



ಮುಂಬರುವ ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ರೋಹಿತ್ ಶರ್ಮಾ, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು 'ಬಿಸಿನೆಸ್-ಸಿಬಿಇ'ನಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

■ ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ



ರೋಹಿತ್ ಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ವಿರಾಟ್ ಕೊಹ್ಲಿ

ಹಿಟ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಫಿಟ್‌ಮ್ಯಾನ್

‘ಅವರು ರೋಹಿತ್ ಶರ್ಮಾನಾ..?’

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರವಲಯದ ಸಿಂಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಳಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತಾ ಕೇಂದ್ರ (ಬಿಸಿನೆಸ್-ಸಿಬಿಇ) ದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ತರಬೇತುದಾರರು ಮತ್ತಿತರರು ಈಚೆಗೆ ರೋಹಿತ್ ಶರ್ಮಾ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಉದ್ಗರಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ.

ಏಕೆಂದರೆ; ಈ ಹಿಂದೆ ರೋಹಿತ್ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ, ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ನೋಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನೀಳ ಮುಖ, ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹದ ರೋಹಿತ್ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದವರು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೌದು; 95 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದ ತಮ್ಮ ದೇಹತೂಕವನ್ನು 75 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಇಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ‘ಹಿಟ್‌ಮ್ಯಾನ್’. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಕ್ರಿಕೆಟಿಗರ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಸಿಬಿಇ ಆರಂಭಿಸಿರುವ ‘ಬ್ರಾಂಕೊ ಟೆಸ್ಟ್’ ನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಅಗ್ರಶ್ರೇಯಾಂಕ ಪಡೆದು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ರಾಂಕೊ ಟೆಸ್ಟ್ ಎಂದರೆ; 1200 ಮೀಟರ್ ಓಟವನ್ನು 6 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 5 ಶಟ್ ರನ್‌ಗಳ (20ಮೀ., 40 ಮೀ. ಮತ್ತು 60 ಮೀ.) ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಗ್ಬಿ ಆಟಗಾರರ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಓಟವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಜಿಮ್ಮಾಪಿಯನ್ನಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಬಾರದು. ಅದು ಸೈಂಥ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್‌ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ರನ್ ಓಡುವ, ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೌಲಿಂಗ್ ವೇಳೆ ರನ್ ಅಪ್ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಡುವುದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು’ ಎಂಬ ತತ್ವ ಬ್ರಾಂಕೊ ಟೆಸ್ಟ್ ಹಿಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ವೇಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೇಹದ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

38 ವರ್ಷದ ರೋಹಿತ್ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿಸಿ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಮುಂಬರುವ ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಸಲುವಾಗಿ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಎದುರಿನ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಣಕ್ಕಿಳಿಯಲಿದ್ದಾರೆ.

ಹೋದ ವರ್ಷ ಟಿ20 ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆದ್ದ ನಂತರ ಅವರು ಚುಟುಕು ಮಾದರಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಕಳೆದ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೂ ನಿವೃತ್ತಿ ಘೋಷಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಏಕದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ನಾಯಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ತಂಡ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ (ಏಕದಿನ) ಗೆದ್ದಿತ್ತು. 2023ರಲ್ಲಿ ಏಕದಿನ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರನ್ನರ್ಸ್ ಅಪ್ ಆಗಿತ್ತು. 2027ರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಏಕದಿನ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಗುರಿ

