

Unit-II. 2.2 Conditioning -Concept of conditioning and its Principles.

রূপায়িত অবস্থা (Conditioning) বলতে সাধারণত: বোঝায় কোন বিশেষ কার্য বা অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে ওই কার্য অবস্থার চাহিদা অনুযায়ী প্রস্তুত করা বা প্রস্তুত হওয়া। ক্রীড়া ক্ষেত্রে রূপায়িত অবস্থা বলতে বোঝায় ক্রীড়ার চাহিদা অনুযায়ী শারীরিক অঙ্গ ও তন্ত্রগুলিকে প্রয়োজন অনুসারে প্রস্তুত করা বা অভিওজিত করা। শারীরিক পুপায়িত অবস্থার প্রধান উদ্দেশ্য যেমন উচ্চ শ্রেণীর দক্ষতা প্রদর্শন, তেমনই এর অপর একটি অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য হল রাঘাত প্রতিরোধ। দক্ষ কোচ ও ক্রীড়াবিদগণ এক বাক্যে স্বীকার করেন যে অসম্পূর্ণ বা অনুপোযুক্ত রূপায়িত অবস্থার ফলগুলি নিম্নরূপ-

১। পেশীর অসাম্য। ২। স্নায়ু-পেশী সমন্বয়ের অভাব, ৩। পেশী, লিগামেন্ট ও টেনডনের শক্তি হ্রাস, ৪। পেশী ও হৃদ-শ্বসনতন্ত্রক সহনশীলতার অভাব, ৫। পেশীর অনুপোযুক্ত আয়তন, ৬। নমনীয়তার অভাব এবং ৭। শারীরিক উপাদানের গঠন সমস্যা।

রূপায়িত অবস্থার উদ্দেশ্য:

রূপায়িত অবস্থায় পৌছানোর জন্য ক্রীড়াবিদকে যেমন কঠোর পরিশ্রম করতে হয়, তমন এর সাথে সম্পর্কিত ব্যায়াম বা শারীরিক সঞ্চালন প্রণালীবদ্ধ, পুন:পুন:, ধারাবাহিক ও ক্রমোন্নয়ন মূলক হওয়া প্রয়োজন। ড: এস.ই. বাইলিক ক্রীড়াক্ষেত্রে রূপায়িত অবস্থার প্রাথমিক উদ্দেশ্য বর্ণনা করতে গিয়ে বলেছেন- 'রূপায়িত অবস্থার উদ্দেশ্য হল বিভিন্ন সহায়ক উপাদান সহযোগে শরীরকে সর্বোচ্চ সীমায় এবং ব্যতিক্রমী ভাবে প্রস্তুত করা, যার মাধ্যমে ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও শক্তি এমন মাত্রায় পৌছায় যাতে সে যে কোন ব্যতিক্রমী ও সর্বোচ্চ সীমার চাহিদা পূরনে সক্ষম হয়।'

রূপায়িত ব্যায়ামের নীতি:

রূপায়িত ব্যায়ামের মাধ্যমে সর্বোৎকৃষ্ট ফলাফল লাভ করতে হলে নিচের নীতিগুলি মানা প্রয়োজন।

- ১। গা-গরম করার নীতি।
- ২। ক্রমবর্ধমান ভারের নীতি।
- ৩। সমানুভবিতার নীতি।
- ৪। তীব্রতার নীতি।
- ৫। সক্ষমতার সীমার নীতি।
- ৬। শক্তির নীতি। ৭। প্রেরণার নীতি।
- ৮। বিশ্রাম ও পুন:প্রাপ্তির নীতি।
- ৯। দিনপঞ্জী(Periodization) এর নীতি।