

சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்

ஓட்டப்போட்டிகளின் போது ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் தூரத்திற்கு ஏற்ப புறப்பாட்டு முறைகளும் வேறுபடுகின்றன. எல்லா ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வெற்றிக்கும் ஓட்டப் போட்டியின் ஆரம்பம் முக்கியமானதாகும். ஓட்டப் போட்டிகளின்போது தாமதமான ஆரம்பம், போட்டியின் தோல்விக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் தூரத்திற்கு ஏற்ப ஓட்ட ஆரம்ப முறைகளும் வித்தியாசமானவையாகும். அதாவது குறுந்தூர ஓட்டத்திற்கு பதுங்கிப் புறப்பாடும், மத்திய, நீண்ட தூர ஓட்டங்களுக்கு நின்ற புறப்பாடும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

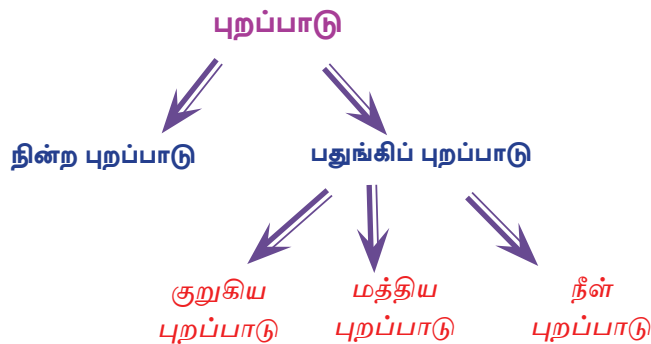
நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்ற சரியான ஓட்டத்தின் போது கைகள், கால்கள் செயற்படும் விதம், ஓட்டப் பயிற்சிகளின் போதான பயிற்சி முறைகள் என்பவற்றை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வோம்.

இவ்வத்தியாயத்தில் நாம் ஓட்டப்போட்டியில் பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு முறைகளான பதுங்கிப் புறப்பாடு, நின்ற புறப்பாடு என்பவற்றின் சரியான முறைகளைக் செயற்பாட்டுரீதியாக அறிந்து கொள்வோம்.

ஓட்டப் போட்டி ஆரம்பம்

ஓட்டப் போட்டிகளின்போது பின்பற்றப்படுகின்ற பல வித ஆரம்பிப்பு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை 5.1



நின்று புறப்பாடு (standing start)

ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் போது நின்று ஆரம்பிப்பதனால் இது நின்றநிலைப் புறப்பாடு என அழைக்கப்படுகின்றது. மத்திய தூர, நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டு முறை உபயோகிக்கப்படும். அதாவது 400 மீட்டருக்கு மேற்பட்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நின்ற புறப்பாட்டு முறை உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

உதாரணம் : 800 m
1500 m
5000 m
10000 m



உரு 5.1 நின்று புறப்பாடு

நின்று புறப்பாட்டிற்கான இரு கட்டளைகள் பின்வருமாறு

1. குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
2. வெடியொலி (Go/Fair)

உரு 5.1 இற்கு ஏற்றவாறு நின்று புறப்பாட்டிற்கு தயாராக வேண்டும்.

குறிப்பிற்குச் செல் :

- ▲ 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.
- ▲ முன் வைத்திருக்கும் பாதத்தின் எதிர்ப்பக்கக் கையை முன்னாலும் மற்றைய கையை பின்னாலும் வைத்திருத்தல்.

வெடியொலி நிலையில் (Go/ Fair)

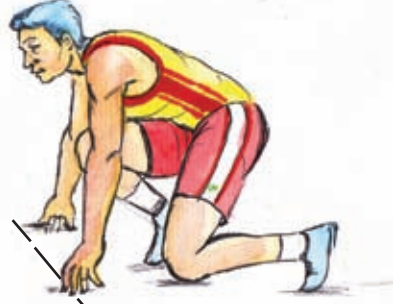
- ▲ பின்னராக வைத்திருந்த பாத அடியினை முன்னதாக எடுத்து வைக்கவும்.
- ▲ முன்னதாக வளைந்திருந்த முண்டப் பகுதியினை மேலே உயர்த்தவும்.

பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch Start)

மெய்வல்லுநர் ஓட்டப் போட்டிகளின்போது குறுந்தார ஓட்டங்களுக்கு, பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறை பயன்படுகின்றது.

400 மீற்றருக்கும் அதற்குக் குறைவான ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இந்த புறப்பாட்டு முறை கட்டாயமாகப் பயன்படுத்தப்படும்.

உதாரணம்:	100 m
	200 m
	4 x 100 m அஞ்சல் ஓட்டம்
	4 x 400 m அஞ்சல் ஓட்டம்
	100 m சட்ட வேலி ஓட்டம்
	110 m சட்ட வேலி ஓட்டம்
	400 m சட்ட வேலி ஓட்டம்



உரு 5.2 பதுங்கிப் புறப்பாடு

பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கு மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும்.

1. குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
2. ஆயத்தம் (Set)
3. வெடியொலி / போ (Go / fair)

பதுங்கிப் புறப்பாட்டின்போது குறுந்தார ஓட்ட வீரர்களின் உயரத்திற்கு ஏற்ப, பாதம் வைக்கும் முறைகளும் வேறுபடும். அதனடிப்படையில் பதுங்குப் புறப்பாட்டை குறுகிய புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு, நீள் புறப்பாடு ஆகிய மூன்று புறப்பாட்டிற்குமான பாதம் வைக்கும் முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. மத்திய புறப்பாடு ஆரம்பிக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பின்வரும் படிமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். இந்தப் புறப்பாடு பதுங்கிய நிலையில் ஆரம்பமாகும்.

1. குறிப்பிற்குச் செல் நிலை



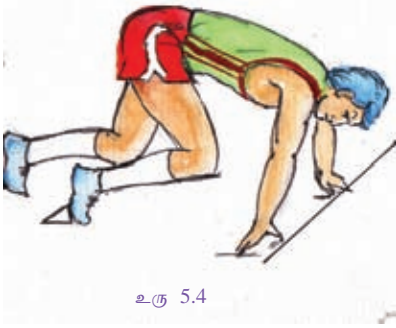
உரு 5.3

- ▲ முன்பாதமானது பரிச்சயமான பாதமாக இருத்தல்
- ▲ பின் பாதத்தின் முழங்கால் முன்பாதத்தின் சும்மாடுக்கு அருகில் மூன்று தொடக்கம் நான்கு அங்குல அளவில் தூரமாக வைத்தல்

▲ இரண்டு கைகளையும் ஆரம்பக் கோட்டுக்குச் சமாந்தரமாக தோள்களின் அகலத்திற்குச் சற்று விரித்து வைத்துக் கொள்ளல்.

- ▲ இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் வில் வளைவு வடிவத்தில் வைத்துக் கொள்ளல்

ஆயத்த நிலை



உரு 5.4

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

வெடியொலி நிலை



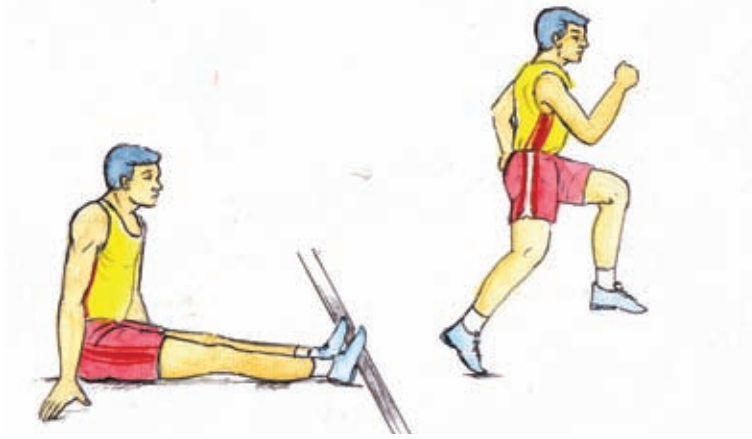
உரு 5.5

- ▲ வெடிச் சத்தத்துடன் இரண்டு பாதங்களையும் நிலத்தில் ஊன்றி முன்னால் தள்ள வேண்டும்.
- ▲ நிலத்தில் இருக்கும் இரு கைகளையும் நிலத்தில் இருந்து விலக்கி முன்னே வைத்த பாதத்திற்கு எதிர்ப்பக்க கையை முன்னுக்கு கொண்டுவரல்.
- ▲ முற்பாதத்திற்கு எதிர்ப்பக்கக் கையானது முன்னோக்கிச் செல்லும்.
- ▲ உடல் முன்னால் தள்ளப்படுவதோடு இடுப்புப் பகுதி, முழங்கால் என்பன நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வரப்படும்.

மத்திய புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் துரிதமாக ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ்வாறு வேகமாக ஈடுபடுவதற்காக குறுந்தூர ஓட்ட வீரர்கள் சிறந்த பயிற்சிகளைப் பெற வேண்டும்.

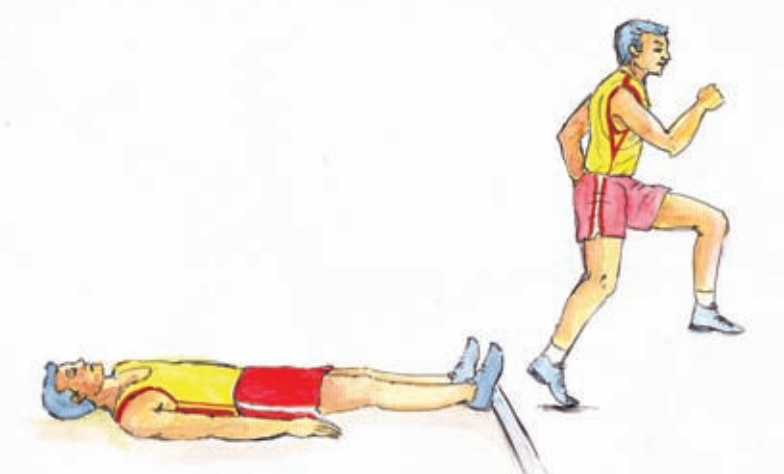
பதுங்கிப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலியுடன் துரிதமாக எழுந்து ஓடவும், வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குமான செயற்பாடுகள்

1. குந்தியிருந்து இரண்டு பாதங்களையும் முன்னாக வைக்கவும்.
கட்டளை கிடைத்ததும் துரிதமாக எழுந்து சுமார் பத்து மீற்றர் எழுந்து ஓடவும்



உரு 5.6

2. மல்லாந்து நிலையில் இருக்கவும்.
கட்டளை கிடைத்ததும் துரிதமாக எழுந்து பத்து மீற்றர் முன்னால் ஓடவும்.



உரு 5.7

3. பாத விரல்கள், முழங்கால், உள்ளங்கைகள் ஆகியன நிலம்தொட்டவாறு இருக்கச் செய்யவும். கட்டளைக்கு துரிதமாக எழும்பி பத்து மீற்றர் முன்னே ஓடவும்.



உரு 5.8

செயற்பாடு 5.1

பதுங்கிப் புறப்பாடு மற்றும் நின்று புறப்பாடு ஆகியவற்றிற்கான கட்டளைகளை செய்து காட்டுக.

பொழிப்பு

சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் புறப்பாடு ஒரு பிரதான அம்சமாகும். புறப்பாடு இரு வகைப்படும். அவை நின்று புறப்பாடும், பதுங்கிப் புறப்பாடுமாகும்.

நின்ற புறப்பாட்டுக்காக இரு கட்டளைகள் வழங்கப்படும். இது 400 மீற்றரும் அதற்குக் கூடிய நிகழ்ச்சிகளில் பின்பற்றப்படுகிறது.

பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்காக மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும். இது 400 மீற்றருக்கு குறைவான நிகழ்ச்சிகளுக்கும் வழங்கப்படுகின்றது.

பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் குறுகிய, மத்திய, நீள் புறப்பாடுகள் என மூன்று வகைகள் உள்ளன. இவற்றில் அதிகமாக பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாடு மத்திய புறப்பாடாகும்.

பயிற்சி

1. பொருத்தமான சொல்லினைத் தெரிவு செய்து இடைவெளி நிரப்புக.
(நின்று புறப்பாடு/ 1500 மீற்றர்/ ஆயத்தம்/ இரண்டு / மூன்று)
 - I. மத்திய புறப்பாடு, நீள் புறப்பாடு நிகழ்ச்சிகளுக்காக
பயன்படுத்தப்படும்.
 - II. நின்று புறப்பாட்டின்போது நிலையில் இருக்க
வேண்டியதில்லை.
 - III. நின்று புறப்பாடு நிகழ்ச்சிக்கு வழங்கப்படும்.
 - IV. நின்று புறப்பாட்டுக்கான கட்டளை ஆகும்.
 - V. பதுங்கிப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளை ஆகும்.
2. பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறையில் மத்திய புறப்பாட்டு முறையினைச் செய்து
காட்டுக.
3. பதுங்கிப் புறப்பாட்டில் வேகத்தை அதிகரிப்பதற்காக நீங்கள் பயின்ற
செய்முறைகளில் ஒன்றைச் செய்து காட்டுங்கள்.