீரத்திலும், தியாகத்திலும் தனிப்புகழ் கொண்ட நம் நாடு, இன்று மக்களைப் பெருக்கும் நாடாகவா மாறிவிட்டது? மனித சக்தியை வளர்க்க முடியாமலா போய்விட்டது? மற்ற நாடுகளுடன் போட்டியிட்டு வெற்றிபெற முடியாத மந்த நிலையிலா மாறிவிட்டது?...

கேள்வியை நாமே கேட்டுக் கொள்வோம்! நூற்றுக்கு ஒருவர், ஆயிரத்துக்கு ஒருவர் வல்லவராக இருப்பார், கொடைவள்ளலாக இருப்பார் என்று காவியத்தில் படிக்கிறோம், களிப்படைகிறோம். ஆனால் கோடியில் ஒருவர் கூட இல்லையே நம் நாட்டில் ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெற்றி வீரராக வர!

70 கோடி மக்களுக்கு 70 வீரர்களாவது வேண்டாமா? 70 பேர் கூட வேண்டாம்! தங்கப் பதக்கம் பெறத்

தகுதியுள்ள ஒரு வீரமகனை வீராங்கனையை இப்பரந்த நாடு பெற வில்லையா? அல்லது பெற்ற மக்கள் பெற முடியாத இழிநிலையில் இருந்து விட்டார்களா?

உலகப் படத்திலே புள்ளி வடிவத்தில் தோன்றும் நாடுகள் எல்லாம், ஒன்றிரண்டு வெற்றி வீரர்களைத் (Champion) தயார் செய்து அனுப்பித் தங்கப் பதக்கத்தைத் தட்டிக் கொண்டு போகிறபொழுது, கையகல நாடாக இருக்கும் நம் நாட்டுக்குக் கையாலாகாமலா போய் விட்டது? குறையுள்ள உடல் கொண்டவர்களை விட்டு விடுவோம்! நிறைவான உடலும், நிலையான மனமும் கொண்ட நல்ல மக்கள் இந்நிலையை நினைக்க வேண் டாமா?... நினைத்துப் பார்த்தார்களா?

ஆசிய நாடுகளுக்குள்ளே நடக்கும் போட்டிகளிலே கூட ஒரு சில பதக்கங்களை தான் நம்மால் பெற முடிகிறது என்றால், நாம் விளையாட்டுகளிலே எத்துணை அளவு கீழான நிலையில் இருக்கிறோம் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டாமா?

நம்மால் முடியாதா என்றால் நிச்சயமாக முடியும்... முயற்சி திருவினையாக்கும்... தளர்ச்சியடையாத முயற்சி யும், தன்னம்பிக்கையும், தன்னிறைவான உழைப்பும் உறுதியாக வெற்றியை தேடித்தரும். வீர விருதை வாங்கித் தரும்... முயன்றோமா நாம்? இல்லையே!

வருங்கால வாலிபர்கள், "உடலாளர்களாக" (Athlete) மாற வேண்டும். உழைக்கவேண்டும். உலகிலே உயர்ந்த சாதனைகளை (Record) செய்து காட்ட வேண்டும். அமெரிக்க, ரஷ்ய நாட்டு வீரர்களைப்போல, நம் நாட்டு வீரர்களும் அனைத்துப் போட்டியிலும் வெற்றிபெற

வேண்டும். அதற்கான முயற்சிகளில் இன்றே ஈடுபட வேண்டும்.

'ஒலிம்பிக் வீரராக வருவது உலக மகா சாதனை. அச் சாதனையை ஆற்ற வேண்டுமானால், பள்ளிப் பருவத்திலேயே பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும். உடல் உழைப்பிலே நம்பிக்கை வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளையும் திருநாளாக எண்ணி, ஓடியோ, தாண்டியோ, எறிந்தோ பழக வேண்டும்.

பள்ளி நாட்களிலே அரும்புகின்ற இம்முயற்சி, நிச்சயம் கல்லூரிப் படிப்பை முடிக்கும் காலத்திற் குள்ளேயே கனியாகி சுவைதரும், புகழ் நிலைக்கு வளர்க் கும். இதைப் பள்ளி மாணவர்கள், இளைஞர்கள் தங்க ளுக்கு விட்ட சவாலாகவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நற்றவ வானினும் நனி சிறந்த நம் நாட்டின் புகழை உலக அரங்கிலே உயர்த்துவோம் என்ற வீர சபதம் எடுத்து இளைஞர்களே! எழுச்சி பெறுங்கள். மலர்சியுற்று வருகின்ற சமுதாயத்தின் மாணிக்கங்களே! பயிற்சி பெறுங்கள். "என்னால் முடியும்" என்ற எண்ணத்திலே செயல்படுங்கள். மண் மாதாவின் மாசினைத் துடையுங் கள்...

உடலாண்மைப் போட்டிகள் (Track and Field Sports or Athletics) நாடெங்கும், நடக்க, ஆட்சி நடத்தும் நல்லோர்கள் ஆவன செய்யவும், உடற் கல்வி ஆசிரியர்கள் உளமார நற்பணி புரியவும், பயிற்சி பெறுகின்ற வாலி பர்கள் தளரா உழைப்பைத் தரவும் தொடங்கி விட்டால், தங்கப் பதக்கங்கள் குவியாமலா போய்விடும் நம் நாட்டில்? கிடைக்கிறதா இல்லையா என்று பாருங்கள்.

விரைவிலே அந்நிலை வர வேண்டும், வளர வேண்டும். வீர வித்தினை மாணவர்கள் உள்ளத்திலே ஊன்ற வேண்டும். பெறுகிற வெற்றியின் புகழ் தனி மனிதனுக்கு மட்டுமல்ல, பெற்ற தாய்தந்தையருக்கு மட்டும் அல்ல பிறந்த பொன்னாட்டுக்கும் கிடைக்கிறது என்பதை நினைவுகூர்ந்து "இன்றே செய்க, நன்றே செய்க" ... ...

இவ்வாறு பயிற்சி தருகின்ற பண்பாளர் (Coach) ஒருவர், தன் முன்னே, அமர்ந்திருக்கின்ற மாணவ, மாணவரிடையே சிறு சொற்பொழிவொன்றை நிகழ்த்தினார்.

உதய சூரியனின் ஒளி முகம் உலகில் வருவதற்குள், வெற்றி முகம் காண, ஆடுகளம் நோக்கிப் பயிற்சி பெற வந்திருந்த இளம் வீரர்கள், வீராங்கனைகள் காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொண்டு, விளையாட்டுடைகளான கால் சட்டை, பனியன், காலணி முதலியவற்றுடன் பயிற்சி பெறத் தொடங்கினர்.

உடலைப் பதப்படுத்துகின்ற பக்குவமான பயிற்சிகளை எல்லாம் (Warming up Exercises) செய்த பிறகு, அந்தந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்றவாறு பழக்கம் செய்த பிறகு, எல்லோரும் ஓரிடத்திலும் கூடிய போதுதான், மேற்கண்டவாறு ஒரு சிறப்புச் சொற்பொழிவு தந்தார்.

ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் எதிர்காலத்தின் ஏற்றமிகு புகழ், இனிய பெருமை அத்தனையும் திரைப்படம் போல நிழலாடத் தொடங்கியது. உலக அரங்கிலே நூற்றுக்கணக்கான நாடுகளின் பிரதிநிதியாக வந்திருக்கும் விளையாட்டு வீரர்களான உடலாளர்களின் மத்தியிலே,

பெருமை மிகும் பாரதத்தின் பிரதிநிதியாக, தமிழகத்திலிருந்து தாங்கள் செல்லப் போகின்ற நினைவு எழுந்ததும், உடல்சிலிர்க்க, உணர்ச்சி வசப்பட்டவராய், பயிற்சியாளர் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

இள உள்ளங்களின் ஏக்கத்தினை களங்கமிலா முகத்திலே கண்டு, புரிந்துகொண்ட பயிற்சியாளர், இனிய புன்முறுவலினை உதிர்த்தார். அவர்கள் ஐயத்தைப் போக்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் தான் இருப்பதை உணர்ந்தார். அவர்களைப் பார்த்துத் தலையசைத்தார்.

வில்லிலிருந்து புறப்படுகின்ற அம்புகள்போல, மாணவ மாணவியரிடமிருந்து கேள்விக்கணைகள் வந்து குவியலாயின. ஒவ்வொருவரும், தாங்கள் விரும்பியவாறெல்லாம், ஒலிம்பிக் பந்தயப் போட்டிகளைப் பற்றியும், வரலாறு பற்றியும், அதன் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றியும் கேட்டனர். அவ்வாறு அவர்கள் கேட்ட வினாக்களும் விடைகளும், கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

உடலாளர் (Athlete) என்பவர் யார்?

உடலைத் திறம்பட ஆள்பவர்களையே உடலாளர் என்றனர். முற்காலத்தில் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வீரமுடனும் விவேகமுடனும் பங்கு பெற்று, போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்று, பரிசுபெற்று மகிழ்பவர்களையே உடலாளர் என்று கிரேக்கர்கள் அழைத்தனர்.

இசை, குதிரையேற்றம், உடலழகுப்பயிற்சிகள் முதலிய போட்டிகளில் பங்கு பெறுகின்ற அத்தனை பேருக்கும் உடலாளர் என்றே பெயர். ஆனால், காலம் மாற மாற, உடலழகுப் பயிற்சிகளைச் செய்கின்றவர்களை மட்டுமே குறித்தனர். அதற்குப் பிறகு, உடலாண்மைப்

போட்டிகளில் (Athletics) கலந்துகொள்கின்ற விளையாட்டு வீரரை மட்டுமே உடலாளர் என்றனர் (Sportsman). உடலாளர் என்பவரை உடலைத் தன் திறமையால் ஆண்டு, உயர்ந்த வீரச் செயல்களை செய்பவர் என்று பொருள் படக் கூறினர்.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்றால் என்ன?

நடத்தல், ஓடல், தாண்டல், எறிதல், தள்ளல், இழுத்தல் போன்ற பண்புகள் எல்லாம் மனிதனுக்கு இயற்கையாய் அமைந்த குணங்களாகும். இந்தப் பண்புகளிலே ஆற்றலை விரிவுபடுத்திக் கொள்ளச் செய்து, அவைகளிலே போட்டி ஒன்றை ஏற்படுத்தி, மக்களின் சக்தியை உலகுக்குக் காட்டவும், உற்சாகப் படுத்தவுமே விளையாட்டுப் போட்டிகள் தோன்றின.

உலக நாடுகள் அனைத்திலும் இப்பண்புகளும் முறைகளும் தோன்றினாலும், பேரளவில் முதலில் பின்பற்றிய நாடு கிரேக்க நாடுதான். அங்கேதான் ஒலிம்பிக் பந்தயமே தோன்றியது.

கிரேக்க நாட்டிற்கு அந்த வாய்ப்பு வரக் காரணம் என்ன?

கிரேக்க நாட்டைச் சேர்ந்த அண்டை அயல் நாடுகள் அனைத்தும் தாங்களே பலம் வாய்த்தவர்களாக வரவேண்டுமென்ற போட்டி மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொண்டன. அத்துடன் பொறாமையும் சேர்ந்து கொண்டது. பலத்த போட்டியின் காரணமாக பயங்கரமான சண்டைகள் உண்டாயின. ஆண்டுக் கணக்காக யுத்தம் நடந்தது. அதற்காக, தங்கள் தாயகத்தை பகைவரிடமிருந்து காக்க, ஒவ்வொரு ஆண்மகனும் நல்ல உடல்

திண்மையோடும் தீரத்தோடும் இருக்கவேண்டும் என்று ஒவ்வொரு அரசும் விரும்பியது.

இப்பொழுதுபோல அணுகுண்டு யுத்தமோ, பீரங்கி போன்ற அழிவுப் படைகளோ அக்காலத்தில் கிடையாது. இரண்டு பகை வீரர்களுக்கிடையே நடக்கும் தனிச் சண்டைதான் அடிக்கடி நடந்து கொண்டிருந்ததால், ஒவ்வொரு படைவீரரும் தன் தேகபலத்தை நம்பித்தான் வாழ்ந்து தீரவேண்டிய சூழ்நிலை இருந்தது. ஆகவே, தனிப்பட்ட ஒரு ஆண் மகன் உடல் வளத்தோடும், பலத்தோடும் இருக்க இதுபோன்ற உடலழகுப் பயிற்சிகளைச் செய்தான். தனி மனிதனின் சாதனையானது நாட்டுக்கும், வீட்டுக்கும் பெருமையைத் தேடித் தந்தது.

போர்தான் விளையாட்டுப் பந்தயங்களுக்கு முக்கிய காரணமா?

அப்படி சொல்வதற்கில்லை. நாட்டுமக்கள் அனைவரும் உடல் அழகையே முதலில் விரும்பினார்கள். அழகான உடலமைப்பின் அசைவை, அங்கலாவண்யத்தை ரசித்தார்கள். புலவர்கள் உடலைப் பற்றிக் கவிபாடினார்கள். சிற்பிகள் சிலைசெதுக்கினார்கள், உடலழகுக் கவர்ச்சியிலே உலகையே அவர்கள் மறந்திருந்தார்கள்.

வாழ்க்கை முழுவதுமே வனப்புள்ளது, வளம் உள்ளது, என்று இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த தமிழர்களைப் போல, தலையாய வாழ்வினை அவர்கள் வாழ்ந்தனர். ‘நல்ல உடலில் நல்ல மனம்’ என்ற கொள்கையைக் கடைப்பிடித்து, அந்த அறிவில், ஆழ்ந்த சிந்தனையில், அமைதியில் ஒழுக்கமான வாழ்வில் இன்பச் சுவையைக் கண்டனர். அந்தச் சுவையின் முதிர்ச்சியால்தான் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை உண்டாக்கினர்.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் எவ்வாறு தோன்றின?

ஒலிம்பியா என்ற இடத்திலே விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றதால், இவைகள் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்று பெயர் பெற்றன. இந்த ஒலிம்பிக் பந்தயம் தோன்றியதற்கு பல கதைகள் உள்ளன.

சீயஸ் (zeus) என்ற தலைப்பெருங் கிரேக்கக் கடவுள், தன் பகைவரைக் கொன்று வெற்றி கண்டதற்கான, இப் போட்டியினைத் தொடங்கி வைத்தார் என்று ஒரு கிரேக்க புராணம் கூறுகிறது.

கிரேக்க நாட்டிலே, முன்னொரு காலத்தில் மக்க ளிடையே மதக் குழப்பமும் மற்றும் மன வேற்றுமைகளும் நிறைந்து கிடந்தன. அத்துடன் 'பிளேக்' என்ற கொடிய நோயும் பரவி மக்களை அழித்தபோது, அசரீரி வானத் திலே தோன்றி, ஆணையிட்டதாம். அந்த ஆணையின் படியே 'இபிடஸ்' என்ற அரசன் ஒலிம்பிக்பந்தயத்தைத் தொடங்கினான் என்று கிரேக்க புராணம் ஒன்று கூறுகிறது.

மூன்றாவது கதை, 'ஹிராகிலிஸ்' என்ற அரசன், தன்னுடையே எதிரியான 'அகஸ்' என்பவனை மல்யுத்தப் போட்டியில் கொன்று தீர்த்த வெற்றியைக் கொண்டாடும் வகையில், தன் தந்தை 'சீயஸ்' என்பவருக்காகக் கோயில் ஒன்றை ஒலிம்பியா என்ற இடத்திலே கட்டி, அங்கே ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை நடத்த அவரே விளையாட் டரங்கத்தையும் அளந்து கட்டி இதுபோன்ற பந்தயங் களைத் தொடங்கினார் என்ற ஓர் கதையும் உண்டு.

கதைகள் எவ்வாறு இருந்தாலும், கிரேக்கர்கள் கொண்ட நல்ல நோக்கம் வெற்றி பெற்றது. உடலாலும்

உள்ளத்தாலும் சிறப்புற வளர்ந்த முழு மனிதனைக்காண, முழுமனிதர்கள் உள்ள சமுதாயத்தினைக் காண முயன்றார்கள். வெற்றியும் பெற்றார்கள். அந்த நோக்கத்தின் முனைப்பால், ஊக்கத்தின் உழைப்பால் தோன்றியதுதான் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பங்கு பெற விதிகள் இருந்தனவா?

ஆமாம். இறைவன் பெயரில் அல்லது இறந்து போன ஒரு கிரேக்க மாவீரனின் இறுதிச் சடங்கின்போது, விழா விமரிசையாகக் கொண்டாடிய நாளிலே ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் தோன்றின என்றும் கூறுவர்.

இவ்வாறு வீரத்திற்கு முதலிடம் கொடுத்த விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு விதிகள் இல்லாமலா இருக்கும்?

ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் கிரேக்க நாட்டுக் குடிமக்கள் மட்டுமே பங்கெடுக்க அனுமதிக்கப்பட்டனர். அதுவும் ஆண்கள் மட்டுமே, பெண்கள் பார்வையாளர்களாகக் கூட அனுமதிக்கப்படவில்லை. விருமபிப் பார்க்க வந்த பெண்களுக்குத் தண்டனை என்ன தெரியுமா? மரண தண்டனை தான்.

ஏன் பெண்கள் வந்து பார்க்கக் கூடாது என்று கேட்கலாம்! போட்டியில் கலந்து கொண்ட போட்டியாளர்கள் எல்லாம் பிறந்த மேனியுடனே தான் ஓடினர், தாண்டினர், சண்டையிட்டனர். காரணம் தங்கள் உடல் அழகையும், ஆண்மையையும், பிறருக்கு மறைக்காமல் அப்படியே காட்டிப் பெருமைப் படவேண்டும் என்ற அவர்களது ஆசையேயன்றி வேறல்ல.

போட்டிப் பந்தயங்களில் கலந்து கொள்வோர், தங்களது பெயருடன் முகவரியையும் 'எலிஸ்' என்ற இடத்திற்குச் சென்று தரவேண்டும். அவர்களது பெயரை வைத்துக் கொண்டு, போட்டியாளர்களின் பரம்பரை, குணாதிசயம், உடல் திறமை, உடல் வன்மை முதலிய வற்றைத் தீர விசாரித்து, 10 பேர் கொண்ட குழு ஒன்று பரிசீலிக்கும்.

தூய்மையான, கலப்பற்ற கிரேக்கர்களாகவும், ஒழுக்கமாக உள்ளவர்களுமே போட்டியில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டனர். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வர்கள், ஒரு மாத கால கடுமையான உடலழகுப் பயிற்சிகள் செய்த பிறகே, பந்தயத்தில் கலந்துகொள்ள அனுமதி பெற்றனர். விதிகள் கடுமையானதாக இருந்ததோடு, அக்கால விளையாட்டுக்களும் கடுமையானதாகவே இருந்தன.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் அந்நாளில் எவ்வாறு நடந்தேறின?

அக்காலத்தில் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் ஐந்து நாள் நடந்தன. போட்டி நாட்களில் கிரேக்க நாட்டு மக்கள் அனைவருமே (பெண்களைத் தவிர) வந்து கூடி, கண்டு களித்தனர். உழவர்கள், உழைப்பாளிகள், ஏவலர் முதல் உல்லாசபுரியில் வாழ்ந்த செல்வந்தர் அனைவரும் வருகை தந்தனர். அந்த விழாக் கோலத்தைக் கண்டு புலவர்கள் காவியம் பாடினர். ஓவியர்கள் ஓவியம் தீட்டி மகிழ்ந்தனர்.

கி.மு.452ம் ஆண்டு நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தய விழா வினைப் பற்றிய நிகழ்ச்சியினைக் கூறினால் ஓரளவு உண்மை விளங்கும்.

விளையாட்டரங்கத்திலே 'சீயஸ்' என்ற கடவுளின் பீடம் இருக்கும். அப்பீடத்திற்கு முன்னே, போட்டியாளர்கள், அவர்களுடைய தந்தைமார்கள், சகோதரர்கள் அனைவரும் வந்து அணி வகுத்து நிற்க, பீடத்திலே பன்றி ஒன்று பலியிடப்படும். அந்த இரத்தத்திலே கீழே காணும் முறையில் வீர சபதம் எல்லோரும் எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

"நாங்கள் எல்லாம் தூய்மையான கிரேக்கர்களே. போட்டியிலே வெற்றி பெறுவதற்காக நாங்கள் எவ்வித மான கீழ்த்தர முயற்சிகளையும் பின்பற்ற மாட்டோம். போட்டியில் வெற்றி பெற உண்மையிலேயே பத்து மாதம் கடுமையான பயிற்சிகளைச் செய்திருக்கிறோம்."

பந்தயங்களை நடத்துகின்ற அதிகாரிகளும் (officials) 'நாங்கள் போட்டியை பாரபட்சமற்ற முறையில் நடத்துகிறோம்' என்று பன்றியின் இரத்தத்தைத் தொட்டு உறுதி கூறுவார்கள்.

முதல் நாள் வீர சபதம் எடுத்துக் கொண்ட பிறகு, இரண்டாம் நாள் காலையில் குதிரைப் பந்தயம், தேர்ப் பந்தயம் (chariot) நடக்கும். மாலையில் ஓட்டம், தட்டெறிதல், வேலெறிதல், எடையுடன் தாண்டல், மல்யுத்தம் போன்ற ஐந்து நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

மூன்றாம் நாள் விழாக்கோலம். விருந்துண்ணல், ஊர்வலம் வருதல். அன்று சீயஸ் பீடத்தின் முன்னே 100 காளைகள் பலியிடப்பெறும். நான்காம் நாள் ஓட்டப் பந்தயங்கள், மல்யுத்தம், குத்துச் சண்டை, இருவர் தனித்து செய்யும் சண்டை நடக்கும். ஐந்தாம் நாள் போர்க் கோல உடைகளான கவசம், இரும்புத் தொப்பி, கையுறை, காலுறைகளோடு ஓடல், தாண்டல், எறிதல்,

முதலிய ஐந்துப் போட்டிகள் நடக்கும் என்று சரித்திரம் கூறுகிறது.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்களிலே உடல் ஆண்மைக்கும் வீரத்திற்குமே முதலிடம் கிடைத்தது. ஆண்மை மலர்ந்தது. அனைவரின் வாழ்வும் மலர்ந்தது. அன்று விளையாட்டு விழாக்கோலத்தால் நாடே மகிழ்ந்தது. இன்று அவர்களை சரித்திரம் புகழ்கிறது.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்று தொடங்கின?

யாராலும் அறிய முடியாத ஒன்று. ஆனால் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் முறையான வரலாறு கி.மு. 776 லிருந்துதான் தொடர்கிறது. இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த ஒலிம்பிக் பந்தயம் 292 முறை நடைபெற்றிருக்கிறது. 293வது பந்தயம் நடைபெறப் போகும் போது தான் கிறித்துவ முதலாம் சக்கரவர்த்தி தியோடாசியஸ் என்பவரால் தடை செய்யப்பட்டது. அத்துடன் ஒலிம்பிக் பந்தய வரலாறே தொடர முடியாமற் போய்விட்டது. 15 நூற்றாண்டுகள் வீணே கழிந்தன.

புதிய ஒலிம்பிக் எப்பொழுது தொடங்கியது? யார் தொடங்கினார்?

பிரெஞ்சு நாட்டு பிரபு திரு. பியரி கூபர்ட்டின் என்பவரே புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை 1896ம் ஆண்டு தொடங்கினார். இங்கிலாந்துக்கும் அமெரிக்காவுக்கும் அவர் பயணம் செல்ல நேர்ந்தபோது, அங்குள்ள இளை ஞர்களுக்கு விளையாட்டுக்களில் இருந்த ஆர்வத்தையும், உற்சாகத்தையும் கண்டு வியந்தார்.

1889ம் ஆண்டு, தனது தாயகமான பிரெஞ்சு நாட்டிலே விளையாட்டுக்களில் ஆர்வத்தை வளர்க்க

உடற்கல்விக் கழகத்தைத் தோற்றுவித்தார். 1892ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை மீண்டும் துவக்க வேண்டும் என்ற தன் தணியாத ஆசையை வெளியிட்டார். 1894ம் ஆண்டு உலக முழுவதற்கும் சுற்றறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டார். அவரது சலியாத உழைப்பின் காரணமாக, 1896ம் ஆண்டு 'ஏதென்ஸ்' நகரத்திலே முதல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் இடம் பெற்றன.

புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்களைத் துவக்கியதன் நோக்கம் என்ன?

ஆற்றல் மிக்க இளைஞர்களும், பெண்களும் ஆயிரக் கணக்கிலே போட்டிகளில் பங்கு பற்றுகின்றார்கள். ஒருவரை ஒருவர் அறிந்துகொள்ள, ஒருவர் ஆற்றலை ஒருவர் தெரிந்துகொள்ள, ஒருவருக்கொருவர் உள்ளத்து உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ள, கருத்துக்களைப் பரிமாறி கொள்ள வாய்ப்பளிப்பதே முக்கிய நோக்க மாகும்.

மாறுபட்ட மொழி, வேறுபட்ட கலாசாரம், கூறு படுத்தும் போட்டி பொறாமை எல்லாம், வியைாட்டிலே ஒன்றிய உள்ளங்களைப் பிரிக்க முடியாது என்பதை உலகிற்குக் காட்ட உதவுவது ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள். அன்னிய நாட்டிலே அன்னியரோடு கலந்துறவாடவும், ஒருவரின் திறமையை மற்றவர் வரவேற்றுப் புகழவும் வசதி அளிக்கிறது.

உலகில் உள்ள நாடுகள் அனைத்தும் போரின் பயம் நீங்கி அமைதியுடன் வாழச் செய்யவே, அனைத்துலக மக்களையும் விளையாட்டரங்கத்தில் ஒன்று படுத்த விழைந்தார் திரு கூபர்ட்டின். புதிய ஒலிம்பிக்கின் தந்தை

என்று போற்றப்பட்ட அவரின் லட்சியம் நிறைவேறியது என்றாலும் தொடக்க நாட்களில் அத்தகைய வரவேற்பு இதற்கு இல்லை.

ஏன் வரவேற்பு இல்லை?

"பூனைக்கு யார் மணி கட்டுவது" என்று எலிகள் மயங்கியது போல, இவ்வளவு பெரிய பிரச்சனையை எப்படி சாதிக்க முடியும் என்று தயங்கியவர்கள் ஏராளம் எடுத்த முயற்சி தொடர்ந்து நடைபெறுமா? வெற்றி தருமா என்று வினா எழுப்பியவர்கள் ஏராளம்! பாவம், என்று பச்சாதாபப்பட்டவர்கள் பலர். ஏன் இந்த சோதனை வேதனை என்று கூறி மறைந்து கொண்ட மாமனிதர்கள் பலர்.

இருந்தாலும் உலக அமைதியிலே, உலகத்தின் ஒற்றுமையிலே நாட்டம் கொண்டு உழைத்த அவருக்கு முதலில் துணை தந்த நாடுகள் ஒன்பது தான். ஆமாம். முதல் புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் பங்கு பெற்ற நாடுகள் 9. பதினைந்து நூற்றாண்டுகள் கழித்து, பல்வேறு பட்ட துயர்களை, துன்பங்களைச் சமாளித்துத் துவங்கிய முதல் புதிய ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் கலந்து கொண்ட வீரர்களின் எண்ணிக்கையும் 59 தான். என்றாலும் ஒலிம்பிக் பிறந்த கிரேக்க மண்ணிலே, ஏதென்ஸ் நகரத்திலே, எல்லோருடைய வாழ்த்துக்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு புதிய ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் பிறந்து பவனிவரத் தொடங்கின.

பிறகு வளர்ச்சி ஏற்பட்டதா?

இல்லாமலா? ஒன்பது நாடுகளை வைத்துக் கொண்டு 1896ல் தொடங்கிய ஒலிம்பிக் பந்தயம், 1928ம்

ஆண்டு 46 நாடுகளுக்கிடையில் நடந்தது. 1968ம் ஆண்டு நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் 119 நாடுகள் பங்கேற்றன என்றால், ஒலிம்பிக் பந்தயம் தொடங்கியதன் நோக்கம் நிறைவேறியது என்று தானே பொருள். இன்று 150 நாடுகளுக்கு மேல் பங்கு பெறுகின்றன.

இன்று நாம் கூடியிருக்கின்ற நோக்கமும், இன்னும் சில ஆண்டுகளில் நமக்கெல்லாம் நிறைந்த வெற்றியைத் தரும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு பரிபூரணமாக இருக்கிறது. இந்திய வீரர்களைக் கண்டு, எல்லா நாட்டினரும் வரவேற்று, வாழ்த்தித் தலைவணங்கக் கூடிய அளவுக்கு விளையாட்டுக்களில் வல்லமை பெறும் சீரிய பணி இன்று தொடங்கி விட்டது. ஆல்போல் தழைக்க ஆண்டவன் அருளட்டும்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்களைப் பற்றி உங்களுக்குச் சுருக்கமாகக் கூறினேன். 'நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரர் ஆகலாம்' என்று நான் கூறிய உடனேயே, எங்களால் முடியுமா' என்று யாரும் தைரியத்தை இழக்க வேண்டாம்; தாழ்வு மனப்பான்மையும் கொள்ள வேண்டாம்.

"மெல்ல மெல்ல எறும்பு ஊர கல்லும் தேயும்," என்பது பழமொழி. இளமையிலே தொடங்கும் உங்கள் முயற்சி, காலத்தில் நிச்சயம் வெற்றியைக் கொடுக்கும். மண்ணிலே தான் மரம், செடி முளைக்கும் என்பதில்லை. பாறையைப் பிளந்து கொண்டு செடி முளைப்பதைப் பார்க்கவில்லையா? அந்த செடி ஒரே நாளிலா முளைத்து விட்டது. எத்தனை காலம் அது காத்திருந்தது! வளர உழைத்திருந்தது என்பதை நீங்கள் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள் என்பது போல, இளமை இருக்கும்போதே ஏற்றமிகு காரியங்களை செய்துவிட வேண்டும். உடல் அழகிலும், ஆண்மையிலும், கவர்ச்சியிலும் உள்ளம் களித்து நின்ற உலக தத்துவஞானி சாக்ரடீஸ் என்ன சொன்னார் தெரியுமா?

“ஒவ்வொரு குடி மகனுடைய கடமையும் தன்னுடலை தகுதியான வளமான நிலையிலே வைத்திருப்பது தான். தாய் நாட்டுக்காகப் பணியாற்ற எந்த நேரத்திலும் தயாராக இருக்க, தன்னை சிறந்த முறையில் காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.”

“தன்னுடைய உடல் அழகையும், ஆண்மையையும் வலிமையையும், முழுத் திறமையையும் இளமை காலத்திலே உணர்ந்து கொள்ளாமல், ஒருவன் சோம்பித் திரிந்து முதுமை பெற்று மடிவது எவ்வளவு கேவலமான செயல்?”

வாழ்வில் ஒரு முறையே வந்து போகும் உங்கள் இளமையைப் பயன்படுத்துங்கள். வலிமை ஏற்றுங்கள். வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் பயன்பட வாழுங்கள். ஒலிம்பிக் வீரராக வர உழையுங்கள். உங்களை நாடே போற்றும். சிறந்த பயனைப் பெற்ற பெருமை உங்களைச் சேரும்.

பள்ளிகளில் நடக்கும் பந்தயங்களில் கலந்து கொள்ளுங்கள். ஆறு தொடங்கி, நதியாக மாறி கடலுடன் கலப்பது போல, பள்ளியில் தொடங்கி, பல பொதுப் பந்தயங்களில் பயிற்சி பெற்று, வட்ட அளவில் நடக்கும் போட்டிகள், மாவட்டப் போட்டிகள், கல்லூரிப் போட்டிகள், மாநிலப் போட்டிகள், இந்திய ஒலிம்பிப் போட்டிகள் இப்படியாக வளர்ந்து இறுதியில் இந்திய நாட்டின் பிரதிநிதியாக உலக அரங்கிற்குச் சென்று வெற்றித் திலகம் பூண்டு, தங்கப் பதக்கங்களை வென்று

வாருங்கள் என்று வாழ்த்தவே தான், "நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரர் ஆகலாம்" என்று கூறினேன் - "வெல்க உங்கள் முயற்சி" என்று கூறி, விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை (Athletic Events) எவ்வாறு பயில்வது, பழகுவது போன்ற திறன் நுணுக்கங்களை விளக்குகிறேன்.

அக்காலத்தில் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏன் முக்கியத்துவம் கிடைத்தது?

நாடுகாக்கும் படைவீரர்கள் பீடும் பெருமையும் பெற்றிருப்பதோடு, வலிவும் வனப்பும் பெற்று விளங்குவது மிக அவசியம் என்று நாடுகாத்த நல்லவர்கள் எண்ணினர். தமிழ் நாட்டு மன்னர்கள் குதிரையேற்றம், யானை ஏற்றம், மல்யுத்தம், வில்வித்தை முதலானவைகளில் தேர்ச்சியுற்ற வீரர்களைத் தகுந்த மரியாதை தந்து காத்ததுபோல, பழங்கால பெர்சியர்கள், கிரேக்கர்கள், ரோமானியர்கள் தங்கள் படையின் பலத்தையும் ஆற்றலையும் பெருக்க, விளையாட்டுக்களைப் பயன்படுத்தினர்.

அதிலே 'ஓட்டங்கள்' தான் மிக முக்கியமானவை யாகும். 'பாடப் பாட ராகம், மூட மூட ரோகம்' என்ற பழமொழி போல, ஓட ஓட வேகம்' என்று படை வீரர் களை ஓட விட்டனர். ஓடிய வீரர்கள் உடல் உரம் (Strength), நெஞ்சுரம் (Stamina) நிறைய பெற்றனர். தனிப் பட்ட வீரர்கள் தங்களை உயர்த்திக் கொண்டதோடு, தங்கள் படையின் ஆற்றலையும் உயர்த்தினார்கள். அவர் கள் ஓடிய ஓட்டப் பந்தயங்களே முடிவில் விளையாட்டுப் பந்தயங்களாக மாறின. முடிவில் ஒலிம்பிக் பந்தயங் களாக மாறின. அன்று வீரர்கள் ஓடினர் பகையைத் தேடி. இன்று எல்லோரும் ஓடுகின்றனர் புகழைத் தேடி.

இன்று விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறுவோர் யார்?

ஆர்வம் உள்ள அனைவருமே இந் நிகழ்ச்சிகளில் போட்டியாளராகப் பங்கு பெறுகின்றனர். ஆற்றல் படைத்த ஆண்கள், பெண்கள், இளைஞர்கள் முதியோர் கள் எல்லோருமே பங்கு பற்றினாலும், அவர்களை நாம் இருவகையாகப் பிரிக்கிறோம். முதலாவதாக, பொழுது போக்கு விளையாட்டு வீரர்கள்... இரண்டாவதாக, வணிகமுறை விளையாட்டுக்காரர்கள்...

பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு வீரர்கள் (Amateaurs) என்பவர் யார்?

விளையாட்டுக்களில், தான் பெறும் இன்பத்திற்காக, மனநிறைவுக்காக மட்டுமே போட்டியில் பங்குபெறு வோரை, தங்களுடைய ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகக் கழிக்கவும் போட்டியில் கலந்து கொண்டு பெறும் பரிசிலும் புகழிலும் திளைக்கவுமே போட்டியிடும் விளையாட்டு வீரர்களைப் "பொழுது போக்கு விளையாட்டு வீரர்கள்" என்று அழைக்கிறோம். உலக ஒலிம்பிக் போட்டியில், இந்திய ஒலிம்பிக் போட்டியில், மாநில, மாவட்ட, வட்டப் போட்டிகளில் கலந்து கொள் வோர் அனைவரும் பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு வீரர்களே...

வணிக முறை விளையாட்டு வீரர்கள் (Professionals) என்பவர் யார்?

பொழுதுபோக்கு வீரர்களாக இருந்து அதிக அளவுத் திறமையும் ஆற்றலும் உலகப் புகழும் கிடைத்த பிறகு, தாங்கள் கெட்டிக்காரர்களாக இருக்கும் விளை

யாட்டுக்களையே பயன்படுத்தி ஒரு சிலர் பணம் சம்பாதிக்கத் தொடங்கி விடுவார்கள்.

இவர்களுடைய நிகழ்ச்சிகளை பணம் கட்டித் தான் பார்க்க முடியும். நிகழ்ச்சியை நடத்துகின்றவர்கள் அவர்களுக்குப் பணம் கொடுப்பார்கள். ஆகவே, வியாபார நோக்கத்தோடு, வருமானம் கருதி விளையாட்டுக்களிலே ஈடுபடுவோர் வணிகமுறை விளையாட்டுக்காரர்களாகி விடுகின்றனர்.

எல்லோரும் விளையாட்டு வீரர்கள் ஆகிவிட முடியுமா?

முடியும், கூன், குருடு, பிறவி நோயாளர்கள் இவர்களைத் தவிர, நலமான, நிறைவான உடலமைப்பு உள்ள அத்தனை பேருமே வீரர்கள் ஆகிவிட முடியும்.

சிலர் வீரர்களாகவே பிறக்கிறார்கள். ஆனால் பெரும்பான்மையான வீரர்கள் உண்டாக்கப்படுகின்றார்கள்.

வீரர்கள் ஆக்கப்படுவதற்குரிய காரணம் - வீரர்களின் பயிற்சியும் முயற்சியும்தான். ஊக்கமும் நோக்கமும் தான். முனைப்பும் உழைப்பும்தான்... 'பாடுபட்டால் பலனுண்டு என்ற பழமொழி இதற்குத்தான் சரியான மொழியாகும். பாடுபட்டவர்கள் நாடு போற்ற வாழ்ந்த வரலாறு பல உண்டு.

முயற்சியால் முன்னுக்கு வந்தவர்களில் ஒரு சிலரைப்பற்றி உங்களால் கூறமுடியுமா?...

நிறைய சான்றுகளைத் தர முடியும். பிறப்பிலே விளையாட்டு வீரர்களாகப் பிறந்தோரைவிட, மயற்சியால்

முன்னுக்கு வந்தவர்களே அதிகம். ஒரு சிலரின் உன்னத முயற்சியைக் காட்டினால், உங்களுக்கு நன்றாகப் புரியும்.

1960ம் ஆண்டு டோக்கியோ ஒலிம்பிக் போட்டிகளில், 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், ஓட்டங்களில் தங்கப் பதக்கமும், 4x100 மீட்டர் தொடரோட்டப் போட்டியில் தங்கப் பதக்கமும் பெற்ற அமெரிக்க நீக்ரோ பெண் 'வில்மா ருடால்ப்', 19 குழந்தைகளுக்கிடையே 17 வது குழந்தையாகப் பிறந்தவள். பிறந்தபோது அவள் எடை 4½ பவுண்டே தான் இருப்பாளா இறப்பாளா என்ற ஐயம். வீட்டிலே வறுமை. அவளுக்கோ நோயின் கொடுமை. பின் நிமோனியா என்ற விஷக் காய்ச்சல் விளைத்த கொடுமையால் இளம் பிள்ளை வாதம் வர, கால்கள் இரண்டும் செயலற்றுப் போயின. தாயின் சலியாத உழைப்பால் பிழைத்தாள். எட்டு வயதான போது கட்டைகளன்றி கைகளால் தாங்கி நடந்தாள். 11 வயது வரை அதற்கான இரும்புக் காலணி ஒன்றின் உதவியால் நடந்தாள். 13வது வயதில்தான் எல்லோரையும் போல் இயல்பாக நடக்கத் தொடங்கினாள். அந்தப் பெண் தான், தன்னுடைய 20ம் வயதில் மூன்று தங்கப் பதக்கங்களை வென்றதோடல்லாமல், சிறந்த சாதனைகளையும் (Records) ஏற்படுத்தினாள்.

ராய் எவ்ரி (Roy Ewry) என்பவரும் இதே போல்தான் இளம்பிள்ளை வாதத்தால் எழுந்துகூட நிற்க முடியாமல் படுக்கையிலே கிடந்தார். மருத்துவர்களும் தங்களால் முடியாதென்று கைவிட்டு விட்டனர். ராய் தன்னம்பிக்கை இழக்காமல், தானே எழுந்து நிற்கப் பழகினார். நடந்தார். ஓடினார். கால்களுக்குப் பலம் வருவதற்காக உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தார். பலம் பெற்றார். அதே முயற்சி தான்

அவரை தாண்ட ஊக்கியது. அவர் நின்று கொண்டே உயரத் தாண்டும் போட்டியில் (Standing High Jump) ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் பல முறை பரிசு பெற்றார். அவர் தாண்டிய உயரம் 5 அடி 5 அங்குலம். அதுவே பெரிய சாதனையாக உலகில் அமைந்தது.

ஏழை நீக்ரோவின் மகனாய் பிறந்த ‘ஜெசி ஓவன்ஸ்’ என்பவர் வறுமையில் வாடினார். வாழ்வுக்காக வேலை தேடினார். வகையாக எந்த வேலையும் கிடைக்கவில்லை. அவருக்குக் கிடைத்த வேலையோ மாலை 5 மணியில் இருந்து இரவு 12 மணி வரையிலும் பணியாற்றும் ஓர் சாதாரண வேலை. ஆனால் விளையாட்டிலோ அதிக ஆர்வம். ஏழ்மையும் வேலை இடற்பாடும் அவரது ஆர்வத்தைக் குறைக்கவில்லை. ஆற்றலை அகற்ற முடிய வில்லை. மாறாக, அவர் முயற்சியில் விளைந்தது விளை யாட்டு வீரம். மாலை 3.15 மணியில் 100 மீட்டரிலும், 3.25க்கு நீளத் தாண்டலிலும், மாலை 3.45க்கு 220 கெஜ ஓட்டத் திலும், மாலை 4 மணிக்கு 220 கெஜ தாழ்நிலை தடை யோட்டத்திலும் (Low Hurdles) வெற்றி பெற்று அத்தனை யிலும் வெற்றி பெற எவ்வளவு சக்தி வேண்டும்? எவ்வளவு பயிற்சியும் முயற்சியும் வேண்டும்? அவருக்கு அந்த சக்தியும் ஆற்றலும் எவ்வாறு கிடைத்தது என்று ஒரு முறை எண்ணிப் பாருங்கள்!

“தெய்வத்தால் ஆகாது எனினும் முயற்சிதன் மெய் வருத்தக் கூலி தரும்” என்று வள்ளுவர் பாடியதற்கு மேற்கூறிய மூவரும் எப்படி சான்றுகளாய் அமைந்துள் ளார்கள். பார்த்தீர்களா? உள்ளம் நினைக்க வேண்டும். உடல் உழைக்க வேண்டும். வெற்றி கிடைக்கும். இன்றே முயல்க!!

இனி, ஒலிம்பிக் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய உங்கள் ஐயத்தினைத் தெளிவுபடுத்துகின்ற வினாக்களுக்கு விடை தருகின்றேன்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை எத்தனை வகையாகப் பிரிக்கலாம்?...

ஒலிம்பியாவிலே முதன் முதலில் நடந்ததால் இதை ஒலிம்பிக் நிகழ்ச்சிகள் என்று அழைக்கிறோம். அமெரிக்காவிலே இந் நிகழ்ச்சிகளை 'தட, கள நிகழ்ச்சிகள்' (Track and Field Sports) என்றும்; இங்கிலாந்திலே 'உடலாண்மைப் போட்டிகள் என்றும்' (Athletic Sports) என்றும் அழைக்கிறார்கள். இதிலே பங்கு பெறுவோரை 'உடலாளர்' (Athlete) என்றும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

குறிப்பு :- உடலின் சக்தியை ஆண்டு, உன்னதமாக உலகுக்கு உணர்த்தும் சக்தி பெற்றவரை நாமும் உடலாளர் (உடல்+ஆளர்) என்றும், உடலின் ஆண்மையை விளக்கும் முகத்தான் எழுந்த போட்டி நிகழ்ச்சிகளை உடலாண்மைப் போட்டிகள், என்றும் இனி நாம் அழைப்போம்.

விளையாட்டுக்கள் (Games) என்றால் கால் பந்து, கைப் பந்து, கூடைப் பந்து, வளைகோல் பந்து போன்ற மற்ற ஆட்டங்களையும் குறிக்கும். விளையாட்டுக்கள் (Sports) என்றாலும் களிப்புடன் பங்குபெறுகின்ற நிகழ்சிகளைக் குறிப்பதால், இவை உடலாண்மைப் போட்டிகளையும் குறிக்கும். விளையாட்டு வீரர் (Sports man), ஆட்டக்காரர் (Player) என நாம் இங்கு பாகுபடுத்திக் கொண்டால், நமக்குள் குழப்பம் ஏற்படாது என்று நினைக்கிறேன்.

உடலாண்மைப் போட்டிகளை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். 1. ஓடுதல் 2. தாண்டுதல் 3. எறிதல்.

மேற்கூறிய மூன்று முறைகளிலும் போட்டிகள் நடக்கும். இம்மூன்று முறைகளைப் பின் பற்றியேதான் போட்டிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மேற்கூறிய போட்டிகளில் பெண்கள் பங்கு பெறலாமா?...

பங்குபெற வேண்டும் என்பது தான் நோக்கம், முகத்திலே உள்ள இரு கண்களில் ஒன்று மட்டும் பார்த்தால் உருப்படியாகப் பார்க்க முடியாது. குறைதானே அது. நிறைவான சமுதாயத்தை நிறுவ நினைக்கும் போது சரி பாதியாக இருக்கும் பெண் இனத்தை நீக்குதல், நீக்க நினைத்தல் தவறல்லவா!

பழைய ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெண்கள் கலந்து கொள்ளக் கூடாது என்பது மட்டுமல்ல, பார்வையாளர் கவும் வரக் கூடாது என்பது சட்டமாகவே இருந்தது. அதை மீறியவர்கள், மரண தண்டனையும் பெற்றார்கள்.

ஆனால், புதிய ஒலிம்பிக் தோன்றிய 25 ஆண்டு களுக்குள்ளே புது எழுச்சி, மறுமலர்ச்சியாகப் பொங்கி எழுந்தது. பிரெஞ்சு நாட்டிலே தீவிரமாக எழுந்த இப் பிரச்சனை, வீறு கொண்டெழுந்தது. வெற்றியடைந்தது. 1922ம் ஆண்டு பாரிசில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில் பெண்களுக்கானப் போட்டிகளும் நடைபெற்றன. எட்டுக்கும் குறைவான நாடுகளே பங்கு பற்றினாலும், எடுத்த காரியம் வெற்றி பெற்றதல்லவா...?

கொள்கையளவிலே வெற்றி பெற்று. போட்டிகளம் புகுந்த பெண்கள், குறுகிய காலத்திற்குள்ளேயே அதிக சாதனைகளை செய்து காட்டத் தொடங்கினர். 1968ம் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்

கும் உள்ள வெற்றி சாதனைகளின் பட்டியலில் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பாருங்கள். புரியும்.

	ஆண்களின் சாதனை	பெண்களின் சாதனை
100 மீட்டர்	9.9 வினாடி	11 வினாடி
200 மீட்டர்	19.8 வினாடி	22.5 வினாடி
400 மீட்டர்	43.8 வினாடி	52 வினாடி
800 மீட்டர்	1 நிமிடம் 4.3 வினாடி	2.நிமி9 வினாடி
4 x100 மீ தொடரோட்டம்	38.2 வினாடி	42.8 வினாடி
நீளத் தாண்டல்	29' 2½" வினாடி	22'.4¼ வினாடி
உயரத் தாண்டல்	7' 5¼" வினாடி	6'.3"
குண்டு எறிதல்	71.5¼" வினாடி	64'

மேற்கூறிய சாதனைகளைப் பார்த்த பிறகு, போட்டிகளில் பெண்கள் பங்கு பெற முடியும், பெரிய சாதனைகளைப் புரிய முடியும் என்று புரிகிறதல்லவா!

பெண்கள் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறக் கூடாது என்று பலர் பேசுகிறார்களே?

பத்தாம் பசலிகள் பசப்புகிறார்கள். நம்பிவிடாதீர்கள்; அடிமைகளாகவே அவர்கள் இருக்கவேண்டும் என்று நினைத்து இப்படிக் கூறலாம். அடங்காமல் போய் விடுவார்களோ என்ற அவநம்பிக்கையில் கூறலாம்; அவர்களால் என்ன செய்ய இயலும்? என்ற அடாவடித் தனத்தோடும் கூறலாம். "அவர்கள் ஆண் தன்மை அடைந்து விடுவார்கள், போட்டி மனப்பான்மையால் பெண்மை மாறி ஆண்மை வந்துவிடும்' என்றும் கூறலாம். உங்களைக் குழப்பலாம்.

மேற்கூறிய எல்லா காரணங்களும் நடைமுறையில் பொய்யாகிப் போயின. அரை நூற்றாண்டு காலமாக பங்கு பெறுகின்ற எந்த வீராங்கனையும் ஆணாக மாறிவிட்டதாகவோ, பெண்மையிழந்து போனதாகவோ, அடங்காமல் அலைந்ததாகவோ, குடும்பப் பெண்ணாக வாழாமல் கோணல் வாழ்க்கை வாழ்ந்ததாகவோ சரித்திரம் கிடையாது. அகில உலகப் புகழ் பெற்ற அனைவரும் சிறந்த குடும்பப் பெண்மணிகளாகத் திகழ்கிறார்கள். மற்றவர்கள் மதிக்கத் தக்க வகையில் வாழ்கின்றார்கள்.

பின் ஏன் அவ்வாறு கூறுகின்றார்கள்?

ஒரு காலத்தில் சிலர் அவ்வாறு கூறினார்கள். சரித்திரம் காட்டிய உண்மையைக் கண்டு அவர்களே தங்களைத் திருத்திக் கொண்டார்கள். ஆனாலும், பெண்கள் இன்னும் தாழ்வு மனப்பான்மை (Inferiority Complex) காரணமாக விளையாட்டுத் துறைக்கு வர வெட்கப் படுகின்றார்கள். பங்குபெறத் தயங்குகின்றார்கள்.

நடனம் ஆடுவதற்கும் நடிப்பதற்கும் தங்கள் பெண்களை அனுப்பத் தயாராக இருக்கிறார்கள் ஒரு சில பெற்றோர்கள், அதிலே வருமானம் வருகிறது என்ற காரணத்தால். வருமானம் வருகிறதே தவிர அதிலே அவமானமும் வருகிறது என்பதையும் நாம் மறந்து விடக் கூடாது. ஆனால் விளையாட்டுத்துறை அப்படி அல்ல. அதனால் விளையும் நன்மைகள் பல.

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதால் என்ன பயன் கிடைக்கிறது?

உள்ளத்து உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்திட கலைகள் உதவுவது போல, உடல் உணர்ச்சிகளை வெளிப்

படுத்த வழிவேண்டாமா? அந்த வழிதான் விளையாட்டு. உடல் உணர்வினை வெளிப்படுத்துவதோடு, உயர்ந்த ஆற்றலை, உன்னத சக்தியை உலகுக்கு உணர்த்த வாய்ப் பளிக்கிறது. பலருடன் பழகும் காரணமாக சிறந்த அனுபவம் பெற, அந்த அனுபவத்தால் நல்ல வாழ்வு பெறும் வழியை நல்குகிறது. தன் திறமையை புரிந்து கொண்ட ஒருவருக்கு, தன் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளவும் தன்மானத்தோடு வாழவும் முடியும் என்பது உலகறிந்த உண்மை.

அப்படியானால், தாழ்வு மனப்பான்மை வரக் காரணம் என்ன?

மனிதன் வாழத் தொடங்கிய நாட்களில், குடும்பமாக வாழத் துவங்கிய ஆரம்ப காலத்தில், தாய்தான் குடும்பத்தின் தலைவியாக வாழ்ந்தாள். காலம் மாற மாற, குடும்பப் பொறுப்பு தந்தையின் கைக்கு வரத் தொடங்கியது. பல நூற்றாண்டு காலமாக, பெண் இனம் ஆண் இனத்திற்கு அடிமையாகி, உரிமையிழந்து கிடந்தது. உரிமையிழந்த உள்ளத்தில் வளர்ச்சி குன்றியது.

நன்கு உழைக்கப் பயன்படும் வலது கை பெருத்தும், குறைவாகப் பயன்படும் இடது கை சிறுத்தும் காணப்படுகின்றதல்லவா! அதே போல், பெண்கள் பன்னெடுங் காலமாகப் பதுமைகள் போல் பாதுகாக்கப்பட்டார்கள். பத்திரப்படுத்தி வைக்கப்பட்டார்கள். அடிமையாக்கப் பட்டார்கள். அடுத்தவர் சொற்படி ஆடும் பம்பரமாக வாழ்ந்திருந்தார்கள். இந்த வாழ்க்கையில் வாழ்ந்த நெஞ்சம், தன்னையே தாழ்வாக எண்ணத் தொடங்கியது.

"வெளியே வராதே, முகத்தைக் காட்டாதே" என்ற சமூகக் கட்டுப்பாடும், சழக்கர்களின் கடுந்தண்டனைகளும்

பெண்களை ஒடுக்கின. இனி நம்மால் ஆண்கள் போல் வாழ முடியாது என்ற எண்ணம் ஓங்கவே, உள்ளம் ஒடுங்கியது போல, உடலும் ஒடுங்கியது. நல்ல கட்டு மஸ்தான உடலோடு ஆண்கள் மட்டும் வளர, பெண்கள் கூனிக் குறுகி நிற்கக் கூடிய சமுதாய நிலை, சுற்றுப்புற சூழ்நிலையாக வளர்ந்த காலம், இன்று மாறியது.

அன்று பெற்றதாழ்வு மனப்பான்மை, தாய்மார் களை இன்னும் தனித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அன்று காட்டிலும் மேட்டிலும் வேட்டையாடித் திரிந்து குடும்பத்தைக் காத்தத் தாய்க்குலம், இன்று தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக உடலால் குறுகிக் கிடக்கிறது. புழக்கத்தில் இருக்கும் பொருட்கள் பொலிவும் வலிவும் பெறுவது போல, புது வழக்கத்தில் தாய்மார்கள் விளையாட்டுத் துறையில் இறங்குவார்களேயானால் ஏற்றமுள்ள உடல் அமைப்பு பெருகும். அதனால் மாதர் சமுதாயம் இன்னும் எழுச்சி பெறும்.

போட்டியில் கலந்து கொள்ள, பெண்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் தங்களுடைய தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றிவிட வேண்டும். தங்களாலும் பெரிய சாதனை களை செய்து காட்ட முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும். பல நாட்டிலும் உள்ள சிறந்த வீராங்கனைகளை நன்கு பரிசோதித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி யாளர்கள், "பெண்களும் போட்டியில் கலந்து கொள்ள லாம். எந்தவிதமான இடையூறுகள் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பே இல்லை. போட்டிக்குத் தேவை அந்தந்தக் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிகளுக் கேற்ற திறமை, முயற்சி, உடல் பலம், உடல் நெகிழ்ச்சியே தவிர வேறு எதுவும் தேவை

இல்லை. அத்துடன் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உடலமைப்பில் ஒரு சில மாற்றங்கள் தானே தவிர, மற்ற உறுப்புக்கள் எல்லாம் சமமாகவே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அமைப்புக் கேற்ப உணர்ந்து கொண்டு, அதற்குரிய போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளலாம் என்பதை நன்கு உணர வேண்டும்" என்று சான்றுகளோடு நிரூபித்திருக்கிறார்கள். இனி சந்தேகத்தை நீக்கி விட்டு, சொந்த பலத்தை நிரூபிக்கப் பெண்கள் தயாராக வேண்டாமா?

போட்டிகளுக்கானப் பயிற்சிகளைப் பெண்கள் செய்வது நல்லதா?...

செய்துதான் தீர வேண்டும், பயிற்சி தான் சிறந்த சாதனைகளைப் புரிய, வழி நடத்தும் துணையாகும். அதிலும், எடையுடன் கூடிய பயிற்சிகளை (Weight Training) செய்வது மிகவும் நல்லது. இந்த எடைப் பயிற்சிகளினால் உடலுக்கு வலிமை, திறமை, தொடர்ந்து பணியாற்றுகின்ற சகிப்புத் தன்மை முதலியவற்றைப் பெறுவதோடு - ஊக்கமும் உற்சாகமும் உள்ள உடலமைப்புடனும் வாழ முடிகிறது.

பயிற்சிகள் - பெண்மையைப் பாழாக்கி ஆண்மையாக்காது - கர்ப்பப்பையையோ, உடலமைப்பையோ, நளினமான நடையையோ, நால்வகைக் குணங்களையோ மாற்றி விடாது என்பதை உணர்ந்து தைரியமாகப் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

மனிதரைப் போலவே இதயமும் மற்ற உள்ளுறுப்புக்களும் உடலும் அமைந்திருப்பதால், மங்கையர்கள் மனம் உவந்து பயிற்சிகள் செய்யலாம். பயன் பெறலாம்.

விண்வெளிப் பயணத்திற்கு ஒரு பெண்ணே முதன் முதலில் சென்றாள் என்பதை உணர்ந்தால், பெண்களுக்கு

உடலில் எவ்வளவு ஆற்றலும், வீரமும் இருக்கும் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். ஆகவே, ஆர்வத்துடன் போட்டிகளில் பங்கு பெற உங்களை அழைக்கிறேன்.

மாதவிடாய் காலங்களில் என்ன செய்வது?

மாதவிடாய் என்பது இயற்கையிலே உண்டாகும் இரத்தப்போக்கு. இதற்கு சமயச் சடங்குகள் முலாம் பூசி, பெண்களை அச்சத்திற்கும், அதிர்ச்சிக்கும் ஆளாக்கி வைத்திருக்கின்றனர். பழங்காலத்தில் பெண்கள் வீட்டுக்குள்ளே இருந்ததால், ஏற்படுத்திக் கொண்ட ஆசார முறை இது ஆனால் இன்று அன்றாடம் அலுவலகம் செல்லும் பெண்களால் அம்முறையை அனுசரிக்க முடிவதில்லையே! அதே நிலைதான் இதற்கும்.

ஆகவே, மாதவிடாய் நாட்களிலும் போட்டிகளில் பங்கு பெறலாம். ஆனால் அதற்காக ஒரு சில முறைகளை கடைபிடிக்கவேண்டியது அவசியம். போட்டி நடக்கும் நாட்களில் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால், இரத்தப் போக்கைத் தடுப்பதற்கான 'தடுப்புக்கள்' உள்ளன (Tampan) அவற்றைக் கொண்டு ஆவன செய்யலாம். அதற்காக அருகிலே உள்ள மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்கலாம்.

மாதவிடாய் நாட்களை மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய மாத்திரைகளும் உண்டு. மருத்துவர்களிடம் தகுந்த ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பெண்களுக்குரிய மென்மையான இடங்கள்-தோள்பட்டை, மார்பகங்கள், அடிவயிறு, தோள்பின்புறம் ஆகியவையே. உடல்பாகுபாடு, உணர்ச்சி எல்லாம் உடலில் ஓடும் நீர்களாலும், சுரப்பிகளாலுமே அமைந்திருப்பதால், உடற்பயிற்சிகளால், குணங்கள் மாறுவ

தில்லை. மென்மையான பாகங்களை உறுதியாகவும், வலிமையாகவும், வனப்புடனும் வைத்துக்கொள்ள எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்க.

ஆண்களைப் போல பெண்களாலும் உடலாண்மை நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கௌ்ள முடியுமா?

சந்தேகமே வேண்டாம். நிச்சயமாக முடியும். மாரதான் ஓட்டப் பந்தயம் (Marathon Race) என்பது 26. மைல் 385 கெஜ தூரம் உள்ளது. அதில் ஆண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம். பெண்களுக்கான நெடுந்தூர ஓட்டம் என்பது 800 மீட்டர்தான். ஆனால், போஸ்டன் என்னும் நகரில் நடந்த ஒரு மாரதான் போட்டியில் 900 பேர் கலந்து கொண்டனர். அதிலே ஒரு அமெரிக்கப் பெண்ணும் கலந்து கொண்டதை அமெரிக்க அதிகாரிகள் கவனிக்கவில்லை. அந்தப் பெண் அந்த நீண்ட தூரத்தை மற்ற ஆண்களைப் போலவே எந்தவிதமான இடையூறுமின்றி. ஓடிவந்து முடித்திருக்கிறாள். இது 1968ம் ஆண்டு நடந்த நிகழ்ச்சி, ஆகவே, தேகசக்தியும் மனவலிமையும் பரிபூரணமாகப் பெண்களுக்கு உண்டு.

இந்த நம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். இப்பொழுது ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் மாரதான் ஓட்டப் பந்தயம் பெண்கள் நிகழ்ச்சியில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. 35 கோடி மக்களுக்கு மேலுள்ள தாய்குலம், தாய்மையால், தூய்மையால், வாய்மையால் பெருமை பெற்றது போல விளையாட்டுத் துறையிலும் ஈடு இணையில்லாமல் விளங்க வேண்டும். வெற்றியைத் தேடித்தரவேண்டும்.

நம் நாட்டு சரித்திர நாயகிகளின் வரலாற்றைப் படிக்கும்போது மெய்சிலிர்க்கிறது. மேல்நாட்டாரும்

தலை வணங்கி ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தலையாய வீரம் ஆற்றல் எல்லாம் பெற்றுவிளங்கியுள்ளவர்கள். அவர்களின் வழி வந்த நீங்கள், ஆற்றல் மிக்கவர்களாக விளங்க வேண்டும், அவனி போற்ற உழைக்க வேண்டும். வரப் போகும் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில், பாரதப் பெண்கள் வருகிறார்கள் என்றால். போட்டிக்கு வரும் அயல் நாட்டுப் பெண்கள் கூட அச்சத்துடன் விலக வேண்டும் என்ற உச்ச நிலைக்கு உன்னத நிலைக்கு வர வேண்டும் என்பது என் அவா. உழைப்பில் வாரா உறுதிகள் உளவோ...

இனி உடலாண்மைப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய முறைகளைக் கூறுவோம்.

1. ஓடும் போட்டிகள்
(Running Events)

ஓடும் போட்டிகள் எத்தனை வகைப்படும்?

ஓடும் போட்டிகளைப் பந்தயங்களில் பல வகைகளாகப் பிரிக்கிறார்கள். ஓட்டம் ஒரே மாதிரியாகத் தோன்றினாலும், ஒன்றுக்கொன்று சிறிது மாறுபட்டு இருப்பதோடு, திறன் நுணுக்கங்களிலும் (Techniques) வேறுபட்டு இருப்பதால், நமக்கு வசதியாகவும் எளிதாகவும் இருக்க 5 வகைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

1. விரைவோட்டம் (Sprint)
2. இடைநிலை ஓட்டம் (Middle distance)
3. நெட்டோட்டம் (Long distance)

* ஆசிரியரின் "நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்" என்ற புத்தகத்தில் பெண்களுக்கான உடலழகுப் பயிற்சிகள் உள்ளன. படித்து, அறிந்து, செய்து, பயன் பெறுக.

4. தடை தாண்டி ஓட்டம் (Hurdles)

5. தொடரோட்டம் (Relay Race)

1. விரைவோட்டம் (Sprint)

விரைவோட்டம் என்றால் என்ன? அதில் பங்கு பெறுவோருக்கு வேண்டிய தகுதி, பயிற்சி முறை, திறன் நுணுக்கங்கள் முதலியவற்றை விளக்கவும்...

ஓட்டக்காரன் ஒருவன், தன் கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்த நிலையில் நின்று, (இருந்து) உணர்ச்சிகரமான உச்ச நிலையில் ஓட்டத்தைத் தொடங்கி, தான் சென்றடையும் எல்லை வரை முழு மூச்சுடன் வேகமாக ஓடி முடிப்பதையே விரைவோட்டம் என்று கூறுகிறோம்.

50 மீட்டர், 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் தூரங்கள் எல்லாம் விரைவோட்டத்திற்குட்பட்டவைகளே.

தகுதி : விரைவாக நினைத்த மாத்திரத்தில் இயங்கக் கூடிய தசை அமைப்பு; பந்தயக் குதிரைபோல துடித்துத் துள்ளி நிற்கின்ற உடல் வாகு. உடலையும் தசைகளையும் ஒருநிலைப்படுத்தி இயக்கி செயலாற்றக் கூடிய சிறந்த மனநிலை உள்ளவர்களே 50 மீட்டர், 100 மீட்டர், 200 மீட்டர் ஓடும் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளலாம்.

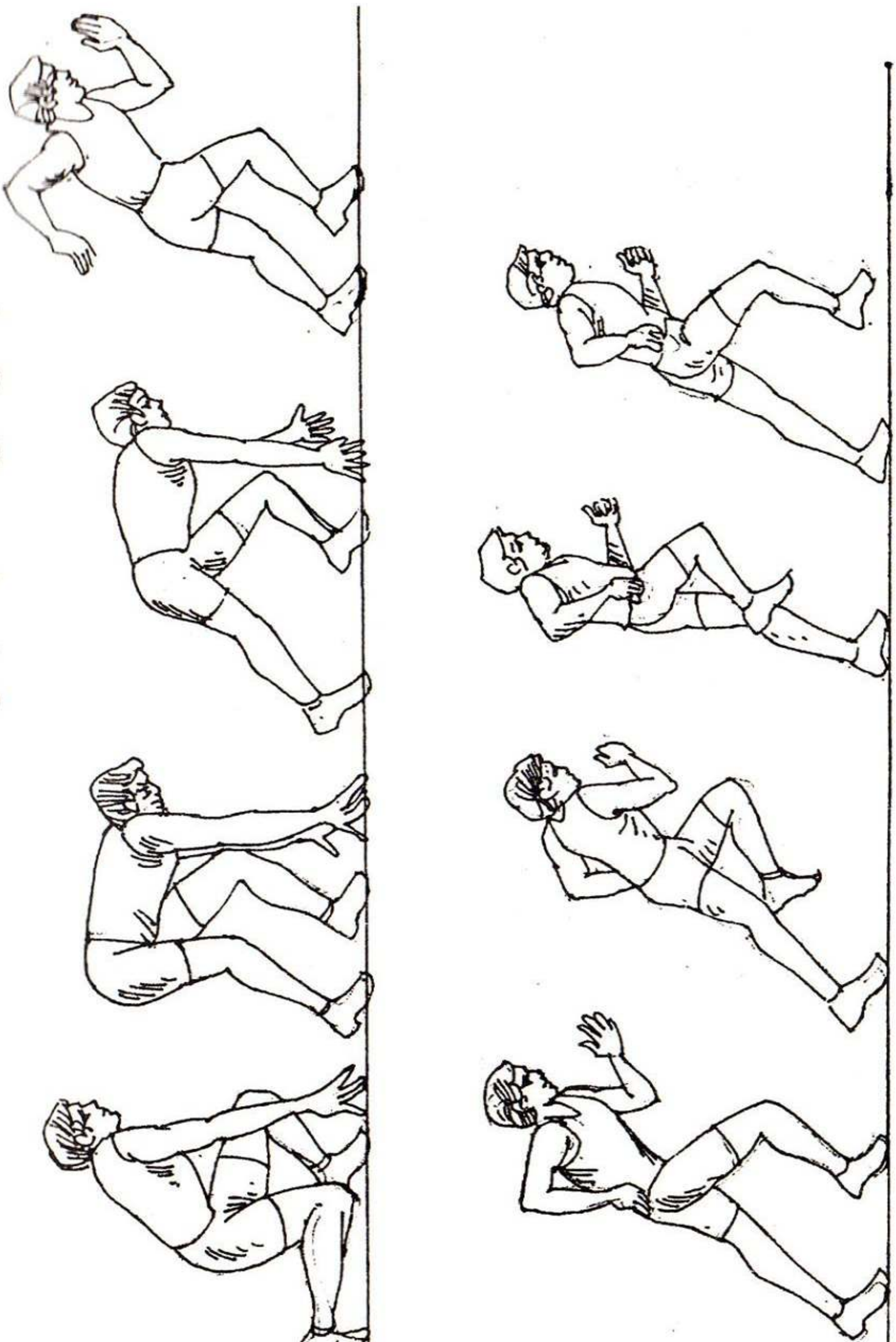
இதே போன்ற உடல் நிலை, மனநிலை உள்ளவர்கள், இன்னும் தன்னை அதிக உழைப்புக்கு ஆட்படுத்தத் தயங்காத பண்புள்ளவர்கள், உழைக்க உடலுரமும் சகிப்புத் தன்மையும் நிறைந்தவர்கள், அத்துடன் விரைவாக ஓடக்கூடிய நெஞ்சுரம் (Stamina) கொண்டவர்கள் 400 மீட்டர் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம். ஏனென்றால், 400 மீட்டர் ஓட்டத்தை "மனிதரைக் கலங்கடிக்கும் நிகழ்ச்சி" (Man killing event) என்பர். ஆகவே அதிக

நெஞ்சுரமும் உடலுரமும் கொண்டவர்களே இதில் பங்கு பெறலாம். முன்னர் 400 மீட்டர் தூர ஓட்டத்தை 'இடைநிலை ஓட்டம்' என்று கூறியவர்களும் உண்டு. ஆனால் தற்போது, ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும் கொண்டுள்ள பயிற்சியினால் விரைவோட்டம் போலவே ஓடுகின்றனர்.

உடல் வாகு என்றால் என்ன என்று கேட்கலாம். அதாவது உடலமைப்பு. உடல் ஒல்லியாகவோ, உயரமாகவோ, குட்டையாகவோ, எடை அதிகமாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் நினைத்ததை செயல்படுத்தக் கூடிய சீரிய பண்பு, நரம்பு மண்டலமும் தசை மண்டலமும் ஒருங்கிணைந்து பணியாற்றக்கூடிய உடலாற்றல் உள்ளவனே வெற்றி வீரனாக முடியும்.

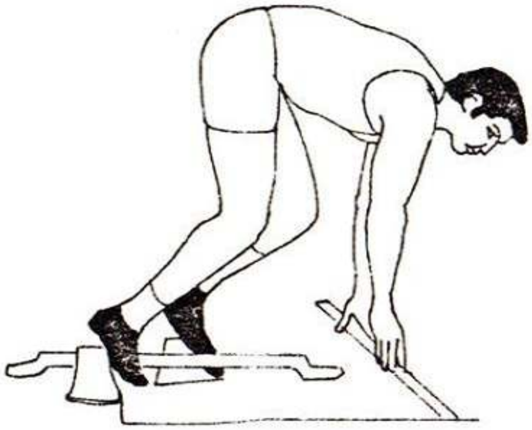
இதிலே பங்கு பெறுவோர் கவனிக்க வேண்டியவை - தளர்ச்சியடையாமல் எல்லை இறுதிவரை முழு மூச்சுடன் ஓடுவதுதான். 'ஓடவிடும் ஒலி,'யைக் (Starting gun) கூர்ந்து கேட்கும் ஆற்றல்; மனதை பல இடங்களில் ஓடவிடாது' ஒரே குறிக்கோளுடன் வைத்து இருக்கின்ற மன உறுதி; ஒலி கேட்ட உடனேயே முயலைப் போல் பாய்ந்து கிளம்பும் சக்தி. 1/100 பங்கு தாமதமானாலும் கூட இறுதியிலே தான் ஓட வேண்டியிருக்கும் என்ற அளவுக்கு விரைவோட்டப் போட்டிகள் இருப்பதால், விரைந்தோடக் கூடிய வீறு கொண்ட தசைப் பகுதிகள் உடையவர்களே இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ள முயற்சிக்கலாம்.

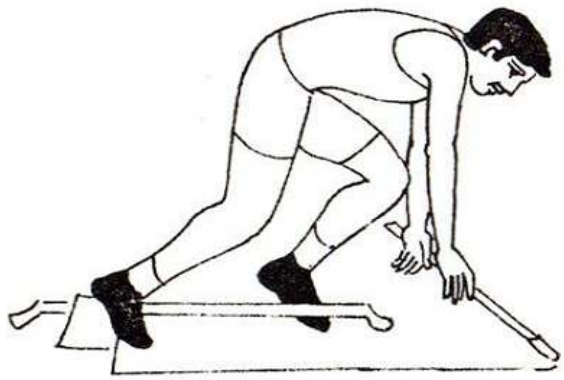
விரைவோட்டம் தொடங்கி முடிவதை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்:- தொடக்கம், தொடர்ச்சி, முடிவு.



விரைவோட்டம் ஓடத் தொடங்கும் முறை

தொடக்கம்: (Start) விரைவோட்டத்திற்குத் தொடக்கம்தான் ஜீவநாடி. கண் மூடிக் கண் திறப்பதற்குள் போட்டி தொடங்கி முடிந்து விடும். ஆதலால், ஒலி கேட்ட உடனேயே ஓடத் தொடங்கும் உயர்ந்த ஆற்றல் வேண்டும். பாயப் போகின்ற புலி பதுங்கியிருப்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அது போலவே தான் ஓடத் தொடங்கும் ஒருவர் நிற்கும் நிலையும். (படம் காண்க)





தன் கைகள் இரண்டையும் கோட்டிலே தோள் அளவு அகலம் வைத்து விரைவாக ஓடத் தொடங்குகிற வகையில் குதிகாலில் உட்கார்ந்து, ஒலி கேட்ட உடன் ஓடத் தொடங்க வேண்டும், அவ்வாறு ஓடத் தொடங்கும் முறையில் மூன்று வகையாக உட்காரும் நிலை (Sitting Position) உண்டு.

(A) **முன்னிலை தொடக்கம் :** (Bunch Start). பலமான கால்களும், குள்ள உடலமைப்பு உள்ளவர்களும் இம்

முறையைப் பின்பற்றலாம். ஓடத் தொடங்கும் கோட்டி லிருந்து 15 அல்லது 16 அங்குலம் தள்ளி முன்கால் இருக்க, முன்கால் வளைவிலிருந்து 7 அங்குலம் தள்ளி பின்கால் இருக்க இடுப்புப் பகுதி தோள்களை விட உயர்ந்து இருக்குமாறு உட்காரும் நிலை.

(B) **இடைநிலை தொடக்கம்** : (Intermediate Start). தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 12 அங்குலம் பின் தள்ளி முன் கால் இருக்க, அதிலிருந்து 15 அங்குலம் பின் தள்ளி பின் காலை வைத்து, பின் காலின் முழங்கால் முன் வளை வருகில் (Arch) இருப்பது போல வைத்து, தோள் பின் புறமும் இடுப்புப் பகுதியும் (Hip) ஒரே அளவாகவோ அல்லது கொஞ்சம் உயர்ந்தோ இருக்கும் படியாக உட்காரும் நிலை.

(C) **பின்னிலை தொடக்கம்** : (Long Start). தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 10 அங்குலம் தள்ளி முன் காலை வைத்து, 35 அல்லது 36 அங்குலம் தள்ளி பின்காலின் முழங்கால் முன்காலுக்கு அருகே இருக்குமாறு பின்காலை வைத்து, தோளும் இடுப்பும் ஒரே அளவு உயர்ந்திருக்குமாறு உட்காரும் நிலை. இது உயரமான ஓட்டக்காரர்களுக்காக உதவும்.

முன்கால், பின்கால் என்று எவ்வாறு கண்டு பிடிப்பது?

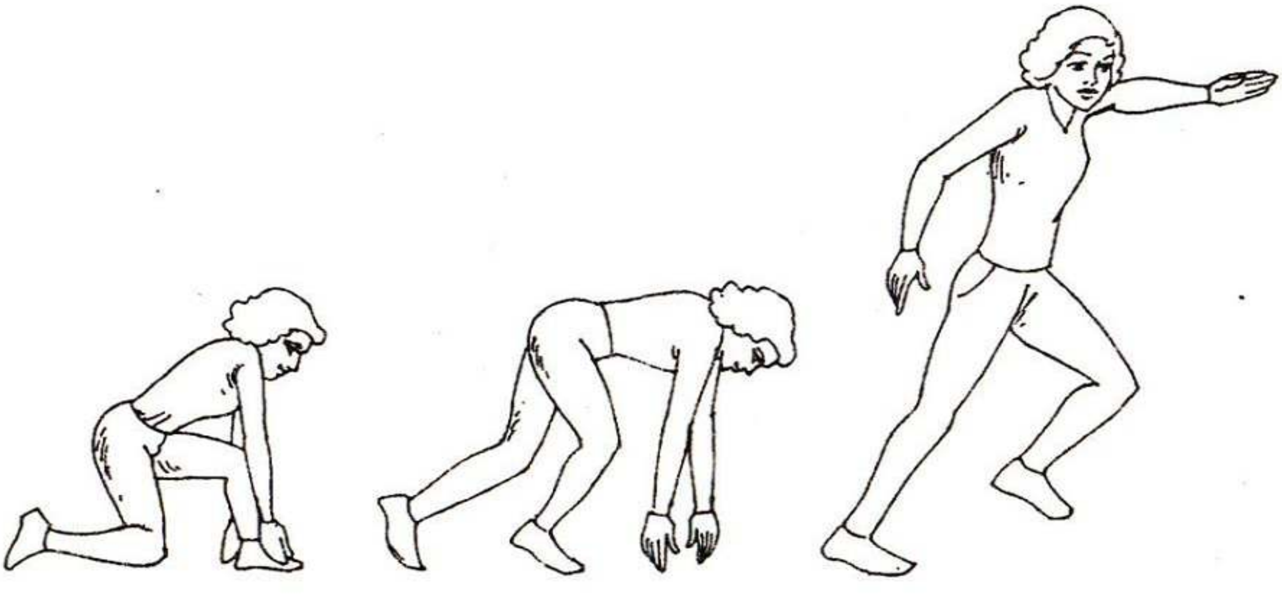
எந்தக் காலுக்கு உதைத்தெழும்பி உடலை இயக்கக் கூடிய சக்தி இருக்கிறதோ அது தான் முன் கால். அதை எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கலாம். நீளத் தாண்டலை பல முறைத் தாண்டிப் பாருங்கள். எந்தக் கால் குதிப்பதற்காக தரையில் ஒவ்வொரு தடவையும் ஊன்றுகிறதோ அதுதான் வலியகால் (Power Leg) ஆகும். அதுவே

முன்காலாகப் பயன்படும். இடது கால் பயன் பட்டால் அது முன்கால். வலது கால் பின்காலாகும்.

ஓடுவதற்கு முன் எவ்வாறு உட்கார வேண்டும்?

'உங்கள் இடத்தில் இருங்கள்' (On your marks) என்ற 'ஓடவிடுபவரின்' உத்தரவுக்குப் பிறகு, ஓட இருக்கும் ஓட்டக்காரர்கள், தங்கள் ஓட வேண்டிய ஓடும் பாதை (Track) யில் முன் கூறிய மூன்று வகையான 'உட்காரும் நிலை'யில் ஏதாவது ஒன்றைக் கடைபிடித்து உட்கார வேண்டும். (எவ்வாறு உட்காருதல் என்பதை பயிற்சியாளர் களிடம் அணுகி அறிக.)

முன்கால் ஓட உதவும் சாதனத்தின் முன்பும், பின்பகுதியில் பின்காலும் இருக்கைகள் இரண்டையும் சாதாரணமாக முன்னும் பின்னும் வீசிப் பார்த்தால் எவ்வளவு இடைவெளி இருக்குமோ, அந்த அளவு இடைவெளி விரல் ஒரு பக்கமாகவும், மற்ற விரல்கள் மறு பக்கமாகவும் இருக்குமாறு விரித்து ஊன்றி, உடலின் எடை முழுதும் கைகளிலும் பின்காலிலும் இருக்குமாறு வைத்து, தலை கவிழ்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.



தயாராயிருங்கள் (Set) என்ற மறு உத்தரவு கிடைத்ததும், காலில் ஏற்றியிருந்த உடல் எடை முழுவதையும் கைகளுக்கு வருவது போல் உடலை முன்புறம் தள்ளி, பின்புற முழங்காலையும் இடுப்புப் பகுதியையும் தோள் அளவுக்கு உயர்த்தி, நேரே தெரியும் நேர்க் கோட்டளவுக்குத் தலையை நிமிர்த்தி, ஆடாமல் அசையாமல் நிற்கவும்.

இந்நிலையில் ஒரு சில குறிப்புக்களை கவனிக்கவும். உடலின் முழு எடையையும் கைகளே தாங்கி இருக்கின்றன. இன்னும் கொஞ்சம் உடலை முன்பக்கமாகக் கொண்டு வந்துவிட்டால் கீழே விழுந்துவிட நேரிடும்.

தலையை நேரே நிமிர்த்திப் பார்த்தல் என்றால், "ஓடுகின்ற எல்லை முழுவதையும் பார்க்கக் கூடாது. மூன்று அல்லது நான்கு மீட்டர் தூரமுள்ள ஓடும் பாதையை மட்டுமே பார்க்க வேண்டும்" என்பது தான்.

எந்த நிலையில் நின்றால் வசதியாக இருக்குமோ, அதைப் பழகிக் கொண்டவாறு நிற்க வேண்டும் (Comfort).

ஓடுவதற்கு முன் நெஞ்சிலே படபடப்பு, குறு குறுப்பு, பதட்டம், இனம் தெரியாத ஒரு பதை பதைப்பு, ஏக்கம் எல்லாமே சூழ்ந்திருக்கும். அதையெல்லாம் அகற்றி விட்டு, சாதாரண நிலையிலே உடல் ஆடாதவாறு, நடுங்காதவாறு, தன்னம்பிக்கையோடு நின்றிருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு தயாராக நிற்கையில் ஒலி கிளம்பும். அந்த ஒலி விசிலால் அல்லது துப்பாக்கியால் எழலாம். அவ்வாறு ஒலி எழுந்தவுடன், வில்லில் இருந்து அம்பு புறப்படுவது போல, அணையை உடைத்துக் கொண்டு புது வெள்ளம் பீறிட்டுக் கிளம்புதல் போல, பின் காலால்

வேகமாக தைத்து, ஊன்றியுள்ள கைகளைத் தரையி லிருந்து உடனே எடுத்து, இடது கை முன்னே செல்ல, வலது முழங்கை நிமிர்ந்து கொள்ள, உடலை முன்புறம் சாய்வாகவே இருப்பது போல் ஓடத் தொடங்க வேண்டும்.

உடலை இறுக்காமலும் முறுக்காமலும் இயல் பாகவே 'தொடக்கம்' இருக்கவேண்டும். முதலில் எடுத்து வைக்கின்ற காலடி (Step) அதிக இடைவெளியுடன் இருக்கவேண்டும். அடுத்த காலின் காலடி அதைவிடக் குறைந்த அளவு இருக்க வேண்டும். குனிந்து கொண்டே இருந்துவிட்டு, வேகமாக ஓடத் தொடங்கும் போது உடலை உடனே நிமிர்த்தி விடக்கூடாது. குறைந்தது பத்துப் பனிரெண்டு மீட்டர் தூரம் ஓடும்வரையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நிமிரும்போதுதான், இயல்பான வேகம் கிடைக்கிறது. அப்பொழுதுதான் ஓடும் காலடியின் இடைவெளியும் சரியான அளவு கிடைக்கிறது.

தொடர்ச்சி : உடலை நிமிர்த்திய பிறகு, முழங்காலும் நிமிர்ந்தநிலைக்கு வந்துவிடும். அப்பொழுது கால்களை உயர்த்தி விரைவாக ஓடவேண்டும். (High knee action). பாதங்களால் தான் ஓடவேண்டும். குதிகாலை ஊன்றி ஓடக்கூடாது.

இடுப்பின் இயல்பான, அசைவு. தோள்களின் சமநிலை கண்களின் நேரான நோக்கு, தலை சீராக நிமிர்ந் திருக்க, (குறைந்தது) 20 மீட்டர் தூரம் வரை பார்க்கலாம்) ரயில் எஞ்சினில் இயங்கும் உலக்கைபோல, இருகைகளும் உடலை ஒட்டியவாறு முன்பின்னாக இயங்கவேண்டும்.

தலையை இருபுறமும் அசைப்பதும், கீழே குனிந்து கொண்டு ஓடுவதும், கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் ஊஞ்சலாட விடுவதும், பின்னால் திரும்பிப் பார்க்க

முயல்வதும் ஓடும் வேகத்தைக் குறைக்கும். இவைகளை மறந்தும் செய்யக்கூடாது.

தேவையான போது மூச்சிழுத்துக் கொள்ளலாம். அவ்வப்போது அவசியமானால் வாய் வழியேயும் மூச்சிழுக்கலாம். ஒரே மூச்சில் ஓடுவது நல்லது. இயல வில்லை என்றால் மூச்சிழுத்துக்கொண்டு ஓடுவதுதான் சிறந்தது. கட்டாயப்படுத்தி, முடியாத சூழ்நிலையில் மூச்சினை அடக்கிக்கொண்டு ஓடமுயல்வதும், அதிகக் காற்றை உள்ளிழுக்க முயற்சிப்பதும், உடலுக்கு உதவுவ தாகாது. இடைஞ்சலைத்தான் உண்டு பண்ணும்.

முடிவு: (Finish) எடுத்த வேகம். இடை தூரத்தைக் கடந்த வேகம், இதுபோலவே முடிவிலும் வேகம் இருக்க வேண்டும். இறுதிக்கோட்டைக்கண்டதும் ஓடும் வேகத் தைக் குறைப்பதோ, மெதுவாக ஓட முயல்வதோ, தயங்கி நிற்பதோ கூடாது. அவ்வாறுசெய்தால், பின்னால் ஓடி வருபவர் எளிதாக முந்திக் கொண்டு முன்னுக்கு ஓடிவிட நேரிடும். ஓடிவரும் வேகத்திலேயே ஓடி முடிப்பது தான் அறிவுடைமை. கைகளை நேரே நீட்ட முயலும்போது நேரம் ஆகிவிடும். ஆகையால் உடலை, அதாவது மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளியும் தலையை முன்னுக்குத் கொணர்ந் தும் ஒரு சிலஓட்டக்காரர்கள் முடிப்பார்கள். அப் பொழுதுதான் ஓடிய காலத்தைக் (Time) குறைக்க முடியும்.

உலகிலே முதன் முதலாக 'விரைவோட்டக்காரர்' (Sprinter) எனப் பெயர் பெற்ற 'சார்லஸ் பதக்' என்ற அமெரிக்கர், ஓட்டத்தை முடிக்கும் போது தாண்டிக் குதிப்பாராம். அவ்வாறு அவர் தாண்டுகிற தூரம் 11 அடியிலிருந்து 20 அடி வரை இருக்குமாம். அவ்வாறு தாண்டி முடிப்பது தவறு என்று தெரிந்தபிறகும், அவரால்

திருத்திக் கொள்ளமுடியவில்லை. திருத்திக் கொண்டிருந் தால், இன்னும் குறைந்த நேரத்திற்குள் ஓடியிருக்க முடியும் என்று பயிற்சி நிபுணர்கள் கருதுகின்றார்கள்.

1896-ம் ஆண்டு 12 விநாடிக்குள் ஓடிய 100 மீட்டர் தூரத்தை இன்று 9.7 விநாடியில் ஓடுகின்றார்கள் என்றால் விரைவோட்டத்தின் வேகத்தை நாம் காண முடிகிற தல்லவா?

200 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கான முறைகள் (Method) எவ்வாறு இருக்கவேண்டும்?

50,100 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கு போலவேதான் தொடக் கமும் முடிவும், ஆனால் இடை தூரத்தில் தொடர்ந்தோடு கின்ற முறைகளில்தான் மாற்றம் உள்ளது. இப்போட்டி யில் 200 மீட்டர் தூரத்தைக் கடக்க வேண்டுமல்லவா!

உலக வெற்றி வீரர்களைக் கவனிக்கிற பொழுது, அவர்கள் ஓடிய வேகத்தின் அளவு - முதல் 100 மீட்டர் தூரத்திற்கு எடுத்துக் கொண்ட நேரத்தைவிட, இரண் டாவது 100 மீட்டருக்காக ஓடும் நேரம் குறைவாகவே இருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு இருவரை எடுத்துக் கொள் வோம். 1936ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்கில் வெற்றி பெற்ற 'ஜெசி ஓவன்ஸ்' என்பவர் 200 மீட்டரை ஓடிய நேரம் 20.3 வினாடி, முதல் 100 மீட்டருக்கு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 10.2 வினாடி. அதுபோல 1968ம் ஆண்டு வெற்றி பெற்ற 'டாமி ஸ்மித்' என்பவரின் நேரம் 19.8 வினாடி. முதல் 100 மீட்டருக்கான நேரம் 10.1. ஆகவே, முதல் 100 மீட்டரை விட இரண்டாவது 100 மீட்டர் தூரத்தை வேகமாக ஓடி முடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

இவ்வாறு முழுமூச்சுடன் ஓட முடிந்தவரே நிச்சயமாக வெற்றி பெற முடியும் என்பதை வரலாறு விளக்குகிறது.

திருத்திக் கொள்ளமுடியவில்லை. திருத்திக் கொண்டிருந் தால், இன்னும் குறைந்த நேரத்திற்குள் ஓடியிருக்க முடியும் என்று பயிற்சி நிபுணர்கள் கருதுகின்றார்கள்.

1896-ம் ஆண்டு 12 விநாடிக்குள் ஓடிய 100 மீட்டர் தூரத்தை இன்று 9.7 விநாடியில் ஓடுகின்றார்கள் என்றால் விரைவோட்டத்தின் வேகத்தை நாம் காண முடிகிற தல்லவா?

200 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கான முறைகள் (Method) எவ்வாறு இருக்கவேண்டும்?

50,100 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கு போலவேதான் தொடக் கமும் முடிவும், ஆனால் இடை தூரத்தில் தொடர்ந்தோடு கின்ற முறைகளில்தான் மாற்றம் உள்ளது. இப்போட்டி யில் 200 மீட்டர் தூரத்தைக் கடக்க வேண்டுமல்லவா!

உலக வெற்றி வீரர்களைக் கவனிக்கிற பொழுது, அவர்கள் ஓடிய வேகத்தின் அளவு - முதல் 100 மீட்டர் தூரத்திற்கு எடுத்துக் கொண்ட நேரத்தைவிட, இரண் டாவது 100 மீட்டருக்காக ஓடும் நேரம் குறைவாகவே இருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு இருவரை எடுத்துக் கொள் வோம். 1936ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்கில் வெற்றி பெற்ற 'ஜெசி ஓவன்ஸ்' என்பவர் 200 மீட்டரை ஓடிய நேரம் 20.3 வினாடி, முதல் 100 மீட்டருக்கு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 10.2 வினாடி. அதுபோல 1968ம் ஆண்டு வெற்றி பெற்ற 'டாமி ஸ்மித்' என்பவரின் நேரம் 19.8 வினாடி. முதல் 100 மீட்டருக்கான நேரம் 10.1. ஆகவே, முதல் 100 மீட்டரை விட இரண்டாவது 100 மீட்டர் தூரத்தை வேகமாக ஓடி முடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

இவ்வாறு முழு மூச்சுடன் ஓட முடிந்தவரே நிச்சயமாக வெற்றி பெற முடியும் என்பதை வரலாறு விளக்குகிறது.

நாம்தானே ஓடி ஆகவேண்டும்! உள்ளுக்குள்ளே பயந்து உணர்ச்சி வசப்படுவதால் என்ன லாபம்? -

முழுவேகத்துடன் ஓடிக் கொண்டிருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டுமே தவிர, பின்னால் திரும்பிப் பார்ப்பதோ, தைரியமிழப்பதோ கூடாது. இந்தக் குறிப்புக்களை உணர்ந்து கொண்டு பயிற்சிகளை செய்யத் தொடங்க வேண்டும்.

பின்வரும் பயிற்சி முறைகளைத் தொடர்ந்து செய்வது உடல் திறம் பெறுவதற்கும், திறன் நுணுக்கங்கள் வளர்வதற்கும் வாய்ப்பளிக்கும்.

பயிற்சி: விரைவோட்டத்திற்குத் தேவையான வலிமையுள்ள கால்கள், விரைந்து முன்னும் பின்னும் இயங்கக் கூடிய கைகள், சக்தி மிக்கத் தோள்கள், மார்பு, முதுகுப் பின்புறத் தசைகளுடன், உடல் திறமும், நெஞ்சுரமும் வேண்டும். இத்தகைய சக்தியினைப் பெறக் கூடிய பயிற்சிகளையே செய்ய வேண்டும்.

நெடுந்தூரம் ஓடி ஓடிப் பழகுதல்... ஒரே மூச்சில் ஓடி முடிப்பதல்ல அதன் நோக்கம் ... 400 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்... சிறிது தூரம் கைகளை வீசிக்கொண்டு நடத்தல்... பின் ஓடுதல்... பின் நடத்தல். இப்படியாக பல மைல் தூரம் ஓடிப் பயிற்சி செய்தல்... வாரத்திற்கு இரண்டு முறை 3 அல்லது 4 மைல் தூரம் ஓடுதல்.

நெஞ்சுரம் (Endurance) வேண்டுமல்லவா! முழு மூச்சுடன் 100, 200 மீட்டர் தூரத்தைக் கடக்க வேண்டுமே! அதற்காக 400 மீட்டருக்கான தூரத்தை பல தடவைகள் ஓடி ஓடிப் பழகவேண்டும். அப்பொழுது பெறுகின்ற ஆற்றல், 200 மீட்டரை எளிதாக ஓடிமுடிக்க உதவும். வாரத்திற்கு இரண்டு முறை ஓடுதல் நல்லது.

பிறகு, 100, 200 மீட்டர் தூரத்தை விரைவாக ஓட முயற்சி செய்க. ஒவ்வொரு முறை ஓடும் போதும் ஓடும் நேரம் குறைவது போல ஓடிப்பழக வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 5 முறை ஓடிப்பழகுதல் நல்லதாகும். வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் ஓடிப்பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு நேரம்தான் பயிற்சி செய்ய வேண்டும், பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நேரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப நாட்களில் மிகவும் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். உள்ளத்திலே ஒரு நோக்கமும், உழைப்பதற்கு ஆர்வமும் வந்து விட்டால் செயல்பட மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

மேலே கூறிய உடல் தசைகளும், உறுப்புக்களும் வலிவு பெற எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். இனி எடைப் பயிற்சிகள் என்று குறிப்பிடும் போதெல்லாம் எல்லாவற்றையும் எழுதிக்கொண்டே போனால் புத்தகம் வளரும் என்பதால் ஆசிரியர் எழுதிய "நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்" என்ற புத்தகத்தில் உள்ள பயிற்சி முறைகளைச் செய்க. பயன்பெறுக.

400 மீட்டர் ஓட்டம்

400 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கும் இதே முறைகளைத் தான் பின்பற்ற வேண்டுமா?

இதில் பங்கு பெறுவோருக்கு விரைவோட்டக்காரர் களைவிட இன்னும் ஒரு சில தகுதிகள் வேண்டும்.

இதில் பங்கு பெறுவோர் 100, 200 மீட்டர் ஓட்டங் களைப் போலவே முழு மூச்சுடன் ஓடியாக வேண்டும். 400 மீட்டர் தூரம் முழுவதையும் விரைவோட்டம்

போலவே, இன்றும் எல்லோரும் ஓடுவதால் நாமும் அவர்களைப் போல ஓடிப் பழகினால்தான் வெற்றி பெறமுடியும்.

முன்பெல்லாம் இதை 'இடை நிலை ஓட்டம்' (Middle distance) என்று கூறினர். ஆனால் இந்நாளில் விரைவோட்டம் போலவே ஓடுகிறார்கள் என்றும் கூறினேன். நீங்களே ஓடும் நேரத்தைப் பாருங்கள்.

1896ம் ஆண்டு 54.2 விநாடியிலும், 1948ம் ஆண்டில் 45.9 விநாடியிலும், 1968ல் 43.8லும் ஓடியிருக்கிறார்கள். இப்பொழுது ஓடுகிறவர்கள் ஒவ்வொரு 100 மீட்டரையும் 11 விநாடிகளுக்குள் ஓடுகிறார்கள் என்றால், இதுவும் ஒரு விரைவோட்டம் தானே!

நிறைந்த நெஞ்சுரமும், உடல் திறமும் இருந்தால் தானே தொடர்ந்து 400 மீட்டரையும் முழு மூச்சுடன் ஓட முடியும்? ஆகவே கடினமாக உழைக்கும் விருப்பம் உள்ளவரும், விரைவோட்டக்காரர்களுமே இதில் பங்கு பெறமுடியும். நீண்ட காலடியுடன் ஓடவேண்டி இருப்பதால், அதிக உயரமுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். இல்லை என்றாலும், அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

புதிதாகப் பயிற்சி இல்லாமல் இவ்வோட்டம் ஓடுவோருக்கு, கொஞ்ச தூரம் கடந்ததுமே கால்கள் கனமாகத் தோன்றும். கால்களை யாரோ பின்னுக்கு இழுப்பது போல உணர்வு ஏற்படும். நின்று விடலாமா என்ற நப்பாசை எழும். நெஞ்சு எரிவதுபோல இருக்கும். மூச்சுவிடுவது கூட கடினமாகத் தோன்றும்.

ஆகவே, கால்களும் கைகளும் ஒருங்கிணைத்து செயலாற்றக்கூடிய உணர்ச்சி மிகுந்த உள்ளம், உறுதி

வாய்ந்த உடல் கொண்டவர்கள் தான் இதில் பங்கு பெற முடியும்.

ஓடிப் பழக வேண்டிய முறைகளைக் கூறுங்கள்?

100, 200 மீட்டருக்குப் பழகும் முறைகள்தான், இப் போட்டிக்கும் வேண்டும். ஆனால் இன்னும் தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதால், ஓடும் வேகத்தை அதிகப்படுத்தக் கூடிய முறையையும், ஓடும் வேகத்திற்கேற்ற நெஞ்சுரத்தை அதிகப்படுத்த, பல மைல்கள் களைப்பில்லாமல் ஓடுகின்ற ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி செய்யும் போது:- ஒவ்வொரு 100 மீட்டர் தூரத்தையும் எவ்வளவு நேரத்தில் ஓடுகிறோம் என்பதைக் கணக்கிட்டு ஓடிப் பழக வேண்டும்.

முதல் 300 மீட்டர் தூரம் ஓடிவிடலாம். கடைசி 100 மீட்டர் தூரத்தில் தான் வெற்றி தோல்வியே நிச்சயிக்கப் படுகிறது. அதற்காகவே, கடைசி தூரத்தை விரைவாக ஓடி முடிக்கும் வகையில் பழகிக் கொள்வது நல்லது. மற்ற தூரத்தை விட இத் தூரத்தை குறுகிய நேரத்திற்குள் ஓடி முடிப்பதும் சாலச் சிறந்தது.

போட்டியில் ஓடும்போது:- கடைசி நேரத்தில் வேகமாக ஓடி எல்லோரையும் வென்று விடலாம் என்று மெதுவாக ஓடக் கூடாது. முன்னூறு மீட்டர் தூரத்திற்குள்ளேயே எல்லோரையும் முந்தி விட்டு, முன்னுக்கு வந்துவிடுவது தான் நல்லது. விரைவோட்டங்களில் ஒருவரை முந்தவிட்டுவிட்டால், பிறகு பிடிப்பது மிக மிகக் கடினம். அத்துடன் நமக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை வேறு வந்து விடுமே! அப்பொழுது ஏற்படும் அதிக உணர்ச்சி

யால் ஆர்வத்தால், ஆத்திரத்தால் உடல் ஒத்துழைக் காமலும் போகக் கூடும். எனவே, எதிரிகளை முன் விட்டுப் பின்னே போய் பிடிக்காமல், விரைவாக ஓடி முடிக்கும் வகையில் பழகுக... வெற்றி பெறுக.

2. இடைநிலை ஓட்டம் (Middle distance)

இடைநிலை ஓட்டம் என்றால் என்ன? விளக்கமாகக் கூறுங்கள்?

குறுகிய தூர விரைவோட்டத்திற்கும் 3000 மீட்டர் தூரம் ஓடுகின்ற நெட்டோட்டத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரமாக இருப்பதை இடைநிலை ஓட்டம் என்கிறோம்.

ஒலிம்பிக் ஓட்டப் போட்டிகளில், இதையும் விரை வோட்டம் போலவே எல்லோரும் ஓடி முடிக்கின்றனர். 800 மீட்டர், 1500 மீட்டர், ஒரு மைல் ஓட்டமான 1600 மீட்டர் பந்தயங்களை "இடைநிலை ஓட்டப் பந்தயம்" என்று நாம் கூறுகிறோம். ஏனென்றால் இந்தியாவில் அந்த அளவு தான் உடலாண்மைப் போட்டிகளிலும் விளையாட்டுத் துறையிலும் வளர்ச்சி உருவாகி இருக் கிறது.

இந்தியாவிலே ஏன் அந்த நிலை இருக்கிறது?

நம் நாட்டவர்கள் உழைப்பை விரும்புவதில்லை. அதிலும் உடலை வருத்தும் கடினமான உழைப்பை விரும்புவதில்லை. உழைக்க முயல்வதில்லை. உழைப்ப வரையும் வெறுக்கின்றனர். உதாசீனம் செய்கின்றனர். உலகப் புகழ் பெற வேண்டும். பெற்ற பிறவியில் பெரும் பேறு பெற வேண்டும். புகழோடு வாழ வேண்டும் என்ற

முனைப்பு இல்லை... நோக்கம் இல்லை... உழைப்பு இல்லை... ஊக்கம் இல்லை.

பயிற்சி பெறுவோருக்கோ அக்கறையில்லை. பயிற்சி கொடுப்போருக்கோ ஊக்குவிக்கும் நிலை இல்லை... ஊக்கத்தோடு பணியாற்றுவாரை போற்றுகின்ற மனப்பண்பாடு இன்னும் நம் நாட்டவருக்கு வரவில்லை, வளரவில்லை...

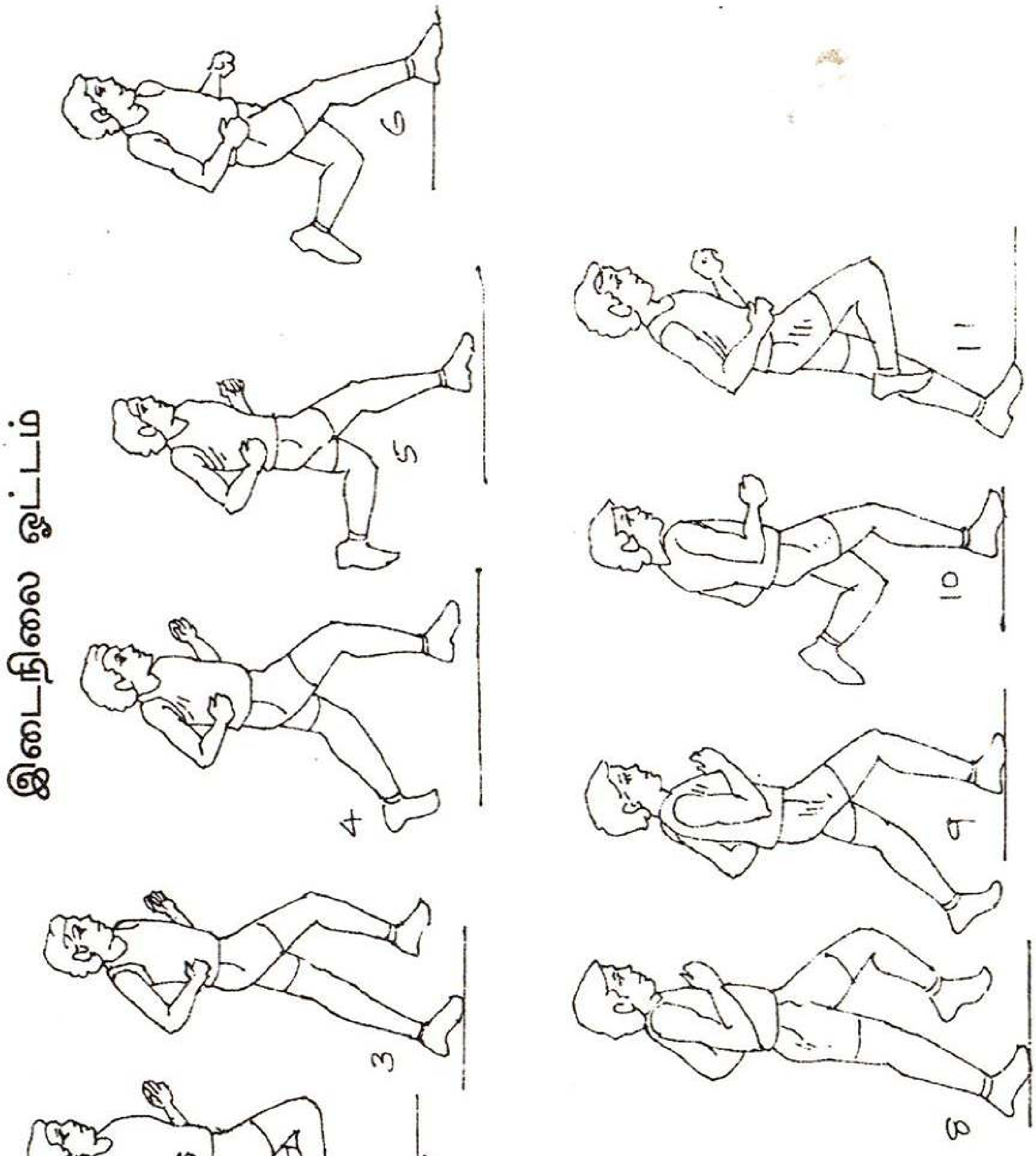
ஆகவே பயன்படாத இரும்பு துருபிடிப்பது போல, பெரிய ஓட்டக்காரர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையின் காரணமாக, போற்றுதல் இல்லாததால் வெளிவராமலேயே பின்தங்கி விடுகின்றனர். முன்னேற வேண்டியவர்களின் ஆற்றல் முழுதுமே வீணாகி விடுகின்றது.

ஒரு சிலருக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. ஆனால், வந்த வாய்ப்பையும் அவர்கள் சரிவரப் பயன்படுத்துவதில்லை. விளையாட்டுப் போட்டிகள் தொடங்குவதற்கு ஒரு சில நாட்களுக்கு முன்னால் தங்கள் பயிற்சிகளைத் தொடங்குவார்கள்.

போட்டி முடிந்ததும், இவர்கள் உண்டு உறங்குவார்கள். விளையாட்டை விட்டு விட்டு, மற்ற வேலைகளில் கவனம் செலுத்தி மறந்தே விடுவார்கள். உடல் திறன் அதனால் பாதிக்கப்படுவதோடு, வளர்ந்து வரும் திறன் நுணுக்கங்களும் மங்கிப் போகின்றன என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. பயிற்சி இல்லாத பண்பட்ட உடல், காலக்கிரமத்தில் பாழ்பட்டுப் போகிறது.

ஆகவே, சாதனை புரிய விரும்புவோர், ஆண்டு முழுவதும் இடைவிடாத ஆர்வத்துடன், தொடர்ந்து பயிற்சி

இடைநிலை ஓட்டம்



செய்ய வேண்டும். உதாரணத்திற்கு ஒன்று: எத்தியோப்பியா எனும் நாட்டிலே சிப்பாயாகப் பணியாற்றிய 'அபீப் பிகிலா' என்பவர், தன் நாட்டின் ஒரே பிரதிநிதியாகச் சென்று, வெறுங்காலோடு ஓடி, ஒலிம்பிக் போட்டியில் மாரதான் பந்தயத்தில் வென்றார். இரண்டாவது முறை, திருமணம் ஆனபிறகும் போட்டியில் கலந்து கொண்டு, அதே மாரதான் போட்டியில் புதிய சாதனையை உண்டாக்கி வெற்றி வீரராக வந்தார் என்றால், அவர் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியாலும், பயிற்சியாலும் விளைந்த பயன் தான் அது.

பிறர் கூறுவதால் மட்டும் வெற்றி வந்து விடாது. தன் முயற்சி வேண்டும். தானே 'செய்ய வேண்டும்' என்ற நினைவுடனே பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அந்த நாள் வந்தால் தான், இந்தியா பெருமை பெறும்.

இடைநிலை ஓட்டக்காரர்களுக்குரிய தகுதிகள் எவை?

ஓட்டக்காரர் நல்ல உயரமாக இருப்பது நல்லது. ஓடும் வேகத்தில் அவர் இடுகின்ற காலடிகளின் தூரம் (Step) அகலமாக விழுவதால், தூரத்தை விரைவில் கடக்கவும், வேகமாகப் போகவும் எளிதாகவும் இருக்கும்.

800 மீட்டர் ஓடுவதற்கு, 400 மீட்டர் போட்டிக்கான வேகமும் (Speed), ஒரு மைல் ஓடுவதற்கான நெஞ்சுரமும் (Stamina) உடல் திறனும் (Physical Fitness), நிதான புத்தியும், அடுத்தவர்களைக் கண்காணித்து ஓடுகின்ற ஆற்றலும் தேவை. அடுத்தவரைக் கண்காணிக்கும் ஆற்றல் மட்டும் போதாது அவர்களோடு தன் திறமையையும் ஒப்பிட்டு அனுசரித்து ஈடு கொடுத்து ஓடுகின்ற மனப்பக்குவம் வேண்டும். ஆகவே திட்டமிடுகின்ற மனம், தெளிவாக

செயல்படுகின்ற உடல்வாகு அத்தனையும் - ஒருவருக்கு வேண்டும் சிறந்த தகுதிகளாகும்.

800 மீட்டர் ஓட்டத்தை ஓடி முடிக்கும் முறைகளைக் கூறுங்கள்?

400 மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயமாக இருந்தால், ஒரு முறைக்கு, அதிக அளவு 6 பேர் தான் இருப்பார்கள். அவர்களும் அவரவர் பந்தயப் பாதை வழிதான் ஓடி முடிக்க வேண்டும். ஆனால், 800 மீட்டர் பந்தயத்தில், அதிக ஓட்டக்காரர்கள் பங்கு பெறுவார்கள். அவர்களுக் கென்று தனி 'ஓடும் பாதை' (Track) கிடையாது. முதல் ஓடும் பாதையில் தான் எல்லோரும் ஓடுவர், ஓட முயல்வர்.

ஆகவே, ஓட்டம் தொடங்கியவுடனேயே, மூன்றா வது அல்லது நான்காவது ஓடும் பாதையில் ஓடக் கூடாது. அப்படி ஓடினால் அதிக தூரத்தையல்லவா ஓட நேரிடும்! அதனால் அதிக உழைப்பும் அதிக சிரமும் உண்டாகும்.

எனவே, முதலில் உள்ள 'ஓடும் பாதையில்' தான் ஓட வேண்டும்.

முதலில் ஓடுவதா, கடைசியில் ஓடத் தொடங்கி, கடைசி வட்டத்தில் (round) முன்னே ஓடி வந்து விடுவதா என்ற சந்தேகமும் கிளம்பலாம்.

முழு மூச்சுடன் முழு தூரத்தையும் கடக்கின்ற வேகமும், ஆற்றலும், நெஞ்சுரமும இருந்தால், ஓட்டம் தொடங்கிய உடனேயே முதலாவதாக ஓடி முதலாவ தாகவே வந்து முடிக்கலாம்.

அந்த மன தைரியமும் ஊக்கமும் இல்லாவிட்டால் தன் முன்னாலே ஒருவரை ஓடவிட்டு, அவர் பின்னா

லேயே ஓடி, கடைசி வட்டத்தில் கடைசி 100 மீட்டரில் அவரைத் தாண்டி வேகமாக ஓடி முதலாவதாக வரலாம்.

எல்லா ஓட்டக்காரர்களும் ஒருவருக்கொருவர் புதிதாக இருப்பார்கள். யார் நன்றாக ஓடுவார் என்று யாருக்குமே தெரியாது. அப்பொழுது ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் மனதுக்குள்ளே பயந்து கொண்டிருப்பார். அந்த நேரத்தில் முன்னே யார் செல்வது என்ற குழப்பத்தில் ஒருவர் பின் ஒருவராக ஓடிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அவ்வாறு கேள்விக் குறியுடனும் குழப்பத்துடனும் ஓடும்பொழுது, கடைசி 200 அல்லது 300 மீட்டர் தூரத்தை வெகுவேகமாகக் கடந்து ஓடக் கூடிய சூழ்நிலை அமையும். அப்பொழுது, முழு மூச்சுடன் ஓடி ஓட்டத்தில் வெல்ல வேண்டும். அந்த சூழ்நிலைக்குத் தயாராக, விழிப்புடன் ஓட வேண்டும்.

எந்தப் பந்தயத்தில் கலந்து கொண்டாலும், தன் சக்தி முழுவதையும் உபயோகப்படுத்தியே போட்டியிட வேண்டும். களைப்பாகிவிடுமே, மீதியை மற்றவற்றிற்குப் பயன்படுத்த வேண்டுமே என்ற கவலையின்றி ஈடுபடுவது தான் சிறந்த முறை. வெற்றி பெறுகின்ற முறையும் இதுவே தான்.

சிறந்த ஓட்டக்காரர் யார் என்று சில சமயங்களில் தெரிந்துவிடும். அப்பொழுது, அவரைப் பின்பற்றியே ஓடிக்கொண்டிருந்து விட்டு, கடைசி நேரத்தில், எல் லைக்குச் சில மீட்டர் தூரத்தில் விரைந்து ஓடி வெற்றியின் எல்லைக்கோட்டைக் கடந்து விடவேண்டும்.

இன்றைய ஓட்டத்தின் ரகசியம்: சக்தி முழுவதையும் பயன்படுத்தி, முழு வேகத்துடன் ஓடுவதுதான். அதே

முறையில்தான், முதல் வட்டத்தைவிட, இரண்டாம் வட்டத்தை குறைந்த நேரத்தில் ஓடி முடிக்கும் ரகசியம். அவ்வாறு எழுச்சியுற்று ஓடுகிற வேகத்தால்தான் நேரத்தில் சாதனை புரிய முடிகிறது.

(ஓடுகின்ற முறையை 1500 மீட்டர் ஓட்டப் பகுதியில் காண்க).

அந்த யுக்தியைக் கடைப்பிடித்து, நீங்கள் பயிற்சி களைச் செய்ய வேண்டும். பல முறைகளில் திட்டமிட்டு செயல் புரிய வேண்டும். திறமையைத் திறன் நுணுக்கங்கள் மூலமாக நிறைவுபடுத்த வேண்டும்.

800 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கான பயிற்சி முறைகள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

விரைந்தோடும் கால்களுக்கு வலிமை வருகின்ற, சக்தி தருகின்ற எடைப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும், தொடைத் தசைகளும், கெண்டைக் கால் தசைகளும், அடிவயிறும், கழுத்தும் நல்ல வீறு கொண்டதாக விளங்கு மாறு பயிற்சிகள் இருக்க வேண்டும். கைகள் விரைந்து முன்னும் பின்னும் இயங்குவதால், தோள்களும், முதுகுப் பின்புறமும் வலிமையுள்ளனவாக இருத்தல் மிக மிக அவசியம்.

எடைப் பயிற்சிகளைத் தினந்தோறும் செய்வதுடன் வாரத்திற்கு ஓரிரண்டு முறை 4 அல்லது 5 மைல் ஓடிப் பழக வேண்டும். இது உடலுக்குத் திறனையும், மனதுக்குத் தெம்பையும் தருவதுடன், ஓடும் வேகத்தை மிகுதிப் படுத்தவும் உதவுகிறது.

வட்டங்கள் எத்தனை ஓட வேண்டுமென்பது அந்தப் பந்தயக்களத்தைப் பொறுத்து (நான்கோ அல்லது

இரண்டோ) இருக்கும். ஒவ்வொரு வட்டத்திற்குள் ஓடும் நேரம் எவ்வளவு என்று கணக்கெடுத்துக் கொண்டு, அந்த நேரங்களைக் குறைக்கும் வகையில் முயற்சியுடன் ஓடிப் பழகுதல் வேண்டும்.

கடைசி 200, 300 மீட்டர் தூரத்தை விரைவோட்டம் போலவே ஓடினால் வெற்றி நிச்சயம். அந்த முறையை பின்பற்றுதல் நல்லது.

800 மீட்டர் ஓடும் போட்டியில் பங்கு பெறுவோருக்கு 1500 மீட்டர் ஓட்டமும் ஒரு மைல் ஓட்டமும் எளிதாக வரும் என்பதால் அதிலும் பங்கு பெற முடியும்.

1896 ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டியில் 800 மீட்டர் ஓட எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 2 நிமிடம் 11 வினாடிகள். 1968ம் ஆண்டின் நேரம் 1 நிமிடம் 44 வினாடிகள். ஆக ஓட்டத்தில் உடலாளர்கள் ஓடிக் காட்டுகின்ற விரைவினை மனதில் கொண்டு ஓடிப் பழகுங்கள்... வெற்றி உங்களைத் தானாகத்தேடி வரும்.

1500 மீட்டருக்கும் இதே முறைகளைத்தான் பின்பற்ற வேண்டுமா?...

இடை நிலை ஓட்டத்தில் 800, 1500, 1600 மீட்டர் தூரமுள்ள பந்தயங்கள் இடம் பெறுவதால், முறை ஒன்று தான், ஆனால், இன்னும் எல்லா திறமையிலும் நிறைவு வேண்டும்...

ஓடி முடிக்கவேண்டிய தூரமோ தூரம்தான். ஓட வேண்டிய முறையோ ஒரே வேகத்தோடுதான். சீரான வேகத்தோடு மட்டுமல்ல... சிறப்பான வேகத்தோடும் தான் ஓடி முடிக்கவேண்டும்.

இடை நிலை ஓட்டம் என்றால் தொடக்கத்தில் சாதாரணமாகவும், சில சமயத்தில் மிதமாகவும், மற்ற நேரங்களில் வேகமாகவும் ஓடி முடிவில் அபார வேகத் துடன் முடிப்பதுதான் என்று அந்த நாளில் விளக்கம் கூறினார்கள். ஆனால் இன்றுள்ள நிலை அப்படி அல் லவே!

அதிக கஷ்டத்தையும், அளவில்லாத உழைப்பையும் தாங்கிக் கொள்கின்ற கட்டுமஸ்தான உடல்; எதையும் எளிதாக, இனிதாக ஏற்றுக் கொள்கின்ற தளர்ச்சியடை யாத மனப்பாங்கு; பிறர் முன்னே ஓடிக் கொண்டிருப் பதைக் கண்டு ஆத்திரமடையாதவாறு அமைதியோடு எண்ணி, வெற்றி பெறுகின்ற வாய்ப்பை மென்மேலும் பெறமுயலும் **தன்னம்பிக்கை** எல்லாமே இதற்குரிய தகுதிகளாகும்.

1896ம் ஆண்டு நடந்த 1500 மீட்டர் ஒலிம்பிக் போட்டியின் சாதனை 4 நிமிடம் 33.2 வினாடிகள். அதன் பிறகு எல்லாரும் 4 நிமிடத்திற்கு மேலே தான் ஓடிக் கொண்டிருந்தார்கள். "இனி வரலாற்றில் 4 நிமிடத்திற் குள்ளாக இவ்வோட்டத்தை ஓடி முடிக்க முடியாது. யாராலும் முடியவே முடியாது; மனிதத் தசைகளுக்கு அந்த அளவு சக்தியே கிடையாது" என்று பயிற்சி அறிஞர்களும், பார்வையாளர்களும் முடிவு செய்துவிட்ட நேரம். அந்த எண்ணங்களைத்தவிடு பொடியாக்கினார். ராகர் பேனிஸ்டர் என்பவர். அவர் ஓட எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 1954ல் - 3 நிமிடம். 59.4 வினாடிகள், அதைக் கண்டு அகில உலகமே வியந்து பாராட்டியது. அதன் பிறகு 27 வயது மாணவரான ராபர்ட் ரயன் என்பவர் 3 நி. 51.3 வினாடிகளில் கடந்திருக்கிறார். அந்த தூரத்தை எண்ணும் போது, அவர் ஆற்றலின் மகிமை என்னே!

இதைக் காணும் போது, மனிதன் இன்னும் மாபெரும் காரியங்களை செய்து காட்ட முடியும், மாபெரும் சாதனைகளை உருவாக்க முடியும் என்பதையே இது கோடிட்டு காட்டுகிறது.

ரயன் இந்த சாதனையை எப்படி ஏற்படுத்தினார் என்றால்... அவர் தினமும் 40 மைல் தூரத்திற்கு மேல் ஓடிப் பழகியிருக்கிறார். அவர் எடுத்துக் கொண்ட அரிய உழைப்பையும் அளப்பரும் முயற்சியையும் பார்த்தீர்களா?

இந்த ஓட்டத்தை எவ்வாறு ஓட வேண்டும்? ஓடி முடிக்க வேண்டும்?

உடலை அலட்டிக் கொள்ளாமல், பக்கவாட்டிலே கைகளைக் கொண்டு சென்று, இருபுறமும் அசைக்காமல் இயற்கையாக, எளிதாக, இனிதாக ஓடவேண்டும். இயல்பாக, ஓடும்போது கைகளைத் தூக்கி மார்புக்கு முன்னே வைத்திருப்போமே. அதே போல் ஓடவேண்டும். குதிகால் தரையில் படும்படியாக ஓடலாம். ஆனால் அதிர்ச்சி தருகின்ற முறையில் குதிகாலை ஊன்றி வைத்து ஓடக் கூடாது. தேவையானால், வாய்வழியாகவும் மூச்சிழுத்துக் கொண்டு ஓடலாம். கீழே குனிந்து கொண்டு ஓடாமல், நேர் கொண்ட பார்வையுடன் ஓடவேண்டும்.

நினைத்தாற்போல வேகமாக ஓட முயல்வது, குதித்துக் குதித்து ஓடுவது, உயரமாக எழும்பியவாறு காலடி போட்டு ஓடுவது, தலையை இருபுறமும் அசைப்பது, தன்னுடைய சக்திக்குமேலே, தப்படியை (Step) அகலப் போட்டு ஓடுவது, கைகளை இயல்பாக வைக்காமல் பக்கவாட்டில் இழுத்து இழுத்து முன் கொண்டு வருவது போன்ற முறைகள் எல்லாம் சீக்கிரமே சோர்வை உண்டாக்கிக் களைப்பை மிகுதிப்படுத்தும்.

மேலே கூறிய குறைகளை உணர்ந்து அறவே நீக்கி விடவேண்டும். ஆகவே சக்தியை செலவழிக்காமல் சிக்கனமாக வைத்து, சீராக்கிக் கொண்டு, இயற்கையான வேகத்துடன் ஏற்றவாறு காலடி இட்டு ஓடவேண்டும்.

எவ்வாறு ஓடி முடிக்கவேண்டும் என்று அறிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும். 800 மீட்டர் ஓட்டத்தைப் போலவே, இதற்கும் அதிகம் பேர் கலந்து கொள்வார்கள். ஆகவே, ஓட்டத் தொடக்கத்திலேயே அக் கூட்டத்தின் நடுவில் சிக்கிக் கொண்டு இடிபடவோ, மிதிபடவோ இல்லாமல் ஓடப் பழக வேண்டும். ஒன்று, முதலாவதாக ஓட வேண்டும். அல்லது 5வது அல்லது 6வது ஓடும் பாதையில் ஓடவேண்டும். பின்னது அதிக தூரத்தையும் சிரமத்தையும் கொடுக்கும். ஆகவே முதல் ஓடும் பாதையில் முதலாவதாக ஓட முயல்வது தான் விவேகமாகும்.

முதலாவது இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக, மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு முதலிலேயே வேகமாக ஓடி அவதிப்படக் கூடாது. நமக்கு முன்னால் யாராவது வந்து விட்டால் கூட; அதற்காக முதல் இடம் இல்லையே என்று கலங்கவோ, கவலைப் படவோ தேவையில்லை. முதலாவதாக ஓடும் ஐந்து பேர்களுக்குள் ஒருவராக ஓடிக்கொண்டிருத்தல் நல்ல வாய்ப்பினை உண்டாக்கும்.

முதலில் போவாருக்கும் தனக்கும் அதிக இடை வெளிதூரத்தை விட்டுவிடக் கூடாது. விட்டுவிட்டால், பின்னால் தொடரமுடியாமல் போய்விடும். முன்னால் செல்கின்றவர் எடுத்து வைக்கின்ற காலடி மேலேயே இரண்டாவதாக செல்வோரின் காலடி இருக்க வேண்டும் என்று கூறுவர்.

அதாவது அவ்வளவு நெருக்கம் வேண்டும் என்று அதற்குப் பொருள். மெக்சிகோ ஒலிம்பிக் போட்டியில் சிறந்த ஓட்டக்காரரான ரயன் (Ryn) என்பவர், கெய்னோ என்பவரிடம் அதிக இடைவெளி விட்டு ஓடி வந்ததால் தான், இறுதி வட்டத்திலே அவரை மீற முடியாமல், தங்கப் பதக்கம் பெறும் வாய்ப்பை இழந்தார். அனுபவமுள்ள அவர் செய்த தவறு அனைவருக்கும் பாடமாக இருக்க வேண்டும். ஆகவே, இடைவெளி அதிகமில்லாமல் ஓட வேண்டும்.

ஓடுகின்ற 4 வட்டங்களில் (7½ அல்லது 8 வட்டங்கள் 200 மீட்டர் பந்தயப்பாதையில்) முதல்வட்டத்திலும் முடிவு வட்டத்திலும் வேகமாக ஓடுவது தான் சிறப்பானது என்பர். அதற்காக வெற்றி பெறவேண்டும் என்ற உணர்ச்சியால்; உள்ளக் கொதிப்பால், ஆர்வத்தால், அவசரத்தால் அனைவரையும் முந்திக்கொண்டு ஓடி முதல் இடத்தைப் பிடிப்பதற்குள் களைப்படைந்து விடக்கூடாது.

உலகத்தில் சிறந்த ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும் பின்பற்றும் முறை இது தான். முதல் வட்டத்திற்குள் முதலாவது இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, இரண்டாவது வட்டத்தில் வேகம் அதிகம் இல்லாவிட்டாலும், தான்பிடித்த முதலிடத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுகின்ற அளவுக்கு வேகமாக ஓடியும், மூன்றாவது வட்டத்திலே, தனக்குரிய இயல்பான (பழகியுள்ள) வேகத்துடன் சீராக ஓடியும், கடைசி வட்டத்திலே மிக மிக வேகத்துடனும் ஓடி முடிக்கின்றனர்.

ஆக இறுதி வட்டத்தில் எடுப்பான விரைவோட்டம் இருக்க வேண்டும். 7½ அல்லது எட்டு வட்டமாக இருந்தாலும் இறுதி வட்டத்திற்கும் இதே முறைதான்.

இத்தகைய 'வேகம்' பெறுதற்குரிய பயிற்சி முறைகள் யாவை?

கைகள், முதுகுப்பாகம், கால்கள் எல்லாவற்றிக்கும் உறுதி தரும் எடைப் பயிற்சிகள் தேவை. இருதலைத்தசை, முத்தலைத் தசை (Biceps and Triceps), தொடைத்தசைகள், கெண்டைக்கால் தசைகள் அனைத்தும் வலிவோடு இருக்க வேண்டும். எடைப் பயிற்சிகளைத் தினந்தோறும் செய்க. அதன் பிறகு, ஓடிப் பழகும் முறைகளில் ஒரு மனப்பட்ட, ஊக்கமுள்ள பயிற்சிகள் தேவை. நீச்சல் சிறந்த பயிற்சி யாகும். ஆற்றிலோ, குளத்திலோ, நீச்சல் குளத்திலோ நீண்ட தூரம், நீண்ட நேரம் நீச்சல் அடிப்பது உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்துக்கும் சிறந்த பயிற்சியாகும்.

வாரத்திற்கு இரண்டு முறை மூன்று அல்லது 4 மைல் தூரத்தை ஓடிப் பழகுதல் நல்ல நெஞ்சுரத்தையும், ஓடும் வேகத்தையும், உடல் திறனையும் கொடுக்கும்.

200 மீட்டர் தூரத்தை பல முறை ஓடிப் பழகும் போது, விரைவோட்டத்திற்கான வேகத்தையும் இறுதி வட்டத்தில் ஓடும் போது, நிறைந்த பயனையும் தரும்.

400 மீட்டர் தூரத்தை அடிக்கடி பல முறை ஓடிப் பழக வேண்டும். ஒவ்வொரு வட்டத்திற்கான ஓடும் நேரத் தையும் முடிந்த வரை குறைக்க முயல வேண்டும்.

இவ்வாறு 200, 400 மீட்டர் ஓட்டத்தைப் பழகியது போல, 800 மீட்டர் தூரத்தையும் ஒரே ஓட்டத்தில் முடிப்பது போல ஓடிப் பழக வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வட்டத்திற்கும் இவ்வளவு நேரம்தான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கணக்கெடுத்துக் கொண்டு ஓடிப் பழக வேண்டும்.

ஒரு சில வீரர்களின் நேரத்தைக் குறித்துக் காட்டினால் எளிதில் உங்களுக்குப் புரியும்:

வருடம்	நேரம்	முதல் வட்டம்	இரண்டாம் வட்டம்
1913	4.நி.12.6வி,	58 வி.	67 வி,
1945	4.நி.01.4வி,	56.6.வி.	61.9 வி.
1966	3.நி.3.51வி.	57.6.வி.	57.6 வி.

மூன்றாம் வட்டம்	நான்காம் வட்டம்	பெயர்
68.0.வி	59.6.வி.	என்.தேபர்
61.2.வி	61.7.வி.	ஜி. காக்
59.8.வி.	56.6.வி.	ஜே.ரியல்

எனவே, வட்டத்திற்கு வட்டம் இவ்வளவு தான் வேகமாக ஓட வேண்டும், ஓடக்கூடும் என்று பழகியவாறுதான் பந்தய நேரத்திலும் ஓடமுடியும். எனவே அதிக நெஞ்சுரமும் அதிக வேகமும் வர, எடைப் பயிற்சிகளையும் ஓடும் முறைகளையும் பின்பற்றி, அதிக உழைப்பில் ஆர்வம் காட்டினால், இத்தகைய சாதனைகளை நீங்களும் செய்து காட்ட முடியும்.

3. நெட்டோட்டங்கள்
(Long Distant Races)

நெட்டோட்டங்கள் என்றால் என்ன? எவ்வாறு ஓடுவது, பயிற்சி பெறுவது என்பனவற்றையும் விளக்கவும்.

ஒரு மைல் தூரத்திற்கு அப்பாற்பட்ட நெடுந்தூர ஓட்டப் பந்தயங்கள் எல்லாம் நெட்டோட்டங்கள் என்று

அழைக்கப் பெறுகின்றன. அவைகளில் ஒரு சில. 3000 மீட்டர், 5000 மீட்டர், 10,000 மீட்டர் மற்றும் மாரதான் ஓட்டப் பந்தயம் (26 மைலும் 385 கெஜமும்). அவைகளுள் 3000 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓடும் ஓட்டம், (Steeple chase) மாரதான் ஓட்டம் மூன்றும் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் இடம் பெறுகின்றன.

தகுதி:- எறிவதிலும், தாண்டுவதிலும், விரைந்தோடு வதிலும் வெற்றி பெற இயலாத - உயரம் போதாத, எடையில்லாத, பலமில்லாத வீரர்கள் பங்குபெறும் பாங்கானப் போட்டிகள் இவை. ஆனால் தேவையோ - தன் உறுதி : தளராத ஊக்கம்; தொடர்ந்து பணியாற்றும் திறமை, துணிந்து ஏற்றுக் கொள்கின்ற சகிப்புத் தன்மை, கடமை உணர்ச்சி, உடல் திறன், நிறைந்த நெஞ்சுரம், இத்தனையும் உடையவர்களே இதில் ஈடுபட முடியும். வெற்றி காண முடியும்.

ஆகவே, இதில் பங்கு பெற விரும்புவோர், ஓட்டத்தை முதலில் விரும்ப வேண்டும். அதனை ரசிக்வும் கற்றுக் கொள்ளவும், நேசிக்கவும், மனமார இணைந்து விடவும் வேண்டும். இது தனக்குத் தானே தந்து கொள் கின்ற தண்டனை போல்தான். ஆகவே, எண்ணித் துணிய வேண்டும். துணிந்த பின், தொடர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும், செயல்போற்ற வேண்டும்.

இப்போட்டி ஓட்டத்திற்கு கடினமான உழைப்பே தேவை. ஒரே ஒரு செயல்தான் வேண்டும். அதுதான் ஓட்டம், ஓடிக் கொண்டே இருப்பதுதான் நோக்கம். உடல் தளரும்வரை ஓடுவதுதான் உழைப்பு, மழையோ, வெயிலோ, பனியோ, குளிரோ, புயலோ, நிழலோ எதுவாக இருப்பினும், ஓட்டத்தை நிறுத்தாது தினம்

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டுவதுதான் தகுதி யாகும்.

இவ்வாறு பயிற்சி செய்தவர், பயனைப் பெற்றவர், தங்கப்பதக்கத்தை வென்று, தரணி புகழ் கொண்டவர் "செடோபக் (Zatopek) என்பவர். இவரை மனித குலத்திலே மாபெரும் சக்தி வய்ந்த மனிதர் என்று உலகம் பாராட்டியது. எதியோப்பியா நாட்டு F. அபீப் என்பவர்... இருமுறை மாரதான் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றவர். இவர்களைப் போன்ற சரித்திரப் புகழ் வாய்ந்த மற்ற வீரர்கள் எல்லோரும் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்து 15 மைலிலிருந்து 40 மைல் வரை ஓடிப் பழகினார்கள் என்பதை நாம் உணர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

பல ஓட்டப் பந்தயங்களில் பங்கு பெற வேண்டும், அதில் வரும் வெற்றியைப் பற்றியோ, தோல்வியைப் பற்றியோ களிப்படையவும் கூடாது. களைப்படையவும் கூடாது, ஒவ்வொரு போட்டியிலும் ஓடும் நேரம் குறைந்து வருகிறதா என்பதைக் கணக்கெடுத்து, மீண்டும் மீண்டும் குறைக்கின்ற முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு எடுத்துக் கொள்கின்ற முயற்சியால் முழுத் திறமையும் முகில்விட்டு வெளி வருகின்ற முழு நிலவு போல் வெளி வரும். அப்பொழுது உயர்ந்த பயனும் கிடைக்கும்... உலகமும் பாராட்டும்.

ஓடுகின்ற முறை :-

வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற வெறி கொண்டவர்களும், பந்தயம் பற்றிய விவரம் புரியாதவர்களும், பிறரை ஏமாற்றி அவர்கள் போட்டியில் ஏமாறக் கண்டு இன்பம் அடையும் ஒரு சிலரும் - ஓட்டத் தொடக்கத்திலேயே

வேகமாக ஓடத் தொடங்கி விடுவர். பாதி தூரம் வந்ததும் தளர்ந்து படுத்து விடுவர்.

அப்படிப்பட்டவர்களைப் பின்பற்றாது, தினசரி எடுத்துக் கொண்ட பயிற்சியால் விளைந்த வேகத்துடனே ஓடிக் கொண்டிருந்து. பிறகு முடிக்க வேண்டும். அதற்குத் தான் ஒரு வட்டத்திற்கு எவ்வளவு நேரம், ஒரு மைலுக்கு எவ்வளவு நேரம் என்று கணக்கெடுத்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதை அடிக்கடி வலியுறுத்து கிறோம்.

ஒருவர், இது போன்ற நெட்டோட்டங்களில் பல முறை வெற்றி பெற்ற வீரர் என்றால், அவரை முன்னாலே ஓட விட்டு விட்டுத் தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கடைசிக் கட்டம் வரும்போது, எந்த இடத்தில் வேகமாக ஆரம்பித்தால், இறுதி வரை வேகமாக ஓட முடியும் என்ற பழக்கமும் பயிற்சியும் உள்ளதோ, அந்த இடத்தில் தொடங்கி, கடைசி வரை ஓடி முடிக்க வேண் டும். தவறிவிட்டால் வெற்றி வாய்ப்பினை இழக்க நேரிடும்.

போட்டிக்கு வருகின்ற மற்ற விரர்களின் திறமையை மனதில் கொண்டு, முன் கூட்டியே திட்டமிட்டு செயல் பட வேண்டும். அவர்களுக்கு ஏற்றாற்போலவே ஓடி வெல்ல வேண்டும்.

பயிற்சி செய்யும் முறைகள் :

தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டேயிருப்பதுதான் சிறந்த பயிற்சி முறையாகும். எஞ்சினைத் துவக்கிவிட்டால், ஓடிக்கொண்டேயிருப்பது போல ஓட வேண்டும் என்று ஓட்டத்தை ஆரம்பித்து விட்டால், பல மைல்களை நிறுத்தாது ஓடவேண்டும்.

மலைப்பாங்கான பிரதேசமாக இருந்தால், ஏற்ற இறக்கமான சாலைசரிவுகளில் ஓடிப் பழக வேண்டும். அதாவது பல மைல் தூரத்தை பிடிவாதமாக விடாது ஓட வேண்டும்.

கடற்கரைப் பிரதேசமாக இருந்தால், மணலில் அதிக தூரம் ஓட வேண்டும். கூடைப் பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களைத் தொடர்ந்து ஆட, நெஞ்சுரமும் கால்களுக்குப் போதிய வலுவும் கிடைக்கும்.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் குறிப்பிட்ட தூரத்தைக் கடக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுக் கொண்டு, ஓடிப் பழக வேண்டும். ஓட்டக் கடைசி தூரத்தை முடிக்கும் நேரத்தை நிர்ணயித்து, அதை விரைவாக ஓடிப் பழக வேண்டும்.

ஓடிப் பயிற்சி செய்யும் போது, நெடுந் தூரத்தை நிற்காமல் தான் ஓடிப் பழக வேண்டும் என்பதில்லை. 400 மீட்டர் தூரம் ஓடலாம். பிறகு கைகளை வீசி மெதுவாக நடக்கலாம். பிறகு 400 மீட்டர் தூரம் வேகமாக ஓடலாம். பிறகு மெதுவாகக் குதித்துக் குதித்து (Jogging) ஓடலாம். இப்படியே நிறுத்தி நிறுத்தி ஓடிப் பழகுவதில் நிறைந்த நெஞ்சுரம், உடல் திறன் கிடைக்கிறது. (Interval Training)

பிறகு, 200, 100 மீட்டர் போன்ற தூரங்களை விரைவோட்டத்திற்குப் பயிற்சி செய்வது போல, ஓடிப் பழக வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 5 அல்லது 6 முறை விரைவோட்டப் பயிற்சிகள் செய்வது, வேகமாக ஓட வழி வகுக்கும்.

இதுபோன்ற பயிற்சிகளைப் போட்டிக்கு முன் ஒரு வாரமோ, ஒரு மாதமோ செய்தால் பயன் இல்லை. ஆண்டு

முழுவதும் பயிற்சி செய்க. அப்பொழுது தான் உடலை சிறந்த முறையில் பாதுகாத்து வருவதுடன், திறன் நுணுக்கங்களில் தேர்ந்திடவும் வாய்ப்பிருக்கும்.

கால்களுக்கும், கைகளை இயக்கும் தோள் பாகத்திற்கும் அதிக சக்தி தேவை. அதற்காக எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். இடுப்புப் பாகத்தின் எளிதான, இசைவான அசைவுக்கான (Rhythmic movement) தடை தாண்டி ஓடும் பயிற்சிகள் (Hurdles); அடிவயிற்றின் தசை இறுக்கத்திற்கான நீச்சல் பயிற்சியும் நிறைய செய்ய வேண்டும்.

எந்த விதத் தவறினாலும் உடல் பழுதாகாதபடி, பாழாகாதபடி கண்ணாடிப் பொருளைப் போல, உடலைப் பாதுகாத்து, பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து இடைவிடாது செய்த பயிற்சியால், பலர், ஏழையாகப் பிறந்தும் கூட கோழையாகி விடாமல், குவலயத்தில் ஒலிம்பிக் வீரர்களாக மாறியிருக்கின்றனர் என்ற உண்மையை நாம் எப்பொழுதும் மறந்து விடக் கூடாது.

நாமும் முயற்சி செய்வோம். நிச்சயம் வெற்றியைக் காண்போம்.

4. தடை தாண்டி ஓட்டம் (Hurdles)

தடை தாண்டி ஓட்டம் என்றால் என்ன? அதில் பங்கு பெற விரும்புவோருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

அடிப்பாகம் உலோகத்தாலும், மேல் பாகம் மரத்தாலும் ஆன 3½ அல்லது 3 அடி உயரமுள்ள தடைகளைப் (Hurdles) பல முறை தாண்டிக் குதித்து ஓடி, மீண்டும் தாண்டி இப்படியாக ஓடி, முடிவெல்லையை அடையும்

போட்டியே தடை தாண்டி ஓட்டம் என்று கூறப்படுகிறது. உயரமுள்ள தடைகளே உண்மையான சோதனையாகும்.

தகுதி: உயரமானவர்கள் இவ்வோட்டத்தில் பங்கு பெறலாம். தாண்டுதற்கேற்ற நீண்ட கால்கள், துள்ளிக் குதிக்கும் ஆற்றலுள்ள தேக அமைப்பு, விரைவோட்டத் திற்குத் தேவையான வேகமுள்ள உடல்மனநிலை அத் தனையும் இருந்தால் 110 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டத் தில் பங்கு பெறலாம்.

மேலே கூறிய தகுதிகள் இருந்தும், உயரமில்லாதவர் களாக இளைஞர்கள் இருந்தால் அவர்கள் 400 மீட்டர் தடை ஓட்டத்தில் பங்கு பெறலாம். ஏனென்றால் இதற் கான தடைகளின் உயரம் 3 அடி தான்.

பெண்களுக்கான 'தடைகளின்' உயரம், 100 மீட்டர் என்றால் 2 அடி 9 அங்குலம். 200 மீட்டர் என்றால் 2 அடி 6 அங்குலம் ஆகும்.

ஒவ்வொருவரும் 10 தடைகளை தாண்டியே ஓட்டத்தை ஓடி முடிக்க வேண்டும்.

இப்போட்டிக்கு மனம்போல் இசைகின்ற இயங்கு கின்ற உடல் அமைப்பு, மனோ தைரியம் கைகள், கால்கள் உடல் மனம் இவற்றின் ஒன்றுபட்டு செயலாற்றும் திறன், தன்னைக் கட்டுப்படுத்தி செயல்படும் ஆற்றல் அனைத்தும் தேவையான தகுதிகளாகும்.

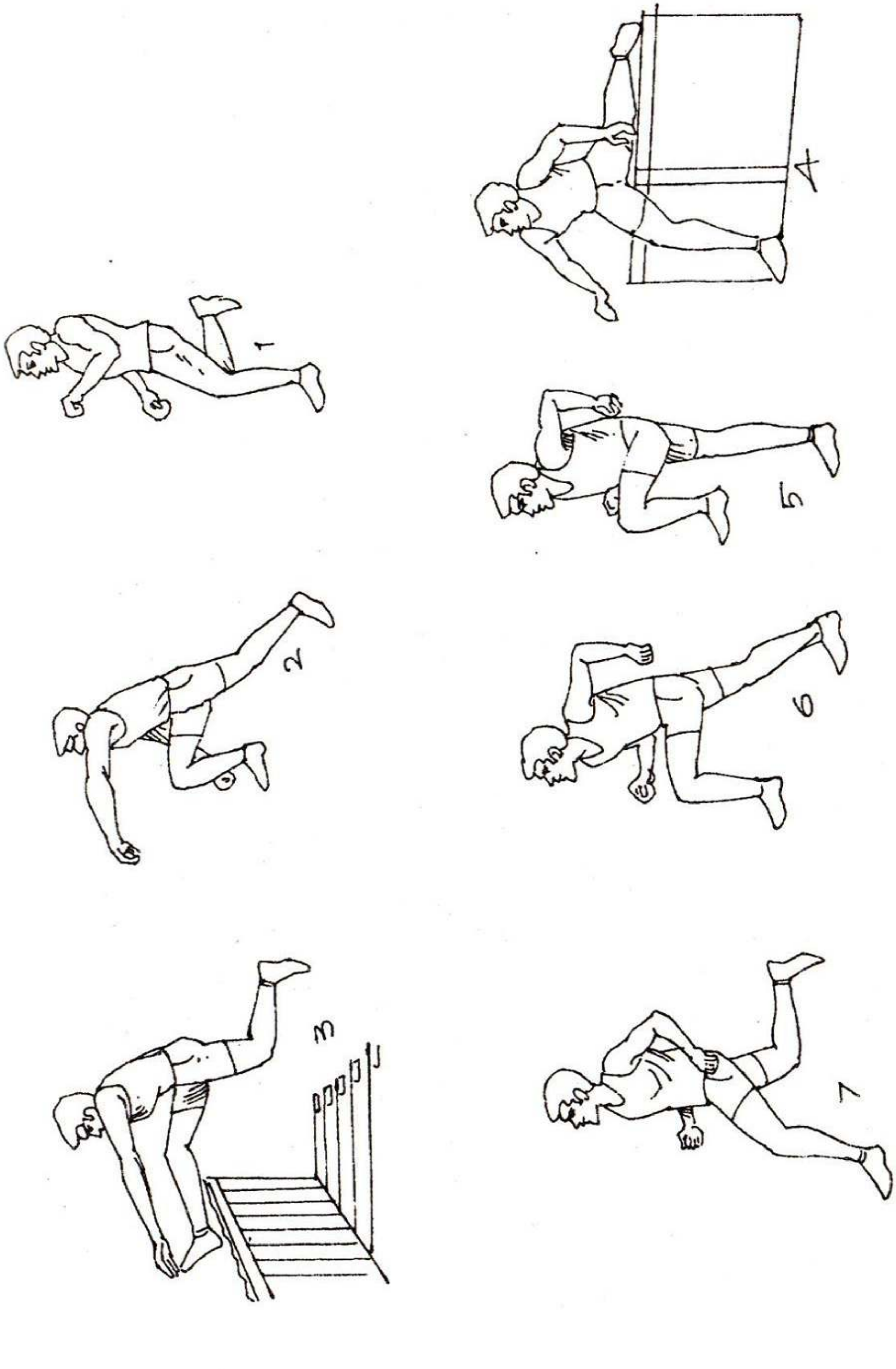
தடைகளைத் தாண்டி ஓடும் முறைகளைக் கூறுங்கள்?

விரைவோட்டங்களுக்குரிய தொடக்கம் போலவே தான், ஓட உதவும் சாதனத்தின்' மீதிருந்து கிளம்ப

வேண்டும். 'இடைநிலைத் தொடக்கம்' போல இருந்தது. கிளம்புதல் சாலச் சிறந்தது. ஓடத் தொடங்கிய உடனேயே முதல் தடையை அணுக வேண்டும். எத்தனைத் தப்படியில் முதல் தடையை அணுகவேண்டும், எங்கு காலைத் தூக்கித் தாண்டிக் குதிக்கவேண்டும் என்று சரியான முறை, சிறந்த பயிற்சிக்குப் பின்னரே கிடைக்கும். அது அவரவர் உயரத் திற்கேற்பவே தப்படி அமையும். ஆகவே முதல் தடையைத் தாண்ட 5 அல்லது 6 அடிக்கு முன்னரே தாவத் தொடங்க வேண்டும்.

போட்டித் தொடங்கியவுடன், 100 மீட்டர் ஓட்டம் போலவே தொடக்கமும், முதல் பத்து அல்லது பதினொரு தப்படிகளுக்கு இருக்கும். முதல் தடையை அணுகும்போது இயல்பாகவே தப்படியின் அகலம் குறைந்து, தாண்டு தற்கேற்ற முறையில் சரிசெய்து (Adjust) கொள்ளும். அவ்வாறு தடையைத் தாண்ட முன் கால் நீளும்போது, உடலைச் சிறிது முன்னே வளைத்து, முன் செல்லும் காலை விரைப்பாக நீட்டி அதற்கு எதிரான கையை பின்னும் கொண்டுசென்று (வலது கால் என்றால் இடது கை, இடது கால் என்றால் வலது கை), அதற்கு அடுத்த கையை உடல் விழுந்து விடாதவாறு காக்கும் சமநிலைக்காக (Balance) பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் (படம் காண்க).

குறிப்பு : முன்னால் நீளும் கால் (Lead Leg) விரைப் பாகவும், உடலை முன்னோக்கி வளைக்கவும், தொடரும் கால் மார்பளவு வரை உயரமாக மடிந்து வந்து தடையைத் தாண்டவும், உடனே முன் கால் தரையை மிதித்து ஓடத் தொடங்குகின்ற சரளமான ஓட்டத்திற்கு சிறந்த பயிற்சி தேவை.



தடையை இடித்துக் கொள்ளாத அளவுக்குத், தொடரும் காலை, மடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு மடிப்பது தொடைக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையில் செங்குத்தாக அதாவது 90° இருக்கும் அளவில் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு மடிந்து தடைக்கு மேலே வந்து இன்னும் மூன்று அல்லது நான்கு அங்குலம் உயர்த்தும்போது, நீண்டிருக்கும் 'முன் கால்' தரை நோக்கி ஊன்றுவதற்காகத் தாழ்ந்துவிட உடலை முன் பக்கம் சாய்த்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தாழ்த்த வேண்டும். இவ்வாறு தடையைத் தாண்டும் நேரத்தில் உடல் இயங்க வேண்டும்.

இவ்வாறு உயரமான தடையினை முதல் முறையாக தாண்டிய உடனேயே, மனதிலே உள்ள பயம், 'ஏதோ போன்ற ஒரு இனந் தெரியாத பரபரப்பு, பதைப்பு எல்லாம் அடங்கி விடும். அப்பொழுத உடல் எப்பொழுதும் போல இயல்பாக (Normal) இயங்கத் தொடங்கி விடும். அப்பொழுது உடல் நம் மனம் போல் இயங்கும். ஆகவே, உடலுக்கு உத்வேகம் ஊட்டி, ஓட்டத்தை விரைவு படுத்தி மீண்டும் ஓடத் தொடங்கி விடவேண்டும்.

உயரத் தாண்டுதல் (High Jump) போலவும், நீளத் தாண்டல் (Long Jump) போலவும் தடையைத் தாண்டினால் நேரம் வீணாகும். அதற்குள் மற்ற வீரர்கள் தங்கள் ஓட்டத்தையே முடித்து விடுவார்கள். ஆகவே, 'தடை மீது தாவி நடத்தல்' போன்ற புதிய முறையைக் (முன் விளங்கிய முறை) கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தற்காப்பிற்காக முதல் தடையை மட்டும் கொஞ்சம் உயரமாகத் தொடங்கி, மற்றத் தடைகளை அதிக உயரம் தாண்டாதவாறு சரியான அளவே தாண்டிச் சென்றால் தான், தங்குதடையில்லா

மல் தாராளமாக ஓட முடியும். குறைந்த நேரத்தில் கடக்கும் சாதனையையும் செய்து காட்ட முடியும்.

தடைக்கு முன்னாலே தாவத் தொடங்கும் இடம் 6 அடி என்றால், தாவிக் குதிக்கும் இடம் 3 அடி அல்லது 4 அடி இருக்க வேண்டும். ஆகவே, ஒரு தடையைத் தாண்ட எடுத்துக் கொள்ளும் தூரம் 10 அடியாவது குறைந்தது இருக்க வேண்டும். ஒலிம்பிக் வீரர்கள் அத்தனை பேரும் உயரமானவர்கள். அதாவது 6 அடி உயரத்திற்கு மேல் உள்ளவர்கள். நம் பாரத நாட்டு வீரர் குரு பச்சான் சிங் என்பவர் 1964-ம் ஆண்டு டோக்கியோ ஒலிம்பிக்கில் தடை தாண்டி ஓட்டத்தில் நான்காவதாக வந்திருக்கிறார். அவரது உயரம் 5 அடி 10½ அங்குலம். அவரே குள்ள மானவர் என்று கூறப்படுகிறார். ஆகவே ஒலிம்பிக் வீரர் கள் ஒரு தடையைத் தாண்ட 13 அடியிலிருந்து 14 அடிக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

தடையை தாண்டிய உடனேயே, அவர் விரை வோட்டக்காரராகவே மாறி விடுகிறார். தாவிக் குதித்த வுடன் தவறி விழுவதோ, தள்ளாடுவதோ இருக்கக்கூடாது. சமநிலை (Balance) சரியாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். உடலை முன்னோக்கி வளைப்பதும், முன் கால் தரையைத்தொட்டவுடனே பின் கால் கீழே வந்து முதல் தப்படியை வைப்பதும், பிறகு ஓடத் தொடங்குவதும் தான் பண்பட்ட முறையாகும்.

மீதித் தடைகளையும் தாண்டி ஓடும் போது தடை யிருந்தாலும் தடையில்லாத ஓட்டம் போல் சரளமாக ஓடிச் செல்ல வேண்டும். தடைக்கு மேல் அதிகம் தாவி நேரத்தை வீணாக்காமல், தரையில் குதித்ததும் தள்ளாடா மல், இரு பக்கத்தில் ஓடுவோரையும் ஏறெடுத்துப்

பார்க்காமல் பின்னே திரும்பிப் பார்க்காமல் ஓடவேண்டும். இல்லையேல் கவனம் மாறி, தடையின் மீது மோதிக் கொள்ள நேரிடும். தவறி, தரையில் இடிபட்டு விழுந்து விடவோ, தவறாக, தாண்டிக் குதிக்கவோ நேர்ந்து, வெற்றி வாய்ப்பு வீணாகிவிடும்.

பத்தாவது தடையைத் தாண்டிய உடன், பாய்ந்து ஓடிவிட வேண்டும். ஏனென்றால், அந்த 15 கெஜங் களில் தான் வெற்றி தோல்வியே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. ஆகவே விரைவோட்டம் இருந்தால் தான் வெற்றி பெற முடியும் என்பதை மனதில் கொள்க.

இதற்கான பயிற்சி முறைகளை எவ்வாறு பழக வேண்டும்?

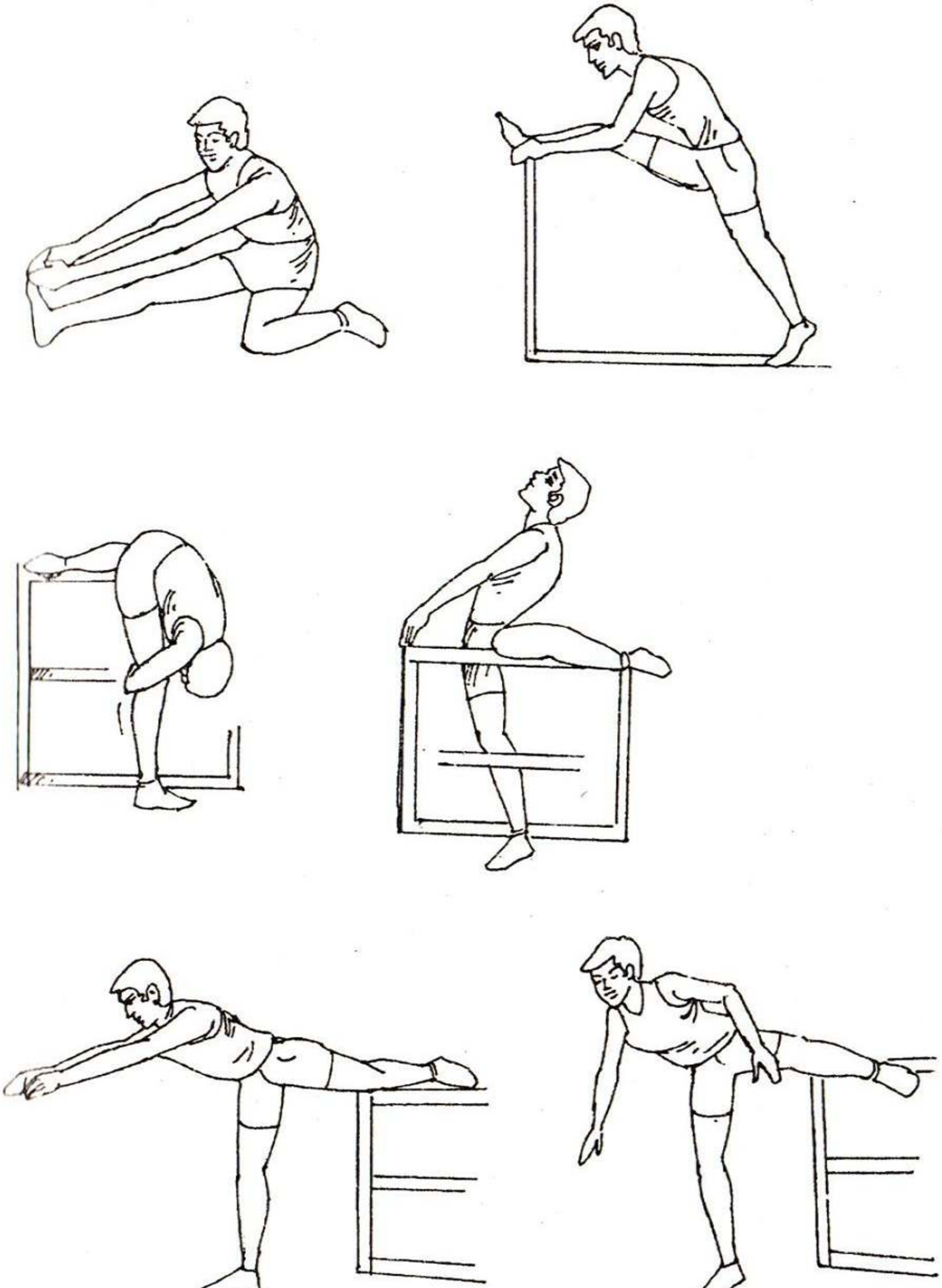
மனம் போல் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் வளைந்தும் நெகிழ்ந்தும் கொடுத்தால் தான் இயல்பாக தடைகளைத் தாண்ட முடியும். எனவே அடுத்து வரும் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

கீழே உட்கார்ந்து ஒரு காலை விறைப்பாக நீட்டி, மறுகாலை நேர்க்கோணத்தில் மடக்கி, முட்டியை மடக் காமல் கைகளால் மாறி மாறி நீட்டிய காலின் கட்டை விரலைத் தொடும் பயிற்சியைச் செய்க.

இரு கால்களையும் சேர்த்து விறைப்பாக நின்று, முட்டியை மடக்காமல் பாதங்கள் இரண்டையும் கைகளால் தொடும்படி குனிந்தும், முகம் முழங்காலில் படும்படியாக வளைந்தும் பயிற்சி செய்க.

குறைந்த உயரமுள்ள தடை (Hurdle) ஒன்றின் மேல் தாண்டுவதற்கு முன்னால் போகும் காலான முன் காலை வைத்து, மறுகால் பாதம் குதிகால் இரண்டும் தரையில்

பழகும் பயிற்சி முறைகள்



ஊன்றியிருக்க நின்று, நீண்ட முன் காலின் கட்டை விரலைக் - குனிந்து இரு கைகளாலும் மாறி மாறித் தொடுதல்.

உயர்ந்த தடை ஒன்றின் மேல் பின் காலைத் தூக்கி மடக்கி வைத்து, முன் காலாகும் மறு காலை தடையின் பக்கவாட்டில் வைப்பது போல் நின்று, பின் நிற்கும் காலில் பாதத்தைத் தொடுவது போல் குனிந்து தொடுவது.

தடையைத் தாண்டிய பிறகு வரும் முன்காலை பாதமும் குதிகாலும் சேர்ந்தவாறு தரையில் ஊன்ற வேண்டும். உடலை முன்னாலே சாய்த்துக் கொள்ளவும் அதே நேரத்தில் இரண்டு கைகளையும் முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் போன்ற திறன் நுணுக்கத்தைத் தவறின்றி பழகிக் கொள்க.

தொடரும் பின் காலை நேர்க்கோணத்தில் தடைக்கு மேலே மடித்து பின் தடையின் பக்கவாட்டில் கடக்க முயல்வது போல தாண்டிப் பழகுக. இதற்கு இடுப்பின் தடைபடா இயல்பான நெகிழ்ச்சி (Flexiblity) அதிகம் வேண்டும். ஆகவே இம்முறைகளுக்கானப் பயிற்சிகளைச் செய்க.

இந்தத் திறன்களுடன், விரை வோட்டக்காரர்கள் செய்கின்ற பயிற்சிகளையும் ஓட்டத் தொடக்கத்திற்காக ஓட உதவும் சாதனத்தின் மூலம் அதற்குரிய முறைகளையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால் 1948ல் 110 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டத்தில் ஓட வாய்ப்பிழந்த ஹேரிசன் தில்லார்டு என்பவர் 1948ம் ஆண்டு 100 மீட்டர் விரைவோட்டத்தில் 10.3 வினாடியில் ஓடி தங்கப் பதக்கம் பெற்றார். ஹேரிசன் தில்லார்டு மீண்டும் 1952ம் ஆண்டு

தடை தாண்டி ஓட்டத்தில் பங்கு பெற்று, தங்கப் பதக்கம் பெற்றார். ஆக, விரைவோட்டம் தான் அவருக்கு இரண்டிலும் வெற்றி பெற வாய்ப்பளித்தது. அத்துடன் தடைதாண்டுதற்கான திறன்களும் துணை செய்தன என்பதை நாம் அறிய வேண்டும்.

400 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம்

400 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டத்திற்குரிய தகுதிகளையும் பயிற்சி முறைகளையும் விளக்கவும்?

400 மீட்டர் ஓட்டமே கடுமையானது என்கிற பொழுது, 400 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம் எப்படி இருக்கும் என்பதை எண்ணிப் பார்ப்பதை விட, ஓடிப் பார்க்கும் பொழுது தான் உணர முடியும். அவ்வளவு கடுமையான ஓட்டத்தையும் இன்று விரைவோட்டம் போல் ஓடத் தொடங்கி விட்டனர். எல்லோரும் ஓடுகின்றார்கள். 3 அடி உயரமுள்ள 10 தடைசாதனங்களைத் தாண்டிக் கொண்டு ஓட்டததை ஓடி முடிக்க வேண்டும்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து முதல் தடை 45 மீட்டர் தூரத்திலும், பிறகு ஒவ்வொரு தடைக்கும் இடையே 35 மீட்டர் இடைவெளியும் இருக்கும். கடைசித் தடைக்கும் முடிவெல்லைக்கும் இடையே 40 மீட்டர் தூரமும் இருக்கும்.

உலக சாதனையும் ஒலிம்பிக் சாதனையும் புரிந்த வெற்றி வீரர்களைப் பற்றி அறியும் போது, அவர்கள் ஓடுகின்ற முறை... ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து முதல் தடையைத் தாண்ட 24 காலடியும் (Stride Step) பிறகு அடுத்து வருகின்ற ஒவ்வொரு தடைக்கும் 15 காலடியும் வைத்து ஓடுகின்றனர். அவர்கள் எல்லோரும் 6 அடிக்கு

மேல் உயரம் உள்ளவர்களாதலால், அகலமான ‘காலடி’ விழுகிறது. நம்மவர்க்கு உயரம் குறைவாக இருப்பதால், 18 அல்லது 19 காலடி கொண்டு, பழகிக் கொள்ளலாம். இல்லையேல் முடிந்த வரை அவர்களைப் போலவே முயற்சியும் செய்யலாம்.

110 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டத்தைப் போலவே, அவ்வளவு தெளிவான, நுண்ணிய திறன்கள் இல்லா விட்டாலும், 3 அடி உயரத்தை விரைவாகத் தாண்டவும், பிறகு விரைந்து மறுபுறம் காலூன்றி, மறு தடையை விரைந்து அணுகி, வேகமாகத் தாண்டி ஓடவுமான ஆற்றல் அதிகம் உள்ளவரே எளிதாக வெற்றி பெற முடியும்.

இதுவும் விரைவோட்டம் போலவே ஓடப் பெறுவதால், விரைவோட்டக்காரர்களுக்கே வெற்றி பெற அதிக வாய்ப்புண்டு. 800 மீட்டர் ஓட்டத்திற்கான நெஞ்சுரமும், உடல் திறனும் இதற்குத் தேவை.

பயிற்சி முறை : விரைவான ஓட்டம், தாண்டுகின்ற லாவகம், மனதிலே தைரியம், இவை மூன்றும் மிகமிக அவசியம்.

விரைவான ஓட்டத்திற்கு, 100மீ. 200மீ. 400மீ. 800மீட்டர் தூரங்களைப் பல முறை வேகமாக ஓடிப்பழக வேண்டும். விரைவோட்டக்காரர்கள் செய்கின்ற அத்தனைப் பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும்.

மனதிலே தைரியம் வருவதற்கு கீழ்க் காணும் முறையைப் பின்பற்றுக. போட்டிகளுக்குப் பயன்படுகின்ற உலோகத்தாலும் மரத்தாலும் ஆனத் தடைகளை முதலில் தாண்டிப் பழகினால், முழங்காலிலோ கணுக்காலிலோ இடித்துக் கொள்ள நேரிடும். ஒருமுறை அடிபட்டுக்

கொண்டால், மறுமுறை தாண்டப் போகும் பொழுது அச்சமாகவும் கூச்சமாகவும் இருக்கும்.

ஆகவே, அந்த மாதிரித் தடைகளுக்குப் பதிலாக கயிறால் அவ்வளவு உயரத்திற்கு அமைத்துக் கொண்டு, அதில் பழக வேண்டும். அதில் அடிபட்டாலும் வலிக்காது. அந்த அளவு உயரத்திற்கு ஏற்றார் போல் சரியாகத் தாண்டப் பழகிய பிறகு, முறையானத் தடைக்குச் செல்லலாம். இதனால் பயம் மறையும். ஊக்கம் நிறையும்.

தடையைத் தாண்ட ஓடி வரும் போது வேகமாக வரவும்; அதற்கு முன்னரே சரியான வேகத்தினால் 'காலடி'களைக் குறைக்காமல், சற்று நிலைப்படுத்தி, தடையைத் தாண்டுவது ஒன்றையே மனதில் நினைந்து, கண்ணுங் கருத்துமாக இருந்து தாண்ட வேண்டும். இதே முறையை ஒரு தடையையே பயன்படுத்தி பல தடவைத் தாண்டிப் பழகுக.

இவ்வோட்டம் மிகவும் கடினமான ஒன்றாதலால் போட்டிக்கு முன் மனம் தளர்வதோ, சோர்வடைவதோ இல்லாமல் தைரியமாய் இருக்க வேண்டும். அந்தத் தைரியம் வர, அதிகப் பாடுபட்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். போட்டிக்கு முன்னால் மட்டும் பயிற்சி செய்து பய னில்லை.

ஆண்டு முழுவதுமே, போட்டிக்கான தயாரிப்பிலே, உடல் பக்குவ நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

ஆகவே, கூடைப் பந்தாட்டம், டென்னிஸ் போன்ற ஆட்டங்களைத் தொடர்ந்து ஆடிக் கொண்டிருக்கலாம். போட்டி இல்லாத காலங்களில்கூட, உடலைப் பக்குவமான நிலையில் வைத்திருக்கவும், மற்றும், ஒலிம்பிக்

வீரர்களின் உழைப்பையும், சாதனைகளையும் பயிற்சி முறைகளையும் அறிந்துகொண்டு, அவர்களின் வழிகளை யும் பின்பற்றுவது மிக மிக முக்கியம்.

5. தொடரோட்டம்
(Relay Races)

தொடரோட்டம் என்றால் என்ன?

உடலாண்மைப் போட்டிகளிலே, உள்ளத்தைக் கவர்வது, உணர்ச்சிகளை உலுக்குவது தொடரோட்டமே. ஒத்தத் திறமையுள்ள (உடலாளர்கள்) ஓட்டக்காரர்கள் நான்கு பேர்கள் ஒரு குழுவில் இருந்து, தனித்தனியே குறுந்தடி (Baton) யுடன் ஓடி, மற்றவரிடம் கொடுக்க, இவ் வாறு தொடர்ந்து ஓடி முடிக்கப் பெறும் ஓட்டமாகும்.

தனிப்பட்ட ஒருவர் ஓடுவது எளிது. அது அவர் பழகிய, இயற்கையான திறமையைப் பொறுத்தது. ஒருவர் வேகத்துடன் மற்றொருவரின் வேகம் இணைவது தான் கடினம்.

வேகமாக ஓடிவருபவரிடம் உள்ள குறுந்தடியை நின்று கொண்டிருப்பவர் பெற்றுக் கொண்டு ஓட வேண்டும். ஓடி வருபவரின் வேகம் குறையவும் கூடாது. வாங்குபவர் அதற்கேற்றவாறு வேகத்தை ஈடு செய்வது போலவும் இருக்கவேண்டும். அத்தகைய பயிற்சி நால் வருக்கும் தேவை. பழக்கம் தேவை. ஒன்றுபட்டு இயங்கு கின்ற உள்ளமும் குழுப்பற்றும் (Team Spirit) தேவை.

சேர்ந்து ஓடிப் பழகாத சிறந்த ஓட்டக்கார்கள் நால்வரடங்கிய குழுவை, நன்கு குறுந்தடியை மாற்றப் பழகிய (Exchange) நடுத்தர ஓட்டக்கரார்கள் எளிதாக

வென்றுவிட முடியும். ஆகவே, இங்கு ஒரு முக்கியக் குறிப்பை நீங்கள் உணர வேண்டும்.

தவறு நேராதவாறு, தடுமாற்றமில்லாத நிலையில், வேகம் குறைபடாதவாறு வேண்டிய அளவுக்கு ஓடி-குறுந்தடியை மாற்றிக் கொள்ளுகின்ற முறையில் தான் வெற்றியின் ரகசியமே அடங்கி இருக்கிறது.

குறுந்தடியை எவ்வாறு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்? (Baton Exchange)

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நான்கு ஓட்டக்காரர்கள் உண்டு. முதலாவது ஓட்டக்காரர் கொடுக்கப் பழக வேண்டும். கடைசி ஓட்டக்காரர் அதாவது 4வது ஓட்டக்காரர் வாங்கப் பழக வேண்டும். இரண்டாமவரும் மூன்றாமவரும், வாங்கவும் கொடுக்கவும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு குழுவில் உள்ள நான்கு பேருமே சிறந்த ஓட்டக்காரர்களாக இருக்க முடியாது. இருக்கலாம். இருந்தால் நல்லது. இல்லை யென்றால் சமாளிக்க வேண்டாமா? அதற்கு இப்படி ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதலிலும் முடிவிலும் சிறந்த ஓட்டக்காரர்களை நிறுத்தலாம்.

இரண்டாவது மூன்றாவதாக மற்றவர்களை ஓடச் செய்யலாம். முதலாவது ஓட்டக்காரர்-ஒலிகேட்ட உடனேயே ஓட்டத்தை தொடங்கும் ஆற்றல் உள்ளவராகவும். அதிக வேகம் உள்ளவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

இரண்டாவது ஓட்டக்காரர், அந்த நான்கு பேர்களில் கடைசியில் ஓடிவரக் கூடிய திறமை உள்ளவராக

இருந்தாலும் பரவாயில்லை. அவரை அந்த இடத்தில் ஓடச் செய்தால், கொஞ்சம் பின் தங்கினாலும் மற்ற இருவரும் சமாளித்துக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு. ஆகவே, சாதாரண ஓட்டக்காரரை அங்கே ஓடச் செய்யலாம். ஆனால் அவர் வளைவுகளில் சாமர்த்தியமாக ஓடக் கூடியவராக இருந்தால் நல்லது.

மூன்றாவது ஓட்டக்காரர், இரண்டாவது ஓட்டக் காரரை விட ஓடும் ஆற்றல் உள்ளவராகவும், வளைவு களில் நன்கு ஓடத் தெரிந்தவராகவும், இரண்டாவது ஆள் பின்தங்கினாலும் சமாளித்துக் கொண்டு முன்னுக்கு ஓடி வருபவராகவும் இருக்கவேண்டும்.

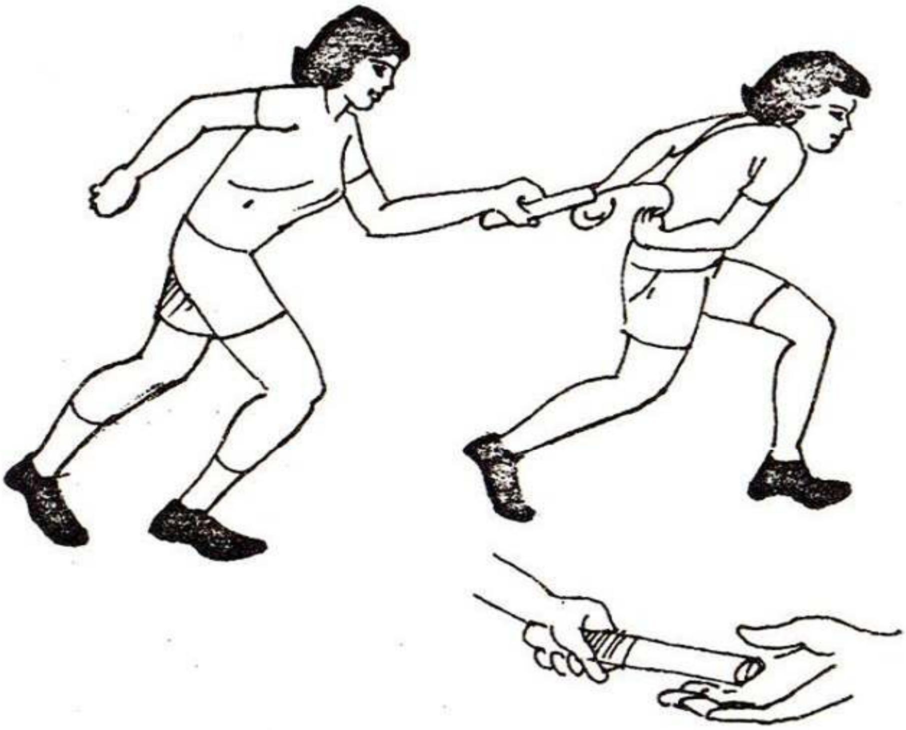
நான்காவது ஆள், கடைசிவரை முயற்சியை விடாது, மனம் தளராது போராடும் பேராற்றல் மிக்கக் குணம் படைத்தவராகவும், சிறந்த வேகத்தோடு ஓடக் கூடியவ ராகவும், இருக்க வேண்டும். இவர் முயற்சியால் குழுவெற்றி பெறும் வாய்ப்பு நிறைய உண்டு.

இவ்வாறு ஆராய்ந்து, ஒருமுறை குழுவை உருவாக்கி, 'ஓடும் வரிசை'யைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டால், அமைப்பும் சரியாக இருந்துவிட்டால் அப்படியே பழகவேண்டும். பிறகு மாற்றவே கூடாது.

இனி குறுந்தடியை மாற்றுகின்ற முறையைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

1. பாராமல் வாங்கும் முறை: குறுந்தடியுடன் ஓடி வருபவர். 'தருபவராகவும்' தனக்குரிய இடத்தில் நின்று கொண்டிருப்பவர் "பெறுபவராகவும்" மாறுகிறார்.

முதலாவது ஓட்டக்காரர் (First Runner) தொடங்கும் கோட்டில் விரைவோட்டக்காரர் 'தயார்" (Set) நிலையில்



இருப்பதுபோல நிற்கும்பொழுது, இடது கையில் கடைசி இரண்டு விரல்களால் குறுந்தடியைப் பற்றியபடி மூன்று விரல்களையும் மறுபுறம் தரையில் பதித்துக் காத்திருப்பார். ஓட அனுமதிக்கும் ஒலி கிடைத்தவுடன், ஐந்து விரல் களாலும் தடியை நழுவ விடாமல் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, இரண்டாவது ஓட்டக்காரர் இருக்குமிடம் நோக்கி ஓடி வருகிறார்.

முதலாமவரின் ஓடிவரும் வேகத்தைக் கணித்து, அந்த வேகத்திற்கு ஈடு கொடுப்பதுபோல, அவர் அருகில் வரும்வரை நின்று, கவனித்து, பிறகு மெதுவாக ஓடத் தொடங்கி - அவரிடமுள்ள குறுந்தடியைப் பெறும் நிலையில் தயாராக இருப்பார். அவர் நிற்கும் நிலை யானது, வலது கையை மட்டும் பின்புறம் வாங்குதற்கு ஏற்ப (உள்ளங் கையை) விரித்தபடி நீட்டியிருப்பார். ஓடி வருபவர் தன் இடது கையிலிருக்கும் தடியை அவர் வலக்கையில் தருவார். (படம் காண்க)

இவ்வாறு, மாற்றிக் கொள்ளுகின்ற பரப்பளவு, நிற்கும் இடத்திற்கு முன்பாக 10 மீட்டரும், பின்பாக 10 மீட்டரும் உண்டு; மொத்தம் 20 மீட்டர் நீளம் உண்டு. இந்த எல்லைக்குள்ளே தான் 'மாற்றம்' நிகழவேண்டும். மீறிப் போனால் 'வெற்றி பெறும் தகுதியை' (disqualify) இழந்துவிடும் அக்குழு.

ஓடி வருபவரின் குறிப்பு, கவனம், அக்கறையெல்லாம் பெறுதற்காக நின்று ஓடத் தொடங்கும் இரண்டாமவரின் விரிந்து குவிந்த கையில்தான் இருக்க வேண்டும். அவர் கெட்டியாக இறுகப் பிடித்துக் கொள்ளுமாறு அழுத்திக் கொடுத்து, அவர் உறுதிகயாகப் பற்றியிருக்கிறார் என் பதை உணர்ந்த பிறகே தடியின் தொடர்பை நீக்கி, அவரது வலது கைப்புறமாகவே, அதே ஓடும் பாதைக்குள்ளே தான் ஓடி நிற்கவேண்டும். அதனால் அவருக்கோ மற்ற ஓட்டக்காரர்களுக்கோ இடையூறு நேராமல் இருக்கு மாறு ஓடி நிற்க வேண்டும்.

முதலாமவர் வருவதற்குள், இரண்டாமவர் வேக மாக ஓடத் தொடங்கிவிட்டால், மாற்றுப் பகுதிக்குள்ளே 'தடியை' மாற்ற முடியாமல் போகும். அதைத் தவிர்க்க, அருகில் வந்ததும் 'ஓடு' என்று சொல்லிய பிறகு, தரலாம். ஓடத் தாமதமாகி விட்டாலும்கூட, முன்னாலே வேகமாக ஓடச் செய்து தடியை கைமாற்றித் தரலாம்.

இருவரும் தங்கள் உச்சக்கட்ட ஓட்ட வேகத்தில் (Maximum Speed) மாற்றிக் கொள்வதுதான் தலைசிறந்த மாற்றுதலாகும். அவ்வாறு சரியாக நிகழ்வது மாற்றுப் பகுதியில் 14 அல்லது 15 மீட்டரில்தான் நிகழ முடியும். அதையும் பழக்கத்தினால் எளிதாகப் பெற்றுவிட முடியும் அந்தப் பயிற்சியை, எந்த இடத்தில் மாற்றிக் கொள்ள

வேண்டும் என்பதைக் கோடு போட்டுக் குறியிட்டு வைத்துப் பழகுதல் மிகமிக அவசியம்.

முதலாமவரிடமிருந்து வலது கையில் குறுந் தடியைப் பெற்ற இரண்டாமவர், ஓடுகின்ற ஒரு சில காலடிகளுக்குள்ளாகவே (Steps) இடது கைக்கு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும், ஏனென்றால், அப்பொழுதுதான் மூன்றாம் ஓட்டக்காரருக்குக் கொண்டு போய் வலது கையில் தர வசதியாக இருக்கும். ஏன் இடது கையில் மாற்ற வேண்டும்? ஏன் வலது கையில் தர வேண்டும் என்றால், இடதுகையால் வாங்குபவரின் வலது கையில் கொடுத்தால் தான், அவரை இடிக்காமல் ஓடி விட வசதியாக இருக்கும்.

வலது கையில் வைத்திருந்து, வலது கையில் கொண்டு போய் தரும் நிலையை நினைத்துப் பாருங்கள். ஓடிப்பாருங்கள். இருவரும் மோதிக் கொள்வார்கள். கீழே விழநேரிடும். குழுவெற்றி வாய்ப்பை இழந்து விடும். அதனால் தான் குறுந் தடியை சரியாகக் கைமாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். என்பது புரியும்,

4வது கடைசி ஓட்டக்காரர் வலது கையிலே வாங்கி, அப்படியே ஓடலாம். இடது கைக்கு மாற்ற வேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஆனால் குறுந்தடி கீழே நழுவி விழுந்துவிடாமல், உறுதியாகப் பிடித்துக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

கையைப் பின்புறம் நீட்டி, குறுந்தடியைக் கீழே விழாமல் எப்படிப் பெறுவது என்று கேட்கலாம். அதற்கு இதோ பதில், இதே முறையைக் கையாளுங்கள்.

கைவிரிந்து, குவிந்து கிண்ணம்போல் அமைந்திருக்க, வலதுகை மடங்காமல், முழு அளவு பின்புறம் நீண்டிருப்ப

தோடு, அந்தப் பக்கம் இந்தப் பக்கம் என்று ஆடாமல் அசையாமல், ஒரே இடத்தில் நிலையாக இருப்பதுபோல் நீண்டிருக்க வேண்டும். தடி தன் கையில்பட்ட உடனேயே, விடாப்பிடியாக உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ள விரல்களை உடனே மூடிக்கொள்ள வேண்டும். அப் பொழுது தான் குறுந்தடி மாற்றுதலில் தவறு நேர வாய்ப்பு இருக்காது.

இந்த மறைமுக முறையிலும் இன்னொரு முறை யாகப் பெறலாம் என்று பல அறிஞர்கள் கருதுகின்றனர். பின்பற்றவும் செய்கின்றனர்.

குறுந்தடியை வலது கைக்கும் இடது கைக்கும் மாற்றிக் கொண்டிருக்கும் செயல், நேரத்தை வீணடிப்ப தோடு, தடி கீழே விழும் வாய்ப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. ஓடும் வேகத்தையும் தடுக்க ஏதுவாகிறது என்று எதிர்க் கின்றனர்.

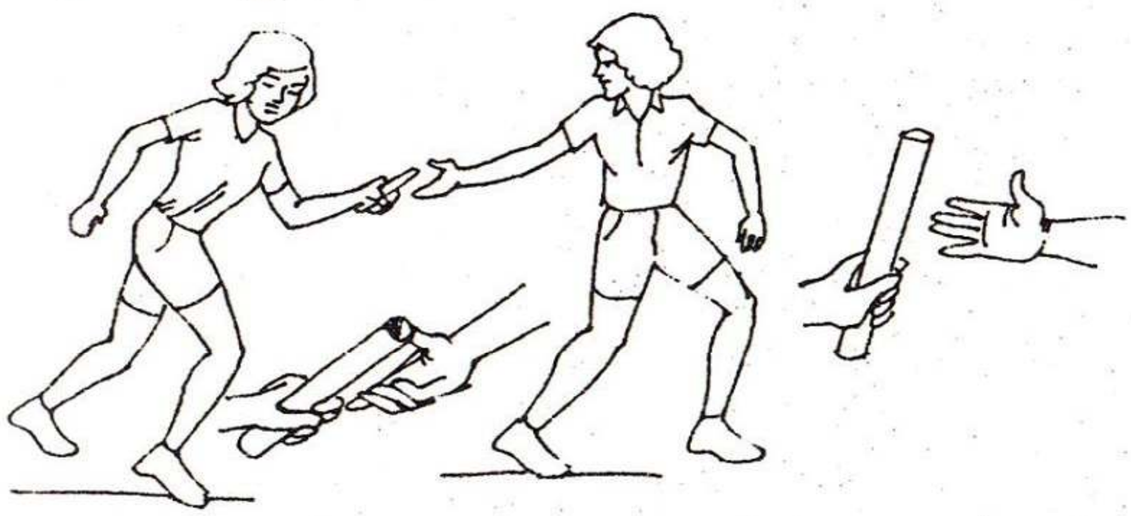
அவர்கள் கூறும் வழி-முதலாம் ஓட்டக்காரர் வலது கையில் தடியை வைத்தபடியே ஓட்டத்தைத் தொடங்கி ஓடி வந்து இரண்டாம் ஓட்டக்கார் இடது கையில் கொடுக்க; இரண்டாம் ஓட்டக்காரர் ஓடிப்போய் மூன் றாம் ஓட்டக்காரர் வலது கையில் கொடுக்க; மூன்றாம் ஓட்டக்காரர் ஓடிப்போய் நான்காம் ஓட்டக்காரர் இடது கையில் கொடுப்பார். அவர் இடது கையில் வைத்திருந்த படியே, ஓட்டத்தை ஓடி முடிப்பார்.

இதிலென்ன பயன் உண்டு என்றும் கேட்கலாம். 200 மீட்டர் பந்தயப்பாதை இருந்தால் எல்லோரும் வளை வில் தான் ஓடவேண்டியிருக்கும். 400 மீட்டர் பந்தயப் பாதை இருந்தால் பெரிய அளவில் நடக்கும் போட்டி களில்தான் உண்டு. அதில் முதலாமவரும் மூன்றாவது

ஓட்டக்காரரும் தான் வளைவில் ஓடக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆகவே வலது கையில் தடிகொண்டு ஓடினால், ஓட வசதியாகவும், ஓடும்பாதையின் இடப்புறத்திலே நின்று ஓடுவதால் ஓடும் தூரம் குறைவாகவும் இருக்கும். ஆகவே ஓடும் நேரம் குறையும் என்று கூறுகின்றனர். இக்கருத்து ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியதுதான் என்றாலும், பயிற்சி செய்கின்ற முறையிலும் பக்குவத்திலும் தான் பலன்பெற முடியும்.

2. பார்த்து வாங்கும் முறை: *400 மீட்டர் தொடரோட்டத்திற்கும், மற்றும் நீண்டதூர தொடரோட்ட முறைக்கும் இவ்வழி பொருந்தும்.*



400 மீட்டர் தூரத்தை விரைவாகக் கடந்தோடி வரும் ஓட்டக்காரர், ஆரம்ப வேகத்தை இழந்து, களைப்புடனே வந்து சேருவார். வாங்க இருக்கும் இரண்டாம் ஓட்டக்காரர், வேகமாகத் ஓடத் தொடங்கிவிட்டால், முன்னவரால் ஓடி வந்து தடியைக் கையிலே தரமுடியாது.

ஆகவே, கைத்தடியை மாற்றும் எல்லையின் தொடக்கத்திலே நின்றுகொண்டு, அருகில் வந்தவுடன், எவ்வளவு தூரம் கையை நீட்டி வாங்க முடியுமோ, அந்த

அளவுக்கு நீட்டி வாங்கிக்கொண்டு ஓடிவிடவேண்டும். தருபவரும் கையை நீட்டித்தரவேண்டும்.

ஓடாமலா வாங்க வேண்டும்? ஓடலாமா என்று கேட்பீர்களானால், ஓடாமலும் வாங்கலாம். ஓடியும் வாங்கலாம். ஆனால், ஓடிவருபவரின் ஓட்ட வேகத்தை அனுசரித்துத்தான் ஓடவேண்டும், அது பழகிய முறை யைப் பொறுத்ததாகும்.

அதிகமாக ஓட ஆரம்பித்துவிட்டு, பிறகுநின்று வாங்குவதோ, அல்லது நின்று கொண்டே வாங்கிப் பின் ஓட முயல்வதோ....நேரத்தை வீணாக்கும். ஆகவே, தயார் நிலையில் இருந்தே வாங்கவேண்டும்.

3. தறி ஓட்ட முறை (Shuttle): இது நேர்க்கோட்டிலே நின்றுகொண்டு, எதிரிலே ஓடி வருபவரிடமிருந்து தடியை மாற்றிக்கொண்டு ஓடுவது. தறியிலுள்ள நூல் கட்டை அங்கும் இங்கும் ஓடுவதுபோல, ஒரு குழுவில் உள்ள வர்கள் ஓடுவதால், இதற்குத் தறி ஓட்டமுறை என்று பெயர் வந்தது. இது 100 மீட்டர் தொடரோட்டத்துக்குப் பொருந்தும்.

முதல் ஓட்டக்காரரும் மூன்றாம் ஓட்டக்காரரும் ஒரு பக்கம் நிற்க, இரண்டாம் ஓட்டக்காரரும் நான்காம் ஓட்டக்காரரும் மறுபக்கம் நிற்க முதலாமவர் வலது கையில் தடியுடன் நின்று ஓடிவர, பெறுபவர் வலது கையை நீட்டி இரண்டாமவர் குறுந்தடியைப் பெற்று மீண்டும் ஓடிப்போய் மூன்றாமவர் வலது கையிலே தருவர். அதேபோல் நான்காமவரும் வலது கையிலே வாங்கி ஓடி முடிப்பர்.

எதிரே வருபவரிடம் எட்டி வாங்குகிற லாவகம் தான் வேண்டும். கோட்டைத் தாண்டி விடாமலும், தடியை

வாங்க ஏமாந்து கோட்டை விடாமலும் கவனிப்புடன் இருக்க வேண்டும். தவறு நேர்ந்தால் எதிரே வருகின்ற, குறுந்தடி நெஞ்சைக் குத்தினாலும் குத்திவிடும்.

இந்த முறை, பள்ளிப் போட்டிகளில் மட்டுமே கையாளப்படுகிறது.

மேலே கூறிய இரண்டு முறைகளில் உள்ள நிலையை, தங்களுக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்ள விரும்புவோர், குழுவாக இணைந்து, ஓடும் வரிசையை வகுத்துக் கொண்டு இடைவிடாத பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். சேர்ந்து ஓடிப் பழகும் நடுத்தர ஓட்டக்காரர்கள், சிறந்த ஓட்டக்காரக் குழுவையும் வெற்றி கொள்ள முடியும் என்பது சரித்திரம் காட்டும் உண்மை என்பதால், சேர்ந்து பயில்க சேர்ந்து செயல்படுக.

தவறு எங்கு நிகழும், எங்கு நிகழ வாய்ப்பிருக்கிறது என்று அனுபவம் கூறுகிறதோ; எப்படி நிகழும் என்று பயிற்சி ஆசிரியர் கூறுகிறாரோ. அந்தத் தவறினைத் தவிர்க்க, பலமுறைப் பழகி, சிறப்புற வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும், குறுந்தடியை மாற்றுவதில் தவறே நிகழாமல் காத்துக் கொள்கின்ற தலையாய கடமையுடன், விரைவோட்டமும் தேவை என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.

ஓடி முடிக்கும் ஓட்டக்காரர்களுக்கு ஒரு சிறு குறிப்பு. முதலாவதாக ஓடிக்கொண்டிருந்தால், அந்த தூரத்தை கடைசிவரையிலும் கடைப்பிடித்து நிலைநாட்டி ஓடி முடிக்க வேண்டும். முதலில் வர வாய்ப்புக் குறைந்து, கொஞ்சம் பின் தங்க நேர்ந்தால், ஓட்ட முடிவை நெருங்கும் பொழுது, முழுபலத்தையும் உபயோகித்து, இடைவெளியைக் குறைக்க முயல வேண்டும். அப்படி ஓடினால் முன்னே போகும் குழுவுக்கு மனதில் குழப்பம் ஏற்பட வழியுண்டு. முயற்சி உள்ள குழு வெற்றி பெறவும் வாய்ப்புண்டு.

தாண்டும் போட்டிகள்
(JUMPING EVENTS)

மனிதனுக்கு இயற்கையாய் அமைந்துள்ள குணங் களில், செயல் ஊக்கங்களில் ஒன்றுதாண்டல். தாண்டி விளையாடும் செயலை, உலகிலே சிறியோர் முதல் பெரி யோர் வரை அனைவரும் விரும்புவர். பிறர் தாண்டும் போது பார்க்கின்ற இன்பம் இன்பந்தான். அதிலும், தன்னுடைய தாண்டும் சக்தியைப் பார்க்கிற போதோ பேரின்பம். பெற முடியாத சுகமான இன்பந்தான்.

இதுவரை ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள். இனி தாண்டும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தாண்டும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் எத்தனை வகைப்படும்? விளக்குக.

1. *நீளத் தாண்டல்* (Long Jump).
2. *மும்முறைத் தாண்டல்* (Hop-Step and Jump)
3. *உயரத் தாண்டல்* (High Jump)
4. *கோல் ஊன்றித் தாண்டல்* (Pole vault)

மேற்கூறிய நான்கு முறைகளே பந்தயங்களில் போட்டிக்குரிய நிகழ்ச்சிகளாக இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு போட்டிக்குரிய விளக்கத்தையும் அந்தந்த நிகழ்ச்சி வரும் பொழுது கேட்டால் நலமாக இருக்கும்.

1. நீளத் தாண்டல்

'நீளத் தாண்டல்' பற்றிய குறிப்பையும், எவ்வாறு பயிற்சி செய்வது என்பதையும் அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறோம்?

விருப்பம்தான் செயலைக் கற்றுக் கொள்ளத் தூண்டும் சிறந்த ஆசான். விருப்பத்திலே பாதி நுணுக்கம் விரைந்து வந்துவிடும். மீதியை நல்ல குருவிடத்தில் கற்றால் குறைந்த காலத்திலேயே மேன்மை எய்திட முடியும்.

வில்வித்தை கற்றுக் கொள்ள விரும்பிய 'ஏகலைவன்' என்பவன் எப்படி கற்றான்? குருவின் சிலையை வைத்துக் கொண்டே, அம்புவிடும் கலையில் அனைவரிலும் சிறந்த வனாகவில்லையா? ஆகவே, உங்களிடமிருந்து விருப்பத் தால் எழுந்து வந்த வினா, நம் நாட்டிற்கே ஒரு திருப்பமாக அமைந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

இது மிகப் பழமையான போட்டியாகும். இதற்கு முன்னாளில் 'அகலத் தாண்டுதல்' (Broad Jump) என்று பெயர். ஏனென்றால் அகலமான அகழி போன்ற பள்ளத் தைத் தாண்டுவதற்காகத் தொடங்கிய ஒரு சிலருக்குள்ளே எழுந்த பந்தயம்தான். இப்படிப் உலகப் பந்தயமாக, ஒலிம்பிக் நிகழ்ச்சியாக மாறிவிட்டது.

'நின்றுகொண்டே நீளத் தாண்டுதல்' 'ஓடி வந்து தாண்டுதல்' என்று இரண்டு வழிகளிலும் போட்டி இருந் தன. இன்று ஓடிவந்து தாண்டும் போட்டியே (Running Long Jump) உள்ளது.

இன்று நீளத் தாண்டலில் தலை சிறந்து விளங்குபவர் 'பாப் பீமன்' என்ற அமெரிக்க நாட்டு வீரர். இவருடைய சாதனை 29 அடி 2½" மாபெரும் சாதனைதான். மனித குலமே வாய் பிளந்து அதிசயித்த சாதனைதான்.

ஏனென்றால் 1896ம் ஆண்டு 20. அடி 9, அங்குலமாக இருந்த இந்த சாதனை, 1936ம் ஆண்டு 26 அடி 5½ அங்குலமாக நீண்டது. ஜெசி ஓவன் என்ற அமெரிக்கரால் படைக்கப்பட்ட இந்த சாதனை 25 ஆண்டுகளாக யாராலும் தகர்த்தெறிய முடியாததாக இருந்தது. 1960ம் ஆண்டு இச்சாதனைய்யை அதிகப்படுத்தினார் ரால்ப்ஃபாஸ்டன் என்ற அமெரிக்கர். அவரது சாதனை 26 அடி 7¾ அங்குலம், 1962ல் இதன் சாதனை 27 அடி 3¼ அங்குலமாக ரஷ்ய வீரர் டெர் ஓவனே ஷியன் என்பவரால் உயர்ந்தது. இப்பொழுது சாதனை இன்னும் பல ஆண்டுகள் நிலைத்திருக்கும்.

1896ம் ஆண்டு 20அடி 9 அங்குலமாக இருந்ததைவிட, இன்று பெண்கள் அதிகம் தாண்டுகிறார்கள். ருமேனியா நாட்டு வீராங்கனை குமாரி விஸ்கோ பாலினு என்பவரின் சாதனை 22 அடி, 4¼ அங்குலம் என்றால் பெண்களும் எந்த அளவு திறமை படைத்திருக்கிறார்கள் என்பது புரிகிறதல்லவா?

நீளத் தாண்டலில் பங்கு பெற வேண்டியவருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

உலக சாதனை ஏற்படுத்திய அத்தனை தாண்டுவோரையும் ஆராய்ந்தால், அவர்கள் அத்தனை பேரும் விரைவோட்டத்தில், உயரக் குதிப்பதில், தடைதாண்டி ஓடுவதில் மிகமிகச் சிறந்தவராகவே இருந்திருக்கின்றார்கள்.

கால் நூற்றாண்டு காலமாக இருந்த ஒரு சாதனையை ஏற்படுத்திய ஜெசி ஓவன்ஸ் 1936ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் 100 மீட்டர், 200 மீட்டர் ஓட்டங்களில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றவர். அவர் நீளத் தாண்டலில் உயரே தாவும் போது 6 அடிக்கு மேலே இருக்கும். பாப்பீம ஒடைய 100 மீட்டர் ஓட்டத்தின் நேரம் 9.4 வினாடி. உயரத் தாண்டலின் உயரம் 6'.4". எனவே, நீளத் தாண்டலுக்குத் தயாராகும் முன் ஒருவருக்கு வேண்டியது ஓடும் வேகம், உயரே தாண்டும் ஆற்றல்.

விரைவோட்டம் ஓடுவோர் எல்லாம் பங்கு பெறலாம். அதிலும் உயரத் தாண்டுவதில் 4½ அடி அல்லது 5 அடி உயரம் தாண்ட முடிந்தவர்கள் இதில் பங்கு பெற்று, பயிற்சி பெற்றால், நிச்சயம் பலன் அடையலாம்.

நீளத் தாண்டலுக்குரிய முக்கிய அம்சங்கள் யாவை?

நீளத் தாண்டலுக்குரிய தகுதிகளுடன், முக்கிய அம்சங்களை நான்காகப் பகுத்து கொள்ளலாம்.

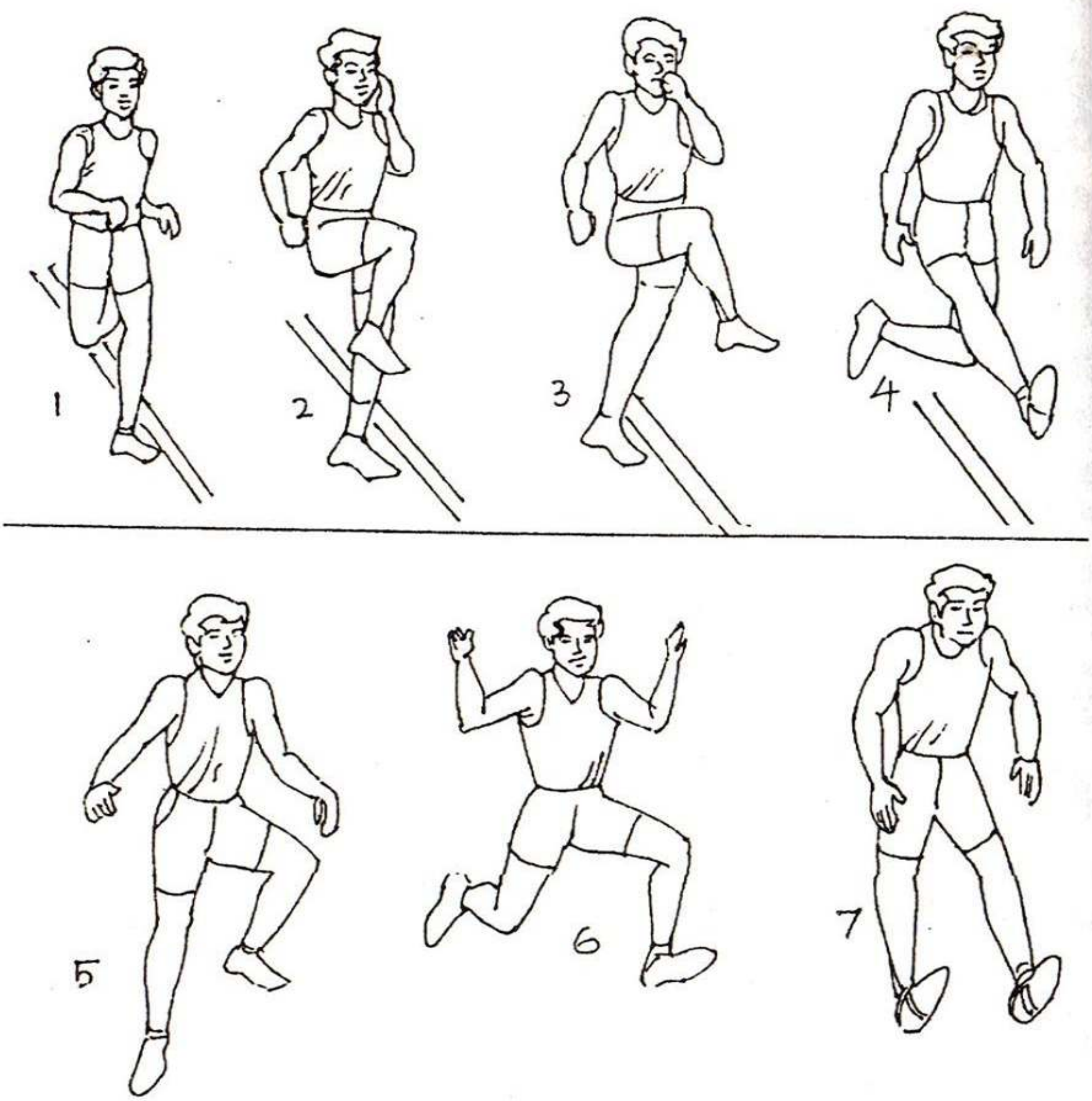
1. உதைத் தெழும்பும் பலகைவரை ஓடி வருதல் (Approach)

2. பலகையில் மிதித்து உதைத்து எழல் (Take off)

3. காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air)

4. கால் ஊன்றல் (Landing)

1. ஓடி வருதல்: (Approach): எவ்வளவு வேகமாக பலகையை நோக்கி ஓடி வர இயலுமோ, அதாவது தன்னுடைய சம நிலை (Balance) இழக்காமல் ஓடிவர முடியுமோ, அவ்வளவு வேகத்துடன் ஓடிவர வேண்டும். வேகம் தான், அதிய தூரத்தைத் தாண்ட உதவும்.



எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்து ஓடி வரலாம் என்றால், குறைந்த தூரம் 50 அடி. அதிக அளவு தூரம் 120 அடி. அதற்கு அப்பால் இருந்தும் ஓடி வரலாமா என்றால் வரலாம். ஆனால் பலகையை நெருங்குவதற்குள் உடல் பலம் இழந்து போகும். இந்த இடைப்பட்ட தூரத்திற்குள் ஒரு இடத்தைக் குறித்துக் கொண்டு வேகமாக ஓடி வர வேண்டும். முழு வேகமாக வர வேண்டும். உமக்கு எந்தக் கால் தாண்ட வசதியாக இருக்குமோ அந்தக் கால்,

பலமுறை பலகை மேல் படுகிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

பலகைக்கு முன்னதாகவே காலடி (Step) விழுந்தால், முன்னர் ஓடத் தொடங்கிய இடத்திலிருந்து, காலடிக்கும் பலகைக்கும் இடைப்பட்டத் தூரத்தை அளந்து அந்த அளவினை சரியாகக் குறித்துக் கொண்டு, மீண்டும் ஓடி வர வேண்டும்.

பலகைக்குப் பின்னால் (தாண்டும் மணலுக்கு அருகே) காலடி வந்தால், அந்த அளவுக்கு, குறியை இன்னும் பின்னால் தள்ளி வைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ஒன்றை மட்டும் நினைவில் வைத்துக் கொள்வது மிகமிக முக்கியம். ஓடி வருகின்ற காலடி எல்லாம் ஒரே சீராக, ஒரே மாதிரியாக (Equal Step) இருப்பது அவசியம். ஆனால் பலகையில் மிதிக்கும் காலடிமட்டும், மற்ற எல்லா காலடியை விட அரை அடி குட்டையாகவே இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், உதைத்து மேலே எழ வசதியாக இருக்கும்.

உதைத் தெழும்பும் பலகையின் அருகே (Take of Board) ஓடி வரும் பொழுது உங்கள் பார்வை, நீங்கள் தாண்ட வேண்டிய மணல் பகுதியை நோக்கிச் சென்று விட வேண்டும். கண்ணும் கருத்தும், குறிக்கோளும், நீங்கள் தாண்ட வேண்டிய தூரத்தைக் கண்டறிவது போல, அந்த தூரத்தையே பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் பலகையையே பார்த்துக் கொண்டு ஓடி வந்தால், காலடியை சரி செய் வதற்காகவே காலடியைக் குறைக்கவோ, கூட்டவோ முயற்சி செய்ய வேண்டி இருக்கும். அதனால் தடுமாறவும், தவறு செய்யவும் (Foul) நேரிடும்.

அதற்காகத்தான், பலகைக்குப் பின்புறம் மிதித்து, தவறுக்குள்ளானாலும் பரவாயில்லை, பலகைக்கு முன்னால் மிதித்தாலும் கவலை இல்லை... எதற்கும் கவலைப் படாமல், ‘ஓடிவருகின்ற முழுவேகத்தோடே தாண்ட வேண்டும். தாண்ட வேண்டியதுதான் உங்கள் கடமை. தயங்குவதோ, தவறு வந்துவிடுமோ என்று மயங்குவதோ கூடாது. அப்படி செய்தால் வேகம் குறையும், தாண்டும் தூரம் குறையும்.

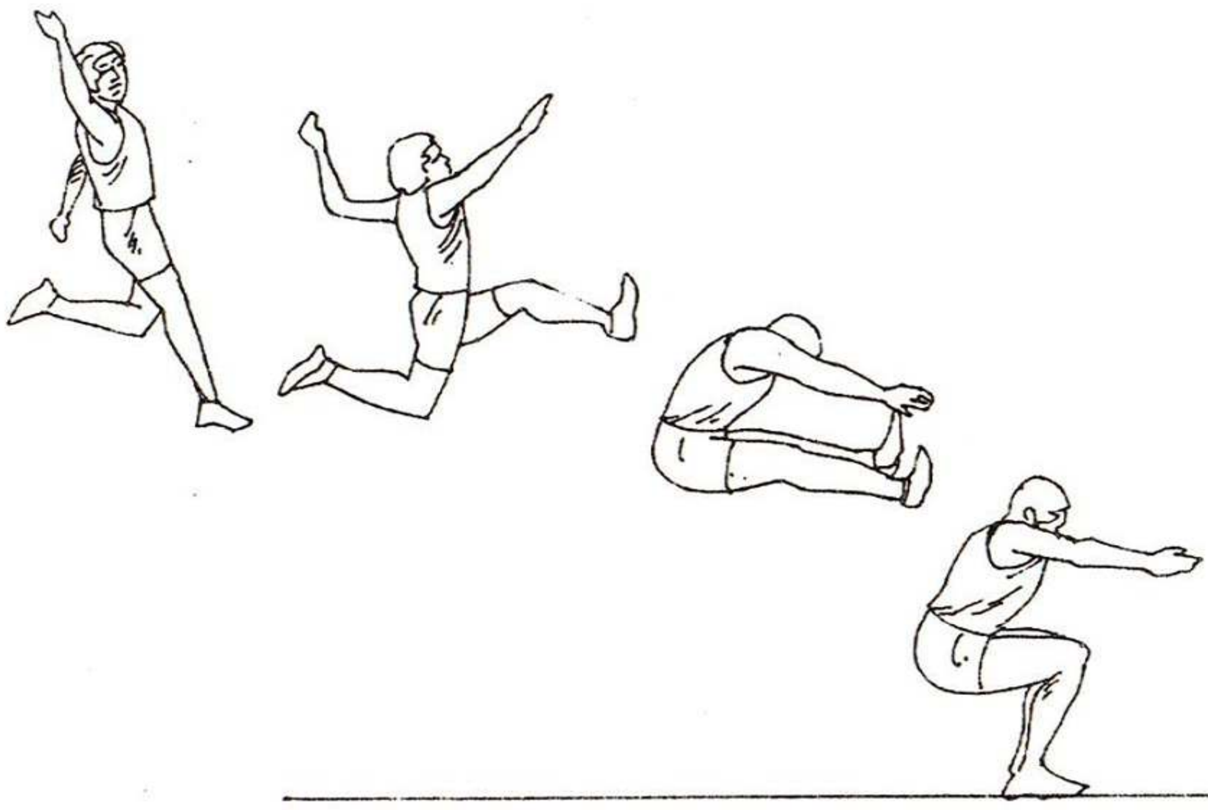
ஆகவே ஓடி வரும்போதே பலகையைப் பார்த்துக் கொண்டு ஓடிவந்து, நான்கைந்து காலடிகள் இருக்கும் போதே, பார்வையை பலகையில் இருந்து அகற்றிவிட்டு, முன்னே உள்ளே தாண்டும் மணற் பகுதியைப் பார்த்துத் தாண்டப் பழக வேண்டும். நீங்கள் இனி செய்ய வேண்டியது.

ஓடத் தொடங்குகிற எல்லையைக் குறித்து, பிறகு அளந்து நினைவில் கொள்க. எப்பொழுது பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினாலும், அந்த குறிப்பிலிருந்தே ஓடத் தொடங்கி, முழுவேகத்துடன் வரும்போது, சரியாகப் பலகையை மிதிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உதைத்து எழும் சக்தி கிடைக்கும். தைரியமும் கிடைக்கும்.

2. உதைத்து எழுதல் : (Take-off). இயல்பாக ஓடிவரும் காலடிக்கு அரை அடி குறைந்த காலடியுடன், பலகையை மிதித்து விடுவது முக்கியமான காரியம் என்று சொன்னோம். மிதிக்கின்ற கால் இடது காலாகவும் இருக்கலாம். வலது காலாகவும் இருக்கலாம். எந்தக் காலைப் பயன்படுத்தினாலும் சரி, முன் பாதமும் குதி காலும் தரையில் இருக்குமாறு முழுமையும் ஊன்றி, பலகையை முழு பலத்துடன் மிதித்து எழும்ப வேண்டும்.

மிதித்து மேலே பறக்கத் தொடங்கிய உடனே தலைநிமிர்ந்து விடவேண்டும்: (இடது காலில் தாண்டு வோராக இருந்தால் இந்த முறை. வலதுகால் என்றால் மாற்றிக் கொள்க) இடது கால் பலகையை மிதித்து மேலே கிளம்பிய உடன் மறுகால் 90° கோணத்தில் மடிந்து நிற்க, இடதுகை முன்புறம் வந்து, உடல் சமநிலையை உண் டாக்கும். இப்படி உதைத்துக் கிளம்பும்போது கைகளும், கால்களும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

3. **காற்றில் நடத்தல் (Walking in the air):** மடிந்திருந்த வலது கால் முன்னுக்கு வர, இடது கை சமநிலைக்காக முன்பக்கம் நீள, தலை நிமிர்ந்தவாறு, தாண்டவேண்டிய பகுதியை பார்வையிட, மார்பு அகலமாக விரிந்திருக்க, உதைத்து எழும்பிய இடது காலை மீண்டும் முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதற்காக வளைக்க, இப்பொழுது இரண்டு கைகளும் உடல் சமநிலைக்காக மாறி மாறி இயங்கும்.



இடுப்பும் புவிஈர்ப்புத்தானத்துக்காக முன்னுக்கு வரும். (படம் காண்க).

இவ்வாறு உடல் உச்ச உயரத்திற்குச் சென்ற உடன், அங்கிருந்து விரிந்துள்ள இரண்டு கால்களையும் கை களையும் ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டு, கால்களை எவ்வளவு நீட்டி விட முடியுமோ, அந்த அளவு முன்னாலேயே நீட்டி விட வேண்டும்.

4. காலூன்றல் (Landing): குதிகாலால் தான் மணலில் குதிக்க வேண்டும். குதிகால் மணலில் பட்ட உடனேயே, தலைக்கு மேற்புறமாக இருந்த கைகள் இரண்டும் முன்புறம் வர; முழங்கால் வளைந்து கொள்ள பின்புறம் விழுந்து விடாதவாறு, கால்களை ஊன்றி, பிறகு முன்புறமாக விழ வேண்டும்.

மேற்கூறியவாறு தாண்டுகின்ற ஒருவர் 1½ காலடி அதிகமாகக் காற்றிலே நடக்கிறார். இவ்வாறு காற்றிலே நடக்கக் கற்றுக்கொள்வதை கட்டாந் தரையிலே செய் தால், விழுகிற அடியை உங்களால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. ஆகவே, தண்ணீரில் ஓடிவந்துக் குதித்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ரோமன் வளையத்தில் ஊஞ்சலாடும்போது, அல்லது கம்பியில் விளையாடும் போது (Bar) கற்றுக் கொள்வது இன்னும் எளிதாக இருக்கும்.

இதற்கான பயிற்சிகளை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

விரைவாக ஓடுகின்ற ஆற்றலும், வலிமையுடைய கால்களும், வலுவுள்ள அடிவயிறும் இந்தப் போட்டிக்கு மிகமிக அவசியம்.

விரைவோட்டம் கற்றுக் கொள்ள, விரைவோட்டக் காரருக்கான பயிற்சிகள் அனைத்தையும் செய்து, வேகமாக ஓடக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பலகையை விரைவாக ஓடிவந்து மிதிக்கின்ற திறன் நுணுக்கந்தான் மிக முக்கியம் என்பதால், ஓடி வருகின்ற எல்லையைக் குறித்து, ஓடிவரும் காலடியை சீராக்கி, பலகையில் பாதம் படும்படி சரியாக மிதிக்கக் கற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

தாண்டும் நிகழ்ச்சிகள் (Jamping Events)

நீளத் தாண்டல் [Long Jump] நீளத்தாண்டும் நிகழ்ச்சியில், முக்கியமான நான்கு அடிப்படைத் திறன்கள் உள்ளன. அவை பின்வருமாறு:

1. மிதித்துத் தாண்டும் பலகைக்கு ஓடி வருதல் [Approach]
2. உதைத்து எழுதல் [Take-off]
3. காற்றில் நடத்தல் [Walking in the air]
4. காலூன்றல் [Landing]

6 தப்படி முறை 20 தப்படி முறை

1. ஓடி வருதல்: [Approach] முதலில் உதைத்தெழும்பும் கால் (வலிய கால்) எது என்று தீர்மானமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இடது காலால் தாண்டத் தொடங்குவோருக்காகத் தந்துள்ள அணுகு முறையாகும்.

16 தப்படி முறையில் இடது காலால் நின்று ஓடத் தொடங்கி, வலது கால் வரும் பொழுது 16 தப்படி முடிகிறது. 17வது தப்படி இடது கால் வரும்பொழுது தாண்டத் தொடங்கி விட வேண்டும்.

குறிப்பு: ஓடத் தொடங்கும் இடது காலை 1 என எண்ணவும்.

அது போலவே 20 தப்படி முறையில், இடது காலில் தொடங்கி, 20வது தப்படி வலது காலில் முடிகிறது. 21வது தப்படி இடது காலுக்கு வரும் பொழுது தாண்டத் தொடங்கவும்.

குறிப்பு: உதைத்தெழும் இடது கால் (JL. Jumping Leg) ஓடத் தொடங்கும் இடது கால் (SL. Starting Leg) L= இடது கால் R = வலது கால்

பயிற்சிகள்

தாண்டிக் குதிக்கும் போது, அதிக உயரமாகத் தாண்டிப் பழகுதல் நல்லது. குறைந்தது 4½யிலிருந்து 5 அடி உயரமாவது தாண்டினால் தான், அதிக தூரத்தைத் தாண்ட இயலும். அதற்காக, தாண்டுகின்ற மணற் பகுதியில், 3 அடி உயரம் கயிற்றையோ அல்லது நீண்ட குச்சியையோ இருவரை பிடித்துக் கொள்ளச் செய்து தாண்டிப் பழகினால், போட்டி நேரத்தில் இயல்பாகவே அந்த பழக்கம் வந்து விடும்.

காற்றில் நடப்பதற்கான வலு, அடிவயிற்றுப் பகுதி கடினமாக இருந்தால்தான் இயலும்; கால்களைத் தூக்கிக் காற்றில் நடக்கும் சக்தி அப்பொழுதுதான் கிடைக்கும் அடிவயிற்றுக்கான எடைப் பயிற்சிகளை (Abdomen) முறையாகச் செய்யவும்.

மொத்தம் 6 முறை தாண்டுகின்ற வாய்ப்புக் கிடைக்கும். முதல் மூன்று தாவல்களில் தேர்வும், மற்ற மூன்று முறைகளில் இறுதி வாய்ப்பும் கிடைக்கும். இந்த 6 வாய்ப்புக்களிலும் சிறந்த சாதனையை ஏற்படுத்தக் கூடிய அளவு பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

போட்டி நடப்பதற்கு முன்னே ஒரு சில முறைகளைக் கையாள வேண்டுவது இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

வியர்வை வெளிவரும் அளவுக்கு, இதற்குரிய பதமாக்கும் பயிற்சிகள் அனைத்தையும் செய்து, உடலைப் பதமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, முன்னே பழகிக் கொண்டிருப்பது போல, ஓடிவரும் தூரம் எல்லையை அளந்து, அங்கிருந்து பலமுறை ஓடிப்பார்த்து, பலகையை சரியாக மிதிக்க முடிகிறதா என்பதையும் சரி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகப் போனல் தூரத்தைக் குறைத்தும், பலகைக்குப் பின்னால் வந்தால், முன்னால் தள்ளி சரியான அளவைக் கொண்டும் போட்டிக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

தாண்டுவதிலேயே முழு கவனமும் இருக்க வேண்டும். அடுத்தவர்களுடன் சலசலவென்று பேசுவது சக்தியை வீணடிப்பதோடு, அக்கறையில்லாமல் செய்துவிடும்.

மற்றவர்கள் அதிகம் தாண்டினால் அதற்காகக் கவலைப்படக் கூடாது. தன்னால், தன் முயற்சியால் அவர்களை மீற முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாண்டுவதற்கான இடைவெளி நேரத்தில், தாண்டுகின்ற காலணியைக் (Spikes) கழட்டி விட வேண்டும். தாண்டுகின்ற சமயத்தில், ஓட்டப் பந்தயத்திற்குப் போகக் கூடிய வாய்ப்பு வந்தால், நீங்கள் மற்றவரைவிட அதிகமாகத் தாண்டியிருந்தால், தாண்டுவதை கொஞ்ச நேரம் மறந்துவிட்டு, ஓட்டத்தில் கலந்து கொண்டு வரலாம்.

ஒவ்வொரு முறை தாண்டப் போகும் பொழுதும், உடல் பதநிலை (Warm up) குறையாமல் இருப்பது நல்லது.

2. மும்முறைத் தாண்டல் (Hop-step and Jump)

மும்முறைத் தாண்டல் என்றால் என்ன? இதில் பங்கு பெறுவோருக்கு என்னென்ன தகுதிகள் தேவை?

ஓடி வந்து ஒரு முறை தாவி (Hop), தாவும் காலாலேயே நின்று, பிறகு மறு காலால் ஒரு காலடி (step) வைத்து, பின் காலடி வைத்த காலாலே எழும்பி இரு காலையும் சேர்த்து மணற் பகுதியில் குதிப்பதற்கு (Jump) மும்முறைத் தாண்டல் என்று பெயர்.

இது 19ம் நூற்றாண்டில் அயர்லாந்தில் பிரபலமாக இருந்த போட்டியாகும். இந்தப் போட்டியில் நின்று கொண்டே தாண்டும் போட்டிகூட இருந்தது. ஒலிம்பிக் போட்டியில், பிறகு அது தேவையில்லை என்று தள்ளி விட்டார்கள். ஓடிவந்து தாண்டுகின்ற நிகழ்ச்சி மட்டுமே இடம் பெற்றிருக்கிறது.

இப்போட்டியில் பங்கு பெறவும், பழகத் துடிப்பவர்களும், உயரமானவர்களாகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்று உறுதியாகக் கூறமுடியவில்லை. குள்ளமானவர்கள் இதற்குத் தேவையில்லாதவர்கள் என்றும் இறுதியாகக் கூறவும் இயலவில்லை.

காரணம், இந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்கள் எல்லோரும் குள்ளமானவர்களாகவும் உயரமானவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள். ஊக்கம், உற்சாகம், உழைப்புத் திறன், உறுதியான உடல், வலுவான கால்கள் உள்ளவர்கள் இதில் பங்கு பெறலாம் வெற்றிபெற நிச்சயம் முடியும்.

மேற்கூறிய தகுதிகளோடு, நீளத்தாண்டலில் சிறந்தவராக, விரைவோட்டத்தில் வல்லுநராக, உயரத் தாண்டுவதில் தீரராக, மும்முறைக் குதிக்க வேண்டியிருப்பதால் உடல் எடையை அதிர்ச்சி இல்லாமல் தாங்குகின்ற வலுஉள்ள கால்கள் உடையவராக, கால்களும் கைகளும் ஒருங்கிணைந்து ஒன்றுபட்டு செயலாற்றக் கூடிய உடலமைப்புடன், நெஞ்சுரமும், கடின உழைப்பும் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும்.

மும்முறைத் தாண்டலை எவ்வாறு பழக வேண்டும்?

நீளத்தாண்டலுக்கு வேண்டிய செயல்கள் அத்தனையும் மும்முறைத் தாண்டலுக்கும் முக்கியமாக வேண்டும். உதைத்தெழும்பும் பலகை வரை வேகமாக ஓடிவருதல், பலகையை மிதித்ததும் பாய்ந்து தாண்டாமல், தாண்ட உதவிய காலாலேயே தாவி நிற்றல், பிறகு காலடி (Step) வைத்தல்; பிறகு அதே காலால் உதைத்து எழும்பித் தாண்டுதல், அவ்வாறு தாண்டும்போது காற்றிலே நடத்தல் என்ற முறைகளைப் பின்பற்றியே பழகவேண்டும்

தாவல் (Hop): எந்தக் காலால் பலகையை உதைத்து எழும்புகிறீர்களோ, அதே காலால்தான் தாவி தரையில் ஊன்றவேண்டும். அதாவது இடது கால்தான் ஊன்றித் தாண்ட உதவும் கால் (Take off foot) என்றால், அக்காலை பலகையில் மிதித்து எழும்பி, மேலே பாய்ந்துபோய் நிற்கும் போது அதே இடது காலால் மட்டும் நின்று விடுவதற்குத் தாவல் என்று பெயர்.

அந்த ஒரு முறை தாவலுக்கு எவ்வளவு தூரம் தாண்ட வேண்டும் என்ற அளவும் இருக்கிறது. முழுச் சக்தியையும் தாவலுக்குப் பயன்படுத்தி விட்டால், மற்ற

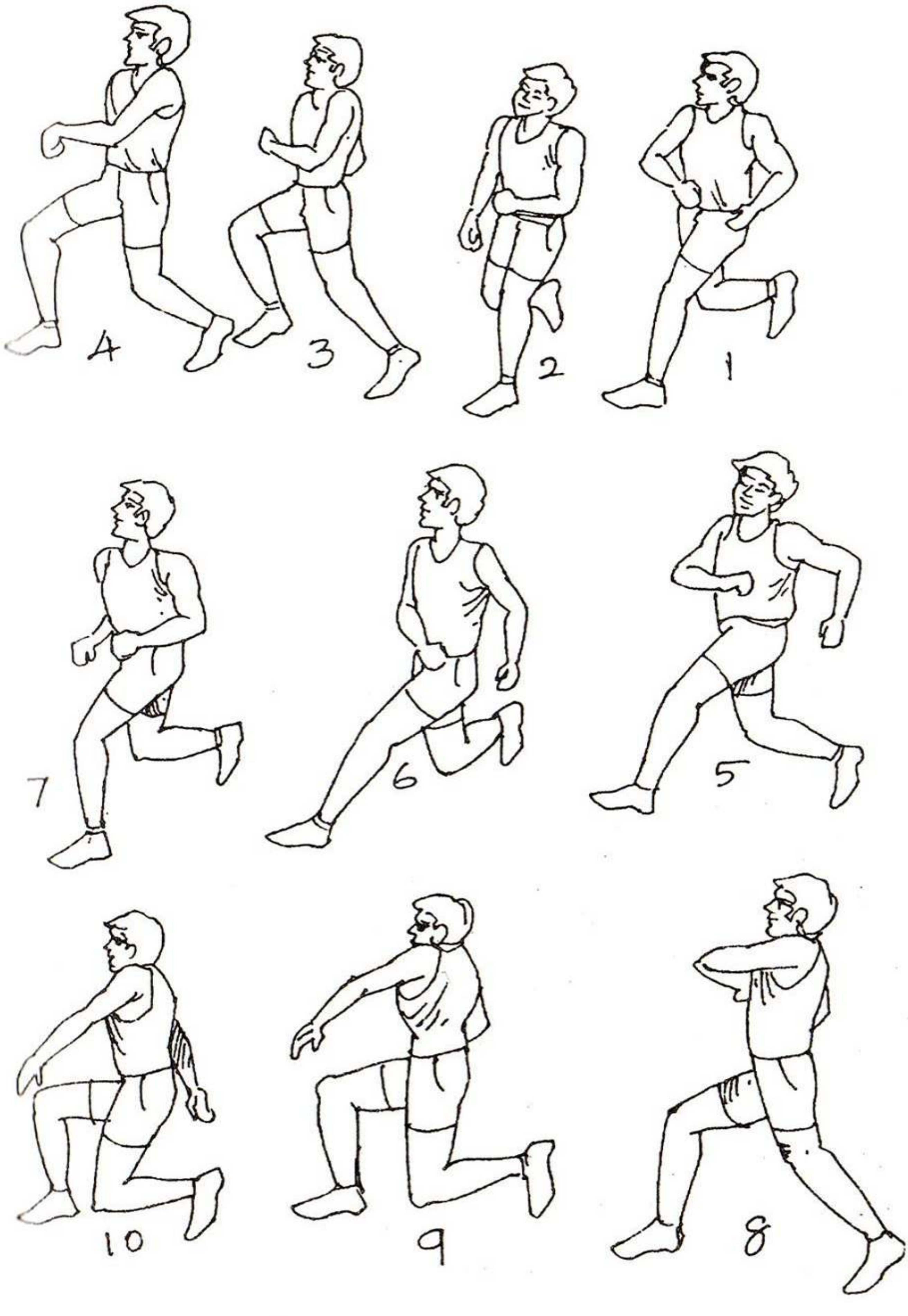
சாலடி, தாண்டல் முதலியவற்றிற்கு முடியாமல் போய் விடும். ஆகவே, அந்த அளவு முறையை அடுத்த பக்கம் காண்க.

இவ்வாறு ஒரே காலால் தாவி கீழே ஊன்றும் போது உடலின் எடை முழுதும் ஒரே காலில் விழுகிறது என்பதால், எடையைத் தாங்கக் கூடிய தன்மையில், தடுமாறிக் கீழே விழாமல் இருக்கக்கூடிய ஆற்றலைத் திரட்டி கால்களில் வைத்துக் கொள்ளப் பழக வேண்டும்.

கீழே ஒருகாலை ஊன்றும்போது, கை இரண்டுமே பக்கவாட்டில் விரிந்து, விழுந்து விடாத சமநிலையை உண்டாக்கும். ஆகவே ஒவ்வொரு முறையும் குதிகாலும் முன் பாதமும் தரையில் படும்படியாகக் கால்களை ஊன்றுகிற போது, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

தாவும் போது அதிக உயரமாக எழும்பித் தாவக் கூடாது. அவ்வாறு தாவினால், தூரம் குறையும். சம நிலையை இழக்கின்ற சூழ்நிலை உண்டாகும். குதிகாலில் அடிபடலாம். அதன் காரணமாக, காலடியைத் தூக்கி வைக்கின்ற ஆற்றலை இழந்து விடலாம். ஆகவே அதிக உயரம் எழும்பக் கூடாது.

தாவிய உடனே எந்தப் பக்கத்தையும் பார்த்து, நோக்கத்தை மறந்து விடக்கூடாது. தாண்டி முடிக்க வேண்டிய மணற் பகுதி தூரத்தையே பார்ப்பது நல்லது. இது கால்களை அதிக அளவு விரிக்கும் (Split) தன்மை உள்ள நிகழ்ச்சி ஆகையால், இடுப்பின் அசைவு நன்றாக, பதமுள்ளதாக இருந்தால்தான் தாண்டுவதற்கு நல்ல வசதியான தன்மை அமையும்.


4
3
2
1
7
6
5
10
9
8

இடது காலால் உதைத்து மேலே எழும்போது (வலது கால் வருபவர்கள் மாற்றிக் கொள்க) வலது கால் 90° கோணத்தில் மடங்கிய பிறகு, முன்னே வந்து நீண்ட பிறகு, இடதுகால் முன்னே நீண்டு தரையில் ஊன்றுகிறது, அப்பொழுது தாவல் (Hop) முடிவு பெறுகிறது.

காலடி வைத்தல் (Step): தாவி முடித்துத் தரையில் ஊன்றியிருக்கும் காலுக்கு, மறுகால் காலடி எடுத்து வைக்கத் தயாராக மடங்கியிருந்து பிறகு நிமிர்ந்து, விறைப்பாகித் தாவிக் குதித்துத் (அக்கால் மட்டும்) தரையில்படுகிறது அப்பொழுது முழுக்காலும் (குதிகாலும் பாதமும்) தரையில் படவேண்டும், சமநிலைக்காக இருகைகளும் பக்கவாட்டில் விரிந்திருக்க வேண்டும்.

'காலடி' எடுத்து வைக்கும்போது, கொஞ்சம் உயரமாகக் குதிக்கலாம். அவ்வாறு செய்தால், அதிக தூரத்தைக் கடக்கின்ற ஆற்றலுடன், நேரமும் கிடைக்கிறது.

ஆகவே, இடது கால் தரையில் பட்டவுடன், மீண்டும் வலது கால் மடிந்து, முன் செல்லத் தயாராகி, எவ்வளவு தூரம் அகலமாக நீள முடியுமோ, அந்த அளவு நீண்டு முன்சென்று, ஊன்றும்போது இடதுகால் 90° கோணத்தில் மடிந்திருக்க, இரண்டு கைகளும் மேல் நோக்கி வேகத்துடன் மேலேற, உடல்காற்றில் மிதந் திருக்கும். உடனே, கைகளை மேலிருந்து முன்னோக்கி இறக்கிடவும். கால்களை மேலிருந்து முன்னோக்கி இறக் கிடவும். கால்களை முன்னுக்குக் கொண்டு வரவும், முன்வரும் கால்களைக் கைகள் தொடமுயல்வது போல குனிந்து கொள்ளுமாறு உடல் வளைய, கால்கள் மணலில் போய் ஊன்றிக்கொள்வதோடு தாண்டுதல் முடிவுபெறு கிறது.

இவ்வாறு மும்முறைத் தாண்டும் சக்தியை, வலு வுள்ள கால்களாலும், வளமான பயிற்சிகளாலும்தான் தூரமாகச் செய்யமுடியும்.

1896ம் ஆண்டு நடந்த முதல் ஒலிம்பிக் போட்டியின் சாதனை 44', 11 ¾ ". 1968ம் ஆண்டின் சாதனை. 57"¾ " ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் இதன் சாதனை பேரளவில் பெருகிச் செல்கின்றது. கடந்த எட்டு ஆண்டு களில் இந்நிகழ்ச்சியின் முன்னேற்றம் ஈடு இணையற்றது. 1964 ஆம் ஆண்டின் ஒலிம்பிக் சாதனை 55"3¼". ஆனால் 68ம் ஆண்டின் முதலாவது வந்த ஆறு வீரர்களுமே. இந்த சாதனையை மீறி இருக்கிறார்கள் என்றால், இந்த நிகழ்ச்சியில் 'இன்னும் முடியும்' என்று நம்பிக்கை இருக் கிறது ஏனென்றால் மும்முறைத் தாண்டுவதை முறையோடு பழகினால், வெற்றி பெறலாம் நிச்சயமாக.

தாவல், காலடி வைத்தல், தாண்டல் என்ற மும் முறைத் தாண்டலை, ஒருசேர, ஒன்றுபோலத் தாண்டி னால் அதிக தூரம் தாண்ட முடியும். கீழே பட்டியல்படி, குறித்து வைத்தக் கொண்டுப் பழகி பாருங்கள்.

தாவல்	காலடி வைத்தல்	தாண்டல்	மொத்த தூரம்
13 அடி	10 அடி	13 அடி	36 அடி
15 அடி	10 அடி	15 அடி	40 அடி
17 அடி	12 அடி	16 அடி	45 அடி
20 அடி	13 அடி	18 அடி	51 அடி

இந்த விகிதத்தில் தாண்டும் இடத்தில் அளந்து அடையாளம் வைத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு திறனையும் (Skill) கைவரப் பெறும் வரையில் கடினமாகப் பயிற்சி செய்க. ஒன்று முடிந்ததும் அடுத்தத் திறனை நன்றாகப் பழகிக் கொள்ளும் வரை பயிற்சி பெறுக.

இதில் ஆற்றல் பெற, எந்தெந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்?

விரைவோட்டக்காரர்களால் தான் நீளத் தாண்டலிலும், மும்முறைத் தாண்டலிலும் உறுதியாக வெற்றிபெற முடியும். ஆகவே, விரைவோட்டம் மிகுதியாகத் தேவை அத்துடன், விரைவோட்டக்காரர் செய்யக் கூடிய அத்தனைப் பயிற்சிகளையும் முறையோடு செய்க.

நீளத் தாண்டல் போலவே ஓடிவருதல், பலகையை மிதித்து எழல், தாவுதல் போன்றவற்றைச் செய்வதால், நீளத் தாண்டலுக்குரிய அத்தனைப் பயிற்சிகளையும் செய்க.

காலடி வைத்தல் (Step) கடினமான காரியம், ஆதலால், குறைந்த உயரம் உள்ள 'தடை'களைப் பயன்படுத்தி, தாண்டித் தாண்டிப் பழகினால் சீரான 'காலடிகள்' சிறப்பாகக் கிடைக்கும்,

வலுவான கால்கள் தேவை. ஆகவே எடைப்பயிற்சிகள் செய்க.

காலடி நீளமாக எப்படி வைப்பது என்பதைப் பயில, நீளமாகக் கால்களைத் தாவித் தாவி வைத்து ஓடிப் பழகுதல் வேண்டும்.

நின்றுகொண்டே எவ்வளவு தூரம் தாண்ட முடியும் என்பதைப் பயின்று, பிறகு ஓடிவந்து தாண்டி பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. பலமுறை நின்ற வண்ணமே மும்முறைத் தாண்டிப் பழகுக.

அடிவயிறு நல்ல வலிமையுடன் விளங்க வேண்டும் ஆகவே, அடிவயிற்றுக்கான எல்லா எடைப்பயிற்சிகளையும் செய்க.

போட்டியின் போது, நீளத்தாண்டுதலில் கூறியுள்ள முறைகளைப் பின்பற்றி, வளமான வெற்றி பெறுக.

3. உயரத் தாண்டல்
(High Jump)

உயரத்தாண்டலைப் பற்றி விளக்கி, அதில் பங்கு பெறுவோருக்குரிய தகுதியையும் கூறுக.

இடைவெளியுடன் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையே, உள்ளே குறுக்குக் குச்சி ஒன்றை, ஓடிவரும் ஒருவர், உடல்முழுதையும் துள்ளவிட்டுத் தூக்கித் தன் உடல் முழுவதால், மறுபுறம் கடப்பதுதான் உயரத் தாண்டுதலாகும்.

இவ்வாறு ஓடிவரும்போதே உடலை எப்படி இயக்கினால், எளிதாக உயரத்தைத் தாண்ட முடியும் என்பதில் தான், உடலாண்மைப் போட்டிகளிலேயே மிகவும் புகழ்பெற்றதாகவும் கவர்ச்சியுள்ளதாகவும் இந்நிகழ்ச்சி விளங்குகிறது. பலரும் இந்நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கின்றனர். பரவசப்படுகின்றனர். பாராட்டுகின்றனர். பங்குபெற விரும்புகின்றனர்.

தாண்டுவோருக்குரிய தகுதிகளை இனி தொகுத்துக் கூறுவோம்.

துள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்த ஆண், பெண் அனைவருமே இதில் பங்கு பெறலாம். இதற்கு அதிக உயர மானவர்கள் தேவை. உயரமாக இருந்தால் நீண்ட கால்கள் இருக்கும் தாண்டுவதற்கு நீண்ட கால்கள் நல்ல துணை யாயிருக்கும். ஐந்தே முக்கால் அடி உயரம் உள்ளவர்கள் கூட குள்ளமானவர்கள் என்று கூறப்படுகின்றார்கள்.

இளைஞர்கள் இயல்பான உயரத்துடன் இருந்தாலே, தாண்டும் பயிற்சியை தொடங்கிவிடலாம்.

குறைந்த தூரத்திற்குள்ளேயே அதிக அளவு வேகம் (Speed) பெறுகின்ற ஆற்றல், துள்ளுகின்ற உடற்கட்டு, தன்னம்பிக்கையுள்ள மனம், தன்னால் முடியும் என்ற ஊக்க உணர்வு உள்ளவர்கள் உயரத் தாண்டலில் பங்கு பெறலாம்.

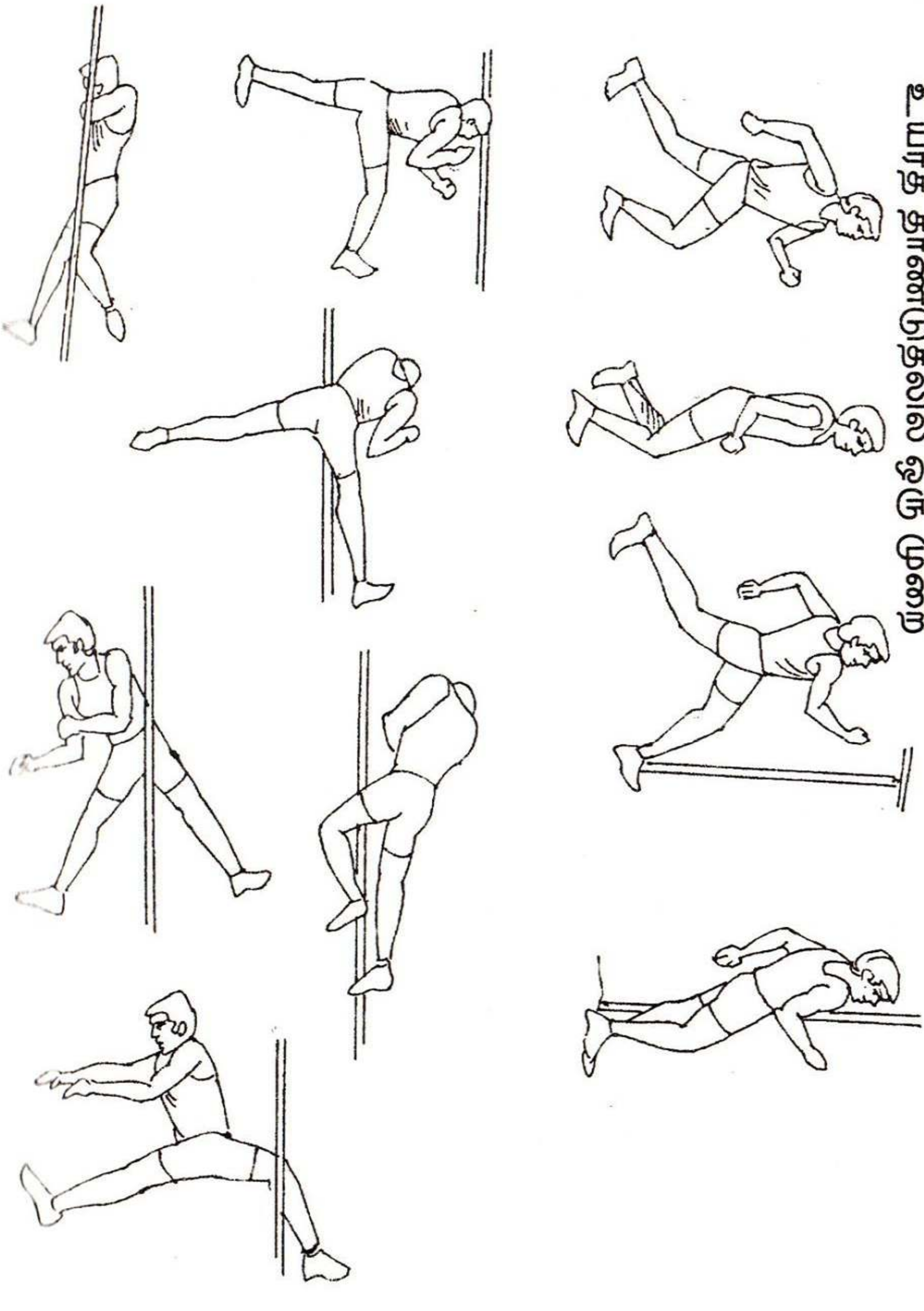
ஊக்க உணர்வு உள்ளவர்களால் உயரத் தாண்டலில் வெற்றி பெற முடியுமா?

உறுதியாக முடியும். ஊக்கம்தான் உழைப்பின் பிதா உழைப்பு வந்துவிட்டால் ஓடி வராதா வெற்றி!

இளம்பிள்ளை வாதத்தால் குழந்தைப் பருவத்தில் கால் முடங்கிக் கிடந்த ராய் எவ்ரி என்பவரைபப்பற்றி முன்னே கூறினோம். அவர் நின்றுகொண்டே 5'5" தாண்டிய சூழ்நிலையையும் விளக்கினோம். இங்கு 7 அடி 5¾ அங்குலம் தாண்டி உலக சாதனை செய்திருக்கும் ரஷ்ய இளைஞர், வீரர் 'வேலரி புரூமல்' என்பவருடைய ஊக்கத்தைப் படியுங்கள்.

'நீளத் தாண்டலில் பங்கு பெற்று வெற்றி பெற வேண்டும், நிறையப் பரிசுகள் பெறவேண்டும்' என்று விரும்பிய இளைஞர் புரூமல், அந்த நிகழ்ச்சிக்கு வந்த போட்டியாளர்களின் கூட்டத்தைக் கண்டு, அந்த எண்ணத்தையே கைவிட்டு விலகி விட்டார். பிறகு, உயரத்தாண்டலில் எப்படியாவது முன்னுக்கு வந்துவிட வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையுடன் வந்தார். வந்ததும் அவர் தாண்டிய உயரம் என்ன? 4அடி 9 அங்குலமே. பயிற்சி தருபவராலேயே பழிக்கப்பட்டும், விரட்டப்பட்டும்,

உயரந் தாண்டுதலில் ஒரு முறை



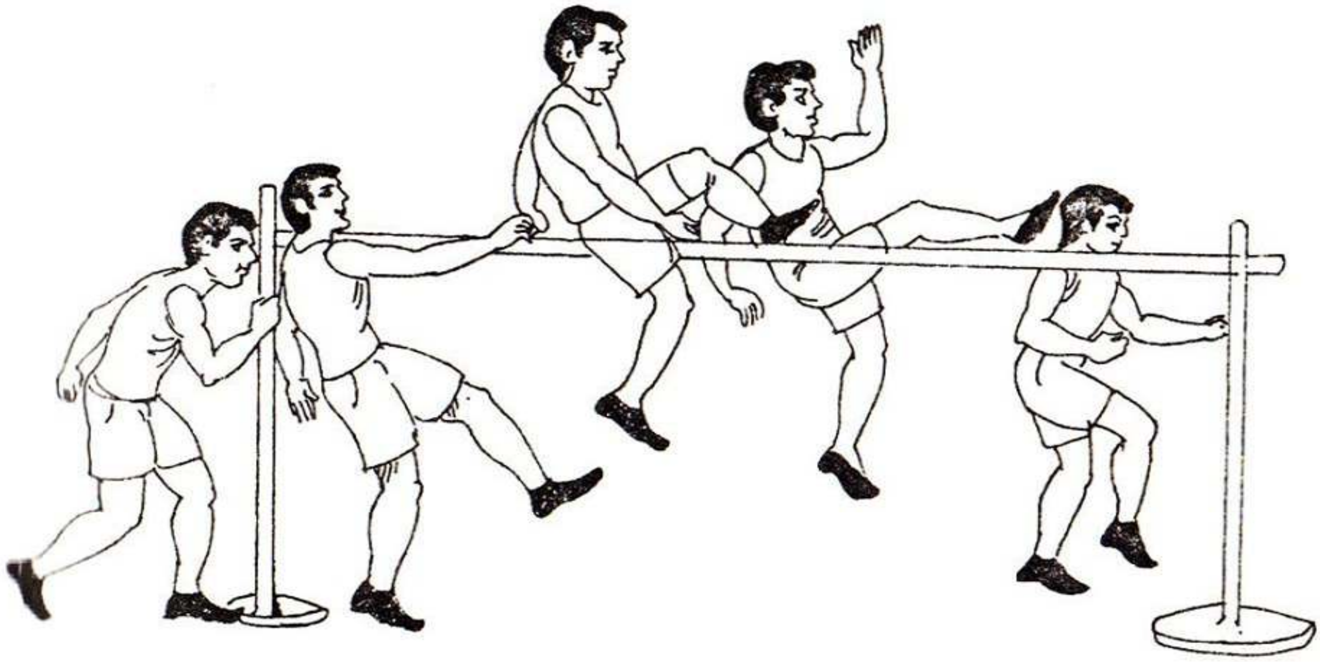
வெறுக்கப்பட்டும் வெளியேறி வந்த புரூமல், தன் ஊக்கத் தால் உழைப்பால், 15வது வயதில் 5அடி 4 அங்குலத் தையும், 16வது வயதில் 6 அடி 4 அங்குலத்தையும், 18 வயதில் 7 அடியையும் தாண்டி சாதனையை உண்டாக்கி விட்டு 20வது வயதில் 7அடி 5¾ அங்குலம் தாண்டி வெற்றி பெற முடிந்ததே! எதனால்? 6 அடி உயரமுள்ள புரூமலால் 7'5¾" எப்படி தாண்ட முடிந்தது, இடைவிடாத பயிற்சி யினால் தானே! விபத்தினால் காலொடிந்த பிறகும்கூட, மீண்டும் தாண்டத் துடிக்கும் அந்த வீரனின் முயற்சிதான் என்னே! உழைப்பில் வாரா உறுதிகளும் உளவோ!

ஜான் தாமஸ் என்ற அமெரிக்க வீரர்தான் 7 அடியை முதலில் தாண்டியவர். நம் நாட்டு வீரர் பீம்சிங், 6 அடி 10¼ அங்குலம் தாண்டி இருக்கிறார். அவர் காட்டுகின்ற ஆர்வமும் ஊக்கமும் வெற்றியைத் தரும் என்ற நம்பிக்கை எல்லோருக்கும் இருந்தது. இப்பொழுது தமிழ்நாட்டு வீரர் அண்ணாவி 2.12 மீட்டர் உயரம் தாண்டி இந்திய சாதனையை செய்திருக்கிறார். வெல்க அவர் முயற்சி.

உயரத் தாண்டுதலில் உள்ள முறைகள் (Methods) யாவை?

உடல் சமநிலை இழக்காமல், உயரமாக இருக்கின்ற குறுக்குக் குச்சியை முழுதும் கடந்து (அது கீழே விழாமல்) மறுபுறம் தாண்டி விழுகின்ற ஒரு திறமிக்கக் கலைதான் உயரத் தாண்டுதலாகும். இவ்வாறு குறுக்குக் குச்சியைக் கடக்கின்ற முறைகளை அவரவர், அவரவர் வசதிக்கேற்ப பழகினார்கள். அவைகளை விளக்கி, அவைகளிலே எளியமுறை, இனியமுறை எது என்பதையும் கூறுவோம்.

1. கத்தரிக்கோல் தாண்டு முறை: (Scissors Style) கத்தரிக்கோலின் இரு பாகமும் மேலும் கீழும் இயங்கிக்



காரியம் ஆற்றுவது போல, கால்கள் இரண்டும் இயங்கி உடலை மேலே உயர்த்தித் தாண்டுகிற ஆற்றலைத் தருவதால், இதை கத்தரிக்கோல் முறை என்று பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர்.

சாதாரணமாக, மனிதருடைய புவி ஈர்ப்பு சமநிலை சக்தி அவரவரின் தொப்புளை (Navel)ச் சுற்றித்தான் இருக்கும் என்பர்: அந்தச் சமநிலை சரிவர இல்லா விட்டால் சரியாக ஒருவர் இயங்க முடியாது. தாண்டும் போது சமநிலை சக்தி ஒரு சீரான நிலையில் இயங்க வேண்டும் அல்லவா! ஓடும் நேரத்திலும், தாண்டும் போதும், எறிகின்ற காலங்களிலும் ஒருவர் சரியாகச் செய்கிறார் என்றால், அவரின் உடல் சமநிலை சக்தியை முழுமையாகப் பயன்படுத்துகிறார் என்றே பொருள்.

உடல் சாயாமல், கீழே விழாமல் இருக்க உதவும் இச்சமநிலை சக்தி (Centre of Balance) கத்தரிக்கோல் தாண்டுமுறையில், குறுக்குக் குச்சிக்கு மேலே 8லிருந்து 12 அங்குலம் உயரம் வரை இருக்கும் என்பர் பயிற்சி வல்லுநர்கள்.

அதாவது, இம்முறையில் தாண்டும் ஒருவர், குறுக்குக் குச்சியின் மேல் குந்தி இருப்பது போலவே தாண்டமுடியும். இவ்வாறு தாண்டுவதால், உண்மையிலே ஒருவர் தாண்டக் கூடிய உயரத்தைவிட ¾ அடிவரை குறை வாகவே தாண்டுகிறார். அதனால்தான், இம்முறையில் தாண்டிய முற்கால வீரர்களால் 6 அடிக்கு மேல் தாண்ட முடியவில்லை. முதல் ஒலிம்பிக் போட்டியிலே வெற்றி பெற்ற அந்த வீரரின் சாதனை 5 அடி 11¼ அங்குலமே.

இந்த முறைத் தாண்டலில் எந்தக் காலால் தரையை உதைத்து மேலே குதிக்க எழும்புகிறாரோ, அதற்கு, அடுத்த கால் குறுக்குக் குச்சியைத் தாண்டி முன் போக, குறுக்குக் குச்சியின்மேல் குந்தியிருப்பதுபோல நிலைவந்து, பிறகு முன்னே போகும் கால் முழு பலத்துடன் துள்ளிட, மறுகால் மறுபுறம் தரையை முதலில் மிதிக்கும். அதாவது உதைத்தெழும்பிய காலுக்கு மறுகால் முதலில் தரையைத் தொடும்.

இம்முறையில் இருக்கும் அடிப்படை குறைபாடு களை நீக்கி வேறு சில முறைகளையும் கண்டுபிடித்தனர் பலர்... அவற்றில் ஒன்று-

2. கிழக்கத்திய தாண்டு முறை: (Eastern Cut) கத்தரிக் கோல் தாண்டு முறையில் குறுக்குக் குச்சிக்கு மேலே உதைத்தெழும்பிய காலால் எழும்பி மறுகாலை ஊன்றி முடிப்பது. அப்பொழுது தாண்டுகின்ற பக்கமாகவே முகம் திரும்பியிருக்கும். ஆனால், கிழக்கத்திய முறையில், உதைத்தெழும்பியக் காலுக்கு முன்னே மறுகால் தாண்டிச் சென்று, குறுக்குக் குச்சியை முழுதும் கடந்து, கீழே காலை ஊன்றும் போது, ஓடி வந்த திசையில் முகம் இருக்கும்.

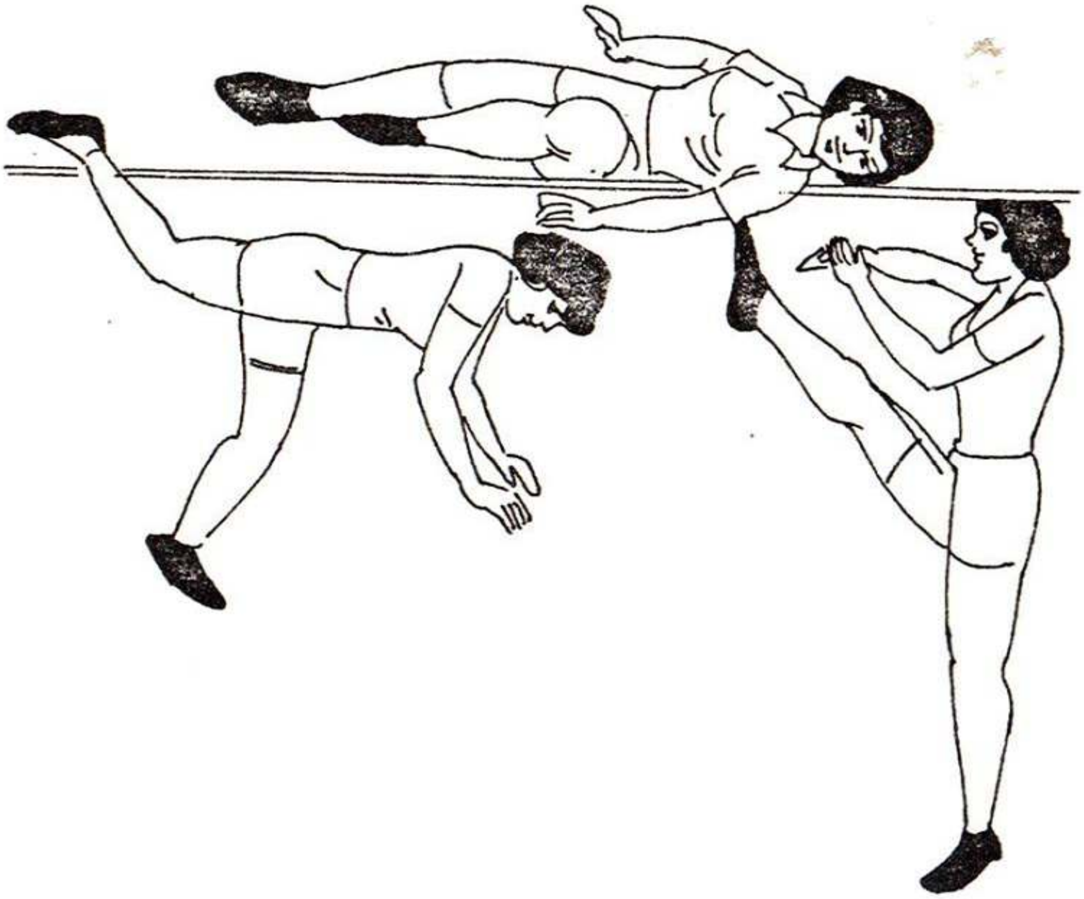
இந்த முறை, முன்னதுபோல் தான். உடலின் சமநிலை சக்தி குச்சிக்கு மேலே அதிக உயரத்திற்குப் போவதால் இம்முறையும் எடுபடவில்லை.

3. மேற்கத்திய முறை: (Western Roll) குறுக்குக் குச்சிக்கு மேலே உடலும் குச்சியும் இணையாக (Parellel) இருப்பதுபோல, குச்சியைத் தாண்டிக் கடந்து, மறுபுறம் கீழே இறங்கிக் காலுன்றல் இம்முறைக்குள்ள சிறப்பாகும். கத்தரிக்கோலின் தாண்டு முறையைவிட, இம்முறையில் உடலின் சமநிலை சக்தி இன்னும் தாழ்ந்து (குறைந்து) இருக்கும். முழு சக்தியையும் உபயோகப்படுத்தினால், முன்முறையைவிட இன்னும் அதிகம் தாண்டலாம்.

தாண்டும் முறை: நீளத் தாண்டலுக்கும் மும்முறைத் தாண்டலுக்கும் எந்தக்கால் உதைத்தெழும்பும் காலாகப் பயன்படுகின்றதோ, அதே கால்தான் இதற்கும் உதைத் தெழும்பும் காலாகப் பயன்படும். இங்கு இடது கால் களுக்காகக் கூறப்படும் முறையையே வலது காலைப் பயன்படுத்துவோர் அவருக்கேற்ற முறையில் கொள்க.

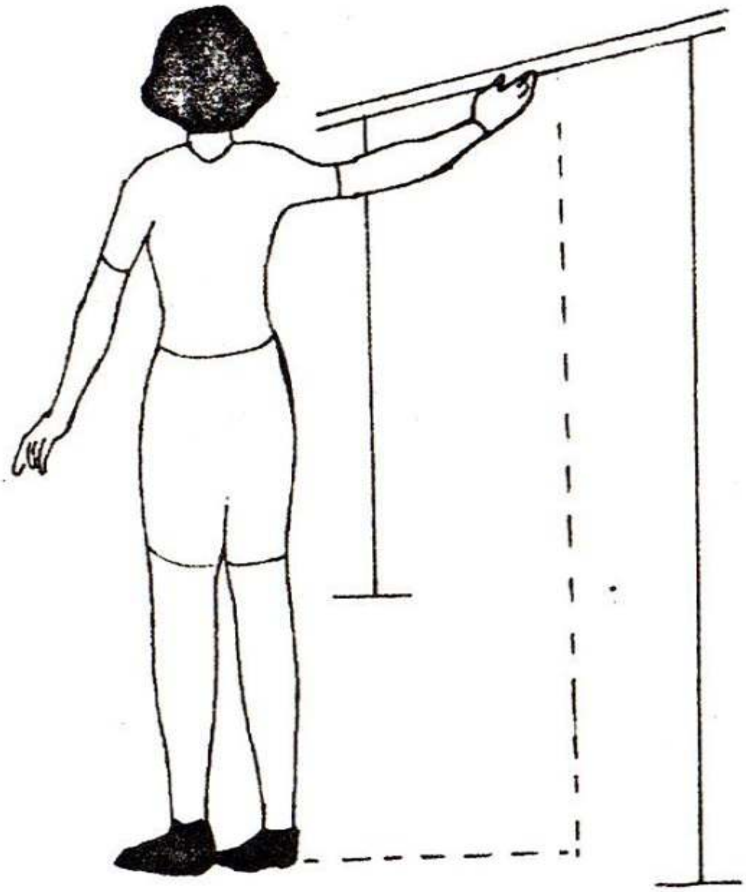
இடது காலை உபயோகிப்பவர் குறுக்குக் குச்சியின் இடது புறமாக இருந்தும், வலது காலர்கள் வலப்புறமாக இருந்தும் ஓடி வரவேண்டும்.

குறுக்குக் குச்சியின் நடுப்பாகத்திலிருந்து, முன்புற மாக நின்று, வலது கையை விறைப்பாக நீட்டினால் சரியாகத் தொடங்குகிற இடத்தைக் காலால் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் நீங்கள் உதைத்தெழும்பும் இடமாக (Take off Spot) இருக்கும். அந்த இடத்தின் தூரம் அந்தந்தத் தூண்டுவோரின் உயரத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும்.



தாண்டுவதற்காகக் குறுக்குக் குச்சியை அணுகு வோர் 45° கோணத்திலிருந்தே ஓடி வரவேண்டும். 7 காலடிக்குள் (Step) ஓடி வருகின்ற முறையைத்தான் இன்று சிறந்த முறை என்று கூறுகின்றனர். அதற்குள்ளேதான் முழுவேகமும் துள்ளும் ஆற்றலும் முழுமையாகக் கிடைக்க வேண்டும் முதல் மூன்று காலடியைக் குறுக லாகவும், மீதி நான்கு காலடியை அவற்றை விட அகலமாக வும் வைத்து முழு வேகத்துடன் ஓடி வரவேண்டும்.

'உதைத் தெழும் இடத்தில்' தான் கால் பதிய வேண்டும் தாண்டுவதற்காக. அது பயிற்சிக் காலத்தில் தொடந்தாற் போல் பழகினால், இயல்பாகவே வந்துவிடும். அதற்கு முன் அதே இடத்தில் பதிய வேண்டுமே என்ற பயத்தோடு அணுகக்கூடாது. அதற்குப் பக்கத்தில் இருந் தாலும் பரவாயில்லை. ஓடி வரும் போதே, குறுக்குக் குச்சியின் மேலேதான் முழுக் கவனத்துடனும், நிதானத்



டனும் ஓடி வர வேண்டும். உதைதெழ இடது கால் பயன்பட்டால், ஓடத் தொடங்கும் போது, முதலில் இடது காலையே வைத்து ஓடி வரவேண்டும். வலது கால் பயன் படுத்துவோருக்குத் தொடக்கமும் வலது காலேதான்.

ஏழு காலடி ஓடி வரவேண்டும் என்றோம். ஏழாவது காலடி முழுக்காலும், அதாவது முன்பாதம் குதிகால் உட்பட முழு பாதமும் தரையில் பதிய ஊன்றி எழ வேண் டும். ஏழாவது காலடியை பதிய ஊன்றி எழ வேண்டும். ஏழாவது காலடியை சற்று அகல இடைவெளியுடன் வைத்தால்தான், மேலே கூறியவாறு ஊன்றி மேலே உதைத்தெழ முடியும்.

இடது காலை உதைத்தெழுந்தவுடன், இயல்பாக வலது கால் மேலே செல்லத் தொடங்கும். அதற்கு முன் உடல் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது மேலே

எழும் உடலின் சமநிலையைக் காக்க, கைகள் இரண்டும் விரிந்தும் மடங்கியும் இயங்கும். இடதுகை மேல் நோக்கி உயர்ந்து உடலை மேலே உயர்த்த உதவும். அதே நேரத்தில், தலையைக் கீழே தாழ்த்துவதும், உடலை உடனே சாய்ப்பதும் அதிக உயரம் போவதைத் தடுக்கும் என்பதை நினைவுப்படுத்திக் கொள்க

உடலின் எடை முழுவதும் உதைத்தெழும் காலில் இருக்குமாறு உதைத்து எழுந்ததும், வலது கால் மேலே செல்லத் தொடங்கியதும், இடது காலும் மடிந்தவாறு பின் தொடர்கிறது. இடது கால் மடங்கி மேலே சென்றதும், தலையும் இடது தோளும் மண்ணை நோக்கிக் கீழே சாய்கிறது. இவ்வாறு மேலே செல்லும் போது, உடலின் கனமான பகுதியான இடுப்பும், அதன் அடிப் பாகமும் குறுக்குக் குச்சிக்கு மேற்புறம் சென்று கடக்கும் பொழுது உதைத்தெழும்பிய இடது காலே மீண்டும் தரையில் ஊன்றுகிறது. கைகள் கீழே ஊன்றிக் கொள்ள இடது கால் தரையிலும், வலது கால் சற்று உயர்ந்து மேல் நோக்கி இருக்க, ஓடிவந்தத் திசைப் பக்கமாகவே முகம் இருந்தாலும் தாண்டல் முடிவு பெறுகிறது.

உதைத்தெழுந்த காலேதான் குச்சியின் மறுபுறம் ஊன்றுகிறது என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்க. வலது கால் சற்று உயர்ந்து நிற்கும். தாண்டும் போது, சம நிலையை இழந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகமிக அவசியம்.

இதற்கான பயிற்சிகளை எவ்வாறு பழக வேண்டும்?

உதைத்தெழும் காலாலே தான், தாண்டி முடிந்த பிறகு ஊன்ற வேண்டும் என்பது தான் இம் முறையின்

சிறப்பு நீளத் தாண்டல் மூலம் இப்பயிற்சியைப் பெறலாம். அதாவது ஒரே காலில் நிற்க வேண்டும். இதைப் பலமுறை, தெளிவாகப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

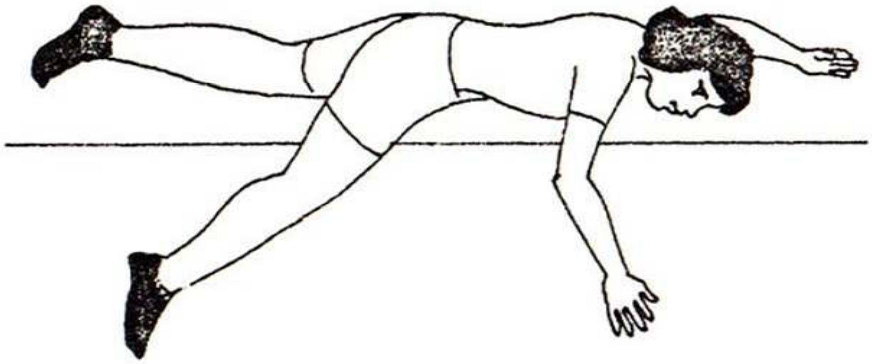
சிறிது நாளைக்குப் பிறகு, அதாவது முதலில் கூறிய திறன் நன்கு வந்த பிறகு, இரண்டு அல்லது இரண்டரை அடி உயரம் வைத்து, அதேபோல் ஒரே காலால் தாண்டி அதே காலால் மணலில் குதிக்கக் கற்றுக் கொள்வது.

பிறகு, உதைத்தெழும், இடத்தைக் குறித்துக் கொண்டு, இடத்தை நோக்கி 45° கோண அளவில் ஓடிவந்து பழகுவது. அவ்வாறு உதைத்து எழுந்ததும், மறுகால் குச்சியைக் கடக்கும்போது, உதைத்து எழுந்த கால் உடலோடு ஒட்டினாற்போல் வரவேண்டும். இடது பக்கமாகத் திரும்பி, அதே காலால் தான் குதித்து நிற்கவேண்டும்.

ஏழு காலடி ஓடி வரவேண்டும். அதற்காக முதல் மூன்றடியை சாதாரணமாகவும் (Natural Stride) அதற்குப் பிறகுள்ள நான்கு காலடியை இன்னும் அதிகமாகவும், உதைத்தெழும் இடத்தில் காலை வைக்கவும், முழுகாலைப் பதித்து மேலே எழவும் போன்ற திறன் நுணுக்கங்களை அதிகமாகப் பழகி பயிற்சி பெற்று, செழுமை பெற வேண்டும்.

இறுதியில் ஒன்று. இருக்கின்ற உயரத்திற்கேற்ப, அதனை உணர்ந்து, சக்தி முழுதையும் அதிகமாகச் செலவழிக்காமல் தேவையான அளவே தாண்டுகின்ற திறனைக் கற்றுக் கொள்ளவும். மிக்க கவனத்தோடு மணற்பரப்பில் விழ வேண்டும். முரட்டுத்தனமாகவோ, அவசரப் பட்டு ஓடி வருவதோ, நிதானத்தை இழப்பதோ கூடாது.

4. குச்சிமேல் உருளல் (Belly): இம்முறையைக் குச்சி மேல் உருளல் அல்லது கால் விரித்துத் தாண்டல் (Straddle Method) என்று கூறுவர். இது அண்மைக் காலத்தில் பழக்கத்திற்கு வந்து எல்லோராலும் கடைபிடிக்கப் பெறும் புதிய முறையாகும்.



பார்ப்பதற்குக் கண்கொள்ளா காட்சி தரும் இந்த முறை, எல்லா முறைகளிலும் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனென்றால், குறுக்குக் குச்சிக்கு மேலே, உடல் கடக்கும் போது, முகம், அடிவயிறு எல்லாம் இணைந்தாற்போல் போவதுடன், சமநிலை சக்தி (Centre of Balance) குச்சிக்கு மேல் வெகு அருகிலேயே இருப்பதால், அதிக உயரம் தாண்ட முடிகிறது. தனது சக்திக்கு மேலும் தாண்ட உதவுகிறது.

'அதிக உயரத்தைத் தாண்டுவதுதான் உயரத் தாண்டுதலின் நோக்கம் என்பதால், உடலின் சம நிலையைக் குச்சிக்கு அதிக உயரத்தில் தூக்கிக் கொண்டு தாண்டுவதற்கும், உடலை குச்சிக்கு மேல் உருட்டிவிட்டு, சமநிலை சக்தியைக் குச்சிக்கு வெகு அருகிலேயே வைத் திருப்பதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதல்லவா? தார் டின் ஒன்றை பத்து பேர் சேர்ந்து தூக்குகிறார்கள். அதை ஒருவனே எளிதாக உருட்டிக்கொண்டு போகிறானே! அது எப்படி? தூக்குவதிலும் உருட்டல் எளிது. அதே போல்தான் இம்முறையும்.

தாண்டுகின்ற முறையை விளக்கிக் கூறுங்கள்?

உதைத்தெழும் இடத்தை நோக்கி ஓடி வருகின்ற முறை மேற்கத்திய முறை போலதான் என்றாலும், ஓடிவருகின்ற கோணத்தின் அளவு (Angle) 30 டிகிரி. அந்தக் கோணத்தில் ஓடிவந்ததும், இடதுகால் உதைத் தெழுகிறது. உடனே, உடல் மேலே எழும்ப, வலதுகால் மேலே உயர்ந்து. குறுக்குக் குச்சிக்கு மேலே விரிகிறது. அதேபோல, அதே சமயத்தில், இடதுகால் மேலே போகிறது. இரண்டு கால்களும் மேலே விரிந்திருக்கும்போது வயிறு, மார்பு, முகம் மூன்றும் குறுக்குக் குச்சியைப் பார்த்தபடி இருக்க, உடலின் சமநிலை சக்தி குச்சிக்கு வெகு அருகிலேயே இருக்கிறது. (தொப்புள் குச்சிக்கு அருகில் இருக்கிறது). அப்பொழுது இடதுகை வளைந்தும், வலதுகை விரிந்தும் இடுப்புக்கு மேலேயே நிற்கிறது.

இந்த நிலைக்குப் (Position) பிறகு, தலை திரும்பும், இடதுகால் மேலே இன்னும் கிளம்பும். அப்பொழுது உடல் குச்சியைக் கடக்கும். குச்சியைக் கடந்ததும் உடலும் வலது காலும் மண் நோக்கி இறங்கும். அந்த வலது காலை மண்ணிலே ஊன்றி, வலது கையாலும் ஊன்றி, முதுகுப் புறமாக விழுந்து உருள வேண்டும்.

இதுகாறும் கூறியதுபோல, இடது காலால் உதைத்து எழுந்து, வலது காலினால் தரையில் ஊன்றி-தாண்டலை முடிப்பதை நினைவுகொள்ள வேண்டும். குறுக்குக் குச்சிக்கு வெகு சமீபத்தில் இடதுகை இயங்கும் அப்பொழுது குச்சியைத் தட்டி விடாதவாறு கவனித்துத் தாண்ட வேண்டும்.

இந்த முறையை எவ்வாறு பழக வேண்டும்?

எப்பொழுதும் முன்கால் குறுக்குக் குச்சியைத் தாண்டிவிடும். குச்சியை இடித்துத் தட்டி விடுவது பின்கால் தான் (இடதுகால்), ஆகவேதான் உதைத்தெழு கின்ற இடதுகாலை மட்டும், பின்பக்கமாக, உயரே தூக்கிப் பழக வேண்டும். தரையிலோ, பாயிலோ அல்லது நீளப் பெஞ்சியிலோ குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு, முழங் கால் வளைவது போல, இடது காலை உயரே தூக்கிப் பல முறை பழக வேண்டும். இந்தத் திறனை, மேலே குறிப்பிட்ட மாதிரியாக சிறந்த முறையில் பழகிக்கொண்டால் மிக உயரத்தை நம்சக்திக்கு அதிகமாகவே தாண்டிவிட முடியும்.

இடது காலை எளிதாக, ஏற்ற முறையில், குச்சிக்கு மேலே தூக்கக் கற்றுக் கொண்டுவிட்டால், நல்ல சாதனையை சிறப்பாக ஆற்ற முடியும். பிறகு குச்சியைக், கடப்பது, பின் கீழே குதிப்பது, வலது காலை ஊன்றுவது, போன்ற மற்ற திறன் நுணுக்கங்கள் எல்லாம் சிறப்பாக வந்துவிடும்.

பாஸ்பரி முறை (Fosbury) என்றால் என்ன?

1968ம் ஆண்டிலிருந்து தோன்றியுள்ள ஒரு புதிய தாண்டும் முறை. அமெரிக்கவீரர் ஒருவர் 1968ம் ஆண்டு. ஒலிம்பிக் உயரத்தாண்டும் போட்டியில் 7 அடி 4¼ அங்குலம் தாண்டி ஒரு புதிய சாதனையை ஏற்படுத்தினார். அவர் தாண்டியே விதமே அலாதியாக இருந்தது.

இடதுபுறமிருந்து தாண்ட ஓடிவந்து வலது காலால் உதைத்தெழும்பி, மேலே எகிறும்போது இடதுகால் முன்னே செல்ல, வலதுகால் தொடர்ந்தது. பிறகு, குறுக்குக் குச்சிக்கு மேலே சென்றவுடன் இரண்டு கால்

கிரும் இணையாகத் தொங்க, தலை, குச்சியைக் கடந்து முதுகுப்புறம் குச்சிக்குமேல் வெகு அருகிலே இருந்தது. (குச்சிக்குமேல் உருளளில் வயிறு அருகில் இருந்ததை நினைவு கொள்க). பிறகு அப்படியே துள்ளி, தரையில் விழும்போது, முதுகுப் புறமாக விழுவதுதான். இவ்வாறு டிக் பாஸ்பரி என்பவர் தாண்டிக் காட்டினார். தங்கப் பதக்கம் பெற்றார் அந்த முறையே 'ஃபாஸ்பரி' முறை (Fosbury Method) என்று பெயர் பெற்றது.

ஆனால் இது போல் நம் நாட்டில் தாண்ட முடியாது அங்கே, மேல் நாட்டில் மணலுக்குப் பதிலாக ரப்பர் மெத்தை போடப்பட்டிருக்கும். இங்கே நாம் அவ்வாறு குதித்தால், கழுத்தறுந்து, மண்டை சிதறி சாக வேண்டியது தான். அந்த ஃபாஸ்பரி முறை நமக்குத் தேவையில்லை. குச்சிமேல் உருளும் முறையே நமக்கு சிறந்தது. அதற்கான பயிற்சிகளைக் காண்போம்.

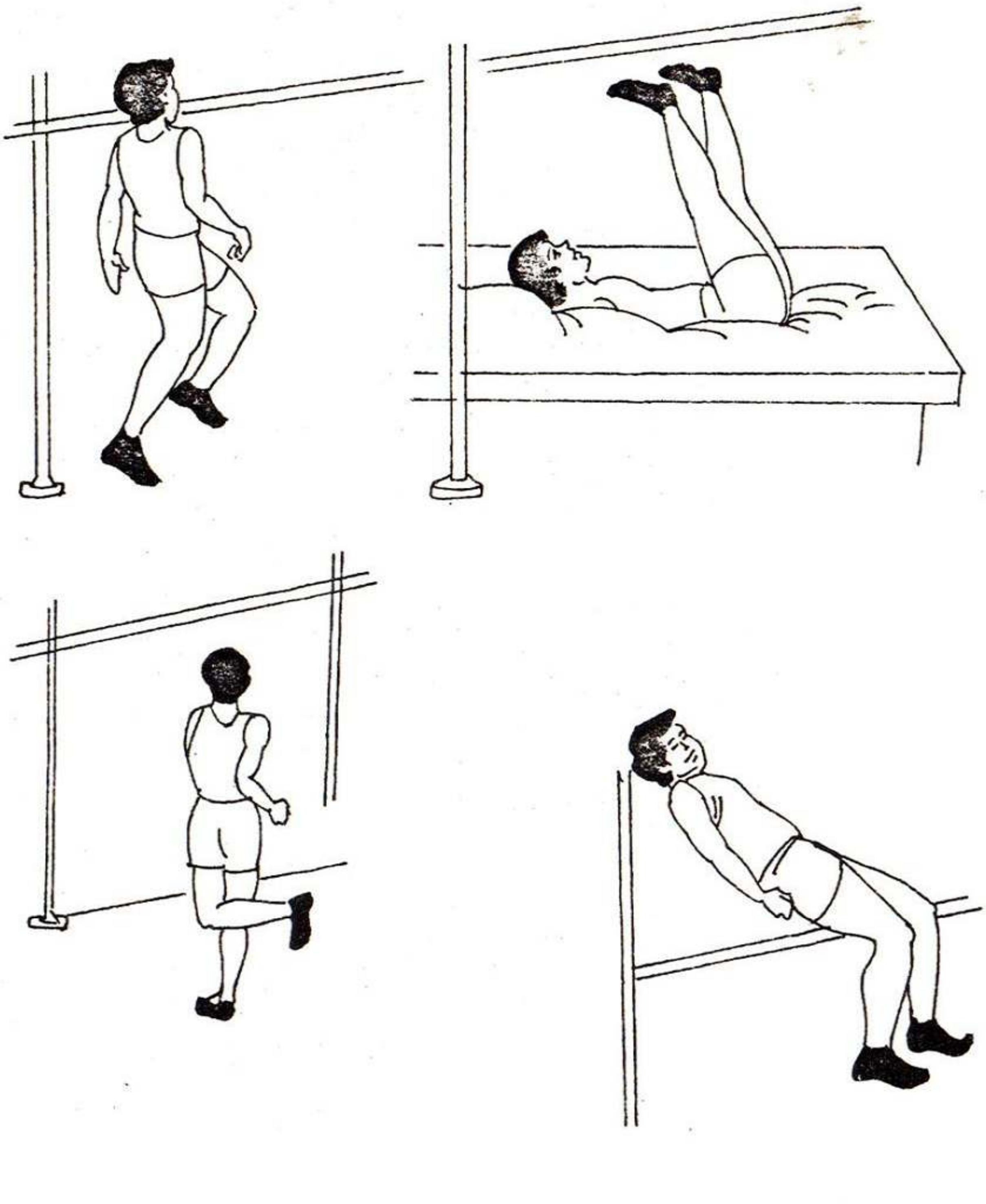
உயரத் தாண்டலுக்காக என்னென்ன பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்?

அடிவயிறு உறுதியாக இருக்கவேண்டும். ஆகவே அதற்கான எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

கயிறு தாண்டுதல், துள்ளி ஓடுதல், எகிறிக் குதித்தல், ஒரு காலால் நின்று மறுகாலை உயரே தூக்கிக் கைகளால் தொடுதல் போன்ற முக்கியப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

விரைவோட்டத்திற்கான பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து, உடல் திறத்தை நன்கு வளர்த்துக் கொள்ளவும்.

உதைத்து மேலே எழுந்து உடலைத் தூக்கக் கூடிய வலிய கால்கள் தேவையாதலால், கைகள் கால்கள் இவற்றிற்கு எடைப் பயிற்சிகள் செய்யவும்.



தாண்டிப் பழகும்போது, தொடரும் பின்காலை உயரே தூக்கிப் பழகுதல், வானத்தைப் பார்த்தது போல் முன்காலின் பாதம் இருத்தல், குச்சியைத் தாண்டும்போது தலையை சாய்த்தல், கைகளை கீழே இறக்குதல் போன்ற வற்றை, குறைந்த உயரத்திலே குற்றமற, சிறப்பாகப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

4. கோலூன்றித் தாண்டல் (Pole Vault)

கோலூன்றித் தாண்டலைப் பற்றிய விளக்கம் தருக:

இந்நிகழ்ச்சி உருவெடுத்த வரலாற்றைக் கேட்டால், இது இங்கிலாந்து மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையி லின்றும் பிறந்தது என்பர். குறுகிய வாய்க்காலை கடந்து செல்ல, பாலமோ மற்ற பாதை வசதிகளோ இல்லாத இடங்களில், கோலினை ஊன்றித் தாண்டி மறு கரையை மக்கள் அடைந்த வழக்கமே மாறி, கோலூன்றித் தாண்டும் நிகழ்ச்சியாக வந்தது என்று பலர் அபிப்ராயப்படுகின்றார் கள். கோலினை (Pole) ஊன்றி ஆற்றின் அகலத்தைத் தாண்டிய செயல், நீளத் தாண்டலாயிற்று, பிறகு நீளத் தாண்டுகிற அமைப்பிலிருந்து உயரே தாண்டும் பேராற் றலைக் கொடுத்தது.

ஆகவே, கோலுடன் ஓடி வருதல், உயரத்தாண்டு தல், கோலினைத் தாண்ட பயன்படுத்துதல் போன்ற முக்கூட்டுச் சக்தியினை வளர்க்கவே இந்நிழழ்ச்சியை செம்மைப்படுத்தி, அதில் போட்டியையும் உண்டாக்கினர்.

கோலூன்றித் தாண்டுவோருக்குரிய தகுதிகள் யாவை?

உயரமான கோலினைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடி வருதல் கோலினை துணையாகக் கொண்டு குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல் போன்ற அற்புத சாதனையைச் செய்ய, கைத்தசைகளில் நல்ல வலிமை வேண்டும். குறுகிய தூரத்திற்குள்ளேயே விரைந்தோடி வரவும், தரையை உதைத்து மேலெழும்புகிற அளவுக்குக் கால்களில் நல்ல சக்தியும் வேண்டும்.

உயரத்திலிருந்து பல முறை கீழே குதிக்க வேண்டி இருப்பதால், அதனால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்படு கின்ற அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் நிறைய இருக்க வேண்டும். பலமுறை 12 அடி 13 அடி போன்ற உயரத்தைக் கடக்கப் பழகும் போது அடிபடுமே! மேலிருந்து கீழே பார்த்தால் மயக்கம் வருமே என்று எண்ணுகிற பயந்தாங் கொள்ளிகள் இதில் ஈடுபட முடியாது. நல்ல நெஞ்சுரமும், அஞ்சாத் தன்மையும், ஆண்மையுள்ள நெஞ்சமும் இந்நிகழ்ச்சிக்குத் தேவை.

கோலூன்றித் தாண்டலில் நம் நாட்டின் நிலை என்ன?

1896ம் ஆண்டு ஏதென்சில் நடந்த முதல் ஒலிம்பிக் போட்டியில் கோலூன்றித் தாண்டலின் உயரம் 10 அடி 9½ அங்குலம். 1940ம் ஆண்டு வரையிலும் 14 அடி தான் பெரிய உயரம் 7என்று எல்லோராலும் கருதப்பட்டது. 1943ல் வார்மர்டாம் என்பவர் 15 அடியைத் தாண்டினார். அதுவே 11 ஆண்டு காலம் யாராலும் தகர்க்க முடியாத சாதனையாக இருந்தது. அந்த வீரரே தனது 37ம் வயதில் கூட 14'.4" தாண்டிக் காட்டினார்.

இன்று உலக சாதனை 6.1 மீட்டரையும் தாண்டி விட்டது. நம் நாடோ இன்னும் 4 அடிக்குக் குறைவாகவே பின் தங்கி இருக்கிறது. ஏன்? வேறு நாட்டிலிருந்து வருபவர்கள் விறுவிறுப்பாகத் தாண்டுகிறார்கள். முதல் இடத்திற்கு மூன்று பேர் ஒரே உயரத்தைத் தாண்ட, அதில் குறைந்த தவறிழைத்தவர் முதலாவதாக வரக் கூடிய சூழ்நிலை இருக்க, நம் நாட்டவரோ ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து கொள்ளக் கூடிய 'தகுதி உயரத்தை'க் கூட எட்ட முடியவில்லையே? ஏன் இந்த அவலநிலை? இழிநிலை?

மேல் நாட்டிலே, எளிதாக ஏந்திக் கொண்டு ஓடக்கூடிய மெல்லியதான, வளையும் தன்மையுடைய கண்ணாடி நாரினால் ஆன குழாய் போன்ற (Fibre glass Pole) கோலை உபயோகிக்கிறார்கள். தாண்டிவிழும் இடத்தில் மணற்பரப்புக்குப் பதிலாக அடிபடாதவாறு அமைந்த ரப்பர் மெத்தையை வைத்திருக்கிறார்கள். இன்னும் உயரே தாண்டுவதில் வைத்திருக்கிறார்கள். இன்னும் உயரே தாண்டுவதில் நிறைந்த திறன் நுணுக்கங்களைத் தெரிந்து கொண்டு தேர்ந்த பயிற்சியை உடலாளர்கள் ஆர்வமுடன் செய்கின்றார்கள்.

நம் நாட்டிலே அமைந்திருக்கின்ற சூழ்நிலையோ வேறு. தாண்டும் இடம் இன்னும் மணற்பரப்புதான். அதைவிட்டால், அதிக அளவு வசதியுடன் அமைவது மரத்தூள் நிறைந்த தாண்டும் இடம். இதுபோன்ற இடங்களில் உயரே தாண்டிக் குதிக்கும்போது, கணுக்கால் முழங்கால் எந்த நேரத்திலும் பிசகலாம், முறியலாம். உடலில் எங்கு வேண்டுமானாலும் அடி படலாம்.

நமக்குத் தாண்ட உதவும் கோலோ கனமுள்ள மூங்கில் அதுவும் சரியாக அமைவதில்லை. திறன் நுணுக்கங்களைக் கற்றுத்தர வல்லுநர்கள் தயாராக இருந்தாலும், கற்று கொள்வதற்குரிய ஆர்வம் நம்மவரிடம் இல்லாத துயரநிலை. ஆர்வம் உள்ள ஆயிரமாயிரம் இளைஞர்களுக்கோ வறுமைநிலை. இத்தனையும் சேர்ந்து, நம்மை உலக நாடுகளின் ஒப்பற்ற 20 அடி சாதனையிலிருந்து, 4 அடிக்குக் கீழாக வைத்திருக்கிறது.

1896ல் 10.'9½"; 1940ல் 14'; 1943ல் 15'; 1960 15'. 5½"; 1964ல் 16'.8¾; 1968ல் 17'.8½"; 1970ல் 18' 1987ல் 21 அடி என்ற அளவுக்கு மேல் நாட்டில் தாண்டும் சாதனை பெருகிக்

கொண்டே போகிறது. கண்ணாடி நார்க் குழாய்க் கோலில் ஏற்படுகின்ற வளைவு, தாண்டுவோரை 1 அடியிலிருந்து 1½' உயரத்திற்கு மேலே கொண்டு போகிற ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது. மூங்கிலால் ஆன கோலில் அந்தத் தன்மை இல்லாததால், இன்னும் சிறந்த முன்னேற்றம் வரவில்லை. ஆனால் வரும் என்ற நம்பிக்கை இன்னும் நமக்கு வாராமலும் இல்லை.

எவ்வாறு கோலூன்றித் தாண்ட வேண்டும்?

1. தாண்ட உதவும் கோலுடன் ஓடிவரல்

2. கோலை, பெட்டியில் குத்தி கோலுடன் மேலே எழுதல்.

3. குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல்.

4. கீழே காலூன்றல்

எனும் இந்நான்கு திறன் நுணுக்கங்களை செம்மையாக உணர்ந்து, சிறப்பாகப் பழகிக் கொண்டால், அபாயம் நேரா வண்ணம் தாண்டலாம். அருமையான சாதனையையும் உண்டாக்கலாம்; அழியாப் புகழையும் உலகிலே பெறலாம்.

1. கோலுடன் ஓடி வருதல்: தாண்ட உதவுகின்ற கோல் மூங்கில், அலுமினியம், கண்ணாடி நார் போன்றவற்றினால் ஆகி இருக்கலாம். அதனைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடிவரப் பழகுவதற்கு முன்னர், அதை எவ்வாறு எங்கே பிடித்துக் கொண்டு ஓடி வருவது என்பது மிக முக்கியமாகும்.

இடதுகையை கோலின் முன்னே (கோலின் அடிப் பாகத்திற்கு அருகில் உள்ள பாகம்) பிடித்துப் பழகு

வோருக்குச் சொல்லுகின்ற முறையையே, வலது கையை முன்னதாக பயன்படுத்துவோர் ஏற்றவாறு மாற்றி வைத்துப் பழகுக).

16 அடிக்கு மேலே தாண்டுவோர் எல்லாம், உயரமான கோலின் 13 அல்லது 14 அடி உயரத்தில் தான் கைப்பிடியை வைத்திருக்கின்றனர் என்றும், அதற்குக் கீழான உயரம் என்றால், இன்னும் ஒரு அடி கீழே இறக்கிப் பிடித்துக் கொள்வார்கள் என்றும் கூறுகிறார்கள். 10 அடிக்கும் கீழே தாண்டுவோருக்கு 7 அல்லது 8 அடி உயரத்தில் பிடிப்பு (Grip) இருந்தால் போதும். அதற்குக் கீழே தாண்ட வேண்டும் என்றால், கோலினை எந்த உயரத்தில் பிடித்துக் கொண்டு தாண்டினால் வசதியாக இருக்கும் என்பதை பலமுறை பரிசோதனை செய்து பார்த்து, பிறகு தெளிவு பெறுக.

ஆக, கோலினை எந்த உயரத்தில் பிடிப்பது என்ற கேள்விக்கு அது தனிப்பட்டவரின் உயரத்தையும், அவரின் கைவலிமையையும் பொறுத்து அமையும் என்பதை உணர்ந்து கொள்க.

எந்த இடத்தில் பிடிப்பது என்று உணர்ந்தவுடன், எவ்வாறு பிடிப்பு இருக்க வேண்டும் என்ற சந்தேகம் எழுவது இயற்கையே.

நீண்ட அந்த கோலினை சாய்வாகத் தாழ்த்தித் தேவையான இடத்தைத் தேர்ந்து கொண்டு, அடிவயிற்றுக்கருகே அந்தப் பிடிப்புப் பகுதியை இருத்தி அங்கே இடது கையின் உள்ளங்கை கீழே மண்ணைப் பார்ப்பது போல சுற்றிப் பிடித்து, இடுப்புக்குப் பின்னே வலது கையை மடக்கி, வலக்கையின் உள்ளங்கை ஒரு சிறிதளவு

மண்ணைப் பார்ப்பது போல சுற்றிப் பிடித்து, இடது கைக்கும், வலதுகைக்கும் 2அடி இடை வெளியிட்டு, கட்டை விரல்களும், முன் விரல்களும் கோலை அடியில் தாங்கி இருக்குமாறு பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இனி ஓடிவருகின்ற முறையைக் காண்போம்.

தாண்ட உதவும் கோலை, கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு தூக்காமல், அதையே பாரம் என்று கருதாமல்; எளிதாக, இயல்பாக, இனிதாக, முன் கூறிய படியே, கோலின் தலைப் பாகம் தலைக்கு முன்பாக மேலோங்கி இருப்பது போல. கைகளில் ஏந்திக் கொண்டு ஓடி வரவும்.

ஓட்டம் தொடங்கியவுடன், மெதுவாக ஓடி வந்து, அருகில் வர வர, முழு வேகத்துடன் ஓடி வர வேண்டும். எங்கிருந்து கிளம்புவது என்று கேட்கலாம். ஓடி வரத் தொடங்கும் இடம், குறைந்தது 90 அடியிலிருந்து 100 அடியாவது இருக்க வேண்டும். அதற்கு மேல் அதிக தூரத்திலிருந்து ஓடிவந்தால் தான், ஓட்டத்தில் வேகம் கிடைக்கும் என்று கூறுவோர், இன்னும் கொஞ்ச தூரத்தில் இருந்து ஓடி வரலாம். அதனால் ஒன்றும் பாதகமில்லை. ஓட்டம் சீராக இருக்க வேண்டும். கையிலுள்ள கோலை அப்புறமோ இப்புறமோ ஆடி அசையும் வகையிலே தூக்கிவரக்கூடாது.

அப்படி அசைத்தால், ஓட்டத்தில் தடுமாற்றமும், தாண்ட உதவும் பெட்டியில் கோலினை ஊன்றுவதில் தவறும், தாண்ட முடியாத சூழ் நிலையும் உண்டாகும்.

நீளத்தாண்டலுக்கு ஓடி வருதல் போலவே, கோலையும் ஏந்திக் கொண்டு, குதிகால் தரையில் படுவது போலவும், கால் இயக்கம் போலவே கைகளின் இயக்கமும்

ஒருங்கிணைந்தவாறு இருக்க வேண்டும். கோலூன்றும் பெட்டிக்கு அருகில் வரும் வரை, அதாவது கடைசி மூன்று அல்லது நான்கு அல்லது 5 காலடிகளில் எந்தவிதத் தயக்கமோ தடுமாற்றமோ இல்லாதவாறு ஓடி வந்து அதற்கான பெட்டியில் கோலை ஊன்ற வேண்டும்.

2. **கோலைப் பெட்டியில் ஊன்றி எழுதல்:** கோலை எந்த இடத்தில் வந்ததும் பெட்டியில் ஊன்றி எழ வேண்டும் என்ற சந்தேகம் எழலாம். அதற்கு இந்த முறையைப் பின் பற்ற வேண்டும். ஊன்றும் பெட்டியில் தாண்டும் கோலை நிற்க வைத்து, அதன் அருகில் தாண்டுவோர் நின்று, கை எட்டுகிற வரைக்கும் கோலினைப் பிடித்து, அதிலிருந்து ஒரு இணைக் கோட்டை அதாவது கோலின் உயர பாகத்தை, ஊன்றும் பெட்டியிலிருந்து தொடங்கி, அங்கு குறியிட (Mark) வேண்டும். அந்த இடமே, வேகமாக ஓடி வந்து குத்தும் பெட்டியில் கோலை ஊன்றத் தொடங்கும் இடமாக அமையும். அந்தக் குறிப்பிடத்தி லிருந்தே, ஓடிவரத் தொடங்கும் எல்லையின் தூரத்தையும், பிறகு கடைசி நான்கு, ஐந்து அடி என்பதையும் நிர்ண யித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடைசி இரண்டு மூன்று தப்படி இருக்கும் போதே தலைப்பாகம் உயர்ந்து இருக்கின்ற கோலை, முன்புறம் தாழ்த்தி வேகமாக ஊன்றும் பெட்டியில் ஊன்றவும். கீழே இறங்கி இருக்கும் இடது கை, கோலை அங்குமிங்கும் அசையாதவாறு பிடித்திருக்க, மடித்திருந்த வலது கை இப்பொழுது முன்புறமாகவும், உயரமாகவும் நிமிர்ந்து உடலருகே இருக்கும் பொழுது, கீழேயுள்ள இடது கை உயர்ந்து வலது கையருகே வந்து சேர்ந்து கொள்ளும்.

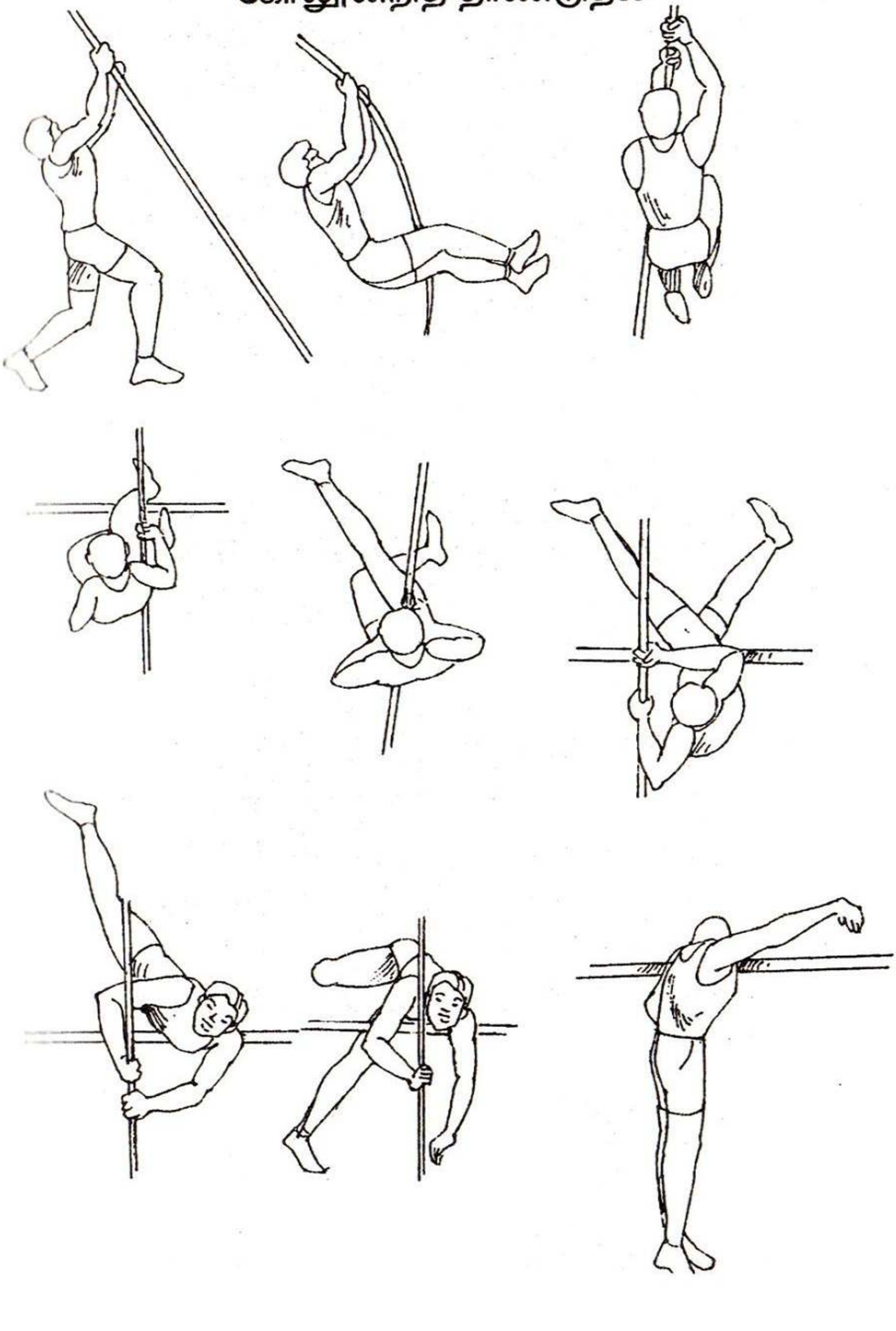
குறிப்பு: கீழேயுள்ள இடது கைதான் மேல் நோக்கிப் போய் வந்து கையுடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டுமே, தவிர வலது கை கீழே இறங்கக் கூடாது.

கோலை ஊன்றிய உடனே, தாவத் தொடங்கும் அடையாளக் கோட்டிலே இருக்கின்ற கால்களும், உடலும் கைகளின் உயரமும் ஒரே நேர்க் கோட்டிலே இருக்கும். அங்கிருந்து தான் தாவத் தொடங்குகின்ற நிலை தொடங்குகிறது.

3. **குறுக்குக் குச்சியைக் கடத்தல்:** ஒரே நேர்க் கோட்டின் நிலையில் இருந்த கால், உடல், தலை, எல்லாம் ஒருங்கிணைந்த இரண்டு கைகளின் இயக்கத்தால், இயங்கத் தொடங்கும். தலைபின்புறமாக சிறிது சாயும். கண்கள் நிமிர்ந்து மேல் நோக்கி உயரேயுள்ள குறுக்குக் குச்சியை நோக்கும் இறுக்கமாகப் பிடித்திருந்த இரண்டு கைகளும், ஊன்றும் பெட்டியில் திடீரென்று வேகமாக ஊன்றிய அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொண்ட பிறகு, இடது காலின் குதிகாலும் முன் காலும் ஒரே சமயத்தில் கீழே தரையை உதைத்து எழ, வலது கால் ஓடத் தொடங்குவது போல், மேல் நோக்கி எழும்.

ஓடும் நிலை போல, இடது கால் வலது காலைத் தொடர, பற்றிக் கொண்டிருக்கும் கைகளுடன் உடல், கோலில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். அதன் பிறகு, கைகள் இரண்டும் கொஞ்சம் தளர்ந்து, மேல் நோக்கி விறைப்பாக நிமிர, கால்கள் இரண்டும் கீழிருந்து தோளுயரத்திற்கு மேலே வந்து, இடுப்பின் விரைவினால் மேலும் மேல் நோக்கிப் போகும். அவ்வாறு மேலேறும் உடல், கோலுடன் ஒன்று படுவது போல ஒருங்கிணைந்து போக வேண்டும்.

கோலூன்றித் தாண்டுதல்



வளைந்து தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் கோல், அப்பொழுது நிமிர்ந்து செங்குத்தாக இருக்கும். கீழே இருந்த இடுப்பு, அசைவுடன், தோள் அளவுக்கு வந்த உடன், வலது கால் மீண்டும் உந்தியவாறு மேலே ஏறும். அவ்வாறு உந்தப் படுவதால், (தாண்டுகின்ற மணற் பகுதியைப் பார்த்திருக்கும் முகம்) உடல் ஓடி வந்தத் திசைப் பக்கமாகத் திரும்பும். இப்பொழுது, கைகளின் சக்தியால், செங்குத்தாக நிற்கும் கோலின் உதவியால், உடல் நிமிர்ந்து - தலைகீழாக, கால் மேலாக நிற்கிறது.

உடனே, உடலை மேல் புறமாகவும், கோலை கீழ்ப்புறமாகவும் தள்ளுகின்ற நிகழ்ச்சியானது ஒரே சமயத்தில் நடக்கிறது. அதே நேரத்தில், கால்கள் இரண்டும் குறுக்குக் குச்சியைக் கடக்கவும், மேலெழுந்த உடல் மறுபுறம் போகவும் முடிகிறது. முதலில் வலது கால் சென்ற பிறகு தான் இடது கால் செல்கிறது. உடல் கடந்த பின், கைகள் இந்தப்புறமே இருந்து கோலை தள்ளிவிடவும், கைகளும் தோள் பகுதியை குச்சியில் படாமல் கடக்கச் செய்கின்றன.

4. காலூன்றல்: மேலே உள்ள குறுக்குக் குச்சியை, உடல் முழுதும், கைகளும் கடந்த பிறகு, சாதாரணமாக எப்பொழுதும் உள்ள இயல்பான நிலையில் அங்கிருந்து ஓடி வந்த திசைப் பக்கமாகத் திரும்பியே, கீழே குதிக்க வேண்டும். அவ்வளவு உயரத்தில் இருந்தா என்றால், அதற்குத்தான், பயம் இல்லாதவர்கள், தைரியசாலிகள், ஆண்மையாளர்கள், நெஞ்சுரம் நிறைந்தவர்கள் இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்று தகுதி பற்றிக் கூறும்போது முன்னரே குறிப்பிட்டோம். கொஞ்சம் மாறி விழுந்தாலும் கால் பிசகிக் கொள்ளும், தவறினாலும்

கைகால்கள் முறிந்துவிடும் என்பதை மறக்கவே கூடாது. ஆகவே, நிதானமாகவே மணற் பகுதியில் கால்களை ஊன்றிக் குதிக்க வேண்டும்.

இதற்கான பயிற்சி முறைகள் யாவை?

தாண்ட உதவும் கோலினை சரியாகப் பிடிக்கும் முறையை, முறையாகக் கற்றுக் கொண்டு. பலமுறை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

எளிதாக ஏந்திக் கொண்டு ஓடி வருதல்; ஓடத் தொடங்கும் எல்லையைத் குறித்துக் கொண்டு, நீளத் தாண்டலுக்கு ஓடி வரும் முறை போல, பல முறை ஓடி வந்து, தாவத்தொடங்கும் அடையாள இடத்தில் நிற்றல்.

பிறகு அங்கிருந்து பலமுறை ஊன்றும் பெட்டியில் கோலை ஊன்றி மேலே எழும் முறையைக் கற்றல். மேலே கூறிய அத்தனைத் திறன், நுணுக்கங்களையும், குறையில் லாமல் கற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

குறைந்த தூரத்திற்குள்ளே விரைவாக ஓடி வர வேண்டியிருப்பதால், விரைவோட்டக்காரர்களுக்கான பயிற்சிகளைச் செய்க.

தடை தாண்டி ஓடும் முறையில் ஓடினால் தான், காலடி சீராக வரும் என்பதால், தடைதாண்டி ஓடும் பயிற்சிகளைச் செய்க.

கைத்தசைகளின் வலிமையால் தான் உடலைத் தாங்கித் தாண்ட வேண்டும் என்பதால், இருதலைத் தசைகள், முத்தலை தசைகளுக்கான எடைப் பயிற்சிகளை செய்க. கயிறு ஏறுதல், கம்பியில் பயிற்சி செய்தல், நல்ல வலுவினைத் தரும்.

கால்களில் வலுவிருந்தால்தான் உயரத்தில் குதிக்க முடியும் என்பதால், எடைப் பயிற்சியுடன், ஓடுதல், கயிறு தாண்டல், துள்ளல் போன்ற பயிற்சிகளை செய்க.

வாரத்திற்கு மூன்று முறை தாண்டிப் பழக்கம் செய்க.

தாண்டுவோருக்கு மனதைரியம், தன் ஊக்கம், நெஞ்சுரம் தேவையிருப்பதால், அவற்றை வளர்ப்பதிலும் அதிக கவனம் செலுத்துக.

தலைகீழாக கைகளில் நிற்பவர்கள், நடக்கக் கூடிய வர்களுக்கு இந்நிகழ்ச்சி அதிகத் துணையாக இருக்கும். அத்துடன் உயரத் தாண்டும் ஆற்றல் உயரமாக இருந்தால் போட்டியில் சாதனை நிகழ்த்த இன்னும் வாய்ப்பாக இருக்கும்.

எறியும் போட்டிகள்

(Throwing Events)

எதையாவது தூக்கி எறிந்து மகிழ்கின்ற பழக்கம் நம் எல்லோருக்கும் உண்டு. எறிகின்ற பண்பு நம்முடைய உணர்வோடு ஒன்றி இருப்பது. அந்த அதிசயப் பண்பினை வளர்த்து, அதிலே போட்டி வைத்திருக்கின்றார்கள் நமது முன்னோர்கள். ஓடுவதற்கும் தாண்டுவதற்கும் வலிமையான கால்கள் வேண்டும். அதற்குத் துணையாக கைகள் ஒத்துழைத்து இயங்கின. இப்பொழுது எறியும் வலிமையான கைகளுக்கு, உடலும் கைகளும் உதவுகின்றன.

இவ்வாறு எறியும் ஆற்றலின் சக்தியைக் கணக்கிட, நான்கு முறைகளில் போட்டிவைத்திருந்தார்கள். அவைகள் வருமாறு:

1. இரும்புக் குண்டு எறிதல் (Shot Put)
2. தட்டெறிதல் (Discus Throw)
3. வேலெறிதல் (Javelin Throw)
4. இரும்புக்குண்டு வீசுதல் (Hammer Throw)

1. இரும்புக் குண்டு எறிதல்
(Shot Put)

இரும்புக் குண்டு எறிவோருக்குரிய தகுதிகள் எவை?

சிறிய கல் ஒன்றை எடுத்துத்தூக்கி எறியும் பழக்கமும், அதிலிருந்து இளைஞர்களுக்குள் ஏற்பட்ட போட்டியின் விளைவாகத் தொடங்கி, அந்த எழுச்சியே இன்றைய இரும்புக்குண்டு எறியும் போட்டியாக வந்திருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஆண்களுக்காக உள்ள எறியும் இரும்புக்குண்டின் எடை 16 பவுண்டு. பெண்களுக்கான இரும்புக்குண்டின் எடை 12 பவுண்டு.

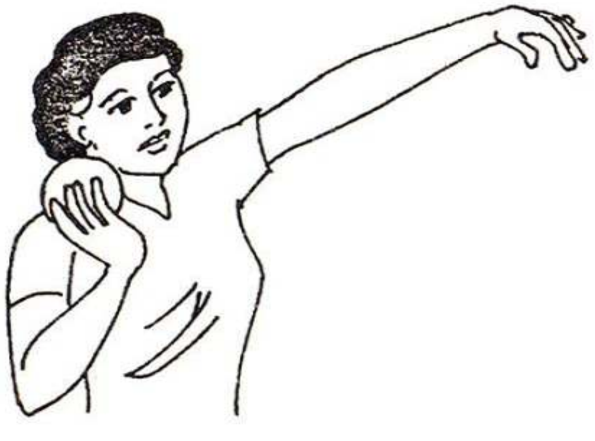
எடை அதிகம் உள்ளதால், இதை எறிவோர் நல்ல உயரம் உள்ளவர்களாகவும், அதிக உடல் எடை உள்ள வர்களாகவும், அதிகத் திறன் நுணுக்கங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுகின்ற சக்தியான 'கை கால்கள் உடல்' முழுதும் ஒன்று சேர்ந்த உடலமைப்பு உடையவர்களாகவும் இருப் பது மிகமிக அவசியம்.

விரைவோட்டக்காரர்களைப் போன்ற ஓடும் வேகம்; எடை தூக்குவோர்களின் போன்ற உடல் வலிமை; தேர்ந்த ஞானம் உள்ளவர்கள் போன்ற எறியும் திறன் நுணுக் கங்கள்; உடலை உதைத்து ஒரு வட்டத்திற்குள் விரைவாக உந்தி எழுகின்ற வலிமையான கால்கள்; இரும்புக் குண்டினைத் தூக்கி எறிகின்ற ஆற்றல் மிகுந்த கைகள், கைகால்கள் இவற்றிற்கு ஈடுகொடுப்பது போல இடுப்பின் அசைவு; விருப்பம்போல் வளைந்து கொடுக்கின்ற முதுகுத் தசைகள்; இத்தனைக்கும் மேலாக, உயர்ந்த நோக்கமும்,

கடினஉழைப்பும், இப்போட்டியில் கலந்துகொள்வோருக்கு நிறைய தேவை. (குறைந்தது) பொதுவாக 200 பவுண்டு உடல் எடையிருந்தால் எளிதாக எறியலாம்.

எறிகின்ற முறையை விளக்கிக் கூறுங்கள்.

ஒரு பொருளைக் கையைக் குவித்து எடுப்பது போலவே, கீழே கிடக்கின்ற இரும்புக் குண்டையும் எடுக்க வேண்டும். எறிவதற்குமுன், தூக்கி எறிய உதவும் கையால் (வலது கையில் எறிபவர் என்றால் வலது கையால் தூக்கக்கூடாது. இடது கையில் தான் எடுக்க வேண்டும்). தூக்காமல், மறு கையால் எடுத்தல் நல்லது. இடது கையால் எடுத்து, வலது கைக்கு மாற்றிக் கொள்வது நல்லது. எறிவதற்கு முன், குண்டின் எடையை வலது கைக்குக் காட்டக் கூடாது என்பர் சிலர். அவ்வாறு வலது கையால் எடுத்தாலும் தவறில்லை.



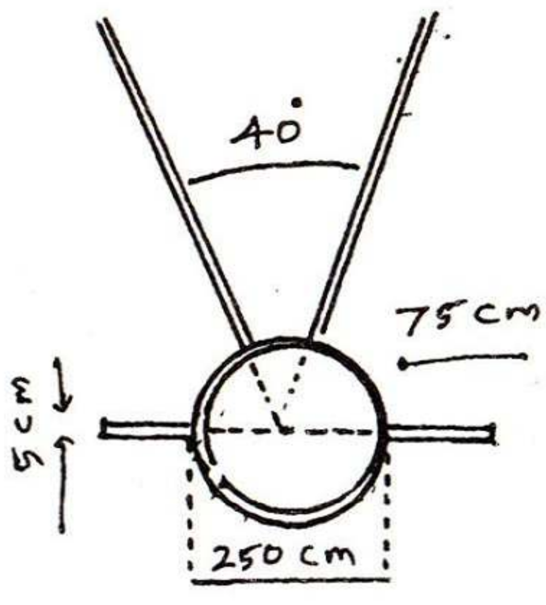
வலது கைக்கு வந்த இரும்புக் குண்டை, உள்ளங் கைக்கு மேலே வைத்து, கட்டைவிரல் ஒரு பக்கமும், மற்ற விரல்கள் குண்டின் பின்புறத்தைச் சுற்றிப் பரவி இருப் பதுபோல பிடித்திருக்க வேண்டும். குண்டின் எடை முழுவதும், சுட்டுவிரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் ஆகிய மூன்றிலும் பரவி இருக்க, கட்டை விரலும் சுண்டு விரலும்

சமநிலையை சரிபார்த்து இருக்க-குண்டினைப் பிடித் திருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு பிடித்த குண்டினை, வலது தோளில், தோள் எலும்புக்கு மேலே, கன்னத்திற்கு அருகாமையில் வைத்து. கையில் பிடிப்பு (Grip) உறுதியாகக் கிடைக்கும் வரை வைத்திருக்க வேண்டும். அப்படி பிடிப்பு சரியாகக் கிடைக்காத வரையில், பிடிப்பை தளர்த்தி, குண்டைக் கன்னத்தோடு சேர்த்து, அணைத்தபடி, உறுதியான பிடிப்புக்கு சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பிடித்திருக்கும் போது, கையில், தோளில் உள்ள குண்டு, தோளுக்குப் பின்புறம் போகக்கூடாது. அவ்வாறு பின்புறம் கொண்டு போனால், சமநிலை (Balance) கிடைக்காது. அத்துடன், தூக்கித் தள்ளவும் (Push) முடியாது. ஆகவே, தோளுக்கு நடுவிலே வைத்து, முன்னால் விரைந்து தள்ள வேண்டியது தான் தலைசிறந்த முறையாகும்.

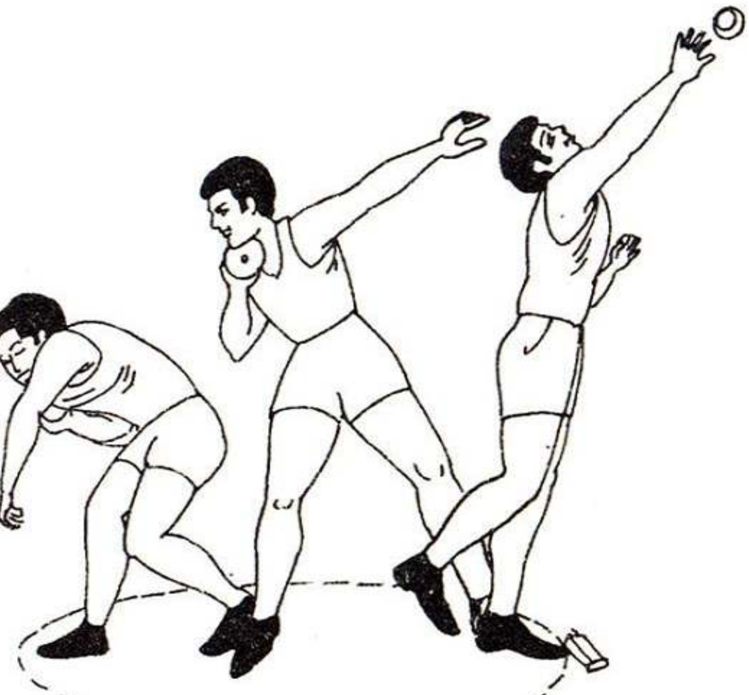
உள்ளங்கையின் உயர்ந்த சதைப் பிடிப்பான மேற் புறத்தில் தான் குண்டு இருக்க வேண்டும்.



7 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்திற்குள் குண்டை வைத்து எறியும் உடலாளர் (Athlete), தோளிலிருந்தே குண்டினைத் தள்ள வேண்டும். எறியக் கூடாது. (Throw) எறிய முயன்றாலும் முடியாது.

குண்டினை எவ்வாறு எறிய வேண்டும்?

குண்டினைத் தோளில் இருத்தி, சரியான பிடிப்பு வரும் வரை அழுத்திப் பிடித்து, எறிவதற்குரிய திசைக்கு எதிர்த்திசையில் முகம் வைத்து, தன் உடலின் எடை முழுவதையும் வலது காலில் வைத்து, இடது காலை சிறிது மடக்கியவாறு நின்றிருக்கும் நிலையிலிருந்து, இடது காலை வேகமாகப் பின்னோக்கி இழுத்து, முன்னோக்கி உதைத்து, அவ்வாறு இடது காலை முழுதும் நீட்டியிருக்கும் போது, எடை முழுதும் வலது காலில் இருக்கிறது. தலையும் குனிந்திருக்கிறது. உடலும் எதிர்த்திசையைப் பார்த்தே இருக்கிறது. இடதுகை கீழே தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. (படம் காண்க)



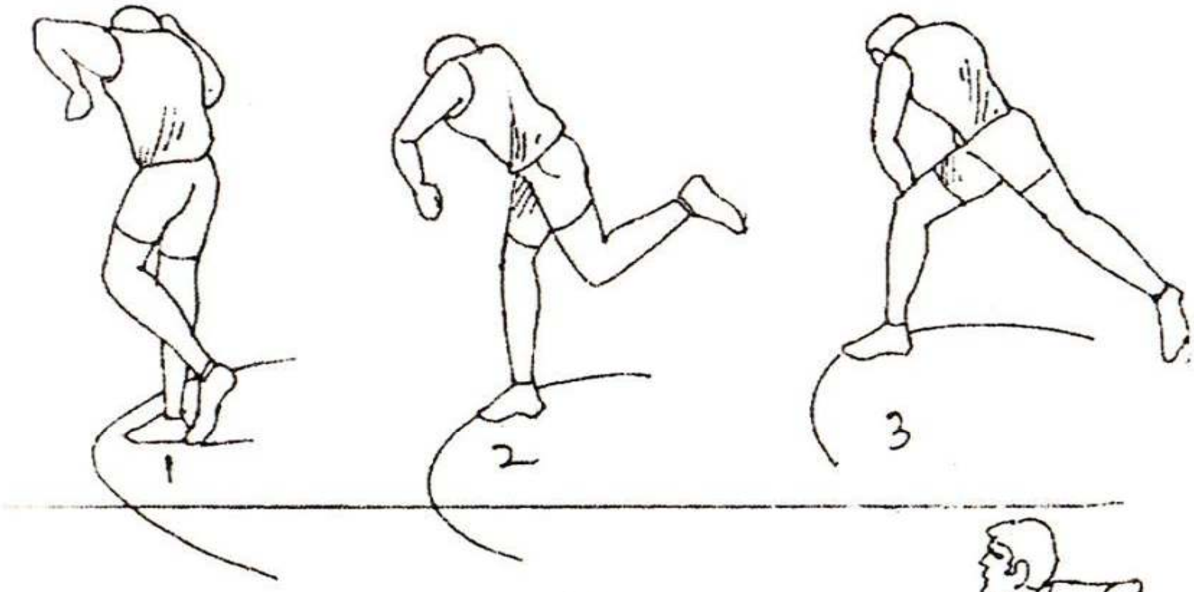
பிறகு, சிறிது முன்புறமாக உடல் திரும்ப, வட்டத்தின் முன்புறக் (Toe Board) கட்டையை நோக்கி இடது காலை ஊன்ற, வலதுகால் சிறிது வளையத் தொடங்குகிறது. அங்கிருந்து உடலும் இடுப்பும் கீழிருந்தவாறு நிமிரத் தொடங்கியவுடன் விரைவாக வலது கால் நடு வட்டத் திற்கு வந்தவுடன், இடதுகால் முன்புறமாக நிற்க, உடல் பின்புறமாக சிறிது வளைய, கை-இரும்புக் குண்டினைத் தள்ளும் நிலைக்கு வருகிறது,

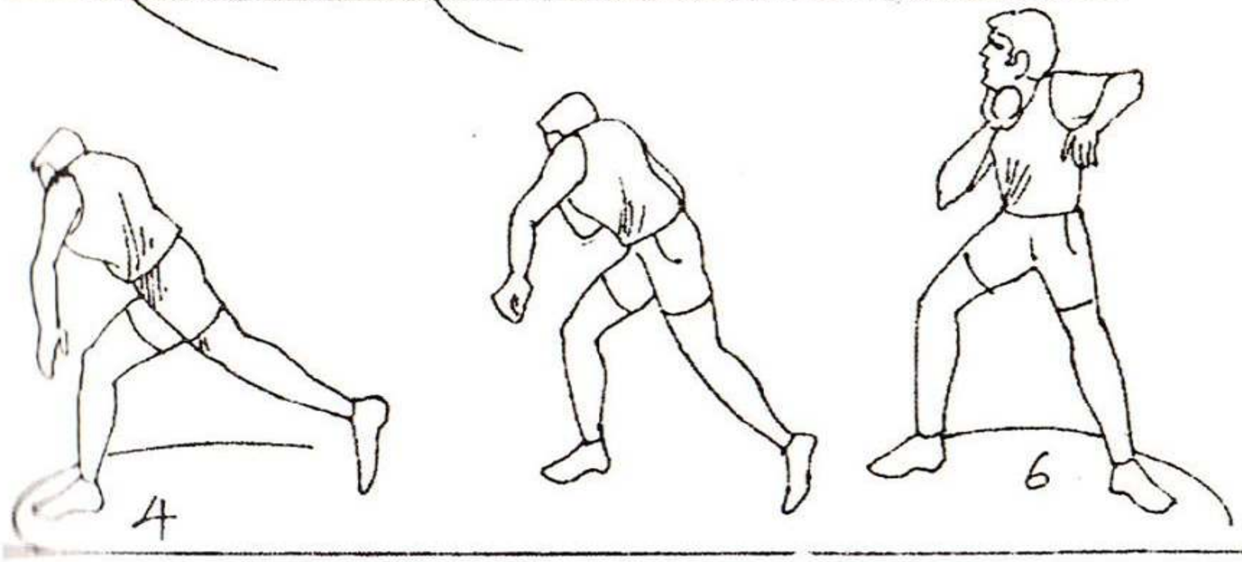
முன்புறமாகவும், துள்ளல் வேகத்துடனும் வலது காலின் வேகமான இயக்கத்தால், உடல் முன்னுக்குவர, அப்பொழுதும் உடலின் எடை முழுதும் வலது காலிலே இருக்கும். ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்ததின் காரணமாக மார்பு விரிய, கை முழு வேகத்துடன் முன்னே தள்ளத் தொடங்கு கிறது.

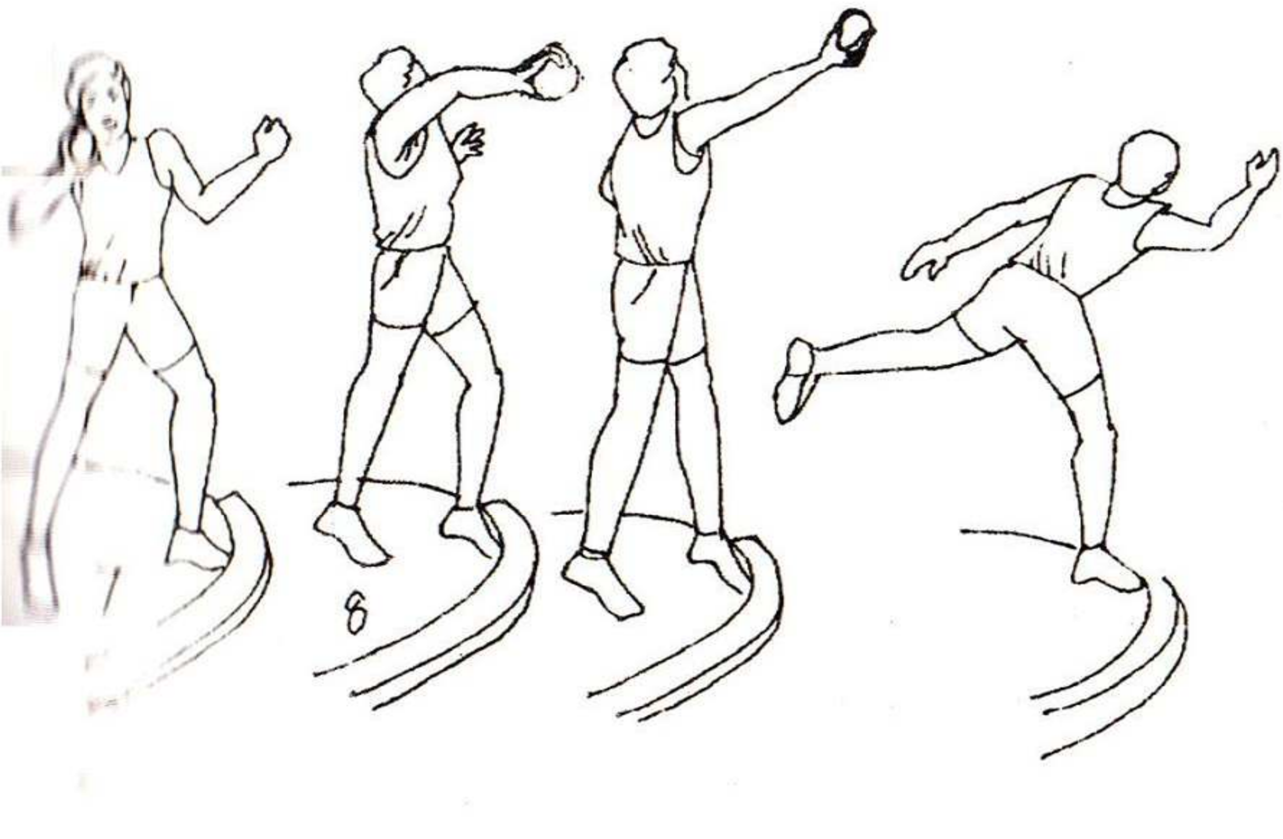
கையினால் தள்ளி எறியப்படுகின்ற குண்டு கையை விட்டு மேலே போகும்போது 45° அல்லது 50° கோணத் திலே செல்வது நல்லது. நடுவிரல்கள் மூன்றுமே குண் டினைத் தள்ளுகின்றன.

இரும்புக் குண்டை எறிந்ததுமே, இடது கால் இருந்த இடத்தில் வலது காலும், வலது காலின் நிலைக்கு இடது காலும் எறிந்த வேகத்தால் இடம் மாறிக் கொள்ள, வலது கை வட்டத்திற்கு (Circle) அப்பால் நீண்டிருக்க, உடலின் சமநிலையை பாதுகாப்பதற்காக, இடதுகை பின்புறம் நீண்டிருக்கும்.

வலது காலை உதைத்துப் பெற்ற முழுவேகத்துடன், இடுப்பிலிருந்து எழுந்த விரைவு சக்தியுடன் வலது கையை முழுமையும் நீட்டி, இரும்புக் குண்டினை விறைப்பாகத் தள்ள வேண்டும்.


1
2
3


4
6


7
8

எறியும் போதோ, அல்லது எறிந்து முடிந்த உடனோ, வட்டத்திற்கு வெளியே வருவதும், விழுவதும் 'தவறு' என்று கூறப்படும் அந்தச் சிறு வட்டத்திற்குள் எவ்வளவு வேகம் கிடைக்குமோ, அவ்வளவு வேகத்தையும் பெற்றே எறிய வேண்டும்.

ஏன் இரும்புக்குண்டினை சுமாராக 50° கோணத் திலே வேகமாக எறிய வேண்டும் என்றால், அப்பொழுது தான் அது மேலே கடந்து செல்லும் தூரம் செல்ல முடியும். புவியின் இழுக்கும் சக்தியை மீறி, அது அதிக தூரம் கடக்க வேண்டுமல்லவா? அதனால்தான், உயரமாக எறியும் போது, ஏற்கெனவே பெற்ற வேகத்துடன், இயல் பாகப் பெற்ற உயரத்தால், இனிதாக அதிக தூரத்தை இரும்புக் குண்டால் கடக்க முடிகிறது.

உடலின் சமநிலையை (balance) எப்பொழுதும் இழந்துவிடக் கூடாது.

எறியும் போது, வட்டத்திற்கருகில் வந்து, வட்டத் திற்கு வெளியே எவ்வளவு தூரம், எறியும் கையை முழுமை யாக நீட்டி எறிய முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு, எறியும் போது தூரத்தில் அதிக அளவு பெற வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதை எறிபவர் மறக்கவே கூடாது.

நம் நாடு இப்போட்டியில் பரிசு பெற முடியுமா? அதற்காக என்ன பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்?

1896ம் ஆண்டு இப்போட்டியின் சாதனை 36,9¼". 1909ல் 50 அடி, 1948 56',2". 1956ல் 60'. 1960ல் 64', 6¼". 1964ல் 66" 8½". 1968ல் 68' 4¾ இன்று உலக சாதனை 71', 5½". இதை ஏற்படுத்திய ஒலிம்பிக் வீரர் ராண்டி மேட்சனுடை

(Randy Matson) வயது 20 தான். இப்பொழுது 75 அடிக்கு மேலாக உலக சாதனை இருக்கிறது.

60 அடி சாதனையை யாருமே ஏற்படுத்த முடியாது என்று உலகமே நினைத்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில், ஓபிரியன் (Obrien) என்ற அமெரிக்கர் 60 அடி 5¼ அங்குலத்தை 1954ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தினார். அதே தூரத்தை ராண்டி மேட்சன் தமது 18ம் வயதில், பள்ளிக் கூட மாணவனாக இருக்கும் போதே செய்து காட்டினார். 70 அடிக்கு மேல் எறிந்து உலக சாதனை ஏற்படுத்திய அவரைப் போல் நம் இந்தியராலும் முடியும்.

முன்னரே கூறியது போல, இன்னும் நம் நாட்டாருக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படவில்லை. தங்களை மறந்து சோம்பலில் நனைந்து தூக்க நிலையில் இருக்கின்றனர். தக்கத் தருணம் வந்து விட்டது. நம் நாட்டார் அசுர பலம் மிக்கவர்கள். ஆண்மையுள்ளவர்கள். எதிரிகள் எத்தனை பேர் வந்தாலும் எதிர்த்துப் போரிடும் பெரு வீரர்கள் தமிழர்கள். அவர்கள் நினைத்தால் முடியாத காரியமா, நிச்சயம் முடியும்.

இனி, கீழே காணும் பயிற்சிகளை முறையாகப் பயிலுங்கள்.

எறிவதற்குப் பயன்படும் கைவிரல்கள், வலிமையுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். நின்று கொண்டே இரும்புக் குண்டை பலமுறை எறிவதன் மூலம், குண்டினைத் தாங்கவும், துரிதமாகத் தள்ளவும் கூடிய பலத்தினை விரல்கள் பெறுகின்றன.

கால்களை காற்றில் உதைத்து முன் வருவதன் மூலமே, உடலை வேகமாக இயக்கி எறிய முடிகிறது.

அதுவும் அன்றி, உடலின் எடை முழுவதையும் கால்களே தாங்கிக் கொண்டு, அந்த சிறிய வட்டத்திற்குள்ளே விரைவோட்டத்திற்குரியதான வேகம் முழுவதையும் காட்டுவதால் சிறந்த பலமுள்ளனவாகக் கால்கள் விளங்க வேண்டும்.

எடைப் பயிற்சிகள் நிறைய செய்ய வேண்டும். விரைவோட்டக்காரர்கள் செய்கின்ற அத்தனை பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும்.

வட்டத்திற்குள்ளே நின்று கொண்டு, குண்டினைத் துள்ளி எறிந்த பிறகு, வெளியே வந்து விடாமல் இருக்கும் சம நிலைப் பயிற்சிக்காக, குண்டோடும், குண்டு இல்லாமலும் நின்று எறிந்து பழகவும்.

பலமுறை ஓடிப் பழகி, உடலைப் பதப்படுத்திக் கொண்டு, முன்புறம் இரண்டு கைகளாலும் குண்டைப் பிடித்து மேலும் கீழும் ஏற்றி இறக்கி, பின்புறமாக பலமுறை எறிவதன் மூலம் கைத்தசைகள் நன்கு வலுப்பெறுகின்றன.

2. தட்டெறிதல்
(Discus Throw)

தட்டெறிதல் என்றால் என்ன? அதற்குரிய தகுதிகள் யாவை?

கிரேக்க நாட்டிலே தட்டெறியும் போட்டிதான் மிகவும் புகழ்வாய்ந்த ஒன்றாகும். கிரேக்க நாட்டின் விளையாட்டு அடையாளச் சின்னமாக விளங்குவதும் தட்டெறிகின்ற நிலையில் இருக்கும் ஒரு ஆணுடைய சிலைதான். இந்தப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட அந்தக் காலத்து வீரர்கள் எல்லாம், இரும்புக் குண்டினை எறிவது

போல, நின்று கொண்டே எறிந்திருக்கின்றனர். அதனால் எறியும் தூரம் 100 அடிக்கு மேல் போக வில்லை. அதற்குப் பிறகு, 7 அடி வட்டத்திற்குள்ளே சுற்றி எறியும் முறையும் உண்டாக்கப் பட்டது. பிறகு அந்த எறியும் வட்டம் 8' 2½" ஆக மாற்றப் பெற்றது.

பழங்காலக் கிரேக்கப் போட்டியில், மேடைமேல் நின்று கொண்டே தட்டினை எறிந்தனர். இன்று வட்டத்திற்குள் எறிகிறார்கள் என்றாலும், எவ்வளவு திறன் நுணுக்கங்கள் இன்று இதில் அடங்கியுள்ளன என்று எண்ணிப் பார்க்கும் போது, நம்மை நாமே புகழ்ந்து கொள்கின்ற நிலையிலே நாம் இருக்கிறோம்.

ஆண்களுக்கான தட்டின் எடை 4 பவுண்டு 6.4 அவுன்சு. பெண்கள் பயன்படுத்தும் தட்டின் (Disc) எடை 2 பவுண்டு 9 அவுன்சு.

தட்டெறியும் வீரருக்குரிய தகுதியும் குண்டு எறிவோரைப் போன்றது தான். பரந்து விரிந்த மார்பும், அதிக எடையும் உள்ள நல்ல உயரமான உடலமைப்பு தேவை. எடையுடன் கூடிய உடலை, நினைப்பது போல் சிறந்த முறையில் இயக்கி, சாதனை புரியக் கூடிய ஆற்றல் உள்ளவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். இரும்புக் குண்டை முன்னே தள்ள வேண்டும் (Put). ஆனால் தட்டினை வீசி எறிய வேண்டும். ஆகவே, நல்ல வலிய கைகளும், வளமான கால்களும் தேவை.

தட்டினை எவ்வாறு பிடித்து எறியவேண்டும்? விளக்குக!

வட்டமாக இருக்கும் தட்டினைக் கீழே காணும் முறையில் பிடிக்க வேண்டும். உள்ளங்கையானது தட்டின்

மைய பாகத்தை அணைத்திருக்க, கட்டைவிரல் நீண்டு, தட்டு விழாதவாறு சமநிலையைக் காத்திருக்க, சுட்டு விரலும் நடுவிரலும் அருகருகே விரிந்து நின்று தங்கள் முதல் மூட்டினால் (Joint) தட்டின் விளிம்பினைக் கவ்வி யிருக்க, மற்ற இரு விரல்களும் இன்னும் கொஞ்ச தூரம் தள்ளி, தட்டினைப் பரவலாகத் தழுவியிருக்கும். தட்டின் நடுவட்டத்திற்குப் பின்புறமாக உள்ளங்கை இருப்பதோடு, தட்டு முன்கையிலும், மணிக்கட்டின் ஆதரவிலுமாக இருக்க வேண்டும்.

தொடக்கத்தில் விரல்கள் தட்டினைத் தளர்த்திப் பிடித்து, அதே சமயத்தில் உறுதியாகவும் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

எறியும் முறை: வட்டத்திற்குள் தட்டுடன் நின்று எறியத் தயாராகும் 'எறியும் உடலாளர்', தன் தோள்களின் அகல அளவு கால்களை அகல விரித்து உறுதியாக வைத்து, எறியப் போகின்ற பகுதிக்குத் தன் முதுகைக் காட்டுவது போலக் குதிகால் தரையில் ஊன்றியிருப்பது போல வலது காலை வைத்து, இடது காலை முன் பாகத்திலே நிற்க வைத்து தட்டுள்ள கையை பக்க வாட்டில் இடுப்பருகில் வைத்து நிற்க வேண்டும்.

பிறகு தட்டின்மீது நல்ல பிடிப்பு (Grip) ஏற்படும் வரையில் இறுக்கிப் பிடித்து, இடமிருந்து வலம், வலமிருந்து இடம், இடமிருந்து வலம் என்பதாக முன்புறமும் பக்கவாட்டிலும் வருவது போல, மேலும் கீழுமாகத் தட்டினை ஏற்றி இறக்கிச் செய்யும் போது கைக்கு நல்ல பிடிப்பு கிடைத்து விடும். அந்தச் சமயத்தில் தட்டு உடலின் பக்கவாட்டில் வந்ததும், வலது காலின்

உடல் எடை முழுதும் இருக்க, இடது காலை முன்போல வைத்துச் சுழல் தப்படி எடுத்து வேகமாகச் சுற்றி எறியவும்.

சுழல் தப்படி (Pivot) என்றால் என்ன?

ஒரு கால் அச்சாணி போல் நிற்க, மறுகால் அதைச் சுற்றி வருவதற்கு சுழல் தப்படி என்று பெயர்.

அதாவது, இடது காலை அழுத்தி ஊன்றி, கையில் உள்ள தட்டை இறுகப் பிடித்து, வலது காலை துள்ளியபடி தூக்கி வைக்கும் போது, எறிபவர் வட்டத்தின் மையஇடத்துக்கு வந்து விடுவார். பிறகு வலது கால் நிற்க, இடது கால் ஒரு முறை சுற்றும். பிறகு இடது கால் ஊன்றி நிற்கும் போது, வலது கை பக்கவாட்டில் கீழ் இருந்து முன்னுக்கு வரும். அப்பொழுது வலதுகை மேலே எழ, இடுப்பு வலப்பக்கமிருந்து இடப்பக்கத்திற்குத் திரும்பும் போது, தோள்மட்டத்திற்குக் கீழிருந்து, இடமிருந்து வலம் சுற்றுவதுபோல, சுட்டு விரலால் தட்டினை சுழற்றி விட்டு எறிய வேண்டும்.

அப்பொழுது இரண்டு கால்களும் தரையிலே இருக்க வேண்டும். கண்கள், பறக்கின்ற தட்டினைப் பார்க்கும் நிலையில், உடல் சமநிலையை இழக்காத நிலையில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். இதுவே சுழல் தப்படியுடன் தட்டினை எறிகின்ற முறையாகும்.

தட்டினை எறியும் போது ஒருசில முறைகளைக் கண்காணிக்கவும் வேண்டும்; கையாளவும் வேண்டும். கடைப்பிடிக்கவும் வேண்டும். எதிர்காற்றாக இருந்து எறிய வேண்டிய சூழ்நிலை அமைந்தால், 35° கோண அளவில் எறிந்தால், தட்டினைக் காற்று அழுத்தாது. காற்றைப் பிளந்து கொண்டு தட்டுப் போகக் கூடிய தன்மையில்

அந்த எறி (Throw) அமையும். நமக்கு காற்று சாதகமாக இருந்தால், அதாவது காற்றடிக்கும் திசைப் பக்கமாகவே எறிய வேண்டி இருந்தால், இன்னும் கொஞ்சம் உயரமாக எறியவேண்டும்.

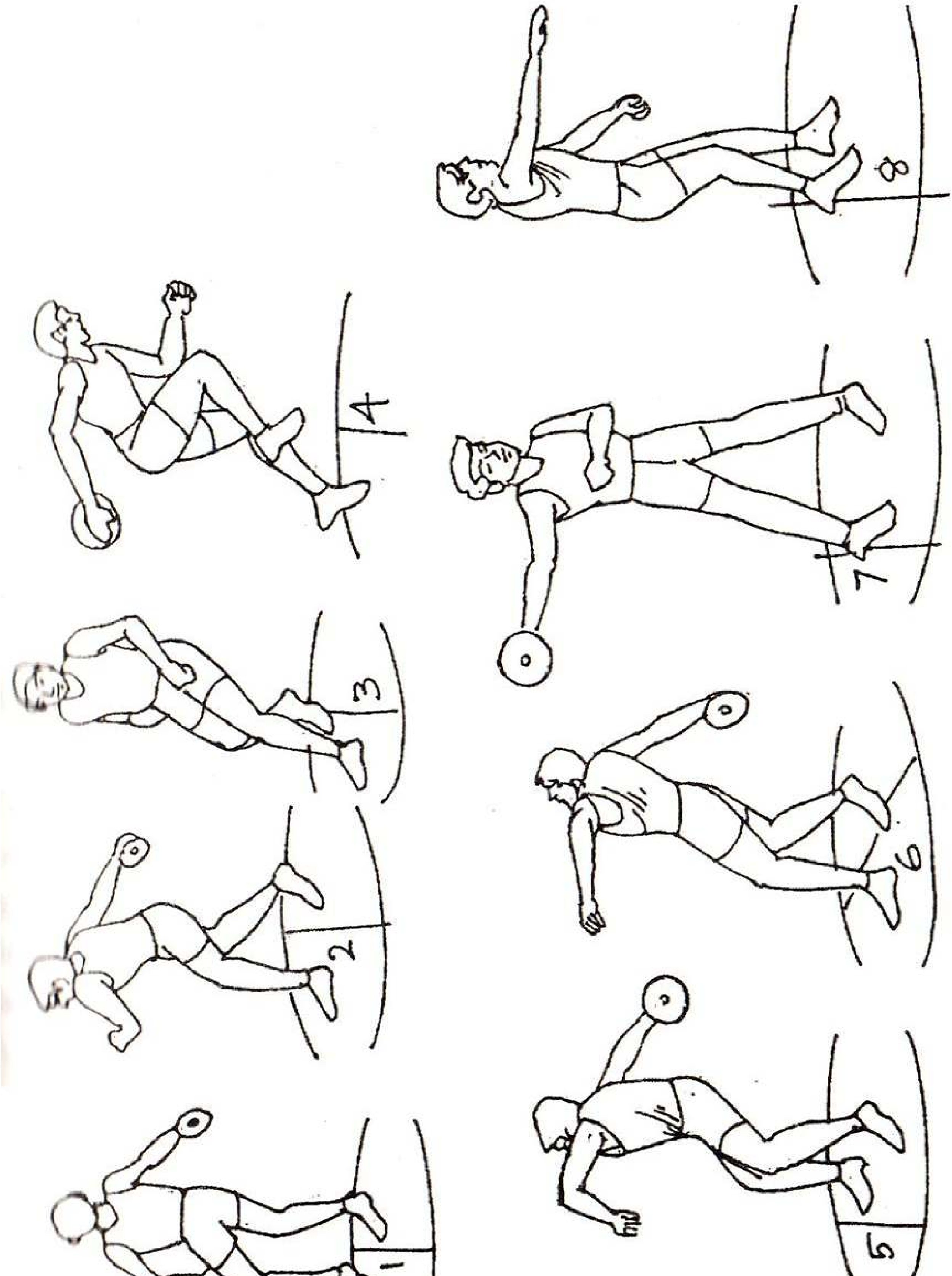
வலது கையால் எறிவோர், கடிகாரம் சுற்றும் முறை போல தட்டினை சுழற்றி எறிய வேண்டும். இடதுகையர் எறிவதாக இருந்தால், கடிகாரம் சுற்று முறைக்கு எதிர்த்திசையில் இருப்பது போல எறிய வேண்டும்.

அந்த வட்டத்திற்குள் எவ்வளவு வேகமாக சுழன்று எறிய இயலுமோ, அந்த அளவுக்கு சுழன்று, நிதானம் இழக்காமல், வட்டத்தின் முழு அளவையும் பயன்படுத்தி எறிய வேண்டும்.

எவ்வாறு தட்டெறியும் முறைகளை, பயிற்சிகளைப் பழக வேண்டும்?

முதலில் பதட்டப்படாமல் எறியப் பழக வேண்டும். பதட்டம் இல்லாமல் இருந்ததால்தான், ஒலிம்பிக் போட்டியில் தட்டெறிதலில் ஒருவர் வெற்றி பெற்றார். அந்த வரலாற்றை சிறிது கேளுங்கள். அவர்பெயர் ராபர்ட்கேரட் என்பது. போட்டி நடக்கும்வரை அவருக்கு சரியான எடையுள்ள தட்டும் தெரியாது; அதன் உருவ அமைப்பும் தெரியாது. தெரியாத ஒன்றை அவர் எப்படி எடுத்துப் பழகியிருப்பார்? கற்பனையிலே அதற்கு ஒரு உருவம் கொடுத்து, அதிக எடையுள்ள ஒரு வட்டமான இரும்புத் துண்டைப் பயன்படுத்தி அவர் பழக்கப் படுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

1896ம் ஆண்டு ஏதென்ஸ் நகரத்திலே நடந்த முதல் ஒலிம்பிக் போட்டி, கிரேக்கர்களுக்கு உரித்தான


1
2
3
4
5
6
7
8

தட்டெறியும் போட்டி, கிரேக்க நாட்டிலேயே நடை பெறுகிறது. கிரேக்கர்களே வெற்றி பெற வேண்டும் என்று எல்லோருக்கும் ஆசை. எல்லோரும் கிரேக்க வீரர்களே வெற்றி பெறுவார்கள் என்று நம்பினர். அப்படித்தான் சூழ்நிலையும் இருந்தது.

கடைசியாக, தன் முயற்சியாலே ஒலிம்பிக் போட்டியிலே கலந்து கொண்ட ராபர்ட், போட்டியிலுள்ள தட்டைத் தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு எடை இலேசாக இருப்பதை உணர்ந்தார். கிரேக்க வீரர்களோ, தங்கள் கடைசி 'எறி'யினை எறிந்துவிட்டு, தாங்களே வெற்றி வீரர் என்று கருதி எறியும் களத்தைவிட்டே சென்றுவிட்டனர். கடைசியாக வந்த ராபர்ட், பதட்டப்படாமல் எறிந்தார் 95' அடி தூரத்தை. அவரே வெற்றிவீரரானார்! எப்படி? தன் நம்பிக்கையை அவர் இழக்கவில்லை. அவசரப்படவில்லை. அதனால் வெற்றி பெற்றார்! தங்கப் பதக்கத்தை அடைந் தார்.

இரண்டாவதாக, பிறர் எப்படி எறிகிறார் என்பதைப் பற்றியே கவலைப்படாமல் எறிய வேண்டும். அத்தகைய மன நிலை வேண்டும். 1956, 1960, 1964, 1968ல் நடைபெற்ற நான்கு ஒலிம்பிக் போட்டிகளில், அதாவது மெல்போர்ன், ரோம், டோக்கியோ, மெக்சிகோ ஆகிய நகரங்களில் நடந்த போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற ஆல்பர்ட் ஆர்ட்டர் (Albert orter) என்ற அமெரிக்கர், 16 ஆண்டு காலமாக இந்தப் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற அவர், பிறர் எப்படி எறிகிறார்கள், தம்மை வென்றுவிடுவார்களோ என்று அஞ்சவுமில்லை, அதைரியப்படவுமில்லை.

தனது 19ம் வயதில் 1956ம் ஆண்டு 184'.11" எறிந்து வெற்றி பெற்றார். 1960ல் 194' 2" மும் 1964ல் 200' 1½" எறிந்து

ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக்கிலும் புதிய சாதனை ஏற்படுத்தினார். தம் விரும்பிய பெண்ணை மணந்து இல்லற வாழ்விலும், விமானக் கம்பெனியில் வேலையும் பார்த்துக்கொண்டும் இருந்த ஆல்பர்ட் ஆர்ட்டர் மீண்டும் 1968ல் 212'.6½" எறிந்து வெற்றி பெற்றார் என்றால் அவர் போன்ற உழைப்பு எல்லோருக்கும் தேவை.

எறியப் பழகும் வழிகள்

சுட்டு விரலால் தண்டினை மேல் நோக்கி சுற்றிவிடப் பழகுதல் சிறந்த பயிற்சி. சுற்றிவிடக் கற்ற பிறகு, காற்றில் தூர எறிந்து பழகுதல்; நின்று கொண்டே எறிந்து பழகுதல் எறிவதற்குரிய சிறந்த திறன் நுணுக்கங்களை வளர்க்கும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று முறைக்குள்ளே அதாவது தட்டினைப் பற்றி மேலும் கீழும் ஏற்றி இறக்கும்பேதே சரியான 'பிடிப்பு' வந்து விடவேண்டும். ஆள் காட்டி விரலான சுட்டுவிரல். கையை விட்டுத் தட்டு செல்லும் வரை தொட்டுக் கொண்டே இருக்கும் நிலையில் பழக வேண்டும்.

சுழல் தப்படியுடன் சுற்றி வருவதையும், துள்ளி வேகமாக வளைவதையும் சிரத்தையுடன் பயிலவேண்டும்.

இடுப்பு, அடி வயிறு, மார்பு, தோள் பகுதிகள், பின்தசைப் பகுதிகள் முழுமையும் தட்டினை எறிவதற்குப் பயன்படுவதால், எடைப் பயிற்சிகளின் மூலம், அவ்வுறுப்புக்களை வலிமை பெறப் பயிற்சி செய்க.

விரைவோட்டக்காரருக்குரிய பயிற்சிகள் அனைத்தையும் செய்க. முதலில் வட்டத்திற்குள் நின்று கொண்டு, தட்டு இல்லாமல் சுற்றி எறியும் முறையைக் கற்றுக் கொண்டு, பிறகு தட்டுடன் பயில்க.

கடிகாரம் சுற்று முறையைப் போல தட்டினைச் சுற்றி எறிக.

நன்றாகப் பழகாத நிலையில், தட்டினை எறியக் கூடாது. வேகமாகவும் எறியக் கூடாது. தட்டு மேலும் கீழும் சுழல்வது போல் எறியக் கூடாது. தட்டினை அதிக மாக இறுக்கிப் பிடிக்கும் போது தான் மேலும் கீழும் சுழலும். ஆகவே, கட்டை விரலை ஆதரவாகப் பயன் படுத்தி, தட்டினை சுமுகமாக எறிந்து பழக வேண்டும்.

வாரத்திற்கு மூன்று நாள் எறிந்து பழகுக. குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது எறிந்து பழக வேண்டும். எறிவதற்கு சளைக்கவே கூடாது.

எறியும்முன் உடலை நன்கு பதப்படுத்திக் கொள்ளுங் கள். மெதுவாகத் துள்ளிக் குதித்து ஓடுதல், எடையில் லாமல் கைகளை விரித்தும் மடக்கியும் பல பயிற்சிகளைச் செய்தல், போன்ற பயிற்சிகளை அரைமணி நேரமாவது செய்து, உடல் பக்குவ நிலைக்கு வந்த பின்னரே, எறிந்து பழக வேண்டும்.

3. வேலெறிதல்
(Javelin Throw)

வேலெறிதல் என்றால் என்ன? அதற்குரிய தகுதிகள் யாவை?

1.765 பவுண்டு எடைக்குக் குறையாத 8 1/2 அடி நீள முள்ள வேல் போன்ற கூரிய முனை உடைய கோலினை, ஓடி வந்து எறிவதையே வேலெறிதல் என்கிறோம்.

பழங்கால போர் முறைகளில் ஈட்டியும் வேலும் பயன்படுத்தப் பெற்றன. வேட்டை காலங்களில் கூட,

மிருகங்களைக் கொல்ல ஈட்டியையோ வேலையோ பயன்படுத்தியதாகக் காவியங்கள் கூறுகின்றன.

போர்க் களத்தில் எதிரி வஞ்சினம் கொண்டு எறிந்த வேல் ஒன்று ஒருவீரன் மார்பிலே பாய்ந்து, அவன் கீழே வீழ்ந்து விட்டான். அந்த நேரத்தில் அவனை நோக்கி யானை ஒன்று வேகமாக ஓடிவரவே, வேறெந்த படைக் கலமும் கிடைக்காததால், அந்த வீரன், தன்மார்பிலே பாய்ந்து கிடந்த வேலினை உருவி, யானைமேல் எய்து கொன்றான் என்று தமிழிலக்கியம் கூறும். வேல் பற்றிய வீர வரலாறுகளில், மேற்கூறிய நிகழ்ச்சியும் ஒன்று. அத்தகைய தமிழ் பண்பாட்டின் எழுச்சியின்சிகரமாக இருக்கும் வேலெறிதல் நமக்கும் எளிமையாக வருமன்றோ!

எறிதல் என்பது எல்லோருக்கும் எளிதான காரியமே. ஏனென்றால் அது இயற்கையிலே அமைந்த குணங்களுள் தலையாயது. அருகில் கிடக்கும் பொருளை எடுத்து வீசி எறிந்து இன்பம் காணுகிறது குழந்தை. கோபம் வந்தபோது, எதிரே காணும் பொருள்களை எடுத்துவீசி அமைதி காணுகின்றார்கள் ஆத்திரக்காரர்கள். யோசனை செய்வோர்கள்கூட, சிறிய பொருளை எடுத்து உருட்டுவது, தள்ளுவது எறிவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதைக் காணுகிறோம்.

ஏரிக்கரையிலோ, ஆற்றின் கரையிலோ நின்று கொண்டு. தங்கள் கைவலிமையை சோதித்துப்பார்க்க கல்லை எறிந்து இன்பம் பெறுகின்ற இளைஞர்கள் முதியோர்கள் எத்தனையோ பேர். அந்த எறி முறைகளில் ஒன்றுதான் வேலெறிதலும்,

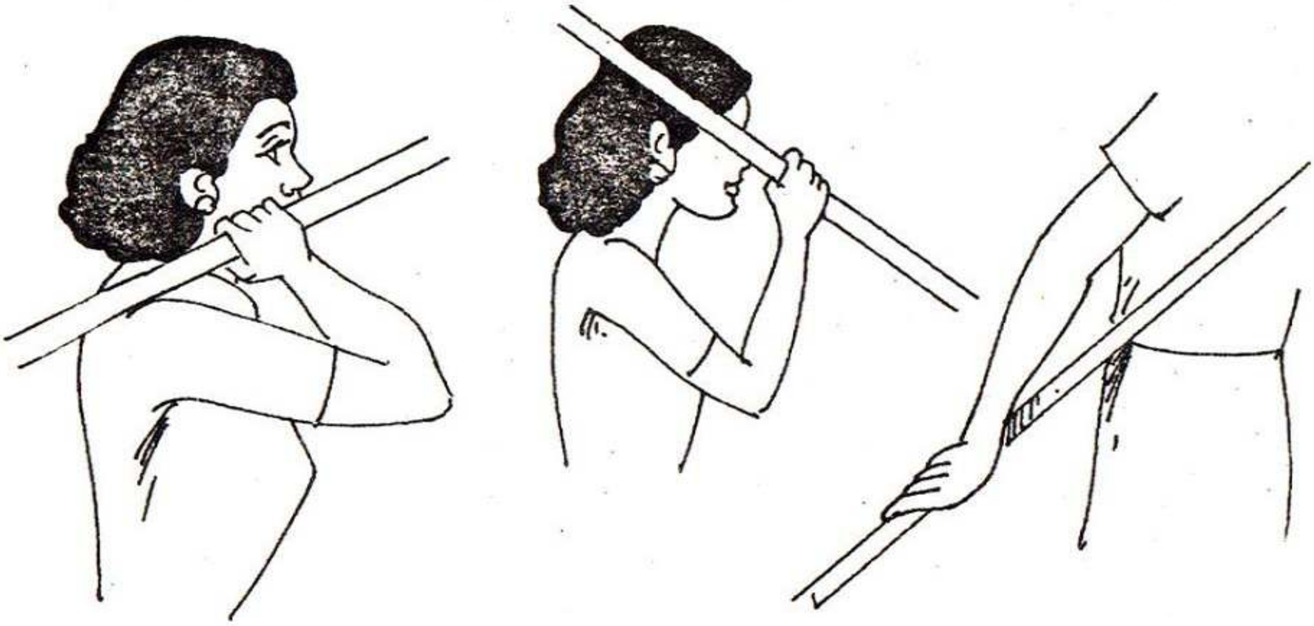
வேலெறிவதற்குரிய உடலமைப்பு:- எறிபவர் அதிக உயரமாகவும், எடையுள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அவசியமுமில்லை. உலகிலுள்ள அத்தனை வேலெறிவோர் எல்லாருமே, நடுத்தர உயரமுள்ளவர்கள் தான், 150லிருந்து 200 பவுண்டுவரை எடை உள்ளவர்கள்தான். எனவே, சீரான உயரமும், சிறந்த உடலமைப்பும், வலிமையும், வாளிப்பும், வளமான உறுப்புக்களின் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும், உடல்மனம் கைகால்கள் இவற்றின் ஒன்றுபட்டுப் பணியாற்றும் பண்புகளின் எழுச்சியும்தான் மிகமிக அவசியம். அதிலும் வலிமையுள்ள புஜங்கள் உள்ளவர்கள், வேலெறிவதில் நிச்சயமாக வெற்றி பெறமுடியும்.

வேலினை எறிவதற்கு முன் எவ்வாறு பிடிக்க வேண்டும்?

வேலினை எறிவதற்குமுன், அதனைப் பிடித்துக் கொள்கின்ற விதம் பல விதங்களில் இருக்கின்றன என்றாலும், அவற்றின் முக்கியமான இரண்டு முறைகளை இங்கு காண்போம்.

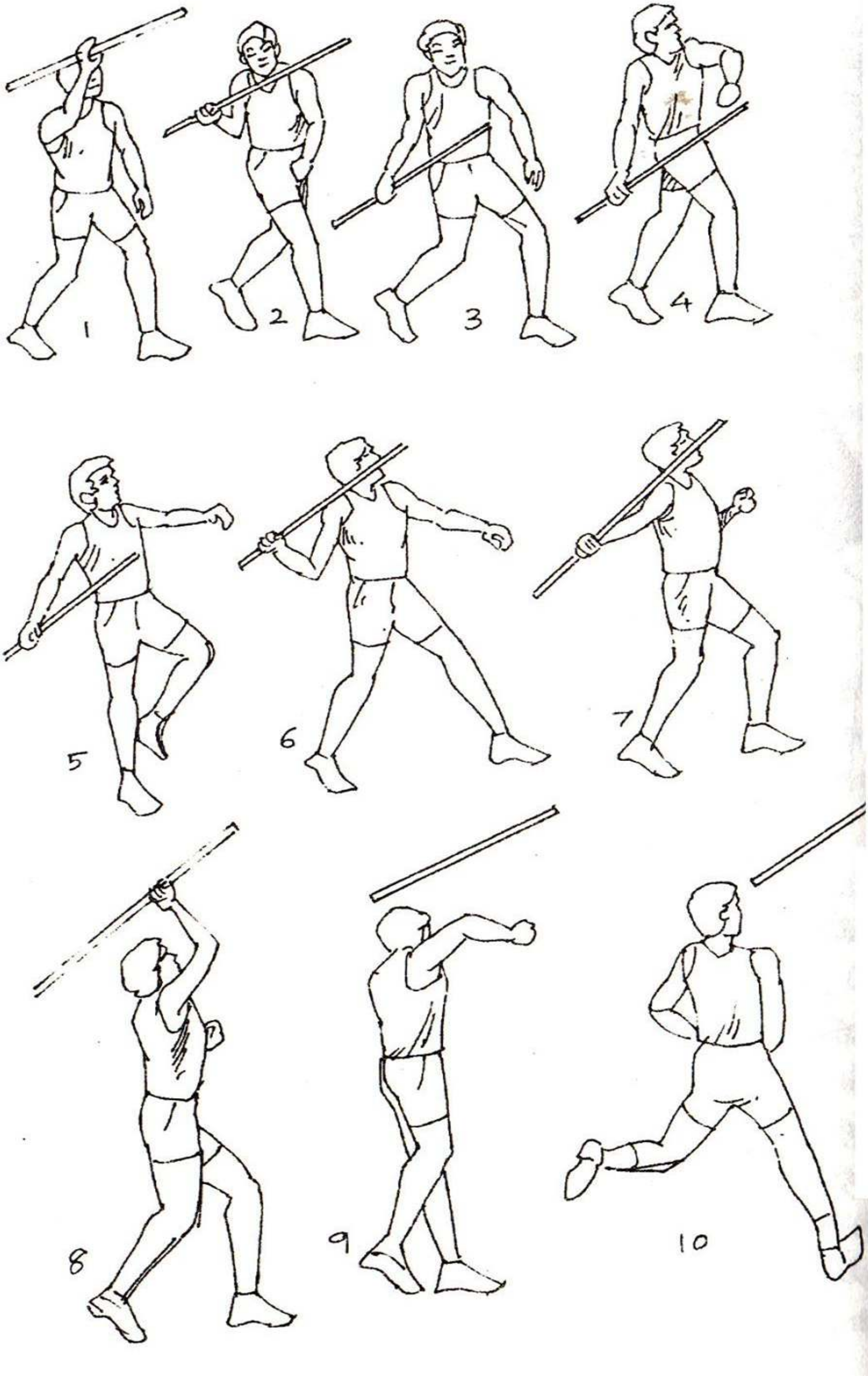
வேலின் (Javelin) மத்தியிலே, சமநிலைக்காகவும் (Balance) பிடிப்புக்காகவும் (Grip) நூல்சுற்றியிருப்பார்கள். அந்த சமநிலைப் பகுதியின், மேல் பாகத்தில், (இடுப்பருகே உள்ளது) உள்ளங்கையின் உட்பாகத்தை வைத்து, விரல்களை விரித்து, அதாவது கட்டைவிரல் இடப்புறம் செல்லவும், சுட்டுவிரல் சமநிலைப் பரப்பின் மேலாக இருக்கவும் மற்ற மூன்று விரல்களும் வலப்புறம் சென்று வேலினை உறுதியாகப் பிடித்திருக்கவேண்டும். அப்பொழுது வேல் அக்குள் அருகேயிருந்து நீண்டு மார்புக்கு முன்னே நீண்டிருக்க வேண்டும்.

ஓடத் தொடங்கும்போது இம்முறையில் வைத்திருந்து, பிறகு வேகமாக ஓடி எறியும் பொழுது முன்கை மாறிவரும். சமநிலைக்கு மேலே இருந்த 'பிடிப்பு" கீழ்ப்புறமாக மாறி வருவது போல முன்கை மாற, அதாவது முன் கையை வளைக்க, கை தோளுக்கு மேலே வரும். தோளுக்கு மேலே இருக்கும் வேலினைத் தூக்கி வீசி எறியவேண்டும்.



இது ஒருமுறை, முன்னாளில் பின்பற்றப்பட்ட எளிய முறையும், அதே சமயத்தில் ஏற்ற முறையுங் கூட.

பிடிக்கும் பகுதியில் பிடிப்பிருக்க, தொடக்கத்தில் வேலினைப் பிடிக்கவேண்டும். அதாவது தோளுக்கு மேற்புறம் (எறியும் கையின் மேற்புறம்) கூர்முனை, முகத்திற்கு முன்னதாகவும், வால்முனைமுதுகுப்புறம் நீண்டிருக்குமாறும் இருக்கவேண்டும். கட்டைவிரல் ஒரு பக்கமும், சுட்டு விரல் அடிப்பாகமும் இருக்க; மற்ற மூன்று விரல்களும் கட்டை விரல் பகுதியில் சுற்றியிருக்குமாறு தான் பிடிப்பு (Grip) இருக்க வேண்டும்.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

உறுதியாக வேலினைப் பிடிக்கலாம். ஆனால் இறுக்கமாகப் பிடிக்கக் கூடாது. சிலர் 'பிடிப்பின்' கடைசியில் வைத்துப் பிடிப்பார். ஆனால் பிடிப்புக் குள்ளே கைப்பிடி இருப்பதுதான் நல்லது.

எவ்வாறு ஓடிவரவேண்டும்? ஓடிவந்து எறிகின்ற முறையும் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

மெதுவாக ஓடிவந்தால் எறிவதற்கான சக்தி உடலுக்குக் கிடைக்காது. அதற்கு மாறாக, அதிவேகமாக ஓடிவருவதும் சிறந்த பயனை அளிக்காது. தடுமாற்றம் ஏற்பட ஏதுவாகும். முரட்டு வேகமானது திடீரென நிற்கவோ, சீராக வேலினை எறியவோ வாய்ப்பளிக்காது எறிவதற்கும் அதிக சிரமமாக இருக்கும்..

ஆகவே, நடுத்தர வேகத்துடன் ஓடிவந்து, கடைசியில் கச்சிதமாக வேலினை கையிலிருந்து விடுவித்து வீசுகின்ற முறையில் தான் அதிக தூரம் எறியமுடியும்.

எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து ஓடிவந்தால் ஒரு வருக்கு முழு வேகம் (Full Speed) கிடைக்கும் என்பதைப் பொறுத்தே, ஓடிவரும் (Run up) தூரத்தைக் கணக்கிட வேண்டும். எறியும் சிறந்த வீரர்கள் அனைவரும் 100 அடிவரையில் ஓடும் தூரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்றால், ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள், நடுத்தரமான போட்டியாளர்கள் எல்லாம் 70 அல்லது 75 அடி தூரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்வது (ஓடிப்பார்த்து குறித்துக் கொள்வது) நல்லது.

அதிக தூரம் ஓடி வந்தால், ஓடிவரும் தூரத்திலேயே உடல் களைத்துப் போகும். அவ்வாறு உடல் களைத்துப் போகவிடக் கூடாது. ஓடிவரும் வேகமானது எறிவதற்கான

அதிக சக்தியைப் பெறவே. இருக்கும் சக்தியையும் இழந்து விடுவதற்காக அல்ல.

ஓட்டத் தொடக்கத்தில் 6 அல்லது 7 காலடிவரை (Step) மெதுவாக ஓடத் தொடங்கி, பிறகு உச்ச வேகத்துடன் ஓடிவந்து, எறியும் கடைசி நேரத்தில், குறுக்குக் காலடியிட்டு (Cross Step), வேகத்தை நிறுத்தாமலும், நிதானமிழக்காமலும், உடலின் சமநிலை தவறி விடாமலும் முழு பலத்தையும் உபயோகிக்கும் வழியிலும் எறிய வேண்டும்.

'குறுக்குக் காலடியை' எவ்வாறு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?

தோளுக்கு மேற்புறமாக வேலினை வைத்து, முன் கையால் தாங்கியவாறு ஓடி வரும்போது, குறுக்குக் காலடி இடுகின்ற இடத்தில் உள்ள அடையாளம் வந்த பிறகு, கீழ்க்கண்ட முறையில், காலடி இடவேண்டும்.

அடையாளத்தைக் கண்ட உடனேயே, வலது காலில் குறுக்குக் காலடியைத் தொடங்க வேண்டும். வலது காலில் ஆரம்பித்த உடனேயே, தோளுக்கு மேலே உள்ள வேலினை, வலப்புறமாக தாழ்வாகக் கொண்டு வந்து, முழங்கையை ஒரு சிறிது வளைக்க. அப்பொழுது இடக்கை மடங்கி அடிவயிற்றின் முன் வந்திருக்கும்.

உடனே வலது காலின் முன்னே கொஞ்ச அளவு இடது காலை ஊன்ற. பிறகு வலது காலால் முன்னே உள்ள இடது காலுக்குப் பின்புறமாகவும், உடலைப் பின்புறமாக இழுத்தும் குறுக்குக் காலடியை வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது வலது கை இன்னும் தாழ்ந் திருக்க, தோளிரண்டும் ஓர் நிலையில் இருக்க, வேல்

உடலுக்கிணையாக வரும். அதே சமயத்தில் அடுத்த காலடியாக இடது காலை முன்புறமாக ஊன்றி, கோலினை வீசி எறிய வேண்டும்.

ஓடிவரத் தொடங்கும் போது, ஓடிவரும் அடையாளக்கோட்டில், இருகால்களையும் சேர்த்தாற் போல் வைத்து நின்று கொண்டிருந்து, பிறகு இடது காலை முதலில் முன்னே வைத்து ஓடத் தொடங்க வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் பொழுது உடலின் எடை முழுதும் வலது காலில் இருக்கும். ஆனால் எறியும் பொழுது, உடலின் எடை முழுதும் இடது காலில் இருக்கும்.

அப்பொழுது, எறிகின்ற கையான வலது கையை நன்றாகப் பின்னுக்குக் கொண்டு சென்று, உள்ளங்கை மேலே தெரியும்படியாக வேலினைப் பிடித்திருந்து, முழங்கையை வளைத்து, பின் விறைப்பாக நீட்டி, 35° கோணத்திலே போகுமாறு விடுவித்து எறிய வேண்டும்.

முதன் முதலாக வேலினைப் பிடிக்கும் போது கூர்முனை சிறிதளவு கீழ்நோக்கி இருக்கும். எறியும் போது கூர்முனை சிறிதளவு மேல் நோக்கிப்பார்த்திருக்கும். எதிர் காற்றாக இருந்தால், இன்னும் சிறிதுதாழ்வான கோணத்திலே எறிக. காற்றின் துணை இருந்தால், இன்னும் உயரமாக எறிக.

இடது காலை ஊன்றி எறிந்த பின், வலது கால் முன்னே ஊன்றியிருக்க, இடது கால் பின்னே வந்துவிடும். முன் கையிலுள்ள மணிக்கட்டின் அழுத்தத்தால் வேல், காற்றில் பறப்பதைக் கண்களால் பார்வையிட வேண்டும்.

இடது காலை முன்னே வைத்து எறிந்த பின் ஏன் வலது கால் முன்னே வரவேண்டும் என்றால், ஓடி வந்து

அதிக வேகத்தால் எறியும் போது, உடல் சமநிலையை இழக்கும். அதனால் தடுமாறி விழவும், எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டி விடவும், விழுந்து விடவும் நேரலாம். அதைத் தடுக்கவே, வலது காலை முன்னால் ஊன்றி, இடது காலைப் பின்னால் தூக்கி நிறுத்தி, உடல் சமநிலையை உண்டுபண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

இதற்குரிய பயிற்சி முறைகள் யாவை?

உலகில் உள்ள சிறந்த எறியாளர் (Thrower) எல்லாம், மேற்கூறிய இரண்டாவது முறையையே பின்பற்றுகின்றனர். உலக சாதனை செய்திருக்கும் வெற்றி வீரரான ஜேனிஸ் லூசிஸ் (Janis Lusis) என்ற ரஷ்யரின் சாதனை *300' 3"*.

எறியக் கூடிய வலிமையான புஜபலம் உள்ள அத்தனை ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இப் போட்டி முறையில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெறச் சிறப்பான வாய்ப்பு இருக்கிறது. கிரிக்கெட் பந்தை அதிக தூரம் எறியும் ஆற்றல் உள்ள இளைஞர்கள், மாணவர்கள்கூட, இந்நிகழ்ச்சியைத் தாராளமாகப் பழகலாம். போட்டியில் பங்கு பெறலாம்.

ஓடி வருகின்ற தூரத்தைக் குறித்துக் கொள்ள, எத்தனை 'அடி' தேவை என்பதை நிர்ணயித்துக் கொள்ள, பலமுறை ஓடிப் பார்த்து, எந்த இடத்தில் இருந்து ஓடி வந்தால், இயல்பாக எறியும் ஆற்றல் வருகிறது என்பதைக் கணக்கெடுத்து, அந்த தூரத்தையே இறுதி வரை கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

முழு வேகத்துடன் ஓடி வரும்போது, எந்த இடத்தில் குறுக்குக் காலடியைத் தொடங்க வேண்டும் என்பதைக் கணக்கெடுத்துக் குறித்துக் கொள்ளவும்.

ஓடிவந்து, வலது காலை ஊன்றி, அதன் பின் இடது காலை அருகே வைத்து, பிறகு வலது காலைப் பின்னுக்கு இழுத்து ஊன்றி, அதன் பிறகு இடது காலை மீண்டும் வைத்து எறிய வேண்டும். இதை இவ்வாறு கற்றுக் கொள்ளலாம்.

குறுக்குக் காலடியைக் கற்கும் பயிற்சி

ஒன்று என எண்ணும் போது வலது காலை ஊன்றல்.

இரண்டு என எண்ணும் போது இடது காலை, வலது கால் முன்னே வைத்தல்.

மூன்று என எண்ணும் போது வலது காலை, இடது கால் பின்னே குறுக்கே வைத்தல்.

நான்கு என எண்ணும்போது இடது காலை நீட்டி முன்னே வைத்தல்.

ஐந்து என எண்ணும்போது எறிதல்.

இவ்வாறு எண்ணி எண்ணி குறுக்குக் காலடி வைத்து, நின்று கொண்டே எறியத் தொடங்கினால், பிறகு ஓடி வந்து எறியும் போது, தடங்கல் இல்லாமலும் தவறு செய்யாமலும் எறிய முடியும்.

வேலுடன் ஓடியும், வேல் இல்லாமல் ஓடி வந்தும் சரியாகக் குறுக்குக் காலடி வருகிறதா என்பதைப் பலமுறை பரிசோதித்துப் பழகவும், வேகமாக ஓடிவந்து, பிறகு ஓட்டத்தை நிறுத்தி நின்று எறிவதில் புண்ணியமே இல்லை.

கையை முழுதும் நீட்டி எறிக.

இதற்கான பயிற்சிகளில் முக்கியமாக, கைகளுக்கு அதிகமாக எடைப் பயிற்சிகள் அவசியம். அடிவயிறு,

தோள்பட்டை, உடலின் மேல்பகுதி, மற்றும் கைகள் எல்லாம் நன்கு வலியனவாக இருக்க வேண்டும்.

கம்பியில் கைகளினாலே ஏறி இறங்காமல் (Bar Exercise), குண்டு எறிந்து பழகுதல், உயரத் தாண்டிப் பழகுதல், கயிறு தாண்டிக் குதித்தல் போன்ற பயிற்சி களைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

மற்றும் விரைவோட்டக்காரர் செய்கின்ற பயிற்சி அனைத்தையும் செய்து பழகவும்.

இதைத் தொடர்ந்து பத்தாண்டு காலம் பயிற்சி செய்து வந்தீர்களானால், எளிதாக எல்லா திறன் நுணுக்கங்களையும் கற்றுக் கொள்ள முடியும். எறியும் திறன் தானாகவே கை வந்தக் கலையாகி விடும்.

ஓடிவரத் தொடங்கும் இடம், குறுக்குக் காலடியைத் தொடங்கும் இடம் எல்லாவற்றையும் குறித்து வைத்துக் கொண்டே, எறியத் தொடங்குதல் நலம்.

'பிடிப்பு' முறையை அறிந்தவுடன், முதலில் நின்று கொண்டே எறிந்து பழகுக. வலது கையை தோளுக்கு மேலிருந்தவாறு வேலினைப் பிடித்தவாறு, முடிந்தவரை பின்னால் நீட்டியிழுத்து, பிறகு முழங்கையை நீளச் செய்து எறியப் பழகுக.

இரு கால்களும் மாறிமாறி இயங்க, இடுப்பும் (Hip) நன்றாக ஒத்துழைக்க வேண்டும். உடலின் எடையைத் தாங்குவதோடு, சமநிலையையும் பாதுகாப்பதால், கால்கள் நல்ல வலிமையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து எடைப் பயிற்சிகள் செய்க.

வேலினை எறியும்பொழுது, அதனுடன் கடைசி வரை தொடர்பு கொள்வன மணிக்கட்டும் சுட்டு விரலும்

தான். கூர்முனை கீழே குத்தினால் தான் 'எறியை, 'சரியானது' என்று அதிகாரிகள் ஒத்துக்கொள்வார்கள். கூர்முனை தரையில் குத்தாது நீங்கள் எவ்வளவுதூரம் எறிந்தாலும் அதை யாரும் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள். ஆகவே, 20 அடி தூரத்திற்குள்ளாகவே வேலினை எறிந்து, கூர்முனையைக் குத்தச் செய்து, பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக தூரத்தை விரிவுபடுத்துக.

குறுக்குக் காலடியை மேலே கூறிய எண்ணிக்கை யுடன் பழகுக.

சாட்டையை அடிக்கக் கையினால் சொடுக்குவது போல் தான் எறியும் முறையும். ஆகவே ஓடிவரும் முழு வேகத்தையும் தடை செய்யாமல், எறியப் பழகுக.

4. சங்கிலிக் குண்டு வீசி எறிதல் (Hammer Throw)

சங்கிலிக் குண்டு வீசி எறிதல் என்றால் என்ன என்பதை விளக்கி, அதை எறியக் கூடிய உடலாளருக்குரிய தகுதிகளைக் கூறுக?

கையினால் குண்டினைத் தள்ளி எறிதல், குண்டு எறிதல் (Shot Put) என்கிறோம். அதே 16 பவுண்டு எடையுள்ள இரும்புக் குண்டை 3' 10 1/2 அல்லது 11 3/4 அங்குல நீளமுள்ள இரும்புக் கம்பி (wire)யில் சேர்த்து, சுற்றி சுழற்றி வீசி எறிவதால், இதை சங்கிலிக் குண்டு வீசி எறிதல் என்று சொல்கிறோம்.

இந்தப்போட்டி முறை, அயர்லாந்து நாட்டில் தொடங்கியது என்று கூறுவர். அதற்குரிய நிகழ்ச்சியை

பின்வருமாறு வருணிப்பார். அந்நாட்டின் தொழிற்சாலையில் பணியாற்றிய தொழிலாளர்கள், தாங்கள் வேலை செய்ய வைத்திருக்கும் சுத்தியை (Hammer) எவ்வளவு தூரம் வீசி எறிய முடியும் என்பதை அறிய விளையாட்டாகத் தொடங்கினார்கள். அந்தப் பொழுது போக்கு, விளையாட்டாகப் பண்படுத்தப்பட்டு, இந்நிகழ்ச்சியாக மாறியது என்பர்.

எறிய உதவும் சுத்தியின் கைப்பிடிக்குப் பதிலாக நீண்ட இரும்புக் கம்பியும், அடிக்கின்ற தலைப்பாகத்திற்குப் பதிலாக உருண்டையான இரும்புக் குண்டும் மாறி வந்தது என்று கூறுவர்.

இதை எறியக் கூடியவரின் தகுதிகள் : நல்ல உயரம்; வலிமையான தேகம்; விரைவோட்டக்காரருக்குரிய உடல் வேகம்; இரும்புக் குண்டு எறிவோருக்கான உடலமைப்பு; தட்டெறிவோருக்கான எறியும் லாவகம்; 7 அடி வட்டத்திற்குள்ளே 16 அடிக்குண்டினை சுற்றி, தானும் பம்பரம்போல மூன்று முறை சுற்றும்போது, உடல் சமநிலையை இழந்துவிடாத சக்தியுள்ளவர்கள் தான் இப்போட்டிக்குத் தேவை.

கைகளின் வலிமையால் மட்டுமே இரும்புக் குண்டினை வீசி எறிவதில்லை. உடலின் சக்தியை முழுதும் பயன்படுத்தியே எறிய இயலும் என்பதை உணர்வது மிகமிக முக்கியம்.

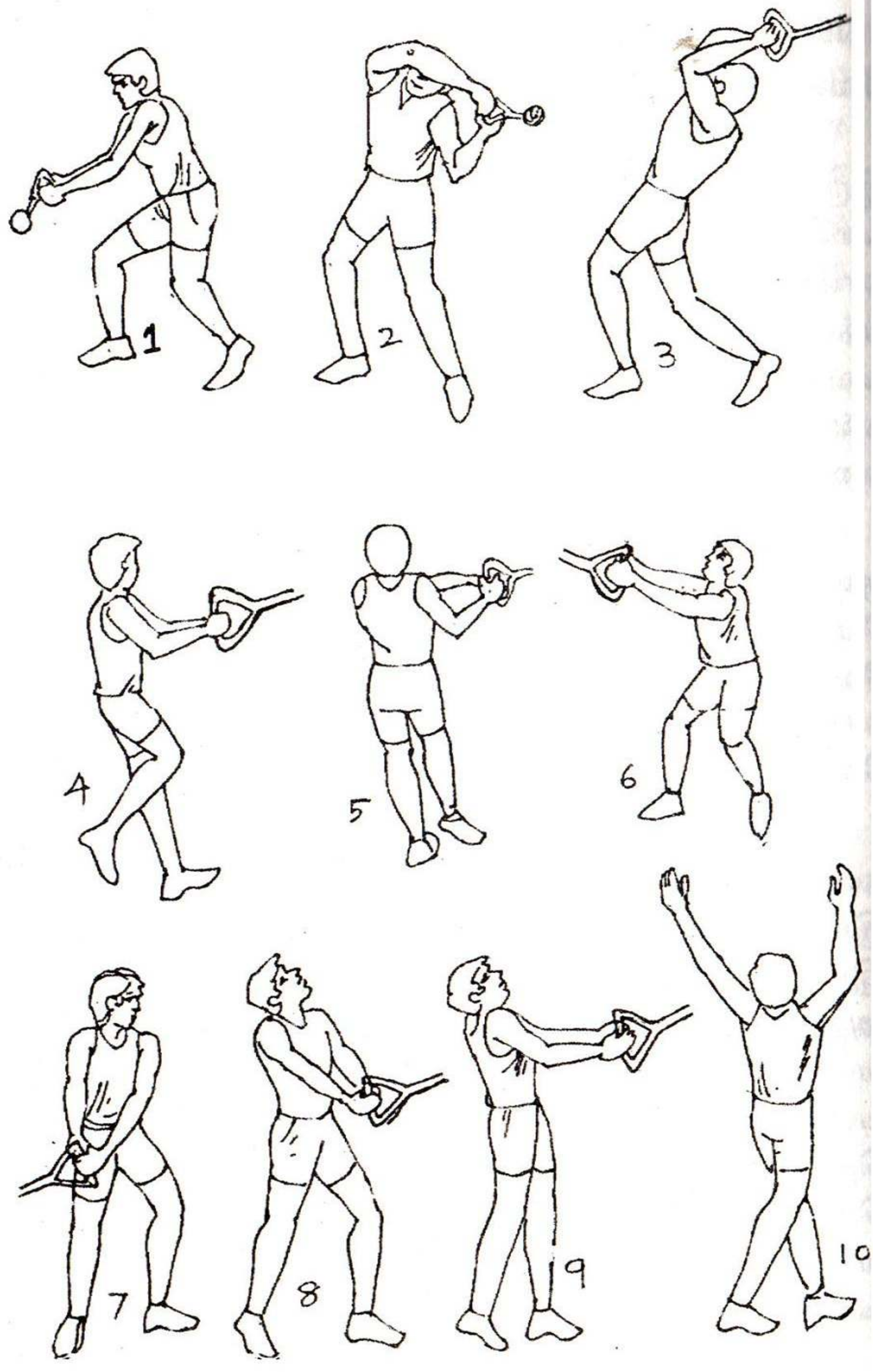
பள்ளிப் பையன்களுக்கு 12 பவுண்டு எடையுள்ள இரும்புக் குண்டு போதுமானது. அதுவே பழகுதற்கும் எளியதாக இருக்கும்.

சங்கிலிக் குண்டினை எவ்வாறு பற்றி, சுழற்றி எறிய வேண்டும்?

இரும்புக் குண்டிலே உள்ள கொக்கியில் நீளமான இரும்புக் கம்பி சேர்க்கப் பெற்று, அந்தக் கம்பியின் தலைப்பிலே கைப்பிடியும் இருக்கும். அதைப்பிடித்துத் தான் சுழற்ற வேண்டும். கம்பியில் உள்ள 'கம்பி வளை யத்தை' முதலில் இடது கையால் பற்றி. அதன்மேலே வலது கையை வைத்து அழுத்தமாகப் பற்றியே சுழற்றும் தன்மையை முதலில் அறியவேண்டும். இதற்குக் கையுறை களையும் (Gloves) உபயோகிப்பதுண்டு.

எறியத் தொடங்குவதற்குமுன்-கம்பியுள்ள இரும்புக் குண்டை வலது காலுக்குப் பக்கத்திலே வைத்து, எறியப் போகும் திசைக்கு எதிர்ப் புறமாகத் திரும்பி நின்றிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்கும் நிலை, அகல வைத்திருக்கும் கால்களின் இடைவெளி தோள் அகல அளவு இருக்க வேண்டும்.

வலது பக்கமாகக் கீழே கிடக்கும் குண்டினை எடுத்து, தலையைச் சுற்றி தோள்களுக்கு மேலே வலமிருந்து இடமாகச் சுற்ற வேண்டும். இரும்புக்குண்டு இருக்கும் இடத்திற்கு அருகே உள்ள கால்மடிந்திருக்குமாறு அதாவது இடது பக்கம் குண்டு வந்தால் இடதுகால் வளைந்திட, வலதுகால் பக்கம் வந்தால் வலது கால் வளைந்திட நிற்க வேண்டும். பின்னர் குண்டு, வலது பக்கம் தொடங்கும் போது கீழிருந்தும், இடது பக்கத்திற்குக் கொண்டுவரும் போது, தோள் அளவில் உயர்ந்தும் வருவது போல, தலையைச் சுற்றிச் சுற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும்.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

வளைகின்ற உடலமைப்பு இங்கு மிகமிக முக்கியம் என்பதைக் கவனிக்கவும், கைகளுடன் குண்டு தலையைச் சுற்றும்போது, உடல்பின்புறமாக வளையும், இடப்புறமாக குண்டு வரும்போது, வலதுபுறம் இடுப்பு வளையும்போது இடதுகாலும் இடதுபுறமாக வளையும். வலப்புறமாகக் குண்டு வரும்போது, இடப்பக்கமாக இடுப்பு வளைய வலதுகால் வளையும்.

இவ்வாறு சுற்றுகின்ற முறையில், ஒவ்வொரு சுற்றிலும் மற்றச்சுற்றைவிட அதிகவேகம் இருக்கவேண்டும். இரும்புக் குண்டை இவ்வாறு சுற்றி விட்டு, மேலும் வேகம் பெறுவதற்காக, தானே மூன்றே முறை சுற்றி எறிய வேண்டும். இச்சுற்றுக்களை எவ்வாறு சுற்றுவது?

முழு அளவு கைகளை நீட்டியே கம்பியை சுற்றிவிட வேண்டும். எப்பொழுதும் குண்டையே கண்கள் பார்க்க வேண்டும். உடலைச் சுற்றி ஓடுகின்ற குண்டானது மேலே வரும்போது முழுக்கையும் நீண்டிருக்கவேண்டும்.

வலதுபுறம் குண்டு வந்தவுடன், முதல் சுற்றுககாக இடப்புறம் திரும்பவேண்டும். அதாவது குதிகாலாலே தான் அடி எடுத்து வைக்கவேண்டும். ஒரு வட்டம் என்பது 360 டிகிரி அல்லவா! அதிலே பாதியான 180 டிகிரியை ஒரு சுற்றுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல் அவசியம். இடுப்பும் கால்களுமே சுற்றுதற்கு உதவும்.

அடுத்த சுற்றுக்கு, இடதுகால் ஊன்றிக் கொள்ள, வலது கால் இடது காலைச் சுற்றி வந்து முன் பாகத்திலே நிற்க, முழங்கால் சிறிது வளைய, இடுப்பு பின்புறம் வளைந்திருக்கவேண்டும். இப்பொழுது இடதுகாலில் தான் உடல் எடை முழுதும் நிற்கும். அதன் உதவியுடன் தான் வலதுகால் வந்து கொண்டிருக்கும். அவ்வாறு

இடதுகால் எடையுடனே வலதுகால் மாறிவரும் போது தான், உடல் சமநிலையைப் பெறும்.

வலது காலை ஊன்றிய பிறகு, மூன்றாவது சுற்று வந்துவிடும். அப்பொழுது விரைந்து, வேண்டிய பலத் துடன் வேகமாகக் கம்பியைச் சுற்றிவிட்டு, நிற்கும்போது, வட்டக் கோட்டிற்கருகே இடதுகால் வந்துவிடும். அந்த நிலையில் இரும்புக் குண்டு வலதுகைத் தோளுக்கு மேற்புறத்திலே இருக்கும். அது எறியும் பரப்பிற்கு இணையாக வந்து கொண்டிருக்கும் வேகத்திலேயே, இடதுகால் குதிகாலின் பலத்தில் விறைப்பாக நிற்க, வலது முழங்கால் சிறிது வளைந்திருக்க இரு கைகளையும் விறைப்பாக நீட்டி அப்படியே வீசி எறிய வேண்டும்.

மூன்று முறை சுற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் மாறுபட்ட வேகத்தை அதிகரித்துக் காட்ட வேண்டும், உடல் சமநிலை இழக்காமலிருக்க முழங்காலின் வளைவும், உடல் பின்புறமும் பக்கவாட்டில் வளைவதையும் கவனித் துக் கொள்ள வேண்டும்.

வட்டத்திற்குள்ளே தடுமாற்றமில்லாமல் சுற்று வதும், உடல் எடை முழுவதையும் இடது குதிகாலிலே வைத்து, சுற்று முறையை சுமுகமாகச் செய்வதும் அவசியம் என்பதை உணர்தல் நல்லது.

மூன்றாவது சுற்றின் பாதியிலேயே, தலை சிறிது பின் புறமாகச் சாய, கண்கள் மேல் நோக்கிப் பார்க்க, சங்கிலிக் குண்டை வீசி எறிய வேண்டும்.

இதற்கான பயிற்சிகள் யாவை?

மெல்போர்ன் ஒலிம்பிக் போட்டியில் இரும்புக் குண்டை வீசி எறிவதில் சாதனை நிகழ்த்தியவர் ஹெரால்டு

கன்னலி என்பவர். அவரது சாதனை 207'. 3 1/2". இந்தப் போட்டியில் நமது நாட்டின் சாதனை 199'7" அங்குலமே. இப்பொழுது ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் தகுதிக்குரிய தூரத்தைக் கூட கடக்க முடியவில்லையே?

6' 7" உயரமுள்ள நமது வீரர் பிரவின் குமாரால் இந்த எல்லையைத் தாண்டி எறிய முடியவில்லை என்றால்? நல்ல உயரம், பலம் இருந்தும் ஏன் அடைய முடியவில்லை என்றால், பயிற்சி இன்னும் போதவில்லை. இன்னும் நம் நாட்டு இளைஞர்களுக்கு ஊக்கம் பிறக்கவில்லை என்றே பொருள். இன்று உலக சாதனை 247' 71/2 அங்குலமாக ரஷ்ய வீரர் அனாடலி பாண்டர் சச் என்பவரால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த எல்லையைக் கடக்க நமக்கு வலிமையும் துணிச்சலும் மட்டும் இருந்தால் போதாது. உழைப்பதற்குரிய மனத்தோடு, செயலில் தொடர்ந்து ஈடுபடும் குன்றாத செயல் வேண்டும். செய்வார்களா? என்றால், செய்தால்தானே நாமும் மானத்தோடு வாழ்கிறோம் என்று மற்ற நாட்டார்கள் உணர்வார்கள்!

இனி, பயிற்சி முறைகளைக் காண்போம்.

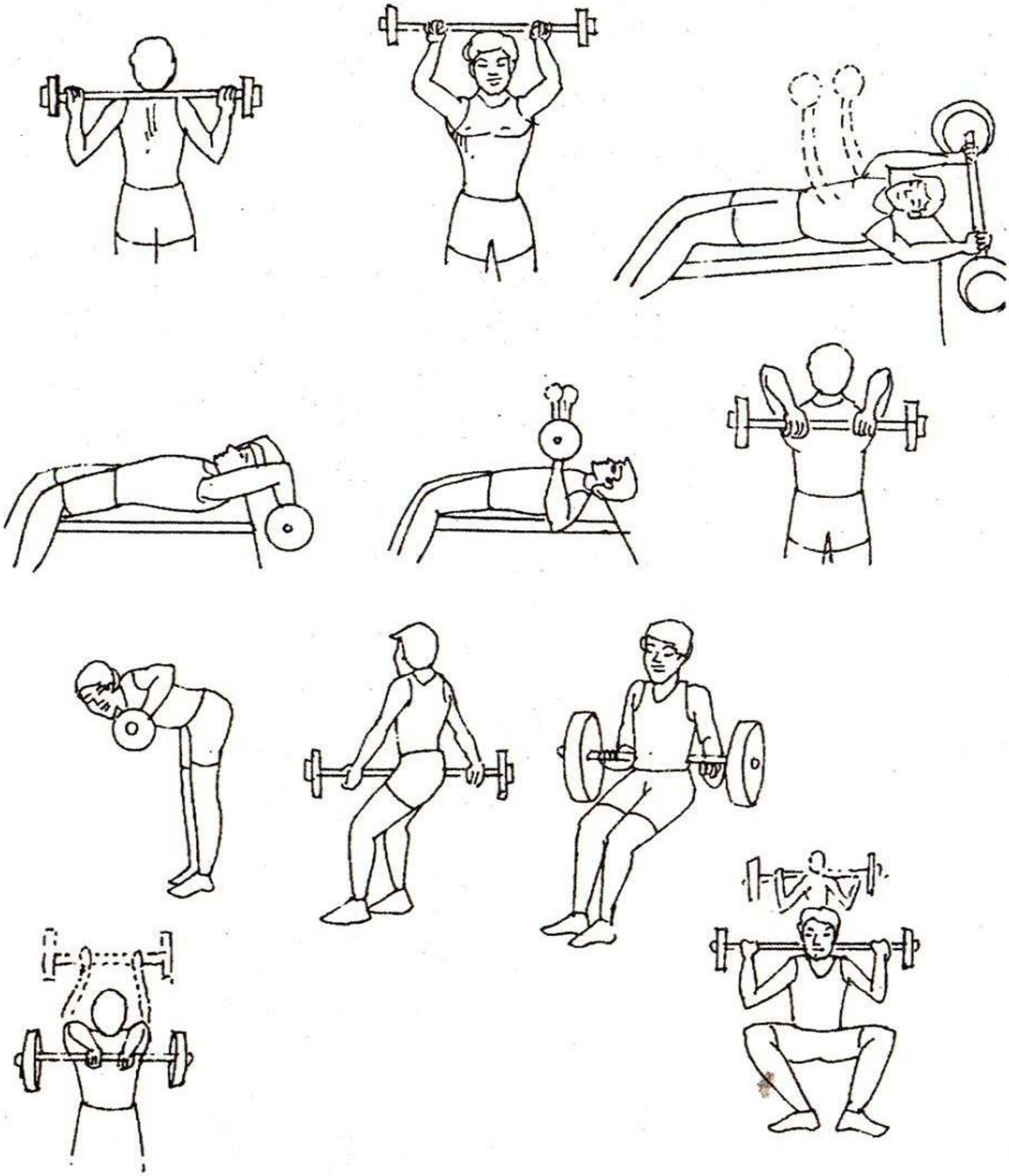
எறிவதற்குமுன், காற்றின் திசையைக் கண்காணித்துக் கொள்க.

இரும்புக் குண்டுக்கு எதிர் திசையில் இடுப்பின் அசைவு இருக்க, கைகள் முழு அளவு நீண்டிருக்க, முழங்கால் வளைந்திருக்க, சுற்றுகின்ற முறையை நன்கு பழக வேண்டும்;

முதல்சுற்றைவிட, இரண்டாம் சுற்றிலே வேகம் இருக்க வேண்டும். மூன்றாவது சுற்றிலே, தன்னம்பிக்கை,

முழு வலிமையைப் பயன்படுத்தகூடிய ஆற்றல், தெளிவான சமநிலை, இறுகியப் பிடிப்பு அத்தனையும் இருக்க வேண்டும்.

எடைப்பயிற்சி மிகமிக அவசியம். கால், பின் தசைகள் கைகள், மார்பு, முன்கைத் தசைகள், இருதலை, முத்



தலைத் தசைகள் முதலியவற்றிற்கான 'எடைஏந்தி'யால் (Bar bell) கடினப் பயிற்சிகள் செய்யவேண்டும். அடி வயிற்றுக்கான பயிற்சிகளும் மிகமிக அவசியம்.

விரைவோட்டக்காரருக்கு வேண்டிய பயிற்சிகள் அத்தனையும் செய்யவேண்டும். இரும்புக்குண்டு எறி வோர், தட்டெறிவோர் செய்யும் பயிற்சிகளை மிகுதியாகச் செய்ய வேண்டும்.

வாரத்திற்கு இருமுறை எறிந்து பழகுக: சுற்றுமுறைப் பயிற்சியை குண்டு இல்லாமலும். குண்டோடும் நின்று கொண்டே முதலில் பழகி, பிறகு சுற்றிப் பழகுக.

சுற்றுமுறையை நன்கு பழகிக் கொண்ட பிறகு, இடது காலில் நின்று, குண்டினை விடுவிக்கும் (Release) பயிற்சி யைக் கற்று, எறிந்து, போட்டியில் பங்குபெற்று, வெற்றி பெறுக.

குறிப்பு: எடை பயிற்சியைச் செய்க எனும் இடங் களில் எல்லாம் ஆசிரியர் எழுதிய "நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்" என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு அவயவத்திற்கும் வலிமை; தரக்கூடிய பயிற்சிகளைக் கற்றுத் தெளிந்து பயன் பெறுக.

வலிமையும் திறமையும் தரும் சில முக்கியமான பயிற்சி முறைகள்

1. ஓட்டத்திற்கான பயிற்சி முறைகள்

1. **தரை உதைத்து ஓடிப் பழகுதல் (Bounding): பயன்:** பயன் இடுகின்ற காலடியின் இடைவெளி தூரத்தை (Stride length) அதிகப்படுத்துவதுடன், கால்களை வலிமைப் படுத்துகிறது. விரைவோட்டம் வேகமாக ஓடவும் உதவுகிறது.

2. **துள்ளி ஓடும் ஓட்டம் (Hopping) :** ஒரு காலால் துள்ளித் துள்ளி நொண்டியடிப்பது போல ஓடுதல் ஒரு கால் தரையில் ஊன்றும்போது மறுகாலை பின்புறமாகச் செலுத்தி, வேகமாக உதைத்து, முன்புறம் வேகமாகச் செல்வது போல் உந்துதல்.

பயன்: இரண்டு கால்களையும் சமமான திறமாக வளர்ச்சி பெறச் செய்கிறது. உடல் சமநிலையுடன் விரைவாக ஓட உதவுகிறது.

3. **முழங்கால் உயர்த்தி ஓட்டம் (Knee lift Run) :** கால்களை நன்கு தரையில் உதைத்து, முழங்கால்களை மேற்புறம்-முன்புறமாக நன்கு உயர்த்தி ஓடுதல்.

பயன் : ஓட்டத்தில் வேகம் ஏற்படுவதுடன், உடல் சமநிலை இழந்து போகாமல் ஓட உதவுகிறது.

4. எடை இழுத்து ஓடுதல் : (Power Run) பின்னால் ஒருவரை நிற்கச் செய்து ஓட இருப்பவரின் இடுப்பை நன்றாக இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ள, அந்த நிலையில் நின்ற இடத்திலே அவரை இழுத்துக் கொண்டு ஓடுமாறு பழகுதல்.

2. தாண்டும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பயிற்சி முறைகள் :

(a) நீளத் தாண்டலுக்கானவை

1. உட்கார்ந்து துள்ளித் தாண்டல் : (Squat Jump) முழங்கால் மடித்து ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, உட்கார்ந்து பிறகு முன்புறமாகத் தாவிக் குதித்தல், மேலே தாவும் பொழுது கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, பின்னர் கால்களை முன்புறமாக ஊன்ற வேண்டும்.

பயன் : துள்ளித் தாவுவதிலும், மணற்பரப்பில் குதிக்கும்பொழுது துள்ளி முன்புறமாக விழுவதிலும் சிறந்த வல்லமையை அளிக்கிறது.

2. ஓடி வந்து உயரத் தாண்டல் : (Landing Jump) குதிக்கும் மணற்பரப்பிலிருந்து கொஞ்சதூரம் முன்பாக நின்று, பிறகு வேகமாக ஓடிவந்து, முடிந்தவரை உயரமாகச் சென்று, கால்களை விறைப்பாக வைத்து, முழங்கால்கள் முகத்திற்கு முன்னதாக வருவது போலச் செய்து, மணற் பரப்பில் கால் நீட்டிக் குதிக்க வேண்டும்.

பயன் : தாண்டிக் குதிக்கும் போது, அதிகத் தூரம் கடந்து செல்கிற வல்லமையை இந்தப் பயிற்சி அளிக்கிறது.

3. காற்றில் நடப்பது போல் தாண்டுதல் : (Air Jump) ஓடிவந்து, உதைத்து எழும் பலகையில் காலை ஊன்றி உதைத்து மேலே எழும்பி, காற்றில் இருக்கும் சமயத்தில், மறுகாலை முன்புறமாக நீட்டியவாறு கொண்டு வந்து,

மேலே உயர்ந்து சென்று, பிறகு முன்னதாக நீட்டி வைத்திருந்த காலை தரையில் ஊன்றுகிறபோது, மற்ற காலையும் சேர்த்துக் கொண்டு மணலில் குதிக்க வேண்டும்.

பயன் : உச்சக்கட்ட உயரத்திற்குச் செல்வதும், அங்கேயே கால்களை மாற்றி மாற்றி வைத்து, நடப்பது போல முன்னேற முயற்சிக்கும் பழக்கமும் தெளிவாக ஏற்படுகிறது. இப்படி தண்ணீரில் குதித்தும் பழகலாம்.

4. சாய்தளப் பலகையிலிருந்து தாண்டல் : (Incline Board Jumps) இந்த சாய்தளப் பலகை மீது ஓடி வந்து காலூன்றும் போது, உயரமாக மேலெழும்பி செல்லுகிற உந்துதலை அளிக்கும்.

பயன் : தரைக்கு மேலே சிறிது நேரம் இருக்கவும், அப்பொழுது கால்களையும் கைகளையும் மாறி மாறி இயக்கி, காற்றில் நடக்கும் நுணுக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ளவும் இம்முறை பெரிதும் உதவுகிறது.

5. தடை தாண்டிக் குதித்தல் : (Jump over the Mark) தாண்டுகின்ற மணற்பரப்பில் ஒரு குச்சி அல்லது கயிற்றைப் பிடித்து வைத்திருக்க, தாண்டுகிறவர் ஓடிவந்து அந்தத் தடையைத் தாண்டி மறுபடியும் குதிக்க வேண்டும்.

பயன் : தடைக்கு அப்பால் தாண்டிக் குதிக்கப் பழகுவதால், தாண்டும் தூரம் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். துள்ளித் தாவும் ஆற்றல் வளர்ச்சி அடைகிறது. தசைகளும் வலிமை பெறுகின்றன.

6. உயரம் தொட்டுத் தாண்டி விழுதல் : (Touch the top) தாண்டிக் குதிக்கும் மணற்பரப்பில் உயரமான அளவில் குச்சி அல்லது கயிற்றைக் கட்டி வைத்திருக்கவும். தாண்டுகிறவர் ஓடிவந்து, மணற்பரப்பில் குதிக்கும்

முன்பாக, அந்த உயரக் கயிற்றைத் தொட்டுவிட்டுத் தான் குதிக்க வேண்டும். பலமுறை தாண்டி தொட்டுப் பழகவும்.

பயன் : விரைவாக ஓடிவந்து உயரமாகத் தாண்டினால், அதிக தூரம் தாண்டிக் கடக்க முடியும் என்னும் உண்மையை விளக்கும் பயிற்சி முறையாகும்.

(b) உயரத் தாண்டலுக்குரிய பயிற்சிகள் :

1. காலால் உயரம் தொடுதல் : இடது கையை மேலே உயர்த்தி, வலது காலால் தொட முயலுதல், அது போல வலது கையை உயர்த்தி, இடது காலால் தொடுதல்.

2. சுவற்றில் உயரம் தொடுதல் : சுவற்றின் முன்னே நின்று கொண்டு, ஒரு காலை உயர்த்தி, சுவற்றின் எந்த அளவு உயரத்தைத் தொட முடியுமோ, அந்த அளவினைத் தொடுதல். மேலும் மேலும் உயரமாகத் தொட முயற்சித்தல். (ஒரு கால் மாற்றி மறுகால்)

3. உயரத் தாண்டும் கம்பங்களுக்குரிய கம்பங்களின் இடையில் குறுக்குக் குச்சியை இடுப்பளவு உயரத்திற்கு வைத்து, அப்படியே செங்குத்தாக மேலே செல்வது போலத் தாண்டிப் பழகுதல்.

பயன்கள் : முதல் இரண்டு பயிற்சிகள் கால்களுக்கு வலிமையையும், கால்களின் நெகிழ்வுத் தன்மையை மிகுதிப்படுத்தி, அதிக உயரம் தாண்டவும் உதவுகின்றன. மூன்றாவது பயிற்சி செங்குத்தாக உயரம் தாண்டும் ஆற்றலை வளர்க்கிறது.

4. தோள் உயரத்திற்கு ஒரு பந்தை நூலால் கட்டித் தொங்க விட வேண்டும். தாண்டுபவர் ஓடி வந்து, செங்குத்தாக மேலே எழும்பி, பந்தை தனது ஒரு பாதத்தால் தொடவும். அல்லது முழங்காலால் தொடவும்.

பயன் : செங்குத்தாகத் துள்ளிக் குதிக்க இப்பயிற்சி நிறைய உதவும்.

5. குறுக்குக் குச்சியை தாழ்வாக கம்பங்களுக்கிடையே வைத்து, தாண்டுபவரை, பல முறை ஓடிவந்து குதிக்கச் செய்தல். அதாவது ஓடி வருவது, தாண்டி குதிப்பது, மணலில் விழுவது, பிறகு ஓடி வருவது குதிப்பது என்பதாக, இடையிலே நிறுத்தாமல், பல முறை செய்தல்.

பயன் : உயரத்தைக் காலூன்றித் தொடும் சரியான இடம் எது என்பதை தெரிந்து கொள்ளவும், தாண்டக் கூடிய மனோ வலிமையையும், தன்னம்பிக்கையையும் இப்பயிற்சி வளர்க்கிறது.

3. எறிவதற்கான பயிற்சி முறைகள்:

(a) இரும்புக் குண்டு எறிதல் :

1. அதிக எடை போட்டியில் எறியும் இரும்புக் குண்டின் எடையைவிட அதிகமான எடையுள்ள இரும்புக் குண்டை, எறிந்து பழகுதல்.

பயன் : கைகளுக்கு வலிமை தருவதுடன், போட்டி நேரத்தில் அதிக தூரம் எறியும் ஆற்றலையும் தன்னம்பிக்கையையும் நல்கும்.

2. பின்புற எறி : கால்களை அகலமாக விரித்து நின்று இரண்டு கைகளாலும் இரும்புக் குண்டை பிடித்தவாறு தலைக்கு மேலிருந்து தரைப் பகுதிக்கு வந்து கால்களுக்கு இடையிலும் போவது போல் இரும்புக் குண்டைக் கொண்டு வந்து ஏற்றி இறக்கி (Swing). அவ்வாறு பலமுறை செய்து, தலைக்குப் பின்புறமாக இரும்பு குண்டை வீசி எறிதல். (Backward Throw)

பயன் : கைத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன.

3. உயர்த்தி எறிதல் : 7 அல்லது 8 அடி உயரத்தில் குறுக்குக் கம்பம் ஒன்றைக் கட்டி வைத்து, அதையே எறியும் தூரமாகக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, தொடை, இடுப்புப் பகுதியை வேகமாக இயக்கி, இரும்புக் குண்டை, குறுக்குக் கம்பத்திற்கு அப்பால் போய் விழுவது போல எறிய வேண்டும். நின்று எறியும் தூரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பின்னோக்கி நகர்த்தி நின்று, பலமுறை எறிந்து பழகவும்.

பயன் : வேகமாகவும் உயரமாகவும் குண்டை எறிவதால், அதிக தூரம் எறிகின்ற ஆற்றல் நன்கு வளர்கிறது.

4. உந்தி எறிதல் : இடது காலை தரையில் ஊன்றி பிறகு உந்தி எழுந்து, எறி வட்டத்தின் எல்லையைக் குறிக்கும் தடுப்புப் பலகை வரை சென்று எறிதல். அப்பொழுது தொடைப் பகுதி - இடுப்புப் பகுதிகளை நன்கு உயர்த்தி, விறைப்பாக நிமிர்த்தி எறிய வேண்டும்.

பயன் : எறியும் போது கால்களுக்கு உரிய விசைச் சக்தி முழுதும், எறியும் கைக்கு முழுமையாகக் கிடைக்கிறது.

5. உட்கார்ந்து எறிதல் : தரையில் நன்றாக உட்கார்ந்து (Full Squat) அதிக எடையுள்ள இரும்புக் குண்டை வைத்து, முன்னோக்கித் தள்ளி எறிதல். உடல் எடை முழுவதும் இடது காலுக்கு வருவது போல எறிந்து பழகவும்.

பயன் : கால்களின் சக்தியை எறியும் ஆற்றலுக்குப் பயன்படுத்த உதவும்.

2. தட்டெறிதல் : 1. ஆட்காட்டி விரல் நுனியில் உள்ள முதல் மூட்டு (Joint) தட்டின் ஓரத்தை அழுத்திக் கொண்டவாறு, தட்டினை முன்புறமாக உருட்டி விட்டுப் பழக

வேண்டும். 2. முன்பு கூறியவாறு தட்டைப் பிடித்தபடி, தரையில் உருட்டியது போலவே, மேல் நோக்கி (அந்தரத்தில் உருட்டி) எறிய வேண்டும். 3. முன் போலவே வைத்து, கடிகாரம் சுற்றுவது போன்ற அமைப்பில் தட்டு சுழல்வது போல, பக்கவாட்டில் வீசி எறிய வேண்டும். 4 அதிகமான எடையுள்ள தட்டினை எறிய பயன்படுத்தலாம். 5. முதலில் வலது காலில் உடல் எடை முழுவதும் இருப்பது போல நின்று தட்டினை முன்னும் பின்னும் சுழற்றி வந்து, இடது காலில் உடல் எடை வருவது போல, எறியும் போது பழகிக் கொள்ளவும் 6. முழு சுற்று சுற்றி எறிவதற்கு முன், (Pivot), அரை சுற்றில் வேகமாகத் தட்டெறியவும் பழகவும்.

3. **வேலெறிதல்** : எறியும் திறமையுடன், வேகம், வலிமை, நெகிழும் ஆற்றலுடன், மார்புத் தசைகள், தோள் பகுதி, மற்றும் கைகளுக்கு நல்ல வலிமையளிக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்து, பலமாக இருக்க வேண்டும். 1. வேலினை தோள் உயரத்திற்கு மேல் வைத்துக் கொண்டு, இடுப்பைச் சுழற்றுவது போல திருப்பி, அதே வேகத்தில் வேலினை எறிய வேடும். 2. நின்ற நிலையில் எறிந்து பழகிய பிறகு, இரண்டு மூன்று காலடிகள் நடந்து, பிறகு இடுப்பை வளைத்து, வேகமாக எறிந்து பழகவும், 3. பின்னர், ஓடிவந்து எறியும் முறையைப் பின்பற்றவும்.

பயன் : தரையை வலிமையுடன் உதைத்து உந்துவதால், முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தி ஓடவும், அதிகக் காலடி இடைவெளி போடவும் இப்பயிற்சி உதவுகிறது.

5. **நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்** : ஒரு கம்பம் அல்லது சுவரைப் பிடித்தபடி நின்று, தரையை உந்தி உதைத்து ஓடும் பாவனையில் நின்ற இடத்திலிருந்தே ஓடுதல்.

முழங்கால்களும், முடிந்தவரை இடுப்பும் உயரும் வண்ணம் தரை உதைத்து ஓடிப் பழகவும்.

பயன் : வலிமையான கால்கள் வளரவும், வேகமாக ஓடவும், அத்துடன் நீடித்துழைக்கின்ற ஆற்றலையும் இப்பயிற்சி முறை அளிக்கிறது.

6. கையில் எடையுடன் ஓடுதல் : (Hand weight Running)

7. இடைவெளி நேரம் தந்து ஓடுதல் : (Interval Running) மெதுவாக ஓடி, பிறகு வேகமாக ஓடி, பிறகு நடந்து, பிறகு மெதுவாக, பிறகு வேகமாக என்பது போல ஓடி ஓடிப் பயிற்சி செய்தல். ஓடுகின்ற தூரமாக 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் தூரங்களை தேர்ந்தெடுத்து பல தடவைகள் ஓடிப் பழகலாம்.

பயன் : நல்ல நெஞ்சுரம் (Stamina) கிடைக்கிறது. நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், வேகமாக ஓடும் பழக்கம் எல்லாமே கிடைக்கிறது.

குறிப்பு : மேலே கூறியுள்ள பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து, தினமும் ஓரிரு மணி நேரங்கள் என்று ஒதுக்கி, முறையோடு செய்து வந்தால், நல்ல பயன்களைப் பெறலாம்.

16. உணவும் பழக்கமும்

பேரன்புக்குரியவர்களே, உடலாண்மை நிகழ்ச்சி களைப் பற்றியும் அவைகளை முறையாகப் பயிலவேண்டிய வழிகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். இவைகளிலே, ஒரு சில நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர, அதாவது மும்முறைத் தாண்டல். இரும்புக்குண்டு வீசி எறிதல்; போன்றவற்றைத் தவிர எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் பெண் களும் பங்கேற்றுப் பெருமையடைகிறார்கள்.

ஆகவே, ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் உரிய இம்முறைகளை, அனைவரும் பின்பற்றி. வெற்றி பெறுங் கள். வீரவரலாற்றைப் படையுங்கள், பாரத நாட்டின் பெருமையை பார் போற்றச் செய்யுங்கள் என்று கூறி, உங்கள் கவனத்திற்கு சில முக்கியமான குறிப்புகளைக் கூறவிரும்புறேன்.

உணவு முறை :-

எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் ஏகோபித்த முறையில் உடல் வளமாக இருக்கவேண்டும் என்று கூறிக் கொண்டே வந்திருக்கிறோம்; உடல்வளம் என்பது செய்கின்ற பயிற்சிகளில் மட்டும் கிடைப்பதன்று. உண்ணுகின்ற உணவு முறைகளிலும் உன்னதமாய் கிடைக்கிறது என் பதையும் உணரவேண்டும்.

உடல் தகுதி மிக்க வளமையுடன் என்றும் இருக்க முக்கியமாக உதவும் உணவுப் பொருட்கள், பச்சைக் காய் கறிகள், பால், பழங்கள், பார்லி உணவு, முட்டை, கறி, மீன், எண்ணெய், கோதுமை ரொட்டி முதலியன,

பழங்களில் வாழை, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, ஆப்பிள், திராட்சை, மாம்பழம் போன்ற சுவைமிகு கனிகளையும், ஆட்டுக்கறி, கோழிக்கறி, மாட்டு மாமிசம் மற்றும் மனிதர் விரும்பி உண்ணுகிற மாமிச வகைகளையும், பீன்ஸ், முட்டைகோஸ், கேரட், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி போன்ற காய்கறிகளையும் அவ்வப்போது, முடிந்தால் அனுதினமும் உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

மேற்கூறிய உணவுப் பொருட்களை எந்நேரமும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பயிற்சி காலங்களில் உணவு அதிகம் தேவைப்படும். சாப்பிடலாம். ஆனால் போட்டி நாட்களில் விரும்பியவற்றை எல்லாம் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிடமுடியாது, மீறி விரும்பியவற்றை சாப்பிட்டு விட்டால். விரும்பிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றியை வழி அனுப்பிவைத்துவிட்டு, வதங்கிய முகத் துடன் வீட்டுக்கு வந்து சேர்ந்து விடுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

எனவே, போட்டி நாட்களில் அனுசரிக்க வேண்டிய ஒரு சில முறைகளைக் கவனிப்போம்.

போட்டி நாட்களில் பொதுவாக மாலை இரண்டு மணிக்குத்தான் தொடங்குவார்கள் என்றால், காலையில் வழக்கம்போல் சிற்றுண்டி சாப்பிடலாம். ஆனால் மதிய உணவை, போட்டித்தொடங்கும் நேரத்திற்கு 3 மணி

நேரத்திற்கு முன்னதாகவே அதாவது அரை வயிறு நிறைவது போல சாப்பிட்டு விடவேண்டும். அவ்வாறு உண்ணுகின்ற உணவு, உங்களுக்குப் பழக்கப்பட்ட தினந் தோறும் நீங்கள் ருசித்துச் சாப்பிடுகின்ற உணவாக இருப்பது நல்லது.

புதிதாக பழக்கமில்லாத உணவு வகைகளை உட்கொள்ளவே கூடாது.

இரண்டு நாள் போட்டி இருக்கிறது என்றால் என்ன செய்வது என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குக் கேட்கிறது.

முதல் நாள், முன்பு கூறியது போல செய்து கொள்ளுங்கள். அன்று இரவு, அதாவது போட்டி நடந்து முடிந்த முதல் நாள் இரவில், அதிகமாக உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால், என்ன ஆகும் என்று கேட்கலாம். அதிகமாக உண்ட உணவை ஜீரணிப் பதற்காக இரத்தம் முழுமையும் வயிற்றுக்குப் போய் விடுவதால், களைத்த தசைகளுக்கும், தசை நார் களுக்கும் தேவையான இரத்தம் கிடைக்காமற் போய் விடும். அதனால் களைப்பு அதிகமாகி, மறுநாள் போட்டி யில் கலந்து கொள்ள கஷ்டமாக இருக்கும்.

எண்ணெய் பசையுள்ள உணவு எளிதாக ஜீரண மாகாது. வறுத்த மாமிசம், பச்சை வெங்காயம், வறுத்த காய்கறிகள், ஐஸ், காபி, டீ, குளிர்ந்த பால், குளிர் பானங்கள் அனைத்தும் அதிக தாகத்தை உண்டு பண்ணும். ஜீரணமாகாத எண்ணெய் பசையுள்ள பொருட்கள் ஜீரணக் கருவிகளை தொந்தரவு செய்து, வாயுவைக் கிளப்பி விட்டு, வயிற்றோட்டத்தையும், வயிற்று பொரு மலையும் உண்டு பண்ணிவிடும். ஆகவே, போட்டிக்கு முன்னே இவைகளைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

ஆகவே, எளிதாக ஜீரணிக்கின்ற உணவான சோறு, தேன் முதலின உண்ணுதல் நல்லது. பால் குடிப்பது நல்லதா என்றால், பாலும் தேவையில்லை. ஏனென்றால் பால் ஜீரணமாவதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கும். ஆகவே, போட்டிக்கு முன் பால் குடிப்பது நல்லதல்ல.

பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு என்ற மூன்று தத்துவங்களை மேதைகள் கூறுவார்கள். இம்முறைகளைப் போட்டியாளர்கள் போட்டிக்கு முன் பின்பற்ற வேண்டுவது முக்கியம்.

பசித்திரு என்பது போட்டிக்கு முன்னே பசித்திருப்பதுதான் நல்லது. போட்டியைப் பற்றிய அச்ச உணர்வு, ஆசை நினைவுகள் போன்ற உணர்ச்சிமயமான சூழ்நிலையில், உணவை ஜீரணிக்கத் தேவையான இரத்த ஓட்டம் அதிகம் வேண்டுமல்லவா! போட்டி பற்றிய சிந்தனையில் லயித்திருப்பதால், பசித்திருப்பது, (அதாவது பட்டினி கிடக்க வேண்டுமென்பது அல்ல, பசிக்கின்றது போல ஓர் உணர்வு இருப்பது) போல வயிறார உணவை உண்பது நல்லது.

தனித்திரு என்பது, போட்டிக்கு முன்னே நண்பர்களுடன் சலசலவென்று பேசிக் கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டும் இருந்தால், ஒரே நோக்கமும் சிந்தனையும் சிதறுவதுடன், சக்தி விரயமாவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் அதிக சாதனையை நிகழ்த்த முடியாமற் போய் விடும். எனவே, முடிந்தவரை, உங்கள் மேல் நம்பிக்கை வைத்து வாழ்த்த வருபவரிடமும், நண்பர்களிடமும், அதிகமாகப் பேசாமல், போட்டி நிகழ்ச்சியிலேயே முழு கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும்.

விழித்திரு என்பது உங்களுக்கான நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கும் நேரத்தைத் தெரிந்து கொண்டு, நிகழ்ச்சி நடக்க இருக்கும் அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே, விழிப்புடன் இருந்து, வேண்டிய உடற்பயிற்சிகளை யெல்லாம் செய்து. உடலைப் பதப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். திடீரென்று ஓடிப்போய், நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும்போது, உடல் ஒத்துழைக்காது. உடல் உறுப்புக் களில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு, வலி ஏற்படவும் ஏதுவாகிவிடும்.

எனவே விழிப்புடன் இருந்து, போட்டிக்கு வேண் டிய நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ப, செயல்கள் ஆற்றி, சிறப்புற பணியாற்ற வேண்டியது உடலாளர்களின் ஒப்பற்ற கடமை யாகும்.

போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் முன்னும் பின்னும்:-

உடலாண்மைப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்று, உடலை ஆளும் ஆற்றலை வளர்த்து, ஒப்பற்ற சக்தியை உலகுக்கு உணர்த்த இருக்கும் மாவீரர்களே, மாணவர் களே, இளைஞர்களே, மாணவிகளே, மற்றும் ஆர்வமுள் ளோரே, உங்கள் முன் சில கருத்துக்களை கூற ஆசைப் படுகிறேன்.

(1) தேக அமைப்பு, திறமை, உழைக்கும் சக்தி, உயர்ந்த ஆற்றல் இவைகளுக்கேற்பவே ஒவ்வொரு உடலாண்மை நிகழ்ச்சியும் (Athletic event) உருவாகி இருக்கிறது. இவற்றில், உங்களுக்கு எந்த நிகழ்ச்சி ஒத்து வரும். உங் களால் முடியும் என்று இப்போது உங்களால் உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய சூழ்நிலையில் இருக்கிறீர்கள். அந்தந்த நிகழ்ச்சிக்கு வேண்டிய தகுதி, ஆற்றல், பற்றிய குறிப்புரை கள் அந்தந்த நிகழ்ச்சியில் கொடுக்கப் பெற்றுள்ளது.

தெரிந்து கொண்டு, உங்கள் உடலமைப்புக்கு ஏற்ற நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

(2) நீங்கள் விரும்பி தெரிந்தெடுத்துக் கொண்ட நிகழ்ச்சி. உங்களுக்கு உடனே வந்து விடாது. திறன் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ளவும் முடியாது. உங்களில் சிலர் உடனே கற்றுக்கொள்ளலாம். சிலருக்கு காலதாமதம் ஆகலாம். சிலருக்கோ கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் புரியவரும். சிலர்மெதுவாகப் புரிந்துகொண்டு இறுதியில் ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிப்பார். ஒரு சிலர் தொடக்கத்தில் சிறப்பாக இருந்து இறுதியில் ஏனோதானோவென்ற நிலைக்கு ஆளாகி விடுவார். ஆகவே, பயிலும் போதும், பழகும் போதும் நம்பிக்கைகளை இழந்து விடக்கூடாது. தன் வலிமையில் சந்தேகமே எழ கூடாது. உழைப்பதற்கு தயங்கக்கூடாது. லட்சியத்தை மறக்காமல், அன்றாடக் கடமைகளை அறிவாற்றலோடு செய்யவேண்டும்.

(3) தெரிந்த திறன் நுணுக்கங்கள் அதிகமாக வளர்வதற்கும் அழிவதற்கும் பல காரணங்கள் சூழ்நிலையால் அடையலாம் ஒருவருக்கு ஆசை இருக்கலாம், வெற்றி வீரராக வரும் ஆவேசம் இருக்கலாம், ஆனால் சேர்ந்துள்ள நண்பர்களால், பழக்க வழக்கங்களால், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளால், கெட்டுப் போய்விடக் கூடிய நிலைமை வரலாம். ஆகவே உணர்வினை, உயர் ஆற்றலை, உள்ளார்ந்த நோக்கத்தைப் பாழடிக்கின்ற பழக்க வழக்கங்களை நீக்குவதோடு, அந்தக் கெட்டப் பழக்கங்களைப் போற்றி வளர்க்கின்ற நண்பர்களின் உறவையும் அறுத்துக் கொள்வது விவேகமாகும்.

(4) திறமை பிறவியிலே கிடைக்கிறது என்றாலும், அந்தத் திறமையைப் பயன்படுத்தினால் தான் திறமை

ஒளிரும், மிளிரும்; உலகமும் அந்தத் திறமையை வாழ்த்தும், வணங்கும், எனவே, இடைவிடாதபயிற்சி, சலிப்படையாத முயற்சி, பொறுமையான உழைப்பிலேதான் பெரிய வீரர்களாக முடியும். இடைவிடாத உழைப்பு ஏமாற்றம் அளித்ததாக சரித்திரமே கிடையாது. புதிய வரலாற்றினைப் படைக்கப் போகின்ற உங்களுக்கு, ஒளிமயமான எதிர்காலம் உண்டு என்பதை நினைவில் கொண்டு செயலாற்றுங்கள்.

(5) உடலை வளமான நிலையில் என்றும் வைத்திருங்கள். போட்டிக்காக மட்டும், போட்டி நடக்கின்ற ஒரு சில நாட்கள் மட்டுமே உடலை பாதுகாப்பாக வைத்திருந்தால் போதும் என்று நினைப்பது தவறான கருத்து. அறியாமை தந்த அந்நினைவை, அறவே அகற்றுங்கள். ஆண்டு முழுவதும் சீரான பயிற்சியை, செழிப்பான நடைமுறையைக் கையாளுங்கள். நாட்டுக்காக நீங்கள் செய்யப் போகும் தொண்டு இது. பிறந்த பொன்னாட்டிற்குப் பெருமை தேடித்தருகின்ற பெரும்பணி. தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக என்று வள்ளுவன் வாக்கிற்கு இலக்கியமாகப் போகின்ற உங்களுக்கு எமது வாழ்த்துக்கள்.

வீராங்கனைகளுக்கு ஒரு சில வார்த்தைகள் :-

"அகில உலக விளையாட்டுப்போட்டிகள் ஆண்களுக்கு மட்டும் இருக்கக்கூடாது. போட்டிகளிலே ஆண் பெண் பாகுபாடு கூடாது. அனைவருக்கும் பங்கு கொள்கின்ற உரிமைவேண்டும்" என்று அகில உலகப் பெண்கள் கழகத்தை 1921ம் ஆண்டு பிரெஞ்சு நாட்டிலே தோற்றுவித்து, போராடி வெற்றிகண்டனர் மேல்நாட்டு பெண்கள். பெண்களுக்கும் உடல் திறனைப் பெருக்கவும், பெற்ற ஆற்றலை உலகுக்கு உணர்த்தவும் வாய்ப்பு தரப்பட்டது.

1922ம் ஆண்டு பாரிசில் நடந்த போட்டியில் எட்டுக்கும் குறைவான நாடுகளே பங்கு பெற்றாலும், இன்று எண்ணற்ற நாடுகளில், எத்தனையோ வீராங்கனைகள் ஆண்களுக்கு ஈடாக சாதனைகள் செய்து காட்டி வருகிறார்கள்.

தமிழ் மறக்குலப் பெண்டிரான நீங்களும், தன்னிகரில்லாதவாறு உடல் தகுதியை வளர்த்து, திறமையைப் பெருக்கி, திக்கெட்டும் சென்று வெற்றியைக் கொண்டு வந்து குவிக்கவேண்டும்.

பொருத்தமான விளையாட்டை அறிந்து, திருத்தமான பயிற்சிகளைச் செய்தீர்களேயானால், பெண்கள் இப்போட்டிகளில் ஈடுபடலாமா என்ற அச்சத்தை, ஐயத்தைத் தவிர்த்து, உடலுக்குத் தேவையான எடைப் பயிற்சிகளை செய்தீர்களேயானால், மாதவிடாய், போன்ற இயற்கையமைப்பை பெரிது படுத்தாது. அதுவும் சகஜமான ஒன்றே என்று எண்ணி, இயல்பான வாழ்க்கை முறையிலே விளையாட்டை இணைத்து, முயற்சி செய்வீர்களேயானால், வெற்றி நிச்சயம்.

தமிழ்க்குலப் பெண்களின் தன்னிகரில்லா வீரத்தை புறநானூறும் மற்ற நூல்களும் பெரிதும் வியந்து பாராட்டும். அவர் வழி வந்த உங்களுக்கும் அந்த ஆற்றல் இருக்கிறது. காலம் கருதி, இடம் கருதி வாளா இருந்து விட்டீர்கள். குகை விட்டெழுந்த புலியென கிளம்பி, தடை கடந்து, கடமையை நினைந்து செயல்படுவீர். வெற்றி பெறுவீர்.

வெற்றியும் தோல்வியும் ஒன்றாக ஏற்பது வீரனுக்கு அழகு. வாழ்கின்ற நாட்களை வீரமாகக் கழிப்பதே பெற்ற

பிறவிக்குப் பயனாகும். வீர வாழ்க்கையை, விவேகமும் சுகமும் உள்ள வாழ்க்கையை, விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் நன்கு அளிக்கின்றன. சிறந்த உடலை நமக்குத் தருகின்றன. சிறந்த உடலில்தான், சிறந்த அறிவு முகிழ்க்கிறது.

சிறந்த உடலுடன், சிறந்த அறிவைப் பெற்று, சீர் மிகுந்த புகழையும் நீங்கள் பெற வேண்டாமா? பெற்ற தாயும் தந்தையும் பிறந்த பொன்னாடும் உங்களைப் போற்றிப் புகழ வேண்டாமா?

உங்கள் கையிலே உங்கள் எதிர்காலம் இருக்கிறது. உணருங்கள். உய்யும் வழியை நாடுங்கள். வீரப் பெரு மக்களே! ஒன்று கூடுங்கள். செயல்படுங்கள். ஒலிம்பிக் வீரராக வாருங்கள், வெற்றிச் செய்தியைக் கூறுங்கள். வாகை சூடி தங்கப் பதக்கங்களைத் தாருங்கள். எங்கள் நோக்கமும் உங்கள் நோக்கமும் ஒன்றே! ஊக்கத்துடன்.

பாடுபடுங்கள்!

பயனடையுங்கள்!

வாழ்ந்து காட்டுங்கள்!

வரலாறு படையுங்கள்!

வெல்க உங்கள் முயற்சி.

கலைச்சொற்கள்

All Rounder - கெட்டிக்காரர்
Amateur - பொழுதுபோக்கு உடலாளர்
Athlete - உடலாளர்
Balance - சமநிலை
Bar Bell - எடை ஏந்தி
Baton - குறுந்தடி
Belly Roll - குச்சிமேல் உருளல்
Bunch Start - முன்னிலை (ஓட்டம்) தொடக்கம்
Circle - எறிவட்டம்
Cross Country Race - காடுமலை ஓட்டம்
Crouch Start - குனிந்த நிலை தொடக்கம்
Cross Step - குறுக்குக் காலடி
Discus Throw - தட்டெறி
Eastern Cut - கிழக்கிந்திய (தாண்டு) முறை
Event - போட்டி நிகழ்ச்சி
Exchange - மாற்றம்
Flexibility - உடல் நெகிழ்ச்சி
Foul - தவறு
Grip - பிடிப்பு
Hammer Throw - இரும்புக் குண்டு வீசுதல்

High Jump - உயரத் தாண்டுதல்
Hop Step And Jump - மும்முறைத் தாண்டுதல்
Hurdles - உயரத் தடைகள்
Inferiority Complex - தாழ்வு மனப்பான்மை
Javelin Throw - வேலெறிதல்
Jumping Events - தாண்டும் போட்டிகள்
Lane - ஓட்டப்பாதை
Landing - காலூன்றுதல்
Long Distance Race - நெட்டோட்டம்
Long Jump - நீளத் தாண்டல்
Long Start - பின்னிலை ஓட்டத் தொடக்கம்
Muscle Cramp - தசைச்சுளுக்கு
Muscle Fatigue - தசைக்களைப்பு
Muscle Pull - தசைப்பிடிப்பு
Manager - குழுமேலாளர்
Mark - அடையாளக் குறி
Physical Fitness - உடல் திறநிலை
Pole Vault - கோலூன்றித் தாண்டல்
Professional - வணிகமுறை உடலாளர்
Record - சாதனை
Relay - தொடரோட்டம்
Shuttle Relay - தறி ஓட்டமுறை (தொடரோட்டம்)
Shot Put - இரும்புக்குண்டு எறிதல்
Sportsman - விளையாட்டாளர் (விளையாட்டு வீரர்)
Sprint - விரைவோட்டம்

Stamina - நெஞ்சுரம்
Starting Block - ஓட உதவும் சாதனம்
Take off Foot - உதைத்தெழும் கால்
Take off Board - உதைத்தெழும் பலகை
Track - பந்தயப் பாதை
Thrower - எறியாளர்
Warming up Exercises - உடல் பதப்பயிற்சிகள்
Weight Training - எடைப் பயிற்சி

■ ■ ■

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
அவர்களைப் பற்றி
அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்.

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

- தமிழ்த் தொண்டர் கோ. முத்துப்பிள்ளை

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் ஓய்வறியாத உழைப்பாளர். அவரது சுறுசுறுப்பும், போலித்தனமில்லாத பேச்சும், தளராத தன்னம்பிக்கையும் அவரைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் எழுச்சி பெற வைக்கும்.

- டாக்டர் பொற்கோ

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

- பேராசிரியர் இரத்தின நடராஜன்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர், பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

தினமணி நாளிதழ்

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடற்பயிற்சி, உடற் கல்வி, யோகாசனம், மனநலம் குறித்த ஆய்வு நூல்களை இவர் எழுதியுள்ளார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத்துறை பற்றி ஆய்வு செய்து, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் இவர்.

விளையாட்டக் களஞ்சியம் மாத இதழ் 1977 முதல் வெளியிட்டு, அதன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வந்தார்

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள் என்னும் ஒலி நாடாவை 1978 - ஆம் ஆண்டு வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களின் பெருமையை உணர்த்தும் வகையில் "ஓட்டப் பந்தயம்" எனும் திரைப்படத்தை இயக்கியுள்ளார். இதன் கதை, வசனம், பாடல்கள், இசை, பின்னணிக்குரல், நடிப்பு, தயாரிப்பு முதலிய பொறுப்புக் களையும் ஏற்று திரையிட்டார்.

உடற்கல்வித் துறையில் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கும் ஒருவருக்கு தமிழ்நாடு அளவிலே "உடற்கல்வி கலைமாமணி" என்ற விருதையும், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் சிறந்து விளங்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு "உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி" என்ற விருதையும் வாங்கிப் பாராட்டி வந்தார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும், விளையாட்டுக்களின் கதைகள் முதலிய நூல்களுக்காக 3 முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார்.

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும், சடுகுடு ஆட்டமும் என்னும் நூலுக்குத் தமிழக அரசின் பரிசு கிடைத்துள்ளது.

சென்னை அமைந்துள்ள ஒய். எம். சி. ஏ. கல்லூரியில் பேராசிரியரியராகவும், ஆய்வுத்துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

உலகப் பொதுமறை திருக்குறளுக்கு புதிய சிந்தனை யுடன் அறத்துப்பால் மட்டும்) திருக்குறள் புதிய உரை என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

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

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

1. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
2. விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்
3. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
4. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
5. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை

6. கிரேக்க ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
7. 1984 - இல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
8. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
9. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
10. விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
11. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
12. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
13. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சி
14. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
15. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
16. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்

விளையாட்டுக்களின் வரிசை

17. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
18. கால்பந்தாட்டம்
19. கைப்பந்தாட்டம்
20. கூடைப் பந்தாட்டம்
21. வளைகோல் பந்தாட்டம்
22. பூப்பந்தாட்டம்
23. வளையப் பந்தாட்டம்
24. சடுகுடு ஆட்டம்
25. கோகோ ஆட்டம்
26. மென் பந்தாட்டம்
27. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்
28. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
29. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சி - யோகா

30. தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்
31. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
32. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
33. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
34. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
35. உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
36. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
37. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
38. பெண்களும பேரழகு பெறலாம்
39. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
40. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
41. பயன்தரும் யோகாசனங்கள்
42. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்

உடல் நல நூல்கள்

43. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
44. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
45. நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
46. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
47. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்
48. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
49. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது ரகசியங்கள்
50. நலமே நமது பலம்
51. முக அழகைக் காப்பது எப்படி?

மனபல நூல்கள்

52. நமக்கு நாமே உதவி
53. அவமானமா? அஞ்சாதே!
54. நிமிர்ந்து நில்! துணிந்து செல்
55. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

ஆய்வு நூல்கள்

56. திருக்குறள் புதிய உரை
57. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
58. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
59. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
60. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்

பொது அறிவு நூல்கள்

61. விளையாட்டுத் துறையில் பொத அறிவு நூல்
62. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை
63. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
64. விளையாட்டு அமுதம்
65. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. சிந்தனைச் சுற்றுலா
68. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
69. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
70. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்

71. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
72. அனுபவக் களஞ்சியம்
73. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
74. புதுப்புது சிந்தனைகள்
75. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
76. உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் முறைகள்
77. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
78. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
79. விளையாட்டு விருந்து
80. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
81. பல்கலைச் சிந்தனைக் களஞ்சியம்
82. இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்
83. கிரிக்கெட் விளையாடுவது எப்படி?

அகராதி வரிசை

84. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி
85. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச்சொல் அகராதி
86. விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்

ஆங்கில நூல்கள்

87. G.K. for Competitive Exam.
88. How to Break Ties - in Sports and Games
89. G.K. in Sports and Games
90. Quoatations on Sports and Games
91. General Knowledge in Sports and Games
92. Physical Fitness and Health

கவிதை நூல்கள்

93. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
94. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
95. செங்கரும்பு
96. நல்ல பாடல்கள் (சிறுவர்)
97. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள் (சிறுவர்)

சிறுவர் நூல்கள்

98. நல்ல கதைகள் - 1
99. நல்ல கதைகள் - 2
100. நல்ல கதைகள் - 3
101. பண்பு தரும் அன்புக் கதைகள்
102. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
103. தெய்வ மலர்
104. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது
105. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன

நாடக நூல்கள்

106. நல்ல நாடகங்கள் (இலக்கியம்)
107. நவனின் நாடகங்கள்
108. நவரச நாடகங்கள்
109. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
110. சுவையான நாடகங்கள்
111. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
112. Shanthi's ABC Book

113. நன்னெறிக் கல்வி - 9 - ஆம் வகுப்பு
114. நன்னெறிக் கல்வி - 10 - ஆம் வகுப்பு
115. நவனார் உரை நூல் - 10 - ஆம் வகுப்பு

உடற்கல்விப் பாட நூல்கள்

116. Physical Education and Health Education VI to VIII (CBS)
117. Physical Education and Health Education IX to X (CBS)
118. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (6ம் வகுப்பு)
119. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (7ம் வகுப்பு)
120. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (8ம் வகுப்பு)
121. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (9ம் வகுப்பு)
122. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (10ம் வகுப்பு)
123. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (11ம் வகுப்பு)
124. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (12ம் வகுப்பு)
125. Health and Physical Education Text Book (VI std.)
126. Health and Physical Education Text Book (VII std.)
127. Health and Physical Education Text Book (VIII std.)
128. Health and Physical Education Text Book (IX std.)
129. Health and Physical Education Text Book (X std.)
130. Health and Physical Education Text Book (XI std.)
131. Health and Physical Education Text Book (XII std.)

ஆசிரியர் பரிசு பெற்ற நூல்கள்

மத்திய அரசு

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை 1977

விளையாட்டக்களின் கதைகள் 1981

விளையாட்டுக்களின்வரலாறும்
வழிமுறைகளும் 1985

தமிழ்நாடு அரசு

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடு பாடல்களும்
ஆட்டமும் 1988

ஆசிரியரைப் பற்றி

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்ற வர்களுக்குப் பிறகு தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே மகிமையை வளர்க்கும் பணியை நாற்பது ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்தார்.

எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்ற கொள்கை யில் நம்பிக்கையுடைய இவர், எங்கும் முதல் எதிலும் முதல் என்பது போல பல அறிய காரியங்களை நிறை வேற்றித் தமிழ்த் தொண்டாற்றினார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், அண்ணா மலைப் பல்கலைக் கழகம் போன்றவை நடத்திய ஓடுகளப் போட்டிகளில் வெற்ற வீரராகத் திகழ்ந்தவர்.

தான் பெற்ற வெற்றியும், புகழும் எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, "விளையாட்டு இலக்கியத் துறை" என்ற புதிய துறையை உருவாக்கி நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத் துறை இலக்கிய நூலை 1964 – ஆம் ஆண்டு எழுதி முடித்த இவர், 2001 வரை இருநூறு நூல்களைப் படைத்திருக்கிறார்.

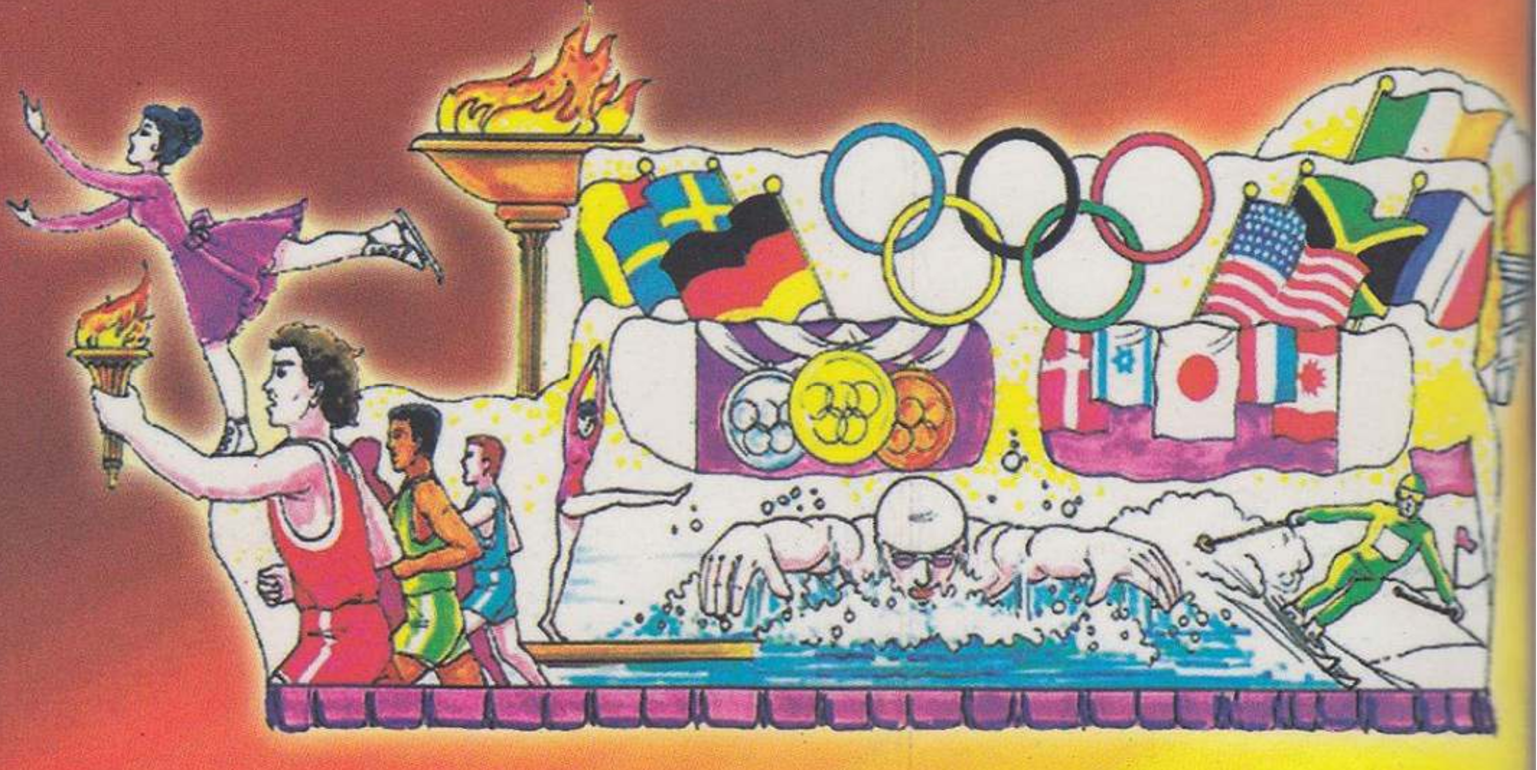
இதற்காக தான் வகித்து வந்த எல்லாப் பதவி களையும் விட்டுவிட்டு முழுநேர எழுத்தாளராக வாழ்ந்தார்.

பதிப்பாளர்

நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

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



எஸ்.எஸ்
பப்ளிகேஷன்

S.S. PUBLICATION
8, Police Quarters Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017.
Phone: 044-24332696
Email: ss_publication@yahoo.co.in