

প্রিয় ছাত্রীগণ, আজকের পাঠ-

স্পোর্টস ট্রেনিং এর ধারণা বা মানে, উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য (lesson no 11):

স্পোর্টস ট্রেনিং এর ধারণা:

সাধারণ অর্থে প্রশিক্ষণ হল একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে কোনো ব্যক্তিকে কোনো নির্দিষ্ট বিষয়ে, ক্রীড়া বা কাজের জন্য তৈরী করা হয়। খেলাধুলায় ক্রীড়া প্রশিক্ষণ শব্দটির ব্যবহার হয় বিভিন্ন প্রশিক্ষণের মাধ্যমে ক্রীড়াবিদদের ক্রীড়া মান বাড়িয়ে তুলে তাদের সর্বোচ্চ মানে পৌঁছে দেওয়া। সুতরাং ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, নৈতিক ও কলা-কৌশলের যথার্থ বিকাশ শারীরিক কসরত বা ক্রীয়া- কলাপের মাধ্যমে। ক্রীড়া গবেষকেরা মনে করেন যে ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল এমন একটি পদ্ধতি যা বিজ্ঞান ভিত্তিক বিভিন্ন নীতির উপর নির্ভর করে ক্রীড়াবিদদের শারীরিক ও মানসিক সামর্থ বাড়িয়ে তোলে ও উৎসাহিত করে ক্রীড়াবিদদের প্রতিযোগিতায় সর্বোচ্চ মান তুলে ধরতে ও রেকর্ড স্থাপনের জন্য। ফলত ক্রীড়া প্রশিক্ষণ হল একটি ব্যাপক(comprehensive) বৈজ্ঞানিক ও পদ্ধতিগত প্রশিক্ষণ ধারা যার সাহায্যে খেলায়াড়/ক্রীড়াবিদ যথার্থ প্রস্তুতি নিয়ে প্রতিযোগিতায় চরম মান তুলে ধরে ও সফল হয়।

স্পোর্টস ট্রেনিং এর Aims:

স্পোর্টস ট্রেনিং এর main aim হল ক্রীড়াবিদদের ক্রীড়া মান খুব দ্রুততার সঙ্গে উন্নতি করা যাতে তারা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সফল হয় তাদের শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক এবং কৌশলগত ও প্রযুক্তিগত সামর্থ অনুযায়ী এবং ধারকতার সাহায্যে। কিন্তু প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়ায় ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল কাজ হল ক্রীড়াবিদদের সর্বোচ্চ মানে পৌঁছে দেওয়া। সহজ ভাবে বুঝতে গেলে ক্রীড়া প্রশিক্ষণের প্রধান কাজ হল ক্রীড়াবিদদের একক ভাবে বা দলগতভাবে কর্মদক্ষতার চরম মান অর্জনে সহায়তা করা খেলাধুলার নির্দিষ্ট নিয়মের মধ্যে থেকে। ইহার সাধারণ লক্ষ্য হল ব্যক্তির personality র সকল দিকগুলোর সমভাবে বিকাশ ঘটানো এবং এর বিশেষ লক্ষ্য হল শারীরিক দক্ষতার উপাদানগুলোর যেমন সহনশীলতার সামর্থ, পেশীর শক্তি, অক্সিজেন গ্রহণ করার সামর্থ্য ইত্যাদি ততসহ ব্যক্তিগত ও দলগত খেলার পদ্ধতি ও কৌশলের উন্নতি এবং খেলার নিয়ম রীতির knowledge আরোহনে সহায়তা করা।

শ্যামল মজুমদার।

OBJECTIVES OF SPORTS TRAINING: - Following are the objectives of sports training: -

- 1) Personality Development: - One of the main objectives of sports training is the all round personality development of the sports persons. Good sports performance is one of the key factor for better sports performance. Some of the personality traits like drive, self-confidence, leadership, emotional balance, trainability, determination and mental toughness can be developed through sports training which helps to develop whole some personality of an individual.
- 2) Physical fitness Development: - Prime objective of sports physical fitness level of the sportsman. Physical fitness comprises with strength, endurance, speed, flexibility and coordinative abilities which are the essential prerequisites of high sports performance-based on scientific and systematic training schedule.
- 3) Skill/Technique Development: - Another vital objective of sports training is the development of skills or techniques in a particular sport or event in which sports persons intended to perform or execute. Correct techniques/skills can make economical and optimum use of physical abilities of the sports persons. To achieve top class performance two aspects of sports training i.e. development of physical fitness and development and getting mastery on the skill/technique should also go hand in hand.
- 4) Tactical Development: - Tactics plays an important role in modern competitive sports. A crucial battle in competitive sports can be managed by applying correct and effective tactics where physical fitness of the individuals/teams are maintaining equal standard.
- 5) Mental Training: - Mental training is an integral & essential part of modern sports training. Due to huge competitiveness players undergoes tremendous mental stress and tension. Hence, these needs to be handled very carefully during sports training.

Shyamal Mazumder

WBCE, Principal, WBES (Asstt. Prof.), M.P.E., M.Phil.,
Ph.D., Dip. in Coaching (F.B.)

DEFINITION OF SPORTS TRAINING:-

- 1) Hardial Singh (1993):- Sports training is a pedagogical process based on scientific principles aiming at preparing sportsmen for higher performances in sports competitions.
- 2) Harre (1986): "Sport training, based on scientific knowledge, is a pedagogical process of sports perfection which through systematic effect on psycho-physical performance ability and performance readiness aim at leading the sportsman to high and the highest performance. Through active and conscious interaction with the given demands in sports training the sportsman's personality develops according to the norms and standards of socialist society."
- 3) Martin (1979):- "Sports training is a planned and controlled process in which, for achieving a goal, changes in complex sports motor performance, ability to act and behaviour are made through measures of content, methods and organisation."