

ZÚME సెషన్ 7 వీడియో స్క్రిప్ట్

శిక్షణా సైకిల్

ఈ సెషన్ లో మనం ట్రైనింగ్ సైకిల్ గురించి నేచుకుందాం, ఇది ఒకరి నుండి ఎంతో మంది వరకు ప్రక్రియగా మారి లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటాం.

మీరెప్పుడైనా సైకిల్ తొక్కడం నేర్చుకున్నారా? ఇతరులు నేర్చుకుంటుంటే సాయం చేసారా? చేస్తే, మీరు ఇప్పటికీ ట్రైనింగ్ సైకిల్ లో ఉన్నట్లు.

మోడల్, అసిస్ట్, గమనించడం, వదిలేయడం, ఇవన్నీ సులువు.

వెనక్కి ఆలోచించండి - మీరు సైకిల్ తొక్కక ముందు, బహుశా ముందు ఎవరైనా తొక్కితే చూసి ఉంటారు, అదే మోడలింగ్.

మోడల్, అసిస్ట్, గమనించడం, వదిలేయడం.

మోడలింగ్ అనేది ఎలా ఉంటుందో అన్నది చూపేందుకు ఉదాహరణ మొదటిసారి ఎవరైనా బైక్ రైడ్ చేయడం చూసిన బిడ్డకు ఒక అవగాహన కలుగుతుంది. మోడలింగ్ అనేది, తరచుగా చేసేది కాదు, ఒక్కసారి మాత్రమే చేసేది.

మొదటి బైక్ రైడ్ గురించి ఆలోచించండి. మీరు చూడాలనుకుంటున్నారా? లేక ఎక్కడానికి ఉత్సాహ పడతామా, ప్రయత్నిస్తామా? మీకు ఎవరూ అవకాశం ఇవ్వకపోతే?

ఎక్కువ మోడలింగ్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్స్ హాని కలిగించవచ్చు. మోడలింగ్ అనేది కొద్దిగా ఎవరికైనా చూపడం, తర్వాత ప్రయత్నించడం. మొదటి రైడ్ లో ఏం జరిగింది? మీకు సైకిల్ ని ఇచ్చేసి వాళ్ళు నడిచి వెడతారా?

చేయకపోవచ్చు బైక్ ని ఎలా నడపాలో నేర్చుకున్నాక, కొన్ని పెడల్స్ వరకు పక్కన ఎవరైనా ఉంటారు. పక్కనే నడుస్తూ, వారిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తారు. సహాయం చేస్తారు.

మోడల్, సహాయం, గమనించడం ఇంకా వదిలేయడం.

నేర్చుకున్నది ప్రాక్టీసు చేస్తే నిపుణత వస్తుంది, కానీ పడిపోకుండా ఉండటం కష్టం.

మోడలింగ్ కంటే సహాయపడటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఎక్కువ కాదు. దీనికి చేత్తో పట్టుకోవడం, డైరిక్షన్ ఇంకా కొంత కోచింగ్ కావాలి. కానీ బేసిక్స్ పై ఆధారపడుతుంది. ఎవరైనా పెర్ఫెక్ట్ కావడం మాత్రమే కాదు, పెడల్ చేయడం రావాలి.

మీరు వేగంగా పెడల్ చేస్తున్నప్పుడు మీ పక్కన ఎవరైనా పరిగెడుతున్నట్టు ఊహించుకోండి, ఇంకాస్త వేగం పెరుగుతుందా? ఎక్కువ సమయం చేయలేరు, మీరు బాలన్స్ చేయడం నేర్చుకోలేరు.

సహాయపడటం అంటే ఎవరో ఒకరు వెళ్ళి నడపడం నేర్పుతారు. కదలడం మొదలవగానే, వారు తర్వాతి పాతానికి మోడలింగ్ చేస్తున్నారు. బైక్ పై ఎవరి చేతులు లేనప్పుడు, మీరు ఒంటరి అని అర్థం కాదు. సాధారణంగా ఎవరైనా మిమ్మల్ని గమనిస్తుంటారు, దూరం నుండి. ఖిలాదీ గమనించడంబైక్ పై ఎవరి చేతులు లేనప్పుడు, మీరు ఒంటరి అని అర్థం కాదు. సాధారణంగా ఎవరైనా మిమ్మల్ని గమనిస్తుంటారు, దూరం నుండి. అదే గమనించడం

మోడల్, అసిస్ట్, గమనించడం, వదిలేయడం.

వారి నైపుణ్యంలో ప్రభావం కాకుండా ప్రావీణ్యతతో అదుపు చేస్తూ అడుగు ముందుకు వేయాలి. బైక్ రైడింగ్ లో, ఎవరైనా లేచి వేగంగా ముందుకు వెళ్ళాలి, కానీ దాని అర్థం రోడ్డు నియమాలు తెలుసని

సురక్షితంగా ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ధారించుకోవాలి-ఎవరూ పక్కన లేకపోయినా. చూడటం అంటే పని చేయడం తెలిసిన వారు చేయాలి, ఎవరూ చూడనప్పటికీ చేయాలి.

ఈ ట్రైనింగ్ సైకిల్ లో, నేర్చుకునేవాడు వృద్ధి చెందుతారు, ఇతరులకు నేర్పుతాడు, ఇతరులు ఎలా వృద్ధి చెందాలో నేర్పుతాడు.

శిష్యులని ఎవరు తయారుచేస్తారు, శిష్యులని ఎవరు తయారుచేస్తారు,మూడు , నాలుగు తరాల వరకు.

గమనించడం అంటే నేర్చుకునేవారు ప్రావీణ్యం పొందాలి, అంతేకాదు ఇతరులకు సాయం చేయాలి.

చూడటానికి సమయం పడుతుంది. దీనికి 10 రెట్లు మోడలింగ్ మరియు అసిస్టింగ్ కలిపినంత సేపు పడుతుంది. సమయం పట్టచ్చు, ఎదురుచూడటంలో ఆనందం ఉంది. అలాగే, రైడర్ బైక్ ని రైడ్ చేస్తాడు.

వదిలేయడం అంటే ఇదే మోడల్, అసిస్ట్, గమనించడం, వదిలేయడం.

వదలడం అంటే గ్రాడ్యుయేషన్. విద్యార్థి బోధకుడవుతాడు. సని వాడు సహోద్యోగి అవుతాడు. శిష్యుడు మిత్రుడవుతాడు. బైక్ రైడింగ్ లో, మీకు నేర్పించేవాడు ప్రతీ రోజు మీతో పాటు ఉండడు. కొన్నిసార్లు మీతో కలిసి ప్రయాణిస్తాడు. ఒక్కోసారి విడిగా. ఇతరులతో లేదా ఒంటరిగా.

స్వేచ్ఛ అన్న బహుమతిని మీరు ప్రేమించే వారికి చివరి బహుమతిగా ఇవ్వడం. మీరు వెళ్ళిన చోటికే వెళ్ళడానికి ఎవరైనా వదిలేయడం, కానీ వారిని ప్రోత్సహించడం. మోడల్, అసిస్ట్, గమనించడం, వదిలేయడం. ట్రైనింగ్ సైకిల్

ఒక మిషన్ నుండి మూమెంట్ వరకు.