CONDITIONING

Dept. of Physical Education

Kandi Raj College

Teacher : Dip Bhattacharjee

রূপায়িত ব্যায়াম এর নীতি, রূপায়িত অবস্থার প্রকারভদ ও রূপায়িত প্রশিক্ষনর মরসুমগত বিভাগ আলাচনা কর।

উঃ- খলায়াড়ক নির্দিষ্ট প্রথা অনুযায়ী বিশষ ব্যায়াম এর সাহায্য - পশীর শক্তিও সক্ষমতার সর্বাচ্চ পর্যায় উন্নতি করার লক্ষ্য য বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অনুসরন করা হয় তাক রূপায়িত অবস্থা বল।

রূপায়িত অবস্থার উদ্দশ্য :-

১. রূপায়িত অবস্থার পাঁছানার জন্য ক্রীড়াবিদক যমন কঠার পরিশ্রম করত হয়, ঠিক তমনি এর সাথ সম্পর্কিত ব্যায়াম, বারবার ধারাবাহিক ও ক্রমান্নয়মূলক হওয়া প্রয়াজন।
২. শারীরিক সক্ষমতার উন্নতির সাহায্য করা।

৩. বিভিন্ন সহায়ক উপাদান সহযাগ শরীরক সর্বাচ্চ সীমায় প্রস্তুত করা।

৪. অঙ্গ-প্রতঙ্গ সঞ্চালন সহায়ক কুশলতা বৃদ্ধিত সাহায্য কর।

৫. ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও শক্তি সর্বাচ্চ মাত্রায় সর্বাচ্চ মাত্রায় পৌঁছাত সাহায্য কর।

৬. কর্মসাধনর কৌশলর উন্নতিত সাহায্য করা।

৭. শরীরক সর্বাচ্চ সীমার চাহিদা পূরণ সক্ষম কর তাল

৮. মানসিক দক্ষতা মূল্যবাধ ও নৈতিক চরিত্র গঠন সাহায্য করা।

রূপায়িত ব্যায়ামর নীতি ঃ-

১. উষ্মীভবন ২. ক্রমবিন্যাস ৩. সময়জ্ঞান ৪. দক্ষতার স্তর ৫. শক্তি ৬. তীব্রতা ৭. প্ররণা ৮. নিদৃষ্ঠতা ৯. শিতলীকরন ১০. দৈনিক কা-জর পরিকল্পনা।

রূপায়িত অবস্থার প্রকারভদ ঃ-

ইহা দুই প্রকার। যথা -

১. সাধারন রূপায়িত অবস্থা ২. বিশষ রূপায়িত অবস্থা।

i. সাধারন রুপায়িত অবস্থা ঃ- সাধারন ব্যায়াম ও শারীরবিদ সঞ্চালনর মাধ্যম য রুপায়িত ব্যায়াম করা হয় তাক সাধারন রুপায়িত অবস্থা বল।

যমন ঃ- গা গরম করা মধ্যম ও উচ্চতীব্রতাযুক্ত দৌড় অনুশীলন সর্ব্বাচ্চ ভারর নীতি অনুসরনর মাধ্যম ব্যায়ামর তীব্রতা ও আয়তন স্থিরিকরন, সর্ব্বাচ্চ সহনশীল ও ক্রমবর্ধমান ভার নিয় দৌড় ও ব্যায়াম এর অনুশীলন পুনঃপ্রাপ্তির নীতি অনুসরন ইত্যাদি।

ii. বিশষ রুপায়িত অবস্থা ঃ- বিশষ বিশষ ক্রীড়ার প্রয়াজন বিশষ বিশষ ব্যায়াম অনুশীলনর মাধ্যম রুপায়িত অবস্থাক বিশষ রুপায়িত অবস্থা ব-ল।

যমন ঃ- দীর্ঘ দূরত্বর দৌড়, সবাত সক্ষমতা বৃদ্ধির দৌড় হৃৎ শাষনতান্ত্রিক সক্ষমতার বিকাশ ক্ষত্র হাত বিষফরক ও সর্বাচ্চ শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম এর অনুশীলন ইত্যাদি।

রুপায়িত প্রশিক্ষনর মরশুমগত বিভাগ ঃ- আমাদর একটি বিশষ ভুল ধারনা আছ য, উচ্চক্ষমতা সন্মান এবং প্রশিক্ষনরত ক্রীড়াবিদগন কবলমাত্র প্রতিযাগিতার পূর্ব রুপায়ন করা থাক। ধারনাটি সঠিক নয়। সমগ্র বছর ব্যাপী ক্রীড়াবিদরা ৪ টি মরশুম ভাগ কর থাক।

a. **মরশুম পরবর্তী রুপায়িত অবস্থা ঃ-** এটি প্রতিযাগিতার মরশুমর ঠিক পরই শুরু হয়। এই সময় পূর্ববর্তী মরশুমর চাট আঘাত থক যুক্তি লাভ কর নতুনভাব প্রস্তুতি নওয়া শুরু।

b. **অমরশুম রুপায়িত অবস্থা ঃ-** এই সময় ক্রীড়াবিদ কঠার অনুশীলন কর না, আবার বিশ্রাম ও নয় না। নিজর প্রতিযাগিতার বিষয়র বাইর অন্য কান খলা বা ব্যায়াম এর মাধ্যম শক্তি গতি নমনীয়তা ও সহনশীলতা ধর রাখ।

c. **প্রাক মরশুম রুপায়িত অবস্থা ঃ-** এই সময় ক্রীড়াবিদ উচ্চ দক্ষতা লাভর জন্য কঠারভাব রুপায়ন কর। অমরশুম রুপায়ন প্রভাব এখান বশি মাত্রায় দখা যায়।

d. **মরশুম রুপায়িত অবস্থা ঃ-** প্রাক মরশুমির রুপায়নর দ্বারা ক্রীড়াবিদ য সক্ষমতা ও দক্ষতা লাভ কর। কবলমাত্র প্রতিযাগিতায় অংশগ্রহন নিয় তা ধর রাখা সম্ভব নয়। তাই প্রতিযাগিতা চলাকালীন রুপায়িত ব্যায়াম কম হলও চালিয় যত হব।

THE END