

தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 05



சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின்

புறப்பாடு

S.லிங்கமூர்த்தி

ப/து கோணகலைதமிழ் மகா வித்தியாலயம்



சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் மூன்று வகைப்படும் குறுந்தூரம், மத்திய தூரம், நீண்ட தூரம் என ஓடும் தூரத்திற்கேற்ப வகைப்படுத்தப்படுகின்றது

ஓடும் தூரம்



சுவட்டு நிகழ்ச்சி

குறும் தூரம்

மத்திய தூரம்

நீண்ட தூரம்

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வெற்றிக்கும் போட்டியின் ஆரம்பம் முக்கியமானதாகும்



ஓட்ட போட்டியின்போது தாமதமான ஆரம்பம் போட்டியின் தோல்விக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது.,

ஓட்டுனர் நிகழ்ச்சியின் தூரத்திற்கு ஏற்ப ஓட்ட ஆரம்பித்து முறைகளும் வித்தியாசப்படுகின்றன

ஆரம்பிப்பு முறைகளை இரண்டு வகைப்படுத்தலாம்

நின்ற புறப்பாடு

400m மேற்பட்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு



பதுங்கி புறப்பாடு

400m நிகழ்ச்சியும் அதற்கு குறைவான தூரத்தை கொண்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உ 100m

200m

அஞ்சல் ஓட்டங்கள்



நீண்ட மற்றும் மத்தியதூர ஓட்டங்களுக்கு நின்ற புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படுகின்றது,



நின்ற புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்

- **800M**
- **1500M**
- **5000M**
- **10000M**

நின்ற நிலை
புறப்பாடு
இரண்டுகட்டளைகள்
கொண்டது.



1 குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)

- முன் பாதத்தின் அடிப்பகுதியை ஆரம்பக் கோட்டிற்கு அருகில் வைக்கவும்.
- மற்றைய பாதத்தின் அடியினை தோளின் அகலத்திற்கேற்ப பிற்புறமாக வைக்கவும்.
- உடலின் நிறையை முன் பாதத்திற்கு கொண்டு வந்து வைத்திருத்தல்.
- முன் பாதத்தின் கை பின்னாகவும் மற்றைய கை முன்னதாகவும் இருக்கின்ற மாதிரி உடலை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

2 போ/வெடியொலி நிலையில் (Go/ Fair)

- பின்னால் வைத்திருந்த பாதத்தை அடியினை முன்னால் கொண்டு வந்து ஓட்டத்தைத் தொடங்கவும்.
- முன்னால் வளைந்திருந்த முண்டப் பகுதியினை மேலே உயர்த்தவும்.



குறும் தூர ஓட்டங்களுக்கு பதுங்கி புறப்பாடு

பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

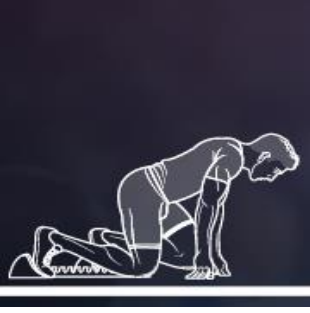
பதுங்கி புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும்

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்

- 100m
- 200m
- 400m
- 100mx4" 400mx4
- 100m 110m 400m



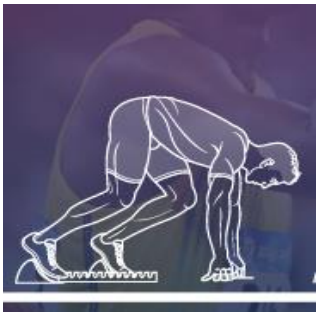
1



குறிப்பிற்குச் செல் நிலை (On your mark)

- முன்பாதமானது பரிச்சயமான பாதமாக இருத்தல்
- பின் பாதத்தின் முழங்கால் முன்பாதத்தின் சும்மாடுக்கு அருகில் மூன்று தொடக்கம் நான்கு அங்குல அளவில் தூரமாக வைத்தல்
- இரண்டு கைகளையும் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு அருகில் தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்துக் கொள்ளல்.

2



ஆயத்தநிலை (set)

- இரண்டு முழங்கால்களினையும் மேலே உயர்த்தி வைத்தல்.
- தோள்களின் மட்டத்தினை விடவும் இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்தல்.
- ஆரம்பக் கோட்டுக்கு முன்பாக தோட்புயங்கள் சற்று முன்தள்ளி இருத்தல்.
- உடலின் நிறை இரண்டு கைகளின் மீது தங்கி இருக்கச்செய்தல்.

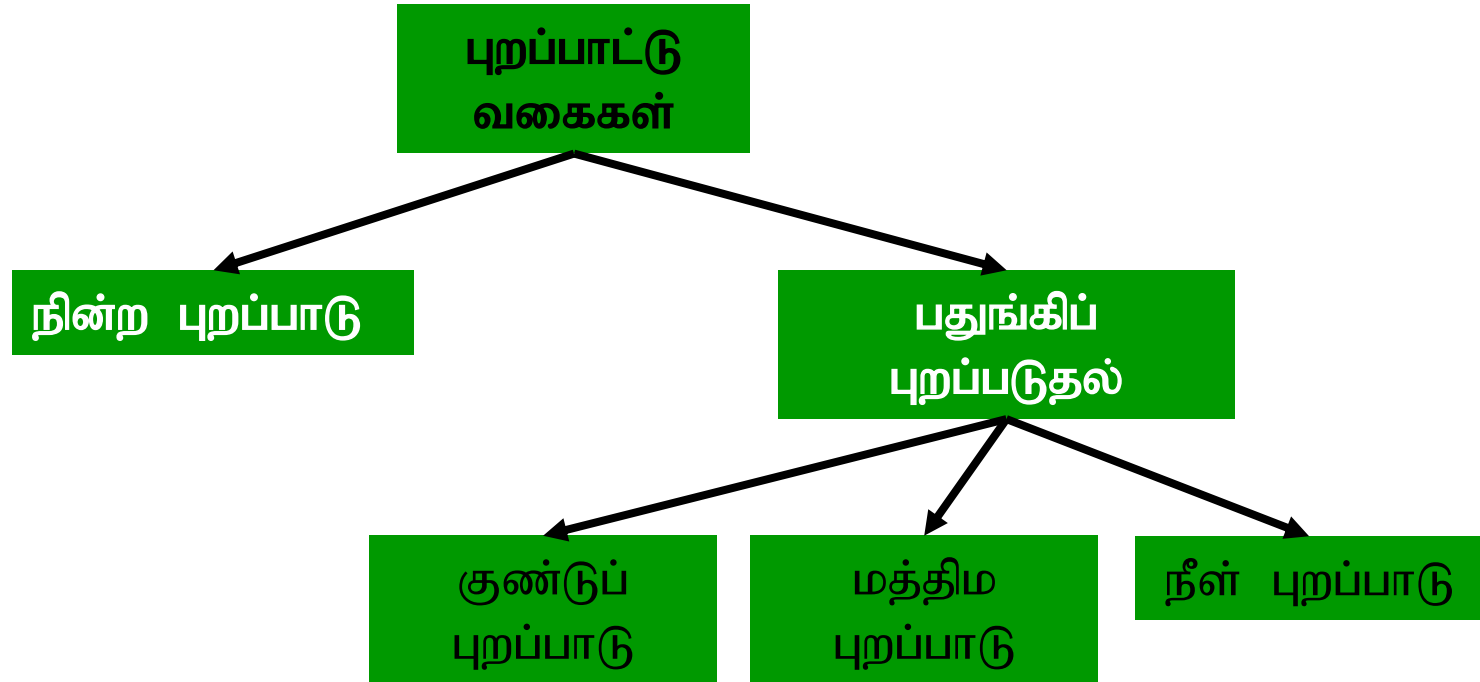
3



போ/வெடியொலி நிலையில் (Go/ Fair)

- வெடிச் சத்தத்துடன் இரண்டு பாதங்களையும் நிலத்தில் ஊன்றி முன்னால் தள்ள வேண்டும்.
- நிலத்தில் இருக்கும் இரு கைகளும் நிலத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்படும்.
- முற்பாதத்திற்கு எதிர்ப்பக்கக் கையானது முன்னோக்கிச் செல்லும்.
- உடல் முன்னால் தள்ளப்படுவதோடு இடுப்புப் பகுதி, முழங்கால் என்பன நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வரப்படும்.

பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறையை மேலும் மூன்று வகைகளாக
பிரிக்கலாம்



பதுங்கிய புறப்பட்டின் போது அவரவரது உயரத்திற்கேற்ப புறப்பாட்டினை தெரிவுசெய்து கொள்கின்றனர்

குண்டுப்புறப்பாடு (Bullet/Narrow Start)

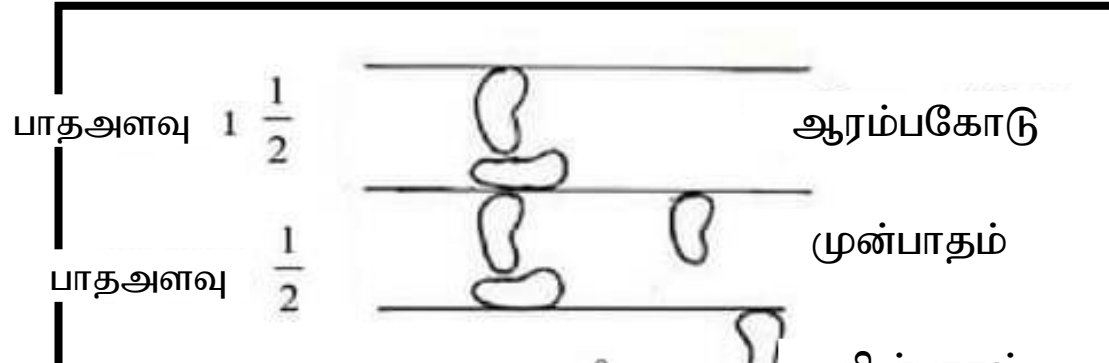
ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து முன்காலின் பாதத்திற்கும் பின்காலின் பாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் குறைவாகக் காணப்படல்

மத்திய புறப்பாடு (Medium Start)

ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து முன்காலின் பாதத்திற்கும் பின்காலின் பாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் குறைய, நீண்ட புறப்பாடுகளுக்குமிடைப்பட்டதாகக் காணப்படல்

நீள் புறப்பாடு (Elongated Start)

ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து முன்காலின் பாதத்திற்கும் பின்காலின் பாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் அதிகமாகக் காணப்படல்

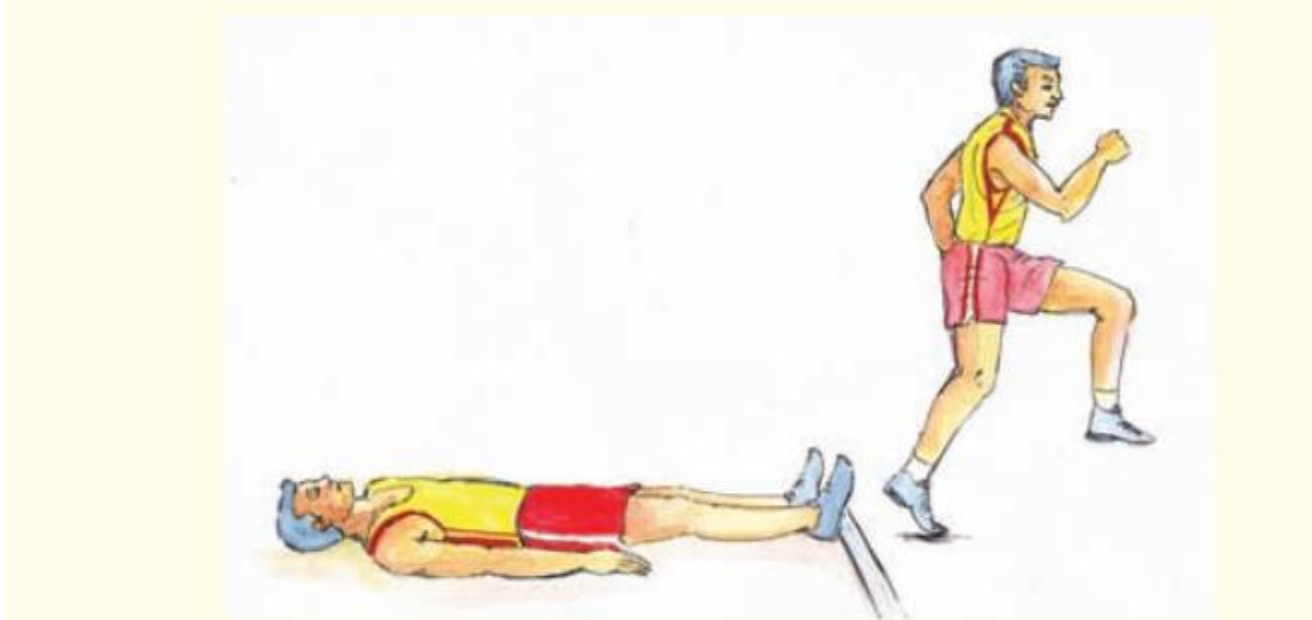


பதுங்கி புறப்பாட்டின் போது வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு
பொருத்தமான செயற்பாடுகள்



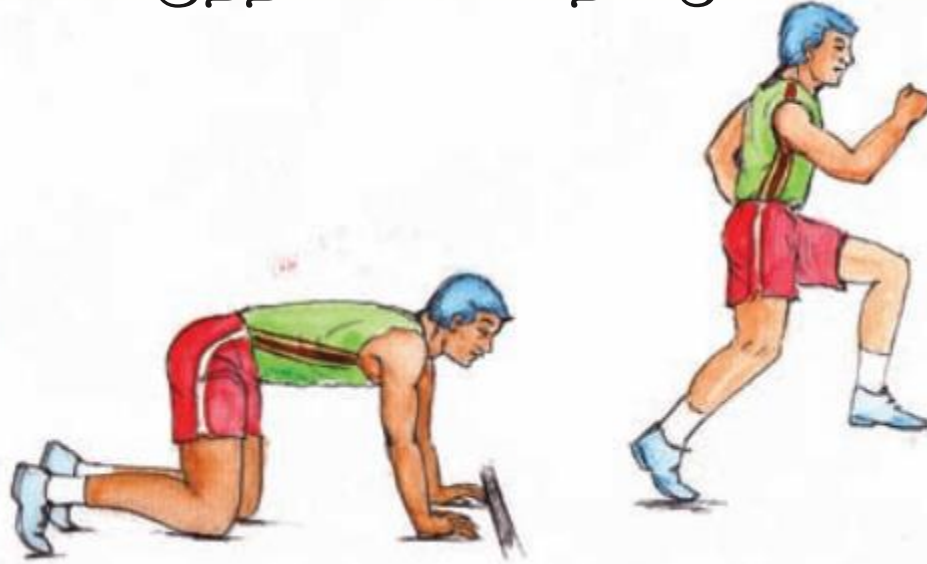
குந்தி இருந்து இரண்டு பாதங்களையும் முன்னால் நீட்டியவாறு
வைக்கவும் கட்டளை கிடைத்தவுடன் துரிதமாக எழுந்து சுமார் 10
மீட்டர் தூரம் ஓடவும்

பதுங்கி புறப்பாட்டின் போது வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள்



மதுரிதமாகல்லாந்த நிலையில் இருக்கவும் கட்டளை கிடைத்ததும் எழுந்து 10 மீட்டர் தூரம் போடவும்

பதுங்கி புறப்பாட்டின் போது வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு
பொருத்தமான செயற்பாடுகள்



பாத விரல்கள் முழங்கால் உள்ளங்கைகள் ஆகிய நிலம்
தொட்டவாறு இருக்க செய்யவும் கட்டளை கிடைத்தவுடன்
துரிதமாக எழும்பி 10 மீட்டர் ஓடும்

தரம் - 08

சுகாதாரமும்
உடற்கல்வியும்

அலகு 05



சுவட்டு
நிகழ்ச்சிகளின்
புறப்பாட்டு

S.லிங்கமூர்த்தி

ப/து கோணகலைதமிழ் மகா வித்தியாலயம்