



# ಕ್ರೀಡಾಳುಗೆ ಎಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು?

ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮುಖ್ಯ. ನಿತ್ಯವೂ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾದ ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಪಿ. (ಚಿಪಿಬ ಉದ್ಯೋಗಿ) ಮಾರುತಿ ನಾಯಕ್ (ಬಿಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಲ್ ಉದ್ಯೋಗಿ) ಇಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

**ಯಾವುದೇ** ಕ್ರೀಡೆಯಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಾಗುವುದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ. 12- 13ರ ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಾಲೇಜು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕಾದರೂ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಡ್ಡ್‌ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನುರಿತ ತರಬೇತುದಾರರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಎಂಡ್ಯುರೆನ್ಸ್ (ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತಹ) ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.30- 8.30ರವರೆಗೂ ಈ ಓಟ ಮತ್ತು ಈಜು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಠೀರವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ಹಲಸೂರು ಈಜು ಕೇಂದ್ರದವರೆಗೂ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ 45 ನಿಮಿಷ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಈಜಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಓಟ ಮತ್ತು ಈಜು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ 350- 500ರವರೆಗೆ ಜಿಗಿತದ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಈ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿ 8-10 ವಿಧಗಳಿವೆ.

ನಂತರ ಹರ್ಟಲ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತದವರೆಗೆ ಏರಿಸಿ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಕಾಲ ಹರ್ಟಲ್ಸ್ ಜಿಗಿಯುವ ತರಬೇತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯಂನಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳ ಶಕ್ತಿ- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿವಿಧ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಕೂಡಾ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಡ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ದೇಹ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಂತರ ಓಡುವುದು, ಡಿಬ್ಬ್ ಹೊಡೆದು ಓಡುವುದು, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡಿ ನಂತರ ಓಡುವುದು. ಇದು ದೇಹ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಳಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದೆಂದರೆ ವಾಲ್‌ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪೈಟ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಬೇಕು. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊ- ಆರ್ಟಿಫೀಷನ್ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗದ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

## ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು

ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಚಹಾ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮುಟನ್.. ಹೀಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಖರ್ಜೂರದಂತಹ ಒಣ್ಣು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ನಿತ್ಯ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತರಬೇತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ದಣಿದು ಚೆನ್ನಾಗೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವರ್ಜ್ಯ.

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜು 40 ವಾಲಿಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತೇವೆ. ಪಂದ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಗಾರರ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.