

2.4. Periodisation - Meaning, types, aim and contents of different periods. (পর্যায়বৃত্তকরণ: অর্থ, শ্রেণিবিভাগ, লক্ষ্য এবং পর্যায়গত বিভাগ)

পর্যায়বৃত্তকরণের অর্থ (Meaning of periodisation): ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য হচ্ছে প্রতিযোগিতায় জয় লাভ করা। প্রশিক্ষণকালে শিক্ষার্থী সকল সময়ই তার সেরা মান প্রদর্শন করতে পারে না। শিক্ষার্থীকে প্রশিক্ষণের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়। যাতে সে নির্দিষ্ট সময় প্রতিযোগিতায় সেরা ফল করতে পারে। মূল প্রতিযোগিতায় তার সর্বোচ্চ উৎকর্ষ মান প্রদর্শনের জন্য যে মাসিক বা বাৎসরিক সুচিন্তিত বিজ্ঞান সম্মত অনুশীলন পরিকল্পনা গ্রহন করা হয় তাকে পর্যায়বৃত্তিকরণ বা পিরিয়ডাইজেশন বলে। এই পদ্ধতিতে সমগ্র প্রশিক্ষণকালকে চক্রাকারে ক্রম বিন্যাস করা হয়ে থাকে। অনেকগুলি ক্ষুদ্র চক্রে ব্যায়ামের মাধ্যমে ক্রীড়াবিদের শারীরিক সক্ষমতা ও কোন বিশেষ ক্রীড়ায় সুনির্দিষ্ট দক্ষতার উন্নয়ন এবং নির্দিষ্ট সময়ে দক্ষতার শীর্ষে আরোহনের পরিকল্পনা করা হয়।

পর্যায়বৃত্তিকরণ পদ্ধতির মাধ্যমে প্রশিক্ষণ দেওয়ার করনে সঠিক সময়ে অর্থাৎ প্রতিযোগিতার সময়ে তার যোগ্যতা মানে দক্ষতা দেখাতে পারে। খেলার উচ্চমানের দক্ষতায় পৌঁছাতে এবং সেই মান নির্দিষ্ট সময় প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে প্রদর্শনের জন্য পর্যায়বৃত্তিকরণ আবশ্যিক। রুশ বিজ্ঞানী L.P.Matweyew 1956 সালে প্রথম পর্যায়বৃত্তিকরণের বিষয়ে ব্যাখ্যা করেন। আজ পর্যন্ত তার ব্যাখ্যা বিবেচিত হয়ে আসছে।

পর্যায়বৃত্তিকরণের লক্ষ্য (Aim of periodisation):

পর্যায়করণ হল মূল প্রতিযোগিতায় দক্ষতার শীর্ষে পৌঁছেনোর উদ্দেশ্য, একটি প্রশিক্ষণ চক্রে প্রশিক্ষণ পদ্ধতির ক্রম বিন্যাস। পর্যায়করণের মধ্যে থাকবে চাপ প্রয়োগের গতি প্রকৃতি নিয়ন্ত্রণ, বিষয়বস্তু এবং প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও উপকরণ বা প্রশিক্ষণ পন্থা। সর্বোচ্চ দক্ষতার উন্নতি করা, উন্নয়ন বজায় রাখা এবং নিয়ন্ত্রণ করাই হচ্ছে পর্যায়করণের মূল লক্ষ্য।

পর্যায়বৃত্তিকরণের প্রকারভেদ (Types of periodisation):

দীর্ঘমেয়াদি প্রশিক্ষণে একটি দীর্ঘ সময়কে তিনভাগে ভাগ করে তার অনুশীলন পরিকল্পনাকে পর্যায়বৃত্তের অন্তর্ভুক্ত করা হয় যথা-

১. প্রস্তুতি পর্ব (preparatory Period)
২. প্রতিযোগিতা পর্ব (Competition Period)
৩. বিশ্রাম পর্ব (Transition Period)

১. **প্রস্তুতি পর্ব (Preparatory Period):** এই পর্বের মূল ক্রীড়াবিদের ভিত তৈরি করা। ভিত মজবুত হলে সম্পাদিত কাজ ভালো হয়। এই সময়কালকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়। যথা-

ক) **প্রাথমিক পর্যায়কাল-১:** এই পর্যায়ের কাজগুলি হল আগের প্রশিক্ষনের মাত্রায় নিয়ে যাওয়া, বেশি পরিমাণ চাপ নেবার জন্য সক্ষম করে তোলা, বিশেষ যোগ্যতা অর্জনের জন্য ভিত তৈরি করা হয়। এই পর্যায়ে উদ্দীপকের পরিমাণকে বাড়ানো হয় এবং প্রশিক্ষনের গভীরতা সামান্য বাড়ানো হয়। এই পর্যায়ে সাধারণ সক্ষমতা, নমনীয়তা, সমন্বয় সাধন ক্ষমতা বাড়ানোর দৃষ্টি লক্ষ্য দেওয়া হয়। কৌশলগত লক্ষ্য পূরণের ক্ষেত্রে কেবলমাত্র নতুন নৈপুণ্যগত লক্ষ্য পৌঁছাবার প্রশিক্ষন দেওয়া হয়।

খ) **প্রাথমিক পর্যায়কাল-২ :** এই পর্যায়ে খেলার দক্ষতার উন্নতির দিকে লক্ষ্য রেখে চাপ দেওয়া হয়। চাপ বেশি পরিমাণ দেওয়া হয়। গভীরতা ও প্রয়োজনমত বাড়ানো হয়। বিশেষ ধরনের ব্যায়ামগুলি করান হয়। দক্ষতার নৈপুণ্যের উন্নতির জন্য চাপ দেওয়া হয়ে থাকে। কিছুটা চাপ দেওয়া হয় কৌশলমূলক প্রশিক্ষনের জন্য।

গ) **প্রাথমিক পর্যায়কাল-৩:** এই পর্যায়ের আসল উদ্দেশ্য ক্রীড়াবিদক প্রতিযোগিতার জন্য ব্যায়াম করে তোলা। বিশেষ ধরনের ব্যায়াম ও প্রতিযোগিতার জন্য ব্যায়াম করা হয়। নৈপুণ্য বৃদ্ধির কারনগুলির প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়। এই সময় উদ্দীপনার পরিমাপ বাড়ান হয়। চাপের পরিমাপও বাড়ানো হয়।

২. **প্রতিযোগিতা পর্ব (Competition Period):** ক্রীড়াবিদের মূল লক্ষ্য হল খেলার নৈপুণ্যতাকে সেরা দক্ষতায় পৌঁছে দেওয়া এবং সেরা দক্ষতাকে বেশ কিছুকালের জন্য ধরে রাখা। এই সময় ক্রীড়াবিদের প্রশিক্ষনের সময় নিচের কারনগুলি মনে রাখতে হবে।

ক) প্রতিযোগিতার কাল

খ) ক্রীড়াবিদের দক্ষতার কাল

গ) প্রতিযোগিতার সংখ্যা, সময়, পরিসংখ্যা

ঘ) চাপ নেবার ক্ষমতা প্রভৃতি

এই সময় চাপের গভীরতা বেশি থাকে। কিন্তু উদ্দীপনা কম থাকে। বিশেষ ধরনের ব্যায়াম এবং প্রতিযোগিতামূলক ব্যায়াম দেওয়া থাকে। বিভিন্ন দক্ষতার উন্নতির কারনগুলির উপর জোর দেওয়া হয়। অত্যধিক প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহন থেকে দূরে থাকতে হয়, যাতে খেলার মান নেমে না যায়।

৩. **বিশ্রাম পর্ব (transition Period):** কঠিন পরিশ্রমের প্রশিক্ষনের পরে এই পর্বের মধ্য দিয়ে ক্রীড়াবিদ পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। খেলোয়াড়কে বিশ্রাম দেওয়া হয়। এই সময় ক্রীড়াবিদ পরের বাৎসরিক প্রশিক্ষনের জন্য বিশ্রামের মধ্য দিয়ে যায়। এই সময় অবশ্যই ছয় সপ্তাহের বেশি হওয়া উচিত নয়। এর বেশি সময় দিলে ক্রীড়াবিদের দক্ষতা নষ্ট হবার সম্ভবনা



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

থাকে। এই পর্যায়ে গভীরতা ও উদ্দীপনা খুব হালকা হয়। প্রশিক্ষনের মাত্রাও কমিয়ে দেওয়া হয়।
খেলোয়াড়কে অন্য খেলাধুলায় অংশ নিতে দেওয়া হয়।

*** পর্যায়বৃত্তকরণ-এর বিভিন্ন পর্ব/প্রকার (Contents of Different Periods)**

পর্যায়বৃত্তিকরণ তিন রকম হয়ে থাকে যথা-

A) একক পর্যায়বৃত্তকরণ

B) দ্বিস্তর পর্যায়বৃত্তকরণ

C) ত্রিস্তর পর্যায়বৃত্তকরণ

A) একক পর্যায়বৃত্তকরণ: পর্যায়বৃত্তকরণ সাধারণত এক বৎসরের জন্য করা হয়। এক বৎসরে পর্যায়বৃত্তকরণের তিনটি পর্যায় নিয়ে একটি ম্যাক্রো-চক্র গঠিত হয়। অর্থাৎ এক বৎসরে পর্যায়বৃত্তকরণে একটি প্রস্তুতিকরণ, একটি প্রতিযোগিতা ও একটি অবস্থানান্তরকালীন পর্যায় নিয়ে একটি ম্যাক্রো-চক্র গঠিত হয়। একটি ম্যাক্রো-চক্রো বিশিষ্ট পর্যায়বৃত্তকরণকে একক পর্যায়বৃত্তকরণ বলে।

প্রস্তুতি পর্ব			প্রতিযোগিতা পর্ব		বিশ্রাম পর্ব
পর্ব-১	পর্ব-২	পর্ব-৩	প্র.প-১	প্র.প-২	October
Nov., Dec.	Jan, Feb	Mar., April	May, June	July, Aug, Sept.	

B) দ্বিস্তর পর্যায়বৃত্তকরণ: এই পর্যায়ক্রমে একজন ক্রীড়াবিদ প্রতিযোগিতার গুরুত্ব অনুযায়ী দুবার তার সেরা দক্ষতা দেখাতে পারে।

বৃহৎ চক্র-১				বৃহৎ চক্র-২				
প্রস্তুতি পর্ব		প্রতিযোগিতা পর্ব		প্রস্তুতি পর্ব	প্রস্তুতি পর্ব	প্রতিযোগিতা পর্ব	বিশ্রাম পর্ব	
প্র.প-১	প্র.প-২	১	২	১	২	১	২	
Nov, Dec.	Jan.	Feb, March	April	May	June, July	Aug.	Sept.	Octo.

C) ত্রিস্তর পর্যায়বৃত্তকরণ: ত্রিস্তর পর্যায়বৃত্তকরণে তিনবার তার সেরা দক্ষতা দেখাতে পারবে। এক বছরে তিনটি প্রস্তুতি পর্ব ও প্রতিযোগিতা পর্ব থাকবে এবং একটি বিশ্রামপর্ব থাকবে। বিশ্রামপর্ব

Physical Education Semester- VI, DSE-1B , Unit - II 2.4. Periodisation - Meaning, types, aim and contents of different periods.

সকল সময়ই একবার থাকবে। শরীরের যন্ত্র ও তন্ত্রগুলি প্রায় একবছর সময়কাল উচ্চচাপ সহ্য করতে পারে। এরপর বিশ্রামের প্রয়োজন।

বৃহৎ চক্র-১				বৃহৎ চক্র-২				বৃহৎ চক্র-৩				
প্রস্তুতি পর্ব		প্রতিযোগিতা পর্ব		প্রস্তুতি পর্ব		প্রতিযোগিতা পর্ব		প্রস্তুতি পর্ব		প্রতিযোগিতা পর্ব		বিশ্রাম পর্ব
প্র.প-১	প্র.প-২	C-১	C-২	প্র.প-১	প্র.প-২	C-১	C-২	১	২	C-১	C-২	
Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	June	July	Aug	Aug	Sept	Oct.

পর্যায়বৃত্তকরণের প্রশিক্ষণ চক্র: প্রশিক্ষণ চক্র তিন প্রকার যথা-

১. বৃহৎ চক্র (Maro Cycle)

২. মাধ্যম চক্র (Meso Cycle)

৩. ক্ষুদ্র চক্র (Micro Cycle)

১. **বৃহৎ চক্র (Maro Cycle):** ৩ থেকে ১২ মাসের জন্য প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়া। এটি সবচেয়ে দীর্ঘকালের প্রশিক্ষণ। সময়কাল ১ বৎসর হলে তাকে বাৎসরিক চক্র বলে। প্রশিক্ষণকালে চাপ বিভিন্ন রকম করা যেতে পারে। এই পদ্ধতিতে প্রশিক্ষণবৃত্তে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি পর্বই পৃথক পৃথকভাবে করবার সুযোগ পাওয়া যায়। এই প্রশিক্ষণে নির্দিষ্ট সময়ে প্রশিক্ষণ সমাপ্ত করা হয়। যাতে খেলোয়াড় তার প্রতিযোগিতার সময় সেরা ফলটি দেখতে পারে। প্রস্তুতি পর্বের প্রথম ধাপে ধীরে ধীরে ওপরের ধাপগুলিতে দ্রুত চাপ বাড়াতে হয়, যতক্ষণ না দক্ষতার শীর্ষে আরোহন করে। প্রতিযোগিতা পর্বে তীব্রতা চরম হবে, আয়তন কমবে। বিশ্রামপর্বে আয়তন ও তীব্রতা নিয়ন্ত্রণ করে আনতে হবে।

২. **মাধ্যম চক্র (Meso Cycle):** মাধ্যম চক্রের সময়কাল ৩ থেকে ৬ সপ্তাহের। সপ্তাহের প্রশিক্ষণ পর্বই সাধারণত করা হয়ে থাকে। মাইক্রোসাইকেলের সংক্ষিপ্ত পর্ব হল মেসো-সাইকেল। এই চক্রের প্রথমদিকে চাপের আয়তন বৃদ্ধি করা হয়, যা পে স্থায়ী রাখার পরে আয়তন হ্রাস করে তীব্রতা বৃদ্ধি করা হয়। প্রত্যেক বৃত্তে যে বিষয় এর উপর নজর দেওয়া হয় তাহল- টেকনিক, সহনশীলতা, শক্তি।

৩. **ক্ষুদ্র চক্র (Micro Cycle):** সবচেয়ে অল্পদিনের প্রশিক্ষণ চক্র। ৭-১৫ দিনের প্রশিক্ষণ, একটা মাধ্যম প্রশিক্ষণ চক্র সাধারণত কয়েকটা ক্ষুদ্র প্রশিক্ষণ চক্রের সমষ্টিমাত্র। ক্ষুদ্র চক্র নির্ভর করে বৃহৎ চক্রের অধীনে প্রশিক্ষণ চক্রের অধীনে প্রশিক্ষণ চক্রের অবস্থা, ধাপ, ক্রীড়ার চরিত্র, খেলোয়াড়ের বয়স, ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য ইত্যাদির উপর। দুটি ক্ষুদ্র চক্রের মাধ্যে একদিন বিশ্রাম দেওয়া হয়।