[redacted]

3.4 অভিযোজনের অর্থ ও পরিবেশ :

* অভিযোজনের অর্থ (Meaning of Adaptation):

→ 'Load' শব্দের আক্ষরিক অর্থ হল অতিরিক্ত বোঝা বা বাড়তি চাপ, বাহ্যিক কিংবা অভ্যন্তরীণ যা প্রয়োগে শারীরিক মানসিক চাহিদার সৃষ্টি হয় তাই হল অভিযোজন। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বিজ্ঞানের অভিজ্ঞতা অনুযায়ী প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের ফলে শরীর অভ্যন্তরীণ তন্ত্র ও যন্ত্রসমূহের স্বাভাবিক ক্রিয়ার উপর ইহা প্রভাব ফেলে এবং দৈহিক সাম্যাবস্থাকে বিঘ্নিত করে। শরীর অভ্যন্তরীণ স্নায়ু, পেশী, রক্ত সংবহনতন্ত্র কিংবা শ্বসনতন্ত্রকে নিয়ন্ত্রণ করে দেহের স্বাভাবিক সুস্থতা এবং স্থিরতা আনয়ন করে। অতিরিক্ত বোঝা দৈনন্দিন এবং ধারাবাহিক সুনির্দিষ্টভাবে অভ্যন্তরীণ দেহযন্ত্রের উপর ক্রিয়া করলে ধীরে ধীরে তন্ত্রসমূহের সহ্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং তাদের ক্রিয়াকলাপ ও সমানুপাতিক হারে বৃদ্ধি পায় এবং তাদের ক্রিয়াকলাপ ও

সমানুপাতিক হারে বৃদ্ধি পায় ফলে ব্যক্তি স্বাভাবিকভাবে ক্রিয়া করতে সমর্থ হয়, যাকে বলে অভিযোজন,

Load এবং অভিযোজনের সম্বন্ধ হল কারন ও ফলাফলের সম্বন্ধ। অভিযোজন প্রক্রিয়া গতি লাভ করে, যদি Load সর্বোচ্চ সহনশীল হয়, এর জন্য Load এর নির্দিষ্ট তীব্রতা ও আয়তন থাকা আবশ্যক। এটি শারীরিক ও মানসিক উভয় প্রকার অভিযোজনের জন্য প্রযোজ্য, Load-এর পরিমান কম হলে অভিযোজন প্রক্রিয়া শুরু হয় না বা বেশি হলে অভিযোজন হয় না কারন পুনঃপ্রাপ্তি দেরিতে শুরু হয় খেলোয়াড়দের ক্রীড়ামান প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে ~~Load~~ বোঝা অভিযোজনের উপর নির্ভর করে এবং একজন ক্রীড়াবিদ তার সক্ষমতার সর্বোচ্চ শিখরে পৌঁছায়।

* পরিবেশগত অভিযোজন (Conditions of Adaptation) :

⇒ Load অভিযোজন কতগুলি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। যেমন ব্যায়ামের প্রকৃতি, ব্যায়াম করার পদ্ধতি, ব্যায়ামের তীব্রতা, ব্যায়ামের আয়তন প্রভৃতি, এছাড়াও জীবনযাত্রার প্রণালী, ক্রীড়া আকাঙ্ক্ষা, প্রেরনা, আগ্রহ, অভ্যাস, পুষ্টিকর খাদ্য, কাজ ও বিশ্রামের আনুপাতিক হার ইত্যাদি বিষয়ের উপর নির্ভর করে,

ক্রীড়া রাসায়নিকবিদ্যা একটা নির্দিষ্ট স্তর অবধি ব্যক্তির জৈব রাসায়নিক অভিযোজন নিরীক্ষা করেছে। যার সীমাবদ্ধতা একটা নির্দিষ্ট জৈববিপাকীয় এবং অভ্যন্তরীন স্থিরতা বিন্দু অবধি, অর্থাৎ বলা হয়েছে অতিরিক্ত বোঝা বহন করারও একটা সীমা রয়েছে। অতিরিক্ত বোঝা দৈনন্দিন সুনির্দিষ্ট ধারাবাহিক পদ্ধতি সম্পাদন করলেও বোঝা অভিযোজিত হয় না এবং অতিরিক্ত চাপ -এর কারনে ব্যক্তির শারীরিক অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। এমনকি অঙ্গ সঞ্চালনও বন্ধ হয়ে যায়, এই অবস্থা অভিযোজন বন্ধ হয়ে যায়। কাজও বিশ্রামের মধ্যে আনুপাতিক হারের নির্দিষ্টতা রয়েছে, যা সঠিক প্রশিক্ষনের মধ্য দিয়ে অভিযোজন আসে, যদি বোঝা কারন স্বরূপ ধরা যায় তাহলে অভিযোজনকে তার ফল ধরা হয়, কাজের পর বিশ্রাম পর্যায়ে বিভিন্ন কলাকোষ, অঙ্গ ও তন্ত্রসমূহ বিশ্রাম পায় এবং পরবর্তী কাজের জন্য আবার পূর্ণ সক্ষমতার অবস্থায় ফিরে আসে, এইভাবে অতিরিক্ত বোঝা প্রয়োগ ও বিশ্রাম দেওয়ার পর শরীরের বোঝা বহনের সক্ষমতা লেভেল প্রাথমিক লেভেলের তুলনায় বৃদ্ধি পায় যাকে over compentation বলা হয়। ইহা সম্ভব হয়

ব্যক্তির উপর সর্বোচ্চ বোঝা প্রয়োগের সীমিকতার উপর, এই অবস্থা এবং কয়েক ঘন্টার পর আবার পারদর্শিতা লেভেল কমে যায়, যাকে বলে Under compentation। এই অবস্থাও সম্পূর্ণ অস্থায়ী। এইভাবে প্রশিক্ষণ ক্রিয়া চলতে থাকলে super compentation এবং under compentation ঘড়ির পেন্ডুলামের মতো চলতে থাকে। অবশেষে দৈনন্দিন ধারাবাহিকতার চাহিদার ফলে ব্যক্তির পারদর্শিতার লেভেল কিংবা বোঝা বহনের সক্ষমতা পূর্বের প্রাথমিক অবস্থা থেকে উন্নত হয় এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়, তখন তাকে Load adaptation বলা হয়।

Load Adaptation এর ফলে ক্রীড়াবিদের পারদর্শিতা, সক্ষমতা অনেক বৃদ্ধি পায় এবং ক্রীড়াবিদ অতিসাবলীলতার সঙ্গে যে কোনো দক্ষতা, আদবকায়দা, কলাকৌশল রপ্ত করে এবং দক্ষতার সঙ্গে সম্পাদন করে।