







D.R. 14 দেহচর্চা নির্ণয় প্রকরণ (Body Type Classification):

বহুসংখ্যক জীবের মতো মানুষের মধ্যে বিভিন্ন প্রকারের দেহচর্চা পাওয়া যায়। সুস্বাস্থ্যবান (ফেনিটিক) দেহচর্চা ও দেহের প্রকার ভেদে পুষ্টি সুস্বাস্থ্যবান। দৈনন্দিন দীর্ঘকাল ব্যায়াম ও শ্রম, মানুষের দেহচর্চাকে প্রভাবিত করে। দেহচর্চা নির্ধারণের ক্ষেত্রে সুস্বাস্থ্যবান হ্রাসের কারণ থাকে। মনোবিদরা দেহচর্চা নির্ণয় ব্যক্তিগত সূচক হিসেবে গ্রহণ করেন। মনোবিদগণ প্রচলিত পিটস্কাফ স্কেলের সাহায্যে 7 point scale-র মনোবিদ দেহচর্চা নির্ণয় ও 3টি স্কেলে ব্যাখ্যা করা হয়। সোম্যাটিক (সোম্যাটিক) নামে পরিচিত। ব্যাখ্যা নিম্নরূপ—

- i) 7-1-1 প্রকারে 2য় Endomorph.
- ii) 1-7-1 প্রকারে 2য় Mesomorph.
- iii) 1-1-7 " " " Ectomorph.

১৪ দৈহিক চর্চা কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

দৈহিক চর্চা নির্ণয় প্রধানত আধুনিক চর্চা নির্ণয় সূচক ব্যবহার করে। আধুনিক চর্চা নির্ণয় সূচক অনুসারে বিভিন্ন স্কেলে ব্যাখ্যা করা হয়, যাকে Body Type কলম-স্কেল বা দৈহিক চর্চা কলম-স্কেল, সর্বজনীনভাবে সোম্যাটিক চর্চা কলম-স্কেল বলে।

গ্রীক দার্শনিক হিপোক্রেটিস (Hippocrates) আধুনিক চর্চা নির্ণয় সূচক অনুসারে মানুষের দেহের চর্চা ৩টি স্কেলে ব্যাখ্যা করেন। যথা—

- i) Habitus Apoplecticus [শিথিল ও মোটা],
- ii) Habitus Psthyisus [কম্বা ও মসৃণ];

১৭২১ সালে দার্মিন মনোবিদগণ Kretschmer আধুনিক চর্চা নির্ণয় সূচক অনুসারে মানুষকে ৪টি স্কেলে ব্যাখ্যা করেন—

- i) Pyknic [মোটা, চ্যাম-চ্যাম প্রকৃতির],
- ii) Athletic [কম্বা ও সক্রিয় চর্চা],
- iii) Asthenic [কম্বা ও মসৃণ],
- iv) Dypstic [কম্বা ও সক্রিয় চর্চা]।

১৫ ফেনিটিক চর্চা নির্ণয় সূচক/সূত্র:

- i) বিভিন্ন দৈহিক চর্চা নির্ণয় সূচক নির্ণয় সূত্রের ফেনিটিক চর্চা নির্ণয় সূত্রের সাহায্যে, ফেনিটিক চর্চা নির্ণয় সূত্রের সাহায্যে চর্চা নির্ণয় করা থাকে।
- ii) ফেনিটিক চর্চা নির্ণয় সূত্রের সাহায্যে চর্চা নির্ণয় করা হয়।
- iii) ফেনিটিক চর্চা নির্ণয় সূত্রের সাহায্যে চর্চা নির্ণয় করা হয়।
- iv) ফেনিটিক চর্চা নির্ণয় সূত্রের সাহায্যে চর্চা নির্ণয় করা হয়।

১৪ শ্রেণীবিভাগের সীমাবদ্ধতা :

কর্মমুখিতা সঠিক নির্দিষ্ট বিশেষায়িত কার্যের শারীরিক ক্ষমতা সঠিকভাবে বিচার করে সঠিক শ্রেণীবিভাগ করা হয়। অন্য শারীরিক সীমার অধীন লাভের ক্ষমতা সঠিক হয় না।

১৫ অন্যতমের সীমাবদ্ধতা :

১৯৩৭ সালে আমেরিকার মানসিকগণনা অন্যান্য ক্ষেত্রে সাধারণ ১৬-২০ বছর বয়স ৫০০ স্কোর অনুযায়ী সঠিকভাবে জানলে, সিদ্ধান্ত ও সত্যের দিকে যথা যত্ন সহকারে থেকে শারীরিক দৃষ্টি অংশের—

- ১) মাথা, হৃদয় ও শ্বাস,
- ২) বুদ্ধি, ৩) স্মৃতি, ৪) গাঠনিক ও শক্তি,
- ৫) শব্দ, ৬) শব্দ ও শব্দগত শক্তি। — পরিমাপ অংশের

এই দিকের সঠিক নির্ণয় অংশের Norm (মাপ) ১-৭ সঙ্খ্যার অনুসরণে সঠিক করে প্রত্যেকটি শারীরিক সীমার সীমাবদ্ধতা ও সঙ্খ্যার অর্থের প্রবেশ করে সূত্রাদান।  
 প্রথম সঙ্খ্যা — A শারীরিক চরিত্র পরিমাপ (Endomorph),

দ্বিতীয় সঙ্খ্যা — মধ্যম পরিমাপ (Mesomorph),

তৃতীয় সঙ্খ্যা — প্রান্তর পরিমাপ (Ectomorph)। — কে (বাক্যনির্ভর) ৭-১-১৬

চরিত্রিক প্রবণতা অনুযায়ী সঠিক Extrem endomorph; ১-৭-১৬ কে সঠিক মধ্যম-

অংশের Extrem mesomorph; ১-১-৭ কে সঠিক প্রবণতা প্রকার লাভনোমের

Extrem Ectomorph; প্রবণ ৫-৫-৫ কে সূত্রম গঠ (Balance Body) কে

পরিমাপের সূত্রাদান করে। অন্যান্য দিকের সঠিক শ্রেণীবিভাগ + ক্রমিক পরিমাপ

সহ ওয়াশিংটন স্টেট বিশ্ববিদ্যালয় ১৯৩৭ সালে প্রথম প্রকাশিত সীমাবদ্ধতা

১৬ অন্যতমের দৃষ্টান্তের সীমাবদ্ধতা :

- ১) শ্রেণীবিভাগের সীমাবদ্ধতার অভাব
- ২) সঠিক শ্রেণীবিভাগের অভাবের কারণে সীমাবদ্ধতা
- ৩) " " " " ১৬-২০ বছরের সীমাবদ্ধতার সীমাবদ্ধতা
- ৪) স্বাভাবিকভাবে অন্যের সীমাবদ্ধতার কথা সঠিক করা
- ৫) Motivation কে বোঝা হয় না।

১৭ অন্যতমের Body type এর সীমাবদ্ধতা :

- ১) প্রাপ্ত বয়স্ক স্কোরের সীমাবদ্ধতা কম প্রাপ্য।
- ২) প্রাপ্ত বয়স্ক স্কোরের সীমাবদ্ধতার কারণে কম প্রাপ্য।
- ৩) স্কোরের সীমাবদ্ধতা স্কোরের কম কারণ —

- ক) Chronological Age — কে বোঝা হয় না।
- খ) Physiological Age — কে বোঝা হয় না।
- গ) Anatomical Age — কে বোঝা হয় না / Skill and Test কে বোঝা হয় না।
- ঘ) Dental Age কে বোঝা হয় না।
- ঙ) Motivation কে বোঝা হয় না।
- চ) Level of Aspiration (আশঙ্কিত) কে বোঝা হয় না।



অনিমিত্ত ৬ অনিমিত্ত নাম রাখা হৈছে।

- i) অনিমিত্ত অলিম্পিক গিট্ৰি খেলাৰ নিৰ্দ্ধ নিয়ম কাৰ্যন ও মেয়াদ সংৰক্ষাৰ্থকতা
- ii) অংশগ্ৰহণ অধীকাৰ অধিক ব্যক্তিগত সন্তোষ বা সন্তোষৰ হিচাপত লাভ কৰা।
- iii) অংশগ্ৰহণৰ পৰি নিৰ্দ্ধ খেলাৰূপে হয়।
- iv) অনিমিত্ত কেৱল সাতদিনে অলিম্পিক প্ৰতিযোগিতাৰ কাৰণেই আন নাম হয়।
- v) যুগে যুগে নাম আলাতে অনিমিত্তে খেলাৰূপে বিভিন্ন (বিভিন্ন) আধানেও ইয়া অনিমিত্ত আধাৰে পৰিলাভ হয়।

১. অনিমিত্ত প্ৰতিখনে নাম রাখাৰ প্ৰক্ৰিয়া - ব্যাখ্যা হয়।

অনিমিত্ত প্ৰতিখনে নামৰ অন্তৰ নিৰ্দ্ধ সংস্থা অলিম্পিক যুগে যুগে বিভিন্ন বিভিন্ন প্ৰকাৰে বিভিন্ন বিভিন্ন ব্যক্তিগত সন্তোষ আধানে কৰে, অলিম্পিক খেলাৰূপে নিৰ্দ্ধ নাম আধানে কৰে।

অনিমিত্তে কৰে, প্ৰতিযোগিতা, খেলাৰূপে, খেলাৰূপে, খেলাৰূপে ইত্যাদি আলাতে আধানে কৰে।

৩. প্ৰাচীন অনিমিত্তে অংশগ্ৰহণৰ নিয়মাবলী (Rules of Ancient Olympic):

- i) কেৱল প্ৰাচীন অলিম্পিক গিট্ৰি অংশগ্ৰহণৰ নিয়ম আছিল।
- ii) জেনৰেল অলিম্পিক গিট্ৰি আধানে অনিমিত্তে খেলাৰূপে কৰা হৈছিল।
- iii) ইয়াক ব্যক্তিগত প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিলাভ কৰা হৈছিল।
- iv) প্ৰতিখনে প্ৰতিযোগিতা ৩০ দিনৰ বাবে পৰিলাভ কৰা হৈছিল।
- v) প্ৰতিযোগিতাৰ আধানে পৰিলাভ কৰা ৩০ দিনৰ পৰিলাভ কৰা হৈছিল।
- vi) অনিমিত্তে '৩০ দিনৰ পৰিলাভ' (৩০ দিন) পৰিলাভ কৰা হৈছিল।
- vii) অনিমিত্তে অংশগ্ৰহণৰ নিয়ম আছিল।
- viii) প্ৰতিযোগিতাৰ নিয়ম আছিল।
- ix) ক্ৰীড়াৰ আন ব্যক্তিগত পৰিলাভ কৰা হৈছিল।

কেনে জেন কৰে I.O.C. সদস্য নহি কৰি কৰে কৰে? [For what Reason the Membership of I.O.C. Rejected?]

- i) যদি ক্ৰীড়াৰ এক নামৰে কৰে I.O.C. পৰিলাভ কৰে নাহি।
- ii) যদি ক্ৰীড়াৰ পৰিলাভ কৰে।
- iii) যদি ক্ৰীড়াৰ পৰিলাভ কৰে কৰে কৰে কৰে কৰে।
- iv) যদি ক্ৰীড়াৰ পৰিলাভ কৰে।
- v) অনিমিত্তে পৰিলাভ কৰে কৰে কৰে।