

# పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ప్రిపరేషన్ ప్లాన్

పోలీస్ కానిస్టేబుల్ (పీ.సీ.).. సమాజంలో అందరికీ రక్షణ కల్పిస్తూ, శాంతిభద్రతలు పరిరక్షించే బాధ్యతాయుత కొలువు. విధి నిర్వహణలో చిత్తశుద్ధి కలిగి ఉంటే హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఏఎస్ఐ, ఎస్ఐ వంటి పదోన్నతులు పొందవచ్చు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర పోలీసు శాఖ వివిధ విభాగాల్లో 6071 కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తీ కోసం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఫిజికల్ టెస్ట్, రాత పరీక్ష అనే రెండంచెలుగా ఉండే ఈ నియామకంలో శారీరక పరీక్షలు ఎంతో కీలకం. రాత పరీక్షకు చేరుకోవాలంటే ప్రతి అభ్యర్థి ప్రాథమిక అర్హత పరీక్ష (Preliminary Selection Test), శారీరక సామర్థ్యపు పరీక్ష(Physical Efficiency Test) అనే రెండు సామర్థ్యపు పరీక్షలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. సరైన విధానంలో సాధన చేస్తూ సిద్ధమైతే పై రెండు పరీక్షలు నెగ్గడం సులభమే. ఈ నేపథ్యంలో పరుగు పందెంలో పాటించాల్సిన మెలకువలు, ఈవెంట్స్ ప్రిపరేషన్ విధానం తదితర అంశాలపై ఫోకస్..

## నోటిఫికేషన్ వివరాలు:

మొత్తం ఖాళీల సంఖ్య:

పురుషులు : 3228

స్త్రీలు : 2843

విద్యార్హత: ఇంటర్ ఉత్తీర్ణత లేదా తత్సమానం (కానీ ఎస్సీ, ఎస్టీలు పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత చెంది ఇంటర్ రెండు సంవత్సరాల పరీక్షలు రాసి ఫెయిలైనా అర్హులే.)

వయసు: 18 - 22 (ఫైర్ మెన్ పోస్టులకు, హోంగార్డుగా సేవలందిస్తున్న వారికి గరిష్ట వయసు 30 సంవత్సరాలు. (జులై 1 2012 ప్రకారం))

## శారీరక ప్రమాణాలు:

పురుషులు:

ఎత్తు : 167.6 సె.మీ కంటే తక్కువ ఉండకూడదు.

ఛాతీ : సాధారణ స్థితిలో 86.3 సె.మీ ఉండి గాలి పీల్చినప్పుడు 5 సె.మీ. విస్తరించాలి.

స్త్రీలు

ఎత్తు : 152.5 సె.మీ కంటే తక్కువ ఉండకూడదు.

బరువు : 40 కిలోల కంటే తక్కువ ఉండకూడదు.

ధరఖాస్తు రుసుం: రూ. 25/-

**ధరఖాస్తు విధానం:** పోలీస్ వెబ్‌సైట్ నుంచి ధరఖాస్తులను డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని సంబంధిత ధ్రువీకరణ పత్రాలతో జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం లేదా పోలీస్ కమీషనరేట్‌లో అభ్యర్థి స్వయంగా సమర్పించాలి.

**ధరఖాస్తులు ప్రారంభం:** 21 జనవరి, 2013

**ధరఖాస్తులకు చివరి తేదీ:** 20 ఫిబ్రవరి, 2013

**ప్రిలిమినరీ సెలెక్షన్ టెస్ట్:** ఈ పరీక్షలో పురుష అభ్యర్థులు 5 కి.మీ దూరాన్ని 25 నిమిషాల్లో పరిగెత్తాల్సి ఉంటుంది. స్త్రీలు 2.5 కి.మీ 16 నిమిషాల్లో పరిగెత్తాలి. ఇందులో అర్హత సాధించిన వారు మాత్రమే తర్వాత జరిగే ఈవెంట్స్‌కు హాజరవుతారు.

**ఫిజికల్ ఎఫిషియన్సీ టెస్ట్:**

అంశం	పురుషులు	స్త్రీలు
100 మీ. పరుగు పందెం	- 15 సెకన్లు	18 సెకన్లు
లాంగ్ జంప్	- 3.80 మీ.	2.75 మీ.
షాట్‌పుట్(7.26 కి.గ్రా.)	- 5.60 మీ.	4.50 మీ.
హై జంప్	- 1.20 మీ.	-
800 మీ. పరుగు పందెం	- 170 సెకన్లు	-

**రాత పరీక్ష:** పై రెండు పరీక్షల్లో అర్హత సాధించిన వారు మాత్రమే రాత పరీక్షకు అర్హులు. 200 ప్రశ్నలకు 200 మార్కులుంటాయి. పరీక్షా సమయం మూడు గంటలు.

**5 కి.మీ పరుగు - ఇలా సిద్ధమవ్వండి:** ఈ పరుగుపందాన్ని గెలవాలంటే ఓర్పు ఎంతో అవసరం. ఎక్కువ కాలం ఓపికగా పరిగెత్తగలిగే శక్తి కూడదీసుకోవాలి. సాధన ప్రారంభంలో మొదట నెమ్మదిగా 15, 20, 25, నిమిషాలు ఉదయమే పరిగెత్తాలి. ఇలా ఓ వారం చేయడంతో శరీరం అలవాటు పడుతుంది. ఆ తర్వాత 30, 40, 45 నిమిషాలు పరిగెత్తడం ప్రారంభించాలి. మధ్య మధ్యలో ఆగుతూ పరిగెత్తినా పర్వాలేదు. దీని వల్ల శ్వాస మీద(Breathing) నియంత్రణ వస్తుంది. తర్వాత వారానికి ఓ సారి 3, 5 కి.మీ. ఆగకుండా పరిగెత్తడం సాధన చేయాలి. ఉదాహరణకు బుధవారం 3 కి.మీ. సాధన చేస్తే ఆదివారం 5 కి.మీ. చేయాలి. ఒక రోజు ఎక్కువ మరో రోజు తక్కువ సాధన చేయడం వల్ల శరీరం అలవాటుపడి పొత్తి కడుపు నొప్పి, కండరాలు పట్టేయడం వంటివి నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇలా చేయడం వల్ల పరిగెత్తే ఓపిక(endurance)తో పాటు వేగం(Speed) అభివృద్ధి చెందుతుంది. రెండు వారాలకొకసారి మధ్య మధ్యలో ఆగుతూనైనా 8, 10 కి.మీ. సాధన చేయాలి. రెండో నెలలో మూడు లేదా నాలుగు సార్లు 10 కి.మీ. సాధన చేస్తే మంచిది. పరుగు నెమ్మదిగా ప్రారంభించి చివరకు గమ్యస్థానం వద్ద వేగాన్ని పెంచాలి. మొదటి రెండు కిలోమీటర్లు 4 నిమిషాలు, మూడు, నాలుగు కిలో మీటర్లు 5 నిమిషాలు, చివరి కిలోమీటరు 5-7 నిమిషాల్లో పరిగెత్తడం సాధన చేయాలి. చివరి అర్థ కిలోమీటరును వేగంగా పూర్తి చేసేలా బాగా సాధన చేయాలి.

## తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- తేలికగా ఉన్న షూ, కాటన్ సాక్స్ ధరించాలి. బూట్లు లేకుంటే కాలి వేల్లకు కాటన్ ప్లాస్టర్ చుట్టుకోవాలి.
- రోడ్డుపై కాకుండా గడ్డి లేదా మట్టి ఉండే మైదానంలో పరిగెత్తడం వల్ల కాలి మడమల మీద, మోకాళ్ల కింది భాగంలో అంతగా ప్రభావం ఉండదు.
- ముక్కుతోనే కాకుండా నోటితోను గాలి పీల్చుకోవాలి. దీని వల్ల సరిపడ గాలి అందడం వల్ల త్వరగా అలసట రాదు.
- అంగలు దూరం వేస్తూ కాళ్లను(Leg Movement) ఎక్కువ పైకి లేపకూడదు. చేతులను శరీరానికి ఇరుపక్కలా కాళ్ల కదిలికలకు అనువుగా నెమ్మదిగా కదిలించాలి. చేతులు భుజాల కంటే పైకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పిడికిలి గట్టిగా బిగించకూడదు.
- రన్నింగ్కు ముందు వెనుకా ఒక గంట వరకు ఎటువంటి ఆహార పదార్థాలు, నీరు తీసుకోకూడదు. రన్నింగ్ సమయంలో మధ్య మధ్యలో ఏర్పాటు చేసిన నీటిని తాగకూడదు.
- పరిగెత్తడం పూర్తయిన తర్వాత చల్లని నీరు తీసుకోకూడదు. దీని వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత వెంటనే తగ్గి సమస్యలు వస్తాయి.
- రోజు ఉదయాన్నే రెండు గుడ్లు, పాలు, డ్రైఫ్రూట్స్, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తీసుకోవాలి. టిఫిన్, బోజనం కూడా ఎక్కువ తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారం లేకుంటే పొత్తికడుపు నొప్పి, నీరసం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.
- పరుగు పందెంలో ఎత్తు(Up) వచ్చినప్పుడు శరీరాన్ని ముందుకు వంచాలి. పల్లం(Down) వచ్చినప్పుడు కాస్త వెనక్కి వంచడం మంచిది

**100 మీ. పరుగు(Sprint):** ఇందులో శక్తినిత కూడదీసుకొని పరిగెత్తాల్సి ఉంటుంది. మొదట 20, 30, 40 మీటర్లు సాధన చేయాలి. తర్వాత 50, 70, 80 మీటర్లు పరిగెత్తాలి. పరిగెత్తేటప్పుడు ముందుకు వంగి పరిగెత్తాలి. పూర్తిగా మునివేళ్లతోనే(Toes) సాధన చేయాలి. మొత్తం పాదం భూమిపై మోపడం వల్ల 2 నుంచి 3 సెకన్లు నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. షూ లేకుండా పరిగెత్తితే మంచి పట్టు వస్తుంది. స్పైక్స్ వాడితే మంచిదే కానీ అలవాటు ఉండాలి. 100 మీటర్లై కాకుండా తర్వాత మరో 15-30 మీటర్లు వరకు సాధన చేస్తే వేగం, ఓపిక వృద్ధి చెందుతాయి. ప్రారంభం (Starting Point) వద్ద ఎడమ కాలు ముందుకు, కుడి కాలు వెనుకకు పెట్టి బొటన వేలి మీద నిలబడి Position తీసుకోవాలి. రెండు కాళ్ల మధ్య అర్ధ అడుగు, కాళ్ల వెనుక భాగంలో 1 అడుగు స్థలం (Gap) ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈల (Whistle) శబ్దంపై ఏకాగ్రత ఉంచి కుడికాలిని భూమికి బలంగా(Kick movement) తన్నాలి. దీని వల్ల దాదాపు 8-10 మీటర్ల ముందుకు వెళ్లవచ్చు. పరిగెత్తేటప్పుడు ఎప్పుడూ 10 మీటర్ల ముందుకే చూస్తుండాలి. చివరిలో వేగాన్ని తగ్గించకూడదు. దీంతో పాటు Skipping, eye-knee action చేయడం వల్ల కాళ్లకు బలం పెరుగుతుంది.

**లాంగ్ జంప్(Long Jump):** దీనికోసం 17, 19, 21, 23, 25 మీటర్ల చొప్పున దూరం తీసుకొని సాధన

చేయవచ్చు. మొదటి నుంచి టెకాఫ్ లైన్ వరకు ఒకే వేగం ఉండాలి. టెకాఫ్ దగ్గర భూమిని కాలితో బలంగా తన్నడం వల్ల ఎత్తుకు ఎగురవచ్చు. టెకాఫ్ లైన్ వద్ద Foul అవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి. దీని కోసం దూరం నుంచి ఒకే విధంగా అడుగులు వేస్తూ టెకాఫ్ తీసుకోవడం సాధన చేయాలి. లాండింగ్ అవుతున్నప్పుడు చేతులు మందుకు(Hangstyle) పెట్టాలి. దీని వల్ల కొంత దూరం పెరిగే అవకాశం ఉంది. Skipping, Powerjumps, Singlw leg jumps(కుంటడం) సాధన చేయాలి. ఇదంతా కోచ్ పర్యవేక్షణలో చేస్తే సులువుగా మెలకువలు తెలసుకోవచ్చు.

**హై జంప్(High Jump):** దీనిలో ఎత్తు దూకడానికి కాలి కండరాల బలం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దూరం నుంచి పరిగెత్తి వచ్చి క్రాస్ బార్ దగ్గర ఎడమ కాలితో టెకాఫ్ తీసుకొని బార్ మీద పడుకున్నట్లు(Bellyrole) ఉండాలి. తర్వాత కుడికాలును ముందుగా ల్యాండ్ చేస్తూ మోచేతి మీదుగా ల్యాండ్ అవ్వాలి. ఎత్తుగా సన్నగా ఉన్నవారు వేగంగా వచ్చి నేరుగా ఎత్తుకు ఎగిరి బార్ కి తగలకుండా దూకవచ్చు.

**షార్ట్ పుట్(Shortput):** ఇందులో స్టాండింగ్ పొజిషన్ సరిగా ఉండాలి. చేయి, భుజాలు, కాళ్ల కదలికల కోసం బాగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. బాల్ ను అరచేతిలో కాకుండా వేళ్లపై ఉంచి మెడ దగ్గర తాకేలా పట్టుకొని ఎత్తుకు విసిరినట్లయితే ఎక్కువ దూరం వేయవచ్చు. Foul lineకి అర్థ అడుగు దూరంలో నిలబడాలి. కోచ్ పర్యవేక్షణలో రోజూ సాధన చేయడం వల్ల ఈ విభాగంలో సులువుగా అర్హత సాధించవచ్చు.

**800 మీ. పరుగు:** ప్రతి అభ్యర్థి అందోళన చెందే అంశం 800 మీటర్ల పరుగు. ఇది అందరికీ కష్టంగా తోచేదే. ఎందుకంటే ఓపిగ్గా నిరంతరాయంగా 170 సెకన్లు పరిగెత్తాలి. దీని కోసం 500, 700, 900, 1200 మీటర్లు సాధన చేయాలి. దీనికోసం ప్రత్యేక వర్కవుట్స్ చేయాలి. రోజుకు రెండు సార్లు కిలోమీటరు పరిగెత్తితే వేగం పెరుగుతుంది. 400 మీటర్ల ట్రాక్ లో పరిగెత్తే వారు మొదటి రౌండ్ 70-75 సెకన్లు, రెండో రౌండ్ 85-95 సెకన్లలో పరిగెత్తాలి. కనీసం 10-15 సెకన్లు గ్రేస్ పీరియడ్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ట్రాక్ లో పరిగెత్తేటప్పుడు కార్నర్స్ వద్ద ఎడమవైపునకు వంగి పరిగెత్తాలి. పక్కవారిని క్రాస్ చేసేటప్పుడు కుడి వైపునకు వెళ్లి అభ్యర్థిని దాటిన తర్వాత తిరిగి ఎడమవైపునకే రావాలి. చేతులు భుజాల పైకి రాకుండా వెనుక హిప్ దాటి వెళ్లకుండా నెమ్మదిగా ఊపాలి. పరుగు ముగించే ముందు 100 లేదా 150 మీటర్లు వద్దనే వేగాన్ని పెంచితే గమ్యస్థానం వరకు అదే వేగం కొనసాగుతుంది. ఫినిషింగ్ లో వేగాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. 800 మీ. పరుగు తర్వాత లాంగ్ జంప్, హైజంప్ చేయకూడదు. షాట్ పుట్ చేయవచ్చు.

పోటీకి రెండు గంటల ముందు ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ కాకుండా తేలికైన ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి. ముందు రోజు బాగా నిద్రపోవాలి. పరుగు ముగిసిన తర్వాత కాళ్లు చేతులు కదిలిస్తూ రిలాక్స్ అవ్వాలి. ముక్కుతో గాలి పీలుస్తూ నోటితో వదిలేయడం వల్ల త్వరగా మామూలు స్థితికి రావచ్చు. సాధనలో ప్రతిరోజు కొంత Warmup అవసరం. ఇలా మెలకువలు పాటిస్తూ సాధన చేస్తే రాత పరీక్షకు అర్హత సాధించడం సులభం. ఆల్ ద బెస్ట్.