

4.2 * গতির অর্থ (Meaning of Speed) :

ধূব অল্প সময়ের মধ্যে অতিক্রম করে কাজ করার জন্য যোগ্য যন্ত্রকে আমরা গতিমান বলি। অল্প দোড়ে প্রত্যেক সেকেন্ডে কতটা অতিক্রম করে তার উপর যন্ত্রের গতি নির্ভর করে। যেসব যন্ত্র ও গতি অতিক্রমের সঙ্গে সম্পর্কিত, যন্ত্র না থাকলে অতিক্রম দ্রুত অতিক্রম করা সম্ভব নয়, যেমন - ফুটবল, বাল্লেট, ইকি, মো-মো প্রভৃতি খেলায় গতির গুরুত্ব অপরূপ হতে পারে। অর্থাৎ যন্ত্রই গতি অর্থাৎ 50 মি. দৌড়, 100, 200 400 মি. দৌড় অ্যাথলেটিক্স এর গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

কঠোর শ্রমের মধ্যে যন্ত্রের কাঁটার মতো গতি অর্থাৎ অল্প মিলিয়ে যন্ত্রকে চলতে হয়। কাজেই যন্ত্রের ক্ষেত্রে গতির গুরুত্ব অপরূপ। এতে, এটা যন্ত্রের অলঙ্কার বিদ্যমান। 'দ্রুত' শব্দটি বলতে বোঝায় গতির দ্রুততা। অর্থাৎ একজন যন্ত্র যে কোনো পরিস্থিতিতে কত দ্রুততার সঙ্গে কাজ করার ক্ষমতা রাখে, তা হল গতি। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, একজন অ্যাথলেট 400 মিটার দৌড়ে যত্নে সময় নেয় সেটাই তার দৌড়ের গতি। এজন্য প্রয়োজন যেসব যন্ত্রের উৎসর্গ এবং যেসব যন্ত্র দেওয়ার ক্ষমতা যন্ত্রের জন্য অপরূপ।

গতি কাকে বলে? ①

* যথাযথ স্থান সময়ে কাজের ক্ষেত্রে অনুযায়ী মাপীয়ে গেলী অঙ্কনকে
আশায়ে স্থানান্তরিত হওয়ায় অঙ্কনকে গতি বলে, যেমন - 100,
200 মিটার দৌড়।

* গতির প্রকারভেদ (Types of speed) :

বিভিন্ন ক্রীড়াক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রকৃতির গতি দেখা যায়, আধিক্যনত
গতি অঙ্কনকে পাঁচ ভাগে ভাগ করা যায়, যথা -

① প্রতিক্রিয়া অঙ্কন : কোন প্রকৃতির লক্ষ্যপ্রাপ্তিতে দ্রুত এবং
কার্যকর প্রতিক্রিয়া দানের অঙ্কনকে বলে প্রতিক্রিয়া অঙ্কন।
ক্রীড়াক্ষেত্রে প্রকৃতি বিভিন্ন প্রকৃতির হয়। যেমন - দর্শন, ক্ষমতা,
সব্দ প্রভৃতি।

② অঙ্কন গতি : দ্রুত কক্ষ সময়ে একক অঙ্কন অঙ্কন প্রকৃতি
করা অঙ্কনকে বলে অঙ্কন গতি। যে প্রকল্প কার্যকর শীঘ্রাধিক
বা চক্রাকার নয়, যেখানে অঙ্কন গতির দ্রুততা দ্বারা বেশি থাকে,
যেমন - দৌড়, জলচর গতি।

③ ভ্রমণ গতি : দ্রুত অঙ্কন থেকে বা ধীরে ধীরে চলমান
অঙ্কনকে উচ্চ গতি লাভ করার অঙ্কনকে বলে ভ্রমণ অঙ্কন।
ভ্রমণ অঙ্কন বহুলাংশে বিস্তারিত ক্ষতি, প্রায়োগিক নৈদুর্ভ
এবং অঙ্কন অঙ্কনের গতি উল্লিখিত করে, কক্ষ দ্রুততর
দৌড়ে অঙ্কন লাভ করতে বলে ভ্রমণ অঙ্কন দ্বারা জলচর।

④ গমন গতি : অধিক সময় দ্রুত কক্ষ প্রায়োগিক ক্রীড়া ক্ষেত্রে
এর প্রয়োগ হয়। যেমন - 100, 200 মিটার দৌড়, কিছু মাত্র,
গোড় প্রভৃতি ক্ষেত্রে গমন অঙ্কন প্রয়োগ করা,

⑤ গতি অঙ্কন : ক্ষেত্র আশায়ে আলোচ্য কক্ষ সময়ে কাজ
করা অঙ্কনকে বলে গতি অঙ্কন। এটি মাংস অঙ্কন
অঙ্কন, দ্রুত অঙ্কন, অঙ্কন অঙ্কন ও মানসিক দ্রুততা
উল্লিখিত করে।

* গতি উন্নতি নীতি (Methods of speed development) :

আমরা জানি, ক্রীড়াক্ষেত্রে গতি বলতে বোঝায় গতির অন্তরাল বা গতিশীলতার বিকাশ ক্ষমতা বা অন্তরালটির অন্তরালে আঁকিত হয়। তবে ক্রীড়া ক্ষেত্রে গতি ইচ্ছা অর্থ স্বীকার্য দ্রুত গতি ইচ্ছা বা দ্রুতের অন্তরাল ইচ্ছা নয় বিকাশ ক্ষমতা বা অন্তরালগুলির লক্ষ্য লক্ষ্যরূপে উন্নতি। নিচে এগুলি স্পষ্ট করে আলোচনা করা হল, -

① প্রতিক্রিয়া অন্তরাল ইচ্ছা : এই অন্তরাল ইচ্ছার কার্যশীল হল, যে সকল খেলায় দ্রুত প্রতিক্রিয়া করার প্রয়োজন হয়, যেগুলি খেলায়, মাঝারি কোন অঙ্কেও পরিপ্রেক্ষিতে প্রতিক্রিয়া দান। যেমন - 100 মি. দ্রুত স্বীকার্য অঙ্কে, অঙ্কেও পরিপ্রেক্ষিতে অর্ধেক দ্রুত প্রতিক্রিয়া দান।

② অঙ্গালন গতি ইচ্ছা :

i) মাঝে মাঝে উচ্চগতিতে অঙ্গ অঙ্গালন অনুশীলন।

ii) কোন কোন ক্রীড়ায় বিকাশশীলতার উচ্চ গতির অঙ্গ অঙ্গালন যেমন - স্কি।

iii) কম ওজনের লোকের নিয়ে মাঝারি নিজে, যেমন - স্কোটে নিজে,

iv) গতিশীল জল বা জেলে দ্রুত বা অঙ্গ অঙ্গালন অনুশীলন।

v) মনোমোহন অঙ্কারে উচ্চগতি স্পষ্ট অঙ্ক অঙ্গ অঙ্গালন অনুশীলন।

③ দ্রুত অন্তরাল ইচ্ছা : এই অন্তরাল ইচ্ছার কার্যশীল হল - পরোক্ষভাবে বিক্ষোভক ক্ষতি, নৈশ্বাস, নমনীয়তা ইচ্ছার ব্যায়াম অনুশীলন প্রত্যক্ষভাবে, দ্রুত দ্রুতের দ্রুত অনুশীলন, 4-6 সেকেন্ড উচ্চ তীব্রতা দ্রুত দ্রুত অনুশীলন, পুনরাবৃত্তি প্রতি সেকেন্ডে 3-4 বার।

④ অঙ্গালন অন্তরাল ইচ্ছা : অর্ধেক সময় ধরে বা অর্ধেক দৈর্ঘ্য ব্যালী অর্ধেক গতি দ্রুত মাঝারি অন্তরাল। যেমন - 100, 200 মি. দ্রুত। 6-9 সেকেন্ডের উচ্চ তীব্রতা দ্রুত বা ব্যায়াম অনুশীলন। প্রতি সেকেন্ডে পুনরাবৃত্তি 5-10 বার।

⑤ ମାତା ମାହାତ୍ମା ଶ୍ରୀମତୀ :

- ১) উচ্চ গতিতে প্রতিযোগিতা হ্রাসের ২/৩ ভাগ হ্রাস কার্যকর অনুশীলন,
 ২) উচ্চ গতিতে প্রতিযোগিতা হ্রাসের ১০-২০% এর বেশি হ্রাস কার্যকর
 অনুশীলন, প্রতিযোগিতা পুনঃপ্রাপ্তি অক্ষুণ্ণ হয়,
 ৩) উচ্চ গতিতে ৫০০-৬০ মিটার হ্রাস, ৩-৫ মি. স্টেটে অনুশীলন
 করতে হবে। প্রতি স্টেটে ৫-৫ মিনিট পুনঃপ্রাপ্তি সহকারে অনুশীলন
 করতে হবে। প্রতি পুনঃপ্রাপ্তির মাঝে ২০-৩০ সেকেন্ড পুনঃপ্রাপ্তি
 ও প্রতি স্টেটের মাঝে ৩-৫ মিনিটের বিরতি থাকবে।