

### 1.3.Principles of Sports Training. ( ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতি)

প্রত্যেকটি ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নির্দিষ্ট নীতি রয়েছে, যা ক্রীড়া বিজ্ঞানীদের বিভিন্ন তত্ত্বের উপর প্রতিষ্ঠিত। কিরা প্রশিক্ষণের নীতি একটি প্রগতিশীল নীতি, যা প্রয়োগের মধ্য দিয়ে ক্রীড়ার প্রগতি আজও অব্যাহত নীতি গুলি হল

১। অতিরিক্ত চাপের নীতি: ক্রীড়াবিদদের সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ নীতি হলো অতিরিক্ত চাপের নীতি। শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য ক্রমবর্ধমান চাপ প্রয়োজন। সময় মত পরিমাণগত সঠিক চাপ বৃদ্ধির না করলে শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি সম্ভব নয়।

২। ব্যক্তিসম্পত্তার নীতি : এই নীতি অনুযায়ী ব্যক্তির শারীরিক, শারীরবৃত্তীয়, মনস্তাত্ত্বিক গঠন, বয়স ও ক্রীড়াক্ষেত্রে অভিজ্ঞতা, ক্রীড়া নৈপুণ্য, অতীত ও বর্তমান দক্ষতা, প্রশিক্ষণ গ্রহণের ক্ষমতা, পুন: প্রাপ্তির হার, শারীরিক গঠন ও সাধারণ দক্ষতার উপর নির্ভর করে প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা তৈরি করা হয়।

৩। সক্রিয় অংশগ্রহণের নীতি: এই নিবিড় অর্থ হলো যে, খেলোয়াড় তার ইচ্ছা অনুযায়ী যেকোনো খেলা বেছে নিয়ে প্রশিক্ষণ নেবে। জোরপূর্বক কিছু চাপিয়ে দিয়ে খেলোয়াড়ের প্রকৃত প্রস্তুতন করা সম্ভব নয়।

৪। অবিরাম প্রশিক্ষণের নীতি: প্রশিক্ষণের কোন বিরাম হয়না, দিনের পর দিন মাসের পর মাস, বছরের পর বছর অবিরাম গতিতে প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া চলতে থাকে। প্রশিক্ষণে বিরতি ঘটলে দক্ষতার হ্রাস ঘটে।

৫। ধারাবাহিক নীতি: নির্দিষ্ট খেলার নির্দিষ্ট খেলোয়াড়ের প্রশিক্ষণ নির্দিষ্ট হওয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ নির্দিষ্ট খেলাধুলার ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ পদ্ধতি অনুসরণ করা একান্ত কাম্য। যেমন- ফুটবল খেলার প্রশিক্ষণ এবং সাঁতার ও জিমন্যাস্টিক্স এর প্রশিক্ষণ এক হয় না।

৬। ধারাবাহিক নীতি: প্রশিক্ষণ কার্যক্রম ধারাবাহিক হওয়া প্রয়োজন। প্রশিক্ষণে ধারাবাহিকতা না থাকলে তার ফলাফল বিপরীত হতে পারে। অপরাধিকে প্রশিক্ষণ চাপ বৃদ্ধির ক্ষেত্রে ধারাবাহিকতা না থাকলে ক্রীড়াবিদের সক্ষমতা হ্রাস পায়

৭। বৈচিত্র্যের নীতি: ক্রীড়া প্রশিক্ষণে বিচিত্রতা থাকা একান্ত প্রয়োজন। অন্যথায় খেলোয়াড়ের প্রশিক্ষণের প্রতি একঘেয়েমি বা অবসাদ দেখা দেবে। দীর্ঘ সময় ধরে একই স্থানে একই উপকরণ একই পদ্ধতি প্রয়োগ করা সঠিক নয়। এর বৈচিত্র্য আনা একান্ত প্রয়োজন।

৮। পর্যায়বৃত্তকরণের নীতি: ক্রীড়া প্রশিক্ষণের কার্যটি সময়ের সাথে বিভিন্ন পর্যায়ে বিভক্ত করে শ্রেণিবদ্ধ প্রশিক্ষণ বা চক্রাকারে বিন্যস্ত কার্যক্রমের মাধ্যমে সম্পন্ন করতে হয়।



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

সমগ্র প্রশিক্ষনের কাল বা সময়ের ম্যাক্রোসাইকেল (৪-১২মাস), মেসোসাইকেল (৭-১৫দিন), মাইক্রোসাইকেল (৩-৮দিন) বিভক্ত করা হয়। অর্থাৎ সমগ্র প্রশিক্ষকালকে নানা পর্যায়ে বিভক্ত করে এই নীতি অনুসরণ করা হয়।

### ১.৪। Importance of Sports Training. (ক্রীড়া প্রশিক্ষনের গুরুত্ব)

ক্রীড়া প্রশিক্ষন সকল ক্রীড়াবিদদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। এর গুরুত্ব অপরিসীম -

- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষন যেহেতু একটি শিক্ষামূলক বিষয়, যেহেতু এর মাধ্যমে ক্রীড়াবিদদের ব্যক্তিত্ব সুগঠিত হয়।
- ২। এটি ক্রীড়া প্রশিক্ষনের তত্ত্ব ও পদ্ধতি রচনা করতে সাহায্য করে, যার দ্বারা ক্রীড়াবিদের উৎকর্ষতার ধারাবাহিক উন্নতি ঘটে।
- ৩। ক্রীড়া প্রশিক্ষন দীর্ঘমেয়াদি ও ক্ষুদ্রমেয়াদি প্রশিক্ষন কার্যক্রম তৈরি করতে সাহায্য করে।
- ৪। ক্রীড়া কৌশলের ধারণা ও ক্রীড়া কৌশলগুলি অর্জন সম্পর্কে জানাতে সাহায্য করে।
- ৫। ক্রীড়া প্রশিক্ষন প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের গুরুত্ব জানাতে সাহায্য করে।
- ৬। ক্রীড়া প্রশিক্ষন খেলাধুলা ও ক্রীড়ার বিভিন্ন শাখার মধ্যে যোগসূত্র রচনা করে।
- ৭। ভার ও পুনঃপ্রাপ্তির অনুপাত তৈরি করতে সাহায্য করে।
- ৮। বিভিন্ন ক্রীড়ার ক্ষেত্রে গতি সঞ্চালক সক্ষমতার উপাদানসমূহের প্রয়োজনীয়তা জানতে ও সেগুলির বিকাশের সর্বোৎকৃষ্ট উপায় জানতে সাহায্য করে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ।
- ৯। প্রশিক্ষন প্রক্রিয়া পরিচালনা ও মূল্যায়ণে প্রশিক্ষকদের সাহায্য করে।

*Physical Education Semester- VI, DSE-1B , Unit - I 1.3 Principles of Sports Training.*

*1.4. Importance of Sports Training.*