ആരോഗ്യ
കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്റ്റിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

X

കേരളസർക്കാർ
വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
കേരളം
2019

NT-355-1-HEALTH & PHY.EDTN-10-M

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛ്വലജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ.
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണവും വൈവിധ്യപൂർണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

Prepared by :
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in *e-mail* : scertkerala@gmail.com
Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869
Typesetting and Layout : SCERT
First Edition : 2016, Reprint : 2018
Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of Education, Government of Kerala

പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർഥികളേ,

സമൂഹജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ് ആശയവിനിമയം, ആരോഗ്യപരിപാലനം തുടങ്ങിയവ. ഭാഷ, കല, ശാസ്ത്രം എന്നിവയെപ്പോലെ കൃത്യമായ ആരോഗ്യപരിപാലനവും സാംസ്കാരിക ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് സമകാലിക വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. കായികവിനോദങ്ങളിലൂടെ നാം നേടുന്നത് ഉന്മേഷവും ആരോഗ്യവും മാത്രമല്ല, പരസ്പരം ഇടപഴകാനും പങ്കുവയ്ക്കാനും പ്രതിസന്ധികൾ തരണം ചെയ്ത് മുന്നേറാനുമുള്ള സാംസ്കാരികത കൂടിയാണ്. ഉചിതസമയത്ത് തീരുമാനങ്ങളെടുത്ത് നടപ്പാക്കാനും ചിട്ടയും വൃത്തിയുമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാനും കളികളിലൂടെയും കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയും നാം അനുശീലിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കായികവിനോദത്തെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും അകറ്റി നിർത്താനാവില്ല.

നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ നയിക്കേണ്ട നാളത്തെ പൗരൻമാരാണ് നിങ്ങൾ. രാജ്യത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ ആരോഗ്യവും ഹൃദയവിശാലതയുമുള്ള സമൂഹം കൂടിയേതീരൂ. ആ വലിയ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ നാം ഓരോരുത്തരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്. അതിനാൽ കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്തേ മതിയാവൂ.

ഇങ്ങനെ വിവിധ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തിയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ സഹായത്തോടെ അവ പൂർണമായും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുമല്ലോ.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

ഉള്ളടക്കം

1. വ്യായാമത്തിലൂടെ ആരോഗ്യവും ശരീരസൗന്ദര്യവും 7

2. ഏകോപനവും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും 15

3. ഉത്തേജക മുക്തമായ കായികരംഗം 26

4. കേരള കായിക മേഖലയുടെ നാൾവഴികൾ 33

5. വ്യായാമവും ശരീരഭാരനിയന്ത്രണവും 39

1 വ്യായാമത്തിലൂടെ ആരോഗ്യവും ശരീരസൗന്ദര്യവും

ഈ സംഭാഷണം കേട്ടില്ലേ. കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലാണ് പൊതുവേ എല്ലാവരും സൗന്ദര്യത്തിന് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്നത്. സൗന്ദര്യമെന്നത് ആപേക്ഷികമാണ്. അത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും കാഴ്ചപ്പാടിനനുസരിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ എല്ലാവരിലും സൗന്ദര്യമുണ്ട്.

ആരോഗ്യത്തെയും സൗന്ദര്യത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന പല ഘടകങ്ങളുണ്ട്. അതിൽ ചിലത് നമുക്കിവിടെ പരിചയപ്പെടാം.

1. ആകാരഭംഗി
2. ശരീരസംസ്ഥിതി
3. ശുചിത്വം
4. ശരിയായ പോഷണം
5. വിശ്രമം

1. ആകാരഭംഗി

ദൃഢമായ പേശികൾ ആകാരഭംഗി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ വ്യായാമമില്ലായ്മ ശരീരത്തിൽ അധികമായി കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിനും അതുവഴി ആകാരവടിവിൽ സാരമായ കോട്ടം സംഭവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. കൊഴുപ്പ് പ്രധാനമായും അടിഞ്ഞ് കൂടുന്നത് ഉദരഭാഗം, കാൽത്തുടകൾ, കൈമുട്ടിന്റെ മുകൾഭാഗം,

കഴുത്ത്, തോൾ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ്. ഉദരഭാഗത്ത് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന അധികമായ കൊഴുപ്പ് കാരണം കുടവയർ ഉണ്ടാവുകയും അത് ആകാരഭംഗിക്ക് കോട്ടം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രശ്നം സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമേ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. അതിനുപകരിക്കുന്ന ചില വ്യായാമ മുറകൾ പരിചയപ്പെടാം.

ഓൾട്ടർനേറ്റ് ഹീൽ ടച്ച് (Alternate Heel Touch)

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി തറയിൽ മലർന്നുകിടക്കുക. ഉദരപേശികൾ ചെറുതായി മുറുകും വിധം ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം തറയിൽ നിന്നും കുറച്ച് ഉയർത്തി ഇടതുകൈകൊണ്ട് ഇടതു ഉപ്പൂറ്റി (heel) യിൽ തൊടാനായി ഉദരഭാഗം ഇടത്തേക്ക് ചരിക്കുക. ഇതേ പ്രവർത്തനം വലതുവശത്തും ചെയ്യുക. ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

ഗ്ലൂട്ട് ബ്രിഡ്ജ് (Glute Bridge)

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി മലർന്ന് കിടക്കുക. കൈ രണ്ടു വശങ്ങളിലായി ചേർത്തുവയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം ഉദരഭാഗം മുകളിലേക്ക് പരമാവധി ഉയർത്തി 10 സെക്കന്റ് വരെ തുടരുക. ഈ സമയം കാൽപാദങ്ങൾ തറയിൽ ഉറച്ചിരിക്കേണ്ടതും ശരീരഭാരം തോളിലും കാൽപ്പാദങ്ങളിലും ആകുന്ന വിധം ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുമാണ്. കുറഞ്ഞത് പത്ത് പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

ശരീരത്തിന്റെ ഉദരഭാഗം ബലപ്പെടുത്തുന്നതും ആകാരഭംഗി നൽകുന്നതുമായ രണ്ട് വ്യായാമ മുറകൾ പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ. ഇതിനുതകുന്ന മറ്റുചില വ്യായാമ മുറകൾ ICT യുടെ സഹായത്തോടെ കണ്ടുപിടിച്ച് എഴുതുക.

- -

- -

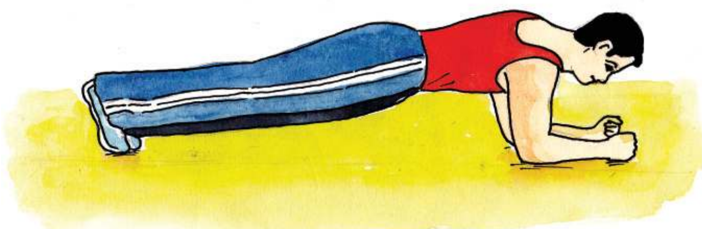
- -

2. ശരീര സംസ്ഥിതി (Body Posture)

ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വിന്യാസമാണ് ശരീരസംസ്ഥിതി. വളർച്ചയുടെ പ്രധാന കാലഘട്ടമായ കൗമാരകാലത്തിൽ ശരീരസംസ്ഥിതിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. നിൽക്കുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പോഴും ശരിയായ രീതി നിലനിർത്തണമെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ശരീരസംസ്ഥിതി സൗന്ദര്യത്തിന്റെ പ്രധാനഘടകമാണ്. ശരീരസംസ്ഥിതിയുടെ പ്രാഥമിക തത്വമായ നിവർന്ന് നിൽക്കുക (Stand tall), നിവർന്നിരിക്കുക (Sit tall), നിവർന്ന് നടക്കുക (Walk tall)എന്നിവ നിങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടതാണ്. നിവർന്ന് നിൽക്കാനും, ഇരിക്കാനും, നടക്കാനും ശ്രമിക്കുമ്പോൾ പേശികൾ ബലപ്പെടുകയും ശരീരസംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തയോട്ടം, നാഡീഞരമ്പുകളുടെ കാര്യക്ഷമത, ശ്വസനപ്രക്രിയ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമാകുന്നു. ശരീരസംസ്ഥിതിമെച്ചപ്പെടുത്താനുതകുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

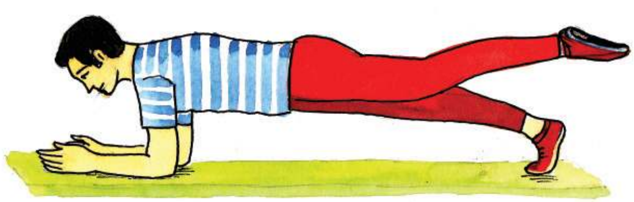
ബേസിക് പ്ലാങ്ക് (Basic Plank)

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ഇരുകൈത്തണ്ടകളും തറയിൽ തോളകലത്തിൽ വച്ച് കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തി ശരീരത്തെ നേർരേഖയിൽ കൊണ്ടുവരുക. തൽസ്ഥിതി പരമാവധി 30 സെക്കന്റ് സമയത്തേക്ക് തുടരുക. ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.



പ്ലാങ്ക് വിത്ത് ലെഗ് ലിഫ്റ്റ് (Plank with leg lift)

ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഇരു കൈത്തണ്ടകളും തറയിലുറപ്പിച്ച് ശരീരം ഉയർത്തി നേർരേഖയിൽ കൊണ്ടുവന്നതിനു ശേഷം ഒരു കാൽ ഉയർത്തുകയും അഞ്ച് സെക്കന്റിന് ശേഷം താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതുപോലെ മറ്റേകാലിലും ചെയ്യുക. ഓരോ കാലിലും പത്ത് പ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.



ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉദരഭാഗത്തിന് ചലനം സംഭവിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ശരീരം നേർരേഖയിൽ നിലനിർത്തുന്നതിന് ഉദരഭാഗത്തെ പേശികൾ നല്ല പോലെ ബലം പ്രയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഉദരപേശികൾക്ക് ബലക്കുറവുണ്ടെങ്കിൽ ഈ വ്യായാമം കൂടുതൽ സമയം തുടരാൻ സാധിക്കില്ല. ശരീരസംസ്ഥിതി നിലനിർത്തുന്ന പ്രധാന പേശികൾ കൂടിയാണിവ.

ഐ.സി.റ്റി യുടെ സഹായത്തോടെ കൂടുതൽ പ്ലാങ്ക് എക്സർസൈസുകൾ കണ്ടുപിടിച്ച് എഴുതുക.

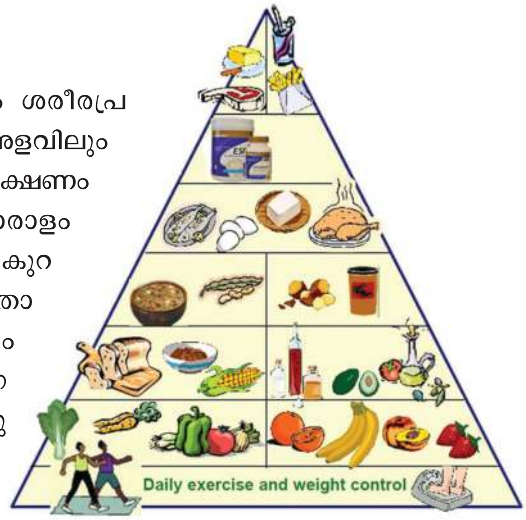
3. ശുചിത്വം

ശുചിത്വം ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകമാണ്. കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ശുചിയാക്കി സൂര്യപ്രകാശത്തിലുണക്കി വയ്ക്കേണ്ടതും പരസ്പരം കൈമാറാൻ പാടില്ലാത്തതുമാണ്. ഷൂസ്, ഗ്ലൗസ്, ക്രിക്കറ്റ് പാഡ് തുടങ്ങിയ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷം സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ വയ്ക്കേണ്ടതാണ്. സൂര്യപ്രകാശത്തിലെ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങൾ ഈർപ്പമുള്ള തുണികളിലെ ബാക്ടീരിയയെയും ഫംഗസിനെയും നശിപ്പിക്കുന്നു.

[redacted]

[redacted]

4. ശരിയായ പോഷണം



സമീകൃതാഹാര പിരമിഡ്

വിവിധ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും ശരീരപ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചും ഒരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത അളവിലും ഗുണത്തിലും ഉള്ള പോഷകഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ചർമത്തിന്റെ പ്രസരിപ്പിന് ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് രണ്ട് ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കേണ്ടതാണ്. ഇടവിട്ടിടവിട്ട് പരമാവധി 300 മില്ലീലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഇത് ജലത്തിന്റെ സുഗമമായ ആഗിരണത്തിനും ചർമ്മസൗന്ദര്യം വർധിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

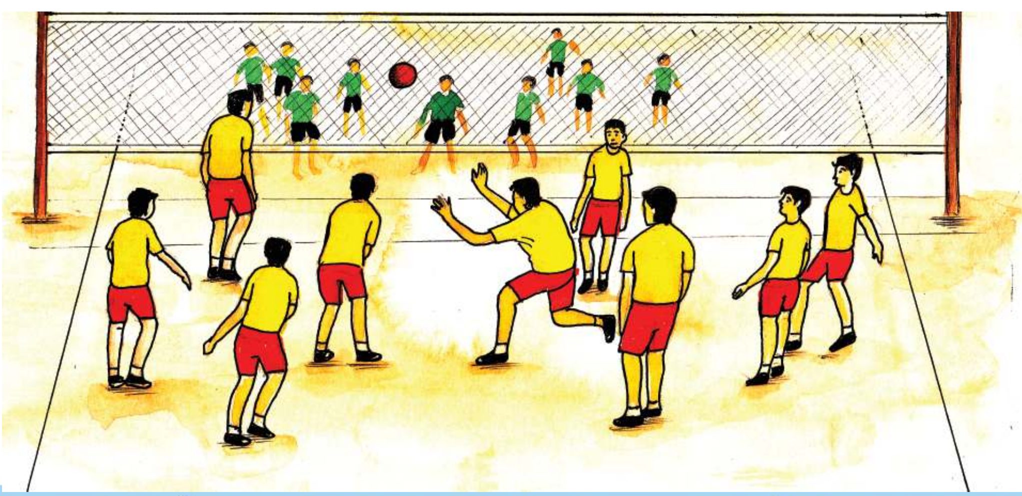
5. വിശ്രമം

വ്യായാമം പോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ് ശരിയായ വിശ്രമവും. ഉറക്കത്തിലാണ് പേശികളുടെ പുനർനിർമാണവും പ്രതിരോധശേഷി വർധനവും വളർച്ചയും വികാസവും ഉണ്ടാകുന്നത്. ഉറക്കത്തിന്റെ അഗാധതയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന 'റാപ്പിഡ് ഐ മൂവ്മെന്റ്' (REM) എന്ന ഘട്ടമാണ് യഥാർഥ വിശ്രമത്തിനാധാരം. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് അറിവുകൾ ക്രോഡീകരിക്കപ്പെടുന്നതും ഓർമശക്തി വർധിക്കുന്നതും.

ആരോഗ്യവും ശരീരസൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും നിലനിർത്താനും കളികളും വ്യായാമ മുറകളും നമ്മെ സഹായിക്കും. എല്ലാവർക്കും അനായാസം ഏർപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ത്രോബോൾ

അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ 9 പേർ വീതമുള്ള രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളാവുക. ഏതെങ്കിലും ടീമിലെ ഒരു കുട്ടി എതിർ ടീമിന്റെ കോർട്ടിലേക്ക് ബോൾ എറിഞ്ഞുകൊണ്ട് സർവ് ചെയ്ത് കളി ആരംഭിക്കുന്നു. ബോൾ കോർട്ടിന് വെളിയിലേക്ക് എറിയുകയോ, നെറ്റിൽ തട്ടിയോ,



അല്ലാതെയോ സ്വന്തം കോർട്ടിൽ വീഴുകയോ ചെയ്താൽ എതിർ ടീമിന് ഒരുപോയിന്റ് ലഭിക്കുന്നു. ബോൾ എതിർ കോർട്ടിൽ വീഴ്ത്താൻ സാധിച്ചാൽ ആ ടീമിന് ഒരു പോയിന്റ് കിട്ടും. പോയിന്റ് നേടിയ ടീം സർവ് ചെയ്ത് കളി തുടരുന്നു. ആദ്യം 15 പോയിന്റ് ലഭിക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

ഇനി നമുക്ക് ഈ കളിയിൽ കുറച്ചുകൂടി മാറ്റങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള 'വോളിബോൾ' എന്ന കളി പരിചയപ്പെടാം.

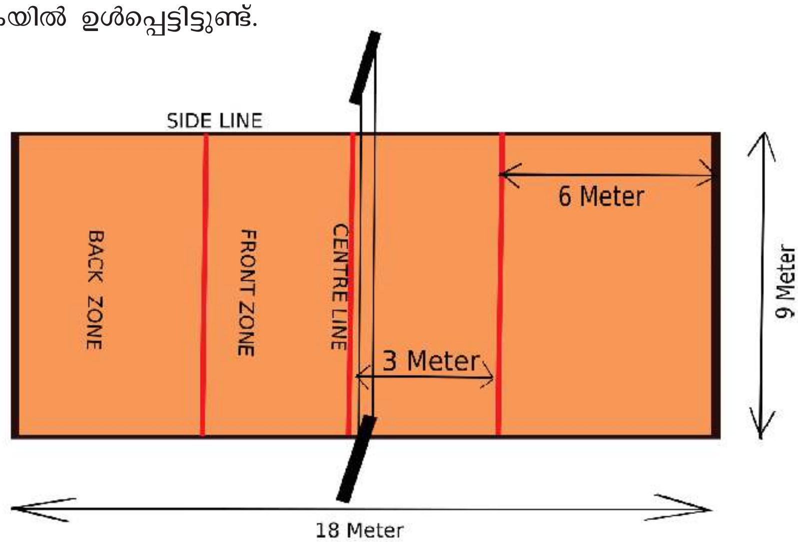
വോളിബോൾ (Volleyball)

ജിമ്മി ജോർജ്

1921–ൽ മദ്രാസിലെ വൈ.എം.സി.എ എന്ന പ്രസ്ഥാനമാണ് വോളിബോൾ കളി ഇന്ത്യയിൽ പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. അക്കാലത്തു തന്നെ വോളിബോൾ കേരളത്തിലും പ്രചാരത്തിൽ വന്നു. കളിക്കാൻ കുറച്ച് സ്ഥലം മതിയെന്ന സൗകര്യമാണ് കേരളത്തിൽ ഈ കളി കൂടുതൽ ജനകീയമാകാൻ കാരണം. ജിമ്മിജോർജ്, കെ.സി.ഏലമ്മ, കെ.ഉദയകുമാർ, സിറിൽ.സി.വള്ളൂർ, ടോം ജോസഫ്, കെ.ജെ.കപിൽദേവ് തുടങ്ങിയവർ കേരളത്തിലെ എക്കാലത്തെയും മികച്ച വോളിബോൾ കളിക്കാരിൽ ചിലരാണ്.

ലോകമെമ്പാടും പ്രചാരമുള്ള ഈ കളിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും നിയന്ത്രിക്കുന്നതും FIVB (Federation Internationale de Volleyball) എന്ന സംഘടനയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ വോളിബോൾ മത്സരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് VFI (Volleyball Federation of India) എന്ന സംഘടനയാണ്.

ഒരു വോളിബോൾ കോർട്ടിന്റെ നീളം 18 മീറ്ററും വീതി 9 മീറ്ററുമാണ്. നെറ്റിന്റെ ഉയരം പുരുഷവിഭാഗത്തിന് 2.43 മീറ്ററും വനിതാവിഭാഗത്തിന് 2.24 മീറ്ററുമാണ്. സബ്ജില്ലാ തലം മുതൽ ഈ കളി ഗെയിംസ് ഇനങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.



കളിക്കുന്ന രീതി

ഒരു വോളിബോൾ ടീമിൽ 12 കളിക്കാർ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഒരു സമയം 6

പേരാണ് നെറ്റിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിൽ നിന്ന് വോളിബോൾ കളിക്കുന്നത്. രണ്ട് പോയിന്റ് വ്യത്യാസത്തിൽ ആദ്യം 25 പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം സെറ്റ് വിജയിക്കുന്നു. 24 പോയിന്റിൽ തുല്യത പാലിച്ചാൽ ആദ്യം രണ്ട് പോയിന്റ് ലീഡ് നേടുന്ന ടീം സെറ്റ് വിജയിക്കുന്നു. പരമാവധി 5 സെറ്റ് നീളുന്ന കളിയിൽ ആദ്യം 3 സെറ്റ് നേടുന്ന ടീം കളി ജയിക്കുന്നു. അഞ്ചാമത്തെ സെറ്റ് 15 പോയിന്റിൽ നിജപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അഞ്ചാം സെറ്റിലും രണ്ട് പോയിന്റ് ലീഡ് എന്ന നിയമം ബാധകമാണ്.

ആരോഗ്യവും ശരീര സൗന്ദര്യവും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

ചിട്ടയായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്ന പല വ്യക്തികളും നമുക്കിടയിൽ ഉണ്ട്. കായിക രംഗത്ത് ഈ രീതിയിൽ തിളങ്ങിനിൽക്കുന്ന ഒരു കായിക താരത്തെ പരിചയപ്പെടൂ.

തന്റെ നാൽപ്പതുകളിലും കളം നിറഞ്ഞു കളിക്കുന്ന ലിയാണ്ടർ പേസ് ആണ് ഒളിംപിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ ടെന്നീസിൽ ആദ്യ മെഡൽ നേടുന്ന ഇന്ത്യാക്കാരൻ. (1996-അറ്റ്ലാന്റാ ഒളിമ്പിക്സിൽ വെങ്കല മെഡൽ).

ശാരീരിക ക്ഷമത നിലനിർത്തി അതുവഴി ശരീര സൗന്ദര്യം വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന നിരവധി പരിശീലനകേന്ദ്രങ്ങൾ ഇന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിലവിലുണ്ട്. ഈ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഭാരോദ്വഹന മത്സരങ്ങൾക്കുള്ള പരിശീലനങ്ങളും (ജിംനേഷ്യം) ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന എയ്റോബിക്സ്, സുംബാഡാൻസ് തുടങ്ങിയവയിലുള്ള പരിശീലനങ്ങളും (ഫിറ്റ്നസ് സെന്റർ) നൽകി വരുന്നു. സാങ്കേതിക പരിശീലനം നേടിയവർക്ക് ഇത്തരം കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പരിശീലകരാകാൻ നിരവധി അവസരങ്ങൾ ഉണ്ട്.

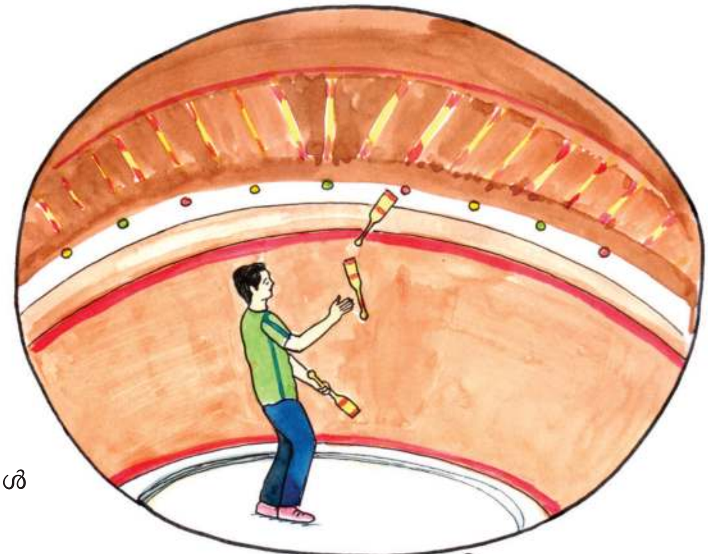
വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ആരോഗ്യത്തെയും സൗന്ദര്യത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് വിവരിക്കുക?
2. ശരീര സൗന്ദര്യം കൈവരിക്കാൻ ആവശ്യമായ വിവിധ വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദമാക്കുക?
3. ശരീര സംസ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതിലുടെ എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നു?
4. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രധാന്യം വിശദമാക്കുക?
5. ശരീര സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും നിലനിർത്തുന്നതിൽ ശരിയായ പോഷകത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം വിശദമാക്കുക?

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ആകാരഭംഗിയും ശരീര സംസ്ഥിതിയും നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ വിവിധതരം വ്യായാമമുറകളുടെ പേരുവിവരവും ചിത്രങ്ങളും ശേഖരിച്ച് ചാർട്ട് തയാറാക്കുക?
2. വോളിബോളിൽ കേരളം കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങളും പ്രശസ്ത കളിക്കാരുടെ വിവരങ്ങളും പട്ടികപ്പെടുത്തുക?

2 ഏകോപനവും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും



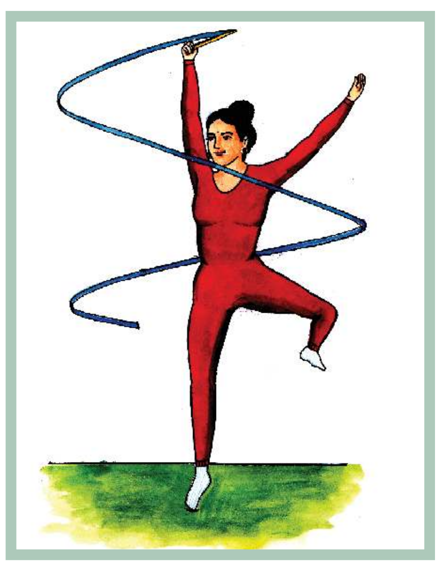
എനിക്കിത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ?

മനു അധ്യാപികയോട് തന്റെ ചിന്ത പങ്കുവച്ചു.

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ പേശികളുടെയും അവയവങ്ങളുടെയും നാഡീഞരമ്പുകളുടെയും കൃത്യമായ ഏകോപനം (Neuromuscular Co-ordination) കൊണ്ടാണ് ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നത്.

ഒരേസമയം രണ്ടോ അതിലധികമോ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് അമ്മാനമാടുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്. "ജഗ്ലിങ്" എന്നാണിതിന് പറയുന്നത്. ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ മനുവിനും ഇത് സാധ്യമാകും.

ഫുട്ബോളിലെ ജഗ്ലിങ്, ജിംനാസ്റ്റിക്സിലെ റിഥം എക്സർസൈസ് എന്നിവ ഏകോപനം അവശ്യം വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.



അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്താണ് പേശികളുടെ ഏകോപനം.

> ***ഏകോപനം:*** ശരീരത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത പേശീ ചലനങ്ങളെ സംയോജിപ്പിക്കുന്ന കഴിവിനെയാണ് ഏകോപനം എന്ന് പറയുന്നത്.

നാഡീ, പേശീ വ്യവസ്ഥകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സംയോജനത്തിലൂടെയാണ് ഏകോപനം സാധ്യമാകുന്നത്. ഏഴ് വ്യത്യസ്ത കഴിവുകളുടെ ഒരുമയിലൂടെയാണ് ശരീരത്തിന്റെ ഏകോപനം നടപ്പിലാകുന്നത്.

റിഥം എബിലിറ്റി, റിയാക്ഷൻ എബിലിറ്റി, ബാലൻസ് എബിലിറ്റി, അഡാപ്റ്റേഷൻ എബിലിറ്റി, കപ്ലിങ് എബിലിറ്റി, ഡിഫറൻസ് എബിലിറ്റി, ഓറിയന്റേഷൻ എബിലിറ്റി എന്നിവയിലൂടെയാണ് ഏകോപനം സാധ്യമാകുന്നത്.

ഏകോപനം ആവശ്യമായിവരുന്ന ചില കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

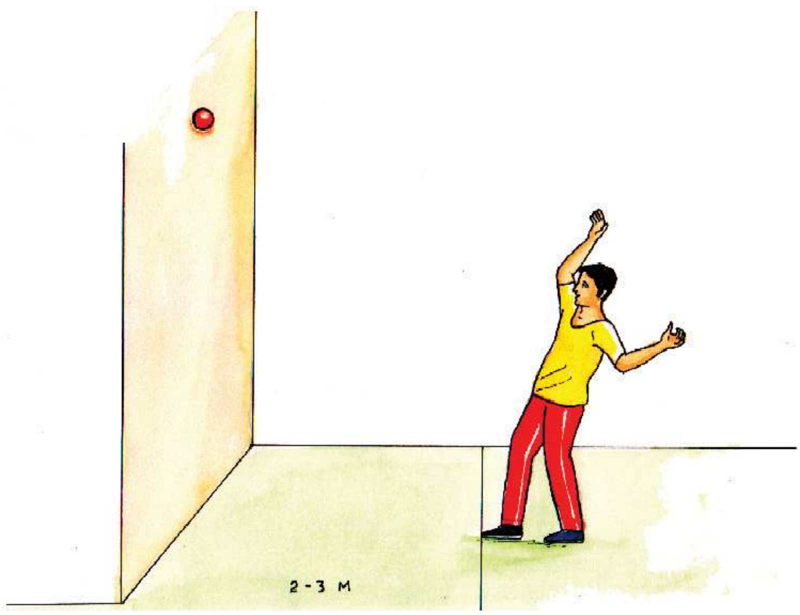
- -

- -

- -

ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഏകോപനത്തിന്റെ അളവ് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എങ്കിൽ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഏകോപനത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസിലാക്കാം. ഇത് നമ്മുടെ ഏകോപനം മനസിലാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു അംഗീകൃത മാർഗം കൂടിയാണ്.

ഓൾട്ടർനേറ്റ് ഹാൻഡ്‌വാൾ ടോസ് ടെസ്റ്റ്



ചെയ്യേണ്ട രീതി

ചിത്രത്തിലെ പോലെ നിരപ്പായ ഒരു ഭിത്തിക്ക് അഭിമുഖമായി രണ്ടോ മൂന്നോ മീറ്റർ അകലത്തിൽ നിൽക്കുക. ഒരു കൈകൊണ്ട് ബോൾ എറിയു

കയും മറ്റേ കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. 30 സെക്കന്റ് നേരത്തിനുള്ളിൽ എത്ര തവണ ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ഈ ടെസ്റ്റിന്റെ സ്കോർ.

വിലയിരുത്തൽ

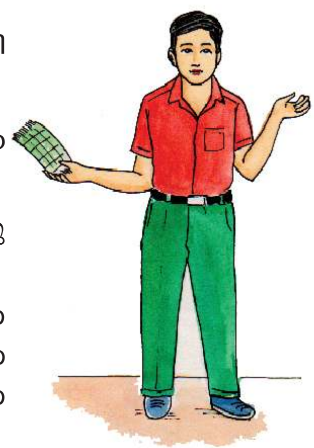
30 സെക്കന്റ് സമയത്തിനുള്ളിൽ എത്ര തവണ നിങ്ങൾ സ്കോർ ചെയ്തു എന്ന് ചുവടെ രേഖപ്പെടുത്തുക. അതോടൊപ്പം പട്ടികയിലെ സ്കോർ നോക്കി നിങ്ങളുടെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യാം.

ഗ്രേഡിങ് രീതി	
റേറ്റിങ്	**സ്കോർ**
മികച്ചത്	35 ന് മുകളിൽ
വളരെ നല്ലത്	30–34
നല്ലത്	20–29
ശരാശരി	15–19
ശരാശരിക്ക് താഴെ	15 ന് താഴെ

എനിക്ക് ലഭിച്ച സ്കോർ : ....

എനിക്ക് ലഭിച്ച ഗ്രേഡ് : ....

ഏകോപനം വർധിപ്പിക്കാനുള്ള ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ



1. ഇരുകൈകളിലും ടവൽ പിടിച്ചശേഷം മുകളിലേക്ക് മാറി മാറി എറിയുകയും തിരികെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

   കൈകളും കണ്ണുകളും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനമാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ സാധ്യമാകുന്നത്.

   30 സെക്കന്റ് തുടർച്ചയായി ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്തു നോക്കൂ.

   അതിനുശേഷം ഈ പ്രവർത്തനം മൂന്ന് ടൗവൽ ഉപയോഗിച്ചും നാല് ടവൽ ഉപയോഗിച്ചും ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കൂ. അതോടൊപ്പം നടന്നുകൊണ്ടും ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇതിനു സമാനമായ ഒരു പ്രവർത്തനം കൂടി പരിചയപ്പെടാം.

2. ഇരുകൈകളിലും ഒരേസമയം ബോൾ പിടിച്ചശേഷം മാറി മാറി മുകളിലേക്ക് എറിയുകയും തിരികെ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആദ്യം രണ്ട് ബോൾ ഉപയോഗിച്ച് എറിഞ്ഞ് പിടിക്കുകയും പടിപടിയായി പന്തുകളുടെ എണ്ണം വർധിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തനം തുടരുകയും ചെയ്യുക. ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവിനനുസരിച്ച് ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യുക.

നിങ്ങൾ അഭ്യസിച്ച രണ്ടുപ്രവർത്തനങ്ങളിലും 'ഏകോപനം' സാധ്യമായോ? ഇവയ്ക്ക് സമാനമായ മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾ പരിശീലിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അനുഭവം രേഖപ്പെടുത്തുക.

- -

- -

ശാരീരികക്ഷമതയ്ക്കൊപ്പം ഏകോപനവും കൂടി വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് സാധാരണയായി ചെയ്തുവരുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് എയ്റോബിക്സ്, സൂംബാ ഡാൻസ് തുടങ്ങിയവ.

എയ്റോബിക്സ് : സംഗീതത്തോടൊപ്പവും അല്ലാതെയും ദീർഘനേരം ചെയ്യുന്ന കായിക പ്രവർത്തനമാണിത്. ശരീരത്തിൽ ഓക്സിജൻ വിതരണവും ഉപഭോഗവും വർധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ശാരീരിക വ്യായാമം കൂടിയാണിത്. അമേരിക്കക്കാരനായ കെന്നറ്റ് എച്ച്.ഹൂപ്പർ എന്ന വ്യക്തിയാണ് ഇതിനെ പ്രചാരത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതിന് മുൻകൈയെടുത്തത്.

സൂംബാ ഡാൻസ്: സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടെ ഡാൻസും എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങളും കൂട്ടി ചേർത്ത് താളാത്മകമായി ചെയ്യുന്ന വ്യായാമ രീതിയാണിത്. കൊളംബിയൻ ഡാൻസറായ ആൽബർട്ടോ ബെറ്റോ ഫർസ് ആണ് ഇത് പ്രചാരത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നത്.

ഐ.സി.ടിയുടെ സഹായത്തോടെ എയ്റോബിക്സ്, സുംബാഡാൻസ് തുടങ്ങിയവയുടെ വീഡിയോകൾ കാണുകയും 30-40 മിനിട്ടുവരെ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എയ്റോബിക്സ്/സുംബാഡാൻസ് എന്നിവ ദിവസേന ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു.

- ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിക്കുന്നു.
- ഹൃദയപേശികളുടെ പ്രവർത്തനശേഷി വർധിക്കുന്നു.
- രക്തസമ്മർദം കുറയുന്നു
- ശരീരവും മനസ്സും ഉന്മേഷഭരിതമാകുന്നു.

എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം മനസിലാക്കിയല്ലോ...

സംഗീതത്തിന്റെ സഹായത്താൽ 30-40 മിനിട്ട് നേരം നിങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ എയ്റോബിക് സ്റ്റെപ്പ് രീതികൾ ചുവടെ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഉദാ: ഇരുകൈകളും തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഉയർത്തുന്നതോടൊപ്പം വലതുകാൽ മുന്നോട്ട് ഉയർത്തുക.

സ്റ്റെപ്പ് 1 ....

സ്റ്റെപ്പ് 2 ....

സ്റ്റെപ്പ് 3 ....

സ്റ്റെപ്പ് 4 ....

സ്റ്റെപ്പ് 5 ....

സ്റ്റെപ്പ് 6 ....

സ്റ്റെപ്പ് 7 ....

സ്റ്റെപ്പ് 8 ....

എയ്റോബിക്/സുംബാഡാൻസ് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ 'ഏകോപനം' സാധ്യമാകുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

- -

- -

- -

ഏകോപനം വർധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള രണ്ട് വ്യത്യസ്ത വ്യായാമ രീതികൾ നാം പരിശീലിച്ചുവല്ലോ. ഏകോപനം കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ള ഒരു ഗെയിമാണ് വുഷു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പ്രചാരം കുറവാണെങ്കിലും നിലവിൽ സ്കൂൾ തലം മുതൽ അംഗീകാരം ലഭിച്ചതും, കുട്ടികൾ പരിശീലിക്കുന്നതുമായ ഒരു ആയോധന കായിക ഇനമാണിത്.

വുഷു

പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ചൈനയിലാണ് വുഷു ആദ്യമായി രൂപം കൊണ്ടത്. ചൈനയിൽ നിലനിന്നിരുന്ന വിവിധതരം ആയോധനകലകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുക എന്നതായിരുന്നു ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. **'വു'** എന്നാൽ 'മിലി

ട്ടറി' അല്ലെങ്കിൽ 'ആയോധന' എന്നും **'ഷു'** എന്നാൽ 'കല' എന്നുമാണ് അർഥം. മത്സരാടിസ്ഥാനത്തിൽ വുഷു പ്രധാനമായും 2 തരത്തിലാണ് അഭ്യസിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തു നടന്ന 35-ാമത് ദേശീയ ഗെയിംസിൽ ഇതൊരു മത്സര ഇനമായിരുന്നു. കൂടാതെ സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷനും ഈ ഗെയിമിൽ മത്സരം നടത്തിവരുന്നു. ഈ ആയോധന കലയുടെ രണ്ട് രീതികളാണ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

1. **തൗലു (Performance Form)**

   ഒരു വ്യക്തിഗത പെർഫോർമൻസ് രീതിയാണിത്. ചെറുതും വലുതുമായ ആയുധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചും അല്ലാതെയുമാണ് ഈ രീതി അഭ്യസിക്കുന്നത്.

2. **ഷാൻഷൂ (Fighting)**

   ഇത് ഗുസ്തി, ബോക്സിങ്, കിക്ക് ബോക്സിങ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി ചെയ്യുന്ന ആധുനിക ആയോധനകലയാണ്.

ഏകോപനം വർധിപ്പിക്കാനുള്ള ചില വ്യായാമ മുറകൾ നാം പരിചയപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞു. അതുപോലെ തന്നെ ഏകോപനം ഒരു പരിധിവരെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില യോഗാസനങ്ങളെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

യോഗ

പൗരാണിക ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ അമൂല്യമായ വരദാനമാണ് യോഗ. ശരീരവും മനസ്സും ചിന്തയും പ്രവൃത്തിയും തമ്മിലുള്ള ദൃഢമായ ഐക്യവും പൊരുത്തവും കൂടാതെ സമഗ്രമായ ആരോഗ്യത്തിലേക്കും സൗഖ്യത്തിലേയ്ക്കുമുള്ള സമീപനവുമാണ് യോഗ സ്വീകരിക്കുന്നത്. യോഗ കേവലം ശാരീരിക വ്യായാമ മുറമാത്രമല്ല ശരീരം, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ബുദ്ധി എന്നിവ ഏകീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു ജീവിതചര്യകൂടിയാണ്. ഈ ക്ലാസിൽ വിവിധ യോഗാസനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഭ്രാമരി എന്ന പ്രാണായാമത്തെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

ഗരുഡാസനം

ദീർഘകാല പരിശീലനത്തിലൂടെ ഗരുഡനെപ്പോലെ ഏകാഗ്രതയും സൂക്ഷ്മ ദൃഷ്ടിയും ലഭിക്കുന്ന ആസനമായതിനാൽ 'ഗരുഡാസനം' എന്ന പേരുലഭിച്ചു.

ഗരുഡാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെകൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടങ്ങൾ ഓരോന്നും നിങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

ഗരുഡാസനം

ഘട്ടം 1

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ നേരെ നിവർന്ന് സ്ഥിതി പൊസിഷനിൽ നിൽക്കുക.

ഘട്ടം 2

ശേഷം വലതുകാൽ ഉയർത്തി ഇടതുകാലിന്റെ മുന്നിലൂടെ കൊണ്ടുവന്നു വലതുകാൽ പാദം ഇടതു കണങ്കാലിനെ ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം ഇരു കൈകളും തോളിനുസമം വശങ്ങളിലേക്കു ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം 3

തുടർന്ന് കൈകൾ മുന്നിലേക്ക് നീട്ടി വലതുകൈ ഇടതുകൈയുടെ മുകളിൽ വരത്തക്കവണ്ണം പിണച്ച് കൈപ്പത്തികൾ ചേർത്ത് മൂക്കിനു നേരെ പിടിക്കുക.

ഘട്ടം 4

സാവകാശം കാൽമുട്ട് മടക്കി നട്ടെല്ല് വളയ്ക്കാതെ ശരീരത്തെ അല്പം താഴ്ത്തി നിൽക്കുക.

ഘട്ടം 5

സാവധാനം തിരികെ സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.

ഗരുഡാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- കൈകാൽ പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും അയവും ബലവും വർധിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥ വർധിക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

ഗരുഡാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

....

....

വക്രാസനം

ഇരുന്നുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ പാർശ്വഭാഗം എതിർദിശയിലേക്ക് വക്രാകൃതിയിൽ തിരിച്ചു കൊണ്ടു വരുന്നതിനാൽ വക്രാസനം എന്ന പേരുലഭിച്ചു.

വക്രാസനം

വക്രാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഇവ ഓരോന്നും സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

ഘട്ടം 1

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ സ്ഥിതി പൊസിഷനിൽ ഇരിക്കുക.

ഘട്ടം 2

വലതുകാൽ മുട്ട് മടക്കി വലതു കാൽപാദം ഇടതു കാലിന്റെ ഇടതുവശത്ത് തറയിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3

വലതു കൈ ശരീരത്തിന്റെ പിന്നിൽ വലതു വശത്തേയ്ക്ക് ചിത്രത്തിലേപ്പോലെ ഊന്നി വച്ച് ശരീരത്തെ പറ്റാവുന്നത്ര വലതുവശത്തേക്ക് തിരിക്കുക. വീണ്ടും ഘട്ടം ഒന്നിലേക്ക് വന്ന് ശരീരത്തിന്റെ മറുഭാഗത്തും ഇതുപോലെ ആവർത്തിക്കുക.

ഘട്ടം 4

സ്ഥിതിയിലേയ്ക്ക് വരുക.

വക്രാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിനെ ഇരുവശത്തേക്കും അനായാസം തിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നെഞ്ചിന് വികാസവും ഉദര പേശികൾക്ക് അയവും ബലവും വർധിപ്പിക്കുന്നു.

വക്രാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

....

....

....

....

സർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനം ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും ഗുണം ലഭിക്കുന്ന ആസനമാണ്.

സർവാംഗാസനം

സർവാംഗാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെകൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടങ്ങൾ ഓരോന്നും നിങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

ഘട്ടം 1

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ സ്ഥിതി പൊസിഷനിൽ കിടക്കുക.

ഘട്ടം 2

ശ്വാസം പതുക്കെ ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് കാലുകൾ ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് തറനിരപ്പിന് ലംബമായി ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം3

പതുക്കെ മുഴുവൻ ശരീരഭാഗത്തെ തറയിൽ നിന്നും ഉയർത്തി ഇരു കൈമുട്ടുകൾ നിലത്ത് ഉറപ്പിച്ച് അതാത് കൈപ്പത്തികൾ കൊണ്ട് ഇടുപ്പിൽ താങ്ങി ശരീരത്തെ 90°യിൽ നിർത്തി കീഴ്ത്താടി നെഞ്ചിന്റെ മേൽഭാഗത്ത് തൊടുക.

ഘട്ടം 4

ശ്വാസം പതുക്കെ വിടുന്നതോടൊപ്പം ഇരുകൈകൾ നിവർത്തി കൈപ്പത്തികൾ നിലത്ത് പതിച്ച് സാവധാനം ശരീരത്തെ പതുക്കെ തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തി സ്ഥിതിയിൽ വരുക.

സർവാംഗാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- രക്തചംക്രമണം സുഗമമാക്കുന്നു.
- തലച്ചോറിലേക്കുള്ള ശുദ്ധരക്ത പ്രവാഹം വർധിക്കുന്നു.
- കഴുത്തിലെയും ചുമലിലെയും പേശികൾക്ക് ശക്തി വർധിക്കുന്നു.
- മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സർവാംഗാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

....

....

....

മാനസികപിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനും മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതവർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതുമായ "ഭ്രാമരി" എന്ന സുപ്രധാന പ്രാണായാമത്തെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം

വണ്ടിന്റെ (ഭ്രമരം) മൂളൽ ശബ്ദത്തെ അനുകരിച്ച് ചെയ്യുന്ന ശ്വസനക്രിയയാണ് ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം.

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

ഘട്ടം 1

ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ നട്ടെല്ല് നേരെ നിവർത്തി സുഖാസനത്തിലിരിക്കുക.

ഘട്ടം 2

ഇരുകൈകളുടെയും ചൂണ്ടുവിരൽ കൊണ്ട് അതാത് ചെവിയുടെ ദ്വാരങ്ങൾ അടച്ച് കൈമുട്ടുകൾ ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3

വയറും നെഞ്ചും നിറയത്തക്കവിധം ശ്വാസം പതുക്കെ ദീർഘമായി ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.

ഘട്ടം 4

തൊണ്ടയിൽ നിന്നും വണ്ടിന്റെ മൂളലിനോട് സാമ്യമുള്ള ശബ്ദം പറ്റാവുന്നത്ര സമയം സാവകാശം പുറപ്പെടുവിക്കുക. മൂളൽ ശബ്ദത്തിന്റെ താളക്രമം ഒരുപോലെയായിരിക്കണം. മൂളുന്നതോടൊപ്പം ശ്വാസം സ്വമേധയാ പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്നതായിരിക്കും.

ഘട്ടം 5

മൂളൽ ശബ്ദത്തിന്റെ അവസാനം ശ്വാസത്തെ രണ്ട് സെക്കന്റ് വെളിയിൽ നിർത്തി വീണ്ടും പതുക്കെ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ഘട്ടം നാലിൽ പ്രതിപാദിച്ചതുപോലെ ആവർത്തിക്കുക. ചുരുങ്ങിയത് 7 തവണ ചെയ്യുക.

ഘട്ടം 6

7 തവണ ആവർത്തിച്ചതിനുശേഷം കുറച്ചു സമയം ചെവിയുടെ ദ്വാരങ്ങൾ അടച്ച് വച്ചുകൊണ്ട് മൂളൽ ശബ്ദത്തിന്റെ അനുനാദം മസ്തിഷ്കത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. കൈകൾ താഴ്ത്തി സുഖാസനത്തിലിരിക്കുക.

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- മാനസികപിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഓർമശക്തിയും ഏകാഗ്രതയും വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ഏകോപനം കൂടുതലായി ആവശ്യമായി വേണ്ട മൂന്ന് കളികളുടെ പേരെഴുതുക?
2. സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ വിവരിക്കുക?
3. ഏകോപനം എന്നാലെന്ത്? ഏകോപനം വർധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദമാക്കുക?
4. ഏതെല്ലാം കഴിവുകളുടെ സമ്മിശ്രരൂപമാണ് ഏകോപനം? വിശദമാക്കുക?

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ഏകോപനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന വിവിധ യോഗാസനമുറകൾ കണ്ടെത്തി ചിത്രം സഹിതം ചാർട്ട് തയാറാക്കി ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.
2. വിവിധ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏകോപനം ആവശ്യമായി വരുന്ന നൈപുണികൾ ICT യുടെ സഹായത്തോടെ ശേഖരിച്ച് ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

3 ഉത്തേജക മുക്തമായ കായികരംഗം

പത്ര പാരായണത്തിനിടയിൽ ഒരു വാർത്ത ലിജുവിന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. ആസ്ട്രേലിയയിലെ ഗോൾഡ് കോസ്റ്റിൽ 2018 ഏപ്രിലിൽ നടന്ന കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസിൽ നിന്നും രണ്ട് കായികതാരങ്ങളെ സംഘാടകർ അയോഗ്യരാക്കി എന്നതായിരുന്നു വാർത്ത. ഈ വാർത്ത തന്റെ കായികാധ്യാപകനെ കാണിക്കുകയും വാർത്തയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ തിരക്കുകയും ചെയ്തു.

കായികമത്സരത്തിനിടയിലെ പരിശോധനയിൽ താമസസ്ഥലത്തു നിന്നും സിറിഞ്ചു കിട്ടാനിടയായതിനാൽ ഡോപ്പിങുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഗെയിംസ് സംഘാടകർ ഏർപ്പെടുത്തിയിരുന്ന 'നോ നീഡിൽ പോളിസി' ലംഘിച്ചതുകാരണമാണ് അവരെ പുറത്താക്കിയതെന്ന് കായികാധ്യാപകൻ അവനോട് പറഞ്ഞു.

'ഡോപ്പിങ്' എന്നാൽ എന്താണ്? ലിജു ചോദിച്ചു. "ചില കായികതാരങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ അവലംബിക്കുന്ന കൃത്രിമമായ മാർഗങ്ങളെയാണ് ഡോപ്പിങ് എന്നുപറയുന്നത്", അധ്യാപകൻ വിശദീകരിച്ചു. രോഗനിവാരണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ, ചില ലഹരി വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇവയെ ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിക്കാറ്.

ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ശാരീരികമായി എന്തെങ്കിലും ദോഷമുണ്ടോ?- ലിജുവിന്റെ സംശയം തുടർന്നു.

തീർച്ചയായും! അധ്യാപകൻ തുടർന്നു. ശരീരത്തിന് മാരകമായ അനേകം പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഈ ഉത്തേജക വസ്തുക്കൾ മൂലമുണ്ടാകുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരം എന്നുമാത്രമല്ല മരണം വരെ സംഭവിക്കാവുന്ന തരത്തിൽ അപകടകരവുമാണ്.

1960 റോം ഒളിമ്പിക്സിൽ ഡെൻമാർക്കിന്റെ സൈക്ലിങ് താരമായ നൂഡ് എൻമാർക്ക് ജെൻസൺ മത്സരത്തിനിടെ കുഴഞ്ഞുവീണു മരിച്ചു. പരിശോധനയിൽ അദ്ദേഹം ഉത്തേജകമരുന്നുകളായ അംഫിറ്റമൈൻ, നിക്കോട്ടിനൈൽ ടാർട്രേറ്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതായി തെളിഞ്ഞു.

ഇത്രക്കു ദോഷകരമായിരുന്നിട്ടും ചില കായികതാരങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് പ്രകടനം മെച്ചമാക്കാൻ ഈ മാർഗം തേടുന്നു?

എന്താണ് WADA യും NADA യും

സ്വിറ്റ്സർലാന്റിൽ 1999-ൽ നടന്ന ഇന്റർനാഷണൽ ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റി അന്തർദേശീയ കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കായികതാരങ്ങളുടെ ഉത്തേജക മരുന്നുപയോഗം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും പരിശോധന നടത്തുന്നതിനും ഒരു സ്വതന്ത്ര ഏജൻസി രൂപീകരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. ആ വർഷം തന്നെ സ്വിറ്റ്സർലാന്റിലെ ലൗസേൻ ആസ്ഥാനമാക്കി ഇന്റർനാഷണൽ ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റിയുടെയും വിവിധദേശീയ സർക്കാരുകളുടെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'വേൾഡ് ആന്റി ഡോപ്പിങ് ഏജൻസി' (WADA) രൂപീകരിച്ചു. കായികരംഗത്തെ ഉത്തേജക മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം തടയുന്നതോടൊപ്പം നിരോധിത മരുന്നുകളും, ഡോപ്പിങിന്റെ പരിശോധനാ രീതികളും തീരുമാനിക്കുന്നത് ഈ ഏജൻസിയാണ്. എല്ലാ അന്താരാഷ്ട്ര കായികമത്സരങ്ങളിലും WADA യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഡോപ്പിങ് പരിശോധന നടത്തുന്നു. ഇന്ത്യ ഈ സംഘടനയിലെ സ്ഥാപകാംഗമാണ്. ദേശീയതലത്തിൽ ഡൽഹി ആസ്ഥാനമായി നാഷണൽ ആന്റി ഡോപ്പിങ് ഏജൻസി (NADA) 2005-ൽ രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു. ദേശീയമത്സരങ്ങളിൽ ഉത്തേജക മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച പരിശോധനകൾ NADA യുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് നടക്കുന്നത്.

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

NATIONAL ANTI DOPING AGENCY INDIA
Play fair

"ആശാസ്യമല്ലാത്ത മാർഗങ്ങളിലൂടെ വിജയികളും, പ്രശസ്തരും, ധനികരും ഒക്കെ ആകാനുള്ള ദുരാഗ്രഹമാണ് ഇത്തരം വഴികളിലൂടെ പോകാൻ ചില കായിക താരങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അത്‌ലറ്റുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഈ പ്രവൃത്തി അത്യന്തം ഹാനികരമാണ് എന്നതിലുപരി പരിശോധനയിൽ ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചതായി കണ്ടെത്തിയാൽ കായികരംഗത്തുനിന്നും ആജീവനാന്ത വിലക്കുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള കടുത്ത ശിക്ഷയാണ് ലഭിക്കുക. കായികപ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ വഞ്ചനാപരമായ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് കായിക താരത്തിനും സമൂഹത്തിനും, രാജ്യത്തിനും ദുഷ്പേരുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ദേശീയ അന്തർദേശീയ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടവർ കർശനമായ ഡോപ്പിങ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നു", അധ്യാപകൻ പറഞ്ഞു.

ലിജുവും കായികാധ്യാപകനുമായുള്ള സംഭാഷണം നിങ്ങൾ വായിച്ചുവല്ലോ. കായികരംഗത്ത് അസാൻമാർഗികമായ രീതികൾ സ്വീകരിക്കാതെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ച് മാതൃക കാട്ടിയ കായികതാരങ്ങളെ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

ഉത്തേജക മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം കൂടുതലായി കാണുന്നത് കരുത്ത് ആവശ്യമായ ഗുസ്തി, ഭാരോദ്വഹനം തുടങ്ങിയ മത്സരങ്ങളിലാണ്. ഇതിനുപുറമെ, ശാരീരിക സ്ഥിരത ആവശ്യമുള്ള അത്‌ലറ്റിക് മത്സരങ്ങളായ ദീർഘദൂരഓട്ടം, നീന്തൽ, സൈക്ലിങ് ഇനങ്ങളിലും, ഏകാഗ്രത ആവശ്യ

മായ ഷൂട്ടിങ്, അമ്പെയ്ത്ത് എന്നീ ഇനങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കുന്നവരിൽ ചിലർ തങ്ങളുടെ കഴിവ് കൃത്രിമമായി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചില ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ ശരീരത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

മരുന്നുകൾ	പാർശ്വഫലം
സ്റ്റിറോയ്ഡുകൾ	• ആക്രമണ സ്വഭാവം ഉണ്ടാകുന്നു • ഹൃദയ സ്തംഭനം ഉണ്ടാകുന്നു
സ്റ്റിമുലന്റുകൾ	• ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം • രക്തചംക്രമണ തടസ്സം
ഡൈയൂറെറ്റിക്സ്	• വൃക്ക തകരാറ് • നിർജലീകരണം
ഹോർമോണുകൾ	• രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നു

ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങ്

ഉത്തേജക മരുന്നുകളുടെ വ്യത്യസ്ത പ്രയോഗരീതികളിലൊന്നാണ് 'ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങ്'. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർധിപ്പിച്ച് രക്തത്തിന്റെ ഓക്സിജൻ വാഹകശക്തികൂട്ടാനുള്ള ശ്രമമാണ് ഇത്. മത്സരത്തിനും ആഴ്ചകൾക്കു മുമ്പേ കായിക താരത്തിന്റെയോ, മറ്റേതെങ്കിലും ദാതാവിന്റെയോ രക്തം ശേഖരിച്ച് ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ വേർപെടുത്തി സംരക്ഷിച്ച് മത്സരത്തിനു മുമ്പ് കുത്തിവയ്ക്കുന്ന രീതിയാണ് ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങ്. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് എറിത്രോപൊയറ്റിൻ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. സഹനശക്തി കൂടുതലായി വേണ്ട ദീർഘദൂര ഓട്ടം പോലുള്ള മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരാണ് ഈ രീതി അവലംബിക്കുന്നത്. നിലവിൽ ഈ രീതി നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങ്ങിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

- രക്തത്തിന്റെ സാന്ദ്രത കൂടി രക്തചംക്രമണത്തിന് വേഗതകുറയുകയും ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗപകർച്ചയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർധിക്കുന്നു.

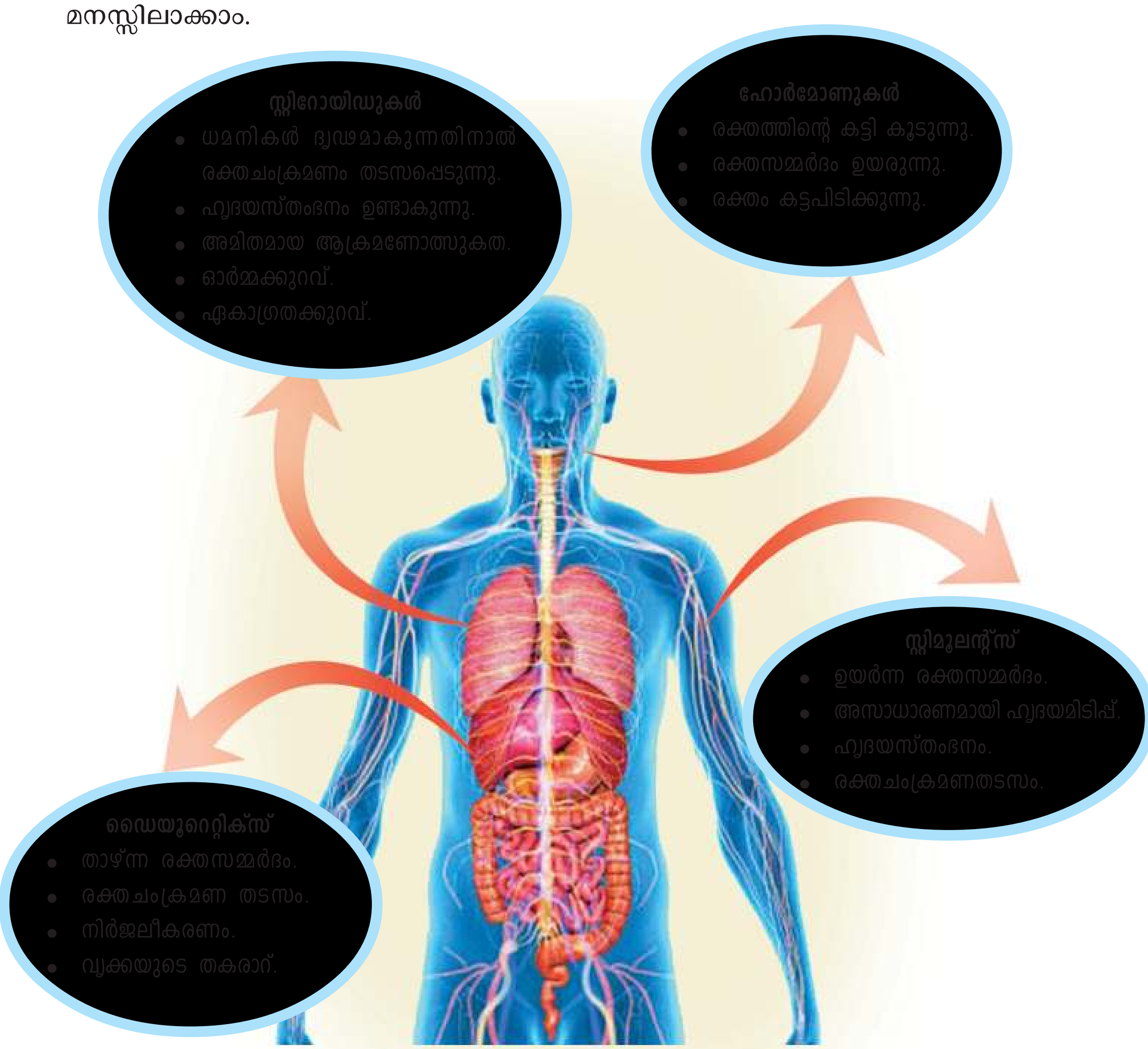
ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ട്

പ്രൊഫഷണൽ അത്‌ലറ്റുകളെ പല ഘട്ടങ്ങളായി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ശരീരത്തിലെ വിവിധ വസ്തുക്കളുടെയും പദാർത്ഥങ്ങളുടെയും (ഉദാ. ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ) സാന്നിധ്യം, അളവ് തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് 'ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ട്.' ഉത്തേജക മരുന്നുകളുടെ സാന്നിധ്യം പരിശോധിക്കുന്നതിനുപകരം ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ടിലെ വിവരങ്ങളിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസം നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടാൽ കായികതാരം ഉത്തേജകം ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ കായികതാരം പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ കായികമേഖലയിൽ നിന്ന് അയാൾക്ക് ആജീവനാന്ത വിലക്ക് വരെ നേരിടേണ്ടിവരും.

- കരൾ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥിയെ തകരാറിലാക്കുന്നു.

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക

ഉത്തേജകങ്ങൾ ശരീരത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ എങ്ങനെയെല്ലാം ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് ചിത്രനിരീക്ഷണത്തിലൂടെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.



ഉത്തേജക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലായില്ലേ? തെറ്റായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ വിജയം കൈവരിക്കാമെന്ന ധാരണ കായിക സംസ്കാരത്തിന് യോജിച്ചതല്ല. കായികമത്സരങ്ങളുടെ സംശുദ്ധി സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള കടമ കായിക താരങ്ങൾക്കും പരിശീലകർക്കും സംഘാടകർക്കും സമൂഹത്തിനുമുണ്ട്. അർപ്പണബോധം, ചിട്ടയായ പരിശീലനം, ശരിയായ പോഷകാഹാര ഉപഭോഗം എന്നിവയിലൂടെ കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താനാകും. ആശങ്കയില്ലാതെ പരസ്പരബഹുമാനത്തോടെ നിയമാനുസൃതമായി സൗഹൃദപൂർവം

എന്താണ് ഫെയർ പ്ലേ...

നിത്യജീവിതത്തിലെന്നപോലെ കായിക മേഖലയിലും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ വിവിധ മൂല്യങ്ങളുടെ ഉൾക്കൊള്ളലും പ്രാവർത്തികമാക്കലും എന്ന ആശയത്തെയാണ് 'ഫെയർ പ്ലേ' എന്നു പറയുന്നത്. നീതിയുക്തമായ മത്സരം, പരസ്പര ബഹുമാനം, സൗഹൃദം, സംഘബോധം, സമത്വം, ഉത്തേജകമരുന്ന് രഹിതമായ കളി, ആത്മാർത്ഥത, ഐക്യദാർഢ്യം, സഹിഷ്ണുത, കരുതൽ, മികവ്, സന്തോഷം എന്നിങ്ങനെയുള്ള എഴുതിയതും എഴുതപ്പെടാത്തതുമായ മൂല്യങ്ങളോടുള്ള ബഹുമാനമാണിത്. കളിക്കളത്തിനകത്തും, പുറത്തും അനുഭവപ്പെടുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്ന ഉന്നതമായ ഗുണഗണങ്ങൾ ഫെയർ പ്ലേയുടെ ഘടകങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കായികമത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന 'ഫെയർപ്ലേ'പോലുള്ള ആശയങ്ങൾ കായികരംഗം സമൂഹത്തിനു നൽകുന്ന സന്ദേശമാണ്.

ചുവടെ ഒരു പദപ്രശ്നം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പഠിച്ചവിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പദപ്രശ്നം പൂരിപ്പിക്കുക. സൂചനകൾ ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്നു. അധ്യാപികയുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

പദപ്രശ്നം

	1 ഹോ	9 സ്റ്റി						3 സ്റ്റി		5 അം
					6 വാ		2 ഡൈ		4 ഫെ	
				8 നാ						
		11 ആ								
		10 എ								
		12 ബ്ല								
7 ബ										

സൂചനകൾ

താഴേക്ക് (Downwards)

1. രക്തം ശരീരത്തിൽ കട്ട പിടിക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന ഉത്തേജക മരുന്ന് ഏതാണ്?
2. നിർജലീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഉത്തേജക മരുന്ന് ഏതാണ്?
3. കായികതാരങ്ങളിൽ ആക്രമണ സ്വഭാവം വളർത്തുന്ന ഉത്തേജക മരുന്ന് ഏതാണ്?
4. നിത്യ ജീവിതത്തിലെന്ന പോലെ കായിക മേഖലയിലും വിവിധ മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കളിക്കുന്ന രീതിക്ക് പറയുന്ന പേര് എന്താണ്?
5. 1960 റോം ഒളിമ്പിക്സിൽ ഡെൻമാർക്കിന്റെ സൈക്ലിങ് താരം നൂഡ് എൻമാർക്ക് കഴിച്ച ഉത്തേജക മരുന്നിന്റെ പേര് എഴുതുക?
6. എല്ലാ അന്താരാഷ്ട്ര കായികമത്സരങ്ങളിലും ഡോപ്പിങ് പരിശോധന നടത്തുന്ന ഏജൻസി.

കുറുകെ (Across)

7. അത്‌ലറ്റുകളെ പല ഘട്ടങ്ങളിൽ പരിശോധിച്ച് വിവിധ വസ്തുക്കളുടെയും പദാർത്ഥങ്ങളുടെയും സാന്നിധ്യം രേഖപ്പെടുത്തുന്ന രീതി.
8. ദേശീയമത്സരങ്ങളിൽ ഡോപ്പിങ് പരിശോധന നടത്തുന്ന ഏജൻസി.
9. രക്തസമ്മർദം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന ഉത്തേജകം.

10. ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉത്തേജകം.
11. 2018ലെ കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് നടന്ന രാജ്യം?
12. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർധിപ്പിച്ച് രക്തത്തിന്റെ ഓക്സിജൻ വാഹകശക്തികൂട്ടുന്ന ഡോപ്പിങ് രീതിക്ക് പറയുന്ന പേര് എന്താണ്?

തായ്ക്വോണ്ടോ

കൈമുഷ്ടികളും കാലുകളും ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആയോധന കായിക ഇനമാണ് തായ്ക്വോണ്ടോ. കൊറിയയിൽ രണ്ടായിരം വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് തന്നെ ഈ സ്പോർട്സ് ഇനം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ കായിക ഇനത്തിൽ ആയുധങ്ങൾ ഒന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. കൊറിയൻ ഭാഷയിൽ തയ് എന്നാൽ കാലുകൾ കൊണ്ട് എന്നും കോൺ എന്നാൽ കൈകൾ എന്നുമാണ്.

തായ്കോണ്ടോ 1988 സിയോൾ ഒളിമ്പിക്സിൽ ഒരു പ്രദർശന മത്സരമായി അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. സിഡ്നിയിൽ 2000–ൽ നടന്ന ഒളിമ്പിക്സ് മുതൽ ഒരു മത്സര ഇനം എന്ന രീതിയിൽ ഇത് ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങളുടെ ഭാഗമാണ്. എട്ടു വ്യത്യസ്ത ഭാരവിഭാഗങ്ങളിലാണ് ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നത്. പുരുഷവിഭാഗത്തിന് നാല് മത്സരങ്ങളും വനിതാ വിഭാഗത്തിന് നാല് മത്സരങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും.

തായ്ക്വോണ്ടോ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നത് റബ്ബർ മാറ്റിലാണ്. ഇതിന്റെ അളവ് 12 മീറ്റർ നീളവും 12 മീറ്റർ വീതിയുമാണ്. സംസ്ഥാന സ്കൂൾ ഗെയിംസിലെ ഔദ്യോഗിക മത്സരയിനമാണിത്. കരുത്ത് കൂടുതൽ ആവശ്യമായ ഒരു കായിക ഇനം കൂടിയാണ് തായ്ക്വോണ്ടോ. കരുത്ത് പരീക്ഷിക്കുന്ന ഒരു കളി നമുക്കു പരിചയപ്പെടാം.

പുഷിങ് ബാക്ക്

- ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ച് കുട്ടികൾ മധ്യഭാഗത്തെ വരയിൽ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് നിൽക്കണം.
- തുടർന്ന് ഒന്നിടവിട്ട് നമ്പർ എടുക്കുക. (1–2, 1–2) ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ രണ്ട് ടീമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

- ഒന്നാം നമ്പർ എണ്ണിയ മുഴുവൻ പേരും പിന്നിലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് തങ്ങളുടെ അടുത്ത് നിന്നിരുന്ന രണ്ടാം നമ്പരുകാർക്ക് അഭിമുഖമായി മധ്യരേഖയ്ക്ക് ഇരുവശത്തായും നിലയുറപ്പിക്കണം.
- അധ്യാപികയുടെ നിർദേശപ്രകാരം ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ പരസ്പരം ബലം പ്രയോഗിച്ച് എതിരാളിയെ അവരുടെ പിറകിൽ മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന വരയ്ക്ക് പിന്നിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. നേർദിശയിലേയ്ക്ക് മാത്രമേ തള്ളാവൂ. കൈകൾ തോളിൽ നിന്ന് മാറ്റുവാൻ പാടില്ല. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകളെ പിന്നിലെ വര കടത്തുന്ന ടീം വിജയികളാകും.

'പുഷിങ്ബാക്ക്' എന്ന കളി കരുത്ത് കൂടുതലായി ആവശ്യമുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ ഉയരത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പങ്കാളിയെയാണോ പ്രവർത്തനസമയത്ത് ലഭിച്ചത്? പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന സമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടോ? പ്രതികരണം രേഖപ്പെടുത്തുക.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. NADA, WADA എന്നീ സംഘടനകളുടെ പൂർണ്ണരൂപം എഴുതുക? അവയുടെ പ്രവർത്തനം വിശദമാക്കുക?
2. ഉത്തേജക മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. ബ്ലഡ് ഡോപ്പിങ് എന്നാലെന്ത്? വിശദീകരിക്കുക.
4. ബയോളജിക്കൽ പാസ്പോർട്ട് എന്നാലെന്ത്? വിശദമാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. 'ഉത്തേജകമുക്തമായ കായിക രംഗം' എന്ന വിഷയത്തിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ പ്രധാന കായികതാരങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി ICT യുടെ സഹായത്തോടെ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കുക.

4 കേരള കായിക മേഖലയുടെ നാൾവഴികൾ

ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചോ...

എന്താണ് ചിത്രത്തിലൂടെ മനസ്സിലായത്?

രാജഭരണകാലത്ത് നിലനിന്നിരുന്ന ആയോധനകലയായ കളരിപ്പയറ്റിന്റെ ചിത്രമാണിത്.

പുരാതനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ കളരിപ്പയറ്റ്, അമ്പെയ്ത്ത് തുടങ്ങി വിവിധയിനം ആയോധനകലകൾ കേരളത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നു. ഇത്തരം ആയോധന കലകൾ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമായ ഗുരുകുലങ്ങളിൽ തന്നെ അഭ്യസിച്ചുവന്നിരുന്നു. ഭാരതം വിദേശീയരുടെ ഭരണത്തിലായതോടെ മറ്റു മേഖലകളിലെന്നപോലെ കായിക രംഗത്തും മാറ്റങ്ങൾ വന്നുതുടങ്ങിയിരുന്നു. തനതായ നാടൻ കളികളോടൊപ്പം ആയോധനകലകളായ കളരിയും അമ്പെയ്ത്തും വിദേശ ഗെയിമുകളായ ക്രിക്കറ്റ്, ഹോക്കി, ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ എന്നിവയ്ക്ക് വഴിമാറി.

ഫുട്ബോൾ

ഹോക്കി

ക്രിക്കറ്റ്

മലയാളികളുടെ ഇടയിൽ ഇത്തരം കളികൾ കൊണ്ടുവരുന്നതിലും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലും നിർണായക പങ്കുവഹിച്ച വ്യക്തിയാണ് കേണൽ ഗോദവർമ്മരാജ എന്ന ജി.വി.രാജ.

കേരളകായികദിനം

ജി.വി.രാജയുടെ ജന്മദിനമായ ഒക്ടോബർ 13 ആണ് കേരളകായികദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്.

കായികകേരളത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് നിർണായകമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തിയ വ്യക്തിയാണ് കായികകേരളത്തിന്റെ പിതാവായി അറിയപ്പെടുന്ന ലഫ്.കേണൽ ഗോദവർമ്മരാജ. യുവജനങ്ങളെ കായികരംഗത്തു കൊണ്ടുവരുന്നതിൽ അദ്ദേഹം പ്രചോദനമായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രമഫലമായാണ് 1953-ൽ കേരള സ്പോർട്സ് കൗൺസിൽ രൂപീകൃതമായത്.
കായികരംഗത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് അദ്ദേഹം നൽകിയ സംഭാവനകൾ പരിഗണിച്ച് ഈ രംഗത്ത് മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നവർക്ക് കേരള സർക്കാർ എല്ലാവർഷവും കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ കായികപുരസ്കാരമായ **ജി.വി.രാജ അവാർഡ്** നൽകി ആദരിക്കുന്നുണ്ട്.

ജി.വി.രാജയുടെ കായിക രംഗത്തെ സംഭാവനകളെ സംബന്ധിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

- -

- -

- -

കേരള സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ രൂപീകരണത്തോടു കൂടി വിവിധകായിക ഇനങ്ങളുടെ അസോസിയേഷനുകൾ സംസ്ഥാനത്ത് നിലവിൽ വരുകയും വ്യക്തമായ പ്രവർത്തനഘടന രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്തു. തന്മൂലം അത്‌ലറ്റിക്സ്, ഫുട്ബോൾ, ഹോക്കി, വോളിബോൾ, ക്രിക്കറ്റ് തുടങ്ങിയ കായിക ഇനങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യവും പ്രചാരവും കിട്ടിത്തുടങ്ങി. ഈ കായിക ഇനങ്ങൾ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് പ്രചാരത്തിലായതിന്റെയും വളർച്ചയുടെയും നാൾവഴികൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

കേരളത്തിൽ ഫുട്ബോളിന്റെ സാന്നിധ്യം

ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജനപ്രീതിയുള്ള കായികവിനോദമാണ് കാൽപന്തുകളി അഥവാ ഫുട്ബോൾ. ലാറ്റിനമേരിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾ, യൂറോപ്പ് എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഈ കളി ഏറ്റവും പ്രചാരമുള്ളത്. ഇന്ത്യയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിൽ ഈ കളി ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ വലിയ സ്വാധീനം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയ്ക്കുവേണ്ടി ധാരാളം കളിക്കാരെ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അതിൽ പ്രശസ്തരായ ചിലരെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

കേരളത്തിൽനിന്ന് ആദ്യമായി ഒളിംപിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത ഫുട്ബോൾ കളിക്കാരനാണ് ടി.എം.വർഗ്ഗീസ് (1948-ലണ്ടൻ)

ഒളിംപിക്സിൽ സെമിഫൈനലിലെത്തിയ ഇന്ത്യൻ ടീമിലെ കളിക്കാരനായിരുന്നു ടി.അബ്ദുൾ റഹ്മാൻ (1956-മെൽബൺ)

ഈ കായികതാരത്തെ തിരിച്ചറിയുക?

മലയാളിയായ ഇദ്ദേഹം ഇന്ത്യൻ ഫുട്ബോളിലെ 'കറുത്തമുത്ത്' എന്ന വിശേഷണത്തിന് ഉടമയാണ് ....

ഫുട്ബോളിൽ അർജുന അവാർഡ് ലഭിച്ച ഏകമലയാളിയാണ് ഇദ്ദേഹം.

ഇവരെ കൂടാതെ കേരളം ഇന്ത്യൻ ഫുട്ബോളിന് സംഭാവന ചെയ്ത മറ്റുകളിക്കാരുടെ പേരുകൾ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി കണ്ടെത്തുക.

- -

- -

കേരള ഹോക്കിയുടെ വളർച്ച

ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയകായിക ഇനമായ ഹോക്കി കേരളത്തിൽ ഇന്ന് പ്രചാരം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കായിക മത്സരമാണ്. 1972 മ്യൂണിക് ഒളിംപിക്സിൽ ഹോക്കിയിൽ വെങ്കല മെഡൽ നേടിയ ഏക മലയാളിയായിരുന്നു ശ്രീ.മാനുവൽ ഫ്രെഡറിക്.

മാനുവൽ ഫ്രെഡറിക്

ഒളിംപിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത മറ്റൊരു ഹോക്കി കളിക്കാരന്റെ ചിത്രമാണ് ചുവടെ തന്നിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യൻ ഹോക്കി ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റൻ പദവിവരെ അലങ്കരിച്ചിരുന്ന ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ പേര് രേഖപ്പെടുത്തുക.

- -

വെല്ലസ്ലിയിലൂടെ എത്തിയ ക്രിക്കറ്റ്

ബ്രിട്ടീഷുകാരനായ പ്രഭു ആർതർ വെല്ലസ്ലിയാണ് പതിനെട്ടാം നൂറ്റാണ്ടിൽ കേരളത്തിൽ ക്രിക്കറ്റ് പ്രചരിപ്പിച്ചതെന്ന് കരുതുന്നു. കേണൽ ജി. വി.രാജയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 1950-ൽ കേരള ക്രിക്കറ്റ് അസോസിയേഷൻ രൂപീകൃതമായി. ടിനു യോഹന്നാൻ, എസ്.ശ്രീശാന്ത്, സഞ്ജു വി. സാംസൺ, എബി കുരുവിള എന്നിവർ ഇന്ത്യൻ ക്രിക്കറ്റ് ടീമിൽ ഇടംകണ്ടെത്തിയ മലയാളികളാണ്.

ഏകദിനം, ട്വന്റി-ട്വന്റി എന്നീ മത്സരത്തിൽ ഇന്ത്യയ്ക്കുവേണ്ടി കളിച്ച മലയാളി ക്രിക്കറ്റ് താരം ആരാണെന്ന് കണ്ടെത്തി ചുവടെ എഴുതുക.

- -

- -

- -

വേഗതയുടെ... കരുത്തിന്റെ... ട്രാക്ക് & ഫീൽഡ്

രാവിലെ പത്രം വായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന സനു അതുമായി അച്ഛന്റെ അടുത്തെത്തി.

ഇതു കണ്ടോ അച്ഛാ? ഹിമാദാസ് ലോക യൂത്ത് അത്‌ലറ്റിക് മീറ്റിൽ 400 മീറ്റർ ഓട്ടത്തിൽ സ്വർണ മെഡൽ നേടുന്ന ആദ്യ ഇന്ത്യൻതാരമാണെന്ന് എഴുതിയിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽനിന്നും ഇതുപോലെയുള്ള മത്സരങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ടോ?

ഉണ്ടല്ലോ. കേരളത്തിൽനിന്ന് നിരവധി താരങ്ങൾ ഒളിംപിക്സിലും ലോക അത്‌ലറ്റിക് മീറ്റുകളിലുമൊക്കെ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട്. ലോങ്ജംപ് താരം അഞ്ജു ബോബി ജോർജിന് 2003 ലോക അത്‌ലറ്റിക് മീറ്റിൽ വെങ്കല മെഡൽ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കേരളത്തിന്റെ കായിക പ്രൗഢി ലോകനിലവാരത്തിലെത്തിച്ച നിരവധി കായിക താരങ്ങൾ ഇവിടെ പിറവിയെടുത്തിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിലെ ചുരുങ്ങിയ സൗകര്യങ്ങളിൽ നിന്നുപോലും അത്ഭുതങ്ങൾ കാട്ടിയവരാണ് ഭൂരിഭാഗവും. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ചിലരെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

സി.കെ. ലക്ഷ്മണൻ

ബ്രിട്ടീഷ് ഇന്ത്യയെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് 1924-ലെ പാരീസ് ഒളിമ്പിക്സിൽ 110 മീറ്റർ ഹർഡിൽസിൽ പങ്കെടുത്ത ആദ്യ മലയാളിയാണ്.

പി. ടി. ഉഷ

1980 മുതൽ 1996 വരെ 4 ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തു. ഒളിമ്പിക്സുകളിൽ ഫൈനലിൽ എത്തിയ ആദ്യ ഇന്ത്യൻ വനിതാ അത്‌ലറ്റ്. 1984-ലോസ് ഏയ്ഞ്ചൽസ് ഒളിമ്പിക്സിൽ സെക്കന്റിന്റെ നൂറിലൊരംശത്തിന്റെ വ്യത്യാസത്തിൽ വെങ്കല മെഡൽ നഷ്ടമായി. "പയ്യോളി എക്സ്പ്രസ്" എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ഷൈനി വിൽസൺ

1984 മുതൽ 1996 വരെ തുടർച്ചയായി 4 ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തു. ഒളിമ്പിക്സ് ചരിത്രത്തിൽ സെമി ഫൈനലിൽ എത്തിയ ആദ്യ ഇന്ത്യൻ വനിത അത്‌ലറ്റ്.

ഇവരെ അറിയുമോ?

ചിത്രത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന മലയാളി കായിക താരങ്ങൾ വിവിധ ഒളിമ്പിക്സുകളിൽ പങ്കെടുത്തവരാണ്. അവരുടെ പേരും പങ്കെടുത്ത കായിക ഇനവും ചിത്രത്തിനു നേരെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

- -

- -

- -

- -

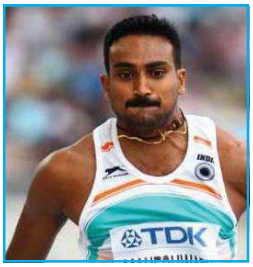
- -

- -

- -

- -

- -
- -
- -
- -



- -
- -
- -
- -

മേൽ പരിചയപ്പെട്ട കായികതാരങ്ങളെപ്പോലെ വിവിധ കായിക ഇനങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് ഒളിമ്പിക്സിലും ഏഷ്യൻഗെയിംസിലും മറ്റ് അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരങ്ങളിലും പങ്കെടുത്ത നിരവധി പ്രഗത്ഭരായ കായിക താരങ്ങൾ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തുണ്ട്. ഇന്ത്യൻ കായിക മേഖലയുടെ കരുത്തിൽ കേരളം വഹിക്കുന്ന പങ്ക് ചെറുതല്ല.

പ്രഗത്ഭരായ അന്താരാഷ്ട്ര കായികതാരങ്ങളെ നമ്മൾ മനസിലാക്കിയല്ലോ. ഈ നിലവാരത്തിലേക്ക് ഒരു കായികതാരം ഉയരണമെങ്കിൽ മികച്ച കായികപരിശീലനവും അത്യാധുനിക സംവിധാനങ്ങളും മത്സരങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തവും അനിവാര്യമാണ്. ഇത്തരം ഉയർന്ന നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനവും, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളും ആവശ്യമാണ്. കേരളത്തിൽ സ്കൂൾ തലം മുതൽ വിവിധകായിക മത്സരങ്ങൾക്കുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി ശാസ്ത്രീയപരിശീലനം ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള രണ്ട് കായിക ഇനങ്ങളായ വെയ്റ്റ്ലിഫ്റ്റിങ്, പവർലിഫ്റ്റിങ് എന്നിവയെപ്പറ്റി നമുക്ക് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം.

വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ്

വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ് മത്സരങ്ങൾ “ക്ലീൻ ആന്റ് ജെർക്ക്”, “സ്നാച്ച്” എന്നീ രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളായാണ് നടത്തപ്പെടുന്നത്. ആദ്യം ബാർ തോൾ വരെ ഉയർത്തണം അതിനെ ക്ലീൻ എന്നും അതിനുശേഷം തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഉയർത്തി നിവർന്ന് നിൽക്കുന്നതിനെ സ്നാച്ച് എന്നും പറയുന്നു. ശരീരഭാരത്തിന് അനുസരിച്ചാണ് കായികതാരങ്ങൾ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്. ഒരു മത്സരാർഥിക്ക് തന്റെ വെയ്റ്റ് കാറ്റഗറിയിലും തൊട്ടടുത്ത ഉയർന്ന വെയ്റ്റ് കാറ്റഗറിയിലും മത്സരിക്കാം. എന്നാൽ തന്റെ വെയ്റ്റ് കാറ്റഗറിയുടെ താഴ്ന്ന വെയ്റ്റ്

ക്ലാസിൽ മത്സരിക്കാൻ കഴിയില്ല. ആദ്യം ഒരു ഭാരം ഉയർത്താൻ ശ്രമിച്ച് പരാജയപ്പെട്ടാൽ അടുത്ത ശ്രമത്തിൽ അതിന് താഴെയുള്ള ഭാരം ഉയർത്താൻ അനുവദിക്കുന്നതല്ല. അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ്ങിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന സംഘടനയാണ് ഇന്റർനാഷണൽ വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ് ഫെഡറേഷൻ (IWF)

2000-ലെ സിഡ്നി ഒളിംപിക്സിൽ കർണ്ണം മല്ലേശ്വരിക്ക് വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ്ങിൽ വെങ്കല മെഡൽ ലഭിച്ചു. ഇന്ത്യയ്ക്ക് വേണ്ടി ഒളിംപിക്സിൽ മെഡൽ നേടുന്ന ആദ്യ വനിതയാണ് കർണ്ണം മല്ലേശ്വരി.

പവർ ലിഫ്റ്റിങ്

സ്ട്രെങ്ത് സ്പോർട്സ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു കായിക ഇനമായ പവർ ലിഫ്റ്റിങ് ആരംഭിച്ചത് 1950-കളിൽ യു.എസ്.എ, യു.കെ. എന്നിവിടങ്ങളിലാണ്. സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കുമായി വെവ്വേറെ മത്സരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഭാരമനുസരിച്ച് വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിലായിട്ടാണ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. ബെഞ്ച് പ്രസ്സ്, സ്ക്വാട്ട്, ഡെഡ് ലിഫ്റ്റ് എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഓരോ ഇനത്തിലും 3 അവസരങ്ങൾ നൽകുന്നു. അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ പവർ ലിഫ്റ്റിങ്ങിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന സംഘടനയാണ് ഇന്റർനാഷണൽ പവർ ലിഫ്റ്റിങ് ഫെഡറേഷൻ (IPF).

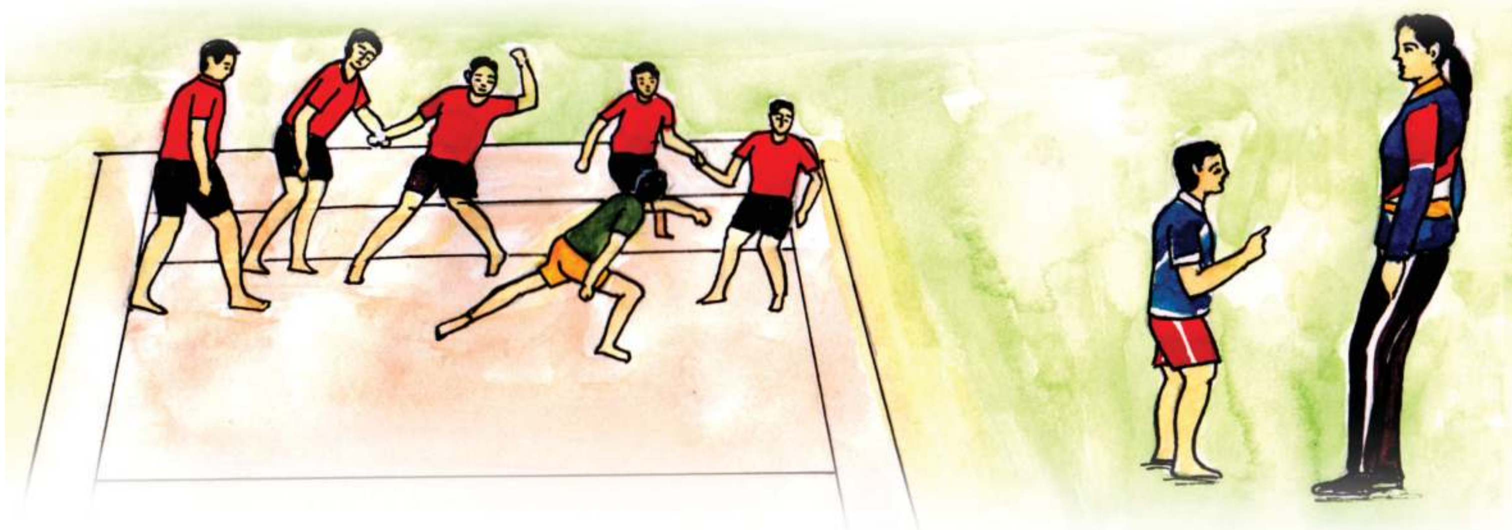
വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കായിക കേരളത്തിന്റെ വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക?
2. വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിങ് മത്സരങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് തരം തിരിച്ച് എഴുതുക?
3. കേരള സംസ്ഥാന സ്പോർട്സ് കൗൺസിലിന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിവരിക്കുക.
4. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു കായിക താരത്തെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ഒളിപിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത മലയാളി കായിക താരങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങളും, പങ്കെടുത്ത വർഷവും ശേഖരിച്ച് ചാർട്ട് തയാറാക്കുക?

5 വ്യായാമവും ശരീരഭാരനിയന്ത്രണവും



സ്കൂൾ കബഡി ടീമിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള നോട്ടീസ് രോഹിത്തിന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടു. ടീം സെലക്ഷൻ നടക്കുന്ന കബഡി കോർട്ടിൽ രോഹിത്തും എത്തി. സെലക്ഷന് മുൻപായി അധ്യാപിക ഭാരം അളക്കാൻ അവനോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. രോഹിത്തിന്റെ ഭാരം 59 കി.ഗ്രാം ആണെന്ന് മനസ്സിലായി. അധ്യാപിക രോഹിത്തിനോട് ഈ സെലക്ഷൻ ട്രയൽസിൽ പങ്കെടുക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു. കാരണം 17 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ കബഡി മത്സരത്തിൽ 54 കി.ഗ്രാമിന് താഴെ ഭാരമുള്ളവർക്കുമാത്രമാണ് പങ്കെടുക്കുവാൻ കഴിയുക. നിരാശനായ രോഹിത്തിനോട് ശരീര ഭാരം കുറച്ചാൽ അടുത്ത വർഷം ഈ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ടീച്ചർ ആശ്വസിപ്പിച്ചു. ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കാമെന്ന് രോഹിത് അധ്യാപികയോട് ആരാഞ്ഞു. അടുത്ത ദിവസം ശരീര ഭാരം നിയന്ത്രിക്കേണ്ട മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ക്ലാസിൽ വിശദീകരിക്കാമെന്ന് അധ്യാപിക പറഞ്ഞു.

ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വിവിധമാർഗങ്ങൾ

1. വ്യായാമം
2. ആഹാരക്രമം

1. വ്യായാമം

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്ന മാർഗമാണിത്. അവയവങ്ങളുടെ പൂർണ തോതിലുള്ള പ്രവർത്തനത്തിന് ശരിയായ മെറ്റബോളിക് പ്രവർത്തനവും, ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ വിതരണവും, ബലമുള്ള പേശികളും, സന്ധികളും, ലിഗമെന്റുകളുമെല്ലാം ആവശ്യമാണ്.

വ്യായാമം ശരീര ഭാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

- കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലെ പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശരീരത്തിലേക്കുള്ള പോഷണത്തിന്റെ വിതരണം വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- കായിക ക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ള വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ?

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാർഗരേഖ അനുസരിച്ച് താഴെ പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കുത്തരം നൽകുക. ശരിയായ ഉത്തരത്തിനുനേരെ ടിക്ക് (✓) ചെയ്യുക.

ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വേഗത്തിലാക്കുന്ന തരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദിവസേന 15 മിനിറ്റെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? (ഉദാ: ഓട്ടം, സൈക്ലിങ്ങ്, നീന്തൽ മുതലായവ)	ഉണ്ട് ☐ ഇല്ല ☐
നിങ്ങളുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട പേശികൾ (കൈകളിലെയും കാലുകളിലെയും പിൻ വശത്തെയും വയറിലെയും നെഞ്ചിലെയും) നന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?	ഉണ്ട് ☐ ഇല്ല ☐
നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുത്തുയർത്താറുണ്ടോ?	ഉണ്ട് ☐ ഇല്ല ☐

മേൽപറഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം 'ഉണ്ട്' എന്നാണുത്തരമെങ്കിൽ മിത മായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്നാണർത്ഥം.

2. ആഹാരക്രമം

ശരിയായ ആഹാരക്രമം ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീനുകൾ, കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ മുതലായവ ആവശ്യമായ അളവിൽ മാത്രം ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്ന വിധ ത്തിൽ ആഹാരം ക്രമീകരിക്കണം. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടു ന്നതു മൂലം ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ആവശ്യമായിവരുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന ഗ്ലൈക്കോജൻ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ ഊർജോൽപ്പാദനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടുതൽ സമയം കായികപ്ര വർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പിൽ നിന്ന് ഊർജം കൂടുതലായി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു. അതുവഴി ശരീരത്തിൽ അധികമായുള്ള കൊഴുപ്പ് കുറയുകയും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രണ വിധേയമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദിവസേന കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുന്നതു വഴിയും ശരീരത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന കലോറിയുടെ അളവ് കുറയുന്നു. തൻമൂലം ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന ഊർജം ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന ഗ്ലൈക്കോജൻ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ യിൽനിന്ന് ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. അതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയുകയും ശരീരഭാരം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രധാനമായും മരു ന്ന്, ശസ്ത്രക്രിയ എന്നീ ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഇതിനെല്ലാം പല പാർശ്വഫലങ്ങളും സംഭവിച്ചേക്കാം.

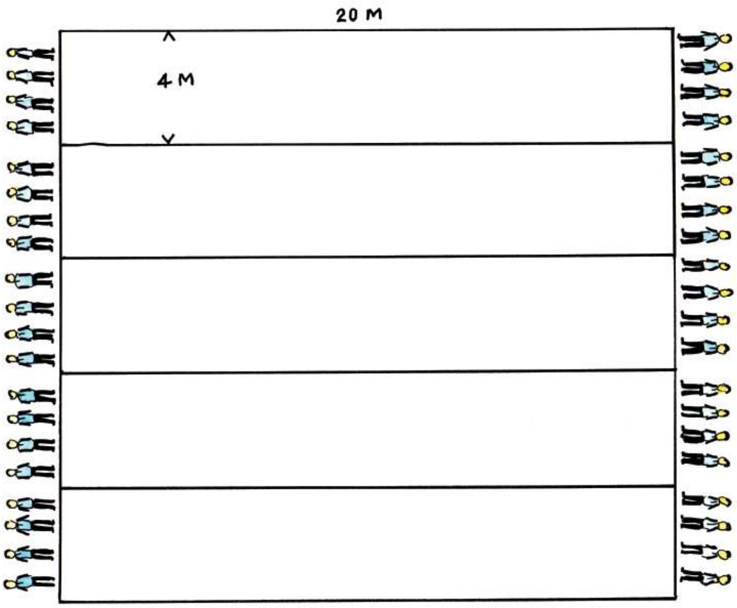
"ആഹാരനിയന്ത്രണവും വ്യായാമവും ഒരുപോലെ സാധ്യമായാൽ ശരീ രഭാരം ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാനാവും. ഇതാണ് അഭികാമ്യമായ മാർഗം".

ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കാൻ ഏത് രീതിയിലു ള്ള കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലാണ് ഏർപ്പെടേണ്ടതെന്നും ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്നും ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ച ചെയ്ത് എഴുതുക.

നാഷണൽ ഫാമിലി ഹെൽത്ത് സർവെ പ്രകാരം ഇന്ത്യയിലെ നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ 19.7% പുരുഷന്മാരും ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ 10.6% പുരുഷന്മാരും പൊണ്ണത്തടി ഉള്ളവരാണ്. അതുപോലെ നഗരത്തിൽ 23.7% വനിതകളും ഗ്രാമത്തിൽ 10.7% വനിതകളും പൊണ്ണത്തടി ഉള്ളവരുമാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരാനുപാതം നിലനിർത്തുന്നതിനും ശരീരഭാരം ക്രമീകരിക്കുന്നതിനുമുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങൾ നാം പരിചയപ്പെട്ടു. വ്യായാമം ഈ മാർഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. കളികളിലൂടെയും നാം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമാകുന്ന ഒരു കളി പരിചയപ്പെടാം.

മോഡിഫൈഡ് യോ–യോ ഗെയിംസ്

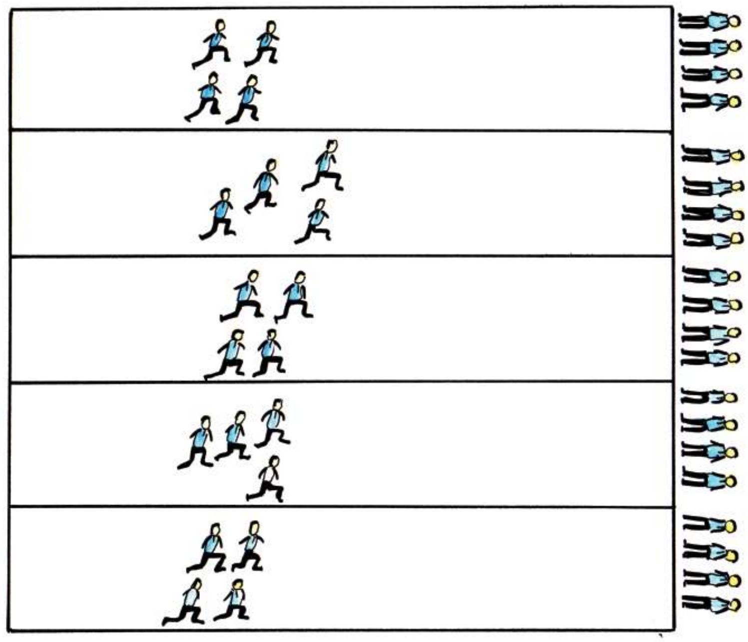


നിങ്ങൾ 8 പേരടങ്ങുന്ന അഞ്ച് ടീം ആയി മാറുക (കുട്ടികളുടെ എണ്ണം അനുസരിച്ച് ടീമിന്റെ എണ്ണവും അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണവും അധ്യാപിക നിശ്ചയിക്കും). 20 മീറ്റർ നീളത്തിലുള്ള രണ്ട് സമാന്തര വരകൾക്കുള്ളിൽ 4 മീറ്റർ വീതിയുള്ള 5 ട്രാക്കുകൾ വരയ്ക്കുന്നു. ചിത്രത്തിൽ ഉള്ളതുപോലെ ഓരോ ടീമിലെയും അംഗങ്ങളെ പകുതിയായി തിരിച്ച് അവർക്ക് അനുവദിച്ചിരിക്കുന്ന ട്രാക്കുകളിൽ മുഖാമുഖം നിർത്തുക. അധ്യാപികയുടെ നിർദേശത്തോടെ കളി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഒരു ഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന അഞ്ചു ടീമിലെയും മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും സ്വന്തം ട്രാക്കിലൂടെ 20 മീറ്റർ അകലെയുള്ള ലൈനിലേക്ക് ഓടുകയോ നടക്കുകയോ ചെയ്യുക. 20 സെക്കന്റ് സമയമാണ് ഇതിന് അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നത്. 20 സെക്കന്റ് പൂർത്തിയായി അധ്യാപിക വിസിൽ മുഴക്കുമ്പോൾ ആരൊക്കെയാണോ മറുവശത്തെ വര പിന്നിടാ

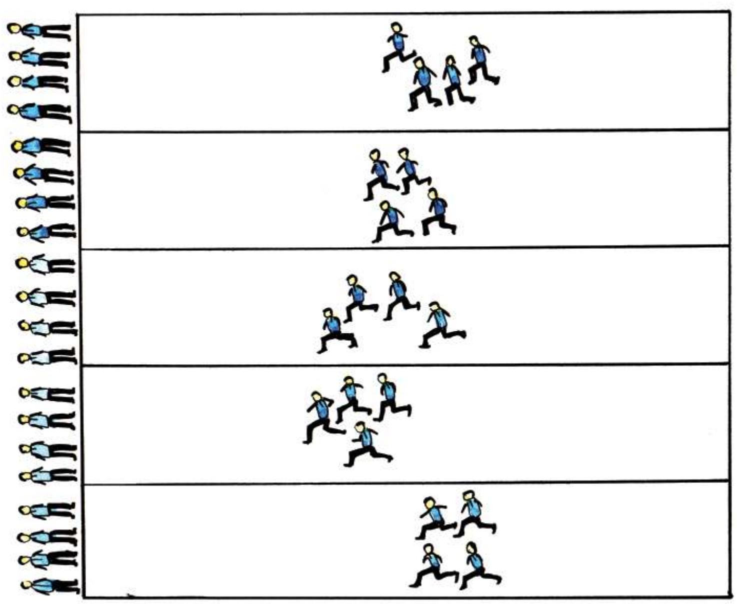
ത്തത് അവർ കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നു. തുടർന്ന് മറുഭാഗത്തുള്ള ടീം അംഗങ്ങളും ഇതേ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം 20 സെക്കന്റ് എന്ന സമയം കുറച്ച് 15, 12, 10 സെക്കന്റുകൾ എന്നീ ക്രമത്തിൽ ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനു ശേഷം ഏതു ടീമിലാണോ കൂടുതൽ അംഗങ്ങൾ ഉള്ളത് അവരെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം 2



ഘട്ടം 3



നിർദേശങ്ങൾ

- ട്രാക്ക് മാറി ഓടുന്നവർ പുറത്താക്കപ്പെടും.
- കളിയിൽ നിന്നും പുറത്താകുന്നവർ തുടർന്ന് അധ്യാപികയെ സഹായിക്കണം.
- കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ലഭ്യത അനുസരിച്ച് കളിക്കളത്തിന്റെ വിസ്തൃതിയിൽ അധ്യാപികയ്ക്ക് മാറ്റം വരുത്താം.

ഈ കളിയിൽ പങ്കെടുത്തതിനു ശേഷം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

പ്രസ്തുത കളിയിൽ നിങ്ങൾ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്ത അനുഭവങ്ങളായിരിക്കും ഉണ്ടായത്. അതുപോലെതന്നെ ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ വളരെ വേഗത്തിലും വേഗത കുറച്ചും നാം ചലനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടല്ലോ. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് വേറിട്ട അനുഭവങ്ങളാണ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ അവയുടെ പ്രവർത്തന രീതി അനുസരിച്ച് തരംതിരിക്കാം. അവ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

എയ്റോബിക്-അനെറോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ശരീരഭാരനിയന്ത്രണത്തിനുതകുന്ന കായികപ്രവർത്തനങ്ങളെ എയ്റോബിക് എന്നും അനെറോബിക് എന്നും രണ്ടായി തിരിക്കാം. ഓക്സിജൻ വലിയ തോതിൽ ആവശ്യമാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ. ഇവ ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും കരുത്ത് വർധിപ്പിക്കുന്നു.

അനെറോബിക് എന്നാൽ 'ഓക്സിജൻ വേണ്ടാത്ത'എന്നാണർത്ഥം. കുറഞ്ഞസമയത്തിൽ ചെയ്യുന്ന തീവ്രതകൂടിയ കായികപ്രവർത്തങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരപേശികളിൽ ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ള ഊർജസ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നുള്ള ഊർജമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

1. എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായി വരുന്ന ഊർജം ഓക്സിജന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ധാന്യകം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജം ലഭിക്കുന്നത്. എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ധാന്യകവും പ്രവർത്തന ദൈർഘ്യം കൂടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് കൊഴുപ്പും ഊർജോൽപ്പാദനത്തിനായി കൂടുതൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. സാധാരണയായി രണ്ട്

മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം എയ്റോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. നീന്തൽ, സൈക്ലിങ്, സാവധാനത്തിലുള്ള ഓട്ടം, ദീർഘദൂര ഓട്ടം എന്നിവയൊക്കെ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

2. അനെറോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായിവരുന്ന ഊർജം ഓക്സിജന്റെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. അനെറോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജം ലഭിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ ശേഖരിച്ചു വച്ചിട്ടുള്ള ഗ്ലൈക്കോജനിൽ നിന്നാണ്. രണ്ട് മിനിറ്റിൽ താഴെ ദൈർഘ്യമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുക. 100 മീ, 200 മീ ഓട്ടം, ഭാരോദ്വഹനം എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

എയ്ബോറിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൊണ്ണത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് വിവരിക്കുക.

സ്കൂൾ കായിക മത്സരത്തിനിടയിൽ ...

രാഘവും, ജയിസും സ്കൂൾ അത്‌ലറ്റിക്സ് ടീമിൽ ഉള്ള മധ്യദൂര ഓട്ടക്കാർ ആണ്. ശരീര ഘടനയിൽ രണ്ടുപേരും ഒരുപോലെ ആണ്. രാഘവാണ് കഴിഞ്ഞവർഷങ്ങളിലെ സ്കൂൾ അത്‌ലറ്റിക് മീറ്റിൽ മധ്യദൂര ഓട്ടത്തിൽ ഒന്നാമത് വന്നിരുന്നത്. ഈ വർഷം അവർ രണ്ടുപേരും ഒരുപോലെ ട്രയിനിങിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു. ട്രെയിനിങ് വേളകളിലെ മത്സരങ്ങളിൽ രാഘവാണ് എപ്പോഴും മുന്നിൽ വരുന്നത്. പക്ഷേ ഈ വർഷത്തെ വാർഷിക അത്‌ലറ്റിക് മത്സരത്തിൽ എല്ലാവരെയും ആശ്ചര്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ജയിംസാണ് മധ്യദൂര ഓട്ടത്തിൽ ഒന്നാമത് വന്നത്. രാഘവ് മത്സരത്തിന് മുൻപ് വളരെ ക്ഷീണിതനായിരുന്നു. മത്സരത്തിനു ശേഷം രാഘവിന്റെ വിഷമം കണ്ട് കായികാധ്യാപകൻ കാരണം തിരക്കി. അപ്പോഴാണ് അദ്ദേഹം അറിയുന്നത് മത്സരത്തിനു മുമ്പായി രാഘവ് ഒന്നും കഴിച്ചിട്ടില്ലെന്ന്. ജയിംസ് മത്സരിക്കുന്നതിനു മൂന്ന് മണിക്കൂർ മുൻപ് ധാന്യകം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്നു. മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ട കായിക താരങ്ങളുടെ ആഹാര രീതിയെപ്പറ്റി നമുക്ക് പഠിക്കാം.

കായികതാരങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ഭക്ഷണക്രമം

മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കായികതാരങ്ങൾ കൃത്യമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കായികതാരങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം ലഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആയിരിക്കണം ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്. കായിക ഇനങ്ങൾ അനുസരിച്ചും ദൈർഘ്യം പരിഗണിച്ചും ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഭക്ഷണക്രമത്തെ പ്രധാനമായും മൂന്നു രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാം.

a. മത്സരത്തിനുമുമ്പ് (Before Competition)

b. മത്സരങ്ങളുടെ ഇടവേളകളിൽ (During Competition)

c. മത്സരശേഷം (After Competition)

a. മത്സരത്തിനുമുമ്പ് (Before Competition)

ധാന്യകം (Carbohydrate) അടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ് കൂടുതലായി മത്സരങ്ങൾക്കുമുമ്പ് കഴിക്കേണ്ടത്. കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ദഹനത്തിന് കൂടുതൽ സമയം ആവശ്യമുള്ളതായി വരുന്നു. അതിനാൽ അവയുടെ ഉപഭോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം. മത്സരങ്ങൾക്കു മൂന്നു മണിക്കൂർ മുമ്പെങ്കിലും ധാന്യകം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ ദഹനം നടക്കുകയുള്ളൂ. ദഹനം നടക്കാത്തപക്ഷം അത് പ്രകടനത്തെ കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു. ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ് ദഹനം എളുപ്പത്തിൽ നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്.

b. മത്സരങ്ങളുടെ ഇടവേളകളിൽ (During Competition)

മത്സരങ്ങൾക്കിടയിൽ മിതമായ രീതിയിൽ ധാന്യകം അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന ഗ്ലൈക്കോജന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കുറയാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. മണിക്കൂറിൽ ഏക

ദേശം 800 മില്ലി ലിറ്റർ ജലമാണ് ശരീരം വലിച്ചെടുക്കുന്നത്. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കൂടുതലായി ജലം വിയർപ്പിന്റെ രൂപത്തിൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും അമിതമായി വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. കാരണം, വെള്ളം ആമാശയത്തിൽ നിറഞ്ഞുനിന്ന് കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തടസ്സമാകാം. കരിക്കിൻവെള്ളം, ഇലക്ട്രോലൈറ്റ്സ് അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ മിതമായ അളവിൽ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

c. മത്സരശേഷം (After Competition)

മത്സരത്തിനുശേഷം എല്ലാ പോഷകങ്ങളും ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും കഴിഞ്ഞ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. എന്നിരുന്നാലും ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള പോഷകങ്ങൾ മത്സരത്തിനുശേഷം കഴിച്ച് ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് തുലനാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്. തൊട്ടടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽത്തന്നെ മത്സരങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ച് പേശികളിലും കരളിലും ഗ്ലൈക്കോജൻ സംഭരിക്കേണ്ടതാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ട ജലാംശം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനായി ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന തോതനുസരിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കണം.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ലഭിക്കുന്നതും മത്സരത്തിന് തയാറാകുമ്പോൾ കഴിക്കേണ്ടതുമായ വിവിധ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി പട്ടിക പൂരിപ്പിക്കുക.

മത്സരത്തിനു മുൻപ് കഴിക്കേണ്ടവ	മത്സരത്തിന്റെ ഇടവേളകളിൽ കഴിക്കേണ്ടവ	മത്സരത്തിന് ശേഷം കഴിക്കേണ്ടവ

റൈഫിൾ ഷൂട്ടിങ്

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ. റൈഫിൾഷൂട്ടിങ് എന്ന കായിക ഇനമാണ് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത്. സാധാരണയായി റൈഫിൾ, പിസ്റ്റൾ, ഷോട്ട്ഗൺ തുടങ്ങിയ ഇനങ്ങളിലാണ് മത്സരങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നത്. ഇതിൽ റൈഫിൾ, പിസ്റ്റൾ മത്സരങ്ങൾ ഷൂട്ടിങ് റേഞ്ചുകളിൽ നടക്കുന്നു.

റൈഫിൾ ഷൂട്ടിങ് മത്സരം ഇന്ത്യയിൽ

1951-ൽ നിലവിൽ വന്ന നാഷണൽ റൈഫിൾ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (NRAI) യാണ് ദേശീയതലത്തിൽ വിവിധ ഷൂട്ടിങ് മത്സരങ്ങൾ സംഘ ടിപ്പിക്കുന്നത്. ഒളിമ്പിക്സ്, കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ്, ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അന്താരാഷ്ട്ര ചാമ്പ്യൻഷിപ്പുകളിൽ ഇന്ത്യൻ ഷൂട്ടർമാർ തങ്ങളുടെ ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. 2004-ലെ ഏതൻസ് ഒളിമ്പിക്സിൽ മേജർ രാജ്യവർധൻ സിങ് റത്തോഡ് ആദ്യ വെള്ളി മെഡൽ സ്വന്തമാക്കിയതിനെ തുടർന്നാണ് ഇന്ത്യ ഷൂട്ടിങ്ങിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീ കരിച്ചത്. 2008-ലെ ബെയ്ജിംങ് ഒളിമ്പിക്സിൽ ഇന്ത്യയ്ക്ക് വ്യക്തിഗതമ ത്സരത്തിൽ ആദ്യ സ്വർണമെഡൽ നേടിക്കൊടുത്ത അഭിനവ് ബിന്ദ്ര മറ്റൊരു നാഴികക്കല്ല് തീർത്തു. ഗഗൻ നാരംഗ്, അഞ്ജലി ഭഗ്‌വത്, ഡോ: കർനിസിംഗ്, രൺധീർ സിംഗ്, സമരേഷ് ജംഗ്, ജസ്പാൽ റാണ തുടങ്ങിയ വ്യക്തി കൾ അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ മികവുതെളിയിച്ച ഇന്ത്യൻ ഷൂട്ടർമാരാണ്.

രാജ്യവർധൻ സിങ് റാത്തോഡ്

അഭിനവ് ബിന്ദ്ര

ഷൂട്ടിങ് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ കൃത്യതയ്ക്കും, സൂഷ്മതയ്ക്കും വളരെ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. അതോടൊപ്പം ഏകാഗ്രത, ശ്രദ്ധ എന്നീ ഗുണങ്ങൾ നില നിർത്തുന്നവർക്കു മാത്രമേ ഈ മേഖലയിൽ ഉയർന്ന നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാ ക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. സംസ്ഥാന സ്കൂൾ ഗെയിംസിൽ ഈ കായിക ഇനം ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ അതിജീവിക്കാം- സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാം

സുരക്ഷിതമായ കളിസ്ഥലങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പലപ്പോഴും അപകട ങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾക്ക് സാധ്യ തയുള്ളതും കഠിനമായ മഴയും ചൂടുമുള്ളതുമായ തുറസ്സായ കളിസ്ഥ ലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. അതുപോലെതന്നെ ഇടിമിന്നലുള്ളപ്പോഴും തുറന്ന മൈതാനങ്ങളിൽ കളിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. എന്നിരു ന്നാൽ തന്നെയും താഴെപ്പറയുന്ന സുരക്ഷാനിർദേശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഇടിമിന്നൽ മൂലമുള്ള അപകടങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായി ക്കും.

ഇടിമിന്നൽ സുരക്ഷാനിർദേശങ്ങൾ

അപ്രതീക്ഷിതമായി പെയ്യുന്ന മഴയ്ക്കൊപ്പം വരുന്ന ഇടിമിന്നൽ ഏറ്റവും അപകടകരമാണ്. ഇത്തരത്തിലുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ ചില മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ ഒഴിവാക്കാം.

- ലോഹനിർമിതമായ സാധനങ്ങളുമായിട്ടുള്ള സാമീപ്യം ഒഴിവാക്കുക.
- മൈതാനത്താണെങ്കിൽ നിലത്ത് ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഉയരം കൂടിയ വൃക്ഷങ്ങൾ, മൊബൈൽ ടവറുകൾ എന്നിവയുടെ ചുവട്ടിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേയ്ക്ക് മാറി നിൽക്കുക.
- വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങളുടെ ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കേണ്ടതും അതിന്റെ സമീപത്തുനിന്നും മാറിനിൽക്കേണ്ടതുമാണ്.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുരക്ഷിതമായ മുറികളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക.
- ജലവുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- ഭൂമിയുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- കാലാവസ്ഥാ മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കൂട്ടം കൂടി നിൽക്കാതിരിക്കുക. വാതിൽ, ജനാലകൾ എന്നിവയുടെ അടുത്ത് നിന്ന് മാറി നിൽക്കുക.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക?
2. എയ്റോബിക്, അനെറോബിക്ക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്താണെന്ന് ഉദാഹരണ സഹിതം വിശദമാക്കുക?
3. മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കായികതാരങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ഭക്ഷണ ക്രമത്തെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക?

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ട കായികതാരങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.
    1. മത്സരത്തിന് മുമ്പ്
    2. മത്സരത്തിന്റെ ഇടവേളയിൽ
    3. മത്സര ശേഷം
2. അത്‌ലറ്റിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ എയ്റോബിക്, അനെറോബിക് ഇനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് തരംതിരിച്ച് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.