

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 a standard track with all measurements. Calculate the stagger distance of 5th lane with raised border.

10+5

Or

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

7+8

(Turn Over)

2. What do you mean by Motion ? Define the various type of motion. Explain Newton's Laws of motion with its application to sports field. 4+4+7

Or

Define anatomical lever and its type. How does the laws being applied in sports field. 8+7

3. Define Speed, Strength, endurance and flexibility with their types. What do you mean by Co-ordinative 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) Conditioning and warming up.
- (b) Rules of weight training.
- (c) Leadup and Recreational games.
- (d) Offence and defense strategy.

Group-B

Answer any ten questions :

10×1

1. The Sport of Cricket having originated in —
(i) England ; (ii) America ;
(iii) Australia ; (iv) India.
2. The net height for badminton from the ground is -
(i) 1.254 mt ; (ii) 1.524 mt.
(iii) 1.525 mt ; (iv) 1.542 mt.
3. The another name of straight line motion is —
(i) Curvalinear Motion ;
(ii) Rectilinear Motion ;
(iii) Both ; (iv) None of them.
4. Ankle joint is an example of —
(i) 1st Class lever ; (ii) 2nd Class lever ;
(iii) 3rd Class lever ; (iv) None of them.
5. The aim of sports training is to achieve maximum-
(i) Individual Efficiency ;
(ii) Team Efficiency ;
(iii) Both ; (iv) None of them.
6. The term 'Bully' is related to —
(i) Badminton ; (ii) Tennis ;
(iii) Hockey ; (iv) Cricket.

7. PNF Stretching is related to —
- (i) Flexibility ;
 - (ii) Endurance ;
 - (iii) Speed ;
 - (iv) Strength.
8. Bicep curl is an example of —
- (i) Circuit Training ;
 - (ii) Interval Training ;
 - (iii) Fartlek Training ;
 - (iv) Weight Training.
9. Centripetal force is the force that an object feels when is in a —
- (i) Circular Motion ;
 - (ii) Straight line Motion ;
 - (iii) Not in motion ;
 - (iv) All of the above.
10. Which is the following is not an objective of warming up-
- (i) Prevent injury ;
 - (ii) Increase blood flow ;
 - (iii) Increase range of motion ;
 - (iv) Decrease body temperature.
11. Recreational games are often used to —
- (i) Relieve from stress ;
 - (ii) Mental wellness ;
 - (iii) Provide pleasure ;
 - (iv) All of the above.
12. Which one is an example of defensive skill of Kabaddi -
- (i) Wrist hold ;
 - (ii) Side kick ;
 - (iii) Role kick ;
 - (iv) Cross kick.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

সবকটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

বিভাগ—ক

- ১। সমস্ত পরিমাপসহ একটি আদর্শ ট্র্যাকের চিত্র অঙ্কন কর। রেইসড্ বর্ডারসহ ৫ম লেনের স্ট্যাগার দূরত্ব নির্ণয় কর। ১০+৫

অথবা

পুরুষদের জিমনাস্টিক্স এর সকল গুরুত্বপূর্ণ উপকরণগুলি উল্লেখ কর, কিভাবে তুমি সেগুলির রক্ষণাবেক্ষণ করবে? ৭+৮

- ২। গতি বলতে কী বোঝ? গতির প্রকারভেদগুলি উল্লেখ কর। নিউটনের গতিসূত্রগুলি বর্ণনা কর ও ক্রীড়াক্ষেত্রে এর প্রয়োগ আলোচনা কর।

৪+৪+৭

অথবা

যান্ত্রিক লিভার কী এবং এর প্রকারভেদগুলি লেখ। প্রতিটি লিভারের ক্রীড়া ক্ষেত্রে প্রয়োগ উল্লেখ কর। ৮+৭

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

অথবা

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

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

২×৭½

(ক) রূপায়িতকরণ এবং উষ্ণভবনের মধ্যে পার্থক্য।

(খ) খেলাধুলার ক্ষেত্রে ওজন সহ প্রশিক্ষণের ভূমিকা।

(গ) বিনোদন মূলক এবং লিড আপ খেলা।

(ঘ) আক্রমণাত্মক এবং রক্ষণাত্মক কৌশল।

বিভাগ—খ

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

১০×১

১। আর্ন্তজাতিক স্তরে ফুটবল খেলার ব্যবস্থাপনা তৈরী করে—

(i) ইংল্যান্ডে ;

(ii) আমেরিকায়;

(iii) অস্ট্রেলিয়ায় ;

(iv) ভারতবর্ষে।

২। ব্যাডমিন্টন খেলায় ভূমি থেকে নেটের উচ্চতা থাকে :

(i) ১.২৫৪ মি. ;

(ii) ১.৫২৪ মি. ;

(iii) ১.৫২৫ মি. ;

(iv) ১.৫৪২ মি. ।

৩। সরলরৈখিক গতির অপর নাম :

- (i) কার্ভেলিনিয়ার মোশান ; (ii) রেঙ্কিলিনিয়ার মোশান ;
 (iii) উভয় ; (iv) কোনোটিই নয়।

৪। ক্রীড়াপ্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে হল সর্বাধিক রূপে _____ অর্জন করা :

- (i) ব্যক্তিগত দক্ষতা ; (ii) দলগত দক্ষতা ;
 (iii) উভয় ; (iv) কোনোটিই নয়।

৫। গোড়ালীর সন্ধি হল _____ এর উদাহরণ :

- (i) প্রথমশ্রেণীর লিভার ; (ii) দ্বিতীয় শ্রেণীর লিভার ;
 (iii) তৃতীয় শ্রেণীর লিভার ; (iv) কোনোটিই নয়।

৬। বুলি কথাটি কোন খেলার সাথে যুক্ত :

- (i) ব্যাডমিন্টন ; (ii) টেনিস ;
 (iii) হকি ; (iv) ক্রিকেট।

৭। PNF স্ট্রেচিং কথাটি নিম্নলিখিত কার সাথে যুক্ত :

- (i) নমনীয়তা ; (ii) সহনশীলতা ;
 (iii) গতি ; (iv) শক্তি।

৮। বাইসেপস্ কার্ল হল _____ এর উদাহরণ :

- (i) চক্রাকার প্রশিক্ষণ; (ii) বিরাম প্রশিক্ষণ;
 (iii) ফাটলেট প্রশিক্ষণ; (iv) ওঁজন প্রশিক্ষণ।

৯। কেন্দ্রমুখী বল কোনো বস্তুর উপর ক্রিয়াশীল থাকে যখন বস্তুটি থাকে :

- (i) কৌণিক গতিতে; (ii) সরলরৈখিক গতিতে;
 (iii) গতিহীন; (iv) সবকটি।

১০। নিম্নলিখিত কোনটি উষ্ণকরণের উদ্দেশ্য নয় :

- (i) আঘাত প্রতিরোধ করা; (ii) রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি করা;
 (iii) সঞ্চালন ক্ষমতা বৃদ্ধি করা;
 (iv) শারীরিক তাপমাত্রা কমিয়ে আনা।

১১। বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপ ব্যবহার করা হয় :

- (i) চাপমুক্তির উদ্দেশ্যে; (ii) মানসিক সুস্থতা প্রদানের জন্য;
 (iii) আনন্দ প্রদানের জন্য; (iv) সবকটি।

১২। কাবাডি খেলার রক্ষণাত্মক কৌশলটি হল :

- (i) রিস্ট হোল্ড; (ii) সাইড কির্ক;
 (iii) রোল কির্ক; (iv) ক্রস কির্ক।