

## Unit-I 1.1 Meaning and definition os Sports training. (ক্রীড়া প্রশিক্ষণের অর্থ ও সংজ্ঞা)

সাধারণ অর্থে Training বা প্রশিক্ষণ বলতে বোঝায় কোন বিশেষ কাজের জন্য কোন ব্যক্তিকে উপযুক্ত করে গড়ে তোলার পদ্ধতি। ক্রীড়াক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ বলতে বোঝায় উচ্চতর দক্ষতা ও উৎকর্ষতা প্রদর্শনের উদ্দেশ্যে ক্রীড়াবিদদের প্রস্তুত করা। ক্রীড়া বিজ্ঞানী এল পি ম্যাটভিগার ক্রীড়া প্রশিক্ষণ সম্পর্কে বলতে গিয়ে বলেছেন, “শারীরিক ক্রিয়া-কলাপের মাধ্যমে ক্রীড়াক্ষেত্রে উৎকর্ষতা শীর্ষে পৌঁছানোর প্রস্তুতিকে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলে”। এককথায় ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল বিজ্ঞান নির্ভর, শিক্ষাশ্রিত, সুপরিকল্পিত ও সুগঠিত এমন এক নির্দেশনা যা খেলোয়াড়ের শারীরিক ও ক্রীড়া কৌশলগত দিকের সঙ্গে তার মানসিক, বৌদ্ধিক ও সামাজিক দিকের প্রয়োজনীয় উন্নতি ঘটিয়ে খেলাধুলার কোনো বিশেষ ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে সর্বোচ্চ সম্ভাব্য ক্রীড়া দক্ষতার শীর্ষে উন্নীত করা।

### 2. ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা ( Deinition of Sports Training)

বিভিন্ন শারীরশিক্ষাবিদ ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দিয়েছেন যথা-

ড: হরদয়াল সিং : ক্রীড়াবিজ্ঞানী ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন “ ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল এক প্রকার শিক্ষামূলক প্রক্রিয়া, যা বৈজ্ঞানিক নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত এবং যার লক্ষ্য হলো ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় উচ্চ দক্ষতা প্রদর্শনের উদ্দেশ্যে ক্রীড়াবিদদের প্রস্তুত করা।

মার্টিন: ক্রীড়াশিক্ষাবিদ মার্টিন এর মতে “ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি সুপরিকল্পিত ও নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার লক্ষ্য পূরণ সম্ভব হয়। ক্রীড়া কৌশলগত সমস্যার সমাধান হয়, শারীরিক সক্ষমতা বাড়ে এবং ধনাত্মক আচার-অচরণের পরিবর্তনের মাধ্যমে কাজ করার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়”

থিয়েস এবং স্ক্যানাবেন : ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন, “ ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল বৈজ্ঞানিক তত্ত্বের উপর প্রতিষ্ঠিত এবং শিক্ষামূলক তত্ত্বের দ্বারা সংঘঠিত প্রণালী, যেটি পরিকল্পিত ও রীতিনিষ্ঠভাবে পরিচালিত হলে, তা ক্রীড়াবিদদের দক্ষতা-সক্ষমতা এবং দক্ষতা প্রস্তুতির উপর প্রভাব বিস্তার করে এবং যার লক্ষ্য হলো ব্যক্তির ক্রীড়া দক্ষতার পরিপূর্ণতা দান করা এবং ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় লড়াই করতে সাহায্য করা”।

### 1.2 aim and characteistics of Sports Training .( ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য চরিত্র)

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল্য লক্ষ্য হল ব্যক্তির ক্রীড়া দক্ষতা ও নিপুনতা বৃদ্ধি করা । কোন কোন ব্যক্তির ক্রীড়া দক্ষতা বিভিন্ন উপাদানের সমন্বয়ের উপর নির্ভর করে। কোন ক্রীড়াবিদের দক্ষতা, নিপুণতা বা উৎকর্ষতা পাঁচটি উপাদানের নিভর করে। এই উপাদান গুলি ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল্য লক্ষ্য হিসাবে বিবেচিত হয়। এই পাঁচটি উপাদান হল—

১। **শারীরিক গঠন:** ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল্য লক্ষ্য হল শারীরিক গঠন, যা বহুলাংশে ব্যক্তির বংশগতির উপর নির্ভর শীল এবং প্রশিক্ষণের দ্বারা এর গবেষণায় দেখা গেছে ক্রীড়াক্ষেত্রে দক্ষতা লাভের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক গঠনের বা উপাদানের বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে ব্যক্তি বংশগতি ও জিনের উপর নির্ভর করে।



COMPILED AND CIRCULATE BY: PROF. PARTHA KUMAR MANNA.  
SACT, DEPT. OF PHYSICAL EDUCATION, NARAJOLE RAJ COLLEGE.

২। **শারীরিক সক্ষমতা** : শারীরিক সক্ষমতা বা অবস্থা পাঁচটি গতি সঞ্চালনমূলক সক্ষমতার সামগ্রিক রূপ। এগুলি হল গতি, শক্তি, সহিষ্ণুতা, নমনীয়তা এবং সমন্বয়ী সংমিশ্রিত প্রকৃতি গুলি হল মানুষের গতি সঞ্চালনমূলক কার্যক্রমের মৌলিক চাহিদা। যে কোন ক্রীড়ায় ব্যক্তির দক্ষতা বহুলাংশে উক্ত সক্ষমতা গুলির উপর নির্ভর করে। এই কারণে শারীরিক সক্ষমতা ও অবস্থার উন্নতি এবং সেই বিষয়ে সঠিক ধারণা অর্জন ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল লক্ষ্য বলে বিবেচিত হয়।

৩। **প্রায়োগিক নৈপুণ্য ও দক্ষতা** : ক্রীড়াক্ষেত্রে দক্ষতা প্রদর্শন বহুলাংশে নির্ভর করে ব্যক্তির গতি সঞ্চালনমূলক কার্যক্রম ও সঠিক অঙ্গ সঞ্চালন এর উপর। ক্রীড়াবিদ ক্রীড়াক্ষেত্রে তার কৌশল ও নৈপুণ্য যত সঠিক, সুন্দর ও যথার্থভাবে প্রদর্শন করতে পারবে, তার দক্ষতা ও তত্ত্বও বেশি নজরে পড়বে। সুতরাং ক্রীড়াক্ষেত্রে নামে সম্পর্কযুক্ত গতি সঞ্চালন মূলক কৌশলগুলি যথার্থভাবে আয়ত্ত করা ও কিরা প্রশিক্ষণের গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য।

৪। **ব্যবহারিক কৌশলগত দক্ষতা**: ব্যবহারিক কৌশলগত দক্ষতা তিনটি উপাদানের সমন্বয় গঠিত। যথা, ক) প্রতিযোগিতা নিয়ম কানুন সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান খ) প্রতিযোগিতায় সবশ্রেষ্ঠ পরিনাম লাভের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ শর্তগুলো সঠিক ব্যবহার পা) কৌশলগত সক্ষমতা ও নৈপুণ্য। ব্যবহারিক কৌশলগত দক্ষতার প্রয়োগ দলগত ক্রীড়া দ্বন্দ্বমূলক ব্যাপক হারে দেখা যায়। অপরদিকে নিক্ষেপ, জিমনাস্টিক ও ভারোত্তোলনের ক্ষেত্রে এর প্রয়োগ খুব বেশি দেখা যায় না।

৫। **ব্যক্তিত্ব**: ক্রীড়া দক্ষতা ক্রীড়াবিদদের সামগ্রিক ব্যক্তিত্বের উপর বহুলাংশে নির্ভর করে। এটা ধারণা করা খুবই ভুল যে, ক্রীড়া নৈপুণ্য ও দক্ষতা সম্পূর্ণরূপে একটি মন-গতি সঞ্চালনমূলক দক্ষতা এবং প্রশিক্ষণের দ্বারাই এটির সর্বোচ্চ বিকাশ সম্ভব। যেমন- বিশ্বাস, মূল্যবোধ, প্রেষণা, আগ্রহ, আচরণ, চিন্তাধারা, প্রাক্ষেপিক, সক্ষমতা, কঠোর পরিশ্রম, আন্তরিকতা, অভ্যাস, স্বাস্থ্যবিধি, অবসর বিনোদন প্রভৃতি।

### ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of sports Training)

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ক্রীড়াবিদদের মানসিক প্রস্তুতির ওপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করে। ক্রীড়াবিদদের মানসিক বিকাশের সাথে সাথে কৌশল বিকাশ ঘটায়। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা করা হলো-

১। **বিজ্ঞান নির্ভর পদ্ধতি**: ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল বিজ্ঞানের পদ্ধতি। বর্তমান শারীর শিক্ষায় অন্তর্গত বিভিন্ন বিভাগ যেমন-

স্পোর্টস মেডিসিন, ক্রীড়া বিজ্ঞান, ক্রীড়ানাঞ্চলিক, বায়োমেকানিক্স, ক্রীড়া শারীর বিজ্ঞান, যোগ প্রভৃতি। নিরোল স্বভাবে এইসব বিভাগ গবেষণার মাধ্যমে ক্রীড়াবিদদের দক্ষতা উন্নয়নের চেষ্টা করে চলেছে। ক্রীড়াবিদদের পোশাক, জুতো, ক্রীড়া সরঞ্জাম কিরূপ হওয়া উচিত সেই সম্পর্কে ইতিবাচক পদক্ষেপ গ্রহণ করে ক্রীড়াক্ষেত্রে খেলোয়াড়দের দক্ষতা বৃদ্ধির অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করে চলেছে। তাই বলা যায় আধুনিক ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বিজ্ঞানের এক প্রয়োগমূলক দিক।

২। **শিক্ষাত্রীতো পদ্ধতি**: শিক্ষার উদ্দেশ্য হল ব্যক্তির সর্বক্ষণ বিকাশ ও সমাজের মঙ্গল সাধন। কিরা প্রশিক্ষণের শিক্ষার এই উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে ব্যক্তির কিরা দক্ষতার উন্নয়নের পরিকল্পনা করে। তাই ব্যক্তি ও সমাজের কোন ক্ষতিকারক দিক কিরা প্রশিক্ষণের স্থান পায় না।



COMPILED AND CIRCULATE BY: PROF. PARTHA KUMAR MANNA.  
SACT, DEPT. OF PHYSICAL EDUCATION, NARAJOLE RAJ COLLEGE.

৩। **সুপারিকল্পিত পদ্ধতি:** ক্রীড়া দক্ষতা ব্যক্তির বিশেষ কতকগুলি শারীরিক উপাদানের উপর নির্ভরশীল। এই উপাদান গুলি হল- শক্তি, সহনশীলতা, ক্ষিপ্ৰতা, নমনীয়তা, গতি, ছন্দ প্রভৃতি। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ব্যক্তির এইসব শারীরিক উপাদানের উন্নয়নের জন্য নির্দিষ্ট পরিকল্পনা ও তা রূপায়নের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া হয়, কারণ সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা ও তার বাস্তব প্রয়োগ ছাড়া ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ফলপ্রসূ হয় না।

৪। **ব্যক্তিকেন্দ্রিক পদ্ধতি:** ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ক্রীড়াবিদদের প্রকৃতির উপর নির্ভরশীল। ক্রীড়াবিদদের প্রকৃতি বলতে তার বিভিন্ন ক্রীড়াবিদদের ব্যক্তি প্রকৃতি আলাদা হওয়ার জন্য কিরা প্রশিক্ষণের প্রকৃতি ও আলাদা হয়। তাই ক্রীড়া প্রশিক্ষণ নীতি পদ্ধতি প্রত্যেক ক্রীড়াবিদদের জন্য আলাদা হওয়া বাঞ্ছনীয়। এমনকি দলগত খেলার ক্ষেত্রে ও ক্রীড়া প্রশিক্ষণ এর প্রাথমিক পর্যায়ে প্রত্যেক খেলোয়াড়ের প্রশিক্ষণ পদ্ধতি প্রয়োজন অনুসারে পৃথক হওয়া প্রয়োজন।

৫। **বিষয় কেন্দ্রিক:** খেলাধুলার বিভিন্ন বিষয়ের প্রকৃতি বিভিন্ন রকম। তাই ক্রীড়ার মান গঠন ও প্রয়োজন সকল বিষয়ের জন্য একই রকম হয় না। খেলার বিষয় প্রকৃতি ও প্রয়োজনের কথা মনে রেখে ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতি পদ্ধতি ঠিক করা হয়। তাই ফুটবল খেলার প্রশিক্ষণ ও ক্রিকেট খেলার প্রশিক্ষণ একই রকমের হয়না।

৬। **পরিচালক:** ক্রীড়া প্রশিক্ষণের একজন মূল পরিচালক থাকেন। তিনি এই প্রশিক্ষণ পদ্ধতির পরিকল্পনা, প্রয়োগ, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন করেন। এই কাজে সফলতার জন্য তার বিশেষ জ্ঞান, কারিগরি দক্ষতা, প্রশিক্ষণ অভিজ্ঞতা ও বিশেষ চারিত্রিক গুণাবলীর প্রয়োজন। এই ক্রীড়া প্রশিক্ষণের পরিচালক সাধারণত প্রশিক্ষক হিসেবে চিহ্নিত হয়ে থাকেন।

৭। **ধারাবাহিক পদ্ধতি** ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ধারাবাহিক পদ্ধতি। প্রকৃত ক্রীড়া দক্ষতায় উন্নয়ন দু-এক দিন বা দু-এক সপ্তাহে সম্ভব নয়। প্রতিযোগিতায় সফলতা অর্জন করতে হলে দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হবে।