

পঞ্চম অধ্যায়

জীবনের জন্য খেলাধুলা



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



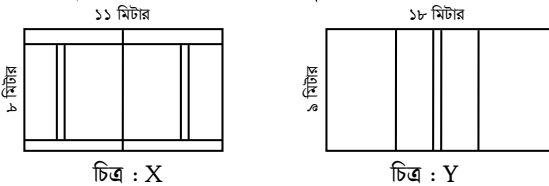
- দেশি ও বিদেশি খেলা : বাংলাদেশের অঞ্চলভিত্তিতে বিভিন্ন খেলাধুলার প্রচলন রয়েছে। এসব খেলাকে দেশি খেলা নামে অভিহিত করা যায়। আর যেসব খেলার উৎপত্তি বাংলাদেশে হয়নি সেগুলোকে বিদেশি খেলা বলে।
- কাবাডি : কাবাডি এশিয়া মহাদেশের গ্রীষ্মমণ্ডলীয় দেশসমূহের জনপ্রিয় খেলা। বিশেষ করে পাক-ভারত উপমহাদেশে এটি একটি প্রাচীন খেলা। বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী হা-ডু-ডু খেলার পোশাকি নাম কাবাডি। ১৯৯০ সালে বেইজিংয়ে অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমসে কাবাডি খেলা অন্তর্ভুক্ত হলে এ খেলা আন্তর্জাতিক মর্যাদার উন্নীত হয়।
- ফুটবল : ফুটবল খেলা পৃথিবীর জনপ্রিয় খেলাগুলোর অন্যতম। সব দেশে একই নিয়মে খেলার জন্য ১৯০৪ সালে আন্তর্জাতিক ফুটবল সংস্থা 'ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল ডি ফুটবল এসোসিয়েশন বা ফিফা' গঠিত হয়। ১৯৩০ সাল থেকে বিশ্বকাপ ফুটবল অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ ফুটবল ফেডারেশন (বাফুফে) গঠিত হয়।
- ক্রিকেট : ক্রিকেট খেলার জন্য ইংল্যান্ডে। ক্রিকেট একটি জনপ্রিয় খেলা ক্রিজ বা ক্রিগ শব্দ থেকে ক্রিকেট খেলার শুরব হয়। ক্রিজ শব্দের অর্থ ব্রক/বন্ড এবং ক্রিগ শব্দের অর্থ গাছের গুড়ি। রাখাল বালকরা গরব, মহিষ চড়াতে গিয়ে অবসর সময়ে ক্রিগ গাছের কাটা গোড়াতে নিশানা করত পাথর বা শক্ত মাটির দলা দিয়ে। তাদের এই খেলা ধীরে ধীরে বিবর্তনের মধ্য দিয়ে পরিবর্তন এসে ক্রিকেট খেলায় রূপান্তর লাভ করে। ক্রিকেট খেলার ৪২টি আইন কানুন আছে।
- ভলিবল : ভলিবল খেলার উৎপত্তি হয় আমেরিকায়। ১৮৯৫ সালে উইলিয়াম জি মর্গান এই খেলার প্রচলন করেন। প্রথমে ভলিবল খেলার নাম ছিল 'মিনটোনেট'। ১৯৪৭ সালে প্যারিসে ১৩ সদস্য দেশ নিয়ে 'ফিভ' বা আন্তর্জাতিক ভলিবল ফেডারেশন গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ ভলিবল ফেডারেশন গঠিত হয়।
- অ্যাথলেটিক্স : খেলাধুলার বেত্রে দৌড়, ঝাঁপ ও নিৰেপকে এক কথায় অ্যাথলেটিক্স বলা হয়।



অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



- কোন খেলাটি বাংলাদেশে অনুষ্ঠিত সাফ গেমসে প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয়?
 হকি বাস্কেটবল
 কাবাডি টেনিস
 - 'রোটেশন' পদ্ধতিতে কোন খেলায় খেলোয়াড়গণ তাদের অবস্থান পরিবর্তন করেন?
 ব্যাডমিন্টন ভলিবল হাডুডু হকি
- নিচের চিত্র দুইটি লক্ষ্য করে ৪ ও ৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।



- 'X' চিত্রের সাথে কোন শব্দটি সম্পর্কিত?
 রোটেশন স্ম্যাশ
 স্ট্রাগল অফসাইড
- 'X' ও 'Y' চিত্রের খেলার সাথে কোন বাক্যটি সামঞ্জস্যপূর্ণ?
 'X' দেশি খেলা ও 'Y' বিদেশি খেলা
 'X' বিদেশি খেলা ও 'Y' দেশি খেলা
 'X' খেলার সার্ভিস জোন ও 'Y' খেলার লবি থাকে কাবাডি
 'X' খেলায় রোটেশন ও 'Y' খেলায় লোনা হয়
- অ্যাথলেটিক্স ট্রাকে স্ট্যাগার্ড ব্যবহার করা হয় কেন?
 দৌড়ের গতিবেগ বৃদ্ধির জন্য
 সময়ের ব্যবধান কমানোর জন্য
 খেলোয়াড়দের দৌড়ের দূরত্ব সমান করার জন্য

- সম্পূর্ণ দূরত্বে শক্তি কটনের সুবিধার জন্য দীর্ঘ লাফ প্রতিযোগিতা-
 i. মাটি থেকে উপরে উঠার সময় টেক অফ বোর্ড ব্যবহার করা হয়
 ii. বাম পায়ে পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ে গোড়ালির কাছে রাখা হয়
 iii. আগে থেকে নিজের পদবেগ ঠিক করে নিতে হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 i ও ii i ও iii i, ii ও iii

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- বিদ্যালয়ের আন্তঃহাউজ ফুটবল খেলায় আক্রমণ ভাগের খেলোয়ার ইমন রবন ভাগের খেলোয়াড় আরাফকে প্রচণ্ড ধাক্কা দিয়ে মাটিতে ফেলে দেয়। এতে আরাফের হাতে লেগে বল গোললাইন অতিক্রম করে।
- রেফারী গোলের আবেদন প্রত্যাখান করলেন কেন?
 গোলের আগে ইমন অফসাইড করেছিল
 গোলের আগে ইমন ফাউল করেছিল
 আরাফের হাতের ছোঁয়ায় গোল হয়েছিল
 ইমন পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে ঢুকে গেয়েছিল
 - পরবর্তীতে রেফারী কোন সিদ্ধান্ত দিয়েছিল?
 ইমনকে ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দিয়েছিল
 আরাফকে ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দিয়েছিল
 ইমনকে কর্ণার কিক দিয়েছিল
 ইমনকে ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দিয়েছিল
 - বিশ্বকাপ ক্রিকেটে কতজন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠন করা হয়?
 ১০ ১১
 ১৪ ১৫
 - উচ্চ লাফ দেয়ার ল্যান্ডিং এরিয়ার দৈর্ঘ্য কত মিটার?



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-৩৮

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১. খেলাধুলা মানব জীবনের কী? (জ্ঞান)
 ❶ নিয়মিত কাজ ❷ অপরিহার্য কাজ
 ❸ স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়া ❹ অস্বাভাবিক প্রতিভা
১২. দেহের বিভিন্ন অঙ্গের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায় কীভাবে? (অনুধাবন)
 ❶ সঠিক অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে
 ❷ নিয়মিত ওযুধ গ্রহণের মাধ্যমে
 ❸ নিয়মিত অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে
 ❹ পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণের মাধ্যমে
১৩. কখন দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্রুত বেড়ে ওঠে? (জ্ঞান)
 ❶ শৈশবে ❷ কৈশোরে ❸ যৌবনে ❹ বার্ধক্যে
১৪. পাঁচ বছর বয়সী রিংকু খুব দ্রুত বেড়ে উঠছে। তার মাংসপেশির সাথে স্নায়ুর সমন্বয় ঘটতে কোনটি অপরিহার্য? (প্রয়োগ)
 ❶ সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা ❷ পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া
 ❸ রবার্টিন মারফিক পড়াশুনা করা ❹ খেলাধুলা করা
১৫. শৈশবে ছেলেমেয়েদের খেলাধুলা করা অপরিহার্য। কেননা খেলাধুলার মাধ্যমে— (উচ্চতর দক্ষতা)
 ❶ দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্রুত বেড়ে ওঠে
 ❷ মাংসপেশির সঙ্গে স্নায়ুর সমন্বয় ঘটে
 ❸ দেহ সুস্থ এবং কর্মবম হয়ে ওঠে
 ❹ শারীরিক ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত হয়
১৬. সুন্দর জীবনের জন্য সবাইকে কিসে সম্পৃক্ত করা উচিত? (জ্ঞান)
 ❶ কাজে ❷ ব্যায়ামে
 ❸ সৃজনশীলতায় ❹ খেলাধুলায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৭. খেলাধুলা মানবজীবনের একটি— (অনুধাবন)
 i. স্বাভাবিক ক্রিয়া
 ii. স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়া
 iii. বাধ্যতামূলক ক্রিয়া
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ❶ i ও ii ❷ ii ও iii ❸ i ও iii ❹ i, ii ও iii
১৮. খেলাধুলার জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)
 i. সুস্থ দেহ
 ii. স্বাস্থ্যবান দেহ
 iii. কর্মবম দেহ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ❶ i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ❹ i, ii ও iii
১৯. সঠিক অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে দেহের বিভিন্ন অঙ্গের— (অনুধাবন)
 i. কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
 ii. শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়
 iii. মানসিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ❶ i ও ii ❷ ii ও iii ❸ i ও iii ❹ i, ii ও iii
২০. সাইফুল নিয়মিত খেলাধুলা করে। এ কারণে তার শরীর— (প্রয়োগ)
 i. ক্লান্ত হয়
 ii. সুস্থ থাকে
 iii. কর্মবম থাকে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ❶ i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ❹ i, ii ও iii

পাঠ-১ : দেশি ও বিদেশি খেলা ■ পৃষ্ঠা-৩৮

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২১. আমাদের দেশে অঞ্চলভিত্তিক বিভিন্ন জনপদ থেকে উৎপত্তিকৃত খেলাধুলাকে কী বলে? [বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 ❶ দেশি খেলা ❷ আঞ্চলিক খেলা
 ❸ কাবাডি খেলা ❹ দেশি কোর্ট খেলা
২২. নিচের কোনটি দেশি খেলা? [রংপুর জিলা স্কুল]
 ❶ বাস্কেট বল ❷ হা-ডু-ডু
 ❸ টেবিল টেনিস ❹ ক্রিকেট
২৩. গোল্লাছুট, বৌছি, দাড়িয়াবাম্পা, ডাজুলি এ খেলাগুলো কোন দেশের? [বীণাপানি সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 ❶ জাপানি ❷ বাংলাদেশের
 ❸ অস্ট্রেলিয়ান ❹ রাশিয়ার
২৪. যেসব খেলার উৎপত্তি বাংলাদেশে হয়নি তাদের নাম কী? (জ্ঞান)
 ❶ দেশি খেলা ❷ বিদেশি খেলা
 ❸ জনপ্রিয় খেলা ❹ আমদানি খেলা
২৫. ক্রিকেট খেলাকে বিদেশি খেলা বলার কারণ কী? (অনুধাবন)
 ❶ ক্রিকেট বাংলাদেশে খেলা হয় না
 ❷ বাঙালিরা ক্রিকেট খেলতে বিদেশে যায়
 ❸ ক্রিকেট খেলার উৎপত্তি বাংলাদেশে হয়নি
 ❹ বাঙালিরা ক্রিকেট খেলতে পারে না
২৬. কাবাডি কোন অঞ্চলের জনপ্রিয় খেলা? [খুলনা জিলা স্কুল]
 ❶ আমেরিকা মহাদেশের ❷ ইউরোপ মহাদেশের
 ❸ আফ্রিকা মহাদেশের ❹ এশিয়া মহাদেশের
২৭. পাক-ভারত উপহমদেশের প্রাচীন খেলা কোনটি? (জ্ঞান)
 ❶ কাবাডি ❷ তলিবল
 ❸ ফুটবল ❹ ক্রিকেট
২৮. বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী হা-ডু-ডু খেলার পোশাকি নাম কী?
 [সাতবীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ❶ একাদোকা ❷ কাবাডি
 ❸ গোলরাছুট ❹ ডাজুলি
২৯. কত সালে সাফ গেমসে কাবাডি খেলা নিয়মিত ইভেন্ট হিসেবে অন্তর্ভুক্ত হয়? [বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 ❶ ১৯৭০ ❷ ১৯৭১
 ❸ ১৯৮৫ ❹ ১৯৯৩
৩০. কাবাডি খেলা আন্তর্জাতিক মর্যাদায় উন্নীত হয় কেন? (অনুধাবন)
 ❶ অলিম্পিকে অন্তর্ভুক্ত হওয়া ❷ সাফ গেমসে অন্তর্ভুক্ত হওয়া
 ❸ এশিয়ান গেমসে অন্তর্ভুক্ত হওয়া ❹ এশিয়া মহাদেশে জনপ্রিয়তা পাওয়া
৩১. কত সালে বেইজিংয়ে অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমসে প্রথম আন্তর্জাতিকভাবে কাবাডি খেলা অনুষ্ঠিত হয়? [সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 ❶ ১৯৮০ ❷ ১৯৮৪
 ❸ ১৯৮৬ ❹ ১৯৯০
৩২. অনূর্ধ্ব ১৬ বছর বয়সের জন্যে কাবাডি খেলার কোর্ট এর দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের পরিমাপ কত? [খুলনা জিলা স্কুল]
 ❶ দৈর্ঘ্য ১১ মিটার ও প্রস্থ ৮ মিটার
 ❷ দৈর্ঘ্য ১১ মিটার ও প্রস্থ ৯ মিটার
 ❸ দৈর্ঘ্য ১২ মিটার ও প্রস্থ ৮ মিটার
 ❹ দৈর্ঘ্য ১২ মিটার ও প্রস্থ ৯ মিটার

৩৩. কাবাডি কোর্টে মিডলাইন থেকে বক লাইনের দূরত্ব কত? [শহীদ বীর উত্তম সে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]
- Ⓐ ২ মি. ● ৩ মি.
Ⓑ ৪ মি. ● ৫ মি.
৩৪. কাবাডি কোর্ট থেকে সিটিং ব্লকের দূরত্ব কত? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১.৫ মিটার ● ২ মিটার
Ⓑ ২.৫ মিটার ● ৩ মিটার
৩৫. সিটিং ব্লকের পরিমাপ কত? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১×৩ মিটার ● ১×৬ মিটার
Ⓑ ২×৩ মিটার ● ২×৬ মিটার
৩৬. কাবাডি কোর্টের প্রত্যেকটি দাগ কত সে. মি. চওড়া? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ২ সে. মি. ● ৩ সে. মি.
Ⓑ ৪ সে. মি. ● ৫ সে. মি.
৩৭. কাবাডি খেলার স্থিতিকাল কত? [সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ১০ মিনিট + ৫ মিনিট + ১০ মিনিট = ২৫ মিনিট
● ১৫ মিনিট + ৫ মিনিট + ১৫ মিনিট = ৩৫ মিনিট
Ⓑ ২০ মিনিট + ৫ মিনিট + ২০ মিনিট = ৪৫ মিনিট
Ⓒ ২৫ মিনিট + ৫ মিনিট + ২৫ মিনিট = ৫৫ মিনিট
৩৮. কাবাডি খেলার কোর্টের দুই পাশের ১ মিটার লম্বা জায়গাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- Ⓐ দম ● ল্যাশিং
● লবি ● লিবানো
৩৯. লবি খেলার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত বলে গণ্য হবে কখন? [ফরিদপুর জিলা স্কুল]
- Ⓐ খেলা শুরব হলে ● স্ট্রাগল শুরব হলে
Ⓑ রেডার ধরা পড়লে ● রেডার অর্ধমাঠ অতিক্রম করলে
৪০. এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে কাবাডি বলাকে কী বলে? [সাতবীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ বকলাইন ● সিটিংবক
Ⓑ কাটাগুট ● দম
৪১. কাবাডি খেলার সময় জিয়ান দম দিয়ে বিপক্ষ দলের কোর্টে গিয়ে তিনজন খেলোয়াড়কে ছুঁয়ে এলো। এ জন্য তার দল কত পয়েন্ট পাবে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ ১ ● ২
● ৩ ● ৫

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪২. বাংলাদেশে অঞ্চলভিত্তিতে যেসব খেলার প্রচলন রয়েছে— (অনুধাবন)
- i. গোলরাহুট
ii. ফুটবল
iii. হাডুডু
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i. ii ও iii
৪৩. বিদেশি খেলার আওতাভুক্ত হলো— (অনুধাবন)
- i. হকি
ii. ফুটবল
iii. ব্যাডমিন্টন
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i. ii ও iii
৪৪. কাবাডি খেলা— (অনুধাবন)
- i. পাক-ভারত মহাদেশের প্রাচীন খেলা
ii. বাংলাদেশের জাতীয় খেলা
iii. সাফ গেমসের নিয়মিত ইভেন্ট
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i. ii ও iii

৪৫. কলিমদের বিদ্যালয়ে কলিমরা কাবাডি খেলার আন্তর্জাতিক নিয়ম অনুযায়ী দৈর্ঘ্য ১১ মি. x প্রস্থ ৮ মি. বিশিষ্ট কোর্টে কাবাডি খেলে। এখানে কোর্টের মাপ ইঙ্গিত করেছে— (উচ্চতর দবতা)
- i. খেলোয়াড়দের বয়স অনূর্ধ্ব ১৬ বছর
ii. খেলোয়াড়দের ওজন ৫০ কেজি বা তার কম
iii. খেলোয়াড়দের উচ্চতা ৫ ফুট বা তার কম
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i. ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৬ ও ৪৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- রাবিনদের গ্রামে প্রতি বছর বিশাল আয়োজন করে কাবাডি খেলা অনুষ্ঠিত হয়। রাবিন নিজ গ্রামের পবে এই খেলায় অংশগ্রহণ করে। খেলা শুরব হলে প্রথম দমেই সে বিপব দলের দুইজনকে ছুঁয়ে আসে।
৪৬. রাবিনদের গ্রামে কোন ধরনের খেলা অনুষ্ঠিত হয়? (প্রয়োগ)
- দেশি খেলা ● বিদেশি খেলা
Ⓑ আমেরিকান খেলা ● চায়না খেলা
৪৭. রাবিন যদি দমসহ নিজ কোর্টে ফিরে আসতে না পারত তাহলে— (উচ্চতর দবতা)
- i. বিপব দল এক পয়েন্ট পেত
ii. রাবিন সাময়িকভাবে বাদ পড়ত
iii. বিপব দল বিজয়ী হতো
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i. ii ও iii

পাঠ-২ : ফুটবল ■ পৃষ্ঠা-৩৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৮. ফিফা গঠিত হয় কত সালে? [সামসুল হক খান স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
- Ⓐ ১৯০২ ● ১৯০৪
Ⓑ ১৯০৬ ● ১৯০৮
৪৯. কত সাল থেকে বিশ্বকাপ ফুটবল অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে? [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ১৯২৫ ● ১৯৩০
Ⓑ ১৯৩২ ● ১৯৮২
৫০. কত বছর পরপর বিশ্বকাপ ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ দুই ● তিন
● চার ● পাঁচ
৫১. কত সালে প্রথম লন্ডন অলিম্পিকে প্রথম ফুটবল খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১৯০৪ ● ১৯০৮
Ⓑ ১৯৩০ ● ১৯৭২
৫২. বাফুফে গঠিত হয় কত সালে? [কুমিল্লা জিলা স্কুল]
- Ⓐ ১৯৭০ ● ১৯৭২
Ⓑ ১৯৩০ ● ১৯৭২
৫৩. ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য কত গজ? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ১০০ ● ১১০
Ⓑ ১১২ ● ১১৫
৫৪. ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত? [সামসুল হক খান স্কুল এন্ড কলেজ]
- Ⓐ ৭০ মি. x ৬০ মি. ● ৮০ মি. x ৬২ মি.
Ⓑ ৯০ মি. x ৬৮ মি. ● ১০০ মি. x ৬৪ মি.
৫৫. গোল পোস্ট থেকে মাঠের ভিতরে কত দূরে পেনাল্টি স্পট থাকে? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ১০ গজ ● ১১ গজ
● ১২ গজ ● ৭ গজ

৫৬. ফুটবল খেলার গোলপোস্ট এবং ক্রসবারের রং কেমন হবে? (জ্ঞান)
 ● সাদা ② হলুদ
 ① কমলা ③ নীল
৫৭. ফুটবল খেলার প্রতি দলে সর্বোচ্চ কতজন খেলোয়াড় থাকে (জ্ঞান)
 ③ ৭ ● ১১
 ④ ১২ ⑤ ১৬
৫৮. ফুটবল খেলায় সহকারী রেফারি কেন থাকে? (অনুধাবন)
 ● রেফারিকে খেলা পরিচালনায় সাহায্য করার জন্য
 ② খেলোয়াড়দের খেলা পরিচালনায় সাহায্য করার জন্য
 ③ রেফারির অবর্তমানে খেলা পরিচালনা করার জন্য
 ④ রেফারি এবং খেলোয়াড়দের মধ্যে মধ্যস্থতা করার জন্য
৫৯. অপরাধ ও অসদাচরণের জন্য ফুটবল খেলায় কয় ধরনের ফ্রি-কিক দেওয়া হয়? [বাণেশ্বর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ● ২ ② ৩
 ① ৪ ③ ৫
৬০. ফুটবল খেলায় ফ্রি কিক কেন দেওয়া হয়? (অনুধাবন)
 ③ খেলা শুরুর করার জন্য ④ গোল দেওয়ার জন্য
 ● অপরাধ ও অসদাচরণের জন্য ⑤ ভালো খেলার স্বীকৃতি স্বরূপ
৬১. কয়টি অপরাধের জন্য ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়? (জ্ঞান)
 ③ ৩ ④ ৫
 ● ১০ ⑤ ১২
৬২. ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়ার কারণ কোনটি? (অনুধাবন)
 ③ গোলরবক ৬ সেকেন্ডের বেশি বল ধরে রাখলে
 ④ গোলরবককে বল ছুড়তে বাধা দিলে
 ⑤ বল না খেলে বিপর খেলোয়াড়কে বাধা দিলে
 ● বিপর খেলোয়াড়কে ল্যাং মারার চেষ্টা করলে
৬৩. পেনাল্টি কিক মারার সময় পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে কারা থাকে? (জ্ঞান)
 ③ শুধু কিপার ④ শুধু গোল কিপার
 ① কিকার ও রেফারি ● গোল কিপার ও কিকার
৬৪. ডিফেন্ডারদের ছোঁয়া লেগে বল গোললাইন অতিক্রম করলে কী হবে? (অনুধাবন)
 ③ বিপর দল একটি পেনাল্টি কিক পাবে
 ● বিপর দল একটি কর্নার কিক পাবে
 ④ ডিফেন্ডারের দল একটি ফ্রি কিক পাবে
 ⑤ ডিফেন্ডারের দল একটি পেনাল্টি কিক পাবে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬৫. ফুটবল খেলার মাধ্যমে প্রকাশ ঘটে- (অনুধাবন)
 i. সহযোগিতার মনোভাব
 ii. আত্মবিশ্বাস
 iii. বিপ্রতা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
৬৬. ফুটবল খেলা আরম্ভ করার আন্তর্জাতিক নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
 i. টসে জয়ী দল মাঠের যে কোনো সাইড বেছে নিবে
 ii. টসে পরাজিত দল কিক অফের মাধ্যমে খেলা শুরুর করবে
 iii. খেলা শুরুর সৎকেত দিয়ে আম্পায়ার বাঁশি বাজাবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৬৭. ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়ার কারণ হলো- (অনুধাবন)
 i. বিপর খেলোয়াড়কে লাথি মারা
 ii. বিপর খেলোয়াড়কে আটকে রাখা
 iii. বিপর খেলোয়াড়কে থুথু দেওয়া

- নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
৬৮. প্রভাত ও চন্দ্রিমা এই দুই দলের মধ্যে ফুটবল খেলা হচ্ছে। প্রভাত দলের খেলোয়াড়দের যেসব অপরাধের জন্য চন্দ্রিমা দল একটি ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক পাবে- (প্রয়োগ)
 i. বিপজ্জনকভাবে খেলা
 ii. বিপর খেলোয়াড়ের উপর লাফিয়ে পড়া
 iii. গোলরবক বল ছুড়ে দেওয়ার সময় তাকে বাধা দেওয়া
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ● i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৬৯. ফুটবল খেলার সাধারণ নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
 i. ডাইরেক্ট ফ্রি কিক থেকে সরাসরি গোল হয় না
 ii. শ্রো ইন থেকে সরাসরি গোল হয় না
 iii. গোল কিক থেকে সরাসরি গোল হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ● ii ও iii ⑤ i, ii ও iii

অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭০ ও ৭১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 ফুটবল খেলার সময় লিখন বল নিয়ে দ্রুত গোলপোস্টের দিকে যাচ্ছিল। এমন সময় বিপর দলের ডিফেন্ডার পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে তাকে ল্যাং মেরে ফেলে দেয়। ঘটনাটি লব করে রেফারি লিখনকে বিশেষ কিকের অনুমতি দেয়।
৭০. রেফারি কোন ধরনের কিক দেয়ার অনুমতি দিয়েছে? (প্রয়োগ)
 ③ ডাইরেক্ট কিক ④ ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক
 ● পেনাল্টি কিক ⑤ গোলকিক
৭১. উক্ত কিকের বৈশিষ্ট্য হলো- (উচ্চতর দরতা)
 i. পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে গোলকিপার থাকবে
 ii. পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে কিপার থাকবে
 iii. পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে একজন খেলোয়াড় থাকবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii

পাঠ-৩ : কলাকৌশল ■ পৃষ্ঠা-৪২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭২. উপর দিয়ে বল দূরে পাঠাবার জন্য বল মাটিতে পড়ার পূর্বেই যে কিক দেওয়া হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ③ হাডকিক ● ভলি কিক
 ④ জোরালো কিক ⑤ হাফ ভলি কিক
৭৩. বল মাটিতে পড়ার পরক্ষণেই উপরে ওঠতে শুরু করার সাথে সাথে জোরে যে কিক করা হয় তাকে কী বলে?
 ③ ভলি কিক ④ জোরালো কিক
 ⑤ লো হার্ড কিক ● হাফ ভলি কিক
৭৪. অল্প দূরে সজীর কাছে উঁচু দিয়ে বল পাঠাবার পদ্ধতিকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ③ ট্র্যাপিং ④ ভলি কিক
 ● চিপ শট ⑤ লো শট
৭৫. সোল ট্র্যাপিং-এ পায়ের গোড়ালি মাটি থেকে কতটুকু উপরে তুলতে হয়? (জ্ঞান)
 ③ ৫/৬ সে. মি. ● ৯/১০ সে. মি.
 ④ ১১/১২ সে. মি. ⑤ ১৪/১৫ সে. মি.
৭৬. রাজন একজন ফুটবল খেলোয়াড়। শিন ট্র্যাপিং-এর জন্য তাকে শরীরের কোন অংশ ব্যবহার করতে হবে? (প্রয়োগ)
 ③ মাথা ④ উরু
 ⑤ পায়ের পাতা ● হাঁটুর নিচের অংশ

৭৭. থাই ট্র্যাপিং বলতে কোনটি বোঝায়? (অনুধাবন)
- Ⓐ মাথা দিয়ে বল থামানো
● উরবর সাহায্যে বল থামানো
Ⓞ হাঁটুর নিচের অংশ দিয়ে বল থামানো
Ⓟ পায়ের পাতার তলদেশ দিয়ে বল থামানো
৭৮. হেড ট্র্যাপিং ব্যবহার করা হয় কেন? (অনুধাবন)
- Ⓐ বল অল্প দূরে পাঠাবার জন্য
Ⓞ প্রায় লম্বভাবে আসা বল থামাতে
Ⓟ মাটিতে পড়া বল বাউন্স করে উপরে ওঠাতে
● তির্যকভাবে আসা বল নিজের কাছে মাটিতে ফেলতে
৭৯. ফুটবল খেলায় কোন কৌশলটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ? (জ্ঞান)
- Ⓐ কিংকিং Ⓞ হেডিং
Ⓡ ট্যাকলিং ● গোল কিপিং
৮০. সোহাগ তাদের স্কুলের খেলার মাঠে ফুটবল খেলার গুরুত্বপূর্ণ রক্ষণাঅক কৌশলটি অনুশীলন করছে। কৌশলটির নাম কী? (প্রয়োগ)
- Ⓐ কিংকিং Ⓞ ট্র্যাপিং
● ট্যাকলিং Ⓟ গোল কিপিং

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮১. ফুটবল খেলার প্রধান কৌশল- (অনুধাবন)
- i. কিংকিং
ii. বরকিং
iii. ট্যাকলিং
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓞ ii ও iii Ⓟ i, ii ও iii
৮২. শামীম একজন ভালো ফুটবল খেলোয়াড় হতে চায়। বল আটকানোর জন্য সে অনুশীলন করবে- (প্রয়োগ)
- i. শিন ট্র্যাপিং
ii. হেড ট্র্যাপিং
iii. সোল ট্র্যাপিং
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓞ i ও iii Ⓡ ii ও iii ● i, ii ও iii
৮৩. বল হেড করার সময় লক্ষণীয় বিষয় হলো- (অনুধাবন)
- i. দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে
ii. ঘাড় শক্ত রেখে বলে আঘাত করবে
iii. মাথা ঘুরিয়ে বল পাঠানোর দিক পরিবর্তন করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓞ i ও iii Ⓡ ii ও iii ● i, ii ও iii
৮৪. ফুটবল খেলায় ট্যাকলিং- (অনুধাবন)
- i. গুরুত্বপূর্ণ রবণাঅক কৌশল
ii. অল্প দূরের সজীকে বল পাঠানোর কৌশল
iii. সামনে পেছনে ও পাশ থেকে করা যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓞ ii ও iii Ⓟ i, ii ও iii

পাঠ-৪ : ক্রিকেট ■ পৃষ্ঠা-৪৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৫. ক্রিকেট খেলার জন্ম কোন দেশে? [শহীদ বীর উত্তম সে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]
- Ⓐ ভারত Ⓞ বাংলাদেশ
● ইংল্যান্ড Ⓡ থাইল্যান্ড
৮৬. ক্রিকেট খেলার জন্মের সাথে কোন শব্দটি জড়িত? (জ্ঞান)
- Ⓐ ক্রিক ● ক্রিজ
Ⓡ হকেট Ⓟ মিনটোনেট

৮৭. ক্রিকেট খেলায় আন্তর্জাতিক নিয়ম কয়টি? (জ্ঞান)
- Ⓐ ৪০ ● ৪২
Ⓡ ৪৫ Ⓞ ৫০
৮৮. কতজন খেলোয়াড়ের সমন্বয়ে ক্রিকেট খেলার একটি দল গঠিত হয়? [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ৮ Ⓞ ১১
Ⓡ ১২ ● ১৫
৮৯. নিরপেক্ষতা সহকারে ক্রিকেটে খেলা নিয়ন্ত্রণ করে কে? (জ্ঞান)
- Ⓐ রেফারি ● আম্পায়ার
Ⓡ স্কেয়ারার Ⓞ অধিনায়ক
৯০. ক্রিকেট খেলায় মোট কতজন আম্পায়ার থাকে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১ Ⓞ ২
Ⓡ ৩ ● ৪
৯১. ক্রিকেট পিচের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১৫.৯ মিটার Ⓞ ১৮.৫ মিটার
● ২০.১২ মিটার Ⓡ ২২.৪ মিটার
৯২. ক্রিকেট খেলায় প্রতি ইনিংসের শুরুতে কতক্ষণ পিচ রোল করতে হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১ মিনিট Ⓞ ৩ মিনিট
Ⓡ ৫ মিনিট ● ৭ মিনিট
৯৩. ক্রিকেট খেলায় কতক্ষণ চা বিরতি দেওয়া হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১০ মিনিট ● ২০ মিনিট
Ⓡ ৩০ মিনিট Ⓞ ৪০ মিনিট
৯৪. 'লস্ট বল' ডাকা হলে ক্ষেত্রে কত রান যোগ হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১ Ⓞ ২
Ⓡ ৪ ● ৬
৯৫. লিমনের করা বলের আঘাতে উইকেটের বেল পড়ে গেল। আম্পায়ার ব্যাটসম্যানকে কোন ধরনের আউট দিবেন? (প্রয়োগ)
- Ⓐ ক্যাচ আউট Ⓞ রান আউট
● বোল্ড আউট Ⓡ টাইমড আউট
৯৬. ক্রিকেট খেলার একটি ম্যাচে একটি বল ব্যাটসম্যানের ব্যাটকে ফাঁকি দিয়ে প্যাডে আঘাত করলে আম্পায়ার ব্যাটসম্যানকে আউট ঘোষণা করলো। আম্পায়ার কোন ধরনের আউট দিয়েছেন? (প্রয়োগ)
- Ⓐ স্ট্যাম্প আউট ● এলবিডবিরড
Ⓡ টাইমড আউট Ⓞ হিট দ্যা বল টোয়াইস আউট
৯৭. ক্রিকেট খেলায় ডিক্লারেশন বলতে কী বোঝায়? (অনুধাবন)
- Ⓐ টস দ্বারা ইনিংস নির্ধারণ করা
Ⓞ আম্পায়ার কর্তৃক পের ডেকে খেলা শুরব করা
Ⓡ বিপর্যয় দলের সম্মতিক্রমে খেলোয়াড় পরিবর্তন করা
● ব্যাটিং দলের অধিনায়ক কর্তৃক ইনিংস সমাপ্ত করা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯৮. ক্রিকেট খেলার সাধারণ নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
- i. খেলা শুরবর আগে পিচ ঢেকে রাখতে হবে
ii. আম্পায়ার নিরপেক্ষতা সহকারে খেলা নিয়ন্ত্রণ করবে
iii. অধিনায়ক যে কোনো সময় ইনিংস ঘোষণা করতে পারে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓞ i ও iii Ⓡ ii ও iii ● i, ii ও iii
৯৯. ক্রিকেট খেলায় ইনিংস সম্পর্কে সঠিক তথ্য হলো- (অনুধাবন)
- i. ৫ দিনের খেলায় ২টি ইনিংস থাকে
ii. এক দিনের খেলায় ২টি ইনিংস থাকে
iii. এক দিনের খেলায় ১টি ইনিংস থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓡ ii ও iii Ⓞ i, ii ও iii

১০০. ক্রিকেট খেলায় বিরতির সঠিক নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
- i. দুই ইনিংসের মাঝে ২০ মিনিট
ii. চা বিরতির জন্য ২০ মিনিট
iii. খাওয়ার জন্য ২০ মিনিট
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১০১. ক্রিকেট খেলায় আম্পায়ার অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে ঘোষণা করতে পারেন— (অনুধাবন)
- i. পেনাল্টি কিং
ii. টাইমড আউট
iii. অবস্ট্রাকটিং দি ফিল্ড
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০২ ও ১০৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- বাংলাদেশ পাকিস্তান সিরিজে মাশরাফির একটি বল আজমলের হাঁটুর নিচে লাগে। রিপেরতে দেখা গেল ক্রিকেট আইন অনুযায়ী আজমল আউট। মাশরাফি সেদিকে লব না করে পুনরায় বল করা শুধু করল। পরের ওভারে বলের আঘাতে স্ট্যাম্প পড়ে গেল। এবার আম্পায়ার আজমলকে আউট ঘোষণা করল।
১০২. প্রথমবার আজমলকে আউট না দেয়ার সঠিক কারণ কী? (উচ্চতর দরত)
- আপিল না করা Ⓐ আম্পায়ার লব করেনি
Ⓐ স্বজনপ্রীতি Ⓑ বল ব্যাটে লেগেছিল
১০৩. আম্পায়ার পরে আজমলকে কোন ধরনের আউট দিয়েছিল? (প্রয়োগ)
- Ⓐ রান আউট Ⓑ স্ট্যাম্প আউট
● বোল্ড আউট Ⓒ ক্যাচ আউট

পাঠ-৫ : কলাকৌশল ■ পৃষ্ঠা-৪৮

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০৪. ক্রিকেট খেলার মৌলিক কলা-কৌশলগুলোকে প্রধানত কত ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ৩ ● ৪
Ⓑ ৫ Ⓒ ৬
১০৫. রাহাত ভালো ব্যাটসম্যান হতে চায়। এজন্য প্রথমে তাকে কী শিখতে হবে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ বল ধরা Ⓑ বল মারা
● ব্যাট ধরা Ⓒ ব্যাট তোলা
১০৬. 'V গ্রিপ' কথাটি কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?
[বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]
- ক্রিকেট Ⓐ ভলিবল
Ⓑ হ্যান্ডবল Ⓒ ফুটবল
১০৭. ব্যাটিংয়ের জন্য কোন কাজটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ? (অনুধাবন)
- Ⓐ সঠিক পোশাক পরা Ⓑ দ্রুত হাত ঘুরানো
● ব্যাকলিষ্ট Ⓒ বল অনুসরণ করা
১০৮. আত্মরক্ষামূলক টাইমিং কয় ধরনের? (জ্ঞান)
- দুই Ⓐ তিন
Ⓑ চার Ⓒ পাঁচ
১০৯. সামনে এগিয়ে গিয়ে যখন আত্মরক্ষামূলক মার দেওয়া হয় তখন তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ফরওয়ার্ড ড্রাইভ Ⓑ ব্যাকওয়ার্ড ড্রাইভ
● ফরওয়ার্ড ডিফেন্ডিং স্ট্রোক Ⓒ ব্যাকওয়ার্ড ডিফেন্ডিং স্ট্রোক

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

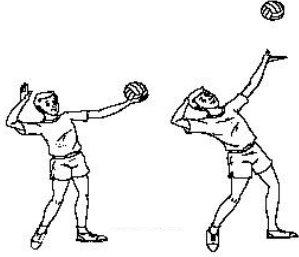
১১০. ক্রিকেট খেলার মৌলিক কলাকৌশল হলো— (অনুধাবন)
- i. ব্যাটিং
ii. বোলিং
iii. বল কিপিং
- নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১১. ব্যাটিং-এ ভালো করার জন্য শিখতে হয়— (অনুধাবন)
- i. ব্যাটিং গ্রীপ
ii. ব্যাক লিষ্ট
iii. টাইমিং
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১১২. ব্যাক লিষ্টের সময় ব্যাটসম্যানের — (অনুধাবন)
- i. দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে
ii. কঁাদ ও কনুই বলের দিকে থাকবে
iii. দৃষ্টি ব্যাটের দিকে থাকবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৩. ক্রিকেট খেলায় বল মারার কৌশলগুলো হলো— (অনুধাবন)
- i. ফরওয়ার্ড ডিফেন্ডিং স্ট্রোক
ii. ব্যাকওয়ার্ড ডিফেন্ডিং স্ট্রোক
iii. ফরওয়ার্ড ড্রাইভ
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬ : বোলিং, ফিল্ডিং, ক্যাচিং, উইকেট কিপিং ■ পৃষ্ঠা-৪৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৪. বোলিং-এর কৌশল কয়টি? (জ্ঞান)
- Ⓐ ৪ ● ৫
Ⓑ ৬ Ⓒ ৭
১১৫. বোলিং-এ ভালো করার জন্য প্রথমে কী শিখতে হয়? (অনুধাবন)
- বল ধরা Ⓐ বল ছোড়া
Ⓑ বল ছোড়ার পদবেগ Ⓒ বল নিয়ে দৌড়ে আসা
১১৬. বল ছোড়ার পর বোলারের দৃষ্টি কিসের দিকে থাকবে? (জ্ঞান)
- বলের Ⓐ ব্যাটের
Ⓑ ব্যাটসম্যানের Ⓒ উইকেটের
১১৭. ফাস্ট বোলিং করার ক্ষেত্রে বোলারকে ১০ থেকে ১৫ ধাপ বা তারও বেশি দুরত্ব নিয়ে জেয়ে দৌড়ে আসতে দেখা যায়। এর কারণ কী? (উচ্চতর দরত)
- Ⓐ শরীর গরম করা ● বেশি শক্তি অর্জন করা
Ⓑ ব্যাটসম্যানকে ধোঁকা দেওয়া Ⓒ শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধি করা
১১৮. ফাস্ট বল পিপিং ক্রিজের কত মিটারের মধ্যে ফেলতে হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১.১০-১.১২ Ⓑ ১.১৪-১.১৬
● ১.২১-১.২২ Ⓒ ১.২৩-১.২৪
১১৯. ফিল্ডিং সাজানোকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ২ ● ৩
Ⓑ ৪ Ⓒ ৫
১২০. রক্ষণাত্মক ফিল্ডিংয়ের কাজ কী? (অনুধাবন)
- Ⓐ ব্যাটসম্যানের মারা বল পা দিয়ে থামানো
● ব্যাটসম্যানের মারা বল যে কোনোভাবে থামানো
Ⓑ বোলারের করা বল হাত দিয়ে থামানো
Ⓒ বোলারের করা বল পা দিয়ে থামানো
১২১. বল ক্যাচ করা কিসের গুরুত্বপূর্ণ অংশ? (জ্ঞান)
- Ⓐ বোলিং Ⓑ ব্যাটিং

১৪৬. ভলিবল খেলা শুরু হয় কিসের মাধ্যমে? [বীণাপাণি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ৪ Ⓑ ৫
 Ⓒ রিসিভিং ● সার্ভিসিং
 Ⓓ এটাকিং Ⓔ বরক
১৪৭. আন্ডার আর্ম সার্ভিস কীভাবে করা হয়? (অনুধাবন)
- Ⓐ কাঁধের উপরে বল তুলে
 Ⓑ বল মাটিতে ড্রিবলিং করে
 Ⓒ বল নিকটবর্তী সজীকে পাসিং করে
 ● কাঁধের নিচে হাত এনে সার্ভিস করে



১৪৮. চিত্রে কোন কৌশলে বল সার্ভ করা হচ্ছে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ আন্ডার আর্ম সার্ভিস ● টেনিস সার্ভিস
 Ⓑ আর্ম সার্ভিস Ⓒ আন্ডার আর্ম পাস
১৪৯. রোটেশন পদ্ধতি কোন খেলার অন্তর্ভুক্ত? (জ্ঞান)
- Ⓐ কাবাডি ● ভলিবল
 Ⓑ অ্যাথলেটিক্স Ⓒ ফুটবল
১৫০. শামীম তার বন্ধুদের সাথে ভলিবল খেলেছে। এই খেলায় বিজয়ী হতে তার দলকে কয় পয়েন্টের ব্যবধানে ২৫ পয়েন্ট অর্জন করতে হবে? (প্রয়োগ)
- ২ Ⓐ ৩
 Ⓑ ৪ Ⓒ ৫

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫১. ভলিবল খেলার— (অনুধাবন)
- i. উৎপত্তি ফ্রান্সে
 ii. প্রথম নাম মিনটোনেট
 iii. প্রচলন করেন উইলিয়াম জি মর্গান
 নিচের কোনটি সঠিক?
 Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১৫২. ভলিবল কোর্টের এন্টিনারে ব্যবহার করা হয়— (অনুধাবন)
- i. সাদা রং
 ii. লাল রং
 iii. কমলা রং
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১৫৩. ভলিবল খেলায় দল গঠনের নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
- i. প্রতি দলে মোট ১২ জন খেলোয়াড় থাকবে
 ii. প্রতি দলের ৭ জন খেলোয়াড় মাঠে নামবে
 iii. প্রতি সেটে সর্বাধিক ৬ জন খেলোয়াড় বদল করা যাবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১৫৪. সাগর ও তার বন্ধুরা ভলিবল খেলেছে। খেলায় বিজয়ী হতে সাগরের দলকে— (অনুধাবন)
- i. ২৫ পয়েন্ট অর্জন করতে হবে
 ii. কমপক্ষে ২ পয়েন্ট বেশি পেতে হবে
 iii. কমপক্ষে ৩ সেটে জয়লাভ করতে হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

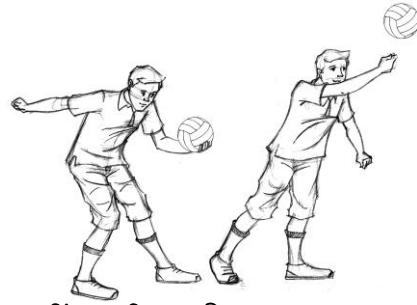
১৫৫. ভলিবল খেলার সার্ভিস কৌশল হলো— (অনুধাবন)
- i. আন্ডার আর্ম সার্ভিস
 ii. টেক অফ সার্ভিস
 iii. টেনিস সার্ভিস
 নিচের কোনটি সঠিক?
 Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

১৫৬. ভলিবল খেলায় বল পাস করার কৌশল— (অনুধাবন)
- i. আপার হ্যান্ড পাস
 ii. আন্ডার লেগ পাস
 iii. আন্ডার আর্ম পাস
 নিচের কোনটি সঠিক?
 Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

১৫৭. ভলিবল খেলার সাধারণ নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
- i. টস বিজয়ী দল সার্ভিস করবে
 ii. ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠিত হবে
 iii. কেবল হাত ও পা দিয়ে বল স্পর্শ করা যাবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

চিত্রটি লক্ষ্য কর এবং নিচের ১৫৮ ও ১৫৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



১৫৮. চিত্রে প্রদর্শিত খেলাটির নাম কী? (প্রয়োগ)
- Ⓐ ফুটবল ● ভলিবল
 Ⓑ হ্যান্ডবল Ⓒ বাস্কেটবল
১৫৯. উক্ত খেলায়— (উচ্চতর দর্শতা)
- i. ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠিত হয়
 ii. সাধারণত তিনভাবে বল সার্ভিস করা যায়
 iii. সর্ব মোট পাঁচ সেটে খেলা অনুষ্ঠিত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

পাঠ-৮ : অ্যাথলেটিক্স ■ পৃষ্ঠা-৫৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬০. খেলাধুলার ক্ষেত্রে দৌড়, ঝাঁপ, নিক্ষেপকে এক কথায় কী বলে? (জ্ঞান)
- অ্যাথলেটিক্স Ⓐ স্পিড এক্সারসাইজ
 Ⓑ এবডেমিনাল এক্সারসাইজ Ⓒ এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকল
১৬১. ৪০০ ও ৮০০ মিটার দৌড়কে কী বলে? (জ্ঞান)
- Ⓐ স্প্রিট Ⓑ ম্যারাথন
 Ⓒ ছোট দূরত্বের দৌড় ● মধ্যম দূরত্বের দৌড়
১৬২. কোন দৌড়ে স্ট্যাগার্ড ব্যবহার করতে হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ স্প্রিট Ⓑ রিলে দৌড়
 Ⓒ ছোট দূরত্বের দৌড় ● মধ্যম দূরত্বের দৌড়
১৬৩. দৌড়ের দূরত্বে সমতা আনয়নের জন্য ব্যবহৃত পদ্ধতিকে কী বলে? (জ্ঞান)
- Ⓐ বাউন্স Ⓑ সার্ভিস

- i. ১৬-২০ ধাপ দৌড়ে এসে এক পায়ে ভর করে লাফ দিচ্ছে
ii. উভয় হাতের ওপর এক সাথে অবতরণ করছে
iii. জাম্পিং পিটে অবতরণের সময় হাঁটু 'দ' এর মতো রাখছে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-৯ (খ) : গোলক নিক্ষেপ ■ পৃষ্ঠা-৫৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৮৫. গোলক নিক্ষেপ ইংরেজিতে কী বলে? (জ্ঞান)
Ⓐ ল্যান্ডিং ● শটপুট
Ⓑ জাম্পিং পিট Ⓒ টেক অফ
১৮৬. মহিলাদের জন্য গোলকের ওজন কত কেজি? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
Ⓐ ৩ কেজি ● ৪ কেজি
Ⓑ ৫ কেজি Ⓒ ৭ কেজি
১৮৭. গোলক নিক্ষেপের জন্য উপযুক্ত তথ্য কোনটি? (উচ্চতর দবতা)
Ⓐ টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.২১-১.২২ মিটার
● গোলক নিবেপের বৃত্তের ব্যাস ২.১৩৫ মিটার
Ⓑ বৃত্তের মাঝ বরাবর বর্ধিত দাগ ৭০ মিটার
Ⓒ শটপুটের ল্যান্ডিং অ্যাজ্জেল ৩২.৯২ ডিগ্রি
১৮৮. প্রত্যেক খেলোয়াড় কয়টি করে গোলক নিক্ষেপের সুযোগ পায়? (জ্ঞান)
Ⓐ ২ ● ৩
Ⓑ ৪ Ⓒ ১
১৮৯. গোলক নিক্ষেপের কৌশল কয়টি? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] (অনুধাবন)
Ⓐ ৪ Ⓑ ৫
Ⓒ ৬ ● ৭

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯০. গোলক নিক্ষেপ সম্পর্কে সঠিক তথ্য হলো- (অনুধাবন)
i. প্রাচীনকালে পাথরের নিবেপ প্রচলন ছিলো
ii. গোলক নিবেপ সময়াবর্তনে লৌহগোলক নিবেপে পরিণত হয়েছে
iii. সর্বাধিক উচ্চতার যারা তারাই আগে গোলক নিবেপ করত
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১৯১. গোলক নিক্ষেপ কৌশল হলো- (অনুধাবন)
i. গোলক ধরা
ii. শূন্যে অবস্থান
iii. গতিবেগ নিয়ন্ত্রণ
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১০ : উচ্চ লাফ ■ পৃষ্ঠা-৫৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯২. উচ্চ লাফকে ইংরেজিতে কী বলে? (জ্ঞান)
Ⓐ জাম্পিং Ⓑ স্পট জাম্পিং
Ⓒ লং জাম্প ● হাইজাম্প
১৯৩. উচ্চ লাফ দেয়ার ল্যান্ডিং এরিয়ার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের পরিমাপ কত? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● দৈর্ঘ্য ৫ মিটার ও প্রস্থ ৩ মিটার Ⓐ দৈর্ঘ্য ৬ মিটার ও প্রস্থ ৩ মিটার
Ⓑ দৈর্ঘ্য ৮ মিটার ও প্রস্থ ৪ মিটার Ⓒ দৈর্ঘ্য ৮ মিটার ও প্রস্থ ৩ মিটার
১৯৪. উচ্চ লাফে ব্যবহৃত ক্রসবারের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
Ⓐ ২.৫ মিটার Ⓑ ৩ মিটার

- ৪ মিটার Ⓐ ৫ মিটার
১৯৫. উচ্চ লাফ দেয়ার পশ্চতি কয়টি? (জ্ঞান)
● ৩ Ⓑ ৪
Ⓐ ৫ Ⓑ ৬
১৯৬. সিঁজারকাট কোন খেলার কৌশল? [বীণাপাণি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
Ⓐ দৌড় Ⓑ লৌহগোলক নিবেপ
Ⓒ দীর্ঘ লাফ ● উচ্চ লাফ
১৯৭. আরিফ সিঁজারকাট পশ্চতিতে উচ্চ লাফ অনুশীলন করতে চায়। এ জন্য তাকে কত ডিগ্রি কোণ করে ক্রসবারের দিকে এগিয়ে আসতে হবে? (প্রয়োগ)
Ⓐ ২০°-৩০° Ⓑ ২৫°-৩০°
● ৩০°-৪৫° Ⓒ ৫৫°-৭৫°
১৯৮. রানা উচ্চ লাফের সময় ৪৫° কোণে ক্রসবারের দিকে দৌড়ে আসে। রানার উচ্চ লাফের পশ্চতিকে কী বলা হয়? [ফরিদপুর জিলা স্কুল]
● বেলিরোল Ⓐ ফমবেরিফ্লপ
Ⓑ সিঁজারকাট Ⓒ সাধারণ লাফ
১৯৯. ডিক ফসবেরি কত সালে মেস্সিকো অলিম্পিকে এক নতুন পশ্চতিতে উচ্চ লাফ দিয়ে সোনার মেডেল পান? (জ্ঞান)
Ⓐ ১৯৫৮ ● ১৯৬৮
Ⓑ ১৯৭৪ Ⓒ ১৯৭৮
২০০. ফসবেরি ফ্লপের সুবিধা কোনটি? (অনুধাবন)
Ⓐ ক্রসবারের দৈর্ঘ্য কম থাকে
Ⓑ দুই পায়ে টেক অফ নেয়া যায়
Ⓒ দুই হাতে ভর করে অবতরণ করা যায়
● শরীর অল্প তুলেই ক্রসবার অতিক্রম করা যায়
২০১. ফসবেরি ফ্লপ পশ্চতিতে উচ্চ লাফ অনুশীলনের জন্য কোন ধরনের ম্যাট প্রয়োজন? (অনুধাবন)
Ⓐ মাটির ম্যাট ● ফোমের ম্যাট
Ⓑ বালির ম্যাট Ⓒ ঘাসের ম্যাট
২০২. রামিম উচ্চ লাফ দেওয়ার জন্যে ৯০° কোণ করে দৌড় আরম্ভ করে অর্ধবৃত্তাকারে ঘুরে ক্রসবারের কাছে আসে। রামিম উচ্চ লাফ দেওয়ার জন্য কোন পশ্চতি ব্যবহার করে? (প্রয়োগ)
Ⓐ সিঁজারকাট Ⓑ বেলি রোল
● ফসবেরি ফ্লপ Ⓒ সোল ট্র্যাপিং

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২০৩. উচ্চ লাফ দেওয়ার পশ্চতি হলো- (অনুধাবন)
i. সিঁজার কাট
ii. বেলি রোল
iii. মিনটোনেট
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
২০৪. রাজন সিঁজারকাট পশ্চতিতে উচ্চ লাফ অনুশীলন করছে। এই পশ্চতিতে ব্যবহৃত কৌশল হলো-
i. অ্যাপ্রোচ রান
ii. টেক অফ
iii. ল্যান্ডিং
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
২০৫. ফসবেরি ফ্লপ পশ্চতিটি- (অনুধাবন)
i. মেস্সিকো অলিম্পিকে প্রথম ব্যবহৃত হয়
ii. সর্বপ্রথম ১৯৬৮ সালে ব্যবহার করা হয়
iii. ডিক ফসবেরি ব্যবহার করে সোনার মেডেল পান

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii



অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২০৬ ও ২০৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মহান বিজয় দিবস উপলক্ষে জাবেদদের মহলরায় ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়েছে। উচ্চ লাফ খেলায় তার নাম ঘোষণা করার সাথে সাথে সে ক্রসবারের সাথে ৯০° কোণ করে দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভ করে অর্ধবৃত্তাকারে ঘুরে ক্রসবারের কাছে এসে শরীরটাকে জমি থেকে একটু উপরে তুলে অন্যায়সে ক্রসবারটা অতিক্রম করে।



অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ১ ৥ মানবজীবনে খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর?

[সরকারি অগ্রগামী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় কলেজ, সিলেট]

উত্তর : মানবজীবনের একটি স্বাভাবিক ও স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়া হচ্ছে খেলাধুলা। একটি মানব শিশু খেলাধুলার মাধ্যমে ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে। খেলাধুলার জন্য কর্মবম ও সুস্থ দেহ খুবই প্রয়োজন। আমাদের দেহ বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সমন্বয়ে গঠিত। সঠিক অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে দেহের বিভিন্ন অঙ্গের কর্মবমতা, শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়। খেলাধুলার মাধ্যমেই এ কাজটি করা সম্ভব। শৈশবে দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্রুত বেড়ে ওঠে বলে অনেক সময় মাংসপেশির সঙ্গে স্নায়ুর সমন্বয় ঘটে না। এই সমন্বয়হীনতা দূর করার জন্য ছেলেমেয়েদের খেলাধুলা করা অপরিহার্য। সুস্থ, সবল, নীরোগ ও কর্মবম শরীর গঠন অর্থাৎ সুন্দর জীবনের জন্য সবাইকে খেলাধুলায় সম্পৃক্ত করা উচিত।

প্রশ্ন ১ ২ ৥ দেশি খেলা কী? কাবাডি খেলার বর্ণনা দাও।

[সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : দেশি খেলা : বাংলাদেশের অঞ্চলভিত্তিক বিভিন্ন খেলাধুলার প্রচলন রয়েছে। এসব খেলাকে দেশি খেলা নামে অভিহিত করা যায়। যেমন- দাঁড়িয়াবাশা, গোলরাহুট, বৌছি, আজুলি, একাদোকা ও হাড়ু ইত্যাদি।
কাবাডি : কাবাডি পাক ভারত উপমহাদেশে প্রাচীন খেলা। বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী হা-ডু-ডু খেলার পোশাকি নাম কাবাডি। এই খেলায় প্রতি দলে ১২ জন করে খেলোয়াড় থাকে। যার মধ্যে ৭ জন মাঠ খেলোয়াড় ও ৫ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড়। এই খেলার কোট তিন ধরনের হয়ে থাকে। ৫০ কেজি বা তার নিচে এবং বয়স অনূর্ধ্ব ১৬ বছরের ছেলেমেয়েদের জন্য কাবাডি কোর্টের পরিমাপ হবে দৈর্ঘ্যে ১১ মিটার ও প্রস্থে ৮ মিটার। বকলাইন থেকে বোনাস লাইনের দূরত্ব ১ মিটার। কোট থেকে সিটিং বরকের দূরত্ব ২ মিটার, সিটিং বরকের পরিমাপ হবে ১ × ৬ মিটার। কাবাডি কোর্টে প্রত্যেকটি দাগ ৫ সে. মি.। কোর্টের দুই পাশের ১ মিটার লম্বা জায়গাকে লবি বলে। খেলার স্থিতিকাল ৩৫ মিনিট। এক নিঃশ্বাসে একনাগাড়ে কাবাডি কাবাডি বলাকে দম বলে। রেইডার দমসহ বিপব খেলোয়াড়ের যতজনকে ছুঁয়ে আসবে তার দম তত পয়েন্ট পাবে। তাকে ধরে রাখলে বিপব দল ১ পয়েন্ট পাবে। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল জয়ী হবে।

প্রশ্ন ১ ৩ ৥ ফুটবল খেলার সংক্ষিপ্ত ইতিহাস বর্ণনা কর।

উত্তর : ফুটবল খেলা পৃথিবীর জনপ্রিয় খেলাগুলোর অন্যতম। সব দেশে একই নিয়মে খেলার জন্য ১৯০৪ সালে আন্তর্জাতিক ফুটবল সংস্থা ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল ডি ফুটবল এসোসিয়েশন বা ফিফা গঠিত হয়। ১৯৩০ সাল থেকে বিশ্বকাপ ফুটবল অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে। প্রতি

২০৬. জাবেদ উচ্চ লাফ দেয়ার ক্ষেত্রে কোন পদ্ধতি ব্যবহার করেছে? (প্রয়োগ)

- Ⓐ সিজারকট Ⓑ বেলিরোল
● ফসবেরি ফ্লপ Ⓒ ট্যাকলিং

২০৭. জাবেদের ব্যবহৃত পদ্ধতির বিশেষত্ব হলো- (উচ্চতর দরতা)

- i. পা ক্রসবার থেকে দূরে থাকে
ii. ক্রসবারের উপর দেহটা সমান্তরাল থাকে
iii. পিঠটা ক্রসবারের কাছাকাছি থাকে

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii



চার বছর পর পর বিশ্বকাপ ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। ১৯০৮ সালে লন্ডন অলিম্পিকে প্রথম ফুটবল খেলা অমর্তুজ্ঞ হয়। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ ফুটবল ফেডারেশন (বাবুফে) গঠিত হয়। এটি বাংলাদেশের ফুটবল নিয়ন্ত্রণকারী সর্বোচ্চ সংস্থা। এই খেলার মাধ্যমে সহযোগিতার মনোভাব, আত্মবিশ্বাস, বিপ্রতা, নেতৃত্ব এবং নিয়মনীতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া প্রভৃতি সংগুণের বিকাশ ঘটে।

প্রশ্ন ১ ৪ ৥ ফুটবল খেলার মাঠ সম্পর্কে লিখ।

উত্তর : ফুটবল খেলা পৃথিবীর জনপ্রিয় খেলাগুলোর অন্যতম। সব দেশেই একই নিয়ম অনুযায়ী খেলার জন্য ১৯০৪ সালে আন্তর্জাতিক ফুটবল সংস্থা ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল ডি ফুটবল এসোসিয়েশন বা ফিফা গঠিত হয়। ফিফা কর্তৃক প্রণীত নিয়ম অনুযায়ী ফুটবল খেলার মাঠ তৈরি করা হয়।

ফুটবল খেলার মাঠ : আন্তর্জাতিক ফুটবল খেলার মাঠ দুই ধরনের পরিমাপে হয়। একটি হচ্ছে দৈর্ঘ্য ১০০ মিটার ও প্রস্থ ৬৪ মিটার। অন্যটি দৈর্ঘ্য ১১০ মিটার ও প্রস্থ ৭৫ মিটার। গোলপোস্ট উচ্চতায় ২.৪৪ মিটার এবং এক পোস্ট থেকে অন্য পোস্টের দূরত্ব ৭.৩২ মিটার। উভয় গোলপোস্ট থেকে পাশে ৬ গজ এবং মাঠের দিকে ৬ গজ দূরত্ব নিয়ে যে আয়তবেত্র তৈরি হয়, তাকে গোল এরিয়া বলে। উভয় গোল পোস্ট থেকে পাশে ১৮ গজ ও মাঠের দিকে ১৮ গজ দূরত্ব নিয়ে যে আয়তবেত্র তৈরি হয়, তাকে পেনাল্টি এরিয়া বলে। দুই পোস্টের ঠিক মাঝখান থেকে মাঠের ভিতরে ১২ গজ সামনে একটি পেনাল্টি স্পট থাকে। প্রত্যেক পেনাল্টি মার্কেকে কেন্দ্র করে ৯.১৫ মিটার ব্যাসার্ধ নিয়ে পেনাল্টি এরিয়ার বাইরে একটি বৃত্তচাপ আঁকতে হবে। একে পেনাল্টি আর্ক বলে। মাঠের প্রতি কর্ণারে একটি করে ফ্ল্যাগপোস্ট স্থাপন করতে হবে। ফ্ল্যাগপোস্টের উচ্চতা কমপক্ষে ৫ ফুট হতে হবে এবং এর অগ্রভাগ চোখা হবে না। প্রতি কর্ণার ফ্ল্যাগপোস্টকে কেন্দ্র করে ১ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে মাঠের মধ্যে একটি বৃত্তাংশ আঁকতে হবে। উভয় গোলপোস্ট ক্রসবারের চওড়া ১২ সে:মি: এর বেশি হবে না। গোলপোস্ট এবং ক্রসবারের রং অবশ্যই সাদা হবে। মাঠের সকল দাগের চওড়া ১২ সে:মি: এর বেশি হবে না।

প্রশ্ন ১ ৫ ৥ ফুটবলে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক দেওয়ার কারণগুলো লিখ।

[খুলনা জিলা স্কুল]

উত্তর : ফুটবল খেলার কিছু নির্দিষ্ট আইনকানুন রয়েছে যা ফুটবল খেলার বেত্রে সারাবিশ্বেই মেনে চলা হয়। ফাউল ও অসদাচরণ সেসব আইনের একটি। এই আইন অনুযায়ী অপরাধ ও অসদাচরণের জন্য দুই ধরনের ফ্রি কিক দেওয়ার নিয়ম রয়েছে। যথা : প্রত্যব ফ্রি কিক ও পরোব ফ্রি কিক। যে কিকে সরাসরি গোল করা যায় তাকে প্রত্যব ফ্রি কিক বলে। প্রত্যব ফ্রি কিক দেওয়ার কারণগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো :

১. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।
২. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা বা ল্যাং মারার চেষ্টা করা।
৩. বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর লাফিয়ে পড়া।
৪. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আক্রমণ বা চার্জ করা।
৫. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।
৬. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেওয়া।
৭. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে বেআইনিভাবে ট্যাকল করা।
৮. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আটকানো বা ধরে রাখা।
৯. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে থুথু দেওয়া।
১০. ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা (স্বীয় পেনাল্টি এড়িয়ে গোলরক্ষকের জন্য এই নিয়ম প্রযোজ্য নয়।

এসব কারণেই প্রত্যক্ষ কিক দেওয়া হয়।

প্রশ্ন ১৬ ৬ ৥ ফুটবল খেলায় ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়ার কারণগুলো লেখ।

উত্তর : ফুটবল খেলায় অপরাধ ও অসদাচরণের জন্য দুই ধরনের ফ্রি কিক দেয়া হয়। যথা-ডাইরেক্ট ও ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক। নিচে ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়ার কারণগুলো বর্ণনা করা হলো :

১. গোলরক্ষক তার হাতে বল নিয়ন্ত্রণের পর খেলার মাঠে পাঠানোর পূর্বে যদি ৬ সেকেন্ডের বেশি সময় বল ধরে রাখে।
২. গোলরক্ষক একবার বল ছেড়ে দেয়ার পর অন্য কোনো খেলোয়াড় টাচ করার পূর্বেই পুনরায় বলটি ধরে।
৩. স্বীয় দলের খেলোয়াড় কর্তৃক ইচ্ছাকৃত কিক দেওয়া বল গোলরক্ষক হাত দিয়ে ধরলে বা স্পর্শ করলে।
৪. বল না খেলে বিপক্ষ খেলোয়াড়ের সম্মুখগতিতে বাধা দেওয়া।
৫. গোলরক্ষক বল ছুঁড়ে দেয়ার সময় তাকে বাধা দেয়া।
৬. বিপজ্জনকভাবে খেলা।

প্রশ্ন ১৭ ৥ ক্রিকেট খেলার সফিক্ষণ ইতিহাস বর্ণনা কর।

উত্তর : ক্রিকেট খেলার জন্ম ইংল্যান্ডে। ক্রিকেট একটি জনপ্রিয় খেলা ক্রিজ বা ক্রিগ শব্দ থেকে ক্রিকেট খেলার শুরব হয়। ক্রিজ শব্দের অর্থ বক্র/বন্ড এবং ক্রিগ শব্দের অর্থ গাছের গুড়ি। উৎপত্তির সঠিক ইতিহাস অজানা থাকলেও ধারণা করা হয় যে, রাখাল বালকের দল মেঘ, গরব চড়াতে গিয়ে অবসর সময়ে ক্রিগ গাছের কাটা গোড়াতে নিশানা করত পাথর, শক্ত মাটির দলা কিংবা কোন গাছের ফল দিয়ে। পরবর্তীতে কোনো রাখাল বালক তার ছড়ি দিয়ে পাথর শক্ত মাটির দলা কিংবা কোনো গাছের ফল ঠেকাতে চেষ্টা করে। এই ভাবে ধীরে ধীরে বিবর্তনের মধ্য দিয়ে পরিবর্তন এসে ক্রিকেট খেলায় রু পান্তর লাভ করে। ক্রিকেট খেলার ৪২টি আইন কানুন আছে।

প্রশ্ন ১৮ ৥ লস্ট বল, ডেডবল, নো বল ও ওয়াইড বল সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : লস্ট বল : বল যদি কার্যকরী রমতার মেয়াদ থাকাকালে খুঁজে পাওয়া না যায় তাহলে যে কোনো ফিল্ডম্যান লস্ট বল ডাকতে পারেন। লস্ট বল ডাকা হলে ৬ রান যোগ হবে। কিন্তু লস্ট বল ডাকার আগে যদি ৬ রানের বেশি রান নেওয়া হয়ে থাকে তবে সবকটি রান স্কোরে যোগ করা হবে।

ডেডবল : আম্পায়ারের মতে বল পাকাপোক্তভাবে উইকেট রবক বা বোলারের হাতে জমা পড়লে কিংবা বাউন্ডারি হলে অথবা বলটি কোনো ব্যাটসম্যান বা আম্পায়ারের পোশাকের মধ্যে আটকে গেলে বলটি ডেড বলে গণ্য হবে।

নো বল : কোনো বলে ডেলিভারি পদ্ধতির বৈধতা সম্পর্কে আম্পায়ার সন্তুষ্ট না হলে তিনি নো বল সংকেত দেবেন।

ওয়াইড বল : আম্পায়ারের মতে, বল যদি ব্যাটসম্যানের নাগালের বাহিরে এবং মাথার উপর দিয়ে যায় তাহলে তিনি ওয়াইড বল-এর সংকেত দেবেন।

প্রশ্ন ১৯ ৥ ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পাঁচটি পদ্ধতিগুলো ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ক্রিকেট খেলার জন্ম ইংল্যান্ডে হলেও বর্তমানে বাংলাদেশসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এটি একটি অত্যন্ত জনপ্রিয় খেলা। ক্রিকেট খেলার অনেক নিয়ম আছে। ব্যাটসম্যানের আউট হওয়া নিয়ে কিছু নিয়ম আছে। ক্রিকেট খেলার সময় বিভিন্ন কারণে একজন ব্যাটসম্যান আউট হতে পারে। ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পাঁচটি কারণ বর্ণনা করা হলো :

১. বোল্ড আউট : যদি বোলারের করা বলটির আঘাতে উইকেটের বেল পড়ে যায় তাহলে ব্যাটসম্যান বোল্ড আউট হবে।
২. ক্যাচ আউট : বলটি ব্যাটে লেগে ভূমি স্পর্শ করার আগেই কোনো ফিল্ডার যদি লুফে নেয় এবং ফিল্ডার যদি পুরোপুরি মাঠের মধ্যে থাকে তবে ব্যাটসম্যান ক্যাচ আউট হবে।
৩. এলবিডব্লিউ : আম্পায়ার যদি মনে করেন যে লেগস্ট্যাম্পের বাইরের বল ছাড়া কোনো বল ব্যাটসম্যানের পায়ে বা শরীরে প্রতিহত না হলে সরাসরি স্ট্যাম্পে আঘাত করত তবে তিনি ব্যাটসম্যানকে এলবিডব্লিউ হিসেবে আউট করে দিবেন।
৪. রান আউট : বল খেলে রান নেওয়ার উদ্দেশ্যে উভয় ব্যাটসম্যান দৌড় শুরু করলে পপিং ক্রিজে পৌঁছার আগেই যদি বিপক্ষের দল কর্তৃক উইকেট ভেঙে দেওয়া হয় তবে ব্যাটসম্যান আউট হবে।
৫. স্ট্যাম্পড আউট : ব্যাটসম্যান বল খেলতে গিয়ে যদি পপিং ক্রিজ থেকে বেরিয়ে যায়, সে সময় বিপক্ষ দল যদি উইকেট ভেঙে দেয় তবে সে স্ট্যাম্পড আউট হবে।

প্রশ্ন ১০ ৥ ক্রিকেট খেলার বোলিং কৌশল বর্ণনা কর? (সাতক্ষীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়)

উত্তর : সঠিকভাবে বল করার জন্য কতগুলো মৌলিক কৌশল রপ্ত করতে হয়। তাহলে সহজেই বল করা যায়। কৌশলগুলো নিচে বর্ণনা করা হলো।

১. বল ধরা- বোলিং করার সময় বলটাকে সব সময়েই হাতের আঙ্গুলগুলোর মাথা দিয়ে ধরতে হবে। হাতের তালুতে রাখা যাবে না।
২. বল নিয়ে দৌড়ে আসা : কতটা দূর থেকে দেড়ে এসে বল করা উচিত তা নির্ভর করবে কী রকমের তা নির্ভর করবে কী রকমের বল করা হবে তার উপর বল নিয়ে দৌড়ানোর সময় শরীরের ভারসাম্য খানিকটা সামনের দিকে ও মাথাটাকে স্থির রাখতে হবে।
৩. বল ছোড়া : বল ছোড়ার আগের মুহূর্তে বাম পায়ে ওপর লাফ দিয়ে শরীরটাকে পাশের দিকে ঘুরিয়ে নিতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে ডান পা সামনে নিয়ে যেতে হবে। ডান হাত মুখের কাছাকাছি এবং বাম হাতটা সোজা ওপরের দিকে এবং দৃষ্টি ব্যাটসম্যানের ওপর রাখতে হবে।
৫. বল ছোড়ার পদক্ষেপ : বল ছোড়ার পদক্ষেপ শুরব হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সামনের পা কে বোলিং ক্রিজের সমান্তরালে নিয়ে যেতে হবে। ডান হাত মুখের কাছাকাছি এবং বাম হাতটা সোজা ওপরের দিকে এবং দৃষ্টি ব্যাটসম্যানের উপর রাখতে হবে।

৬. অনুসরণ করা : ডান কাঁধ ব্যাটসম্যানের দিকে থাকবে। ডান হাত বাঁ পায়ের পাশ দিয়ে পেছনে নিয়ে যেতে হবে। বল ছোড়ার পর দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে।

প্রশ্ন ১১ ৥ ক্রিকেট খেলায় বোলিং পদ্ধতির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।

উত্তর : বোলিং অনেকভাবে করা যায়। নিচে কয়েক প্রকার সহজ বোলিংয়ের পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো :

১. ফাস্ট বোলিং : ফাস্ট বোলিং বা দ্রুত বল করার জন্য বোলারকে ১০ থেকে ১৫ ধাপ তার বেশি দূরত্ব নিয়ে জোরে দৌড়ে আসতে হবে। কারণ দ্রুত বল করার জন্য শক্তির প্রয়োজন। ফাস্ট বল গুডলেঞ্চে অর্থাৎ পপিং ক্রিজের ১.২১ থেকে ১.২২ মিটার এর মধ্যে ফেলতে হয়।

২. অফ ব্রেক : এই বোলিং এ বলটাকে 'ব্যাটসম্যানের' ডান অর্থাৎ অফের দিকে ফেলে ভেতরের দিক ঘুরিয়ে দেওয়া হয়। বলটাকে ঘোরানোর জন্য আঙ্গুলগুলোর সাহায্যে মোচড় দিয়ে বল ফেলতে হবে।

৩. লেগ ব্রেক : এ সময় ব্যাটসম্যানের বাঁ পায়ের দিকে ফেলে অফ স্ট্যান্ডের দিকে নিয়ে যেতে হয়।

এছাড়া ইন সুইং, আউট সুইং, গুগলি, ইয়র্কার প্রভৃতি কায়দায় বল করা যায়।

প্রশ্ন ১২ ৥ ক্রিকেট খেলায় ফিল্ডিং কৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : ফিল্ডিং বিভিন্নভাবে এবং মাঠের বিভিন্ন জায়গায় দাঁড়িয়ে করা হয়। একে তিন ভাগে ভাগ করা যায়। নিচে সেগুলো বর্ণনা করা হলো:

১. রক্ষণাত্মক ফিল্ডিং : ব্যাটসম্যানের যেন দুই, তিন এবং চার রান না নিতে পারে সেইজন্য রবনাঅক ফিল্ডিং সাজানো হয়। এই সময় বল গড়িয়ে ফিল্ডারের কাছে যায় এবং ফিল্ডার বল ধরে উইকেট রবকের নিকট ফেরত পাঠায়।

২. আক্রমণাত্মক ফিল্ডিং- বল ধরার জন্য ফিল্ডার বলের দিকে দ্রুত যায় এবং দল ধরে উইকেট রবকের কাছে ফেরত পাঠায়। এই ফেরত পাঠানোর কৌশল আবার দুই প্রকার : ১. আন্ডার আর্মথ্রো ২. ওভার আর্মথ্রো।

৩. ক্যাচিং- ক্যাচ মিস তো ম্যাচ মিস। তাই ক্যাচ ধরা একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ। বলের দিকে স্থির দৃষ্টি রাখতে হবে। চোখের লাইনে হাত দুটো থাকবে এবং আঙ্গুলগুলো খোলা ও প্রসারিত থাকবে। কনুই দুটো পাশ থেকে সামনে আসবে। বল হাতে আসার সাথে সাথেই আঙ্গুলগুলো বন্ধ করে বুকের কাছে টেনে নিতে হবে।

প্রশ্ন ১৩ ৥ ভলিবল খেলার পাঁচটি সাধারণ নিয়মের বর্ণনা দাও।

উত্তর : ভলিবল খেলার উৎপত্তি হয় আমেরিকায়। বাংলাদেশেও খেলাটি বহুল প্রচলিত। কিছু নিয়মের ওপর ভিত্তি করে খেলাটি পরিচালিত হয় যা নিম্নে বর্ণিত হলো-

১. ভলিবল খেলার কোর্টের দৈর্ঘ্য ১৮ মিটার ও প্রস্থ ৯ মিটার। কোর্টের সর্বল দাগের চওড়া ৫ সেন্টিমিটার। কোর্টের দুটি পার্শ্বরেখা ও দুটি প্রান্তরেখা থাকে এবং প্রত্যেকটি রেখাই কোর্টের অন্তর্ভুক্ত।

২. ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে একটি দল গঠিত হবে। মাঠে ৬ জন খেলোয়াড় নিয়ে খেলতে হবে। প্রতি সেটে সর্বাধিক ৬ জন খেলোয়াড় বদল করা যাবে।

৩. টস বিজয়ী দল সার্ভিস করবে বা কোর্ট পছন্দ করবে।

৪. খেলা চলাকালীন বলকে বিপদের কোর্টে পাঠানোর জন্য এক দল সর্বাধিক তিনবার বলটিতে স্পর্শ বা আঘাত করতে পারবে। তবে বরকের সময় যদি কোনো স্পর্শ হয়, সেটাকে এই তিনবারের মধ্যে গণনা করা হবে না।

৫. যে দল আগে কমপবে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে ২৫ পয়েন্ট অর্জন করবে, সে দল সেট বিজয়ী হবে। যদি উভয় দলের পয়েন্ট ২৪-২৪ হয় তাহলে এবেত্রে ডিউস হবে এবং ২ পয়েন্টের ব্যবধান না হওয়া পর্যন্ত খেলা চলতে থাকবে।

প্রশ্ন ১৪ ৥ আন্ডার আর্ম সার্ভিস করার নিয়ম ব্যাখ্যা কর।

[সরকারি অগ্রগামী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট]

উত্তর : সাধারণত সার্ভিস দুইভাবে করা যায়। তার মধ্যে আন্ডার আর্ম সার্ভিস বা কাঁধের নিচে হাত এনে সার্ভিস করা একটি। নিচে আন্ডার আর্ম সার্ভিসের নিয়ম বর্ণনা করা হলো :

১. এক পা সামনে ও এক পা পেছনে রেখে ডান হাঁটু সামান্য ভেঙে পেছনের পায়ে দেহের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে।

২. সুবিধাজনক হাতের তালুতে বল নিয়ে হাতকে সোজা রেখে পেছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

৩. সুবিধাজনক হাতের বলকে ওপরে শূন্যে তুলে দিয়ে বিপরীত হাতের তালু কিংবা হাতের উপরিভাগ দিয়ে বলে আঘাত করতে হবে।

৪. বলে আঘাত করার পর ফলো থ্রু করার জন্য অর্থাৎ সামনে ঝুঁকে পড়ার কারণে শরীরের ওজন সামনের পায়ে নিয়ে যেতে হবে।

প্রশ্ন ১৫ ৥ ভলিবল খেলায় বল পাস করার নিয়ম বর্ণনা কর।

উত্তর : ভলিবল খেলায় সাধারণত দু'ভাবে বল পাস করা যায়। যথা-

১. দুহাত মাথার উপর দিয়ে পাস করা ও ২. কনুই কাঁধের নিচে এনে বল পাস করার নিয়ম :

১. দুহাত মাথার ওপর নিয়ে বল পাস করার নিয়ম :

ক. বলটিকে সব সময় আঙুলের প্রথম গাঁট ও শেষ প্রান্তের মাঝখানের অংশ দিয়ে স্পর্শ করতে হবে।

খ. হাতের কনুই দুটো কাঁধ বরাবর রাখতে হবে, যাতে ঠিক কপালের সামনে থেকে খোলা যায়।

গ. হাঁটু দুটো ভেঙে দুপায়ের উপর সমান ভর রেখে সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকে দাঁড়াতে হবে।

ঘ. বলের ঠিক পেছনে ও নিচের দিকে আঘাত করে সামনে ওপরের দিকে ঠেলে দিতে হবে এবং হাঁটু সোজা করে দাঁড়াতে হবে।

২. কনুই কাঁধের নিচে এনে বল পাস করার নিয়ম:

ক. বুড়ো আঙুল বাদে অন্য আঙুলগুলো দিয়ে দু'হাতের আঙুলগুলোকে জড়িয়ে ধরে তার উপর বুড়ো আঙুল দুটোকে পাশাপাশি রাখতে হবে।

খ. কনুই দুটোকে এমনভাবে রাখতে হবে, যাতে কনুই থেকে কজি পর্যন্ত হাতের অংশটা পাশাপাশি থাকে।

গ. দুই হাঁটু ভেঙে কোমর নিচু করে বলের নিচে শরীরকে নিয়ে যেতে হবে।

ঘ. কনুই এর কিছুটা সামনে থেকে কজি পর্যন্ত অংশ নিয়ে বলকে ওপরে উঠাতে হবে এবং শরীর সোজা করতে হবে।

প্রশ্ন ১৬ ৥ ৪০০ মিটার, ৮০০ মিটার দৌড়ের আরম্ভ ও সমাপ্ত করার কৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : খেলাধুলার বেত্রে দৌড়, ঝাঁপ ও নিৰেপকে এক কথায় অ্যাথলেটিক্স বা ট্রাক এন্ড ফিল্ড বলা হয়। সাধারণত ৪০০ ও ৮০০ মিটার দৌড়কে মধ্যম দূরত্বের দৌড় বলে। এ দৌড়ের জন্য প্রয়োজন হয় ২০০ মিটার অথবা ৪০০ মিটার অ্যাথলেটিক্স ট্রাক। ট্রাকে লেনের সংখ্যা আটটি, তবে স্কুলে কমপক্ষে ছয়টি লেন থাকে। দৌড়ের সময় শরীরের বাম পার্শ্বকে মাঠের ভিতরের দিকে রেখে দৌড়াতে হয়। এই দৌড়ে স্ট্যাগার্ড ব্যবহার করতে হয়। সম্পূর্ণ দূরত্বে শক্তি বন্টন বমতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেমন ৪০০ মিটার দৌড়ে প্রথম ২০০ মিটার এবং দ্বিতীয় ২০০ মিটার দৌড়ানোর জন্য নেয়া সময়ের ব্যবধান ২ থেকে ৫ সেকেন্ডের বেশি হওয়া উচিত নয়। ছোট দূরত্বের দৌড় আরম্ভের কায়দায় ৪০০ মিটার ও ৮০০ মিটার দৌড় আরম্ভ করার পর আরম্ভ সময়ের গতিবেগ সর্বোচ্চ গতিবেগের চেয়ে সামান্য কম হবে। শেষ চক্রের দৌড়ানোর সময় ২ থেকে ৩ মিটারের বেশি ব্যবধান রাখবে না। মধ্যম দূরত্বের দৌড়ে পায়ের কদম ছোট দৌড়ের চেয়ে বড় হবে।

প্রশ্ন ১৭ ১১ ১১ দীর্ঘ লাফের নিয়মাবলি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : দীর্ঘ লাফ দেওয়ার জন্য ওয়ার্ম আপ বা শরীর গরম ও বিশেষ কিছু ব্যায়ামের মাধ্যমে অ্যাথলেট শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিবে। তারপর নিম্নোক্ত নিয়মগুলো অনুসরণ করে দীর্ঘ লাফ অনুশীলন করবে।

- লাফ দেবার জায়গা থেকে ১৬-২০ ধাপ দৌড়ে এসে সুবিধামতো বাম বা ডান পায়ের উপর ভর করে টেক অফ বোর্ডের উপর থেকে লাফ দিতে হবে।
- টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.২১-১.২২ মিটার প্রস্থ, ২০ সে. মি. উচ্চতা ১০ সে. মি.।
- এ্যাপ্রোচ রানের দ্রুতগতি বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে সাহায্য করে।
- উভয় পায়ের উপর একই সাথে অবতরণ করা।
- জাম্পিং পিটে অবতরণ করার সময় হাঁটু 'দ' এর মতো ভাঁজ করে থাকবে যাতে থুঁতনি হাঁটুতে না লাগে। মাথা সামনে ঝুকানো থাকবে।
- জাম্পিং পিটের দৈর্ঘ্য টেক অফ বোর্ড থেকে ল্যান্ডিং এরিয়ার শেষ পর্যন্ত ১০ মিটার। টেক অফ বোর্ড থেকে ল্যান্ডিং এরিয়ার আরম্ভ পর্যন্ত ১-৩ মিটার। প্রস্থ ২.৭৫-৩.০০ মিটার এবং গভীরতা ৩০ সেন্টিমিটার।

প্রশ্ন ১৮ ১১ ১১ গোলক নিক্ষেপের কৌশলগুলো বর্ণনা কর।

[মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : গোলক নিৰেপকে ইথরেজিতে শটপুট বলে। প্রাচীনকালে পাথর নিৰেপের প্রচলন ছিল। পরবর্তীতে এটা লৌহগোলক নিৰেপে পরিণত হয়েছে।

নিক্ষেপের কৌশল:

- গোলক ধরা : গোলক হাতের তালু দিয়ে না ধরে বুড়ো ও কড়ে আঙুল দিয়ে সম্পূর্ণ গোলকটি ধরতে হবে।
- গোলক কাঁধের উপর রাখা : গোলকটি গলা ও কাঁধের মিলনস্থলে খাঁজের মধ্যে ঠেলে রাখতে হবে যাতে গড়িয়ে না পড়ে।
- প্রারম্ভিক অবস্থান: ডান পা সামনে বা বাম পায়ের পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির কাছে রেখে যেদিকে গোলক ছুটবে তার বিপরীত দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।
- স্থান পরিবর্তন : ডান পায়ের গোড়ালি দিয়ে সজো সজো ধাক্কা দিয়ে সম্পূর্ণ শরীরটা পিছনের দিকে ঠেলে নিতে হবে। এই অবস্থায় লাফানো উচিত নয়।

৫. নিক্ষেপের অবস্থান : বাম পায়ের হাঁটু না ভেঙে সোজা করে থামের মতো রাখতে হবে। দৃষ্টি পিছনের দিকে রাখবে।

৬. গোলককে ঠেলে দেওয়ার তত্ত্ব: গোলকটি আঙুল দিয়ে বাইরের দিকে প্রবল শক্তিতে ঠেলে দিতে হবে।

৭. গতিবেগ নিয়ন্ত্রণ : গোলক নিক্ষেপের পর পিছনের ডান পাকে সামনে নিয়ে হাঁটু ভেঙে দেহটাকে নামিয়ে শরীরের তারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

প্রশ্ন ১৯ ১১ ১১ ফসবেরি ফ্লপ কী? এর কৌশলগুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : ১৯৬৮ সালে মেক্সিকো অলিম্পিকে আমেরিকার ডিক ফসবেরি এক নতুন পদ্ধতিতে উঁচু লাফ দিয়ে সোনার মেডেল পান এবং তখন থেকেই তার নাম অনুসারে ফসবেরি ফ্লপের প্রচলন। এই পদ্ধতির বিশেষত্ব হলো যে পা ক্রসবার থেকে দূরে থাকে, সে পা দিয়ে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা হয় এবং ক্রসবারের উপর দেহটা ক্রসবারের সমান্তরাল থাকে ও পিঠটা ক্রসবারের কাছাকাছি থাকে।

ফসবেরি ফ্লপের কৌশল :

- দৌড়ে আসা : ক্রসবারের সাথে ৯০° কোণ করে দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভ করে অর্ধবৃত্তাকারে ঘুরে ক্রসবারের কাছে আসতে হয়।
- মাটি ছেড়ে ওঠা- মধ্য শরীরটাকে খানিকটা পিছন দিকে দিয়ে যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে, সে পা-টাকে দেহের ভরকেন্দ্রে রাখতে হবে। যখনই ভরকেন্দ্রটি টেক অফ নেওয়া পায়ের উপর আসবে, তখনই সেই পা-টাকে হাঁটু সম্বন্ধে ভেঙে নিয়ে দ্রুত ও জোরের সাথে উপরের দিকে উঠতে হবে। একই সাথে অপর পা-টাকে সাথে সাথে হাত দুটো পাশের দিকে দুলিয়ে উপরে ডান কাঁধের লাইনে নিয়ে যেতে হবে। তার ফলে পিঠটা ক্রসবারের দিকে চলে আসবে।
- ক্রসবার অতিক্রম করা : যেই মাত্র দেহ মাটি ছেড়ে উপরে উঠবে, সমান্তরালে এনে মাথা, মধ্য শরীর ও কোমরের নিম্নাংশকে ক্রসবারের উপর দিয়ে অতিক্রম করতে হবে।
- মাটিতে নামা : হাত ও পা দুটোকে উপরে তুলে দিয়ে পিঠের সাহায্যে ম্যাটের উপর গড়িয়ে যেতে হবে।

প্রশ্ন ২০ ১১ ১১ সিজারকাট কী? এর কৌশলগুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : সিজারকাট : উচ্চ লাফকে ইথরেজিতে হাইজাম্প বলে। বিভিন্ন পদ্ধতিতে উচ্চ লাফ দেওয়া যায় যার মধ্যে সিজারকাট উল্লেখযোগ্য।

সিজারকাটের কৌশল :

- দৌড়ে আসা : ৩০°-৪৫° ডিগ্রি কোণ করে বারের দিকে দৌড়ে আসবে। ৭ বা ৯টি বড় বড় পদবেশ নেবে। শেষের ২ বা ৩টি পদবেশ দ্রুত হবে।
- মাটি ছেড়ে উঠা : যে পায়ে ভর করে উপরে উঠবে অর্থাৎ টেক অফ ফুট ক্রসবার থেকে এক ফুট দূরে রাখবে। বিপরীত পা সজোরে উপরে কিক করবে।
- ক্রসবার অতিক্রম করা : কিক করা পা হাঁটু ভেঙে ক্রসবার উপরে আনার সাথে সাথে টেক অফ ফুটও একইভাবে আনতে হবে। ক্রসবারের ঠিক উপরে শরীরকে বসার মতো ভজিতে রাখতে হবে।
- মাটিতে নামা : দুই পায়েই অবতরণ করবে। তবে টেক অফ নেয়া পায়ের বিপরীত পা আগে জ্যাম্পিং পিট স্পর্শ করবে।

