

6. অহীনশীলতা কাকে বলে?

⇒ কোন ব্যক্তি যেসময় ক্রান্তি রেখে দীর্ঘ সময়ে বসে অথবা কর্ম সম্পাদন করার অক্ষমতাকে অহীনশীলতা বলা হয়। ইহা প্রত্যক বা পরোক্ষ ভাবে প্রাপ্তি কর্ম বা খেলাধুলোর অর্থে মুক্ত।

7. শারীরিক অক্ষমতা বলতে কি বোঝায়?

⇒ মেধের উপস্থিতকালীন জটিল অধ্যয়ন অথবা ক্রান্তি রেখে কোন কাজে অর্থাৎ আমলিত নিউন ও প্রকৃতির উন্নয়ন সম্পাদন করার অক্ষমতাকে বলা হয় শারীরিক অক্ষমতা বা Physical Fitness

শারীরিক অক্ষমতার উপাদানগুলি হল অহীনশীলতা, শক্তি, গতি, ক্ষীণতা, নমনীয়তা, জরাজম্য ইত্যাদি।

8. সক্রিয়তা কী?

⇒ দ্রুততা ও অধিকতার অর্থে দিক পরিবর্তনের শারীরিক অক্ষমতাকে সক্রিয়তা বলে।

9. শারীরিক অক্ষমতার উন্নতির নীতিগুলি কি কি?

⇒ 1. নিয়মানুবর্তিতা :- দৈনন্দিন শরীরচর্চা, দৈনিক চাহিদা, শারীরিক অক্ষমতা উন্নতিতে সাহায্য করে।

2. প্রসঙ্গিতা :- ব্যায়ামের পরিমাণ বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি ইন্ডির মাধ্যমে শারীরিক অক্ষমতা বাড়াতে অক্ষম হয়।

3. অল্প শারীরিক নিয়ন্ত্রিতকরণ :- ক্রম পরিবর্তন অল্প দেহ সেকার উপর পরিচালিত করতে হবে, বিশেষত ক্রমশ

অধিকতা warming up, শীতলিকরণ, বিশ্রাম এক ঘুমা ও উপযুক্ত পুষ্টির প্রাদ্য প্রাপ্তির নীতিগুলি মনে চলতে হবে।

10. Load কাকে বলে?

⇒ যখন কোন কাজ করা হয় বা বাস্তব উপাধার মনে ক্রান্তির মানসিক এক শরীরের দোষকরীণ অংশগুলির মধ্যে কোন কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায় তখন তাকে Load বলে। যখন দ্রুতগতিতে দোড়ালে শ্বাসপ্রশ্বাস বাড়ে, রক্ত অঙ্গুলিত বেড়ে যায় এক সঙ্গীত হয়।

