



### ❖ শারীরিক সক্ষমতা কাকে বলে? শারীরিক সক্ষমতার উপাদান গুলি কি কি?

শারীরিক সক্ষমতা বলতে বোঝায় কোন ব্যক্তির তৎপরতার সঙ্গে দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা, পরিশ্রান্ত না হয়ে উদ্যমের সঙ্গে অবসর সময়ে উপভোগ করা এবং কোন জরুরি অবস্থায় শারীরিক, মানসিক সক্রিয়তার সঙ্গে যেকোন কাজকে সাবলীলতা সঙ্গে সম্পাদন করার এক বিশেষ শারীরিক অবস্থা।

সংজ্ঞাস্বরূপ বলা যেতে পারে অবসাদ ব্যতিরেকে যেকোনো আপদকালীন জরুরী অবস্থায় শারীরিক তৎপরতা ও সক্রিয় মানসিকতায় সাবলীলতার সঙ্গে কার্য সম্পাদন করার শারীরিক অবস্থাকে শারীরিক সক্ষমতা বা ফিজিক্যাল ফিটনেস বলে।

শারীরিক সক্ষমতার ধারণা বিভিন্ন কাজে নানান দার্শনিক বিভিন্ন রূপে প্রকাশ করেছেন যার অন্তর্নিহিত তথ্য হলো বিশেষ কাজ সুষ্ঠু সাবলীলতার সাথে সুদক্ষ ভাবে অবসাদ ব্যতিরেকে সম্পাদন করা।

দার্শনিক প্লেটোর মতে – “ The body must needs be vigorous in order to obey the soul, a good servant ought to be robust. The weaker the body, the more it commands, the stron it is, the better it obeys in order to think, we must exercise our limbs, our senses and organs, which are the instruments, of the intelligence. In order to drive all the advantages possible from these instruments it is necessary that the body which furnishes them should to robust and Sound”.

স্বাস্থ্য ও সক্ষমতা ব্যক্তির কার্য পারদর্শিতার মূল চাবিকাঠি। যার উপর নির্ভর করে ব্যক্তি তথা মানবসম্পদ উন্নয়ন, সভ্যতার প্রগতি আজও অব্যাহত।

সংক্ষেপে বলা যায়, যে কোনো আপদকালীন জরুরী অবস্থায় অবসাদ ব্যতিরেকে কোন কাজ সুষ্ঠু, সাবলীল নির্ভুল ও স্বচ্ছন্দতার সাথে সম্পাদন করার সামর্থ্যকে বলা হয় শারীরিক সক্ষমতা বা ফিজিক্যাল ফিটনেস।