

## **HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

# **ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ**

**ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತ**

**ಶಾಸಕ**



**ಕೇರಳ ಸರಕಾರ  
ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ**

— ತಯಾರಿಸಿದವರು —

**ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (SCERT) ಕೇರಳ  
2019**

## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ

ಜನಗಳ ಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ  
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ  
ಪಂಚಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠ  
ದ್ವಾರಿತ ಉತ್ತರ ವಂಗ  
ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ  
ಉಚ್ಛರ ಜಲಧಿತರಂಗ  
ತವಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ  
ತವಶುಭ ಆಶೀಷ ಮಾಗೇ  
ಗಾಹೇ ತವಜಯ ಗಾಥಾ  
ಜನಗಳ ಮಂಗಲದಾಯಕ ಜಯಹೇ  
ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯವಿಧಾತಾ  
ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ ಜಯಹೇ  
ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯಹೇ!

## ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಭಾರತವು ನನ್ನ ದೇಶ, ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಸಹೋದರ  
ಸಹೋದರಿಯರು.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಾಗಾಗಿ  
ವೈವಿಧ್ಯಪೂಜಾ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ.  
ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಹಿರಯರನ್ನು  
ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದೇಶದ ಮತ್ತು ಜನತೆಯ ಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಗಾಗಿ  
ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

*Prepared by :*

**State Council of Educational Research and Training (SCERT)**  
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : [www.scertkerala.gov.in](http://www.scertkerala.gov.in) e-mail : scertkerala@gmail.com

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Typesetting and Layout : SCERT

First Edition : 2019

Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30

© Department of Education, Government of Kerala

ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ಸಾಮೂಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶಯವಿನಿಮಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಕೊಡಾ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಕಾಲೀಕ ನೂತನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ವಿನೋದಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆಹ್ವಾದ ವಣಂ ನಾತೀತ ಮೂತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಬಾಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೀಷ್ಕರವಾದ ಸನ್ನಿಹಿತಗಳಲ್ಲಿ ಧೃತಿಗೆದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಶಿಸ್ತುಬಧವಾದ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಕ್ರೀಡೆಗಳೆಂದು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಧೃತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಮುನ್ದೆಸಲು ಅದರ ನಾಯಕರಾಗಲಿರುವ ನಾಳಿನ ಪೌರರಾಗಿರುವ ನಾವು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕ್ಕತೆ, ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲತೆಯಳ್ಳ ಸಮೂಹವೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಆ ಮಹತ್ವಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಕರಿಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶ ಲಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪ್ರಸ್ತರಕದ ಚೆಮುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ?

ಶುಭ ಹಾರ್ಮಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ....

ಡಾ. ಜೆ. ಪ್ರಸಾದ್

ಧೃತಿಕರ್

ಎಸ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ., ಕೇರಳ.

## ಒಳಗೇನಿದೆ?

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ | 5  |
| 2. | ಸಂಯೋಜಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು               | 13 |
| 3. | ಉದ್ದೀಪನ ಬೈಷಣಿಮುಕ್ತ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ             | 24 |
| 4. | ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಹೆಚ್ಚಿಗಳು                | 31 |
| 5. | ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ            | 38 |

# ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ

ಈ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿರಿ,  
ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರವಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನೀಗೆ ಕಾಳವುದು ಆಗಿದೆಯೋ  
ಯಥಾಧರ ಸೌಂದರ್ಯ?



.ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಿರಲ್ಪವೇ? ಕೌಮಾರ (ಯೌವನ) ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಸ್ಥವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ಫಟಕಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

1. ಆಕಾರಭಂಗಿ
2. ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲ್ದಾರ್ಪ
3. ಶುಚಿತ್ವ
4. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಫೆಂಟ್
5. ವಿಶ್ವಾಸಿತಿ

## 1. ಆಕಾರಭಂಗಿ

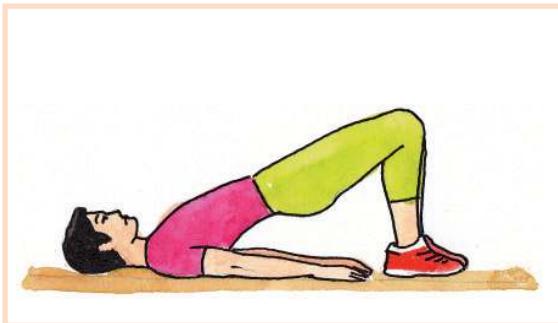
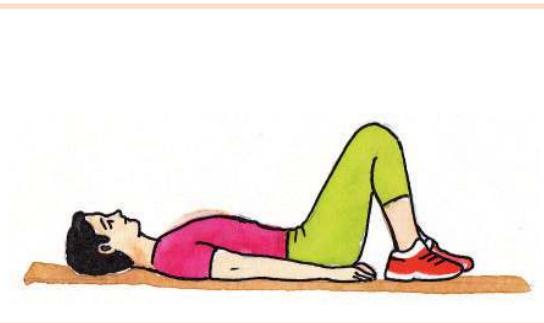
ದೃಢವಾದ ಸ್ವಾಯಂಗಳು ಆಕಾರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಶರೀರ ಆಕಾರಭಂಗಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಾಲು, ತೊಡೆ, ಕ್ರೇಗಳ ಮೇಲಾಗು, ಕತ್ತು, ತೋಳು ಎಂಬೀ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉದರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾಗಿ ಡೊಳ್ಳುಹೊಟ್ಟೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರ ಆಕಾರಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಕಾರ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದೇವೆ.



### ವಿಭಿನ್ನ ಹಿಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಪುದು(Alternate Heel Touch)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ರೀತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಯಾಖಾಗಿ ಮಲಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕೊಳ್ಳಿತ್ತಿ ತಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗ್ಗೆಯಿಂದ ಬಲಕಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ, ಅಂತೆಯೇ ಎಡಕ್ಕೆಯಿಂದ ಎಡಕಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಇದೇ ರೀತಿ ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡಿರಿ.



### ಗ್ಲೂಟ್ ಬ್ರಿಡ್ಜ್ (Glute Bridge)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೇಲ್ಯಾಖಾಗಿ ಮಲಗಿ; ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಏರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಿರಿ, ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಂತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಭಾರ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ರೀತಿ 10 ಸಲ ಆವತ್ತಿಸಿರಿ.

ಶರೀರದ ಉದರ ಭಾಗದ ಸ್ವಾಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಕಾರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಏರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇರೀತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ಸ್ವಾಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ICT ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.



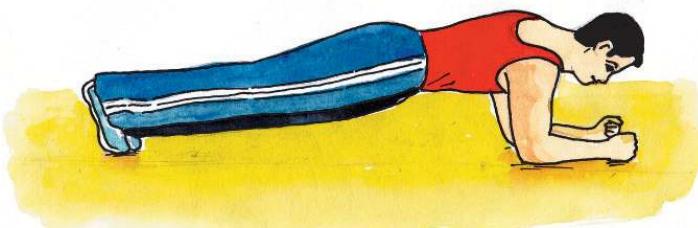
## 2.ಶರೀರ ನಿಲುವು (Body Posture)

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾಗಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವಾಗಿರುವ ಕೌಮಾರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು ನೀವು ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕುರತು ನೀವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಾ? ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವು ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕ. ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು; (Stand tall), ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; (Sit tall), ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು (Walk tall), ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿ ಮಾಡಲು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಿಸುವಾಗ ಶರೀರದ ಸ್ಥಾಯ ಹಾಗೂ ಪೇಶಿಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಶರೀರದ ನಿಲುವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ರಕ್ತದ ಬಂಟ, ನರನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ; ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಂ ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

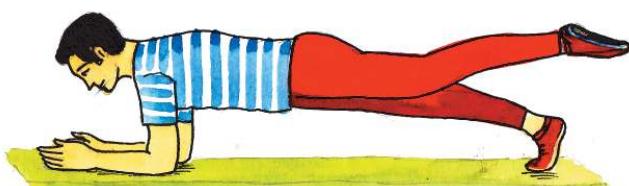
### ಬೇಸಿಕ್ ಪ್ಲಾಂಕ್ (Basic Plank)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಎರಡು ಮೊಣಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿ ತುದಿ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಣಕ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕನುಗೊಂಡಿ ಮಾಡುವುದು..

### ಪ್ಲಾಂಕ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಲೆಗ್ ಲಿಫ್ಟ್ (Plank with leg lift)



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿ ತುದಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿ ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ನೇರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ತಂದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ನಿಂತು ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸಹ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.



ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಉದರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚೆಲನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯವುದರಿಂದ ಉದರ ಭಾಗದ ಸ್ಥಾಯಿ ಹಾಗೂ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲಪ್ರಯೋಗವಾಗುವುದರಿಂದ ಉದರ ಪೇಶಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ನಿಲುವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು; ಶರೀರ ನಿಲುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಉದರ ಹಾಗೂ ಬೆಸ್ಟೆಲುಬಿನ ಪೇಶಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎ.ಸಿ.ಟಿ.ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ಲಾಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಯಾವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು

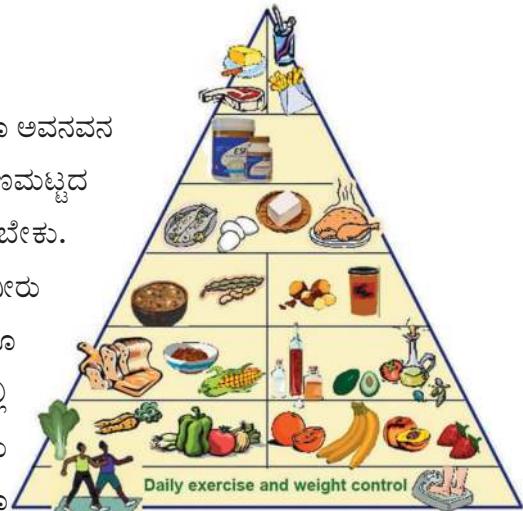
### 3. ಶುಚಿತ್ವ

ಶುಚಿತ್ವವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಘಟಕವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಿಸದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅಂತಹಾದುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಶೂ, ಗೌಸ್, ಪ್ಯಾಡ್, ಹೆಲ್ಪಿಟ್ ಮೊದಲಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಒಣಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಪ ವಯಸ್ಯೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಕ್ರಿಡೋಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಾಕ್ಷೇರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



#### 4. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೋಫೆಷನ್

ವಿವಿಧ ಶರೀರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೋವನ ಅವನವನ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಕ್ಕ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಗುಣಮಟ್ಟಿದ ಪ್ರೋಫೆಷಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಮಚದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ 2 ಲೀಟರ್‌ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಮಯದ ಅಂತರ ನೀಡಿ 300 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಂತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸುಗಮವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚಮಚದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಸಮೀಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್

#### 5. ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಶರೀರವು ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕೂಡಾ ಪ್ರಾರ್ಥನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿದ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಪೇಶಿಗಳ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ; ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಕಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಗಾಢತೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ 'ರ್ಯಾಫಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್' (REM) ಎಂಬ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಇದು ಸರಿ ಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ನಿಜವಾದ ಅರಿವುಗಳ ಕೊಂಡಿಕರಣ ಹಾಗೂ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿಗಳ ವೃದ್ಧಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಪಡೋಣ.



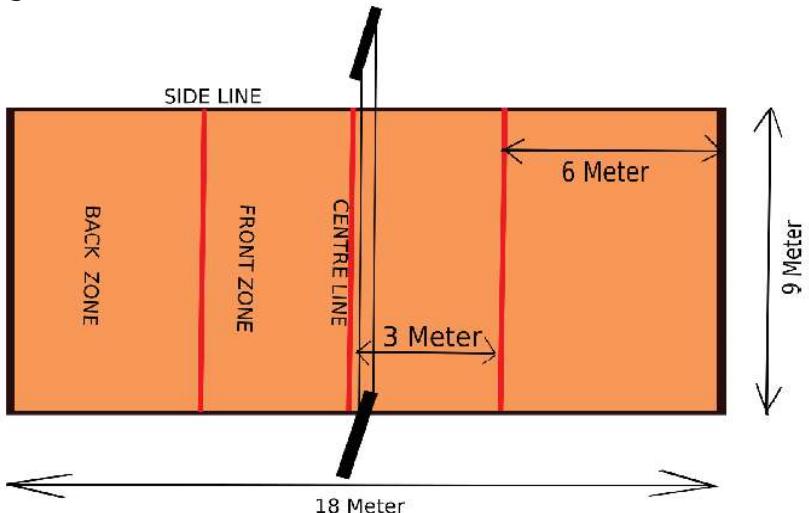
## ವೆಲ್ಲಿಬಾಲ್

ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿದೇಶನ ಪ್ರಕಾರ ತರಗತಿಯ ಮ್ಯಾಳನ್ನು 9ರಂತೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 3 ಮಂದಿಯಂತೆ 3 ಸಾಲುಗಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಪ್ರತೀ ತಂಡದ ಬಲಭಾಗದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಹಿಂದಿನ ಗೆರೆಯ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಎದುರು ತಂಡದತ್ತ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಸೆಯುವ ಚೆಂಡು ಎದುರು ತಂಡದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದೊಳಗೆ ನೆಟ್ಟನ್ನು ತಾಗದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಂದ ಬಾಲನ್ನು ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರಾಂದ ಹಿಡಿದು ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಎಸೆದ ಬಾಲ್ ನೆಟ್ಟು ತಾಗಿ ತನ್ನ ಕೋಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎದುರು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಗೆರೆಯ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎದುರು ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರಕುವುದು. ಹೀಗೆ 15 ಅಂಕ ದೊರಕಿದ ತಂಡ ಜಯ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಟ ಪರಿಚಯ ಹೊಂದೋಣ.

## ವಾಲಿಬಾಲ್ (Volleyball)

1921ರಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ YMCA ಎಂಬ ಯುವಜನ ಸಂಘಟನೆಯು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿತು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈ ಅಟ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ಅಟವಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳವಾದರೂ ಸಾಕು ಎಂಬುದು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಈ ಅಟ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಜಿಮ್ಮೆ ಜೋಜ್‌, K.C. ಎಲಮ್ಮ, ಕೆ. ಉದಯಕುಮಾರ್, ಸಿರಿಲ್ ಸಿ. ವೆಳ್ಳಾರು, ಟೋಂ ಜೋಸ್‌, ಕೆ.ಜಿ. ಕಪಿಲ್‌ದೇವ್ ಮೊದಲಾದವರು ಕೇರಳದ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಸರಾಂತ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಈ ಅಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು FIVB (Federation Internationale de Volleyball) ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ VFI (Volleyball Federation of India) ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆಗಾಗಿದೆ.



ಒಂದು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಉದ್ದ 18 ಮೀಟರ್, ಅಗಲ 9 ಮೀಟರ್ ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರ ಪ್ರರುಷಣೆಗೆ 2.43 ಮೀಟರ್ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 2.24 ಮೀಟರ್ ಆಗಿದೆ. ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಿಂದ ಈ ಅಟ ಶಾಲಾ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ.



### ಆಟದ ರೀತಿ

ಒಂದು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ. 6 ಜನರಂತೆ ನೆಟ್ಟಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕ್ಯೊಕಾಲುಗಳಿಂದ ಭಾಲನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಅಡುವುದಾಗಿದೆ. 2 ಅಂಕಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು 25 ಅಂಕ ತಲಪಿದ ತಂಡ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳೇಗೆ ಸಮಾನ ಅಂಕ ಪಡೆದಾಗ ಮೊದಲು ಅಂಕ ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯುವ ಟೀಎಂ ಸೆಟ್ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಗೆ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚಿಂದರೆ 5 ಸೆಟ್‌ಗಳಿರುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸೇಟ್‌ ಆಟಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಸೆಟ್ ಆಟವನ್ನು 15 ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ 2 ಅಂಕಗಳ ಲೀಡ್ ಜಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಿಸ್ತು ಬದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮೆ ನಾಡಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಓವೆ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಪರಿಚಯಪಡೋಣ.



ತನ್ನ 40 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಕ್ರೀಡಾಂಗ ಇದಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುವ ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಎಂಬವರು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ ಟೆನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಪಡೆದ ಭಾರತದ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. (1996 – ಅಣ್ಣಂತಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಬಿನ ಪದಕ)

ಶಾರೀರಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಅನೇಕ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ವಧೇಗಳಲ್ಲಿನ ತರಬೇತಿ (ಜಿಮ್‌ಎಂಟಿಯಂ) ಶಾರೀರಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷೇಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಎರೋಬಿಕ್‌ ಸುಂಬಾಡಾನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ತರಬೇತಿ (Fitness Centre) ನೀಡುವ ಸಾಂಕೇತಿಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಇಂತಹ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡೋಣ

1. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಫಾಟಕಗಳಾವುವು?
2. ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಶಾರೀರಿಕ ನಿಲುವನ್ನು ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು?
4. ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ನೇಲೆ ಕಾಪಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಫೆಕ್ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಂತಿಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.



## ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶರೀರ ಆಕಾರ ಭಂಗಿ, ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಹೇಸರು ಹಾಗೂ ಜಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಾಟ್‌ಡ ತಯಾರಿಸಿರಿ.
2. ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಟದಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ಗಳಿಸಿದ ಪದಕಗಳು ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಅಟಗಾರರ ವಿವರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.





# ಸಂಯೋಜಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನನಗಿದು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

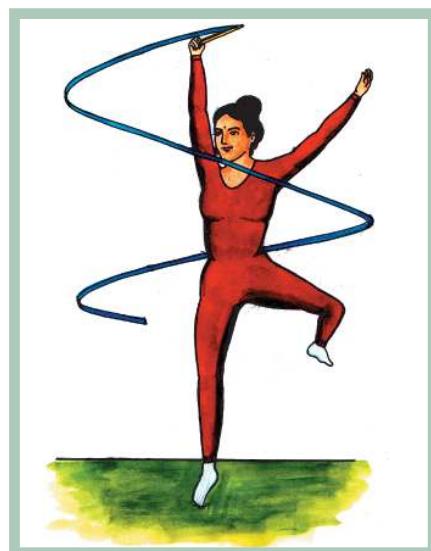
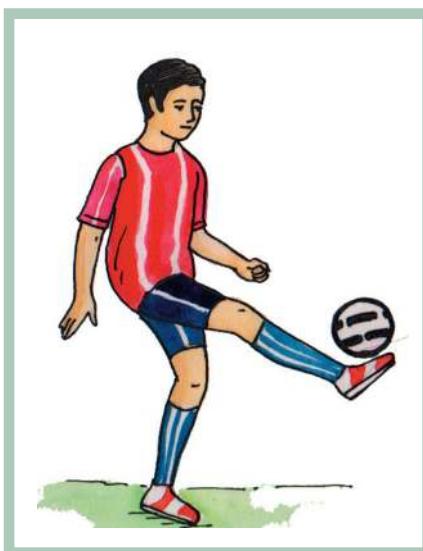
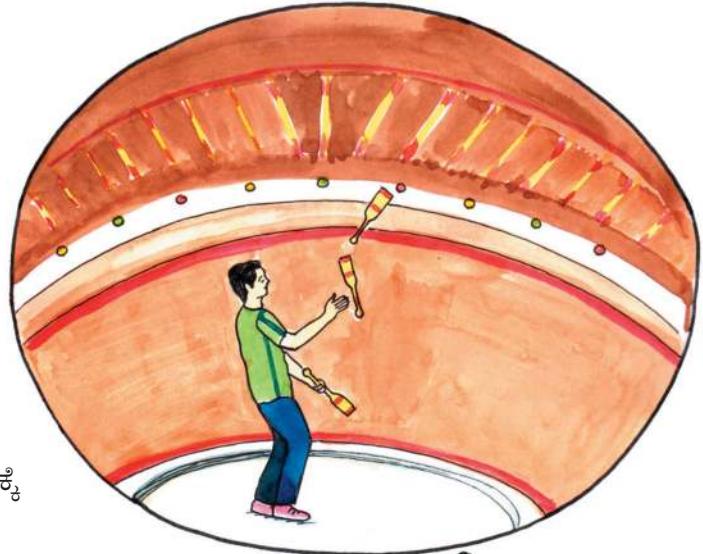
ಮನು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡನು.

ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಸ್ಥಾಯಿಗಳ ಮತ್ತು ನರನಾಡಿಗಳ ಅಭ್ಯಕ್ತಿಯ ರೀತಿಯ ಸಂಯೋಜನೆ (Neuromuscular Co-ordination)

ಯಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಕೈಬೆಳಕವನ್ನು ಜಗ್ಗಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಸ್ತಾಭಧವಾದ ಕಾಲ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಮನುವಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಕಾಲ್ಪಿಂಡು ಅಟದಲ್ಲಿ ಜಗ್ಗಿಂಗ್ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ತಾಳಾತ್ತುಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತಾವಸ್ಥೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಬೇಕಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.



ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಾಯತ್ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಎಂದರೇನು?

**ಸಂಯೋಜತೆ:** ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವಾಯತ್ಗಳ ಕಲನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಧ್ಯಪೂಜಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಧ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

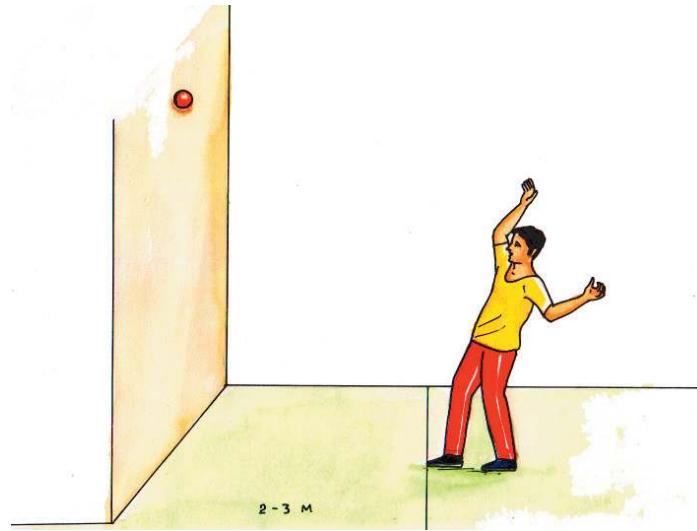
ನಾಡಿ, ಪೇಶಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅದ್ಯೋಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಮಧ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತ ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ತಾಳ, ಚಪಲತೆ, ಪ್ರತಿಕಾರ ಶಕ್ತಿ, ಸಮತೂಕತ್ವ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಎಂಬಿವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತಾವಸ್ಥೆ ವ್ಯಕ್ತಿಸ್ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತದ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಯೋಜಿತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ರುವ ಒಂದು ಅಂಗಿಕೃತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

### ವ್ಯಕ್ತಿಸ್ವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಬಾಲ್ಯ ಉದ್ದೇಶ



#### ಆಡುವ ರೀತಿ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೋರಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಗೋಡೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎರಡೋ ಮೂರೋ ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಎಸೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಓವರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಅಟದ ಅಂಕ.



## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಯೋಜಿತಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗ್ರೇಡಿಂಗ್ ರೀತಿ	
ಫಲಿತಾಂಶು	ಅಂಕಗಳು
ಅತ್ಯುತ್ತಮ	35ಕ್ಕೆಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ
ಉತ್ತಮ	30-34
ಸಾಧಾರಣ	20-29
ಸರಾಸರಿ	15-19
ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	15ಕ್ಕೆಂತ ಕೆಳಗೆ

ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಅಂಕ : .....

ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಗ್ರೇಡ್ : .....

ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಎರಡು ಕ್ರೀಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೇವಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಬದಲಿ ಕ್ರೀಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು.

ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯೆಂದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಇದಾದ ನಂತರ 3 ಕರವಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, 4 ಕರವಸ್ಟ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

2. ಎರಡೂ ಕ್ರೀಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಕ್ರೀಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಹಿಡಿಯಲು.
- ಮೊದಲು ಎರಡು ಚೆಂಡು ನಂತರ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ 3, 4 ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಎಸೆದು ಹಿಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವುದು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬು ಸಾಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿದ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಬರೆಯಿರಿ.



ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಜತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸುಂಭಾಸ್ಯತ್ಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

**ಏರೋಬಿಕ್:** ಇದು ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕವೂ ಅಲ್ಲದೆಯೋ ದೀಘಟಕಾಲ ನಡೆಸುವ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕಾದ ಕೆನ್ಸೆಟ್ ಎಚ್. ಮಾಪರ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.



**ಸುಂಭಾ ಸ್ಯತ್ಯ :** ಸಂಗೀತ ಸ್ವರಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಂತೆ ತಾಳಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕುಣಿಯುವ ಸ್ಯತ್ಯ ಹಾಗೂ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೀಲನದೊಂದಿಗೆ ತಾಳಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸ್ಯತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೊಲೆಂಬಿಯಾದ ಸ್ಯತ್ಯಗಾರನಾದ ಅಲ್ರೋಬಟೊರ್ ಬ್ರಸ್ಟ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಎಂಬವರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಇ.ಸಿ.ಟಿ.ಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಏರೋಬಿಕ್ ಹಾಗೂ ಸುಂಭಾ ಸ್ಯತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ನಂತರ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿರಿ.



ಎರೋಬಿಕ್/ಸುಂಭಾಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುದಿನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ವ್ಯಾದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ವ್ಯಾದಯದ ಸ್ಥಾಯಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಲ್ಲವೇ?...

ಸಂಗೀತದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ 30–40 ನಿಮಿಷ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿರಿ. ಶಿಸ್ತ ಬಧ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರೋಬಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಿಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿರಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎರಡೂ ಕ್ರೀಗಳನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಿ.

- ಹೆಚ್ಚಿ -1 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -2 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -3 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -4 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -5 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -6 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -7 .....
- ಹೆಚ್ಚಿ -8 .....

ಎರೋಬಿಕ್ ಹಾಗೂ ಸುಂಭಾ ಸ್ಯತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾವು ಎರಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡೇವು. ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆಯೆಯಾಗಿದೆ ವುಷು. ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ಷಣೆಯೆ ಪರಿಚಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಇದೀಗ ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದ ಅಂಗೀಕಾರ ದೊರಕಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆ ಯುದ್ಧ ಕಲೆ ಇಡಾಗಿದೆ.

### ಪ್ರಮು

ಹತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಚೈನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ ಯುದ್ಧ ಕಲೆ ಇಡಾಗಿದೆ. ಚೈನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವು ತರದ ಪ್ರಾಚೀನ ಯುದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನೆಲೆ ನೀಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಯುದ್ಧ ಕಲೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಕಲೆಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.



ವು' ಎಂದರೆ ಸೈನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮು' ಎಂದರೆ ಕಲೆ ಎಂದಫು. ಸ್ಪರ್ಧಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವುಮು ಪ್ರದಾನವಾಗಿದೆ. 2 ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 35ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದವಾಗಿತ್ತು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸಮಿತಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಖೆಯನ್ನಿಂದಿಂದ ಈ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದವನ್ನು ಸ್ವಧೇಯಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡಾ ವಿನೋದದ 2 ರೀತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

## 1. ತೌಲು (Performance Form)

ಇದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಅಯುಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



## 2. ಘಾನೆಶು (Fighting)

ಇದು ಕುತ್ತಿ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಕಿಕ್  
ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಎಂಬಿವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ  
ಮಾಡುವಂತಹ ಅಧ್ಯನಿಕ ಸ್ವಯಂ  
ರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ  
ಸಂಯೋಜಿತತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಇನ್ನು  
ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಾವೀಗ  
ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇನೆ.



## ಯೋಗ

ಯೋಗವು ಪೌರಾಣಿಕ ಭಾರತದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಂಪತ್ತಾಗಿದೆ. ಇದು ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ದೃಢವಾದ ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೃಢವಾದ, ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ದೊರೆತು ಮಾನಸಿಕ ಸುಖವು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ ಅದು ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವ ಜೀವನ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವೀಗ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇನೆ.



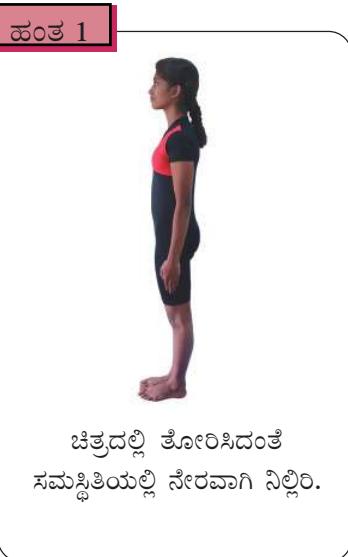
## ಗರುಡಾಸನ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗರುಡನ ಹಾಗೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಪಕಾಗ್ರತೆ ದೊರಕಬಹುದಾದ ಅಸನೆ ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಅಸನಕ್ಕೆ ಗರುಡಾಸನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗರುಡಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವಡೆಯಿರಿ.



ಗರುಡಾಸನ



ಚೆತ್ತರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸಮುದ್ಧಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ.



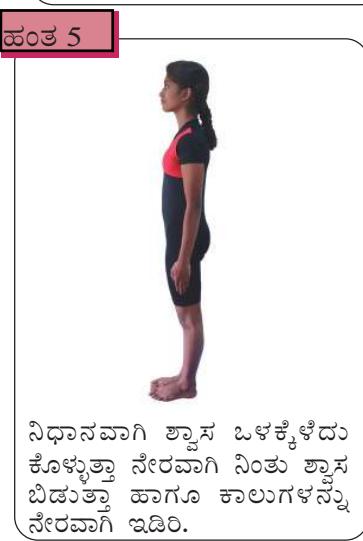
ನಂತರ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎಡದ ಕಾಲಿಗೆ ಬಲದ ಕಾಲನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸವಾಂತರವಾಗಿ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಿ.



ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡಕ್ಕಿಗೆ ಬಲಕ್ಕೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ.



ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಶರೀರ ಭಾಗದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಾಧಾರಣ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ 3 ಬಾರ ಮಾಡಿರಿ.



ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆಳ್ಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹಾಗೂ ಕಾಲಾಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಿರಿ.

## ಗರುಡಾಸನದಿಂದ ದೊರಕುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕೈಕಾಲು ಸಂಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಯತ್ಯಾಗಳು ಸಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಸಂತುಲನಾವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗರುಡಾಸನವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



## ವಕ್ರಸನ

ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವರ್ಕ್‌ವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಅಸನಕ್ಕೆ ವಕ್ರಸನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಸರು ಬಂದಿತು.

ವಕ್ರಸನ ತರಬೇತಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿರಿ.



ವಕ್ರಸನ

ಹಂತ 1



ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂಧಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರೆ.

ಹಂತ 2



ಶಾಸ ಹೊರಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲೀಕಾಲನ್ನು ಮದಚೆ ಬಲೀ ಕಾಲ ಪಾದ ವಡಕಾಲ ತೋಡೆಯ ವಡಬದಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮದಚೆ ಇಡಿರಿ.

ಹಂತ 3



ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಳೆದು ತಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಒಂದನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಶರೀರದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡರಂತೆ ಅವತ್ಯಾಸಿಸಿರಿ.

ಹಂತ 4



ಶಾಸ ಹೊರಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಕ್ಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವಡಕ್ಕೆಯನ್ನು ಶರೀರದೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ತನ್ನ ಶಾಸ ಬಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂಧಿಸಿ, ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ ಇಡೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಮಾಡಿರಿ.

### ವಕ್ರಸನದ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳ ಪೇಶಿಗಳು ದೃಢಗೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಯ ವಿಕಾಸ, ಉದರ ಸ್ವಾಯತ್ಯಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

ವಕ್ರಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



## ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟುಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಾಗಿವೆ.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಪ್ರತಿ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಅಥವಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿರಿ.



ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಹಂತ 1



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮೇಲ್ಯುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಎರಡು ಬದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಲಗಿ

ಹಂತ 2



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ದೀರ್ಘ ವಾಗಿ ಒಳಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜತೆ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೀಡುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ.

ಹಂತ 3



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬೀಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆಸ್ತಿಗೆ ಅಥಾರವಾಗಿ ಇಡಿರಿ. ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ವುಂಬಿರಿ. ಸಾಧಾರಣ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಪ ನಡೆಸಿರಿ.

ಹಂತ 4



ಹಂತ ಮೂರಿಂದ ಸುದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ಒಳಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊದಲು ಶರೀರವನ್ನು ನಂತರ ಕಾಲನ್ನು ಹಂತ 1ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ.

### ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಗುಣಗಳು

- ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮೆದುಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಹೆಗಲಿನ ಸ್ವಾಯತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವನ್ನಾಗಿತ್ತಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ‘ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ’ ಎನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಾವೀಗ ಪರಿಚಯಪಡೋಣ.

### ‘ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ’ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ದುಂಬಿ (ಭ್ರಮರ)ಯ ರೇಖೀಯಕಾರದಂತೆ ಶಭ್ದವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನಡೆಸುವ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಪ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿರಿ.



ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಹಂತ 1



ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಂತ 2



ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಿವಿಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಿ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಂತ 3



ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ತುಂಬುವಂತೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಂತ 4



ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಜೀರುಂಡೆಯ ರೇಖೀಯಕಾರದಂತೆ ಸಾಧ್ಯಾದಪ್ಪ ಸಮಯ ಶ್ವಾಸವಾಗಿ ಶಭ್ದವನ್ನು ನಿರ್ಧಾಸಿಸಿ ಹೊರಡಿಸಿರಿ. ಹೊರಡಿಸುವ ಶಬ್ದದ ತಾಳಕ್ಕೆಯವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ವಬ್ದ ಹೊರಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸವು ತಾನಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಂತ 5



ಹೊರಡಿಸುವ ಶಬ್ದ ಕೊನೆಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡು ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಮೆಲ್ಲನೆ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹಂತ ನಾಲ್ಕುರಲ್ಲಿ ಕಾಳಿಸಿದಂತೆ ಆವತ್ತಿಸಿರಿ. ಕನಿಷ್ಠ 7 ಸಲವಾದರೂ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಹಂತ 6



7 ಸಲ ಆವತ್ತಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ಲೆಲ್ ಸಮಯ ಕಿವಿಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡಿಸುವ ಶಬ್ದದ ಮರುನಾಡಪ್ಪ ಮೆಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವ್ಯಾದಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



### ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಗುಣಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
  - ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬ್ರಾಹ್ಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವ ಬರೆಯಿರಿ.
- 
- 
- 

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೂರು ಆಟಗಳನ್ನು ಹೇಸರಿಸಿರಿ.
2. ನಿತ್ಯಪೂರ್ವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಎಂದರೇನು? ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
4. ಯಾವೆಲ್ಲಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರ್ಯಾಯಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಮೀಕ್ಷಿತ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

### ಮುಂದುವರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ಚಾಟು ತಯಾರಿಸಿ ಕಾಲ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.
2. ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯೋಜಿತತ್ವ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕೊಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ICT ಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿರಿ.





# ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧ ಮುಕ್ತ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ



ಹಳೆ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒದಿದ ವಾತೇಯ ಬಗ್ಗೆ ‘ಸ್ಪ್ರೆಚ್ಚೆ’ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ‘ಸರ್ 2018ರ ಎಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಗೋಲ್ಡ್ ಕೋಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾಮನಾವೆಲ್ಲೋ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕ್ರೀಡಾಖಳಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಸಂಘಟಕರು ಅಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾಕೆ ಸರ್’ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿದಳು.

ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಖಳಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡ ವಸತಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮಾಡ್ದಿನ ಸಿರಿಂಜ್ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಇದು ದೋಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಪಕರು ಏಪಡಿಸಿದ ‘ನೋ ನೀಡಿಲ್ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದು ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲಾಯಿತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಕ ಅವಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಸ್ಪ್ರೆಚ್ಚೆ ಸರ್ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಡಾಪಿಂಗ್ ಎಂದರೆನು? ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು. “ಕೀಲು ಕ್ರೀಡಾಖಳಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಧ್ಯದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೃತಕ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ ಡಾಪಿಂಗ್”. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ಮಾರಕ ನೋವಿನ

ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜೈವಧಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉರಿಸುವ ಜೈವಧಿಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದಾಗ ಸ್ಪ್ರೆಚ್ಚೆ ಗೆಳತಿ ಸೌಮ್ಯಭಿಗೆ ಮತ್ತೂ ಸಂಶಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜೈವಧಿಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಈ ಮದ್ದಗಳು ಹಾನಿಕರವೇ? ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು.

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಂತಹ ಜೈವಧಿ ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಈ ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಾವಿಗೆ ಕೂಡಾ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

1960ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೆನ್‌ಕ್ಯಾಕ್‌ನ ಸ್ಪ್ರೆಕ್‌ಲಿಂಗ್ ತಾರೆಯಾಗಿದ್ದ ನೂಡ್ ಎನ್‌ಮಾಕ್‌ ಜಾನ್‌ಸನ್‌ ಸ್ವಧೆಯ ನಡುವೆ ಬಿದ್ದು ಮರಣಹೊಂದಿದರು. ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧ ಸೇವಿಸಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅವರು ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧವಾದ ಅಂಭಿಟಾಮ್ಯನ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು.



ಇಮ್ಮೋಂದು ಹಾನಿಕರವಾದ ಈ ಉದ್ದೀಪನ ಪೈಪ್‌ವರ್ಮ್ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಯಾಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಕೆಟ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು?

### WADA ಹಾಗೂ NADA ಎಂದರೆನು?

ಸ್ವೀಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ 1999ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡಾಪಿಂಗ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ವಧೇಂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಧೀನಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಉತ್ತೇಜಕ ಮಧ್ಯಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ತಂಡವನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸಲು ಶೀಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಅದೇ ವರ್ಷ ಸ್ವೀಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ತಾಸಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿಯ ಸಭ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಸರಕಾರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಸಮಕ್ಕೆ ಮದಲ್ಲಿ ವಲ್ದ್‌ ಅಂಟಿ ಡಾಪಿಂಗ್ ಪಜಿನ್‌ (WADA) ವನ್ನು ರೂಪೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಕ್ರೀಡಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಕ ಪೈಪ್‌ವರ್ಮ್ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅನೇಕ ಮದ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಡಾಪಿಂಗ್ ಪರಿಶೋಧನಾ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಶೀಮಾನಿಸುವುದು ಈ ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ WADA ನ ನೇತ್ಯಕ್ಕೆ ಡಾಪಿಂಗ್ ಪರಿಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶ ಈ ಸಂಘಟನೆಯ ಸಾಫರ್ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡಾಪಿಂಗ್ ಪರಿಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ರಾಜಧಾನಿ ದೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಎಂಟಿ ಡಾಪಿಂಗ್ ಪಜಿನ್‌ (NADA) 2005-ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪನ ಪೈಪ್‌ವರ್ಮ್ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.



**WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY**  
*play true*



Play fair

‘ಕ್ರೀಡಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಬೇಗನೆ ಧನಿಕರಾಗಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಲೋಚನೆಯು. ಇಂತಹ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಕಾರಣ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಉತ್ತೇಜಕ ಮಧ್ಯಿನ ಸೇವನೆಯ ಕುರಿತು ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡಾಳು ಉದ್ದೀಪನ ಪೈಪ್‌ವರ್ಮ್ ಸೇವಿಸಿರುವುದು ರುಜುವಾದಲ್ಲಿ ಅತನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದು ಆತನವನ್ನು ಜೀವನಪೂರ್ವ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗುವಂತಹ ಉಗ್ರ ಶೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡಾಳು ತನ್ನ ಕ್ರೀಡಾಸಾಮಧ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇಂತಹ ದುಷ್ಪ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಧ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ನಿಬಂಧ ಹೇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆ ಕ್ರೀಡಾಳುವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಸಮಾಜವು ಆತನವನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಆತನಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಗೌರವ ಇಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆತನವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಳುವನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಸಿ ಪ್ರೇರಣಿಸಿದ ಆತನ ನಾಡಿಗೆ ಕೂಡಾ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಸ್ವಧೇಂಗಳು ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಡಾಪಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಪ್ಪಿತಕ್ಕ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮಕ್ಕೆಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಉದ್ದೀಪನ ಪೈಪ್‌ವರ್ಮ್ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಅಶೀ ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮನೋಧ್ಯೇಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಕುಸ್ತಿ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳ ಲಾಳಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕವಾದ ಸ್ಥಿರತೆ.



ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಅಲ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ದೀಘದೂರ ಓಟ, ಸ್ಪ್ಲಿಂಗ್, ಕೆಜುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡಾ ಚೆಣುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಸುವ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಈ ಜೈವಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಮದ್ದ	ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್	<ul style="list-style-type: none"> <li>ಆಕ್ರಮಣ ಸ್ಥಭಾವ</li> <li>ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ</li> </ul>
ಹಾಮೋನಿಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> <li>ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು</li> <li>ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು.</li> </ul>
ಡೆಯೂರೆಟಿಕ್ಸ್	<ul style="list-style-type: none"> <li>ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು</li> <li>ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು</li> </ul>
ಸ್ಟಿಮುಲೆಂಟ್	<ul style="list-style-type: none"> <li>ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವುದು, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯಬಡಿತ, ಹೃದಯಾಫಾತವಾಗಬಹುದು.</li> </ul>

### ಬ್ಲಡ್ ಡಾಪಿಂಗ್

ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಪ್ರಯೋಗ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಬ್ಲಡ್ ಡಾಪಿಂಗ್. ಇದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತದ ಒಕ್ಕಿಜನ್ನು ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ವಾರಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಬೇರೆ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ದಾನಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಶೇಳಿಸಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಬೇಪ್ರಾದಿಸಿ ಸ್ವಧೇಯ ದಿನ ಸ್ವಧೇಗೆ ಮೊದಲು ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ ಬ್ಲಡ್ ಡಾಪಿಂಗ್. ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ದೀಘದೂರ ಓಟದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಇಂತಹ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ರೀತಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಶೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಬಯೋಲಜಿಕಲ್ ಪಾಸೋಪ್ರೋಟ್

ವೃತ್ತಿಪರ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಶರೀರದ ಏವಿದೆ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಉದಾ: ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ) ಪ್ರಸ್ತುತತೆ, ಅಳತೆ ಮುಂತಾದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಯೋಲಜಿಕಲ್ ಪಾಸೋಪ್ರೋಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿಗಳ ಜೊತೆ ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದರ ಬದಲು ಬಯೋಲಜಿಕಲ್ ಪಾಸೋಪ್ರೋಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಆತ ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿ ಸೇವಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಿಂಗೆ ಆತ ಉದ್ದೀಪನ ಜೈವಧಿ ಸೇವಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಜೀವಪರಯಂತವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

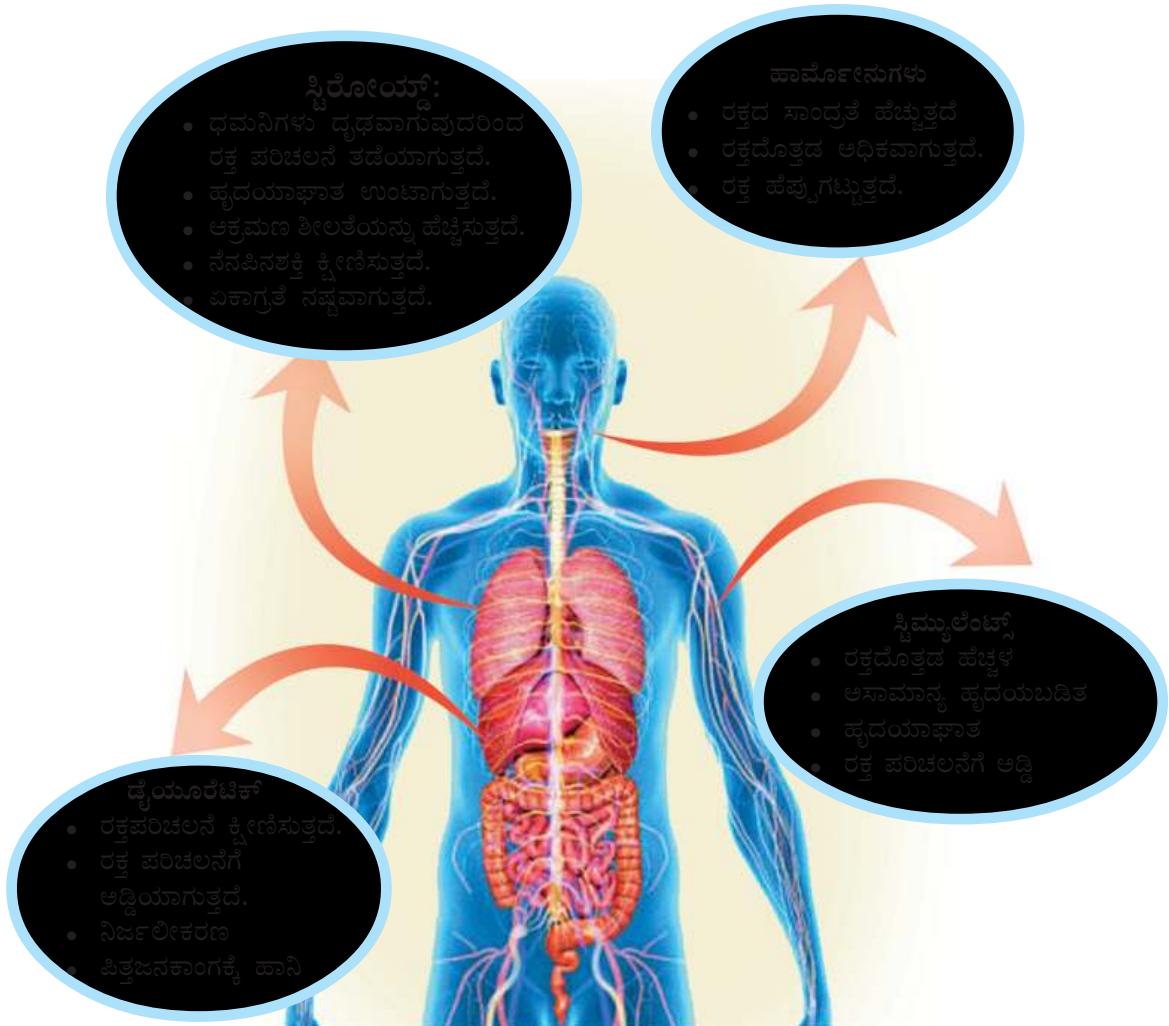
### ಬ್ಲಡ್ ಡಾಪಿಂಗ್ ಹಾನಿಗಳು

- ರಕ್ತದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಫಾತ ಪಕ್ಕವಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡಣವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಪಿತ್ತಕೋಶ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹಾನಿಯಂತಾಗಬಹುದು.



## ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ

ಉದ್ದೀಪನ ಚೈಕೆಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇವೆ. ಉದ್ದೀಪನ ಚೈಕೆಡಿಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಉದ್ದೀಪನ ಚೈಕೆಡಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೇ? ತಪ್ಪಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಳಂಕವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಉತ್ಸವಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಧ್ಯತೆ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಂದ್ದು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತುದಾರರದ್ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಾ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಾರದ ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮಾಜಿಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹಭಾವನೆಯೊಂದು ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ ಸೌಹಾದರ ಯುತವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ (Fair Play) ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು



## ‘ಫೆಯರ್ ಪ್ಲೇ’ (FAIR PLAY) ಎಂದರೆನು?

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಫೆಯರ್ ಪ್ಲೇ (FAIR PLAY) ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯವಾದ ರೀತಿಯ ಸ್ವಧೈರ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವೇಹ ಸೌಹಾದರ, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ಸಹಕಾರ, ಸಮತ್ವ, ಉದ್ದೀಪನ ಓಷಧ ಮುಕ್ತ ಕ್ರೀಡೆ, ಆತ್ಮಧರತೆ, ಅಪರಣ ಮನೋಭಾವ, ಸಹನೆ, ಐಕ್ಯತೆ, ಧ್ಯೇಯ, ಸಂತೋಷ ಮೊದಲಾದ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಆಭವಿಸಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ವಾಡುವುದು ಫೆಯರ್ ಪ್ಲೇಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು ಕ್ರೀಡಾ ನೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾದ ಪದಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಒಂದಿ ಶಿಳಿದ ವಿಷಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ. ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

### ಪದಪ್ರಶ್ನೆ

1ಹೋ	9ನ್ನಿಂದ						3ನ್ನಿಂದ	5ಅಂ
6ವಾ	2ಒಟ್ಟೆ	4ಫೆ						
11ಆ								
10ಎ								
12ಬ್ಬಿ								
7ಬ್ಬಿ								

### ಸೂಚನೆಗಳು

#### ಕೆಳಗೆ (Downwards)

1. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಉದ್ದೀಪನ ಓಷಧಿ ಯಾವುದು?
2. ಶರೀರ ನಿರ್ಜಾಲೀಕರಣವಾಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೀಪನ ಓಷಧಿ ಯಾವುದು?
3. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ಉದ್ದೀಪನ ಓಷಧಿ ಯಾವುದು?
4. ನಿತ್ಯಜೀವನ ರೀತಿಯಂತೆ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಅಟ ಅಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
5. 1960ರ ರೋಮ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ನೀಡು ಮರಣವನ್ನಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಳುವಿನ ಹೆಸರೇನು?
6. ಎಲ್ಲಾ ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಡಾಪಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಏಜೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

#### ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ (Across)

7. ಅತ್ಯೇಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ವಿವಿಧ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾಂಪ್ರದ್ಯಾವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ರೀತಿ ಯಾವುದು?
8. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಾಪಿಂಗ್ ನಡೆಸುವ ಏಜೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
9. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಉದ್ದೀಪನ ಓಷಧಿದ ಹೆಸರೇನು?



10. ಬ್ಲಾಡ್ ಡಾಪಿಂಗ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉತ್ತೇಜಕ ಯಾವುದು?
11. 2018ರಲ್ಲಿ ಕಾಮನ್ ವೆಲ್ಲ್ ಗೇಮ್ಸ್ ನಡೆದ ಫೆಳೆ ಯಾವುದು?
12. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಡಾಪಿಂಗ್ ರೀತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಹೆಸರಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

### ತಾಯ್‌ಕೊಂಡೋ

ಕ್ರೀ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೋರಾಡುವ ಒಂದು ಯುದ್ಧ ಕಲೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಾಯ್‌ಕೊಂಡೋ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 2000 ವರ್ಷದಿಂದ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಈ ಯುದ್ಧ ಕಲೆ ಕೊರಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊರಿಯನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯ್ ಎಂದರೆ ಕಾಲು ಕೊಂಡೋ ಎಂದರೆ ಕ್ರೀ ಎಂದಧರ. ಈ ಎರಡು ಆವಯವಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಡೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಾಯ್‌ಕೊಂಡೋ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಯಿತು.



ತಾಯ್‌ಕೊಂಡೋ 1988ರ ರಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನಾ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. 2000ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸ್ವಧೇಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ಇದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಲಿದೆ. ಇದೇಗೆ ಎಂಟು ವೃತ್ತೆಷ್ಟ ಭಾರ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಾಗಿ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವಧೇ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 4 ಪುರುಷ ವಿಭಾಗ ಹಾಗೂ 4 ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವಧೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಕೊಂಡೋ ಸ್ವಧೇಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಮ್ಯಾಟನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಧೇ ನಡೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಅಳತೆ  $12 \times 12$  ಮೀಟರ್‌ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ವಧೇಯಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಧೈಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಧೈಯ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಆಟವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

### ಪುತ್ರಿಂಗ್ ಭಾಕ್

- ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ಆನಂತರ ಒಂದು ಎರಡು ಎಂದು ಸಂಖ್ಯೆ ಎಣಿಸಿ (1-2, 1-2) ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ತಂಡವಾಗಿ ಬದಲಾದರು.



- ಒಂದು ಹಾಗೂ ಎರಡು ನಂಬಿನ ತಂಡಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗೆರೆಯ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ.
- ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿರ್ದೇಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಜಿತ್ತುದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ದೂಡಿ ಅವನ ಹಿಂದಿನ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದೂಡಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟರೋ ಆ ತಂಡ ಆ ಅಟದಲ್ಲಿ ಸೋತಹಾಗೆ.

ಪ್ರಷ್ಟ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಆಟವಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಎದುರಾಳಿ ನಿಮಗೆ ದೊರಕಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

### ಮೌಲ್ಯನಿಣಣಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. NADA, WADA ಎಂಬೀ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಪ್ರಾಣ ರೂಪ ಬರೆಯಿರಿ. ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ಉದ್ದೀಪನ ಜೈಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಭೂಡ್ ಡಾಪಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು? ವಿವರಿಸಿರಿ.
4. ಬಯೋಲಜಿಕಲ್ ಪಾಸೋಪ್ರೋಟೋ ಎಂದರೇನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

### ಮುಂದುವರಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ‘ಉದ್ದೀಪನ ಜೈಷಧಿ’ ಮುಕ್ತ ಕ್ರೀಡಾರಂಗ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೂಡಿಸಿ ICT ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೇ ಸಭೆಯನ್ನೇ ನಡೆಸಿರಿ.





# ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಹೆಚ್ಚಿಗಳು



ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿರಿ.

ಚಿತ್ರದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿಯಿತು?

ಕಳರಿ ಪಯಿಟ್ ರಾಜರ ಆಡಳಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಯುದ್ಧ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅದರ ಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪುರಾಣ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಕಳರಿ ಪಯಿಟ್, ಬಿಲ್ಗಾರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಯುದ್ಧ ವಿದ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇಂಥಹ ಯುದ್ಧ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಅಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶವು ವಿದೇಶಿಗಳ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಇತರ ರಂಗಗಳಂತೆ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಯಿತು. ಸ್ವಂತವಾಗಿದ್ದ ಜಾನಪದ ಆಟಗಳ ಜೊತೆಯಿದ್ದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾದ ಕಳರಿ, ಬಿಲ್ಗಾರಿಕೆ, ವಿದೇಶಿ ಆಟಗಳಾದ ಕ್ರೀಕೆಟ್, ಹಾಕಿ, ಪುಟ್ಟಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಿತು.



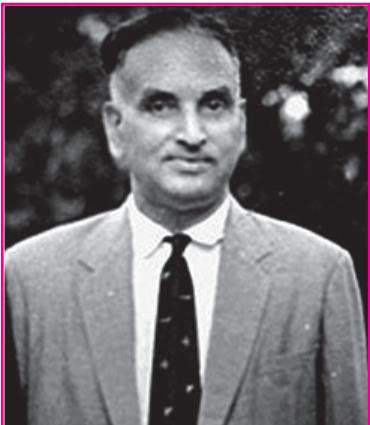
ಪುಟ್ಟಾಲ್



ಹಾಕಿ



ಕ್ರೀಕೆಟ್



ಕೇರಳೀಯರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಿದೇಶೀ ಅಟಗಳನ್ನು ತಂದು ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಸಿ ನಿಣಾಯಕವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೋದವಮ್ ರಾಜ್ ಎಂಬ ಜಿ.ವಿ. ಗೋದವಮ್ ರಾಜರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನ

ಜಿ.ವಿ. ರಾಜರ ಜನ್ಮದಿನವಾದ ಒಕ್ಕೊಂಬರ್  
13ನ್ನು ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾ ದಿನವನ್ನಾಗಿ  
ಅಜರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಕೇರಳದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಣಾಯಕವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಗೋದವಮ್ ರಾಜರು. ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾ ರಂಗದ ಪಿತಾಮಹನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಯುವ ಜನರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಭಿತ್ತಿ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ 1953ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ರೂಪೀಕರಣವಾಯಿತು.

ಕೇರಳ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಅವರು ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವದ ಹೊಡಗಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೇರಳವು ಭಾರತದ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇವರು ಮಾಡಿದ ಈ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಿಗೆ ಕೇರಳ ಸರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಷವೂ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ವಲಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪುರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಜಿ.ವಿ. ರಾಜ ಅವಾಡ್‌ನ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿ.ವಿ. ರಾಜರು ಕ್ರೀಡಾ ರಂಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಹೊಡಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ರಚಿಸಿರಿ.

ಕೇರಳ ಸ್ಮೋಟನ್‌ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ರೂಪೀಕರಣದ ನಂತರ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ಗಳು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಶ್ಲೇಷಿಕ್ಸ್ ಪ್ರಾಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಕ್ರೀಡೆಟ್ ಮೊದಲಾದ ಅಟಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಡಿತು. ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿಂಬತೊಡಗಿದರು. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೂಡಾ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

### ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಟದ ಪ್ರಭಾವ

ಪ್ರಾಟ್‌ಬಾಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಅಟವಾಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೇರಿಕ ಹಾಗೂ ಯೂರೋಪ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಟ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಈ ಅಟ ಜನರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಭಾರತದ ಕಾಳೆಂಡು ಅಟದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ನೀಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದ ಭಾರತ ಕಂಡ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಅಟಗಾರರಾದ ಕೆಲವರನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.



ಕೇರಳದಿಂದ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಭಾರತದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅಟಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಟಿ.ಎಂ. ವಿಗೀರ್ (1948 ರ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್).



ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸೆಮೀ ಫೈನಲ್ ಅಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅಟಗಾರರಾಗಿ ಮುಂಚಿದ ಟಿ. ಅಬ್ದುಲ್ ರಹಿಮಾನ್ (1956 ಮೆಲ್ಬನ್‌ಡೆ).

### ಕ್ಷಾ ಅಟಗಾರರನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವಿರಾ?

ಕೇರಳೀಯರಾಗಿರುವ ಇವರು ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ಅಟದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪರತ್ತು ಎಂಬ ಹೆಸರಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದವರು ಇವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಫುಟ್ಟಬಾಲ್ ಅಟದಲ್ಲಿ ಅಜುಂನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಏಕ ಕೇರಳೀಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಇವರು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಭಾರತ ಫುಟ್ಟಬಾಲ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ಅಯ್ಯಿಯಾಗಿ ಆಡಿದ ಇತರ ಪುಟ್ಟಬಾಲ್ ಅಟಗಾರರನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರು.



### ಕೇರಳ ಹಾಕಿಯ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ

ಭಾರತ ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿರುವ ಹಾಕಿ ನಮ್ಮ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಪಡೆದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. 1972 ರ ಮ್ಯಾನಿಚೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದ ಭಾರತದ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ಏಕ ಕೇರಳೀಯ ಅಟಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಶ್ರೀಯತ ಮ್ಯಾನ್ಸ್‌ವಲ್ ಪ್ರೆಡ್ರಿಕ್.



ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿ ಅಟಗಾರನ ಬೆಳೆವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ನಾಯಕನಾಗಿದ್ದ ಇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



## ವೆಲ್ಲೆಸ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಬಂದ ಕ್ರಿಕೆಟ್

ಬ್ರಿಟಿಷ್‌ಗಾರರಾದ ಪ್ರಭು ಅರ್ತರ್ ವೆಲ್ಲಿಸ್ ಎಂಬವರು 18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟನ್ನು ಪ್ರಚಾರಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಿ.ವಿ. ರಾಜರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 1950ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕೇರಳ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ರೂಪೀಕರಣವಾಯಿತು. ಟಿನು ಯೋಹನನಾನ್, ಎಸ್. ಶ್ರೀಶಾಂತ್ರ್, ಸಂಜು ವಿ. ಸಾಂಸಾನ್, ಎ.ಬಿ. ಕುರುವಿಳ ಎಂಬವರು ಭಾರತದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಕೇರಳೀಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಎಕದಿನ, ಟ್ರೈಂಟಿ, ಟ್ರೈಂಟಿ ಎಂಬೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದ ಕೇರಳೀಯರನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

## ವೇಗದಲ್ಲಿ ಶತ್ತಿ – ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಬಯಲು

ಬೆಳಗ್ಗೆ ದಿನ ಪಶ್ಚಿಕೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ವಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಹೋದರು.



ಅಪ್ಪಾ ಇದನ್ನು ನೋಡಿದಿರಾ? ಹಿಮಾದಾಸ್ ಲೋಕ ಯೂತ್ ಅಲ್ಟ್ರೆಟಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ 400 ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಪದಕ ಪಡೆದ ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಇದ್ದಾರೆಯಲ್ಲವೇ, ಕೇರಳದಿಂದ ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಹಾಗೂ ಲೋಕ ಅಲ್ಟ್ರೆಟಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಲಾಂಗ್ ಜಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಂಜು ಬೋಬಿ ಜೋಜ್ 2003ರ ಲೋಕ ಅಲ್ಟ್ರೆಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೇರಳದ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರೌಢಿಮೆ ಮೇರೆದು ಲೋಕ ಕ್ರೀಡಾ ಮಟ್ಟಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ

ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವ ನಮ್ಮ ಈ ಸಣ್ಣ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಮ್ಮಟ್ಟಿಸಿ ಇರುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಷಾಣನುಗಟ್ಟಲೇ ಕರಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆರಿ ಜಾಗತಿಕ ಕ್ರೀಡಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮೇರೆದಾಡಿದ ಕೆಲವರನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.



### ಸಿ.ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ಣು

ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಇಂಡಿಯಾವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ 1924ರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ 110 ಮೀಟರ್ ಹಡ್ಡೆ ಲೋನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.



### ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾ

1980 ರಿಂದ 1996ರ ತನಕ ನಾಲ್ಕು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೈನಲ್ ಮಟ್ಟಕೆ ತಲುಪಿದ ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳಾ ಅತ್ಯೇಚ್. 1984 ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ  $1/100$  ಸೆಕೆಂಡಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕಂಬಿನ ಪದಕ ತಪ್ಪಿದ ಪರ್ಯೋಳಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೈಸ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ತೆರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅತ್ಯೇಚ್.



### ಶೈನಿ ವಿಲ್ಸನ್

1984 ರಿಂದ 1996ರ ತನಕ ನಾಲ್ಕು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಚಾರಿತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಮಿಪ್ರೈನಲ್ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ಅತ್ಯೇಚ್.



### ಇವರನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವಿರಾ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿವಿಧ ಕೇರಳೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಯರು ವಿವಿಧ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೆಸರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸ್ವರ್ದೇಶ ಹೆಸರನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಎದುರು ಬರೆಯಿರಿ.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 





.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

ಮೇಲೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ವಧೇರ ಏಷ್ಟಾದ್ದು ಅಂತೆಯೇ ಇತರ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೇರಳದ ಕೊಡುಗೆ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ.

ಜನಪ್ರಿಯರಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ತಿಳಿದೆವಲ್ಲವೇ? ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಓವನ ಕ್ರೀಡಾಕು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿ ಅಂತೆಯೇ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ, ತರಬೇತಿ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಕೂಡಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಮಟ್ಟದಿಂದ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸ್ವಧೇರ ನಡೆಸಿ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅರಂಭಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕಟ್ಟಿಮುಸ್ತಾದ ಶರೀರವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ವೈಟ್ ಲಿಟ್ಟಿಂಗ್, ಪವರ್ ಲಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ವಧೇರಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಎರಡು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

### ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ



ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ವಧೇರಯಲ್ಲಿ ‘ಕ್ಲಿನ್’ ಅಂಡ್ ಜಿಕ್ಸ್’ ಮತ್ತು ‘ಸ್ನಾಬ್’ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ‘ಬಾರ್ ತೋಲ್’ ತನಕ ನೆಲದಿಂದ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಇದನ್ನು ಕ್ಲಿನ್ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಅದರ ನಂತರ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ನಾಬ್ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಸ್ವಧೇರಸುವ ಒಂದು ಸ್ವಧೇರ ಇದಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಶರೀರ ಭಾರದ ಹತ್ತಿರದ ಮೇಲಿನ ಭಾರದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕ್ರೀಡಾಳುವಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಶರೀರ ಭಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ



ಶರೀರ ಭಾರದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಳು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಭಾರ ಎತ್ತಪುದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಿಸಿ ಪರಾಜಿತರಾದರೆ ನಂತರದ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಎತ್ತಪುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಧೇಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಇಂಟರ್ನಾಷನಲ್ ವೆರ್ಲಿಂಗ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ (IFW) ಆಗಿದೆ.

2000ದ ಸಿಡ್ನಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣಂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಿ ಎಂಬವರು ಭಾರ ಎತ್ತಪುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಧೇಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಶಾಂಟಿನಿ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದ ಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್

ಸ್ವೋಚ್ಸ್‌ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್. ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ವಧೇಯ ಆರಂಭಗೊಂಡದ್ದು 1950 ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಯು.ಎಸ್.ಎ., ಯು.ಕೆ. ಎಂಬಲ್ಲಾಗಿತ್ತು. ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ವಧೇಗಳಿವೆ. ಬೆಂಚ್, ಪ್ರೈಸ್, ಸಾಟ್, ಡೆಡ್ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಬೀ ವಿಭಾಗಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ವಧೇಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಪವರ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಫೇಡರೇಶನ್ (IPF) ಆಗಿದೆ (IPF).



### ಮೌಲ್ಯನಿಣಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ

1. ಕ್ರೀಡಾ ಕೇರಳದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಭಾರ ಎತ್ತಪುದಕ್ಕೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಸ್ವೋಚ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿನ ಪ್ರಧಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
4. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.

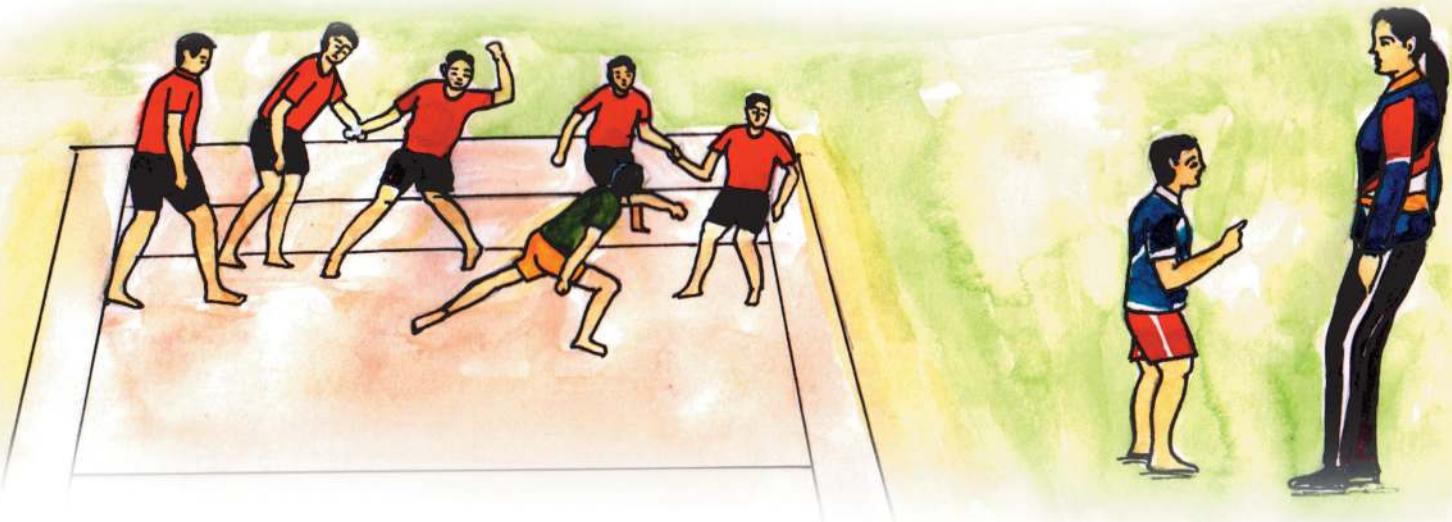
### ಮುಂದುವರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಭಾವಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆ, ವಷಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಖಾಟ್ ತಯಾರಿಸಿರಿ.





# ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಶಾಲಾ ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ನಡೆಸಲಿರುವ ಆಯ್ದು ಶಿಬಿರದ ನೋಟೀಸು ಭಾಸ್ಕರನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಟೀಎಂ ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾಗಳಕ್ಕೆ ಭಾಸ್ಕರ ಕೂಡಾ ತಲುಪಿದ. ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಅಲ್ಲಿ ತಲುಪಿದ ಎಲ್ಲರ ಭಾರ ಅಳತೆ ತೊಕ ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಭಾಸ್ಕರನ ತೊಕ 59 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಆಗಿತ್ತು. ಕ್ರೀಡಾ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಭಾಸ್ಕರನಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಈ ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ಟ್ರೈಯಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಭಾಸ್ಕರ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ 17 ವರುಷದೊಳಗಿನ ಹುಡುಗರ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರರ ತೊಕ 54 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆಂತ ಕಡಿಮೆ ಶರೀರ ಭಾರ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಈ ಆಯ್ದುಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಿನಗೆ ಕೂಡಾ ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಷಟ ಈ ಸ್ವಧೇಯ ಆಯ್ದು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ದುಃಖಿತನಾದ ಭಾಸ್ಕರ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ, ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವಿರಾ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ನಾನು ಕ್ಳಾಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

## ಶರೀರಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು

1. ವ್ಯಾಯಾಮ
2. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

## 1. ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶಿರದ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಶರೀರದ ಮೇಟಾಲಿಕ್ (ಜೀಎಂಕ್ರೀಟೀ) ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುವ ಆವ್ಯಾಜನಕದ ವಿಶರಣೆ, ಬಲವಾದ ಸ್ವಾಯಂಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳು, ಲಿಗಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಲಯುತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಫೆಕ್ಟಾಂಶಗಳ ವಿಶರಣೆ ಕಾಯ್ದದಕ್ಕೆ ತೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆ ಸಿಧ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರದ ಎದುರು (✓) ಗುರುತು ಮಾಡಿರಿ.

ಶಾಸ್ತ್ರಸೌಚಾರ್ಯ ವೇಗವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೋಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವಿರಾ (ಉದಾ: ಒಟ್ಟು, ಈಚು ಇತ್ಯಾದಿ)	ಹೊದು <input type="checkbox"/> ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/>
ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಾನ ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ (ಕ್ರೀ, ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟಿ, ತೊಡೆ) ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರಾ.	ಹೊದು <input type="checkbox"/> ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/>
ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಭಾರದ 1/3 ಭಾರವನ್ನು ನೀವು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬಲ್ಲಿರಾ	ಹೊದು <input type="checkbox"/> ಇಲ್ಲ <input type="checkbox"/>



ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಎಂಬ ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೆಂದಾಗಿದೆ.

## 2. ಅಹಾರ ಕ್ರಮ

ಸರಿಯಾದ ಅಹಾರ ಕ್ರಮ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಿಂದ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕಾರ್ಬೋಡ್ ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಣ್ಣಿ, ಮಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಧಾತುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯಪೂರ್ವ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವೇಕು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕರಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿ ಕರಗಿ ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಅಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಕ್ಷುಲೊರಿಗಳ ಅಳತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಗ್ರಿಕೋಜನ್, ಕೊಬ್ಬಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಥಾನವಾಗಿ ಮದ್ದ, ಶಸ್ತ್ರ ಬೆಕೆಂಫ್ ಎಂಬೀ ಬೆಕೆಂಫ್ ಮಾರ್ಗಾಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಹಾಳ್ಳಿಫಲವುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

“ಅಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ಒಂದು ಹಂತದ ವರೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ”.

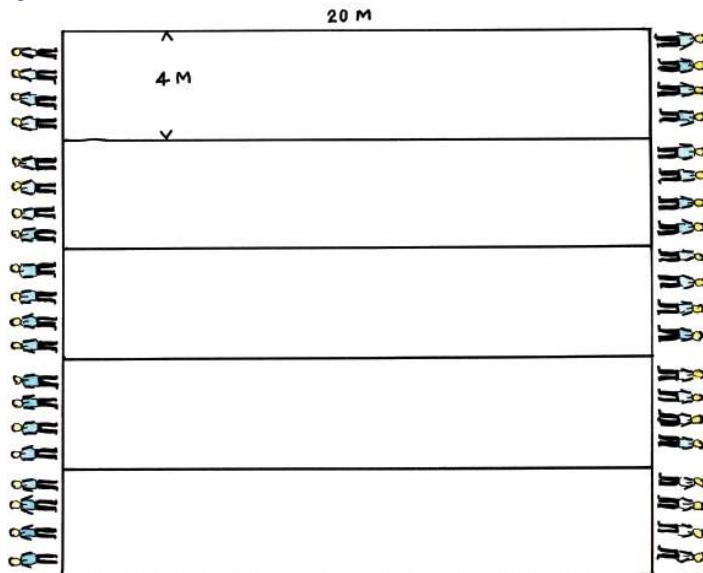
ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕುರಿತು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಲ್ಲವೇ? ದಧ್ಯಾತ್ರಿ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಯಾವೇಲೂ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ.



ನ್ಯಾಶನಲ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಹೆಲ್ಟ್ ಸ್ವೇಚ್ಚಾ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದ ನಗರಪ್ರದೇಶದ 19.7% ಪುರುಷರು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ 10.6% ಪುರುಷರು ದಡ್‌ಎತ್ತಿ ದೇಹಿಗಳಾಗಿರುವರು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ 23.7% ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ 10.7% ಶ್ರೀಯರು ದಡ್‌ಎತ್ತಿ ದೇಹ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪರಿಶಯಪಟ್ಟಿವು. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಅಂತರ್ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೋರಕ್ತತ್ವದೆ. ಈಗ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಒಂದು ಅಂತರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ಮೋಡಿಷ್ಟ್ಯೂ ಯೋ-ಯೋ ಗೇಮ್ಸ್



ನೀವು 8 ಜನರಿರುವ 5 ತಂಡಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತರಾಗಿ (ಮುಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಂಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ತಂಡ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಿಣ್ಣಿಸಲಿ) 20 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ 2 ಸಮಾಂತರ ಗೆರೆಗಳನ್ನು 20 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಿರಿ. ಈ ಏರಡೂ ಗೆರೆಗಳನ್ನು 4 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿನ 5 ಗೆರೆ ಎಳೆದು ಜೋಡಿಸಿರಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರೀತಿ ಪ್ರತೀ ತಂಡವನ್ನು 2 ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳ ಏರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ನೀಲಿಸಿರಿ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಅಳ್ಳಿಯೋಂದಿಗೆ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸೀಟಿ ಉದಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು 20 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು 20 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ತನ್ನ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ತಮಗೆದುರಾಗಿ ನಿಂತ ಗೆರೆಯತ್ತ ಓಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ನಡೆದು 20 second ನೋಳಿ ತಲುಪಬೇಕು. 20 second ನೋಳಿಗೆ ತಲುಪದವರು out ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಅಯಾ ತಂಡಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಅಳ್ಳಿ ಪ್ರಕಾರ ಎದುರು ಗೆರೆಯತ್ತ

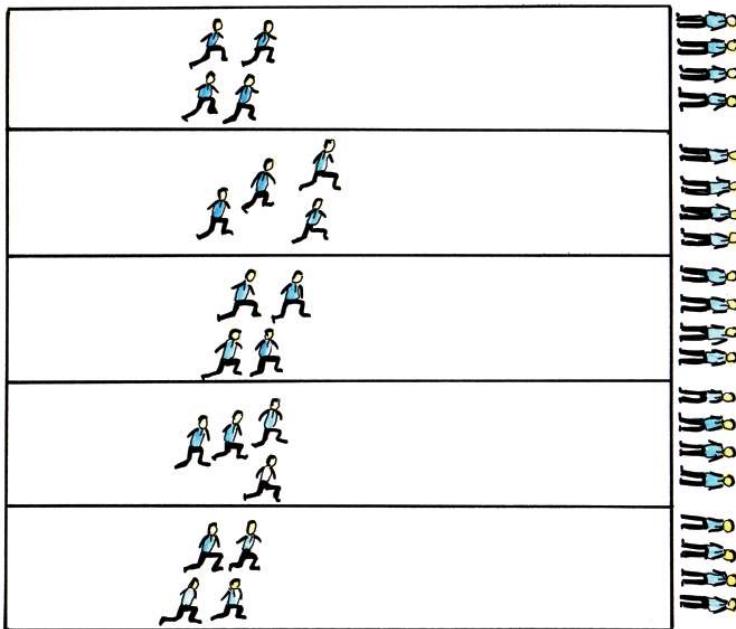


## ಅರ್ಜೆನ್‌ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿ - X

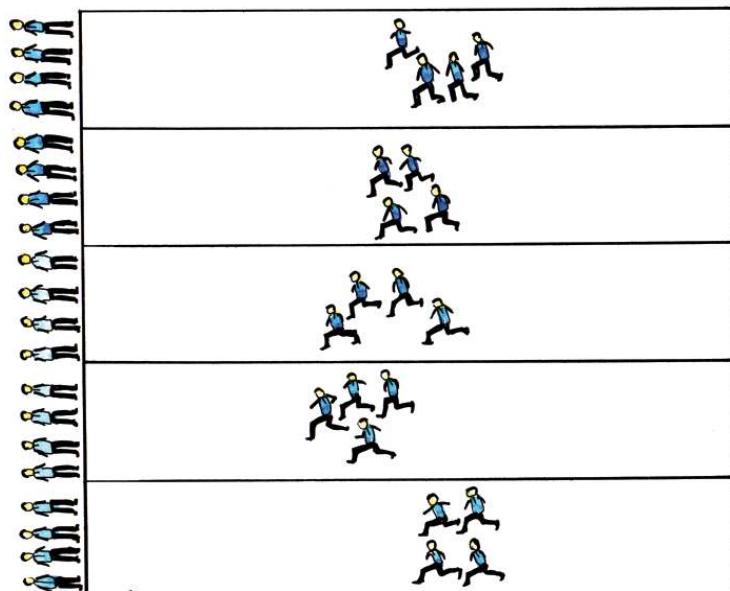
ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರ 20 second ಗೆ ಸೀಟಿ ಉದಿದಾಗ 20 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ಗೆರೆ ತಲುಪದ ಸದಸ್ಯರು out ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಟಗಾರರು out ಆಗುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಟ 15 second ; 10 second ಎಂಬೀ ಸಮಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಬಾಕ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಆ ತಂಡ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಹಂತ 2



ಹಂತ 3



### ನಿದೇಶನಗಳು

- ತಮಗೆ ನೀಡಿದ Track ನಲ್ಲಿ ಓಡದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿದಾನಕ್ಕಿಣಿವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು.
- ಅಟದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು ಅಥವಾಪಕರಿಗೆ ಅಟದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಸುವವರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕೆಂದು ಸಹಕರಿಸುವರು.
- ಅಟದ ಮೈದಾನಿನ ಲಭ್ಯತೆಗನುಗಣವಾಗಿ ಅಟದ ಅಂಗಣದ ಅಗಲ ಹಾಗೂ ಉದ್ದವನ್ನು ಅಥವಾಪಕನಿಗೆ ಬದಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಮೇಲಿನ ಅಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆಲ್ಲಿರುಗೂ ವ್ಯತ್ಸ್ಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಉಂಟಾಗಿರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಅಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿಯೂ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಡಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲವೇ? ಒಂದೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಸ್ಯ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕಾ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೀಗ ಪರಿಚಯಿಸೋಣ.

### ಪರೋಬಿಕ್ ಅಥ ಎರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಾರೀರಿಕ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೋಬಿಕ್ ಹಾಗೂ ಅನ್ನೋಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟುಜನಕವನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಪರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಇವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನೋಪರೋಬಿಕ್ ಎಂದರೆ ಆಷ್ಟುಜನಕ ಬೇದವಾದ ಎಂದಧ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದು ಶರೀರ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟುಜನಕ ಬೇದವಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸುದೀರ್ಘ ಸಮಯಗಳು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕನುಗಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

#### 1. ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಆಷ್ಟುಜನಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಧಾತು, ಖನಿಜ, ಕೊಬ್ಬಿ, ಸಾರಜನಕಗಳಿಂದ ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸುದೀರ್ಘ ಸಮಯಗಳು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕನುಗಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 2 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಡೆಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈಜು, ಸ್ವೀಕ್ಷಿಂಗ್, ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ, ದೀಪ್ರಥಮಾರ ಓಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

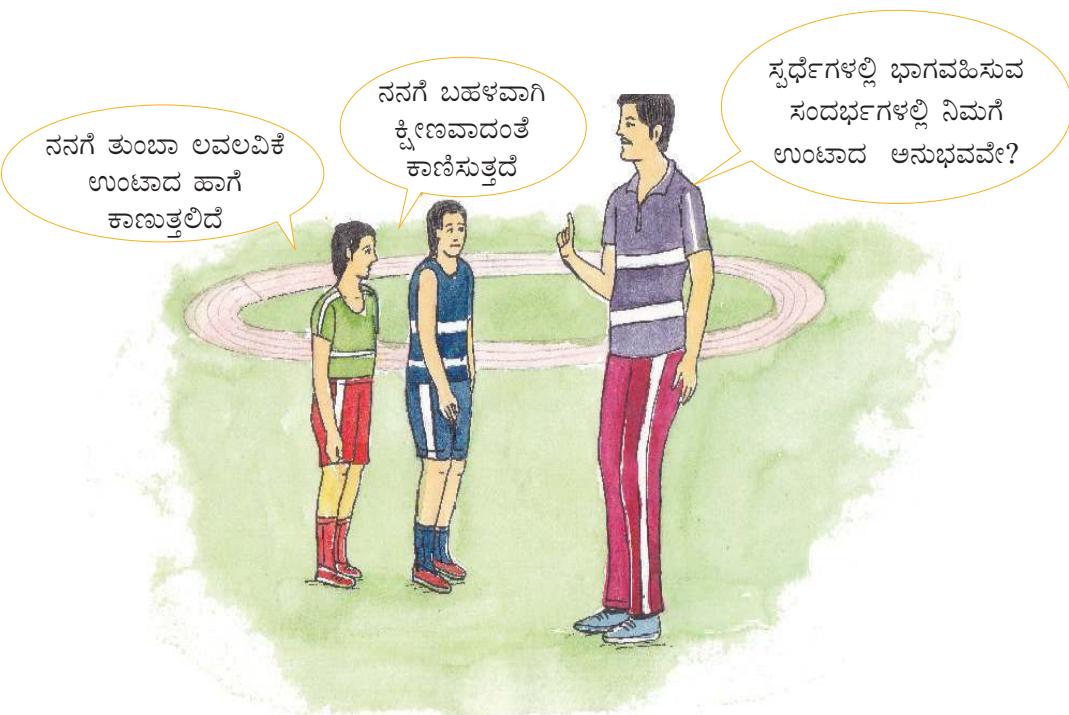
## 2. ಅನೋಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಅಪ್ಪಜನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲದೆ ಅದರ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ ಅನೋ ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಗ್ರೇಕೋಟಿನಿನಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. 100 ml, 200 mts, 400 mts ಓಟ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಿಕೆ ಇಡಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಪರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಶರೀರ ಭಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.



ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟಗಳು...



సూయిడ మత్తు చంద్రు శాలా అల్లెటికో టీమిన మద్దమ దూరద ఒటగారరు. శారీరికవాగి ఇబ్బరూ ఒందే రీతియవరాగిద్దారే. సూయిడనిగే కళీద వషట్పూ శాలా మద్దదూర ఒటదల్లి ప్రథమ స్థాన ఒందిదే. ఈ వషట అవరిబ్బరూ ఒందే రీతియల్లి తరబీతి నడేసుత్తిద్దారే. తరబీతి సమయదల్లిన స్ఫోర్చయల్లి సూయిడ యావాగలూ ముందే ఇరుత్తానే. ఆదరే ఈ వరుషద వాషిట అల్లెటికో స్ఫోర్చయల్లి ఎల్లరిగూ ఆశ్చర్యమచ్చన్న ఉంటుమాడువ రీతియల్లి చంద్రి మద్దదూర ఒటదల్లి ప్రథమ స్థాన పడేద. సూయిడ స్ఫోర్చగే మోదలు ఒహళ క్రీడితనాగిద్ద స్ఫోర్చయ నంతర సూయిడన బేసరవన్న కండు దృష్టిక తీక్ష్ణ కను కారణవన్న తిలియ హోరటాగ స్ఫోర్చగే మోదలు సూయిడ ఏనూ తిందిల్ల ఎంబ చిషయ తిలిదు ఒంతు. చంద్ర స్ఫోర్చ పూరంభగొళ్ళపుదక్కే కెలవు గంటిగల మోదలు ఒళ్లయ ప్రైటీనోయుక్త ఆహార తిందిరువుదాగి తిలిదు ఒంతు. హాగిద్దరే స్ఫోర్చగలల్లి భాగవహిసువ స్ఫోర్చాళుగలు తిన్నబేకాగిరువ ఆహారద కురితు నావు తిలిదుకోళ్ళోణ.

### క్రీడా స్ఫోర్చగళు అనుసరిసబేచాద ఆహార క్రమ

స్ఫోర్చగలల్లి భాగవహిసువ క్రీడాళుగళు సరియాద రీతియ ఆహార క్రమగళన్న పాలిసబేచు. క్రీడాళుగళిగే అగత్యవాగి బేచాగువ శక్తి సిగువ రీతియల్లి ఆగిరబేచు అవర ఆహార క్రమ. క్రీడా విషయగళిగే అనుగుణవాద రీతియల్లి ఆ క్రీడా విషయదల్లి బేచాగువ శక్తియన్న పరిగణిసి ఆగిరబేచు ఆహారదల్లి ఒదలావణ. ఆహార రీతి ప్రధానవాగి మూరు రీతియల్లి క్రమికరిసబేచాగిదే.

- స్ఫోర్చగే మోదలు (Before Competition)
- స్ఫోర్చయ సందభగళల్లి (During Competition)
- స్ఫోర్చయ నంతర (After Competition)

#### a. స్ఫోర్చగే మోదలు (Before Competition)

కాబొటహైట్రైటో (Carbohydrate) యుక్తవాద ధారాళ ఆహారవన్న స్ఫోర్చగలిగే మోదలు తెగెదుకొళ్ళబేచాగిదే. కొబ్బు హేచ్చ్చగిరువ ఆహారవు జీణాక్కే హేచ్చ్చిన సమయవన్న తెగెదుకొళ్ళత్తదే. ఈ రీతి కొబ్బుయుక్తవాద ఆహారవన్న స్ఫోర్చగే మోదలు తెగెదుకొళ్ళపుదన్న సాధ్యవాదష్టు కడిమే మాడబేచు. కాబొటహైట్రైటో ఒళగింండ ఆహారవన్న తెగెదుకొండాగ అదు బీగనే జీణాగింండు స్ఫోర్చగే బేచాద శక్తి కొడలే దొరకుత్తదే. ఆహార సరియాగి జీణావాగదిద్దరే అదు స్ఫోర్చయ స్ఫోర్చగే మత్త ఆతన Performance గే బాధిస్తుత్తదే. ద్వావచ రూపదల్లిన ఆహార జీణాక్రీయి సులభవాగి నడేయుపుదక్కే సహకారియాగిదే.

#### b. స్ఫోర్చయ సందభగళల్లి (During Competition)

స్ఫోర్చయ సమయదల్లి కాబొటహైట్రైటోగళు ధారాళవాగి దొరకువ ద్వావచ రూపద ఆహారవన్న తెగెదుకొళ్ళబేచు. ఇదు శరీరదల్లి శేఖరిసి ఇడల్ప్రట్టు గ్రేకోసిసో కడిమేయగదంతే మాడుపుదక్కే సహకారియాగిదే. గంటిగే సాధారణ 800 మిల్లి లీపరో నీరు శరీరకే అగత్యవాగి బేచు. శారీరిక ఒటపటిగళల్లి నావు భాగవహిసువాగ



ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಲು ಅಮಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನೇಂದರೆ ನೀರು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟಿಯೋಜಗೆ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳನೀರು, Electrolight ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

### c. ಸ್ವಧೇಯ ನಂತರ (After Competition)

ಸ್ವಧೇಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಫೆಕ ಆಹಾರಗಳು ದೊರಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಧೇಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಪಕ್ಷ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ದ್ರಾವಕ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಫೆಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಧೇಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಂತರದ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಧೇಗಳಲ್ಲಿ ಏಪಡುವವರು ಜೀಣಂವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪೇಶಿಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೈಕೋಟಿನ್ ಶೇಖರಿಸಲು ಸಹಕಾರ. ಶರೀರದಿಂದ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಉಂಟಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಿಗುವ ಸ್ವಧೇಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಸ್ವಧೇಗೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ	ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ – ಸ್ವಧೇಯ ನಡುವೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ	ಸ್ವಧೇಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

### ರೈಫಲ್ ಶಾಟಿಂಗ್

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ರೈಫಲ್ ಶಾಟಿಂಗ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ ಇದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರೈಫಲ್, ಪಿಸ್ಟಾಲು, ಶೋಟೋಗನ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಿರುತ್ತದೆ ಈ ಸ್ವಧೇಯ. ಸ್ವಧೇಗಳು ಶಾಟಿಂಗ್ ರೇಂಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



## ರೈಫಲ್ ಶೂಟಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ

1951ರಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯಾದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ರೈಫಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದಾಗಿದೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ; ಕಾಮನ್‌ವೇಲ್ಟ್ ಗೇಮ್ಸ್, ಎಷ್ಟಿನ್‌ ಗೇಮ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು, ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಮೇರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. 2004ರ ಎಷ್ಟಿನ್‌ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಜರ್ ರಾಜವರ್ಧನ ಸಿಂಗ್ ರಾಫೋಡ್ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಶೂಟಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು. 2008ರ ಬೀಜಿಂಗ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದ ಅಭಿನವ್ ಬಿಂದ್ರು ಭಾರತದ ಶೂಟಿಂಗ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಪೂರಂಭಿಸಿದರು. ಗಗನ್ ನಾರಂಗ್, ಅಂಜಲಿ ಭಗವಾನ್, ಡಾ. ಕರನ್‌ಸಂಗ್, ರಣದೀರ್ ಸಿಂಗ್, ಸಮರೇಶ್ ಸಿಂಗ್, ಬಿಸ್‌ಪಾಲ್ ರಾಜ್ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತಮ ಶೂಟಿಂಗ್ ತಾರೀಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ರಾಜವರ್ಧನ್ ಸಿಂಗ್ ರಾಫೋಡ್



ಅಭಿನವ್ ಬಿಂದ್ರು

ಶೂಟಿಂಗ್ ತರಬೀತಿ ನಡೆಸುವಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂಬೀ ಗುಣಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಒಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಶಾಲಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪ್ರಕೃತಿ ದುರಂತಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೈಟ್ಟಿ ಸುರಕ್ಷಿತೆಯಿಂದ ಆಟವಾಡೋಣ

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು ಆಟಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಆಟಗಳಿಂದಾಗುವ ಅವಘಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ದುರಂತಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ, ನಿರಂತರವಾದ ಧಾರಾಕಾರ ಮಳೆ, ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಒರಟಾದ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಿಡಿಲು ಮೀಂಚುಗಳು ಬರುವ ಹೇಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬಾರದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಸುರಕ್ಷೆ ಮಾನದಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದಂತಹ ಅನಾಹತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



### ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳು

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುವ ವುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮಿಂಚು ಸಿಡಿಲುಗಳು ಬಹಳ ಮುಷ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು.
- ಮೈದಾನದಲ್ಲಾಗಿದ್ದರೆ ನೇಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಎತ್ತರದ ಮರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಟರಂಗಲ ಅಡಿಯಿಂದ ದೂರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲಬಾರದು.
- ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕೋಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.
- ಗುಂಪಾಗಿ ಜತೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಂದ ದೂರ ನಿಲ್ಲಿರಿ.

### ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶರೀರ ಭಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
2. ಎರೋಬಿಕ್ ಅನ್ ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆ ಸಮೀತ ವಿವರಿಸಿರಿ.
3. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ವಧೇಂಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

### ಮುಂದುವರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ವಧೇಂಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾಳು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಚಾಟ್‌ ತಯಾರಿಸಿರಿ.
  1. ಸ್ವಧೇಂಗೆ ಮೊದಲು
  2. ಸ್ವಧೇಂಯ ನಡುವೆ
  3. ಸ್ವಧೇಂಯ ನಂತರ
2. ಅಕ್ಷೇಟಿಕ್ ಸ್ವಧೇಂಯಲ್ಲಿ ಎರೋಬಿಕ್, ಅನ್ ಎರೋಬಿಕ್ ಸ್ವಧೇಂಗಳು ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

