

Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College

প্রশিক্ষণ চাপ

প্রশিক্ষণচাপের সংজ্ঞা - সাধারণভাবে খেলাধুলা ব্যায়াম বা শারীরিক কাজ থেকে বাহির থেকে প্রযুক্ত হয় জীব দেহের অভ্যন্তরীণ সাম্য অবস্থাকে সাময়িকভাবে বিঘ্নিত করে এবং জীবদেহের তন্ত্র যন্ত্র সমূহকে কাজের হার পরিবর্তন করতে বাধ্য করে তাকেই প্রশিক্ষণ চাপ বলে।

অন্যভাবে বলা যায় যে, পরিকল্পিত উপায়ে একটি নির্দিষ্ট ছকে খেলোয়াড়দের চাহিদা অনুসারে দক্ষতা বাড়ানোর জন্য যে বোঝা বা লোড দেওয়া হয় এবং যার ফলে খেলোয়াড়দের শারীরিক ও মানসিক বেশ কিছু পরিবর্তন হয় তাকে প্রশিক্ষণ বোঝা বলা হয়।

প্রশিক্ষণচাপের প্রকারভেদ :- প্রশিক্ষণচাপ কে দুই ভাগে ভাগ করা হয়। যথা :-

বাহ্যিক চাপ:- যে সমস্ত বাহ্যিক ক্রিয়া গুলির আমরা করি তাই হল বাহ্যিক চাপ। এগুলি দৃশ্যমান। যেমন- দৌড়ানো, লাফানো, ওজননেওয়া ইত্যাদি।

আভ্যন্তরীণ চাপ:- বাহ্যিক চাপ নেওয়ার ফলে শরীরের অভ্যন্তরস্থ অঙ্গুলিতে যে পরিবর্তন লক্ষ করা যায় তাকে আভ্যন্তরীণ চাপ বলে। যেমন- দৌড়ানোর পর তাড়াতাড়ি বা জোরে নিঃশ্বাস নেওয়া, হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া, ঘাম দেওয়া, ইত্যাদি পরিবর্তন দেখা যায়।

প্রশিক্ষণ চাপের কারণ গুলি হল :-

1. খেলোয়াড়কে নির্দিষ্টভাবে এবং নির্দিষ্ট সময়ে প্রতিদিন পদ্ধতিগতভাবে প্রশিক্ষণ দিতে হবে যাতে সবকিছুতেই তার প্রভাব পড়ে।
2. যদি খেলোয়াড়দের বহনক্ষমতা অপেক্ষা চাপ বেশি হয় এবং তা কিছুদিন চলতে থাকে তবে ওভারলোড হতে পারে।
3. খেলোয়াড়দের কর্মক্ষমতা বাড়ানোর জন্য প্রশিক্ষণ চাপ দেওয়া হয়।
4. চাপ সঠিকভাবেই দেওয়া উচিত যাতে খেলোয়াড়দের সহজেই সর্বোচ্চ চাপ আসে।
5. চাপ খেলোয়াড়দের মধ্যে এমন একটি অবস্থা গড়ে তোলে যার মাধ্যমে ওই খেলোয়াড় শারীরিক এবং মানসিকভাবে যেকোনো খেলার জন্য প্রস্তুত থাকে।
6. বাহির থেকে উদ্দীপক হিসেবে প্রযুক্ত হয় জীব দেহের অভ্যন্তরীণ সাম্য অবস্থাকে সাময়িকভাবে বিঘ্নিত করে এবং জীবদেহের তন্ত্র যন্ত্র সমূহকে কাজের হার পরিবর্তন করতে বাধ্য করে প্রশিক্ষণ চাপ

Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College

প্রশিক্ষণ চাপের উপাদান (Components of Training Load)

প্রশিক্ষণ চাপের প্রধান উপাদান দুটি। যথা :-

- i. চাপের তীব্রতা
- ii. চাপের আয়তন

1. চাপের তীব্রতা :- তীব্রতা বলতে বোঝায় কাজের হার, অন্যভাবে এটি হলো এমন একটি গতি যে গতিতে কাজ করা হয়।

2. চাপের আয়তন :- চাপের আয়তন বলতে বোঝায় সমগ্র প্রশিক্ষণ কত কাজ করা হলো তা যখন কোনো কার্যক্রম বা ব্যায়াম ধারাবাহিকভাবে করা হয় তখন যে দূরত্ব অতিক্রম করা হয় বা যতগুলি পুনরাবৃত্তি করা হয় বা যতক্ষণ ধরে কার্যক্রম বা ব্যায়াম চালিয়ে যাওয়া হয় তা হল আয়তন।

- ❖ সংবেদন এর স্থায়িত্ব :- কোন একক বা গতিশীল সংবেদন শরীরের উপর কাজ করে তাকে সংবেদন এর স্থায়িত্ব বলে। যেমন - স্বরণ সক্ষমতা বাড়াতে হলে বারবার ন্যূনতম 6 সেকেন্ডের দৌড় করানো প্রয়োজন, এর কম হলে তা কার্যকরী হবে না।
- ❖ সংবেদনের প্রাবল্য :- কোন নির্দিষ্ট পুনরাবৃত্তি ক্ষেত্রে কোন গতিশীল বা উদ্দীপক যতবার প্রযুক্ত হয় তাকে সংবেদনের বলে। যেমন দৌড় এর সময় আয়তন হল সমগ্র দূরত্ব এর একক হল কিলোগ্রাম এবং ঘন্টা ও মিনিট।
- অপ্রধান উপাদান দুটি প্রধান উপাদান ছাড়াও পাঁচটি প্রধান উপাদান আছে যেগুলি চাঁপকে নিয়ন্ত্রণ করে। যেমন :-
1. ব্যায়াম বা কার্যক্রমের মান 2. কার্যক্রমের প্রকৃতি 3. পরিবেশ 4. কার্যক্রমের ব্যাপ্তি 5. প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সংগঠন।

Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College

Over Load – Meaning, Causes, Symptoms and Tackling of Over Load

Meaning of Over Load :-

ক্রীড়াদক্ষতার ক্ষেত্রে ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মধ্যস্থানে অবস্থিত চাপ বা দক্ষতা উন্নতির জন্য ক্রমান্বয়ে বা ধারাবাহিকভাবে চাপ বাড়ানোর জরুরি কারণ শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে মানব শরীরের যে চাপের সৃষ্টি হয় তার ফলে মানসিকভাবে এবং শারীরবৃত্তীয় ভাবে শরীরের যন্ত্রাংশের উপর চাহিদা বাড়ে। এই চাহিদা অনুযায়ী মানব শরীরের যন্ত্রগুলি অভিযোজিত বা উপযোগী হয়ে ওঠে। এই পদ্ধতিতে চাপের প্রয়োগে একজন খেলোয়াড়ের ক্রীড়া দক্ষতার উন্নতি ঘটে।

অতিরিক্ত চাপের কারণ (Causes Of Over Load):-

প্রশিক্ষণের ভুল পদ্ধতি অবলম্বন

- 1) যদি খেলোয়াড়দের বহন ক্ষমতা অপেক্ষা লোড বেশি হয় এবং তার কিছুদিন চলতে থাকে তবে over load হতে পারে
- 2) যদি পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম খেলোয়াড়দের না দেওয়া হয় তাহলে অতিরিক্ত চাপ বাড়ে।
- 3) যদি কাজের তীব্রতা ও কাজের পরিমাণ এর মধ্যে সমন্বয় সাধন না হয়।
- 4) খেলোয়াড়দের উপর যে বোঝা চাপানো হয়েছে তা খাপ খাওয়ানো হওয়ার আগে যদি আবার লোড চাপানো হয়।
- 5) অতিরিক্ত মাত্রায় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করলে অতিরিক্ত চাপ বাড়ে।
- 6) অসুস্থতার পর যদি দ্রুত হারে load চাপানো হয়

ভুল জীবন প্রণালী

- 1) অপর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম
- 2) অনিয়মিত দৈনিক কর্মসূচি
- 3) যদি বেশি পরিমাণ বায়োরবীয় পদার্থ গ্রহণ করা
- 4) পুষ্টির অভাবজনিত কারণে ওভারলোড হয়

অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ

- 1) ঝামেলায় মানসিক শান্তি নষ্ট হলে ওভারলোড হতে পারে
- 2) বন্ধুবান্ধব বা সহকর্মীদের সঙ্গে খারাপ সম্পর্ক হলেও ওভারলোড হয়
- 3) পড়াশুনা ও কাজের চাপ বৃদ্ধি পেলে ওভারলোড হয়
- 4) শারীরিক বিপর্যয় যেমন জ্বর ঠান্ডা লাগা সংক্রমণ রোগ ইত্যাদি কারণে বিশ্রাম না নিয়ে যদি প্রশিক্ষণ চালিয়ে যাওয়া হয় তবে খেলোয়াড়দের ওভারলোড হতে পারে

Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College

অতিরিক্ত চাপের লক্ষণ (Symptoms Of Over Load):-

শারীরিক লক্ষণ

- 1) নিদ্রাহীনতা
- 2) ক্ষুধামান্দ্য
- 3) অতিরিক্ত ওজনহ্রাস
- 4) হজমের গন্ডগোল
- 5) আহত হওয়ার প্রবণতা বৃদ্ধি
- 6) হৃদস্পন্দনের গতি স্বাভাবিক হতে সময় লাগে

মানসিক লক্ষণ

- 1) উত্তেজিত হওয়া
- 2) ঝগড়া করার প্রবণতা
- 3) coach বা বন্ধুদের সঙ্গে সম্পর্ক না রাখার প্রবণতা সমালোচনায় উত্তেজিত প্রতিক্রিয়া
- 4) নিজের উপর আস্থা অভাব
- 5) নিজেকে উজ্জীবিত করতে না পারা

ক্রীড়াদক্ষতার লক্ষণ

- 1) অঙ্গ সঞ্চালন সমন্বয়ের অভাব
- 2) কায়দা-কৌশল ভুলত্রান্তি বৃদ্ধি পাওয়া
- 3) মনোযোগ এর অভাব
- 4) শারীরিক দক্ষতার হ্রাস
- 5) নিজের ক্রিয়াকৌশল ভুলে যাওয়ার প্রবণতা
- 6) প্রতিযোগিতায় বিপক্ষের কাছে আত্মসমর্পণ করার প্রবণতা

অতিরিক্ত চাপের প্রতিকার (Tackline of Over Load) :-

যদি কোন ক্ষেত্রে দেখা যায় যে নির্ধারিত প্রশিক্ষণ খেলোয়াড়দের কাছে অতিরিক্ত চাপ হয়ে দাঁড়িয়েছে তাহলে কিছু কোচ সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে ---

1. চিহ্ন ও লক্ষণ দেখে অতিরিক্ত চাপ সনাক্তকরণ করতে হবে এবং তৎক্ষণাত চাপের পরিমাণ হ্রাস করতে হবে
1. কি কারণে অতিরিক্ত চাপ হয়েছে সেটা সনাক্তকরণ করে তা দ্রুত দূরীকরণ করতে হবে প্রয়োজন হলে খেলাধুলার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দিয়ে পরীক্ষা করিয়ে তার পরামর্শ মতো উপযুক্ত ব্যবস্থা নিতে হবে
2. ঠান্ডা লাগা ইত্যাদি কারণে বিশ্রাম না নিয়ে যদি প্রশিক্ষণ সূচি চালিয়ে যায় তাহলে আলোচনা করে খেলোয়াড় কে সাধারণ চাপ দিতে হবে
3. উপযুক্ত পরিমাণ পুষ্টি খাবার খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে
4. ফিজিওথেরাপি ও ম্যাসাজ থেরাপি ব্যবস্থা করতে হবে প্রয়োজনমতো যোগব্যায়াম ও প্রাণায়াম করাতে হবে প্রয়োজন মনে হলে
5. প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ বাতিল করতে হবে পর্যাপ্ত বিশ্রাম দিতে হবে প্রভৃতি



Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College



SEM- VI

PAPER-DSE-2T

UNIT- III

Training Load & Adaptation

Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College

অভিযোজন শব্দের অর্থ (Meaning Of Adaptation) :-

লোড শব্দের আক্ষরিক অর্থ হলো অতিরিক্ত বোঝা বা বাড়তি চাপ। বাহ্যিক কিংবা আভ্যন্তরীণ প্রয়োগে শারীরিক মানসিক চাহিদা সৃষ্টি হয় তাই হলো অভিযোজন। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বিজ্ঞানের অভিজ্ঞতা অনুযায়ী প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের ফলে শরীর আভ্যন্তরীণ তন্ত্র যন্ত্র সমূহের স্বাভাবিক ক্রিয়া উপর প্রভাব ফেলে এবং দৈহিক সাম্যবস্থা বিঘ্নিত করে। শরীর আভ্যন্তরীণ স্নায়ু পেশি, রক্ত সংবহনতন্ত্র কিংবা শ্বসনতন্ত্র কে নিয়ন্ত্রণ করে দেহের স্বাভাবিক সুস্থতা এবং সুস্থিরতা আনয়ন করে। অতিরিক্ত বোঝা দৈনন্দিন এবং ধারাবাহিক সুনির্দিষ্টভাবে আভ্যন্তরীণ দেহযন্ত্রের উপর ক্রিয়া করলে ধীরে ধীরে তন্ত্র সমূহের সহ্য ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং তাদের ক্রিয়া-কলাপ সমানুপাতিক হারে বৃদ্ধি পায় ফলে ব্যক্তি স্বাভাবিক ভাবে ক্রিয়া করতে সমর্থ হয় যাকে বলে অভিযোজন।

Load এবং অভিযোজন এর সম্বন্ধ হলো কোনো কারণ ও ফলাফল এর সম্বন্ধে। অভিযোজন প্রক্রিয়া গতি লাভ করে, যদি লোড সর্বোচ্চ সহনশীল হয়। এর জন্য Load নির্দিষ্ট তীব্রতা ও আয়তন থাকা আবশ্যিক। এটি শারীরিক ও মানসিক উভয় প্রকার অভিযোজন এর জন্য প্রযোজ্য। Load পরিমাণ কম হলে অভিযোজন প্রক্রিয়া শুরু হয় না বা বেশি হলে অভিযোজন হয়না কারণ কোনো পূর্ণ প্রাপ্তি দেহেতে শুরু হয় খেলোয়াড়দের ক্রীড়ামান প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে Load Adaptation(এডাপটেশন) অভিযোজনের বা উপর নির্ভর করে এবং একজন ক্রীড়াবিদ তার সক্ষমতা সর্বোচ্চ শিখরে পৌঁছায়

পরিবেশগত অভিযোজন (Condition Of Adaptation) :-

লোড এডাপটেশন কতগুলি বিষয়ের উপর নির্ভর। করে যেমন ব্যায়াম এর প্রকৃতি, ব্যায়াম ব্যায়াম করার পদ্ধতি, ব্যায়ামের তীব্রতা, ব্যায়ামের আয়তন প্রভৃতি। এছাড়াও জীবনযাত্রা প্রণালী আকাঙ্ক্ষা, প্রেরণা, অভ্যাস, পুষ্টিকর খাদ্য, কাজ ও বিশ্রামে আনুপাতিক হার ইত্যাদি বিষয়ের উপর নির্ভর করে।

ক্রীড়া রসায়নবিদ্যা একটি নির্দিষ্ট লেভেল অর্থাৎ ব্যক্তির জৈব-রাসায়নিক অভিযোজন নিরীক্ষা করেছে। যার সীমাবদ্ধতা একটি নির্দিষ্ট জৈব বিপাকীয় এবং আভ্যন্তরীণ সুস্থিরতা বিন্দু অর্থাৎ বলা হয়েছে অতিরিক্ত বোঝা বহন করার একটা সীমা আছে। অতিরিক্ত বোঝা দৈনন্দিন সুনির্দিষ্ট ধারাবাহিক পদ্ধতি সম্পাদন করলেও বোঝা অভিযোজিত হয় না এবং অতিরিক্ত চাপের কারণে ব্যক্তির শারীরিক অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। এমনকি অঙ্গ সঞ্চালন বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এই অবস্থা অভিযোজন বন্ধ হয়ে যায়। কাজ ও বিশ্রাম মধ্যে আনুপাতিক হারে নির্দিষ্টতা রয়েছে। যা সঠিক প্রশিক্ষণের মধ্য দিয়ে অভিযোজন আসে। যদি Load কারণস্বরূপ ধরা হয় তাহলে অভিযোজন কে তার ফল ধরা হয়। কাজের পর বিশ্রাম পর্যায়ে বিভিন্ন কলা কোষ বিশ্রাম পায় এবং পরবর্তী বিভিন্ন কাজের জন্য আবার পূর্ণ সক্ষমতা অবস্থায় ফিরে আসে। এইভাবে অতিরিক্ত বোঝা প্রয়োগ ও বিশ্রাম নেওয়ার পর শরীরের বোঝা বহনের সক্ষমতা লেভেল প্রাথমিক লেভেলের তুলনায় বৃদ্ধি পায় যাকে বলা হয় Over Compensation। ইহা সম্ভব হয় ব্যক্তির উপর সর্বোচ্চ Load প্রয়োগের সঠিকতার উপর। এই অবস্থা এবং কয়েক ঘন্টা পর আবার পারদর্শিতার নেবেন লেভেল কমে যায় যাকে বলে Under Compensation। এই অবস্থা অস্থায়ী। সম্পূর্ণ এইভাবে চলতে থাকলে Super Compensation এবং Under Compensation ঘড়ির পেন্ডুলামের মত চলতে থাকে। অবশেষে দৈনন্দিন ধারাবাহিকতার চাহিদার ফলে ব্যক্তি পারদর্শিতার নেবেন কিংবা বোঝা বহনের সক্ষমতা পূর্বের প্রাথমিক অবস্থা থেকে উন্নত হয় এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়। তখন তাকে Load Adaptation বলা হয়।

Load Adaptation এর ফলে ক্রীড়াবিদের পারদর্শিতা, সক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং ক্রীড়াবিদ সঙ্গে অতি সাবলীলতা যেকোনো দক্ষতা, আদব-কায়দা, কলা কৌশল রপ্ত করে এবং দক্ষতার সঙ্গে সম্পাদন করে।