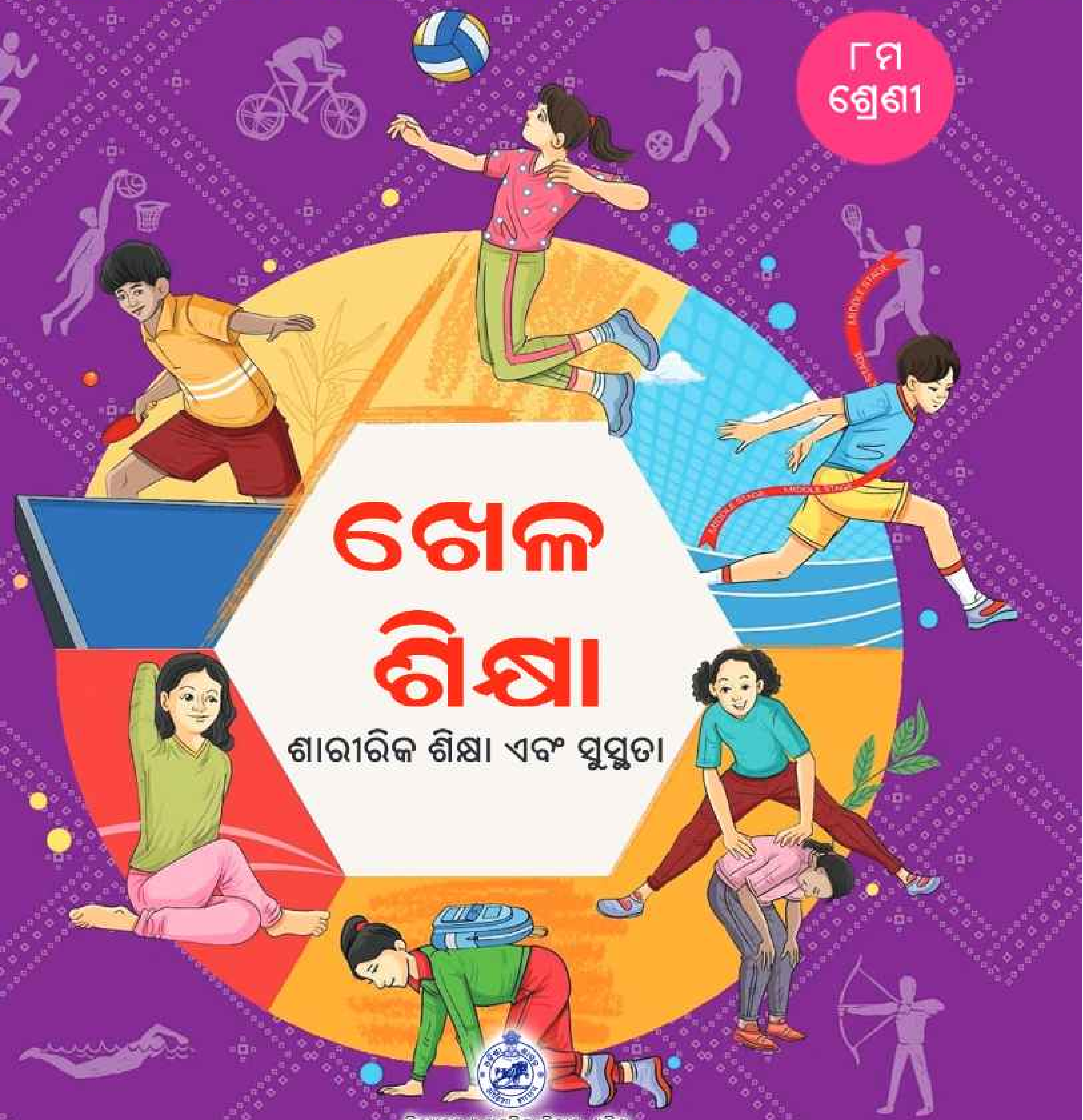


୮ମ ଶ୍ରେଣୀ

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

ମୋ ନାମ :..

ମୋ ବାପାଙ୍କ ନାମ :....................................

ମୋ ମା'ଙ୍କ ନାମ :......................................

ମୋ ବିଦ୍ୟାଳୟର ନାମ :..................................

ମୋ ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ :........................

....

ମୋ ଗାଁ/ସାହିର ନାମ.......................................

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ
ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

DRAFT

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ – ୨୦୨୬

ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ

ଡ. ଧନେଶ୍ୱର ପଲେଇ
ଡ. ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ
ଡ. ଦିଲ୍ଲିପ୍ କୁମାର ପ୍ରଧାନ
ବୈରାଗୀ ଚରଣ ବଳ
ସରୋଜ କୁମାର ଦାସ

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଡ. ଧନେଶ୍ୱର ପଲେଇ
ପତ୍ରପୁଷ୍ପା ମହାନ୍ତି
ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ
ଡ. ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ

ସଂଯୋଜକ :

ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :

ଡ. ସବିତା ସାହୁ

ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :

ଶ୍ରୀ ଦିନେଶ କୁମାର ଦେବନାଥ
ଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

ପ୍ରକାଶକ :

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡିଟିପି ଓ ଡିଜାଇନ୍ :

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ :

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

DRAFT

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି ୨୦୨୦ ଦେଶରେ ଏପରି ଏକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପରିକଳ୍ପନା କରେ ଯାହା ଭାରତୀୟ ନୀତି, ମାନବପ୍ରୟାସ ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସଭ୍ୟତାଗତ ସଫଳତାର ମୂଳକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ସମ୍ଭାବନା ଏବଂ ଆହ୍ୱାନ ସହିତ ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଏହି ଆକାଂକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଆଧାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ଭଲଭାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ମାନବ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ସମସ୍ତ ୫ଟି ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କ୍ଷମତାକୁ ପୋଷଣ କରି, ମୌଳିକ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପଞ୍ଚକୋଷ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାର ଅଗ୍ରଗତି ପାଇଁ ପଥ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିଛି । ଏହିପରି ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ; ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଯାହା ୩ବର୍ଷ ଧରି ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀଠାରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପି ରହିଛି ।

ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ NCF-SE 2023 ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ସଜ୍ଜିତ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଓ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ଆହ୍ୱାନ ଏବଂ ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହି ବିବିଧ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ତିନୋଟି ଭାଷାରେ ନଅଟି ବିଷୟକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ– ଯେଉଁଥିରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ଭାରତୀୟ ଭାଷା– ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ, ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ, କଳା ଶିକ୍ଷା, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଶିକ୍ଷା, ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଏପରି ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ କିଛି ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି, ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରହିବା । କାରଣ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ସେତୁ ଗଠନ କରିବାରେ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ– ଯାହା ସିଧାସଳଖ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଏକ ବିଚାରପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥାପନ କରିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣାଗତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଉଚ୍ଚମାନର ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ବିଷୟ-ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନେ ସଦସ୍ୟଭାବେ ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଏପରି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀର "ଖେଳଶିକ୍ଷା" ନାମକ ପୁସ୍ତକରେ ମାଂସପେଶୀୟ ଦକ୍ଷତା (ଶରୀର ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା) ବିକାଶ କରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଥଲେଟିକ୍ସ, ଟେବୁଲଟେନିସ୍ ଏବଂ ଭଲିବଲ ଭଳି ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିୟୋଜିତ

କରିବା ପାଇଁ ସତର୍କତାର ସହିତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଯୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟ ଓ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ NCF-SE 2023 ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ସମନ୍ୱୟ ଅଣାଯାଇଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୫ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

"ଖେଳ ଶିକ୍ଷା" ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ । ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଳଦୁଆ ଭଳି କ୍ରସ କଟିଙ୍ଗ୍ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏହାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ସମକକ୍ଷ ଦଳଗତ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ଛାତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ବଳ ।

ତଥାପି ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷଣ ସମ୍ବଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍କୁଲ ପାଠାଗାରଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ସମ୍ବଳ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଅମୂଲ୍ୟ ହେବ ।

ଏହା ସହିତ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ମୋର କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି ଏବଂ ଆଶା କରେ କି ଏଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଶା ଏହା ପୂରଣ କରିବ । ଏହା ସହିତ ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏହାର ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ମୁଁ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ପରାମର୍ଶ ଓ ମତାମତକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛି ।

ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା
ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖା ୨୦୨୩ (NCF-SE 2023) ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରେ। ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଏନ.ସି.ଏଫ-ଏସ୍.ଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି। ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମଥର ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଏକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି। ଏହି ପୁସ୍ତକ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ, ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ, ଫିଟ୍‌ନେସ୍ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ, ମୌଳିକ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳ ଶିଖିବାକୁ ଏବଂ ଯୋଗ ଦୁନିଆରେ ବୁଡ଼ି ରହିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ। କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମୋଟର(ମାଂସପେଶୀୟ) କୌଶଳ, ସାମାଜିକ ଭାବପ୍ରବଣତା, ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ କ୍ଷମତା ଏବଂ ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନିଜ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ସଦୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ।

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ଉନ୍ନତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଛଅଟି ଏକକ ରହିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି।

୧। ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳଦୁଆ।

୨। ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା।

୩। କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ଆଥଲେଟିକ୍ସ।

୪। କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ଟେବୁଲ ଟେନିସ୍

୫। କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ ଭଲିବଲ୍

୬। ଯୋଗ

ଏକକ ୧ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା (ଫିଜିକାଲ ଏଜୁକେସନ) ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତି। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି। ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନାରେ ସାମିଲ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବେ। ଏଥିସହିତ ଖେଳକୁଦ ମାଧ୍ୟମରେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ, ଜୀବବିଜ୍ଞାନର ଧାରାଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଉପଭୋଗ ଏବଂ ସଫଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଘାତ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥାନ୍ତି। ଏକକ-୨ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସହନଶୀଳତା, ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସୁସ୍ଥତା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରନ୍ତି। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଉପାଦାନ କିପରି ଭାବରେ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବିକାଶ ଆଣିଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା।

ଏକକ-୩, ୪ ଏବଂ ୫ରେ ନୂତନ ଖେଳ ଶିଖିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଏକକ ୩ରେ ଆଥଲେଟିକ୍ସ, ଏକକ ୪ରେ ଟେବୁଲ ଟେନିସ୍ ଏବଂ ଏକକ ୫ରେ ଭଲିବଲ ସ୍ଥାନ ପାଇଅଛି । ପାରସ୍ପରିକ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ାର ଉତ୍ସାହ, ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ, ଦଳଗତ ସଂହତି ଏବଂ ଗତିବିଧିର ଉପଭୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଅଛି ।

ଶେଷ ଏକକ ଅର୍ଥାତ୍ ଏକକ-୬ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଯୋଗର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶରେ ନିମଗ୍ନ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସକରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା) ବିଷୟରେ ଶିଖନ୍ତି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନର ପଦ୍ଧତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଆମ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ମଜବୁତ୍ କରେ, ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରେ, ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଗଭୀର ଭାବନା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ "ଧାରଣା" ଏବଂ "ଧ୍ୟାନ"ର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଶିଖନ୍ତି । ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ମୂଳଦୂଆ ସ୍ଥାପନ କରେ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ, ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ନିରାପଦ ଅଭ୍ୟାସ, ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା, ଦଳରେ ସମନ୍ୱୟ ସହିତ କାମ କରିବା, ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହିତ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଏକାଠି ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା, ଶିଖିବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ମନୋଭାବ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ହିଁ ଦେଖାଦେବ, ଯାହାକୁ ଦୃଢୀକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ସମୟ ସାରଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଗୋଲ ବୈଠକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଶ୍ରେଣୀର ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରବାହ :

ପରାମର୍ଶମୂଳକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏନ୍.ସି.ଏଫ-ଏସ୍.ଇ ୨୦୨୩ର ସୁପାରିଶ ଅନୁଯାୟୀ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ୯୦ ଘଣ୍ଟାର ସମୟ ଅବଧି ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏଣୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ୪୦ ମିନିଟ୍‌ର ୧୧୫-୧୨୦ଟି ସମୟ ସାରଣୀ ଏବଂ ଗଠନାତ୍ମକ ଏବଂ ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପାଇଁ ୧୫-୨୦ଟି ସମୟ ସାରଣୀ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକମାନେ ସମସ୍ତ ଏକକର ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ବଣ୍ଟନକୁ ମନେରଖି ଶ୍ରେଣୀ ଯୋଜନା କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ରଖିଥାନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା, କ୍ରୀଡ଼ାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା, ଯୋଗ ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଗତିର ମୂଲ୍ୟାୟନକୁ ଦର୍ଶାଏ, ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗଠନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରି ସମାନ ରହିବ । ପରାମର୍ଶାତ୍ମକ ସମୟ ସାରଣୀ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୪୦ ମିନିଟ୍‌ର ୫ଟି ସମୟ ସାରଣୀ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏନ.ସି.ଏଫ.-ଏସ୍.ଇ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବ୍ଲକ ଅବଧି ସାରଣୀ ବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ କରେ । ଯଦି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ ଅବଧି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସମୟ ସାରଣୀ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଖେଳ ଏବଂ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

ସମୟ ସାରଣୀର ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ୧ – ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ କରି ୫ଟି ସମୟ ଅବଧି ରହିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ୨ – ଏକକ ୧ ଠାରୁ ୫ ପାଇଁ ୨ଟି ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ (୨ଟି ସମୟ ସାରଣୀ ଅବଧିକୁ ମିଶାଇ) ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସମୟ ସାରଣୀ ଅବଧି ରହିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ୧ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବଧିରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଧିବେଶନର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରକାର ୧ : ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବ ।

ପ୍ରକାର ୨ : ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ-ଆବେଗିକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରକାର ୩– ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ ହେଲେ ଖେଳ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟାୟାମକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବେ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ୪୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଅବଧି ପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ଆବଣ୍ଟନ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ସମୟ / ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକାରଗୁଡ଼ିକ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର	ଖେଳଭିତ୍ତିକ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ସମୟ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ (ମିନିଟ୍‌ରେ)	୫	୨୫	୫	୫
ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର	ଖେଳଭିତ୍ତିକ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ସମୟ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ (ମିନିଟ୍‌ରେ)	୫	୧୫	୫	୧୫
ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର	ଖେଳଭିତ୍ତିକ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟାୟାମ / କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ (ମିନିଟ୍‌ରେ)	୫	୨୫	୫	୫

କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ୨ – (ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁପାରିଶ) ୮୦ ମିନିଟ୍‌ର ଏକ ଅବଧିରେ ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ବଢ଼ାଇପାରିବେ । ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ଅବଧି ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରିବ ।

ପ୍ରକାର ୪– ଖେଳ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରକାର ୫– ଖେଳ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରକାର ୪

ଦୁଇଟି ଅବଧିକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଅବଧି (ବ୍ଲକ ପିରିଅଡ଼)	ଖେଳଭିତ୍ତିକ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ସମୟ	ଖେଳଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟାୟାମ/କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ (ମିନିଟ୍‌ରେ)	୫	୩୦	୨୦	୫	୨୦

ଖେଳଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ଛୋଟ ଖେଳ ଯାହା ଦଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଖେଳାଯାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ/ସଠିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

କିମ୍ବା

ପ୍ରକାର ୫

ଦୁଇଟି ଅବଧିକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଅବଧି (ବ୍ଲକ ପିରିଅଡ଼)	ଖେଳଭିତ୍ତିକ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ସମୟ ୨ଟି ଖେଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ (ମିନିଟ୍‌ରେ)	୫	୫୦	୫	୨୦

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଆନନ୍ଦମୟ ଅଭିଜ୍ଞତା, ପିଲାମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ଫଳପ୍ରଦ ବିକାଶ ପାଇଁ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।

- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳପଡ଼ିଆର ସୁବିଧା ଅଛି ଏବଂ ପଡ଼ିଆରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ନାହିଁ ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପଡ଼ିଆକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ, ଯେପରିକି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଧକ୍କା ନ ଲାଗିବେ ।
- ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭକ୍ତ କରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ବିଭାଗୀ କରଣ ଶରୀରର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକରି ନିରପେକ୍ଷତା ଓ ସନ୍ତୁଳନ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ସୁଗମ୍ୟ ଅଛି ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଉପଯୁକ୍ତ ସମ୍ମାନ ସହ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ପାଇବେ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ସାମାଜିକ ଭାବେ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବ ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଉତ୍ସାହ ଓ ସମର୍ଥନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧି (ପିରିଅଡ଼)ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗଗୁଡ଼ିକର ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ନ୍ୟାୟ ପାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବ ।
- ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିପାର୍ଶ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ରହିବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି ନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ ।
- ଖେଳ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଠେଲିବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ସମୟରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶରୀର ଉଷ୍ଣୀକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ନିଜେ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

- ଶ୍ରେଣୀ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ, ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପାରସ୍ପରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହାନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚିତ କରାଇବେ ।
- କ୍ରୀଡ଼ାର ଛୋଟଛୋଟ ସଂସ୍କରଣ ଆରମ୍ଭ କରି ତା'ସହିତ ଖେଳକୁ ଆଧାର କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ଯଥା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ପ୍ରତିଫଳନ, ଭାବପ୍ରବଣତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସ୍ଥାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଓ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ବିଚାର ଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ।
- ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକରେ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ଯଥା– ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗ, ସାମୂହିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଏକାଠି ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଏକ ଖେଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଢଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣା ଯେପରିକି ପରିବହନ, ଗତି ଇତ୍ୟାଦି, ଜୀବ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣା ଯେପରିକି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ-ପେଶୀ ସମନ୍ୱୟ, ମାଂସପେଶୀ ସମାୟୋଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ ସଂସ୍କୃତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିରାପଦ, ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଏବଂ ଖେଳ ପ୍ରତି ଉତ୍କଣ୍ଠାଭାବ ସହ ଏଥିରେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

DRAFT

ସିଲାବସ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

କ୍ର.ନଂ	ନାମ ପଦବୀ	
୧	କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
୨	ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ	ସଦସ୍ୟ
୩.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୫.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୬.	ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୭.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୮.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୯.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୧୦.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ	ସଦସ୍ୟ
୧୧.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୨.	ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି, ପ୍ରତିନିଧି	ସଦସ୍ୟ
୧୩.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୧୪.	ପ୍ରଫେସର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଭୋପାଳ ଏବଂ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଓ.ସି.ଏଫ୍, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୫.	ଡକ୍ଟର ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ	ସଦସ୍ୟ
୧୬.	ଡକ୍ଟର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାବିତ (ବିଜ୍ଞାନ)	
୧୭.	ଡକ୍ଟର ବିନୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଏନ୍.ଏସ୍.ଟି.ସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି.	ସଦସ୍ୟ
୧୮.	ଡକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୯.	ଡକ୍ଟର ଲଳିତ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ଏକାମ୍ର କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୦.	ଡକ୍ଟର ସରୋଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ସିଂ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ରମାଦେବୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୧.	ଡକ୍ଟର ଖଗେଶ୍ୱର ଦାସ, ଇଂରାଜୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପଦ୍ମପୁର କଲେଜ, ବରଗଡ଼	
୨୨.	ଡକ୍ଟର ବଳରାମ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ମାଇକ୍ରୋବାଇଓଲୋଜି, ସୋଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୩.	ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଖଲ୍ଲିକୋଟ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ, ଗଞ୍ଜାମ	ସଦସ୍ୟ
୨୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ ସଚିବ

DRAFT

ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଆମେ ଭାରତର ଲୋକେ ଭାରତକୁ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୁତାସମ୍ପନ୍ନ ସମାଜବାଦୀ, ଧର୍ମ ନିରପେକ୍ଷ ଲୋକତନ୍ତ୍ରାତ୍ମକ ଗଣରାଜ୍ୟ ଗଠନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଏବଂ ଏହାର ସମସ୍ତ ନାଗରିକଙ୍କୁ ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ ଓ ରାଜନୈତିକ ନ୍ୟାୟ, ତଥା ବିଚାର, ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶ୍ୱାସ, ଧର୍ମ ଓ ଉପାସନାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ସୁଯୋଗର ସମତା ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇବା ନିମିତ୍ତ, ତଥା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗରିମା ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଏକତା ଓ ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରୁଥିବା ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ ବର୍ଦ୍ଧନ କରାଇବା ନିମିତ୍ତ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ହୋଇ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଏହି ସମ୍ବିଧାନ ସଭାରେ ଅଦ୍ୟ ୧୯୪୯ ମସିହା ନଭେମ୍ବର ମାସ ଷଡ଼ବିଂଶ ଦିବସରେ ଏହି ସମ୍ବିଧାନକୁ ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗୀକୃତ, ଅଧିନିୟମିତ ଏବଂ ଆତ୍ମାର୍ପିତ କରୁଅଛୁ ।

ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

ଭାଗ IV A (ଅନୁଚ୍ଛେଦ 51 A)

ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି–

(କ) ସମ୍ବିଧାନକୁ ମାନିବା ଏବଂ ଏହାର ଆଦର୍ଶ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଜାତୀୟ ପତାକା ଏବଂ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା;

(ଖ) ସାଧୀନତା ପାଇଁ ଆମର ଜାତୀୟ ସଂଗ୍ରାମକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିବା ମହାନ ଆଦର୍ଶକୁ ପାଳନ କରିବା ଓ ଅନୁସରଣ କରିବା;

(ଗ) ଭାରତର ସାର୍ବଭୌମତ୍ୱ, ଏକତା ଏବଂ ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା;

(ଘ) ଦେଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଗଲେ ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା;

(ଙ) ଧାର୍ମିକ, ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ କିମ୍ବା ସଂପ୍ରଦାୟିକ ବିବିଧତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଭାରତର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାଇଚାରା ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା; ମହିଳାମାନଙ୍କ ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ଅବମାନନା କରୁଥିବା ପ୍ରଥାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ।

(ଚ) ଆମର ସାମଗ୍ରିକ ସଂସ୍କୃତିର ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା;

(ଛ) ଜଙ୍ଗଲ, ହ୍ରଦ, ନଦୀ, ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ସମେତ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା, ଉନ୍ନତ କରିବା ଏବଂ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଭାବ ରଖିବା;

(ଜ) ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋଭାବ, ମାନବବାଦ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ସଂସ୍କାରର ଭାବନାକୁ ବିକଶିତ କରିବା;

(ଝ) ସରକାରୀ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଏବଂ ହିଂସା ପରିହାର କରିବା;

(ଞ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦେଶ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ସଫଳତାର ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ିପାରିବ ।

(ଟ) ଯେଉଁମାନେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ, ସେମାନେ ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ : ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଧାରା ୫୧ କ କୁ ସମ୍ବିଧାନ (୪୨ତମ ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୧୯୭୬ (ଜାନୁଆରୀ ୩, ୧୯୭୭ ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

(ଟ) ସମ୍ବିଧାନ (୮୬ତମ ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୨୦୦୨ (ଏପ୍ରିଲ ୧, ୨୦୧୦ ଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

ଭାଗ III (ଧାରା ୧୨-୩୫)

(କେତେକ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ, କେତେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସହିତ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରେ)

ମୌଳିକ ଅଧିକାର

ସମାନତାର ଅଧିକାର

- ଆଇନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମାନ ସୁରକ୍ଷା;
- ଧର୍ମ, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ନିର୍ବିଶେଷରେ ବୈଷମ୍ୟର ନିଷେଧ;
- ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ସୁଯୋଗ;
- ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ଏବଂ ଉପାଧିର ଉଚ୍ଛେଦ ।

ସାଧୀନତାର ଅଧିକାର

- ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସଭା, ସଂଘ, ଗମନାଗମନ, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିର;
- ଅପରାଧ ପାଇଁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ସୁରକ୍ଷା;
- ଜୀବନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧୀନତାର ସୁରକ୍ଷା;
- ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା;
- କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗିରଫ ଏବଂ ଅଟକ ରଖିବା ବିରୋଧରେ ସୁରକ୍ଷା ।

ଶୋଷଣ ବିରୋଧରେ ଅଧିକାର

- ମାନବ ଚାଲାଣ ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ ନିଷେଧ ପାଇଁ;
- ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାକିରିରେ ଶିଶୁଙ୍କ ନିଯୁକ୍ତି ନିଷେଧ ପାଇଁ ।

ଧର୍ମର ସାଧୀନତା ଅଧିକାର

- ବିବେକର ସାଧୀନତା ଏବଂ ଧର୍ମମୁକ୍ତ ବୃତ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରଚାର;
- ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିବାର ସାଧୀନତା;
- କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ଟିକସ ଦେଇ କରିବାରୁ ସାଧୀନତା;
- ରାଜ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଧାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ଉପାସନାରେ ଯୋଗଦେବାର ସାଧୀନତା ।

ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର

- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନଙ୍କର ଭାଷା, ଲିପି ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାର୍ଥର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ;
- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ।

ସାମ୍ବିଧାନିକ ପ୍ରତିକାରର ଅଧିକାର

- ଏହି ମୌଳିକ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମ୍‌କୋର୍ଟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚନ୍ୟାୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଆଦେଶ କିମ୍ବା ରିଟ୍ ଜାରି କରି ।

DRAFT

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ
ଚାରୁ ହାସମୟୀ ଚାରୁ ଭାଷମୟୀ ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।
ପୂତ – ପୟୋଧି – ବିଧୌତ – ଶରୀରା,
ତାଳତମାଳ – ସୁଶୋଭିତ – ତୀରା,
ଶୁଭ୍ର ତଟିନୀକୂଳ – ଶୀକର – ସମୀରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଘନବନଭୂମି ରାଜିତଅଙ୍ଗେ,
ନୀଳ ଭୂଧରମାଳା ସାଜେ ତରଙ୍ଗେ,
କଳ କଳ ମୁଖରିତ ଚାରୁବିହଙ୍ଗେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦରଶାଳି – ସୁଶୋଭିତ – କ୍ଷେତ୍ରା,
ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ – ପ୍ରଦର୍ଶିତ – ନେତ୍ରା
ଯୋଗୀଋଷିଗଣ – ଉଟଜ – ପବିତ୍ରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ମଣ୍ଡିତ – ଦେଶା,
ଚାରୁ କଳାବଳି – ଶୋଭିତ – ବେଶା
ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥଚୟ – ପୂର୍ଣ୍ଣ – ପ୍ରଦେଶା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଉତ୍କଳ ସୁରବର – ଦର୍ପିତ – ଗେହା,
ଅରିକୁଳ – ଶୋଣିତ – ଚର୍ଚ୍ଚିତ – ଦେହା,
ବିଶ୍ୱଭୂମଣ୍ଡଳ – କୃତବର – ସ୍ନେହା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।

କବିକୁଳ ମୌଳି ସୁନନ୍ଦନ – ବନ୍ଦ୍ୟା,
ଭୁବନ ବିଘୋଷିତ – କୀର୍ତ୍ତି ଅନିନ୍ଦ୍ୟା,
ଧନ୍ୟେ, ପୁଣ୍ୟେ, ଚିର ଶରଣ୍ୟେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

DRAFT

ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ

ଜନଗଣ ମନ ଅଧିନାୟକ ଜୟ ହେ
ଭାରତ ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା
ପଞ୍ଜାବ, ସିନ୍ଧୁ, ଗୁଜରାଟ, ମରାଠା,
ଦ୍ରାବିଡ଼ ଉତ୍କଳ, ବଙ୍ଗ
ବିନ୍ଧ୍ୟ, ହିମାଚଳ, ଯମୁନା, ଗଙ୍ଗା
ଉଚ୍ଛଳ ଜଳଧି ତରଙ୍ଗ
ତବ ଶୁଭ ନାମେ ଜାଗେ
ତବ ଶୁଭ ଆଶିଷ ମାଗେ
ଗାଏ ତବ ଜୟ ଗାଥା
ଜନଗଣ ମଙ୍ଗଳ-ଦାୟକ ଜୟ ହେ
ଭାରତ ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା
ଜୟ ହେ! ଜୟ ହେ! ଜୟ ହେ!
ଜୟ, ଜୟ, ଜୟ, ଜୟ ହେ!

DRAFT

ସୂଚୀପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତାବନା – iii

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ – v

ଉଷ୍ମୀକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ – 1

ଏକକ –୧ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳଦୁଆ

- ଘୋଡ଼ା ଡିଆଁ ଦୌଡ଼ ୮
- ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସମୂହ ବ୍ୟାୟାମ ୧୦
- ବରଫ ପାଣି ୧୨
- ଚାରିତାଳି ୧୪
- ସଞ୍ଚାଳନ ରିଲେ ୧୬
- ଗତିଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ରିଲେ ୧୮
- କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ୨୨
- ସଙ୍କୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆହ୍ୱାନ ୨୫
- ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଗତି ୨୭
- ଖାପଖୁଆଇବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା ୩୦

ଏକକ –୨ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

- ସାମ୍ନାକୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ୩୬
- ଶିଳା କାଗଜ ଚମ୍ପିଅନ ଦୌଡ଼ ୩୮
- ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଟ୍ରାଇଥ୍ଲନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪୦
- ଫିଙ୍ଗ ବସ ଓ ଗଣ ୪୨
- କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲି ବଲ୍ ରିଲେ ୪୪
- ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ମାର ୪୬
- କିକ୍ ଭଲିବଲ୍ ୪୮
- ଦଉଡ଼ିବିହୀନ ଟଣାଟଣି ଖେଳ ୫୦
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୌଡ଼ ୫୩

DRAFT

ଏକକ –୩ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ-ଆଥଲେଟିକ୍ସ

- କ୍ରାଉଚ୍ କିମ୍ବା ବସିକି ଆରମ୍ଭ ୫୯
- ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବା (ଚେଜ ଏଣ୍ଡ ଟ୍ୟାଗ୍) ୬୭
- ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଖେଳ ୬୯
- ଲମ୍ବଡ଼ିଆଁ ୭୧
- ଠିଆହୋଇ ଲମ୍ବଡ଼ିଆଁ ୭୬
- ଏକଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା ୭୮
- ଚାପ ତିଆରି କରିବା ୮୦
- ଅବତରଣ ୮୧
- ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ ୮୨
- ଝୁଲୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିବା ୮୬
- ତ୍ରିକୋଣ କଇଁଚି କୁଦ ୮୭
- ବଲ ଦେବା (ପୁଟିଙ୍ଗ ବଲ) ୮୯

ଏକକ –୪ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ-ଟେବୁଲ ଟେନିସ୍

- ଗ୍ରୀପ୍ ୯୪
- ପଦ ସଞ୍ଚାଳନ ୯୭
- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ୧୦୧
- ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ୧୦୪
- ବେସିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ ୧୦୭
- ଟପସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ ୧୧୦
- ବ୍ୟାକସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ ୧୧୪
- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ୧୧୭
- ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ୧୨୦
- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପସ୍ପିନ୍ ୧୨୩
- ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପସ୍ପିନ୍ ୧୨୬
- ସ୍ମାଶ୍ ୧୨୯
- ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳ ୧୩୨

ଏକକ – ୫ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ଭଲିବଲ୍

- ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍ ୧୩୬
- ଓଭରହେଡ୍ ପାସ ୧୩୯
- ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭିସ୍ ୧୪୨
- ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭିସ୍ ୧୪୫
- ସେଟିଂ ୧୪୮
- ସ୍ପାଇକ୍ ୧୫୦
- ବ୍ଲକ୍ ୧୫୫
- ଡିଗ୍ ୧୫୭
- ବଲ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧୫୯
- ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସର୍ଭିସ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ୧୬୧
- ବଲ ଫିଙ୍ଗିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧୬୨
- ୧୧ ପଏଣ୍ଟ ବିଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍ ୧୬୪

ଏକକ – ୬ ଯୋଗ

ଭାଗ – ୧

- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ୧୭୧

ଭାଗ – ୨

- ଯୋଗ ସାଧନା ୧୮୧

ଭାଗ – ୩

- ଆସନ ୧୮୯

ଭାଗ – ୪

- ପ୍ରାଣାୟମ ୨୧୪

ପରିଶିଷ୍ଟ ୨୩୩

ବାରବାଟୀ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍, କଟକ

କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

DRAFT

ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା

୧ . ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଡେଇଁବା

ଉଭୟ ପାଦକୁ ଏକତ୍ର କରି କୋର (କେନ୍ଦ୍ରୀୟ) ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗକୁ ସଂଲଗ୍ନ କରି ଏକ ରେଖା କିମ୍ବା କୋନ ଉପରେ ଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ସେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିବା । ଏହା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀର ବିସ୍ଫୋରକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ-ମାଂସପେଶୀ ସମନ୍ୱୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୨ . ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଦଳ ବଦଳ କରି ଡେଇଁବା

ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଦଳବଦଳ କରି ଡେଇଁବା ହେଉଛି ଏକ ଦ୍ରୁତ ପଦଚାଳନା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ଯାହା କ୍ଷିପ୍ରତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସିଢ଼ି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପାଦ ସହିତ ଭିତରକୁ ପାଦନିଅ, ତା ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାହାର କରି ଅଦଳବଦଳ ଶୈଳୀରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ଶରୀରର ସମନ୍ୱୟ ଗତି ଏବଂ ତାଳମେଳର ଜ୍ଞାନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।

୩. ବରଫ ଉପରେ ଖସଡ଼ି ଖେଳୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

ଆଣ୍ଠୁକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କାକରି, ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ବରଫ ଉପରେ ଖସଡ଼ିବାଭଳି ଏପାଖରୁ ସେପାଖକୁ ଖସଡ଼ିଯାଅ (ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ଭଳି) । ଏହା ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ବିସ୍ଫୋରକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସହନଶୀଳତା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ ।

୪. ଉପକରଣ ସହିତ ଆଣ୍ଠୁ ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ

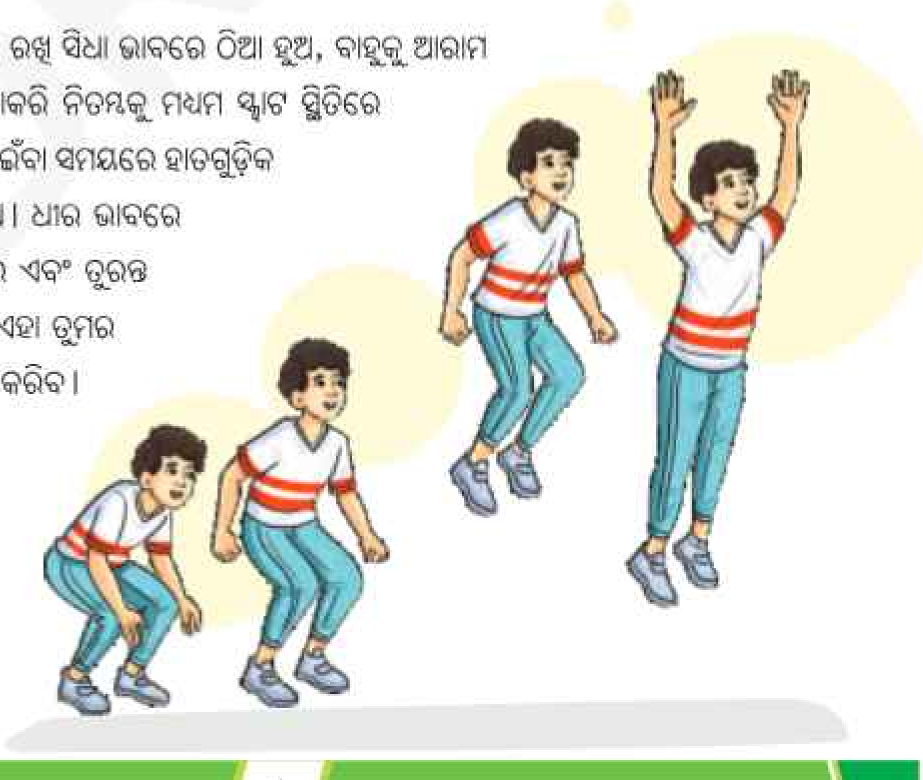
ଦୁଇ ପାଦକୁ ନିତମ୍ବ ଓସାର ଦୂରତା ରଖି ସିଧା ଭାବରେ ଠିଆ ହୁଅ । ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତି ସାମ୍ନାରେ ଏକ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ଧରି ରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉଚ୍ଚ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ଅଦଳ ବଦଳ କରି ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉପକରଣ ସହିତ ଆଘାତ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ । ଏହା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମାଂସପେଶୀକୁ ନିୟୋଜିତ କରେ । ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା କିମ୍ବା ଗଣ୍ଡି (ଶରୀର)କୁ ବୁଲାଇବା ଠାରୁ ବିରତ ରୁହ ।

୫. ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ବସି ବଲ୍ ପାସ କରିବ

ଉଭୟ ସାଥୀ ପରସ୍ପର ସାମ୍ନାରେ ବସି ସେମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରେ ବଙ୍କା କରି ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ପ୍ରଥମ ସାଥୀ ଉଭୟ ହାତରେ ଏକ ବଲ୍ ଧରି ଦ୍ୱିତୀୟ ସାଥୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସାଥୀ ବଲଧରି ପ୍ରଥମ ସାଥୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଫେରାଇ ଦେବେ । ସେମାନେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବଲକୁ ଅଦଳବଦଳ କରି ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖିବେ ।

୬. କ୍ରମୋନ୍ନତିଶୀଳ ଭୂଲମ୍ବ ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ

ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାର ରଖି ସିଧା ଭାବରେ ଠିଆ ହୁଅ, ବାହୁକୁ ଆରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକରି ନିତମ୍ବକୁ ମଧ୍ୟମ ସ୍କ୍ୱାଟ ସ୍ଥିତିରେ ରଖ । ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚକୁ ଡେଇଁବା ସମୟରେ ହାତଗୁଡ଼ିକ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରି ଉଠାଅ । ଧୀର ଭାବରେ ପଞ୍ଝା ଉପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କର ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଡିଆଁ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ । ଏହା ତୁମର ବିସ୍ଫୋରକ ଶକ୍ତି ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

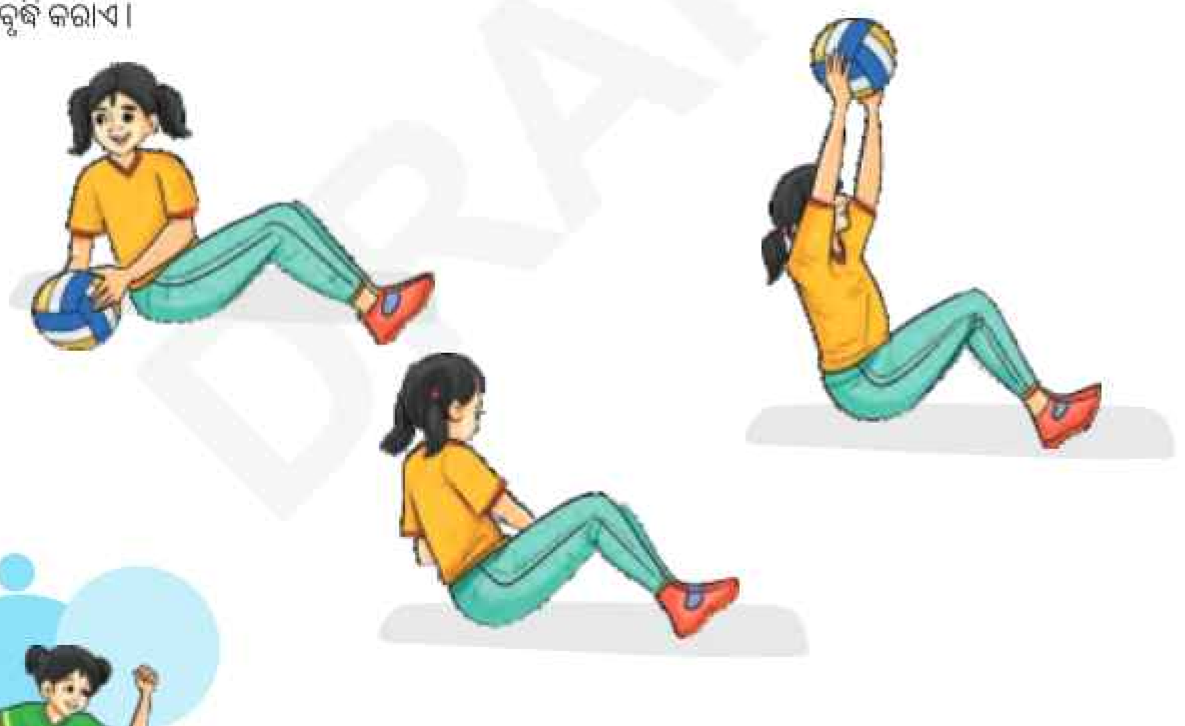


୭. ସୀମାବଦ୍ଧ କ୍ଷୀପ୍ରଦୌଡ଼

ସୀମାବଦ୍ଧ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ହେଉଛି ଏକ ବ୍ୟାୟାମ, ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ବିନ୍ଦୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼େ; କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ଫେରି ଆସେ । ଏହା ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା, କ୍ଷିପ୍ରତା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣି ଥାଏ ।

୮. ବଲ୍ ସହିତ ବୁଲିବା

ତଳେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଚିତ୍ର ପରି V– ସ୍ଥିତିରେ ବସି, ଏକ ଓଜନଦାର ବଲକୁ ଉପରକୁ ଧରିବା ସହିତ ଗଣ୍ଠିକୁ ମୋଡ଼ି ବଲ୍‌କୁ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇବ । ଏହା ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ସହିତ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମାଂସପେଶୀ ଘୂର୍ଣ୍ଣନର ଦୃଢ଼ତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।



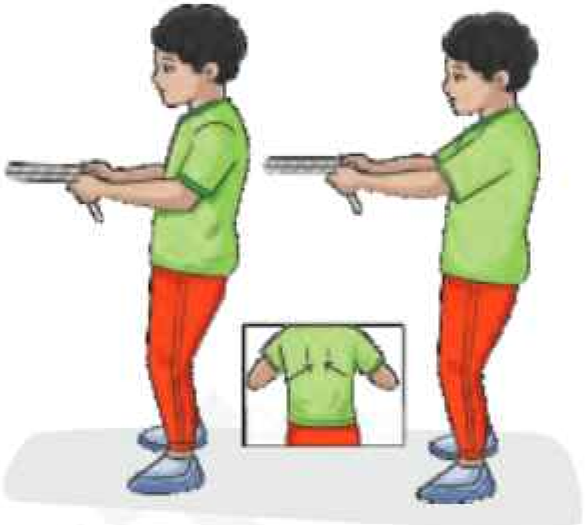
୯. ଇଂରାଜୀ ଆଠ (8) ସଦୃଶ ଅଣ୍ଟାର ଗତିଶୀଳତା ବ୍ୟାୟାମ

ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର ଆଠ (8) ଅନୁକରଣ କର କିମ୍ବା ଏକ ବସ୍ତୁକୁ ଅଣ୍ଟାର ଚାରିପାଖରେ ଘୂରାଅ । ଏହା ଗଣ୍ଠିର ଗତିଶୀଳ ଚଳନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

DRAFT

୧୦. ଅଂଶ ଫଳକକୁ ପଛକୁ ଟାଣିବା

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ତଉଲିଆକୁ ବ୍ୟବହାର କରି (କାନ୍ଧକୁ ନ ଉଠାଇ) ଠିଆ ହୋଇ କାନ୍ଧର ଅଂଶ ଫଳକକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିଆଣ । ଏହା ଉପର ପିଠି ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ ।



୧୧. ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ପାସ କରିବା

ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଣ୍ଠୁ ଚାରିପାଖରେ ଏବଂ ମଝିରେ ଏକ ବଲ୍ ପାସ କର । ଏହା ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବା ସହିତ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମାଂସପେଶୀର ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ନିତମ୍ବର ଗତିଶୀଳତାକୁ ଉନ୍ନତ କରାଏ ।

୧୨. କପଡ଼ାରେ ତାରା

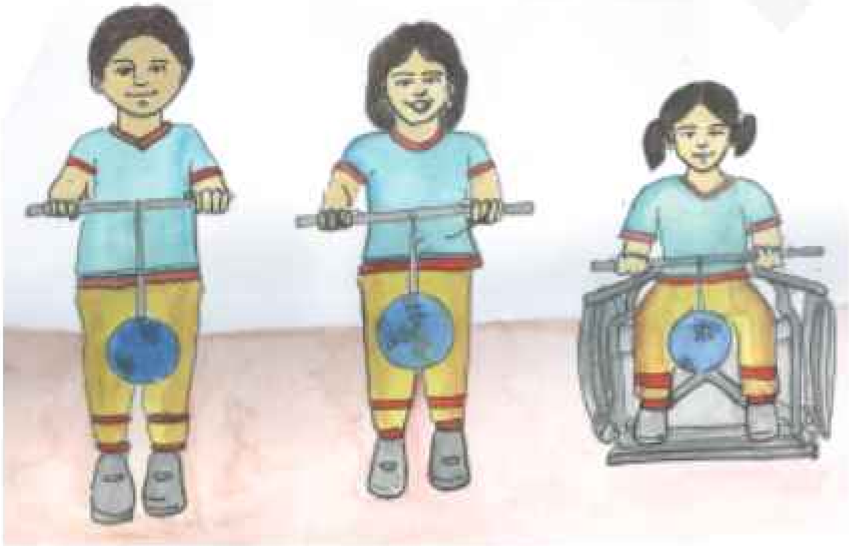
ଚଟାଣ ଉପରେ ଏକ କାଳ୍ପନିକ ତାରା ସୃଷ୍ଟି କରି ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିନ୍ଦୁରେ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ମାର୍କର ରଖ । ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିନ୍ଦୁରେ ପାଦଦିଅ କିମ୍ବା ପହଞ୍ଚିଯାଅ । ଏହା ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଗତିଶୀଳତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

୧୩. କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ବେକ ବ୍ୟାୟାମ

ମୁଣ୍ଡ ଚାରିପାଖରେ ମୃଦୁ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଏକ କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କର ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ବେକକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗତି କରାଅ । ଏହା ବେକ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ ।

୧୪. ପ୍ରତିରୋଧାତ୍ମକ ମଣିବନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ

ପ୍ରତିରୋଧ ବିରୁଦ୍ଧରେ ରେଡ଼ିଅସ୍ କିମ୍ବା ଅଲନା ବିଚ୍ୟୁତି ସହିତ ବଳାଗଣ୍ଠି ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଂକୋଚନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଏକ ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କର (ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି) ଏହା ଅଗ୍ରବାହୁ ଏବଂ ମଣିବନ୍ଧର ଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



୧୫. ଅସ୍ଥିରତା

ଏହା ଏକ ସହଯୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ସାଥୀ 'B' ଅନ୍ୟ ଜଣେ 'A' ଙ୍କ ପଛରେ ଠିଆହେବ, ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଛି । ସାଥୀ B ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗରୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ (କାରଣ କଠୋର ଭାବରେ ଠେଲିବା ଫଳରେ ଆଘାତ ହୋଇପାରେ, ଯେପରି କି ସାଥୀ 'A' ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଏହା ଦେହର ଅବସ୍ଥିତି ଓ ଗତିର ଧାରଣା (ଶରୀର ସଚେତନତା), ମାଂସପେଶୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନକୁ ବୃଦ୍ଧିକରେ ।

୧୬. ଚିତ୍‌ଭାବେ ଶୋଇରହି ଗୋଇଠା ମାରିବା

ପିଠିମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼, ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମି ଉପରକୁ ଟିକେ ଉଠାଅ ଏବଂ ଶୂନ୍ୟକୁ ଗୋଇଠା ମାର । ଏହା ତଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଏବଂ ହାତ ମାଂସପେଶୀ ସହନଶୀଳତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିକରେ, ତୁମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଶିଖିଛ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଅ ଏବଂ ନିଜର ଉଷ୍ମୀକରଣ ଚକ୍ର ନିଜେ ସୃଷ୍ଟିକର ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ଚକ୍ର ମଧ୍ୟ ଅନୁକରଣ କର । ଏହା ସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ଲାଭ ଏବଂ ନିୟୋଜିତ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର କିମ୍ବା ଆଲୋଚନା କର । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଉଷ୍ମୀକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ କେଉଁ ସମୟରେ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ କାହିଁକି କରିବ ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାକର ।

ଏକକ ୧

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳଦୁଆ

"ଏହି ଏକକଟି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଜୀବ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରୁ ମୌଳିକ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହୀତ କରିବା ସହିତ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା ଆଦିକୁ ସଂଯୋଜିତ କରେ । କାର୍ଯ୍ୟରତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶିଖିବେ ଯେ, କିପରି ସନ୍ତୁଳନ, ବଳ, ଗତି ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱାକର୍ଷଣ ଭଳି ନିୟମାବଳୀଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ଗତିବିଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ହାଡ଼, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ରକ୍ତସଂଚାଳନ କିପରି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ (ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର) ମୁକାବିଲା କରି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଗତିକୁ ନିରୂପଣ କରି ଏବଂ ଆତ୍ମ-ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ପ୍ରକାଶ କରି ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରେରଣା, ସାହସ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳା ଗଠନ କରିବେ । ଏହା ସହିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଧମକ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆଚରଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ରିପୋର୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଯିବ, ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସମ୍ମାନଜନକ ଏବଂ ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।"

ଘୋଡ଼ା ଡିଆଁ ଦୌଡ଼

ଘୋଡ଼ା ଡିଆଁ ଦୌଡ଼ ଏକ ଅନନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଯେଉଁଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ (ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ) ଦୌଡ଼ ସମାପ୍ତ କରିବାପାଇଁ ପରସ୍ପର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାପରି ଡେଇଁ ଦୌଡ଼ ଶେଷ କରିବେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା, ଧୀର ଦୌଡ଼ ବ୍ୟାୟାମ	ଘୋଡ଼ା ଡିଆଁ ଦୌଡ଼	ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା	ଉତ୍ତମ କୌଶଳ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ପ୍ରାୟ ସମାନ ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଛାତ୍ର ଘୋଡ଼ା ପରି (ନଇଁ ପଡ଼ି) ଅଭିନୟ କରିବା ସହିତ ଚିବୁକକୁ ଛାତିହାଡ଼ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇବେ ଏବଂ ଚାରିପାଦରେ ବସି ସ୍କ୍ୱାଟ ସ୍ଥିତି ପରି ଶରୀରକୁ ନୁଆଇଁ ରଖିବେ ଏବଂ ପ୍ରତି ପାଦରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ କଷ୍ଟସାଧ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମନରେ ରଖିବେ (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିବା ଭଳି) ।
- ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସତର୍କତାର ସହିତ ଘୋଡ଼ା ସାଜିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଉପରେ ଡେଇଁବେ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଜାରି ରହିବା ସହିତ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯୋଡ଼ି ଜଣଙ୍କ ପରେ ଜଣେ ଡେଇଁବେ ଏବଂ ଘୋଡ଼ାର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ଖେଳରେ ସେହି ଯୋଡ଼ି ଜିତିବେ, ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ଶେଷରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ଡିଆଁକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ଉତ୍ତମ କୌଶଳ

- ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କିପରି ଡେଇଁ ଅତିକ୍ରମ କଲେ ତାହାର କୌଶଳ ସହିତ ତୁଳନା କରିବେ । କାହାର ଡେଇଁବା ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷଥିଲା ଏବଂ କାହିଁକି, ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଡେଇଁବା ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କିପରି ଉତ୍ତମ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିପାରିବେ, ତାର ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଆମର ନିଜସ୍ୱ ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଆମକୁ କିପରି ସାମଗ୍ରିକ ଖୁସିର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସମୂହ ବ୍ୟାୟାମ

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସମୂହ ବ୍ୟାୟାମ ତାଳମେଳ ଗତିବିଧିର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯାହା ଆଠ ଗଣନାରେ ସମନ୍ୱିତ ଭାବରେ ଏକତ୍ର କରାଯାଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଉପଭୋଗ୍ୟ କରିବା ସହିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ତାଳମୟ ଗତିବିଧିର ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସମୂହ ବ୍ୟାୟାମ	ଧୀର କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଧାଡ଼ିରେ ସଜାଇବେ, ଯେପରିକି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବାହୁର ଦୂରତା ରହିବ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମୁକ୍ତ ହସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ।
- ଶିକ୍ଷକ ଏକରୁ ଆଠ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଗଣନା କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶକ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାର ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉଚ୍ଚ ମଞ୍ଚରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ।
- ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗଣନା ଅନୁସାରେ ସମନ୍ୱୟରେ ପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁକରଣ କରିବେ।
- ପ୍ରସ୍ତାବିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମର କଷ୍ଟକର ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଗଣନା ପାଇଁ ଡ୍ରମ୍ ବିଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।
- ମୁକ୍ତ ହସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳା ଯାଇପାରିବ, ଯଥା– ବାଡ଼ି, ଡମ୍ବେଲ୍, ବଲ୍, ଛତା, ଦଉଡ଼ି, ହୁପ୍ସ, ରିବନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ

- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରିବେ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଭିନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।
- କଣ୍ଠସ୍ୱର ସହିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ସଙ୍ଗୀତ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସମନ୍ୱୟ କରିବା ଏବଂ ସାଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଆମକୁ କିପରି ସାମଗ୍ରିକ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ ଦିଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ବରଫ ପାଣି

ବରଫ ପାଣି ହେଉଛି ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର କୁପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାର ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ନିର୍ଯ୍ୟାତିତା, ନୀରବଦ୍ରଷ୍ଟା ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଲମ୍ଫ ମାରିବା, ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଏବଂ ଡେଇଁବା, ନିତମ୍ବ ଏବଂ ଜାନୁ ଓ ତଳିପେଟର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ବରଫ ପାଣି	ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ, କାନ୍ଧ ଉପରତଳ କରିବା, ଜଙ୍ଘର ପଶ୍ଚାତଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କର ଭୂମିକା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

୧ । ନିର୍ଯ୍ୟାତନା – ଯିଏ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେବାର ଅଭିନୟ କରେ ।

୨ । ଲକ୍ଷ୍ୟ – ଉତ୍ପୀଡ଼ନର ଶିକାରହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

୩ । ଦର୍ଶକ – ନୀରବ ଦ୍ରଷ୍ଟା ବ୍ୟକ୍ତି ।

୪ । ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ – ଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଯିଏ ଅନ୍ୟାୟର ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।

- ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଅନ୍ୟାୟର ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହେବେ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ।
- ସମସ୍ତ ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟା ଦର୍ଶକମାନେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ହେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କଠାରୁ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯିବେ ।
- ଅନ୍ୟାୟର ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖି ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ନିରବ ଦ୍ରଷ୍ଟା ଦର୍ଶକ)ଙ୍କୁ ଅନୁଧାବନ କରିବେ ।

- ଯେତେବେଳେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁବେ, ସେତେବେଳେ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ।
- ନୀରବ ଦର୍ଶକମାନେ, ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ (ନିର୍ଯ୍ୟାତିତରୁ ଦର୍ଶକ ହେବା ପାଇଁ), "ତୁମେ ଏକା ନୁହେଁ" କିମ୍ବା "ଆମେ ତୁମ ସହିତ ଅଛୁ" ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ପୂର୍ବକ ଏହା ସହିତ ଲିଖିତ ଥିବା ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ବାକ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ମଧ୍ୟ "ରୁହ, ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ" ବାକ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବାପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତତା କରି ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବେ ଏବଂ ଖେଳକୁ ଚାଲୁ ରଖିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ଭୂମିକା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବା ସମୟରେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।
- ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀମାନେ କିପରି ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ।

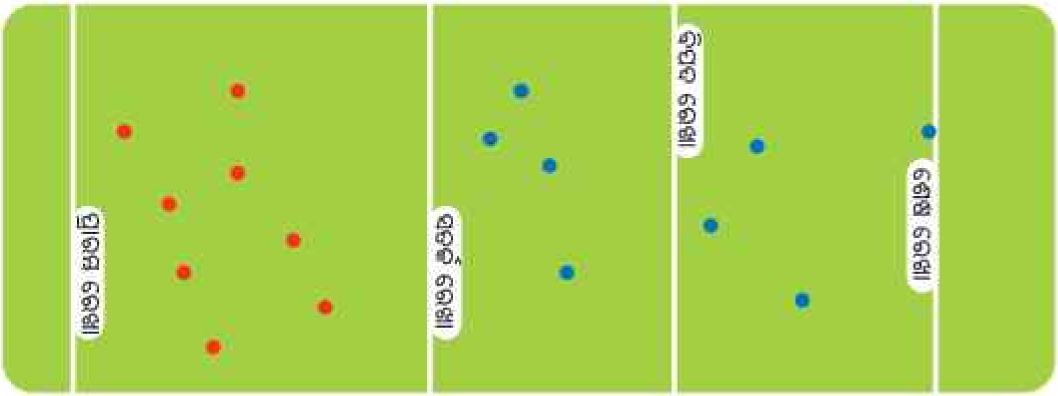
ଚାରିତାଳି

ଚାରିତାଳି ଖେଳଟି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଜାଗତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ଅଟକାଇବା ଦିଗରେ ଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଚାରିତାଳି	ଧୀର କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ସମାଜର ଭୂମିକା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଭୂମିରେ ଚାରୋଟି ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର । ପ୍ରଥମ ରେଖା ହେଉଛି 'ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା', ଦ୍ୱିତୀୟ ରେଖା ହେବ 'ସତର୍କ ରେଖା', ତୃତୀୟ ରେଖା ହେବ 'ବିପଦରେଖା' ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ହେବ 'ସମାପ୍ତ ରେଖା ।'
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ସାତରୁ ଆଠ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ତିଆରି କର । ଗୋଟିଏ ଦଳ 'ଆକ୍ରମଣକାରୀ' ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳଟି 'ସମାଜ' ହେବ ।
- ସମାଜ ଦଳର ଜଣେ ପୀଡ଼ିତ (ତା) ଭାବେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ଦଳର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପିଠି କରି ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ସମାଜ ଦଳର ଅବଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜକୁ ସମାନ ଭାବରେ ସତର୍କ ରେଖା ଏବଂ ବିପଦରେଖାରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଛିଡ଼ା ହେବେ । ଯଦି ସମାଜ ଦଳରେ ଅଯୁଗ୍ମ ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏପରି ବଣ୍ଟାଯିବ ଯେପରି ବିପଦରେଖାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସତର୍କରେଖାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ କମ୍ ରହିବ ।



- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରାରମ୍ଭରେଖା ପଛରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ଓ ପୀଡ଼ିତ(ତା) ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବେ। ଯେତେବେଳେ କି ପୀଡ଼ିତ (ତା) ସେମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ (ଆରମ୍ଭରେଖା ଆଡ଼କୁ) ଚାହିଁ ନଥିବେ।
- ତାଳି ମାରିବା କ୍ଷଣି ପୀଡ଼ିତ (ତା) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦଳ ବୁଲି ପଡ଼ିବେ ଏବଂ କୌଣସି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଗତିକରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ।
- ସମାଜ ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ନ ଛୁଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଗତିକରିବାକୁ ଦେବେ ଯେପରିକି ପୀଡ଼ିତ(ତା) ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଚିହ୍ନା ପଡ଼ିବେ।
- ଯଦି କୌଣସି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ସେହି ସମୟରେ ଗତି କରୁଥିବେ ତେବେ ସେ ଆଉଟ୍ ଘୋଷିତ ହେବେ। ନଚେତ୍ ପୀଡ଼ିତ (ତା) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପୁଣିଥରେ ବୁଲି ପଡ଼ି ପୂର୍ବପରି ୪ଥର ତାଳି ମାରିବେ।
- ଯଦି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଦଳର କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସତର୍କ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ସମାଜ ଦଳର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଉଟ୍ ଘୋଷିତ ହେବେ। ସେହିପରି ଭାବରେ ଯଦି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଦଳର କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିପଦରେଖାରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ସମାଜ ଦଳର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଉଟ୍ ଘୋଷିତ ହେବେ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଦଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପୀଡ଼ିତ (ତା) ଦ୍ୱାରା ଧରା ନ ପଡ଼ି ସମାପ୍ତରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା। ସେହିପରି ସମାଜ ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବାରୁ ଅଟକାଇବା ଓ ପୀଡ଼ିତ(ତା) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ସମାଜର ଭୂମିକା

- ସମାଜ କିପରି ପୀଡ଼ିତ (ତା)କୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।
- ସମାଜର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ପୀଡ଼ିତ (ତା)କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ବିଫଳ ହେବାର ସେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

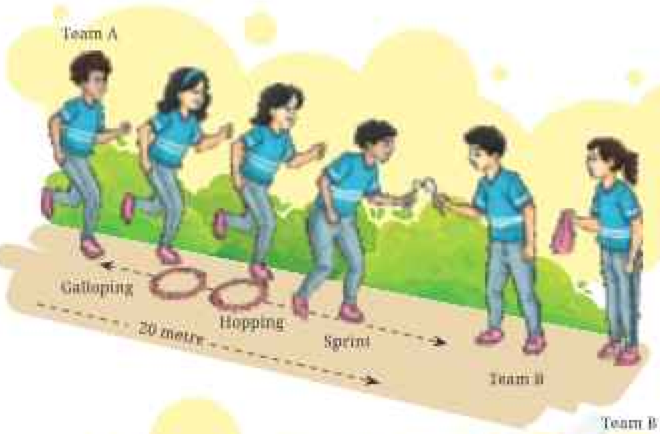
ସଞ୍ଚାଳନ ରିଲେ

ସଞ୍ଚାଳନ ରିଲେ ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ପାରସ୍ପରିକ ରିଲେ ଦୌଡ଼ ମାଧ୍ୟମରେ ସଞ୍ଚଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିପାରିବା ସହିତ ଶରୀର ଚାଳନା ପରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ତାପ କିପରି ସଞ୍ଚରିତ ହେଉଛି ତାହା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଂ) ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ବର୍ପିସ୍	ସଞ୍ଚାଳନ ରିଲେ	ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ତାପ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରବାହ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ୨୦ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୁଇଟି ଦଳ ଛିଡ଼ା ହେବେ । ପ୍ରତି ଦଳରେ ୫ରୁ ୬ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରହିବେ ।
- ଚିତ୍ରରେ ଯେଉଁଭଳି ଦେଖାଯାଇଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେହିପରି ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ପ୍ରଥମ ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାମାତ୍ରେ A ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଧରିବେ ।
- ୨ୟ ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାମାତ୍ରେ A ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରଥମ ୫ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱକୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଆଗେଇ ଚାଲିବେ । ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ୫ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯିବେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ୫ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱକୁ ହଂସପରି ଢଳି ଢଳି ଚାଲିବେ, ଶେଷ ୫ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱକୁ ଦୌଡ଼ ସହ ଅତିକ୍ରମ କରିବେ ଏବଂ ଶେଷରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପାଖାପାଖି ଥିବା B ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବସ୍ତୁଟିକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବେ ।
- B ଦଳର ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବସ୍ତୁର ତାପକୁ ଅନୁଭବ କରିବେ ।
- ପରେ ପରେ B ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ରୁମାଲ୍ କିମ୍ବା ଗାମୁଛା ପକାଇ ସେହି ବସ୍ତୁଟିକୁ ଧରିବେ ଏବଂ ସେହି ସମାନ କ୍ରିୟାକୁ ଚାଲୁ କରିବେ ।



ବିଭିନ୍ନତା

- ଭଳିକି ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନୂଆକରି ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ବୁଝିବା ସକାଶେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ଯଥା– କାଠ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବା ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ଦିନର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକୁ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ତାପ ପରିବହନ : ସଞ୍ଚାଳନ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥିତିରେ କ'ଣ ଘଟିଲା ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ବସ୍ତୁକୁ ରୁମାଲ୍ ବା ଗାମୁଛାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଧରାଗଲା ଅଥବା ବସ୍ତୁ ସିଧାସଳଖ ଶରୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲା, ସେତେବେଳେ ତାପ ସଞ୍ଚାଳନ ହେଲା କି ନ ହେଲା ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଗତିଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ରିଲେ

ଗତିଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ରିଲେ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ରିଲେ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ସରଳରୈଖିକ ଗତି, ଘୂର୍ଣ୍ଣନଗତି ଏବଂ ପ୍ରକ୍ଷେପ ଗତିକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା। ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସରଳରୈଖିକ ଗତି ଓ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଗତିପାଇଁ ସମୟ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ଷେପଣ ଗତି ପାଇଁ ଦୂରତ୍ୱ ମାପକୁ ଉଭୟ (ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସିଷ୍ଟମ୍ ଅଫ ୟୁନିଟ୍ସ-ମିଟରସ୍, ସେକେଣ୍ଡସ୍) ଏବଂ ସିଜିଏସ୍ (ସେଣ୍ଟିମିଟରସ୍, ଗ୍ରାମ-ସେକେଣ୍ଡସ୍) ସିଷ୍ଟମ୍ ମାଧ୍ୟମର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ବେଙ୍ଗଡିଆଁ ଏବଂ ଧୀର ଦୌଡ଼ ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ	ଗତିଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ରିଲେ	କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ	ଗତି, ୟୁନିଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶ୍ରେଣୀକୁ ୪ - ୫ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ। (ଶ୍ରେଣୀର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ନିର୍ଭର କରେ।)
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଷ୍ଟେସନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଘୂରି ବୁଲିବେ।
- **ଷ୍ଟେସନ୍ ୧ : ସରଳ ରୈଖିକ ଗତି (ଦୌଡ଼)**
  - ଏକ ସିଧାପଥ ଚିହ୍ନିତ କରିବେ, ଧରାଯାଉ ୨ ୦ ମିଟର (ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଦୌଡ଼ିବା ନିମନ୍ତେ)।
  - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ରାସ୍ତାରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ କହିବେ। ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ସେମାନେ ନେଇଥିବା ସମୟକୁ ମାପ କରିବେ।

ଷ୍ଟେସନ୍ ୨ : ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଗତି (ଘୂର୍ଣ୍ଣନ)

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ ଛୋଟ କୋନ୍ ଚିହ୍ନିତ କରିବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କୋନ୍ ଚାରିପାଖରେ ୩ଥର ଘୂରିବେ ଏବଂ ତା'ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନକୁ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ସହ ପହଞ୍ଚିବେ। ଏହା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଗତିକୁ ଦର୍ଶାଏ।

ଷ୍ଟେସନ୍ ୩ : ପ୍ରକ୍ଷେପ ଗତି (ଫିଙ୍ଗିବା)

- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗବା ପାଇଁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ (ଏକ ବଡ଼ ବାଲ୍ଟି କିମ୍ବା ଚିହ୍ନିତ ଅଞ୍ଚଳ) ସ୍ଥାପନ କରିବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥାନ ଆଡ଼କୁ ଏକ ସଫ୍ଟବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ, ଏବଂ ବଲ୍‌ଟି ବାୟୁରେ କେତେଦୂର ଗତି କଲା ତାକୁ ମାପ କରିବେ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଷ୍ଟେସନ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାପଗୁଡ଼ିକୁ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ।

- ରୈଖିକ ଗତି (ଷ୍ଟେସନ-୧) : ଦୂରତା ମାପିବା ପାଇଁ ଲାଗୁଥିବା ସମୟକୁ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ। (ଏସ୍‌ଆଇ ଏବଂ ସିଜିଏସ୍ ଉଭୟ ୟୁନିଟ୍‌ରେ)

  ଏସ୍‌ଆଇ ୟୁନିଟ୍ : ସେକେଣ୍ଡରେ ସମୟ

  ସିଜିଏସ୍ ୟୁନିଟ୍ : ସେକେଣ୍ଡରେ ସମୟ (ଏଠାରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନାହିଁ) କାରଣ ଉଭୟ ୟୁନିଟ୍‌ରେ ସେକେଣ୍ଡ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରହିଛି।

- ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଗତି (ଷ୍ଟେସନ ୨) : ୩ଥର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ପାଇଁ ଲାଗୁଥିବା ସମୟକୁ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ ଏବଂ ତା'ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନକୁ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ସହ ପହଞ୍ଚିବେ।

  ଏସ୍‌ଆଇ ୟୁନିଟ୍ : ସେକେଣ୍ଡରେ ସମୟ (ସେ)

  ସିଜିଏସ୍ ୟୁନିଟ୍ : ସେକେଣ୍ଡରେ ସମୟ (ସେ)

- ପ୍ରକ୍ଷେପ ଗତି (ଷ୍ଟେସନ୍ ୩) : ବଲ୍ କେତେଦୂର ଗତିକଲା ତାହା ମାପ କରିବେ।

  ଏସ୍‌ଆଇ ୟୁନିଟ୍ : ମିଟରେ ଦୂରତା (ମି.)

  ସିଜିଏସ୍ ୟୁନିଟ୍ : ସେଣ୍ଟିମିଟରେ ଦୂରତା (ସେ.ମି.)

- ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଯେକୌଣସି ଷ୍ଟେସନ୍‌ରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁଥିବା ଦଳ ୫ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ୩ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ, ଏବଂ ଶେଷ ସ୍ଥାନ ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ।

କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ିବା

କୋନ୍ ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା

ବାଲଟି ଭିତରକୁ ବଲକୁ ପିଙ୍ଗିବା

- ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷ ହେବାପରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଷ୍ଟେସନ୍‌ରୁ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ପଏଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି କରିବେ ।
- ସର୍ବାଧିକ ମୋଟ ସ୍କୋର କରିଥିବା ଦଳ ଜିତିବେ ।

ରେକର୍ଡ଼ିଂ ଟେବୁଲ

ଷ୍ଟେସନ୍	ଏସଆଇ ୟୁନିଟ୍	ସିଜିଏସ୍ ୟୁନିଟ୍
୧		
୨		
୩		

ପଏଣ୍ଟ ଟେବୁଲ

ଦଳ	ପଏଣ୍ଟସ୍
୧	
୨	
୩	
୪	

ବିଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧାରଣା ପାଇଁ ଉପ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରିବେ ଏବଂ ଏସ୍.ଆଇ. ଏବଂ ସିଜି.ଏସ୍. ୟୁନିଟ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଗଣନା କରାଯାଇଥିବା ମାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ବାସ୍ତବ ଜୀବନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗତି (ରୈଖିକ, ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ଷେପ) କିପରି ଘଟିଥାଏ, ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ।
- ପ୍ରକ୍ଷେପରେ ବଳର ଭୂମିକା, ରୈଖିକ ଗତିରେ ବେଗ ଏବଂ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଗତିରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ବଳକୁ ବୁଝିବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ଗତି, ୟୁନିଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ

- ତୁମର ଗତି ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଦେଇଥିବା ସମୟକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା ?
- ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ପରି ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା କି ? ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବାର କାରଣ ବିଷୟରେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ତୁମର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଗତି, ତୁମର ସମୟକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା ?
- ବଲ୍‌ଟି କେତେ ଦୂର ଗଲା ? ତୁମର ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ଦୂରତାକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କଲା ?

କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଏକ ମଜାଦାର ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଯେଉଁଥିରେ ଶରୀର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ସହ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଖାପ ଖୁଆଇ ଦେଇଥାଏ ଓ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ଅମ୍ଳଜାନର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିଥାଏ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଝାଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଓ ବର୍ପିସ୍	କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା	ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ପ୍ରତିଦଳରେ ୪ ରୁ ୫ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ୨ ଟି ଦଳରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ତୀବ୍ରତାକୁ ନେଇ ୩ଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜୋନ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବେ ।
  - ୧ମ ଜୋନ୍ (ସ୍ୱଳ୍ପ ତୀବ୍ରତା) : ଗୋଟଏ ସ୍ଥାନରେ ଥାଇ ଚାଲିବା, ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ।
  - ୨ୟ ଜୋନ୍ (ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତା) : ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍, ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ଦୌଡ଼ ।
  - ୩ୟ ଜୋନ୍ (ଉଚ୍ଚ ତୀବ୍ରତା) : କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ବର୍ପିସ୍ ।
- **ଭାଗ ୧ : ଆରମ୍ଭ ମାପ**
  - କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଧୀରସ୍ଥିର ହୋଇ ୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବସିବେ ।
  - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଗ ଏବଂ ନାଡ଼ିର ବେଗ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ମାପିବେ ।
    - ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ : ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ଭିତରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (କେତେଥର) ଗଣିବେ ।
    - ନାଡ଼ି ବେଗର ହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ – ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ଭିତରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ କେତେଥର ଗଣିବେ ।
    - ଶେଷରେ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ଚାର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।

- ଭାଗ ୨ : ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନ
  - **୧ମ ଜୋନ୍ (ସ୍ୱଳ୍ପ ତୀବ୍ରତା)**
  - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ୨ ମିନିଟ୍ ଧରି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଚାଲିବେ ଅଥବା ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବେ ।
  - ଏହାପରେ ସେମାନେ ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଗର ହାର ଓ ନାଡ଼ିର ବେଗର ହାରକୁ ମାପି ପଞ୍ଜିକରଣ କରିବେ ।
- **୨ୟ ଜୋନ୍ (ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତା)**
  - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍ କିମ୍ବା ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ଜଗିଂ ୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କରିବେ ।
  - ଏହା ପରେ ସେମାନେ ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗ ଓ ନାଡ଼ିର ବେଗ ମାପି ଲେଖି ରଖିବେ ।
  - **୩ୟ ଜୋନ୍ (ଉଚ୍ଚ ତୀବ୍ରତା)**
  - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ୩୦ ମିଟର ଦୂରତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ କିମ୍ବା ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ବର୍ପିସ୍ କରିବେ ।
  - ଏହାପରେ ସେମାନେ ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଗ ହାର ଓ ନାଡ଼ି ବେଗର ହାରକୁ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିବେ ।
- **ଭାଗ ୩ : ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ସହ ନିରୀକ୍ଷଣ**
  - ସମସ୍ତ ଜୋନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଶେଷକରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ୩ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀର ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିବେ ।
  - ସେମାନେ ପ୍ରତି ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ନାଡ଼ିର ବେଗ ମାପି ଲେଖି ରଖିବେ ।
  - ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଭାଗୀ ମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଲେଉଟିବା ଲାଗି ଲାଗୁଥିବା ସମୟକୁ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ ।
- ଜୋନ୍ ୩ର କ୍ରିୟାକଳାପ ପରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଗର ହାର ଏବଂ ନାଡ଼ି ବେଗର ହାର କେତେ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ମାପ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସୁଛି ତାକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର ।

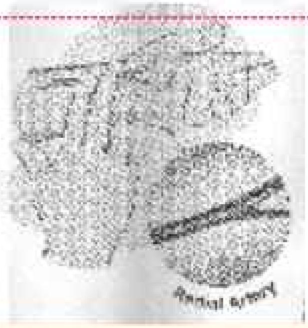
ଆରମ୍ଭ ନାଡ଼ି ବେଗର ହାର | ଜୋନ୍ ୧ : ସ୍ୱଳ୍ପ ତୀବ୍ରତା | ଜୋନ୍ ୨ : ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତା | ଜୋନ୍ ୩ : ଉଚ୍ଚ ତୀବ୍ରତା | ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା | ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା

ନମୁନା ସାରଣୀ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗ (ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି)	ନାଡ଼ୀର ବେଗ (ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି)
ବିଶ୍ରାମ (ଆରମ୍ଭ)		
ଜୋନ ୧ : ସ୍ୱଳ୍ପ ତୀବ୍ରତା		
ଜୋନ ୨ : ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତା		
ଜୋନ ୩ : ଉଚ୍ଚ ତୀବ୍ରତା		
ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା (୩ ମିନିଟ୍ ପରେ)		

ବିଭିନ୍ନତା

- ମଜାଦାର ଖେଳ ଯେପରିକି ଦଉଡ଼ି ତଳେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା କିମ୍ବା କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଆଦିକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୋନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ (୩ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ୫ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବା) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ।



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଚିତ୍ରରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଲାଭଳି ରାଡ଼ିଆଲ ଧମନୀରୁ ନାଡ଼ିର ବେଗ କିପରି ମପାଯିବ ତାହାକୁ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଯେଉଁଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତାଙ୍କର ଭୂମିକା ନେବେ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବେ, ଯାହାଫଳରେ କି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯେପରି ସାରଣୀକୁ ପୂରଣ କରି ପାରିବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ଦୌଡ଼ିବା, ପହଁରିବା ବା ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ କିପରି ବଦଳୁଛି ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରିବେ।

ସଙ୍କୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆହ୍ୱାନ

ସଂକୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ରିକିୟା ଆହ୍ୱାନ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ନାୟୁ-ମାଂସପେଶୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଧାରଣା କରାଇବା ଯଥା– ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମାଂସପେଶୀ କିପରି ଶରୀର ଚାଳନା ପାଇଁ ଏକାଠି ସମନ୍ୱିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏକ ମଜାଦାର ଓ ବ୍ୟବହାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ନମନୀୟତା ସହିତ ଏହାର ସମ୍ପର୍କକୁ ବୁଝାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଓ ବର୍ପିସ୍	ସଙ୍କୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆହ୍ୱାନ	ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ସ୍ନାୟୁ-ମାଂସପେଶୀ ସମନ୍ୱୟ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରଦତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରି ପ୍ରସାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ କରିବେ !
  - ଜଙ୍ଘର ପଶ୍ଚାତ୍ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଫିଙ୍ଗା ଯାଉଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଧରିବା ଉଚିତ ।
  - ଝୁଙ୍କିପଡ଼ି ଆଣ୍ଠୁର ପ୍ରସାରଣ କରିବା ସମୟରେ, ଆଦେଶ ପାଇବାକ୍ଷଣି ସେମାନେ ଏକ କୋନ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରସାରଣ ଗୁଡ଼ିକରେ ଭଲ ନମନୀୟତା ହାସଲ କରିବାପାଇଁ (୧ ପଏଣ୍ଟ)
- ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପାଇଁ (୧ ପଏଣ୍ଟ)
- ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହିତ ନମନୀୟତାକୁ ସୁଗମ ଭାବରେ ସଂଯୋଜିତ କରିବାପାଇଁ ବୋନସ୍ ପଏଣ୍ଟ (୩ ପଏଣ୍ଟ)
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଁ ଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଆଦେଶ ପାଇବାକ୍ଷଣି ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା କିମ୍ବା ଆଦେଶ ପାଇବା କ୍ଷଣି ଶୀଘ୍ର ଝୁଙ୍କିପଡ଼ି ଆଣ୍ଠୁ ପ୍ରସାରଣ ଭଳି ଅଧିକ ଜଟିଳ ଗତି ସମ୍ପନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏହା ସହିତ ଯୋଡ଼ିବେ।
- କିଛି ସପ୍ତାହ ଧରି ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ନମନୀୟତା ଉନ୍ନତିକୁ ମାପିବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ଗତିବିଧି କିମ୍ବା ପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ସଙ୍କେତ ଦେବେ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ ଆଘାତକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଢାଞ୍ଚାର ପାଳନ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ସ୍ନାୟୁ-ମାଂସପେଶୀୟ ସମନ୍ୱୟ

ମାନବ ଶରୀର କିପରି କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସ୍ନାୟୁ-ମାଂସପେଶୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଗତି

ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଗତି କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ କିପରି ଅସ୍ଥି କଙ୍କାଳ ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗ (ହାଡ଼, ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି) ଗତିର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସମର୍ଥନ କରିବାପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ବର୍ପିସ୍	ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଗତି	ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ ଓ ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରମରେ ଷ୍ଟେସନଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାପନ କରିବେ–
  - **ଷ୍ଟେସନ୍ ୧ :** ସଂକୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ (ବାଇସେପ୍ କର୍ଲ)
  - **ଷ୍ଟେସନ୍ ୨ :** ଡେଇଁବା ଏବଂ ଅବତରଣ କରିବା (ସ୍କ୍ୱାଟ ଜମ୍ପସ୍)
  - **ଷ୍ଟେସନ୍ ୩ :** ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା ଗତି (ପୁସ୍ ଅପ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ଟାଣିବା)
  - **ଷ୍ଟେସନ୍ ୪ :** ସନ୍ତୁଳନ (ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା
- ଷ୍ଟେସନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ବୃତ୍ତାକାର ଢଙ୍ଗରେ ସଜାଡ଼ିବେ ।
- ଶ୍ରେଣୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪-୬ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- ମାଂସପେଶୀ ଓ କଙ୍କାଳ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।
  - ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ହାଲୁକା ଧୀର ଦୌଡ଼, ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

- ରିଲେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ।
  - **ଷ୍ଟେସନ୍ ୧ :** ସଂକୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ।
    - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟାଣ୍ଡ, ସମାନ ପ୍ରକାରର ଉପକରଣ ସହିତ ବାଇସେପ୍ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ କିମ୍ବା ଉପକରଣ ବିନା ଗତିର ଅନୁକରଣ କରିବେ ।
  - ଷ୍ଟେସନ ୨ : ଡେଇଁବା ଏବଂ ଅବତରଣ କରିବା
    - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବସାଉଠା କରି ଜମ୍ପ କରିବେ ।
  - ଷ୍ଟେସନ୍ ୩ : ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା ଗତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।
    - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପୁସ୍‌ଅପ କରିବେ କିମ୍ବା ଟାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

- **ଷ୍ଟେସନ୍ ୪ :** ସନ୍ତୁଳନ
  - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଠିଆ ହୋଇ କିମ୍ବା ନରମ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବେ ।

- ଦଳଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟେସନରୁ ଅନ୍ୟ ଷ୍ଟେସନ୍‌କୁ ଯିବେ, ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ରକରି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପାଦନ କରିବେ।
- ସମସ୍ତ ଷ୍ଟେସନ ସମାପ୍ତ କରିଥିବା ଥିବା ଦ୍ରୁତତମ ଦଳ ୩ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ।
- ସଠିକ୍ ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯାଏ। (୧ ପଏଣ୍ଟ)
- ସୁଗମ ସହଯୋଗ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ଉତ୍ସାହ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବୋନସ୍ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯାଏ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ।

ବିଭିନ୍ନତା

ହାଲୁକା ଓଜନର ଜିନିଷ ଉଠାଇବା ଏବଂ ବହନ କରିବାଭଳି ଏକ ଦଳ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଡ଼ିବେ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଚାପ କିମ୍ବା ଆଘାତ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଢାଞ୍ଚା ଉପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବେ।
- ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗ, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା କ୍ରୀଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂଯୋଗକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ ଓ ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗ

ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହାଡ଼ର ଭୂମିକା ସମୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ-ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗର ଏକ ଚିତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

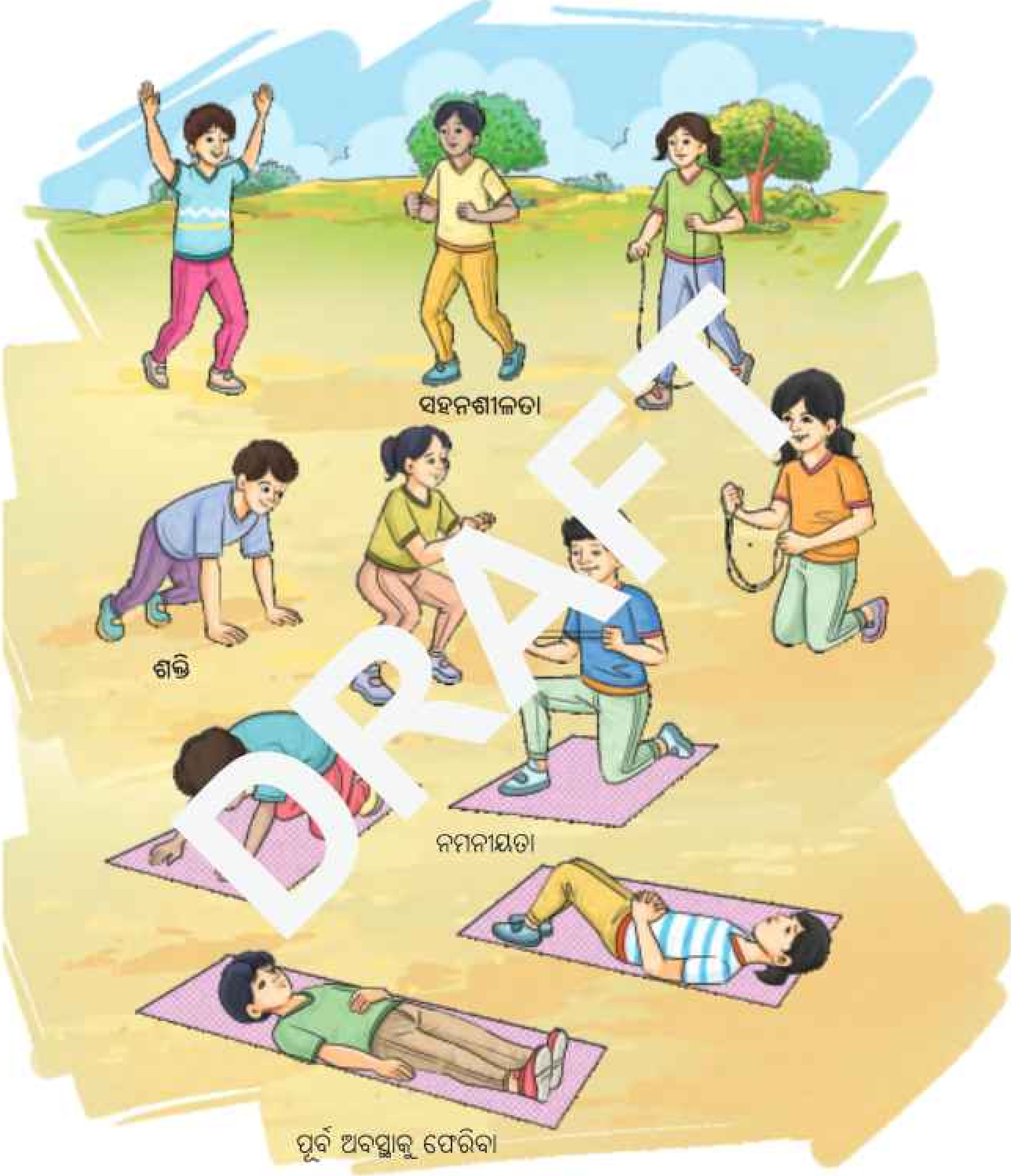
ଖାପଖୁଆଇବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା

ଖାପ ଖୁଆଇବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ-ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗ, ଶକ୍ତି, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ନମନୀୟତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ କିପରି ଭାବରେ ଖାପ ଖୁଆଇ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ସେହି କଥାକୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବା ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ବର୍ପିସ୍	ଖାପଖୁଆଇବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା	ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ-ମାଂସପେଶୀର ଖାପଖୁଆଇବା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରମରେ ଷ୍ଟେସନଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାଡ଼ିବେ
  - **ଶକ୍ତି :** ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହାଡ଼କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।
  - **ସହନଶୀଳତା :** ମାଂସପେଶୀ ସହନଶୀଳତାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବେ ।
  - **ନମନୀୟତା :** ଗଣ୍ଠିର ଗତି ସୀମା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ।
  - **ପୁନରୁଦ୍ଧାର :** ବିଶ୍ରାମ କିପରି ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଖାପ ଖୁଆଇନେବା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସେ ବିଷୟରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବେ ।
- ଶ୍ରେଣୀକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଷ୍ଟେସନ୍‌ରେ ବୁଲାବୁଲି କରି ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ବିତାଇବେ ।
- **ଷ୍ଟେସନ୍ ୧ : ଶକ୍ତି :** ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପୁସ୍‌ଅପ୍ ସ୍କ୍ୱାଟ କିମ୍ବା ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ଟାଣିବା ଭଳି ଶରୀର ଓଜନ (କୌଣସି ଓଜନିଆ ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରି) ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ।
- **ଷ୍ଟେସନ୍ ୨ :** ସହନଶୀଳତା– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଜମ୍ପିଂଜ୍ୟାକ୍ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ଭଳି ସମୟବଦ୍ଧ ହୃତପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବେ ।



DRAFT

- **ଷ୍ଟେସନ ୩ : ନମନୀୟତା** – ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ନଇଁବା, ଝୁଙ୍କିବା କିମ୍ବା କାନ୍ଧକୁ ପହଞ୍ଚିବା ଭଳି ପ୍ରସାରଣ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ।
- **ଷ୍ଟେସନ ୪ : ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା :** ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶୋଇ ରହି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ହାଲୁକା ପ୍ରସାରଣ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନତା

ଦଳଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର କଙ୍କାଳ-ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଚକ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ଏବଂ ଏହା କିପରି ଖାପ ଖୁଆଇନେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ତାହା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେପରି ସେଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ନାହିଁ । ଏହା ବଦଳରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଷ୍ଟେସନରେ ପୁରସ୍କାର ଆକାରରେ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବେ ("ସର୍ବୋତ୍ତମ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ" କିମ୍ବା "ନମନୀୟତା ତାରକା")
- ସମୟ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ମାଂସପେଶୀ ଓ କଙ୍କାଳ ତନ୍ତ୍ର ବିଭାଗ କିପରି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇନିଏ ତାହା ସଂକ୍ଷେପରେ ବୁଝାଇବେ ।
  - ପ୍ରତିରୋଧ ସହିତ ହାଡ଼ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ।
  - ମାଂସପେଶୀ ବାରମ୍ବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାପ ଖୁଆଇନିଏ ।
  - ମାଂସପେଶୀ ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାପାଇଁ ଗଣ୍ଠି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ।
  - ବିଶ୍ରାମ, ମାଂସପେଶୀକୁ ମରାମତି ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ଅସ୍ଥିକଙ୍କାଳ-ମାଂସପେଶୀର ଖାପଖୁଆଇବ ।

- କଙ୍କାଳ-ମାଂସପେଶୀ ବିଭାଗ କିପରି ଶକ୍ତି ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ନମନୀୟତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇନିଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ବୁଝାଇବେ ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଖାପ ଖୁଆଇନେବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ସମ୍ପର୍କିତ କରିବେ । (ଶକ୍ତିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବହନ କରିବା, ସହନଶୀଳତା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ଦୂରତା ଚାଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ।)

ନିଜସ୍ୱ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ ଓ ନିଜ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମନେ ହେଉଥିବା ବିକଳ୍ପ ଉତ୍ତରମାନ ବାଛ ।

ଦଳର ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଲାଗି ପ୍ରଶଂସା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ, ଦଳର ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ ।	ମୁଁ, ମୋ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଲାଗି ଉତ୍ସାହିତ କରେ ।	ମୁଁ, ମୋ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେବେ ସେମାନେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ନିଅନ୍ତି ।	ମୁଁ, ବୁଝି ପାରିଛି ଯେ, ମୋ ଦଳର ସମସ୍ତ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୁଶଳତା ସହିତ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି ।	ମୁଁ, ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ, ଦଳର ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟକରିତା ପାଇଁ ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେବା ସହିତ ଏକାଭଳି ହେବା ଜରୁରୀ ।

ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ଦୂର କରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରେ ।	ମୁଁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ କିନ୍ତୁ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏଥିପାଇଁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରେ ।	ମୁଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ ।	ମୁଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଏହା ଘଟୁଥିବାର ଦେଖେ ସେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ସକ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଥାଏ ।	ଯେ କୌଣସି ଆହ୍ୱାନ ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠିଆ ହୁଏ କାରଣ ମୁଁ ପୀଡ଼ିତ(ତା) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲାଗି ଖରାପ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ଉତ୍ପୀଡ଼ନକୁ ଦୂର କରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠିଆ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରେ ।	ମୁଁ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠିଆ ହୁଏ କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିଲାଗି କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରେ ।	ମୁଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ ।	ମୁଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଏହା ଘଟୁଥିବାର ଦେଖେ ସେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଥାଏ ।	ଯେ କୌଣସି ଆହ୍ୱାନ ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଁ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠିଆ ହୁଏ କାରଣ ମୁଁ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲାଗି ଖରାପ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

DRAFT

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ।	ମୁଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦିଗରେ ସଂଘର୍ଷର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ।	ମୁଁ ବଳ, ଚାପ ଓ ଆହୁରି ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରେ।	ମୁଁ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ବଳ, ଚାପ ଓ ଆହୁରି ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରେ।	ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତାମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଏ, ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଶୁଣେ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଆଲୋଚନାରେ ମତାମତ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବ ବିଜ୍ଞାନର ଧାରଣା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଜୈବିକ ନୀତିଗୁଡ଼ିକର ଗଭୀର ବୁଝାମଣା ଏବଂ ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରେ।	ମୁଁ ଛୋଟ ତ୍ରୁଟିକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ପ୍ରାୟତଃ ଜୈବିକ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜ ଭାବରେ ବୁଝିପାରେ।	ମୋର ଏ ବିଷୟରେ ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ଅଛି କିନ୍ତୁ ପ୍ରୟୋଗରେ ଏଥିପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରେ।	ମୋର ସୀମିତ ବୁଝାମଣା ଅଛି ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ।	ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତାମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଏ, ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଶୁଣେ ଦଳଗତ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଆଲୋଚନାରେ ମତାମତ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ।

ମାଂସପେଶୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଝିବା

ମୁଁ ସାମାନ୍ୟ ତ୍ରୁଟି ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ।	ମୁଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ।	ମୁଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସ-ପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ ଏବଂ କେତେକ ମାଂସପେଶୀ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରି ପାରେ।	ମୁଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ମାଂସପେଶୀ-ଗୁଡ଼ିକୁ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ ଏବଂ ଶରୀରରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ଦର୍ଶାଇ ପାରେ।	ମୁଁ ମୋର ସହପାଠୀମାନଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନପାରେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଖରେ ଅବଗତ କରେ।

DRAFT

ଏକକ
୨

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

"ଏହି ଏକକଟି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରେ, ଯାହା ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାରେ ଉନ୍ନତି, ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବୃଦ୍ଧି, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସହିତ ନିଜର ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ରହିବା ସମୟରେ ପ୍ରେରଣା, ସାହସ ଏବଂ ଆତ୍ମାନୁଶାସନ ବିକଶିତ କରିବେ । ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ସ୍ଥୂଳତାର ବର୍ଗୀକରଣ ଏବଂ ଶରୀର ଭାର ସୂଚକାଙ୍କ (ମାସ ଇନ୍‌ଡେକ୍ସ)କୁ କିପରି ମାପିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଶିଖିବେ ।"

ସାମ୍ନାକୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା

ସାମ୍ନାକୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିକି ଯିବା ହେଉଛି ଏକ ଗତିଶୀଳ ରିଲେ ଦୌଡ଼, ଯେଉଁଥିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଦୁଇହାତ ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ଗରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ନିଜ ସାଥୀମାନଙ୍କ ଗୋଡ଼ ତଳ ଦେଇ ଧାଡ଼ିର ଆଗକୁ ପହଞ୍ଚନ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ଠିଆ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଥୀଙ୍କୁ ସେହିପରି କରିବାକୁ ଜଣାଇଥାନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳ ସମାପ୍ତି ରେଖା ପାର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଚାଲୁ ରହେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପଞ୍ଝା ସ୍ପର୍ଶ କରିବା	ସାମ୍ନାକୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା	ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଝୁଙ୍କିବା	ସମୟ ପରିଚାଳନା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଦଶଜଣ ଶିକ୍ଷର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଦଳ ତିଆରି କର ।
- ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ସମାପ୍ତି ରେଖା ସ୍ଥିର କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଏକ ଧାଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ, ଯେଉଁଥିରେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ହାତ ଦୂରତାରେ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଶସ୍ତ କରି ଛିଡ଼ା ହେବେ, ଯେପରି କେହି ଜଣେ ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗୁରୁଣ୍ଡିକି ଯାଇ ପାରିବ ।
- ସମସ୍ତ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଗୋଡ଼ ଖୋଲା ରଖି ଏବଂ ସାମ୍ନାକୁ ମୁହଁକରି ଠିଆ ହେବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବାକ୍ଷଣି, ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ଶେଷ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତଳକୁ ନଇଁପଡ଼ି ନିଜ ସାଥୀମାନଙ୍କ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଧାଡ଼ିର ଆଗକୁ ଆସିବ ।

DRAFT

- ଥରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଗରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଠିଆ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଛ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ "ପରବର୍ତ୍ତୀ" ବୋଲି ପାଟି କରିବ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଫଳତାର ସହ ସମାପ୍ତି ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଳ, କ୍ରମକୁ ଜାରି ରଖିବେ। ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ କରିବେ ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଦଳ ଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯିବ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ଉତ୍ତମ କୌଶଳ

କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଲାଗୁଥିବା ସମୟକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଏବଂ ଠିଆ ହେବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

ଶିଳା-କାଗଜ-ଚମ୍ପିଆନ ଦୌଡ଼

ଶିଳା-କାଗଜ-ଚମ୍ପିଆନ ଦୌଡ଼ ହେଉଛି ଏକ ଗତିଶୀଳ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖେଳ ରୂପେ ଶିଳା-କାଗଜ-କଇଁଚି ଦୌଡ଼ ସହିତ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମିଶ୍ରଣ କରେ । ଏହା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିଷ୍ପତ୍ତିନେବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍କନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଜଙ୍ଘ ସମ୍ମୁଖଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଶିଳା-କାଗଜ-ଚମ୍ପିଅନ ଦୌଡ଼	ପେଣ୍ଡା ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଉପଲବ୍ଧି

DRAFT

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ହୁଲାହୁପ କିମ୍ବା ମାର୍କରଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ସିଧାରେଖାରେ କିମ୍ବା ଅଙ୍କାବଙ୍କା (ଜିଗ୍‌ଜାଗ) ଭାବରେ ଭୂମିରେ ରଖ ।
- ଉପଲବ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ହୁପ୍ ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେବ କିନ୍ତୁ ମାର୍ଗର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ହୁପ ରହିବା ଉଚିତ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଣ୍ଡରେ (ପ୍ରାନ୍ତ) ଦ୍ୱିତୀୟ-ରୁ-ଶେଷ ହୁପ୍‌ରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ହୁଲାହୁପ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ମିଶାଅ ।
- ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ହୁପ୍ ମାର୍ଗର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ନିଜ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱର ପ୍ରଥମ ହୁଲାହୁପ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବେ । ଏହି ଦୁଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ 'ଶିଳା-କାଗଜ-କଇଁଚି'ର ଖେଳରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା କରିବେ ।

- ବିଜେତା ଧାଡ଼ିର ପରବର୍ତ୍ତୀ ହୁଲାହୁପ୍‌କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବେ ଯେତେବେଳେ ହାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ଦଳର ପଛକୁ ଫେରିଯିବେ ।
- ହାରିଥିବା ଦଳର ଧାଡ଼ିର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରଥମ ହୁପ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ ଏବଂ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଆଗୁଆ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜିତିଲେ ସେମାନେ ହୁଲାହୁପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ ।
- ଯଦି ସେମାନେ ଶିଳା-କାଗଜ-କଇଁଚିର ଗୋଟିଏ ଥର (ପର୍ଯ୍ୟାୟ) ହାରିଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ନିଜ ଦଳକୁ ଫେରିଯିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ପାଳି ପାଇବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଦ୍ୱିତୀୟରୁ ଶେଷ ହୁଲାହୁପ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ।
- ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହୁପ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ, ସେତେବେଳେ ସେ ତାଙ୍କ ଦଳପାଇଁ ଏକ ପଏଣ୍ଟ (ଅଙ୍କ) ସ୍କୋର କରିଥାଏ ।
- ଯେତେବେଳେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଉଭୟ ଦଳ ସେମାନଙ୍କର ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଏକ ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ସମୟ ପରିଚାଳନା

ଖେଳ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାରକ ଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଚିହ୍ନଟ କରି ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଟ୍ରାଇଥଲନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଟ୍ରାଇଥଲନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଯାହା ଚଞ୍ଚଳତା, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ। ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବେ ଯଥା– ଫୁଟବଲ, ଡ୍ରିବଲିଂ କରିବା, ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଏକ ବସ୍ତୁ ରଖି ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ବସ୍ତୁ ସହିତ ଭୂମିରେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା। ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଥାର୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ସମାପ୍ତ କରିବା ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ନଇଁବା ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପଞ୍ଝା ସ୍ପର୍ଶ କରିବା	ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଟ୍ରାଇଥଲନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଧୀର କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର।
- କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ବ୍ୟବହାର କରି ୧୦ ମିଟର ଲମ୍ବ ବିଶିଷ୍ଟ ବଙ୍କା ଗତିପଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଙ୍କାବଙ୍କା ଗତିପଥରେ ଥିବା କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଗତିକରି ଫୁଟବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ କରିବେ।
- ଡ୍ରିବଲିଂ ପରେ, କାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼, ବ୍ୟବହୃତ ରଫ୍ ଖାତା କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାଗ ଭଳି କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ହଠାତ୍ ଟାଣିଆଣି ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖ।
- ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଧରିଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖ।
- ଯଦି ବସ୍ତୁଟି ଖସିପଡ଼େ ତେବେ ତୁମକୁ ଅଟକିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଜାରି ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖିବାକୁ ହେବ।

- ତୁମ ପିଠି ଉପରେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଜାରି ରଖି ଭୂମିରେ ସମାପ୍ତି ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଯାତ୍ରା କର ।
- ତାପରେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ସେଠାରେ ପକାଇ ଦିଅ । ଫୁଟବଲକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲଟିକୁ ଦେଇ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ପାଳି ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ କରିବେ ସେମାନେ ଜିତିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ସମୟ ପରିଚାଳନା

- ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯଥାର୍ଥତା ସହିତ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଖୁସିର ଭାବନା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଫିଙ୍ଗ, ବସ ଓ ଗଣ

ଫିଙ୍ଗ, ବସ ଓ ଗଣ ହେଉଛି ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରତପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳଗତ ଖେଳ, ଯାହା ଫିଙ୍ଗିବା, ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ମିଶ୍ରଣ ଅଟେ। ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ରଣ କୌଶଳ ଓ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ, ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିବା।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା	ଫିଙ୍ଗ, ବସ ଓ ଗଣ	ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ପ୍ରସାରଣ	ମାଂସପେଶୀର ସହଭାଗିତା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଛଅ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର।
- ପଡ଼ିଆର ପତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ଗୋଲ ଅଞ୍ଚଳ ତିଆରି କର। (କୋନ୍ କିମ୍ବା ଛୋଟ ଗୋଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ।)
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ସିଧା ଧାଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ।
- ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ବଲ ଫିଙ୍ଗୁଥିବା) ହାତରେ ବଲ ଧରି ଦଳ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଧାଡ଼ିର ସାମ୍ନାରେ ଠିଆ ହେବେ।
- ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର (ପାସର୍) ପଛରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ରଖାଯାଇଥାଏ।
- ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ପାସର୍) ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଖକୁ ବଲ ଫିଙ୍ଗିବେ।
- ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର ବଲ୍ ଧରି ପାସର୍ ନିକଟକୁ ବଲ୍ ଫେରାଇବେ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ବସି ପଡ଼ିବେ।

- ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ପାସର୍) ଏହିପରି ଭାବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଛାତ୍ର ନିକଟକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ଜାରି ରଖିବେ ଏବଂ ଏହିପରି ଭାବରେ ଖେଳ ଚାଲୁ କରିବେ।
- ବଲକୁ ଫେରସ୍ତ କରିବା ପରେ, ଛାତ୍ର ନିଜ ଚିହ୍ନିତ (ସ୍ଥାନରେ) ବସିବେ।
- ଯେତେବେଳେ ଶେଷ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲକୁ ଧରି ଫେରସ୍ତ କରିବେ, ପାସର୍ ଗୋଲପୋଷ୍ଟ ଆଡ଼କୁ ବୁଲିପଡ଼ି ବଲକୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବେ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି "ପାସର୍" ହେବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବେ।
- ସର୍ବାଧିକ ଗୋଲ କରିଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ସମୟ ପରିଚାଳନା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ କରାଯାଉଥିବା ଗତିବିଧି ପାଇଁ ଦାୟୀ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ।

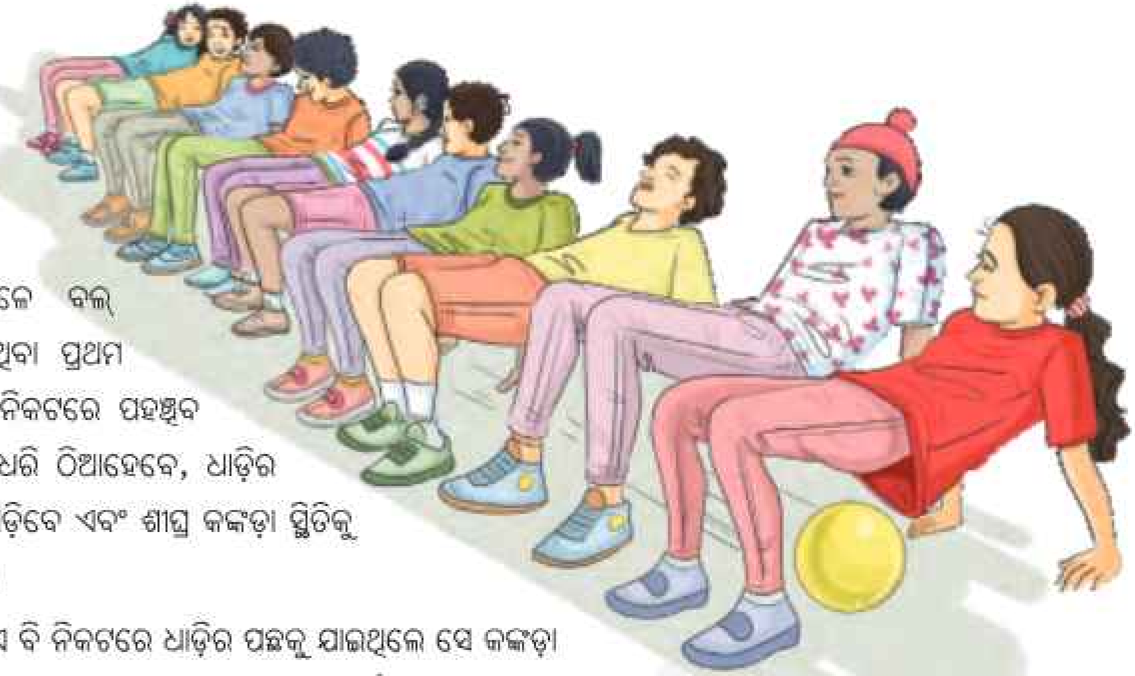
କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲି ବଲ୍ ରିଲେ

କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲି ବଲ୍ ରିଲେ ହେଉଛି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାଂସପେଶୀକୁ ବିକଶିତ କରିଥାଏ। ଏହା ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରିଲେ ଆହ୍ୱାନକୁ ଆଗେଇନେବା ସହ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତା ସହ ଏକାଠି କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳୀ କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍କନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲି ବଲ୍ ରିଲେ	ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ନଇଁବା	ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣର ପ୍ରଭାବ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଦଶ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଏକ ଧାଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ, ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ। (ହାତ ଏବଂ ପାଦଭୂମି ଉପରେ, ପେଟ ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି)
- ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧାଡ଼ିର ଶେଷରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ ଧରିବେ।
- ଜଣକ ପଛର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ରହି ଏକ ସିଧା ଧାଡ଼ି ତିଆରି କରି, ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳ ସମୟରେ କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତିରେ ନିଶ୍ଚିତ ରହିବେ।
- ଖେଳ ଆରମ୍ଭର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇଲା ପରେ, ଧାଡ଼ିର ଶେଷ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍‌କୁ ସେମାନଙ୍କ ତଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଥୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ାଇବେ।
- କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତି ତ୍ୟାଗ ନ କରି ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ତଳେ ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ବଲକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଗଡ଼ାଇବେ।



- ଯେତେବେଳେ ବଲ୍ ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବ ସେ ବଲ୍ ଧରି ଠିଆହେବେ, ଧାଡ଼ିର ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯିଏ ବି ନିକଟରେ ଧାଡ଼ିର ପଛକୁ ଯାଇଥିଲେ ସେ କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସି ବଲ୍‌କୁ ଧାଡ଼ିର ତଳେ ପୁନର୍ବାର ଗଡ଼ାଇବେ ଏବଂ କ୍ରମ ଜାରି ରଖିବେ।
- ଖେଳକୁ ଚାଲୁ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତା'ର ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନ, ତଥା ଧାଡ଼ିର ପ୍ରାରମ୍ଭକୁ ଫେରି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରିଲେ ଜାରି ରହିବ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାଂସପେଶୀ ଯଥା–ରେକ୍ଟସ ଆବଡୋମିନାଲିସ (ପେଟର ସିଧା ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ) ଏକ୍ସଟରନାଲ ଓବ୍‌ଲିକକ୍ସ (ଏକ ଅନ୍ତଃବର୍ତ୍ତୀ କୋଣୀୟ ମାଂସପେଶୀ) ଇଣ୍ଟରନାଲ ଓବଲିକ୍ସ (ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କୋଣୀୟ ପେଶୀ) କ୍ୱାଡ୍ରାଟସ୍ ଲିମ୍ବୋରାମ (ବର୍ଗାକାର ଅଣ୍ଟା ମାଂସପେଶୀ) ମଲ୍ଟିଫିଡ଼ସ୍ (ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖୁଥିବା ମାଂସପେଶୀ) ଆଦି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧାରଣା ଦେବେ।

ଗୋଲବୈଠକ– ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣର ପ୍ରଭାବ

- କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବାରେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଭୂମିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- କଙ୍କଡ଼ା ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବାରେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ନିୟୋଜିତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ।

ଗଡ଼ୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ମାରିବା ଖେଳ

ଏହି ଖେଳଟି ସମନ୍ୱୟ, ବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଦକ୍ଷତାକୁ ପାରମ୍ପରିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ, ଯାହାକୁ **"ଗଡ଼ୁଥିବା ବଲକୁ ଆଘାତ କରିବା କୁହାଯାଏ"** ଏବଂ ଏହାକୁ ଆଧୁନିକ ଖେଳ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ସହିତ ଏକ ଗତିଶୀଳ ବଲକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଟେନିସ୍ ବଲ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଖେଳକୁ ଚାଲୁ କରିବେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ	ଗଡ଼ୁଥିବା ବଲକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ମାରିବା ଖେଳ	କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତତା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ୬ ରୁ ୧୦ଟି ମାର୍କର ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଆୟତକାର କ୍ରୀଡ଼ାକ୍ଷେତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ।
- ରୋଲର (ଗଡ଼ାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ରୂପେ ନାମିତ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଦୁଇଟି ସମାନ୍ତରାଳ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଏକ "ଲକ୍ଷ୍ୟ ବଲ"କୁ (ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବଲ୍) ଗଡ଼ାଇବେ ଏବଂ ବାଞ୍ଛିତ (ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ) ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରୋଲର ଠାରୁ ୫ ରୁ ୧୦ ମିଟର ଦୂରରେ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଠିଆ ହେବେ ।

- ଗଡ଼ାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ରୋଲର) "ଗୁଲ୍‌ଗୁଲ୍" କିମ୍ବା "ଯାଉଛି-ଯାଉଛି" ବୋଲି ପାଟିକରି ଡାକିବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଟେନିସ୍ ବଲ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଗତି କରୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଆଘାତ କରିବେ ଯେତେବେଳେ କି ବଲ୍‌ଟି ଦୁଇ ସମାନ୍ତରାଳ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବ।
- ଫିଙ୍ଗା ଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ସଂଗ୍ରହ କରାଗଲା ପରେ, ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇ ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ଫିଲ୍ଡର) (ବଡ଼ ବଲ୍‌କୁ ଧରି, ବଲ୍ ଗଡ଼ାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ (ରୋଲର) ନିକଟକୁ ଫେରସ୍ତ କରିବେ।
- "ଠିକ୍ ଅଛି" ସଙ୍କେତ ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଫିଙ୍ଗାଯାଇଥିବା ଟେନିସ ବଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ଆଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଅପେକ୍ଷା କରିବେ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଖେଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।
- ସୀମିତ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ସୀମିତ ଧରିବା ଶକ୍ତି ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଗଡ଼ାଇ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଅନୁମତ ଦିନ୍ତୁ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ସୁରକ୍ଷାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ଆଣିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଦା ଏକ ସଙ୍କେତ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଦ୍ରତା ଏବଂ ଭଲ ଖେଳଓ୍ୱାଡ଼ ମନୋଭାବକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଖେଳର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣକୁ ବିତରଣ କର।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତା ଉପରେ ଚିନ୍ତନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

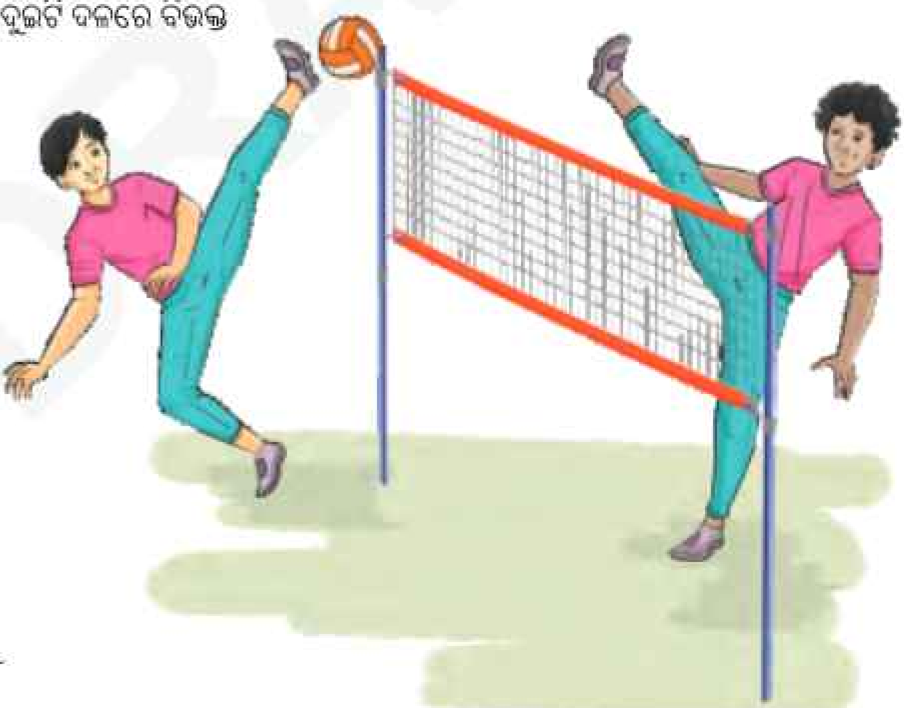
କିକ୍ ଭଲିବଲ୍

କିକ୍ ଭଲିବଲ୍ ହେଉଛି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟରତପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳ, ଯାହା ପାରମ୍ପରିକ ଭଲିବଲର କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ, ହାତ ବଦଳରେ ଗୋଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ଆହ୍ୱାନକୁ ଯୋଡ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମନ୍ୱୟ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଝୁଙ୍କିବା, ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ନିତମ୍ବକୁ ନାତ ମାରିବା	କିକ୍ ଭଲିବଲ୍	ଜଙ୍ଘର ସମ୍ମୁଖ ମାଂସ ପେଶୀ, ଏବଂ ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକର	କୌଶଳ, ରଣନୀତି ଏବଂ ଆହ୍ୱାନ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ୫ ରୁ ୬ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର।
- ୨ ରୁ ୩ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଏକ ଭଲିବଲ୍ ନେଟ୍ କିମ୍ବା ସମାନ ପ୍ରକାରର ବିଭାଜନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ଥାପନ କର।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବଲକୁ ଗୋଇଠା ମାରି ନେଟ୍ ଉପରଦେଇ ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଇବେ।



- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବାଧିକ ତିନିଥର ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାକୁ) ଅନୁମତି ମିଳିବ ।
- ସମାନ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ପ୍ରତି ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ଦଳ ବଦଳ କରି ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳିବେ ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚତାରେ ନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ବାୟୁରେ ରଖିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସମୟ ଭିତ୍ତିକ ପଏଣ୍ଟ ଗଣନ : ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଯେତେ ଅଧିକ ସେତେ ଅଙ୍କ ପାଇବା (ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋରିଂ) ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଲାତ ମାରିବା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖୁଛନ୍ତି ।
- କ୍ଷତ (ଆଘାତ) ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ବଲକୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକ୍)ର ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲବୈଠକ– ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

- ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଏବଂ ରଣନୀତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଭଲ କାମ କଲା, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ଖେଳ ସମୟରେ ଆସୁଥିବା ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡ଼ିକର କିପରି ସଫଳତାର ସହିତ ଅତିକ୍ରମ କଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଦଉଡ଼ିବିହୀନ ଟଣାଟଣି ଖେଳ

ଦଉଡ଼ି ବିହୀନ ଟଣାଟଣି ଖେଳ ହେଉଛି ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରତପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳ-ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଯେଉଁଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଦଉଡ଼ି ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରେଖା ପାର କରାଇବା ପାଇଁ ନିଜ ଦଳକୁ ଟାଣି ଟାଣି ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରନ୍ତି । ଏହି ଖେଳ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଖେଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ରଣନୀତି ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଅଗ୍ରବାହୁ ସଂପୃକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ	ଦଉଡ଼ି ବିହୀନ ଟଣାଟଣି ଖେଳ	ମଣିବନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ	ସହଯୋଗ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ସମାନ ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଏକ କେନ୍ଦ୍ର ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର । ଦଳଗୁଡ଼ିକ କେନ୍ଦ୍ରରେଖା ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ପରସ୍ପର ସମ୍ମୁଖରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜ ସାମ୍ନାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରିବେ ।
- ଉଭୟ ଦଳର ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପରସ୍ପରର କହୁଣୀକୁ ଧରିବେ ।
- ହୁଇସିଲ ବାଜିବା କ୍ଷଣି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜ ନିଜର ଶରୀର ଓଜନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରି ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ବିପରୀତ ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରାଇ ଟାଣିଆଣିବା ।

- ଉଭୟ ଦଳ ସର୍ବଦା ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ ଭାବରେ ସଂଯୁକ୍ତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଶୃଙ୍ଖଳ ଭାଙ୍ଗିବାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଖେଳରେ ହାରିଯିବେ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳ ଅନ୍ୟଦଳକୁ ସେମାନଙ୍କ କେନ୍ଦ୍ରରେଖା ପାରି କରି ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଆଣି ଜିତିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନତା

- **ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଦଉଡ଼ିଟଣା ଖେଳ :** ଏକ ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖେଳାନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେଉଁ ଦଳ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ଟାଣି ନେଇ ବୃତ୍ତରୁ ବାହାର କରିଦେବେ ସେହିଦଳ ଜିତିବ ।
- **ସମୟାବଦ୍ଧ ଆହ୍ୱାନ :** ଦେଖନ୍ତୁ କେଉଁ ଦଳ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ରହିପାରିବେ ?
- **ମିଶ୍ରିତ ଶକ୍ତି ଦଳ :** ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଆକାରର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆକାର ଏବଂ ଶକ୍ତି ସମାନ ଭାବରେ ମେଳ ଖାଉଥିବା ନିଶ୍ଚିତ କରି ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ହାତକୁ ଟାଣିବା ଅପେକ୍ଷା ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଶରୀରର ଓଜନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଖେଳଟି ମଜାଦାର ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ଟାଣିବା ସମୟରେ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ 'ଝଟକା ଦେବା'ର ବ୍ୟବହାର ନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଗୋଲବୈଠକ– ସହଯୋଗ

ଦଳର ସଫଳତାରେ ତୁମର ପ୍ରୟାସକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ଏହା ସହିତ ଖେଳରେ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୟାସ କରୁ ନ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କର । ଏହା ଦଳର ସଫଳତାକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା :

- ତୁମେ କାନ୍ଥକୁ ଠେଲି ଦେବା ଏବଂ ତୁମ ପାଣି ବୋତଲକୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭୂସମାନ୍ତର ସ୍ଥିତିରେ ଧରି ରଖିବା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନୁଭବ କରୁଛ କି ?
- ସାମାଜିକ ଅଳସୁଆମୀ ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଏକା କାମ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଦଳରେ କାମ କରିବା ସମୟରେ କମ୍ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ।
- ସାମାଜିକ ସୁବିଧା ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ଯେ, ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବାବେଳେ ଲୋକମାନେ କିପରି ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୌଡ଼

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୌଡ଼ ହେଉଛି ଏକ ପାରସ୍ପରିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ମୂଳକ ଖେଳ, ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବରେ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ପଡୁଥିବା ପ୍ରଭାବ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ (ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ସହିତ	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୌଡ଼	ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ସହିତ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ	ଶରୀରର ଓଜନ ସୂଚନାଙ୍କ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଗୋଲାକାର କ୍ଷେତ୍ରକୁ କୋନ ବ୍ୟବହାର କରି ଦୁଇଟି ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଭକ୍ତ କର, ଯଥା– 'ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ର' ଏବଂ 'ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷେତ୍ର' । ଏହା ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ବ୍ୟାୟାମ' ନାମଫଳକ ଧାରଣ କରିବା ଗୋଟିଏ କୋନ୍‌କୁ ସ୍ଥାନିତ କର ।
- ଦୁଇଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ "ଡ଼େନର" ରୂପେ ବଛାଯିବ । ଡ଼େନର- ୧ , ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବେ ଏବଂ ଡେନର- ୨ ବ୍ୟାୟାମରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଇଚ୍ଛାକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବେ ।
- ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ "ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ" ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ଦୌଡ଼ିବେ । ଡ଼େନର- ୧ କ୍ଷେତ୍ର ଭିତରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯିବେ, ଡେନର ୨ ସେମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ଡେନର ୨ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଧରନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଫେରିବାକୁ ପଡ଼ିବ କିନ୍ତୁ କେବଳ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ି ପାରିବେ, ଯାହା ମଧ୍ୟମ ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବେ ।
- ଯଦି, ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଡେନର ୧ ଦ୍ୱାରା ପୁନର୍ବାର ଧରାହୁଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟଥର ଡେନର ୨ ଦ୍ୱାରା ଧରାହୁଏ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଫେରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସେମାନେ କେବଳ ଚାଲିବେ ଯାହା ନିମ୍ନ ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

- ଡେନର ୨ ଦ୍ୱାରା ସଫଳତାର ସହ କୋନ୍‌କୁ ଛୁଇଁବା ପରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୌଡ଼ିବାର କ୍ଷମତା ଫେରି ପାଆନ୍ତି, ଯାହା ଉନ୍ନତ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ ।
- ସମସ୍ତେ ଖେଳରେ ସୁଯୋଗ ପାଇବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଡେନରଙ୍କୁ ପ୍ରତି ୧୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ ବଦଳା ଯାଇଥାଏ ।
- ଏହି ମଜାଦାର ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦର୍ଶାଏ ଯେ, ଜୀବନ ଶୈଳୀର ପସନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ସ୍ତର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

ଗୋଲବୈଠକ– ଶରୀରର ଓଜନ ସୂଚକାଙ୍କ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା

ସୂତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ହଜମ ଶରୀର ଓଜନ ସୂଚକାଙ୍କ ହିସାବ କର : ବି.ଏମ୍.ଆଇ (ବଡ଼ି ମାସ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ) = ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମ)ରେ / ଉଚ୍ଚତା (ମିଟରରେ) ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରଣୀ ସହ ତୁଳନା କର ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗୋଟିଏ ମାସ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ବର୍ଗୀକରଣ	ବି.ଏମ୍.ଆଇ ପରିସର କିଗ୍ରା/ମି²	ବର୍ଗୀକରଣ	ବି.ଏମ୍.ଆଇ ପରିସର କିଗ୍ରା/ମି²
କମ୍ ଓଜନ	<୧୮.୫	ମୋଟାପଣ (ଶ୍ରେଣୀ-୧)	୩୦-୩୪.୯
ସାଧାରଣ ଓଜନ	୧୮.୫-୨୪.୯	ମୋଟାପଣ (ଶ୍ରେଣୀ-୨)	୩୫-୩୯.୯
ଅଧିକ ଓଜନ	୨୫-୨୯.୯	ମୋଟାପଣ (ଶ୍ରେଣୀ-୩)	>୪୦

ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସୁସ୍ଥତାକୁ ପରୀକ୍ଷାକର ଏବଂ ତୁମର ମୂଳଧାର ସମୟ ଫଳାଫଳକୁ ଲିପିବଦ୍ଧକର ।

୨. ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କର ।

୩. ତୁମର ପ୍ରଗତିକୁ ପୁନର୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରି ତୁଳନା କର ।

୪. ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରୀକ୍ଷଣ ପରିବେଶ ସ୍ଥାପନ କରୁଛନ୍ତି ।

୫. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ ସଂଲଗ୍ନ ଚିଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଚଞ୍ଚଳତା

ପରୀକ୍ଷଣ : ଟି-ଟେଷ୍ଟ

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା ସମୟ : .... ସେକେଣ୍ଡ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧୦-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ) : ସେକେଣ୍ଡ

ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସହନଶୀଳତା

ପରୀକ୍ଷଣ : ୬୦୦ମି. ଦୌଡ଼ / ଚାଲି

- ଆଧାରମୂଳସୀମା : ମିନିଟ୍‌ରେ
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧୦-୨୦) ସେକେଣ୍ଡ ଉନ୍ନତିପାଇଁ) ..... ମିନିଟ୍‌ରେ

କିମ୍ବା

ପରୀକ୍ଷଣ : ୩ - ମିନିଟ୍ ଷ୍ଟେପ ଟେଷ୍ଟ

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ ପାଇଁ ...... ଏକ ମିନିଟ୍ ହେଉଥିବ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (ସମୟ ସହିତ ନିମ୍ନ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ) ...... ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ହେଉଥିବା ସ୍ପନ୍ଦନହାର ।

ଶକ୍ତି ଓ ମାଂସପେଶୀୟ ସହନଶୀଳତା

ପୁସ୍ ଅପ୍ (୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ)

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା .... ଥର ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୩-୫ ଥର ଅଭିବୃଦ୍ଧି) ..... ଥର ।

DRAFT

ସ୍କ୍ୱାଟ୍ (ସର୍ବାଧିକ ୧ ମିନିଟ୍‌ରେ)

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା : .... ଥର ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୫ – ୧ ୦ ଥର ଅଭିବୃଦ୍ଧି) ...... ଥର ।

ପ୍ଲାଙ୍କ ଧାରଣ (ସମୟ)

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା ସମୟ .... ସେକେଣ୍ଡ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧ ୦ - ୧ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ଅଧିକ ସମୟପାଇଁ) .... ସେକେଣ୍ଡ ।

ନମନୀୟତା

ସିଟ୍-ଏଣ୍ଡ-ରିଚ ଟେଷ୍ଟ (ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିଠାରୁ ଆଗକୁ ଥିବା ଅଧିକ ପହଞ୍ଚ ମାପ ଇଞ୍ଚରେ ।)

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା : ଇଞ୍ଚରେ
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧ - ୨ ଇଞ୍ଚର ଉନ୍ନତିରେ) : ଇଞ୍ଚରେ ।

ବେଗ

୫ ୦– ମିଟର କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼

- ଆଧାର ମୂଳସୀମା ସମୟ : ...... ସେକେଣ୍ଡରେ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୦ . ୨ - ୦ . ୫) ସେକେଣ୍ଡର ଉନ୍ନତି): ସେକେଣ୍ଡରେ ।

ସନ୍ତୁଳନ

- ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆହୋଇ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ।
- ଆଧାର ମୂଳସୀମା ସମୟ : .... ସେକେଣ୍ଡରେ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ .....

ପ୍ରତିଫଳନ ଓ ଉନ୍ନତି

- କେଉଁ କାଗାଟି ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲା ?....
- ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ କ'ଣ ଥିଲା ?
- ମୁଁ ପୁଣି କିପରି ଉନ୍ନତି କରି ପାରିବି ?

DRAFT

ଏକକ
୩

କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ

ଆଥଲେଟିକ୍ସ

"ଆଥଲେଟିକ୍ସ ହେଉଛି କ୍ରୀଡ଼ାର ସର୍ବପୁରାତନ ଏବଂ ସର୍ବାଧିକ ମୌଳିକ ରୂପ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ। ଏହା ଦୌଡ଼କୁଦକ୍ରୀଡ଼ା ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ ଏବଂ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଇଭେଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ଟ୍ରାକ୍ ଇଭେଣ୍ଟ, ଫିଲ୍ଡ ଇଭେଣ୍ଟ ଏବଂ କମ୍ବାଇଣ୍ଡ୍ (ମିଳିତ) ଇଭେଣ୍ଟ ଭାବରେ ବର୍ଗୀକୃତ କରାଯାଇଛି । ଆଥଲେଟିକ୍ସର ମୌଳିକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଆଥଲେଟିକ୍ସ ହେଉଛି ଏକ ମିଶ୍ରିତ ଶାରୀରିକ କୌଶଳ ଯାହା ତାଲିମ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି, ବେଗ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଚଞ୍ଚଳତା ନମନୀୟତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଭଳି ଶାରୀରିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ଏଥିରେ ଦୀର୍ଘ ପଥ ଦୌଡ଼, ଡେଇଁବା, ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଇଭେଣ୍ଟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଶିକ୍ଷାର ଶାରୀରିକ ତାଲିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମାନବ ବିକାଶ ଉପରେ ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ବୟସ ବର୍ଗ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସତର୍କତାର ସହ ବଛାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ । ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଚାଲିବା ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ସହିତ ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ବୈଷୟିକ କୌଶଳର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଅଧିକନ୍ତୁ, ତାଲିମ ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସମୟରେ ଚରିତ୍ର ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଆଥ୍ଲେଟିକ୍ସ । କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ମାନଙ୍କର ଆଚରଣକୁ କିପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସମୟରେ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି, ଦୃଢ଼ତା, ସ୍ୱ-ଅନୁଶାସନ, ଦଳଗତ ଭାବନା ଏବଂ ସଫଳ ହେବାପାଇଁ ସଚେତନା ଭଳି ବିକାଶଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ।"

ଦୌଡ଼ିବା :

ଦୌଡ଼ିବା ହେଉଛି ଭୂମିରେ ଗତି କରିବାର ଏକ ପଦ୍ଧତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ପାଦରେ ଶୀଘ୍ର ଗତି କରନ୍ତି । ଦୌଡ଼ିବା ହେଉଛି ଏକ ବାୟୁମଣ୍ଡଳୀୟ ଗତି ଯେଉଁଥିରେ ପାଦ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଥାଏ । ଦୌଡ଼ିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ, ଯାହା ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳ, ଗତି, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।

ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବାର କୌଶଳ

ଦୁଇଟି ପ୍ରକାରର ଆରମ୍ଭ ଅଛି

୧ । କ୍ରାଉଚ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ କିମ୍ବା ସିଟିଂଷ୍ଟାର୍ଟ– ଏହା ୪୦୦ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୌଡ଼ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହା ଦୌଡ଼ାଳିକୁ 'ସେଟ୍' ସ୍ଥିତିରେ ସେମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ସ୍ଥାନିତ କରି ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ଏବଂ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ । ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଦୂରତା ଦୌଡ଼ରେ ଫଳାଫଳ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧିତ ତ୍ୱରଣ କ୍ଷମତା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଧୁନିକ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କୌଶଳର ବ୍ୟବହାରକୁ ତିନିଟି ଶ୍ରେଣୀରେ / ପ୍ରକାରରେ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କରାଯାଇଛି ।

(କ) ବଞ୍ଚ୍ କିମ୍ବା ବୁଲେଟ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ (ସ୍ୱଳ୍ପ ଉଚ୍ଚତା ଖେଳାଳି ନିମିତ୍ତ)

(ଖ) ମିଡ଼ିୟମ ଷ୍ଟାର୍ଟ (ମଧ୍ୟମ ଉଚ୍ଚତା ଖେଳାଳୀ ନିମିତ୍ତ)

(ଗ) ଏଲୋଙ୍ଗେଟେଡ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ (ଲମ୍ବ ଉଚ୍ଚତା ଖେଳାଳି ନିମିତ୍ତ)

୨ । ଷ୍ଟାଣ୍ଡିଂ ଷ୍ଟାର୍ଟ – ଏହି ପ୍ରକାରର ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ ସାଧାରଣତଃ ମଧ୍ୟମ ଦୂରତା ଏବଂ ଲମ୍ବା ଦୂରତା ଦୌଡ଼ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଦୌଡ଼ାଳି ଏକ ସିଧା ସ୍ଥିତିରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଦୌଡ଼ାଳି ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟ ପାଦଠାରୁ ଟିକିଏ ଆଗରେ ରଖି ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଫଳରେ ଦୌଡ଼ାଳି ଉନ୍ନତ ଗତି ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ଲମ୍ବା ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବେ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତୁମେ କେବଳ କ୍ରାଉଚ କିମ୍ବା ସିଟିଂ ଷ୍ଟାର୍ଟ ବିଷୟରେ ଶିଖିବ ।

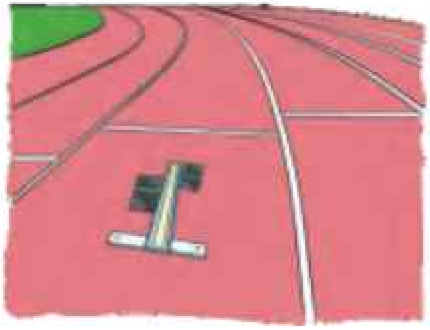
କ୍ରାଉଚ୍ କିମ୍ୱା ବସିକି ଆରମ୍ଭ

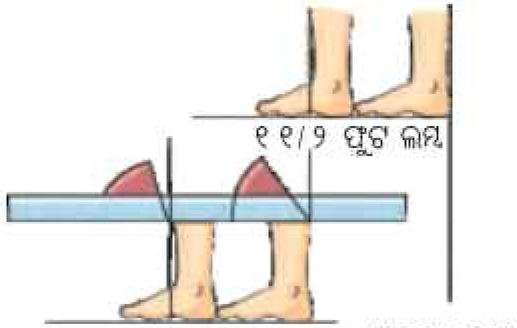
ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
(ୱାର୍ମଅପ) ଜଗିଂ, ଧୀର ଦୌଡ଼ ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	କ୍ରାଉଚ କିମ୍ୱା ବସିକି ଆରମ୍ଭ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ଧୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଧରିବା ପଦ୍ଧତି	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ, ତ୍ୱରଣ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା

କ୍ରାଉଚ କିମ୍ୱା ବସିକି ଆରମ୍ଭ କରିବା

କ୍ରାଉଚ ଷ୍ଟାର୍ଟ ହେଉଛି କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ପାଇଁ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କୌଶଳ ଯାହା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ମାନଙ୍କୁ ସର୍ବାଧିକ ତ୍ୱରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ।

ବ୍ଲକକୁ ସ୍ଥାନିତ କରିବା ଏବଂ ସଜାଡ଼ିବା





"ତୁମର ଚିହ୍ନିତ ରେଖାରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କର"   "ଦୃଢ଼ ବନ୍ଧ"   "ବଳପୂର୍ବକ ଆଗକୁ ଠେଲିଯିବା"

୧. ଅନ୍ ୟୋର ମାର୍କସ (ତୁମର ଚିହ୍ନିତ ରେଖାରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ)

- "ଅନ୍‌ୟୋର୍ ମାର୍କସ" ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ କ୍ରାଉଚ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ ପାଇଁ ସ୍ଥିତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।
- ସେମାନେ ଷ୍ଟାର୍ଟିଂ ବ୍ଲକ ସାମନାରେ ସିଧାସଳଖ ଏକ ସ୍ଥିତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।
- ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗୋଡ଼ର ପାଦକୁ ସାମ୍ନା ବ୍ଲକ ଉପରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର ପାଦକୁ ପଛ ବ୍ଲକ ଉପରେ ରଖିବେ ।
- ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ଯେ କେବଳ ପାଦର ଅଗ୍ରଭାଗ ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁବ ଏବଂ ପଛ ପାଦ ବ୍ଲକ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଚାପି ହୋଇ ରହିବ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମିରେ ରଖିବେ, ଉଭୟ ହାତ (କାନ୍ଧର ପ୍ରସ୍ଥ ଅନୁସାରେ) ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁବେ ।
- ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠି ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏକ ଉଚ୍ଚ ସେତୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ।
- ମୁଣ୍ଡର ସ୍ଥିତି ଆରାମ ଦାୟକ ରହିବ ଏବଂ ଆଖି ଭୂମି ଉପରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇ ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକମାନେ କରିବା ଉଚିତ୍

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ବ୍ଲକଗୁଡ଼ିକ ଦୌଡ଼ାଳିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି ।
- ମୁଣ୍ଡର ସ୍ଥିତି ସହିତ ଦୌଡ଼ାଳିର ଶରୀର ଭଙ୍ଗୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ ।
- ହାତର ସ୍ଥିତି ଆରାମ ଦାୟକ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରହିଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଯାଞ୍ଚ କରିବେ ।

ତ୍ୱରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

୨-ସେଟ୍ (ଦୃଢ଼ବନ୍ଧ ହେବା)

- 'ସେଟ୍' ସମୟରେ ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ନିଜର ନିତମ୍ବ ଉପରକୁ ଉଠାଇବେ।
- ଶରୀର ଓଜନ ଚାରୋଟି ଅବଲମ୍ବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଭାବରେ ବଣ୍ଟା ଯାଇଥାଏ।
- ମୁଣ୍ଡ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବ।
- 'ସେଟ୍' ସ୍ଥିତି ବ୍ଲକ ଉପରୁ ଦୌଡ଼ାଳିକୁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆରମ୍ଭ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରାଥମିକ ଉତ୍ତେଜନା ମିଳିଥାଏ।
- ଏକ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବେଗ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରେ କୋଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆଗ ଆଣ୍ଠୁରେ ପ୍ରାୟ ୯୦° ଏବଂ ପଛ ଆଣ୍ଠୁରେ ପ୍ରାୟ ୧୧୦° ରୁ ୧୩୦° କୋଣ ଉପଯୁକ୍ତ।

ଶିକ୍ଷକମାନେ କରିବା ଉଚିତ୍

- ସାମ୍ନାରୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବେ।
- ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ଏବଂ ଅବୟବ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥିତିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବେ।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ସ୍ଥିର ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
- ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ବ୍ଲକରୁ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ ଉପରେ ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।

୩- ଡ୍ରାଇଭ୍ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- "ଗୋ" କିମ୍ବା ଗୁଳି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ଦୌଡ଼ାଳି ବିନା ବିଳମ୍ବରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ।
- ଦ୍ରୁତ ଆରମ୍ଭ କରି ବନ୍ଧୁକର ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।
- ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ଲକ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଶକ୍ତି ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବେଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।
- ଏହା ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରୁ ବ୍ଲକ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିସ୍ଫୋରକ ଭାବରେ ଠେଲିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।
- ଗୋଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ବୈଷୟିକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି
- ପଛ ଷ୍ଟାର୍ଟିଂ ବ୍ଲକରୁ ବାହାରିବା ପରେ ପୁସ୍-ଅପ୍ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଶୀଘ୍ର ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଟଣାଯାଏ।
- ଆଗ ଗୋଡ଼ ପ୍ରାୟ ଏକ ଭୂସମାନ୍ତର ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ଉଚିତ୍ ବାହୁ କାର୍ଯ୍ୟ

- ଆରମ୍ଭ ତ୍ୱରଣ (ଆକ୍ସିଲେରେସନ) ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ବାହୁର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି।
- ବାହୁର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଦୋଳାୟମାନ ଗୋଡ଼ର ଗତି ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଝୁଲାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ବାହୁକୁ ଏଭଳି ଭାବରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କହୁଣୀ ନିକଟରେ ବଙ୍କା କରି ଚାଳନା କର ଯେପରିକି ଚଳନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିଲାବେଳେ କହୁଣୀ ମଧ୍ୟରେ ୯୦° କୋଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବ।

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ କରିବା ଉଚିତ୍

- ବନ୍ଧୁକ ଗୁଳିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହିତ ଗତି ଏବଂ ଗତିର କ୍ରମକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ନିତମ୍ବର ଗତି ଓ ପ୍ରସାରଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ କି କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ (ଆଥଲେଟ୍) ବ୍ଲକ୍‌ରୁ ଆଶାନୁରୂପକ ବଳପ୍ରୟୋଗପୂର୍ବକ ଆଗକୁ ଠେଲି ହୋଇ ରହିବ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଯେ ବାହୁଦ୍ୱୟ ଶୀଘ୍ର ଗତି କରି ପାରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ଼ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରୁଛି।
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କପାଳ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରଥମେ ଦୋଳାୟମାନ କରିବା ସମୟରେ, କହୁଣୀ ସାମାନ୍ୟ ବାହାରକୁ ପ୍ରସାରିତ ହେବ।
- ବିପରୀତ ବାହୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଏକ ଅନୁରୂପ ପ୍ରତିକୂଳ ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବ।

୪. ତ୍ୱରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ତ୍ୱରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭରେ ଦୌଡ଼ାଳି ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରଖିବେ।
- ବଢୁଥିବା ଗତି ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ପଦକ୍ଷେପ ଲମ୍ବ ସହିତ ଝୁଙ୍କିବାର କୋଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସପାଏ; ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଦୌଡ଼ାଳି ସାଧାରଣ ଦୌଡ଼ିବା ସ୍ଥିତିରେ ଥାଏ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦୌଡ଼ ପଦଗତି ସମୟରେ ଏବଂ ସାମ୍ନା ଗୋଡ଼ ଷ୍ଟାର୍ଟିଂ ବ୍ଲକରୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ଦୌଡ଼ାଳିର ଶରୀର ସର୍ବାଧିକ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରହିବା ଉଚିତ୍।
- ପ୍ରଥମ କିଛି ଦୌଡ଼ ପଦଗତି ସମୟରେ ଦୌଡ଼ାଳି ତାର ଶରୀରକୁ ଭୂମି ଉପରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଉଠିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ପାଉଥାଏ ଏହା କେବଳ ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ଝୁଙ୍କିବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ।
- ଏହି ବଳ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଶରୀର ଏବଂ ଭୂମି ମଧ୍ୟରେ କୋଣ ସେତେ କମ୍ ହେବ।
- ଦୁର୍ବଳ ବଳ ଭୂମିରେ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ଶୀଘ୍ର ଏକ ସିଧା ସ୍ଥିତିରେ ଆସିବେ।
- କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୂମିରେ ଭଲ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିବା ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସିଧା ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚି ଥାଆନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ ପରେ ପରେ ଶେଷରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଠାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି।
- "ଅନ୍‌ୟୋର ମାର୍କ୍ସ" ଆଦେଶରେ ଶରୀରର ଓଜନର ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଉପର ବଣ୍ଟାଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆଗ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରହିଥାଏ।
- 'ସେଟ୍' ଆଦେଶରେ ଆଗ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା ହେବା ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରର ଓଜନ ଆଗ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରହିଥାଏ।

- ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ଆଗକୁ ନଇଁଥାଏ ।
- ଯଦି 'ସେଟ୍' ଏବଂ 'ଗୋ' କିମ୍ବା ଗୁଳି ଆଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ଶରୀରର ଭାର କେନ୍ଦ୍ର ଅଧିକ ଆଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ ଫଳରେ ଅନଧିକୃତ ଦୌଡ଼ର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକମାନେ କରିବା ଉଚିତ୍

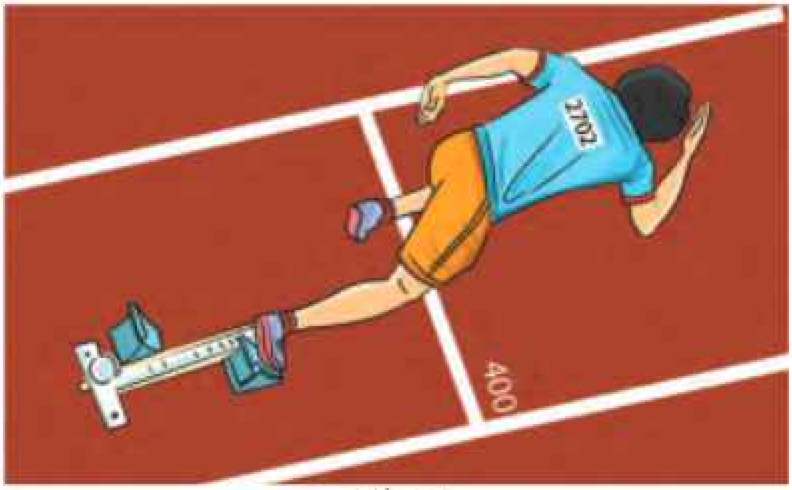
- ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟ, ଶରୀରର ଗଣ୍ଡି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ସ୍ଥିତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ପାଦପକାଇବାର ଲମ୍ବ ଏବଂ ବାରମ୍ବାରତା ବୃଦ୍ଧିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।
- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କର ଦୌଡ଼ିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଗମ ହେଉଛି ।

୫. ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ଦୌଡ଼ାଳି ଶେଷ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବେଗ ବଜାୟ ରଖିବେ ।
- ଦୌଡ଼ାଳି ଶେଷ ରେଖାକୁ ଦ୍ରୁତତମ ଭାବରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ନିକଟରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଶୀଘ୍ର ନଇଁଥାନ୍ତି ।

- ଦୌଡ଼ାଳି ଗତି ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବାହୁ ଚାଳନା ଏବଂ ପାଦର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
- ସର୍ବଶେଷ ସମୟ ନିଷ୍ଠିତ କରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ାଳି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଗତି ହ୍ରାସ କରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି ।
- ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସମାପ୍ତି ସ୍ଥିତି ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।
- ରନଥ୍ରୁ (ସର୍ବାଧିକ ବେଗରେ ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ) ଏହି କୌଶଳରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଦୌଡ଼ ସମୟ ନିଶ୍ଚିତ କରବା ପାଇଁ ଶେଷରେଖାଠାରୁ ଆଗକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଗ ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଲଞ୍ଜ ବା ଟର୍ସୋ ଫିନିଶ : (ଆଗକୁ ଟାଣିହୋଇ ଶେଷ ରେଖାରେ ପ୍ରବେଶ) ଏହା ଘନିଷ୍ଠ ଦୌଡ଼ରେ ଜଣେ ଦୌଡ଼ାଳି ପ୍ରଥମେ ଶେଷ ରେଖାକୁ ପାର କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ବଢ଼ାଇ ଏବଂ ଉପର ଶରୀରକୁ ଶେଷରେଖା ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁଇ ପାରନ୍ତି ।
- ସୋଲ୍ଡର ଶ୍ରଗ୍ : ଶେଷ ରେଖାକୁ ପାର କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଗୋଟିଏ କାନ୍ଧକୁ ବଢ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ରେ ସଫଳ ହେବାରେ କୌଶଳ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଶ୍ୟ

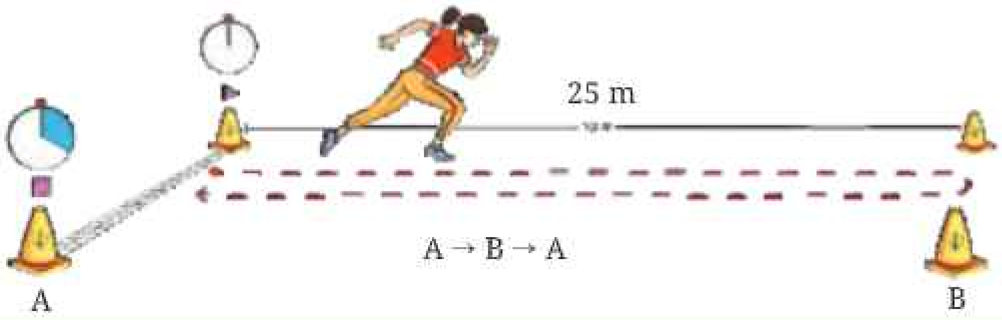


ଶୀର୍ଷ ଦୃଶ୍ୟ

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ

କ୍ରାଉଚ୍ ସଟଲ୍ ରନ

- ଦୁଇଟି ରେଖାକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ୨୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଚିହ୍ନିତ କରିବେ।
- ରେଖାଗୁଡ଼ିକର ନାମ 'A' ଏବଂ 'B' ଦେବେ।
- 'ଅନ୍‌ୟୋର ମାର୍କ୍' ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ସଟଲ ରନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ ରେଖା 'A' ପଛରେ କ୍ରାଉଚ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ।
- 'ସେଟ୍' ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ 'ଆରମ୍ଭ' ସ୍ଥିତିରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଚାରି ସ୍ପର୍ଶ ସ୍ଥିତି ନେବେ।
- 'ଗୋ' ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ହ୍ୱିସିଲ ଶବ୍ଦରେ ଅନ୍ୟ ରେଖା B କୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସହିତ ଏହି ରେଖାକୁ ଛୁଇଁ ଆରମ୍ଭ ରେଖା Aକୁ ଫେରି ଆସିବେ।
- ଆରମ୍ଭ ରେଖା Aକୁ ଛୁଇଁ ପୁନର୍ବାର ଅନ୍ୟ ରେଖା B କୁ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ।
- A ରୁ B, B ରୁ A, A ରୁ B ଏବଂ B ରୁ A ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୪ଥର ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ଜଣକ ବିଜେତା ହେବ।



ଗୋଲ ବୈଠକ : ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟର ସଚେତନତା, ତ୍ୱରଣ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ।

- ତୁମର ଆରମ୍ଭ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଏବଂ ତୁମ ଦୁଇ ପାଦର ଲମ୍ବ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନର ସଚେତନତା କିପରି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।
- ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଏବଂ ତୁମ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦୂରତା ତୁମର ସନ୍ତୁଳନକୁ କପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

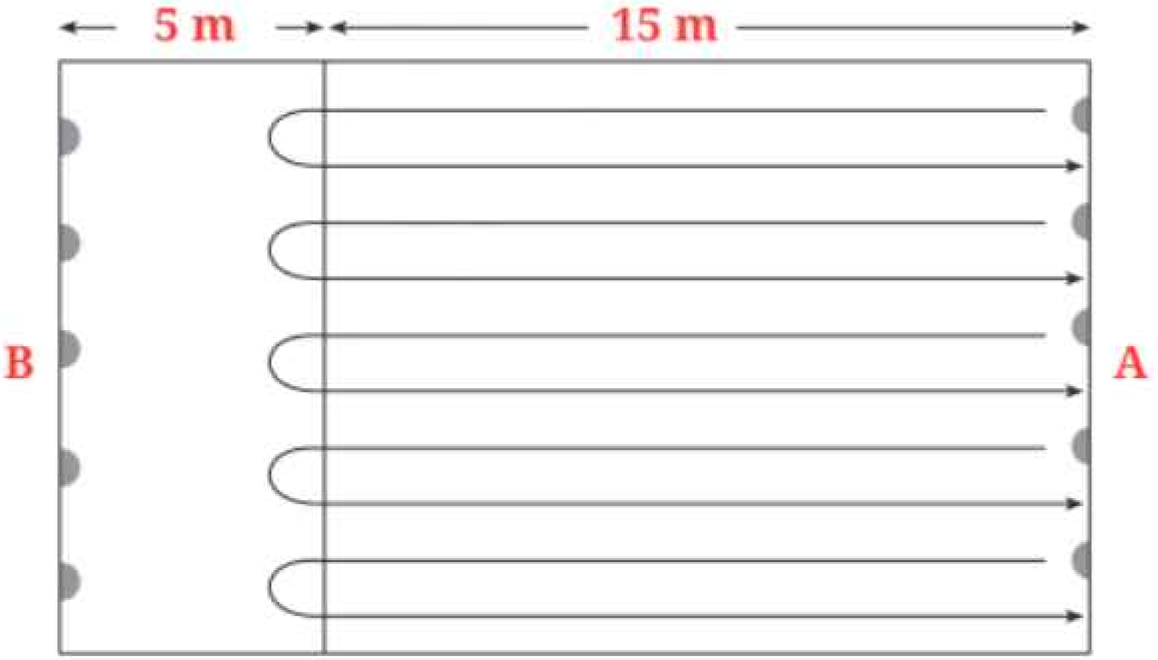
ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବା (ଟେଜ୍ ଏଣ୍ଡ ଟ୍ୟାଗ୍)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବା	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼, ଧୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଏହାକୁ ଧରିରଖିବା	ସଠିକ୍ କୌଶଳ

ଗୋଡ଼ାଇବା ଏବଂ ଛୁଇଁବା

– 'A' ଏବଂ 'B' ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର।

– 'A' ଦଳର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ୧୫ ମିଟର ଆଗକୁ ଥିବା ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ / ଚାଲିବେ।



- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ୧୫ ମିଟର ଆଗରେ ଥିବା ରେଖାକୁ ଛୁଇଁବେ ଏବଂ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ବେଗ ବଢ଼ାଇବେ ।
- 'B' ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ୧୫ ମିଟର ରେଖାଠାରୁ ୫ମିଟର ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- 'A' ଦଳର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ରେଖା ଛୁଇଁ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରିବା ପରେ 'B' ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ

ସମୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସଠିକ୍ କୌଶଳର ବ୍ୟବହାର କିପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

କାଡେନ୍ସ : ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଗଣା ଯାଇଥିବା ପାଦସଂଖ୍ୟା କିମ୍ବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବାର ହାରକୁ ଗଣନା କରିବା ।

ତୁମ ତୀବ୍ରତାକୁ ଗଣନା କର ।

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଖେଳ (ରିଆକ୍ସନ୍ ଗେମ୍)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଧୀର ସୀମାବଦ୍ଧ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଖେଳ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ରଣନୀତି ଏବଂ ବିଜୟ

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଖେଳ

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ୨୦ ମିଟରରୁ ୨୫ ମିଟର ଦୂରତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି ଏବଂ ପିଠି ଶେଷ ରେଖା ଆଡ଼କୁ କରି ଭୂମିରେ ବସ । (ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ଭଳି)
- 'ଗୋ' (ଯାଅ) ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ହୁଇସିଲ୍‌ର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାପରେ ତୁମେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ବୁଲି ଶେଷ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ରଣନୀତି ଏବଂ ବିଜୟ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ରଣନୀତି ଦ୍ୱାରା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଖେଳ ସ୍ଥିତିର ଫଳାଫଳ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଡେଇଁବା (ଜମ୍ପିଂ)

ଡେଇଁବା ହେଉଛି ଆଥଲେଟିକ୍ସର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କୌଶଳ, ଯାହା ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ବ୍ୟାବାହାର କରି ବାୟୁରେ ଉପରକୁ ଠେଲିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶକ୍ତି, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ । ବୈଷୟିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଡେଇଁବା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଗୁଡ଼ିକ ଜଟିଳତାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା : ସରଳ ଲମ୍ବଡିଆଁ ଠାରୁ ଉଚ୍ଚଡ଼ିଆଁ, ତିନିପାଦଡିଆଁ ସହିତ ପୋଲ୍ ଭୋଲ୍ଟ ଯାହାକି ଅଧିକ ଜଟିଳ ବା ଛନ୍ଦଯୁକ୍ତ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଇଭେଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି, ସର୍ବାଧିକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉଚ୍ଚତା କିମ୍ବା ଦୂରତା ହାସଲ କରିବା, ଟ୍ରିପଲ୍ ଡିଆଁରେ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ମାନେ ତିନୋଟି କ୍ରମାଗତ ଜମ୍ପର ମୋଟ୍ ଦୂରତାକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ କି ପୋଲ୍ ଭୋଲ୍ଟରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପୋଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଡେଇଁବା ବା କୌଶଳର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି–

୧ . ଆପ୍ରୋଚ ରନ୍ (ନିକଟତର ହେବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରେଖା ନିକଟକୁ ଦୌଡ଼ି କରି ଆସିବା)

- ଗତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଦୌଡ଼ ।
- କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଉଠିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ଟେକ୍-ଅଫ) ପୂର୍ବରୁ ଗତି ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨ . ଉଠିବା (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ପର୍ଯ୍ୟାୟ– (ଟେକ୍-ଅଫ୍)

- କ୍ରୀଡାବିତ୍ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରି ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ନିଜକୁ ଉଠାଇଥାଏ ।
- ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଦୂରତାକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବାପାଇଁ ସଠିକ୍ ଶରୀର ସମନ୍ୱୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ଉଡ଼ାଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ଫ୍ଲାଇଟ୍ ଫେଜ୍)

- ଟେକ୍-ଅଫ୍ (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ପରେ ଶରୀର ଗତିଶୀଳ ଥାଏ ।
- ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଶରୀର ଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଗତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୪ . ଅବତରଣ (ଲ୍ୟାଣ୍ଡି)

– ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କରି ଅବତରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

– କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ଅବତରଣ ସମୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲମ୍ବଡ଼ିଆଁ (ଲଙ୍ଗ୍ ଜମ୍ପ)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଧୀର ସୀମାବଦ୍ଧ ଦୌଡ଼, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଲମ୍ବଡ଼ିଆଁ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼, ଧୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଧରିରଖିବା	ରଣନୀତି

ଲମ୍ବଡ଼ିଆଁ

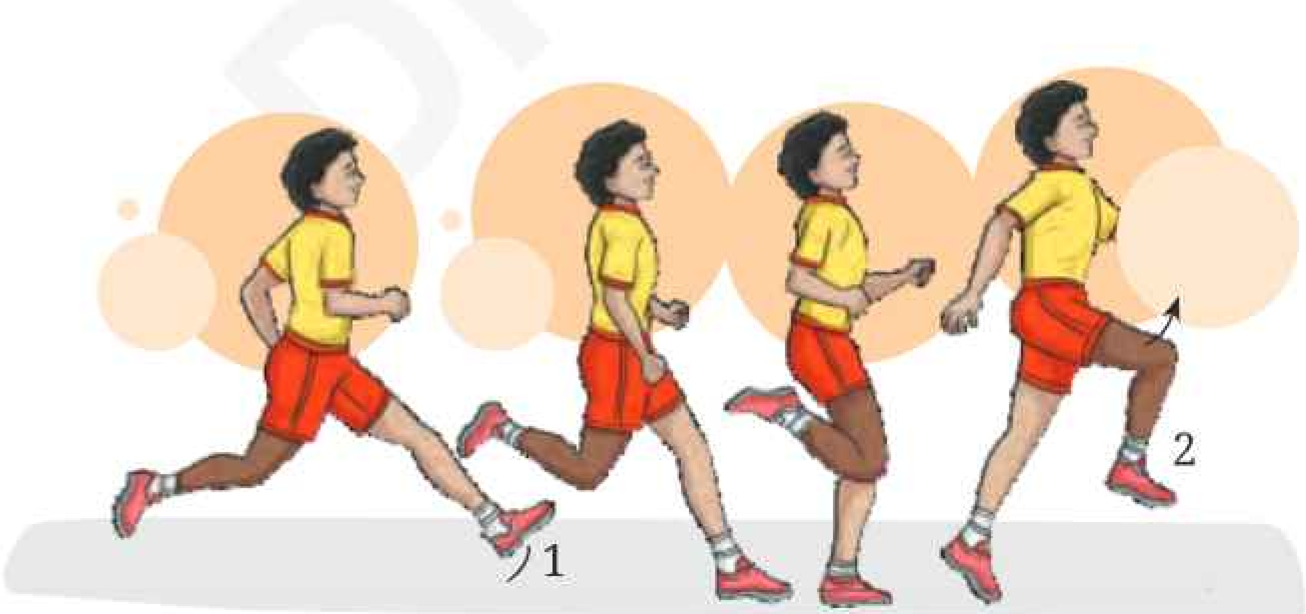
ଲମ୍ବଡିଆଁକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି- ପହଞ୍ଚିବା, ଉଠିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ), ଉଡ଼ାଣ ଏବଂ ଅବତରଣ ।

୧. ନିକଟତର ହେବା

- ଆରମ୍ଭ କରୁଥିବା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ପାଇଁ ନିକଟତର ଦୂରତା ୧୦ ପାଦରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଶ୍ରେଷ୍ଠ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ଙ୍କ ପାଇଁ ୨୦ ରୁ ଅଧିକ ପାଦପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
- କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ରେ, ଦୌଡ଼ର ଗତି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିଲା ଭଳି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିକଟତର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଦୌଡ଼ କୌଶଳ/ପ୍ରଣାଳୀ ଏକପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।
- ଡିଆଁ ମାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ସର୍ବାଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବେ ।
- ଏକ ସ୍ଥିର ପାଦ ପକାଇବା ଶୈଳୀ ବଜାୟ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଫଳରେ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଭାବରେ ଉଠିବାର ସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିହେବ ।

୨. ଉଠିବା (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ପାଦକୁ ଶୀଘ୍ର ରଖ ଏବଂ ତଳକୁ ଓ ପଛକୁ ଗତି ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଅ (୧)
- ଉଠିବା (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ସମୟ ସର୍ବନିମ୍ନ ରହିବ । ଉଠିବା ଗୋଡ଼କୁ ଯଥା ନୁଆଁଇ ରଖିବା ।
- ମୁକ୍ତ ଗୋଡ଼ର ଜଂଘ ଏକ ଭୂସମାନ୍ତର ସ୍ଥିତିରେ ରହିବ (ଚିତ୍ର- ୨)
- ଉଠିବା(ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ସମୟରେ ଗୋଇଠି, ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ନିଜର ଗଣ୍ଠି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ-ରୂପେ ବିସ୍ତାରିତ ହେବ ।
- ଡେଇଁବା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ (ଜମ୍ପର) ଆଗକୁ ଗତି ହ୍ରାସ କରି ଉପରକୁ ଗତିଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।
- ଟେକ-ଅଫ୍-ବୋର୍ଡ଼ରୁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଠେଲା (ଧକ୍କା), ଡେଇଁବା ଦୂରତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।



୩. ଉଡ଼ାଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ଜମ୍ପର (ଡେଇଁ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ବାୟୁରେ ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ଅବତରଣ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।
- ଏଥିପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ, ଯଥା– ଜଳରେ ପବନ ପରି ଗତି ଶୈଳୀ (ସେଲ୍), ଝୁଲିବା ପରି ଶୈଳୀ (ହ୍ୟାଙ୍ଗ) ଏବଂ ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା ପରି ଗତି ଶୈଳୀ (ହିଚ୍-କିକ୍) ।
- ଏଥିରେ ଖେଳାଳିମାନେ କେବଳ ସେଲ୍ ଏବଂ ହ୍ୟାଙ୍ଗ ଶୈଳୀ ଶିଖିବେ ।

ସେଲ୍ (ଜଳରେ ପବନର ଗତି ଶୈଳୀ)

ଏହା ଏକ ସରଳତମ କୌଶଳ, ଯେଉଁଥିରେ ଜମ୍ପରମାନେ ନିଜ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ ।

୧. ମୁକ୍ତ ଗୋଡ଼ଟି ପ୍ରକ୍ଷେପଣ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବ ।

୨. ଶରୀର ସିଧା ଏବଂ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବ ।

୩. ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକ୍ଷେପଣ ପାଇଁ ଉଠିଥିବା ଗୋଡ଼ ପଛରେ ରହିବ ।

୪. ଉଡ଼ାଣ ଶେଷ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ, ଉପର ଗୋଡ଼ ବଙ୍କା ହୁଏ ଏବଂ ଆଗକୁ ଓ ଉପରକୁ ଗତିକରେ ।

୫. ଅବତରଣ ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖିବ ।

ହ୍ୟାଙ୍ଗ୍ (ଝୁଲିବା ପରି ଶୈଳୀ)

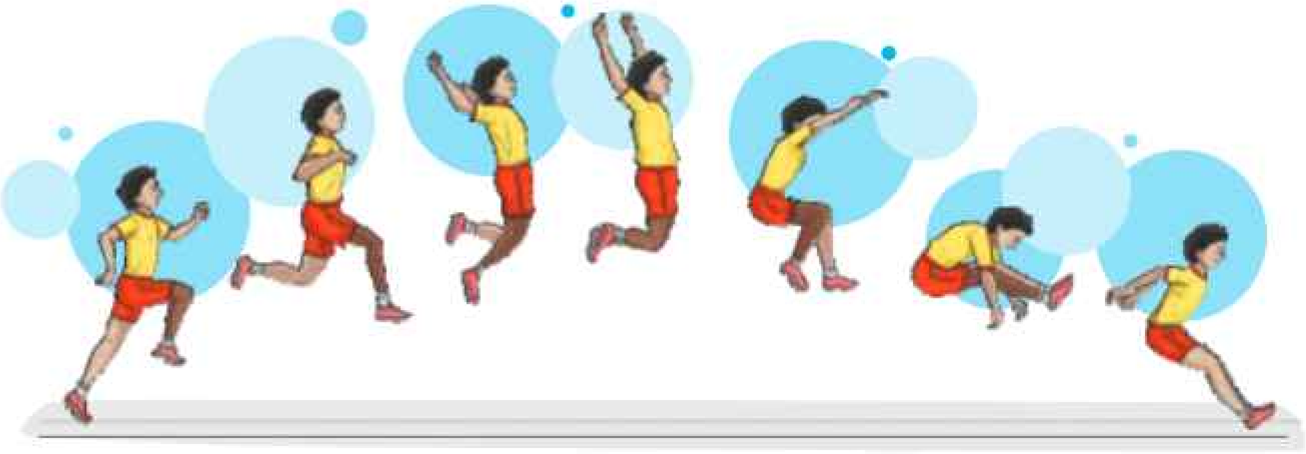
ଜମ୍ପର ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଆଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପଛକୁ ଲମ୍ବାଇବା/ପ୍ରସାରଣ କରିବ ।

୧. ମୁକ୍ତଗୋଡ଼ ନିତମ୍ବ (କଟିଦେଶ) ଗଣ୍ଠିର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ମାଧ୍ୟମରେ ତଳକୁ ଯିବ ।

୨. ନିତମ୍ବକୁ ଆଗକୁ ଠେଲ ।

୩. ପ୍ରକ୍ଷେପଣ ଗୋଡ଼ ମୁକ୍ତ ଗୋଡ଼ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରହିବ ।

୪. ବାହୁଗୁଡ଼ିକ ଉପରକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଯିବ ।



ଜମ୍ପର (ଡେଉଁଥିବା ଖେଳାଳି) ମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ କୌଶଳ ୬ ରୁ ୭ ମିଟର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ରହିବ ।

୪. ଅବତରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ଗୋଡ଼ ପ୍ରାୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ପାଖାପାଖି ରହି ବିସ୍ତାରିତ ହେବ ।
- ଶରୀରର ଉପରଭାଗ ଗଣ୍ଡି ଆଗକୁ ନଇଁ ରହିବ ।
- ବାହୁ ଗୁଡ଼ିକ ପଛକୁ ଟାଣି ହୋଇ ରହିବ ।
- ନିତମ୍ବ ଆଗକୁ ଠେଲି ହେବ ତଳେ ସ୍ପର୍ଶ ହେବା ଯାଏ ।
- ପଛକୁ ଗତି ଏଡ଼ାଇବାପାଇଁ ଡେଉଁଥିବା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼ରେ ଅବତରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରତା ହ୍ରାସକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ।
- ସଠିକ୍ ଅବତରଣ ଶରୀରର ଆଘାତକୁ କମ୍ କରେ ଏବଂ ଅବତରଣ ପରେ ଏକ ସୁଗମ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ରଣନୀତି

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ରଣନୀତି, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଏକ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ଚାରିପଟେ ଏକ ବାଧା ଦୌଡ଼ କୋର୍ସ (ମାର୍ଗ) ସ୍ଥାପନ କର । ଶିକାରୀମାନଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦଳ ରହିବ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ମାନଙ୍କୁ ଧରିବ ।
- ଧରାପଡ଼ିଥିବା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁନଃପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାଧା ଦୌଡ଼ ମାର୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ଘେରା ସମାପ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଶିକାରୀମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସମାନ ସମୟରେ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ଙ୍କୁ ବାହାର କରି ବିଜୟୀ ହେବା ।
- ଯଦି ସମସ୍ତ ରାଉଣ୍ଡ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଅତିକ୍ରମରେ ଜଣେ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିବେ, ତେବେ ଅଣ-ଶିକାରୀମାନେ ଜିତିବେ ।
- କ୍ଳାନ୍ତିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳ ସୀମିତ ସମୟ ପାଇଁ ଖେଳାଯାଏ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଉଣ୍ଡର ଆରମ୍ଭରେ ନିରପେକ୍ଷତା ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମରେ ଶିକାରୀମାନଙ୍କର ଏକ ନୂତନ ଦଳ ନିଯୁକ୍ତ କରିବେ ।

DRAFT

ଠିଆ ହୋଇ ଲମ୍ଫଡିଆଁ (ଷ୍ଟାଣ୍ଡିଂ ବ୍ରଡ୍ ଜମ୍ପ)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡେଇଁବା, ଧୀରେ ଉଠିବା ଏବଂ ବସିବା, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଠିଆହୋଇ ଲମ୍ଫଡ଼ିଆଁ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ତଳକୁ ଝୁଙ୍କି ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା

ଠିଆ ହୋଇ ଲମ୍ଫଡ଼ିଆଁ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର । ଯେଉଁମାନେ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ଠିଆ ହେବେ ।

- ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାଠାରୁ ପଛକୁ ଠିଆହୋଇ ଆଗକୁ ଲମ୍ଫଡିଆଁ କରିବେ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଶେଷ ବିନ୍ଦୁରୁ ଠିଆହୋଇ ଡେଇଁବେ ଏବଂ ଏହିପରି ଡେଇଁବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁ ରହିବ ।
- ସମସ୍ତ ୫ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅତିକ୍ରମ କରାଯାଇଥିବା ଠିଆହୋଇ ଲମ୍ଫଡ଼ିଆଁର ମିଳିତ ଦୂରତା ଚିହ୍ନିତ କରିବେ ।
- ସର୍ବାଧିକ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା

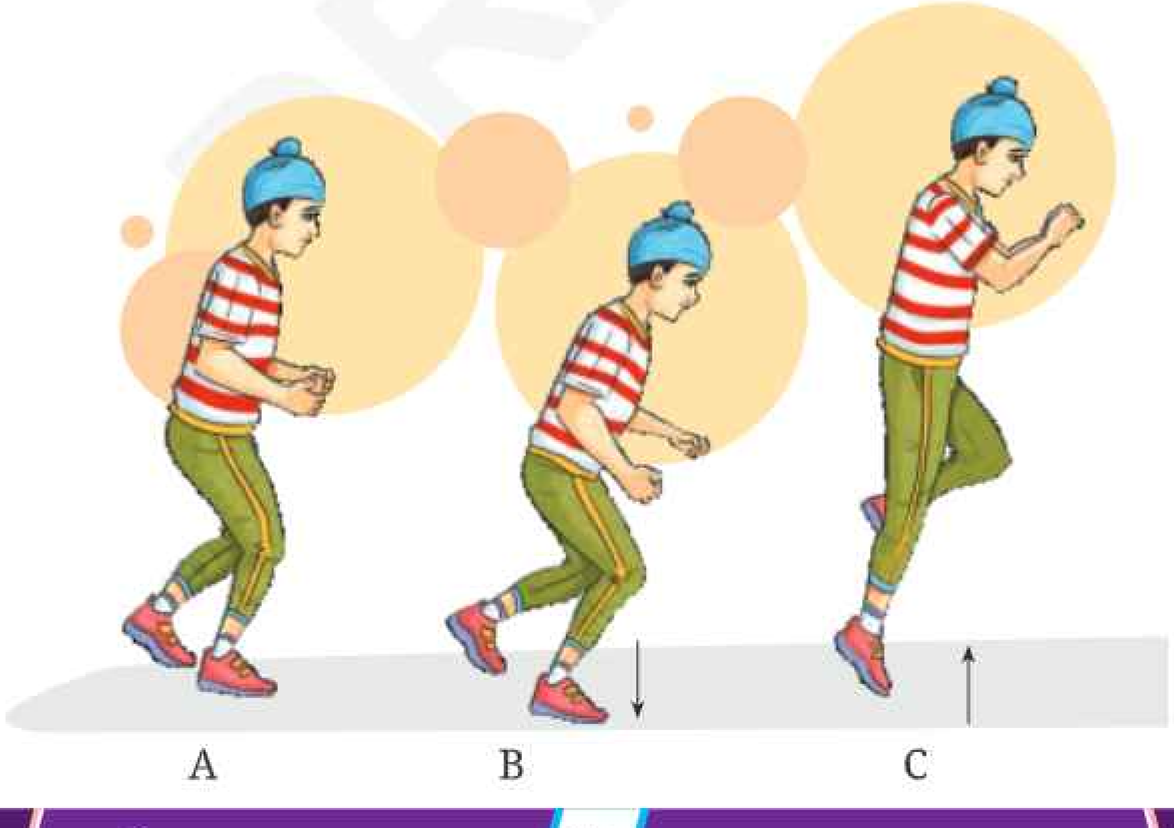
ନିକଟତର ହେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୌଡ଼ ସମୟରେ ତୁମେ ବିକଶିତ କରିଥିବା ଡେଇଁବା କ୍ଷମତା ଏବଂ ଗତିଜ ଶକ୍ତିକୁ ବିଭବ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା (ହପିଙ୍ଗ)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଡେଇଁବା, ଏକ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ଉଭୟ ହାତକୁ ଝୁଲାଇ କିମ୍ବା ଉପରକୁ କରି ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବାର କୌଶଳ

ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା

- ୧୫ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱ ବ୍ୟବଧାନରେ ୨ଟି ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।



- ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା ଆରମ୍ଭ କର । ଥରେ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ରେଖା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ, ବୁଲିପଡ଼ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ଏହାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ଏହିପରି ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଏକାଠି ଦୌଡ଼ିକରି ପାଳନ କରିବେ । ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବାର କୌଶଳ

ଶରୀରର ଓଜନ ଏବଂ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ସହିତ ଖାଲି ପାଦରେ ଏକ ଗୋଡ଼ିଆ ଡିଆଁ ଏବଂ ଜୋତା ସହିତ ଏକ ଗୋଡ଼ିଆ ଡିଆଁର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ଆଘାତକୁ କିପରି ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

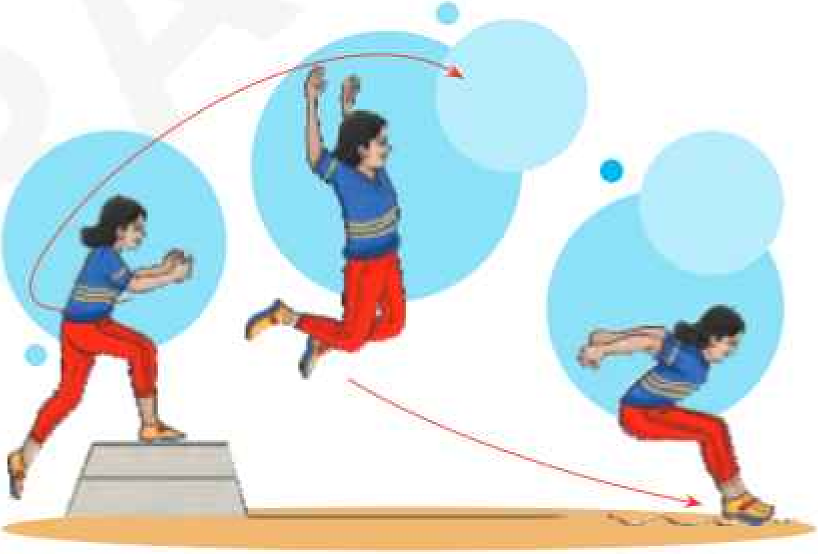
D E F

ଚାପ ତିଆରି କରିବା

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀର ଡିଆଁମାରିବା ଓ ଚାପ ତିଆରି କରିବ, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଚାପ ତିଆରି କରିବା	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ପଛକୁ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଉଭୟ ହାତକୁ ପାଖକୁ କିମ୍ବା ଉପରକୁ ଝୁଲାଇ ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ସଫଳତାର ଅନୁଭବ

ଚାପ ତିଆରି କରିବା

- କିଛି ଦୂରରେ ଏକ ବ୍ଲକ୍ (କାଠ ଗଡ଼ା) ରଖ।
- ଦୌଡ଼ି ଆସ ଏବଂ ନିଜର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପାଦକୁ ବ୍ଲକ ଉପରେ ରଖ।
- ନିଜକୁ ଉପରକୁ ଠେଲି ଡିଅଁ ଯେପରିକି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ସମୟରେ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଏକ ସରୁଆ ଚାପ ତିଆରି ହେବ। (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇ ଥିବା ଭଳି)
- ଭୂମିରେ ଅବତରଣ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ୧୦ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଫଳତାର ଅନୁଭବ

- ବିଭିନ୍ନ ଖେଳାଳିଙ୍କଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ କୌଶଳର ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।
- ସଠିକ୍ କୌଶଳରେ ଡେଇଁପାରିବା ବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

ଅବତରଣ (ଲ୍ୟାଣ୍ଡିଂ)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀର ଡିଆଁ ଏବଂ ଏଥି ସହିତ ତାପ ତିଆରି କରିବା, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଅବତରଣ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ପଛକୁ ଦୌଡ଼, ଦୁଇ ହାତରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କିମ୍ବା ଉପରକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଅବତରଣ ପୂର୍ବରୁ (ବାୟୁରେ) ଚିନ୍ତା କରିବା

ଅବତରଣ

- ଟେକ୍-ଅଫ ବୋର୍ଡ଼ ପଛରୁ କେଇପାଦ ନିଅ ଏବଂ ଡେଇଁପଡ଼ ।
- ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ବାଲିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାତ ଉପରେ ଅବତରଣ କର ।
  - ଟେକ୍-ଅଫ ବୋର୍ଡ଼ରୁ ବାଲିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାତ (ସ୍ୟାଣ୍ଡପିଟ୍) ଭିତରକୁ ପାଦ ପକାଅ ।
  - ଅବତରଣ କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବ ଯେ, ଯେପରି ତୁମର ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରଣ ହେବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଏକାଠି ରହିବ ଏବଂ ଶରୀର ଟିକିଏ ଆଗକୁ ରହିବ ।
  - ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଅବତରଣ କରିବ, ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ଛୁଆଁଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ଏବଂ ତୁମର ବାହୁକୁ ଗୋଡ଼ ପାଖରେ ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ସ୍କୁପ ଲ୍ୟାଣ୍ଡିଂ

ପାର୍ଶ୍ୱ ଅବତରଣ (ସାଇଡ଼ ଫଲ୍ ଲ୍ୟାଣ୍ଡିଂ)

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଅବତରଣ ପୂର୍ବରୁ (ବାୟୁରେ ଥିବା ସମୟରେ) ଚିନ୍ତାକରିବା ।

- ଅବତରଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ ଭାବୁଥିଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଅବତରଣ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ଆଘାତକୁ କିପରି ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ (ହାଇଜମ୍ପ)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ସୀମାବଦ୍ଧ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଉଚ୍ଚଡିଆଁ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିଫଳନ

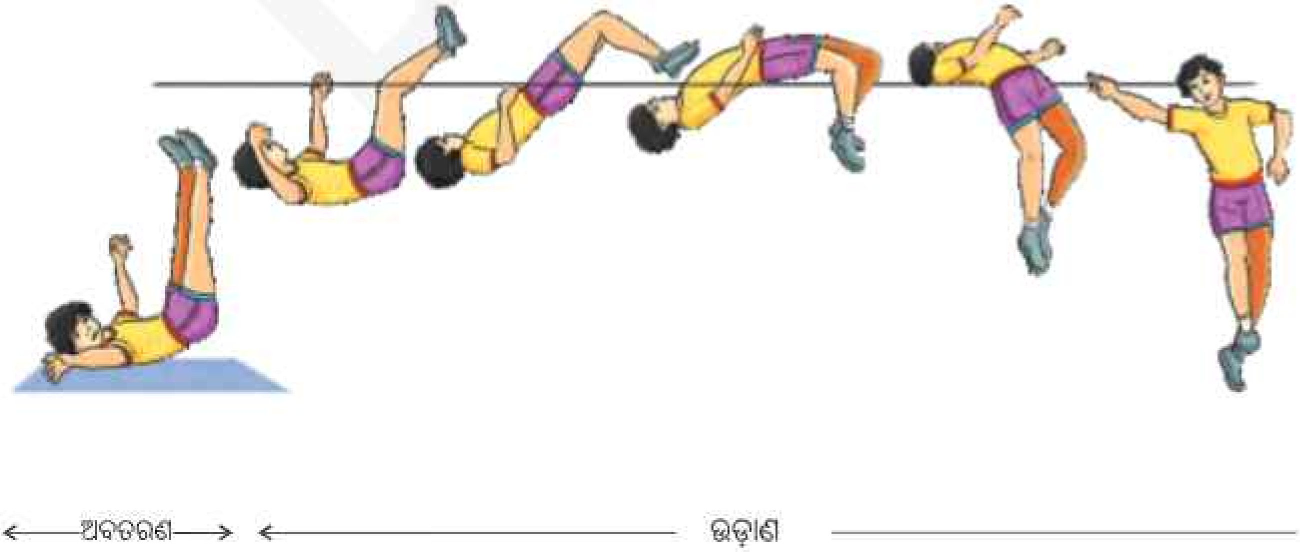
ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ

- ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ନିକଟତର ହେବା (ଆପ୍ରୋଚ), ପ୍ରକ୍ଷେପଣ (ଟେକ୍-ଅଫ), ଉଡ୍ଡାଣ (ଫ୍ଲାଇଟ୍) ଏବଂ ଅବତରଣ (ଲ୍ୟାଣ୍ଡିଂ)

୧. ନିଟକତର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ଆପ୍ରୋଚ ଫେଜ୍)

- **ପ୍ରାରମ୍ଭରେ**

– ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁରେ ନିକଟତର ହେବାର ଦୌଡ଼ ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର ଜେ (J) ଅଟେ। ପ୍ରଥମେ ସିଧା (୩-୬ ପଦଗତି ଦୌଡ଼), ତା'ପରେ ବକ୍ର (୪-୫ ପଦଗତି ଦୌଡ଼)



- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପାଦ ପକାଇବା ସମୟରେ ପାଦର ଆଗଭାଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପାଦପକାଇବା ସମୟରେ ଶରୀର ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରହିଥାଏ ।
- ନିକଟତର ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବେଗ କ୍ରମାଗତ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଶ୍ୟ ପୃଷ୍ଠଭାଗ ଦୃଶ୍ୟ

ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

– ଦୌଡ଼ ପଦଗତିର ପାଦପକାଇବା ବାରମ୍ବାରତା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ ।

– ଶରୀର ଭିତରକୁ ଝୁଙ୍କି ରହେ, କୋଣ ନିକଟତର ହେବା ସମୟରେ ବେଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

– ଉଠିବା ସମୟରେ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା ହ୍ରାସପାଏ ଏବଂ ଶରୀର ସିଧା ରହେ ।

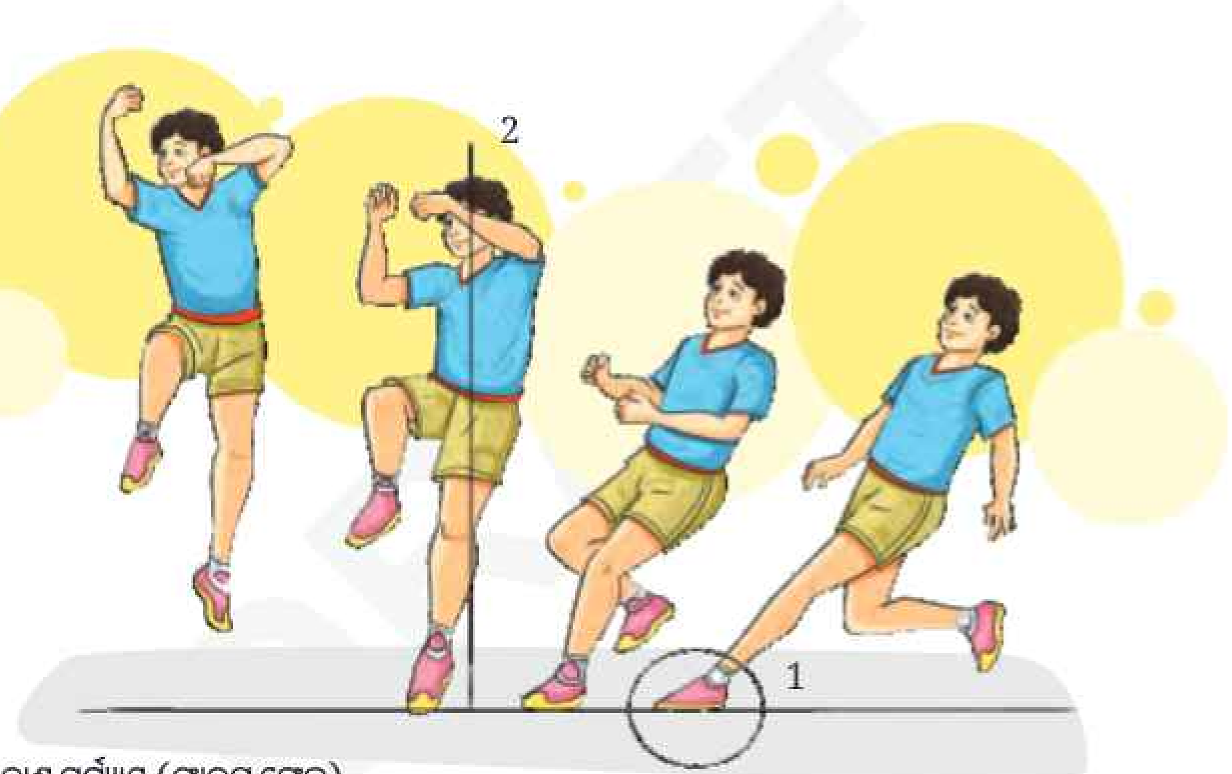
– ଶେଷ ପୂର୍ବ ପାଦପକାଇବା ସମୟରେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟମ ଭାବେ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ନିଆଯାଏ ।

– ଶେଷ ପୂର୍ବ ଦୌଡ଼ ପଦଗତି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ କ୍ରମଶୀଳ କରି ବଳପୂର୍ବକ ଆଗକୁ ଠେଲିଥାଏ ।

ଉଠିବା (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ପହଞ୍ଚିବା (ନିକଟତର ହେବା)

୨. ଉଠାଣ (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) (ଟେକ୍ ଅଫ୍ ଫେଜ୍) ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ପାଦର ରୋପଣ ସକ୍ରିୟ, ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ସମତଳ ଭାବରେ ତଳକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଗତି ସହିତ ରହିଥାଏ । (୧)
- ଉଠାଣ(ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ପାଦଅବତରଣ କ୍ଷେତ୍ର ଆଡ଼କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରେ ।
- ଭୂମି ଉପରେ ସମୟ ଏବଂ ଉଠାଣ(ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ଗୋଡ଼ର ବକ୍ରତା ଉଭୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
- ମୁକ୍ତ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଉପରକୁ ଉଠିବ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଂଘ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ନହୋଇଥିବ ।
- ଉଠାଣ (ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ଶେଷରେ ଶରୀର ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବ । (୨)



୩. ଉଡ଼ାଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ଫ୍ଲାଇଟ ଫେଜ୍)

– ଖେଳାଳି ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ କୌଶଳ ଯଥା- ଷ୍ଟ୍ରାଡ଼ଲ ରୋଲ୍ କିମ୍ବା ଫସବରୀ ଫ୍ଲପ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ବ୍ୟବହାର କରେ ।

– ଆମେ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ କେବଳ ଷ୍ଟ୍ରାଡଲ ରୋଲ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଷ୍ଟ୍ରାଡଲ ରୋଲ କୌଶଳ

୧ – ଜମ୍ପର ବାର ଅତିକ୍ରମ କଲାପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳଆଡ଼କୁ କରିଥାଏ ।

୨ – ଉଠାଣ(ପ୍ରକ୍ଷେପଣ) ଗୋଡ଼ ପ୍ରଥମେ ବାର ଉପରକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠେ ଏବଂ ପରେ ପରେ ପଛ ଗୋଡ଼ ଆସିଥାଏ ।

୩ – ଶରୀର ବାର (କ୍ରସ୍‌ବାର) ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ରୁହେ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାନ୍ଧବାର ଉପରେ ଏପଟରୁ ସେପଟକୁ ପାରି ହେବାର ନେତୃତ୍ୱ ନିଏ ।

୪ . ଅବତରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ଜମ୍ପରର ମୁଣ୍ଡ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଏ ।
- କାନ୍ଧ ଓ ପିଠିରେ ଅବତରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ମ୍ୟାଟ୍ ଉପରେ ଅବତରଣ ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ଖୋଲା ରହିଥାଏ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ି ଏକ ନମନୀୟ ଉଚ୍ଚତିଆଁ ବାର (ବାଡ଼ି) ସାମ୍ନାରେ ଠିଆ ହେବେ । ଜଣେ ସାଥୀ ବାର ଉପରେ ଏକ ଛୋଟ ବଲ ଧୀରେ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ବାର ଅତିକ୍ରମ କରି ବଲ୍ ତଳେ ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଧରିବେ । ଏହି ଭଳି ସମସ୍ତେ ଡେଇଁବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରୟାସ ପରେ ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବଦଳାଇବେ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଫଳ କ୍ୟାଚ୍ ନେଇଥିବା ଯୋଡ଼ିକୁ ବିଜେତା ରୂପରେ ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ପ୍ରତିଫଳନ

ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଅତିକ୍ରମ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଉଚ୍ଚତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସେମାନେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥିବା ପଦ୍ଧତିରେ କେଉଁଟି ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଛି ଏବଂ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଛି, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଉଚ୍ଚତା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ କେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବେ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

DRAFT

ଝୁଲୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିବା (ହେଡିଂ ସସ୍‌ପେଣ୍ଡେଡ୍ ବଲ୍)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼, ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଏକ ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ିଆ ଡିଆଁ, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ଝୁଲୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିବା	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ଦୁଇ ହାତକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କିମ୍ବା ଉପରକୁ ନେଇ ଧୀର ଦୌଡ଼, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ସଫଳତା

ହେଡ଼ିଂ ସସ୍‌ପେଣ୍ଡଡ୍ ବଲ୍ (ଝୁଲୁଥିବା ବଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିବା)

- ଦଉଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ବଲକୁ ବାନ୍ଧି ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚତାରେ ଝୁଲାଇ ରଖ ।
- ତିନି ପାଦ ନେଇ ଆଗକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ବଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାର ।
- ସଫଳତାର ସହ ବଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିବା ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉଚ୍ଚତାରେ ଥିବା ବଲ୍ ପାଖକୁ ଯାଅ ।
- ଏହାକୁ ୪ ରୁ ୫ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଗୋଲ ବୈଠକ–ସଫଳତା

- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଆଲୋଚନା କରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ।
- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବଲକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଛୁଇଁ ପାରିଲ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କଲ ? ଏହି ଭାବନାକୁ ତୁମେ କିପରି ଅତିକ୍ରମ କଲ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ।

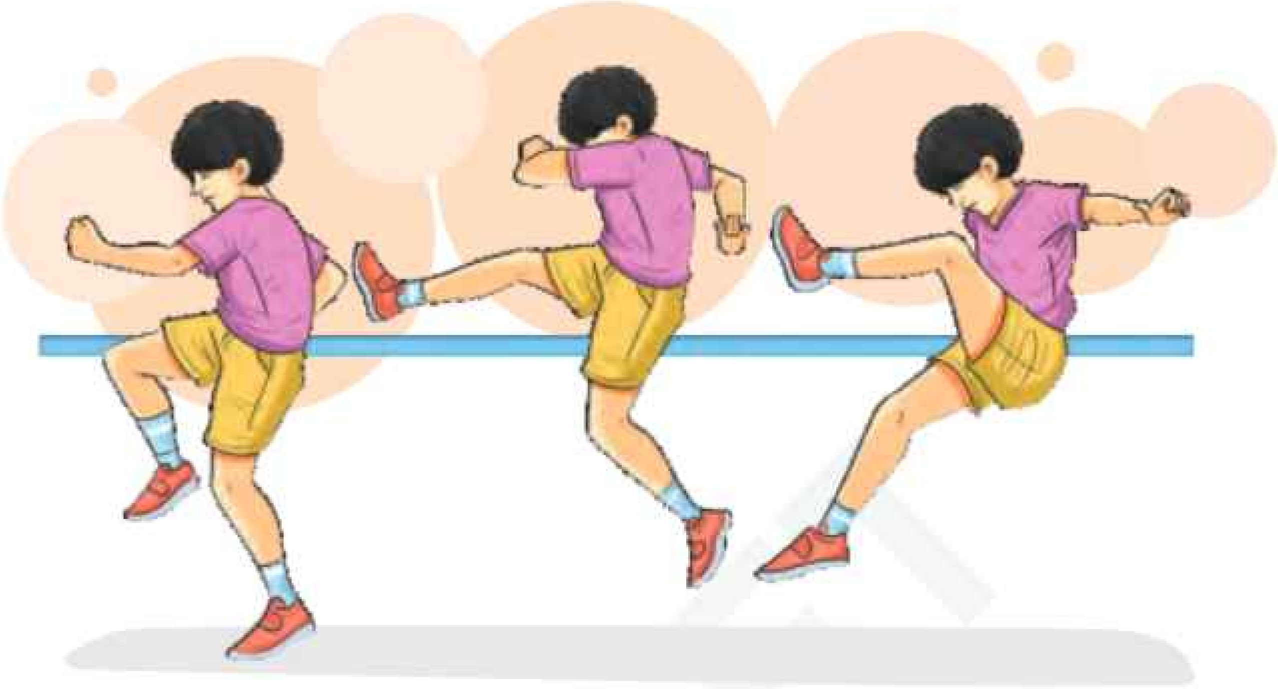
ତ୍ରିକୋଣ କଇଁଚି କୁଦ

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡିଆଁ, ଏକ ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ିଆ ଡିଆଁ	ତ୍ରିକୋଣ କଇଁଚି କୁଦ	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ଦୁଇ ହାତକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କିମ୍ବା ଉପରକୁ ନେଇ ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଭୁଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟ

ତ୍ରିକୋଣ କଇଁଚି କୁଦ

- ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଏକ ତ୍ରିଭୁଜ ଆକାରରେ ଚିହ୍ନିତ କର, ଯେଉଁଥିରେ A, B, C ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ୧୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ରହିବ।
- A ଏବଂ B ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ସମାନ ଦୂରତାରେ ୩ଟି ବାକ୍ସ ରଖ, B ଏବଂ C ବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ୫ ମିଟରରେ ୬ଇଞ୍ଚର ୫ଟି କୋନ୍ ଏବଂ "C" ବିନ୍ଦୁରେ ଏକ ବାଧା, ହର୍ଡଲ୍ କିମ୍ବା ବାଡ଼ି ଏପରି ଭାବରେ ରଖ ଯାହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଡେଇଁବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ହୋଇ ନ ଥିବ।
- ତ୍ରିକୋଣ କଇଁଚି କୁଦର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ବାଧା ଦୌଡ଼କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରିବା।
- ଖେଳାଳି A ବିନ୍ଦୁରୁ B ବିନ୍ଦୁକୁ ଦୌଡ଼ିବ ଏବଂ ବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବାକ୍ସ ଉପରକୁ ଡେଇଁବ ଏବଂ ତା'ପରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉଚ୍ଚକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ବାକ୍ସରୁ ଡେଇଁବ।
- ଯେତେବେଳେ ଖେଳାଳି B ବିନ୍ଦୁରେ ପହଞ୍ଚିବେ ତା'ପରେ B ବିନ୍ଦୁରୁ C ବିନ୍ଦୁକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏପରି ଭାବରେ ସେମାନେ କୋନ୍ ଉପରେ ଡେଇଁ C ବିନ୍ଦୁରେ ଥିବା ପୋଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ତା'ପରେ C ବିନ୍ଦୁରେ ଥିବା ପୋଲ୍ ବା ବାଡ଼ି ଉପରେ ଉଚ୍ଚଡିଆଁର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି)।
- ଥରେ ଡେଇଁବା ସରିଗଲେ, ଖେଳାଳିମାନେ ସ୍ଥାନ C ରୁ ସ୍ଥାନ A କୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ିକରି ଫେରି ଆସିବେ।

DRAFT



ଗୋଲ ବୈଠକ–ସଫଳତା

ନିୟମ ବଦଳାଇ ଆପଣ କିପରି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ କଠିନ କିମ୍ବା ସହଜ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ବଲ୍ ଦେବା (ପୁଟିଙ୍ଗ ବଲ୍)

ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼, ମୁକ୍ତ ହସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ, ଗତିଶୀଳ ପ୍ରସାରଣ	ବଲ୍ ଦେବା	ଦ୍ରୁତରୁ ଧୀର ଦୌଡ଼ ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ବଲ୍ ପୁଟିଙ୍ଗ ଜନିତ ଆଘାତ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ରେଖା ୧ ୫ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଚିହ୍ନିତ କର।
- ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କର ଏକାଧିକ ଯୋଡ଼ି ଗଠନ କର।
- ଜଣେ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ରେଖା ପଛରେ ଠିଆହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଲାଇନ୍ ପଛରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ।
- ଗୋଟିଏ ବଲ୍‌କୁ ପାଖରେ ରଖ।
  (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ଭଳି)
- ବଲ୍‌କୁ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦିଗରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗ।
- ଅନ୍ୟ ପିଲାଟି ବଲକୁ ଉଠାଇ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିକୁ ସେହିଭଳି ଫିଙ୍ଗିବ।
- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ତୁମର ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରିତ ହେବ ଏବଂ ଛାତିରୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବ।

ଗୋଲ ବୈଠକ– ବଲ୍ ପୁଟିଙ୍ଗ ଜନିତ ଆଘାତ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଓଜନ ଏବଂ ଆକାରର ବଲ୍ ପକାଇବା ସମୟରେ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କଦ୍ୱାରା ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ଆରମ୍ଭ

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସହଜରେ ଏହାକୁ କରିପାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ୍ ସହିତ ଆରମ୍ଭର ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଦରକାର ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହାୟତା ସହିତ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ଆରମ୍ଭର ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚାପରେ ରହି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୌଡ଼ିବା ରନିଂ

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୌଡ଼ ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ସକ୍ଷମ	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତା'ର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କୌଣସି କ୍ଳାନ୍ତି ବିନା ଦୌଡ଼ିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ଲମ୍ବଡିଆଁ (ଲଙ୍ଗଜମ୍ପ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଭଲ ଡେ଼ଇଁବା ପାଇଁ ଅଧିକ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ଡେଇଁବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଡେଇଁବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାନ୍ତି ଯେ ଡେଇଁବା ପାଇଁ କେଉଁ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଭଲ ଡିଆଁ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ଉଚ୍ଚଡିଆଁ (ହାଇଜମ୍ପ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଡେଇଁବା ପାଇଁ ଅଧିକ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ଡେଇଁବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଡେଇଁବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାନ୍ତି କି କେଉଁ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର ଡେଇଁବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଭଲ ଡିଆଁର ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ଶଟ୍‌ପୁଟ୍

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଭଲ ପୁଟିଙ୍ଗ ବଲ୍/ଶଟ୍ ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍/ଶଟ ପୁଟିଙ୍ଗ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଠିକ୍ ବଲ/ଶଟ ପୁଟିଙ୍ଗ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଠିକ୍ ଦିଗ ଓ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବଲ/ଶଟ ପୁଟିଙ୍ଗ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଭଲ ବଲ/ଶଟ୍ ପୁଟିଙ୍ଗ୍ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ଆତ୍ମ-କ୍ଲେଶ ଉପରେ ବିଜୟ (ଓଭର କମିଙ୍ଗ ସେଲ୍‌ଫ ଡିଷ୍ଟ୍ରେସ୍)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର କ୍ଲେଶ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନକରି ଭାବପ୍ରବଣତା କିମ୍ବା ଆବେଗ ପ୍ରବଣତା ସହିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାକୁ ସଂଘର୍ଷ କରେ ଏବଂ ଆତ୍ମପ୍ରତିଫଳନକୁ ଏଡ଼ାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ସରଳ ଚେଷ୍ଟା ମାଧ୍ୟମରେ ଭାବେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କମ୍ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରେ ଏବଂ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରେ କିନ୍ତୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଭାବ ପ୍ରବେଶପୂର୍ବକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅସନ୍ତୋଷ ଜନକ ଅନୁଭୂତିରୁ ଶିଖେ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହୋଇ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ଭାଳେ ।

DRAFT

ଏକକ
୪

କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍

"ଏହି ଏକକରେ ଆମେ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଯାହାକି ବିଶ୍ୱର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦ୍ରୁତତମ ରାକେଟ୍ ଖେଳ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ। ଏକ ନେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ବିଭକ୍ତ ଏକ ଗାଢ଼, ମ୍ୟାଟ ପୃଷ୍ଠ ଥିବା କାଠ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏହି ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଖେଳରେ ଏକ ୪୦ ମିଲିମିଟର ପରିଧି ବିଶିଷ୍ଟ ବଲ୍ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାର ଓ ଆକୃତି ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ରାକେଟ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ରାଲି ଜିତିବା ଏବଂ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ମିଶ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବେ। ଯେଉଁଥିରେ ଉଭୟ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ। ଏହାପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହିତ ଆଖି-ହାତ ଓ ଶବ୍ଦ ସମନ୍ୱୟ ଆବଶ୍ୟକ। ଦ୍ରୁତ ଗତି, ସଠିକତା, ଏକାଗ୍ରତା ସହିତ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଖେଳ ସବୁ ବୟସର ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ। ପୂର୍ବରୁ ପିଙ୍ଗ୍-ପିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଗୋସିମା ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା ଏହି ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ମନୋରଞ୍ଜନମୂଳକ, ଉପଚାରମୂଳକ ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ କ୍ରୀଡ଼ା।

ଟେବୁଲ ଟେନିସ୍‌କୁ ଭଲଭାବରେ ଶିକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଗତି, ଶକ୍ତି, ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଏବଂ ଏହାର ମିଶ୍ରିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହିତ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍। ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବା, ତିଷ୍ଠିରହିବା ଏବଂ ଏକ ସାମଗ୍ରୀକ ଜୀବନ ଯାପନପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ।"

ଗ୍ରୀପ୍

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ସମେତ ଯେ କୌଣସି ରାକେଟ୍ କ୍ରୀଡ଼ାରେ 'ଗ୍ରୀପ୍' ହେଉଛି ଖେଳର କୌଶଳକୁ ପ୍ରୋସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ତଥା ମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା । ଗ୍ରୀପ୍ ହେଉଛି ରାକେଟ୍ ଧରିବାର ଏକ କୌଶଳ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମାରିଥାଆନ୍ତି ।

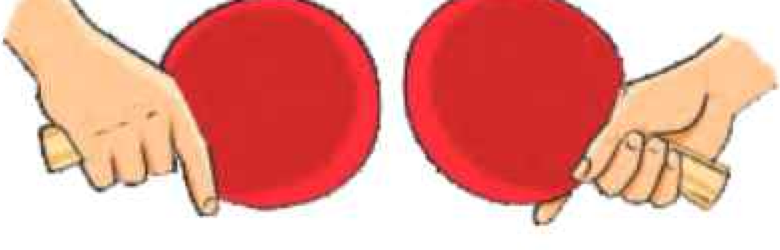
ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ରସିଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧାଯାଇ ଝୁଲୁଥିବା ଓଜନିଆ ଜିନିଷ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଲୁହାଛଡ଼କୁ ମଣିବନ୍ଧ ଚାଳନାଦ୍ୱାରା ଗୁଡ଼ାଇବା ଏବଂ ମୁକ୍ତ କରିବା । ମଣିବନ୍ଧର ସଂକୋଚନ, ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଓ କାଣିଅଙ୍ଗୁଠି ବୁଲାଇବା ସହିତ ହାତମୁଠା ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦକରିବା	ଗ୍ରୀପ୍	ହାତଖୋଲି ପାପୁଲି ପ୍ରସାରଣ କରିବା, ମଣିବନ୍ଧକୁ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟାର ଚଳନ ଏବଂ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୂରାଇବା ।	ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତା

ଗ୍ରୀପ୍

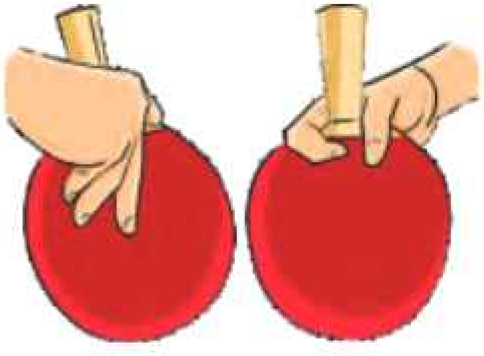
ଏହି ଗ୍ରୀପ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅଟେ ।

୧. **ଶେକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍**

- ରାକେଟ୍‌କୁ ହାତ ମିଳାଇବା ପରି ଢଳେଇ ରଖି ପାପୁଲିରେ ଧରିରଖ ।
- ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ରବର ସିଧା ଧାର ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ ।
- ଅବଶିଷ୍ଟ ତିନୋଟି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ହାଣ୍ଡେଲ୍‌ର ଚାରିପଟେ ବୁଲାଇ ରଖ ।



* ଉତ୍ତମ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନମନୀୟତା ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଗ୍ରୀପ୍‌କୁ ଢିଲା ରଖିବାପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ କର ।



୨. **ପେନ୍ ହୋଲ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍**

* କଲମ ଧରିବା ପରି ରାକେଟ୍‌କୁ ଧର ।
* ବ୍ଲେଡ୍ ନିକଟରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ କଲମ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରି ଧରିରଖ ।
* ଅବଶିଷ୍ଟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ରାକେଟ୍‌ର ବ୍ଲେଡ୍ ପଛପଟେ ରଖିନିଅ ।

ଟିପ୍ପଣୀ :

ପେନ୍ ହୋଲ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ଯଥା– ଚାଇନିଜ୍ ଗ୍ରୀପ୍ ଏବଂ ଜାପାନିଜ୍ ଗ୍ରୀପ୍ କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ, ସାଧାରଣତଃ ଶେକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ବଲ୍ ଟାପିଙ୍ଗ୍ (ଠିଆହୋଇ)

* **ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟାପିଙ୍ଗ୍ :** ଖେଳାଳିମାନେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାର୍ଶ୍ୱ (ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଖ / ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାମ୍ନା ପାର୍ଶ୍ୱ) ବ୍ୟବହାର କରି ରାକେଟ୍ ଉପରେ ବଲ୍ ବାଉନସ୍ କରିବେ ।
* **ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟାପିଙ୍ଗ୍ :** ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାର୍ଶ୍ୱ (ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରକୁ ରଖି) ବ୍ୟବହାର କରି ରାକେଟ୍ ଉପରେ ବଲ୍ ବାଉନ୍‌ସ୍ କରିବାକୁ କହିବେ ।
* **ସଂଯୁକ୍ତ ଟାପିଙ୍ଗ୍ :** ଏଠାରେ ଖେଳାଳି ରାକେଟ୍‌ର ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବେ ।
* **ସମୟ ଅବଧି :** ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନେ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଟ୍ୟାପ୍ ହୋଇଥିବା ବଲ୍ ସଂଖ୍ୟା ଗଣିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଶିକ୍ଷକମାନେ ଖେଳର ସମନ୍ୱୟ କ୍ଷମତା ଯଥା ଆଖି-ହାତ, ହାତ-ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଆଖି-ଶବ୍ଦ ସମନ୍ୱୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଧିବେଶନକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବେ ।

ବିଭିନ୍ନତା

୧. ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଟେବୁଲ୍ ଚାରିପଟେ ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଏପଟସେପଟ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

୨. ଏହି ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବାହାରେ କରାଯାଇପାରିବ । ଯଦି ପବନ ହୁଏ, ତେବେ ଏକ ଘରର ବାରଣ୍ଡା ହେଉଛି ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତା

- ରାକେଟ୍ ଧରିବା ବେଳେ କେଉଁ ମାଂସପେଶୀ ଜଡ଼ିତ ଏବଂ କେଉଁ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ବଲ୍ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡରେ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବା ସମୟରେ ହାତରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନକୁ ଅନୁମତି ଦେବେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବେ । ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଦୁଇ ପାଦର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ବଲ୍ ଉପରେ ଆଘାତ କରିବାପାଇଁ କିପରି ନଜର ରକ୍ଷା କରିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଉତ୍ତର ଦେବେ ।
- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଉପରେ ଆବଶ୍ୟକ ସଂଖ୍ୟକ ଆଘାତ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ହେଉଛି ଏକ (ଉଭୟ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଦଳଗତ ଖେଳ, ଯାହା ସ୍ୱେଥ୍ ଲିଙ୍ଗ କପ୍, କର୍ବିଲନ୍ କପ୍ ଏବଂ ଅଲମ୍ପିକ୍ ପରି ବିଭିନ୍ନ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଡାଆଁରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପଦସଞ୍ଚାଳନ

ପଦସଞ୍ଚାଳନ (ଫୁଟ୍‌ୱାର୍କ) ହେଉଛି ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଗତିକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ, ଯାହା ୧.୫୨୫ ମିଟର ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ବିଶେଷ ସୀମା ଗାର ଏବଂ ଉଭୟପାର୍ଶ୍ୱରେ କାଳ୍ପନିକ ଭାବରେ ଲମ୍ବିଥିବା ବିସ୍ତୃତ ଅଂଶ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରାଇଥାଏ। ଏକ ଦକ୍ଷ ବଲ୍ ଫେରସ୍ତର ମୁଖ୍ୟନୀତି ହେଉଛି, ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ରେଖାଠାରୁ ବଲ୍ ଫେରାଇବା ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରାମ ଦାୟକ ପାର୍ଶ୍ୱ ଗତି ସହ ବଲ୍ ଫେରାଇବା। ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଛ ଏବଂ ଆଗକୁ ପାଦର ଦ୍ରୁତ ଓ ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରି ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଫୁଟ୍‌ୱାର୍କ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ନିଜକୁ ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଗତି କରିବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କୌଶଳର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହୋଇପାରିବ। ସଠିକ୍ ପଦସଞ୍ଚାଳନ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଉନ୍ନତ ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସୁଗମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ।

DRAFT

ଉଷ୍ମୀକରଣ	[illegible]	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଧୀର ଦୌଡ଼, ଦୌଡ଼ି ଡିଆଁ ଏବଂ ସିଡ଼ି ଦୌଡ଼	ପଦସଞ୍ଚାଳନ	ଧୀରେ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ପେଣ୍ଡା, ଜଙ୍ଘ ଆଗ, ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଧରିରଖିବା	ଆଖି-ହାତ-କାନ ସମନ୍ୱୟ

ପଦସଞ୍ଚାଳନ

ପଦସଞ୍ଚାଳନର ପ୍ରକାରଭେଦ :

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଦସଞ୍ଚାଳନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ:

- କଡ଼ରୁ କଡ଼କୁ ପାଦସଞ୍ଚାଳନ (ପାଦ ଅଦଳବଦଳ କରି କିମ୍ବା ପାଦ ଘୁଞ୍ଚାଇ)।
- ଭିତର ଓ ବାହାରକୁ ପାଦନେଇ (ଆଗ ଓ ପଛକୁ ପଦଚାଳନା କରି)।
- ପାଇଭଟ୍ ଫୁଟ୍‌ୱାର୍କ (ଗୋଟିଏ ପାଦକୁ ସ୍ଥିର କରି ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଚାଳନା କରିବା)

- ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇବା
- ଗୋଟିଏ ପାଦଆଗକୁ ନେବା

ବର୍ଣ୍ଣନା

ମୌଳିକ ପଦଚାଳନା ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।

୧ . ସ୍ଥିତି

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ପ୍ରସ୍ଥ ପରିମିତ ଖୋଲାକରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିକରି ରଖ ।
- ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା ପାଇଁ ପାଦର ପଞ୍ଝା ଉପରେ ଠିଆହୁଅ ।

୨. ପାର୍ଶ୍ୱଚଳନ

- ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି କଡ଼କୁ ଗତି କର ।
- ଧୀର ଖସଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ବଲ୍‌କୁ ମାରିଲାବେଳେ ରାକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

୩. ସମ୍ମୁଖ ଚଳନ

- ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବାବେଳେ ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ ସହିତ ଆଗକୁ ବଢ଼ ।
- ତୁମ ଓଜନକୁ ଆଗଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ।
- ସ୍ଥିରତା ବିଜାୟ ରଖିବାପାଇଁ ଟିକିଏ ତଳୁଆ ରୁହ ।

୪. ପୃଷ୍ଠ ଗତି

- ପଛକୁ ଯିବାପାଇଁ ଆଗ ଗୋଡ଼କୁ ଠେଲି ଦିଅ ।
- ଶରୀରକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖ ।
- ଶୀଘ୍ର ଟେବୁଲ ନିକଟକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

୫. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶଟ୍ ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇବାପାଇଁ ନିଜ ପାଦଉପରେ ଆରାମ୍‌ରେ ଅବସ୍ଥାନ କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଖେଳାଳିମାନେ ଟେବୁଲ୍‌ର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହେବେ, ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ବା ଫିଡ଼ର 'ବାମ', 'ଡାହାଣ', 'ଆଗକୁ' କିମ୍ବା 'ପଛକୁ' ଏଭଳି ଅନିୟମିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଡାକିବେ ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଗତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ଭୁଲ ଦିଗରେ ଯାଏ କିମ୍ବା ବହୁତ ବିଳମ୍ବ କରେ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ତାଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ୫ ପଏଣ୍ଟ ପାଏ, ସେ ହାରିଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ବିଜେତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଉଣ୍ଡକୁ ଯାଏ ।
- କଠିନତାର ସ୍ତର ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଫିଡ଼ର ଏକ ବଲ୍ ହିଟିଂ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ସଠିକ୍ ସ୍ଥିତିକୁ ଯାଇ ସେହି ସମୟରେ ଏକ ଶଟ୍ ମାରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଏବଂ ମୌଖିକ ସଂକେତ ବ୍ୟବହାର କର।

ବିଭିନ୍ନତା

୧. ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କୋନ୍ କିମ୍ବା ସିଡ଼ି ଲଗାଇବେ, ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନେ ସଠିକ୍ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୨. ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଲ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ମାରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପଦସଞ୍ଚାଳନକୁ ଖାପଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

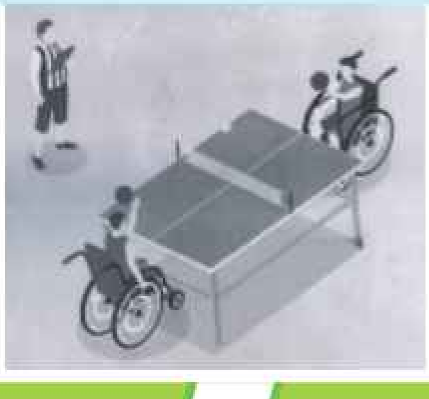
୩. ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା କରିବେ ଯେପରିକି ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ସନ୍ତୁଳନ ନ ହରାଇ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଶୀଘ୍ର ଅଦଳବଦଳ କରିପାରିବେ।

ଗୋଲ ବୈଠକ-ଆଖି-ହାତ-କାନ ସମନ୍ୱୟ

ପଦସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଏବଂ ମୌଖିକ ସଂକେତ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ବେଗ, ସନ୍ତୁଳନ ଓ ସ୍ଥିତିକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସଂକେତଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ପାରା ଅଲମ୍ପିକ୍ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଇଭେଣ୍ଟରେ ୧୧ଟି ବର୍ଗୀକରଣ ଅଛି, ସ୍ତର ୧ରୁ ୫ମ ସ୍ତର ହୁଇଲ୍ ଚେୟାର ଖେଳ। ୬ ରୁ ୧୦ମ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଅକ୍ଷମତା ପାଇଁ ଖେଳ ଏବଂ ସ୍ତର ୧୧ରେ ବୌଦ୍ଧିକ ଭାବରେ ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।



ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳରେ ଏକ ରକ୍ଷଣମୂଳକ କୌଶଳ ଯାହା କମ୍ ଦୂରତ୍ୱ ଏବଂ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ବଲ୍‌କୁ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ କରିଆରେ ଫେରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରି ରାଲିରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ହାତମୁଠା କରି କହୁଣୀକୁ ଅଦଳ-ବଦଳ କରି ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କରିବା ସହିତ ଚିତ୍‌ହୋଇ ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତମୁଠାଇ ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍	ବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ ଏବଂ କାନ୍ଧର ଧୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ।	ହୃଦୟଙ୍ଗମ

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ:

୧. ସ୍ଥିତି

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ପ୍ରସ୍ଥରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି କରି ରଖ ।
- ବାମପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

କିଛି ଖେଳାଳି ଟେବୁଲ ଧାରର ଶେଷରେଖା ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

- ଶରୀର ସମ୍ମୁଖରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ଟେବୁଲ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଧର ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସ୍ୱିଙ୍ଗ

- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନେଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ଅବସ୍ଥାନ ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ।
- ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ବାମ ପାଦକୁ ଖାପଖୁଆଇ ରଖ ।
- କହୁଣୀକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ବାହୁକୁ ପଛ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଟାଣିଆଣ ।
- ମଣିବନ୍ଧକୁ କୋଣ କରି ପଛକୁ ଆଣ ।

DRAFT

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ଶରୀର ସାମ୍ନାରେ ବଲ୍‌ତଳେ ରାକେଟ୍‌କୁ, ବଲ୍ ଉପରେ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ କର । ବଲ୍ ଏବଂ ରାକେଟ୍‌ର ସଠିକ୍ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ପର୍ଶ ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧକୁ ଝଟକା ଦିଅ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ରାକେଟ୍ ଗତିକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଜାରି ରଖ ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ ।

ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ କେବଳ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ କରି ବଲ୍‌କୁ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ଭୁଲ୍ କରନ୍ତି, (ଯଥା– ନେଟ୍‌ରେ ବଲ୍ ବାଜେ, ବଲ୍ ଟେବୁଲ ବାହାରକୁ ଯାଏ, ବଲ୍‌କୁ ବାଧାଦିଏ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉପରକୁ ଉଠାଏ ତେବେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଏ। ପ୍ରଥମେ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରି ଜିତୁଥିବା ଖେଳାଳି ରାଉଣ୍ଡର ବିଜେତା ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ହାରୁଥିବା ଖେଳାଳି ବଦଳ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳି ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଯାଏ। ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସଠିକତା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନର ପ୍ରଚଳନ କରିପାରିବେ। ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ବୋନସ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଁ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଚିହ୍ନିତ କୋନ୍‌ରେ ବଲ୍‌କୁ ପୁସ୍ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ।

ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷକମାନେ ରାକେଟ୍ ଆଙ୍ଗେଲ୍, ବଲ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଉପର ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ କୌଶଳକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇବେ।
- ବେଗ ଏବଂ ସ୍ପିନ୍ ବଢ଼ାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖେଳାଳିମାନେ ଧୀର ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପୁସ୍ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍।
- ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ସଠିକତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍।

ବିଭିନ୍ନତା

ବଲ୍‌କୁ ଏପରି ଭାବରେ ମାର, ଯାହା ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଟେବୁଲ୍‌ଠାରୁ ଦୂରକୁ ଯିବାକୁ ବାଧ କରିବ।

ଗୋଲ ବୈଠକ-ହୃଦୟଙ୍ଗମ

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତିରୁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବାବେଳେ ଏହା କିପରି ଗତି କଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ– ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଓଜନ ତୁମ ପଛ ଗୋଡ଼ରେ, ମଝି ଲାଇନ୍‌ରେ କିମ୍ବା ତୁମ ଆଗ ଗୋଡ଼ରେ ଥିଲା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ମାରିଥିବା ବଲ୍‌ର ଶକ୍ତି, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସଠିକତାକୁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ହେଉଛି ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଯାହା କମ୍ ଦୂରତ୍ୱ ଏବଂ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ କିମ୍ବା ବିନା ବ୍ୟାକସ୍ପିନ୍ ସହିତ ଫେରାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ରାଲିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ସର୍ଭିସ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଫେରାଇବା ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ କୌଶଳ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ହାତମୁଠା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଦଳବଦଳ କରି କହୁଣୀର ସଂକୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ପୂର୍ବକ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଓ ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇବା ସହିତ ମୁଠାର ସର୍ବାଧିକ ସଂକୋଚନ।	ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍	ଗୋଟିଏ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ଅନ୍ୟ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଖୋଲାକରି ଏବଂ ଛନ୍ଦିକରି ରଖି ପଛଆଡ଼କୁ ଠେଲିବା	ମାଂସପେଶୀ ସମୂହର ଅନୁଭବ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ତୁମର ପାଦକୁ କାନ୍ଧର ପ୍ରସ୍ଥ ଅନୁଯାୟୀ ରଖି ଠିଆହୁଅ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି କରି ରୁହ।
- ବାମ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ରଖ।
- ଶରୀରର ସାମ୍ନାରେ ରାକେଟ୍ ଧର।

କେତେକ ଖେଳାଳି ଟେବୁଲ୍‌ର ଶେଷରେଖା ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି।

DRAFT

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ରାକେଟ୍‌କୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ଏବଂ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ନିଅ ।
- ମଣିବନ୍ଧକୁ କୋଣ କରି ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣି ବଙ୍କା କରିରଖ ।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଫେରାଇବା କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ବଲ୍‌ର ତଳେ କିମ୍ବା ପଛପାଖରେ ସିଧାସଳଖ ଶରୀରର ସାମ୍ନାରେ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟରେଖା ସମ୍ମୁଖରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ରାକେଟ୍ ଗତିକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ତଳକୁ ଜାରି ରଖ ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ କେବଳ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଯୋଡ଼ି ହେବେ ଏବଂ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ବଲ୍ ରଖିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ରାଲି କରିବେ । ଯଦି ଖେଳାଳି ଭୁଲ୍ କରନ୍ତି (ନେଟ୍‌ରେ ବଲ୍ ବାଜେ, ବଲ୍ ଟେବୁଲ୍‌ର ବାହାରକୁ ଯାଏ କିମ୍ବା ବଲକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉପରକୁ ଉଠାଇବେ) ତେବେ ବିରୋଧୀ ଦଳକୁ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମେ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ସେ ଜିତିବେ । ସେତେବେଳେ କି ହାରିଥିବା ଖେଳାଳି ଜଣେ ନୂଆ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ବଦଳ ହେବେ ।

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳର କଠିନତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ମୂଳକ କ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରଚଳନ କରିପାରିବେ, ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ବଲ୍ ପକାଇ ଅତିରିକ୍ତ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ।

ଏକ ସୂତାକୁ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ନେଟ୍ କ୍ଲାମ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ନେଟ୍‌ଠାରୁ ଚାରି ଇଞ୍ଚ ଉପରେ ବନ୍ଧାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସୂତା ଓ ନେଟ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ବଲ୍ ପାସ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇପାରିବ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷକମାନେ ପ୍ରଥମେ ସଠିକ୍ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯେଉଁଥିରେ କି ଗ୍ରୀପ୍, ବଲ୍ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବେ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଗତି ଏବଂ ସ୍ପିନ୍ ବଢ଼ାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧୀର, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପୁସ୍ ସହିତ କୌଶଳଟିକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍।
- ଶିକ୍ଷକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥିରତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଏକ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସହିତ ଏକ ନରମ ପୁସ୍ ବଲ୍‌କୁ କମ୍ ଦୂରତାରେ ପକାଇଥାଏ, ଯାହାକି ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ।
- ଏକ ଦୃଢ଼ ପୁସ୍ ଯାହା ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ଟେବୁଲ୍ ନିକଟରୁ ଦୂରକୁ ନେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ, ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।

DRAFT

ଗୋଲ ବୈଠକ– ମାଂସପେଶୀ ସମୂହର ଅନୁଭବ

ଏହି କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ କୌଶଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା କରିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବେ। ଗତି ଏବଂ ପ୍ରୟାସରେ ଥିବା ସମାନତା ଏବଂ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରି ଆଲୋଚନା କରିବେ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ବଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଲଗାତାର ଫେରସ୍ତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ।

ବେସିକ୍ ସର୍ଭିସ୍

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ର ଅଧିକାଂଶ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମ ୪୦ ରୁ ୫୦ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସର୍ଭିସର ଫଳପ୍ରଦତା । ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳ, ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମେ ବିକାଶ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ । ନବାଗତମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଧ୍ୟାନାକର୍ଷଣକାରୀ ବିଷୟ ହେଉଛି ଏହା ଯୁକ୍ତି ସଂଗତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ-ସର୍ଭିସ୍ କୌଶଳରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ସ୍ଥିର ସର୍ଭିସ୍ ବିକଶିତ କରିବା ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ କହୁଣୀକୁ ଉପରମୁହାଁ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ କହୁଣୀକୁ ତଳମୁହାଁ କରି ରଖିବା ।	ବେସିକ୍ ସର୍ଭିସ୍	ବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ ଏବଂ କାନ୍ଧର ଧୀର ପ୍ରସାରଣ ।	ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଖେଳ

ମୌଳିକ ସର୍ଭିସ

ବେସିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ବଲ୍‌ଟି ଏକ ଖୋଲା ଏବଂ ସ୍ଥିର ହାତ ପାପୁଲିରେ ରହିବ ।
- ଏକ ବୈଧ ସର୍ଭିସ୍ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ଧର ।

DRAFT

- ରାକେଟ୍, ଟେବୁଲ୍‌ର ଶେଷ ସୀମା ରେଖା ପଛରେ ଏବଂ ଉପରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ପାଦକୁ କାନ୍ଧର ପ୍ରସ୍ଥ ଅନୁଯାୟୀ ରଖି ଠିଆହୁଅ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ହାତ ଉପରୁ ବଲ୍‌କୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୬ ସେ.ମି. (୬ଇଞ୍ଚ) ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦିଅ ।
- ଏହା ସହିତ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ବଲ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ରାକେଟ୍ ପଛକୁ ନିଅ ।
- ଉତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ରାକେଟ୍‌କୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଧରି ରଖ ।

DRAFT

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଦୋଳାୟମାନ କର ।
- ବଲ୍ ତଳକୁ ଆସୁଥିବା ବେଳେ, ତାହା ସହିତ ରାକେଟ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶ କର ।
- ବଲ୍‌କୁ ଏପରି ଭାବରେ ମାର ଯେପରିକି ଏହା ପ୍ରଥମେ ତୁମ ପାଖର ଟେବୁଲ୍ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଛୁଇଁବ ଏବଂ ତା'ପରେ ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯିବ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ରାକେଟ୍‌ର ଗତିକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଜାରି ରଖ ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କଠାରୁ ଫେରନ୍ତ ଆସୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ମାରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଟେବୁଲର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାର୍ଶ୍ୱର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଏକ ଛୋଟ ଟବ୍ ରଖ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଖେଳାଳିମାନେ ପାଳିକରି ପାଞ୍ଚଥର ସର୍ଭିସ୍ କରିବେ ଏବଂ ଟାର୍ଗେଟ୍ ଭାବରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଟବ୍ ଭିତରେ ବଲ୍ ପକାଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ । ଯଦି ବଲ୍ ଟାର୍ଗେଟ ଭିତରେ ପଡ଼େ, ତେବେ ଖେଳାଳି ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପାଏ । ସଠିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ଜିତେ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ହାରେ ।

ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ଯେ, ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍‌କୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ (ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୬ସେ.ମି. ଲମ୍ବଭାବରେ) ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ତଳକୁ ପଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ଏହାକୁ ମାରିବେ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ବଲ୍ ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶ କିମ୍ବା ସାଥୀ ଦ୍ୱାରା ଲୁଚା ଯାଇନାହିଁ । (ଡବଲ୍ କିମ୍ବା ଯୋଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କ୍ଷେତ୍ରରେ)

ବିଭିନ୍ନତା

- ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ ହାଲୁକା ସର୍ଭିସ୍ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଥର କିମ୍ବା ଅଧିକ ବାଉନସ୍ କରେ ତେବେ ଖେଳାଳି ଏକ ପଏଣ୍ଟ ହରାଇବ ।
- ଏକ ଦ୍ରୁତ ସର୍ଭିସ୍ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ ଯାହା ପ୍ରତି ପକ୍ଷର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଏବଂ ଶେଷ ଲାଇନ୍‌ର ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ।
- ବିରୋଧିକୁ ଗତିକରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଟେବୁଲ୍‌ର କୋଣ ଆଡ଼କୁ ଏକ ସର୍ଭିସ୍‌ର ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଖେଳ

କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଏହା କିପରି ସମ୍ମାନ ଓ ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ଯଦି ତୁମେ ଜଣେ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଅସତ୍ ଉପାୟରେ ଖେଳରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଦେଖ, ତେବେ ଦଳଗତ ଭାବନା ବିଜାୟ ରଖି ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ସମ୍ଭାଳିବେ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।

DRAFT

ଟପସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ଏକ **ଟପସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍** ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ସର୍ଭିସ୍ ଯାହା ବଲ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଘୁରାଇଥାଏ, ଫଳରେ ଏହା ଶୀଘ୍ର ତଳକୁ ଖସିଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଆଡ଼କୁ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବରେ ବାଉନ୍ସ କରେ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବାହୁ ଦୋଳନ କାନ୍ଧଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ଉପକରଣ ବିହୀନ ସର୍ଭିସ୍ ।	ଟପସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍	ବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ ଏବଂ କାନ୍ଧର ଧୀର ପ୍ରସାରଣ	ବଲ୍‌ର ଗତିପଥ

ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ

ଟପସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ :

୧. ସ୍ଥିତି

- ବଲ୍‌ଟି ଏକ ଖୋଲା ଏବଂ ସ୍ଥିର ହାତ ପାପୁଲି ଉପରେ ରହିବ ।
- ରାକେଟ୍ ଏବଂ ଖାଲି ହାତକୁ ଟେବୁଲ୍‌ର ଶେଷ ସୀମା ରେଖା ଉପରେ ଏବଂ ପଛରେ ରଖ ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ବଲ୍‌କୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୬ ସେ.ମି. ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦିଅ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ବଲ୍ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇନିଅ ।
- ଟପସ୍ପିନ ସର୍ଭିସ ପାଇଁ ରାକେଟ୍‌କୁ କୌଣିକ ଭାବରେ ସାମାନ୍ୟ ବନ୍ଦ କରି ରଖ ।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ କର ।
- ବଲ୍ ସହିତ ବର୍ଗାକାର କୋଣକରି ରାକେଟ୍‌କୁ ସମ୍ପର୍କିତ ଏବଂ ତଳୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣିଆଣି ମାର ।
- ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ପାଇଁ ବଲ୍‌ର ଉପର ଭାଗରେ ଆଘାତ କର ।

DRAFT

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ପାଇଁ ରାକେଟ୍‌ର ଚାଳନାକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଜାରି ରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶଟ୍‌ପାଇଁ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ଗତି ସହିତ ସର୍ଭିସ କରିବେ। ଯାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକାଗ୍ରତାର ସହିତ ପକାଇବେ। ଯଦି ଏକ ସର୍ଭିସ ଦୁଇଥର ବାଉନସ୍ କରେ କିମ୍ବା ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଏକ ଦୁର୍ବଳ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟକରେ, ତେବେ ସର୍ଭିସ୍‌କୁ ସଫଳ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ଏବଂ ଖେଳାଳି ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରେ ଯଦି ସର୍ଭିସ୍ ନେଟ୍ ଭିତରେ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଯାଏ, ତେବେ ସର୍ଭିସ୍‌କୁ ଅସଫଳ ଭାବେ ଗଣାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରେ। ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମେ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରେ। ସେ ରାଉଣ୍ଡ ଜିତେ। ଯେତେବେଳେ କି ହାରିଥିବା ଖେଳାଳି ବଦଳ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ପୁନର୍ବାର ଆହ୍ୱାନ କରିଥାଏ। ଖେଳକୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ସଠିକତା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନର ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇପାରିବ, ଯେଉଁଠାରେ କି ଟେବୁଲ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନେ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ଭିସ୍‌ବଲ୍‌କୁ ସ୍ଥାନିତ କରି ଅତିରିକ୍ତ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଭିନ୍ନତା ହେଉଛି "ସ୍ପିନ୍ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ", ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ଭିସ୍ ସହିତ ଅଧିକ ସ୍ପିନ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ବଲ୍ ଫେରାଇବାରେ କଷ୍ଟକର ହେବ।

ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

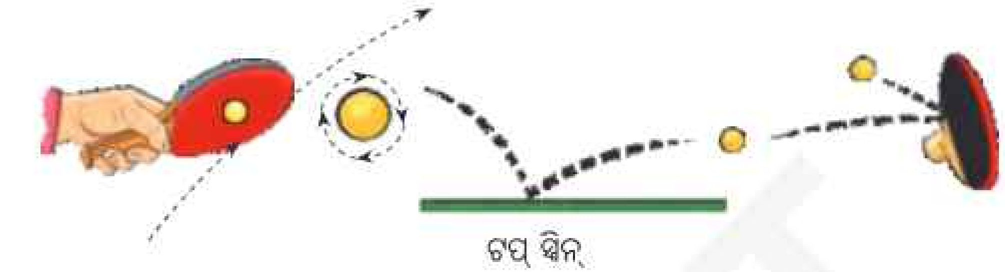
- ଶିକ୍ଷକମାନେ ପ୍ରଥମେ ସଠିକ୍ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ କୌଶଳକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯେଉଁଠାରେ କି ଗ୍ରିପ୍ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ରାକେଟ୍ ଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ କାନ୍ଥ ବିପକ୍ଷରେ କିମ୍ବା ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସର୍ଭିସ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ସ୍ତରକୁ ବିଚାର କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍।

ବିଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌କୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଟାଣିଆଣି, ଯେପରିକି ତାହା ପ୍ରତିପକ୍ଷର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଥର ବାଉନ୍‌ସ କରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବଲ୍ ଫେରାଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟକର କରିଦେବ।
- ବଲ୍‌କୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ପିନ୍ ସହିତ ମାରିଦିଅ ଯେପରିକି ତାହା ପ୍ରତିପକ୍ଷର କୋର୍ଟରେ ଦ୍ରୁତତାର ସହିତ ଜୋର୍‌ରେ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରିବ।

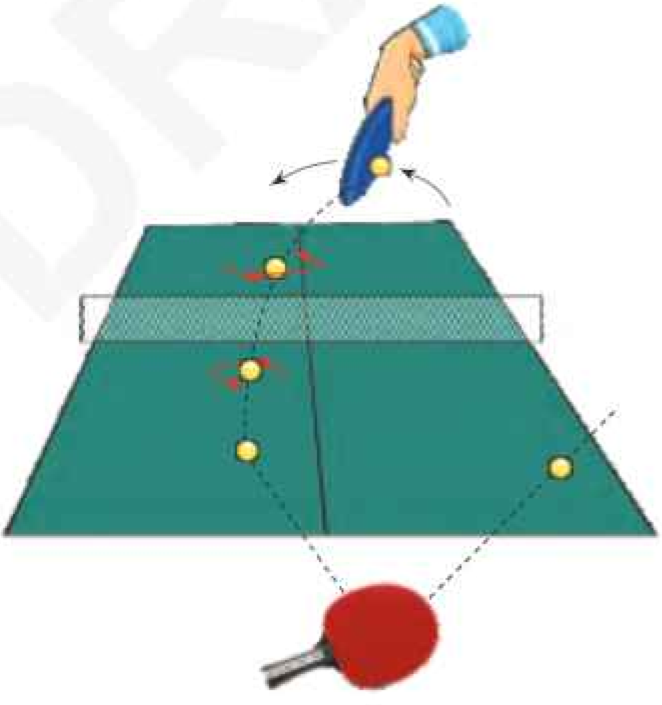
ଗୋଲ ବୈଠକ– ବଲ୍‌ର ଗତିପଥ

ବଲ୍‌ର ଗତିପଥ ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର । ବଲ୍‌ର ଗତି ଓ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କର ବଲ୍ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରାଇବା ଉପରେ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।



ଟପ୍ ସ୍ପିନ୍

ବ୍ୟାକ୍ ସ୍ପିନ୍



ସାଇଡ୍ ସ୍ପିନ୍

ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ ହେଉଛି ଏକ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ସର୍ଭିସ୍ ଯାହା ବଲ୍‌କୁ ପଛକୁ ସ୍ପିନ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ବାଉନ୍ସ୍ ପରେ ବଲ୍‌ର ଗତିକୁ ମନ୍ଥର କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ହାଲୁକା କରିବାପାଇଁ ମଣିବନ୍ଧ ଓ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ । ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଥିରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ଗତି ସହିତ ରାକେଟ୍‌ରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ବାଉନ୍ସ କରିବେ ।	ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍	ବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ ଓ କାନ୍ଧର ଧୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ	ପ୍ରତିଫଳନ ଓ ରଣକୌଶଳ

ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ ([illegible] ଘୁରାଇ [illegible] କରିବା)

ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ପାପୁଲିକୁ ଖୋଲା କରି ଓ ସ୍ଥିର ରଖି ବଲ୍‌କୁ ତା'ଉପରେ ରଖ ।
- ଟେବୁଲ୍‌ର ଶେଷରେଖାର ପଛ ଓ ଉପରେ ରାକେଟ୍ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ହାତକୁ ରଖ ।

DRAFT

२. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ବଲ୍‌କୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୬ ସେ.ମି. (୬ ଇଞ୍ଚ) ଉପରେ ଭୂଲମ୍ବ ଭାବରେ ଟସ୍ କର।
- ବଲ୍ ପଛରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଗତି କରାଅ।
- ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପାଇଁ ରାକେଟ୍ କୋଣକୁ ଖୋଲାକର।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଦୋଳାୟମାନ କର।
- ବଲ୍ ସହିତ ରାକେଟ୍‌ର ବର୍ଗାକାର କୋଣ କରି ସ୍ପର୍ଶ କର।
- ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ବଲ୍‌ର ତଳ ଭାଗରୁ ଆଘାତ କର।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବ୍ୟାକ୍ ସ୍ପିନ୍ ପାଇଁ ଅନୁସରଣ କର ଏବଂ ଅଧିକ ତଳକୁ ଯାଅ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ବଲ୍‌କୁ ଫେରାଇବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବେ। ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ଗତି ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ପାଳିକରି ଭାଗନେବେ, ଯେପରିକି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାଖକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ପକାଇ ପାରିବେ। ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳିଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସର୍ଭିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଏକ ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ କରିବାକୁ ବାଧ କରେ, କିମ୍ବା ଟେବୁଲ୍ ବାହାରକୁ ଯାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ଅସଫଳ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ଏବଂ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରେ। ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ରାଉଣ୍ଡ ଜିତିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ପରାଜିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନୂତନ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ମୁକାବିଲାପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ସ୍ତରକୁ

ବୃଦ୍ଧି କରିବାପାଇଁ ଏକ "ସ୍ପିନ୍ ପ୍ରବାହ ଆହ୍ୱାନ"ର ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇପାରିବ। ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବଲକୁ ଏପରି ଭାବରେ ସର୍ଭିସ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ଏହା ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ବାଉନ୍ସ କିମ୍ବା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାପରେ ଜୋର୍ ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ଯୋଗୁଁ ବଲଟି ନେଟ୍କୁ ଫେରିଆସିବ। ଯେତେ ଅଧିକ ପଛକୁ ବଲ୍ ସ୍ପିନ୍ କରିବ ସେତେ ଅଧିକ ଭଲ ସର୍ଭିସ୍ ହେବ। ଆଉ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କୌଶଳ ହେଉଛି "ଟାର୍ଗେଟ୍ ଜୋନ୍ ଆହ୍ୱାନ" ଯେଉଁଥିରେ କି ଖେଳାଳିମାନେ ଅତିରିକ୍ତ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବାପାଇଁ ଟେବୁଲ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିହ୍ନିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍କୁ ପକାଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଥମେ ସଠିକ୍ ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁଥିରେ କି ସେ ରାକେଟ୍କୁ ଜୋରରେ ମୁଠାଇ ଧରିବେ। ବଲ୍ ସମ୍ପର୍କ କରିବା ଓ ଅନୁସରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଗତି ବଢ଼ାଇବା ଓ ବିଭିନ୍ନତା ବିଷୟପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ସଠିକ୍ ସ୍ପିନ୍ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଧୀର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସର୍ଭିସ୍ ସହିତ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ।
- ଶିକ୍ଷକମାନେ ବଲ୍ର ଗତି, ସ୍ପିନ୍ ଓ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍।

DRAFT

ବିଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍କୁ ଧୀରେ ଆଘାତ କରିବେ, ଯାହାଫଳରେ କି ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୨ଥର ବାଉନ୍ସ ହେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ତରଫରୁ ପାଲଟା ଆକ୍ରମଣ ହେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡ଼ିବ।
- ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସ୍ଥିରଭାବରେ ହେବାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗକରି ବଲ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ବଲଟି ଅଧିକ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଆଘାତ ହୋଇଥାଏ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିଫଳନ ଓ ରଣକୌଶଳ

- ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଆହ୍ୱାନ ମୂଳକ ଅଂଶ କ'ଣ ଥିଲା ?
- ବଲ୍ର ଗତି ଓ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ବଲ୍ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନକୁ ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ?
- ବ୍ୟାକ୍ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ ତମେ ମ୍ୟାଚ୍ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେତେବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ?

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ବଲ୍ ମାରିବା ଶୈଳୀ ଯାହା ବଲ୍‌କୁ ଗତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ମାରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ହାଲୁକା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ଏହା ଆଗକୁ ଓ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ଉପର ଗତି ସହିତ ଖେଳାଯାଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ବାହୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ଝୁଙ୍କିବା, ରାକେଟ୍‌ରେ ବଲ୍‌କୁ ଛୁଇଁବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ବାଉନ୍ସ କରିବା ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍	ଧୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡ଼ିବା ।	ସମନ୍ୱୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।

୧. ସ୍ଥିତି

- କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଦୂରତାରେ ପାଦରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଆଗକୁ ଟିକିଏ ନଇଁ ଯାଅ ।
- ବାମ ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ରଖ ।
- ର୍‌ୟାକେଟ୍‌କୁ ଟେବୁଲ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଶରୀର ସମ୍ମୁଖରେ ଧର ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ୍

- ଡାହାଣ ପାଦକୁ ପଛକୁ ଓ କଡ଼କୁ ଆଣି ଠିଆହୁଅ ।
- ବାମ ପାଦକୁ ଡାହାଣ ପାଦ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରଖ ।
- ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ପଛକୁ ଆଣିବା ସହିତ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରେ ।
- କହୁଣୀ ବଙ୍କାକର ଏବଂ ବାହୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଗତି କରାଅ ।

DRAFT

ବ୍ୟାକ୍‌ସୁଇଙ୍ଗ

ପଦଚାଳନା

ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

DRAFT

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ (ଆଘାତ କରିବା)

- ତୁମ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଆଗପାଦ ଉପରକୁ ଆଣ ।
- ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ କର ।
- ଶରୀରର ଆଗରେ ବଲ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ (ସ୍ପର୍ଶ) କର ।
- ନିତମ୍ବ ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇ ଆଣ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ଆଗ ଓ ଉପରକୁ ରାକେଟ୍‌ର ଚାଳନା ଚାଲୁରଖ ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥିତି ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ହୁଲାହୁପ୍‌କୁ ଏପରି ଭାବରେ ଝୁଲାଇରଖ, ଯେପରି ଦୁଇଟି ଖେଳାଳିଙ୍କ ଶରୀର ଉପରିଭାଗ ସହିତ ଏହା ସମାନ ହୋଇ ରହିବ କିମ୍ବା ଯଦି ୩ ଜଣିଆ ଦଳ ଗଠିତ ହୋଇଛି, ତେବେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ହୁପ୍‌କୁ ଧର। ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କର ଯେଉଁଠାରେ ହୁପ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍‌ପାସ୍ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଫଳ ଆଘାତ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରାଯିବ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ରାକେଟ୍ ଧରିବା ସ୍ଥିତି ଏବଂ ହାତର ଦୋଳାୟମାନ ଗତି ସହିତ ସଠିକ୍ କୌଶଳର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ ନେବା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ କିମ୍ବା କାନ୍ଥ ବିପକ୍ଷରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଦେବେ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ପାଖକୁ ନିଅ ଏବଂ ଝୁଲାଇକରି ରଖ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଟେବୁଲ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ (ବାମ ଡାହାଣ ଓ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ) ବଲ୍‌କୁ ପକାଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ।

DRAFT

ଗୋଲ ବୈଠକ - ସମନ୍ୱୟ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା

- ଖେଳରେ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସାହାଯ୍ୟ କରିଲା ?
- ସଠିକତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାପଖୁଆଇବା କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିଲ ?

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ହେଉଛି ବଲ୍ ଉପରେ ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଘାତ, ଯାହା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ରାକେଟ୍‌ର ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଦ୍ରୁତଗତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ମାରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ରାକେଟ୍‌ର ପଛପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗ୍ରୀପ୍ କରି ବଲ୍‌କୁ ବାଉନ୍ସ କରିବା	ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍	ଧୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା	ସଠିକ୍ କୌଶଳ

DRAFT

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ :

୧. ସ୍ଥିତି

- ଟେବୁଲ୍ ଶେଷ ଗାର ସହିତ ସମାନ୍ତରକରି କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଦୂରତାରେ ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଠିଆହୁଅ ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ବଙ୍କା କରି ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କି କରି ରଖ ।
- ବାମ ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ରଖି ସ୍ଥିତି ରକ୍ଷା କର ।
- ଟେବୁଲ୍ ସହ ସମାନ ଉଚ୍ଚତାରେ ଏବଂ ଶରୀର ଆଗକୁ ରାକେଟ୍ ଧର ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ଅଣ୍ଟା ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ଟିକିଏ କଡ଼କୁ ରାକେଟ୍ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଆଣ ।
- ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ପଛ ଓ ଭିତର ଆଡ଼କୁ କୋଣ କରି ରଖ ।
- ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗକୁ ସିଧାଭାବରେ ଦୋଳାୟମାନ କର ।
- କହୁଣୀକୁ ଖୋଲା କରି ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ।
- ଶରୀରର ଆଗରେ ଟିକିଏ ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶ କର ।
- ବଲ୍ ଉପରେ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧକୁ ବନ୍ଦ କର ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍ ଗତି କରିବା ଦିଗରେ ଟିକିଏ ଉପର ଏବଂ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ଗତି କରିବାକୁ ଦିଅ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଘାତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି କେବଳ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ ବ୍ୟବହାର କରି ରାଲି କରିବେ, ଯେପରିକି ବଲ୍ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ରହିବ । ଜଣେ ଖେଳାଳି ଭୁଲ୍ କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଲି ଚାଲୁରହିବ, ଯେପରିକି ବଲ୍‌କୁ ଟେବୁଲ୍ ବାହାରକୁ ମାରିବା କିମ୍ବା ନେଟ୍ ଭିତରକୁ ମାରିବା । ରାଲି ଜିତିଥିବା ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ ଏବଂ ପରାଜିତ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ଏବଂ ନୂତନ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମେ ୫ ପଏଣ୍ଟ ପାଆନ୍ତି, ସେ ରାଉଣ୍ଡର ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହେବେ । କଷ୍ଟକର ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାପାଇଁ କୌଶଳର ବିଭିନ୍ନତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରଖି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ । "ଟାର୍ଗେଟ୍ ଆହ୍ୱାନ"ରେ ଟେବୁଲ୍‌ର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୋନ୍ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରମାନଙ୍କରେ ସେମାନଙ୍କର ଡ୍ରାଇଭ୍‌କୁ ପକାଇଲେ ଏକ

ଅତିରିକ୍ତ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ । ସମୟସୀମାବଦ୍ଧ ରାଲିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ନ କରି ସବୁଠାରୁ ଲମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସବୁଠାରୁ ଲମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ହାସଲ କରିବେ, ସେ ବିଜେତା ହେବେ । ଅଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ରାଉଣ୍ଡ ପାଇଁ ନକ୍ ଆଉଟ୍ ପ୍ରଥାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ, ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ୩ଥର ରାଲିରେ ଅସଫଳ ହୁଏ, ତାକୁ ୫ଥର ଜମ୍ପିଙ୍ଗଜ୍ୟାକ୍ ଭଳି ଦ୍ରୁତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାପରେ ଯାଇ ଖେଳରେ ଯୋଗଦାନ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଗ୍ରୀପ୍, ସ୍ଥିତ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ସଠିକ୍ ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଡ୍ରାଇଭ୍ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସଂଶୋଧନାତ୍ମକ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିବାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ, କାନ୍ଥ ବିପକ୍ଷରେ କିମ୍ବା ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବେ ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ପାଖରେ ତଳୁଆ ଭାବରେ ରଖ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଉନ୍ନତି କରିବା ପାଇଁ ଟେବୁଲ୍‌ର (ବାମ, ଡାହାଣ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରଭାଗରେ) ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବଲ୍‌କୁ ପକାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ

ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଟପସ୍ପିନ୍ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଯାହା ବଲ୍‌ର ବାଉନ୍ସିଙ୍ଗ୍ ପରେ ଏହାକୁ ଗଭୀର ଏବଂ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ସହିତ ସମ୍ମୁଖ ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ ଏବଂ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ଓ ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍ ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପସ୍ପିନ୍	ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା	ସ୍ପିନ୍

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପସ୍ପିନ୍

ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ଗଠିତ :

୧. ସ୍ଥିତି

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ପ୍ରସ୍ଥ ଓସାର ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକରି ରଖି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରୁହ ।
- ବାମପାଦକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ରଖିବା ସ୍ଥିତିରେ ଠିଆହୁଅ ।
- ଶରୀର ସାମ୍ନାରେ ରାକେଟକୁ ଧର ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ଡାହାଣ ପାଦକୁ ପଛକୁ ଆଣି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭିତରକୁ ରଖ ।
- ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶକୁ ପଛ ଏବଂ ତଳୁଆ କରିଆଣି ଡାହାଣ ପାଖ ଆଡ଼କୁ କାନ୍ଧ, ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବକୁ ଆଣ ।
- ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଆଡ଼କୁ କୋଣ କରି ରଖ ଏବଂ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭଲଭାବରେ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- ରାକେଟ୍‌ର ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଁଇ ତଳଆଡ଼କୁ ଆଣ ଏବଂ ବାହୁକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ।
- ପଛପାଦ ଉପରକୁ ଶରୀର ଓଜନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।
- ସ୍ପିନ୍ କରିବା ପାଇଁ ମଣିବନ୍ଧକୁ ପଛକୁ କୋଣ କରି ରଖ ।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍

- ନିତମ୍ବ, ଅଣ୍ଟା ଓ କାନ୍ଧକୁ ଉପର ଓ ଆଗକୁ ବୁଲାଅ ।
- ଶୀଘ୍ରକରି କହୁଣୀର କୋଣକୁ ବନ୍ଦକର ।
- ଆଗପାଦଉପରକୁ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ।
- ବଲ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶକରିବା ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧକୁ ବଙ୍କା କରି ଟାଣିଆଣ ।
- ସର୍ବାଧିକ ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବଲର ଉପରିଭାଗକୁ ରାକେଟ୍‌ଦ୍ୱାରା ଘଷି ଟାଣିଆଣ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ରାକେଟ୍‌ର ଗତିକୁ ଆଗ ଓ ଉପରକୁ ଜାରି ରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଟପସ୍ପିନ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ ।

DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ କେବଳ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପସ୍ପିନ୍ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ପାରିବେ ଏବଂ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖିବା ସହିତ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ବଲ୍‌କୁ ରଖିବେ। ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ଟପସ୍ପିନ୍ ମାରିବାରେ ଅସଫଳ ହେବେ, ଯଥା– ନେଟ୍‌କୁ ବଲ୍ ମାରିବେ, ଟେବୁଲ୍ ବାହାରକୁ ବଲ୍‌ନେବେ କିମ୍ବା ଟପସ୍ପିନ୍ ମାରିବାରେ ବିଫଳ ହେବେ। ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ। ପ୍ରଥମେ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଖେଳାଳି ରାଉଣ୍ଡରେ ବିଜେତା ହେବେ ଏବଂ ପରାଜିତ ଖେଳାଳି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଭାବେ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବେ। ଖେଳାଳିମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସ୍ଥିରତା ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ଟପସ୍ପିନ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ଗତିକୁ ବୃଦ୍ଧିକରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଖେଳାଳିମାନେ ସ୍ପିନ୍‌ସହିତ ବୋନସ୍ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବା ପାଇଁ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କର ସଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷକମାନେ ସଠିକ୍ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ରାକେଟ୍ ଧରିବା କୌଶଳ, ପାଦ(ଗତି) କାର୍ଯ୍ୟ, ବଲସ୍ପର୍ଶ କରିବା, କହୁଣୀ, ଅଣ୍ଟା, ନିତମ୍ବ ଏବଂ ପାଦଚାଳନା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ କୌଶଳକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଗତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଧୀର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଟପସ୍ପିନ୍ ସହିତ କୌଶଳକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍‌ର ସଠିକ୍ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ବୁଝାଇବା ଦରକାର।
- ଏକ ଦ୍ରୁତ ସଟ୍ ଯାହାକି କମ୍ ଚାପ ଏବଂ ଅଧିକ ଅଗ୍ରଗତି ସହିତ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କରିଥାଏ; କିନ୍ତୁ ବଲ୍ ତଳକୁ ଖସି ସ୍ପିନ୍ ହେଲାପରେ ଏହାକୁ ଫେରାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ।

ଗୋଲ ବୈଠକ- ସ୍ପିନ୍

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ କିଭଳି ଭାବରେ ବଲ୍‌ର ଗତି, ବାଉନ୍ସ ଏବଂ ବଲ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ଏହା କାହିଁକି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

DRAFT

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଯାହାକି ବଲକୁ ଆଗକୁ ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ବଲ୍‌କୁ ଶୀଘ୍ର ପତନ କରିବାରେ ଏବଂ ବାଉନ୍ସ ପରେ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରଗତି ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ	ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍	ବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ ଓ କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀର ଧୀର ପ୍ରସାରଣ, ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା	ସ୍ପିନ୍

DRAFT

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଛି ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ଟେବୁଲ୍‌କୁ ଶରୀର ସହିତ ବର୍ଗାକାର ସ୍ଥିତିରେ ରଖି ଏବଂ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ଦୂରତାରେ ରଖି ଠିଆହୁଅ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକରି ଏବଂ ଆଗକୁ ଟିକିଏ ଝୁଙ୍କି କରି ରଖ ।
- ଶରୀର ସମ୍ମୁଖରେ ରାକେଟ୍‌ଟିକୁ ଧରି ରଖ ।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ନିତମ୍ବ, ଆଣ୍ଠୁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ବାମପାର୍ଶ୍ୱ ଏବଂ ତଳକୁ ବୁଲାଅ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ବାମ ଜଂଘ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ

- ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରି ଆଗ ଓ ଉପରକୁ ଘୂରାଅ ।
- ନିତମ୍ବ ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ଆଗକୁ ବୁଲାଅ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗ ଏବଂ ଉପରକୁ ଦୋହଲାଇ କରି ନେଇଯାଅ ।
- ବଲ୍‌ସ୍ପର୍ଶ ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧକୁ ଟାଣି ଆଣ ।
- ଅଧିକ ସ୍ପିନ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାଇଁ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କର ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ରାକେଟ୍‌ର ଚାଳନାକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଜାରିରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନେ କେବଳ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ରଖିବେ । ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ଭିତରକୁ ମାରିବେ । ଟେବୁଲ୍ ବାହାରକୁ ମାରିବା କିମ୍ବା ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ମାରିବାରେ ବିଫଳ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି କାରଣ ସହିତ ସଠିକ୍ ସଟ୍ ମାରିବାରେ ଅସଫଳ ହେଲେ ବିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ । ପ୍ରଥମେ ୫ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ବିଜେତା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅସଫଳ ଖେଳାଳି ବଦଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଆଉ ଜଣେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଖେଳରେ ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି । ଖେଳାଳିମାନେ ଏଥିରେ ସର୍ବାଧିକ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତି, ଯାହା ନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ବଲ୍ ବାଉନ୍ସ ହେଲାପରେ ଶୀଘ୍ର ତଳକୁ ଗଡିକରେ । ବୋନସ୍ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବା ପାଇଁ ଖେଳାଳିମାନେ ତାଙ୍କର ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାନିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷକମାନେ ଗ୍ରୀପ୍, ପାଦସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ସ୍ପର୍ଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ସଠିକ୍ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ କୌଶଳକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ସ୍ପିନ୍‌ରେ ବଲ୍‌ର ଗତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଶକ୍ତି ଓ ଗତି ବଢ଼ାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧୀର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସହିତ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ଏକ ଧୀର କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ତଥା ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍, ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍‌କୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଭଳି ମନେ ହୋଇଥାଏ।
- ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଏକ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ସଟ୍ ଯାହାର କମ୍ ଚାପ ସହିତ ଆଗକୁ ଅଧିକ ଦ୍ରୁତତା ଥାଏ, ସେହିଭଳି ସଟ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

ଗୋଲ ବୈଠକ- ସ୍ପିନ୍

- ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସଟ୍‌ରେ ସ୍ପିନ୍, ଗତି ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ରାକେଟ୍‌ର କୌଣିକ ଅବସ୍ଥିତି କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି, ରାକେଟ୍‌ର କୌଣିକ ସ୍ଥିତି ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ଖାପ ଖୁଆଇବା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଫେଡ଼େରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ହୋଇଥିବା ପନ୍ଦରଟି ମୌଳିକ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳାଯାଏ। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ବିଷୟରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର।

DRAFT

ସ୍ମାଶ୍

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍‌ରେ ସ୍ମାଶ୍ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ। ଏହା ଏକ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଖେଳ ସହିତ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଏକ ଉଚ୍ଚ ବଲ୍‌କୁ ଫେରାଇବାବେଳେ ଏହାକୁ ଖେଳାଯାଇଥାଏ। ଯାହା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଳପ୍ରୟୋଗପୂର୍ବକ ଏବଂ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ମାରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ, ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରଣ	ସ୍ମାଶ୍	ବାହୁ, ମଣିବନ୍ଧ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ରଣ କୌଶଳ

DRAFT

ସ୍ମାଶ୍

ସ୍ମାଶ୍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଗଠିତ:

୧. ସ୍ଥିତି

- ଟେବୁଲ୍ ଠାରୁ କଡ଼କରି ଠିଆ ହୁଅ।
- ଟେବୁଲ୍ ଠାରୁ ଟିକିଏ ପଛରେ ନଜର ସ୍ଥିତି ରକ୍ଷାକର।

୨. ବ୍ୟାକ୍ ସୁଇଙ୍ଗ

- ବାହୁକୁ ବଲ୍ ପଛରେ ସିଧାସଳଖ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଆଣି ପଛକୁ ରଖ।
- ପଛଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ନିଜର ଓଜନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପଛ ପାଖକୁ ଶରୀରକୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର।

୩. ଷ୍ଟ୍ରାଇକ

- ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଆଗଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ ।
- ବଲ୍ ସହିତ ଶରୀରର ଆଗରେ ସମ୍ପର୍କ କର ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି (ଶରୀରର ଓଜନ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ସହିତ) ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆଗକୁ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।
- ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଜଣେ ଖେଳାଳି ତାଙ୍କ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ସ୍ମାଶ୍ କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ । ଯଦି ସ୍ମାଶ୍ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ସ୍ଥାନିତ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ତାହାକୁ ଫେରାଇବାରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ତେବେ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସ୍ମାଶ୍ ଟେକ୍‌ନିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ସେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରେ । ଯଦି ଖେଳାଳି ବଲ୍‌ଟିକୁ ହରାଇବେ କିମ୍ବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ସଫଳତାର ସହ ବଲ୍ ଫେରାଇ ଦିଏ, ତେବେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଏ ସ୍ମାଶ୍ କରିବା ସମୟରେ, ଖେଳାଳିମାନେ ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିପକ୍ଷ ସ୍ମାଶ୍‌କୁ ଫେରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେତେବେଳେ ଖେଳାଳି ସ୍ମାଶ୍‌ର ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକମାନେ ସଠିକ୍ ସ୍ମାଶ୍ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ପୋଜିସନିଂ, କାନ୍ଧ, ବାହୁର ଗତିବିଧି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

DRAFT

ବିଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବାବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଏକ ଦୃଢ଼ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରିଷ୍ଟ ସ୍ନାପ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରେ, ସେହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି କୌଶଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ମାଶ୍ ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା ସହିତ ସର୍ବାଧିକ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏକ ଧୋକାଦାୟକ ସ୍ମାଶ୍, କମ୍ ଶକ୍ତି ସହିତ ଖେଳାଯାଏ, ଯାହା ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅସାବଧାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଧରିବାରୁ ବିରତ ରଖି ବଲ୍‌କୁ କମ୍ ଦୂରତାରେ ସ୍ଥାନିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ- ରଣ କୌଶଳ :

ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ବଦଳରେ ତୁମେ କେତେବେଳେ ସ୍ମାଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ? ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ସ୍ମାଶ୍ ପାଇଁ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ରଖିବେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ କେଉଁ ସମାୟୋଜନ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ? ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।

ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳ

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପ୍ରସାରଣ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼, ଶିଡ଼ି ବ୍ୟାୟାମ, ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ ବ୍ୟାୟାମ	ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଖେଳ	ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ	ଉପଭୋଗ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଏକ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ବିଶିଷ୍ଟ ଖେଳ ଖେଳାଯିବ, ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ଶିଖିଥିବା ସମସ୍ତ କୌଶଳ ରହିବ ।
- ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଏକ ରାଲି ଜିତନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ ।
- ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଖେଳରେ ବିଜୟଲାଭ କରିବେ ।
- ଏକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁଥିରେ ଖେଳାଳି A ସର୍ଭିସ୍ କରିବେ ଏବଂ ରାଲି ଜିତିବେ । ସେମାନେ ୧-୦ ପଏଣ୍ଟରେ ଆଗେଇବା ସହିତ ପୁନର୍ବାର ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି B ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଲି ଜିତିବେ, ତେବେ ଖେଳାଳି B ସର୍ଭିସ୍ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ଏବଂ ଖେଳ ୧-୧ ପଏଣ୍ଟରେ ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ରହେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟରେ ପ୍ରଥମେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ସମଗ୍ର ଖେଳରେ ସର୍ଭିସ୍ ଏବଂ ରାଲି ଜାରି ରଖିବେ ।
- ସ୍କୋର ଗଣିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସାମିଲ୍ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ- ଉପଭୋଗ

- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପଏଣ୍ଟ ହରାଇବାକୁ ଲାଗିଲ ସେତେବେଳେ ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ କିପରି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଖେଳରେ ରାଲି, ସଟ୍ ଏବଂ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର, ଯେତେବେଳେ କି ତୁମେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ କଲ, ଏବଂ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କଦ୍ୱାରା ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ଗ୍ରୀପ୍ (ଶେକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ପେନ୍‌ହୋଲ୍ଡ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ରାକେଟ୍‌କୁ ଆରାମରେ ଧରି ରଖିବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ପେନ୍‌ହୋଲ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍ ଉଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍‌ଭାବରେ ସେକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ପେନ୍‌ହୋଲ୍ଡ ଗ୍ରୀପ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଗ୍ରୀପ୍ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚାପରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ରାକେଟ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଧରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।

ପୁସ୍ (ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳରେ ଆରାମରେ ପୁସ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ଉଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଫୋରହାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ପୁସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ଭଲ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।

ସର୍ଭିସ୍ (ବେସିକ୍, ଟପସ୍ପିନ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳରେ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ସର୍ଭିସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ତ ବେସିକ୍, ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବେସିକ୍ ସ୍ପିନ୍, ଟପସ୍ପିନ୍ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍‌ସ୍ପିନ୍ ସର୍ଭିସ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚାଲି ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସର୍ଭିସ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଏକ ଭଲ ସର୍ଭିସର୍ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।

ଡ୍ରାଇଭ୍ (ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଖେଳରେ ଆରାମରେ ଡ୍ରାଇଭ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚାଲି ଖେଳିବା ସମୟରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଡ୍ରାଇଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସଠିକ୍ ଡ୍ରାଇଭ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଏବଂ ଚାଲି ଚତୁରତାର ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି।

DRAFT

ଟପ୍‌ସ୍ପିନ୍ (ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଖେଳରେ ଆରାମରେ ଟପସ୍ପିନ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟିପ୍‌ସ୍ପିନ ଉଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଟପସ୍ପିନ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରାଲି ସମୟରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଟପସ୍ପିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ତାହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଦୃଢ଼, ସଠିକ୍ ଟପସ୍ପିନ୍ କରିବାପାଇଁ ରାଲିଗୁଡ଼ିକରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରେ ।

ସ୍ମାଶ୍

୧	୨	୩	୪	୫
ଖେଳରେ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ମାଶ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ସ୍ମାଶକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି ।	ଖେଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସ୍ମାଶ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସ୍ମାଶ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଏବଂ ରାୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏହାକୁ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୁଃଖଦାୟକ ଅଭିଜ୍ଞତାର ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରେ । ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରେ ।

ଆତ୍ମ-ଗ୍ଲାନି ଦୂର କରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଦୂର କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ଭାବପ୍ରବଣ କିମ୍ବା ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରେ ଏବଂ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିଫଳନକୁ ଏଡାଇ ଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ସରଳ ପ୍ରୟାସ କରେ କିନ୍ତୁ ବହୁତ କମ୍ ସଫଳତା ପାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଚିନ୍ତା କରେ ଏବଂ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ଖୋଜି ପାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଭାବ ପ୍ରବଣତା ବଶତଃ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୁଃଖଦାୟକ ଅଭିଜ୍ଞତାର ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରେ ଏବଂ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରେ ।

ଅନୁସନ୍ଧାନ କର :

ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ଜର୍ସିର ପଛପଟେ ଲେଖାଥିବା ସଂଖ୍ୟା କିଛି ପ୍ରସିଦ୍ଧ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନକୁ ଦର୍ଶାଉଛି । ସେଥିରୁ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ଏବଂ ସେମାନେ ଦେଶପାଇଁ ଆଣିଥିବା ଗୌରବ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

DRAFT

ଏକକ
୫

କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ

ଭଲିବଲ୍

“ଭଲିବଲ ହେଉଛି ଏକ ଦ୍ରୁତଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ା ଯାହା ଏକ ଆୟତାକାର କ୍ଷେତ୍ର (କୋର୍ଟ)ର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଟଣା ଯାଇଥିବା ନେଟ୍‌କୁ ନେଇ ଖେଳା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଖେଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଭଲିବଲ୍‌ଟିକୁ ନେଟ୍‌ର ଉପରିଭାଗରେ ଏପରିଭାବରେ ପଠାଇବା ଯାହା ଫଳରେ କି ବଲ୍‌ଟି ପ୍ରତିପକ୍ଷ କ୍ଷେତ୍ର (କୋର୍ଟ)ରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ସହିତ ଅଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତ (ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର) ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଏକା ଥରକେ ଛଅ ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ (କୋର୍ଟ) କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବେ, ଯେଉଁମାନେ ସ୍ପାଇକର୍ସ, ସେଟର, ବ୍ଲକର୍ସ ଏବଂ ଲିବେରୋ ଆଦି ବିଶେଷ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ନେଟ୍ ଉପରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଉପରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଇବାପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ତିନିଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଇଁବାପାଇଁ ଅନୁମତି ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ବ୍ଲକ ମାଧ୍ୟମରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଏହା ସହିତ ଗଣାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହି ଏକକ ମାଧ୍ୟମରେ, ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଯଥା– ସର୍ଭିଂ, ରିସିଭିଙ୍ଗ୍, ସେଟିଙ୍ଗ୍, ସ୍ପାଇକିଙ୍ଗ୍, ବ୍ଲକିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଡିଗିଙ୍ଗ୍ ଭଳି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବା ସହିତ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ।”

ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ପାସ୍

ଉଷ୍ଣୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
କଡ଼କୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା, ଧୀର ଦୌଡ଼ ବ୍ୟାୟାମ	ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍	ଚାରି ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ଆଣ୍ଠୁ ତଳ ଗୋଡ଼ର ପଛପାଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ମୌଳିକ ଗତି ର ରଣ କୌଶଳ

DRAFT

ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ପାସ୍

ଭଲିବଲ୍‌ରେ ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍, ଯାହାକୁ ମଧ୍ୟ ବମ୍ପପାସ୍, ଡିଗ୍‌ପାସ୍ ଓ ସିମ୍ପଲ ପାସ୍ କୁହାଯାଏ, ତାହା ହେଉଛି ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ, ଯାହାକି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀଙ୍କର ସର୍ଭିସ ବଲ୍ ପରେ କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଘାତ (ସ୍ମାସ କିମ୍ବା ସ୍ପାଇକ୍) ପରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

୧. ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧା ବନ୍ଦକରି (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋଲା ନ କରି) ଗୋଟିଏ ହାତର ଉପରେ ଅନ୍ୟ ହାତଟି ଏକାଠି କରି ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ, ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଦୁଇଟି ସମାନ୍ତର ରହିବେ ଏବଂ ତାହା ସହିତ ଆଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବା ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ (ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲା ଭଳି) ରଖିବ । କହୁଣୀ ବଙ୍କା ନକରି ସିଧାରଖ ଏବଂ ବାହୁଦ୍ୱୟକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ହାତ ସହିତ ମଣିବନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।

୨. ସ୍ଥିତି

- ଦୁଇ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ଦୂରତାରେ କୋଣକରି ପଛକୁ ପଛ ରଖ ।

- ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କିକରି ରୁହ ।
- ବାହୁଦୁଇଟିକୁ ଢିଲାଭାବରେ ରଖ, ଯାହା ଛାତି ସ୍ତରଠାରୁ ତଳକୁ ରହିବ ଏବଂ ଶରୀରର ଠିକ୍ ଆଗକୁ ରଖିବା ସହିତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ ।
- ଦୁଇଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଏହା ଅଧିକ ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଅଧା ହାତମୁଠାକରି ଦୁଇହାତକୁ (ଗୋଟିଏ ହାତ ଉପରେ ଅନ୍ୟ ହାତ) ତଳ ଉପର ରଖି (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇବା ଭଳି) ଏକାଠି କର । ନିଶ୍ଚିତ ରୁହ ଯେ, ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦୁଇଟି ଆଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି ଏବଂ ଟିକିଏ ତଳକୁ କରି ରହିବ ।
- କହୁଣୀ ଏକାଠି କର, ବଙ୍କା ନକରି ସିଧାଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଆଣ ।

୩. **କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ**

- ନିଜର ଶରୀରକୁ ବଲ୍ ପଡ଼ିବା ପଥର କେନ୍ଦ୍ର ଆଡ଼କୁ ଆଣ ।
- ହାତ (ଅଗ୍ରବାହୁ) ଏକାଠି ଏବଂ ସିଧା ଥିବା ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ଏହା ସହିତ ହାତକୁ ଉପରଆଡ଼କୁ ଦୋଳାୟମାନ କର । ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ସମୟରେ ବଙ୍କା ଭାବରେ ଥିବା ଆଣ୍ଠୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନିମ୍ନ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସାରଣ କର ।
- ବଲ୍‌କୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଆଣ୍ଠୁଦୁଇଟିକୁ ପ୍ରସାରଣ କର ଏବଂ ହାତର ଅଗ୍ରବାହୁରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଠେଲି ଦିଅ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି   ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ   ସ୍ପର୍ଶ ସ୍ଥାନ   ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗକୁ ହାତ ବଢ଼ାଇବା

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ଏକ ସ୍ଥିର ବାହୁ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ବଲ୍ ସହିତ ବାହୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲାପରେ ବଲର ଗତିପଥ ସହିତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦିଗ ଆଡ଼କୁ ହାତକୁ ଦୋହଲାଇ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।
- ଦରକାରଠାରୁ ବାହୁର ଅଧିକ ଗତିଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ, ଯେହେତୁ ଏହା ବଲ୍‌କୁ ଠିକ୍‌ରେ ପାସ୍ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀ ଯେ କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଫେରାଇ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କହିବେ । ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ସହିତ, ଉଭୟ ଦଳ ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଉଭୟ ନିଶ୍ଚିତ ହେବେ ଯେ ବଲ୍ ଯେପରି ତଳେ ନ ପଡ଼େ ।
- ଯଦି ବଲ୍ ତଳେ ପଡ଼େ, ତେବେ ପୁଣିଥରେ ବଲ୍‌କୁ ଉଠାଇ ପୁନର୍ବାର ରାଲି ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟସୀମାର ପରିସମାପ୍ତି ପରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟକ ବଲ୍ ତଳେ ପକାଇଥିବା ଦଳ କିମ୍ବା ସର୍ବାଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ବଲ୍ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ପଠାଇଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗତିବିଧି ଓ ରଣକୌଶଳ

ଶରୀରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗତିବିଧି, ଶରୀର ଓଜନର ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ଏବଂ ଶରୀର ଓ ମନ କିପରି ବଲ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ବଦଳାଇ ଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଖେଳ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ କି ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଦଳର ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଜଣାଅ ଯେ ତୁମେ ବଲ୍‌ଟି ମାରିବାକୁ ଯାଉଛ । ବଡ଼ ପାଟିରେ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ କହିଦିଅ ଯେ, ବଲ୍‌ଟି 'ତୁମର' ବୋଲି ।

ଓଭର ହେଡ୍ ପାସ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ନିମ୍ନ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଣ୍ଠୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟାୟାମ	ଓଭର ହେଡ୍ ପାସ୍	ଗଣ୍ଡି ମୋଡ଼ିବା, ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ବିପରୀତ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା	ଆକାର

ଓଭର ହେଡ୍ ପାସ୍ (ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବଲ୍‌କୁ ପାସ କରିବା)

ଓଭର ହେଡ୍ ପାସ୍ ବଲ୍‌କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ବଲ୍‌ଟି ମୁହଁର ଉପରକୁ ଆସିଥାଏ ।

୧. ହାତର ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍ ସମ୍ପର୍କ (ଛୁଇଁବା)

- ମୁଣ୍ଡ (କପାଳ) ଉପରକୁ ହାତକୁ ନିଅ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଣି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ତ୍ରିଭୁଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲା ଭଳି, ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକର ଶୀର୍ଷ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବକ (ପାପୁଲିକୁ ନ ଛୁଆଁଇ) ବଲ୍ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କର (ଛୁଅଁ) ।

୨. ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି

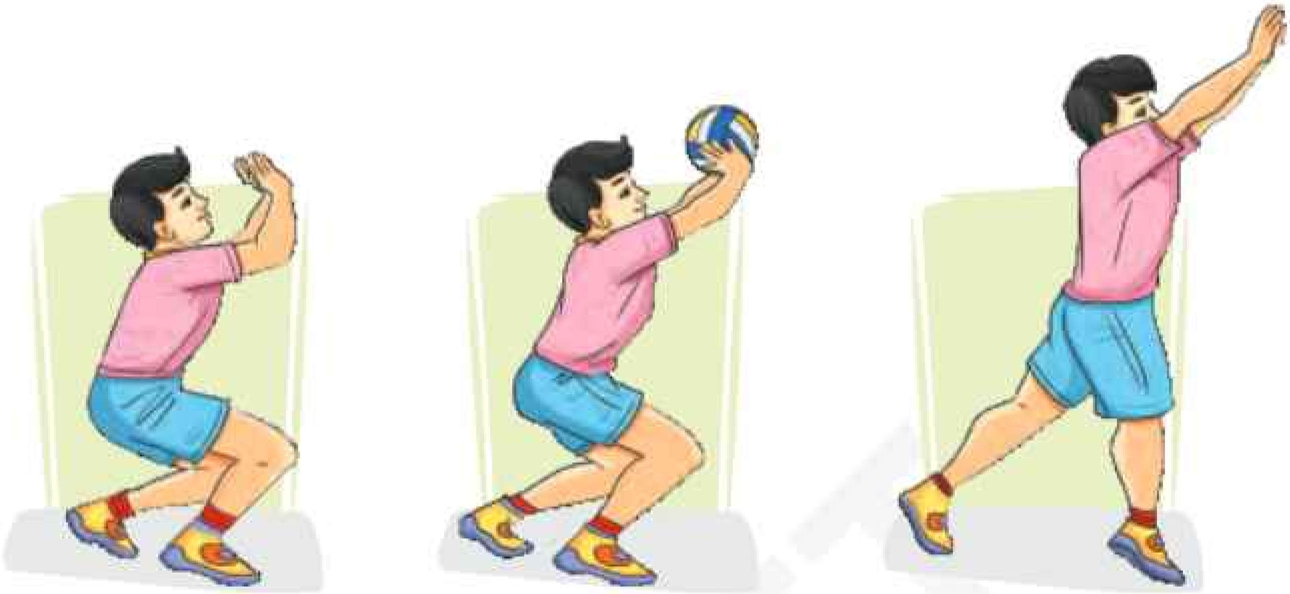
- ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କାନ୍ଧ ଓସାର ଜାଗା ନେଇ ପାଦକୁ ଆଗ ପଛ କରି ରଖ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ (ଝୁଙ୍କିକରି) ଏବଂ ଗଣ୍ଡିକୁ ବଲ୍ ତଳ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।
- କହୁଣୀ ଦୁଇଟିକୁ ବଙ୍କାକରି ରଖ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ବାହାର ପାଖ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣି ଏକ ସ୍ଥିର କପ୍ ଆକାରର (ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା) ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ତିଆରି କର ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ଶରୀରର ଏକ ଭଲ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖି ଅବରୋଧ ବିନ୍ଦୁ (ଶରୀର ଓ ବଲର ମଧ୍ୟରେଖା) ପାଖକୁ ଶୀଘ୍ର ଯାଇ ବଲ୍ ପଛରେ ଓ ତଳେ ରୁହ ।
- ସନ୍ତୁଳିତ ରୁହ ଏବଂ ଖେଳାଳି ପଡ଼ି ଯାଉଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଯେଉଁ ଦିଗକୁ ଫେରାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ସେହି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ରହିବେ ।
- କପାଳ ଉପରେ କେଶରେଖା କିମ୍ବା ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ବଲ୍‌କୁ ସ୍ପର୍ଶ କର (ଛୁଅଁ) ଏବଂ ହାତ ପାପୁଲିର ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବଲ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଠେଲି ଦିଅ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଠେଲିବା (ମାରିବା) ପାଇଁ ତଳ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ସିଧା କର ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍ ଗତି କରୁଥିବା ଦିଗଆଡ଼କୁ ତୁମର ବାହୁଦ୍ୱୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବଢ଼ାଅ ।
- ବଲ୍‌ର ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ହାତର ଗତି (ଚାଳନା) କୁ ଶେଷ କର ।
- ସନ୍ତୁଳିତ ରୁହ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କହିବେ । ହୁଇସିଲ ବାଜିବାମାତ୍ରେ ଉଭୟ ଦଳ ଓଭର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍ ମାଧ୍ୟରେ ବଲକୁ ମାରିବାପାଇଁ କହିବେ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ବଲ୍ ଯେପରି ତଳେ ପଡ଼ି ନ ଯାଏ ।
- ବଲ୍ ଯଦି ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ ତାକୁ ପୁନର୍ବାର ଉଠାଇ ଆଣିବେ ଏବଂ ପୁଣିଥରେ ଖେଳକୁ ଚାଲୁ ରଖିବେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଶେଷହେଲା ପରେ, ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବନିମ୍ନ ବଲ୍ ତଳେ ପକାଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେଉଁଦଳ ସର୍ବାଧିକ ବଲ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବିଜେତା ଭାବରେ ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ଆକାର

ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ହାତମୁଠାର ଆକାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଓଭରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍ ଓ ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆକାର ତିଆରି କରିପାରିବା କି ନାହିଁ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ସର୍ଭ

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ବାହୁ ଦୋଳାୟମାନ	ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ସର୍ଭ	ନିତମ୍ବ ଓ ବସ୍ତି (ପେଲଭିସ) ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଉଠାଇବା ଓ ଟାଣିବା ଜଙ୍ଘ ପଛଭାଗ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଫାଙ୍କା ଜାଗା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ

ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭିସ୍

ଭଲିବଲ୍‌ରେ ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ସର୍ଭିସ୍, ଯେଉଁଥିରେ ଖେଳାଳୀ ହାତର ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସୁଇଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ଉପରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ପ୍ରହାର କରିଥାନ୍ତି ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ଅପ୍ରଧାନ ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ରଖ ଯେତେବେଳେ କି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ ରହିଥିବ । ଅପ୍ରଧାନ ହାତରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଧର । ହାତକୁ ଦୋହଲିବା କିମ୍ବା ଖସିଯିବା ରୋକିବାପାଇଁ, ଏହାକୁ କପ୍ ଆକାର କର । ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଶରୀର ଉପର ଅଂଶକୁ ବଙ୍କାକରି ରଖ ।
- ବଲ୍ ଧରିଥିବା ବାହୁକୁ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗରୁ ନେଇ, ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ (ମାରୁଥିବା) କରୁଥିବା ହାତ ଆଗକୁ ଆଣ, ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଶରୀରର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏବଂ ଆଘାତକାରୀ ହାତର ସାମ୍ନାରେ ଉପର ଜଙ୍ଘ ଉଚ୍ଚତାରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଦିଅ ।
- ଜଣେ ସର୍ଭର ହିସାବରେ କାନ୍ଧକୁ ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ନିଅ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ପିଠିର ଉପର ଅଂଶର ପଛ ଭାଗକୁ ସିଧା ରଖ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ହାତକୁ ପେଣ୍ଡୁଲମ୍ ପରି ଚାଳନା କର । ଏହାପରେ ହାତକୁ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକ ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଗକୁ ନିଅ ଏବଂ ବନ୍ଦ ହାତମୁଠାକୁ ବଲ୍‌ର ତଳଭାଗରେ ଆଘାତ କର ।
- ଯେତେବେଳେ ସର୍ଭର ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରେ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ଅପ୍ରଧାନ ପାଦଆଗକୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ସର୍ଭର ବଲ୍ ମାରି ସାରିବା ପରେ ସର୍ଭରର ହାତ ଉପରକୁ ବୃତ୍ତର ଚାପ ସଦୃଶ ଗତିକରିବା ଉଚିତ୍ । ନେଟ୍ ଉପରେ ଏକ ସଠିକ୍ ଏବଂ ସିଧା ଉଡ଼ାଣ ପଥ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ସର୍ବାଧିକ ଉଚ୍ଚତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଅ ।
- ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ଉପରେ ଠେଲିବା ପାଇଁ ସର୍ଭରଙ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଆଗକୁ ଓ ଉପରକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହେବାକୁ କହିବେ ।
- ଜଣେ ଖେଳାଳି ସର୍ଭିସ୍ କରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବଲକୁ ଧରିବେ । କିଛି ସର୍ଭିସ୍ ହେଲାପରେ ଉଭୟଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୬ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବ ।
- ପରେ ପରେ ଉକ୍ତ ଦୂରତ୍ୱକୁ ଖେଳାଳିଙ୍କର କୌଶଳ ନିପୁଣତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବଢ଼ାଇବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଫାଙ୍କା ଜାଗା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ଥାନ

କୋର୍ଟର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ବଲ ପକାଇବା ପାଇଁ ପାସିଂ କୌଶଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭିସ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଜମ୍ପିଙ୍ଗ ଜ୍ୟାକ୍, ବେଙ୍ଗ ଡିଅାଁ, ଛାତି ଓ ପିଠି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଜଙ୍ଘ ସମ୍ମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭ	ଛାତି ଓ ଗଣ୍ଡି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଗତୀଜ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଶକ୍ତି

ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭିସ୍

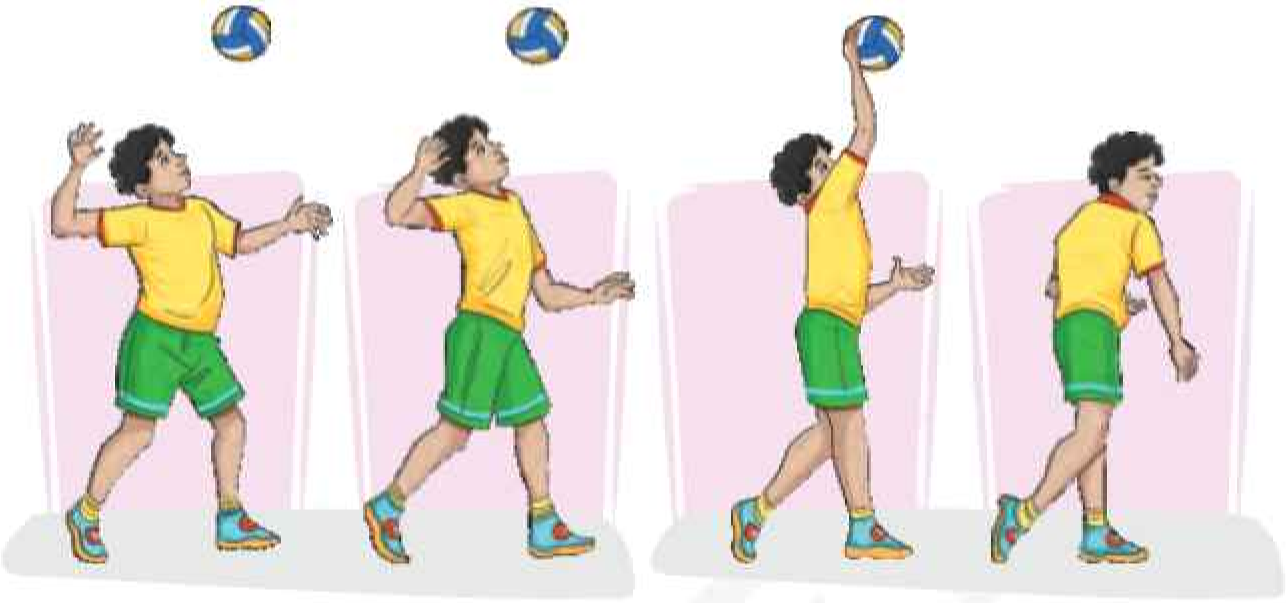
- ଭଲିବଲ୍ ଖେଳରେ ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭିସ୍ ହେଉଛି ଏକ ସର୍ଭିସ୍ ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ପବନରେ ଟସ୍ କରି ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଉଚ୍ଚତାରେ ଫିଙ୍ଗି ଦେବେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତକୁ ଦୋଳାୟମାନ ପୂର୍ବକ ବଲକୁ ଆଘାତ କରିବେ ।

୧. ସ୍ଥିତି

- କାନ୍ଧ-ପ୍ରସ୍ଥରେ ପାଦଦୁଇଟିକୁ ରଖି ବେସ୍ ଲାଇନ୍ ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପାଦପଛରେ ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ରଖ ଯେପରିକି ସମ୍ମୁଖ ପାଦଟି ଆଘାତ କରୁଥିବା ହାତର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ରହିବ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ଅଣ ପ୍ରଧାନ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ ଟସ୍ କର । ଟସ୍ ସଦାବେଳେ ପାଖାପାଖି ଲମ୍ବ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାତ ସୁଇଙ୍ଗ (ଦୋହଲାଇବା) ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚତାରେ ରହିବ, ଯେପରିକି ବଲର ପତନ ଇଚ୍ଛିତ ପଥ ଅନୁସାରେ ରହିବ ।
- ସର୍ଭିସ୍ କରୁଥିବା ହାତର ବିପରୀତ ପାଦକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ।
- ସର୍ଭିସ୍ କରୁଥିବା ହାତକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରି ମୁଣ୍ଡ ପଛକୁ ଆଣ ।



- କହୁଣୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ।
- ଗୋଇଠି କିମ୍ବା ପାପୁଲିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ (ସ୍ମାସ୍) କର ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ଶରୀରର ଓଜନକୁ ପଛରୁ ଆଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର। ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ କରିସାରିଲା ପରେ, ହାତକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଜଙ୍ଘ ତଳକୁ ଆସିବା ଉଚିତ୍।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଧାଡ଼ିରେ ରଖିବେ।
- ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥଳରେ ଗୋଟିଏ ପଞ୍ଚଭୁଜ ତିଆରି କର, ଯାହାର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଅଂଶ କୋର୍ଟର ଶେଷ ଗାର ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱ ଗାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ଦଶଟି ଲେଖାଏଁ ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭ କରିବେ।
- ଚିହ୍ନିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ପଡ଼ିଥିବା ବଲକୁ, ସଠିକ୍ ଓଭର ହେଡ୍ ସର୍ଭିସ୍ ଆଧାରରେ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯିବ।
- କୋର୍ଟର ବାହାରେ ବଲ ପଡ଼ିଲେ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଶୂନ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯିବ। ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ବିଜେତାଭାବେ ଘୋଷଣା କରାଯିବ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ଗତିଜ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଶକ୍ତି

ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସର୍ଭିସ୍ କରିବା ସମୟରେ ମାନବ ଶରୀର ଗତିଜ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଥିତିଜ ଶକ୍ତିକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିଲା ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ସେଟିଙ୍ଗ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଜମ୍ପିଙ୍ଗ ଜ୍ୟାକ୍, ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଛାତି ଓ ପିଠି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଜଙ୍ଘ ସମ୍ମୁଖ ପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ସେଟିଙ୍ଗ୍	ବାହୁକୁ ଥରାଇବା ମଣିବନ୍ଧ ପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	କୌଶଳ

ସେଟିଙ୍ଗ୍

- ଭଲିବଲ୍ ଖେଳରେ ସେଟିଙ୍ଗ ହେଉଛି ଏକ କୌଶଳ ଯାହା ସ୍ପାଇକିଙ୍ଗ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏହା ବଲର ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଗତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସହିତ ସ୍ପାଇକିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଟିଂକୁ ବୁଷ୍ଟିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ବଲର ଗତିପଥ ଉପରେ ନଜର ରଖି, ସେଟର ତା'ର ଶରୀରକୁ ବଲ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ବଲ୍‌କୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିରଖେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ନେଟ୍ ପାଖରେ ଉଚ୍ଚ କିମ୍ବା ନିମ୍ନ (ତଳୁଆ) ଟସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚାଏ, ଯାହାକି ସ୍ପାଇକରକୁ ଆରାମରେ ସ୍ପାଇକ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- କହୁଣୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି, ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ କପ୍ ଆକାର କରି ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ କପାଳ ଉପରେ ଏବଂ ଆଗକୁରଖି, ସେଟିଙ୍ଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ବଲ ନିମ୍ନଗାମୀ ହେବାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସେଟର ଓଭରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପାସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଏବଂ ବଲକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବ ଓ ନେଟ୍ ପାଖରେ ଆଗ କିମ୍ବା ପଛ ଦିଗରେ ଗତିକରି ବଲ୍‌କୁ ଉଚ୍ଚ କିମ୍ବା ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚତାରେ ସେଟ୍ କରିବ ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍‌ର ପଥ ଓ ଦିଗକୁ ଅନୁସରଣ କର । ଉପର ଅବୟବଗୁଡ଼ିକୁ ବଲ୍‌ର ଗତିକରିବା ଦିଗରେ ପ୍ରସାରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ନେଟ୍ ସଲଗ୍ନ ଖୁଣ୍ଟି ପାଖରେ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଟେବୁଲ୍ ରଖ ଏବଂ ତା ଉପରେ ଏକ ବାଲ୍‌ଟି ରଖ ।
- ଜଣେ ଫିଡ଼ର (ବଲ୍ ଯୋଗାଣକାରୀ) ସେଟ୍‌ରକୁ ୫ଥର ବଲ୍ ପଠାଇବ ।
- ସେଟରକୁ ବଲକୁ ଏପରି ଭାବରେ ସେଟ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, ନେଟ୍ ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧ ଫୁଟ ଉପରଦେଇ ବଲ୍‌ଟି ଅତିକ୍ରମ କରିସାରି ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବାଲ୍‌ଟି ଭିତରେ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ବଲ୍‌ଟି ନେଟ୍ ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚକୁ ନ ଯାଇ ବଲ୍‌ଟି ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ପଏଣ୍ଟ ଗଣନା କରାଯିବ ନାହିଁ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିଥିବା ଖେଳାଳି ବିଜେତା ହେବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – କୌଶଳ

- ସ୍ପାଇକର ଚାଲିକୁ କିପରି ପଏଣ୍ଟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ବଲ୍‌ର ଗତିକୁ ସେଟ୍ କରି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ବ୍ଲକରମାନଙ୍କୁ କିପରି ଡକ୍ ଦେଇ ଚକମା ଦେଇହେବ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ସ୍ପାଇକ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ବେକ ପ୍ରସାରଣ, ବେକ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ	ସ୍ପାଇକ	ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା ବ୍ୟାୟାମ	ଆତ୍ମ ସମୀକ୍ଷା

ସ୍ପାଇକ୍

ଭଲିବଲ୍ ସ୍ପାଇକିଙ୍ଗ କରିବା ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନେଟ୍ ଉପରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ କୋର୍ଟର ଚଟାଣ ଆଡ଼କୁ ଅଧିକ ଜୋରରେ ବଳ ପ୍ରାୟାଗ ପୂର୍ବକ ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ କରିବା ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ଶରୀର ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ କାନ୍ଧ ପ୍ରସ୍ଥ ଓସାରରେ ପାଦରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ବଲ୍ ତଳେ କିମ୍ବା ଟିକିଏ ପଛରେ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ ରଖ ।
- ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ଟିକିଏ ପଛରେ ରହି ନିଜର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତକୁ କହୁଣୀ ନିକଟରେ ବଙ୍କା କରି ଉଠାଇ ରଖ । ସ୍ପାଇକ୍ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କୋଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।
- ବଲ୍‌ର ପଡ଼ିବାର ଗତିକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ଏହାକୁ ନିରନ୍ତର ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।
- ବଲ୍ ଉପରେ ଲଗାତର ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ରଖ, ବିଶେଷକରି ଏହା ଯେତେବେଳେ ସ୍ପାଇକିଙ୍ଗ୍ ଜୋନ୍ ପାଖାପାଖି ହୁଏ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ବଲ୍ ଆସୁଥିବା ରାସ୍ତାରେ ଉପରେ ଗଣ୍ଡିକୁ ତଳାଇ ଆଣିବା ସମୟରେ ଅଣପ୍ରଧାନ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।
- ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତକୁ ବଳ ସହିତ ଏହାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବିନ୍ଦୁକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ସର୍ବାଧିକ ବଳ ସହିତ ଜୋର୍‌ରେ ତଳକୁ ଆଣ ।

DRAFT

- ତୁମର ହାତ ପାପୁଲିରେ ବଲ୍‌କୁ ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ କରିବାପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ ।
- ଏକ ସ୍ପିନ୍ ଏବଂ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ନିମ୍ନଗତି ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌ର କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଉପର କେନ୍ଦ୍ର ନିକଟରେ ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ କର ଏବଂ ତା'ପରେ ମଣିବନ୍ଧର ଏକ ଜୋର ଶକ୍ତ ଗତି ସହିତ ହାତକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।
- ହାତକୁ ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଚଳାଇବା ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ର ଅଞ୍ଚଳରୁ (କୋରରୁ) ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ଗଣ୍ଡିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଘୂରାଅ । ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି (ବଳ); ଉପର ଅବୟବ, ଗଣ୍ଡି, ପେଲଭିକ୍ (କୋର) ଏବଂ ନିମ୍ନ ଅବୟବ ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।
- ଡାହାଣ ହାତି ଖେଳାଳୀମାନେ ପ୍ରଥମେ ସେମାନଙ୍କର ବାମପାଦକୁ ପ୍ରଥମେ ପକାଇଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଡାହାଣ ପାଦଏବଂ ଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କର ବାମ ପାଦକୁ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ ହାତ ତଳକୁ ଓ ଆଗକୁ ଗତି କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ରହେ । ଗତି ସମାପ୍ତ ହେବାପରେ, ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ବଲ୍‌କୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ମଣିବନ୍ଧ ଝଟ୍‌କା ଦେଇଥାଏ ।

ସର୍ବୋତ୍ତମ

କୋଣବାହୁର ଦୋଳାୟମାନ ଗତି

DRAFT

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କର ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ଫିଡ଼ର ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସ୍ପାଇକର ହେବେ। ସ୍ପାଇକର ଭଲିବଲ୍‌କୁ ଫିଡ଼ରଙ୍କୁ ପାସ୍ କରିବେ। ଫିଡ଼ର ବଲ୍‌କୁ ବାୟୁରେ ଉଚ୍ଚକୁ ସ୍ଥାନକୁ ଟୁଷ୍ କରିବେ ଏବଂ ସ୍ପାଇକର ତା'ପରେ ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ଉପରେ ପାର କରିବେ। ୫ଥର ଚେଷ୍ଟା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ। ନେଟ୍ ଉପରେ ସଫଳତାର ସହିତ ସର୍ବାଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ସ୍ପାଇକ୍ କରିଥିବା ଯୋଡ଼ିକୁ ବିଜେତା କରାଯିବ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଆତ୍ମ ସମୀକ୍ଷା

- ପ୍ରକୃତ ସଫଳ ସ୍ପାଇକ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ଦାବି କରିବାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ। ଏହା ତୁମକୁ ନୂତନ କୌଶଳ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ନା ବାଧା ଦେବ ? ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ।
- ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ବିବାଦର ସମାଧାନ କରିବା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ନା ମଧ୍ୟସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ଅଧିକ ସହାୟକ ?
- କେଉଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଧରିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

- ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ସର୍ଭ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ ।
- **ଗତିଜ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଥିତିଜ ଶକ୍ତିର ଭୂମିକା :** ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସର୍ଭ ମାରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରେ, ବାହୁରେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରି ସର୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି, ସେ ସମୟରେ ଶରୀରରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଶକ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଚଳନ ପୂର୍ବର ଏହି ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଖେଳଳୀ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରସାରଣ କରେ ଏବଂ ବାହୁକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରି ବଲ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ସ୍ଥାନୀୟ ଶକ୍ତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଗତିଜ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବା ସହିତ ଦୃଢ଼ ସର୍ଭ କରିଥାଏ ।
- ସ୍ପାଇକିଙ୍ଗକୁ ସ୍ମାସ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, ଯାହାକି କୋର୍ଟର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ; ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବାପାଇଁ ନେଟ୍ ପାଖରୁ ସ୍ମାସ୍ କରିବା ଅଧିକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ପ୍ରାନ୍ତଭାଗ କହିଲେ ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ବୁଝାଏ ।
- ଉପରପ୍ରାନ୍ତ : ଏହା ଶରୀରର କାନ୍ଧଠାରୁ ହାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିଥିବା ବାହୁଦ୍ୱୟକୁ ବୁଝାଏ ।
- ନିମ୍ନପ୍ରାନ୍ତ : ଏହା ଶରୀରର ନିତମ୍ବଠାରୁ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିଥିବା ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ବୁଝାଏ ।
- ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଦୂରତା ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲାବେଳେ, ସାମୟିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସମୟକୁ ଇଙ୍ଗିତ କରିଥାଏ ।

ବ୍ଲକ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଓ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ନିତମ୍ବ ଓ ବସ୍ତି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ବ୍ଲକ୍	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ହାତକୁ ବିପରୀତ କାନ୍ଧ ପାଖକୁ ନେବାସହ କାନ୍ଧପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା

ବ୍ଲକ୍

ବ୍ଲକ୍ କରିବା ହେଉଛି ଏକ କୌଶଳ ଯାହା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀଙ୍କଠାରୁ ସ୍ପାଇକ୍‌ହୋଇ ଆସୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ପାଖରେ ଅଟକାଇବା । ଏହା ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ଯେଉଁଥିରେକି ପ୍ରତିରକ୍ଷା କାରୀମାନେ ବଲକୁ ଅଟକାଇ ଥାନ୍ତି କିମ୍ୱା ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ବଲକୁ ଫେରାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ଜଣେ ଖେଳାଳୀ (ଏକାକୀ) କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟ ବ୍ଲକର ସାହାଯ୍ୟ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଥାନ୍ତି ।

୧. ସ୍ଥିତି

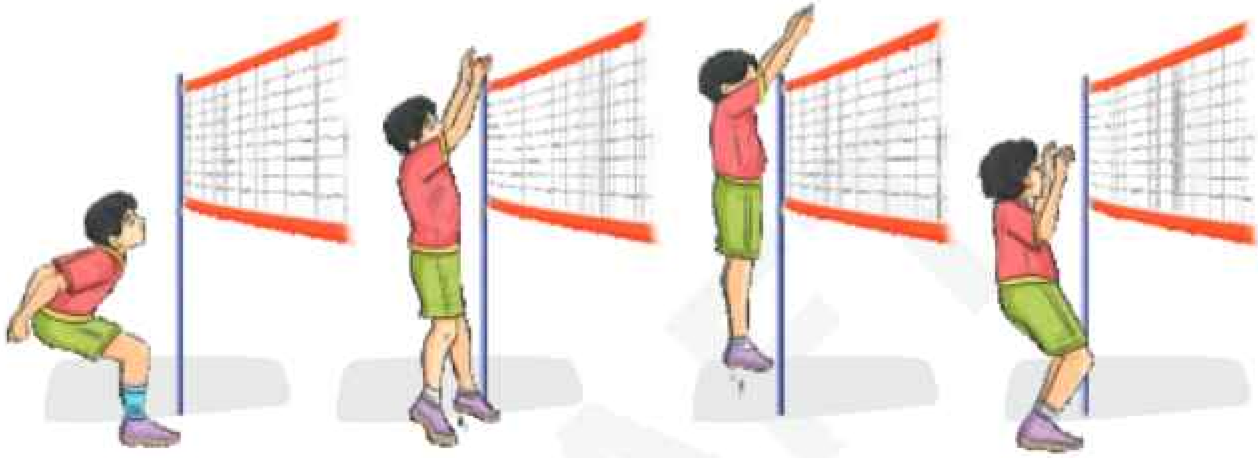
- ଜଣେ ଖେଳାଳି ନେଟ୍ ପାଖରେ ଠିଆହେଇ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ସହିତ ପଞ୍ଝା ଉପରେ ଠିଆହୋଇ ଯେ କୌଣସିଦିଗକୁ ଗତିକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହି ବ୍ଲକ କରିବ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ନେଟ୍ ଉପରେ ବଲ୍‌କୁ ବ୍ଲକ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ, ବ୍ଲକର ଉପରକୁ ଉଠିବା ସହିତ ତାଙ୍କର ଦୁଇହାତକୁ ସ୍ପାଇକରଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ନେଟ୍ ଉପରେ ବଲ ପାଖାପାଖି ରଖିବେ ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର କୋର୍ଟକୁ ବ୍ଲକିଙ୍ଗ ବଲ୍‌କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିବାପାଇଁ, ବ୍ଲକର ତାଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବେ ଏବଂ ହାତକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ କୋଣକରି ରଖିବେ ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବ୍ଲକ ପରେ ଭୂମି ଉପରେ ଅବତରଣ କରିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଯାହାଫଳରେ କି ପାଦସହିତ ଭୂମିର ଘର୍ଷଣ ପ୍ରଭାବ କମ୍ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ନେଟ୍ ପାଖରେ ଏକାଧିକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ିକୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡର ସମୟ ଦିଅ ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ଡେଇଁବାକୁ ହେବ ଏବଂ ନେଟ୍ ଉପରେ ପରସ୍ପରଙ୍କର ପାପୁଲି ବ୍ୟବହାର କରି ତାଳି ମାରିବେ । ସେହି ଏକା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ଥିବା ସାଇଡ୍ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବାକୁହେବ । ୩୦ ସେକେଣ୍ଡର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ହୁଇସିଲ ବାଜିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ବ୍ଲକରମାନେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବେ । ଏବେ ନୂତନ ଯୋଡ଼ି ସମାନ କାମ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ପରସ୍ପରର ହାତ ତାଳିମାରିବା ସମୟରେ ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳି ନେଟ୍ ଛୁଇଁବେ, ତେବେ ଉକ୍ତ ତାଳିକୁ ଗଣନା କରାଯିବ ନାହିଁ । ସର୍ବାଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ତାଳି ବଜାଇଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା

- ପ୍ରକୃତ ସ୍ପାଇକର ଏବଂ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକାରୀକୁ କିପରି ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ବ୍ଲକିଙ୍ଗ ପାଇଁ ଉପରକୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ସ୍ପାଇକରମାନଙ୍କର ପାଦର ସଠିକ୍ ଗତିବିଧି ଉପରେ କିପରି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଡିଗ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଓ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ନିତମ୍ବ ଓ ବସ୍ତି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଡିଗ୍	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ହାତକୁ ବିପରୀତ କାନ୍ଧପାଖକୁ ନେଇ କାନ୍ଧପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଏକାଗ୍ରତା

ଡିଗ୍

ଡିଗ୍ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ କୌଶଳ ଯାହାକି ପ୍ରତିପକ୍ଷର ସ୍ପାଇକ୍ ବଲ୍‌କୁ ଭୂମିରେ ନପଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ ନେଟ୍ ନିକଟରେ ପକାଇବା । ଏଥିରେ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ପୁଣିଥରେ ବଲ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରବାହୁ କିମ୍ବା ହାତର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ଦଳ ପାଇଁ ଖେଳ ଚାଲୁ ରଖିବା କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ସ୍ଥିତି

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧ-ଓସାର ଦୂରତ୍ୱ ନେଇ ସ୍ଥାପନ କର । ଆଣ୍ଠୁବଙ୍କା କର ଓ ଶରୀରକୁ ତଳୁଆ ରଖ ।
- ଶୀଘ୍ର ଗତିପାଇଁ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଉଭୟ ପାଦଉପରେ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖ ।
- ଉଭୟ ବାହୁକୁ ସିଧା କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟି ଏକାଠି ରଖିବାକୁ ହେବ, ଯାହାକି ଏକ ମଜବୁତ୍ ଆଭିମୁଖ୍ୟ କରିବ ।
- ଡିଗରଙ୍କୁ ଭୂମିପୃଷ୍ଠ ଆଡ଼କୁ ତଳୁଆ ରହିବାପାଇଁ ତାଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପାଇଁ ହାତକୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

୨. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ

- ବଲ୍ ତଳକୁ ହାତ ନେବାପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ଗତି କର ।
- ତୁମର ବାହୁକୁ ସିଧା କରି ରଖ ଏବଂ ବଲ୍ ସହିତ ହାତର ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

DRAFT

- ସେଟର୍‌ଙ୍କ ଦିଗରେ ବଲ୍‌କୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରବାହୁକୁ କୋଣକରି ରଖ ।
- ଉଭୟ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କର : ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବଲ୍‌ଗତିର ଦିଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ଏବଂ କୋର୍ଟର ବାଉଣ୍ଡରୀ ବାହାରକୁ ବଲ୍ ଯିବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ବଲ୍ ନିକଟରେ ଏକ ସମ୍ପର୍କ ବିନ୍ଦୁ ସ୍ଥାପନ କରି ଡିଗ୍ ପାସ୍‌କୁ ଉଭୟ ହାତ ଏକାଠି କରି ମାରିବାକୁ ହେବ ।
- ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରିବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ : ଦୋଳାୟକରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୋଡ଼ଦୁଇଟି ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍ ସହିତ ହାତର ପ୍ରଭାବକୁ କମାଅ ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା

- ବଲ୍ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ପରେ ଶରୀରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାଇ ରଖ ।
- ଡାଇଭ୍ କରିବା ସମୟରେ, ପ୍ରଭାବକୁ ସାଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ଗଡ଼ି ଗଡ଼ି ଯିବାକୁ ଦିଅ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଜଣେ ଫିଡ଼ର ଡିଗର୍‌ଠାରୁ ୪ ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ, ଉଭୟ ହାତରେ ଏକ ନରମ ସଫ୍ଟବଲ ଧରି ଠିଆହୋଇଥାଏ । ଡିଗର ହାତ ଯୋଡ଼ି ସ୍କ୍ୱାଟ ପୋଜିସନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିରେ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଫିଡ଼ର ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ବଲଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବଲ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ଡିଗର ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରି ବଲ୍ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ତଳେ ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡିଗର ୧୦ଟି ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ସଫଳ କ୍ୟାଚ୍‌ସହିତ ଡ଼ିଗରକୁ ଏଥିରେ ବିଜେତା କରାଯାଏ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ଏକାଗ୍ରତା

ଡିଗ୍ କିପରି ଏକାଗ୍ରତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ, ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ବଲ୍ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଓ ଦଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ନିତମ୍ବ ଓ ବସ୍ତି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ବଲ୍ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବାହୁ ଦୋଳୟମାନ କାନ୍ଧ ଉଠାଇବା ଓ ଟାଣିବା, ଜଙ୍ଘ ପଛ, ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ବଲ୍ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବ୍ଲକ୍‌ର, ସ୍ପାଇକର ଏବଂ ସେଟର, ଏପରି ୩ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି କେବଳ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।
- ସେଟର୍ ସ୍ପାଇକର ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଯୋଗାଇବେ ।
- ସ୍ପାଇକର ବଲକୁ ଜୋରରେ ଆଘାତ କରିବେ ଏବଂ ବ୍ଲକର ତାକୁ ନେଟ୍‌ର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱରୁ ବ୍ଲକ୍ କରିବେ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବ୍ଲକ୍ ସ୍ପାଇକ୍ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ସେଟ୍ କରିବା (ଯୋଗାଇବା) ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚାଲୁରହିବ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ପ୍ରାୟତଃ ୬ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱ ନେଇ ଉଭୟ ଦଳକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ କରି ନେଟର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧାଡ଼ିକରି ରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ମଝି ଆଡ଼କୁ ଚାଲିଆସିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର କହୁଣୀକୁ ଏକାଠି କରି ରଖିବେ । ବୃତ୍ତାକାରରେ ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ଗତିକଲାବେଳେ କୌଣସି ଏକ ଲୋକଗୀତର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଧାଡ଼ି ଗାନ କରିବେ । ପ୍ରଥମ ରାଉଣ୍ଡ ଶେଷ ହେଲାପରେ ଉଭୟ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପର ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସଫଳତାର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଖେଳାଳିକୁ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଟାଣି ଆଣିବେ, ସେମାନଙ୍କର ଦଳ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ତାଙ୍କର ପାଳି ନ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଗୋଲ ବୈଠକ - ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

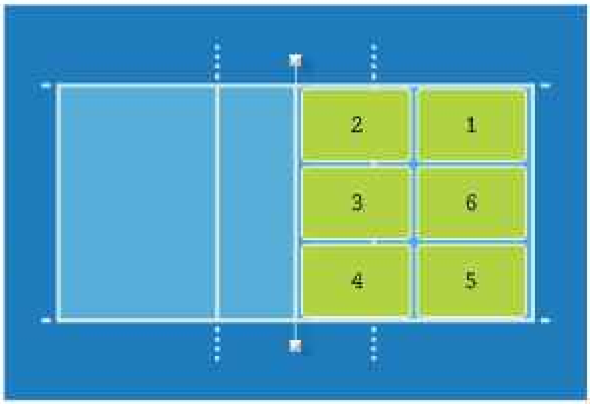
- ଜଣେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଖେଳାଳୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ତୁମେ ତୁମର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କିପରି ନିଶ୍ଚିତ କରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବ ।
- ଏହା ସହିତ ଗତିରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବା, ଆଞ୍ଚୁଡ଼ି ହେବା,ବିସ୍ଫୋଟକ ସୃଷ୍ଟିହେବା ଏବଂ ଦାଗ ଦେଖାଇବା, ରକ୍ତ ବାହାରିବା, ଗଭୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିହେବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସର୍ଭିସ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଖସଡ଼ଇବା ଓ ଘୋଡ଼ାକରି ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ଼, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉଠାଇ ମୁହଁ ପାଖରେ କାବୁଡ଼ି ଧରିବା	ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସର୍ଭ ପ୍ରତିଯୋଗିତା	ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା ନିମ୍ନ ଅବୟବ ଗୁଡ଼ିକର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା	ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ

ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସର୍ଭ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଢ଼ ।
- ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ୍ ପାଖରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଧାଡ଼ିକରି ଠିଆକର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ଥରରେ ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିହ୍ନିତ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ସର୍ଭ କରି ପାରିବେ ତେବେ ସେମାନେ ଅତିରିକ୍ତ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ ।



- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ

ଆଖି ସହିତ ହାତର ସମନ୍ୱୟ ଥିଲେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କରିବେ ।

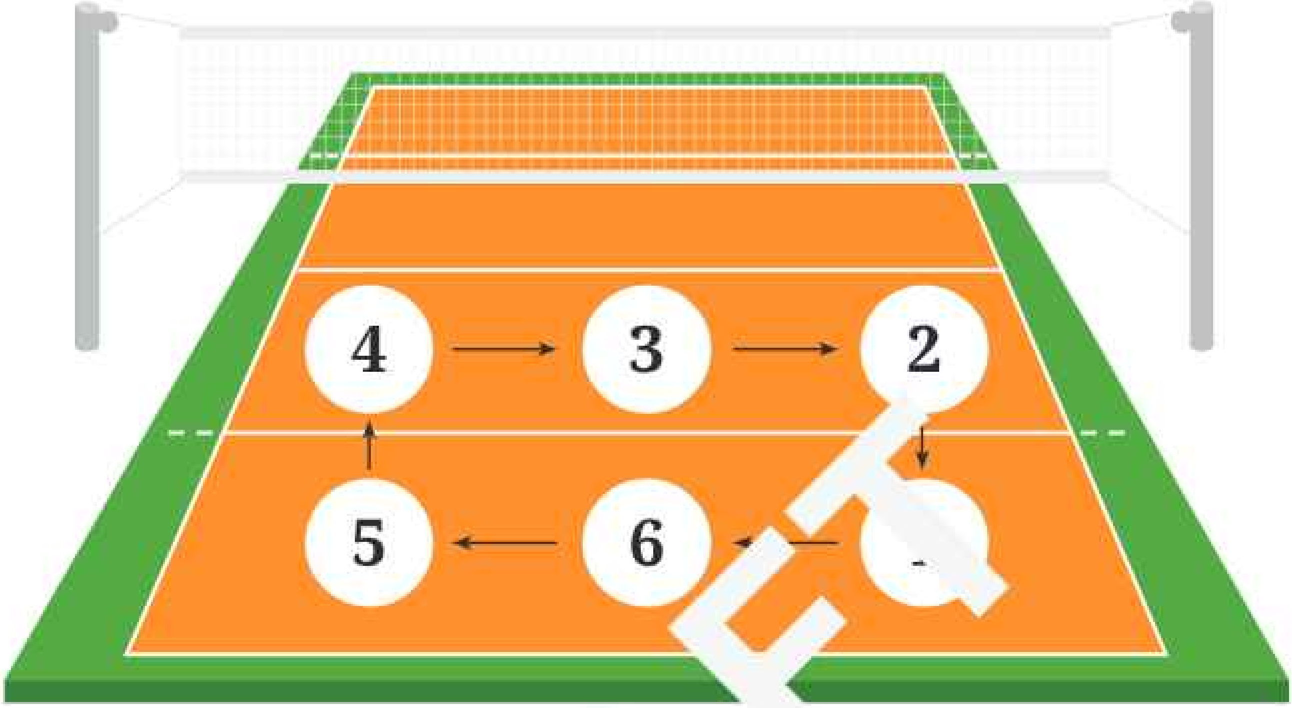
DRAFT

ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଖସଡ଼ିବା ଏବଂ ଘୋଡ଼ାପରି ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ଼ କରିବା, ଆଣ୍ଠୁ ଉଠାଇ ମୁହଁ ପାଖରେ ଛୁଆଁଇବା ଜଙ୍ଘ ପଶ୍ଚାତ୍ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କରିବା	ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ପେଣ୍ଡା ଓ ଜଙ୍ଘ ପଶ୍ଚାତ୍ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ନିରାଶ ଭାବ

ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଛଅଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଖେଳଟି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ନେଟ ଉପର ଦେଇ ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଓଭର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲ୍ ପଠାଇବା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ।
- ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଦଳ ବଲ୍‌କୁ ଧରିବେ ଏବଂ ୩ ସେକେଣ୍ଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଇବେ ।
- ବଲ୍ ପଠାଇବା (ଫିଙ୍ଗିବା) ସମୟରେ ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ସର୍ଭ ଜିତିଯାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ପୁଣିଥରେ ନୂତନ ସର୍ଭିସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତି (ସ୍ଥାନ) ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟାର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଦିଗ ଅନୁଯାୟୀ (ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।
- ଧରିନିଅ ଯେ, ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସର୍ଭିସ ପରେ ତୁମ ଦଳ ରାଲି ଜିତିଛି ବୋଲି । ତୁମର ଦଳ ସର୍ଭିସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟାର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ (ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ) ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ (ସ୍ଥିତି)କୁ ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ । ପଛ-ଡାହାଣ (ସ୍ଥାନ-୧), ପଛଧାଡ଼ିର ମଧ୍ୟଭାଗ (ସ୍ଥାନ-୬)କୁ ଗତି କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀ ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ (ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସଦୃଶ) କ୍ରମରେ ଡାହାଣ-ଆଗ (ସ୍ଥାନ-୨)କୁ ଏବଂ ସର୍ଭିସ୍ କରିବା ଖେଳାଳି (ସ୍ଥାନ-୧)କୁ ଯିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ୧୧ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିବେ, ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ ।



DRAFT

ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିରାଶ ଭାବ

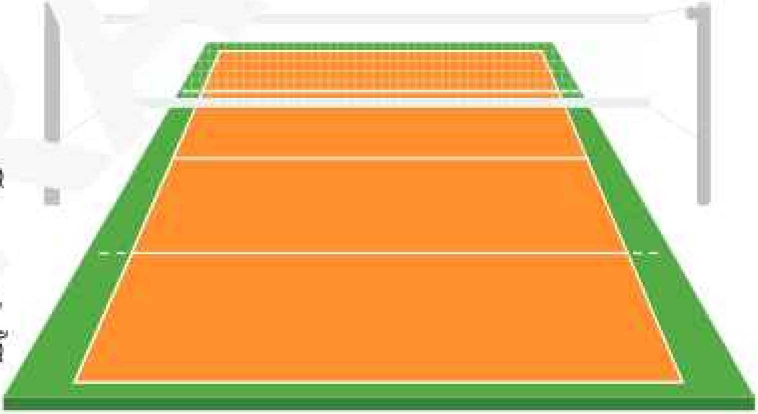
ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ନିରାଶ ଭାବଭଙ୍ଗୀଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ କରାଇବ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ କ୍ଷତ ଯଥା– ଗତିରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବା, ଆଣ୍ଠୁଡ଼ିହେବା ଏବଂ ଦାଗ ଦେଖାଯିବା, ରକ୍ତ ବାହାରିବା, ଗଭୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

୧୧-ପଏଣ୍ଟ ବିଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍

ଉଷ୍ମୀକରଣ	କୌଶଳ	ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହେବା ସହିତ ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ଼ ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦପଞ୍ଝା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ ପ୍ରସାରଣ କରିବା	୧୧-ପଏଣ୍ଟ ବିଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବିପରୀତ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଝା ଛୁଇଁବା (ହାତଦ୍ୱାରା)	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ

DRAFT

୧୧-ପଏଣ୍ଟ ବିଶିଷ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍



- ୬ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର।
- ଖେଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତାଟି ୧୧-ପଏଣ୍ଟରେ ସୀମିତ ରଖି ଖେଳାଯିବ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ବିଜେତା ହେବ, ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଉଣ୍ଡ୍ (ପର୍ଯ୍ୟାୟ)ପାଇଁ ଖେଳିବେ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର

- ଭଲିବଲ କୋର୍ଟର ପରିସୀମା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାରଣା କର।
- କୋର୍ଟର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରି ଏହାର ନାମକରଣ କର।
- ଭଲିବଲ୍‌ର ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଜାଣ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏବଂ ଜଣେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କଲାବେଳେ ଏହା କିପରି ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କଦ୍ୱାରା ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ପାସ୍ (ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ଓଭର ହେଡ୍)

୧	୨	୩	୪	୫
ଖେଳରେ ଆରାମ୍‌ରେ ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭର ହେଡ୍ ପାସ୍‌କୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଓଭର ହେଡ୍ ପାସ କରିଆରେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଏବଂ ଓଭର ହେଡ୍ ପାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅ[illegible]	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଭଲ ପାସ୍‌କୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।

ସର୍ଭିସ୍ (ଅଣ୍ଡର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ଓଭରହ୍ୟାଣ୍ଡ)

୧	୨	୩	[illegible]	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସର୍ଭ ଗୁଡ଼ିକୁ ଖେଳରେ ଆରାମରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଉଭୟ ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ଓଭରହେଡ୍ ସର୍ଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଣ୍ଡରହ୍ୟାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଓଭରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିପାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଲି ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସର୍ଭ ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ତାହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସକ୍ଷମ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କର ଭଲ ସର୍ଭକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି ।

ସ୍ମାଇକ୍

୧	[illegible]	[illegible]	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ଆରାମ ଭାବରେ ସ୍ମାଇକ୍ କରିବାପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ମାଇକ୍‌କୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସ୍ମାଇକ୍ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଲିରେ କେଉଁ ସମୟରେ ସ୍ମାଇକ୍ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ସେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଭଲ ସ୍ମାଇକ୍‌କୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।

DRAFT

ବ୍ଲକ୍

୧	୨	୩	୪	୫
ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ହିଟ୍ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆରାମରେ ବ୍ଲକ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆକ୍ରମଣ (ଅଟକ) ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଠିକ୍ ବ୍ଲକ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଟାକ୍ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ଲକ୍ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ଦରକାର ମୁତାବକ ଆଟାକ୍ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବ୍ଲକ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଦ୍ୱାରା ହୋଇ-ଥିବା ଆଟାକ୍ ବିରୁଦ୍ଧରେ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ଲକ୍‌କୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ।

ଡିଗିଙ୍ଗ୍

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଡିଗିଙ୍ଗ୍‌କୁ ଆରାମରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଡିଗିଙ୍ଗ୍‌କୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଡିଗିଙ୍ଗ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳର ଦରକାର ମୁତାବକ ଡିଗିଙ୍ଗ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଡିଗିଙ୍ଗ୍‌କୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଓ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସକ୍ଷମ ।

ଆତ୍ମ ଦୁଃଖ ଦୂରକରିବା

୧		୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବପ୍ରବଣ ଭାବରେ କିମ୍ବା ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ-କରେ ଏବଂ ଆତ୍ମ ପ୍ରତିଫଳନକୁ ଏଡ଼ାଇ-ଥାଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସରଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରେ । କିନ୍ତୁ, ଖୁବ୍ କମ୍ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଚିକିନିଖି ଭାବରେ ଚିନ୍ତାକରେ ଓ ସମାଧାନର ବାଟ ପାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ; ସାମୟିକ ଭାବରେ ଭାବପ୍ରବଣତା ପୂର୍ବକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୁଃଖଦ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ।

DRAFT

ଏକକ
୬

ଯୋଗ

"ଯୋଗ ହେଉଛି ନିଜସ୍ୱ ଆବିଷ୍କାରର ଏକ ଯାତ୍ରା ଯାହା ଆମ ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ। ଏହି ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଦ୍ୱାରା ଆମର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଆଧାତ୍ମିକ କଲ୍ୟାଣକୁ ପୋଷଣ କରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ଭିତରେ ଦୃଢ଼ତା, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସାହସ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଯେ ଯୋଗ କିପରି ଆମକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ଖୋଜିବାରେ ଏବଂ ନିଜ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ବୁଝାମଣା-ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହାର ପ୍ରାଚୀନ ଜ୍ଞାନକୁ ଆଧାର କରି ଯୋଗର ଦାର୍ଶନିକ ମୂଳଦୁଆକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ ଜୀବନରେ ଏହାର କିପରି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଛି ତାହା ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା। ଆସନ୍ତୁ; ଏହି ସୁନ୍ଦର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଯାହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ, ସୁଖୀ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଭାବେ ପରିଣତ କରିବ।"

ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ...

ଯୋଗ କେବଳ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ଆମକୁ ଏକ ସୁସଙ୍ଗତ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରେ । ଏହା ଆମର ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସନ୍ତୁଳନ କିପରି ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ତାହା ଶିଖାଏ । ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରକୃତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୁଳନ ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ, ଯେପରି ଏହା ଦିନ ଏବଂ ରାତି କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଋତୁକୁ ସମନ୍ୱୟ କରେ । ଭାଗବତ ଗୀତା ଯୋଗକୁ "ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ" (୨.୪୮), ଭାବରେ ପରିଭାଷିତ କରେ । ଅର୍ଥାତ୍ "ଯୋଗ ହେଉଛି ସନ୍ତୁଳନତାର ଏକ ଅବସ୍ଥା ।"

ଏହି ଅବସ୍ଥା ହାସଲ କରିବାର ଚାବିକାଠି ହେଉଛି ବର୍ତ୍ତମାନର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ଅତୀତକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଅପେକ୍ଷା / ଆଶା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଚାପକୁ ହ୍ରାସକରେ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଯୋଗ ଆମକୁ ଦୟାଳୁ, କରୁଣାମୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାରେ (ସଂଯୋଗ କରିବାରେ) ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆସନ୍ତୁ ଏବେ ଆମର ଧ୍ୟାନ ସହିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସହିତ ଆମର ସମ୍ପର୍କ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ନିବିଡ଼ କରିଥାଏ ।

ତୁମେ କ'ଣ ସେହି ଚମତ୍କାର ଯୋଗାସନଗୁଡ଼ିକୁ ମନେପକାଇ ପାରୁଛ, ଯାହା ଆମେ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଯେପରିକି ସୁନ୍ଦର ମାର୍ଜାର ଆସନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାୟକ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ? ନିଜର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ବୁଝିବାପାଇଁ ଆମେ ପଞ୍ଚକୋଷର ଧାରଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥିଲୁ । ଆମେମାନେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍କଟାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଧନୁରାସନ ଏବଂ ମତ୍ସ୍ୟାସନ ଗୁଡ଼ିକର ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଆଗରୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିସାରିଛୁ । ଆମେ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖିଥିଲୁ ଏବଂ ହସ୍ତମୁଦ୍ରାର ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲୁ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଅଧିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ଜ୍ଞାନର ଗଭୀରତମ ପରିସୀମା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଯୋଗ କିପରି ଆମକୁ ସମର୍ଥନ କରିପାରିବ, ବିଶେଷ କରି ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳନା କରୁ ଏବଂ ଆମର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖୁ । ଆମେ ଯମ ଏବଂ ନିୟମକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଏବଂ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଶିଖିବା । ଆମେ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ଥୂଳ ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ, ଯୋଗମୁଦ୍ରା, ବିଶ୍ରାମ କୌଶଳ, ହସ୍ତମୁଦ୍ରା (ହସ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ), ସତ୍କର୍ମ, ଶୁଦ୍ଧି ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କୌଶଳ), ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଆମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖିବା), ଧାରଣା (ଆମ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା) ଧ୍ୟାନ (ତପସ୍ୟା) ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ (ଖେଳ ଯୋଗ) ଆଦି ଶିକ୍ଷା କରିବା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଏକାଗ୍ରତା, ବିଭ୍ରାନ୍ତି ପରିଚାଳନା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଗଠନ :

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷାପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା କରିବାର ଏକ ବିଶେଷ ଉପାୟ ଯାହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ, ସ୍ପଷ୍ଟ ବକ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାରଖି ଆରାମରେ ସୁଖାସନରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ଆଖିବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ, ମୁହଁର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଚିନ୍‌ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରାକୃତିକ ଲୟକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ତା'ପରେ ଏକ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ଧୀରେ ଧୀରେ "ଓମ୍" ଜପ କରନ୍ତୁ ।
- ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ଜପ କରନ୍ତୁ ।
- ଜପ କରିବା ପରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଯେକୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଅନୁଭୂତିକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।
- ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘଷନ୍ତୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତର ଉଷ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରିବା ସହିତ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ ।

DRAFT

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ଯୋଗେନ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ପଦେନ ବାଣଚାଂ ମଳଂ ଶରୀରସ୍ୟ ଚ ବୈଦ୍ୟ କେନ। ଯୋଽପାକରୋତ୍ତଂ ପ୍ରବରଂ ମୁନୀନାଂ ପତଞ୍ଜଳିଂ ପ୍ରାଞ୍ଜଳିରାନତୋଽସ୍ମି ॥	*Yōgēna Chittasya Padēna Vāchām |* *Malaṁ Śharīrasya Cha Vaidyakēna | |* *Yō'pākarōttamam Pravaram Munīnām |* *Patañjalim Prāñjalirānatō'smi | |*

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ମୁଁ ମହାନ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କୁ ହାତ ଯୋଡ଼ି ପ୍ରଣାମ କରୁଛି। ଯିଏ ଯୋଗ (ଯୋଗସୂତ୍ର) ମାଧ୍ୟମରେ ମନ ଅଶୁଦ୍ଧି, ବ୍ୟାକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବାଣ ଅଶୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଔଷଧ (ଆୟୁର୍ବେଦ) ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରେ ଅଶୁଦ୍ଧି ଦୂର କରନ୍ତି।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୟମ, ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶୀତଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଆରାମ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା 'ଶେଷ ପ୍ରାର୍ଥନା' ମାଧ୍ୟମରେ ଶେଷ କର। ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାରେ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନର ଶିକ୍ଷାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଭାବରେ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ସମାପନ ପ୍ରାର୍ଥନା

ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ! ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖ ଭାଗ୍ ଭବେତ୍। ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥	*Om Sarve Bhavantu Sukhinah* *Sarve Santu Nirāmayāh |* *Sarve Bhadrāni Paśhyantu* *Mā Kaśhchidduhkhabhāgbhavet |* *Om Śhāntih Śhāntih Śhāntih | |*

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ସମସ୍ତେ ସୁଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ। ସମସ୍ତେ ଶୁଭ ଦେଖନ୍ତୁ, କେହି ଦୁଃଖ ଭୋଗ ନ କରନ୍ତୁ। ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ ହେଉ।

ଭାଗ - ୧

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଯୋଗ, ଏହାର ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ବିଶାଳ ଇତିହାସ ସହିତ, ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷଧରି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଛି । ସମୟ କ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁ ସେମାନଙ୍କର କୌଶଳ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଏହ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ପୁସ୍ତକ ନୁହଁନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ଗଭୀର ଜ୍ଞାନକୁ ଧାରଣ କରିଥିବା ରତ୍ନ ଭଣ୍ଡାର । ଏହି ଜ୍ଞାନ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଚାଲି ଆସିଛି । ଏହି ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ପଥକୁ ଆଲୋକିତ କରି ନୈତିକ ଜୀବନ ଯାପନ, ଶାରୀରିକ ଆସନ, ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଉପରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଆସୁଛି ।

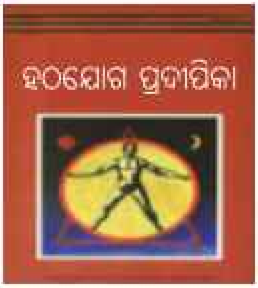
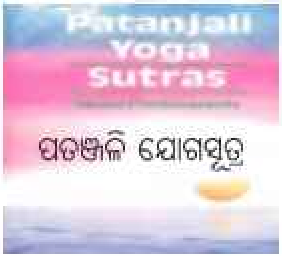
ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିଛି ଯୋଗ ଗ୍ରନ୍ଥ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା –

- **ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ର :** ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ର ଯୋଗ ସାଧନାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଗ୍ରନ୍ଥ । ଏହାର ଚାରୋଟି ପାଦ (ଅଧ୍ୟାୟ) ଅଛି ଏବଂ ଏଥିରେ ୧ ୯ ୫ଟି ଛୋଟ, ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବକ୍ତବ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ଆମକୁ ଯୋଗ ପଥରେ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରେ । ଏହି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ, ଯେପରିକି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ।
- **ହଠ ପ୍ରଦୀପିକା :** ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ, ଯୋଗର ବ୍ୟାବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରେ ଏବଂ ଏହା ଚାରୋଟି ଅଧ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ । ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱାତ୍ମାରାମ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର ଲେଖକ । ଏହି ଆସନ, ସତକର୍ମ (ଛଅଟି ଶୁଦ୍ଧିକରଣ କୌଶଳ) ପ୍ରାଣାୟାମ ମୁଦ୍ରା, ବନ୍ଧ (ସ୍ନାୟୁ-ମାଂସପେଶୀ କିମ୍ବା ଶକ୍ତି ବନ୍ଧ ବା ମାଂସପେଶୀ ସଂକୋଚନ) ଯାହା ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହକୁ ସୁଗମ କରେ) ଏବଂ ସମାଧି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଉପାୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ।
- **ଘେରାଣ୍ଡ ସଂହିତା :** ଋଷି ଘେରାଣ୍ଡଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଘେରାଣ୍ଡ ସଂହିତା ଯୋଗର ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା, ଯେଉଁଥିରେ ସାତୋଟି ଅଧ୍ୟାୟ ରହିଛି । ଏହା ସପ୍ତାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଯାହା ଶରୀର ବ୍ୟାୟମରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବୁଝାମଣା ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ । ଏହା ସତ୍‌କର୍ମ, ମୁଦ୍ରା, ଆସନ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରେ ।
- **ଭଗବତ୍ ଗୀତା :** ଭଗବତ୍ ଗୀତା, ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଶାସ୍ତ୍ର । ଏହା ଯୋଗ ଉପରେ ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ବାଣ୍ଟେ, ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ୧୮ଟି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପଥ ମାଧ୍ୟମରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ।
- **ଯୋଗ ବଶିଷ୍ଠ :** ସେହିପରି ଯୋଗ ବଶିଷ୍ଠ ଏକ ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ, ଯେଉଁଥିରେ ଋଷି ବଶିଷ୍ଠ ଜୀବନକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ତର ଶାନ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୌଗିକ ନୀତି ଉପରେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଦୁଇଟି ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ସୁସଂଗଠିତ ଯୋଗସୂତ୍ର, ହଠ ପ୍ରଦୀପିକା ଏବଂ ଘେରାଣ୍ଡା ସଂହିତାରେ ମିଳୁଥିବା ବ୍ୟାବହାରିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ସହିତ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଇତିହାସର ବିଭିନ୍ନ ସମୟର ଯୋଗର ମୂଳଧାରଣା ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ବିଷୟରେ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଏହି ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରନ୍ତି ଯେ ଯୋଗ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଆସନଠାରୁ ବହୁତ କିଛି ଅଧିକ । ଏହା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନଯାପନର ପଦ୍ଧତି । ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବା । ସଙ୍କୋଚତା ଏବଂ ସଚେତନତା ସହିତ ବଞ୍ଚିବା ଶିଖିପାରିବା, ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରିବା ଏବଂ ସମାଜକୁ ସକରାତ୍ମକ ଅବଦାନ କରିପାରିବା ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୧

ବାକ୍ସରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିଜ ଭାଷାରେ କେତୋଟି ବାକ୍ୟ ଲେଖ । ନିମ୍ନ ବାକ୍ସରେ ତୁମର ପ୍ରିୟ ତଥା ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ କିମ୍ବା ଦାର୍ଶନିକ ଶାସ୍ତ୍ରର ନାମ ଲେଖ ।

୧.		
୨.		

DRAFT

୩.	ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତ ଗୀତା 	
୪.		

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୨

ଯୋଗ ସମ୍ପଦର ଉନ୍ମୋଚନ

୧. ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଏପରି ଏକ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଉକ୍ତି କିମ୍ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଯାହା ତୁମକୁ ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହା ଯୋଗସୂତ୍ରର ଏକ ଉକ୍ତି, ଭଗବତ୍ ଗୀତାର ଏକ ଶ୍ଳୋକ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗ୍ରନ୍ଥ କିମ୍ବା ଜଣେ ମହାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦ ହୋଇପାରେ।

୨. ସେହି ଉଦ୍ଧୃତାଂଶ ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟା ତୁମ ପାଇଁ କ'ଣ ଅର୍ଥ ରଖେ, ତାହାକୁ କେତୋଟି ବାକ୍ୟରେ ଲେଖ।

୩. ତୁମର ପ୍ରିୟ ଉଦ୍ଧୃତାଂଶ ଏବଂ ଏହାର ଅର୍ଥକୁ ତୁମେ ତୁମର ସହପାଠୀ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ବାଣ୍ଟ।

୪. ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସ ଯୋଗର ଏକ ଉଦ୍ଧୃତାଂଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ! ତୁମର ପ୍ରିୟ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ ଉଦ୍ଧୃତାଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଦୃଶ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଅ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ବାଣ୍ଟିବା ଏବଂ ଖୋଲା ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ସେମାନଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଦୟା, ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟତା ଭଳି ଯୋଗର ନୀତିଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପରେ ଆସନ୍ତୁ ଏବେ ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା।

ଯମ ଏବଂ ନିୟମ :

ଯମ : ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ, ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଆଠଟି ଅଙ୍ଗକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଏବଂ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ଯମ, ଯମ ହେଉଛି ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଏବଂ ସାର୍ବଜନୀନ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା, ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ, ସବୁଠାରେ, ଯେକୌଣସି ସମୟରେ, ସେମାନଙ୍କ ଧର୍ମ କିମ୍ବା ଅଞ୍ଚଳ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍। ଯମର ନୀତିଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ସହିତ ଭଲ ନାଗରିକ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ର ଏହି ଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–

ଅହିଂସାସତ୍ୟାସ୍ତେୟବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟା ପରିଗ୍ରହା ଯମାଃ ।। ୨.୩୦।।

Ahimsāsatyāsteyabrahmacharyāparigrahā Yamah || 2.30 ||

ଯମ ପାଞ୍ଚଟି ନୀତିକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଅହିଂସା (ଅହିଂସା) ସତ୍ୟ, (ସତ୍ୟବାଦିତା) ଆସ୍ତେୟ (ଚୋରି ନ କରିବା) ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ (ସଂଯମ) ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ (ଅଧିକାରିତା)।

ଏହି ଯମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ ଏକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସଶକ୍ତ ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା, ଯେଉଁଠାରେ କି ସମସ୍ତେ ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଓ ସମ୍ମାନୀତ ହେବା ଅନୁଭବ କରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୩

ଯମକୁ ବୁଝିବା :

୧. ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଯମକୁ ବାଛ ଏବଂ ଏକ ଉଦାହରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ ଶବ୍ଦରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର। ତୁମେ ଏହାକୁ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ? ଏହାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସରଳ ଚିତ୍ରର ଉଦାହରଣ ଦିଅ।

୨. ଯମ ଆମକୁ କିପରି ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ନାଗରିକ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ତାହା ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କର।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୪

କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯମ : ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ କଳ୍ପନା କର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ତାହା ଲେଖ ଏବଂ କାହିଁକି ତାହା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

- ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ତୁମ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ ସହପାଠୀଙ୍କ ନିକଟରେ ମିଥ୍ୟା ଗୁଜବ ପ୍ରସାର କରୁଛି।
- ତୁମେ ସ୍କୁଲ ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ଟଙ୍କା ସହିତ ଏକ ହଜି ଯାଇଥିବା ପର୍ସ ଖୋଜି ପାଇଛ।

- ତୁମର ପୁରୁଣା ଜିନିଷ କାମ କରୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ତୁମେ ମୋବାଇଲ ଭଳି ଏକ ନୂତନ ମହଙ୍ଗା ଜିନିଷ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ।
- ତୁମେ ମେଳାକୁ ଯାଇ ତୁମର ପ୍ରିୟ ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ଦେଖିଲ, ତୁମେ ଏହାକୁ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ଯଦିଓ ତୁମେ ଥଣ୍ଡାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପରୋକ୍ତ ଯମ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଯମ ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମ୍ପର୍କିତ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରେ ଏକ ଶ୍ରେଣୀ ଆଲୋଚନାକୁ ସୁଗମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ ବୋଲି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସନ୍ତୁ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ।

ନିୟମ :

ଯମ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଦୁନିଆ ସହିତ ଏକ ସଦୟ ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ଭାବରେ ପାରସ୍ପରିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଶିଖିଥାଉ । ନିୟମ ଆମକୁ ଆମର ଅନ୍ତଃସ୍ୱର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ଆମକୁ ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଆମକୁ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସେହି ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ହେଉଛି – ଶୌଚ (ସ୍ୱଚ୍ଛତା), ସନ୍ତୋଷ (ଆନନ୍ଦ), ତପ (ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା), ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ (ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ) ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ (ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟରେ ସମର୍ପଣ) । ନିୟମ ଆମକୁ କେବଳ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଅନ୍ତଃଦର୍ଶନକୁ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ଶୌଚସନ୍ତୋଷତପଃସ୍ୱାଧ୍ୟାୟେଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନାନି ନିୟମାଃ ॥ ୨.୩୨ ॥

śhauchasantoṣhatapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamah || 2.32 ||

୧. ଶୌଚ (ସ୍ୱଚ୍ଛତା) :

ଶୌଚ ଅର୍ଥ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶୁଦ୍ଧତା । ଆମେ ଶରୀରକୁ ସଫାରଖି, ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା । ମାନସିକ ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଆମେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିପାରିବା, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା କରିପାରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଖୁସି ଏବଂ କରୁଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବା ।

୨. ସନ୍ତୋଷ :

ସନ୍ତୋଷର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଖୁସି ଏବଂ ଶାନ୍ତି ପାଇବା । ଏହା ଆମକୁ ଶିଖାଏ ଯେ, ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ବା ଖୁସି କେବଳ ବହୁତ ଜିନିଷ ପାଇବାରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଆମ ଜୀବନରେ ଯାହା କିଛି ପାଇଛେ ତାକୁ ନେଇ ଖୁସି ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ସନ୍ତୋଷ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଶାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଗୁଣକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି, ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହୋଇ, ଦେବାରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରି ଏବଂ କ୍ଷମା କରିବା ଶିଖି, ଆମେ ସନ୍ତୋଷର ଏକ ଗଭୀର ଭାବନାକୁ ବିକଶିତ କରିପାରିବା । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଆମେ ଆମର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଅଣଦେଖା କରୁ, ବରଂ ଏହାର ସୀମାବଦ୍ଧତା ଭିତରେ ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି, ତାକୁ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଭୋଗ କରିବା, ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ ଶିଶୁ ଛୋଟ, ସରଳ ଜିନିଷରେ ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ ।

୩. ତପସ୍ୟା :

ତପସ୍ୟାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଶୃଙ୍ଖଳା, ସମର୍ପଣ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ । ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା ଆମକୁ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଏବଂ ଜୀବନର ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆନ୍ତରିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହା ହେଉଛି ସେହି ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି, ଯାହା ଆମକୁ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ରହିବାକୁ, ଆମର ପ୍ରୟାସରେ ସ୍ଥିର ରହିବାକୁ ଏବଂ ଏକ ବୃହତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରେ ।

୪. ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ :

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ । ଯାହା ଆମକୁ ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମେ ପଠନ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଆତ୍ମପ୍ରତିଫଳନ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିପାରିବା । ଆମେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପ୍ରୟାସ ସହିତ କରୁ ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଶିଖୁ । ଏହା ସହିତ ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ଆମର ବୁଝାମଣାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ସହଜ ଏବଂ ଅଧିକ ସୁଖମୟ କରେ ।

୫. ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ :

ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ (ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟରେ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ) ହେଉଛି ଏକ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ନିକଟରେ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଆମେ ଏହି ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ବିକଶିତ କରିପାରିବା । ପ୍ରାର୍ଥନା ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ପ୍ରେରଣା-ଦାୟକ ଭକ୍ତି ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ ଅଭ୍ୟାସ

କରି ଆମେ ଏହି ଗଭୀର ଭକ୍ତିକୁ ପୋଷଣ କରିପାରିବା। ଏହି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଅଭ୍ୟାସ ଆମର ସମଗ୍ର ଜୀବନ ସତ୍ତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି, ଯାହାକି ଆମକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମହତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଜୀବନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୫

ଆସ ଆମେ ୫ଟି ନିୟମକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିୟମ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ଏହା ତୁମକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାହା ବୁଝିବା।

୧. ୫ଟି ନିୟମ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ବାଛ ଯାହା ଉପରେ ତୁମେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛ।

୨. ଏକ ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବଦଳରେ ଏକ ଛୋଟ ସରଳ ଇଚ୍ଛା ଉପରେ ଭାବ ଯାହାକି ସେହି ନିୟମ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇଥିବ। ଯଦି ତୁମେ ଅଧିକ ସଂଗଠିତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛ। ତେବେ ତୁମର ଛୋଟ ଇଚ୍ଛା ହୋଇପାରେ ଯେ ମୋ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ମୁଁ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି।

୩. ତୁମେ କିପରି ଜାଣିବ ଯେ ତୁମେ ତୁମର ଛୋଟ ଇଚ୍ଛାଟିକୁ ପୂରଣ କରୁଛ ?

୪. ତୁମର ଛୋଟ ଇଚ୍ଛାଟି ଏପରି ଅଛି ଯାହାକୁ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ କରିପାରିବ।

୫. ଏହି ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହେବାଟା ତୁମ ପାଇଁ କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ଭଲ କଥା ହେବ ?

୬. ତୁମେ କେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଛୋଟ ଇଚ୍ଛାକୁ ସାକାର କରିବାକୁ ଆଶା କରୁଛ ?

ଶୌଚ : ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶୁଦ୍ଧତା

ଆସ ଶୌଚ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା। ଶୌଚ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ନୁହେଁ ବରଂ ମାନସିକ ପବିତ୍ରତା/ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଏ। ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆସ ଅରିଷଡ଼ (ଷଡ଼ରିପୁ) ବର୍ଗକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ କି ମନର ଶତ୍ରୁପରି କାମ କରନ୍ତି। ଅରିଷଡ଼ବର୍ଗ ହେଉଛି ଛଅଟି ନକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଯାହା ଆମ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରିପାରେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି--

ଅରିଷଡ଼ବର୍ଗ (ମନର ଛଅଟି ଶତ୍ରୁ)					
ଇଚ୍ଛା (କାମ)	ରାଗ (କ୍ରୋଧ)	ଲାଳସା (ଲୋଭ)	ଆସକ୍ତି (ମୋହ)	ଅହଂକାର (ମଦ)	ଈର୍ଷା (ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ)

ତୁମ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପୋଖରୀ ପରି ମନେକର। ଶୌଚର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଏହି ମାନସିକ ପୋଖରୀକୁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ କୌଣସି ମଇଳାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବ। ଯେତେବେଳେ ପୋଖରୀ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଥାଏ, ତୁମେ ଏହା ଭିତରେ ଥିବା ସବୁକିଛି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବ। ଯଦି ଏହା ମଇଳା ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସବୁକିଛି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ଦେଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ।

ଆସ ଆମେ ଏହି କାହାଣୀକୁ ପଢ଼ି ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା କି କିପରି ଭାବେ ଆମେ ଆମର ମାନସିକ ପୁଷ୍କରିଣୀକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବା ।

ଅଞ୍ଜଳି ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପୁଷ୍କରିଣୀର କାହାଣୀ

ଅଞ୍ଜଳି ଜଣେ ଯୁବ କିଶୋରୀ, ପ୍ରାୟତଃ ଗାଁ ପୁଷ୍କରିଣୀକୁ ଦେଖି ସାନ୍ତ୍ୱନା ଲାଭ କରୁଥିଲା । ଏହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିର୍ମଳତା, ବିସ୍ତୃତ ଆକାଶକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିବା ସହିତ ତା'ଭିତରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲା । ପୁଷ୍କରିଣୀର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ତାକୁ ଜଳ ଭିତରେ ଥିବା ଜୀବନ୍ତ ଜୀବନକୁ ଦେଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଉଥିଲା । ଯେଉଁଠାରେ ସେ ମାଛମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ବାସସ୍ଥାନରେ ଦେଖୁଥିଲା । ତଥାପି ପୁଷ୍କରିଣୀର ଅବସ୍ଥା ସବୁବେଳେ ଶାନ୍ତ ନ ଥିଲା । ଝଡ଼ ତୋଫାନ କିମ୍ବା ପ୍ରଦୂଷଣ ପରେ ପାଣି ମାଟିଆ ଓ ଅସ୍ଥିର ହୋଇ ଯାଉଥିଲା । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଞ୍ଜଳିକୁ ଦୁଃଖିତ କରିଥିଲା । କାରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ରତିଫଳନର ଅଭାବ ପୁଷ୍କରିଣୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଲୁଚାଇ ଦେଉଥିଲା ଏବଂ ଏହାର ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କୁ (ଜଳଜୀବମାନଙ୍କୁ) ଲୁଚାଇ ଦେଇଥିଲା, ଯାହାକି ସାମଗ୍ରିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ।

ଦିନେ ଅଞ୍ଜଳିର ଜେଜେମାଆ ମାନବ ମନର ସ୍ୱଭାବକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ପୋଖରୀକୁ ଏକ ଉଦାହରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ, ସେ ବୁଝାଇଥିଲେ ଯେ ଯେତେବେଳେ ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ଶୌଚଯୁକ୍ତ ଥାଏ ଠିକ୍ ସେତେବେଳେ

ଆମ୍ଭେମାନେ ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ କଲ୍ୟାଣର ଏକ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କରୁ । (ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପୁଷ୍କରିଣୀ ସଦୃଶ) ଆମେ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଭାବନାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ହାସଲ କରିପାରିବା କିନ୍ତୁ ଈର୍ଷା, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ଆସକ୍ତି ଓ ଦୁଃଖ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଭଳି ଆମ ମନକୁ କଳାବାଦଲ ସଦୃଶ ଢାଙ୍କି ଥାଏ ଏବଂ ଅନୁଭୂତିକୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଅଞ୍ଜଳି ଏହି ଉପମାକୁ ବୁଝି ପାରିଲେ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତା ବା ଶୌଚର ନିୟମକୁ ତାଙ୍କ ମାନସିକତାରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ଭାବନା କିମ୍ବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହେବାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଭବ କଲେ, ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରତିଭା ଓ ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇଲେ । ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଭାଇ ପ୍ରତି କ୍ରୋଧର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ସେ ସଚେତନ ହୋଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ସେ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କଲେ ଯେ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ମନ ବଜାୟ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି, ଉନ୍ନତି, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ଯେ ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପବିତ୍ରତା ପାଳନ କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୬

୧. ଅପରିଷ୍କୃତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାଧାରା ବବଲ୍ (ବାୟୁଫୋଟକା) ଦେଖ ଏବଂ ସରଳ ଶବ୍ଦରେ ତୁମର ଅପରିଷ୍କୃତ ଚିନ୍ତାଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ– "ମୁଁ ଅଧିକ ଖେଳଣା ଚାହେଁ", "ଅତ୍ୟଧିକ ଚାହୁଁଛି, ସହଜରେ ରାଗିଯାଏ, ଈର୍ଷା ଅନୁଭବ କରୁଛି ।"

୨. ସ୍ୱଚ୍ଛ ଚିନ୍ତା ବବଲରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଚିନ୍ତାଧାରା କିମ୍ବା ତୁମେ କିପରି ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତାହା ସରଳ ଶବ୍ଦରେ ଲେଖ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କିଛି ଚାହିଁବା ଠିକ୍ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ମୋର ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଅଛି । ତୁମର ଯାହା ଅଛି ସେଥିପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ହେବାକୁ ନିଜକୁ ମନେ ପକାଇ ଦିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଯାହା ଅଛି ତାହା ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଅ ଏବଂ ତୁମର ନିଜସ୍ୱ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ଅପରିଷ୍କୃତ ଚିନ୍ତାଧାରା

ଚିନ୍ତାଧାରା ସୁ-ସ୍ପଷ୍ଟ

DRAFT

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅପରିଷ୍କୃତ ଚିନ୍ତାଧାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବବଲ୍ ଏବଂ ସୁ-ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାଧାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବବଲ୍ ସହିତ ସଂଯୋଗ କର ଯାହା ଏହାକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

୪. ଯଦି ତୁମର ମନ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରି ଲାଗେ ତେବେ ତୁମେ ଏହାର ଯତ୍ନ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କାମ କରିପାରିବ ।

ଯେପରି ଅଞ୍ଜଳି ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ରଖିବା ଶିଖିଥିଲେ ସେହିପରି ଯମ ନିୟମ ନୀତିଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଆମ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରା ଉଭୟରେ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ପବିତ୍ର ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରେ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରି, ଆମେ ଆମର ମନର ଧାରଣାକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିପାରିବା, ଯାହା ଆନ୍ତରିକ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ବିଷୟରେ ଉନ୍ନତ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଭାଗ - ୨
ଯୋଗ ସାଧନା

ସଙ୍ଗୀତ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଯେପରି ସମୟ ଏବଂ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିପରି ଯୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିର ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗରେ ଏହି ସ୍ଥିର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କୁହାଯାଏ । ଅଭ୍ୟାସର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ହାର୍ ମାନିବା ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଭ୍ରାନ୍ତ ନ ହେବା ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହିତ ଏହା କରିବା । ଅଭ୍ୟାସରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ଯୋଗ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ମାନସିକତା ଏବଂ ଦୃଢ଼ ମୂଳଦୁଆ ବିକାଶ କରିପାରିବା ।

ଯେତେବେଳେ ଯୋଗକୁ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ଏହା ଆମକୁ ସଠିକ୍ ପ୍ରୟାସ, ଏକାଗ୍ରତା, ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଦିଗରେ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ । ଏହି ମାନସିକତା ଆମକୁ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେପରିକି ଅଧ୍ୟୟନ, କଳା, କ୍ରୀଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦିରେ ସଫଳ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (ସନ୍ଧି ଶିଥଳୀକରଣ ଅଭ୍ୟାସ)

ଆମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ କାନ୍ଧ ଏବଂ ବେକର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶିଥିଳ କରିବା ପାଇଁ କରିଥିବା ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ମନେ ଅଛିକି ? ଏହି ବର୍ଷ ଆମେ ଆମର ଅଣ୍ଠା, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଗୋଇଠିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶିଥିଳ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ ଶିଖିବା ।

ତୁମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଶିଖିଥିବା କୌଶଳକୁ ମନେ ରଖିଥିବ । ଏହି ସରଳ ବ୍ୟାୟାମ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାପରି ଅଟେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ଧିର ଗତିଶୀଳତାକୁ ଉନ୍ନତ ପାଇଁ ଚାପହ୍ରାସ, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

ଆସ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗଗୁଡ଼ିକ, ଯେପରିକି ଆଙ୍ଗୁଠି, ଗୋଇଠି, ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ନିତମ୍ବ ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଶିଖିବା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଥିଳ କରିବାରେ ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ପବନମୁକ୍ତାସନ ଶୃଙ୍ଖଳା ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା ।

୧ . ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ମୋଡ଼ିବା

ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ : ୧ – ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ବିସ୍ତାର କର ।

ସୋପାନ : ୨ – ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ, ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସଙ୍କୁଚିତ କରି ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ସମାପ୍ତ କରେ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧ ୦ ରୁ ୧ ୫ ଥର ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସ

ସୋପାନ – ୧

ସୋପାନ – ୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି (ବିଶ୍ରାମ)

୨ . ବଳାଗଣ୍ଠି ମୋଡ଼ିବା

ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ – ୧ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାଦକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ।

ସୋପାନ – ୨ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ପାଦକୁ ପଛକୁ ମୋଡ଼ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ସମାପ୍ତ କରେ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧ ୦ ରୁ ୧ ୫ ଥର ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ – ୧

ସୋପାନ – ୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି

୩. ବଳାଗଣ୍ଠି ଚକ୍ର (ଗୋଇଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ)

ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି

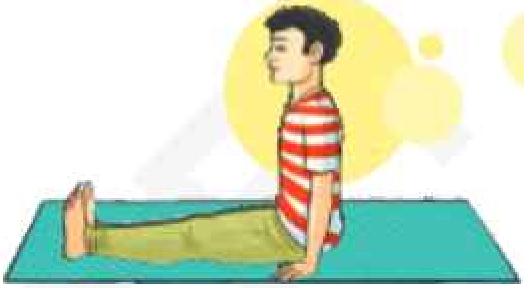
ସୋପାନ - ୧ : ଉଭୟ ପାଦକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ ୫ ଥର ଘୂରାଅ (ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଦିଗରେ)

ସୋପାନ - ୨ : ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଉଭୟ ପାଦକୁ ୫ ଥର ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଘୂରାଅ ।

(ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ)

ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ - ୧



ସୋପାନ - ୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି (ବିଶ୍ରାମ)

୪. ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ିବା

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ହାତରେ ଧର ।

ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କର ।

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ବଙ୍କା କର । ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ୫ - ୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ସୋପାନ ୪ : ବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କର ।

ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ କ୍ରମକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ- ୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି

୫. ଆଣ୍ଠୁ ଚକ୍ର (ଆଣ୍ଠୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ)

ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁମହାତରେ ଧର ।

ସୋପାନ ୨ : ଆଣ୍ଠୁର ତଳ ଗୋଡ଼କୁ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଚାଲିବା ଦିଗରେ ଧିରେ ଧିରେ ଘୂରାଅ । ୩/୫ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ ୩ : ବର୍ତ୍ତମାନ ତଳ ଗୋଡ଼କୁ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଓଲଟା ଦିଗରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଘୂରାଅ । ୩/୫ଥର ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ ୪ : ବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖ, ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ । ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ କ୍ରମକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ- ୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି

୬. ଅର୍ଦ୍ଧ ପ୍ରଜାପତି (ଅଧା ପ୍ରଜାପତି)

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ତୁମର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ତୁମ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ତୁମ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ତୁମ ଡାହାଣ ହାତକୁ ତୁମର ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ତୁମ ବାମ ହାତ ସହିତ ତୁମ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ତୁମ ବାମ ହାତରେ ଧର ।

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ନିଅ ।

ସୋପାନ ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧୀରେ ତଳକୁ ଠେଲି ଦିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ଚଟାଣରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହା ଗୋଟିଏ ଥର ସରିବା ପରେ ୧୦/୧୫ଥର ଉପର ତଳ ଗତି କରାଇ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ସୋପାନ ୪ : ବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସ

ସୋପାନ- ୨

ବିଶ୍ରାମ

ହ ି ଭଳିଅନ୍ୟ ଗୋ ଡ଼ ଙ୍କସା ନକ୍ରମ କୁପୁ ନ ରାବୃ ି ତ୍ତି କ୍ଷ।

୭. (ପୂର୍ଣ୍ଣ ତିତଲି) ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଜାପତି

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ପାଦର ତଳିପାକୁ ଏକାଠି କର, ଗୋଇଠିକୁ ଶରୀର ପାଖକୁ ଟାଣି ଆଣ, ଦୁଇ ହାତରେ ପାଦକୁ ଧରି ରଖ ।

ସୋପାନ ୨ : ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ କରି ହଲାଅ । ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରନାହିଁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧ ୦-୨ ୦ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କର । ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସ ।

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ- ୨

ବିଶ୍ରାମ

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ନିପୁଣ ହେବାପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମକୁ ପ୍ରଚଳନ କରିପାରିବେ । ପୂର୍ବଶ୍ରେଣୀର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଗତିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତି ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନୋଟି ଅଭ୍ୟାସରେ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ହେବାକୁ କହିବେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠିରେ ସଚେତନା ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସ୍ଥୂଳ ବ୍ୟାୟାମ

ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟତା ବିଷୟରେ ଶିଖିଥିଲେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆସନ୍ତୁ ସ୍ଥୂଳ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ଆମର ଶାରୀରିକ ସହନଶୀଳତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ।

ସ୍ଥୂଳ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ଅଂଶ, ଯେଉଁଥିରେ ସରଳ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗତିବିଧି ସାମିଲ ଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ସାମଗ୍ରିକ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ଶକ୍ତି ଓ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରାୟତଃ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କୁହାଯାଉଥିବା ସ୍ଥୂଳ ବ୍ୟାୟାମରେ ସାଧାରଣତଃ ପୁନରାବୃତ୍ତି ମୂଳକ ଗତିବିଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିବା ଏବଂ ଅଧିକ ତୀବ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଏକ ଉପାୟ ।

୧. ରେଖା ଗତି - (ଧାଡ଼ିରେ ଚାଲିବା)

ଏକ ଠିଆହେବା ଭଙ୍ଗୀକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ - ୧ : ତୁମ ବାମ ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ସମତଳ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଆଗକୁ ଆଣ । ତୁମ ଡାହାଣ ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ରଖ ଯେ ଏହା ତୁମ ବାମ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛୁଇଁବ ।

ସୋପାନ - ୨ : କୋଡ଼ିଏଟି ପାଦ ଆଗକୁ ନିଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦରେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମ ଆଗ ପାଦର ଗୋଇଠି ତୁମ ପଛ ପାଦରେ ଥିବା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛି । ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକୁ ନେବା ସମୟରେ ଏକ ସିଧା ରେଖାରେ ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଆରାମରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାର :

ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଉନ୍ନତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୨. ହୃଦୟ ଗତି (ଯୌଗିକ ଜଗିଂ)

ଏହାକୁ "ଲୋକୋମୋଟିଭ ଏକ୍ସର ସାଇଜ୍" ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଏହା ଏକ ଚଳମାନ ଟ୍ରେନ ଇଞ୍ଜିନ୍ ପରି ଦେଖାଯାଏ ।

ଏକ ଠିଆ ହେବା ଭଙ୍ଗୀରେ ଆସ ।

ସୋପାନ-୧ : ତୁମେ କିଛି ଧରିଥିବା ପରି ତୁମ ବାହୁକୁ କହୁଣୀଠାରୁ ବଙ୍କା କର ।

ସୋପାନ-୨ : ତୁମେ ତୁମର ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ କୋଡ଼ିଏ ପାଦ ଦୌଡ଼ । ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମେ ବାହୁକୁ ଟ୍ରେନ୍ ଇଞ୍ଜିନର ପିଷ୍ଟନ ପରି ଆଗକୁ ପଛକୁ ହଲାଅ ।

ସୋପାନ-୩ : ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଥାଏ ତୁମର ଡାହାଣ ହାତର ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ତୁମ ବାମ ହାତ ବାହୁକୁ ପଛକୁ ଠେଲ । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ବାମଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଯାଏ ଏହାର ଓଲଟା କର । ତୁମେ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମ ଗୋଡ଼ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁରୁ ପଛକୁ ଝଟକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଯେପରିକି ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ତୁମ ନିତମ୍ବକୁ ଛୁଇଁବ । ତୁମ ନାକ ଦେଇ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଏବଂ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବ ଏବଂ ଗଭୀର ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ । କୋଡ଼ିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ଯାଅ ।

ସୋପାନ-୪ : କୋଡ଼ିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ଯିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ସମାନ ଦୂରତା ପଛକୁ ଯାଅ । ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ସମାନ ଗତି ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଜାରି ରଖ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ହାତ ପଛକୁ ଥାଏ, ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମ କହୁଣୀ ତୁମ ଶରୀରଠାରୁ ଅଧିକ ପଛକୁ ଯିବନାହିଁ ।

ଆରାମରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାରିତା :

– ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାର ଏବଂ ମଜବୁତ୍ କରେ ।

– ଏହା ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ପିଣ୍ଡୁଳିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଗଠନ କରେ ।

– ଏହା ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ।

୩. ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗତି (ଉପରକୁ ଗତି)

ଏକ ଠିଆ ହେବା ଭଙ୍ଗୀରେ ଆସ ।

ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ପାଦକୁ ଗୋଟିଏ ଫୁଟ୍ ଛାଡ଼ି ରଖ । ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ବଙ୍କା କର । କହୁଣୀ ଏପରି ଭାବରେ ରଖ ଯେ ତୁମର ହାତ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ସିଧା ରହିବ ।

ସୋପାନ-୨ : ତୁମର ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ସିଧା ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ବିସ୍ତାର କର। ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ତୁମଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖ, ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଏକାଠି ରଖ।

ସୋପାନ-୩ : ତୁମ ବାମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କାକର ଯେପରି ତୁମେ ଏକ ପାଦ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ଯାଉଛ। ସେହି ସମୟରେ ତୁମର ଡାହାଣ ହାତକୁ ଆହୁରି ଉପରକୁ ବିସ୍ତାର କର। ତା'ପରେ ତୁମ ବାମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କର ଏବଂ ତୁମ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଏହାର ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣ।

ସୋପାନ-୪ : ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ତୁମର ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ତୁମର ବାମ ହାତକୁ ଉପରକୁ ବିସ୍ତାର କର। ତୁମର ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କର ଏବଂ ତୁମର ବାମ ହାତକୁ ଏହାର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣ। ତୁମେ ତୁମର ହାତକୁ ଉପରକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା ଏବଂ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ। ତମେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼। ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ, ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରମକୁ (ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଡାହାଣ ହାତ, ତା' ପରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ବାମ ହାତ) ୨୦ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର।

ଆରାମରେ ବିଶ୍ରାମ କର।

ଉପକାର :

– ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ ଭଲ।

– ଏହା ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତ କରେ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଯେ, ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ସମୟକ୍ରମେ ବିକଶିତ ହୁଏ।
- ଯେଉଁମାନେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଆହ୍ୱାନ ମୂଳକ ବା କଷ୍ଟକର ମନେକରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ଆଂଶିକ ସରଳ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବ୍ୟାୟାମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମର ଉପକାରିତାକୁ ବୁଝାଇବେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ (ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା) ସନ୍ତୁଳନ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ମାନସିକ (ଏକାଗ୍ରତା) ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦେବେ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଘରେ ରହି ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ। ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ।

ଭାଗ-୩

ଆସନ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆମର ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକୁ ଢିଲା କରି ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣିସାରିଛୁ। ଆସ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର :

ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଶିଖିଲୁ ଯେ କିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ୧୨ଟି ଆସନର ଏକ କ୍ରମ, ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ବିସ୍ତାର, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ପୁର୍ନଜୀବିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଅଭିବାଦନ କରିବା ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ଭାବେ ଦିନଟି ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ନାମ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଭିତରେ ସକରାତ୍ମକ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଓମ୍ ଏବଂ ତାପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନାମ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଏହି ନାମଗୁଡ଼ିକ ଏକ ମନ୍ତ୍ରର ଅଂଶ- ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଗ, ଯାହା ଆମ ମନକୁ ସକରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ, ଦକ୍ଷ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ।

ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ନାମ ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା, ଭକ୍ତି, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଭଳି ଗୁଣ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏହି ସକରାତ୍ମକ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆମେ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରି ଆମମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଉ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ରଥ ସପ୍ତମୀ, ଯାହାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସପ୍ତମୀ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶକ୍ତିକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ବିଶେଷ ଦିନ ଏବଂ ଏହା ତାଙ୍କ ଗତିପଥରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସୂଚାଏ । ଏହାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା ୧୨ଟି ଯୋଗ ମୁଦ୍ରାର ସୁନ୍ଦର ପ୍ରବାହ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା । ରଥ ସପ୍ତମୀରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଏକ ପ୍ରାଣପ୍ରିୟ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରି ଏହି ୧୨ଟି ଆସନକୁ ବାରମ୍ବାର କରିବା ।

ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ।

ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ଠିଆ ହୋଇ ପ୍ରାର୍ଥନା ଗାନକର :

"ହିରଣ୍ମୟେନ ପାତ୍ରେଣ ସତ୍ୟସ୍ୟା ପିହିତମ୍ ମୁଖମ୍ ।
ତତ୍ତ୍ୱମ୍ ପୁଷନ୍ନ ପାବିଣୁ ସତ୍ୟ ଧର୍ମାୟ ଦୃଷ୍ଟୟ ॥"

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ :

'ତୁମର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲକ ସତ୍ୟ ଏବଂ ବାସ୍ତବତାର ପ୍ରବେଶ ପଥକୁ ଏକ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରର ଢାଙ୍କୁଣୀପରି ଲୁଚାଇ ରଖିଛ । ହେ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ସତ୍ୟ ଏବଂ ବାସ୍ତବତା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଆବରଣକୁ ହଟାଅ ।' ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଈଶାବାସ୍ୟୋପନିଷଦରୁ ନିଆଯାଇଛି ।

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଣାମାସନ

ସୋପାନ ୨ : ହସ୍ତ ଉତ୍‌ଥାନାସନ

ସୋପାନ ୩ : ପଦହସ୍ତାସନ

ସୋପାନ ୪ : ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳନାସନ

ସୋପାନ ୫ : ଦଣ୍ଡାସନ

ସୋପାନ ୬ : ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର

ସୋପାନ ୭ : ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

ସୋପାନ ୮ : ପର୍ବତାସନ

ସୋପାନ ୯ : ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳନାସନ

ସୋପାନ ୧୧ : ହସ୍ତ ଉତ୍ଥନାସନ

ସୋପାନ ୧୨ : ପ୍ରଣମାସନ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଉପେକ୍ଷା ନ କରି ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତିବିଧିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନକୁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖିପାରିବେ ।
- ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ଦେଖିବେ, ନିଜର ଆୟତ୍ତ ଏବଂ ଲାଭ ପାଇଁ ।

ଆସନର ଉପକ୍ରମ

ଆମେ ୭ମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନେକ ଆସନ ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥିଲୁ ଯାହା ଆମର ସନ୍ତୁଳନ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ଏହି ବର୍ଷ ଆମେ ସ୍ଥିରତା, ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ନୂତନ ଆସନ ଶିଖିବା । ଆମେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ସହଜରେ କରିପାରିବା ତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଯୋଗ ଏହାର ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା କିନ୍ତୁ ଆସନ ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ, କିଛି ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ହିଁ ଯୋଗର ଏକମାତ୍ର କାରଣ । ବହୁ ଦିନ ପୂର୍ବେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକମାନେ ଧ୍ୟାନପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆସନର ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଉଥିଲେ ।

ଆଜି ଆମେ ବୁଝୁଛୁ ଯେ ଆସନ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ଯୋଗ ସୂତ୍ରରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଆସନକୁ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ବିକଶିତ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହା ମନେ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଆସନଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ, ଏଗୁଡ଼ିକ ସାବଧାନତାର ସହ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଓ ସଚେତନତା ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଆସନ ଆମକୁ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ଏବଂ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କିପରି କରିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ଶିଖାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ, ଆମେ ଆମର ଧ୍ୟାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ମୂଳଦୁଆ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁ ।

ଯେପରି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗ ସୂତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି :

'ସ୍ଥିର ସୁଖମ୍ ଆସନମ୍'

ଅର୍ଥାତ୍ ଆସନର ଭଙ୍ଗୀ ସ୍ଥିର ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଆସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ଚାବି ଅଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଆମେ ଯେ କୌଣସି ଆସନର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଆରାମ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । 'ସ୍ଥିର' ଅର୍ଥ ଅବିଚଳ ତେଣୁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଆସନକୁ ଧରିରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କର, ଏହା କଷ୍ଟକର ଏବଂ ଟିକିଏ ଅସହଜ ଲାଗିପାରେ, ତଥାପି ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଆସନ କରିବା ସହଜ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ହେବ । ଆସନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଗୀକୃତ କରାଯାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଉ । ଏଥିରେ ଧ୍ୟାନମୂଳକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଆରାମଦାୟକ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଆସନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ନୂତନ ଆସନ ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିକରେ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା ଆସନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆମର ବୁଝାମଣା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକ, ଯେଉଁଥିରେ ଅର୍ଦ୍ଧକଟି ଚକ୍ର ଆସନ, ପଦ୍ମାସନ, ଭୂଜଙ୍ଗାସନ, ସଲଭାସନ, ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ମତ୍ସ୍ୟାସନ ଭଳି ଆସନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଗଠନ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନର୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରି, ଆମେ ସେମାନଙ୍କର ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଆମର ବୁଝାମଣାକୁ ଦୃଢ଼ କରୁ ଏବଂ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଶିଖିବାକୁ ଥିବା 'ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ' ଆସନ ପାଇଁ ଆମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁ ।

ଅର୍ଦ୍ଧକଟି ଚକ୍ରାସନ

ଉତ୍କଟାସନ

ଗୋମୁଖାସନ

ପଦ୍ମାସନ

ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

ସଲଭାସନ

ମତ୍ସାସନ

ଉତ୍‌ଥନାପଦାସନ

ସର୍ବାଙ୍ଗସନ

ସରଳ ଧନୁରାସନ

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା।

- ଠିଆହେବା – ବୀରଭଦ୍ରାସନ (ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସ୍ଥିତି ୨) ଗରୁଡ଼ାସନ।
- ବସିବା – ପଶ୍ଚିମୋତାସନ, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜାନୁ ଶୀର୍ଷାସନ, ସୁପ୍ତ ବଜ୍ରାସନ, ଉତ୍ଥିତ ପଦ୍ମାସନ।
- ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇବା – ଅନୁଃଶାସନ
- ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବା – ପବନ ମୁକ୍ତାସନ। (ପବନ)

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରଦତ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରିବେ।

ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ମନେ ରଖିବେ।

- ସବୁବେଳେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଉଷ୍ମିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ଖାଲି ପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ। ବିଶେଷକରି ସକାଳେ, ଧୀର ଓ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ନାକ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱାଭାବିକଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବେ ଏବଂ ଆରାମ ଦାୟକ ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବେ।
- ଚାପ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରସାରଣ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ। ତୁମ ଶରୀରର ସଙ୍କେତ ଗୁଣ, ସଠିକ୍ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦିଅ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ମନ ବଜାୟ ରଖ। ସବାସନ ଭଳି ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଆସନ ସହିତ ଶେଷ କର ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲାଭ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକର।

ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଇଁ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖ।

ବୀରଭଦ୍ରାସନ (ଯୋଦ୍ଧା ଭଙ୍ଗୀ) – ଭିନ୍ନତା -୨

ବୀରଭଦ୍ରାସନ, ଯାହା ଯୋଦ୍ଧା ଭଙ୍ଗୀ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା। ଏହା ମହାନ ଯୋଦ୍ଧା ବୀରଭଦ୍ର (ବୀର ଅର୍ଥ ଯୋଦ୍ଧା, ଭଦ୍ର ଅର୍ଥ ଶ୍ରେଷ୍ଠ)ଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ। ସଦାଶିବଙ୍କ ସହିତ ଏହି ପୌରାଣିକ ଚରିତ୍ର, ଅନ୍ୟାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ କ୍ରୋଧରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ। ଯାହା ଦକ୍ଷଙ୍କ ଯଜ୍ଞକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥିବା ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ। ସେ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ।

ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସେହି ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କ ଆସ୍ଥା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି। ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବିକାଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ସାହସ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ଠିକ୍ ବୀରଭଦ୍ରଙ୍କ ଭଳି।

ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି କରିବା, ଆସ ବର୍ତ୍ତମାନ ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସାରେ ଶିଖିବା ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି (ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି)

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ୩ରୁ ୩.୫ ଫୁଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରସାରଣ କର । ଡାହାଣ ପାଦକୁ ୯୦° ଏବଂ ବାମ ପାଦକୁ ୬୦° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଲାଅ ଏବଂ ଏକ ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ପାପୁଲିକୁ ତଳ ମୁହାଁ କରି ରଖ ।

ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ – ୧

ସୋପାନ ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର । ଯେପରି ତୁମର ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବ ଏବଂ ତୁମ ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା ରହିବ, ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହିବ, ଅଣ୍ଟାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ସିଧା ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ରଖ । ଯଦି ଏହି ଆସନରେ ଆରମଦାୟକ ଲାଗୁଛି, ତେବେ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ । ସହଜ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ଏହି ଆସନରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।

ସୋପାନ – ୨

ସୋପାନ – ୩

ବିଶ୍ରାମ

ସୋପାନ ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ତୁମର ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କର ଏବଂ ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

ସୋପାନ ୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କର, ହାତ ତଳକୁ କର ଏବଂ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ କ୍ରମକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନରେ ଆରାମ କର ।

DRAFT

ଉପକାର

- ବୀରଭଦ୍ରାସନ ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶ ପାଇଁ ଭଲ ।
- ଏହା କାନ୍ଧ, ବେକ ଏବଂ ପିଠିର କଠିନତାକୁ ଦୂର କରେ ।
- ଏହା ଗୋଇଠି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ ।
- ଏହି ଆସନ ମନକୁ ଶାନ୍ତି କରେ, ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧିକରେ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ଓ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପରିସୀମା

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁ, କଟି ଏବଂ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିବ ସେମାନେ ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକା ଚଉଡ଼ା କରି ରଖିପାରିବେ କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ କାନ୍ଥର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥିବା ବୀରଭଦ୍ରାସନକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଗରୁଡ଼ାସନ

ସଂସ୍କୃତରେ ଗରୁଡ଼ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଇଗଲ (ବାଜ) । ଏହି ଆସନରେ ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସହିତ ଛନ୍ଦି ହୋଇଥାଏ । ହାତର ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ସାମ୍ନା କରି ରହିବ, ଯାହା ଏକ ଇଗଲ ପରି ଦେଖାଯାଏ, ଏଣୁ ଏହାର ନାମ ଗରୁଡ଼ାସନ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି (ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି)

ସୋପାନ ୧ : ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଚାରିପଟେ ଆଗରୁ ଗୁଡ଼ାଇ, ଡାହାଣ ପେଣ୍ଡା ପଛକୁ ନିଅ; ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ବାମ ପାଦ ସହିତ ଛନ୍ଦି ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ, ଡାହାଣ କହୁଣୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ବାମ କହୁଣୀ ଭିତରେ ରଖି ବାହୁକୁ ଛନ୍ଦ, ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ପାପୁଲିକୁ ଏପରି ରଖ ଯେପରି ତାହା ଏକ ଇଗଲ୍‌ର ଥଣ୍ଟ ପରି ଦେଖାଯିବ । ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖ, ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ମୁଦ୍ରାରେ ରୁହ ।

ସୋପାନ ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ହାତ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଛାଡ଼ ।

ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ-୧ ସୋପାନ-୨ ସୋପାନ-୩ ସୋପାନ-୪ ବିଶ୍ରାମ

ଉପକାର

- ଗରୁଡ଼ାସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ ।
- ଏହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ଏବଂ କାନ୍ଧ, ବାହୁ ଓ ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠିକୁ ଢିଲା କରେ ।

ପରିସୀମା

- ଗଣ୍ଠିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶରୀରର ଉପର ଏବଂ ନିମ୍ନ ଭାଗ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ବ୍ୟାୟାମ କରି ନମନୀୟତା ବଢ଼ାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ (ପିଠି ଟାଣିବା ଭଙ୍ଗୀ)

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ ଯାହାକୁ 'ବସିକରି ଆଗକୁ ନଇଁବା' ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା, ଏହା ଶରୀରର ପିଠିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶକୁ ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଇଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ଭାବରେ ଟାଣିଥାଏ । ଏହି କ୍ରିୟାର ନାମକୁ ସଂସ୍କୃତରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି, ଯଥା– 'ପଶ୍ଚିମ'ର ଅର୍ଥ 'ପିଠି' ଏବଂ 'ଉତ୍ତାନ'ର ଅର୍ଥ 'ତୀବ୍ରପ୍ରସାରଣ', ଯାହାର ସିଧାସଳଖ ଅନୁବାଦ ହେଉଛି "ପିଠିର ତୀବ୍ର ପ୍ରସାରଣ"

ଏହି ଆସନ କିପରି କରିବା, ଆସ ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଖିବା ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି (ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି)

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି କାନ୍ଧ (ବାହୁ ପେଶୀ) କାନକୁ ଛୁଇଁବ ଏବଂ ହାତ ପାପୁଲି ଆଗକୁ ରହିବ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ତା'ପରେ ନିଜ ଅଣ୍ଟାରୁ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ନୁଆଁଅ । ହାତ ଏବଂ ବାହୁକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଟାଣ, ଅଧିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ, ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ହୁକ୍ ତିଆରି କର ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ବଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧର । ନିଜର ତଳ ପିଠିକୁ ଅଣ୍ଟାରୁ ଆହୁରି ଦୂରକୁ ଟାଣ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ, କହୁଣୀରେ ହାତକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦିଅ । ସାଧାରଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଏହି ଆସନରେ ରୁହ । ସହଜ ଏବଂ ଆନନ୍ଦରେ ୧ ୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆସନର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ।

ସୋପାନ ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ଉଠାଅ, ଯେପରି ବାହୁ ପେଶୀ କାନକୁ ଛୁଏଁ ଏବଂ ପାପୁଲି ଆଗକୁ ରହିବ ।

ସୋପାନ ୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ହାତକୁ ଭୂମିକୁ ଆଣ ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ସୋପାନ – ୧ | ସୋପାନ – ୨ | ସୋପାନ – ୩ | ସୋପାନ – ୪ | ବିଶ୍ରାମ

ଉପକାର

- ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ ପିଠିର ନମନୀୟତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଯୋଗ ମୁଦ୍ରା ଅଟେ।
- ଏହା ହଜମ ଶକ୍ତି, ଅନ୍ତନଳୀ ଗତିକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ।
- ଏହି ଆସନ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଧୀର କରିଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଚାପର ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଏ।

ପରିସୀମା

– ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପିଠି ସମସ୍ୟା, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ନିକଟରେ ପେଟର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶରୀରର ଉପର ଓ ନିମ୍ନ ଅଂଶର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।

ପରିବୃତ୍ତ ଜାନୁ ଶୀର୍ଷାସନ

- ଏହି ଆସନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପରିବର୍ତ୍ତିତ (ପରିବୃତ୍ତ) ମୁଣ୍ଡ (ଶିର)ରୁ ଆଣ୍ଠୁ (ଜାନୁ) ଭଙ୍ଗୀ।
- ଆସନ୍ତୁ ଏହି ମୁଦ୍ରା କିପରି କରିବା, ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ଶିଖିବା।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ବାମ ପାଦରୁ ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘର ଭିତର ପଟକୁ ଆଣ।

ସୋପାନ ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି କାନ୍ଧ କାନକୁ ଛୁଇଁବ ପାପୁଲି ଆଗକୁ ରଖିବ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୩ :   ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଲମ୍ବା କର, ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ, ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ ଡାହାଣ ହାତରେ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ସୋପାନ ୪ : ବାମ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଅଧିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଏହାକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଆଣ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତରେ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଧର, ଚିବୁକକୁ ଛାତିରେ ଲଗାଅ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ।

ସୋପାନ ୫ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ବାମପୁଡ଼ାକୁ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଛାଡ଼, ଉଭୟ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଟାଣ ।

ସୋପାନ ୬ : ଅଧିକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଭାଗକୁ ପୁନର୍ବାର ସିଧା ରଖ ।

ସୋପାନ ୭ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଛାଡ଼ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଜଙ୍ଘ ନିକଟରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୮ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଛାଡ଼ ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ସୋପାନ - ୧   ସୋପାନ - ୨   ସୋପାନ - ୩   ସୋପାନ - ୪   ବିଶ୍ରାମ

ଉପକାର

- ପରିବୃତ୍ତ ଜାନୁ ଶୀର୍ଷାସନ ପିଠିର ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।
- ଏହା ପେଟର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ।
- ଏହି ଆସନରେ ଶରୀରର ଭଲ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ନିତମ୍ବ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଖୋଲ ।
- ଏହି ଆସନ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶାନ୍ତ କରେ ଏବଂ ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତାକୁ କମାଇଥାଏ ।
- ଏହା ସଚେତନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ, ଯାହା ଆରାମର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପରିସୀମା

ଆଣ୍ଠୁରେ ଆଘାତ, ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବେକରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ନଇଁବା କିମ୍ବା ଚକ୍ରି ଚାଳନା କରି ନିଜର ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଠିକୁ ଢ଼ିଲା କରିବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

ସୁପ୍ତ ବଜ୍ରାସନ

ସୁପ୍ତ ବଜ୍ରାସନ, ଯାହାକୁ (ଶୋଇବା ବ୍ରଜପାତ ସ୍ଥିତି) ବା 'ଶୋଇଥିବା ବଜ୍ରାସନ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହା ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ। ଏହି ଆସନ କିପରି କରିବା ତାହା ସୋପାନ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଖିବ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ବଙ୍କାଇ ବଜ୍ରାସନ ସ୍ଥିତିରେ ବସ।

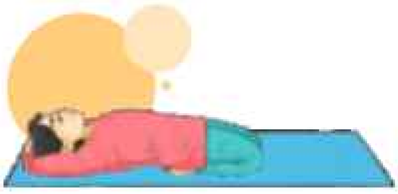
ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ନିଜ କହୁଣୀ ଏବଂ ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର। ତୁମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ। ତୁମେ ପିଠିରେ ସିଧାଶୋଇ ପଡ଼। ତୁମ ହାତକୁ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଏବଂ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭୂମି ନିକଟରେ ରଖ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରି ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଆସନରେ ରୁହ।

ସୋପାନ ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ନିଜ କହୁଣୀ ଏବଂ ପାପୁଲିର ସାହାଯ୍ୟରେ ପୁନର୍ବାର ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେରି ଆସ।

ସୋପାନ ୪ : ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଖୋଲି ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଆସ। ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରମ କର।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ - ୧


ସୋପାନ - ୨

ସୋପାନ - ୩

ସୋପାନ - ୪

ବିଶ୍ରାମ

DRAFT

ଲାଭ / ଉପକାର

- ଏହା ପାଚନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରେ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଏ ।
- ଏହି ଆସନ ମନ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୁଳନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।
- ଏହା ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ହାଲୁକା ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ନିଜ ପ୍ରତି ଏବଂ ସମାଜ ପ୍ରତି ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା / ପରିସୀମା

- ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁ, ନିତମ୍ବ, କହୁଣୀ ଓ ପିଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ନିବୃତ ରହିବା ଉଚିତ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ପେଟ କିମ୍ବା ଆଣ୍ଠୁରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବ ସେମାନେ ଏହି ଆସନରୁ ନିବୃତ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

– ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶକ୍ତି ଓ ନମନୀୟତା ନ ଥିବ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବାକୁ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଉତ୍‌ଥିତ ପଦ୍ମାସନ

ସଂସ୍କୃତରେ ପଦ୍ମାସନର ଅର୍ଥ "ପଦ୍ମମୁହା କମଳ ଆସନ" । ଏହି ଆସନରେ ପଦ୍ମ ପରି ଶରୀରକୁ ଭୂମି ଉପରୁ ଉଠାଇ ରଖାଯାଏ । ଆସନ୍ତୁ ସୋପାନ କ୍ରମେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ଓ ଛାଡ଼ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଜଂଘର ମୂଳରେ ରଖ, । ପୁନର୍ବାର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ତା'ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ବଙ୍କା କରି ଡାହାଣ ଜଂଘ ମୂଳରେ ରଖ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୨ : ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଅଣ୍ଟାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନ୍ତଃସ୍ଥଳ ଏବଂ ବାହୁର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରକୁ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ତୁମ ପାପୁଲିକୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଦବାଅ । ମେରୁଦଣ୍ଡ, ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରି ଏହି ଆସନର ମୁଦ୍ରାରେ ଏକ ଦଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରି ସ୍ଥିର ରୁହ ।

ସୋପାନ ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ଆଣ ।

ସୋପାନ ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଖୋଲ, ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ତା'ପରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଖୋଲି ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଆସ ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ସୋପାନ - ୧

ସୋପାନ - ୨

ସୋପାନ - ୩

ବିଶ୍ରାମ

ଉପକାର

ଉତ୍ଥିତ ପଦ୍ମାସନରେ ଆଙ୍ଗୁଠି, କଚଟି, ବାହୁ ଓ ପେଟ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ ।

ପରିସୀମା

ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ଆଣ୍ଠୁର ସମସ୍ୟା ଥିବ ସେମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପଦ୍ମାସନକୁ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ କରିପାରିବେ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉଠିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବେ, ତେବେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଧୀର ଧୀରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ହଲାଇ ପାରିବେ ।

ଧନୁରାସନ (ଧନୁପରି)

ସଂସ୍କୃତରେ 'ଧନୁର' ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଧନୁ। ଏହି ଆସନଟି ଧନୁ ସଦୃଶ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଧନୁରାସନ କୁହାଯାଏ। ଆସ ଶିଖିବା କିପରି ଏହି ଆସନକୁ ସୋପାନ କ୍ରମେ କରିବା।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦୁଇ ହାତରେ ଗୋଇଠିକୁ ଧର। ହାତକୁ ସିଧା ରଖି, ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ଆଣ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାତିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚଟାଣରୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ। ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ନିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆସନ ଏକ ଧନୁ ପରି ହେବ। ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ। ଦଶ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ।

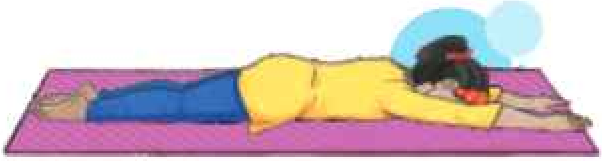
ସୋପାନ - ୧

ସୋପାନ - ୨

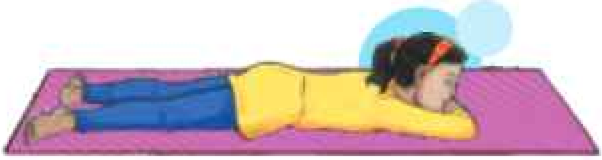
ସୋପାନ ୩: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଂଘ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ।

ସୋପାନ ୪: ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ମୁକ୍ତ କର, ତା'ପରେ ଦୁଇ ବାହୁକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ସିଧା କରି ପାପୁଲିକୁ ତଳମୁହାଁ କରି ରଖ, ମଥାକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ। ମକରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର।

ସୋପାନ - ୩



ସୋପାନ - ୪



ସୋପାନ - ୫

DRAFT

ଉପକାର

- ଧନୁରାସନ ପିଠିକୁ ଭଲ ଉତ୍ତେଜନା ଏବଂ ନମନୀୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ।
- ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ଏହା ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ଏହି ଆସନ ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତି ହ୍ରାସ କରେ।
- ଏହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ, ଅବସାଦ ଓ ଚିନ୍ତା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏବଂ ସାହସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ପରିସୀମା

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ବେକରେ ଆଘାତ, ନିକଟରେ ପେଟର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କିମ୍ବା ପିଠି ସମସ୍ୟା ଅଛି, ସେମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣି

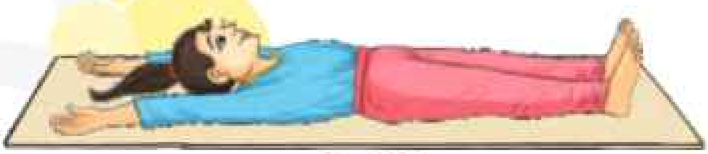
ଏହି ଆସନ ପରେ ପର୍ବତାସନ କିମ୍ବା ଶଶାଙ୍କାସନ ଭଳି ଆଗକୁ ନଇଁବା ଆସନ କରିବା ଉଚିତ୍।

ପବନା ମୁକ୍ତାସନ (ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ ଆସନ)

ଏହି ଆସନ ପବନ ନିଷ୍କାସନ ଆସନ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା। ଏହା ହଜମ ଶକ୍ତି ଏବଂ ମଳତ୍ୟାଗରେ ଉନ୍ନତି ଆଣି ଶରୀରରୁ ବାୟୁ ଓ ଅଳିଆ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଆସନ୍ତୁ ସୋପାନକ୍ରମେ ଶିଖିବା।

ଏହି ଆସନକୁ କିପରି କରିବା।



ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି (ଆରମ୍ଭର ସ୍ଥିତି)

ସୋପାନ ୧ : ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ। ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣ ଆକୃତି କରି ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖ।

ସୋପାନ - ୧

ସୋପାନ ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଙ୍ଘ ପେଟକୁ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ। ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଛନ୍ଦି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଥିବା ଶିନ୍ ହାଡ଼ ଚାରିପାଖରେ ହାତକୁ ବାନ୍ଧ। ଅଧିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ନାକର ଅଗ୍ରଭାଗ ସହିତ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର। ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରି ଏହି ଆସନର ସ୍ଥିତିରେ ୧୦ ଗଣନା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ।

ସୋପାନ ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ରଖ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼, ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଉଠାଅ।

ସୋପାନ ୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ଆସନ ଉପରେ ତଳକୁ କର।

ସୋପାନ – ୨

ସୋପାନ – ୩

ସୋପାନ – ୪

ସୋପାନ – ୫

ସୋପାନ – ୬

ସୋପାନ – ୭

ବିଶ୍ରାନ୍ତି

ଉପକାର

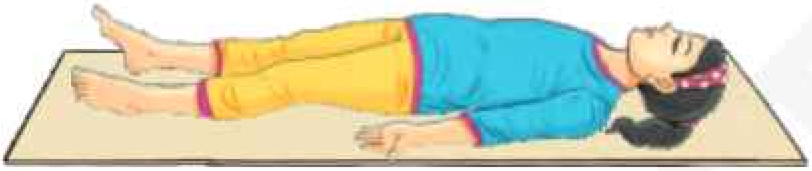
- ପବନାମୁକ୍ତାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ସମସ୍ୟା ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ଋତୁସ୍ରାବ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରେ ।
- ଏହି ଆସନ ଚାପ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକୁ ହ୍ରାସ କରେ, ଆରାମ ଏବଂ ସଚେତନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ପରିସୀମା

ହାର୍ନିୟା, ନିକଟର ପେଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଆସନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ପବନମୁକ୍ତାସନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । (ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ଶ୍ରେଣୀ ଷଷ୍ଠ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଦେଖନ୍ତୁ)



DRAFT

ଯୋଗନିଦ୍ରା

ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଆରାମ ଦେବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ । ଏହା ସତର୍କ ରହିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ଆରାମ ପାଇଁ ଏକ ସହାୟକ ପଦ୍ଧତି । ଏହା ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା, ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇଥିବା ପରି ଦେଖାଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଭିତରେ ସେ ସଚେତନ ରୁହନ୍ତି ।

ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ଣିକରଣ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆସନର ସମାପ୍ତି ପରେ ଶରୀରକୁ ଶୀତଳିକରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଏହା ଶରୀରର ଶକ୍ତିକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସମଗ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆରାମ ଦିଏ । ଏହା ଆମକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ତେଣୁ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସର ଶେଷରେ ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟର ଯୋଜନା କର ।

ଯୋଗନିଦ୍ରା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

୧. ଶବାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ତୁମର ପିଠି ଉପରେ ଆରାମ ଦାୟକ ଭାବରେ ଶୋଇ ପଡ଼ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଆରାମ କର । କିଛି ଧୀର, ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ମନେ ରଖ । ଆସ ଆମେ ଡାହାଣ ପାଦ ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆରମ୍ଭ କରିବା । କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଡାହାଣ ପାଦର ଆରାମ ଅନୁଭବ କର । ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ, ଡାହାଣ ଜଂଘ ଏବଂ ଶେଷରେ ଡାହାଣ ନିତମ୍ବକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର । ସମଗ୍ର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରୁହ, ଏହାକୁ ଆରାମଦାୟକ ଅନୁଭବ କର ।

୨. ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନକୁ ବାମ ପାଦକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସେଠାରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଧ୍ୟାନକୁ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ, ବାମ ଜଂଘ ଏବଂ ଶେଷରେ ବାମ ନିତମ୍ବ ଉପରକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ । ସମଗ୍ର ବାମ ଗୋଡ଼ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଆରାମ କରିବାକୁ ଦିଅ ।

୩. ବର୍ତ୍ତମାନ, ଧ୍ୟାନକୁ ନିମ୍ନ ଶରୀରକୁ ଆଣ, ତୁମର ପାକସ୍ଥଳୀ, ନାଭି, ଛାତି ଏବଂ ପେଟ ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ ।

୪. ଡାହାଣ କାନ୍ଧ, ଡାହାଣ ହାତ ପାପୁଲି ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ବାମ କାନ୍ଧ ଏବଂ ବାମ ହାତ, ପାପୁଲି ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କର । ଏହା ପରେ ଗଳା, ମୁହଁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୫. ଏହି ଆରାମ ଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ । ଶରୀର କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛି ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଏବଂ ଆରାମ କର ଏବଂ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଏହି ନିରବତା ଉପଭୋଗ କର ।

୬. ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀର ଏବଂ ତୁମ ଚାରି ପାଖରେ ଥିବା ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡ଼ି ଆସ ଏବଂ କିଛି ଅଧିକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସେହିପରି ରୁହ ।

୭. ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଯୋଗନିଦ୍ରା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ, ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବସିବ, ସମୟ ନେବ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବ, ସେତେବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲିବ । ତା'ପରେ ତୁମେ ତୁମର ଦୁଇ ପାପୁଲିରେ ଉଷ୍ମତା ଆଣିବା ପାଇଁ ପାପୁଲିକୁ ଏକାଠି କରି ଘଷିବ ଏବଂ ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଖିବ ।

ଯୋଗ ନିଦ୍ରାର ଉପକାରିତା

- ଯୋଗ ନିଦ୍ରା ଗଭୀର ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ପୁନର୍ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ।
- ଏହା ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶାନ୍ତ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବ କ୍ଷରଣର ସନ୍ତୁଳିତ ରକ୍ଷା କରେ ।
- ଏହା ଭାବନାତ୍ମକ ଚାପ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ-କଳାପରୁ ମନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରେ ଏବଂ ଶାନ୍ତ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ସରଳ ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସହଜରେ ବୁଝି ପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, ଆସନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ କଳ୍ପନା କରିବେ । ଭାବିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ସହିତ ଏକ ଗଭୀର ସ୍ତରରେ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ୱର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସର ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ତର ତର କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

DRAFT

କ୍ରିୟା

କ୍ରିୟା ହେଉଛି ଶରୀରକୁ ଭିତରୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯୋଗ କୌଶଳ, ଯେପରିକି ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତିଦିନ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ, ସ୍ନାନ କରୁ, ଦାନ୍ତ ଘଷୁ ଏବଂ ଯୋଗ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ । ସମୟ କ୍ରମେ ଯୋଗୀମାନେ ଅନେକ କ୍ରିୟା ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଛଅଟି ମୁଖ୍ୟ କ୍ରିୟାକୁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–

୧. ନେତି (ନାସିକା ସଫା କରିବା)

୨. ଧୌତି (ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସଫା କରିବା)

୩. ବସ୍ତି – ଅନ୍ତ ନଳୀ ସଫା କରିବା ।

୪. ତ୍ରାଟକ – ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରିବା ।

୫. କପାଳଭାତି – ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ସଫା କରିବା ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆସନ୍ତୁ କପାଳଭାତି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା, 'କପାଳ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଖପୁରୀ' ଏବଂ 'ଭାତି'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ' ଏଣୁ କପାଳଭାତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଖପୁରୀ' । ହଠ୍ ଯୋଗ ଗ୍ରନ୍ଥ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏହାକୁ ଷଟ୍ କ୍ରିୟା ଅଧିନରେ ବର୍ଗୀକୃତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ସକ୍ରିୟ ଦ୍ରୁତ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଏକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

- କପାଳଭାତି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ନାହିଁ, ୧୦ ରୁ ୧୫ ଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଏହାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଏକ ସ୍ଥିର ଲୟ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ଝିଅମାନେ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

- ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନ ଭଳି ଆରାମଦାୟକ ଆସନରେ ବସ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖ, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ଆଖିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର ।
- ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରୁହ ।
- ଥରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ତା'ପରେ କମାରର ଭାଟିରେ ପବନ ଯିବା ଭଳି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ନାସିକା ଦେଇ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ପେଟ ମାଂସପେଶୀକୁ ଭିତରକୁ ଟାଣ ।
- ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ ୧୦ ରୁ ୨୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ ।
- ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ନିଃଶ୍ୱାସ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ 'ସହଜା' କିମ୍ବା କେବଳ 'କୁମ୍ଭକ' କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ କପାଳଭାତିର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ଯାହାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଯେତେବେଳେ ନିଃଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ମନ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଉପକାର

- କପାଳଭାତି ଅତିରିକ୍ତ କଫ ଦୋଷ, ବିଶେଷ କରି ମୁଣ୍ଡ-ବେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜମା ହୋଇଥିବା କଫକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ଉପର ଏବଂ ତଳ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ ।
- ଏହା ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।
- ଏହା ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।
- ଏହା ସମସ୍ତ ତଳିପେଟର ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ମୃଦୁ ମାଲିସ୍ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ପରିସୀମା

– ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ସତର୍କତା ସହିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏହି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୌଶଳର ଲାଭ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କେତେଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପାରିଲେ କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାପରେ ସେମାନେ କେବଳ କୁମ୍ଭଖ ଅନୁଭବ କଲେ କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ 'ବ୍ରହ୍ମ' ମୁଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବେ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ।

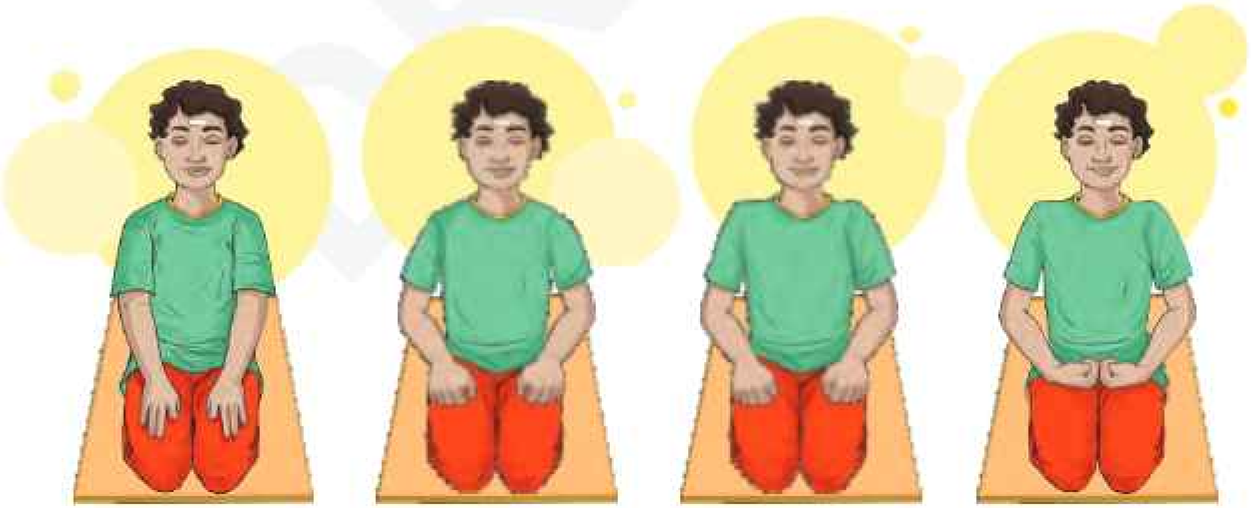
DRAFT

ଅଧ୍ୟାୟ-୪
ପ୍ରାଣାୟାମ

ଆମର ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ, ଯେପରିକି ବ୍ୟାୟାମ, କାର୍ଯ୍ୟ, ଶୋଇବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ମଧ, ପ୍ରାଣକୁ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ଆମର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜୀବନ ଶକ୍ତି, ଯାହା ବିନା ଶରୀର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନ ଶକ୍ତି ଯାହା ଆମ ଭିତରେ ମନକୁ ପୋଷଣ କରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଜୀବନ୍ତ ରଖେ । ଆମ ଶରୀରରେ, ଆମ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଭାବନା ଏବଂ କଳ୍ପନା ଏହି ଶକ୍ତି ଉପରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଏହାକୁ ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ କେବଳ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ । 'ଯମ' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ଅନୁଶାସିତ କରିବା, ସାଧାରଣତଃ ନିୟମ କିମ୍ବା ଆଚରଣ ସଂହିତାକୁ ବୁଝାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସରଳ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ଆସନ (ଯୋଗ ସ୍ଥିତି) କରିବା ପରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଆସ ଆମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀର ଆମର ଅଭ୍ୟାସକୁ ସମୀକ୍ଷା କରିବା ଯେପରିକି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନାଡ଼ିସୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ, ଭ୍ରମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମଗୁଡ଼ିକର ସମୀକ୍ଷା କରିବା ।



ଅନୁବିଭାଗୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି
ପ୍ରାଣାୟାମ

ଭ୍ରାମରୀ
ପ୍ରାଣାୟାମ

ଭସ୍ତ୍ରିକା
ପ୍ରାଣାୟାମ

ନିରାପଦ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖ :

- ସବୁବେଳେ ନାକ ଦେଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ ।
- ତୁମେ ପିଠି ସିଧାରଖି ଆରାମରେ ବସ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କରି ତୁମର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟ ବଢ଼ାଅ ।
- ଯଦି ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଉଛି କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଅଛି ତୁରନ୍ତ ତୁମର ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।
- ମନେରଖ, ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ, ତେଣୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ସକରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ ।

(ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଖେଳ ଯୋଗ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଦେଖନ୍ତୁ ।)

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଚନ୍ଦ୍ର ଭେଦନା ପ୍ରାଣାୟାମ ପରି ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା ।

ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମ

ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଡାହାଣ ନାସିକା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଆମେ ଡାହାଣ ନାକ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେଇ ଏବଂ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଛାଡୁ । ଏହା କିପରି କରିବା ତାହା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି । ମନେରଖ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ତୁମର ଆଖି, ତୋଳା, ଭ୍ରୁଲତା ଏବଂ କପାଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବ ।

DRAFT

ସୋପାନ-୧ ସୋପାନ-୨ ସୋପାନ-୩ ସୋପାନ-୪ ସୋପାନ-୫

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି (ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି)

ଭାଗ-୧ ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା କରି ବସ, ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ଆଖିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର । ଉଭୟ ହାତରେ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ଧାରଣ କରି ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ।

ଭାଗ-୨ ଡାହାଣ ହାତରେ ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ଧାରଣ କର । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ମନ ଭିତରେ ୧ ଠାରୁ ୧୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।

ଭାଗ-୩ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତର ଅନାମିକା ଓ କନିଷ୍ଠ (କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠି) ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱର ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ କର । ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱର ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

ଭାଗ-୪ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ କର । ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ଭାଗ-୫ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଡାହାଣ ହାତ ଛାଡ଼ି ଦିଅ । ଚୀନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କର ।

DRAFT

ଉପକାର

- ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଏବଂ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।
- ହଠ୍‌ଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା ଅନୁସାରେ ଏହା ଅନ୍ତନଳୀର କୃମିକୁ ନଷ୍ଟ କରେ ।
- ଏହା ଆଜମା, ଥଣ୍ଡା, ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ ।
- ଏହା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପରିସୀମା

- ହୃଦ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଜ୍ୱରରେ ପୀଡ଼ିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଖାଇବା ପରେ କେବେ ବି ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମ କର ନାହିଁ ।

ଚନ୍ଦ୍ରଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମ

ଚନ୍ଦ୍ରଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ବାମ ନାସିକା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଆମେ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେଉ ଏବଂ ଡାହାଣପୁଡ଼ା ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଛାଡୁ । ଏହାକୁ କିପରି କରିବା ତାହା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇ ଅଛି । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି, ଭ୍ରୂଲତା ଏବଂ କପାଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ ଦେବାକୁ ମନେରଖ ।

ସୋପାନ-୧ ସୋପାନ-୨ ସୋପାନ-୩ ସୋପାନ-୪ ସୋପାନ-୫

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି (ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି)

ଭାଗ-୧ ଦୁଇ ହାତରେ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରି ଜଂଘ ଉପରେ ରଖ ।

ଭାଗ-୨ ଡାହାଣ ହାତରେ ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ମନ ଭିତରେ ୧ ରୁ ୧୦ ଗଣନା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ।

ଭାଗ-୩ ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର । ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

ଭାଗ-୪ ଅନାମିକା ଓ କନିଷ୍ଠା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ କର । କନିଷ୍ଠା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ନାକପୁଡ଼ା ଖୋଲ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାରେ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଭାଗ-୫ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଡାହାଣ ହାତ ତଳକୁ ନିଅ । ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ଧାରଣ କର ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କର ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ୪ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଉପକାର

- ଚନ୍ଦ୍ର ଭେଦନା ପ୍ରାଣାୟାମ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରେ ଏବଂ ଶରୀର ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ କରେ।
- ଏହା ଅଳସୁଆ ଅଭ୍ୟାସକୁ ହ୍ରାସ କରେ।
- ଏହା ଚାପ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଲାଭାଦାୟକ ଅଟେ।

ପରିସୀମା

- ଶୀତ ଦିନେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ଶ୍ୱାସରୋଗ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ାରେ ସମାନ ଚକ୍ର କରନ୍ତି, ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ।
- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ମୁଦ୍ରା

ମୁଦ୍ରା ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି କୋମଳ କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗତିବିଧି, ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ହାତ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ; ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏକ ନୀରବ ଭାଷା ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ଗତିବିଧି ଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଅନୁଭବକୁ ଏବଂ ଚାରିପାଖର ଦୁନିଆକୁ ଦେଖିବାର ପଦ୍ଧତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ। ତୁମକୁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନକେନ୍ଦ୍ରିକ ଏବଂ ସଚେତନ କରିଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରେ। ଯେଉଁଥିରେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଦୃଶ୍ୟକରଣକୁ ମିଶ୍ରଣ କରେ। ପ୍ରାଚୀନ ଯୋଗ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ମୁଦ୍ରାକୁ ଯୋଗର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଛି, ଯାହା ମୌଳିକ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଆରାମଦାୟକ ହେବାପରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ଶିଖାଯାଏ କାରଣ ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସଚେତନତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରମୁଖ ଶକ୍ତି ଅବରୋଧକୁ ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ କିପରି ତଡ଼ାଗୀ ମୁଦ୍ରା କରିବା ତାହା ଜାଣିବା।

ତଡ଼ାଗୀ ମୁଦ୍ରା (ପୋଖରୀ ମୁଦ୍ରା)

ସଂସ୍କୃତରେ 'ତଡ଼ାଗୀ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟକୃତ ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ଜଳାଶୟ ଏବଂ 'ମୁଦ୍ରା'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମୋହର କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ। ତେଣୁ ତଡ଼ାଗୀ ମୁଦ୍ରା ହେଉଛି ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ନୁଆଁଇ ଏକ ପୋଖରୀର ଆକୃତି ସୃଷ୍ଟି

କରିବା ପରି ଏହି ଯୋଗ ମୁଦ୍ରାରେ ବସିବା। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା। ଯେଉଁଥିରେ ପେଟକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭିତରକୁ ଟାଣିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏହା ଶରୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସଚେତନତାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ପୋଖରୀର ଆକୃତି (ମୁଦ୍ରା) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏହି ମୁଦ୍ରା ଖାଲି ପେଟରେ କିମ୍ବା ଅତି କମ୍‌ରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍।

ତଡ଼ାଗୀ ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଦଣ୍ଡାସନ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ–

ଭାଗ-୧ ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ କର ଏବଂ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଲଗା କରି ବସ। ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ବିଶେଷ କରି ପେଟ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଆରାମ ଦିଅ।

ଭାଗ-୨ ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ତର୍ଜନୀ ଏବଂ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ରଖ।

ଭାଗ-୩ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ, ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିମାଣରେ ବିସ୍ତାର କର।

ଭାଗ-୪ ପେଟକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଗଭୀର ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼। ୫ଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ଏବଂ ତା' ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ମୁକ୍ତ କର ଏବଂ ଦଣ୍ଡାସନକୁ ଫେରି ଆସ।

ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର।

ଉପକାର

– ତଡ଼ାଗୀ ମୁଦ୍ରା ମଧ୍ୟଚ୍ଛେଦପେଶୀକୁ ଏବଂ ଜାନୁ ଓ ତଳିପେଟ ଅଞ୍ଚଳର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ।

– ଏହି ମୁଦ୍ରା ଭୋକ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ହଜମ କ୍ରିୟାର ଅବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ।

ପରିସିମା

- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିବ, ସେମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ବିରତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ହୃଦରୋଗ ଏବଂ ହାର୍ନିଆ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ବିରତ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତିନୋଟି ଚକ୍ର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଞ୍ଚଟି ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଯେପରି ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବେ, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଯାହା ଆମ ମନକୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧ୍ୟାନ ହଟାଇ ଆମ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ । ଏହା ବାହ୍ୟ ଜଗତର କୋଳାହଳରୁ ଦୂରରେ ରହି ନିଜ ଭିତରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଆମର ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ (ଦୃଷ୍ଟି, ଶ୍ରବଣ, ସ୍ୱାଦ, ସ୍ପର୍ଶ ଏବଂ ଘ୍ରାଣ)କୁ କେବଳ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ ନୁହଁ ବରଂ ଭିତରୁ ଶକ୍ତି ଆଣିବାକୁ ତାଲିମ୍ ଦେଇ ଆମ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଅଛି, 'ପ୍ରତି'ର ଅର୍ଥ 'ଦୂରରୁ' ଏବଂ 'ଆହାର' ଅର୍ଥ 'ପୋଷଣ' ଏହିପରି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବାହ୍ୟ ଉତ୍ତେଜନାରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବାକୁ ବୁଝାଏ । ଏହାକୁ ଏକ କଇଁଛ ପରି ଭାବନ୍ତୁ । କଇଁଛ ଯେପରି ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ କୋଷ ଭିତରକୁ ଟାଣିଥାଏ, ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆମକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଭ୍ରାଟରୁ ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହର କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା-ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆମେ ଆମର ଧ୍ୟାନକୁ ଭିତରକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ଶିଖିଥାଉ । ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକାଗ୍ର ହେବାକୁ ଚାହେଁ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଯାହା ଦେଖ, ଶୁଣ, ଚାଖ, ସ୍ପର୍ଶ କର ଓ ଆଘ୍ରାଣ କର, ସେଥିରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ସଚେତନତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ତୁମମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାର କ୍ଷମତା ଦୃଢ଼ ହେବ, ତୁମର ଏକାଗ୍ରତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମ ମନର ବିରକ୍ତ ଭାବକୁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

କଥା ଉପନିଷଦର ଏକ ଶ୍ଳୋକ ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

"ତାଂ ଯୋଗମିତି ମନ୍ୟନ୍ତେ ସ୍ଥିରାମିନ୍ଦ୍ରିୟାଧରଣମ୍ ।"

"ତାହାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ସ୍ଥିର ରଖାଯାଏ ।"

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- କଇଁଛ ଖୋଳ ଭଳି ବସିବା ।
- ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନରେ ବସ ।
- ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ତୁମେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶବ୍ଦ କିମ୍ବା ଏକ କେକ୍ କାରଖାନାରୁ ଆସୁଥିବା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବାସ୍ନା ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ ।
- ଏବେ କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମେ ଏକ କଇଁଛ ପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଭିତରକୁ ଟାଣ, ଯେପରି ଏକ କଇଁଛ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ତା'ର କୋଷ ଭିତରକୁ ଟାଣେ ।

ଦୃଷ୍ଟି : ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ଯାହା ଅଛି ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବନ୍ଦ କର କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମ ଆଖି ବନ୍ଦ ଅଛି । ଯଦିଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲା ଅଛି, କେବଳ ଆଖିପତା ପଛରେ ଥିବା ଅନ୍ଧକାର ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ଶ୍ରବଣ : ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ବରଂ ତୁମେ ନୀରବ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଶୁଣ ।

ଘ୍ରାଣ : ବାୟୁରେ ଥିବା ଯେକୌଣସି ବାସ୍ନାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଣଦେଖା କର । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ବାୟୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

ସ୍ୱାଦ : ତୁମ ପାଟିର ଥିବା ସ୍ୱାଦ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ । ଏହା ଯେମିତି ଅଛି ସେମିତି ରହିବାକୁ ଦିଅ ।

ସ୍ପର୍ଶ : ତୁମ ଶରୀର କେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି (ବସିଛି କିମ୍ବା ବିଶ୍ରାମ) ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଏହାର ସମ୍ବେଦନତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକରେ (ସମ୍ବେଦନଗୁଡ଼ିକ) ଅଧିକ ଜଡ଼ିତ ହୁଅ ନାହିଁ । କେବଳ ସଚେତନ ରୁହ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ତୁମର କୋଷ ଭିତରେ ଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଧୀର ଓ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ଲକ୍ଷ୍ୟକର ମନ କିପରି ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

ଏକ ବା ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପରେ, ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଚେତନାକୁ ବାହାର ଦୁନିଆକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ଓ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର।

ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନକୁ ଭିତରକୁ ଟାଣି କିପରି ଅନୁଭବ କଲ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର। ଏହା ତୁମକୁ ଅଧିକ ଏକାଗ୍ର କିମ୍ବା ଶାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା କି ? ଏହି ସରଳ ଅଭ୍ୟାସଟି ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଏକ ଛୋଟ ଅନୁଭବ। ଯାହା ତୁମ ଧ୍ୟାନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ନିଜର "ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆଚରଣ" ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଶିଖାଏ। ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଚାହିଁବ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ।

ଏହି ଦକ୍ଷତା ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା ପଢ଼ିବା, ଶ୍ରେଣୀରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା, କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବନାର ମୁକାବିଲା କରିବା।

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ କଳ୍ପିତ ଅଭିଜ୍ଞତା ସହିତ ପରିଚିତ କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ।
- ମୃଦୁ, ଶାନ୍ତ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ସଙ୍ଗୀତ ବଜାଇବାକୁ ବାଛିପାରିବେ।
- କିପରି ଅନ୍ତଃମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ବୁଝାମଣାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଅଙ୍ଗ, ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ମନ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକରଣ ଅଟେ। ସୁସ୍ଥ ଓ ଖୁସି ରହିବାର ଚାବିକାଠି ହେଉଛି ଆମର ମନ। ଏହା କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକରେ ତାହା ବୁଝିବା, ଏହା ତିନୋଟି ଅଭ୍ୟାସର ବୁଝାମଣାକୁ ସମର୍ଥନ କରେ। ଏହା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇଯାଏ ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ଏବଂ ଗଭୀର ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ। ଏହା ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।

ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନକୁ ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ରଖିବା, ଏହାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ ଅଛି। ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ମନକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା, ବାହାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିବା ପାଇଁ ଦେବା, ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଅନେକ ଜିନିଷ ମନକୁ ବିଚଳିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ଧ୍ୟାନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେତେ ଅଧିକ ବିଚଳିତ ହେବେ, ଏହା ସେତେ କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଧାରଣା କ'ଣ ?

ଧାରଣା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାନ, ଏକ ଚିନ୍ତା, ଏକ ବସ୍ତୁ ବା ଏକ ମନ୍ତ୍ର ଉପରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକ ଉପରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ । ଧାରଣାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଧାରଣ କରିବା' କିମ୍ୱା ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ର ବା ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା । ମନକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବା । ତୁମେ ତୁମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅନେକ ଜିନିଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କିଛି ପ୍ରାଚୀନ ଶିକ୍ଷା ମାନବ ଶରୀରକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ନାଭି ଉପରେ କିମ୍ୱା ଭୋକ ଏବଂ ତୃଷାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗଳା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ । ତୁମେ ଏକ ପ୍ରତିମା (ମୂର୍ତ୍ତି) ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାହାଣୀ କିମ୍ୱା ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବ । ଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେଉ ଏବଂ ଏହା କମ୍ ଅଜ୍ଞାନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ମନକୁ ଅଧିକ ସ୍ଥିର ଏବଂ ବିଚଳିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ କରିଥାଏ । ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୁଳନ ଆଣିଥାଏ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆସ ଜ୍ୟୋତି ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକାଗ୍ରତା କଳା ଶିଖିବା ।

ଆମର ଆଖି ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ଅଙ୍ଗ ଯାହା ଆମର ଚାରିପାଖର ଦୁନିଆକୁ ଦେଖିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ । ତଥାପି ଏହାର ଚାପ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଚର୍ମ ସମୟ ସହିତ ଆଧୁନିକ ଜୀବନକୁ ଆମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଯୋଗ ତ୍ରାଟକ ନାମକ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ଚାପ କମାଇବାରେ ଏବଂ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଖି ସମସ୍ୟା ସୁଧାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

ତ୍ରାଟକ ଅର୍ଥ 'ସ୍ଥିର ଦୃଷ୍ଟି' କିମ୍ୱା 'ଏକାଗ୍ର ଦୃଷ୍ଟି' ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ କିମ୍ୱା ପ୍ରତୀକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥାଅ । ଜ୍ୟୋତି ତ୍ରାଟକର ଆମେ ଦୀପର ଆଲୋକ କିମ୍ୱା ଶିଖାକୁ ଧ୍ୟାନର କେନ୍ଦ୍ର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରୁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ମୂଳକ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆସ ଜାଣିବା, ଜ୍ୟୋତି ତ୍ରାଟକ ପାଇଁ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପଦକ୍ଷେପର ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ।

DRAFT

ସୋପାନ - ୧

ସୋପାନ - ୨

ସୋପାନ - ୩

ସୋପାନ - ୪

ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନରେ ବସ

ସୋପାନ-୧ : ଡାହାଣ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ଘୂରାଅ । ତୁମ ଡାହାଣ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କର । ତୁମ ବାମ ଆଖିକୁ ଖୋଲାକରି ରଖ ଏବଂ ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରାଇବା ବେଳେ (ଆଖି ଖୋଲାରଖ) ଆଗକୁ ଦେଖ, ଆଖିମିଟିକା ମାର ନାହିଁ, କେତୋଟି ଚକ୍ର କରିସାରିଲା ପରେ ହାତର ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ଆଖି ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ବାମ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ଘୂରାଅ । ବାମ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କର । ଡାହାଣ ଆଖିକୁ ଖୋଲା କରି ରଖ ଏବଂ ବାମ ଓ ଡାହାଣକୁ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରାଇବାବେଳେ ଆଖି ଖୋଲା ରଖ । ଦେଖିଲା ବେଳେ ଆଖି ମିଟିକା ମାର ନାହିଁ । କେତୋଟି ଚକ୍ର ଶେଷ ହେବା ପରେ ହାତର ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ଆଖି ଉପରେ ପାପୁଲିକୁ ରଖ ।

ସୋପାନ-୩: ଡାହାଣ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କାଅ । ଡାହାଣ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କର । ବାମ ଆଖିକୁ ଖୋଲା କରି ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କାଇବା ସହ ଆଖିକୁ ଖୋଲାରଖ । ତା'ପରେ ଆଖି ଖୋଲା ରଖିଥିବା ସମୟରେ ଆଖି ମିଟିକା ମାର ନାହିଁ । ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ଆଖି ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୪ : ବାମ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କାଅ । ବାମ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କର । ଡାହାଣ ଆଖି ଖୋଲା ରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଗ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କାଇବା ସହ ଆଖିକୁ ଖୋଲାରଖ । ଆଖି ଖୋଲାଥିବା ସମୟରେ ଆଖି ମିଟିବା ମାର ନାହିଁ । ଦୁଇ ହାତରେ ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ଆଖି ଉପରେ ରଖ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମୃଦୁ ଆଲୋକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଉଛନ୍ତି ଏହାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେମାନେ ପ୍ରତି ସୋପାନ ପରେ ହସ୍ତକୁ ମାର୍ଜନ କରିବେ।

ଆଲୋକର ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଏକ ଅନ୍ଧାରିଆ କୋଠରୀରେ (କୋଠରୀଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧାର ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ) ଏକ ମହମବତୀ ବା ଦୀପ ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖ। ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଟେବୁଲ ଚାରିପାଖରେ ଏକ ହାତ ଦୂରତାରେ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସାଅ। ସାବଧାନତାର ସହିତ ଦୀପ ବା ମହମବତୀ ଜଳାଅ।

ଧ୍ୟାନ

ଧ୍ୟାନ ଏକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସୁଗମ ସ୍ଥିର ସ୍ରୋତ। ଏହା ହେଉଛି ଗଭୀର ଏକାଗ୍ରତାର ଏକ ଅବସ୍ଥା। ଯେଉଁଠାରେ ତୁମର ମନ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ସେହି ସମୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର। ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏକ ଖେଳ କିମ୍ବା ସଙ୍ଗୀତରେ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ମଜ୍ଜି ଯାଇଥିବ ଯେ, ତୁମେ ଅନ୍ୟ କିଛି ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରୁ ନ ଥିବ। ଏହା ଧ୍ୟାନର ଏକ ସ୍ୱାଦ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ। ଯୋଗ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଧ୍ୟାନକୁ ତେଲର ଏକ ସୁଗମ ପ୍ରବାହ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି। ଯେତେବେଳେ ଏକ ପାତ୍ରରୁ ଅନ୍ୟ ପାତ୍ରକୁ ତେଲ ଢଳାଯାଏ, ଏହା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ। ଏକ ନିରନ୍ତର ଧାରା ପରି ଧ୍ୟାନ ତୈଳଧାରାବତ୍ ନିରନ୍ତର ହେବା ଉଚିତ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସ ସରଳ ଧ୍ୟାନ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁଯାୟୀ–

- ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନରେ ଆରାମରେ ବସ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କର।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ସଚେତନତାକୁ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆଡ଼କୁ ନିଅ। ତୁମେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଭବ କର।
- ଯଦି ତୁମ ମନରେ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସେ, ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଧ୍ୟାନକୁ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ।
- ଏହାକୁ କିଛି ମିନିଟ୍‌ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର। ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ନିଜ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ହେବାକୁ ଦିଅ।

ସମାଧି

ସମାଧି ହେଉଛି କୌଣସି ବିଷୟରେ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ କରିବା, ଯାହାକୁ ତୁମେ ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଅଭ୍ୟାସ କରିଛ । ଜଣେ ସଙ୍ଗୀତ ବିଶାରଦଙ୍କ କଥା ଭାବ ଯିଏ ତାଙ୍କ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ରକୁ ଏତେ ଭଲ ଭାବରେ ବଜାନ୍ତି, ଯେ ତାହା ତାଙ୍କ ଶରୀରର ଏକ ଅଂଶ ଭଳି ଲାଗେ । ସେହି ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ, ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ସହିତ ଏକାକାର ହେବା 'ସମାଧି' ସହିତ ସମାନ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ସେତେବେଳେ ଘଟେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ପ୍ରକୃତରେ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ କରିଥିବ ।

କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ

କ୍ରୀଡ଼ାର ଅର୍ଥ ଖେଳ, କିନ୍ତୁ ଏହା କେବଳ ମଜା ଏବଂ ଖେଳଠାରୁ ଅଧିକ କିଛି । ଏହା ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ଏକ ଆନନ୍ଦମୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଯାହା ଗତି କରିବା ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାର ଆମର ପ୍ରାକୃତିକ ଇଚ୍ଛା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ଏଥିରେ କୌଣସି କଠୋର ନିୟମ କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଫଳାଫଳ ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଦେଖିବା ନୁହେଁ, ବରଂ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ବିଷୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିୟୋଜିତ ହେଉ, ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ନିଜର 'ନିୟମ' ସୃଷ୍ଟି କରୁ ଏବଂ 'ଠିକ୍' କିମ୍ବା 'ଭୁଲ୍' ହେବାର ଚାପ ବିନା ଗତିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରୁ ।

ନାମସ୍ମରଣମ୍

ନାମସ୍ମରଣମ ହେଉଛି ଏକ ଅନ୍ତର୍ବାସୀ ଖେଳ, ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖେଳାଯାଏ, ଏହି ଖେଳ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

କିପରି ଖେଳିବେ

- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ହୁଇସିଲ ବାଜିବ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ଯୌଗିକ ଧାରଣା (ଯେପରିକି ଯମ, ନିୟମ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ନାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, କିମ୍ବା ମୁଦ୍ରା) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କୌଣସି ଧାରଣାର ନାମ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ଉଲ୍ଲେଖିତ ଧାରଣାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିରୁ ବାହାର କରାଯିବ ।
- ଖେଳ ଶେଷରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତାଳି କିମ୍ବା ଉତ୍ସାହବର୍ଦ୍ଧକ ଧ୍ୱନି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ ।
- ଭିନ୍ନତା ଭାବରେ ଏକ ବିଭାଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଆସନ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟମର ନାମ ଏବଂ ଏହାର ଉପକାରିତାକୁ ଯୋଡ଼ିବେ ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ହା-ହା-ହା

ହା-ହା-ହା ଏକ ମଜାଦାର ବୃତ୍ତାକାର ଖେଳ । ଏହା ଆମକୁ ନିଜ ବିଷୟରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଭାବନାର ବିକାଶ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷମତା ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବେ

- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବସିବେ ।
- ହୁଇସିଲ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ପରେ, ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଥରେ 'ହା' କହିବେ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ 'ହା' 'ହା' କହିବେ ।
- ଏହିପରି ତୃତୀୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତିନିଥର, ଚତୁର୍ଥ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚାରିଥର ଏବଂ ଏହିପରି କହିବେ । କିନ୍ତୁ ପାଞ୍ଚଥରରୁ ଅଧିକ କହିବେ ନାହିଁ ।
- ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିବାକୁ ହେବ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହସିବେ କିମ୍ବା ସଂଖ୍ୟା ଭୁଲିଯିବେ, ସେମାନେ ଏହି ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଏହା ଏକ ମଜାଦାର ଖେଳ ଅଟେ । ଏଣୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସଂକ୍ରମଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭାବନାତ୍ମକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପୋଷଣ କରିବା

ବଡ଼ ହେବା ସମୟରେ, ବିଶେଷ କରି କିଶୋରାବସ୍ଥା ଉତ୍ସାହଜନକ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଚାପ ରହିଥାଏ । (୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ)

ଫଳରେ ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଭାବନାରେ ଅନେକ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଯାହା ମଧ୍ୟରେ କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଅତିକ୍ରମ କରି ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କରେ ପରିଣତ ହେବା ପାଇଁ, ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ସକରାତ୍ମକ ଉପାୟର ବିକାଶ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ଆମେ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବୁଝିବା, ଆମ ଚିନ୍ତାଧାରା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା, ଆମ ପ୍ରୟାସରେ ଦୃଢ଼ ରହିବା ଏବଂ ସହାୟକ ବନ୍ଧୁ ବାଛିବା ଇତ୍ୟାଦି ସାମିଲ ହୁଏ ।

ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ, ଭାବନା ପରିଚାଳନା କଥା ଆସିଲେ, ଏହା ମନେ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଯଦି ତୁମେ ଭାବନାତ୍ମକ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରୁଛ, ତେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମ ଭାବନା ବିଷୟରେ ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କ, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହିତ ବାଣ୍ଟିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା କି ତୁମ ମନ ସ୍ଥିର ରହିବ । 'ଧ୍ୟାନ'ର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ତୁମ ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ହେବା, ରୁଚି ପୂରଣ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବାର ଭାବନାତ୍ମକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଏହି ସକରାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ କୌଶଳ ଗଠନ କରି ତୁମେ ସୁସ୍ଥ, ଖୁସିରେ ରହିବା ଏବଂ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଭଲ ପସନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସୁସଜ୍ଜିତ ହେବେ ।

ଚିନ୍ତା ଏବଂ କ୍ରୋଧ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ

ଚିନ୍ତା ଏବଂ କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଯାହାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜୀବନର ଚାପ, ତୀବ୍ର କିମ୍ବା ବାରମ୍ବାର ଭାବନା ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରୁ । ଯାହା ଆମର ସୁସ୍ଥତାକୁ ନକରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଯୋଗ ଆମକୁ ଏହି ଭାବନାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉପକରଣ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏକ ନିରନ୍ତର ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ, ଯେଉଁଥିରେ ଶିଥିଳତା ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ, ଆରାମଦାୟକ କୌଶଳ, ପ୍ରାଣାୟମ, ମୁଦ୍ରା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ଆମର ଚିନ୍ତା ଏବଂ କ୍ରୋଧକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, ଯାହା ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଅଧିକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ ।

ଏହା ମନେ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, ଯଦିଓ ଯୋଗ ଦୈନିକ ଚାପକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ଏବଂ ତୀବ୍ର ଭାବନାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ; ତଥାପି ଏହା ବୃତ୍ତିଗତ ସହାୟତାର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ ।

ତୁମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯଦି ବାରମ୍ବାର, ତୀବ୍ର ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବାଧା ଦିଏ ତେବେ ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଠାରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ପହଞ୍ଚିବା ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ । ଜଣେ ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ବା ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଖୋଜିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯେପରି ଆମେ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ୁ, ସେହିପରି ଆମର ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : କିଶୋରମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଜିନିଷ ନ ପାଇଲେ ହତାଶ ଏବଂ କ୍ରୋଧ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଏହି ଭାବନା ଆମ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ।

ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଏହାକୁ ଏହିପରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛି : ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଭାବିବା ଜାରି ରଖ, ଯାହାକୁ ତୁମେ ପସନ୍ଦ କର, ତେବେ ତୁମେ ଏହା ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ। ଏହି ଆସକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ଯାହା ଚାହୁଁଛ ତାହା ପାଇପାରିବ ନାହିଁ, ଏହି ଇଚ୍ଛା କ୍ରୋଧରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ।

ଶ୍ଳୋକ :

ଧ୍ୟାୟତୋ ବିଷୟାନ୍ପୁଂସଃ ସଙ୍ଗସ୍ତେଷୂପଜାୟତେ ।
ସଙ୍ଗାତ୍ସଞ୍ଜାୟତେ କାମଃ କାମାତ୍ କ୍ରୋଧୋଽଭିଜାୟତେ ॥ (୬୨)
କ୍ରୋଧାଦ୍ଭବତି ସମ୍ମୋହ । ସମ୍ମୋହାତ୍ ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମଃ ।
ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶାଦ ବୁଦ୍ଧିନାଶୋ ବୁଦ୍ଧିନାଶାତ୍ ପ୍ରଣଶ୍ୟତି ॥

ଅର୍ଥ : ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ପୁରୁଷର ସେହି ବିଷୟରେ ଆସକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ । ଆସକ୍ତିରୁ କାମନା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ କାମନାରୁ କ୍ରୋଧ ଜାତ ହୁଏ, କ୍ରୋଧରୁ ସମ୍ମୋହ (ମୋହ) ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ସମ୍ମୋହରୁ ସ୍ମୃତିଭ୍ରମ (ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିର ବିନାଶ) ହୁଏ । ସ୍ମୃତିଭ୍ରମରୁ ବୁଦ୍ଧିନାଶ (ବୁଦ୍ଧିର ବିନାଶ) ହୁଏ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିନାଶ ହେଲେ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନାଶ ହୁଏ ।

ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମୂଲ୍ୟାୟନ ବିଭାଗର କାମ ହେଉଛି ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବୁଝାମଣାର ସମୀକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।

ମୂଲ୍ୟାୟନ	ନାମ	ନିୟମ	ଶୌଚ ଏବଂ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକର ପରିଚୟ
ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକର ପରିଚୟ			
ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବା			
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦାହରଣ ସହିତ ଧାରଣାର ପ୍ରୟୋଗ			
ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ପାଠ୍ୟ ବୁଝିବା			
ମୋଟ ଗଣନା			

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ

	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ (୩ ନମ୍ବର)	ଭଲ (୨ ନମ୍ବର)	ସୁଧ[illegible] ([illegible] ନମ୍ବର)	ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଟିପ୍ପଣୀ
ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକର ପରିଚୟ	ଧାରଣାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଚିହ୍ନିତ କର ଏବଂ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।	ଧାରଣାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରେ ।	ଧାରଣାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।	ଧାରଣାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବାରେ କମ୍ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଯାଏ ।	
ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା	ଧାରଣାର ଅର୍ଥ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।	ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।	କିଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସହିତ ଧାରଣାକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।	ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବାରେ କମ୍ ଏବଂ କୌଣସି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଏ ନାହିଁ ।	
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦାହରଣ ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହି ଧାରଣାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଉଦହରଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।	ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦାହରଣ ଦେବା ।	ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦାହରଣ କରିବା ।	ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦାହରଣ ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ ।	
ସାମଗ୍ରୀକ ବୁଝାମଣା	ଏହି ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ତାହାର ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ଏହି ଜୀବନ ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଏକ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ତାହାର ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ଏହି ଧାରଣା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ବୁଝାମଣା ଦେଖାଏ ।	ଏହି ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସେ ବିଷୟରେ କମ୍ ବୁଝାମଣା ଦେଖାଏ ।	

ଯୋଗ ସାଧନା

	ଆସନ			
ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରଶ୍ନ	ଠିଆ ହୋଇ	ବସିବା	ଚିତ ହୋଇ ଶୋଇବା	ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି ଶୋଇବା
ଆସନର ନାମ				
ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ସଜାଡ଼ିବା				
ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା				
ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ଥିରତାରେ ରହିବା				
ଆସନର ଲାଭ ଏବଂ ତାର ଉପକାରିତାକୁ ବୁଝିବା				
ମୋଟ ଗଣନ				

ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଚିଠା

ସର୍ତ୍ତାବଳୀ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ (୪ ନମ୍ବର)	ଭଲ (୩ ନମ୍ବର)	ସୁନ୍ଦର (୨ ନମ୍ବର	ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ନମ୍ବର)	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମତାମତ
ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ।	ନାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ସହିତ ସଠିକ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିପାରୁଛି ।	ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ପାରୁଛି ଏହାର ଅର୍ଥ କହିପାରୁ ନାହିଁ ।	ନାମଟି ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିପାରୁଛି ।	ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବାରେ ଅସାମର୍ଥ ।	
ଶରୀର ସଂରଚନା	ସଠିକ୍ ସଂରଚନା ସହିତ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ସାଧାରଣତଃ ଭଲ ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ବିଚ୍ୟୁତି କରୁଛି ।	ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭୁଲ୍ ସଂରଚନା ।	ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭୁଲ ସଂରଚନା	
ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ।	ସଚେତନତାର ସହିତ ନିଃଶ୍ୱାସ ସମନ୍ୱିତ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସର ଗତି ଉପରେ ନଜର ରଖେ ।	ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ କେତେକ ସମୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରେ ।	ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରାୟତଃ ସୀମିତ ସମନ୍ୱୟରେ ନିଏ ।	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ସଚେତନତା ନାହିଁ ।	
ସ୍ଥିରତା	ସମଗ୍ର ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖେ ।	ସାମାନ୍ୟ ଗତି ସହିତ ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ଥିର ।	ଅସ୍ଥିରତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ।	ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ।	
ଆସନଗୁଡ଼ିକର ଲାଭ ଏବଂ ଏହାର ଉପକାରିତାକୁ ବୁଝିବା ।	ଆସନର ଉପକାରିତା ଉପରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ।	ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ୍ ସହିତ ଆସନର ଲାଭ ଏବଂ ସୀମାକୁ ବୁଝିବା ।	ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ରୁଟି ସହିତ କିଛି ଆସନର ଉପକାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ।	ଆସନର ଲାଭ ଏବଂ ସୀମାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ।	

ପ୍ରାଣାୟାମ

ମୁଁ ଏକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ମାର୍ଗ। ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉଷ୍ମତା ଗ୍ରହଣ କରେ। ବାମ ପଥମୁକ୍ତ କରେ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିର୍ମଳ, ମୁଖ ଓ ମନକୁ ଆରାମ ଦିଏ, ସମସ୍ତ ଭୟକୁ ଦୂରକରେ। ମୁଁ ତୁମ ଶରୀରର ଢାଲକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ।	ମୁଁ ଏକ ନିଃଶ୍ୱାସ, ଯାହା ବାମ ପଥ ଦେଇ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ଡାହାଣ ପଟୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରେ। ଯେତେବେଳେ ମନ ବିବ୍ରତ ଥାଏ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ମୁଁ କୋମଳ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ଅନ୍ଧକାରକୁ ଦୂରକରେ।
ମୁଁ କିଏ ?	**ମୁଁ କିଏ ?**

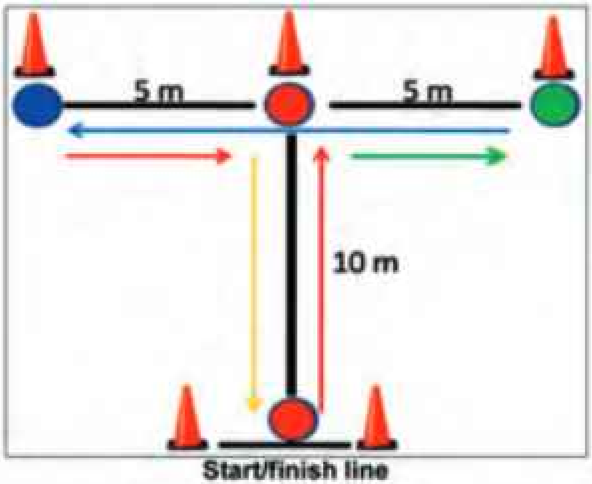
ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଚିଠା

ମାନଦଣ୍ଡ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ୪ ପଏଣ୍ଟ	ଭଲ ୩ ପଏଣ୍ଟ	ସାଧାରଣ ୨ ପଏଣ୍ଟ	ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ ୧ ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ
ପ୍ରାଣାୟାମର ବୁଝାମଣା	ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି।	ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଆଂଶିକ ବୁଝିପାରନ୍ତି।	ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି।	ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ।	
ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି।	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି।	ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ବୁଝିବାରେ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି।	ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ।	
ସାମଗ୍ରିକ ଜଡ଼ିତତା ଏବଂ ଆଗ୍ରହ	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି।	ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି।	ଜଡ଼ିତ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି।	ଜଡ଼ିତ ହେବାରେ ଅସମର୍ଥ।	

DRAFT

ପରିଶିଷ୍ଟ

କ୍ଷୀପ୍ରତାର ପାଇଁ ଟି - ପରୀକ୍ଷା
(ସୁସ୍ଥତା ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ)



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଟି – ପରୀକ୍ଷାରେ କ୍ଷୀପ୍ରତା, ଗତି ଏବଂ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ମପାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଖେଳ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ଚାରୋଟି କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର
- ଏକ ଘଡ଼ି (ଷ୍ଟପୱାଚ)
- ଏକ ସମତଳ ଭୂମି (ଯେପରିକି ଏକ ଜମିର ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ)

ସଜାଇବା

1. କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ T ଆକୃତିରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ ।

- କୋନ୍ A (ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗାର)
- କୋନ୍ B ('A' ଆରମ୍ଭ ବିନ୍ଦୁ ଠାରୁ ୧୦ ମିଟର ଆଗକୁ)
- କୋନ୍ C (B ର ବାମକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ)
- କୋନ୍ D (B ର ଡାହାଣକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ)

ପ୍ରଣାଳୀ :

୧ । କୋନ୍ A ରୁ T ପରୀକ୍ଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କର ।

୨ । କୋନ୍ B ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଅ ଏବଂ ତୁମର ଡାହାଣ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।

୩ । କୋନ୍ C କୁ ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳ କର ଏବଂ ତୁମର ବାମ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।

୪ । କୋନ୍ D କୁ ଡାହାଣକୁ ବଦଳ କର ଏବଂ ତୁମର ଡାହାଣ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।

୫ । କୋନ୍ B କୁ ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଛୁଅଁ ।

୬ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ କୋନ୍ A ପାଖକୁ ପଛେଇ ଦୌଡ଼ ।

୭ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିଯୋଗୀ କୋନ୍ A ଅତିକ୍ରମ କରିବେ, ସେତେବେଳେ ଘଡ଼ି (ଷ୍ଟପୱାଚ) ବନ୍ଦ କର ।

ଗଣନା (ସ୍କୋରିଂ) :

- ପରୀକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ଲାଗିଥିବା ସମୟକୁ ପଞ୍ଜିକରଣ କର ।
- ଦ୍ରୁତତମ ସମୟ ଉନ୍ନତିର ନିପୁଣତାକୁ ସୂଚାଏ ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

- ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଦଳବଦଳ କରିବା ସମୟରେ ପାଦକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋନ୍‌ରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହାତ ଛୁଇଁବା ନିଶ୍ଚିତ କର ।
- ୩ଟି ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ନିଅ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ସହନଶୀଳତା

ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲିବା ପରୀକ୍ଷା

୬୦୦-ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲିବା ପରୀକ୍ଷା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ସହନଶୀଳତା ମାପେ ଏବଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଅଳ୍ପ ଦୂରତା ମଧ୍ୟରୁ ଉଚ୍ଚ ତୀବ୍ରତାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବଜାୟ ରଖିପାରିବ ତାହା ମୂଲ୍ୟାୟନ କରେ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ

- ଘଣ୍ଟା (ଷ୍ଟପୱାଚ)
- ମାପ ଫିତା (ଟ୍ରାକ୍ କିମ୍ବା ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ)
- କୋନ କିମ୍ବା ମାର୍କର (ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ବିନ୍ଦୁ ଦର୍ଶାଇବା ନିମନ୍ତେ)

ପ୍ରଣାଳୀ

୧ . ଉଷ୍ମୀକରଣ : ୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ଦୌଡ଼ ଏବଂ ପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ।

୨. ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି : ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛପଟେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୁଅ ।

୩. ଯାଅ ! ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସଙ୍କେତ ଦେବା ମାତ୍ରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର ।

୪. ଏକ ସ୍ଥିର ଗତି ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ନ ଅଟକି ୬୦୦ ମିଟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

୫. ଶେଷ ରେଖା : ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ମାତ୍ରେ ଘଡ଼ି (ଟାଇମର) ବନ୍ଦ କର ।

୬. ୬୦୦ ମିଟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଲାଗିଥିବା ମୋଟ ସମୟକୁ ପଞ୍ଜିକରଣ କର ।

ଗଣନା (ସ୍କୋରିଂ)

- ସମୟ ମିନିଟ୍ ଏବଂ ସେକେଣ୍ଡରେ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଯାଏ ।
- ଦ୍ରୁତ ସମୟ ଉନ୍ନତ ସହନଶୀଳତାକୁ ସୂଚାଏ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା କିପରି ସମୟର ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ତାହା ତୁଳନା କର ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ସ୍ଥିର ଗତିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର : ଆରମ୍ଭରେ ଅଧିକ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ ନାହିଁ ।
- ସ୍ଥିରତା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ସମାନ ଟ୍ରାକ୍ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ବ୍ୟବହାର କର ।

୩-ମିନିଟ୍ର ପାଦ ପକେଇବା ପରୀକ୍ଷା (ଷ୍ଟେପ୍ ଟେଷ୍ଟ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୩ମିନିଟ୍‌ର ପାଦ ପକାଇବା (ଷ୍ଟେପ ଟେଷ୍ଟ) ପରୀକ୍ଷା ହେଉଛି, ଜଣେ ଖେଳାଳି ବ୍ୟାୟାମ କଲା ପରେ ତା'ର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କେତେ ଶୀଘ୍ର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସେ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସହନଶୀଳତା ପାଇଁ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ

- ଏକ ୧୨ ଇଞ୍ଚ (୩୦ ସେ.ମି.) ପାହାଚ କିମ୍ବା ବେଞ୍ଚ ।
- ଘଡ଼ି (ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ)
- ୯୬ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ତାଳ ସହିତ ।
- ହୃଦ୍‌ଗତି ମିନିଟର କିମ୍ବା ମାନୁଆଲ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଗଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ

୧. ଉଷ୍ମୀକରଣ

- ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ହାଲୁକା ଧୀର ଦୌଡ଼ କିମ୍ବା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କର ।

୨. ପଦକ୍ଷେପର ଢାଞ୍ଚା

- ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଉପରକୁ ଉଠ ।
- ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ଉପରକୁ ଉଠ ।
- ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଅ ।
- ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଅ ।
- ଏକ ସ୍ଥିର ଉପର-ଉପର-ତଳ-ତଳ ତାଳ ବଜାୟ ରଖ ।

୩. ତାଳ ଅନୁଯାୟୀ ଷ୍ଟେପ କରନ୍ତୁ

– ଗତି ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୯୬ ଷ୍ଟେପ (ପାଦ) ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୪. ୩ମିନିଟ୍ ପରେ

- ତୁରନ୍ତ ବସି ପଡ଼ ।
- ୫ ସେକେଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା କର, ତା'ପରେ ୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ତୁମ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନକୁ ମାପ ।
- ମଣିବନ୍ଧ କିମ୍ବା ବେକରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଗଣନା କରନ୍ତୁ ।

୫. ତୁମର ହୃତ୍‌ଗତି ରେକର୍ଡ଼ କର (ବିଟ୍ସ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ)

ଗଣନା (ସ୍କୋରିଂ)

- ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର କମ୍ ରହିଲେ, ଏହା ହୃତ୍‌ରକ୍ତବାହୀ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୂଚାଇ ଥାଏ ।
- ଉନ୍ନତିର ହାରକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା ସହିତ ଫଳାଫଳକୁ ତୁଳନା କର ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ଏକ ସ୍ଥିର ଗତି ବ୍ୟବହାର କର ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଗତିଠାରୁ ଅଧିକ ଗତିବିଧି କର ନାହିଁ - ଉପର ଶରୀରକୁ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ରଖ ।
- ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ସମାନ ଉଚ୍ଚତା ବ୍ୟବହାର କର ।
- ସମଗ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଠିକ୍ ଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ଚିତ କର ।

ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସହନଶୀଳତା

ପୁସ୍-ଅପ୍ ପରୀକ୍ଷା (୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ ଥର / ବାର ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପୁସ୍-ଅପ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ସାଧାରଣତଃ– ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗର ଶକ୍ତି, ସହନଶୀଳତା, ଛାତି, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଉପର ବାହୁର ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିକୁ ମାପ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ

- ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ (ଜିମ୍ ଫ୍ଲୋର କିମ୍ବା ଆରାମ ପାଇଁ ଆସନ)
- ଘଡ଼ି (ଷ୍ଟପୱାଚ୍)
- ଫର୍ମ ଯାଞ୍ଚ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାରତା ଗଣିବା ପାଇଁ ସାଥୀ / ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ।

ପ୍ରଣାଳୀ

୧ . ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- ହାତକୁ କାନ୍ଧର ପ୍ରସ୍ଥ ଅନୁସାରେ ମାଟିରେ ରଖ ।
- ଶରୀରକୁ ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ରଖ ।
- ପାଦ ଏକାଠି ରହିବ କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଅଲଗା ହେବ ।

୨ . ପୁସ୍-ଅପ୍ କରିବା

- ଛାତିକୁ ତଳକୁ କର ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କହୁଣୀ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀ ହୋଇ ନ ଥିବ କିମ୍ବା ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତି ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନ ଥିବ ।

- ହାତକୁ ଲମ୍ବା କରି ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।
- ନ ଅଟକି – ଏକ ସ୍ଥିର ଗତିବିଧି ବଜାଇ ରଖ ।

୩. ଗଣତି କର (ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ)

- କେବଳ ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାବଳିକୁ ଗଣନା କର ।
- ଯଦି ଶରୀର ଝୁଲିଯାଏ କିମ୍ବା ହିପ୍ସ ଅଧିକ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ, ତେବେ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ / ଥରକୁ ଗଣନା କରାଯିବା ନାହିଁ ।

୪. ପରୀକ୍ଷା ଅବଧି

- ୧ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପୁସ୍-ଅପ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଗଣନା

- ସଠିକ୍ ପୁସ୍-ଅପ୍‌ର ମୋଟ ସଂଖ୍ୟା ଲେଖି ରଖ ।
- ଉନ୍ନତିର ହାରକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମୟ ସହିତ ଫଳାଫଳ ତୁଳନା କର ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- କୌଣସି ଭୁଲ୍ ଗତିବିଧିକୁ ଗଣନା ନ କରି କେବଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁସ୍-ଅପ୍‌କୁ ଗଣନା କର ।
- ଶରୀରକୁ ସିଧା ରଖ । (ଝୁଲିବା କିମ୍ବା ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କର ନାହିଁ ।)
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କର । (ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପୁସ୍-ଅପ୍‌କୁ ସଂଶୋଧିତ କରାଯାଇ ପାରିବ)

ସ୍କ୍ୱାଟ ଟେଷ୍ଟ୍ (୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ ଥର)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସ୍କ୍ୱାଟ ଟେଷ୍ଟ ନିମ୍ନ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସହନଶୀଳତା, କ୍ୱାଡ୍ରିସେପ୍ସ, ହାର୍ମଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ୍‌ସ, ଗ୍ଲୁଟ୍ସ ଏବଂ କୋର୍‌ର ଶକ୍ତିକୁ ମାପ କରିଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ

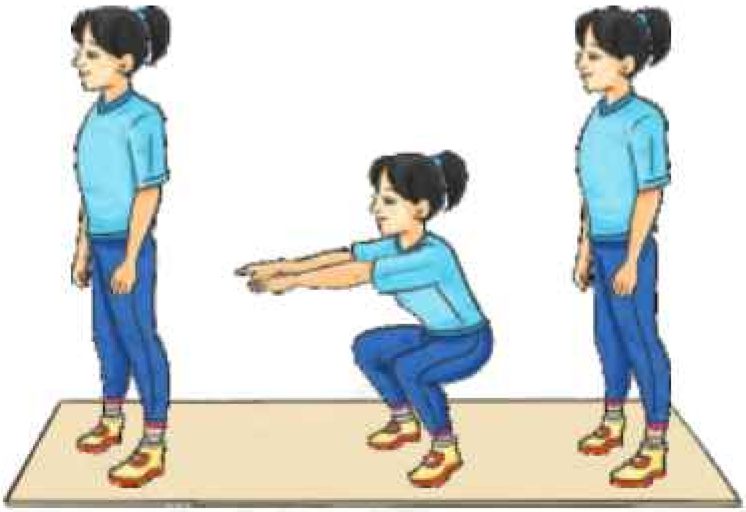
- ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ (ଆରାମ ପାଇଁ ଜିମ୍ ଫ୍ଲୋର କିମ୍ବା ଚଟେଇ ବ୍ୟବହାର କର)
- ଘଣ୍ଟା (ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ୍)
- ଫର୍ମ ଯାଞ୍ଚ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପ୍ରତ୍ୟାଗମନକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗଣତି ବା ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ସାଥୀ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପଦ୍ଧତି

୧. ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧର ପ୍ରସ୍ଥ ଅନୁଯାୟୀ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । (ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭଳି)

* ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ରଖ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ ।
* ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ହାତକୁ କମରରେ ରଖ କମ୍ବା ନିଜର କାନ୍ଧର ସ୍ତର ଅନୁସାରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇପାରିବେ ।



୨. ସ୍କାଟ୍ କରିବା

* ତୁମ ଶରୀରକୁ ତଳକୁ କର ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇ ନ ଥିବ ।

  (ଆଣ୍ଠୁରେ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ କର)
* ଆଣ୍ଠୁକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ସିଧା ରଖ । (ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ଯେପରି ଭିତରକୁ ନ ମିଶିବ ସେଥିପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ)
* ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଉପରକୁ ଉଠ ।
* ଏକ ନିରନ୍ତର ତାଳ ବଜାୟ ରଖ– ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ନ ହୋଇ ।

୩. ଗଣତି କର (ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ)

* କେବଳ ସଠିକ୍ ସ୍କାଟ୍‌କୁ ଗଣତି କର ।
* ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ବା ନିୟମକୁ ଅନୁସରଣ ନ କରି ସ୍କାଟ କରାଯାଏ ତେବେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ / ଥରକୁ ଗଣାଯିବ ନାହିଁ ।

୪. ପରୀକ୍ଷା ଅବଧି

୧ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ସ୍କାଟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଗଣନା କର (ସ୍କୋରିଂ)

* ସଠିକ ସ୍କାଟର ମୋଟ ସଂଖ୍ୟା ଲେଖିରଖ ।
* ଉନ୍ନତିର ହାରକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମୟ ସହିତ ଫଳାଫଳ ତୁଳନା କର ।

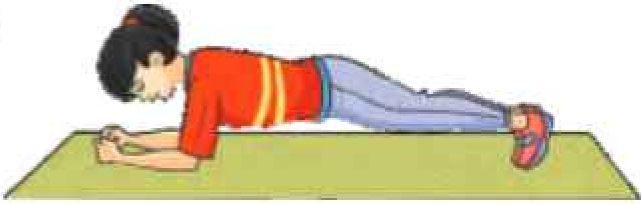
ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

* ଗୋଇଠିକୁ ଭୂମିରେ ରଖ – ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ରଖ ନାହିଁ ।
* ଜଙ୍ଘ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇ ରହିବ, ଯେପରି ଉପରକୁ ତଳକୁ ବା ଅଧା ସ୍କାଟ ନ ହେବ ।
* ସଠିକ୍ ଫଳାଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ ସମାନ ପରୀକ୍ଷା ସର୍ତ୍ତ ବ୍ୟବହାର କର ।

ପ୍ଲାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡ ଟେଷ୍ଟ (ସର୍ବାଧିକ ସମୟ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପ୍ଲାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡ ଟେଷ୍ଟ ଅନ୍ତଃସ୍ଥଳର ଶକ୍ତି ସହନଶୀଳତା ମାପିଥାଏ। ଯାହା ପେଟର ମାଂସପେଶୀ, ନିମ୍ନପିଠି, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ।



ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ

- ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ (ଜିମ୍ ଫ୍ଲୋର କିମ୍ବା ଆରାମ ପାଇଁ ଆସନ)
- ଘଡି (ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ)
- ଫର୍ମ ଯାଞ୍ଚ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ ଗଣିବା ପାଇଁ ସାଥୀ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ।

ପ୍ରଣାଳୀ

୧. ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ ରଖ। (କାଠପଟା ପରି ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ରଖ)
- କହୁଣୀ ସିଧା କାନ୍ଧ ତଳେ ରହିବ।
- ହାତ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ରହିବ।
- ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଇଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ସିଧା ରଖ।
- ପାଦ କାନ୍ଧର ପ୍ରସ୍ଥ ଅନୁସାରେ ଅଲଗା ରହିବ।

୨. ପ୍ଲାଙ୍କ କରିବା

- ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖ।
- ସଠିକ୍ ଅବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖ– ଏହି ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଯେପରି ଅଣ୍ଟା କିମ୍ବା ନିତମ୍ବ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରହୁଥିବ।
- ପ୍ଲାଙ୍କ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ।

୩.ପରୀକ୍ଷା ଶେଷ କରିବା

- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଠିକ୍ ଫର୍ମ / ଆକୃତି ବଜାୟ ରଖିପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ, ସେତେବେଳେ ପରୀକ୍ଷା ଶେଷ ହେବ।
- ମୋଟ ସମୟ (ସେକେଣ୍ଡ କିମ୍ବା ମିନିଟ୍‌ରେ) ଲେଖିରଖ।

ଗଣନା

- ପ୍ଲାଙ୍କ ଜାରି ରଖିଥିବା ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ ।
- ଉନ୍ନତିର ହାରକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଫଳାଫଳ ସହିତ ତୁଳନା କର ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ଶରୀରକୁ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ରଖ– ଏହାକୁ ବଙ୍କା କିମ୍ବା ଝୁଲାଇ ରଖ ନାହିଁ ।
- ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ କହୁଣିଗୁଡ଼ିକୁ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖ ।
- ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ସମାନ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କର ।

ନମନୀୟତା

ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା ପରୀକ୍ଷା (ସିଟ୍-ଆଣ୍ଡ-ରିଚ୍ ଟେଷ୍ଟ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁର ପଛ ପାଖରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ତଳ ପିଠିରେ ନମନୀୟତା ମାପିଥାଏ । ଏହା ଭଲ ନମନୀୟତା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଆଘାତ ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ଗତିଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ

- ସିଟ୍-ଆଣ୍ଡ-ରିଚ୍ ବକ୍ସ (ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା ବାକ୍ସ) (କିମ୍ବା ଚଟାଣରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଏକ ରୁଲର / ଟେପ ମାପ)
- ସମତଳ, ନ ଖସୁଥିବା ପୃଷ୍ଠ
- ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା ମାପ ପାଇଁ ଜଣେ ସହଯୋଗୀ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା

୧. ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- ଗୋଡ଼କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଆଗକୁ ଲମ୍ବା ଏବଂ ପାଦକୁ ବକ୍ସରେ ଲଗାଇ ଚଟାଣ ଉପରେ ବସ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ପାଦକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରକୁ ରଖ ।

୨. ପରୀକ୍ଷା କରିବା

- ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ବାହୁ ସ୍ଥିରତାର ସହିତ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ।
- ପାପୁଲିକୁ ତଳ ମୁହାଁ କରି ହାତକୁ ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ରଖ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରସାରଣ ସ୍ଥିତିରେ ୨ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।
- କୌଣସି ଝଟକା କିମ୍ବା ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ ଗତିବିଧି ନ କରି ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ପହଞ୍ଚିବା ସ୍ଥିତିକୁ ମାପିବା

- ଆରମ୍ଭ ବିନ୍ଦୁ (ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି = ୦ ଇଞ୍ଚ)ରୁ ସର୍ବାଧିକ ପହଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂରତାକୁ ମାପ ।
- ଯଦି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ପହଞ୍ଚେ ନାହିଁ, ତେବେ ଏକ ନାକାରାତ୍ମକ ଗଣନା ହେବ (ଯଥା– ୩ ଇଞ୍ଚ) ଲେଖି ରଖ ।
- ଯଦି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଆଗକୁ ଯାଏ, ତେବେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଗଣନା ହେବ (ଯଥା +୪ ଇଞ୍ଚ) ଏହାକୁ ଲେଖି ରଖ ।

୪. ତିନୋଟି ପରୀକ୍ଷାର ପ୍ରୟାସ

- ତିନୋଟି ପରୀକ୍ଷା କର ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଲେଖି ରଖ ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳବୀ

- ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ନାହିଁ– ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କରି ରଖ ।
- କୌଣସି ଝଟକା ଶରୀରକୁ ନ ଦେଇ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ସଠିକ୍ ତୁଳନା ପାଇଁ ସମାନ ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କର ।

ବେଗ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୫୦ମିଟର ଅଳ୍ପଦୂର ଦ୍ରୁତଗତି ଦୌଡ଼ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବେଗ ଏବଂ ତ୍ୱରଣ ମପାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦୌଡ଼ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ଶୀଘ୍ର ଏକ କମ୍ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବ ତାହା ଆକଳନ କରିଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ

- ସମତଳ, ଅଣ-ଚିକ୍କଣ ଦୌଡ଼ିବା ପୃଷ୍ଠ (ଟ୍ରାକ୍ କିମ୍ବା ଖେଳ ପଡ଼ିଆ)
- ମାପିବା ଟେପ୍ (୫୦ ମିଟର ଚିହ୍ନିତ କରିବା ପାଇଁ)
- କୋନ କିମ୍ବା ମାର୍କର (ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ପାଇଁ)
- ଘଣ୍ଟା (ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ)
- ଦୌଡ଼ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ।

ପଦ୍ଧତି

୧. ଉଷ୍ମୀକରଣ

- ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗତିଶୀଳ ଗତିବିଧି ବା ହାଲୁକା ଧୀର ଦୌଡ଼ କର ।

୨. ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛପଟରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟ ପାଦର ଆଗରେ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରତାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ବାହୁ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ରହିବ ଏବଂ ଶରୀର ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରହିବ ।

୩. ଦ୍ରୁତଦୌଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ ।
- ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ଼ ଗତିର ସ୍ଥିତିକୁ ବଜାୟ ରଖ । (ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠୁ, ବାହୁ ଚଳନା)

୪. ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ଼ର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

- ଦୌଡ଼ାଳି ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବା କ୍ଷଣି ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଦୌଡ଼ାଳି ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କଲେ ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ ବନ୍ଦ କର ।

୫. ସମୟକୁ ଲେଖିରଖିବା

- ଦୁଇଟି ଦୌଡ଼ର ଫଳାଫଳ ସମୟ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟକୁ ଲେଖି ରଖ ।
  (ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ସମୟ ଦିଅ)

ସଠିକତା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ଠିଆହୋଇ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କର (ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୌଡ଼ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କର ନାହିଁ)

- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କର (ଖସିଯିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ)

ଏକ ଗୋଡ଼ ସନ୍ତୁଳନ ପରୀକ୍ଷା

ଅର୍ଥ (ସଂଜ୍ଞା)

ଏକ ଗୋଡ଼ରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ସମୟ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବ ତାହାର ସମୟକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶରୀର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ସ୍ଥିରତା, ସନ୍ତୁଳନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଶକ୍ତି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ।

ସେଟ୍-ଅପ୍

- ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍ (ଘଡ଼ି)
- ସମତଳ, ଖସଡ଼ା ନଥିବା ପୃଷ୍ଠ ।
- ଖାଲି ପାଦ କିମ୍ବା ସମତଳ ଜୋତା ।
- ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ହାତ ରହିବ ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ହାତ ଅଣ୍ଟାରେ ରଖି ଖାଲି ପାଦରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଗୋଟେ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ବିପରୀତ ଆଣ୍ଠୁର ଭିତର ପାଖରେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ରଖ । (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି)
- ସହାୟକ ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠ ଏବଂ ଉପରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଗୋଇଠି ଉଠିବା ପରେ ସମୟ ମାପିବା ଆରମ୍ଭ କର ।

  ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଷ୍ଟପ୍‌ୱାଚ ବନ୍ଦ କର :-
- ହାତ ଅଣ୍ଟାରୁ ବାହାରି ଗଲେ
- ସହାୟକ ପାଦ ହଲିଗଲେ
- ଉଠାଯାଇଥିବା ପାଦ ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁଲେ
- ଗୋଇଠି ତଳକୁ ଖସିଗଲେ
- ପ୍ରତି ଗୋଡ଼ରେ ୩ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ

ଜରୁରୀକାଳୀନ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର

ବିଦ୍ୟୁତ ସେବା - ୧୯୧୨	ରେଳ ଦୁର୍ଘଟଣା - ୧୦୭୨
ପଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସେବା - ୧୯୬୨	ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା - ୧୦୭୩
ପୋଲିସ ସେବା - ୧୦୦,୧୧୨	ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ - ୧୦୭୬
ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ ସେବା - ୧୦୧	ମନୋଦର୍ପଣ - ୮୪୪୮୪୪୦୬୩୨
ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସେବା - ୧୦୨,୧୦୮	ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ - ୧୦୯୧
ଟ୍ରାଫିକ ପୋଲିସ ସେବା – ୧୦୩	ଭୂକମ୍ପ - ୧୦୯୨
ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା - ୧୦୮	ଏଚଆଇଭି / ସିଫିଲିସ୍ - ୧୦୯୭
ଶିଶୁ ସହାୟତା - ୧୦୯୮	ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା ସହାୟତା - ୧୦୯୮
ରେଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ - ୧୩୯	ଚାଷୀ କଲ୍ ସେଣ୍ଟର - ୧୫୫୧
ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ - ୧୦୩୧	ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହାୟତା - ୧୮୦୦୩୪୫୬୭୨୨
ମହିଳା ସହାୟତା - ୧୮୧	

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ,ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧