

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

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা মানুষের শারীরিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমেই অর্জিত হয়, যা একটি 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-শ্বসনতান্ত্রিক সহনশীলতা, পেশী 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, ক্ষিপ্ততা, 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, ক্ষিপ্ততা, সহনশীলতা, নমনীয়তা, ভারসাম্য, সমন্বয় সাধন ইত্যাদি।

□ শিক্ষণ ও প্রশিক্ষণের পার্থক্য □

শিক্ষণ	প্রশিক্ষণ
(১) শিক্ষণ হল একটি কৌশল যা শিক্ষক কর্তৃক উপস্থাপিত হয়ে শিক্ষার্থীর গ্রহণযোগ্য পরিবর্তন ঘটায়।	(১) ক্রীড়াবিদের দক্ষতার শীর্ষে আরোহণ করানোর জন্য স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি নির্দেশনাকে প্রশিক্ষণ বলে।
(২) শিক্ষার প্রকৃতি সাধারণ এবং তা সমানভাবে সকলের উপর প্রযোজ্য।	(২) প্রশিক্ষণ বিশেষ প্রকৃতির এবং তা ব্যক্তিবিশেষের উপর নির্ভর করে।
(৩) শিক্ষণে শিক্ষার্থীর পূর্ব অভিজ্ঞতা নাও থাকতে পারে।	(৩) প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে ব্যক্তির পূর্ব অভিজ্ঞতা থাকা বাঞ্ছনীয়।

ਅਸਥੀਗਤਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ। ਏਹ ਇਕਮੂਲ  
ਉੱਚੇ ਗਤਿਕ ਨਿਕ।

ਅਸਥੀਗਤਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ। ਏਹ ਇਕਮੂਲ  
ਉੱਚੇ ਗਤਿਕ ਨਿਕ।

ਤਬਦੀਲੀ:

(Physical Fitness)

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ। ਏਹ ਇਕਮੂਲ  
ਉੱਚੇ ਗਤਿਕ ਨਿਕ।

ਅਸਥੀਗਤਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ।

ਅਸਥੀਗਤਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ।

ਅਸਥੀਗਤਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ।

Strengths and Weaknesses

Strengths and Weaknesses of the Indian Economy  
The Indian economy has shown significant growth since 1991. It is a developing economy with a large population. The growth rate has been around 7-8% per annum. The economy is diversified with a mix of agriculture, industry, and services. The services sector is the largest and fastest growing. The economy is also becoming more open to international trade and investment.

1. High

Weaknesses of the Indian Economy  
The Indian economy has several weaknesses. It is a developing economy with a large population. The growth rate has been around 7-8% per annum. The economy is diversified with a mix of agriculture, industry, and services. The services sector is the largest and fastest growing. The economy is also becoming more open to international trade and investment.

Weaknesses

- \* Strengths and Weaknesses of the Indian Economy
- i) Maximum Strength
- ii) Explosive Strength
- iii) Strength Endurance



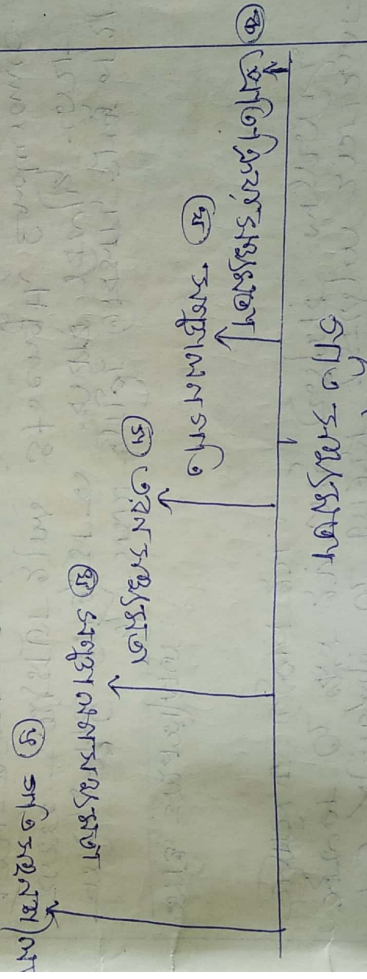




Definition of English version.

It is the performance prerequisite to do motor action under given conditions maximum of time.

ଅନ୍ତରାଳ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି କଥା କହୁଛନ୍ତି :- ସମ୍ପର୍କ :-



ଅପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କ (Reaction ability)

ଏହା ହେଉଛି ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଏକ ପ୍ରକାର ଯାହାକି ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବରେ ଘଟେ । ଏହାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବରେ ଘଟେ । ଏହାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବରେ ଘଟେ ।

ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କ: Reaction ability

ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କ: Reaction ability

ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କ (Movement speed)

ଏହା ହେଉଛି ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଏକ ପ୍ରକାର ଯାହାକି ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବରେ ଘଟେ । ଏହାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବରେ ଘଟେ । ଏହାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବରେ ଘଟେ ।







অন্যভাবে উক্ত ২৩২৪ বা orientation ধর্ম হল।  
 এর অন্যান্য কৃতিত্ব: অক্ষয়, নিষ্কলমে ও  
 প্রতি আশ্রয়, বিশ্বাস বৃদ্ধি করে। এবং  
 অসীম (নিষ্কলমে) অক্ষয় অর্থাৎ নিষ্কলমে  
 করাও পারে। এই বিষয়টি (নিষ্কলমে) অক্ষয় ধর্ম  
 বা এতে (নিষ্কলমে) অক্ষয় ধর্ম।

ii) অন্যভাবে (differentiation).

এটি অক্ষয় ধর্ম বল, অক্ষয় এবং নিষ্কলমে  
 অক্ষয়-ধর্ম - অক্ষয় অক্ষয়, অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় বল অক্ষয় অক্ষয়। অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় এবং অক্ষয় ধর্ম বল অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়

iii) অন্যভাবে: balance.

অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়

iv) অন্যভাবে (coupling).

অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়  
 অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয় অক্ষয়