



0687CH04



ବିଷୟ ୪

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା

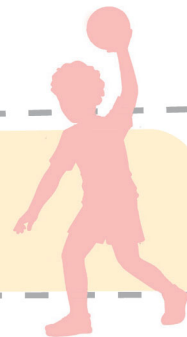
ଏହି ବିଷୟରେ ଆମେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ଏହା ଏକ ଦ୍ରୁତ ଗତିର ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଦଳଗତ ଖେଳ ଯାହା ବଲ୍ ରେ ଖେଳାଯାଏ । ଖେଳାଳିମାନେ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ପାସ୍, ଡ୍ରିବ୍ ଏବଂ ସୁଟ୍ କରନ୍ତି । ପ୍ରତିରକ୍ଷାରେ ପାସ୍ କୁ ଅଟକାଇବା ଏବଂ ସର୍ବ ଅବରୋଧ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏଠାରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା :

1. ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଖେଳନ୍ତୁ: ଇଣ୍ଟରଆକ୍ଟିଭ୍ ଗେମ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କିପରି ଖେଳିବା, ଏଠାରେ ଶିଖିବା ।
2. ଉତ୍ତମ ସମନ୍ବୟ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ସହନଶୀଳତା: ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଆମର ସମନ୍ବୟ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଯୈର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
3. ଟିମ୍ ସ୍ପିରିଟ୍: ଆମେ ମ୍ୟାଚ୍ ସମୟରେ ଏକାଠି କାମ କରିବା, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆସନ୍ତୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଖେଳିବା, ଏକ ଦଳ ଭାବରେ କାମ କରିବା ଏବଂ ମଜା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତୁ!

ପାସ୍ କରୁଛି



ଝାମ୍-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଅଣ୍ଟା ତଳକୁ ବୁଲାଇ, ହାତ ନି' ଏବଂ ବଟ କିଜ୍	ପାସ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟୟାମ, ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା, କ୍ରସ୍ ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ସ୍କୋର ପଏଣ୍ଟ

ପାସ୍

ଆଭିମୁଖ୍ୟ

- ତୁମ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ-ଲମ୍ବରେ ଅଲଗା ରଖ, ଏକ ସ୍ଥିର ଆଧାର ଗଠନ କର।
ପଛ ବାହୁକୁ ପ୍ରାୟତଃ ବିସ୍ତାର କରାଯାଏ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା
ଏବଂ ବଲ୍ କୁ ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ।

ଗ୍ରିପ୍

- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳି ବଲ୍ କୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଧରି, ମୁଣ୍ଡଠାରୁ
ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ କରି, ବଲ୍ ଚାରିପଟେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିଛାଇ ରଖନ୍ତି।

ଟାର୍ଗେଟ୍

- ଖେଳାଳି ଜଣେ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପାସ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବେ
ସେମାନଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି।

1



2



3



4



କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା

- ଫିଙ୍ଗିଥିବା ହାତକୁ ପଛକୁ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ
କହୁଣୀ, ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣରେ ରହିଥିବ ।
ଅର୍ଥାତ୍ ବଲ୍ ଟିକିଏ ପଛରେ ଓ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖାଯାଇଥିବ ।
- ଏକ ସହଜ ଆକ୍ରମଣରେ ଖେଳାଳି ବଲ୍ କୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ଫିଙ୍ଗିବା
ହାତକୁ ଉପରକୁ ଓ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇଥାନ୍ତି ପଏଣ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ । ବଲ୍ ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ହାତର କଟଟି
ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ, ସଠିକତା ଆଣିଥାଏ ପାସ୍ କରିବାକୁ ।

ଫଲୋ-ଥ୍ରୁ

- ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ହାତ ଟି ଇଚ୍ଛିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଇଚ୍ଛିତ କରି ଆଗକୁ ଓ ତଳକୁ ଗତି କରିଥାଏ । ଏହି
ଫଲୋ-ଥ୍ରୁ ପାସ୍ କୁ ସଠିକ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

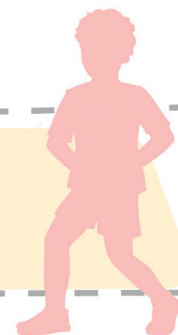
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼: ଏକ ବୁଲାଇବା ଗଠନ କର । ବୁଲାଇବା ଭିତରେ ଗୋଟିଏ 'ମାଙ୍କଡ଼' (ଖେଳାଳି) ରହିବ ।
ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କୁ ପରସ୍ପରକୁ ଦେବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ବେଳେ ମଝିରେ ଥିବା ମାଙ୍କଡ଼ ବଲ୍
କୁ ଅଟକାଇବା କିମ୍ବା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯଦି ମାଙ୍କଡ଼ ପାସ୍ ରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତେବେ
ଅସଫଳ ପାସ୍ କରିଥିବା ଖେଳାଳି ନୂଆ ମାଙ୍କଡ଼ ପାଲଟିବ ।
ଭିନ୍ନତା: ମାଙ୍କଡ଼ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନୋଟି ହୋଇପାରେ ।

୧୩ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଷ୍ଟୋର୍ ପଏଣ୍ଟ

ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବାର ସ୍ଥିତିକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ଶରୀରର
ମଧ୍ୟଭାଗ ରେଖାରୁ ବଲ୍ ଫୋପାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଶରୀରର ମଧ୍ୟଭାଗ ରେଖାରୁ ନ
ଫୋପାଡ଼ିଥିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଧରିବା



ସ୍ଥାନ-ଅଞ୍ଚଳ	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ	ହସାଣ୍ଟବଲ୍ ଧରିବା	ଛାତିର ବ୍ୟାୟାମ , କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, କ୍ରସ୍ ବଡ଼ି କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ	ଆଖି-ହାତ ସମନ୍ବିତ

ହସାଣ୍ଟବଲ୍ ଧରିବା

ଆଭିମୁଖ୍ୟ

- ପାଦକୁ କାନ୍ଧ-ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅଲଗା କରି ଠିଆ ହୋଇ ସବୁଜନ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ଆଖିକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ ଦିଅ ।
- ବଲ୍ ପ୍ରତି ସହଜରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ପାଇଁ ପାଦରେ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖି ସାମାନ୍ୟ ଆଗେଇ ଯାଅ ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ପୃଷ୍ଠ ଭାଗକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କର ସେତେବେଳେ ତୁମ ହାତକୁ ତୁମ ଶରୀର ସମ୍ମୁଖରେ ରଖ ।
- ବଲ୍ ଉପରେ ଆଖି ଛିର ରଖିବା ସହ କହୁଣୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରଖ ଏବଂ ଏହାର ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କର ।



- ନିଜ ହାତକୁ କୋହଳ କରି ବଲ୍ କୁ ଧରି ରଖ, finger's firm ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ତାଳର ପ୍ୟାଡ୍ ।

ଫଲୋ-ଅପ୍

- ଦୂରତା କମାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍ ନିକଟକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ନିଜ କଣ୍ଠଶୀଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ନିଜ ହାତକୁ ନିଜ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ବଲ୍ ର ଶକ୍ତି କମ୍ ହେବ, ଯାହା ବଲ୍ କୁ ପଛକୁ ଓହ୍ଲାଇବାରୁ ରୋକିବ ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

କୁହ ଏବଂ ଧର: ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କର। ଜଣେ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ତାଙ୍କ ନାମ ଜୋରରେ ଡାକି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ତା'ପରେ ସେହି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆଉଟ୍ ଘୋଷଣା କରାଯିବ। ଯିଏ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳରେ ଯିଏ ରହିବ, ସେ ହିଁ ମ୍ୟାଚ୍ ର ବିଜେତା ହେବ।



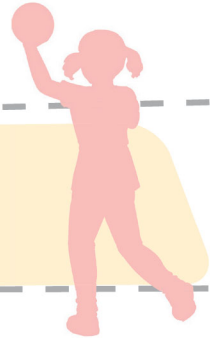
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଆଖି-ହାତ ସମନ୍ବିତ

କ୍ୟାଟିଂ କୌଶଳ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆଖି-ହାତ ସମନ୍ବିତ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ ଚପଳତା, ଶକ୍ତି ଏବଂ ରଣକୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

୧୦-ପାଞ୍ଚ



ୱାର୍ଡ-ଅଫ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ବାହୁ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଗତିବିଧି	୧୦-ପାଞ୍ଚ	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ରାଉଲ୍ ଲେଗ୍ ବ୍ୟାୟାମ	ସଠିକ୍ ଫର୍ମର ଗୁରୁତ୍ବ

୧୦-ପାଞ୍ଚ



ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
 ଦଳ ପିଛା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ
 ଉପଲବ୍ଧ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ । ଏହି ଖେଳର
 ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ବା ସୀମା ନିର୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।
 ଏହାର କଷ୍ଟ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ-କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲର ଏକ ଛୋଟ ଅଞ୍ଚଳ
 ହୋଇପାରେ । ବଲ୍ ସହ ଦଳ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଦଶଟି ପାଞ୍ଚ ପୂରଣ
 କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ନିରନ୍ତର ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବାକୁ, ଖୋଲା ସ୍ଥାନ
 ଖୋଜିବା ଏବଂ ପାସିଂ ଲେନ୍ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ଡିଫେନ୍ସ ପାଇଁ
 ଖେଳି ବଲ୍ କୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଯଦି ବଲ୍ କୁ ଅଟକାଇ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ଫିଜି
 ଦିଆଯାଏ, ତା'ହେଲେ ବଲ୍ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ନୂଆ ଡିଫେନ୍ସ
 ଦଳ ନିଜର ୧୦ ପାଞ୍ଚ ଶୃଙ୍ଖଳା ଶେଷ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

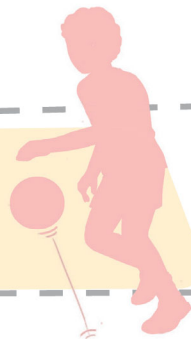
ପାସ୍ ଏବଂ ଚେସ୍: ଦୁଇଟି ଦଳ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧି ସମାନ ଦିଗରେ ପରସ୍ପର ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ଚାଲିବେ। ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅତି କମରେ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଅଛନ୍ତି। ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଖାଲି ହାତରେ ରହିବେ। ବଲ୍ ଥିବା ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଗୁପ୍ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଦୌଡ଼ୁଥିବେ । ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଋଷିତିଂ ଗୁପ୍ ଖେଳାଳି ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ଦଳର ଧାଡ଼ିରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତି। ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣକାରୀ ଦଳର ଧାଡ଼ିରେ ସାମିଲ ହୁଏ । ଉଭୟ ଦଳ ଦୌଡ଼ି ବଲ୍ କୁ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଦେଇ ଖେଳ ଜାରି ରଖିବେ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ ଫର୍ମର ଗୁରୁତ୍ୱ

ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଏବଂ ଧରିବାର ସଠିକ୍ , ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର। ଏଥିସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫାଉଲ୍ ଓ ଏହାର ନିୟମ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

ଭ୍ରୂକ୍ମି



ଖାର୍ଚ୍ଚ-ଅଫ୍	ବକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ	ଭ୍ରୂକ୍ମି	ହାତ ହଲାଇବା, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ହାମଷ୍ଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ	ସୂଜନଶୀଳରେ ଭାଗୀ ହେବା

ଭ୍ରୂକ୍ମି

ହାତର ଛିତି

- ଉନ୍ନତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ, ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କୁ ପାପୁଲି ବଦଳରେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଧରି ରଖ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ବଲ୍ ପୃଷ୍ଠରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କର।
- ହାତ କଟଟି ଓ ହାତ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ବଲ୍ ର ଶୀର୍ଷରେ ହାତର ଛିତିକୁ ବଜାୟ ରଖ।

ଶରୀରର ଛିତି

- ଆଖି ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଦେହକୁ ତଳକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ । ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ।

ଭ୍ରୂବଲିଂ ଉଚ୍ଚତା

- ଡିଫେଣ୍ଡରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଲ୍ ଧରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର କରିବା ପାଇଁ, ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ନିମ୍ନରେ ମାଟି ପାଖାପାଖି ତଳକୁ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର।

1



2



3



4



- ପରିଚ୍ଛେଦି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି
ଦ୍ୱିବଳର ଉଚ୍ଚତାକୁ ଆଡ଼ଜଷ୍ଟ କର, କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ,
ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ସ୍ତରରୁ ତଳକୁ ରଖ।

ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କର

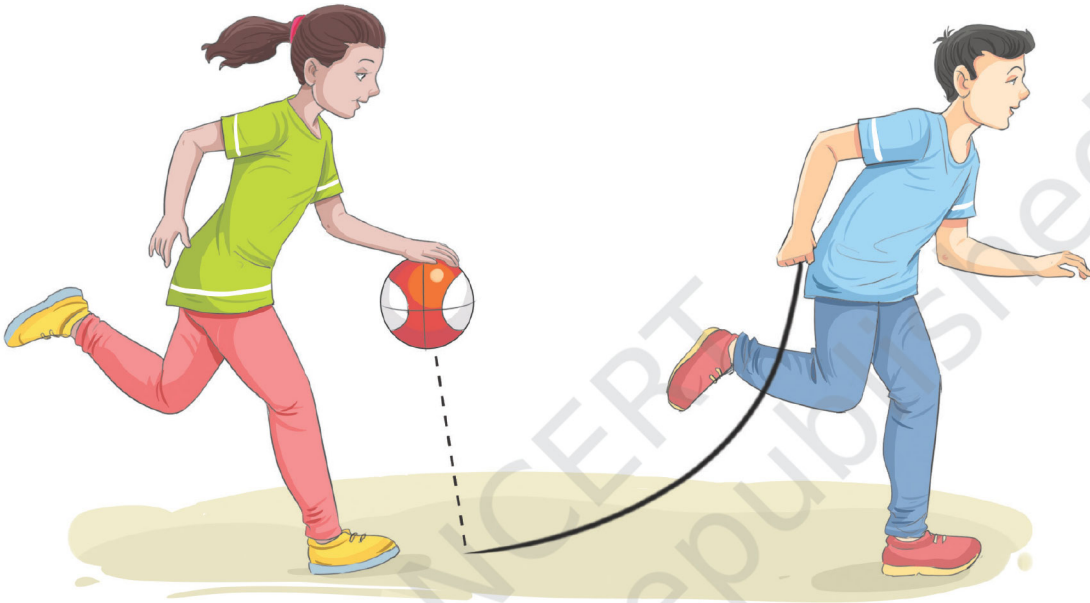
- ଉଭୟ ହାତରେ ଦ୍ୱିବଳ କରିବାର କ୍ଷମତା ବିକଶିତ କର। ସାମଗ୍ରିକ ବଲ୍ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା
ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଅଣ-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତ ଦ୍ୱିବଳ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କର।

ସ୍ଥାୟତ୍ତ୍ୱ ର ଦୈର୍ଘ୍ୟ

- ଡ୍ରିଲ୍ ସମୟରେ ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର।
ଅଧିକ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ, ବିନା ବଲ୍ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ଲମ୍ବା
ପାଦ ନିଅ।

ମୁଖ୍ୟ ପଦବୀ

- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖ ଏବଂ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ଖୋଜନ୍ତୁ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

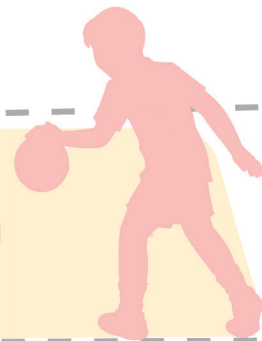
ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କର। ଜଣେ ଖେଳାଳି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ ଦଉଡ଼ି ଧରି କୋର୍ଟ ପରିକ୍ରମା କରିବେ। ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ବଲ୍ କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରି ଦଉଡ଼ିବେ ଡ୍ରିବଲ୍ କରି ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଯଦି ସେମାନେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ। ଦଉଡ଼ି ମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ, ଭୂମିକା ବୁଲାଇବା କର। ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ସୃଜନଶୀଳରେ ଭାଗୀ ହେବା

ଏକ ନୂତନ ଖେଳ ତିଆରି କର ଯାହା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା ପରି ସୃଜନଶୀଳ ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତ୍ରିକ୍ରମ



ଖାର୍ଚ୍ଚ-ଅଫ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍ଥଳୀୟ ଏବଂ ଡେଇଁବା, ଆଖି ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତ୍ରିକ୍ରମ	ଆଗ ଏବଂ ପଛ ଲଞ୍ଜେସ୍, ତଳ ଅଙ୍ଗକୁ ବୁଲାଇବା	ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ଶରୀରର ଗତିନିଧି

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତ୍ରିକ୍ରମ



କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ର ଏକ ସେଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି
ତ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କର । ବାସ୍ତବ-ଖେଳର ଅନୁକରଣ କରିବା
ପାଇଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଅଙ୍କା ବଙ୍କା, ବୁଲାଇବା ଏବଂ ହଠାତ୍ ମୋଡ଼ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଢାଞ୍ଚାରେ ସଜାନ୍ତୁ ।
ଖେଳାଳିମାନେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମୟରେ ସର୍ବନିମ୍ନ କିମ୍ବା ଶୂନ୍ୟ ବେଗରେ ସ୍ଥଳୀୟ ସହିତ
ସ୍ପର୍ଶରେ ତ୍ରିକ୍ରମ କରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ସାଧୁ ଏବଂ ରାକ୍ଷାସ: ଏଥିରେ ଏକ ଚିହ୍ନିତ ଅଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ଚାରି ଜଣ ପିଲା (ସାଧୁ) ଡ୍ରବ୍ଲିଂ କରିବେ ଯେତେବେଳେ କି ଦୁଇ ଜଣ ପିଲା (ରାକ୍ଷାସ) ସେମାନଙ୍କୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ପରସ୍ପରଠାରୁ ପାଖାପାଖି ୪ ମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ଚାରିକୋଣରେ ୪ଟି କୋନ୍ ଲଗାଯିବ। ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧ରୁ ୪ ମଧ୍ୟରେ ରହିବ । ଖେଳାଳି ୧ ଓ ୩ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଲ୍ ପାଇବେ ଏବଂ ସମାନ ସମୟରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ହିସାବ୍ ଶବ୍ଦରେ ଖେଳାଳି-୧ ଦୁଇ ଥର ବଲ୍ କୁ ଡ୍ରବ୍ଲିଂ କରି ଖେଳାଳି-୨ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ବୋହାଁ ଖେଳାଳି-୨ର ସ୍ଥାନ ନେବ। ସେହିଭଳି ଖେଳାଳି-୩ ଦୁଇ ଥର ଡ୍ରବ୍ଲିଂ କରି ଖେଳାଳି-୪ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବ । ଏହା ଏକ ରିଲେ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଅବରୋଧ କରି ଏହି ରିଲେକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ଯିଏ ବଲ୍ ରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସଫଳ ହେବ ସେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ଭୂମିକା ବିନିମୟ କରିବ ଏବଂ ରିଲେ ଜାରି ରଖିବ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ଶରୀରର ଗତିନିଧି

ତୁମ ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଧୀ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଦ କୌଶଳ ଏବଂ ଶରୀର ଇଶାରା ଅଧ୍ୟୟନ କରି ତୁମେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଆକଳନ କରିବେ?

ବଲ୍ ସ୍ପର୍ କର



ଖର୍ମ-ଅପ୍	ବକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ	ବଲ୍ ସ୍ପର୍ କର	ଧନୁ ମୁଦ୍ରା, କୁମ୍ଭୀର ମୁଦ୍ରା, ଚକ ମୁଦ୍ରା	ଜିନିଷକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରିବା

ବଲ୍ ସ୍ପର୍ କର

ଗ୍ରୀପ୍

- ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରି ବଲ୍ କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖ ଏବଂ କଲାବେଳେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସ୍ଥିତି ପାଇଁ।

ଆଭିମୁଖ୍ୟ

- ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର କରି ଅଲଗା ରଖ।
- ତୁମ ଶରୀରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗୁ ନ ଥିବା କାନ୍ଧକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ରଖ।
- ତୁମ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦା କର ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଉଭୟ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଆଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର। ଏହାପରେ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ଫିଙ୍ଗିବା ବାହୁର କସ୍ତୁଣୀକୁ ପବନରେ ପ୍ରସାରିତ କରି ଏବଂ ହାତକୁ ଉଠାଇ ଉଠାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ କାନ୍ଧକୁ ପ୍ରାୟ ୯୦° କୋଣରେ ମୁଣ୍ଡ ପଛରେ ଥିବା ବାହୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତାର କର।
- ଅଣ-ଫିଙ୍ଗିଥିବା ହାତରେ ଟାର୍ଗେଟକୁ ସୂଚିତ କର।
- ଟାର୍ଗେଟ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗିବା ମାତ୍ରେ କସ୍ତୁଣୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଣିବା ସହ ହାତ, କଟଟି, ଅଣ୍ଟା, କାନ୍ଧ ଓ ଶରୀରର ଦ୍ରୁତ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କର।
- ଡେଇଁବାର ଶୀର୍ଷରେ, ବଲ୍ କୁ ତୁମ କପାଳର ଠିକ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଲ୍ ଦିଗରେ ଜୋର କରି ଡଳକୁ ଛାଡି ଦିଅ।

ଫଲୋ-ଅପ୍

- ବଲ୍ ଛାଡିବା ପରେ, ତୁମ ହାତରେ ଗତି ଜାରି ରଖ।
- ଫଲୋ-ଅପ୍ ସଠିକତାରେ ଉଠି ଆଣିଥାଏ ଏବଂ ବଲ୍ କୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ ।

1



2



3



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ଅନ୍ଧପୁରୁଳି ଥିବା ଶୁଚର: ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ଜଣେ 'ଶୁଚର' ଏବଂ ଅନ୍ୟଜଣେ 'ପ୍ରଶିକ୍ଷକ' ହେବେ। ଶୁଚର ଆଖିରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବାରୁ ଗୋଲ୍ ଦେଖିପାରିବେ ନାହିଁ। ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଶୁଚରଙ୍କ ପଛରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଶୁଚରଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖୋଜିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମୌଖିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । ଏହାପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆଧାରରେ ଶୁଚର ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କୁ ଗୋଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ପାଞ୍ଚ ଗୋଲ୍ ପରେ ଏହି ଯୋଡ଼ି ଭୂମିକା ବଦଳାଇବେ।



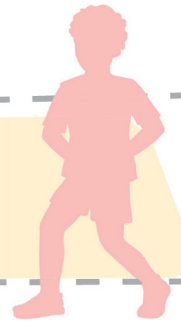
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଜିନିଷକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରିବା

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶୁଚର ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କ'ଣ କରିଛନ୍ତି?

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପାଦରେ ବଲ୍ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ଅନୁମତି ନାହିଁ।

ଡକ୍ ବଲ୍



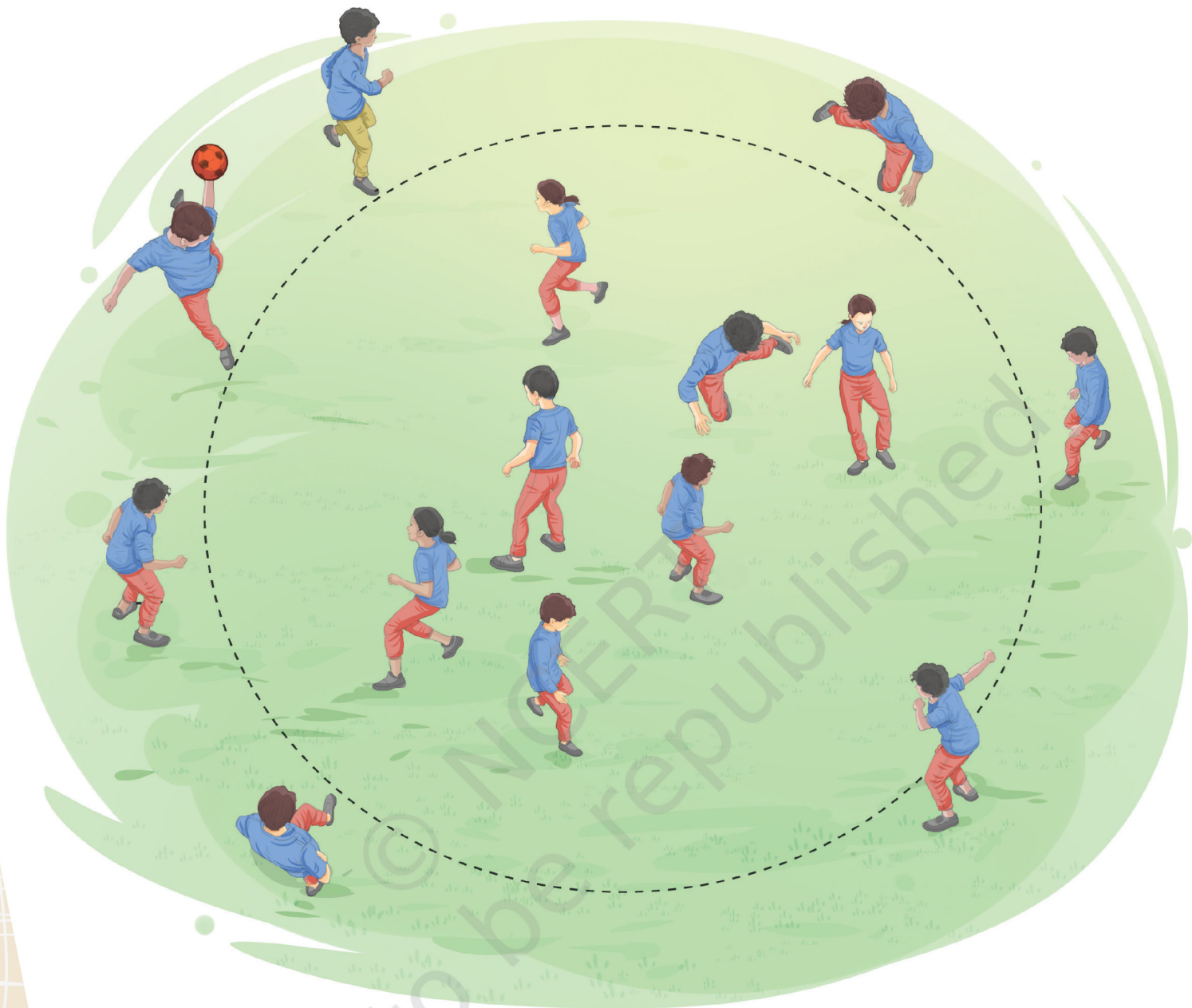
ସ୍ଥାନ-ଅଞ୍ଚଳ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମିନ୍ ଜମାକ୍ ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତ ଜମି , ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ବ୍ୟାୟାମ, ଜଂଗ୍ ବ୍ୟାୟାମ	ଡକ୍ ବଲ୍	ଛାତିର ବ୍ୟାୟାମ, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, କ୍ରସ୍ ବଡ଼ି କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ	ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଡକ୍ ବଲ୍

ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ଗୋଟିଏ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ପରସ୍ପର ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ହାତ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଏକ ଗୋଲ୍ ଗଠନ କରିବ । ଅନ୍ୟ ଟିମ୍ ଗୋଲ୍ ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ । ଗୋଲ୍ ଗଠନ କରିଥିବା ଦଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଲ୍ ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା, ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ନରମ ବଲ୍ ରେ ଅଟ୍ଟା ତଳକୁ ଓଉରହେଉଁ ଥିବା ରେ ଟାଗେଟ୍ କରିବେ । ଗୋଲ୍ ଭିତରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରି ପାରିବେ ଏବଂ ଭିତରେ ଚଳିବା ଦେଇପାରିବେ , କିନ୍ତୁ ବାହାରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନେ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

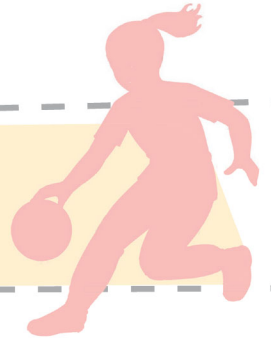
ରୁମାଲ ଆଣ: ଦୁଇଟି ଦଳ ତିଆରି କର ଯଥା, ଟିମ୍ ଏ ଏବଂ ଟିମ୍ ବି । ତା'ପରେ ଟିମ୍ ଏ'ର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ହାତରେ ରୁମାଲ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ଏବେ ଟିମ୍ ବିର ଖେଳାଳିମାନେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ହାତରୁ ରୁମାଲ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଟିମ୍ ଏ ନିଜ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯେଉଁ ଦଳର ଖେଳାଳି ସଫଳତାର ସହ ରୁମାଲ କାଢ଼ିବେ, ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।



✿ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ବଲ୍ ପକାଳିକୁ ଚକିତ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପାଦ କରାମତି ଡିଫେନ୍ସର ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ବଲ୍ ପକାଳିମାନେ ଡିଫେନ୍ସରଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ଫୋପାଡ଼ିବା



ସ୍ଥାନ-ଅଫ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ	ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ଫୋପାଡ଼ିବା	ହାତ ହଲାଇବା, କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା, ହାମଷ୍ଟ୍ର ବ୍ୟାୟାମ, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ	ପରୀକ୍ଷାକୁ ସମ୍ମାନ କର

ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ଫୋପାଡ଼ିବା

ଚୟନ କରାଯାଇଥିବା ବଲ୍ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର। ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଖକୁ ଆସିବ , ଗୋଲ୍ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ କୌଶଳ ଚୟନ କର। ଗୋଲ୍ ରେ ସବୁ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯାଆ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଡ୍ରିବଲିଂ ରୁଟିନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ସାର୍ବ ଟାଙ୍କ: ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ଦୁଇଟି ଦଳ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ 'ଶାର୍କ' ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଟିମକୁ 'ମିନୋର୍' ଭାବେ ମନୋନୀତ କର। ବଲ୍ ସହ କୋର୍ଟର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧିବେ ମିନୋର୍ । ତା'ପରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇ ଗୋଲ୍ ଝୋର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ ଶାର୍କଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଚୋରି ନ ହୁଏ । ଯଦି କୌଣସି ମିନୋର୍ ଲ ବଲ୍ କୁ ନିଆଯାଏ କିମ୍ବା ସୀମା ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସେ ସାର୍କ ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ। ସମସ୍ତ ମିନୋର୍ ସାର୍କରେ ପରିଣତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।



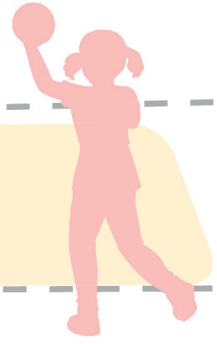
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପରାଜୟକୁ ସମ୍ମାନ କର

ପରାଜୟ ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଲେଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଦୀଙ୍କ ହାତରୁ ବଲ୍ ଟାଣିବା, ମାରିବା କିମ୍ବା ପଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଅନୁମତି ନାହିଁ।

ପାସ୍ କରି ଫୋପାଡ଼ିବା



ଖର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍ଥାୟତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଡେଇଁବା, ଆଖି ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ପାସ୍ କରି ଫୋପାଡ଼ିବା	ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ, ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

ପାସ୍ କରି ଫୋପାଡ଼ିବା



୯ ମିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧର ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ର ଗୋଲପୋଷ୍ଟ ତିଆରି କର ।
ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରରେ ୫ ଜଣ ଖେଳାଳି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଗୋଲରକ୍ଷକ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ସେହି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏବେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ଗୋଲ୍ ପାଇଁ ଏହା ଲାଭଦାୟକ ହେବ ନା ବଲ୍ କୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଯିବ ଯାହାର କୋଣ ଭଲ ଏବଂ ତେଣୁ ଗୋଲ୍ କରିବାର ଭଲ ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଯଦି ଖେଳାଳି ଗୋଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ଗୋଲକିପର ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ହାଏଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କୋର୍ଟରେ ପ୍ରତି ଟିମରେ ୫ ଜଣ ଖେଳାଳି 'ଟ୍ୟାଗର୍' ଓ 'ରନର୍ସ'ଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳନ୍ତୁ।

ଯେଉଁ ଟ୍ୟାଗର୍ ପାଖରେ ବଲ୍ ରହିଛି ସେମାନେ ଚାଲିପାରିବେ ନାହିଁ। ହୁଏତ ଗୋଲ୍ ନେଇପାରିବେ କିମ୍ବା ଲାଭଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଟ୍ୟାଗରଙ୍କୁ ଦେଇପାରିବେ। ଜଣେ ଟ୍ୟାଗର ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ। ଯିଏ ଟ୍ୟାଗ୍ ପାଇଥାଏ ସେ କୋର୍ଟ ବାହାରକୁ ଯାଇଥାଏ। ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ ସେତେବେଳେ ଶେଷ ହେବ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରାଯାଇଥିବ ଏବଂ ସେମାନେ କୋର୍ଟ ବାହାରେ ରହିବେ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଗଠନ ଏବଂ ସ୍ଥିତିର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ରେ ୩ର ମହତ୍ତ୍ୱ:

- ଖେଳାଳି ସର୍ବାଧିକ ୩ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍ ରେ ଦୌଡ଼ିପାରିବେ।
- ଖେଳାଳି ବଲ୍ କୁ ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରି ରଖିପାରିବେ।

ସ୍ପର୍ ଆଉଟ୍ ଟୁଣ୍ଡାମେଣ୍ଟ

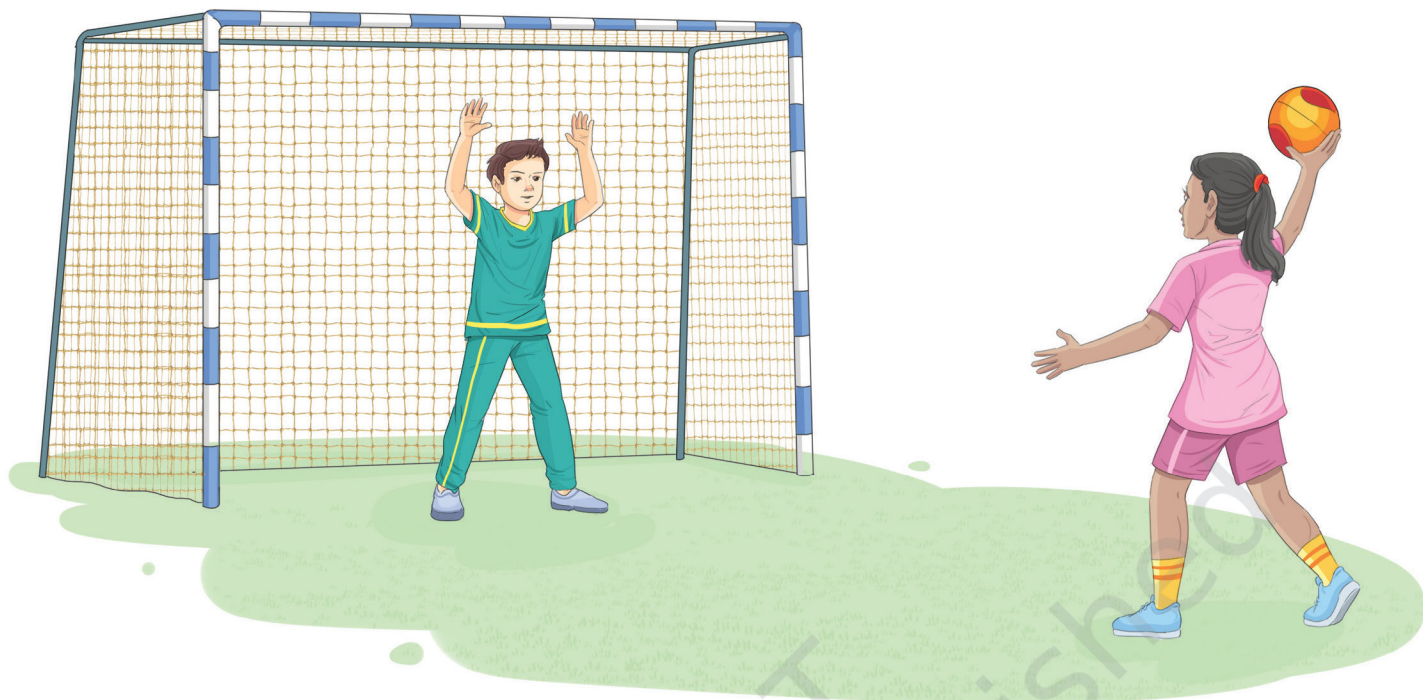


ଖର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼, ମୁଣ୍ଡୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଯାଏଁ ବ୍ୟାୟାମ	ସ୍ପର୍ ଆଉଟ୍ ଟୁଣ୍ଡାମେଣ୍ଟ	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ, ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା, କ୍ରସ୍ ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ପୂର୍ବାନୁମାନ

ସ୍ପର୍ ଆଉଟ୍ ଟୁଣ୍ଡାମେଣ୍ଟ



ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ଖେଳାଳିମାନେ ସୁଟିଂ ପାଇଁ ପାଲି ନେବେ ଗୋଲପୋଷ୍ଟ ଭିତରେ ଗୋଲକିପରକୁ ଚକମା ଦେଇ ଗୋଲ୍ ଷ୍ଟୋର କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପଳ ଗୋଲ୍ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବ ଦଳ ପାଇଁ। ଚୁଡ଼ାନ୍ତ ଚାମ୍ପିଅନ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳାଳି କିମ୍ବା ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ରାଉଣ୍ଡରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର।



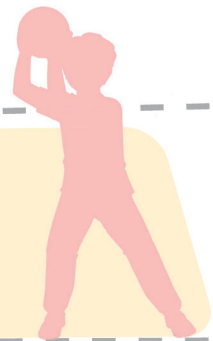
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ଟାର୍ଗେଟକୁ ମାର: ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଲପୋଷ୍ଟର କୋଣରେ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ପାଳି କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରାଉଣ୍ଡ ପିଛା ୩ରୁ ୫ଟି ଥ୍ରୋ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରତିଥର ଖେଳାଳି ଗୋଲ ଦେବା ସମୟରେ ପଏଣ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ । ସମସ୍ତ ରାଉଣ୍ଡ ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ମ୍ୟାଚ ଜିତିଥାନ୍ତି ।

୧୩ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ଇଜିଡକୁ ଦେଖି ତାଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ ତୁମେ କିପରି ଅନୁମାନ କରି ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ



ସ୍ଥାନ-ଅଫ	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଫେନ୍ସ, ସ୍କାଟ୍, ଗୋଲ୍ ବ୍ୟାୟାମ	ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ	ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା (ପଞ୍ଜିମୋଭାସନ), ଓଟ ମୁଦ୍ରା, ପାରା ମୁଦ୍ରା	ସୁଟିଂର ପୂର୍ବାନୁମାନ

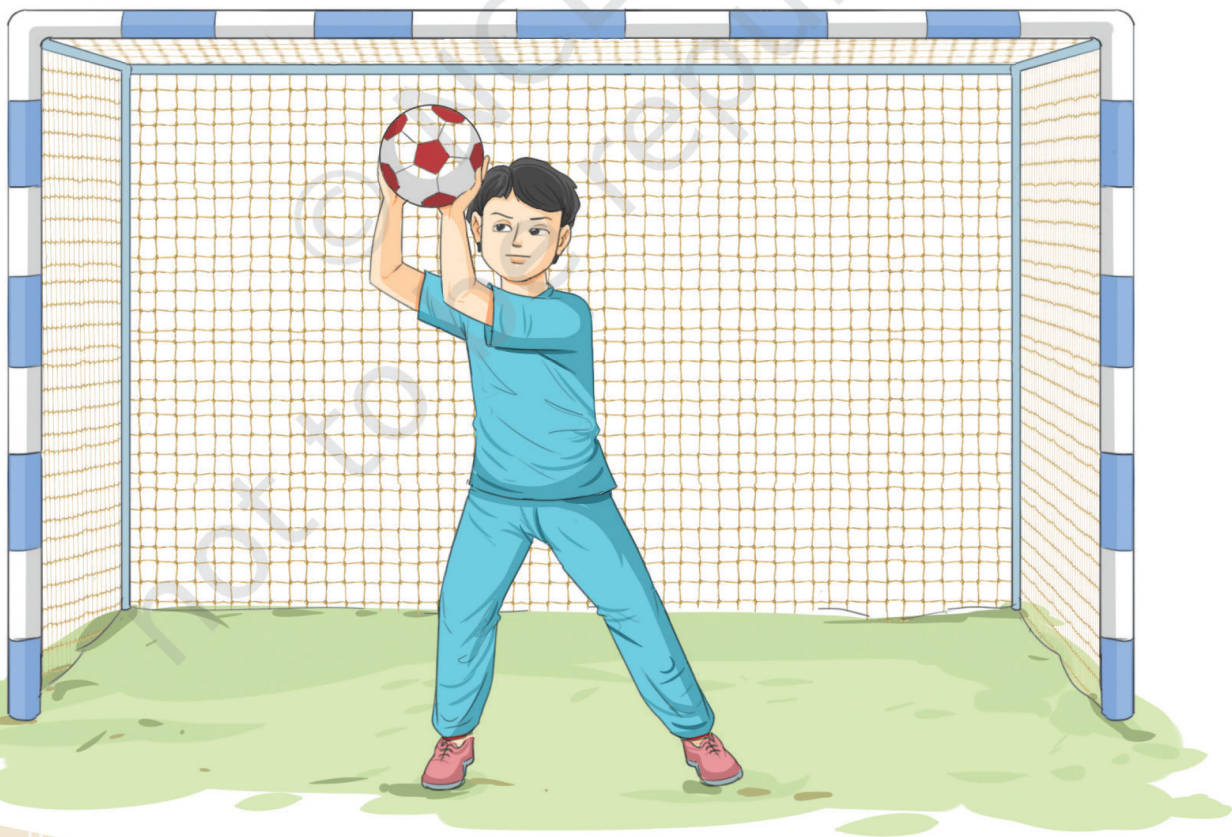
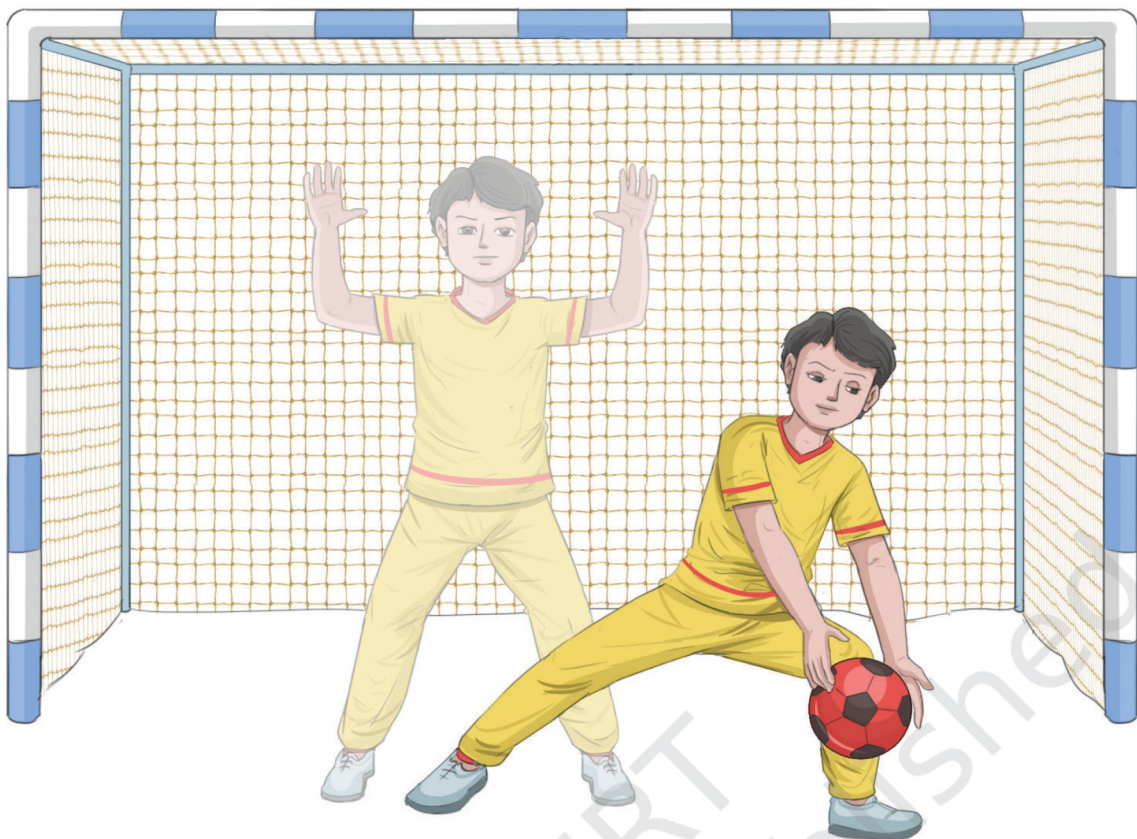
ଗୋଲକିପରଙ୍କ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୌଶଳ

ଆଭିମୁଖ୍ୟ

- କାନ୍ଥ ଓସାରରେ ପାଦକୁ ଅଲଗା କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ।
ତୁମ ଆଖିକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ
ଗୋଲପୋଷ୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରରେଏକ ସ୍ଥାନ ନିଅ।
- ତୁମେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ବେଳେ, ତୁମ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖ
ପାଦରେ ।
- ତୁମ ହାତକୁ ଉପରକୁ ରଖ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ବଲ୍ ର ଗତି ବଦଳାଇ ପାରିବ କିମ୍ବା କ୍ୟାଚ୍
କରିପାରିବ।
- ବଲ୍ କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟାପକ କର।

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ସୁଟରଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଭାଷା ଏବଂ ହାତର ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖ ବଲ୍ ର ଦିଗ ଅନୁମାନ
କରିବା ପାଇଁ।



- ବଲ୍ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।
- ପାର୍ଶ୍ବରେ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ବରୁ ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଗତି କରି ବଲ୍ ସହ ସମନ୍ୱୟ ବଜାୟ ରଖ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅ ।
- ତୁମ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଦିଗରେ ଡେଇଁବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।

ଫଲୋ-ଅପ୍

- ବଲ୍ ଅବରୋଧ କରିବା ପରେ ବଲ୍ କୁ ଜୋରରେ ଧରି ନିଅ ଏବଂ ବଲ୍ କୁ ରିବାଉଣ୍ଡ ହେବାରୁ ରୋକି ଦିଅ ।
- ବଲ୍ କୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଧରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖ ନଚେତ୍ ଦୂରେଇ ଦିଅ ଗୋଲ୍ କ୍ଷେତ୍ରଠାରୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ବେଲୁନ୍ ଯୁଦ୍ଧ: ୩ ମିଟର ଦୂରତାରେ ୨ ମିଟର ଉଚ୍ଚତାର ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଖୁଣ୍ଟ ସ୍ଥାପନ କର । ଏବେ ଉଭୟ ଖୁଣ୍ଟର ଉପର ଓ ତଳ ଭାଗରେ ବେଲୁନ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ପୋଲର ଚାରିଟି ବିନ୍ଦୁକୁ ରାଇଟ୍ ଟପ୍ (ଆରଟି), ରାଇଟ୍ ବଟମ୍ (ଆରବି), ଲେଫ୍ଟ୍ ଟପ୍ (ଏଲଟି), ଲେଫ୍ଟ୍ ବଟମ୍ (ଏଲବି) ନାମରେ ନାମିତ କର । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖୁଣ୍ଟଠାରୁ ୬ ମିଟର ଦୂରରେ ଲାଇନ୍ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସିଟି ବାଜିବା ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଖୁଣ୍ଟ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ଖୁଣ୍ଟ ମଝିରେ ଥିବା ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏହାପରେ ଶିକ୍ଷକ ଆରଟି, ଆରବି, ଏଲଟି ଏବଂ ଏଲବିକୁ ଅତୀକ୍ରମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ରେ ବେଲୁନ୍ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଗତିବିଧି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୧୦ଟି ସୁଯୋଗ ମିଳିବ । ଡ୍ରଲ୍ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଖେଳାଳି ସ୍ପାର୍ଟି ଲାଇନ୍ କୁ ଫେରିବେ ।

୫୩ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ସୁଟିଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ସୁଟିଂ ଗତିବିଧିରୁ ତୁମେ ବଲ୍ ର ଦିଗ ଏବଂ ବେଗ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ତାହା କହି ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ଭାଗୀଦାର କର ।

ଅବରୋଧ



ଖାର୍ଚ୍ଚ-ଅଫ୍	ବକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସାଇଡ୍ ଖାକ୍, ବ୍ୟାକ୍ ଖାକ୍, ଜଗିଂ ଡ୍ରିଲ୍	ଅବରୋଧ	ଅଣ୍ଟା ତଳ ବୁଲାଇବା, ଆଗ ଏବଂ ପଛ ଲଞ୍ଜେସ୍, ପ୍ରଜାପତି ମୁଦ୍ରା	କିପରି ଅବରୋଧ କରିବା?

ଅବରୋଧ

ଆଭିମୁଖ୍ୟ

- ଗୋଲ୍ ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ଥିତି: ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ଗୋଲ୍ ଏବଂ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ମଧ୍ୟରେ ରଖ।
- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି: ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ଅଲଗା କରି, ଆଣ୍ଟ ବଙ୍କା ଓ ଓଜନ ପାଦରେ ରଖୁ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସମୟ ନେଇ ଯେ କୌଣସି ଦିଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପାଦ ଚାଳନା କର।



କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଦୀଙ୍କ ପାସ୍ କୁ ଆକଳନ କରି ବଲ୍ କୁ ଅଟକାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ବଲ୍ କୁ ଡାଇଭର୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଶୁଟରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରେଖାକୁ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କର।
- ତୁମ ଅବରୋଧ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ, ଶୁଟରଙ୍କ ବଲ୍ ରିଲିଜ୍ ଅନୁଯାୟୀ ତୁମ ଡେଇଁବା ଏବଂ ଗତିର ସମନ୍ବିତ ରଖ।
- କୌଣସି ଅଘଟଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ, ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ କରିବାକୁ ତୁମ ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର କର।
- ସତର୍କ ରହି ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗତି କରି ଖେଳରେ ପ୍ରବେଶ କର।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ରାପିଡ୍ ପୀୟାର୍: ଡିଫେଣ୍ଡର ଗୋଲ୍ ଏରିଆରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବାହାରେ ଏକାଧିକ ଶୁଟର ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବେ। ଶୁଟରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଫୁଟ ଗତିରେ ଗୋଲ୍ ଦେବେ। ଡିଫେଣ୍ଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଲକୁ ଅବରୋଧ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ସତର୍କ ରହିବା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କୁ ବଦଳାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ (୧-୨ ମିନିଟ୍) ପାଇଁ ଖେଳ ଜାରି ରଖା।

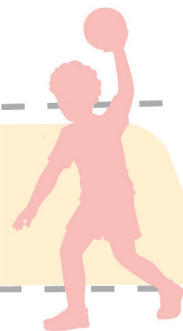
୧୩ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – କିପରି ଅବରୋଧ କରିବେ?

ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଦୀଙ୍କ ଗତିବିଧିରୁ ତୁମେ କିପରି ବଲ୍ ର ଗତିପଥ ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ଏବଂ ବଲ୍ କୁ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ହାତ ଛିଟି ଛିର କରିଥିଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କର।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପାଖରେ ୧୭ଟି ହାତ ସଙ୍କେତ ରହିଛି।

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ



ସ୍ଥାନ-ଅଫ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମିନ୍ ଜମାକ୍ ଏବଂ ପ୍ରାନ୍ତ ଜମା, ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ବ୍ୟାୟାମ, ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ	ଆଗ ଏବଂ ପଛ ଲଞ୍ଜେସ୍, ଅଣ୍ଟା ତଳ ବୁଲାଇବା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ



ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବିଭକ୍ତ କରି ବିଭିନ୍ନ ସହଜତା ଦଳ ଗଠନ କରିବା ଏବଂ ଖେଳ ପାଇଁ କୋର୍ଟ ଅଞ୍ଚଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଖେଳାଳିମାନେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖୁଥିବା ସମସ୍ତ କୌଶଳକୁ ରୋଟେଟିଂ ଦଳ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବିଜେତା ଦଳ ଆଗକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ କୋର୍ଟରେ ରହିବେ । ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଗୋଲ ଝୋର କରି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାବଶୀଳ ଭାବରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କରି ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ । ଖେଳ ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ଝୋର କରୁଥିବା ଦଳକୁ 'କୋର୍ଟର କିଙ୍ଗ୍' ଟାଇଟଲ୍ ମିଳିଥାଏ ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗନେବା

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କୋର୍ସ, ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ଗୋଲ୍: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ନିଜ ହାତରେ ବଲ୍ କୁ ଅଟ୍ଟା ଚାରିପଟେର ବୁଲାଇବା ବେଳେ ବାଧକ ପଥ ପୂରଣ କରିବେ। ବଲ୍ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ତୁମେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ କୋର୍ସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କୋର୍ସ ଶେଷ କରିବା ପରେ, ତୁମେ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ବଲ୍ କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ଗୋଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ। ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଗୋଲ୍ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିବ।

✿ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମୀକ୍ଷା କର

- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଦଳର ଖେଳର ଢାଞ୍ଚା ବିଷୟରେ ଏକ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ।
- ପରାଜୟକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ତୁମକୁ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।