MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA

Dept. of Physical Education

EC-301: Sports Medicine

Biswajit Dhali

1.1/ meaning and concept of sports medicine, Aim and Objective of sports medicine -

✡ Sports medicine :-

ক্রীড়া চিকিৎসা হল চিকিৎসা বিজ্ঞানের অন্তর্গত একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়,যা শুধুমাত্র অসুস্থ্য এবং আঘাত প্রাপ্ত খেলোয়াড়দের চিকিৎসা বা পুনর্বাসন করে না, সেই সঙ্গে সুস্থ্য খেলোয়াড়দের সুস্থ্য থাকার বিষয় গুলি সম্পর্কে আলোকপাত করে ক্রীড়াদক্ষতার মান উন্নয়ন করে।

American Heritage dictionary অনুযায়ী বলা যায় -

"ক্রীড়া চিকিৎসা হল এমন একটি চিকিৎসা বিভাগ যা ক্রীড়া ও খেলাধুলা সম্পর্কিত কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারী ব্যাক্তিদের আঘাত বা অসুস্থ্যতা নিয়ে কাজ করে"।

D.V.N Snadlaka এর মতে -

" বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ প্রশিক্ষণ ও প্রতিযোগিতা চলাকালীন অ্যাথলিটের শরীরের উপর ব্যায়াম ও খেলার ধনাত্বক ও ঋণাত্বক প্রভাব সমূহের পর্যবেক্ষণ ই হল ক্রীড়াচিকিৎসা "।

ফিলিপ অ্যাডলার এর মতে - " ক্রীড়ার সাথে সম্পর্কিত চিকিৎসা পরিচালনা করাকেই বলে ক্রীড়া চিকিৎসা "।

✡ Aim of sports medicine:-

ক্রীড়া চিকিৎসার লক্ষ্য বলতে বোঝায় -

চোট আঘাত মুক্ত বিশ্বমানের অ্যাথলিট গঠন ও তার দ্বারা সর্বোচ ক্রীড়া মানের প্রদর্শন। আমরা ক্রীড়া চিকিৎসার তিনটি বিস্তৃতি লক্ষ্য পাই-

1. **ক্রীড়া ও খেলাধুলার বিজ্ঞানসম্মত উন্নয়ন।**
2. **রোগ প্রতিরোধক মূলক স্বাস্থ্য পরিষেবা।**
3. **ক্রীড়া চিকিৎসার প্রসারিত পরিষেবা।**

✡ Objective of sports medicine:-

নিম্নে ক্রীড়া চিকিৎসার উদ্যেশ্য গুলি আলোচনা করা হল -

১. সম্ভাবনাময় অ্যাথলিট নির্বাচন:- ক্রীড়া ক্ষেত্রে সক্ষমতার জন্য সর্বপ্রথম দরকার উপযুক্ত সম্ভাবনাময় খেলোয়াড় নির্বাচন। এই নির্বাচন করতে হয় একেবারে ছোট বেলা থেকে। বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে এই নির্বাচন করতে হবে -

a. বংশানুক্রমিক অনুসন্ধান।

b. শিক্ষাথী বা অ্যাথলিটদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা।

c. শিক্ষাথী বা অ্যাথলিটদের শারীরিক সক্ষমতা।

d. মানসিক গঠনের পরীক্ষা।

২. বিশ্বমানের অ্যাথলিট তৈরি করা:- বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে শারীরিক ও ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সঙ্গে সম্ভাবনাময় শিশু পরিবর্তন হয়ে গঠিত হয় বিশ্বমানের অ্যাথলিট। অ্যাথলিট গঠনকরা বিভিন্ন দিকগুলি হল-

a. শারিরীক সক্ষমতার বৃদ্ধি ও বিকাশ।

b. ক্রীড়া প্রশিক্ষণের দ্বারা আধুনিক ক্রীড়া কৌশল ও ক্রীড়ামান অর্জন।

c. স্বাস্থ্য ও পরীক্ষার পরিচ্ছন্নতার বিকাশ।

d. পুষ্টি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার বিকাশ।

e. প্রতিযোগিতায় জয়লাভের জন্য মানসিক প্রশিক্ষণ।

f. প্রতিযোগিতায় মানসিক চাপের নিয়ন্ত্রণ ও শীতলীকরণ।

৩. অ্যাথলিট ও ক্রীড়া মানের সংরক্ষণ:- অ্যাথলিট এর অর্জিত ক্রিড়ামানকে সর্বোচ্চ মাত্রায় দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা ও এর অন্যতম উদ্দেশ্য তার দীর্ঘদিন বজায় রাখা সম্ভব এমন অ্যাথলিট সম্পূর্ণ সুস্থ থাকবে এবং ছোটো আঘাত এবং ক্রীড়া অসুস্থ্যতা থেকে দূরে থাকবে।

৪. ক্রীড়াক্ষেত্রে প্রাপ্ত চোট আঘাতের চিকিৎসা ও পুনবাশন :- ক্রীড়াক্ষেত্রে প্রাপ্ত চোট আঘাতের চিকিৎসা ও নিরাময়ের ক্ষেত্রে স্পোর্টস মেডিসিন এর প্রধান ৩টি স্তর অনুসরণ করা হয় -

a. প্রাপ্ত চোট আঘাতের প্রকৃতি নির্ণয়।

b. চিকিৎসা বিদ্যার বিভিন্ন শাখার সম্মিলিত প্রয়োগের দ্বারা আঘাত বা অসুস্থ্যতার চিকিৎসা ও দ্রুত নিরাময়।

c. পুনবাসন পদ্ধতির মাধ্যমে আহত খেলোয়াড় কে দ্রুত মাঠে ফিরিয়ে আনা।