[redacted]

[redacted]

[redacted]

১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের অর্থ কী? (Meaning of sports Training).

⇒ সাধারণ অর্থে Training বা প্রশিক্ষণ বলতে বোঝায় কোন বিশেষ কাজের জন্য কোন ~~একজন বিশেষ~~ ব্যক্তিকে উপযুক্ত করে গড়ে তোলার পদ্ধতি। ক্রীড়াক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ বলতে বোঝায় উন্নতর দক্ষতা ও উৎকর্ষতা প্রদর্শনের উদ্দেশ্যে ক্রীড়াবিদদের প্রস্তুত করা। ক্রীড়া বিজ্ঞানী এল.পি. ম্যাটভিগার ক্রীড়া প্রশিক্ষণ সম্পর্কে বলতে গিয়ে বলেছেন, "শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে ক্রীড়া ক্ষেত্রে উৎকর্ষতার শীর্ষে পৌঁছানোর প্রস্তুতিকে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলে।" এককথায়, ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হলো বিজ্ঞান নির্ভর, শিক্ষাশ্রিত, সুপরিকল্পিত ও সুগঠিত এমন এক নির্দেশনা যা খেলোয়াড়ের শারীরিক ও ক্রীড়া কৌশলগত দিকের সঙ্গে তার মানসিক, বৌদ্ধিক ও সামাজিক দিকের প্রয়োজনীয় উন্নতি ঘটিয়ে খেলাধুলার কোনো বিশেষ ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে সর্বোচ্চ সম্ভাব্য ক্রীড়া দক্ষতার শীর্ষে উন্নীত করা।

২। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা (Definition of sports Training).

⇒ বিভিন্ন শারীরশিক্ষাবিদ ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দিয়েছেন, যথা —

* ড. হরদয়াল সিং :— ক্রীড়াবিজ্ঞানী ড. হরদয়াল সিং ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন, - "ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একপ্রকার শিক্ষামূলক প্রক্রিয়া, যা বৈজ্ঞানিক নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত এবং যার লক্ষ্য হল ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় উচ্চ-দক্ষতা প্রদর্শনের উদ্দেশ্যে ক্রীড়াবিদদের প্রস্তুত করা।"

* মার্টিন :— শারীরশিক্ষাবিদ মার্টিনের মতে, "ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হলো একটি সুপরিকল্পিত ও নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার লক্ষ্য পূরণ সম্ভব হয়। ক্রীড়া কৌশলগত সমস্যার সমাধান হয়, শারীরিক সক্ষমতা বাড়ে এবং মানসিক আচার - আচরণগত পরিবর্তনের মাধ্যমে কাজ করার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।"

। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য (Aims of Sports Training),

⇒ ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল লক্ষ্য হল ব্যক্তির ক্রীড়া দক্ষতা ও নিপুণতা বৃদ্ধি করা, কোন কোন ব্যক্তির ক্রীড়াদক্ষতা বিভিন্ন উপাদানের সমন্বয়ের উপর নির্ভর করে, কোন ক্রীড়াবিদের দক্ষতা, নিপুণতা বা উৎকর্ষতা পাঁচটি উপাদানের সমন্বয়ের উপর নির্ভর করে। এই পাঁচটি উপাদান হল —

① **শারীরিক গঠন** :— ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল লক্ষ্য হল শারীরিক গঠন, যা বহু অংশে ব্যক্তির বংশগতির উপর নির্ভরশীল এবং প্রশিক্ষণের দ্বারা এর উন্নতি খুব বেশি মাত্রায় করা সম্ভব নয়। গবেষণায় দেখা গেছে ক্রীড়াক্ষেত্রে দক্ষতা লাভের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক গঠনের বা উপাদানের বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে ব্যক্তি বংশগতি ও জিনের উপর নির্ভর করে।

② **শারীরিক সক্ষমতা** :— শারীরিক সক্ষমতা বা অবস্থা পাঁচটি গতি সঞ্চালন-মূলক সক্ষমতার সামগ্রিকরূপ। এগুলি হল গতি, শক্তি, সহিষ্ণুতা, নমনীয়তা এবং সমন্বয়ই সংমিশ্রিত প্রকৃতিগুলি হল মানুষের গতি সঞ্চালনমূলক কার্যক্রমের মৌলিক চাহিদা, যে কোনো ক্রীড়ায় ব্যক্তির ক্রীড়া দক্ষতা বহুলাংশে উক্ত সক্ষমতাগুলির উপর নির্ভর করে।

③ **প্রয়োগিক নৈপুণ্য ও দক্ষতা** :— ক্রীড়াক্ষেত্রে দক্ষতা প্রদর্শন বহু অংশে নির্ভর করে ব্যক্তির গতি সঞ্চালনমূলক কার্যক্রম ও সঠিক অঙ্গসঞ্চালনের উপর। কোন ক্রীড়াবিদ ক্রীড়াক্ষেত্রে তার কৌশল ও নৈপুণ্য যত সঠিক, সুন্দর ও যথার্থভাবে প্রদর্শন করতে পারবে, তার দক্ষতা ও তত বেশি নজরে পড়বে।

④ **ব্যবহারিক কৌশলগত দক্ষতা** :— ব্যবহারিক কৌশলগত দক্ষতা তিনটি উপাদানের সমন্বয়ে গঠিত। যথা —

ⓚ প্রতিযোগিতার নিয়মকানুন সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান,

ⓛ প্রতিযোগিতায় সর্বশ্রেষ্ঠ শিরোনাম লাভের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ শর্তগুলির সঠিক ব্যবহার,

ⓜ কৌশলগত সক্ষমতা ও নৈপুণ্যতা,

⑤ **ব্যক্তিত্ব** :— ক্রীড়াদক্ষতা ক্রীড়াবিদের সামগ্রিক ব্যক্তিত্বের উপর বহুলাংশে নির্ভর করে। এটা ধারণা করা খুবই ভুল যে, ক্রীড়া নৈপুণ্যতা ও দক্ষতা সম্পূর্ণভাবে একটি মন - গতিসঞ্চালনমূলক দক্ষতা এবং প্রশিক্ষণের মাধ্যমে

ঔটির সর্বোচ্চ বিকাশ সম্ভব, যেমন – বিশ্বাস, মূল্যবোধ, প্রেরণা, আগ্রহ, আচরণ, চিন্তাধারা, প্রাযোজিক, সময়মত কঠোর পরিশ্রম, আন্তরিকতা, অভ্যাস, স্বাস্থ্যবিধি, অবসর বিনোদন প্রভৃতি,

## ৪/ # ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্য (Charateristics of Sports Training).

⇒ ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ক্রিড়াবিদদের মানসিক প্রস্তুতির উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করে। ক্রীড়াবিদদের মানসিক বিকাশের সাথে সাথে বৌদ্ধিক বিকাশ ঘটায়, ক্রীড়া প্রশিক্ষণের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলি নিম্নে আলোচিত হল-

i) ~~বিজ্ঞান~~ বিজ্ঞান নির্ভর পদ্ধতি, ii) শিক্ষাশ্রিত পদ্ধতি,
iii) সুপরিকল্পিত পদ্ধতি, iv) ব্যক্তিকেন্দ্রিক পদ্ধতি,
v) বিষয় কেন্দ্রিক, vi) পরিচালক,
vii) ধারাবাহিক পদ্ধতি,

**বিজ্ঞান নির্ভর পদ্ধতি:**— ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল বিজ্ঞান নির্ভর পদ্ধতি, বর্তমান শারীর শিক্ষায় অন্তর্গত বিভিন্ন বিভাগ। যেমন— স্পোর্টস মেডিসিন, ক্রীড়াবিজ্ঞান, কিনানথ্রোপোমেট্রি, বায়োমেকানিক্স, ক্রীড়া শারীরবিজ্ঞান, যোগ প্রভৃতি,

**শিক্ষাশ্রিত পদ্ধতি:**— শিক্ষার উদ্দেশ্য হল ব্যক্তির সর্বাঙ্গীন বিকাশ ও সমাজের মঙ্গল সাধন, ক্রীড়া প্রশিক্ষণ শিক্ষার এই উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে ব্যক্তির ক্রীড়া-দক্ষতার উন্নয়নের পরিকল্পনা করে। তাই ব্যক্তি ও সমাজের ক্ষতিকারক দিক ক্রীড়া প্রশিক্ষণে স্থান পায় না,

**সুপরিকল্পিত পদ্ধতি:**— ক্রীড়াদক্ষতা ব্যক্তির বিশেষ কতগুলি শারীরিক উপাদানের উপর নির্ভরশীল, এই উপাদান গুলি হল — শক্তি, সহনশীলতা, ক্ষিপ্রতা, নমনীয়তা, গতি, ছন্দ প্রভৃতি,

**ব্যক্তিকেন্দ্রিক পদ্ধতি:**— ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ক্রীড়াবিদের প্রকৃতির উপর নির্ভরশীল, ক্রীড়াবিদের প্রকৃতি বলতে তার বিভিন্ন ক্রীড়াবিদের ব্যক্তি প্রকৃতি আলাদা হওয়ার জন্য ক্রীড়া প্রশিক্ষণের প্রকৃতিও আলাদা হয়, তাই ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিপদ্ধতি প্রত্যেক ক্রীড়াবিদের জন্য আলাদা হওয়া বাঞ্ছনীয়,

**বিষয় কেন্দ্রিক:**— খেলাধুলার বিভিন্ন বিষয়ের প্রকৃতি বিভিন্ন রকম, তাই ক্রীড়ামানের গঠন ও প্রয়োজন সকল বিষয়ের জন্য একই রকম হয়না, খেলার বিষয়ের প্রকৃতি ও প্রয়োজনের কথা মনে রেখে ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিপদ্ধতি ঠিক করা হয়,

১) **অবিরাম প্রশিক্ষণের নীতি:**— ক্রীড়া প্রশিক্ষণের কোনো বিরাম হয় না, দিনের পর দিন মাসের পর মাস, বছরের পর বছর অবিরাম গতিতে প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া চলতে থাকে। প্রশিক্ষণে বিরতি ঘটলে দক্ষতার হ্রাস ঘটে।

২) **নির্দিষ্টতার নীতি:**— নির্দিষ্ট খেলায় নির্দিষ্ট খেলোয়াড়ের প্রশিক্ষণ নির্দিষ্ট হওয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নির্দিষ্ট খেলাগুলির ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ পদ্ধতি অনুসরণ করাই একান্ত কাম্য, যেমন, ফুটবল খেলার প্রশিক্ষণ এবং সাঁতার ও জিমন্যাস্টিক্স এর প্রশিক্ষণ এক হয় না।

৩) **ধারাবাহিক নীতি:**— প্রশিক্ষণ কার্যক্রম ধারাবাহিক হওয়া প্রয়োজন। প্রশিক্ষণে ধারাবাহিকতা না থাকলে তার ফলাফল বিপরীত হতে পারে, অপরদিকে প্রশিক্ষণ চাপ বৃদ্ধির ক্ষেত্রে ধারাবাহিকতা না থাকলে ক্রীড়াবিদের সক্ষমতা হ্রাস পায়।

৪) **বৈচিত্র্যের নীতি:**— ক্রীড়া প্রশিক্ষণে বিচিত্রতা থাকা একান্ত প্রয়োজন, অন্যথায় খেলোয়াড়ের প্রশিক্ষণের প্রতি একঘেয়েমি বা অবসাদ দেখা দেবে, দীর্ঘ সময় ধরে একই স্থানে একই উপকরণ একই পদ্ধতি প্রয়োগ করা উচিত নয়, এই বৈচিত্র্য আনা একান্ত প্রয়োজন।

৫) **পর্যায়ভিত্তিকরণের নীতি:**— ক্রীড়া প্রশিক্ষণের কার্যটি সময়ের সাথে বিভিন্ন পর্যায়ে বিভক্ত করে শ্রেণী বদ্ধ প্রশিক্ষণ বা চক্রাকার পদ্ধতির মাধ্যমে সম্পূর্ণ করতে হয়।

৬। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব (Importance of sports training)।

উঃ ক্রীড়া প্রশিক্ষণ সকল ক্রীড়াবিদদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, এর গুরুত্ব অপরিসীম, যথা -

১) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ যেহেতু একটি শিক্ষামূলক বিষয়, সেহেতু এর মাধ্যমে ক্রীড়াবিদদের ব্যক্তিত্ব সুগঠিত হয়।

২) এটি ক্রীড়া প্রশিক্ষণের তত্ত্ব ও পদ্ধতি রচনা করতে সাহায্য করে, যার দ্বারা ক্রীড়াবিদের দেহকর্মতার ধারাবাহিক উন্নতি ঘটে।

৩) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ দীর্ঘমেয়াদি ও স্বল্পমেয়াদি প্রশিক্ষণ কার্যক্রম তৈরি করতে সাহায্য করে।

৪) ক্রীড়া কৌশলের ধারণা ও ক্রীড়া কৌশলগুলি অর্জন সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে,

৫) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের গুরুত্ব জানতে সাহায্য করে,

৬) প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া পরিচালনা ও মূল্যায়নে প্রশিক্ষকদের সাহায্য করে,

৭) ভার ও পুনঃপ্রাপ্তির অনুপাত তৈরি করতে সাহায্য করে।

৮) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ খেলাধুলা ও ক্রীড়ার বিভিন্ন শাখার মধ্যে যোগসূত্র রচনা করে।

৯) বিভিন্ন ক্রীড়ার ক্ষেত্রে গতি সঞ্চালক সক্ষমতার উপাদানসমূহের প্রয়োজনীয়তা জানতে ও সেগুলির বিকাশের সর্বোৎকৃষ্ট উপায় জানতে সাহায্য করে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ।