

2.3 প্রশিক্ষণের পদ্ধতি (Training method) :

প্রশিক্ষণের মূল লক্ষ্য হল প্রতিযোগিতায় খেলোয়াড়দের চূড়ান্ত অফলতার জন্য অনুশীলন করানো, খেলোয়াড়কে দক্ষতার ক্ষেত্রে সীমিত দেওয়ার কাজ বন্ধ আনে থেকেই পরিচালনা মাফিক যে কৌশল করানো হয়, সেই পদ্ধতিকে প্রশিক্ষণের পদ্ধতি বলা হয়।

* চক্রাকার পদ্ধতি (Circuit Training) :

এই পদ্ধতি প্রথম চালু করেন 1958 খ্রিস্টাব্দে ম্যান এর, এডামসন কলেজ, কিশোরদালায়। চক্রাকার পদ্ধতি বিভিন্ন প্রকারের সার্কিট হতে পারে তবে কয়েকটি বিষয় একই থাকে, যেমন—

- i) ব্যায়ামগুলি ক্রমবর্ধমান প্রকারের হবে।
- ii) চালি যাতে অপ্রকৃত নিয়ে ব্যায়াম হবে।
- iii) ব্যায়ামগুলি চক্রাকারে সাজাতে হবে এবং এক কেবল থেকে অন্য কেবলে গিয়ে চক্রাকার পথে ঘোষ করতে হবে।
- iv) একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে চক্র ঘোষ করতে হবে।

চরাকার লক্ষ্যের নীতি:

চরাকার লক্ষ্যের তিন প্রকার -

- ① অধিক চরাকার লক্ষ্য,
- ② অধিক চরাকার লক্ষ্য,
- ③ পুনরাবৃত্তি চরাকার লক্ষ্য,

অধিক চরাকার লক্ষ্য:

এখানে ব্যায়ামের অংখ্য বেশি থাকে এবং ৩০ ব্যায়াম থেকে অন্য ব্যায়ামের মতো কোনও বিশ্রতি দেওয়া হয় না, কাজের অধিকতর তীব্রতা ৬০% নিয়ে ব্যায়াম করা হয়।

অধিক চরাকার লক্ষ্য:

এখানে কাজের তীব্রতা বেশি প্রায় ৬০-৭০%, ব্যায়ামের অংখ্য কম এবং প্রতিটি ব্যায়ামের কোষে দুই আঙ্গুল চিহ্নিত দেওয়া হয়।

পুনরাবৃত্তি ও চরাকার লক্ষ্য:

এই লক্ষ্যে পুনরাবৃত্তি কম হয়। ব্যায়ামের অংখ্যও কম, কাজের তীব্রতা অধিক, প্রায় ৭০% এবং প্রতিবার আঙ্গুলের মতো চিহ্নিত থাকে প্রায় ৩-৫ মিনিট।

* আর্কিট ট্রেনিং - কাকে বলে?

আর্কিট ট্রেনিং বা প্রদর্শন গতি প্রকৃতির বা চরাকার লক্ষ্যের প্রকৃতির মূল একটি জটিল প্রকৃতির মার মারি মেলোয়াড়ের মূল্যবান শক্তি করা যায়। যেমন - শক্তি, অধিকশীলতা ইত্যাদি,

লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য :=

১) ~~আর্কিট~~ আর্কিট ট্রেনিং মেলোয়াড়ের ইদনিও ও স্বাধীনতা পুনরাবৃত্তি করে,

২) এটি মেলোয়াড়ের conditional ability যেমন - শক্তি, অধিকশীলতা প্রতি শক্তিতে অধ্যয়ন করে,

iii) ଏହି ସେଲୋଆଡ଼ରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରେ,

* ଆକ୍ଟିଭ ଟ୍ରେନିଂ - ଏଠାରେ ଦୁଇଟି :

- 1) ପ୍ରାକ୍ତିକତା ଏକାଧିକ ଡେମାନ୍ଡିଂ ଗ୍ରହଣ କରା ଯାଏ,
- 2) କୌଣସି ବିଶେଷ ଗୁଣ୍ଡି ବା ଦଳରେ କେବଳ ଆକ୍ଟିଭ ଟ୍ରେନିଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା କରା ଯାଏ,
- 3) କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପରିଚ୍ଛେଦିତ ଟ୍ରେନିଂ ଆୟୋଜିତ ହୁଏ,
- 4) କୌଣସି ବୃତ୍ତର ଦଳରେ କେବଳ ଏକଜଣ ଏକାଧିକ ଟ୍ରେନିଂ ଗ୍ରହଣ କରା ଯାଏ,
- 5) କ୍ଷମ ସମୟ ଆଲୋଚନା,
- 6) ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସର ଆୟତ୍ତ ପ୍ରାକ୍ତିକତା,
- 7) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଯଥା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଡେମାନ୍ଡିଂ ଟ୍ରେନିଂ ଗ୍ରହଣ କରେ, ଯା ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳେ ଫଳ ହାସଲ କରିବା ଆଶା କରାଯାଏ।

* ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯିବାପରି ପ୍ରାକ୍ତିକତା ବା ଯିବାପରି ପଦ୍ଧତି (Interval training)

Interval training ଶବ୍ଦଟିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯିବାପରି ବା training - ଏ ବିଶେଷ ବା ପଦ୍ଧତି ଥାଏ ଯାହାକୁ Interval training କୁହାଯାଏ,

ପଦ୍ଧତି:- ପ୍ରଥମେ ଏକ ମ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ ଯାହାକୁ Running କୁହାଯାଏ 10 ମିନିଟ୍ ହେଉଛି ଲାଞ୍ଜ ଟାଏ କରେ ଆଗରୁ ନିଜେ ଜ୍ଞାନ କିପରି ଆସେ ହେବ। ଏହାପରେ 60 ମିନିଟ୍ ହେଉଛି 2-3 ମିନିଟ୍ ରେଷ୍ଟ ନିଅେ ଆଗରୁ ଚାଲି ଯାଏ। ଏହାପରେ 3-6 ମିନିଟ୍ ହେବ।

ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କ : ଶ୍ରୋତା ଓ ଶ୍ରୋତାଙ୍କର ଡେମାନ୍ଡିଂ କରେ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତିରେ ବିଭିନ୍ନ ଡେମାନ୍ଡିଂ କରା ଯାଏ। 1980 ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦେ scholastic - ଏଠାରେ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତିରେ ଡେମାନ୍ଡିଂ କରା ଯାଏ, ଯାହା —

- 1) ଶ୍ରୋତା ବିଶେଷପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି
- 2) ଶ୍ରୋତା ବିଶେଷପଦ୍ଧତି ପଦ୍ଧତି

* সর্বত্র বিশ্রাম লক্ষ্যতিকে তিন ভাগে ভাগ করেছেন, যথা-

- ১) চুল্পকালীন বিশ্রাম লক্ষ্যতি,
- ২) মধ্যমকালীন বিশ্রাম লক্ষ্যতি,
- ৩) দীর্ঘকালীন বিশ্রাম লক্ষ্যতি,

চুল্পকালীন বিশ্রাম লক্ষ্যতি: পুনরাবৃত্তির দ্বিতিকাল প্রায় ১৫ সেকেন্ড থেকে ২ মিনিট।

মধ্যমকালীন বিশ্রাম লক্ষ্যতি: পুনরাবৃত্তির দ্বিতিকাল প্রায় ২ মিনিট থেকে ৪ মিনিট।

দীর্ঘকালীন বিশ্রাম লক্ষ্যতি: পুনরাবৃত্তির দ্বিতিকাল প্রায় ৪ মিনিট থেকে ১৫ মিনিট, প্রবীণত ৫ টি পরিবর্তনশীল বিষয়ের উপর নির্ভর করে বিশ্রাম লক্ষ্যতি, যথা-

- ক) কার্যের গতি, গ) কার্যের দ্বিতিকাল, গ) পুনরাবৃত্তির দ্বিতিকাল,
- ঘ) পুনরাবৃত্তির-সংখ্যা, ঙ) পুনঃপ্রাপ্তির প্রকৃতি,

পর্যায়:

Interval training -এর মাধ্যমে নিম্নলিখিত অঙ্গমত বৃদ্ধি করা যায়, -

- ১) হৃদপিণ্ড ও স্নায়ুস্থলানতন্ত্রের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ২) অধিকতর শ্রমের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ৩) শারীরিক আয়ুষ্কাল অধিক হয়।
- ৪) অধিকতর শ্রমের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।