

2017

B.P.Ed.

4th Semester

THEORY OF SPORTS AND GAME

PAPER—EC-401

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer all questions.

1. (a) Describe the history and development of kho-kho and volleyball game in India. 5+5
- (b) Write about Sports Ethics and Sportsmanship. 5

Or

- (a) Draw a complete Football ground mentioning its all measurements. 6

(Turn Over)

- (b) What do you understand by standard equipment ? 3
- (c) Mention the dimensions of runway, take-off board and jumping pit of long jump. 6
2. (a) What do you mean by notices? Write down the different typed of motion with suitable example. 6
- (b) What do you mean by velocity and acceleration. 3
- (c) Write down the Newton's laws with suitable example. 6

Or

- (a) What is lever? Give example of different types of lever in human body. ~
- (b) What are the principles of sports training ? 5
- (c) Define overload, crest load and maximum load. 3
3. (a) Define strength. Write down the different types of strength with suitable examples in the field of physical education and sports. 1+6
- (b) Write a note on Interval training and Circuit Training. 3+5

Or

- (a) Define physical fitness. Describe the components of physical fitness in detail. 2+8

(b) What are the components of speed ? 2

(c) Classify endurance. 3

4. Write short notes (Any two) : $2 \times 7\frac{1}{2}$

(a) Warming up;

(b) Technique, Tactics and different phases of skill acquisition ;

(c) Principles of offensive and defensive strategies ;

(d) Role of weight training in games and sports.

5. Select the correct option from the following (Any ten) : 10×1

(a) Length of the volleyball antenna is :

(i) 1.80 mt ; (ii) 1.40 mt ;

(iii) 1.60 mt ; (iv) None of these

(b) Dimension of basketball court is :

(i) 28×15 ft ; (ii) 27×15 mt ;

(iii) 28×15 mt ; (iv) 26×15 mt.

(c) The two major components of load are :

(i) Intensity and accuracy ;

(ii) Volume and judgement ;

(iii) Volume and intensity ;

(iv) None of the above.

- (d) Heart beat lies in Fartlek training.
- (i) 120-170 bpm ;
 - (ii) 140-160 bpm ;
 - (iii) 140-200 bpm ;
 - (iv) None of the above.
- (e) The another name of Newton's 1st law is :
- (i) Law of acceleration ;
 - (ii) Law of inertia ;
 - (iii) Law of momentum ;
 - (iv) None of the above.
- (f) The intensity of extensive interval training is :
- (i) 40-60% ;
 - (ii) 50-70% ;
 - (iii) 60-80% ;
 - (iv) None of the above.
- (g) Who invented the basketball game :
- (i) James Anderson ;
 - (ii) Adlop Spices ;
 - (iii) James Morgan ;
 - (iv) None of the above.
- (h) Reaction time is a components of
- (i) Skill related physical fitness ;
 - (ii) Motor fitness ;
 - (iii) Physical fitness ;
 - (iv) None of the above.

- (i) Smashing a volleyball is a :
- (i) 1st class lever ; (ii) 2nd class lever ;
 (iii) 3rd class lever ; (iv) All the above.
- (j) How many types of out is associated in cricket :
- (i) 8 ; (ii) 10 ;
 (iii) 11 ; (iv) None of those.
- (k) Gymnastic performance depends on :
- (i) Balance ; (ii) Center of gravity ;
 (iii) Stability ; (iv) All the above.
- (l) Which is not executed during game situation.
- (i) Technique ; (ii) Tactic ;
 (iii) Strategy ; (iv) Skill.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

সবকটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ১। (ক) ভারতবর্ষে খো-খো এবং ভলিবল খেলার ইতিহাস ও বিকাশ
 বিস্তারিতভাবে উল্লেখ কর।

৫+৫

(খ) ক্রীড়া আচরণবিধি ও খেলোয়াড়ী মনোভাব সম্পর্কে বর্ণনা দাও। ৫

অথবা

(ক) সমস্ত পরিমাপ দেখিয়ে একটি ফুটবল মাঠের চিত্র অঙ্কন কর। ৬

(খ) উপকরণের আদর্শমান বলতে কি বোঝ? ৩

(গ) দীর্ঘ লক্ষ্যনের রান-ওয়ে, টেক-অফ বোর্ড ও জাম্পিং পিট্-এর পরিমাণ উল্লেখ কর। ৬

২। (ক) গতি বলতে কী বোঝ? উপযুক্ত উদাহরণ সহযোগে বিভিন্ন প্রকার গতি সম্পর্কে লেখ। ৬

(খ) গতিবেগ ও ত্বরণ বলকে কী বোঝ? ৪

(গ) নিউটনের গতিসূত্রগুলি উদাহরণসহ লেখ। ৫

অথবা

(ক) লিভার কী? মানবদেহের বিভিন্ন প্রকার লিভারগুলি আলোচনা কর। ৭

(খ) ক্রীড়া ও প্রশিক্ষণের নীতিগুলি সম্পর্কে লেখ। ৫

(গ) ওভার লোড, ফ্রেস্ট লোড ও ম্যাক্সিমাল লোড বলতে কী বোঝ? ৩

৩। (ক) শক্তির সংজ্ঞা দাও। শারীর শিক্ষা ও খেলাধুলার ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রকার শক্তি উদাহরণ উল্লেখ কর। ১+৬

(খ) বিরাম সহ প্রশিক্ষণ ও চক্রাকার প্রশিক্ষণের বর্ণনা দাও। ৩+৫

অথবা

(ক) শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও। শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলির বর্ণনা দাও। ২+৮

(খ) গতির উপাদানগুলি কি কি? ২

(গ) সহনশীলতার শ্রেণীবিভাগ উল্লেখ কর। ৩

৪। নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

২×৭ $\frac{১}{২}$

(ক) উষ্ণীকরণ ;

(খ) টেকনিক, ট্যাকটিক এবং ক্রীড়া নৈপুণ্যতা অর্জনের বিভিন্ন ধাপ ;

(গ) আফেনসিভ এবং ডিফেনসিভ (আক্রমণাত্মক ও রক্ষণাত্মক) স্ট্র্যাটেজির নীতিগুলি লেখ ;

(ঘ) ক্রীড়া ও খেলাধুলায় ওজন সহযোগে ব্যায়ামের ভূমিকা লেখ।

৫। নিচের উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো : (যে কোনো দশটি)

১০×১

(ক) ভলিবল খেলার এন্টেনার দৈর্ঘ্য :

(i) ১.৮০ মিটার

(ii) ১.৪০ মিটার ;

(iii) ১.৬০ মিটার ;

(iv) এইগুলি কোনটাই নয়

(খ) বাস্কেটবল মাঠের পরিমাপ হল :

- (i) 28×15 ফুট; (ii) 29×15 মিটার;
 (iii) 28×15 মিটার; (iv) 26×15 মিটার।

(গ) চাপের দুইটি মূল উপাদান হল :

- (i) তীব্রতা এবং যথার্থতা (ii) আয়তন ও বিচার ক্ষমতা।
 (iii) আয়তন ও তীব্রতা। (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ঘ) ফার্টলেক প্রশিক্ষণে হৃৎস্পন্দন অবস্থান করে :

- (i) 120-190 বার প্রতি মিনিট
 (ii) 180-160 বার প্রতি মিনিট
 (iii) 180-200 বার প্রতি মিনিট
 (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ঙ) নিউটনের প্রথম গতিসূত্রের অপর নাম :

- (i) ত্বরাণ্বয়ের সূত্র (ii) জাড্যতার সূত্র
 (iii) ভরবেগের সূত্র (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(চ) অধিক বিরতিযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতির তীব্রতা :

- (i) 80-60% (ii) 50-90%
 (iii) 60-80% (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ছ) বাস্কেটবল কে আবিষ্কার করেন :

- (i) জেমস অ্যান্ডারসন (ii) অ্যাডল্ফ স্পাইসেস্
(iii) জেমস মরগান (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(জ) প্রতিক্রিয়া সময় একটি উপাদান হল :

- (i) দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা
(ii) মটর সক্ষমতা
(iii) শারীরিক সক্ষমতা (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ঝ) ভলিবলের চাপমারা হল :

- (i) প্রথম শ্রেণীর লিভার (ii) দ্বিতীয় শ্রেণীর লিভার
(iii) তৃতীয় শ্রেণীর লিভার (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ঞ) ক্রিকেট খেলার সংগে কত রকমের আউট যুক্ত :

- (i) ৮ ধরনের (ii) ১০ ধরনের
(iii) ১১ ধরনের (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ট) জিমন্যাস্টিক্স দক্ষতা নির্ভর করে :

- (i) ভারসাম্য (ii) ভরকেন্দ্র
(iii) সাম্যাবস্থা (iv) উপরোক্ত কোনোটিই নয়।

(ঠ) খেলা চলাকালীন কোনটি প্রদর্শিত হয় না :

- | | |
|--------------------|-----------------|
| (i) টেকনিক | (ii) ট্যাকটিক্স |
| (iii) স্ট্র্যাটেজি | (iv) স্কিল। |
-