

**OLD**

**2018**

**B.P.Ed.**

**4th Semester**

**THEORY OF SPORTS AND GAMES**

**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. Draw any two Jumping sector with all measurements.  
How do you prepare a Kho-Kho ground before competition.

8+7

*Or*

Mention all the standard equipments used in gymnastics for girls. How do you take care and maintain them?

7+8

*(Turn Over)*

2. What do you mean by Force ? Write down the principles of force. Explain briefly about centripetal and centrifugal force.

3+4+4+4

Or

What is sports training ? Write down the characteristics of sports training. Describe normal load and overload.

3+8+4

3. Define Speed, Strength, endurance and flexibility with their types. What do you mean by Coordinative ability ?

10+5

Or

How do you develop the components of Physical fitness ? Explain briefly about Circuit training and Fartlek training.

9+3+3

4. Short Notes (Any two) :

2×7½

- (a) Difference between conditioning and warming up.
- (b) Role of Weight training in Games and Sports.
- (c) Concept of Recreational and leadup games.
- (d) Offence and defense strategy.

**Group-B**

Choose the correct answer (any ten) : 10×1

1. Which of the following is in charge of organising international football tournaments :
 

(i) IFA;	(ii) FIA
(iii) FIFA;	(iv) FAFI.
  
2. A racket length in badminton should be
 

(i) 665-675 mm;	(ii) 600-625 mm;
(iii) 725-750 mm;	(iv) 750-800 mm.
  
3. The another name of Rectilinear motion is —
 

(i) Angular Motion;	(ii) Straight line motion;
(iii) Both;	(iv) None of them.
  
4. Elbow joint is an example of —
 

(i) 1st Class lever;	(ii) 2nd Class lever;
(iii) 3rd Class lever;	(iv) None of them.
  
5. The total work done in one training session is called —
 

(i) Load Intensity;	(ii) Load volume;
(iii) Load capacity;	(iv) Load density.
  
6. Which of the following is not a type of strength —
 

(i) Maximum Strength;	(ii) Explosive Strength;
(iii) Strength Endurance;	(iv) Speed Strength.



## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রস্তমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

সবকটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

### বিভাগ—ক

- ১। সমস্ত পরিমাপসহ যেকোনো দুটি জাম্পিং সেক্টর অঙ্কন কর। প্রতিযোগিতার পূর্বে একটি খো-খো খেলার মাঠ কীভাবে তৈরী করবে? ৮+৭

অথবা

মহিলাদের জিমন্যাস্টিক্স-এর সকল গুরুত্বপূর্ণ উপকরণগুলি উল্লেখ কর। কীভাবে তুমি সেগুলির রক্ষণাবেক্ষণ করবে? ৭+৮

- ২। 'বল' বলতে কী বোঝ? বল প্রয়োগের নীতিগুলি উল্লেখ কর। কেন্দ্রমুখী ও কেন্দ্রবহিমুখী বল সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও। ৩+৪+৪+৪

অথবা

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কী? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি উল্লেখ কর। বিভিন্ন প্রকার প্রশিক্ষণ চাপ সম্পর্কে বর্ণনা দাও। ৩+৪+৮

- ৩। গতি, শক্তি, সহনশীলতা ও নমনীয়তা কী? এদের প্রকারভেদগুলি উল্লেখ কর। সমন্বয় সাধনকারী উপাদান বলতে কী বোঝ? ১০+৫

অথবা

শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলিকে কীভাবে উন্নতি করা যায়? চক্রাকার এবং ফাটলেক প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও। ৯+৩+৩

৪। সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যেকোনো দুটি) :

২×৭½

(ক) রূপায়িতকরণ এবং উষ্ণীভবনের মধ্যে পার্থক্য।

(খ) খেলাধুলোর ক্ষেত্রে ওজনসহ প্রশিক্ষণের ভূমিকা।

(গ) বিনোদনমূলক এবং লিডআপ খেলা।

(ঘ) আক্রমণাত্মক এবং রক্ষণাত্মক কৌশল।

### বিভাগ—খ

নিচের উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো : (যেকোনো দশটি)

১০×১

১। আন্তর্জাতিক স্তরে ফুটবল খেলার ব্যবস্থাপনা তৈরী করে —

(i) IFA ; (ii) FIA

(iii) FIFA ; (iv) FAFI।

২। ব্যাডমিন্টন খেলায় ব্যাকেটের দৈর্ঘ্য থাকা উচিত —

(i) ৬৬৫-৬৭৫ মিমি ; (ii) ৬০০-৬২৫ মিমি ;

(iii) ৭২৫-৭৫০ মিমি ; (iv) ৭৫০-৮০০ মিমি।

৩। রেস্তিলিনিয়ার গতির অপর নাম —

(i) কৌণিক গতি (ii) সরলরৈখিক গতি

(iii) উভয়ই (iv) কোনোটিই নয়।

৪। কনুই সন্ধি হল \_\_\_\_\_ এর উদাহরণ—

(i) প্রথম শ্রেণীর লিভার      (ii) দ্বিতীয় শ্রেণীর লিভার

(iii) তৃতীয় শ্রেণীর লিভার      (iv) কোনোটিই নয়।

৫। একটি প্রশিক্ষণ পর্যায়ে সমগ্র চাপকে বলে —

(i) চাপের তীব্রতা      (ii) চাপের আয়তন

(iii) চাপের ক্ষমতা      (iv) চাপের ঘনত্ব।

৬। নিম্নলিখিত কোনটি শক্তির প্রকারভেদ নয় —

(i) সর্বোচ্চ শক্তি      (ii) বিস্ফোরক শক্তি

(iii) সহনশীল শক্তি      (iv) গতি শক্তি।

৭। 'ডাক' কথাটি কোন খেলার সাথে যুক্ত —

(i) হকি      (ii) টেবিল টেনিস

(iii) ক্রিকেট      (iv) সফট বল।

৮। ওড মর্নিং ব্যায়াম হল \_\_\_\_\_ এর উদাহরণ —

(i) চক্রাকার প্রশিক্ষণ      (ii) বিরাম প্রশিক্ষণ

(iii) ফার্টলেক প্রশিক্ষণ      (iv) ওজন প্রশিক্ষণ।

৯। প্রাকৃতিক বাধা হিসাবে ধরা হয়—

- (i) কোনো বস্তুকে টানা      (ii) কোনো বস্তুকে ঠেলা  
 (iii) কোনো বস্তুর উপর মাধ্যাকর্ষণ  
 (iv) কোনো বস্তুকে ছোড়া।

১০। নিম্নলিখিত কোনটি উষ্ণীকরণের উদ্দেশ্য হিসেবে মনে করা হয়—

- (i) আঘাত প্রতিরোধ      (ii) রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি  
 (iii) সঞ্চালন ক্ষমতা বৃদ্ধি      (iv) সবকটি।

১১। প্রত্যেক — শেখার পর লিড আপ খেলা প্রয়োজন —

- (i) কৌশল      (ii) প্রারম্ভিক ব্যাখ্যা  
 (iii) কর্মক্ষমতা প্রদর্শন      (iv) উপস্থাপন।

১২। নিম্নলিখিত কোনটি কবাডি খেলার আক্রমণাত্মক কৌশল—

- (i) অ্যান্ডল হোল্ড      (ii) রিস্ট হোল্ড  
 (iii) থাই হোল্ড      (iv) মিউল কির্ক।