

প্রিয় ছাত্রীগন, আজকের পাঠ- ফ্রীড়া প্রশিক্ষনের নীতি সমূহ। Lesson no: 13

১) অতিরিক্ত চাপের (over load) নীতি: অতিরিক্ত চাপের নীতি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে ফ্রীড়াবিদদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য। যে কোনো ফ্রীড়া দক্ষতা বা সক্ষমতা বাড়াতে শারীরিক চাপ বৃদ্ধি করা বাঞ্ছনীয়। তাই অতিরিক্ত চাপের দ্বারা খেলোয়াড়দের এক রকম challenge ছুরে দেওয়া যার মূল উদ্দেশ্য হলো শারীরিক পটুতার উন্নতি সাধন। গবেষণায় দেখা গেছে যে প্রশিক্ষন চাপ যদি optimal হয় সেক্ষেত্রে recoveryর পর শারীরিক সক্ষমতা পূর্বের তুলনায় বেশি হয়। সুতরাং অতিরিক্ত চাপ শারীরিক পটুতা বারাতো সাহায্য করে।

২) ব্যক্তি কেন্দ্রীক নীতি (principle of individuality):

ইহা সকলের জানা আছে যে দুই জন ব্যক্তি সম বৈশিষ্ট্যের হয় না কারণ ব্যক্তি স্বতন্ত্রতার জন্য। ফলে তারা ফ্রীড়া প্রশিক্ষণের প্রতি সমভাবে আকৃষ্ট হয় না বা তাদের প্রতিক্রিয়া ভিন্ন হয়। সুতরাং ফ্রীড়া প্রশিক্ষন ব্যক্তি কেন্দ্রীক হওয়া উচিত। ফ্রীড়া প্রশিক্ষন পরিকল্পনা করার সময় ফ্রীড়াবিদদের sex ও age এর বিষয়টি মাথায় রাখা উচিত। এই নীতির মূল কথা হলো ফ্রীড়া প্রশিক্ষন পরিকল্পনা করার সময় ফ্রীড়াবিদদের শারীরিক, শারীরবৃত্তীয়, মানসিক অবস্থা, খেলার অভিজ্ঞতাও দক্ষতা , পূর্বের এবং বর্তমান খেলারমান, প্রশিক্ষন চাপ গ্রহন করার সামর্থ্য ও পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসার হার(rate) ইত্যাদি বিষয়ের উপর গুরুত্ব আরোপ করা উচিত।

৩) প্রগতিশীল উন্নয়নের নীতি (principle of progressive development):

প্রগতিশীল উন্নয়নের নীতি সাধারণত প্রয়োগ করা হয় general fitness ও খেলার মৌলিক কৌশলের উন্নতি কল্পে। ফ্রীড়া কৌশল শেখার প্রথম স্তরে এই নীতির প্রয়োগ যথেষ্ট উল্লেখযোগ্য। ফ্রীড়া প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষন চাপের তীব্রতা, পুনরাবৃত্তির হার(frequency) ও খেলার সময়কাল ধাপে ধাপে বাড়ানো হয়ে থাকে ক্রমাগত চাপ না বাড়িয়ে।

৪) নির্দিষ্টতার নীতি (principle of specificity):

খেলার প্রকৃতি ও চাহিদার উপর ভিত্তি করে প্রশিক্ষন চাপ নির্দিষ্ট করা উচিত নচেত প্রশিক্ষণের আকাঙ্ক্ষিত ফল পাওয়া যায় না। সুতরাং নির্দিষ্ট প্রশিক্ষন পরিকল্পনা তৈরী করা হয় নির্দিষ্ট খেলা বা ফ্রীড়ার নির্দিষ্ট চাহিদার উপর ভিত্তি করে। তাই প্রশিক্ষন চাপ নির্দিষ্ট করা হয় খেলোয়াড়ের আরোগ্য(recovery), ও তীব্রতার(intensity) কথা মাথায় রেখে।

৫) বিশেষীকরণের নীতি(principle of specialization):

ফ্রীড়া প্রশিক্ষণের একটি গুরুত্বপূর্ণ নীতি হল খেলার বিশেষীকরণ। অর্থাৎ কোন খেলায় কোন ধরনের কৌশল ও দক্ষতা দরকার হয় তা নির্দিষ্ট করা এবং এর উন্নতির জন্য শারীরিক পটুতার কোন উপাদান গুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তা নির্ধারিত করা এবং এর উন্নতি মাধ্যমে কৌশলের নিপুণতা বড়ানো। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে এক জন দৌড়বীরের দরকার হয় সহনশীলতা ও গতি , সুতরাং প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কৌশল উন্নয়নের জন্য এর প্রয়োগ প্রয়োজন।

৬) ধারাবাহিকতার নীতি(principle of continuity):

এই প্রশিক্ষণ নীতির মূল উদ্দেশ্য হলো প্রশিক্ষণের ধারাবাহিকতা বজায় রাখা। ইহা দেখা গেছে যে যদি প্রশিক্ষন মাঝে মাঝে বন্ধ রাখা হয় তাহলে প্রশিক্ষণের ধারাবাহিকতা নষ্ট হয় যা performance এ প্রভাব ফেলে ও শারীরিক সক্ষমতা কমতে থাকে। সুতরাং ফ্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল কাজ হলো ফ্রীড়া প্রশিক্ষণের ধারাবাহিকতা বজায় রেখে ফ্রীড়া মান বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করা।

৭) সক্রিয় যোগদানের নীতি(principle of active participation):

ঐতিহাসিক প্রশিক্ষণে সফল হওয়া নির্ভর করে ঐতিহাসিকদের সক্রিয় যোগদানের উপর। ঐতিহাসিকদেরকে সর্বদা প্রস্তুত থাকতে হবে প্রশিক্ষণের প্রতিটি বিষয়ের উপর নজর রেখে সক্রিয় যোগদানের ব্যাপারে। প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য তার কাছে পরিষ্কার থাকবে ও লক্ষ্য পূরণে সর্বদা সচেতন হবে। ঐতিহাসিক প্রশিক্ষণের সফলতা নির্ভর করে ঐতিহাসিক ও প্রশিক্ষকের যৌথ প্রয়াসের মাধ্যমে। প্রশিক্ষণে সবকিছু সচ্ছ রাখতে হয় এবং কোন গোপনীয়তা থাকে না।

৮) বৈচিত্রের নীতি(principle of variety):

ঐতিহাসিক প্রশিক্ষণ সবসময় বৈচিত্র্যময় হয় খেলোয়াড়দের একসাথে মিটিং কাটাতে ও খেলার প্রতি সম উৎসাহে যোগদানের জন্য।

৯) পর্যাবৃত্তকরণের নীতি(principle of periodisation):

প্রশিক্ষণ বর্ষকে কয়েকটি পর্ব বা cycle এ ভাগ করে পর্বের চাহিদার উপর নির্ভর করে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়।

Cycle গুলো হল macro cycle(4-12month),meso cycle(4-8week),micro cycle (3-10 day).

বুঝতে অসুবিধা হলে আমাকে whatsapp করে প্রশ্ন গুলো লিখে জানাবে।

ভাল থেকে ও সুস্থ থেকে সবাই।

শ্যামল মজুমদার।