



కర్నాటక ప్రభుత్వం

వ్యాయామ విద్య

10

పదో తరగతి
Tenth Standard

పరిష్కృత ప్రతి

కర్నాటక పాఠ్య పుస్తక సంఘం (రి)
100 అడుగుల రింగ్ రోడ్డు, బనశంకరి 3వ స్టేజ్,
బెంగళూరు -560 085

ಮುನ್ನುಡಿ

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building , man making and character forming education Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” _ Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ‘ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು’ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಜಿ ಎಸ್ ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ
ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

2009-10 ರಿಂದ ಅಂದರೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವಾದ ನಂತರ 2011-12 ರಲ್ಲಿ ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್.-2005 ಹಾಗೂ ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್.-2007 ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. 2009-10 ರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 9ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಾದನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು 10ನೆಯ ತರಗತಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸದರಿ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕಳೆದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ (2013-14) ದಿಂದ 6, 8 ಮತ್ತು 9 ನೇ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗಿದ್ದು ಈ ವರ್ಷ (2014-15) ದಿಂದ 7 ಮತ್ತು 10ನೆಯ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಎನ್.ಸಿ.ಎಫ್.-2005 ಹಾಗೂ ಕೆ.ಸಿ.ಎಫ್.-2007 ರ ನೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಮಿತಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇವಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯದೆಯೇ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನಾವೀನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೃಜಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಚಾರಮಾಡುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು.

ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಾಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಂಡಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಕೈಗೊಡುವವು. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಬೇಕು. ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಂದಾಗಲೇ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತನು-ಮನಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದರಂತೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

- ಅಧ್ಯಕ್ಷರು** : ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕೆ.ಜಿ. ನಾಡಗೀರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.
- ಸದಸ್ಯರು** : ಡಾ. ಚೆರಾಲ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮಂಗಳೂರು.
 ಶ್ರೀ ಜಿ.ಡಿ. ಭಟ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಮಲಾ ಬಾಳಿಗಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುಮುಟಾ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.
 ಶ್ರೀ ಶಂಕರನಾರಾಯಣ, ನಿವೃತ್ತ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
 ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಹನುಮಂತನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-19.
 ಶ್ರೀ ಶಿವಶಂಕರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಾಗೇಶಪುರ, ಅರಸೀಕೆರೆ ತಾ||, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.
 ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಎಸ್. ಹುಸೇನಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು-69.
 ಶ್ರೀ ಡಿ.ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಸ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು.
 ಶ್ರೀ ಡಿ.ಕೆ. ಅಚ್ಯುತನ್, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹೆತ್ತಪ್ಪನಹಟ್ಟಿ, ಶಿರಾ ತಾ||, ಮಧುಗಿರಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಪರಿಶೀಲಕರು** : ಡಾ. ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.
 ಶ್ರೀ ಬಾಲಚಂದ್ರ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹರಿಹರ ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಸಂಪಾದಕ**
- ಮಂಡಳಿ** : ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
 ಶ್ರೀ ಎಂ. ವಿ. ರಾಮಕೃಷ್ಣಯ್ಯ, ನಿವೃತ್ತ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಭಾಷಾಂತರಕಾರರು**: ಶ್ರೀ ಜಿ. ರವೀಂದ್ರ ರೆಡ್ಡಿ, ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ.ತೆಲುಗು.ಹಿ.ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಓ.ಪಿ.ಹೆಚ್ ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 001
- ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು** : ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85.
- ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು** : ಶ್ರೀ ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು ಶ್ರೀ ಪಾಂಡುರಂಗ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಪ್ರಭಾರಿ), ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85.
- ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು** : ಶ್ರೀ ಎ.ಟಿ. ರಂಗದಾಸಪ್ಪ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು - 85.

About the Revision of Textbooks

Honourable Chief Minister Sri Siddaramaiah who is also the Finance Minister of Karnataka, in his response to the public opinion about the new textbooks from standard I to X, announced, in his 2014-15 budget speech of constituting an expert-committee, to look into the matter. He also spoke of the basic expectations there in, which the textbook experts should follow: “The textbooks should aim at inculcating social equality, moral values, development of personality, scientific temper, critical acumen, secularism and the sense of national commitment”, he said.

Later, for the revision of the textbooks from class I to X, the Department of Education constituted twenty seven committees and passed an order on 24-11-2014. The committees so constituted were subject and class-wise and were in accordance with the standards prescribed. Teachers who are experts in matters of subjects and syllabi were in the committees.

There were already many complaints, and analyses about the textbooks. So, a freehand was given in the order dated 24-11-2014 to the responsible committees to examine and review text and even to prepare new text and revise if necessary. Eventually, a new order was passed on 19-9-2015 which also gave freedom even to re-write the textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely revised textbooks could be put to force from 2017-18 instead of 2016-17.

Many self inspired individuals and institutions, listing out the wrong information and mistakes there in the text, had sent them to the Education Minister and to the Textbook Society. They were rectified. Before rectification we had exchanged ideas by arranging debates. Discussions had taken place with Primary and Secondary Education Teachers' Associations. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meetings were held with teachers, subject inspectors and DIET Principals. Analytical opinions had been collected. To the subject experts of science, social science, mathematics and languages, textbooks were sent in advance and later meetings were held for discussions. Women associations and science

related organisations were also invited for discussions. Thus, on the basis of inputs received from various sources, the textbooks have been revised where ever necessary.

Another important aspect has to be shared here. We constituted three expert committees. They were constituted to make suggestions after making a comparative study of the texts of science, mathematics and social science subjects of central schools (NCERT), along with state textbooks. Thus, the state text books have been enriched based on the comparative analysis and suggestions made by the experts. The state textbooks have been guarded not to go lower in standards than the textbooks of central schools. Besides, these textbooks have been examined along side with the textbooks of Andhra Pradesh, Kerala, Tamil Nadu and Maharashtra states.

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only revision, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of the already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been revised

in the background of gender equality, regional representation, national integrity, equality and social harmony. While doing so, the curriculum frames of both central and state have not been transgressed. Besides, the aspirations of the constitution are incorporated carefully. Further, the reviews of the committees were once given to higher expert committees for examination and their opinions have been inculcated into the textbooks.

Finally, we express our grateful thanks to those who strived in all those 27 committees with complete dedication and also to those who served in higher committees. At the same time, we thank all the supervising officers of the Textbook Society, who sincerely worked hard in forming the committees and managed to see the task reach its logical completion. We thank all the members of the staff who co-operated in this venture. Our thanks are also to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

Narasimhaiah

Managing Director
Karnataka Textbook Society (R)
Bengaluru.

Prof. Baraguru Ramachandrappa

Chairman-in-Chief
Textbook Revision Committees
Karnataka Textbook Society (R)
Bengaluru.

Textbook Revision Committee

Chairman-in-Chief :

Prof Baraguru Ramachandrappa, State Textbook Revision Committees, Karnataka Textbook Society, Bengaluru.

Chairperson :

Dr. Gajanana Prabhu B. Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Members:

Sri Rohan D'costa, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole Honnuru.

Sri Raghavendra Shetty, Physical Education Teacher, Government high School, Makkandooru, Madikeri taluk, Kodagu District.

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga", 317, Vishwaneedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

Sri K Kittanna Rai, Physical Education Officer (Rtd.) 'Avani' House, Perabe Village, Putturu Taluk, Dakshina Kannada

Smt M K Susheela, Physical Education Teacher, Government Higher Primary School, Bangarappa Nagar, Bengaluru South-1

Artist :

Sri Arogya Swamy, Drawing artist and Designer, No. 31, 7th cross road, Nagadevanhalli, Jnanabharati Post, Kengeri, Bengaluru.

High Power Review Committee Members:

Dr. Sundar Raj Urs, Professor, Department of studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Jnanabharati, Bengaluru.

Sri M S Gangrajaiah, Principal, Sri Siddaganga College of Physical Education, Siddaganga Mutt, Tumkur.

Sri M G Thimmapur, Principal, Sri K G Nadiger College of Physical Education, Marata Colony, Dharwad.

Translator:

Sri S Rangaswamy naidu, A,M (Rtd.) Government Telugu High school, OPH Road, Shivajinagar, Bengaluru.

Programme Co-ordinator :

Smt Bharathi Sreedhara Hebbalalu, Senior Asst. Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

విషయ సూచిక

ప్రాయోగికం

క్ర.సం.	అధ్యాయం	పుట సంఖ్య
	జట్టు ఆటలు	
1.	వాలిబాల్	1
2.	హాకీ	4
3.	హ్యాండ్ బాల్	12
4.	బాస్కెట్ బాల్	15
5.	బ్యాడ్మింటన్	18
	అథ్లెటిక్స్	
6.	హార్డ్ ల్యాప్ పరుగు	22
7.	నడక	25
8.	చక్రం విసరడం	27
	యోగాసనాలు	
9.	ఆసనాలు	29
	తాళబద్ధ కార్యచరణలు	
10.	ఎన్.డి.ఎస్. తెరియ్య	38
11.	ఏరోబిక్స్	43
12.	పద కవాయత్	48
13.	స్వ-రక్షణ తంత్రాలు	50
14.	వినోదపు ఆటలు	60
15.	జాతీయ సమైక్యత - వందేమాతరం	65
	వినోదపు ఆటలు పాఠం మాత్రమే తాకుండా, ఈ ఆటలను వివిధ పాఠశాల వినోదపు విభాగాలలో ఉపయోగించాలి	

తాత్వికం		
క్ర.సం.	అధ్యాయం	పుట సంఖ్య
	వ్యాయామ విద్య	
1.	అధునిక ఒలింపిక్, ఆసియా క్రీడలు	67
	జట్టు క్రీడలు	
2.	వాలిబాల్	71
3.	హాకి	74
4.	హ్యాండ్ బాల్	80
5.	బాస్కెట్ బాల్	83
6.	బ్యాడ్మింటన్	87
	అథ్లెటిక్స్	
7.	హార్డిల్స్ పరుగులు	96
8.	నడక	104
9.	చక్రం విసరడం	109
	యోగాసనాలు	
10.	ధ్యానం	115
	ఆరోగ్య విద్య	
11.	సముదాయ ఆరోగ్యం	117
12.	ప్రథమ చికిత్స	123
13.	అంటు వ్యాధులు	126
14.	జీవన శైలి రోగాలు	132
	జాతీయ సమైక్యత	
15.	జాతీయ సమైక్యత	140

ప్రాయోగికం

జట్టు ఆటలు

అధ్యాయం - 1

వాలిబాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ☞ తేలెడు సర్వీస్, ☞ శరీరాన్ని త్రిప్పి కొట్టడం.
- ☞ బ్లాకింగ్ మరియు వైవిధ్యతలు (సింగిల్ బ్లాక్, డబిల్ బ్లాక్)

కిందటి తరగతిలో వాలిబాల్ మరియు ఆటలోని కొన్ని మూలభూత, క్లిష్ట నైపుణ్యాలు నేర్చుకున్నారు. ఈ తరగతిలో కొన్ని సంకీర్ణ నైపుణ్యాలను, ఆట తంత్రాలను నేర్చుకుందాం.

1. తేలెడు సర్వీస్ (Floating Service)

ఇది బంతిని గాలిలో జిగ్జాగ్ ఆకారంలో తేలుతూ వెళ్ళునట్లు చేయు సర్వీస్ నైపుణ్యం.

ఎ) నిలబడటం: ఆటగాడు సర్వీస్ జోన్లో బంతిని ఎడమ చేతిలో పట్టుకొని డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడి ఉండాలి. భుజాలు నెట్కు సమానాంతరంగా ఉండి, శరీర భారం రెండు కాళ్ళపైన సమానంగా ఉండునట్లు నిలబడాలి. గురి సిద్ధరించుకోవాలి.

బి) నిర్వహణ (Execution):

బంతిని విసరడం (Toss the ball): బంతిని ఆటగాడు నిలబడిన ఎత్తుకు మించకుండా ఎడమ చేత్తో పైకి విసరాలి (చిమ్మాలి) శరీర చలనం లయబద్ధంగా ఉండాలి. విసిరేటప్పుడు (Jerk) అనవసర చలనాలు కాకూడదు.

సర్వీస్ విధానం (Service Action): శరీర భారం ముందుకాళ్ళపైకి మార్చుతూ పృష్ఠభాగాన్ని ముందుకు త్రిప్పాలి. దీనితోపాటు కుడి చేతిని బంతి వైపుకు తేవాలి.

సంపర్కం (Contact): బంతిని దాని మధ్యభాగంలో ఎడమ భుజానికి కొద్దిగా ముందుభాగంలో అరచేతుల భాగం నుండి నేరుగా సంపర్కించాలి. ఈ విధంగా కొట్టునప్పుడు. అరచేయి పూర్తిగా తెరచి ఉంచి, వ్రేళ్ళు వెనుకకు వంచాలి. బంతిని కొట్టేటప్పుడు అరచేయి, మణికట్టు కొద్దిగా వెనుకకు వంగిఉండాలి. (Wrist to be extended)

అంత్యానుగతం (Follow through): ఆటగాడు బంతిని సంపర్కం తరువాత చేతులను గట్టిగా పట్టుకొని బంతి చలించు దిక్కును ఒక క్షణం చూస్తుఉండాలి.



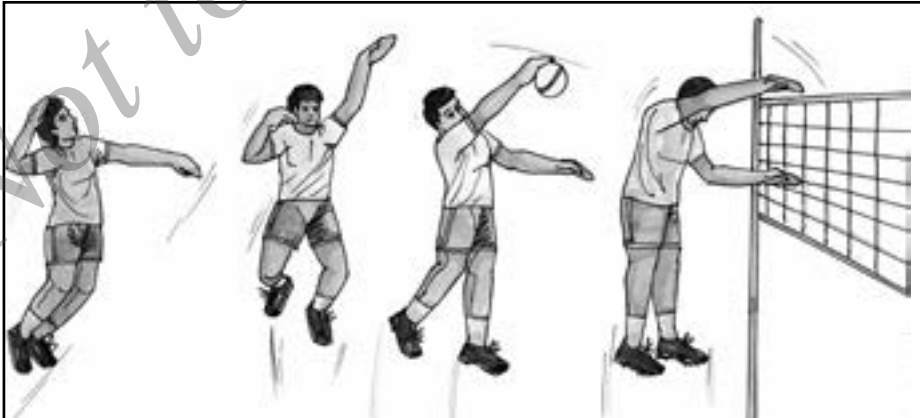
చిత్రం - 1.1- తేలెడు సర్వీస్

2. శరీరాన్ని త్రిప్పి కొట్టడం (Body turn smash)

ఇదొక సామాన్యంగా కొట్టే నైపుణ్యం. ఇందులో బంతిని కొట్టేవాడు పైకి ఎగిరి, బ్లాకర్ చలనాలను గమనించి, గాలిలో ఉన్నప్పుడు తన శరీరాన్ని త్రిప్పి కొట్టాలి. ఈ సందర్భంలో కొట్టేవాడు తన ఎగిరిన అత్యంత ఎత్తు బిందువులో బంతిని సంపర్కించాలి. శరీర తిరుగడం వేగంగా అవుతుంది.

ఎ) నిలువు మరియు ప్రవేశం (Stance and Approach): చలనం నెట్ కు కొద్దిగా సమానాంతరంగా ఉండి, డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడి ఉండాలి. మొదటి రెండు అడుగులు చిన్నవిగా ఉండి చివరి అడుగు కొద్దిగా పెద్దదిగా ఉండాలి. ఈ అడుగులో వేగ నియంత్రణ కూడా చేయాలి.

బి) నిర్వహణ : డేక్ ఆఫ్ మరియు శరీరం తిరగడం : చివరి అడుగులో వేగం తక్కువ చేస్తూ ముందుకు పెట్టిన ఎడమ కాల్చిని, కుడి కాల్చి జతలో కలపాలి. ఈ సందర్భంలో చలనాలు మిడిమ నుండి తుదికాళ్ళకు మారాలి. ఎగిరిన వెంటనే శరీరం గాలిలో కావలసిన వైపుకు తిరగాలి. తన కుడి చేతిని నెట్ దగ్గరకు తేవాలి.



చిత్రం - 1.2- శరీరాన్ని త్రిప్పి కొట్టడం

2) గాలిలో శరీర స్థితి: బంతిని కొట్టేవాడు తన శరీరాన్ని గాలిలో విల్లు ఆకారంలో వెనుకకు వంచుతూ ఎడమ చేతిని ముందుకు తేవాలి. కొట్టే చేతి (కుడిచేయి) ని తల వెనుకకు తీసుకొని వెళ్ళి కొట్టడానికి తయారు కావాలి.

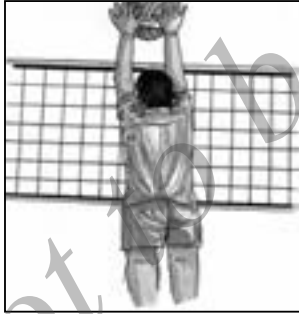
3) బంతిలో సంపర్కం: బంతిని కుడి అరచేతిలో గట్టిగాగల భాగంనుండి సంపర్కించాలి. ఈ కొట్టుడులో కుడిచేయి శరీరానికి సమీపంలో ఉండాలి. దీనివల్ల చాలా ఎక్కువ బలం వేయడానికి సాధ్యమౌతుంది.

సి) అంత్యానుగతం (Follow through): నేట్కు తాకకుండా చేతులు కిందికి దించి శరీర సమతులనాన్ని కాపాడుకొని నేలమీదకు దిగాలి.

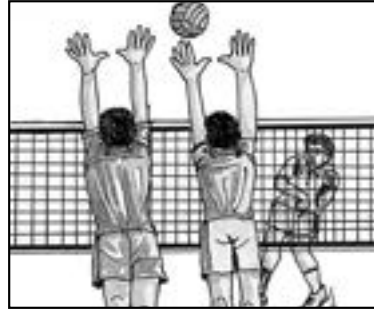
3. బ్లాకింగ్, వైవిధ్యతలు (Blocking and variation)

వాలిబాల్ ఆటలో ప్రత్యర్థి జట్టు ఆక్రమణను అరికట్టు ప్రముఖ సాధనే బ్లాకింగ్ .ఈ నైపుణ్యాన్ని అంకణం యొక్క ముందు వరుసలోగల అనగా అట్యాక్ లైన్లోని ఆటగాళ్ళు మాత్రం ఎగిరి బ్లాక్ చేయడానికి అర్హులై ఉంటారు. ఈ నైపుణ్యం ప్రముఖ రక్షణా నైపుణ్యం. ఈ సందర్భాలలో బ్లాక్ చేయు ఆటగాడు రెండు చేతులను సాధ్యమయినంతపైకి చాచి చేతులను పరస్పరము దగ్గరగా ఎత్తి సట్టి రెండు చేతులతోను బంతిని నిలపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బంతిని దిట్టంగా నియంత్రించాలి.

వైవిధ్యతలు: బ్లాకింగ్ నైపుణ్యాన్ని ఒక్క ఆటగాడు నిర్వహించిన చో దానిని సింగిల్ బ్లాక్ అంటారు. అట్టే ఈ నైపుణ్యాన్ని ఇద్దరు ఆటగాళ్ళు చేరి నిర్వహిస్తే దానిని డబిల్ బ్లాక్ అంటారు. ఒక వేళ ముందువరసలో నే ముగ్గురు బ్లాక్ నిర్వహిస్తే దానిని ట్రిపిల్ బ్లాక్ అంటారు.



చిత్రం 1.3-సింగిల్ బ్లాక్



చిత్రం 1.4-డబిల్ బ్లాక్

మీకు తెలిసుండనీ: లిబ్రో ఆటగాడు ప్రత్యేకంగా కనబడడానికి విశిష్టరంగు సమవస్త్రాన్ని ధరిస్తాడు. అతడు ముందు వరుసలో ఉంటూ ఇతర ఆటగాళ్ళ ప్రతి ఆక్రమణ చేయరాదు. లిబ్రో ఆటగాళ్ళు ముఖ్యంగా ఆటాక్, బ్లాక్ సర్విసు చేయరాదు.

ఆలోచించండి: ఆక్రమణ జట్టువారు, షార్ట్, మీడియం, హై లేదా వేవ్ పాస్లను ఉపయోగించి, స్ట్రాప్ చేయు సందర్భాలలో రక్షణా జట్టువారు ఏ విధమైన బ్లాక్లను ఉపయోగిస్తే మంచిది?

అధ్యాయం - 2

హాకి

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

☞ లాంగ్ కార్నర్

☞ పెనాల్టీ కార్నర్

☞ పెనాల్టీ స్ట్రోక్

☞ పాజిషనల్ ప్లే

☞ గోల్ కీపింగ్ - కొట్టడం, చేతితో అడ్డగించుట

మీరు కిందటి తరగతులలో హాకి ఆటకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రాథమిక, క్లిష్ట నైపుణ్యాలు నేర్చుకున్నారు. అంతేకాకుండా కొంతవరకు అఖండ ఆటను కూడా ఆడారు. ఈ తరగతిలో కొన్ని పూర్వయోజిత ఆటలు నిర్దిష్టపరచిన స్థానాలలో ఆట్లాడునటువంటి ఆటలు నేర్చుకుందాం. అలాగే కొనసాగించి ఆటలోని కొన్ని టెక్నిక్లు కూడా నేర్చుకుందాం.

పూర్వనియోజిత ఆటలు (Set plays)

ఇలాంటి పథకాలలో కొన్ని నైపుణ్యాలను పూర్వయోజిత ఉపాయం చేసిన విధానంలో కార్యరూపం దాల్చి ప్రత్యర్థులను ఓడించడానికి ప్రయత్నించబడుతుంది. లాంగ్ కార్నర్, పెనాల్టీ కార్నర్ (షార్ట్ కార్నర్), పెనాల్టీ స్ట్రోక్లు పూర్వయోజిత ఆటలు. వీటిని విశిష్ట సందర్భాలలో నియోజించి, ఆడబడుతాయి.

ఢీర్ఘాంతర కార్నర్ (Long corner)

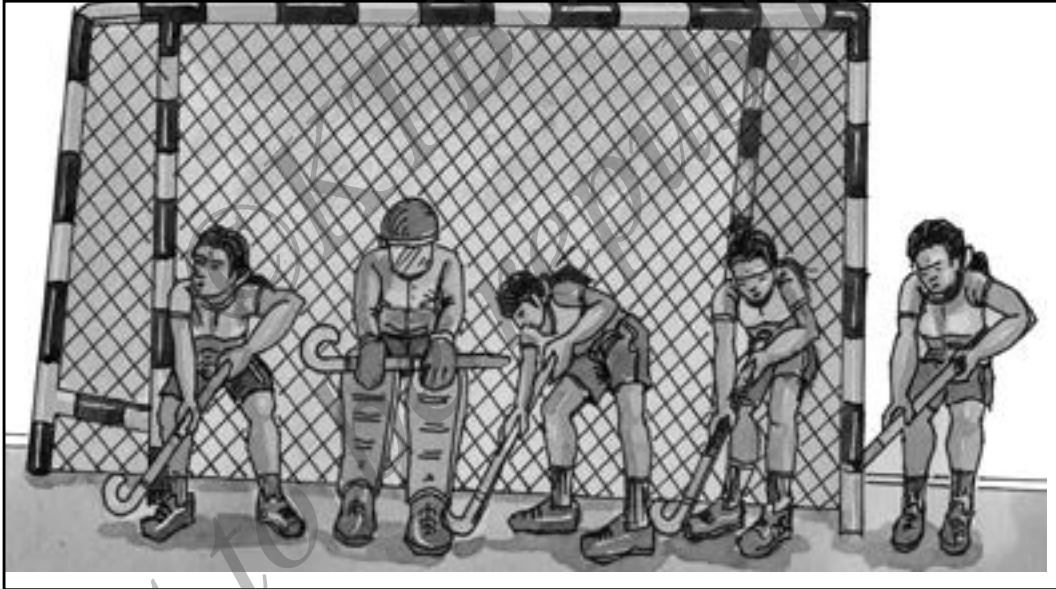
దాడిచేయువారు బంతిని మూలలోగల జెండానుండి 5మీ. దూరం ప్రక్క గీత గుర్తుపైన పెట్టి, బంతిని కొట్టడం లేదా త్రోయడం ద్వారా ప్రత్యర్థుల గోల్ వైపు సాగించి, గోల్ పొందడానికి ప్రయత్నించాలి. అదేవిధంగా రక్షకులు తమ గోల్ రక్షణ చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఆక్రమణ: కార్నర్ యొక్క ఉద్దేశం బంతిని గోల్ వేసే ప్రదేశానికి పంపడం. కార్నర్ తీసుకొను సందర్భంలో దాడికారులు సంరక్షకుని ముందు నిలబడి, వారికి అడ్డంగా వచ్చి బంతి కనబడకుండా చేయాలి. కార్నర్ కొట్టునప్పుడు ప్రత్యర్థుల ఎడమవైపు కొట్టి బంతిని కొట్టడానికి కష్టం అగునట్లు చేయాలి. బంతిని గోల్ తో పాటు దొబ్బడానికి ఒక ఆటగాడిని లేదా ఆటగాళ్ళను నియమించి, బంతిని కొట్టిన అవధులలో ఆతను/వారు తన/తమ నిర్దిష్ట స్థానానికి నూకాలి. అదే సమయం ఇతర ఆటగాళ్ళు వివిధ రకాల చలనాలతో ప్రత్యర్థుల గమనం మల్లించాలి. అదేవిధంగా మరొక రితిలో, కార్నర్ లో వేరేవైపు పాస్ చేసి, బంతి వేరే దిక్కునుండి 'డి' లోపలికి నూకి ప్రత్యర్థుల సమతూలనం తప్పునట్లు చేయాలి.

రక్షణ: ప్రతి రక్షకుడు ఒక్కొక్క దాడికారున్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని, బంతి అతనికి దొరక కుండా చూసుకోవాలి ప్రత్యర్థుల చలనవలనాలను ముందుగానే ఊహించి, తమ మనస్సును 'డి' యొక్క అపాయకర స్థలాలపైన కేంద్రీకరించాలి. క్రియాశీలంగా పాల్గొను ప్రత్యర్థులను మాత్రమే కాకుండా దూరంగా ఉండి, ఊరకే ఉండు ప్రత్యర్థుల పైనకూడా దృష్టి పెట్టాలి.

పెనాల్టీ కార్నర్: ఈ పూర్వనియోజిత ఆటను సంరక్షణా కారులు తమదే గోలు కొట్టు క్షేత్రంలో కొన్ని ఉల్లంఘనలు చేసినప్పుడు ఆక్రమణ ఆటగాళ్ళను కరుణించవచ్చు.

ఆక్రమణ: ఒక దాడికారుడు తన ఆక్రమణ గోల్నుండి 10మీ. దూరంగల గుర్తునుండి బంతిని ఎదురుగా 'డి' వెలుపల జతగాళ్ళకు తోస్తారు. ఇతరలు 'డి' నుండి వెలుపల ఉండి బంతిని వెలుపల ఆపి మళ్ళీ లోపలికి తెచ్చి గోల్ పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కొందరు మధ్యగీత వెనుక నిలబడాలి.



చిత్రం-2.1-పెనాల్టీకార్నర్ రక్షణ

రక్షణ: గోల్కీపర్తో కలిపి ఐదుమంది రక్షకులు గోల్ గీత వెనుక నిలబడి బంతి తోసిన వెంటనే ముందుకు పరుగెత్తి, గోల్ రక్షించడానికి ప్రయత్నించాలి. మిగిలిన ఆరుమంది రక్షకులు మధ్య గీత వెనుక ఉండి, బంతి తోసిన వెంటనే గోల్ రక్షించడానికి పరుగెత్తి రావాలి.

ఆలోచించండి:

- పెనాల్టీ కార్నర్ను గోల్గా పరివర్తించు వివిధ విధానాల గురించి ఆలోచించి, ఆటలో అనుసరించడం.
- రక్షణా ఆటగాళ్ళు పెనాల్టీ కార్నర్ను గోల్గా పరివర్తన చేయకుండా ఉపయోగించే వివిధ రకాల తంత్రాల గురించి ఆలోచించి ఆటలో అలవరచుకోవడం.

ఆక్రమణా విధానాలు: పెనాల్టీ కార్నర్ తీసుకోవడానికి కింద చూపినట్లుగా వివిధ విధానాలున్నాయి.

1. **ఎడమవైపు నుండి నేరుగా కొట్టడం (సింగల్ బ్యాటర్):** ఒక ఆటగాడు బంతిని తోస్తాడు. రెండవవాడు బంతిని నిలిపి 'డి' లోపలికి తోయాలి మూడవ ఆటగాడు బంతిని గోల్ కు కొట్టాలి మరొక విధానంలో రెండవ ఆటగాడు నిలిపిన తరువాత మూడవవాడు బంతిని 'డి' లోపలికి లాగి ప్లిక్ (డ్రాగ్ ప్లిక్) చేయాలి.

2. **ఎడమవైపు నుండి నేరుగా కొట్టడం (డబల్ బ్యాటర్):** ఇది కూడా పై విధంగానే ఉంటుంది అయితే ఇందులో ప్రత్యర్థులలో గడిబిడి ఏర్పరచడానికి బంతిని పొందు, కొట్టు రెండు జంటలు వేర్వేరుగా నిలబడాలి. అయితే తోటి ఆటగాళ్ళు తోసిన బంతిని ఒక జంట ఆటగాళ్ళు నిలిపి కొట్టాలి.

3. ఇదే విధంగా పెనాల్టీ కార్నర్ ను వివిధ రకాలుగా నియోజించవచ్చు. ఇందులో ఒక బంతిని నిలిపిన తరువాత, ఎడమ వైపుకు లేదా కుడి వైపుకు పాస్ ఇచ్చి గోల్ కొట్టడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. అదేవిధంగా బంతి నిలిపిన తరువాత వాపస్ త్రోయువాడికి ఇచ్చి, అతను బంతిని గోల్ లోపలికి త్రోయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు ఈ విధంగా ప్రత్యర్థుల రక్షణా పథకాన్ని అవలంబించి పెనాల్టీ కార్నర్ ను వివిధ రకాలుగా నియోజించవచ్చు. రక్షకుల కంటే దాడిచేయు వారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం వలన, 'డి' లోపల వివిధరకాలుగా దీనిని సదుపయోగం చేసి, గోల్ కొట్టడానికి ప్రయత్నించడాన్నే పెనాల్టీ కార్నర్ ఆక్రమణ లక్ష్యం.

రక్షణా తంత్రాలు: దాడిచేయువారు బంతిని తోసి, తరువాత గోల్ కీపర్ కొట్టే (angled of hit) కోణాన్ని తక్కువ చేయడానికి 3-4 అడుగులు ముందుకెళ్ళాలి, ముందుగా పరుగెత్తిన రక్షకుడు బంతిని నేరుగా నిలుపు ఆటగాడి స్టిక్ వైపు పరుగెత్తి నేరుగా కొట్టడాన్ని తప్పించడానికి ప్రయత్నించాలి. రెండవ మరియు మూడవ రక్షకుడు ముందుకు పరుగెత్తి, మొదటి వాడికి కొద్దిగా వెనుక నిలబడి పరోక్ష గోల్ ప్రయత్నాన్ని నిలపడానికి ప్రయత్నించాలి. చివరివాడు గోల్ కీపర్ యొక్క దుర్బల మైన వైపులో నిలబడి అతని నిలుపునుండే వచ్చిన లేదా అతనికి తప్పిపోయిన బంతిని వెలుపలికి వేయడానికి సన్నద్ధమవ్వాలి. అదేవిధంగా మధ్యగీతలో నిలబడిన ఇతర ఆటగాళ్ళు బంతి త్రోసిన వెంటనే, తమ 'డి' వైపుకు పరుగెత్తి రక్షణలో పాల్గొనాలి.

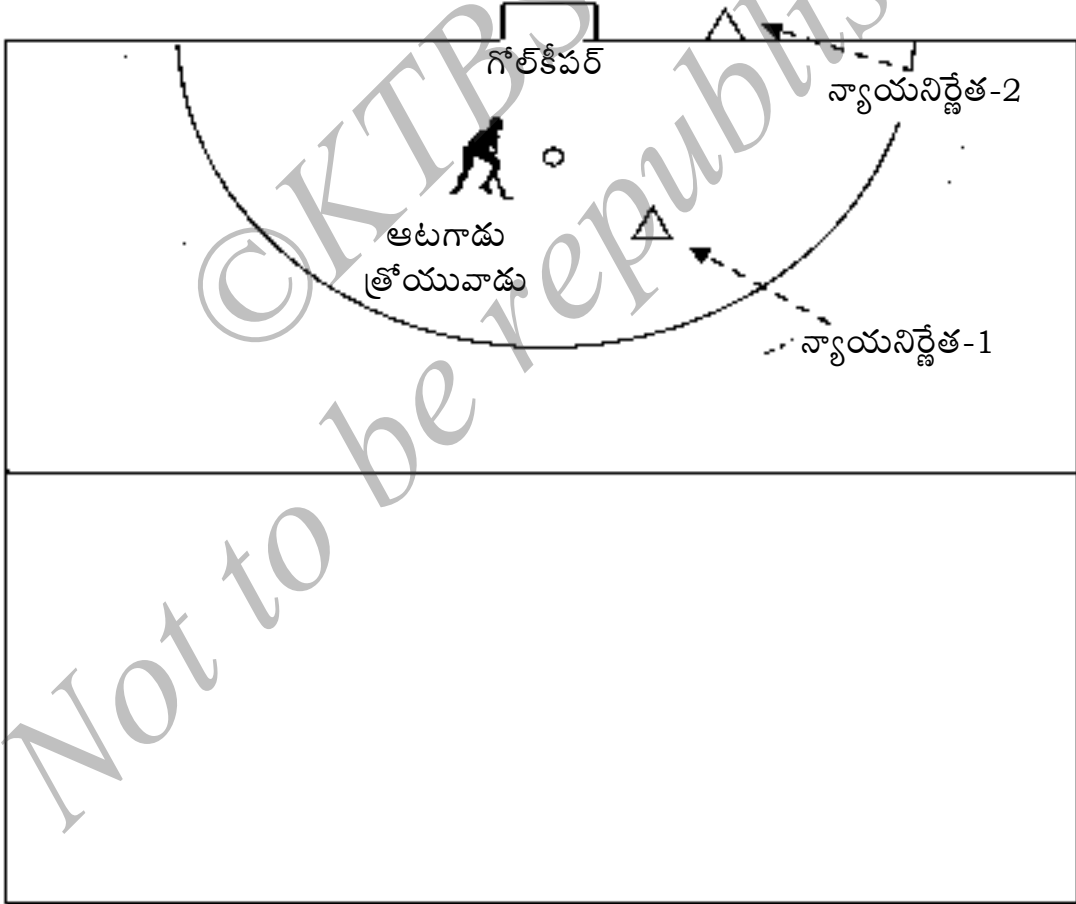
కార్నర్ రక్షణా పథకం చేయడంలో పాటించాల్సిన నియమాల్లోవి ఉండవు. అయితే ప్రత్యర్థుల రక్షణా పథకాలను అనుసరించి, తమ పథకాలు రెప్పపాటులో రూపొందించుకోవాలి.

పెనాల్టీ స్పాట్: బంతిని గోల్ గీతనుండి 6.10 మీ (7యార్డ్లు) దూరంగల గుర్తు (Penalty spot) పైన పెట్టాలి. ఒక దాడికారుడు అంపైర్ విజిల్ ఊదిన తరువాత త్రోయవచ్చు లేదా ప్లిక్ లేదా స్కూప్ చేయవచ్చు.

అదేవిధంగా దీనిని అరికట్టడానికి గోల్ కీపర్ గోల్ గీత ముందు నిలబడి ప్రయత్నించడాన్ని ఇతర ఆటగాళ్ళందరూ 23మీ (25 యార్డులు) గీత వెనుక నిలబడాలి.

ఆక్రమణ: దాడిచేయువారు ఆత్మ విశ్వాసం కలిగి, తాను నెట్టు దలసిన స్థలాన్ని ముందుగానే నిర్ధారించుకోవాలి బంతిపైన లక్ష్యం పెట్టి, ఏకాగ్రతతో ఒకేసారి త్రోయాలి.

రక్షణ: చలనకు ఆటంకం కలగకుండా గోల్ కీపర్ తన కాళ్ళు చేతులను వెడల్పు చేసి, తన శరీరాన్ని పెద్దగాచేసి దొబ్బువానికి గోల్ పోస్ట్ చిన్నదిగా కనబడునట్లు చేయాలి. ఇదే దొబ్బువాని మనస్సులో గడిబిడి ఏర్పరచుతుంది. త్రోయువారి చలనాలకు గమనం ఇవ్వకుండా, అతని గమనం బంతిపైన ఉండాలి. త్రోయువారి ఇష్టమైన పుష్ గురించి తెలుసుకొని, త్రోయడానికి ముందు బంతిని నిరీక్షించి గోల్ ను సంరక్షించాలి.



చిత్రం-2.2-పెనాల్టీ స్ట్రోక్

నిర్దిష్ట పరచిన స్థానాలలో ఆడటంలాంటి ఆట (Positional play):

గోల్ కీపర్: గోల్ కీపర్ ఆట రక్షణ చివరి దశ, ఆక్రమణ యొక్క మొదటి దశ, అతడు గోల్ రక్షణా బాధ్యతను ఎత్తుకోవడం వలన అతనిని 'కస్టోడియన్' అని అంటారు. అతడు శరీర భాగాలన్నింటి నుండి బంతిని ఆడి రెట్టులపైన వచ్చిన బంతిని తన స్టిక్తో ఆపాలి. అతనికి తన విశేష అనుకూలాలు 'డి' లోపల లభ్యమై ఉండి 'డి' వెలుపలికి పోతే అతడు మిగిలిన వారిమాదరిగా సాధారణ ఆటవాడు అవుతాడు.

వెనుక ఆడే రక్షకుడు (Full Backs): ఇలాంటి రక్షకుడు ట్యాక్టింగ్లో (రక్షణా నైపుణ్యం) ఉత్తముడై బంతిని దూరానికి పంపించడానికి బాగా కొట్టేవాడు కావాలి. కుడివైపుగల 'పుల్ బ్యాక్' ప్రత్యర్థి 'లెఫ్ట్ ఇన్'ను, అదే విధంగా ఎడమవైపున పుల్ బ్యాక్ ప్రత్యర్థి 'రైట్ ఇన్'ను గుర్తించాలి వీరు 15మీ (16 యార్డులు) కొట్టడం పొంది, సాధారణంగా పెనాల్టీ కార్నర్ రక్షణలో పాల్గొనాలి.

మధ్యలో ఆడే ప్రముఖ రక్షకుడు (Center Half):

సెంటర్ హాఫ్ జట్టు యొక్క వెన్నెముక ఉన్నట్లుగా దాడిని పెంచే రక్షణ చేయు బాధ్యతను వహించుకోవాలి అతను తిరుగుడై (Rivot) మైదానం మధ్యభాగంలో ఉండి, ప్రత్యర్థి ముఖ్య ఆటగాడి పైన దృష్టి పెట్టాలి అతడు ఎక్కువగా తన చివరి గీతనుండి ప్రత్యర్థి 'డి' తుది వరకు చలనం చేయాలి. మైదానంలోని మధ్య భాగపు కొట్టులన్నింటిని తానే తీసుకోవాలి.

మైదానపు మధ్యలో కుడి మరియు ఎడమ వైపులో ఆడే రక్షకుడు (Right half and Left half):

కుడివైపున గల రక్షకుడు సులభమైన వైపు ఆడటం వలన దాడిలో ఎక్కువగా పాల్గొనాలి కుడివైపు రక్షకుడు ప్రత్యర్థి యొక్క లెఫ్ట్ ఔట్ మళ్ళీ ఎడమ వైపు రక్షకుడు ప్రత్యర్థి యొక్క రైట్ ఔట్ను గుర్తించాలి. వారు తమ 23మీ, గీతనుండి (25 యార్డులు) ప్రత్యర్థుల 23మీ గీతవరకు చలనం చేయాలి. ఈ మధ్యలో ఆడే రక్షకులు తమ వెనుకగల రక్షకులు, దాడి చేయువారి మధ్య సరిగంటై, చివరి రక్షకుడి నుండి బంతిని పొంది, దాడిచేయువారికి ఇవ్వాలి

గీత పొడవునా ఆడే దాడిచేయువారు (Wing Forwards - Right-out and Left -out):

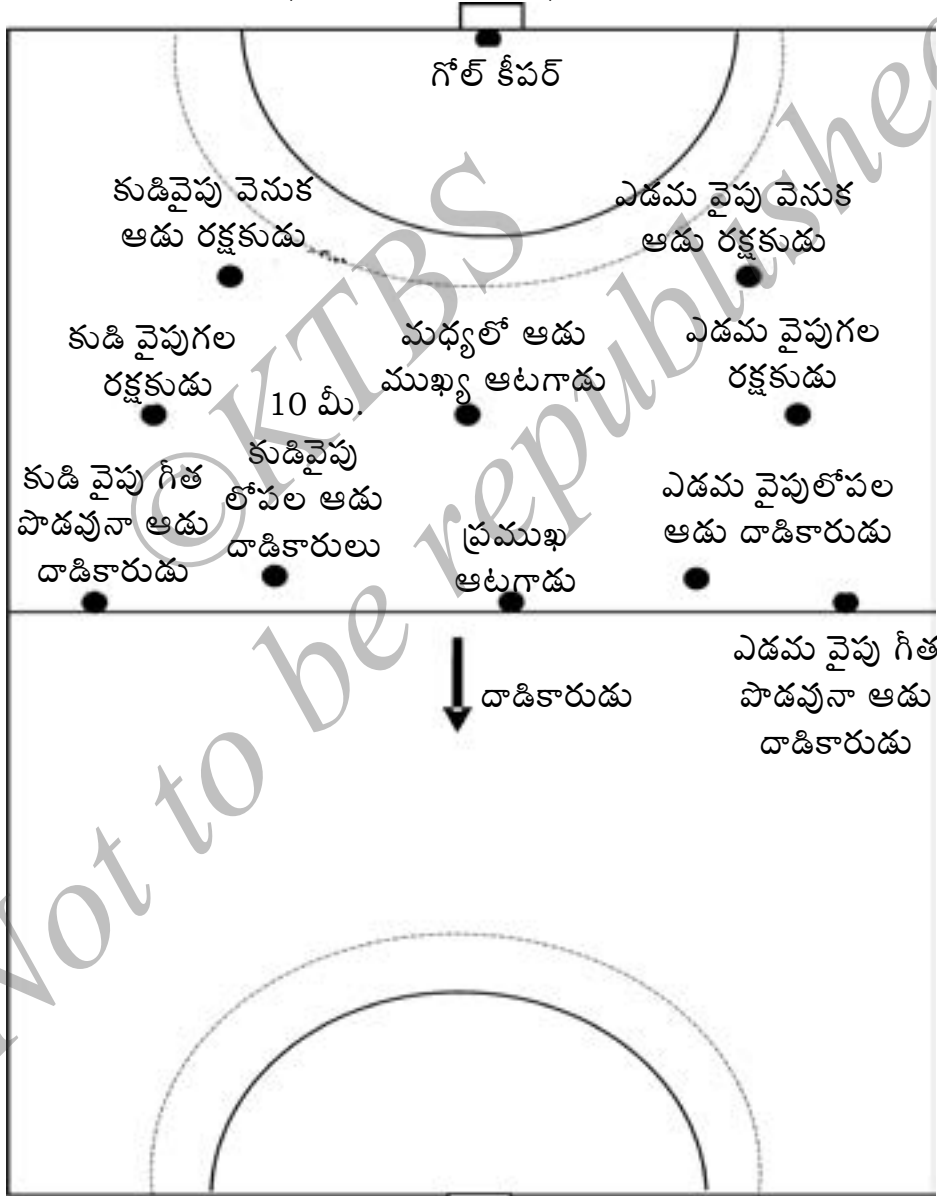
వీరికి పార్శ్వ గీత పొడవుకు దాడిని పెంచు కర్తవ్యం ఉండటం వలన, వీరు చాలా వేగంగా ఆట్లాడి, ఖాళీగా ఉన్న స్థలాలకు పరుగెత్తి బంతిని పొందేవారు కావాలి. వీరు ఎక్కువగా బంతిని గీత పొడవుకు తీసుకొని, ప్రత్యర్థి అర్ధంలో తానే లోపల ప్రవేశించాలి. లేదా వారి 'డి' లోపల బంతిని పొందాలి లేదా దాడి దిక్కును మార్చడానికి తను రక్షకునికి బంతినివ్వడం మొదలగు ఏదైనా తంత్రాలను ఉపయోగించవచ్చు.

కుడి, ఎడమ వైపులో లోపల ఆడు దాడిచేయువారు (Inside forwards):

వీరిని ఫ్లే మేకర్స్ లేదా ఆటను రూపించువారు అంటారు. వీరు తమ ఆక్రమణకారి ఆటనుండి ప్రత్యర్థులను ఓడించి, తమ ప్రముఖ దాడికారునికి లేదా పార్శ్వం గీత దాడికారునికి బంతినిచ్చి అవకాశం కల్పించాలి, రక్షణలో పాల్గొని మధ్యభాగపు రక్షకులతో పాటు కలిసి దాడి దిక్కును మార్చాలి, ప్రక్కలనుండి బంతిని గోల్లోపల త్రోయడానికి ప్రయత్నించాలి.

ప్రముఖ దాడికారుడు (Center forward):

ఇతడు స్ట్రైక్ (కొట్టేవాడు) అనిపించు కొంటాడు. ఇతను ఖాళీగల స్థలాలలో నూకి దొరికిన అవకాశాలను గోల్ లో మార్చడానికి నిపుణుడు కావాలి. ప్రత్యర్థులలో గడిబిడి ఏర్పరచడానికి సదా చలనంలోగల ఇతడు దొరికిన బంతిని చాలా తక్కువ సమయంలో చాలా వేగంగా ఆట్లాడి, ఒకదాని కంటే ఎక్కువ ప్రత్యర్థులను ఓడించు సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి.



చిత్రం 2.3 నిర్దిష్టపరచిన స్థానాలలో ఆడేటటువంటి ఆట

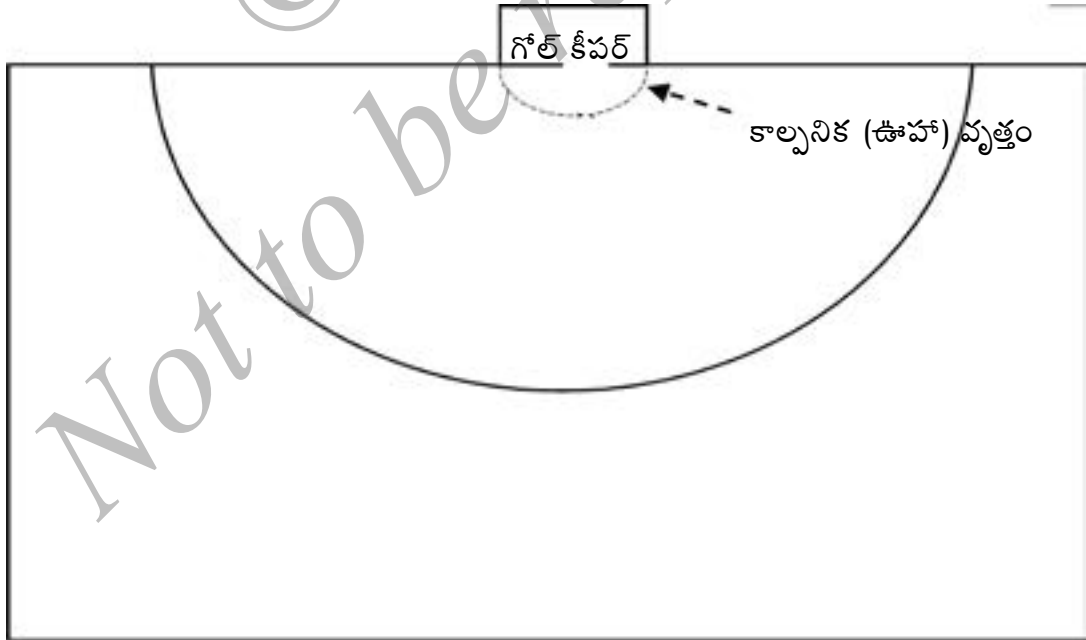
గోల్ రక్షణ (Goal Keeping):

చేతులతో రక్షించడం: గాలిలో వచ్చిన బంతిని గోల్ రక్షకుడు తన చేతులతో ఆపి, అక్కడే కిందకు దింపాలి లేదా గోల్ పైకి లేదా ప్రక్కకు త్రోయాలి. బంతి స్థితిని అనుసరించి తన స్థానానికి వచ్చి నిలబడి బంతి తనవైపు వచ్చినప్పుడు తన చేతి దెబ్బకు రావడానికి కాయాలి. లేదా పరిస్థితిని చూసి దానివైపు వెళ్ళాలి ఈ విధంగా కవచం ధరించిన అరచేతులలో బంతిని ప్రక్కకు తట్టాలి. బంతి నేరుగా వచ్చినచో మెత్తటి చేతులతో ఆపి అక్కడే పడేటట్లు చేసి తరువాత పాదాలతో కొట్టాలి లేదా స్పిక్తో త్రోయాలి లేదా దొబ్బాలి.



చిత్రం-2.4-గోల్ రక్షకుడు

కాళ్ళతో రక్షించడం: గోల్ రక్షకుడు తాను ఊహించుకొన్న 'డి' పైన మూల స్థితిలో నిలబడాలి బంతి తనవైపు వచ్చినప్పుడు తన పాదాల లోపలి భాగం నుండి ప్రక్కకు నెట్టాలి, గోల్ రక్షకుడు తన కల్పన యొక్క 'డి' పైన ఏ స్థళంలో నిలబడాలంటే, తాను నిలబడిన చోటునుండి ఏదైనా ప్రక్క కాళ్ళను చాంచినపుడు, బంతి ఆ కాలి ప్రక్కనుండి వెళ్ళినచో, అది గోల్ను ప్రవేశించరాదు, ఆపిన బంతి 'డి' లోపల నిలబడితే, దానిని తన స్పిక్తో లేదా పాదాలతో ప్రత్యర్థులకు దొరకకుండా ప్రక్కకు నెట్టాలి.



చిత్రం 2.5 గోల్ రక్షకుడే గోల్ తరువాత ఊహాత్మకమైన 'డి' ప్రదేశం

కొట్టడం (Kicking): గోల్ రక్షకుడు తన మూల స్థితిలో ఉండాలి. తాను కల్పించిన చిన్న 'డి' పైన బంతిని కొట్టాలి. బంతిని పాదాల లోపలి వైపునుండి లేదా తుదినుండి త్రోయాలి. బంతి వస్తుండగానే చిన్న అడుగులు పెట్టి, త్వరగా ముందుకు కదలాలి. ఆ వేగంలోనే ప్రత్యర్థులకు దొరకడానికి ముందుగానే, బంతి ఉన్న వైపు కాళ్ళను చాంచి ప్రక్కకు త్రోయాలి. ఇలా త్రోయునపుడు నుదురు నేరుగా బంతిపైన ఉండాలి. ప్రక్కకు వచ్చిన బంతిని ఆ వైపుగల కాలి లోపలి భాగం నుండి త్రోస్తే, నేరుగా వచ్చే బంతిని తుదికాలితో కొట్టాలి. బంతిని ఎల్లప్పుడూ ప్రత్యర్థులు లేని ప్రక్కలో కొట్టాలి.

మీకు తెలిసుండవలసినది: గోల్ రక్షణలో బంతిని చేతిలో పట్టుకోకూడదు.

కార్యయోజనం (Project)

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకున్న వైపుణ్యాలు అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు రూపించాలి.

అధ్యాయం - 3

హ్యాండ్ బాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

☞ రివర్స్ పాస్

☞ ఫాల్ షాట్

☞ పిచ్ డాక్ట్ మరియు గోల్ పోస్ట్ వైపు కొట్టినటువంటి బంతిని నిలిపి గోల్ రక్షణ చేయడం.

కిందటి తరగతులలో హ్యాండ్ బాల్ ఆటయొక్క కొన్ని ప్రాథమిక, క్లిష్ట నైపుణ్యాలను నేర్చుకున్నారు. అంతే కాకుండా కొంతవరకు అఖండ ఆటను కూడా ఆడినారు. ఈ తరగతిలో కొన్ని కొనసాగించబడిన నైపుణ్యాలు, ఆటయొక్క కొన్ని తంత్రాలను నేర్చుకుందాం.

1. పాసింగ్ | రివర్స్ పాస్:

ఎ) స్థితి : కాళ్ళను వెడల్పుగాపెట్టి నిలవాలి మరియు బంతిని కుడిచేతి వ్రేళ్ళు.

ముంజేతి మధ్య గట్టిగా పట్టుకోవాలి.

బి) నిర్వహణ : ఎడమ కాలును ముందుకు పెట్టాలి మరియు కుడి చేతిని వీపు

వెనుకకు వీస్తూ, బంతిని ఎడమ దిక్కులో పాస్ చేయాలి.

సి) అంత్యానుగతం : ఆటగాళ్ళు మరలి యధాస్థితికి వచ్చి, నిలబడాలి.



చిత్రం-3.1-రివర్స్ పాస్

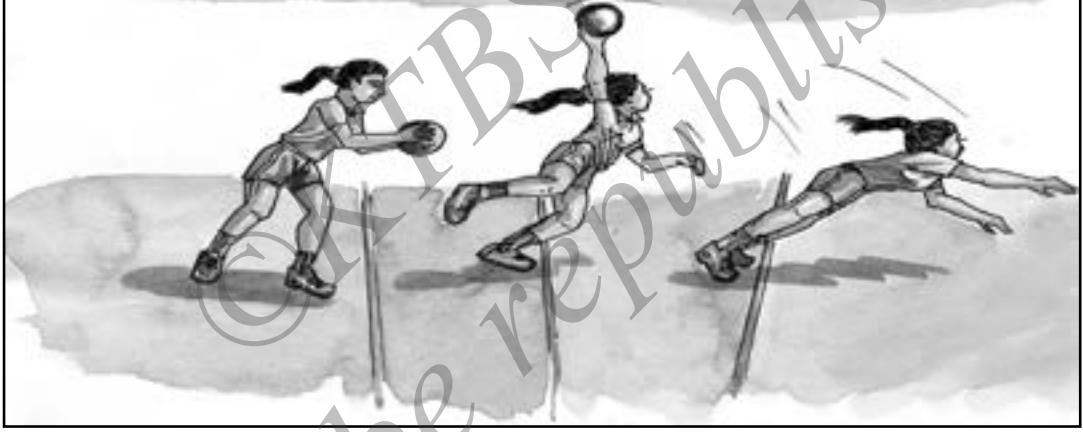
2. షాట్ ఫాల్ షాట్:

ఈ నైపుణ్యంలో ఆటగాడు డైవ్ చేయడానికి బదులు నేలమీద పడాలి.

ఎ) స్థితి : ఎడమ కాలు ముందుకు, ప్రక్కకు పెట్టి డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడాలి.

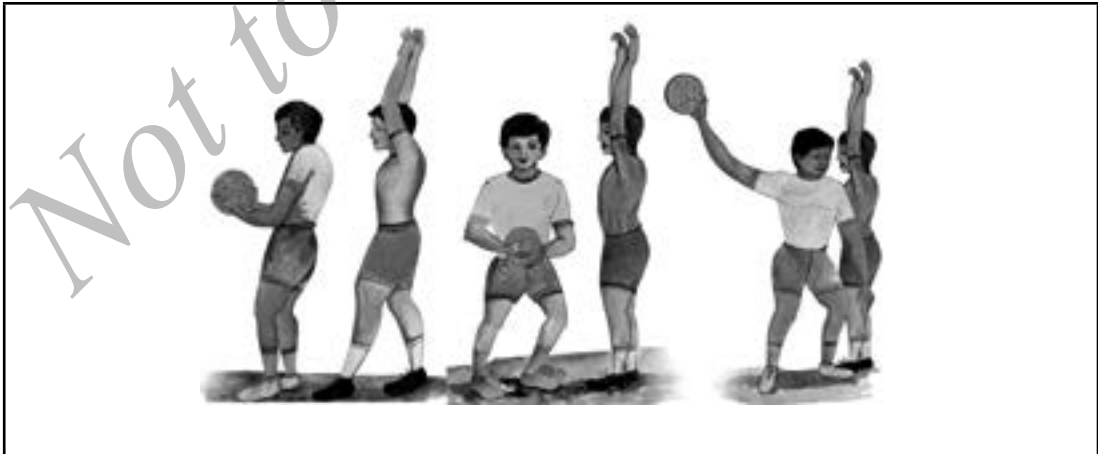
బి) నిర్వహణ : కుడి కాలు ఎత్తి శరీరంనుండి దూరంగా చాచాలి, ఎడమ భుజం గోల్ పోస్ట్ దిక్కులో ఉండాలి, బంతిని కుడిచేతిలో పట్టుకొని, కుడిచేతిని, శరీరంనుండి దూరంగా చాచాలి.

సి) అంత్యానుగతం : బంతిని గోల్ పోస్ట్ వైపులో విసిరాలి. రెండు చేతులు చాచి ముందుకు పడాలి.



చిత్రం-3.2-షాట్ ఫాల్ షాట్

3. డాడ్జింగ్ | పివోట్ డాడ్జ్



చిత్రం-3.3-పివోట్ డాడ్జ్

ఎ) స్థితి : రక్షణాత్మక ఆటగాడి నుండి సుమారు 2 అడుగుల దూరంలో ఉన్నప్పుడు సహ ఆటగాడి నుండి బంతిని పొంది, రెండు కాళ్ళపైన నిలబడాలి.

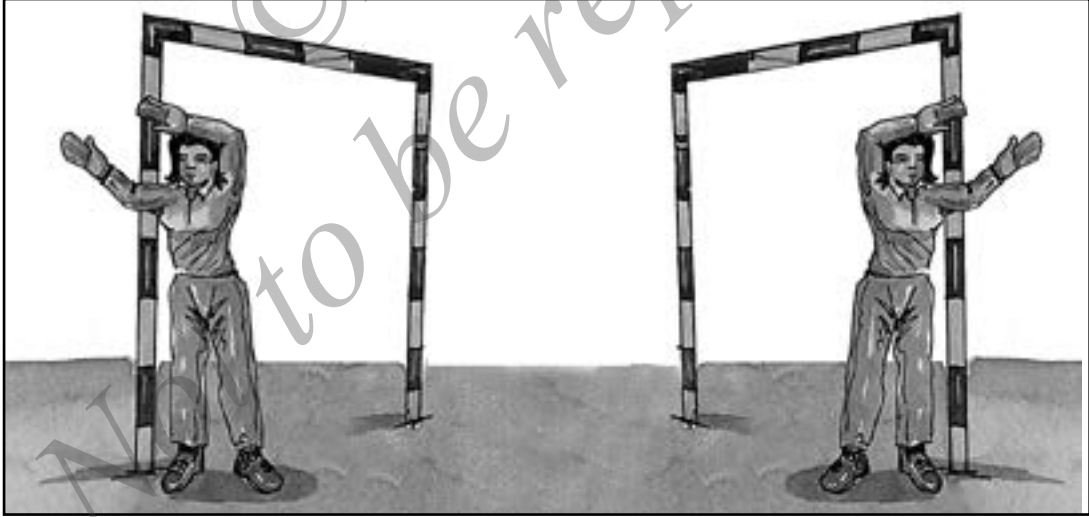
బి) నిర్వహణ : కుడి కాలిని పివోట్ పుట్గా ఉపయోగించి ఎడమ వైపు నుండి 180° తిరిగి గోల్ పోస్టుకు ఎదురు కావాలి. ఎడమకాలిని రక్షణాత్మక ఆటగాడి ఎడమ ప్రక్క పెట్టి పైకి ఎగిరి బంతిని విసరాలి.

సి) అంత్యానుగతం : బంతిని విసిరిన తరువాత శరీర సమతులనం కాపాడుకొని నేల మీదకు దిగాలి.

4. గోల్ పోస్ట్ వైపుకు కొట్టినటువంటి బంతిని నిలపడం :

ఎ) స్థితి : బంతి వచ్చే మూలకు సమీపంలోగల గోల్ పోస్టుకు ఆనుకొని నిలబడాలి. రెండు కాళ్ళను నేరుగా పెట్టుకొని నిలబడాలి. గోల్ పోస్టుకు సమీపంలోగల చేతిని పైకె ఎత్తి ఉండాలి. మరొక చేతిని ప్రక్కకు చాంచి ఉండాలి.

బి) నిర్వహణ : ప్రత్యర్థిలు విసరిన బంతిని రెండు చేతులలో ఆపి, వేగంగా వచ్చిన బంతిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.



చిత్రం-3.4-గోల్పోస్ట్ వైపుకు కొట్టినటు వంటి బంతిని నిలపడం

కార్య యోజనం (Project) :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో, ఈ పాఠంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యచరణలు రూపొందించాలి.

అధ్యాయం - 4

బాస్కెట్ బాల్

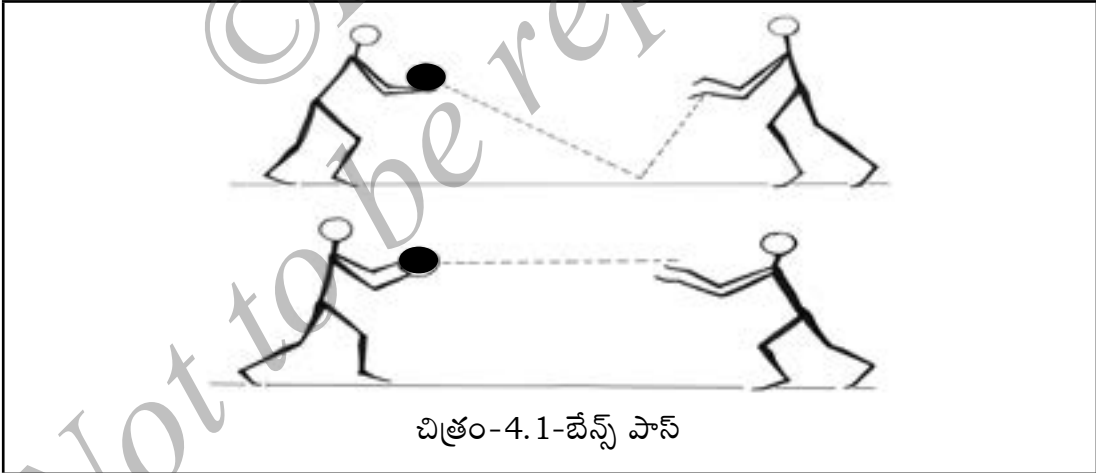
ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

☞ బౌన్స్ పాస్, ☞ జంప్ స్టాప్, ☞ జంప్ షాట్, ☞ ఆక్రమణ మరియు రక్షణ తంత్రాలు.

కిందటి తరగతులలో బాస్కెట్ బాల్లోని కొన్ని ప్రాథమిక, సంకీర్ణ నైపుణ్యాలు నేర్చుకున్నారు. అంతే కాకుండా కొంతవరకు అఖండ ఆటను కూడా ఆడినారు. ఈ తరగతిలో కొన్ని కొనసాగించబడిన నైపుణ్యాలు, ఆటలోని కొన్ని తంత్రాలను నేర్చు కుండాం.

బౌన్స్ పాస్ :

ఈ నైపుణ్యాన్ని బౌన్స్ పాస్ లాగానే నిర్వహించాలి అయితే ఈ నైపుణ్యం నుండి బంతి నేల నుండి ఎగిరించిన తరువాత జతగాడి నడుము స్థాయికి వెళ్ళాలి. దీనికి బంతిని కావాలసినంత జోరుగా మరియు ఇద్దరి మధ్య అంతరం 3 లేదా 4 అడుగులంత దూరంలో పుటించాలి (ఎగిరించాలి). (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)



జంప్ షాట్ :

జంప్ షాట్ నైపుణ్యం సెట్ షాట్ రీతిలోనే చేయాలి. అయితే, ఈ నైపుణ్యంలో మరొక ఎగరింపుతో గాలిలో తేలుతూ, బంతిని బాస్కెట్లో వేయాలి. తరువాత భూమిని స్పర్శించాలి బంతిని షూట్ చేయునప్పుడు షూట్ చేయు ముందుభాగంలో ఉండాలి.

ఏ సందర్భంలో జంప్ షాట్ ఉపయోగించాలి ?

ఈ నైపుణ్యాన్ని ప్రత్యర్థి అంకణంలో సాధారణంగా ఉపయోగించవచ్చు ముఖ్యంగా ప్రత్యర్థి మీ సమీపంలో ఉండి, మిమ్మల్ని ఆవరించునప్పుడు మీ జట్టువారికి బంతిని ఇవ్వబడుతుంది. లేదా బంతిని డ్రిబిల్ చేయని సందర్భంలో జంప్ షాట్ నైపుణ్యం ఉపయోగించాలి.

జంప్ షాట్ చేయు విధానం :

పాదాలు నేలమీద అదిమి మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంగి ఉండాలి. శరీరం బాస్కెట్కు ముఖంగా ఉండి పైన ఎగిరే స్థితిలో ఉండాలి.

బంతిని పట్టుకొని నేరు చేసి వెంటనే పైకి ఎగిరే స్థితిలో ఉండాలి. పైకి ఎగిరి రెండు చేతులతో షాట్ చేయు సందర్భంలో ముంజేతులు, వ్రేళ్ళతో బంతిని వదలాలి.



చిత్రం-4.3-జంప్ షాట్ చేయు విధానం

ఆక్రమణ, సంరక్షణ తంత్రాలు;

పందెం ఆడు సందర్భంలో ఆక్రమణ నైపుణ్యాలు

1. వేగంగా పాస్ ఇవ్వడం.
2. బంతికంటే వేగంగా ముందుకు దూసుకు పొవడం.
3. పాస్ ఇచ్చునప్పుడు వంచించి, గ్యాప్ల మధ్య తప్పించుకోవడం.
4. బంతిని రోల్ చేయడం, లాంగ్ పాస్ ఇవ్వడం.

సంరక్షణ తంత్రాలు.

1. 3-2 వలయ రక్షణకు సిద్ధంగా ఉండాలి.
2. వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మరియు వలయ రక్షణ.
3. తక్కువ చాణక్యతనం కలిగిన ఆటగాళ్ళను ప్రత్యర్థి జట్టునుండి రక్షించడం.
4. మూడు సెకెనుల వలయంలో అయినంత జాగ్రత వహించడం.

మీకు తెలిసుందానీ : బాస్కెట్ బాల్ బంతి 3 (5, 6 మరియు 7) పరిమాణాలలో అందుబాటులో ఉంది. వీటిని పురుషులు మహిళలు మరియు 12 సంవత్సరాల లోపలి బాల- బాలికలకు ఉపయోగిస్తారు.

కార్య యోజనం (Project)

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు రూపించాలి.

అధ్యాయం - 5

బ్యాడ్మింటన్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

☞ ముంజేతులు కఠిన స్ట్రాక్ (Front hand) ☞ వెనుక చేతి కఠిన స్ట్రాక్ (Back hand) ☞ ర్యాళి, మరియు తంత్రాలు.

తొమ్మిదవ తరగతిలో మీరు ఫ్లేనింగ్ బ్యాక్ హ్యాండ్ సర్వీస్, బ్యాక్ హ్యాండ్ రిసీవ్/ రిటర్న్ మరియు ఓవర్ హెడ్ ఫోర్ హ్యాండ్ రిటర్న్ నైపుణ్యాలు నేర్చుకున్నారు. తలపైగల ముంజేతులు వెనక్కు నెట్టడం (ఓవర్ హెడ్ ఫోర్ హ్యాండ్ రిటర్న్), నైపుణ్యాన్ని రక్షణాత్మకంగా షటిల్ను వెనుకకు పంపడానికి ఉపయోగించడంతోపాటు కపటోపాయాలతో ప్రత్యర్థులను మోసం చేయడానికి లేదా ఆక్రమణగా షటిల్ను వేగంగా వెనుకకు పంపి, అంకములు పొందడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ పాఠంలో ఆక్రమణకారి కొట్టుడైన ముంజేతుల (ఫోర్ హ్యాండ్ స్ట్రాక్) వెనుక చేతి కఠిన స్ట్రాక్ (బ్యాక్ హ్యాండ్ స్ట్రాక్) మరియు దాని తంత్రాలు నేర్చుకుందాం.

1. ముంజేతి స్ట్రాక్ (Front hand Smashing):

నెట్ కంటే ఎత్తులో వస్తున్న షటిల్ను వేగంగా ప్రత్యర్థి వెనుకకు పంపలేని విధంగా కొట్టడమే 'స్ట్రాక్ లేదా అరచేతి కఠిన స్ట్రాక్' అవుతుంది. నైపుణ్యాలన్నింటికీ ఉన్నట్లుగా స్ట్రాక్కు కూడా మూడు దశలు ఉంటాయి. అవి అ) సిద్ధత ఆ) నిర్వహణ ఇ) అంత్యానుగతం.

అ. సిద్ధత :

- రెండు తుది కాళ్ళపైన సమాన భారంవేసి, ఎడమ కాలు ముందుకు నెట్వైపు పెట్టి ఉండాలి.
- రాకెట్ తలపైన మరియు వెనుకకు వచ్చునట్లు పట్టుకొని ఉండాలి. ఎడమ చేతిని షటిల్ వస్తున్న దిక్కులో పైకి ఎత్తి పట్టుకొని ఉండాలి.
- ఎడమ భుజాన్ని నెట్వైపు త్రిప్పాలి. (కుడి చేతి ఆటగాళ్ళు).

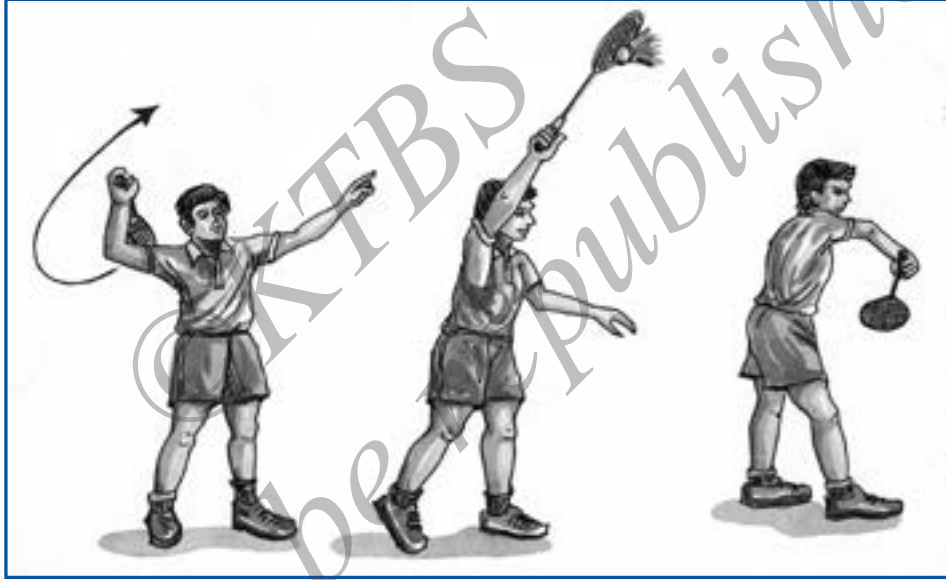
ఆ. నిర్వహణ :

- వెనుకగల కాలు పైన శరీర భారాన్ని స్థానాంతరం చేసి ఉండాలి (కుడి కాలు).
- శరీర సమతులనం కొరకు ఎడమ చేతిని ముందుకు చాచాలి.
- రాకెట్ను వెనుకకు లాగడంతో పాటు ముంజేయి వెనుకకు మడచాలి.
- శరీర భారాన్ని ఎడమ చేతిపైన స్థానాంతరం చేసి, రాకెట్ను పైన మరియు ముందు వేగంగా లాగి షటిల్ను సాధ్యమైనంత పైన మరియు శరీరంలో కొద్దిగా ముందుకు సంపర్కించాలి.

- ఎడమ చేయి ముందుకు మరియు కిందికి వేగంగా లాగడంతోపాటు శరీరాన్ని ముందుకు త్రిప్పడానికి నహాయపడుతుంది.
- రాకెట్ ముఖ్య భాగం షటిల్ చలిస్తున్న దారిలో ముందుకు సాగుతుంది.

ఇ. అంత్యాను గతం :

- రాకెట్ను ముందుకు, కిందికి శరీరం ముందు లాగాలి.
- కుడికాలు ముందుకు రావాలి. కుడి భుజం షటిల్ వెళ్ళిన దిక్కువైపుకు ఉండాలి.
- రాకెట్ను లాగు వేగం ఆటగాడిని మళ్ళీ షటిల్ పొందడానికి సిద్ధం చేయాలి.



చిత్రం-5.1-ముంజేతి కరిన స్ట్రాకింగ్

2. వెనుక చేతి స్ట్రాకింగ్ :

అ. సిద్ధత:

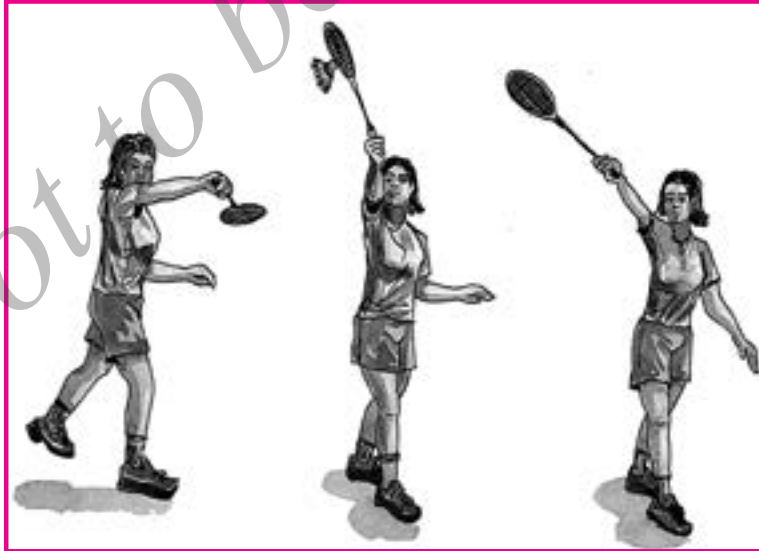
- రెండు తుదికాళ్ళపైన సమాన భారంవేసి, కుడికాలు ముందుకు నెట్వైపు పెట్టి ఉండాలి.
- నెట్ వైపు వీపు వచ్చునట్లు భుజాలను త్రిప్పాలి.
- చేతులు పైకెత్తి, నేలకు సమాంతరంగా వచ్చునట్లు పట్టుకోవాలి.
- రాకెట్ ప్రధాన భాగం (Head of the racket) కింది ముఖంగా ఉండాలి.

ఆ. నిర్వహణ :

- ప్రారంభంలో వెనుక కాల్పైన శరీర భారాన్ని స్థానాంతరం చేయాలి (ఎడమ కాలు).
- శరీర సమతులనం కొరకు ఎడమచేతిని ఎడమవైపుకు చాచి ఉంచాలి.
- రాకెట్ను వెనుకకు లాగడంతో పాటు ముంజేతులు ముందుకు వంచాలి.
- శరీర భారాన్ని కుడికాల్పైకి స్థానాంతరం చేసి, రాకెట్ను పైకి మరియు ముందుకు వేగంగా లాగి షటిల్ను సాధ్యమైనంతపైకి మరియు శరీరం నుండి కొద్దిగా ముందుకు సంపర్కించాలి.
- ఎడమ చేయి ముందుకు, కిందికి వేగంగా లాగడంతోపాటు శరీరాన్ని ముందుకు త్రిప్పడానికి సహాయపడుతుంది.
- రాకెట్ ముందు భాగం షటిల్ చలిస్తున్న దారిలో ముందుకు సాగుతుంది.

ఇ. అంత్యాను గతం :

- రాకెట్ను షటిల్ చలిస్తున్న దిక్కులో లాగాలి.
- కుడి భుజం షటిల్ వెళ్ళిన దిక్కువైపు ఉండాలి. రాకెట్ సహజంగా ముందుకు, వెనుకకు ఆడాలి.
- ఎడమ కాల్ నుండి ప్రారంభమైన విస్ఫోటన శక్తి, కుడి ముంజేతిలో అంత్యం చెందుతుంది.
- రాకెట్ లాగు వేగం, ఆటగాడిని మళ్ళీ షటిల్ పొందడానికి సిద్ధం చేయాలి.



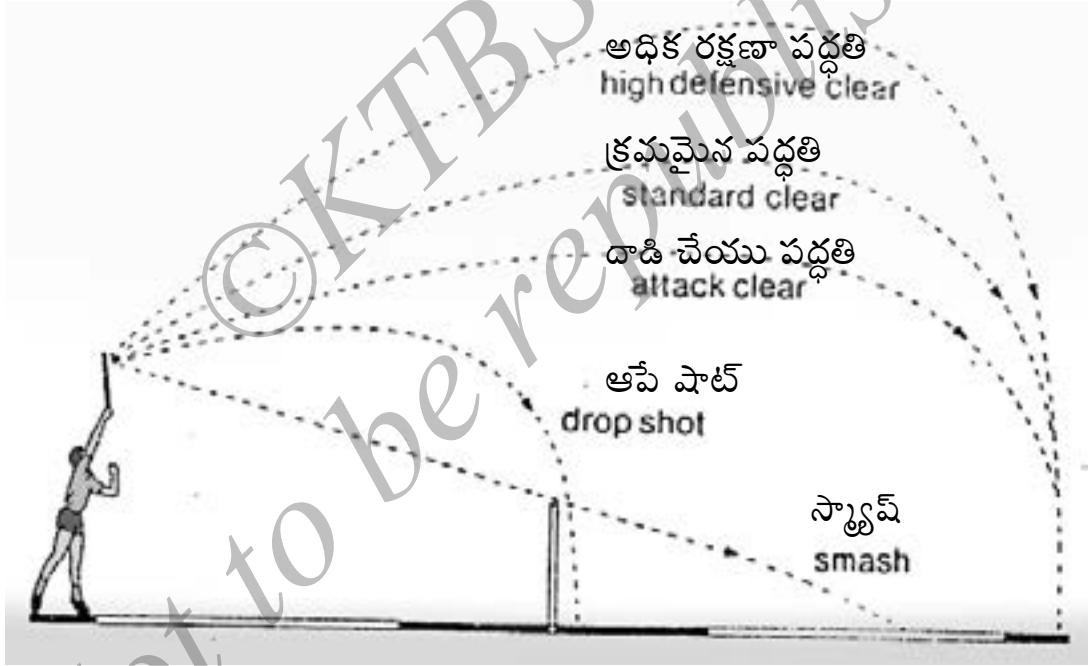
చిత్రం-5.2-వెనుక చేతి కరిన స్ట్రానింగ్

3. ర్యాళి :

బ్యాడ్మింటన్ ఆటయొక్క ఏదో ఒక నైపుణ్యం ఉపయోగించి. షటిల్ను ఒక అంకణం నుండి మరొక అంకణానికి వరుసగా వెనుకకు, ముందుకు దాటించు ప్రక్రియను ర్యాళి అంటారు.

4. తంత్రాలు :

- అ. షటిల్ను వెనుక చేత్తోకరినంగా స్ట్రాకింగ్ చేయునప్పుడు స్థానం మరియు అతని చలనం వైపు గమనం పెట్టి ఉండాలి.
- ఆ. షటిల్ను ఎడమచేత్తోకరినంగా స్ట్రాకింగ్ చేయునప్పుడు నడుము, భుజాలను వేగంగా త్రిప్పడం ద్వారా శరీర భారాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించవచ్చు.



చిత్రం -5.3-స్ట్రాకింగ్లోని వివిధ దశాలు

మీకు తెలిసి ఉండనీ : శ్రీ ప్రతాప్ పడుకొనెగారు ఇప్పటి వరకు ఇంగ్లాండ్ బ్యాడ్మింటన్ బాంపియన్ షిప్ గెలిచిన ఏకైక కర్నాటకు చెందిన ఆటగాడు.

కార్య యోజనం (Project)

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకొన్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలను రూపించాలి.

అడ్డెటిక్స్

అధ్యాయం - 6

హార్డిల్స్ పరుగు

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

• ప్రారంభ తంత్రాలు, • ప్రారంభం నుండి మొదటి హార్డిల్స్ కు పరుగెత్తడం, • ఎగరడం, • హార్డిల్స్ దాటడం, • వెనుక కాలి చలనం మరియు ల్యాండింగ్, • రెండు హార్డిల్స్ మధ్య పరుగు.

మీరు ఎనిమిది మరియు తొమ్మిదవ తరగతులలో మధ్యమ, ధీర్ఘ అంతరాల పరుగు పంద్యాలు, ఎత్తులో దూకడం, త్రివిధ దూకడం మరియు భర్తి విసిరే నైపుణ్యాలు నేర్చుకున్నారు. ఈ తరగతిలో హార్డిల్స్ పరుగు/ నడక మరియు డిస్కస్ విసిరే నైపుణ్యాలు నేర్చుకుందాం.

హార్డిల్స్ పరుగు పంద్యాలు మూలతః వేగపు పరుగుల ఒక విభిన్న రూపంగా పరిగణించడమైంది. ఈ పోటీలో పరుగుకారుడు వేగపు పరుగులు లాగా గరిష్ఠ భాగంలో పరుగెడుతూ, తన ఓణి (Lane)లో పెట్టిన హార్డిల్స్ ను దాటుతూ ముగింపు గీత ముట్టాలి.

1. హార్డిల్స్ పరుగు కొరకు ప్రారంభ తంత్రం :

• వేగపు పరుగులో ఉపయోంచునట్లుగా హార్డిల్స్ పరుగులో కూడా క్రౌచ్ భంగిమలో స్టార్టింగ్ (ప్రారంభ) బ్లాక్స్ ఉపయోగించి, ప్రారంభించాలి. ఉత్తమ వేగంతో పాటు ప్రారంభగీత నుండి మొదటి హార్డిల్ వైపుకు పరుగెత్తాలి.

2. ప్రారంభం నుండి హార్డిల్స్ వైపుకు పరుగెత్తడం :

• హార్డిల్స్ పరుగుకారులు ప్రారంభ గీత నుండి మొదటి హార్డిల్ చేరడానికి సాధారణంగా ఎనిమిది అడుగులు తీసుకుంటారు.

• ప్రారంభం నుండి మొదట హార్డిల్ వరకు అడుగుల అంతరం తక్కువ ఉండి తరువాత, అడుగుల పొడవు (Stride length) ఎల్లప్పుడూ సమానాంతరంగా ఉండాలి.



చిత్రం-6.1-ప్రారంభం నుండి మొదటి హార్డిల్ వైపుకు పరుగెత్తడం

3. ఎగిరి దూకడం ;

- సాధారణ పరుగుకారుడు హార్డ్లీ వెనుక సుమారు 1.50 మీ నుండి 1.70 మీటర్లంత దూరం నుండి ఎగిరి దూకాలి.
- అతడు ప్రారంభ గీత నుండి పరుగును ప్రారంభించేటప్పుడు, అతని టేక్ ఆఫ్ తీసుకొను కాలి పాదం టేక్ ఆఫ్ గీత చేరాలి.
- టేక్ ఆఫ్ తీసుకొను కాలి పాదం హార్డ్లీ వెనుక ఎక్కడ లాగబడుతుందో గుర్తించాలి.
- సరైన టేక్ ఆఫ్ తీసుకొను సంబంధించిన పరుగుకారుడు తన అడుగుల అంతరాన్ని సరైన విధానంలో పొందిక చేసుకోవాలి.
- మొదటి హార్డ్లీకు చాలా దగ్గరకు వెళ్ళి, టేక్ ఆఫ్ తీసుకోకూడదు. అందువల్ల పరుగు కారుడు హార్డ్లీ పైన చాలా ఎత్తులో ఎగిరవలసి ఉంటుంది.
- ముందు కాలిని పరుగెత్తు దిక్కులో నేరుగా చలింపజేస్తూ మోకాలు మడిచి, పైకెత్తడంతోపాటు టేక్ ఆఫ్ తీసుకోవడం మరువరాదు.

4. హార్డ్లీ దాటడం.

- హార్డ్లీ పరుగులో పరుగుకారుడు వేగంగా ముందుకు వంచుతూ, హార్డ్లీపైన దాటాలి. చాలా ఎత్తు ఎగరకుండా ఎంత కావాలో అంత ఎత్తులో దాటాలి.
- హార్డ్లీను ముందు కాలిలో దాటునప్పుడు, దానికి వ్యతిరేక చేత్తో (కుడికాలికి ఎడ చేయి, ఎడమ కాలికి కుడి చేయి) కాళ్ళ వ్రేళ్ళను ముట్టునట్లు ముందుకు చాచాలి ఇది పరుగు కారుడు తనకు కలిగే నష్టాన్ని ఆరికడుతుంది.



చిత్రం-6.2-హార్డ్లీ దాటడం

5. వెనుక కాలి చలనం మరియు ల్యాండింగ్.

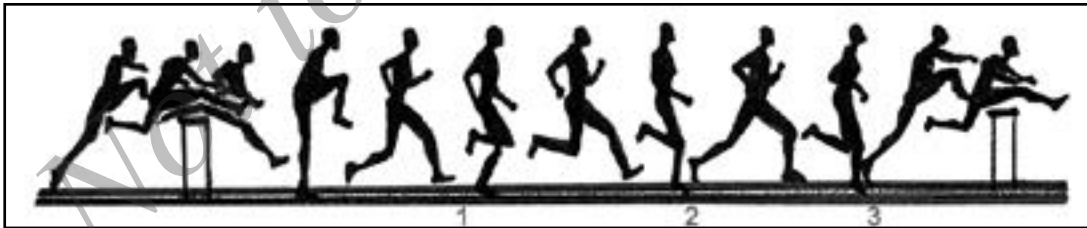
హార్డ్ ల్యాండ్ దాటిన వెంటనే ముందు కాలిని నేలమీద ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి. నేలను పాదం మధ్య భాగంలో స్పర్శించాలి (మిడిమి కాని లేదా పాదాన్ని పూర్తిగా అదిమి కాదు) ముందుకాలు నేలను అదిమే లోపల వెనుక కాలి మోకాలు పరుగుకారుడి శరీరం ముందుకు ఎత్తి పట్టుకొన్నట్లు తేవాలి. వెనుకటి కాలును హార్డ్ ల్యాండ్ పైనుండి ముందుకు తెచ్చునప్పుడు కాలిని ఐ మాదరిలో మడిచి పైన శరీరానికి లంబకోణం అగునట్లు చేయాలి. ఈ భంగిమలో కాళ్ళు చలింపజేసినప్పుడు హార్డ్ ల్యాండ్ కు అడ్డపట్టిక పైన నాశనం కాకుండా ముందుకు తేవాలి.



చిత్రం-6.3-వెనుక కాలి చలనం, ల్యాండింగ్

6. రెండు హార్డ్ ల్యాండ్ మధ్య పరుగు;

- హార్డ్ ల్యాండ్ మధ్య గరిష్ట వేగంలో పరుగెత్తాలి.
- హార్డ్ ల్యాండ్ మధ్య మూడు అడుగులు వేయాలి, మొదటి అడుగు చిన్నదిగా పెట్టకుండా అయినంత పొడవుగా ఉండునట్లు చూచుకోవాలి. లేకుంటే ముందున్న హార్డ్ ల్యాండ్ ను చేరడానికి కష్టమౌతుంది.
- మొదటి అడుగు నేరుగా పరుగెడు దిక్కులో ఉంచాలి.



చిత్రం-6.4-రెండు హార్డ్ ల్యాండ్ మధ్యవరుస

కార్య యోజనం (Project)

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకొన్న వైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలను రూపించాలి.

అధ్యాయం - 7

నడక

ఈ అథ్లెటిక్ అధ్యాయంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- నడక తంత్రాలు

☞ చేతుల చలనం, ☞ కాళ్ళు మరియు పాదాల చలనం. - నియమాలు

నడకలో చేతుల విధానం, కాళ్ళు-చేతుల చలనం ముఖ్యం కావడం వలన వాటిని ఇక్కడ అవలోకిద్దాం

నడక లో చేతుల చలన తంత్రాలు :

- మోచేతులను 90° మడిచి ఉండాలి.
- మోచేతులు, చేతులను గట్టిగా పట్టుకోకుండా, కొద్దిగా వదులుగా మడిచి ఉండాలి.
- ప్రతి అడుగుకూ విరుద్ధంగా ఉన్న చేయి ముందుకు ఉండాలి.
- మోచేతులు శరీరం దగ్గర ఉండాలి.
- చేతులు శరీరానికి అడ్డంగా వ్రేలాడరాదు.
- చేతులు ముందుకు వచ్చినప్పుడు భుజానికంటే పైకి వెళ్ళరాదు.



చిత్రం -7.1- నడకలో చేతుల చలనం

కాళ్ళు-పాదాల చలనం :

- వెనుకటి కాలు తీసి, ముందుకు పెట్టడానికి ముందుగా ముందున్న కాలు ఒక క్షణమైనా భూ సంపర్కం కలిగి ఉండాలి. (రెండు పాదాలు ఏక కాలంలో భూ సంపర్కం కలిగి ఉండాలి).
- వెనుక కాలు ఎత్తి పెట్టినప్పుడు భారాన్ని మిడిమపైన వేయాలి. తరువాత శరీర భారాన్ని పాదాల ముందు భాగానికి మార్చాలి.

- ముందున్న పాదాన్ని నేలమీద అదిమి పెట్టిన తరువాత వెనుక పాదం నేలమీద నుండి ఎత్తాలి.



చిత్రం -7.2- నడకలో కాళ్ళచలనం

- భూసంపర్కం పోగొట్టుకోకుండా అడుగును ముందుకు పెట్టినప్పుడు, వెనుకటి మోకాలు నేరుగా ఉండాలి (మోకాలు మడవరాదు)
- నడక ప్రారంభమైనప్పుడు కాళ్ళ చలనం నిధానంగా ప్రారంభించి, తరువాత వేగం పెంచుకోవాలి.
- వెనుకటి మరియు ముందు కాల్చిపైన శరీర భారాన్ని సమానంగా వేయాలి (కుంటు కూడదు).

కార్య యోజనం (Project)

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకొన్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసన చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలను రూపించాలి.

కార్యాచరణం

వేకువ జామున మరియు సాయంత్రం నడవడంతోపాటు చర్చలు జరిపి, వారికి దానివలన కలుగు ప్రయోజనాలు తెలుసుకోండి.

అధ్యాయం - 8

చక్రం విసరడం

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

చక్రం పట్టుకోవడం మరియు నిలబడి చక్రం విసరడం.

1. చక్రం పట్టుకోవడం మరియు నిలబడి చక్రం విసరడం :

చక్రాన్ని ఎడమ చేతి హస్తంపైనపెట్టుకున్న తరువాత, కుడి చేతి హస్తం సంపూర్ణంగా దానిపైన పెట్టుకోవాలి. తరువాత కుడి చేతి వ్రేళ్ళ చివరి మూడింట ఒక భాగం చిత్రంలో చూపినట్లు మడవాలి. చక్రం కుడిచేతిలో స్వతంత్రంగా పట్టుకొని నిలబడాలి.



చిత్రం - 8.1-చక్రం



చిత్రం 8.2

ఎడమ చేతి హస్తంపైనపెట్టుకున్న చక్రం

విసిరేవాడు తన దిక్కువైపుకు కాళ్ళను భుజపు అంతరంలో పెట్టుకొని నిలబడాలి. అతని ఎడమ భుజం విసిరే వృత్తఖండం వైపు ఉండాలి. స్వతంత్రంగా చాంచిన రెండు చేతులతో ఆటగాడు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు ప్రారంభించగా వ్రేలాడించిన (ఊపిన) తరువాత చక్రాన్ని ప్రదక్షిణా దిక్కులో సరైన ఎత్తులో వదలాలి. (ప్రారంభించగా (ఊపిన) తరువాత కుడి చేయి శరీరానికి ఎదురుగా వచ్చినప్పుడు హస్తం పై ముఖంగా ఉండాలి. వెనుకకు లాగినప్పుడు హస్తం కింది ముఖంగా ఉండాలి.)



చిత్రం - 8.3- చక్రం త్రిప్పడం

2. చక్రం పట్టు కోవడం, చక్రం త్రిప్పడం.

చక్రాన్ని ఇదివరకే పైన తెలిపినట్లుగా పట్టుకొని చక్రాన్ని పైకెత్తి, ప్రదక్షిణా దిక్కులో త్రిప్పడం అభ్యాసం చేయాలి.

3. చక్రం లేకుండా ప్రారంభిక వ్రేలాడించడం త్రిప్పడం :

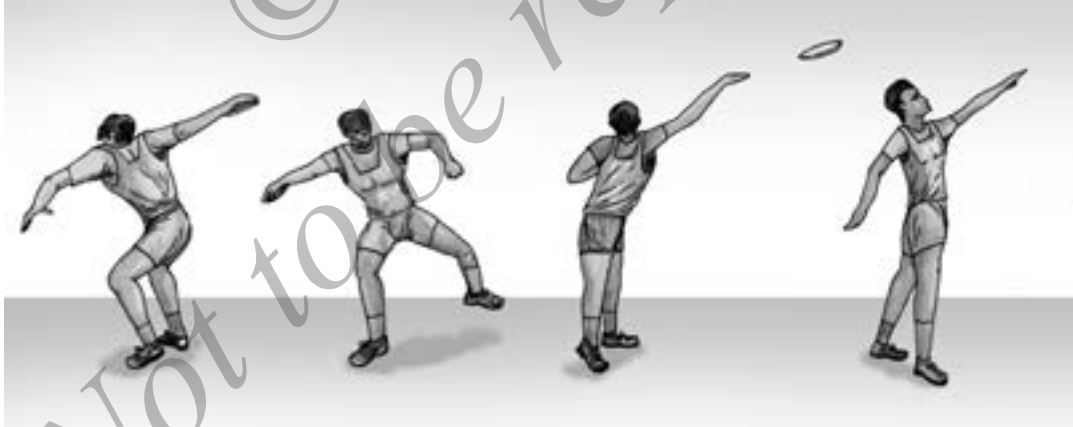
విసిరేవాడు విసిరే వృత్త ఖండానికి వీపు పెట్టి తన కాళ్ళు భుజపు అంతరంలో పెట్టుకొని నిలబడాలి. అతడు అక్కడి నుండి స్వతంత్రంగా చాంచిన ప్రక్కకు రెండు చేతుల సహాయంతో ఒకటి తేదా రెండు ప్రారంభిక ఊపు ఊపుతాడు. తరువాత విసిరేవాడు అప్రదక్షిణా దిక్కులో తన ఎడమ తుదికాలిపైన, అదే దిక్కులో 180° తిరిగినప్పుడు అతడు విసిరే వృత్త ఖండానికి ఎడమ భుజం వచ్చే స్థితి (నిలబడి విసిరే) చేరాలి.

4. చక్రంతో పాటు ప్రారంభ ఊపు, తిరగడం :

పైన తెలిపిన చలనాలతో చక్రాన్ని చేతిలో పట్టుకొని నిర్వహించాలి. చక్రం శరీరం ముందు భాగంలోనికి వచ్చినప్పుడు హస్తాలపై ముఖంగా ఉండాలి మరియు చక్రం వెనుకతు వెళ్ళినప్పుడు హస్తం కిందిముఖంగా ఉండాలి.

5. వదలడం, సమతులనం కాపాడుకోవడం :

చక్రం విసరడం చివరి దశకు చేరినప్పుడు విసిరేవాడు చక్రాన్ని 40° నుండి 45° ఎత్తులో వదలాలి. సమతులనం కాపాడుకొను సందర్భంలో, అతడు తన ఎడమ కాలి స్థళంలో కుడికాలిని ముందుకు పెట్టాలి.



చిత్రం - 8.4- చక్రం విసిరే నైపుణ్యం

కార్య యోజనం

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యచరణలు రూపించాలి.

యోగాసనాలు

అధ్యాయం - 9

ఆసనాలు

ఈ అధ్యాయంలో మీకు కింది ఆసనాలు నేర్చుకుంటారు.

- ☒ నిలబడి చేయు ఆసనాలు
- ☒ కూర్చోని చేయు ఆసనాలు
- ☒ పడుకోని చేయు ఆసనాలు
- ☒ ధ్యానం

సూచన : కిందటి తరగతులలో నాలుగు దశలలో ఆసనాలను చిత్రాలలో చూపడమైంది. అయితే ఈ తరగతిలో చివరి దశ చిత్రం మాత్రమే చూపడమైంది. అయితే ఆసనాలను నాలుగు దశలలో అభ్యాసం చేయించాలి.

అ. నిలబడి చేయు ఆసనాలు

1. అర్ధ చక్రాసనం:

స్థితి: తాడాసనంలో నిలబడాలి

1. రెండు రెట్టలను ప్రక్క నుండి పైకెత్తి భుజపు నేరులో నిలబెట్టాలి.
2. అరచేతులతో వీపుకు నడుము దగ్గర అదిమి పట్టుకొని శ్వాసను వెలుపలికి వదలాలి.
3. శ్వాస పీల్చుకుంటూ నడుము పైభాగాన్ని వెనుకకు వంచాలి. ఈ స్థితిలో మెడ మాంసకండరాలను జంకింప జేస్తూ తలను వెనుకకు వంచాలి
4. శ్వాస పీల్చుకొంటూ వెనుకకు వంగాలి. అంతిమ స్థితిలో సులభంగా శ్వాసించాలి.



చిత్రం - 9.1- అర్ధ చక్రాసనం

గమనించాల్సిన అంశాలు :

- తల, కళ్ళు, ముఖ భాగాలకు రక్త ప్రసరణ తీవ్రం కావడం వలన తల తిరుగుడు, కంటి రోగాలు కలవారు ఈ ఆసనం చేయకూడదు.
- అధిక రక్తపోటు గలవారు నిధానంగా చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

- ఎద, మెడ కండరాలు బలపడతాయి.
- వీపు కింది భాగాల కార్యాలు పెరుగుతాయి.

2. గరుడాసనం:

పేరులోని ఔన్నత్యం, ఈ ఆసనపు అంతిమ స్థితి గరుడ పక్షిలాగా కనపడుతుంది.

స్థితి: తాడాసనంలో నేరు (నిటారు) గా నిలబడాలి:

1. రెండు చేతులను మడిచి, హస్తాలను నడుముపైన పెట్టాలి.
2. రెండు మోకాళ్ళు మడిచి, కుర్చీలాగా కూర్చోవాలి.
3. శరీర భారాన్ని ఎడమ కాలిపైన వేసి కుడి కాలితో ఎడమ కాలును చుట్టుకొనునట్లు చుట్టాలి (చిత్రంలో లాగా)
4. రెండు మోచేతులను ఎద ముందుభాగంలో మడిచి, ఒకదానికొకటి చుట్టు కొనునట్లు (తీగలాగా) చుట్టి రెండు హస్తాలు పరస్పరం జోడించి, నమస్కరించాలి. అలాగే సులభ శ్వాసతో పాటు కొన్ని క్షణాలు సమతూలనం కాపాడుకోవాలి. తరువాత సాధారణ స్థితికి రావాలి.



చిత్రం - 9.2-
గరుడాసనం

ముందు జాగ్రత్త విధానాలు:

- ఆసనపు అంతిమ స్థితికి వెళ్ళకుండా మొదట ఒకే కాలిపైన నిలబడటానికి ప్రయత్నించాలి.
- గర్భవతులు ఈ ఆసనం చేయకూడదు.

ప్రయోజనాలు:

- ఈ ఆసనంలో కాళ్ళు చేతుల కండరాలకు బలం వృద్ధి చెందుతుంది.
- కీళ్ళ సంతులనం వదులవుతాయి.

3. ప్రసారిత పాదోత్తానాసనం:

స్థితి: తాడాసనంలో నిలబడాలి

1. కుడికాలిని కుడి ప్రక్కకు ఎత్తుకు అనుగుణంగా అంతరంలో పెట్టాలి రెండు చేతులు ప్రక్కనుండి పైకెత్తి భుజపు నేరులో భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.
2. కాళ్ళు శరీరం అదే స్థితిలో ఉండి, చేతులు మాత్రం ప్రక్కనుండి ముందుకు తేవాలి.
3. శ్వాసను వెలుపలికి వదులుతూ ముందుకు వంగి రెండు చేతులను నేలపైన అదిమి ఉంచాలి, తల ఎత్తి ముందుకు చూస్తుండాలి.
4. తరువాత నిధానంగా ముందుకు వంగుతూ, నడుటిని నేలకు తాకించాలి.



చిత్రం -9.3-ప్రసారిత పాదోత్తానాసనం

ముందు జాగ్రత్త విధానాలు:

- ఈ ఆసనం చేయు సందర్భంలో కాళ్ళు జరుపునప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

ప్రయోజనాలు:

- ఎద, కాళ్ళు విస్తారం అవుతాయి, పృష్ఠ కీళ్ళు వదులవుతాయి.

4. అంగుష్ఠాసనం:

స్థితి: తొడననంలో నిలబడాలి

1. శ్వాసపీల్చుకుంటూరెండుచేతులుభుజువు ప్రక్కలో నిటారుగా నిలబెట్టాలి, రెండు కాళ్ళు జోడించాలి.
2. రెండు చేతులను ప్రక్కనుండి పైకెత్తి, రెండు చేతులను పరస్పరం జోడించాలి.
3. పై స్థితినుండి రెండు మోకాళ్ళను ముందుకు మడచాలి.
4. మోకాళ్ళను నిధానంగా ముందుకు మడుస్తూ, రెండు కాళ్ళ మిడిమలను ఎత్తుతూ, శరీర సంపూర్ణ భారాన్ని రెండు కాళ్ళ అంగుష్ఠం పైన పెట్టాలి.



ఆ. కూర్చోని చేయు ఆసనాలు:

చిత్రం -9.4- అంగుష్ఠాసనం

1. వజ్రాసనం:

స్థితి: కాళ్ళను పొడవుగా ముందుకు చాచి వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి .

1. నిధానంగా కుడికాలిని వెనుకకు మడిచి కుడిపృష్ఠపు కిందికి కుడి పాదం తేవాలి
2. తరువాత అదే విధానంలో ఎడమ కాలిని వెనుకకు మడవాలి, (ఎడమ పృష్ఠం కింద)
3. రెండు అరచేతులను తొడల పైభాగంలో పెట్టాలి .
4. రెండు పాదాలను పృష్ఠం కింద కలపాలి, రెండు మోకాళ్ళు కలపాలి శరీరాన్ని నిటారుగా పెట్టి కండ్లు మూసి ధ్యానం స్థితికి రావాలి.



చిత్రం -9.5- వజ్రాసనం

• ఉపయోగాలు: వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టుకొని ధీర్ఘ కాలం ఉండటం వలన కాళ్ళు బలపడుతాయి. జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది.

2. బకాసనం: 'బక' అనగా కొంగ.

స్థితి: తాడాసనంలో నిలబడాలి:

1. శ్వాసను లోపలికి పీల్చుకోండిరెండు చేతులను భుజపు నేరులో నిలబెట్టాలి.
2. శ్వాసను వెలుపలికి వదులుతూ కూర్చొని, మోకాళ్ళను విప్పి మధ్యలో ఎదను ముందుకు వంచి, హస్తాలను పాదాల ముందు నేలమీద పెట్టాలి.
3. శరీర భారాన్ని మోకాళ్ళ ముందు మోచేతుల పైన ఒరిగిస్తూ మిడిమలను తుది పాదాలపైన నిలబెట్టాలి.
4. సూక్ష్మంగా శరీర భారాన్ని చేతులపైన వేసి, పాదాలను నేలమీద నుండి పైకెత్తుతూ సూక్ష్మంగా నిలబెట్టాలి.



చిత్రం -9.6-బకాసనం

గమనించాల్సిన అంశాలు:

- ఈ ఆసనం సమతులనంగా ఉండటంవలన జాగ్రత్తగా చేయాలి.
- ముంజేతులు లేదా భుజాలలో నొప్పులున్నచో ఈ ఆసనం చేయకూడదు.

ప్రయోజనాలు:

- ముంజేతులు, భుజాలు బలపడుతాయి.
- రక్త ప్రసరణ బాగా అవుతుంది.

3. సుప్త వీరాసనం

1. కుడి కాలిని నిధానంగా వెనుకకు వంచి కుడిపృష్ఠం కిందికి కుడిపాదం తేవాలి. మిడిమ వృష్టపు వెలుపల ఉండాలి.
2. అదేవిధంగా ఎడమ కాలిని నిధానంగా వెనుకకు వంచి, ఎడమ పృష్ఠం కింద ఎడమ పాదం తేవాలి

3. నిధానంగా వెనుకకు వంగి శరీరాన్ని నేలకు అదిమి, రెండు చేతుల ప్రక్కకు తేవాలి
4. రెండు చేతులను నిధానంగా వెనుకకు తలప్రక్కలో పొడవుగా చాచి, ఈ స్థితిలో 15 సెకెనుల కాలం ఉండాలి.



చిత్రం -9.7- సుష్ట వీరాసనం

4. పర్యంకాసనం :

స్థితి : నేరుగా కూర్చోవాలి.

1. వెలుపలి నుండి కుడి మోకాలిని మడిచి, పాదాన్ని నేరుగా పెట్టి కుడిపృష్ఠం ప్రక్కకు పెట్టాలి.
2. ఇదే విధంగా ఎడమ కాలిని ప్రక్కకు పెట్టాలి.
3. వెనుకకు వంగుతూ రెండు మోచేతులు నేలమీద అదుముతూ తలను నేలమీద ఉంచాలి.
4. మిత శ్వాసతో రెండు చేతులను వెనుకకు తెచ్చి తలదగ్గర పెట్టాలి.



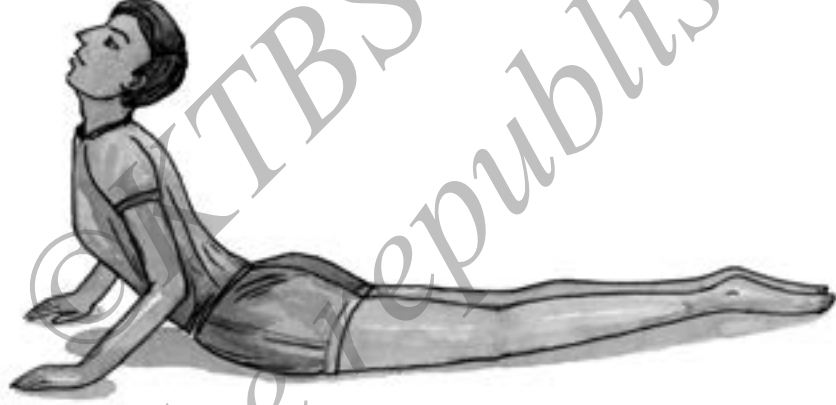
చిత్రం -9.8- పర్యంకాసనం

ప్రయోజనాలు:

- మోకాళ్ళు, తొడల భాగాల నొప్పి నివారణ అవుతుంది.
- మెడ, శిరోభాగాలకు ఉత్తమ ఆసనం

ఇ. పడుకొని చేయు ఆసనాలు :

1. భుజంగాసనం: భుజంగం అనగా 'పాము పడగ'
స్థితి: మకరాసనంలో పడుకొని చేతులు ప్రక్కకు నేరుగాపెట్టి, ఉదరంపైన పడుకోవాలి.
1. రెండు రెట్టలను ప్రక్కటెముకల ప్రక్కకు తెచ్చి మోచేతులను వంచాలి , నుదురు నేలమీద తాకించాలి.
2. అరచేతులను నేలమీద అదిమిన తరువాత గడ్డం నేలకు తాకాలి.
3. అరచేతుల మీద నిధానంగా భారం వదులుతూ, తలను పైకెత్తాలి.
4. వీపును సాధ్యమైనంత వెనుకకు వంచాలి, ఈ స్థితిలో కొద్ది సేపు ఉండాలి.



చిత్రం -9.9-భుజంగాసనం

ప్రయోజనాలు : వీపు కండరాలు శక్తివంతమవుతాయి. ఉదరపు బొజ్జ కరగడానికి సహాయ పడుతుంది, బ్రాంకైటిస్, గురక మొదలైన ఊపిరితిత్తుల సంబంధ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

2. పరిపూర్ణ నావాసనం:

- స్థితి : రెండు కాళ్ళను నిటారుగా ముందుకు చాంచాలి. చేతుల ప్రక్కకు ఉండాలి.
1. స్థితినుండి రెండు చేతులను నిధానంగా పైకి భుజపు సమానానికి తేవాలి
 2. శరీరాన్ని కొద్దగా వెనుకకు వంచాలి, దృష్టి ముందుకు చూస్తుండాలి.
 3. కుడికాలు నిధానంగా పైకెత్తుచూ, కుడిచేత్తో పట్టుకోవాలి.
 4. ఎడమ కాలు నిధానంగా పైకెత్తుచూ, ఎడమచేత్తో పట్టుకోవాలి.



చిత్రం -9.10-పరిపూర్ణనావాసనం

కాళ్ళు నేలమీద నుండి 45° కోణంలో ఉండాలి. ఈ స్థితిలో కొంత సమయం వరకు ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

ప్రయోజనాలు: శరీరాన్ని నియంత్రణలో పెట్టుకోవడానికి ఉదర భాగంలోని క్రొవ్వులను కరిగించడానికి ఫలప్రథమౌతుంది.

3. సింహాసనం : సింహం కూర్చోను భంగిమ.

స్థితి : కాళ్ళను నేరుగా ముందుకు చాంచి కూర్చోని ఉండాలి.

1. కుడి మోకాలిని వెలుపలి భాగం నుండి మడిచి, పాదం నేరుగా వెనుక ముఖంగా ఉండాలి.
2. ఎడమ మోకాలిని వెలుపలి భాగం నుండి మడిచి, వెనుక ముఖంగా ఉండాలి.
3. కొద్దిగా ముందుకు వంగి, రెండు హస్తాలను భుజపు వెడల్పులో నేలమీదకు అదమాలి.
4. ధీర్ఘమైన శ్వాసను లోపలికి పీల్చుకొని, నోటిని సాధ్యమైనంత తెరచి, నాలుకను పూర్తిగా వెలుపలికి చాచి కూర్చోవాలి.



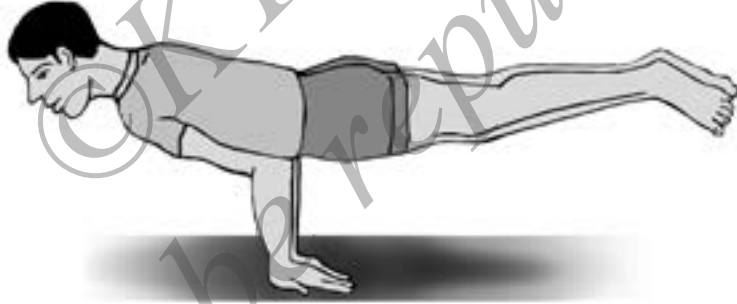
చిత్రం -9.11-సింహాసనం

ముందు జాగ్రత్త విధానాలు : ఆసనం చేయునప్పుడు ముఖపు కండరాలను గట్టిగా పట్టుకోరాదు. మోకాళ్ళు లేదా ముంగాళ్ళ సమస్యలున్నచో ఈ స్థితిలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోకూడదు.

4. మయూరాసనం: నెమలి ఆకారం పోలు ఆసనం:

స్థితి : కాళ్ళను పొడవుగా ముందుకు చాచి, మిడిమలను కలిపి కూర్చోవాలి.

1. కాళ్ళను వెనుకకు మడిచి వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి.
2. శరీర భారాన్ని నాభిపైకి వచ్చునట్లు మోకాళ్ళు మడిచి, కిందికి అదిమి కూర్చొని తలను వంచి నుదుటిని నేల మీద పెట్టాలి.
3. కాళ్ళు వెనుకకు చాచి కాళ్ళ వ్రేళ్ళను నేలమీద అదమండి.
4. మోచేతుల కీళ్ళ ఆధారంగా శరీరాన్ని ముందుకు చాంచుతూ భూమికి సమాంతర స్థితి వచ్చునట్లు పైకెత్తి సమతులనం చేసి, తరువాత స్థితికి తిరిగి రావాలి.



చిత్రం -9.12-మయూరాసనం

తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు

అధ్యాయం-10

ఎస్. డి. ఎస్. లెర్నింగ్

ఈ కార్యాచరణంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

ఆగేకే మోర్ చాల్

చౌముఖి మోర్ చాల్.

మీరు కిందటి తరగతిలో ఎస్. డి. ఎస్. లెర్నింగ్ యొక్క మొదటి ఐదు కార్యాచరణాలు నేర్చుకున్నారు. ఇప్పుడు చివరి రెండు కార్యాచరణాలైన మోర్ చాల్ మరియు చౌముఖి మోర్ చాల్ కార్యాచరణాలు నేర్చుకుందాం.

ఆగే కి మోర్ చాల్:

ఈ కార్యాచరణం హరకత్ భారత్ మాతా అయిన తరువాత చేయు ఎనిమిది లెక్కింపుల కార్యాచరణం.

ప్రారంభ స్థితి : హరకత్ భారత్ మాతా నాల్గవ (బదల్) లెక్కింపైన తరువాత కుడికాలిపైన నిలబడి ఎడమకాలును ముందుకు మడిచి తేవాలి. (నేలమీద అడమరాదు). ముందుకు వంగి లెర్నింగ్ యొక్క రెండు పిడులను కలిపి భూమికి లంబంగా పట్టుకొని ఉండాలి. కుడికాలు కొద్దిగా మడవాలి శరీర ధడభాగం భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి. (చిత్ర 10.1)



లెక్కింపు 1 (ఎక్): ఎడమ కాలిని నేలమీద అడుముతూ తుడికాలిపైన నిలబడాలి. కుడి కాలు వదులుచేసి, వెనుకకు కొద్దిగా వ్రేలాడాలి. (ఈ చలనం పృష్ఠ కీలునుండి కావాలి) లెర్నింగ్ను భూమికి సమాంతరంగా, భుజపు రేఖకు నిటారుగా ఉండునట్లు చేసి, దాని రెండు పిడులు వదలాలి. (చిత్రం

చిత్రం - 10.1

10.2) కుడి కాలిని మూల స్థితికి తెస్తూ ఎడమకాలి మీద మరియు ముందుకు ఎత్తాలి. అదే విధంగా లెర్నింగ్ పిడులను కులుపుతూ ప్రారంభ స్థితికి రావాలి. ఇలా చేయునప్పుడు అర్థం అడుగు ముందుకు పెట్టాలి.



చిత్రం - 10.2a



చిత్రం - 10.2b

హార్వత్ భారతమాత ఉరనే బైరన్ కీ హరకత్ ముగిసిన వెంటనే లెజిమ్ ను తలపైకి తెచ్చి ఎడమకాలును ముందుకు పెట్టి ఆగేకి మార్ఫల్ ప్రారంభించాలి.

లెక్కింపు 2(డో): లెక్కింపు ఒకటిలాగా పునరావర్తనం చేయాలి.



చిత్రం - 10.3

లెక్కింపు 3(తీన్): పైన లెక్కింపు ఒకటి మరియు రెండులలో చెప్పినట్లుగా పునరావర్తనం చేయగానే, ఎడమ కాల్పైన కుంటాలి. నడుమును సరళం చేసి, పైకెత్తడం ప్రారంభించాలి.



చిత్రం - 10.4

లెక్కింపు 4(చార్): మూడవ లెక్కింపుకు కుంటగానే పైకిలేచి నిలబడాలి. కుడికాలిని ముందుకు అదమాలి. లెర్నిమ్ ను తలపైకి (చేతులు పూర్తిగా చాంచాలి) తెచ్చి, దాని రెండు పిడులు వదలాలి. ఈ దశలో కుడికాలిపైన భారం వేసి నిలబడాలి.



చిత్రం - 10.5

తరువాత వెంటనే కుడికాలి స్థలంలో ఎడమ కాలు పెట్టి (ఎడమ కాలు మడచి ఉంచాలి) లెర్నిమ్ యొక్క రెండు పిడులు కలపాలి. ఎడమ కాలు మరియు చేతులు కొద్దిగా మడవాలి (చిత్రం 10-5)



చిత్రం - 10.6

లెక్కింపు 5(పాంచ్): కుడికాలిని నేలపైన అదుముతూ కుడికాలు మరియు చేతులు పూర్తిగా చాంచుతూ లెర్నిమ్ రెండు పిడులు వదలాలి. అదే సమయంలో ఎడమ కాలిని వెనుకకు కొద్దిగా వ్రేలాడదీయాలి. ఈ ఎడమకాలి చలనం పృష్ట కీలునుండి కావాలి. (చిత్రం 10-6)

పునః ఎడమ కాలి స్థళంలో ఎడమ కాలి స్థళంలో ఎడమ కాలు పెట్టి, లేరియమ్ రెండు పిడులు కలపాలి. ఎడమ కాలు మరియు చేతులు కొద్దిగా మడవాలి. (చిత్రం 10-7)



చిత్రం - 10.7

లేక్కింపు 6 ; లేక్కింపు 5 లోపలే పునరార్తనం కావాలి.



చిత్రం- 10.8

లేక్కింపు 7(సాథ్): పైన లేక్కింపు పాంచ్ మరియు ఛే లలో చెప్పినట్లుగా పునరావర్తనం చేస్తుండగానే, కుడికాలిపై కుంటి ఎడమకాలు ముందుకు తెచ్చి ముందుకు వంగడం ప్రారంభించాలి. (చిత్రం 10.8)

లేక్కింపు 8(ఆర్): ఎడవ లేక్కింపుకు కుడి కాలిపై కుంటుతున్నట్లుగా ఎడమకాలు ముందుకు తెచ్చి ముందుకు వంగాలి. లేరియమ్ను లేక్కింపు ఒకటిలాగా భూమికి సమాంతరంగా మరియు భుజపు గీతకు లంబంగా రెండు పిడులను కలిపి, ప్రారంభ స్థితిలాగా పట్టుకోవాలి. (చిత్రం 10-9)



చిత్రం - 10.9

చౌముఖి మోర్ చాల్ :

ఈ కార్యచరణం కూడా హరకత్ భారత్ మాతా అయిన తరువాత చేయాలి. అయితే 16 (8+8) లేక్కింపుల కార్యచరణం అవుతుంది.

ప్రారంభ స్థితి : ఆగే కీ మోర్ చార్ లాగా :

లేక్కింపు 1 నుండి 4: ఆగే కీ మోర్ చార్ లాగా చేయాలి. అయితే లేక్కింపు 4 (చార్) చేయునప్పుడు కుడికాలిని ఎడమకాలి ముందర కత్తెరలాగా పెట్టాలి. (చిత్రం 10-10)

లెక్కింపు 5 & 6: ఆగేకి మోర్ చాల్ లాగా చేయాలి. అయితే ముందుకు వెళ్ళడానికి బదులు కుడికాలిని ఎడమ కాలి ముందు కత్తెర ఆకారంలో ఎడమ వైపు పెట్టి, ఎడమ వైపు చలించాలి.



చిత్రం - 10.11a



చిత్రం - 10.11b

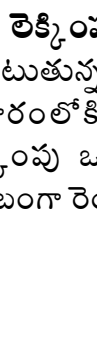


చిత్రం - 10.10a

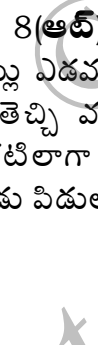


చిత్రం - 10.10b

లెక్కింపు 7 (సాఫ్): పైన లెక్కింపు పాంచ్ మరియు ఛేలల్ చెప్పినట్లుగా పునరావర్తనం చేస్తుండగానే కుడికాలిపై కుంటి ఎడమ కాలు ముందుకు తెచ్చి, ముందుకు వంగడం ప్రారంభించాలి. (చిత్రం 10-11)



చిత్రం - 10.12a



చిత్రం - 10.12b

లెక్కింపు 8 (ఆల్): ఏడవ లెక్కింపుకు కుడి కాలిపై కుంటుతున్నట్లు ఎడమ కాలిని కుడి కాలి ముందు కత్తెర ఆకారంలోకి తెచ్చి ముందుకు వంగాలి. లేర్నిమను లెక్కింపు ఒకటిలాగా సమాంతరంగా, భుజపు గీతకు లంబంగా రెండు పిడులు కలిపి పట్టుకోవాలి. (చిత్రం 10-12)



చిత్రం - 10.12a చిత్రం - 10.12b



చిత్రం - 10.13a



చిత్రం - 10.13b



చిత్రం - 10.13c

లెక్కింపు 1 మరియు 2 (9 మరియు 10): ఆగేకి మోర్ చాల్ లాగా చేయాలి. అయితే ఎడమ కాలిని కుడికాలి ముందు కత్తెర ఆకారంలో కుడివైపు పెట్టి, కుడివైపుకు చలించాలి. (ముందుకు చలించడానికి బదులు).

లెక్కింపు 3 (11): పైన చెప్పిన లెక్కింపు 1 మరియు 2 (9 & 10) లాగా చేస్తూ, ఎడమ కాలిపైన కుంటడంతోపాటు కుడివైపునుండి వెనుకకు తిరగాలి. (Right about turn) అలాగే పైకిలేవడం ప్రారంభించాలి. (చిత్రం 10-13)

లెక్కింపు 4 (12): కుడికాలు ముందుకు పెట్టి (మూల దిక్కుకు వ్యతిరేక దిక్కులో) లేర్నిమ్ రెండు పిడులను తలపైన (చేతులను నేరుగా పెట్టి) వదలాలి.

లెక్కింపు 5 & 6 (13 & 14): ఆగే కి మోర్ చాల్ యొక్క 5 & 6 లాగా చేయాలి. (అయితే వ్యక్తి ఇప్పుడు వెనుక ముఖంగా వ్యతిరేక దిక్కులో చలించాలి).

లెక్కింపు 7 (15): ఆగే కి మోర్ చాల్ లాగా కుడికాలిపై కుంటడంతో పాటు లేర్నిమ్ను తలపైన వదిలి ఎడమవైపు నుండి వెనుకకు (మూల దిక్కుతు) తిరగాలి (Left about turn) అలాగే ముందుకు వంగడం ప్రారంభించాలి (చిత్రం 10-14)



చిత్రం - 10.14a



చిత్రం - 10.14b

లెక్కింపు 8 (16): ఎడమ కాలు ముందుకు పెట్టి ముందుకు వంగే లేర్నిమ్ రెండు పిడులను కలిపి భూమికి లంబంగా పట్టుకోవాలి. కుడికాలు కొద్దిగా మడవాలి. శరీర ధడ భాగం నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి (చిత్రం - 10.14)

కార్య యోజనం (Project) :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ పాఠంలో నేర్చుకున్న కార్యచరణలను తాళబద్ధ సంగీతంతో అలవరచి, నృత్యం సంయోజించాలి.

అధ్యాయం - 11

ఎరోబిక్స్

ఈ కార్యాచరణాలలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

• స్వస్థశంలో తక్కువ ఒత్తిడి అడుగులు, • వెనుక - ముందు అడుగులు, • ప్రక్కకు అడుగులు, • మిడిమ అడుగులు, • ఎల్ ఆకారంలో అడుగులు వేయడం, • వి (V) ఆకారంలో అడుగులు వేయడం, • ముందుకు అడుగుపెట్టి ముట్టడం, • వెనుకకు అడుగుపెట్టి ముట్టడం, • గ్రేప్ వైన్ పివట్ తో • మాంబో, మాంబో పివట్ తో, ఎడమకాలిపైన ఛ - ఛ - ఛ, మోకాళ్ళు ఎత్తడం, చేతులు ఎత్తడం.

కిందటి రెండు తరగతులలో తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు కేవలం లేర్నిమ్ కు పరిమితం. ఈ తరగతిలో లేర్నిమ్ తోపాటు ఎరోబిక్స్ నృత్యం నేర్చుకుందాం. ఎరోబిక్స్ వ్యాయామాల వలన వ్యక్తియొక్క హృదయ నాళాల దక్షత పెరగడంతోపాటు ఓర్పు కూడా వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ వ్యాయామాలను చేయునప్పుడు శరీరాన్ని నదులుగా పెట్టుకొని సంగీత తాళానికి తాళ బద్ధంగా చేయాలి.

1) స్వస్థశంలో తక్కువ ఒత్తిడి అడుగులు (Low impact on spot march)

స్వస్థశంలో చేతుల చలనంతోపాటు అడుగుపైన అడుగు వేయాలి. మోకాళ్ళు అయినంత ఎత్తుకు వచ్చినట్లు చూసుకోవాలి.

2) వెనుక - ముందు అడుగులు (March Forward backward)

దీనిలో నాలుగు లెక్కింపులుంటాయి.

లెక్కింపు 1 - ఎడమకాలు ముందుకు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని ఎడమకాలుకు కలపాలి.

లెక్కింపు 3 - కుడికాలు వెనుక పెట్టాలి.

లెక్కింపు 4 - కుడికాలిని ఎడమ కాలుకు కలపాలి.

అదే ప్రకారం ఈ వ్యాయామాలను కుడికాలితో ప్రారంభించాలి.

3) ప్రక్కకు అడుగులు (Step at sideways)

దీనిలో నాలుగు లెక్కింపులుంటాయి.

లెక్కింపు 1 - ఎడమకాలిని ఎడమవైపు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని ఎడమకాలుకు కలపాలి.

లెక్కింపు 3 - ఎడమ కాలిని ప్రారంభ స్థితికి తేవాలి.

లెక్కింపు 4 - ఎడమ కాలిని కుడికాలితో కలపాలి.

ఇదే వ్యాయామాలను కుడి కాలితో ప్రారంభించాలి.

4) మిడిమ అడుగులు : ఇది ఎనిమిది అడుగుల వ్యాయామం.

లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలిని ఎడమవైపు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని ఎడమకాలికి కలుపుతూ లయబద్ధంగా రెండు మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడచాలి.

లెక్కింపు 3 - ఎడమ కాలును మరొక అడుగు ఎడమవైపు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 4 - లెక్కింపు రెండులాగా.

తరువాతి నాలుగు లెక్కింపులకు కుడికాలిని ఎడమకాలి బదులు ఉపయోగించాలి. కుడి వైపు మిడిమకాలి అడుగులు పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

5) ' ఎల్ ' ఆకారంలో అడుగు వేయడం.ఎల్పీఎస్ ఇది పదహారు అడుగుల వ్యాయామం.

లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలిని ఎడమ ప్రక్క పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని ఎడమ కాలుకు కలుపుతూ, లయబద్ధంగా రెండు మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడచాలి.

లెక్కింపు 3 - ప్రదక్షిణా దిక్కులో తిరుగుతూ ఎడమ కాలిని 90° ముందుకు పెట్టాలి. అప్పుడు శరీరం మూల స్థితి యొక్క కుడివైపుకు తిరుగుతుంది.

లెక్కింపు 4 - కుడికాలిని ఎడమకాలుకు కలుపుతూ లయబద్ధంగా రెండు మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడచాలి. తరువాత నాలుగు లెక్కింపులలో స్వస్థితికి రావడానికి, ఇదే వ్యాయామాన్ని కుడికాలితో ప్రారంభించి, ప్రదక్షిణా దిక్కులో తిరుగుతూ చేయాలి. అనగా పై వివరణలో ఎడమ కాలికి బదులు కుడికాలు మరియు కుడి కాలు బదులు ఎడమ కాలు ఉపయోగించాలి. (ఈ వ్యాయామాన్ని నాలుగు లెక్కింపులుగా నాలుగు సార్లు చేసి, 16వ లెక్కింపుకు మూల స్థితికి రావాలి).

6) 'V' ఆకారంలో అడుగు వేయడం. ఇది నాలుగు లెక్కింపుల వ్యాయామం

లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలిని కోనస్తంగా (మూలగా) ఎడమ దిక్కులో ముందుకు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని మూలగా కుడి దిక్కులో ముందుకు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 3 - ఎడమ కాలిని ప్రారంభ స్థితికి తేవాలి.

లెక్కింపు 4 - కుడి కాలిని దూకడంతోపాటు ఎడమ కాలికి కలపాలి.

అదే ప్రకారం ఈ వ్యాయామాన్ని కుడి కాలితో ప్రారంభించి, చేయాలి.

7) అడుగు ముందుకు పెట్టి ముట్టడం. (Step touch forward): ఇది నాలుగు లెక్కింపుల వ్యాయామం.

లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలు ముందుకు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని ఎడమకాలుకు కలుపుతూ, రెండు చేతులతో భూమిని ముట్టాలి.

లెక్కింపు 3 - కుడి కాలిని ప్రారంభ స్థితికి తేవాలి.

లెక్కింపు 4 - ఎడమ కాలిని కుడికాలికి కలపాలి.

అదే ప్రకారం ఈ వ్యాయామాన్ని కుడికాలితో ప్రారంభించి చేయాలి.

8) అడుగు వెనుకకు పెట్టి ముట్టడం (Step touch backward): ఇది నాలుగు లెక్కింపుల వ్యాయామం.

లెక్కింపు 1 - ఎడమకాలు వెనుకకు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని ఎడమకాలుకు కలుపుతూ, రెండు చేతులతో భూమిని తాకాలి.

లెక్కింపు 3 - కుడి కాలిని ప్రారంభ స్థితికి తేవాలి.

లెక్కింపు 4 - ఎడమ కాలిని కుడికాలికి కలపాలి.

అదే ప్రకారం ఈ వ్యాయామాన్ని కుడి కాలితో ప్రారంభించి, చేయాలి.

9) గ్రేప్ వైన్ (Grape wine): ఇది నాలుగు లెక్కింపుల వ్యాయామం

లెక్కింపు 1 - ఎడమ ప్రక్కకు ఎడమ కాలితో అడుగు.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలు ఎడమ కాలిని వెనుకనుండి దాటి, ఎడమ ప్రక్కకు, మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంగి ఉండాలి.

లెక్కింపు 3 - పున: ఎడమప్రక్కకు ఎడమ కాలితో అడుగు.

లెక్కింపు 4 - కుడికాలిని ఎడమకాలికి జోడించాలి. అదేవిధంగా కుడి ప్రక్కకు చలిస్తూ ఎడమ కాలికి బదులు కుడికాలు, కుడికాలి బదులు ఎడమకాలిని మార్చాలి.

10) గ్రేప్ వైన్ పివోట్ : ఇది నాలుగు అడుగుల వ్యాయామం

- లెక్కింపు 1 - ఎడమ ప్రక్కకు ఎడమ కాలితో అడుగు.
- లెక్కింపు 2 - ప్రదక్షిణా దిక్కులో 180° ఎడమ కాలిపై తిరిగి, కుడికాలిని ఎడమ కాలి ప్రక్క పెట్టాలి. ఈ స్థితిలో ముఖం వెనుకకు పెట్టి ఉండాలి.
- లెక్కింపు 3 - పునః ఎడమవైపు 180° కుడికాలిపై తిరుగుతూ, ఎడమకాలిని కుడికాలి ప్రక్కన పెట్టాలి. లెక్కింపు ఒకటి స్థితికి రావాలి.
- లెక్కింపు 4 - మొదటి స్థితికి వస్తూ కుడికాలిని ఎడమకాలికి జోడించాలి. లెక్కింపు 5 నుండి 8 ఎడమ కాలికి బదులు కుడికాలు మరియు కుడికాలికి బదులు ఎడమకాలు మార్చాలి.

11) మాంబో (Mamboo) ఎడమ కాలిపైన.

- లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలితో ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టాలి.
- లెక్కింపు 2 - కులికాలు నిలబడిన స్థలంలోనే చిన్న అడుగు వేయాలి.
- లెక్కింపు 3 - ఎడమ కాలు వెనుకకు పెట్టాలి.
- లెక్కింపు 4 - కుడి కాలు నిలబడిన స్థలంలోనే అడుగు పెట్టాలి.

కుడి కాలిపైన : కాళ్ళను మార్చాలి.

గమనించాలి :

మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంచి, శరీరాన్ని వదులుగా ఉంచాలి. తుదికాలితో అడుగు పెట్టాలి. 8వ లెక్కింపును కుడికాలిపైన ముగిసిన తరువాత, అదే కాలితో మొదటి అడుగు పెట్టినప్పుడు కాళ్ళు మారుతాయి.

12) మాంబో పివోట్ (Mamboo with pivot) ఎడమ కాలిపైన.

- లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలితో ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టాలి.
- లెక్కింపు 2 - కుడికాలిపైన 180° ప్రదక్షిణా దిక్కులో తిరుగుతూ, ఎడమ కాలు ఎత్తి మూల స్థితిలో వెనుక భాగంలో పెట్టాలి.
- లెక్కింపు 3 - కుడి కాలిపైన మరొక సారి 180° ప్రదక్షిణా దిక్కులో తిరుగుతూ, ఎడమ కాలు ఎత్తి, మూలస్థితి ముందు భాగంలో పెట్టాలి.
- లెక్కింపు 4 - ఎడమ కాలిని కుడికాలి ప్రక్కన పెట్టాలి.

కుడికాలిపైన : లెక్కింపు 1 నుండి 4 పై విధంగా, అయితే, కాళ్ళను మార్చాలి.

గమనించాలి:

మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడిచి, శరీరం విశ్రాంతి స్థితిలో ఉండాలి. తుది కాలిపైన అడుగులు వేయాల్సి ఉంటుంది.

13) ఛ - ఛ - ఛ

ఇది ఐదు లెక్కింపుల లయబద్ధ వ్యాయామమై, మూడు, నాలుగు మరియు ఐదవ లెక్కింపులను త్వరగా నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. (1-2-3,4,5 లేదా 1-2-ఛ, ఛ, ఛ మాధరిలో)

లెక్కింపు 1 - ఎడమ కాలిని ఒక అడుగు ముందుకు పెడుతూ కుడికాలిని పైకెత్తాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడికాలిని స్వస్థశంలో ఒక అడుగు పెడుతూ ఎడమకాలు పైకెత్తాలి.

లెక్కింపు 3. 4. 5 - (ఛ, ఛ, ఛ): ఎడమ కాలిని కుడికాలికి జోడించి, త్వరగా ఇంకా రెండు అడుగులను ఒకటి తరువాత మరొకటిగా లయబద్ధంగా పెట్టాలి. (అనగా ఎడమ - కుడి - ఎడమ). ఇదే వ్యాయామాన్ని కుడికాలితో ప్రారంభించి, తరువాత ఐదు లెక్కింపులకు చేయాలి.

14) మోకాళ్ళు ఎత్తడం :

లెక్కింపు 1 - ఎడమకాలు ఎడమ ప్రక్కకు ఒక అడుగు వేయాలి.

లెక్కింపు 2 - కుడి మోకాలిని ఎడమకాలి ముందుకు దాటి, నడుము స్థాయికి పైకి తేవాలి.

లెక్కింపు 3 - కుడికాలిని కుడివైపు పెట్టాలి.

లెక్కింపు 4 - ఎడమ కాలిని కుడికాలికి జోడించాలి. కుడివైపుకు అడుగు పెట్టి ఎడమ మోకాలు ఎత్తాలి.

15) చేతులు ఎత్తడం :

వివిధ రకాల వ్యాయామాలు చేయునప్పుడు చేతులతో వివిధ రకాల వ్యాయామాల సంజ్ఞలు చేయవచ్చు. ఉదాహరణ - బైనెసిప్ కర్లలు, పంపింగ్ క్రియ, చేతులు పైకెత్తడం ప్రక్కలకేత్తడం ముందుకు ఎత్తడం మొదలగునవి.

అధ్యాయం -12

పద కవాయత్

ఈ కార్యచరణంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

☞ ఖులెలైన్, ☞ నికట్ లైన్ చల్, ☞ దహినె గూమ్, ☞ బాయెగూమ్, ☞ ఆఫీసర్ కో పత్రదేనా ఔర్ ఇనామ్ లేనా, ☞ అతిథులకు వందనం.

1) ఖులె లైన్ చల్ విద్యార్థులు పథ సంచలనానికి సంసిద్ధులై నిలబడినప్పుడు, అతిథులు నిరీక్షణకు రావడానికి ముందుగా ఈ ఆజ్ఞను ఇవ్వాలి.

ఆజ్ఞ - క్లాస్ ఖులె లైన్ చల్

నాయకుడు ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చిన వెంటనే ముందువరుసలోని విద్యార్థులు ఒకటిన్నర అడుగు ముందుకు ఎడమ కాలితో సాధారణ అడుగు, కుడి కాలితో సగం అడుగు ముందుకు పెట్టి ఎడమకాలిని కుడి కాలికి జోడించి నిలబడాలి. ఇదే విధంగా వెనుక వరుసలోని విద్యార్థులు ఎడమకాలితో సాధారణ అడుగు మరియు కుడి కాలితో అర్థ అడుగు వెనుకకు పెట్టి, ఎడమకాలిని కుడికాలి దగ్గరకు తెచ్చి, జోడించి నిలబడాలి.

2) నికట్ లైన్ చల్ ఖులె లైన్ చల్ స్థితిలో గల విద్యార్థులు క్లాస్ నికట్ లైన్ చల్ అని ఆజ్ఞనిచ్చి, తరువాత వెనుకటి వరుసలోని విద్యార్థులు ఒకటిన్నర అడుగు ముందుకు (మొదటి స్థితికి) అలాగే ముందున్న వరుసలోని విద్యార్థులు ఒకటిన్నర అడుగు వెనుకకు వచ్చి మొదటి స్థానంలో నిలబడాలి.

3) దహినె గూమ్ మూడు వరుసలలో గుంపు పథ సంచలనం చేస్తూ సాగునప్పుడు కుడివైపు వరుసలన్నీ తిరిగి వెళ్ళ వలసినప్పుడు ఈ ఆజ్ఞనివ్వాలి.

ఆజ్ఞ క్లాస్ దహినె గూమ్ ఈ ఆజ్ఞనిచ్చిన వెంటనే కుడివైపు విద్యార్థులు కదం తాల్ చేస్తూ కుడివైపు తిరగాలి. మధ్య వరుసలోని విద్యార్థులు సాధారణ అడుగువేస్తూ కుడి వైపు తిరగాలి. ఎడమవైపు వరుసలోని విద్యార్థులు పెద్ద అడుగులు వేస్తూ వరుసలు సమాంతర స్థితికి వచ్చునట్లు పొందిక చేసుకుంటూ కుడి ప్రక్కకు తిరిగి చలించాలి.

4) బాయె గూమ్ : పైన చెప్పినట్లుగానే మూడు వరుసలలోని విద్యార్థులు పథ సంచలనం చేస్తూ సాగునప్పుడు వారు ఎడమవైపు తిరిగి సాగవలసినప్పుడు క్లాస్ బాయె గూమ్ ఆజ్ఞనివ్వాలి. వరుసకు ఎడమ ప్రక్కగల విద్యార్థి కదం తాల్ చేస్తూ, ఎడమ ప్రక్కకు తిరగాలి. మధ్యలోని విద్యార్థి కొద్దిగా సాధారణ అడుగు వేస్తూ తిరగాలి. చివరి విద్యార్థి పెద్ద అడుగు వేస్తూ వరుసలు సమాంతరంగా వచ్చునట్లు పొందిక చేసుకొని, ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి ముందుకు సాగాలి.

5) ఆఫీసర్ కో పత్రదేనా ఔర్ ఇనామ్ తేనా : విద్యార్థి పథ సంచలనం చేస్తూ - అతిథులకు లిఖిత సందేశం ఇవ్వడానికి లేదా అతిథులనుండి బహుమానాలు తీసుకోవడానికి వెళ్ళునప్పుడు - ఎడమ కాలిపైన సందేశ్ కా సెల్యూట్ క్లాస్ సెల్యూట్ ఆజ్ఞను ఎడమ కాలి పైన ప్రారంభించి, కుడికాలిపైన ముగించాలి. తరువాత ఎడమ కాలిని ఏక్ లెక్కింపుకు నేలమీదపెట్టి దో లెక్కింపుకు కుడికాలిని ఎడమకాలికి కలిపి, చలనం నిలపాలి, (థామ్) అతిథులకు వందనం చేసిన తరువాత ఒక అడుగు ముందుకు వెళ్ళి అతిథులకు సందేశం ఇప్పించి బహుమానం స్వీకరించి, ఒక అడుగు వెనుకకు వచ్చి అతిథులకు వందనం (సెల్యూట్) చేసి, వెనుకకు తిరిగి పథసంచలనం చేస్తూ తన మూలస్థితికి వెళ్ళాలి.

అతిథులకు వందనం :

పాఠశాలలోని విద్యార్థులందరినీ మూడు వరుసలలో వర్గ నిర్మాణం చేయాలి. ప్రతి వర్గం (చదరం) ముందు వర్గపు నాయకుడు అలాగే జట్లన్నింటి మధ్యలో అతిథుల ముందు ప్రధాన నాయకుడు (పాఠశాల నాయకుడు) నిలబడాలి. అతిథులు వందన స్వీకార స్థళంలోనికి వచ్చి నిలబడిన తరువాత ప్రధాన నాయకుడు జట్లన్నింటికీ సావ్.... థాన్ ఆజ్ఞనిచ్చి, మహెమాన్ కేలియే జనరల్ సెల్యూట్ అని ఆజ్ఞనివ్వాలి. అందరూ సెల్యూట్ చేయడంతోపాటు అతిథులకు వందనం చేయాలి. తరువాత ప్రధాన నాయకుడు తీనో. తీన్-దెహినె-చల్ కి-దెహినె-మూడ్ ఆజ్ఞనివ్వాలి. ప్రధాన నాయకుడు ఎడమవైపుకు మిగిలిన నాయకులు మరియు వర్గాలన్నింటి కుడివైపుకు తిరగాలి. ప్రధాన నాయకుడు, వర్గ నాయకులు పథ సంచలనం చేస్తూ తమ జట్ల ముందుకు వెళ్ళి నిలబడాలి. ప్రధాన నాయకుడు (బ్యాండ్ కు సూచననివ్వాలి). దైహినెసే తేజ్.... చల్ అని ఆజ్ఞనివ్వాలి. సంచలనం చేయునపుడు సూచన యొక్క ఎర్రటి జెండా దగ్గర మొదటి జట్టు. వచ్చిన వెంటనే ప్రధాన నాయకుడు మొదటి జట్టుకు దైహినె-దేక్-ఆజ్ఞనివ్వాలి. వెంటనే ప్రధాన నాయకుడు తన మెడను త్రిప్పి సెల్యూట్ చేయాలి. మొదటి వర్గపు దైహినె దర్భకుడు నేరుగా ముందుకు చూస్తూ సంచలనం చేయాలి. మిగిలినవారు కుడివైపు తిరిగి చేతులు విసురుతూ సంచలనం చేయాలి. అతిథుల తరువాత గల సూచనా జెండాను ధాటిన తరువాత ప్రధాన నాయకుడు సామ్మె - దేక్ ఆజ్ఞనివ్వాలి. ఇదే విధంగా ప్రతి వర్గపు నాయకుడు దైహినె మరియు సామ్మె దేక్ ఆజ్ఞనివ్వాలి. ఈ విధంగా జట్లన్నింటికీ సూచనా స్వీకారం ముగిసిన తరువాత వర్గాలన్నీ తమ మొదటి స్థళానికి వచ్చిన తరువాత ప్రధాన నాయకుడు థామ్ ఆజ్ఞనివ్వాలి. తరువాత ప్రధాన నాయకుడు వర్గాలన్నింటికీ బాయే.... మూడ్ ఆజ్ఞనిచ్చి, వర్గపు నాయకులు మరియు ప్రధాన నాయకుడు తమ మొదటి స్థళానికి వచ్చి, నిలబడాలి. అతిథుల నిర్గమనం తరువాత ప్రధాన నాయకుడు వినర్జన ఆజ్ఞనివ్వాలి.

సూచన : బ్యాండ్ వ్యవస్థ ఉన్నచో చివరి వర్గపు తరువాత బ్యాండ్ జట్టు సంచలనంతో అతిథులకు వందనం చేయాలి.

అధ్యాయం - 13

స్వ- రక్షణ తంత్రాలు

పీఠిక: పరిస్థితులను బట్టి వ్యక్తి తనకు జరిగేహాని నుండి రక్షించుకోవడానికి సర్వజన సమ్మతమైన తంత్రాలను పయోగించడాన్ని ఆత్మరక్షణ లేక స్వయం రక్షణ అంటారు. తనను తాను రక్షించు కోవడమని దీని అర్థం.

అర్థ వివరణ : తన మరియు ఇతరుల సుస్థితి రక్షణకై మనము ఉపయోగించు. ప్రతి తంత్రాలను. ఉపాయ మార్గాలను స్వయం రక్షణ అంటారు.

ఆక్రమణకు గురియైనపుడు స్వయం రక్షణ తంత్రాలను సిర్వహిస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఆత్మరక్షణకై బలప్రయోగం చేయవలసి వస్తుంది. అలా చేయడంతో ఎదుటి వారినుండి. హానిని అరికట్ట వచ్చును హానిని అరికట్టవచ్చును. అపాయమునుండి తప్పించుకొనవచ్చును.

శారీరికస్వ-రక్షణ ; ఎదుటి వారిచే హింసా భయమునుండి తప్పించుకోవడానికి శరీర బలప్రయోగం చేయడాన్ని శారీరిక స్వయం రక్షణ అంటారు ఇచ్చట బలప్రయోగం అస్త్ర సహితంగాను, అస్త్రరహితంగాను, ఉండవచ్చును. శారీరిక స్వయం రక్షణ బలప్రదం కావడం అనేక అంశాలపై అధారపడియుంటుంది. ముఖ్యంగా సంభవించనున్న హానితీవ్రత, రక్షకుని మానసిక, శారీరిక సిద్ధత ప్రముఖ పాత్రవహిస్తుంది.

1. అస్త్రరహిత స్వ-రక్షణ ; స్వరక్షణకై అనేక రకాల రక్షణా కళలను రక్షణాకళలలోని శైలిలేక విధము వ్యక్తిని ఆక్రమణనుండి రక్షించుకోవడానికి నేర్పుతారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఆక్రమణ అవసరమైనచో చేయడానికి కూడ సహాయమవుతాయి. ఇందులో కరాట, జూడో, టెక్వాండో, కుస్తీ మొదలగునవి ముఖ్యమైన రక్షణాకళలు.

ii) అస్త్రసహిత స్వ-రక్షణ ; కొన్ని రకాల ఆయుధాలను స్వరక్షణకై ఉపయోగిస్తారు. ఆక్రమణ కనుగుణంగాను, రక్షకుని లేక రక్షించేవాని అనుభవంతో అవసరమైన అస్త్రాలను ఎంపిక చేసి తీసుకొంటారు.

చట్ట శాసనాలు ఇలాంటి ఆయుధాలను పయోగించడానికి సాధ్యమయినంత నిర్ధారణ చేయడం ఈ ఆయుధ ప్రయోగంపై ప్రభావముంటుంది.

మానసిక స్వరక్షణ ; శారీరికంగా స్వరక్షణ తంత్రాంను సమర్పకంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన మానసిక స్థితిని పొందుటను, మానసిక సామర్థ్యంను మానసిక స్వరక్షణ అంటారు. శారీరిక స్వరక్షణ తంత్రాలను నేర్చుకొనియున్నను, ప్రయోగించే కౌశల్యాలను కలిగియున్నను మానసిక స్థిరత్వం లేనిచో ఆక్రమణను ఎదురించుటకు సాధ్యంకాదు. మారణాంతిక దాడులనుండి తప్పించుకోవడానికి సరియైన మానసిక సిద్ధత అత్యవసరము. సహజ సన్నివేశాలలో శారీరిక స్వరక్షణ కౌశల్యాలను ఉపయోగించినచో నిర్దిష్టమైన ఫలితాలను పొందవచ్చును.

ఇతర స్వ-రక్షణకౌశల్యాలు ; ఇవి మూడు విధాలు (1) అరికట్టడం (2) మాటలతో స్వరక్షణ (3) వ్యక్తిగత చేతిశక్తి నిలువరించుట

అరికట్టడం ; - పూర్తి అపాయ స్థితిని అరికట్టడం ఒక ఉపయుక్తమైన తంత్రం. ఆక్రమణకారులు తమకంటే చిన్న శరీరంగలవారిని, సంఖ్యాబలంలో తక్కువగానున్నవారిని, దుర్బలమైనవారి, ఆక్రమణచేస్తారు. కొన్నిసార్లు ఎదుటివారు దాడిచేసే సన్నివేశాన్ని ఊహించడం సాధ్యంకాదు. దాడి చేస్తారని తెలిసికొనియున్నచో వారిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి, ఓడించడానికి, సాధ్యమవుతుంది. ఎదిరించడానికి సాధ్యంకాని పరిస్థితులలో తప్పించుకోవడం సూక్ష్మము. కనుక దాడిచేస్తున్నవారి మనస్థితిని తెలిసికొనుటచే మారణాంతికమైన దాడులను నిలువరింపవచ్చును లేక దానినుండి తప్పించుకోవచ్చును.

మాటలలో స్వ-రక్షణ ; సంభవించనున్న ఆక్రమణాన్ని వ్యక్తి తనమాటలతో నిలువరింపవచ్చును. దిక్కుతప్పించుట లేక వివాదాన్ని మాటలతో ముగింపుపలుకును. మాటలతో స్వయంరక్షణ అంటారు. ఈ సంధర్భంలో మాటలను పరిస్థితిని బట్టి అస్త్రముల వలె లేక రక్షణ కవచం మాదిరి తెలివితో ఉపయోగిస్తారు.

స్వ-రక్షణ తంత్రాలు

స్వరక్షణకు చేతులను ఆయుధాల వలె ఉపయోగించవచ్చు



01.ముష్టితోకొట్టడం (Punch) స్వ-రక్షణలో ఒక ప్రముఖ భాగమైయున్నది. ఎదుటవాడి గట్టి పట్టునుండి తప్పించుకోవడానికి ముష్టితో సమర్థవంతంగా కొట్టాలి

(a) పైభాగంలో ముష్టికొట్టడం (Punch) ; కాళ్ళను భుజాల అంతరంలో వెడల్పుగా బెట్టి సిలిచికోని రెండు చేతుల ముష్టి నడుము దగ్గర స్థిరంగా ఉంచాలి ముష్టి అంటే బిగించిన పిడికలి అని అర్థం. ఇప్పుడు కుడిచేతి పిడికిలిని ఎదుటవాని



ముఖానికి నేరుగా తోస్తూ మణికట్టున తిప్పి తరువాత పిడికలి పైభాగాన్ని వెనక్కి తీసికొంటూ ఎడమ చేయి పిడికిలిని ముందుకుతోయాలి.

ఈ విధంగా కొట్టకోడాన్ని ముష్టి దెబ్బల లెకా పిడిదెబ్బలు అంటారు.

బి) మధ్య భాగంపై ముష్టి దెబ్బలు (middle Punch)

విధానం; పైచెప్పిన విధంగా పిడిదెబ్బలు ఎదుటి వాని ఎడ మధ్యభాగంలో తగలాలి.

lower Punch (Additional punch)

సి) శరీరం కింది భాగంలో ముష్టి దెబ్బ (lower Punch) ఈ విధానంలో దేహంపై కింది భాగానికి అంటే చొత్తి కడుపు పై కోట్టాలి. (చిత్రం)



0.2 తెరచిన హస్తాలతో స్వ- రక్షణ :- చేతులతో క్రత్తి దెబ్బ (చెతినేకత్తి వలె) కాళ్ళను భుజాల అంతరంలో పెట్టి నిలపాలి. రెండు ముప్పులను నడుము దగ్గర స్థిరంగా నిలపాలి. కుడి చేతిని సెల్యూట్ చేసే విధంగా మో చెవి దగ్గర తోయాలి. ఇప్పుడు కత్తితో కోట్టి నట్లు చేయి ముందుకు వినరాలి తరువాత వెంటనే ఎడ చేత్తో పునరావర్తనచేయాలి.



బి) తెరచిన చేతులలో తోయుట : కాళ్ళను భుజాల అంతరంలో వెడల్పుగా బెట్టి నిలబడాలి ముంజేతులు నడుము దగ్గర స్థిరంగా ఉండాలి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చావుగా ముందు చేస్తూ అరచేతితో ఎదుటి వ్యక్తిని తోయాలి ఆ విధంగా తోయినప్పుడు చేతి వేళ్ళు నిటారుగా నిలిచి ఉండాలి

కుడి చేయిని మనుషటి స్థితికి తోయాలి ఎడమ చేతిని చాచి తోయాలి అదేవిధంగా కుడిఎడమ చేతులతో వెంబడెంబడిగా ముందుకుతోయాలి.

ఆ క్రమదారుని ఎడభాగము: గోంతు, దవడ, నోసులు, మరియు ముక్కు భాగాలలో చేతితో తోయ్యవచ్చును.

03. వ్రేళ్ళతో పోడుచుట రెండు కాళ్ళ భుజాల అంతరం లో వెడల్పుగా



నిలిపి పిడికిళ్ళను స్థిరంగా నడుము దగ్గర నిలపాలి. ఇప్పుడు కుడి చేతిని చూస్తూ వెగంగా వ్రేళ్ళతో పోడవాలి. వ్రేళ్ళు నేరుగా చాచియుండి ఎదుటి వారిని పోడవాలి. ఇలా రెండు చేతులతోను అభ్యాసం చేయాలి. ఈ విధానాన్ని ఎదుటి వాని గోంతు, ఎడభాగాలపై ప్రహారమయ్యే విధంగా సమర్థవంతంగా చేయాలి.

04 మోచేతి పోట్లు ;

విధానం 01 - కాళ్ళను భుజాల అంతరంలో ఎడల్పుగా బెట్టి నేరుగా నిలచుకోవాలి ముంజేతులు నడుముకు నడుం దగ్గర స్థిరంగా ఉండాలి. తరువాత కుడి కాలును కోంత వేనక్కి ఎత్తి పట్టాలి. ఇప్పుడు కుడియోచేతిని పైకెత్తి ఎదుటి వానిపై నిసిరినట్లు కోట్టాలి. అదేవిధంగా ఎడమచేతి కూడ మోచేయి దెబ్బ కోట్టాలి .



విధానం ; 2 పైన చేప్పినట్లు కుడికాలును కోంత వేనక్కిపెట్టి నిటారుగా నిలపాలి కుడి యోచేతిని ఎడభాగం నుండి ఎదుటి వాడిగోంతుకు తగిలే విధంగా జోరుగా విసిరినట్లు కోట్టాలి. ఈ విధమైన చలనాన్ని ఎడమచేత్తో కూడ మార్చి మార్చి సాగించాలి.

విధానం ; 3 కాళ్ళను భుజాల అంతరంలో కోంత వెడల్పుగా పెట్టి నిటారుగా నిలబడాలి. మీ కుడి మోచేతిని మీ ఎ దగ్గర మడచి అడ్డంగా వెట్టుకోని గోంతును (మెడను) కోంత వెనుకకు తిప్పండి. మరల మెడను వెనక్కి తిరిగి తిప్పుతూ మిద్యష్టికూడ ముందువైపు కనబడునట్లు మోచేతిని బలంగాముందుకు కుడి వైపుకు తొసినట్లు కోట్టండి ఇదే క్రమంలో ఎడమ మోచేతితో గూడ నిర్వహించండి.



మోచేతులకు ఎముకలు బలిష్ఠంగా నుండుటచే ఈ దెబ్బ ఎక్కువ పరిణామ కారిగా తగులుతుంది. ఎదుటి వాడిని ఒక దెబ్బతోనిర్విర్యం చేయ వచ్చును.

మోచేతి దెబ్బలను ఎదుటివాని గోంతుకు, దవడకు, పక్క ఎముకలకు, ఎద మరియు కడుపుకు తగిలే విధంగా నిర్వహించ వచ్చును.

II స్వ-రక్షణ అస్త్రంగా కాళ్ళు ఉపయోగించే విధానం

01. స్వాప్ కిక్ : కుడి కాలు వేనుక ఉండే విధంగా రక్షణాత్మక స్థితిలో నిలబడాలి. కుడి మోకాలును మడిచి ముందుకు విసిరినట్లు తోస్తూ మడచిన మోకాలును మడచిన మోకాలును నేరుగా చాచి పాదం పూర్తిగా ఎదుట వాడికి తగిలే విధంగా తన్నాలి. అప్పుడు కాలివ్రేళ్ళు పూర్తిగా చాచినట్లుండాలి తరువాత మోకాలును మడచి మునపటి స్థితికి తేవాలి అదేవిధంగా ఎడమ కాలిని వెనుకకు పెట్టి ఎడమకాలితో కిక్ ఇవ్వడం చేయాలి.

ఈ తన్నడం ఎదుటి వ్యక్తి నూక్లస్థలంలో తగిలే విధంగా ప్రయోగింప వచ్చును.

02. ఫ్రంట్ కిక్ : కుడికాలును వెనుకకు పెట్టి రక్షణాత్మక స్థితిలో నిలబడాలి. కుడి కాలును పైకెత్తి వేగంగా ముందుకు తన్నాలి. కాలివ్రేళ్ళు వేనుక ముఖంగా ఉండాలి. వృష్ట భాగం కోత ముందుకు ఉండాలి తరువాత కుడికాలును వెనక్కు తీసి పూర్వస్థితికి రావాలి. వెంటనే ఎడమ కాలితో పునరావర్తనం చేయాలి.

ఈ విధంగా ఎదుటివాని మోకాళ్ళు, తోడలు, కడుపు, భాగాలపై తన్నవచ్చును.

03. సైడ్ కిక్ : కుడికాలును వెనక్కు పెట్టి నిలవాలి. కుడి వైపు నున్న దాడిచేయుచున్న వ్యక్తిని గురిగా కుడి కాలును ఎత్తి పాదము యుక్క ప్రక్క మరియు అడుగు భాగంతో తన్నాలి. అదే విధంగా ఎడమ కాలితో తన్నవలెను.

ఈ విధంగా ఎదుటివాడి నడుము, ప్రక్క ఎనుకలు, ఎద మరియు పొట్టపై తన్నవచ్చును.

04. బ్యాక్ కిక్ : కుడికాలును ముందుకు పెట్టి రక్షణాత్మక స్థితిలో నిలబడాలి. కుడికాలును మడచి పైకెత్తి మీ గోంతును వెనక్కు తిప్పి దాడికారుని గురిగా కుడికాలుతో వేనక్కి

మన అరికాలు వాడికి తగిలే విధంగా వేగంగా చాచి తన్నాలి. తరువాత కాలిని మడుస్తూ పూర్వస్థితికి రావాలి. తరువాత ఎడమ కాలితో మునపటి విధంగా తన్నడం సాగించాలి.

ఈ విధంగా ఎదుటివాని మోకాలు, తోడ, పొత్తిక మరియు ఎద భాగాలపై పరిణామ కరంగనిర్వహింపవచ్చును.

05. నీ . కిక్ (Knee Kick) ; ఎడమ కాలిని ముందుకు పెట్టి కుడి మోకాలుతో గుద్దినట్లు వెగంగా పైకి ఎదుట వాడికి తగిలే విధంగా పైకి తేవాలి. కుడికాలిని కిందికి దించి మునుపటి స్థితికి రావాలి తరువాత కుడికాలును ముందుకుపెట్టి ఎడమ మోకాలుతో పై విధంగా ప్రయోగించాలి.

ఈ విధంలో ఎదుట వాని పొత్తి కడుపు, ఎద, ముఖము, మరియు సూక్ష్మమైన భాగాలలో ప్రయోగింపవచ్చును.

II అడ్డుకోనుట (Blocks) ; దాడిచేయు వాని దెబ్బల నుండి రక్షించు కోవడానికి పరిణామకరంగా అడ్డుకోనుట లేక తడగట్ట వలసి వస్తుంది శరీరం యొక్క రెండు ప్రక్కలు, దేహం మధ్యభాగం, తల, మరియు కింది భాగాలను రక్షించుకొవడానికి చేతులను రక్షణాత్మకంగా చలించి తడగట్టవచ్చును.

ఎదుటివాడి దెబ్బలను తడగట్టి రక్షణ పొందేవిధానం

01. సందర్భ ; దాడి చేస్తున్న తన కుడి చేత్తో కపాలానికి కొట్టడానికి వస్తాడు.

రక్షణ ; ఆక్రమణ చేస్తున్న ఎదుటివాడి చేతికి మన ఎడమ చేతిని రక్షణాత్మకంగా అడ్డంపెట్టాలి. తురువాత కుడిచేతి అడుగు భాగంతో ఎదుటి వాని గొంతు లేక ముక్కు భాగానికి తగిలేటట్లు దాడి చేయాలి.

0.2 సందర్భం ; ఎదుటివాడు తలపై కొట్టడానికి వస్తాడు.

రక్షణ ; రెండు చేతులను వేగంగా x ఆకారంలో పైకి ఎత్తి అడ్డం పెట్టుకోవాలి. ఎదుటివాడి చేతులను రెండు చేతులతో బంధించి పురి తిప్పినట్లు తిప్పి కిందకు లాగండి. కుడి చేత్తో వాని చేతిని అలాగే పట్టుకొని ఇంకొక చేత్తో వాని మోచేయి కీలును జోరుగా కిందికి ఒత్తాలి.



03. సందర్భం ; ఎదుటి వాడు తలతో ముఖంపై గుద్దడానికి వస్తాడు.



రక్షణ; మీ రెండు చేతులతో వేగంగా ఎదుటివాని గళ్ళ (గడ్డం కింది భాగాన్ని) వెనక్కి తోయాలి. తలను పట్టి కిందకు లాగుచూ మోకాలును పైకి ఎత్తాలి తరువాత ఎద, ముఖ భాగంపై ముష్టి ప్రహారం చేయాలి.

ఆక్రమకారుని పట్టునుండి రక్షణ

సందర్భం. 01. ఎదుటి వాడు రెండు చేతులతో మీ గొంతు వినీకోస్తుంటాడు.

రక్షణ; రెండు చేతులను దాడి చేస్తున్నవాని చేతుల మధ్యలో దూర్చి వాడి చేతులు విడిపోయే విధంగా జోరుగా మీ చేతులను ఇరు ప్రక్కలకు తోయండి రెండు చేతులతోను వాని చెవులపై కోట్టండి. మోకాలు మడచి వాని పొత్తికడుపుపై గుద్దండి.



సందర్భం .02. ఎదుటి వాడు మన ఎడమ ముంచేతిని గట్టిగా పట్టుకొన్నపుడు

రక్షణ; ఎదుటి వాడి బొటన వ్రేలి టైపుకు మన చేతిని తిప్పి బొటన వ్రేలు భాగంపైకి వచ్చినడు మనకుడిచేత్తో ఎదుటి వాడి చేత్తపై గట్టిగా కొట్టాలి. తరువాత వెంటనే మన కుడి చేత్తో ఎదుటివాని గొంతుకు అడ్డంగా కత్తిదేబ్బ కొట్టాలి.



సందర్భం 3 దాడి చేసేవాడు ముందు భాగంలో అదిమి పట్టుకొన్నపుడు.

రక్షణ ; మీ నాసులు పైభాగంతో దాడిచేస్తున్న వాని ముఖంపై జోరుగా ప్రహారం చేయాలి. తరుత రెండు బొటన వ్రేళ్ళతో కళ్ళను అదిమి పట్టి ముఖాన్ని ఎకేత్తి గొంతు భాగంపై కొట్టండి.

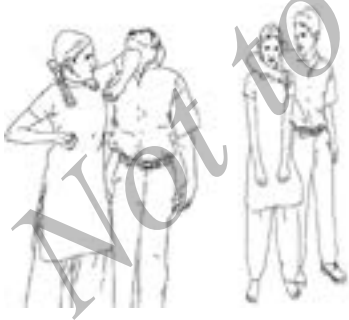


సందర్భం 4 దాడి చేసేవాడు వెనుక నుండి వచ్చి పట్టిపుడు.

రక్షణ ; ఎదుటివాడి ముఖం లేదా గొంతు భాగానికి మనం జోరుగా వెనక్కి కొట్టాలి ఇప్పుడు వాని పట్టుకొంత సడలిస్తుంది. త్వరగా మోకాలు మరియు కాళ్ళు (మండి)పైన ఆతరువాత ఎడమమోచేత్తో వాని దవడకు తగిలేటట్లు వెనక్కి గుద్దండి.



సందర్భం 5 దాడి చేసేవాడు ఎడమ వ్రక్కన వచ్చిమెడచుట్టూ చేయి వేసి పట్టినపుడు.



రక్షణ ; ఎడమ మోచేత్తో దాడి చేసేవని నడుము భాగానికి తగిలేటట్లు గట్టిగా కొట్టండి. వెంటనే అదేచేతిని పైకి తెచ్చి వేగంగా ముఖంపై కొట్టండి తరువాత మీ ఎడమ కాలును కొంత వెనక్కి పెట్టి వానిని వెనక్కి నెట్టినచో సమతూలను తప్పికిందికి పడతాడు.

దొరకిన వస్తువును అస్త్రంగా ఉపయోగించడం

అపాయ కరమైన పరిస్థితి వచ్చినపుడు చేతికి దొరకిన వస్తువుతో దాడిచేసిన వాడిపై ఎదురుదాడిచేసి అపాయం నుండి తప్పించుకోవచ్చును. ఆ సందర్భంలో లభ్యమగు

వస్తువును ఎలా ఉపయోగించుకొవచ్చుననే తేలిపి ఉండాలి. వంటింటిలో నున్న మహిళకు పాత్ర పరికరాలే అస్త్రాలు. కార్యాలయంలో ఉన్న మహిళకు పెన్ను, పెన్సిల్, పైలు మున్నగునవి అస్త్రాలు. పాఠశాల, కాలేజి విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగ్, పెన్ను, నోటుపుస్తకాలు అస్త్రాలు.

01. స్వ-రక్షణాస్త్రంగా నోటు పుస్తకము ఉపయోగించుట.

చైతిలో పుస్తకం పట్టియున్నప్పుడు మీపై చాకుతో దాడిచేయడానికి ఎవడైనా వస్తే మీరు ఆలస్యం చేయక వెంటనే పుస్తకాన్ని కత్తి ఆకారం లో గట్టిగా పట్టుకోని చాకు చేత పట్టియున్న వాడి చేతిపై బలంగా కోట్టి చాకు కిందికి పడేటట్టుగా చేయాలి.



02. బ్యాగ్;- చేతులో ఉన్న చో అక్రమదారుణి పైకి జోరుగా ముఖం గోంతు చేతులపై ప్రహారం చేయాలి .

అభ్యాసాలు

I కింది ప్రశ్నలకు జవాబు రాయండి

1. స్వ-రక్షణ అనగా ఏమి?
2. స్వ-రక్షణలో ఏన్ని విధాలుగలవు?
3. స్వరక్షణా నైపుణ్యాలు ఏవి?

II సంక్షిప్త వివరణ వివ్వండి

1. ఆస్త్ర రహిత స్వ- రక్షణ
2. మానసిక స్వ- రక్షణ

III సరి, తప్పు రాయండి

1. హింసా భయంతో తక్షణం తప్పించు కోవాడానికి శరీర బలమును ఉపయోగించడం శారీరిక స్వ-రక్షణ అంటారు.

2. కరాట, జుడో, అస్త్రరహిత స్వ-రక్షణ విధానాలు

3. మాటలతో కోన్ని సందర్భాలలో స్వ-రక్షణ చేసుకోవచ్చును.

మీకు తేలిసుండది



2016 రియో ఒలంపిక్స్ లో భారతదేశం గర్వించ దగ్గ మహిళా కుస్తి క్రీడాకారిణి సాక్షీ మల్లిక్ కంచు పదకం పొంది, దేశానికి కీర్తి తెచ్చి పెట్టింది ఆమె 1992 లో హర్యానాలలోని రోహటక్ జిల్లాలోగల మోక్రాలో జన్మించింది వ్యాయామ విద్యలో స్నాతకోత్తర డిగ్రీ పొందిన ఆమె భారతీయ రైల్వేలో ఉద్యోగిని అయ్యారు వీరికి 2016 లో రాజీవ్ గాంధీ ఖేల్రత్న ప్రశస్తినిచ్చి భారతప్రభుత్వం గౌరవించింది.

అధ్యాయం - 14

వినోదపు ఆటలు

ఈ ఆటలలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

• గజ్జలు విప్పు, • పులి-గన్, • మానవుడు, • పతాక యుద్ధం, • విలేఖరి తుంటరి గుర్రం, • కరకండుకం (చేతిబంతి), • గడ్డి కిసకీ హై, • మన ఎలుగు బంటి, • పీఠం ఎవరిది? • రాజధాని విహార యాత్ర, • సవాలు పంజాబి కబడ్డి

1. గజ్జలు విప్పు :

విద్యార్థులను రెండు జట్లు చేసి, రెండు జట్లలో పోటీదారులు ప్రత్యర్థుల జంట నిశ్చయించాలి. ప్రతియొక్కరూ తన కుడికాలికి కరవస్త్రం (గజ్జె) కట్టుకొని ఉండాలి. ప్రతి యొక్కరూ తన ప్రత్యర్థి కరవస్త్రాన్ని విప్పడానికి ప్రయత్నించాలి. చివరిలో ఏ జట్టువారు ఎక్కువ సంఖ్యలో తమ ప్రత్యర్థుల కాళ్ళ కరవస్త్రాలను విప్పుతారో ఆ జట్టు గెలుస్తుంది.

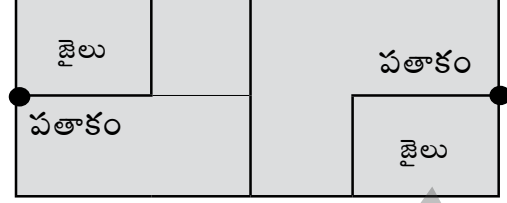
2. పులి-గన్-మానవుడు :

ఆటగాళ్ళను రెండు జట్లుగా విభజించి ఉపాధ్యాయుడు అందరికీ కిందివిధంగా సంకేతాలు తెలపాలి. రెండు చెవుల వెనుక పట్టుకుంటే పులి, కుడి చేత్తో పిస్తోలులాగా చూపితే గన్, కేవలం సావ్ ధాన్ స్థితిలో నిలబడితే మానవుడుగా తెలపాలి. రెండు జట్లు గోప్యంగా(రహస్యంగా) ఏదైనా ఒక సంకేతాన్ని ప్రత్యర్థి జట్టుకు తెలియకుండా గుర్తించుకోవాలి. అదేవిధంగా ప్రత్యర్థి జట్టువారు తమ సంకేతాన్ని పెట్టుకోవాలి. నిలబడి తరువాత రెండు జట్లు ఒక మీటర్ అంతరంలో అభిముఖంగా నిలబడి, తమ జట్టు గుర్తించుకొన్న సంకేతాన్ని ఏకకాలంలో ప్రదర్శిస్తారు. ఉదాహరణకు 'ఎ' జట్టువారు పులి, 'బి' జట్టువారు గన్ చూపితే, గన్ చూపిన జట్టుకు అంకం ఇవ్వాలి. ఇదేవిధంగా మానవ సంకేతం ఒక జట్టు చూపించి, మరొక జట్టు పులి సంకేతం చూపితే, పులి సంకేతం చూపిన జట్టుకు అంకం ఇవ్వాలి, అదేవిధంగా ఒక జట్టు 'మానవ' సంకేతం మరొక జట్టు 'గన్' సంకేతం చూపితే, మానవ సంకేతం చూపిన జట్టుకు అంకం ఇవ్వాలి. ఎక్కువ అంకములు పొందిన జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

3. పతాక యుద్ధం :

విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా చిత్రంలో చూపినట్లు అంకణం నిర్మించాలి. రెండు వైపుల రెండు జట్లు చిత్రంలో చూపినట్లుగా నిలబడాలి. పతాకం అంకణంలో రెండు వైపుల చివరలో ఆయా పక్షాల పతాకాలు ఉండాలి, ప్రత్యర్థి పక్షం పతాకాన్ని ముందుగా లాక్కున్న

వారు విజేతలు. అట్లాడునప్పుడు ఎవరూ అంకణం నుండి బయటకు వెళ్ళరాదు. రెండు అంకణములలో కారాగృహ స్థలాన్ని గుర్తించి ఉండాలి. పోరాట అవధిలో ప్రత్యర్థులను తమ కారాగృహంలో వేయవచ్చు. కారాగృహానికి వెళ్ళినవారు ఔట్ అవుతారు. ఎంత సేపయినా పతాకాన్ని ఎవరూ లాగడానికి సాధ్యం కానట్లయితే, నిశ్చిత సమయం తరువాత ఏ పక్షంవారు ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రత్యర్థి పక్షం వారిని ఔట్ చేసి ఉంటారో, ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.



4. విలేఖరి :

ఆటగాళ్ళను రెండు లేదా ఎక్కువ వరుసలలో ఎక్కువ అంతరం ఇచ్చి నిలబెట్టాలి ప్రతి వరుసలోని ముందున్నవారిని పిలిచి వేరేవారికి వినబడకుండా ఒక సందేశం స్పష్టంగా చెప్పాలి. వారు దానిని తమ వరుసలోని రెండవవానికి రహస్యంగా చెవిలో తెలపాలి, రెండవ వాడు మూడవ వాడికి, ఇదే విధంగా చివరివాడి వరకు సందేశం చేర్చాలి, తరువాత చివరి వాళ్ళందరూ తమ చెవులకు చేరిన సందేశాన్ని ఉపాధ్యాయునికి తెలపాలి. మొదటివారికి తెలిపిన వాక్యాన్ని తప్పులు లేకుండా ఉపాధ్యాయునికి చెప్పినవారు లేదా తక్కువ తప్పు చేసిన పక్షంవారు గెలుస్తారు. ఈ ఆటలో విషయం ఒకరినుండి మరొకరికి మారడంలో కలుగు ఆలకించు సామర్థ్యం తెలుస్తుంది.

5. తుంటరి గుర్రం :

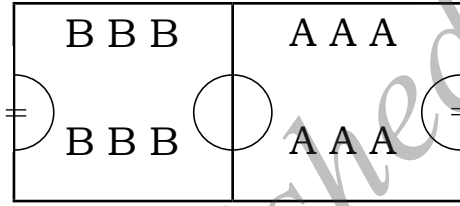
విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించి (క & గ జట్టు) 'క' జట్టులోని ప్రతియొక్కరి వెనుక 'గ' జట్టులోని ఒక్కొక్కరు నిలబడాలి. విజిల్ (పీపీ) ఊదిన వెంటనే వెనుక గల 'గ' జట్టులోని ప్రతివాడు తన ముందుగల 'క' పక్షంవారి (గుర్రం) పైన ఎక్కి కూర్చోవాలి. గుర్రం తోక అల్లాడిస్తూ సవారు దారున్ని కింద పడేయడానికి ప్రయత్నించాలి, నిశ్చిత సమయం తరువాత గుర్రంపైన కూర్చొన్న సవారుల సంఖ్య లెక్కించాలి. తరువాత సవారులు ఎదురుబదురు కావాలి. నిర్ణీత సమయంలో ఏ జట్టు ఎక్కువ సవారుల కింద పడకుండా ఉంటారో ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

6. కరకండుకం (చేతి బంతి) :

నిశ్చిత క్షేత్రంలో రెండు జట్ల ఆటగాళ్ళు పాడుకుంటూ ఉండాలి. అంకణపు రెండుచివరలలో నువూరు 8 అడుగుల వెడల్పు గల రెండు గోల్లు ఉండాలి. (చిత్రం చూడండి) గోల్ చుట్టు 10 అడుగుల వ్యాసం అర్ధవృత్తం వేసి ఉండాలి. ఉపాధ్యాయుడు

అంకణం మధ్యలో నిలబడి, ఒక బంతిని పైకి విసరాలి. వెంటనే ఆటగాళ్ళు బంతిని ఒకరి నుండి మరొకరికి ఇస్తూ బంతితో పాటు ఎదురు పక్షం గోల్ లోపలికి నూకాలి. ఈ విధంగా లోపలికి నూకిన జట్టుకు ప్రతిసారి ఒక్కొక్క అంకం లభిస్తుంది. నిశ్చితసమయం తరువాత ఏ పక్షం (జట్టు) ఎక్కువ అంకములు పొందుతుందో ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

నియమాలు: బంతి చేతికి వచ్చిన వెంటనే దానిని తమ జట్టు వారికి వెంటనే పాస్ చేయాలి. గోల్ స్థలంలో బంతిని బయటికి విసిరిననూ తప్పుగా పరగణించి, ప్రత్యర్థి జట్టువారికి తప్పు చేసిన స్థలం నుండి తమ వైపుకు వినరడానికి అవకాశమిచ్చి ఆటను పునః ప్రారంభించాలి.



7. గడ్డి కిసకీ హై :

ఆటగాళ్ళు వృత్తం చేసి నిలబడాలి. వృత్త కేంద్రంలో గీయబడిన ఒక చిన్న వృత్తంలో ఒకరు నిలబడాలి. ఆ చిన్న వృత్తమే గడ్డి. అతడు కిసకీ హై అని ప్రకటన చేయాలి. చుట్టూ బయటి వృత్తంలో గలవారు గట్టిగా హమార్ హై అని సమాధానమిచ్చి ఒక అడుగు ముందుకురావాలి. ఈ విధంగా మూడుసార్లు ప్రకటించిన తరువాత మధ్య వృత్తంలో నిలబడిన వారు స్థలం వదిలేయాలి. ఆటగాళ్ళ మధ్యకు వచ్చి చిన్న మండలంలో నిలబడడానికి ప్రయత్నిస్తారు. స్థలం కొరకు పరస్పరం దొబ్బవచ్చు. నిర్ణీత సమయం తరువాత ఎవరు ఆ వృత్తంలో ఉంటారో వారు గెలుస్తారు. గెలిచిన వారు మధ్యలో నిలబడి పునః ప్రకటన చేసి ఆట కొనసాగించాలి. లేదా జట్టుగా విభజించి ఏ జట్టులోని వ్యక్తి వృత్తంలో నిలబడతాడో ఆ జట్టుకు అంకం ఇవ్వాలి. నిశ్చిత సమయం ఎక్కువ అంకం పొందిన జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

8. మన ఎలుగుబంటు:

ఆటగాళ్ళు రెండు ప్రత్యేక వృత్తాలు చేసి నిలబడాలి. వృత్తాలు పరస్పరం సుమారు పది అడుగులు దూరంలో ఉండాలి. రెండు వృత్తాలలో ఆటగాళ్ళు లోపలి ముఖంపెట్టి పరస్పరం చేతులు చూపి ముంజేతులు పట్టుకొని రెండు కోటలు నిర్మించాలి, వృత్తంలో గల ప్రతి ఒక్కరు ప్రక్క ఆటగాడి మోచేతి దగ్గర అతని చేయి లోపలికి చూపించి, ఎదముందు రెండు చేతులు పట్టుకొని నిలబడాలి. రెండు జట్లకు చెందిన (ఒక జట్టునుండి ఒక్కొక్కరు) ఇద్దరు ఆటగాళ్ళు తమ ప్రత్యర్థి జట్టువారి కోటలోపలికి చేరుతారు వాళ్ళిద్దరు ఎలుగు బంటు. ఉపాధ్యాయుడు విజిల్ ఊదిన వెంటనే రెండు ఎలుగు బంటు, తాము చేరిన కోటలను చేరివేసి, చేధించి తప్పించుకొని వెలుపలికి వెళ్ళి తమ కోట లోపలికి చేరడానికి ప్రయత్నించాలి. తమ స్వంత కోటలో ముందుగా చేరిన ఎలుగుబంటి జట్టు విజయం సాధించినట్లు. ఆట్లాడునప్పుడు వృత్తంలో గలవారు ఎలుగుబంటిని చేత్తో పట్టుకోరాదు. అయితే తమ కోటను చేధించడానికి ఎదుర్కొనాలి.

9. పీఠం ఎవరిది :

ఆటగాళ్ళందరూ వృత్తం గీసి నిలబడాలి. ప్రతి ఒక్కరూ తాము నిలబడిన స్థలంలో ఒక్కరు నిలబడదగు వెడల్పైన వృత్తాన్ని కాలితో చేయాలి. అందరూ ఒకసారి తమ తమపేరును అందరికీ వినబడునట్లు చెప్పే వారు వృత్తం యజమాని తరువాత అందరూ తాము వేసిన వృత్తంనుండి వెలుపలికి పరుగెత్తాలి, పరుగెత్తునప్పుడు వృత్తాలను తుడపరాదు, ఉపాధ్యాయుడు సందర్శించగానే తమకు ఇచ్చిన వృత్తంలో నిలబడాలి, ఉపాధ్యాయుడు ప్రతియొక్కరిని నీవు నిలబడిన స్థలం యజమాని ఎవరు? అనిచెప్పగానే ముందుగా అక్కడ నిలబడినవారి పేరు చెప్పాలి. చెప్పడానికి సాధ్యం కానిచో ఔట్ అవుతారు. ఈ విధంగా అందరిని అడగాలి. ఇలా చివరిలో మిగిలినవారు విజయం సాధిస్తారు.

10. రాజధాని విహార యాత్ర :

ఎంతమంది ఆటగాళ్ళున్నారో అన్ని చీటీలు ఉండాలి. మొత్తం చీటీలలో సగం వేర్వేరు దేశాలు లేదా రాష్ట్రాల పేర్లు రాయాలి, మిగిలిన సగంలో రాజధానుల పేర్లు రాయాలి చీటీలన్నీ వేర్వేరుగా చుట్టి, ఒకచోట వేయాలి, వృత్తంలో పరుగెడుతున్నప్పుడు విజిల్ ఊదినప్పుడు వెంటనే ప్రతి ఒక్కరూ ఒక్కొక్క చీటీ తీసుకొని, దానిని చదివి తమ రాష్ట్రం లేదా రాజధాని తెలుసుకోవడానికి వేర్వేరు వాళ్ళను అడిగి తెలుసుకోవాలి అందరికంటే ముందుగా రాష్ట్రం మరియు రాజధాని జత చేసినవారు గెలుస్తారు.

11. సవాలు :

ఆటగాళ్ళు రెండు జట్లుగా పరస్పరం అభిముఖంగా సుమారు 20 అడుగుల దూరంలో నిలబడాలి. ఒక జట్టులోని మొదటివాడు మరొక జట్టులోని ఎవరిదైనా ఒక చేయిని తాకి, తన స్థానానికి పరుగెత్తి వెళ్ళాలి. అతడు తన స్థానాన్ని తాకడానికి మొదట సవాలును స్వీకరించాలి. సవాలును స్వీకరించిన వాడు రెండవ గుంపులోని ఎవరిదైనా ఒకరి వెన్నును ముట్టాలి. తాకితే సవాలును స్వీకరించిన వాడు ఔట్ అవుతాడు. అతడు తాకిన వాని వెనుకకు వెళ్ళి నిలబడాలి. తాకడానికి వీలుకాకపోతే వాడు ఔట్ అవుతాడు. అతడు తాకిన వాని వెనుకకు వెళ్ళి నిలబడాలి. ఇదే విధంగా రెండు జట్టులోని ప్రతి ఒక్కరికి అవకాశమివ్వాలి. ఏ జట్టు ఎక్కువ మందిని ఔట్ చేస్తే ఆ జట్టు గెలుపొందినట్లు.

12. పంజాబీ కబడ్డీ :

ఆటగాళ్ళు రెండు జట్లలో పరస్పరం అభిముఖంగా రెండు వరుసలలో 30 అడుగుల దూరంలో నిలబడాలి. ఒక జట్టు 'క' మరొక పక్షం 'గ' 'క' జట్టులోని ఒకరు 'గ' జట్టు వరుస దగ్గర చిన్న వృత్తంలో కూర్చోవాలి. చిత్రంలో చూపినట్లుగా 'క' జట్టువారు తమ వరుసలో స్థిరంగా నిలబడాలి 'గ' జట్టువారు మొత్తం అంకణంలో పరుగెత్తవచ్చు.

ఆట ప్రారంభమైన తరువాత 'క' జట్టువారు ఒక్కొక్కరే కబడ్డీ-కబడ్డీ అని నిరంతరం చెప్తు వెళ్ళి 'గ' జట్టువారిని ముట్టాలి 'గ' జట్టువారు కబడ్డీ అని చెప్తూ వచ్చిన 'క' జట్టువారిని పట్టుకోకూడదు, అయితే పరుగెడుతూ తప్పించుకోవచ్చు. 'క' జట్టువారినుండి తాకబడితే తాకబడ్డ 'గ' జట్టువారు అదే స్థలంలో కూర్చోవాలి. కబడ్డీ అని చెప్పి 'క' జట్టువారు స్వాస (మాట) వదిలితే 'గ' జట్టువారు లేదా కూర్చోన్నవారు తమ స్థలంలోనే అలాంటి ఆటగాళ్ళను ముట్టవచ్చు, అప్పుడు మొత్తం 'క' జట్టు ఖైదీ ఓడిపోతుంది. స్వాస వదలకుండా 'క' జట్టు ఆటగాళ్ళ గీత దాటి సురక్షితంగా తమ జట్టు చేరిన తరువాత మరొక ఆటగాడు ఆటను ప్రారంభించాలి .

'క' జట్టువారు స్వాస పట్టుకొని వెళ్ళి 'గ' జట్టువారిని ఒక్కొక్కడిగా ఖైదీ చేసి, అక్కడక్కడే కూర్చోనునట్లు చేస్తారు. చివరిలో ఒక్కడు మాత్రం మిగిలినప్పుడు అక్కడ కూర్చోన్న తమ జట్టు వారిని ముట్టి 'గ' జట్టులోని ఎవరు చేతికి దొరకకుండా పిలుచుకొని వచ్చినచో వారు గెలుస్తారు. ఆట పునః ప్రారంభించవచ్చు.

అధ్యాయం - 15
జాతీయ సమైక్యత
వందే మాతరం



బంకిమ్ చంద్ర చటర్జి

వందే మాతరం, వందే మాతరం
సుజలాం, సుఫలాం, మలయజ శీతలాం
సస్య శ్యామలాం, మాతరం

||ప|| వందే మాతరం ||ప||

శుభ్ర జ్యోత్స్నా, పులకితయామినీ
పుల్ల కుసుమిత ద్రుమదల శోభినీ
సుహాసినీ సుమధుర భాషిణీ
సుఖదాం, వరదాం, మాతరం

||ప|| వందే మాతరం ||ప||

కోటి కోటి కంఠ కలకల నినాద కరాలే
కోటి కోటి భుజైర్ధృతఖరకర వాలే
అబలా కెనో మా ఎతో బలే
బహు బల ధారిణీం నమామి తారిణీం
రిపుదల వారిణీం మాతరం

||ప|| వందే మాతరం ||ప||

తుమి విద్యా తుమి ధర్మ | తుమి హృది తుమి మర్మ
త్వంహీ ప్రాణాః శరీరె | బాహుతే తుమి మా శక్తి
హృదయే తుమి మా భక్తి | తోమర ప్రతిమా గడి
మందిరే మందిరే

||ప|| వందే మాతరం ||ప||

త్వం హీ దుర్గా దశ ప్రహరణ ధారణీ |
కమలా కమల దల విహారిణీ
వాణీ విద్యాదాయినీ నమామి త్వామ్
నమామి కమలాం అమలాం అతులాం |
సుజలాం, సుఫలాం మాతరం

||ప|| వందే మాతరం ||ప||

శ్యామలాం సరలాం సుశ్చితాం భూషితాం |
ధరణీ ధరణీం మాతరం
వందే మాతరం, వందే మాతరం

-బంకిమ్ చంద్ర చటర్జి

తాత్పర్యం :

అమ్మా వందనం, జల భరితవూ, ఫల భరితవూ, మలయ పర్యత సుగంధపు చల్లటి గాలి వీచేదానివీ పచ్చని పైర్లతో శోభితవూ అయిన ఓ అమ్మా నీకీ వందనం.

శుభ్రమైన వెన్నెలతో మినుకుమని మెరిసేదానివీ పూలు- చిగురు పరిమళంతో మెరిసే అలంకృతవూ, నగుముఖంతో తియ్యటి మాటల సుఖదాతవు, వరదాతవు అయిన ఓ అమ్మా నీకిదే వందనం.

కోట్లాది కంఠాలతో మంజుళగా పాడేదానివీ, కోట్లాది భుజాలతో శస్త్ర చలనం చేసేదానివీ అయిన నిన్ను అబల అనేదెవరు? బహు విధ శక్తి శాలిని, అభయ దాయిని, వైరికుల ధ్వంసిని అయిన ఓ అమ్మా నీకిదే వందనం.

నీవే విద్య, నీవే ధర్మం, నీవే హృదయం, నీవే ఆత్మ, శరీరంలో ఆడే ప్రాణమూ నీవే. మా బాహువులలో పుట్టే శక్తి, మా హృదయాలలో స్పందించే భక్తి, గుడి గుడిలో పూజింపబడుతున్న ఆరాధ్య దైవమూ నీవే. పది చేతులతో శస్త్ర చాలనం చేయు దుర్గా, కమల దళంపైన విహరించు లక్ష్మీ, విద్యాధి దేవత సరస్వతీ నీకు బుణపడి ఉంటాను నేను.

పరిశుద్ధమైన దానివీ మంగళకరమైన దానివీ, జోడిని దానివీ. జల-ఫలం భరితవూ అయిన ఓ అమ్మా నీకీ వందనం.

కృష్ణవర్ణం, సరళ, మందహాస ఆభరణాలు ధరించిన దానివి, భూదేవి, సకలసమృద్ధికి కారణమైన ఓ అమ్మా నీకిదే వందనం.

తాత్వికం

వ్యాయామ విద్య

అధ్యాయం -1

ఆధునిక ఒలింపిక్ - ఆసియా క్రీడలు

ఈ ఆటలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు.

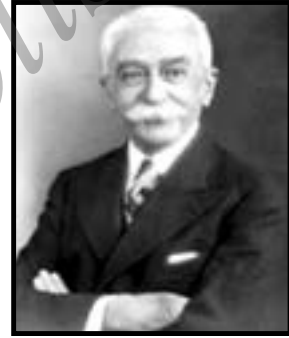
☞ ఆధునిక ఒలింపిక్ ప్రారంభం, దాని ఉద్దేశ్యాలు,

☞ ఒలింపిక్ జెండా

☞ ఒలింపిక్ జ్యోతి

☞ ఆసియా క్రీడలు

ఒలింపిక్ క్రీడలు ప్రపంచంలోనే చాలా శ్రేష్ఠమైన క్రీడాకారులను నిర్ణయించు పందెపు ఆటలు. ఇలాంటి ఒలింపిక్ క్రీడలు మొట్టమొదట గ్రీకు దేశంలో క్రీ. పూ. 776లో ప్రారంభమై, క్రీ.శ 394 వరకు జరిగాయి. తరువాత రోమన్ దొర “థియోడోసియస్” ఈ క్రీడా కూటములను నిలిపేశారు. తరువాత రోజులలో ఫ్రాన్స్ దేశపు బ్యారన్ పియర్ డి కోబర్టిన్ (Baron Pierre De Coubertin) గారి వరుస ప్రయత్నం, దృఢ సంకల్పంతో ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలు రూపుగొన్నాయి. 1894లో ఫ్రాన్స్ లోని సారాబానిలో కలిసిన అంతర్జాతీయ అభ్యాస క్రీడా అధివేతనంలో ఒలింపిక్ ను మళ్ళీ ప్రారంభించాలనే ప్రణాళికను నివేదించారు. వీరి ప్రణాళికను దేశాలన్నీ ఒప్పుకొని తొమ్మిది దేశాల ప్రనిధులతో కూడిన సమితిని నిర్మించారు. అదే మొట్టమొదటి అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ సమితి. దాని మొదటి అధ్యక్షుడుగా గ్రీక్ దేశపు డిమిట్రీయస్ వికెలాన్ మరియు మొదటి కార్యదర్శిగా కోబర్టిన్ ఎన్నుకోబడ్డారు. ఈ సమితి 1896 ఏప్రిల్ 5 నుండి గ్రీక్ దేశపు ఏథెన్స్ లో మొట్ట మొదటి ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమి జరపాలని సమితి నిర్ణయించింది.



బ్యారన్ పియందె కోబర్టిన్

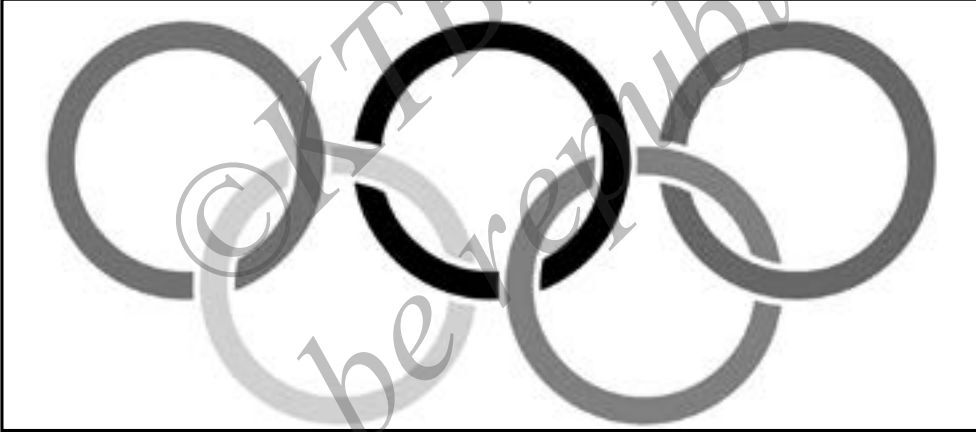
1894 లో నిర్మాణమైన అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ సమితి ప్రధాన కార్యాలయం స్విట్జర్లాండ్ లోని లుసాన్ లో ఉంది. ఇదొక స్వతంత్ర సంస్థయై, ఒలింపిక్ క్రీడలను నియంత్రించి, నిర్దేశించే బాధ్యతను కల్గి ఉంది.

ఏదైనా జాతి, వర్ణం, మత బేదభావం లేకుండా జరుగు ప్రపంచపు అతి పెద్ద సామూహిక కార్యక్రమం అనగా ఒలింపిక్స్ మాత్రం. డైడన్ రాసిన ఒలింపిక్ ధ్యేయ వాక్యమైన “సిటియస్,

ఫార్టియస్, ఆల్టియస్ ” (Citius, Fortius, Altius) అనగా ఇంకా వేగం, ఇంకా శక్తి, ఇంకా పైన (faster, stronger, higher) అని అర్థమౌతుంది. క్రీడలలో పాల్గొను పోటీదారుడి నైపుణ్యం, శారీరక సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించడమే ఒలింపిక్ ముఖ్యగురిగా సూచిస్తున్నది.

ఒలింపిక్ జెండా :

ఒలింపిక్ క్రీడా జెండాను 1913లో కోబర్గ్ గారి సలహా మేరకు తయారుచేసి,, 1914లో విడుదల చేశారు. అయితే దీనిని మొదటిసారి 1920లో బెల్జియంలోని ఆంట్వర్ప్ (Antwerp) లో జరిగిన క్రీడా కూటమిలో ముఖ్య క్రీడాకారులతో ఎగురవేయబడింది. ఒలింపిక్ క్రీడాపతాకం శుభ్రమైన తెలుపు వర్ణపు వస్త్రం పైన ఐదు వలయాలు పరస్పరం కలుసుకొని ఐదు రకాల రంగులతో ముద్రించబడి ఉంటుంది. నీలి, ఎరుపు మరియు ఆకుపచ్చరంగులుంటాయి.



చిత్రం - 1.1- ఒలింపిక్ జెండా

ఒలింపిక్ జ్యోతి :

ప్రపంచ దేశాలన్నింటి మధ్య ఐక్యత సాధించడానికి 1936లో జర్మనీకి సంబంధించిన బెర్లిన్ ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమిలో మొట్ట మొదటిసారి ఒలింపిక్ జ్యోతిని వెలిగించు పద్ధతిని అమల్లోకి తేవడమైంది. ఒలింపియా నగరంలో సూర్యకిరణాల సహాయంతో వెంజ్లో వెలిగించిన జ్యోతిని ఒలింపియానుండి సరళి ద్వారా పరుగెడుతూనే (అవసరమున్నప్పుడు విమానం, పడవలో) తెచ్చి క్రీడా మైదానంలో నిర్మించబడిన బృహత్ అగ్నికాండకు స్పర్శించబడుతుంది. క్రీడా కూటమి జరిగినన్ని రోజులు ఆ జ్యోతి ఆరిపోకుండా వెలగడానికి ఏర్పాటు చేస్తారు.

గ్రీకులు చెందిన కవి 'కాస్టెన్ పలియాన్' రాసిన గీతానికి 'స్టైరస్ సెమరాస్' సంగీతం సంయోజనం చేసి పాడటం అయింది. ఈ గీతాన్ని వీక్షించడానికి వచ్చినవారందరూ చాలా మటుకు వ్యక్తంచేసిన పరిణామంలో ఒలింపిక్స్ క్రీడల అధికారిక గీతం అయింది.

మీకు తెలిసుండనీ :

- 1) వేసవి ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమి మరియు శీతాకాల ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమి అను రెండు విధాలలో ఒలింపిక్ క్రీడాకూటములను నిర్వహిస్తారు.
- 2) వేసవి ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమి ముగిసిన తరువాత, అదే స్థళంలో వికలాంగుల ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమి జరుగుతుంది.

ఆసియా క్రీడలు :

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఆసియా ఖండంలోని అనేక దేశాలు స్వతంత్రమైనాయి. ఇలా క్రొత్తగా స్వతంత్రమైన దేశాలన్నింటి మధ్య సహకారం మరియు ఐక్యత సాధించడానికి ఆసియా ఖండంలోని దేశాలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తమ శక్తి, స్థానాన్ని ప్రదర్శించడానికి ఒక కొత్తి విధానపు పోటీలను ఏర్పరచాలని కోరుకున్నాయి. దీనికి పూరకమగునట్లు 1948 ఆగస్ట్ 14 నాటి లండన్ ఒలింపిక్స్ లో ఇండియన్-ఒలింపిక్ సమితి యొక్క ప్రతినిధిగా శ్రీ గురుదత్ సోందిగారు పాల్గొన్నారు. అక్కడ ఆసియా ఖండం నుండి పాల్గొన్న దేశాలన్నింటి క్రీడా ప్రతినిధులతో చర్చించి, ఆసియా దేశాల మధ్య పరస్పర సహకార భావనపెంచే దృష్టితో ఆసియా క్రీడలు జరిపే సలహాలిచ్చారు. ఈ సలహాలకు ఏషియన్ అథ్లెటిక్స్ ఫెడరేషన్ ఒప్పుకుంది ఏషియన్ అథ్లెటిక్స్ ఫెడరేషన్ తరువాత 1949లో తన పేరును ఏషియన్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ గా మార్పు చెందింది. ఈ సంస్థ ఒక స్వతంత్ర సంస్థయై, ఆసియా క్రీడల యొక్క బాధ్యతలన్నింటిని నిర్వహిస్తున్నది. ఈ సమితి మొట్ట మొదటి ఏషియన్ క్రీడా కూటమిని 1951లో భారతదేశ రాజధానియైన ఢిల్లీలో జరపాలని తీర్మానించింది. అవిధంగా ఈ క్రీడా కూటమి విజయవంతంగా ప్రారంభమై, అప్పటినుండి ప్రతి నాలుగు సంవత్సరాల కొకసారి సభ్యత్వం కల్గిన వేర్వేరు దేశాలలో ఈ క్రీడా కూటములు జరుగుతూ వస్తున్నాయి.

అభ్యాసాలు

I. కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంతో సమాధానమివ్వండి.

1. ప్రాచీన ఒలింపిక్ క్రీడ ఎక్కడ ప్రారంభమైంది?
2. ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడ కూటమి పితామహుడెవరు?
3. ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడ మొట్టమొదట ఏ దేశంలో ప్రారంభమైంది?
4. అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ సమితి కేంద్ర కార్యాలయం ఎక్కడ ఉంది?

5. ఒలింపిక్ ధ్యేయ వాక్యం ఏది?
6. ఒలింపిక్ జెండాలోని వివిధ వర్ణాల వలయాలు రంగులు ఏవి?
7. మొట్ట మొదట ఒలింపిక్ జ్యోతిని ఏ క్రీడా కూటమిలో అమల్లోకి తెచ్చారు?
8. మొట్ట మొదటి ఆసియా క్రీడలను ఏ దేశంలో నిర్వహించడమైంది?
9. ఆసియా క్రీడల బాధ్యతను నిర్వహించు సంస్థ ఏది?

II. కింది ప్రశ్నలకు మూడు లేదా నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. ఒలింపిక్ ధ్యేయ వాక్యం అర్థం వివరించండి?
2. ఒలింపిక్ జెండా అర్థం వివరించండి?
3. ఒలింపిక్ జ్యోతి ఎలా ప్రారంభమైంది?
4. ఒలింపిక్ ప్రారంభం గురించి వివరించండి?
5. ఆసియా క్రీడలు ప్రారంభమైన విధానాలు తెల్పండి?

కార్యాచరణలు :

- 1) బారన్ డి పియరె కోబర్నిన్ గారి జీవిత చరిత్రను సేకరించండి.
- 2) ఇప్పటి వరకు జరిగిన ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలు జరిపిన నగరాలను పట్టి చేయండి.
- 3) అంతర్జాలం సహాయంతో ఇటీవలి ఒలింపిక్ క్రీడలలో పాల్గొన్న క్రీడాకారుల పట్టి తయారు చేయండి.

జట్టు ఆటలు

అధ్యాయం -2

వాలిబాల్

ఈ అధ్యాయంలో కొందరు ప్రముఖ వాలిబాల్ ఆటగాళ్లైన శ్యామ్ సుందర్ రావ్, రమణా రావ్, జిమ్మి జార్జ్ శ్రీధరన్, చార్లెస్ కిరాలి, యమిల్కా రూయిజ్ ల చిరు పరిచయం చేసుకొంటారు.

ప్రముఖ జాతీయ, అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం

1. యం. శ్యామ్ సుందర్ రావ్

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కు చెందిన వీరు 1970లో భారతదేశ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. వీరి క్రీడా సాధనకు భారత ప్రభుత్వం 1974 లో అర్జున్ పురస్కారం ఇచ్చింది. 1995లో క్రీడా తర్ఫీదు సాధనకు 'ద్రోణాచార్య' ప్రశస్తినిచ్చి గౌరవించింది.

2. ఎ. రమణా రావ్

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కు చెందిన వీరు 1970 దశాబ్దంలో భారతీయ వాలిబాల్ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. వీరి సాధనను గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం 1978లో అర్జున్ పురస్కారం, 1990లో ద్రోణాచార్య ప్రశస్తినిచ్చి గౌరవించింది.

3. జిమ్మి జార్జ్



కేరళకు చెందిన జిమ్మి జార్జ్ భారతీయ అత్యుత్తమ ఆటగాళ్ళలో ఒకడు, ఇటలీ దేశపు ఫ్రైవేటు జట్టు పరంగా ఆడుతున్న వీరు కారు . ప్రమాదంలో ఇటలీలోనే మృతి చెందారు.

4. జె. ఇ. శ్రీధరన్

తమిళనాడుకు చెందిన వీరు భారతీయ అత్యుత్తమ సెట్టర్. ప్రస్తుతం భారతదేశ వివిధ వయోమానపు జట్లకు తర్ఫీదునిచ్చు బాధ్యత కలిగి ఉన్నారు.

అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం

చార్లెస్ కిరాలి (CHARLES KIRALY)

చార్లెస్ కిరాలి 03.11.1960న అమెరికాలోని మిచిగన్ లో జన్మించారు. వీరు వాలిబాల్ ఆటలో ప్రఖ్యాతి చెందారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రసిద్ధుడైన వీరు, "KARCH" అను మారుపేరుతో పిలువబడుతున్నారు.

20 వ శతాబ్దపు ప్రపంచ శ్రేష్ట వాలిబాల్ ఆటగాడైన కర్స్ కిరాలి అమెరికా పురుషుల జట్టు నుండి ఆడి కింది పదకాలు / పురస్కారాలు పొందినాడు.



లో లాస్ ఏంజిల్స్ లో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం
జపాన్ లోని టోక్యో లో జరిగిన ప్రపంచ కప్ టైటిల్
లో ప్యారిస్ లో జరిగిన చాంపియన్ షిప్ టైటిల్
లో సియోల్ లో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం
అంతర్జాతీయ వాలిబాల్ సంస్థ యొక్క బీచ్ వాలిబాల్
ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం ఈ విధంగా సమగ్ర నైపుణ్యాలతో
అనేక బిరుదులు పొంది, ప్రపంచ శ్రేష్ట వాలిబాల్ ఆటగాడై
ప్రఖ్యాతి చెందాడు.

యామిల్కా రుయిజ్ (YAMILKA RUIZ)



20 వ శతాబ్దపు ప్రపంచ శ్రేష్ట వాలిబాల్ ఆటగారై అయిన ఈమె
08.05.1979 న క్యూబాలో జన్మించారు. ఈమె తమ దేశానికి
ప్రపంచస్థాయి స్థానాన్ని తెచ్చిపెట్టిన కీర్తిరాలు.
1992 నుండి 2000 వరకు ఆమె అద్భుత సాధన.
లో చార్మిలోనాలో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం.
లో బ్రెజిల్ లో జరిగిన ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ టైటిల్.
లో అట్లాంటాలో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం
లో సిడ్నీలో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం.
ఈ విధంగా అనేక సాధనలతోపాటు తన కీర్తి శిఖరాలను
అధిరోపించి, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత స్థాయికి ఎదిగారు.

మీకు తెలిసుండినీ : ఇటీవల రోజులలో బీచ్ వాలీబాల్ కూడా ప్రసిద్ధి పొందిన ఒలింపిక్ క్రీడలలో చేర్చబడింది.

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి :

1. ఎం. శ్యామ్ సుందర్ రావు రాష్ట్రానికి చెందినవారు .
2. ఎ. రమణారావు గారికి భారత ప్రభుత్వం క్రీడా సాధనగాను ప్రశస్తి ఇచ్చి గౌరవించింది.
3. ఎ శ్యామ్ సుందర్ రావు గారి క్రీడా తర్ఫీదు సాధనకు పురస్కారంతో ప్రశస్తి ఇచ్చి గౌరవించింది.
4. కేరళకు చెందిన గారు ఇటలీ దేశపు ఫైవేట్ జట్టు పరంగా వాలీబాల్ ఆడినారు.
5. ప్రపంచ గొప్ప ఆటగాళ్ళలో క్యూబా దేశానికి చెందిన ఆమె పేరు

II. కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. ఎం. శ్యామ్ సుందర్ రావుకు ఇచ్చిన పురస్కారాలేవి?
2. చార్లెస్ కిరాలి పొందిన పదకాలు పట్టీ చేయండి?
3. యామిల్క్ రూమిజ్ కు వచ్చిన పదకాలేవి?

కార్యాచరణం : 1) వాలీబాల్ క్రీడలో కర్నాటక రాష్ట్రం నుండి అంతర్జాతీయ పోటీలలో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన ఆటగాళ్ళ పేర్లు పట్టీ చేయండి.

2) అంతర్జాలం సహాయంతో భారతదేశ అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ ఛాయా చిత్రాలు, సాధనల గురించి వివరాలు సేకరించండి.

అధ్యాయం-3

హాకి

ఈ అధ్యాయంలో కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

☞ రాష్ట్రీయ, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం.

☞ వివిధ దశలలో జరుగు పోటీలు.

మనమిదివరకే కిందటి తరగతులలో హాకి ఆట చరిత్ర, అంకణం పరిచయం, కొలతలు, ఉపకరణాల పరిచయం, సాధాణ నియమాలు, రాష్ట్ర మరియు దేశ సాధనలు మరియు క్రీడా పుస్కారలకు సంబంధించిన అధ్యయనం చేశాం ప్రస్తుత సంవత్సరంలో మీరు హాకి ఆటలోని రాష్ట్రీయ, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ ఆటగాల పరిచయం మరియు వివిధ దశలలో జరుగు పోటీల గురించిన అధ్యయనం చేద్దాం.

భారతీయ ప్రసిద్ధ హాకి ఆటగాళ్ళు

భారతీయ హాకి క్షేత్రం నిపుణ గురువులను మాత్రమేగాక, హాకి మాంత్రికులను కూడా సృష్టించింది. ప్రపంచమంతటా ప్రజలు వారి ఆకర్షక ఆటగాళ్ళను చూసి, మంత్రముగ్ధులయ్యారు. అలాంటి కొంతమంది ఆటగాళ్ళు చిరు పరిచయం ఇందులో ఉంది.

1. **ధ్యాన్ చంద్** : మేజర్ జ|| ధ్యాన్ చంద్ సింగ్ ఒక గొప్ప భారతీయ హాకి క్రీడాకారుడు. వీరు ప్రపంచ అత్యున్నత హాకి క్రీడాకారుడు అను ఖ్యాతికి పాత్రుడయ్యాడు. వీరు ఒలింపిక్స్ లో మూడుసార్లు భారత దేశానికి హాకీలో ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 1928లో ఆమ్స్టర్ డ్యామ్, 1932లో లాస్ ఏంజిల్స్ మరియు 1936లో బెర్లిన్ ఒలింపిక్స్ లలో స్వర్ణ పదకం గెలిచిన భారతీయ హాకి జట్టులో వీరి పాత్ర ముఖ్యమైనది. భారత ప్రభుత్వం వీరికి 1956లో భారతదేశ అత్యున్నత ప్రజా పురస్కారమైన 'పద్మ భూషణ్' పురస్కారమిచ్చి గౌరవించింది. వీరి మొదటి తర్ఫిదుదారుడైన పంకజ్ గుప్త వీరికి చంద్ (చంద్ర) అను బిరుదు నిచ్చారు, అంతేగాక రాబోయే రోజులలో చంద్రునిలాగా మెరుస్తాడని భవిష్యత్తు చెప్పారు.



అడాల్ఫ్ హిట్లర్ కూడా ధ్యాన్ చంద్ సాధన చూసి చాలా ప్రభావితుడైనాడు. వీరి జర్మన్ సేనలో ఫీల్డ్ మార్షల్ గా పనిచేయడానికి ఆహ్వానించాడు. అయితే, వీరు దానికి ఒప్పుకోలేదు, ధ్యాన్ చంద్ క్రీడలనుండి నివృత్తి చెందిన తరువాత వారు పాటియాలాలో ఎన్.ఐ.ఎస్ డిప్లొమా పదవి (డిగ్రీ) పొందారు.

వీరి జన్మ దినమైన ఆగస్టు 29న దేశంలో “జాతీయ క్రీడా దినోత్సవంగా” ఆచరించబడుతోంది.

2. **అజిత్ పాల్ సింగ్** : వీరు దేశ హాకి జట్టు ఉత్తమ మధ్య రక్షకులలో ఒకడు. 1968లో మొస్కోలో ఒలింపిక్స్ లో భారత దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన వీరు, 1976లో మోంట్రీయల్ ఒలింపిక్స్ లో జట్టునాయకుడిగా వెండి పదకం గెలిచిన వీరి అత్యుత్తమ ఆటవలననే ఆసియా జట్టుకు ఎన్నుకోబడ్డాడు, బ్యాంకాక్ మరియు తేహరాన్ ఆసియా క్రీడలలో వేండిపథకాన్ని గేలిచారు.



3. **లెస్లి క్లౌడియస్** : తమ క్రీడా జీవితాన్ని హాకి క్రీడనుండి ప్రారంభించిన వీరు భారతీయ శ్రేష్ఠ మధ్య రక్షకులలో ఒకడిగా నిలిచారు. వీరు వరుసగా మూడు సార్లు (1948, 1952, 1956) భారత దేశానికి ఒలింపిక్స్ లో ప్రాతినిధ్యం వహించి, స్వర్ణపదకాలు గెలిచాడు, ఒలింపిక్స్ హాకి ఆటలో గరిష్ఠ పదకాలను (3 స్వర్ణం 1 వెండి) పొందిన కారణంగా వీరి పేరు గిన్నిస్ రికార్డు పుస్తకంలో చేరింది. క్లౌడియస్ కు 1971 లో పద్మశ్రీ పురస్కారం లభించింది.



4. **డా॥ ఎం.పి. గణేష్** : వీరు కర్నాటకలోని కొడగులో పుట్టి, భారతదేశానికి మూడు ప్రపంచ కప్ లలో ప్రాతినిధ్యం వహించిన డా॥ ఎం.పి. గణేష్ 1971లో బార్నిలోనాలో కంచుపదకం, 1973లో ఆమ్స్టర్ డామ్ లో జట్టు నాయకుడిగా కంచుపదకం గెలిచాడు. 1972లో ప్రపంచ ఇలెవెన్ కు ఎన్నుకోబడి 1970 నుండి 1974 వరకు ఆసియా జట్టులో ఆడినారు వీరికి 1973లో అర్జున్ పురస్కారం లభించింది. అనేక సంవత్సరాలు భారతీయ జట్టుకు తర్ఫీదుదారుడై, 1998లో కామన్ వెల్త్ మరియు బ్యాంకాక్ ఆసియా క్రీడా కూటములకు తర్ఫీదు సమితికి అధ్యక్షులైరి. భారతదేశ ప్రతిష్టాత్మక సంస్థయైన భారతీయ క్రీడా ప్రాధికార అధ్యక్షుడిగా సేవ చేశారు.



5. **ధనరాజ్ పిళ్ళై** : వీరు మనదేశ ప్రసిద్ధ హాకి ఆటగారుడై, తమ పదహారు సంవత్సరాల శ్లాఘించదగ్గ హాకి జీవితంలో 4 ఒలింపిక్స్, 4 ప్రపంచ కప్ లు, 4 చాంపియన్స్ ట్రోఫీలు మరియు 4 ఆసియా క్రీడలలో అత్యధిక గోల్ లు కొట్టి గెలుపుకు కారణమైనాడు, వీరు 1994లో సిడ్నీ



ఒలింపిక్స్ లో తమ అత్యుత్తమ ఆటవలన ప్రపంచ జట్టుకు ఎన్నుకోబడిన ఏకైక భారతీయుడు. 1999లో రాజీవ్ గాంధీ ఫీల్డ్ రత్న పురస్కారం 2000లో పద్మశ్రీ పురస్కారాలతో గౌరవించబడ్డారు.

6. **మమతా ఖరాబ్** : మమతా హర్యానాకు చెందినవారు. భారతీయ మహిళా హాకీ జట్టు ఆక్రమణకారి ఆటగారై అయి ఉండి. ఈమె లో భారతీయ జట్టుపరంగా ప్రారంభించి జూనియర్ ఆసియా కప్ లో అత్యధిక గోల్లను కొట్టి పోటీలోని అత్యుత్తమ ఆటగారై పురస్కారం గెలుచుకుంది. ఈమె బుసాన్ ఆసియా క్రీడలలో నాల్గవ స్థానం పొందగా, 2006 దోహా ఆసియా క్రీడలలో కంచు పదకం గెలుచుకుంది. 2004లో ఆసియా కప్ లో మరియు సంయుక్త క్రీడాకూటమి హాకీ పోటీలో స్వర్ణ పదకం పొందింది.



7. **సూరజ్ లతా దేవి** : మణిపూర్ కు చెందిన సూరజ్ లతాదేవి ఇందిరా గాంధీ గోల్డ్ కప్ హాకీ చాంపియన్ షిప్ లో ఆడటం ద్వారా తమ అంతర్జాతీయ హాకీ వృత్తి ప్రారంభించింది. ఈమె బ్యాంకాక్ లో వెండి పదకం గెలుచుకుంది. రెండుసార్లు ఆసియా కప్ లో ఆడి ద్వితీయ మరియు ఒక్కసారి ప్రథమ స్థానం పొందారు. సంయుక్త క్రీడా కూటమిలో మరియు ఆఫ్రో ఏషియన్ గేమ్స్ లో ప్రథమ స్థానం పొందింది. భారతీయ హాకీ జట్టు నాయకిగా చాలాసార్లు ఈమె భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించింది.



8. **హెలెన్ మేరి ఇనోసెంట్** : కర్ణాటకకు చెందిన ఈమె ఉన్నత స్థాయి గోల్ కీపర్ అయ్యారు. తమ మొదటి అంతర్జాతీయ హాకీ పోటీని జర్మనీకి వ్యతిరేకంగా ఆడింది. నెదర్లాండ్ లోని ఉట్రిచ్ లో ఆసియా క్రీడలలో ఆడి బ్యాంకాక్ లో వెండి పదకం గెలుచుకుంది. రెండు ఆసియా కప్ లలో స్వర్ణ మరియు వెండి పదకాలు గెలిచి, ఆసియా కప్ లో అత్యుత్తమ గోల్ కీపర్ పురస్కారం పొందిన ఈమె మూడు సంయుక్త క్రీడా కూటముల హాకీ పోటీలో వెండి మరియు స్వర్ణ పదకాలు గెలిచింది. 2003లో ఆఫ్రో ఏషియన్ గేమ్స్ లో తమ గోల్ రక్షణా తంత్రంతో జట్టు ప్రథమ స్థానం పొందడానికి కారణమైంది. ఇందిరాగాంధీ గోల్డ్ కప్ లో జట్టు నాయకిగా ద్వితీయ స్థానం పొందింది.



అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళు :

1. **డా. రిచర్డ్ చార్న్స్ వర్త్**

వీరు మాజి ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడు మరియు వృత్తిపరంగా వైద్యుడు. వీరు కొన్ని సంవత్సరాలు ఆస్ట్రేలియా నాయకుడైనాడు. సుమారు 10 సంవత్సరాలు ప్రపంచ అత్యుత్తమ ఆటగాడు అనిపించుకొన్నాడు. వీరు



ఆస్ట్రేలియా జట్టు పరంగా ఒలింపిక్స్ లో ఆడినాడు. వీరు ఆస్ట్రేలియాకు అనేక అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు తెచ్చిపెట్టారు. అందులో లండన్ ప్రపంచ కప్ ఒకటి. వీరు 227 అంతర్జాతీయ పోటీలు ఆడిన తరువాత అనేక సంవత్సరాలు విజయశాలి ఆస్ట్రేలియా మహిళా జట్టుకు తర్ఫీదుదారుడయ్యాడు

2. శహబాజ్ అహ్మద్

వీరు హాకి చరిత్రలో అత్యుత్తమ ఆక్రమణకారి ఆటగాళ్ళలో ఒకరుగా నిలిచారు. వీరికి వేగవంత ఆటవలన విద్యుత్ మిడిమ మనిషి అను అడ్డపేరు దొరికింది. వీరు పాకిస్తాన్ ను 4 చాంపియన్ ట్రోఫీలు, మూడవ ఆసియా కప్, లాహోర్ లో ఏడవ ప్రపంచకప్, ఆసియా హాకి మరియు సిడ్నీ ప్రపంచ కప్ లలో ప్రాతినిధ్యం వహించారు. వీరు ఆసియా కప్ మరియు బీజింగ్ ఆసియా క్రీడలలో స్వర్ణం చాంపియన్స్ ట్రోఫి, లాహోర్ ప్రపంచ కప్ మరియు బి. యం. డబ్ల్యూ కప్ లో వెండి మరియు చాంపియన్స్ లాహోర్ మరియు సిడ్నీ) అత్యుత్తమ పురస్కారం పొందిన ఏకైక ఆటగాడై, పాకిస్తాన్ జట్టు పరంగా అనేక అంతర్జాతీయ పోటీలలో ఆడినారు.



3. ఫ్లారిన్ యాన్ బోవిల్లాండర్

వీరు హాలెండ్ దేశస్థులు అట్లాంటా ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణపదకం గెలిచారు. లాహోర్ ప్రపంచ కప్ లో 9 గోల్లు కొట్టి, తమ జట్టు స్వర్ణ పదకం గెలవడానికి కారకుడయ్యాడు. వీరు పెనాల్టీ కార్నర్ కొట్టడంలో ప్రసిద్ధి చెందినారు. వీరి బూమ్ బూమ్ బోవిల్లాండర్ అను పేరుతో పిలువబడేవారు. వీరు హాలెండ్ పరంగా అనేక అంతర్జాతీయ పోటీలలో ఆడి, అధికంగా గోల్లు కొట్టాడు.



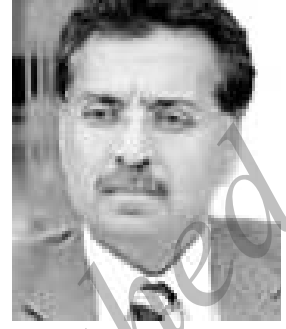
4. జెక్స్ బ్రిన్మెన్

వీరు హాలెండ్ కు చెందిన హాకి ఆటగాడు. వీరు అట్లాంటా మరియు సిడ్నీ ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకం పొందాడు. వీరు అనేక సంవత్సరాలు హాలెండ్ జట్టు పరంగా ఆడినారు. మధ్యరక్షకుడిగా అనేక అంతర్జాతీయ పోటీలలో ఆడి, ఏక్కువ గోల్లు కొట్టాడు. వీరు ప్రపంచకప్ గెలిచి, చాంపియన్స్ ట్రోఫి గెలిచాడు.



5. హసన్ సర్దార్

వీరు పాకిస్తాన్‌కు చెందిన అక్రమణకారి అటగాడు. జట్టుకు నాయకుడైనాడు. వీరు పాకిస్తాన్ ఉత్తమ సెంటర్ ఫార్వర్డ్‌గా అనిపించుకున్నాడు. తమ మొట్టమొదటి ప్రపంచ కప్ 1982లో ఆడినారు. ఈ పోటీలలో వీరు రికార్డు 11 గోల్లు కొట్టి, పాకిస్తాన్‌కు స్వర్ణ పదకం సంపాదించిపెట్టాడు. 1982లో న్యూజిల్లీ ఆసియా క్రీడలలో భారత దేశాన్ని ఓడించి, స్వర్ణపదకం పొందాడు. అదేవిధంగా 1984లో లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలింపిక్స్‌లో పాకిస్తాన్ జట్టు స్వర్ణపదకం పొందడంలో ముఖ్య పాత్ర వహించాడు. ఇది అయిన తరువాత కొద్ది సంవత్సరాలు వీరు పాకిస్తాన్ హాకీ జట్టుకు వ్యవస్థాపకులయ్యారు.



ప్రపంచ కప్ ట్రోఫి

ప్రపంచ కప్ ట్రోఫిని పాకిస్తాన్‌కు చెందిన బషీర్ మోజిద్ సంకల్పించాడు. దీనిని పాకిస్తాన్ సైన్యం నిర్మించింది. 27-03-1971లో బ్రస్సెల్స్ లో బెల్జియమ్ కు పాకిస్తాన్ రాయభారి అయిన యం. ఇ. మసూద్ అంతర్జాతీయ హాకీ కూటమి అధ్యక్షుడైన రెని ఫ్రాంక్ కు దానిని హస్తాంతరం చేశాడు. ఈ ట్రోఫి వెండిది. దానిపైన సూక్ష్మమైన పుష్పాకార భూపటాలున్నాయి. దీనిపైన గల వెండి మరియు స్వర్ణంతో తయారుచేసిన భూగోళం, దంతాలతో అలంకరించిన ఆధారం పైన నిలబడింది. దీని తుదిలో ఒక హాకీ స్టిక్ మరియు బంతి మాదరి ఉంది. పునాది మినహాయించి దీని ఎత్తు 120.85 మి. మీ. ఉంటుంది. పునాదితో కలిపి దీని ఎత్తు 650 మి. మీ. ఉంటుంది. దీని బరువు 11,560 గ్రాం. ఉంటుంది. అందులో 895 గ్రాం. స్వర్ణం, 6815 గ్రాం. వెండి; 350 గ్రాం. దంతం మరియు 3500 గ్రాం. సాగవాని కలిసింది.



అభ్యాసాలు

I భాటీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. భారతీయ హాకి జట్టు ప్రపంచ కప్ పురస్కారాలను సార్లు గెలిచింది.
2. జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం పేరుతో ఆచరించబడుతుంది.
3. మమతా ఖరాబ్ రాష్ట్రానికి చెందినవారు.
4. హాకి ప్రపంచకప్ను కొకసారి రెండు మధ్యలో జరుపబడుతుంది.

II కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. హాకి మాంత్రికుడుగా ఎవరిని పిలుస్తారు?
2. ఏకైక ప్రపంచ కప్ పురస్కారాన్ని భారతదేశం విప్పుడు జయించింది.
3. ఒలింపిక్స్ హాకీలో ఏ ఆటగాడికి అత్యధిక పదకాలు లభించాయి?
4. రాజీవ్ గాంధీ ఫేల్ రత్న పురస్కారం గెలిచిన ఏకైక హాకి ఆటగాడు ఎవరు?
5. ఏ ఆటగాడిని విద్యుత్ మిడిమ మనిషిగా అడ్డ పేరుతో పిలిచేవారు? మరియు ఎందుకు?
6. భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన కర్నాటకకు చెందిన ఆటగాళ్ళను పేర్కొనండి?

III కింది హాకి క్రీడాకారుల గురించి టిప్పణి రాయండి.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ధ్యాన్ చంద్ | 2. ఎం. పి. గణేష్ |
| 3. సూరజ్ లతాదేవి | 4. ధనరాజ్ ప్రియ |

కార్యాచరణం : ఒలింపిక్స్ లో హాకి ఆటలో భారతదేశం వదిలి స్వర్ణ పదకం పొందిన దేశాలు మరియు స్వర్ణ పదకం పొందిన సంవత్సరాలు పట్టి చేయండి.

అధ్యాయం-4

హ్యూండ్ బాల్

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- హ్యూండ్ బాల్ ఆటగాళ్ళ పరిచయం.
- వివిధ దశలలో జరుగు పంద్యావళులు (పోటీలు).

మీరు ఇదివరకే కింది తరగతులలో హ్యూండ్ బాల్ ఆట చరిత్ర, మైదాన పరిచయం, కొలతలు, ఉపకరణాల పరిచయం, సామాన్య నియమాలు, రాష్ట్ర, దేశ సాధనలు మరియు క్రీడా ప్రశస్తల గురించి అధ్యయనం చేశారు. ప్రస్తుత పాఠంలో హ్యూండ్ బాల్ ఆటయొక్క అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం, వివిధ దశలలో జరుగు పోటీల గురించి అధ్యయనం చేద్దాం.

అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం :

టాలెంట్ ద్యుషెబావ్ (Talant Duyshebaev)

రష్యా దేశస్థుడైన వీరు స్వర్ణ 1992 నాటి ఒలింపిక్ పోటీల స్వర్ణ పదకం విజేత జట్టు సభ్యులైనారు. ఈ పోటీలలో 47 గోల్లతోపాటు చాలా ఎక్కువ గోల్లు సాధించిన ఆటగాడయ్యారు. వీరు ఆ పోటీలస్వర్ణ జట్టు ఆటగాడై ఎన్నుకోబడ్డారు. ఒక సంవత్సరం తరువాత నాటి ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ పోటీలో స్వర్ణ పదకం గెలిచిన రష్యా జట్టు ఆటగాడు. తరువాత వీరు స్పెయిన్ దేశపు పౌరసత్వం పొంది, సుమారు 10 సంవత్సరాల కాలం స్పెయిన్ జాతీయ హ్యూండ్ బాల్ జట్టు సభ్యుడై దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించి, రెండు ఒలింపిక్ కంచు పదకాలను, యూరోపియన్ చాంపియన్ షిప్ లో ఒక వెండి పదకం, ఒక కంచు పదకం సాధించాడు. ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ పోటీలలో 'ఉత్తమ ఆటగాడు' ప్రశస్తి పొందాడు.



జాక్సన్ రిచర్డ్సన్ (Jackson Richardson)

ట్రాన్స్ దేశపు ఆటగాడైన వీరు 2004 నాటి ఏథెన్స్ ఒలింపిక్స్ పోటీల ప్రారంభోత్సవ వేడుకలో ట్రాన్స్ హ్యూండ్ బాల్ జట్టు నాయకుడైన వీరు దేశ పతాకం పట్టుకొని దేశ జట్టును ప్రతినిధించాడు. ఫ్రెంచ్ లీగ్ విజేత, అలాగే 1993 మరియు 1995 నాటి ఫ్రెంచ్ కప్ విజేత జట్టులో సభ్యుడైనాడు.



వీరు ఫ్రాన్స్ జాతీయ హ్యాండ్ బాల్ జట్టు సభ్యుడై, నాటి బార్నిలోనా ఒలింపిక్స్ లో కంచు పదకం పొంది, అంతర్జాతీయ హ్యాండ్ బాల్ ఫెడరేషన్ యొక్క 'ఏడాది ఆటగాడు' ప్రశస్తి 15 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ సార్లు, ప్రపంచ గొప్ప ఆటగాడుగా గుర్తింపబడ్డారు.

డేనియల్ స్టీఫన్ (Daniel Stephan)

జర్మనీ దేశస్థుడైన వీరు 1995 నుండి జర్మన్ హ్యాండ్ బాల్ జట్టు సభ్యుడయ్యారు. యూరోపియన్ హ్యాండ్ బాల్ చాంపియన్ షిప్ విజేత జట్టు సభ్యుడైనారు. స్టీఫన్ 1998లో 'విశ్వ ఏడాది ఆటగాడిగా, నుండి "జర్మనీ ఏడాది ఆటగాడు" ప్రశస్తిని తమ కిరీటంగా పొందాడు.



హెన్నింగ్ ఫ్రిట్జ్ (Henning Fritz)

జర్మనీ దేశస్థుడైన వీరు వీరు జర్మన్ హ్యాండ్ బాల్ జట్టు యొక్క సుప్రసిద్ధ గోల్ కీపర్ అయ్యాడు. ప్రపంచ ఆటగాడు ప్రశస్తి పొందాడు. ఇది ప్రపంచ ప్రథమ గోల్ కీపర్ కు ఇచ్చిన ప్రశస్తి. వీరు జర్మన్ జాతీయ హ్యాండ్ బాల్ జట్టు ఆటగాడయ్యారు. అదే సంవత్సరం జర్మనీ జట్టు స్వీడన్ లో జరిగిన యూరోపియన్ చాంపియన్ షిప్ లో ద్వితీయ స్థానం, పోర్చుగల్ లో జరిగిన ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ యొక్క ప్రథమ పోటీ జాతీయ ఆటగాడై వీరి 200వ పోటీ అయింది. వీరు జర్మనీ జట్టు యొక్క అత్యంత మహత్వ పూర్ణ ఆటగాడయ్యారు.



మీకు తెలిసుందనీ : 1928 నాటి వేసవి ఒలింపిక్ క్రీడా సమైఖ్య సమయంలో పదకొండు దేశాలు కలిసి అంతర్జాతీయ అమెచ్యూర్ హ్యాండ్ బాల్ ఫెడరేషన్ ను స్థాపించాయి.

వివిధ దశలలో జరుగు హ్యాండ్ బాల్ పోటీలు కింది విధంగా ఉంటాయి :

రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు

- 12 సంవత్సరాల వయో పరిమితికి లోబడిన బాల - బాలికల పోటీలు.
- 15 సంవత్సరాల వయోపరిమితికి లోబడిన బాల - బాలికల పోటీలు.
- 19 సంవత్సరాల వయో పరిమితికి లోబడిన బాల - బాలికల పోటీలు.
- పురుషుల కొరకు అసోసియేషన్ కప్.

జాతీయ స్థాయి పోటీలు

- సీనియర్ నేషనల్ చాంపియన్ షిప్.
- ఫెడరేషన్ కప్
- అంతర్ వలయ (ఇంటర్ జోనల్) చాంపియన్ షిప్.

అంతర్జాతీయ పోటీలు

- సార్క్ దేశాల పోటీలు
- కామన్వెల్త్ చాంపియన్ షిప్ (సీనియర్ మరియు జూనియర్ విభాగాలలో)
- ఏషియన్ చాంపియన్ షిప్
- ఏషియన్ గేమ్స్
- జూనియర్ మరియు సీనియర్ పురుషులు మరియు మహిళల పోటీలు.

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. డేనియల్ స్టీఫన్ ఒకసారి ప్రశస్తి పొందారు.
2. టాలెంటే ద్యుశెబువ్ దేశ ప్రసిద్ధ హ్యాండ్ బాల్ ఆటగాడు.
3. ఫ్రాన్స్ దేశపు ప్రసిద్ధ హ్యాండ్ బాల్ ఆటగాడైన రిచర్డ్ సన్ ఒలంపిక్స్ స్పర్ధలో నాయకుడుగా పాల్గొన్నారు.

అభ్యాసాలు

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒక్కొక్క వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి.

1. టాలెంటే ద్యుశెబువ్ సాధనలు రాయండి.
2. జాక్సన్ రిచర్డ్ సన్ గురించి రాయండి.
3. డేనియల్ స్టీఫన్ గురించి రాయండి.
4. రాష్ట్ర స్థాయిలో జరుగు హ్యాండ్ బాల్ పోటీలు ఏవి?
5. జాతీయ స్థాయిలో జరుగు హ్యాండ్ బాల్ పోటీలు ఏవి?
6. ఏవైనా నాలుగు అంతర్జాతీయ స్థాయి హ్యాండ్ బాల్ పోటీలను పేర్కొనండి.

కార్యాచరణం : ఒలంపిక్స్ లో హ్యాండ్ బాల్ ఆటలో స్వర్ణపదకం పొందిన దేశాలు మరియు స్వర్ణ పదకం పొందిన సంవత్సరాలు పట్టి చేయండి.

అధ్యాయం - 5

బాస్కెట్ బాల్

ఈ అధ్యాయంలో కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

☞ బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాళ్ళ పరిచయం.

☞ వివిధ దశలలో జరుగు పోటీలు.

రాష్ట్రీయ, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం

రాష్ట్రీయ ఆటగాళ్ళ పరిచయం

ఎస్.వి.అప్పయ్య

వీరు మన దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన మొదటి మైసూరుకు చెందిన బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారుడు. మొదటి ఆసియా క్రీడలు ఢిల్లీ మరియు పాకిస్తాన్లో మూడు టెస్ట్ పోటీలు ఆడినారు.

జి.దిలీప్

ఒలింపిక్ లో పాల్గొన్న మొట్ట మొదటి కర్ణాటక బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారుడు. మాస్కో ఒలింపిక్స్, నగూయ్ జపాన్ లో జరిగిన ఆసియా బాస్కెట్ బాల్ చాంపియన్ షిప్ లో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించారు .

ఆ.రాజన్

1983 - 1995 వరకు ఏషియన్ బాస్కెట్ బాల్ చాంపియన్ షిప్ లో మన దేశం తరపున పాల్గొన్నాడు. ఆసియాలోని వేరె చాంపియన్ షిప్ లో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. 4 సంవత్సరాలు భారతీయ బాస్కెట్ బాల్ జట్టుకు నాయకుడైనాడు.

బీ. ఎస్. గౌతమ్

వీరు కోన్ని సంవత్సరాలకాలం జూనియర్ మరియు సీనియర్ బాస్కెట్ బాల్ కు భారతీయ జట్టుకు నాయకుడైనాడు. 1989 మనిలాలో జరిగిన 10వ ఏషియన్ బాస్కెట్ బాల్ కాన్ఫెడ్రేషన్ (Confederation) చాంపియన్ షిప్, 18 వ ఏషియన్ బాస్కెట్ బాల్ కాన్ఫెడ్రేషన్ చాంపియన్ షిప్ - కొరియా - సియోల్ చాంపియన్ షిప్ - రియాద్ - సౌది మరియు 2003 లో సీనియర్ బాస్కెట్ బాల్ యూరప్ కప్, అంతర్జాతీయ పోటీలు, డాకా - బ్లాంగ్లాదేశ్ లో జరిగినటువంటి పోటీలలో స్వర్ణపదకం పొందారు.

పురస్కారాలు :-

వీరికి కర్ణాటక రాష్ట్ర పురస్కారం క్రీడా రత్న పురస్కారం, కెంపేగౌడ పురస్కారం, ఏకలవ్య పురస్కారం, 2008 - 09 హోయ్సల పురస్కారం.

భారతీయ ఆటగాళ్ళ సాధనలు

గీతూ అన్న జోస్

గీతూ అన్న జోస్ కేరళ రాష్ట్రంలోని కొట్టాయం జిల్లాలో జన్మించారు. అతనికి బాల్యం నుండే క్రీడల గురించి ఆసక్తి. తన 11 వ ఏటనే బాస్కెట్ బాల్ ఆట ఆడటం ప్రారంభించాడు. తనకు స్ఫూర్తియైన అప్పటి భారతీయ జట్టుకు నాయకుడైన ఐ. వి. చేరియన్ అనుచరుడై ఆటలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించి, రాష్ట్ర స్థాయి యువ క్రీడలలో పాల్గొని దక్షిణ మధ్య రైల్వేకు ఎన్నుకోబడ్డారు. గీతూ భారతదేశ ప్రప్రథమ ప్రొఫెషనల్ ఆటగాడై ఆస్ట్రేలియాలో పాల్గొని అక్కడ WNBL (ఉమెన్స్ నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ లీగ్) అభినందనలు పొంది అనేక ప్రశస్థులను పొందారు. తరువాత భారతీయ జట్టుకు నాయకత్వం వహించి థాయ్ ల్యాండ్ లో జరిగిన టోర్నమెంట్ లో పాల్గొన్నాడు. 2006లో కామన్ వెల్త్ గేమ్స్, ఏషియన్ గేమ్స్ లలో పాల్గొని మొట్టమొదటిసారి భారతీయ బాస్కెట్ బాల్ జట్టు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొన్న కీర్తి తెచ్చి పెట్టాడు ఈ విధంగా భారతీయ రైల్వేస్ జట్టునుండి పాల్గొని వరుసగా ఏడు సార్లు జాతీయ విజేత అయ్యాడు.

పేరుగాంచిన భారతదేశ బాస్కెట్ బాల్ క్రీడాకారులు



గురుదయాల్ సింగ్



విశేష భృగువంశి

మ్యాజిక్ జాన్సన్ (MAGIC JHONSON)

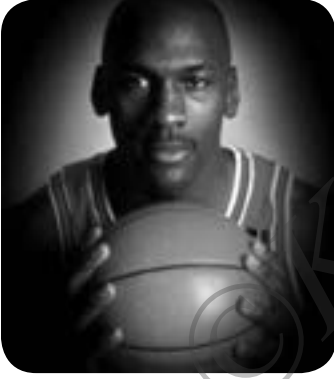


అర్విన్ జాన్సన్ మూలతః ల్యాన్సింగ్ (USA) 14.08.1959 లో జన్మించాడు. తమ పాఠశాల విద్యాభ్యాసాన్ని ఏవరెట్ పాఠశాలనుండి ప్రారంభించి చాలా ప్రఖ్యాత రాష్ట్ర విశ్వ విద్యాలయంనుండి పోటీచేసి లాస్ ఏంజెలిస్ లేకర్స్ మరియు USA దేశ జట్టునుండి ఉత్తమ ఆటగాడై ఖ్యాతి చెందాడు. ఇతని సాధన వరుసగా తొమ్మిది సార్లు NBA ప్రథమ జట్టుగా రారాజులాగా

ఏలినాడు. పన్నెండు సార్లు సదా నక్షత్రుడు బిరుదు. (ALL TIME STAR) పొందాడు. 1999 లో జరిగిన ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పదకాన్ని తనది చేసుకున్నాడు. NBA చరిత్రలోని 50 మంది ఆటగాళ్ళలో ఇతడు ఒకటిగా చేరుకున్నాడు. ఇతని ఆటను మెచ్చి MAGIC JHONSON అను బిరుదునిచ్చి గౌరవించారు.

మీకు తెలిసుందనీ : NBA - నేషనల్ బాస్కెట్ బాల్ అసోసియేషన్.

మైఖేల్ జోర్డాన్ (MICHAEL JORDAN)



మైఖేల్ జోర్డాన్ 17.02.1963 న జన్మించారు. ఇతడు మూలతః బ్రాక్లిన్ (న్యూయార్క్) కు చెందినవాడు. లాస్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యాభ్యాసం ప్రారంభించి, చికాగో బుల్స్ జట్టునుండి పోటీచేసి, ప్రఖ్యాతి చెందాడు. ఇతని విశేషమేమనగా పోటీ సందర్భంలో బాల్ను ఊపించని విధంగా వెనుకవైపు నుండి లే ఆఫ్ తో బంతిని బాస్కెట్ చేయడంలో నిష్ణాతుడైనాడు. అప్పటి నుండి తన జట్టు గెలుపు మెట్లను ఎక్కుతూ, బాస్కెట్ బాల్ ప్రపంచంలో పేరు తెచ్చాడు. ఇతడు ఏర్ బోర్డాన్ వైక్ గా మారుపేరుతో గుర్తించబడ్డాడు. ఇతని సాధన ఆరుసార్లు NBA చాంపియన్ మరియు 1990-98) రెండుసార్లు ఒలింపిక్స్ స్వర్ణపదకం పదునాలుగు సార్లు NBA వ్యక్తిగత తారగా దాఖలా చేశాడు. అన్ని వేళలా ప్రఖ్యాత చరిత్ర ఆటగాడిగా గుర్తించబడ్డాడు. అన్ని వేళలా ఇతనిలో గల మూడు గుణాలనగా వేగం, బలం (POWER), వీటిని ఉపయోగించుకొను కళ చివరిగా ఆటగాడై తన చివరి ఆట ప్రదర్శనను 16.04.2003న ఫిలా డెఫియలో ఇచ్చి తన బాస్కెట్ బాల్ జీవిత నివృత్తి ప్రకటించాడు.

కరీం అబ్దుల్ జబ్బార్ (LEW ALCINDOR)

కరీం అబ్దుల్ జబ్బార్ న్యూయార్క్ (USA) లో 16.08.1947 న జన్మించాడు. ఇతని మొదటి పేరు ల్యూ ఆల్ఫిండర్. పవర్ స్మారక అకాడమి నుండి తన విద్యాభ్యాసం ప్రారంభించి, జెర్సీ జట్టునుండి లోకరస్ మరియు ఎన్. బి. ఎ. జట్టు వరకూ ప్రఖ్యాతి చెందిన ఇతడు ఆ కాలపు బాస్కెట్ బాల్ యుగపురుషుడుగా మెరిశాడు. ఇతడి ఎత్తు 7.2¹¹ అడుగులు, బరువు 118.4 కె. జి.లు. దైత్యకార బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాడైన వీరు NBA సంస్థలో అత్యధిక అంకములు



పొందిన చాలా ఉత్తమ ఆటగాడిగా ఎక్కువ ప్రశస్తులను పొందిన కీర్తి ఇతనిది. ఏ NBA ఆటగాడు కూడా వ్యక్తిగతంగా ఇన్ని ప్రశస్తులు పొందలేదు. అబ్దుల్ జబ్బార్ మధ్యమ స్థానపు ఆటగాడై, ఎక్కువ దృఢకాయం, శరీర ఓర్పు, శారీరక సామర్థ్యం కలవాడై, ఇతడు SKY HOOK, స్పైహుక్ అను మారుపేరుతో ప్రఖ్యాతి చెందాడు తన 42వ ఏట పోటీలనుండి బయటి కొచ్చి, 15.05.1995న బాస్కెట్ బాల్ ఆటనుండి నివృత్తి చెందాడు.

మీకు తెలిసుండవలసి : ఇటీవల వికలాంగుల కొరకు గాలి కుర్చీ సహాయంతో బాస్కెట్ బాల్ పోటీలను నిర్వహిస్తున్నారు.

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. గీతూ అన్న జోస్ జిల్లాలో జన్మించారు.
2. మైఖేల్ జోర్డాన్ అడపేరు
3. కరీం అబ్దుల్ జబ్బార్ సంస్థలో చాలా ఉత్తమ ఆటగాడు.

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒక్కొక్క వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి.

1. గీతూ అన్న జోస్ గారి సాధన గురించి రాయండి.
2. మ్యాజిక్ జాన్సన్ కు ఎన్ని సార్లు ఎన్. బి. ఎ జట్టు ప్రథమ జట్టు అయింది?
3. మైఖేల్ జోర్డాన్ సాధనలు తెల్పండి.
4. కరీం అబ్దుల్ జబ్బార్ సామర్థ్యం గురించి తెల్పండి.

కార్యాచరణం : ఒలింపిక్స్ లో బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో స్వర్ణ పదకం పొందిన దేశాలు, స్వర్ణ పదకం పొందిన సంవత్సరాలు పట్టి చేయండి.

అధ్యాయం-6

బ్యాండ్మింటన్

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- ☞ బ్యాండ్మింటన్ ఆటగాళ్ళ పరిచయం.
- ☞ వివిధ దశలలో జరుగు బ్యాండ్మింటన్ పోటీల పరిచయం.

మీరు ఎనిమిదవ తరగతిలో బ్యాండ్మింటన్ ఆట చరిత్ర, దీని మైదానం కొలతలు, వివిధ క్షేత్రాల ఉద్దేశ్యాల గురించి, ఆటకు కావలసిన ఉపకరణాల గురించి మరియు ఆట సామాన్య నియమాల గురించి తెలుసుకున్నారు. గత సంవత్సరం ఈ క్రీడలలోని తంత్రాల గురించి, మరియు మన రాష్ట్ర, దేశ సాధనలను తెలుసుకోవడంతోపాటు క్రీడా ప్రశస్తులను అభ్యాసం చేశారు.

ఈ సంవత్సరం ఈ క్రీడలో సాధించిన మన రాష్ట్రీయ, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రసిద్ధ ఆటగాళ్ళ గురించి తెలుసుకుండాం. కర్మాటక రాష్ట్ర కొంత మంది బ్యాండ్మింటన్ క్రీడాకారులు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సాధనలు చేశారు. అలాంటివారి పరిచయం చేసుకుండాం.

రాష్ట్ర ప్రసిద్ధ ఆటగాళ్ళు

ప్రకాష్ పడుకోణే :- జూన్ 10 1955 లో బెంగళూరు లో జన్మించిన వీరిని బ్యాండ్మింటన్ క్రీడలో జంటల్ టైగర్ గా గుర్తింప బడ్డాడు టేన్నిస్ వింబల్డన్ సమానంగా గ్రహింప బడిన అఖిల ఇంగ్లండ్ బ్యాండ్మింటన్ ప్రశస్తి విజేత అయిన ప్రకాష్ పడుకోణే ప్రథమ భారతీయుడు. అప్పటి మైసూరు బ్యాండ్మింటన్ సంఘానికి కార్యదర్శి అయిన వీరి తండ్రి శ్రీ రమేష్ పడుకోణే ప్రకాశ్ ను బ్యాండ్మింటన్ క్రీడకు చిన్న వయసులో నే పరిచయం చేసాడు.



జాతీయ సీనియర్ బ్యాండ్మింటన్ పురస్కారం తోపాటు వీరిని అంతర్జాతీయ బ్యాండ్మింటన్ క్రీడకొరకు జాతీయ క్రీడా జట్టులో చేర్పించుకోవడమైంది. వీరు 1974 నాటి తెహ్రాన్ ఆసియా క్రీడలలో కంచు పదకం పొందాడు. తరువాత అదే ఏడాది క్రీస్ట్ చర్చ్ లో జరిగిన కామెన్ వెల్త్ క్రీడలలో పూర్వాయత్వ పోటీలో పరాభయం చెంది నిర్ణమించారు. అయితే 1978లో ఎడ్యుంటనాలో జరిగిన కామన్ వెల్త్ క్రీడలలో డెరక్ టెల్బాట్ వీరిని పరాభవంచెందించి, స్వర్ణపదకం సాధించాడు. తరువాత 1979లో లండన్ కు చెందిన రాయల్స్ ఎల్బర్ట్ హాల్ లో జరిగిన ఇంగ్లీష్ మాస్టర్స్ చాంపియన్ షిప్ ను పొందారు. అలాగే కొనసాగిన వీరు డ్యానిష్ ముక్త మరియు స్వీడన్ ముక్త చాంపియన్ షిప్ లను 1980లో గెలుచుకున్నారు.

వీరి అఖిల ఇంగ్లాండ్ చాంపియన్ షిప్ గెలుపు వీరికి ప్రపంచ ప్రథమ ర్యాంకును తెచ్చి పెట్టింది. దీనివల్లో వీరు స్వీడన్ ముక్త టోర్నమెంట్ లో రూడి హార్పొనోగారిని ప్రారంభ చుట్టులోనే పరాభవం చెందించాడు. ఇది అతనికి మరిచిపోలేని ఘటన అయింది.

ప్రకాష్ పడుకోణెకు భారత ప్రభుత్వం అర్జున్ పురస్కారం. మరియు పద్మశ్రీ పురస్కారానిచ్చి గౌరవించింది.

మీకు తెలిసుందా? : కర్నాటకకు చెందిన ప్రకాష్ పడుకోణె ఆల్ ఇంగ్లాండ్ చాంపియన్ షిప్ లో పురస్కారం పొందిన మొట్ట మొదటి భారతీయ బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాడు అను కీర్తిని పొందాడు.

అనుప్ శ్రీధర్

బెంగుళూరుకు చెందిన వీరు ఇటీవలి రోజులలో భారతీయ అత్యుత్తమ ఆటగాడిగా పరిగణించబడుతున్నాడు. వీరు, జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ ను వరుసగా మూడుసార్లు గెలుచుకున్నాడు. వీరు షటిల్ ను అత్యంత వేగంగా కొడతారానే (Powerful Smasher) పేరు పొందారు. వీరు 2002లో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అర్హత పొంది అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొనడం ప్రారంభించాడు. మొదటిసారి ముప్పైయవ హాంగ్కెరి యన్ అంతర్జాతీయ కూటమిలో విజేత అయ్యాడు. మెల్ బోర్న్ కామన్ వెల్త్ క్రీడలలో కంచు పదకం గెలుచుకున్నాడు. వీరు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అగ్ర స్థానంలో ఉండిరి. వీరు అప్పటి అంతర్జాతీయ అగ్ర శ్రేణి ర్యాంకైన ఇండోనేషియాకు చెందిన టోఫిక్ హిదాయత్ ను ఓడించాడు.



వీరికి కర్నాటక ప్రభుత్వం 2004లో ఏకలవ్య పురస్కారంతో గౌరవించింది. 2007లో భారత ప్రభుత్వం అర్జున్ పురస్కారంతో గౌరవించింది.

అరవింద భట్



బెంగుళూరులోని ప్రకాష్ పడుకోణె అకాడమిలో తర్ఫీదు పొందిన అరవింద్ గారు ఇప్పుడు ప్రపంచ 46వ ర్యాంక్ క్రీడాగారుడు. జాతీయ వీరాగ్రుడయ్యాడు. వీరు స్కాటిష్ ఓపెన్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో తృతీయ సీడ్ అయిన జర్మనీకి చెందిన మార్క్ జ్యీబ్లర్ వీరిని 15-8; 15-7తో ఓడించి చాంపియన్ అయ్యాడు. వీరు క్యాలెడోనియా ఓపెన్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో ప్రపంచ 48వ శ్రేయాంకితుడైన స్పెయిన్ కు చెందిన ఎబియన్ ను పరాభవం చెందించి, వీరాగ్రుడయ్యాడు. అలాగే కొనసాగినవీరు ఝెక్ అంతర్జాతీయ ఓపెన్ టోర్నీని కూడా గెలుచుకున్నాడు. అరవింద భట్ డమాస్కస్ కు చెందిన సిరియన్ సెట్ లైట్ సరళి పోటీ మరియు అమ్మాన్ లో జరిగిన జోర్డాన్ ముక్త

పోటీని కూడా గెలుచుకున్నాడు. సీనియర్ ర్యాంకింగ్ పోటీలో విజేతగా నిలిచాడు. తరువాత వీరు మొట్ట మొదటిసారి ఇండోర్లో జరిగిన జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్లో పి.కళ్యామ్ను పరాభవంచేసి వీరాగ్రుడయ్యాడు. గత 2011 జనవరిలో రెండవసారి పి. కళ్యామ్ను పురుషుల జాతీయ చాంపియన్ షిప్లో మరొకసారి ఓడించి వీరాగ్ర పట్టంను పొందాడు.

ప్రసిద్ధ జాతీయ ఆటగాళ్ళు

పుల్లెల గోపీచంద్

భారతీయ బ్యాడ్మింటన్ ఆటగడన పుల్లెల గోపీచంద్ 1972 లో ఆంధ్రప్రదేశ్లో జన్మించాడు వీరు అఖిల ఇంగ్లాండ్ చాంపియన్ షిప్ను గెలిచిన ద్వితీయ భారతీయుడు. వీరు వీరు మూడుసార్లు అంతర్జాతీయ ధామస్ కప్ టోర్నమెంట్లో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. 1997లో జరిగిన భారతీయ గ్రాండ్ప్రీ పోటీలలో వీరు అనేక ఉత్తమ శ్రేణి క్రీడాకారులను ఓడించి, అంతర్జాతీయ వెలుగులోకి వచ్చారు. ఫ్రాన్స్లో జరిగిన టావ్లేన్ ఓపెన్ చాంపియన్ షిప్ను, స్కాట్ లెండ్కు చెందిన స్కాటిష్ ముక్త చాంపియన్ షిప్ను గెలుచుకున్నాడు 2001వ సంవత్సరం గోపీచంద్ గారి జీవిత స్వర్ణ సంవత్సరమైంది. ఈ సందర్భంలో వీరు లండన్లో జరిగిన అఖిల ఇంగ్లాండ్ బ్యాడ్మింటన్ పురస్కారం గెలుచుకున్నాడు. వీరు ఒలింపిక్ సర్వపదకం విజేత అయిన యెండర్స్ బౌసన్ పూర్వాంత్య పూర్వ (Quarter-finals) చుట్టులోను, ప్రపంచ నెం.1 అయిన పీటర్ గేడ్ పూర్వాంత్య (Semi-final) పోటీలో ఓడించాడు. చివరకు అంతిమ చుట్టులో చైనాకు చెందిన చెన్ హాంగ్ ను 15-12, 15-06తో ఓడించి, ఈ పురస్కారాన్ని గెలుచుకున్నాడు.



బ్యాడ్మింటన్ క్రీడలో వీరి వరుస సాధనలకు 1999లో భారత ప్రభుత్వం 'అర్జున్ పురస్కారం' ఇచ్చి గౌరవించింది. 2001లో 'రాజీవ్ ఖేల్ రత్న' మరియు 2005లో 'పద్మశ్రీ పురస్కారం' ఇచ్చి గౌరవించింది.

పి.వి. సింధు : పి.వి. సింధు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 5.7.1995 లో జన్మించారు బెజిల్లో జరిగిన ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమ్లో వెండి పథకం గెలవడం వీరి ఆత్మ్యున్న సాధనమైయున్నది దానితోబాటు వారు ఆనేక జాతీయ అంతర్జాతీయ ప్రశస్తులను పొందియున్నారు. 2013 లో అర్జున ప్రశస్తి, 2015 లో పద్మశ్రీ ప్రశస్తి మరియు 2016 లో రాజీవ్ గాంధీ కేల్ రత్న ప్రశస్తిని వారికి ఇచ్చారు ఇండోనేషియ ఇండర్ నాపసల్, మకాపు ఒపన్, మలేషియా మాస్టర్స్, చైనా ఒపన్ పంద్యాలలో వీరు జయశీలియైరి. కామన్ వెల్త్ క్రీడా కూటమిలో ఒక కంచు మరియు ఒక బంగారు పదకాన్ని గెలుచుకొన్నారు.



సైనా నెహ్రూ

17.03.1990లో హర్యానాలోని హిస్సార్లో జనించిన వీరు భారతీయ బ్యాడ్మింటన్ యొక్క 'ఫేల్డర్' అయ్యారు. సైనాగారు 19 సంవత్సరాలలోపు విభాగంలో జాతీయ చాంపియన్ అయింది. ఈమె ఏషియన్ సెట్లైట్ బ్యాడ్మింటన్ ప్రశస్తిని వరుసగా రెండు సార్లు గెలుచుకోవడంతోపాటు భారతీయ బ్యాడ్మింటన్లో చరిత్ర సృష్టించింది. ఈమె ఫిలిప్పీన్స్ ఓపెన్ పోటీలలో 86వ శ్రేయాంకిత క్రీడాకారినిగా ప్రారంభించి అనేక అగ్ర



శ్రేయాంకిత క్రీడాకారిణులను ఓడించి ప్రశస్తులు పొందారు. తరువాత 2006లో ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ ఫెడరేషన్ చాంపియన్ షిప్లో చైనాకు చెందిన వాంగ్ యిహాన్ చేతిలో పరాభవం చెంది, ద్వితీయ స్థానం పొందింది. తరువాత ఇదే పోటీలలో జపాన్కు చెందిన నయాకా సాటోను 21-09, 21-08 అంకములతో ఓడించి ప్రశస్తి పొందింది. ఈమెను అత్యంత ఆశాదాయక కారిణిగా గుర్తించడమైంది. సైనాను ప్రకాష్ పడుకోణె మరియు పుల్లెల గోపిచంద్ లకు సరిసమానంగా గుర్తించడమైనది ఈమె ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ ఫెడరేషన్ యొక్క సూపర్ సిరిస్ ప్రశస్తిని గెలిచిన ప్రథమ భారతీయ మహిళ. ఈ ప్రశస్తి పొందునప్పుడు ఈమె చైనాకు చెందిన వాంగ్ లిన్ ను 12-12, 21-18 మరియు 21-09 తో ఓడించింది. 2009 ఆగస్ట్లో ఈమెకు భారత ప్రభుత్వం అర్జున్ పురస్కారానిచ్చి గౌరవించింది అలాగే పద్మశ్రీ ప్రశస్తినిచ్చి గౌరవించింది. తరువాత క్రీడా క్షేత్రంలో అత్యున్నత ప్రశస్తి అయిన రాజీవ్ గాంధీ ఫేల్డర్ ప్రశస్తినిచ్చి గౌరవించింది. న మలేషియాకు చెందిన వాంగ్ న్యూ చ్యూను అంకములతో ఓడించి డిల్లీలో జరిగిన కామన్వెల్త్ క్రీడల స్వర్ణ పదకం గెలువడంతో పాటు భారతీయ బ్యాడ్మింటన్లు చరిత్ర సృష్టించింది.

జ్వాలా గుత్తా

07.09.1983 న హైదరాబాద్లో జన్మించిన ఈమె చిన్న వయస్సునుండే బ్యాడ్మింటన్ ఆడటం ప్రారంభించింది. ఆమె ఉబేర్ కప్ క్రీడా కూటమిలో పాల్గొనడంతోపాటు అంతర్జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ రంగంలో చేరినారు. వీరు 2004-06లో భారతీయ ఏషియన్ సెట్లైట్ టోర్నమెంట్లో సెమిఫైనల్కు చేరారు 2004లో స్కాటిష్ అంతర్జాతీయ టోర్నమెంట్ మరియు 40వ ఫోర్చుగీస్ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ యొక్క చివరి ఫుట్టాన్ని



చేరుకున్నారు. ఆమె సైబ్రన్ బ్యాడ్మింటన్ అంతర్జాతీయ ప్రశస్తి గెలుచుకుంది. అదే ఏడాది పాకిస్తాన్ అంతర్జాతీయ ఆహ్వాన మరియు భారతీయ అంతర్జాతీయ ఆహ్వాన ప్రశస్తులను గెలుచుకుంది. తరువాత నేపాల్ అంతర్జాతీయ ప్రశస్తి మరియు డచ్ ఓపెన్ గ్రాండ్ ప్రీ ప్రశస్తులను మహిళల జంట విభాగాలలో గెలుచుకుంది. భారత ప్రభుత్వం ఈమెకు అర్జున్ ప్రశస్తినిచ్చి గౌరవించింది.

అపర్ణా పోపట్

18.01.1978న ముంబాయిలో గుజరాతి దంపతులకు జన్మించిన ఈమె 1989లో జాతీయ 12 నంబర్ లోపు విల్లల కొరకు నిర్వహించు బ్యాడ్మింటన్ జాతీయ ప్రశస్తి గెలుచుకుంది. వీరికి ప్రథమ జాతీయ సీనియర్ ప్రశస్తి వచ్చింది. తరువాత కూడా సీనియర్ జాతీయ ప్రశస్తిని వరుసగా తొమ్మిది సార్లు గెలుచుకొని మహిళల విభాగంలో రికార్డు సృష్టించింది.



అపర్ణాపోపట్ అంతర్జాతీయ రంగంలో తనకు వెనుకటి వారికంటే ఉత్తమ బ్యాడ్మింటన్ ఆటగారై అయింది. ఈమె డెన్మార్క్ లో జరిగిన ప్రపంచ జూనియర్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీలలో పాల్గొని రజత పదకం పొందారు. తరువాత మళ్ళీ కౌలాలంపూర్ లో జరిగిన కామన్ వెల్త్ క్రీడలలో రజత పదకం పొందారు. అదే ఏడాది ఈమె ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ పోటీలలో ప్రశస్తి గెలుచుకున్న ప్రథమ భారతీయ మహిళగా గుర్తింపబడింది. 2002 నాటి మాంచెస్టర్ కామన్ వెల్త్ క్రీడలలో కంచు పదకం పొందారు.

ఈమెను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మక అర్జున్ ప్రశస్తి నిచ్చి గౌరవించింది. ఈమె కామన్ వెల్త్ క్రీడలలోని అపూర్వ సాధనను గమనించిన కర్నాటక మరియు మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా సత్కరించాయి.

అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళు

చెన్ రిఖన్

చైనాకు చెందిన హెబెయి ప్రాంతంలోని హుండాన్ లో 10.01.1986 లో జన్మించిన వీరు ప్రపంచ ఆరవ శ్రేయాంకిత బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాడయ్యారు.

ఏషియన్ జూనియర్ చాంపియన్ షిప్ గెలుచుకున్న వీరు ప్రపంచ ఆటగాడైనాడు. వీరు

ఇప్పటివరకు పోలిష్ ఓపెన్, ఫ్రెంచ్ ఓపెన్, స్విస్ ఓపెన్ (2007) మరియు ప్రతిష్టాత్మక అఖిల ఇంగ్లాండ్ ఓపెన్ (2008) పోటీల ప్రశస్తులను పొందాడు.

వీరు అఖిల ఇంగ్లాండ్ ఓపెన్ పోటీ ప్రశస్తి కొరకు తమ జట్టు సభ్యుడు వెనుకటి చాంపియన్ ప్రపంచ అగ్రక్రీడాకారుడైన లన్డాన్ గారి నే ఓడించాడు. అయితే అదే ఏడాది బీజింగ్ ఒలింపిక్ క్రీడలలో అదే లిన్డాన్ చేతిలో పూర్వాంత్య పోటీలో పరాభవం చెంది, కంచు పదకంతో తృప్తి చెందాల్సి వచ్చింది. వీరు మరియు 2008 నాటి ధామన్ కప్ కొరకు చైనా జట్టు సభ్యుడైనారు. భారతదేశంలోని హైదరాబాద్ లో నిర్వహించబడిన నాటి ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ లో లిన్డాన్ చేతిలో పరాభవం చెంది ద్వితీయ స్థానం పొందారు.



విల్సన్ స్విస్ ఓపెన్ పోటీలో అగ్ర ప్రశస్తిని పొందారు. తరువాత కౌలాలంపూర్ లో జరిగిన ధామన్ కప్ లో కూడా ఇండోనేషియాకు చెందిన సైమన్ స్వాంటోనో ను ఓడించి అగ్రస్థానం పొందారు. తరువాత ప్యారిస్ లో జరిగిన ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ లో వ్యక్తిగత స్వర్ణపదకం పొందాడు. చైనాకు చెందిన గు ఆంగ్జోలో జరిగిన ఏషియన్ క్రీడలలో దక్షిణ కొరియాకు చెందిన శూన్ వాన్ హౌ ను ఓడించి స్వర్ణ పదకం పొందాడు.

మరియా క్రీస్టిన్ యులియాంటి

02.06.1985 న టుబాన్ లో జన్మించిన వీరు ఇండోనేషియాకు చెందిన మహిళా బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి. ప్రస్తుతం ఈమె అంతర్జాతీయ శ్రేయాంక ర్యాంక్ పట్టిలో 30 స్థానంలో ఉన్నారు. ఉబేర్ కప్ కూటమిలో మరియు తమ జట్టును ఉపాంత్యపోటీ వరకు రావడంలో విజయం సాధించారు. అదే ఏడాది ఇండోనేషియా యొక్క ఓపెన్ పోటీల ఉపాంత్య పోటీలో క్రీస్టిన్ చైనాయొక్క ద్వితీయ శ్రేయాంకిత క్రీడాకారిణి అయిన ఝ్యూయాంగ్ నింగ్ ము ఓడించి అందరిని ఆశ్చర్యపరచింది. అయితే అంతిమ పోరులో అదే చైనాకు చెందిన ఝ్యూలిన్ ను ఓడించడంలో విఫలమైంది. ఈ అంతిమ పోటీ ఒక గంట పదహారు నిమిషాల వరకు జరిగింది. ఈ పోటీలో ఝూలిన్ కూడా ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి జరిమానా చెల్లించాల్సి వచ్చింది. 2008 నాటి బీజింగ్ ఒలింపిక్ క్రీడలలో మరియు క్రీస్టిన్ చైనాకు చెందిన లూ ల్యాన్ ను 21-11, 13-21, 15-21 తో ఓడించి కంచు పదకం పొందారు.



వివిధ దశలలో జరుగు బ్యాడ్మింటన్ పోటీలు

అంతర్జాతీయ పోటీలు

థామస్ కప్ (Thomas Cup)

దీనిని సామాన్యంగా ప్రపంచ పురుషుల జట్టు చాంపియన్ షిప్ గా పిలుస్తారు. ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ దేశాల పురుష జట్లు ఈ టోర్నీలో పాల్గొంటాయి. 1948-49లో ప్రారంభమైనప్పుడు, ఈ పోటీలు మూడు సంవత్సరాల కొకసారి జరిగేవి. 1982లో ఈ నియమాన్ని మార్చినప్పటి నుండి ప్రతి రెండు సంవత్సరాల కొకసారి ఈ పోటీలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. ఇదే సందర్భంలో దీనిని నిర్వహించు దేశంలోనే పురుషులు కొరకు ఉబేర్ కప్ టోర్నీని కూడా నిర్వహించ బడుతుంది. అప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు ఈ రెండు పోటీలు వివిధ దశలలో ఏక కాలంలో జరుగుతున్నాయి.



ఇదివరకు జరిగిన మొత్తం ఇరవై ఆరు థామస్ కప్ టోర్నీలలో కేవలం మూడు దేశాలు ఈ కప్ ను గెలుచుకున్నాయి. వీటిలో ఇండోనేషియా అత్యంత విజయవంత దేశమై పదమూడు సార్లు ఈ కప్ ను గెలుచుకుంది. 1982లో పాల్గొనడానికి ప్రారంభించిన చైనా దీనిని ఎనిమిది సార్లు గెలుచుకుంది. మలేషియా ఐదు ప్రశస్తులతో తృతీయ స్థానంలో ఉంది.

థామస్ కప్, ఉబేర్ కప్ టోర్నీలు అఖిల ఇంగ్లాండ్ ఓపన్ చాంపియన్ షిప్ మరియు BWF ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ లకంటే ఎక్కువ జనప్రియం పొంది, ఎక్కువ ప్రతిష్టాత్మకం అవుచున్నాయి.

ఉబేర్ కప్ (Uber Cup)

దీనిని సామాన్యంగా ప్రపంచ మహిళా జట్టు చాంపియన్ షిప్ గా పిలుస్తారు. ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ దేశాల మహిళా జట్లు ఈ టోర్నీలో పాల్గొంటాయి. 1956-57లో ప్రారంభమైనప్పుడు ఈ టోర్నీలను ప్రతి మూడు సంవత్సరాల కొకసారి నిర్వహించేవారు. 1984 నుండి ఈ టోర్నీ ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకొకసారి నుండి పురుషుల చాంపియన్ షిప్ సందర్భంలోనే జరుగుతాయి. బ్రిటిష్ మహిళా బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి అయిన బెట్టీ ఉబేర్ 1950లో పురుషుల కొరకు చాంపియన్ షిప్ ఉన్నట్లుగా మహిళలకు కూడా పోటీ ఒకటి ఉండాలనే విచారాన్ని ముందుంచుకొన్న దానికోసం వారి పేరుమీదనే ఈ కప్ పెట్టారు.



ఈ టోర్ని థామస్ కప్ లాగానే జరుగుతుంది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన ఇరవై రెండు టోర్నమెంటులలో పదకొండు ప్రశస్తులను గెలుచుకొన్న ఛైనా అత్యంత విజయవంత దేశం. ఐదు సార్లు గెలుచుకున్న జపాన్ ద్వితీయ స్థానం, ఇండోనేషియా మరియు అమెరికా దేశాలు ఒక్కొక్కటి మూడుసార్లు గెలుచుకొని తృతీయ స్థానంలో ఉన్నాయి.

అఖిల ఇంగ్లాండ్ ఓపెన్ చాంపియన్ షిప్ (All England Open Championship)

ఇది అత్యంత పాత, ప్రతిష్టాత్మక టోర్ని. 1898లో మొట్టమొదటిసారి విజయవంతంగా నిర్వహించబడిన ఈ టోర్ని ప్రతి సంవత్సరం జరుగుతుంది మొదటి పోటీలు పురుషులు, మహిళలు మరియు మిశ్రమ ద్వయ (జంటల) పోటీ అయింది. తరువాత మరుసటి ఏడాది నుండి పురుషులు, మహిళల వ్యక్తిగల విభాగాలలో కూడా పోటీలను ప్రారంభించారు. మొదటి మూడు టోర్నమెంటులను డి ఓపెన్ ఇంగ్లీష్ చాంపియన్ షిప్ గా పిలిచేవారు. ఈ టోర్నిలను అనధికృత ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ గానే పరిగణించేవారు. 1981 తరువాత యోనెక్స్ కంపెనీవారు ఈ టోర్నమెంటులను ప్రాయోజితం చేస్తున్నారు. 1915 మరియు 1919లో ప్రపంచ యుద్ధ కారణాలతో ఈ టోర్నమెంట్లు జరుగలేదు.



BWF ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ (BWF World Championship)

మొదట దీనిని ఐబిఎఫ్ ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ గా పిలిచేవారు. ప్రపంచంలోని ఉత్కృష్ట బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాళ్ళను సత్కరించడానికి బ్యాడ్మింటన్ ప్రపంచ ఫెడరేషన్ వారు ఈ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ పోటీలు 1977లో ప్రారంభమైనాయి 1983 వరకు వీటిని ప్రతి మూడు సంవత్సరాల కొకసారి నిర్వహించేవారు. 1985 నుండి 2005 వరకు దీనిని ప్రతి రెండు సంవత్సరాల కొకసారి నిర్వహించేవారు. 2006 నుండి ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆటగాళ్ళను సత్కరించడానికి దీనిని ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించబడుతోంది. అయితే ప్రతి ఒలింపిక్ సంవత్సరంలో దీనిని నిర్వహించరు.

ప్రధాన జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్లు:

- అఖిల భారత బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్
- అఖిల భారత సీనియర్ మేజర్ ర్యాంకింగ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్
- అఖిల భారత జూనియర్ మేజర్ ర్యాంకింగ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్
- అఖిల భారత జూనియర్ ర్యాంకింగ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్
- ఉబి అఖిల భారత సబ్ - జూనియర్ మేజర్ ర్యాంకింగ్ బ్యాడ్మింటన్
- అఖిల భారత జూనియర్ ర్యాంకింగ్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను పూరించండి.

- 1) థామస్ కప్ పోటీలోని చివరి దశలో _____ జట్లు పాల్గొంటాయి.
- 2) ఇప్పటి వరకు థామస్ కప్ _____ టోర్నీలు జరిగాయి.
- 3) అఖిల ఇంగ్లాండ్ ఓపన్ చాంపియన్ షిప్ _____ తో పిలువబడేది.
- 6) BWF ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్‌ను _____ తో పిలువ బడేది.

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంతో సమాధానమివ్వండి.

- 1) ప్రకాష్ పడుకోణె ఏమని గుర్తించబడ్డారు?
- 2) అనుప శ్రీధర్ దేనిలో ప్రఖ్యాతి చెందారు?
- 3) అరవింద భట్ ఏ శ్రేయాంకితుడు?
- 4) పుల్లెల గోపిచంద్ జన్మనలం, తేది తెల్పండి.
- 5) సైనా నెహ్రూల్కు ఏ ప్రశస్తి లభించింది?
- 6) అపర్ణాపోపట్ ఏ ప్రశస్తిని గెలచి, మహిళల విభాగంలో రికార్డు చేసింది?
- 7) థామస్ కప్‌ను ఏమని పిలుస్తారు?
- 8) ఉబెర్ కప్‌ను ఏమని పిలుస్తారు?

కార్యాచరణం : బ్యాడ్మింటన్ మైదానం మాదరిని లభ్యమగు పరికరాలు ఉపయోగించి తయారు చేయండి.

మీకు తెలుసుండవీ

క్రికెట్ ఆట భారత దేశం లో అత్యంత ప్రసిద్ధి చేందిన ఆట. మన దేశానికి చేందిన చాలా మంది దిగ్గజాలు జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వెలిగారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం

చాలా మంది క్రికెట్ ఆటగాళ్ళను

భారతీయ జేట్టుకు ఇచ్చింది. అందులో

ముఖ్యంగా ఇ.ఐ.ఎస్. ప్రసన్న, బి.ఎస్.

చంద్రశేఖర్ జి.ఆర్. విశ్వనాథ్, జావగల్

శ్రీనాథ్, అనిల్ కుంబ్లే, రాహుల్

ద్రావిడ్, వేంకటేశ్ ప్రసాద్, గారి సేవలో

అపారమైనవి భారతదేశం టెస్ట్ క్రికెట్

ఏక దిన క్రికెట్ మరియు టి 20

క్రికెట్ లో అంతర్జాతీయ కీర్తి పొందిన

కర్ణాటక ఆటగాళ్ళ పాత్ర ముఖ్యమైనది అనిల్ కుంబ్లే మరియు రాహుల్ ద్రావిడ్ చాలా

పంద్యములో భారతీయ జేట్టును ముందుకు నడిపించారు.



అడ్డెటివ్స్

అధ్యాయం -7

హర్డ్లిస్ పరుగులు (Hurdle Race)

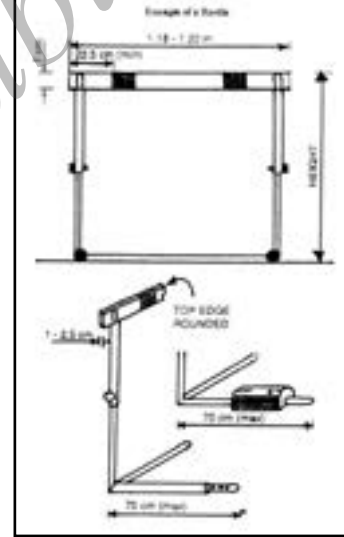
ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- ☞ హర్డ్లిస్ నిర్మాణం
- ☞ వివిధ పోటీల వివరాలు, నియమాలు
- ☞ అంతర్జాతీయ క్రీడాకార్ల పరిచయం మరియు నమోదులు

ఇది పరుగు పందెంలలో వచ్చే ఒక పోటీ సామాన్యంగా విస్తారమైన, పొడవాటి కాళ్ళుగల శరీరం గలవారు ఈ పోటీలలో పాల్గొనవచ్చు.

1) హర్డ్లిస్ నిర్మాణం (Construction) :

ఈ హర్డ్లిస్ను లోహం లేదా ఇతర సరైన వస్తువుతో నిర్మాణం చేస్తారు. దీని తుది అడ్డ పట్టిని కొయ్య లేదా ఇతర సరైన వస్తువుతో చేయబడుతుంది. ఈ హర్డ్లిస్ రెండు కాళ్ళు మరియు స్తంభాల ఆధారంగా ఒక ఢీర్స్ చతురస్రాకార చదరంగా ఉంటుంది. ఒకట్రెండు అడ్డ పట్టిలను అలవరచి ఎక్కువ భద్రత ఒదిగించబడి ఉంటుంది. ఈ హర్డ్లిస్ ఎత్తును ఎక్కువ లేదా తక్కువ చేయునట్లుంటుంది.



2) హర్డ్లిస్ వెడల్పు 1.18 మీ - 1.20 మీ.

హర్డ్లిస్ పొడవు గరిష్ట పొడవు - 70 సెం. మీ.

హర్డ్లిస్ మొత్తం బరువు 10 కి. గ్రాం. కంటే తక్కువ ఉండరాదు.

హర్డ్లిస్ అడ్డపట్టి వెడల్పు 7 సెం. మీ ఉంటుంది. అడ్డపట్టి మందం 1 నుండి 2.5 సెం.మీ. ఉండాలి. ఈ అడ్డ పట్టి తుడులను హర్డ్లిస్ యొక్క స్తంభాలకు భద్రంగా నాటాలి / బిగించాలి.

3) అడ్డపట్టికి తెలుపు మరియు నలుపు పట్టి వేయాలి. తెలుపురంగు కనిష్టం 22.5 సెం. మీ. వెడల్పు ఉండునట్లు పట్టి రెండు చివరలలో ఉండాలి.

4) ప్రతి హర్డ్లిస్ను ఓణిలో పెట్టునప్పుడు దాని పాదాలు పోటీదారుడి ప్రవేశపు రెండు ప్రక్కల ఉండాలి.

వివిధ రకాల పోటీల వివరాలు

వయోవర్గం	పోటీ	హార్మిట్స్ మొత్తం పొడవు	హార్మిట్స్ సంఖ్య	ప్రారంభ గీత నుండి 1వ హార్మిట్స్ మధ్య అంతరం	రెండు హార్మిట్స్ మధ్య అంతరం	చివరి హార్మిట్స్ నుండి ముగింపు గీత మధ్య అంతరం
పురుషులకు	110 మీ.	1.067 మీ.	10	13.72 మీ.	9.14 మీ.	14.02 మీ.
17 సంవత్సరాలలోపు బాలురకు	110 మీ.	0.914 మీ.	10	13.72 మీ.	9.14 మీ.	14.02 మీ.
పురుషులకు	400 మీ.	0.914 మీ.	10	45 మీ.	35 మీ.	40 మీ.
మహిళలకు	100 మీ.	0.84 మీ.	10	13 మీ.	8.50 మీ.	10.50 మీ.
17 సంవత్సరాల లోపుబాలురకు	100 మీ.	0.762 మీ.	10	13 మీ.	8.50 మీ.	10.50 మీ.
మహిళలు మరియు అన్ని వయస్సుల బాలికలకు	400 మీ.	0.762 మీ.	10	45 మీ.	35 మీ.	40 మీ.
14 సంవత్సరాల బాల - బాలికలకు	80 మీ.	0.762 మీ.	8	12 మీ.	8 మీ.	12 మీ.

మీకు తెలిసుండనీ : హార్మిట్స్ పరుగు పోటీలను కింద చూపిన వర్గాలలో నిర్వహించాలి. 80 మీ, 100 మీ, 110 మీ, 400 మీ.

నియమాలు :

- 1) ఓణీలో పరుగెత్తు పరుగుకారులందరూ మొదటి నుండి చివరి వరకు తమ ఓణీలోనే హార్మిట్స్ పైన ఎగిరి పరుగెత్తాలి.
- 2) ఏ పోటీదారుడైనా కింద వివరించిన ఏదైనా నియమాన్ని ఉల్లంఘిస్తే, ఆ పోటీదారుని అనర్హుని చేస్తారు.

అ) హార్డిల్స్‌ను ఎగిరి వెళ్ళనిచో,

ఆ) హార్డిల్స్‌ను దాటుకొని వెళ్ళు సందర్భంలో తల కాళ్ళను అడ్డపట్టి యొక్క సమస్థాయి కింద తాకితే, సైడ్ హార్డిల్స్ చేస్తే మరియు హార్డిల్స్‌ను చేతులతో లేదా కాలితో ఉద్దేశ పూర్వకంగా పడేస్తే అనర్హుని చేస్తారు.

పి. టి ఉషా

పి. టి. ఉషా గారి పూర్తిపేరు వికవళ్ళ కండి తెక్కె పరంబిల్ ఉషా ఈమెను 'పయోళి ఎక్స్‌ప్రెస్' పేరుతో కూడా పిలుస్తారు. ఉషా 27. 06. 1964లో కేరళలోని పయోళి కోజి కోడ్ జిల్లాలో జన్మించారు. పి. టి ఉషా భారతీయ ప్రసిద్ధ క్రీడా కారిణి. ఆమెను 'క్వీన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్' అని పిలుస్తారు. 1976 లో కేరళ ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన మహిళా క్రీడాశాలలో చేరింది. ఈమె 1979 నుండి క్రీడలలో పాల్గొనడం ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం ఉషా రైల్వే ఉద్యోగియై ఉంది, 'ఉషా స్కూల్ ఆఫ్ అథ్లెటిక్స్'ను కేరళలో నడుపుతున్నారు.



క్రీడా సాధనలు

ఉషా నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ గేమ్స్ లో పాల్గొన్నప్పుడు ఓ. యం. నంబియార్ ఆమె ప్రతిభను గుర్తించి, ఆమెకు కోచ్ గా క్రీడా జీవనం పూర్తి తర్ఫీదు ఇచ్చారు. మాస్కో ఒలింపిక్స్ లో ఆమె సాధన చూపించారు. న్యూడిల్లిలోని ఏష్యాడ్ క్రీడా కూటమిలో 100 మీ. మరియు 200 మీ. లలో వెండి పదకం సాధించారు. కరాచిలో జరిగిన ఏషియన్ ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ చాంపియన్ షిప్ లో 400 మీ. లలో క్రొత్త నమోదుతోపాటు



స్వర్ణపదకం సాధించింది. ఉషా 13 స్వర్ణపదకాలను ఎ. టి. ఎఫ్ క్రీడా కూటమిలో సాధించారు. లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలింపిక్ యొక్క 400 మీ. హార్డ్లెస్ పోటీలో సెమి ఫైనల్ లో మొదటిదానిగా పరుగును ముగించారు. అయితే చివరి దశలో నాల్గవ స్థానం పొందింది. 10 వ ఏషియన్ గేమ్స్

సియోల్ లో నిర్వహించారు. అందులో పి. టి. ఉషా నాలుగు స్వర్ణపదకాలు, ఒక వెండి పదకాన్ని ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ పోటీలలో పొందారు. ఆమె ఐదు స్వర్ణపదకాలను ఏషియన్ గేమ్స్ లో పొల్గొన్న, పోటీలన్నింటిలో క్రొత్త రికార్డు సృష్టించారు.

జకార్తాలో జరిగిన 1985 లో 6వ ఏషియన్ ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ చాంపియన్ షిప్ లో 100 మీ, 200 మీ, 400 మీ, మరియు 400 మీ. హార్డ్ లో మరియు 4x400 మీ. రిలే అదే విధంగా 4x100 మీ. రిలేలో కంచు పదకాలు సాధించారు. 6 పదకాలను ఒకే అంతర్జాతీయ క్రీడా కూటమిలో మహిళ సాధించిన ఎక్కువ స్వర్ణపదకాలు ఇవే. ఇది ఇప్పుడు కూడా రికార్డు అయింది. ఉషా 101 అంతర్జాతీయ పదకాలు పొందారు.

పురస్కారాలు, సత్కారాలు :

- 1984 లో పద్మశ్రీ మరియు అర్జున్ ప్రశస్తులు
- 1985 లో జకార్తా అథ్లెటిక్ క్రీడా కూటమిలో అత్యుత్తమ మహిళా క్రీడాకారిణి.
- 1984 నుండి 1987 వరకు ఆసియాలోని అత్యుత్తమ క్రీడాకారిణి
- ఉత్తమ రైల్వే క్రీడాకారులకు ఇచ్చే మార్షల్ టిట్ ప్రశస్తి
- సియోల్ ఏషియన్ గేమ్స్ ఉత్తమ అథ్లెట్ అథ్లెట్స్ 'గోల్డెన్ షో' ప్రశస్తి
- 30 సార్లు అంతర్జాతీయ ప్రశస్తి
- కేరళ క్రీడా జర్నలిస్ట్ ప్రశస్తి
- ఉత్తమ అథ్లెట్ వరల్డ్ ట్రోఫి.

జాన్ అకీ బువ

24 సంవత్సరాల ఉగాండాకు చెందిన పోలీస్ కాన్స్టేబల్ జాన్ అకీ బువ 400 మీ. హార్డ్ లో పరుగులోని మ్యూనిచ్ ఒలింపిక్ నమోదులను స్థాపించిన క్రీడాకారుడు.

1972 ఒలింపిక్స్ లో అకీబువ 400మీ. హార్డ్ లో పరుగును 47.82 సెకెండ్లలో పరుగెత్తి ప్రసిద్ధ పరుగుకారుడైన రాల్ఫ్ మ్యాన్ మరియు డేవిడ్ హీమరిలను అకీ బువ అధికమించాడు. ఈ సాధనకు సహాయపడింది. అతని అసదృశ తర్ఫీదు విధానం. ఉగాండాలో వర్షం ఎక్కువ నీరు నిలబడిన మార్గంలో పరుగెత్తడం అసాధ్యమైనప్పుడు అకీబువ కష్ట అనిపించు గుట్టలలో పెరుగెత్తేవారు. సరైన జతగాడు దొరికినప్పుడు గుట్టలు - కొండలలో జీబ్రాలను వీపు తట్టేవారు.



ఎడ్విన్ మోసెస్



ఎడ్విన్ మోసెస్ అత్యుత్తమ ఒలింపిక్ చాంపియన్. క్రీడా నిర్వాహకుడు, తంత్రగారుడు, సలహాదారుడు మరియు సుప్రసిద్ధ క్రీడాకారుడు. వీరు మాదక ద్రవ్య నిషేధ రహిత ఒలింపిక్ క్రీడలు, అథ్లెటిక్స్ హక్కుల గురించి పోరాడిన వ్యక్తి. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఎక్కువ నమోదులను చేసిన క్రీడా కారుడు.

ఇంజనీర్ వృత్తిని వదిలేసి పూర్తిగా క్రీడలలో నిమగ్నమైనారు. అమెరికా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంనుండి క్రీడలకు సంబంధించిన అమెచ్యూర్ స్పోర్ట్స్ కాంగ్రెస్ చట్టాన్ని అమల్లోకి తెచ్చారు. దీని ప్రకారం అమెరికా క్రీడాకారులకు కావాలసిన తర్ఫీదు, ఆర్థిక సౌకర్యాలు ఒదిగించారు. అమెచ్యూర్ స్పోర్ట్స్ కాంగ్రెస్ కు ధనసౌకర్యాలు చాలా వైపులనుండి వచ్చునట్లు చేశారు. ఒలింపిక్ కమిటీకి అతడు ఇచ్చిన ఉపయోగ సలహాలను స్వీకరించింది.

దానికితోడుగా మోసెస్ 1983 లో హెల్సింగ్ ఫిన్ ల్యాండ్ ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ లో ప్రపంచ మొదటి టైటిల్ ను, ప్రథమ విశ్వ చాంపియన్ పొంది ఉత్తమ సాధన చేశారు. లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలింపిక్ ప్రారంభోత్సవంలో క్రీడా ప్రమాణ వచనం స్వీకరించి, వారి క్రీడా జీవనపు అత్యంత మరువలేని క్షణమయింది. కొన్ని రోజుల తరువాత రెండవ ఒలింపిక్ స్వర్ణ పదకం పొందారు. మోసెస్ ఉత్తమ పరిపాలనాకారుడు, ధైర్యవంతుడు, తంత్రగారుడు మరియు మార్గదర్శకుడై డ్రగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన వ్యక్తి. వీరు వరకు అథ్లెటిక్స్ కాంగ్రెస్ సభ్యుడైనారు. డ్రగ్స్ టెస్టింగ్ పరీక్షల పర్యవేక్షణ చేసేవారు. 1986లో జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడా సమితిలో చేరుకొని, 1988 నాటి సియోల్ కొరియా ఒలింపిక్స్ లో కంచు పదకం పొందారు.

పురుషుల పర్మిట్ పరుగుల నమోదు

110 మీ

స్థాయి	పేరు	దేశం	సంవత్సరం	సమయం (సె కెండ్లలో)
ప్రపంచ ఒలింపిక్స్	ఏరిస్ మేరిట్	యు.ఎస్.	2012	12.80
జాతీయ	జియాంగ్ లూయి	ఏ	2004	12.91
రాష్ట్రీయ	తోంగాళేయ సిద్ధాంత్	చైనా	2012	13.65
20 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	పి. టి. వసుదాస్	భారతదేశం	1999	14.1
18 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	సుమెయిట్ ఏం. కే	కర్నాటక	2011	14.1
	మెంజునాథ్ పి.ఎం	కర్నాటక	2012	14.3
		కర్నాటక		

400 మీ పురుషుల హార్డిట్ పరుగుల నమోదు (రికార్డు)

స్థాయి	పేరు	దేశం	సంవత్సరం	సమయం (సెకెండ్లలో)
ప్రపంచ	కెవిన్ యంగ్	యు. ఎస్. ఎ	1992	46.78
ఒలింపిక్స్	కెవిన్ యంగ్	యు. ఎస్. ఎ	1992	46.78
జాతీయ	జోసెఫ్ అబ్రహాం	భారతదేశం	2007	49.51
రాష్ట్రీయ	కెం. బి. తిమ్మయ్య	కర్ణాటక	1980	53.0
20 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	జగదీశ్ వంద్ర	కర్ణాటక	2014	54.1
18 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	మోహన్ జి. కె.	కర్ణాటక	2004	55.4

మహిళల హార్డిట్ పరుగుల నమోదు (రికార్డు)

100మీ

స్థాయి	పేరు	దేశం	సంవత్సరం	సమయం (సెం)
ప్రపంచ	కేనడా హ్యారిసన్	యు.ఎస్.ఎ	2016	12-20
ఒలింపిక్స్	శ్యాలి పియర్సన్	ఆస్ట్రేలియా	2012	12-35
జాతీయ	అనురాధ బిస్టాల్	భారతదేశం	2002	13-38
రాష్ట్రీయ	జి.జి. ప్రమీళా	కర్ణాటక	2000	13-6
20 సంవత్సరాలలోపు బాలికలు	బి. పూనం	కర్ణాటక	1998	14.0
18 సంవత్సరాలలోపు బాలికలు	మెఘనా శేట్టి	కర్ణాటక	2012	14.1
16 సంవత్సరాలలోపు బాలికలు	పల్లవిసుకుమార్	కర్ణాటక	2005	14.6

మహిళల హార్వల్స్ పరుగుకారుల రికార్డు 400 మీ

స్థాయి	పేరు	దేశం	సంవత్సరం	సమయం (సెం)
ప్రపంచ	పేంచనా కినా	రష్యా	2003	52.34
ఒలింపిక్స్	మలైన వాకర్	జమైకా	2008	52.64
జాతీయ	వి.టి. ఉషా	భారత దేశం	1984	55.42
రాష్ట్రీయ	ఎ.కె. ఆశా	కర్నాటక	1996	58.9
20 సంవత్సరాలలోపు బాలికలు	అర్పిత ఏం	కర్నాటక	2012	1.03.3
16 సంవత్సరాలలోపు బాలికలు	శిల్ప మగ్గద	కర్నాటక	2005	1.04.3

(ఈ అధ్యాయంలోని రికార్డులన్నియు 2016 వరకు మాత్రమే)

అభ్యాసాలు

- I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.
- 1) పి. టి. ఉషాను పేరుతో కూడా పిలుస్తారు.
 - 2) జాన్ అకిబు అ మీ. హార్డ్ లెస్ పోటీలోని ఒలింపిక్స్ రికార్డులు సృష్టించిన క్రీడాకారుడు.
 - 3) ఎడ్విన్ మోసిస్ ఎక్కువ రికార్డులు స్థాయిలో చేసిన క్రీడాకారుడు II.
- II కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి.
- 1) హార్డ్ లెస్ వెడల్పు ఎంత?
 - 2) హార్డ్ లెస్ బరువు ఎంత?
 - 3) 14 సంవత్సరాల లోపు బాల - బాలికలకు జరుపుహార్డ్ లెస్ పోటీ దూరమెంత?
 - 4) మహిళలు, పురుషులకు జరుపు హార్డ్ లెస్ పోటీ దూరం తెల్పండి.
 - 5) పి. టి. ఉషా పూర్తి పేరు తెల్పండి.
- III. కింది ప్రశ్నలకు సంక్షిప్తంగా సమాధానాలివ్వండి.
- 1) హార్డ్ లెస్ నిర్మాణం వివరించండి.
 - 2) హార్డ్ లెస్ పోటీలోని ఏవైనా 2 నియమ ఉల్లంఘనలు తెలిపండి,
 - 3) పి. టి. ఉషా క్రీడా సాధనలు తెల్పండి.
- IV. A పట్టికలోని క్రీడా సామగ్రిలతో B పట్టికలోని కొలతలతో జతపరచి రాయండి.
- | A | B |
|------------------------------------|------------------------|
| 1) హార్డ్ లెస్ పాదం గరిష్ట పొడవు | A) 0.762 మీ |
| 2) హార్డ్ లెస్ అడ్డపట్టి వెడల్పు | B) 1 నుండి 2.5 సెం. మీ |
| 3) హార్డ్ లెస్ అడ్డపట్టి మందం | C) 70 సెం. మీ |
| 4) మహిళల 400 మీ. హార్డ్ లెస్ ఎత్తు | D) 7 సెం. మీ |

అధ్యాయం -8

నడక (Race Walking)

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- ☞ వివిధ రకాల పోటీలు.
- ☞ పోటీల మూల నియమాలు, అక్రమాలు (తప్పులు).
- ☞ నమోదులు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడా కారులు.

చరిత్ర :

సుమారు 400 సంవత్సరాల వెనుక ఈ పోటీ ఇంగ్లాండ్‌లో ప్రారంభమైంది. 1904 లో మొదటి సారి ఒలింపిక్స్‌లో డెకాథ్లాన్ పోటీలో 880 యార్డ్ల అంతరపు నడక పోటీని ప్రారంభించారు. తరువాత 1906లో అనధికారికంగా 3000 మీ. నడక పోటీలు నిర్వహించారు. 1904లో అధికారికంగా ఒలింపిక్స్ పోటీలలో 3500 మీ. మరియు 10 మైళ్ళ పోటీలను నిర్వహించారు. ఆ రెండు పోటీలలో గ్రేట్ బ్రిటన్‌కు చెందిన జార్జ్ లార్మర్ గెలిచాడు. తరువాత నడక పోటీలు అంతరాన్ని నిర్దిష్టపరిచి 50 కి. మీ. పురుషులకు అలాగే 10 కి. మీ. నడక అంతరాన్ని 20 కి. మీ. గా మార్చడమైంది. 1992 లో ఒలింపిక్స్‌లో మహిళల 10 కి. మీ. నడక పోటీలు చేర్చడమైంది. తరువాత 2000లలో 20 కి.మీ.గా మార్చడమైంది.

పోటీల మూల నియమాలు :

1. వెనుక కాల్చి తీసి ముందుకు పెట్టడానికి ముందుగా, ముందున్న కాలు ఒక క్షణమైనా, భూసంపర్కం కలిగి, శరీరం నిటారుగా ఉండాలి.
2. నడిచే / నడక శైలి లేదా నడిచే విధానం మారకూడదు.
3. పోటీదారుడి కాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి (మోకాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి, చిప్ప మడచరాదు).

2) అక్రమాలు (అనర్హత చేయడం) :

1. నడిచే నడక శైలి లేదా నడిచే విధానం ఉల్లంఘించినప్పుడు.
2. నడక పోటీదారుడు గాలిలో తేలడం / పరుగెత్తడం / భూ సంపర్కం లేకుండుట లేదా కాళ్ళను నేరుగా లేకుండా చేయడాన్ని నడక తీర్పుగారులు పోటీదారుల నడక శైలి ఉల్లంఘనను కంటితో గమనించి చూసి అవలోకించిన తరువాత ఆ పోటీదారున్ని హెచ్చరించాలి. ఒక పోటీదారుడు 3 హెచ్చరికలను వేర్వేరు తీర్పుగార్ల నుండి పొందితే అలాంటి పోటీదారున్ని అనర్హుని చేస్తారు.

3. నడిచే పోటీదారుడు మరొక పోటీదారుడి ముందు కెళ్ళడానికి అడ్డపడటం లేదా మోచేతులతో రాపిడి చేసి ముందుకు వెళ్ళకుండా నిలపడానికి ప్రయత్నిస్తే, అలాంటి పోటీ దారుడు ఆ పోటీనుండి అనర్హుడవుతాడు.

మికిడి తెలిసుండినీ : భారతీయ ఉద్యాన నగరిమైన బెంగుళూరులో కూడా అంతర్జాతీయ స్థాయి కాలి నడక పోటీలు నిర్వహిస్తున్నారు.

3) వివిధ పోటీల వివరాలు:

		పోటీ అంతరం	
క్ర. సం	వయోవర్గం	పురుషుల / బాలురు	మహిళలు / బాలికలు
1	18 సంవత్సరాలలోపు	05 కి. మీ	3 కి. మీ
2	16 సంవత్సరాలలోపు	05 కి. మీ	3 కి. మీ

ఈ పోటీని క్రీడాంగణం లోపలి ట్ర్యాక్ లో జరుపుతారు.

4) పోటీల ప్రారంభం:

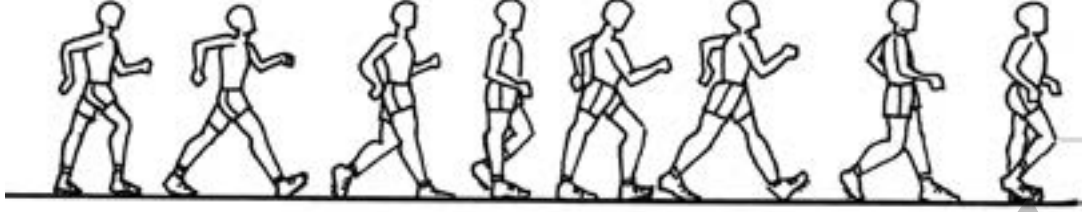
- పోటీలను పిస్తోలుతో గుండు పేల్చడంతో బంచ్ ప్రారంభం చేయబడుతుంది. పోటీ ప్రారంభ ఆజ్ఞ కూడా ఇతర దూరపు పరుగుల పోటీల లాగానే “ఆన్ యువర్ మార్క్” తరువాత గుండు పేల్చడంతో నడక పోటీ ప్రారంభమవుతుంది.

5) సురక్షిత, మరియు వైద్య వ్యవస్థ:

- వైద్య సౌకర్యాలను అవసరంగల పోటీదారులకు ఒదిగించాలి.
- నీరు, అల్పాహారాలను ఒదిగించు వ్యవస్థ ప్రారంభం మరియు ముగింపు తరువాత లభించునట్లుండాలి.

నడక శైలి వివరణ (Definition of Race Walking)

నడక అనగా భూ సంపర్కం పోగొట్టుకోకుండా అడుగులు పెట్టి ముందుకు సాగడం. పోటీదారుడు ప్రతి అడుగు ముందుకు పెట్టునప్పుడు వెనుక కాలిని తీసి ముందుకు పెట్టు సందర్భంలో ముందున్న కాలు నేరుగా ఉండాలి. (మోకాలు మడచరాదు) ముందున్న కాలిని నేలకు అదిమిన తరువాత వెనుక కాలిని ముందు పెట్టడానికి తీయాలి. ఈ విధంగా (చూసేవారి కంటికి) భూ సంపర్కం పోగొట్టు కోకుండా అడుగు పెట్టి, ముందుకు సాగాలి.



చిత్రం 8.1

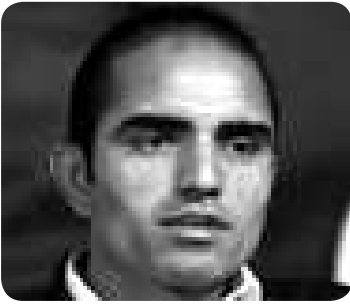
జాతీయ నడక క్రీడాకారుడు - సిరి చంద్ రామ్

26.01.1958 లో సిరి చంద్ రామ్ జన్మించారు అథ్లెటిక్స్ విభాగంలో నడక పోటీలో భారతదేశం నుండి ఎక్కువ సాధనను చేశారు. 1982 లో భారత దేశం ఆసియా క్రీడా కూటమిని ఢిల్లీ నగరంలో నిర్వహించారు. అందులో పురుషుల విభాగంలో 20 కి. మీ. నడక పోటీలో స్వర్ణ పదకం సాధించి భారత దేశానికి కీర్తి తెచ్చి పెట్టారు.

ఒలింపిక్స్ లో పోటీలో భారతదేశం తరపున చంద్ రామ్ పోటీచేసి అంతర్జాతీయ నడక పోటీలలో ఉత్తమంగా ప్రదర్శించారు. వీరి అప్రతిమ సాధనను మెచ్చి, భారత ప్రభుత్వం అర్జున్ పురస్కారం మరియు పద్మశ్రీ పురస్కారాన్నిచ్చి సత్కరించింది.

జాతీయ నడక క్రీడాకారుడు - గురుమిత్ సింగ్

వీరు 18 వ దుబ్లిన్ ఇంటర్నేషనల్ గ్ర్యాండ్ పిక్స్ ఐర్లాండ్ లో జరిగిన 20 కి. మీ. నడక పోటీలో అరవ స్థానాన్ని 1:22:07 సె దూరాన్ని ప్రయాణించి, లండన్ ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొనడానికి 'ఎ' అర్హతా స్థాయిలో పాస్ అయ్యాడు ['ఎ' అర్హతా స్థాయి సమయం 1:22:30 సె].

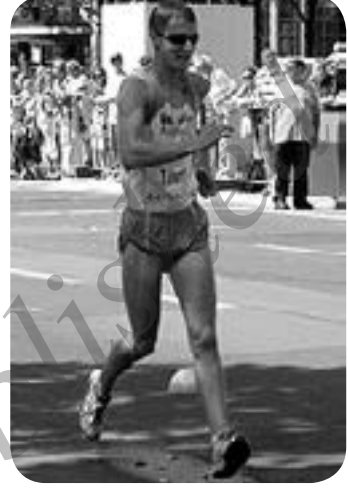


నడక పోటీ అంత గుర్తింపు పొందని పోటీయై, అందులో ఉత్తమ సాధన చేసి లండన్ ఒలింపిక్ యొక్క నడక 'ఎ' అర్హతా స్థాయి, 20 కి. మీ నడక పోటీ సమయం 1:22:30 సెకెండ్లు ఉండి, గురుమిత్ సింగ్ 20 కి. మీ. నడక పోటీలో 1:22:07 సెకెండ్లలో 6వ వాడిగా పోటీని ముగించి, ఐర్లాండ్ యొక్క 18వ డబ్లిన్ ఇంటర్నేషనల్ గ్ర్యాండ్ పిక్స్ క్రీడా కూటమిలో లండన్ ఒలింపిక్స్ కు ఎన్నుకోబడ్డారు. జాతీయ నడక నమోదు వీరి పేరులో ఉంది. వీరు మానసిక దృఢత్వం కొరకు యోగాభ్యాసాలు చేస్తుంటాడు.

అంతర్జాతీయ నడక ఆటగాళ్ళు

జరెడ్ ట్యాలెంట్

జరెడ్ ట్యాలెంట్ 17-10-1984 న ఆస్ట్రేలియాలోని బల్లారెట్లో జన్మించారు. ట్యాలెంట్ 2008 నాటి బీజింగ్ ఒలింపిక్స్ లో 20 కి. మీ. నడక పోటీలో ప్రథమ ఒలింపిక్ కంచు పదకం సాధించారు. వీరు ఒకవార తరువాత 50 కి. మీ. నడక పోటీలో వెండి పదకం పొందాడు. జరెడ్ ట్యాలెంట్ తరువాత ఒకే ఒలింపిక్స్ అథ్లెటిక్స్ పోటీలో రెండు పదకాలను 102 సంవత్సరాల తరువాత సాధించిన మొదటి ఆస్ట్రేలియా వ్యక్తిగా కీర్తి కెక్కారు. ప్రపంచ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్ లో 20 కి. మీ. మరియు 50 కి. మీ నడక పోటీలో ఏ పదకం సాధించకుండా ఆరవ మరియు ఏడవ స్థానం సాధించారు.



జేన్ సెవెల్లి

జేన్ సెవెల్లి ఏథెన్స్ ఒలింపిక్స్ లో కంచు పదకం సాధించిన మరియు ప్రపంచ నెంబర్ వన్ (1) మహిళా మ్యారాథాన్ నడక క్రీడాకారిణి.

2002 లో మ్యూంబైలో జరిగిన కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ 20 కి. మీ. నడక పోటీ గెలుచుకున్నారు. సిడ్నీ ఒలింపిక్స్ లో అనర్వత చెందిన తరువాత ఇది ఆమెకు ప్రముఖ క్రీడా కూటమి అయింది. వర్డ్ చాంపియన్ షిప్ లో 11వ స్థానం సాధించడంతో మూడు సంవత్సరాల తన నడక వేగం సమయాన్ని ఉన్నతీకరించుకున్నారు. జేన్ ఆస్ట్రేలియన్ అంతర్జాతీయ మహిళా నడక పోటీలో వేగపు సమయాన్ని నమోదు చేశారు. (వరల్డ్) ప్రపంచ నడక కప్ పోటీలో నాల్గవ స్థానంతో తన ఆస్ట్రేలియన్ సమయపు దాఖలా (నమోదు) ను బద్దలు కొట్టాడు. వీరి లక్ష్యం కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ లో మూడవ స్వర్ణ పదకం 20 కి. మీ నడక పోటీలో సాధించడం. వీరు 12 సంవత్సరాల అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సాధనను మరియు కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ లో బంగారు పతకం వరల్డ్ చాంపియన్ లో ఆస్ట్రేలియాకు ప్రాతినిధ్యం వహించారు వరల్డ్ కప్, జూనియర్ వరల్డ్ చాంపియన్ షిప్ మరియు కెర్రీ సక్సబ్యు జవాన 20 కి. మీ ఆస్ట్రేలియన్ రికార్డును కొల్లగొట్టాడు. జర్మనీలో జరిగిన క్రీడా కూటమిలో జేన్ కొత్త ఆస్ట్రేలియన్ రికార్డు స్థాపించాడు.



అభ్యాసాలు

I. కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. నడక శైలిని వివరించండి.
2. నడక పోటీల నియమాలు తెల్పండి.
3. నడక పోటీలోని ఏదైనా ఒక అక్రమం (తప్పు) తెల్పండి.
4. నడక పోటీని ప్రారంభించు విధానాలు తెల్పండి.
5. జరెడ్ ట్యాలెంట్ జన్మించిన తేది, స్థలం తెల్పండి.
6. జరెడ్ ట్యాలెంట్ ఒకే ఒలింపిక్స్ అథ్లెటిక్స్ పోటీలో రెండు పదకాలను ఎన్ని సంవత్సరాల తరువాత పొందాడు ?

II. జతపరచి రాయండి.

అ ఆ

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1) సిరి చంద్ రామ్ | అ) లండన్ ఒలింపిక్స్ కు ఎన్నుకోబడ్డాడు |
| 2) గురుమిత్ సింగ్ | ఆ) 20 కి. మీ. నడకపోటీ |
| 3) జెన్ సెవిలె | ఇ) అర్జున్ పురస్కారం |

కార్యాచరణం : విద్యార్థులు తమ తల్లిదండ్రులతో ప్రతి నిత్యం వేకువ జామునే కనిష్టం 20 నిమిషాలైనా కాల నడక కార్యాచరణంలో పాల్గొనాలి.

విశేష సూచన; విద్యార్థులు వారు తేలిసికోన్న ప్రముఖ నడక పోటీలలో ప్రస్తుతం రాష్ట్ర, జాతీయ దశాలలో చేసిన దాఖలాలను సంగ్రహించాలి.

అధ్యాయం -9

చక్రం విసరడం (Discus Throw)

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలను తెలుసుకుంటారు.

- ☞ అంకణం కొలత
- ☞ నియమాలు
- ☞ జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడాకారుల సాధనలు
- ☞ నమోదులు (రికార్డులు)

ప్రాచీన గ్రీకు దేశపు కవి హోమర్ కాలంలో (క్రీ. పూ. 9వ శతాబ్దం) చక్రం విసరడం వినోదపు ఒక ప్రముఖ క్రీడ. హోమర్ తన కవితలలో చక్రం విసిరే వర్ణన ఇచ్చాడు.

చక్ర నిర్మాణం (Construction): చక్రాన్ని కొయ్య లేదా వేరే ఏదైనా సరైన వస్తువుతో తయారు చేస్తారు. కొయ్య వృత్తాకారంగా ఉండి, దాని తుదికి లోహపు అంచును అలవరుస్తారు. ఈ లోహపు అంచు సుమారు 6 మీ. మీ. ఉంటుంది. చక్రం మధ్య భాగంలో రెండు వైపుల లోహపు మందటి రేకు ఉంటుంది. రేకు లేకుండా కూడా చక్రాన్ని తయారు చేయవచ్చు. అయితే చక్రం మధ్యభాగం (రేకు వెడల్పు) సమతలంగా ఉండి, రెండురకాల చక్రపు మిగిలిన విస్తారాలు ఒకటిగా ఉండాలి.

డిస్కుస్ నిర్మాణం కింద నమోదు చేసిన మాదరిని ధృఢీకరించాలి .

చక్రం	పురుషులకు	మహిళలు మరియు ఇతర జూనియర్లందరికీ	జూనియర్ పురుషులకు (యూత్)	యువకులకు (జూనియర్)
దాఖలా ఒప్పుకోవడానికి కావలసిన చక్రం కనిష్ట బరువు	2.000 కి. గ్రాం.	1.000 కి. గ్రాం.	1.750 కి. గ్రాం.	1.500 కి.గ్రాం.

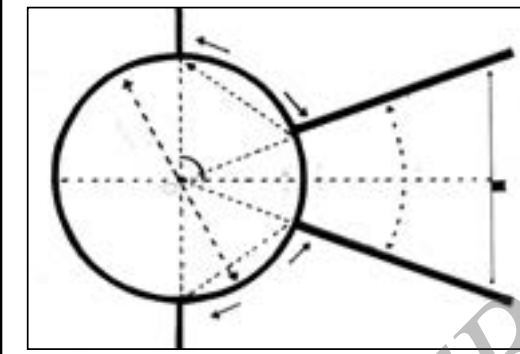
విసిరే వృత్తం :

వృత్తపులోపలి భాగపు వ్యాసం డిస్కుస్ విసరడంలో. 2.50 మీ (5 మీ. మీ) ఉంటుంది. వృత్తం అంచు కనిష్టం 6 మీ. మీ. మందముండి తెలుపు రంగుపై ఉండాలి.

విసిరే సెక్టార్ యొక్క కాలానిక గీతకు వృత్తం మధ్య బిందువునుండి వృత్తం వెలుపలికి రెండు వైపుల 75సెం. మీ. పొడవు మరియు. 5సెం. మీ. వెడల్పు ఉండునట్లు తెలుపు గీతను వేయబడుతుంది. (Extension Line).

విసిరే సెక్టార్ (Sector)

విసిరే సెక్టార్ లోపలి స్థళం విసిరే ఉపకరణం నుండి అయ్యే గుర్తులు సులభంగా చేయునట్లుగల సిండర్, మట్టి, గడ్డి లేదా వేరే ఏదైనా సరైన వస్తువులతో చేసి ఉండాలి.



చక్రం 8-1 చక్రం విసిరే సెక్టార్

1. వృత్త వ్యాసార్థం 1.25 మి
2. వృత్త వ్యాసం 2.50మి
3. విసరక్షేత్రం కోణం 334.92°
4. ప్రక్క గీతలు 75 సెం.మీ

పోటీ నియమాలు :

చక్రాన్ని వృత్తంలోపలి నుండి విసరాలి. పోటీదారుడు వృత్తంలోపల నిశ్చల లేదా స్థిర స్థితినుండి విసరడం ప్రారంభించాలి. పోటీదారుడు వృత్తపు గీత లోపలి భాగానికి పొందుకునియున్న ఇనుప పట్టిలోపలి భాగాన్ని తాకడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

ఒక పోటీదారుడి ప్రయత్నాన్ని కింది సందర్భాలలో న్యాయ సమ్మతం కాని ప్రయత్నంగా పరిగణించబడుతుంది.

- 1) పోటీదారుడు తన ప్రయత్నాన్ని తీసుకోవడానికి వృత్తంలోపలికి వచ్చాక స్థిర స్థితినుండి విసరడం ప్రారంభించినప్పుడు లేదా విసిరేటప్పుడు, వృత్తం వెలుపలగల స్థళాన్నికాని, ఇనుప పట్టి ఉపరితలాన్నిగాని శరీరపు ఏ భాగంనుండిగాని ముట్టితే అది తప్పు.
- 2) చక్రం తుది యొక్క మొదటి గుర్తు సెక్టార్ గీతలలోపల పడాలి. సెక్టార్ గీతపైన లేదా గీతల బయట మొదటి గుర్తు పడితే దానిని తప్పు విసరడంగా పరిగణించబడుతుంది.
- 3) పోటీదారుడు చక్రాన్ని విసిరన తరువాత ఉపకరణం నేలకు తాకేవరకూ వృత్తం వీడరాదు. వెలుపలికి వచ్చేటప్పుడు కాల్పానికి గీత వెనుక భాగం నుండే రావాలి.

రాష్ట్ర క్రీడాకారులు

వికాస్ గౌడ :

కర్ణాటకలోని మైసూరుకు చెందిన వికాస్ గౌడ చక్రం వినరడంలో అత్యుత్తమ సాధన చేసి లండన్ ఒలింపిక్స్ కు అర్హత పొందిన చక్రం వినరే క్రీడాకారుడు అయ్యాడు .



ఇతడు అమెరికాలో స్థిరపడి చాలా సంవత్సరాల నుండి అమెరికాలోని వరల్డ్ థ్రో సెంటర్ లో జాన్ గొడినా - మాజి చాంపియన్ నుండి తర్ఫీదు పొందుతున్నాడు. వికాస్ గౌడ మొదటి గురువు అతని తండ్రి శివేగౌడ. వికాస్ గౌడ మొదట దూరంగా దూకడం (Long Jump) పోటీలో పాల్గొనేవారు.

అథేన్ ఒలింపిక్స్ చాంపియన్స్ లో 11వ స్థానం, బీజింగ్ ఒలింపిక్స్ లో 22వ స్థానం, 2010 లో ఆసియా క్రీడలలో కంచుపదకం, కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ లో వెండిపదకం మరియు

వీరి బెస్ట్ థ్రో-66.28 మీ. ఒక్కాహామాలోని నార్మన్ లో జరిగిన డిస్కుస్ థ్రో చాలెంజ్ లో 66.28 మీ. దూరం చక్రాన్ని విసిరి, దీని ద్వారా తానే వెనుక స్పృష్టించిన 64.96 మీ. దూరపు దాఖలాను తుడిపేశారు. ఈ సాధన ద్వారా ఆ కాలంలో ప్రపంచ డిస్కుస్ థ్రో పోటీల వరుసలో అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు.

వికాస్ గౌడ 6 అడుగుల 9 ఇంచుల ఎత్తు ఉండి 110 కి. గ్రా బరువు కలిగిన క్రీడాకారుడు. వీరు గణిత సంఖ్యా శాస్త్రంలో పదవీదరుడయ్యారు.

మీ కిది తెలిసుండవలసి : 2012 ఒలింపిక్స్ లో చక్రం వినరే పోటీలో వికాస్ గౌడ 8వ స్థానం పొందిన కర్ణాటక క్రీడాకారుడు.

జాతీయ మహిళా చక్రం వినరే క్రీడాకారిణి క్రిష్ణాపూనియ

క్రిష్ణా పూనియ భారతదేశం గర్వించదగిన జాతీయ చక్రం వినరే మహిళా క్రీడాకారిణి. ఆమె 11.10.2010 న డిల్లీలో జరిగిన కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ చక్రం వినరే పోటీలో 61.51 మీ. దూరాన్ని విసిరి స్వర్ణ పదకం సాధించడంతో భారతదేశ చరిత్రలో కొత్త రికార్డు స్థాపించారు 2012 లో లండన్ ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొనడానికి అర్హత పొందారు.



క్రిష్ణా పూనియ న్యూఢిల్లీలో జరిగిన కామన్ మెట్స్ గేమ్స్ ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ యొక్క చక్రం వినరే పోటీలో పాల్గొని స్వర్ణ పదకం సాధించి, భారతదేశానికి కీర్తి తెచ్చి

పెట్టిన మొదటి భారతీయ మహిళా క్రీడాకారిణి. 1958 లో మిల్కా సింగ్ కర్లిప్పు కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ లో పురుషుల 440 యార్డ్స్ పరుగులో స్వర్ణ పదకం గెలిచారు. మిల్కా సింగ్ తరువాత కామన్ వెల్త్ గేమ్స్ లో 52 సంవత్సరాల తరువాత స్వర్ణపదకం పొందిన మొదటి క్రీడాకారిణి క్రీష్ణా పూనియ.

ఆమె 2006 దోహా ఏషియన్ గేమ్స్ లో 61.53 మీ. దూరం చక్రం విసిరి కంచు పదకం పొందారు. ఇది ఆమె వ్యక్తిగత ఉత్తమ సాధన, 46వ ఓపెన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్ షిప్ లో స్వర్ణ పదకం సాధించారు.

క్రీష్ణా పూనియా 1982లో అగ్రోహా, హిసార జిల్లా హర్యానా రాష్ట్రంలో జన్మించారు. ఆమె 2000లో వీరేంద్ర సింగ్ ను పెళ్ళి చేసుకున్నారు. వీరేంద్ర సింగ్ గా అథ్లెటిక్ క్రీడాకారుడు. వీరి అప్రతిమ సాధనకు మెచ్చి రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం 10 లక్షల నగదు బహుమానం ప్రకటించింది.

క్రీష్ణా పూనియా పొందిన బహుమానాలు, పురస్కారాలు:

అర్జున్ ప్రశస్తి, వెంవార నంస్థ నుండి మహారాణా వెంవార ప్రశస్తి, జైపూర్ రాయల్ పరివార నుండి భవాని సింగ్ ప్రశస్తి, హర్యానా ప్రభుత్వం నుండి భీమ ప్రశస్తి.

అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులు

యుర్గన్ శుట్

యుర్గన్ శుట్ 11.05.1960న ఆమ్ న్యూ హౌస్, లోవర్ సెక్యూన్ లో జన్మించారు. జర్జిన్ జర్మని దేశ మాజి ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ అథ్లెట్. వీరు చక్రం వినరడంలో 1986లో నిర్మించిన ప్రపంచ రికార్డు ఇప్పటికీ వీరి పేరులో ఉంది. వీరి పేరులో చాలా రోజుల నుండి పురుషుల ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ లో రికార్డు ఉండటం కూడా ఒక రికార్డు. యుర్గన్ శుట్ ఒలింపిక్ లో చక్రం విసిరే పోటీలో పూర్వ జర్మనీకి ప్రాతినిధ్యం వహించి స్వర్ణ పదకం సాధించాడు, వీరు తమ తరువాత క్రీడా జీవితం కొరకు మ్యూనిషైడ్ జర్మన్ జట్టులో చేరాడు. అతడు రెండవ ఒలింపిక్ గేమ్స్ లో పోటీచేసి వెండి పదకం, వరల్డ్ చాంపియన్ షిప్ లో మళ్ళీ రెండవ స్థానం పొందాడు. అతడు తన చివరి ఒలింపిక్ ఎనిమిదవ స్థానం పొందినప్పుడు అతనికి 40 సంవత్సరాలు వీరు వేసవి ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొనలేదు. ఎందుకనగా వారి దేశంవారు ఆ క్రీడను బహిష్కరించారు. వీరు పూర్వ జర్మనీ కార్యక్రమంలో 74.08 మీ. చక్రం విసిరి, ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. మొదటి సోవియట్ క్రీడాకారుడు యురిడమచే రికార్డు కంటే 2.22 మీ. దూరం చక్రం విసిరి, నమోదు చేసిన రికార్డు ఇప్పటికీ వారి పేరుమీదే ఉంది. యుర్గన్ శుట్ క్రీడలో పదవి పొందారు. జర్మన్ ట్ర్యాక్ మరియు ఫీల్డ్ అసోసియేషన్ చక్రం విసిరే జట్టు తర్ఫీదుదారుడై కార్యం నిర్వహించారు.

చక్రం విసరడంలో రికార్డు

పురుషుల చక్రం విసరడంలో రికార్డు

స్థాయి	పేరు	దేశం	సంవత్సరం	దూరం (మీ)
ప్రపంచ	ముల్ట్ జుర్జన్	జర్మని	1986	74.08
ఒలింపిక్స్	ఎర్జెలిఓస్ అలెర్స్	లిథువేనియా	2004	69.89
దేశం	వికాస్ గౌడ	భారతదేశం	2012	66.28
రాష్ట్రం	వికాస్ గౌడ	భారతదేశం	2012	64.96
20 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	గౌతమ్.జి	కర్ణాటక	2008	46.72
18 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	శితల్ కుమార్	కర్ణాటక	2013	48.20
16 సంవత్సరాలలోపు బాలురు	తిప్పణ్ణి ఎల్	కర్ణాటక	2006	39.91

మహిళల చక్రం విసరడంలో రికార్డు

స్థాయి	పేరు	దేశం	సంవత్సరం	దూరం (మీ)
ప్రపంచ	గ్యాబ్రియల్ రైన్స్	జర్మని	1988	76.80
ఒలింపిక్స్	మార్పినా హెల్మన్	జర్మని	1988	72.30
దేశం	క్రిష్ణా పూనియ	భారతదేశం	2012	64.76
రాష్ట్రం	ఎస్. చిత్ర	కర్ణాటక	1995	48.80
బాలికలు	ప్రియాంక్ జి.యన్	కర్ణాటక	2014	41.93
20 సంవత్సరాలలోపు	నివేదిత సావంత	కర్ణాటక	2015	39.96
18 సంవత్సరాలలోపు	స్నేహ. యం	కర్ణాటక	2013	35.84
16 సంవత్సరాలలోపు		కర్ణాటక		

ఈ అధ్యాయంలోని రికార్డులన్నీ 2015 వరకు మాత్రమే

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను పూరించండి.

1. మహిళలు ఉపయోగించు చక్రం బరువు
2. చక్రపు అంచునుతో చేస్తారు.
3. ఎక్స్టెన్షన్ లైన్ (Extension Line) సెం. మీ. ఉంటుంది.

I. కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. చక్రం విసిరే వృత్తం వ్యాసం తెల్పుండి.
2. చక్రం విసిరే పోటీలో విసిరే సెక్టార్ అనగానేమి?
3. చక్రం విసిరే పోటీలో పురుషులు ఉపయోగించు చక్రం బరువు ఎంత?
4. యుర్గన్ శుట్టే ఎక్కడ జన్మించారు?
5. కృష్ణ పూసియాగారు ఏచ్చట జన్మించారు?

II. కింది ప్రశ్నలకు మూడు - నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానమివ్వండి.

1. చక్రం విసిరే పోటీ యొక్క ఏవైనా రెండు నియమ ఉల్లంఘనలు తెల్పుండి.
2. చక్రం విసిరే ల్యాండింగ్ సెక్టార్ అనగానేమి?
3. చక్రం విసిరే మైదానం గీచి, భాగాలను గుర్తించండి.
4. చక్రం విసిరే రికార్డు ఇప్పటికీ ఎవరి పేరుమీద ఉంది. విసిరిన దూరం తెల్పుండి.

కార్యాచరణం : రాష్ట్రీయ మరియు జాతీయ ప్రఖ్యాత చక్రం విసిరేవారి భావచిత్రాలు సేకరించండి.

యోగ

అధ్యాయం-10

ధ్యానం

ఈ ఆధ్యాయంలో మనము ధ్యానం-ధ్యానం ఆర్థం ధ్యాన క్రియ మూలంగా ఏకాగ్రతను పొందేవిధానం మరియు ప్రయోజనాలను తెలిసికొందాం

పీఠిక : నేటి మానవులు మానసిక స్థిమితం లేకుండా అనేక ఒత్తిళ్ళకు గురియై రకరకాల వ్యాధులతో బాధ పడుతున్నారు దేవపూరిత జీవన విధానం, స్థిమితం లేని మనస్సు దానికి కారణం. చతంజలి మహారషిగారి అష్టాంగ యోగంలో ధ్యానం ముఖ్య అంగమైయున్నది. ధ్యానం అభ్యాసం చేయడంతో ఇలాంటి సమశ్యను పరిష్కరించుకొనవచ్చును. విధ్యార్థులు అధ్యయన విధాన మనస్సు ఏకాగ్రత పొందడానికి ధ్యానం పూరకమైనది.

ధ్యానపు యుక్త ఆర్థం : మనసును చంచల చలత్వం నుండి విముక్తి జేసి ఒక వస్తువు లేక విషయం పై ఏకాగ్రత పొందేది అభ్యాసమే ధ్యానం.

తాము చెనుకొని కియాత్మక కార్యచరణం పై మాత్రం గమనం పెట్టి, ఇతర విషయాలకు నిశ్రాంతి లంబించు ప్రభల మైన మానసిక శక్తి కలుగుతుంది. దినివల్ల ఏకాగ్రత, ప్రతి, సహనం, సహజీవనం, క్షమా గుణాలు వృద్ధిచెందుతాయి.

నిశ్చయంగా ఒత్తిడి లేకుండా ఏదైన ఒక వస్తువు లేక విషయంపై కేంద్రీకృతమైన మనసు అందులో ఆనందాన్ని ఆనుభవించడమే ధ్యానము మన మనస్సుపై ఆదిపత్యం సాధించి దాని ద్వారా తాను చేసేది ఉత్తమ చింతనతో మనసు తల్లినమై తన్మయత్వమును పొందేది ఆనందాను భవమే ధ్యానం.

ధ్యానం విధానాలు.

ధ్యాని తన మానసిక నిర్దారాలకు అనుగుణంగా ధ్యానక్రమం- ఆననాలు-ముద్రలను ఆననరిస్తాడు. పద్మాసనం - వజ్రాసనం- స్వస్తికాసనం- సిద్ధాసనం- భద్రాసనం- సుఖాసనం మరియు నిలబడి చేసే విధానాలను ఎంచుకొంటారు.

1. ధ్యాన క్రియలో నడుము, వీపు, మెడను నేరుగా నిలపాలి
2. మనస్సులో నిండుకొనే అనేక విచారాలను ప్రక్కకు పెట్టి ఆననరమైన లేక అనుకూలకరమైన ఒకే విషయాన్ని ఎంచుకొని దాని పైనే మనస్సును ఏకాగ్రతం చేయాలి.
3. ఏవిషయమే గాని సావధానంగా తెలుసు కోవాలి.
4. ధ్యానంలో ఆనందం అనుభవంతో పాటు సూక్ష్మరితిలో నడచు కొవాలి. సూక్ష్మ స్థితిని పాటించాలి.
5. ధృఢ సంకల్పంతో అభ్యాసం చేయాలి.
6. ధ్యానంలో మనసుకు కలిగేది ఆంతరిక ధృఢత్వంలో విషయము లేక వస్తువుపై ఏకాగ్రతపొందినచో ఇంకను లోతైన ధ్యానం సాధ్యమవుతుంది.

ధ్యానం ప్రయోజనాలు

1. మానసిక ఏకాగ్రత కలుగుతుంది.
2. మనస్సు నెమ్మది పడటానికి సహకరిస్తుంది.
3. శరీరము మరియు మనస్సు చైతన్యవంతం లేక ఉల్లాసంగా వుంచుటకు సహకరించును
4. శ్వాసక్రియపై నియంత్రణను సాధించవచ్చును.
5. క్రియాశీలత హెచ్చును . వారి వారి కార్యకేత్రాలలో అనందంగా పాల్గొనడాని సమచిత్తత వేయును.
6. ధ్యాని దేహానికి మరియు మనసుకు లఘుత్వము, స్థిరత్వము మరియు స్పష్టత లభిస్తాయి కోపం, ద్వేషం, భావనలో దూరం అయి ప్రీతి సహసశీలంగుణాలు వృద్ధి చెందును.
7. ఒకచోట కూర్చోని స్థిమితంగా ఏదేని విషయాన్ని బాగా తేలినుకొనే ప్రయత్నం, అభ్యాసాలు వారు వారు చేసే ధ్యాన క్రమలకు పూరకమౌతాయి.
8. రోగుల మానసిక ఉత్తమ పరచుటకు ధ్యానం సహకరిస్తుంది కొన్ని దేశ, విదేశ ఆరోగ్య కేంద్రలలో ధ్యాన అభ్యాస క్రమం నడయు చున్నది.

అభ్యాసాలు

I క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయండి.

1. ధ్యానం ఆర్థాన్ని తెలపండి
2. ధ్యానంలో కలిగే ప్రయోజనాలు ఏది?
3. ధ్యానం యుక్త క్రమాలు ఏవి?

II ఖాళిలను పూరించండి.

1. ధ్యాన క్రియలో ----- నిటారుగానుండాలి
2. ధ్యాన క్రియతో ----- పొందవచ్చును
3. ధ్యానక్రియ వలన ----- ఎక్కువగును.

III జతపరిచి రాయండి

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------|
| 1. ఆనందాన్ని పొందెమార్గం | - | అభ్యాసం చేయాలి. |
| 2. శరీరము మరియు మనస్సు | - | క్రియాశీలత పెరుగును |
| 3. ధృఢ సంకల్పంతో | - | ధ్యాన అభ్యాసం |
| 4. ధ్యానం చేయడంతో | - | ఉల్లాసం పొందుటకు సహకరిస్తుంది |

కార్యాచరణం : ప్రతిదినం ఉదయము మరియు సాయంకాలం 10 నుండి 15 నిమిషాలు ధ్యానాభ్యాసం చేయండి దాని పరిణామం తెలుసుకొండి.

ఆరోగ్య శిక్షణ

అధ్యాయం - 11

సముదాయ ఆరోగ్యం

ఈ అధ్యాయంలో కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు

☞ వ్యర్థ పదార్థాల నిర్వహణ

☞ లోపలి మురుగునీటి కాలువ

☞ బావులు-చెరువుల శుభ్రత

☞ త్రాగునీటి సరఫరా.

1) వ్యర్థ పదార్థాల నిర్వహణ :

సముదాయంలోని ప్రతి ఇల్లు లేదా కట్టడాలలో నివసించువారు వివిధ రకాల వ్యర్థ పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంటారు. ఈ వ్యర్థ పదార్థాలను రెండు గుంపులుగా వర్గీకరించవచ్చు.

ద్రవ వ్యర్థ పదార్థాలు :

ఉదా :- నిరుపయోగ వస్తువులు, మూత్రం, మలం,

ఇంటి చుట్టు ప్రక్కల, వీధులు, మురికి కాలువలు, బోర్వెల్, బావి మొదలగు వాటి చుట్టూ నిలబడిన నీరు దోమలు వృద్ధి చెందడానికి అవకాశం కల్పిస్తాయి. అందువల్ల నీరు నిలబడకుండా సరైనవిధానంలో ద్రవ పదార్థాలను విసర్జించాలి. నిలబడిన నీటి మీద కిరసనాయిలు లేదా కీటకనాశినులను చల్లడంవల్ల దోమల వృద్ధి చెందడాన్ని తప్పించవచ్చు. ఇంట్లోగల ద్రవ వ్యర్థ పదార్థాలు లోపలి మురుగునీటి కాలువలలో ప్రవహించి వెళ్ళునట్లు వ్యవస్థ చేయాలి.

ఘన వ్యర్థ పదార్థాలు :

“వసతి గృహాలు, వాణిజ్య, పారిశ్రామిక, గనులు మరియు వ్యవసాయ కార్యచరణల వలన విసర్జింపబడిన లేదా ఏదైనా అనవసర పదార్థాలు పరసరాల సమస్యకు కారణమైతే, వాటిని ఘన వ్యర్థ పదార్థాలుగా అర్థంచేసువచ్చు”.

వ్యర్థ పదార్థాల విసర్జన స్థానిక పరిస్థితులను అవలంబించి ఉంటుంది. ఇల్లు మరియు పరిసరాలను శుభ్రంగా పెట్టుకోవాలి. వ్యర్థ పదార్థాలను డబ్బా లేదా బుట్టి (డస్ట్ బిన్) లలో సేకరించాలి. పెద్ద ఖాళీ డబ్బా లేదా ప్లాస్టిక్ బుట్టిని వ్యర్థ పదార్థాలు సేకరించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. డస్ట్ బిన్ ను ప్రతినత్యం ఖాళీచేసి పెట్టాలి. పశువుల పాకంలోని వ్యర్థపదార్థాలను ప్రతిరోజు సరైన విధానంలో విసర్జించాలి.

మన సమాజంలో కనబడు ఘనరూప వ్యర్థాలు

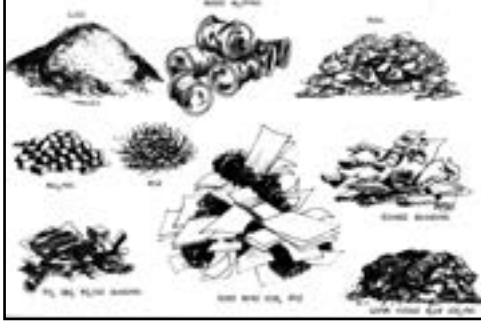
క్ర. సం	వ్యర్థ పదార్థాలు విసర్జించు విధానం	కారణం	
1	సీసాలు	పాతి పెట్టడం	వీటిని కాల్చడం, కాంపోస్టింగ్ చేయడానికి సాధ్యపడదు. పగల గొట్టితే కాళ్ళకు చుచ్చుకొని గాయాలవుతాయి
2	సస్య జన్య వస్తువులు (తోళ్ళు, ఆకులు కాండం)	కాంపోస్టింగ్	క్రుళ్ళి, మట్టి సారవంతం పెంచుతుంది
3	డబ్బాలు	పాతి పెట్టడం	కాల్చడానికి సాధ్యపడదు. ఏమైనా వేసుకోవడానికి/ భద్రపరచడానికి వీలుకానట్లయితే కొట్టి ముదరచుట్టి పాతి పెట్టాలి.
4	కాగితాలు, పాత బట్టలు ఇతర మండే వస్తువులు	కాల్చడం	ఇవి క్రుళ్ళడానికి చాలా కాలం తీసుకుంటాయి. అందువల్ల కాల్చడమే మంచిది. ప్లాస్టిక్ వస్తువులను కాల్చడం వలన అపాయకర వాయువులు విడుదల అవుతాయి. అందువల్ల వాటిని పాతి పెట్టాలి.

ఘన వ్యర్థ పదార్థాలను సరైన స్థలాలలో రాశి వేయాలి. కాల్చడం ద్వారా సేకరణ అలాగే విసర్జన విధానాలతో కూడి ఉంటుంది.

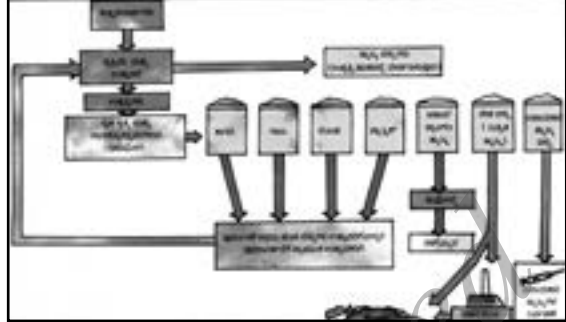
భారతదేశ గ్రామీణ ప్రదేశాలలో గృహకృత్య వ్యర్థ పదార్థాలు, మురికి కాలువల వ్యర్థాలను సేకరించడానికి, విసర్జించడానికి ఎటువంటి సరైన వ్యవస్థ ఉండదు.

సమర్థవంతమైన, వైజ్ఞానిక విధానంతో ఘన వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించాలి. చెత్త విసర్జనలో వ్యర్థపదార్థాలు విభజన కూడా ఉంటుంది. లోహాలులాంటి మండని వ్యర్థ పదార్థాలను భూగర్భంలో లేదా తగ్గు ప్రదేశాలలో నింపాలి. మండునటువంటి వ్యర్థ పదార్థాలను విశేషంగా నిర్మించిన దహన కుండలలో వేసిమండించాలి. దీనివల్ల బాలామటుకు రోగకారక, జైవిక వ్యర్థ పదార్థాలు నాశనమువుతాయి.

మీకు తెలిసుండవీ : కరిగే వ్యర్థ పదార్థాలతో పరిసర ప్రేమియైన సేంద్రీయ ఎరువులు ఉత్పత్తి చేయవచ్చు.



చిత్రం 11-1



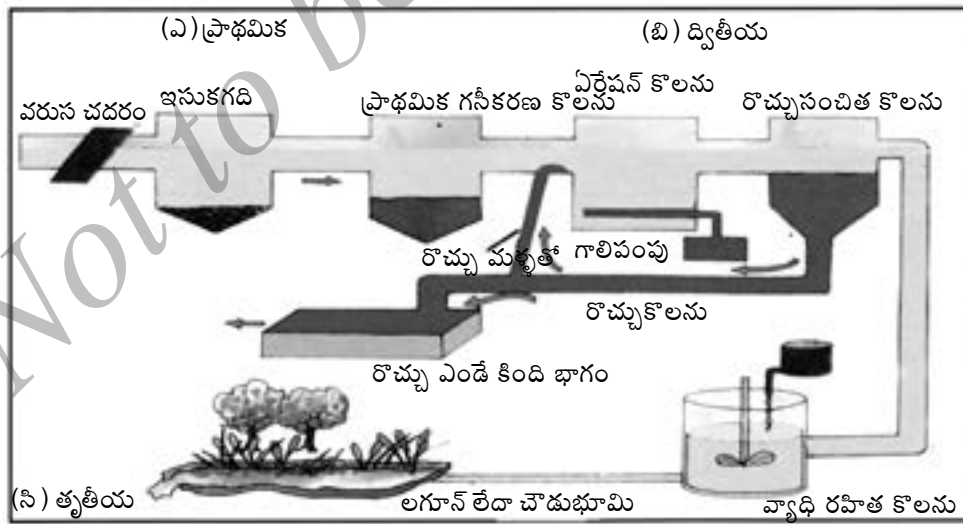
చిత్రం 11-2

2) ద్రవ వ్యర్థ పదార్థాల నిర్వహణ : (లోపలి కాలువలు)

ప్రవహించే మురికి నీరు, డిటర్జంట్లు, వాణిజ్య మరియు నివాస గృహాల నుండి అనేక వివిధ జైవిక మరియు అజైవిక మాలిన్య కారకాలు లోపలి కాలువలలో కలుస్తుంటాయి.

భారతీయ గ్రామీణ ప్రదేశాలలో గృహకృత్య వ్యర్థ పదార్థాలు మురికి కాలువలలోని మురికి పదార్థాలను సేకరించడానికి, వినర్జించడానికి సరైన వ్యవస్థ ఉండదు.

కాలువలోని మురికి సంస్కరణా ఘటకం పారిశ్రామిక మరియు నగర వలయాలనుండి ప్రవహించు కలుషిత నీటిని సంస్కరించిన తరువాతనే నీటిపారుదలకు ఉపయోగించాలి. ద్రవ వ్యర్థపదార్థాల సంస్కరణా విధానపు మాదరి చిత్రం కింద ఇవ్వబడినది.

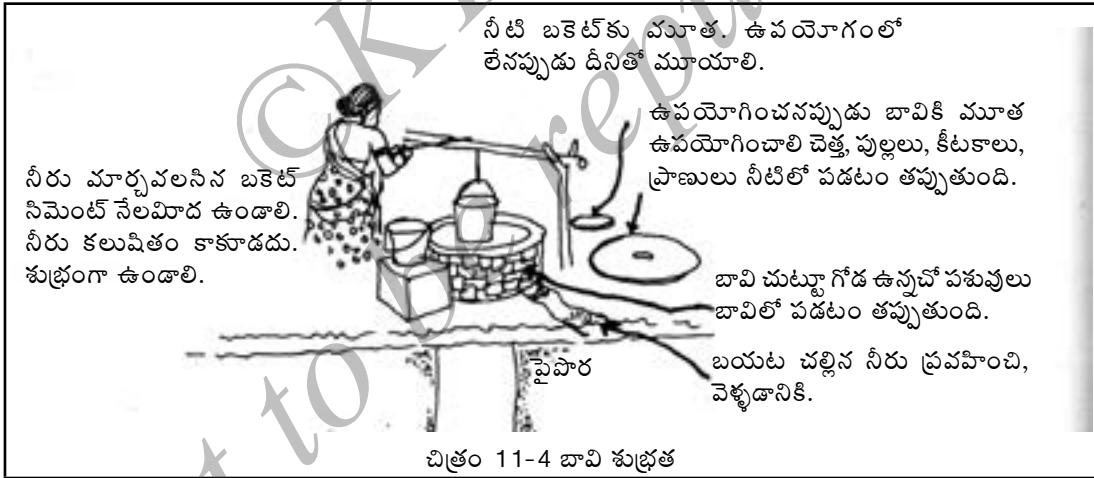


చిత్రం 11-3

3) బావులు , చెరువుల శుభ్రత :

బావుల శుభ్రత :

- 1) బావులలో తెరచిన మరియు మూయబడిన బావులు అని రెండు రకాలున్నాయి.
- 2) బావుల చుట్టూ ప్రక్కల పరిశ్రమలు లేకుండుట మంచిది.
- 3) బావులను ఉపయోగించని సమయాలలో, వాటి ఉపరితల భాగాన్ని (నోరు) కొయ్య/ లోహపు పలకతో మూయడం వలన చెత్త- చెదారం, ధూళి, కీటకాలు నోటిలో పడవు.
- 4) బావి చుట్టూ ఎత్తైన గోడ ఉండాలి.
- 5) సిమెంట్తో కొద్దిగా ఎత్తైన ప్రహారీ నిర్మించి, బక్కెట్టు ఉంచడానికి శుభ్రమైన స్థలం చేయడం వలన నీరు మలినం కావడం తప్పుతుంది.
- 6) బయట చల్లిన నీరు ప్రవహించి బావుల చుట్టూ ప్రక్కల స్థలం ఎండిపోయే విధంగా వ్యవస్థ చేయడం వలన బావుల బుట్టూ నీరు నిలబడి అక్కడ దోమలు వృద్ధిచెందవు.



చెరువుల శుభ్రత :

- 1) చెరువుల సంరక్షణ, చెరువులలో పూడిక చేరుకోవడం వల్ల నీటి సేకరణా సామర్థ్యం తక్కువ అవుతుంది. అందువల్ల చెరువులలో పూడిక ఎత్తివేయవలసిన అవసరముంది.
- 2) చాలా చెరువులు వర్షం మీద ఆధారపడ్డాయి. వేసవిలో ఎండిపోతాయి
- 3) చెరువులలో పశువులకు స్నానం చేయించరాదు.
- 4) పాత్రలు తోమరాదు, బట్టలు ఉతకరాదు.

- 5) చెరువుల చుట్టుప్రక్కల శుభ్రంగా ఉండునట్లు చూసుకోవాలి.
- 6) చెరువులలో చెత్త వేయరాదు.
- 7) చెరువు చుట్టూ కంచె వేయడం వలన (కట్ట కట్టడం) నీరు కలుషితం కాకుండా, చెరువు నీరు శుభ్రంగా ఉండునట్లు చూసుకోవచ్చు.
- 8) తెరువబడిన మురికి కాలువలలో ప్రవహించు సంస్కరింప బడని నీరు సమీప చెరువులలో కలవకుండునట్లుండాలి.



చిత్రం 11-5 కలుషితమైన చెరువు



చిత్రం 11-6 శుభ్రమైన పరిసరం

4. శుద్ధమైన త్రాగునీటి సరఫరా :

“నీరు, ఎక్కడెక్కడో నీరు, త్రాగడానికి ఒక చుక్కా లేదు” అనేక దేశాల త్రాగునీటి పరిస్థితిని గురించి కోల్ రిడ్లర్లు చాలా ఉత్తమంగా వ్యాఖ్యానించారు సమృద్ధమైనంత నీరుంది. అయితే అది కలుషితమై, త్రాగడానికి యోగ్యం కాదు. త్రాగునీరు మానవులు జీవించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇతర జీవ సమూహాలకు సహాయపడుతుంది. అయితే కలుషిత నీరు మానవ ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది.

మానవునికి ఆహారం కంటే నీరు చాలా అవసరం. శుద్ధమైన త్రాగునీటిని సరఫరా చేయడం సముదాయపు ఆరోగ్య సేవలలో మూలభూతమైనది. శుద్ధమైన నీరనగా చెత్త బ్యాక్టీరియా, క్రిములు మొదలైన వాటినుండి కలుషితం కానిది అని అర్థం. శుద్ధమైన నీరు సముదాయానికి చాలా అవసరం. శుద్ధమైన నీరు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనానికి చాలా అవసరం. భారతదేశంలో మరియు ఇతర అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో శుద్ధమైన నీటి కొరత వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. భారతదేశంలో సురక్షిత నీటిని సరఫరా చేస్తే యాభై శాతం రోగాణువులను తక్కువ చేయవచ్చునని నిపుణులు అందాజు వేశారు. సురక్షిత నీటి సరఫరా త్రాగడానికి, వంటకు మరియు ఇతర ఇంటి పనులకు మూలభూతంగా కానే కావాలి. అంతే కాకుండా శుద్ధమైన నీరు

మంచి ఆరోగ్యానికి ఉత్తమ కానుక అవుతుంది. వ్యక్తిగతంగా, నముదాయపు ప్రయత్నశీల కార్యాచరణాలవల్ల సురక్షితమైన నీటిని ఒదిగించడానికి సాధ్యమవుతుంది సురక్షితమైన నీరు అనగా హానికర రోగాణువులనుండి రసాయనిక పదార్థాలనుండి (దూరంగా) ఉండాలి. వంట చేయాడానికి యోగ్యంగా ఉండాలి మాలిన్య రహితమైన తాగదగిన నీటిని మంచినీరు లేక తాగునీరు అంటారు.

అభ్యాసాలు

1. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. నిలబడిన నీటి మీద _____ వేయడం వల్ల దోమల పెరుగుదలను తప్పించవచ్చు.
2. బావులలో _____ మరియు _____ రకాలున్నాయి.
3. చాలా చెరువులు _____ ఆధారపడ్డాయి.
4. శుద్ధమైన నీరు _____ చాలా అవసరం.

2. కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. వ్యర్థ పదార్థాల మూలాలు ఏవి?
2. వ్యర్థ పదార్థాలలోని గుంపులు ఏవో తెల్పండి.
3. ద్రవ వ్యర్థ పదార్థాల వినర్జన ఎలా చేయాలి ?
4. ద్రవ వ్యర్థ పదార్థాలు ఏవి ?
5. ఘన వ్యర్థ పదార్థాలు ఏవి?
6. ఘన వ్యర్థ పదార్థాలు వినర్జన ఎలా చేయాలి ?
7. లోపలి మురికి కాలువల నీటిలో ఏమేమి కలిసి ఉంటాయి?
8. బావుల శుభ్రత గురించి తెల్పండి.
9. చెరువుల శుభ్రత గురించి తెల్పండి.

కార్యాచరణం : విద్యార్థులకు తమ ఇంట్లో ద్రవ, ఘన మరియు ఎండిన వ్యర్థ పదార్థాలను విభజించడాన్ని నేర్పాలి.

అధ్యాయం - 12

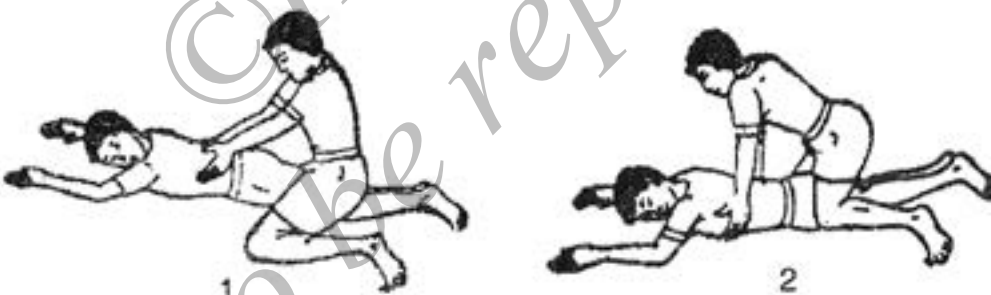
ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునిగిన వారికి ప్రథమ చికిత్స

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలను తెలుసుకుంటారు.

- ▬ నీటిలో మునిగినప్పుడు చేయు ప్రథమ చికిత్స.
- ▬ వివిధ సందర్భాలలో ఉపయోగించు పట్టీలు.

నీటిలో మునిగిన వ్యక్తిని వెంటనే నీటిలో నుండి వెలుపలికి తీసి శ్వాసకు అనుకూలం చేస్తే అతని ప్రాణాన్ని కాపాడవచ్చు. మునిగిన వ్యక్తి ప్రజ్ఞతప్పి అతని శ్వాసక్రియ నిలబడి ఉండవచ్చు. ఈ అవస్థను శ్వాస బంధనం అంటారు. మునిగిన వ్యక్తి ఎద కింది భాగంలో కృత్రిమ శ్వాసక్రియతో క్రియాశీలం చేయడం చాలా ముఖ్యం.



బట్టలను వదులుచేసి ముఖంమీద గల బురద, చెత్తను శుభ్రంచేసి, అతనిని బోర్లాపడుకో బెట్టి, తలను ఒకవైపు తిప్పి మీరు అతనిని కాళ్ళ మధ్యలోపెట్టుకొని మోకాళ్ళు మడిచి చిత్రంలో చూపినట్లుగా వంచండి, రెండు చేతులను అతని ప్రక్కటెముకల కింద గట్టిగా పెట్టండి, మీ చేతులను సరళంగా పెట్టి లేచినిలబడండి. దీనివల్ల మీ శరీర బారము మునిగిన వ్యక్తి ఎద కింద పడుతుంది. ఇది ఎదకింద భాగం పైన ఒత్తిడి కల్గిస్తుంది, రెండు సెకెండ్లు ఆవిధంగానే పెట్టి తిరిగి వంగిన స్థానానికి రండి. ఇక్కడ మూడు సెకెండ్లు ఆపండి. ఇప్పుడు ఒత్తిడి వదలబడుతుంది. ప్రతి నిమిషానికి 12 సార్లు ఈ చలనాలను ఊపిరి తిత్తులలోని నీరు ఖాళీ అయ్యేవరకు, శ్వాసక్రియ ప్రారంభమగువరకు కొనసాగించండి. రోగి వైపునుండి శ్వాస ప్రారంభమవుతుంది. సాధ్యమైనంత త్వరగా వైద్యుని దగ్గరకు పిలుచుకొని వెళ్ళాలి లేదా వైద్యున్ని సంపర్కించాలి.

శ్వాస కోశాలలో నీరు ఖాళియైన తరువాత కూడ ఆ వ్యక్తికి శ్వాసరానిచోను, మరియు ప్రజ్జలేని స్థితి లో ఉన్న చో (కార్డియో పల్మనరీ రిససిటేషన్) తంత్రాలని నడుపుట సూక్ష్మము. ఇందులో క్రమబద్ధమైన కృతక శ్వాస మరియు ఎద భాగనికి వత్తడి కావాల్సి ఉంటుంది దీనిని పరిణతా అనుభవగ్గులు మరియు తెలిసిన వారు నేరవెర్పవలిసి ఉంటుంది.

మీకు తెలిసి ఉండనీ : ప్రథమ చికిత్స చేసేవారు. తాను వైద్యాధికారి అని భావించరాదు.

వివిధ సందర్భాలలో ఉపయోగించు పట్టీలు

ఔషధియుక్త పట్టి : బ్యాండ్ ఏడ్లు



వివిధ మాదరిల బ్యాండ్ ఏడ్లు

ఏవైనా చిన్న చిన్న తెరిచిన గాయాలకు వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ప్రథమ చికిత్స కిట్లో ఈ విధమైన బ్యాండ్జేట్లు ఉంచడం సర్వ సాధారణం.

ఎలాస్టిక్ క్రేప్ బ్యాండ్జేట్



ఇవి కీళ్ళను భద్రంచేయడానికి సహాయపడుతాయి. ఈ విధమైన పట్టీలు స్థితి స్థాపకత్వం గుణం కలిగి ఒత్తిడి నియంత్రించడానికి మరియు అదమడానికి సహాయ పడుతుంది. లోహంతో తయారు చేసిన క్లిప్ల సహాయంతో ఈ బ్యాండేజీలను భద్రంగా కట్టవచ్చు.

రోగాణు రహిత చుట్టిన ప్యాడ్.



వివిధ రకాల పొడవు, వెడల్పు కొలతలలో లభించు ఈ పట్టీని తెరిచిన గాయంతో ఏర్పడు రక్త స్రావం మరియు జబ్బును అరికట్టడానికి ఉపయోగించవచ్చు. రోగాణు రహిత చుట్టిన ప్యాడ్లను వివిధ పరిమాణపు తెరిచిన గాయాలకు ఉపయోగించవచ్చు, అవి 2' x 2', 3' x 3', 5' x 9' లేదా ఇంకా పెద్ద పరిమాణాలలో లభిస్తాయి.

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. నీటిలో మునిగిన వ్యక్తిని నీటినుండి వెంటనే బయటకు తీసి శ్వాస క్రియకు అనుకూలం చేస్తే, అతని _____ రక్షించవచ్చు.
2. మునిగిన వ్యక్తి ప్రజ్ఞ తప్పి శ్వాస నిలిచి పోయిన స్థితిని _____ అంటారు.
3. చిన్న చిన్న గాయాలైనప్పుడు _____ ఉపయోగించవచ్చు.
4. ఎలాస్టిక్ క్రేప్ బ్యాండేజీలు _____ ను భద్రం చేయడానికి సహాయపడుతాయి.
5. రోగాణు రహిత చుట్టిన ప్యాడ్లను తెరిచిన గాయంతో అగు _____ మరియు _____ అరికట్టడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

II కింది ప్రశ్నలకు సంక్షిప్తంగా సమాధానాలివ్వండి.

1. శ్వాస బంధనం అనగానేవి?
2. నీటిలో మునిగిన వ్యక్తికి ఇచ్చే ప్రథమ చికిత్స గురించి రాయండి.
3. ఎలాస్టిక్ క్రేప్ బ్యాండేజీ ఉపయోగమేమి?
4. రోగాణు రహిత రౌండ్ ప్యాడ్ ఉపయోగమేమి?

కార్యాచరణం : ఆగస్టు నెలలో అణకు ప్రథమ చికిత్స ప్రదర్శన జరపాలి.

అధ్యాయం-13

అంటు వ్యాధులు

ఈ అధ్యాయంలో కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

☞ వివిధ సాంక్రామిక రోగాలకు కారణాలు, లక్షణాలు వ్యాపించే విధానాలు, నియంత్రణ మరియు ముందు జాగ్రత్త విధానాలు.

అంటువ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి సులభంగా వ్యాపించే రోగం. ఇది రోగాణువులతో ఏర్పడు రోగం. ఇది మానువుని నుండి మానవునికి లేదా ప్రాణినుండి మానవునికివచ్చురోగం. స్పర్శ తగిలిన వస్తువు లేదా వ్యక్తుల సంపర్కంతో అంటురోగం ప్రబలుతుంది.

I. మలేరియా : మలేరియా మనదేశంలో చాలా సంవత్సరాల నుండి పీడిస్తున్న అంటురోగం. ఈ రోగం మే-సెప్టెంబర్ వరకు ఎక్కువగా చూడవచ్చు.

కారణాలు :

- నిలబడిన నీరు, చెత్తకుండి, స్నానపు గుండి, మురికి కాలువ, బురద, మొదలగు నీటి స్థలాలలో దోమలు గ్రుడ్లుపెట్టి పిల్లలు చేస్తాయి. ఆ ప్రదేశాలలో గల ప్రజలకు ఈ దోమలు కుడతాయి.

లక్షణాలు :

- ప్రతి రోజు ఎక్కువ జ్వరం రావచ్చు లేదా రోజు మార్చి రోజు చలి జ్వరం రావచ్చు.
- జ్వరం, నీరసం మరియు చెమటలు పట్టి, చాలా రోజులు జ్వరం ఉంటే దానిని మలేరియాగా భావించవచ్చు.

వ్యాపించు విధానాలు :

- ఈ రోగం 'ఎనాఫిలిన్' అను ఆడ దోమ ద్వారా ప్రబలుతుంది. ఈ దోమ రోగిని కుట్టి రక్తం పీల్చుకుంటుంది. రక్తంలోని ప్లాస్మోడియం కణాలు దోమ శరీరంలో కలిసిపోతుంది. ఆ తరువాత ఆరోగ్యవంతునికి కుట్టినప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని రక్తంలోనికి ప్లాస్మోడియం చేరుకోవడం ద్వారా రోగం వ్యాపిస్తుంది.

నియంత్రణ మరియు వాటికి ముందుజాగ్రత్త విధానాలు :

- దోమలు నిలబడిన నీరు, చెత్తకుండి, మురికి కాలువ, స్నానపు గుంత, బురద మొదలైన నీరుగల స్థలాలలో దోమలు పెరగడం వలన ఆ ప్రదేశాలలో దోమల నిర్మూలనానికి కీటక నాశినులు చిలకరించాలి.
- కీటకనాశినులైన డి.డి.టి., బి.హెచ్.సి., మ్యాలేథిన్ మొదలగు వాటిని ఇండ్ల చుట్టు ప్రక్కల చిలకరించాలి.
- రాత్రి పడుకొనేటప్పుడు దోమతెర కట్టుకొని పడుకోవాలి.
- కిటికీలకు దోమలు దూరని వల వేయించాలి.

II. కాలరా : ఇది సామాన్యంగా మే నెలనుండి అక్టోబరు నెల లోపల ఎక్కువగా వస్తుంది.

కారణాలు :

- కలరారోగం 'విప్రియో కాలరె' అను సూక్ష్మ జీవినుండి వస్తుంది. కలుషితమైన ఆహారం, నీరు కలరా రావడానికి కారణమవుతుంది. ఈగలు కలరాకు చాలా భయంకర వాహకాలు.

లక్షణాలు :

- పదే పదే వాంతి, విరేచనాలవుతాయి బియ్యం కడిగిన నీరులాగా రోజుకు 30-40 సార్లు అవుతుంది.
- శరీరంలోని నీటి అంశం త్వరగా నష్టం కావడం వలన రోగి నిశ్యక్తుడై శరీరం చల్లబడుతుంది.
- రక్తపోటు తక్కువై, ఉదరం నొప్పి విపరీతమవుతుంది.

వ్యాపించు విధానాలు :

- ఈగలు, నుసి, దోమలు, బొద్దింకలు మొదలైనవి నీరు, ఆహారం, మలములపైన కూర్చొని (వాలి) తరువాత తెరిచిఉంచిన ఆహార పదార్థాలపైన కూర్చోవడం వలన రోగం వ్యాపిస్తుంది.

నియంత్రణ - వాటికొరకు ముందు జాగ్రత్త విధానాలు :

- రోగి మల, మూత్ర, వాంతులను క్రెసాల్ ద్రావణం కలిపిన నీటిలో వేసి, ఒకటి - ఒకటిన్నర గంట తరువాత దానిని పాతపెట్టాలి లేదా కాల్చాలి.

- రోగి బట్టలను క్రెసాల్ ద్రావణంలో అద్ది, ఒక గంట తరువాత వేడి నీటిలో మరిగించి, దానిని సబ్బుతో ఉతికి, ఆరబెట్టి ఉపయోగించాలి లేదా కాల్చాలి.
- ఎలెక్ట్రాల్, నిమ్మరసపు నీరు, నీటి మజ్జిగ, కొబ్బరి నీటిని ఎక్కువగా రోగికివ్వవచ్చు.
- ఈ రోగ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే, రోగిని వైద్యుని వద్దకు తీసుకెళ్ళాలి.

III. క్షయ : క్షయ ఒక అంటువ్యాధి. ఈ రోగం ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అవయవాలు మరియు ఇతర అవయవాలలో కూడా కనపడి పెరుగుతుంది.

కారణాలు :

- కలుషిత వాతావరణం వలన వస్తుంది.
- మానవులు మరియు ప్రాణుల నుండి ప్రబలుతుంది.
- ఇది 'మైక్రోబ్యాక్టీరియం ట్యూబర్క్యూలోసిస్' నుండి ఏర్పడుతుంది.
- రోగాణువులు రోగి దగ్గడం, చీదడం ద్వారా తీవ్రంగా వ్యాపిస్తుంది.

లక్షణాలు :

- గళ్ళతో కూడిన దగ్గు పదహైదు రోజులయిననూ నయంకాదు.
- గళ్ళలో రక్తం వస్తుంది.
- పదే పదే జ్వరం వస్తుంది.
- ఎద నొప్పి వస్తుంది.
- జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.
- బలహీనత పెరుగుతూ వెళ్ళుతుంది.

ప్రబలు (వ్యాపించు) విధానాలు :

- రోగి ఎక్కడంటే అక్కడ ఉమ్మివేయడం ద్వారా రోగం వ్యాపిస్తుంది.
- సీదునప్పుడు, దగ్గునప్పుడు నోటికి బట్టను అడ్డంగాపెట్టుకోకున్నచో రోగం వ్యాపిస్తుంది.
- సిగరెట్, గుట్కా మొదలైనవి చాలామంది పీల్చడం వలన రోగం ప్రబలుతుంది.

నియంత్రణ - వాటికొరకు ముందు జాగ్రత్త విధానాలు :

- రోగి ఎక్కడంటే అక్కడ ఉమ్మివేయరాదు. చీదునప్పుడు దగ్గునప్పుడు అడ్డంగా బట్ట పెట్టుకోవాలి.
- క్షయ రోగాన్ని ట్యూబర్ క్యూలిస్ డి.పి.డి ప్యూరిఫైడ్ ప్రోటీనా డిరైవెటివ్ పరీక్షతో తెలుసుకోవచ్చు.
- 30 సంవత్సరాల లోపలి వారంతా బి.సి.జి. సూదిమందు వేయించుకోవాలి.
- రోగ సంకేతాలు కనబడిన వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు పిలుచుకొని వెళ్ళాలి.

IV. శీతల విష జ్వరం :

కారణాలు :

- నీరు, పాలు, కలుషిత ఆహార పదార్థాలు, ఈగలు ఈ రోగానిక కారణాలు.

లక్షణాలు :

- శీతల విష జ్వరం కొనసాగిన జ్వరం మరియు ఈ జ్వరం 3-4 వారాలైననూ నయంకాదు.
- శరీరం వేడి ఎక్కువై, తల నొప్పి వస్తుంది.
- ఉదరం నొప్పి నీళ్ళ విరేచనాలు ఎక్కువగా అవుతాయి.

వ్యాపించు (ప్రబలు) విధానాలు :

ఈ రోగం శీతల విష జ్వరాణువులు నుండి వస్తుంది. రోగాణువులు రోగి మల మూత్రాలలో బయటపడుతాయి. ఈగలు ఈ రోగాణువులను వ్యాప్తిచెందే వాహకాలు. ఈ రోగం నీరు, పాలు, కలుషిత ఆహార పదార్థాల ద్వారా ప్రబలుతుంది.

నియంత్రణ - వాటికొరకు ముందు జాగ్రత్త విధానాలు :

- రోగి మల మూత్రాలను నీటి మూలాలకు దూరంగా ఉంచాలి. వాటిని పాతిపెట్టాలి. రోగి మల విసర్జన తరువాత చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- కాచి చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలి.
- పాలను బాగా కాంచి ఉపయోగించాలి.
- పరిసరాలను శుభ్రంగా పెట్టుకోవాలి.

- శీతల విష జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా ఇనాక్యులేషన్ చేయించుకోవాలి.
- ఆహార పదార్థాలను మూసి ఉంచాలి. ఆహార పదార్థాలను వేడిగా ఉన్నప్పుడు ఉపయోగించాలి.

మీకు తెలిసి ఉండనీ : వ్యక్తిగత శుభ్రత కాపాడు కోవడం వలన చాలా రోగాలదినుండి రక్షించుకోవచ్చు.

V. ఇన్ ఫ్లూయెంజా : ఇన్ ఫ్లూయెంజా అనునది ఒక అంటువ్యాధి. దీనిని ప్లూ అను సంక్షిప్త పేరుతో కూడా పిలుస్తారు.

కారణాలు :

- కలుషిత వాతావరణం.

లక్షణాలు :

- రోగికి నీరసం, చలి జ్వరంతో బాధ పడుతాడు.
- గొంతు, తల నొప్పి వస్తుంది.

వ్యాపించు (ప్రబలు) విధానాలు :

- గాలిద్వారా రోగ గ్రస్తుడే రోగాణువులను వ్యాపింప చేస్తాడు. రోగి నీరు సంపర్కంతో కూడా రోగం వ్యాపిస్తుంది.
- ఇన్ ఫ్లూయెంజా వైరస్ తో రోగం వ్యాపిస్తుంది.

నియంత్రణ - వాటి కొరకు ముందు జాగ్రత్త విధానాలు :

- రోగి ఉపయోగించిన వస్తువులనుండి మరియు రోగి సంపర్కానికి దూరంగా ఉండాలి.
- చీదునప్పుడు, దగ్గునప్పుడు కరవస్త్రం అడ్డంగా పెట్టుకోవాలి.
- రోగి బట్టలను వేడి నీటిలో మరిగించి సబ్బుతో ఉతికి ఆరవేయాలి.
- రోగికి భోజనానికి, త్రాగడానికి ప్రత్యేక పాత్రలు ఉపయోగించాలి.
- పౌష్టిక ఆహారం సేవన మరియు క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయాలి.
- విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మంచి గాలి కాంతి ఉండేచోట నివసించాలి.

మీకు తెలిసి ఉండనీ : ఇటీవల డెంగ్యూ, చికున్ గున్యా అనురోగాలు తీవ్రంగా ఉన్నాయి. ఇవి ప్రబలడానికి ముఖ్యంగా దోమలు కారణమవుతాయి, సదాకాలం దోమలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆభ్యాసాలు

I భాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి .

1. మలేరియా రాకుండా ముందు జాగ్రత్త కొరకు కిటకీలకు _____ దూరని వల వేయించాలి.
2. కలరా నియంత్రణకు _____ క్రిమినాశిని చిలకరించాలి.
3. క్షయరోగం _____ నుండి సంక్రమిస్తుంది.
4. ఇన్ ఫ్లూయెంజా సంక్లిష్ట పేరు _____ .

II కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. మలేరియా రోగం ఏ దోమవల్ల ప్రబలుతుంది?
2. కలరా రోగం ఏ రోగాణువుతో ప్రబలుతుంది?
3. కలరా రోగి బట్టలను ఏ ద్రావణంలో వేయాలి?
4. క్షయ ఏ అవయవానికి సంబంధించిన రోగం?
5. శీతల విష జ్వరం ప్రబలడానికి కారణాలేవి?
6. ఇన్ ఫ్లూయెంజా రోగం అరికట్టడానికి ఒక ముందు జాగ్రత్తా విధానం తెల్పండి?
7. కాలారా రోగలక్షణాలేవి?

III కింది ప్రశ్నలకు రెండు - మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. అంటు వ్యాధులు ఎలా ప్రబలుతాయి?
2. మలేరియా రోగ నియంత్రణ మరియు ముందు జాగ్రత్తా విధానాలు తెల్పండి.
3. క్షయ రోగం రావడానికి కారణాలేవి?
4. ఇన్ ఫ్లూయెంజా ప్రబలు విధానాలు తెల్పండి.
5. క్షయ రోగ లక్షణాలేవి?

కార్యాచరణం : ప్రతిసారి ఆహార సేవించడాని ముందు మరియు తరువాత చేతులను శుభ్రంగా కడుగుకొను అలవాటు పెంచుకోండి.

అధ్యాయం -14

జీవనశైలి నుండి వచ్చే - రోగాలు

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

జీవనశైలిలో వచ్చే రోగాలైన రక్తపోటు, హృద్రోగాలు మరియు మధుమేహాలకు కారణాలు, ముందు జాగ్రత్త విధానాలు.

జీవన శైలి రోగాలు అంటు వ్యాధులు కావు. అవి ప్రజల నడవడిక, జీవనం సాగించు విధానంతో వచ్చు పరిస్థితి. (దీనికి వ్యతిరేకంగా అంటు వ్యాధులు ప్రజల నడవడికకు సంబంధం లేనివి)

మానవులు సమాజంలో విజ్ఞానాభివృద్ధి నుండి, సమాజ ఉన్నతి కారణంతో, తన జీవనంలో తీవ్రగతిలో పరివర్తనలుచెంది, సామాన్యంగా ఇలాంటి జబ్బులను కల్గించు పరిస్థితులకు కారణమవుతున్నారు.

తప్పు జీవనశైలితో ప్రజలలో కనబడునటువంటి కొన్ని సామాన్య శరీర అవ్యవస్థలు, రోగాలు కింది విధంగా ఉంటాయి.

- 1) అల్ టైమర్స్ వ్యాధి
- 2) ఉబ్బసం (అస్తమా)
- 3) క్యాన్సర్
- 4) రెండవ నమూనా మధుమేహం (శర్కర రోగం)
- 5) హృద్రోగాలు
- 6) మూత్రపిండాల రోగాలు
- 7) నిరుత్సాహం
- 8) బొజ్జాతనం

కారణాలు :

జీవన శైలి రోగాలకు ముఖ్యంగా చేడ్డ ఆహార విధానం, శారీరక కార్యాచరణాల కొరత, ధూమపానం, అధిక మధ్యపానం, తక్కువ ప్రమాణపు నిద్ర మొదలగునవి కారణాలు. అదే విధంగా అధిక ఒత్తిడి, జీవితంలో సామాజికరణపు శూన్యం, అధికంగా ప్రయాణం చేయడం, ఆహారసేవనలో నిర్దిష్టమైన విధానం లేకుండుట, ఆహారసేవన అభ్యాసాలను పడే పడే మార్చడం, మొదలైన జీవన శైలి అభ్యాసాలు కూడా ఇలాంటి రోగాలకు కారణాలు.

జీవనశైలి రోగాలను అరికట్టడం

జీవనశైలి రోగాలను మన జీవనశైలి మార్చుకోవడంవలన అరికట్టవచ్చు. మన చెడు జీవనశైలి యొక్క హానికర పరిణామాలను కింది విధానాలతో ఎదుర్కోవచ్చు.

- 1) ప్రతిరోజు వ్యాయామాలు చేయడం.
- 2) సమతులన ఆహారం సేవించడం.
- 3) అనవసర ఆహార సేవనను తక్కువ చేయడం.
- 4) క్రొవ్వులు మరియు పొష్టికత లేని ఆహార సేవన తప్పించడం.
- 5) ఆహార సేవనలో మంచి అభ్యాసాలను వృద్ధిచేసి, నరైన సమయపాలన చేయడం.
- 6) శరీర మరియు మనస్సుయొక్క ఉల్లాసాన్ని పెంచడానికి యోగాభ్యాసాలు చేయడం.
- 7) ధ్యానం అభ్యాసం చేయడం.
- 8) తమ స్నేహితులు జతలో చింతనలు పంచుకోవడం.

కార్యాచరణం : గ్రామీణ ప్రదేశాలలో నివసిస్తూ, వ్యవసాయ పనులు చేయువారిలో మరియు నగరాలలో నివసిస్తూ ఫైవేట్ కంపెనీలలో పనిచేయువారిని సందర్శించి, ఇద్దరిలో గల ఆరోగ్య స్థితిగతులను పోల్చండి.

స్థూల కాయం

స్థూలకాయం అనేది ఒక వైద్యకీయ స్థితి. వ్యక్తి దేహంలో అధికంగా కొవ్వు సేకరణ అవుతుంది ఆవ్యక్తి ఆరోగ్యంపై దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి. స్థూలకాయానికి కారణాలు ఆనేకం. ఆరోగ్యసమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. జీవన నాణ్యత చెడిపోతుంది. ఇది అన్ని వయసుల వారిని పీడించే సమస్య.

స్థూలకాయం వివిధ రోగాలకు కారణమవుతుంది. గుండె జబ్బులు, చెక్కర రోగము (మధుమేహం) క్యాన్సర్ ఎముకులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, లాంటివి ఎక్కువగా కనబడుతాయి స్థూలకాయం కావడానికికారణాలనేకంగా ఉన్నా: అధిక ఆహార సేవన, శారీరక పరిశ్రమ అంటే కాయకష్టం ప్రముఖ కారణాలు, దీనిని కోల్పోవుటకు నియమిత ఆహారము మరియు సూక్ష్మమైన శరీరం శ్రమించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. స్థూలకాయం పెరిగి శరీరక మానసిక వ్యాధులు తో బాధపడే బదులు ముంజాగ్రత్తలో దానిని ముదటి నివారించుట శ్రయస్కరము.

స్థూలకాయత రక్షపోటు

అర్థం :

రక్తం మన శరీరంలోపల సంచరించునప్పుడు రక్త నాళాల గోడలకు వ్యతిరేకంగా చేసే ఒత్తిడిని రక్తపోటు అంటారు. ప్రతినీత్యం రక్తపోటు మారడం సహజం. అయితే ఎక్కువ ప్రమాణంలో

నిరంతరంగా ఉన్నచో, ఆవ్యక్తికి తీవ్ర రక్తపోటు ఉందని చెప్పవచ్చు. తీవ్ర రక్తపోటుకు మరొక పేరు “హైపర్ టెన్షన్”.

రక్తపోటు రెండు సంఖ్యలతో కూడుకొని ఉంటుంది. సిస్టోలిక్ మరియు డయాస్టోలిక్. 120 సిస్టోలిక్ ఒత్తిడి మరియు 80 డయాస్టోలిక్ ఒత్తిడి గల వ్యక్తికి 120/80 లేదా “ 120 పైన 80” రక్తపోటు ఉంటుంది.

- సిస్టోలిక్ విలువ హృదయం సంకోచించినప్పుడు రక్తం శరీరంలో ఎంత వేగంగా చలిస్తున్నదో చూపుతుంది.
- డయాస్టోలిక్ విలువ హృదయం కొట్టుకునే మధ్యలో హృదయం విశ్రాంతిలో ఉండి, అందులో రక్తం నింపునప్పుడు, రక్తం ఎంత వేగంగా చలిస్తున్నదో చూపుతుంది.

పెద్దలకు రక్తపోటు 120/80 ఉండాలి. ఎక్కువ రక్తపోటు అనగా 140/90 ఉంటుంది. ఈ రెండు సంఖ్యల మధ్యగల స్థితిని ప్రీ హైపర్ టెన్షన్ గల ప్రజలు రక్తపోటు పెరగడాన్ని ఆపడానికి లేదా నిదానం చేయడానికి తమ జీవన శైలిని మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు :

చాలా ఎక్కువ రక్తపోటుకు నిర్దిష్టమైన కారణాలు చెప్పడానికి సాధ్యం కానప్పటికీ, సామాన్యంగా తెలిసిన కారణాలేవనగా ఎక్కువగా శరీర బరువు, మద్యపానం, వంశపారంపర్యం, ఎక్కువ ఉప్పు తినడం మరియు వయస్సు పెరగడం.

వ్యక్తి క్రియాశీలుడు కానిచో పొట్యాషియమ్ మరియు కాల్షియమ్ సరైనంత సేవింనిచో లేదా శరీరం ఇన్సులిన్ ఉపయోగించడానికి సాధ్యం కాని స్థితి ఉన్నచో కూడా రక్తపోటు ఎక్కువవుతుంది.

రక్తపోటు ఎక్కువయితే, అది రక్తనాళాలను, హృదయాన్ని మరియు మూత్ర పిండాలను నాశనం చేస్తుంది. దీనివల్ల హృదయాఘాతం, మెండడు అఘాతం మరియు ఇతర సమస్యలు కలుగుతాయి. చాలా ఎక్కువ రక్తపోటు శరీరానికి హాని చేయునప్పుడు, ఏ లక్షణాలను కలగకుండా ఉండటం వలన, దానిని “ మౌనంగా నరికేడి ” అంటారు.

లక్షణాలు :

తీవ్ర రక్తపోటు సామాన్యంగా ఏ లక్షణాలు కలుగనీయదు. అతి తీవ్రపోటుతో తలనొప్పి, దృష్టిహీనత, వాంతి వచ్చేటటువంటి పరిస్థితులు రావచ్చు.

రోగ స్వభావ పరీక్ష

ఎక్కువ మంది ప్రజలు వేరే ఏదో కారణంతో వైద్యున్ని కలవడానికి వెళ్ళినప్పుడు, తమలో గల రక్తపోటు గురించి గుర్తిస్తారు. ఒక వ్యక్తియొక్క రక్తపోటు 140/90 మూడు లేదా ఎక్కువ సందర్భాలలో కనిపించినప్పుడు అతనికి తీవ్ర రక్తపోటు ఉంది అనవచ్చు.

చికిత్స :

రక్తపోటును జీవనశైలిలో ఆరోగ్యవంత మార్పులు చేయడంవలన తక్కువ చేయవచ్చు. ఇలాంటి మార్పుల నుండి ఎటువంటి పరిణామాలు లేనిచో, ఔషధాలతో చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

రక్తపోటును అరికట్టు విధానాలు :

జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం వలన రక్తపోటును అరికట్టవచ్చు. కొన్ని మార్పులు కింది విధంగా ఉంటాయి.

- శరీర భారాన్ని ఆరోగ్యకర స్థాయిలో ఉంచడం, లేదా పెరిగిన శరీర భారాన్ని తక్కువ చేయడం.
- ఉప్పు మరియు ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం అలాగే తిండి పదార్థాలను తక్కువ చేయడం.
- దిన నిత్య వ్యాయామాలు చేయడం.
- రక్తపోటును అరికట్టే ఆహార విధానాన్ని అభ్యాసం చేయడం.
- ఇలాంటి ఆహార విధానంలో ఎక్కువగా పండ్లు, కూరగాయలు అలాగే తక్కువ కొవ్వులుగల పాల పదార్థాలను సేవించాల్సి ఉంటుంది.

హృద్రోగాలు :

హృదయం మరియు దాని రక్తనాళాలకు సంబంధించిన రోగాల గుంపును హృద్రోగాలు అంటారు. హృద్రోగాలు హృదయం సంకోచ సామర్థ్యం పైన పరిణామం పడుతాయి. కవాటాలను పాడుచేస్తాయి లేదా రక్తనాళాలను సన్న బరుస్తాయి. దీనికి అనుగుణంగా, జీవాణువులో ఉత్పత్తియగు విషం, రోగాలను తెచ్చే క్రిములు హృదయం మరియు దాని రక్తనాళాలను హాని కల్గిస్తాయి. హృద్రోగాల గుంపులో హైపర్ టెన్షన్ (తీవ్ర రక్తపోటు), అతిరోస్ట్రో రోసిస్ (రక్తనాళాలను సన్న బరచడం), హృదయ నాళాల రోగాలు మరియు స్ట్రోక్ (మెదుడు ఆఘాతం), ఉన్నాయి .

ఆర్పిరియాస్కేరాలిసిస్ (రక్త నాళాలు సన్న బడటం) :

ఆర్పిరియాస్కేరాలిసిస్ అనగా రక్తనాళాలు సన్నబడటం లేదా గట్టికావడం. అది హృదయ రక్తనాళాలను కలసినప్పుడు దానిని హృదయ రక్తనాళాలు రోగం అంటారు. ప్లాక్ అను క్రొవ్వు అంశం మరియు ఖనిజాంశాలు హృదయ రక్తనాళాల పైన కలసినప్పుడు, అవి రక్తనాళాలను సన్నం చేస్తాయి లేదా గట్టి చేస్తాయి. దీనివల్ల హృదయానికి రక్త కొరత(ఇశ్చేమియా) ఏర్పడుతుంది,

దీనివల్ల హృదయం నొప్పి లేదా హృదయా ఘాతం సంభవిస్తుంది. రక్తనాళాలు గట్టి పడటంవలన, రక్తం ప్రవహించడానికి అడ్డుపడి, రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అతిరోడ్లు, రోసిన్ తో శరీర భాగాలన్నింటి రక్తనాళాలో ఇలాంటి రోగాలకు లోనుకావచ్చు.

హృదయ రక్తనాళాల రోగం :

హృదయ రక్త నాళాల పై ప్రభావంతో హృదయానికి రక్తం దానినుండి లభించే పౌష్టికాంశాలు కొరతను కల్పించు స్థితిని హృదయ రక్తనాళాల రోగం అంటారు. లోకమంతటా ప్రజల చావుకు ఇది ముఖ్యమైన కారణం. అర్చిరియాస్కెరాలిసిస్ హృదయ రక్తనాళాలు రోగాలకు ప్రముఖ కారణం. హృదయ రక్తనాళాల రోగాలకు కారణమగునటువంటి అపాయకర అవయవాలనగా హైపర్ టెన్షన్, ధూమపానం, రక్తంలో తీవ్రస్థాయి క్రొవ్వులు, ఎక్కువ క్రొవ్వులుగల ఆహార విధానం, వ్యాయామ కార్యాచరణాల కొరత, బొజ్జ, మధుమేహం, ఒత్తిడి, తమ జీవన శైలిలో మార్పులు చేయడం వలన, హృదయం రక్తనాళాల రోగాలను అరికట్టవచ్చు.

స్ట్రోక్ (మెదడు ఆఘాతం) :

మెదడుకు చాలినంత ఆమ్లజనితో కూడిన రక్త సరఫరా కానప్పుడు లేదా మెదడు రక్తనాళాలు కొట్టుకొన్నప్పుడు స్ట్రోక్ (మెదడు ఘాతం) కలుగుతుంది. స్ట్రోక్ మెదడు రక్తనాళాలలోని అడ్డంకుల వలన లేదా అవి కొట్టుకోవడం వలన కలుగుతాయి. నియంత్రణలేని హైపర్ టెన్షన్ (తీవ్ర రక్తపోటు) మెదడు ఘాతాలకు ముఖ్యకారణం.

హృద్రోగాలను అరికట్టడం :

40 నుండి 60 మధ్యవయస్కుల వ్యక్తులలో హృదయాఘాతాలకు ముఖ్యంగా జీవన శైలుల అంశాలు కారణాలు. ధూమపానం, తీవ్ర రక్తపోటు, రక్తంలో ఎక్కువ ప్రమాణంలో క్రొవ్వు అంశాలు, వ్యాయామ కార్యాచరణాల కొరత మొదలగునవి హృదయాఘాతం మరియు హృద్రోగాల అపాయం పెంచేటటువంటి అంశాలు. వీటిలో ఒకదాన్ని నియంత్రిస్తే ఇతర అంశాలు వాటికి అవిగా నియంత్రణలోనికి వస్తాయి. ఉదాహరణకు, దిననిత్య వ్యాయామ కార్యాచరణాలవల్ల, కొలెస్టరాల్ (క్రోవ్వుల అంశం), రక్తపోటు, శరీర బరువు మరియు ఒత్తిడి ప్రమాణాన్ని నియంత్రించవచ్చు.

ఉత్తమ ఆరోగ్యానికి కింది అంశాలు పాటించడం చాలా అవసరం.

- ఆరోగ్యకర శరీర బరువు పాటించడం.
- ఆహారంలో క్రొవ్వుల అంశం తక్కువ చేయడం.

- ఆహారంలో ఉప్పు సేవనం తక్కువ చేయడం.
- వేడి పదార్థాలు, చిరుధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలతో కూడిన ఆహార విధానం పాటించడం.
- వారంలో ఐదు సార్లు, రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలంత సాధారణ వ్యాయామ క్రియలో పాల్గొనడం.

మీకు తెలిసుండనీ : క్రమబద్ధ, నియమిత ఆహార సేవనంతో జీవనశైలినుండి వచ్చే రోగాలను అరికట్టవచ్చు.

మధు మేహం (చక్కెర వ్యాధి) :

వాహనం చలించడానికి పెట్రోలు అవసరం ఉన్నట్లుగా, గ్లూకోస్ మనకు శక్తి సమకూర్చు ముఖ్యమైన అంశం. మనకు గంజి, చక్కెరలాంటి శర్కర విష్కాదులనుండి గ్లూకోస్ లభిస్తుంది. ఉదాహరణకు, అన్నం, గోధుమ, ధాన్యాలు, పండ్లు, కేక్ మొదలగునవి. శరీరానికి అవసరమైన ప్రమాణంకంటే ఎక్కువగా గ్లూకోస్ లభిస్తే అలాంటి ఎక్కువ గ్లూకోస్ పితృశయంలో సేకరించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోస్ స్థాయిని నియంత్రించడానికి అసాధ్యమైనప్పుడు రక్తంలో అధిక గ్లూకోస్ ఏర్పడి, మధుమేహం అను స్థితిని కల్గిస్తుంది.

రక్తంలోని గ్లూకోస్ స్థాయి పితృల (పాంక్రియాస్) ఉత్పత్తి అయ్యే ఇన్సులిన్ అను పౌష్టికారక సత్వపు (రసాయనిక్ సాగింపువాడు) సహాయంతో నియంత్రించబడుతుంది. రక్తంలోని 80 నుండి 120 మి.గ్రాం. ఉంటుంది.

మధుమేహ పరిణామాలు

రక్తంలో గ్లూకోస్ నిరంతరంగా పెరిగితే, అది రక్త నాళాలకు నరాలకు హాని కల్గిస్తుంది. మధుమేహపు ఇలాంటి సమస్యలనగా కండ్లు, నరాలు, మూత్ర పిండాలను నాశనం చేయడం హృద్రోగం, మెదడు ఘాతం, షండత్వం మరియు కాళ్ళ సమస్యలకు కారణం కావచ్చు.

- దప్పిక
- పదే పదే మూత్ర విసర్జన
- ఆయాసం లేదా బలహీనం
- దృష్టి హీనత
- శరీర బరువు తక్కువ కావడం

మధు మేహపు 1వ నమూనా :

మధు మేహంలో 10-15 శాతం 1వ నమూనా అవుతుంది. ఇది ఏ వయస్సులోనైనా రావడానికి ఆస్కారమున్ననూ, ఎక్కువ 30 సంవత్సరాల లోపల కనబడుతుంది.

ఇలాంటి నమూనా మధు మేహంలో పిత్తాశయ గ్రంథిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పాదన నిలబడిపోవడం వలన గ్లూకోస్ కండరాలు, ఇతర జీవకణాలలో ప్రవేశించడానికి అసాధ్యమవుతుంది. దీనివల్ల రక్తంలో గ్లూకోస్, కీటోన్ స్థాయి వేగంతో పెరుగుతాయి.

చికిత్స :

శరీరంలో ఇన్సులిన్ కొరత ఏర్పడినప్పుడు, రోజులో చాలాసార్లు సూదిమందు ద్వారా బాహ్యంగా ఇన్సులిన్ ఇవ్వాలి. దీనికి సరైన ఆరోగ్యకర ఆహార విధానం, నిరంతరంగా గ్లూకోస్ స్థాయి పరిశీలన చేయాలి.

మధు మేహపు 2వ నమూనా :

ప్రజలలో ఎక్కువగా మధు మేహపు రెండవ నమూనా కనబడుతుంది. ఈ నమూనా చక్కెర వ్యాధి సామాన్యంగా 30 ఏండ్లు దాటిన వారిలో కనబడిననూ, ఇది అధిక శరీర బరువు గలవారిలో, వంశపారంపర్య జీవనశైలినుండి ఏర్పడు అధిక బరువు, క్రియాశీలత్వం లేని జీవనంలో కలుగుతుంది.

చికిత్స :

రక్తంలోని గ్లూకోస్ స్థాయి, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార విధానం పాటించడం వ్యాయామ కార్యచరణలలో పాల్గొనడం మొదటి అడుగు. క్రమేణ మధు మేహాన్ని నియంత్రించడానికి కొన్ని దశలలో మధుమేహం నియంత్రించు ఔషధాలు, ఇన్సులిన్ సూది మందు ఉపయోగించవచ్చు.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. సాధారణ రక్తపోటు విలువ _____ ఉంటుంది.
2. తీవ్ర రక్తపోటును _____ అని అంటారు.
3. జీవన శైలి రోగాలను అరికట్టు విధానాలలో _____ కూడ ఒక్కటి.
4. స్ట్రోక్ _____ రోగం.
5. స్థూలకాయానికి _____ మరియు _____ కారణము

II కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. జీవనశైలి రోగాలు అనగానేమి?
2. మనం ఒక వ్యక్తికి ఎప్పుడు తీవ్ర రక్తపోటు గలదని అంటాం?
3. హృద్రోగాల అర్థం రాయండి.
4. మధుమేహం అనగానేమి?
5. మధుమేహపు వివిధ విధానాలు ఏవి?

III కింది ప్రశ్నలకు రెండు లేదా మూడు వాక్యాలలో సమాధానమివ్వండి.

1. జీవనశైలి రోగాల వివిధ విధానాలు ఏవి?
2. రక్తపోటు అర్థం రాయండి.
3. అతిరోష్ణు రోసిన్ అనగానేమి?
4. స్ట్రోక్ (మెదడు ఘాతం) అనగానేమి?
5. హృదయ నాళాల రోగం అనగానేమి?
6. సిస్టోల్ మరియు డయాస్టోల్ అనగానేమి?
7. వివిధ హృద్రోగాలు ఏవి?
8. స్థూలకాయం వలన వచ్చేజబ్బులు ఏవి?

IV కింది ప్రశ్నలకు మూడు లేదా నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. జీవనశైలి రోగాలకు కారణాలు ఏవి?
2. జీవనశైలి రోగాలను అరికట్టు విధానాలు ఏవి?
3. అధిక రక్తపోటును అరికట్టు లేదా నియంత్రించు విధానాలు రాయండి.
4. హృద్రోగాలను ఎలా అరికట్టవచ్చు?
5. మధుమేహ పరిణామాలు, కారణాలు రాయండి.
6. అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు, లక్షణాలు ఏవి?
7. మధుమేహపు 1వ నమూనాను వివరించండి.
8. మధుమేహపు 2వ నమూనాను వివరించండి.

కార్యాచరణలు : 1. ప్రతిరోజు వేకువ జామున లేదా సాయంకాలం తమకు ఆసక్తిగల క్రీడా కార్యాచరణలలో పాల్గొనండి.

2. మీకు సమాపంలోగల వైద్యున్ని మీ పాఠశాలకు ఆహ్వానించి, ఆరోగ్య మార్గదర్శనం పొందండి.

అధ్యాయం-15

జాతీయ సమైక్యత

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- అర్థం, మహత్యం మరియు అవశ్యకత
- జాతీయ సమైక్యత పైన ప్రభావం చూపే అంశాలు
- వ్యాయామ విద్య, జాతీయ సమైక్యత.

అర్థం :

ఐక్యత అనగా, ఒక వ్యవస్థయొక్క వివిధ భాగాలు సంయోజనం చెంది అఖండంగా ఉండటం. ఐక్యత సాధించడమనగా, ఒక వ్యవస్థలోని అన్నిభాగాలు పరస్పరం పూరకంగా సంయోజనంతో కార్యం నిర్వహించడంతోపాటు అఖండ కర్తృత్వ శక్తిని పరిణామపరంగా చేయడమే అవుతుంది. ఈ విధమైన ఐక్యత సాధించునప్పుడు వ్యవస్థలోని ప్రతిభాగం అఖండంతో గుర్తింపబడటంతోపాటు తనలో కొన్ని మార్పులు చేసుకొని అఖండ లక్షణాలను పొందాల్సి ఉంటుంది. అయితే ప్రతిభాగం అఖండంతో ఐక్యమయిననూ తన వ్యక్తిగతాన్ని కాపాడుకొని, తన కార్యక్షమత, కర్తృత్వ శక్తులను అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అనగా ఒక వ్యవస్థలోని ప్రతి భాగం తగిన స్థాయిలో తన వైశిష్ట్యాన్ని పొందిననూ అఖండపు అవిభాజ్య అంగంగా ఉండటమే ఐక్యత అనిపించుకొంటుంది.

సమైక్యత అనగా, సమాజంలోగల వ్యక్తులందరికీ తాము సమాజంలోని ఒక అవిభాజ్య అవయవమనే భావన ఉండాలి. సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తి తానుగల సమాజం, రాష్ట్రం, దేశంలో గుర్తింపబడాలి. అలాగే ఆ సమాజపు విలువలను, రీతి-నీతులను నడవడికలను తనదిగా చేసుకోవడమే సమైక్యత. ప్రతియొక్కరికీ తనదే అయిన వ్యక్తిగత ధ్యేయోద్దేశాలున్నప్పటికీ సామాజికంగా అందరితో కలిసి అభివృద్ధిలో తన వ్యక్తిగత అభివృద్ధి ఉండాలని అర్థం కావడం వలన సామాజిక అభివృద్ధికి పూరకంగా నడుచుకోవడమే సమైక్యత. సమాజం కేవలం వ్యక్తులలో మాత్రమే కాకుండా అందులో కులం, మతం, వర్గం(జాతి), నమ్మకాలు మొదలగు వాటి ఆధారంగా అనేక కుటుంబాలు మొదలైనవి ఉంటాయి. విభిన్న సముదాయాలు, సంఘ-సంస్థలు తమతమ ధ్యేయోద్దేశాలను, నిర్వహణలను సమగ్ర సమాజ ఉన్నతికి, అభివృద్ధికి పూరకంగా ఉండునట్లు రూపించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒక సమాజం గురించి ప్రజలందరిలో ఏకరూప భావనలు వారి ఆచార-విచారాలలో రీతి-నీతులలో వ్యక్తమగునదే సమైక్యత అనిపించుకొంటుంది.

అనేకానేక విభిన్న సమాజాలలో రూపించబడిన దేశం అపనరణ వైచారికత్వంతో (Divergent or Lateral thinking) ప్రగతి సాధిస్తుంది. అందువల్ల సమాజంలో వైవిధ్యతను, విభిన్న విచారాలను ప్రోత్సహించాలి, అలాగే సహించాలి. ఇలాంటి ప్రవృత్తి, మనోవృత్తి ప్రజాతంత్రపు పునాది అవుతుంది. సహనం సమైక్యత యొక్క ఒక మంత్రం. దేశ ప్రజలు తమ ధార్మిక నమ్మకాలు, వర్గాలు, భాషలు మొదలగు సాంస్కృతిక సంకుచిత సరిహద్దు దాటి మనమందరం ఒకటే ప్రాంత ప్రజలం అను విశాల హృదయం కల్గియుండటమే జాతీయ సమైక్యత.

మహత్వం -ఆవశ్యకత

1. ప్రజాతంత్రంలో విభిన్న విచారాలు, వైవిధ్యమయం అనివార్యమయినట్లే సమైక్యత కూడా అంతే అవసరముంది. అన్యుల సంస్కృతి, సంప్రదాయం, నడక-నుడి, రీతి- రివాజులు, నమ్మకాలను సహించడం, వాటిని మర్యాదతో చూడటం జాతీయ సమైక్యత యొక్క సారాంశం. ఈ మనోధర్మమే ప్రజాతంత్రపు ముఖ్యసంకేతం. సహనం, పరస్పర మర్యాదలనుండే వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యానికీ, మానవ హక్కుకు ప్రాముఖ్యం వస్తుంది.

2. జాతీయ సమైక్యత యొక్క మరొక లక్షణమైన పరస్పరం విశ్వాసం, నమ్మకాలు పరుల గురించిగల భయం, ద్వేషం, సంశయాలన్నీ దూరమవుతాయి.

3. దేశంలోని వివిధ భాషలకు, మతాలకు సంబంధించిన సంఘ-సంస్థలు, ప్రజలు తమతమ ధ్యేయోద్దేశాలను, ఆచార-విచారాలను జాతీయ ధ్యేయోద్దేశాలకు పూరకంగా ఉండునట్లు రూపించుకోవడం వలన దేశ దక్షత, కర్తవ్యశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

4. విభిన్న విచారాలు, వైవిధ్యమయాలూ పరిచ్ఛిన్న వైచారికతకు (convergent thinking) దారి కల్పించాలి. పరిచ్ఛిన్న వైచారికత సమాజంలో సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించడం వలన సమాజం ప్రగతి సాధిస్తుంది. ఇది సమాజంలోని సమైక్యతతోనే సాధ్యమవుతుంది. అందువల్ల జాతీయ సమైక్యతతో జాతీయ ప్రగతి సాధ్యమవుతుంది.

జాతీయ సమైక్యతపైన ప్రభావం చూపే అంశాలు :

1. సాంస్కృతిక అంశాలు : దేశ వివిధ సముదాయాలకు తనదే అయిన అభివ్యక్త స్వరూపాలుంటాయి. భాషలు, బట్టలు -ఆభరణాలు, కళలు, సాహిత్యం, వాస్తుశిల్పం, భోజనం- ఉపచారం, రీతి-నీతులు, మతం, సంప్రదాయం, నడక-నుడి, సంప్రదాయ- విధానాలు, నమ్మకాలు మొదలగునవన్నీ సముదాయం నుండి సముదాయానికీ, స్థలం నుండి స్థలానికీ భిన్నంగా ఉంటాయి. ప్రతి సముదాయంలో కూడా విభిన్న నమ్మకాలు గలవారు, ఆచార-విచారాలుగలవారు ఉంటారు. ఒకే దేశంలోగల వేర్వేరు సముదాయాలవారు, సామాజంవారు,

ప్రదేశంవారు తమ తమ సంస్కృతి, మతం, భాష, రీతి-నీతులే శేష్టమనే సంకుచిత భావనలు, ప్రతిష్ఠ, అహంకారాలన్నీ సామాజిక మరియు జాతీయ సమైక్యతపైన నకారాత్మక ప్రభావం వడుతుంది. అన్య సంస్కృతులలోని ఉత్తమ గుణాలను గుర్తించడం మరియు వివిధ సంస్కృతులలోని సామ్యతను గుర్తించు విశాల హృదయాన్ని పెంచాలి. సకారాత్మక మనోవృత్తిని దేశ ప్రజలలో విద్య ద్వారా పెంచాలి.

2. **మానసిక వికాస అంశాలు :** ప్రతి సమాజంలో, సముదాయంలో సంఘ-సంస్థలలో, ప్రతి గుంపులో ప్రతి ఒక్కరు కూడా అతనికి లభించే అవకాశాలాధారంగా మానసికంగా భిన్నంగా ఉంటాడు. అతని తెలివిస్థాయి, విషయం గ్రహించి అర్థించుటకొను విధానం, సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొను విధానం భిన్నంగా ఉంటాయి, ఇలాంటి వ్యత్యాసాన్ని పట్టణ వాసులలో మరియు గ్రామీణ వాసులలో చూడవచ్చు. ఇదికూడ దేశ ప్రజలలో సామరస్యం తీసుకురాలేదు. అందువల్ల దేశ ప్రజలందరికీ సమానావకాశం కల్పించడం అందరి కర్తవ్యం, బాధ్యత కూడా అవుతుంది.

3. **శారీరక స్వరూప అంశాలు :** మానవులందరి సమగ్ర స్వరూపం ఒకటే అయినప్పటికీ వివిధ కులాల మానవులు భిన్న భౌగోళిక ప్రదేశాలలో వికాసం చెంది ఉండటం వలన పైకి భిన్నంగా కనబడుతారు వారి శారీరక ఆకార స్వరూపాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలను ఆయా సముదాయంలోని సభ్యులు వంశపారంపర్యంగా పొంది జన్మిస్తారు. ఇలాంటి శారీరక స్వరూపంలోని భిన్నత్వం కూడా జాతీయ సమైక్యతకు ఆటంకం కల్గిస్తుంది. అయితే మానవులందరిలో జరిగే శారీరక క్రియలు ఒకటే అవుతాయి. అందరి జీవనంకొరకు కావలసిన అమ్మజని, ఆహారం, నీరు ఒకటే. అందరి మూల ప్రవృత్తులు ఒకటే. ఏ కులంలో కూడా మేలు-కీడు లేదనే భావన అందరిలో వచ్చినప్పుడు మాత్రమే జాతీయ సమైక్యత సులభమవుతుంది.

4. **ఆర్థిక అంశాలు :** వ్యక్తి-వ్యక్తుల మధ్య, సముదాయం-సముదాయాల మధ్య ఆర్థిక భిన్నత్వం వారి బౌద్ధిక వికాసం- వారు పొందిన జీవన నైపుణ్యం మొదలగు వాటిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తులు లేదా సముదాయాలలోని ఆర్థిక అసమానత జాతీయ సమైక్యతను ఇబ్బంది కల్గిస్తుంది. వారి భవిష్యత్తు సంతతుల (వంశాల) విద్య, మానసిక వికాసం, వారికి లభించాల్సిన అవకాశాల పైన ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల పేదలు-శ్రీమంతుల మధ్య ఆర్థిక అంతరాన్ని తక్కువ చేయడం సమాజపు బాధ్యత.

5. **భౌగోళిక అంశాలు :** మానవులు దేశమంతటా, ప్రపంచమంతటా వివిధ భౌగోళిక ప్రదేశాలలో నివసిస్తుంటారు. తామునివసిస్తున్న ప్రదేశం తమ వ్యక్తిగత ఆస్తిగా భావిస్తారు. అక్కడ లభ్యమయ్యే నైసర్గికవనరులన్నీ తమకొరకు మాత్రమే అని భావిస్తారు. వారు పరులనుండి ఆక్రమణను వ్యతిరేకిస్తారు. ఒక దేశంలో పరిపాలనా సౌకర్యం కొరకు భౌగోళికంగా వేర్వేరు

రాష్ట్రాలుగా విభజించబడి ఉంటాయి. ఒకే దేశపు వివిధ రాష్ట్రాల వారు పరస్పరం ఆక్రమణ చేయరు. రాష్ట్ర సరిహద్దులు కేవలం కల్పనకం. దేశ నైసర్గిక వనరులు సార్వజనిక ఆస్తులు వాటిపైన అందరికీ సమానమైన హక్కు ఉంటుంది. వాటి దురుపయోగంతో మిగిలినవారు తమ అధికారంనుండి వంచితమవుతారు. మన సహపౌరుల హక్కుల బాధ్యతను సంరక్షించడం మనందరి కర్తవ్యం ఇలాంటి మనోభావంతో మాత్రమే జాతీయ నమైక్యత సాధ్యమవుతుంది.

వ్యాయామ విద్య - జాతీయ సమైక్యత

వ్యాయామ విద్య, క్రీడలు వివిధ స్థాయిలలో వివిధ రీతులతో, వివిధ సముదాయాలలో సమైక్యతను కల్పించు సామర్థ్యం కలిగాయి క్రీడలకు, వ్యాయామ విద్యకు వాటి కార్యచరణలే సాధనలు. క్రీడలను, వ్యాయామ విద్యను నిర్వహించు వ్యక్తులు తమకు తెలిసో, తెలియకో సముదాయాల సమైక్యతకు పూరకంగా ఉంటారు. క్రీడలు, వ్యాయామ విద్య వ్యక్తులలో సమైక్యతను వికాసం చెందించు విధానాన్ని ఇక్కడ చర్చించడమైంది.

వ్యాయామ విద్య పిల్లలలో సాంస్కృతికంగా ఐక్యతను కల్గిస్తుంది ఒక పాఠశాల పిల్లలలో వివిధ మతాలవారు, సాంస్కృతిక నేపథ్యం కలిగినవారు ఉంటారు. వారందరి భాషనేపథ్యం ఒకటే అయినప్పటికీ వారి ఆచార - విచారాలు, నమ్మకాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అయితే వ్యాయామ విద్యయొక్క వర్గంలో ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను విభజించునప్పుడు లేదా పాఠశాల అంతర్గత పోటీలకు నిలయాలను నిర్మించునప్పుడు లేదా పాఠశాల క్రీడా జట్లను ఎన్నుకొనునప్పుడు ఎన్నుకొను మానదండాలాధారంగా వస్తు నిష్టంగా చేయాలి ఉదాహరణకు వారి ఎత్తు, బరువు లేదా వారి వేరే ఏదైనా శారీరక సామర్థ్యాలు మానదండాలవుతాయి. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు పిల్లలందరి ఆచార-విచారాలు, నమ్మకాలను తక్కువ చేసినట్లు అవుతుంది. అనగా వారి నమ్మకాలు లేదా ధార్మిక ఆచరణలన్నీ సమానమవుతాయి. అందువల్ల పిల్లలు తమ తమలో వ్యవహరించునప్పుడు లేదా పోటీ చేయునప్పుడు తమ కులం, మతం, ఆచార-విచార నమ్మకాలన్నింటినీ ప్రక్కన పెట్టి తమ సామర్థ్యాలను ఆధారంగా పెట్టుకుంటారు.

దీనివల్ల పిల్లలు పాఠశాల జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించి, అంతర్ పాఠశాలల క్రీడలలో పాల్గొన్నప్పుడు తమ జట్టులో మాత్ర మేకాక, వివిధ ప్రదేశాల జట్లలో కూడా తమలాగనే సామర్థ్యం ఆధారంగా క్రీడాకారులనే జ్ఞానం కల్గించాలి. దీనివల్ల పిల్లలు తమ పాఠశాలలో ఉన్నట్లుగా సముదాయాలన్నింటిలో భిన్నత్వాలుంటాయి. అదేవిధంగా అందరూ తమ తమ సామర్థ్యాలు ఆధారంగా ఎన్నుకోబడుతారని తెలుసుకుంటారు. అందువల్ల తమ కులం, మతం, ఆచార-విచారాలు, నమ్మకాలన్నీ తమ తమ ఇళ్ళకు మాత్రమే పరిమితం కావాలి. బయటికి వచ్చినప్పుడు మనమంతా ఒకటే అను భావన వస్తుంది.

పిల్లలు, యువతీ - యువకులు, వృద్ధులు తమ పాఠశాల సముదాయం, జిల్లా, వలయం, రాష్ట్రాల క్రీడా జట్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించునప్పుడు వివిధ ధార్మిక, సాంస్కృతిక నేపథ్యం గల వారితో వ్యవహరించాలి దీనివలన కూడా వారంతా తమ తమలోగల భిన్నత్వం, సామ్యత గురించి అనౌపచారికంగా చర్చించుకొని అర్థం చేసుకోగలరు.

పిల్లలు తమ రాష్ట్రానికి ప్రాతినిధ్యం వహించి, జాతీయ స్థాయి క్రీడలలో పాల్గొనునప్పుడు తమ తమ రాష్ట్రాల సరిహద్దులు దాటి వెళ్ళుతారు. ఇలా తమ రాష్ట్ర సరిహద్దుదాటునప్పుడు తమకు ఎటువంటి ఆటంకాలు కలుగకుండుట వారి అనుభవానికి వస్తుంది. అందువల్ల రాష్ట్ర సరిహద్దులు కేవలం అనుకూలాలకు మాత్రమే అను భావన కల్పించడం వలన, వారిలో “వాస్తవంగా మనమంతా ఒకటే” అనే భావన కల్గుతుంది.

క్రీడలు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, సామర్థ్యాల అభివృద్ధికి సమానమైన అవకాశాలు కల్పిస్తాయి. వ్యాయామ విద్య, క్రీడలలో తర్ఫీదు భౌతిక స్వరూపంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో క్రీడాకారుల మత, శ్రద్ధ, భాష, ఆచార - విచారాలు మొదలగువాటి ఆధారంగా తర్ఫీదు నివ్వడానికి సాధ్యంకాదు. క్రీడలు, శారీరక కార్యచరణ ఏదో ఒక సముదాయపు తొత్తుకాదు. క్షత్రయుడు కాదనే నెపంతో ఏకలవ్యునికి ద్రోణాచార్యుడు విలువిద్య నేర్పడానికి నిరాకరించినట్లుగా ఇప్పుడు మతం, వర్ణాల ఆధారంగా ఎవరికీ తర్ఫీదును నిరాకరించరాదు. పోటీలో గెలిచినవారు ఎవరైనా కాని, అతనిని విజయ వేదిక పైన ప్రథమ స్థానంలో నిలపాల్సి ఉంటుంది కదా?

పిల్లలు, యువతీ - యువకులు ప్రక్క రాష్ట్రాల వారితో ఉండని లేదా దూర రాష్ట్రాలవారితో ఉండని పోటీలో దిగినప్పుడు, ప్రత్యర్థులు శారీరక వర్ణం, స్వరూపాలు భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ సామర్థ్యాల స్వరూపాలన్నీ ఒకే శక్తి కూడా శక్తి. వేగం వేగమే, అయితే వారు వాటిని కల్గిన ప్రమాణం మాత్రం భిన్నంగా ఉండి, తమ ఓటమి-గెలుపు ఈ సామర్థ్యాల ప్రమాణాల భిన్నత్వం ఉంటుంది. ఈ భిన్నత్వం తమ తర్ఫీదు విధానం, తమ బద్ధత, శ్రద్ధ మరియు సమర్పణలో తమ తర్ఫీదు విధానం, అణిగి ఉంటేనే మనకు వస్తాయి. పిల్లలలో ఇలాంటి భావన ఉద్భవించినప్పుడు వారు తమప్రత్యర్థిని మెచ్చుకొని, గౌరవిస్తారు. ప్రత్యర్థి ఏ ప్రదేశం వాడైనప్పటికీ, ఏ మతం వాడైనప్పటికీ, ఏ భాష వాడైనప్పటికీ అతని సంప్రదాయ విధానాలు ఏమైనప్పటికీ, ఏవి కూడా వ్యక్తి అభినందనకు, గౌరవానికి ఆటంకం కల్పించరాదు.

అందువల్ల క్రీడలు, వ్యాయామ విద్య సాంస్కృతిక సమైక్యతకు ఒక సాధనం లేదా మాధ్యమమై, జాతీయమాత్రమే కాకుండా అంతర్జాతీయ సమైక్యతకు ఉత్తమ వేదిక అవుతుంది. ఈ దృష్టితో క్రీడలు సమైక్యతకు ఉత్తమ వేదిక అవుతుంది. ఈ దృష్టితో క్రీడలు సమైక్యతకు ఉత్ప్రేరకంగా (catalyst) కార్యం నిర్వహిస్తాయి. ఉదాహరణకు గత మూడు - నాలుగు సంవత్సరాల నుండి జరుగుతున్న ఐ. పి. ఎల్. క్రీకెట్ పోటీలలో ప్రపంచమంతటా దేశాలన్నింటి క్రీడాకారులు ఎటువంటి భేద భావాలు లేకుండా వివిధ జట్లలో పాల్గొంటారు. వెస్టిండీస్ దేశానికి చెందిన క్రిస్ గేల్ గారి నేతృత్వంలో బెంగుళూరు రాయల్ చాలెంజర్స్ జట్టులో విదేశీయులందరూ అత్యంత దక్షతతో ఆట్లాడినారు.

మీకు తెలిసుండనీ : జాతీయ పండుగలు, క్రీడా కార్యచరణలలో పాల్గొనడం వలన జాతీయ సమైక్యతను అభివృద్ధి చేయవచ్చు.

అభ్యాసాలు

I భాటీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. అఖండం యొక్క _____ అంగం కావడమే ఐక్యత అనిపించు కొంటుంది.
2. సహనం _____ ఒక మంత్రం.
3. వ్యాయామ విద్య పిల్లలలో _____ ఐక్యతను కల్గిస్తుంది
4. క్రీడలు వ్యాయామ విద్య _____ సమైక్యతకు ఒక సాధనం మరియు మాధ్యమం _____ ప్రగతి సాధ్యం.
5. జాతీయ భావైక్యతవో _____ ప్రగతి సాధ్యం.

II కింది ప్రశ్నలకు ఒక్కొక్క వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. ఐక్యత అనగానేమి?
2. సమైక్యత అనగానేమి?
3. జాతీయ సమైక్యతలో సాంస్కృతిక అంగాలేవి?
4. జాతీయ సమైక్యతలో ఆర్థిక అంశాలేవి?

III కింది ప్రశ్నలకు రెండు-మూడు వాక్యాలలో సమాధానమివ్వండి.

1. ఐక్యత సాధించడం అనగానేమి?
2. జాతీయ సమైక్యత ఏదో తెలపండి?
3. సమైక్యత మహత్వాలను తెల్పండి?
4. జాతీయ సమైక్యత పైన ప్రభావం చూపే అంశాలేవి?
5. వ్యాయామ విద్యవలన జాతీయ భావనలు ఎలా కల్గుతాయి?

కార్యాచరణం : విద్యార్థులు జాతీయ పండుగులను తమ తమ ఇంట్లలో ధార్మిక పండుగలు లాగా ఆచరించాలి.

మీకు ఇది తేలిసి యుండని

ఆగ్నేయ ఇంగ్లాండులో క్రీ.శ. 16 వ శతాబ్దంలో క్రైకెట్ అట పుట్టింది. 18వ శతాబ్దంలో భారతదేశం లో కూడ అటలలో చేరి 19 మరియు 20 వ శతాబ్దంలో ప్రపంచమంతా వ్యాప్తి చెంది ప్రసిద్ధి యైనది 1844లో టెస్ట్ క్రైకెట్ పంద్యాలు ప్రారంభమైనాయి. 1877లో మాన్యతచెందెను ప్రపంచంలో ఫుట్ బాల్ తరువాత అత్యధిక జనప్రియ మైన రెండవ అటగా వెలసింది. ఈ అటలో కర్ణాటక అటగాళ్ళు ప్రపంచ రికార్డును చేయగలిగారు. వారిలో ప్రసిద్ధులైనవారు

ఇ ఇ యస్ ప్రసన్న



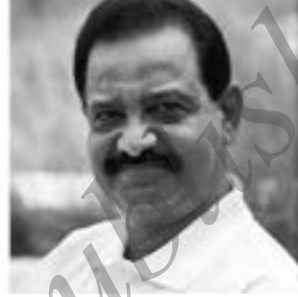
ఆస్ స్పిన్ బౌలర్

బి.యస్. చంద్రశేఖర్



లెగ్ స్పిన్ చాలర్

జి, ఆర్. విశ్వనాథ్



శ్రేష్ఠ బ్యాట్స్ మన్

అనిత కుంబ్లే



శ్రేష్ఠ బౌలర్

రాహుల్ ద్రావిడ్



శ్రేష్ఠ బ్యాట్స్ మన్

వెంకటేష్ ప్రసాద్



శ్రేష్ఠ బౌలర్

దీపా కర్నాకర్

దీపా కర్నాకర్ గారు 9.8 1993 న త్రిపుర అగర్తాలలో జన్మించారు. ఆమె తన 6 వ సంవత్సరములోనే జిమ్నాస్టిక్స్ కు పాదార్పణ చేశారు ఈమె ఒలింపిక్స్ లో భాగం వహించిన ముట్టముదటి భారతీయ మహిళాగా కిర్తి పాత్రుల య్యారు. 52 సంవత్సరాల తరువాత జిమ్నాస్టిక్స్ క్రీడలో ఒలింపిక్స్ లో భాగం వహించిన భారతీయ మహిళగా కూడ కిర్తి పొందారు. 2016 రియో ఒలింపిక్స్ లో మహిళల వర్జ్ జిమ్నాస్టిక్స్ లో నాల్గవస్థానాన్ని పొందారు.



గ్యాస్ గోల్డ్ 2014 జులై నెలలో నడచిన కామన్ వెల్త్ క్రీడా కూటములో కంచు పదకాన్ని గెలిచారు. కామన్ వెల్త్ క్రీడా పోటీలలో పదకం గెలుచుకొన్న ప్రథమ భారతీయ మహిళగావేరు వచ్చింది.

ఆసిష్ కుమార్ తరువాత ముత్తానికి జిమ్నాస్టిక్స్ లో రెండవ క్రీడాకారిణిగా వెసినారు.

2015 వర్ల్డ్ ఆర్టిస్టిక్ జిమ్నాస్టిక్స్ పంద్యాలలో అంతిమ ఘట్టం వరకు చేరిన ముదటి భారతీయ అటగారైగా కిర్తిగడించారు.

2016 రియో ఒలింపిక్స్ లో భాగం వహించడానికి అర్హత పొందిన ప్రపంచంలో ఏకైక మహిళా జిమ్నాస్ట్ దీపాకర్నాకర్.

ఇచట గమనించాల్సిన ముఖ్య విషయమెమంటె జిమ్నాస్టిక్స్ క్రీడాకారులకు ఉండరాని వెడల్పు పాతాలున్నను తన నిరంతర కృషితో తన శరీర న్యూనతలను సరిపడచు కొంటూ సాధన చెయడానికి ప్రోత్సహించి ఆమెకు తర్ఫదు నిచ్చిన పర్యాయ దారులైన పోమ్ నంది మరియు బనవేశ్వర నంది గార్ల ఔన్యత్యము ప్రశంసనియం.