

শারীরিক সক্ষমতার উপাদান গুলি কি কি?

শারীরিক সক্ষমতার উপাদান গুলি হল:-

1. হৃদ শ্বসন সহনশীলতা:

ব্যক্তির কোন বিশেষ কাজ দীর্ঘ সময় ধরে সম্পাদন করা নির্ভর করে হৃৎযন্ত্র ও শ্বসন যন্ত্রের সমন্বয়তার উপর। ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড ও রক্তবাহের কার্যকারিতায় পর্যাপ্ত পরিমাণে অক্সিজেন, পুষ্টিরস চাহিদা অনুযায়ী প্রতিটি কলাকোষে পৌঁছায় এবং শক্তির রূপান্তর ঘটিয়ে বাড়তি শক্তির চাহিদা মেটায়।

2. মাংসপেশীর সহনশীলতা:

মাংসপেশীর সহনশীলতা শারীরিক সক্ষমতার একটি অন্যতম উপাদান। সক্রিয় মাংসপেশির দীর্ঘ সময় ধরে সংকোচন প্রসারণের সক্ষমতাকে বলা হয় মাংস বেশি সহনশীলতা।

3. শক্তি:

উদ্দীপকের প্রভাবে মাংসপেশি একক সংকোচনে যে পরিমাণ বাধা অতিক্রম করে তাকে শক্তি বলা হয়। এটি নির্ভর করে পেশির দৈর্ঘ্য, আকৃতি বিভিন্ন পেশির সংমিশ্রণ ও পেশির সমন্বয়তার উপর।

4. গতি:

শর্ত সাপেক্ষে আপেক্ষিক কম সময়ের কাজ করার সক্ষমতা কে বলা হয় গতি। এটা মাংসপেশির অনুপাত, স্নায়ুর সক্রিয়তা, পেশিশক্তি, সমন্বয় সক্ষমতা ও মানসিক সুস্থতার ওপর নির্ভর করে।

5. ক্ষমতা:

একক সময়ে মাংসপেশীর সর্বোচ্চ বাধা অতিক্রম করাকে বলা হয় পাওয়ার বা ক্ষমতা। এটা মাংসপেশির আয়তন, সংকোচন প্রসারণ ক্ষমতা ও উদ্দীপকের তীব্রতা প্রভৃতির উপর নির্ভর করে।

6. ক্ষিপ্ততা:

দ্রুততার সাথে ব্যক্তির দিক পরিবর্তনের সক্ষমতাকে বলা হয় ক্ষিপ্ততা। ইহা নির্ভর করে নমনীয়তা, সমন্বয়হীনতা ও শক্তি প্রভৃতির উপর।

7. নমনীয়তা:

অস্থি সন্ধিগুলিকে মাংসপেশির সম্ভাব্য সঞ্চালন সীমাকে বলা হয় নমনীয়তা। ইহা পেশি শক্তি, লিগামেন্ট, টেনডন, অস্থিসন্ধির আকৃতি, বয়স, লিঙ্গ প্রকৃতির উপর নির্ভর করে। প্রতিটি অস্থি সন্ধির নমনীয়তার মাত্রা নির্দিষ্ট।

8. ভারসাম্য:

স্থির বা গতিশীল অবস্থায় ব্যক্তির সুষ্ঠু অঙ্গ সঞ্চালন সক্ষমতাকে বলা হয় ভারসাম্য। ইহা মূলত নির্ভর করে সমন্বয়শীলতা, নার্ভের সক্রিয়তা ও মানসিক সুস্থতার উপর।

ক্রীড়ার ধরন অনুযায়ী শারীরিক গঠন ও সক্ষমতা আলাদা আলাদা হওয়া অধিক গুরুত্বপূর্ণ। যেমন জিমনাস্টদের ক্ষেত্রে কম উচ্চতা, পেশীবহুল শরীরের সঙ্গে নমনীয়তা, সমন্বয়শীলতা, ভারসাম্য ও ক্ষিপ্ততা অধিক প্রয়োজন। প্রিন্টারদের ক্ষেত্রে পেশীবহুল শরীরের সঙ্গে গতি, সক্ষমতা, শক্তি ও সমন্বয়শীলতা প্রয়োজন। আবার দূরপাল্লার দৌড়বিদদের কাছে অধিক সহনশীলতা প্রয়োজন।

উপরের আলোচনা থেকে বলতে পারি ক্রীড়াক্ষেত্রে কোন বিষয়ে সর্বোচ্চ সীমারেখায় পৌঁছানোর জন্য খেলার ধরণ অনুযায়ী খেলোয়াড়দের শারীরিক সক্ষমতার উপাদান ভিন্ন ভিন্ন থাকা প্রয়োজন।
