

প্রিয় ছাত্রীগণ,

আজকের পাঠ-Objectives of Sports Training (ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্য সমূহ) Lesson no 12

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্য গুলি নিম্নে বর্ণিত হল:

১) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ও ক্রীড়া মান একে অপরের পরিপূরক। (Sports Training is performance oriented):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের প্রধান বৈশিষ্ট্য হল ইহা খেলার মানের উপর নির্ভরশীল। ইহা নির্দিষ্ট খেলার চরম মানে পৌঁছে
দিতে সাহায্য করে ক্রীড়াবিদদের নির্দিষ্ট প্রতিযোগিতা অনুযায়ী এবং এর দ্বারা প্রতিযোগী বিভিন্ন ভাবে তৈরী হয়
যেমন তাদের শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক, কৌশলগত, ও মানসিক প্রস্তুতি।

২) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ একটি ব্যক্তি কেন্দ্রীক ব্যবস্থা। (Sports Training is Individual matter):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি ব্যক্তি কেন্দ্রীক ব্যবস্থা। ইহার ফল(result) অনেক গুলো কারণের উপর নির্ভরশীল যা
পুরোপুরি খেলোয়াড়দের নিজস্ব ব্যাপার যা দলের সকল সদস্যদের উপর প্রয়োগ নাও হতে পারে। তবে এর মানে
এই নয় যে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ দলগত ভাবে দেওয়া যাবেনা।

৩) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি পরিকল্পিত ও পদ্ধতিগত মাধ্যম। (Sports Training is planned & Systematic process):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি পরিকল্পিত ও পদ্ধতিগত প্রশিক্ষণ মাধ্যম যা ক্রীড়াবিদদের নির্দিষ্ট প্রতিযোগিতায়
তাদের সর্বোচ্চ মানে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। প্রশিক্ষণের লক্ষ্য জায় করতে উপযুক্ত বিজ্ঞান ভিত্তিক ও পদ্ধতিগত
পরিকল্পনার প্রয়োজন যা দীর্ঘ মেয়াদী(long term), অন্তর্বর্তী (intermediate), ও সল্প মেয়াদী (short term)
প্রশিক্ষণ কালের উপর নির্ভরশীল।

৪) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ একাধিক বিজ্ঞান ভিত্তিক পদ্ধতি। (Sports Training is a scientific process) :
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি বিজ্ঞান ভিত্তিক পদ্ধতি যা বিজ্ঞান ভিত্তিক নীতি সমূহের দ্বারা পরিচালিত হয়।
Psycho-physiological নীতির উপর ভিত্তি করে ক্রীড়াবিদদের শারীরিক ও মানসিক চাপ নির্ধারণ করা হয়
এবং ক্রীড়া-কৌশলের নিপুণতা বড়ানো সম্ভব হয় biomechanics এর নীতি সমূহের উপর ভিত্তি করে। তাই
বর্তমানে ক্রীড়া প্রশিক্ষণকে একটি বিজ্ঞান হিসাবে গণ্য করা হয়।

৫) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি শিক্ষা মূলক পদ্ধতি। (Sports Training is Educational process):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি শিক্ষা মূলক পদ্ধতি যার দ্বারা ক্রীড়াবিদরা নির্দিষ্ট খেলার নিয়ম রীতি, পদ্ধতি, প্রশিক্ষণ
মাধ্যম ও কৌশল সম্পর্কে জানতে পারে। উভয়ই তারা এও জানতে পারে তাদের কর্ম ক্ষমতা ও দক্ষতার পরিমাণ
যা সীমারেখা নির্দিষ্ট খেলা অনুযায়ী। ফলত ক্রীড়া প্রশিক্ষণ খেলোয়াড়দের whole some personality বিকাশে
সাহায্য করে।

৬) প্রশিক্ষক একজন নেতা বা মেন্টর হিসেবে কাজ করে ক্রীড়া প্রশিক্ষণে। (Coach as a leader/mentor in sports training.):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের আরো একটি বৈশিষ্ট্য হল ইহা প্রশিক্ষকের leadership ভূমিকার উপর নির্ভরশীল। ক্রীড়া
প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষকের কাজ হল প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা করা ও তার প্রয়োগ এবং খেলোয়াড়দের খেলার মান evaluate
করা। প্রশিক্ষক খেলোয়াড়দের সাহায্য করে প্রশিক্ষণ ক্রীড়াসূচীকে রূপায়নের জন্য।

৭) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ক্রীড়া দক্ষতা অন্বেষণে সাহায্য করে। (Development & exploitation reserves of sports persons):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হল খেলোয়াড়দের স্পষ্ট প্রতিভা অন্বেষণ করা তাদের কর্ম ক্ষমতা তুলে
ধরা। অনেক সময় খেলোয়াড়রা বুঝতে পারে না তাদের কর্ম ক্ষমতা ও পরিণীমা সম্বন্ধে। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ এই
ব্যাপারে সহায়তা করে।

৮) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ একটি নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতি। (Sports Training is a controlled process):
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হল ইহা নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতি (Sports Training is a controlled
process):
ইহা একটি নিয়ন্ত্রিত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি। ক্রীড়া প্রশিক্ষণে খেলোয়াড়রা খুব শুধুলাপরায়ন, ও দায়িত্বশীল হয়
প্রশিক্ষণের প্রতিটি বিষয়ের প্রতি, তার সুফল পাওয়া ও প্রতিযোগিতায় সফলতা অর্জন করার জন্য micro, meso
এবং macro প্রশিক্ষণ পরিকল্পনার সাহায্যে।

ভাল খেঁকা ও সুস্থ খেঁকা সকলে।

শ্যামল মজুমদার।