## (ক) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা (Health Related Physical Fitness)

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা মানুষের শারীরিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমেই অর্জিত হয়, যা একী সতত গতিশীল ও পরিবর্তনশীল অবস্থা এবং যার মূল লক্ষ্য থাকে রোগ প্রতিরোধ ও স্বাস্থ্যোন্নতি। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা শারীরিক সক্ষমতার সেই সকল উপাদানকেই গ্রহণ করে যাদের সাথে সুস্বাস্থ্যের যোগাযোগ থাকে। এর উপাদানগুলি হল হৃদ-শ্বসণতান্ত্রিক সহনশীলতা, প্রশী শক্তি ও সহনশীলতা, নমনীয়তা এবং দৈহিক মেদের শতকরা পরিমাণ।

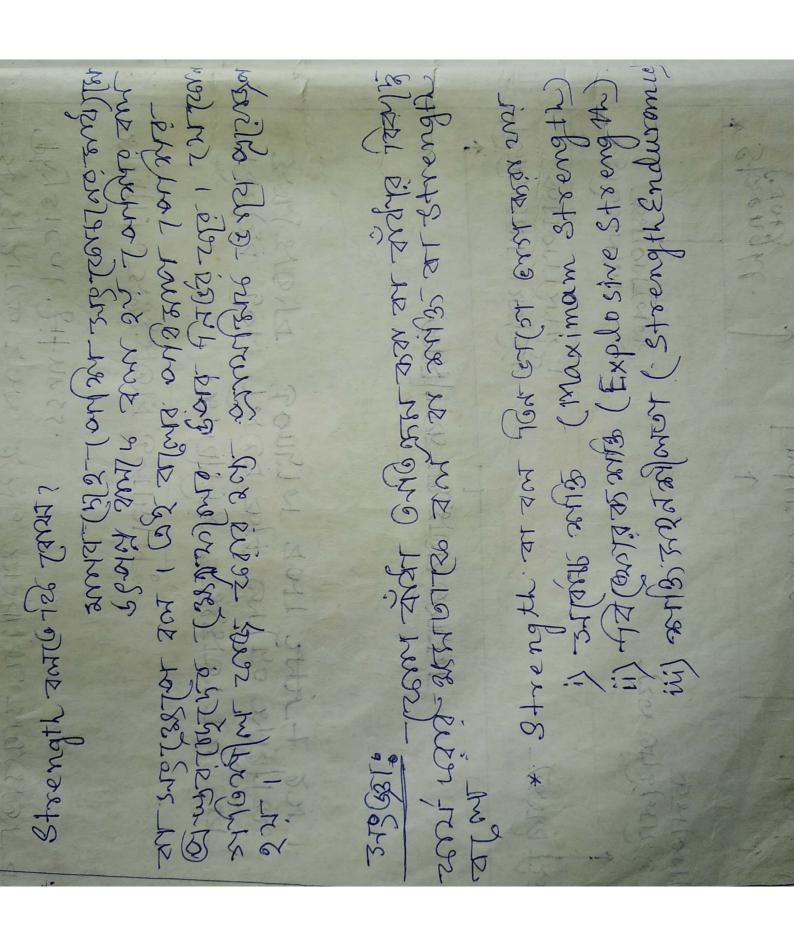
(খ) দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা (Skill Related Physical Fitness)

ক্রীড়া ক্ষেত্রে বিশেষ দক্ষতা দেখাবার জন্য বা দক্ষতা ধরে রাখার জন্য যে বিশেষ শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজন হয়, তাকেই দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা বলে। শারীরিক সক্ষমতার সাধারণ উপাদানগুলিতে (শক্তি, গতি, ক্ষিপ্রতা, সহনশীলতা, নমনীয়তা) দক্ষতা লাভ করে ক্রীড়া ক্ষেত্রে দক্ষতা প্রদর্শন করতে গেলে উপাদানগুলির পারস্পরিক সংযুক্ত বা সম্মিলিত হওয়া জরুরী। দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি হল গতি, শক্তি, ক্ষিপ্রতা, সহনশীলতা, নমনীয়তা, ভারসাম্য, সমন্বয় সাধন ইত্যাদি।

🔲 শিক্ষণ ও প্রশিক্ষণের পার্থক্য 🔲

শিক্ষণ	প্রশিক্ষণ
(১) শিক্ষণ হল একটি কৌশল যা শিক্ষক ক	র্ক (১) ক্রীড়াবিদের দক্ষতার শীর্ষে আরোংণ
উপস্থাপিত হয়ে শিক্ষার্থীর গ্রহণযে	াগ্য করানোর জন্য স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি
পরিবর্তন ঘটায়।	নির্দেশনাকে প্রশিক্ষণ বলে।
(২) শিক্ষার প্রকৃতি সাধারণ এবং তা সমানভ	বে (২) প্রশিক্ষণ বিশেষ প্রকৃতির এবং তা
সকলের উপর প্রযোজ্য।	ব্যক্তিবিশেষের উপর নির্ভর করে।
(৩) শিক্ষণে শিক্ষার্থীর পূর্ব অভিজ্ঞতা	াও (৩) প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে ব্যক্তির পূর্ব অভিজ্ঞতা
থাকতে পারে।	থাকা বাঞ্ছনীয়।

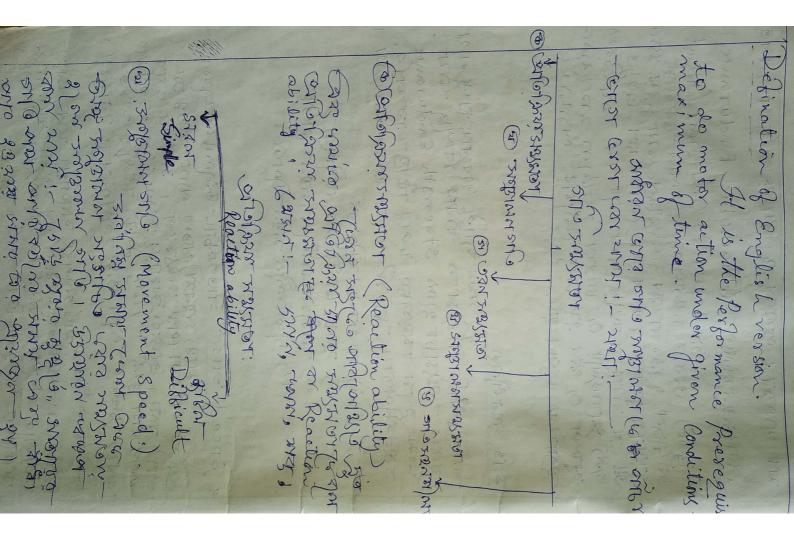
निवार अने क्षिर रहाहर उनक्षित अने के निवार राज्य MELLS-1985 San 1957 92/2/9/1612 518-2019MJM निर्धान कराम्यान्य न्य देशक क्ष्यां कार्य निर्धान निर् 370 PST: SULLING STOR SELE STELL PLAS निमार्य किया निमार्य कार्य तमा क्रमान कर्णा हिंद कार्य निमार कर्णा हिंद कार्य कार्य कार्य कर्णा हिंद कर्णा हिंद कर्णा हिंद कार्य कर्णा हिंद कर्णा है कर्णा हिंद कर्णा है कर्ण है करा है Physical Zitness. अन्मित्र के उभाग्य निम्मित्र विक निम्मित्र निम्मित्र निम्मित्र HIGH BY SARPHINA 24 2 MOTHER BINGS 14 THE MOMERANT SIE! PEUTS. "IN 8 JULY SALTE MARKES (Physical Filness) न्धादिए सम्बद्धान्य इत्रहार्ड कार्यान्य निवास्ट 2012 Jan 88815, 2121/ RUNG



-STEATED 20173 (Maximam Strength). यार्थे अंतरिष्ट न्यां इस्ट्रांश स्त्रीयको या अर्वेब्रिट क्षित्रक शिष्ट्र कार्य हम्मित ब्यारमाहेचा उम (म स्पष्टा क्रीलाम तुम न्यूर्य आत्रा अर भाव विश्व दिस्त नुर्धा मारा तथा तथा (01/5/202 N. 35 4 316 H 132/3 24/2/2/3) 24/2/2/2 ONSigh 37 151214: -- 620- 313104 3 24 -निम (३६०) TATOMIZE STRAS; (Explosive Strength) (3)19 2000 20137- 24320 34021 24/00 स्ति हे हिन्दू महाराष्ट्रात कार्यकार है। यह कार्य मार्थ वीपत i) arranation (Strength Speed)
ii) sorsanizors (Strength Speed)
iii) sorsanizors (Speed Strength) i) - Cations - 12 ashons (Bosic, Enductions). Strength Edurance: विक्रिक्ष क्या 3 रें प्राथन स्वाहु र रें अथा उर्धि सा की सारका ही जा कमी छ सकी मा भी पालते। कु द्राश्वत भिल्निक्स उर्धा का व्यक्षि तुकारि त्यार् ही मुन्यामा का जुन क्यारपत है उनमें जा ही में को हितर सार सामित के प्रमुख्य है जा कि सा के का कि का का का स्पर्भ स्पायमा पड़ा तुर्प क्रिड्स । i) - 12 2 3 201 30 ii) 546 3 20130 iii) - 5212 23 01 20130

\* D ST2 7 20 ( MOY Endurance + MIX ( ) असाक्षेत्रं क्यार्ज अर्जिश्व अर्जिं काशिक्ष का कार्ने हार्व भितिर किशिय दश्य प्राप्त भी क्षा अठपस्र (अवतं उत्ति प्रक्षा प्रकार अवसे अवता कर्ण भुराष्ट्र न्याम मन्त्रेय न्या निर्देश निर्धाय । 25 4 sel male 22 all ( Pasie contrat relow 1 1-8 1989 - 311/cm 521/22 2 20 124/m की स्थान ति खीएन ति विकास ति विकास निकास PUMJSI-PLBSIE ZUBY. FLORES & STONE ZUSUSU (on at 1 re 53 round by as 200 :-3 अति सम्मिष् असिर एक्स् भ्राम म्याप्तार misis zurzenta zum zusunsufmar, Type of Endurance. द्वर्गीला उत्राक्ष व्यवस्था व्यवस्था अन्तर्भीला उत्रवस्थीला sapravis ( speed strongus i) - (FITTATES STRATES) CHOT (Basic. Endurance) - ent rui ser estato - 200 200 estro John de Souse 300 x32 ord 1 3Pission storal sen ०० महिला भरहान 250 al co de servició de la contractiona de la cont (i) 31000 200 120 MOLE 3100 reason 6m 2m with oxizen) उत्पार उत्वरक्षीला वर्ष भारत भी कारिक के उन्में तार्ष भिष्टा अक्षित्रका अक्षित्रका व्यक्षित्र Maller 20th 15 21 de CO5 3 de 100 5h

TH NOW STER STATER & THEND ENDLER LUNEI AMOSMATINOTO (Anaerobic Endurance) Otace would so our som of me ( mithent oxizen) भराक उत्प्रमाणका यानि न्यार्गाय ०मुलीय में प्रेरेय सालिस , वरा के विभा तथा ने नरेंग्रे अभवा 31372 John Law Lawyer Law Colym Pen Co Pa shoot OT sha 3 is that Litelled under of a chap satisfact of pursult of support of suppo ENDUR PRONTENI LOUSING CONTROLLED AND e the populations, (m) अपने स्प्रमा भाग : - 22/329 ELIST OF 10824 SU - SUSUS 150/12 - 125/-2010 south of 21ms Strength Endurance. run 3 2 2 4 25 20 20 - Palá 46-12 - 13 sen 32 245424 CADACR POSS - FLOX CASA EVEN 1 . इकार्श्व क्षेत्र कार्य (ग्राहर ां) अधिम त्याप्रीय अध्ययक्षी भवा 100 मिला हिरह मिला महीक्राक (in) Marine v was only ( man) The Title M. Medicine \* Sheed . sys : sys simplif - ordent els is s my Egips into elegity (12 2 2012 Center ang even elgt i greet by or 1812 enge enge one only even elge one only engly engly subtraction i sugar esta 2410 -20026 24 51 2350 2021 401 18 Jaly 37 ) Défination: 2005 super 25 Ouperistre resu strust Loverlo Chilaba Lans Long son 2018 20 21 Har 3 everyone minimato Bord Jules els!



GAT STASSTOT: (Acceleration Ability) किम उपरिश्व अला अला किम सुद्रानियां ते स्था के क्यारियां में १९६ स्ति - प्यात- म्यार्ड उन्हरियां ते विशंष यी मा - निर्णेश क्रियां ते ता सुद्रिशिय हम व्यवस्तित Ly La 3 Orsh zelswin 24 30 Poro Lugo elos 2021, - 2(06) 19112 MAUNION WINE 2010 5) W अंग्रेशको नेंद्री - व्याज्ञायो । रिम्मय 700 m 200mt. (2) 240/3/0401 248/21/21: न्यिक्षि स्थारम खीं द्या न्यायकी प्रक while sugar start sign software -3125807 1 400mt Runand partly of the co-ordinary Forces a The CNS of Central Names 5 STO 3727 MOV & Speed Endurance) :>> 135 2007. - तथा त्येव त्येषु अर - नियमित्र भुरेष वप्रमुख्य तथा सम्पर्म में में भारत के कि कर। क्यादमा प्राप्ति प्रथम । Figure Lovering - 38) Dalo 2 Love aly - 25 sus waster our sign was sur sign ourses in 200 Aggid Stree Disser Bus Blooder tissal of other rows als ous min ounder si

Flexibility ASTANUT निक्ति अपार अपार अपार निर्मा स्थान 19404' OTTHE 27/32 OVERSO, SUIT 3 2013, SULLANDER SALVENER SULLANDER STELLANDER STELLAND ट्या-टिनाय टिनाप सम्बद्धि तर्ड । व्यापान अपने THE MENT MENT NOW PENT DE LETTE Defenation tlexibility is a motor ability Which is not clearly a Conditional or a Co+odinative ability \* It depands. Partly on energy leberation process. and partly on the Co-ordinative Process of the CMS (Central Narves System ed Explication of Flexibility Active Flexibility & \* Co-ordinative 3721 722 TORN 3177 conspicte 2137 stold Energine Lani 272/3\_ 22 Eaurily (33. 1. 1931 m rest. न्यासी - स्थित स्थित स्थाप श्रेष न्यामस्याम स्थिति स्थिति स्थिति स्थिति स्थिति FON WAY DADE! 1) 3316 2328 (Orientation). ANGS 250 20 0 10 M 3710 3 fram 27mm Ordentation, 3520 Corp rugle 34/0432 12/33 GREWALLY (236 24) 50 40) grande sil

375727(16 G376 2328 or orientation From ex) to 3 22504 (31) 2013; 2201025, 4 WELLOWS? 3 one outre outhan sour auto 1000 Cherry hugh misys) - define of sur paral at correct Losses asset restruct.) ii) ormistrat (défferentation). als rewris 500 sex 2 men os Otanala (01540-134W-34WD 24MJ (14W RLHD 2732 ownible seminar aming read 1 July Disto Si Osto Certin risis entrit Leyen sen Jeneris outgit Os 219th ret sen sur original Costruct rate 3211 (iii) · GYZ 3478D! balance. 2013501511112 Th 2705 Thy CMA 2 MAS JAS SUELL SUL SUL SUL PENSTRUY & Lyllen attracte - surves i standing show autur signi men en palance. I NETHANNIAR Dyna, otto to comment as forther to the later iv) 375792751955757 (Coupling) (2) 3.0 dayed or but engo 242). Extracted of services survival services of 31cm STREET SUBTREET SU Compling, JUHN 1892. Est ou an elisa ella ella ella ester energia 3 mg art 31 m ( 25) 18 3 mm ma con my my