

SPORTS TRAINING

Dept. of Physical Education

Kandi Raj College

Teacher : Rexsona Khatun

ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ অৰ্থ কি ? ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ সংজ্ঞা দাও।
ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ লক্ষ্য ও মালিক নীতিগুলি লখা।

ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ অৰ্থ :- ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ অৰ্থ হলা কানা ঘটনা 'কাৰ্যক্রমৰ' প্ৰযাজন কানা ব্যক্তিক প্ৰস্তুত কৰাৰ পদ্ধতি। ক্রীড়াশ্ৰে প্ৰশিক্ষন বলত বাবায় উচ্চতৰ দক্ষতা এবং উৎকৰ্ষতা প্ৰদৰ্শনৰ উ-দশ্য ক্রীড়াবিদদৰ প্ৰস্তুত কৰা। কিন্তু বৰ্তমান যুগ ক্রীড়া প্ৰশিক্ষন - কবলমাত্ৰ একটি আক্ষৰিক শব্দ নই এটি ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য শাৰীৰিক সক্ষমতা, প্ৰতিযোগীতা প্ৰভৃতি যকানা প্ৰযাজন শাৰীৰিক কাৰ্যক্রম-এ অংশগ্ৰহণকাৰী মানুষৰ উপৰ প্ৰভাব বিস্তাৰকাৰী গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। এককথায় বলত পৰিবশ ক্রীড়া প্ৰশিক্ষন হলা ক্রীড়াবিদ বা খলায়াড়-দৰ শাৰীৰিক, কীশলগত, বৌদ্ধিক, মনঃস্তাত্বিক এবং নৈতিক প্ৰস্তুতি।

ক্ৰীড়া প্ৰশিক্ষনৰ সংজ্ঞা :- হৰদয়াল সিং এৰ মত ক্ৰীড়া প্ৰশিক্ষন হ'ল এক প্ৰকাৰ শিক্ষামূলক প্ৰক্ৰিয়া বা বৈজ্ঞানিক নীতি উপৰ প্ৰতিষ্ঠিত এবং যাৰ লক্ষ্য হ'ল ক্ৰীড়া প্ৰতিযোগিতায় উচ্চদক্ষতা প্ৰদৰ্শনৰ উদ্দেশ্য ক্ৰীড়াবিদৰ প্ৰস্তুত কৰা।

থিবস এবং স্ক্যানাবন এৰ মত, “ক্ৰীড়া প্ৰশিক্ষণ হ'ল বৈজ্ঞানিক তত্ত্বৰ উপৰ প্ৰতিষ্ঠিত এবং শিক্ষামূলক তত্ত্বৰ দ্বাৰা সংগঠিত প্ৰণালী, য'টি পৰিকল্পিত ৰীতি নিষ্ঠাৰ পৰিচালিত হ'ল, তা ক্ৰীড়াবিদৰ দক্ষতা সক্ষমতা এবং দক্ষতা প্ৰস্তুতিৰ উপৰ প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰ এবং যাৰ লক্ষ্য হ'ল ব্যক্তিৰ ক্ৰীড়া দক্ষতাৰ পৰিপূৰ্ণতা দান কৰা এবং ক্ৰীড়া প্ৰতিযোগিতায় লড়াই কৰত সাহায্য কৰ।

লক্ষ্য :- ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ মূল লক্ষ্য হ'ল ব্যক্তিৰ ক্রীড়াদক্ষতা ও নৈপুণ্যতা বৃদ্ধি কৰা। কান ব্যক্তিৰ ক্রীড়া দক্ষতা বিভিন্ন উপাদানৰ সমন্বয়ৰ উপৰ নিৰ্ভৰ কৰা। কানা ক্রীড়াবিদৰ দক্ষতা, নৈপুণ্যতা, বা উৎকৰ্ষতা ৫টি উপাদানৰ সমন্বয় গঠিত।

যথা - ১) শাৰীৰিক গঠন ২) শাৰীৰিক সক্ষমতা ৩) প্ৰয়াগিত নৈপুণ্যতা ৪) ব্যবহারিক কৌশলগত দক্ষতা ৫) শিক্ষা

১) শারীরিক গঠন : শারীরিক গঠন যা বহুলাংশ ব্যক্তির বংশগতির উপর নির্ভরশীল প্রশিক্ষণের দ্বারা এর উন্নতি খুব য বশি মাত্রায় করা সম্ভব নয়। গবেষণায় দেখা গছ ক্রীড়াক্ষত্র দক্ষতা লাভের জন্য প্র-
য়োজনীয় শারীরিক গঠনের বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে ব্যক্তির বংশগতির উপর নির্ভরশীল।

২) শারীরিক সক্ষমতা : ইহার পাঁচটি গতি সঞ্চালনমূলক সক্ষমতার সামগ্রিক রূপ। যমন - শক্তি, গতি সহনশীলতা নমনীয়তা এবং সমন্বয়ক্ষমতা। এই গতি সঞ্চালনমূলক সক্ষমতা এবং তাদের সংমিশ্রিত প্রকৃতিগুলি হলো মানুষের গতি সঞ্চালনমূলক কার্যক্রমের -
মৌলিক চাহিদা। য কান ক্রীড়ায়, ব্যক্তির ক্রীড়া দক্ষতায় বহুলাংশ উক্তক্ষমতাগুলির উপর নির্ভর কর।

৩) প্রয়োগিক নৈপুণ্য : ক্রীড়াঙ্গত্র দক্ষতা প্রদর্শন তার কীশল ও নৈপুণ্য যত সঠিক হব সুন্দর ও যথার্থভাব প্রদর্শন করত পারব। যার দক্ষতাও তত বেশি নজর পড়ব।

৪) ব্যবহারিক কীশলগত দক্ষতা : ইহা তিনটি উপাদানর সমন্বয় গঠিত। যথা -

- I) প্রতিযোগিতার নিয়ম কানুন সম্পর্ক সঠিক জ্ঞান।
- II) প্রতিযোগিতার সর্বাচ্চ সাফল্যলাভর উদ্দেশ্য সঠিক ব্যবহার।
- III) কীশলগত সক্ষমতা ও নৈপুণ্যতা।

৫. শিক্ষা : ক্রীড়াদক্ষতা ক্রীড়াবিদ এবং সামগ্রিক ব্যক্তিত্বের উপর নির্ভর করে। ক্রীড়াদক্ষতা ও কৃতিত্বের সম্পূর্ণভাবে একটি মন গতি সংগলকমূলক দক্ষতা এবং প্রশিক্ষণের দ্বারা একটি সর্বাঙ্গিক বিকাশ সম্ভব। এই গুণগুলিকে দুটি ভাগ ভাগ করা যায়।

যথা -

- I) বিশ্বাস, মূল্যবোধ, প্ররোচনা, আগ্রহ, আরোহণ প্রভৃতি।
- II) জ্ঞান ও বৈশিষ্ট্য সক্ষমতা
- III) প্রাকৃতিক সক্ষমতা
- IV) ব্যক্তিত্বের লক্ষণসমূহ
- V) অভ্যাস

মালিক নীতি :- ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ নীতিগুলি, ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ সঠিক
প্রয়াগ। তার পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণৰ প্রশিক্ষক, শিক্ষক ও ক্রীড়াবিদ-
দৰ সাহায্য কৰ। এই মালিক নীতিগুলি ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ সকলক্ষত্ৰ
এবং সকল উপাদানৰ জন্য সঠিকভাব কাজ কৰ। ক্রীড়া বিজ্ঞানৰ
বিভিন্ন শাখাগুলিৰ সঠিক ও সকল প্রয়াগৰ মাধ্যমই এই নীতিগুলি
প্রস্তুত কৰা হয়। নিম্ন নীতিগুলি আলাচনা কৰা হল :-

১. অতিরিক্ত চাপ : ক্রীড়াবিদদৰ বিভিন্ন ধরনৰ সক্ষমতার বৃদ্ধিৰ
জন্য সর্বাধিক গুরুত্ব পূর্ণনীতি হল অতিরিক্ত চাপৰ নীতি। কান
ব্যক্তিৰ শারীরিক সক্ষমতার বৃদ্ধিৰ জন্য ক্রমবর্ধমান চাপ সঠিকভাব
প্রয়াগ না কৰল শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি সঠিকভাব হয় না।

২. ব্যক্তির সাতত্বতার নীতি : বিশ্বর দুটি মানুষ একই ধরনের হয় না। কান না কান গুন আকার, আকৃতি ও দক্ষতার দিক দিয়ে বিভিন্নতা থাকে। এই কারণে একই পদ্ধতির প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সকলের একই ধরনের উন্নতি হয় না, তাই প্রশিক্ষণ প্রণালীতে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন জরুরী।

৩. ক্রমবর্ধমান বিকাশের নীতি : ক্রমবর্ধমান বিকাশ বলতে সাধারণ গতি সঞ্চালনমূলক নৈপুণ্য ও সক্ষমতার বিকাশকে বোঝানো হয়। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের প্রারম্ভিক পর্যায়ে এটিকে প্রধান লক্ষ্য হিসাবে গ্রহণ করা হয়। প্রশিক্ষণ প্রারম্ভিক স্তরে প্রশিক্ষণ জনিত সাধারণ বিকাশ সামঞ্জস্যপূর্ণ ও ভারসাম্য যুক্ত হলে পরবর্তী স্তরে সর্বাঙ্গ দক্ষতার বিকাশ লক্ষ্য করা যায়।

৪. বিশেষত্বতার নীতি : এই নীতি অনুযায়ী প্রশিক্ষন চাপ এমনভাবে স্থির করত হয় যাত ওই চাপৰ দ্বাৰা কাঙ্ক্ষিত প্রশিক্ষন লাভ করা হয়। সুতরাং নির্দিষ্ট ক্রীড়া ও খেলাধূলাৰ ক্ষত্ৰ নির্দিষ্ট প্রশিক্ষন নীতি অনুসরন করা প্রয়োজন।

৫. ধাৰাবাহিকতার নীতি : প্রশিক্ষন কার্যক্রমৰ ধাৰাবাহিকতা না থাকল তার ফলাফল বিপরীত হত পার। অপরদিক প্রশিক্ষন চাপ বৃদ্ধির ক্ষত্ৰ ধাৰাবাহিকতা না থাকল ক্রীড়াবিদৰ সক্ষমতা ও রূপায়িত স্তর হ্রাস পায়।

৬. সক্রিয় অংশগ্রহন নীতি : ক্রীড়া প্রশিক্ষনৰ প্রকৃত উদ্দেশ্য তখনই সফল হয় যখন ক্রীড়াবিদ নিজৰ বছ নওয়া ক্রীড়া বিভাগ সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহন কর এবং প্রশিক্ষন নয়।

৭. বৈচিত্র্যের নীতি : ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি শ্রমসাদ্ধ ও দীর্ঘ-ময়াদি কার্যক্রম তাই দীর্ঘসময় একই পদ্ধতি অনুসরণ করল অবসাদ জন্ম নয়। তাই মাঝ মাঝ প্রশিক্ষণ পদ্ধতি, উপকরণ ও প্রয়োগিক মাধ্যম পরিবর্তন কর বৈচিত্র আনত হয়।

THE END