

पार्टिसिपेंट हैंडबुक

सेक्टर
स्पोर्ट्स

सब-सेक्टर
स्पोर्ट्स, फिटनेस और लेइसर

व्यवसाय
Li k e l e t j

रेफरेंस आईडी: **SPF/Q1103, Version 1.0**
NSQF Level 4



Li k e l e t j

Published by

ABC Company Ltd.
7, NSDC Marg,
New Delhi - 110002

Email:

Website:

All Rights Reserved,
First Edition,
ISBN 978-1-111-22222-45-7

Printed in India at
XYZ Company
New Delhi - 110016

Copyright © 2016

Sports, Physical Education, Fitness & Leisure Skills Council
Address: L-29, Outer Circle, Connaught Place, New Delhi -110001
Email ID: ceo@sportsskills.in
Phone : 011-65001048

दावा त्याग

यहाँ पर दी गई सूचना स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् के विश्वनीय स्रोत से प्राप्त की गई है। स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् ऐसी सूचना की सटीकता, सम्पूर्णता या पर्याप्तता की वारंटियों का दावा त्यागता है। स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् यहाँ पर दी गई सूचना में त्रुटियाँ, चूक, या अपर्याप्तता या उसकी व्याख्याओं का कोई दायित्व नहीं लेती है। पुस्तक में शामिल कॉपीराइट सामग्री के स्वामियों हो ढूँढने का भरसक प्रयास किया गया है। प्रकाशक, इस पुस्तक के भावी संस्करणों के लिए इस पुस्तक में हुई चूकों को उसकी जानकारी में लेने के लिए आभारी होगा। स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् की कोई भी इकाई इस सामग्री पर भरोसा करने के कारण किसी भी व्यक्ति को होने वाला हानि, चाहे जो भी हो, उसके लिए उत्तरदायी नहीं होगी। इस प्रकाशन में दी गयी सामग्री कॉपीराइट के अधीन है। इस प्रकाशन के किसी भी भाग का किसी भी रूप में किसी भी माध्यम से चाहे कागज पर या एलेक्ट्रॉनिक माध्यम से पुनःउत्पादन, स्टोर या वितरण तब तक नहीं किया जा सकता जब तक की यह प्रकाशक द्वारा अधिकृत नहीं किया जाता है।





श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री भारत

“ कौशल से बेहतर भारत का निर्माण होता है।
यदि हमें भारत को विकास की ओर ले जाना है तो
कौशल का विकास हमारा मिशन होना चाहिए। ”



Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



Certificate

COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

SPORTS, PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND LEISURE SECTOR SKILLS COUNCIL

for

SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of

Job Role/Qualification Pack: '**Sports Masseur**' QP No. '**SPF/Q1104 NSQF Level 4**'

Authorised Signatory
(Sports, Physical Education, Fitness
and Leisure Skills Development Council)

Date of Issuance: August 6, 2018
Valid up to*: August 6, 2021

*Valid up to the next review date of the Qualification Pack or the
'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)

bl i Qrd d scj sea

इस प्रतिभागी हैंडबुक को विशिष्ट क्वालिफिकेशन पैक (क्यू पी) के प्रशिक्षण के लिए बनाया गया है। इन यूनिटों में नेशनल ऑक्यूपेशनल स्टैंडर्ड (एन ओ एस) को कवर किया गया है।

प्रत्येक यूनिट की शुरुआत में विशिष्ट नेशनल ऑक्यूपेशनल स्टैंडर्ड (एन ओ एस) शिक्षा परिणाम दिए गए हैं। इस किताब में इस्तेमाल किये गए प्रतीक नीचे वर्णित हैं।

इस संदर्भ पुस्तक का विकास एस. पी. ई. एफ. एल.—एस. सी. के मान्यता प्राप्त प्रशिक्षण सेवा प्रदाताओं के माध्यम से स्पोर्ट्स मेसेयोर कोर्स के कौशल विकास पाठ्यक्रम के प्रतिभागियों के उपयोग के लिए किया गया है। इस पुस्तक की सामग्री पूरी तरह से स्पोर्ट्स मेसेयोर क्वालिफिकेशन पैक के, एन एस क्यू एफ स्तर 4 से संरेखित है और इसे प्रत्येक एन ओ एस के अनुरूप यूनिटों में विभाजित किया गया है।

स्पोर्ट्स मसाजर एक स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपिस्ट/खेल चिकित्सक के मार्गदर्शन में एथलीट/सामान्य लोगों के लिए मसाज सत्र किये जाने के लिए जिम्मेदार होता है।

प्रयोग किये गए चिन्ह



प्रमुख शिक्षा
परिणाम



स्टेप



टाइम



टिप्स



टिप्पणियाँ



यूनिट उद्देश्य



अभ्यास

| S.No. | Modules and Units | Page No. |
|-------|--|----------|
| 8. | cf0; k; j vK\$ rd uhd a(SPF/N1108, SPF/N1109) | 119 |
| | यूनिट 8.1 – मसाज सत्र की तैयारी | 121 |
| | यूनिट 8.2 – चिकित्सक और रोगी/एथलीट की तैयारी | 124 |
| 9. | el kt rd uhd s (SPF/N1108, SPF/N1109) | 129 |
| | यूनिट 9.1 – मसाज तकनीक का वर्गीकरण | 131 |
| | यूनिट 9.2 – प्रत्येक मसाज तकनीक का वर्गीकरण | 133 |
| | यूनिट 9.3 – एपलुहरेज समूह | 135 |
| | यूनिट 9.4 – पेट्रीसेज समूह | 140 |
| | यूनिट 9.5 – परक्युशन समूह | 150 |
| | यूनिट 9.6 – वाइब्रेशन समूह | 156 |
| 10. | LV\$pa vK\$ Qy S l hcfy Vh(SPF/N1110) | 161 |
| | यूनिट 10.1 – फ्लेक्सिबिलिटी के प्रकार | 163 |
| | यूनिट 10.2 – फ्लेक्सिबिलिटी को सीमित करने वाले कारक | 165 |
| | यूनिट 10.3 – स्ट्रेचिंग के दौरान महिलाओं के लिए विशेष ध्यान देने योग्य बातें | 167 |
| | यूनिट 10.4 – स्ट्रेचिंग के प्रकार | 169 |
| | यूनिट 10.5 – स्ट्रेचिंग के लाभ | 175 |
| 11. | gkbM\$Ssh(SPF/N1110) | 179 |
| | यूनिट 11.1 – पानी के चिकित्सीय उपयोग | 181 |
| | यूनिट 11.2 – हाइड्रोथैरेपी का प्रयोग | 184 |
| 12. | fu; 't uh rk , oamj e' kyrkd ©ky | 195 |
| | यूनिट 12.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य | 200 |
| | यूनिट 12.2 – डिजिटल साक्षरता: पुनरावृत्ति | 216 |
| | यूनिट 12.3 – धन संबंधी मामले | 220 |
| | यूनिट 12.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना | 229 |
| | यूनिट 12.5 – उद्यमशीलता को समझना | 239 |
| | यूनिट 12.6 – उद्यमी बनने की तैयारी करना | 261 |





Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



SPEFL-SC
Sports, Physical Education
Fitness & Leisure Skills Council

; 1- i f j p;

- यूनिट 1.1 – स्पोर्ट्स मसाज का महत्व
- यूनिट 1.2 – महिलाओं के लिए स्पोर्ट्स मसाज
- यूनिट 1.3 – मसाज थेरेपी का अभ्यास
- यूनिट 1.4 – स्पोर्ट्स मसाज के लाभ
- यूनिट 1.5 – स्पोर्ट्स मसाज में विरोधाभास और सावधानियाँ
- यूनिट 1.6 – स्पोर्ट्स मसाज की जरूरत
- यूनिट 1.7 – स्पोर्ट्स चिकित्सा में संगठनात्मक संरचना
- यूनिट 1.8 – स्पोर्ट्स मसाजर के लिए रोजगार के अवसर

1 हकुसदसृेक i f. के

bl ; वV dhl ekfir ij vki fuEufy f[kr eal {ke gl%\$

1. स्पोर्ट्स मसाज का महत्व
2. पुरुषों और महिलाओं के लिए सबसे उपयुक्त मसाज चिकित्सा की पद्धतियाँ
3. महिला एथलिट के लिए स्पोर्ट्स मसाज की महत्वपूर्ण बातें
4. स्पोर्ट्स मसाजर के लिए रोजगार के अवसर
5. स्पोर्ट्स चिकित्सा संगठन की संरचना
6. स्पोर्ट्स मसाज के लाभ
7. स्पोर्ट्स मसाज में विरोधाभास और चेतावनी

1-1-1 Li kZ el kt dsegRo

मसाज, व्यक्ति को फिर से रिकंडीशन करने और आराम देने के लिए एक विधि के रूप में जाना जाता है। मसाज को विभिन्न लक्ष्यों के साथ जोड़ कर किया जाता है। मसाज का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग होता है स्पोर्ट्स मसाज। स्पोर्ट्स मसाज की तकनीकों को इस तरह बनाया गया है कि उनसे पुरुष और महिला खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों को ठीक कर फिर से खेलने के लिए तैयार किया जा सके। स्पोर्ट्स मसाज को खेल शुरू होने से पहले खिलाड़ी को आराम पहुँचाने के लिए और कभी कभी उसे ठीक से वार्म-अप करने के तरीके के रूप में उपयोग किया जा सकता है। स्पोर्ट्स मसाज सिर्फ खिलाड़ियों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसे बड़े स्तर के लोग भी इस्तेमाल करते हैं जो भारी एक्सरसाइज करते हैं या मनोरंजन के लिए खेल खेलते हैं। स्पोर्ट्स मसाज की उपयोगिता खेल के दौरान खिलाड़ी/व्यक्ति के लिए बदलती रहती है जैसे प्रतियोगिता से पहले, प्रतियोगिता के बीच में, प्रतियोगिता के बाद या चोट के ठीक होने की अवधि में। स्पोर्ट्स मसाज देने का स्थान खेल का मैदान, मसाज क्लिनिक या खिलाड़ी के आवास पर हो सकता है।

मसाज थेरेपी में एक मसाजर विभिन्न तकनीकों का उपयोग करता है और इनका उपयोग शरीर के क्षेत्र, मसाज सत्र के उद्देश्य, चोट की अवस्था आदि पर निर्भर करता है। सामान्य तकनीकें जिनका मसाजर एथलीट के सॉफ्ट टिश्यू पर उपयोग करता है वह हैं रबिंग, स्ट्रोकिंग, प्रेसिंग और स्ट्रेचिंग। फोकस्ड एरिया को टारगेट करने के लिए मसाजर अपने हाथ, उँगलियाँ, अंगूठा, कुहनी और एड़ियों का इस्तेमाल करता है। फोकस एरिया में एथलीट की मसल, त्वचा और फेशिया शामिल होते हैं। विशेष रूप से, स्पोर्ट्स मसाज में मसाजर द्वारा मसल्स को पकड़ने, बंडल्स को छोड़ने, मसल्स में नॉट लगाने के लिए लॉन्ग और डीप स्ट्रोक, नीडिंग, सर्कुलर मूवमेंट्स, वाइब्रेशन, शेकिंग, टेपिंग, स्ट्रेचिंग और कपिंग तरीकों का उपयोग किया जाता है। मसाज करने की उपयुक्त तकनीकों में गहराई के साथ अधिक शक्ति का उपयोग किया जाता है लेकिन महिला एथलीट या रोगी के लिए, पुरुष एथलीट की तुलना में कम शक्ति का इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि महिलाओं की मसल्स अधिक स्पष्ट होती हैं। मायोफेशियल रिलीज तकनीक मसल और फेशिया पर केंद्रित होती हैं। कुछ मामलों में, जहाँ एथलीट को एक ज्यादा मेहनत वाला व्यायाम/इवेंट के बाद विश्राम की जरूरत होती है, तो उसे हाइड्रोथेरेपी सेशन के बाद हल्के स्ट्रोक देने चाहिए।

1-1-2 el kt dk bfrgk

मसाज का इतिहास कई हजार साल पुराना है। मसाज थेरेपी का उल्लेख चीन, जापान, भारत, अरबी देशों, मिस्र और रोम के लेखन किया गया था। पुनर्जागरण काल के दौरान मालिश यूरोप में व्यापक रूप से इस्तेमाल होता था। मसाज थेरेपी को संयुक्त राज्य अमेरिका में स्वीडन में पढ़ने वाले दो छात्रों द्वारा शुरू किया गया था और यह विभिन्न स्वास्थ्य लाभों के लिए इस्तेमाल होने लगा। तकनीकी और वैज्ञानिक प्रगति के कारण संयुक्त राज्य अमेरिका में मसाज के महत्व में 1930-1940 के चरण में गिरावट आयी। मुख्य रूप से एथलीटों और खिलाड़ियों के बीच, 1970 में मसाज थेरेपी में धीरे-धीरे फिर से वृद्धि हुई।

1-2-1 i # "k v \$ efgyk d sekuo ' k j h d s c d k j eav a j

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को जल्दी चोट लगती है और यह उनके शरीर की रचना और बनावट में बुनियादी भिन्नता की वजह से है। इनमें से कुछ नीचे वर्णित हैं:

- o ज्यादा ओस्ट्रोजन (Oestrogen) लेवल के साथ, कम मसल्स मॉस और शरीर में ज्यादा वसा होना
- o ज्यादा फ्लेक्सिबिलिटी (ढीले लिगामेंट्स के कारण) और मांसपेशियों का कम शक्तिशाली होना
- o विस्तृत पेल्विस होना, जो घुटने और एड़ी के एलाइनमेंट को बदलते हैं
- o ACL के आने जाने के लिए घुटने में एक संकरी जगह होना
- o अपर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी के सेवन की अधिक संभावना होना

1-2-2 efgyk , Fky W d ksl a k / k d j r s l e ; / ; k u j [k u s o k y h c k r a

महिला एथलीट के मामले में चोट के प्रत्येक चरण में ध्यान देने योग्य बातें:

- o मासिक धर्म
- o महिला एथलीट ट्राईएड
- o संरचनात्मक और शारीरिक अंतर
- o चोट की मैकेनिज्म

मसाज के लाभ पुरुष और महिला एथलीट दोनों के लिए समान ही हैं, लेकिन महिला एथलीटों के मामले में, अधिकतम मनोवैज्ञानिक रूप से लाभ प्राप्त करने के लिए, महिला एथलीट की पूरी तरह से सुरक्षा, सुलभता और महिला मसाजर होने चाहिए। आम तौर पर, (भारतीय परिदृश्य में) महिला एथलीट महिला मसाजर के साथ अधिक सहज महसूस करती हैं क्योंकि वह उनके साथ दर्द और पीड़ा के स्थानों को आसानी से चर्चा कर सकती हैं।

1-2-3 efgyk , Fky W k a d s f y , f o f k ' V f o j k a k k k k v \$ p s k o u h

- o महिला एथलीट ट्राईएड सिंड्रोम
- o मासिक धर्म
- o जोड़ों की हाइपरमोबिलिटी
- o मसल्स की हाइपर फ्लेक्सिबिलिटी
- o सेकण्डरी सेक्स ऑर्गन्स (स्तन)
- o महिला एथलीट की पोजिशनिंग
- o बढ़ा हुआ इंद्रा-एबडोमिनल प्रेशर
- o एन्डोमेट्रीओसिस
- o पेल्विक सूजन संक्रमण
- o बढ़ा हुआ गर्भाशय और योनि

• विशेष मामलों में जो अंतर प्रतीत होता है, लेकिन नहीं भी होता है:

- o योनि स्राव (फंगल संक्रमण पर ध्यान देने की जरूरत)
- o रजोनिवृत्ति (संक्रमण के दौरान सहायक हो सकता है)
- o फाइब्रॉएड

; वव 1-4 & Li kVZ el kt dsQk ns

; वव के मंस; 

bl ; वव dhl ekfir ij vki fuEufy f[kr eal {le glk%

1. स्पोर्ट्स मसाज के भौतिक लाभ समझने में
2. स्पोर्ट्स मसाज के शारीरिक लाभ समझने में
3. स्पोर्ट्स मसाज के मनोवैज्ञानिक लाभ समझने में

1-41 el kt FjshdsHkS d ykk

Dr i fi a esof) %द्रोकिंग तकनीक में रक्त वाहिकाओं और लिम्फ वाहिकाओं से द्रव (मेटाबोलिक वेस्ट) को सोख लिया जाता है। इससे वाहिकाओं में जगह बन जाती है जो कि रक्त के प्रवाह को आसान और सुविधाजनक हो जाती है और वर्किंग टिशू के लिए ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति बढ़ जाती है। इससे मसल्स की रिपेयर मैकेनिज्म को ऊर्जा मिलती है। पर्याप्त रक्त की आपूर्ति एक मसल या टिशू की मरम्मत बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है और सही मसाज तकनीक इसे हासिल करने में मदद करती है।

fv' ; wjfe; fcyVhesof) %जोरदार मसाज के झटकों से टिशू मेम्ब्रेन के सुराख खुल जाते हैं, जो द्रव और पोषक तत्वों को आने जाने देते हैं। इससे मेटाबोलिक वेस्ट जैसे लैक्टिक एसिड को हटाने में मदद मिलती है और मसल्स का ऑक्सीजन ग्रहण करने, पोषण तत्वों की आपूर्ति और चोट से जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है।

I , IV fv' ; vesf[kpk) %मसाज से उन टिशू को खिंचा जा सकता है जो एक परंपरागत तरीके से नहीं खिंचे जा सकते। मसल्स फाइबर्स को ऊपर-नीचे या दाएं-बाएं खिंचा जा सकता है। मसाज से मसल के चारों ओर फैली शीथ या फेशिया को भी खींचा जा सकता है जिससे लगातार काम करने से होने वाला तनाव ओर दबाव दूर होता है।

घाव के टिशू का मोबिलाइजेशन: पुरानी चोटों/आघात की वजह से बने घाव के टिशू मसल्स, त्वचा, फेशिया, लिगामेंट के लचीलेपन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इन टिशू में फ्लेक्सिबिलिटी न होने से उनमें चोटों की संभावना बढ़ जाती है। मसाज की उचित तकनीक इस तरह के टिशू सही हो सकते हैं और उनकी फ्लेक्सिबिलिटी में भी सुधार होता है।

टिशू के लचीलेपन में सुधार: जोरदार और कठिन ट्रेनिंग से टिशू हाइपो-मोबाइल, कड़े और स्थिर हो जाते हैं। इन मसल्स से सॉफ्ट टिशू हटने से उनमें लचीलेपन और गतिशीलता में सुधार होता है।

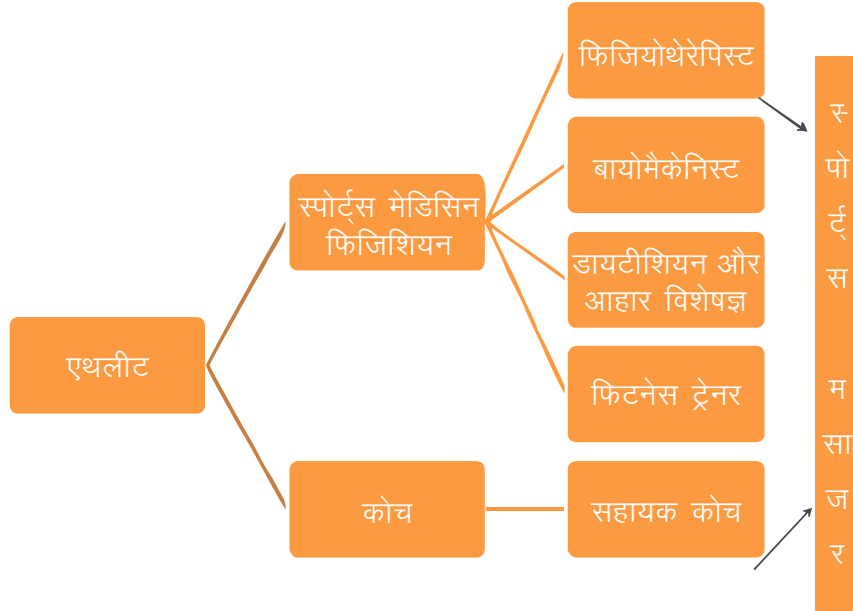
माइक्रो सर्कुलेशन का बढ़ना: मसाज से न सिर्फ मसल्स में रक्त का प्रवाह बढ़ता है बल्कि रोम छिद्र खुलने से त्वचा में भी रक्त की आपूर्ति बढ़ती है। इससे पसीना आने में मदद मिलती है और रोम छिद्र खुलने से त्वचा की रंगत में भी सुधार होता है।



चित्र 1.6.1 स्पोर्ट्स मसाज के उद्देश्य

1-7-1 Li kZ el kt j u Vre dhl xBukRed I jupuk

एक खिलाड़ी की सफलता के पीछे, कोच के साथ-साथ एक पूरी स्पोर्ट्स मेडिसिन टीम होती है। स्पोर्ट्स मेडिसिन टीम चोट की रोकथाम, मैदान पर चोट प्रबंधन और एथलीट के पुनर्वास से संबंधित रणनीति बनाने के लिए जिम्मेदार होती है।



चित्र 1.7.1 Li kZ el kt j u dhl xBukRed I jupuk

1-81 Li KZ el kt j dsfy, vol j

स्वास्थ्य और कल्याण क्षेत्रों के बढ़ने के साथ, स्पोर्ट्स मसाजर पुरुषों और महिलाओं दोनों की आवश्यकता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। एथलीट देखभाल और प्रदर्शन ही वो मुख्य मापदंड है जिन पर फेडरेशन्स, स्पोर्ट्स अथॉरिटीज और ओलम्पिक एसोसिएशन फलती फूलती हैं। फिटनेस के प्रति आम जनता की एक मनोरंजक गतिविधि और खेल के प्रति झुकाव जैसे कारकों से स्पोर्ट्स मसाजर के लिए बहुत सारे अवसर पैदा हो रहे हैं। अगर हम महिलाओं के लिए रोजगार के अवसरों के संदर्भ में बात करें तो इस पेशे के प्रति महिलाओं का ध्यान आकर्षित करने के लिए कुछ ठोस कदम उठाए जाने की जरूरत है। इन उपायों में आते हैं महिलाओं के लिए सुरक्षा, रक्षा और प्रशिक्षण केन्द्रों में पहुंच और रोगियों और एथलीटों के लिए सुरक्षित और स्वस्थ मसाज केन्द्रों के निर्माण।

नीचे दिए गए चित्रों को देखो और बॉक्स में हाँ (Y) या नहीं (N) लिखो।

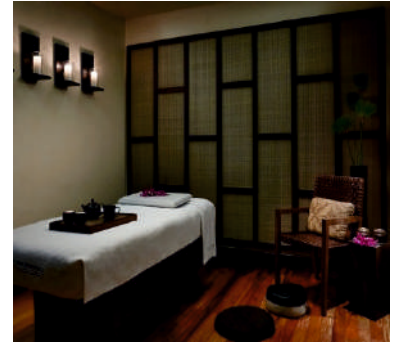
स्पोर्ट्स मसाज सेवाओं की आवश्यकता कहाँ होती है ?



होटल, रिसोर्ट आदि



जिम और फिजियोथेरेपी क्लीनिकों में



स्पा और वैलनेस सेंटरों में



स्पोर्ट्स एकेडमीज में



रेजिडेंशियल कॉम्प्लेक्स में



स्पोर्ट्स ऑथोरिटीज और फेडरेशन्स में

टिप्स



स्पोर्ट्स मसाजर वह व्यक्ति है जो हेल्थ, फिटनेस और वैलनेस के क्षेत्रों में काम करता है। वह विश्राम, चोट की रोकथाम, पुनर्वास और लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए एथलीटों/मनोरंजन एथलीटों/सामान्य लोगों के साथ काफी कड़ी मेहनत करता/करती है।

VHK 

1.1 एक स्पोर्ट्स मसाजर की क्या भूमिका होती है?

1.2 स्पोर्ट्स मसाज के क्या लाभ होते हैं और खिलाड़ियों के लिए इसके महत्व क्या हैं?

1.3 स्पोर्ट्स मसाजर के लिए मुख्य रोजगार के अवसर क्या हैं?

1.4 स्पोर्ट्स मसाज के 5 मतभेद नीचे लिखें।

1.5 स्पोर्ट्स मसाज की 5 चेतावनी नीचे लिखें।

1.6 महिलाएँ और स्पोर्ट्स मसाज पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।



Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



यूनिट 2 - रिसर्च की स्थिति और महत्वपूर्ण बातें

यूनिट 2.1 - रिसर्च की स्थिति

यूनिट 2.2 - जानने योग्य महत्वपूर्ण बातें

I h[kUSD sçeqk i fj . ke

bl ; fuV dhl ekfir ij vki fuEufy f[kr eal {ke glk%

1. एथलीट मसाज से जुड़े शोध
2. एथलीट मसाजर बनने के लिए महत्वपूर्ण बातें
3. पुरुष और महिला एथलीट के बीच अंतर करने के बारे में महत्वपूर्ण विचार

; $\forall V$ 3-1 & ekuo ' kj hj dk i fjp;

; $\forall V$ के मीऽ; 

bl ; $\forall V$ dhl ekfir ij vki fuEufy f[kr eal {le gl%
%

1. मानव एनाटॉमी से जुड़ी बुनियादी अवधारणाओं को समझने में
2. मानव शरीर की हड्डियों, सेल्स और टिश्यूज को विस्तार से समझने में
3. मानव शरीर की कैविटीज और मानव शरीर में मौजूद स्केलेटन्स के प्रकार समझने में

3-21 ekuo 'kjh dsfofHkU fi LVe

इन्टेगुमेन्टरी सिस्टम में बाल (Hair), त्वचा (Skin), नाखून (nails), पसीने (Sweat) तथा वसा संबंधी (Sebaceous) ग्रंथियाँ आती हैं। इन्टेगुमेन्टरी सिस्टम का कार्य है मानव शरीर की सुरक्षा (Protection), अपशिष्ट (Waste) पदार्थों का स्राव (Secretion), विटामिन डी का उत्पादन (Production) तथा शरीर का सामान्य तापमान बनाये रखना (Thermoregulation)। यह संसरी रिसेप्टर्स (Sensory Receptors) द्वारा नर्वस सिस्टम को सूचना (information) देने में भी मदद करता है।

स्केलेटल सिस्टम में हड्डियाँ, लिगामेंट्स (Ligaments) और कार्टिलेजेस (Cartilages) होते हैं। यह लाल रक्त कोशिकाएँ (red Blood Cells) उत्पन्न करता है, उनकी सुरक्षा करता है तथा उन्हें समर्थन देता है।

मांसपेशिय तंत्र में मांसपेशियाँ तथा टेंडॉन्स (Tendons) होते हैं। मस्कुलर सिस्टम का काम शरीर में हलचल उत्पन्न करना (movements), मानव शरीर के पोस्चर (Posture) को बनाये रखना व ऊष्मा (Heat) उत्पन्न करना है। नर्वस सिस्टम में मस्तिष्क, स्पाइनल कॉर्ड, तंत्रिकाएँ तथा रिसेप्टर्स होते हैं। इसका काम है संवेदन (Sensory) सूचना ग्रहण करना, परिवर्तन खोजना (Detect Changes) तथा मांसपेशियों को उत्तेजित करना (Stimulate muscles)। एंडोक्राइन सिस्टम में ग्रंथियाँ (Glands) होती हैं जो हॉर्मोन्स (Hormones) का रिसाव करती हैं। इसके कई फीडबैक (Feedback) सिस्टम होते हैं जो होमिओस्टेसिस (Homeostasis) को बनाये रखते हैं। ये ग्रंथियाँ हैं:

1. पिट्यूटरी (Pituitary Gland)
2. थायराइड (Thyroid)
3. पैराथाइराइड (Parathyroid)
4. अधिवृक्क (Adrenal)
5. पैंक्रियास (Pancreas)
6. अंडाशय (Ovaries)
7. वृषण (Testes)
8. पीनियल (Pineal)
9. थाइमस (Thymus)
10. हाइपोथैलेमस (Hypothalamus)

कार्डियो-वैस्कुलर सिस्टम में हृदय (Heart), धमनियाँ (Arteries), नसें (Veins) और केशिकाएँ (Capillaries) होती हैं। हृदय प्रणाली दिल, धमनियों, नसों और कोशिकाओं के होते हैं। इस सिस्टम का काम शरीर में रक्त का परिवहन है। लिम्फेटिक सिस्टम में लिम्फ वेसल्स (Lymph Vessels), लिम्फनोड्स (Lymph Nodes), थाइमस (Thymus) और तिल्ली (Pancreas) शामिल होते हैं। इसका काम टिश्यूस (Tissues) को रक्त में लौटाना, अवशोषित (absorbed) खाद्य पदार्थों का परिवहन तथा संक्रमण (infection) से बचाव है।

रेस्पिरेटरी सिस्टम में नेसल कैविटी (nasal cavity), फेफड़े (Lungs), उदर (Pharynx), गला (Larynx), श्वास-नली (Trachea) तथा वायुनलियाँ (Bronchi) होती हैं। इस सिस्टम का काम कार्यकारी (working) व अकार्यकारी (non-working) टिश्यू तक ऑक्सीजन पहुँचाना है। यह शरीर से कार्बनडाइऑक्साइड को भी निकालता है।

पाचन सिस्टम में मुँह, जीभ, दाँत, लार-ग्रंथियाँ (Salivary Glands), उदर, ग्रासनली (Oesophagus), लिवर (Liver), गॉल ब्लडर (Gall Bladder), पैंक्रियास (Pancreas) और आतें (Intestine) शामिल होती हैं। इस सिस्टम का काम भोजन ग्रहण करना, विभाजन (break & down) तथा अवशोषित (Absorb) करना है। यह मैटाबॉलिक अपशिष्ट पदार्थों (Waste Products) को शरीर के बाहर निकालता है।

यूरिनरी सिस्टम में गुर्दे, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग के होते हैं। इसका कार्य अपशिष्ट उत्पादों को निकालना पानी और इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बनाए रखना, मूत्र का संग्रह और परिवहन करना है।

पुरुष रिप्रोडक्टिव सिस्टम में स्क्रोटम (Scrotum), टेस्टीस (Testes), एपिडिडिमिस (Epididymis), वास डिफेरेंटीआ (Vas Deferentia), सेमिनल वेसिकल्स (Seminal Vesicles), प्रोस्टेट (Prostate), बल्बो-यूरेथ्रल ग्लैंड्स (Bulbo & urethral Glands), यूरेथ्रा (Urethra) और पेनिस (Penis) आते हैं।

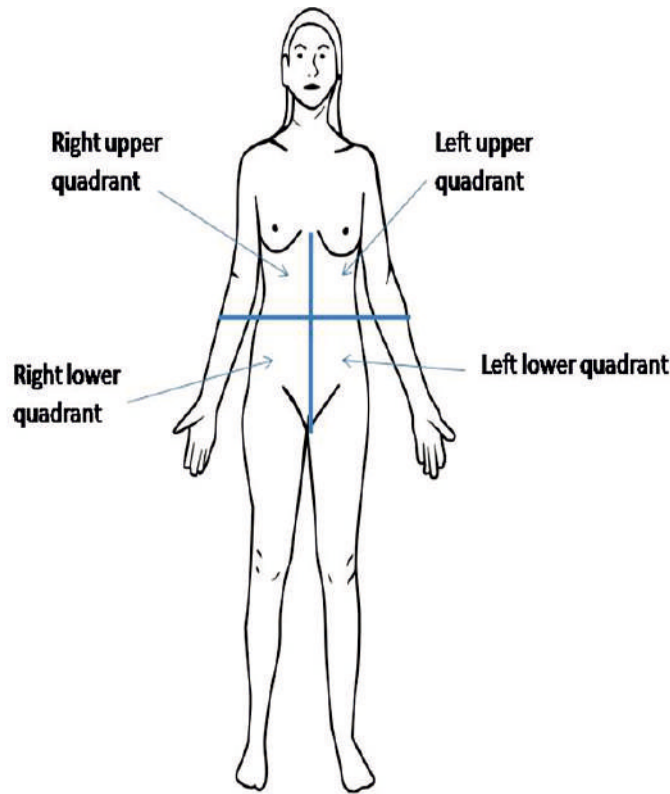
महिला रिप्रोडक्टिव सिस्टम में ओवरीज (Ovaries), यूटरिनट्यूब (Uterine Tubes), यूटेरस (Uterus), वेजिना (vagina), क्लिटोरिस (Clitoris) और वल्वा (Vulva) शामिल हैं। रिप्रोडक्टिव सिस्टम का काम रिप्रोडक्टिव हॉर्मोन्स का उत्पादन जैसे कि पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन और महिलाओं में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन होता है। शारीरिक और यौन अंगों का विकास इन हार्मोन द्वारा निर्धारित होता है। बाहरी रिप्रोडक्टिव जननांग संभोग में और नए वंश का उत्पादन में कार्य करते हैं।

35-1 ekuo , Miss

पेट के दो तरीकों से बांटा गया है। इससे हमें एब्डोमिनल कैविटी के अंदर के स्ट्रक्चरस के सटीक स्थान जानने में मदद मिलती है। एक विधि में एब्डोमेन को 9 वर्गों में विभाजित किया गया है और अन्य विधि में यह 4 वर्गों में बाँटा गया है।

एब्डोमिनल एरिया को 9 बराबर वर्गों में बांटा गया है और हम एब्डोमिनल एरिया को 4 सतहों में विभाजित करते हैं। इसमें 2 पर-सैगिटल सतह और दो 2 ट्रांसवर्स सतहें होती हैं। सुपीरियर ट्रांसवर्स सतह को ट्रांसपयलोरीक सतह के नाम से जाना जाता है और इन्फीरियर सतह को ट्रांस-टुबरक्युलर सतह के नाम से जाना जाता है। नाभि 9 वर्गों का केंद्र मानी जाती है। ये 3 सुपीरियर सेक्शन है एपिगेस्टिक, दाँया और बाँया हाइपो-कॉन्ड्रिक। नाभि, दाँये और बाँये लुम्बर मिडिल सेक्शन होते हैं। हाइपो- गैस्टिक, दाँये और बाँये एंगुइनल लोअर सेक्शन होते हैं।

दूसरी विधि में, एब्डोमिनल एरिया में ट्रांसवर्स और मिड-सैगिटल सतहें होती हैं जो नाभि पर इंटरसेक्ट होती हैं। इस प्रकार 4 भाग हैं दाँये और बाँये अपर कुआड्रन्ट और दाँये और बाँये लोअर कुआड्रन्ट।



चित्र .3.4 एब्डोमिनल डिवीजन

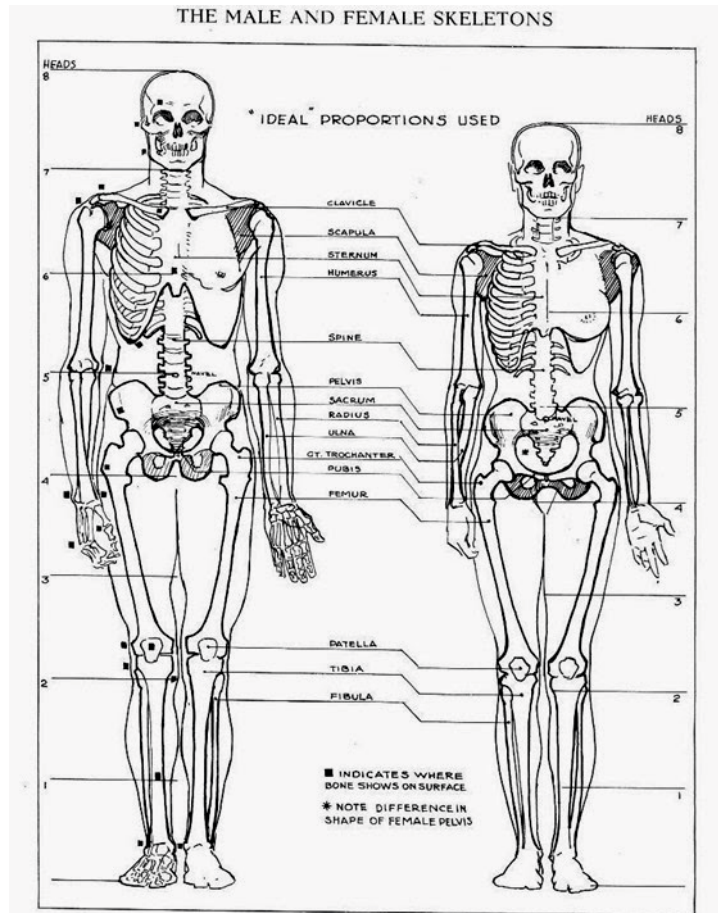
3-7-2 gfı ; kadsfodkl dsfy, ft Eeskj d kj d Factors 1/2

हड्डियों की लंबाई और ऊँचाई आनुवंशिक रूप से निर्धारित होती है। कई बाह्य कारकों हड्डियों के विकास को प्रभावित करते हैं जैसे कि हार्मोन, पोषण और व्यायाम।

ग्रोथ हार्मोन एंटीरियर पिट्यूटरी ग्लैंड द्वारा स्रावित होते हैं। ग्रोथ हॉर्मोन से प्रोटीन बनती है और यह हड्डियों सहित सारे शरीर का विकास करते हैं। थायरोक्सिन हार्मोन थायरॉयड ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है और यह हड्डियों में ऑस्टिओब्लास्टिक गतिविधियाँ बढ़ाता है। किडनी कैल्सिट्रॉल हैं जो डाईगोस्टिव ट्रैक में कैल्शियम का अवशोषण करते हैं। विटामिन डी का स्तर ही कैल्सिट्रॉल के स्तर को निर्धारित करता है। ओवरीज और टेस्टीस द्वारा स्रावित सेक्स हॉर्मोन्स भी ऑस्टिओब्लास्टिक गतिविधि में तथा परिणामस्वरूप हड्डियों के विकास में सहायता करते हैं। विटामिन डी, सी, ए, के और बी 12 में भी हड्डियों के विकास के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। ऑस्टिओब्लास्टिक गतिविधि और कोलेजन सिंथेसिस विटामिन सी पर भी निर्भर करता है। विटामिन डी हड्डियों में कैल्शियम के अवशोषण में सहायक होता है यही वजह से विटामिन डी की कमी से बच्चों में रिकेट्स और वयस्कों में ऑस्टियोपोरोसिस होता है। विटामिन ए से ऑस्टिओब्लास्टिक गतिविधियाँ बढ़ती हैं जब कि विटामिन के और बी 12 के कारण बोन सेल्स में प्रोटीन का निर्माण होता है।

3-7-2-1 v {kh ddky Axial Skeleton 1/2

जैसा कि पिछले चैप्टर्स में बताया गया है मानव स्केलेटन को दो वर्गों में बांटा गया है। ये दो वर्ग हैं: एक्सियल और एपेन्डिक्यूलर कंकाल। खोपड़ी, रीढ़ की हड्डी, रिबकेज और से क्रम मिलकर एक्सियल स्केलेटन बनाते हैं।



fp= 3-7-4 ekuo ddky 1/4# "k v k\$ efgy k/2

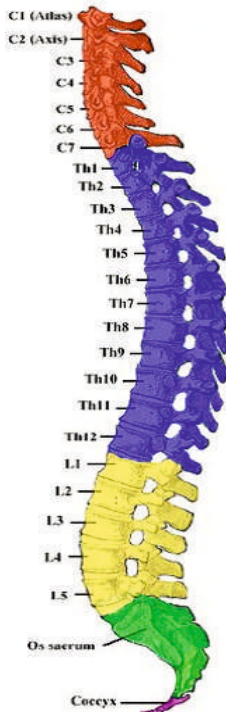
3-7-3 ekuoj h+

मानव स्पाइन में 33 वर्टेब्रे होते हैं जैसे कि 7 सर्वाइकल क्षेत्र में, 12 थोरेसिक क्षेत्र में, 5 लुम्बर क्षेत्र में, 5 सेक्रल में और 4 कोकसीक्स में।

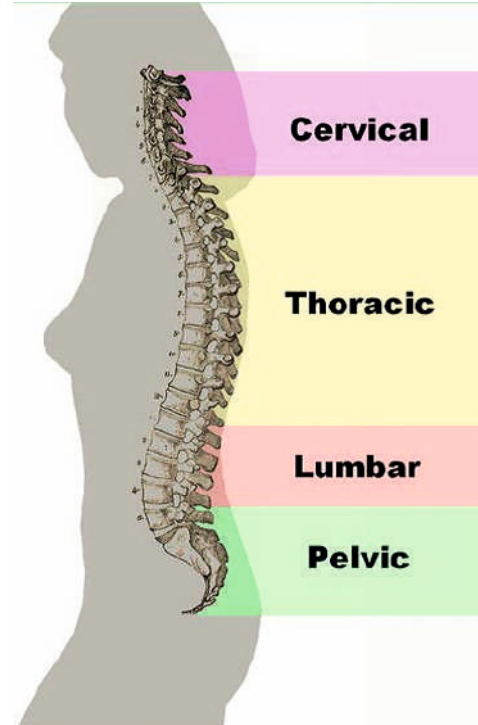
स्पाइन सिर के साथ आगे और पीछे से क्रम द्वारा जुड़ती है। सर्वाइकल स्पाइन में 7 वर्टेब्रे और 2 अद्वितीय वर्टेब्रे (एटलस और एक्सिस) होते हैं। थोरेसिक स्पाइन में 12 वर्टेब्रे होते हैं और और ये पसलियों के साथ जाकर मिलते हैं।

3-7-3-1 j h+dhgi hds?kqo

स्पाइन में 4 कर्व होते हैं। सर्वाइकल, थोरेसिक, लुम्बर और पेल्विक कर्व। सर्वाइकल और लुम्बर कर्व लॉर्डोटिक कर्व होते हैं। एंटीरियर कॉन्वेक्सिटी लॉर्डोटिक कर्व की विशेषता होती है। थोरेसिक और पेल्विक कर्व को कीफोटिक कर्व कहा जाता है। कीफोटिक कर्व उनके पोस्टीरियर कॉन्वेक्सिटी द्वारा जाने जाते हैं। कीफोटिक कर्व को प्राइमरी कर्व कहा जाता है क्योंकि ये जन्म के समय उपस्थित होते हैं जब कि लॉर्डोटिक कर्व उम्र के साथ विकसित होते हैं और लंबाई के साथ बढ़ते हैं। लॉर्डोटिक कर्व सेंटर ऑफ ग्रेविटी (COG) के साथ सिर की सही स्थिति बनाये रखने में मदद करते हैं जो कि एस 2 वर्टेब्रे के सामने होता है। सर्वाइकल और लुम्बर स्पाइन में लॉर्डोटिक कर्व में अत्यधिक वृद्धि को हाइपर-लॉर्डोसिस कहा जाता है और घटाव को हाइपो-लॉर्डोसिस कहते हैं। थोरेसिक स्पाइन के कर्व में अत्यधिक वृद्धि को हाइपर-कीफोसिस कहते हैं और घटाव को हाइपो-कीफोसिस कहते हैं। कर्वों में बढ़त और घटाव पोस्चर के गलत एलाइनमेंट और मसल असंतुलन के कारण होता है। स्पाइन के लेटरल करवेचर में वृद्धि को "स्कोलियोसिस" कहा जाता है।



चित्र 3.7.5 स्पाइनल वर्टेब्रे



चित्र 3.7.6 स्पाइनल कर्व

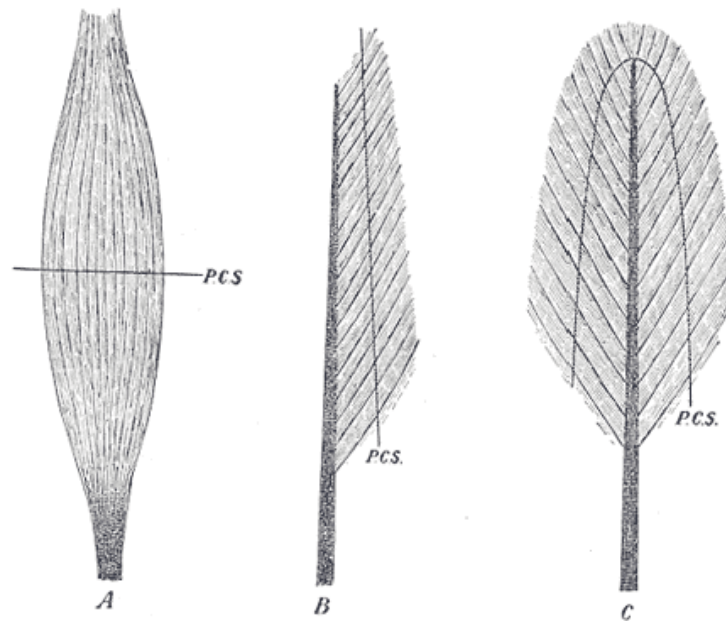
4-1-1 eġ i \$ k ħdhl ħpuk Muscle Tissue 1/2

मांसपेशियों के टिश्यू प्रोटीन से बने होते हैं। प्रोटीन फिलामेंट्स के बंडल बनने से मांसपेशियों के फाइबर बनते हैं। इन फिलामेंट्स के फिसलने की वजह से मांसपेशियों में संकुचन होता है। मांसपेशियों में संकुचन फिलामेंट्स में फिसलन नर्वस सिस्टम से सिग्नल मिलने के बाद होती है।

मांसपेशियों के टिश्यू के तीन प्रकार के होते हैं। स्केलेटल की मांसपेशियाँ हृदय की मांसपेशियों और दोनों, फिलामेंट्स की उपस्थिति के कारण धारीदार होते हैं। धमनियों और पाचन तंत्र की दीवारों की चिकनी मांसपेशियाँ बिना धारी की होती हैं।

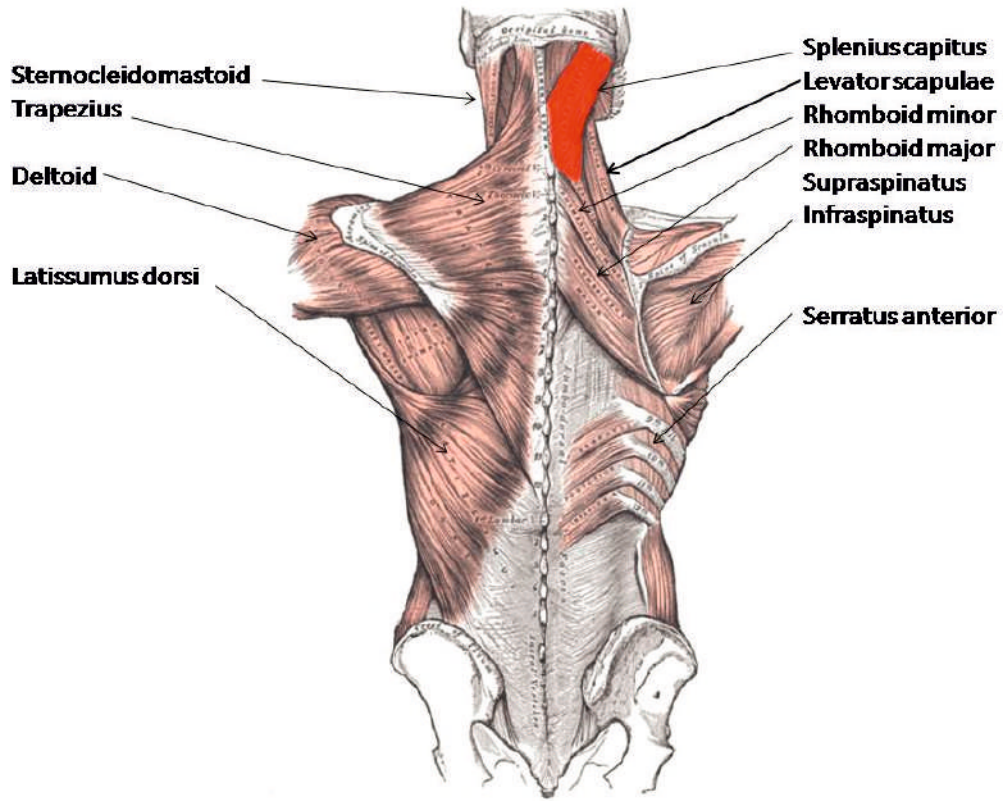
4-1-2 el Yl dk vdkj Muscle Shape 1/2

मसल्स का आकार मांसपेशियों के संकुचन के बल को निर्धारित करता है। 3 प्रकार के मसल आकार होते हैं। ये हैं बाई-पेन्नाट, यूनि-पेन्नाट और मल्टी-पेन्नाट। जब मसल के फिलामेंट्स पंख के रूप में व्यवस्थित होते हैं तो इन्हें बाई-पेन्नाट कहा जाता है। जब मसल फाइबर एक तरफ व्यवस्थित होते हैं तो इन्हें यूनि-पेन्नाट कहते हैं और जब फाइबर सेंट्रल टेंडन के आस-पास विभिन्न स्थानों पर व्यवस्थित होते हैं तो इन्हें मल्टी-पेन्नाट कहा जाता है।

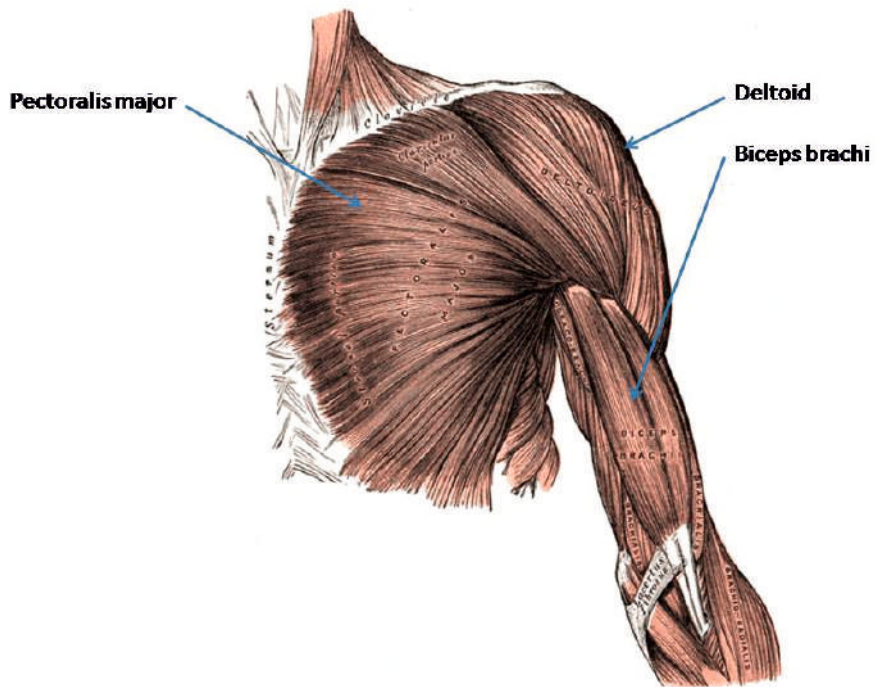


चित्र 4.1.1 मसल्स फाइबर के प्रकार

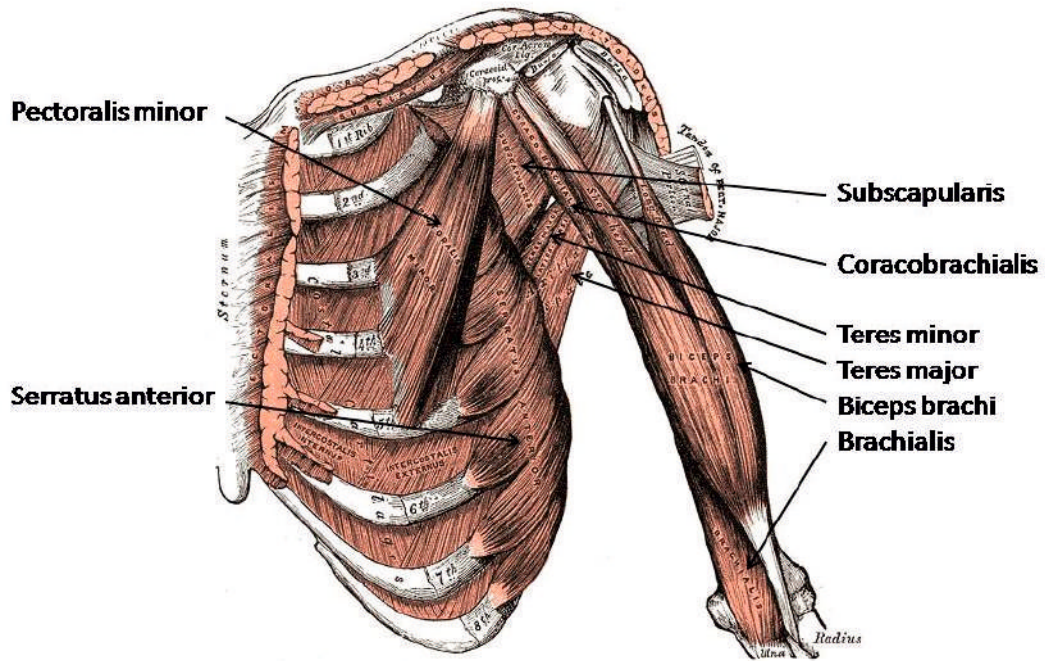
चित्र 4.1 मसल्स का आकार, A. Straight, B. Unipennate, C. Bipennate



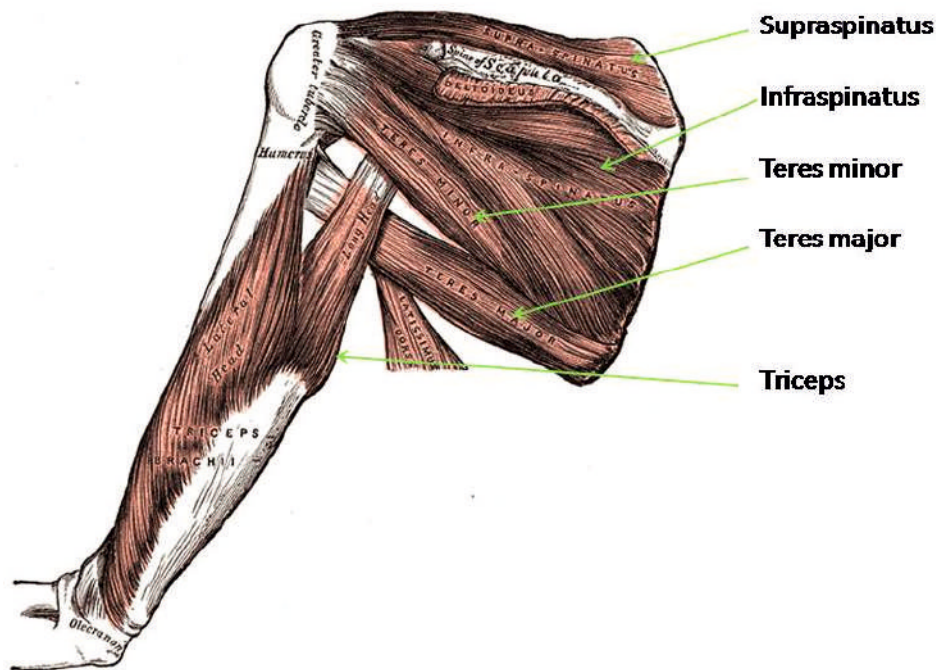
चित्र 4.1.8 छाती के पीछे की मसल्स (Posterior Muscles of Thorax)



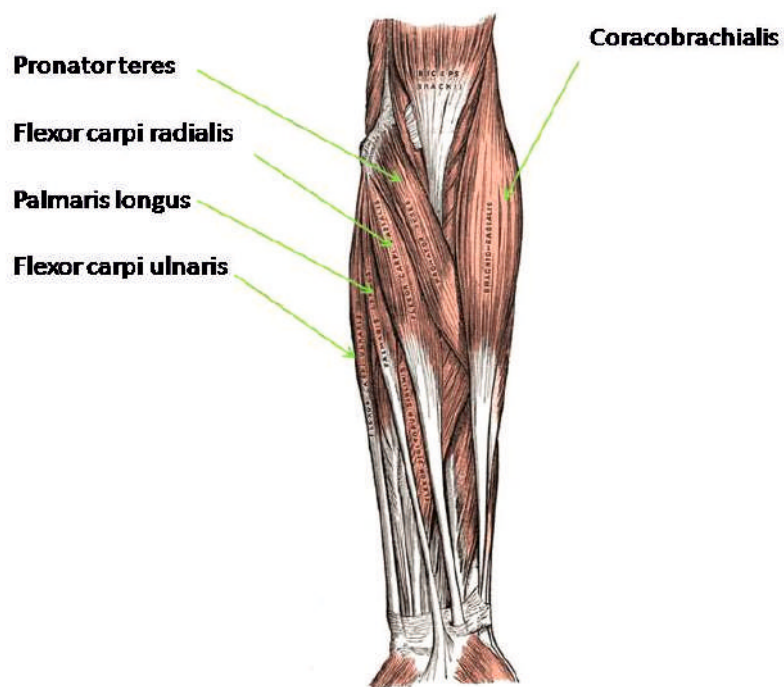
चित्र 4.1.9 छाती और हाथ की आगे की मसल्स (Muscles of Anterior Thorax and Arm)



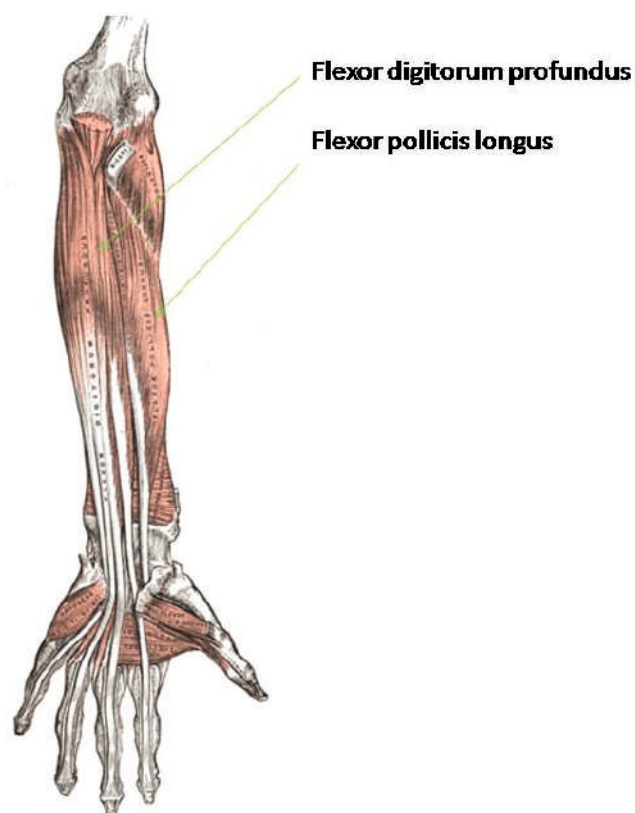
चित्र 4.1.10 छाती और कंधे के डीप मसल्स (Deep Muscles of Thorax and Shoulder)



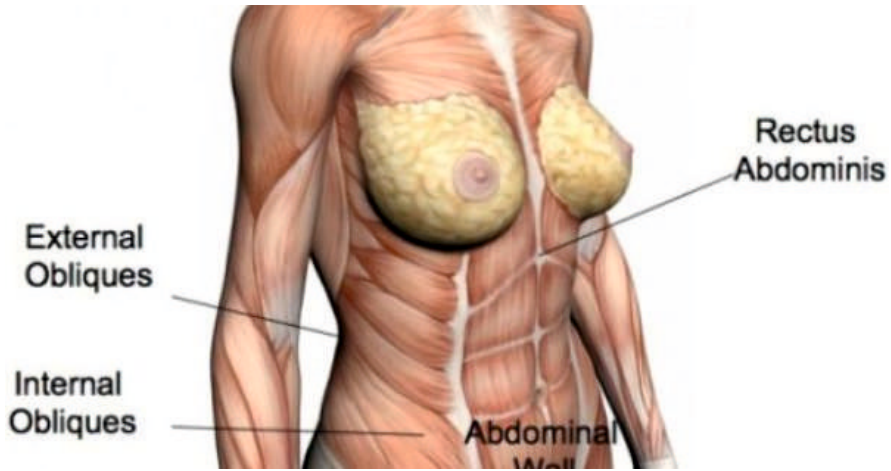
चित्र 4.1.11 बाँहों के पार्श्व मसल्स (Posterior Muscles of Arm)



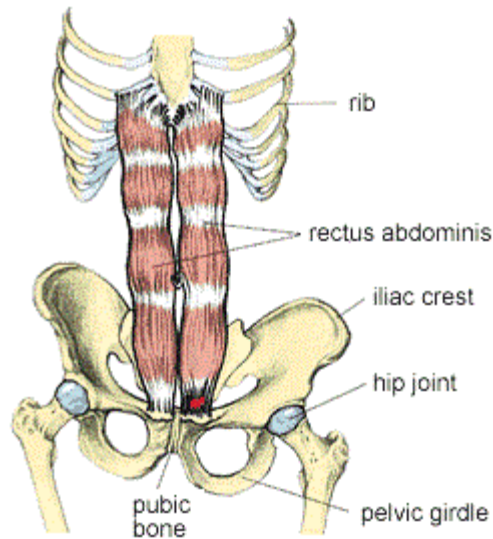
चित्र 4.1.12 बाँह के सामने की मसल्स (Anterior Forearm Muscles)



चित्र 4.1.13 बाँह के सामने की डीप मसल्स (Deep Anterior Forearm)



चित्र 4.1.16 पेट की सुपरफिशियल मसल्स (Superficial Abdominal Muscles)



चित्र 4.1.17 रेक्टस एब्डोमिनल मसल (Rectus Abdominal Muscle)

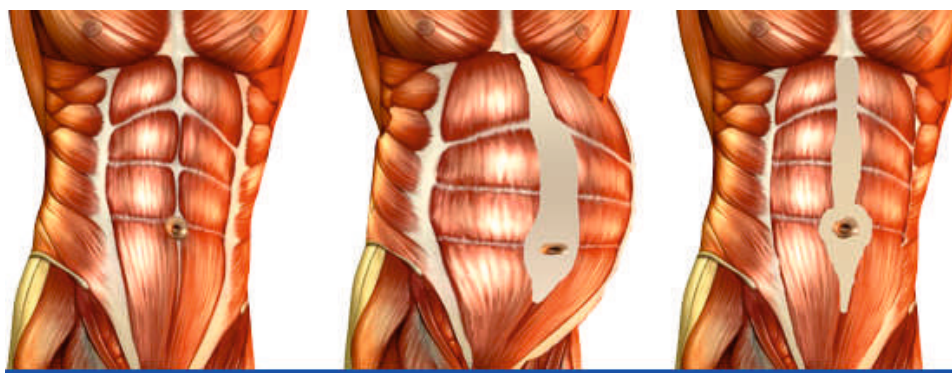
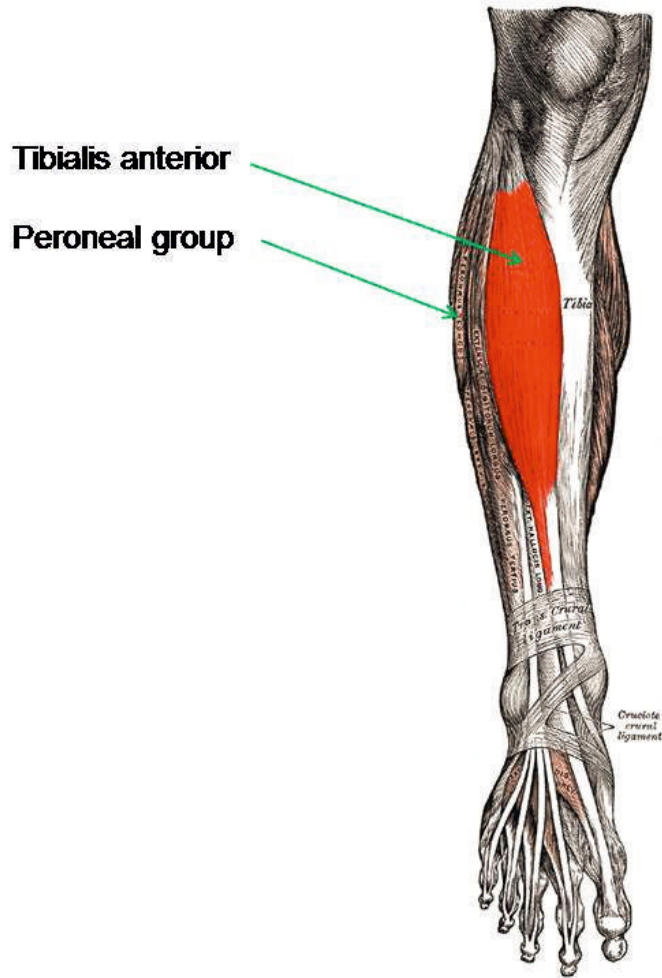


Figure 1

Figure 2

Figure 3

चित्र 4.1.18 रेक्टस एब्डोमिनिस (Rectus Abdominis) का विभाजन जिस डास्टासिस रेक्टि (Diastasis Recti) कहते हैं, जैसा कि प्रसवोत्तर (Post partum) मामलों में देखा गया है



चित्र 4.1.24 आगे की लेग मसल्स (Anterior leg muscles)



Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



SPEFL-SC
Sports, Physical Education
Fitness & Leisure Skills Council

; वल 6- eVy kal u
v k\$ i j h k k

यूनिट 6.1 – मूल्यांकन और परीक्षा के चरण

SPF/N1108, SPF/N1109

6-1-4 Li 'kzfØ; k

1. ऊतक तापमान
2. स्पष्ट विकृति
3. सूजन
4. टिश्यू टोन: मसल टोन को नोट करें और देखें कि माँसपेशियों में ऐंठन तो नहीं है या झूलती हुई तो नहीं है। माँसपेशियों में टाइट बैंड्स की उपस्थिति और अन्य संरचनाएँ जैसे कि लिगामेंट्स, टेंडॉन्स और फस्किया, में तनाव का आंकलन करें।
5. प्वाइंट की कोमलता: नोट दर्द के उच्चतम स्तर के क्षेत्र पर ध्यान दें। यह चार स्तर पर वर्गीकृत किया जाता है:
 - अ. ग्रेड 1: एथलीट दर्द की शिकायत करता है।
 - ब. ग्रेड 2: एथलीट को दर्द की शिकायत है और चौकता है
 - स. ग्रेड 3: एथलीट चौकता है और अंग पीछे लेता है
 - ड. ग्रेड 4: एथलीट प्रभावित क्षेत्र को स्पर्श नहीं करने देगा
6. चरचराहट
7. असामान्य सनसनी: संवेदना में परिवर्तन जैसे कि डिसेसथेसिया (कम), हाइपर-ऐस्थेसिया hyperesthesia (बढ़ा हुआ), या एनेस्थीसिया (अभाव) नर्व डैमेज का संकेत हो सकता है।

6-1-5 dk kEd i j h k k

- अ. गति की सीमा
 - i. एक्टिव रेंज ऑफ मोशन
 - ii. निष्क्रिय रेंज ऑफ मोशन
 - iii. अवरोधित सममितीय मोशन
- ब. मैनुअल माँसपेशी परीक्षण
- स. आर्थ्रोपेडिक टेस्ट: मसल और जॉइंट विशिष्ट
- ड. न्यूरोलॉजिकल टेस्ट: डर्माटॉम और म्योटम के अनुसार

महिला एथलीट/रोगी का आंकलन करते समय विशेष ध्यान योग्य बातें जो एथलीट और मस्सेयोर की सहजता के लिए आवश्यक हैं:

1. सहमति पत्र पर हस्ताक्षर कराएं।
2. आंकलन की प्रक्रिया करते समय की अकारण चाहिए या क्या नहीं करना चाहिए, को विस्तार से समझाएं।
3. इतिहास जानते समय, सभी घटकों जैसे कि मासिक धर्म चक्र, प्रसवोत्तर इतिहास आदि पर ध्यान दें और नोट करें।
4. अवलोकन की प्रक्रिया में, पुरुष और महिला की रीढ़ की वक्रता के अंतर को चेक करें। स्तनों की उपस्थिति, जांघों के आस-पास सेल्युलाईट और अन्य महिला उन्मुख आसनीय विचलन को सामान्य रूप में लिया जाना चाहिए।
5. स्पर्श क्रिया करते समय, बल के आवेदन, स्पर्श की तकनीक, एथलीट/रोगियों के अनावरण को पुरुषों से अलग विभिन्न कोणों से करने की जरूरत है।
6. महिलाओं अधिक लचीली होती हैं और उनकी मसल्स कमजोर होती हैं इसलिए ROM और मैनुअल माँसपेशियों परीक्षण तकनीकों को संशोधित किए जाने की जरूरत होती है।

टिप्स

- सहमति प्रपत्र रोगी/एथलीट द्वारा हस्ताक्षर किए जाना आवश्यक होता है।
- महिला मरीज/एथलीट को संबोधित करते समय रक्षा, सुरक्षा और पहुँच के मामले में विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।
- विस्तृत मूल्यांकन फार्म भरा और अनुरक्षित किया जाना चाहिए।
- खेल फिजियोथेरेपिस्ट & चिकित्सक का प्रत्यक्ष पर्यवेक्षण के पहली कुछ विजिट में आवश्यक है।

o **हॉट पैक्स (Hot Packs)**

हाइड्रो कोलेटर पैक (Hydro Collator Packs), हॉट कॉम्प्रेससेस (Hot Compresses), गर्म ड्रेसिंग (Hot Dressing), और फॉमेंटेशन पैक (Fomentation Packs) को हॉट पैक के रूप में जाना जाता है। ये पैक मोइस्ट हीट (Moist Heat) का एप्लीकेशन होते हैं जिनको दर्द दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। एक हाइड्रो कोलेटर में पानी 140 और 160 फारेनहाइट के तापमान पर होता है। हाइड्रो कोलेटर पैक कैनवास से बना होता है जिसमें सिलिकॉन ग्रैन्यूल्स को भरा जाता है। पैक लगभग तीस मिनट गर्म रहता है। मसाज थेरेपिस्ट गर्म पैक का उपयोग किसी क्षेत्र को मालिश के लिए तैयार करने के लिए करते हैं, क्योंकि गर्मी फैस्कीया (Fascia) को नरम और सतही रक्त वाहिकाओं (Superficial Blood Vessels) को चौड़ा कर देती है। क्लाइंट की त्वचा को जलने से बचने के लिए, त्वचा या पैक के चारों ओर एक तौलिया या अन्य सामग्री रखें। सुनिश्चित करें कि लगाने के बाद पैक क्लाइंट के लिए आरामदायक है। क्लाइंट को कभी भी गर्म पैक पर लेटने की अनुमति न दें। क्षति या जलन के संकेत के लिए लगातार त्वचा की जाँच करते रहें। पैक को बीस मिनट के लिए लगाए रखने के बाद मालिश करें। अगर क्लाइंट को पसीना आता है तो उसके माथे या गले के पीछे एक ठंडा सेक रखा जा सकता है।



चित्र 11.2.5 हाइड्रो कोलेटर पैक



चित्र 11.2.6 हाइड्रो कोलेटर पैक का एप्लीकेशन



12- वी; 'तुह रक, ओ म' क्य रक द'क्य

यूनिट 12.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य

यूनिट 12.2 – डिजिटल साक्षरता: पुनरावृत्ति

यूनिट 12.3 – धन संबंधी मामले

यूनिट 12.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना

यूनिट 12.5 – उद्यमशीलता को समझना

यूनिट 12.6 – उद्यमी बनने की तैयारी करना



1. सूचीबद्ध करने में

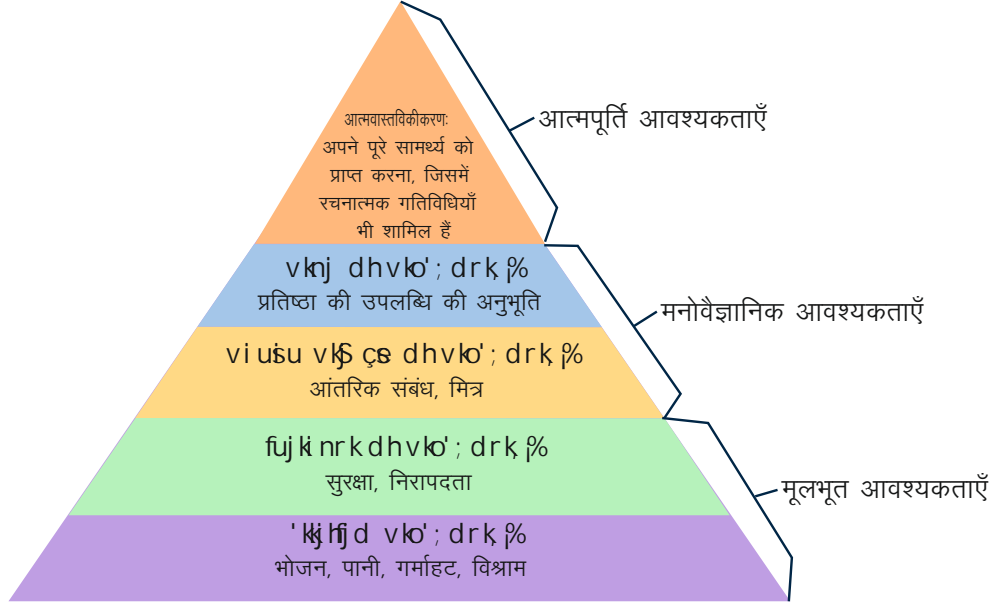


bl ; वल dhl ekfir ij vki fuEufyf[kr eal {le g'x%&

1. स्वास्थ्य का अर्थ समझाने में
2. आम स्वास्थ्य समस्याओं को सूचीबद्ध करने में
3. आम स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम हेतु सुझावों पर चर्चा करने में
4. स्वच्छता का अर्थ समझाने में
5. स्वच्छ भारत अभियान का उद्देश्य समझाने में
6. आदत का अर्थ समझाने में
7. एक सुरक्षा कार्य परिवेश की स्थापना के तरीकों की चर्चा करने में
8. कर्मचारियों द्वारा पालन की जाने वाली महत्वपूर्ण सुरक्षा की आदतों की चर्चा करने में
9. आत्मविश्लेषण के महत्व को समझाने में
10. मैस्लो के आवश्यकताओं के पदक्रम की सहायता से प्रेरणा की चर्चा करने में
11. उपलब्धि प्रेरणा के अर्थ की चर्चा करने में
12. उपलब्धि प्रेरणा के साथ उद्यमियों की विशेषताओं को सूचीबद्ध करने में
13. आपको प्रेरित करने वाले विभिन्न कारकों को सूचीबद्ध करने में
14. आत्मविश्लेषण में प्रवृत्ति की भूमिका की चर्चा करने में
15. सकारात्मक प्रवृत्ति बनाए रखने के तरीके की चर्चा करने में
16. अपनी ताकतों एवं कमजोरियों को सूचीबद्ध करने में
17. ईमानदार लोगों के गुणों की चर्चा करने में
18. उद्यमियों में ईमानदारी के महत्व की व्याख्या करने में
19. एक दृढ़ कार्य नैतिकता के तत्वों की चर्चा करने में
20. एक कार्य नैतिकता को बढ़ावा कैसे दिया जाए, इसकी चर्चा करने में
21. अत्यधिक रचनात्मक लोगों की विशेषताओं को सूचीबद्ध करने में
22. अत्यधिक परिवर्तनात्मक लोगों की विशेषताओं को सूचीबद्ध करने में
23. समय प्रबंधन के लाभों की चर्चा करने में
24. प्रभावी समय प्रबंधकों के लक्षणों को सूचीबद्ध करने में
25. प्रभावी समय प्रबंधन तकनीकों की व्याख्या करने में
26. क्रोध प्रबंधन के महत्व की चर्चा करने में
27. क्रोध प्रबंधन कार्यनीतियों की व्याख्या करने में

87. बाजार अनुसंधान कैसे किया जाता है पर चर्चा करने में
88. विपणन के 4 पी का वर्णन करने के लिए
89. विचार उत्पन करने के महत्व पर चर्चा
90. बुनियादी व्यापार शब्दावली याद करने में
91. सीआरएम की आवश्यकता पर चर्चा
92. सीआरएम के लाभों पर चर्चा
93. नेटवर्किंग के लिए आवश्यकता पर चर्चा
94. नेटवर्किंग के लाभों पर चर्चा
95. लक्ष्य तय करने के महत्व को समझें
96. अल्पकालिक, मध्यम अवधि और लंबी अवधि के लक्ष्यों के बीच अंतर करें
97. एक व्यवसाय योजना कैसे लिखना चाहिए पर चर्चा करें
98. वित्तीय नियोजन प्रक्रिया की व्याख्या करें
99. अपने जोखिम का प्रबंधन करने के तरीकों पर चर्चा करें
100. बैंक वित्त के लिए आवेदन करने की प्रक्रिया और औपचारिकताओं का वर्णन करें
101. अपने स्वयं के उद्यम का प्रबंधन कैसे करना चाहिए पर चर्चा करें
102. हर उद्यमी द्वारा एक उद्यम शुरू करने से पहले पूछे जानेवाले सवालों को सूचीबद्ध करें

मूलभूत आवश्यकताओं (जिन्हें शारीरिक आवश्यकताएँ कहते हैं) से लेकर उन और अधिक महत्वपूर्ण आवश्यकताओं तक फैली रहती हैं जो आत्मविकास के लिए आवश्यक हैं (जिन्हें आत्मवास्तविकीकरण आवश्यकताएँ कहते हैं)। शारीरिक और आत्मवास्तविकीकरण आवश्यकताओं के बीच तीन अन्य आवश्यकताएँ भी होती हैं – निरापदता की आवश्यकताएँ, अपनेपन और प्रेम की आवश्यकताएँ, एवं आदर की आवश्यकताएँ। इन आवश्यकताओं को सामान्यतः पाँच स्तरों सहित एक पिरामिड के रूप में दर्शाया जाता है और इस पिरामिड को मैस्लो का आवश्यकताओं का पदक्रम कहा जाता है।



जैसा कि आप पिरामिड से देख सकते हैं, निम्नतम स्तर सर्वाधिक मूलभूत आवश्यकताओं का वर्णन करता है। मैस्लो का विश्वास था कि हमारा व्यवहार हमारी मूलभूत आवश्यकताओं के द्वारा तब तक प्रेरित होता है, जब तक कि वे आवश्यकताएँ पूरी नहीं हो जातीं। ये आवश्यकताएँ जैसे ही पूरी हो जाती हैं, हम अगले स्तर पर चले जाते हैं और फिर अगले स्तर की आवश्यकताओं के द्वारा प्रेरित होते हैं। चलिए इस विचार को एक उदाहरण के साथ बेहतर ढंग से समझते हैं। रूपा के बहुत ही गरीब परिवार से है। उसे कभी भी पर्याप्त भोजन, पानी, गर्माहट और विश्राम प्राप्त नहीं होता। मैस्लो के अनुसार, जब तक रूपा को यह विश्वास नहीं हो जाता कि उसे ये मूलभूत आवश्यकताएँ प्राप्त होती रहेंगी, वह अपने अगले स्तर की आवश्यकताओं – उसकी निरापदता की आवश्यकताएँ – के बारे में सोचेगी भी नहीं लेकिन जैसे ही रूपा को यह दृढ़ विश्वास हो जाएगा कि उसकी मूलभूत आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँगी, वह अगले स्तर की ओर बढ़ जायेगी, और उसके बाद उसका व्यवहार सुरक्षा एवं निरापदता के लिए उसकी आवश्यकता द्वारा प्रेरित होगा। जैसे ही ये नई आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँगी, रूपा एक बार फिर से अगले स्तर की ओर बढ़ जायेगी, और फिर वह संबंधों एवं मित्रों की अपनी आवश्यकताओं के द्वारा प्रेरित होगी। एक बार इन आवश्यकताओं की पूर्ति हो जाने पर, उसके बाद रूपा आवश्यकताओं के चौथे स्तर पर अपना ध्यान केन्द्रित करेगी – उसकी आदर की आवश्यकताएँ, जिसके बाद वह आवश्यकताओं के पाँचवें और अंतिम स्तर पर चली जायेगी – अपने पूरे सामर्थ्य को प्राप्त करने की इच्छा।

mi y f0k çs. kk d'' | e>uk

अब हम जानते हैं कि लोग मूलभूत, मनोवैज्ञानिक और आत्मपूर्ति की आवश्यकताओं द्वारा प्रेरित होते हैं। हालाँकि, कुछ लोग अत्यधिक चुनौतीपूर्ण उपलब्धियों की प्राप्ति के द्वारा भी प्रेरित होते हैं। इसे उपलब्धि प्रेरणा या "उपलब्धि की आवश्यकता" भी कहते हैं। प्रेरणा उपलब्धि का स्तर प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न होता है। यह महत्वपूर्ण है कि व्यवसायियों में उच्च स्तर का प्रेरणा मौजूद हो – यानि किसी महत्वपूर्ण और अद्वितीय वस्तु की उपलब्धि की गहन इच्छा। यह भी समान रूप से महत्वपूर्ण है कि वे ऐसे लोगों को नियुक्त करें जो चुनौतियों और सफलता के द्वारा अत्यधिक प्रेरित हों।



Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape



बिकाऊ नहीं है —
केवल आंतरिक संचलन के लिए



Address: AWFIS, 1st Floor, L-29, Outer Circle, Connaught Place,
New Delhi – 110 001

Email: ceo@sportsskills.in

Web: sportsskills.in

Phone: 011-65001048

CIN No.: 00000000

Price:



978-1-111-22222-45-7