

# ആരോഗ്യ-കാര്യിക വിദ്യാഭ്യാസം

## ടീച്ചർട്ടെക്നീക്

സ്കാൻഡേർഡ്

VIII



കേരളസർക്കാർ  
വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

— തയാറാക്കിയത് —

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ശവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം  
2015

## പ്രീയപ്പെട്ട അധ്യാപകരേ,

വിദ്യാഭ്യാസം അവകാശത്തിന്റെ പശ്വാത്തലത്തിൽ കുട്ടികൾ കൂടുതൽ ശക്തരായുന്ന ചരിത്രപരമായ ഘട്ടത്തിലാണു നാമുള്ളത്. ഈതോടൊപ്പം ഗുണമേഖല വിദ്യാഭ്യാസം ലക്ഷ്യം വച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ സമീപനങ്ങളും മെച്ചപ്പെടുത്തുകയാണ്. പാഠപദ്ധതി പരിഷ്കരിക്കുകയും ബോധന സംഖ്യാനിൽ കൂടുതൽ കർമ്മ നിരതമാക്കുകയും ചെയ്താലേ നാം ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുകയുള്ളൂ. കേരളം ആ വഴി തിലാണിപ്പോൾ സമ്പരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ മറ്റൊരു തലങ്ങളുമെന്നപോലെ തുല്യ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് ആരോഗ്യ-കായികരംഗവും. രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്തായ കുട്ടികൾ കരുതുറ്റ ശരീരവും ഹൃദയവുമായി വളർന്നു വരണം. ആരോഗ്യ-കായിക പഠനവും ഈ അർമ്മത്തിൽ കുട്ടികളുടെ അവകാശമാണ്.

പാഠപദ്ധതിയുടെ പൊതുസമീപനത്തിന് അനുസൃതമായ പാഠ്യക്രമവും പരിശീലനത്തെത്തുകൂടാൻ ആരോഗ്യ-കായിക വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തും ഉൾച്ചേരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്കായുള്ള ആക്രിവിറ്റിവുക്കും അധ്യാപകർക്കുള്ള ടീച്ചർ ടെക്നീകും ഈ ലക്ഷ്യം വച്ചാണ് രൂപം കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്.

ഈ ടീച്ചർടെക്നീക് പ്രവർത്തനാസുത്രങ്ങളോടൊപ്പം ഉള്ളടക്കത്തിനും മതിയായ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. സഹലമായ കൂസനതരീക്ഷം സുഷ്ടിക്കാൻ തക്കവെള്ളം പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ചർച്ചകളും നിരീക്ഷണങ്ങളും നാം പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഓരോ വിദ്യാലയത്തിന്റെയും പ്രാദേശിക സമൂഹത്തിന്റെയും സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുഗ്രഹമായ തരത്തിൽ അധ്യാപകർ ഈ പുർണ്ണമായും നടപ്പാക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്.

സ്നേഹാശംസകളോട്,

ഡോ. എസ് രവീന്ദ്രൻ നായർ<sup>ഡാക്ടർ</sup>  
ഡയറക്ടർ  
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

## **ഉള്ളടക്കം**

### **ഭാഗം – 1**

1. പാദ്യപദ്ധതി-പൊതുസമീപനം ..... 05
2. വിലയിരുത്തൽ സമീപനം ..... 36
3. ആരോഗ്യ-കായിക വിലയിരുത്തൽ സമീപനം ..... 59
4. ടീച്ചിംഗ് മാനുർത്ഥ ..... 72
5. വാർഷിക പദ്ധതി ..... 74
6. യൂണിറ്റ് ഫ്രേയിം ..... 76

### **ഭാഗം – 2**

#### **യുണിറ്റിലുണ്ട്**

1. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം ..... 79
2. പ്രകടനമികവ് ..... 95
3. കായികസുരക്ഷിതത്വം ..... 121
4. സ്പോർട്ട്‌സ്കൂൾ സാമൂഹികാരോഗ്യവും ..... 133
5. കായികസ്ഥാപനങ്ങളും പദ്ധതികളും ..... 138

### **ഭാഗം – 3**

- സ്പോർട്ട്‌സ്കൂൾ & ഗൈയിംസ് ..... 142



## നമുടെ ആരോഗ്യം

### പ്രഥമ നേടണം

- സന്ധൂർണ്ണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിലും നിലനിർത്തുന്നതിലും കായി ക്രമവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള പങ്ക് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പുടുന്നോൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ, പേശീവ്യവസ്ഥ എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.

### ആരോഗ്യം

ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവ്വചനം

ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ (Dimensions of Health)

- ശാരീരികാരോഗ്യം (Physical Health)
- മാനസികാരോഗ്യം (Mental Health)
- സാമൂഹികാരോഗ്യം (Social Health)

അസ്ഥി വ്യവസ്ഥ (Skelton System)

- വിവിധതരം അസ്ഥികൾ, അവയുടെ പ്രധാന ധർമ്മങ്ങൾ
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പുടുന്നോൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ.

സന്ധികൾ

- വിവിധതരം സന്ധികൾ, അവയുടെ ചലനസവിശേഷതകൾ
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും സന്ധികളും

പേശീവ്യവസ്ഥ

- വിവിധതരം പേശികൾ അവയുടെ പ്രധാന ധർമ്മങ്ങൾ
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പുടുന്നോൾ പേശീവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ.

### ദേശീയ ഗൈയിംസും അമ്മുവും

ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളും പക്ഷടുക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന കായികമേളയാണ് ദേശീയ ഗൈയിംസ്. 1924-ൽ ഇപ്പോൾ പാകിസ്ഥാന്റെ ഭാഗമായ ലാഹോറിലാണ് ആദ്യത്തെ ദേശീയ ഗൈയിംസ് നടന്നത്. ഇന്ത്യൻ ഒളിംപിക് ഗൈയിംസ് എന്നാണ് ഈത് ആദ്യകാലത്ത് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. 1940-ലെ ബോംബെ ഗൈയിംസിലാണ് ദേശീയ ഗൈയിംസ് എന്നു പേരു മാറ്റിയത്. 35-ാമത് ദേശീയ ഗൈയിംസ് നമ്മുടെ സംസ്ഥാന മായ കേരളത്തിൽ വിവിധ ജില്ലകളിലായി 2015 ജനുവരി 31 മുതൽ ഫെബ്രുവരി 14 വരെ നടക്കുകയുണ്ടായി. ഓരോ ദേശീയ ഗൈയിംസിനും ഭാഗ്യചീരനം തിരെ തെതട്ടുകാരുണ്ട്. 35-ാം ദേശീയ ഗൈയിംസ് അമ്മു എന്ന വേഴാവുലിന്നയാണ് തെരഞ്ഞെടുത്തത്. ഇതു കുടാതെ അമ്മുവിനെ കേന്ദ്രകമാപാത്രമാക്കി “കളിക്കുന്ന കൂട്ടികൾക്കായി ഭാരതം കാത്തിരിക്കുന്നു” എന്ന ലാലു നാടകം കേരളത്തിലെ തിരെഞ്ഞെടുത്ത സ്കൂളുകളിൽ അരങ്ങേറുകയുണ്ടായി. കളികളുടെയും കായിക ക്ഷമതയുടെയും പ്രാധാന്യമാണ് ഈ നാടകത്തിന്റെ പ്രമേയം.



### അമ്മുവി

ഓരോ വ്യക്തിക്കും ശരിയായ അളവിൽ മിതമായതെക്കില്ലോ  
പോഷകാഹാരവും വ്യാധാമവും നൽകാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നമുക്ക്  
എറിവും സുരക്ഷിതമായ ആരോഗ്യരീതി കണ്ണടത്താം.

#### - ഹിപ്പോക്രാറ്റ് (വൈദ്യുശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവ്)

രോഗങ്ങളില്ലാത്ത അവസ്ഥയെയ്യാണ് സാമാന്യമായി ആരോഗ്യം എന്നതുകൊണ്ടുദേശിച്ചു പോന്നിരുന്നത്. എന്നാൽ 1948 -ലെ ലോക ഹെൽത്ത് അസംഖ്യിയുടെ നിർവ്വചന പ്രകാരം, രോഗ-വൈകല്യ രഹിതമായ അവസ്ഥ മാത്രമല്ല, സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക സുസ്ഥിതി (Well being) കൂടിയാണ്. ലോകം രോഗ്യ സംഘടനയുടെ (W.H.O) 1986-ലെ ഒട്ടാവ ചാർട്ടർ ഫോർ ഹെൽത്ത് പ്രമോഷണും നിർവ്വചന പ്രകാരം ആരോഗ്യമെന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണ ഭേദനംബിന ജീവിത തത്ത്വങ്ങളും ഒരുപാധിയാണ്. നിലനിൽപ്പിനായി മാത്രമുള്ളതല്ല ആരോഗ്യം എന്നത്. ശാരീരികശേഷിക്കും സാമൂഹികവും, വ്യക്തിപരവുമായ ഉപാധികൾക്കും ഉന്നന്ത് കൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള മഹത്തായ ഒരു സംഗതിയാണ്.

പാരിസ്വര്യവും പരിതസ്ഥിതിയുമാണ് ആരോഗ്യത്തിനു നിഃബന്ധമായ റലക്കങ്ങൾ. രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ പലതാവാം. രോഗാണുകളുടെ ആക്രമണം, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, അമിതാഹാരം എന്നിവ ഇതിൽ ചിലതുമാത്രമാണ്. ഇതോടൊപ്പം കൃത്യമായ വ്യാധാമക്കുറവ് ഒരു വലിയ കാരണമാണ്.

ജീവിക്കുന്ന സാഹചര്യം പൊതുവിൽ വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യവും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണവും നിർബന്ധിക്കുന്നതിൽ പരമപ്രധാനമാണ്. വൈദ്യുശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രയോഗത്തിലും മാത്രമല്ല, ജീവിതരീതി തിരഞ്ഞെടുപ്പിലും ആയുമാണ് ജീവിതത്തിന്റെ

മുല്യവും ആരോഗ്യവും വർധിക്കുന്നത് എന്നത് കൂടുതൽ സ്വീകാര്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആരോഗ്യം നിർബന്ധിക്കുന്ന പ്രധാനപ്രാദക്ഷണങ്ങൾ സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവുമായ അന്തരീക്ഷം, ഭൗതികമായ ചുറ്റുപാട്, വ്യക്തികളുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ എന്നിവയാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിലപാട്.

### ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവ്വചനം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവ്വചനപ്രകാരം ആരോഗ്യമെന്നാൽ സമ്പൂർണ്ണ ശാരീരിക- മാനസിക-സാമൂഹിക സുസ്ഥിതിയാണ്; രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നതു മാത്രമല്ല.



**1948 ഏപ്രിൽ 7 ട് സിറ്റ്‌സർബന്റിലെ ജനറൽ റിലാഞ്ച് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിലവിൽ വന്നത്. എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ ഏഴ് ലോകാരോഗ്യദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്തു.**

**ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവ്വചനം**

*"Health is a state of complete Physical, Mental, Social well being and not merely the absense of disease or infirmity (weakness)."*



### പ്രവർത്തനം 1

സക്കൂളിൽ ദേശീയ ഗൈഡിംസിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തുന്ന അമ്മുവേശാന്വിന്റെ നാടകത്തെ സംബന്ധിച്ച് കൂട്ടികളുമായി ഒരു ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യവും കളികളുമായുള്ള ബന്ധം കൂട്ടികളുമായി സംസാരിക്കുക. പ്രസ്തുത ലാഭുന്നാടകത്തിൽ നിന്നു കൂട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഗുണപാഠവും ചർച്ചയിലും ഫ്രോഡീകരിക്കുക.

നല്ല ആഹാരവും ഭക്ഷണക്രമവും ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിലേക്കു നയിക്കും. ഇതുവഴി മെച്ചപ്പെട്ട കായികപ്രകടനം കാഴ്ച വയ്ക്കാനും സാധിക്കും. കായികതാരങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ദ്രോഘനയ്ക്കും ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്കിയിരിക്കുന്ന അനാജത്തിന്റെ സാമ്പിയുമാണ്. കൂടാതെ ഇതിൽനിന്നു പ്രോട്ടോണീൻ, വിവിധ വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറലുകൾ എന്നിവയും ലഭിക്കുന്നു. ജലം ധാരാളമായി കൂടിക്കുന്നതിലും ശരീരത്തിന്റെ സംതുലനാവസ്ഥ (Homeostasis) നിലനിർത്താനും സാധിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന്റെയും കളികളുടെയും പ്രാധാന്യം വിവരിക്കുന്ന നാടകത്തിന്റെ സ്ക്രിപ്റ്റാണ് ആക്റ്റിവിറ്റിവുകൾ നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ‘കളിക്കുന്ന കൂട്ടികൾക്കായി ഭാരതം കാത്തിരിക്കുന്നു, എന നാടകത്തിൽ മുഴുവൻ കൂട്ടിക്കളെയും പക്കടുപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. സക്കൂൾത്തലത്തിൽ ലഭ്യമാവുന്ന സാങ്കേതികസഹായങ്ങൾ പരമാവധി ഈ അവസരത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. കമാപാത്രങ്ങളെ മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച് നല്ല തയാരെടുപ്പോടുകൂടിയായിരിക്കും നാടകം സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്. അധ്യാപകരുടെ പുർണ്ണമേൽനോട്ടത്തിലായിരിക്കും കൂട്ടികളെ നാടകത്തിലഭിന്നിച്ചുപ്പിക്കേണ്ടത്.

നാടകത്തിൽ കൂട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിച്ചുശേഷം പൊതുവായി ഒരു സന്ദേശം അധ്യാത്മിക പിക നൽകണം. വിവിധ കാഡിക്രവർത്തനങ്ങളിലുണ്ടെന്നും കളികളിലുണ്ടെന്നും ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയും. എന്ന സന്ദേശ മായിരിക്കണം കൂസിൽ നൽകേണ്ടത്. അതോടൊപ്പം സ്ഥിരമായി കാഡിക്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്ന കൂട്ടികൾ കൂടുതൽ ഉത്സാഹഭരിതരും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മികവും കാട്ടുന്നവരും ആയിരിക്കും എന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

“സർബ്ബത്തേക്കാളും വൈദിക്യത്തേക്കാളും മഹാത്മരമായ  
സമാദ്യവും ധനവുമാണ് ഒരു മനസ്സിലുണ്ട് ആരോഗ്യം.”

#### - മഹാത്മാഗാന്ധി (രാഷ്ട്രപിതാവ്)

ആരോഗ്യവും സ്വപോർത്തസ്വം തമിൽ വളരെയെറെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കാഡിക്രവർത്തനങ്ങളിൽ കൃത്യമായി ഏർപ്പെടുക വഴി ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളെ കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. ശാരീരിക വും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പുർണ്ണതയിലേക്ക് എത്താൻ ഇങ്ങനെ സാധിക്കും.

(താഴെ കൊടുത്ത സൂചനകൾ കൂട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്തുകൊണ്ട് പ്രവർത്തനം തയാറാക്കേണ്ടതാണ്).

1. കളികളിലുണ്ട് ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും.
2. മികച്ച കാഡിക്രഷ്മത കൈവരിക്കാൻ കഴിയും.
3. വ്യക്തികൾ തമിലുള്ള സൗഹ്യം നിലനിർത്താൻ കഴിയും.
4. ദേശീയ ഗൈഡിംസിന്റെ പ്രാധാന്യവും ഉദ്ദേശവും.
5. ദേശീയ ഗൈഡിംസിന്റെ ഭാഗ്യചിന്മാരും അതിന്റെ ബന്ധവും.
6. വിവിധ നാടൻകളികളെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണ.
7. കളികളിലേർപ്പെടുന്നോൾ ശരീരത്തിൽ ഉത്സാഹവും കാര്യക്ഷമതയും ഉണ്ടാകുന്നു.
8. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.
9. നന്നായി കളികളിലേർപ്പെടുന്ന കൂട്ടികൾ നന്നായി പരിക്കുന്നു.
10. ബാല്യത്തിൽ നഷ്ടമാകുന്ന കളിയവസരങ്ങൾ പിന്നീടൊരിക്കലെല്ലാം ലഭിക്കുകയില്ല.

ശാരീരികാരോഗ്യം

ആരോഗ്യം

മാനസികാരോഗ്യം

സാമൂഹികാരോഗ്യം

## ശാരീരികാരോഗം (Physical Health)

ആരോഗ്യവും കാര്യക്രമവേലയുമായി വളരെയധികം ബന്ധ പെട്ടിരിക്കുന്നു. വിവിധ കാര്യക്രമവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെടുന്ന തുവഴി ശാരീരികമായ വിവിധ നേടങ്ങൾ കൈവർക്കാൻ സാധിക്കും. ശരീരപേശി കളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും രക്ത ചംക്രമണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഉന്നമനത്തിനും സാധിക്കുന്നു. കൂടാതെ, പക്ഷാഖാതം, ഹൃദയാഖാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിച്ചു നിർത്താനും സാധിക്കുന്നു. ശരിയായതും കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിലുള്ളതുമായ കാര്യക്രമവർത്തനങ്ങളിലും മെച്ചപ്പെട്ട ശാരീരികാരോഗം ഉറപ്പുവരുത്താൻ കഴിയുന്നു.

### പ്രവർത്തനം 2

ശാരീരികാരോഗം നിലനിർത്താൻ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കണമെന്ന് കൂടി കളുമായി ചർച്ച നടത്തുക. കണ്ണടക്കാനും ആശയങ്ങൾ എഴുതുക.

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. ചിട്യായ ജീവിതചര്യം        | 2. ചിട്യായ ഭക്ഷണക്രമം      |
| 3. ആവശ്യത്തിന് വ്യാധാമം      | 4. പരിസര-വ്യക്തിഗുംഘര്ത്താ |
| 5. മെച്ചപ്പെട്ട ശരീരസംസ്ഥിതി | 6. മതിയായ വിശ്രമം          |

## മാനസികാരോഗം (Mental Health)

വിവിധ കളികളിലും കാര്യക്രമവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക വഴി ശാരീരികാരോഗ്യത്തോടൊപ്പം മാനസികാരോഗ്യവും വർധിക്കുന്നു. കാര്യക്രമവർത്തനങ്ങളിലും ഓക്സിജൻ കൂടുതലായി ശരീരത്തിൽ മുഴുവൻ ഭാഗങ്ങളിലും എത്തുന്നു. തലച്ചോറിൽ ഓക്സിജൻ സാന്നിധ്യം കൂടുതലായി എത്തുനേബാൻ മാനസികമായ ഒരു നിംഫലവും അവബോധവും ഉടലെടുക്കുന്നു. കൂടാതെ ഓർമ്മശക്തിയും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവും വർധിക്കുന്നു. ശരീര ഏകോപനവും ഏകാഗ്രതയും ഉണ്ടാവാനും കൂത്യമായ മാനസികാരോഗം ഉടലെടുക്കാനും ചിട്യായ കാര്യക്രമവർത്തനങ്ങളിലും സാധിക്കുന്നു.

## സാമൂഹികാരോഗം (Social Health)

കളികളിലും വ്യക്ത്യത്തിലെ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും സാധിക്കുന്നു. ഇതിലും വിവിധ സാമൂഹികസാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടാനും കഴിയുന്നു. കളിക്കാർ തമിലുള്ള ആത്മബന്ധം ഉടലെടുക്കുന്നതിലും ടീമിന്റെ വിജയത്തിനും സാമൂഹികമായ അടിത്തര ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും സാധിക്കും. മാനസികപരിമുറുക്കം മോശമായ പ്രകടനത്തിലേക്കാണു നയിക്കുക. കാര്യക്രമവർത്തന (ഉല്ലാസ കാര്യക്രമവർത്തനം) അള്ളിലേർപ്പെടുന്നതിലും മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ലാഭകരിക്കാം.

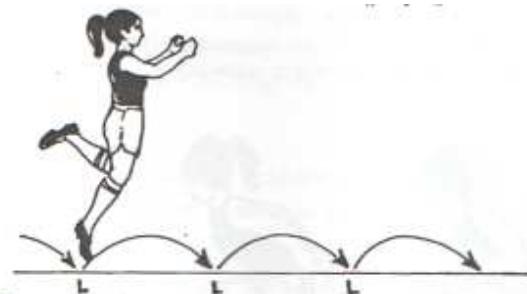
ഗൗണിക്കിൽ ഏർപ്പെട്ടേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ (പ്രവർത്തനങ്ങൾ 3,4,5)

ശാരീരികാരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കൂട്ടികൾക്കു മുന്ന് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും വളരെ കൃത്യമായി കൂട്ടികൾക്കു വിശദീകരിച്ച് കൊടുക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ആ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഓരോനൊയി മെതാനത്ത് ചെയ്തു കാണിക്കുന്നു. കൂട്ടികളുടെ ശേഷിയനുസരിച്ച് ചാട്ടത്തിന്റെ എല്ലം കൂട്ടാനോ കുറയ്ക്കാനോ അധ്യാപകൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോ ചാട്ടത്തിനുശേഷം കാൽ മുട്ടുകൾ മടക്കി മുൻപാദങ്ങളിലായി ലാൻ്റ് ചെയ്യണ്ടതുണ്ട്.

### പ്രവർത്തനം 3

#### ഒറ്റക്കാൽ കൊണ്ടുള്ള കൂതിച്ചുചാട്ടം (Hop)

ഇടക്കുകാൽ ഉയർത്തി 2-3 ചുവട് ചാടുക. തുടർന്ന് വലതുകാൽ ഉയർത്തി ഇത് ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ ചാട്ടത്തിലും കൈകൾ നീട്ടി, ഉയർത്തി, ശക്തമായി ചാടുക. ഓരോ ചാട്ടത്തിലും സത്രൂമായ കാലിന്റെ തുട ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം.



### പ്രവർത്തനം 4

#### ഒരുത്തിനായി കൂതിച്ചുചാട്ടം (Step Jumps)

ഓരോ കൂതിച്ചുചാട്ടവും ദെഡർഡ്യമുള്ളതും ഒരു ശ്രേണിയിൽ 2-3 വരെ കൂതിപ്പുകൾ ആകാവുന്നതുമാണ്.



## പ്രവർത്തനം 5

### മുയൽച്ചാട്ടം

ഇരുകാലുകളും ഉപയോഗിച്ച് ഒരേ ശ്രേണിയിൽ 2-3 പ്രാവശ്യം വരെ ചാടാം.



## പ്രവർത്തനം 6

ശാരീരികാരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും നിലനിർത്താനും എൻ്റെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കണമെന്ന് പട്ടികയാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

1. സ്ഥിരമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എർപ്പെടൽ.
2. ശാരീരികശോഷിക്കുന്നസരിച്ചാളുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ.
3. മതിയായ പോഷകാഹാരം.
4. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളോടുള്ള അഭിരുചി.
5. ശരിയായ വിശ്രമം.

### മാനസികാരോഗം

ശാരീരികാരോഗ്യത്വത്വാടാപ്പം തന്നെ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ് മാനസികാരോഗ്യം. മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിക്കാൻ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ സഹായകമാണ്.

## പ്രവർത്തനം 7

ആക്രമിക്കിവിട്ടി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 7-ൽ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന തിന്ന് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുമെന്ന് എഴുതുക. അവയുടെ സൂചനകൾ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഈവയ്ക്കെന്നുസരിച്ച് കൂട്ടി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

1. ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും പരസ്പരപുരക്കങ്ങളാണ്.
2. ഓർമ്മക്കരിയും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള ശക്തിയും വർദ്ധിക്കുന്നു.
3. എകാഗ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു.
4. മാനസികമായ ഉണ്ണൽവ് ഉണ്ടാകുന്നു.
5. വിവിധ ജീവിതസന്ദർഭങ്ങൾ അനായാസം കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.

6. പ്രതിസന്ധി ഐട്ടങ്ങളിൽ ഉണ്ടന് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.
7. പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതിരിക്കുന്നു.
8. നേതൃപാടവം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
9. വിവേകം വികാരത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നു.

## സാമൂഹികാരോഗ്യം

### പ്രാഥമ്യം 8

ക്ഷാസിലെ കൂട്ടികളുടെ എല്ലാത്തിനനുസരിച്ച് സ്ഥലപരിധി നിശ്ചയിച്ചുശേഷം എല്ലാ വരും അതിനുള്ളിൽ നിൽക്കുക. അതിൽ നിന്ന് ആദ്യം ഒരാൾ ചേസാറി മാറണം. അധ്യാപിക കളി തുടങ്ങാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നേം ചേസർ മറുള്ളവരെ തൊടാൻ ശ്രമിക്കണം. ഈ സമയത്ത് ഓടുന്ന മറ്റു കൂട്ടികൾ ചേരുന്ന് മുന്നുപേര് വിതമുള്ള ശുപ്പുകളാവാൻ ശ്രമിക്കണം. മുന്നു കൂട്ടികളുള്ള ശുപ്പിനെ ചേസർക്ക് തൊടാൻ കഴിയുകയില്ല. മുന്നുപേരിൽ കുറവോ കുടുതലോ തനിച്ചോ നിൽക്കുന്നവരിൽ ആരെയാണോ ചേസർ തൊടുന്നത്, ആ കൂട്ടി അടുത്ത ചേസാറി കളി തുടരുന്നു. ചേസർക്ക് തൊടാൻ കഴിയാതെ മുന്നുപേര് വിതമുള്ള ശുപ്പുകളാവാൻ പരസ്പരം സഹായിക്കണം.

ആക്കിവിറ്റി ബുക്കിൽ പ്രവർത്തനം 8 പ്രകാരം നൽകിയിരിക്കുന്ന സേപ്പ് ശുപ്പ് ഓഫ് ട്രീ കളിയിൽ എല്ലാ കൂട്ടികളെല്ലാം പങ്കെടുപ്പിക്കണം. ക്ഷാസിലെ കൂട്ടികളുടെ എല്ലാത്തിനനുസരിച്ച് അധ്യാപികയ്ക്ക് ഈ കളിയിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ് (ഉദാ. സേപ്പ് ശുപ്പ് ഓഫ് റൂ, സേപ്പ് ശുപ്പ് ഓഫ് ഫോർ എന്നിങ്ങനെ).

സേപ്പ് ശുപ്പ് ഓഫ് ട്രീ എന്ന കളിക്കുശേഷം ഈ ഗൈമിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ കൈവരിച്ച നേടങ്ങൾ (അനുഭവപ്പെട്ടവ) എന്തെല്ലാമാണെന്ന് കൂട്ടികളോട് പട്ടികയാക്കാൻ പറയുക.

- എല്ലാവരുമായും കുടുചേരാൻ അവസരം ലഭിച്ചു.
- സഹകളിക്കാരനുമായി നല്ല ആത്മബന്ധമുണ്ടായി.
- മുന്നുപേരിലുാതിരുന്ന ഒരു ശുപ്പിനെ സഹായിച്ചു.
- വളരെ സന്തോഷകരമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിച്ചു.

### പ്രാഥമ്യം 9

സേപ്പ് ശുപ്പ് ഓഫ് ട്രീ ഗൈമിലും ക്ഷാസിലെ കൂട്ടികൾക്ക് സഹകളിക്കാരനുമായി സാമൂഹികവസ്യം രൂപപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പൊതുവായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

## ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

ശുപ്പ് ആകുന്നതിന് എടുത്ത സമയം.

മുന്നുപേരില്ലാതെ നിന്നപ്പോൾ ആരാൺ സഹായിച്ചത്?

സേഫ് ശുപ്പ് ആയപ്പോൾ ഉണ്ടായ മാനസികാവസ്ഥ.

എത്രപേരോട് ശുപ്പ് ആയി?

സേഫ് ശുപ്പ് ഓഫ് ട്രീ എന കളിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കൂസിൽ നടത്തിയ ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ (കളികൾ) സാമൂഹികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു എന പ്രസ്താവനയെ സാധുകരിച്ച് ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ കുറിപ്പ് തയാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ചർച്ചാസൃഷ്ടനകൾ, സേഫ് ശുപ്പ് ഓഫ് ട്രീ എന കളിയിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ കൈവരിച്ച ലിസ്റ്റ് ചെയ്ത നേടങ്ങൾ (പ്രവർത്തനം 8 തുടർച്ച) എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെയാണ് ഈ കുറിപ്പ് തയാറാക്കേണ്ടത്.

എപിൽ 7	- ലോകാരോഗ്യഭിന്നം
ജുണി 5	- ലോകപരിസ്ഥിതിഭിന്നം
സെപ്റ്റംബർ	
1 മുതൽ 7 വരെ	- ദേശീയപോഷകാഹാരവാരം
ഒക്ടോബർ 16	- ലോകക്ഷേപ്യഭിന്നം

### പ്രവർത്തനം 10 (വിലാസിത്വങ്ങൾ പ്രവർത്തനം)

ആക്കിവിറ്റി ബുക്കിൽ ആരോഗ്യത്തിൽ വിവിധ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഓരോന്നായി നൽകിക്കഴിഞ്ഞു. വിവിധ കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി പുർണ്ണ ആരോഗ്യം എങ്ങനെ കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ചർച്ചയിലും അധ്യാപിക ഭ്രാംഗീകരിക്കുക. തുടർന്ന് ആരോഗ്യത്തിൽ മുന്നു ഘടകങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനു കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പക്ക ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ എഴുതുക. ഈ ഭാഗത്തിലെ വിവിധ പ്രവർത്തന സൂചകങ്ങളും ചർച്ചകളും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

മനുഷ്യരീതിയിലെ വിവിധ വ്യവസ്ഥകൾ

### അസ്ഥിവസ്ഥ (The Skeletal System)

എക്കോശജീവിയിൽനിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്കുള്ള പരിണാമത്തിൽ ഭാഗമായാണ് അസ്ഥി വ്യവസ്ഥ രൂപപ്പെട്ടത്. അസ്ഥിവസ്ഥ മനുഷ്യരീതിയിൽ നിശ്ചിതരൂപം (Frame Work) പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഇരുന്നുറി ആർ എല്ലുകൾ ഉൾപ്പെട്ട അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ മനുഷ്യരീതെത്തു ദൃശ്യവും ചലനാത്മകവുമാക്കുന്നു. നാലു തരം അസ്ഥികൾ (Type of Bones) നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുണ്ട്.

1. long bones (നീളമുള്ള അസ്ഥികൾ)
2. Short Bones (നീളം കുറഞ്ഞ അസ്ഥികൾ)
3. Flat Bones (പത്രം അസ്ഥികൾ)
4. Irregular Bones (നിരപ്പിലാത്ത അസ്ഥികൾ)

### അസ്ഥിവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രധാന ധർമ്മങ്ങൾ (Functions of Skeletal System)

- ശരീരത്തിന് ഘടന നൽകുന്നു.
- ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.
- ഭാരം ചുമക്കുവാനും പലവിധ ജോലികൾ ചെയ്യുവാനും അസ്ഥികൾ സാധ്യമാക്കുന്നു.

കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ അസ്ഥിവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാക്കുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ.

അസ്ഥികൾ, തരുണാസ്ഥികൾ, സന്ധികൾ, ലിംഗമെൻ്റ് സ്റ്റോൺ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെട്ട താണ് അസ്ഥിവ്യവസ്ഥ. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നതിന് ഈ വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. തുടർച്ചയായ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം ഇവയിൽ ഗുണപരമായ പല മാറ്റങ്ങളും വരുത്താറുണ്ട്.

- ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നു കൂടുതൽ കാൽസ്യം ഉൾക്കൊണ്ട് അസ്ഥിസാന്ദര്ഭത്വം വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- വളർച്ചാസ്ഥിയുടെ പുർണ്ണവികാസത്തിലും പരമാവധി ഉയരം സാധ്യമാകുന്നു.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തം ലിഗമെൻ്റുകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതുവഴി സന്ധികളും ബലപ്പെടുന്നു.
- കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ സന്ധികളെ കൂടുതൽ വഴക്കമുള്ളതാക്കുകയും അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### സന്ധികൾ (Joints)

ശരീരത്തിലെ എല്ലാകളെ ചലിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കുന്നത് സന്ധികളാണ്. ചലന സവിശേഷതയുമൊന്തിച്ച് സന്ധികളെ മുന്നായി തിരിക്കാം.

- Immovable Joints (ഒട്ടും ചലിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സന്ധികൾ)
- Slightly Movable Joints (വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ചലിക്കാൻ കഴിയുന്ന സന്ധികൾ)
- Freely Movable Joints (നന്നായി ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന സന്ധികൾ)

### ഒട്ടും ചലിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സന്ധികൾ

ഒട്ടും ചലിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സന്ധികൾക്ക് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് തലയോട്ടിയിലെ സന്ധികൾ. തലയോട്ടിയിലെ പരമ എല്ലാകൾക്ക് പല്ലുപോലുള്ളതു അഗ്രങ്ങളാണുള്ളത്, ഈ അഗ്രങ്ങൾ കൂടി അഭിപ്രാഞ്ചികളാണ് തലയോട്ടിയിലെ സന്ധികൾ സംവിധാനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്.



## വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ചലിക്കാൻ കഴിയുന്ന സമ്പികൾ

വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ചലനമുള്ള സമ്പികളാണ്  
നട്ടലിലെ എല്ലാകളുടെ സമ്പികൾ.



നട്ടലിലെ സമ്പികൾ  
(Inter vertebral joints)

## ധാരാളം ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന സമ്പികൾ

ധാരാളം ചലനസാധ്യതയുള്ള സമ്പികളേ നാലു വകുപ്പുകളായി തിരിക്കാം.

1. വിജാവരി സമ്പി (Hinge Joints)
2. അട്ടക്കല്ലം കുഴവിയും പോലുള്ള സമ്പി (Ball and Socket Joint)
3. തിരികുറ്റി സമ്പി (Pivot Joint)
4. ഉരസൽ സമ്പി (Gliding Joint)

### വിജാവരി സമ്പി (Hinge Joints)

കൈമുട്ട് (Elbow Joint),  
കാൽമുട്ട് (Knee Joint),  
വിരലുകൾ എന്നിവിടങ്ങ  
ളിൽ കാണുന്ന സമ്പി  
കൾ വിജാവരി സമ്പിക  
ളാണ്.



കൈമുട്ടിലെ സമ്പി  
(Elbow joint)



കാൽമുട്ടിലെ സമ്പി  
(Knee joint)

### Ball and Socket Joint



ഇടക്കുസമ്പി  
(Hip joint)

ഇത്തരത്തിലുള്ള സമ്പിയിൽ ഒരു എല്ലിൻ്റെ അഗ്ര  
ഭാഗത്തെ ഒരു കുഴവി പോലെ ഉരുണ്ടതാക്കുകയും  
അതിനു തിരിയാൻ തക്കവണ്ണം അത് സമ്പിക്കുന്ന  
എല്ലിൽ ഒരു കുഴി ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ  
സമ്പിയുടെ പ്രത്യേകത അത് എല്ലാ തലങ്ങളിലും  
മുള്ള ചലനങ്ങൾ അനുവദിക്കുന്നു എന്നതാണ്. അര  
ക്കെട്ടിലെയും (Hip Joint) ചുമലിലെയും (Shoulder  
Joint) സമ്പികൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുത്താം.

### തിരികുറ്റി സമ്പി (Pivot Joint)

തിരിയൽ മാത്രം അനുവദിക്കുന്ന സമ്പിയാണ് തിരി  
കുറ്റി സമ്പി. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സമ്പി കാണു  
ന്നത് കഴുത്തിലെ ആദ്യത്തെ രണ്ട് അസ്ഥികളായ  
അർഡ്ദലസും ആക്സിസും തമ്മിലാണ്. അർഡ്ദലസ്



കൈമുട്ടിലെ സമ്പി  
(Elbow joint)

ആക്സിസിനിൽ മുകളിലാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ആക്സിസിനിൽ ഒരു കുറ്റി അറ്റ്‌ല സിനിൽ വലയത്തിലൂടെ കടക്കുന്നുണ്ട്. കൈമുട്ടിലെ റോഡിയസും അശ്രദ്ധയും (Radio-ulna joint) തമ്മിലുള്ള സന്ധിയും ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടും. അതുകൊണ്ടാണ് കൈയുടെ കീഴ്ഭാഗം മുട്ടിനു താഴെ വച്ച് തിരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്.

### ഉരസ്ത സന്ധി (Gliding Joint)

ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടു സന്ധികളിൽ രണ്ടു പരന്ന എല്ലുകളുടെ ഉപരിതലങ്ങൾ തമ്മിൽ വളരെ കുറവുള്ള തോതിൽ ഉരസ്ത പോലുള്ള ചലനം മാത്രമേ സാധ്യമാവുകയുള്ളൂ. കാലിലെ നെരിയാണിയിലും (Angle Joint) നടക്കുന്ന ചെറുചലനങ്ങൾ ഇവയിൽപ്പെടുന്നു. കാർപ്പൽ എല്ലുകളും (Carpel Bone) ടാഴ്സൽ (Tarsel Bone) എല്ലുകളും തമ്മിലുള്ള സന്ധികളെ ഈ വകുപ്പിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.



### പ്രവർത്തനം 11

ആക്രോവിറ്റിബുക്കിൽ മീനു എന്ന കുട്ടിക്ക് നീകുളിലേക്ക് പോകുന്ന വഴിയിൽ സംഭവിച്ച അപകടത്തിനിൽ വിശദാംശങ്ങളും യോക്കർ നൽകിയ മറുപടിയും ശ്രദ്ധിച്ചേണ്ടും. അതു പ്രകാരം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതു വഴി അസ്ഥി വ്യവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താൻ കൂട്ടിക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. സുചനകൾ ഇതോടൊപ്പം ചേർക്കുന്നു.

1. അസ്ഥികൾ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
2. അസ്ഥികളുടെ സാന്ദര്ഭ വർധിക്കുന്നു.
3. അസ്ഥികളുടെ പുർണ്ണവികാസത്തിലൂടെ പരമാവധി ഉയരം സാധ്യമാക്കുന്നു.
4. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ലിഗ്മെന്റുകൾ ശക്തിപ്പെടുന്നു.
5. സന്ധികൾ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
6. സന്ധികൾക്ക് കുടുതൽ വഴക്കമുണ്ടാകുന്നു.
7. അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

### സന്ധികളുടെ ചലനസവിശേഷതകൾ

1. ഫ്ലൈഷൻ - രണ്ട് എല്ലുകൾ തമ്മിലുള്ള ആകിൾ കുറയ്ക്കുന്ന, സന്ധികളിൽ മടക്കം സംഭവിക്കുന്ന ഒരു ചലനമാണ്.
2. എക്സർറ്റൻഷൻ - രണ്ട് എല്ലുകൾ തമ്മിലുള്ള ആകിൾ കുടുന്നു സന്ധികളിൽ നിവർച്ച സംഭവിക്കുന്ന ഒരു ചലനമാണ്.

### പ്രവർത്തനം 12

ചലനസവിശേഷതയനുസരിച്ച് സന്ധികളെ വിവിധ രീതിയിൽ തരംതിരിക്കാൻ

കഴിയും. അവ ആക്രമിക്കിവിറ്റിബുക്കിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവയുടെ വിവിധ ചിത്രങ്ങളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അധ്യാപിക ഇവയുടെ ചലന സവിശേഷതയെന്നുസിച്ച് ആക്രമിക്കിവിറ്റിബുക്കിലെ നിശ്ചിത കോളത്തിൽ ഉചിതമായ രീതിയിൽ എഴുതാൻ കൂട്ടിക്കളെ സഹായിക്കണം.

### സൂചനകൾ

ചലനമെന്നിത്തന്നു (Immovable Joints)	അന്ത്യപ്പസന്ധി (Slightly Movable Joints)	സ്വതന്ത്ര ചലനസന്ധി (Freely Movable)
തലയോട്ടിയിലെ സന്ധി (Skull Joint)	നഞ്ചല്ലിലെ സന്ധികൾ (Inter vertebral Joints)	മൺബന്ധം (Wrist Joints) കൈമുട്ടിലെ സന്ധി (Elbow Joints) കാൽമുട്ടിലെ സന്ധി (Knee Joints) ഇടുപ്പ് സന്ധി (Hip Joints)

### കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും സന്ധികളും

#### കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ സന്ധികളിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

നമ്മുടെ സന്ധികളുടെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ഓരോ അസ്ഥിയുടെയും പേശികളുടെയും ബലത്തെ ആശയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ദിവസേനയുള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിനെ കുടുതൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

1. ദെനംഭിന കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ സന്ധികളുടെയും പേശികളുടെയും അയവ് വർധിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ ചലനവേഗവും വികാസവും മെച്ചപ്പെട്ടു തുകയും ചെയ്യുന്നു.
2. കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി സന്ധികളുടെ സ്ഥിരതയും ഉറപ്പും വർധിക്കുകയും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കോശങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ശാസ്ത്രീയമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക വഴി സാധാരണ യായി സന്ധികളിൽ ഉണ്ടാകാറുള്ള വേദന ഇല്ലാതാക്കാൻ പ്രസ്തുത സന്ധികളുടെ ഭാഗം ബലപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് സാധിക്കും.
4. ഓരോ സന്ധിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പ്രേക്ഷകളുടെ ബലം വർധിക്കുന്നതിലും സന്ധികളുടെ പുർണ്ണമായ സംരക്ഷണം ഉറപ്പുവരുത്താൻ സാധിക്കും.

## പ്രോംപ്പിവസ്യം (Muscular System)

പേശികളെ അവയുടെ സ്ഥാനംകൊണ്ട് പ്രധാനമായും മുന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. സ്കൈലിറ്റ് (Skeletal Muscle)
2. സ്മൃത്ത് അമവാ വിസറൽ (Smooth/Visceral)
3. കാർഡിയാക് (Cardiac)

### 1. സ്കൈലിറ്റ്

അസ്ഥികളുമായി ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്ന പേശികളാണിവ. ഇവ (Striated) എന്നും (Voluntary) എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഉദനാപരമായി ഇവയിൽ വരകളുള്ളതിനാൽ ഇവയെ Striated muscles എന്നും, നമ്മുടെ മാനസികനിയന്ത്രണത്താൽ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാവുന്നതിനാൽ Voluntary Muscles എന്നും പറയുന്നു.

**Function:** മനുഷ്യർ എല്ലാ കായികപ്രവ്യതികളുടെയും ആധാരം ഇവയുടെ പ്രവർത്തനമാണ്. ഒരു പ്രത്യേക പ്രവൃത്തിയിൽ കായികമികവിന്നുസൃതമായി ഒന്നൊ അതിലധികമോ പേശികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ പല പേശികളും ഭാഗികമായേ പ്രവർത്തിക്കുകയുള്ളൂ. ആ പ്രത്യേക പ്രവൃത്തിയുമായി പരിചിതമാകുമ്പോഴുക്കും കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങളും കൂടുതൽ പേശികളും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം കായികമികവും വർധിക്കുന്നു.

### 2. സ്മൃത്ത് അമവാ വിസറൽ

ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനവും ചലനത്തിലയിഷ്ടിതമാണ്. ഈ ചലനം സാധ്യമാക്കുന്നത് അവയെ ചൂറിയുള്ള വളരെ ലോലമായ പേശികളാണ്. ഇവയ്ക്ക് ഉദനാപരമായി വരകളില്ലാത്തതിനാൽ Non-Straited എന്നും ആന്തരികാവയവങ്ങൾ അമവാ വിസറൽ ഓർഗാൻസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതിനാൽ വിസറൽ മസിലുകൾ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

**Function:** ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത ഇവയുടെ ക്ഷമതയിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. ഈ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണ മാനസിക നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്തതിനാൽ Involuntary muscles എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഈ തുടർച്ചയുടെ ക്ഷമത കായികക്ഷമതയ്ക്കനുസൃതമാണ്.

### 3. കാർഡിയാക്

ഹൃദയത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പേശികളെ കാർഡിയാക് പേശികൾ എന്നു പറയുന്നു. ഉദനാപരമായി വളരെയെറെ പ്രത്യേകതകളുള്ളതിനാൽ ഇവയെ ഒരു പ്രത്യേക ഗണമായി കണക്കാക്കുന്നു.

ഹൃദയത്തിൽനിന്നു രക്തധാരണകളിലേക്കു പ്രവഹിക്കുന്നതും തിരികെയെത്തുന്നതും ഇവയുടെ താളാത്തകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ്. ഇവയുടെ ക്ഷമതയ്ക്കനുസൃതമായി കായിക ക്ഷമതയിലും പശ്ചിലും വ്യതിയാനമുണ്ടാവുന്നു.

### കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ പേരീവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ശൃംഖലയിൽ മാറ്റങ്ങൾ

- പേശികളുടെ വലുപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- പേശികളുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു.
- കുടുതൽ മസിൽ യുണിറ്റുകൾ പ്രവർത്തന സജ്ജമാകുന്നു.
- പേശികളുടെ തള്ളൽ വൈകിപ്പിക്കുന്നു.
- പേശികളിലേക്ക് കുടുതൽ രക്തം എത്തിച്ച് കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
- ഗ്രേക്കോജൻ റോർ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആനറോബിക് പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- കുടുതൽ കാര്യക്ഷമത ശരീരത്തിനുണ്ടാകാവുന്ന ഇന്വെർ ഒഴിവാകുന്നു.

### പ്രാർഥന 13

കുട്ടികളെ ‘നേതാവിനെ കണ്ണഭത്തൽ’ എന്ന കളി അധ്യാപികയുടെ നേതൃത്വ തത്തിൽ കളിപ്പിക്കുകയും കുട്ടികൾ സന്ധികളുടെ സാധ്യമാകുന്ന വിവിധ ചലന സവിശേഷതകൾ കളിക്കിടയിൽ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. മെമ്താനത്ത് കൊണ്ടുപോകുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ കുട്ടികൾക്ക് സന്ധികളുടെ വിവിധ ചലനസവിശേഷതകൾ വിശദികരിച്ചും കാണിച്ചും കൊടുക്കണം. അധ്യാപികയുടെ പൂർണ്ണമായ നിയന്ത്രണത്തിലാവണ്ണം കളി സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്.

### പ്രാർഥന 14

‘നേതാവിനെ കണ്ണഭത്തൽ’ എന്ന കളിയിൽ കുട്ടികളെല്ലാം പങ്കെടുത്തുകഴിഞ്ഞു. മത്സരത്തിനു മുൻപും ശ്രേഷ്ഠവും കുട്ടികൾക്ക് നേരിട്ടേണ്ടിവന്ന അനുഭവങ്ങൾ എത്തെല്ലാമന്ന് ആക്കറ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഓരോ സന്ധിയുടെയുടെയും ചലനത്തെ സംബന്ധിച്ച് കൂത്യമായി എഴുതാൻ പറയുക.

### സുചനകൾ

1. സന്ധികളിൽ കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ എർപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ് ഉള്ളതിനേക്കാൾ വഴക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നു.
2. ചലനവേഗം കൈവരിക്കുന്നു.
3. പേശികളുടെ ദ്രുതത വർധിക്കുന്നു.
4. സന്ധികളോട് അനുബന്ധമായി നിൽക്കുന്ന കോശങ്ങൾ ബലപ്പെടുന്നു.
5. സന്ധികളിലുണ്ടാകുന്ന വേദന ഒഴിവാകുന്നു.

### പ്രാർഥന 15

വിവിധതരത്തിലുള്ള പേശീവ്യവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചും പേശികളെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ രീതിയിൽ വിനിമയം നടത്തിയ ശേഷം കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി എർപ്പെടുന്നോൾ ശരീരത്തിലെ പേശീവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളുടെ

പട്ടിക ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിൽ തയാറാക്കാൻ കൂട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കേണ്ടതാണ്.

#### സുചനകൾ

1. പേശികളുടെ വലിപ്പം വർധിക്കുന്നു.
2. പേശികൾക്കു മുമ്പായി വർദ്ധിക്കുന്നു.
3. പേശികളുടെ വേഗം വർദ്ധിക്കുന്നു.
4. പേശിബലം വർദ്ധിക്കുന്നു.
5. പേശികളുടെ തളർച്ച (Muscle fatigue) വൈകിപ്പിക്കുന്നു.
6. രക്തചംടകമണം ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് പേശികളുടെ കാര്യക്ഷമത ഉയർത്തുന്നു.
7. സ്ഥിരമായ കായികപ്രവർത്തനം പേശികളിലുണ്ടാക്കുന്ന പരിക്കുകൾ (Mucle Injuries) കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

#### വിലയിരുത്തൽ

ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനുമുള്ള ഒരു സാമ്പിൾ വാർഷിക പദ്ധതി - ആരോഗ്യത്തിന് ഉള്ളൽ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രവർത്തന ചാർട്ടാണ്.

ജുണർ, ജുലൈ	പേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. പാളയിൽ കൂട്ടികളെ	മണലിൽ ഉള്ള ഓട്ടം, പടികൾ കയറുന്നത്, ഇരുത്തി പിരകോട്ട് വലിക്കൽ തുടങ്ങിയവ.
ആഗസ്റ്റ്, സെപ്റ്റംബർ	പേശിബലം നിലനിർത്തുന്നതിനോ ദൊപ്പം ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുത്തി.	എയറോബിക്സ്, ഡാൻസ്, രേഖാചാര്യ മേരിയ ഓട്ടം തുടങ്ങിയവ മേൽപ്പറിത്തവയും മായി ഇടകലർത്തി ചെയ്യുക.
ഒക്ടോബർ നവംബർ	പേശിബലം, ക്ഷമത എന്നിവയ് കൈക്കാപ്പം അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രവൃത്തികളിലും ഏർപ്പെടുക.	യോഗ, വിവിധ സ്വീച്ചീസ് ഗുകൾ എന്നിവ മേൽവിവരിച്ച് വയ്ക്കുമായി ഇടകലർത്തുക.
ഡിസംബർ ജനുവരി	കൂടുതൽ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുവാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്	വിവിധ ജിംഗാസിറ്റിക് റിലൈക്കൾ പ്രവൃത്തി കളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
ഫെബ്രുവരി	പ്രവൃത്തികളിൽ വേഗത-ഘടകം ഉൾപ്പെടുത്തുക.	പ്രവൃത്തികളിൽ സ്വീച്ച് എക്സർക്സസുകൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുക.
ഏപ്രിൽ മെയ്	മാനസിക ഉല്ലാസം പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളിലേക്ക് കടക്കാൻ പ്രാപ്തമായിരിക്കുന്നു.	വിവിധ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കാം.

# 2

## പ്രകടനമികവ്

### പ്രമന്ദങ്ങൾ

കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-വൈകാരിക ഭാവങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു.

- കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി ശാരീരിക-വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു.
- പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- കായികക്ഷമത പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തുന്നു

### ആരോഗ്യം

- ശാരീരിക-വൈകാരിക വികാസം കുറിക്കുന്നത്.
- വൈകാരിക സന്തുലനം
- ഉൽക്കണ്ണം (Anxiety)
- ഭയം/ ആശങ്ക (Fear)
- മാനസികസംഘർഷം (Tension)
- സമ്മർദ്ദം (Stress)
- ആക്രമണോത്സുകത (Aggression)
- കായികക്ഷമത
- യോഗ

### ആചാരം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും വിനോദങ്ങളും വ്യക്തികളിൽ ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതോടൊപ്പം അവരുടെ മാനസിക-വൈകാരികഭാവങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാ

കുന്നു. വ്യക്തിത്വ വികാസം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ കായികമേഖലയുടെ പങ്ക് നിർണ്ണായകമാണ്.

### ശാരീരിക-ബോകാരിക വികാസം കളികളിലൂടെ

ഡേം, ഉൽക്കണ്ണം, സന്തോഷം, ദുഃഖം തുടങ്ങി നിരവധി വികാരങ്ങൾ അന്തർലീനമായി നിലകൊള്ളുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് മനുഷ്യമനസ്സ്. ഈ വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് മനസ്സിന്റെ ഒരു ആവശ്യകതയാണ് (Instinct theory). അല്ലോടു പക്ഷം പല മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാവാം.

കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ ഈ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുകയും അതുവഴി മനസിന് അയവു ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു ശരിയായ മാനസികപ്രവർത്തനത്തിനും വികാരനിയന്ത്രണത്തിനും വ്യക്തിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു ‘കമാർസിന്’. പോലെ കളികളെക്കുറിച്ചുള്ള തിയറികൾ ഈത് സാധ്യകരിക്കുന്നതാണ്.

ആക്രോഫിറ്റ് പുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മെക്കൽ ഫെൽസ്പിന്റെ ജീവിത ഏടിൽസിന് മേൽ സൂചിപ്പിച്ച വിവരങ്ങങ്ങൾ വെളിവാകുന്നു.

### **പ്രവർത്തനം 1**

ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കൂട്ടികളെയും അഞ്ചോ ആരോ പേരുങ്ങുന്ന ശുപ്പുകളാക്കുക. കൂട്ടികളുടെ ആക്രോഫിറ്റ് ബുക്കിലെ പ്രസന്നത നീന്തൽതാരം മെക്കൽ ഫെൽസ്പിന്റെ ജീവിതം പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന കുറിപ്പ് ശുപ്പിൽ വായിച്ച് ശേഷം അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എഴുതാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. മെക്കൽ കൂട്ടിക്കാലത്ത് അറ്റക്ഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഫെല്പുർ ആക്രോഫിറ്റ് അമവാ അശ്രദ്ധയും വികൃതിയുമായ സ്വഭാവപ്രകൃതനായിരുന്നു. ഇതിന് ചികിത്സ തേടണമെന്നു പോലും ചിന്തിച്ചിരുന്ന അവസരത്തിലാണ് അദ്ദേഹത്തെ സ്പോർട്ടിസിലേക്ക് തിരിച്ചുവിട്ട്. അതോടെ അദ്ദേഹം മികച്ച ഒരു നീന്തൽതാരമാവും പ്രശസ്തിക്കാപ്പം നല്കാരുവ്യക്തിത്വത്തിനുടമയുമായിത്തീർന്നു.

### **ചർച്ചയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ**

- മനോവികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിച്ചു.
- മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിച്ചു.
- മികച്ച നേടങ്ങൾ കൈവരിച്ചു.
- നല്കാരുവ്യക്തിത്വത്തിനുടമയായി.
- അക്രമോദ്ദുക്കതയെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു.
- സാമൂഹിക അംഗീകാരം നേടുവാൻ സാധിച്ചു.

## വൈകാരിക സന്തുലനം (Emotional stability)

സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി മനോവികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ഇമോഷണൽ എസ്ടിലിറ്റി.

വികാരങ്ങൾ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചെറിയ തോതിൽ ആവശ്യമാണ്. ഏന്നാൽ മനോ നിയന്ത്രണത്തിനതീരുത്തായാൽ അവ പല മാനസിക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാവുകയും ജീവിതപ്രകടനത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

### ചില വികാരങ്ങൾ



ഉൽക്കണ്ഠം  
ഭയം  
ആശങ്ക  
മാനസിക  
സംഘാർഷം  
ആക്രമണാസ്ഥു  
കത്രിക  
സമർദ്ദം

### ഉൽക്കണ്ഠം

പരിശേഖരം, മാനസികാസ്യാസ്ഥ്യം, ആശങ്ക തുടങ്ങിയവ ചേർന്ന ഒരു വിപരീത വൈകാരിക സ്ഥിതി വിശ്ലേഷണമാണ് ഉൽക്കണ്ഠം.

### ഭയം/ആശങ്ക

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വിപരീത സാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ് ഭയം.

### മാനസികസംഘാർഷം

യമാർമ്മമോ ദർശിക്കപ്പെട്ടതോ ആയ ഒരു ഭീഷണി സൃഷ്ടിക്കുന്ന അസുഖകരമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ് ദെൻഷൻ അമോബ മാനസികസംഘാർഷം.

### സമർദ്ദം

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റാതിരിക്കുന്ന അസന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ് സമർദ്ദം.

### ആക്രമണാസ്ഥുകത

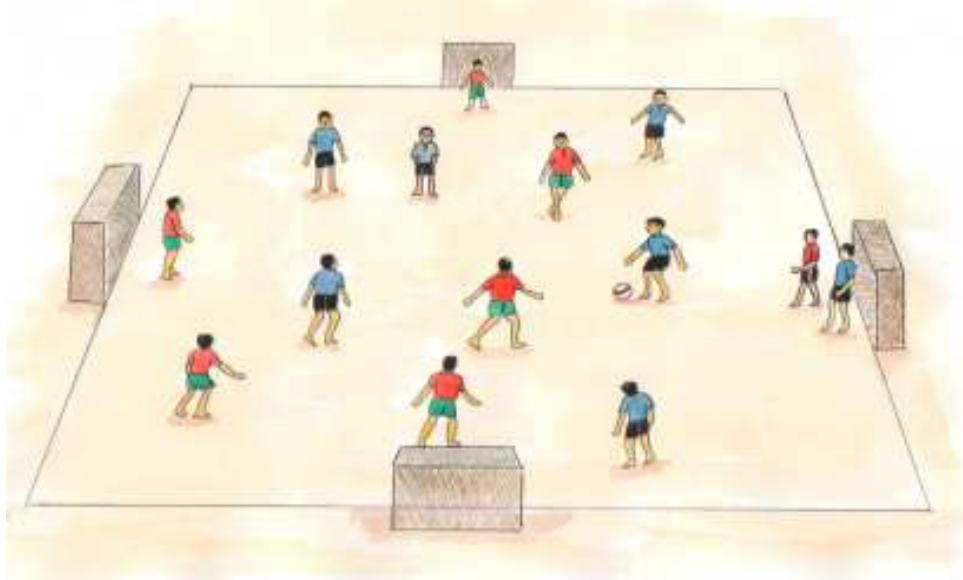
മറ്റാരു ജീവിയെ മനപ്പുർവ്വം ഭ്രാഹ്മിക്കാനോ മുറിവേൽപ്പിക്കാനോ ഉള്ള വാസനയാണ് ആക്രമണാസ്ഥുകത. കായികമത്സരങ്ങൾ ഇല്ല വാസനയെ മാതൃകാപരമായ തലത്തിലേക്കു ഫലപ്രദമായി തിരിച്ചു വിടുന്നു.

ചில മാനസിക-ഭേദഗതികളും വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ ഒരു നിശ്ചിത അളവിൽ എല്ലാവരിലും ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഈയുടെ നിയന്ത്രണം ബോധമന്നുണ്ടായാൽ നിന്നു മാറുന്നതോടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളിലും പ്രകടമാവുന്നു. പ്രവർത്തനം-1 രണ്ടാം ശീർഷകത്തിന്റെ പരിശീലനിൽ മേൽ സുചിപ്പിച്ച വിവരങ്ങൾ കൂട്ടികളുമായി പങ്കുവച്ച് പരിച്ച വിലുലമാക്കാം.

#### പരിച്ചാസുചനകൾ

- കളികൾ നിയന്ത്രിക്കുന്ന റഫറി/ അംപയറ്റുടെ തീരുമാനങ്ങൾ അനുസരിക്കുക വഴി സമൂഹത്തിലെ നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാനുള്ള ശീലം വളരുന്നു.
- വിശ്രമവേളകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലുടെ സാമൂഹികതിനുകളിൽ അകപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.
- കളികളുടെ ഏതിരാളിയെ ബഹുമാനിക്കുന്ന ശീലം വലിയൊരു സാമൂഹികഗുണമാണ് വളർത്തുന്നത്.
- ടീമിന്റെ ഭാഗമായ സംഘബോധം വ്യക്തിയെ സാമൂഹികജീവിയായി മാറ്റുന്നു.

#### പ്രവർത്തനം 2 – പ്രശ്നർ ഫുട്ബോൾ



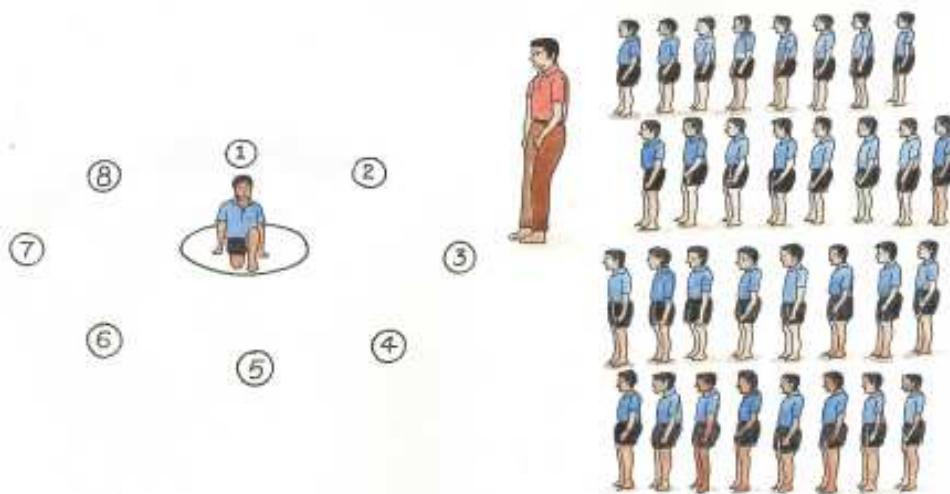
ഈ ഫുട്ബോൾ കളിക്ക് സമാനമായ ഒരു കളിയാണ്. ഏകദേശം 30 മീറ്റർ വീതിയും നീളവുമുള്ള കളിസ്ഥലത്തിന്റെ നാലുഭാഗത്തും ഒന്നരെമീറ്റർ വീതിയിലുള്ള ഗോൾപോസ്റ്റുകൾ തയാറാക്കുക. ഒരു ടീമിൽ 8 മുതൽ 10 വരെ അംഗങ്ങളാവാം. ഒന്ന് അറ്റാക്കിൽ ടീമായും മറേത് ഡിഫൻഡർമാരായും കളിക്കണം. അറ്റാക്കിൽ

ടീം 10 മിനിറ്റിനകം പരമാവധി ഗോളുകൾ സ്കോർ ചെയ്യണ. ഏതു ഗോൾപോസ്റ്റിൽ വേണമെങ്കിലും സ്കോർ ചെയ്യാം? ഡിഫൻഡർമാർ ഈ ശ്രമത്തെ വിഭാഗമാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഡിഫൻഡർമാർക്ക് പത്ത് ലഭിച്ചാൽ പരസ്പരം പാസ് ചെയ്ത് അറ്റാക്കർമാർക്ക് നൽകാതിരിക്കാം.

### നിർജ്ജോഗൾ

- ഡിഫൻഡർമാർ വളരെ ദൂരെ പത്ത് അടിച്ചുകളയുന്നത് നിയന്ത്രിക്കണം.
- 10 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.
- ഫോസ് നേടി അറ്റാക്കിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത ടീം ആദ്യത്തെ 10 മിനിറ്റിനുശേഷം ഡിഫൻഡർ ടീം ആയി മാറുന്നു.

### പ്രവർത്തനം 3 – ഒരു ട്രയൺ ഗ്രേഡിം



ചിത്രത്തിലേതു പോലെ ഗ്രൗണ്ടിൽ ഒരു വൃത്തത്തിൽ വരയ്ക്കുക. വൃത്തത്തിനു ചുറ്റും പത്തു മീറ്റർ അകലത്തിൽ 8 ചെറിയ കളങ്ങൾ മാർക്ക് ചെയ്യുക. കളങ്ങൾക്ക് 1 മുതൽ 8 വരെ നമ്പർ നൽകണം. കൂട്ടിക്കൊള്ളുന്നതു തുല്യ ശുപ്പികളാക്കുക. ഒന്നാമത്തെ ശുപ്പിലെ ഒരു കൂടി വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുന്നു. അധ്യാപിക ഏതെങ്കിലും ഒരു നമ്പർ ഉച്ചത്തിൽ പരയുന്നോൾ (1-8) വൃത്തത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന കൂടി ആ നമ്പർ രൂളുള്ള കളത്തിലേക്ക് ഓടി എത്തെന്നാം. അധ്യാപിക നമ്പർ പരഞ്ഞതു മുതൽ കളത്തിൽ കൂടി എത്തുന്നതുവരെയുള്ള സമയം കുറിച്ചു വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ ആ ശുപ്പിലെ എല്ലാവരുടെയും സമയം കൂട്ടിയതാണ് ആ ശുപ്പിന്റെ സ്കോർ. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ സമയത്ത് മത്സരം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ശുപ്പ് വിജയിക്കുന്നു.

### നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. അധ്യാപിക നമ്പർ വിളിക്കുന്നതുവരെ കൂടി വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുമെന്നുറപ്പ് വരുത്തുക.

2. ഓരോ കൂട്ടി ഓടിത്തീരുമ്പോഴും അവരുടെ വ്യക്തിഗത സമയവും ടീം സമ യവും വിളിച്ച് പറയുക.
3. ഭിന്നശേഷിയുള്ള കൂട്ടികളെ കഴിവത്തും ടീമുകളിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ തവരെ സ്കോറിംഗ്, നമ്പർ വിളിച്ചു പറയൽ തുടങ്ങി അവരുടെ കഴിവിനു നുസൃതമായ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുത്താം.

കളി കഴിഞ്ഞശേഷം കൂട്ടികളുടെ അനുഭവം ചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക. താഴെ വിവരിച്ച് സൂചനകൾ ചർച്ചയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

രണ്ടു കളികളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന നേടങ്ങൾ.

മാനസികോല്പനമുണ്ടായി.

ഉൽക്കൺസ്റ്റ്, സമർദ്ദം, ആശങ്ക തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച് പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞു.

ശാരീരിക-മാനസിക ഉന്നേശം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

കൂടുകാരുടെ പ്രോത്സാഹനം വിവിധ സമർദ്ദങ്ങൾ അതിജീവിക്കാൻ സഹായകമായി.

#### **പ്രാഖ്യാനം 4**

അനുഭവപ്പെട്ട വികാരങ്ങൾ

- സന്തോഷം
- ഉൽക്കൺസ്റ്റ്
- സമർദ്ദം
- ആശങ്ക
- ഭയം

#### **കായികക്ഷമത (Physical fitness)**

കായികവിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്ന് കായികക്ഷമത വളർത്തുകയും ആജീവനാന്തരം ശാരീരികാധാരനത്തിലഡിഷ്ടിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങളോടുള്ള ആഭിമുഖ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കുകയുമാണ്.

“അകാലത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൂറിത്തും ഏതുതരം കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പുടാനുള്ള കരുതൽ കൈകെണ്ണാണും ഉള്ള ഒരു ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ് കായികക്ഷമത”.

(ഹൗലി ഫ്രാങ്ക്, 1997)

നല്ല ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായികക്ഷമതയുടെ ചില ഘടകങ്ങളാണ് ശരീരഘടന, ഹൃദയത്തെയും രക്തധാരനികളെയും സംബന്ധിച്ച ക്ഷമത, അയവ്, പേശീ സ്ഥിരത, പേശീശക്തി എന്നിവ.

കായികക്ഷമതയെ രണ്ടായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമത.
2. പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ചും അതു നിലനിർത്തുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും മുൻകൊണ്ടിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതയെക്കുറിച്ച് ഇവിടെ ചർച്ചചെയ്യാം.

മത്സരങ്ങളുടെ പ്രകടനം ചില കായികഷമതാ ഘടകങ്ങളെ ആശയിച്ചിരിക്കും. ഈ തിരി ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളിൽ ചിലതും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്.

### **പ്രകടനസംബന്ധമായ കാരിക്കൈകൾ**

1. പേശീശക്തി (Muscle Strength): പ്രതിബന്ധങ്ങളെ (resistance) മറികടക്കാനോ ചെറുകാനോ ഉള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെന്നാണ് പേശീശക്തി എന്നു പറയുന്നത്. ഒരാൾ തള്ളുകയോ വലിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നോണാണ് പേശീശക്തി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. പേശീശക്തിയുടെ തീവ്രത അതിൽ പ്രവൃത്തിക്കുന്ന മനിൽ ഫെഹബറുകളുടെ എന്നാൽ ആശയിച്ചിരിക്കും. ഒരു പ്രവർത്തി ആവർത്തിക്കുന്നോണാൾ കൂടുതൽ ഫെഹബറുകൾ പ്രവർത്തന സജ്ജമാവുകയും പേശീശക്തി പ്രതിബന്ധത്തിനുസൃതമായി വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
  2. പേശീക്ഷമത (Muscular Endurance):- കഷിണം അനുഭവപ്പെടാതെ തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെന്നാണ് പേശീക്ഷമത എന്നു പറയുന്നത്. പേശികളുടെ ഉഭർജവ്യവസ്ഥിതിയുടെ കാര്യക്ഷമതയ്ക്കുനുസൃതമായി പേശീക്ഷമത, ലാക്റ്റിക് ആസിഡ് സഹനക്ഷമത (Lactic acid tolerance capacity) എന്നിവയെല്ലാം വർദ്ധിക്കാം. പേശികളിലെ റെഡ്മാസിൽ ഫെഹബറിന്റെ തോതിനുസൃതമായി പേശീക്ഷമതയിൽ വ്യതിയാനമുണ്ടാകും.
  3. ബാലൻസ് (Balance):- നിശ്ചലാവസ്ഥയിലോ ചലനാവസ്ഥയിലോ ശരീരത്തിന്റെ സംസ്ഥിതി അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ നിലനിർത്താനുള്ള കഴിവിനെന്നാണ് ബാലൻസ് എന്നു പറയുന്നത്. മസ്തിഷ്കത്തിലെ സെറിബേസ്സിലും, ചെവിക്കുള്ളിലെ കോക്കളിയാർ മുള്ളിയിൽ എന്നിവ ബാലൻസിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഇതു കൂടാതെ നാഡി പേശി വ്യവസ്ഥകളുടെ ഏകോപനവും ഘടകമാണ്. ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിലും ഇത് വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
  4. അയവ് (Flexibility):- സന്ധികളിലെ ചലനസ്വത്തെന്നിൽ തോതിനെന്നാണ് അയവ് എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് രണ്ടു ഘടകങ്ങളെ ആശയിച്ചിരിക്കും.
    1. സന്ധികളുടെ അയവ്.
    2. സന്ധികളിലും കടന്നുപോകുന്ന പേശികളുടെ അയവ്.
- അയവ് രണ്ടു തരമുണ്ട്. സ്റ്റാറ്റിക്കും (Static) ബാലിസ്റ്റിക്കും (Balistic).

ഇതിൽ സ്നാറ്റിക് അയവ് എന്നാൽ വളരെ ചെറിയ ചലനത്തിൽ പേശികളുടെയും സന്ധികളുടെയും പരമാവധി അനുവദനീയമായ തോതാണ്. എന്നാൽ ബാലി സ്നിക് അയവ് എന്നതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ചലനാവസ്ഥയിൽ പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും അനുവദനീയമായ തോതാണ്. ഈ സ്നാറ്റിക് അയവിനേക്കാൾ കൂടുതലായിരിക്കും.

5. ഏകോപനം (Co-ordination):- ശരീരത്തിൻ്റെ വ്യത്യസ്ത ഭാഗങ്ങളെ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ചലനങ്ങൾ നടത്താനുള്ള കഴിവിനെന്നാണ് ഏകോപനം എന്നു പറയുന്നത്. നാഡി-പോൾ വ്യവസ്ഥകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സംയോജനം ഏകോപനം വർധിപ്പിക്കാൻ മുതു സഹായിക്കുന്നു. ഈ ഘടകം ഏഴു ഭാവങ്ങളുടെ ഒത്താരുമധായാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.
  1. താളബോധം (Rhythm ability)
  2. സ്വപഷ്യത ഏബിലിറ്റി (Spacial ability)
  3. ബാലനസ് (Balance)
  4. അധാപറ്റിവ് ഏബിലിറ്റി (Adaptive ability)
  5. കോംബിനേറ്ററി ഏബിലിറ്റി (Combinatory ability)
  6. ഓറിയേന്റേഷൻ ഏബിലിറ്റി (Orientation ability)
  7. ഡിഫറെൻസിയേഷൻ ഏബിലിറ്റി (Differentiation ability)
6. വേഗം (Speed):- പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തെ ചലിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവിനെന്നാണ് കായികക്ഷമതാ ഘട്ടത്തിലെ വേഗം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി വേഗം പ്രതികരണസമയം, ലോകോ മോട്ടോർ ഏബിലിറ്റി (Reaction tim, Loco motor ability) എന്നിവയെ ആശയിച്ചിരിക്കും. ഈ ഘടകം ലോകോ മോട്ടോർ ഏബിലിറ്റിക്ക് രണ്ട് ഘടകങ്ങളുണ്ട്. സ്വർണ്ണം ഫൈറീസിയും സ്വർണ്ണം ലൈംഗ്ടും.
7. ചുറുചുറുക്ക് (Ability):- ശരീരത്തിൻ്റെ സംതുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തി വിവിധ ദിശകളിലേക്ക് വേഗത്തിൽ ചലിക്കാനുള്ള കഴിവിനെന്നാണ് ചുറുചുറുക്ക് എന്നു പറയുന്നത്. വേഗം, ബാലനസ്, അയവ്, ഏകോപനം എന്നിവയുടെ ഒരു സംയോജനമായി ഈ കഴിവിനെ വിലയിരുത്താവുന്നതാണ്.
8. കരുത്ത് (Power):- വേഗത്തോടെ ബലം പ്രയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവിനെന്നാണ് കരുത്ത് എന്നു പറയുന്നത്. വേഗം, ബലം എന്നിവയുടെ സംയോജിതരൂപമാണ് കരുത്ത്. എല്ലാ കായികമികവിന്റെയും അടിസ്ഥാനഘടകമായി കരുത്തിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. പ്ലോമേട്ടിക് (Plyometric) ട്രയിനിംഗ്, കോമ്പിനേഷൻ ട്രയിനിംഗ്, കോംപ്ലക്സ് ട്രയിനിംഗ് എന്നിവയെല്ലാം കരുത്ത് വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

### പ്രവർത്തനം 5

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ പ്രവർത്തനം 1 -ൽ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളേയും പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളേയും വേർതിരിച്ച് എഴുതാൻ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ സുചനകൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ കായിക ക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ	പ്രകടനസംബന്ധിയായ കായിക ക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ
പേശീശക്തി	പേശീശക്തി, ബാലന്സ്,
പേശീക്ഷമത	പേശീക്ഷമത, ഏകോപനം,
ഹൃദയശസനക്ഷമത	ഹൃദയശസനക്ഷമത, ചുറുചുറുക്ക്,
അയവ്	അയവ്, പവർ, വേഗം,
ഗരീരുംഭന	പ്രതികരണസമയം

### പ്രവർത്തനം 6

ക്ലാസ്സിലെ കൂട്ടികളെ ശുപ്പുകളായി തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ശുപ്പിം അത്ലറ്റിക്സിലെ വ്യത്യസ്ത മുന്നാളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ആൽബം തയാറാകി ഓരോ ചിത്രത്തിനും താഴെയായി ആ മുന്നാളിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ച വയ്ക്കാൻ ഏതെല്ലാം കായിക ക്ഷമതാഘടകങ്ങളാണ് ആവശ്യമായി വരുന്നത് എന്ന മുൻഗണനാക്രമ തിരിൽ എഴുതുന്നു. അധ്യാപിക ആൽബം പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തുന്നു.

### പ്രവർത്തനം 7 – ദ്രോ ആന്റ് ബോർഡ്



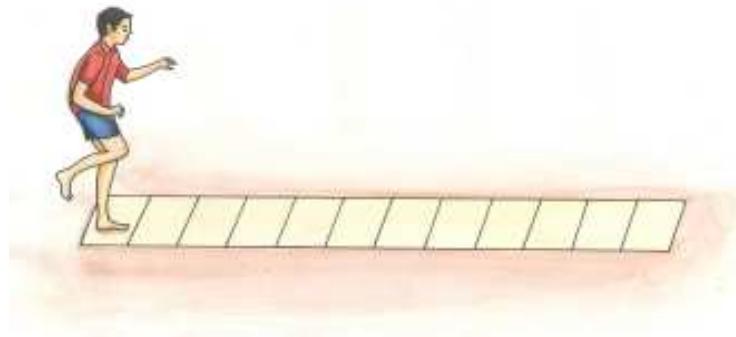
കൂട്ടികളെ രണ്ടു ശുപ്പുകളായി തിരിക്കുന്നു. A ശുപ്പിനെ വലിയ വൃത്തം വരച്ച് അതിനകത്ത് വിന്റുമിക്കുന്നു. B ശുപ്പിനെ വ്യത്തത്തിന്റെ പുറത്ത് ചുറ്റും നിർത്തുന്നു. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശത്തിനുസരിച്ച് പുറത്ത് ചുറ്റും നിൽക്കുന്ന കൂട്ടി

കൾ പന്തുപയോഗിച്ച് വൃത്തത്തിനകത്തു നിൽക്കുന്ന കൂട്ടികളുടെ കാൽമുട്ടിന് താഴെ എറിഞ്ഞുകൊള്ളിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കാൽമുട്ടിനു താഴെ എറുകൊള്ളുന്ന കൂട്ടികൾ പുറത്താകുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം B ശുപ്പ് വൃത്തത്തിനകത്തും A ശുപ്പ് പുറത്തും വന്ന് കളി തുടരുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ എറുവും കൂടുതൽ കളിക്കാരെ പുറത്താക്കിയ ടീം വിജയിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3 നെ ആസ്പദമാക്കി കൂട്ടികൾക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഉത്തരസൂചകങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- മികച്ച പ്രതികരണസമയം ഉണ്ടാക്കിൽ പത്ത് വരുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗതി മനസ്സിലാക്കി പെടുന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.
- എതിരാളിയുടെ കാൽമുട്ടിനു താഴെ അതിവേഗം പരന്തരിയാൻ സാധിച്ചു കിൽ നിങ്ങൾക്ക് മികച്ച പവർ (കരുതൽ) ഉണ്ട് എന്നാണ് അർഹം.
- വിവിധ ദിശകളിൽനിന്നും മാറിമാറി എതിർഗ്ഗൈലെ കളിക്കാർ പത്ത് എറിയുമ്പോൾ അതിനുസരിച്ച് ദിശമാറാൻ സാധിച്ചുകൂടി നിങ്ങൾക്ക് മികച്ച ചുറുചുറുകൾ (agility) ഉണ്ട് എന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

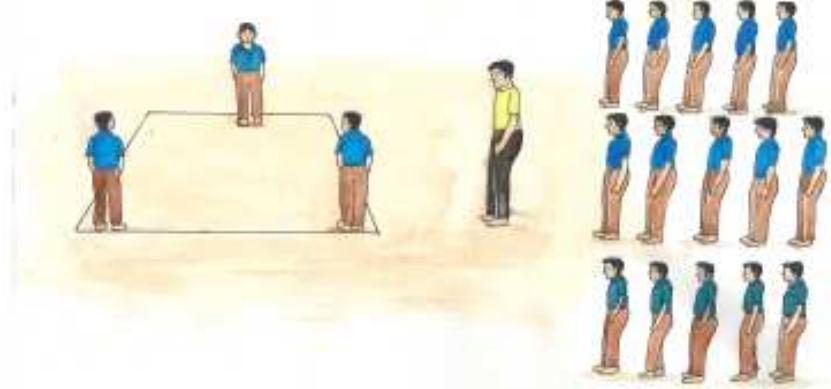
### പ്രവർത്തനം 8



ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഒരടി നീളത്തിലുള്ള 12 സമചതുരങ്ങൾ വരയ്ക്കുന്നു. കൂട്ടികൾ സ്ലാർട്ടിങ് ലൈനിൽനിന്നും തുടങ്ങി കളഞ്ഞളിലുടെ 1, 2, 3, 4 .... എന്ന ക്രമത്തിൽ ഒരു കാൽ മാത്രമുപയോഗിച്ച് ചാടി ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്തിൽ എത്തുന്നു. എറുവും കുറഞ്ഞ സമയത്ത് ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്തിൽ എത്തുന്നയാൾ വിജയിക്കുന്നു. കളഞ്ഞിനു പുറത്ത് ചവിട്ടുകയോ രണ്ടു കാലുകളും നിലത്തു കുത്തുകയോ കാൽ മാറി ചാടുകയോ ചെയ്താൽ കൂട്ടി അയ്യോ ശ്രദ്ധാക്കപ്പെടുന്നു.

ഈ കളിയിൽ വജയിക്കുവാൻ മികച്ച എക്കോപനവും (Co-ordination) ബാലന്സും ആവശ്യമാണ്.

## പ്രവർത്തനം 9 - ട്രിപ്പിൾ വേൾ



മെതാനത്ത് 20 മീ നീളമുള്ള സമചതുരം മാർക്ക് ചെയ്യുക. കൂട്ടിക്കളെ മുന്നുപേരടങ്ങുന്ന ശുപ്പികളാക്കി അംഗങ്ങൾക്ക് 1, 2, 3 നമ്പർ നൽകിയ ശേഷം ചതുരത്തിന്റെ വിവിധ കോണുകളിൽ നിർത്തുന്നു. നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ 1-ാം നമ്പറുകാരൻ 2-ാം നമ്പറുകാരൻ 3-ാം നമ്പറുകാരൻ 4-ാം നമ്പറുകാരൻ 5-ാം നമ്പറുകാരൻ 6-ാം നമ്പറുകാരൻ 7-ാം നമ്പറുകാരൻ 8-ാം നമ്പറുകാരൻ 9-ാം നമ്പറുകാരൻ 10-ാം നമ്പറുകാരൻ 11-ാം നമ്പറുകാരൻ 12-ാം നമ്പറുകാരൻ 13-ാം നമ്പറുകാരൻ 14-ാം നമ്പറുകാരൻ 15-ാം നമ്പറുകാരൻ 16-ാം നമ്പറുകാരൻ 17-ാം നമ്പറുകാരൻ 18-ാം നമ്പറുകാരൻ 19-ാം നമ്പറുകാരൻ 20-ാം നമ്പറുകാരൻ ശ്രമിക്കുന്നതോടൊപ്പം എതിരാളി തൊടാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ആദ്യം തൊടുനയാൾ വിജയിക്കുന്നു.

ഓരോ ശുപ്പിലെയും വിജയിക്കളെ വീണ്ടും ശുപ്പാക്കി അവസാനമായി ഒരു വിജയിയെ കണ്ണടത്തുന്നതുവരെ കളി തുടരുന്നു. ഈ കളി വിജയിക്കാൻ താഴെപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

- പ്രതികരണസമയം
- ചുറുചുരുക്ക്
- വേഗം
- വഴിക്കാൾ
- ഏകോപനം
- ബാലൻസ്

### യോഗ

ക്ഷമതമെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലും ശരീരഘടനാ രൂപീകരണത്തിലും യോഗാസനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ്. കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിൽ യോഗാ പരിശീലനത്തിലും നിരവധി ഉണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളുമായും അക്കറാൻ കഴിയും.

നല്ല ആരോഗ്യം, മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം, ആത്മസാക്ഷാത്കാരം എന്നിവ നേടിയെടുക്കാനും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ക്രമാനുഗതമായ പ്രവർത്തനമാണ് യോഗം. അതാന്തര്യം, കർമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം, രാജയോഗം എന്നിങ്ങനെ പ്രധാനമായും 4 യോഗശാസ്ത്രങ്ങളാണുള്ളത്. യോഗയിൽ യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരൺ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നീ 8 മുറകളെക്കുറിച്ചാണ് യോഗാചാര്യർ പതാഞ്ചംജലി

പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ അവിഭാജ്യമാണ് പ്രാണാധാരം. ഇതിലുടെ ശരീരത്തിന് ഓജസ്സും തേജസ്സും ലഭിക്കുന്നു. ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മക്കതിയും വർധിക്കുന്നു. മനസ്സിന് ശാന്തിയും സമാധാനവും ഉണ്ടാകുന്നു.

### പ്രാണോദയം

- യോഗപരിശീലനത്തിലുടെ ശാരീരിക-മാനസിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉമേഷം ലഭിക്കുന്നു.
- സന്ധികളുടെ അയവും വഴക്കവും വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഹ്യോദയ, ശ്വസന, ഭഹന വ്യവസ്ഥകളുടെ പ്രവർത്തനം കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു.

### യോഗപരിശീലനത്തിൽ എൻഡോഡ്യൂൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാഖങ്ങൾ

- പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടും മുന്പ് നിലത്ത് വൃത്തിയുള്ള തുണിയോ മറ്റൊ വിത്തിക്കേണ്ടതാണ്.
- ക്ഷേമത്തിനു ശേഷം 2 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ യോഗപരിശീലനം അഭിക്കാ മുമല്ല.
- പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്ത് സാധാരണ നിലയിൽ ശ്വാസോ ച്ചാസം മുക്കിലും നിയന്ത്രിതമായി നടത്തേണ്ടതാണ്.
- രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ക്ഷേമത്തിനു മുമ്പായി യോഗ ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം. ക്ഷേമം കഴിഞ്ഞ് ഭഹനപ്രക്രിയ പൂർത്തിയായ ശേഷം മാത്രം യോഗപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ ലഘുവായി മാത്രം ചെയ്യുക. സ്ഥിരമായി പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതു വഴി പൂർണ്ണത കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനിടയ് ക്ക് ക്ഷീണമോ കിതപ്പോ മറ്റ് അസ്വാസ്ഥകളോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുറച്ചു നേരം ശ്വാസനത്തിൽ/ മകരാസനത്തിൽ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുക.

### 1. മകരാസനം

മകരം എന്ന സംസ്കൃതപദത്തിന് മുതലായ എന്നാണ് അർമ്മം. തറയിൽ വിരിച്ച യോഗാമാറ്റിൽ കമ്ഫനു കിടക്കുക. കാലുകൾ അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ അക ലത്തിലാക്കി പാദങ്ങൾ വശങ്ങളിലേക്ക് ചരിച്ചു വയ്ക്കുക. ഇരുക്കെകളും കോർത്തു മടക്കി തല ഏതെങ്കിലുമൊരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ചു കൈകളിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസോച്ചാസം സാധാരണ നിലയിൽ ആയിരിക്കും.



### ശുണ്ണായൻ

- ഇത് ഒരു വിശ്രമാവസ്ഥയിലുള്ള ആസനമാണ്.
- ഭഹനവ്യവസ്ഥ കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
- നടുവേദന ശമിപ്പിച്ച് നടക്കല്ലിനു ബലം നൽകുന്നു.
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, മാനസികപിരിമുറുക്കം, ഉറകമെല്ലായ്മ എന്നിവയിൽനിന്ന് വിമുക്തമാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

### 2. പശ്വിമോത്താനാസനം

ശരീരത്തിൻ്റെ പിൻവശത്തിന് (പശ്വിമഭാഗം) വ്യായാമം കൊടുക്കുന്ന ഒരു ആസനമാണിത്. കാലുകൾ നിവർത്തി യോഗ മാറ്റിൽ ശരീരം നിവർന്ന് ഇരിക്കുക. ഈ കൈകളും മുകളിലേക്കുയർത്തി ശരീരം മുന്നോട്ടാണ്ട് ഇരു കാലിൻ്റെയും പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. വളരെ സാവധാനം ശ്വാസം പൂരിതേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് നെറ്റിത്തടം കാൽമുട്ടിൽ തൊടുന്ന രീതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കൈമുട്ടുകൾ തരിയിൽ പതിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം). ശ്വാസം അക്രൗണ്ടേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് വളരെ സാവധാനം തല ഉയർത്തി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്കു വരുക.



### ശുണ്ണായൻ

- ശരിയായ ഭഹനപ്രക്രിയയ്ക്ക് സഹായകമാവുന്നു.
- പുറംവേദന, ആസ്തമ എന്നിവയ്ക്ക് പരിഹാരമാവുന്നു.
- ശരീരത്തിൻ്റെ പിരകിലെ പേശികൾക്ക് ബലവും വഴക്കവും കൂടുന്നു.
- ലിവർ, കിഡ്നി, പാൻക്രീറ്റിസ് എന്നിവയെല്ലാം പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നു.
- കുടവയറും ദുർമ്മേഖല്ലും കുറയാൻ സഹായിക്കുന്നു.
  1. പുറംവേദന അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ഈ ആസനം ചെയ്യാൻ പാടില്ല.
  2. ഈകൈകളും മുന്നോട്ടാണ്ട് കാലിൻ്റെ പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുന്നത് വളരെ സാവധാനം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
  3. കാര്യമായ എന്തെങ്കിലും അസുവമുള്ളവരും ഓപ്രോഷൻ കഴിഞ്ഞവരും വിദഗ്ധങ്ങളേപ്പേരം തേടേണ്ടതാണ്.
  4. ഓരോ കുട്ടിയുടെ കഴിവും (ഈ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ് സന്ധികളുടെ അയവും വഴക്കവും).

### 3. ഭൂജംഗാസനം

ഭൂജംഗാസനം പ്രധാനപ്പെട്ട യോഗാസനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഈ ഏകകളും മുന്നോട്ടു വച്ച് കമ്പ്സ് കിടക്കുക. ശ്രഷ്ടാവാദം ഏകകൾ എടുത്ത് നേരിലുണ്ടാകുന്ന സമാന രമായി തോൾ അകലാത്തിൽ വയ്ക്കുക. ശാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് അരക്കെട്ടിനു മുകൾഭാഗം സാവധാനം ഉയർത്തി തല പിറകിലോട്ടാണ്ട് നിൽക്കുന്നു. ഏകമുട്ടു കൾ പുർണ്ണമായും നിവർന്നിരിക്കണം. കുറച്ചുനേരം അതേ അവസ്ഥയിൽ തുടർന്ന ശ്രഷ്ടാവാദം ശാസംവിട്ടു കൊണ്ട് പുർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്കു വരുക.

#### ശുഭാസ്ഥാശ്വരി



- ഭഹനപ്രക്രിയയുടെ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു.
- നടക്കലിലെ പേരീബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമാണ്.
- ശരിയായ ശരീരഘടന രൂപപ്പെടുന്നു.
- തെരോയിയ്യ ശ്രമിയുടെ ഉദ്ദീപനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
- നട്ടവേദന ഒഴിവാക്കി പുറംപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ലിവർ, കിഡ്നി, അധ്യിനൽ ഫ്ലാസ്റ്റി എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കുന്നു.
- ഏകമുട്ട് വളയ്ക്കാതെ നിവർത്തി വയ്ക്കുക.
- ഹൃദേബാഗം, രക്തസമർദ്ദം എന്നിവയുള്ളവർ വിദഗ്ധയോപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.
  1. പുറംവേദന, ഷോശ്ലയർ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഈ ആസനം ഒഴിവാക്കുക.
  2. നടക്കൾ, ഡിസ്ക് സംബന്ധിയായ അസുവമുള്ളവരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

### 4. നാകാസനം

വെള്ളത്തിൽ കിടക്കുന്ന തോണിയുടെ രണ്ടു തലയും ഉയർന്നിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ അനുകരിച്ച് ചെയ്യുന്നതാണ് നാകാസനം. നീകു എന്നാൽ വല്ലി എന്നർമ്മം.

മലർന്നു കിടക്കുക. ഏകകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് നിലത്തു പതിപ്പിച്ചിരിക്കണം. ദീർഘമായി ശാസമെടുത്ത ശ്രഷ്ടാവാദം ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗവും (അരക്കെട്ടിന്റെ മുകൾഭാഗം) ഈ കാലുകളും ഒരേസമയം നിലത്തു നിന്ന് ഒടിയോളം സാവധാനം ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ ഏകകളും ഉയർത്തി മുന്നോട്ടുവച്ച് തുട

കളുടെ മുകളിലാക്കി വയ്ക്കുന്നു. രണ്ടു മുന്ന് സൈക്കിൾ ഉയർത്തിയ നിലയിൽ നിന്നിട്ട് സാവധാനം കാലും തലയും കൈയും ഒപ്പും താഴെ കൊണ്ടുവന്ന് വയ്ക്കുക, ശാസം വിടുക. ശരീരം തള്ളിയിടുക.



### ഗുണങ്ങൾ

- ഉദരപോലീകളുടെ ബലം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- കാലിലെയും ഉദരഭാഗത്തെയും പേശികളുടെ അയവു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശ്രസ്തന്ത്രിയങ്ങൾക്ക് വികാസം ലഭിക്കുന്നു.
- സ്വപ്നത്തിൽ നീംവും ശക്തമാകുന്നു.

  1. ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗവും കാലിന്റെ ഭാഗവും ഒരേസമയത്ത് ഉയർത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.
  2. പുർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരുന്നോൾ സാവധാനം എത്തിച്ചു പരിക്ക് ഒഴിവാക്കേണ്ട തുണ്ട്.

### 5. അർധ പവറ ചുഠാസനം

നിലത്ത് മലർന്നു നിവർന്നു കിടക്കുക. ശാസമെടുത്തു വിടു കൊണ്ട് വലതു കാൽമുട്ട് മടക്കി ശരീരത്തോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക. അതോടൊപ്പം ഇരുക്കെക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വലതു കാലിനെ നേഞ്ഞിനോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുന്നു. അപ്പോൾ നീട്ടിവച്ചിരിക്കുന്ന കാലിന്റെ മുട്ടോ പാദമോ തരയിൽനിന്ന് പോങ്ങാൻ പാടില്ല. ഈ പ്രവൃത്തി ഇടതുകാലിലും ആവർത്തിക്കുക. കാലുകൾ ചേർത്തുപിടിക്കുന്ന സമയത്ത് തല മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നിരിക്കണം.



### ഗുണങ്ങൾ

- കാലിലെ പേശികളുടെ അയവും ദ്രോഷത്തും വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ഉദരഭാഗത്തെ പേശികളുടെ ദ്രോഷത വർദ്ധിക്കുന്നു.

- ഭഹനവ്യവസ്ഥയുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കുന്നു.
  - വയറിലെ കോഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നു.
  - അസിഡിറ്റി, ഹൃദോഗം, നടുവേദന എന്നിവയുള്ളവർക്കും പ്രയോജനം ചെയ്യും.
  - പുറംവേദന, കാൽമുട്ട് വേദന എന്നിവ ഉള്ളവർ ഈ ആസനം ചെയ്യാൻ പാടില്ല.
1. ശരിയുത്തരം ബ്രോക്കറ്റിൽനിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തശുതുക എന്ന പ്രവർത്തന സഹായി.
    - എ. ‘ഹോപ് ടു വിൻ’ കളിയിൽ വേഗത്തിൽ ചാടാൻ കഴിഞ്ഞത് പവർ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്.
    - ബി. പേശീക്ഷമത ഉള്ളതുകൊണ്ട് ‘ഹോപ് ടു വിൻ’ കളിയിൽ ഒരുക്കാലിൽ തുടരെ ചാടിയിട്ടും വീഴാതിരുന്നത്.
    - സി. നല്ല ഏകോപന ഉള്ളതിനാൽ ‘ഹോപ് ടു വിൻ’ കളിയിൽ കൂട്ടുമായും എല്ലാ കളിയിലും ചാടാൻ സാധിച്ചു.
    - ഡി. ട്രിപ്പിൾ ചെയ്സ് കളിയിൽ വേഗം ഉള്ളതിനാൽ എതിരാളിയെ പെട്ടുന്നു തൊടാൻ കഴിഞ്ഞു.
    - ഇ. ട്രിപ്പിൾ ചെയ്സ് കളിയിൽ ചുറുചുറുക്ക് ഉള്ളതിനാൽ ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ സാധിച്ചു.
    - എഫ്. ദ്രോ ആൻഡ് ഓട്ട് ഗൈമിംഗിൽ പത്ത് ദേഹത്തു തട്ടാതിരിക്കാൻ മികച്ച പ്രതികരണസമയം വേണം.

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ പരിശോധനാ ഇനങ്ങൾ കേരള സംസ്ഥാന കായികക്ഷമതാ പരിശോധന സമിതി	
ഒന്ന് ഇനങ്ങൾ (Test Items)	ക്ഷമതാ മാനദിനി അളവുകൾ (Criterion Measures)
വളർച്ച : ഉയരം (മീ.) ഭാരം (കി.)	ശരീരപിണ്ഡസൂചിക (BMI)
സിറ്റ് അപ്സ് (60 സെ.)	ഉദരപേശികളുടെ കരുതൽ/ക്ഷമത
സിറ്റ് & റീച്ച് (സെ.മീ.)	അയവ്, മുതുകിഞ്ചെ കീഴുക്കേതെ പേശി-അസ്ഥി പ്രവർത്തനം
മോഡിഫേഡ് പുൾ അപ് (പുർത്തീകരിച്ച എല്ലാം)	ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തിന്റെ ശക്തിയും ക്ഷമതയും
1 മെമൽ (1600 മീ.) ഓട്ടം/നടത്തം (മി.സെ.)	ഹൃദയ-ശസ്ത്രക്ഷമത
ആരോഗ്യപരിശോധന	ശരീരത്തിന്റെ നില (Posture) പാഷണത്തോട് (മെഡി. ഓഫീസറാൽ)

10 വയസ്സു മുതലുള്ള ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുത്ത പരിശോധന ഇനങ്ങളുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ തയാറാക്കിയത് 1999 തോഡ്രവു മന്ത്രിയുടെ ‘കായികക്ഷമതാ അവാർഡ്’ ഭാഗമായാണ്. BMI കണക്കാക്കുന്നത് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസൃതമായാണ്.

### കായികക്ഷമതാ പരിശോധന ഇനങ്ങളുടെ വിശദവിവരങ്ങൾ

#### എ) ശരീരഭാഗം (Body composition)/ശരീരാനുപാതം

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മറ്റു പ്രധാന ശരീരഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഒന്നാമത്തെ കായികക്ഷമതാ ഘടകം.

#### 1) ബോധി മാസ് ഇൻഡേക്സ് (Body mass Index)

ശരീരാനുപാതം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് സാർവലാക്കികമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും വിശദസന്നിധിവുമായ ഒരു സമവാക്യമാണ് ബോധി മാസ് ഇൻഡേക്സ്. സംസ്ഥാന സമ്പർശ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ബി.എം.എഎ. നിരക്കു കൾ പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
Male	L.E	14.3	14.6	14.9	15.1	15.6	16.2	16.6	17.3
	U.E	21.0	22.0	22.0	23.0	24.5	25.0	26.5	28.0
Female	L.E	13.7	14.0	14.5	14.9	15.4	16.0	16.4	16.8
	U.E	23.5	24.0	24.5	24.5	25.0	25.0	25.0	27.0

*L.E: Lower end of BMI, U.E : Upper end of BMI,  
Smaller numbers are better than larger numbers.*

പ്രവർത്തനം 12ൽ കുട്ടികൾ കണ്ണെത്തിയ ബി.എം.എഎ. താരതമ്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക.

#### ഉയരം

കുട്ടികളുടെ ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തുക. രേഖപ്പെടുത്തേണ്ട വിധം

1. കുട്ടികൾ പാദരക്ഷകൾ അഴിച്ചുവച്ച് തയാറാവുക.
2. ഉയരം അളക്കുന്നതിനായി കാലുകൾ കുട്ടിവച്ച് ഉപ്പുറി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്തുവയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.
3. ഉപ്പുറി, നിതംബം, മുതുക്, തലയുടെ പിൻഭാഗം എന്നിവ ഭിത്തിയോട് ചേർത്തുവയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
4. ശക്തമായി ശാസം ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് കാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിവർന്നു



നിന്ന് നേരെ നോക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

5. ഉയരം ഏറ്റവും അടുത്ത സെന്റീ മീറ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

### ഉപകരണങ്ങൾ

1. റെസ്യൂഡിയോ മീറ്റർ (Stadio Meter) - ശാസ്ത്രീയമായി ഉയരം രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപകരണം.
2. ഉപകരണം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ തിരഞ്ഞീനമായ ഭിത്തിയിൽ മെട്ടിക് അളവിലുള്ള ടേപ്പ് പതിപ്പിച്ച് ഉയരം അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉയരം (സെ.മീ.) ഇന്ത്യൻ കൂട്ടികളുടെ സാധാരണ ഉയരം								
വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17
അഞ്ച്	128.4	133.4	138.3	144.6	150.1	155.5	159.5	161.4
പെൺ	128.4	133.6	139.2	143.9	147.5	149.6	151.0	151.5

അവലംബം : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

### ഭാരം

കൂട്ടികളുടെ ഭാരം രേഖപ്പെടുത്തുക.



### ഉപകരണങ്ങൾ

വെയിൽ മഷീൻ ഡിസ്ക് റെഡ്സ് (Weighing Machine Disc Type) ഇതിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

രേഖപ്പെടുത്തേണ്ട വിധം:

1. പാദരക്ഷകൾ അഴിച്ചുവച്ച് ഉപകരണത്തിൽ കയറി നിൽക്കുക.
2. ശരീരഭാരം പൂർണ്ണമായും ഉപകരണത്തിലാക്കുക. മറ്റു സഹായമില്ലാതെ നിൽക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
3. ഭാരം ഏറ്റവും അടുത്ത 0.5 കി. ഗ്രാമിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

ഭാരം (കി.ഗ്രാം) ഇന്ത്യൻ കൂട്ടികളുടെ സാധാരണ ഭാരം								
വയസ്സ്	10	11	12	13	14	15	16	17
അഞ്ച്	23.5	25.9	28.5	32.1	35.7	39.6	43.2	45.7
പെൺ	23.6	26.4	29.8	33.3	36.8	36.8	41.1	42.4

അവലംബം : Nutrition Atlas of India, 2nd Edition ICMR, 1971

ഓരോ കൂട്ടിക്കും ബി.എം.ഐ. കണക്കത്താൻ അവസരം നൽകണം.

1. ഓരോ കൂട്ടിയുടെയും ഉയരം, ഭാരം എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുക.
  2. രേഖപ്പെടുത്തിയ ഉയരവും ഭാരവും അതത് കൂട്ടികൾക്ക് നൽകി അവരുടെ ബോധിമാസ് ഇൻഡാക്സ് നിർണ്ണയിക്കുന്ന വിധം പരിശീലിപ്പിക്കുക.
  3. മറ്റു കൂട്ടികളുടെ ഉയരവും ഭാരവും നിർണ്ണയിക്കുന്നേം അധ്യാപകരെ സഹായികളായി ഓരോരുത്തർക്കും അവസരം നൽകാവുന്നതാണ്.
- എറ്റവും ശരിയായ രീതിയിൽ ടെസ്റ്റിൽ പങ്കെടുത്തവരാഞ്ഞെങ്കെ? അല്ലാത്തവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയേക്കലും.

### **സിറ്റ് - അപ്പ്**

കഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്തിക്കൊണ്ടയിരിക്കാനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവായ പേശീക്ഷമത അളക്കുന്ന രീതിയാണ് സിറ്റ്-അപ്പ്.

ഉദ്ദരപേശികളുടെ ശക്തിയും സ്ഥിരതയുമെല്ലാക്കുയാണ് സിറ്റ്-അപ്പിന്റെ ലക്ഷ്യം. 30 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ പുർത്തിയാക്കിയ സിറ്റ്-അപ്പുകളുടെ എന്നം സ്കോർ ചെയ്യുന്നു.



പരിശോധന വിവരങ്ങം : ആരംഭത്തിലെ നില ഏതാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ കൂട്ടികൾ മലർന്ന്, പാദങ്ങൾ തുറയിൽ ചേർത്തുവച്ച്, മുട്ടുവള്ളച്ച വലതുകൈ ഇടതുകൈയിലും ഇടതുകൈ വലതുകൈയിലും പിടിച്ച്, തുറയിൽ കിടക്കുന്നു. വ്യായാമത്തിലെ പങ്കാളി, പാദങ്ങൾ തുറയിൽ ചേർന്നിരിക്കാനായി കാലിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. തുറയിൽ കിടക്കുന്ന കൂട്ടി അയാളുടെ ഉദരഭാഗത്തെ പേശിക്കുന്ന മുറുക്കി, വള്ളം, ഇതികുന്ന നിലയിലെത്തുന്നു. ഇപ്പോഴും കൈകൾ നെഞ്ചോടു ചേർത്ത് തോളിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു മാറ്റമില്ല. താടിയെല്ലാം നെഞ്ചിൽ തൊട്ടിരിക്കുന്നു. കൈമുട്ട് തുടയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതോടെ സിറ്റ്-അപ്പ് എന്ന വ്യായാമമുറി പുർത്തിയാവുന്നു. കൂട്ടി വീണ്ടും കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്കു മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. മുതുകിന്റെ മധ്യഭാഗം തുറയിൽ നന്നായി പതിയണം. ദേഹമർ (സമയം നോക്കി നിർദ്ദേശം തരുന്നയാൾ) ‘രീഡി, ഗോ’ പറയുന്നേം സിറ്റ്-അപ്പ് പ്രകടനം തുടങ്ങുകയും ‘സ്റ്റോപ്പ്’ പറയുന്നേം നിർത്തുകയും വേണം. കൃത്യം 30 സെക്കന്റിൽ എത്ര സിറ്റ്-അപ്പുകൾ പുർത്തിയാക്കി എന്നതാണ് സ്കോർ. ‘30 സെക്കന്റ്’ കഴിഞ്ഞു, ‘അവസാന 10 സെക്കന്റ്’ എന്നീ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൂട്ടികൾക്ക് നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ച വയ്ക്കാൻ സഹായകമാണ്.

ഉപകരണങ്ങൾ, സൗകര്യങ്ങൾ : പായ (Mat) പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും തരയിൽ വിത്തും സൗകര്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യാം. നേറാപ്പ് വാച്ച്, ഇലക്ട്രോണിക് റിസ്റ്റ് വാച്ച് എന്നിവ സമയം നോക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. സ്കോറിംഗ് : 60 സെക്കന്റിൽ പൂർത്തിയാക്കിയ സിറ്റ്-അപ്പുകളുടെ എണ്ണം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

നിർവഹണസംബന്ധമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ: ഉപ്പറ്റി നിതംബൈത്തിൽനിന്ന് ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ (30 സെ.മീ. മുതൽ 45 സെ.മീ.) വയ്ക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. കൃത പ്രമായ അകലം പാലിക്കുന്നു എന്നുറപ്പ് വരുത്താൻ അധ്യാപകർക്ക് ഒരു അളവു കോൽ/സ്കൈറ്റിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

പരിശീലനത്തിലെ പകാളികൾ പരസ്പരം സ്കോർ എണ്ണി അനിയിക്കാം. പരിശീലകൾ പക്ഷേ, ഇവർ ചെയ്യുന്ന സിറ്റ്-അപ്പുകൾ ശരിയായ വിധത്തിലാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന കുട്ടിയുടെ കാലുകൾ പ്രതലത്തിൽ സ്പർശിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പകാളി, അപരന്മുഖ പാദവും കാൽക്കുഴയും പിടിച്ച് അമർത്തിക്കൊണ്ട് ഇതുറപ്പ് വരുത്തണം.

Female : Sit-Ups (Numbers Completed in 60 sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	37	37	40	40	40	40
	B	31	35	35	35	38	38	38	38
	C	29	32	32	32	35	35	35	35
	D	18	20	20	22	25	25	25	25
	E	15	18	18	18	18	18	18	18
Male : Sit-Ups (Numbers Completed in 60 sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	27	31	39	43	45	46	48	50
	B	24	28	36	40	42	43	45	45
	C	23	28	31	35	35	35	35	35
	D	18	23	26	30	30	30	30	35
	E	10	14	18	21	24	24	24	24

### പ്രവർത്തനം 10

- കുട്ടികൾ ഓരോരുത്തരുടെയും അവരുടെ പകാളിയുടെയും സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്താനാവശ്യപ്പെടുന്നു.

- ഏറ്റവും ശരിയായ രീതിയിൽ സിറ്റ്-ആപ്പ് പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചുവരാരോക്കേ?  
അല്ലാത്തവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയേക്കലും.

### സിറ്റ് ആപ്പ് റീച്ച് (SIT AND REACH)

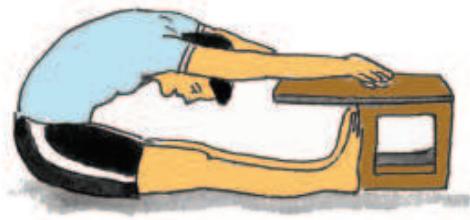
സന്യികളിലെ ചലനസ്വാത്രന്ത്രയ്ക്കിന്റെ തോതായ അയവിന്റെ ക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് സിറ്റ് ആപ്പ് റീച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ലക്ഷ്യം : കീഴ്മുതുകിന്റെയും നിതാംബത്രോടു ചേർന്ന തുടലാഗങ്ങളുടെയും അയവ് കണക്കാക്കൽ.

പരിശോധന വിവരങ്ങൾ : തുടക്കത്തിൽ പാദരക്ഷകൾ മാറ്റി, കാൽമുട്ടുകൾ പൂർണ്ണമായി നിവർത്തി, പാദങ്ങളും തോളുകളും അക്കറി ഉപകരണത്തിൽ പാദങ്ങൾ തൊടുംവിധം ഇരിക്കുക. ബോർഡിന് (ഉപകരണത്തിന്) ലാംബമായി പാദങ്ങൾ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഓനിനുമുകളിൽ ഓനായി വച്ച് മുന്നോട്ടു പിടിച്ച് ടെസ്റ്റിന് തയാറാവുക. ഇനി നേരെ മുന്നോട്ടായുക. കൈപൂത്തി താഴ്ത്തി സ്കേയിലിൽ തൊടുക. ശാസം മുഴുവനായി വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടായാൻ ശ്രമിക്കണം. ഒരു സെക്കന്റ് ആ നില പുലർത്തണം.

ഉപകരണം : ടെസ്റ്റിനുള്ള ഉപകരണം പ്രത്യേകമായി തയാറാകിയ ഒരു പെട്ടിയും കാലിന്റെ ഭാഗത്ത് 21 സെ.മീ. അളവു വരുന്ന നാട്ടനിലനിധിജന്മം

സ്കോറിംഗ് : എത്ര അകലംവരെ മുന്നോട്ടായുന്നുവെന്നതാണ് സ്കോർ. ടെസ്റ്റ് നിർവ്വഹകൾ സ്കേയിലിനോട്ടുതുനിന്ന് രണ്ട് കൈകളുടെയും വിരൽത്തുവ് എവിടെവരെയെത്തുന്നുവെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുന്നതാണ്. ക്രമമില്ലാതെയാണ് വിരൽത്തുവു കൂടി



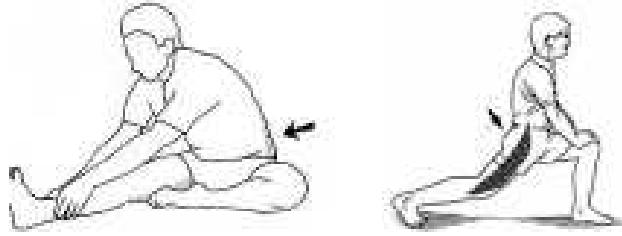
സ്കേയിലിൽ മുട്ടുനീതുകിൽ ടെസ്റ്റ് ആവർത്തിക്കണം. പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയനാകുന്ന കൂട്ടിയുടെ കാൽമുട്ടുകളിൽ പകാളിയുടെ സഹായത്രോടെ കൈകൊണ്ടുമർത്തി അവ വിടർന്നുതന്നെ ഇരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

### നിർവ്വഹണ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ശരിയായ വാം-ആപ്പ് (warm-up) ഈ പരിശോധനയ്ക്ക് പ്രധാനമാണ്. സാവധാന തതിൽ കീഴ്മുതുകും നിതാംബത്രോടു ചേർന്ന തുടലാഗങ്ങളും വിടർത്തിക്കാണ്ട് വാം-ആപ്പ് നിർവ്വഹിക്കാം. സർവ്വസാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന, അയവു ലഭിക്കുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങൾ ചേർത്തിരിക്കുന്നു. ടെസ്റ്റ് പരിശീലനം ആവർത്തിക്കാം വുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

1. കൈകൾ ക്രമമല്ലാതെ നീട്ടുക.
2. പരിശീലന സമയത്ത് കാൽമുട്ടുകൾ വളയുക.

ഒന്നാം സമയത്ത് പകാളി  
അയാളുടെ കൈകൾ അപരൻ്ത്  
കാൽമുട്ടുകളിൽ മൃദുവായി  
അമർത്തിയാൽ മുട്ടു വള  
യാതെയിരിക്കും. കൂടാതെ,  
ഒന്നാം ഉപകരണം  
ഒന്നാം സമയത്ത് തെന്നിമാ  
റാതെ നോക്കണം.



Female : Sit & Reach (cm)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	37	39	40	41	45	45	45
	B	31	31	31	32	33	35	36	38
	C	28	28	30	30	31	32	34	35
	D	25	25	26	26	27	29	30	31
	E	16	18	18	18	20	20	20	20

Male : Sit & Reach (cm)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	33	34	34	35	36	38	40	41
	B	31	32	32	33	34	36	38	39
	C	23	25	28	30	31	32	34	35
	D	22	24	26	27	29	30	31	33
	E	14	14	14	14	14	16	18	20

### പ്രവർത്തനം 11

- ഒന്നാം ഓരോരുത്തർക്കും അവരുടെ പകാളിക്കും കിട്ടിയ സ്കോർ രേഖ  
പ്ലെടുത്താനാവശ്യപ്പെടുന്നു.
- ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ അയവ് പരിശോധനയിൽ പങ്കെടുത്തവരാരോക്കു?  
അല്ലാത്തവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയേക്കലും.

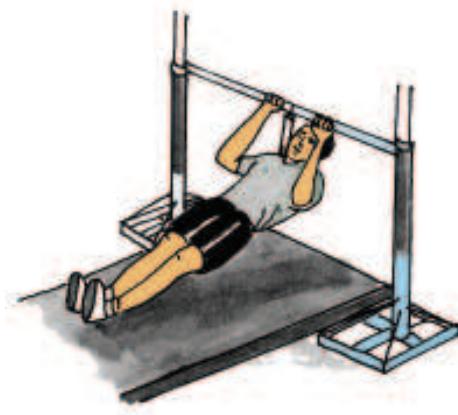
### മോഡിഫേഡ് പുൾ-അപ്സ് (Modified Pull-ups)

പോൾകളുടെ കരുത്തു കാണിക്കാനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായികക്ഷമത യുടെ ഘടകമായ പേരിശക്തിയുടെ ക്ഷമത അളക്കുന്നത് മോഡിഫേഡ് പുൾ-അപ്സിലുടെയാണ്.

തോളിഗർഡ് ശക്തിയും സ്ഥിരതയും നിർണ്ണയിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഈ ട്രെയ്സ് നടത്തുന്നത്. എത്ര തവണ കൂട്ടുമായ പുൾ-അപ്സുകൾ എടുത്തു എന്നതാണ് ആ വിദ്യാർഥിയുടെ സ്കോർ.

**ലക്ഷ്യം :** മോഡിഫേഡ് പുൾ-അപ് ട്രെയ്സ് തോളി (Shoulder Girdle) റെസ്റ്റ് ശക്തിയും ക്ഷമതയും നിർണ്ണയിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് നടത്തുന്നത്.

**പരിശോധന വിവരം :** തിരഞ്ഞീനമായ ദണ്ഡ് (Bar) തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് തൊടാൻ പറ്റാത്ത വിധത്തിൽ ഉറപ്പിക്കുക. വിദ്യാർഥിയോട് കൈകെയ്യുത്തി ദണ്ഡിൽ പിടിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാണ്. ‘ഗോ’ എന്ന നിർദ്ദേശം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ വിദ്യാർഥി ശരീരം ഉയർത്തിത്തുടങ്ങാം. സാവധാനം കൈ മടക്കി, ശരീരമുയർത്തി, തുഞ്ഞിക്കിടക്കുന്ന 15 സെ.മീ. നീളം വരുന്ന റബ്രർ കഷണ തിന്ന് ഒപ്പു നേരുവെത്തിച്ചാൽ ആദ്യാല്പമായി. തുടർന്ന് ക്രമേണ മുതുകു താഴ്ത്തി



കൈകൾ നേരുവാക്കി, തുടങ്ങിയ നിലയിലേക്കുതന്നെ ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കണം. പുൾ അപ്സുകൾ ചെയ്യുന്ന ആശ രണ്ടോ മൂന്നോ (അതിലധികമോ) സെക്കന്റ് നേരത്തേക്ക് വ്യായാമം നിർത്തുന്നതോടുകൂടി ട്രെയ്സ് ആവശ്യിക്കുന്നു. ട്രെയ്സ് സമയത്ത് ഉപ്പുറ്റി മാത്രമേ തറയിൽ സ്പർശിക്കുന്നുള്ളൂ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

**ഉപകരണം :** ട്രെയ്സ് ഉപകരണമെന്നത്, ഒരു നിശ്ചിത ഉയർത്തിലുറപ്പിച്ച തിരഞ്ഞീനമായ ദണ്ഡാണ്. ഈത് ട്രെയ്സിനുവേണ്ടി പ്രത്യേകം നിർമ്മിച്ചതാണ്. തന്നിരപ്പിൽ നിന്ന് പിടിച്ചുയർന്ന് പുൾ അപ്സുകൾ ചെയ്യാൻ, സ്കാൻഡോർഡ് വിദ്യാർഥിയുടെ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ദണ്ഡ് സഹായിക്കുന്നു.

**സ്കോറിംഗ് :** എത്ര തവണ കൂടുതൽ സുഗമമാകാൻ തറയിൽ പായ വിരിച്ച് ഈ വ്യായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

**നിർവഹണ നിർദ്ദേശങ്ങൾ :** ട്രെയ്സ് കൂടുതൽ സുഗമമാകാൻ തറയിൽ പായ വിരിച്ച് ഈ വ്യായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	14	15	15	16	16	17	17	17
	B	12	13	13	13	14	14	15	15
	C	9	10	10	10	10	11	11	11
	D	5	6	7	8	8	9	9	9
	E	2	2	1	1	1	1	1	1

Male : Modified Pull-Ups (Completed numbers)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	19	20	21	25	26	27	28	30
	B	11	15	17	22	22	24	25	26
	C	7	11	12	14	14	16	16	18
	D	5	8	9	11	11	13	13	15
	E	2	3	3	3	4	4	5	5

## പ്രവർത്തനം 12

- കുട്ടികളോട് അവരുടെ സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്താനാവശ്യപ്പെടുക.
  - എറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ എസ്സിൽ പങ്കെടുത്തവരാരോഹക?
- അല്ലാത്തവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയേക്കലും.

## ഒരു മൊബൈൽ ഓട്ടോ/നടപഥം

ലക്ഷ്യം : ഹൃദയ-ശവസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനഗ്രാഫിയും സ്ഥിരതയും പരമാവധി എത്രയെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാനാണ് ഒരു മെമ്പ് ഓട്ടോ/നടപഥം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന വിദ്യാർഥി കഴിയുന്നതെ വേഗത്തിൽ 1.6 കി.മീ. ദൂരം നിർത്താതെ ഓടിയോ നടന്നോ പൂർത്തിയാക്കണം.

പരിശോധന വിവരങ്ങൾ : കഴിയുന്നതെ വേഗത്തിൽ ഒരു മെമ്പ് ഓടാൻ വിദ്യാർഥി കർക്കു നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു. ‘രെഡി, ലൂഡ്’ എന്ന അടയാളം കിട്ടുമ്പോൾ ഓടിത്തുടങ്ങാം. ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിലെത്തുനോക്കുക എത്ര സമയമെടുത്തുവെന്ന് ഓരോരുത്തരെയും അറിയിക്കുന്നു. നടക്കാനും അനുവദിക്കുമെക്കിലും കഴിയുന്നതെ കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ നിശ്ചിത ദൂരം കടക്കുക എന്നതാണു ലക്ഷ്യം.

ഉപകരണവും സൗകര്യങ്ങളും: 200 മീറ്റർ/400 മീറ്റർ ട്രാക്കിലോ ഒരു മെത്ത വരുന്ന പരമ പ്രദേശത്തോ ഓട്ടാം. 100 മീറ്റർ ഇജുവായ വഴിയിലോ മറ്റൊരെക്കിലും പ്രതി ലാംഗിലോ വേണമെങ്കിലും ഓട്ടമാവാം.

**സ്കോറിംഗ് :** ഒരു മെത്ത ഓട്ടം ഒരു സെക്കന്റ്സിനോട് ഏറ്റവുമധുതതാണ് രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്. ഓരോരുത്തരുടെയും സ്കോർക്കാർഡിലാണ് പ്രകടനം രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

**നിർവ്വഹണ സംബന്ധമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ :** വിശ്വസനീയവും യുക്തവുമായ ഫലം കിട്ടണമെങ്കിൽ കൂട്ടികൾ ടെസ്റ്റിനു വേണ്ട വിധം തയാറെടുത്തിരിക്കണം. ആദ്യം തന്നെ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടത്, തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിന് വിധേയമാകാൻ പാടില്ലോ തത്വിയം എന്തെങ്കിലും രോഗബാധയുള്ളവർ ഈ പരിശോധനയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നില്ലോ എന്നാണ്. രണ്ടാമതായി ദീർഘദാര ഓട്ടങ്ങളിൽ കൃത്യമായ വേഗത്തിൽ ഓട്ടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. പരിശീലനം കിട്ടിയിട്ടില്ലാത്ത മിക്ക കൂട്ടികളും വളരെ വേഗത്തിൽ ആദ്യഭാഗം ഓട്ടകയും പിന്നീട്, ബാക്കിയും നടന്നു തീർക്കാൻ നിർബന്ധിതരാവുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ കൃത്യമായ വേഗത്തിൽ മുഴുവൻ ദൂരവും ഓട്ടകയാണു വേണ്ടത്. ഇടയ്ക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം കുറച്ചൊക്കെ വേഗം കുറച്ചും നടന്നും ഒടുവിൽ ഏറ്റവും വേഗത്തിലും മത്സരം പൂർത്തിയാക്കണം. മുന്നാമതായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം, കൂട്ടികൾക്കു വേണ്ടതു പ്രോത്സാഹനം നൽകണമെന്നതാണ്. ടെസ്റ്റിന്റെ ലക്ഷ്യം മുഴുവനായി കൂട്ടികൾക്കു വിശദൈക്രമിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

Female : 1.6 km Run/Walk (min:sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	9:00	9:00	9:00	8:45	8:30	8:00	8:00	8:00
	B	9:40	9:40	9:25	9:20	9:15	8:30	8:30	8:30
	C	10:10	10:10	9:55	9:50	9:35	9:00	9:00	9:00
	D	11:15	11:00	10:50	10:45	10:25	10:25	10:25	10:25
	E	12:30	12:00	12:00	11:30	11:00	11:00	11:00	11:00
Male : 1.6 km Run/Walk (min:sec)									
Age		10	11	12	13	14	15	16	17+
GRADE	A	7:30	7:10	7:00	6:30	6:30	6:10	6:10	6:00
	B	8:10	7:20	7:10	6:50	6:50	6:50	6:40	6:30
	C	9:00	8:30	8:00	7:30	7:20	7:20	7:10	7:00
	D	11:00	10:30	10:00	9:30	9:30	9:00	9:00	8:30
	E	12:00	11:30	11:00	10:30	10:30	10:00	10:00	9:30

### **പ്രവർത്തനം 13**

ഈ ടെസ്റ്റിൽ ഓരോരുത്തരും കുറിച്ച സമയം രേഖപ്പെടുത്താനാവശ്യപ്പെടുക.

- ഏറ്റവും മികച്ച സമയത്തിൽ 1600 മീ. പുർത്തീകരിച്ചവരാരോക്കേ?
- അല്ലാത്തവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയേക്കലും.

ആരാമത്തെ ഇന്നമായ ആരോഗ്യപരിശോധന മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതാണ്.

### **കാരിക്കാഷ്ടം പരിപാടിയുടെ മനസ്സിലെ**

സ്കൂൾ വിദ്യാർഥികളുടെ 5 മേഖലകളിലുള്ള ക്ഷമതാ പരിശോധനയുടെ ഒരു ശ്രേണിയായുന്നതാണ് ഈ പരിപാടി. 2 മുതൽ 5 വരെ മിനിറ്റ് ഇടവേളയനുവദിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാ പരിശോധനകളും ഒരു ദിവസംതനെ പുർത്തിയാക്കാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. ഓട്ടോ/നടത്തം എന്നീ ഇനങ്ങൾ വേണമെങ്കിൽ മറ്റാരു ദിവസം നടത്താം. എങ്കിലും പരമാവധി 2 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽത്തനെ പരിശോധന പുർത്തിയായിരിക്കണം.

### **പ്രവർത്തനം**

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ എല്ലാ കാരിക്കാഷ്ടം റല്ലക്കങ്ങളും അവയുടെ ടെസ്റ്റിനെയും സംബന്ധിച്ച പട്ടിക പൂരിപ്പിക്കാനാവശ്യപ്പെടുക.

### **യുണിറ്റ് വിലയിരുത്താൻ**

ആക്കറ്റിവിറ്റി ബുക്കിലെ വ്യക്തിഗത സ്കോർക്കാർഡ് പൂരിപ്പിച്ച് ശ്രേണി നൽകാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ശ്രേണിങ്ങിനായി പാഠഭാഗത്ത് അതത് കാരിക്കാഷ്ടം പരിശോധനയോടൊപ്പം നൽകിയിരിക്കുന്ന ചാർട്ടുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കൂട്ടികൾക്കായി പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ അധ്യാപിക വരുത്തേണ്ടതാണ്.

# 3

## കായികസുരക്ഷിത്തം

### പ്രമോട്ടേഷൻ

- കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എർപ്പട്ടുനോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയെ കുറിച്ച് അറിവു നേടുന്നു.
- അപകടങ്ങളിൽ പരിക്കേൽക്കുന്നവർക്ക് പ്രാമശുശ്രൂഷ നൽകാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു.

### ആര്ഥിക

- രോളിൽ
  - ലാഡ്സിൽ
  - ക്യാച്ചിൽ
  - ലിഫ്റ്റിൽ
- പ്രാമശുശ്രൂഷയുടെ ABC പരിചയപ്പെടൽ, ഫ്രാക്ചർ, ഡിസ്ലൈഡേഷൻ, സുര്യാലാതം എന്നിവയുടെ പ്രാമശുശ്രൂഷ.

### ആര്മുഖം

മുൻകൂസുകളിൽ കായികമത്സരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുണ്ടായാൽ മറ്റൊരു മറ്റൊരു പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവ കുടാതെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടിയ ചലനങ്ങളും നീക്കങ്ങളും അപകടരഹിതമായി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പാൻ നമ്മ സഹായിക്കുന്നു. കായികമത്സരങ്ങൾക്കിടയിൽ വീഴ്ചകളും മറ്റൊരു സാഭാരികമാണ്. എന്നാൽ ഇത്തരം വീഴ്ചകളുടെയും മറ്റ് അപകടങ്ങളുടെയും തീവ്രതയും ആലാതവും കുറയ്ക്കാൻ ചീല തന്ത്രങ്ങളും പരിശീലനമുറകളും സാധാരണമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പരിശീലനമുറകളുണ്ടായാൽ തന്ത്രങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ഇവിടെ സുചിപ്പിക്കുന്നത്.

### 1. റോൾസ്

അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള കളികളിൽ കളിക്കാർ വീഴ്ചയിൽത്തന്നെ റോൾ ചെയ്യുന്നതായി നാം കാണാറുണ്ട്. അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉണ്ടാകുന്ന വീഴ്ചകളുടെ ആലാതം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ചതവ്, ഓവർ, മുറിവ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കാനും അതിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാനോ റോൾ ചെയ്യുന്നതിലുണ്ട് സാധിക്കുന്നു. നിരന്തര പരിശീലനത്തിലുടെയാണവർക്ക് വീഴ്ചയിൽ റോൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നത്.

## ബാളിൻ്റെ പരിശീലനവോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാരണങ്ങൾ

- ആവശ്യത്തിന് വിസ്തൃതിയുള്ള സമലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- പരുപരുത്ത, കുഴികളുള്ള, കല്ലു നിറഞ്ഞ പ്രതലം ഒഴിവാക്കുക.
- ഹാളിൽ മാറ്റ് ഇട്ടോ പുതിമെമ്പാന്തേതാ മണൽ നിറഞ്ഞ സമലംതോ പരിശീലിക്കുക.
- രോൾ ചെയ്യുന്ന വിധം വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം മാത്രം പരിശീലിക്കുക.
- പരിശീലിക്കുന്നവർ തമ്മിൽ പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാത്തരെ അകലം പാലിക്കുക.

## പ്രഖ്യാതികൾ

വീഴ്ചയിൽ മുന്നോട്ട് ഉരുള്ളുന്നതാണ് പ്രഖ്യാതി രോൾ. നിരന്തര പരിശീലനത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഈത് സാധ്യമാവു.

## പ്രഖ്യാതിയാണ് 1 - സൂചകങ്ങൾ

- എടം 1 - മുട്ടു മടക്കി നിലത്ത് കുത്തിയിരിക്കുക.
- എടം 2 - കൈപ്പുത്തി രണ്ടും തോൾ വീതിക്കുന്നുസരിച്ച് കാലുകൾക്കിരുവ ശത്രൂം നിലത്ത് ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
- എടം 3 - താടി നെഞ്ചോടു ചേർത്ത് തല മുന്നിലേക്കു കുനിച്ച് കാലുകൾക്കിടയിലേക്ക് കൊണ്ടു വന്ന് തോളിന്റെ പുരംഭാഗം തറയിൽ സ്പർശിച്ച് തല കഴിവതും നിലത്ത് സ്പർശിക്കാതെ രോൾ ചെയ്യുക.
- എടം 4 - കാലുകൾ നിലത്തുറപ്പിച്ച് ബാലൻസ് ചെയ്ത് ഇരിക്കുക.

**കൂടികളോട് ചിത്രങ്ങൾ അപ്രസരിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടുക. തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സൂചകങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ വിലയിരുത്തുക.**

## സെസഡ് രോൾ

എതെങ്കിലും ഒരു വശത്തേക്ക് (ഇടത്/വലത്) ഉരുള്ളുന്നതിനെ സെസഡ് രോൾ എന്നു പറയുന്നു. നാം രോൾ ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഭാഗത്തെ കാലിലേക്ക് ശരീരഭാരം കൊണ്ടു വന്ന് കാൽമുട്ടു മടക്കി, കൈത്തണ്ണ് (ഹോർ ആം) നിലത്തുറപ്പിച്ച് രോൾ ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിൽ.

## പ്രഖ്യാതിയാണ് 2 - സൂചകങ്ങൾ

- എടം 1 - കാലുകൾ കുറിച്ച് അകത്തി മുട്ടു മടക്കി നിൽക്കുക.
- എടം 2 - രോൾ ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ദിശയിലെ കാലിലേക്ക് ശരീരഭാരം കൊണ്ടുവരുന്നു. തുടർന്ന് ആ വശത്തെ കൈത്തണ്ണ് താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു.

- ഘട്ടം 3 - കൈമുട്ട് മുതൽ കൈപ്പുത്തി വരെയുള്ള ഭാഗം നിലത്തുറപ്പിച്ച് തോൾ തറയിൽ സ്പർശിച്ച് രോൾ ചെയ്യുന്നു.
- ഘട്ടം 4 - രോൾ ചെയ്തതിന്റെ എതിർഭാഗത്തുള്ള കാൽ നിലത്തുറപ്പിച്ച് എഴുന്നേൽക്കുന്നു.  
**കുടികളോട് പിത്തങ്ങൾ അപ്രയമിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.** തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സുചകങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ വിലയിരുത്തുക.

### ബാക്ക് റോൾ

ശരീരത്തിന്റെ പിറകിലേക്ക് റോൾ ചെയ്യുന്നതിനെ ബാക്ക് റോൾ എന്നു പറയുന്നു.

### പ്രവർത്തനം 3 – സുചകങ്ങൾ

- ഘട്ടം 1 - കൈകൾ കൈവെള്ള മുകളിലേക്കു വരുന്ന രീതിയിൽ മടക്കി തലയ്ക്കിരുവശവും കൊണ്ടുവന്ന് നിലത്തു കൂത്തിയിരിക്കുക.
- ഘട്ടം 2 - ശരീരഭാരം പിറകിലോട് കൊണ്ടുവന്ന് ഇരിക്കുന്ന നിലയിൽനിന്നു ശരീരത്തിന്റെ പുറം ഭാഗം തറയിൽ സ്പർശിക്കുത്തക്കെനിലയിൽ കൊണ്ടുവരുക.
- ഘട്ടം 3 - കൈകളും തോളുകളും തറയിലുറപ്പിച്ച് കാലുകൾ നിവർത്തി പിറകിലേക്കു കൊണ്ടുവരുക.
- ഘട്ടം 4 - കാലുകൾ നിലത്തുറപ്പിച്ച് കൈകൾ നിവർത്തി ഇരിക്കുക.  
**കുടികളോട് പിത്തങ്ങൾ അപ്രയമിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കാൻ പറയുക.** തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സുചകങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ വിലയിരുത്തുക.

### 2. ലാറ്റിൻ

ഉയരത്തിൽനിന്നു ചാടുന്നോൾ തറയിൽ പതിക്കുന്നതിന്റെ ആലാതം കുറയ്ക്കാൻ സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു തന്ത്രമാണിത്. കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നോൾ നാം വീഴാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതിൽതന്നെ കളിയുടെ ഭാഗമായും വീഴ്ചകൾ സംഭവിക്കാം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലും മറ്റും വീഴ്ചയുടെ ആലാതം കുറയ്ക്കാൻ സുരക്ഷിതമായി ലാറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

### പ്രവർത്തനം 4 – സുചകങ്ങൾ

#### ഉയരത്തിൽനിന്നു ചാടുന്നോൾ

- ഘട്ടം 1 - കാലുകൾ പാദത്തിന്റെ മുൻവശം (ഡോ) ഉപയോഗിച്ച് നിലത്ത് ആദ്യം സ്പർശിക്കണം.
- ഘട്ടം 2 - പാദം നിലത്തു സ്പർശിക്കുന്നതോടൊപ്പം കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കി തറയിൽ പതിക്കുന്നതിന്റെ ആലാതം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- ഐടം 3 - ശരീരം മുന്നോട്ടു വളച്ച് ബലൻസ് ചെയ്യുക.  
കുടികളോട് ചിത്രങ്ങൾ അപഗ്രമിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കാൻ പറയുന്നു.  
തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ സുചകങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ  
വിലയിരുത്തുക.

### 3. കാച്ചിഡ്സ്

കായികമത്സരങ്ങളിൽ പല ദിശകളിൽനിന്നും മറ്റും വരുന്ന പത്രുകൾ കാച്ചി ചെയ്യേണ്ടി വരും. എന്നാൽ പത്ര് കൈകലാക്കുന്നതോടൊപ്പം നമുക്ക് പരിക്കേൽക്കാതെയും നോക്കണം. പത്ര് വിരലിൽ തട്ടിയാൽ വിരൽ ഒടിത്തുപോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുപോലെ ശക്തിയിൽ വരുന്ന ഒരു ക്രിക്കറ്റ് പന്താണെങ്കിൽ കൈയിൽ വേദനയുണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

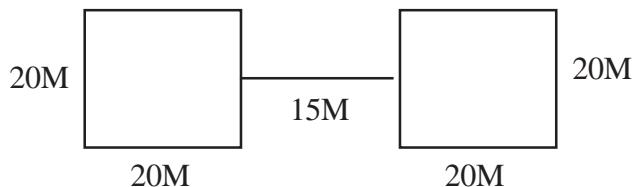
### പ്രവർത്തനം 5 – സുചകങ്ങൾ

പത്ര് കാച്ചി ചെയ്യുന്ന വിവിധ ഐടങ്ങൾ അധ്യാപിക ഒരു കുട്ടിയുടെ സഹായത്തോടെ കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.

- പത്രുവരുന്ന ദിശയിൽ അഭിമുഖമായി നിൽക്കുക.
- വരുന്ന പതിനേഴ് (വസ്തു) വലുപ്പവും ആകൃതിയും മനസ്സിലാക്കുക.
- പതിനേഴ് ഫ്ലേറ്റ് മനസ്സിലാക്കുക.
- പത്ര് വിരലിൽ പതികാത്ത വിധം വിരലുകൾ വിടർത്തി ഒരു കപ്പിനേഴ് ആകൃതിയിൽ വയ്ക്കുക.
- പത്ര് കൈയിൽ തട്ടുപോഴുള്ള ആശ്വാതം കുറയ്ക്കുന്നതിന് പത്ര് കൈയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം കൈ പിരകിലേക്കു/താഴേക്കു (പത്ര് വരുന്ന ദിശയ്ക്ക് അനുസൃതമായി) വലിക്കുക.
- വിരലുകൾ ചേർത്ത് പത്ര് പിടിക്കുക.

### പ്രവർത്തനം 6

(ഭീമഗ്രേഷികളുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ഈ കളി ഇരുന്നുകൊണ്ട്  
പങ്കെടുക്കാവുന്ന രീതിയിൽ (കമ്മീറിക്കാവുന്നതാണ്).



മെമ്പാനത്ത് 20 മീ. നീളവും വീതിയുമുള്ള രണ്ടു കളങ്ങൾ വരയ്ക്കുക. ഈ കളങ്ങൾക്കുമിടയിൽ 15 മീ. അകലം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മുഴുവൻ കുട്ടികളും തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ടു ടീമുകളാവുക

(A,B). ഇരുടീമിലെയും അംഗങ്ങൾക്ക് ഒരേ രീതിയിൽ നമ്പർ നൽകുക (1,2,3). ടീഓ A കളി ആരംഭിക്കുന്നു. ടീഓ A യിലെ ഒരു കൂട്ടി പത്ത് എതിർ കോർട്ടിലേക്ക് എറിയുകയും ഏതെങ്കിലും ഒരു നമ്പർ (എതിർടീമിലെ അംഗങ്ങളുടെ നമ്പർ) വിളിച്ചുപറയുകയും ചെയ്യുന്നു. B ടീമിലെ ആ നമ്പറുള്ള കളിക്കാരൻ പത്ത് കാച്ച് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. കാച്ച് ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ പത്ത് B ടീമിൽന്റെ കളത്തിൽ പതിച്ചാൽ A ടീമിന് ഒരു പോയിൻ്റ് ലഭിക്കുന്നു. തുടർന്ന് B ടീഓ പന്തറിയുന്നു. കളി തുടർന്ന് നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം കൂടുതൽ പോയിൻ്റ് നേടുന്ന ടീഓ വിജയിക്കുന്നു.

#### വിലയിരുത്തൽ

- കളിക്കിടയിൽ കൂട്ടികൾ കാച്ച് നിരീക്ഷിച്ച് വിലയിരുത്താവുന്നതാണ്.
- എല്ലാ കൂട്ടികൾക്കും അവസരം ലഭ്യമാകുന്ന രീതിയിൽ മത്സരം ക്രമീകരിക്കുക.
- അധ്യാപിക കൂട്ടികൾ കാച്ച് ചെയ്യുന്നതു നിരീക്ഷിച്ച് ആവശ്യമായ തിരുത്തലുകൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്.

#### 4. ലിഫ്റ്റിംഗ്

താരതമ്യേന ഭാരമുള്ള ഒരു വസ്തു ഉയർത്തുന്നതിനെ ലിഫ്റ്റിംഗ് എന്നു പറയുന്നു. ഭാരം ഉയർത്തുന്നോൾ നാം വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അശാസ്ത്രീയ മായ രീതിയിൽ ഭാരം ഉയർത്തുന്നത് നടുവിന് പരിക്കേൽക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.

#### പ്രവർത്തനം 7 – സുചകങ്ങൾ

ഭാരം ഉയർത്തുന്നോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- പാദങ്ങൾ തോളിക്കേണ്ട അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക.
- പാദങ്ങൾ പുർണ്ണമായും തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക.
- കാൽമുട്ടുകളും ഇടുപ്പും മടക്കി താഴോട്ടിക്കുക.
- നടു നിവർത്തി ഉള്ളിലേക്ക് ആർച്ച് രൂപത്തിലാക്കുക.
- ഭാരം ഉയർത്തുന്നോൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്തുയർത്തുക.
- ഭാരം ഉയർത്തുന്നോൾ നടുവിക്കേണ്ട ആർച്ച് നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

**കൂട്ടികളോട് പിത്തങ്ങൾ അപഗ്രാമിച്ച് കുറിപ്പ് താരാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടുക.  
താരാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ സുചകങ്ങളുപയോഗിച്ച് വിലയിരുത്തുക.**

#### പ്രമാണ്ഡൂഷം

അപകടങ്ങളിൽപ്പെട്ട് പരിക്കേൽക്കുകയോ പെടുന്ന് രോഗബാധിതനാവുകയോ ചെയ്യുന്നയാർക്ക് ആദ്യം നൽകുന്ന സഹായമാണ് പ്രമാണ്ഡൂഷം. ആശുപട്ടിയിൽ എത്തിക്കുന്നതുവരെ പരിക്കുപറ്റിയ ആളുക ജീവൻ നിലനിർത്താനും സ്ഥിതി സ്ഥാപിക്കാനും നോക്കാനുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിൽ പെടുന്നത്.

എത്തോരു അടിയന്തരാലട്ടത്തിലും സ്വപ്ന്തമായ ഒരു പ്രവർത്തനപദ്ധതി ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഈതരം വ്യക്തമായ കർമ്മപദ്ധതികൾ മുൻഗണനകൾ നിർണ്ണയിക്കാനും തീരുമാനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനിക്കാനും സഹായിക്കും. ഈ യൂണിറ്റിലുടെ കടനുപോകുവോൾ പ്രാഥമ്യുശുഷ്ഠയിൽ എതാണ് ABC എന്നും അതിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്നും മനസ്സിലാക്കാം. കൂടാതെ ഫ്രാക്ചർ, ഡിസ്ലോകേഷൻ, സൃഷ്ടാലാതാരം എന്നും തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള പ്രാഥമ്യുശുഷ്ഠയും പരിചയപ്പെടാം.

### 1. ABC (Airway, Breathing and Circulation)

പരിക്കുപറ്റി ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടയാൾക്ക് വേണ്ട രീതിയിൽ പരിചരണം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഷോകിലേക്ക് (ആഘാതത്തിലേക്ക്) നയിക്കും. ഈത് ജീവനു തന്നെ ഭീഷണിയായെങ്കാം. അതിനാൽ ആഘാതത്തിലേക്കു പോകാതെ പരിക്കേറ്റയാളെ ആശുപ്രതിയിലെത്തിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരിക്കുകാരണം ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട കിടക്കുന്നയാളെ പരിചരിക്കുവോൾ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടതും ഒന്നാണ് ABC പരിശോധന. എതാണ് ABC എന്നു നോക്കാം.

A - Air way - വായുസ്വാരമാർഗ്ഗം

B - Breathing - ശാന്തോഷാസനം

C - Circulation രക്തചാക്രമണം

### വായുസ്വാരമാർഗ്ഗം

അപകടം പറ്റി ബോധരഹിതനായ ഒരാളുടെ ശാന്തോഷാസനമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ എന്നെന്ന കിലും തടസ്സമുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണിൽ. ആദ്യം പരിക്കുപറ്റിയ ആളെ മലർത്തി കിടത്തുക. അതിനുശേഷം വായുസ്വാരമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ എവിടെയെങ്കിലും തടസ്സമുണ്ടാകുന്നവിധം വല്ലതുമുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം.

### പ്രവർത്തനം 8 – സൂചകങ്ങൾ

വായുസ്വാരമാർഗ്ഗം തുറക്കുന്ന വിധം.



അയാളുടെ തലയ്ക്കരിൽ  
മുട്ടുകുത്തി ഇരിക്കുക.



ഒരു കൈ അയാളുടെ  
നെറ്റിയിൽ വയ്ക്കുക.



സാവധാനം അയാളുടെ  
തല പിന്നിലേക്കു ചരിക്കുക.



വായിലോ തൊണ്ടയിലോ എന്തെ  
കിലും തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നുണ്ടെ  
കിൽ ചുണ്ടുവിരൽ മടക്കി കടത്തി  
അവ മാറ്റുക (Sweeping action).

**കൂട്ടികളോട് ചിത്രങ്ങൾ അപ്രഹമിച്ച് കുറിച്ച് താരാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.  
തയാറാക്കിയ കുറിച്ചുകൾ വിലയിരുത്തുക.**

### ഭ്രംഗം

അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾ ശസ്ത്രിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുതേതാണ്ടുണ്ട്. അതിനായി നാലു രീതികളുണ്ട്. അവ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- a. നോക്കുക (Look) - അയാളുടെ നെഞ്ച് ഉയരുകയും താഴുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ...
  - b. കാതോർക്കുക (Listen) - അയാളുടെ മുവത്തിനടുത്ത് നമ്മുടെ ചെവി വച്ച് ശസ്ത്രിക്കുന്ന ശബ്ദം കേൾക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ...
  - അനുഭവിച്ചുറിയുക (Feel) - അയാളുടെ മുവത്തിനടുത്ത് നമ്മുടെ കവിൽ ചേർത്തുവച്ച് നിശാസവായുവിന്റെ ചുട്ടറിയുക. ശബ്ദം കേൾക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയാൻ ചെവി അടുത്ത് വയ്ക്കുന്നോൾത്തനെ ഇതും നമുക്ക് അറിയാൻ സാധിക്കും. ഇല്ലെങ്കിൽ....
  - c. പരിശോധിക്കുക (Check) - ശരീരത്തിന്റെ നിറവ്യത്യാസം, ശരീരോഷ്മാവിലുണ്ടാകുന്ന കുറവ് എന്നിവ പരിശോധിക്കുക.
- ശസ്ത്രിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാണെങ്കിൽ അയാൾക്ക് കൂത്രിമ ശാന്താച്ച്യാസം നൽകേണ്ടതാണ്.

### പ്രവർത്തനം 9

ശസ്ത്രം നടക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള മുന്നു രീതികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ആക്രമിക്കി ബുക്കിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. കൂട്ടികൾ ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് അവ വിശദീകരിക്കുക. വിശദീകരണം പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.



നോക്കുക

കാതോർക്കുക,  
അനുഭവിച്ചരിയുക.

പരിശോധിക്കുക

**കൂട്ടികളോട് ചിത്രങ്ങൾ അപഗ്രമിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കാൻ പറയുന്നു.  
കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സുചകങ്ങൾ വച്ച് വിലയിരുത്തുക.**

### നേരംതുണം

ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് അറിയുകയാണ് അടുത്ത നടപടി. ഈ നായി അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളുടെ പർശ് പരിശോധിക്കുക. കൂടാതെ നെഞ്ചിൽ സ്വപ്നശിശ്ചാ ചെവി അടുത്തു വച്ചോ പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.

### പ്രവർത്തനം 10 - സുചകങ്ങൾ

പർശ്  
പരിശോധിക്കുന്നു.നെഞ്ചിൽ കൈവച്ച്  
ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കു  
ന്നുണ്ടോയെന്ന്  
പരിശോധിക്കുന്നു.നെഞ്ചിൽ ചെവി വച്ച്  
ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കു  
ന്നുണ്ടോയെന്ന്  
പരിശോധിക്കുന്നു.

**കൂട്ടികളോട് ചിത്രങ്ങൾ അപഗ്രമിച്ച് കുറിപ്പ് താരാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.  
തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സുചകങ്ങളുടെ  
സഹായത്താൽ വിലയിരുത്തുക.**

ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാണകിൽ കാർഡിയാക്ക് കംപ്പഷൻ നൽകേ സഭതാണ്.

അപകടം പറ്റിയാൾക്ക് ശാസ്നാച്ചൂസവും രക്തചംക്രമണവും നിലച്ചിരിക്കുന്നു  
വെക്കിൽ കൂട്ടിമ ശാസ്നാച്ചൂസവും കാർഡിയാക്ക് കംപ്പഷനും മാറിമാറി നൽകുന്ന  
പ്രക്രിയയാണിൽ.

30 കംപ്രഷനും 2 കൂത്രിമ ശാസ്നാച്ചാസവും

1 മിനിറിൽ 100 കംപ്രഷനും 8 കൂത്രിമ ശാസ്നാച്ചാസവും പരമാവധി നൽകണം.



## 2. അസ്മിംഗ് (Fracture)

അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പൊട്ടലുകൾക്കാണ് ഫ്രാക്ചർ എന്നു പറയുന്നത്.

### അസ്മിംഗ് തിരിച്ചിയുന്നതെന്നെന്ന്?

- ഒറിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- വേദന
- ആ ഭാഗത്ത് നീർക്കെട്ട് കാണപ്പെടുന്നു.
- ആ ഭാഗത്ത് നിറവ്വുത്യാസം ഉണ്ടാകാം.

### പ്രാഥമിക്കുന്നും

- പരിക്കു പറ്റിയ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- നീർക്കെട്ട് വരാതിരിക്കാൻ ആ ഭാഗം ഏസ് വച്ച് തന്നെപ്പിക്കുക.
- ആ ഭാഗത്ത് സ്ലീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് സഫ്റ്റ് ചെയ്ത് കൊടുക്കുന്നു. ഈത് ഒറിഞ്ഞ ഭാഗം നേരേയും അനങ്ങാതെയും നിർത്താൻ സഹായിക്കും.
- ഏസ് തുണിയിലോ മറ്റൊ പൊതിന്ത് ആ ഭാഗം തന്നെപ്പിക്കുക.
- പരിക്ക് പറ്റിയ ഭാഗം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക.

**കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സുചകങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ വിലരിയുത്തുക.**

### സ്പിംട് (Splint)

ഒറിവു പറ്റിയ ഭാഗം സഫ്റ്റ് ചെയ്ത് നിർത്താനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്കൈറ്റിലോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനു സമാനമായ മരച്ചീളുക മേം സ്ലീറ്റ്.



### സ്ലിംഗ്(Sling)

ഒരിവു സംഭവിച്ചാൽ ആ ഭാഗത്തിന്റെ കുടുതൽ ചലനം ഒഴിവാക്കാനായി തുണി ഉപയോഗിച്ച് മറ്റൊരു ഭാഗത്തെ തോളിൽ കൈയുടെ ഭാരം താങ്ങിനിർത്തുന്ന രീതിയാണിത്.



### പ്രവർത്തനം 11 - സുചകങ്ങൾ

#### സ്ലീറ്റ്, സ്ലിംഗ് മെഡ്യൂണ് സീറിക്സ്

##### സ്ലീറ്റ്

പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ചലിക്കാതിരിക്കുന്നതിനായി സ്കൈയിലോ മരച്ചീളുകളോ അതിനു സമാനമായ മറ്റു വസ്തുകളോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരിവു പറിയ ഭാഗത്തിന് ഇരുവശവും വച്ച് ബാൻഡേജോ തുണിയോ ഉപയോഗിച്ച് ചുറ്റി ആ ഭാഗം അനങ്ങാതെ നോക്കാവുന്നതാണ്.

##### സ്ലിംഗ്

തുണി ത്രികോൺാക്യൂടിയിൽ മടക്കി മേൽ കാണുന്ന ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഒറ്റം (c) പരിക്ക് പറിയ കൈയുടെ എതിർവശത്തുള്ള തോളിലുടെ പരിക്കു പറിയ കൈ തുണിയുടെ മധ്യഭാഗത്ത് (b)സുചകരമായ രീതിയിൽ വച്ച് തുണിയുടെ മറ്റൊരും (a) പരിക്കേറ്റ കൈയുടെ ഭാരം താങ്ങി നിർത്തുന്ന തരത്തിൽ പരിക്കുപറ്റിയ വശത്തെ തോളിലുടെ ഇട്ട് തുണിയുടെ മറ്റൊരുവുമായി (c) യോജിപ്പിക്കുക. കൈമുട്ടിന്റെ അടുത്ത് ബാക്കി വരുന്ന ഭാഗം മടക്കി കൈയോടു ചേർത്ത് തുണിയിൽ പിൻചെയ്ത് വയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

#### കൈയിലെ അസ്ഥികൾക്ക് പരിക്കു പറിയാൻ - പ്രമാശുശ്രൂഷ

രോധിയന്സ്, അർഡ (Radius, Perna)

- കൈ ചലിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
  - നീർക്കെട്ടു വരാതിരിക്കാൻ ആ ഭാഗം ഏസ് വച്ച് തണുപ്പിക്കുക.
  - ആ ഭാഗത്ത് സ്ലീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് സപ്പോർട്ട് കോട്ടക്കുക. ഈത് ഒരിന്തെ ഭാഗം നേരേയും അനങ്ങാതെയും നിർത്താൻ സഹായിക്കും.
  - കൂടാതെ സ്ലിംഗ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ ചലിക്കാതെ കഴുത്തിൽ തുക്കിയിടുക.
  - ഏസ് ഒരു തുണിയിലോ മറ്റൊ പൊതിഞ്ഞ് ആ ഭാഗം തണുപ്പിക്കുക.
- തിരഞ്ഞെടുത്ത കുടികളിൽ സ്ലീറ്റ്, സ്ലിംഗ് എന്നിവ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് പരിശീലിപ്പിച്ച് കുടികളോട് കൂടിപ്പ് തയാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. വിലയിരുത്തുക.**

### 3. സിൾ ലോംഗേജൻ (അസിലൈഡേജുന സ്ഥാനമാറ്റം)

സന്ധികളിൽനിന്ന് അസാധികൾ പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ മാറിനിൽക്കുന്ന അവ സ്ഥാനം ഡിസ്ലൈഡേഷൻ. ഭാഗികമായി മാറിനിൽക്കുന്നതിനെ സബ്സ്ലക്സേഷൻ (Subluxation) എന്നു പറയുന്നു.

### പ്രാർഥന 12 - സുചകങ്ങൾ

#### തിരുവിത്യുന വിശ.

- കറിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നതോടൊപ്പം കഷിണവും തോനുനു.
- ആ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക.
- സന്ധിയുടെ ഭാഗത്ത് നീർക്കെട്ടുണ്ടാവുക.

### പ്രാർഥന 13 - സുചകങ്ങൾ

- പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗം അനക്കാതെ വയ്ക്കുക.
- ആ ഭാഗം എന്ന് ഉപയോഗിച്ച് തന്നുപുറിക്കുക.
- പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗം ബാന്ധേജ് ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടിവയ്ക്കുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം നൽകുക.

**ആക്രോബിറ്റി ബൃക്കിലെ കുറിപ്പ് പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തുക.**

### 4. സുരൂഖാതം (Sunburn)

ശക്തമായ സുരൂപ്രകാശം ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് തട്ടുന്നതു വഴി ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്കാണിത്. സുരൂപ്രകാശത്തിലെ അൾട്ടാവയലറ്റ് കിരണങ്ങളേറ്റ് തന്ത്രികയായി അവസ്ഥയാണ് സുരൂഖാതം.

#### ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശരീരത്തിൽ പൊള്ളൽ.
- ചുവന്നതോ കറുത്തതോ ആയ പാടുകൾ.
- കഷിണം തോനുക.
- ചിലപ്പോൾ ബോധം നഷ്ടപ്പെടാം.

### പ്രാർഥന 13 - ചർച്ചസുചനകൾ

#### സുരോചയും മുൻകരുണ്ടും

- ശക്തമായ ചുടുള്ളപ്പോൾ വെയിൽ നേരിട്ട് കൊള്ളാതിരിക്കുക.
  - ആവസ്യത്തിനു വെള്ളം കൂടിക്കുക.
  - തന്നലിൽ വിശ്രമിക്കുക.
  - തുടർച്ചയായി കൂടുതൽ സമയം വെയിൽ കൊള്ളാതിരിക്കുക.
  - തന്നുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ദേഹമാസകലം തുടയ്ക്കുക.
- ചർച്ചയിലുണ്ടാകുന്ന കണക്കു ആക്രോബിറ്റി ബൃക്കിലെ കുറിപ്പ് ഏഴുതീയ കാര്യങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തുക.**

## പിലതിരുത്തൽ

1. ലാറ്റിനിൽ കാൽമുടിന്റെ ആലാതം കുറയ്ക്കാൻ നാമന്താൻ ചെയ്യേണ്ടത്?  
ഉ: കാൽമുടുകൾ ചെറുതായി മടക്കുക.
2. കാച്ച് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് പത്ത് കൈയിൽ സ്പർശിക്കുന്നോൾ കൈ പിറകോട്ട് വലിക്കുന്നതെന്തിന്?  
ഉ: ആലാതം കുറയ്ക്കാൻ.
3. ഫ്രാക്ചർ ഉണ്ടായാൽ സ്ലിംഗ്, സ്പ്ലിർ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്തിന്?  
ഉ: പരിക്കു പറ്റിയ ഭാഗം കുടുതൽ ചലിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ.
4. ഏതു തരം കിരണങ്ങളാണ് സൃഷ്ടാലാതത്തിന് കാരണമാകുന്നത്?  
ഉ: അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങൾ
5. താഴെ പറയുന്നതിൽ ശരിയും തെറ്റും അടയാളപ്പെടുത്തുക.
  - ഭാരം ഉയർത്തുന്നോൾ ഉപ്പുറി തിരയിൽ നിന്നുയർന്നു നിൽക്കണം - തെറ്റ്
  - ലാറ്റിനിൽ തിരയിൽ ആദ്യം പതിക്കേണ്ടത് പാദത്തിന്റെ മുൻവശമാണ് - ശരി
  - അസ്ഥിക്ക് പൊട്ടലുണ്ടായാൽ ആ ഭാഗത്ത് ചുടുപിടിക്കണം - തെറ്റ്
  - സൃഷ്ടാലാതം ഏറ്റാൽ തണ്ടുത്ത വെള്ളമുപയോഗിച്ച് ദേഹമാസകലം തുടയ്ക്കുക - ശരി

ശരിയായ സമയത്ത് തക്കതായ പ്രമമശുശ്രാഷ്ട്ര നൽകുന്നതുവഴി അപകട തതിൽപ്പെട്ടയാളാളുടെ ജീവൻ രക്ഷിച്ചട്ടുകാം. പ്രമമശുശ്രാഷ്ട്രയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളും അവയുടെ തത്ത്വങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി വേണം നാം ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളെ നേരിടാൻ. അപകടം സംഭവിച്ചാൽ എത്രയും പെട്ടുന്ന യോക്കരുടെ നേവനം ലഭ്യമാക്കാനുള്ള സൗകര്യം ചെയ്യുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. കൂടാതെ നാം പികിൽസിച്ച് നില കുടുതൽ ഗുരുതരമാക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

# 4

## സ്പോർട്ട്‌സും സാമൂഹികാരോഗ്യവും

### പന്നേക്കാൾ

കായികവിനോദങ്ങളിൽ പാലിക്കേണ്ട ശരിയായ പെരുമാറ്റരീതി കൈവരിക്കുന്നു.

### അടിസ്ഥാനം

കളിക്കാർ, കാൺകൾ, ഓഫീഷ്യൽസ്, സംഘാടകർ എന്നിവർ പാലിക്കേണ്ട ശരിയായ പെരുമാറ്റ രീതി.

### അടുവെം

കായികവിനോദങ്ങളിൽ പലതിലും കളിക്കാരുടെയും, ആസ്വാദകരുടെയും ഓഫീഷ്യൽസിന്റെയും സംഘാടകരുടെയും പെരുമാറ്റത്തിലുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ നാം ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടാണ്. ഏന്താണിതിനു കാരണം? അതൊഴിവാക്കാൻ നാം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെന്നാം എന്നിവയെ കുറിച്ചാണ് ഈ അധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

### പ്രവർത്തനം 1

മോശം പ്രതികരണങ്ങളെപ്പോലും നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്ത് മഹത്തായ ടുർണ്ണമെന്റിന്റെ പിറവിയിലേക്ക് നയിച്ച ഈ സംഭവം അതിന്റെ നല്ല വശങ്ങൾക്കാണെന്നതി, പ്രതികരണങ്ങൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അത്തരം കുറിപ്പുകളെ അഭിനന്ദിക്കുക.

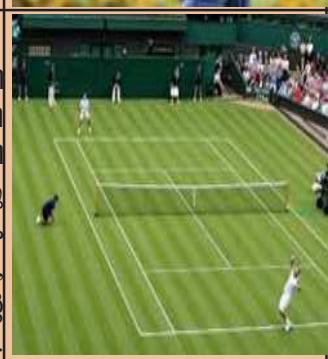
ഉദാ. തോൽവിൽ നിരാഗരാകാതെ അതിൽനിന്നു പാഠം ഉൾക്കൊണ്ട് വിജയത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു.

ഇംഗ്ലീഷ് ക്രിക്കറ്റ് ടീം പരാജയപ്പെട്ടപ്പോൾ ഇംഗ്ലീഷ് മാധ്യമങ്ങൾ നടത്തിയ പ്രസ്താവനയോടുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ എഴുതാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. വൈയിൽസ് കത്തിച്ച് ചാരം ഇംഗ്ലീഷ് ടീമിന്റെ കാപ്പറ്റ് നൽകിയ സംഭവത്തോടുള്ള പ്രതികരണവും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

- ജയപരാജയങ്ങളെ സമചിത്തതയോടെ കാണണം.
- വിജയിയെ അഭിനന്ദിക്കണം പരാജിതനെ തളർത്തരുത്.
- അമിതാവേശം കളിക്കാർക്കും കാൺകൾക്കും ഓഫീഷ്യൽസിനും സംഘാടകർക്കും പാടില്ല.
- സമാനസംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ട്രോഫിക്കുതന്നെ ആ പേരു നൽകി സ്പോർട്ട്‌സിന്റെ യഥസ്ഥ ഉയർത്താൻ സാധിച്ചു.
- മോശം പ്രതികരണങ്ങൾ സ്പോർട്ട്‌സിൽ ആശാസ്യമല്ല.
- സ്പോർട്ട്‌സ് എല്ലാ വിവാദങ്ങൾക്കും അതീതമായി നിലകൊള്ളും.

## പ്രവർത്തനം 2

താഴെ കൊടുത്ത ചിത്രങ്ങൾ വിവിധ കളികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളാണ്. ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയാറാകുന്നു.

<p>1. വീണുപോയ എതിരാളിയെ എഴുനേൽപ്പിക്കുന്നു. കളിക്കിടയിൽ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, സ്പോർട്ട് സ്ഥാനം സ്പിറിറ്റ്, പരസ്പരബന്ധ ഹുമാനം, എതിരാളിയുടെ വേദനയിൽ പങ്കുചേരാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥാ...</p>	
<p>2. വിജയിയെ അഭിനന്ദിക്കുന്ന സഹകളിക്കാരൻ. ഒത്താരുമ, വിജയവും തോൽവിയും ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള മനസ്സ്, മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്...</p>	
<p>3. കാൺകൾ അച്ചടക്കത്തോടെ ഇരുന്ന് കളി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു, നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു, നിശ്ചയിച്ചു സ്ഥാനങ്ങളിൽ മാത്രം ഇരിക്കുന്നു, കളിക്കാരെ ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു, കളിക്കാർക്കും ഓഫീഷ്യൽസിനും സംഘടകർക്കും മറ്റു കാൺകൾക്കും ശല്യമുണ്ടാക്കാതെ കളി ആസപ്പെടുകുന്നു...</p>	
<p>4. ഒറ്റായപ്പോൾ അംപയറുടെ തീരുമാനത്തിന് കാത്തു നിൽക്കാതെ ക്രീസ്റ്റ് വിടുന്നു കളികളെത്തിൽ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, നിയമങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, നിയമം പാലിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത....</p>	
<p>5. നന്നായി സജീകരിച്ച കളിസ്ഥലത്ത് കളിക്കുന്നു. അപകടരഹിതമായ രീതിയിൽ കളിസ്ഥലം സജീകരിക്കുക (പ്രതലം, ദ്രോഡേജ് തുടങ്ങിയവ). കാൺകൾക്കും കളി ദൃശ്യമാകുന്ന രീതിയിലുള്ള ഗാലറി സജീകരണങ്ങൾ, കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും സ്വീതമായി കളികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള സഹകരണങ്ങൾ, ക്രമീകൃതമായ മത്സരക്രമം, സമയക്രമം എന്നിവ, കളിയുടെ നിലവാരത്തിനുസരിച്ചുള്ള ഓഫീഷ്യൽസിന്റെ ലഭ്യത, ആവശ്യമായ പ്രാഥമ്യുശുഷം സംവിധാനങ്ങൾ...</p>	
<p>6. ഫുട്ബോളിൽ ശ്രീസ്തവകാർഡ് കാൺക്കുന്നു. കളികൾക്കിടയിലെ നല്ല പെരുമാറ്റം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. എതിരാളികളെ അംഗീകരിക്കാനുള്ള മനോഭാവം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു...</p>	

**കുറിപ്പുകൾ മുകളിൽ കൊടുത്ത സുചകങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ  
വിലയിരുത്തുക.**

### **പ്രവർത്തനം 3 – ബോർഡ് പാസിംഗ് ശൈലി**

കൂട്ടികളെ തുല്യ അംഗങ്ങളുള്ള 2 ടീമുകളാക്കുക. മത്സരം ആരംഭിക്കേണ്ടത് അധ്യാപകൾ പത്ര മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞാണെന്ന്. ഒരു തവണ പത്ര നിലത്തു വീണ് ബൗണ്ട് ചെയ്തതിനുശേഷമേ ടീമംഗങ്ങൾക്ക് പത്ര കൈവശപ്പെടുത്താനാവു.

സഹാപരിയി നിശ്ചയിച്ച് കോർട്ട് മാർക്ക് ചെയ്യുക. രണ്ട് ഗ്രോൾപോസ്റ്റുകൾ സഹാപി ക്കുക. ഏതു ടീമിനാണോ പത്ര ലഭിക്കുന്നത് ആ ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം പാസ് ചെയ്ത് എതിർടമിഞ്ഞേ പോസ്റ്റുലേക്ക് എറിഞ്ഞാണ് ഗ്രോൾ സ്കോർ ചെയ്യേണ്ടത്. പത്രമായി ഓടാൻ പാടില്ല. പത്ര കൈവശം കിടുന്ന കൂട്ടി സന്തം ടീമിന് പാസ് ചെയ്യണം. പത്ര കൈവശമില്ലെങ്കിൽ കൂട്ടികൾക്ക് ഓടാനും പാസ് സീകരി ക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഇഷ്ടമുള്ള സഹായത്തു നിൽക്കാനും സാധിക്കും. മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ഗ്രോൾ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

**കളി ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കൂട്ടികളിൽ കുറച്ച്  
പ്രേര സംഘാടകരായും ഔഫീഷ്യൽസായും കാണിക  
ളായും തിരിക്കേണ്ടതാണ്.**

### **നിയമങ്ങൾ**

- നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഗ്രോൾ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.
  - എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാരൻ പരിക്കു വരുത്തുന്ന രീതിയിൽ കളിച്ചാലോ പെരുമാറിയാലോ ഫാൾ വിളിച്ച് ഒരു മിനിറ്റ് നേരത്തേക്ക് ആ കളിക്കാരനെ കളിയിൽനിന്നു മാറ്റിനിർത്തുകയും എതിർ ടീമിന് പത്ര നൽകുകയും ചെയ്യണം. അനുഭവക്കുറിപ്പ് എഴുതുക:- ബോർഡ് പാസിംഗ് ശൈലിയിൽ കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം കൂട്ടികളുടെ അനുഭവം എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുക (കളിക്കാരനായപ്പോൾ, കാണിക്കായപ്പോൾ, സംഘാടകനായപ്പോൾ, ഔഫീഷ്യലായപ്പോൾ).
1. **കളിക്കാരൻ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ**
    - a. നിയമങ്ങളും ചടങ്ങളും പാലിക്കുക.
    - b. സഹകളിക്കാരനെന്നയും എതിർ കളിക്കാരനെന്നയും ബഹുമാനിക്കുക.
    - c. മന്ത്രിർവാം മറ്റാരാശ്രക്ക് പരിക്കേൽക്കുന്ന രീതിയിൽ കളിക്കാതിരിക്കുക.
    - d. കാണികളെ ബഹുമാനിക്കുക.
    - e. സത്യസന്ധമായി പെരുമാറുക.

- f. കളികളെത്തിൽ അസഭ്യ വാക്കുകളും ചേഷ്ടകളും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
  - g. സമയനിഷ്ഠ പാലിക്കുക.
  - h. സ്പോർട്ട്‌സ്മാൻ സ്പിറിറ്റ് കാത്തുസൃഷ്ടിക്കുക.
- 2. സംഘാടകൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**
- a. കളിക്കാർക്ക് തടസ്സമില്ലാത്ത രീതിയിൽ കാണിക്കുള്ള വിന്യസിക്കുക.
  - b. ആവശ്യമായ വെളിച്ച്, ശബ്ദസംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കുക.
  - c. പ്രാമാണിക്കുള്ള സംവിധാനം ഒരുക്കുക.
  - d. നിലവാരമുള്ള പ്രതലവും ഓഫീഷ്യൽസിനെയും ഒരുക്കുക.
  - e. ശാന്തതീയമായ മത്സരക്രമവും സമയക്രമവും മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കുക.
- 3. ഓഫീഷ്യൽസിനുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഗുണങ്ങൾ**
- a. നിഷ്പക്ഷമായ തീരുമാനങ്ങൾ.
  - b. നിയമങ്ങളും ചടങ്ങളിലും നല്ല അറിവ്.
  - c. നിയമങ്ങളിലും ചടങ്ങളും പാലിച്ചു കൊണ്ടു കളി ആസ്വാദ്യമാക്കുക.
  - d. കളികളെത്തിലെ പരസ്പരകലപഹണങ്ങളും മറ്റും ഒഴിവാക്കാനുള്ള കഴിവ്.
  - e. സഹമ്യമായ പെരുമാറ്റം.
- 4. കാണികൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഗുണങ്ങൾ**
- a. അച്ഛടക്കം
  - b. കളിക്കാരെയും ഓഫീഷ്യൽസിനെയും അംഗീകരിക്കുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
  - c. സംഘാടകരുമായി സഹകരിക്കുക.
  - d. ജയപരാജയങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുക.
  - e. മാനുമായി പെരുമാറുക.

#### **പ്രാഥമ്യനം - 4**

വിവിധ കളികളിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ കൂട്ടികൾക്ക് സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതുകൂടി എഴുതാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ഉദാ. കഴിഞ്ഞ സബ്ജില്ലാ ഗൈഡിംഗ് മത്സരത്തിൽ തങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടെങ്കിലും എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാർ മത്സരത്തിന് ഇടയിൽ തങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. മത്സരശേഷം അവരുമായി നല്ല സന്ധ്യാദം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാൻ സാധിച്ചു.

മോശം പ്രതികരണങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും സ്പോർട്ട്‌സ്മാൻ സ്പിരിറ്റോടുകൂടി നേരിട്ട് നല്ലാരു സാഹചര്യം സ്വീഷ്ടിക്കുന്നതിനും ചർച്ചചെയ്യുക.

**കുട്ടികൾ എഴുതിയ അനുവോദന പരിഗ്രാമിച്ച് അതിലെ നല്ല വശങ്ങൾ കണ്ടെത്തി വിലയിരുത്തുക.**

### ഭ്രാഹ്മികരണം

മികച്ച മത്സരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കണമെങ്കിൽ കായികതാരങ്ങൾക്ക് മികച്ച കായികക്ഷമതയും നേന്തപുണിയും അതുന്നാപേക്ഷിതമാണ്. ഈ ഘടകങ്ങൾക്ക് പുറമെ പ്രാധാന്യമുള്ളവയാണ് കളിക്കാരുടെയും കാൺകളുടെയും പെരുമാറ്റവും അച്ചടക്കവും. കൂടാതെ കളികളെത്തിലെ അടിസ്ഥാനസ്ഥകരുവും ഷൈഖ്യലുകളുടെ നിലവാരവും മൽസരത്തിന്റെ നിലവാരമുയർത്തുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. കളികളെത്തിന്റെയും മറ്റും സൗകര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതും നല്ല ഷൈഖ്യത്തിനും നിരതേണ്ടതും യോജിച്ച മത്സരക്രമവും സമയക്രമവും ഉണ്ടാക്കേണ്ടതും സംഘടനകരാണ്. അതിനാൽ സംഘടനകർക്കും ഇതിലുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.

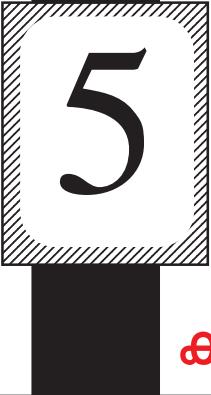
### വിലയിരുത്തൽ

സകൂൾ തലത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന മത്സരങ്ങളാണ് ഇൻട്രാമ്യൂറൽസ് (Intramurals). കുട്ടികൾ വിവിധ ഹാസ്യകളായി തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്. ഒരു കൂട്ടാസിലെ കുട്ടികൾ എല്ലാ ഹാസ്യകളിലും അംഗങ്ങളായി വരുന്ന രീതിയിലായിരിക്കുന്നു ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.

ഈ വർഷത്തെ ഇൻട്രാമ്യൂറൽസ് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ പല കർത്തവ്യങ്ങളും നിർവ്വഹിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. താഴെ പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ച കടമകളോടൊപ്പം പാലിച്ച നല്ല പെരുമാറ്റരീതികളും പട്ടികയാക്കുക.

1. കളിക്കാർ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നോൾ പാലിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ എഴുതുക.
2. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിൽ നിങ്ങൾ സംഘടനക്കുമാറ്റിയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നുകൾ എന്തോക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തും?
3. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിൽ നിങ്ങൾ ഷൈഖ്യലൂതായി പ്രവർത്തിച്ചപ്പോൾ ഒരു അംഗം പോലീസിനുവേണ്ട ഗുണങ്ങൾ എന്തോക്കെയെന്നു നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ. അവ എഴുതുക.
4. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ മത്സരത്തിന് നിങ്ങൾ കാൺകളായിരുന്നപ്പോൾ, കാൺകൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഗുണങ്ങൾ എന്തോക്കെയെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവും. എഴുതുക.

(പ്രവർത്തനം 1 റഹർ ചെയ്ത് വേണ്ട കുട്ടിച്ചേര്ക്കലോടെ ഉത്തരം തയാറാക്കാവുന്നതാണ്).



5

## കായികസ്ഥാപനങ്ങളും പദ്ധതികളും

### **പരമ്പരാഗണികൾ**

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തികളുന്ന വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളുകുറിച്ച് അറിവ് നേടുന്നു.

### **ആദ്യം**

സാധി, കേരള റൈറ്റ് സ്പോർട്ട് കമ്മിറ്റിൽ എന്നിവയുടെ വിവിധ പദ്ധതികൾ.

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തികളുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ ഒരു തുണിറിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. കായികമേഖലയിലെ വികസനം, വിവിധ പരിശീലന പദ്ധതികൾ.

### **സ്പോർട്ട് അതോറിറ്റി ഓഫീസ് (SAI)**

കായികമേഖലയുടെ ഉന്നതി ലക്ഷ്യമാക്കിയും 1982 തോഡ്യൂൺ ശൈലിംഗിനായി നിർമ്മിച്ച പശ്ചാത്തലസൗകര്യം സംരക്ഷിക്കാനും ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും ഉദ്ദേശിച്ച കേന്ദ്രസർക്കാർ 1984 ജനുവരി 25 ന് സ്ഥാപിച്ച ഒരു സൊസൈറ്റിയാണ് സായ്. കായികതാരങ്ങൾക്ക് താമസിച്ചു പറിക്കാവുന്ന നിരവധി ഹോസ്റ്റലുകളും തിരുവനന്തപുരത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന എൽ.എൻ.സി.പി. ഇയും സായിയുടെ കീഴിലാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

മികച്ചതാരങ്ങളെ കണ്ണെത്തുക, മികച്ച പരിശീലനവും അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരപരി ചയവും നൽകുക, ശാസ്ത്രീയപരിശീലനവും ഉപകരണലഭ്യതയും, ശാസ്ത്രീയ പരിശീലന പരിശോധന, ഭേദഗതി ടീമിന്റെ തയാറീകൂട്ട്, പശ്ചാത്തലസൗകര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, മികച്ച കോച്ചുകളെയും കായികാധ്യാപകരെയും സൃഷ്ടിക്കൽ എന്നിവയാണ് സാധി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

## കേരള സ്പോർട്ട് കമ്മീഷൻ

കേരളത്തിൽ കായികരംഗത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ 1954 തോണ്ടിൽ ഗോതവർമ്മരാജാ മുൻകൈക്കെടുത്ത് സ്ഥാപിച്ചതാണ് കേരള സ്പോർട്ട് കമ്മീഷൻ. കേരള സർക്കാരിന്റെ സ്പോർട്ട് പദ്ധതിയുടെ ഏറ്റവും പക്ഷും കൗൺസിലിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലാണ് നടപ്പാക്കുന്നത്. കൗൺസിലിനു കീഴിൽ കൂട്ടുകൾക്ക് വിദഗ്ധപരിശീലനം നൽകാൻ കോച്ചുകളുടെ സേവനം ലഭ്യമാണ്. സംസ്ഥാന കായികദിനമായ ഒക്ടോബർ 13 കേണൽ ഗോതവർമ്മരാജയുടെ ജന്മദിനമാണ്.

### 1. നാഷണൽ സ്പോർട്ട് ടാബർ കമ്മീഷൻ (NSTC)

8-14 വയസ്സുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ണെത്തി ഭാവി വാർദ്ധനങ്ങളാക്കുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. മികച്ച ഭൗതികസാഹചര്യങ്ങളുള്ള സ്കൂളുകളെ ദത്തെടുത്ത് അവിടെ പഠനവും കായികപരിശീലനവും നൽകുന്നു.

### 2. ഇൻഡിൻസ് ഗ്രാമിന് & മാർഷൽ സ്കൂൾസ്

പ്രാദേശിക മത്സരങ്ങളെല്ലായും ആയോധനകളക്കെല്ലായും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. കമ്പാസി, കളരിപ്പയറ്റ്, ശിലന്മാർക്കുന്നു 8 മുന്നങ്ങൾ ഈ പദ്ധതി യിൽപ്പെടുന്നു.

### 3. അവാരകൾ

ഗുസ്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണിത്. പഴയ അവാരകളിൽ ഗുസ്തി തിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നു.

### 4. കമ്മൂണിറ്റ് കമ്മീക്സ്

പ്രശ്വാതലലസ്തകരുങ്ങളുടെ പുർണ്ണമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ പഞ്ചാംഗരേ ശരിയായ ജീവിതശൈലി രൂപീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടുള്ള ഒരു പദ്ധതിയാണിത്.

ധർമ്മപരിശീലന സാധികൾ കീഴിലെ അംഗങ്ങളും സ്കൂളിയായി വിവിധ മുന്നങ്ങളിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് കളിക്കാൻ സന്നക്രൂം ഒരുക്കുന്നു.

### 5. സ്പോർട്ട് അക്കാദമികൾ

- ഫുട്ബോൾ അക്കാദമി - ജവഹർലാൽ നെഹറ്റു സ്കൂളിയായ കോംപ്ലക്സ്
- സെസ്ക്സിൻ അക്കാദമി - ഇന്ത്രിരാഗാസി സ്പോർട്ട് കോംപ്ലക്സ്
- നീന്തൽ അക്കാദമി - ഡോ. ശ്രീമപ്രസാദ് മുവർജി സിമ്മിംഗ് പുൾ കോംപ്ലക്സ്
- ഷുട്ടിൻ അക്കാദമി - ഡോ. കർണ്ണിസിൻ ഷുട്ടിൻ റേഞ്ച്

## 6. ദേശീയ സ്പോർട്ട് മുൻമതി

മേജർ ഡ്രോൺ നാഷണൽ ഫൈറിംഗ് കൗൺസിൽ കായികപെത്യുകം സംരക്ഷിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സ്ഥാപിച്ചതാണിത്.

## 7. കം ട്രോഫി ടൈ

രാജ്യത്തെ കായിക ഭേദഗതികൾ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സായി കേന്ദ്രങ്ങൾ നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രാദേശികതാരങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഈ പദ്ധതി. പ്രാദേശിക താരങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ സായ്ക്കോച്ചുകളുടെ കീഴിൽ പരിശീലനത്തിനുള്ള സൗകര്യമൊരുക്കിയിരിക്കുന്നു. 8-17 വയസ്സുള്ള കുട്ടികളെയാണ് പദ്ധതി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

ദേശീയതലത്തിൽ ശ്രദ്ധ നേടിയ ഹോക്കിതാരം ശ്രീജേഷ്, അത്ലറ്റ് റണ്ണജിത് മഹേഷരി, ബോക്സിംഗ് താരം കെ.സി. ലേവേ എന്നിവരെല്ലാം സായി കേന്ദ്രത്തിലും പരിശീലനം നേടിയവരാണ്.

## 1. അബ്ദാസിയേഷനുകൾക്കു ധനസഹായം

അഫിലിയേറ്റ് ചെയ്ത വിവിധ സംഘടനകൾക്ക് മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും ടീമുകൾക്ക് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനും കൗൺസിൽ സഹായം നൽകുന്നു.

## 2. കോച്ചുകളുടെ സേവനം

മികച്ച കായികതാരങ്ങൾക്ക് സൗജന്യഭക്ഷണം, താമസം, സ്പോർട്ട് കിറ്റ് തുടങ്ങി പരിശീലനത്തിനാവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങളൊരുക്കി സംസ്ഥാനത്തെ വിവിധ കോച്ചേജുകളിലായി 32 സ്പോർട്ട് ഹോസ്റ്റലുകളും 7 ജില്ലകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചു സെൻട്രൽ ലൈബ്രറി സ്പോർട്ട് ഹോസ്റ്റലുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

## 3. സ്ഥാനകോച്ചിംഗ്

വേനലവധിക്കാലത്ത് കീബൂകളും വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളും ആവശ്യപ്പെടുന്ന പ്രകാരം കോച്ചുകളുടെ സേവനം കൗൺസിൽ സൗജന്യമായി നൽകാറുണ്ട്.

അത്രദേശീയതലത്തിൽ പ്രശ്നസ്ഥരായ അത്ലറ്റുകളായ അൺജു ബോബി ജോർജ്ജ്, പത്മിനിശ്രേവൻ, മേഴ്സിക്കുട്ടി, മൃക്കോളർ അജയൻ എന്നിവരെല്ലാം കേരള സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ ഹോസ്റ്റലുകളിലും വളർന്ന താരങ്ങളാണ്.

## പ്രാഖ്യാനം 1

### സുചനകൾ

- നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിനടുത്തുള്ള സായി, സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ കോച്ചിംഗ് സെൻട്രൽ കണ്ണടത്തുക.

- സായി, സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ടീച്ചർ വിശദീകരിക്കുന്നു. ചർച്ചയ്ക്കു ശേഷം പ്രവർത്തനം ഒന്നിലെ കുറിപ്പ് മേൽപ്പ് റഞ്ച് വിവരങ്ങളിൽ നിന്നും തയാറാക്കുക.

## പ്രവർത്തനം 2

### സുചനകൾ

- രണ്ട് ഇന്ത്യൻ കായികതാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങം ആക്രമിക്കി ബുക്കിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അത്തരത്തിലുള്ള താരങ്ങളെ കണ്ണടത്താൻ കൂട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുക.
- പി.ടി ഉൾ, ടോം ജോസഫ്, അഞ്ജുവോബി ജോർജ്ജ് എന്നിവർ ഇത്തരം സ്കാമുകളിലുണ്ടയാണ് ഉയർന്നനേട്ടം കൈവരിച്ചതെന്ന് ഉദാഹരണമായി കൂട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

## പ്രവർത്തനം 3

### സുചനകൾ

- കണ്ണടത്തിയ താരങ്ങളുടെ പട്ടിക തയാറാക്കുക.

	സായി		കേരളാ സ്പോർട്ട് കൗൺസിൽ
1	ശ്രീജേഷ് (ഹോക്കി)	1	അഞ്ജുവോബി ജോർജ്ജ് (അത്ലറ്റിക്സ്)
2	കെ.സി.ലോവ (ബോക്സിംഗ്)	2	അജയൻ (ഹുക്കോൾ)
3	രഞ്ജിത് മഹേഷ്വരൻ (അത്ലറ്റിക്സ്)	3	മേഴ്സിക്കുട്ടൻ (അത്ലറ്റിക്സ്)
4	മയുവ ജോൺ (അത്ലറ്റിക്സ്)	4	ടോം ജോസഫ് (വോളീബോൾ)

### വിലയിരുത്തൽ

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലോ അടുത്ത സൂലങ്ങളിലോ നടക്കുന്ന പരിശീലന ക്യാമ്പുകൾ സന്ദർഭിച്ച് വിവരങ്ങം തയാറാക്കുക.

കായികമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവ നടപ്പിലാക്കുന്ന പദ്ധതികളെക്കുറിച്ചുമാണ് ഈവിട പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്. മികച്ച കായിക താരങ്ങളെ വാർത്തയെടുക്കാൻ കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തോടൊപ്പം അധികസമയ പരിശീലനവും ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ സ്കൂളിലെ കൂട്ടികൾക്ക് അവർക്ക് താല്പര്യമുള്ള കളികളിൽ മെച്ചപ്പെട്ട പരിശീലനം നേടാൻ മേൽപ്പറഞ്ഞ സാധ്യതകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താമല്ലോ.

# സ്വോർക്ക് ആൻഡ് ഗയിംസ്

## രൂപ്പൽ (Wrestling)

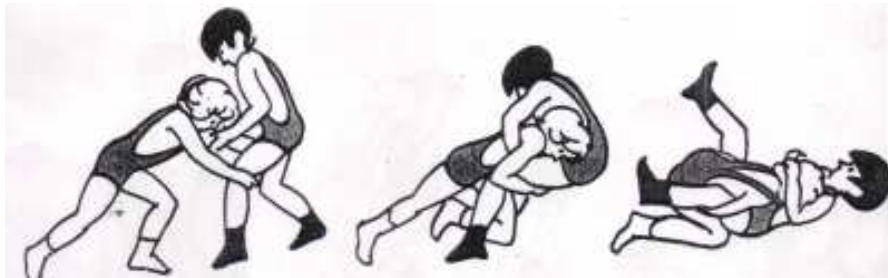
മുൻ ക്ഷാസുകളിൽ പഠിച്ച എല്ലാ വ്യായാമമുറകളും തുടരുക.

### നെപുണികളും ബ്രില്ലുകളും

a. മുൻ ക്ഷാസുകളിൽ പഠിച്ച എല്ലാ നെപുണികളും ബ്രില്ലുകളും തുടരുക.

b. ദോ-വാം

എതിരാളികളുടെ രണ്ടു കാലിലും പിടിച്ച് മലർത്തിയടിക്കുകയോ പോയിരുൾ്ളേണ്ടുകയോ ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്.

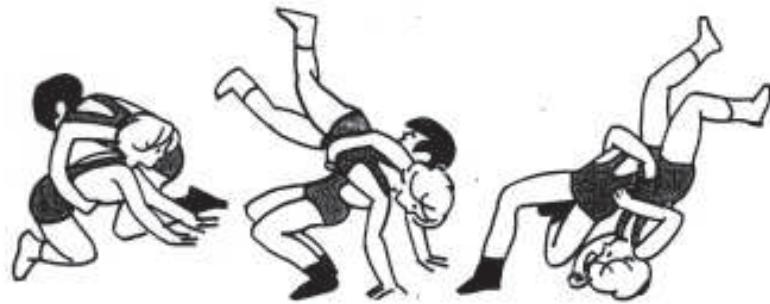


### കാൽമുട്ട് തൊട്ട് കളി

കൂട്ടികളെ ജോധികളായി തിരിക്കുന്നു. അതിൽ ഒരു ജോധിയെ പത്തടി വ്യാസ ത്തിൽ തറയിൽ വരച്ചിട്ടുള്ള വൃത്തത്തിനുകത്തു നിർത്തുന്നു. അധ്യാപകൻ കളിയാരം ഭിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നോൾ കൂട്ടികൾ പരസ്പരം കാൽമുട്ടിൽ തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മുപ്പതുസെക്കന്റുവരെ ഒരു ജോധിയുടെ കളിതുടരാം. ഇങ്ങനെ ഏറ്റവും കൂടുതൽത്വം എതിരാളിയുടെ കാൽമുട്ടിൽ തൊടയാൾ വിജയിക്കുന്നു.

### c. ബൈക്കിഡി

എതിരാളിയുടെ രണ്ടു കാലും പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന വ്യാജേന ആക്രമിക്കു നോക്ക് പ്രതിരോധത്തിലാകുന്ന എതിരാളിയുടെ കൈകൾ കക്ഷത്തിൽ പിറകിലോട് ലോക് ചെയ്ത് വശത്തേക്കു മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.



### d. കൊന്ത

എതിരാളിയെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കിയശേഷം പെട്ടുന്ന പിറകോട്ടു തിരിഞ്ഞ എതിരാളിയുടെ കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ ഇടുപ്പ് കൈകൾക്കാണ് ലോക് ചെയ്ത് പിറകോട്ട് എറിഞ്ഞ പോയിന്ത്ത് നേടുന്ന രീതി.



## അത്ലറ്റിക്സ് (Athletics)

### സ്റ്റാർട്ട് (Start)

എഴാം സ്റ്റാർട്ടിൽ പരിചയപ്പെട്ട വ്യത്യസ്ത സ്റ്റാർട്ട് മുറകളിൽ നിന്ന് അവനവൻ അനു യോജ്യമായ രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. എക്കദേഹം 20 മുതൽ 50 മീറ്റർ വരെ ദൂരം ക്രമീ കരിച്ച് സ്റ്റാർട്ടിൽ സ്റ്റോക്ക് ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലനം ചെയ്യിക്കുക.

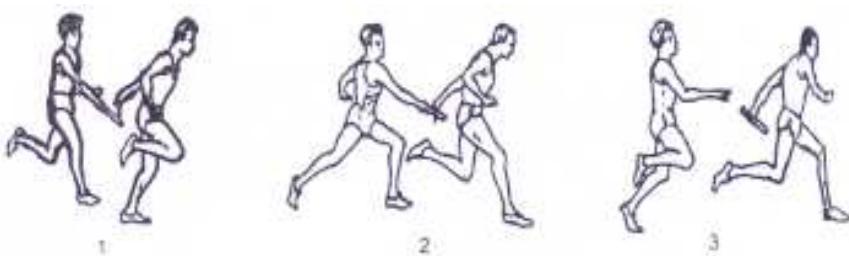


### സ്റ്റാർട്ടിൽ സ്റ്റോക്കിൽ ആളുവയ്ക്കാൻ ഹർഡിലിഡ്സ്

ഹർഡിലിഡ്സ് ഉയരം കുറച്ചും ദൂരം കൂട്ടു അളവോടുകൂടിയും (Real competition distance) ക്രമപ്പെടുത്തി സ്റ്റാർട്ടിൽ സ്റ്റോക്കിൽ നിന്നു സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്ത് പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഇതിൽ മികവു പുലർത്തിയതിനുശേഷം ക്രമേണ 2 മുതൽ 5 ഹർഡിലുകൾ വരെ വച്ചു പരിശീലിപ്പിക്കുക.

### റിലേ (Relay)

അപ് സ്പീപ് മെത്രേറ്റ് / അപ്പോൾ പാസ്

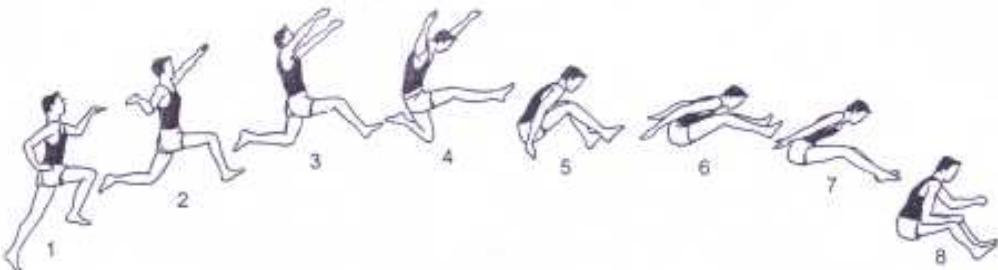


റിലേയിൽ പക്ഷടുക്കുന്ന നാലുപേരും ഒരേ ലൈനിൽ ഓടാനുള്ള ക്രമത്തിൽ നിൽക്കുക. എല്ലാവരും ഇരുക്കെ അകലത്തിലെക്കിലും നിൽക്കേണ്ടതാണ്. ഓന്നാമതോടുന്ന ആൾ ബാറ്റിൻ വലതുകൈയിൽ പിടിക്കുക. ഈ മെത്രേയിന് ബാറ്റിൻ താഴനിന്നും മുകളിലേക്ക് വീശിയാണ് കൊടുക്കേണ്ടത്. ബാറ്റിൻ വാങ്ങുന്ന ആൾ അരക്കെട്ടിന്റെ അളവിൽ കൈ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. എപ്പോഴും വലതു കൈയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ബാറ്റിൻ അടുത്ത ആളിന്റെ ഇടതുകൈയിലായിരിക്കണം കൊടുക്കേണ്ടത്. ഈതെ രീതിയിൽ നടന്നുകൊണ്ടും അതിനുശേഷം ജോഗ് ചെയ്തും പിനെ ഓടിയും പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്.

റിലേ ടീം സെറ്റ് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് 4 പേരിൽ നല്ല രീതിയിൽ സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുന്നതും വളവ് (curve) ഓടാൻ കഴിവുള്ളതുമായ ആളെ ഫ്ലാഗ് റൺറായും അതുപോലെ വളവ് ഓടാൻ മികവുള്ള ആളെ തേയ്യ റൺറായും ബാക്കി 2 പേരെ സെക്കന്റ് റൺറും ഹോർത്ത് റൺറും ആക്കാവുന്നതാണ്.

### ലോണ്ഝംപ് (Long Jump)

#### ഹിച്ച് കിക്ക് - Hitch Kick Technique



ഈ രീതിയെപ്പറ്റി ഏഴാം ക്ലാസിൽ പ്രതിപാദിച്ച കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോ. ഫുൾ റൺവേ കണ്ണുപിടിച്ചുശേഷം അതിൽനിന്നും ഫേക് ഓഫ് ബോർഡിലേക്ക് ഓടി ഫേക് ഓഫ് മാത്രം പ്രാക്ക്ടീസ് ചെയ്യുക. ഈതിൽ മികവ് പുലർത്തിയതിനുശേഷം ഫ്ലൈഡ് ഫൈൽ ഫൈൽ 1/2 സെക്കന്റിൽ ലാൻഡിംഗോടുകൂടി പരിശീലിപ്പിക്കുക.

ഈതു കൂടുതൽ എളുപ്പമാകുന്നതിനായി സ്പ്രിങ്സ് ബോർഡ്, ഉയർന്ന പ്രതലം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഫേക് ഓഫ് ചെയ്ത് പരിശീലിപ്പിക്കുക.

### 600 മീറ്ററിന്റെ സ്റ്റാർട്ടും തന്ത്രങ്ങളും

#### സ്റ്റാർട്ട്

സ്റ്റാർട്ടിംഗ് സ്റ്റാർട്ട് ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഈതിനായി മുന്നിലേക്ക് ആണ്ടുനിന്ന് മുന്നിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന കാലിൽ പരമാവധി ശരീരഭാരം കൊടുത്ത് മുൻപിലേക്ക് ദൈഹിക ചെയ്യാൻ തയാറായി നിൽക്കുക.

## തൃപ്രാദശ

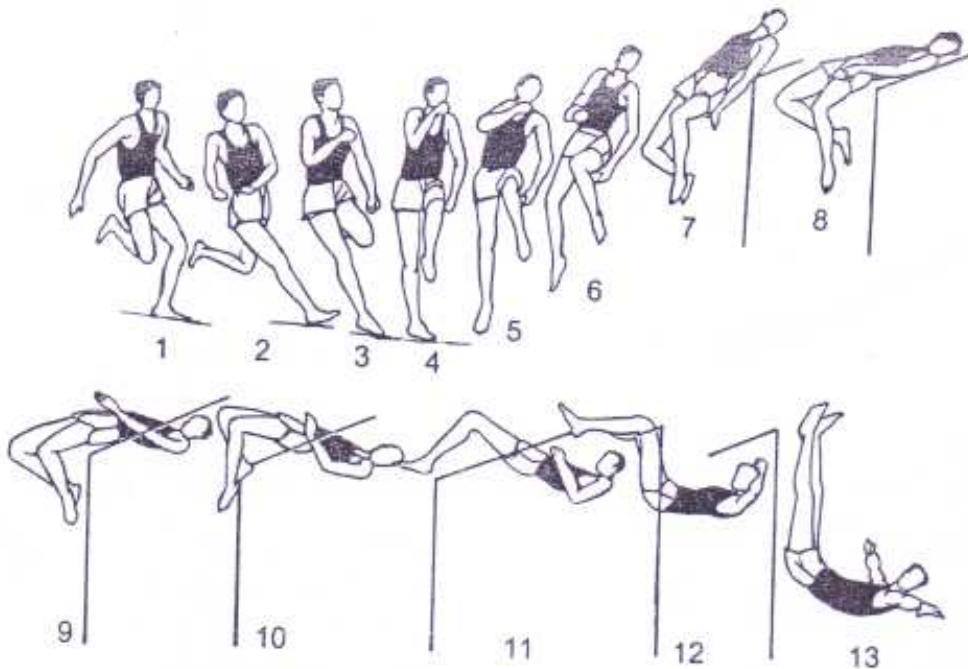
വളവിൽ സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുന്നതിനാൽ മത്സരം ആരംഭിച്ചാലുടൻ തന്നെ ഇന്നർലെവനി ലേക്ക് നീങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക. ലൈഡിംഗ് റൺറൂടെ പിരകിലായി ഓടാൻ ശ്രമിക്കുക. പരമാവധി ഇന്നർലെവനിനോട് ചേർന്ന് ഓടുകയും വളവിൽ വച്ച് ഓവർട്ടേക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. മികച്ച രീതിയിൽ ഫിനിഷ് ചെയ്യാനായി 200 മീറ്ററുള്ളപ്പോഴേ തയാറെടുക്കുക.

## ഹൈജംപ് (High Jump)

### ഫോസ്ബറ്റ് ഫ്ലോപ് – Fosbury Flop

എംബാം കൂനിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ഡ്രിൽസ് പരിശീലിപ്പിക്കുക. ‘J’ ആകൃതിയിൽ നിന്ന് അപ്രോച്ച് റൺ ഓടി ടേക്ക് ഓഫ് എടുക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഇതിൽ മികവ് പുലർത്തിയതിനുശേഷം ഈ ടെക്നിക്ക് ക്രോസ്സ്ബാറിന്റെ ഉയരം കുറച്ചുവച്ച് പരിശീലിപ്പിക്കുക.

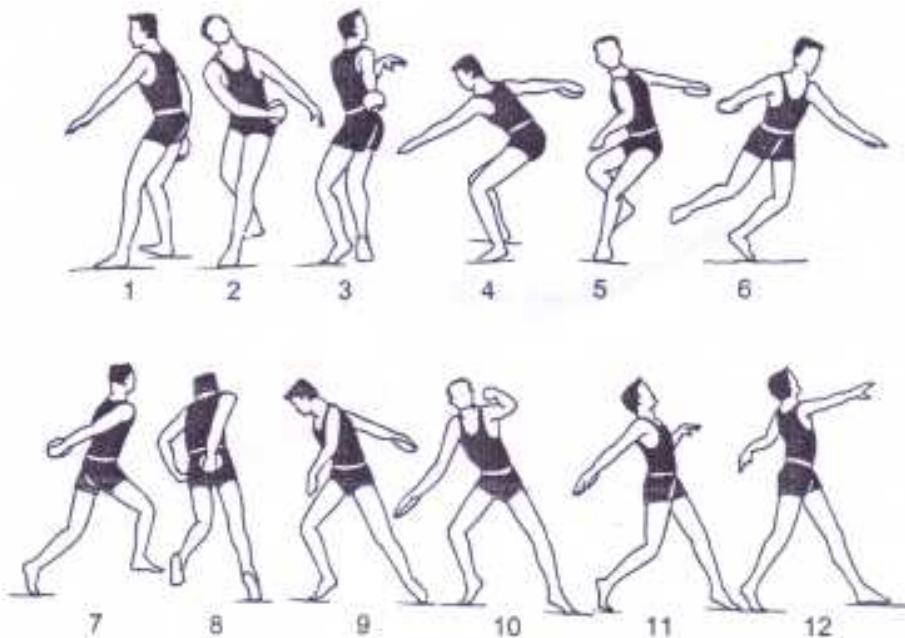
അപ്രോച്ച് റൺ, ടേക്ക് ഓഫ് എന്നിവയിൽ മികവ് വരുത്താനായി വടക്കിൽ ഓടിക്കാവുന്നതാണ് (circle run). ക്രോസ്സ്ബാറിലേക്ക് ഓടിവരുന്നേം ക്രോസ്സ്ബാറിനുമുകളിൽത്തന്നെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് വേഗം കുറയ്ക്കാതെ ഓടിവന്ന് ചാടുക. നേരെ മുകളിലേക്ക് ശരീരം സ്വീഡച്ച് ചെയ്തുകൊണ്ടുചാടുക.



## ധിസ്കസ് ഭ്രോ (Discus Throw)

### ബാണ്ഡേഷൻ ടെക്നിക്ക് - Rotation Technique

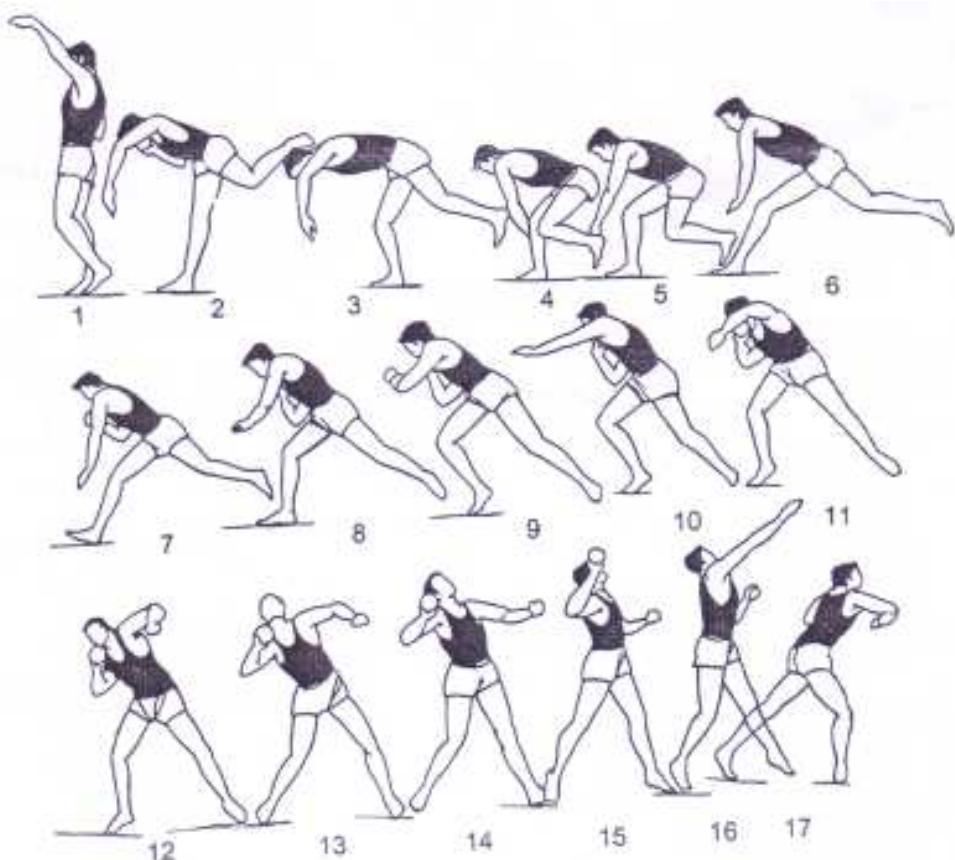
എറിയുന്ന വശത്തിൽ എതിർവശത്തെക്കു തിരിഞ്ഞുനിൽക്കുക. വലതുകൈ ഉപയോഗിച്ച് ധിസ്ക് എറിയുന്ന ഒരാൾ കൈയിൽ ധിസ്ക് പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോന്നാലോ പ്രാവശ്യം സിംഖ് ചെയ്യുക. സിംഖിൽ വേഗം കൂടുന്ന സമയത്ത് ശരീരലോറം വലതു കാലിലേക്ക് മാറുകയും ഇടതു കാലിൽ ബോൾ ഓഫ് ദി ഫൂട്ടിൽ (Ball of the foot) ബാലൻസ് ചെയ്യുകയും കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കി ധിസ്ക് മുന്നിലേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് ശരീരത്തിൽ മേൽഭാഗം ഇടതുവശത്തെക്കു തിരിയുകയും ശരീരത്തിൽ ഭാരം വലതു കാലിൽ നിന്ന് ഇടതു കാലിലേക്ക് മാറുകയും ചെയ്യുക. ഇപ്പോൾ ശരീരം പാതി തിരിഞ്ഞ് ഒരു imbalanced പൊസിഷൻിലായിരിക്കും. ഇതിനുശേഷം ശരീരഭാരം ഇടതുനിന്നും വലതേക്കു മാറുക. അപ്പോൾ ശരീരം പൂർണ്ണരീതിയിൽ തിരിയുന്നതിനുവേണ്ടി വലതു കാലിൽ പാദം തിരിച്ചുകൊടുക്കുക. ഒപ്പ് ഇടതു കാലിൽ പാദവ്യും തിരിക്കുന്നതോടെ സർക്കിളിൽ മുൻവശത്തേക്ക് എത്തുന്നു. ഈ സമയം രണ്ടു കാലും തരയിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കും. ഇവിടെനിന്നും വലതു കാലിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് കൈ നല്ല വേഗത്തിൽ വീഴി എറിയുക. ധിസ്ക് മുന്നോട്ടും മുകളിലേക്കുമാണ് എറിയേണ്ടത്. വലതു കാൽമുട്ട് നിവർത്തുകയും അപ്പർബോഡി ഇടതേക്ക് തിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. കൈപ്പുത്തി അതിവേഗം തുറന്നുകൊടുക്കുക.  $30^{\circ}$  അംഗിളിലാണ് എറിയേണ്ടത്. ഷോൾഡർ ലെവലിൽ നിന്നു മുവത്തിനു മുന്നിൽ വരുന്നോ ശാം ധിസ്കിൽ റിലീസ്. എറിഞ്ഞതിനുശേഷം കൈ ക്ലോക്ക് വൈസ് ഡയറക്ഷൻിൽ കരഞ്ഞിവരുന്നു.



## ഷോട്ട്‌പുട്ട് (Shotput)

### മൈഡ് ടെക്നിക്ക് (Glide Technique)

എറിയുന്ന ദിശയിൽ തിരിഞ്ഞുനിന്ന് ഏകദേശം 10 മുതൽ 16 മുഖ്യവരെ ഇരാൻ നിൽക്കുക. (എറിയുന്ന ആളിന്റെ സഹകരണസരിച്ച്). ഷോട്ട് ഷോർഡിന് മുന്നിൽ പിടിച്ച് രേകമുട്ട് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റിപ്പിടിച്ച് നിൽക്കുക. വലതു രേകകൊണ്ട് ഷോട്ട് ചെയ്യുന്ന രോൾ ഈ ടെക്നിക്ക് ചെയ്യുന്നോൾ വലതു കാൽമുട്ട് കുറച്ചു മടക്കി ശരീരഭാരം അതിൽ ഉറപ്പിക്കുക. ഇടതു രേക മുന്നോട്ടും ഉയരത്തിലും നീട്ടി പിടിക്കുക (ഇത് ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യുന്നതിനാണ്). ഇടതു കാൽ പരമാവധി പിന്നോട്ടും വലതു കാലിനോപം മുന്നോട്ടും തിരിക്കുക (വലതു കാലിനോട് ചേർന്ന്). പിറക്കോട് swing ചെയ്ത് പരമാവധി പോയിറ്റിൽ എത്തുനോൾ വലതുകാൽ പരമാവധി വേഗത്തിൽ നിവർത്തുകയും ഹീൽ കോൺ പിറകിലേക്ക് തളളുകയും അപ്പോൾ തന്നെ ഇടതു രേകമുട്ട് പിറകിലേക്ക് വലിക്കുകയും വലതു കാൽ Toe തുണി പൊങ്ങുകയും ചെയ്യുക. ഈ ഫോഴ്സ് ജനറേറ്റ് ചെയ്ത് രേകപുത്തിയിലേക്കും വിരലുകളിലേക്കും എത്തുകയും അതുവഴി ഷോട്ടിനെ outward ആയി തളളുകയും ചെയ്യുക. ഇടതു കാൽ പിറകിലേക്ക് swing ചെയ്ത് സൈഡിലേക്ക് എടുക്കുക.



## സ്പീഷ്യൽ സ്ക്രെണ്ട്, എൻഡുഗോൾസ് ഫോറ്മിവ് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനുള്ള ട്രയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാമുകൾ

### സ്പീഷ്യൽ

എക്കദേശം 60 മീറ്റർ വരെയുള്ള ദൂരം 90 മുതൽ 95% വരെ സ്പീഷ്യൽ തീവ്രതയോടുകൂടി പരമാവധി വിശ്രമം കൊടുത്തുകൊണ്ട് മുന്നുനാലു പ്രാവശ്യം ചെയ്താൽ സ്പീഷ്യൽ വർധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

### സ്ക്രെണ്ട്

Own body സ്ക്രെണ്ട് വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി chinning, push-ups, sit-ups തുടങ്ങിയ വയും അധികാരിയായി വെയ്റ്റ് ട്രയിനിംഗും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്: 70 മുതൽ 80 വരെ വെയ്റ്റിൽ 8 മുതൽ 12 വരെ പ്രാവശ്യം ചെയ്യിക്കുക.

### എൻഡുഗോൾസ്

എൻഡുഗോൾസ് വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി slow continuous running 20 മിനിറ്റ് മുതൽ ഒരു മണിക്കൂർ വരെ (ലോങ് ഡിസ്ടൻസുകാർക്കും മിഡിൽ ഡിസ്ടൻസുകാർക്കും) 15 മിനിട്ടുമുതൽ 25 മിനിട്ടുവരെ (സ്പ്രിന്റ്കാർക്ക്) ചെയ്യിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ സർക്കൂട്ട് ട്രയിനിംഗ്, ഇൾഫെവൽ ട്രയിനിംഗ് തുടങ്ങിയവയും ചെയ്യിക്കാവുന്നതാണ്. ഈത് ഒരാളുടെ മാക്സിമം ഹാർട്ട് രേറ്റിന്റെ (220 - അവനവരെൽ വയസ്സ്) 75% മുതൽ 90% വരെ ആകാം.

# ടെബിൽ ടെന്നിസ്

## (Table Tennis)

വിവിധതരം സ്പർിനുകളുണ്ട് നാം കഴിത്തവർഷം മനസ്സിലാക്കിയാലോ. അതിൽ ഫോസ്റ്റ് സ്പർിൻ ഉപയോഗിച്ച് കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ കളിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. രണ്ടു സ്പ്രോക്കുകളെ കൂറിച്ചും അതിനെ ചെറുക്കുന്ന ഷ്യൂംക്കുകളെ കൂറിച്ചുമാണിവിട പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

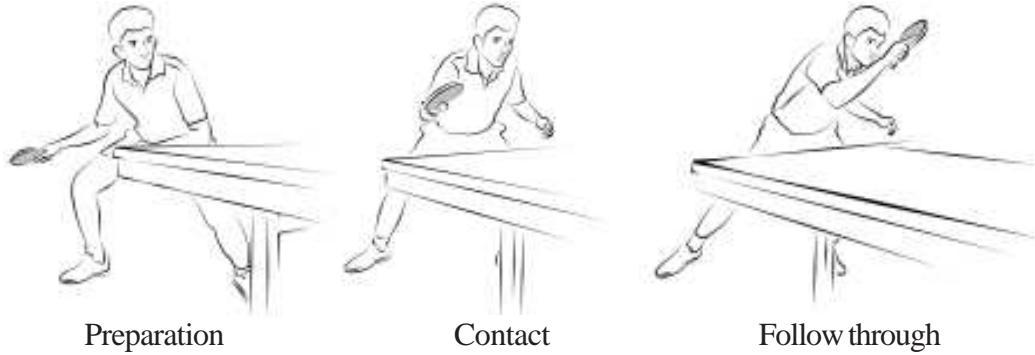
### ടോപ് സ്പർിൻ

ടെബിളിൽ നിന്നു കുറച്ച് പിരകിലായി വരുന്ന പന്തുകൾ ആക്രമണോസുക്തയോടെ (aggressive) കളിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു സ്പ്രോക്കാണിത്. ഈ സാധാരണ നായായി കളിക്കുന്നത് ഷ്യൂംക്കിന്റെയും ടെബിളിനു പിരകിലായി വരുന്ന പന്തുകൾക്കെതിരെയുമാണ്. അധികാർഡിന്റെ സ്പ്രോക്കുകളായ ലൈപ്പ് ടോപ് സ്പർിൻ, കാണ്ടർ ടോപ് സ്പർിൻ എന്നിവ പരിക്കുന്നതിനും ഈ സ്പ്രോക്കിന്റെ കൂടുതലുള്ള അനിവൃഥായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

### ഫോർഹാൻഡ് ടോപ് സ്പർിൻ

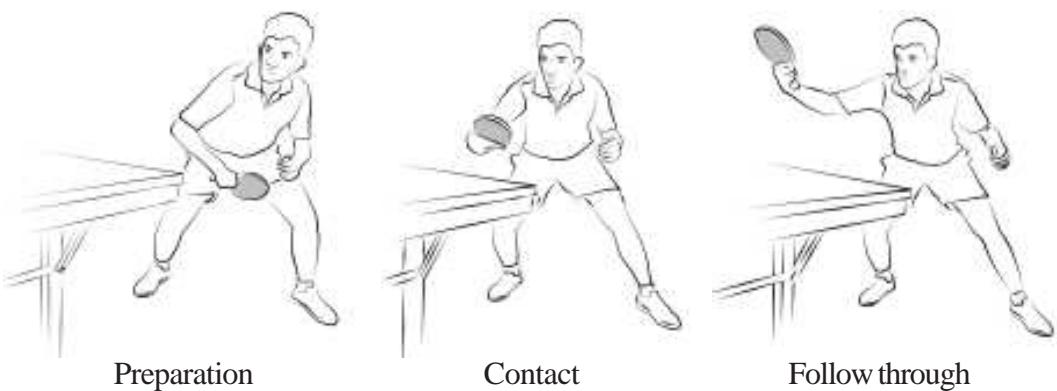
ബേസിക് ട്രാൻസിൽ നിന്നു കാലുകൾ കുറച്ചു കുടി അക്കതിവച്ച് ടെബിളിൽനിന്നു കുറച്ച് പിരകിലേക്ക് മാറി വലതുവശത്തേക്ക് അത്രപ്പും ചരിഞ്ഞ് മുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീരഭാരം ഇരുക്കാലുകളിലുമായി നിൽക്കുക. പന്തുവരുന്നോൾ ശരീരഭാരം വലതുകാലിലേക്കു കൊണ്ടുവരണം. കൈമുട്ട് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് അകന്നിരിക്കണം. ബാക്ക് സ്വിം്സ് തുടങ്ങുന്നോൾത്തെന്ന് റാക്കറ്റ് ആംഗിൾ ക്ലോസ്റ്റ് ആവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. സ്പ്രോക്കിന്റെ അവസാനം വരെ ഈ ആംഗിൾ നിലനിർത്തേണ്ടതാണ്. കുത്തി ഉയരുന്ന പന്ത് ഏറ്റവും ഉയരത്തിൽവച്ച് അരക്കെട്ടും തോള്ളും മുന്നോട്ട് സ്വിം്സ് ചെയ്ത് ശരീരത്തിനു മുൻപിലായി കോണാക്ക് ചെയ്യണം. കോണാക്ക് സ്വിം്സ് സമയത്ത് ശരീരഭാരം വലതുകാലിൽ നിന്ന് ഇടതുകാലിലേക്കു കൊണ്ടുവരണം. ഫോർഹാൻഡ് ടോപ് സ്പർിൻ

ഹാൻഡ് കളിക്കുന്ന ബിശയിലേക്ക് മുൻപിലേക്കും മുകളിലേക്കുമായി കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്. പക്ഷേ, ഫോർ ആം ശരീരത്തെ ഭ്രാഹ്മണ ചെയ്ത് പോകാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഉടൻതന്നെ സ്റ്ററ്റോക്ക് തുടങ്ങിയ സമയത്തെ സ്ലാഷ്സിലേക്ക് തിരിച്ചുവരേണ്ടതാണ്.



### ബാക്ക് ഹാൻഡ് ടോപ്പ് സ്പിൻ

ഡെബിളിൽനിന്നു കുറച്ച് പിറകിലേക്കു മാറി ബേസിക് സ്ലാഷ്സിൽനിന്നും കാലുകൾ കുറച്ച് അകത്തിവച്ച് നിൽക്കുക. റാക്കറ്റ് ഹാൻഡ് ഡെബിളിനു സമാനതരമായി ശരീരത്തിന്റെ ഇടതുവശതേക്ക് കൊണ്ടുവരുക (വലതുകൈ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആൾ). അതോടൊപ്പം തോളും ഇടതുവശതേക്ക് കുറച്ച് ചരിയണം. റാക്കറ്റ് അരക്കെട്ടിന്റെ മുകളിലായി വരത്തകവിധിയം കേളാം ആംഗിളിൽ പിടിക്കേണ്ടതാണ്. വരുന്ന പതിനെ ശരീരത്തിന്റെ മുൻപിലായി കോണാക്ക് ചെയ്യണം. റാക്കറ്റ് ഹാൻഡ് പതിനെ കോണാക്ക് ചെയ്തതിനുശേഷം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുവരുണം. എൽബോ നിവർന്ന് കൈ ശരീരത്തിന് നേരെ വരുന്നതുവരെ ഫോളോ ട്രൈ ഉണ്ടാവേണ്ടതാണ്. ഫോർ ആം ശരീരത്തെ ഭ്രാഹ്മണ ചെയ്ത് പോവാതെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഉടൻ തന്നെ സ്റ്ററ്റോക്ക് തുടങ്ങിയ സമയത്തെ സ്ലാഷ്സിലേക്ക് തിരിച്ച് പോവേണ്ടതാണ്.



## ബ്ലോക്ക്

ടോപ്പ് സ്വിനിന് എതിരായി കളിക്കാവുന്ന ഒരു തന്റമാണിത്. എതിരാളി അതി വേഗം കളിക്കുന്ന പന്തിനെ നിയന്ത്രിച്ച് നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ദിശയിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടാൻ ഇതിലും സാധിക്കുന്നു. ടേബിളിന് അടുത്തുനിന്ന് കളിക്കുന്നതുമുലം മറ്റ് സ്ട്രോക്കുകളെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയം മാത്രമേ പത്ത് ജയജ്ജ് ചെയ്യാൻ ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ. അതിനാൽ പെട്ടുന്നു തന്നെ കളിക്കാൻ തയാരെടുക്കേണ്ടതാണ്.

## ഫോർ ഹാൻഡ് ബ്ലോക്ക്

ഫോർ ഹാൻഡ് കൗൺടർ സ്റ്റാൻസിൽനിന്നുകൊണ്ട് പത്ത് ശരീരത്തിനു മുൻപിൽ വരുമ്പോൾ ക്ലോസ്പ്ലാഷ് റാക്കറ്റാൽ പന്തിനെ കോൺഡാക്ക് ചെയ്യുന്നു. റാക്കറ്റ് ഹാൻഡിന്റെ ചലനം പന്തിനെ കോൺഡാക്ക് ചെയ്യുന്നിട്ടുവച്ച് ബ്ലോക്ക് ചെയ്ത് വീണ്ടും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷൻിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുന്നു. റാക്കറ്റ് ആംഗിൾ തുടക്കം മുതൽ അവസാനം വരെ ക്ലോസ്പ്ലാഷ് ആയിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.



Preparation



Contact

## ബാക്ക് ഹാൻഡ് ബ്ലോക്ക്

ബാക്ക് ഹാൻഡ് കൗൺടർ സ്റ്റാൻസിൽനിന്നുകൊണ്ട് പത്ത് ശരീരത്തിനു മുൻപിൽ വരുമ്പോൾ പന്തിനെ കോൺഡാക്ക് ചെയ്യുന്നു. റാക്കറ്റ് ഹാൻഡിന്റെ ചലനം പന്തിനെ കോൺഡാക്ക് ചെയ്യുന്നിട്ടുവച്ച് ബ്ലോക്ക് ചെയ്ത് വീണ്ടും സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷൻിലേക്കു തിരിച്ചുവരുന്നു. റാക്കറ്റ് ആംഗിൾ തുടക്കം മുതൽ അവസാനം വരെ ക്ലോസ്പ്ലാഷ് ആയിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.



Preparation



Contact

### ലീഡ് അപ് ആക്ടിവിറ്റി

- ഡെമിളിനിരുവശവും നിന്ന് ഒരാൾ ഫോർ ഹാൻഡ് ടോപ്പ്‌സ്പിനും എതിരാളി ഫോർഹാൻഡ് ബ്ലോക്കും ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ ഫ്രോസ്കോർട്ട് കളിക്കുക. ഈതെ രീതിയിൽ ബാക്ക് ഹാൻഡ് ടോപ്പ്‌സ്പിനും ബാക്ക് ഹാൻഡ് ബ്ലോക്കും ഉപയോഗിച്ച് ഫ്രോസ്കോർട്ട് കളിക്കുക.
- ഒരാൾ ഫോർഹാൻഡ് ഡാബിൽ ടോപ്പ് സ്പിനും എതിരാളി ഡാബിൽ ടോപ്പ് ബാക്ക് ഹാൻഡ് ബ്ലോക്കും ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ കളിക്കുക.
- തൃടർച്ചയായി ഫോർഹാൻഡ് സൈഡിലേക്കും ബാക്ക്‌ഹാൻഡ് സൈഡിലേക്കും സെസ്റ്ററിലേക്കും ഫീഡ് ചെയ്തുകൊടുക്കുന്ന പന്തുകളിൽ പരിശീലിക്കുക.

## നീന്തൽ (Swimming)

നീന്തൽ പരിശീലനകുന്നതുകാണ്ടുള്ള നേട്വങ്ങൾ:

1. ശാരീരികക്ഷമത വർധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
2. ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശൈലി വർധിക്കുന്നു.
3. ശരീരത്തിന്റെ അയവും ശക്തിയും മെച്ചപ്പെടുന്നു.
4. ഹൃദയശസനക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.
5. ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
6. മാനസികസമ്മർദ്ദം, മാനസികപരിമുറുക്കം എന്നിവ ലഘുകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
7. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉണ്ടർവ്വും ഉൻമേഷവും വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
8. ഏതു പ്രായത്തിലുള്ള ആർക്കാർക്കും ഏർപ്പെട്ടാനും ആസാദിക്കാനും കഴിയുന്ന ഒരു കായിക പ്രവർത്തനമാണിത്.

### ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡല് (Individual Medley)

1964-ൽ ജപ്പാനിലെ ഡോക്കിയോയിൽ വച്ചുനടന്ന ഒളിംപിക്സിലും 1968 ലെ മെക്സിക്കോ സിറ്റിയിൽ നടന്ന ഒളിംപിക്സിലുമാണ് യഥാക്രമം 400 മീറ്റർ, 200 മീറ്റർ ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ നിലവിൽ വന്നത്. 1952 വരെ ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രോക്ക് എന്ന ഇനം ഒഴിവാക്കിയാണ് (3 ഇനം മാത്രം) ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നത്. 1953 ലെ ബട്ടർഫ്ലൈ സ്ട്രോക്ക് കൂടി (4 സ്ട്രോക്കുകൾ) ഉൾപ്പെടുത്തി ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി.

### മത്സരീതി

നീന്തലിലെ നാലു സ്ട്രോക്കുകളും ഉൾപ്പെട്ടതാണ് ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ. ഓരാൾ തന്നെ നാല് നീന്തലിനങ്ങളിലും മത്സരിക്കുന്നതാണ് ഇതിന്റെ രീതി. ബട്ടർഫ്ലൈ

സ്നേറോക്ക്, ബാക്ക് സ്നേറോക്ക്, ബൈഗ്നു സ്നേറോക്ക്, ഫ്രീസ്റ്റീൽ എന്ന ക്രമത്തിലാണ് നീന്തേണ്ടത്. 25 മീറ്റർ നീന്തൽക്കൂളത്തിൽ ഷോർട്ട് കോഴ്സ് 100 മീറ്റർ ഇൻഡിവിയൽ മെഡലേ നടത്താറുണ്ട്. ആദ്യത്തെ 25 മീറ്റർ ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്കും രണ്ടാമത്തെ 25 മീറ്റർ ബാക്ക് സ്നേറോക്കും മുന്നാമത്തെ 25 മീറ്റർ ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്കും നാലാമത്തെ 25 മീറ്റർ ഫ്രീസ്റ്റീൽ എന്ന ക്രമത്തിലാണ് മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. സബ് ജുനിയർ തലത്തിൽ 200 മീറ്റർ ഇൻഡിവിയൽ മെഡലേയും ജുനിയർ, സൈനിയർ വിഭാഗങ്ങളിൽ 200, 400 മീറ്റർ ഇൻഡിവിയൽ മെഡലേയും ഉണ്ട്. 200 മീറ്ററിൽ ആദ്യത്തെ 50 മീറ്റർ ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്കും രണ്ടാമത്തെ 50 മീറ്റർ ബാക്ക് സ്നേറോക്കും മുന്നാമത്തെ 50 മീറ്ററിൽ ബൈഗ്നു സ്നേറോക്കും നാലാമത്തെ 50 മീറ്റർ ഫ്രീസ്റ്റീൽ എന്നിങ്ങനെയാണ് നന്ദികരണം.

400 മീറ്റർ ഇൻഡിവിയൽ മെഡലേയിൽ ആദ്യത്തെ 100 മീറ്ററിൽ ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്കും രണ്ടാമത്തെ 100 മീറ്ററിൽ ബാക്ക് സ്നേറോക്കും മുന്നാമത്തെ 100 മീറ്ററിൽ ബൈഗ്നു സ്നേറോക്കും നാലാമത്തെ 100 മീറ്ററിൽ ഫ്രീസ്റ്റീൽ എന്നാണ് ക്രമത്തിലാണ് മത്സരങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

### **200 മീറ്റർ/100 മീറ്റർ ഇൻഡിവിയുൽ മെഡലേയുടെ മത്സരരീതി**

100 മീറ്റർ (25 മീറ്റർ നീന്തൽക്കൂളം), 200 മീറ്റർ (50 മീറ്റർ നീന്തൽക്കൂളം) മത്സരങ്ങളിൽ 4 ലാപ്പുകളിലായി അമാക്രമം ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്ക്, ബാക്ക് സ്നേറോക്ക്, ബൈഗ്നു സ്നേറോക്ക്, ഫ്രീസ്റ്റീൽ എന്നാണ് രീതിയിലാണ്. ഓരോ സ്നേറോക്കിന്റെയും നിയമമനുസരിച്ച് മാത്രമേ ഓരോ ലാപ്പിലും നീന്താൻ പാടുള്ളൂ. ആദ്യത്തെ ലാപ്പിൽ ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്കിൽ നീന്തി ടേണിങ്ങിൽ 2 കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് തൊട്ടുപിരക്കിലേക്കു തിരിഞ്ഞെങ്കിൽ നീന്തൽക്കൂളത്തിന്റെ ചുവർഡി ചവിട്ടി അടുത്ത ലാപ്പ് ബാക്ക് സ്നേറോക്കിൽ നീന്തുക. അതിനുശേഷം ബാക്ക് പൊസിഷനിൽത്തെന്ന തൊട്ട് മുന്നോട്ടാണ്ട് ബൈഗ്നു സ്നേറോക്കിൽ നീന്തി മുന്നാമത്തെ ലാപ്പ് ഫിനിഷ് ചെയ്ത് രണ്ടു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ചുവർഡി തൊട്ട് ഫ്രീസ്റ്റീലിൽ നാലാം ലാപ്പും നീന്തി മത്സരം പൂർത്തീകരിക്കുന്നു. നീന്തൽ ഇനങ്ങളുടെ ക്രമംതെറ്റി നീന്തലിൽ പങ്കെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ മത്സരത്തിൽ നിന്ന് അയോഗ്യരാക്കി പൂരത്താക്കുന്നതായിരിക്കും.

### **Individual medley event order**



Event - 1 ബട്ടർപ്പശ്ലൈ സ്നേറോക്ക്



Event - 2 ബാക്ക് സ്നേറോക്ക്



Event - 3 ബെഗ്സ് സ്റ്റ്രോക്ക്



Event - 4 ഫ്രൈബെഗ്സ്

## 400 മീറ്റർ ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേയുടെ മത്സരീതി

400 മീറ്റർ ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേയുടെ മത്സരങ്ങളിൽ 8 ലാപ്പുകളിലായി 100 മീറ്റർ വീതം യഥാക്രമം ബട്ടർഫ്ലൈ സ്റ്റ്രോക്ക്, ബാക്ക് സ്റ്റ്രോക്ക്, ബെഗ്സ് സ്റ്റ്രോക്ക്, ഫ്രൈബെഗ്സ് എന്ന രീതിയിലാണ് മത്സരങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഓരോ സ്റ്റ്രോക്കിന്റെയും നിയമമനുസരിച്ച് മാത്രമേ ഓരോ ലാപ്പിന് പാട്ടുള്ളൂ. ആദ്യത്തെ 100 മീറ്റർ (2 ലാപ്പുകൾ) ബട്ടർഫ്ലൈ സ്റ്റ്രോക്കിൽ നീന്തി രണ്ടു കൈകൾക്കാണ് നീന്തൽക്കൂള്ളത്തിന്റെ ചുവരിൽ തൊട്ട് രണ്ടാമത്തെ 100 മീറ്റർ (2 ലാപ്പുകൾ) ബാക്ക് സ്റ്റ്രോക്കിൽ നീന്തുക. അതിനുശേഷം ബാക്ക് പൊസിഷൻിൽത്തെന്ന തൊട്ട് മുന്നോട്ടാണ് മുന്നാമത്തെ 100 മീറ്റർ (2 ലാപ്പുകൾ) ബെഗ്സ് സ്റ്റ്രോക്കിൽ നീന്തി പിനിഷ് ചെയ്ത് രണ്ടു കൈയും ഉപയോഗിച്ച് ചുവരിൽ തൊട്ട് ഫ്രൈബെഗ്സ് ലിറ്റിൽ നാലാമത്തെ 100 മീറ്റർ (2 ലാപ്പുകൾ) നീന്തി മത്സരം പൂർത്തീകരിക്കുന്നു. ക്രമപ്രകാരമല്ലാതെ മത്സരങ്ങളിൽ പക്കടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അത്തരക്കാരെ മത്സരങ്ങളിൽ നിന്നും അയയ്ക്കുന്നതായിരിക്കും.

### പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേയിലെ ടേണിംഗ് നിരന്തരം അഭ്യസിക്കുക.
- നാല് സ്റ്റ്രോക്കുകളിലും തുടർച്ചയായി പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.
- കരയിലും വെള്ളത്തിലുമായി (നീന്തൽക്കൂള്ളത്തിൽ) ടേണിംഗ് പ്രാക്ടീസ് മാറിമാറി ചെയ്യുക.

### ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ റിഖ്യൂം റമ്പിനും വ്യത്യസ്തം

ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ	മെഡലേ റിഖ്യൂം
<ul style="list-style-type: none"> <li>ഒരാഴ്തനെ നാല് സ്റ്റ്രോക്കുകളും നീന്തുന്നു.</li> <li>ബട്ടർഫ്ലൈ, ബാക്ക് സ്റ്റ്രോക്ക്, ബെഗ്സ് സ്റ്റ്രോക്ക്, ഫ്രൈബെഗ്സ് എന്ന ക്രമത്തിലാണ് മത്സരങ്ങൾ.</li> <li>സബ്ജൂനിയറിന് 200 മീറ്റർ ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ.</li> <li>ജൂനിയർ/സീനിയറിന് 200 മീറ്റർ, 400 മീറ്റർ ഇൻഡിവിഡ്യൽ മെഡലേ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>നാലുപേര് 4 സ്റ്റ്രോക്കുകൾ നീന്തുന്നു.</li> <li>ബാക്ക് സ്റ്റ്രോക്ക്, ബെഗ്സ് സ്റ്റ്രോക്ക്, ബട്ടർഫ്ലൈ സ്റ്റ്രോക്ക്, ഫ്രൈബെഗ്സ് എന്ന ക്രമത്തിൽ.</li> <li>സബ്ജൂനിയറിന് 4 x 50 മീറ്റർ മെഡലേ റിഖ്യൂം.</li> <li>ജൂനിയർ/സീനിയറിന് 4 x 100 മീറ്റർ മെഡലേ റിഖ്യൂം.</li> </ul>

### നീന്തൽ ഉപകരണങ്ങൾ / കോസ്റ്റം

Swimming Equipments	Costumes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick Board</li> <li>• Pull Buoy</li> <li>• Arm Pad</li> <li>• Flippers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swimming suit</li> <li>• Cap</li> <li>• Goggles (കണ്ണാടി)</li> </ul>

### നീന്തൽക്കുളത്തിൽ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ശരിയായ നീന്തൽ കോസ്റ്റം ധരിച്ചിരിക്കണം.
2. നീന്തൽ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുൻപായി മെഡിക്കൽ ഫിറ്റേഞ്ച് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഹാജരാക്കിയിരിക്കണം.
3. പരിശീലനത്തിനു വരുമ്പോഴും പോകുമ്പോഴും നിശ്ചിത സ്ഥാനത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന രജിസ്ട്രിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം.
4. ത്രക്ക് രോഗങ്ങൾ, ഹൃദയസംബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ, മറ്റ് സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവർ നീന്തൽ പരിശീലനത്തിൽ നിന്നും വിടുന്നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
5. നീന്തൽക്കുളത്തിൽ ഇരങ്ങുന്നതിനുമുമ്പും പരിശീലനത്തിനുശേഷവും വാഷ്രൂമിൽ കയറി നന്നായി കൂളിച്ച് വുത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.
6. തുടക്കക്കാർ നീന്തൽക്കുളത്തിന്റെ ലാധരിലുടെ മാത്രമേ നീന്തൽക്കുളത്തിൽ ഇരഞ്ഞാൻ പാടുള്ളൂ.
7. നീന്തൽക്കുളവും പരിസരവും വൃത്തിയായി സുക്ഷിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. നീന്തൽക്കുളത്തിനകത്ത് തുപ്പാനോ, മല-മുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുവാനോ പാടില്ല.

## കബഡ്ദി (Kabaddi)

കബഡ്ദി ഇന്ത്യയുടെ തനതു കായികവിനോദങ്ങളിലോനാണ് എന്ന് കഴിഞ്ഞ കൂസു കളിൽ നാം മനസ്സിലാക്കിയാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ കബഡ്ദി കളിച്ചിരുന്നത് മൺപ്രത ലങ്ങളിൽ ആയിരുന്നുകിൽ, ഈന്ന് ഇൻഡ്യാർക്കോർട്ടിൽ സിന്റ്രിക് മാറ്റ് പ്രതലത്തിൽ കബഡ്ദിക്കുവേണ്ടി പ്രത്യേകം ഷു ധരിച്ച് കളിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ട്. സാധാരണ കാർക്ക് മത്സരങ്ങളുടെ കുടുതൽ അഭിവ്യന്താണ് കബഡ്ദി ലീഗ് മത്സരങ്ങൾ ആശ്വാസ ധ്രൂവങ്ങളിലും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

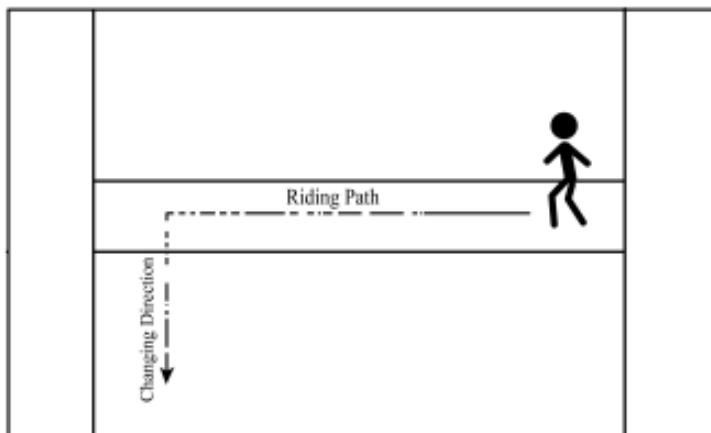
കബഡ്ദിപരിശീലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുകൾ ഈ കൂസു പരിചയപ്പെടാം.

### ചെയ്യിംഗ് ദ ഡയറക്ഷൻ ഓഫ് ദ റൈഡ് (Changing the direction of the raid)

ഒരു ഗെയ്സർ, ഗെയ്സർ ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ മിഡലേറ്റിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ സീരീക റിക്കുന്ന കാലിന്റെ ചലനങ്ങളെ ചെയ്യിംഗ് ദ ഡയറക്ഷൻ ഓഫ് ദ റൈഡ് എന്നു പറയുന്നു.

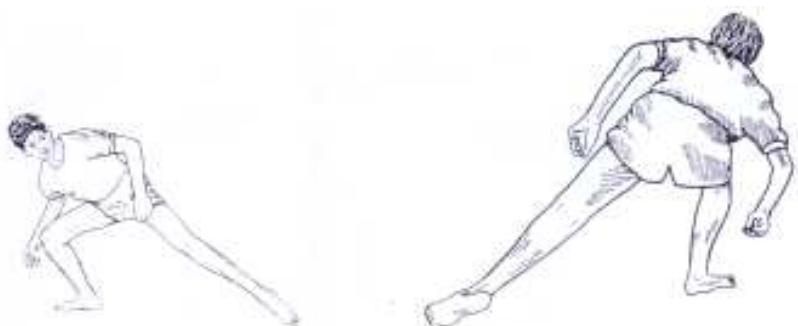
പ്രധാനമായും ഇതിനു വേണ്ടി ഉപയോഗി ക്കുന്ന രീതികൾ ചുവ ദ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

- Natural run method
- Sideward movement
- Out turn method
- In turn method



### ടോ ടച്ച് (Toe touch)

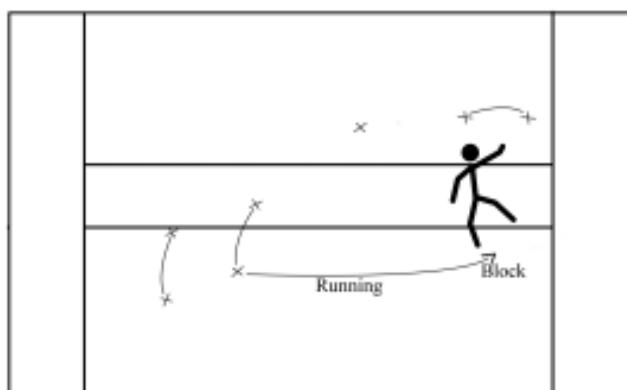
ഒരു രീതിയാൽ പോയിരുൾ്ളു നേടാൻ കൈകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് (Hand Touch) എങ്ങനെ നേരയിൽ നിങ്ങൾ മുൻക്കാസിൽ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ ഒരു രീതിയാൽ കാലുപയോഗിച്ചും പോയിരുൾ്ളു നേടാവുന്നതാണ്. അതിൽ പ്രധാനമേപ്പുട് ഒരു കഴിവാണ് ടോ ടച്ച്.



ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ അകത്തുള്ള കാൽ നിവർത്തി ഡിഫൻഡ് റൂട്ട് എത്തെങ്കിലും ഒരു ശരീരഭാഗത്ത് ടോ ഉപയോഗിച്ച് തൊട്ട് പോയിരുൾ്ളു നേടാണോ.

### റൺിംഗ് ബ്ലോക്ക് (Running block)

മുൻക്കാസിൽ ബ്ലോക്ക് എന്നാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കാണുമല്ലോ. അതുപോലെ ഒരു രീതിയാൽ പ്രതിരോധക്കാർ ഓടി വന്ന് തടങ്കുന്നിർത്തുന്ന ഡിഫൻഡ് റൂട്ടുകളും റൺിംഗ് ബ്ലോക്ക് എന്നു പറയുന്നു.



### കമ്പഡിലെ പ്രതിരോധം (Defence Systems in Kabaddi)

കമ്പഡി കോർട്ട് മറ്റു കളികളുടെ കോർട്ടുകളെ അപേക്ഷിച്ച് ചെറുതാണല്ലോ. അതു കൊണ്ടുതന്നെ കൃത്യമായ പ്ലാനിങ് ഡിഫൻഡിന് ആവശ്യമാണ്. രീതിയാൽ കാച്ച് ചെയ്ത് പോയിരുൾ്ളു നേടുന്നതിനും പരസ്പരം ധാരണനേടി ഓരോ ഡിഫൻഡിവ് കളിക്കാരരെന്തെങ്കിലും ജോലി എന്നെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും കമ്പഡിയിൽ ഡിഫൻഡി സിറ്റും അത്യാവശ്യമാണ്. 7,6 കളിക്കാർ കോർട്ടിൽ ഉള്ളപ്പോൾ എങ്ങനെന്നയാണ് നിൽക്കേണ്ടത് എന്ന് ചുവടെ ചിത്രത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.



2 - 3 - 2 System



2 - 2 - 2 System

### കബഡ്ദി നിയമങ്ങൾ (Rules of Kabaddi)

#### ഒഫീഷ്യൽകൾ

: ഒരു കബഡ്ദിമത്സരം നിയന്ത്രിക്കാൻ 6 ഓഫീഷ്യൽകൾ ആവശ്യമാണ്.

#### റഹരി (1)

: കളിയുടെ പൊതുവായ നിയന്ത്രണം റഹരിയിൽ നിക്ഷി പ്രതമായിരിക്കും.

#### അംപയർ (2)

: മുഴുവൻ സമയം കളി നിയന്ത്രിക്കേണ്ടവർ.

#### അസി. സ്കോറർ (2)

: രണ്ടു ടൈമിന്റെയും എൻഡ് ലൈനിനു പിന്നിലായി എൻഡ് ലൈൻ ഒരടക്കുന്നവരെയും ഒരടക്കായ കളിക്കാ രൈയും പുറത്തു നിർത്താനും പോയിരുൾ്ള ലഭിക്കുന്നോൾ മുൻഗണനക്കുമത്തിൽ തിരികെ കോർട്ടിൽ കയറ്റേണ്ടതും അസിസ്റ്റന്റ് സ്കോററുടെ ചുമതലയാണ്.

#### സ്കോറർ

: സ്കോർഷീറ്റിൽ ആധികാരികമായി സ്കോർ രേഖപ്പെടു ത്തേണ്ടതിന്റെ ചുമതല സ്കോറർക്കാണ്.

#### സബ്സിറ്റുഷൻ

: ദൊം ഒരു സമയത്ത് കോർട്ടിനുള്ളിൽ ഉള്ള കളിക്കാരനെ മാറ്റി പകരം റിസർവ് ബൈബില്യൂള്ള കളിക്കാരനെ റഹരി/ അംപയറ്റുടെ അനുവാദത്തോടെ കോർട്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തു ന്നതിനെ സബ്സിറ്റുഷൻ എന്നു പറയുന്നു.

### ലോണ പോയൻ്റ് (Lona Point)

ഒരു ടീമിലെ 7 കളിക്കാരും പുറത്താക്കപ്പെടുമ്പോൾ എതിർ ടീമിന് അധികമായി 2 പോയിൻ്റ് ലഭിക്കും. ഇതിനെ ലോണ പോയൻ്റ് എന്നു പറയുന്നു.

### ടെക്നിക്കൽ പോയൻ്റ് (Technical Point)

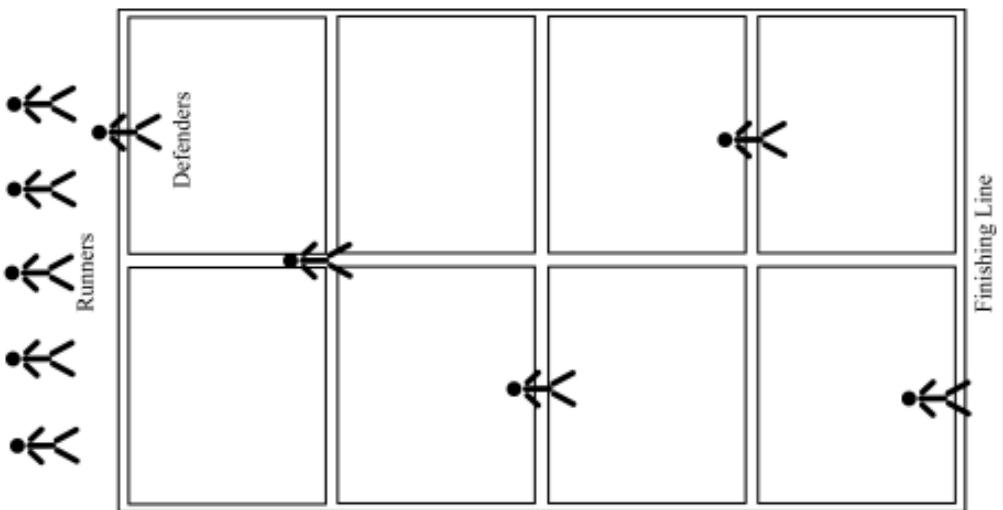
ഒരു മൽസര സമയത്ത് കളിക്കാരനോ ടീമുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരോ കളിയുടെ നിയമ അശ്വക്കു വിരുദ്ധമായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ റഹർ/അംപയർ എതിർ ടീമിനു നൽകുന്ന പോയിൻ്റുണ്ട് ടെക്നിക്കൽ പോയൻ്റ്. എന്ന് പറയുന്നു.

### Age & Body weight for school Kabaddi

ജുനിയർ (10- 10 ക്ലാസ് വരെ) ആൺകുട്ടികൾ 17 വയസ്സിനു താഴെ, ഭാരം 57 kg പെൺകുട്ടികൾ 17 വയസ്സിനു താഴെ, ഭാരം 53 kg
സീനിയർ (12-10 ക്ലാസ് വരെ) ആൺകുട്ടികൾ 19 വയസ്സിനു താഴെ, ഭാരം 65 kg പെൺകുട്ടികൾ 19 വയസ്സിനു താഴെ, ഭാരം 59 kg

### സ്കൂളിലെ ഗൈം - കിളിത്തട്ടുകളി

കമ്പഡി പരിശീലനിക്കുന്ന കൂട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രയോജനകരവും വിനോദപ്രദവുമായ ഒരു കളിയാണ് കിളിത്തട്ടുകളി. ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കൂട്ടികളെയും രണ്ടു ടീമുകളായി തിരിക്കുക ഒരു ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ ഡിഫറൻസർമാരായും രണ്ടാമത്തെ ടീം റൺറൂമാകുന്നു. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഓരോ കോളത്തിലും ഒരു ഡിഫർസർ ഉണ്ടാകും. ഇയാളെ കമ്പളിപ്പിച്ച് ഓരോ കോളവും കടന്ന് ഒരാൾ ഫിനിഷിംഗ് ലൈനിൽ എത്തി ചേരുന്നാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിൻ്റ് ലഭിക്കും. അങ്ങനെ ആകെ എത്രപേര് എത്തുന്നു അതാണ് ആ ടീമിന്റെ ആകെ സ്കോർ. അടുത്തതായി ഡിഫർസർ ആയ ടീം റൺറൂമാകുന്നു. റൺറൂമായആയ ടീം ഡിഫർസറും ആകുന്നു. മെൽപ്പറഞ്ഞതുപോലെ കളി തുടരുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിൻ്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.



# ഹോക്കി (Hockey)

## സ്ട്രെയറ്റ് സ്കൂപ് (Straight Scoop)

കളിക്കുന്നതിനിടയിൽ സഹകളിക്കാരൻ എതിരാളിയുടെ തലയ്ക്കുമുകളിൽ കൂടി പന്ത് പാസു ചെയ്യുന്നതിനായി (over head pass) ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



## ഗ്രിപ് (Grip)

ഇടതുകൈ ഹോക്കിലുണ്ടിരുന്ന് ഏറ്റവും മുകളിലായും വലതുകൈ റൂട്ടിക്കിരുന്ന് മധ്യഭാഗത്തായും പിടിക്കുക. ഹോക്കിലുണ്ടിരുന്ന് പരന്നഭാഗം മുകളിൽ വരത്തക്ക രീതിയിലായിരിക്കുന്ന ശ്രീപ്പ്.

## ബോൾ പൊസിഷൻ (Ball Position)

പന്ത് വലതു പാദത്തിന്റെ (ഉർവ്വശത്തിന്റെ) മധ്യഭാഗത്തായി (20-25 സെ.മീ) വയ്ക്കുക.

## ബോഡി പൊസിഷൻ (Body Position)

വലതുകാൽ മുൻപിലും ഇടതുകാൽ പിറകിലുമായി വയ്ക്കുക. പന്തിന് അഭിമുഖമായും അതുപോലെ പന്ത് ഏതു ദിശയിലാണോ എത്തിക്കേണ്ടത്, ആ ദിശയിലേക്കുമാണ് തോളുകൾ ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്. ഹോക്കിലുണ്ടിരുന്ന് അശ്രദ്ധാഗം പന്തിന് താഴ്ഭാഗത്തായും റൂട്ടിക്കിരുന്ന് മുകൾഭാഗം അൽപ്പം ഉയർത്തിയും പിടിക്കുക. അതോടൊപ്പം ഈ കാൽമുട്ടുകളും സ്വാഭാവിക രീതിയിൽ ചെറുതായി മടക്കുക. (ചിത്രത്തിലേതുപോലെ)

## എക്സിക്യൂഷൻ (Execution)

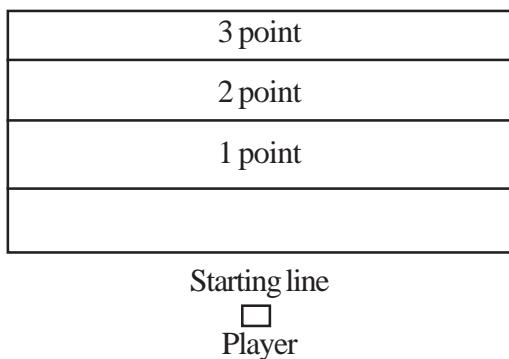
പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഹോക്കിലുണ്ടിരുന്ന വലതുകൈ കൊണ്ട് വളരെ ശക്തിയായി മുകളിലും ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് പന്തിനെ എത്തിക്കുക.

### ഫോളോ ട്രൂ (Follow through)

പന്തിനെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തേക്ക് തള്ളിയതിനുശേഷം ഹോക്കിസ്റ്റിക്ക് ലക്ഷ്യസ്ഥാന തിനു നേരെ പിടിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി കൈകൾ തോളിക്കേ ഉയരത്തിൽ സമാന്തരമായി നീട്ടിപിടിക്കുക.

### ലീഡ്-അപ് അക്കൗണ്ടിംഗ് (Lead-up activity)

കൂട്ടികളെ രണ്ടു ശുപ്പരക്കുക. സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽനിന്ന് ഏകദേശം 20-30 മീറ്റർ വരെ യുള്ള അകലത്തിൽ (കൂട്ടികളുടെ നിലവാരമനുസരിച്ച് മാറ്റം വരുത്താം) കോൺഓ, അതുപോലെയുള്ള വസ്തുക്കളോ (കുമ്മായമുപയോഗിച്ച് വരയ്ക്കുകയുമാബാം) ഉപയോഗിച്ച് പല കോളങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക. (ചിത്രം നോക്കുക) അതിൽ ഓരോ കോളത്തിനും 1,2,3,... എന്ന രീതിയിൽ പോയിക്കൊണ്ടു നൽകുക. (കൂടുതൽ ദൃഢത്തിന് കൂടുതൽ പോയിക്കൊണ്ടു എന്ന രീതിയിൽ). അതിനുശേഷം ഓരോരുത്തരായി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽ പിരകിൽ നിന്നും സ്കേറീറ്റ് സ്കൂപ്പ് ചെയ്യുക എത്ര കോളത്തിലാണോ പത്ത് വീണ്ട്, അതനുസരിച്ച് പോയിക്കൊണ്ടു ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു ടീമിലെ മൊത്തം കൂട്ടികളുടെയും പോയിക്കൊണ്ടു കണക്കുകൂട്ടി വിജയിക്കേണ്ട നിർണ്ണയിക്കുന്നു.

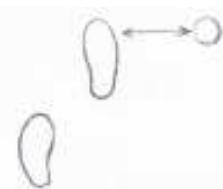


### ബോൾ ഫൂട്ട് ഫൂഷ് (Wrong Foot Push)

പന്ത് കൊണ്ട് ഓട്ടുന്ന സമയത്ത് അടുത്തു നിൽക്കുന്ന സഹകളിക്കാരന് പന്തിനെ തള്ളിവിടുന്നതിന് രോങ്പഫൂട്ട് പൂഷ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതുപോലെ ഗോളടിക്കാനും ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

### ഗ്രിപ് (Grip)

ഇടതുകൈ ഹോക്കിസ്റ്റിക്കിന്റെ ഏറ്റവും മുകൾഭാഗത്തായും വലതുകൈ ഹോക്കിസ്റ്റിക്കിന്റെ മധ്യഭാഗത്തായും സ്റ്റിക്കിന്റെ താഴ്ഭാഗത്തെ വളഞ്ഞഭാഗം നമുക്ക് നേരെ അഭിമുഖമായും പിടിക്കുക.



### ബോൾ പോസിഷൻ (Ball position)

പന്ത് വലതുഭാഗത്ത് വലതുകാലിന് സമാന്തരമായി 10-15 മുഖ്യ അകലത്തിൽ തലയ്ക്ക് നേരെ വരത്തക്കരീതിയിൽ വയ്ക്കുക.



## ബോധി ഫോസിഷൻ (Body Position)

വലതുകാൽ മുൻപിലും പാദം ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തിനു നേരെയും ആയിരിക്കണം. ഈ തുകാൽ പിറകിൽ ശരീരഭാരം വലതുകാലിലായിരിക്കണം. ഈകാൽമുട്ടുകളും സ്വാഭാവിക രീതിയിൽ ചെറുതായി മടക്കുക. അരയ്ക്ക് മേൽഭാഗം (upper body) വലതുഭാഗത്തെക്ക് ചരിക്കുക. ഈതുതോഴ് ലക്ഷ്യത്തിനു നേരെ ആയിരിക്കും.

## എക്സില്യൂഷൻ (Execution)

ഹോക്കിസ്റ്റിക്ക് പന്തിന്റെ പിറകിലായി ചേർത്തുവച്ചതിനുശേഷം വലതുകാൽ മുൻപിൽ വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം പന്തിനെ തള്ളിവിടുക. ഈ ഒരേ സമയത്തായിരിക്കണം ചെയ്യേണ്ടത്.

## ഫോൾഡ് (Follow Through)

ഓടുനോൾ ചെയ്യുന്ന രീതിയായതിനാൽ പത്ത് തള്ളിവിട്ടിനുശേഷവും ഓട്ടം തുടരണം. ഹോക്കിസ്റ്റിക്ക് പത്ത് തള്ളിവിട്ട് ദിശയിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിപ്പിക്കുക.

## ലീഡ്-അപ് ആക്റ്റിവിറ്റി (Lead-up activity)

സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽനിന്ന് ഏകദേശം 20 മുതൽ 25 മീറ്റർ (കുട്ടികളുടെ നിലവാരത്തിനുസരിച്ച് മാറ്റം വരുത്താം) അകലത്തിൽ ഗോൾ പോസ്റ്റ് 6 മീറ്റർ അകലത്തിൽ (രണ്ടു ഹോക്കിസ്റ്റിക്ക് അകലം) ക്രമീകരിക്കുക. കുട്ടികളെ രണ്ടു ശൃംഖലകളിലെ ശേഷം ഓരോരുത്തരെയായി സ്റ്റാർട്ടിങ് ലൈനിൽനിന്ന് പിറകിൽ നിന്നും റോൾ ഫൂട്ട് പുഷ് ഗോൾ പോസ്റ്റിലേക്ക് ചെയ്തിപ്പിക്കുക. ഈ ഒരു ഗോൾ നിശ്ചിത പോയിറ്റ് നൽകി മൊത്തം പോയിറ്റ് കണക്കാക്കി വിജയിച്ച് ടീമിനെ നിശ്ചയിക്കാവുന്നതാണ്.

## റിവോഴ് പുഷ് (Reverse Push)

കളിക്കുന്നതിനിടയിൽ വലതുഭാഗത്ത് അടുത്തായി നിൽക്കുന്ന സഹകളിക്കാരന് പത്ത് തള്ളിവിടുന്നതിന് ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

## ഗ്രിപ് (Grip)

ഹോക്കിസ്റ്റിക്കിന്റെ അഗ്രഭാഗം തലതിരിച്ച് ഗൗണ്ടിന് അഭിമുഖമായി വേണും പിടിക്കാൻ. ഈതുകൈ സ്റ്റിക്കിന്റെ ഏറ്റവും മുകളിലായും വലതുകൈ മധ്യഭാഗത്തായും പിടിക്കുക.



## ബോൾ ഫോസിഷൻ (Ball Position)

ഈയ്ക്ക് അകലമില്ലാതെ പത്തും സ്റ്റിക്കും ചേർത്തുവേണും വയ്ക്കേണ്ടത്.

## ബോധി ഫോസിഷൻ (Body Position)

ഈ ചെയ്യുന്നോൾ വലതുകാൽ മുൻപിലായും ഈതുകാൽ പിറകിലുമായി വേണും

വയ്ക്കേണ്ടത്. പത്ത് എപ്പോഴും വലതുകാലിന്റെ നേരെ മുൻപിലായിരിക്കണം. (ചിത്രത്തിലേതുപോലെ) ഇരുകാൽ മുട്ടുകളും സ്വാഭാവികരീതിയിൽ ചെറുതായി മടക്കിവയ്ക്കുക.

### **എക്സില്യൂഷൻ**

പന്തിനെ വളരെ ശക്തിയായി നിലന്തുകൂടി ഉയരാത്ത രീതിയിൽ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തേക്ക് തള്ളിവിടുക.

### **ഫോട്ടു ട്രൂ**

പത്ത് തള്ളിവിട്ടതിനു ശേഷം ട്രൂക്ക് ഗ്രേഡിനു സമാനരമായി ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തിനു നേരെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക.

### **ലീഡ്-ഐപ് ഓക്രീപിറ്റി**

രോം ഫൂട്ട് പുഷിൽ നിർദ്ദേശിച്ച അന്തേ ലീഡ്-ഐപ് ആക്രീവിറ്റി സ്ലാർട്ടിങ് ലൈനിൽനിന്നുമുള്ള അകലത്തിൽ കുറവു വരുത്തി (എക്കേശം - 15 മുതൽ 20 മീറ്റർ വരെ കൂട്ടികളുടെ നിലവാരമനുസരിച്ചായിരിക്കണം) ചെയ്യിക്കുക.

### **ഗോൾ കീപിംഗ് (Goal Keeping)**

ഒരു ഗോൾ കീപ്പർ എപ്പോഴും ഗോൾ കീപ്പിംഗ് സമയത്ത് എല്ലാവിധ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളും നിർബന്ധമായും ധരിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളും അടങ്കിയ ഗോൾ കീപ്പർ കിട്ട് ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്.

### **ബന്ധകാലുമുപയോഗിച്ച് പാര് റോൾ വെരുന്ന രീതി (Stopping with both legs)**

രണ്ടുകാലുകൾക്കിടയിൽ അകലമില്ലാതെ ഇരുകാലുകളും ചേർത്തുവച്ച് പത്തു തട്ടുനിർത്തുക. (ചിത്രത്തിലേതുപോലെ)

### **ഒരു കാൽ ഉപയോഗിച്ച് പാര് റോൾ വെരുന്ന രീതി (Stopping with either Right leg or Left leg)**

വലതുകാൽ വലതുവശത്തേക്ക് അൽപ്പം മുന്നോട്ടു വച്ച് കാലിന്റെ ഉൾഭാഗമുപയോഗിച്ച് പത്തി തടുക്കുക. ഇതേ രീതി ഇടതുകാൽ ഉപയോഗിച്ച് ഇടതുവശത്തേക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. (ചിത്രത്തിലേതുപോലെ)



## ഫൂട്ട്‌ബോൾ (Football)

### നിയമസൂചകം

#### സ്റ്റാർട്ട് ആൻഡ് ഗി-സ്റ്റാർട്ട് ബാധ് ടിപ്പ്

ടോസ് ലഭിക്കുന്ന ടീം സൈഡ് തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും എതിർ ടീമിന്റെ കിക്ക്-ഓഫി ലൂടെ കളി ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കിക്ക് ഓഫിലൂടെയാണ് കളി ആരംഭിക്കുന്നതും പുനരാരംഭിക്കുന്നതും. രണ്ടാം പകു തിയിൽ എതിർ ടീമിനാണ് കിക്ക്-ഓഫിലൂടെ കളി ആരംഭിക്കാൻ അവസരം. കൂടാതെ രണ്ട് ടീമുകളും പരസ്പരം കോർട്ടുകൾ മാറ്റേണ്ടതാണ്.

#### ബോൾ ഇൻ ആൻഡ് ഓട്ട് ബാധ് ടിപ്പ്

എൻഡ് ലെൻഡിലൂടെയോ സൈഡ് ലെൻഡിലൂടെയോ പന്ത് പുർണ്ണമായും വരയ്ക്കു പുറത്തു പോകുന്നോണ് (in air or ground) പന്ത് ഒരു ആയതായി കണക്കാക്കുന്നത്.

മറ്റു സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം തന്നെ ബോൾ ഇൻ ഷ്ടേ ആയാണ് കണക്കാക്കുന്നത്.

#### മൈന്റെയും ബാധ് സ്കോറിംഗ് (ഗോൾ സ്കോർ പെരുവന്ന വിധം)

രണ്ടു പോസ്റ്റുകൾക്കും ഫ്രോം ബാറിനുമിടയിലൂടെ പന്ത് പുർണ്ണമായും ഗോൾലെൻ കടക്കുന്നോണ് ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്തതായി കണക്കാക്കുന്നത്. നിശ്ചിത സമയ തതിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ഗോൾ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

#### ഭ്രാ ഇൻ

കളിക്കിടയിൽ സൈഡ് ലെൻഡിലൂടെ പുറത്തു പോകുന്ന പന്ത് ഭ്രാ ഇൻലെ യാണ് കളി പുനരാരംഭിക്കുന്നത്. പന്ത് പുറത്തുപോകുന്നതിനുമുൻപ് ആരുടെ ശരീരത്തിലാണോ സ്പർശിച്ചത് അയാളുടെ എതിർ ടീമിനാണ് ഭ്രാ ചെയ്യാനുള്ള അവസരം.

### വിഭാഗിക്കലാം

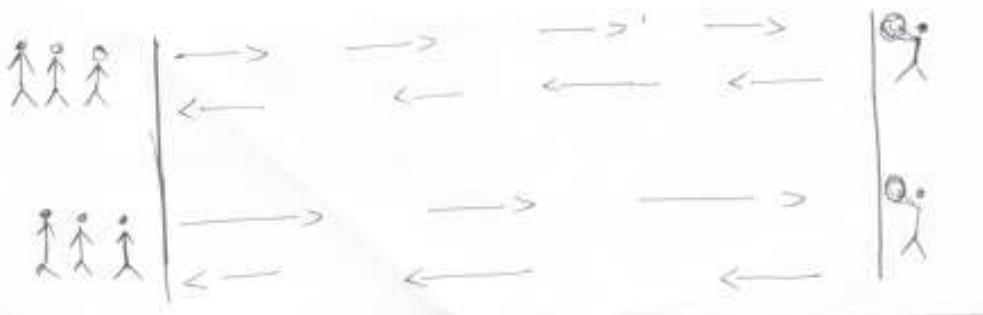
- എസാൾ ലൈനിനു പുറത്തുനിന്നുവേണം ദ്രോ ചെയ്യേണ്ടത്.
- ഈ പാദങ്ങളും നിലത്തുറപ്പിച്ചുവേണം ദ്രോ ചെയ്യേണ്ടത്.
- ഈ കൈകളിലും പത്ത് പിടിച്ച് തലയ്ക്കു പിനിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് മുൻപിലേക്ക് എറിയണം. എറിയുന്ന സമയത്ത് കൈമുട്ട് നിവർന്നിരക്കണം. തലയും തോളുകളും ഏതു ദിശയിലേക്കാണോ, ആ ദിശയിൽ വേണം ദ്രോ ചെയ്യേണ്ടത്. മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ കളി നിയന്ത്രിക്കുന്ന റഹരിക്ക് ഫൗം വിളിക്കാവുന്നതും എതിർ ടീമിന് ദ്രോ ചെയ്യാനുള്ള അവസരവും ലഭിക്കുന്നതുമാണ്.

### സ്വിഫ്റ്റ്

1. നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചുകൊണ്ട് ഏറ്റവും കുടുതൽ ദുരം ദ്രോ ചെയ്യുന്ന കുടിയെ കണ്ണെത്തുന്ന മത്സരം നടത്താവുന്നതാണ്. ഒന്നോ അതിലധികമോ അവസരം നൽകാവുന്നതാണ്.
2. കുടിക്കുള്ള രണ്ടുഗൃഹപ്പാക്കി ദ്രോ ഈ ഉപയോഗിച്ച് റിലേ മത്സരം നടത്താവുന്നതാണ്.

### മീഡ് സൌഖ്യക്കോടിനിൽ

1. കുടിക്കുള്ള രണ്ടു ശുപ്പുകളാക്കി നിശ്ചിതസ്ഥലത്തിനുള്ളിൽ വിനൃസിച്ചു നിർത്തുക. 7 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ പരമാവധി പാസുകൾ (ദ്രോ ഈ) തുടർച്ചയായി ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. എതിർ ടീം പത്ത് കൈകലൊക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ദ്രോ ഈ ഉപയോഗിച്ചാണ് പാസ് നൽകേണ്ടത്. എതിർ ടീം പത്ത് കൈകലൊക്കിയാൽ അവർക്ക് പാസ് തുടരാം. 7 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും കുടുതൽ പാസുകൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.
2. കുടിക്കുള്ള രണ്ടു ശുപ്പുകളാക്കി പത്തു മീറ്റർ അകലത്തിലുള്ള വരയുടെ പിരകിൽ വരിവരിയായി നിർത്തുന്നു. രണ്ട് ശുപ്പിഞ്ഞെയും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന രണ്ടു കുടികളുടെ കൈയിലും ഓരോ പത്ത് കോടുക്കുന്നു. അധ്യാപകൻ റൂബർട്ട് പരയുന്നോൾ കുടികൾ പത്തുമായി 10 മീറ്റർ അകലത്തിലുള്ള വരയിൽ ഓടി എത്തുന്നു. അവിടെ നിന്ന് അതാത് ടീമിഞ്ചേരേ പേരു പത്ത് പിടിച്ചതിനുശേഷം അടുത്ത കുടി ഈ പ്രക്രിയ തുടരുന്നു. ആദ്യം ദ്രോ ചെയ്ത തീരുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.



## പുറംകാലിന്റെ പുറംഭാഗം കൊണ്ട് പട്ട് കിൾസ് ചെയ്യുന്ന ശീര്ഷി (Kicking with outside of instep)

പന്തിനു സമാനതരമായി അടിക്കാത്ത കാൽ അഞ്ച് മുതൽ ആർ ഇഞ്ച് വരെ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. അടിക്കുന്ന കാൽ പുറകിലേക്കു വലിച്ച് മുട്ടു മടക്കി കാൽവിരലുകൾ പ്രതല തേരാട് പോയിരുന്ന് ചെയ്ത പന്തടിക്കാൻ വേണ്ടി കാൽ മുന്നിലേക്ക് ചലിപ്പിച്ച് പന്തിന്റെ വശത്തായി പുറംകാലിന്റെ പുറംഭാഗം കൊണ്ട് ശക്തിയായി അടിക്കുന്ന രീതിയാണിൽ (വലതുകാൽ കൊണ്ടാണ് അടിക്കുന്നതെങ്കിൽ പന്തിന്റെ ഇടതുവ ശത്രും ഇടതുകാൽ കൊണ്ടാണ് അടിക്കുന്നതെങ്കിൽ പന്തിന്റെ വലതു വശത്രുമാണ് അടിക്കേണ്ടത്). പന്ത് അടിച്ചതിനുശേഷം അടിച്ച കാൽ ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലുടെ മറു വശത്ത് വയ്ക്കുകയും ശരീരഭാരം ആ കാലിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുകയും ചെയ്യുന്നു.



### വിശദീകരണം

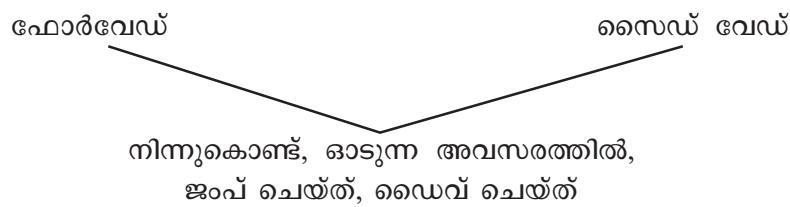
എതിരാളിയെ കബളിപ്പിക്കുന്ന ഒരു കിക്കാൺിൽ. അടിക്കുന്ന കാൽ പോകുന്നതിന്റെ എതിർഭിശയിലാണ് പന്ത് പോകുന്നത്. പന്ത് വള്ളം (Curve) പോകുന്നതിന് ഈ കിക്ക് വളരെ പ്രയോജനമാണ്.

### പ്രധാനസ്ഥാനം

ഒരു നിശ്ചിത പോയിരുത്തിൽ നിന്ന് 15 മീറ്റർ ദൂരത്തിൽ ഒരു മീറ്റർ ഉയരവും 1 മീറ്റർ വീതി യുമുള്ള ഒരു പോള്ള് സ്ഥാപിക്കുക. ഏഴരു മീറ്റർ ദൂരത്തിൽ ഒരു കോൺ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം കോൺിനു നേരെ സ്റ്റാർട്ട് ലൈനിൽ പന്തു വച്ചതിനുശേഷം കോൺിൽ തടാതെ പന്തടിച്ച് പോള്ളിൽ കയറ്റിയാൽ ഒരു പോയിരുന്ന് ലഭിക്കുന്നു. ഈ രണ്ട് കാലിലും മാറി മാറി ചെയ്യുക. കൂടുതൽ പോയിരുന്ന് ലഭിക്കുന്ന കൂട്ടി ജയിക്കുന്നു.

### ഹൈഡ്രി

പൊങ്ങിവരുന്ന പന്ത് പാസ് കൊടുക്കുന്നതിനും ഗോൾ സ്കോർ ചെയ്യുന്നതിനും പന്ത് കൂടിയർ ചെയ്യുന്നതിനും ഹൈഡ്രി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ സാധാരണയായി രണ്ടു രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നു.



എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം ഫോഡ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

### സ്ഥാപനവേദി ഫോഡ്

ഒരു കാൽ അൽപ്പം മുന്നിൽ വച്ച് മുട്ടുകൾ അൽപ്പം മടക്കി ശരീരം പിന്നിലേക്ക് വളച്ച് കൈകൾ ഇരുവശവും വച്ച് ബാലൻസ് ചെയ്ത് പന്തിലേക്ക് നോക്കി നേറ്റികൊണ്ട് പത്ത് മുന്നോട്ടു തട്ടുക.

### പ്രധിപ്പണം

1. പന്തില്ലാതെ നിന്നുകൊണ്ട് ഫോഡിങ് ആക്ഷണം ചെയ്തിക്കുക.
2. പത്ത് കൈകൊണ്ട് മുന്നിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിച്ച് ശേഷം കൂട്ടികളേക്കൊണ്ട് ഫോഡ് ചെയ്തിക്കുന്നു.
3. രണ്ടു ശൃംഖലകളായി പത്ത് എറിഞ്ഞു കൊടുത്ത് ഫോഡ് ചെയ്യുന്നു.
4. ഗ്രോൾ കീപ്പർ ഉള്ള ഒരു ഗ്രോൾ പോസ്റ്റിലേക്ക് 7 മീറ്റർ അകലെ നിന്ന് ഫോഡ് ചെയ്ത് ഗ്രോൾ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ ഒരു കളി നടത്താവുന്നതാണ്. പത്ത് പകാളി തലയ്ക്കു നേരെ ഉയർത്തി ഇട്ടു കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. ലഭിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന കൂട്ടി വിജയിക്കുന്നു.

### ഫോഡ് ട്രാപ്പ്

തല കൊണ്ട് പത്ത് സ്വീകരിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങൾ പത്ത് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് ഫോഡ് ട്രാപ്പ്.

- ഇരു കാലുകളും നിലത്തുറപ്പിച്ച് ശരീരം നിവർന്ന് കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീര ത്തിന്റെ ഇരുവശത്തും ചേർത്തു നിൽക്കുന്നു. പത്ത് തലയുടെ മുകൾഭാഗത്ത് എത്തുനോൾ കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കി നേറ്റിയിൽ മൃദുവായി സ്വീകരിച്ച് മുന്നിലേക്ക് നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു.

### പ്രധിപ്പണം

1. പന്തില്ലാതെ മുവ്വമെന്ത് പരിശീലപ്പിപ്പിക്കുക.
2. പത്ത് സയം പോകി ഇട്ട് തലകൊണ്ട് പത്ത് നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുക.
3. അന്നോ ആറോ മീറ്റർ അകലത്തിൽനിന്ന് പത്ത് പോകി ഇട്ടുകൊടുക്കുക. കൂട്ടി തല ഉപയോഗിച്ച് പത്ത് നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുന്നു. താഴെ വീഴുന്നതിനുമുൻപ് കാൽ കൊണ്ട് തട്ടുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്ന കൂട്ടികളെ അഭിനന്ദിക്കുക.

## വോളിബോൾ (Volleyball)

1921-ൽ മദ്രാസിലെ വൈ. എ.സി.എ. ആൺ വോളിബോൾ കളി ഇന്ത്യയിലെത്തിച്ചത്. ആ കാലത്തുതന്നെ വോളിബോൾ കേരളത്തിലും എത്തിച്ചേർന്നു. 1956 ആയപ്പോൾ ഫേക്കും വോളിബോൾ കൂടുതൽ ജനകീയമാവുകയുണ്ടായി. കേരളത്തിലെ വ്യത്യസ്ത മായ ഭൂപ്രകൃതിയിൽ കളിക്കാൻ കൂറച്ച സ്ഥലം മതിയെന സഹകര്യമാണ് ഇവിടെ ഇരു കളി കൂടുതൽ ജനകീയമാകാൻ കാരണം. ജിമ്മി ജോർജ്ജ്, കെ.സി. ഏലമ്മ, കെ.എൽ റക്കുമാർ, സിറിൽ. സി.വള്ളുർ, ഡോ ജോസഫ്, കെ.ജെ. കപിൽദേവ് മുതലായവർ കേരളത്തിലെ എക്കാലത്തെയും മികച്ച വോളിബോൾ കളിക്കാരാണ്.

### നിയമാവലി

ഇന്ന് റാലി പോയിന്റ് റിതിയാണ് അന്താരാഷ്ട്ര വോളിബോൾ പൊയറേഷൻ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. 25 പോയിന്റിൽ കളി അവസാനിക്കുന്നു. കളി അവസാനിക്കാൻ 2 പോയിന്റ് വ്യത്യാസം ആവശ്യമാണ്. 2000-ൽ ആൺ ഇരു മാറ്റം ഉണ്ടായത്. അതുവരെയും 15 പോയിന്റിലാണ് കളി അവസാനിച്ചിരുന്നത്. സർവ്വ ചെയ്തിരുന്ന ടീമിന് മാത്രമേ പോയിന്റ് ലഭിക്കുകയുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ ഇന്ന് പത്ത് നഷ്ടമാകുന്ന ടീമിന്റെ എതിർ ടീമിന് സർവ്വം പോയിന്റും ലഭിക്കുന്നു. വളരെ അനന്തമായി നീണ്ടു പോയ്ക്കൊണ്ടിരുന്ന കളിക്കളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇരു മാറ്റം മുലം സാധിച്ചു.

### അർജുന അവാർഡ് നേടിയ പ്രശസ്ത മലയാളി വോളിബോൾ താരങ്ങൾ

1	കെ.സി. ഏലമ്മ	-	1975
2	ജിമ്മി ജോർജ്ജ്	-	1976
3	കൂട്ടിക്കൂഷ്ഠൻ	-	1978-79
4	സാലി ജോസഫ്	-	1984
5	സിറിൽ സി. വള്ളുർ	-	1986
6	കെ. ഉദയകുമാർ	-	1991
7	കെ.ജെ. കപിൽദേവ്	-	2010
8	ഡോ ജോസഫ്	-	2014

## ദ്രോണാചാരം അവാർഡ് നേടിയ മികച്ച വോളിബോൾ പരിശീലകൾ

- |   |                      |   |      |
|---|----------------------|---|------|
| 1 | എ. രമണറാവു           | - | 1990 |
| 2 | എം. ശ്രീംസുന്ദര റാവു | - | 1995 |
| 3 | ജി.എൻ. ശ്രീധര        | - | 2007 |

### ടെന്നിസ് സർവ് (Tennis serve)

ഈ വളരെ ശക്തിയേറിയതും എതിരാളിയിൽ നിന്നു വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പോയിരുന്ന് നേടാൻ കഴിയുന്നതുമായ ഒരു സർവാണിത്. വളരെ ശക്തമായ രീതിയിലുള്ള 'Top spin' ആണ് ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പിന്റെ പ്രത്യേകത.

### സ്റ്റാൻസ് (Stance)

എൻഡ് ലെവനിൽ രണ്ടു മീറ്റർ പിറകിൽ കളിക്കാരൻ സർവ് ചെയ്യാനായി നിൽക്കുന്നു. ഈ കാലുകളും ഷോർഡർ അകലാത്തിൽ ഒരു കാൽ മുൻപോട്ടും മറ്റൊരു കാൽ പിന്നിലുമായി നിൽക്കുന്നു. (വലു കൈയ്യാർ ഇടതുകാൽ മുൻപിലും ഇടം കൈയ്യാർ വലതുകാൽ മുന്നിലുമായി) പത്ത് രണ്ട് കൈയ്യിലുമായും എൽബോ മടങ്ങി ശരീരം ചെറുതായി മുന്നോട്ടാണ്ട് ലക്ഷ്യത്തിന് നേർരോവയിലായി നിൽക്കും.

### ടോസ് (Toss)

ഈ കൈകളുമുപയോഗിച്ച് പത്ത് സാവധാനം ഹിറ്റിംഗ് ഷോർഡർ നിന്നുപാതമായ രീതിയിൽ ടോസ് ചെയ്യുക. കൂടുതൽ മുൻപോട്ടോ പിറകോട്ടോ പത്ത് ടോസ് ചെയ്യുമ്പോൾ പോകാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഈ സർവിൽ പതിനേരു ടോപ് സ്പിൻ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിന് ടോസ് നന്നായി ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

### പത്തുമായുള്ള കോൺടക്ട് (Contact with the ball)

പത്ത് ടോസ് ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ഇരുകൈകളും മുകളിലേക്കും ശരീരത്തിന് പിറകിലുമായി വരുകയും അടിക്കുന്ന കൈ (Hitting arm) ശരീരത്തിന്റെ പിറകിലും എത്തിയിരിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം പിറകോട് വളയുകയും ശരീരത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഭാരം പിറകിലിരിക്കുന്ന കാലിലുമായിരിക്കും. ശരീരം പിറകോട് വളഞ്ഞ് വരുന്ന ഈ സമയത്ത് ബാലൻസ് നഷ്ടപ്പെടാതെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പുറകിലുള്ള അടിക്കുന്ന കൈ (Hitting arm) വളരെ വേഗത്തിൽ നിവർത്തി മുന്നോട് കൊണ്ടു വന്ന ടോസ് ചെയ്ത പതിനേരു മധ്യഭാഗത്തിനു താഴെയായി ശക്തിയോടെ കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് പരമാവധി ഉയരത്തിൽ വച്ച് ടോപ്-സ്പിൻ വരത്തകൾ രീതിയിൽ അടിക്കുക. പതിനേരു മധ്യഭാഗത്തിന് താഴെ അടിച്ചാൽ മാത്രമേ കൃത്യമായ ടോപ്-സ്പിൻ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

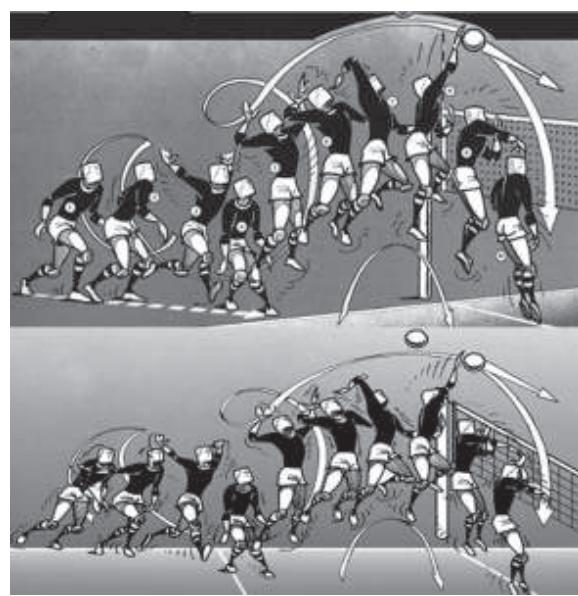
### ഫോളോ ഫ്രൂ (Follow Through)

പതിനീളം ശക്തിയായി അടിച്ച് ടോപ്-സ്പിനിലും എതിരാളിയുടെ കോർട്ടിൽ സർവ് എത്തിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശരീരഭാരം പിറകിലിരിക്കുന്ന കാലിൽ നിന്നു മുൻപോട് എത്തുന്നു. ഈ കൈകളും ശരീരത്തിന് കുറുകൈ താഴേക്കു വരുകയും ചെയ്യുന്നു.



### ക്രോസ് കോർട്ട് അറ്റാക്ക് (Cross Court Attack)

നന്നായി നിലമെച്ചം അല്ലെങ്കിലും കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ എതിരാളിയുടെ കോർട്ടിനു ഒളിൽ കൂട്ടുമായി പന്ത് എത്തിക്കാൻ കഴിയും. സാധാരണയായി നെറ്റിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തുനിന്ന് അറ്റാക്ക് ചെയ്യാനുള്ള അപേപാച്ച് ആരംഭിച്ച് വിജയകരമായി അറ്റാക്ക് പൂർത്തീകരിച്ച് എതിർ കോർട്ടിന്റെ ഉള്ളിൽ വലതുഭാഗത്തെക്ക് പന്ത് പൂർണ്ണമായും പതിപ്പിക്കുന്ന രീതിയാണ് ക്രോസ് കോർട്ട് അറ്റാക്ക്.



## ഫ്ലോട്ട് സർവ് (Float Serve)

പത്ത് അന്തരീക്ഷത്തിൽ സ്ഥിരതയാർന്ന പദ്ധതിയുടെ നീങ്ങുന്നതിനാൽ ഈ സർവീസ് നേരിടാൻ എതിരാളിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുഭവപ്പെടും. ഈ സർവീസ് സ്വീകരിക്കുന്ന കളിക്കാരന് പതിനേറ്റ് പമ്പ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും.

### സ്റ്റാൻസ് (Stance)

വോളിബോൾ കോർട്ടിനേര്റ്റ് പിന്നിൽ എൻ്റെ ലൈനിൽ സർവീസ് സോൺിൽ ഒരു കാൽ മുന്നിലും മറ്റൊരു കാൽ പിന്നിലുമായി ഷോർഡർ അകലത്തിൽ നിൽക്കുന്നു. ശരീരഭാരം രണ്ട് കാലുകളിലുമായിരിക്കും. വലംകൈയും ഇടതുകൈയും ഇടങ്കൈയും വലതുകൈയും പത്ത് പിടിച്ച്, അടിക്കുന്ന കൈകൊണ്ട് പതിന് മുകളിലും പിടിച്ച് നെഞ്ചിനേര്റ്റ് ഉയരത്തിൽ ലക്ഷ്യത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ച് നിൽക്കുന്നു.



### ടോസ് (Toss)



ഹിറ്റ് ചെയ്യാത്ത കൈ (Non-hitting hand) ഉപയോഗിച്ച് പതിനേരു ഷോർഡർ ലൈവിൽ ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് മുന്നിലായി ചെറിയരീതിയിൽ ടോസ് ചെയ്യുന്നു. ഫ്ലോട്ട് സർവീസി (Float service) തും ടോസ് വളരെ വലിയ ഏടക്കമാണ്. കൂടുതൽ ഉയരാനോ എന്നാൽ വളരെ താഴാനോ പാടുള്ളതല്ല. മിതമായ ടോസാണ് ഉത്തമം.

### കോൺടാക്ട് (Contact)

ടോസ് ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം സർവ് ചെയ്യാനുപയോഗിക്കുന്ന കൈ നേരെ പിന്നിലേക്ക് എടുത്ത് കൈപുത്തി ഉപയോഗിച്ച് പതിനേര്റ്റ് പിന്നിൽ ശക്തിയായി അടിക്കുന്നു. അടിക്കുന്നസമയത്ത് കൈക്കുഴി, കൈപുത്തി എന്നിവ ദൃശ്യമായിരിക്കണം. ഒരു കാരണവശാലും പതിന് സ്പിൻ മുവ്‌മെന്റ് (spin movement) പാടുള്ളതല്ല. കൃത്യമായ ഫ്ലോട്ടിങ്ങിലും പത്ത് എതിരാളിയുടെ കോർട്ടിൽ എത്തിക്കുന്നു. ഈ സർവീസിനേര്റ്റ് പ്രത്യേകത ഇതിന് ഫോളോ ട്രൂ ആക്ഷൻ ഇല്ല എന്നതാണ്.

### സ്പെപ്പക്ക് ഓൺ ഫോ സെറ്റ് (Spike on high set)

നെറ്റിനേര്റ്റ് എൻ്റീൽ ആൻഡിനയ്ക്ക് സമീപമായാണ് ഈ സ്പെപ്പക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് വേണ്ടി പത്ത് സെറ്റ് ചെയ്യേണ്ടത്. സാധാരണ സ്പെപ്പക്ക് (spike) ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ മുന്നോന്നാലോ റെസ്പ്ലിലാണ് ഈ സ്പെപ്പക്കിനേര്റ്റ് അപ്രോച്ച് ചെയ്യുന്നത്. നെറ്റിനേര്റ്റ് എൻ്റീൽ ആൻഡിനയ്ക്ക് സമീപമായി സെറ്റ് ചെയ്യുന്നതിനാൽ പതിനേരു പരമാവധി പരിധിയിൽ നിന്നും കോൺടാക്ട് (contact) ചെയ്യാനും എതിരാളിയുടെ കോർട്ടിൽ നന്നായി ഹിറ്റ് ചെയ്തിട്ടാനും സാധിക്കുന്നു. മുന്ന്, നാല് റെസ്പ്ലേസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ കളിക്കാരന് പരമാവധി ഉയരത്തിൽ ചാടി ഉയർക്കുന്ന പരിധിയിൽ നിന്നു പത്ത് ഹിറ്റ് ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നു.

## സ്പീപെക്ക് ഓൺ മീഡിയം സെറ്റ് (Spike on medium set)

ഹൈ സെറ്റ് (High set) കളിക്കുന്ന രീതിയിൽ നിന്നും സ്പീപെക്ക് ഓൺ മീഡിയം സെറ്റ് (Spike on medium set) ചെയ്യുന്നോൾ സെറ്റ് ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഉയരം കുറവായിരിക്കും. രണ്ടോ-മൂന്നോ ഐസ്റ്റ് (Step) ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ ഉയരം സെറ്റ് സ്പീപെക്ക് ചെയ്യാൻ അനേകം ചെയ്യേണ്ടത്.

ഈ താരതമ്യേന ശക്തവും (powerful) തന്ത്രപരവുമായ അറ്റാക്കാൻ. സെറ്റ് ചെയ്യുന്നോൾ പതിനേന്ന ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നിരീക്ഷിച്ചശേഷം വളരെവേഗം പന്തിനടുത്തതിന്ന് സ്പീപെക്ക് ചെയ്യുക. സെറ്റർ സെറ്റ് (set) ചെയ്യുന്നോൾ നെറ്റിൽ നിന്നു കുറച്ചു മാറി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം സ്പീപെക്ക് നെറ്റിനെ തൊടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. സെറ്റിന്റെ ഉയരം കുറവായതിനാൽ വേഗമാർന്ന ഒരു കളിക്കാരന് അനായാസം ഈ ഉയരം സെറ്റുകൾ അറ്റാക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയും.

## യബിൾ ബ്ലോക്ക്/ടു മെൻ ബ്ലോക്ക് (Two men Block/Double block)

എതിർ ടീമിലെ സ്പീപെക്കുകളെ മികച്ച രീതിയിൽ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആണ് ഈ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നെറ്റിന്റെ വലതോ ഇടതോ ഭാഗത്തു നിന്നു വരുന്ന ശക്തമായ അറ്റാക്കുകൾ പ്രതിരോധിക്കാൻ മധ്യഭാഗത്ത് നിൽക്കുന്ന ബ്ലോക്കർ സെസഡിൽ നിൽക്കുന്ന ബ്ലോക്കർമാരുടെ അടുത്തേക്ക് എത്തി ഒരുമിച്ച് ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് യബിൾ ബ്ലോക്ക്/ടു മെൻ ബ്ലോക്ക് (Two men Block).

ഈ ഉയരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇരു സെസഡികളിൽ നിൽക്കുന്ന ബ്ലോക്കർമാരാണ് ആദ്യം ബ്ലോക്കിന് വേണ്ടി പൊസിഷനിൽ എത്തേണ്ടത്. അതോടെ ടൊപ്പ് മധ്യത്തിൽ നിൽക്കുന്ന ബ്ലോക്കർ കുടെ ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ കോർട്ടിന്റെ മധ്യത്തിലാണ് അറ്റാക്ക് എക്കിൽ മിഡിൽ ബ്ലോക്കർ ആണ് ആദ്യം പൊസിഷനിൽ വരേണ്ടത്. സെസഡ്ബ്ലോക്കർ കുടെച്ചേരുന്നു. എല്ലാ ഇടു ബ്ലോക്ക്/ടു മെൻ ബ്ലോക്ക് (double-blocking) സന്ദർഭങ്ങളിലും രണ്ട് ബ്ലോക്കർമാരും ഒരുമിച്ച് കൃത്യമായ ടെമ്പിങ്ങേണ്ട ചാട്ടേണ്ടതുമാണ്.



## ഹാൻഡ് പൊസിഷൻ (Hand Positions)

എതിർ കോർട്ടിലെ അറ്റാക്കിന്റെ അതേ ലൈനിലായി റിക്കണം ബ്ലോക്കറുടെ കൈയുടെ പൊസിഷൻ. ബ്ലോക്കർമാരുടെ കൈയിൽ പന്ത് കൊണ്ടാൽ എതിരാളിയുടെ കോർട്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്തുതന്നെ വീഴുന്നരീതിയിലായിരിക്കണം കൈകൾ വയ്ക്കേണ്ടത്. കൂടുതൽ എകാഗ്രതയോടെ അറ്റാക്കുകളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇതുകൊണ്ടു സാധിക്കും.



## ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ (Shuttle Badminton)

### I ഫോർഫാൻഡ് ക്രൈസ്റ്റ് നെറ്റ് ഷോട്ട് (Forehand cross court net shot)

ഫോർഫാൻഡ് നെറ്റ് ഷോട്ട് ഫോർഫാൻഡ് പോലെ ഫോർകോർട്ടിൽ ചെയ്യുന്ന ഒരു സ്റ്റ്രോക്കം സിത്. കളിക്കാരൻ്റെ ഫോർഫാൻഡ് സെസഡിൽ നിന്ന് എതിർകോർട്ടിൽ നെറ്റിനോടു ചേരിത് കോൺഡുകോൺ ഷട്ടിൽ നൽകുന്ന രീതിയാണിത് (diagonal).

#### മേഖല

- എതിരാളിയെ സെസ്റ്റർവേസ് പൊസിഷൻിൽനിന്നു ഫ്രെം കോർട്ടിലേക്കു ചലി പൂക്കുന്നു.
- എതിരാളിക്ക് വളരെ കുറഞ്ഞസമയത്തിൽ ഷട്ടിൽ റിട്ടേണ് ചെയ്യേണ്ടതായും വരുന്നു.
- എതിരാളിയെ ഷട്ടിൽ ഉയർത്തിത്താൻ നിർബന്ധിതനാക്കുന്നു. അതിനാൽ കളിക്കാരൻ അറ്റാക്ക് ചെയ്ത് കളിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

#### രൂപസ്ഥിതി



- വലതുപാദം പോസ്റ്റിന് നേരയായിരിക്കും.
- ഇടതുപാദം എതിർകോർട്ടിനെ അഭിമുചീകരിക്കുന്നു.
- ശരീരഭാരം ഇരുകാലുകളിലുമായിരിക്കും.
- അപ്പർവോഡി മുന്നിലേക്ക് ആൺതു നിൽക്കുന്നു.
- ഇടതു കൈ പിറകിലേക്കെടുക്കുക.

#### മാനോസ്ഥിതി

- റാക്കറ്റ് ഹാൻഡ് നിവർത്തി റാക്കറ്റ് ഫോസ് എതിരാളിയുടെ Forehand fore court ന്റെ കോർണിലേക്കും നെറ്റിലേക്കും ഫോസ് ചെയ്തിരിക്കണം.
- Wrist cock ചെയ്യണം.
- ഇടതുകൈ പിറകിലേക്കെടുക്കുക.

## ഫോർവോൾ സ്പിൽ

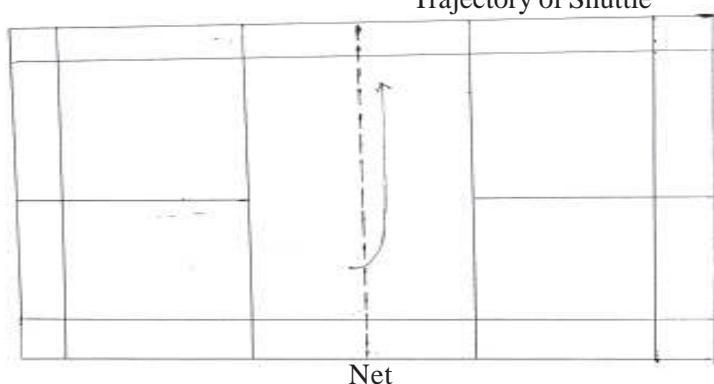
ഷട്ടിൽ വരുന്നോൾ കോക്ക് ചെയ്ത് wrist മുന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക.

## ഫോറ്റ് ലൈ കോണ്ടാക്ട്

- നെറ്റിന്റെ ടേപ്പ് ലെവലിലും ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലും eye level ലുമായിരിക്കും.

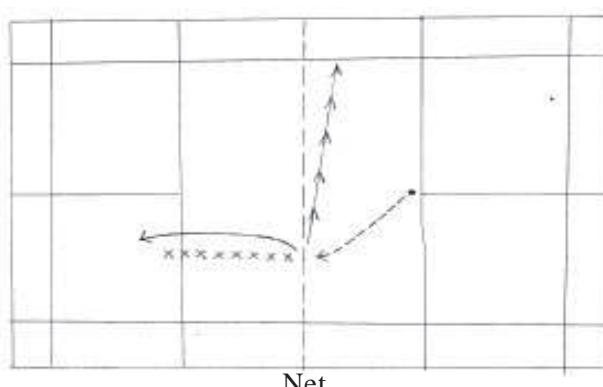
## ഫോളോം

പരിമിതമായിരിക്കും.



## പരിശീലനം

- അയ്യാപകൻ കോർട്ടിന്റെ മുന്നിലായി നിൽക്കണം.
- എതിർ കോർട്ടിൽ കൂട്ടിക്കൊള്ളുന്ന വരിയാക്കി Forehand cross court net shot ചെയ്യുന്നതായി തയാറാക്കി നിർത്തുന്നു.
- ഷട്ടിൽ ഓരോന്നായി അയ്യാപകൻ Forehand side ലേക്ക് നൽകുന്നു.
- കളിക്കാരൻ Forehand cross court net shot ചെയ്തതിനുശേഷം തിരികെ വരിയുടെ പിറകിലേക്ക് പോകുന്നു.
- അടുത്ത കളിക്കാരൻ ഈ പ്രക്രിയ തുടരുന്നു.



ഹൈഡിന്റെ ഷട്ടിൽ സഖ്യാരപമം.

കളിക്കാർ

ഹിറ്റചെയ്ത ഷട്ടിലിന്റെ സഖ്യാരപമം.

ഹിറ്റചെയ്ത കളിക്കാരൻ സഖ്യാരപമം.

## II ബാക്ഹാൻഡ് ക്രോസ്കോർട്ട് നെറ്റ് ഷോട്ട് (Backhand cross court net shot)

ബാക്ഹാൻഡ് ശ്രീപുപയോഗിക്കുക. കളിക്കാരൻ്റെ ബാക്ഹാൻഡ് സൈഡിൽ നിന്ന് എതിർക്കോർട്ടിൽ നെറ്റിനോട് ചേർന്ന് കോൺട്രകോൺ ഷട്ടിൽ നൽകുന്ന രീതിയാണിത്. (diagonal)

### മേഖലാൾ

- എതിരാളിയെ സെൻ്റർബേസ് പൊസിഷൻിൽനിന്നു ഫ്രെം കോർട്ടിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുന്നു.
- എതിരാളിക്ക് വളരെ കുറത്തസമയത്തിൽ ഷട്ടിൽ റിട്ടേഴ്സ് ചെയ്യേണ്ടതായും വരുന്നു.
- എതിരാളിയെ ഷട്ടിൽ ഉയർത്തിത്താൻ നിർബന്ധിതനാക്കുന്നു. അതിനാൽ കളിക്കാരൻ് അറ്റാക്ക് ചെയ്ത് കളിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

### രൂപരേഖ

- വലതുപാദം പോസ്റ്റിന് നേരെയായിരിക്കും.
- ഇടതുപാദം എതിർക്കോർട്ടിനെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു.
- ശരീരഭാരം ഇരുക്കാലുകളിലുമായിരിക്കും.
- അപ്രഭോധി മുന്നിലേക്ക് ആണ്ടു നിൽക്കുന്നു.
- ഇടതുകൈ പിറകിലേക്കെടുക്കുക.



### മാലംസ്വിംഗ്

- റാക്കറ്റ് ഹാൻഡ് നിവർത്തി റാക്കറ്റ് ഫോസ് എതിരാളിയുടെ Forehand fore court ലൈ കോർണ്ണറിലേക്കും നെറ്റിലേക്കും ഫോസ് ചെയ്തിരിക്കണം.
- Wrist cock ചെയ്യണം.
- ഇടതുകൈ പിറകിലേക്കെടുക്കുക.

### ഫോമാവോഡ് സ്പിന്റ്

ഷട്ടിൽ വരുന്നോൾ കോക്ക് ചെയ്ത് wrist മുന്നിലേക്കു കൊണ്ടുവരുക.

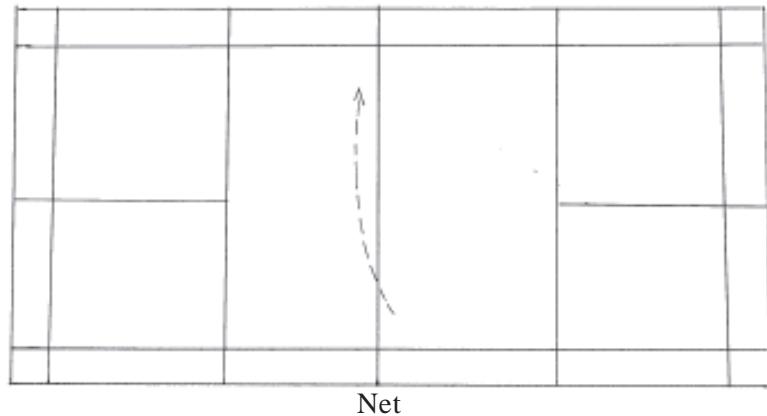
### പോയിറ്റ് ബാഹ്യ കോൺട്രക്ക്

- ബാക്ഹാൻഡ് ശ്രീപുപയോഗിക്കുക.
- Thump ലൈയും കൈക്കുഴയുടെയും സ്നാപ്പോക്കുടി ഷട്ടിൽ എതിർക്കോർട്ടിൽ കോൺട്രകോൺ ചേർത്തു നൽകുക.
- നെറ്റിന്റെ ടോപ്പ് ലെവലിലും ശരീരത്തിന്റെ മുന്നിലും eye level ലുമായിരിക്കും പോയിറ്റ് ഓഫ് കോൺട്രാക്ക്.

## ബോൾ്ലാറ്റ്

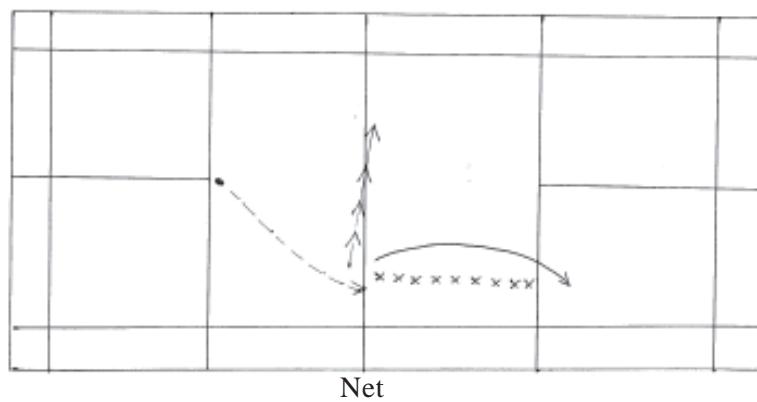
Trajectory of Shuttle

പരിമിതമായിരിക്കും.



## പരിശീലനം

- അധ്യാപകൻ കോർട്ടിന്റെ മുന്നിലായിനിൽക്കണം.
- എതിർ കോർട്ടിൽ കൂട്ടികളെ വരിയാക്കി Backhand cross court net shot ചെയ്യുന്നതായി തയാറാക്കി നിർത്തുന്നു.
- ഷട്ടിലൽ ഓരോന്നായി അധ്യാപകൻ കളിക്കാരൻറ്റെ Backhand side court ലേക്ക് നൽകുന്നു.
- കളിക്കാരൻ Backhand cross court net shot ചെയ്തതിനുശേഷം തിരികെ വരിയുടെ പിരകിലേക്ക് പോകുന്നു.
- അടുത്ത കളിക്കാരൻ ഈ പ്രക്രിയ തുടരുന്നു.



### III ഫോർഫാൻഡ് ടാപ്പിംഗ് (Forehand Tapping)

ഇതൊരു അറ്റാക്കിംഗ് സ്ട്രോക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. എതിർവാശത്തു നിന്ന് വരുന്ന ഷട്ടിൽ താഴേക്ക് എത്തുന്നതിന് മുൻപു തന്നെ കളിക്കാരൻ വളരെ വേഗത്തിൽ നെറ്റിന് മുകളിൽവച്ച് ഷട്ടിൽ എതിരാളിയുടെ മിഡ് കോർട്ടിലേക്ക് പായിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

#### മേഖലാ

- ഈ വളരെ വേഗത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനാൽ എതിരാളിക്ക് ഡിഫൻസി നുള്ള അവസരം മാത്രമേ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

#### രൂപരേഖ

- വലതുപാദം പോസ്റ്റിന് നേരെയും ഇടതുപാദം എതിർകോർട്ടിനെയും അഭിമു പീകരിക്കണം.
- ഗരീരാറം ഇരുക്കാലുകളിലുമായതുകൊണ്ട് കളിക്കാരൻ സ്ട്രോക്കിന് ശേഷം വേഗത്തിൽ സെറ്റർ ബോസ് പൊസിഷനിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുന്നു.
- അപ്പർബോധി മുന്നിലേക്ക് ആൺതു നിൽക്കുന്നു.

#### ബാഹ്യസ്ഥിതി

- പരിമിതമായ ബാക്സിങ്ങാണിതിനുള്ളത്.
- റാക്കറ്റ് ഹെഡ് നെറ്റിന് മുകളിൽ ഷട്ടിൽ വരുന്ന ദിശയിലേക്ക് നോക്കണം.
- വലതു കൈ അർപ്പം മടക്കി കൈക്കുഴ പിരകിലേ കെടുക്കണം (wrist cock).



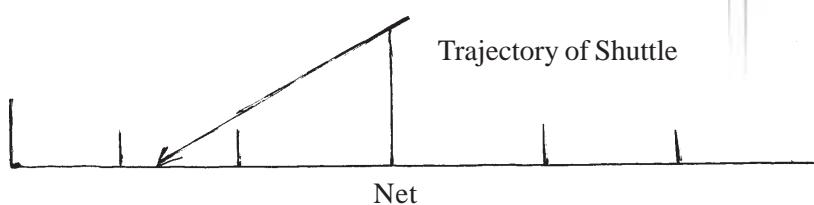
#### ഫോർഫാൻഡ് സ്റ്റ്രിക്ക്

- ഒരു സന്താപ്പിംഗ് ആക്ഷനോട്ടുടീ റാക്കറ്റ് ഹെഡ് താഴേക്ക് വരുന്നു.
- റാക്കറ്റ് ഹോസ് താഴേക്ക് പോയിരുൾ്ളെഴുന്നു.



#### ഫോർഫാൻഡ് കോണ്ട്രിക്ട്

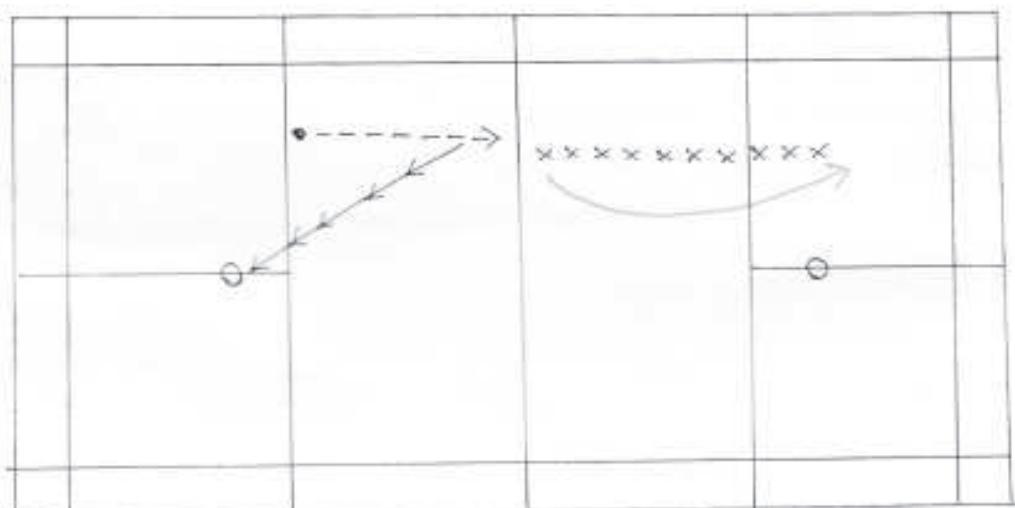
ഷട്ടിൽ നെറ്റിന് മുകളിലായും കളിക്കാരൻറെ മുന്നിലും വരുത്തകരീതിയിൽ കോണ്ട്രിക്ട് ചെയ്യുക.



കുട്ടികൾക്ക് അധ്യാപകരെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായ പരിശീലനം നടക്കുന്നു.

### ലീഡ് സൗഹ്യം

കുട്ടികളെ രണ്ടുഗുപ്പകളാക്കിയ ശേഷം ഓരോ ഗുപ്പിനെയായി കോർട്ടിൽ നിർത്തുക. ഈ കോർട്ടിൻറെയും മധ്യഭാഗത്തായി ഓരോ വൃത്തം വരയ്ക്കുക. അധ്യാപകൻ ആദ്യഗുപ്പിലെ കളിക്കാരൻ ഷട്ടിൽ ഫൈഡ് ചെയ്യുന്നു. കൂത്യമായും വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ടാപ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ആ ടീമിന് 1 പോയിൻ്റ് ലഭിക്കുന്നു. ആ ഗുപ്പിലെ എല്ലാ വർക്കും അവസരം ലഭിച്ച ശേഷം രണ്ടാംഗുപ്പിനും ഇതാവർത്തിക്കുന്നു. കൂത്യമായ ടാപ്പുകളുടെ പോയിൻ്റുകൾക്കാനത്തിൽ ആകെ പോയിൻ്റ് നിശ്ചയിക്കുകയും വിജയിയായ ശേഷം കണ്ണുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ഫൈഡിൻ്റെ ഷട്ടിൽ സമ്പാദപദ്ധതി.

കളിക്കാർ

ഹിറ്റചെയ്ത ഷട്ടിലിൻ്റെ സമ്പാദപദ്ധതി.

ഹിറ്റചെയ്ത കളിക്കാരൻ്റെ സമ്പാദപദ്ധതി.

#### **IV ബാക്ക്‌ഹാൻഡ് ടാപ്പിംഗ് (Backhand Tapping)**

ഇതൊരു അറ്റാക്കിംഗ് സ്കില്ലും ഉപയോഗിക്കുന്നു. എതിർവാദത്ത് നിന്ന് വരുന്ന ഷട്ടിൽ താഴേക്ക് എത്തുന്നതിന് മുൻപു തന്നെ കളിക്കാരൻ ബാക്ക്‌ഹാൻഡ് സൈഡിൽനിന്ന് വളരെ വേഗത്തിൽ നെറ്റിന് മുകളിൽവച്ച് ഷട്ടിൽ എതിരാളിയുടെ മിഡ് കോർട്ടിലേക്ക് പായിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

#### **മേഖലാൾ**

- ഈ വളരെ വേഗത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനാൽ എതിരാളിക്ക് ഡിഫൻസി നുള്ള അവസരം മാത്രമേ ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ.

#### **രൂപരേഖ**

- വലതുപാദം പോസ്റ്റിന് നേരെയും ഇടതുപാദം എതിർകോർട്ടിനെയും അഭിമു പീകരിക്കും.
- ശരീരഭാരം ഇരുക്കാലുകളിലുമായതുകൊണ്ട് കളിക്കാരൻ സ്ട്രോക്കിന് ശേഷം വേഗത്തിൽ സെസ്റ്റർ ഫേസ് പൊസിഷനിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുന്നു.
- അപ്പുൾബോധി മുന്നിലേക്ക് ആണ്ടു നിൽക്കുന്നു.

#### **മാനോസ്ഥിത്**

- റാക്കറ്റ് ഹൗഡ് മടക്കി ബാക്ക്‌ഹാൻഡ് സൈഡിലേക്കെടുത്ത് റാക്കറ്റ് ഫേസ് മുകളിലേക്ക് നോക്കിയിരിക്കണം. wrist cock ചെയ്യണം.
- കൈമുട്ട് മടക്കി എതിർകോർട്ടിനെ അഭിമുപീകരിക്കണം.



#### **ഹോർഡിംഗ് സ്റ്റിച്ച്**

- കൈ പരമാവധി ഉയർത്തി ഒരു സ്നാപ്പിംഗ് ആക്ഷങ്ങോടുകൂടി റാക്കറ്റ് ഹൗഡ് താഴേക്ക് വരുന്നു. റാക്കറ്റ് ഫേസ് താഴേക്ക് പോയിരും ചെയ്യുന്നു.

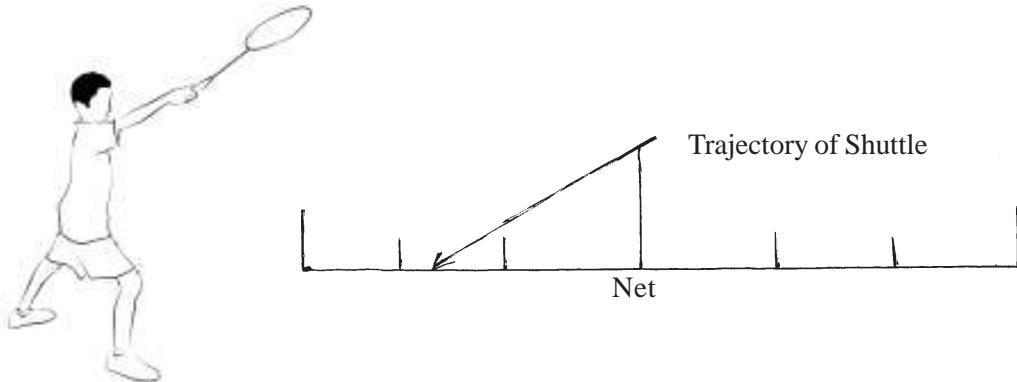
#### **ഹോയിസ്റ്റ് ബാധ് കോണോക്ക്**

ഷട്ടിൽ നെറ്റിന് മുകളിലായും കളിക്കാരൻറെ മുന്നിലും വരത്തകരീതിയിൽ കോൺഓക്ക് ചെയ്യുക.



## ഫോളോട്ടു

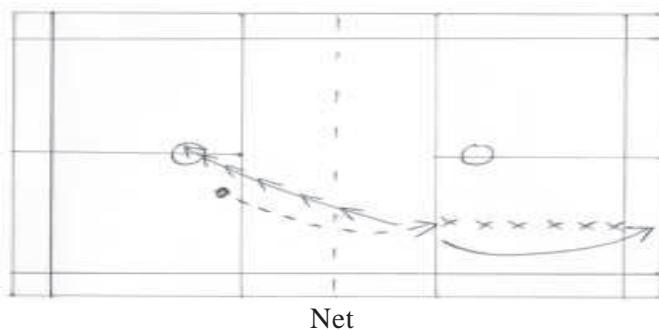
ഫോളോട്ടു പരിമിതമായിരിക്കും.



കൂട്ടികൾക്ക് അധ്യാപകർ മേൽനോട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായ പ്രാക്ടീസ് നടത്തുന്നു.

## ലീഡ് സ്റ്റോർജ്ജിംഗ്

കൂട്ടികളെ രണ്ടു ഗൃഹ്യകളാക്കിയ ശേഷം ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനെന്നായി കോർട്ടിൽ നിർത്തുക. ഈ കോർട്ടിൻറെയും മധ്യഭാഗത്തായി ഓരോ വൃത്തം വരയ്ക്കുക. അധ്യാപകൾ ഷട്ടിൽ ആദ്യഗൃഹ്യിലെ കളിക്കാരന് ഫൈഡ് ചെയ്യുന്നു. കൂത്യമായും വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ ടാപ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ആ ടീമിന് 1 പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. ആ ഗ്രൂപ്പിലെ എല്ലാവർക്കും അവസരം ലഭിച്ചതിന് ശേഷം രണ്ടാംഗ്രൂപ്പിനും ഇതാവർത്തിക്കുന്നു. കൂത്യമായ ടാപ്പുകളുടെ പോയിന്റീസ്ഥാനത്തിൽ ആകെ പോയിന്റ് നിശ്ചയിക്കുകയും വിജയിയായി ഗ്രൂപ്പിനെ കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ഫൈറിംഗ് ഷട്ടിൽ സമ്പാദപദ്ധതി.



കളിക്കാർ



ഫൈറ്റ്‌ചെയ്ത് ഷട്ടിലിംഗ് സമ്പാദപദ്ധതി.

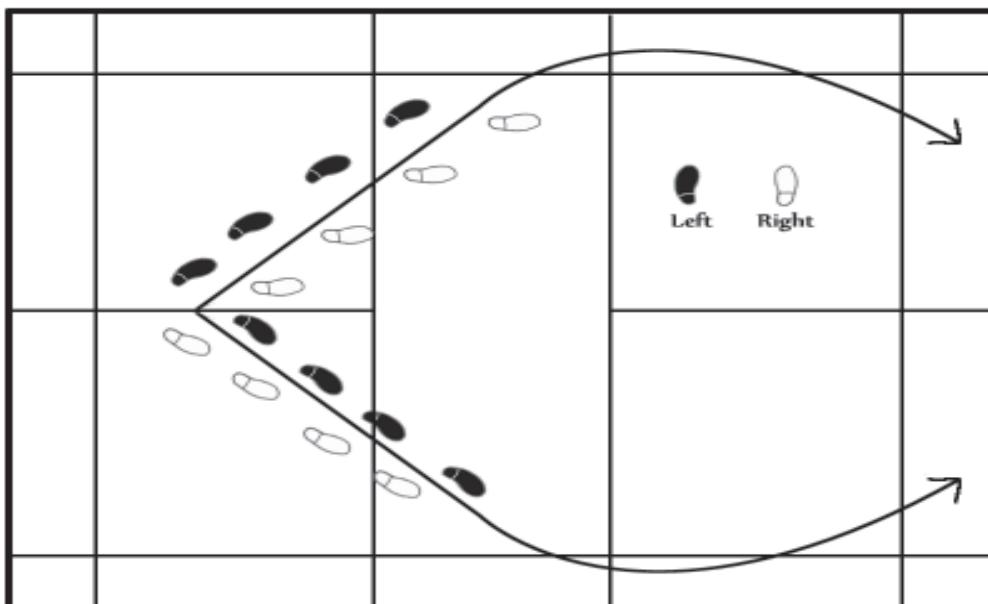


ഫൈറ്റ്‌ചെയ്ത കളിക്കാരൻിൽ സമ്പാദപദ്ധതി.

## V പാദചലനരീതി (V - Shape)

സെൻ്റർ ബേസ് പൊസിഷൻിൽനിന്നുകൊണ്ട് ഫോർവോഡ് റൺ ഫുട്ട്‌വർക്കിൽ കളിക്കാരൻ്റെ വലതു വശത്തെ കോർട്ടിലേക്ക് നീങ്ങുക (വലത് കാൽ വച്ച് സ്ഥാർട്ട് ചെയ്യും). അവിടെനിന്ന് short service line എത്തിയാലുടൻ ഫോർഹാൻഡ് അണ്ഡർ ആം സ്ലിയർ ചെയ്യുക. തിരിച്ച് ബാക്ക് പെയലിംഗ് വഴി സെൻ്റർ ബേസ് പൊസിഷൻിൽ എത്തിച്ചേരുക.

സെൻ്റർ ബേസ് പൊസിഷൻിൽ നിന്ന് ഫോർവോഡ് റൺ ഫുട്ട്‌വർക്കിൽ കളിക്കാരൻ്റെ ഇടതു വശത്തെ കോർട്ടിലേക്ക് നീങ്ങുക (Non playing hand side). അവിടെ നിന്നു short service line എത്തിയാലുടൻ Backhand under arm clear ചെയ്യുക. തിരിച്ച് ബാക്ക് പെയലിംഗ് വഴി സെൻ്റർ ബേസ് പൊസിഷൻ എത്തിച്ചേരുക. ഈ പ്രക്രിയ തുടരുക. കൂട്ടികളുടെ നിലവാരത്തിനുസരിച്ച് ഷട്ടിൽ ഉപയോഗിച്ചും അല്ലാതെയും പരിശീലനം നൽകാവുന്നതാണ്.



## ജൂഡോ (Judo)

താഴെയുള്ള ക്ലാസിലെ നേനപുണികളും തന്റങ്ങളും പരിശീലിക്കുക.

അടിസ്ഥാന നേനപുണികൾ (Fundamental skills). നിന്മ കൊണ്ട് എതിരാളിയെ മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതികൾ (Tachi waza standing throws).

### 1. ഹരായ്-ഗോഷി (Harai goshi) sweeping throw -

അരക്കെട്ട് ഉപയോഗിച്ച് എതിരാളിയുടെ ശരീരത്തെ സീപ്പ് ചെയ്ത് മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതി.



### 2. ഉച്ചിമാതെ (Ouchi mata) Inner thigh throw

എതിരാളിയുടെ കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ തുട ഉയർത്തി മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതി.



### 3. സസൈ-സുരി ഗോരി ആഷി (Sase Tsurikomi ashi) supporting fool left pull throw

എതിരാളിയുടെ സപ്പോർട്ടിംഗ് ലെഗിനെ കാലുപയോഗിച്ച് തെന്റെപ്പുടുത്തി വലിച്ച് മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതി.



### 4. ഉക്രി ആഷി സരായ് (Ukri ashi barai) both foot sweep

എതിരാളിയും റണ്ടുകാലുകളെയും ഒരേ സമയം ഉയർത്തി സീപ്പ് ചെയ്ത് മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതി.



### കൺസെസ്റ്റുവാസ (kansetsuwaza-joint lock technique)

#### 1. ഉഡൈ ഗടാമി (Ude-gatame-straight arm lock)

എതിരാളിയുടെ കൈ നിവർത്തിപ്പിച്ച് കൈമുട്ട് ലോക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി.



#### 2. വാക്കി ഗടാമി (Waki-gatami) straight arm lock using armpit

കക്ഷം ഉപയോഗിച്ച് എതിരാളിയുടെ കൈമുട്ട് ലോക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി.



#### 3. ഹിസാ ഗടാമി (Hiza gatame) arm lock using knee

കാൽമുട്ട് ഉപയോഗിച്ച് എതിരാളിയുടെ കൈമുട്ട് ലോക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി.



#### 4. ജുജി ഗടാമി (Juji-gatami-cross arm lock)

കിടന്നുകൊണ്ട്, അരക്കെട്ട് ഉയർത്തി എതിരാളിയുടെ കൈമുട്ട് ലോക്ക് ചെയ്യുന്ന രീതി.



ജുജി ഗടാമിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന വിവിധ രീതികൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

### ബേന്തേരി (Rendori) - സ്വത്രപ്രബീശിലനം

സ്വായത്തമാക്കിയ ശേഷികളും നൈപുണികളും തന്ത്രങ്ങളും പരിശീലനപങ്കാളികളുടെ സഹകരണത്തോടെ സ്വത്രതമായി പരിശീലിക്കുക.

### ബേൻറ്റുക്കുവാസ (renraku-waza) combination techniques - സമിശ്രതന്ത്രങ്ങൾ

#### 1. കോ-ഉച്ചി-ഗാരി മൊറോതോ സീയോ നാഗ (ko-uchi-gari to morute-seio-nage)

അക്കത്തു നിന്നും കാൽ ചെത്തി മാറ്റുന്ന രീതിയുടെ തുടർച്ചയായി കുപ്പായ തിന്തു മാർമ്മക്ക് പിടിച്ച് തോളിലേറ്റി മലർത്തിയടിക്കുന്നു.

#### 2. തായ് ഒത്തോഷി ഓ-ഉച്ചി-ഗാരി (tai othoshi-O-uchi-gari)

എതിരാളിയുടെ ശരീരത്തെ താഴേക്കു വലിച്ച് മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതിയുടെ

തുടർച്ചയായി എതിരാളിയുടെ കാൽ അകത്തുനിന്നും റീപ്പ് ചെയ്ത രീതി.

3. ഹരായ് ഗോഷി-ഓ-സോട്ടോ-ഗാരി (harai-goshi-ostogari)

അരക്കെട്ട് ഉപയോഗിച്ച് എതിരാളിയുടെ ശരീരത്തെ സ്വീപ്പ് ചെയ്യുന്ന രീതി യുടെ തുടർച്ചയായി എതിരാളിയുടെ കാലിനെ പുറമെന്നിന് പിന്നിൽനിന്ന് മുന്നിലേയ്ക്ക് കാലുപയോഗിച്ച് ഉയർത്തി തട്ടിമാറ്റി വീഴ്ത്തുന്ന രീതി.

4. ഓ-ഉച്ചി-ഗാരി ഹരായ് ഗോഷി (Ochu-gari-harai gosh)

കാലുപയോഗിച്ച് എതിരാളിയുടെ കാലിനെ അകത്തുനിന്നും റീപ്പ് ചെയ്യുന്ന രീതിയുടെ തുടർച്ചയായി അരക്കെട്ട് ഉപയോഗിച്ച് എതിരാളിയെ സ്വീപ്പ് ചെയ്യുന്ന രീതി.

**ഗയാശി വാസ (Gaeshi-waza - counter technique) പ്രതികുല തന്ത്രങ്ങൾ**

**(Throwing technique) മലർത്തിയടിക്കുന്ന തന്ത്രങ്ങൾ**

1. സിയോനാഗൈ-എതിരെ-താനിയോതോഷി (seoi by tani othoshi)

കുപ്പായത്തിന്റെ മാർമടക്ക് പിടിച്ച് തോളിലും മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതിക്കെതിരെ എതിർദിശയിൽ എതിരാളിയെ പറക്കുവശന്തേക്ക് മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതി.

2. ഓ-സോട്ടോ-ഗാരി-എതിരെ-ഓസോട്ടോ ഗാരി (o-sotogari by osotogari)

എതിരാളിയുടെ കാലിനെ, പുറമെന്നിന് പിന്നിൽനിന്ന് മുന്നിലേക്ക് കാലുപയോഗിച്ച് ഉയർത്തി തട്ടിമാറ്റുന്ന രീതിക്കെതിരെ അതെ തന്ത്രം ഉപയോഗിച്ച് മലർത്തിയടിക്കുന്ന രീതി.

# **ബോൾ ബാഡ്മിന്റൺ**

## **(Ball Badminton)**

### **I സ്ഥാഭ്യോ പ്രാക്ടീസ്**

രണ്ടുപേര് 2 മീറ്റർ അകലത്തിൽ ഓന്നിനു പിരക്കിൽ ഒന്നായി നിൽക്കുക. മൂന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ആളിന്റെ ശരീരചലനങ്ങളും ബാറ്റിന്റെ ചലനങ്ങളും പിരക്കിൽ നിൽക്കുന്ന ആൾ ഒരേസമയം തന്നെ അനുകരിക്കേണ്ടതാണ്. നേരത്തെ പരിപ്പിച്ച എല്ലാ സ്കില്ലുകളും ഇതിനുപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

### **II സർവീസ് പ്രാക്ടീസ്**

സർവീസ് ചെയ്യുന്ന ആൾ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

- അംഭർ ഹാൻ്റ് റീതിയിലാണ് സർവീസ് ചെയ്യേണ്ടത്.
- എപ്പോഴും സർവീസ് തുടങ്ങുന്നത് കോർട്ടിന്റെ വലതു വശത്തുനിന്നു മാത്ര മായിരിക്കും.
- സർവീസ് ചെയ്യുന്നത് കോർട്ടിന്റെ വലതു വശത്തു നിന്നും എതിർകോർട്ടിന്റെ വലതു ഭാഗത്തേക്ക് നെറ്റിന് മുകളിലൂടെ(നെറ്റിൽ തൊടാതെ) ബോൾ തട്ടു ക. ഒരു പോയിൻ്റ് ലഭിച്ചാൽ സർവ് ചെയ്യുന്ന ആൾ ഇടതു ഭാഗത്തു വന്ന് എതിർകോർട്ടിന്റെ എതിർഭാഗത്തേക്ക് സർവീസ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- സർവീസ് ചെയ്യുന്നയാളിന്റെ ബാറ്റോ ശരീരഭാഗങ്ങളോ യൂണിഫോമോ കോർട്ടിന്റെ ഒരു വരയിലും മറികടക്കാൻപാടില്ല.
- ബോൾ നെറ്റിൽ തട്ടാനോ, കോർട്ടിന്റെ ക്രീസ് ലൈനിലുള്ളിലോ, എതിർ കോർട്ടിന്റെ ലൈനിലോ വീഴുവാൻ പാടില്ല.

**ഓവർ ഹാൻ്റ് റൂൾ :-** സർവീസ് ചെയ്യുമ്പോൾ ബോർഡും ബോളും തമ്മിൽ തൊടുന്നത് അരയ്ക്ക് താഴെ വച്ചായിരിക്കണം.

**ഹൃദ്ദീസ് ഫോർമ് :-** സർവീസ് ചെയ്യുമ്പോൾ സർവീസ് ചെയ്യുന്ന ആളുടെ രണ്ടു പാദങ്ങളും നിലത്തു തൊട്ടിരിക്കണം. ഒരു സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് മാത്രമേ സർവീസ് ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.

- a) ദ്രോപ്പ് സർവീസ് :- സർവീസ് റൂൾ എല്ലാം പാലിച്ചു കൊണ്ട് ബോൾ നെറ്റിൽ തൊടാതെ നെറ്റിനോടു ചേർന്ന് എതിർകോർട്ടിലെ ക്രീസ് ലൈനിലുള്ളിൽ വീഴാതെ ക്രീസ് ലൈനിനടുത്തായി വീഴുന്നതാണ് ദ്രോപ്പ് സർവീസ്.
- b) ഷോർട്ട് സർവീസ് :- സർവീസ് റൂൾ പാലിച്ചു കൊണ്ട് ബോൾ നെറ്റിൽ തൊടാതെ അധികം ഉയർത്താതെ ഏകദേശം കോർട്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് ബോൾ വീഴ്ത്തുന്നതിനെയാണ് ഷോർട്ട് സർവീസ് എന്നു പറയുന്നത്.
- c) ബയിസ് സർവീസ് :- സർവീസ് റൂൾ പാലിച്ചു കൊണ്ട് ബോൾ നല്ലവല്ലം ഉയർത്തി എതിർ കോർട്ടിന്റെ പുരത്തു പോകാതെ പിന്നിലേക്ക് ഇടുന്ന രീതിയാണ് ബയിസ് സർവീസ്.
- d) സ്പിൻ സർവീസ് :- ബോളിന്റെ അടിവശത്തും വലതു വശത്തും സ്പർശിക്കാത്തവല്ലം clockwise ദിശയിൽ ബാറ്റ് ശക്തിയായി ചലിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് തടുന്നതിനെയാണ് സ്പിൻ സർവീസ് എന്നു പറയുന്നത്.

### III ഓവർ സ്ട്രോക്ക്

തലയ്ക്ക് മുകളിലും പിന്നിലുമായി ഉയർന്നു വരുന്ന ബോൾ കളിക്കാനാണ് ഓവർ സ്ട്രോക്ക് രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇരുസ്സും ശ്രീപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ ചെയ്യേണ്ടത്. ബാറ്റ് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ മലർത്തിപ്പിടിച്ച് ശരീരം അൽപ്പം പിറക്കോട്ട് മലർന്ന് തലയ്ക്ക് പിന്നിൽ നിന്നു ബോളിന്റെ അടി വശത്ത് ബാറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ശക്തിയായി മുകളിലേക്ക് എതിർ കോർട്ടിൽ തടുന്ന രീതിയാണ് ഓവർ സ്ട്രോക്ക്

- a) മിഡിൽ ഓവർ :- ഓവർ സ്ട്രോക്ക് കളിക്കുന്നോൾ ബോൾ എതിർകോർട്ടിലെ മുൻപിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർക്ക് തൊടാൻ സാധിക്കാതെ വിധത്തിൽ കോർട്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് ബോൾ പതിക്കുന്നവിധം തടുന്ന രീതിയാണ് മിഡിൽ ഓവർ.
- b) ബയിസ് ഓവർ : - ഓവർ സ്ട്രോക്ക് കളിക്കുന്നോൾ എതിർ ടീമിലെ ബാക്കിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർക്ക് പിറകിലായി ബാക്ക് ലൈനിനു സമീപം കോർട്ടിനുള്ളിൽ ബോൾ വീഴ്ത്തുന്ന രീതിയാണ് ബയിസ് ഓവർ.

### IV സ്ട്രോക്കുകൾ

എതിർ കോർട്ടിൽ നിന്നു വരുന്ന ബോൾ വളരെ ശക്തിയോടുകൂടി തിരിച്ച് തടുന്ന രീതിയാണ് സ്ട്രോക്ക്. ഇത് തണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്.

1. പ്ലയിൻ സ്ട്രോക്ക് :- ഹാംഗ് ശ്രീപ്പാണ് ഇതിനുപയോഗിക്കേണ്ടത്. തലയ്ക്ക് മുകളിലും പിന്നിലുമായി വരുന്ന ബോളിന്റെ പിറകു വശത്ത് ബാറ്റിന്റെ തലമുന്നോടു ചരിച്ച് ശക്തിയായി തടുന്ന രീതിയാണ് പ്ലയിൻ സ്ട്രോക്ക്.
2. സ്പിൻ സ്ട്രോക്ക് :- ഇരുസ്സും ശ്രീപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ സ്ട്രോക്ക് കളിക്കേണ്ടത്. തലയ്ക്ക് മുകളിലും വശങ്ങളിലുമായി ഉയർന്നുവരുന്ന ബോളിന്റെ പിറകിലും വശങ്ങളിലുമായി ബാറ്റ് ഉരഞ്ഞതുനീണ്ടതക്കവല്ലം ശക്തിയായി തടുന്ന രീതിയാണ് സ്പിൻ സ്ട്രോക്ക്.

## V കളിക്കളം, കളിയിലെ നിയമം ഏറ്റവും പരിപൂര്ണമായി പറയുന്ന പഠനം

- തെക്ക് വടക്ക് ദിശയിലാണ് കോർട്ട് വരയ്ക്കേണ്ടത്.
- സെൻട്ടർ ലൈൻ 10 മില്ലി മീറ്റർ കമ്പിയും മറ്റ് ലൈനുകൾക്ക് 5 മില്ലി മീറ്റർ കമ്പിയും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- നെറ്റ് വലിച്ചു കെട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പോസ്റ്റുകൾക്ക് ഭൂമിരസ്തിൽനിന്ന് 2 മീറ്റർ ഉയരം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- നെറ്റിനെ താങ്ങി നിർത്താൻ നടുവിലും രണ്ടു വശങ്ങളിലുമായി മുന്ന് പോളു കൾ നിർത്തേണ്ടതാണ്. വശങ്ങളിലെ പോളുകൾക്ക് 185 സെൻട്ടീമീറ്റർ ഉയരം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- ഓരോ മത്സരത്തിനും 3 കളികൾ വീതമാണ് ഉള്ളത്. 29 പോയിൽ നേടി രണ്ട് കളികൾ ജയിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. ഓരോ കളിയിലും 3 പ്രാവശ്യം പകരാരെ ഇറക്കാവുന്നതാണ്.

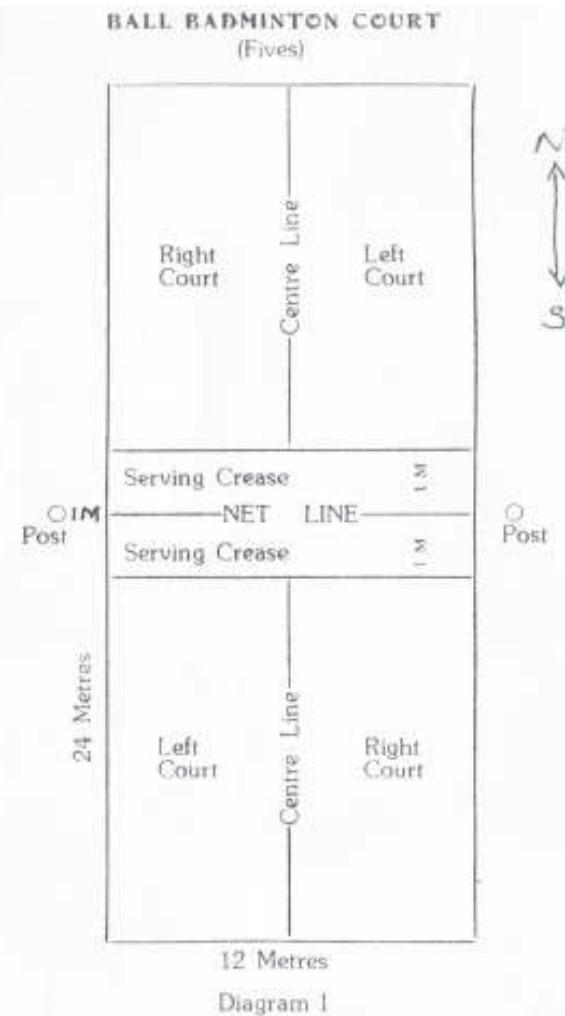


Diagram 1

# ഹാൻഡ് ബോൾ (Hand ball)

## I. പാസ്സിംഗ്

### a) റിസ്റ്റ് പാസ് (Wrist pass)

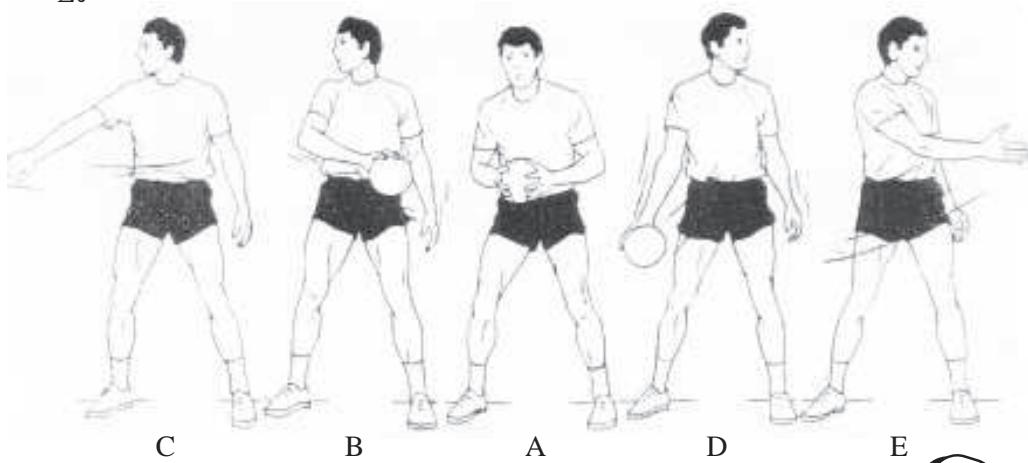
റിസ്റ്റ് പാസ് രണ്ടു വശങ്ങളിലെക്കാണ് ചെയ്യുന്നത്.

1. പന്ത് പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈയുടെ ദിശയിലേക്ക്.

പന്ത് ഇരു കൈകൊണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശത്ത് പിടിച്ചിരിക്കുക (ചിത്രം എ). പന്ത് പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈയുടെ കൈക്കുഴ (wrist) അൺ ക്ലോംബർവെസ് ദിശയിൽ ചലിപ്പിച്ച് വലതുകൈ നീട്ടി കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി പന്ത് വലതുവശത്തെക്ക് വലതുകൈകൊണ്ട് പാസ് ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. (ചിത്രം ബി, സി)

2. പന്ത് പിടിച്ചിരിക്കുന്ന എതിർദിശയിലേക്ക്.

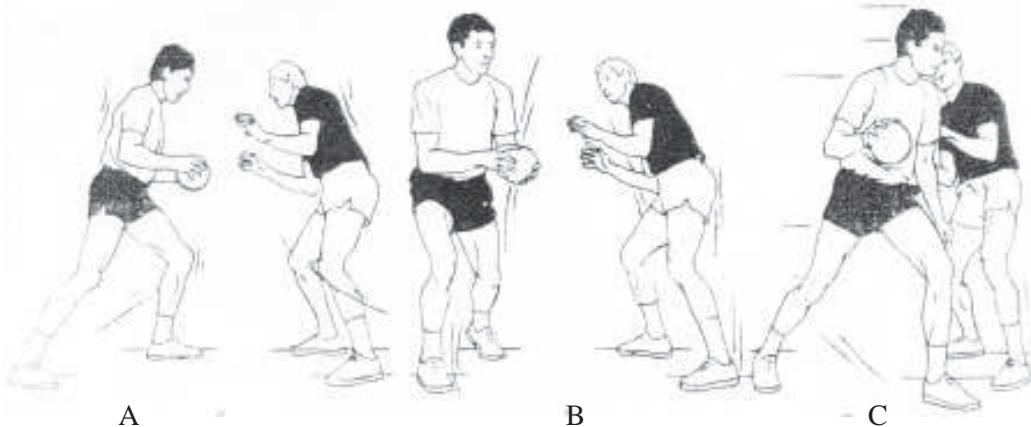
പന്ത് ഇരുകൈകൊണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശത്ത് പിടിക്കുക. (ചിത്രം ഏ). പന്ത് പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വലതുകൈയുടെ കൈക്കുഴ (wrist) ചെറിയ തള്ളലോടു കൂടി ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശത്തുകൂടി ഇടതുവശത്തെക്കാക്കി വലതുകൈകൊണ്ടു പാസ് ചെയ്യുന്ന രീതിയാണിത്. (ചിത്രം ഡി.എ)



## II. ആക്രമണം (Attack)

### കബളിപ്പിക്കൽ (Fake)

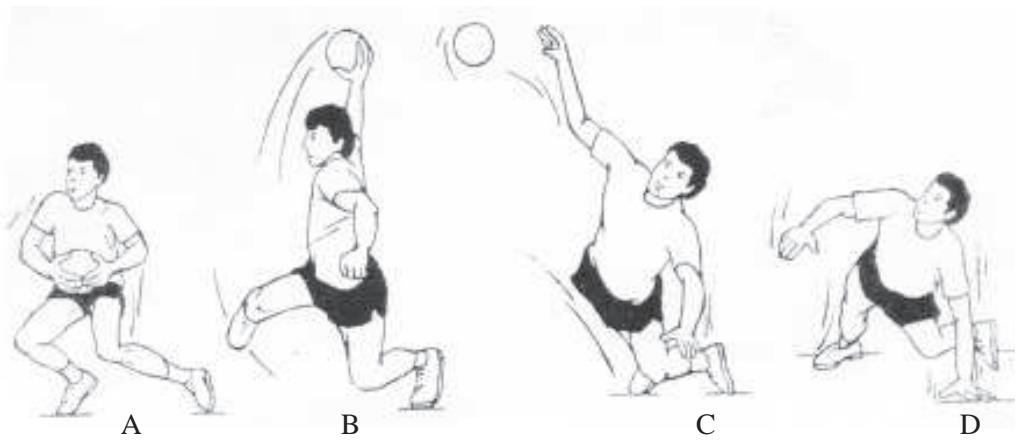
എതിരാളിയുടെ മുന്നിൽ, നെഞ്ച് ഉയരത്തിൽ ഇരുക്കുകയും കൊണ്ടും പത്ത് പിടിച്ച് രണ്ട് കൈ ദുരത്തിൽ നിലയുറപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം ഇടതുകാൽ ഇടതുവര തേരുക്ക് അൽപ്പം മുൻപിലായി മുട്ടുമടക്കി ചലിപ്പിക്കുക (Step 1). ഈ സമയം ശരീരഭാരം മുൻകാലിലേക്ക് (ഇടതുകാൽ) കൊണ്ടുവരണം. (ചിത്രം A). ഈ സമയം എതിരാളി അറ്റാക്കർ ഫോട്ട് ചെയ്ത് വരുത്തേക്ക് നീങ്ങുന്നു. അറ്റാക്ക റൂടെ വലതുകാൽ എതിരിർജിശയിലേക്ക് വേഗത്തിൽ ചലിപ്പിക്കുകയും (Step 2) തുടർന്ന് ഇടതുകാൽ വലതുകാലിന്റെ മുന്നിലേക്ക് വച്ച് (Step 3) അറ്റാക്കർ എതിരാളിയിൽ നിന്നു സത്രിക്കമായി ഷുട്ട് ചെയ്യുന്നു.



## III. ഷോട്ട്

### ഫലിം ഷോട്ട് (Falling shot)

ഇരു കൈകൾ കൊണ്ട് പത്ത് ശരീരത്തിന്റെ മുൻപിലായി പിടിക്കുക (ചിത്രം A). അതിനുശേഷം മുട്ടുമടക്കി അൽപ്പം ശരീരം താഴ്ത്തി വലതുകൈയിലേക്ക് പത്ത് മാറ്റി വലതുകൈയും, വലതുകാലും ഉയർത്തി ഇടതുകാലിൽ ശരീരം പ്രതലത്തിന് സമാന്തരമായി മുന്നോട്ടാണ്ട് പത്ത് ഗോൾ പോസ്റ്റിലേക്ക് ശക്തിയോടെ ഏറിഞ്ഞ്, ശരീരം ആദ്യം ഇടതുകൈയും തുടർന്ന് വലതുകൈയും നിലത്തുനി മുട്ടുമടക്കി നിലത്തേക്ക് പതിക്കുന്ന രീതിയാണിത്.



## നിയമങ്ങൾ

### പൂയിണ്ടി ബോൾ (Playing the ball)

- പന്ത് കൈകൊണ്ട് എറിയാം, പിടിക്കാം, തടയാം, തള്ളാം, അടിക്കാം.
- കാൽമുട്ടും അതിനു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാരം കൊണ്ട് പന്തിനെ സ്വർഖിക്കാം.
- പന്ത് പ്രതലത്തിൽ ബൗണ്ട് ചെയ്ത് ഒരു കൈകൊണ്ടോ രണ്ടു കൈകൊണ്ടോ പിടിക്കാം. ഇങ്ങനെ പിടിക്കുന്ന പന്ത് വീണ്ടും ബൗണ്ട് ചെയ്ത് പിടിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

### മത്സരവെദ്ദേശം

- 10 മിനിറ്റ് ഇടവേളയോടു കൂടിയ 30 മിനിറ്റിന്റെ രണ്ട് പകുതികൾ ആണ് 18 വയസ്സും അതിന് മുകളിൽ ഉള്ള കളിക്കാരുടെ മത്സരങ്ങൾക്കുള്ളത്.

# തായ്ക്കോൺഡോ (Taekwondo)

തായ്ക്കോൺഡോയുടെ ആദ്യകാല സംഘടനയായിരുന്നു 1958 ത് ആരംഭിച്ച കൊറിയൻ തായ്ക്കോൺഡോ ആസോസിയേഷൻ (KTA). തായ്ക്കോൺഡോയുടെ പുരോഗതിയ്ക്കും ഇതിനെ ലോകത്താകമാനം ഉയർത്തുവാനും വേണ്ടി നിലവിലുള്ള രണ്ടു സംഘടനകളാണ് 1966 ത് സ്ഥാപിതമായ ഇന്ത്രൻറനാഷണൽ തായ്ക്കോൺഡോ ഫെഡറേഷൻ (ITF) 1993 ത് സ്ഥാപിതമായ വേൾഡ് തായ്ക്കോൺഡോ ഫെഡറേഷൻ (WTF). ഇതിൽ WTF നാണ് ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങൾക്കുവേണ്ട ടീമുകളുടെ നിയന്ത്രണ ചുമതല. 1992 ത് തായ്ക്കോൺഡോ ഒളിമ്പിക്സിൽ ഒരു മത്സര ഇനമായിമാറി. മറ്റു മത്സരങ്ങളുടെയെല്ലാം സംഘടനവും നടത്തിപ്പുമെല്ലാം നിർവ്വഹിക്കുന്നത് ITF ആണ്.

## I      Stances (Seogi) (സേറ്റി)

### Beom Seogi (Tiger stance) - ബേമശർ സ്റ്റാൻസ് (ബീയോം സേറ്റി)

ഈ നിലയിൽ മുൻവശത്തുള്ള കാലിന്റെ ഉപ്പുറി തരയിൽനിന്ന് കുറച്ച് ഉയർന്നുനിൽക്കുകയും പിൻവശത്തെ കാൽ തരയിൽ ഉറപ്പിച്ചുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടു കാൽമുട്ടുകളും അൽപ്പം മടക്കി നിൽക്കണം.

ഈ കാലിനു വലതു കൈകൈകാണ്ട് അതേസമയം പ്രതിരോധത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഈ നില ആക്രമണത്തിനും പ്രതിരോധത്തിനുമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

## II      Makki (Block) സ്റ്റോക്ക് (മാക്കി)

### 1.      Wesanteul makki (mountain block)

#### സെൻതൗർ മക്കി (മണ്ണാൻ സ്റ്റോക്ക്)

ഒരേസമയം രണ്ട് തരം ആക്രമണങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

- Front kick (Ap-chagi)  
ഫ്രെംട്ട് കിക്ക് (അപ്-ചാഗി)
- Front punch (olgul jirengi)  
അപ്പർ പഞ്ച് (ഓൾഗുൾ ജിരെംഗി)

## 2. Kauí makki (Scissor block)

എരേസമയം ഒരു വ്യക്തിയുടെ രണ്ട് ആക്രമണങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

- Middle punch (montog jirengi)

മിഡിൽ സൈക്സ്റ്റ് പഞ്ച് (മമ്പ്രോം ജിറുഗി)

## III Kicks (chagi) കീക്കിൾ (ചാഗി)

- Tormade kick (Hurricane kick) ശരീരം 360° കരങ്കിക്കൊണ്ട് പിന്നിലിതിക്കുന്ന കാലു കൊണ്ട് പ്രഹരമേൽപ്പിക്കുന്ന കിക്കിൾ രീതിയാണിത്. (മുവം, നെഞ്ച് എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ പ്രഹരം ഏൽപ്പിക്കുന്നു.

## IV Back stance 4 direction block

(ബീ-കുബി റൂഡാംസിൽ 4 ധയക്കുകൾ ഭോക്ക്)

- Back stance outer forearm block

(Dui-kubi-seogi bakkat palmok bakkat makki)

ബാക്ക് റൂഡാംസ് ഒട്ടകൾ ഫോറാം ഭോക്ക്

(ബീ-കുബി-സോഗി ബക്കത്-മക്കി)

- Back stance one hand lower block (Dui-kubi-hanson alara makki)

ബാക്ക് റൂഡാംസ് ഒരു കൈകൊണ്ട് (ഭോയ് ആകൃതിയിൽ) - ലോവർ ഭോക്ക് (ബീ കുബി ഹൻസോണൽ ആരെമക്കി).

- Back stance one hand middle block (Dui-kubi-hanson ala mentog makki)

ബാക്ക് റൂഡാംസ് വൺ ഹാൻഡ് ഭോയ് ആകൃതിയിൽ) - മിഡിൽ ഭോക്ക് (ബീ കുബി ഹൻസോണൽ മമ്തമക്കി).

- Back stance both hand lower block (Dui-kubi-yang sonal alara makki)

ബാക്ക് റൂഡാംസ് വൺ ഹാൻഡ് (ഭോയ് ആകൃതിയിൽ) - ലോവർ ഭോക്ക് (ബീ കുബി ഹൻസോണൽ ആരെമക്കി).

- Back stance both hand middle block (Dui-kubi-yang sonal ala mentog makki)

ബാക്ക് റൂഡാംസ് വൺ ഹാൻഡ് (ഭോയ് ആകൃതിയിൽ) - മിഡിൽ ഭോക്ക് (ബീ കുബി ഹൻസോണൽ മമ്തമക്കി).

- Forward stance middle punch Ap-kubi-mentog jirengi.

ഫോറ്വോയ്ഡ് റൂഡാംസ് മിഡിൽ സൈക്സ്റ്റ് പഞ്ച്-(ആപ്-കുബി-മമ്പ്രോം ജിറുഗി)

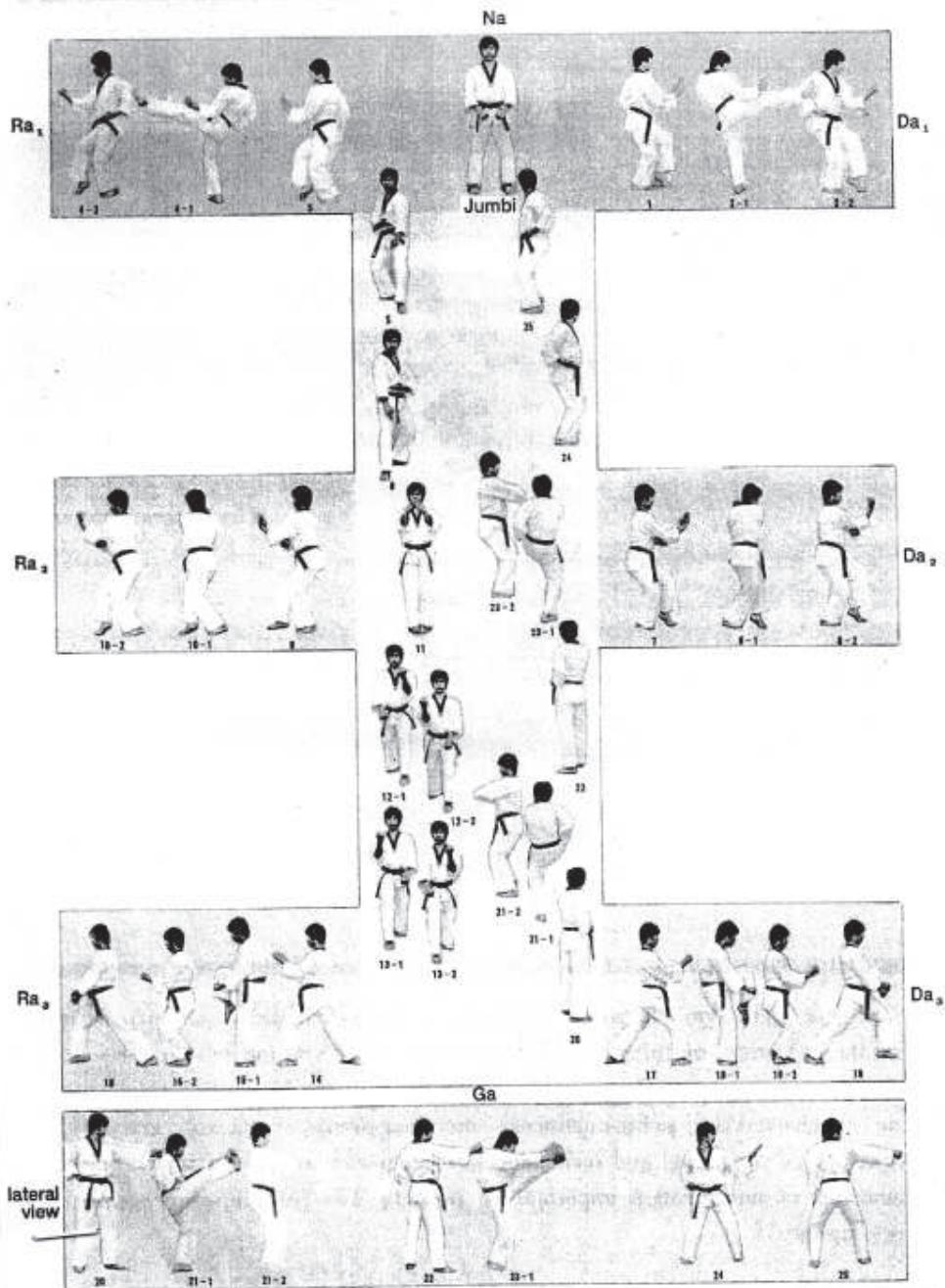
## V വിശദീകരണം

Taegeuk 7 Chil jang (Red one)

തായുകുകൾ 7 ചിൽ-ജാങ് (റോഡ് ഓൺ)

ഈ പുംസായെ ('കാൻ' (Kan) വർണ്ണിക്കുന്നത് പർവ്വതം) മനസ്സിൽ ഒരു ദ്യൂഷത യുള്ള അവസ്ഥയാണ്. ഈ പുംസായിൽ സോണൽ ആരെ മക്കി, ബിയോം സോാറി, ജുപ്പും സോംഗി എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഈ പുംസായിൽ 25 ചലനങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

### The Poomsae Line of Taegeuk 7 Jang

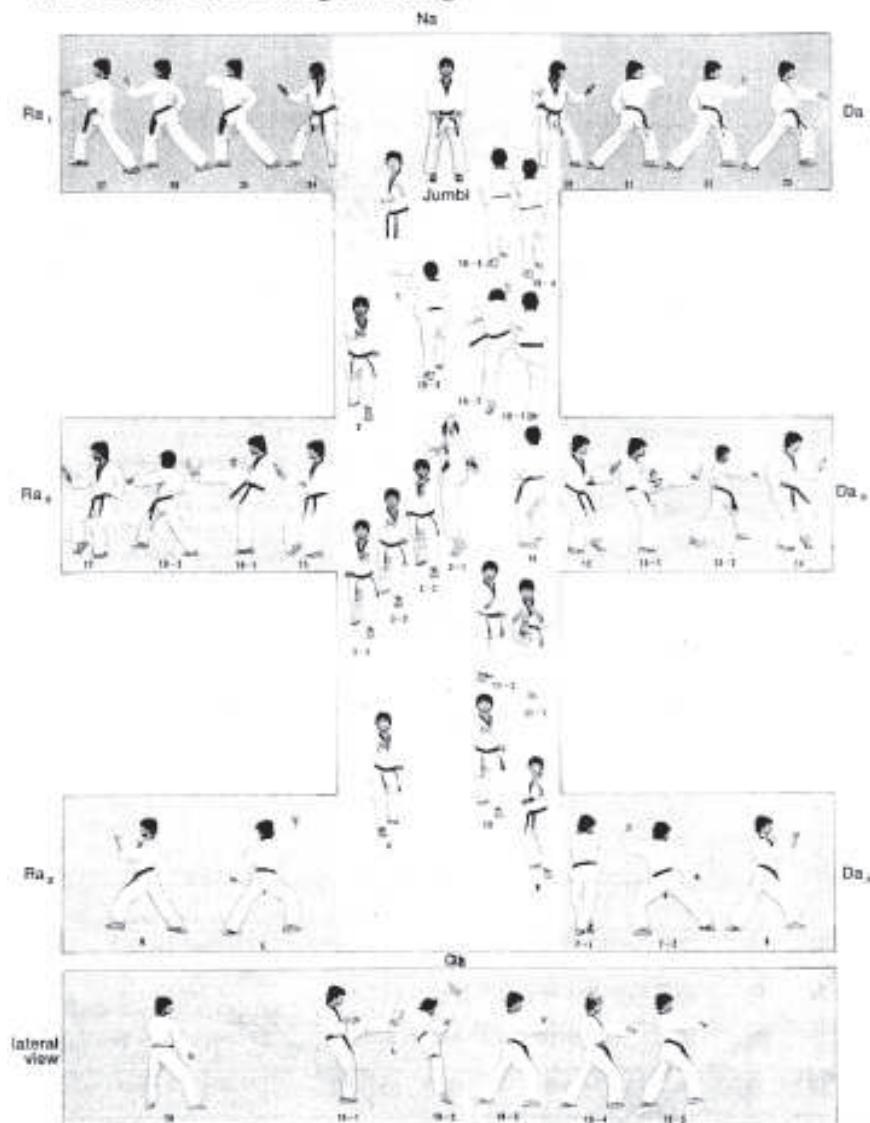


## VI      Taeguk 8 pal jang (Black)

### തായ്കുക് 8 പൾ ജാം (ബ്രാക്ക്)

ഈ പുംസെ പ്രതീകവൽക്കരിക്കുന്നതിനെ (കാൻ വർണ്ണിക്കുന്നത് ഭൂഗോളം പ്രപഞ്ചരംഭം മുതൽ അറുതിവരെ വേർിരിഞ്ഞെ തിട്ടപ്പെടുത്തി എന്നതാണ്). ഈ പുംസെ യിൽ പല്ലകുപ്, ഡോലിയോചാഗി, ഭൂപൽ ദഞ്ച് സോങ്ങ് ബക്കത്ത്, പല്ലമൊക്കെ മമ്തോംഗ, കുടുരെ ബക്കത്ത് മക്കി എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുടാതെ 24 ചലനങ്ങളും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

The Poomsae Line of Taeguek 8 Jang



# ക്രിക്കറ്റ് (Cricket)

ബാറിങ്ങ്

ലെഗ് ഗ്രാൻസ്

ട്രോഡ് ഫുട്ട് ഗ്രാൻസ്

- ശ്രീപ്പ്
- സ്ലാഷ്
- ബാക്ക് ലിഫ്ട്

സൈലക്ഷൺ ഓഫ് ബോൾ



ലെഗ് ഗ്രംപിന് പുറത്ത് പിച്ച് ചെയ്ത്, ലെഗ് ഗ്രംപിന് പുറത്തെക്ക് പോകുന്ന ശുഡ് ലെങ്ങൽ വോളുകളിൽ ഫോർവേയ് ലെഗ് ഗ്രാൻസ് കളിക്കാം.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഫോർവേയ് ഡിഫൻസ് മാതൃകയിൽ ഫ്രെണ്ടിലേക്ക് വരുക

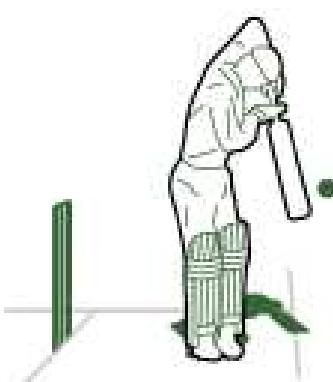
ബോൾ ബാറിൽ കൊള്ളുന്നതോടൊപ്പം കൈക്കുഴി

ലെഗ് സൈലഡിലേക്ക് തിരിക്കുക.

ബാറ്റുമാരു പുർണ്ണ നിയന്ത്രണതോടൊന്നാണ് ശരി യായ ദിശയിലേക്ക് ഈ ഷോട്ട് കളിക്കേണ്ടത്.

ബാക്ക് ഫുട്ട് ലെഗ് ഗ്രാൻസ്

- ശ്രീപ്പ്
- സ്ലാഷ്
- ബാക്ക് ലിഫ്ട്



## സെല്ലക്ഷൻ ഓഫ് ബോൾ

ലെഗ് റൂംപിന് നേരയോ ലെഗ് റൂംപിന് പുറത്തേക്കോ പോകുന്ന ഷോട്ട് ഓഫ് ലെംത് ബോളുകളിൽ ബാക്ക് ഫുട്ട് ലെഗ് ഗ്രാൻസ് കളിക്കാം.

## സ്രവിക്കേണ്ട കാരണങ്ങൾ

ലെഗ് റൂംപിന് നേര വരുന്ന ഷോട്ട് ഓഫ് ലെംത് ബോളുകളിൽ ബാക്ക് ഫുട്ട് ഡിഫർസൈവ് ഷോട്ട് കളിക്കുന്ന പോലെയാണ് ബാക്ക് ഫുട്ട് ലെഗ് ഗ്രാൻസ് കളിക്കുന്നത്. ബാറ്റ് ബോളിൽ കൊള്ളുന്നതോടൊപ്പം കൈക്കുഴയുടെ സെസഡിലേക്ക് തിരിച്ചാണ് ബാക്ക് ഫുട്ട് ഗ്രാൻസ് കളിക്കേണ്ടത്. ബാറ്റ് സമാരെ പുർണ്ണനിയന്ത്രണത്തിലൂടെ ശരിയായ ദിഗ്രിലേക്കാണ് ഈ ഷോട്ട് കളിക്കേണ്ടത്.

## ബാറ്റുണ്ട്

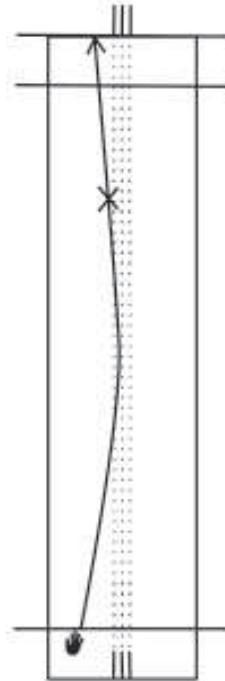
### ഞട്ട് ബാറ്റുണ്ട്

ബോൾ പിച്ച് ചെയ്ത ശേഷം വിക്കറിഞ്ഞ ലെനിൽ നിന്ന് ഓഫ് റൂംപിന് പുറത്തേക്ക് സ്ലിപ്പിന് നേര നീങ്ങുന്ന ബോളുകളെ ഒന്ത് സിംഗ് ബോളുകൾ എന്നു പറയുന്നു.

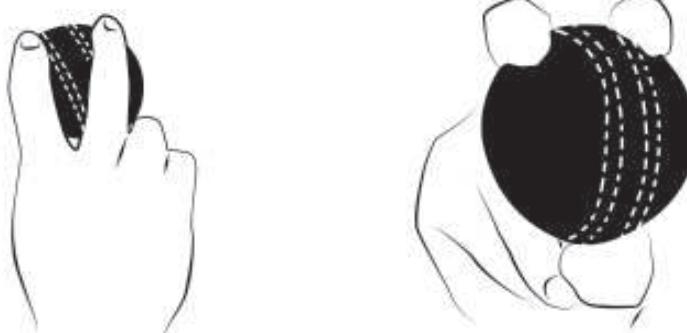
## സ്രവിക്കേണ്ട കാരണങ്ങൾ

ബോളിഞ്ഞ (New ball) സീം സ്ലിപ്പിന് നേരയായിരിക്കും. തളളവിരലുകൾ ബോളിനടപാടിയിലെ സീമിഞ്ഞ് അറ്റത്തായിരിക്കും.

ഓവറുകൾ പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ ബോളിഞ്ഞ മിനുസമുള്ള ഭാഗം (shinning surface) ലെഗ് സെസഡിലേക്ക് തിരിത്തിരിക്കും. ബോൾ എറിയുമ്പോൾ ചുണ്ടുവിരലും നടവിരലും ബോളിഞ്ഞ സീമിനു മുകളിലായിരിക്കും. ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക.



Ball Path

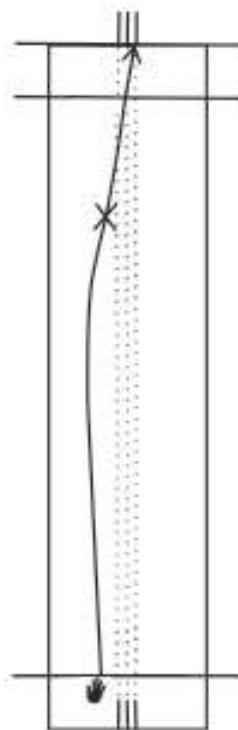


### ഇൻ സ്പിം

ബാൾ ഓഫ് ട്രാംപിലോ ഓഫ് ട്രാംപിന് അൽപ്പം പുറത്തോ പിച്ച് ചെയ്തതിനുശേഷം ട്രാംപിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതിനെ ഇൻസിം ബോളുകൾ എന്നു പറയുന്നു.

### ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ബാൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ബോളിന്റെ സീം ഫെഹർ ലെഗ്രിന് (fine leg) നേരെ ആയിരിക്കും. തള്ളവിരൽ ബോളിനടിയിലായിരിക്കും. ബൗളറുടെ കൈപ്പത്തി ബാൾ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് (Releasing point) ഫെഹർ ലെഗ്രിന് നേരെ ആയിരിക്കണം. ബോളിന്റെ മിനുസമുള്ള ഭാഗം ഓഫ് സൈഡിലേക്ക് തിരിഞ്ഞിരിക്കണം. ചുണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ബോളിന്റെ സീമിന് മുകളിലായിരിക്കും.



### ഫീൽഡിം (Two handed interception)

രണ്ടു കൈയും ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് ഫീൽഡ് ചെയ്യുന്നതിനെ ടു ഹാൻഡ് ഇൻ്റർസെപ്പ് എന്നു പറയുന്നു. പന്ത് ഫീൽഡ് ചെയ്യുമ്പോൾ കൈ ക്ലൂഡിൽ ആകുത്തിയിൽ, ശരീരം കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി, കുന്നിഞ്ഞ ദ്വാഷ്ടി ബോളിൽ ഉറപ്പിച്ച് പന്ത് പിടിപ്പിക്കുക. ബാറ്റുസ്മാൻ കൂടുതൽ റണ്ണടുക്കുന്നത് തന്ത്യാന ഈ ഫീൽഡിം ടെക്നിക്കാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.



## **ക്രൂ ഹോപ് (Crow hop)**

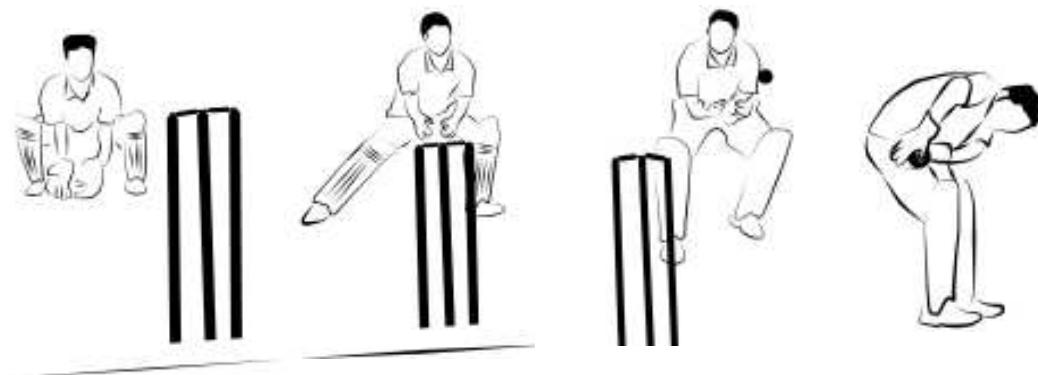
ബൗണ്ടറി ലെപനിൽ ഫൈൽഡർ ചെയ്ത് പത്ത് കുടുതൽ ദുരത്തിലൂള്ള ലക്ഷ്യസ്ഥാന തേരകൾ എറിയുന്നതിനാണ് ഈ ടെക്നിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഭോൾ ഫൈൽഡർ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ റെയർ ലെഗ് ശരീരത്തിന് കുറുകെ കൊണ്ടു വന്ന് തൊയിൽ ചെയ്യുന്നതിലേക്ക് എറിയാനുള്ള ദിശയിൽ ശരീരവും എറിയുന്ന കൈയും വരുന്നു. ഇത് പത്ത് പിടിക്കുവോൾ (fielder) front on ആയിരിക്കുന്ന ശരീരം side on തു കൊണ്ടുവരാനും പത്ത് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തിക്കാനും സാധിക്കും. Non Throwing arm ലക്ഷ്യത്തിനു നേരെ പിടിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കണം പത്ത് എറിയേണ്ടത്.



## **വിക്രറ്റ് കീപിംഗ് (Wicket Keeping)**

### **ഫൂട്ട് വർക്ക് (Foot work)**

ബൗൾ ചെയ്യുന്ന പത്ത് വിക്രറ്റിൽ പിച്ച് ചെയ്ത് വിക്രറ്റ് കീപ്പറുടെ അതികിലേകൾ വരുന്നതിനുസരിച്ച് വിക്രറ്റ് കീപ്പർ മൂളീയിൽനിന്ന് ഉയർന്ന് ഭോളിന്റെ ദിശയിൽ, ഓഫ് സൈഡിലേക്കാണെങ്കിൽ ആ ദിശയിലും ലെഗ് സൈഡിലേക്കാണെങ്കിൽ ആ ദിശയിലേക്കും നീങ്ങി പത്ത് കൈക്കൂളിലാക്കുന്നു.



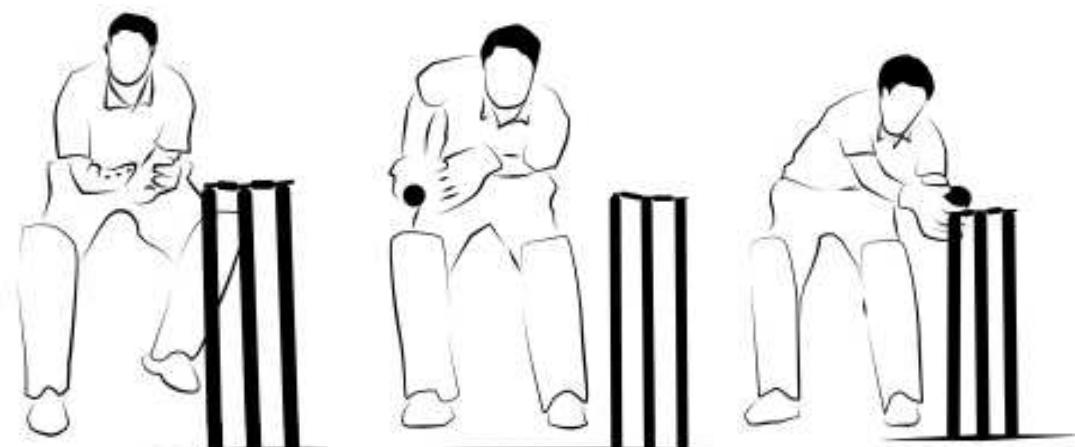
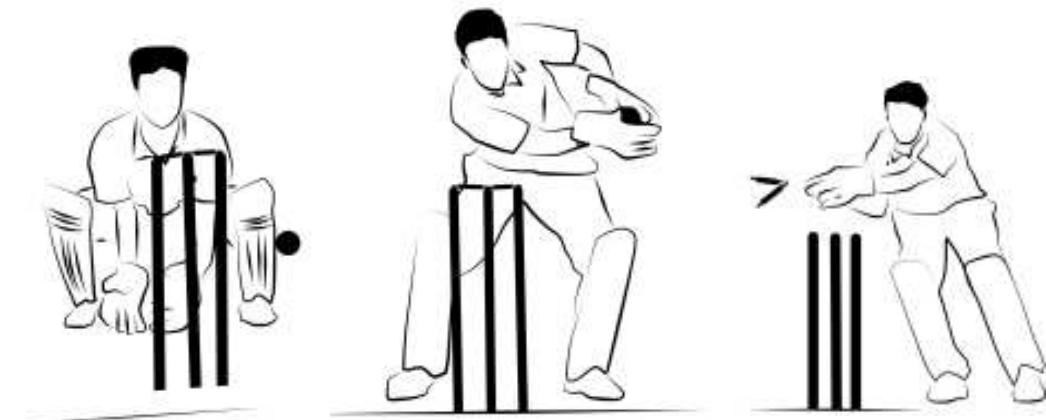
### ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാല്യങ്ങൾ

വികര്ദ്ധ കൈപ്പർ വലതുവശത്തേക്കാണ് നീഞ്ഞുന്നതെങ്കിൽ പത്ത് ഇടതുവശത്തെ അരയ്ക്കുന്നതെയും ഇടതുവശത്തേക്കാണ് നീഞ്ഞുന്നതെങ്കിൽ അരയ്ക്ക് നേരെയുമായി ടാണ് പിടിക്കേണ്ടത് (ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക).

വശങ്ങളിലേക്ക് നീഞ്ഞുന്നോൾ കാൽമുട്ടുകൾ മടങ്ങിയിരിക്കണം.

സ്പാസ് ബഹളിങ്ങാബന്നുകിൽ തല കൈപ്പിൽ ഗൂഃസിനു മുകളിൽ വരത്തക രീതിയിലാം തിരിക്കണം നിൽക്കേണ്ടത് (ചിത്രത്തിലേതു പോലെ).

വികര്ദ്ധ കൈപ്പർ ക്രീസിനു കുറുകെ ഒരു നേർവരയിലാണ് നീഞ്ഞേണ്ടത്.



## കോ-കോ (Kho-Kho)

ഈ ഭാഗം പരിശീലനക്കുന്നതിനു മുൻപ് മുൻ കൂസുകളിൽ പരിശീലിച്ച സ്കില്ലുകൾ പരിശീലനക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

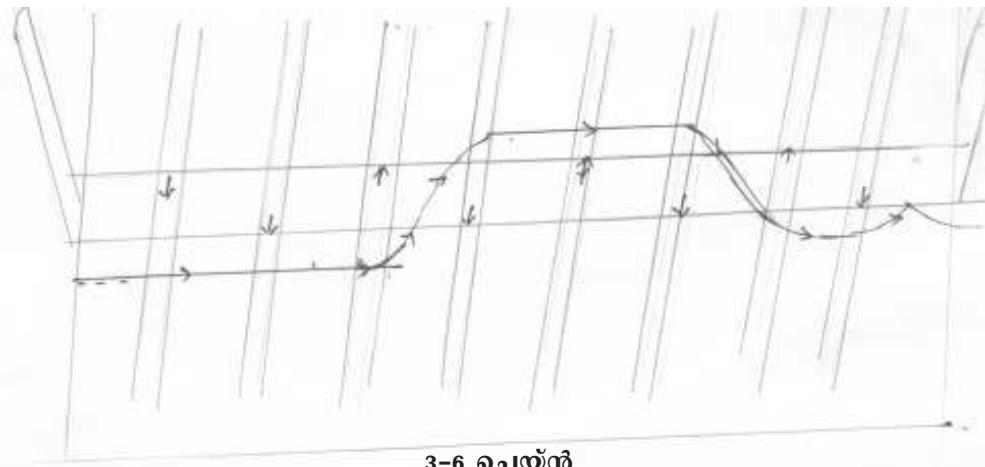
### I. 3-6 ചെയ്യൻ ഓടുന്ന രീതി

എറ്റവും കുടുതൽ സമയം ഗ്രാണ്ടിൽ ഓടാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്കില്ലാണിത്. സിംഗിൾ ചെയ്യൻ ഓടുന്നോൾ ഓടുന്ന ആളും ഓടിക്കുന്ന ആളും തമ്മിലുള്ള അകലം കുറവായിരിക്കും. അതിനാൽ കളിയുടെ വേഗം വർധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുടുതലാണ്. എന്നാൽ 3-6 ഓടുന്നയാളും ഓടിക്കുന്നയാളും തമ്മിലുള്ള അകലം കുടുതൽ ആയിരിക്കും. റികച്ചർ ഓടക്കാർ ഓടുന്നതിനായി സ്വീകരിക്കുന്ന എറ്റവും ലളിതവും ഉത്തമവുമായ രീതിയാണിത്.

### ഓടുന്ന വിധം

മുന്നാമത് ഇരിക്കുന്ന ചെയ്യസരൂദെ പിരകിൽ നിന്നു തുടങ്ങി ആറാമത് ഇരിക്കുന്ന ചെയ്യസരൂദെ പിരകിൽ കൂടി നേരെ പോസ്റ്റിനും എട്ടാമത് ഇരിക്കുന്ന ചെയ്യസർക്കും മധ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. അവിടെ നിന്ന് ഏത് സ്ക്രാഫ്റ്റിൽ ഇരിക്കുന്ന ആളാണോ ഓടിക്കുന്നത്. അതിനുസരിച്ച് ഓടി മാറണം. ഓരോ പ്രാവശ്യം സെൻഡർലെപൽ കടക്കുന്നോഴും പിരകിൽ നിന്നു വരുന്ന അറ്റാക്കരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. പോസ്റ്റിനടുത്ത് എത്തുനോഴും പിരകിലേക്കു ശ്രദ്ധിച്ച് അറ്റാക്കരെക്ക് അനുസരിച്ച് വേണം ഓടാൻ.

അറ്റാമത്തെയും ഏഴാമത്തെയും എട്ടാമത്തെയും സ്ക്രാഫ്റ്റിൽ ഇരിക്കുന്ന ചെയ്യസർമാർ ഓടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഓടുന്ന വിധം നാാം ആറാം കൂസിൽ സിംഗിൾ ചെയ്യൻ ഓടുന്നോൾ മനസ്സിലൊക്കിയിട്ടുണ്ട്.



3-6 ചെയ്ന്റ്

### പരിശീലനം

- \* വരിയായി നിന്ന ശേഷം ഓരോരുത്തരായി മുന്നും നാലും സ്ക്രയറിൽ ഇടയിലുണ്ടായും ആറും ഏഴും സ്ക്രയറിൽ ഇടയിലുണ്ടായും നടക്കുക. അതിനു ശേഷം പത്രുക്കു ഓടുക.
- \* മുന്ന്, ആൻ സ്ക്രയറുകളിൽ ചെയ്യാൻമാരെ ഇരുത്തിയ ശേഷം ഓടുന്നു.
- \* മുന്ന്, ആൻ സ്ക്രയറുകളിൽ ചെയ്യാൻമാരെ ഇരുത്തിയ ശേഷം ഒരാൾ വോ കൊടുക്കുന്നു. മറ്റൊരു ഓടുന്നു.
- \* എല്ലാ സ്ക്രയറുകളിലും ചെയ്യാൻമാരെ ഇരുത്തിയശേഷം 3-6 സ്ക്രയറുകളിൽ വോ കൊടുത്ത് ഓടിക്കുന്നു.

### സെറ്റിൽ ദ പോൾ (Settle the pole)

ഈ ഒരു ഡിഫൻസീവ് സ്കില്ലാണ്. ഒരു ഡിഫൻസ് ദ പുറത്താവാൻ സാധ്യത കൂടുതൽ അയാൾ പോളിന്റു തെത്തത്തുമോശാണ്. ഈ സ്കിൽ പരിശീലിക്കുന്നതിലുടെ ചലനങ്ങൾ വേഗത്തിലാക്കി മുന്നോന്ന് സാധിക്കുന്നു.



1. ചെയ്ന്റ ഗെയിം കളിച്ചു വരുന്ന ഡിഫൻസ് പോളി ലെൻഡിനും അവസാനത്തെ സ്ക്രയറിനും ഇടയിലായി എത്തുമോൾ സെസ്റ്റർ ലെൻഡിനോട് അടുത്തു നിൽക്കുന്ന കാൽ കുറച്ച് മടക്കി (proximal leg) സെസ്റ്റർ ലെൻഡിനകത്ത് വച്ച് ശേഷം ചെയ്യാൻ നിരീക്ഷിക്കുന്നു.
2. 6-0 മത്തെ ചെയ്യാൻ 7-0 മത്തെ സ്ക്രയറിൽ വോ കൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ പിരകിലെത്തെ കാൽ (distal leg) മുന്നോട് വച്ച് പ്രോക്സിമൽ

ലഗ്ര ഒരു ഹോപ്പോട്ടുകൂടി പിറക്കോട്ടിരകൾ ചെയ്യാൻ ക്ലിമുവമായി നിൽക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ഒരു കാൽ ഫൈസോണിനുകൂടും ഒരു കാൽ ഫൈസിലും വരത്തക റീതിയിൽ ഈ മുട്ടുകളും ചെറുതായി മടക്കി ശരീരം മുന്നോട്ടാണ്ട് ഒരു കൈ പോളിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നു. കാൽ ഷോർഡിൾ ലെവലിനു സമാനമായിരിക്കണം.

3. 7-0 മത്തെ ചെയ്യാൻ 8-0 മത്തെ സ്ക്കയറിൽ വോ കോടുക്കുകയാണെങ്കിൽ സെസയ് വേഡ് മുവ്‌മെന്റോ ഫ്രോസ് ലെഗ് മുവ്‌മെന്റോ ചെയ്തുകൊണ്ട് പോള്ളിതെന തള്ളി മറുവശത്തെക്ക് ഓടാവുന്നതാണ്.

### പരിശീലനം

- \* ഒരു കോൺിന് ചുറ്റും ഫ്രോസ് ലെഗ് മുവ് ചെയ്യുക.
- \* ഒരു കോൺിന് ചുറ്റും സെസയ് വേഡ് മുവ് ചെയ്യുക.
- \* വിസിൽ ശബ്ദത്തിനുസരിച്ച് സെസയ് വേഡ് മുവ്‌മെന്റോ ഫ്രോസ് ലെഗ് മുവ്‌മെന്റോ ചെയ്യുക.
- \* അവസാന മുന്ന് സ്ക്കയറുകളിൽ ചെയ്യാൻമാരെ ഇരുത്തി പരിശീലിക്കുക.

### ടാപിംഗ് (Tapping)

ഒരാൾ ഓടുനോഡ് അയാളെ പെട്ടെന്ന് സ്വപർശിക്കാൻ പറ്റുന്ന ഭാഗങ്ങൾ കാലുകളും എന്ന്. ഈ സ്കിൽ ചെയ്യാൻ സാഹചര്യത്തിനൊന്ത് മനസ് പ്രവർത്തിക്കണം മെയ്‌വഴി ക്കുവും ശരീരത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും ചലനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുവാനും കഴിവുണ്ടായിരിക്കും. വേഗത്തിൽ വരുന്നോൾ ശരീരം പെട്ടെന്ന് മുന്നോട്ടു വളച്ച് കൈ നീട്ടി ഓടുന്നയാളിന്റെ കാലിൽ ഉപ്പുറിയിലോ അതിനു താഴേക്കോ തൊടുന്നതിനെയാണ് ടാപിംഗ് എന്നു പറയുന്നത്. ഈ സ്കിൽ ചെയ്യുന്നോൾ അറ്റാക്കരുടെ ശരീരഭാരം മുൻകാലിൽ ആയിരിക്കും.



### പരിശീലനം

- \* ശരീരം മുൻപോട്ട് വളച്ച് നടന്നു പോകുന്നു.
- \* ശരീരം മുന്നോട്ടു വളയ്ക്കുകയും നേരെ നടക്കുകയും വീണ്ടും മുന്നോട്ടു വളയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

- \* കൈ വീഴി കുനിഞ്ഞ് തറയിൽ തൊട്ടുകൊണ്ട് പോകുന്നു.
- \* ഒരാൾ മുൻപേ നടക്കുന്നു. മറ്റൊരാൾ മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് അയാളുടെ കാലിൽ കൈവീഴി തൊട്ടുകൊണ്ട് നടക്കുന്നു.
- \* ഒരാൾ ഓടി സ്ക്രാഫ്റ്റുകൾക്കിടയിലൂടെ എൻട്രി എടുക്കുകയും മറ്റൊരാൾ കാലിൽ തൊടാൻ ശമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

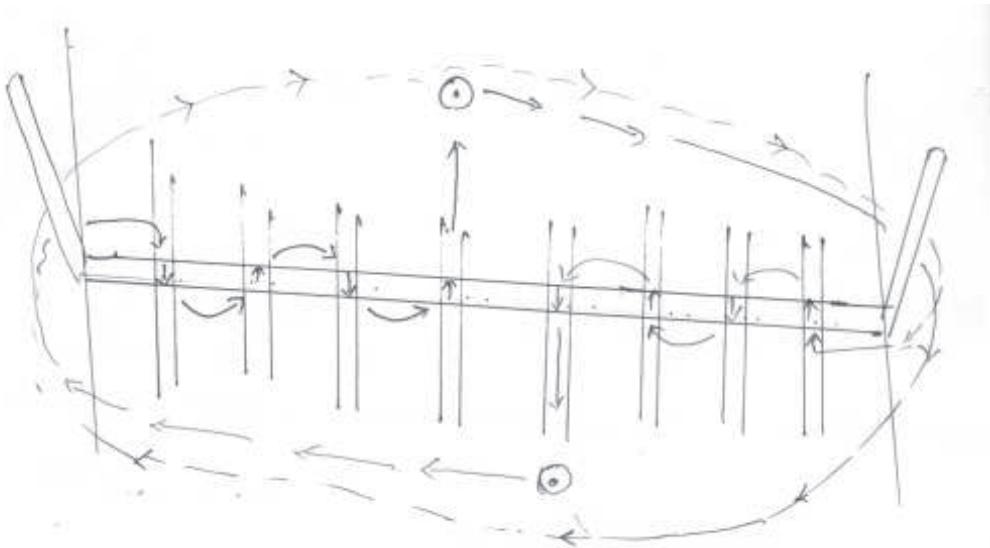
### **എല്ലിനിയമണ്ഡൾ**

- \* ചെയ്യസർമ്മാർ കളിയുടെ നിയമം ലംഘിച്ചാൽ അംപയർമ്മാർ ഇടവിട്ട് തുടർച്ചയായി വിസിൽ ചെയ്യുന്നു. ഈത് ശരിയാക്കാൻ ഏതു ദിശയിലേക്കാണോ അറ്റാക്കര പോകുന്നത്. അതിന്റെ എതിർദിശയിലേക്ക് പോവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത വോ കൊടുത്ത് വോ കിട്ടിയ ചെത്തസർ ഓടുന മെയ്സ് ഡിഫർഗ്ഗുടെ എതിർ ദിശയിൽ വോ കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യണം.
- \* അറ്റാക്കരുടെ ഷോർഡർ ലൈൻ ഒരു ദിശയിലേക്ക് മാത്രമേ പോകാൻ പാടും. എന്നാൽ വോ കൊടുത്തു കഴിഞ്ഞോ ഫീസോണിൽ എത്തുനോഫോ ദിശ മാറ്റാവുന്നതാണ്.
- \* ഒരു ബാച്ചിരുൾ്ള ഡിഫർഗ്ഗർമ്മാരെ (3 പേര്) തൊട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത ബാച്ചിനെ ഓടിക്കുന്നതിനു മുൻപ് വോ കൊടുത്തിരിക്കണം.
- \* ലോബിക്കുള്ളിൽ വരച്ചിരിക്കുന്ന എൻട്രിസോണിൽ കൂടി മാത്രമേ ഓരോ ബാച്ചിം ഫീൽഡിലേക്ക് ഇരഞ്ഞാവു.
- \* ഓടുനോഫോ ഒരു ബാച്ച് (3 പേര്) ഓട്ടായി രണ്ട് വോ നൽകുന്നതിന് മുൻപായി അടുത്ത ബാച്ച് ഇരഞ്ഞിയില്ലെങ്കിൽ ആ ബാച്ചിലെ 3 പേരും ഓട്ടാകുന്നു. (Late Entry)
- \* ലേറ്റ് എൻട്രി പ്രകാരം ഒരു ബാച്ചിലെ 3 പേര് ഓട്ടായാൽ റഫറിക്ക് അടുത്ത ബാച്ചിന് ഫീൽഡിൽ ഇരഞ്ഞുന്നതിന് 15 സെക്കന്റ് നൽകാവുന്നതാണ്.
- \* മത്സരങ്ങൾ ലീംഗ് അടിസ്ഥാനത്തിലാണെങ്കിൽ വിജയിക്കുന്ന ടീമിന് 3 പോയിൻ്റ് കിട്ടുന്നു. ലീംഗ് മത്സരത്തിൽ തുല്യത വന്നാൽ ഇരു ടീമുകൾക്കും ഓരോ പോയിൻ്റ് വീതം ലഭിക്കുന്നു. നോക്കേക്ക് മത്സരങ്ങളിൽ തുല്യത വന്നാൽ ഒരു ഇനിംഗ്സ് വീണ്ടും കളിപ്പിക്കുന്നു. (രണ്ട് ടീമിനും ഒരു ചേസിംഗും ഒരു റൺിംഗും). വീണ്ടും തുല്യത പാലിച്ചാൽ ഒരു ചേസിംഗ് നൽകുന്നു. (മിനിമം ചേസ്). അതിൽ ആദ്യത്തെ റൺിംഗ് തൊടുന സമയം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഏറ്റവും കൂറി ഒരു സമയമെടുത്ത് റൺിംഗ് തൊടുന ടീം ജയിച്ചതായി പ്രവൃംബിക്കുന്നു.

### **ബാഡ് സ്റ്റേജ് ഗ്രാം.**

- 1 കളിക്കളെത്തിരുൾ്ള ഇരുവശങ്ങളിലും എക്കദേശം മധ്യഭാഗത്തായി ചിത്രത്തിലേ തുപോലെ രണ്ട് വൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കുക.
- 2 വൃത്തങ്ങളിൽ ഓരോ തുവാലയോ തുണിക്കഷണങ്ങളോ വയ്ക്കുക.

- 3 കൃതികളെ 5 പേരെങ്ങുന്ന ശുപ്പികളാക്കുക.
- 4 ഒരു ശുപ്പിലെ 4 പേരെ ഒരു വശത്തുള്ള ആദ്യത്തെ 4 സ്ക്രയറുകളിൽ ഇരുത്തുക. 5-0 മത്തെയാൾ കളി ആരംഭിക്കുന്നതിനായി ആ വശത്തുള്ള ഫൈസോ സിൽ നിൽക്കുന്നു. അതേപോലെ അടുത്ത ശുപ്പിനെ മറുവശത്തും വിന്യസിക്കുക.
- 5 വിസിൽ ശബ്ദത്തിനുസരിച്ച് ഒന്നാമത്തെ സ്ക്രയറിലുള്ളയാൾക്ക് വോ കൊടുത്ത് ഇരു ശുപ്പികാരും കളി ആരംഭിക്കുന്നു. തുടർന്ന് 2-3 സ്ക്രയറിലുള്ള വർക്ക് വോ നൽകുന്നു. 4-0 മത്തെ സ്ക്രയറിലുള്ളവർക്ക് വോ ലഭിച്ചാൽ അയാൾ മുൻപിലുള്ള വ്യത്തത്തിനുള്ളിലെ തുവാലയെടുത്ത് ഐടികാരിശയിൽ ഓടി മറുവശത്തുള്ള വ്യത്തത്തിൽ ഇടുന്നു. തുടർന്ന് സ്വന്നം ശുപ്പിലെ 1-0 മത്തെ സ്ക്രയറിലിരിക്കുന്നയാൾക്ക് വോ നൽകുന്നു. 5 പേരും ഇതാവർത്തിക്കുന്നു. 6 ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് 5 പേരും പുർത്തിയാക്കിയ ടീം വിജയിക്കുന്നു.



# ടെന്നിസ് (Tennis)

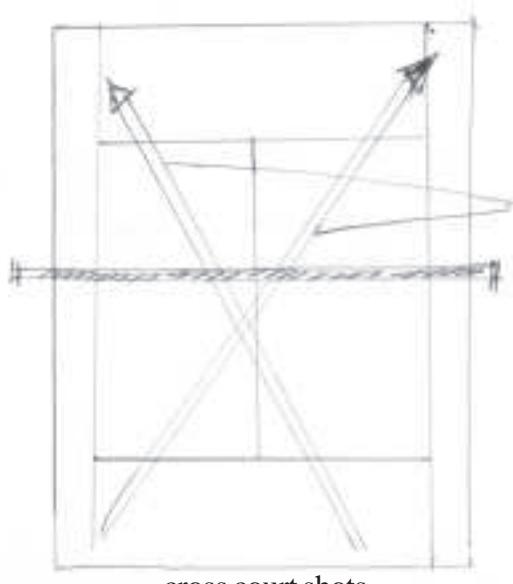
## അടിവാദം

8 -ാം ക്ലാസിൽ എത്തുന കൂട്ടി സാധാരണഗതിയിൽ സംസ്ഥാന മത്സരങ്ങളിലും ചില ദേശീയമത്സരങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കേണ്ട കഴിവ് നേടിയിട്ടുണ്ടാവും. മത്സരങ്ങൾ നേരിടുന്നതിലേക്കായി വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഷോട്ടുകൾ കളിച്ചു പറിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

## വിവിധതരം ഷോട്ടുകൾ (Difference types of Shots)

### 1. ഫ്രോസ് കോർട്ട് (cross court)

ടെന്നിസ് കളിയിൽ ഫ്രോസ് ഹാൻഡ് ഫ്രോസ് ബാക്ക് ഹാൻഡ് ഫ്രോസ് (Fore hand drive, Back hand drive) എന്നിവ കൂടുതലായി കളിക്കുന്നത് ഫ്രോസ് കോർട്ട് ഷോട്ട് (Cross court shot) കളായും ഡൗൺ ലൈൻ (Down the line shot) ഷോട്ടുകളുമായാണ്, ഫ്രോസ് കോർട്ട് ഷോട്ടുകൾ പൊതുവെ, ടെന്നിസ് കോർട്ടിൽ കോർണ്ണറുകളിലാണ് കളിക്കുന്നത്. ഫ്രോസ് കോർട്ട് ഷോട്ടുകൾ നെറ്റിന്റെ സെസ്റ്റർ ഏതിയയിൽ മുകളിലുടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. (ഇവിടെ നെറ്റിന് 3 അടി മാത്രമാണ് ഉയരം) ആയതിനാൽ പത്ത് നെറ്റിൽ പോകാനുള്ള സാധ്യത ഡൗൺ ലൈൻ ഷോട്ടിനെക്കാളും കുറവാണ്.

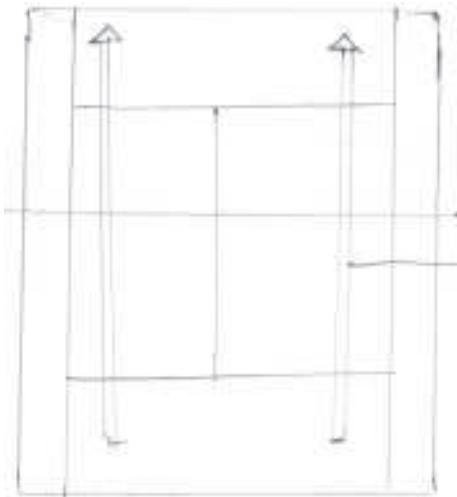


cross court shots

ക്രോസ് കോർട്ട് ഷോട്ടുകളിക്കുന്നേശ കളി ക്കാരൻ പതിനെ മൂന്നിൽ വച്ച് അടിക്കുകയും പത് അടിച്ചതിന് ശേഷം റാക്കറ്റ് വലതുവശ തുനിനും ഇടതുവശതേക്ക് വിടുന്നു.

## 2. ഡാംബി ദി ലൈൻ (Down the line)

ടെന്നിസ് കളിക്കുന്നേശ കളിക്കാരൻ കോർട്ടിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലൂടെ ഫോർഹാൻ്റ് ദൈവവ് അല്ലക്കിൽ ബാക്ക്‌ഹാൻ്റ് ദൈവവ് ചെയ്യുന്നതിനെന്നാണ് ഡാംബി ദി ലൈൻ ഷോട്ട് എന്ന് പറയുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ വേഗം കുറഞ്ഞ ഷോട്ടുകൾ എതിർ കളിക്കാരൻ വശത്തു നിന്ന് ലഭിക്കുന്നേശാണ് ഒരു കളി ക്കാരൻ കുടുതലായി ഡാംബി ദി ലൈൻ ഷോട്ട്‌കളിക്കുന്നത്. ഡാംബി ദി ലൈൻ ഷോട്ട് കളിക്കുന്ന കളിക്കാരൻ നന്നായി വശങ്ങളിലേക്കു തിരിഞ്ഞ് പതിനെ കുടുതൽ മൂന്നിൽ വച്ച് അടിക്കുകയും സ്വിംഗ് (swing) ശരീരത്തെ ക്രോസ് (cross) ചെയ്യാതെ അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.



Down the line shots

## 3. അപ്രോച്ച് ഷോട്ട് (Approach shot)

ഒരു കളിക്കാരൻ മിഡ് കോർട്ട് (midcourt) തോന്ത്രിക്കുന്ന ഷോട്ടുകളെ അക്രമിച്ച് നേര് ഗയിം കളിക്കുന്നതിലേക്ക് ശ്രമിക്കുന്ന ഷോട്ടുകളെയാണ് അപ്രോച്ച് ഷോട്ട് (Approach shot) കൾ എന്നു പറയുന്നത്. ഇവിടെ കളിക്കാരൻ തന്റെ ഫോർഹാൻ്റ് വശത്തോടൊപ്പം ബാക്ക്‌ഹാൻ്റ് വശത്തോടൊപ്പം ലഭിക്കുന്ന പതിനെ ഒരു ഡാംബി ദി ലൈൻ ഷോട്ട് കളിച്ചുകൊണ്ട് നേരിന് സമീപം വന്ന് ആക്രമിച്ചു കളിക്കുന്നു.



## 4. ഡ്രോപ്പ് ഷോട്ട് (Drop Shots)

ടെന്നിസിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഷോട്ടുകളാണ് ഡ്രോപ്പ് ഷോട്ടുകൾ. എതിർ കളിക്കാരൻ കോർട്ടിൽ നേരിന് സമീപത്തായി ബാക്ക് സ്പിനിനോട് കുടിയോ, ദൈവവ് സ്പിനിനോട് കുടിയോ ഈ ഷോട്ടുകൾ കളിക്കുന്നു. ബേസ്സലെറ്റിൽ നിന്നു കളിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടുന്ന കളിക്കാരെ അവരുടെ താളം തെറ്റി കാണി ഡ്രോപ്പ് ഷോട്ടുകൾ കൊണ്ട് സാധിക്കുന്നു.

## ലോബ് ആൻറ് ഓവർ ഹൈ (Lob and Over head)

നിരതരമായി നേരിൽ ആക്രമിച്ചു കളിക്കുന്ന കളിക്കാരെ വിഴ്ത്താനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ടെന്നിസിലെ സ്റ്റ്രോക്ക് (stroke) ആണ് ലോബ് (Lob). ഇവിടെ വോളി (volley)

ക്ക് വന്ന് നിരന്തരമായി അടക്കമിക്കുന്ന കളിക്കാരൻ്റെ മുകളിലുടെ പത്ത് അടിക്കുന്നു. ഫോർ ഹാൻ്റ് ലോബ്യൂം ബാക്കപ്പാൻ്റ് ലോബ്യൂം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഫോർ ഹാൻ്റ് ലോബ്സ് അല്ലെങ്കിൽ ബാക്ക് ഹാൻ്റ് ലോബ്സ് സർവീസ് ശ്രീപ്പ് പിടിച്ചു കൊണ്ട് ബേസിക് സ്പിനോടു കൂടി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ ടോപ് സ്പിൻ ചേർത്ത് ടോപ് സ്പിൻ ലോബ്സ് ആയും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

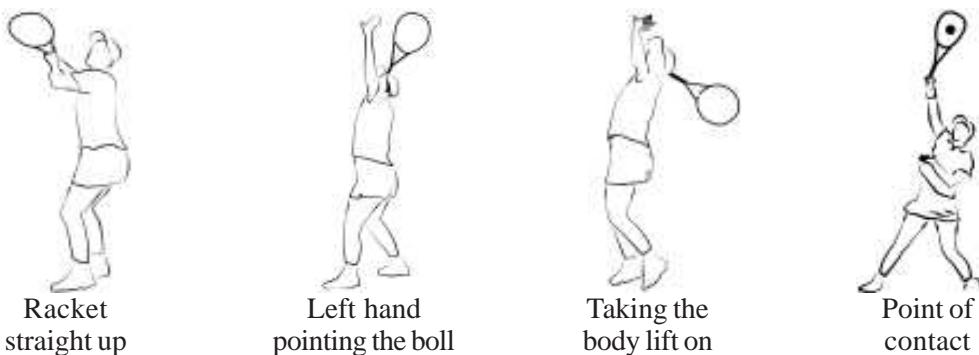
ലോബ്സിനെ ഓവർഹെഡ് അല്ലെങ്കിൽ സ്മാഷ് കൊണ്ടാണ് ഒരു കളിക്കാരൻ പ്രത്യാം ക്രമണം നടത്താറുള്ളത്. ഓവർഹെഡിനെ ധയക്കുക എന്നും ഇൻഡയിക്കുക എന്നും തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പത്ത് വായുവിൽ വച്ചു തന്നെ അടിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിനെ ധയ റക്ക് ഓവർഹെഡ് എന്നും കോർട്ടിൽ ബൗൺസ് ചെയ്തതിന് ശേഷമാണെങ്കിൽ ഇൻഡയിക്കുക ഓവർഹെഡ്/ സ്മാഷ് എന്നും പറയുന്നു.

ഓവർ ഹെഡ്/സ്മാഷ്/സ്മിഡ്രോക്ക് (Over head/smash /stroke) ചെയ്യുന്നതിലേക്കായി ഒരു കളിക്കാരൻ റാക്കറ്റ് സർവീസ് ശ്രീപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാണ് പിടിക്കേണ്ടത്. സർവീസിന് വ്യത്യസ്തമായി ഇവിടെ റാക്കറ്റ് നേരെ മുകളിലേക്ക് എടുക്കുന്നു. ഇടതു കൈയോ ഇടതുകൈയിലെ ചുണ്ടു വിരലോ ഉപയോഗിച്ച് ചുണ്ടി പതിനെ ഫോകസ് ചെയ്ത് അടിക്കുന്നു.

ധബ്സിന് മത്സരങ്ങളിൽ ലോബ്യൂം ഓവർഹെഡ്യൂം ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

### റിട്ടേൺ ഓഫ് സർവ് (Return of Serve)

സർവ് കഴിത്താൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ സ്മിഡ്രോക്കാണ് റിട്ടേൺ ഓഫ് സർവ് (Return of Serve). എതിൽ കളിക്കാരൻ ചെയ്യുന്ന സർവീസ് പിഴവു വരുത്താതെയും ഏറ്റവും



ഫലപ്രദമാകുന്ന രീതിയിലും കളിക്കുന്നതിലുടെ മത്സരങ്ങളിൽ വിജയിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നു. റിട്ടേൺ ഓഫ് സർവ് (Return of Serve) പ്രധാനമായും കളിക്കുന്നത് ബേസിക് ലെബനിന്റെ കോർണ്ണിന് മുകളിൽ നിന്നാണ്. ഒരു കളിക്കാരൻ 1 അടി ബേസിക് ലെബനിന് പിറകിലായും സിംഗിൾ സെസ്യുൾ ലെബനിൽ നിന്നും 1 അടി മാറിയുമാണ് നിലയുറപ്പിക്കേണ്ടത്. കാൽമുട്ടുകൾ അൽപ്പം മടക്കി ഏതു ഭിശയിൽ നിന്ന് പത്ത് വന്നാലും കളിക്കാൻ തയാറായി നിൽക്കേണ്ടതാണ്. സർവീസ് റിട്ടേൺ കഴിത്താൽ കളിക്കാരൻ ബേസിക് ലെബനിന്റെ മധ്യഭാഗത്തായി നീങ്ങേണ്ടതാണ്.

# ബാസ്കറ്റ് ബോൾ (Basketball)

## ലേ അപ് ഷോട്ട് (Lay up shot)

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വേഗമേറിയ ഗൈമുകളിൽ ഒന്നാണ് ബാസ്കറ്റ് ബോൾ. ഏറ്റവും വേഗമേറിയ ഗൈമുകളിൽ മാറ്റുന്നതിൽ നിർണ്ണായകസ്ഥാനം Lay up shot നുണ്ട്. എങ്കിലും പ്രതിലിഡ്യം വേഗത്തിലും സ്കോർ ചെയ്യുന്നതിനായി Lay up shot ഉപയോഗിക്കുന്നു. Lay up shot എതിർ ടീമിന്റെ പ്രതിരോധത്തെ മറികടന്ന് ബാസ്കറ്റിന്റെ അടുത്തു ചെന്ന സ്കോർ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഏതു ടീം offense ഏഴ് തുംബം നട്ടല്ലാണ് Lay up shot.

*Lay up shot പരിക്കാൻ എളുപ്പത്തിനും ദേശജായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.*

*Stage I "SHOT".*

*Stage II "STEP"*

*Stage III "CATCH"*

### Right hand lay up

#### Stage I

##### Shot

- ബാസ്കറ്റിൽ നിന്ന് ഒരു റെസ്റ്റ് പിരകിലായി കൂട്ടിക്കൊള്ളുന്നതിൽ വരിയായി നിർത്തുക.
- കാലുകൾ രണ്ടും ഷോർഡും അകലാത്തിൽ പാരലലായി അകറ്റിവയ്ക്കുക.
- വലതു പുരികത്തിന്റെ മുകളിൽ നിശ്ചിത അകലത്തിൽ ബോൾ പിടിക്കേണ്ടതാണ്. (Shooting Action പഠിപ്പിച്ചപ്പോൾ പഠിച്ചതുപോലെ).
- വലതുകാൽ ഉയർത്തി വലതു കാൽമുട്ട്  $45^{\circ}$  ആക്കിളിൽ മടക്കി പാദം ശൃംഖലിനെ face ചെയ്ത് രണ്ട് കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി ബോഡിന്റെ സ്ക്രയർ ഫോസ്റ്റ് (Square top) shoot ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- എറിയുന്നതിനോടൊപ്പം കൂടി ഉച്ചത്തിൽ Shot എന്നു പറയണം.
- എറിഞ്ഞതിനും ശേഷം കൈകളുടെ പൊസിഷൻ shooting action പഠിച്ചതുപോലെ ആയിരിക്കണം.



## Stage II

### Step

- Stage I തെനിന സമലതയുനിന് ഒരു റൂപ്പ് പിരകിൽ പാരൽ സ്ലാഷ്സിൽ ഷോൾഡർ അകലത്തിൽ മുട്ടുകൾ രണ്ടും മടക്കി അപ്പർ ബോധി സ്റ്റേറ്റേജി റാക്കി കൂട്ടിക്കളെ നിർത്തണം.
- ഇടതുകാല്പ് കൊണ്ട് ഒരു റൂപ്പെപ്പട്ടത്ത് വലതു കാൽ 45° ആക്കിളിൽ പൊക്കി പാദം ഗ്രാണ്ടിലേക്ക് face ചെയ്ത് മുകളിലേക്ക് ചാടി പത്ത് ബോധിരെ സ്ക്കായർ ദോപ്പിൽ ബാക്ക് സ്പിൻ ചെയ്ത് എറിയേണ്ടതാണ്. എറിഞ്ഞതിനു ശേഷം രണ്ടു കാലുകളും ഒരുമിച്ച് പാരൽ സ്ലാഷ്സിൽ മുട്ടുകൾ മടക്കി നിലത്ത് ലാൻ്റ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- ഇടതുകാലുകൊണ്ട് റൂപ്പെപ്പട്ടക്കും ബോൾ കൂട്ടി ഉച്ചത്തിൽ "step" എന്നു പറയണം.
- എറിഞ്ഞതിനുശേഷം കൈകളുടെ പൊസിഷൻ shooting action പറിപ്പിച്ചപ്പോൾ വച്ചതുപോലെ.



## Stage III

### Catch

- 3 പോയിന്റ് വരയ്ക്ക് പിറകുവശത്തായി കൂട്ടിക്കളെ വരിവരിയായി നിർത്തുക.
- അധ്യാപകൻ നൃഥത്രേ സോണിന്റികിലായി നടന്നുവരുന്ന കൂട്ടിയുടെ വലതു വശത്തായി പത്ത് ഒരു കൈയിലായി പിടിച്ചു നിൽക്കണം.
- നടന്നുവരുന്ന കൂട്ടി വലതുകാൽ മുൻപിൽ വയ്ക്കുന്നതിനോടൊപ്പം അധ്യാപകൻ കൈയിലിരിക്കുന്ന പത്ത് രണ്ടു കൈക്കാണ്ക് എടുക്കണം.
- പത്ത് എടുക്കുന്നതിനോടൊപ്പം കൂട്ടി ഉച്ചത്തിൽ "catch" എന്നു പറയണം.
- Stage II തെ ഇടതു കാൽ കൊണ്ട് രണ്ടുപ്പെടുത്തുമുതലുള്ള ബാക്കി കാര്യങ്ങൾ അതുപോലെ തന്നെ ആവർത്തിക്കണം.



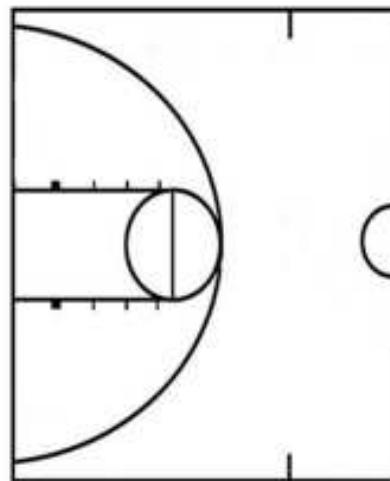
### Lay up shot (Left Hand)

വലതുവശത്ത് ചെയ്തതുപോലെ വലതുകൈക്കു പകരം ഇടതുകൈ ഉപയോഗിച്ചും ഇടതുകാലിനുപകരം വലതു കാൽ കൊണ്ടും ചെയ്താൽ ഇടതുവശത്ത് Lay up shot ആക്കാം.

### Lay up Shot Drills & Lead up Activities

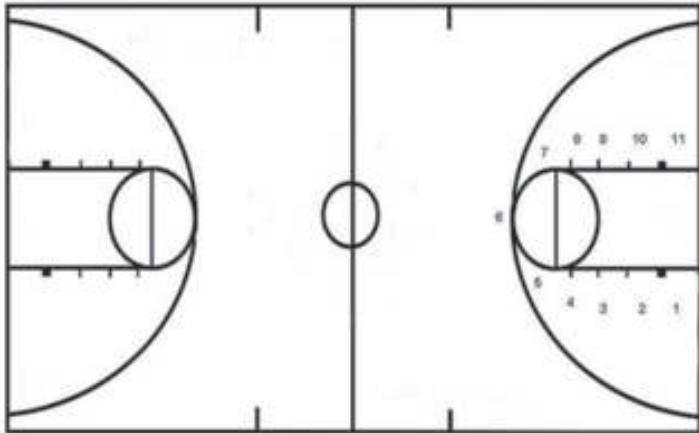
#### Dribble Lay up Shot

കൂട്ടിക്കളെ 3 പോയിന്റ് വരയ്ക്ക് പുറത്തായി വരിയായി നിർത്തുക. നടന്നുള്ള Lay up shot നുശേഷം കൂട്ടിക്കളോട് പതുക്കെ ജോഗ് ചെയ്ത് Lay up shot ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അതിനുശേഷം നടന്ന Dribble ചെയ്തു Lay up shot ചെയ്യിക്കുക. അതിനുശേഷം Dribble നോടൊപ്പം ജോഗ് ചെയ്തു Lay up shot ചെയ്യുന്നത് Practice ചെയ്യിക്കാവുന്നതാണ്.



### Lay up Relay (Right Hand)

മുഴുവൻ കൂട്ടികളെയും 2 സീം ആയി തിരിക്കുക. Basketball court എൽ നടുവിൽ രണ്ടു വശ തായി ചീറ്റേ തിരിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ വരിയായി നിർത്തുക. അധ്യാപകൾ നിർദ്ദേശത്തോടെ Game ആരംഭിക്കുന്നു. കൂട്ടികൾ Lay up shot എറിയുന്നതിൽ ഉള്ളംഗം നൽകുന്ന ഒരു ഗൈമിമാനിത്. കൂട്ടികൾ വലതു വശത്തേക്ക് Dribble ചെയ്തു ബാസ്കറ്റ് ചെയ്യുന്നു. ബാസ്കറ്റ് വീഴുകയാണെങ്കിൽ Team members ഉറക്കെ Count ചെയ്യുന്നു. 1, 2, 3, ..... എന്ന ക്രമത്തിൽ വീഴുന്നില്ലെങ്കിൽ Count ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. വലതുഭൂ ഗതുള്ള ബാസ്കറ്റിൽ എറിഞ്ഞതിനുശേഷം എതിർവശതുള്ള ബാസ്കറ്റിലേക്ക് Dribble ചെയ്തു Lay up shot എറിയേണ്ടതാണ്. ഓരാൾ പുർണ്ണമായി ചെയ്താൽ അടുത്തയാൾക്ക് ബോൾ കൈമാറേണ്ടതാണ്. ഒക്കെ മാറുമേഖല ബോൾ പാസ് ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല. കൈയ്ക്കിൽ തന്നെ ബോൾ കൊടുക്കണം. ഒരു പ്രാവശ്യം Complete ചെയ്യുമേഖല ഏതു 2 സീം ആണ് എറ്റവും കൂടുതൽ പോയിരും കരസ്ഥമാക്കിയത്, ആ സീം ജയിക്കും.



### ശ്രേഖിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. Lay up shot എറിഞ്ഞതാൽ മാത്രമേ പോയിരും നൽകേണ്ടതുള്ളു.
2. Dribble ചെയ്തു തന്നെ Lay up shot നു പോകണം.
3. ഒരു ബാസ്കറ്റിന് ഒരു പോയിരും ലഭിക്കും.

ഈ ഗൈമിനെ ഒരു പ്രാവശ്യം നേടിയ പോയിരുന്നു പകരം അധ്യാപകന് ഒരു ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിച്ച് മത്സരം വീണ്ടും നടത്താവുന്നതാണ്. ഇതാം 25 പോയിരും ആദ്യം എത്തുന ടീം ജയിക്കും.

### Basketball Game & Basic Rule

- Basket ball ഒരു ടീം ഗൈമിമാണ്. 5 പേരുണ്ടുന്ന രണ്ടു ടീമായി തിരിച്ച് എതിർ ടീമിന്റെ ബാസ്കറ്റിലേക്ക് ബാസ്കറ്റ് ചെയ്യണം. ഒരു Basket ball ടീമിൽ 12 പേരു

ബാധിക്കും. 5 കളിക്കാരെ ഒരു ടീമിൽ നിന്ന് ഒരു സമയത്ത് കോർട്ടിൽ ഉണ്ടാകും. എത്രു കളിക്കാരനെന്നും മാറ്റി പുതിയ കളിക്കാരനെ (പകരക്കാരനെ) കോർട്ടിൽ ഇറക്കാവുന്നതാണ്. എത്ര സബ്സിറ്റുഷനും Basket ball ഗൈമിൽ അനുവദ നീയമാണ്.

- 28 മീറ്റർ നീളവും 15 മീറ്റർ വിതിയുമുള്ള Basket ball court ലെ 3.05 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ Basket (ring) ചെയ്യണം. ഒരു ടീം ബാസ്കറ്റ് ചെയ്താൽ ആ ടീമിനു 2 പോയിന്റ് ലഭിക്കും. അത് വരയ്ക്കു പുറത്താണെങ്കിൽ 3 പോയിന്റ് ലഭിക്കും. Free throw ആണ് ലഭിക്കുന്നതെങ്കിൽ 1 പോയിന്റ് ലഭിക്കും.
- ബാസ്കറ്റ് വീണ്ടു കഴിഞ്ഞാൽ എതിർ ടീമിനു Endline ലെ നിന്ന് ദ്രോ എടുത്തു കളി വീണ്ടും ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. കളിക്കിടയിൽ എതിർ ടീം ബോൾ തട്ടി പുറത്തുകളയുമ്പോൾ Side line ലെ നിന്നാണ് കളി വീണ്ടും ആരംഭിക്കുന്നത്. Basket ball game ആരംഭിക്കുന്നത് കോർട്ടിന്റെ മധ്യത്തിൽ നിന്നും ജംബോളി ലൂടെയാണ്.
- ഒരു കളിക്കാരന് പരമാവധി 5 ഫൗൾ ചെയ്യാം. അതു കഴിഞ്ഞാൽ കളിക്കാരൻ ഗൈമിൽ നിന്ന് ഒട്ടകാകും. Shooting സമയത്തു ചെയ്യുന്ന ഫൗളിനു Free throw യും അല്ലാതെ ചെയ്യുന്ന ഫൗളിന് Side throw യുമാണ് നൽകുന്നത്.
- Ball Dribble ചെയ്തു പിടിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിനെ Dribble ചെയ്യാൻ പറ്റില്ല. ബോൾ കാലുകൊണ്ടു തൊഴിക്കാനോ (Leg) മുഖ്യം ചുരുട്ടി ഇടിക്കാനോ പാടില്ല (Fisting). ഈത് നീയമവിരുദ്ധമാണ്.
- എതിർ ടീമിന്റെ 3 second area (restricted area) കൈക്കു ടീമിനു front court ലെ ബോൾ ഉള്ളപ്പോൾ ആ ടീമിന്റെ കളിക്കാരന് 3 സെക്കന്റിൽ കുടുതൽ അതിനു കുറവായി പാടില്ല. ഒരു ടീം Back court ലെ നിന്നു Front court ലേക്ക് 8 സെക്കന്റീനുള്ളിൽ ബോൾ എത്തിക്കണം. 24 സെക്കന്റീനുള്ളിൽ ബോൾ എതിർ ടീമിന്റെ ബാസ്കറ്റിലേക്ക് Attempt ഉം ചെയ്തിരിക്കണം.

