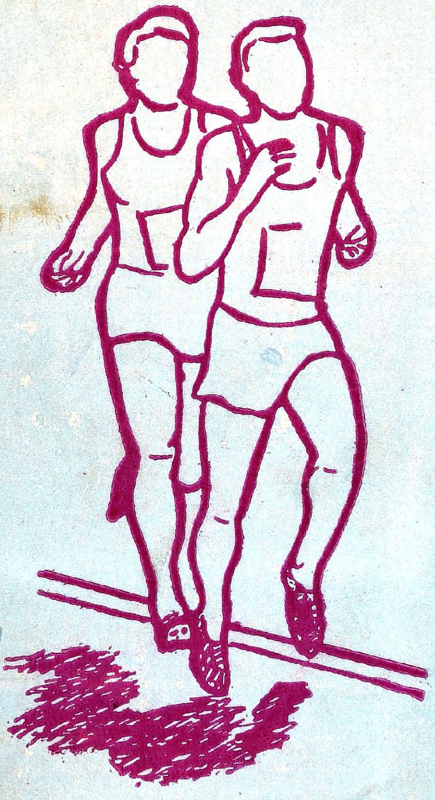
தனித்திறன் போட்டிகளுக்கான பயன்தரும் பயிற்சிமுறைகள்



தமிழ்நாட்டுப்
பாடநூல் நிறுவனம்
சென்னை

தனித்திறன் போட்டிகளுக்கான பயன்தரும் பயிற்சிமுறைகள்

ஆங்கில நூலாசிரியர்

ஏ. ஜே. டி. சோசா,

முதன்மை நிர்வாக அலுவலர் - பயிற்றுநர்,
டான் பாஸ்கோ விளையாட்டுக் கழகம்.

தமிழாக்கம்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
எம்.ஏ., எம்.பி. ஈட்.

தமிழ்நாட்டுப்
பாடநூல் நிறுவனம்
சென்னை-6

© தமிழ்நாட்டு அரசு

முதற் பதிப்பு—1983

விலை : ரூ. 7 - 50

இந்திய அரசு சலுகை விலையில் வழங்கிய 60 ஜி. எஸ். எம். தாளில் இந்நூல் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

குமரன் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
சென்னை-600 001.

காணிக்கை

எனது பயிற்றுநர் கென் ஓ. போசென் அவர்களுக்கு

சென்னை டான் பாஸ்கோ விளையாட்டுக் கழகம் இருவரின் உள்ளுணர்ச்சிகளைப் பெற்றிருக்கிறது. அதன் நிறுவனத் தலைவர் மறைத்திரு ஜே. மக்ஃபெரன் அடிகளார்—நிர்வாகத் துறையில் எப்போதும் ஆக்கத்தையும் ஊக்கத்தையும் ஊட்டி வந்தார்; ஏமாற்றங்களை நம்பிக்கைகளாக மாற்றினார்; கனவுகளை நனவாக்கினார்.

பயிற்சித் துறையில் கென் ஓ. போசென் அவர்களிடமிருந்து உள்ளுணர்ச்சி கிட்டியது. கென் ஓ. போசெனிடம் முதன் முதலிலேயே பயிற்சி பெற்றவர்களுள் ஒருவர் இந் நூலாசிரியர். தமது நுட்பமான அறிவையும், பட்டறிவையும், நெஞ்சார்ந்த நட்புறவையும் அன்னார் எங்களிடம் பகிர்ந்துகொண்டார் — தொடர்ந்து பகிர்ந்துகொண்டிருக்கிறார்.

பத்திரிகைகளிலிருந்து வெட்டப்பட்ட துண்டுச் செய்திகள், கடிதங்கள், மலர்கள் போன்றவற்றை அண்மையில் நான் துளாவிக்கொண்டிருந்தபோது இந்தக் கடிதத்தைக் காண நேர்ந்தது.

பட்டியாலா,
13—10—1961

அன்புக்குரிய ஏ. ஜே.,

தங்களின் அண்மைக்காலச் செயற்பாடுகளுக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுதல்கள். சாதனைகளின் அளவுக்குத் தாங்கள் பெற்றிருக்கும் இடங்கள் உற்சாகமூட்டுவதாக எனக்குப் படவில்லை. அகலம் தாண்டுதல் அல்லது மற்ற இரண்டில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கைவிட்டிருந்தால் தாங்கள் இன்னும் சிறப்பாகச் செய்திருப்பீர்கள் என்பதே என் கருத்து. நிகழ்ச்சி நிரலின்படி தாங்கள் அகலம் தாண்டுதலை விட்டுவிட்டு 100 மீட்டர் ஓடியிருக்கலாம்; துள்ளித் தப்படி வைத்துத் தாண்டுதலையும் செய்திருக்கலாம் என்று நான் கருதுகிறேன்.

நீங்கள் எனது மகுடத்தில் மேலும் வைரங்களை நிச்சயமாகப் பதிக்கிறீர்கள்—இந்த முத்திரைச் சின்னங்கள், இன்ன பிறவற்றுடன் இதனைக் கருத்தில் கொள்ளும்போதே எனக்குப் பெருமிதம் ஏற்படுகிறது. தங்கள் மதிப்பில் நான் என்றுமே தாழ்ந்துபோய் விடமாட்டேன் என்று நம்புகிறேன். எனக்குச் சிறுவர்களாகிய நீங்கள் உண்மை நண்பர்கள்—வெறுமனே பயிற்சியாளர்கள் மட்டுமல்லர். நீங்கள் நன்றாகச் செய்யும்போது நானே அதனைச் செய்ததாகக் கருதி நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். உங்களுக்கு ஒரு நோவு ஏற்பட்டால் அது எனது நோவு. உங்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதைப்பற்றிக் கடுமையான சிந்தனையுடன் என்றுமே நான் ஈடுபட்டதில்லை என்றுதான் நான் சொல்ல முடியும், நண்பர்களாகவே நாம் அனைவரும் நடந்துகொள்கிறோம்!

தங்கள் அன்புள்ள,

கென்

பயிற்றுவித்தலுக்குக் கிட்டும் பரிசுகள் என்ன என்று இலக்கணம் வகுக்க இயலாது. பாராட்டுகள், மரியாதை, புரிந்துகொள்ளுதல், எடுத்துக்காட்டாக இருந்து மனத்தில் பதியும்படி நடத்தல் போன்றவை இவற்றில் அடங்கும். இந்த உணர்வுகளை வெளியிடும் முயற்சியில், இந் நூலைப் பயிற்றுநர் கென் போசென் அவர்களுக்குக் காணிக்கையாக்குகிறேன்.

ஏ. ஜே. டி. சோசா

அணிந்துரை

தனித்திறன் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் எனும் அரங்கிலே, பயிற்சிகள் என்பது வளர்ந்து வருகின்ற மிகமிக முக்கியமான தொரு பகுதியாக அமைந்துவிட்டிருக்கிறது.

எத்தனைதான் அதிகமான நுண்திறன் முறைகளைக் கற்பித்துப் பயிற்சிகளைத் தந்தாலும், பலவீனம் உள்ள பயிற்சியில் எதிர்பார்க்கும் பலன்கள் அதற்கீடாக அமைவதில்லை.

எத்தனையோ விதமான பயிற்சி முறைகள், எண்ணிக்கை யில் அதிக அளவிலே இருக்கின்றன. என்றாலும், அவை களுக்குள்ளே குறைகளும் நிறைகளும் இருக்கத்தான் இருக் கின்றன.

வெற்றியைப் பெற விழையும் வீரர்கள், வீராங்கனைகள் இது போன்ற குறைகளை நீக்கி, நிரல்களை நிரல்படுத்தி, தங்கள் பயிற்சிகளில் இணைத்துக் கொண்டு, அதிகமான பலன்களைப் பெற முயலவேண்டும்.

நிறைகள் நிரம்பிய பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கும் பொழுது அது அதிக அளவு தீமையுள்ளதா — முன்னேற்றம் தருகிறதா—குறிப்பிட்ட பயனைக் குன்றாமல் தருகிறதா—நீங்கா களைப்பினை நல்குகிறதா—நிறைந்த பயனளிக்கிறதா—பயனற்றுப் போகின்றதா — தனிப்பட்டவர்களுக்கென்று தகுதியாக அமைந் திருக்கிறதா என்பனவற்றைக் கண்டறிந்து தொகுத்திடவேண்டும்.

இத்தகைய ஆராய்ந்தறிந்த பயிற்சித் திட்டமானது கடினம், விரைவு, ஓய்வு, அளவு, சூழ்நிலைகள் என்கின்ற ஐந்து வகை அளவுகோலைக் கொண்டு சரிநிலையில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின் றனவா என்பதையும் கவனத்திலிருத்தவேண்டும்.

இதற்கும் மேலாக, அந்தந்தப் பயிற்சிக் காலத்தில் உடலைப் பலப்படுத்தி வலிமையினைச் சேர்ப்பதுடன், அதிக அளவு சாதனைகள் புரிகின்ற சக்தியையும் குறிப்பிட்ட நாட்களில் கொடுக்கின்றனவா என்பதையும் பார்க்கவேண்டும்.

ஆகவே, எல்லா நிலையிலும் இருக்கின்ற விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் வீராங்கனைகளுக்கும் இப்படிப்பட்ட ஒரு பயிற்சிப் பட்டியல் நிச்சயம் தேவைப்படுகிறது.

இதற்காக, எல்லா வீரர்களும் ஒரு பயிற்சியாளரிடமிருந்து மற்றொரு பயிற்சியாளரிடம் போய் அணுகிப் பார்க்கின்றனர். புத்தகங்களையும் ஒவ்வொன்றாகத் தேடிப் பார்த்துப் பெற முயல்கின்றனர்.

இருந்தாலும், பயிற்சியாளருக்கு நேரம் இருந்தால் அல்லது வந்திருப்பவருக்கு நன்றாகக் கற்பிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கம் இருந்தால் மட்டுமே, அவரது அனுபவமும் அறிவும் அந்தக் குறிப்பிட்ட உடலாளரின் தரத்திற்கேற்ப, பயிற்சிகள் அமையும்.

ஆனாலோ, புத்தகங்களில் மட்டுமே, சிறந்த வீரர்களுடைய நடைமுறைகளில் காலங்காலமாகப் பெற்ற பயிற்சி முறைகள் தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன; அவைகளே அன்று வழிகாட்டிகளாகவும் அமைந்திருக்கின்றன.

அத்தகைய வழிகாட்டும் வகையிலே, சராசரி நிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர்களின் வேண்டிய தேவைகளுக்கேற்ற நல்லதொரு பயிற்சிப் பட்டியலைத் தரும் தன்மையிலே இந்த நூலானது எழுதப்பெற்றிருக்கிறது.

ஆண்டுதோறும் மாறிமாறி வரும் பருவங்களுக்கேற்ப, முக்கிய திறன் நுணுக்கங்களைக் கற்பிக்கின்ற கொள்கையுடன், சமநிலையை சமவிகிதத்தில் தருகின்ற பயிற்சி முறைகளைத் தந்துதவும் தன்மையிலே இந்நூல் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சிறப்பு மிக்க பெரிய போட்டிகளில் பங்கு பெறுவதற்காக நெருங்கிவரும் இறுதி நாட்களுக்கு ஏற்ற சிறப்புப் பயிற்சிப் பட்டியலும் இந்நூலில் இடம்பெற்றிருக்கிறது.

சென்னையில் உள்ள டான் பாஸ்கோ (தனித்திறன் போட்டி கற்பிக்கும்) சங்கத்தில் பல ஆண்டுகள் பயிற்சி தரும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் அனுபவமிக்க பயிற்சியாளர் ஒருவரால் எழுதப்பட்டிருப்பதே இந்த நூலின் சிறப்பு அம்சமாகும்.

தொடக்கநிலை வீரர்களுக்கு, இந்தியச் சூழ்நிலையில் இருக்கும் இந்நாட்டு இளைஞர்கள் வளம்பெறும் வண்ணம் நடைமுறைக்கு ஒத்தாற்போல, இப் பயிற்சிப் பட்டியல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

இளைஞர்களுக்கு, வழிகாட்டியாகவும் விளையாட்டு வீரர் களின் முன்னேற்றத்திற்குச் சிறந்த பணியாற்றிடத் தன்னை முழுதும் அர்ப்பணித்துக் கொண்டவருமான திரு. ஏ.ஜே. டிசோசா அவர்களைப் பாராட்டுகிறேன்.

இந்த நூலை எழுதியதன்மூலம், தனது வெற்றிகரமான பயிற்சித் திட்டமுறைகளை நாடு முழுதும் பரவிடும் வண்ணம் வகை செய்திருக்கும் ஆசிரியரின் திறமையை நான் பாராட்டு கிறேன். இந்த நூலில் இடம்பெற்றிருக்கும் விளக்கப் படங்களும் பாராட்டிற்குரியவைவே.

ஆசிரியரின் திறமையையும் முயற்சியையும் நான் பாராட்டு வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

ஆர்தர் டபிள்யூ. ஹவார்டு

திறனாய்வு

இந்நாளைய தனித்திறன் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் அதிகமான, முழுநேர உழைப்பிலே ஈடுபடவேண்டும் என்ற தன்மையிலேதான் அமைந்திருக்கின்றன.

அண்மைக் காலத்தில், இத்தகைய உழைப்பும் பயிற்சி முறைகளும், புதியபுதிய யுத்திகளும், நுண்திறன்களும் சிறந்த அறிவியல் தன்மையில் அமைந்து, பயிற்சி முறைகளில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, மறுமலர்ச்சியை உண்டுபண்ணியிருக்கின்றன.

அதன் காரணமாக, விளையாட்டு வீரர்கள் தங்களது போட்டிகளில் அதிக சாதனைகளை ஏற்படுத்துவதுடன், அத்தகைய ஆற்றலை நீடித்துக்கொண்டு பல ஆண்டுகள் தங்களிடம் நிலைநிறுத்தி வைத்திருக்கின்ற வலிமையையும் பெற முடிந்திருக்கின்றது.

புதிய பயிற்சி முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதன் வழியாக, அறிவார்ந்த அணுகுமுறைகள் அமைந்திருப்பதால் பல நிலைகளிலும் எழுச்சியையும் வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன.

பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வருகின்ற புரட்சிகரமான அணுகுமுறைகள் எல்லாம், அனுபவங்களினாலேயே ஆக்கப் பட்டிருப்பதனைத் தொடர்ந்து, பல ஆண்டுகள் கழித்துப் பெறுகின்ற பயன்களையெல்லாம் முன்கூட்டியே பெறுகின்ற வண்ணம் பயிற்சிப் பழகுமுறைகள் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்திலே, குறைந்த அளவு எண்ணிக்கையில்தான் நூல்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. அதிலும், வெளிநாட்டு விளையாட்டுப் பயிற்சியாளர்கள்தான் இத்தகைய எழுச்சிமிகு காரியங்களைச் செய்திருக்கின்றனர்.

அவர்கள் எழுதிய நூல்களில், கடுமையான அதே சமயத்தில் மாற்றமுடியாத விதிமுறைகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ் விதிகள், பங்கு கொள்பவரின் பலத்தையோ, பலவீனங்களைப்

பற்றியோ, மாறிவரும் சூழ்நிலை அமைப்புபற்றியோ கவலைப் படாமல், தேசியச் சூழ்நிலைபற்றியும் கண்டுகொள்ளாமல், வளையா விதிமுறைகளாகவே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

திரு. ஏ. ஜே. டி. சோசா அவர்கள், சென்னையில் உள்ள புகழ்பெற்ற டான் பாஸ்கோ தனித்திறன் போட்டிக் கழகத்தின் பயிற்சியாளர். இக்கழகத்தின் தீவிர பணியினால், பல தேசிய உடலாளர்கள் உருவாகியிருக்கின்றனர்.

அத்தகைய ஆற்றல் மிகு வீரர்களை உருவாக்க உதவிய வருடாந்திரப் பயிற்சித் திட்டத்தை ஏ. ஜே. டி. சோசா அவர்கள் உருவாக்கிக் கொடுத்து வெற்றி பெற்றிருக்கின்றார்கள். அவரது அரிய அனுபவத்தில் பிறந்த வருடாந்திரப் பயிற்சித் திட்டம்தான் இந்நூலில் சிறப்பாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

முன்னாளில், மற்றவர்களால் தரப்பட்ட மாற்றமுடியாத வளையாத விதிமுறைகள்போல் எழுதப்பட்ட நூலன்று இது.

பங்குபெறுகின்ற உடலாளர் அவரது வயது, சூழ்நிலை, பயிற்சியில் உள்ள பழக்கம் இவற்றிற்கு ஏற்ப மாற்றிக் கொள்ளும் வகையில் வசதி செய்து தருகின்ற முறையிலேதான் ஏ.ஜே.டி. சோசா இந் நூலினை எழுதியிருக்கின்றார்.

இவ்வாறு தரப்பட்டிருக்கும் பயிற்சித் திட்டம், ஆழ்ந்த பயிற்சி முறையினை மேற்கொள்ள உதவுவதுடன், போகப்போக பயிற்சி அளவினைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் வகையில் வழிநடத்தி சரியான சமயத்தில் சாதனை செய்கின்ற வலிமையின் உச்ச நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் வண்ணம் அமைந்திருக்கின்றது.

இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தின் பெரும் சிறப்பு என்ன வென்றால், களைப்பும் கலக்கமும் தராமல், ஆண்டுகள் பல ஆனாலும், கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பயிற்சி முனறகளின் அள வினை ஏற்றிக்கொண்டே செல்லவும், இனிய முன்னேற்றத்தினை அடையவும் கூடிய ஆற்றலை அளிப்பதுதான்.

வீரர்களுக்குள்ளே திறமையில் பல வித்தியாசங்கள் இருந் தாலும், அவரவர் வசதிக்கும் திறமைக்கும் ஏற்ப பயிற்சித் திட்டத்தை மாற்றிப் பழகிக்கொள்ளும் நெகிழும் விதிமுறை களைக் கொண்டிருப்பது இப் பயிற்சித் திட்டத்தின் அரிய பெருமையாகும்.

தனித்திறன் போட்டிகளில் தணியாத ஆர்வமும், தளராத வேகமும் உடைய வீரர்கள், இப்புத்தகத்தைப் பாடப் புத்தகத்தைப் படிப்பதுபோலப் படித்துவிட்டுப் போகாமல், பயிற்சிக்குள்ளே தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, பழக்கத்தில் தெளிவு பெற்றுப் பயன் பெறுமாறு நான் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் அழைக்கிறேன்.

பல்லாண்டு காலமாகப் பல இளைஞர்களுக்குப் பயிற்சி தந்து பெற்ற ஆழ்ந்த அரிய அனுபவங்களின் முதிர்ந்த கனியாக உருவாகியிருக்கும் இந்நூல், நமது விளையாட்டுத்துறை இலக்கிய நூலகத்தில் இடம்பெற்றிருக்கிறது. இளைஞர்கள், வீரர்கள் அனைவரும் இந் நூலைப் படித்துப் பயன் பெறுவார்கள் என்றும் நம்புகிறேன்.

டாக்டர் கே. வெங்கடேஸ்வரலு,
முன்னாள் பேராசிரியர்,
ஒய். எம். சி. ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,
சென்னை - 35

வாழ்த்துச் செய்தி

ஜாம்ஷெட்பூர்,
அக்டோபர் 4, 1974

அன்புள்ள ஏ. ஜே.

நீங்கள் அனுப்பிய புத்தகக் கையேட்டுப் பிரதியினைப் பெற்றுக் கொண்டேன். மிகவும் சிந்தனை மிகுந்த, முழுதும் கையாளப்பெற்ற, ஒரு முதிர்ந்த நூலாக உங்கள் முயற்சி இருக்கக் கண்டேன்.

இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ள செய்திகள், விளக்கங்கள் எல்லாம் முதல்தரமானவை என்றே நான் முற்றிலும் நம்புகிறேன்.

தனித்திறன் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஆர்வம் கொண்டுள்ள அனைத்து இளைஞர்களுக்கும், உங்கள் நூல் சிறந்த குறிப்புப் பெட்டகமாக இருப்பதுடன், உங்கள் பணி சிறந்த பணி என்று கூறி, எனது வாழ்த்துச் செய்தியினை இத்துடன் இணைத்திருக்கிறேன்.

'டான்பாஸ்கோ அதெலடிக் கிளப்' எனும் உங்கள் சங்கம், மீண்டும் ஒருமுறை ஓர் உயர்ந்த பணியைச் செய்திருக்கிறது. விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் இடைவெளியைப் பயன் நிறைந்ததாக நிரப்பியிருக்கும் உங்கள் இலக்கியப் படைப்பு ஒரு சிறந்த பணியாகும்.

இந்தப் புதிய புத்தகமானது பயிற்சி செய்யும் எல்லா உடலாளர்களுக்கும் பக்கத் துணையாகவும், போட்டி நேரங்களில் உற்ற உதவியாகவும் விளங்கும்.

ஒவ்வோர் உடலாளரும் தனக்கு எவ்வளவு தெரியவேண்டும், அதனை எப்பொழுது செய்யவேண்டும் என்று அறிந்துகொள்வது மிகமிக முக்கியம். அத்துடன், ஒரு போட்டிப் பருவத்திற்கும், மற்றொரு போட்டிப் பருவத்திற்கும் இடையிலும், அந்தந்தநேரங்களிலும் எவ்வாறு பயிற்சிப் பழகுமுறைகளைத் தொடர்வது என்பதற்கான உங்கள் குறிப்புகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாகும்.

உங்களது டான்பாஸ்கோ சங்கம், தொடர்ந்து முன்னேறி வருவது அறிந்து மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இந்த நேரத்தில் இந்த சங்கத்தில் உள்ள உண்மையாகப் பயிற்சி செய்து தங்களை முழுமனதுடன் ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கும் உடலாளர்கள் அனைவருக்கும், அவர்களை வழிநடத்திச் செல்லும் உங்களுக்கும் 'நிறைந்த வெற்றிபெறுக' என்று மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

நாளுக்கு நாள் வலிமையும் பெருமையும் பெருகவும் விளையாட்டு மூலமாக சமுதாயத்துக்கு நல்ல சேவைகள் செய்யவும் எனது வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தங்கள் அன்புள்ள,

கெ. ஓ. போசென்

நூன்முகம்

வாழ்வின் பல்வேறு துறைகளில் பெரு வெற்றி பெற்றிருப்பவர்களிடம் ஒரு பொதுமைப் பண்பு இடம் பெற்றிருக்கிறது. இவர்கள் தங்கள் விருப்பங்களைத் திட்டமிட்டு உழைப்பதன் மூலம் நிறைவேற்றிக்கொள்கிறார்கள்; தங்கள் நேரத்தையும் முயற்சியையும் கருமமே கண்ணாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மாமூலான கடமைகளைச் செய்வதில்கூட வழிமுறை வகுத்துச் செய்கிறார்கள். இறுதியான இலட்சியத்தையே இவர்கள் தங்கள் கருத்தில் கொண்டிருப்பார்கள். பரிபூரண உறுதிப்பாட்டையும் சுய நிர்வாகப் பண்புகளையும் இத்தகைய மனிதர்கள் உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

இப்போதெல்லாம் போட்டி விளையாட்டுகளுக்குச் சுய நிர்வாகத்தில் உயர்தரமான தகுதி தேவை. குறிப்பாக, ஆடுகளத்திலும் ஓடுகளத்திலும் இவை தனியாருக்கு விடுக்கப்படும் சவாலாக இருக்கின்றன. இவற்றில் போட்டியாளர்கள் இலட்சியத்தை—நீண்ட காலக் குறிக்கோள்களைத் தொடர்ந்து கைக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இறுதிநிலையை நோக்கிய முன்னேற்றத்தைப் பரிசோதிக்கும் நோக்கத்துடன் இடையிடையே செயலாற்றவேண்டும். அன்றாடப் பணியில் உடனடிக் குறிக்கோள்கள் இருக்கவேண்டும் — அல்லது தனது பயிற்சியை மாதக் கணக்கில் — அல்லது ஆண்டுக் கணக்கில்கூட — துள்ளியமாகத் திட்டமிடவேண்டும். பரீட்சார்த்தமாகச் செயல்படவும் ஏற்பாடு இருக்க வேண்டும்.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. நூலின் நோக்கமும் பயன்படுத்தும் முறையும்... 1
2. விளையாட்டுச் சாதனங்கள், போட்டிக்கான உதவிப் பொருள்கள் பற்றிய நடைமுறைக் குறிப்புகள் ... 11
3. போட்டியில்லா நாட்களில் பயிற்சி முறைகள் .. 14
4. எடைப் பயிற்சி ... 17
5. சுற்றுமுறைப் பயிற்சி ... 20
6. விளையாட்டுப் பண்புகள் ... 24
7. உடல் நலம் ... 32
8. பல் நலம் ... 41
9. உடலைப் பதப்படுத்தலும் பதம் தணித்தலும் ... 45

வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டம்

10. விரைவோட்டங்கள் ... 52
11. கால் மைல்—400 மீட்டர் ஓட்டம் ... 58
12. இடை தூர ஓட்டங்கள் : 800 மீ., 1500 மீட்டர் ... 63
13. நெடுந்தூர ஓட்டங்கள் : 5000 மீ., 10,000 மீட்டர் ... 68
14. நடைப் போட்டிகள் ... 75
15. தடைதாண்டி ஓட்டம் : 60 மீ., 80 மீ., 100 மீ., 110 மீட்டர் ... 79
16. 400 மீட்டர் தடைதாண்டி ஓட்டம் ... 85

			பக்கம்
17.	நீளத் தாண்டல்	...	91
18.	உயரத் தாண்டல்	...	98
19.	மும்முறைத் தாண்டல்	...	106
20.	கோலூன்றித் தாண்டல்	...	114
21.	இரும்புக்குண்டு எறிதல்	...	122
22.	தட்டெறிதல்	...	128
23.	வேலெறிதல்	...	134
24.	சங்கிலிக் குண்டு வீசுதல்	...	141
25.	மாரதான் ஓட்டம்	...	147
26.	விளக்கக் குறிப்புகள்	...	152
27.	சக்திக்கேற்ற பயிற்சி	...	177
28.	ஏற்றுப் பின்பற்ற ஓர் இறுதி விளக்கம்	...	180

திறன் குறிக்கும் தினக் குறிப்புப் பகுதி

i.	விவரக் குறிப்பேடு	...	188
ii.	உமது சொந்தப் பயிற்சித் திட்டம்— முதல் மாதம்	...	191
iii.	உமது சொந்தப் பயிற்சித் திட்டம் — 2, 3ஆம் மாதங்களில்	...	193
iv.	உமது சொந்தப் பயிற்சித் திட்டம் — 4, 5, 6ஆம் மாதங்கள்	...	195
v.	உமது சொந்தப் பயிற்சித் திட்டம் — 7, 8ஆம் மாதங்கள்	...	197
vi.	உமது சொந்தப் பயிற்சித் திட்டம் — உச்சநிலை மாதம்	...	199
	விளையாட்டுத் துறை கலைச்சொற்கள்	...	201

படங்கள் : I கட்டழகுப் பயிற்சிகள்
படங்கள் : II எடைப் பயிற்சி
படங்கள் : III பெட்டி ஏறிக் குதித்தல்
படங்கள் : IV எடைப் பந்து பயிற்சி முறைகள்
படங்கள் : V கோலூன்றித் தாண்ட சிறப்புப் பயிற்சிகள்

1. நூலின் நோக்கமும் பயன்படுத்தும் முறையும்

வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றைப் பின்பற்றித் தொடர்ந்து செய்கின்ற பழக்கத்தை இளைஞர்கள் மனத்தில் பதிய வைக்க வேண்டும் என்பதே இந்நூலின் தலையாய நோக்கமாகும்.

அநேக இளைய உடலாளர்கள் (Athletes) தங்களது பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகள் அல்லது கல்லூரிப் போட்டிகள் அல்லது தொழிற்சாலைக்கான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு பெறுவதற்காக, போட்டி நடைபெறுவதற்கு முந்தைய மாதத்தில் மட்டும் சுறுசுறுப்பாகப் பயிற்சி செய்கின்றார்கள்.

மிக ஆர்வமும் அதிவேகமும் உள்ள உடலாளர்கள் சிலர், தங்களுக்குரிய போட்டிகள் முடிந்துவிட்ட பிறகும்கூட, அனுபவம் நிறைந்த தங்களுடைய மூத்த விளையாட்டு வீரர்களையும் சிறப்புப் பயிற்சியாளர்களையும் அணுகி, மேலும் வெற்றிபெற வைக்கும் சிறந்த பயிற்சிக்கான வழிகளைக் கேட்டும், தங்கள் குறைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் முறைகளைக் கேட்டுத் தொந்தரவு செய்கின்றவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள்.

ஆனால், இந்த நாள் குறிப்பேடானது, மேலே குறிப்பிட்ட இரு பிரிவினருக்காகவும் எழுதப்பட்டது அன்று.

இந் நூலின் பின் பகுதியில், செயல்படும் பழகுமுறைகள் (workout) கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை, பந்தய காலத்தில், போட்டியிடும் ஓர் உடலாளரை, பேராற்றல்மிக்க உச்சநிலைக்குக் (peak) கொண்டுவரவும்; போட்டி முடிந்தபிறகு வரும் இடைக்காலத்தில் எழும் சவால்களை ஏற்றிட உடலை எவ்வாறு திறமாகவும் வலிமையாகவும் வைத்துக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்தவுமே தரப்பட்டிருக்கின்றன.

அதாவது, ஓர் ஆண்டில் 9 மாதங்களை ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் பயிற்சி செய்வதற்காக ஒதுக்கி, அதன்வழியே செயல்படுகின்றார்கள். மீதி மூன்று மாதங்களை, மாணவர்களாக

இருந்தால் கற்றவற்றையும் பயிற்சியில் பெற்ற திறன்களையும விடாது முழு மூச்சுடன் பின்பற்றிச் செயல்படவும் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

திட்டங்களைக் காட்டுகின்ற எந்தத் திட்டப் பட்டியலும் (schedule) மாயமாக வெற்றியைக் கொண்டுவந்து தருகின்ற மந்திர முறைகள் அல்ல. அவை, சிறப்பாக செயல்படுவதற்கான மாதிரிப் படிவங்களாகும்; வளமார்ந்த குறிப்புரைகளுமாகும்.

இந்தத் திட்டப்பட்டியலைப் பின்பற்றிச் செய்கின்ற துறைக்குப் புதியவர்களான இளைஞர்கள், நன்கு தேர்ச்சிப் பெறுகின்றார்கள். திறம் நிறைந்த உடலாளர்கள், தங்களது குறையை உணர்ந்து, தேவையை தெரிந்து, தங்களுடைய ஆற்றலைப் புத்திசாலித்தனத்துடன் மிகுதிப்படுத்திக் கொள் கின்றார்கள்.

வளர விரும்புகின்ற ஒவ்வோர் உடலாளரும், தன்னைத் தானே முதலில் கேட்டுக்கொள்கின்ற கேள்வி ஒன்று உண்டு.

வாரத்திற்கு எத்தனை நாள் பயிற்சிக்காக ஒதுக்க வேண்டும்? பொழுதுபோக்குக்காக, கல்விக்காக, சமூக சேவைக்காக, மற்றும் பிற தேவைக்காக எத்தனை மணி நேரம் ஒதுக்கவேண்டும் என்பதுதான் அந்தக் கேள்வியாகும்.

பிறகு, ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணி நேரம்; வாரத்திற்கு எத்தனை நாள்கள் தன்னால் இதற்காக ஒதுக்க முடியும் என்பதை தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு பயிற்சி செய்யும் நேரக்கூற்றை குறித்துக்கொண்டு, ஓர் எல்லையையும் நிர்ணயம் செய்யவேண்டும். அதனையும் நன்கு ஆராய்ந்து, முடிந்தால் ஏற்றவாறு மாற்றம் செய்து, பயிற்சித் திட்டத்தை முழுமை படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

5 நாள்கள், 6 நாள்கள் அல்லது 7 நாள்கள் என்று, பயிற்சித் திட்டப்பட்டியலின் பழகு முறைப்படி, வாரம் முழுவதும் செய்து வரவேண்டும் என்பதும் அவசியம் இல்லை. ஏனெனில், தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகளினால் ஏற்படும் தசைக் களைப்பி லிருந்து (muscle fatigue) தேகம் களைப்பாறி திடம்பெற வேண்டியது மிக முக்கியமாகும். ஆகவே, தீவிரப் பயிற்சி யிலிருந்து மாறி, சில நாள்களுக்கு மிதமான பயிற்சிகளைச் செய்து கொள்ளவேண்டும். அவசியமானால், முழு ஓய்வும் தரலாம்.

அல்லது பாதி நேரம் ஓய்வு, பாதி நேரம் பயிற்சி என்றும் பொழுதைக் கழிக்கலாம்.

இதுபோலவே, ஏழு முதல் பத்து நாள்களுக்கு வலிமையான பயிற்சிகள், மிதமான பயிற்சிகள், இடைப்பட்ட நிலையில் பயிற்சிகள் என்பதாக பயிற்சி நாள்களையும், ஓய்வு நாளையும் உருவாக்கிக் கொள்கின்ற சுற்றுமுறைப் பயிற்சி வகையினையும் மேற்கொள்ளலாம்.

சில போட்டியாளர்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்காகவும் பயிற்சி செய்யக்கூடும். அப்பொழுது, அவர்கள் கீழ்க்காணும் முறையை எண்ணிப்பார்த்து, அதற்கேற்ற வகையில் தங்கள் பயிற்சி முறைகளைத் திட்டமிட்டுத் தயார் செய்து கொள்ளவேண்டும் :

1. பல போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படைத் தொடர்பினை ஆராய்ந்து, அவற்றிற்கேற்ற பயிற்சி முறைகளின் மொத்த விகிதாசாரத்தை (percentage) நோக்கி, தேவைக்கேற்ப அமைத்துக்கொள்வது.

2. குழுவாகப் பலர் சேர்ந்து பயிற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது அந்தக் குழுவே அதிகப் பயனை அடையும்.

இவ்விதமாக, ஓர் உடலாளர் விரைவோட்டம் (Sprint), தடைதாண்டி ஓட்டம் (Hurdles), நீளத்தாண்டல் (Long jump) ஆகிய போட்டிகளில் பங்குபெறுகிறார் என்று கொள்வோம். அத்தகைய உடலாளர், தாம் செய்யப்போகின்ற எல்லாவிதமான பழகு முறைகளையும் முதலில் அணுகி, ஆராய்ந்து பார்த்து, அவற்றிலிருந்து பொதுவான முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும். பின்னர், அவர் எந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சிக்கு (event) அதிக முக்கியத்துவம் தருகின்றாரோ, அந்த நிகழ்ச்சிக்குரிய சிறப்புப் பழகுமுறைகளுக்குத் தேவையான முன் இடத்தை அளிக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு செய்கின்ற பயிற்சியாளர், தமது பயிற்சித் திட்டத்தின்கீழ்ப் பெறுகின்ற முன்னேற்றத்தையும் சாதனையையும் இந்த நூலில் இதற்காகப் பின்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பக்கங்களில் குறித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு திட்டத்தை முதலில் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பிறகு தீர்மானிக்க வேண்டும். பின்னர் தீவிரமாக பயிற்சி

செய்து, அடைகின்ற ஆற்றலையும் சாதனைகளையும் முடிவு களையும் இந் நூலில் குறித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்ப நாள்களில் இவ்வாறு குறிக்கும் பழக்கமும், இந் நாள் குறிப்பேடும் பயனற்ற காரியமாகவே தெரியும். ஆனால், தொடர்ந்து வரும் பயிற்சி காலங்களில் இக் குறிப்பேடு மிகவும் விலை மதிக்கவொண்ணாத நூலாகவே தோன்றும்.

ஏனெனில், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரும்பொழுது, அந்தத் திட்டப் பட்டியலில் உள்ள பழகுமுறைகள் தமது சக்திக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறதா, அல்லது சுமையாக இருக்கிறதா? சுமையாக இருந்தால் எவ்வளவு குறைக்கலாம்? எளிதாக இருந் தால் எவ்வளவு கூட்டலாம் என்பதைப் போன்ற கருத்துகளைக் காட்டும் பெட்டகமாகவே, பின்னாள்களில் இக் குறிப்பேடு தோன்றும்.

அப்படியென்றால், குறிப்பேட்டில் எப்படிக் குறிப்பது? பதிவு செய்வது? அதிலும் மிகவும் சுருக்கமாக எவ்வாறு எழுதுவது என்பன போன்ற குறிப்புகளையும் அறிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

அதற்காக, நாம் குறியீடுகளை (codes) பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உதாரணத்திற்கு: ஓர் உடலாளர் ஒரு நாளில் விரை வோட்டம், தடைதாண்டி ஓட்டம், மும்முறைத் தாண்டல் (Triple jump) ஆகிய நிகழ்ச்சிகளுக்காகப் பயிற்சி செய்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவற்றைப் பழகுமுறைகளின் எண்ணிக்கையைக் கீழ்க்கண்டவாறு குறித்துக் கொள்ளலாம்.

விரைவோட்டம்:

120 மீ. × 4 முறை $\frac{7}{8}$ முயற்சி. 13·2; நொடி. 13·4; 14·1; 13·8.

மும்முறைத் தாண்டல்:

7 காலடியிட்டுத் தாண்டல்

தாவல் (Hop)

தப்படி இடல் (Step)

தா — த (17 அடி 13 அடி) × 3 முறை தாண்டிய அளவுகள்.

த — குதித்தல் (Jump) (13—16) × 3 முறை தாண்டிய அளவுகள், தாண்டலில் குறைந்த அளவுகள்.

தடைதாண்டி ஓட்டம் :

5 × 3 - கடைசி மூன்று தடைகளைத் தாண்டிய நேரம்.

குறிப்பு : பயிற்சி நேரத்தின்போது, அதிகக் களைப்பு ஏற்பட்டாலோ, உடல் சமநிலை (balance) இழந்தாலோ பழகும் முறையினை முன்பின் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதாவது, தடைதாண்டி ஓட்டம் முதலிலும், விரைவோட்டத்தைப் பிறகும் வைத்துக் கொள்ளலாம். அதாவது, முதலில் 2 × 120 மீட்டர் தூரத்தை விரைவாக ஓடவேண்டும். சராசரி நேரமாக 13·4 / 13·5 வினாடி இருப்பதுபோல் ஓட முயற்சிக்கவும்.

இடைவிடாமல், திரும்பத்திரும்ப தொடர்ந்து பயிற்சி செய்பவர்கள் ஒரு குறிப்பைக் கவனிக்கவேண்டும். பயிற்சித் திட்டங்களும் பழகு முறைகளும் உங்களது உடல்நிலைக்கு ஏற்றாற்போல, தாங்கக்கூடிய அளவில், தேவையான தன்மையில் அமைவதுபோலச் சீர்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாப் பயிற்சித் திட்ட அட்டவணைகளிலும், போட்டிக்கான நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செய்யும் பயிற்சிகளில் குறிப்பிட்ட ஒருசில பயிற்சிகள் எங்கும் நிறைந்திருப்பதையும் நீங்கள் காணலாம். சான்றாக, தரை உதைத்து ஓடல் (Bounding), நொண்டியடித்து ஓடும் துள்ளல் ஓட்டம் (Hop Relay) முதலியவையாகும்.

எறியும் போட்டியாளர்கள் (Throwers) எல்லோரும் ஒருங்கிணைக்கும் கால் பயிற்சிகளை ஏன் செய்கின்றார்கள் என்று ஒரு சிலர் ஆச்சரியப்படலாம். ஏனென்றால், எறிவதற்கான பலமும் சக்தியும் கால்களில் இருந்தே தொடங்கி வருகிறது.

எறியும் நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறுபவர்கள் சிலர் யானைபோல அசைந்து வருவதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். ஆனால், அவர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் விரைவாக இயங்கும் ஆற்றலும் (agile) நிறைந்தவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். மேலும், முதல்தர சிறந்த எறியாளர்கள் (Throwers) அனைவருமே, 60 மீட்டர் தூரத்தை மிகக் குறைந்த நேரத்தில் ஓடி முடிக்கும் ஆற்றல் உள்ள விரைவோட்டக்காரர்களாகவே திகழ்கின்றார்கள்.

நான் பலருக்கு யோசனை கூறும்பொழுது, காலால் தரையை உதைத்துத் துள்ளிச் செல்லும் ஓட்ட முறையையே பரிந்துரை செய்கிறேன். அதைக் கண்டு வல்லுநர்கள் சிலர், என்மேல் வெறுப்பாகப் பேசுவதும் உண்டு. அவ்வாறு அறிவுரை தருவது என்னுடைய பலவீனமாகக்கூட இருக்கலாம். ஆனால், அதுவே எனது பலமாகவும் பாதையாகவும் இருக்கிறது.

'டான்பாஸ்கோ அதெலெடிக் கிளப்' இளைய உடலாளர்கள் அனைவரும் இந்தப் பயிற்சி முறையைச் செய்ததினாலே, அதிக சக்தியையும் உடல் உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த சீரான இயக்கத்தையும் (co-ordination) பெற்றுப் பயனடைந்து வருகின்றார்கள்.

மும்முறைத் தாண்டும் நிகழ்ச்சிக்கான பயிற்சி பழகுமுறையின் படி செய்ததன் விளைவாக, 100 மீட்டர் தூரத்தை மிக வேகமான நேரத்தில் அதாவது 13 நொடிகளில் ஓடியவன் 11 நொடிகளில் ஓடக்கூடிய வல்லமையை நான் பெற்றேன். அதுவும் ஒரு பயிற்சிக் காலத்தில் (one season) 150 முறை துள்ளித் தரை உதைத்து பல முறை ஓடும் பயிற்சியைச் செய்ததால்தான் இத்தகைய அற்புத ஆற்றலைப் பெறமுடிந்தது.

குறுகிய தூர விரைவோட்டத்தை வேகமாக ஓட, இரண்டு வலிமையான கால்களே உதவுகின்றன. அதேபோல், அத்தகைய வலிமையுள்ள கால்களிரண்டுமே இடைப்பட்ட, நீண்ட தூர ஓட்டங்களை ஓடவும், நீளமாகவும் அதிக உயரமாகத் தாண்டவும், எறியவும் நிச்சயமாக உதவுகின்றன.

இன்னும் நாம் பார்ப்போமானால், எல்லாத் தனித் திறன் போட்டிகளிலுமே (Athletics) தேவைப்படும் வலிமைக்குத் தரையை உதைத்துக் கால்கள் உந்தி எழுகின்ற சக்தியினால்தான் அமைந்திருக்கின்றன என்பதையும் அறியலாம்.

பயிற்சித் திட்டங்கள் என்பவை நடைமுறைக்கு அப்பாற்பட்ட கற்பனை சம்பவங்களிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டவை அல்ல. பல ஆண்டுகளாக 'டான்பாஸ்கோ அதெலெடிக்' சங்கத்தினரால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு, பல பயிற்சியாளர்கள் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்ட திட்டங்களேயாகும்.

எங்கள் சங்கத்தின் இளைய போட்டியாளர்கள் பலர் இள நிலையாளர் (junior) போட்டிகளில் தொடர்ந்து வெற்றிபெற்று

வருகின்றார்கள் என்றால், ஏதோ அதிர்ஷ்டத்தால் அல்லது தற்செயலாக நிகழ்ந்துவிட்ட அற்புதமன்று. அவர்கள் எங்களது தகுதித் திறன்களை வளர்க்கும் பயிற்சித் திட்டங்களைப் பின் பற்றி, பயிற்சி செய்துவந்த முறைகளினால்தான், இத்தகைய அரிய சாதனைகளை ஆற்ற முடிந்தது.

பயிற்சிகளில் நுண்திறன் (technique) மிகவும் தேவைதான். அதற்காக, அதனை அளவுக்கு மீறி அமல்படுத்திவிடக்கூடாது. முதல் கட்டமாக உடலில் வலிமையையும், இதயத்தில் எதையும் தாங்கும் பண்பினையும், உடலும் உள்ளமும் உறுப்புகளும் சீராக இயங்கும் செயலாற்றலையும் வளர்த்துவிடுகின்ற முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரண அறிவுக் கூர்மையுள்ள உடலாளர் சரியான திறன் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொண்டால், சிறந்த ஆற்றல் பெற்றவ ராக மலர்ந்துவிடுவார்.

19 வயதுக்குட்பட்ட பல இளைஞர்கள், உயரத் தாண்டும் போட்டியில், குறுக்குக் கம்பத்திற்கு மேலாக அழகாகக் கால் களைப் பிளந்தவாறு தூக்கித் தாண்டி 6 அடி உயரத்தை தாண்டும் ஆற்றல் பெற்று இருக்கின்றார்கள். அதற்குமேல் குறுக்குக் கம்பத்தை சற்று உயர்த்தினால், தாண்ட இயலாத நிலையில் விழுகின்ற உடலாளர்களை நாங்கள் வரவேற்பதில்லை.

அழகாகத் தாண்டத் தெரியாவிட்டாலும், குறுக்குக் கம்பத்தை நோக்கி இயல்பாக ஓடிவந்து, வலிமையாகத் தரையை உதைத் துத் தாண்டி, சீராக கைகளை ஏற்றி இறக்கி, 5 அடி 6 அங்குலம் தாண்டுகின்ற இயற்கையான ஆற்றல் நிறைந்த வீரனே உள்ளாற்றல் (potential) உடைய வெற்றி வீரன் ஆவான்.

ஏன் வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டத்தைப் பின்பற்றி பழகிக் கொள்ளவேண்டும்?

பேராற்றல் விளைவிக்கும் இந்தப் பயிற்சித் திட்டமானது, பத்து நாள்களில் செய்கின்ற சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளினால் (cycles) விரைவாக ஓடக்கூடிய அல்லது நெடுந்தூரம் போகக் கூடிய ஆற்றலினை உருவாக்கிவிடுகின்றது. ஆனாலும் திடீரென்று ஏற்படுகின்ற பேராற்றல் நிலை (peak) செயற்கையாக

இருந்தால், விரைவாகத் தோன்றி விரைவாக வீழ்ந்துபடும் இயல்பினதாக அமைந்துவிடும்.

ஆனால், ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே செய்து வருகின்ற பயிற்சி யானது சக்தியை, நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலை, உள்ளுரமான தெம்பினை (stamina) உறுதியுடன் வைத்து, நீண்ட நாள் காத்துவைக்கும் காப்பகமாகவே திகழ்கிறது. ஒன்று, இரண்டு, அல்லது மூன்றுமாக இடைவெளியில், நெறியுடன் சம நிலையுடன் கூடிய செயல்களினால், ஆற்றலின் பேராற்றல் நிலையை பெற்றுவிட முடிகிறது. இத்தகைய முறைகளே, மீண்டும் இதே நிலையைத் தயார் செய்வதற்குரிய தகுதி நிலையையும் கொடுக்கும்.

அவ்வப்பொழுது நடத்தப்படும் பல ஓட்டப் பந்தயங்களில் கலந்துகொண்ட பிறகுதான் எப்பொழுது பேராற்றல் நிலையில் (peak) இருந்தோம்? எப்பொழுது உயர்ந்த சாதனை புரிந்தோம் என்பது பற்றிய முழு அறிவும், தம் சக்தியைப் பற்றிய தெளிவும் ஒருவருக்குத் தெரியவரும். அவ்வாறு தன்னைப்பற்றியும், தம் ஆற்றலின் உச்சநிலையைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வது ஒவ்வோர் உடலாளரின் கடமையாகும்.

ஒரு பெரிய பந்தயத்தில் கலந்துகொள்வதற்காகத் தன்னை தயார் செய்துகொண்டிருக்கும் நிலையில், முக்கியமற்ற ஆனால் அதிகமான அளவில் வெற்றிபெறுகின்ற வாய்ப்புள்ள வேறு ஒரு பந்தயத்தில் கலந்துகொள்ளும் கட்டாய நிலையும் இடையே வரும். அப்பொழுது முக்கியமான பந்தயத்தையே கைவிடுகின்ற சூழ்நிலையும் ஏற்படும். இதுபோன்ற தருணத்தில், சரியான முடிவினை எடுக்கக்கூடிய அறிவுத் தெளிவானது, பல கஷ்டங் களுக்கு ஆளான அனுபவங்களின் மூலமேதான் கிடைக்கும்.

இத்தகைய பல அனுபவங்கள்தான் இதுபோன்ற ஒரு நூலினை எழுதுவதற்குரிய ஆற்றலையும் தைரியத்தையும் கொடுத்திருக்கின்றன. கடந்த பல ஆண்டுகளாக, 'டான்பாஸ்கோ அதெலெடிக் கழக'த்தில் வந்துசேர்ந்து, தங்கள் பெயர்களைப் பதிவு செய்துகொண்ட இளைய வீரர்கள் பலர் ஓடுவதிலும், எறி வதிலும், தாண்டுவதிலும் தாளாத இன்பத்தையும் உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் கண்டுகொண்டார்கள். அத்தகைய மகிழ்ச்சியே, எங்களது பயிற்சியாளர்களை நெஞ்சோடு நெஞ்சாக இணைத்து, பயிற்சியளிக்கும் பேருணர்வை ஊட்டியது.

நானும் எனது சக பயிற்சியாளர்கள் அனைவரும், சிறப்புப் பயிற்சியாளர்கள் திரு. கென் போசன் (Ken Bosen) அவர்களின் நெருங்கிய நண்பர்களே. திரு. கென் போசன் அவர்கள், ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளைப்பற்றி தெளிந்த முன்னறிவை யும் வற்றாத அறிவுச் செல்வத்தையும் நிரம்பப் பெற்றிருந்தார். அவரின்கீழ்ப் பயிற்சிபெற்ற அனைவரையும் உற்சாகம் ஊட்டினார். அறிவுப் பூர்வமாக உணர்ந்து பின்பற்றும் பயிற்சி முறையினைக் கற்பித்தார்.

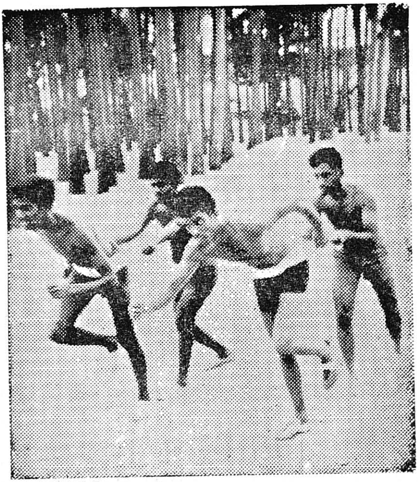
இத்தனை ஆண்டுகளாக, தனித்திறன் போட்டிகளில் தன்னிகரில்லா முன்னேற்றத்தை வளர்த்துவந்த அவரின் அளவிலா அன்பு வழியிலேயே, நாங்களும் தொடர்ந்து பயிற்சி அளித்து வருகிறோம். டாக்டர் ஹவார்டு, மதிப்பிற்குரிய ஆலோசகர் திரு. C M. முத்தையா, திரு. J. S. சய்னி, திரு. குருபச்சன் சிங், திரு. இலியாஸ் பாபர் ஆகிய வல்லுநனர்கள் நாங்கள் அணுகியபொழுதெல்லாம், கற்ற அறிவுரைகளை தயக்கமின்றி வழங்கினார்கள். அறிய திறன் நுணுக்கங்களை அற்புதமாக விளக்கித் தெளிவுபடுத்தினார்கள்.

வெளிநாடுகளில் இருந்து பார்வையாளர்களாகவும், பயிற்சி யாளர்களாகவும், போட்டியாளர்களாகவும் வந்திருந்த பல வல்லுநர்கள் எங்களின் ஆர்வத்தையும் உழைப்பையும் கண்டு ஊக்கப்படுத்தினார்கள்; உற்சாகப்படுத்தினார்கள் அவர்களில் ஜோஷ் கல்பிரித், பில் ஸ்கொயர்ஸ், ரிச்சர்ட் காட்லவ், ஜான்வார் கென்டின் ஆகியோர் சிறப்பாகக் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் ஆவர்.

எங்களது வெற்றிகள் பற்றி ஓரிரு வார்த்தைகள் - எங்களுடைய முதிர்ந்த ஆற்றல் பெற்ற வீரர்கள் அனைவரும் மாநில அளவிலும், அகில இந்திய அளவிலும் பல்திறனாளர்களாகப் (All Rounders) பல போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றிருக்கின்றார்கள். இந்த நூல் எழுதிக்கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் தமிழ்நாட்டில் 24 சாதனை களையும் தேசிய அளவில் 2 சாதனைகளையும் எங்கள் கழக வீரர்கள் பொறித்திருக்கின்றார்கள்.

அத்தகைய ஆற்றல்மிக்க வீரர்கள் அனைவரும் பள்ளி களிலும், கல்லூரிகளிலும், நிறுவனங்களிலும் மற்றும் மாநில தேசிய அளவில் நடக்கின்ற போட்டிகளிலும் வெற்றிபெற்று, எங்களுக்குப் பெருமையை தேடித் தந்திருக்கின்றனர்.

அவ்வளவு சக்திமிக்க வீரர்களையும், வீராங்கனைகளையும் உருவாக்கிய எங்களது வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டங்களைப் பற்றித்தான், பின்வரும் பகுதிகளில் விரிவாக விளக்கியிருக்கிறோம்.



எட்டி இழுத்து ஓடுதல்
நரேஷும் பலம் ஃபில்ஸீம் இழுக்கின்றனர்.

2. விளையாட்டுச் சாதனங்கள்— போட்டிக்கான உதவிப் பொருள்கள் பற்றிய நடைமுறைக் குறிப்புகள்

விளையாட்டுடை (Vest or Blouses) : உடலுக்குப் பொருந்துவதாகவும், உடல் இயக்கத்திற்குத் தடையின்றி தாராளமாக மாக இருப்பதுபோலவும் விளையாட்டுடைகள் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

கால்சட்டை (Shorts) : முழங்கால்களைத் தேவையான உயரத்திற்கு மேலே உயர்த்தும்பொழுது தடை செய்யாத வண்ணம், முன்னும் பின்னும் கால்கள் போய்வரும்பொழுது, தொடையைப் பிடித்திழுத்துத் தடை செய்யாவண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

ஏந்திகள் அல்லது தாங்கிகள் (Athletic Supporters) : இது உடலாளர்களுக்குத் தேவையான மிக முக்கியமான சாதன மாகும்; எங்கும் எளிதாகக் கிடைக்கும் என்பதால், எல்லோருக்கும் அவசிமான சாதனமாகும்.

ஓட்டக் காலணிகள் (Running Shoes) : காலணி, காலுக்குச் சரியாகப் பொருந்தவேண்டும். மெல்லிய நாலிழைகளால் (fibre) அமைந்த காலணிகள் இலேசாகவும் நெகிழ்ந்து தரும் தன்மை உள்ளதாகவும் இருக்கும்.

ஒவ்வொரு நாள் பயிற்சி செய்த பிறகும், காலணிக்குள் வாசனைப் பவுடரைத் தெளித்து வைத்திருப்பது, சுகாதாரமாக அவற்றை வைத்திருக்க உதவும்.

இரண்டு ஜோடி காலணிகள் இருந்தால் நீண்ட காலம் உழைக்கும் வண்ணம் காலணிகள் பயன்பட்டுவரும். அதனால் அதிகம் செலவில்லாமலும் இருக்கும். ஓர் இணைக் (pair) காலணியை பயிற்சி நேரத்திலும் மற்றதனை போட்டி நேரத்திலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். கையில் எப்பொழுதும் மாற்றாக பயன்படுவதுபோல, காலணிக் கயிறுகளையும் (Laces) வைத்திருப்பது நல்லது.

காலணிகளைப் பிறருக்குத் தரவும் கூடாது. பிறரிடம் இருந்து வாங்கிப் பயன்படுத்தவும் கூடாது.

பதப்படுத்தும் பயிற்சிக் காலணிகள் (Warm-up Shoes) : உடலைச் சூடேற்றிப் பதப்படுத்துவதற்காக அணியும் காலணிகள் அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்காகவே இருக்கவேண்டும்.

கான்வாஸ் அல்லது 'டென்னிஸ்' காலணிகள் சிறந்தவை யாகும். சில காலணிகள் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், நேர்த்தி யாகவும் இருக்கும். இன்னும், நாகரிகமாகக்கூடத் தோன்றும். ஆனால் அவை நெகிழுந்தன்மை (flexibility) இல்லாதவையாக இருக்கும். அதனை அணிவதால், தரையை உதைத்துத் தாண்டவும் ஓடவும் முடியாமல், கணுக்கால்களைத் தடுத்தும் பிடித்தும் துயர்படுத்திவிடும். அது பதப்படுத்தும் பயிற்சியையும், உறுப்புகளின் இயக்கத்தையும் திசை திருப்பிவிடவும் கூடும்.

குதிகால் காப்புகள் (Heel Cups): இந்தியாவில் இது போன்ற 'காப்புகள்' கிடைப்பதில்லை. இவை பிளாஸ்டிக் அல்லது கண்ணாடி நேரிழைகளால் ஆனவையாகும். தாண்டிக் குதிப்பவர்கள் தாண்ட முயலும்பொழுது, குதிகாலினை அழுத்தி உதைக்கும்பொழுது சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு, புண்ணாகிப் போகும். இம்மாதிரிக் காயங்கள் ஏற்படாவண்ணம் இவை காக்கின்றன. ஆகவே, ரப்பராலும் கடற்பஞ்சு போன்ற பொருளாலும் ஆக்கப் பட்டதை பயன்படுத்திக்கொண்டு தாண்டலாம்.

உதைத்தெழும் கட்டைகள் (Starting Blocks) : தடை ஏற்படுத்தும் உதைத்தெழும் கட்டையை இடத்திற்கு ஏற்ப, தேவைக்கேற்ப சரிசெய்துகொள்ளலாம். விளையாட்டுப் பொருள் கள் விற்பனை செய்யும் கடைகளில் இவை கிடைக்கின்றன. விலையும் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருப்பது போலவே, தேவைக்கேற்ற அளவிலும் அமைந்திருக்கின்றன ; பெற்று பயனடையலாம்.

விளையாட்டு அங்கி (Track Suit) : உடலைப் பதமாக வைத்துக்கொள்வதற்காக, உடலைக் காக்க இந்த விளையாட்டு அங்கி அணியப்படுகின்றது. தேவையான அளவில் தையல்கார ரிடம் தந்து, தைத்துப் பெறலாம். இலேசான பருத்தி ஆடை யால் ஆன முழு உடை (அங்கி)யும் நோக்கத்தை நிறைவேற்றும். ஆனால், நைலானில் அமைந்த அங்கி. மிகவும் சிறப்பான தோற் றத்தை அளிப்பதுடன், பதமாக உடலைப் பாதுகாக்கவும் சிறந்தது.

ஆனால் ஒன்று, விளையாட்டு அங்கி அணிவது நன்றாகத் தோற்றம் அளிப்பதற்காக மட்டுமன்று. உடலுக்கு வியர்வையை உண்டாக்கும் விதத்திலும், கதகதப்பாக வைத்துக் காக்கும் தன்மையுடனும் இருந்திடவேண்டும். அதுவே நன்மை பயப்ப தாகும்.

தொப்பி அல்லது குல்லாய் (Hat or Cap): வெயில் கொளுத்துகின்ற அதிக வெப்பமுள்ள பிற்பகல் நேரத்தில், இது முக்கியமான காப்பாக இருக்கிறது.

அளவை நாடா (Tape): தாண்டுகின்ற உடலாளர் ஒவ்வொருவருக்கும் 100 அடி நீளமுள்ள அளவைநாடா ஒன்று முக்கியமாக இருக்கவேண்டும்.

தாண்டும் கோல் (Pole): கோலூன்றித் தாண்டுகின்ற உடலாளர்கள், அவரவருடைய சொந்தமான தாண்டும் கோலையே பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால், அவரவர்களுக்கு பயிற்சிக் காலத்தில் பழக்கப்படுத்திக்கொண்ட பிடிப்பு (grip) போட்டி நேரத்தின்போது சரியாகப் பயனளிக்கும்.

இரும்புக் குண்டு, தட்டு, வேல், சங்கிலிக் குண்டு: இந் நான்கு எறியும் போட்டிகளில் கலந்து கொள் கின்ற எறியாளர்கள், அதிலும், தாங்கள் பங்குபெறும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் தீவிரமும் உள்ள எறியாளர்கள் (Throwers) அவரவர்களுக்குத் தேவையான எறியும் சாதனங்களைச் சட்ட திட்டங்களுக்குட்பட்டதாகப் பார்த்து வாங்கி, எறிந்து பழகவேண்டும்.

எந்தெந்தப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளச் சென்றாலும், அங்கெல்லாம் கூடவே கொண்டுபோக வேண்டும். அவ்வாறு உடன் கொண்டுபோவது, உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சி களுக்கு உதவியாக அமையும்; எறிந்து பார்க்கவும் பயன்படும்.

முதலுதவிப் பெட்டி (First Aid Kit): சிறுசிறு சிராய்ப்பு களுக்கும், சுளுக்குகளுக்கும் முதலுதவி செய்வதுபோல உதவும் பஞ்சு, துணிக்கட்டு மற்றும் மருந்துச் சாமான்களை உள்ளடக்கி இருக்கும் முதலுதவிப் பெட்டியையும் வைத்திருக்கவேண்டும்.

பனிக்கட்டி (Ice): பனித் துகள்களைப் பாதுகாப்பாக வைத் திருக்கும் குளிர்பதனக்குடுவை (Flask) ஒன்றையும் கூடவே கொண்டுபோவது நல்லது. தசைக் காயங்களுக்குப் பனிக்கட்டி யால் மருத்துவம் செய்வது நல்ல பயனை அளிக்கும். அது, மேலும் போட்டியில் சென்று கலந்துகொள்ளும் ஆற்றலையும் கொடுக்கும்.

3. போட்டியில்லா நாள்களில் பயிற்சி முறைகள்

வெட்டவெளியாய் விரிந்து பரந்து கிடக்கும், நீண்ட நெடும் நிலப்பரப்பெல்லாம், பந்தயப் போட்டிகள் இல்லாத நாள்களில், பயிற்சி செய்து பயன் பெறக்கூடிய சிறந்த இடங்களாகும். ஏனெனில், அவை இயற்கையான சூழ்நிலையாக அமைந்திருக்கின்றன.

அந்தப் பரப்புகளை காடு மலைப்பிரதேசம் (Cross-country), மலைப்பிரதேசம் (Hill), மற்றும் கடற்கரை (Beach) என்பதாக நாம் பிரித்துக் கூறலாம். இத்தகைய இடங்களில் விருப்பம்போல் ஓடும் ஓட்டப் பயிற்சியைச் (Fartlek) செய்வது மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கும்; உவப்பினையும் அளிக்கக் கூடியதாகவும் அமையும். அத்துடன் அல்லாமல், நெடுந்தூரம் ஓடுகின்ற ஓட்டப் போட்டியில் மனத்தில் ஏற்படுகின்ற மலைப்பையும் பயத்தையும் விரட்டி அடிக்கும். ஒரே இடத்தில் வட்டம் சுற்றி ஓடி வரும் பந்தய மைதானத்துள் எழுகின்ற எரிச்சல் தன்மையிலிருந்தும் விடுவிக்கும். மனத்திற்கு ஓடுகின்ற ஆனந்தத்தையும் ஆர்வத்தையும் அளிக்கும்.

குன்றுகள் அல்லது மலைகள் உங்கள் ஊருக்கு அருகாமையில் இருந்தால், அந்தப் பகுதிகளை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். படிக்கட்டினில் (தாவி) ஏறிச் செல்வதுபோல மலை ஏறி ஓடும் ஓட்டமானது எதிர் ஆற்றல் வேலை (Resistance Work) போலவே நல்ல பயனை அளிக்கிறது. இந்த ஓட்டப் பயிற்சியானது விரைவோட்டக்காரரிலிருந்து, மாரதான் ஓட்டக்காரர்கள் மற்றும் தாண்டும் உடலாளர்கள் வரை அனைவருக்கும் அருமையான பயிற்சியாகவே அமைந்திருக்கிறது.

பாலத்தில் படியேறி ஓடும் பயிற்சியும் நல்ல பயிற்சிதான் இந்த ஓட்டப் பயிற்சியானது, தார் சாலையில் ஓடினால் கீழ்க்கால் முன்புறங்களில் (Shins) வலியையும் வேதனையையும் உண்டு பண்ணுவதுபோல ஏற்படுத்துவதில்லை. விருப்பம்போல் ஓடிப் பழகும் முறையைப் பசும்புல் தரையில், அல்லது இயற்கையாய்

அமைந்த நிலப்பரப்பில் ஓடும்பொழுது மனத்திற்கு நல்ல மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. சிறந்த பலனையும் கொடுக்கிறது.

சாலை ஓட்டம் (Road Running) ஓடும்பொழுது உண்டாகும் பயன் ஒன்று உண்டு. அதாவது அதிக தூரம் ஓடலாம் ஆனால், சாலையில் கிடக்கும் குறுங்கற்களும் கூழாங்கற்களும் பாதங்களைத் துன்புறுத்துவதை தடுக்க முடியாது.

காடு, மலைப்பாங்கான (Cross Country) பரப்பில் ஓடலாம். ஆனால், அதில் எவ்வளவு தூரம் ஓடியிருக்கிறோம் என்பதைக் கணக்கிட்டு அறிய முடியாத நிலையும் உண்டாகிறது.

கடற்கரை ஓட்டம் (Beach Race) என்பது எல்லோருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய அல்லது முடியக்கூடிய வாய்ப்பு அன்று. கடலோரப் பகுதிகளில் வசிக்கும் உடலாளர்களுக்கு மட்டுமே இந்த வாய்ப்பு கிடைக்கும் கடற்கரை மணலில் ஓட்டம் என்றால், நீர்ப் பரப்புக்கு அருகில் உள்ள திண் மணற்பரப்பில் ஓடுவது நல்லது. கணுக்கால் அளவுள்ள தண்ணீர்ப் பரப்பில் ஓடுவதும் துன்பம் தராது. ஏனெனில், அதன் அடித்தளம் சற்றுக் கடினமாக இருப்பதே காரணமாகும். ஆனால், கால் புதைந்து போகின்ற வகையில் அமைந்த மென் மணற்பரப்பில் (Loose Sand) ஓடுவது தவறாகும். அது தன்னையே தீமைக்குள்ளாக்கும் செயலாகும்.

எல்லா ஓட்டங்களிலும், தரையை உதைத்துத்தான் தொடக்கம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. கால் புதையும் மென் மணற்பகுதியில் இந்த மாதிரி விரைவாக உதைத்துத் தொடங்கும் பயனைப் பெறமுடியாது; பழகிக் கொள்ளவும் முடியாது.

நல்ல திண் மணற்பரப்பில் ஓடினால் ஓட்டக்காரர்கள் நல்ல எழிலான ஓட்ட அமைப்பைப் பெறலாம். முழங்காலை மேலுயர்த்தி ஓடவும் கற்கலாம். என்றாலும் முழங்காலை முன்புறமாகத் தள்ளி உடலை முன்னேறிச் செல்லவைக்கும் ஓர் அமைப்பினைப் பழகிக்கொள்ள முடியாது.

மணற்பரப்பில் ஓடுவதால், எதிர்ப்புச் சக்தி ஆற்றல் வளர்கிறது. அதனால் கால்கள் நல்ல வலிமையுடன் கட்டமைப்பு பெறுகின்றன தொடைத் தசைகளும் கெண்டைக்கால் தசைகளும் நன்கு இறுகி வலிமையடைகின்றன. பயிற்சி செய்பவர்கள் உடல் எடையில் கூடுதல் கனம் பெறுகின்றார்கள். ஆனால், முன்னேறிச்

செல்லும் தசை விசைத் திறனைத் (tone) தசைகள் பெற இயலாமல் போய்விடுகின்றன.

கால்கள் பதிகின்ற தளர்ச்சியாக உள்ள மென் மணற்பரப்பானாலும், மணல் மேடாக உள்ள மேட்டுப் பகுதியில் ஓடுவது நல்லது. அது கைகளை முன்னும் பின்னும் சீராக, நேராக இயக்கும் செழுமையைத் தருகிறது. அத்துடன், நுரையீரலில் நிறையக் காற்றுப் பெறும் அளவிலும், திறமையுடன் இயங்கும் வல்லமையையும் வளர்த்துவிடுகிறது. என்றாலும், தளர்ச்சியான மணற்பரப்பில் கஷ்டப்பட்டு ஓடிப் பழகுவதானது, சதுப்பு நிலத்தில் நடப்பது போலவே அமையும்.

மணல் குவியலில் குதித்தல்.

4. எடைப் பயிற்சி

(WEIGHT TRAINING)

தனித்திறன் போட்டிகளில் பங்குபெறும் உடலாளர்களுக்கு (Athletics) எடைப்பயிற்சி இன்றியமையாததாகும். எடைப் பயிற்சி என்பது வேறு; எடைத்தூக்கல் (Weight Lifting) என்பது வேறு. எடைத்தூக்கல் என்பதில் எவ்வளவு பவுண்டு எடை தூக்கப்படுகிறது என்பதுதான் கணக்கிடப்படுகிறது.

உடற்கட்டுப் பயிற்சிகளில் உடலில் உள்ள தசைகளைப் பெரிதாகவும் கனமாகவும் ஆக்கிக்காட்டுவதே நோக்கமாக இருக்கிறது. ஆனால், எடைப்பயிற்சி செய்கின்ற உடலாளர், தசைகளின் அளவைப் பெரிதுபடுத்த விரும்பாமல், எடை ஏந்தி (Bar-bell) மற்றும் எடைக்குண்டு (Dum-bell) இவற்றின் உதவியால், தசைகளின் வலிமையைப் பெருக்கி, விசைச் சக்தியை (tone) விரைவுபடுத்துவதற்காகவே முயல்கின்றார்கள்.

இதற்காக, குறைவான எடைகளைக் கொண்டே பயிற்சிகளைச் செய்கின்றனர்; விரைவாகவும் வேகம் பெறவும் செய்கின்றனர். இவ்வாறு எடைப்பயிற்சியின் மூலமாக பலமும் வலிமையும் பெறப்பெற, மேலும் கன எடைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு பயிற்சியைத் தொடர்கின்றனர். கன எடைகளைச் சேர்ப்பதனால் அவர்கள் தசைகளில் உள்ள விசைச்சக்தியை இழப்பதற்கு மாறாக, மேலும் தசையில் வலிமை பெறுகின்றனர்.

கட்டமுகுப் பயிற்சிகளைப்போலவே (Calisthenics) எடைப் பயிற்சிகளிலும் பல்வேறு வகையான பயிற்சி முறைகள் உண்டு. தான் பங்குபெறுகின்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ப (events), தேவையான பயிற்சிகளை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு, குறிப்பிட்ட தசைப்பகுதிகளை வலிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் உடலாளர், நிச்சயம் நல்ல பயனை அடைவார்.

குறிப்பிட்ட போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்குரிய குறிப்பிட்ட பயிற்சி முறைகள் என்னென்ன என்பதை பின்வரும் பகுதிகளில் தொகுத்து அளித்திருப்பதை நீங்கள் கண்டு தெளியலாம்.

எடைப்பயிற்சி முறைகளில், இரண்டு சொற்கள் மட்டும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஒன்று, திரும்பச்

செய்தல் (Repetition), மற்றொன்று பயிற்சித்தொகுதி (Set) என்பதாகும்.

ஒரு பயிற்சியை ஒரு முறை மட்டும் செய்வது 'திரும்பச் செய்தல்' என்பதாகும். அதுபோல, ஒரு பயிற்சியை குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைவரை பலமுறை செய்வதையே 'பயிற்சித்தொகுதி' என்கிறோம்.

இவ்வாறு பல எண்ணிக்கையில் செய்யும் ஒரு பயிற்சித் தொகுதிக்கும் மற்றொரு பயிற்சித் தொகுதிக்கும் இடையில் இடைவெளி தந்து தொடர்ந்து செய்வதைத்தான் செயலாக்கம் அல்லது பழகுமுறை (Work out) என்கிறோம்.

இந்த ஓய்வுபெறும் நேரம் (recovery time) பயிற்சித் தொகுதிகளுக்கு இடையே 90 வினாடிகளாக அமைந்திருக்கலாம். பலர் சேர்ந்து கூடி இவ்வாறு எடைப்பயிற்சியைச் செய்யும் பொழுது, 90 வினாடிகள் மட்டும் இடைவேளையாக ஓய்வு தரும் நிலையில் இருந்து செயல்பட முடியாது. பலர் செய்வதால், இடைவெளி நேரம் 3 அல்லது 4 நிமிடங்கள்கூட ஆகலாம். எவ்வாறு இருந்தாலும், உறுப்புகள் அனைத்துக்கும் ஒருங் கிணைந்த விரைவான இயக்கப் பயிற்சியாகவே பயிற்சிகள் அமைந்திடவேண்டும் என்பதை மறவாமல் செயல்படல் வேண்டும்.

எடைப்பயிற்சியைச் செய்கின்ற உடலாளர், அதிகக் கனமான எடைகளை, மிகக் குறுகிய பயிற்சிக் காலத்திலேயே சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். ஒரு பயிற்சி சிறப்பான பயன்தர வேண்டுமென்றால், குறிப்பிட்ட அந்தப் பயிற்சியை 10 முறை திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் ஒரு பயிற்சித் தொகுதியாக்கி (Set), அதேபோல் மூன்று பயிற்சித் தொகுதிகளை (30 முறை) செய்திட வேண்டும். அதையும் அவசரமில்லாமல், நிதானமாக, சரியாகச் செய்யவேண்டும்.

இந்த முறைகள் பழக்கமாக வந்துவிட்ட பிறகு, அதற்குமேலே கனமான எடைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எடை அதிக மாக இருந்தால் ஒரு பயிற்சித் தொகுதிக்கு 8 முறை திரும்பச் செய்யலாம் என்று கணக்கிட்டுச் செய்யலாம். அதன் பின்னர், அவருக்கு இயலுமானால், 10 முறை செய்யலாம் என்று ஏற்றுக் கொண்டு முன்னேற்றம் காணச் செயல்படலாம்.

உடலின் மேற்பகுதி (Upper Body) உறுப்புகளுக்குச் செய்கின்ற பயிற்சிக்கான எடை அளவைவிட, கீழ்பகுதி உடலுறுப்புகளுக்கு 20 அல்லது 30 விகிதம் அதிகமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். 2 கிலோ எடையானது எடை ஏந்தியில் தலைக்குமேலே

உயர்த்தப் பயன்படுத்தினால், அரைக்குந்தல் (Half squat) என்று செய்யும் பயிற்சி செய்ய 5 முதல் 7 கிலோ வரை எடைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இது ஒரு பொதுவான விதி முறையாகும். சில உடலாளர்கள் தங்களுக்கு அதிகமான எடையும் பயிற்சியும் வேண்டும் என்று விரும்புவார்கள். அல்லது, ஒருசிலருக்கு ஏற்கெனவே அவர்களது உடல் உறுப்புகளில் ஒன்று வலிமையுடனே விளங்கும். அவர் அதற்கேற்ப எடையை அதிகப்படுத்தியும் அல்லது குறைத்தும் செய்ய விரும்புவார். ஆகவே, உடல்நிலைக்கு ஏற்ப நடை முறையைப் பார்த்து பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எடைப்பயிற்சி சாதனமான எடை ஏந்தியை (Bar-bell) மிகவும் கவனத்துடனும் பயபக்தியுடனும் கையாளவேண்டும். கவனமின்மை விபத்தையும் காயத்தையும் உண்டுபண்ணும். அதிகக் கனமான எடைகளுடன் பயிற்சியினை செய்கிறபொழுது, இருபுறமும் இரண்டு உதவியாளர்களை வைத்துக்கொண்டு செய்வது பாதுகாப்பான பயிற்சி முறையாகும்.

கண்ணாடி முன்னே நின்றுகொண்டு பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அல்லது பயிற்சியால் அதிகப் பழக்கமும் அனுபவமும் உள்ள நண்பரை அல்லது பயிற்சியாளர் (Coach) ஒருவரை இருக்கச் செய்து, தான் நிற்கும் தோரணையை (posture) மேற்பார்வையிட்டுத் திருத்தச் செய்யலாம். ஏனெனில், தவறாக நிற்கும் தோரணை, தசைப்பகுதிகளைத் தவறான முறையிலே மாற்றி, உடலுறுப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த சீரான இயக்கத்தை (Co-ordination) மாற்றி அமைத்துவிடும்.

பயிற்சி செய்கின்ற சமயத்தில், சுவாசிப்பது எளிதாகவும், இயற்கையாகவும், சீராகவும் இருக்கவேண்டும். பயிற்சி நேரத்தில் உயிர்க்காற்றுக்காகத் (Oxygen) திண்டாடாமல், திணறாமல் சுவாசிக்க வேண்டும். உயிர்க்காற்று அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால், திறந்த வாய்வழியாக நிறையப் பெற்று தேவையை தீர்த்துக் கொள்ளலாம். பயிற்சி நேரத்தில் எப்பொழுது காற்றை உள் ளிழுப்பது, எப்பொழுது வெளிவிடுவது என்ற இயற்கையான சுவாசப் பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றுவது நல்ல முறையாகும்.

எடையை உயர்த்தும்பொழுது அல்லது தள்ளும்பொழுது மூச்சை உள்ளே இழுத்து, எடையை இறக்கும்பொழுது அல்லது முன்நிலைக்குக் கொண்டுவரும்பொழுது மூச்சை வெளியே விடும் இயற்கையான சுவாச முறையைப் பின்பற்றவும்.

5. சுற்றுமுறைப் பயிற்சி
(CIRCUIT TRAINING)

தனித்திறன் போட்டி நிதழ்ச்சிகளுக்கான பல்வேறு பயிற்சி; முறைகளில், சுற்றுமுறைப் பயிற்சியானது ஒரு முக்கியப் பங்கினை வகிக்கிறது. அதுமட்டுமன்றி, பேராற்றலைத் தரத்தக்க அளவில் போதிய கவனமும் செலுத்துகிறது.

எடைப்பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கின்ற வலிமை, வளர்ச்சி; நீடித்து உழைக்கின்ற உடல்திறத்தை, மனவளத்தை வளர்க்கின்ற சக்தி ; உடல் உறுப்புகளை இயல்பாக நெகிழ்ந்து ஒருசேரப் பணியாற்றும் கூட்டுறவை வளர்க்கின்ற கட்டுடற் பயிற்சிகள்; மற்றும் விரைவையும் வேகத்தையும் வளர்க்கின்ற இயற்கையான ஓட்டம் போன்ற எல்லாவற்றின் தன்மைகளையும் ஒருசேர இணைத்து, சுற்றுமுறைப் பயிற்சி ஒருவரைத் தயாராக்குகிறது; தகுதி படைத்தவராக்குகிறது.

ஒவ்வோர் உடலாளரின் தேவைக்கேற்ப இந்தச் சுற்றுமுறைப் பயிற்சித் தயாரிக்கப்பட வேண்டும்; ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டும். எறியாளர் ஒருவர் முழுதும் எடைப் பயிற்சியே தனக்கு வேண்டும் என்று தேர்ந்தெடுப்பார். விரைவோட்டக் காரர் ஒருவர் வேகம் தரும் சுற்றுமுறைப் பயிற்சியையே வேண்டும் என்பார். தாண்டும் உடலாளர்கள், தங்கள் உடல் உறுப்புகள் ஒன்று சேர்ந்து ஒருசீராக இயங்கிட ஊக்குவிக்கும் கட்டமுகுப் பயிற்சிகளையே விரும்புவார்கள்.

ஆக, யாருக்கு என்ன தேவை என்பதை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் திட்டமிட வேண்டும்; தீர்மானிக்க வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து, எவ்வாறு அவர்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்பதில் முக்கியக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நின்று, நடந்து, ஓடி, ஓய்வுபெற்ற பிறகு விரைவாக ஓடும் இடைவெளி ஓட்டப்பயிற்சி முறை (Interval Training) போலவே, இந்தச் சுற்றுமுறைப் பயிற்சியும், ஒரு பயிற்சிக்கு எத்தனை

எண்ணிக்கை, எத்தனை பயிற்சித் தொகுதி (Set) என்பன போன்ற குறிப்புகளையும், பயிற்சித் தொகுதிகளுக்கிடையே பெறும் ஓய்வு நேரத்தையும் குறித்துக் கூறுகிறது.

சுற்றுமுறைப் பயிற்சியைப் பின்பற்றிப் பழகும் உடலாளர், ஒவ்வொரு பயிற்சிக்குரிய நேரத்தையும் இடைவெளி நேரத்தையும் பின்பற்றவேண்டும். சரியாகச் செய்யவேண்டும் என்று ஒரு பயிற்சியிலேயே கவனம் செலுத்தாமல், நேர அளவையும் சரியாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

சுற்றுமுறைப் பயிற்சித் திட்டத்திற்கான சில சான்றுப் பட்டியல்களைக் கீழே கொடுத்துள்ளோம். இதனை நீங்கள் பின்பற்றிப் பயனடையலாம்.

எடைப்பயிற்சி சுற்றுமுறை (Weight Circuit)

1. எடை ஏந்தியை மார்பிலிருந்து தலைக்குமேல் உயர்த்துதல் — 6 முறை.

2. எடை ஏந்தியை மார்பிலிருந்து கால்வரை இறக்கி ஏற்றுதல் — 5 முறை.

3. பெஞ்சியில் மல்லாந்து படுத்து, எடை ஏந்தியை உயர்த்துதல் — 6 முறை.

4. எடையை முதுகில் வைத்து தண்டால் எடுத்தல் — 10 முறை.

5. எடையுடன் கால் பிரித்துத் (முன்னும் பின்னும்) தாண்டுதல் — 6 முறை.

6. எடைக்குண்டுடன் கைகளை முன்புறம் வளைத்தல் (Curl) — 6 முறை.

7. தாண்டிக் குதித்தல் (Skip) — 25 முறை.

8. கழுத்தில் எடை ஏந்தியை வைத்து அரைக்குந்தல் குந்துதல் — 10 முறை.

9. எடையுடன், கால்களை முன்பின்னாகப் பிரித்து சேர்த்தல் (Split) — 6 முறை.

10. நின்ற இடத்திலே ஓடுதல் — 15 வினாடிகள்.

11. எடைப்பந்துடன் (Medicine Ball) பின்புறமாக வளைதல் — 6 முறை.

12. பெரும் கனம் (Dead Lift) தூக்குதல் — 8 முறை.

13. வாத்து நடை நடத்தல் — 15 மீட்டர்.

விரைவு தரும் சுற்றுமுறைப் பயிற்சி (Speed Circuit)

1. எடைக்குண்டுடன் கைகளை மாற்றி மாற்றி மேலுயர்த்தல் (Press) — 8 முறை.

2. எடைக்குண்டுடன் கால்வரை கீழே குனிந்து நிமிர்தல் — 5 முறை.

3. எடையுடன், தண்டால் எடுத்தல் (Dips) — 8 முறை.

4. இடக் காலால் 20 மீட்டர் தூரமும், வலக் காலால் 20 மீட்டர் தூரமும் நொண்டியடித்துத் துள்ளிச் செல்லல் (Hop).

5. எடைக்குண்டுடன் கைகளை முன்புறம் வளைத்தல் (Curl) — 8 முறை.

6. தரையை வேகமாக உதைத்து ஓடல் (Bounding) — 40 மீட்டர்.

7. அரைக்குந்தல் குந்துதல் (Half Squat) — 10 முறை.

8. நின்ற இடத்திலே ஓடுதல் — 20 வினாடிகள்.

9. முழுக்குந்தலில் நடத்தல் (Squat Walk) — 15 மீட்டர் தூரம்.

10. எடை இழுத்து ஓடல் (Power Drag) — 50 மீட்டர் தூரம்.

தாண்டுவோர் சுற்றுமுறைப் பயிற்சி (Jumpers Circuit)

1. எடைக்குண்டுடன் கைகளை மாற்றிமாற்றி மேலுயர்த்தல் (Press) — 8 முறை.

2. எடைக் குண்டுடன், கால்வரை கீழே குனிந்து நிமிர்தல் — 5 முறை.

3. எடையுடன் தண்டால் எடுத்தல் (Dips) — 8 முறை

4. தாவித் தப்படி வைத்தல் (Hop-Step) — 30 மீட்டர்.

5. எடைக் குண்டுடன் கைகளை முன்புறம் வளைத்தல் — 8 முறை.

6. தரையை வேகமாக உதைத்து ஓடல் (Bounding) — 40 மீட்டர்.

7. துள்ளிக் குதித்து தலைக்கு மேலே கை கொட்டல் (Jumping Jack) — 12 முறை.

8. முழுக்குந்தலில் தாண்டல் — 8 முறை.

9. துள்ளி, கால்களைப் பக்கவாட்டில் விரித்து சேர்த்தல்- 8 முறை.

10. எடை இழுத்து ஓடல் — 30 மீட்டர்.

சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைப் போட்டிக் காலத்திற்கும் போட்டி இல்லாக் காலத்திற்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில்தான் செய்திட வேண்டும். இந்தச் சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்காக ஒரு நாள் முழுவதையும் உடலாளர் ஒதுக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

3 பயிற்சித் தொகுதிகளுடன் 5 நிமிடம் ஓய்வு வேளை என்று முதல் மாதத்திலும்; 5 பயிற்சித் தொகுதிகள் செய்து அதற்கான ஓய்வுவேளை 5 நிமிடங்கள் என 10 அல்லது 12வது வாரத்தில் செய்திட வேண்டும் என்று பெரு விருப்பத்துடன் உடலாளர் செய்யலாம் பயிற்சித் தொகுதிகளின் அளவும், அதற்கான ஓய்வு வேளையும் எடைப்பயிற்சியிலும், இடைவெளி ஓட்டப் பயிற்சி முறையிலும் பெற்ற வலிமையின் அடிப்படையிலே அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமாகும்.

முதல் வாரம் — 3 சுற்று முறைகள் — 5 நிமிட ஓய்வு வேளை.

மூன்றாம் வாரம் — 3 சுற்றுமுறைகள் — 3 நிமிட ஓய்வு வேளை.

ஐந்தாம் வாரம் — 4 சுற்றுமுறைகள் — 5 நிமிட ஓய்வு வேளை.

ஏழாவது வாரம் — 4 சுற்றுமுறைகள் — 3 நிமிட ஓய்வு வேளை.

ஒன்பதாவது வாரம் — 5 சுற்றுமுறைகள் — 5 நிமிட ஓய்வு வேளை.

6. விளையாட்டுப் பண்புகள்

சீனா, ஜப்பான் போன்ற ஆசிய நாடுகள், உலக அரங்கிலே ஒருசில விளையாட்டுகளிலே உன்னத இடத்தை வகிக்கின்றன என்றாலும், பொதுவாகவே ஆசிய நாடுகள் அனைத்தும் விளையாட்டுத் துறையிலே பின்தங்கிய நாடுகளாகவே விளங்குகின்றன.

ஓடுகளப் போட்டிகளில் (Track and Field) மேலைநாடுகளுக்கும் ஆசிய நாடுகளுக்கும் இடையே மாபெரும் இடைவெளியே இருக்கிறது. அதிலும் இந்தியாவானது, ஆசிய நாடுகளுக்கு இடையே நடைபெறுகின்ற போட்டிகளில்கூட ஓரிடத்தைப் பிடிக்க பெருமுயற்சி செய்து போராடிக் கொண்டிருக்கிறது.

அதற்கான காரணங்கள் எத்தனையோ உண்டு என்றாலும், தலையாய ஒரு காரணத்தை மட்டும் நாம் இங்கே கூறுகிறோம். நாட்டு மக்கள் அனைவரையும் விளையாட்டில் கலந்துகொள்ளச் செய்யவேண்டும் என்கிற திட்டத்தில் தேக்கமுற்றுக் கிடப்பது தான் மிக முக்கியமான காரணமாகும். அதிகமாகப் பங்கு பெற்று போட்டியிடாத மக்களுக்கிடையே வெற்றிபெற்ற வீரர் ஒருவர், தேசிய வீரராக வந்துவிட்டால், அவர் தன்னைத் தங்கக் கோபுரமாக எண்ணித் தருக்கித் திரிகின்றார்.

தேசிய வீரர் என்பதால் அவர் பாராட்டப்படுகிறார். அவரோ அந்தப் பாராட்டைப் பெரிதுபடுத்திக்கொண்டு, பிரலாபிக்கிறார். தன்னை ஒரு குட்டித் தேவதை நிலைக்கு உயர்த்தி, அந்த நிலையையும் எட்டிப் பிடித்துக் கொள்கிறார். அத்தகைய ஆர்ப்பாட்டத்தில் வாழும் வீரர், உலக அரங்கிலே நடக்கும் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளப் போனால் என்ன நடக்கிறது ? அங்கே அவரது உண்மை நிலை புரிகிறது; செருக்கு அழிகிறது; மகிழ்ச்சி மறைகிறது.

ஆமாம்! தலைக்கனமும், தற்புகழ்ச்சியும், அகந்தையும், செருக்கும் உள்ளவர்கள் தலையில் அணியப்பெற்ற தங்கமுடி கூட ஒளி இழந்து போகிறது. விளையாட்டுத் துறையில் ஒரே ஓர் உண்மையை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. எத்தனை பேர்

போட்டியிட்டாலும் ஒரே ஒருவர் மட்டுமே வெற்றி பெற முடியும். மற்றவர்கள் அனைவரும் விளையாட்டுப் பண்பு மிளிர போட்டி யிட்டோம் என்றே நினைக்கின்றனர், திளைக்கின்றனர். அத்தகைய விளையாட்டுப் பண்பே தன்னலமின்மையையும், சிறந்த பண்பாற்றலையும், ஒழுக்க நெறிகளையும் வளர்த்து விடுகிறது.

அந்த அடிப்படையில்தான், டான் பாஸ்கோ அத்லெடிக் சங்கம் பணியாற்றுகிறது. மாநில அளவிலும் தேசிய அளவிலும் சாதனைகளைப் படைத்த வெற்றி வீரர்களைப் பண்பாளர்களாக உருவாக்கிவிட்டிருக்கிறது. இதிலே ஒரு சுவையான அம்சம் என்னவென்றால், எங்களது சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அனைவரும் ஒரே குழுவினர் என்னும் உண்மையான பேருணர்வுடன் விளங்குகின்றார்கள் என்பதே, எங்களுக்கு மிகுந்த மனத் திருப்தியை அளிக்கிறது.

ஒரு முறை எங்களது பயிற்சி முகாமை பார்வையிடுவதற்காக சிறந்த பயிற்சியாளர் ஒருவர் வந்தார். அங்கே பயிற்சி செய்த அனைவரையும் பார்த்தார். ஆனால், அவர்களில் வெற்றிச் சாதனைகள் (Records) படைத்தவர்கள் யார், சாதாரண உடலாளர் யார் என்று அவரால் கண்டுபிடிக்க இயலவில்லை. காரணம், அவர்களில் யாரும் தலைக்கனம் கொண்டவர்கள் இல்லை என்பது மட்டுமல்ல; எல்லோரும் பண்புடன் நடந்து கொண்டதேயாகும்.

ஒருவர் ஒரு விளையாட்டில் பயிற்சி பெறுகிறார் என்றால், அவரது அடிப்படை நோக்கமானது வெற்றி பெறுவதற்காகத் தான். ஆனால், போட்டியிடும் நேரத்தில் புகழ்பெற்ற உடலா ளரின் ஆற்றலைக் கேட்டுப் பயந்து ஒதுங்குவதும், தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் பின்வாங்கி நிற்பதும், ஓர் உடலாளரின் பலவீனமான குண இயல்பாகும். அப்படி ஒருவர் பயந்து, வெற்றி பெற விரும்புவது விளையாட்டின் சிறந்த நோக்கம் அன்று.

அதனால்தான், உடலாளர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கும்பொழுதே, சிறப்பான முறையில் திட்டமிட வேண்டும் என்கிறோம். அத்தகைய பயிற்சித் திட்டமானது சம நிலையாக, சீராக, சிறப்பாக உருவாக்கப்பட்டு, அதுவும் உண்மையாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்தால், பயிற்சி பெறுபவர் பலஹீனராக இருக்கமாட்டார்; தன்னம்பிக்கையையும் இழக்க மாட்டார். அவர் சிறந்த விளையாட்டுப் பண்புகளின் இருப்பிட மாகவே விளங்குவார்.

"போட்டித் தொடக்கத்திற்கு முன்னே பண்புடன் இரு. போட்டியின் போது வீரமாக, விவேகமாக போரிடு. போட்டியின் இறுதியில் வெற்றியையும் தோல்வியையும் மனமார ஏற்றுக் கொள்."

சட்டங்களைப் பயின்று வழக்கறிஞராகப் பணியாற்றுகிற பொழுது அல்லது மருத்துவம் பயின்று மருத்துவராகச் செயல்படும் பொழுது, அவர்கள் மேற்கொண்டு பண்புடன் ஒழுக, சட்ட திட்டங்கள், வரைமுறைகள் உண்டு. அதைப் போலவே, விளையாட்டுத் துறையில் பணியாற்றுகின்ற, பங்கு பெறுகின்ற உடலாளர்கள், பயிற்சியாளர்கள், குழு மேலாளர்கள், ஆட்ட அதிகாரிகள் அனைவருக்கும் பண்பு காக்கும் சட்ட திட்டங்களும் வரைமுறைகளும் உண்டு.

விளையாட்டுத் துறையில், சாதனைகள் என்பது எப்பொழுதும் நிரந்தரமாக பொறிக்கப்படுபவை அல்ல; மாற்றத்திற்குரியதுதான். ஆனால், விளையாட்டுப் பண்புகள் எப்பொழுதும் நெருக்கமாக நெஞ்சங்களை இணைக்கின்றன. நேர்த்தியான குணாதிசயங்களை வளர்க்கின்றன. நாளெல்லாம் தொடர்ந்து வரும் இனிமையான நினைவுகளை வழங்குகின்றன.

அத்தகைய அரிய பண்புகளை வளர்க்கும் நன்னெறிக்கும் நன்னடத்தைக்கும் உரிய விதிகள் எங்கும் எழுதப்படவில்லை. என்றாலும், எழுதப்படாத விதிமுறைகள் எல்லாம் புத்திசாலித் தனம், ஒழுங்கு, தோழமை முதலியவற்றிலிருந்தே முதிர்ந்து விளைந்தனவாகும். 'இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே' என்பன போன்ற குறிப்புகள் அறிவுரைக் கருத்துகளாக வழி நடத்திச் செல்லும் என்று நம்புவதால், விளையாட்டுப் பண்புகள் பற்றி, ஒருசில குறிப்புகளைத் தொகுத்து இங்கே தந்திருக்கிறோம்.

1. *பயிற்சியாளர்* (The Coach)

இந்நூல் எழுதப் பெற்றதன் நோக்கம் பயிற்சியாளர்களுக்கு அறிவுரை தருவதற்காக அன்று. உடலாளர்கள் தங்களைப்பற்றி முழுதாக உணர்ந்து, தங்களைப் பற்றி தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு, புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே. இருந்தாலும், பயிற்சியாளர்கள் ஒருசில நன்னெறிகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகினால், அவர்களை ஆர்வமுடன் பின்பற்றும் உடலாளர்களும் நல்ல பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பதற்காகவே, ஒருசில குறிப்புகளை இங்கே கொடுத்திருக்கிறோம்.

1. பயிற்சியாளர்கள் மற்றவர்களிடம் 'எனக்கு மரியாதை கொடு' என்று கேட்டுப் பெறக்கூடிய நிலையில் இருக்கக்கூடாது. தாங்கள் நடந்துகொள்ளும் பெருந்தன்மையான நடத்தையின் மூலமாகவே மற்றவர்களிடமிருந்து மதிப்பையும் மரியாதையையும் பெறுதல் வேண்டும்.

2. ஒரு மருத்துவரிடம் வைத்தியம் செய்து கொள்கின்ற நோயாளியை, இன்னொரு மருத்துவர், 'தன்னிடம் வந்து வைத்தியம் செய்துகொள்ள வா' என்று அழைப்பதில்லை. அது அவர்களிடையே தொன்றுதொட்டு நின்று நிலவிவரும் மரபாகும். அதுபோலவே இன்னொரு பயிற்சியாளரிடம் பயிற்சி பெறுகின்ற உடலாளர்களைத் தன்னிடம் வருமாறு அழைக்கக்கூடாது. அது ஒழுங்கு அன்று.

3. பயிற்சி பெற பலர் அடங்கிய ஒரு குழுவினருக்குப் பயிற்சியளிக்க ஒப்பந்தம் பெற்ற ஒரு பயிற்சியாளர், முதலில் ஒரு கருத்தை முக்கியமாக உணரவேண்டும். எத்தனை உடலாளர்கள் வேறு பயிற்சியாளர்களிடம் நீண்ட காலமாகப் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பதை கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு, அவ்வாறு இருந்தால், அவர்களது பயிற்சித் திட்டம் முடியும் வரை, மாற்றியமைத்து இடையூறு செய்யாமல், அப்படியே தொடர்ந்து நடைபெற அனுமதித்திட வேண்டும்.

4. அவ்வாறு பயிற்சி செய்ய அனுமதித்த பிறகு, அந்தத் திட்டத்தில் ஏதாவது மாற்றம் செய்ய விரும்பினால், அதனால் ஏற்படும் பலாபலன்களை சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சியாளர்களை அணுகி, கலந்தாலோசிக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல், நினைத்த உடனேயே மாற்றம் செய்ய முயற்சித்தால் உடலாளர்களும் பாதிக்கப்படுகின்ற ஓர் இக்கட்டான சூழ்நிலைக்கு ஆளாகி விடுகின்றார்கள். ஆகவே, மாற்றம் செய்யும் பணியை மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் அணுகவேண்டும்.

5. 'எல்லாம் தங்களுக்குத் தெரியும். தெரியாதது என்பதே இல்லை' என்று ஒவ்வொரு பயிற்சியாளரும் தங்களுக்குள்ளே நம்பிக்கொண்டு இருக்கின்றார்கள். மறைமுகமான நம்பிக்கையில் உழல்வது தவறான வழியாகும். அதே சமயத்தில், மற்றவர்களின் செயல்முறையை, திட்டத்தை, அவர்கள் இல்லாத நேரத்தில் தன்னுடையதென்று கூறி ஆதாயம் தேட முயல்வது அற்பர்களின் செயலாகும்.

மற்றப் பயிற்சியாளர்களின் திறமையைப் பற்றி, முடிந்தவரை விமர்சனம் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. பயிற்சிக் காலத்தில் கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் சிறந்த சாதனை களை உருவாக்கவும், மற்றவர்களிடையே நல்ல மதிப்பினைப் பெறவும் கூடிய வழியில் பயன்படுத்தி, தங்கள் ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. யாராவது ஆர்வமுள்ள புதிய உடலாளர் ஒருவர் உங்களை அணுகி, தான் பங்கு பெறும் நிகழ்ச்சியைப் பற்றியும் பயிற்சி முறை பற்றியும் அறிவுரை கேட்க வந்தால், மகிழ்ச்சியுடன் நீங்கள் உதவலாம். அறிவுரை தருவதற்கு முன்னதாக, அவருக்கு வேறு யாராவது பயிற்சியாளர் உண்டா என்பதைக் கேட்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால், அவரைப்பற்றி அதிகம் பேசாமல், சாமர்த்தியமாக விசாரித்து, அறிவுரை தரலாம்.

7. பயிற்சி பெற வருகின்ற உடலாளர்கள் அனைவரும் ஒரே இடத்திலிருந்து, ஒரே குடும்பத்திலிருந்து அல்லது ஒரே நிறுவனத் திலிருந்து வருவார்கள் என்று சொல்லமுடியாது. பல்வேறு இடங்களிலிருந்து பல்வேறு பிரிவினர்கள் வந்திருப்பார்கள். அப் படிப்பட்ட இடத்தில் பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சியாளர், யாருக்கும் பாரபட்சம் காட்டாமல், நேர்மையாக எல்லோருக்கும் கற்றுத்தர வேண்டும். உங்களுக்கு வேண்டிய ஒருசாராருக்கு உதவி. பயிற்சி பெறுபவர்களிடையே பிரிவினையை வளர்த்து, கட்சி மனப்பான்மையை உண்டாக்கிவிடக் கூடாது.

2. உடலாளர் (The Athlete)

1. உடலாளர்கள் பயிற்சியாளரிடம் நன்றியுணர்வுடன் விசுவாசமாக இருக்கவேண்டும். சுற்றுப்பயணம் செய்ய வாய்ப்பு வரும் அல்லது உதவித் தொகை கிடைக்கும் அல்லது வேலை கிடைக்கும் என்பதற்காக விளையாட வந்தால், அது உனக்கு மனத் திருப்தியை அளிக்காது; மாறாக, உன்னையே நீ ஏமாற்றிக் கொள்கிறாய் என்பதாக உன் முடிவு நிகழும்.

2. நீ போட்டியிடும் நிகழ்ச்சியைப்பற்றி மற்றப் பயிற்சி யாளர்களிடம் அணுகி, கலந்துரையாடி, மேலும் மேலும் அறிந்து கொள்ள முயலவேண்டும் அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். கேள்வி கேட்பதானது, மற்றப் பயிற்சியாளர்களின் அறிவை சோதனை போட்டுத் தெரிந்து கொள்வதாக இருக்கக் கூடாது.

நேரடியாகவே உன் சந்தேகத்தைக் கேள். அவரால் உன் சந்தேகத்தைத் தீர்த்துவைக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டால், மீண்டும் அவரிடம் கலந்துரையாடு. அந்த நேரத்தில் உன் சந்தேகத்தை உடனே தீர்த்துவைக்க அவரால் இயலாமற் போனாலும், பின்னால் அவரால் முடியும் என்று உனக்கு நம்பிக்கை ஏற்பட்டால், அவரைப் பயன்படுத்திக்கொள்.

3. பயிற்சித் திட்டத்திலும் பழகும் முறையிலும் ஏதாவது சிக்கலோ, பிரச்சனையோ எழுந்தால், உனது குழுவில் உள்ள மற்றொரு பயிற்சி பெறுபவரிடம் அணுகக்கூடாது. உன்னால் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றி செய்யத் தெரியவில்லை என்றால், உனது பயிற்சியாளரிடம் தனியே சென்று, சிக்கலை விளக்கி, தீர்த்துக் கொள்ளலாம். காரண காரியத்துடன் விளக்கம் கூறி உதவுவதால், பயிற்சியாளரே உனக்குச் சிறந்த வழிகாட்டி ஆவார். ஆனால் ஒன்று, விளையாட்டின் பெருமையை எண்ணிப் பார். எப்பொழுதும் முடிந்தவரை அதில் அரசியலைப் புகுத்தாதே !

4. உன்னால் வெற்றிபெற முடியவில்லை என்பதற்காக, யார் மேலாவது குற்றம் சாட்டித் தப்பித்துக் கொள்ள முயற்சிக்காதே ! பயிற்சியாளர், மைதானக் காப்பாளர் (Groundsman), மற்றும் ஆட்ட அதிகாரிகள், எதிர்க் குழுவினர் இவர்கள்மீது பழியைப் போட்டுத் தப்பிக்க முயலக்கூடாது. இது மிகவும் இழிந்த பண்பாகும். தோற்றதற்காகக் காரணங்களைக் கற்பிக்காதே. அதைப் பற்றி விமர்சனமும் செய்யாதே ! தோல்வியைப் பெருந்தன்மையுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

5. வெற்றிபெற முடிந்தால் நல்லதுதான். தோல்வியை அடையும் சூழ்நிலை அமைந்து தோற்க நேரிட்டால் தோல்வி கொள்; அது தவறில்லை. வெற்றி பெறவேண்டும் என்பதற்காக பிறரை ஏமாற்றாதே. யாரும் ஏமாற்றும் வழியைப் பின்பற்றவே கூடாது. எதிர்க் குழுவினர் பரிசினைப் பெறாதவண்ணம் இடையூறுகள் செய்வது நல்லோர்க்கு அழகல்ல. அதுபோன்ற செயலில் ஈடுபடாமல் இருக்கவேண்டும்.

6. ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகள், ஆட்டத்தின்போது மேற்கொள்ளும் முடிவினை, தவறாகவே தீர்மானித்திருக்கலாம். அதற்காக அவரிடம் வாதாடுவதோ அல்லது வம்பு செய்வதோ நல்ல முடிவினை நல்காது. அந்தச் சூழ்நிலை மற்றவர்களிடத்தில் உங்களைப்பற்றி ஒரு நல்லெண்ணத்தையும் ஊட்டாது. நீங்கள்

மரியாதையுடன் தெரிவிக்கின்ற கருத்தினை அதிகாரிகள் ஏற்க மறுத்தால், உங்கள் பயிற்சியாளர் அல்லது மேலாளரை அனுப்பி, வேண்டியதைப் பெற முயற்சி செய். அதிகாரிகளிடம் வாதிட்டு வெற்றியடைவது அல்லது விட்டுக் கொடுத்து விடுவது என்கிற முடிவை அவர்களிடமே விட்டுவிடு.

7. பயிற்சி நேரத்தின்போது சக பயிற்சி பெறுபவர்களிடம் அடாவடித்தனம் செய்வது, அல்லது போட்டி நேரத்தின்போது எதிர்க் குழுவினரிடம் முட்டாள்தனமாக நடந்துகொள்வது—அழகான வெள்ளை முடி கொண்ட ஆடுகள் மத்தியிலே கறுப்பாடு தென்படுவதுபோல உங்களைப் பளிச்சென்று காட்டிக் கொடுத்து விடும். ஆகவே, அதுபோன்ற செயல்களைத் தவிர்க்கவும். போட்டிகளும் விளையாட்டுப் பந்தயங்களும் நண்பர்களை ஏற் படுத்திக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களே ஒழிய, சண்டை போடும் இடங்களல்ல. நீங்கள் அந்த அரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள உறுதி எடுத்துக்கொண்டு பின்பற்ற வேண்டும்.

8. போட்டி நேரங்களில் அல்லது பலர் சேர்ந்து பயிற்சி பெறும் இடங்களில், கோமாளிபோல் அசட்டுத்தனங்கள் செய்யக் கூடாது. முதல் சுற்றுப் போட்டியிலோ அல்லது முடிவுப் போட்டியிலோ நீங்கள் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், அதற்காக பார்வையாளர்கள் பக்கம் இருக்கும் நண்பர்கள் அல்லது மற்ற வர்களிடம் கையாட்டுவது; போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக் கும்பொழுது ‘சளசள’ வென்று பேசுவது; அல்லது பின்னால் திரும்பிப் பார்ப்பது போன்ற வேண்டாத செயல்கள் உங்களை மதிப்புடையவராக்காது; உங்களைப்பற்றி மோசமாக நினைக்கவே தூண்டும். இதுபோன்ற முட்டாள்தனமான செய்கைகள் எல் லாம் நடத்தைகெட்ட செயல்கள் (misconduct) என்று கருதப் பட்டு, போட்டியிலிருந்தே நீக்கப்படுகின்ற தண்டனைக்கும் உள்ளாக்கிவிடும்.

9. வெளியூர் பயணங்கள் செல்லும்பொழுது, உங்களுடன் வரும் பாங்கர்கள் (Team Mates) அல்லது தோழர்களுக்கு எந்த வாய்ப்பினைப் பெறும்பொழுதும் முன்னுரிமை அளியுங்கள். தானே முன்னே செல்லவேண்டும் என்று தகராறு செய்வது, இடித்து பிடித்துக்கொண்டு முன்னேறுவது, வீம்பு பண்ணுவது, கத்தியே காரியம் பண்ணுவது போன்ற தவறான முறைகளைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

இரவிலோ, தேவையான நேரத்திலோ உங்களுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை என்றால், அமைதியாகப் பொழுதைப் போக்

குங்கள். மற்றவர்கள் தூங்குகின்றார்கள் என்றால் அவர்களுக்குத் தொந்தரவு செய்யாமல் அமைதியாகத் தூங்கவிடுங்கள்.

10. தோற்றுப் போய்விட்டால் எங்கே மரியாதையை இழந்து போய்விடுவோமோ என்று பயந்து, போட்டியிலிருந்து நழுவிப் போய்விடக்கூடாது. உண்மையாகவே, போட்டியிட முடியாத அளவுக்கு உடல்நிலை பலமற்று இருந்தால், பங்கு பெறாமல் தவிர்ப்பது நியாயம்தான். தவறாக விலகிக்கொண்டிருந்தால், ஒரு சிறு நிகழ்ச்சிகூட, நீ வேண்டுமென்றே போட்டியிடாமல் விலகிக் கொண்டாய் என்ற உண்மையை நிரூபித்துக் காட்டி, உன்னை பொய்யனாக்கிவிடும் என்பதை மறவாதே.

நீ விலகியதன் காரணமாக, மற்றப் போட்டியாளர்கள் போட்டியில்லாமலே வெற்றி பெற்றுவிடுவதற்கு நீ ஒரு காரணமாக இருக்கக் கூடாதல்லவா !

உலகில் உள்ள தலைசிறந்த பயிற்சியாளர்கள், விளையாட்டு முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடுவர்கள் அனைவரும், உலக சாதனை புரிந்தவர்கள் அல்லர். அவர்கள் தங்களை விளையாட்டுத் துறைக்கு அர்ப்பணித்துக்கொண்டு அருஞ்செயல் புரிந்ததற்காக, மக்கள் மன்றத்திலே மதிப்பையும் மரியாதையையும் பெற்றவர்கள். பளபளக்கும் கண்ணாடிப் பெட்டிக்குள்ளே வைத்துக் காட்டக்கூடிய பரிசுக் கோப்பைகளை அவர்கள் வெல்லவில்லை என்றாலும், அவர்கள் தன்னம்பிக்கையும் நியாய உணர்வும் நிறைந்தவர்கள் ஆவார்கள். அவர்களைப் பின்பற்றுங்கள், அவர்கள் அணியிலே நீங்களும் சேருங்கள். ஆன்ற புகழைப் பெறுங்கள்.

7. உடல் நலம்

போட்டிக்கான பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரு தேர்ந்த உடலாளரின் உடலானது. சிறந்த அமைப்புள்ள ஆற்றல்மிகு எந்திரம் ஒன்றைப் போன்றதாகும். பயிற்சி பெறுபவரின் 'உட லானது முதல்தர எஃகிரும்பினால் உருக்கி வார்க்கப்பட்ட எந்திரம் என்றால், பயிற்சி பெறாதவரின் உடலானது தூர வீசி யெறியப்படும் பயன்படா இரும்பினால் ஆனது என்றே கொள்ளலாம்.

வருகின்ற வியாதிகளை எதிர்க்கின்ற எதிர்ப்புச் சக்தி நிறைந்த தாக, முதிர்ந்த உடலாளரின் தேகம் அமைந்திருக்கிறது. அத்தகைய உடலைப் பெற்ற உடலாளர்கள், இன்றும் தமது நோக்கத்திலும் பயிற்சியிலும் தீவிர கவனமும், அக்கறையும் செலுத்தினால், பேராற்றல் வாய்ந்த தேகத்தை பெறுவார்கள்; சிறந்த பயனடைவார்கள் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமே இல்லை.

உடல் எடை சோதித்தல்

அவ்வப்பொழுது, குறித்த காலத்தில் தங்களது உடலின் எடையைச் சோதித்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு குறிப் பிட்ட எடை பார்க்கும் எந்திரத்தில் 15 நாள்களுக்கு ஒரு முறை எடை பார்த்து தெரிந்துகொள்வது நல்லதாகும். உடல் எடை யானது ஒரே அளவில் இருப்பதாகக் காட்டினாலும் அல்லது சற்று எடை கூடி இருப்பதாகப் பயிற்சிக் காலத்தில் காட்டினாலும், இன்னும் அதிகமாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம் என்ற குறிப் பினை நாம் அறிந்து தீர்மானிக்க முடிகிறது.

எடை குறைந்து காணப்பட்டால், செய்கின்ற பயிற்சியின் அளவு சற்று அதிகம் என்பதை அறிந்து, பயிற்சித் திட்டத்தில் உள்ள பழகு முறையின் அளவினைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். உடல் எடை குறைவது, களைத்துக் காணப்படுவது, பசியெடுக் காமல் இருப்பது, பயிற்சியினால் எதுவும் முன்னேற்றம் இல்லாமல் பழைய நிலையிலேயே நின்றுபோவது போன்ற தன்மைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்றவாறு தக்க மாறுதல்களைச் செய்துகொள்ள, உடல் எடை சோதித்துப் பார்க்கும் பழக்கம் உதவுகிறது.

பல் நலம் : பற்களை நலமாகப் பாதுகாப்பது மிக முக்கிய மானதாகும். இதுபற்றிய கருத்துகளை அடுத்துவரும் பகுதியில் காண்க.

குடல் தூய்மை (Bowel Movement) : அதிகாலையிலே இயற்கையின் அழைப்பான மலம் கழிக்கும் தன்மையில், தேர்ந்த உடலாளரின் உடல், சிறப்பாக செயலாற்றும் அமைப்பினைப் பெற்றிருக்கிறது. பயிற்சிக் காலத்தின் ஆரம்ப நாள்களில், ஏற்படுகின்ற உடல் வெப்பம் மற்றும் உடல் அதிக உழைப்பின் காரணமாக, மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதுண்டு. அதைத் தவிர்ப் பதற்காக, சுகபேதி மருந்தினை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சிறப்புக் குறிப்பு : சுகபேதி மருந்து சாப்பிட்டு 48 மணி நேரம் ஆனபிறகும்கூட, மலம் கழிக்கும் உணர்வு வரவில்லை என்றால் அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். மலம் வெளி யேற்றும் சக்தியைக் குடல் பெற சிறிது அவகாசம் எடுத்துக் கொள்கிறது என்பதால், அதற்காக அஞ்சவேண்டியதில்லை அதற்காக, பேதி மருந்தினை அடிக்கடி பயன்படுத்தவும் கூடாது. எப்பொழுதாவது வயிற்றின் இயல்பான நிலை மாறி சிக்கல் வந்தால், ஒரு முறை பயன்படுத்தலாம். புதிய பழங்கள், பழரசங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் எல்லாம் மலச்சிக்கலை மாற்றி, குடல் தூய்மையை உண்டாக்கும் உணவுகளாகும்.

வாந்தி (Vomiting) : பயிற்சிக் காலத்தின் ஆரம்ப நாள் களில், கடுமையான பயிற்சிக்குப் பிறகு வாந்தி வருவது இயற்கை தான். இதனைக் கண்டு அலறிப் புடைத்து அபாய ஒலி எழுப்பி விடக் கூடாது. இந்த வாந்தியானது வயிற்றினுள்ளே இருக்கும் எண்ணற்ற வேண்டாத நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றிக் கொண்டுவந்துவிடுகிறது. அத்துடன் அல்லாமல், தூய்மை யடைந்த வயிற்றின் சக்தியால், தொடர்ந்து நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலையும் சிறிது நாள்களுக்குள் வளர்த்துவிடுவதால், வாந்தி வருவதைக் கண்டு பயந்துவிட வேண்டாம்.

பழக்க வழக்கங்கள் (Habits) : புகைத்தல், மது குடித்தல், இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்தல் போன்ற பழக்க வழக்கங்கள், பேராற்றல் உள்ள உடல்நிலையை அளிக்காது. புகைப்பதில் வரும் நிகோடின், மதுவில் உள்ள மயக்கம் தரும் 'ஆல்கஹால்' போன்ற நச்சுப் பொருள்கள், ஒரே நாளில் உடல் உரத்தை, மனத்தெம்பினை (stamina) அழித்துவிடாது; என்றாலும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக அது ஆற்றலையும் சக்தியை யும் அழித்துக்கொண்டே, அரித்துக்கொண்டே வரும்.

அவை மிக மிக அபாயமானவையாகும். முதலில் ஒன்றுமே செய்யாததுபோலத் தோன்றினாலும், அந்த நச்சுப் பொருள்கள் ஒருவர் செயலாற்றும் திறனை குறைத்து செயல்படும் நேரத்தை (Reaction time) அதிகமாக்கிக்கொண்டே வந்துவிடுகிறது.

இரவு நேரத்தில் குறைந்தது எட்டு மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். இரவில் 11 மணியிலிருந்து அதிகாலை 4 மணி வரைக்கும் அயர்ந்து உறங்குவதானது, நாள் முழுதும் இழந்து போன சக்தியை மீண்டும் புதுப்பித்துத் தருகின்ற காலக் கட்டமாக அமைந்திருக்கிறது. இந்த நேரத்தில் உறங்கும் மகிமையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இரவு நேரத்தில் அதிகமாகக் கண் விழிக்காதீர்கள்.

ஊட்டச் சக்திகள் (Energisers) : ''எங்கள் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பான 'ஊட்டச் சக்திகள்' உங்கள் உடலை உரமேற்றும் ஆற்றல் பெற்றவை'' என்று விளம்பரங்கள் பல வரும். அவையெல்லாம் வியாபாரத் தந்திரமாகும்.

உடலில் இழந்துபோன சக்தியை (energy) உடனே உத்திரவாதத்துடன் மீட்டுத் தந்து தெம்பூட்டுகின்ற ஆற்றல் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுக்குண்டு. போட்டிக்குச் செல்வதற்கு ஒரு சில மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக அருந்திவிட்டுச் சென்றால், நீங்கள் உற்சாகமான பலனைப் பெறலாம்.

போட்டிக்கு முன்னதாகக் கண்ட கண்ட மருந்து வகையினை வாய் நிறைய வைத்திருந்தாலும், அவை போட்டியில் எந்த அதிசயத்தையும் உண்டுபண்ணிவிடாது. போதையூட்டும் பொருள்கள் பற்றிக் கூற வேண்டுமானால் அவை செயற்கையான உதவிகள்தாம். அவை நிச்சயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும். சூடான ஒரு தம்ளர் தேநீரை உறிஞ்சிப் பெறுகின்ற உற்சாக உணர்வு அவற்றைவிடச் சிறந்ததாகும்.

பொதுவான தசைக் காயங்கள் (Common Muscle Injuries): பயிற்சியின்போது தசைக்குள்ளே ஏற்படும் பழுதினால் உட்காயங்கள் ஏற்பட்டு திசுச் சேதங்கள் ஆவதால், அதற்காகப் பயந்து, பயிற்சித் திட்டங்களை மாற்றவேண்டிய அவசியமில்லை. திசுக்களின் சிதைவு காரணமாக தசைக்காயம் ஏற்பட்டால், அதனை உரிய முறையுடன் கவனித்தால் சரியாகிவிடும். அதே சமயத்தில் தசைப்பிடிப்பு (Muscle Pull) என்றால், உடனடியாகக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

பயிற்சியின் ஆரம்பநாள்களில், கட்டாந்தரையில் பயிற்சி செய்கிறபொழுது, கீழ்க்காலின் முன்பகுதி (shin) வலிக்கத்தான் செய்யும். அது அதிகக் கவலையையும் வேதனையையும் உண்டாக்கும். சஞ்சலத்தையும் மனக்கலக்கத்தையும் உண்டுபண்ணும் என்றாலும், போட்டி நிகழ்ச்சியில் (event) வளரும் முன்னேற்ற சாதனையை அது தடுத்தும்விடாது, கெடுத்தும் விடாது. கட்டாந்தரைப் பகுதியை விட்டுவிட்டு, புல்தரைப் பகுதிக்குச் சென்று ஓரிரு வாரங்கள் பயிற்சி செய்தால், அந்த வலி தானாகவே மறைந்துவிடும்.

தசைச் சுளுக்கு (Muscle Cramp): முறையாகப் பதப்படுத்தும் பயிற்சி இன்மையால் ஏற்படுகின்ற வேதனைதான் தசைச் சுளுக்காகும், அல்லது அதிக உழைப்பின் காரணமாகவும் (Over exertion) ஏற்படுவதாகும். சில சமயங்களில், நரம்புச் சக்தி (Nerve energy) அதிகமாக வீணடித்துவிடுகின்ற பொழுதும் இதுபோன்ற சுளுக்கு ஏற்படவும் காரணமாகின்றது.

தசைச் சுளுக்கு பொதுவாக கெண்டைக்கால்களில்தாம் ஏற்படும். சாப்பாட்டு உப்பு அல்லது கால்சியம் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும். சற்று அதிகம் வலியாக இருந்தால், கால்சியம் மருந்தை ஊசி மூலம் ஏற்றிவிட்டால், வலி விரைவில் சரியாகிவிடும்.

கெண்டைக்கால் தசைகளை வலுப்படுத்தவும், விசையுள்ளதாகவும் மாற்றக்கூடிய பயிற்சிகள் :

(1) குனிந்து முன்பாதத்தைத் தொடுதல். ஓரங்குலம் உயரமுள்ள மேடைமேல் வைத்திருக்கும் பாதத்தைக் குனிந்து கையால் தொடுதல்.

(2) 3 அங்குலம் உயரமுள்ள மேடையில் நின்றுகொண்டு தரையில் வைத்துள்ள எடை ஏந்தியில் (Bar-bell) இலேசான எடைகளை மாட்டி, மேலே தூக்குதல்.

மேலே கூறிய பயிற்சிகள், கெண்டைக்கால் தசைகளை நன்கு வலிமையானதாக உருவாக்கும் உபயோகமான பயிற்சிகளாகும்.

தசைப் புண் (Muscle Soreness): உள்ளே ஏற்படுகின்ற தசைக் காயத்தை, மேலாகத் தடவிக் கொடுத்துக்கொண்டே வந்தால், ரணம் விரைவில் ஆறுவதற்கு வழிவகுக்கும்; அல்லது

பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து பழகிக்கொண்டு மெல்ல பிடித்து விடுவதுபோல தட்டிவிட்டாலும் (tap), காயத்தின் வேகம் தணிந்து ஆறிவரும்.

பெரும் வேலைக்குப் பிறகு ஏற்படுகின்ற தசைக் களைப்புக்கும், வலிக்கும், உடம்பைப் பிடித்து விடுவதன் (massage) மூலம் நல்ல பரிகாரம் காண முடியும்; சுகப்படுத்தவும் முடியும். அபூர்வமான பல சமயங்களில், உடல் பிடித்துவிடும் முறை நல்ல குணமளிக்கிறது என்றாலும் அதற்கான வல்லுநர்களின் சேவைகளும் தேவைப்படுகிறது. உடல் பிடித்துவிடும் கலையறியாத அரைகுறை ஆள்கள், விரலால் பிடித்துவிடுவது போன்ற தன்மையில், மேலும் தசைகளில் உள்காயத்தை உண்டுபண்ணி விடுவார்கள்; அதை தவிர்த்துவிடவும்.

தசைகளில் உண்டாகும் பழுதினையும் களைப்பையும் போக்க தற்பொழுது வெப்பக்கதிர் சிகிச்சை (Ray Treatment) பிரபலமாகிக்கொண்டு வருகிறது. கதிர் சிகிச்சை மூலம் புண்ணை எளிதாகவும் விரைவாகவும் குணப்படுத்திவிட இயலும்.

குதிகால் வேதனை (Hot Heels): மும்முறைத் தாண்டும் நிகழ்ச்சியில் பங்குபெறும் உடலாளர்கள் தத்துதல், தாவுதல், தப்படி வைத்தல் போன்ற முறைகளில் தரையை அழுந்தி உதைத்துத் தாண்டுகின்ற காரணத்தால், இந்த வேதனையை அனுபவிக்கின்றார்கள். நேரிழைகளால் (fibre) ஆன குதிகால் கோப்பைகளை, கைவசம் இருந்தால், அணிந்துகொண்டு, குதிகால்களின் வேதனைகளிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். இல்லையேல், நல்ல இரப்பரால் ஆன மென்மையான கடற்பஞ்சு போன்ற பொருளால் ஆன கோப்பைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த வேதனைக்கு ஏற்ற சிகிச்சையானது, அதிவெப்பத்தை ஊடுருவச் செய்வதுதான். அல்லது நாட்டுவைத்தியம்போல, ஒரு செங்கல்லை வேண்டிய அளவு அதாவது கால் தாங்கும் அளவுக்கு சூடுபடுத்தி, வலிக்கும் குதிகாலை அதன்மீது வைத்து அழுத்தி அழுத்தி எடுப்பது. இந்த முறை கொஞ்சம் வேதனையளிக்கும் என்றாலும், உடனே குணம் தரக்கூடிய சிகிச்சை முறையாகும்.

விளையாட்டுக் காலணிகள் (Foot Wear): புகழ்பெற வேண்டும் என்ற பெரு இலட்சியத்துடன் பாடுபடுகின்ற உட

ளாளர்கள், ஓடப் பயன்படும் காலணிகளைப்பற்றி, மிகுந்த அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். காலணியின் குதிகால் பகுதி (heel) தட்டையாக (flat) அமைந்திருப்பது நல்லது. பெண் போட்டியாளர்கள் குதிகால் காலணிகளை அணிய வேண்டும் என்று, ஆவலில் உந்தப்படுவது இயற்கையே. என்றா லும், உயர்ந்த குதிகால் செருப்புகள் தசைப்பகுதிகளுக்கு அதிக வேதனை அளிப்பதுடன், நிமிர்ந்து நிற்கின்ற. செம்மாந்து நடக்கின்ற தோரணையையும் (posture) பாழாக்கிவிடுகின்றன என்பதால், அவற்றை அணியாமல் தவிர்த்துவிடவேண்டும்.

வளரா நிலை (Staleness) : பயிற்சி செய்தால் திறன்களில் முன்னேற்றம் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் பயிற்சி செய்பவருக்கும் ஆர்வம் இருக்கும். முன்னேற்றம் இல்லாமல் ஒரே இடத்தில் நிற்பதுபோல வளரா நிலை இருந்தால், மனத்தை மட்டும் அன்று, அந் நினைவுகள் பிரச்சினையாக மாறி உடலை யும் பாதிக்கத்தான் செய்யும்.

அதிகமாகத் தசைப்புண்ணை வளரவிட்டு விடுவதால்தான், இந்த உடல் திறனில் வளரா நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதன் தொடர்பாக அக்கறையின்மை, கவனமின்மை, போட்டியிடுவதில் வேகமின்மை, மற்றும் பயிற்சியில் ஈடுபாடு இல்லாத வெறுப்பு போன்றவை ஏற்பட்டு, மனத்திலும் ஒருவித தளர்நிலை உண் டாக்கிவிடுகிறது. இந்த வளரா நிலையை மாற்றவேண்டுமல்லவா!

அதற்கு ஒரே ஒரு வழி உண்டு. ஒரு குறிப்பிட்ட காலத் திற்கு இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தை ஒத்தி வைத்துவிட்டு, உங் களுக்கு விருப்பமுள்ள வேறு சில விளையாட்டுகளை விளையாடி வரவேண்டும். அவ்வாறு ஆடி மகிழ்வதானது, மனத்தில் தோன்றிய வெறுப்பென்னும் அபாயகரமான கட்டத்தைக் கடக்கவும், மீண்டும் ஓடுகளப் போட்டிகளில் உற்சாகமாக ஈடு படவும் தூண்டும்.

உணவு முறை (Diet) : சமநிலை உணவு அல்லது சரி விகித உணவு முறை என்பதுபற்றி எத்தனையோ நூல்கள் இது வரை வெளிவந்துள்ளன. கையிலே பணவசதியுள்ளவர்கள், மேற்கூறிய உணவு முறையைப் பின்பற்றலாம். வசதியற்றவர்கள், தங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற உணவை விரும்பி, மனமகிழ்ச்சி யுடன் உண்டால் அதுவே போதும்.

அடிப்படையாக அமைந்துள்ள உணவானது, அதிக சத் துள்ளதாக இல்லாவிடில், வைட்டமின் மாத்திரைகளும்

டானிக்குகளும் எவ்வளவுதான் சாப்பிட்டாலும், அவை உடலுக்கு உதவாது; உறுதியும் தராது.

மரக்கறி உணவு சிறந்ததா அல்லது மாமிச உணவு முறை சிறந்ததா என்று சிலர் கேட்கின்றார்கள். இரண்டு வகை உணவு வகையினை உட்கொள்பவர் அனைவருமே உலக அரங்கில் நடக்கும் ஓடுகளப் போட்டிகளில் உன்னத இடத்தினை வகிக்கின்றார்கள் என்பதால், அவரவர்க்கு விருப்பமான, பழக்கமான உணவு முறையைப் பின்பற்றிக்கொள்ளுங்கள். அதுவே சிறந்த உணவு முறையாகும்.

தூய்மை (Hygiene): உடல்நலம் காக்கும் வழிகளுக்கு ஒவ்வோர் உடலாளரும் மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் ஓட்டத்திற்குப் பயன்படும் உதவி சாதனங்கள் அனைத்தையும், சுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கால்சட்டை, பனியன் அல்லது மேல்சட்டை, ஜட்டி அல்லது துணைப்பொருள்கள், விளையாட்டுடைகள் எல்லாவற்றையும், பயிற்சி முடிந்த உடனேயே மாற்றிக்கொள்ளவும். வசதியிருந்தால், முடிந்தால் குளிக்கலாம். தூய்மையாக எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும்.

காலநிலை (Weather Condition): இயற்கை சாகசத்தின் காரணமாக, காலநிலை அடிக்கடி மாறுபடும்பொழுது, பயிற்சித் திட்டத்தை முறையாகப் பின்பற்ற முடியாமல் பாழாக்கிவிடும். திடீரென்று பெய்கின்ற மழை உங்களை நனைத்துவிடும். அப்படி மழையில் சிக்கிக்கொண்டால், எவ்வளவு சீக்கிரம் துணிகளை அப்புறப்படுத்தி உடலை ஈரத்திலிருந்து துடைத்து விடுவித்துக் கொள்ள முடியுமோ அந்த அளவுக்கு விரைவாகச் செயல்பட்டு, உடலைக் காத்துக்கொள்ளவேண்டும். மழைக் காலத்தில், தண்ணீர் புகாத தலைக்குல்லாயை அணிந்துகொள்ளலாம். அவ்வாறு செய்தால் சளி பிடிக்காமல் தடுத்துக் காக்கும். கோடை வெய்யிலும் சாதாரணமானதன்று. கொளுத்துகின்ற வெய்யில், வியர்வையைச் சிந்தவைத்து, சீக்கிரத்தில் உடலை அயரவைத்து விடும். அந்த நேரத்தில், ஈரத்துண்டினால் முகம், கழுத்து, முதுகுப்பகுதி, காதுப்பகுதிகளில் அழுத்தித் தேய்த்துக் கொண்டால் அசதியும் போகும்; புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கும்.

அதிக வெளிச்சம் கண்களைக் கூசவைக்கும். குளிர் கண்ணாடி அணிந்து கொள்வதன்மூலம், ஏற்படுகின்ற கண் எரிச்சலைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். பகல் நேரத்து வெளிச்சத்தில்,

அல்லது பிரகாசமான விளக்கு வெளிச்சத்தின் அடியில் உறங்க நேர்ந்தால், கைக்குட்டையால் (Kerchief) கண்களை மறைத்துக் கொண்டு உறங்குவது நல்லதாகும்.

சக்திக்கு மீறிய வேலை (Over Strain) : சில தவறான கருத்துகள் விளையாட்டுத் துறையிலே உலவி வருகின்றன. அநேக பெற்றோர்களும் ஆரம்பநிலையில் உள்ள உடலாளர்களும், காலங்காலமாகக் கூறப்பட்டு வரும் கருத்துக் குழப்பச் சேதியைக் கேட்டு, அதையே தாங்களும் கூறி வருகின்றனர். அதாவது, நீண்ட தூர ஓட்டமும், எறியும் போட்டிகளும் இளைஞர் களுக்கு ஏற்றதாகாது என்பதுதான். இது உண்மையிலேயே, உண்மைக்குப் புறம்பான கருத்தாகும்.

நீண்ட தூரம் ஓடினால் அது இதயத்திற்கு அதிக வேலை கொடுப்பதாகும். அது இதயத்துக்குப் பெருஞ்சுமையாகத் தானே அமைகிறது என்று ஒருசிலர் கூற, பலர் அதையும் நம்பு கின்றார்கள்.

இந்தக் கருத்தையும் நாம் உண்மை அல்லவென்று தள்ளி விடவும் முடியாது. அதற்குமுன் நாம் இன்னொரு கருத்தையும் இங்கே காண்போம். மெதுவாகவும், விரைவாகவும், இடை யிடையே ஓய்வும் தந்து ஓடுகின்ற நெடுந்தூரம் ஓட்டப் பயிற்சி யானது, இதயத்தைச் சிறப்பாக செயல்படும் வகையில் உற்சாகப் படுத்துகிறது என்பதாக, வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இனி, அவர்கள் கூறுகின்ற தவறான கருத்தையும் இங்கே காண்போம். உடலைப் பதப்படுத்தாமல், பயிற்சி சிறிதும் இல்லாமல் குறுகிய தூரம் ஓடுகின்ற விரைவோட்டம்கூட அபாய கரமானதுதான். அதனால் நாம் இங்கே ஒன்றை நினைவுபடுத்திக் கொள்வோம். எந்த நிகழ்ச்சியில் யார் போட்டியிடச் சென்றாலும், ஏற்கெனவே தரமான பயிற்சி முறைகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளா தவர்களுக்கு, இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் இதயத்திற்குச் சக்திக்கு மீறிய வேலையாகத்தான் அமையும். இதுபோன்ற நிலைமை எதுவும் நேரக்கூடாது என்பதற்காகத்தான், தரமும் திறமும் தருகின்ற வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டம் ஒன்று தேவை என்கிறோம்.

இளைஞர்கள் இரும்புக் குண்டு எறிதல், சங்கிலிக் குண்டு வீசுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டால், குடர் பிதுக்க நோய் (Hernia) போன்ற ஏதாவது நோய் வந்துவிடும் என்பதாக, வயதான சிலர் அபாய அறிவிப்பை விடுத்துக் கொண்டிருக்

கின்றார்கள். அத்தகைய குடற்பிதுக்கம் நேராமல், தடுக்க, விரிவடையும் தன்மையுள்ள தாங்கிகள் (support) இப்பொழுது புழக்கத்தில் வந்திருக்கின்றன. அதனை அணிந்துகொண்டு ஓட்டப் பயிற்சியையோ, எடைப் பயிற்சியையோ செய்யலாம். பாதுகாப்பு நிறைய உண்டு.

இறுதியாக இன்னொரு குற்றச் சாட்டான, 'எடைப் பயிற்சி செய்தால் வளர்ச்சி குன்றும்' என்பதைப்பற்றி ஆராய்வோம். அத்துடன், பெண்கள் எடைப் பயிற்சியே செய்யக் கூடாது என்ற கருத்தும் கூறப்படுகிறது. அதையும் இங்கே காண்போம்.

உடற்கட்டுடன் இருப்பவர்களின் மார்புப் பகுதியும் மற்ற உறுப்புகளும் பரந்து விரிந்து இருப்பதால், காட்சிக்கு சற்று குள்ளமானவர்கள்போல் தோன்றுகிறார்கள். உடற் கட்டுள்ளவர்கள் ஒல்லியாக இருப்போருடைய உயர அளவு இருந்தாலும், பக்கவாட்டில் பரந்து விரிந்து தோள்கள் மற்றும் உடல் மேற்புறப் பகுதிகளால், குள்ளமானவர்கள் போன்ற தோற்றம் இருக்கிறது, அவ்வளவுதான்.

அதுவுமன்றி, எடைப்பயிற்சியின் நோக்கமானது சதைக் குன்றாக உடலை வளர்த்திட அன்று. சுறுசுறுப்பையும் விரைவாக இயங்கும் உடலையும் வலிமையையும் உடலுக்கு உண்டாக்கத்தான்.

பெண்கள் எடைப் பயிற்சி செய்தால், தசைகள் பெரிதாகி அழகிழந்து காட்சியளிப்பார்கள் என்பதும் தவறான கருத்தாகும். ஏனெனில், எடைப் பயிற்சியானது தசை வலிமையையும் விசைச் சக்தியையும் வளர்த்துவிடுகிறது. அவர்களுக்கு நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணை மிகுந்த தேகத்தை அளிக்கிறது. இருந்தபோதிலும் பெண்கள் பயிற்சி செய்யும்பொழுது, அனுபவமுள்ளவர்களின் மேற்பார்வையிலும், அவர்களின் இந்த வழிகாட்டும் போக்கிலும் பயிற்சியைத் தொடர்வது மிகமிக அவசியமாகும்.

8. பல் நலம்

(DENTAL CARE)

பேராற்றல் மிகுந்த தேர்ந்த உடலாளரது உடலானது, நன்கு பரிசோதனைக்குட்பட்டு ஆய்வு செய்யப்பட்ட சிறப்பாக இயங்கும் ஆற்றலைப்பெற்ற எந்திரத்துக்குச் சமம் என்று முன்பகுதியில் குறிப்பிட்டிருந்தோம்.

எந்திரத்தில் ஒரு பாகம் பழுதுபட்டாலும், இயல்பாக எந்திரம் இயங்குவதற்குத் தடை ஏற்படும். அதுபோலவே, உடலாளரின் ஓர் உறுப்பு சரியாகப் பராமரிக்கப்படாமல் நோய்வாய்ப்படுமானால், போட்டியிலே பங்குபெற முடியாமல் போய்விடும். அதனால்தான் நலமான உடல் வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற அனைவரையும், வாயையும் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்து கிறோம்.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் 14-ம் வயதில், நிலையான பற்கள் (Permanent Teeth) எல்லாம் முளைத்துவிடுகின்றன. அதாவது, நம் கடைவாய்ப் பகுதியிலிருக்கும் ஓர் அறிவுப் பல்லைத் தவிர (Wisdom Tooth). இந்த அறிவுப் பல்லானது பொதுவாக 16 வயது முதல் 25 வயதுக்குள் முளைத்துவிடும்.

அந்த ஞானப் பல் முளைப்பதற்கான அறிகுறி தோன்றிய உடனேயே, வாயின் அடிப்புறத்தில் வீக்கம் ஏற்படும். அவ்வாறு வந்தால் உடனே நல்ல பல் வைத்தியரை நாடி அறிவுரை பெற வேண்டும். அதை அலட்சியம் செய்தால், வேண்டாத வம்பு களைக் கூட்டி வந்துவிடுவதுடன், போட்டியின்போது புதுப் புது வலிகளைப் பெறவும் வைத்துவிடும். சஞ்சலத்தையும் சங்கடத் தையும் அதிகமாகத் தந்தால், இந்த மூன்றாவது கடைவாய்ப் பல்லை முடியுமானால் பிடுங்கி எறிந்துவிடலாம்.

இந்த இன்னல்மிகு வேதனை இன்னும் பல துயரங்களைத் துணைக்கு அழைத்து வருவதற்குள், தூக்கத்தை விரட்டி அடித்து விடும். தூக்கம் இல்லாது போனால், போட்டியிலே சிறந்த சாதனையை நிகழ்த்த முடியாமலும் போய்விடும். ஆகவேதான், மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இந்தப் பல் பிரச்சினையைச் சமாளிக்க வேண்டும்.

வாய்த் தூய்மை (Mouth Hygiene) : ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும், உறங்கப்போகுமுன் இரவிலும் பற்களைத் தூய்மைப் படுத்திட வேண்டும். நடுத்தரமுள்ள நைலான் பல் தூரிகையினால் (Brush), சிறந்த பற்பசை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, பல் துலக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். பற்பொடி போன்ற மற்றப் பொருள்கள், பற்களை தேய்த்துவிடுவதுடன் காலக் கிரமத்தில் பற்களின் மெருகையும் பாழடித்து விடுகின்றன.

பற்பசையைத் தூரிகையினால் பற்களின் மேலும் கீழும் அல்லது ஈறு முதல் நுனிப்பல் வரை துலக்கவேண்டும். அத்துடன் பல்லின் அடிப்புறம் அல்லது வாயின் உட்புறத்தையும் விட்டு விடாமல், பல் துலக்க வேண்டும். பல் துலக்க விரலைப் பயன் படுத்துவதானது தூரிகைக்குச் சரியான மாற்று அல்ல என்பதை அறியவும்.

பற்காரை (Tartar) : பற்களின் அடிப்புறத்தில் சரியாகத் துலக்காத காரணத்தால், காரை படிந்துவிடுகின்றன. இந்தக் காரையைப் பல் வைத்தியர்களால்தாம் போக்க முடியும். இதைக் கவனிக்காமல் அலட்சியம் செய்தால், வாயில் துர்நாற்றம் வீசுவதுடன், பற்களிடையே இரத்த ஒழுக்கும் ஏற்படும்.

பற்சொத்தை : தவறான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுவதாலும், உண்ட பின்னர் சரியாகப் பற்களைத் தூய்மை செய்யாமல் விட்டுவிடுவதாலும், பற்களில் சொத்தை உண்டாகின்றது பல் சொத்தையானது, பல்லின் மேல்புறத்தில் முதலில் கறுப்புப் புள்ளியாகத் தோன்றுகிறது. அதுவே பின்னர் பல்லில் பிளவை அல்லது குழியை அல்லது இடைவெளியை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

இதை எப்படி புரிந்துகொள்வது? சூடான உணவுப் பண்டங்கள் அல்லது பானங்கள், அதுபோல குளிர்ச்சியான அல்லது இனிப்பானவற்றை சாப்பிடும்பொழுது, கறுப்புப் புள்ளி விழுந்த பற்கள் கூசத் தொடங்குகின்றன. இவ்வாறு பல்கூச்சம் ஏற்பட்டவுடனேயே, பல் வைத்தியர் உதவியை நாடி அதற்கான பரிகாரத்தைத் தேடவேண்டும்.

சிறு சந்துள்ள பல்லாக இருந்தாலும், பல்லை மூடிவிடலாம். ஆனால், பல் சொத்தையைக் கவனிக்காமல் அலட்சியமாக விட்டு விட்டால் அதுவே உயிர்போகின்ற அளவு பல் வலியை உண்டு பண்ணிவிடும். இந்த வேதனையில் சிக்கிய உடலாளர் எதுவும் செய்ய முடியாத அளவில், செயலற்றுப் போய்விடுவார்.

பல் வேர் பழுதுபடல் : பல்லில் விழுந்த குழியை மூடி விட்டால் வலியே இல்லாததுபோல சில சமயங்களில் தோன்றும். பல் வலி ஏற்பட்டது என்றால், பல்லின் ஆணிவேர் பழுதுபடத் தொடங்கியது என்பதே பொருளாகும். பல் வலியின் காரணமான சொத்தையானது பல்லின் அடிவரை பாய்ந்து சென்று, ஆணி வேரையே அரித்துவிடுகிறது. மேலும், பல் பகுதியில் வீக்கத்தையும் வேதனையையும் ஏற்படுத்திவிடுகிறது. இதற்கு, உடனே பல் வைத்தியரை அணுகிச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இல்லையேல், உயிருக்கே அபாயத்தை உண்டுபண்ணுகின்ற அளவுக்கு உடல்நிலைமையை மோசமாக்கிவிடும் வலிமையுள்ளதாக விளங்குகிறது. இந்த பல் வேரின் துயர நிலை உடலைத் தளர்வடையச் செய்துவிடுகிறது. தீராத தலைவலியைத் தருகிறது. எலும்புகளின் இணைப்பு மூட்டுகளில், தசைப் பகுதிகளில் விறைப்புத் தன்மையை (stiffness) விளைவித்து விடுகிறது. வயதான பலருக்கு மூட்டுகளில் வாதம் போன்ற வலிமிகு நோயையும் (arthrists) மற்றும் தசை நார்களில் வேதனை மாறா நோயையும் உண்டாக்கிவிடுகிறது.

ஈறுகளைக் காத்தல் : ஈறானது புண்ணாகி, சீழ்ப்பிடித்துப் போவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றது. இதற்கு 'சி' (C) வைட்டமின் குறைவுதான் காரணம் என்பார்கள். இந்த 'சி' வைட்டமின் குறைவினால் பல்லில் இரத்தக் கசிவும் ஏற்படுகிறது.

புண்ணாகும் ஈறுகூட வயிற்றுக் கோளாறினாலும், 'பி' (B) வைட்டமின், பி/பனிரண்டு (B12) போன்ற வைட்டமின் குறைவினாலும் உண்டாகின்றது. நல்ல உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கமானது, இந்த அவலநிலையிலிருந்து ஒருவரை மீட்டுக் குணப்படுத்திவிடுகிறது. இதற்காக, ஒருசில பழக்க வழக்கங்களை நீங்கள் மேற்கொள்வது நல்லது.

பயிற்சி முகாமுக்குப் போகும்பொழுது அல்லது பலர் கூடியுள்ள இடங்களில் தண்ணீர் குடிக்க நேரும்பொழுது, உங்களுக்கு என ஒரு தம்ளரை அல்லது கோப்பையைக் கொண்டுசெல்வது நலம் பயக்கும். பொதுவாக, பலர் வாய் கவ்விக் குடித்துப் பயன்படுத்தும் குடிநீர்ப் பழக்கத்தால்தான், கிருமிகள் உண்டாகி, இது போன்ற வியாதியினை உண்டாக்கிவிடுகின்றது.

பற்களில் ஆழமாகக் குழி விழுந்துவிட்ட பற்களை உடையவர்கள் அதிக அவதிக்குள்ளாவதால், அவர்கள் திறமையாகப் போட்டியிடவோ, சிறந்த சாதனை புரியவோ இயலாமல் போய் விடுகிறது. அதுமட்டுமல்ல; போட்டியிலும்கூட ஆர்வத்துடன்

பங்கு கொள்ளவும் முடியாமல் செய்துவிடுகிறது. ஆகவே, ஈறுகளைக் காப்பதில் கண்ணுங் கருத்துமாக இருந்து செயல்படுங்கள்.

நல்ல உணவு (Diet) : ஓர் உடலாளர் தனக்குத் தேவையான உணவினை சரிநிலை உணவு முறைப்படி உட்கொள்ள ஆரம்பித்தால், அதுவே அவரது பற்களுக்கு நல்லதாகும். பாது காப்புத் தருவதாகும்.

அதிக அளவு சர்க்கரை, வாசனை மிகுந்த பொடி வகைகள், அனைத்தும் பற்களைக் கெடுத்து நாசப்படுத்திவிடும். தேனும், கோதுமைப் பண்டங்களும் சுகந்தரும் உணவு வகைகளாகும்.

குளுகோசினை வாயில் கொட்டிக் கொள்ளும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதனை விழுங்கிய பின்னர் உடனே வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். அதிக இனிப்புப் பண்டங்கள், சாக்லெட் வகைகள், அசைபோடும் பசை மிட்டாய்கள் (Chewing gum) இவற்றை எப்பொழுதும் தவிர்த்துவிட வேண்டும். இல்லையேல், இவை பற்சிதைவை உண்டாக்கிவிடும்.

எலுமிச்சம் பழத்தை வாயால் கடித்துச் சுவைக்கின்ற பழக்கத்தைக்கூட தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. ஏனெனில், இப் பழக்கம் நாளாக நாளாகப் பல் கூச்சத்தைக் கொண்டுவந்துவிடும்.

புரதச் சத்துகள் அடங்கிய உணவுடன், வேண்டிய அளவு பால், பச்சைக் கீரை வகைகள், பழங்கள் இவையெல்லாம் சுகாதாரமாகப் பற்களைக் காப்பதுடன், ஈறுகளையும் வலிமையாக்குகின்றன.

சிலர் பல் நலத்தைப் பற்றி அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதே இல்லை. தெரிந்தவர்களும் பின்பற்றாமல் ஒத்திப் போட்டுக் கொண்டே போய்விடுகின்றார்கள். அவர்கள் அவதிப்படும் பொழுதுதான் பல்லின் பெருமையை உணர்ந்து கொள்கின்றார்கள். அதன் பின்னரே தூய்மையுடன் இருப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றார்கள்.

ஆண்டுக்கு இருமுறையாவது உடலாளர்கள் தங்கள் பற்களை பல் மருத்துவரிடம் காட்டி சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். எதிர்பாராமல் வரும் பல் நோய்களிலிருந்து பற்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது, போட்டி காலத்தின் தொடக்க நாள்களிலாவது அல்லது போட்டி நடைபெறும் காலத்திலாவது பற்களைச் பரிசோதித்துப் பாதுகாப்பாக வாழ்வது உடலாளர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

9. உடலைப் பதப்படுத்தலும் பதம் தணித்தலும்

(WARMING UP & WARMING DOWN)

பதப்படுத்தல் (Warming up) :

உடலைப் பதப்படுத்துவதன் அடிப்படை நோக்கங்கள் :

1. ஒரு செயல்புரியப் பயன்படுகின்ற தசைத் தொகுதியை, தசைக் காயம் எதுவும் நேர்ந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக, முன் எச்சரிக்கையுடன் படிப்படியாகத் தயார் செய்துகொண்டு வருவது.

2. பயிற்சிக்கும் போட்டிக்குமாக முழு ஆற்றலுடன் ஈடுபடும் மனோநிலையை ஒருமுகப்படுத்தி, ஒரு திசையில் செலுத்திட உதவுவது.

பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள் உடனடியாகப் பயன் தருவதாக அமைய அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு உடன் தொடர்ந்து வருவது போல் அமைய, மிகவும் சுறுசுறுப்புடனும் ஆழ்ந்த விருப்புடனும் செய்திட வேண்டும்

எப்பொழுதும் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தனியாகவே (alone) செய்யவேண்டும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சி முறைகளை, ஒருமுகப் படுத்திய மனத்துடன் 20 நிமிடங்களாவது செய்யவேண்டும்.

1. 600 மீட்டரிலிருந்து 800 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் (Jogging) ஓடுதல். ஓடும்பொழுது உடலை விறைப்பாக வைத்துக்கொள்ளாமல் இயல்பாக வைத்துக்கொண்டு ஓடவும். கணுக்கால் எளிதாக நெகிழும் வண்ணம் துள்ளி ஓடும் முறையுடன் ஓடவேண்டும்.

2. கைவிரித்துச் செய்யும் பயிற்சிகளை நடை ஓட்டம் முடிந்தவுடன் செய்யவும். கொஞ்சங்கொஞ்சமாகத் தசைப் பகுதிகளைப் பதமாக்கி நீட்டி, உழைப்புக்கேற்றவாறு தயாராக்கிட வேண்டும். குறிப்பாகக் கெண்டைக்கால் தசைகளைப் (Hamstring) பதப்படுத்தவும்.

அதற்கேற்ற முக்கியமான பயிற்சி முறைகளைப் பயன் படுத்தவும். உங்களுக்குத் தெரிந்த பயிற்சிகளே போதும். பயனற்ற உடற்பயிற்சி முறைகளைச் செய்து, நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம். உங்கள் பயிற்சிகளுடன் இவற்றையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தோள்களைச் சுழற்றுதல்; கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து முன்பக்கமாகக் குனிதல்; மெதுவாகக் குனிந்து முன்பாதத்தைத் தொடுதல்; அப்படியே பின்பக்கமாக வளைந்து குதிகால் வளைவினைத் தொட முயலுதல்.

3. *விரைவோட்டத்திற்குத் தயார் செய்தல் :* 1, 2, 3, 4 என்று எண்ணிக்கை அளவில் 30 மீட்டர் தூரம் ஓடிட முன்னி யங்கிச் செல்லும் பயிற்சிகள் ; முன்புறமாகக் குனிந்து இரு கால் களையும் இரு கைகளால் மாறிமாறித் தொடுதல் (Alternate toe touch); ஒரு காலினை முன்புறமாக உயர்த்தி, இரு கைகளாலும் மாறிமாறித் (காலினை) தொடுதல்; முன்புறமாகக் குனிந்து, முழங் காலை முகத்தினால் மாறிமாறித் தொடுதல்; பின்புறமாக ஒவ்வொரு காலையும் மாறிமாறி உதைத்தல்; ஓட்டத்திற்கு இடையில் மேலே எம்பித் துள்ளிக் குதித்தல்.

நின்ற இடத்திலேயே விரைவாக 3 நிமிட நேரம் ஓடுதல். இடையில் அரை நிமிடம் ஓய்வு, முழங்கால்களை நன்கு மேலே வரும் வண்ணம் உயர்த்தி ஓடுதல். துள்ளிக் குதித்து கால்களை பக்கவாட்டில் விரித்து, கைகளைத் தலைக்குமேலே தட்டுதல் (Jumping Jack) (20 தடவை செய்தல்) ; தரையை வேகமாக உதைத்தோடும் ஓட்டத்தை, இட, வலக் கால்களில் காலடி யிட்டு 30 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.

4. *தடைதாண்டி ஓடுபவர்களுக்கான பயிற்சிகள் மற்றும் விரைவோட்டக்காரர்கள், தாண்டுபவர்களுக்கும் :* தரைமீது தாண்டித்தாண்டி ஓடுதல். ஒவ்வொரு காலையும் முன்பின்னாக நீட்டித் துள்ளிக் குதித்தல். பின்னால் வரும் காலை (Trail Leg) சுழற்றுதல். 3 × 15 மீட்டர் தூரம் தூர அடியிட்டு (காலைப் பிளந்த நிலை) நடத்தல்

5. *காற்றுவேக விரைவோட்டம்* (Wind Sprints): 3 அல்லது 4 முறை 50 மீட்டர் தூரத்திலிருந்து 75 மீட்டர் தூரம் வரை கடுகி ஓடுதல். விறைப்பாக உடலை வைத்துக் கொள்ளாமல், இயல்பாக இருந்து ஓடும் முறையைப் பின்பற்றவும்.

இடையிலே ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் உட்கார்ந்து கொள்ளக்கூடாது. அங்குமிங்கும் நடந்து செல்லலாம். தேவையானால் தரையில் மல்லாந்துபடுத்தவாறு 10 நிமிடம் ஓய்வெடுக்கலாம். பிறகு பயிற்சிகளைத் தொடரலாம்.

பதம் தணித்தல் (Warming-Down) : உடலைச் சூடாக்கிப் பதப்படுத்துவது போலவே, உடலின் சூட்டினைத் தணித்துவிடும் தன்மையும் தேவை. ஏனெனில்,

1. பதமாக்கிய மனித உடலாகிய எந்திரம், மீண்டும் எளிதாகச் செயல்படவைக்கும் தன்மைக்குக் கொண்டுவருகிறது,

2. முன்னர் செய்த சூடாக்கும் பதப்பயிற்சிக்கு ஈடாக, உடலை மெதுவாக இயக்கி அல்லது நடை ஓட்டம் ஓடி, கடுமையான போட்டியில் ஈடுபட்டதன் காரணமாகப் புண்ணாகி, சரிந்த தசைகளைப் பிடித்துவிடுவது போல, பதம் தணிக்கும் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

இதை நீ செய்கிறாயா என்பதை நீயே கேட்டு, செய்து கொள்ளவும். பிறருக்காகப் பதம் தணிக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டாம். இம்முறை உடலுக்கு நலம் பயப்பது என்று நீ உணர்ந்தே செய்யவேண்டும்.

போட்டிகள் முடிந்த பிறகு :

1. ***சக்திப் பயிற்சிகள்*** (Power Exercises) :

(அ) காலை விரித்துத் தாண்டல் 3 × 10 முறை ஒவ்வொரு காலுக்கும்.

(ஆ) காலை படிமீது வைத்துத் தாண்டல் (Step-up) 3 × 10 ஒவ்வொரு காலுக்கும்.

(இ) தரை உதைத்துத் தாண்டிக் குதித்தல் 8 முதல் 10 வரை.

(ஈ) வாத்துநடை (குந்தல் நடை — Squat Walk) 20 மீட்டர் தூரம்.

(உ) குந்தியிருந்து மேலே எகிறிக் குதித்தல். ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் 6 முறையாக 3 தொகுதிகள் (Sets).

2. ***அடிவயிற்றுப் பயிற்சிகள்*** (Abdominal Exercises) :

காலை நீட்டிப் படுத்துத் தலைக்குப் பின்புறம் கைகளைக் கோர்த்தபடி, எழுந்து முழங்கையால் முழங்காலைத் தொடும்

பயிற்சி (Sit-up). ஒரு தொகுதிக்கு (Set) 10 அல்லது 15 எண்ணிக்கையில், 3 தொகுதிகள் செய்யவும்.

மேலே கூறப்பட்டவை பதம் தணிக்கும் பயிற்சிகள் அல்ல. ஆனால் உடலின் சூடு தணிக்கும் முன், உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கக்கூடிய கடைசிப் பயிற்சிகளாகும். போட்டிக்கு முன்னே இப்பயிற்சிகளைச் செய்தால், தசைகளைக் களைப்படையச் செய்வதுடன் வேகத்தையும் நீடித்துழைக்கும் உடல் உறுதியையும் கெடுத்துவிடும்.

3. மெதுவாக ஓடியும், நடை ஓட்டம் ஓடியும் ஏறத்தாழ 600 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடிச் செல்லல்.

போட்டிக்கான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள் :

போட்டிக்கான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்பொழுது முக்கியப் பயன் கருதியும், முழுமையான நோக்கத்துடனும், சுறுசுறுப்புடனும் செய்யவேண்டும்.

ஒவ்வோர் உறுப்பையும் நன்கு நீட்டி, விரித்துப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஆனால், உடல் சக்தியும் வலிமையும் வீணாகும் தன்மையில் செய்யும் பயிற்சிகளைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். எளிதாகத் துள்ளல் தன்மையை அளிக்கக்கூடிய இயக்கங்களை மிகுவிக்கும் தரை உதைத்து ஓடும் பயிற்சியையும் செய்யலாம்.

சில பயிற்சி முறைகள் :

1. நடை ஓட்டம் (Jog) : குறைந்தது 800 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடலாம். நீண்ட தூரம் ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் இன்னும் அதிக தூரம் ஓடலாம். இடையிடையே துள்ளல் நடையிலும் (Bouncy Walk) நடக்கலாம்.

2. *கை, கால் விரித்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் :* உங்களுக்குப் பயன் தரும் என்று நீங்கள் உணருகின்ற பயிற்சிகள், முன்புறம் குனிந்து செய்யும் பயிற்சிகள், தடை தாண்டி ஓடுவதற்குரிய சிறப்புப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

எளிதாக, இலேசாக, தரை உதைத்து ஓடும் பயிற்சி 3 × 30 மீட்டர்.

கால் விரித்து ஓடுதல் 3 × 5 மீட்டர். துள்ளிக் குதித்து ஓடல் 6 முதல் 8 வரை.

3. காற்றுவேக விரைவோட்டம் : உங்களுக்குரிய போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்றவாறு முழுமையான பயிற்சிகளைச் செய்யவும். 110 மீட்டர் தூரம் தாண்டித் தாண்டி ஓடவும்.

போட்டிக்கான மடைசி அழைப்புக்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக :

எல்லாப் பயன்தரும் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளையும் செய்து முடித்துக்கொண்ட பிறகு, நேரம் இருந்தால், ஓடத் தொடங்கும் முறையைச் சில தடவை பழகிப் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

அத்துடன் சிறிது தூரம் ஓடிப்பார்த்துப் பழகலாம்.

தாண்டுபவர்கள், தாங்கள் ஓடிவந்து தாண்டக்கூடிய அடையாள எல்லையை அல்லது இடத்தைக் குறித்து, அதற்கான குறிகளையும் வைத்துச் சரிபார்த்துக்கொள்ளலாம்.

எறியும் உடலாளர்கள், எறியும் சாதனத்தை வைத்து எறியும் இலாவகத்தைப் பெற எறிந்து பழகலாம்.

தடை தாண்டி ஓடுபவர்கள், தடைகளின் பக்கவாட்டில் காலைத் தூக்கிக் கடந்து செல்வதுபோலத் தாண்டிப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

தேர்வோட்டங்களுக்கு (Heats) இடையில் ஏறக்குறைய 1 மணி நேரம் அவகாசம் இருந்தால், மீண்டும் சிறிய அளவில் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்துகொள்வது அவசியமாகும். அந்த நேரத்திற்குரிய பயிற்சிகளாக 2 அல்லது 3 முறை உடலை வளைத்து நெளிதல், சூடாக்குதல், தரையை உதைத்து ஓடிப்பார்த்தல், கைவிரித்தல் பயிற்சிகள் செய்தல் நல்லதாகும்.

தாண்டுகின்ற அல்லது எறிகின்ற போட்டியாளர்கள் குறிப்பிட்ட அந்த இடத்திற்குச் சென்று, அங்கே தேவையான ஏற்பாடுகள் செய்து தயாராக இருக்கலாம்.

ஓடத்தொடங்கும் முறையைப் பல தடவை ஓடிப் பழகுவது, விரைவாக இயங்கிடும் ஆற்றலைக் கூர்மைப்படுத்திவிடுகிறது.

குறிப்பிட்ட தனித்திறன் போட்டிகள் 2 நாள்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டும் இருந்தால், பதம் தணித்து உடலைக் காக்கும் பணியில் ஈடுபடுவது மிகமிக முக்கியமானதாகும்.

ஏனென்றால், சூடு தணித்துப் பதம் மாற்றுவது தசைப்புண் வராமல் காப்பாற்றும்.

இறுதியாக ஒன்று அல்லது இரண்டு வட்டங்கள் பந்தயப் பாதையைச் சுற்றி நடையாக, நடை ஓட்டமாக, மெது ஓட்டமாக ஓடி முடிக்கவும்.

வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டம்

1. விரைவோட்டங்கள் (Sprints)
2. இடைநிலை ஓட்டங்கள் (Middle Distance)
3. நெட்டோட்டங்கள் (Long Distance)
4. தடைதாண்டி ஓட்டம் (Hurdles)
5. தாண்டல்கள் (Jumps)
6. எறிகள் (Throws)
7. நடைப் போட்டிகள் (Walks)
8. மாரதான் ஓட்டம் (Marathon)

10. விரைவோட்டங்கள்
(SPRINTS)
100, 200 மீட்டர் ஓட்டங்கள்
முதல் மாதம்

1. *கடற்கரை அல்லது புல்தரை* (Beach or grass) :

தரை உதைத்து அல்லது கால் உயர்த்தி ஓடல்
4 தொகுதி 15 தப்படிகள்.

துள்ளி அல்லது நொண்டியடித்தல்—இடக்கால்
3 தொகுதி 15 துள்ளல்.

துள்ளி அல்லது வலக் காலால் நொண்டியடித்தல்
3 தொகுதி 15 துள்ளல்.

2 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம் (Fartlek). அதில் 50 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம், கால் விரித்து ஓட்டம், நடை, விரைவாக ஓடுதல் முதலியன.

2. *எடைப் பயிற்சி* (Weight training) :

ஒரு கை மாற்றி ஒரு கை எடைக் குண்டு உயர்த்தல்
3 × 10 முறை

எடையை மேலுயர்த்தல் (Straight arm pull over)
3 × 10 ,,

எடையுடன் அரைக் குந்தல் (Half squat) 2 × 15 ,,

எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல் (Step ups) 2 × 10 ,,

ஒருகை மாற்றி ஒருகை எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்
3 × 10 ,,

பலகையில் படுத்து எடை உயர்த்தல் (Bench press)
2 × 10 ,,

எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல் (Split) 2 × 10 ,,

படுத்திருந்து, பிறகு எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் (Sit-ups)
3 × 10 முறை

50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல். கால் மாற்றி மாற்றித் தாண்டவும்.

3. காடு மலை ஓட்டம் (Cross country) :

2 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம் — தப்படி இட்டு, வேகமான நடை ஓட்டம், விரைவாக ஓடுதல்.

குறிப்பிட்ட தூரம் தப்படி இடல். நடத்தல் 10 முறை அல்லது 10 × 60 மீட்டர் தூரம் மலையேறி ஓடுதல்.
2 மைல் தூரம் வேகமாக விருப்ப ஓட்டம் ஓடுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

2வது பகுதியில் கூறப்பட்ட எடைப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்க.

5. ஓட்டப் பாதை (Track) :

முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல். 50 மீ., 150 மீ., 100 மீ., 50 மீ. ஓடுதல்.

3 × 300 மீட்டர் தூரம் அரை முயற்சியுடன் தப்படி இட்டு ஓடுதல்.

20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப்பாதை (Track) :

6 × 60 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் பளு இழுத்து ஓட்டம்.

முழங்கால் உயர்த்தி 30 எண்ணிக்கையில் ஓடல்-4 தொகுதி.
கை எறிப் பந்தாட்டம் (Hand ball) 30 நிமிடம் ஆடுதல்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

2 × 150 மீ. தரை உதைத்து ஓடுதல். 2 × 50 மீ; 2 × 150 மீ; 50 மீட்டர் இடக் காலால் துள்ளி ஓடல். பிறகு வலக் காலால் 50 மீட்டர் துள்ளி ஓடல்; 2 × 150 மீ. தரை உதைத்து ஓடல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள் ஆனால், எடைகளைக் கூட்டிக் கொண்டு பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

45 நிமிடம் விருப்ப ஓட்டம்.

8×110 மீட்டர் தூரம் புல்தரையில் அல்லது ஓட்டப் பாதையில் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

இரண்டாம் பகுதியில் கூறியதைத் திரும்பவும் பயில்க.

5. ஓட்டப் பாதை :

அரைமணி நேரம் வேகமாக ஓடிப் பழகுதல்.
ஓடத் தொடங்குதல் (Start) 6×80 மீட்டர் தூரம்.
முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல் 6×50 மீட்டர் தூரம்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

3×300 மீட்டர் தூரம் தப்படி தூரத்தை அதிகமாக்கி ஓடுதல்.
4×50 மீட்டர் தூரம் எடையுடன் பளு இழுத்து ஓடுதல்.
80 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல்-4 தொகுதி.
கை எறிப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடங்கள் ஆடுதல்.

7. எடைப் பயிற்சி :

பேரெடை தூக்கல் (Dead Lift); எடை ஏந்தியை (Bar-bell) தலைக்குமேல் உயர்த்தல்; தலைக்குப் பின்புறமிருந்து உயர்த்தல். எடையுடன் முன் கை வளைத்தல், அரைக் குந்தல், வாத்து நடை 25 மீட்டர் தூரம்-6 தொகுதிகள்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இந்த மாதங்களில், அதிக எடையுடன் முடிந்தவரை பயிற்சி செய்தல்.

ஒரு கை மாற்றி மறு கையால் எடைக் குண்டு உயர்த்தல் 3 × 8 முறை

ஒருகை மாற்றி மறுகையால் எடைக் குண்டை மார்புமுன் கொணர்தல் 2 × 8 ,,

எடையுடன் கைகளை முன்புறம் கொணர்தல் 2 × 8 ,,

பலகையில் படுத்து எடை உயர்த்துதல் 2 × 8 ,,

அரைக் குந்தல்	3 × 15 முறை
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 10 ,,
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 10 ,,
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10 ,,
கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.	50 முறை

2. ஓட்டப் பாதை :

6 × 120 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடுதல்.

3. ஓட்டப் பாதை :

2 × 75 மீட்டர் — தரை உதைத்து ஓடல்.
2 × 75 மீட்டர் — முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.
6 × 30 மீட்டர் — ஓடத் தொடங்கிப் பழகுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

எடைப் பயிற்சி முதல்நிலை (1) போல.

5. ஓட்டப் பாதை :

75 மீட்டர், 150 மீட்டர், 150 மீட்டர், 75 மீட்டர் ஓடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

3 × 300 மீட்டர் தூரத்தை முக்கால் முயற்சியில் ஓடல்.

7. ஓட்டப் பாதை :

4 × 60 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடல்.
3 × 180 மீட்டர் தூரத்தை முக்கால் முயற்சியில் ஓடல்.
2 வட்டம். விரைவோட்டச் சுற்றுமுறையில் ஓடல்.
தொடரோட்டங்கள் (Relays).

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகச் செய்தல்.

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல் 3 × 6 முறை

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன் கொணர்தல் 3 × 6 ,,

மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல் 2 × 10 ,,

பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	3×6 முறை
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3×10 ,,
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2×10 ,,
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2×10 ,,
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழுதல்	3×10 ,,

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2. **ஓட்டப் பாதை :**
4×120 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடல்.

3. **ஓட்டப் பாதை :**
3×50 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடல்.
3×50 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.
30 மீ., 30 மீ., 50 மீ., 50 மீ,, 75 மீட்டர் தூரம் ஓடத் தொடங்கிப் பழகி ஓடுதல்

4. **எடைப் பயிற்சி :**
முதல் பிரிவில் விளக்கியபடி.

5. **ஓட்டப் பாதை :**
60 மீ., 120 மீ., 250 மீ., 120 மீ., 60 மீ. ஓடிப் பழகுதல்.
தொடரோட்டங்கள்

6. **ஓட்டப் பாதை :**
2×60 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடல்.
75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
180 மீ., 220 மீ., 180 மீ. தூரம் ஓடிப் பழகுதல்.
தொடரோட்டங்கள்.

உச்சநிலை மாதம் (Peak-up Month)

எல்லா ஓட்டப் பயிற்சிகளையும் ஓட்டப் பாதையில் செய்யவும்.

1. 6×110 மீ தூரம் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.
2. 30 மீட்டர் தூரம் ஓடத் தொடங்குதல் பழகி - 6 முறை ஓடுதல்.

   250 மீட்டர் தூரம் ஓடும்பொழுது நேரம் கணக்கெடுத்தல்.
3. 3×150 மீட்டர் தூரம் முழு வேகத்துடன் ஓடுதல்.
4. 2×110 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடுதல்

5. 2×300 மீட்டர் தூரம் முழு வேகத்துடன் ஓடுதல்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகி ஓடும் தூரங்கள் : 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ.

8. 120 மீ., 180 மீ., 120 மீ. தூரம் முழு முயற்சியுடன் ஓடுதல்.

9. 3×50 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடுதல். இடையில் 50 மீட்டர் தூரம் தரை உதைத்து ஓடுதல்.

10. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகி ஓடுதல் 3×30 மீட்டர், 3×60 மீட்டர்.

11. 180 மீ., 220 மீ., 180 மீட்டர் தூரம் முழு முயற்சியுடன் முழு வேகமாக ஓடுதல்.

4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு.

பிறகு, இதே சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

11. கால் மைல்: 400 மீட்டர் ஓட்டம்

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து அல்லது கால் உயர்த்தி ஓடல்—4 தொகுதி 25 காலடிகள்.

இடக் காலில் துள்ளி அல்லது நொண்டியடித்தல் 3 தொகுதி-15 துள்ளல்.

வலக் காலில் துள்ளல் அல்லது நொண்டியடித்தல் 3 தொகுதி-15 துள்ளல்.

3 மைல்கள் விருப்ப ஓட்டம். 150 மீட்டர் தூரத்தை வேகமாக ஓடல். 300 மீட்டர் தூரம் அதிக இடைவெளியுடன் கால் விரித்துக் காலடி (step) இட்டு ஓடல், நடை, நடை ஓட்டம், இடையிலே ஓய்வு பெறுவதுபோல.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல்	3 × 15
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 15
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 10
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

3 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம்-தப்படி இட்டு, வேகமான நடை, விரைவாக ஓடுதல்.

குறிப்பிட்ட தூரம் காலடி-தப்படி இடல்-நடத்தல் 12 முறை. அல்லது 10 × 75 மீட்டர் தூரம் மலையேறி ஓடுதல்.

2 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம். நீண்ட காலடி இட்டு ஓடுதல். மெதுவாக ஓடுதல்.

4. **எடைப் பயிற்சி :**

உ-வது பிரிவில் விளக்கியபடி.

5. **ஓட்டப் பாதை :**

முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல் 100 மீ., 150 மீ., 100 மீட்டர் தூரம்.

4 × 300 மீட்டர் தூரம் அரை முயற்சியுடன் காலடி இட்டு ஓடுதல்.

20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்,

6. **ஓட்டப் பாதை :**

3 × 60 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓட்டம்.

3 × 120 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடுதல். மீண்டும் முழங்காலை முடிந்தவரை மேலுயர்த்தி 30 எண்ணிக்கைக்குக் காலடி இட்டு ஓடுதல்—6 தொகுதி செய்யவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. **கடற்கரை அல்லது புல்தரை :**

300 மீட்டர் ஓடுதல்.

2 × 150 மீ; 300 மீ; தரை உதைத்து ஓடுதல் (Bounding). 50 மீட்டர் இடக் காலால் துள்ளி ஓடுதல். 50 மீட்டர் தூரம் வலக் காலால் துள்ளி ஓடுதல். 300 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.

2. **எடைப்பயிற்சி :**

முதல் மாதத்திற்குரிய எடைப் பயிற்சியை - இப்பொழுது அதிக எடைகளைச் சேர்த்துச் செய்யவும்.

3. **காடுமலை ஓட்டம் :**

45 நிமிடம் விருப்ப ஓட்டம்.

8 × 110 மீட்டர் தூரம் புல்தரையில் அல்லது ஓட்டப் பாதையில் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.

4. **எடைப் பயிற்சி :**

பிரிவு 2-ல் உள்ளதை திரும்பவும் செய்க.

5. **ஓட்டப் பாதை :**

அரைமணி நேரம் வேகமாக ஓடுதல்

ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல் 3 × 60 மீட்டர் தூரம்.

ஓட்டப்பாதை வளைவில் 3 × 50 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.

3 × 120 மீட்டர் தூரம் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல்.

20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4×300 மீட்டர் தூரம் காலடி இடைவெளியை அதிகமாக்கி ஓடுதல்.

2×75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.

2×75 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடல்.

30 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல் -4 தொகுதிகள்.

20 நிமிடம் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

7. எடைப் பயிற்சி :

பேரெடை தூக்கல், எடை ஏந்தியைத் தலைக்கு மேலுயர்த்தல், தலைக்குப் பின்புறமிருந்து உயர்த்தல், எடையுடன் முன் கை வளைத்தல், அரைக் குந்தல், வாத்து நடை 25 மீ. தூரம் நடத்தல்—6 தொகுதிகள் செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இந்த மாதங்களில் அதிக எடை சேர்த்து முடிந்த வரை பயிலவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3× 8
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	2× 8
மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3×10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2× 8
எடையுடன் அரைக் குந்நல்	3×15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2×10
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2×10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2. ஓட்டப் பாதை :

8×120 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடுதல்.

3. ஓட்டப் பாதை :

2×100 மீட்டர் தூரம் தரை உதைத்து ஓடல்.

2×75 மீட்டர் தூரம் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.

4×75 மீட்டர் வளைவில் ஓடத் தொடங்கி, விரைவாக ஓடல்.

4. எடைப் பயிற்சி :
முதல் பிரிவில் விளக்கியுள்ளபடி பயிலவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :
150 மீ., 450 மீ., 350 மீ., 75 மீட்டர் ஓடிப் பழகவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :
4×300 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும்.

2 தொகுதி - விரைவோட்டச் சுற்றுப் பயிற்சி முறையைச் செய்யவும்

தொடரோட்டங்கள்.

7. ஓட்டப் பாதை :
2×75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
2×120 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடல்.
3×250 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடல்.
1 வட்டம் (பந்தயப் பாதை முழுவதும்)-விரைவோட்டச் சுற்று முறைப் பயிற்சி.
600 மீட்டர் தூரம் காலடி இட்டு, அரை முயற்சியில் ஓடல்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகச் செய்தல்.

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3×6
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன் கொணர்தல்	2×8
மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல்	3×10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2×10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3×10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2×10
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2×10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2. ஓட்டப் பாதை :
6×150 மீட்டர் தூரம் $\frac{1}{2}$ முயற்சியில் ஓடல்.

3. ஓட்டப் பாதை :
ஓட்டப் பாதையின் வளைவிலிருந்து ஓடத் தொடங்கிப் பழகுதல்.

அதை 6×50 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடுதல். அவ்வ று ஓடத் தொடங்கப் பழகி 100 மீ., 350 மீ., 450 மீ , 250 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.

4. எடைப் பற்யிசி :

முதல் பிரிவில் விளக்கியபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

300 மீ., 500 மீ., 200 மீட்டர் ஓடிப் பழகுதல்.
தொடரோட்டங்கள்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2×120 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடல்
75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்
180 மீ., 440 மீ., 220 மீட்டர் தூரம் ஓடிப் பழகுதல்.
தொடரோட்டங்கள்.

உச்சநிலை மாதம்

எல்லா ஓட்டப் பயிற்சிகளையும் ஓட்டப் பாதையில் செய்யவும்.

1. 6×120 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்
2. வளைவைச் சுற்றி ஓடுதல் 6×50 மீட்டர் தூரம். 350 மீட்டர் தூரம் ஓடும்பொழுது நேரம் எடுத்தல்.
3. 3×220 மீட்டர் தூரம் முழு வேகத்துடன் ஓடுதல்.
4. 2×150 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடுதல்.
5. 2×350 மீட்டர் தூரம் முழு வேகத்துடன் ஓடுதல்.
6. ஓய்வு.
7. வளைவிலே ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகி ஓடும் தூரங்கள் : 30 மீ., 30மீ., 75 மீ., 100 மீ., 75 மீ. பந்தயத்தில் ஓடுகின்ற வேகத்தில் ஓடிப் பழகவும்.
8. 180 மீ., 440 மீ., 120 மீ. முழு வேகத்துடன் ஓடுதல்.
9. 3×75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடுதல். இடையில் 150 மீட்டர் தூரம் காலடி இட்டு ஓடுதல்.
10. வளைவிலே ஓடத் தொடங்கி 6×50 மீ. ஓடுதல். 450 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
11. 330 மீ., 220 மீ., 110 மீட்டர் தூரம் முழு வேகத்துடன் ஓடுதல்.

    4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு. பிறகு, இதே சுற்று முறைப் பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

12. இடைதூர ஓட்டங்கள்: 800 மீட்டர் & 1500 மீட்டர்

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

6 மைல்கள் விருப்ப ஓட்டம். 200 மீட்டர், 300 மீட்டர் தூரங்களுக்கிடையில் குறுகிய காலடிகளில் விரைவோட்டம். 600 மீ முதல் 1000 மீட்டர் தூரங்களில் நீண்ட தூரக் காலடி களில் ஓடிப் பழகுதல். இடையிடையே தரை உதைத்து ஓடுதல், துள்ளி அல்லது நொண்டியடித்து ஓடும் முறைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்து ஓடுதல் நல்ல பயனை நல்கும் பலமுறை ஓட்டப் பயிற்சிகளையும் செய்யவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகவும், நன்றாக மூச் சிழுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல்	3 × 15
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 15
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	4 × 15
எடையுடன் சாய்ந்து சரிந்து நிற்றல் (Lunge)	2 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிக்கு இடையில் 100 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

5 மைல்கள் தூரம்—கடினமான தன்மையில் மனஉறுதியுடன் விருப்ப ஓட்டம் ஓடுதல். அரைமுயற்சியில் 300 மீட்டர், 600 மீட்டர், 1000 மீட்டர். இதற்கிடையில் 3 நிமிடங்கள் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

மலைப்பாங்கான பிரதேசத்தில் 6 × 150 மீட்டர் மலையேறி ஓடுதல். ஒரே சீராக 1 மைல் தூரம் ஓடிப் பழகுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் விளக்கியபடி திரும்பவும் செய்யவும்.

5. 5 × 600 மீட்டர் தூரத்தை அரை முயற்சியில் ஓடவும். 20 நிமிடங்கள் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2 × 120 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடல்.
75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.

10 முதல் 12 வரை × 200 மீட்டர் தூரத்தை அரை முயற்சியில் ஓடுதல். இடையிடையே 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

30 நிமிடங்கள் கை எறி பந்தாட்டம் ஆடுதல்

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

2 மைல்கள் விருப்ப ஓட்டம்

300 மீட்டர், தரை உதைத்து 75 மீட்டர், 300 மீட்டர். இடக் காலால் துள்ளி 50 மீட்டர், வலக் காலால் துள்ளி 50 மீட்டர், 600 மீட்டர் தூரம் என்று ஓடவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதத்தில் செய்த பயிற்சிகளை மீண்டும் பழகவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

1 மணி நேரம் விருப்ப ஓட்டம். ஏறத்தாழ 6 முதல் 8 மைல் தூரம் ஓடிக் கடந்திருக்கவேண்டும்.

8 × 110 மீட்டர் தூரம்-ஓட்டப் பாதையில் அல்லது கடற்கரையில் அல்லது குன்றுப் பகுதிகளில் விரைவாக ஓடவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் கூறியபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

45 நிமிடங்கள் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.
4 × 600 மீட்டர் தூரம் அரைமுயற்சியில் ஓடுதல்
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. **ஓட்டப் பாதை :**

10 × 200 மீட்டர் தூரம் அரைமுயற்சியில் ஓடுதல்.
கையில் எடையுடன், முதல் நான்கு தடவை 200 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.

30 நிமிடங்கள் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. **எடைப் பயிற்சி :**

முந்தைய மாதங்களில் செய்த பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

2. **ஓட்டப் பாதை :**

16 × 200 மீட்டர் தூரம் சராசரி ஓட்ட வேகத்தில் ஓடவும்.
இடையிடையே 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

3. **காடுமலை ஓட்டம் அல்லது கடற்கரை :**

3200 மீட்டர், 1600 மீட்டர், 800 மீட்டர் ஓட்டம்.
இடையிடையே 400 மீட்டர் தூரம் நடக்கவும்.
8 × 110 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடிப் பழகவும்.

4. **எடைப் பயிற்சி :**

பேரெடைத் தூக்கல், எடை ஏந்தியை தலைக்குமேல் உயர்த்தல், தலைக்குப் பின்புறமிருந்து உயர்த்தல், எடையுடன் முன்கை வளைத்தல், அரைக்குந்தல், எடையுடன் குதித்துக் கால்விரித்தல், வாத்து நடை—25 மீட்டர் நடத்தல் 6 தொகுதிகள் செய்யவும்.

5. **குன்றுப் பகுதி (Hill) :**

300 மீ., 600 மீ., 1200 மீ., 300 மீ. தூரம் இடையிடையே 3 நிமிட நேரம் நடை ஓட்டம் ஓடியவாறு, ஓடவும். எளிதாக (வளைந்து ஓடாமல்) 1½ மைல் ஓடவும்.

6. **ஓட்டப் பாதை :**

8 × 400 மீட்டர் தூரம் சராசரி வேகத்தில் ஓடவும்.
400 மீட்டர் தூரம் இடையிடையே நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

7. **காடுமலை ஓட்டம் (Cross country) :**

2400 மீட்டர், 1600 மீட்டர், 800 மீட்டர் சம அளவு விழும் காலடிகளுடன் ஒரே சீரான வேகத்துடன் ஓடவும்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. ஓட்டப் பாதை :

600 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும். 50 மீட்டர் தூரம் நடக்கவும். 200 மீட்டர் விரைவாக முழுமூச்சுடன் ஓடவும். இதையே மூன்றுமுறை தொடர்ந்து பழகவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

12 × 200 மீட்டர். பந்தய நாளைவிட அதிவேகமாக ஓடவும். 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடி ஓய்வு பெறவும்.

3. எடைப் பயிற்சி :

3, 4, 5ஆம் மாதங்களில் செய்த எடைப் பயிற்சிகளை 6 தொகுதிகள் (sets) செய்யவும்

4. குன்று அல்லது காடுமலை ஓட்டம் :

2400 மீட்டர், 1200 மீட்டர், 600 மீட்டர் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும். 7 நிமிடங்கள் நடை ஓட்டம் ஓடி இடையிடையே ஓய்வு கொள்ளவும்.

4 × 150 மீட்டர் தூரம் முழு முயற்சியில் ஓடவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

300 மீ., 600 மீ., 1000 மீ., 600 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும். இடையிடையே 400 மீட்டர் தூரம் நடக்கவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

6 × 400 மீட்டர் தூரம் பந்தய நாளைவிட அதிவேகமாக ஓடவும்.

400 மீட்டர் தூரம் ஓய்வான நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

உச்சநிலை மாதம்

எல்லா ஓட்டப் பயிற்சிகளையும் ஓட்டப் பாதையில் செய்யவும்

1. 8 × 120 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.
2. குழுவாக நின்று ஓடத் தொடங்குதலை, நிற்கும் இடத்தைப் பழகவும். 6 × 75 மீட்டர் ஓடவும். 750 மீட்டர் தூரம் ஓடி நேரம் எடுக்கவும்.

3. 6 × 220 மீட்டர் தூரம் முழு முயற்சியுடன் ஓடவும். மீண்டும் திரும்பவும் நடந்து வரவும்.

4 6 × 150 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடவும்.

5. 600 மீட்டர், 1600 மீட்டர் தூரம் முழு முயற்சியுடன் ஓடவும்.

6. ஓய்வு.

7. 850 மீட்டர், 1200 மீட்டர், நேரம் கணக்கு எடுத்து ஓடவும்

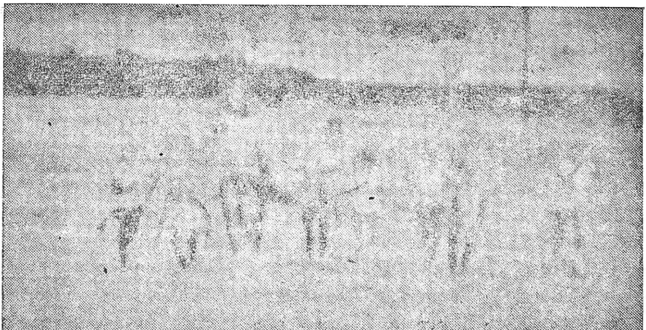
8. 500 மீட்டர், 1000 மீட்டர் முழு முயற்சியுடன் ஓடவும்.

9 4 × 75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடவும். 400 மீட்டர் எளிதாக ஓடுவதுபோல 400 மீ. காலடி இட்டு ஓடவும்

10. 6 × 110 மீட்டர் விரைவாக ஓடிப் பழகவும். 1200 மீட்டர் தூரம் நேரம் கணக்கெடுத்துக் கொள்ளு மாறு ஓடவும்.

11. 4 × 400 மீட்டர் முழு முயற்சியுடன் ஓடவும். பிறகு முழுதாக ஓய்வுபெறவும்.

4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு. பிறகு இதுபோலவே தொடரவும்.



13. நெடுந்தூர ஓட்டம்: 5000 மீட்டர், 10,000 மீட்டர், மற்றும் தடங்கல் ஓட்டம்

(STEEPLE CHASE)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

10 முதல் 15 மைல்கள் வரை தளராமல் ஒரே சீராக ஓடவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகவும், நன்றாக மூச் சிழுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல்	4 × 20
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 15
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	4 × 20
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	4 × 10

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கிடையிலும் 100 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

800 மீட்டர் முதல் 1200 மீட்டர் வரை அரைமுயற்சியில் ஓடல், 3 நிமிடங்கள் ஓய்வாக நடை ஓட்டம் ஓடல், இவ்வாறாக 10 மைல் தூரம் கடினமான விருப்ப ஓட்டம் ஓடுதல். கடைசி 1 அல்லது 2 மைல் தூரத்தை ஒரேசீரான காலடியுடன் வேகத்துடன் ஓடவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் விளக்கியபடி செய்யவும்.

5. குன்றுப் பகுதி :

ஒரே சீரான வேகத்தில், அளவான காலடிகளுடன் அரைமணி நேரம் கீழே மேலே ஏறி இறங்கி ஓட்டம். 20×300 அல்லது 400 மீட்டர் தூரம் மலைமேலேறி ஓட்டம். குன்று அல்லது மலைப்பகுதியோராம் இல்லையென்றால், மேம்பாலம் (Bridge) இருந்தால், அதில் ஏறி இறங்கி ஓடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

12 முதல் 15×600 மீட்டர் தூரம் அரை முயற்சியில் ஓடவும்.
இடையிடையே 3 நிமிட நேரம் நடை ஓட்டம் ஓடவும்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

7. ஓட்டப் பாதை :

10×200 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடுதல்.
6×100 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடுதல்.
20 முதல் 25×200 மீட்டர் தூரம் அரைமுயற்சியுடன் ஓடல்.
30 நிமிடம் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

இரண்டாம் மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

மொத்தம் மூன்று மைல்கள் ஓட்டம். அதில் முக்கால் முயற்சியுடன் வேகமாக 300 முதல் 600 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல். அரைமைல் தூரம் தரை உதைத்து ஓடல். சீரான வேகத்தில் அளவான காலடிகளுடன் ஓடல். கடைசி மூன்று மைல் தூரத்தை அளவான காலடிகளுடன் ஓடுதல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதத்திற்குக் கூறப்பட்டிருந்த பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

1½ மணி நேரம் விருப்ப ஓட்டம். அந்த நேரத்திற்குள் குறைந்தது 12 முதல் 15 மைல்கள் கடந்திருக்கவேண்டும். 20×10 மீட்டர் தூரம் ஓட்டப்பாதை, புல்தரை அல்லது குன்றுகளில் வேகமாக ஓடுதல்

4. குன்று அல்லது பாலத்தில் படியேறி ஓடல் :

15 நிமிடங்கள் கடினமாக ஓடும் விருப்ப ஓட்டம்.

20 முதல் 25×200 மீட்டர் தூரத்தை முக்கால் முயற்சியுடன் முன்புறம் சாய்ந்தவாறு ஓடுதல்.

5. ஓட்டப் பாதை :

25 முதல் 30 × 300 மீட்டர் தூரத்தை அரைமுயற்சியுடன் ஓடுதல். இடையில் 100 மீட்டர் நடை ஓட்டம் ஓடல்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

அரைமணி நேரம் தொடரோட்டம் அல்லது வேகமாக அங்கும் இங்கும் ஓட்டம்.

25 × 200 மீட்டர் தூரம் அரைமுயற்சியுடன் ஓடுதல்.

முதல் 10 தடவைக்குக் கையில் எடையுடன் ஓடுதல்.

30 நிமிடம் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. காடுமலை அல்லது கடற்கரை :

ஒரே சீராக அளவான காலடியிட்டு 6 மைல் தூரம் ஓடுதல். திரும்பி வரும்பொழுது 3 மைல், 2 மைல், 1 மைல் தூரம் இடையிடையே 400 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடிவந்து முடித்தல்.

2. ஓட்டப் பாதை :

30 முதல் 40 × 200 மீட்டர் பந்தயத்தில் ஓடுகின்ற சராசரி வேகத்தில் ஓடவும். 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

3. எடைப் பயிற்சி :

முந்தைய மாதங்களில் கூறியுள்ளவற்றைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

4. காடுமலை ஓட்டம் :

3000 மீட்டர், 1000 மீட்டர், 800 மீட்டர், 3000 மீட்டர் ஓட்டம். ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையே 400 மீட்டர் நடை. 25 × 110 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடவும். முதல் 10 முறை கையில் எடையுடன் ஓடவும்.

5. குன்று அல்லது மேம்பாலம் :

12 × 300 மீட்டர் தூர ஓட்டம். இடையே 3 நிமிடங்கள் நடை ஓட்டம் ஓடவும். 3 மைல் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

15 முதல் 20×400 மீட்டர் தூரத்தை 2 வினாடிகள் பந்தய நாள் நேரத்தைவிட அதிகமாக ஓடவும். 400 மீட்டர் தூரம் ஓய்வான நடை ஓட்டம்.

7. ஓட்டப் பாதை :

2000 மீ., 1600 மீ., 800 மீ., 1600 மீ., 2000 மீ. ஒரே சீரான வேகத்தில் ஓடவும் இடையிடையே 5 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளவும்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. ஓட்டப் பாதை :

1600 மீட்டர் தூரத்தை முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும். 50 மீட்டர் தூரம் நடை, 400 மீட்டர் தூரம் முழு வேகத்தில் ஓடுதல். இவ்வாறாக 3 முதல் 5 தடவை தொடரவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

15 முதல் 20×200 மீட்டர் தூரம். ஒவ்வொரு 200 மீட்டர் தூரத்தையும் பந்தய நாள் வேகத்திற்கும் 2 வினாடிகள் அதிகமாக வருவதுபோல ஓடி முடிக்கவும். இடையே 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

3. எடைப் பயிற்சி :

எடைப் பயிற்சிகளில் சுற்றுமுறைப் பயிற்சியை 6 முதல் 8 தொகுதி வரை செய்யவும்.

4. குன்று அல்லது காடு மலைப் பகுதி :

2400 மீ., 1600 மீ., 800 மீ., 1600 மீ., 2400 மீ. ஓடவும். ஒவ்வொரு ஓட்டத்திற்கும் இடையே 5 நிமிடங்கள் ஓய்வு. 10×150 மீட்டர் தூரம் $\frac{7}{8}$ முயற்சியுடன் ஓடவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

1000 மீ., 3000 மீ., 2000 மீ., 1000 மீ. முக்கால் முயற்சியுடன் ஓடவும். இடையிடையே 400 மீட்டர் தூரம் நடக்கவும்.

6. 10 முதல் 15×400 மீட்டர் தூரம். 2 வினாடிகள் அதிகமாகிட பந்தய நாள் வேகத்தைவிடக் குறைவாக ஓடி முடிக்கவும். 400 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் போடவும்.

உச்சநிலை மாதம்

எல்லா ஓட்டப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளையும் ஓட்டப்பாதையிலே பழகவும்.

1. 20×120 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடவும்.
2. 3000 மீட்டர் முதல் 7000 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடி நேரம் குறிக்கவும்.
3. 15×200 மீட்டர் தூரம் முழு முயற்சியுடன் ஓடவும். 200 மீட்டர் தூரத்தை எப்பொழுதும் ஓடும் நேரத்தை விட 1·5 வினாடிகள் அதிகம் வருவதுபோல ஓடவும். பிறகு, ஓடிமுடித்த தூரத்தைத் திரும்பும்பொழுது நடந்து வரவும்.
4. 15×150 மீட்டர்-கையில் எடையுடன் ஓடவும். 3000 மீட்டர் சீரான வேகத்தில், அளவான காலடியில் ஓடவும்.
5. ஒவ்வொரு வட்டம் சுற்றிவந்த பிறகும் நேரம் குறித்தல். இவ்வாறு 7500 மீ. முதல் 12,000 மீட்டர் தூரம் வரை ஓடி, பந்தயத்தில் ஓடுவதுபோல காலடி இட்டு ஓடுதல். நேரம் குறித்தல்.
6. ஓய்வு.
7. 3000, 6000 மீட்டர் தூரம் நேரம் குறிக்க ஓடுதல்.
8. 12×200 மீட்டர் முழு முயற்சியில் ஓடுதல். 200 மீட்டர் நடை.
9. 10×100 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல். 400 மீட்டர் தூரம்.
10. 15×110 மீட்டர் கையில் எடையுடன் வேகமாக ஓடுதல்.
11. 10 முதல் 12×400 மீட்டர் முழு முயற்சியுடன் ஓடுதல், 7 நிமிடங்கள் வேகமான நடை ஓட்டம்.

    4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு. இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

தடங்கல் ஓட்டம்
(Steeplechase)

5000 மீட்டர் ஓட்டத்திற்குரிய பயிற்சித் திட்டம் போலவே தான் தடங்கல் ஓட்டத்திற்கும். ஆனால், தடைதாண்டிச் செல்லவும், தண்ணீர் தாண்டல் முறைக்கும் (Water Jump) உரிய பயிற்சிகள் தனியே தரப்பட்டிருக்கின்றன. தண்ணீர் தாண்டும் முறைக்கான அமைப்பு இல்லையென்றால், மணற் பரப்பு ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அந்த மணற் பரப்பில் தண்ணீர் தாண்டும் இட அளவைக் குறித்து வைக்க வேண்டும். அதில் ஊன்றுகின்ற காலானது, அடையாள எல்லைக்கு உட்புறமாகவே இருப்பதுபோன்ற தன்மையில், அளவைக் குறிக்கவேண்டும்.

தடைதாண்டும் (Hurdle) நிகழ்ச்சிக்குரிய பயிற்சி முறைகள்.

முதல் மாதம்

பயிற்சி நாள் 6 :

12 முதல் 15 × 600 மீட்டர் தூரம் ஓடும்பொழுது தடை தாண்டி ஓடுவதையும், தண்ணீர் தாண்டும் திறமையையும் பழகிக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி நாள் 7 :

20 முதல் 25 × 200 மீட்டர் தூரம் தண்ணீர் தாண்டி ஓடும் திறனைப் பழகவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

பயிற்சி நாள் 5 :

25 முதல் 30 × 300 மீட்டர் தூரம் 1 தடைதாண்டல். தண்ணீர் தாண்டல்.

பயிற்சி நாள் 6 :

25 × 200 மீட்டர் தூரம். தண்ணீர் தாண்டி ஓடும் திறனைப் பழகவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

பயிற்சி நாள் 2 :

30 முதல் 40 × 200 மீ. தண்ணீர் தாண்டிப் பழகல்.

பயிற்சி நாள் 6 :

2000 மீட்டர் தூரத்தில் முதல்-கடைசி இரண்டு நிலையிலும் எல்லாத் தடைகளையும், தண்ணீர் பரப்பினையும் வைத்துப் பழகவும்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

பயிற்சி நாள் 2 :

15 முதல் 20 × 200 மீட்டர் தண்ணீர் தாண்டிப் பழகல்.

பயிற்சி நாள் 5 :

3000 மீட்டர் தூரத்திற்கிடையில் எல்லாத் தடைகளையும் தண்ணீர் பரப்பையும் வைத்துப் பழகவும். நேரம் குறிக்கவும்.

உச்சநிலை மாதம்

பயிற்சி நாள் 2 :

4200 மீட்டர் தூரத்திற்கிடையில் எல்லாத் தடைகளையும் வைத்து ஓடவும். ஓடிய நேரத்தைக் குறிக்கவும்

பயிற்சி நாள் 7 :

3000 மீட்டர் தூரம், எல்லாத் தடைகளுடன் ஓடவும்.

பயிற்சி நாள் 8 :

12 × 200 மீட்டர் தூரம். தண்ணீர் தாண்டும் பயிற்சியுடன் ஓடவும்.

14. நடைப் போட்டிகள்

(THE WALKS)

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

1 மைல், 2 மைல்கள், 3 மைல்கள் 2 மைல்கள், 1 மைல் நடக்கவும். இடையிடையே 400 மீட்டர் நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகவும் நன்றாக மூச் சிழுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல் 3 × 15

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல் 3 × 10

மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல் 4 × 20

எடையுடன் அரைக்குந்தல் 4 × 15

எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் 4 × 10

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் இடையிலும் 100 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

3. காடுமலைப் பகுதி :

10 மைல்கள் கடினத் தன்மையில், விருப்ப ஓட்டம் ஓடுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் கூறியுள்ளபடி செய்யவும்.

5. மேப்பாலம் :

அரைமணி நேரம் அளவான காலடியுடனும் வேகத்துடனும் ஓடுதல். பிறகு 20 × 400 மீட்டர் தூரம் படி ஏறி இறங்குதல். முன்சாய்ந்து நடத்தல் இறங்கும்பொழுது இடுப்பிலிருந்து அகல விரித்த காலடியுடன் நடத்தல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

25 × 400 மீட்டர் தூரம் நடத்தல். முழு முயற்சியுடன் நடை.
இடையே 400 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

7. ஓட்டப் பாதை :

20 × 120 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் நடத்தல்.
20 × 120 மீட்டர் தூரம் அரைமுயற்சியுடன் ஓடல்.
இடையிடையே 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடல்.
30 நிமிடம் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

1 மைல் தூரம் நடை, 1 மைல் தூரம் ஓட்டம் என்று அரை முயற்சியில் நடந்து, ஓடி 10 மைல்களைக் கடத்தல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதத்து எடைப் பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

3. காடுமலைப் பகுதி :

$1\frac{1}{2}$ மணி நேரம் விருப்ப ஓட்டம் ஓடுதல்.
20 × 150 மீட்டர் முழு முயற்சியில் நடத்தல்.
திரும்பும்பொழுது நடை ஓட்டம் ஓடிவருதல்.

4. மேம்பாலம் :

15 நிமிடங்கள் கடினமான விருப்ப ஓட்டம்.
அதன்பின் 25 × 400 மீட்டர் தூரம் படியேறி இறங்கி, முன் சாய்ந்து நடத்தல்.

5. ஓட்டப் பாதை :

30 × 300 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியுடன் நடத்தல்.
இடையிடையே 100 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம்.
20 நிமிடங்கள் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

அரைமணி நேரம் தொடரோட்டப் பயிற்சி வேக விளையாட்டு.
25 × 200 மீ. தூரம் கையில் எடையுடன் நடை.
30 நிமிடம் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. காடுமலைப்பகுதி அல்லது கடற்கரை :
4×3 மைல்கள் அளவான காலடிகளுடன் நடை நடத்தல். இடையிலே அரை மைல் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

2. ஓட்டப் பாதை :
25×400 மீட்டர் சராசரி ஓட்ட வேகம்.
200 மீட்டர் இடையிடையே நடை ஓட்டம்.

3. எடைப் பயிற்சி :
முந்தைய மாதங்களில் செய்த பயிற்சிகளையே தொடரவும்.

4. சாலை :
12×800 மீட்டர் முழு முயற்சி நடை.
200 மீட்டர் இடையிடையே நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

5 மேம்பாலம் :
20×400 மீ. தூரம் படியேறி மேல்சென்று இறங்கி நடத்தல். ஒவ்வொரு 400 மீட்டர் தூரம் முடிந்த பிறகும், நடை 'ஓட்டம் ஓடி ஓய்வு பெறுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :
20×400 மீட்டர் பந்தயநாள்போல நடத்தல்.
இடையிடையே 200 மீட்டர் நடை ஓட்டம் ஓடல்.

7. ஓட்டப் பாதை :
5×200 மீட்டர் தூரம் அரைமுயற்சியுடன் ஓடுதல்.
10×150 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் நடத்தல்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. ஓட்டப் பாதை :
5×2000 மீட்டர் முழுமுயற்சியுடன் சீரான வேகத்தில், அளவான காலடியுடன் நடத்தல், இடையே 400 மீ. நடை ஓட்டம் ஓடுதல்

2. ஓட்டப் பாதை :
25×200 மீட்டர் அரைமுயற்சியுடன் ஓடுதல்.
இடையிடையே 200 மீட்டர் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

3. எடைப் பயிற்சி :
எடைப் பயிற்சியில் உள்ள சுற்றுப் பயிற்சி முறைகளைத் தொடர்ந்து 6 முதல் 8 தொகுதிகள் வரை செய்க.

4. **மேம்பாலம் :**

4×2 மைல்கள் தூரத்தை முன்னும் பின்னுமாக நடத்தல். இடையே 5 நிமிடம் நடை ஓட்டம்.
10×150 மீட்டர் காலடியில் அதிக இடைவெளி வைத்து, மலை உயரத்திலிருந்து கீழிறங்கி ஓடிவருதல்.

5. **ஓட்டப் பாதை :**

3×5000 மீட்டர் முக்கால் முயற்சியுடன் ஓடல். இடைவெளியில் 10 நிமிடம் சுறுசுறுப்பான ஓய்வுடன் இருக்கவும் .

6. **ஓட்டப் பாதை :**

20×400 மீட்டர் பந்தயநாள்போல் நடை 200 மீட்டர் இடையிடையே நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

உச்சநிலை மாதம்

1. 20×120 மீட்டர் தூரம் கை எடையுடன் நடத்தல்.
2. 10,000 மீட்டர் நடை நடந்து நேரத்தைக் குறித்தல்,
3. 25×200 மீட்டர் முக்கால் முயற்சியுடன் ஓடல். திரும்பி வரும்பொழுது ஓய்வாக நடத்தல்.
4. 10×300 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் நடத்தல். காலடியிட்டு 3000 மைல் ஓடல்.
5. 2×5000 மீட்டர் தூரம் முழு முயற்சியுடன் நடந்து நேரம் குறித்தல், இடையிடையே 10 நிமிடம் ஓய்வு.
6. ஓய்வு
7. 10 மைல்கள் அரைமுயற்சியுடன் ஓடுதல்
8. 20×200 மீட்டர் முழு முயற்சியுடன் நடத்தல், 200 மீட்டர் தூரம் இடையிடையே நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.
9. 100 மீ. கை எடையுடன் நடத்தல், 100 மீட்டர் நடை ஓட்டம். 100 மீட்டர் முழு முயற்சியுடன் நடத்தல், 100 மீட்டர் நடை ஓட்டம். 20 வட்டங்கள் தொடர்ந்து ஓடவும்.
10. 3×5000 மீட்டர் கால்பாக முயற்சியுடன், புல்தரையில் ஓடல்.
11. 20×400மீட்டர் பந்தயநாள்போல வேகமாக நடக்கவும். இடையிடையே 200 மீட்டர் நடை ஓட்டம் ஓடவும். 4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பாக ஓய்வில் இருக்கவும். பிறகு, இச் சுற்றுப் பயிற்சி முறைகளைத் தொடரவும்.

15. தடைதாண்டி ஓட்டம்: 60 மீ., 80 மீ., 100 மீ., 110 மீ.

(HURDLES)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல் 4 தொகுதி—15 காலடிகள்.
இடக் காலால் துள்ளி ஓடல் 2 தொகுதி—15 துள்ளல்கள்.
வலக் காலால் துள்ளி ஓடல் 2 தொகுதி—15 துள்ளல்கள்.
2 மைல் தூர விருப்ப ஓட்டம், 50 மீட்டர் விரைவாக ஓட்டம், நடை ஓட்டம், காலடி இட்டு ஓட்டம் மற்றும் நடை முதலியன அடங்கும்

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டுடன் கையை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடையுடன் கைகளை மேலுயர்த்தல்	2 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 15
எடையுடன் குதித்து கால் விரித்தல்	2 × 10
எடையுடன் கால் விரித்து நடத்தல்	2 × 25 மீ.
எடையுடன் பக்கம் வளைதல், சுழற்றல்	3 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழுதல்	3 × 10

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் இடையே 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

2 மைல் விருப்ப ஓட்டம், அதில் காலடி இட்டு ஓடல், வேக மாக நடை ஓட்டம் ஓடல், அழுத்தி கால் ஊன்றி ஓடல் முதலியன
குறிப்பிட்ட தூரம் வரை காலடி இட்டு ஓடல், பிறகு திரும்பி வரல். இதனை 10 தொகுதிகள் செய்யவும்.
அல்லது 10 × 60 மீட்டர் தூரம் மலையேறி ஓடல்.
2 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம் ஓடுதல்.

4. **எடைப் பயிற்சி :**
பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. **ஓட்டப் பாதை :**
பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தடைதாண்டல் 7 தடை × 6
2 × 300 மீட்டர்.

20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. **ஓட்டப் பாதை :**
3 × 60 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் எடை இழுத்து ஓடல்.
30 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்-4 தொகுதி.
பக்கவாட்டில் கால்போட்டு தடைதாண்டல் 5 தடை × 6
6 முறை முதல் தடையைத் தாண்டிப் பழகுதல்
கை எறிப் பந்தாட்டம் 30 நிமிடம் ஆடுதல்.

ஆண்டு முழுவதும் - மற்றும் போட்டியில்லாக் காலங்களிலும்

தடைதாண்டி ஓடும் உடலாளர்கள் இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

1. கால்களை நீட்டிக் கையால் தொடவும். 3 தொகுதிகள், 1 காலை 10 முறை தொடவும்.
2. கால்களை விரித்து, கையால் கட்டைவிரலைப் பிடித்து பயிற்சி செய்யவும். 3 தொகுதிகள். ஒவ்வொரு காலை 6 முறை தொடவும்.
3. முன்செல்லும் காலை தடைமேல் வைத்து, முன்புறமாகக் குனிந்து 10 முறை தொடவும். 3 தொகுதிகள் செய்க.
4. பின்வரும் காலை தடைமேல் வைத்து, முன்புறம் குனிந்து 10 முறை தொடவும். 3 தொகுதிகள் செய்க.
5. பின்வரும் காலை தடை சுற்றிவைத்து, 15 முறை ஒவ்வொரு காலையும் தொடவும். 3 தொகுதிகள்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. **கடற்கரை அல்லது புல்தரை :**
2 × 150 மீ, 2 × 50 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓட்டம்.
2 × 150 மீ, இடது கால் துள்ளல் 50 மீ; வலது கால் துள்ளல் 50 மீ. 2 × 150 மீ. ஓட்டம்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாத எடைப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

3. காடுமலை அல்லது ஓட்டப்பாதை :

45 நிமிடம் விருப்ப ஓட்டம்.

6 × 110 மீட்டர். குனிந்த நிலை தொடக்கத்திலிருந்து (Crouch Start) புறப்பட்டு, தாழ்நிலைத் தடைகளைத் (Low Hurdles) தாண்டுவதற்குக் காலடி இட்டுத் தாண்டிப் பழகுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் கூறியுள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

ஓட்டப் பாதையில் அரைமணி நேரம் வேகமாக ஓடிப் பழகவும்.

ஓடத் தொடங்குவதில் 3 × 30 மீட்டர்.
ஓடத் தொடங்கி முதல் தடையில் தாண்டல் 2 × 1.
ஓடத் தொடங்கி இரண்டாம் தடையையும் தாண்டல் 2 × 2.
ஓடத் தொடங்கி மூன்றாம் தடையையும் தாண்டல் 2 × 3
3 × 50 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.
பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தாண்டும் முறையில் 7 தடைகள் தாண்டல்.

அதை மூன்று தொகுதி அல்லது தவணைகளில் செய்யவும்.
கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடங்கள் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2 × 300 மீட்டர் காலடி போட்டு (Stride) ஓடல்
பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தாண்டல் 5 தாண்டல் × 6 முறை
3 × 50 மீ. கையில் எடையுடன் எடை இழுத்து ஓடல்.
30 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல் 4 முறை.
20 நிமிடம் கைஎறிப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

7. எடைப் பயிற்சி :

பேரெடைத் தூக்கல், எடையைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல், மார்பு உயரத்திற்குக் கொண்டுவருதல் தலைக்குப் பின்புறமாக உயர்த்தல், கைவளைத்து எடையை முன்புறம் கொணர்தல், அரைக்குந்தல், எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல், 25 மீட்டர் தூரம் வாத்துநடை நடத்தல்—6 தொகுதி செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 8
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 8
மல்லாந்து படுத்து எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	2 × 8
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 8
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 15
எடையுடன் கால்விரித்து நடத்தல்	3 × 15 மீட்டர்
எடையுடன் குதித்து கால்விரித்தல்	3 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கு இடையிலும் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2. ஓட்டப் பாதை :

6 × 120 மீட்டர் தூரம் 7 தாழ்நிலைத் தடைகளைத் தாண்டி ஓடுதல். பந்தய நாள்போல் வேகமாகக் காலடி போட்டு ஓடல்.

3. ஓட்டப் பாதை :

3 × 75 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடல்.
7 தடைகள் × 2. பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தாண்டல்.
ஓடத் தொடங்கி முதல் தடை தாண்டல் 2 × 1.
ஓடத் தொடங்கி இரண்டாம் தடையும் தாண்டல் 2 × 2.
ஓடத் தொடங்கி மூன்று தடையையும் தாண்டல் 2 × 3.
சரியான முறையில் முதல் தடைதாண்டிப் பழகுதல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் விளக்கியபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

75 மீ., 150 மீ., 150 மீ., 75 மீட்டர் தூரம் ஓடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2 × 300 மீட்டர் தூரம் முக்கால் முயற்சியுடன் ஓடவும்.
5 தடைகள் × 3. பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தாண்டல்.
2 விரைவோட்ட சுற்றுப் பயிற்சி முறைகளைச் செய்யவும்; தொடரோட்டங்கள்.

7. ஓட்டப் பாதை :

2 × 180 மீட்டர் ஓட்டம்.

2 × 50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடல்.

10 தடைகளையும் தாண்டிப் பழகுதல்.

விரைவோட்ட சுற்றுப் பயிற்சி முறைகளையும் செய்யவும்.

தொடரோட்டங்கள் ஓடிப் பழகவும்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 6
மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 6
மல்லாந்துபடுத்து எடைகளை மேலுயர்த்தல்	2 × 10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	3 × 6
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 10
எடையுடன் குதித்து கால்களை அகல விரித்தல்	3 × 8
எடையுடன் கால்களை விரித்து நடத்தல்	3 × 25 மீட்டர்
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கிடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2 ஓட்டப் பாதை :

4 × 120 மீட்டர் தடைகள் மீது தாண்டி ஓடுதல் × 2.

3. ஓட்டப் பாதை (Track) :

3 × 50 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடல்.

7 × 3 பக்கவாட்டில் கால்போட்டு 7 தடைகளைத் தாண்டி ஓடல்.

ஓடத் தொடங்கி 3 × 30 மீட்டர் ஓடுதல்.

ஓடத் தொடங்கி 3 தடைகளையும் தாண்டல் — 2 × 3

ஓடத் தொடங்கி 5 தடைகளையும் தாண்டல் — 2 × 5

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி.

5. ஓட்டப் பாதை :

60 மீ., 120 மீ., 180 மீ., 120 மீ., 60 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :
150 மீட்டர், 300 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடுதல். பக்கவாட்டில் கால்போட்டு ஓடும் முறையில் 10 தடைகளையும் தாண்டி ஓடுதல். 2, 3 தடவைகள் தொடரோட்டங்கள் ஓடவும்.

7. ஓட்டப் பாதை :
2×50 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் பளு இழுத்து ஓடுதல் 5 தடைகளைத் தாண்டி ஓடுதல் × 3 முறை.
180 மீட்டர், 220 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
தொடரோட்டங்கள்.

உச்சநிலை மாதர்

எல்லா ஓட்டங்களையும் ஓட்டப் பாதையிலேயே ஓடவும்.

1. தடைகளைப் பயன்படுத்தி 6×110 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
2. ஓடத் தொடங்குதல் 3×30 மீட்டர்.
   ஓடத் தொடங்கி 5 தடைகளையும் தாண்டல் — 3×5.
   250 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
3. 3×150 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
4. 2×110 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடுதல். பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தடைகளைத் தாண்டி ஓடல் 5×4.
5. 2×300 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
6. ஓய்வு.
7. ஓடத் தொடங்குதல் 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ ,
   3×5 தடைகள்
8. 120 மீ., 180 மீ., 120 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
9. 2×50 மீட்டர் தூரம் பளு இழுத்து ஓடல்.
   2×50 மீட்டர் தூரம் தரை உதைத்து ஓடல்
   2×10 தடைகள்—பக்கவாட்டில் கால்போட்டுத் தாண்டி ஓடுதல்.
10. ஓடத் தொடங்குதல் 3×30 மீட்டர்.
    ஓடத்தொடங்கி 4 தடைகள் தாண்டி ஓடல் — 3×4.
11. 180 மீ., 220 மீ , 180 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்.
    4 நாள்களுக்குச் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு. பிறகு இந்த சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

16. 400 மீட்டர் தடைதாண்டி ஓட்டம்

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல் 4—தொகுதி 25 காலடிகள்.

இடக் காலால் துள்ளி ஓடல்—3 தொகுதி 15 துள்ளல்.

வலக் காலால் துள்ளி ஓடல் - 3 தொகுதி 15 துள்ளல்.

3 மைல்கள் விருப்ப ஓட்டம், 150 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடுதல், அவ்வப்போது ஓடுதல்.

300 மீட்டர், கால்களை அகலமாக காலடி இட்டு, நடை ஓட்டம் ஓடி இடையிடையே நடந்து ஓய்வு கொள்ளல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடைக் குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 15
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 10
எடையுடன் கால் விரித்து நடத்தல்	2 × 25 மீ.
எடையுடன் பக்கவாட்டில் வளைதல், சுழற்றல்	3 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கிடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

3 மைல்கள் கடினமான விருப்ப ஓட்டம் — அதில் அகலக் காலடி இடல், சுறுசுறுப்பான நடை ஓட்டம், விரைவாக ஓடுதல் போன்றவை அடங்கும்.

குறிப்பிட்ட தூரம் காலடி இட்டு ஓடுதல், மீண்டும் திரும்புதல் 12 தடவை.

அல்லது 10 × 75 மீட்டர் மலையேறி ஓடுதல்.

மெதுவாகவும் விரைவாகவும் 2 மைல்கள் எளிதான விருப்ப ஓட்டம்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பயிற்சி 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

பக்கவாட்டில் தடை தாண்டல். 5 தடைகள், 15 மீ.×6.
3×300 மீட்டர் தூரம் 3 தடைகள் வைத்து, தாண்டி ஓடல் அரைமுயற்சியில் ஓடவும்.

20 நிமிடங்கள் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

3×60 மீட்டர் தூரம் பளு இழுத்து ஓடவும்.
3×150 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடவும்.
2×120 மீட்டர் தடைகளை பக்கவாட்டில் தாண்டி ஓடவும்.
30 நிமிடங்கள் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

300 மீட்டர் தூரம் ஓடல்.
2×50 தரை உதைத்து ஓடல், 300 மீட்டர் ஓடுதல்.
50 மீட்டர் இடக் காலால் துள்ளி ஓடல்.
50 மீட்டர் வலக் காலால் துள்ளி ஓடல்; 300 மீட்டர் ஓடுதல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகளுடன், எடைகளை அதிகமாக்கிச் செய்யும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

45 நிமிடம் விருப்ப ஓட்டம் ஓடவும்.
4×200 மீட்டர் 5 தடைகளை வைத்துப் பக்கவாட்டில் தாண்டி ஓடவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்

5 ஓட்டப் பாதை :

அரைமணி நேரம் வேகமான ஓட்டம்.
வளைவில் ஓடத்தொடங்கி தடைதாண்டல் 3×1, 3×2 தடைகள்.
3×120 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்

6. **ஓட்டப் பாதை :**

4 × 300 மீ. 5 தடைகளை பக்கவாட்டில் தாண்டி ஓடவும்.
2 × 75 மீட்டர் பளு இழுத்து ஓட வும்.
2 × 75 மீட்டர் கையில் எடையுடன் ஓடல்
30 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்-4 தொகுதி.
20 நிமிடங்கள் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

7. **எடைப் பயிற்சி :**

தொடர்ந்து செய்யும் எடைப் பயிற்சிகள், பேரெடைத் தூக்குதல், எடையை மார்புக்குக் கொணர்தல், தலைக்கு மேல் உயர்த்தல், தலைக்குப் பின்புறமிருந்து உயர்த்தல், எடையுடன் அரைக்குந்தல், எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல், 25 மீட்டர் வாத்து நடை நடத்தல்—6 தொகுதிகள் செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. **எடைப் பயிற்சி :**

இந்த மாதங்களில் தேவையான எடைகளை அதிகமாகச் சேர்த்து முடிந்தவரை செய்யவும்.

மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 8
மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 8
மல்லாந்து படுத்து தலைக்குப் பின்புறம் மேலுயர்த்தல்	3 × 10
பலகையில் படுத்து எடைகளை மேலுயர்த்தல்	2 × 8
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 8
எடையுடன் குதித்து அகலக் கால விரித்தல்	2 × 10
எடையுடன் கால் விரித்து நடத்தல்	3 × 30 மீ.
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

2 **ஓட்டப் பாதை :**

4 × 120 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடவும்.
1 × 600 மீட்டர் தூரத்தில் 3 தடைகளை வைத்து—ஓடித் தாண்டல்.

3. **ஓட்டப் பாதை :**

2 × 100 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடுதல்.
2 × 75 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல்.
வளைவில் 4 முறை ஓடத் தொடங்கி ஓடி—மிக விரைவாக.
2 தடைகளைத் தாண்டி ஓடல்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

150 மீ., 450 மீ., 350 மீ., 75 மீ., ஓடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4×300 மீட்டர் 5 தடைகளை வைத்து பக்கவாட்டில் தாண்டி ஓடுதல்.

2 தடவை—விரைவோட்ட சுற்றுப்பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

7. ஓட்டப் பாதை :

2×75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
2×120 மீட்டர் தூரம் கையில் எடையுடன் ஓடல்.
3×200 மீட்டர் தூரம் முதல் 3 தடைகளைத் தாண்டி ஓடல் 1 வட்டம் சுற்றி ஓடும் பயிற்சிகள்.

600 மீட்டர் தூரத்தில் 3 தடைகளை வைத்துத் தாண்டித் தாண்டி ஓடல்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3×10
மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2×8
மல்லாந்து படுத்து எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3×10
பலகையில் படுத்து எடைகளை மேலுயர்த்தல்	2×10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2×10
எடையுடன் குதித்துக் கால்களை விரித்தல்	3×8
எடையுடன் கால்விரித்து நடத்தல்	3×25 மீ.
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2×8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10

பயிற்சிகளுக்கிடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2 ஓட்டப் பாதை :

6 × 120 மீட்டர் தூரம் 7/8 முயற்சியில் ஓடவும்.

3. ஓட்டப் பாதை :

ஓடத் தொடங்குதலை வளைவிலிருந்து 2 தடைகள் × 6 முறை பந்தய வேகத்தில் ஓடவும்
350 மீ , 450 மீ., 250 மீ. ஓடவும்

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்

5. ஓட்டப் பாதை :

300 மீட்டர், 500 மீட்டர், 200 மீட்டர் தூரத்தில் 5 தடைகளை வைத்து, ஓடிவந்து தாண்டிப் பழகவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2 × 120 மீட்டர் கையில் எடையுடன் ஓடல்.
75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
180 மீ., 440 மீ. தூரம் 10 தடைகளையும் தாண்டி ஓடல்.
220 மீ. தூரம் ஓடல்.

உச்சநிலை மாதம்

1. 6 × 120 மீட்டர் விரைவாக ஓடிப் பழகவும்.

2. ஓடத்தொடங்குதலை 4 முறை × 3 தடைகளைத் தாண்டவும். 350 மீட்டர் தூரம் ஓடுவதில் நேரம் குறிக்கவும்.

3. 8 × 220 மீட்டர் தூரத்தில் 5 தடைகள் வைத்து தாண்டவும்.

4. 4 × 150 மீட்டர் கையில் எடையுடன் ஓடவும்.

5. 2 350 மீட்டர் தூரம் 7 தடைகளை நிறுத்தி தாண்டுதல், முழு முயற்சியுடன் வேகமாக வந்து தாண்டவும்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதல்—முதல் தடை, இரண்டாம் தடை, மூன்றாம் தடையெனத் தொடர்ந்து தாண்டிச் செல்லுதல். இரண்டாம் முறை. 2 × 1, 2 × 2, 2 × 3.

8. 180 மீ., 440 மீட்டர் தூரம் 10 தடைகளையும் முழு முயற்சியுடன், முழுதாகத் தாண்டி ஓடுதல், 120 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல்

9. 150 மீட்டர் தூரம் காலடி இட்டு இடையிடையே ஓட, 3×75 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.

10. 6 முறை ஓடத் தொடங்கி 3 தடைகள் தாண்டி ஓடல்— 6×3 தடைகள். மொத்த தூரம் 450 மீட்டர் ஓடவும்.

11. 330 மீ, 220 மீ., 110 மீ. முழு முயற்சியுடன் ஓடவும் 4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு பிறகு மீண்டும் இந்த சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

17. நீளத் தாண்டல்
(LONG JUMP)

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல்	— 15 காலடிகள்	2	தொகுதிகள்
இடக் காலால் துள்ளி ஓடல்	— 15 துள்ளல்	2	,,
வலக் காலால் துள்ளி ஓடல்	— 15 துள்ளல்	2	,,
உட்கார்ந்து தாண்டல்	— 15 தாண்டல்	2	,,

2மைல் விருப்ப ஓட்டம். அதில் 50 மீட்டர் தூரம் விரைவோட்டம், வேகமான நடை ஓட்டம், கால் விரித்து காலடி இட்டு ஓடல் முதலியவற்றையும் செய்யவும்
மண் குவியலில் 15 முறை தாண்டிக் குதிக்கவும்.
காலை நீட்டி மணற்பரப்பில் 15 முறை குதிக்கவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை தலைக்கு மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	2 × 10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 15
எடையுடன் தாண்டிக்குந்தல்	4 × 6
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்து நிற்றல்	2 × 9
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்

3. காடுமலை ஓட்டம் :

2 மைல் விருப்ப ஓட்டம். அதில் விரைவோட்டம் ஓடல், நடை ஓட்டம், காலடி இட்டு ஓட்டம், தரை உதைத்து ஓட்டம், துள்ளல் ஓட்டம் முதலியவற்றையும் செய்யவும், குறிப்பிட்ட தூரம் 5 தொகுதிகள் விரைந்து ஓடவும், பிறகு அந்தத் தூரத்தைத் திரும்பி நடந்து வரவும் அல்லது 5

முறை மலையேறி விரைந்தோடவும்.

1 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம் ஓடவும்.

4. *எடைப் பயிற்சி :*

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5 *ஓட்டப் பாதை :*

50மீ., 10 மீ., 50மீ முழங்கால் உயர்த்தி ஓடவும்.
300மீ. தூரம் காலடி இட்டு (stride) அரைமுயற்சியில் ஓடவும்
3 தப்படி வைத்துத்தாண்டல் × 15 முறை.
காலை நீட்டித் தாண்டிக் குதித்தல் 15 முறை.
சாய்வுப் பலகையிலிருந்து தாண்டிக் குதித்தல் 8 முறை.
20 நிமிடங்கள் கூடைப்பந்தாட்டம் ஆடவும்.

6 *ஓட்டப் பாதை :*

4×60மீ தூரம் கையில் எடையுடன், எடை இழுத்து ஓடல்
30 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயரத்தி ஓடல் 3 முறை

i. தாழ்வாகத் துள்ளல் — உயரமாகக் காலடி இட்டுத் துள்ளல்—தாழ்வாகத் துள்ளல்—ஓடிவந்து மணற்பரப்பில் குதித்தல்-ஒவ்வொன்றையும் 6 முறை செய்யவும்.

ii. உயரமாகத் துள்ளல் — தாழ்வாகத் துள்ளல் — தப்படி இடல்; உயரமாமத் தப்படி இடல் — மணற்பரப்பில் குதித்தல்

iii. உயரமாகத் தாண்டல்—தாழ்வாகத் தாண்டல்—தப்படி இடல், உயரமாகத் தப்படி இடல்—தாழ்வாகத் தாண்டல் மணற்பரப்பில் குதித்தல்.

கை எறிப்பந்தாட்டம் 20 நிமிடங்கள் ஆடவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. *கடற்கரை அல்லது புல்தரை :*

150 மீ. ஓட்டம்; 2×50 மீ. தரை உதைத்து ஓட்டம்;
150 மீ. ஓட்டம்; 50 மீ இடக் காலில் துள்ளல் ஓட்டம்;
50 மீ வலக் காலில் துள்ளல் ஓட்டம்; 150 மீ. ஓட்டம்
2×25 மீ. உட்கார்ந்து தாண்டிச் செல்லல் (squat jump).

2. *எடைப் பயிற்சி :*

முதல் மாதத்தில் உள்ள பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

43 நிமிடங்கள் விருப்ப ஓட்டம் ஓடவும்
6 × 110 மீட்டர் விரைவோட்டம் ஓடிப் பழகவும்.
5 உயர தடைகள் மீது தாண்டிச் செல்லல்.
தடைகளுக்கு இடையில் உள்ள தூரத்தை அதிகப்படுத்தல் —15.
தடைக்குமேல் உள்ள பொருளைத் தட்டுவது போன்று—குறுகிய தூர விரைவோட்டம் ஓடல்—12.
இரண்டு கால்களையும் மாறிமாறி அழுந்த உதைத்து படியேறிச் செல்லல்—5 படிகள்—8 முறை செய்யவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

அரைமணி நேரம் வேகமாக ஓடிப் பயிற்சி செய்யவும். ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகவும். 6 × 30 மீ.

i. உயரப் பெட்டியைத் தாண்க்டி குதித்தல்.
சிறிய பெட்டியிலிருந்து மணற்பரப்பில் குதித்தல்.

ii. தாழ்வான உயர பெட்டியில் கால்வைத்து மணற்பரப்பில் குதித்தல்.

iii. உயரப் பெட்டியில் கால்வைத்துத் துள்ளல்.
கீழே துள்ளிக் குதித்தல்.
தாழ்வான உயரப்பெட்டியில் கால்வைத்து மணற்பரப்பில் குதித்தல்.

கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

ஓட்டப் பாதை :

2 × 300 மீட்டர் வேகமாக ஓடுதல்.
3 × 60 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல்
30 எண்ணிக்கையில் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்—3 முறை
சாய்வான பலகையில் ஓடிவந்து காலூன்றித் தாண்டி கால்களை விரித்துத் தாண்டிக் குதித்தல்—15 தாண்டல்கள்.
கை எறிப்பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

7. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் விளக்கியவாறு செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

தேவையான எடைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டு, முடிந்தவரை செய்யவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	3 × 8
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன் கொணர்தல்	2 × 8
மல்லாந்து படுத்து எடைக் குண்டை உயர்த்தல்	2 × 8
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 8
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 15
உட்கார்ந்து தாண்டல்	4 × 5
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 8
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்

2. ஓட்டப் பாதை :

4 × 120 மீட்டர் விரைவோட்டங்கள்.
20 முறை தாண்டல்கள். ஒரு சில காலடிகளுடன் ஓடிவந்து, பெட்டியில் காலூன்றித் தாண்டல்.

மிதித்தெழும் பலகைவரை ஓடிவந்து, சரியான அளவு எது என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளல் — 4 தடவை.

3. ஓட்டப் பாதை :

75 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடும் ஓட்டம்
75 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடும் ஓட்டம்.
சாய்வான பலகையில் காலூன்றித் தாண்டல்—
அரை முயற்சியுடன் ஓடிவந்து தாண்டல்—20 தாண்டல்கள்.
ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல் 6 × 30 மீட்டர்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி.

5 ஓட்டப் பாதை :

75 மீ., 150 மீ., 150 மீ., 75 மீ., ஓட்டம்.

6. ஓட்டப் பாதை:

800 மீட்டர் தூரம் ஓடிப் பழகுதல்.
இரண்டு முறை-தாண்டும் சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைச் செய்க.

பெட்டிமீதேறித் தாண்டல்: (i) பெட்டிமீதேறி உயரத் தாண்டல் — தாழ்வாகத் தாண்டல் — உயரத் தாண்டல் — தாழ்வாகத் தாண்டல் — ஓடிவந்து தடை உயரத்திற்கு மேலே தாண்டி, மணற் பரப்பில் குதித்தல்.

ஒவ்வொன்றையும் 6 முறை செய்யவும்: (ii) பெட்டிமீதேறி உயரமாகக் குதித்தல். ஓடிவந்து பெட்டிமேல் காலூன்றி மணற்பரப்பில் குதித்தல்.

(iii) தாண்டு — உயரமாகத் தாண்டு. தாழ்வாகத் தாண்டு. ஓடிவந்து பெட்டியில் காலூன்றித் தடை உயரத்திற்கு மேலாகத் தாண்டி மணற்பரப்பில் குதி.

7. ஓட்டப் பாதை:

2×50 மீ., 2×180 மீ. எடை இழுத்து ஓடுதல், தாண்டும் திறமைக்கான சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைச் செய்க.

சாய்வுப்பலகையில் ஏறித் தாண்ட ஓடிவருதல் — அரை முயற்சியில் ஓடிவந்து காலூன்றித் தாண்டல் — 15 தாண்டல்கள்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி:

இலேசான எடைகளுடன், விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல் 3× 6
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல 2× 8

மல்லாந்து படுத்து எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 15
எடையுடன் உயரமாகக் குதித்து, கால் விரித்தல்	2 × 15
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து தாண்டல்	4 × 5
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :
2 × 50 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடும் ஓட்டம்.
2 × 50 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல்.
ஓடத் தொடங்கிப் பழகுதல் 30 மீ., 30 மீ., 60 மீ., 60 மீ.
முக்கால் முயற்சியுடன், சாய்வுப் பலகையில் காலூன்றுமாறு ஓடிவந்து, தாண்டல் — 15 தாண்டல்கள்.

3. ஓட்டப் பாதை :
3 × 120 மீ. வேகமான விரைவோட்டம் ஓடுதல்.
10 முறை ஒருசில காலடியிட்டு ஓடிவந்து பெட்டிமீதேறித் தாண்டல்.

6 முறை தாண்டல் தாண்டுவதற்குரிய முழுத் தூரத்தையும் ஓடிவந்து தாண்டுதல். சரியாகவும், முறையாகவும் தாண்டும் அளவு பார்த்து ஓடிவருதல் முக்கியம்.

4. எடைப் பயிற்சி :
பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :
60 மீ , 120 மீ., 120 மீ., 60 மீ. ஓடவும்.
3 தப்படி இட்டு ஓடிவந்து, சாய்வுப் பலகையில் காலூன்றி— அரைமுயற்சியுடன் தாண்டுதல்—3 தொகுதிகள் தாண்டல். முழுத்தூரம் ஓடிவந்து தாண்டிக் குதித்தல்—3 முறை.

6. ஓட்டப் பாதை :
2 × 50 மீட்டர் கையில் எடையுடன் ஓடுதல்.
75 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்.
2 × 180 மீட்டர் ஓட்டம்.
15 தாண்டல்கள்—சில காலடி இட்டு ஓடிவந்து பெட்டிமீது கால் வைத்துத் தாண்டல்.

உச்சநிலை மாதம்

(ஓட்டப் பாதையில்)

1. பெட்டிமீதேறித் தாண்டலில் ஓடிவந்து தாண்டும் இடத்தினைக் குறித்துக்கொள்ளவும். 6 முறை முழுத் தூரத்தையும் ஓடிவரவும் தாண்டவும்.
   4 × 110 மீட்டர் தூரம் விரைவாக ஓடவும்.

2. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல். 6 × 30 மீ.; 250 மீ.

3. 2 × 150 மீ. தூரம் ஓடுதல்.
   7 காலடியில் ஓடிவந்து, தாழ்வான பெட்டியில் காலூன்றித் தாண்டுதல்—12 தாண்டல்கள்.

4. 2 × 50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் ஓடுதல்.
   2 × 30 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல்.
   15 தாண்டல்கள்—கால்விரித்துத் தாண்டிக் குதித்தல்.

5. அரைமுயற்சியுடன் முழுத் தூரத்தையும் ஓடிவந்து சாய்வுப் பலகையில் காலூன்றித் தாண்டல்.
   3 காலடியில் ஓடிவந்து தாண்டல்.
   220 மீட்டர் தூரம் நேரம் குறிக்க ஓடிவருதல்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழக 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ.

8. 6 முறை 120 மீட்டர் ஓடுதல்; 4 முறை முழுத் தூரம் ஓடிவந்து தாண்டல்.
   180 மீ. தூரம் ஓடுதல்.

9. 2 × 50 மீ. எடை இழுத்து ஓடல். 2 × 50 மீ. தரை உதைத்து ஓடல்.
   8 முறை தாழ்வான பெட்டிமீதேறித் தாண்டல்.

10. 2 × 30 மீ., 2 × 60 மீ. ஓடத் தொடங்குதல். 12 முறை திறன் நுணுக்கத்துடன் தாண்டுதல்.

11. 180 மீட்டர் ஓட்டம்: 8 முறை முழுத் தூரத்தையும் ஓடிவந்து தாண்டல்.
    220 மீட்டர் ஓட்டம்: 4 நாள்கள் ஓய்வு. பிறகு இதே முறைகளைத் தொடரவும்.

18. உயரத் தாண்டல்
(HIGH JUMP)

முதல் மாதம்

1. *கடற்கரை அல்லது புல்தரை :*

தரை உதைத்து ஓடல் 15 காலடிகள் × 3.
நின்றபடி உயரத் துள்ளல் 10 முறை × 3.
இரண்டு காலாலும் தரை உதைத்து முன்னே தாண்டல் 6 × 8.

2 மைல் விருப்ப ஓட்டம். பலமுறை 50 மீ. விரைவோட்டம். கணுக்கால் துள்ள நடை, காலடி இடைவெளி அதிகமாக ஓட்டம், நடை ஓட்டம் முதலியவற்றையும் செய்யவும்.

4×50 மீ. தூரம், பயிற்சித் தோழரையாவது, அல்லது எடைகளையாவது தோளில் சுமந்தபடி, வாத்து நடை நடக்கவும்.

2. *எடைப் பயிற்சி :*

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடைக் குண்டை மேலுயர்த்தல்	2 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 15
எடையுடன் தாண்டிக் குந்தல்	4 × 6
எடையுடன் குதித்துக் கால்விரித்தல்	2 × 8
எடையுடன் கால் அகற்றிக் குந்தல்	2 × 10
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	3 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10
எடையுடன் வாத்து நடை நடத்தல்	3 × 15 மீ.

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

3. *காடுமலை ஓட்டம் :*

விரைவோட்டம், நடை ஓட்டம், காலடி இட்டு ஓட்டம், தரை உதைத்து ஓட்டம், துள்ளல் ஓட்டம் என்பதாக 1 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம்.

5×60 மீட்டர் மலையேறி ஓடும் ஓட்டம் (up-hill runs). ஒரு மைல் விருப்ப ஓட்டம்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

முழங்கால் உயர்த்தி ஓடும்பொழுதே, துள்ளல், தாண்டல்— 50 மீ., 100 மீ., 50 மீ., 300 மீ.

2 அடி உயரத் தடை அல்லது கம்பம். அதில் 10 முறை தாண்டிப் பழகுதல் இதையே ஒவ்வொரு காலாலும் 30 முறை தாண்டல்

7 காலடியில் குறுக்குக் கம்பத்தை அணுகுதல்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4×50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல்.
படியேறி மேலேயும் கீழிறங்கியும் ஓடல்
துள்ளல் ஓட்டம் 15 நிமிடம்.

தாழ்வான பெட்டி மீதேறி உயரே தாண்டல்.
குறுக்குக் கம்பத்தின்மேல் உருண்டு தாண்டுதல் (straddle).
18 முறை தாண்டுதல்.

கைஎறிப் பந்தாட்டம் 30 நிமிடம் ஆடுதல்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

150 மீ., ஓட்டம்; 50 மீ., தரை உதைத்து ஓட்டம்.
50 மீ., இடக் காலில் துள்ளல் ஓட்டம்; 150 மீ., ஓட்டம்.
50 மீ., வலக் காலில் துள்ளல் ஓட்டம்; 25 மீ. உட்கார்ந்து தாண்டியவாறு செல்லுதல்,
25 முறை நீளத் தாண்டல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதத்திற்குரிய பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

30 நிமிடம் விருப்ப ஓட்டம் ஓடவும்.

4. ஓட்டப் பாதை :

6×110 மீட்டர் விரைவோட்டம் ஓடிப் பழகுதல்.

4 தடைகளைத் தாண்டிப் போதல். ஒவ்வொரு 3 தடவை தாண்டிய பிறகும், தடைகளின் உயரத்தை மேலும் உயர்த்திக்கொண்டு தாண்டவும்.

குறுக்குக் கம்பத்தின் உயரத்திற்கு இடுப்புப் பகுதி வருவது போல எம்பிக் குதித்தல் — 18 தாண்டல்கள்.
ஒரு காலால் மாடிப்படிகள் (Stairs) ஏறிப் பிறகு கீழிறங்குதல். ஒவ்வொரு காலாலும் 15 நிமிடங்கள் ஏறி இறங்கவும்.

5. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

அரை மணி நேரம் விரைவோட்டப் பயிற்சிகள் செய்யவும்.

தாழ்வான உயரமுள்ள தடைகள் 5 × 6 முறை தாண்டவும்

பெட்டி மீதேறிக் குதிக்கவும். ஒவ்வொரு காலாலும் 9 முறை.

i. குட்டைப் பெட்டி மேல் காலூன்றி, ஊன்றிய காலாலேயே குறுக்குக் கம்பத்தினைத் தாண்டி உருளல்.

ii. உயரமான பெட்டியில் காலூன்றி, அதே காலால் தாவிக் குதித்து, மறுகாலால் தாவி, குறுக்குக் கம்பத்தினைத் தாண்டி உருளல் (straddle).

முடிந்தால், குறுக்குக் கம்பத்தை மேலும் உயர்த்தித் தாண்டவும். கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

7. ஓட்டப் பாதை :

3 × 120 மீட்டர் ஓடவும்.

3 × 60 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன், எடை இழுத்து ஓடவும். 6 × 3 தாழ்வான தடைகளில் தாண்டல். ஒவ்வொரு தடைக்கும் இடையில் 200 மீட்டர் தூரம் இருக்கவேண்டும்.

3 காலடியில் ஓடி உயரே தாண்டவும் — 15 முறை.

சுற்றிச் சுற்றி ஓடிவந்து தாண்டல் (Circular Jump).

3 × 6 ஒவ்வொரு முறைக்கு 2″ அல்லது 3″ உயரம் அதிகப் படுத்தவும்.

கைஎறிப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

8. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

தேவையான அளவுக்கு எடைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டு செய்யவும்.

எடை ஏந்தியைத் (Bar-bell) தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	3 × 8
மல்லாந்து படுத்து எடை ஏந்தியை மேல் உயர்த்தல்	2 × 8
மல்லாந்து படுத்துக் காலால் எடை தூக்கல்	3 × 15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து, எடையுடன் எழல்	3 × 6
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 8
பலகையில் படுத்து எடைகளைத் தூக்கல்	2 × 8
எடையுடன் குதித்துக் குந்தல்	6 × 4
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 8

இரும்புக் காலணி அணிந்து, முன்னும் பின்னும் காலை வீசவும். தேவையானால் அதில் அதிக எடைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். பயிற்சிகளுக்கிடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

4 × 120 மீட்டர் விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.

5 தப்படி போட்டு ஓடிவந்து, குறுக்குக் கம்ப உயரத்திற்கு இடுப்புப் பகுதி வருவதுபோல எம்பிக் குதித்தல்.

தாழ்வாய் (chin) உயரத்திற்குக் கம்பத்தை உயர்த்திவைத்திருக்கவும்.

மாடிப்படி மீது ஒரு காலால் ஏறி ஏறி இறங்கல் — 10 நிமிடம். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 நிமிடப் பயிற்சி.

3. ஓட்டப் பாதை :

நான்கு குறுக்குக் கம்பம் மீது தாண்டிச் செல்லுதல் — உயரத்தை உயர்த்துதல் — 12 முறை.
நீளமாகத் தாண்டல் — 15 முறை.
உயரத்தில் கட்டிய பந்து உதைக்கும் தாண்டல் — 15 முறை.
ஓடத் தொடங்குதல் 6 × 30 மீட்டர்.

15 நிமிடங்கள் இதுபோல் பயிற்சி செய்யவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

2×75 மீட்டர் விரைவோட்டம் ஓடவும்.
தாழ்வான தடைகள் மூன்றினைத் தாண்டித் தாண்டி ஓடவும். ஒவ்வொரு தடைக்கும் 200 மீ. இடைவெளி இருப்பதுபோல வைத்திருக்கவேண்டும் ×4 முறை.

6. ஓட்டப் பாதை :

கடற்கரை ஓட்டம் 3×120 மீட்டர்.

பெட்டிமீதேறித் தாண்டல், நீளத் தாண்டல்கள் :	1.	தாழ்வான குட்டைப் பெட்டியிலிருந்து கீழே தாவிக் குதித்து, குதித்த காலினால் தாவி, குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டல்.
ஒவ்வொன்றையும் 9 தடவை செய்யவும் :	2.	ஊன்றித் தாவும் காலினால் தாவி, குட்டைப் பெட்டி மேல் நின்று, அதிலிருந்து தாவிக் குதித்து, பிறகு குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டல்

திறமையான தாண்டல்கள் : மூன்று காலடி அணுகு முறையால், அதிக உயரம் தாண்டுதல். 5 காலடி அணுகு முறையால் (approach) 12 முறை தாண்டுதல். தடங்கலின்றி, தயக்கமின்றி ஓடிவந்து இலாவகமாகத் தாண்டும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும்.

7. ஓட்டப் பாதை :

2×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடல்.
2×180 மீட்டர் காலடி இட்டு ஓடல்.
தாண்டும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
பின் தொடரும் காலுக்கான பயிற்சி. குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டித் தாண்டிப் பழகல்—15 நிமிடம். பின்தொடரும் கால் வரும் பகுதியில், குறுக்குக் கம்பத்தைச் சற்று உயர்த்தி வைக்கவும்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் விரைவாகப் பயிற்சி செய்யவும்.
எடைத் ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல் 3× 6
மல்லாந்து படுத்து எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல் 2×10

மல்லாந்து படுத்து, காலால் எடை தூக்கல்	4× 5
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	3× 6
மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	2× 8
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல்	2×10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	3× 5
எடையுடன் குதித்துக் குந்தல்	6× 4
படுத்து எடையுடன் எழல்	3×10
கணுக்கால் நெகிழக் குதித்தல்	4×10

இரும்புக் காலணியால் முன்னும் பின்னும் காலை வீசுதல்.

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

2. ஓட்டப் பாதை :

2×30 மீட்டர் ஒவ்வொரு காலாலும் துள்ளித்துள்ளி ஓடுதல். குறுக்குக் கம்பத்திற்கு இணையாகத் தாவும்பொழுது முன் செல்லும் கால் வருவதுபோல 20 முறை தாவல்.
தாண்ட முடியும் என்ற உயரத்திற்கும் 3'' கீழாக வைத்திருத்தல்.
ஓடத் தொடங்குதல் 4×30 மீட்டர்.
மாடிப் படியேறி ஓடல் இறங்கல். 10 நிமிடம்.

3. ஓட்டப் பாதை :

3×120 மீ. விரைவோட்டம் ஓடிப் பழகுதல்.

10 முறை நீளம் அல்லது உயரம் தாண்டுதல்.

முழுமையாக முழு முயற்சியுடன் ஓடிவந்து தாண்ட முயலுதல். மூன்று முறை தாண்ட முயற்சி செய்தல். தாண்டி முடிப்பதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் தாண்டவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

60 மீ., 120 மீ., 60 மீ. ஓடவும்.

சுற்றிச்சுற்றி வந்து தாண்டும் முறை—3 தடவை தாண்டவும்.
ஒவ்வொரு முறைக்கும் 3'' உயரம் உயர்த்தவும்.

இதே பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து 20 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

6. ஓட்டப் பாதை:

2×50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் ஓடல்.

2×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடல்.

2×150 மீட்டர் காலடிகள் இட்டு ஓடல்.

அதிக உயரத்தை 3 காலடி அணுகு முறையிலும் 5 காலடி அணுகு முறையிலும் தாண்டவும்.

உச்சநிலை மாதம்

1. 4×75 மீட்டர் ஓடிவந்து தாண்டுகின்ற காலை ஊன்றும் இடத்தைச் சரியாகக் குறித்துக்கொண்டு முறையாக 9 தடவை தாண்டல். அதிக அளவு தாண்ட முடிகின்ற உயரத்திற்குக் கீழாக 4 முதல் 6 அங்குலம் வரை கீழாக வைத்துத் தாண்டுதல்.

2. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகவும். 4×30 மீட்டர் தூரம் 6 தடவைகள் தாழ்வான தடைகள் 4 வைத்துத் தாண்டிப் பழகவும், தடைகளுக்கு இடையில் 200 மீட்டர் தூரம் இடைவெளி இருப்பதுபோல் வைத்துத் தாண்டவும்.

3. 2×120 மீட்டர் தூரம் ஓடவும். தாழ்வான உயரப் பெட்டியில் தாவி ஏறி. அதிலிருந்து கீழாகத் தாவி, அதிலிருந்து அதிக உயரம் தாண்டிக் குதித்தல். 10 முறை இதேபோல் தாண்டிப் பழகவும்.

4. 2×50 மீட்டர் தூரம் கையில் எடைகளுடன் ஓடுதல். 2×30 மீட்டர் தூரம் தரை உதைத்துத் தாண்டல். உரிய அணுகுமுறையுடன் 15 தாண்டல்கள்.

5. சுற்றிச் சுற்றி வந்து தாண்டும் முறையில் ஒவ்வோர் உயரத்திற்கும் 5 முறையென்று 3 தொகுதிகள் தாண்டல். தாண்ட முடிகின்ற உயரத்திற்கும் கீழே 6 அங்குலம், 4 அங்குலம், 3 அங்குலம் வைத்துக்கொள்ளவும்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதல். 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ. உயரமாகத் துள்ளல் ஓட்டம். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 2×30 மீட்டர்.

8. 120 மீட்டர் தூரம் ஓட்டம், தாண்ட முடிகின்ற உயரத்திற்குக் கீழாக 3" வைத்து, 6 முறை தாண்டிப் பழகுதல். 120 மீட்டர் தூரம் ஓட்டம்.

9. 2×50 மீ. எடை இழுத்து ஓடல். 2×50 மீ. தரை உதைத்து ஓடல். 10 நிமிடம் மாடிப்படியேறி இறங்கி ஓடல்.

10. தாழ்வான தடைகள் 3×4 முறை. 15 முறை தாண்டிப் பழகவும்.

11. 75 மீட்டர் விரைவோட்டம். ஒவ்வொரு முறை குறுக்குக் கம்பத்தை உயரே உயர்த்தி, ஒரே முறையில் தாண்டவும். பிறகு, இரண்டு முறை தாண்டவும். பிறகு மூன்று முறை, பிறகு தாண்ட முடிந்த உயரத்தைத் தாண்டிப் பார்க்கவும். கடற்கரை ஓட்டம் 150 மீட்டர். நான்கு நாள்கள் ஓய்வு, பிறகு, இதே சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

19. மும்முறைத் தாண்டல்
(TRIPLE JUMP)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல்	15 காலடிகள்	× 3;
இடக்காலால் துள்ளல் ஓட்டம்	15 ,,	× 3;
வலக்காலால் துள்ளல்	15 ,,	× 3;
தொடர்ந்தாற்போல் தாவி, தப்படி வைத்தல்		8 × 2.

2 மைல் விருப்ப ஓட்டம் — பலமுறை 50 மீட்டர் விரைவோட்டம்.

காலடி இட்டு ஓடல். நடை ஓட்டம்.

10 முறை—தாவல்—தாவல்—தப்படி இடல்—தாண்டல்.

10 முறை—தாவல்—தப்படி இடல்—தாவல்—தப்படி இடல்—தப்படி இடல்—தாண்டல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து மேலுயர்த்தல்	2 × 10
எடையுடன் தாண்டிக் குந்தல்	4 × 6
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 15
எடையுடன் தாவிக்குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

2 மைல் விருப்ப ஓட்டம் — அதில் விரைவோட்டம், நடை ஓட்டம், காலடி இட்டு ஓட்டம், தரை உதைத்து ஓட்டம். துள்ளல் ஓட்டம் முதலியன அடங்கும்.

5 × 60 மீட்டர் தூரம் மலையேறி ஓடும் ஓட்டம்.

1 மைல் விருப்ப ஓட்டம்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பயிற்சி 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

50 மீ., 100 மீ., 50 மீ. முழங்கால் உயர்த்தி ஓடவும். 300 மீட்டர் தூரம் அரைமுயநசியில் ஓடவும்.

75 மீட்டர்—இடக்காலால் தாவல் – வலக்காலால் தாவல்—தாவித் தப்படி வைத்தல்.

7 காலடியில் ஓடிவந்து தப்படி இட்டுத் தாண்டல் (Step and Jump).

10 முறை மிதித்தெழும் பலகையைச் சரியாக மிதித்துத் தாண்டல். கூடைப்பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4×50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல். 30 எண்ணிக்கையில் ×3—முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல். உயரமான பெட்டி—தாழ்வான உயரப் பெட்டியைப் பயன் படுத்தி—6 முறை தாண்டல்.

i. பெட்டியிலிருந்து கீழே தாவி — தாவி — தப்படியைப் பெட்டிமேல் வைத்து, தப்படியைத் தரையில் வைத்து—ஓடி மணற்பரப்பில் தாண்டவும்.

ii. பெட்டிமேல் தாவி—கீழே தாவிக் குதித்து—தப்படி இட்டு, தப்படி இட்டு, பெட்டியில் தப்படி வைத்து, மணற் பரப்பில் தாண்டவும்.

iii. பெட்டியிலிருந்து கீழே குதித்து, தப்படி இட்டு, தாவி, தப்படியைப் பெட்டிமேல் வைத்து, மணற்பரப்பில் தாண்டவும்.

30 நிமிடம் கை எறிப்பந்தாட்டம் ஆடவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

150 மீட்டர் ஓட்டம்; 2×50 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓட்டம்; 50 மீட்டர் இடக்காலால் துள்ளல்; 50 மீட்டர் வலக்காலால் துள்ளல்; 150 மீட்டர் ஓட்டம். 50 மீட்டர் தூரம் தாவல் தப்படி இடல்—தாவல் தப்படி இடல்—தாவல் தப்படி இடல்—150 மீட்டர் ஓட்டம். 25 மீட்டர் தூரம் தவளைத் தாண்டல் × 2 முறை.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாத எடைப் பயிற்சிபோல்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

45 நிமிடம் விருப்ப ஓட்டம்.
75 மீ. இடக்காலால் தாவல்; 110 மீ. விரைவோட்டம்.
75 மீ. வலக்காலால் தாவல்; 110 மீ. விரைவோட்டம்
75 மீ. தரை உதைத்து ஓடல்; 110 மீ. ஓட்டம்.
75 மீ. தாவித் தப்படி இடல்; 110 மீ ஓட்டம்.
தலைக்குமேல் உயரமாக மென்மையான பொருளை வைத்து, தாண்டும்போது அதை இடிப்பதுபோல் தாண்டும் முறையில் 7 தப்படி அணுகுமுறையில் ஓடிவந்து தாண்டல்.
ஒவ்வொரு காலுக்கும் 6 முறை செய்யவும்.
மாடிப்படியேறி இறங்கல். இரு காலாலும் 6×5 முறை.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

ஓடும் களத்தில் அரைமணி நேரம் விரைவோட்டப் பயிற்சி.
ஓட்டம் தொடங்குதல் 6×30 மீட்டர்.
3×50 மீட்டர் முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.
குட்டைப் பெட்டிமேல் ஏறித்தாண்டல்—6 முறை.

i. பெட்டிமேல் தாவி நின்று — கீழே தப்படி இட்டு— தாண்டல்.

ii. ஓடிவந்து தாவி, பிறகு பெட்டி மேலே தப்படி இட்டு— தாண்டல்.

iii. பெட்டி மேல் தாவி ஏறி—தாவிக் குதித்து, தப்படி இட்டுத் —தாண்டல்.

கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2×300 மீட்டர் காலடி இட்டு ஓடல்.
3×50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல்.
30 எண்ணிக்கை ×3 முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்.
சாய்வுப்பலகையில் காலூன்றித் தாவும் முறை—ஒவ்வொரு காலாலும் 10 முறை தாண்டல்.
கை எறிப்பந்தாட்டம் 30 நிமிடம் ஆடவும்.

7. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

தேவையான அளவு எடைகளைச் சேர்த்து அதிகப்படுத்திக் கொண்டு செய்யவும். பயிற்சிகளுக்கு இடையில் கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும். அதில், ஒரு கால் மாற்றித் தாண்டல், ஒரு காலால் தாண்டல், இரு கால்களாலும் தாண்டிக் குதித்தல்போன்று பல விதங்களில் தாண்டிப் பழகவும்.

மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3× 8
மாற்றிமாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	3× 8
மல்லாந்து படுத்து எடையை மேலுயர்த்தல்	2× 8
பலகையில் படுத்து, எடை ஏந்தியை உயர்த்தல்	2× 8
எடையுடன் குதித்து அரைக்குந்தல்	3×15
எடையுடன் குதித்து முழுக்குந்தல்	4× 5
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2× 8
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2× 8
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10

2. ஓட்டப் பாதை :

3×120 மீட்டர் விரைவோட்டம் ஓடிப் பழகுதல்.
சரியான உதைத்தெழும் இடம் எது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேகமாக 4 முறை ஓடிவந்து குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், எளிதான முயற்சியுடன் தாண்டவும். தாண்டும் ஆற்றலின் தூரத்திற்கு 2 அடி குறைவாகக் குறைத்துத் தாண்டும் இடங்களைக் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(உதாரணமாக 42 அடி தூரம் தாண்ட முடிந்தால், 40 அடி தூரம் என்று குறைத்துக் குறித்துக்கொள்ளவும் (15:12:15).
9 தப்படி அணுகு முறையில் தாவல்—தப்படி × 8.
பிறகு தப்படி—தாண்டல் × 8.

50 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓட்டம். தாவல் - தப்படி-தாவல்- தப்படி - தப்படி - தாவல் - தாவல் - தப்படி-தாவல்-தாவல்- தப்படி-தப்படி.

3. ஓட்டப் பாதை :

75 மீட்டர் இடக்காலாலும் பிறகு வலக் காலாலும் தாவல். 5 தப்படியுடன் அணுகுமுறை—6 தடவை.

i. தாவல்—தாவல்—தாவல்—தப்படி—தாண்டல்.

ii. தாவல்—தாவல்—தப்படி—தப்படி—தாண்டல்.

iii. தாவல்—தப்படி—தப்படி—தப்படி—தாண்டல்.

அரைவேக அணுகுமுறை—ஒவ்வொரு காலுக்கும் 4 தாண்டல்களைத் தாண்டவும்.

ஓடத் தொடங்குதல் 6 × 30 மீட்டர்.

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

75 மீ., 150மீ, 75 மீ., 150 மீட்டர் ஓடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

300 மீட்டர் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும்.

2 முறை தாண்டும் சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைத் தொடரவும், பெட்டிமேல் ஏறிக் குதிக்கும் பயிற்சிகள்—உயரப் பெட்டி, குட்டைப் பெட்டி—8 முறை.

i. மேலே தாவல் — கீழே தாவல் — தாவல் — மேலே தாவல்—தப்படி இட்டுத் தாண்டல்.

ii. பெட்டிமேல் தாவல் — தாவல் — மேலே தாவித் தாண்டல்.

iii. தாவிக் குதித்தல் — தப்படி — தப்படி — மேலே தாவல்—தப்படி இட்டுத் தாண்டல்.

7. ஓட்டப் பாதை :

2 × 50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல். 2 × 180 மீட்டர் தூரம் ஓட்டம். தாண்டல் சுற்றுமுறைப் பயிற்சி.

மும்முறை தாண்டல்—5 தப்படி அணுகல்—4 முறை.

முழு வேகத்துடன் 9 தப்படி அணுகல்—4 முறை.

அரைவேக அணுகல்—சாய்வுப் பலகையில் காலூன்றி ஒவ்வொரு காலாலும் 8 முறைத் தாண்டல்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான எடைகளுடன் வேகமாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும். பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3× 6
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2× 8
மல்லாந்து படுத்து எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	2×10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	2×10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3×15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2×15
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2×10
எடையுடன் தாவி முழுக்குந்தல்	4× 5
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10

2. ஓட்டப் பாதை :

3×120 மீட்டர் விரைவான வேக ஓட்டங்கள் ஓடவும். 7 தப்படி அணுகுமுறை-தாவல்-தப்படி-தப்படி-தாண்டல். ஒவ்வொரு தாண்டலையும் தூரத்தை அதிகப்படுத்தித் தாண்டிக் கொண்டே வரவேண்டும்-9 தடவை. 6 முறை முழுத் தூரத்திலிருந்து ஓடிவந்து. முழு முயற்சியுடன் தாண்டிப் பழகவும்.

3. ஓட்டப் பாதை :

75 மீட்டர் தரை உதைத்துத் தாண்டல்.

இடக் காலில் தாவல் - வலக்காலில் தாவல்-தாவல்-தப்படி-ஓடத் தொடங்குதல் 30 மீ., 30 மீ., 50 மீ., 50 மீ. ஓட்டம்,

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

60 மீ., 120 மீ., 180 மீ., 120 மீ., 60 மீ. தூரம் ஓட்டம்.

6. ஓட்டப் பாதை :

150 மீ., 300 மீ. தூரம் ஓட்டம்.

உயரப் பெட்டி, குட்டைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தி 9 தடவை —

i. பெட்டிமேல் ஏறித் தாவி — கீழே தாவிக்குதித்து — தப்படியைப் பெட்டியில் வைத்துத்—தாண்டல்.

ii. தாவல் பெட்டியில் ஏறி, கீழே தாவி, தப்படி இட்டு, பெட்டிமேல் தப்படி வைத்து, தப்படியுடன் தாண்டல்.

iii. பெட்டிமேல் ஏறித்தாவி, தாவிக் குதித்து, தப்படி இட்டுத் தாண்டல்.

7. **ஓட்டப் பாதை :**

2 × 50 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
2 × 180 மீட்டர் தூரம் ஓடல்.
முழு வேகத்துடன் ஓடிவந்து தாண்டுதல்—4 தடவை.
12 முறை தாண்டல்—அரைமுயற்சியுடன்.

உச்சநிலை மாதம்

1. 4 × 110 மீட்டர் தூரம் ஓடுதல். ஓடிவந்து தாண்டும் இடத்தைக் குறித்துக்கொண்டு 6 முறை தாண்டிப் பழகுதல்.

2. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல் 6 × 30 மீட்டர் விரைவு ஓட்டம் 250 மீட்டர்.

3. 2 × 150 மீட்டர் குட்டைப் பெட்டியில் ஏறித் தாண்டும் பயிற்சி. ஒவ்வொரு தாண்டலிலும் தூரத்தை அதிகப் படுத்துதல்—4 முறை.

   i. பெட்டி மீது தாவல்—கீழே தாவல்—தப்படி—தாண்டல்.

   ii. பெட்டியிலிருந்து கீழே தாவல்—தப்படி இடல்—உயரே தப்படி இடல்—தாண்டல்.

   iii. கீழே தாண்டல்—தாவல்—உயரே தப்படி இடல்—தாண்டல்.

4. 2 × 50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் ஓடல்.
4 × 30 மீட்டர் தாவல்—தப்படி இடல்.
4 தடவை—தாவல்—தாவல்—தப்படி—தாண்டல்.
தாவல்—தப்படி—தப்படி—தாண்டல்.

5. ¾ அணுகுமுறை. 8 முறை—தாவல்—தப்படி—தப்படி—தாண்டல்.

6 முழு முயற்சியில் மும்முறை தாண்டல்—250 மீட்டர் ஓட்டம்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதல். 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ, 30 மீ., 60 மீ.

8. 120 மீட்டர் 3 தொகுதி—7—9 தப்படியில் முழு அணுகு முறை. 180 மீட்டர் ஓட்டம்.

9. 2×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடல்.
4×30 மீட்டர் தரை உதைத்து ஓடல்.
உயரப் பெட்டி-குட்டைப் பெட்டியில்—4 தடவைகள்.
   1. பெட்டி மீது தாவல்-கீழே தாவல்-தாவல்-தப்படி இடல்-தாண்டல்.
   2. கீழே தாவல்-தப்படி-தப்படி இடல்-தாண்டல்.
   3. கீழே தாண்டல்-தாவல்-தப்படி இடல்-தாண்டல்.

10. ஓடத் தொடங்குதல் 2×30 மீ., 2×60 மீ.
9 தப்படி அணுகுமுறை.
சீரான லயத்துடன், முறையான தாண்டல்கள் 9 முறை.

11. 180 மீட்டர் நீண்ட தூரம் தாண்டல்—6 தாண்டல்கள்.
220 மீட்டர் ஓட்டம்.
4 நாள்கள் ஓய்வு. பிறகு மீண்டும் தொடரவும்.

20. கோலூன்றித் தாண்டல்

(POLE VAULT)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல்	15 தப்படிகள் × 3
இடக் காலில் துள்ளல்	15 தப்படிகள் × 2
வலக் காலில் துள்ளல்	15 தப்படிகள் × 2

சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics) : கையூன்றி நிற்றல், பின் புறம் வளைதல், பின்புறம் தாவல் (Back flips) — 15 நிமிடங்கள்

2 மைல் விருப்ப ஓட்டம் — பல 50 மீட்டர் தூர விரைவோட்டங்கள், கணுக்கால் துள்ளும் நடை, காலடி அகற்றி ஓடல், மென் ஓட்டம் முதலியன அடங்கும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன் கொணர்தல்	3 × 10
மல்லாந்து படுத்து, எடையை மேலுயர்த்தல்	2 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 10
எடையுடன் தாவிக்குந்தல்	4 × 6
எடையுடன் உட்கார்ந்து தலைக்கு மேலுயர்த்தல்	15
கழுத்தில் எடையுடன் முன்புறம் குனிதல்	3 × 10
பேரெடைத் தூக்கல்	3 × 10
எடையுடன் படுத்து முன்புறம் எழல்	3 × 15

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் :

1 மைல் விருப்ப ஓட்டம்—விரைவோட்டங்கள், நடை ஓட்டம் காலடி இட்டு ஓட்டம், தரை உதைத்து ஓட்டம், துள்ளல் ஓட்டம் முதலியன.

5 தொகுதி — ×60 மீட்டர் மலையேறி ஓட்டங்கள். 1 மைல் விருப்ப ஓட்டம்.

4. *சீருடற் பயிற்சிகள் :*

6 மீட்டர் உயரக் கயிற்றில் : மேலேறுதல், கால்களை முன்புறம் உயர்த்தல், கால்களை மேற்புறம் உயர்த்தித் தொங்குதல், முன்னும் பின்னும் ஆடுதல் முதலியன.

இணைப் பயிற்சிக் கம்பங்கள் (**Parallel Bars**) **:** கையூன்றி நிற்றல், தலைகீழாக கையூன்றி நடத்தல், கால்களை வீசி மேலே உயர்த்தல், கைகளை ஊன்றி மேலே தாவிக் குதித்தல்.

ரோமன் வளையங்கள் — ஊஞ்சலாடும் கம்பம் (**Horizontal Bar**)

கால்களை உயர்த்தல், முன்னும் பின்னும் ஊஞ்சலாடல், கம்பத்திற்கு தாழ்வாய் உயர்த்தல்.

பல்வேறு விதமான சீருடற்பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன. கட்டமுகுப் பயிற்சிகளும் இருக்கின்றன. தேவையான, பொருத்தமான பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிலவும்.

5. *ஓட்டப் பாதை :*

கோலினை தூக்கிக்கொண்டு ஓடல் 6 × 30 மீட்டர் தூரம். 7 தப்படி அணுகுமுறையில் 20 முறை கோலூன்றித் தாண்டல். ஓடிவருதல், பெட்டியில் கோலூன்றுதல், உடலை உயர்த்தல், கீழாகக் கைகளைப் பிடித்துத் தாண்டிப் பழகுதல். கோலினை மேலே பிடித்து, அரை முயற்சியுடன், அரைவேகமாக ஓடிவந்து, பெட்டியில் கோலை ஊன்றி, கோலுடன் உடலை மேலே கொண்டு செல்லுதல்—15 தாண்டல்கள்.

கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

6. *ஓட்டப் பாதை :*

4 × 50 மீட்டர் தூரம் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல். 60° அளவில் ஓடிவந்து கோலை, பெட்டியில் ஊன்றல். குறுகிய விரைவோட்டம்—கோலை ஊன்றித் தாண்டல்—கோலுடன் மேலே செல்லல்—குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டி கோலை மறுபுறம் தள்ளல்—18 லிருந்து 24 தடவைகள். பெட்டியில் கோலூன்றித் தாண்டிப் பழகல்—10 நிமிடங்கள். கைஎறிப் பந்தாட்டம் 30 நிமிடங்கள்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல் 15 தப்படிகள் × 3
இடக் காலால் துள்ளல் 15 தப்படிகள் × 3
வலக் காலால் துள்ளல் 15 தப்படிகள் × 3
சீருடற் பயிற்சிகள் அரைமணி நேரம் செய்யவும்.
3 × 120 மீட்டர் தூரம் ஓடவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதத்துப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

3. காடுமலை ஓட்டம் / ஓட்டப் பாதை :

30 நிமிடங்கள் விருப்ப ஓட்டம்.
4 × 110 மீட்டர் விரைவோட்டப் பயிற்சிகள்.
4 × 30 மீட்டர் தூரம் கோலை ஏந்திக்கொண்டு ஓடுதல்.

4. சீருடற் பயிற்சிகள் :

முதல் மாதத்துக்குரிய பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

அரைமணி நேரம் வேகமான பயிற்சிகளைச் செய்யவும். தாழ்வான உயரமுள்ள தடைகளில் தாண்டல். 5 தடை × 6. 20 மீட்டர் தூரம் கோலை ஏந்திக்கொண்டு விரைவோட்டம். 12 முறை பெட்டிக்குள் கோலினை ஊன்றல்.

அரை வேக அணுகுமுறையில் ஓடிவந்து 12 தடவை பெட்டியில் கோலூன்றி, கால்களை தரைக்குமேல் உயர்த்தி, குறுக்குக் கம்ப அளவுக்குச் செல்லுதல் (4 முறை). பிறகு, குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டி 3 அடிகளுக்கு அப்பால் மணற் பரப்பில் குதித்தல்.

கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

3 × 120 மீட்டர் தூரம் ஓட்டம்.
3 × 60 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் எடை இழுத்து ஓடல்.
6 × 3 தடைகளைத் தாண்டல். 200 மீட்டர் தூரம் ஒவ்வொரு தாழ்வான தடையும் இருப்பதுபோல் வைத்து தாண்டுதல்.
7 தப்படி அணுகுமுறையுடன் — 15 முறை முறையாகத் தாண்டல்.

கோலை நிலையாக ஊன்றி அதன்மேல் 15 முறை ஏறிப் பார்த்தல்—அதிலிருந்து துள்ளி மறுபுறம் குதித்தல்
கை எறிப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடுதல்.

7. *எடைப் பயிற்சி :*

பிழுவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. *எடைப் பயிற்சி :*

தேவையான முடிந்த அளவுக்கு எடைகளை சேர்த்துக் கொண்டு, பயிற்சி செய்யவும்.

எடை ஏந்தியை தலைக்குமேல் உயர்த்துதல்	3 × 8
எடை ஏந்தியை (முத்தலை தசைக்கு) பின்புறம் இயக்குதல்	2 × 8
பலகையில் படுத்து எடைகளை மேலுயர்த்தல்	2 × 8
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 15
எடையுடன் படுத்து உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன் கொணர்தல்	2 × 8
மல்லாந்து படுத்து எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	2 × 8
மல்லாந்து படுத்து கால்களால் எடைத் தூக்கல்	3 × 15
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	3 × 10
இரும்புக் காலணியுடன், கால்களை உயர்த்துதல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

2. *ஓட்டப் பாதை :*

4 × 120 மீட்டர் விரைவான ஓட்டங்கள் ஓடவும்.
கோலை நிலையாக ஊன்றி 20 முறை முன்னும் பின்னும் ஊஞ்சலாடுதல், பிறகு கோலை மணற் பரப்பில் விழுமாறு தள்ளுதல்.

6 முறை வேகமாக ஓடிவந்து கோலூன்றிப் பார்த்தல்.

6 முறை சரியாகக் கோலூன்றிப் பார்த்தல்.

தாண்டக்கூடிய உயரத்திற்கும் 1 அடி தாழ்த்தி வைத்து, 3 முறை முழு தூரம் ஓடிவந்து தாண்டிப் பார்த்தல்.

3. ஓட்டப் பாதை :

கோலை ஊன்றி, ஒரு கால் முன் செல்வதுபோல தாண்டிப் பார்த்தல்—15 முறை தாண்டல்.

முன் செல்லும் காலை குறுக்குக் கம்பம் உயரத்திற்கு (முழங் காலை) உயர்த்திட முயலுதல். அதாவது குறுக்குக் கம்பத் தின் உயரத்திற்குமேல் 4 அடி உயரத்திற்குத் தொங்கவிட் டுள்ள மென்பொருள் ஒன்றைக் கால்களால் தொடுவதுபோல் கோலில் தொங்கியவாறு முயலுதல்.

4. சீருடற் பயிற்சிகள் :

முந்தைய மாதங்களுக்கு உரிய பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

4×30 மீட்டர் கோலை ஏந்திக்கொண்டு ஓடுதல்
2×180 மீட்டர் விரைவோட்டம் ஓடுதல்.

200 மீட்டர் இடைவெளி தூரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள தாழ் வான 3 தடைகளைத் தாண்டி ஓடுதல் 3 தடைகள் ×4 முறை.

6. ஓட்டப் பாதை :

4×75 மீட்டர் விரைவாக பயிற்சிகளைச் செய்தல்.
இரண்டு முறை தாண்டலுக்கான சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.
20 நிமிடங்கள் — கயிற்றில் தொங்கி, கால்களை மேலே உயர்த்தல், கால்களை முன்புறம் உயர்த்தல் முதலிய பயிற்சிகள் 6 முறை முழு வேகத்துடன் ஓடிவந்து, பெட்டியில் சரியாகக் கோல் ஊன்றிப் பழகுதல்.

7. ஓட்டப் பாதை :

2×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்.

4×50 மீட்டர் ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல்.

அரை, முக்கால் முயற்சி, முழு அணுகுமுறையில் ஓடிவந்து பெட்டியில் கோலூன்றித் தாண்ட முயலுதல்.

ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் 1 தடவை என்பதாக, வேகத்தை விரிவுபடுத்திக் கொண்டே போகுதல்.

தாண்டல் முறைக்கான சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

இலேசான முறைகளில் வேகமாகப் பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

எடை ஏந்தியை தலைக்கு மேலே உயர்த்தல்	3 × 6
எடை ஏந்தியை மார்புக்கு முன் கைவளைத்துக் கொணர்தல்	2 × 6
எடை ஏந்தியை முதுகுப்புறம் வைத்து ஏற்றி இறக்கல்	3 × 6
மல்லாந்து படுத்து எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல்	3 × 6
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	4 × 8
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	2 × 10
எடையுடன் படுத்து, முன் நிமிர்ந்து உட்காரல்	3 × 10
இரும்புக் காலணியுடன் கால்களை உயர்த்துதல்	3 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 50 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

பெட்டியில் கோலூன்றித் தாண்டும் முறைகளைத் திறம்பட பழகுதல்.

ஒரே உயரத்தை 10 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து தாண்டுதல். அதாவது 90 நிமிட பயிற்சி வேளையில் 1 மணி நேரத்திற்கு 6 பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

ஒவ்வொரு முறைக்கும் 3 அங்குலம் குறுக்குக் கம்பத்தை உயர்த்தி தாண்டவும், தரையில் கையூன்றி நிற்றல், நிலையான கோலில் ஏறி நிற்றல் போன்ற பயிற்சிகளை இடையிடையே செய்து சுறுசுறுப்புடன் இருக்கவும்.

3. ஓட்டப் பாதை :

3 × 120 மீட்டர் தூரம் விரைவான ஓட்டங்கள் ஓடுதல்

குறுக்குக் கம்பத்தை அதிகமான உயரத்தில் வைத்து, அதற்குமேலே 4 அல்லது 5 அடி தூரம் மேலே கால்களை உயர்த்துதல். அரை முயற்சியுடன் அணுகித் தாண்ட முயலுதல்

4. சீருடற் பயிற்சிகள் :

குறைந்த நேரப் பயிற்சிகள் என்றாலும், தேர்ந்த முறையில் திறம்படச் செய்து பழகுதல்.

5. ஓட்டப் பாதை :

60 மீ., 120 மீ., 60 மீட்டர் ஓட்டம்.
20 நிமிடங்கள் திறமைமிக கோலூன்றித் தாண்டிப் பழகல்.
10 முறை முழு வேகத்துடன் அணுகி, பெட்டியில் கோல். ஊன்றி, கால்களை முன்புறம் உயர்த்தித் தாண்டிப் பழகுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

3×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடல்.
3×50 மீட்டர் கோலினை ஏந்திக்கொண்டு ஓடுதல்.
2×150 மீட்டர் காலடி இட்டு ஓடுதல்.
உயரம் அதிகமாகத் தாண்ட முயலுதல்.
அதிக உயரம் தாண்ட—12 தாண்டல்களில் முயற்சி.

உச்ச நிலை மாதம்

1. 4×75 மீட்டர் ஓட்டம்.

எவ்வளவு உயரம் தாண்டமுடியுமோ அதற்கு 1 அடி தாழ்வாகக் குறுக்குக் கம்பத்தை வைத்து, சரியான கோலூன்றித் தாண்டும் இடத்தைக் குறித்தபடி—9 முறை ஓடிவந்து தாண்டிப் பழகுதல்.

2. 4×30 மீட்டர் ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல்.

200 மீட்டர் தூரம் தாழ்வான தடைகளுக்கு இடையேயுள்ளதாக தடைகளை வைத்து, 6 முறை ஓடித் தாண்டிப் பழகுக.

3. 3×120 மீட்டர் கயிறு ஏறுதல் 6 மீ. உயரம் × 6 முறை. கயிறு பிடித்து முன்னும் பின்னும் ஊஞ்சலாடுதல். கயிற்றைப் பிடித்தவாறு கால்களை மேலே உயர்த்துதல், முன்புறம் தூக்குதல், அங்கிருந்து மணற்பரப்பில் குதித்தல் முதலிய பயிற்சிகளைச் செய்யவும். இவ்வாறு 10 முறை செய்யவும்.

நிலையாகக் கோலை ஊன்றி அதில் மேன்மேலும் ஏற முயலுதல் — பின்னே தள்ளி முன்னால் குதித்தல் — 10 முறை.

4. 2×50 மீட்டர் கையில் எடைகளுடன் ஓடுதல்.

4×30 மீட்டர் கோலைக் கையில் ஏந்திக்கொண்டு ஓடுதல். திறமை மிக 15 முறை தாண்டிப் பழகுதல்.

அதாவது, தான் தாண்ட இயலும் உயரத்திற்குக் கீழே 20 அங்குலம் தாழ்வாகக் குறுக்குக் கம்பத்தை வைத்துத் தாண்டுதல்.

5. அதிகம் தாண்டக்கூடிய உச்ச உயரத்திற்கு 2 அடி தாழ்வாக முதலில் தாண்டத் தொடங்க வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு முறைக்கும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக உயரம் உயர்த்திக்கொண்டே தாண்டவேண்டும். பிறகு 2 முறை தாண்டிய பிறகு உயரம் உயர்த்த வேண்டும். பிறகு ஒரு உயரத்தை 3 முறை தாண்டிய பிறகு உயர்த்த வேண்டும்.

உயரம் என்பது ஒவ்வொரு முறைக்கும் 3 அங்குலமாகும்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல் 30 மீ., 60 மீ., 30 மீ., 60 மீ. கயிறு ஏறுதல் 6 மீ. × 12 முறை.

8. 120 மீட்டர் ஓடவும்.

முழு வேக அணுகுமுறையில் அதிக உயரம் தாண்டுதல். ஒவ்வொரு உயரத்தையும் 1 தடவை தாண்டுதல். தாண்டிய அதிக உயரத்திலிருந்து 3 அங்குலம் தாழ்வாக வைத்து—முழு முயற்சியுடன், வேகமாக ஓடிவந்து—6 முறை தாண்டவும். 120 மீட்டர் ஓடவும்.

9. 2×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடவும்.
2×30 மீ. கோலை ஏந்திக்கொண்டு ஓடவும்.

தரையில் கையூன்றி நிற்றல், இணைப் பயிற்சிக் கம்பங்களில் 20 நிமிடம் பயிற்சிகளைப் பழகுதல்.

10. தாழ்வான தடைகள் 3×4 முறை தாண்டிப் பழகுதல். 15 முறை கோலூன்றித் தாண்டிப் பழகுதல்.

11. 75 மீட்டர் விரைவோட்டம்.
1 மணி நேரத்திற்குள் 15 முயற்சிகளுள், தாண்டக்கூடிய முழு உயரத்தையும் தாண்ட முயலுதல். 150மீ. ஓடுதல். 4 நாட்கள் ஓய்வு. மீண்டும் பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

21. இரும்புக்குண்டு எறிதல்

(SHOT PUT)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடுதல் 10 தப்படிகள் ×3
இடக் காலால் துள்ளி ஓடுதல் 10 தப்படிகள் ×3
வலக் காலால் துள்ளி ஓடுதல் 10 தப்படிகள் ×3
4×50 மீட்டர் திண் மணற்பரப்பில் விரைவாக ஓடுதல்.
4×30 மீட்டர் மென் மணற்பரப்பில் விரைவாக ஓடுதல்.
ஓட்டத்திற்கிடையே 6 முறை எறிந்து பார்த்தல்
½ மைல் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடவும்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை மேலுயர்த்தல்	3×10
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன் கொணர்தல்	3×10
மல்லாந்து படுத்து எடையை மேலுயர்த்தல்	2×10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல்	3×10
எடையுடன் அரைக் குந்தல்	4×15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	3×10
பேரெடைத் தூக்கல்	4×10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10
எடை ஏந்தியை தலைக்கு மேலுயர்த்தல்	3× 6

3. ஓட்டப் பாதை :

10 நிமிடம் விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.
எடைப்பந்து (Medicine Ball) – இரண்டு கைகளால் முன்புறம் தூக்கி எறிதல்—15 முறை.

இரண்டு கைகளால் பின்புறம் தூக்கி எறிதல்—15 முறை.
ஒரு கையால் பந்தை வளையத்துள் எறிதல்—ஒவ்வொரு கைக்கும் 10 முறை.

ஒரு காலில் உட்கார்ந்திருந்து உதைத்து எழல்—ஒவ்வொரு காலிலும் 10 முறை செய்யவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

எடை ஏந்தியை தலைக்குமேல் உயர்த்தல் 3×10
எடை ஏந்தியை மார்புக்கு முன் கைவளைத்துக் கொணர்தல் 3×10
பலகையில் படுத்து எடைகளை உயர்த்தல் 3×10
எடை தூக்கி ஒரு கால் முன்னும் பின்னும் விரித்தல் 3×10
எடை தூக்கி பக்கமாக வளைதல் 3×10
எடையுடன் குதித்துக் குந்தல் 3× 5
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் 3× 5

5. ஓட்டப் பாதை :

6×50 மீட்டர் விரைவுப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
தடை மிகுந்த கைப்பிடியை இழுத்தல்—30 முறை.
உயரமும் தூரமும் இருப்பதுபோல் அதிக எடை இரும்புக் குண்டை எறிதல்—30 முறை.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4×50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்.
அதிக எடையுள்ள இரும்புக் குண்டை—கைதட்டியவுடன் எறிதல்—5 எறிகள் ×3 தொகுதிகள்.
16 பவுண்டு எடை இரும்புக் குண்டை—முன் குனிந்து எறிதல்—20 தடவை.
20 நிமிடம் கை எறிப்பந்தாட்டம் ஆடவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

2×50 மீ., 4×30 மீ., அதிக எடை இரும்புக் குண்டுடன் தாவல்; 2×50 மீட்டர் ஓட்டம்.
இரும்புக்குண்டை எறிந்துகொண்டே நடை ஓட்டம்—12 முறை எறிதல் ×4.
15 நிமிடங்கள் விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள். ஆனால் அதிக எடைகளுடன் செய்யவும். பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி.

3. ஓட்டப் பாதை :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள். பிரிவு 3-ல் உள்ளபடி.

4. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 4-ல் உள்ளபடி, அதிக எடைகளுடன் செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

ஓடத் தொடங்குதலைப் பழகுதல் 6×30 மீட்டர்.
தடை மிகுந்த கைப்பிடியை இழுத்தல்—20 தடவை.
உயரம்/தூரம் இரும்புக் குண்டை எறிதல்—20 தடவை.
உட்கார்ந்தவாறே இரும்புக் குண்டை எறிதல்—20 தடவை.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2×30 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்
முன் சாய்ந்து எறிதல்—கைதட்டியவுடன் எறிதல் என்னும் முறையில், அதிக எடையுள்ள, 16 பவுண்டு எடையுள்ள இரும்புக் குண்டுகளை மாற்றி மாற்றி எறிதல்—4×5 தொகுதிகள். 30 நிமிடம் கை எறிப்பந்தாட்டம் ஆடவும்.

7. எடைப் பயிற்சி :

ஒரு கை எடைக்குண்டுடன் மேலுயர்த்தல்—ஒவ்வொரு கைக்கும் 10×3;

ஒரு கை எடைக்குண்டை மடக்கி முன் கொணர்தல்—ஒவ்வொரு கைக்கும் 10×3;

பேரெடையை மேலே உயர்த்தல்—20 தடவை.
பேரெடைத் தூக்கல் 3×15: அரைக்குந்தல் 2×10;
கால் விரித்து எடை உயர்த்தல் 30 (கால் ஒன்றுக்கு 15 முறை);
படுத்து எடையுடன் எழுந்து உட்காரல்—3×10.

நான்காம், ஐந்தாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

அதிக எடைகளுடன் பயிற்சிகளைத் தொடர்க.

ஒரு கை மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3× 8
மாற்றி மாற்றி எடைக் குண்டை முன் கொணர்தல்	3× 8
மல்லாந்து படுத்து எடையினை பின்புறம் கொண்டுபோதல்	3× 8
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல்	3× 8
எடையுடன் அரைக் குந்தல்	3×15
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10

எடையை தலைக்கு மேல் உயர்த்தல் 25 முறை.

2. ஓட்டப் பாதை :

4×50 மீட்டர் ஓட்டம்.
எடைப் பந்துடன் ஒரு காலில் உட்கார்ந்து இரும்புக்குண்டை எறிதல்—20 தடவை.
எடைப் பந்தை இரண்டு கைகளாலும் முன்புறம் எறிதல்—25.
எடைப் பந்தை குறிபார்த்து எறிதல்—25.

3. எடைப் பயிற்சி :

அதிக எடைகளுடன் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

எடை ஏந்தியை தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	3×10
எடை ஏந்தியை கைவளைத்து மார்புக்குக் கொணர்தல்	3×10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல்	3×10
பேரெடைத் தூக்கல்	3×10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3×10
எடையுடன் குதித்து முன்பின்னாகக் கால் விரித்தல்	10×3

4. எடைப் பயிற்சி :

பிரிவு 1-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

கைதட்டியவுடன் நின்று எறிதல்—முன் சாய்ந்து எறிதல்—10
4×30 மீட்டர் விரைவோட்டம் ஓடுதல்.
எடைப் பயிற்சியில் சுற்றுமுறை ×2

6. ஓட்டப் பாதை :

உயரம்/தூரம் போவதுபோல இரும்புக் குண்டை எறிதல்—18
அதிக எடையுள்ள இரும்புக் குண்டை நின்றுகொண்டு எறிதல்—
போட்டிக்கான இரும்புக் குண்டை நின்றுகொண்டு எறிதல்—
போட்டிக்கான இரும்புக் குண்டை முன் சாய்ந்து எறிதல்—
8 தொகுதிகள்.

7. எடைப் பயிற்சி :

2ஆம், 3ஆம் மாதங்களில் உள்ளபடி, ஆனால் அதிக எடைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்யவும்.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

   1, 3, 4, 7ஆம் நாட்களில் முன்னர் கூறியதுபோல் பயிற்சிகள் செய்யவும். ஆனால் 10 முதல் 15% வரை எடைகளைக் குறைக்கவும். அத்துடன் பயிற்சி எண்ணிக்கையை அதிகப் படுத்தவும். வேகமாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

   4×50 மீட்டர்
   மாற்றிமாற்றி நின்றுகொண்டும், முன்சாய்ந்தும் இரும்புக் குண்டை எறிதல்—14 தொகுதிகள்.
   உமது பழைய எறியும் தூரத்தைக் கடப்பதுபோல் 10 எறிகள்.

3. ஓட்டப் பாதை :

   அதிக எடை இரும்புக் குண்டை நின்றுகொண்டு எறிதல்-15
   போட்டிக்கான இரும்புக் குண்டை கைதட்டியதும் எறிதல்-10
   4×30 மீட்டர் தூரம் ஓடவும்.
   15 எறிகள் தூரம் அறிய எறியவும்.

4. ஓட்டப் பாதை :

   எறியும் தொடக்கத்தைப் பழகவும் 4×30 மீட்டர்.
   உயரம்/தூரம் எறிதல்—15.
   கால் உந்தி எறிதல், திரும்ப எறிதல்—15.
   முறையுடன் எறிதல்—15

உச்சநிலை மாதம்

1. 3×50 மீட்டர் திறமை மிகுவதற்காக 30 எறிகள் எறியவும்.

2. ஓடத் தொடங்குதல் 4×30 மீட்டர்.
   உயரம்/தூரம் எறிதல்—25 முறை.

3. எடைப் பயிற்சி : ஒரு கை எடைக்குண்டை தலைக்கு மேல் உயர்த்தல். ஒவ்வொரு கைக்கும் 6 முறை×3 தொகுதிகள்.
   பலகைமீது படுத்து எடைகளை உயர்த்தல் 3×10;
   எடையுடன் அரைக்குந்தல் 3×15;
   தேவையான, முடிந்த அளவு எடைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
   எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் 3×10;

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

4. கை தட்டியதும் எறிதல் முன் சாய்ந்து எறிதல் போன்ற எறிமுறைகள் — 20 தொகுதிகள்.

5. எடைப் பயிற்சிகள் : எடை ஏந்தியை தலைக்குமேல் உயர்த்தல் — 25 தடவை;
பலகையில் படுத்து எடை உயர்த்தல் 3×10;
எடையுடன் அரைக் குந்தல் 4×25;
எடையுடன் குதித்து முன் பின்னாகக் கால் விரித்தல் 3×10;
பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

6. ஓய்வு.

7. ஓடத் தொடங்குதல் 4×30 மீட்டர்.
முழு முயற்சியுடன் 4 தொகுதிகள் — தொகுதி ஒன்றுக்கு 8 முறை எறிதல் — 10 நிமிடம் இடையிடையே ஓய்வு.

8. எடைப் பந்து : குறி பார்த்து எறிதல் 20; ஒரு காலில் உட்கார்ந்து எடைப் பந்தை எறிதல் — 20 தடவை. இரண்டு கையால் பந்தை முன்புறம் எறிதல் – 20 தடவை;

9. எடைப் பயிற்சி

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல் 3×6;
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன் கொணர்தல் 2×6;
பலகையில் படுத்து மேலுயர்த்தல் 3×6;
எடையுடன் குதித்து முன் பின்னாகக் கால் விரித்தல் 2×10;
எடையுடன் குதித்து எடை உயர்த்தல் (snatch) — 12

10. நின்றுகொண்டு எறிதல், முன் சாய்ந்து எறிதல் — 15 தொகுதிகள்.

11. 6 எறிகள் $\times 4$ தொகுதிகள் தூரத்திற்காக, முதல் எறியை விட அதிகம் எறியவும். சுறுசுறுப்பான ஓய்வு 4 நாளைக்கு. பிறகு, இதே முறைகளைத் தொடரவும்.

22. தட்டெறிதல்
(DISCUS)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல் தரை :

தரை உதைத்து ஓடுதல் 10 தப்படிகள் × 3
இடக் காலால் துள்ளி ஓடல் 10 தப்படிகள் × 3
வலக் காலால் துள்ளி ஓடல் 10 தப்படிகள் × 3
4×50 மீட்டர் திண் மணற்பரப்பில் விரைவோட்டம் ஓடுதல்.
4×30 மீட்டர் மென்மணற்பரப்பில் விரைவோட்டம் ஓடுதல்.
ஓட்டத்திற்கு இடையே 6 முறை எறிந்து பார்த்தல்.
அரைமைல் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3×10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	3×10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை தலைப்புறம் கொணர்தல்	3×10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை அகலப்பிடித்து உயர்த்தல்	2×10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல்	2×10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	4×15
எடையுடன் குதித்து முன்பின்னாகக் கால்விரித்தல்	2×10
பேரெடைத் தூக்கல்	2×10
எடையுடன், உட்கார்ந்து எழல்	3×10
நின்று பக்கவாட்டில் காலை உயர்த்தல்	3×10
எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல்—மீண்டும் மீண்டும் செய்க	3× 6

3. ஓட்டப் பாதை :

10 நிமிடம் வேகமாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
5 பவுண்டு இரும்புக்குண்டை—25 முறை கவண் எறி எறிக.
3 கிலோ எடையுள்ள தட்டை, சுற்றிய தட்டை—அரை சுழற் தப்படியில் (pivot) 30 முறை எறிக.
15 நிமிடம் தட்டை சுழற்றிவிடும் பயிற்சியை செய்க.

4. எடைப் பயிற்சி :

எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்துதல்	3 × 10
எடை ஏந்தியைக் கைவளைத்து முன்புறம் கொணர்தல்	3 × 10
பலகையில் படுத்து எடை உயர்த்துதல்	3 × 10
எடை ஏந்தியுடன் குதித்து, முன் பின்னாகக் காலைக் கொணர்தல்	3 × 10
எடை ஏந்தியுடன் பக்கவாட்டில் வளைதல்	3 × 10
எடை ஏந்தியுடன் குதித்துக் குந்தல்	3 × 10
படுத்து எடையுடன் உட்காந்து எழல்	3 × 15

5. ஓட்டப் பாதை :

6 × 50 மீட்டர் விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்
3 கிலோ எடையுள்ள தட்டை — கவண் எறி எறிதல்—20.
சுழல் தப்படி இட்டு எறிதல்—15.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

இரண்டாம் மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தட்டினை விரைவாக எறிந்து, எடுப்பதற்காக நடை ஓட்டம் ஓடி, அரைமணி நேரம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்க. இடுப்புப் பகுதியை நன்கு சுழற்றி, கைகளை நன்கு இயக்கி, ஒருங்கிணைந்த ஆற்றலை வளர்க்கப் பயில்க.
15 நிமிடங்கள் விரைவாகப் பயிலவும்

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள், பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி. ஆனால், எடைகளை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
முதல் மாதப் பயிற்சிகள், பிரிவு 3-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

3. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள், பிரிவு 4-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

4. ஓட்டப் பாதை :

தொடக்கம் 6 × 30 மீட்டர்.
கவண் எறி முறையில்—5 பவுண்டு இரும்புக் குண்டை—10 எறிகள் எறிதல்.

3 கிலோ எடையுள்ள தட்டை நின்றுகொண்டே எறிதல்—20 தடவை.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

2 × 30 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்.
நின்றுகொண்டே தட்டெறிதல்; ½ சுழல் தப்படியுடன் தட்டெறிதல். 1½ சுழல் தப்படியுடன் தட்டெறிதல்.
ஒவ்வொரு முறையிலும் 10 எறிகள் × 3
கைஎறிப் பந்தாட்டம் 30 நிமிடம் ஆடவும்.

6 எடைப் பயிற்சி :

ஒரு கை எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்—கைக்கு	10 × 3
படுத்து, எடைக்குண்டை தலைக்கு பின்புறம் கொணர்தல்—கைக்கு	10 × 3
அதிக எடையைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்—20 தடவை.	
பேரெடைத் தூக்கல்	2 × 15
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 10
கால் விரித்து எடை உயர்த்தல் 30 (1 காலுக்கு—15)	
படுத்து, எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

அதிக எடைகளுடன் பயிற்சிகள் செய்யவும்.

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டைத் தலைக்குமேல் உயர்த்துதல்	3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	3 × 10
படுத்து எடையைக் தலைப்புறம் கொணர்தல்	3 × 10
படுத்து எடையைத் தலைப்புறம் உயர்த்தல்	3 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 15
படுத்து எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10
எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	25
எடையுடன் குதித்து, முன் பின்னாகக் கால் விரித்தல்—காலுக்கு	10 × 2

2. ஓட்டப் பாதை :

தொடக்கம் 4 × 50 மீட்டர்
நின்றுகொண்டு எறிதல் — சுழல் தப்படி இட்டு எறிதல்— இவற்றை மாற்றி மாற்றி எறிதல் — 10 தொகுதிகள்.

3 கிலோ தட்டைக் கவண்எறி எறிதல்—10 தடவை.
5 பவுண்டு எடை இரும்புக் குண்டைக் கவண் எறிஎறிதல்—10 தடவை

3. எடைப் பயிற்சி :

அகலக் கைப்பிடியில் எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல் 3×10
அகலக் கைப்பிடியில் பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல் 3×10
எடை ஏந்தியை முன்புறம் கைவளைத்துக் கொணர்தல் 3×10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியைத் தலைப்புறம் கொணர்தல் 3×10
எடையுடன் குதித்து காலை விரித்தல் 3×10
எடையுடன் படுத்து உட்கார்ந்து எழல் 3×10
எடையுள்ள காலணி அணிந்து காலை உயர்த்தல் 3×10

4. எடைப் பயிற்சி :

முந்தைய மாதத்தின் பிரிவு 7-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

15 தொகுதிகள்—நின்றுகொண்டு அரை சுழல் தப்படியுடன், 1½ சுழல் தப்படியுடன் தட்டெறிதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

சுற்றுமுறை எடைப்பயிற்சி—3முறை திரும்பச் செய்தல்.
20 முறை குறை உணர்ந்து, திருத்தி, எறிந்து பழகுதல்.

ஏழாம் எட்டாம் மாதங்களில்

1. 3 & 4 நாட்கள் எடைப் பயிற்சி :

முந்தைய மாதத்தின் பயிற்சிகளைத் தொடர்க எடைகளில் 10 முதல் 15% குறைத்து, பயிற்சி எண்ணிக்கையை அதிகப் படுத்திக் கொள்க 2 முறை திரும்பத் திரும்பச் செய்க. விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

4×50 மீட்டர் விரைவோட்டங்கள்.
நின்றுகொண்டே எறிதல்—சுழல் தப்படி இட்டு எறிதல்—இவற்றை மாற்றி மாற்றி 15 தடவைகள் எறிதல்.
தூரம் அறிய எறிதல் 10 முறை. முந்தைய தூரத்தைவிட அதிகமாக எறிந்து பழகவும்.

3. ஓட்டப் பாதை :

கவண் எறி எறிகள்—3 கிலோ தட்டை-10 தடவை.
கவண் எறி எறிகள்—5 பவுண்டு இரும்புக்குண்டை-10 தடவை.
கவண் எறி எறிகள் —தட்டு (Disc)—15 தடவை.
தொடக்கம் 4 × 30 மீட்டர்;
எறியும் முறைகளைத் திறமையுடன் கற்க—15 எறிகள்.

4. ஓட்டப் பாதை :

3 × 60 மீட்டர் விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்
நின்றுகொண்டே எறிதல்—20 எறிகள்.
½ சுழல் தப்படி இட்டு எறிதல்—10 எறிகள்.
தூரத்திற்காக 15 எறிகள்

உச்சநிலை மாதம்

1. 3 × 50 மீட்டர் விரைவோட்டங்கள் ; 30 தெளிந்த நிலை எறிகள்.
2. தொடக்கம் 4 × 30மீட்டர்; கவண் எறிமுறை எறிகள் 25.
3. எடைப்பயிற்சி : ஒருகை எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல் 3 × 6; பக்கவாட்டில் உயர்த்தல் 3 × 8; அகலக் கை பிடிப்புடன் பலகையில் எடைஏந்தியை உயர்த்தல் 3 × 10; எடையுடன் அரைக்குந்தல் 3 × 15; எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல் - 20.
பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.
4. ½ சுழல் தப்படி, 1½ சுழல் தப்படி இட்டு எறிதல்—12 தொகுதிகள்.
5. எடைப்பயிற்சி : எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்— 25; பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியைத் தலைப்புறம் கொணர்தல்—3 × 10; எடையுடன் அரைக்குந்தல் 4 × 15; எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல் 2 × 8: (ஒரு காலுக்கு 8 முறை)
பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.
6. சுறுசுறுப்பான ஓய்வு,
7. தொடக்கம் 4 × 30 மீட்டர் முழு முயற்சியுடன் எறிகள் 4 × 6.
இடையிடையே 10 நிமிடம் ஓய்வு.

8, 3 கிலோ எடைத்தட்டை — 10 எறிகள்.
5 பவுண்டு எடை இரும்புக்குண்டை — கவண் எறியில் — 10 எறிகள்; நின்றுகொண்டே ஏறிதல் — 15 எறிகள்.

9. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை உயர்த்தல்	3 × 8
பலகையில் படுத்து எடைக்குண்டைத் தலைப்புறம் கொணர்தல்	3 × 8
குதித்து எடையைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	12
பக்கவாட்டில் உயர்த்தல்	3 × 8
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 10

10. நின்றுகொண்டும், சுழல் தப்படி இட்டும் மாற்றி மாற்றி எறிதல் — 15 தொகுதிகள்.

11. 4 × 6 முழு முயற்சியுடன் எறிதல்.
சுறுசுறுப்பான ஒய்வு 4 நாள்கள் பிறகு மீண்டும் தொடரவும்.

23. வேலெறிதல்
(JAVELIN)

முதல் மதாம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல் 10 தப்படிகள் × 2;
இடக் காலால் துள்ளி ஓடல் 10 தப்படிகள் × 2;
வலக் காலால் துள்ளி ஓடல் 10 தப்படிகள் × 2;
4×50 மீட்டர் திண் மணற்பரப்பில் விரைவோட்டம் ஓடல்.
4×30 மீட்டர் மென் மணற்பரப்பில் விரைவோட்டம் ஓடல்.
ஓட்டத்திற்கிடையில் 10 முறை எறிந்துபார்த்தல்.
அரைமைல் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3×10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	3×10
ஒரு கையை பின்புறம் எடையுடன் நீட்டல்	3×10
அகலப்பிடித்து எடை ஏந்தியை, படுத்தபடி உயர்த்தல்	2×10
பலகையில் படுத்து எடையை மேலுயர்த்தல்	2×10
பலகையில் படுத்து எடையைத் தலைப்புறம் கொணர்தல்	2×10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3×15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2×10
எடையுடன் குதித்து முன்பின்னாகக் கால் விரித்தல்	2×10
படுத்து எடையுடன் உட்காரல்	3×10
எடையுடன் படியேறிக் குதித்து இறங்கல்	3× 6

3. ஓட்டப் பாதை :

10 நிமிடம் விரைவாகப் பயிற்சிகள்.
20 முறை கிரிக்கெட் பந்தை அதிக தூரம் எறிதல்
20 முறை கர்பிவழி குழாய் எறிமுறை
எறிதல்-நடை ஓட்டம் ஓடுதல்-எடுத்தல்-எறிதல் என்பதாக 15 நிமிடப் பயிற்சிகள்.
4×75 மீட்டர் விரைவாகப் பயிற்சிகள்,

4. எடைப் பயிற்சி :

எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	2 × 10
எடை ஏந்தியை மார்புக்குக் கொணர்தல்	3 × 10
கழுத்திலிருந்து தலைக்கு மேல் எடை ஏந்தியை உயர்த்தல்	2 × 10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல்	3 × 10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 10
கழுத்தில் உள்ள எடை ஏந்தியுடன் முன்புறம் குனிதல்	3 × 10
எடையுடன் படியேறிக் குதித்தல்	3 × 6
படுத்து எடையுடன் உட்காரல்	3 × 5

5. ஓட்டப் பாதை :

6 × 75 மீட்டர் விரைவுப் பயிற்சி முறைகள்.
3 பவுண்டு எடையுள்ள இரும்புப் பந்தை எறிதல் — 20 தடவை.
காலை அகலவிரித்து நின்று எறிதல்—20 முறை.
சுத்தி எறியும் முறையில—10 எறிகள்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4 × 50 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்.
குறுக்குக் காலடி இட்டு எறிதல் 5 × 6
கம்பிவழிக் குழாய் எறி முறை—15 எறிகள்.
கிரிக்கெட் பந்து எறிதல்—15 தடவை.
20 நிமிடம் கை எறிப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தொடர்ந்து அரைமணி நேரம் வேலினை எறிந்து, ஓடி எடுத்து மீண்டும் மீண்டும் எறிந்து பழகுதல்.
வேலினை எறிந்திட நிற்கும் ஆரம்ப நிலை — பின்னர், வேலினைப் பின்பக்கமாகக் கொண்டுசென்று இழுத்து முன் எறிதல்.

15 நிமிடம் விரைவோட்டம், பயிற்சிகளைப் பழகுதல்.

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள் – பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும், அதிக எடைகளுடன் செய்யவும்.

3. ஓட்டப் பாதை :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 3 – ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 4-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

ஓட்டத் தொடக்கம் 6 × 30 மீட்டர்.
சுத்தி எறியல் ((Bolt Throws) 20 தடவை.
3 பவுண்டு இரும்புக்குண்டை எறிதல்—10 எறிகள்.
கால்களை அகலவிரித்து நின்று வேல் எறிதல்—20 எறிகள்
முடிந்தால் 1000 கிராம் முதம் 1200 கிராம்வரை அதிக எடை உள்ள வேலினை எறிந்து பழகுதல்.
20 நிமிடம் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடுதல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4 × 30 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
கம்பிவழிக் குழாய் எறிதல்—20 தடவை.
7 தப்படியில் அதிலே குறுக்குத் தப்படி வைத்து கடைசி 5 தப்படியில் பின்புறம் வேலினை, பிறர் இழுத்துத் தடை செய்ய—15 எறிகள் எறிதல்.
6 முறை கிரிக்கட் பந்து எறிதல்.
3 × 120 விரைவுப் பயிற்சிகள் செய்தல்.
30 நிமிடம் கைஎறிப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

7. எடைப் பயிற்சி :

ஒரு கையில் எடைக்குண்டுடன் மேலுயர்த்தல்—கைக்கு 10 × 3

ஒரு கையில் எடைக்குண்டை முதுகுப்புறம் நீட்டிச் செய்தல் —கைக்கு 10 × 3

எடை ஏந்தியில் அதிக எடையுடன் மேலுயர்த்தல்—20 தடவை.

பேரெடைத் தூக்கல்	2 × 15
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	2 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழுல்	3 × 10

எடையைக் குந்தி, தலைக்குமேல் உயர்த்தல் (snatch) 30.

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

1. **எடைப் பயிற்சி :**

அதிக எடைகளுடன் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டைத் தலைக்கு மேலுயர்த்தல் 3 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன் வளைத்துக் கொணர்தல் 3 × 10
முதுகுப்புறம் கைகளை நீட்டிப் பயிற்சி செய்தல் 3 × 10
மல்லாந்து படுத்துத் தலைக்குமேல் எடையை உயர்த்தல் 3 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல் 3 × 15
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் 3 × 10
எடையைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல் 25 தடவை.
எடையுடன் குதித்துக் கால்விரித்து நிற்றல் 20 தடவை.

2. **ஓட்டப் பாதை :**

4 × 50 மீட்டர் ஓட்டத் தொடக்கம் பயிலுதல்.
கிரிக்கெட் பந்து எறிதல் — 15 முறை.
3 பவுண்டு எடை இரும்புக்குண்டு எறிதல்—10 முறை.
3 × 75 மீட்டர் விரைவோட்டம்.

3. **எடைப் பயிற்சி :**

இரண்டு கையாலும் முதுகுப்புறம் எடையை ஏற்றி இறக்கல் 3 × 10
அதிக அகலக் கைப்பிடியுடன் எடை ஏந்தியை, படுத்து மேல் உயர்த்தல் 3 × 10
எடை ஏந்தியை மார்புக்குமுன் கைவளைத்துக் கொணர்தல் 3 × 10
மல்லாந்து படுத்துத் தலைக்குப் பின்புறம் எடை கொணர்தல் 3 × 10
கழுத்தில் எடை ஏந்தியை வைத்து, முன்புறம் குனிதல் 2 × 10
பேரெடைத் தூக்கல் 2 × 10
எடையுடன் குதித்துக் கால்விரித்துக் நிற்றல் 3 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் 3 × 10
எடை நிறைந்த காலணியுடன் காலை உயர்த்தல் 3 × 10

4. **எடைப் பயிற்சி :**

முந்தைய மாதத்துப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 7-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5. **ஓட்டப் பாதை :**

காலகளை அகலவிரித்து நின்று எறிதல்—20 முறை.

எடைப்பந்தினை இரண்டு கையால் முன்புறம் எறிதல்—20 முறை,

தடை இழுப்பதுபோல வேலினை எறிதல்—15 நிமிடங்கள், 75, 150, 75 மீட்டர் விரைவோட்டங்கள்.

. **ஓட்டப் பாதை :**

எடை சுற்றுமுறைப் பயிற்சிகள்—3 தடவை செய்யவும்.

கம்பிவழிக் குழாய் எறிதல்—20 தடவை.

சுத்தி எறிதல்—10 தடவை.

முழுத் தூரத்தையும் ஓடிவந்து—குறுக்குக் காலடி இட்டு முறையுடன் எறிதல்—15 தடவை.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. **எடைப் பயிற்சி :**

1, 3, 4ஆம் நாட்களில்

முந்தைய மாதங்களில் செய்த பயிற்சிகவள. எடைகளை 10 முதல் 15% குறைத்துக்கொண்டு, எண்ணிக்கையை அதிகப் படுத்தி - 2 முறை அனைத்தையும் செய்யவும்—விரைவாகச் செய்யவேண்டும்.

2 **ஓட்டப் பாதை :**

4 × 50 மீட்டர் விரைவோட்டங்கள்.

3 பவுண்டு எடையுள்ள இரும்புக் குண்டை —6 எறிகள்.

சுத்தி எறியல்—6 எறிகள்,

12 முறை வேலினை எளிதாக எறிதல் — 6 முறை தூரம் அறிய எறிதல். 3 × 120 மீட்டர் ஓட்டம்.

5. **ஓட்டப் பாதை :**

கிரிக்கெட் பந்து எறிதல்—10 எறிகள்.

கம்பிவழிக் குழாய் எறிதல்—10 எறிகள்.

கால்களை அகல விரித்து நின்று, அதிக எடையுள்ள வேலினை எறிதல் – 15 எறிகள்.

ஓட்டத் தொடக்கம்—4 × 30 மீட்டர்.

குறைகளை நிவர்த்தி செய்தவாறு எறிந்து பழகல்—15 முறை காலடி இட்டு 150 மீட்டர் ஓடல்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4 × 60 மீட்டர் ஓடி, விரைவாகப் பயிசிகளைச் செய்தல்.

நடை ஓட்டம் ஓடிக்கொண்டே வேலினை எறிந்து பழகல் - 10 நிமிடப் பயிற்சி.

இருகையாலும் எடைப் பந்தினை முன்புறம் எறிதல்—12 முறை.

முதல் தடவை எறிந்த தூரத்தை மீறி அடுத்த முறை எறிவது போல — 15 எறிகள்.

3 × 110 மீட்டர் ஓடி, விரைவாகப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

உச்சநிலை மாதம்

1. 4 × 50 மீட்டர் விரைவோட்டங்கள். 30 தடவை முறையான எறிகள்.

2. ஓட்டத் தொடக்கம் 4 × 30 மீட்டர், கிரிக்கெட் பந்து எறிதல் 25.

3. எடைப் பயிற்சி :

ஒரு கையால் முதுகுப்புறம் எடையை ஏற்றி இறக்கிய பயிற்சி செய்தல் 3 × 6
எடை ஏந்தியை முதுகுப்புறம் ஏற்றி பயிற்சி இறக்கல் 2 × 10
எடை ஏந்தியை அகலப் பிடித்து பலகையில் படுத்து மேலுயர்த்தல் 3 × 10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல் 3 × 15
பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்

4 கால்களை அகல விரித்து நின்று வேலினை எறிதல்

5. எடைப் பயிற்சி :

எடை ஏந்தியை தலைக்குமேல் உயர்த்துதல் 25
எடை ஏந்தியை முதுகுப்புறம் ஏற்றி இறக்கல் 3 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல் 3 × 15
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்து நிற்றல் 2 × 8
கழுத்தில் எடை ஏந்தியை வைத்து முன்புறம் குனிதல் 2 × 10

பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்

6. ஓய்வு.

7. ஓட்டத் தொடக்கம் 4 × 30 மீட்டர்.
முழு முயற்சியுடன் எறிதல் 5 × 8.
எறிகளுக்கு இடையில் 10 நிமிடம் ஓய்வு.

8. 3 பவுண்டு எடை இரும்புக் குண்டை எறிதல்—10 எறிகள்.
சுத்தி எறிதல்—10 எறிகள்.
குறுக்குக் காலடி இட்டு எறிதல்—15 எறிகள்.

9. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	3 × 8
முதுகுப்புறம் எடையை ஏற்றி இறக்கல்	3 × 8
பேரெடைத் தூக்கல்	3 × 10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல்	2 × 10
குந்தி, எடையைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்	12

10. ஓடிவந்து எறியும் எல்லையைச் சரியாகக் குறித்துக் கொள்ள அதிலே எறியும் இறுதிநிலை, குறுக்குக் காலடி—எறிந்த பிறகு நிற்கும் நிலையையும் பழகுதல்—25 எறிகள்.

11. 4 × 6 தடவை முழு முயற்சியுடன் எறிதல்.
4 நாள்கள் சுறுசுறுப்பான ஓய்வு.
பிறகு, இதே பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

24. சங்கிலிக் குண்டு வீசுதல்
(HAMMER)

முதல் மாதம்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

தரை உதைத்து ஓடல் 10 தப்படிகள் × 3
இடக் காலில் துள்ளி ஓடல் 10 தப்படிகள் × 3
வலக் காலில் துள்ளி ஓடல் 10 தப்படிகள் × 3.
4 × 50 மீட்டர் தூரம் திண் மணற்பரப்பில் விரைவோட்டம்.
3 × 30 மீட்டர் தூரம் மென் மணற்பரப்பில் விரைவோட்டம்.
ஓட்டங்களுக்கு இடையில் 6 முறை எறிந்து பார்த்தல்.
அரைமைல் தூரம் நடை ஓட்டம்,

2. எடைப் பயிற்சி :

மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்	2 × 10
மாற்றி மாற்றி எடைக்குண்டை முன்கொணர்தல்	2 × 10
மல்லாந்து படுத்து எடையை மேலுயர்த்தல்	3 × 10
பலகையில் படுத்து எடையை தலைக்குப்பின் கொணர்தல்	3 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 10
எடை ஏந்தியை முன்புறம் வைத்து, துடுப்புபோல் மாற்றல்	3 × 10
பேரெடைத் தூக்கல்	3 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10
எடைஏந்தியை மேலுயர்த்தல்	3 × 6

3. ஓட்டப் பாதை :

10 நிமிடம் விரைவுடன் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.
எடைப் பந்து — இரண்டு கையாலும் முன்புறம் எறிதல்—15;
— இரண்டு கையாலும் பின்புறம் எறிதல்—15.
20 பவுண்டு எடையுள்ள குட்டைக்கம்பி கோர்த்த இரும்புக் குண்டை—10 எறிகள். 1 முதல் 3 முறை சுற்றி எறியவும். 2 சங்கிலிக் குண்டுகளைச் சேர்ந்து—15 நிமிடம் சுற்றிவரும் (turn) பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல்—10 முறை.
எடை ஏந்தியை முன்புறம் வளைத்துக் கொணர்தல் 3 × 10
பலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல் 3 × 10
கழுத்துப் பகுதியில் எடை ஏந்தியை வைத்து முன் குனிதல் 3 × 10
எடை ஏந்தியைக் கழுத்தில் வைத்து, பக்கமாக வளைதல் 3 × 10
எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல் 3 × 10
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல் 3 × 15

5. ஓட்டப் பாதை :

6 × 50 மீட்டர் விரைவாக ஓடிப் பழகவும்.
1, 2, 3 முறை சுழன்று 6 முறை எறிந்து பார்க்கவும்.
20 பவுண்டு எடையுள்ள சங்கிலிக்குண்டை—தோள்களை உயர்த்தாமல் — தாழ்வாக வைத்து—சுழலாமல் எறிதல் — 15 எறிகள்.

கூடைப் பந்தாட்டம் 20 நிமிடம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

4 × 50 மீட்டர் தூரம் எடை இழுத்து ஓடல்.
20 பவுண்டு இரும்புக்குண்டு (சங்கிலியுடன்) 1, 2, 3 சுழற்சியுடன் தொடர்ந்து எறிதல்—10 தொகுதிகள்.
போட்டிக்கான சங்கிலிக் குண்டு எறிதல்—6 எறிகள்.
20 நிமிடம் கைஎறிப் பந்தாட்டம் ஆடவும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

1. கடற்கரை அல்லது புல்தரை :

2 × 150 மீட்டர்; 25 முதல் 30 பவுண்டு எடையுள்ள மணல் மூட்டையை இரண்டு கைகளாலும் முன்புறமாக எறிதல்—15 தடவை ; 2 × 150 மீட்டர் ; 20 பவுண்டு எடையுள்ள குட்டைக் கைப்பிடியுள்ள சங்கிலிக்குண்டை சுழற்றி எறிதல்—15 தடவை ; விரைவுப் பயிற்சிகள் 15 நிமிடங்கள்

2. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 2-ல் உள்ளபடி செய்யவும்—ஆனால், அதிகமாக எடைகளைச் சேர்த்துச் செய்யவும்.

3. ஓட்டப் பாதை :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 3-ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

4. எடைப் பயிற்சி :

முதல் மாதப் பயிற்சிகள்—பிரிவு 4-ல் உள்ளபடி செய்யவும் ஆனால், அதிகமான எடைகளைச் சேர்த்துச் செய்யவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

ஓட்டத் தொடக்கம் 6 × 30 மீட்டர்.
30 பவுண்டு எடையுள்ள மணல் மூட்டையை வீசி எறிதல் —15 தடவை.
1, 2, 3 முறை சுழற்றி, எறிதல். மீண்டும் மீண்டும் சுழற்றி எறிதல்—போட்டிக்குரிய சங்கிலிக்குண்டு 6 தொகுதி.
எடைப்பந்தை உட்கார்ந்தவாறு முன்புறம் எறிதல்—15 தடவை.
20 நிமிடம் கூடைப்பந்தாட்டம் ஆடவும்.

6. ஓட்டப் பாதை :

2 × 30 மீட்டர் எடை இழுத்து ஓடுதல்.
2 சங்கிலிக்குண்டுகளைச் சேர்த்தாற்போல் சுழற்றி—நின்று கொண்டே எறிதல்—30 தடவை.

7. ஓட்டப் பாதை :

ஒரு கையில் எடைக்குண்டை மேலுயர்த்தல்-கைக்கு	10 × 2
அதிக எடையுடன் எடைஏந்தியைத் தூக்கல்	20
மார்புக்கு முன் எடைஏந்தியைச் சுழற்றல்	3 × 10
பேரெடைத் தூக்கல்	3 × 10
எடையுடன் அரைக்குந்தல்	3 × 10
உட்கார்ந்து எடை தூக்கி நிற்றல்	30
எடையுடன் உட்கார்ந்து எழல்	3 × 10

நான்காம், ஐந்தாம், மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :

அதிக எடைகளுடன் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல் 3 × 8
மல்லாந்து படுத்து, எடை ஏந்தியைத் தலையின் பின்புறம் கொணர்தல் 3 × 8

எடைஏந்தியைக் கைவளைத்து முன்புறம் கொணர்தல் 3 × 8
புலகையில் படுத்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல் 3 × 8
எடையுடன் அரைக்குந்தல் 3 × 15
படுத்து எடையுடன் உட்காரல் 3 × 10
எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல் 25

2. ஓட்டப் பாதை :
4 × 50 மீட்டர் ஓட்டம்.
எடைப்பந்து இரண்டு கையால் முன்புறம் எறிதல் —25
இரண்டு கையால் பின்புறம் எறிதல் —25
போட்டிக்குரிய சங்கிலிக்குண்டை, நன்றாகச் சுழற்றி எரிதல்— 10 முறை × 6

3. எடைப் பயிற்சி :
அதிக எடைகளுடன் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
எடைஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல் 3 × 10
பலகையில் படுத்து (தலைக்கு) மேல் உயர்த்தல் 3 × 10
எடைஏந்தியை கைவளைத்து முன்புறம் கொணர்தல் 3 × 10
பேரெடைத் தூக்கல் 3 × 10
எடைஏந்தியைக் கழுத்தில் வைத்துப் பக்கமாக வளைதல் 3 × 10
எடையுடன் குதித்து கால்விரித்து நிற்றல் 3 × 10
படுத்து எடையுடன் உட்கார்தல் 3 × 10

4. எடைப் பயிற்சி :
பிரிவு 1ல் உள்ளபடி செய்யவும்.

5 ஓட்டப் பாதை :
, 2, 3 முறை சுழன்று எறிதல்—10 முறை.
4 × 30 மீட்டர் விரைவோட்டம்.
எடையுடன் சுற்றுமுறைப் பயிற்சி × 2.

6. ஓட்டப் பாதை :
20 பவுண்டு சங்கிலிக்குண்டு—16 பவுண்டு சங்கிலிக் குண்டு —மாற்றிமாற்றி எறிதல்—8 தடவை.
எடையுடன் சுற்றுமுறைப் பயிற்சி × 1.

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

1. எடைப் பயிற்சி :
1, 3, 4, 7ஆம் நாள்களில் முந்தைய மாதப் பயிற்சிகளை ஆனால் 10 முதல் 15% அளவு எடைகளைக் குறைத்து, எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தி விரைவாகச் செய்யவும்.

2. ஓட்டப் பாதை :

4×50 மீட்டர்.
2, 3 சுழற்சிகளுடன் சங்கிலிக்குண்டை எறிதல்—15 முறை.
10 முறை எறிதல் — ஒவ்வொரு முறையும் அதிகத் தூரம் போவதுபோல எறியவும்.

5. ஓட்டப் பாதை :

2 சங்கிலிக்குண்டுகளை வைத்துச் சுழற்றி எறிதல் 15 முறை
20 பவுண்டு சங்கிலிக்குண்டை எறிதல்—10 முறை.
4×30 மீட்டர் தூரம் விரைவோட்டங்கள்.
தூரம் அறிந்துகொள்ள முழுமுயற்சியுடன் எறிதல்—12 முறை.

6 ஓட்டப் பாதை :

தொடக்கம் 4×30 மீட்டர்.
16 பவுண்டு சங்கிலிக் குண்டை நன்றாகச் சுற்றி எறிதல் 6×10
3 சுழல் சுழன்று எறிதல்—20 முறை
காலடி இட்டு ஓடுதல் 3×75 மீட்டர்.

உச்சநிலை மாதம்

1. 3×50 மீட்டர் நன்றாகச் சுற்றிட 30 எறிதல்கள்
2. தொடக்கம் 4×30 மீட்டர் 20 பவுண்டு சங்கிலிக் குண்டை 25 முறை எறிதல்.
3. எடைப் பயிற்சி : கழுத்திலிருந்து எடை ஏந்தியை உயர்த்தல் 3×10
பலகையில் படுத்து எடையை மேலுயர்த்தல் 3×10
எடையுடன் பக்கமாக வளைதல் 3×10
எடையுடன் அரைக்குந்தல் 3×15
பேரெடையைத் தூக்குதல் 2×10
படுத்து எடையுடன் உட்காருதல் 3×10
பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.
4. ஒரு சுற்று, 2 சுற்று, 3 சுற்றுச்சுற்றி எறிதல்—15 முறை.
5. எடைப் பயிற்சி : எடை ஏந்தியை மேலுயர்த்தல் 25
பலகையில் படுத்து எடை உயர்த்தல் 3×10
மார்புக்கு முன்னே எடை ஏந்தியைச் சுழற்றுதல் 3×10

எடையுடன் குதித்துக் கால் விரித்தல் 3 × 10
பயிற்சிகளுக்கு இடையில் 25 முறை கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்.

6. ஓய்வு.

7. தொடக்கம் 4 × 30 மீட்டர் முழு முயற்சியில் எறிதல் 4 × 8

ஒவ்வொரு 4 எறிதலுக்கும் இடையில் 10 நிமிடம் ஓய்வு

8. எடைப் பந்து : முன்புறம் எறிதல்—20 முறை.

20 பவுண்டு எடையுள்ள மணல் மூட்டையை எறிதல்—20 முறை.

9. எடைப் பயிற்சி : எடை ஏந்தியைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தல் 3 × 8
எடை ஏந்தியைக் கைவளைத்து முன்புறம் கொணர்தல் 3 × 8
எடை ஏந்தியைக் கழுத்தில் வைத்து பக்கம் வளைதல் 3 × 8
எயையுடன் அரைக்குந்தல் 3 × 10
உட்கார்ந்து எடை தூக்கி நிற்றல் 12.

10. நின்றுகொண்டே 25 முறை எறிதல்.

11. 6 எறிதல்கள் × 4 தொகுதிகள் தூரம் எறிய.
சுறுசுறுப்பான ஓய்வு 4 நாள்கள்.
பிறகு பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

25. மாரதான் ஓட்டம்

அகில உலக அளவில், மும்முறைத் தாண்டும் போட்டியில் பல வீரர்களை இந்தியா உருவாக்கியிருக்கிறது. அவர்களில் *ரிபெல்லோ, மொகிந்தர்சிங், லப்சிங், மொகிந்தர் சிங் ஜில், யோகண்ணன்* போன்றவர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் ஆவர்.

அவர்களைத் தொடர்ந்து J. S. *தாசன்*, R R. *பீடு, ரகுநாத், நரேஷ் சுரேஷ்பாபு* போன்ற வீரர்கள் மும்முறைத் தாண்டும் மற்றும் நீளந்தாண்டும் போட்டிகளில் நமது இந்திய நாட்டின் சிறந்த வீரர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

ஓடும் பந்தயங்களில் *மில்கா சிங், குருபச்சான் சிங்* இவர்களைத் தவிர, வேறு வல்லமை நிறைந்த வீரர்களை நாம் இன்னும் காணவில்லை. யாரும் இதுவரை வரவும் இல்லை.

ஆனால், ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தங்கப்பதக்கத்தை வெல்லுகிற ஒரு வாய்ப்பு இந்தியாவுக்கு மாரதான் ஓட்டத்தில் இருந்தது ஆமாம், மாரதான் ஓட்டத்தில் நம்மவர்கள் முன்னேறி வந்துகொண்டிருந்தார்கள். ஆனால், மின்னல் வேகத்தில் வந்ததுபோல மறைந்தும் போனார்கள். காரணம் என்ன ?

1. நெடுந்தூரம் ஓட இருக்கின்ற இந்த மாரதான் ஓட்டத்தை ஏற்றுக்கொண்டவர்கள், எரிச்சலும் வெறுப்பும் கொண்டவர்களாக மாறிவிட்டனர். அதுபோல, 10,000 மீட்டர் தூர ஓட்டத்திற்குப் பங்குபெறச் சென்றவர்கள், தெம்பும், உடல் உயரமும் இருந்தவர்களாகப் போனார்களே தவிர, வேகமாக ஓடக்கூடிய வல்லமை இல்லாதவர்களாகச் சென்றதும் ஒரு காரணமாய் அமைந்தது. இந்த ஓட்டம் அவர்களை ஓடக் கவர்ந்திழுத்தும், முடிந்தவரை 'தம்' பிடித்து ஓட முயன்றார்களே தவிர, தங்களை மேலும் தெம்பு உள்ளவர்களாய் (stamina) மாற்றிக்கொள்ள அவர்கள் பயிற்சியில் முனையாததும் மற்றொரு காரணமாய் இருந்தது.

2. ஒரே சமயத்தில் பல ஓட்டப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதும் ஒரு காரணம். தேசிய அளவில் சிறந்த ஓட்டக்காரராக இருக்கும் ஓர் உடலாளர், ஒரே போட்டிகாலப் பருவத்தில்

(Season) தனது மண்டலப் பகுதிக்காக (division); அகில இந்தியப் பணிசார்ந்த பந்தயப் போட்டிகளில்; எல்லோரும் கலந்து கொள்ளும் தேசிய அளவுப் போட்டிகளில்; தாம் சார்ந்திருக்கும் மாநிலப் போட்டிகளில், மாநிலங்களுக்கு இடையே நடக்கும் போட்டிகள் போன்ற எல்லாப் போட்டிகளையும் 3 மாத காலத்திற்குள்ளேயே ஓடி முடித்துவிடுகின்றார். அவருக்குச் சரியான ஓய்வு கிடைப்பதில்லை. அந்தப் போட்டி நிலைமாறிப் போனால், பிறகு, அந்த ஆண்டு முழுவதும் வேறு போட்டிகளும் இருப்பதில்லை அல்லது வேறு சிறந்த பயிற்சி முறைகளும் செய்யமுடியாமற் போய்விடுகிறது.

ஒரே சமயத்தில் பல பந்தயங்கள் நடைபெறுவதன் காரணமாக, ஓர் ஓட்டக்காரர் எந்தப் போட்டிக்குப் போய்ப் பங்கு பெற வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாமல் திண்டாடிப் போய்விடுகின்றார். ஒரு சில சமயத்தில், ஒரு போட்டியில் கட்டாயமாகக் கலந்துகொண்டாக வேண்டும் என்று கட்டாயச் சூழ்நிலையிலும் சிக்கிக்கொள்கிறார். இன்னும் சில நேரத்தில், முக்கியமல்லாத மிகச் சாதாரணப் போட்டிகளில் போய்க் கலந்து கொள்ளக்கூடிய அவல நிலைக்கும் அவர் ஆளாக்கப்படுகின்றார். அதனால் ஓட்டக்காரர்களின் உற்சாகம் சிதைந்து போகின்றது. உடலும் பயிற்சியின்றித் திறநிலையை இழககவும் காரணமாகின்றது.

3. இந்தியாவின் தட்பவெப்ப நிலைகூட, பல நேரங்களில் இடையூறு விளைவிப்பதாய் அமைந்திருக்கின்றது. நாட்டின் பல பாகங்களில், உயிரையும் உறையவைக்கின்ற குளிர் மிகுந்திருக்கிறது. கொடுமை மிகுந்து வாட்டி வதைக்கின்ற வெயிலும் சில நேரங்களில் சித்ரவதை செய்துவிடுவதால், பயிற்சி செய்கின்ற சூழ்நிலையும் பாழாகிப் போகின்றது. போட்டிகளுக்குப் பயிற்சி செய்தாக வேண்டும் என்கிற கட்டாயச் சூழ்நிலையில் எலும்பைத் துளைத்தெடுக்கும் குளிரிலும், உடலை உலர வைக்கின்ற வெயிலிலும் உடலாளர்கள் வேதனையுடன் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

மாரதான் ஓட்டங்கள் வெயிலின் கொடுமைக்குப் பயந்து கொண்டு காலை நேரங்களில்தாம் நடத்தப்படுகின்றன. மாலை நேரங்களில் நடத்தினால், மாறுபடுகின்ற தட்பவெப்ப நிலையிலிருந்து காத்துக்கொள்ளலாம் என்றாலும் சூரியன் (சீக்கிரம்) மறைந்து இருளாகிவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற பிரச்சினையும் கூடவே எழுகின்றது. அத்துடன், மாலை வேளைகளில்

சாலைகளில் போக்குவரத்தைத் தடை செய்ய முடியாத பிரச்சினையும் சேர்ந்துகொள்கிறது என்பதால், மாலை நேரங்களில் மாரதான் ஓட்டங்களை நடத்த முடியாத சோதனைச் சூழ்நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

பயிற்சித் திட்டம்

முதல் மூன்று மாதங்கள்

ஒரு நாளைக்கு இருமுறை. ஒரு வாரத்திற்கு 4 முறை என்று ஓடிப் பழகவேண்டும்.

உள்ளுரம் மிகுந்த தெம்புதரும் (stam na) பிராண வாயுவை மிகுதியாகச் சேர்க்கும் பயிற்சிக்காக 10 மைல் 15 அல்லது 20 மைல் தூர அளவுக்குக் காலை நேரங்களில் கடலோரப் பகுதியில்' அல்லது காடுமலைப் பகுதியில் அல்லது சாலைகளில் ஓடிப்பழக வேண்டும்.

மாலை நேரத்தில், உடல் திறநிலையை உண்டுபண்ணுவதற்காக 200 மீட்டர் அல்லது 400 மீட்டர் தூரத்தை இடையிடையே ஓய்வு நேரம் தந்து, சாலையிலோ அல்லது மலைப்பிரதேசத்திலோ மற்றும் காடு மலைப் பகுதியிலே ஓடிப் பயிற்சி செய்யலாம் ஒரு வாரத்திற்கு 100 மைல்கள் ஓட வேண்டும் என்ற இலட்சியத்துடன் ஓடிப் பழகவேண்டும்.

இரண்டாவது மூன்று மாதங்கள்

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை என்று, வாரத்திற்கு 6 முறை பழக வேண்டும்.

1. காலை நேரம் : 15 மைல் தூரம் எப்பொழுதும் ஓடுவது போல் அல்லாமல், சற்று விரைவாக ஓட வேண்டும்.

2. மாலை நேரம் : 200 மீட்டர் தூரத்தை 40 முறை பாதி முயற்சியில் ஓடவேண்டும். இடை யிடையே 3 நிமிடங்கள் நடை ஓட்டம் ஓடி ஓய்வு பெறலாம்.

3. காலை நேரம் : 10 மைல் தூரம் விருப்ப ஓட்டம் (fartlex`. பிறகு 6 மைல் தூரம் ஒரே சீரான காலடியுடன் விரைவாக ஓடவும். பிறகு 2 மைல் தூரம் முக்கால் முயற்சியில் ஓடவும்.

4. மாலை நேரம் : 200 மீட்டர் தூரத்தை 25 முறை—பாதி முயற்சியுடன் ஓடவேண்டும். இடையிடையே 3 நிமிடங்கள் நடை ஓட்டம் ஓடி ஓய்வு பெறலாம்.

5. காலை நேரம் : 3 மைல் தூரம் கடினமான ஓட்டம். 150 மீட்டர் தூரத்தை 30 முறை மலை ஏற்றம் போன்ற பகுதிகளிலும், 5 மைல் தூரத்தைச் சமவெளிப் பிரதேசத்திலும் இடைவெளி அதிகமாக உள்ள காலடியுடன் ஓடவும்.

6. மாலை நேரம் : 2 மைல் தூரம் வேகமாக ஓடி, பிறகு 3 மைல் தூரம் எளிதாக விரைவில்லாமல் ஓடி, இம்முறையில் மாற்றி மாற்றி 20 மைல் தூரம் ஓடிப் பழகவும்.

7. ஏழாம் நாள் : ஓய்வு

இறுதி மூன்று மாதங்கள்

ஒவ்வொரு சுற்றுப் பயிற்சி (cycle) முடிவடைந்ததும் மூன்று நாள்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுற்றுப் பயிற்சி

1. பந்தயத்தில் ஓடுவதுபோல 10 மைல்கள் தூரம் சாலையில் ஓடுதல். இந்த ஓட்டத்தைக் கடிகாரத்தின் உதவியுடன் நேரம் கணக்கெடுத்தல்.

2. விருப்ப ஓட்டமாகக் காடுமலைப் பிரதேசங்களில் 2 மணி நேரம் ஓடுதல்.

3. 400 மீட்டர் தூரத்தை 15 முறை ஓடுதல். இடையிடையே 200 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

4. 150 மீட்டர் தூரத்தை 30 முறை மலையேறிப் போவதுபோல ஓடிச் செல்லுதல்.

5. 3 மைல்கள் தூரத்தை 4 முறை ஓடுதல். இடையிடையே 10 நிமிட நேரம் நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

6. 200 மீட்டர் தூரத்தை 30 முறை ஓடுதல். இடையிடையே 200 மீட்டர் தூரத்தை விரைவான நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

7. 2 மைல் தூரம் வேகம் 3 மைல் தூரம் இயல்பான மித ஓட்டம் என்று மாற்றி மாற்றி 15 ஓடுதல்.

8 110 மீட்டர் தூரத்தை 50 முறை ஓடுதல். இடையிடையே ஓய்வுக்காக நடை ஓட்டம் ஓடுதல்.

9. புல்தரையிலோ அல்லது கடல் மணற் பகுதியிலோ 2 மணி நேரம் வேகமாக ஓடிப் பழகுதல்.

10. சாலையில் 2 மைல் தூரம் ஓடிய பிறகு 400 மீட்டர் நடை ஓட்டம். இப்படியாக 3, 5, 3, 2 மைல்கள் ஓடி ஓடி இடையிடையே நடைஓட்டம் ஓடுதல்.

1'. எளிதாக 10 மைல் தூரம் ஓடுதல்.

26. விளக்கக் குறிப்புகள்
(EXPLANATORY NOTES)

1. ஓட்டங்கள்

தரை உதைத்து ஓடல் (Bounding) : சாதாரணமாக ஓடும் முறையைவிட, இது சற்று அழுத்தமான ஓட்டமுறையாகும். ஓடுகின்ற உடலாளர் ஒருவர் எடுத்து வைக்கின்ற காலடிக்கு (step) ஓர் அழுத்தம் கொடுத்து, வலிமையாகத் தரையை மிதித்து உதைத்தெழும்பி, கால்களை உயரமாக உயர்த்தி முன்புறமாக ஓடுகின்ற முறைதான் இது. இவ்வாறு கால்களை உயர்த்தி வைக்கும்பொழுது, முன்னேறிப்போகின்ற தொடையை இடுப்புப் பகுதியை உயரமாகத் தள்ளி, தரைக்கு இணையாக இருக்குமாறு இந்த ஓட்ட முறையின் அமைப்பு இருக்கிறது.

இவ்வாறு தரையை உதைத்து எழுப்பிய ஒரு காலானது மீண்டும் தரையைத் தொடும் பொழுது சுறுசுறுப்பாகத்தான் பதிகிறது. அந்த நேரத்தில், ஓடுகின்றவருக்குச் சக்தியுடன் தரைக்கு மேலே பறப்பதுபோன்ற உணர்வும் ஏற்படுகிறது.

நோக்கம் : இடுகின்ற காலடியின் இடைவெளித் தூரத்தை (stride length) அதிகப்படுத்திக்கொள்ள இந்த ஓட்டமுறை சிறந்த வழியாகும். முன்புறம் பாய்ந்து விரைவாக ஓட, ஓடுகளத் தரையை நன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலையும் இது அளிக்கிறது. கால்களை வலிமைப்படுத்துவதுடன், விரைவோட்டத்திற்காகக் கால்களைத் திறப்படுத்தவும், தயார் படுத்தவும் உதவுகிறது.

துள்ளல் ஓட்டம் (Hopping) : நொண்டியடித்து ஓடுவது என்று வழங்கப்படுகின்ற துள்ளல் ஓட்டமானது. ஒரு காலால் ஓடுகின்ற ஓட்டமுறையாகும். ஒரு காலை மட்டும் தரையில் ஊன்றித் துள்ளும்பொழுது, மறு கால் மந்தநிலையில் இல்லாமல், முழங்காலைப் பின்புறமாகச் சென்று வேகமாக உதைத்து முன் புறமாகச் தள்ளுகிறது.

இந்தத் துள்ளல் ஓட்டத்தில், இரண்டு முழங்கால்களும் தளர்வாக (relax) இருக்க வேண்டும். இதுபோலவே, ஒரு கால் மாறி மறு காலால் துள்ளி ஓடவேண்டும்.

நோக்கம் : இரண்டு கால்களையும் வலிமைப்படுத்துகிறது. திற நிலையில் வைத்திருக்கிறது. வளர்ச்சியடையவும் செய்கிறது பலவீனமாக இருக்கும் ஒரு கால் மேலும் பலவீனமடையாமல், உடல் சமநிலை இழக்காத வண்ணம் உறுதியாகச் செயல்பட இந்த ஓட்ட முறை உதவுகிறது.

விருப்ப ஓட்டம் (Fartlek) : ஸ்வீடன் மொழியில் 'வேக விளையாட்டு' என்று தான் இந்த (fartlex) எனும் சொல் வழங்கப் படுகிறது. இதற்கு 'உனது விருப்பம்போல் ஓடு' என்பது தான் பொருளாகும்.

நெடுந்தூரம் ஓடவேண்டும் என்பதாக வைத்துக்கொள்வோம் காலடி இடைவெளியை அதிகப்படுத்தியவாறு அரை மைல் ஓட்டம் ; ஒரு பர்லாங் தூரம் நடை ஓட்டம் (jogging); 0'') மீட்டர் தூரம் விரைவோட்டம்; 50 மீட்டர் தூரம் நடை ஓட்டம்; கால் மைல் தூரம் விரைவாக ஓடுதல் என்பதாக ஓடும் ஒருவர் கட்டாயம் எதுவுமின்றி, தம்மால் முடிந்தவரை தம் விருப்பம் போல் ஓடுவதாகவே இந்த ஓட்ட முறை அமைந்திருக்கிறது.

இந்த ஓட்டத்தைக் காடு மலைப் பிரதேசங்களில், காடுகளில் கடலோர மணற் பகுதியில், குன்றுப் பகுதிகளில் ஓடிப் பழகுங்கள்.

முழங்கால் உயர்த்தி ஓட்டல் (Knee l ft run) : கால்களை நன்கு தரையில் உதைத்து, பின்னர்த்தான் முழங்கால்களை உயர்த்தி ஓடவேண்டும். வெறுமனே முழங்கால்களை மட்டும் உயர்த்தி ஓடுவதால் பயனில்லை. ஒரு பாதத்தால் தரையை வேகமாக உதைத்து எழும்பொழுது, மறுகாலின் முழங்காலை மேலே நன்கு உயர்த்த வேண்டும்.

இது நல்ல விரைவோட்டத்திற்கு மட்டும்தான் அவசியம் என்பதில்லை. எப்பொழுதுமே முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தி ஓடுவது சிறந்த பயன்களையே அளிக்கிறது.

முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தி மீண்டும் தரையில் முன்புற மாக நீட்டி ஊன்றும்பொழுது, நிதானத்துடன், சமநிலை இழந்து போகாமல், ஓடும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்

எடை இழுத்தல் (Power drag) : ஒரு சிறு பலகை மேடை ஒன்றை அமைத்து, அதில் எடைகளைப் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது தேவையான எடைகளை வேண்டும் பொழுது சேர்த்துக் கொள்வதுபோன்ற அமைப்பில், அந்தப் பலகை மேடையையும் உருவாக்கி யிருக்கவேண்டும்.

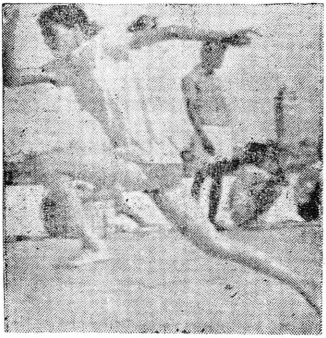
அந்த எடை பூட்டிய பலகைமேடையை இரண்டு நீண்ட கயிறுகளுடன் சேர்த்துக் கட்டவேண்டும் பயிற்சி செய்கின்ற உடலாளர் அந்த இரண்டு கயிறுகளின் இணைப்பை எடுத்து தம் இடுப்பில் கட்டிக்கொண்டு வேகமாக ஓடவேண்டும்.

ஓடும்பொழுது பின்னால் இழுக்கின்ற தடுப்புச் சக்தியுடன் வேகமாக ஓடவேண்டும் என்பதுதான் முறை ஓடுகிறவர், தம்மால் எவ்வளவு இயலுமோ, அந்த அளவுக்கு எடைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டு ஓடவும். சேர்த்துக்கொள்கின்ற எடையும் ஏற்படுத்துகின்ற எதிர்ப்புச் சக்தியும் (resistance), உடலை முன்னோக்கிக் குனிய வைத்து குனிந்து இழுக்கின்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும் வண்ணம் இருக்கவேண்டும்.

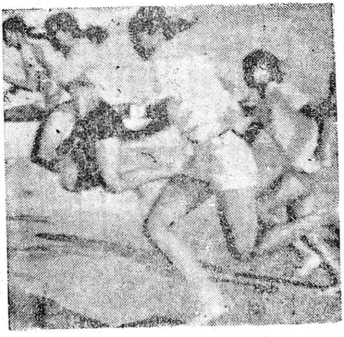
நோக்கம்: தரையை வலிமையுடன் உதைத்து உந்துவதால், முழங்கால்களைச் சரியான அளவுக்கு உயர்த்தி ஓட முயல்வதால், முடிந்த அளவு அதிக அளவு இடைவெளியுள்ள காலடிகளைப் (step) போட, இம்முறை உதவுகின்றது.

சுவர்பிடித்து ஓடும் முறை (Ral gr'p knee lifts) : மார்பளவு உயரம் இருப்பதுபோல ஒரு கம்பம் அல்லது ஒரு சுவரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஓரடி அல்லது ஈரடிக்கு அப்பால் நின்று, அங்கிருந்தபடியே சுவரை அல்லது அந்தக் கம்பத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு நிற்பதானது, கணுக்கால், தொடை, முதுகுபுறம் தலை அனைத்தும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வருகின்ற அமைப்பில் (சாய்ந்து) பிடித்திருக்கவும்.

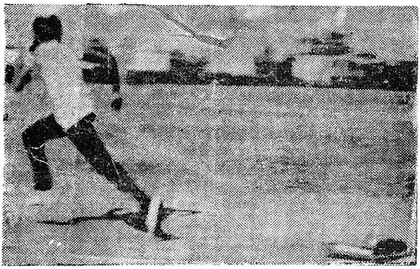
இப்பொழுது, ஒரு காலை மாற்றி ஒருகாலத் தரையில் உந்தி உதைத்து ஓடும் பாவனையில் நின்ற இடத்திலே ஓடவும். முழங்கால்களை நன்றாக மேலே வருவதுபோல, முடிந்தவரை உயர்த்தவும். இடுப்பும் மேல்நோக்கி உயரும் வண்ணம் முன் பாதத்தால் தரையை உதைத்து ஓடவேண்டும்.



தரை உதைத்து ஓடுதல் (Boundin.)
வித்யாராவ் ஓடும் காட்சி



துள்ளல் ஓட்டம் (Hopping)
வித்யாராவ்
துள்ளல் ஓட்டம் ஓடுகிறார்.



எடை இழுத்து ஓடுதல் (Power Drag)
ராணி பவானி
எடை இழுத்து விரைவோட்டம் ஓடுகிறார்.

சுவர்பிடித்துக் குதித்து ஓடுதல்
(Rail Gr.n Knee Lifts)
வர்ஜில் டிசோசா
இப் பயிற்சியைச் செய்கிறார்.

கை எடையுடன் ஓடுதல்
(Hand Weight Runs)
S. அண்டோ
கையில் எடையுடன்
ஓடுகிறார்

ஒவ்வொரு முறையும் குதிகாலாலும் மறுமுறை முன் பாதத்தாலும் தரையை உதைத்து ஓடுகின்ற முறையைத் தெளிவாகச் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 30 எண்ணிக்கைகள் செய்யவும். இடையிலே ஓய்வுத் தந்து, மீண்டும் முன் கூறிய விளக்கத்திற்கேற்பத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

நோக்கம் : எடை இழுத்தோடும் ஓட்டத்திலே ஏற்படுகின்ற எல்லா நன்மைகளும் இதில் கிடைக்கிறது. அத்துடன் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலையும் இது சிறப்பாக விளைவிக்கிறது.

விரைந்தோடி முடித்தல் (Wind sprints) **:** ஓட்டத் தொடக்கத்தில் இயல்பாக விழும் காலடியுடன் எளிதாக ஓடத்தொடங்கிப் பின்னர் வலிமையாகத் தரையில் காலூன்றி ஓடி, தூரத்தின் இறுதிக் கட்டமான 30 மீட்டர் தூரத்தை ஒரே மூச்சில் காற்றிலும் கடுகி, விரைந்தோடி முடிப்பதுதான் இந்த ஓட்ட முறையாகும். ஓடும் தூரம் 100 மீட்டர் என்றாலும், 10 மீட்டர் தூரம் என்று எண்ணிக்கொண்டே, இவ்வாறு ஓடி முடிக்கவேண்டும்.

நோக்கம் : ஓட்ட எல்லையில் மெதுவாக ஓடி முடிக்காமல விரைந்தோடும் பழக்கத்தை இது ஊட்டுகிறது. எல்லா ஓட்டக்காரர்களாலும் முடிவெல்லையில் வேகமாக ஓடி முடிக்க முடிவதில்லை. இந்த மந்த இயல்பினை மாற்றி, விரைந்தோடி முடிக்கும் வல்லமையை இவ்வோட்ட முறை வழங்குகிறது.

விரைந்தோடும் ஓட்டங்கள் (Acceleration runs) **:** இறுதி எல்லையில் விரைந்தோடி முடிக்கும் ஓட்ட முறையிலிருந்து இது சற்று மாறுபட்ட ஓட்ட முறையாகும். ஓட்டக்காரர்கள் பலர் ஓட்டத்தின் தொடக்கத்தில் எளிதாக இயல்பாக ஓடாமல் விரைவாகவே தொடங்கி, இடையிலே தளர்ந்து முடிவிலே தோற்றுப் போய்விடுகின்றனர். ஆகவே, பள்ளம் நோக்கி உருண்டோடும் சக்கரத்தின் வேகம் போல, ஓட்டக்காரர் ஓடும் தூரம் முழுவதையும் தொடர்ந்த விரைவோட்டமாக ஓடி முடிக்க வேண்டும்.

கை எடையுடன் ஓட்டங்கள் (Hand weight runs) **:** 6 அங்குல நீளமும், 1 பவுண்டிலிருந்து 1½ பவுண்டு எடையுள்ள இரும்புத்துண்டு ஒன்றை ஒவ்வொரு கையிலும் வைத்துக் கொண்டு ஓடவேண்டும். முழங்கையானது முடிந்தவரையில் பின்புறம் போய், பின்னர் முன்புறமாக வலிமையுடன் வருவது போல, கைகள் இரண்டையும் இருக்கவேண்டும். அதே சமயத்தில்

முழங்கால்கள் இரண்டும் மேலே உயர்ந்து செல்கின்றவண்ணம் உயர்த்தி ஓடுவதையும் கவனமாகக் கருத்தில்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

பயன் : ஓடும் நேரத்தில் இடுப்பிற்கு மேல் உள்ள உடல் பகுதி அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்து சீராகச் செயல்படுகின்ற ஆற்றலை இந்த எடையோட்டம் வளர்க்கிறது. உடலை உரிய முறையில் வைத்து ஓடவும், கைகளின் முன்னும் பின்னும் இயங்குகின்ற அளப்பரிய ஆற்றலைச் சிறந்த முறையில் பயன் படுத்தவும் இந்த ஓட்டமுறை கற்பிக்கிறது.

நடை ஓட்டம் (Jogging) : நடப்பதுபோல மெதுவாக ஓடு கின்ற நடை ஓட்டமானது, இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறத் தக்க வல்லமை அளிக்கக்கூடிய, ஓய்வுதரக்கூடிய ஓட்ட முறை யாக அமைந்திருக்கிறது. இது மெதுவாக ஓடுகின்ற ஓட்டம்தான். ஆனால் சோம்பலான ஓட்டமன்று இதன் அடிப்படை நோக்கமே உடலை இயக்கத்தில் வைத்திருப்பதுதான்.

நடை ஓட்டத்தின் மூலம் கைகளை நன்கு முன்னும் பின்னும் இயக்குதல், கணுக்கால்களின் நெகிழ்ச்சி நிறைந்த துள்ளல், மற்றும் சீரான சுவாச முறைகள், எல்லாவற்றையும் சிறப்புற வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நடை ஓட்டம் என்பது என்ன வென்றால், நடப்பதைவிட வேகமாக இயங்கும் தன்மைதான்.

விரைவோட்டச் சக்தியை வளர்த்தல் (Power pick-ups) : குறுகிய தூர விரைவோட்டங்களில் கைகளை வலிமையுடன் பயன்படுத்தும் தன்மையே மேலோங்கி இருக்கிறது. தரையி லிருந்து உந்தி எழுந்தவுடன் முழங்கால்களை நன்கு உயர்த்தி தரை உதைத்து ஓடுவது—விரைவாகச் செயல்படுவது. இதை வலிமை என்று உணர்ந்து வலிமையுடன் செய்து பயன் பெறுவதாகும்.

சுறுசுறுப்பான ஓய்வு (Active rest) : ஓடுகளத் திடலில் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில் பயிற்சி செய்யாமல் ஒதுங்கியிருப்பது ஓய்வு என்று வழங்கினாலும் அப்படியே இருந்துவிடுவது உடலாளர்களுக்கு நல்லதன்று உடலில் இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காக, சீராக, சிறப்பாக ஓடித் தேகத்தைச் செழுமை யாக வைத்திருக்க, வேறு ஏதாவது விருப்பமான விளையாட்டு களில் பங்கு கொண்டிருப்பதையே 'சுறுசுறுப்பான ஓய்வு' என்று வழங்குகிறோம்.

கூடைப்பந்தாட்டம், மேசைப்பந்தாட்டம், கைஎறிப் பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடலாம், ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஓய்வோட்டம் (Internal running) : மெதுவாக ஓடும் முறைக்கும், இடையிடையே நடந்து ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு, திரும்பவும் வேகமாக ஓடுவதற்கும் குறிப்பாக வித்தியாசம் நிறைய உண்டு. அதாவது, ஓடுகின்ற தூரத்தையும், ஓட்டத்திற்கிடையில் எடுத்துக்கொள்கின்ற ஓய்வு நேரத்தையும் முன்கூட்டியே குறித்து வைத்துக்கொண்டுதான் இந்த ஓய்வோட்டத்தை ஓடவேண்டும்.

ஓடுகின்ற தூரமாக 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் தூரங்களை நாம் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம்

நோக்கம் : ஓடுகின்ற நேரத்தில், ஓடும் தூரத்தின் இடைவெளியை இவ்வளவுதான் என்று நிருணயித்துக்கொள்ள உதவுகிறது. ஓடும்போது, எங்கே எப்பொழுது வேகத்தை அதிகப்படுத்தவேண்டும் என்கிற மதியூகத்தையும் வளர்க்கிறது. அத்துடன் உயிர்க்காற்றை (oxygen உட்கொள்ளும் ஆற்றலையும் வளர்த்து, லேக்டிக் அமிலம் (lactic acid) போன்ற கழிவுப் பொருள்களையும் வெளியேற்றுகின்ற சக்தியையும் பெருக்குகிறது.

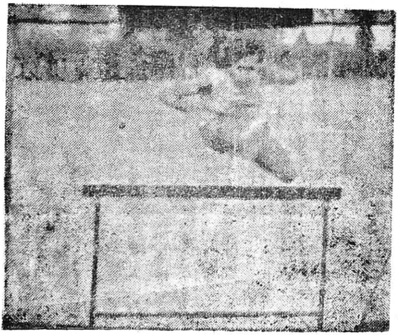
தடைதாண்டி ஓடும் ஓட்டம் (Hurdles)

தப்படி இட்டுத் தடைதாண்டல் (Step hurdle) : பொதுவாகப் போட்டியின்போது தடைகளை வைக்கின்ற இடைவெளித் தூரத்திற்கும் சற்றுத் தள்ளி, தடைகளை ஆங்காங்கே முதலில் நிறுத்திவைக்கவேண்டும். தாண்ட ஓடிவரும் உடலாளர் முழங்காலை மேலுயாத்தி ஓடி வருவதுடன், தடைகளின் உயரத்தைவிட, இன்னும் சற்று மேலே அதிகமாகத் தாண்டி ஓடிப் பழகவேண்டும்

தடைமேல் முறையாகத் தாண்டுகின்ற திறன் நுணுக்கத்தையே (technique) இந்த முறையிலும் பின்பற்றவேண்டும்.

நோக்கம் : தடையைத் தாண்டுகின்ற நேரத்தில், முழங்காலை மேலுயர்த்தி ஓடித் தாண்டுவதால், தடையில் கால் மோதி வேதனை அளிக்கும் என்கிற பயந்த மனோநிலையை மாற்றி, மன தைரியத்தை இப்பயிற்சிமுறை அளிக்கிறது.

பக்கவாட்டில் தடை தாண்டல் (Side Hurd ng)
மோகன் கிருஷ்ணகுமார்
தடை தாண்டி ஓடுகிறார்.



தலைபடாமல் தடைதாண்டி ஓடுதல் (Canopy Hurding)
ரஜஷ்தாபிதி.
தலைக்குமேல் உள்ள கட்டடத்தில் தலைபடாமல்
குனிந்து ஓடும் காட்சி

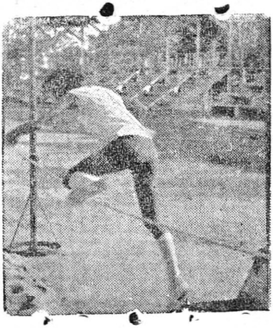
படியேறி உதைத்து ஓடல்
(Stair Bounding)

சிறுவர்கள், விளையாட்டரங்கப் படிகளில் இரண்டு கால்களையும் படி உதைத்து ஓடிச் செல்கின்றார்கள்

இடுப்புயரத் தாண்டல்
(Belt Buckle Jumps)

லாய்டு பிரேம்லிபி

குறுக்குக்கம்பத்தின் உயரத்திற்கு இடுப்பு உயர அளவு தாண்டிப் பழகுகிறார்.



ஆழத்திலிருந்து மேல்தாண்டல்
(Depth Jump Take Off)

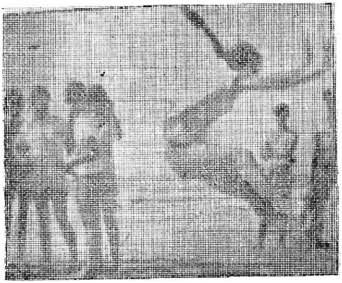
ஷரன் டி மாண்டோ

குட்டைப் பெட்டியிலிருந்து கீழே குதித்து, அந்த இடத்திலிருந்து குறுக்குக் கம்பத்தைக் கடப்பதுபோல் தாண்டுகின்றார்.

உயரத்தொட்டுத் தாண்டல்
(Reach Jumps)

சந்திரா தாமஸ்

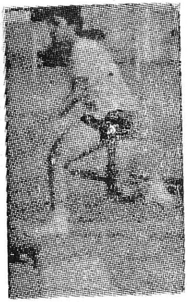
உயரத் தாண்டும் நிகழ்ச்சிப் பயிற்சிக்காக, உயரமான கம்பத்தைத் தொடுவதற்காகத் தாண்டும் காட்சி.



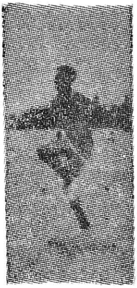
கால் நீட்டிக் குதித்தல்
(Extension Landing Jumps)
வித்யா ராவ்
கால் நீட்டி மணற்பரப்பில் குதிக்கும் காட்சி

தவளைத் தாண்டல்
(Squat Jumps)
இஸ்ரத் பகத்
உட்கார்ந்திருந்து பின்னர் உயரே தாண்டிக் குதிக்கும் காட்சி.

பலமுறை தாண்டல்
(Multiple Jumps)
பிரவின்
தொடர்ந்தாற்போல் தாவித் தப்படி வைத்துத் தாண்டித் தாண்டி ஓடும் காட்சி.



பெட்டி ஏறிக் குதித்தல்
(Box Jumping)
ஜெராடின் ஃபெரிர்
குட்டைப் பெட்டி மீது ஏறி
குதித்துப் பழகுகிறார்.



காற்றில் நடந்து தாண்டல்
(Stalk Jump)
ஜோயல் விஜயகுமார்
குட்டைப் பெட்டிமீதேறி நின்று
கால் உயரே செல்வதுபோல்
உயரத் தாண்டிக் குதிக்கிறார்.

தாண்டிக்கொண்டே ஓடுதல்
(Jumping Run)
C. L. பெனிடிக்ட்
தாழ்ந்த உயரமுள்ள தடைகளைத் தாண்டியவாறு ஓடிப்
பழகுகிறார்.

பக்கவாட்டில் தடை தாண்டல் (Side Hurdle) : தடையைத் தாண்ட ஓடிவருகின்ற உடலாளர், தடைகளுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளித் தூரத்தை எவ்வளவு தூரம் என்று விதிமுறைகளுக் கேற்ப வைத்தே தாண்டவேண்டும். அவற்றைத் தாண்டுகின்ற பொழுது, முன்னால் செல்கின்ற முன்காலைத் (Lead leg) தடையின் பக்கவாட்டிலும், பின்தொடரும் காலைத் (Trail leg) தடைக்கு மேலாகக் கடப்பதுபோலும் தாண்டி வரவேண்டும்.

இதை எவ்வாறு கற்றுக்கொள்வது? உயரமான தடையையும் அதைவிட உயரம் குறைந்த தடையையும் ஒரு நேர்கோட்டில் பக்கம் பக்கமாக வைத்திட வேண்டும். தாண்டி வருபவர் முன் காலால் உயரம் குறைந்த தடையைத் தாண்டி, பின்காலால் உயரத் தடையையும் தாண்டிச் செல்லவேண்டும்.

இம்முறையிலே சரியாகவும். முறையாகவும் தடைப்படாத வாறும் தடைகளைத் தாண்டிப் பழகிக்கொண்ட பிறகு, குறைந்த உயரத் தடைகளை நீக்கிவிட்டு, உயரமான தடைகளின்மீதே தாவிப் பழகிட வேண்டும்.

நோக்கம் : தடையைத் தாண்டி மறுபுறம் முன்காலைத் தரையில் ஊன்றுகிறபொழுதும். உடனே பின்காலைக் கொண்டு தடையைக் கடக்கின்றபொழுதும், ஓடுகின்ற வேகம் சிறிதும் தடைப்படாமல் ஒரே வேகத்துடன் ஓடித் தொடரும் ஆற்றலுக்கு இந்தத் தாண்டுமுறை பயிற்சியளிக்கிறது.

தலை படாமல் தடை தாண்டல் (Canopy Hurdle) : குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் தடைக்குமேலே, தாண்டும் உடலாளரின் உயரத்திற்கு ஏற்ப, ஓர் அட்டையை வைத்து, மேல் எல்லை இதுவெனக் குறித்து வைத்திட வேண்டும்.

தாண்டுகின்ற உடலாளர் தடையைத் தாண்டும்போது மேலே வைத்திருக்கும் அட்டையைத் தலையால் தட்டிவிடாமல், குனிந்து தாண்டி ஓடவேண்டும்.

நோக்கம் : தடைமேல் சரியாகக் குனிந்து தாண்டிப் போகின்ற ஆற்றலை இது வளர்க்கிறது. அதனுடன் தாண்டு வதற்காக எடுக்கும் காலடி எவ்வளவு இருக்கவேண்டும், தடையைத் தாண்டும்போது எப்படி உடலைக் குனியச் செய்து முன்புறமாகக்கொண்டு, இலாவகமாகத் தாண்டவேண்டும் என்ற திறமையையும் அதிகமாக வளர்த்து உதவுகிறது.

தாண்டல்கள்
(The Jumps)

தவளைத் தாண்டல் (Squat Jumping) : முழங்கால் மடிந்திடும் வண்ணம் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து, முன்புறமாகத் தாவி அதே நிலையில் இருப்பதையே தவளைத் தாண்டல் என்கிறோம்.

முழங்கால்களை மடித்துக் குந்திய நிலையிலிருந்து தாவி உயரத்தில் இருக்கும்பொழுது கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, பின்னர்க் கால்களை ஊன்றும்பொழுது முன்னர்த் தாவத் தொடங்கியதுபோலவே முழங்கால்களை மடித்து உட்காரவேண்டும். ஒவ்வொரு முறை தாண்டும்பொழுதும், முன்னர் விளக்கியது போலவே செய்யவும்.

நோக்கம் : தாண்டி மணற்பரப்பில் குதிக்கும்பொழுது துள்ளித் தாவும் வல்லமையை இது அளிக்கிறது.

ஓடிவந்து கால் நீட்டித் தாண்டல் (Extended Landing Jumps) : குதிக்கும் மணற்பரப்பிற்குக் கொஞ்ச தூரத்திலிருந்து ஓடிவந்து, முடிந்தவரை உயரமாகத் தாவிக் குதிக்கவேண்டும். அவ்வாறு தாண்டும்பொழுது இரண்டு கால்களையும் விறைப்பாக நீட்டி, முழங்கால்கள் முகத்துக்கு முன்னதாக வருவதுபோலும், காலணியைக் கட்டுகின்ற கயிறு மேல்நோக்கிச் செல்வதுபோலும் மணற்பகுதியில் குதிக்க வேண்டும்.

நோக்கம் : தாண்டிக் குதிக்கும்பொழுது அதிகத் தூரம் கடந்து செல்லும் வல்லமை அளிக்கும் தாண்டலாக இது உதவுகிறது.

காற்றில் நடந்து தாண்டல் (Stalk Jump) : குறைந்த தூரத்திலிருந்து ஓடிவந்து தாண்டுகின்ற உடலாளர் ஒரு காலால் உதைத்தெழும் பலகையில் உதைத்து உயரே எழும்பி, காற்றில் இருக்கும் சமயத்தில், மறு காலை முன்புறமாக நீட்டியவாறு கொண்டுவந்து, மேலும் உயரே செல்லவேண்டும். தொடர்ந்து, அப்படியே தரைக்கு மேலே காற்றில் சிறிது நேரம் இருந்து முன் நீட்டிய காலைத் தரையில் ஊன்றுகிறபொழுது, மற்றொரு காலையும் சேர்த்து விரித்தவாறு குதிக்கவேண்டும்.

நோக்கம் : இவ்வாறு காலை விரித்துச் செல்வதும் மணற்பரப்பில் குதிப்பதும் மிகவும் முக்கியமான பயன்களாகும். மிதித்தெழும் பலகையிலிருந்து உதைத்து எழும்பித் தாண்டுபவர், உதைத்து மேல் எழுந்த வேகத்திலேயே முடிந்த அளவுக்கு உச்ச உயரத்திற்குச் செல்லவேண்டும்.

தொடக்கநிலைத் தாண்டுபவர்கள் தாண்டிய உடனே மணலில் குதித்துவிடுவார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தங்கள் கால்களை உடனே சேர்த்துவிடுவதால்தான். ஆனால், கால்களை விரித்து இருந்தால், ஒரு சிறிது நேரம் காற்றில் நடந்து, அதிகத் தூரம் தாண்டிச் செல்லும் வல்லமையை ஏற்படுத்திவிடும்.

சாய்தளப் பலகையில் தாண்டல் (Incline Board Jumps) : 3 அடி நீளமும் 18 அங்குல அகலமும் உள்ள ஒரு பலகையை 1":1' என்ற அளவுக்குச் சாய்வாக முதலில் பதிக்கவேண்டும்.

விரைவாக ஓடிவந்து தாண்டுகின்றவர், அந்தச் சாய்தளப் பலகையை மிதித்து உதைத்தெழும்போது, மேலும் அவர் உயரே செல்லுகின்ற வேகத்தைச் சாய்தளப் பலகையின் மூலம் பெறுகிறார்.

உதைத்தெழும் காலுக்கு மறுபுறம் உள்ள கையை (இடக் கால் என்றால் வலக்கை) மேலே தூக்கி வீச, முதுகுபுறம் குவிய, உடல் அந்தரத்தில் தொங்குவது போன்ற அமைப்பில் முன்னேறிப் போகிறது.

நோக்கம் : தரைக்கு மேலே சிறிது நேரம் இருந்து, காற்றில் இயங்கி முன்னேறும் தன்மையை இப் பயிற்சி வழங்குகிறது. உடலை முன்புறம் தள்ளுவதற்காகக் காலை மாறிமாறி முன்னும் பின்னும் உதைத்துச் செய்கின்ற காற்றில் நடக்கும் திறனுக்கு (Hitch kick) இது பயன்படுகிறது. வேகமாகப் பலகையை உதைத்து உந்தி எழுந்த உடலாளர், ஒரு சிறிது நேரம் காற்றில் நடக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறார். இதனால் நீண்ட தூரம் தாண்ட முடிகிறது.

தடைக்கப்பால் தாண்டல் (Jumping Run) : இதுவும் உட்கார்ந்து தாண்டுகின்ற தவளைத் தாண்டல் போன்றதுதான். ஆனால், தாண்டுபவர் எதிரே குதிக்கும் பரப்பில் வைக்கப் பட்டிருக்கும் தடை அல்லது கப்பு அல்லது கம்பிக்கு அப்பால் தாண்டிக் குதிக்கவேண்டும். இதுபோல் பலமுறை இருக்கும் தடைக்கு அப்பால் தாண்டிக் குதிப்பதால், தாண்டும் தூரம் அதிக மாகிக் கொண்டே போகிறது.

நோக்கம் : இதனால் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன துள்ளித் தாவும் ஆற்றல் நிறையக் கிடைக்கிறது.

தலைமோதி தாண்டல் (Heading Pop-ups) : தாண்டிக் குதிக்கும் மணற்பரப்புக்கு மேலே, மென்மையான அல்லது

கடற்பஞ்சு போன்ற (sponge) பொருளைக் குறிப்பிட்ட உயரத்தில் முதலில் கட்டி வைத்திருக்கவேண்டும்.

ஓடிவந்து தாண்டுகின்ற உடலாளர், தரையில் குதிப்பதற்கு முன்னர், தலையால் அந்த மென்பொருளை இடித்துவிட்டுத்தான் குதிக்கவேண்டும்.

நோக்கம் : விரைவாகவும் உயரமாகவும் தாண்டினால், அதிகத் தூரம் அடைய முடியும் என்ற கொள்கையை நிரூபிக்கும் பயிற்சியாக இது விளங்குகிறது.

உயரம் தொட்டுத் தாண்டல் (Reach Jump) : முழுக் குந்தலில் உட்கார்ந்திருக்கும் உடலாளர் ஒருவர், உயர்ந்த கம்பம் (கோல்) ஒன்றில் குறிப்பிட்டிருக்கும் உயரத்தையோ அல்லது மரத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் நாடா ஒன்றையோ தொடும் முயற்சியில், உயரே தாவித் தொடுவதற்காகத் தாண்டுவதையே உயரம் தொட்டுத் தாண்டல் என்கிறோம்.

ஒவ்வொரு முறை தாண்டும்போதும் அதிக உயரம் தொடு வதற்காகத் தாண்டி முயற்சிக்கவும்.

நோக்கம் : தாண்டும் நிகழ்ச்சிக்கு உயிர்நாடியான உயரம் தாண்டும் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகிறது. ஆகவே, அதிக உயரம் செல்ல, செங்குத்தாகத் தாண்டிப் பழகவும்.

இடுப்புயரத் தாண்டல் : (Belt Buckle L fts) : இரண்டு செங்குத்தான கம்பங்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் குறுக்குக் கம்பத்திற்கு இணையாகத் தாண்டுபவர் ஓடி வரவேண்டும். இரண்டு கம்பங்களுக்கு இடையே அவர் வந்ததும் அப்படியே செங்குத்தாகத் தாண்டவும். அதாவது, இடுப்புப் பகுதியானது குறுக்குக் கம்பத்திற்கு மேலே செல்வது போலச் செங்குத்தாகத் தாண்டவும்.

நோக்கம் : தாண்டும் பொழுது செங்குத்தாக உயரம் தாண்டக்கூடிய ஆற்றலை இது வளர்க்கிறது.

சுற்றுத் தாண்டல் (Circular Jumps) : உயரம் தாண்டு தலுக்குரிய இரண்டு கம்பங்கள். அதன் இடையில் குறுக்குக் கம்பம் ஒன்றையும் குறிப்பிட்ட உயரத்தில் முதலில் வைத்திருக்க வண்டும்

தாண்டுபவர், கம்புமேல் உருளல் (straddle) முறையில் தாண்டிக் குதித்து பின்னர் எழுந்து நடைஓட்டம் ஓடி, மீண்டும் குறிப்பெல்லைக்கு (scratch line) ஓடி, மறுபடியும் அதேபோல் வந்து தாண்டுதல் இவ்வாறு பல சுற்றுகள் தொடர்ந்தாற்போல் ஓடிவந்து தாண்டுவதையே சுற்றுத்தாண்டல் என்கிறோம்.

மூன்று நான்கு சுற்றுகளுக்குப் பிறகு, குறுக்குக் கம்பத்தை உயர்த்தி வைத்துத் தாண்டிப் பழகவும்.

நோக்கம் : உயரம் தாண்டுவதற்குக் குறுக்குக் கம்பத்தின் முன்னே சரியான கால் ஊன்றும் இடம் எது (Take-off) என்பதைக் கண்டுகொண்டு சரிசெய்து கொள்ளவும், தாண்டும் நேரத்தில் மனோதைரியத்தைப் பெறவும் இப் பயிற்சி பயன் படுகிறது

பந்துதொடும் தாண்டல்கள் (Ball Jumps) : தோள் உயரத்திற்கு ஒரு பந்தையோ அல்லது மென்பொருளையோ நூலில் கட்டித் தொங்கவிடவும். தாண்டுவதற்காக இயல்பாக ஓடிவருவது போல் வந்து, தரையை மிதித்து எழும்பி, முன் வரும் காலை அல்லது முழங்காலை உயர்த்திப் பந்தைத் தொடவும்

பாதத்தால் அல்லது முழங்காலால் அந்தத் தோளுயரத்தில் உள்ள பந்தைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

நோக்கம் : செங்குத்தாகத் துள்ளிக்குதிக்க உதவும் இது இன்னொரு பயிற்சி முறையாகும்.

எறிதல்கள்
(The Throws)

தடையுடன் எறிதல் (Resistance Handle Pulls) : எறியும் வட்டத்தின் (Throwing circle) பின்புற வெளிப்பகுதியிலிருந்து 4 அடிக்கு அப்பால் 2 அடி நீளமுள்ள கம்பி ஒன்றைப் பொருத்திட வேண்டும். 4 அடி நீளமுள்ள ரப்பர்க் குழாயில் 2 அடி நீளமுள்ள கம்பியானது வட்டத்திற்கு வெளியில் இருப்பது போன்ற அமைப்பு முறையில் ரப்பர்க் குழாயின் நுனியில் வட்ட வடிவமான அல்லது முக்கோண வடிவமான கைப்பிடி ஒன்றையும் இணைத் திருக்க வேண்டும். அந்த ரப்பர்க் குழாயின் நீளம் எறியும் வட்டத்தின் பின்புறப்பகுதியிலிருந்து முன்புறப்பகுதிக்கு வருகின்ற அளவில் நீளமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த எறிதல்முறை ஓபிரியன் எறிதல்முறை (O'brien style) யாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எறிகின்றவர் கைப்பிடியில் (grip) கையை விட்டுப் பிடித்திருந்தாலும், கைச் சக்தியைக்கொண்டு கம்பியை இழுக்காமல், கால்களை ஊன்றியுள்ள நிலையிலிருந்து வேகமாகக் காலை ஊன்றி, உதைத்து எழுந்து, முன்புறமாகச் செல்லவேண்டும்.

இந்தச் செய்கையானது, வட்டத்தின் பின் முனையிலிருந்து மையம் வருகிற வரைக்கும் வரவேண்டும். இந்தச் செயலில், உடல் குனிந்த நிலையில் தாழ்வாகவே இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான், 2 அடி நீளமுள்ள கம்பியானது, தரைக்கு இணையாக இழுக்கப்பட்டு, சரளமாக இழுத்த இழுப்பிற்கு எளிதாக வருவது போல் அமையும்.

நோக்கம் : வட்டத்தின் பின்புறப்பகுதியில் நின்று, வட்டத்தின் முன்புறம் நோக்கி, உடலைச் சாய்த்து உந்தி முன்புறம் வந்து எரிகின்ற ஓபிரியன் எறிதல்முறையைக் கற்பிக்க இந்த எறிதல்முறை பயன்படுகிறது.

உயர்த்தித் தூர எறிதல் (Height-Distance puts) : 7 அடி அல்லது 8 அடி உயரத்திற்கு மரக்கிளை ஒன்றையோ அல்லது குறுக்குக் கம்பம் ஒன்றையோ கட்டி, அதையே எறியும் நோக்காகக் கொள்ளவேண்டும். எறிகின்ற உடலாளர் கீழாக முன்புறம் குனிந்த நிலையிலிருந்து, முன் தொடை மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை விரைவாக இயக்கி, இரும்புக் குண்டைக் (shot) கம்பத்திற்கு மேலாக எறியவேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவை எறிந்த பிறகும், முன்னிருந்த இடத்திலிருந்து சற்றுப் பின்னால் தள்ளிவந்து நின்றுகொண்டு மீண்டும் எறியவேண்டும். இது, தூரமாக எறிவதற்குரிய ஆற்றலை, மேலும் முயல்கின்ற வல்லமையைக் கொடுக்கும்.

எறிபவரின் நோக்கமானது உயரமான கம்பத்தைக் கடந்து இரும்புக்குண்டை எறிவதாக இருக்க வேண்டும் நன்றாகத் தூரம் எறிகின்ற அளவில் சுமார் $\frac{7}{8}$ பாகமாவது இருப்பது போன்ற தூரத்தில் கம்பைக் கடந்து எறிய வேண்டும். அதாவது ஒருவர் 40 அடி தூரம் எறிய முடியுமென்றால், அவர் 32 அல்லது 35 அடி தூரத்தில் நின்றுகொண்டு, உயரக் கம்பத்திற்கு மேலாக இரும்புக் குண்டை எறிய வேண்டும்.

நோக்கம் : உயர்த்தித் தூர எறிதல் என்பதிலேயே பொருள் அடங்கியிருக்கின்றது. தூரமாகவும் உயரமாகவும் எறியவேண்டும் என்பதால், உயரமாகவும் அதே சமயத்தில் முன்புறமாகவும் எறிகின்ற இணைந்த ஆற்றலை இது வளர்த்து விடுகிறது.

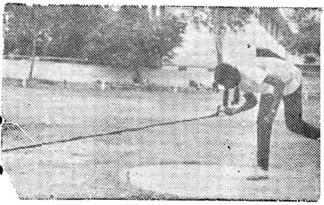
உந்தி எறிதல் (Stamp Puts) : இடக்காலை தரையில் ஊன்றி உந்தி எழுந்து, எறி வட்டத்தின் எல்லையைக் குறிக்கும் தடுப்புப் பலகை (stop board) வரைச் செல்ல வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் பொழுது, தொடைப் பகுதியையும் இடுப்புப் பகுதியையும் நன்கு உயர்த்தி, விறைப்பாக நிமிர்த்திச் செல்ல வேண்டும்.

நோக்கம் : இரும்புக் குண்டை எறியும்பொழுது, கால்களுக் குரிய விசைச் சக்தியை முழுமையாகக் கைகளுக்குக் கிடைக்க இந்தப் பழகுமுறை பயன்படுகிறது.

கை தட்ட எறிதல் (Clap Throws) : எறியாளர் (thrower) இரும்புக்குண்டை எறிகின்ற தயார் நிலையில் (position) முதலில் நிற்க வேண்டும். வலத் தோள்பகுதியில் இரும்புக்குண்டு இருக்க, வல முழங்கால் சற்று வளைந்திருக்க, இடக்கையானது வலக்கால் தொடைப்பகுதிக்கு மேலே இருக்க, எறியும் தயார் நிலையில் இருக்கவேண்டும். அந்த எறிதல்நிலையில், ஓரிரு அடி

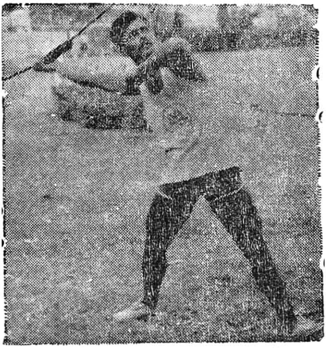
கைதட்ட எறிதல்
(Clap Throw)
சார்லஸ் டிகுரூஸ் கைதட்ட ஸ்டேன்லி சிங் இரும்புக் குண்டு எறியத் தயாராக நின்று கொண்டிருக்கிறார்

உயர/தூர எறிதல்
ஜெரார் டைன் பெரிர்
ஒவ்வொரு முறை எறிகிற பொழுதும், உயரமாகவும், தூரமாகவும் எறிந்து பழகும் காட்சி.



இழுக்கும் தடையுடன் எறிதல்
(Handle Pulls)
லொரைன் மேத்யூஸ்
இருப்புக் கம்பியை இழுத்து, அந்தத் தடையுடன் எறியும் பயிற்சியைச் செய்கிறார்.

சாட்டை எறிதல் (Wip Throw)
சார்லஸ் டி குரூஸ்
எந்தவித ஆயுதச் சுற்றும் இல்லாமல், கவண் கல்லை எறிவதுபோல் சாட்டையைச் சொடுக்கும் விதத்தில் தட்டினை எறியத் தயாராக நிற்கும் நிலை.



கம்பிவழிக் குழாய் எறிதல்
(Cable way Throws)
ஸ்டேன்லி சிங்,
கம்பி வழியில் இருக்கின்ற குழாயை விரைந்து எறியும் தயார் நிலையில் நிற்கின்றார்.

சுத்தி எறிதல்
(Bolt Throws)
லொரைன் மேத்யூஸ்
3 பவுண்டு எடையுள்ள சுத்தியலை, தோளின் பின்புறம் வைத்து எறிகிறார்

எடைப் பந்து எறிதல்கள்

சார்லஸ் டி குரூஸ் எடைப் பந்தை முன்புறமாக எறிகிறார்.

லொரைன் மேத்யூஸ் தட்டெறியும் முறையில் எடைப் பந்தை எறிகின்ற காட்சி.

முன்னதாகப் பார்வை நிலைத்திருக்க, இரும்புக் குண்டைக் கழுத்துப் பகுதியின்மேல் வலக்கை அணைத்திருக்க—இதுதான் முழு எறிதல் நிலையாகும். வலக் காலில் உடல் எடை முழுவதும் இருக்க, இடக் காலானது தடைப் பலகையின் உட்புறம் தொட்ட வண்ணம் நிற்கவேண்டும்.

பயிற்சியாளர் அல்லது பயிற்சித் தோழர் (Training Partner) எறியாளர் முதுகுப்புறமாக அதாவது அவர் பார்வையில்படாத இடத்தில் நிற்கவேண்டும். பின்னர் அவர் 'பட்டென்று கைதட்ட. (Clap) எறியாளர் உடனே காலம் தாழ்த்தாமல் எறியவேண்டும்.'

துப்பாக்கிச் சத்தம் கேட்டவுடன் விரைந்து ஓடத்தொடங்கும் தன்மை போலவே, கைதட்டல் சத்தம் கேட்டவுடன் எறிகின்ற ஆற்றலை இது கொடுக்கின்றது.

நோக்கம்: திடீர்ச் செயலுக்கு உடலாளரைத் தயாராக்குவதுடன், எறிதலில் கடைத்திறனாக உள்ள விரைந்து எறியும் செயலுக்கு இது ஆதாரபூர்வமான திறனை வளர்ப்பதாகவும் அமைந்திருக்கின்றது.

முன்சாய்ந்து எறிதல் (Glides) : இரும்புக்குண்டை எறிவதற்கேற்ற சரியான முறையில் வைத்திருந்து, எறியக்கூடிய நிலையில் கொஞ்சம் முன்னர்ச் சாய்ந்த நிலையில் அப்படியே 20 மீட்டர் தூரம் தொடர்ந்து செல்லவேண்டும். அதாவது வலக் கால் உடல் அடிப்பகுதிக்குள் வர வர, இடக்கால் வேகமாக உந்தியவாறு முன் செல்லவேண்டும். இவ்வாறு எறியும் நிலையிலே, உடலின் மேற்புறப்பகுதி முழுவதும் தாழ்வாகக் (low) குனிந்த நிலையிலேதான் இருக்கவேண்டும்.

நோக்கம் : எறிதலை எறிவதற்கு ஒரு நிலையிலிருந்து மறு நிலைக்கு மாற்றி எறியும்பொழுது, தேவைப்படுகின்ற சமநிலை மற்றும் உடல் உறுப்புகளின் சீரான ஒருங்கிணைப்பு வளமாக ஒத்துழைக்க இது உதவுகிறது.

உட்கார்ந்து எறிதல் (Squat Puts) : எப்பொழுதும் பயன் படுத்துவதைவிட ஒரு கனமான இரும்புக்குண்டுடன் தரையில் நன்றாக உட்கார்ந்துகொண்டு (full squat) எறிகின்ற கைக்கு இரும்புக்குண்டைக் கொண்டுவந்து எறிகின்ற தயார்நிலையில் இருக்கவும். பிறகு இரும்புக்குண்டை முன்னோக்கித் தள்ளவும். அப்பொழுது உடல் எடை முழுவதும் இடக் காலுக்கு வரும்படி மாற்றியவண்ணம் எறியவும்.

நோக்கம் : கால்களின் சக்தியை எறியும் ஆற்றலுக்கு உதவிக்கொள்ளும் வகையில் வல்லமையை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

கவண் எறிதல் அல்லது சாட்டை எறிதல் (Sling Throw or Whip Throw) : சடக்கென்று சாட்டையைச் சொடுக்கும் மின்னல் வேகம் போல, கவண் கல்லைச் சுழற்றி எறியும் புயல்வேகம்போல, தட்டெறிவதில் உள்ள செயல்முறை இருப்பதால்தான், இந்தப் பெயரில் தலைப்புத் தரப்பட்டிருக்கிறது.

தட்டினை (disc) எறிகின்ற சரியான முறையில், எறிகின்ற கையிலே இருக்கும் தட்டை முதலில் தளர்வாகப் பிடித்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு பிடித்தவண்ணம் வட்டத்திற்குப் பின் பகுதியில் உள்ள கோட்டருகிலே நிற்கவேண்டும். இந்தக் காட்சியானது, கைப்பிடியில் உள்ள தொட்டில் பகுதியில் (கவண்) கல் இருப்பது போலவே தோற்றமளிக்கும்.

இந் நிலையில் நிற்கும் எறியாளர், திடீரென்று சாட்டையைச் சொடுக்குவது போலக் கையினை விரைவாக இயக்கி, தட்டினை எறியவேண்டும் அவ்வாறு எறியும்பொழுது, உடலின் முழுச் சக்தியும் இடுப்பிலிருந்து தொடங்கி உடலின் மேல் பகுதிக்கு, கைக்கு வருவதுபோல எறியவேண்டும். அந்த நிலையிலும், தட்டுச் சுழன்று செல்வது போல, ஆட்காட்டி விரலால் சுற்றி விட்டு, காற்றினைக் கிழித்துச்செல்வது போலச் சுழற்றி எறியவும்.

நோக்கம் : முக்கியமாக, இடுப்பின் வலிமையைப் பயன் படுத்திக் காலின் சக்தியையும் மாற்றிக் கைக்குக் கொண்டு செல்லும் கலையை இது பெருக்குகிறது.

கனத்தட்டு எறிதல் (Strap Discus): 1½ அங்குலக் கித்தான் துண்டினால் (canvas) தட்டின் குறுக்களவில் சுற்றி அதற்குள்ளே ஓர் இரும்புத்துண்டையும் வைத்து, தட்டின் எடையை அதிகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இறுக்கமாகச் சுற்றியுள்ள தட்டின் மறுபுறத்தில், கை நுழையுமாறு இடம்விட்டுச் சுற்றி இருக்க வேண்டும்.

எறிவதற்காக முன்னும் பின்னும் தட்டினைக் கொண்டுவந்து சுழற்றுகிற பயிற்சிகள் : கவண்கல்லை எறிவது போன்ற எறிதல் முறை; சுழல் தப்படி (pivot) இட்டு எறிகின்ற முறை போன்ற பல எறிதல் முறைகளைப் பல விதங்களில் எறிந்து பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பட்டை சுற்றிய தட்டு எங்கே கையை விட்டுக் கழன்று போய்விடுமோ என்கிற கவலையில்லாமல், எறிவதிலே கவனம் செலுத்தி எறிந்து பழகிடவேண்டும்.

தட்டைச் சுற்றும் பயிற்சி முறைகள்

1. ஆட்காட்டி விரல் நுனியில் உள்ள முதல் மூட்டு (joint) தட்டின் விளிம்பினை அழுத்திப் பிடித்திருக்க, கட்டை விரலும் மற்ற மூன்று விரல்களும் தட்டு நழுவிப் போகாதவாறு பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. பிறகு, தட்டினை எறிவதற்கு முன் கையை விட்டுப் போகின்ற தருணத்தில், ஆட்காட்டி விரலினால் தட்டு விளிம்பினை வேகமாகச் சுண்டுவதுபோல் இழுத்து, தட்டினைச் சுழற்றிவிட வேண்டும்.

2. முன்னர்க் கூறிய முறையினைப் போலவே, இப்பொழுது தட்டினைப் புல்தரையில் உருள்வதுபோலச் சுழற்றி உருட்டிவிட வேண்டும். சரியான முறையில் சுழலவிட்டால், தட்டு புல் தரையின்மீது நேராக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். சுட்டு விரலால்

சுழற்றிவிடுவது சரியாக இல்லாமலோ, வேகம் இல்லாமலோ இருந்தால், அங்குமிங்கும் புரண்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றிவிட்டுத் தட்டானது படுத்துவிடும். ஆகவே, சரியாகவும் விரைவாகவும் தட்டினைச் சுழற்றிவிடவேண்டும்.

3 எறியும் கையில் தட்டினை வைத்து, எறிவதுபோன்ற பாவனையில் தரைக்கு இணையாக இருப்பதுபோல, முழுக் கையை நீளும் அளவு நீட்டி வைத்திருக்கவேண்டும். பிறகு, சுண்டு விரல், மோதிரவிரல், நடுவிரல் ஆகியவற்றினை ஆதரவுடன் வைத்து, ஆட்காட்டி விரலின் முதல் மூட்டினைத் தட்டு விளிம்பினில் பதித்து, வேகமாகச் சுழற்றி எறியவேண்டும்.

தட்டினை எறியும்போது மேல் நோக்கியே எறியவேண்டும். அவ்வாறு எறிவதானது கடிகாரம் சுற்றிவரும் திசைபோல, முடிந்த அளவு தூரம் போவதுபோல வலிமையுடன் தட்டினை எறியவேண்டும்.

அரைச்சுற்று எறிதல் (Half Pivot Throws) : கவண்கல் எறிகின்ற முறை போன்ற எறிதல் நிலையில் இருப்பதுபோல, தட்டெறியாளர், தம் உடல் எடை முழுவதும் வலக் காலில் இருப்பதுபோல நின்று, தட்டினைத் தமது பின்புறமாக எறியும் கையிலே வைத்திருக்கவேண்டும்.

இடக் காலால் உடல் எடையைத் தாங்காமல், அதே சமயத்தில் இயல்பான நிலையில் நிற்கவேண்டும். பின்னர் இடக் காலை எறியும் திசைப்பக்கமாக உந்தி மேலும் முன்னேறிட வேண்டும். இடக்காலுக்கு உடல் எடை முழுவதும் மாறி வந்த பிறகுதான், எறிதலானது முழுமை பெறுகிறது. அதாவது, எறியும் செயல் முடிவு பெறுகிறது.

இன்னும் தெளிவாகக் கூறவேண்டுமென்றால், ஆரம்பத்தில் நிற்கின்ற எறிதல்நிலையானது. காலைச் சுழல்தப்படி வைத்து எறிகின்ற முறையுடன் முடிவுபெற்று விடுகிறது. இந்த எறிதல் முறையில் இடக் காலை ஆழ ஊன்றி உந்தி எறிவதை நன்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன், இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து சக்தி மிகுந்து வருவதையும் அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நோக்கம் : உலக வெற்றிவீரனாக இருந்த டேனக் (Danek) என்னும் வீரருக்கு இதுதான் பிரியமான பயிற்சியாக இருந்தது. இந்தப் பயிற்சிமுறை, எறிகின்ற அடிப்படைத் திறன் நுணுக்

கத்தை வளர்ப்பதுடன், சுழல்கின்ற கால்களின் சாதுரியத்திற்கும், எறியும் கரத்தின் சக்திக்கும் ஏற்றவாறு இணைந்த தன்மையையும் வலிமையையும் தரவும் பயன்படுகின்றது.

கம்பி வழிக் குழாய் எறிதல் (Cable Way Throws): 18 அங்குல நீளமும் 1 அங்குல விட்டமும் உள்ள இரும்புக் குழாய் ஒன்றினுள் 40 அடி நீளமுள்ள மெல்லிய இரும்புக் கம்பியினை நுழைத்து வைத்துக்கொண்டு, இரும்புக் கம்பியின் ஒரு முனையை ஆணி அடித்துக் கட்டிவிட்டு, மறு முனையை 25 டிகிரி அல்லது 30 டிகிரி சாய்வளவில் சற்று உயரமாக மறு இடத்தில் கட்டி வைத்திட வேண்டும்.

பிறகு, எறியாளர் கம்பிக்கு அடியில் எறிகின்ற நிலையில் நின்று, அந்த 18 அங்குல நீள இரும்புக் குழாயைப் பிடித்தவாறு தமது முன் பாதங்களில் நின்று இரும்புக் குழாயை முன்னோக்கி எறியவேண்டும்.

இவ்வாறு எறிகின்ற முறையால் இரும்புக் குழாய் மேலே சென்று திரும்பிப் பின்னோக்கி வேகமாக வரும் அப்பொழுது கையில் பட்டுக் காயப்படுத்திவிடும் என்பதால். மிகவும் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

நோக்கம்: எறிவதற்கு முறையாக நிற்கவும், சரியாக எறியவும் பழக்கப்படுத்துகிறது. இது வேலெறியும் நிகழ்ச்சிக்குப் பயிற்சி முறையாக இருக்கிறது.

சுத்தி எறிதல் (Bolt Throws): இரும்புச் சுத்தியல் போன்ற சாதனம் ஏறத்தாழ 3 பவுண்டு எடையுள்ளதாகப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதனை முதுகுபுறத்திற்குக் (பின்புறம்) கொண்டுவந்து, பின்னர் முன்னோக்கி எறியவேண்டும்.

திரும்பவும் எறிந்து பழகும்பொழுது, முழங்கை மேல் நோக்கியும் காதோரமாகவும் இருக்கும் வண்ணம் வைத்திருந்து எறிய வேண்டும்.

இதுவும் வேலெறியும் பயிற்சிக்கு உரியதாகும்.

27. சக்திக்கேற்ற பயிற்சி

(TABLES OF EFFORT)

சக்தியுள்ள வரையில் அதாவது, களைத்துப் போகின்ற வரையில் பயிற்சி செய்யலாமா அல்லது நிறுத்துக் கடிகாரம் (Stop Watch) வைத்து நேரம் பார்த்துப் பயிற்சி செய்யலாமா என்கின்ற இரண்டுக் கருத்துகளைக் கேட்டுக் குழப்பமடைகின்றார்கள் ஆர்வமுள்ள பலர். இரண்டு பயிற்சி முறைகளிலும் பயன்களும் குறைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. என்றாலும், எனது கருத்தோ சக்திக்கேற்ற பயிற்சி என்கிற கருத்தினையே ஆதரிக்கிறது. அதற்கான காரணங்களை இங்கே கொடுத்திருக்கிறேன்.

1. வெற்றி வீரனாக விளங்கவேண்டும் என்று விரும்புகிற ஓர் உடலாளன். தனக்குள்ளே உண்மையானவனாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பயிற்சி வேளையிலும் தனது முயற்சியை முழுமையாகப் பயன்படுத்தாமல் போனால், அவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொள்கிறான் என்பதே அர்த்தமாகும்.

2. நேரம் பார்த்துப் பயிற்சி செய்கின்ற ஒருவன். கடிகாரத்துக்கு அடிமையாகிவிடுகிறான். நேரம் பார்த்துப் பார்த்து பயிற்சி செய்த உடலாளர்கள் எல்லாம் வேகம் குறைந்தவர்களாக, போட்டியிடும் நேரத்தில் பொங்கிப் பீறிடும் உணர்ச்சி வேகத்தில் இளைத்தவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். அவர்கள் எப்பொழுதும் தங்களுடைய தற்போதைய சாதனையை முந்தைய சாதனையுடன் (performance) ஒப்பிட்டுப் பார்த்துவிட்டு, சற்று அதிகம் என்றால் ஆத்ம திருப்தி அடைந்தவர்களாக மாறிவிடுகின்றார்களே ஒழிய, தாங்கள் எங்கே இருக்கிறோம். இனி எந்த அளவுக்கு மேலும் சாதனையை செய்யமுடியும் என்பதைப்பற்றியெல்லாம் நினைக்காதவர்களாகவே நிலையாகிப் போய்விடுகின்றார்கள்.

சாதனையில் திருப்திப்பட்டுக்கொள்வது வளர்ச்சிக்கு உதவாது. இன்னும் இன்னும் என்ற ஆவலே மேலும் வளர்ச்சியை வழங்கும்.

3. ஓடுகளப்பாதை அல்லது போட்டியிடுகின்ற காலநிலை, இயற்கைநிலை என்பவை நேரத்திற்கு நேரம், இடத்துக்கு இடம் மாறுபடும் ஒன்றாகும். நேரம் சில சமயங்களில் குறைவாகக் காட்டும். அப்படி என்றால், ஓடும் தூரம்கூடச் சரியான அளவு இல்லாமல் குறைந்த தூரமாகக்கூட இருக்கும். இதுபோன்ற இடத்தில் நேரம் பார்த்து ஓடினால், அது தவறான நேரத்தை மட்டும் தராமல், அவருக்குத் தவறான தன்னம்பிக்கையும் அல்லவா தந்து தடுமாறச் செய்கிறது.

4. நேரம் பார்த்து பயிற்சி செய்கின்ற முறையானது எந்திர இயக்கம் (mechanical) போல் ஆக்கிவிடும். அதனால் ஓட்டத்தில் ஓடும்பொழுது பெறுகின்ற மகிழ்ச்சியையும் மாய்த்துவிடுகிறது. அடிக்கடி கடிகாரம் பார்த்து பயிற்சி செய்பவர்கள் தங்களது சிறந்த ஆற்றலுடன்தான் ஓடுகின்றார்கள் என்றாலும், சில சமயங் களில் தங்களது பயிற்சித் திட்டங்களைக்கூட மிகவும் சிரமப் பட்டுத்தான் செய்து முடிக்கின்றார்கள்.

ஆகவே, முயற்சியுடன் செய்யும் பயிற்சியையே அதாவது, சக்திக்கேற்ற பயிற்சியையே நான் பரிந்துரை செய்கிறேன்.

தனது சுயமுயற்சியுடன் பழகுவோருக்கு அவரது தனித் தன்மை அவரால் எவ்வளவு முடியும் என்ற திறமையை வளர்த்து விடுகிறது. அந்த உடலாளரும் தன்னைப்பற்றி நன்கு முழுதும் அறிந்துகொண்டுதான் அப்படி ஈடுபட வேண்டும். தற்பெருமைக் காகத் தன்னைப்பற்றி பொய் கூறக்கூடாது

உதாரணத்திற்கு ஒன்று கூறுவோம். பாதி முயற்சியுடன் ஒருவர் ஓடுகிறார் என்று சொன்னால், அவர் பாதிவேகத்தில்தான் ஓடினார் என்பது பொருள் அன்று. பாதி முயற்சி என்பது பாதி களைப்பு அல்லது பாதித் தெம்பு என்பதையே குறிக்கும்.

ஓர் ஓட்டக்காரர் 220 கெச தூரத்தை 24 விநாடிகளில் ஓடுகிறார். அவர் பாதி வேகத்தில் ஓடுகிறார் என்றால், ஓடி முடிக்கும் நேரம் 48 விநாடியாகும். ஆனால், பாதி முயற்சியில் ஓடும்பொழுது அந்தத் தூரத்தையே ஏறத்தாழ 28 விநாடிகளில் ஓடி முடிக்கிறார். முக்கால் முயற்சியில் ஓடும்பொழுது 26 விநாடி களிலும் கால் முயற்சி என்பதில் 30 நொடிகளிலும் முடிக்க வேண்டும்.

இதில் முக்கியமானது என்னவென்றால், ஓடுகின்ற தூரத் திலும் நேரத்திலும் ஓய்வுபெறும் நேரத்தை (recovery period)

தனக்குள் கணக்கிட்டுக்கொண்டு, மற்றத் தூரத்தையும் பலமுறை ஓடும் முறைகளையும் சீரான ஒரே வேகத்தில் முடிப்பதை நிர்ணயித்துக்கொள்வதுதான். அதற்கு அந்த ஓட்டக்காரரே தன்னைப்பற்றி முழுதும் ஆராய்ந்துகொண்டு, தனது முயற்சியையும் புரிந்துகொண்டு, அந்த இலட்சியத்தை அடைய இலேசாகப் பயன்படுத்துவதா அல்லது தீவிரமாக பயன்படுத்துவதா என்பதையும் முடிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

முயற்சி-நேரம் பற்றிய வழிகாட்டும் அட்டவணை
(200 மீட்டர் 400 மீட்டர் ஓட்டங்களுக்கு

200 மீட்டர்				400 மீட்டர்			
முழு	7/8	3/4	1/2	முழு	7/8	3/4	1/4
21.5	22.5	23.5	24.5	47.0	49.0	50.0	51.5
22.0	23.0	24.0	25.0	48.0	50.0	51.0	52.5
22.5	23.5	24.5	25.5	50.0	52.0	53.0	54.5
23.0	24.0	25.0	26.0	51.0	53.0	54.0	55.5
24.0	25.0	26.0	27.0	52.0	54.0	55.0	56.5
25.0	26.0	27.0	28.0	54.0	55.0	57.0	58.5
26.0	27.0	28.0	29.0	56.0	5[illegible].0	59.0	60.5
28.0	29.0	30.0	31.0	60.0	62.0	63.0	64.0
30.0	31.0	32.0	33.0	63.0	65.0	66.0	67.5
32.0	33.0	34.0	35.0	66.0	68.0	69.0	70.5

ஒருவரது முழு முயற்சி என்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தை மூன்று முறை ஓடி, அவற்றில் எடுத்து மூன்று ஓட்ட நேரங்களின் சராசரி ஓட்ட நேரத்தையே குறிப்பிடவேண்டும்.

28. ஏற்றுப் பின்பற்ற ஓர் இறுதி விளக்கம்

உங்களுக்காகத் தரப்பட்ட பயிற்சி முறைகளைப்பற்றி யெல்லாம் நீங்கள் பார்த்திருக்கின்றீர்கள்; படித்திருக்கின்றீர்கள்; புரிந்துகொண்டிருக்கின்றீர்கள். அவற்றிலிருந்து. உங்களுக்குத் தேவையான வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்; தகுந்த முறையில் தேர்ந்தெடுத்து தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியில் (event) மட்டுமே பங்கு பெறுபவராக இருந்தால், உங்கள் வேலை மிக எளிதுதான்.

நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறுபவராக இருந்தால், உங்கள் வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டத்தைப் பங்கீடு செய்வதன் மூலம் சமநிலைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வலிமை மிகுந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அவற்றிற்கேற்ப நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலையும் தேக வலிமை யையும் உண்டாக்கும் பயிற்சிகளைத் தினந்தோறும் செய்து பயன்பெறும் வகையிலேதான், பழகு முறைகளைத் (work outs) தயார் செய்யவேண்டும்.

பயிற்சி செய்யும் நேரம் : நேரம் கிடைக்கும்பொழுதெல்லாம் பயிற்சி செய்யுங்கள். சில மாணவர்களுக்கு அல்லது போட்டி யிடும் வாய்ப்புப் பெற்ற பணிபுரியும் உடலாளர்களுக்கு, பொருத்தமான நேரம் எப்பொழுது கிடைக்கும் என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூற முடியாது.

நெடுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளில் வெற்றிபெற்றிருக்கும் உலக மகாவீரர்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகளைப் புரட்டிப் பார்த்தால், அவர்கள் நண்பகல் உணவுக்காக விடும் இடைவேளை நேரத்தைக்கூடப் பயிற்சி செய்து பழகுவதற்காகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்பதை அறிந்து ஆச்சரியப் படுகிறோம்.

உங்களது படிப்புக்கு அல்லது பணியாற்றும் வேலைக்கு எப்பொழுதும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். ஆனால், பயிற்சி செய்ய நேரமே இல்லை என்று மட்டும் 'சாக்கு போக்கு' சொல்லாதீர்கள். அது போலியான வாதமாகும்.

உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்குமேயானால், மாலை நேரத்தில் பயிற்சி செய்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். எப்பொழுதாவது காலை நேரங்களில் பயிற்சி செய்து பழகிவந்தால், சில நேரங்களில் காலை நேரத்தில் நடக்கும் போட்டிகளில் எளிதாகப் பங்குபெறும் பழக்கத்தையும் காலைப் பயிற்சியின் மூலம் பெறலாம்.

உச்சக்கட்டப் போட்டிக்காலத்தின்போது, பிற்பகல், மாலை நேரங்களில் பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். காலையில் பின்வேளைகளில் போட்டி நடைபெறுகின்றபொழுது இந்த நேரங்களில் ஏற்கெனவே பயிற்சி செய்து பழகி இருக்கா விட்டால், தொடர்ந்து அம்மாதிரிப் போட்டிகளில் திறமையுடன் போட்டியிட முடியாமலும் போய்விடும்.

ஆழ்ந்த பயிற்சியும் அதிகமான பழகு முறைகளும் : ஆழ்ந்த பயிற்சியும் அதிகமான பழகு முறைகளும் கீழ்க்காணும் காரணங்களால் சிறப்பாக அமையும் :

1. வயது

அதிகமான பயிற்சி நேரம் அதிகமான பயிற்சிகளை 14 வயது உடலாளர் செய்வதைவிட, 18 வயது உடலாளர் அதிகம் செய்தாக வேண்டும் அதுபோலவே 18 வயது உடலாளரை விட 20 வயதுள்ள உடலாளர் கடுமையாகப் பயிற்சி செய்தாக வேண்டும்

2 நேரம்

பயிற்சி செய்கின்ற நேரமானது நாளுக்கு நாள், ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். மாணவர்கள் என்றால் படிப்புக்கான கால அட்டவணைக்கேற்ப இருக்கும். ஒரு நிறுவனத்தில் பணியாற்றுபவர்களுக்குக் கம்பெனி வேலை நேரம். மற்றும்வெளி உலக விவகாரங்கள், வீட்டு வேலைகள் எல்லாம் பயிற்சி நேரத்தை அவ்வப்போது மாற்றி அமைக்கின்ற தன்மை உடையவை என்பதால், நேரம்பற்றித் திட்டவட்டமாகக் குறிப்பிட்டுக் கூறமுடியாது.

3. தேவைகளும் மனோநிலையும்

தேவைகளுக்கேற்ப அதிகமான பயிற்சிகள் செய்வதா அல்லது குறைத்துக்கொள்வதா, அதுவும் வேகத்தைத் தரக்கூடியதா அல்லது தெம்பினை அளிக்கவல்லதா என்பதையும் ஆராய்ந்தே பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

உங்களால் தீவிரமான, அதே சமயத்தில் உடல் தாங்காத அளவு பயிற்சிகளைச் செய்வதா அல்லது விதிக்கு அடங்காத முறையில் பயிற்சிகளை விடாது செய்வதா என்பதனையும் நீங்களே முடிவு செய்திடவேண்டும்.

அமெரிக்க நாட்டின் விரைவோட்டக்காரர் ஃபேங் பட் (Fank Budd) என்பவர். ஒரு நாளைக்குச் செய்யும் பயிற்சியைப் பாருங்கள். 220 கெச தூரத்தை 25 முறை ஓடுகின்றார். ஒரு முறை 220 கெச தூரம் ஓட அவர் எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் 28·31 வினாடிகள். 220 கெச தூரத்தைப் பிறகு நடக்கிறார். என்பதாக, அவரது ஆரம்ப காலப் பயிற்சி என்று பழகினார்

இந்த மாதிரி ஓட்டப் பயிற்சியை அரை மைல் ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள்கூட இவ்வளவு ஆழமாகச் செய்வதில்லை. ஆனால், மற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் விரைவோட்ட இறுதிப் போட்டிகளில் கலந்துகொண்டவர்கள் எல்லாம், பள்ளிக்கூட மாணவர்கள் செய்த பயிற்சிகளின் அளவேதான் செய்திருக்கின்றார்கள்.

அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தவர்கள் எல்லாம் வெற்றி பெறுவார்கள் அல்லது வெற்றிபெற்றவர்கள் எல்லாருமே அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தவர்கள்தான் என்று நம்மால் உறுதியாகக் கூற முடியவில்லை. ஏனென்றால், போட்டியிடுபவர்களுடைய மனோநிலையைப் பொறுத்தே அதாவது மனநிலை. உடல்நிலையைப் பொறுத்தே அன்றைய போட்டியின் முடிவு அடைந்துவிடுகிறது.

4. பால் இனப் பிரிவு (Sex)

பெண்கள் போட்டி நிகழ்ச்சியின் உலக சாதனையானது நாளுக்கு நாள் உயர்ந்து கொண்டேதான் போகின்றது. 800 மீட்டர், 400 மீட்டர் குறைந்த உயரத்தடை தாண்டும் நிகழ்ச்சிகள்கூடப் பெண்களுக்குரிய போட்டி நிகழ்ச்சிகளாக இன்று பட்டியலில் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. வர வரப் பெண்கள் போட்டியிடும் நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் 'மென்மையானவர்கள்' என்பதை மாற்றும்வண்ணமே அமைந்துவிட்டிருக்கின்றன. ஏனென்றால், அவர்கள் செய்யும் கடுமையான பயிற்சியும் முயற்சியுமே அத்தகைய உயர்நிலைக்கு ஊக்குவித்திருக்கின்றன,

இந்தியாவில், இதற்கு மாறான நிலைதான் இன்னும் இருந்து வருகிறது விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்றால், பெண்மையின் மென்மை போய்விடும், ஆண்மை வந்துவிடும் என்று பலர் பங்குபெற வரும் பெண்களைப் பயமுறுத்திவிடுகின்றனர் இத்தகைய பயமுறுத்தல்களைப் பொருட்படுத்தாமல் பலர் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளத்தான் செய்கின்றனர். குறிப்பாக, டான்பாஸ்கோ அத்லெடிக் சங்கத்தில் வந்து சேர்ந்துகொண்டு, வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டத்தை ஏற்றுக்கொண்டு பெண்கள் ஏராளமான அளவில் பயிற்சி செய்து வருகின்றனர். அவர்களின் சாதனையோ 16 வயது இளைஞர்கள் புரியும் சாதனைகளையும் மிஞ்சக்கூடிய அளவில்தான் மெருகேறியும் மேலோங்கியும் விளங்குகின்றன.

5. அனுபவம்

உங்களது இறுதிப் பழகுமுறைத் திட்டங்களை வகுப்பதற்கு முன், மிகவும் முக்கியமான தேவை உங்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுபவம்தான. இந்த நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வருடாந்தரப் பயிற்சித் திட்டம், முறையான பயிற்சிமுறை இல்லாமல், இரண்டு போட்டிக் கால நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபெற்ற அனுபவமில்லாத போட்டியாளர்களுக்குப் பயன்படும் வகையில்தான் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால், அனுபவம் உள்ள போட்டியாளர்கள் இங்கே கொடுத்துள்ள திட்டங்களில் தேவையானவற்றிற்கு உரிய மாற்றங்களை ஆங்காங்கே செய்துகொள்ள வேண்டும். சில பயிற்சி முறைகளில் ஆழ்ந்த கவனம் தேவை. தேவையில்லையென்றால் நீக்கிவிடலாம்.

(அ) எடைப் பயிற்சி : தினமும் பழகிப் பயிற்சி செய்வது அடிப்படையான சிறந்த செயல்களாகும். ஒவ்வோர் உடலாளரும் எடைப் பயிற்சியைக் குறைக்க அளவு 3 ஆண்டுகளாவது செய்து, மற்றும் குறிப்பிட்ட நிகழிக்சிகளுக்குரிய சிறப்புப் பயிற்சிகளைத் தீவிரமாகச் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். உதாரணமாக, தட்டெறியாளர் தனது தோள்களைப் பலப்படுத்திக்கொண்டு வரவேண்டும். கோலூன்றித் தாண்டும் உடலாளர்கள் சக்தி வாய்ந்த அடி வயிற்றுக்கான பயிற்சிகளைச் செய்துவரவேண்டும். அது போலவே இரும்புக்குண்டு எறிபவர்கள் உட்கார்ந்து எடை தூக்கும் எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும்.

எறியும் உடலாளர்கள் எப்பொழுதும் தடைப் பயிற்சிகளையே (resistance work) அதிகமாகச் செய்துவரவேண்டும்.

(ஆ) சுற்றுமுறைப் பயிற்சி : தேர்ந்த விரைவோட்டக்காரர் (Seasoned Sprinter) மற்றும் தாண்டும் உடலாளர் எல்லாம் தொடக்க காலத்திலிருந்தே சுற்றுமுறை எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும். பழக்கமில்லாத புதிய உடலாளர்கள் இது போன்ற சுற்றுமுறை எடைப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து, ஒவ்வொரு போட்டிக் காலப் பருவத்திற்கும் செய்துவரவேண்டும். அவ்வாறு ஆழ்ந்து செய்வதானது, ஒருவரின் ஆற்றலை பேரளவுக்கு உயர்த்திவிடும்.

குறிப்பாக சுற்றுமுறை எடைப் பயிச்சிகளுக்குரிய நேரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு, சரியான தோரணையையும், உடல் நிடலயையும் பல நிலைகளிலும் மாற்றாமல் மிகுந்த கண்காணிப்புடன் செய்துவரவேண்டும்.

(இ) திறமையில் தேர்ச்சிபெறல் : முந்தைய போட்டிக் காலம் பருவங்களில் பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு, பின் வரும் போட்டிக் காலங்களுக்கு முன்னதாகவே திறமையில் தேர்ச்சி பெற்றுவிட்டாரா அல்லது எதிர்பார்த்த அளவுக்கு முன்னுக்கு வராமல் பின்தங்கி விட்டாரா என்பதையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும.

முன்னதாகவே திறன் நுணுக்கங்களில் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பதாகத் தெரிந்தால், மேலும் தொடர்ந்து ஓடிப்பெறுகிற பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும். ஓடுவதற்கேற்ற உரம் குறைந்து தெம்பும் வேகமும் இல்லாததுபோல் தெரிந்துகொண்டால், ஒரு நாளை குறிப்பாகத் தேர்ந்தெடுத்து வேகமாக ஓடிப் பழகவேண்டும் இவ்வாறு நான்கிலிருந்து ஆறு மாதம்வரை ஓடிப் பழகிட வேண்டும்.

நல்ல நீடித்துழைக்கும் உடல் உறுதியையும் உரத்தையும் பெறத் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். அத்துடன், பந்து விளையாட்டுகளையும் தொடர்ந்து ஆடி வந்தாலும், இந்த நீடித்துழைக்கும் உறுதியை நிறைய வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

உச்சநிலைத் தேர்ச்சி

மிகச் சிறந்த அளவு திறமையில் உச்சநிலைத் தேர்ச்சி பெறாவிட்டாலும், சிறந்த அளவு தேர்ச்சியை உச்சநிலைப் போட்டி கால மாதத்திற்கு முன்னதாக, ஓரிருமுறை பெற்றிருப்பது நல்லது. இதுபோல் உச்சநிலைபெற இரண்டு வழிகள் உள்ளன :

1. *திட்டமிட்டப் பயிற்சி :* சிறிது நேரம் பயிற்சி செய்தாலும் 95 சதவிகிதம் முயற்சியுடனும் தீவிரமாகவும் செய்திட

வேண்டும். ஆனால், உடலாளரின் உடல்நல நிலையினை நன்றாக வைத்துக் காத்திருக்கவேண்டியது மிகமிக அவசிய மாகும். அப்பொழுதுதான் எதிர்பார்க்கின்ற இனிய முடிவுகளை பெறமுடியும்.

2. *முடிந்தவரை பயிற்சி* : போட்டியிட இருக்கும் உடலாளர் ஒருவருக்குத் தேர்வு நேரமாக இருக்கலாம், அல்லது உடல் நலக் குறைவாகவும் இருக்கலாம். சிறிது காலம் பயிற்சியினின்றும் கட்டாயம் விலகி இருக்கின்ற சூழ்நிலையிலும் இருக்கலாம் என்றாலும், மெதுவாக, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய அல்லது ஒரே மூச்சில் தொகுத்துப் பயிற்சி செய்ய என்பதை தேர்ந்து, சமநிலையுடன் தேர்ச்சி பெறுகின்ற சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணிக்கொண்டு செய்திடவேண்டும்.

திட்டமிட்டப் பயிற்சிகள் அல்லது முடிந்தவரைப் பயிற்சிகள் செய்த பிறகு, ஓய்வு மிகவும் அவசியம்.

ஒரே மாதிரியாகப் பயிற்சி முறைகளைப் பழகிக்கொண்டிருந்தால், பயிற்சி செய்பவருக்கு எரிச்சலாக இருக்கும், அந்தப் பயிற்சிகளில் பற்றில்லாமலும் போகலாம்.

இடைதூர ஓட்டத்தைப் பயிலும் ஓட்டக்காரர்களுக்கு 4 × 600 மீட்டர் தூரம் ஓடும் முறையை மாற்றிக்கொண்டு, 750 மீ 400 மீ., 600 மீ., 500 மீட்டர் தூரம் ஓடுவதை அனுமதித்தால், அவர்களும் உற்சாகமாக ஓடுவார்கள்

10 × 200 மீட்டர் தூரங்களை ஓடிய பிறகு, மேற்கொள்கின்ற ஓய்வு நேரத்தை மாற்றி 150 மீ, 250 மீ., 200 மீ., 150 மீட்டர் தூரம் ஓடி ஓய்வுகொள்ளலாம்.

தேர்ந்த நெடுந்தூர ஓட்டக்காரர்கள் ஓடும் தூரத்தையும் நேரத்தையும் அதிகமாக்கிக்கொண்டு, எளிதாக ஓய்வுநேரப் பகுதியைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

சோதித்துப் பார்த்தல் : ஏழாவது மாதத்திலிருந்து தங்களுடைய திறமையை சோதித்துக்கொண்டு, போட்டிக்குத் தங்களை எவ்வாறு தயார் செய்துகொள்வது என்பதில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்

சோதித்துப் பார்த்தல் என்பது ஓடும் தூரத்திற்கு நேரம் பார்ப்பதுதான். உதாரணமாக 300 மீ., 450 மீ , 350 மீட்டர் தூரம் அல்லது 300 மீ , 500 மீ., 200 மீட்டர் தூரங்களை, கால் மைல் ஓட்டத்திற்கான பயிற்சித் திட்டங்களில் ஒவ்வொரு வட்டத்திற்கும் உரிய ஓடும் நேரம் என்ன என்பதைப் பார்த்து புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படி நேரம் பார்ப்பதால் ஓட்ட

நிகழ்ச்சிக்கு உரிய சாதனை நேரத்தில் இருக்கிறோமா என்பதை உடலாளர்கள் புரிந்துகொள்வதற்குரிய அரிய வாய்ப்பாக அமையும்

நீங்கா களைப்பு (Chronic Fatigue) : இந்நூலை முடிப்பதற்குமுன், ஒருசில இன்றியமையாத குறிப்புகளை உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறோம்,

பயிற்சி காலத்தில் தேவைக்கு அதிகமாக அல்லது மிகத் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை களைப்பு நிலையை மனக் களைப்பு, உடல் களைப்பு என்று பிரிக்கலாம். மனக்களைப்பு நிலைபற்றி, 'உடல் பொதுநலப் பகுதியில்' ஏற்கனவே விளக்கி இருக்கிறோம். அதே களைப்பு நிலையை உடலுக்குக் கூறினால் அது பொருந்தாது களைப்பாக இருக்கின்றது என்ற மன உணர்வுக்கும், உண்மையான உடல் களைப்புக்கும் வித்தியாசம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

உடல் உழைப்பில் தேவைக்கு மேலே உழைப்பு அதிகமாகும் பொழுதுதான் இதுபோன்ற களைப்பு நிலை ஏற்படுகிறது.

அளவுக்கு மீறிய பயிற்சியானது, முக்கிய அல்லது நீங்காத களைப்பு நிலையை உண்டாக்கிவிடுகிறது அதற்கான அடையாளங்களையும் நீங்கள் தெரிந்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நாடித்துடிப்பு இயல்பாக வர அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் தூக்கமின்மை; உடல் எடை விரைவாகக் குறைதல் போன்றவை யாகும் இத்தகைய அடையாளங்கள், ஒருவர் எப்பொழுதும் செய்கின்ற சாதனையைவிடக் கீழாகவே செய்யவைக்கும் ; அத்துடன் மாறா மனக்களைப்பையும் விளைவிக்கும்.

நீங்காக களைப்பு நிலையை ஆரம்ப காலத்திலேயே கண்டுணர்ந்து, நிவர்த்தி செய்துகொள்வது நல்லது. மேலே கூறிய கருத்துகள் உங்களுக்கு உதவும். உடன்வந்து துணை நிற்கும்.

ஒவ்வொரு வாரத்தின் பயிற்சிமுறைத் திட்டங்களிலும் சற்று மேலாக அல்லது ஓரிரு நாள்கள் குறைவாகச் செய்தும், சில சமயங்களில் சுறுசுறுப்பான ஓய்வினை மேற்கொண்டும் இந்த நீங்காக் களைப்பு நிலையை நீக்கிவிடலாம்.

இந் நூலைப் படித்துப் பின்பற்ற இருக்கும் உகங்ள் அனைவருக்கும் நல்ல எதிர்காலம் அமையட்டும் என்று வாழ்த்துகிறோம். இன்றில்லையேல், மீண்டும் நாளை போட்டியிடும்போது, மேலும் அதிர்ஷ்டம் பெருகட்டும் என்றும் வாழ்த்துகிறோம் சமநிலையுடன், சிறப்பாகப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள் பாங்காகப் பயிற்சி முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

உங்களின் உன்னதமான சாதனைக்கும் உளம் மகிழவைக்கும் ஒப்பற்ற புகழுக்கும் இந்நூல் வழிகாட்டும், வழி நடத்திச் சென்று வாழ்வாங்கு வாழவைக்கும் என்று நம்புகிறோம் வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறோம்.

திறன் குறிக்கும்
தினக் குறிப்புப் பகுதி

விவரக் குறிப்பேடு

ஆண்டு

பெயர் :

வயது :

உயரம் :

மாதாந்திர எடை விவரம்

I	II	III	IV
V	VI	VII	VIII
IX	X	XI	XII

சாதனை விவரம்

வ.எண்	நிகழ்ச்சிகள்	கடந்த ஆண்டு	நடந்த போட்டியில் நிலை
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

அடிப்படை வலிமையின் முன்னேற்ற விவரம்

(கால் ஆண்டுக்கொருமுறை)

எடைப் பயிற்சி	திரும்பச் செய்யும் திறன்	தவணை அல்லது தொகுதி	ஜனவரி	ஏப்ரல்	ஜூலை	அக்டோபர்
எடை, மேற்புறம் உயர்த்தல்	1	3				
பலகையில் படுத்து உயர்த்தல்	2	3				
கால் குந்தல்	3	3				
பேரெடைத் தூக்கல்	3	3				
முன்புறம் உயர்த்தல்	1	3				
காலால் எடைத் தூக்கல்	2	3				

நிகழ்ச்சிக்குரிய காலக் குறிப்பு (Appointments)

1. வருடாந்திர மருத்துவ சோதனை :
2. பல் மருத்துவ சோதனை :
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

முக்கிய போட்டிகள்—பயிற்சி முகாம்கள் பற்றிய குறிப்புககள்

போட்டிக்குரிய நாள்	போட்டியின்பெயர்	இடம்
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12,		
13.		
14.		
15.		

விவரக் குறிப்புக்கள்

வருடாந்திரப் பயிற்சித் திட்டம்

முதல் மாதம்

ஒரு வாரத்தில் பயிற்சி செய்யும் நாட்கள் :

ஒரு நாளில் பயிற்சி செய்யும் மணிகள் (Hours) :

பயிற்சி நாள் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாள் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாள் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாள் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாள் எண் : தேதி :

இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில்

ஒரு வாரத்தில் பயிற்சி செய்யும் நாள்கள் :

ஒரு நாளில் பயிற்சி செய்யும் மணி நேரம் :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

நான்காம், ஐந்தாம், ஆறாம் மாதங்களில்

ஒரு வாரத்தில் பயிற்சி செய்யும் நாள்கள் :

ஒரு நாளில் பயிற்சி செய்யும் மணி நேரம் :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

ஏழாம், எட்டாம் மாதங்களில்

ஒரு வாரத்தில் பயிற்சி செய்யும் நாள்கள் :

ஒரு நாளில் பயிற்சி செய்யும் மணி நேரம் :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

உச்சநிலை மாதம்

ஒரு வாரத்தில் பயிற்சி செய்யும் நாள்கள் :

ஒரு நாளில் பயிற்சி செய்யும் மணி நேரம் :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

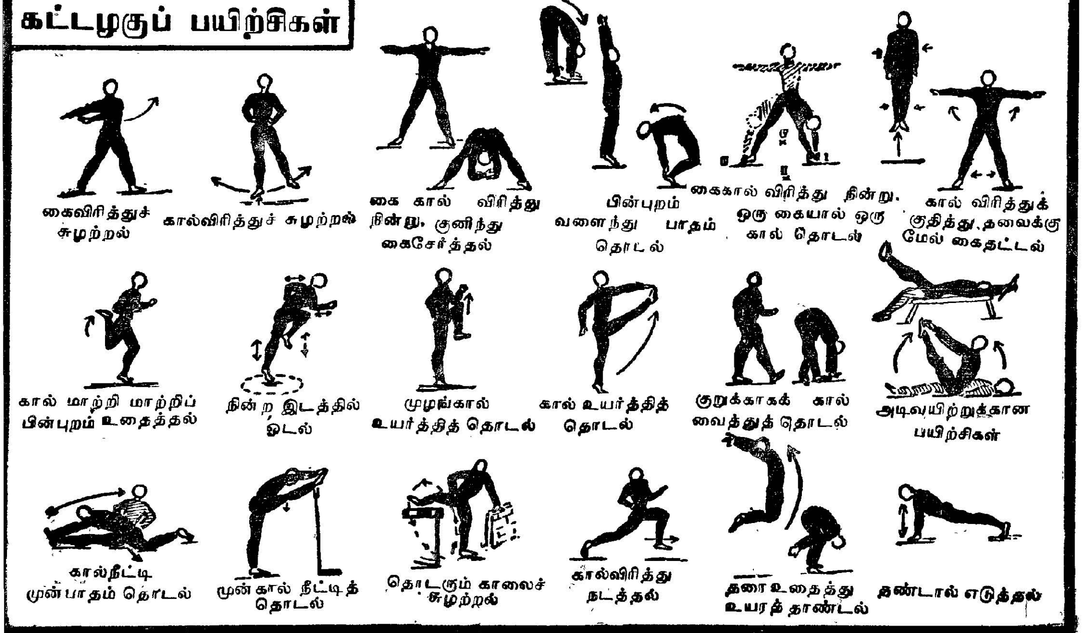
பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

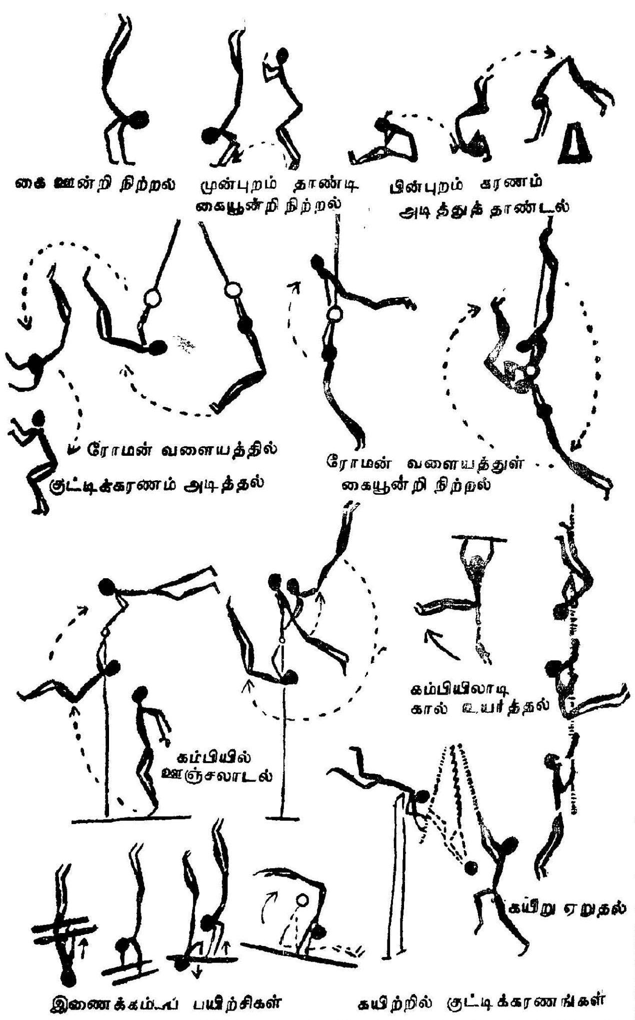
பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

பயிற்சி நாளின் எண் : தேதி :

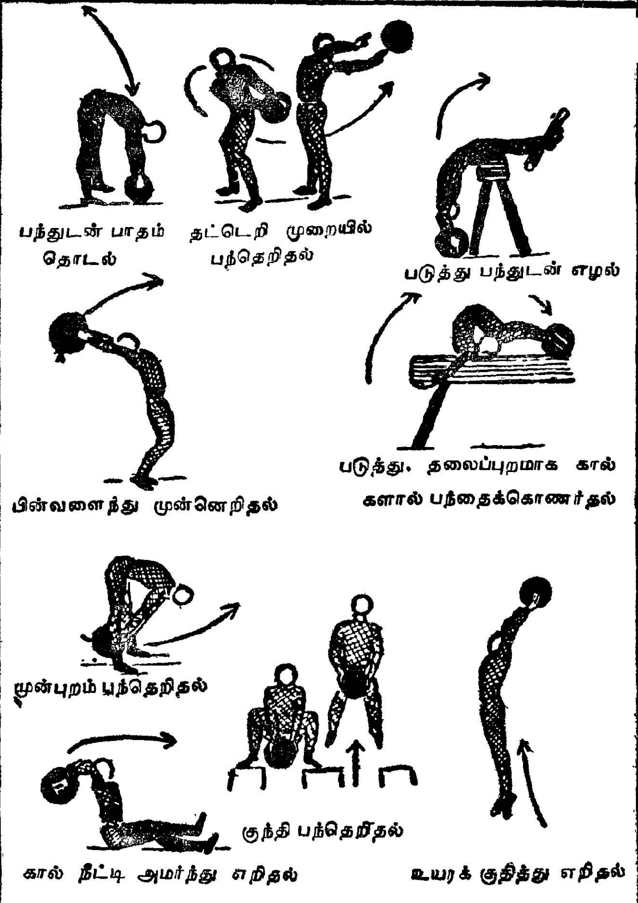
கட்டழகுப் பயிற்சிகள்



கோலூன்றித் தாண்ட சிறப்புப் பயிற்சிகள்



எடைப் பந்து பயிற்சி முறைகள்



விளையாட்டுத்துறை கலைச்சொற்கள்

A

Active rest — சுறுசுறுப்பான ஓய்வு
All rounder — கெட்டிக்காரர்
Athlete — உடலாளர்
Athletics — தனித்திறன் போட்டிகள்

B

Balance — சமநிலை
Balance diet — சமநிலை உணவு
Bell jumps — பந்து தொடும் தாண்டல்கள்
Bar bell — எடை ஏந்தி
Beach race — கடற்கரை ஓட்டம்
Belt buckle jumps — இடுப்புயரத் தாண்டல்
Best performance — உன்னத சாதனை
Body building exercises — கட்டுடற் பயிற்சிகள்
Bolt throw — சுத்தி எறி
Bounding — தரை உதைத்து ஓடல்
Box !umping — பெட்டி ஏறிக் குதித்தல்

C

Cable way throw — கம்பிவழிக் குழாய் எறிதல்
Calisthenics — கட்டழகுப் பயிற்சிகள்
Canopy hurdling — தலைபடாமல் தடை தாண்டல்
Chewing gum — அசைபோடும் பசை மிட்டாய்
Chronic fatigue — நீங்காக் களைப்பு
Circuit tra ning — சுற்றுமுறைப் பயிற்சி
Circular jump — சுற்றி ஓடித் தாண்டல்
Clap throw — கைதட்ட எறிதல்
Coach — பயிற்சியாளர்
Codes — குறியீடுகள்
Cross country race — காடு மலை ஓட்டம்
Crouch start — குனிந்த நிலை தொடக்கம்
Cycle — சுற்றுத் தொடர் பயிற்சி

D

Dip — தண்டால் எடுத்தல்
Dumbell — எடைக்குண்டு

E

Energisers — ஊட்டச் சத்திகள்
Energy — சத்தி
Event — போட்டி நிகழ்ச்சி
Extension landing jump — கால் நீட்டிக் குதித்தல்

F

Fartlek — விருப்ப ஓட்டம்
Finals — இறுதிப் போட்டி
Firm sand — திண் மணல்
First round — முதுல் சுற்றுப் பேட்டி

G

Grip — பிடிப்பு
Grounds man — மைதானக் காப்பாளர் ஆடுகள ஏவலர்

H

Habits — பழக்கவழக்கங்கள்
Half squat — அரைக் குந்தல்
Hammer throw — சங்கிலிக்குண்டு எறிலல்
Hand ball -- கை எறிப் பந்தாட்டம்
Hand weight run — கை எடையுடன் ஓடல்
Hard running — கடின ஓட்டம்
Hat — தொப்பி
Heel cup — குதிகால் காப்பு
Helper — உதவியாளர்
Hill race — மலை ஓட்டம்
Hop — துள்ளல், தாவல்
Hopping — துள்ளல் ஓட்டம்
Horizontal bar — கை ஊஞ்சல் கம்பம்
Hot heels — குதிகால் வேதனை
Hurdle — தடை
Hurdle race — தடைதாண்டு ஓட்டம்

I

Ice — பனிக்கட்டி
Interval running — ஓய்வோட்டம்
Iron roller — இரும்பு உளி
Iron shoe — இரும்புக் காலணி

J

Jump	—	தாண்டல்
Junior	—	இளநிலையாளர்

K

Knee lift run	—	முழங்கால் உயர்த்தி ஓடல்

L

Lace	—	காலணிக் கயிறு
Long distance	—	நெடுந்தூர ஓட்டம்
Long jump	—	நீளத் தாண்டல்
Loose stand	—	மென் மணல்
Low hurdle	—	தாழ்நிலைத் தடை, உயரமிலாத் தடை

M

Manager	—	குழு மேலாளர்
Massage	—	உடல் பிடித்து விடல்
Medicine ball	—	எடைப்பந்து, கனப்பந்து
Middle distance	—	இடைதூர ஓட்டம்
Misconduct	—	நடத்தைகெட்ட செயல்
Muscle cramp	—	தசைச் சுளுக்கு
Muscle Fatigue	—	தசைக் களைப்பு
Muscle injury	—	தசைக் காயம்
Muscle pull	—	தசைப் பிடிப்பு
Muscle soreness	—	தசைப் புண்
Muscle tone	—	தசை விசைத்திறன்

N

Nerve Energy	—	நரம்புச் சக்தி

O

Official	—	ஆட்ட அதிகாரி
Overstrain	—	சக்திக்கு மீறிய உழைப்பு
Oxygen	—	உயிர்க் காற்று

P

Peak-up	—	உச்ச நிலை
Peak-up month	—	உச்சநிலை மாதம்
Pole	—	தாண்டும் கோல்
Posture	—	தோரணை
Potential	—	உள்ளாற்றல்
Power drug	—	எடை இழுத்து ஓடல்
Purpose	—	நோக்கம்

R

Race form — ஓட்ட ஒழுங்கு
Rail grip kneelift — சுவர் பிடித்து குதித்து ஓடல்
Ray treatment — கதிர் சிகிச்சை
Reach jump — உயரம் தொட்டுத் தாண்டல்
Reacti n time — செயல்பாடும் நேரம்
Re.ord — வெற்றிச் சாதனை
Recovery time — களைப்பு நீங்கும் நேரம்
Repetiion — திரும்பச் செயல்
Resistance work — எதிராற்றல் வேலை
Road running — சாலை ஓட்டம்
Ruuning shoe — ஓட்டக் காலணி
Running style — ஓடும் பாணி

S

Sch:dule — திட்டப் பட்டயல்
Scrat.h li..e — குறிப்பெல்லை
Se soned spr nter — தேர்ந்த விரைவோட்டக்காரர்
Se f test — சுய சோதனை
Senior — முதுநிலையாளர்
Set — பயிச்சித் தொகுதி
Shin — கீழ்க்கால் முன்புறம்
Shorts — கால்சட்டை
Side Hurdling — பக்கவாட்டில் தடை தாண்டல்
Skipping — கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்
Sling throw — கவண் எறி
Smoking — புகைத்தல்
Speed circuit — விரைவான சுற்றுமுறைப் பயிற்சி
Spring — இழுப்பான் (இரும்புச் சுருள்)
Sprint — விரைவோட்டம்
Squat jump — தவளை தாண்டல், உட்கார்ந்து தாண்டல்
Squat put — குந்தி எறிதல்
Squat walk — வாத்து நடை
Stair Bounding — படி ஏறி உதைத்து ஓடல்
Staleness — வளரா நிலை, தேக்க நிலை
S:alk jump — காற்றில் நடந்து தாண்டல்
Stamina — தெம்பு, நெஞ்சுரம், உள்ளுரம்
Stamp put — உந்தி எறிதல்

Starting block	—	உதைத்தெழும் கட்டை
Steeple chase	—	தடங்கல் ஓட்டம்
Step	—	காலடி தப்படி
Step up	—	படியேறிக் குதித்தல்
Stop board	—	த ப்புப் பலகை
Strap discus	—	கனத்தட்டு எறிதல்
Super senior	—	மேல்நிலையாளர்

T

Take of spot	—	காலூன்றும் இடம்
Tape	—	அளவை நாடா
Tar ar	—	பற்காரை
Team mat	—	பாங்கர், குழுத்தோழன்
Technique	—	திறன் நுணுக்கம்
Throw	—	எறி
Thrower	—	எறியாளர்
Top speed	—	அதிவிரைவு
Track and field	—	ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
Track suit	—	விளையாட்டு அங்கி
Training Partner	—	பயிற்சித் தோழன்
Triple jump	—	மும்முறைத் தாண்டல்

V

Vest	—	விளையாட்டுடை
Vomiting	—	வாந்தி

W

Warm-up Exercises	—	பதமாபகும் (உடலை) பயிற்சிகள்
Water jump	—	தண்ணீர் தாண்டல்
Weakness	—	பலவீனம், குறைதிறன்
Weather condition	—	கால நிலை
Weight lift	—	எடைத் தூக்கல்
Weight training	—	எடைப் பயிற்சி
Whip throw	—	சாட்டை எறி
Wind sprint	—	காற்று வேக ஓட்டம்
Wisdom tooth	—	அறிவுப் பல்
Workout	—	பழகு முறை, பயிற்சித் தொடர் முறை

தமிழ்நாட்டுப் பாடநூல் நிறுவனம்

கற்க கசடற