

உங்கள் பாடசாலையின் இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெறுகின்றன. அந்த ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு, ஒரு சில வீரர்கள் மிகச் சரியான முறையில் கை, கால்களை அசைத்து உடலைச் சரியான முறையில் கையாண்டவாறு ஈடுபடுகின்றனர். வேறு சிலர் கை, கால் களைச் சரியான முறையில் அசைப்பதில்லை. சரியான நுட்பமுறைக்கமைய ஓடக்கூடிய ஆற்றல் கிடைப்பது ஓட்ட அப்பியாசங்களைச் சரியான முறையில் செய்வதன் மூலமாகும்.

நீங்கள் தரம் 7 இல் செய்த அடிப்படை ஓட்ட அப்பியாசங்களையும் கை, கால்களைச் சரியான முறையில் அசைத்த விதத்தையும் ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன்மூலம் வெவ்வேறு பெயர்களைக் கொண்ட வெவ்வேறு ஓட்ட அப்பியாசங்கள் தொடர்பான விபரங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஓட்ட அப்பியாசங்களின் முக்கியத்துவம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் அதிக போட்டி கொண்ட நிகழ்ச்சியாக ஓட்டம் காணப்படுவதால் அதனைச் சரியான நுட்பமுறைக்கமைய மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும். ஓட்ட அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட வீரர் நுட்பமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது மாத்திரமன்றி ஓட்ட வேகத்தையும் அதிகரிக்கக் கூடியதாகவிருக்கும். குறிப்பாக குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்காக ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவது மிக முக்கியமாகும்.

சரியான ஓட்ட நுட்பமுறையை சீராக்குவதற்கு பாதங்கள் உட்பட உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்குமான அப்பியாசங்களை மேற்கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

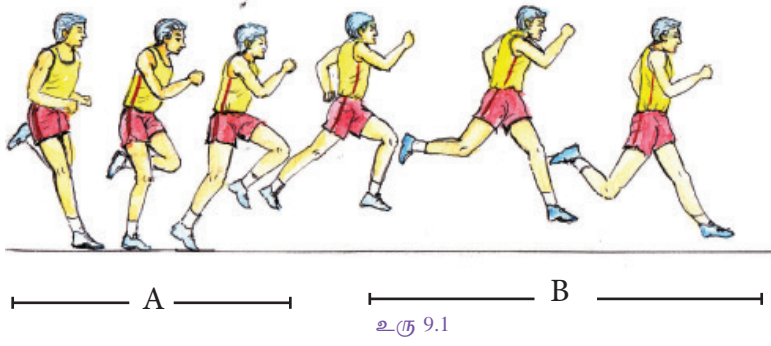
ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள்

I. தாங்கும் கட்டம் (Support phase)

பாதம் தரையோடு தொடர்பு கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

II. பறக்கும் கட்டம் (Flight phase)

பாதம் தரையிலிருந்து விடுபட்டு மேலே செல்லும் சந்தர்ப்பம் இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.



இக்கட்டங்களில் நிகழும் செயற்பாடுகள், ஓட்ட அப்பியாசங்கள்மூலம் விருத்தி யாகின்றன.

ஓட்ட அப்பியாசங்கள்

ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பல்வேறு தத்துவங்களின் அடிப்படையில் கட்டியெழுப் பப்பட்டுள்ளன. இவற்றினடிப்படையில் உருவான சில பொதுவான அப்பியாயங்கள் வருமாறு,

ஓட்ட அப்பியாசம் A (Running - A)

- தாங்கும் பாதத்தின் அடிப்பகுதி முழுமையாகத் தரையைத் தொட்டவாறிருக்கும்போது, எதிர்ப்பாதத்தை புவிக்குச் சமாந் தரமாக மேலே உயர்த்துதல்.
- அப்பாதத்தை உயர்த்தும்போது தாங்கும் பாதத்தின் குதி, சும்மாடு என்பன விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவதுபோன்று இரு கைகளையும் முன்பின் அசைக்கவும்.

இவ்வப்பியாசத்தை மார்ச் செய்தவாறும் ஸ்கிப் செய்தவாறும் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்ய முடியும்.



உரு 9.2

ஓட்ட அப்பியாசம் B (Running - B)



உரு 9.3

இங்கு தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருப்பதுடன் அடிப்பாதம் முழுமையாக நிலம்பட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும். எதிரான பாதத்தை 90° முழங்காலில் மடக்கி நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாகும் விதத்தில் மேலே உயர்த்தி முழங்காலை நீட்டி கீழே கொண்டு வந்து நிலத்தைத் தொடல். இச்சந்தர்ப்பத்தில் தாங்கும் பாதத்தின் குதி, சும்மாடு போன்ற பகுதிகள் விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.

இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின்னாக அசைக்கவும்.

இவ்வப்பியாசத்தை நடந்தவாறும் ஸ்கிப் செய்தவாறும் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்யலாம்.

ஓட்ட அப்பியாசம் C (Running - C)

- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு நிலத்தைத் தொட்டிருக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கிக் குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே செல்ல வேண்டும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின்னாக அசைக்கவும்.



உரு 9.4

இவ்வப்பியாசத்தை நடத்தலின்போதும் மெதுவாக ஓடும்போதும் செய்யலாம்.

செயற்பாடு 9.1

உமது ஆசிரியரோடு விளையாட்டு மைதானம் சென்று, மேற்படி அப்பியாசங்களை, பாதங்கள் மாற்றியவாறு ஓரிடத்தில் நின்றும் நடந்தவாறும் மெதுவாக ஓடியவாறும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

பொழிப்பு

- ஓட்டத்தின் சரியான நுட்பமுறையைப் பயிலுவதற்கும் ஓட்டவேகத்தை அதிகரிப்பதற்கும் ஓட்ட அப்பியாசங்கள் அவசியமாகும். தாங்கும் கட்டம், பறக்கும் கட்டம் என ஓட்டத்தில் பிரதான இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.
- ஓட்டத்தில் சரியான நுட்பமுறைகளை அறிந்து பயிற்சி பெறுவதன் மூலம் ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- ஓட்ட அப்பியாசம் A, ஓட்ட அப்பியாசம் B, ஓட்ட அப்பியாசம் C, என்றவாறு பொதுவான ஓட்ட அப்பியாசங்கள் உள்ளன.

பயிற்சி

ஓட்ட அப்பியாசங்களான A, B, C ஐ செய்முறை ரீதியாகச் செய்து காட்டுவதோடு அவற்றைப் படங்கள் மூலமும் அட்டவணைப்படுத்திக் காட்டுங்கள்.