<u>நேர்காணல்: மாநில அளவில் ஓட்டப்பந்தயப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவர் முகுந்தனை உன் பள்ளி இதழுக்காகச் செய்த நேர்காணலை எழுதுக.</u>

நிருபர் : வணக்கம் முகுந்தன். நலமாக இருக்கிறீர்களா?

முகுந்தன்: வணக்கம் நண்பரே. நான் நலம். மிக்க நன்றி. நீங்கள் நலமா?

நிருபர் : மிக்க நலம். நான் விவேகானந்தர் தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர் சிவா. எங்களின் பள்ளி இதழுக்காக உங்களை நேர்காணல் செய்ய வந்திருக்கிறேன். முதலில், நீங்கள் மாநில அளவில் 100 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றதற்கு என் மனமார்ந்த வாழ்த்துகள்.

முகுந்தன்: மிக்க நன்றி சிவா. உங்களின் நேர்காணலுக்கு என் முழுமையான ஒத்துழைப்பு உண்டு.

நிருபர் : மிக்க நன்றி. முகுந்தன், உங்களுக்கு ஓட்டப்பந்தயத்தில் எப்பொழுது ஆர்வம் ஏற்பட்டது?

முகுந்தன்: ______________________________

____

____

____

நிருபர் : நீங்கள் முதன் முதலில் கலந்து கொண்ட போட்டி எது?

முகுந்தன்: ______________________________

____

____

____

நிருபர் : இப்போட்டிக்காக உங்களுக்குப் பயிற்சிகளையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்கியவர்கள் யார்?

முகுந்தன்: ______________________________

____

____

____

____

நிருபர் : இந்த ஓட்டப்பந்தயப் போட்டிக்கு முன் உங்களை எப்படித் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டீர்கள்?

முகுந்தன் : ______________________________

____

____

____

____

LIVEWORKSHEETS

நிருபர் : கடந்த போட்டியில் மாநில அளவில் போட்டியாளர்கள் வந்திருப்பார்கள். அவர்களை எதிர்க்கொள்ளும்போது உங்களுடைய மனநிலை எப்படி இருந்தது?

முகுந்தன் : ____

____

____

____

நிருபர் : மாவட்ட அளவில் நீங்கள் படைத்த 100 மீட்டருக்கான நேரத்திற்கும் மாநில அளவிலான போட்டியில் நீங்கள் படைத்த 100 மீட்டருக்கான நேரத்திற்கும் முன்னேற்றம் இருந்த்தா? எத்தனை விநாடிகள் வித்தியாசம்?

முகுந்தன் : ____

____

____

____

____

நிருபர் : ஓட்டப்பந்தய துறையில் சிறந்து விளங்க வேண்டுமென்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முகுந்தன் : ____

____

____

____

____

நிருபர் : அருமையாகச் சொன்னீர்கள் நண்பரே. மேலும் இறுதியாக ஒரு கேள்வி. இந்நிலையை அடைந்த்தற்காக யாருக்கெல்லாம் நீங்கள் நன்றி சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

முகுந்தன் : ____

____

____

____

____

LIVEWORKSHEETS

நிருபர் : இதுவரை நேர்காணலுக்காக உங்களின் பொன்னான நேரத்தை ஒதுக்கி எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நீங்கள் எதிர்காலத்தில் ஓட்டப்பந்தயத்தில் மென்மேலும் சாதனைகள் புரிய வாழ்த்துகள்.

முகுந்தன் : உங்களின் வாழ்த்துகள் மிக்க நன்றி,

ஆமாம் மாவட்ட ரீதியிலான 100மீ நேரோட்டத்திற்கு மாநில அளவிலான போட்டிக்கான நேரத்திற்கு நிறைய முன்னேற்றம் இருந்தது. 15 வினாடிகள் வித்தியாசம் இருந்தது. நான் எதிர்பாராத ஒன்றாகும்.

இப்போட்டிக்காக உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் திரு.சரவணன், என் பெற்றோர், பயிற்சியாளர் திரு.மதியழகன் ஆகியோர் எனக்குத் தேவையான பயிற்சிகளையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்கினர்.

மாநில அளவிலான போட்டிற்கு சிறந்த போட்டியாளர்கள் வந்திருந்தனர். எனக்குச் சிறிதும் கலக்கம் இருந்தது. ஆனால், வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற வேட்கை துளிர்விட்டதால். தைரியமாக எதிர்கொண்டேன்.

பள்ளியில் போட்டி விளையாட்டின் போது நான் வேகமாக ஓடுவதைக் கண்ட ஆசிரியர் என்னைப் பாராட்டினார். சுடர் விளக்காயினும் தூண்டுகோல் வேண்டும் என்ற பழமொழிக்கேற்ப அவர் அளித்த ஊக்கம்தான் எனக்கு ஓட்டப்பந்தயத்தில் மிளிர வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மேலோங்கியது எனலாம். அதற்கு என் பெற்றோரும் உறுதுணையாக இருந்தனர்.

நான் மாவட்ட ரீதியிலான 100மீ நேர் ஓட்டத்தில் கலந்து கொண்டதுதான் என்னுடைய முதல் போட்டியாகும்.

மாநில ஓட்டப்பந்தயம் என்னுடைய முதல் அடி எனலாம். இன்னும் உலகளவில் நிலை சாதிக்க வேண்டும், இத்தருணத்தில் நான் என் பொற்றோருக்கும், என் பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு, என்னுடைய பயிற்சியாளருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியினைக் கூற கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

நான் ஓட்டப்பந்தயப் போட்டிக்குக் காலையும் மாலையும் தவறாது என் பயிற்சியாளரான திரு.மதியழகனிடம் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டேன்.மேலும், அவர் கூறிய உணவுமுறையையும் பின்பற்றினேன். கால அட்டவணையைப் பின்பற்றி என் வேலைகளைச் செய்தேன்.

தவறாது பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். எவ்வித இடையூறுகள் ஏற்பட்டாலும் மனம் தளராமல் ஊக்கத்துடன் முயற்சி செய்ய வேண்டும். உணவு முறையில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நான் கூறியவற்றைப் பின்பற்றினால் ஓட்டப்பந்தயத்தில் சிறந்து விளங்க முடியும்.

LIVEWORKSHEETS