സെമസ്റ്റർ - 2

പേപ്പർ - 209

ആരോഗ്യ–കായികവിദ്യാഭ്യാസം

യൂണിറ്റ് 1 - നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസവും ജീവിതനൈപുണികളും

യൂണിറ്റ് 2 - കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

യൂണിറ്റ് 3 - യോഗയും താളാത്മാക ചലനങ്ങളും

യൂണിറ്റ് - 1

നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസവും ജീവിതനൈപുണികളും

ആമുഖം

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടികളിൽ കായിക ക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ഊന്നൽ നൽകുന്നു. ടീം ഗെയിമുകളിലെ പങ്കാളിത്തം കുട്ടികളെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ ഉന്നതിയിലെത്തിക്കുന്നു. അവ കുട്ടികളിൽ സഹകരണ മനോഭാവം, നേതൃത്വപാടവം, നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കൽ തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക ഗുണങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം നല്ല പെരുമാറ്റ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതും വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ജീവിത നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ ജീവിക്കുന്നതിനും ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനും സഹായകരമാണ്. നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസവും ജീവിത നൈപുണികളും, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, യോഗയും താളാത്മക ചലനങ്ങളും തുടങ്ങിയ മൂന്ന് യൂണിറ്റുകളാണ് രണ്ടാം സെമസ്റ്ററിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്ന ഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.

നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസം (Value Education) നിർവചനം

സമൂഹത്തിനു ഗുണകരമായ രീതിയിൽ സത്യസന്ധമായി പെരുമാറാനും മാതൃകാപരമായ പെരുമാറ്റ ശീലങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്ന അറിവ് ആർജ്ജിക്കലാണ് നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസം

നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും

ജീവിത മൂല്യങ്ങളും സംസ്ക്കാരവും വളർത്തുക എന്നത് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്നാണ്. നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടികളെ ആ വഴിക്ക് നയിക്കുന്നു. മാറികൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ വലിയ പ്രതിസന്ധികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് തരണം ചെയ്യുവാനും ജീവിത മൂല്യങ്ങൾ ഉയർത്തുവാനും നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസം സഹായകമാകും.

ശാസ്ത്രം അതിവേഗം വളരുന്നു - ഇവയുടെ നന്മതിന്മകൾ തിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടികൾ പ്രാപ്തരാകേണ്ടതുണ്ട്. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ച ജീവിതത്തിന്റെ ശരിയായ ഉയർച്ചയ്ക്കുതകും വിധം കുട്ടികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെങ്കിൽ ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരം മൂല്യങ്ങൾ മൊബൈൽ ഫോൺ, ഇന്റർനെറ്റ്, ടി വി, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാനും ദുരുപയോഗം തടയുവാനും സഹായിക്കുന്നു. നൈതികവിദ്യാഭ്യാസം ഈ വിധത്തിൽ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു.

മാതാ - പിതാ - ഗുരു ദൈവം എന്നത് ഭാരതീയ ചിന്തയുടെ അടിസ്ഥാനഘടകമാണ്. മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന സംസ്കാരം കുട്ടികളിൽ ചെറുപ്രായം മുതലേ ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതോടൊപ്പം സഹജീവികളോട് അനുകമ്പയും ബഹുമാനവുമെല്ലാം വളരേണ്ടത് ആരോഗ്യകരമായ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യമാണ്. ഈ വിധം നല്ലശീലങ്ങളോടെ വിദ്യാർത്ഥികളെ പരിപാലിക്കുവാൻ നൈതികവിദ്യാഭ്യാസം സഹായകമാവുന്നു.

വൈകാരിക വളർച്ചയുടെ ഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് കുട്ടികളുടെ സ്കൂൾ പഠനകാലഘട്ടം കടന്നുപോകുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശരിയായ മൂല്യങ്ങൾ അവരിൽ വളർത്തിയാൽ സമൂഹത്തിലെ ദുഷ്ചെയ്തികളിൽപെട്ട് പോകാതെ അവരെ പരിപാലിക്കാവുന്നതാണ്. നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടികളെ ബോധമുള്ള പൗരന്മാരായി ഉയർത്തുന്നു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (World Health Organization) നിർദ്ദേശിക്കുന്ന 10 ജീവീത നൈപുണികൾ ആർജിക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ ജീവിക്കുന്നതിനും ജീവതത്തിൽ അഭിമുഖീക

രിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും സഹായകരമാവും. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവിന്റെയും ജീവിതത്തോടുള്ള ഉചിതമായ മനോഭാവത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ രൂപം കൊള്ളുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും ഭാവിയിൽ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ജീവിതനൈപുണി വിദ്യാഭ്യാസം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 1 (മൈനർ ഗെയിം)

നേതാവിനെ കണ്ടെത്തൽ (Findout the leader)

ഒരാൾ ഫൈൻഡർ ആയതിനുശേഷം ബാക്കി എല്ലാ കുട്ടികളും വൃത്താകൃതിയിൽ നിൽക്കുക. ഫൈൻഡറെ വൃത്തത്തിൽ നിന്ന് കുറച്ചുകലെ മാറ്റി നിർത്തുക. അതിനു ശേഷം വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ഒരാളെ ലീഡറായി തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ലീഡർ കാണിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ബാക്കിയുള്ളവർ അനുകരിക്കുന്നു ലീഡറെ നോക്കാതെയും ലീഡറോടൊപ്പവുമാണ് ഇപ്രകാരം ചെയ്യേണ്ടത്. (ഉദാഹരണത്തിന് ക്ലാപ്പിംഗ്, ജംപിംഗ്, കൈകൾ കറക്കൽ, കൈക്കുഴകൾ, കൈവിരവുകൾ എന്നിവ മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യൽ....) ഫൈൻഡറെ വൃത്തത്തിനടുത്തേക്ക് വിളിക്കുക. ആരാണ് ലീഡർ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ടു പിടിക്കേണ്ടത് ഫൈൻഡർ ആണ്. ഫൈൻഡർ ഒരിടത്തുതന്നെ നിൽക്കാൻ പാടില്ല. വൃത്തത്തിനുള്ളിലൂടെ അയാൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ലീഡർ ആംഗ്യങ്ങൾ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. ലീഡർ ആരാണെന്ന് ഫൈൻഡർ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ അടുത്ത തവണ ആ ലീഡർ ആയിരിക്കും ഫൈൻഡറാവേണ്ടത്. ലീഡറെ കണ്ടുപടിക്കുന്നതിന് ഫൈൻഡർക്ക് പരമാവധി മൂന്ന് അവസരങ്ങൾ നൽകാം. ഈ മൂന്ന് അവരങ്ങളിലും ഫൈൻഡർക്ക് ലീഡറെ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ലീഡർക്ക് സ്വയം വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ഫൈൻഡർ ആകാം. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ലീഡറും ഫൈൻഡറും ആകാനുള്ള അവസരം സൃഷ്ടിക്കണം.

പ്രവർത്തനം – 2 (പൊതു ചർച്ച)

- ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് ഏതെല്ലാം ശേഷികളാണ് ആവശ്യമായി വന്നത്?
- ഫൈൻഡർ ആയ കുട്ടികളിൽ കുറച്ചുപേർക്ക് ലീഡറെ കണ്ടുപടിക്കാൻ സാധിച്ചു. എന്നാൽ മറ്റു ചിലർക്ക് മൂന്നു അവസരങ്ങൾ കിട്ടിയിട്ടും ലീഡറെ കണ്ടെത്താൻ സാധിച്ചില്ല എന്തുകൊണ്ട്?
- സ്ഥിരമായി ഇത്തരം കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് ഏതൊക്കെ ശേഷിവികാസങ്ങൾ നേടാനാവും?
  (വ്യക്തിഗത പ്രതികരണം – ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തൽ)

Findout the leader എന്ന കളിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും ലീഡറെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും വിവിധ ശേഷികൾ ആവശ്യമാണ്. അതുപോലെ വ്യക്തികൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിനും ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനും ഇത്തരം ജീവിത നൈപുണികൾ വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

ജീവിത നൈപുണികൾ (Life skills)

ജീവിതത്തിലെ വ്യത്യസ്ഥ സാഹചര്യങ്ങൾ/ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിന് ഒരു വ്യക്തി ആർജ്ജിക്കേണ്ട കഴിവുകളാണ് ജീവിത നൈപുണികൾ പത്ത് ജീവിത നൈപുണികളാണ് ഇത്തരത്തിൽ ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്.

1. **സ്വയംഅറിയുക (Self Awareness)**
   അവനവന്റെ കഴിവുകളും പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയാനും കഴിവുകൾ പരമാവധി വികസിപ്പിക്കുവാനും പരിമിതികൾ തരണം ചെയ്യാനുമുള്ള ശേഷി.
2. **ക്രിയാത്മക ചിന്ത (Creative Thinking)**
   പുതുമയാർന്ന അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ വ്യത്യസ്ഥമായി ചിന്തിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

3. **വിമർശനാത്മക ചിന്ത (Critical Thinking)**

ഒരു സംഗതിയുടെ ഗുണവശങ്ങളും ദോഷവശങ്ങളും വ്യക്തമായി മനസിലാക്കി അനുയോജ്യമായ സമീപനം സ്വീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്.

4. **തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision Making)**

ജീവതത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഏറ്റവും ഉചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കാനും ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടെ അത് നടപ്പാക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

5. **പ്രശ്നപരിഹരണശേഷി (Problem Solving Skill)**

ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘൂകരിച്ച് അവ അപഗ്രഥിച്ച് വേണ്ട പരിഹാരം കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ്.

6. **ആശയവിനിമയശേഷി (Communication Skill)**

ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

7. **വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം (Interpersonal Relationship)**

ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോട് ഉചിതമായ രീതിയിലുള്ള ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

8. **അനുതാപം (Empathy)**

മറ്റൊരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ അതേ തീവ്രതയോടെ ഉൾക്കൊണ്ട്, അതിനനുസരിച്ച് പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ്.

9. **വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Emotions)**

മനുഷ്യ സഹജമായ കോപം, സന്തോഷം, നിരാശ, സ്നേഹം ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും അവ നിയന്ത്രിച്ച് ജീവിതത്തിനുപകരിക്കും വിധം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

10. **മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Stress)**

ജീവിതത്തിൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനും സമ്മർദ്ദം ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാത്ത വിധം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

പ്രവർത്തനം 3 (ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച)

പ്രവർത്തനം 1 ന്റെ അനുഭവത്തിൽ വിവിധ കളികളിലേർപ്പെടുക വഴി ലോകാരോഗ്യസംഘടന വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ള ജീവിതനൈപുണികൾ കുട്ടികൾ എങ്ങനെ വളർത്താമെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

പ്രധാന ആശയങ്ങൾ

- നൈതിക വിദ്യാഭ്യാസം (Value Education) പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവും
- ജീവിത നൈപുണികൾ (Life Skills) എന്ത്? എന്തിന്?

തുടർപ്രവർത്തനം

നിത്യജീവിതത്തിലെ വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിന് നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ട ജീവിത നൈപുണികൾ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു. (സ്കിറ്റുകൾ, റോൾപ്ലേ, സംവാദങ്ങൾ, സെമിനാറുകൾ തുടങ്ങിയ തന്ത്രങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം)

റഫറൻസ്

1. ഉല്ലാസപറവകൾ - Std VIII, IX, X
2. Life skills Education - Prof. Bhagyashree. A Dudhade
   Bookman Publication (Neelkamal)

യൂണിറ്റ് - 2

കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ആമുഖം

കുട്ടികളിലെ കായികക്ഷമത, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ആരോഗ്യം ഇവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാണ് ഈ യൂണിറ്റിൽ വിവരിക്കുന്നത്. ആശയപരമായി ഈ യൂണിറ്റിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ആരോഗ്യകായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഒരു അടിത്തറയും വിലയിരുത്തലുകൾക്ക് ഒരു വ്യാഖ്യാനവുമാകും.

കായികക്ഷമത – നിർവ്വചനങ്ങൾ

1. ദൈനംദിനം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജ്ജസ്വലതയോടുകൂടി കാര്യക്ഷമമായി നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനും ജീവിതത്തിലെ അത്യാവശ്യ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആവശ്യമായി വരുന്ന അധിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള ഊർജ്ജം അവശേഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് കായികക്ഷമത (Physical fitness).
2. "ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കുറഞ്ഞതും ഏതുതരം കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടാനുള്ള കരുത്ത് കൈക്കൊണ്ടും ഉള്ള ഒരു ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ് കായികക്ഷമത" (ഹൗലി ആന്റ് ഫ്രാങ്ക്സ് – 1997)
3. "കായിക പ്രവർത്തനം നിർവഹിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആളുകൾ ആർജിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം വിശേഷ ഗുണങ്ങൾ" (യു.എസ്.ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് ഹൂമൻ സർവീസ് 1996).

കായികക്ഷമത രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്

1. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത
2. പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത

1. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമത (Health Related Physical Fitness)

വ്യായാമങ്ങളിലൂടെയും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും ഒരു വ്യക്തിയെ ആരോഗ്യപരമായ ഉന്നതിയിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ക്ഷമതയാണ് ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഹൃദയ ശ്വാസകോശക്ഷമതയും, പേശികളുടെ ബലവും വഴക്കവും സ്ഥിരതയുമൊക്ക മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും നല്ല ശരീര അനുപാതം (Body Composition) നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. പ്രകടന സംബന്ധമായ കായികക്ഷമത (Performance Related Physical Fitness)

കായിക കായികേതര പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രകടനവും നൈപുണിയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുമാവശ്യമായ ക്ഷമതയാണ് പ്രകടന സംബന്ധമായ കായികക്ഷമതയെന്ന് പറയുന്നത്. വേഗം (Speed), ചുറുചുറുക്ക് (Agility), സന്തുലനം (Balance), ഏകോപനം (Cordination) ശക്തി (Power) പ്രതികരിക്കാനുള്ള സമയം (Reaction Time) തുടങ്ങിയവ ഇതിന്റെ ഘടകങ്ങളാണ്.

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ

ഹൃദയ-ശ്വാസനക്ഷമത (Cardio-Respiratory Endurance) കൂടുതൽ സമയം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ ലഭിക്കുന്നതിന് ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ക്ഷമത.

അയവ് (Flexibility)

സന്ധികളിലെ ചലന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തോതാണ് അയവ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

പേശീസ്ഥിരത (Muscular Endurance)

ക്ഷീണിക്കാതെ തുടർച്ചയായി പ്രകടനം നടത്താനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവാണിത്.

പേശീബലം (Muscular Strength)

പേശികളുടെ കരുത്ത് പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായികക്ഷമതയുടെ ഘടകമാണ് പേശീബലം.

ശരീരഅനുപാതം (Body Composition)

ആനുപാതികമായ അളവിൽ പേശി, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, ജലം എന്നിവ മനുഷ്യ ശരീരീത്തിൽ ഉണ്ടാകേണ്ട അവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ശരീര സംരചന.

പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ

സ്പോർട്സിലും ചലനവൈദഗ്ധ്യത്തിലും വർദ്ധിച്ച പ്രകടനം നടത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കായികക്ഷമതാ ഘടകമാണിത്

ചുറുചുറുക്ക് (Agility)

വേഗതയോടെയും കൃത്യതയോടെയും ഒരു സ്ഥലത്തുനിന്നും മറ്റൊരു സ്ഥലത്തേയ്ക്ക് മാറാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കഴിവാണിത്.

സന്തുലനം (Balance)

ചലിക്കുമ്പോഴോ, നിശ്ചലമായിരിക്കുമ്പോഴോ സന്തുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ഘടകം.

ഏകോപനം (Cordination)

ശരീരത്തിന്റെ ചലനങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി സമന്വയിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്.

കരുത്ത് (Power)

ശക്തിയുടെയും വേഗത്തിന്റെയും സമന്വയമാണ് കരുത്ത്.

വേഗം (Speed)

ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഒരു ചലനം സാധ്യമാകാനുള്ള കഴിവാണ് വേഗം എന്നുപറയുന്നത്.

വാമിങ്- അപ്, വാംഡൗൺ - ആവശ്യകത

വാമിങ്-അപ്പ്

കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന ലഘുവ്യായാമമുറകളാണ് വാമിങ്-അപ്പ് എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുന്നതിനും പരിക്കുകൾ വരാതിരിക്കുന്നതിനും ക്ഷീണം കുറയ്ക്കുന്നതിനും വാമിങ്-അപ്പ് സഹായിക്കുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തയാറെടുപ്പാണ് വാമിങ്-അപ്പിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

വാമിങ്-അപ്പ് പൊതുവെ രണ്ടായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. ജനറൽ വാമിങ്-അപ്പ് (പൊതു വാമിങ്ങ് അപ്പ്)
2. സ്പെസിഫിക് വാമിങ്-അപ്പ് (നിർദിഷ്ട വാമിങ്ങ് അപ്പ്)

ജനറൽ വാമിങ്- അപ്

ജനറൽ വാമിങ്-അപ്പിൽ ശരീരത്തിന് മൊത്തത്തിന് പ്രയോജനം കിട്ടുന്ന വ്യായാമമുറകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. നടത്തം, ജോഗിങ്, ആംസ് റൊട്ടേഷൻ, ഹിപ്പ് റൊട്ടേഷൻ, ആങ്കിൾ റൊട്ടേഷൻ, സ്ട്രെച്ചിങ് തുടങ്ങിയവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു.

സ്പെസിഫിക് വാമിങ്-അപ്പ്

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കൂടുതലായുപയോഗിക്കുന്ന ശരീരപേശികൾക്ക് നൽകുന്ന പ്രത്യേക വ്യായാമമുറയാണ് സ്പെസിഫിക് വാമിങ്-അപ്പ്.

'ത്രോ' ഇനങ്ങളിൽ പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക് നൽകുന്ന സ്പെസിഫിക് വാമിങ്-അപ്പ് എക്സർസൈസുകളാണ് പുഷ്-അപ്സ്, പുൾ-അപ്സ് തുടങ്ങിയവ.

ജനറൽ വാമിങ്-അപ്പിനു ശേഷമാണ് സ്പെസിഫിക് വാമിങ്-അപ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇത് ഓരോ കായിക ഇനത്തിനും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

വാം-ഡൗൺ

കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം ശരീരത്തെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്ന രീതിയാണ് വാം-ഡൗൺ. കഠിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഉണ്ടാകുവാനിടയുള്ള പേശികളുടെ ക്ഷീണവും, കാഠിന്യവും പരിക്കുകളും ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കുന്നതിന് വാം ഡൗൺ എക്സർസൈസുകൾ സഹായിക്കുന്നു.

മൈനർ ഗെയിമുകൾ

ഏതു സാഹചര്യത്തിലും കളിക്കാവുന്നതും ലിഖിത നിയമാവലികളോ നിയന്ത്രണങ്ങളോ ഇല്ലാത്തതും, ലളിതമായി ആസൂത്രണം ചെയ്ത്, അത്യാവശ്യം വേണ്ട നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഏർപ്പെടുന്നതുമായ കളികളാണ് മൈനർ ഗെയിമുകൾ. ഇത്തരം കളികൾക്ക് ലളിതമായ ഉപകരണങ്ങളും പരിമിതമായ സ്ഥലസൗകര്യങ്ങളും മാത്രമാണ് ആവശ്യമുള്ളത്. പ്രായഭേദമെന്യേ എല്ലാവിഭാഗം ആളുകൾക്കും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ ഭേദഗതികൾ വരുത്തി കളിയെ ആകർഷകമാക്കുവാൻ കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നവർക്ക് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. വിനോദത്തിനും വിജ്ഞാനത്തിനുമപ്പുറം കായികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ഇത്തരം മൈനർ ഗെയിമുകളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. നമുക്ക് ചില മൈനർഗെയിമുകൾ പരിചയപ്പെടുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യാം.

1. എത്രപേർ..........എത്രപേർ

കുട്ടികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ ജോഗ് (വളരെ സാവധാനത്തിൽ ഓടുന്നു) ചെയ്യുന്നു. കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുട്ടികളോട് എത്രപേർ....എത്രപേർ എന്ന് ചോദിക്കുന്നു. ഓടുന്ന കുട്ടികൾ പറയൂ...പറയൂ... എന്ന്പറയുന്നു. ഇത് പലതവണ ആവർത്തിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കളി നിയന്ത്രിക്കുന്നയാൾ ഒരു സംഖ്യ പറയുകയും കുട്ടികൾ അതനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെടാതെ പോകുന്നവർ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താവുന്നു.

2. ഡോഡ്ജ് ബോൾ

കുട്ടികളെ A, B എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളുടെ എണ്ണമനുസരിച്ച് എല്ലാവർക്കും നിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്നവിധമുള്ള വൃത്തത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ A group ഉം B group വൃത്തത്തിന്റെ വെളിയിലും നിൽക്കുന്നു. വെളിയിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർ ബോൾ കാൽമുട്ടിന് താഴെയെറിഞ്ഞ് ഉള്ളിലുള്ളവരെ കളിയിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. വൃത്തത്തിന് വെളിയിൽ നിന്ന കളിക്കാർ വൃത്തത്തിനുള്ളിലും ഉള്ളിൽ നിന്നവർ വൃത്തത്തിന് വെളിയിലുമായി കളി തുടരുന്നു. നിശ്ചിതസമയം നൽകിക്കൊണ്ട് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കളിക്കാരെ പുറത്താക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

നാടൻ കളികൾ (പ്രാദേശിക കളികൾ)

പ്രാദേശിക തലത്തിലുള്ള നിയമങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും അനുസരിച്ച് ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പാക്കുന്ന കളികളാണ് നാടൻ കളികൾ. പ്രത്യേക സ്ഥലങ്ങളിൽ/നാടുകളിൽ പരമ്പരാഗതമായി ചില

കളികൾ അനുവർത്തിച്ചു വരുന്നതായി കാണാം. സമാനമായ രീതിയിൽ കളിക്കുന്ന ഇത്തരം കളികൾ ഓരോ സ്ഥലത്തും ഓരോ പേരുകളിലാണ് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. ഇത്തരം കളികൾ കായികപരമായ ശേഷികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായകരമാണ്. ചിലനാടൻ കളികൾ പരിചയപ്പെടാം.

കിളിത്തട്ടുകളി

പന്ത്രണ്ട് കള്ളികളുള്ള ഒരു ദീർഘചതുരം കളിസ്ഥലത്ത് വരച്ച് അതിന്റെ വരയിലൂടെ ഒരു കുട്ടി കിളിയായി ഓടും. വിലങ്ങനെയുള്ള ഓരോ വരയും തട്ട് എന്നാണറിയപ്പെടുന്നത്. എതിർ സംഘത്തിൽ നാലോ, അഞ്ചോ പേർ തട്ടുകൾ കടന്ന് മറുവശത്തെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കിളിയുടെ ടീമിലുള്ളവർ എതിർടീമിലുള്ള വരെ തടയുവാൻ ഓരോ തട്ടിലും സ്ഥാനമുറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അവരെ കബളിപ്പിച്ചു വേണം തട്ട് കടക്കുവാൻ. തട്ട് കടക്കുന്നതിനിടയിൽ കിളി തൊടുകയും ചെയ്യരുത്. മറുവശത്തെത്തിയാൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കും. ഇത് 'ഉപ്പ്' എന്നാണ് പറയുന്നത്. കൂടുതൽ ഉപ്പ് ലഭിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

മേജർ ഗെയിംസ്

ലിഖിത നിയമാവലികൾ അനുസരിച്ചുകൊണ്ട് സംഘടിപ്പിക്കുന്ന കളികളെയാണ് മേജർ ഗെയിംസ് എന്നുപറയുന്നത്. ഇത്തരം ഗെയിമുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് നിശ്ചിത നിലവാരത്തിലും നിഷ്ക്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള അളവിലുമുള്ള കളിക്കളങ്ങളും അത്യാവശ്യമാണ്. പങ്കെടുക്കുന്ന കളിക്കാരുടെ എണ്ണത്തിലും മത്സരദൈർഘ്യത്തിലും വ്യക്തമായ നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരം മാർഗ്ഗനിർദേശങ്ങൾ തയാറാക്കുന്നതും കാലാനുസൃതമായി പരിഷ്ക്കരിക്കുന്നതും വിവിധ അന്തർദേശീയ കായികസംഘടന/അസോസിയേഷനുകളാണ്.

ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ, ബാഡ്മിന്റൺ, കബഡി എന്നീ മേജർ ഗെയിമുകൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ഫുട്ബോൾ

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ജനപ്രിയവും പ്രചാരവുമുള്ളതുമായ കളിയാണ് ഫുട്ബോൾ. ഈ കളിയുടെ ഉത്ഭവത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമല്ല. എങ്കിലും ഗ്രീസിലും ബാബിലോണിയയിലും ഫുട്ബോൾ കളിയുടെ പ്രാഗ്‌രൂപങ്ങൾ പ്രചരിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ആധുനിക ഫുട്ബോളിന്റെ ഈറ്റില്ലമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത് ഇംഗ്ലണ്ടാണ്. 1904-ൽ രൂപം കൊണ്ട 'ഫിഫ' (ഫെഡറേഷൻ ഇന്റർനാഷണൽ ഡി ഫുട്ബോൾ അസോസിയേഷൻ-FIFA) ആണ് ഇന്ന് ഫുട്ബോൾ കളിയെ ലോകത്ത് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

വോളിബോൾ

ഒരു നൂറ്റാണ്ടിന് മുമ്പ് കണ്ടുപിടിച്ച് കളിച്ചുവന്നിരുന്ന വോളിബോൾ ഗെയിമിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ് ഇന്നത്തെ വോളിബോൾ ഗെയിം. 1895-ൽ വില്യം ജീ മോർഗൻ എന്ന അമേരിക്കക്കാരനാണ് വോളിബോൾ കളിക്ക് രൂപം നൽകിയത്. മിന്റോനെറ്റ് എന്ന പേരിലാണ് ആദ്യകാലത്ത് ഈ കളി അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. 1896-ൽ പ്രൊഫ.എ.ടി.ഹാൽസ്റ്റഡ് ഈ കളിക്ക് വോളിബോൾ എന്ന് പേരിട്ടു. ഫെഡറേഷൻ ഇന്റർനാഷണൽ ഡി വോളിബോൾ-FIVB) ആണ് ഈ ഗെയിമിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

ബാഡ്മിന്റൻ

ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ഗ്ലാസസ്റ്റെർഷെയർ ബാഡ്മിന്റൺ എസ്റ്റേറ്റിൽ കളിച്ചിരുന്ന കളിയെന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് ഈ കളിക്ക് ബാഡ്മിന്റൻ എന്ന പേരുലഭിച്ചത്. ഇതൊരു ഇൻഡോർ ഗെയിമായാണ് അറിയപ്പെടുന്നതെങ്കിലും തുറന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും കളിക്കാറുണ്ട്. 1934-ൽ ഇന്റർനാഷണൽ ബാഡ്മിന്റൻ ഫെഡറേഷൻ-IBF (ഐ.ബി.എഫ്) രൂപീകരിച്ചു.

കബഡി

നാലായിരത്തോളം വർഷത്തെ ചരിത്രമുള്ള കബഡി ഇന്ത്യയിലുടനീളം പല പേരുകളിലും കളിച്ചിരുന്നു. വളരെ ചെറിയ കളിസ്ഥലം മാത്രമേ ഈ കളിക്ക് ആവശ്യമുള്ളൂ. 1973-ൽ അമേചർ കബഡി

ഫെഡറേഷൻ രൂപീകരിച്ചു. ഇന്റർനാഷണൽ കബഡി ഫെഡറേഷൻ-IKF (ഐ.കെ.എഫ്) എന്ന അന്താരാഷ്ട്ര സംഘടനയ്ക്കാണ് കബഡികളിയുടെ നിയന്ത്രണം.

അത്‌ലറ്റിക്സ്

മത്സരം എന്ന അർത്ഥം വരുന്ന 'അത്‌ലോൺ' എന്ന ഗ്രീക്ക് വാക്കിൽ നിന്നാണ് 'അത്‌ലറ്റിക്സ്' എന്ന പദം ഉണ്ടായത്.

സ്വാഭാവിക ചലനങ്ങളായ ഓട്ടം, ചാട്ടം, ഏറ് മുതലായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു സമന്വയമാണ് അത്‌ലറ്റിക്സ് കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

അത്‌ലറ്റിക്സ് മത്സരയിനങ്ങളെ പ്രധാനമായും ആറ് മേഖലകളായി തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

1. ട്രാക്ക് ഇനങ്ങൾ
2. ഫീൽഡ് ഇനങ്ങൾ
3. കംബൈൻഡ് ഇനങ്ങൾ
4. മാരത്തോൺ
5. ക്രോസ്കൺട്രി മത്സരങ്ങൾ
6. നടത്ത മത്സരം

ട്രാക്ക് ഇനങ്ങൾ

100 മീറ്റർ മുതൽ 10,000 മീറ്റർ വരെയുള്ള വിവിധ മത്സരങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ സ്ഥലത്ത് സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ പാകത്തിനാണ് ട്രാക്ക് രൂപ കല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. രണ്ട് കർവും (Curve) രണ്ട് സെട്രയിറ്റും (Straight) ചേർന്നതാണ് ഒരു ട്രാക്ക്. ദീർഘവൃത്താകൃതിയിലുള്ള ട്രാക്കിന്റെ ചുറ്റളവ് 400 മീറ്റർ ആണ്.

ട്രാക്കിലെ ഓട്ടമത്സരങ്ങളെ മൂന്നായി തിരിക്കാവുന്നതാണ്. ഹ്യസ്വദൂരഓട്ടം, മധ്യദൂരഓട്ടം, ദീർഘദൂരഓട്ടം.

ഹ്യസ്വദൂരഓട്ടങ്ങൾ : 400 മീറ്റർ വരെയുള്ള ഓട്ടങ്ങൾ

മധ്യദൂരഓട്ടങ്ങൾ : 800 മീറ്റർ മുതൽ 1500 മീറ്റർ വരെ.

ദീർഘദൂരഓട്ടങ്ങൾ : 1500 മീറ്ററിന് മുകളിൽ ഉള്ള ഓട്ട മത്സരങ്ങൾ.

ഫീൽഡ് ഇനങ്ങൾ

ഫീൽഡ് ഇനങ്ങളെ രണ്ടായി തിരിക്കാം.

ജംപിങ് ഇനങ്ങൾ, ത്രോയിങ് ഇനങ്ങൾ

ജംപിങ് ഇനങ്ങൾ

ജംപിങ് ഇനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് ലോങ്ങ് ജംപ്, ഹൈജംപ്, ട്രിപ്പിൾ ജംപ്, പോൾവാൾട്ട് എന്നിവ.

ത്രോയിങ് ഇനങ്ങൾ

ത്രോയിംഗ് ഇനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് ഷോട്ട്പുട്ട്, ഡിസ്ക്കസ്ത്രോ, ജാവലിൻത്രോ, ഹാമർത്രോ എന്നിവ.

കംബൈൻഡ് ഇനങ്ങൾ

കംബൈൻഡ് ഇനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് ഡെക്കാത്തലോൺ, ഹെപ്റ്റാത്തലോൺ, പെന്റാത്തലോൺ എന്നിവ.

മാരത്തോൺ

ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ ഓട്ടമത്സരമാണിത്. 42.195 കിലോമീറ്റർ ആണ് ഇതിന്റെ ദൂരം.

ക്രോസ്കൺട്രി മത്സരം

4 കിലോമീറ്റർ മുതൽ 12 കിലോമീറ്ററവരെയുള്ള വ്യത്യസ്ഥ ദൂരങ്ങളിൽ ക്രോസ്കൺട്രി എന്ന ഓട്ടമത്സരം നടത്താറുണ്ട്. ഇത് വ്യക്തിഗത ഇനമായും ടീം ഇനമായും സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഓടുന്നതിന് എടുക്കുന്ന കുറഞ്ഞസമയം നോക്കി വ്യക്തിഗത വിജയിയെയും ടീമിന് ലഭിക്കുന്ന പോയിന്റിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ടീം ഇനത്തിലെ വിജയിയേയും നിശ്ചയിക്കുന്നു.

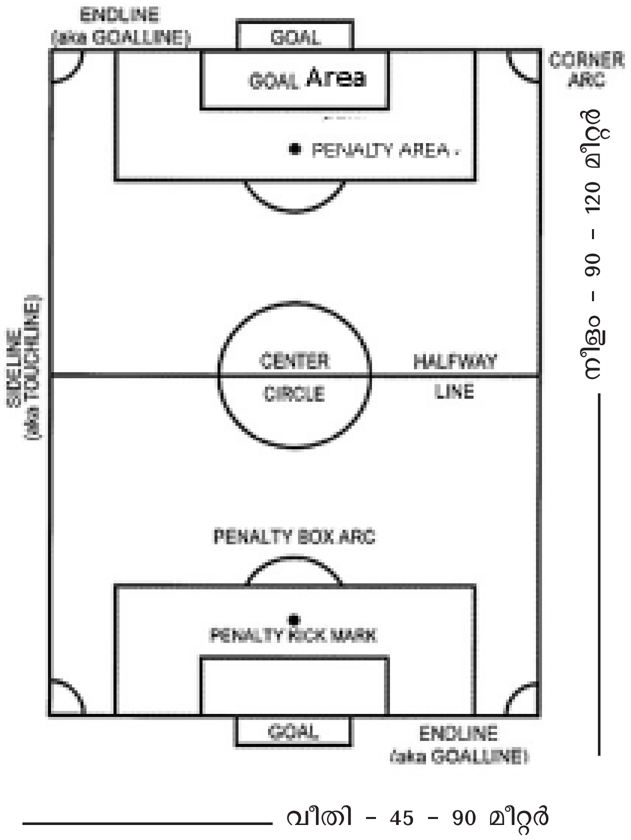
നടത്ത മത്സരം (Race Walking)

അത്‌ലറ്റിക്സിലെ ഒരു ദീർഘദൂര മത്സരമാണിത്. 3000 മീറ്റർ മുതൽ 100 കീലോമീറ്റർവരെ ഇത്തരം മത്സരം നടത്താറുണ്ടെങ്കിലും 20 കിലോമീറ്റർ, 50 കിലോമീറ്റർ (പുരുഷന്മാർക്ക് മാത്രം) മത്സരങ്ങളാണ് സമ്മർ ഒളിമ്പിക്സിൽ നടത്തുന്നത്.

കളിനിയമങ്ങളും കളിക്കളങ്ങളുടെ അളവുകളും

ഫുട്ബോൾ

ദീർഘ ചതുരാകൃതിയിലുള്ള കളിക്കളത്തിലാണ് ഫുട്ബോൾ കളിക്കുന്നത്. കളിക്കളത്തിന്റെ നീളം 90 മീറ്റർ മുതൽ 120 മീറ്റർ വരെയും വീതി 45 മീറ്റർ മുതൽ 90 മീറ്റർ വരെയുമാണ്. നീളവും വീതിയും ആനുപാതികമായിരിക്കണം.



ഹാഫ്‌വേ ലൈൻ

കളിക്കളത്തെ രണ്ടായി വിഭജിക്കുന്ന മധ്യവര ഹാഫ്‌വേ ലൈൻ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. മത്സരം ആരംഭിക്കുമ്പോഴും ഇടവേളയ്ക്കുശേഷവും ഗോൾ നേടിയ ശേഷം മത്സരം പുനരാരംഭിക്കുമ്പോഴും കളിക്കാർ സ്വന്തം പകുതിയിലായിരിക്കണം. ഹാഫ്‌വേ ലൈൻ കടന്നതിനുശേഷം മാത്രമേ ഓഫ് സൈഡ് നിയമം ബാധകമാവുകയുള്ളു.

സെന്റർ സർക്കിൾ

ഹാഫ്‌വേ ലൈനിന്റെ മധ്യത്തിൽ നിന്നും 9.15 മീറ്റർ ആരമുള്ള വൃത്തത്തിന് സെന്റർ സർക്കിൾ അഥവാ മധ്യവൃത്തമെന്ന് പറയുന്നു. മത്സരം ആരംഭിക്കുമ്പോഴും ഇടവേളകൾക്കു ശേഷമോ ഗോൾ നേടിയ ശേഷം മത്സരം പുനരാരംഭിക്കുമ്പോഴും ഏതിർ ടീമിലെ കളിക്കാർ പന്തിൽ നിന്നും 9.15 മീറ്റർ അകലത്തിലാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് വൃത്തം സഹായിക്കുന്നു.

ഗോൾ പോസ്റ്റ്

ഗോൾ ലൈനിന്റെ മധ്യത്തിലായി 2.43 മീറ്റർ ഉയരുമുള്ള പോസ്റ്റും 7.32 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള ക്രോസ്ബാറും സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതാണ് ഗോൾ പോസ്റ്റ്.

ഗോൾ ഏര്യ

ഗോൾ പോസ്റ്റിനോട് ചേർന്നുകാണുന്ന 5.5 മീറ്റർ നീളവും 18.32 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള ചെറിയ ചതുരമാണ് ഗോൾ ഏര്യ. പുറത്തേയ്ക്ക് പോയ പന്ത് ഗോൾകിക്കിലൂടെ പുനരാരംഭിക്കുമ്പോൾ ഗോൾ ഏര്യക്കുള്ളിൽ നിന്നു വേണം ആരംഭിക്കുവാൻ.

പെനാൽറ്റി ഏര്യ

ഗോൾ പോസ്റ്റിനോട് ചേർന്ന് കാണുന്ന 16.5 മീറ്റർ നീളവും 40.32 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള വലിയ ചതുരമാണ് പെനാൽറ്റി ഏര്യ. ഗോൾകീപ്പർക്ക് പന്ത് കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുവാൻ അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലമാണിത്. ഈ ഏര്യായ്ക്കുള്ളിൽ വെച്ച് പ്രതിരോധ ടീമിലെ കളിക്കാർ ഏതിർ ടീമിലെ കളിക്കാർക്ക് നേരെ '10' പീനൽ ഒഫൻസ് എന്നിറിയപ്പെടുന്ന കുറ്റങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്താൽ എതിർ ടീമിന് അനുകൂലമായി പെനാൽറ്റികിക്ക് അനുവദിക്കുന്നതാണ്.

പെനാൽറ്റി സ്പോട്ട്

ഗോൾ ലൈനിൽ നിന്നും 11 മീറ്റർ അകലത്തിലായി പെനാൽറ്റി ഏര്യയിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ചെറുവൃത്തമാണ് പെനാൽറ്റി സ്പോട്ട്. ഇവിടെ നിന്നാണ് പെനാൽറ്റി കിക്ക് ചെയ്യുന്നത്. മത്സരം സമനിലയിൽ അവസാനിക്കുമ്പോൾ വിജയിയെ തീരുമാനിക്കുന്ന ടൈബ്രേക്കർ എന്ന കിക്കും ഈ സ്പോട്ടിൽ നിന്നാണ് എടുക്കുന്നത്.

പെനാൽറ്റി ആർക്ക്

പെനാൽറ്റി ഏര്യയോട് ചേർന്നുകാണുന്ന പെനാൽറ്റി സ്പോട്ടിൽ നിന്നും 9.15 മീറ്റർ ആരമുള്ള ചാപമാണ് പെനാർറ്റി ആർക്ക്. പെനാൽട്ടികിക്ക് എടുക്കുന്ന സമയത്ത്, കിക്ക് എടുക്കുന്ന കളിക്കാരനും എതിർടീമിലെ ഗോൾ കീപ്പറും ഒഴികെ എല്ലാകളിക്കാരും പെനാൽറ്റി സ്പോട്ടിൽ നിന്നും 9.15 മീറ്റർ അകലം പാലിച്ച് ആർക്കിന് പുറത്തായിരിക്കണം.

കോർണർ ഫ്ളാഗ്

ടച്ച് ലൈനും ഗോൾ ലൈനും യോജിക്കുന്ന നാലു മൂലകളിൽ 1.5 മീറ്ററിൽ കുറയാത്ത ഉയരത്തിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള കൊടിയാണ് കോർണർ ഫ്ളാഗ്. പന്ത് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്നത് നിർണയിക്കുവാൻ ഈ ഫ്ളാഗ് സഹായകരമാണ്.

കോർണർ ആർക്ക്

ടച്ച് ലൈനും ഗോൾ ലൈനും സന്ധിക്കുന്ന നാല് മൂലകളിലും കാണുന്നത് ഒരു മീറ്റർ ആരമുള്ള ചാപമാണ് കോർണർ ആർക്ക്. കോർണർ കിക്ക് എടുക്കുന്നത് ഇതിന്റെ ഉള്ളിൽ വെച്ചായിരിക്കണം.

കളിക്കാരുടെ എണ്ണം

ഒരു ടീമിൽ കളിനടക്കുമ്പോൾ പരമാവധി 11 കളിക്കാർ മാത്രമേ ഉണ്ടാകുവാൻ പാടുള്ളു. ഇതിൽ ഒരാൾ ഗോൾകീപ്പർ ആയിരിക്കും. ഒരു മത്സരത്തിൽ മൂന്ന് കളിക്കാരെ പകരക്കാരായി (സബ്സ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്) ഇറക്കാവുന്നതാണ്. ഒരിക്കൽ പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്ന കളിക്കാരനെ വീണ്ടും അതേ കളിയിൽ കളിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുകയില്ല.

സമയ ദൈർഘ്യം

90 മിനിറ്റാണ് മത്സര സമയം 45 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള രണ്ട് പകുതികളായിട്ടാണ് മത്സരം നടക്കുക. ഇതിനിടയിൽ 10 മിനിറ്റിൽ കുറയാത്ത വിശ്രമവേളയുണ്ടായിരിക്കും.

നിയമം ലംഘിച്ചാൽ കളി പുനരാരംഭിക്കുന്ന രീതി

ഡയറക്ട് ഫ്രീകിക്ക്: 10 പീനൽ ഒഫൻസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന കുറ്റങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്താൽ എതിർ ടീമിന് അനുകുലമായി അനുവദിക്കുന്ന കിക്കാണിത്. ഈ കിക്കിലൂടെ നേരിട്ട് ഗോൾ പോസ്റ്റിലേയ്ക്ക് അടിച്ച് ഗോൾ നേടാവുന്നതാണ്.

ഇൻഡയറക്ട് ഫ്രീകിക്ക്

10 വീതം ഒഫൻസ് അല്ലാതെ മറ്റ് ലഘുവായ കുറ്റങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്താൽ ഏതിർ ടീമിന് അനുകൂലമായി അനുവദിക്കുന്ന കിക്കാണിത്. കിക്ക് എടുക്കുന്ന കളിക്കാനു പുറമേ മറ്റ് ഏതെങ്കിലും ഒരു കളിക്കാരൻ കൂടി തൊട്ടതിനുശേഷമേ ഈ കിക്കിലൂടെ ഗോൾ നേടുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു.

ഡ്രോപ് ഇൻ

കളിക്കാരുടെ കുറ്റം കൊണ്ടല്ലാതെ മറ്റ് കാരണങ്ങളാൽ റഫറി മത്സരം നിർത്തുകയാണെങ്കിൽ കളി പുനരാംരംഭിക്കുന്നത്, കളിനിർത്തുമ്പോൾ പന്ത് എവിയെയായിരുന്നോ അവിടെവെച്ച് ഇരുടീമുകളിലെയും കളിക്കാരുടെ മുന്നിലേക്ക് പന്ത് ഡ്രോപ് ചെയ്തുകൊണ്ടാണ്. ഇതാണ് ഡ്രോപ്പ് ഇൻ എന്ന് പറയുന്നത്.

പന്ത് പുറത്ത് പോയാൽ കളി പുനരാരംഭിക്കുന്ന രീതി

ത്രോ ഇൻ

ടച്ച് ലൈനിലൂടെ പന്ത് പുറത്ത് പോയാൽ അവസാനം പന്തിൽതൊട്ട കളിക്കാരന്റെ ഏതിർ ടീമിലെ കളിക്കാരൻ ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് കളത്തിലേയ്ക്ക് എറിഞ്ഞ് കളി പുനരാംഭിക്കുന്ന രീതിയാണ് ത്രോ ഇൻ

ഗോൾകിക്ക്

പന്ത് ഗോൾ ലൈൻ കടന്ന് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ അവസാനം പന്തിൽ തൊട്ടത് അക്രമിക്കുന്ന ടീമിലെ കളിക്കാരനാണെങ്കിൽ കളി പുനരാംഭിക്കുന്നത് പ്രതിരോധ ടീമിലെ കളിക്കാരൻ ഗോൾ കിക്ക് എടുത്തു കൊണ്ടാണ്.

കോർണർ കിക്ക്

പന്ത് ഗോൾ ലൈൻ കടന്ന് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ അവസാനം പന്തിൽ തൊട്ടത് പ്രതിരോധ ടീമിലെ കളിക്കാരനാണെങ്കിൽ കളി പുനരാരംഭിക്കുന്നത് എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാരൻ കോർണർ കിക്ക് എടുത്തുകൊണ്ടാണ്.

ഓഫ് സൈഡ്

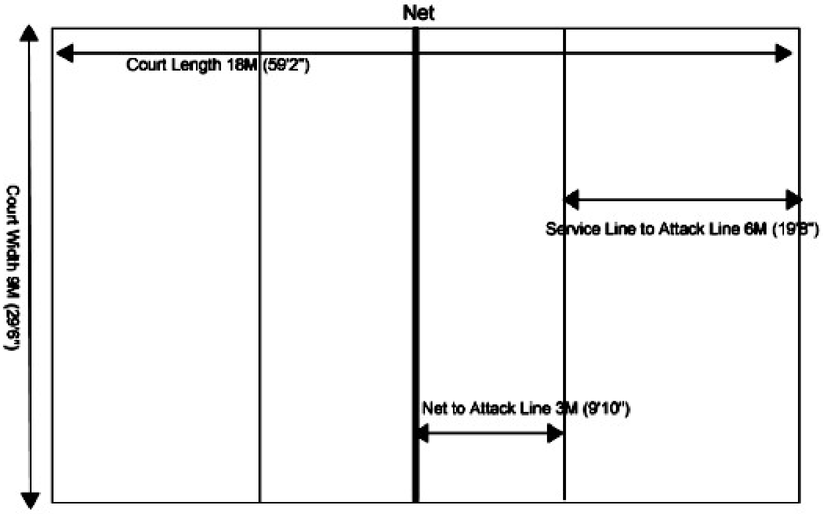
ഒരു കളിക്കാരൻ ഓഫ് സൈഡാകുന്നത്, എതിർ ടീമിന്റെ കോർട്ടിലായിരിക്കുകയും. പന്തിനും എതിർ ടീമിന്റെ ഗോൾലൈനും ഇടയിലാവുകയും, കുറഞ്ഞത് രണ്ട് എതിർ കളിക്കാരെങ്കിലും ഗോൾ ലൈനും കളിക്കാരനും ഇടയിലില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. ഈ പൊസിഷനിൽ വന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം ഒരു കളിക്കാരൻ ഓഫ് സൈഡ് നിയമം ലംഘിക്കുന്നില്ല. സഹകളിക്കാരൻ പന്ത് പാസ് ചെയ്യുന്നതും കൂടി കണക്കാക്കിയാണ് റഫറി ഓഫ് സൈഡ് വിളിക്കുന്നത്.

വിജയിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നത്

കളി അവസാനിക്കുമ്പോൾ നേടിയിട്ടുള്ള ഗോളുകളാണ് മത്സര വിജയത്തിനുള്ള മാനദണ്ഡം.

വോളിബോൾ

വോളിബോൾ കോർട്ടിന്റെ നീളം 18 മീറ്റർ വീതി 9 മീറ്ററുമാണ്. മദ്ധ്യവരയ്ക്ക് മുകളിലായി നെറ്റ് കോർട്ടിനെ രണ്ടായി വേർതിരിക്കുന്നു.



നെറ്റ്

കളിക്കളത്തിനു മധ്യത്തിലായി 1 മീറ്റർ വീതിയും 9.5 മീറ്റർ മുതൽ 10 മീറ്റർ വരെ നീളവുമുള്ള നെറ്റ് സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിലത്തുനിന്നും നെറ്റിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തെ ഉയരം പുരുഷൻമാർക്ക് 2.43 മീറ്ററും വനിതകൾക്ക് 2.24 മീറ്ററുമാണ്.

ആന്റീന

മധ്യവരയിൽ സൈഡ് ലൈന് ലംബമായി നെറ്റിന് മുകളിൽ കാണുന്ന ചുവപ്പും വെള്ളയും ഇടകലർന്നുകാണുന്ന വഴക്കമുള്ള കമ്പിയാണ് ആന്റീന ഇതിന്റെ നീളം 1.80 മീറ്ററാണ്. 80 സെന്റീമീറ്റർ നെറ്റിന് മുകളിൽ ഉയർന്നു നിൽക്കും.

കളിക്കാർ

ഒരു ടീമിൽ 6 പേരാണ് ഒരു സമയത്ത് കളിക്കുക ഇതിൽ 3 പേർ മുൻനിരയിലും 3 പേർ പിൻനിരയിലുമാണ് നിൽക്കുക. പകരക്കാരായി ഒരു ടീമിൽ 6 കളിക്കാരുണ്ടാവും. ഒരു കളിക്കാരൻ പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ അകത്തേയ്ക്ക് വരുന്ന കളിക്കാരന് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകണമെങ്കിൽ പകരക്കാരനായി വരേണ്ടത് ആദ്യം പുറത്തുപോയ കളിക്കാരനാണ്. ഈ നിയമം 'ലിബെറോ' എന്ന കളിക്കാരന് ബാധകമല്ല.

ലിബറോ

ബാക്ക് കോർട്ടിൽ മാത്രം കളിക്കാൻ അനുവാദമുള്ള കളിക്കാരനാണ് 'ലിബറോ', പിൻനിരയിലെ ഏതു കളിക്കാരനു പകരക്കാരനായും ലിബറോയ്ക്ക് കളിക്കാം. മറ്റു കളിക്കാരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ നിറമുള്ള വേഷമായിരിക്കും ലിബറോ ധരിക്കുക. ലിബറോയ്ക്ക് സർവ്വ് ചെയ്യാനോ ജമ്പ് ചെയ്ത് ബോൾ അടിക്കുവാനോ അനുവാദമില്ല.

സർവ്വീസ്: കളി ആരംഭിക്കുന്നത് ഒരു ടീം സർവ്വ് ചെയ്തു കൊണ്ടാണ്. സർവ്വ് ചെയ്യുന്നത് കോർട്ടിന് പുറകിലുള്ള വരയ്ക്ക് പുറത്തു നിന്നാവണം. ടോസ് നേടിയ ടീമിന് സർവ്വ് ചെയ്യുകയോ സർവ്വ് സ്വീകരിക്കുകയോ ഏതു വശത്തു നിന്ന് കളിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

കളിയിൽ പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന വിധം

എതിർ ടീമിന്റെ കളത്തിനുള്ളിൽ പന്ത് വീഴ്ത്തുകയോ, എതിർ ടീം പന്ത് പുറത്തുകളയുകയോ, അവർ പിഴവ് വരുത്തുകയോ ചെയ്യണം.

ഒരു ടീമിലെ കളിക്കാർ മുന്ന് തവണയിൽ കൂടുതൽ പന്തിൽ തൊടുന്നത് പിഴവാണ്. ഒരാൾ തുടർച്ചയായി രണ്ട് തവണ പന്ത് തൊടുന്നതും പിഴവാണ്.

മത്സരം ജയിക്കുന്നത്

ഒരു ഗെയിം അല്ലെങ്കിൽ സെറ്റ് വിജയിക്കുവാൻ 25 പോയിന്റ് നേടുകയും എതിർ ടീമിനെക്കാൾ 2 പോയിന്റ് വ്യത്യാസമുണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം. പോയിന്റ് 25 – 24 ആവുകയാണെങ്കിൽ 2 പോയിന്റ് വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നതുവരെ കളി തുടരും. അഞ്ച് സെറ്റ് മത്സരങ്ങളിൽ മൂന്നെണ്ണം വിജയിക്കുന്ന ടീമാണ് മത്സരം വിജയിക്കുന്നത്. അഞ്ചാമത്തെ സെറ്റിൽ 25 ന് പകരം 15 പോയിന്റിൽ മത്സരം അവസാനിക്കും.

ടൈം ഔട്ട്

ഒരു സെറ്റിൽ ഇരു ടീമുകൾക്കും രണ്ട് ടൈം ഔട്ട് (ഇടവേള) വീതം ഉപയോഗിക്കാം. ഒരു ടൈം ഔട്ടിന്റെ ദൈർഘ്യം 30 സെക്കന്റാണ്.

ബാഡ്മിന്റൺ (Badminton)

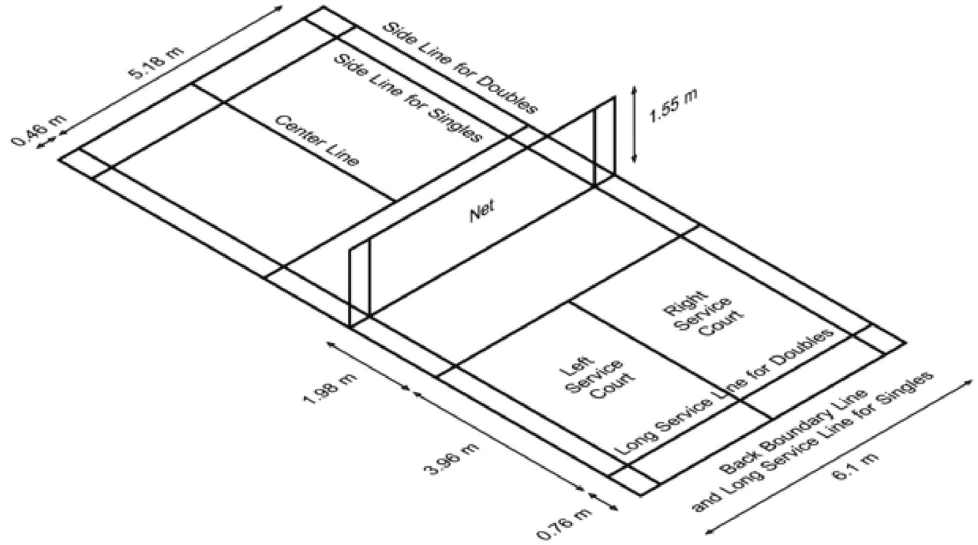
കോർട്ട്

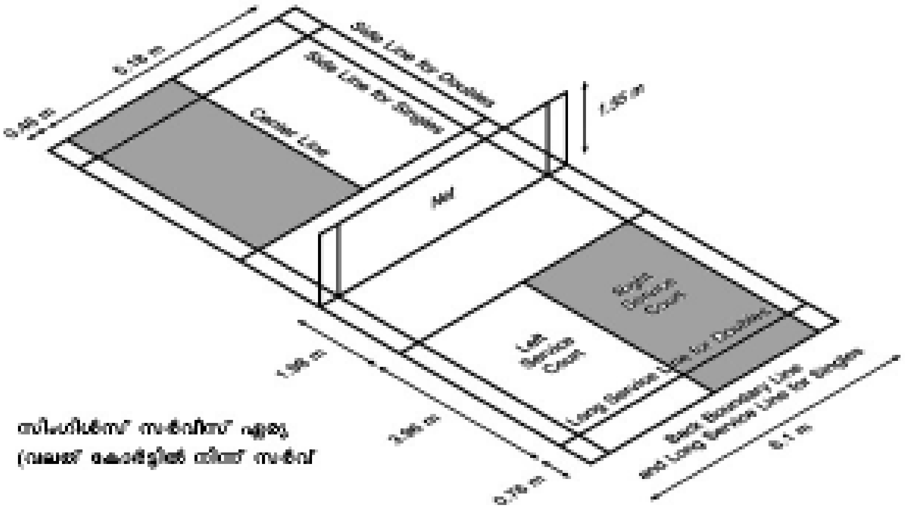
13.40 മീറ്റർ നീളവും 6.10 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള കോർട്ടിലാണ് ബാഡ്മിന്റൺ കളിക്കന്നത്. രണ്ട് പേർ വീതിമുള്ള രണ്ടു ടീമുകൾ മൽസരിക്കുന്ന ഡബിൾസ് മത്സരങ്ങളും രണ്ടുപേർ പരസ്പരം മത്സരിക്കുന്ന സിംഗിൾസ് മത്സരവും ബാഡ്മിന്റണിൽ ഉണ്ട്. സിംഗിൾസ് മത്സരങ്ങളിൽ കോർട്ടിന്റെ വീതി 5.18 മീറ്ററായിരിക്കും. നീളത്തിൽ മാറ്റമില്ല.

13.40 മീറ്റർ നീളമുള്ള കോർട്ടിനെ നെറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് 6.70 മീറ്റർ വീതിയുള്ള രണ്ട് പകുതികളാക്കി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. മറ്റ് കോർട്ടുകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്ഥമായി ബാഡ്മിന്റൺ കോർട്ടിനു മധ്യവര ഇല്ല.

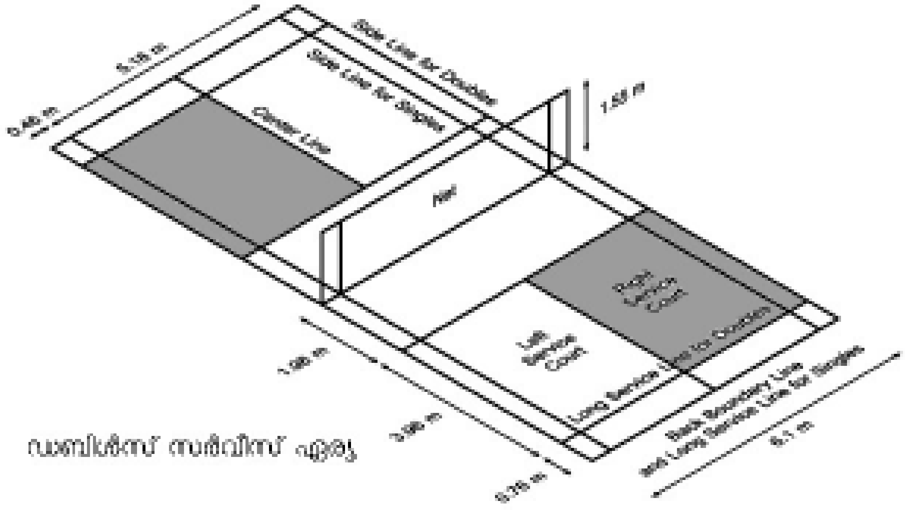
നെറ്റ്

6.1 മീറ്റർ നീളവും 76 സെന്റീമീറ്റർ വീതിയുമുള്ള നെറ്റാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നെറ്റിന്റെ ഉയരം കോർട്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് 1.52 മീറ്ററും വശങ്ങളിൽ 1.55 മീറ്ററുമായിരിക്കും.





സിംഗിൾസ് സർവീസ് ഏര്യ
(വലത് കോർട്ടിൽ നിന്ന് സർവ്



ഡബിൾസ് സർവീസ് ഏര്യ

പോസ്റ്റ്

പോസ്റ്റിന് നിലത്തുനിന്ന് 1.55 മീറ്റർ ഉയരമുണ്ടായിരിക്കണം. പോസ്റ്റ് സ്ഥാപിക്കേണ്ടത് ഡബിൾസിന്റെ സൈഡ് ലൈനിന്റെ മുകളിലാണ്.

ഷോർട്ട് സർവ്വീസ് ലൈൻ

നെറ്റിൽ നിന്നും 1.98 മീറ്റർ അകലത്തിൽ നെറ്റിന് സമാന്തരമായിട്ടാണ് ഷോർട്ട് സർവ്വീസ് ലൈൻ.

ഷോർട്ട് സർവ്വീസ് ഏര്യ

നെറ്റ് മുതൽ ഷോർട്ട് സർവ്വീസ് ലൈൻ വരെയുള്ള സ്ഥലമാണ് ഷോർട്ട് സർവ്വീസ് ഏര്യ.

ലോങ് സർവ്വീസ് ലൈൻ (സിംഗിൾസ്)

കളിക്കളത്തിന്റെ പുറകിലെ 5.18 മീറ്റർ വീതിയുള്ള വരയാണ് ലോങ് സർവീസ് ലൈൻ (സിംഗിൾസ്) ഇത് ബാക്ക് ബൗണ്ടറി ലൈനു കൂടിയാണ്.

ലോങ് സർവ്വീസ് ലൈൻ (ഡബിൾസ്)

സിംഗിൾസിന്റെ ലോങ് സർവ്വീസ് ലൈനിന്റെ 72 സെന്റീ മീറ്റർ മുന്നിലായി കാണുന്ന വരയാണ് ലോങ് സർവ്വീസ് ലൈൻ (ഡബിൾസ്)

സർവ്വീസ്

തുടക്കത്തിലും, ഓരോ പോയിന്റിനുശേഷവും എതിർ കോർട്ടിലേയ്ക്ക് ഷട്ടിൽ എത്തിച്ചുകൊണ്ട് കളി ആരംഭിക്കുന്ന രീതിയാണ് സർവ്വീസ്. സർവ്വീസ് എതിർകോർട്ടിലെ ഷോർട്ട് സർവ്വീസ് ഏര്യായിൽ വീഴുന്നത് പിഴവാണ്.

സ്കോറിങ് രീതി

ഒരു മത്സരം മൂന്ന് ഗെയിമുകൾ ചേർന്നതാണ്. മൂന്നിൽ രണ്ട് ഗെയിമുകൾ വിജയിക്കുന്നവരാണ് കളി വിജയിക്കുന്നത്. ഒരു ഗെയിം വിജയിക്കുന്നതിന് 2 പോയിന്റ് വ്യത്യാസത്തിൽ 21 പോയിന്റ് വേണം. 20 – 20 ആയാൽ 2 പോയിന്റെ വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നതുവരെ മത്സരം തുടരും. 29 പോയിന്റ് വരെ 2 പോയിന്റ് വ്യത്യാസത്തിൽ വിജയിയെ തീരുമാനിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ മുപ്പതാമത്തെ (30) പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

ഇടവേള

ഒരു ഗെയിമിൽ സ്കോർ 11 പോയിന്റിലെത്തുമ്പോൾ കളിക്കാർക്ക് 60 സെക്കന്റ് വിശ്രമം അനുവദിക്കും. രണ്ടു ഗെയിമുകൾക്കിടയിൽ വിശ്രമസമയം 2 മിനിറ്റാണ്.

സിംഗിൾസ്

വലത് സർവ്വീസ് കോർട്ടിൽ നിന്നാണ് മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നത്. സർവ്വീസ് ചെയ്യുന്ന കളിക്കാരന്റെ സ്കോർ ഇരട്ടസംഖ്യയാണെങ്കിൽ വലത് സർവ്വീസ് കോർട്ടിൽ നിന്നാണ് സർവ്വീസ് ചെയ്യേണ്ടത്. സ്കോർ ഒറ്റ സഖ്യയാണെങ്കിൽ ഇടതു സർവ്വീസ് കോർട്ടിൽ നിന്നാണ് സർവ്വീസ് ചെയ്യേണ്ടത്.

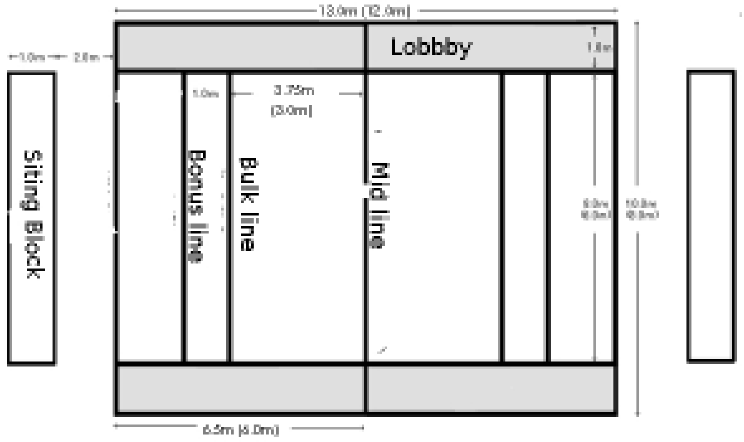
ഡബിൾസ്

ഒരു ടീമിന് ഒരു സർവ്വീസ് മാത്രമേ ഉണ്ടായിരിക്കുക. വലത് സർവീസ് കോർട്ടിൽ നിന്നാണ് മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നത്. സർവ്വീസ് ചെയ്യുന്ന ടീം ആ സർവ്വീസ് വിജയിക്കുകയാണെങ്കിൽ സർവീസ് ചെയ്ത ടീമിലെ കളിക്കാർ വലത് ഇടത് കോർട്ടുകൾ പരസ്പരം മാറുകയും ആദ്യം സർവ്വീസ് ചെയ്ത കളിക്കാരൻ സർവ്വീസ് തുടരുകയും ചെയ്യും. എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാർ സ്ഥാനം മാറേണ്ടതില്ല. എതിർ ടീമിന് സർവ്വീസ് ലഭിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ സ്കോറിനോട് ഒരു പോയിന്റ് കൂടുന്നു. പോയിന്റ് ഇരട്ട സംഖ്യയാണെങ്കിൽ വലത് സർവ്വീസ് കോർട്ടിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരനും ഒറ്റ സംഖ്യയാണെങ്കിൽ ഇടതു സർവ്വീസ് കോർട്ടിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാരനും സർവ്വീസ് ചെയ്യണം.

കബഡി (Kabaddi)

കളിക്കളം

നിരന്നതും മൃദുവുമായ സ്ഥലത്താണ് കബഡി കളിക്കുന്നത്. പുരുഷൻമാരുടെ കളിക്കളത്തിന് 13 മീറ്റർ നീളവും, 10 മീറ്റർ വീതിയുമാണുള്ളത്. സ്ത്രീകൾ, പെൺകുട്ടികൾ, സബ്ജൂനിയർ എന്നീ വിഭാഗങ്ങളുടെ മത്സരത്തിന് കളത്തിന്റെ അളവിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്.



വിഭാഗം	നീളം	വീതി	ബക്ക്ലൈൻ സെന്റർ ലൈനിൽ നിന്ന്	ബോണസ് ബക്ക് ലൈനിൽ നിന്ന്	ലോബി
സീനിയർ പുരുഷൻമാർ ജൂനിയർ (20 വയസിന് താഴെ ആൺകുട്ടികൾ	13 മീ.	10 മീ.	3.75മീ.	1 മീ.	1 മീ.
സീനിയർ വനിതകൾ ജൂനിയർ (20 വയസിന് താഴെ) പെൺകുട്ടികൾ	12 മീ.	8 മീ.	3 മീ.	1 മീ.	1 മീ.
സബ് ജൂനിയർ (16 വയസിന് താഴെ)	11 മീ.	8 മീ.	3 മീ.	1 മീ.	1 മീ.

മധ്യരേഖ

കളിക്കളത്തെ രണ്ട് തുല്യ പകുതികളായി വിഭജിക്കുന്ന രേഖയാണ് മധ്യരേഖ (mid line)

ബക്ക് ലൈൻ (Bulk Line)

മധ്യരേഖയ്ക്കു സമാന്തരമായി 3.75 മീറ്റർ അകലെ കാണുന്ന രേഖയാണിത്. എതിർ ടീമിന്റെ ബക്ക് ലൈൻ കടന്നശേഷം തിരികെ പോയാൽ മാത്രമേ റെയ്ഡർ സുരക്ഷിതനാവുകയുള്ളു.

ബോണസ് ലൈൻ

മധ്യരേഖയ്ക്ക് സമാന്തരമായി ബക്ക് ലൈനിൽ നിന്ന് 1 മീറ്റർ അകലെ കാണുന്ന രേഖയാണിത്. എതിർ ടീമിലെ ആറ് കളിക്കാരെങ്കിലും കളിക്കളത്തിലുള്ളപ്പോൾ റെയ്ഡർ എതിർ ടീമിന്റെ ബോണസ് ലൈൻ കടക്കുകയാണെങ്കിൽ റെയ്ഡറുടെ ടീമിന് ഒരു പോയ്ന്റ് ബോണസായി ലഭിക്കും.

റെയ്ഡർ

'കബഡി കബഡി' എന്നുപറഞ്ഞുകൊണ്ട് എതിർ ടീമിന്റെ കളത്തിലേയ്ക്ക് കടക്കുന്ന കളിക്കാരനെയാണ് റെയ്ഡർ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.

ആന്റി റെയ്ഡർ

റെയ്ഡറുടെ എതിർകളിക്കാരെയാണ് ആന്റി റെയ്ഡർ എന്ന് പറയുന്നത്.

കാന്റ്

റെയ്ഡർ 'കബഡി' എന്ന വാക്ക് തുടർച്ചയായും വ്യക്തമായും ഉച്ചരിക്കുന്നതിനെ കാന്റ് എന്ന് പറയുന്നു. റെയ്ഡർ എതിർ കളത്തിൽ കടക്കുന്നതിനു മുമ്പായി കാന്റ് ആരംഭിക്കണം. കാന്റ് നഷ്ടപ്പെടാതെ തിരികെയെത്തുകയും വേണം.

ലോബി

കളിക്കളത്തിന്റെ ഇരു വശത്തും, 1 മീറ്റർ വീതിയിൽ കാണുന്ന ദീർഘചതുരമാണിത്. സ്ട്രഗിൾ ആരംഭിക്കുന്നതോടുകൂടി ലോബിയും കളിസ്ഥലമായി മാറും. അതിനു മുമ്പ് കളിക്കാർ ലോബിയിൽ കടന്നാൽ കടക്കുന്ന കളിക്കാർ പുറത്താവും.

സ്ട്രഗിൾ

റെയ്ഡർ എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാരെ തൊടാനും എതിർ ടീമിലെ കളിക്കാർ റെയ്ഡറെ പിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അവർ തമ്മിൽ സ്പർശിക്കുന്ന നിമിഷം മുതൽ സ്ട്രഗിൾ (പോരാട്ടം) ആരംഭിച്ചതായി കണക്കാക്കുന്നു.

സിറ്റിംഗ് ബ്ലോക്ക്

കളിക്കളത്തിന്റെ പുറകിലെത്തെവരയിൽ (End Line) നിന്നും രണ്ടു മീറ്റർ അകലെയായി കാണുന്ന 8 മീറ്റർ വീതിയിലും 1 മീറ്റർ നീളത്തിലുമുള്ള ചതുരമാണ് സിറ്റിംഗ് ബ്ലോക്ക്. ഇവിടെയാണ് പുറത്താക്കപ്പെടുന്ന കളിക്കാർ ക്രമത്തിൽ ഇരിക്കുന്നത്.

കളിക്കാർ

എഴു കളിക്കാർ കളത്തിലുണ്ടാകും. പരമാവധി അഞ്ചുകളിക്കാരെ വരെ പകരക്കാരായി ഇറക്കാവുന്നതാണ്. പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്ന കളിക്കാരന് വീണ്ടും മൽസരത്തിൽ ചേരാവുന്നതാണ്.

ലോണ

കളത്തിലെ ഏഴു കളിക്കാരെയും പുറത്താക്കുകയാണെങ്കിൽ എതിർ ടീമിനു രണ്ടു പോയിന്റ് അധികമായി ലഭിക്കുന്നതാണ് ലോണ.

സമയ ദൈർഘ്യം

സീനിയർ പുരുഷൻമാരുടെ മത്സരം 40 മിനിറ്റ് (20 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള രണ്ടു പകുതികൾ) ഒരു പകുതി കഴിയുമ്പോൾ 5 മിനിറ്റ് വിശ്രമം. മറ്റു വിഭാഗങ്ങളുടെ മത്സരം 30 മിനിറ്റ് (15 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള രണ്ട് പകുതികൾ, ഇടയിൽ 5 മിനിറ്റ് വിശ്രമം)

ടൈം ഔട്ട്

മത്സരത്തിന്റെ ഓരോ പകുതിയിലും ഒരു ടീമിന് 30 സെക്കന്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള രണ്ട് ടൈം ഔട്ടുകൾ അനുവദിക്കും.

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

* കായികക്ഷമതാ നിർവ്വചനം, ഘടകങ്ങൾ, പ്രാധാന്യം
* ആരോഗ്യസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ
* പ്രകടനസംബന്ധമായ കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ
* വാമിങ്-അപ്പ്, വാം ഡൗൺ-ആവശ്യകത
* മൈനർ ഗെയിമുകൾ, നാടൻ കളികൾ
* മേജർ ഗെയിമുകൾ
* അത്‌ലറ്റിക്സ്
* കളിനിയമങ്ങളും കളിക്കളങ്ങളും

തുടർപ്രവർത്തനം - 1

ഇത്തരത്തിലുള്ള മൈനർ ഗെയിമുകൾ അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തി കുറിപ്പെഴുതുക.

ഉദാ: കോഴിയും കുറുക്കനും, റാറ്റ് ആന്റ് റാബിറ്റ്, സൈമൺ സെയ്സ്, സ്നാച്ചിംഗ് ദ ഹാൻഡ്കർച്ചീഫ്, ഫിഷർമാൻസ് നൈറ്റ്, വാൽ പറിക്കൽ തുടങ്ങിയവ.

തുടർപ്രവർത്തനം - 2

നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലും മറ്റു പ്രദേശങ്ങളിലുമൊക്കെ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നതും അന്യംനിന്നുപോയതുമായ നാടൻ കളികളുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് അവയെ പ്രായോഗികമായി അവതരിപ്പിച്ച് ധാരണ നേടുക. കുറിപ്പുകൾ തയാറാക്കുക.

ഉദാ: തലപ്പന്തുകളി, അക്ക്കളി, കല്ലുകളി മുതലായവ.

റഫറൻസ്

1. Health and Physical Education - Dr. V.K Sharma
2. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം SCERT & Kerala State Sports Council

യൂണിറ്റ് - 3

യോഗയും താളാത്മക ചലനങ്ങളും

ആമുഖം

വർത്തമാന കാലഘട്ടം കായികാവബോധമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തിന്റേതാണ്. സമൂഹം ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശാരീരിക ക്ഷമത വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും വ്യത്യസ്ത രീതികൾ അവലംബിച്ചുവരുന്നു. ശാരീരിക ക്ഷമതാഘടകങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ യോഗയും താളാത്മക ചലനങ്ങളും വലിയതോതിൽ സഹായിക്കുന്നു. വളരെ ചെറിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോലും പരിശീലിക്കാൻ കഴിയുമെന്നതാണ് യോഗയുടെയും, എയ്റോബിക്സ് പോലുള്ള താളാത്മക ചലനങ്ങളുടെയും പ്രത്യേകത. ഇവ രണ്ടും യാതൊരു ഉപകരണത്തിന്റെയും സഹായമില്ലാതെയും പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്

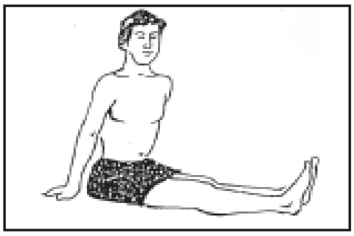
യോഗ

ലോകത്തിന് ഭാരതത്തിന്റെ മഹത്തായ സംഭാവനയാണ് യോഗ. തിരക്കേറിയ ജീവിത രീതി മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യപൂർണവും ആത്മ വിശ്വാസമുള്ളതുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ കഴിയും.

ഏറെ പ്രചാരമുള്ളതും ചെയ്യാൻ പ്രയാസമില്ലാത്തതുമായ ഏതാനും യോഗ മുറകളാണ് പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.

യോഗ പരിശീലനത്തിനുമുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികൾ

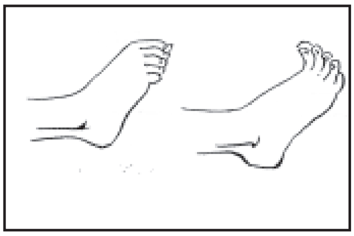
പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾക്കുശേഷം യോഗ പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള കുട്ടികളെയും യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കാം. എന്നാൽ 10 വയസിൽ കൂടുതലുള്ള കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യം. കുട്ടികളുടെ പ്രായത്തിനും ശാരീരിക ക്ഷമതയ്ക്ക് അനുസൃതമായ യോഗാസനങ്ങളാണ് ഇതിനുവേണ്ടി തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. തുറസായ വായുസഞ്ചാരമുള്ള ഇടത്താണ് യോഗ പരിശീലിക്കേണ്ടത്. അയവുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായ ചലനങ്ങൾക്ക് സഹായകമാണ്.



ഇരുകാലുകളും മുന്നോട്ടു നിവർത്തിയിരിക്കുക. കൈകൾ തറയിൽ ശരീരത്തിന് ഇരുവശത്തുമായും വിരലുകൾ പിന്നോട്ടു വരത്തക്കരീതിയിലും നടു നിവർത്തിയുമായിട്ടായിരിക്കണം ഇരിക്കേണ്ടത്.

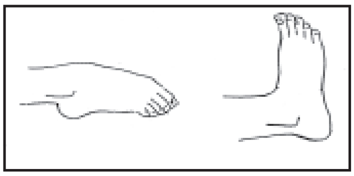
യോഗാസനങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ചെയ്യാവുന്ന ലഘുവായ വ്യായാമ മുറകൾ

Toe Bending



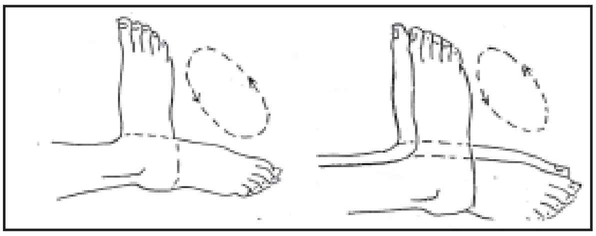
കാൽവിരലുകൾ ചേർത്തു വച്ചു കൊണ്ട് പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Ankle Bending



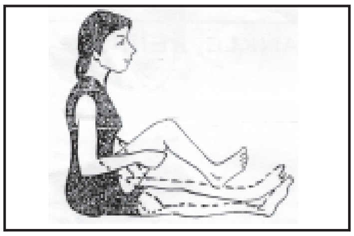
പാദങ്ങൾ ചേർത്തു വച്ചു കൊണ്ട് പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Ankle Rotation



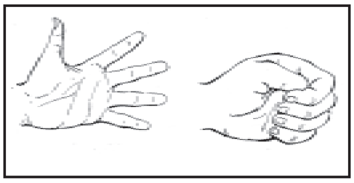
രണ്ടു കാലുകളും നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. ആദ്യം വലതു പാദം വൃത്താകൃതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 7 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക). ഇനി വിപരീത ദിശയിൽ ചെയ്യുക. ഇപ്രകാരം ഇടതു പാദംകൊണ്ടും പിന്നീട് രണ്ടു പാദങ്ങൾ കൊണ്ടും ചെയ്യുക.

Knee Bending



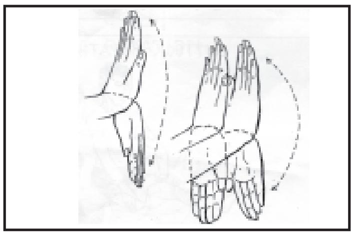
ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വലതുകാൽമുട്ട് മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടിനു കീഴിൽ വെയ്ക്കുക. ഇടതു കാലിലും ഇപ്രകാരം ആവർത്തിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Hand Clenching



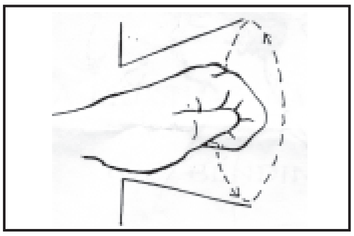
കൈവിരലുകൾ 5-10 പ്രാവശ്യം നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക.

Wrist Bending



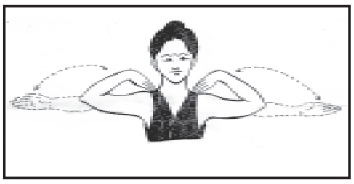
ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കൈക്കുഴകൾ താഴോട്ടും മുകളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Wrist Rotation



ഇരുകൈകളിലെയും കൈക്കുഴകൾ വലത്തോട്ടും ഇടത്തോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (ഇപ്രകാരം 5-10 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക).

Elbow Bending

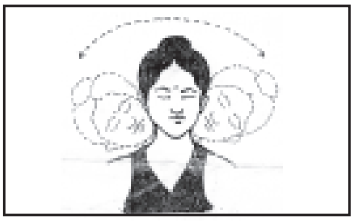


ഇരുകൈകളും വലത്തേക്ക് നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Neck up and down

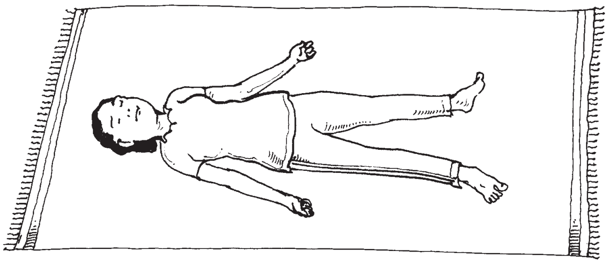
കണ്ണുകൾ അടച്ചു കൊണ്ട് തല താഴോട്ട് നേരെ പുറകിലേക്ക് എന്നീ രീതിയിൽ വളരെ സാവധാനം ചലിപ്പിക്കുക (3 മുതൽ 5 പ്രാവശ്യം വരെ).

Neck side to side



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ തല ഇരുവശത്തേക്കും വളരെ സാവധാനത്തിൽ 3 മുതൽ 5 പ്രാവശ്യം വരെ ചലിപ്പിക്കുക.

ശവാസനം



മലർന്ന് കിടന്നുകൊണ്ട് (Supine position) ചെയ്യുന്ന ഒരാസനമാണ് ശവാസനം.

വിശ്രമത്തിനായി ശവാസനം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

രണ്ട് യോഗാസനങ്ങൾക്കിടയിലും യോഗാസനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോഴും ശവാസനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പരിശീലന രീതി :

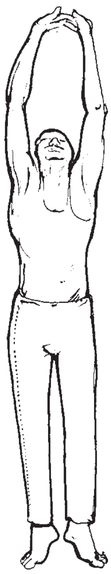
കാലുകൾ നീട്ടി നിവർന്ന് കിടക്കുക.

കൈകൾ മലർന്ന് വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കണം

ശരീരം പൂർണ്ണമായും അയഞ്ഞിരിക്കണം

തല സൗകര്യപ്രദമായി വശത്തേക്ക് ചരിക്കാവുന്നതാണ്.

താടാസനം



നിവർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് (Standing position) ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ്

നട്ടെല്ലിന് അയവും ബലവും ലഭിക്കാൻ താടാസനം നല്ലതാണ്

ശരീരത്തിന് സംതുലനം (Balance) നിലനിർത്തുവാനും ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

പാദങ്ങൾ തോളിന്റെ അകലത്തിലാക്കി നിവർന്ന് നിൽക്കുക

കൈകൾ താഴെ കോർത്ത് ഉള്ളംകൈ കമഴ്ത്തിപിടിക്കുക

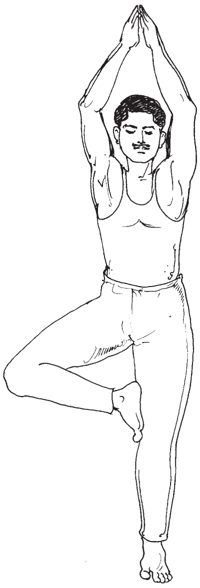
ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക

കൈകൾ ചെവിയോട് ചേർന്നിരിക്കണം

ഉപ്പൂറ്റികൾ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി കാൽവിരലുകളിൽ ഊന്നി അല്പ സമയം നിൽക്കുക

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം കൈകളും ഉപ്പൂറ്റിയും പൂർവ സ്ഥിതിയിലാക്കുക

വൃക്ഷാസനം



നിവർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് (Standing position) ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരാസനമാണ് വൃക്ഷാസനം

ഏകാഗ്രത ലഭിക്കുന്നു.

കാലുകൾക്ക് ബലം വർദ്ധിക്കുന്നു

പരിശീലന രീതി :

പാദങ്ങൾ ചേർത്ത് നിവർന്നു നിൽക്കുക

കൈകൾ തുടയോട് ചേർന്നിരിക്കണം

ഇടതുകാലിൽ നിവർന്ന് നിന്ന് വലത് പാദം ഉയർത്തി ഇരുകൈകളുംകൊണ്ട്

ഇടതു തുടയുടെ വലത് ഭാഗത്ത് ഉറപ്പിക്കുക

ഉപ്പൂറ്റി മുകളിലേക്കും കാൽ വിരലുകൾ താഴേക്കുമായിരിക്കണം

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക

കൈപ്പത്തികൾ ചേർത്ത് (പെരുവിരൽ നെഞ്ചിനോട് ചേർന്ന്) തൊഴുത് നിൽക്കുക

തലനിവർത്തി മുന്നിലേക്ക് നോക്കുക

ഏതാനും സെക്കന്റ് സ്ഥിതി തുടരുക

ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തുക

ഉയർത്തിവച്ച കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തി പൂർവസ്ഥിതിയിലാവുക

(വലത് കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പരിശീലനം ആവർത്തിക്കണം)

സുഖാസനം

ധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ആസനമാണ് സുഖാസനം

പരിശീലന രീതി :

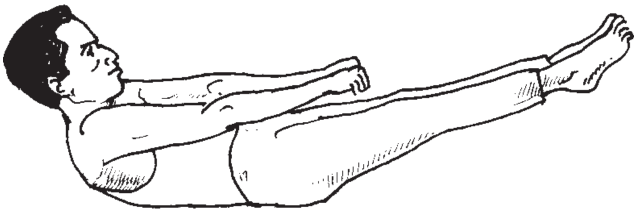
കാലുകൾ നീട്ടി നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കണം.

ഇടതുകാൽ മടക്കി വലതു തുടയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക.

വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയുടെ അടിയിലും വയ്ക്കുക.

കൈകൾ നിവർത്തി പിടിച്ച് കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക

നൗകാസനം



മലർന്ന് കിടന്ന് (supine position) കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ് നൗകാസനം

ഉദര പേശികൾക്ക് ബലം നൽകുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

മലർന്നു കിടക്കുക

കൈകൾ വശങ്ങളിൽ, തുടയോട് ചേർന്നിരിക്കണം

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് കാലുകളും തലയും ഒരടിയോളം ഉയർത്തുക

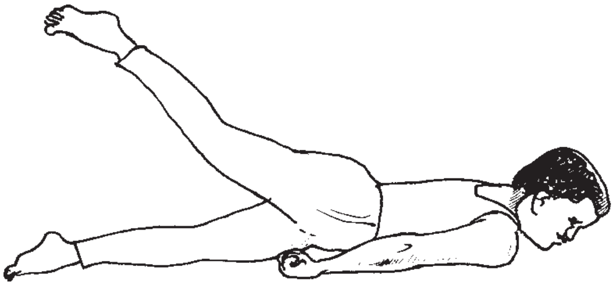
കൈകൾ മുന്നിലേക്കനീട്ടി പിടിക്കണം

നെറ്റിയും കാൽ വിരലുകളും ഒരേ നിരപ്പിലായിരിക്കണം

ഏതാനും സെക്കന്റ് ആ നില തുടരുക

ശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലും തലയും സാവധാനം താഴെകൊണ്ട് വരുക

അർദ്ധശലഭാസനം



കമിഴ്ന്ന്കിടന്ന് (supine position) കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ്

അരക്കെട്ടിനും നട്ടെല്ലിനും ബലംനൽകുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുക

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് വലതുകാൽ മുട്ടു മടക്കാതെ ഉയർത്തുക

താടി നിലത്ത് മുട്ടിയിരിക്കണം

ഏതാനും സെക്കന്റ് ആ നില തുടരുക

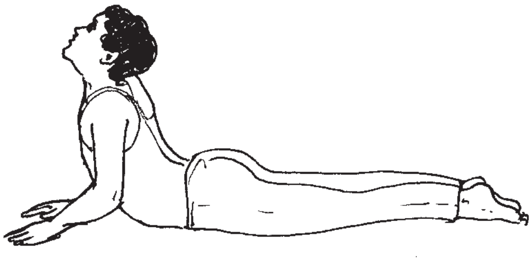
ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാൽ താഴ്ത്തുക

തുടർന്ന് ഇടതുകാലിൽ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക

ഭുജംഗാസനം

നട്ടെല്ലിന് ബലംനൽകുന്നു

ശ്വസന പ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.



പരിശീലന രീതി :

കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. നെറ്റി നിലത്ത് മുട്ടിയിരിക്കണം

കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് വയ്ക്കുക

കൈകൾ മെല്ലെ മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് തോളിന് താഴെ, വിരലുകൾ മുന്നിലേക്ക്

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് നെറ്റി, മൂക്ക് താടി എന്നക്രമത്തിൽ

സാവധാനത്തിൽ പൊക്കിൾ വരെ ഉയർത്തി മുകളിലേക്ക് നോക്കുക

ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലെത്തുക.

പ്രാണായാമം

ജീവൻ നിലനിറുത്തുന്നതിൽ ശ്വസനപ്രക്രിയയുടെ പ്രാധാന്യം നമുക്കറിയുന്നതാണല്ലോ. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് അല്പസമയത്തിന് ശേഷം പുറത്തേക്ക് വിടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പ്രാണായാമം. മനസിനും ശരീത്തിനും വിശ്രമം ലഭിക്കാൻ പ്രാണായാമം സഹായിക്കുന്നു.

ക്രിയകൾ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക ശുദ്ധിക്കായി ശീലിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ക്രിയകൾ എന്നുപറയുന്നത്. ശുദ്ധി ക്രിയകൾ. ശുദ്ധികർമ, ഷട്കർമ്മങ്ങൾ എന്നീപേരുകളിലും ക്രിയ അറിയപ്പെടുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ശുദ്ധിയാണ് ഇത്തരം ക്രിയകളുടെ ലക്ഷ്യം. ജലം, വായു, വിവിധതരം തുണികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇത്തരം ക്രിയകൾ ചെയ്യുന്നത്.

യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് ദേശീയതലം

യോഗാപഠനം രാജ്യത്തെ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുവാൻ ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (NCERT) ലക്ഷ്യമിടുന്നു . ഇതിനായി എൻ സി ഇ ആർ ടി യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കായി ദേശീയതലത്തിൽ യോഗാ ഒളിമ്പ്യാഡ് എന്ന പേരിൽ യോഗാ മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് യോഗാ ഒളിമ്പ്യാഡ് മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നത്.

14 വയസിന് താഴെയുള്ളവർ 16 വയസിന് താഴെയുള്ളവർ എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് പ്രായപരിധി കളിലാണ് മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേക മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നു.

യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് - സംസ്ഥാന തലം

ദേശീയ മത്സരത്തിന് മുന്നോടിയായി സംസ്ഥാന തലമത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. മെയ് മാസത്തിലെ ആദ്യ വാരത്തിൽ സംസ്ഥാനതല മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കും . സംസ്ഥാന തല മത്സരത്തിലെ വിജയികളായിരിക്കും യോഗാ ഒളിമ്പ്യാഡിന്റെ ദേശീയ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ യോഗ്യത നേടുന്നത്. എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി യുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് സംസ്ഥാനതല യോഗ ഒളിമ്പ്യാഡ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനം

യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം തിരച്ചറിഞ്ഞ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ, യോഗയ്ക്കായി ഒരു ദിവസം മാറ്റിവയ്ക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. 2014 ഡിസംബർ 11ന് ചേർന്ന ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലി വർഷത്തിൽ പകലിന് ദൈർഘ്യം കൂടിയ ദിവസമായ ജൂൺ 21 അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. 2015 ജൂൺ 21 മുതൽ അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനം ആചരിച്ചുവരുന്നു.

താളാത്മക ചലനങ്ങൾ

എയ്റോബിക്സ്, വെൽനസ് ഡാൻസ് തുടങ്ങിയ താളാത്മക ചലനങ്ങൾ പൊതുവായി കായികക്ഷമതയെ വികസിപ്പിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് കായികക്ഷമതാ ഘടകമായ ഹൃദയശ്വസനക്ഷമതയെ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറെ സഹായകമാണ്. അതൊടൊപ്പം കായിക ക്ഷമതയുടെ മറ്റു ഘടകങ്ങളും വികസിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസ് എന്നാൽ ഓക്സിജന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ (എയ്റോബിക് മെറ്റബോളിസം) ചെയ്യുന്ന എക്സർസൈസുകൾ എന്നാണർത്ഥമാക്കുന്നത്.

എയ്റോബിക് എക്സർസൈകളുടെ പ്രത്യേകത

എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ ലാക്റ്റിക് ആസിഡിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം കുറവായിരിക്കും.
ലാക്റ്റിക് ആസിഡിന്റെ കുറവ് ശരീരം വേഗത്തിൽ ക്ഷീണിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ക്ഷീണമനുഭവപ്പെടാത്തതുകൊണ്ട് ദീർഘനേരം പ്രയാസം കൂടാതെ എക്സർസൈസ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയും
കൂടുതൽ സമയം കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഹൃദയ ശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു.
എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസുകൾ സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടെയോ അല്ലാതെയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
കൊഴുപ്പ് പ്രധാന ഊർജ്ജമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യായാമമുറയാണ് എയ്റോബിക്സ് അതിനാൽ ശരീരഘടനമെച്ചപ്പെടുത്താൻ എയറോബിക്സ് സഹായകമാകുന്നു.

ആശയങ്ങൾ

- യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പരിശീലിക്കുന്നതിനും
- വിവിധതരം താളാത്മക ചലനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുന്നതിന്.
- യോഗ പരിശീലനത്തിലൂടെ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക സുസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നു.
- താളാത്മക ചലനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.

റഫറൻസ്

1. Health and Physical Education - Dr. V.K Sharma
2. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം അധ്യാപകർക്കുള്ള റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം SCERT & Kerala State Sports Council
3. Complete Book on Yoga - Swami Vivekanandan