

### 10 ক্রীড়া প্রশিক্ষণ (Sport & Training) বলতে কি বোঝায়?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল আতিমোডীত মূলক খেলায় দক্ষতা অর্জনকার মধ্যকার ক্রমবর্ধিত ও নিয়ন্ত্রিত অর্জন কেন্দ্রিক প্রক্রিয়া যেখানে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে বোঝায় খেলাধুলার ক্রীড়া দক্ষতা ও ক্রীড়া মানের সুপরিচালিত নির্দেশনা। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের কর্মসূচী হাড়া খেলাধুলার মান উন্নয়ন সক্ষমতা। 'Sports training is a pedagogical process based on scientific principles aiming at preparing sports men for higher performance in sports competition.'

### 10 ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্য:

for higher performance in sports competition.

- i) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বিজ্ঞান নির্ভর। = By Haradayaal Singh.
- ii) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ সিস্টেম ভিত্তিক।
- iii) ক্রীড়া দক্ষতার হ্রাসক বিবেচনা করে। "সিদ্ধান্ত"।
- iv) সু-পরিচালিত ও সু-সংগঠিত পদ্ধতি ভিত্তিক। "ক্রীড়া প্রশিক্ষণ"।
- v) পর্যায়ক্রমিক: ব্যক্তিগত প্রক্রিয়া। - "ক্রীড়া প্রশিক্ষণ"।
- vi) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বিশেষায়িত প্রক্রিয়া। (L.P. Matveyev).
- vii) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূলক শালন প্রশিক্ষণ।
- viii) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল সক্ষমতা কেন্দ্রিক প্রক্রিয়া।

### 10 Load বলতে কি বোঝায়?

এম কোন উদ্দীপক (stimulus) শরীরে চালু করে। এই লোড প্রধানত দুই রকমের হয়। যেমন -

- i) মানসিক চাল বা Psychological load/Mental Load.
- ii) শারীরিক চাল (Physical Load) ✓

একই খেলাধুলোয় সর্বসময়: শারীরিক চাল নিজেই অন্যের সূত্র দিতে থাকে। খেলাধুলোয় বিশেষ করে আতিমোডীত মূলক খেলায় মানসিক চালকে সূত্র দেওয়া হয়। লোড External Load এবং Internal Load হতে পারে।

### Types of Load Physical Load (লোডের শ্রেণীবিন্যাস):

20kg ওজন উন্নয়ন 5-6 বছর বয়স পর্যন্ত

- i) Normal Load (স্বাভাবিক লোড): ক্রীড়ার গতি ও উন্নয়ন পর্যাপ্ত O<sub>2</sub> গ্রহণ করা হয়।
- ii) Creast load (শির্ষস্থানীয় চাল): খেলাধুলোয় আতিমোডীত অর্জনের জন্য অন্যের বিভিন্ন ধরনের Training Method বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম মার মধ্যকার খেলাধুলার হ্রাসক লোড এর বিবেচনা করানোর জন্য। (Optimum load).
- iii) Over load (বর্ধিত চাল): কাজ করার সময় শরীরের গতি ও উন্নয়ন পর্যাপ্ত O<sub>2</sub> গ্রহণ করা না হয় তখন তাকে Over load বলে। 20kg ওজন উন্নয়ন 5-6 বছর বয়স 8-10 বছর উন্নয়ন করে।

খেলাধুলোয় চালের সর্বোচ্চ মান O<sub>2</sub> গ্রহণ করা হয়। খেলাধুলোয় চালের সর্বোচ্চ মান O<sub>2</sub> গ্রহণ করা হয়। খেলাধুলোয় চালের সর্বোচ্চ মান O<sub>2</sub> গ্রহণ করা হয়।

### 11.1.1 লোড কি?

যে কোন কাজ সম্পাদন করার জন্য আমাদের শরীরের সঞ্চালন সক্ষমতা উদ্দীপক দ্বারা সূত্রিত হয়। তখনই এম চালিত সূত্র করা হয় (শারীরিক বা মানসিক) এবং মার উন্নয়ন খেলাধুলোর দক্ষতা বৃদ্ধি পায়, বা মেসার্স জাতি ও বীর সূত্র হতে পারে, এই সূত্র সূত্রিত লোড এর চালনা।

## Principle of load (ব্যায়ামের নীতি):

- i) চল সমানভাবে প্রায়স্ৰূপে (Principle of Uniformity).
- ii) চল স্থল সমবর্ধমান (Principle of Progression of Load).
- iii) মোট ব্যায়ামিক লোড প্রায়স্ৰূপে (Principle of Continuity load).
- iv) পরিকল্পনামূলক এবং লক্ষ্যভিত্তিক লোড চল প্রায়স্ৰূপে (Principle of plan and systematic training cycle).
- v) প্রশিক্ষণের নিয়ন্ত্রণ-নীতি মতে চল প্রায়স্ৰূপে (Principle of Regulation of training).
- vi) Principle of load and Recovery.
- vii) Principle of Individual Difference.
- viii) Principle of Optimum load. ix) Principle of Specificity.

## Factors of Load (লোডের উপাদান):

- i) Intensity (তীব্রতা).
  - ii) Volume (পরিমাণ).
  - iii) Density (ঘনত্ব).
  - iv) Duration (সময়/সময়).
- } Component of load  
(লোডের উপাদান)

## Reasons of over loading:

- i) বেশ প্রশিক্ষিত লক্ষ্যের জন্য।
- ii) প্রয়োজনের ক্ষতিগত চলচলনের জন্য।
- iii) সঠিকভাবে দিনদিন বীজ মাখন না করার জন্য।
- iv) প্রশিক্ষণের ব্যয়বহুল সময়ের জন্য।
- v) পর্যাপ্ত শক্তি ও স্কিমার অভাব। ix) অধিকতা না পোলে।
- vi) প্রেরণ স্কিমার অভাব (Motivation). x) নেতৃত্বগত দ্রুত জবাব।
- vii) মারাত্মক সূক্ষ্মতার অভাব। xii) কোচের দেশের বিশ্বাস না থাকার।
- viii) ক্ষতিগত সম-সময়ের অভাব।

## ব্যায়ামের সংজ্ঞা (Definition of Load):

যে কোন জিন্স বা Activity অধ্যয়ন করার জন্য অধিকতর শরীরে অধ্যয়ন অধ্যয়ন উপাদানের দ্বারা অধ্যয়ন তুলনামূলক যে চাহিদা সৃষ্টি করা হয় এবং যার ফলস্বরূপ প্রয়োজনের দক্ষতা বৃদ্ধি পায় বা যে পর্যায় মোট তা ব্যয় বা ব্যয় অধ্যয়ন করে, সেই অধ্যয়ন চাহিদাকে প্রকৃত লোড বা চল বলে।

"Load is the process of tracking, training and Competition demands which cause temporary disturbance of psychic and Physical state of homeostasis." — Haradayaal Singh.

Over load হ্রাস করার উপায়সমূহঃ

- i) প্রয়োজ্যক্ষেত্রে :সরাসরি চোখ-চোখ রাখতে হবে
- ii) প্রসিদ্ধি ও প্রয়োজ্যদের মধ্য পারস্পরিক সুসংসর্ক ও আচরণ গড়ে তুলতে হবে।
- iii) দ্রুত লোডের পরিমিত পরিমাণ দিতে হবে।
- iv) সক্রিয় বিশ্রামের ব্যায়াম ও যত্ন প্রদানের ব্যবস্থা নিতে হবে।
- v) ভিটামিন যুক্ত খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে।
- vi) প্রতিযোগিতা ও অলিম্পিক থেকে বিরত রাখতে হবে।
- vii) প্রায়শই প্রসিদ্ধির তালিকা (Scheduled)-এর পরিবর্তন করা হবে।
- viii) প্রায়শই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা হবে।

Sports Training এর উপায় -

- i) শারীরিক প্রস্তুতি (Physical preparation),
- ii) প্রযুক্তিগত প্রস্তুতি (Technical preparation),
- iii) প্রত্যাশমূলক প্রস্তুতি (Tactical preparation),
- iv) শিক্ষামূলক প্রস্তুতি (Educational preparation),
- v) বুদ্ধিবৃত্তিমূলক প্রস্তুতি (Intellectual preparation),

কীভাবে প্রশিক্ষণের অঙ্গ হিসেবে বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি সম্পর্কে কি জান? (What are the different training means (methods) related to coaching?)

প্রশিক্ষণের অঙ্গ হিসেবে বিভিন্ন পদ্ধতি (Training methods) জানি হল -

উদাহরণ -

- i) অবিচ্ছিন্ন পদ্ধতি (Continuous method): এই পদ্ধতি ধীরে ধীরে, দ্রুত করে, পরিবর্তনীয় করে এবং বিশেষ নির্দিষ্ট করে বা জটিল করে।
- ii) বিরাম পদ্ধতি (Interval method) (সহন-বিরাম-অঙ্গ): এই পদ্ধতি ব্যাপক ও ধীরে ধীরে বিরাম পদ্ধতি (Extensive Interval), দ্রুত ও দ্রুত বিরাম পদ্ধতি (Intensive Interval)।
- iii) পুনরাবৃত্তি পদ্ধতি (Repetition method) - Athlete - এর অঙ্গ হিসেবে পুনরাবৃত্তির তীব্রতা কমাতে ও কমাতে হবে প্রশিক্ষণের তার দিকে হ্রাস দিতে হবে।
- iv) প্রতিযোগিতামূলক পদ্ধতি (Competation method):

Over load এর উপসর্গসমূহ (লক্ষণ) -

- i) দ্রুত অঙ্গসমূহে অঙ্গের দ্রুততা, ii) ক্লান্তি দ্রুত হওয়া, iii) প্রসিদ্ধি, চরিত্র, না করার মানসিকতা দেখা যায়। iv) অঙ্গের ওজন অঙ্গের দ্রুততা, v) গভীরতা (Concentration) অঙ্গের দ্রুততা, vi) অঙ্গের অঙ্গের দ্রুততা, vii) অঙ্গের অঙ্গের (Neuro muscle Contraction) অঙ্গের দ্রুততা, viii) অঙ্গের অঙ্গের অঙ্গের দ্রুততা, ix) অঙ্গের অঙ্গের অঙ্গের দ্রুততা, x) অঙ্গের অঙ্গের অঙ্গের দ্রুততা, xi) অঙ্গের অঙ্গের অঙ্গের দ্রুততা, xii) অঙ্গের অঙ্গের অঙ্গের দ্রুততা।

// Method of Training :  
 প্রশিক্ষিত হওয়ার পদ্ধতি বাস্তব কালে যেখানে Load সরনীতি  
 সূচনা হলে তাকে Load সরীমাণ পদ্ধতি বলা হয়।

- // প্রশিক্ষিত পদ্ধতি প্রণয়ন/পদ্ধতি :
- i) Continuous method (অবিরাম পদ্ধতি), (Without pause).
  - ii) Interval method (With pause)
  - iii) Repitition method. (Complete Recovery).

// Types of Exercise : (ব্যায়ামের প্রণয়ন)

- i) General Exercise (সাধারণ ব্যায়াম) : উদা: বিদ্যমান/প্রের  
 অঙ্গব্যায়াম, Partner to partner  
 exercise, Hopping etc.
- ii) Special Exercise (বিশেষ ব্যায়াম) : উদা: Skill  
 oriented Exercise.
- iii) Competitive Exercise (প্রতিযোগিতামূলক ব্যায়াম) :  
 উদা: Competition oriented Exercise.

Principles of Sports training :

- i) নতুন থেকে অধ্যয়ন এবং অল্প থেকে কঠিন এই নীতির  
 উদা: বিদ্যমান/প্রের (Known to Unknown) to be
- ii) ব্যক্তিগত/সম্প্রদায়িক নিরীহ নতুন ও অল্প থেকে ধীরে ধীরে প্রযুক্তি  
 প্রশিক্ষণের সূচনা করা হয় (Individuals Difference).
- iii) যাত্রা কম শক্তি ব্যয় করে অধিক ফল পাওয়া যায় সেদিকে  
 লক্ষ্য রাখা হয় (Minimum energy expenditure).
- iv) একই নিয়মে একই Skill শেখানো হয় (one skill at a  
 time)
- v) প্রশিক্ষণের ধার্য ফলোপার্জন সঠিক দৃষ্টি পর্যালোচনা করা প্রয়োজন  
 (clear observation of progress)
- vi) প্রশিক্ষণের সর্বজনীন বিজ্ঞানভিত্তিক হওয়া (Scientific way).
- vii) প্রশিক্ষণে চলমান প্রশিক্ষণ, ত্রুটি সংশোধন এবং অধিক  
 ত্রুটি দূরীকরণ করা হয় (Defective skill removal  
 Permanently)
- ix) Good Result. (উত্তম ফল/অসাধারণ ফল পাওয়া যায় তা  
 রাখা হয়)

// Warm-up বলতে কী বুঝে ?

অন্যসঙ্গে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বা স্বেদনক্রিয়াকলাপ অংশগ্রহণের আগে স্বেদনক্রিয়াকলাপের শারীরিক সাজসজ্জা সাংকেতিক ওয়েস্ট থেকে গাড়িয়ে দেওয়া শরীরের ওজনকে সেই স্বেদনক্রিয়াকলাপের জন্য প্রস্তুত করা হয় Warm-up. এর মূল স্বেদনক্রিয়াকলাপের রক্তসঞ্চালন, শ্বাসকর্ম, স্নায়ু ও মাস্কেলসমূহের সজ্জা-সজ্জা, অঙ্গ-অঙ্গির নমনীয়তা, চলনের পারিসরিক প্রস্তুতি জন্মের কারণে হয়। পারিসরিক প্রস্তুতি শারীরিক ক্রিয়া করতে সাহায্য করে। Warm-up দুই প্রকার - (i) সাধারণ বা সাধারণ (General warmup), (ii) বিশেষ বা সাধারণ Specific Warmup.

// Warm-up এর গুণাবলী :

- i) স্বেদনক্রিয়াকলাপ অংশগ্রহণে মানসিক প্রস্তুতি লাভ করে।
- ii) হৃদযন্ত্র থেকে রক্তের সঞ্চালন সাহায্য করে।
- iii) Warm-up এর প্রকার স্বল্পকালীন তাই প্রত্যেক স্বেদনক্রিয়াকলাপের আগে স্বেদনক্রিয়াকলাপের আগে Warmup করে নিতে হবে।
- iv) Warm-up দুই ধরনের General and Specific.
- v) কঠোর Warm-up করতে হবে তা নির্ভর করে কোন স্বেদনক্রিয়াকলাপ অংশগ্রহণ করতে হবে এবং কঠোর প্রায়শই চলাতে হবে তার আগে।
- vi) প্রাণবন্ত বা অপ্রসন্ন হলে করা পছন্দ।

// Warm-up এর গুরুত্ব / বৈশিষ্ট্য / প্রয়োজনীয়তা :

- i) হৃদযন্ত্র থেকে শরীরকে প্রস্তুত করে নিরাপত্তা দেওয়া।
- ii) শারীরিক শক্তি ও চলে সজ্জা করা সাহায্য করে।
- iii) স্বেদনক্রিয়াকলাপ অংশগ্রহণে মানসিক প্রস্তুতি দেওয়া।
- iv) স্নায়ু ও মাস্কেলসমূহের সজ্জা-সজ্জা সাহায্য করে।
- v) অঙ্গ-অঙ্গির নমনীয়তা ওজন সাহায্য করে।
- vi) চলনের পারিসরিক (Range of movement) রক বাড়াতে সাহায্য করে।

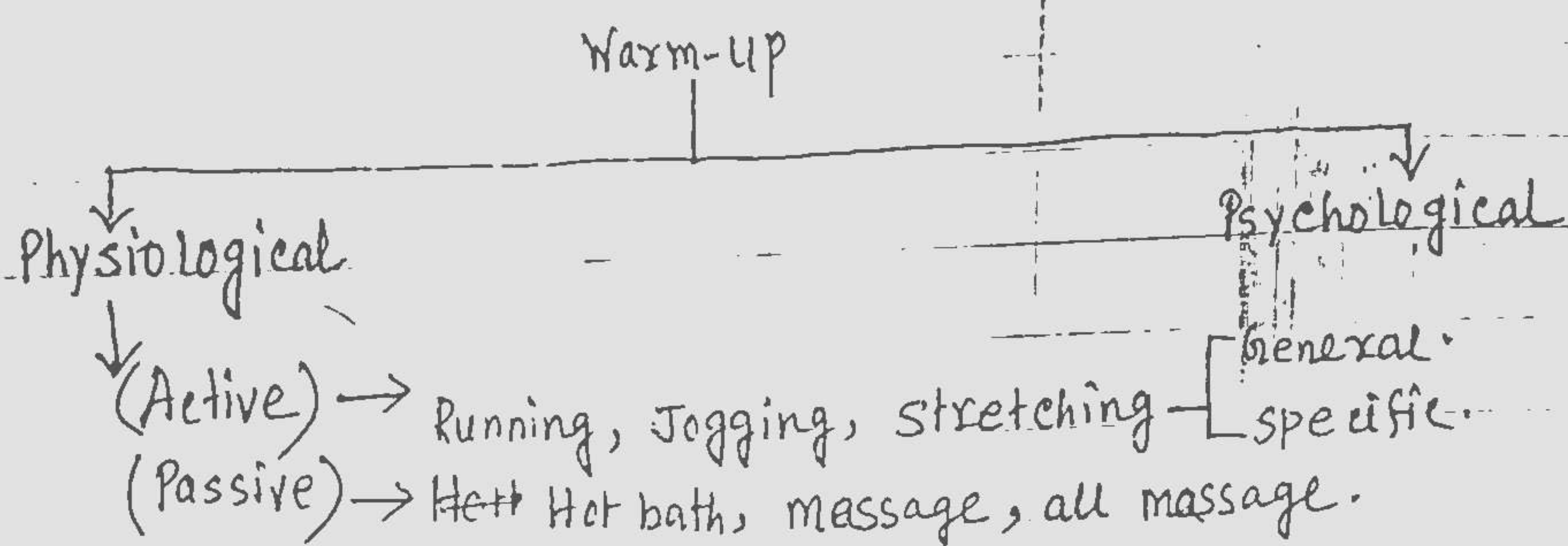
// Warmup করার নীতি -

- i) Warm-up এর প্রকার স্বল্পকালীন। প্রত্যেক নিম্ন স্বেদনক্রিয়াকলাপের আগে করা হবে তার মতো সেই স্বেদনক্রিয়াকলাপের সীমাবদ্ধ থাকে।
- ii) ব্যায়াম স্থানি প্রথমে আঙ্গুল-আঙ্গুল শুরু করতে হয় ও তার সাথে বাড়াতে হয়।
- iii) তীব্রতা কম থেকে বেশীতে নিয়ে যেতে হয়।
- iv) স্বেদনক্রিয়াকলাপের নির্ভর করে কোন স্বেদনক্রিয়াকলাপ অংশগ্রহণ করতে হবে এবং কঠোর প্রায়শই চলাতে হবে।
- v) প্রাণবন্ত বা অপ্রসন্ন হলে বা অপ্রসন্ন হলে করা যেতে পারে।
- vi) Warm-up দুই ধরনের - i) General warm-up.  
ii) Specific warm-up.

Warm-up করার পদ্ধতি :  
(মোট ৩০ মিনিট)

- i) ৫-৭ মিনিট Jogging ও Slow Running.
- ii) Suppling Exercise (৫ মিনিট).
- iii) Running (৫ মিনিট).
- iv) Stretching Exercise (১০ মিনিট).
- v) Fast-Running (৩ মিনিট).

Classification of Warm-up :



বহিঃস্থঃ চাপের পরিমাণ কোন কোন বিষয়ের দ্বারা নির্ভর করে (Factor of external pressure)  
বহিঃস্থঃ চাপ পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত কয়েকটি বিষয়ের দ্বারা নির্ভর করে।

- i) ব্যায়ামের স্বভাব (Nature of exercise).
- ii) ব্যায়াম করার পদ্ধতি (Quality of movement).
- iii) ব্যায়ামের তীব্রতা (Intensity of exercise).
- iv) ব্যায়ামের আয়তন (Volume of exercise).

প্রশিক্ষণের ভার (Training load) পরিমাপের তিনটি বিষয়ে দ্বারা নির্ভর করে।

- i) Load Demand.
- ii) Load Degree.
- iii) Adaption.

Developing factors of Performance :

- i) Physical fitness
- ii) skill ability (static & dynamic).
- iii) Tactical ability
- iv) Psychological up liftment (উত্বেগিতা, আনন্দ, বিশ্বাস, আত্মবিশ্বাস, Adjust ment).
- v) Knowledge of Rules & and Games.
- vi) Knowledge of officiating & Coaching.

Conditioning কাক যাল।

শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়া ক'ৱা হৈছে। এক-প্ৰকাৰী দীৰ্ঘমেয়াদী প্ৰক্ৰিয়া। দীৰ্ঘমেয়াদী  
শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ হ'ব পাৰে।

Conditioning কাক ক'ৱা হয়:

- i) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- ii) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- iii) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- iv) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- v) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- vi) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- vii) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- viii) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।

Conditioning-ৰ প্ৰকাৰ:

- i) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- ii) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- iii) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- iv) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- v) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।
- vi) শাৰীৰিক শক্তিৰ সৈতে লগত থাকি প্ৰতিমাণীতাৰ লক্ষণ  
ক'ৱা হৈছে।

### শ্রেণীবিন্যাস - Conditioning এর সূত্রসমূহ:

- i) শারীরিক ক্ষমতা-শালী ক্রমে সাধন করা।  
[অনুশীলন, নিয়মিত, নিয়মিত হাটুতে ওজন]
- ii) অনেকগুলি ধরনের ও ফলপ্রসূ হওয়া শারীরিক ক্ষমতাকে সাধন করা।
- iii) শারীরিক ক্ষমতা প্রতিষ্ঠা করার ক্ষমতা বাড়ান, নমনীয়তা আনতে সাধন করা।
- iv) অধিক শক্তি ও শারীরিক ক্ষমতা ক্রমে ক্রমে নমনীয়তা আনতে সাধন করা।
- v) শরীরের শক্তি, দৃঢ়তা, নমনীয়তা ও স্থিতিশীলতা গড়ে তুলতে সাধন করা।
- vi) হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের শরীরের অন্যান্য অঙ্গের কার্যক্ষমতা ও কার্যক্ষমতা বাড়ান।
- vii) অনেকগুলি ধরনের শারীরিক ক্ষমতাকে সাধন করে সাধন করা।

### ২) সুশাসিত অবস্থার নীতিগুলি (What are the principle of Conditioning)

- i) উষ্ণকরণ করা (Warm-up), ii) সময়মত (Timing),
- iii) ক্ষমতার স্তর (Capacity level), iv) তীব্রতা (Intensity),
- v) প্রেরণা (motivation), vi) শিথিলতা (Relaxation),
- vii) নির্দিষ্ট লক্ষ্য (Specificity), viii) দৈনিক প্রশিক্ষণ (Daily training)

### Interval training বা বিরাম পদ্ধতি:

এ প্রসিদ্ধ পদ্ধতিতে cardio respiratory endurance বাড়ানোর জন্য অধিক প্রক্রিয়ায় চরম চাপ স্যাম্পল পর সক্রিয় বিশ্রামের 1/3 সময় শঙ্কিত হওয়ার 2/3 অংশ Recovery হওয়ায় পর পুনরায় সক্রিয় চাপ স্যাম্পল করা হয়, যাতে বিরাম পদ্ধতি বান। সময়/স্থিতিকাল অনুসারে ইহা তিন ধরনের -

- i) Short time Interval.
- ii) Middle time Interval. and.
- iii) Long time Interval.

Pulse → 70-180 বৃদ্ধি, 180-70 = 110 বার।  
 প্রতিবার 110 ÷ 3 = 37 বার, 2 বার = 37 × 2 = 74 বার।  
 2/3 ভাগ = 180 - 74 = 106 বার  
 Pulse 180 থেকে 106 ন ক্রম স্যাম্পল পর পুনরায় চাপ স্যাম্পল করা হয়।



### নির্দেশ

Weight training কাকে বলা হয়?

যখন নিয়মিতভাবে করা হয় weight training, তখন বিভিন্ন অঙ্গের উন্নতি ঘটে। আরও নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে বিভিন্ন শারীরিক অঙ্গের ক্ষমতা বৃদ্ধি করা যেতে পারে। মূল উদ্দেশ্য হল - শরীরের মাংসপেশীকে শক্তিশালী করে তোলা এবং মাংসপেশীর শক্তির পেরই প্রয়োজনীয় কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

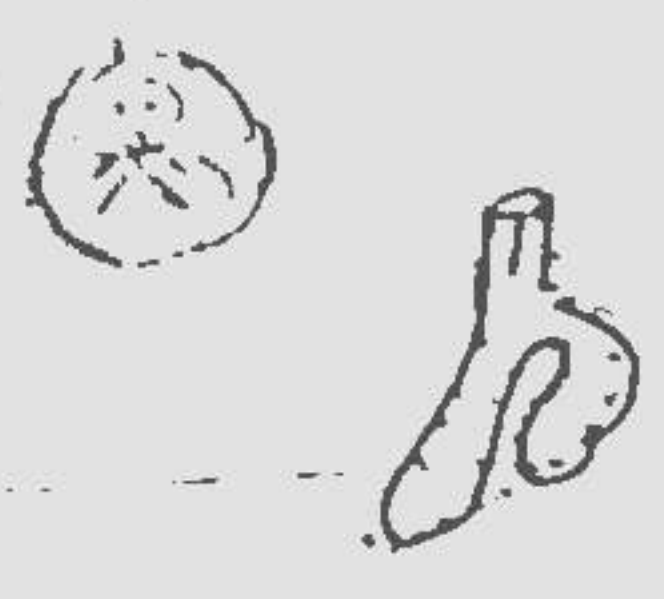
Weight training-এর প্রয়োজনীয়তা/বৈশিষ্ট্য:

- i) Weight training পরবর্তী জীবনে বিনামূল্যে মূলক প্রয়োজনীয় সুস্থতা বৃদ্ধি নিশ্চিত করে।
- ii) Sports and Games-এ অংশগ্রহণের অঙ্গসমূহের ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং সাহায্য শক্তি বাড়ানো। (Strength and Endurance).
- iii) পায়ের ও হাতের মাংসপেশীর সঠিক ও সুস্থ বিকাশ সাহায্য পাওয়া যায়। (Symmetrical).
- iv) দেহের আনন্দজনক স্থানকে শক্তিশালী করে তোলা, যখন সক্রিয় অঙ্গসমূহের আঘাত থেকে অনেকটা স্বাভাবিক রাখা যায়।
- v) বিশেষ মাংস পেশীকে বিশেষ শক্তিশালী প্রয়োজনীয় অঙ্গসমূহের জন্য শক্তিশালী করে তোলা যায়।
- vi) কম বয়সে (যে) ব্যক্তি weight training করা শুরু করে সে সব সময় শক্তিশালী এবং সুস্থ থাকে।
- vii) প্রত্যেকের বা দৈনন্দিন জীবনে এর অনুশীলন করা শুরু করা।
- viii) আঘাত থেকে অঙ্গসমূহের জন্য (Remedial measures) weight training ব্যবহার করা হয়।
- ix) সুস্থ সুন্দর সুস্থতা দেয় এতে সাহায্য করে।
- x) পরবর্তী জীবনে বিনামূল্যে মূলক প্রয়োজনীয় সুস্থতা বৃদ্ধি করে বিশেষভাবে সাহায্য পাওয়া যায়।

### উদাহরণ

Weight training-এর কয়েকটি সূত্র:

- i) Arm curl - বাহুর উর্ধ্বাঙ্গ ও বাহুদেশের পেশীর জন্য,
- ii) Reverse curl - বাহুর উর্ধ্বাঙ্গ ও বাহুদেশের পেশীর জন্য,
- iii) Wrist Roll - কব্জির পেশীর জন্য।
- iv) Neck Press - ঘেঁষা পেশীর জন্য,
- v) Bench Press - বুকের পেশীর (পেছনের পেশীর অংশ) জন্য।
- vi) Forward Bend - নোঙ্গর থেকে (প্রথম) পেশীর জন্য,
- vii) Half Squat - উর্ধ্ব অঙ্গের (পেছনের পেশীর অংশ) পেশীর জন্য,
- viii) Jump Squat - পেছনের ও উর্ধ্ব অঙ্গের পেশীর জন্য,
- ix) Leg Press - পেছনের ও উর্ধ্ব অঙ্গের পেশীর জন্য।



## Weight training এর বৈশিষ্ট্যঃ

### Principle of Weight training : (নীতিসমূহ)ঃ

- i) weight training করার আগে warm-up করা নিতে হবে।
- ii) কক্ষ উষ্ণতা নিয়ন্ত্রণ করা উচিত।
- iii) উষ্ণতা বাড়ানোর কাজটি বিশেষভাবে আলাদা করা।
- iv) উষ্ণতা বাড়ানোর কাজটি বিশেষভাবে আলাদা ও প্রয়োজন অনুসারে দিতে হবে।
- v) উষ্ণতা বাড়ানোর সময় (Progression) ক্রমবৃদ্ধি নীতি মেনে চলতে হবে।
- vi) নিয়ন্ত্রণ করা উচিত ও নীতি নীতি মেনে চলতে হবে।
- vii) একটি Set ১ ক্যাম ৫-১০ বার করা হয়। প্রথম ২-৩ সেট ২-৩টি Set করা হবে।
- viii) মগ্ন উষ্ণতা উল্লেখ্য দিতে তোলা হবে ওজন প্রমাণ নিতে হবে। উষ্ণতা বাড়ানোর সময় নিয়ন্ত্রণ করা উচিত।
- ix) উষ্ণতা নিয়ন্ত্রণ করা হবে দৈনিক রেকর্ড রাখতে হবে।
- x) প্রথম দিকে সপ্তাহে ১ দিন অন্তর তিন দিন পর পর করা হবে।
- xi) বৃহৎ মাংসপেশীগুলির Exercise আগে করা হবে।
- xii) কক্ষের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা হবে।
- xiii) কক্ষের পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখা করা অনুশীলন করা হবে।

### Weight training এর বৈশিষ্ট্যঃ

- i) Sports and Games এর জন্য শক্তি ও দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- ii) কক্ষের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা উচিত।
- iii) উষ্ণতা ও সুখমাত্রা গুরুত্বপূর্ণ।
- iv) দেহের সজীবে রাখা করা উচিত।
- v) খেলাধুলির সক্রিয় অংশগ্রহণ চাইলে আলাদা আলাদা রকম করা উচিত।
- vi) বিশেষ বিশেষ মাংসপেশী অনুসারে কক্ষের সজীবে রাখা করা উচিত।
- vii) খেলাধুলির পারদর্শিতা উন্নত করা।
- viii) খেলাধুলির চাইলে আলাদা আলাদা সজীবে রাখা করা উচিত।

○ Periodical Cycle (নির্ধারিতকালীন চক্র) / Training Cycle (প্রশিক্ষণ চক্র)

প্রশিক্ষণ চক্র ক্রমিকভাবে ক্রমবর্ধমান কালকাল সমন্বিত এবং কার্যক্রম অনুসারে বিভিন্ন ধরনের সক্রিয়তা নেওয়া হয়। এই চক্রগুলি তিন প্রকারের —

I) Micro cycle : অল্প প্রশিক্ষণ চক্রটির কার্যক্রম সমন্বিত একটি সপ্তাহের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে, তাকে micro cycle বলে।

বৈশিষ্ট্য: 1) একটি সপ্তাহের মধ্যে সীমিত থাকে।

II) সপ্তাহের পারিমাণ (Volume) ও তীব্রতা (Intensity) পরিবর্তন করে হয়।

III) চালনের ও সহকারী ক্ষমতার পরিপাকিত চলা হয়।

IV) সপ্তাহের আধার থেকে ও বর্তমান থাকে।

V) চালন এবং পুনরুদ্ধার (Load and Recovery) সমন্বিত রাখা হয়।

VI) চালন (Load) সময়ের দিকে হ্রাস পাওয়া যায় এবং আধার (Standard performance) এর কাছাকাছি রাখা হয়।

II) Meso cycle : অল্প প্রশিক্ষণ চক্রটির কার্যক্রম সমন্বিত ৪-৬ সপ্তাহের মধ্যে সীমিত থাকে, তাকে meso cycle বলে।

III) Macro cycle : অল্প প্রশিক্ষণ

বৈশিষ্ট্য: 1) ৩-৬ সপ্তাহের মধ্যে সীমিত।

II) অল্প অল্প করে চালন পরিবর্তন ও পরিবর্তন করা হয়।

III) প্রশিক্ষণে চালন পরিমাণ বেশী ও পুনরুদ্ধার দিকে তীব্রতা বাড়ানো হয়।

IV) সহকারী ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য অল্প অল্প Recovery phase রাখা হয়।

III) Macro cycle : অল্প প্রশিক্ষণ চক্রটির কার্যক্রম সমন্বিত অধিকারিত কালকাল এক বছরের বেশী সময়কাল ধরে হতে পারে।

বৈশিষ্ট্য: 1) দুই বা ততোধিক বছরের উর্ধ্বের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে।

II) এক বছরের মধ্যে simple periodiation বলা হয়।

III) বৈশিষ্ট্য হল পুনরুদ্ধার করা হলে তাকে multiple periodiation বলা হয়।

IV) উর্ধ্বের দিকে হ্রাস পাওয়া যায়।

V) পুনরুদ্ধারের আধার ক্ষমতার ওপর হ্রাস পাওয়া যায়।

VI) উল্ল-স্থানে প্রশিক্ষণের সূচনা থাকে।

AAU

4

### Periodisation (পৰ্যায়ীকৰণ) কাৰুণ্য?

সমালোচনাত্মক (নিৰ্ধাৰণ) ও দৃষ্টিভঙ্গিৰে বিশেষ প্ৰতিযোগিতা ক্ৰীড়াৰ প্ৰস্তুতিৰ পৰিষ্কাৰ হৈছে দীৰ্ঘ মে ৱাৰ্ডসমূহ, চিকিৎসাভিত্তিক, প্ৰশিক্ষণভিত্তিক পৰিকল্পনা সূচী আদি আৰু তাক পৰ্যায়ীকৰণ বা periodization বুলি কোৱা হয়।

"The process of preparing the sports-man to give his best performance in a particular competition, is called Periodization."

A.A

### Periodisation এর ধাপ সূচী (মেছা/কিছাৰ প্ৰত্যেক পৰ্যায়কালক ভাগ কৰা)

প্ৰতিযোগিতাৰ পৰা আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে প্ৰস্তুতিৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।

#### I) প্ৰস্তুতীকৰণৰ পৰ্য (Preparatory Period): Periodisation

সমগ্ৰ সময়ৰ 2/3 বা 3/4 অংশৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। প্ৰত্যেক ভাগক প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।

- Preparatory Period - I
- Preparatory Period - II
- Preparatory Period - III

#### II) প্ৰতিযোগিতাৰ পৰ্য (Competition Period):

- প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।
- Pre-Competition period - প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ
- Main Competition period - প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ

#### III) স্থানান্তৰিতকৰণৰ পৰ্য - Transition period. প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ আৰু পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।

A.A

### Periodisation-এৰ অন্তৰ্গত বিভিন্ন ধৰণৰ প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ

- I) প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ নিৰ্ধাৰিত পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।
- II) সময়ৰ অলপ বেছি ও ক্ৰীড়া দক্ষতাৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।
- III) প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ অনুশীলন কৰা হয়।
- IV) প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ নিৰ্ধাৰিত পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।
- V) প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ নিৰ্ধাৰিত পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।
- VI) প্ৰতিযোগিতাৰ পৰিষ্কাৰ নিৰ্ধাৰিত পৰিষ্কাৰ কৰা হয়।

Training Cycle বা প্রসিক্রিমেন্ট চক্রঃ

Periodisation এর প্রাচীন ধারণা অনুসারে ৩ চক্রকারে জাগ্রততা বজায় রাখা এবং বিশ্রাম করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রসিক্রিমেন্টের মৌলিক অর্থাৎ চক্রকারে জাগ্রততা বজায় রাখতে হল Periodical cycle। যে চক্রগুলি হল—

- i) Micro cycle - একটি সপ্তাহের মধ্যে জাগ্রততা। (3-7 দিন)।
- ii) Meso cycle - 3-6 সপ্তাহের মধ্যে জাগ্রততা।
- iii) Macro cycle - 6 সপ্তাহের বেশি।

Circuit training এর উদ্দেশ্য ? লক্ষ্য।

- 1) Strength endurance এর বিকাশ ঘটানো।
- 2) লক্ষ্য -
  - i) একেবারে ক্রমাগত station বলা হয়। ৮-১২টি ক্রমাগত ক্রমাগত করে চক্রকারে পদ্ধতিতে জাগ্রততা হয়।
  - ii) দুটি ক্রমাগত মাঝে সমদ্রব্ধ বন্ধন বাধা থাকে।
  - iii) ক্রমাগত তীব্রতা 30-50% থাকে।
  - iv) Repitition একেবারে station - 20-40 বার করা হয়।
  - v) প্রোলোম্বাডের শক্তির উন্নতি ও শ্বাসপ্রশ্বাসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

Circuit training - এর বৈশিষ্ট্য / সুবিধাঃ

- i) Strength Endurance জড় হওয়া একটি অন্তর্ভুক্ত পদ্ধতি।
- ii) অনেকগুলি ক্রিয়াকলাপকে একত্রে করা হয়।
- iii) একেবারে ৮-১২টি ক্রিয়াকলাপে নিদ্রিত সমদ্রব্ধে চক্রকারে জাগ্রততা হয়।
- iv) অংশগ্রহণকারীদের একটি নিদ্রিত চক্রকারে প্রাচীন জ্ঞান জিনিস প্রকরণের ক্রিয়াকলাপ করা হয়।
- v) ক্রিয়াকলাপকে সমন্বয় করে জাগ্রততা হয়, যাতে সমন্বয় করে গুরুত্বপূর্ণ অংশের বিকাশ ঘটে।
- vi) একটি প্রসিক্রিমেন্ট পর 20-30 মিনিটে/প্রকরণে জাগ্রততা হয় এবং সেই সময়ের মধ্যে অন্তত 3-5 টি চক্র সম্পূর্ণ করা হয়।
- vii) দুটি চক্রের মাঝে 2-5 মিনিট বিশ্রাম দিতে হয়।
- viii) দুটি ক্রমাগতের মাঝে আংশিক বিশ্রাম (Persion Recovery) 120-140 Beat/m
- ix) জাগ্রততা: প্রত্যেকটি চক্র প্রাচীন ক্রিয়াকলাপ 20-40 বার করা হয়।

