



## পঞ্চম অধ্যায় জীবনের জন্য খেলাধুলা



### পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



- খেলাধুলার জন্য প্রয়োজনীয় প্রতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত সুবিধা : শারীরিক শিবার ব্যবহারিক দিক হচ্ছে খেলাধুলা। খেলাধুলার কার্যক্রম বাস্তবায়নের জন্য সুপরিকল্পিত প্রতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা ও অবকাঠামোগত উন্নয়ন খুবই জরুরি। এজন্য স্থানীয়ভাবে স্টেডিয়াম, সুইমিংপুল নির্মাণ ও খেলার মাঠের উন্নয়ন করতে হবে। সেই সাথে বিদ্যালয়গুলোতে মানসম্মত ক্রীড়া সামগ্রীর সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে।
- ব্যাডমিন্টন : ১৮৭০ সালে ভারতের পুনায়ে প্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা শুরব হয়েছিল। জটনৈক ইংরেজ সৈনিক কর্তৃক এই খেলা ভারত থেকে ইংল্যান্ডে নিয়ে যাওয়ার আগে তেমন জনপ্রিয় ছিল না। ১৯৩৪ সালে International Badminton Federation (I.B.F) ইংল্যান্ডের সিলটেন হামে প্রতিষ্ঠিত হয়। ব্যাডমিন্টন খেলা ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হলে প্রয়োজন হাত ও কজির নমনীয়তা এবং পায়ে কাজ।
- বাস্কেটবল : বাস্কেটবল খেলার প্রথম প্রচলন হয় ১৮৮১ সালে আমেরিকায়। এ খেলার জনক হলেন আমেরিকার সিপ্রিং ফিল্ডে ওয়াই.এম.সি.এ কলেজের শারীরিক শিবার পরিচালক ড. জেমস নেইসমিথ। ১৯৩২ সালে জার্মানিতে আন্তর্জাতিক বাস্কেটবল সংস্থা (FIBA) গঠিত হয়। বাস্কেটবল খেলতে হলে দরকার দম, দৌড়বার ও জাম্প দেওয়ার বমতা এবং সেই সাথে শারীরিক বিপ্রতা।
- হকি : ১৯২৪ সালে আন্তর্জাতিক হকি ফেডারেশন গঠিত হয়। অলিম্পিকে পুরবষদের হকি ১৯০৮ সালে এবং মহিলাদের হকি ১৯৮০ সালে প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯৫৮ সালে এশিয়ান গেমসে হকি অন্তর্ভুক্ত হয়। প্রথম বিশ্বকাপ হকি প্রতিযোগিতা শুরব হয় ১৯৭১ সালে।
- সাঁতার : সুইমিং শব্দ ইংরেজি সুইমিন থেকে এসেছে। ১৮৩৭ সালে লন্ডনে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়। ১৯০৮ সালে সাঁতারের আন্তর্জাতিক সংস্থা FINA গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন প্রতিষ্ঠিত হয়। প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার চার প্রকার। যথা : ক. মুক্ত সাঁতার, খ. চিং সাঁতার, গ. বুক সাঁতার ও ঘ. প্রজাপতি সাঁতার।
- অ্যাথলেটিকস : খেলাধুলার বেত্রে দৌড়, ঝাঁপ ও নিবেপকে এক কথায় অ্যাথলেটিক্স বলা হয়। ১৯১২ সালে ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস ফেডারেশন এবং ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন গঠিত হয়।



### অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১. ভায়োলেশন কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?  
☐ ভলিবল ☐ হ্যান্ডবল ☒ বাস্কেটবল ☐ ফুটবল
২. লে-আপ শট কোন খেলার একটি কৌশল?  
☐ ভলিবল ☐ হ্যান্ডবল ☒ বাস্কেটবল ☐ ফুটবল
৩. দৌড়ের বেত্রে সমাপ্তি রেখায় কোনটি স্পর্শ করতে হয়?  
☐ হাত ☐ পা ☒ টর্সো ☐ কপাল
৪. সাঁতারের আন্তর্জাতিক সংস্থার নাম কোনটি?  
☐ FIFA ☐ BHF ☒ FINA ☐ IHF
৫. কোন সাঁতারের হাতের কাজ ইংরেজি 'S' বর্ণের মতো?  
☒ মুক্ত ☐ প্রজাপতি ☐ চিং ☐ বুক
৬. গোলক নিবেপে একজন প্রতিযোগী সুযোগ হারাবে যদি—  
 i. স্টপ বোর্ডের উপরিভাগ স্পর্শ করে  
 ii. বৃত্তের সামনের অংশ দিয়ে বের হয়  
 iii. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে গোলক নিবেপ করে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
☒ i ও ii ☐ ii ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

নিচের চিত্রটি লব কর এবং ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



৭. উপরের চিত্রটি কোন খেলার ইজিত বহন করে?  
☒ জেডলিন ☐ পোলভল্ট ☐ শটপুট ☐ ট্রিপল জাম্প
৮. উক্ত খেলায় একজন প্রতিযোগী অকৃতকার্য হওয়ার কারণ—

- i. সেন্টার লাইন স্পর্শ বা বাইরে যাওয়া
  - ii. আর্কের দাগ স্পর্শ করা
  - iii. রানওয়ের নির্দিষ্ট রেখার বাইরের ভূমি স্পর্শ করা
- নিচের কোনটি সঠিক?  
☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☒ i, ii ও iii

নিচের চিত্রটি লব কর এবং ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



৯. উল্লিখিত চিত্রটি কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?  
☐ লন টেনিস ☒ ব্যাডমিন্টন ☐ টেবিল টেনিস ☐ ভলিবল
১০. উক্ত খেলা ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হলে প্রয়োজন—  
 i. হাতের নমনীয়তা ☐ ii. সঠিক গ্রিপ ☐ iii. ভালো ফুটওয়ার্ক  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☒ i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১১ ও ১২ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

A, B ও C তিন ধরনের খেলার মাঠের আকার

A	B	C
দৈর্ঘ্য— ১৩.৪ মি. প্রস্থ— ৫.০৬ মি.	দৈর্ঘ্য— ২৮.৬৫ মি. প্রস্থ— ১৫.২৪ মি.	দৈর্ঘ্য— ৪০ মি. প্রস্থ— ২০ মি.

১১. A চিহ্নিত চিত্রটি কোন খেলার মাঠকে নির্দেশ করে?  
☒ ব্যাডমিন্টন ☐ হ্যান্ডবল ☐ বাস্কেটবল ☐ হকি
১২. নিচের কোন কৌশলটি B ও C উভয় খেলার জন্য প্রযোজ্য?  
☒ ড্রিবলিং ☐ লে-আপ শট ☐ অ্যাস ☐ সার্ভিস

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৩ ও ১৪ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

খেলার ধরণ	তাগিকাত্ত্ব খেলোয়াড় সংখ্যা	অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড় সংখ্যা
A	১২	৫
B	১২	৭

১৩. চিত্রে 'B' কোন খেলাকে নির্দেশ করে?

- Ⓐ ব্যাডমিন্টন ● হ্যান্ডবল Ⓒ বাস্কেটবল Ⓓ হকি

১৪. কোন কৌশলটির প্রয়োগ উভয় খেলায় দেখা যায়?

- Ⓐ ম্যাশ Ⓑ সার্ভিস Ⓒ লে-আপ শট ● ড্রিবলিং



## গুরুত্বপূর্ণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১৫. নিচের কোন দৌড় ট্র্যাক ইভেন্টের অন্তর্ভুক্ত নয়?  
● পোল ভল্ট Ⓒ স্বল্প দূরত্বের  
Ⓓ মধ্য দূরত্বের Ⓔ দীর্ঘ দূরত্বের
১৬. কোথায় সর্বপ্রথম প্রতিযোগিতামূলক সঁতার অনুষ্ঠিত হয়?  
Ⓐ মস্কো Ⓑ নিউইয়র্ক ● লন্ডন Ⓓ বার্লিন
১৭. 'শ্যাটিং সার্কেল' শব্দটি কোন খেলার সাথে সম্পর্কযুক্ত?  
● হকি Ⓒ ভলিবল Ⓓ হ্যান্ডবল Ⓔ সঁতার
১৮. ১৪ বছরের উর্ধ্বে মহিলাদের জন্য হ্যান্ডবলের ওজন কত গ্রাম?  
Ⓐ ২২৫-২৭৫ Ⓑ ২৫০-৩০০ Ⓒ ৩০৫-৩২৫ ● ৩২৫-৩৭৫
১৯. হকি খেলার মৌলিক কৌশল কোনটি?  
● স্টপিং Ⓒ গোল কিপিং  
Ⓓ গোলে কিক করা Ⓔ স্টিক নিয়ে দৌড়ানো
২০. ব্যাডমিন্টন একক ও দ্বৈত খেলার কোর্টের পরিমাপ কত?  
Ⓐ ৪০' × ১৭' ও ৪৪' × ১৭' Ⓑ ৪৪' × ২০' ও ৪০' × ১৭'  
● ৪৪' × ১৭' ও ৪৪' × ২০' Ⓓ ৪০' × ২০' ও ৪৪' × ২০'
২১. এক জায়গায় দাঁড়ানো অবস্থায় যে শট করা হয় তাকে—  
● সেট শট বলে Ⓒ জাম্প শট বলে  
Ⓓ লে-অপ শট বলে Ⓔ পেনাল্টি শট বলে
২২. হ্যান্ডবল খেলায় বল পার্শ্বরেখা অতিক্রম করলে পুনঃখেলা আরম্ভ হবে—  
● পার্শ্বরেখায় এক পা রেখে থো ইনের মাধ্যমে  
Ⓒ কোর্টের ভিতর থেকে বল নিবেশণ করে  
Ⓓ কোর্টের বাহির থেকে জাম্প শট করে  
Ⓔ সেন্টার লাইন থেকে থো করে
২৩. মন ও শরীর গঠনের অন্যতম উৎস কোনটি?  
Ⓐ বই পড়া ● খেলাধুলা  
Ⓒ ঘুমানো Ⓓ ফাস্টফুড খাওয়া
২৪. এক পা একস্থানে রেখে অন্য পা ঘুরানোকে কি বলে?  
Ⓐ পাসিং Ⓑ ড্রিবলিং Ⓒ মুভিং ● পিভটিং
২৫. ব্যাডমিন্টন খেলায় সার্ভিসের সময় অবশ্যই কী করতে হবে?  
Ⓐ লম্বা সার্ভিস করতে হবে  
Ⓑ বুকের নিচ থেকে সার্ভিস করতে হবে  
● দু'পা মাটিতে স্পর্শ করতে হবে  
Ⓓ এক পা উঁচুতে এবং এক পা ভূমিতে থাকতে হবে
২৬. ব্যাডমিন্টন একক কোর্টের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?  
Ⓐ ৩৮ ফুট ও ১৪ ফুট Ⓑ ৪০ ফুট ও ১৬ ফুট  
Ⓒ ৪২ ফুট ও ১৮ ফুট ● ৪৪ ফুট ও ১৭ ফুট
২৭. লে-আপ শট কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?  
● বাস্কেটবল Ⓒ হ্যান্ডবল  
Ⓓ হকি Ⓔ ভলিবল
২৮. কোন সঁতার পানিতে নেমে হাতল ধরে আরম্ভ করতে হয়?  
Ⓐ মুক্ত সঁতার Ⓑ প্রজাপতি সঁতার  
● চিং সঁতার Ⓓ বুক সঁতার

২৯. হ্যান্ডবল খেলায় বিপরীত দলকে ফ্রি থো দেওয়া হয়—

- i. গোলরবক নিয়ম ভঙ্গ করলে  
ii. ত্রুটিপূর্ণ থো-ইন করলে  
iii. ত্রুটিপূর্ণ থো-অফ করলে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩০ ও ৩১ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রবিন তার স্কুলের হকি দলে নিয়মিত খেলে। আশ্চর্যস্কুল হকি প্রতিযোগিতায় বিপরীত দলের একজন খেলোয়াড় তার দলের ২৩ মিটারের মধ্যে ঢুকে তাকে চার্জ করলে আম্পায়ার ফ্রি হিট ঘোষণা করেন।

৩০. হকি খেলায় কয়জন আম্পায়ার খেলা পরিচালনা করেন?

- ২ Ⓑ ৩ Ⓒ ৪ Ⓓ ৫

৩১. রবিন যেভাবে ফ্রি হিট দিবে—

- i. বলটি অবশ্যই স্থির রাখবে ii. বলটি ইচ্ছাকৃতভাবে উঠিয়ে খেলবে  
iii. বলটি পুশ বা হিট করবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩২ ও ৩৩ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

হাত্রজীবনে আমলগীর সাহেব একজন নামকরা এ্যাথলেট ছিলেন। একদিন তিনি তার অফ্টম শ্রেণি পড়ুয়া একমাত্র ছেলে আবদুল্লাহকে নিয়ে জাতীয় এ্যাথলেটিক মিট দেখতে সেন্টডিয়ামে গেলেন। এ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন ইভেন্ট দেখে আবদুল্লাহ খুব আনন্দ এবং উত্তেজনা অনুভব করলো এবং সে দেশের একজন ভাল দৌড়বিদ হবে বলে তার বাবার কাছে আগ্রহ প্রকাশ করলো।

৩২. আমলগীর সাহেব কোন খেলায় পারদর্শী ছিলেন?

- Ⓐ ফুটবল ● এ্যাথলেটিক্স Ⓒ ভলিবল Ⓓ বাস্কেটবল

৩৩. একজন ভাল দৌড়বিদ হতে হলে কী প্রয়োজন?

- i. প্রত্যয়ে ঘুম থেকে উঠা ii. ভাল খাবার খাওয়া  
iii. মাঠে গিয়ে দৌড়ানো  
iv. নিয়মতান্ত্রিক কঠোর অনুশীলন

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iv ● iii ও iv Ⓓ iv

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৪ ও ৩৫ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শাহিন তাঁর স্কুলের বাস্কেটবল দলের অধিনায়ক। একজন দল খেলোয়াড় হিসেবে সে চমৎকার ড্রিবলিং করতে পারে। ড্রিবলিং করতে সে হাতের আঙ্গুলগুলোকে বলের উপর ছড়িয়ে নিচের দিকে হালকাভাবে ধাক্কা দেয়। ফলে বল উপরের দিকে উঠে। এতে বল ধরতে ও নিয়ন্ত্রণ করতে সহজ হয়।

৩৪. ড্রিবলিং করার সময় শাহিন বলটিতে হাতের কয়টি আঙ্গুল ব্যবহার করে?

- Ⓐ ৩টি Ⓑ ৪টি ● ৫টি Ⓓ ১০টি

৩৫. বাস্কেটবল খেলায় ড্রিবলিং কী?

- i. খেলার সৌন্দর্য বাড়ায় ii. বল নিয়ন্ত্রণ করার পদ্ধতি  
iii. একটি কৌশল

নিচের কোনটি সঠিক?

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



## অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



## ভূমিকা



### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৬. শরীর ও মনের যৌথ বোঝাপড়ার ওপর কী নির্ভর করে? (জ্ঞান)  
 | বর্তমান জীবনের সুখ-সমৃদ্ধি ● ভবিষ্যৎ জীবনের সুখ-সমৃদ্ধি  
 | ভবিষ্যৎ সমস্যা মোকাবিলায় উপায় | ভবিষ্যৎ বিকাশের পথ
৩৭. রিয়ান অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। তার শরীর ও মন সতেজ রাখতে তার মা-বাবা তাকে কীসের সুযোগ করে দিবেন? (প্রয়োগ)  
 ৩৮. নিয়মিত খেলাধুলা করার  
 ৩৯. নিয়মিত ফাস্ট ফুড গ্রহণের ৩৯ প্রতিদিন দীর্ঘ সময় বিশ্রামের  
 ৩৮. পরাজয়ের গ্রন্থিককে সহজভাবে মেনে নিতে কোনটি আবশ্যিক? (অনুধাবন)  
 ৩৯. দুর্বল মানসিকতা ৩৯ সবল মানসিকতা  
 ● দুর্বল মানসিকতা ৩৯ প্রচণ্ড শক্তি  
 ৩৯. জীবনকে পরিচ্ছন্ন, গতিময় ও সাবলীল করার অন্যতম মাধ্যম নিচের কোনটি?  
 [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]  
 ৩৯ অর্থ সম্পদ ৩৯ আত্মমর্যাদা ৩৯ বিশ্রাম ● খেলাধুলা



### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪০. খেলাধুলার উপকারিতা হলো— (অনুধাবন)  
 i. শরীর ভালো থাকে ii. মন সতেজ থাকে  
 iii. বিকাশের পথ সুগম হয়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৪১. খেলাধুলার মাধ্যমে মানুষ ঋঁজে পায়— [আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]  
 i. জীবন বিকাশের পথ  
 ii. শরীরচর্চার অনুপ্রেরণা  
 iii. জীবন সংগ্রামের দৃঃ মনোবল  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৪২. মাহি নিয়মিত খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে। এর মাধ্যমে সে অর্জন করে— (প্রয়োগ)  
 i. শারীরিক গুণাবলি ii. মানসিক গুণাবলি iii. সামাজিক গুণাবলি  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৪১. ৩৯ i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ● i, ii ও iii  
 ৪২. ৩৯ i ও ii ● i ও iii ৩৯ ii ও iii ৩৯ i, ii ও iii

## পাঠ-১ : খেলাধুলার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত সুবিধা



### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৩. কোনটি ছাড়া ক্রীড়া উন্নয়ন একেবারেই অসম্ভব? [যশোর জিলা স্কুল]  
 ৪৪. পারিবারিক উদ্যোগ ৩৯ বেসরকারি উদ্যোগ  
 ৩৯ সাংগঠনিক ব্যবস্থাপনা ● প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা
৪৪. শারীরিক শিবির ব্যবহারিক দিক কোনটি? [জ্ঞান]  
 ৪৫. শিবা ● খেলাধুলা ৩৯ সাঁতার ৩৯ শরীরচর্চা
৪৫. সরকারিভাবে বিদ্যালয়গুলোতে কয় সেশনে ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ব্যবস্থা রয়েছে? (জ্ঞান)  
 ৪৬. এক ● দুই ৩৯ তিন ৩৯ চার
৪৬. শিবাধীরা খেলাধুলার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়ে বেড়ে ওঠলে হুমকির সম্মুখীন হবে কোনটি? (জ্ঞান)  
 ● জাতীয় স্বাস্থ্য ৩৯ মানসিক স্বাস্থ্য  
 ৩৯ জাতীয় মেধাসম্পদ ৩৯ জাতীয় অর্থনীতি
৪৭. খেলাধুলার উন্নয়নে বিদ্যালয়গুলোতে কী সরবরাহ করতে হবে? (জ্ঞান)  
 ৩৯ প্রশির্ষণ প্রাপ্ত ক্রীড়া শিবক ● ভালো ক্রীড়া সরঞ্জামাদি  
 ৩৯ অত্যাধুনিক ক্রীড়া সরঞ্জামাদি ৩৯ শারীরিক শিবির বই



### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৮. ক্রীড়া উন্নয়নের জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)  
 i. সুপারিকল্পিত ব্যবস্থাপনা ii. প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা  
 iii. অবকাঠামোগত উন্নয়ন  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৪৯. ৩৯ i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ● i, ii ও iii
৪৯. সরকারিভাবে বিদ্যালয়ে ক্রীড়া অনুষ্ঠানের আয়োজনের ব্যবস্থা রয়েছে— (অনুধাবন)  
 i. গ্রীষ্মকালীন সেশনে ii. বর্ষাকালীন সেশনে iii. শীতকালীন সেশনে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৫০. ৩৯ i ও ii ● i ও iii ৩৯ ii ও iii ৩৯ i, ii ও iii
৫০. জাবেন শফিপুর উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। খেলাধুলায় কাক্ষিত মান অর্জনে তাদের বিদ্যালয়ে প্রয়োজন— (প্রয়োগ)  
 i. খেলার মাঠ ii. সুইমিংপুল iii. উন্নতমানের ক্রীড়া সরঞ্জাম  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৫১. ৩৯ i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ● i, ii ও iii
৫১. খেলাধুলায় উন্নতির জন্য স্থানীয়ভাবে ব্যবস্থা করতে হবে— (অনুধাবন)  
 i. স্টেডিয়াম নির্মাণের ii. সুইমিংপুল নির্মাণের  
 iii. ভালো ক্রীড়া সরঞ্জামাদি সরবরাহ  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৫০. ৩৯ i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ● i, ii ও iii

## পাঠ-২ : ব্যাডমিন্টন



### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫২. কত সালে প্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা শুরব হয়েছিল?  
 ● ১৮৭০ ৩৯ ১৯৩৪ ৩৯ ১৯৫৯ ৩৯ ১৯৬৬
৫৩. কোথায় প্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা শুরব হয়েছিল? [যশোর জিলা স্কুল; খুলনা জিলা স্কুল]  
 ৩৯ ইংল্যান্ডের গরুকোস্ট্রাশায়ারে ● ভারতের পুনায়  
 ৩৯ আমেরিকার স্প্রিং ফিল্ডে ৩৯ যুক্তরাষ্ট্রের ডেটোনা বিচে
৫৪. কীসের নাম থেকে ব্যাডমিন্টন খেলার নামের উৎপত্তি হয়? (জ্ঞান)  
 ৩৯ মানুষের ● গ্রামের ৩৯ জন্মতর ৩৯ শহরের
৫৫. IBF -এর পূর্ণ রূ প কী? (জ্ঞান)  
 ● International Badminton Federation  
 ৩৯ Internal Badminton Federation  
 ৩৯ International Body Builder Federation  
 ৩৯ International Badminton Fund
৫৬. IBF কত সালে গঠিত হয়? [বিদ্যাময়ী গভঃ গার্লস হাই স্কুল, ময়মনসিংহ]  
 ৩৯ ১৯৩০ ● ১৯৩৪ ৩৯ ১৯৪০ ৩৯ ১৯৪৪
৫৭. Bangladesh Badminton Federation কত সালে গঠন করা হয়?  
 ইঞ্জিনিয়ারিং ইউনিভারসিটি স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা।  
 ৩৯ ১৯৩৪ ৩৯ ১৯৬৬ ● ১৯৭১ ৩৯ ১৯৮৪
৫৮. ABF -এর পূর্ণ রূ প কী? [খিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ৩৯ Asian Badminton Fund  
 ৩৯ Asian Badminton Field  
 ● Asian Badminton Federation  
 ৩৯ Arabian Badminton Federation
৫৯. Asian Badminton Federation -গঠিত হয় কত সালে?  
 [সাতবীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ● ১৯৫৯ সালে ৩৯ ১৯৩৪ সালে ৩৯ ১৮৭০ সালে ৩৯ ১৯৭১ সালে
৬০. কত সালে এশিয়ান গেমসে ব্যাডমিন্টন খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়? [খুলনা জিলা স্কুল]  
 ৩৯ ১৯৭০ সালে ● ১৯৬৬ সালে ৩৯ ১৮৯০ সালে ৩৯ ১৮৯৬ সালে
৬১. ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট কয় ধরনের? [খুলনা জিলা স্কুল]  
 ● ২ ৩৯ ৩ ৩৯ ৪ ৩৯ ৫
৬২. ব্যাডমিন্টন খেলার নেটটি কতফুট চওড়া হয়? (জ্ঞান)  
 ৩৯ ১.৫ ৩৯ ২.০ ● ২.৫ ৩৯ ৩.০
৬৩. ব্যাডমিন্টন খেলায় কোর্টের মাঝখানের নেটের উচ্চতা কত? (জ্ঞান)  
 ৩৯ ৪ ফুট ● ৫ ফুট ৩৯ ৬ ফুট ৩৯ ৭ ফুট
৬৪. ব্যাডমিন্টন খেলায় শাটল ককের পালক থাকে কয়টি? (জ্ঞান)  
 ৩৯ ১০-১৪ ● ১৪-১৬ ৩৯ ১৫-১৬ ৩৯ ১৬-১৭

৬৫. ব্যাডমিন্টন খেলায় লাইন জাজ থাকে কতজন? (জ্ঞান)  
 ৐ ১ বা ২ ● ২ বা ৪ ৐ ৩ বা ৫ ৐ ৪ বা ৫
৬৬. ব্যাডমিন্টন খেলায় কত পয়েন্টে গেম হয়? (জ্ঞান)  
 ৐ ১৫ পয়েন্ট ● ২১ পয়েন্ট ৐ ২৩ পয়েন্ট ৐ ২৭ পয়েন্ট
৬৭. ব্যাডমিন্টন খেলায় উভয় দলের পয়েন্ট সমান হওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ● ডিউস ৐ শাটল ৐ সার্ভিস ৐ বাউন্স
৬৮. সর্বোচ্চ কত পয়েন্টের মধ্যে ব্যাডমিন্টন খেলা শেষ করতে হবে? (অনুধাবন)  
 [ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, রংপুর]  
 ৐ ২১ ৐ ২৬ ৐ ২৯ ● ৩০
৬৯. ব্যাডমিন্টন খেলার সঠিক নিয়ম কোনটি? (অনুধাবন)  
 ৐ প্রথমে বামদিকের খেলোয়াড় সার্ভিস করবে  
 ৐ প্রত্যেক খেলোয়াড় পরপর দুইবার সার্ভিস করবে  
 ● প্রতি পয়েন্টের পর খেলোয়াড়দের কোর্ট বদল হবে  
 ৐ সার্ভিসের সময় সার্ভিসের পা শূন্যে থাকবে
৭০. ব্যাডমিন্টন খেলায় কলাকৌশল কয়টি? (অনুধাবন)  
 [দি বাডস্ রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ, মৌলভীবাজার]  
 ৐ ৬টি ● ৭টি ৐ ৮টি ৐ ৯টি
৭১. ব্যাডমিন্টন খেলা অনেকটা নির্ভর করে কীসের ওপর? [যশোর জিলা স্কুল]  
 ● র‍্যাংকট ধরা | পায়ের কাজ | বুদ্ধিমত্তা | শারীরিক সবমতা
৭২. ব্যাডমিন্টনে কোনটির কাজ খুব দ্রুত হয়ে থাকে? (জ্ঞান)  
 [জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ৐ হাতের ৐ চোখের ৐ আঙুলের ● পায়ের
৭৩. প্রতিপর্বের কোর্টে শাটল কক পাঠানোকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ৐ ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক ● সার্ভিস  
 ৐ ফাউল ৐ থ্রো-ইন
৭৪. ব্যাডমিন্টনে সার্ভিসের সময় বাম পায়ের অবস্থান কেমন হবে? (অনুধাবন)  
 ৐ ডান পায়ের পাশাপাশি থাকবে  
 ৐ ডান পায়ের পিছনে থাকবে  
 ● ডান পায়ের কিছুটা সামনে থাকবে  
 ৐ ডান পা থেকে আড়াআড়ি অবস্থায় থাকবে
৭৫. সার্ভিস কত প্রকার? [উত্তরা হাই স্কুল, ঢাকা]  
 ● ২ ৐ ৩ ৐ ৪ ৐ ৫
৭৬. ম্যাশ বা চাপ মারার কাজে কোন স্ট্রোক ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)  
 ৐ ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক ৐ ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক  
 ● ওভারহেড স্ট্রোক ৐ নেট স্ট্রোক
৭৭. নেট স্ট্রোক ব্যবহারের বেধে কোনটির প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি? (জ্ঞান)  
 ৐ পায়ের দ্রুততা ৐ আঙুলের শক্তিতে  
 ৐ চোখের দৃষ্টি ● হাতের সূক্ষ্মতার
৭৮. নেট স্ট্রোকে খুব সহজে শাটল ককের কাছে যাবার জন্য কী প্রয়োজন? (অনুধাবন)  
 ● ফুটওয়ার্ক ভালো হওয়া ৐ নিয়মিত অনুশীলন  
 ৐ হাতের কাজ ৐ ভালোভাবে গ্রিপ ধরা

### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৯. ব্যাডমিন্টন কোর্টের সকল দাগের রং হবে— [জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 i. সাদা ii. হলুদ iii. লাল  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii ৐ i ও iii ৐ ii ও iii ৐ i, ii ও iii
৮০. ব্যাডমিন্টন খেলায় প্রয়োজন হয়— (অনুধাবন)  
 i. ১ জন রেফারি ii. ১ জন স্কোয়ার iii. ৩ জন জাজ  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii ৐ i ও iii ৐ ii ও iii ৐ i, ii ও iii
৮১. ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কৌশল হলো— (অনুধাবন)  
 i. ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক ii. পায়ের কাজ iii. ড্রিবলিং  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ● i ও ii ৐ i ও iii ৐ ii ও iii ৐ i, ii ও iii

৮২. শাকিল ব্যাডমিন্টন খেলায় ভালো করতে চায়। এজন্য তাকে অবশ্যই আয়ত্তে আনতে হবে— (প্রয়োগ)  
 i. হাতের নমনীয়তা ii. পায়ের কাজ iii. কজির নমনীয়তা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৐ i ও ii ৐ i ও iii ৐ ii ও iii ● i, ii ও iii
৮৩. রাব্বিদের স্কুলের মাঠে অন্তঃজেলা ব্যাডমিন্টন প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। খেলাটি পরিচালনায় সাহায্যকারী হিসেবে কাজ করছে— (প্রয়োগ)  
 i. রেফারি ii. টাইম কিপার iii. লাইন জাজ  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৐ i ও ii ● i ও iii ৐ ii ও iii ৐ i, ii ও iii

### অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৪ ও ৮৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 জাবেদ তাদের খেলার মাঠে ৪৪ ফুট দৈর্ঘ্যের এবং ১৭ ফুট প্রস্থের একটি কোর্ট কেটেছে। বিকেলে খেলার জন্য সে তার তিনজন বন্ধুকে আসতে বলেছে এবং একটি শাটল কক কিনে রেখেছে।
৮৪. জাবেদ কী খেলার কোর্ট কেটেছে? (প্রয়োগ)  
 ● ব্যাডমিন্টন ৐ ক্রিকেট ৐ বাস্কেটবল ৐ হ্যান্ডবল
৮৫. উক্ত খেলায় গেম হয়— (উচ্চতর দরজা)  
 i. ২১ পয়েন্টে ii. ২ পয়েন্টের ব্যবধানে  
 iii. সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৐ i ও ii ৐ i ও iii ৐ ii ও iii ● i, ii ও iii

### পাঠ-৩ : বাস্কেটবল

### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৬. বাস্কেটবল প্রথম প্রচলন হয় কোথায়? [রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল]  
 ৐ জাপানে ৐ ইংল্যান্ডে ● আমেরিকায় ৐ ভারতে
৮৭. বাস্কেটবল খেলার প্রচলন হয় কত সালে? [পুলিশ লাইস স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]  
 ৐ ১৮৭০ সালে ● ১৮৮১ সালে ৐ ১৮৮৪ সালে ৐ ১৯৩৪ সালে
৮৮. বাস্কেটবল খেলার জনক কে? [যশোর জিলা স্কুল; খুলনা জিলা স্কুল]  
 ৐ বো-ফোর্টের ডিউক ● ড. জেমস নেইসমিথ  
 ৐ ড. জন হেনরি গ্রে ৐ ড. জেমস হ্যাগলটন
৮৯. ১৯৩২ সালে কোথায় আন্তর্জাতিক বাস্কেটবল সংস্থা গঠিত হয়? [মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]  
 ৐ আমেরিকায় ● জার্মানিতে ৐ ফ্রান্সে ৐ ইতালিতে
৯০. কোন অলিম্পিকে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক খেলা হিসেবে বাস্কেটবল অন্তর্ভুক্ত হয়? (জ্ঞান)  
 ● বার্লিন অলিম্পিকে ৐ মট্রিল অলিম্পিকে  
 ৐ মিউনিখ অলিম্পিকে ৐ বেইজিং অলিম্পিকে
৯১. আমেরিকার জাতীয় খেলা কী? (জ্ঞান)  
 ৐ ব্যাডমিন্টন ৐ হ্যান্ডবল ৐ হকি ● বাস্কেটবল
৯২. উপমহাদেশে প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরব হয় কোথায়? (জ্ঞান)  
 ৐ দিল্লিতে ● কলকাতায় ৐ করাচিতে ৐ হায়দারাবাদে
৯৩. বাংলাদেশে কোথায় প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরব হয়? (জ্ঞান)  
 ● খ্রিস্টান মিশনারি স্কুলগুলোতে ৐ ক্লাবগুলোতে  
 ৐ এলাকার অলি গলিতে ৐ ব্যায়ামাগারে
৯৪. বাস্কেটবল খেলায় কোর্টের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)  
 ৐ ২৭.৫৮ মিটার ৐ ২৭.২৯ মিটার ● ২৮.৬৫ মিটার ৐ ২৮.২৫ মিটার
৯৫. বাস্কেটবল খেলায় বৃত্তসমূহের ব্যাসার্ধ কত হবে? (জ্ঞান)  
 ● ৬ ফুট ৐ ৭ ফুট ৐ ৮ ফুট ৐ ৯ ফুট
৯৬. বাস্কেটবল খেলার কোর্ট থেকে রিথের উচ্চতা কত মিটার? [খিনাইদহ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ৐ ২.০৫ মিটার ● ৩.০৫ মিটার ৐ ৪.০৫ মিটার ৐ ৬.০৫ মিটার
৯৭. বাস্কেটবলের ওজন কত? [সিলেট সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়]

৯৮. বাস্কেটবলের রং কী? (জ্ঞান)  
 ৯৯. বাস্কেটবল খেলার নিয়ম ভাঙা করাকে কী বলে? [কুমিল্লা জিলা স্কুল; যশোর জিলা স্কুল]  
 ১০০. বাস্কেট খেলার ভায়োলেশন নিচের কোনটি?  
 ১০১. খেলা চলাকালীন সময় শাহীনকে বিপরীত দলের একজন খেলোয়াড় ইচ্ছে করে ধাক্কা দিল। বাস্কেটবল খেলায় একে কী বলে? (প্রয়োগ)  
 ১০২. বাস্কেটবল খেলায় প্রতি দলে এক সাথে খেলতে নামে কতজন খেলোয়াড়? (জ্ঞান)  
 ১০৩. বাস্কেটবল খেলায় টাইম আউট সময় কত? (জ্ঞান)  
 ১০৪. বাস্কেটবল খেলায় বিশেষ তাৎপর্য বহন করে কোনটি? (জ্ঞান)  
 ১০৫. বাস্কেটবল পাস দেওয়ার বেত্রে কোনটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ? (জ্ঞান)  
 ১০৬. বাস্কেটবলকে আঙুলগুলো দিয়ে ঠেলা দিতে হয় কোন কলা-কৌশলটিতে? (জ্ঞান)  
 ১০৭. কাছ থেকে গোল করার জন্য কোন ধরনের শট নেয়া হয়? (জ্ঞান)  
 ১০৮. বাস্কেটবল খেলায় প্রতি দলে এক সাথে খেলতে নামে কতজন খেলোয়াড়? (জ্ঞান)  
 ১০৯. বাস্কেটবলের বল হবে— (অনুধাবন)  
 ১১০. ভায়োলেশন হচ্ছে— (অনুধাবন)  
 ১১১. বাস্কেটবল পাস দেওয়ার পদ্ধতি হলো— (অনুধাবন)  
 ১১২. ড্রিবলিংয়ের সময়— (অনুধাবন)  
 ১১৩. অষ্টম শ্রেণিতে ওঠার পর নোমান তাদের স্কুলের বাস্কেটবল দলে যোগ দেয়। খেলাটিতে ভালো করতে তার দরকার হবে— (প্রয়োগ)

- iii. জাম্প দেওয়ার বমতা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৯৮. i ও ii ৯৯. i ও iii ১০০. ii ও iii ১০১. i, ii ও iii

## অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১৪ ও ১১৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

অনিল তাদের স্কুলে নিয়মিত বাস্কেটবল খেলা অনুশীলন করে। আশ্চর্য্যস্কুল প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য সে এবং তাদের দল বিশেষভাবে প্রস্তুতি নিচ্ছে।

১১৪. প্রতিযোগিতায় প্রথম হতে অনিলের দলের সবাইকে ভালোভাবে অনুশীলন করতে হবে— (প্রয়োগ)

- i. ড্রিবলিং ii. পিচটিং iii. স্টপিং  
 নিচের কোনটি সঠিক?

১১৫. বাংলাদেশে উক্ত খেলার প্রচলনের বেত্রে কোন প্রতিষ্ঠানের ভূমিকা সর্বাধিক? (উচ্চতর দরতা)

১১৬. হ্যান্ডবল খেলার উৎপত্তি কোথায়? [যশোর জিলা স্কুল]  
 ১১৭. ১৯২৮ সালে গঠিত হ্যান্ডবল ফেডারেশনের নাম কী? [খুলনা জিলা স্কুল]  
 ১১৮. কত সালে ইন্টারন্যাশনাল হ্যান্ডবল ফেডারেশন গঠিত হয়? [খিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ১১৯. এশিয়ান হ্যান্ডবল ফেডারেশন কত সালে গঠিত হয়? [আইডিয়াল স্কুল, মতিবিল, ঢাকা]  
 ১২০. প্রথম মহিলা হ্যান্ডবল অনুষ্ঠিত হয় কোন অলিম্পিকে? (জ্ঞান)  
 ১২১. হ্যান্ডবল খেলা প্রথম কত সালে এশিয়ান গেমসে অন্তর্ভুক্ত হয়? [মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]  
 ১২২. কত সালে বাংলাদেশ হ্যান্ডবল অ্যাসোসিয়েশন গঠিত হয়? [উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]  
 ১২৩. হ্যান্ডবল মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত? (জ্ঞান)  
 ১২৪. হ্যান্ডবলের গোল পোস্ট লম্বায় কত মিটার হয়? (জ্ঞান)  
 ১২৫. হ্যান্ডবল ফ্রি থ্রো লাইনটি কত মিটার হয়? (জ্ঞান)  
 ১২৬. হ্যান্ডবল খেলায় মাঠে খেলতে নামে কতজন খেলোয়াড়? [বিদ্যাময়ী গভ. গার্লস হাই স্কুল, ময়মনসিংহ]  
 ১২৭. মিরন একটি হ্যান্ডবল দল গঠনের সিদ্ধান্ত নিল। তার দলে মোট কতজন খেলোয়াড় থাকবে? (প্রয়োগ)  
 ১২৮. হ্যান্ডবল খেলায় বিপরীত দলকে ফ্রি থ্রো দেয়ার কারণ কোনটি? (অনুধাবন)

## পাঠ-৪ : হ্যান্ডবল

## সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৬. হ্যান্ডবল খেলার উৎপত্তি কোথায়? [যশোর জিলা স্কুল]  
 ১১৭. ১৯২৮ সালে গঠিত হ্যান্ডবল ফেডারেশনের নাম কী? [খুলনা জিলা স্কুল]  
 ১১৮. কত সালে ইন্টারন্যাশনাল হ্যান্ডবল ফেডারেশন গঠিত হয়? [খিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ১১৯. এশিয়ান হ্যান্ডবল ফেডারেশন কত সালে গঠিত হয়? [আইডিয়াল স্কুল, মতিবিল, ঢাকা]  
 ১২০. প্রথম মহিলা হ্যান্ডবল অনুষ্ঠিত হয় কোন অলিম্পিকে? (জ্ঞান)  
 ১২১. হ্যান্ডবল খেলা প্রথম কত সালে এশিয়ান গেমসে অন্তর্ভুক্ত হয়? [মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]  
 ১২২. কত সালে বাংলাদেশ হ্যান্ডবল অ্যাসোসিয়েশন গঠিত হয়? [উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]  
 ১২৩. হ্যান্ডবল মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত? (জ্ঞান)  
 ১২৪. হ্যান্ডবলের গোল পোস্ট লম্বায় কত মিটার হয়? (জ্ঞান)  
 ১২৫. হ্যান্ডবল ফ্রি থ্রো লাইনটি কত মিটার হয়? (জ্ঞান)  
 ১২৬. হ্যান্ডবল খেলায় মাঠে খেলতে নামে কতজন খেলোয়াড়? [বিদ্যাময়ী গভ. গার্লস হাই স্কুল, ময়মনসিংহ]  
 ১২৭. মিরন একটি হ্যান্ডবল দল গঠনের সিদ্ধান্ত নিল। তার দলে মোট কতজন খেলোয়াড় থাকবে? (প্রয়োগ)  
 ১২৮. হ্যান্ডবল খেলায় বিপরীত দলকে ফ্রি থ্রো দেয়ার কারণ কোনটি? (অনুধাবন)

১২৯. হ্যান্ডবল খেলায় বল ছুড়ে গোল করাটা কঠিন ব্যাপার কেন? (অনুধাবন)
- ক) বাম হাতে বল ছুড়তে হয় ● বলের আকার বেশ ছোট  
খ) উপর থেকে বল ছুড়তে হয় ● চোখ বন্ধ করে বল ছুড়তে হয়
১৩০. কী কারণে হ্যান্ডবল খেলায় বিপদ দল পেনাল্টি থ্রো পায়? (অনুধাবন)
- ক) গোলরবক নিয়ম ভঙ্গ করলে  
খ) কেউ ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-ইন করলে  
● কেউ অবৈধভাবে বিপদ দলের গোল নষ্ট করলে  
গ) কেউ প্রতিপক্ষের প্রতি অবৈধ আচরণ করলে
১৩১. হ্যান্ডবল খেলায় কয়টি কারণে বিপদ দল পেনাল্টি থ্রো পাবে? (জ্ঞান)
- ক) ২ ● ৩ গ) ৪ ঘ) ৫
১৩২. হ্যান্ডবল খেলা শুরব হয় কীভাবে? (উত্তরা হাই স্কুল এন্ড কলেজ; বিনাইদহ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়)
- থ্রো-অফের মাধ্যমে ● থ্রো-ইনের মাধ্যমে  
গ) বাধা দেওয়ার মাধ্যমে ঘ) পেনাল্টি কর্ণারের মাধ্যমে
১৩৩. হ্যান্ডবল পার্শ্বরেখা অতিক্রম করলে খেলা শুরব হবে কীভাবে? (অনুধাবন)
- ক) কর্ণার থ্রো এর মাধ্যমে ● থ্রো-অফের মাধ্যমে  
● থ্রো-ইনের মাধ্যমে ● ফ্রি-থ্রো-এর মাধ্যমে

### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৩৪. হ্যান্ডবল খেলায় থ্রো অফের প্রয়োজন হয়— (অনুধাবন)
- i. খেলা আরম্ভের সময় ii. গোল হওয়ার পর iii. বিরতির পর  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৫. হ্যান্ডবল খেলা পরিচালনা করবেন— (অনুধাবন)
- i. ২ জন রেফারি ii. ১ জন স্কারার iii. ৪ জন লাইন জাজ  
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৬. মতিন একজন জাতীয় দলের হ্যান্ডবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো করার জন্য তাকে যে কৌশলগুলো আয়ত্তে আনতে হবে— (প্রয়োগ)
- i. বল পাস দেওয়া ii. বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়া iii. বাস্কেটে বল ছোড়া  
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৭. হ্যান্ডবল খেলায় বল ধরার কৌশল হলো— (অনুধাবন)
- i. সম্মুখের বল ধরা ii. পার্শ্বের বল ধরা iii. লাফিয়ে বল ধরা  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৮. হ্যান্ডবল খেলায় বিপদ দলকে ফ্রি-থ্রো দেওয়া হয়— (উপজেলা মাধ্যমিক শিবক সমিতি, কালীগঞ্জ)
- i. গোলরবক নিয়ম ভঙ্গ করলে  
ii. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-ইন করলে  
iii. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-অফ করলে  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii

### অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৩৯ ও ১৪০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- আজ বিকেলে তপুদের স্কুলের সাথে সেন্ট জোসেফ স্কুলের হ্যান্ডবল খেলা অনুষ্ঠিত হবে। দলের নেতা হিসেবে তপু সবাইকে সাবধান করে দিল যাতে তারা এমন কিছু না করে যে বিপদ দল ফ্রি থ্রো বা পেনাল্টি থ্রো পায়।
১৩৯. তপুদের খেলার সময়সীমা কোনটি? (প্রয়োগ)
- ক) ১০ + ১৫ + ২৫ ● ১০ + ২৫ + ২৫  
● ২৫ + ১০ + ২৫ ● ২৫ + ২৫ + ৫
১৪০. তপুদের দলের একজন খেলোয়াড় গোলের একটি উজ্জ্বল সুযোগ হারিয়ে অখেলোয়াড়োচিত আচরণ করে বসল। তার এই কাজের জন্য— (উচ্চতর দরতা)

- i. বিপদ দল একটি ফ্রি থ্রো পাবে  
ii. বিপদ দল একটি পেনাল্টি থ্রো পাবে  
iii. তাদের দল শাস্তি প্রাপ্ত হবে  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii

### পাঠ-৫ : হকি

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪১. হকি খেলার প্রচলন কোথায় হয়? (জ্ঞান)
- ক) গ্রিসে ● পারস্যে ● ইংল্যান্ডে ● মিশরে
১৪২. 'হকেট' কোন ভাষার শব্দ? (জ্ঞান)
- ক) তুর্কি ● ফরাসি ● ইংরেজি ● পর্তুগিজ
১৪৩. 'হকেট' অর্থ কী? (ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, রংপুর)
- ক) লাঠিয়ালের লাঠি ● মেসপালকের লাঠি  
গ) গরব তাড়ানোর লাঠি ● হকি খেলার লাঠি
১৪৪. কত সালে আন্তর্জাতিক হকি ফেডারেশন গঠিত হয়? (জ্ঞান)
- ক) ১৯০৮ ● ১৯২৪ ● ১৯৫৮ ● ১৯৭২
১৪৫. কত সালে হকি এশিয়ান গেমসে অন্তর্ভুক্ত হয়? (জ্ঞান)
- ক) ১৯২৪ ● ১৯৫৮ ● ১৯৭৪ ● ১৯৮০
১৪৬. প্রথম বিশ্বকাপ হকি প্রতিযোগিতা হয়েছিল কত সালে? (জ্ঞান)
- ক) ১৯৬০ ● ১৯৬৫ ● ১৯৭১ ● ১৯৭৩
১৪৭. বাংলাদেশে হকি ফেডারেশন গঠিত হয় কত সালে? (জ্ঞান)
- ক) ১৯৭০ ● ১৯৭২ ● ১৯৭৪ ● ১৯৮০
১৪৮. হকি খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য কত গজ? (অনুদা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ব্রাহ্মণবাড়িয়া)
- ক) ৯০ গজ ● ১০০ গজ ● ১১০ গজ ● ১২০ গজ
১৪৯. হকি খেলায় মাঠের সকল রেখার প্রস্থ কত ইঞ্চি? (জ্ঞান)
- ৩ ● ৪ ● ৫ ● ৬
১৫০. হকি খেলায় মাঠের বড় রেখাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) ব্যাক লাইন ● সাইড লাইন ● সার্কেল লাইন ● ফ্লাগ লাইন
১৫১. হকি খেলায় বলটির ওজন কত হবে? (জ্ঞান)
- ক) ১৫৬ হতে ১৬০ গ্রাম পর্যন্ত ● ১৫৬ হতে ১৬১ গ্রাম পর্যন্ত  
● ১৫৬ হতে ১৬৩ গ্রাম পর্যন্ত ● ১৫৭ হতে ১৬৩ গ্রাম পর্যন্ত
১৫২. হকি খেলায় স্টিকের সর্বোচ্চ ওজন কত হবে? (জ্ঞান)
- ক) ৭৩০ গ্রাম ● ৭৩৭ গ্রাম ● ৭৪০ গ্রাম ● ৭৪৫ গ্রাম
১৫৩. হকি খেলায় আসন্ন বল আয়ত্তে আনার জন্য যে কৌশল প্রয়োগ করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) হিট ● স্টপিং ● স্কুপ ● ফ্লিক
১৫৪. হকি খেলায় বলের সাথে স্টিক লাগিয়ে কোনো শব্দ না করে প্রয়োজনীয় গতিমাত্রা প্রয়োগের মাধ্যমে বল মাঠে ঘেঁষে গড়িয়ে দেওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) হিট ● স্টপিং ● পুশ ● ড্রিবলিং
১৫৫. হকি খেলায় একটি স্থির বলকে পুশের মাধ্যমে বলটি হাঁটু পর্যন্ত ওঠানোকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক) ড্রিবলিং ● ফ্লিক ● পুশ ● হিট
১৫৬. হকি খেলায় বলসহ সামনের এগিয়ে যাওয়াকে কী বলে? (সাবেরা সোবহান সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ব্রাহ্মণবাড়িয়া)
- ড্রিবলিং ● হিট ● পুশ ● স্টপিং

#### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫৭. খেলোয়াড়দের জন্য নিয়ম বহির্ভূত হলো— (অনুধাবন)
- i. বিপদ খেলোয়াড়ের কাপড় ধরা  
ii. বিপদ খেলোয়াড়কে হুক দিয়ে আঘাত করা  
iii. বল নিজের আয়ত্তে ১ মিনিটের বেশি রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?	● i ও ii	Ⓐ i ও iii	ⓐ ii ও iii	ⓑ i, ii ও iii
১৫৮. হকি খেলায় ফ্রি হিট করার প্রক্রিয়ায়— i. বলটি অবশ্যই স্থির থাকবে ii. সূচনাকারী বলটি হিট করতে পারবে iii. বলটি ইচ্ছাকৃতভাবে উঠিয়ে খেলা যাবে	(অনুধাবন)			
নিচের কোনটি সঠিক?	● i ও ii	Ⓐ i ও iii	ⓐ ii ও iii	ⓑ i, ii ও iii
১৫৯. হকি খেলায় পেনাল্টি স্পট হতে বলটি খেলতে হয়— i. পুশ করে ii. স্কুপ করে iii. ফ্লিক করে	(অনুধাবন)			
নিচের কোনটি সঠিক?	Ⓐ i ও ii	ⓐ i ও iii	ⓑ ii ও iii	● i, ii ও iii
১৬০. হকি খেলায় নেট লাগানো থাকবে— i. ক্রসবারের সাথে ii. গোলপোস্টের সাথে iii. সাইন বোর্ডের সাথে	(অনুধাবন)			
নিচের কোনটি সঠিক?	Ⓐ i ও ii	ⓐ i ও iii	ⓑ ii ও iii	● i, ii ও iii

### অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৬১ ও ১৬২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

লিমনদের শারীরিক শিবির শিবক আফজাল হোসেন হকি খেলায় বেশ দৰ। তার শেখানো কৌশলগুলো যথাযথভাবে প্রয়োগ করে লিমনরা এবার আন্তঃজেলা হকি খেলায় চ্যাম্পিয়ন হয়েছে।

১৬১. লিমনদের দলের কয়জন খেলোয়াড় একসাথে মাঠে খেলেছে? (প্রয়োগ)

ক ৫                      ঘ ৭                      ● ১১                      ঙ ১৬

১৬২. উক্ত প্রতিযোগিতার জন্য যোগ্য খেলোয়াড় হিসেবে লিমনদের গড়ে তুলতে আফজাল হোসেন বারবার অনুশীলন করিয়েছেন— (উচ্চতর দৰতা)

i. স্টপিং                      ii. ড্রিবলিং

iii. পিভটিং

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii                      ঙ i ও iii                      ঘ ii ও iii                      ঙ i, ii ও iii

### পাঠ-৬ : সাঁতার

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬৩. সুইমিং শব্দটি ইংরেজি কোন শব্দ থেকে এসেছে?	[মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]		
Ⓐ সুইমিং	ⓐ সুইমন	● সুইমিন	ⓑ সিমিং
১৬৪. কোন সালে মহিলাদের সাঁতার অলিম্পিকে অন্তর্ভুক্ত হয়?	[জ্ঞান]		
Ⓐ ১৮৩৭	ⓐ ১৮৯৬	ⓑ ১৯০৮	● ১৯১২
১৬৫. আন্তর্জাতিক সাঁতার সংস্থা ফিনা কত সালে গঠিত হয়? [কুমিল্লা জিলা স্কুল]			
Ⓐ ১৮৩৭	ⓐ ১৮৯৬	● ১৯০৮	ⓑ ১৯১২
১৬৬. বাংলাদেশি সুইমিং ফেডারেশন প্রতিষ্ঠিত হয় কত সালে?	[খুলনা মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]		
Ⓐ ১৮৩৭ সালে	ⓐ ১৯০৮ সালে	ⓑ ১৮৯৬ সালে	● ১৯৭২ সালে
১৬৭. শরীরের জন্য পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম কোনটি? [রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]			
Ⓐ খেলাধুলা	● সাঁতার	ⓐ সাইক্লিং	ⓑ দৌড়
১৬৮. সাঁতারকে কেন পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম বলা হয়? (অনুধাবন)			
● সাঁতারের সাহায্যে সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয়			
ⓐ সাঁতারে বিভিন্ন ব্যায়াম অনুশীলন করা যায়			
ⓑ সাঁতার মাঝ পথে বন্ধের কোনো নিয়ম নেই			

৩ সাঁতারে পূর্ণাঙ্গ শরীর পানির নিচে থাকে

১৬৯. প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার কত প্রকার?

[বরু-বার্ড উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট]

ক ২

খ ৩

গ ৪

ঘ ৫

১৭০. মুক্ত সাঁতারের নিয়ম কোনটি?

(অনুধাবন)

ক ডাইভ দিয়ে সাঁতার আরম্ভ করতে হয়

খ পানির নিচ দিয়ে সাঁতার কাটতে হবে

গ উপড় হয়ে সাঁতার কাটতে হবে

ঘ চিং হয়ে সাঁতার কাটতে হয়

১৭১. মুক্ত সাঁতারে পা পানির নিচে কত ইঞ্চি পর্যন্ত যেতে পারে?

(জ্ঞান)

ক ১০-১২

খ ১১-১৫

গ ১২-১৮

ঘ ১৫-২০

১৭২. পানিতে নেমে হাতল ধরে আরম্ভ করতে হয় কোন ধরনের সাঁতার?

(জ্ঞান)

ক মুক্ত সাঁতার

গ চিং সাঁতার

খ প্রজাপতি সাঁতার

ঘ বুক সাঁতার

১৭৩. সাধারণত কোন সাঁতারে পায়ের প্রক্রিয়া ফুটবল কিক মারার মতো হয়?

[খিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক মুক্ত সাঁতার

খ প্রজাপতি সাঁতার

গ চিং সাঁতার

ঘ বুক সাঁতার

১৭৪. চিং সাঁতারে পা পানির নিচে সাধারণত কত ইঞ্চি পর্যন্ত যেতে পারে?

(জ্ঞান)

ক ১২-১৫

খ ১৩-১৬

গ ১৫-২০

ঘ ১৮-২৪

১৭৫. দুই হাতকে পানির মধ্যে এক সজো নিতে হয় কোন ধরনের সাঁতারে?

(জ্ঞান)

ক মুক্ত

খ চিং

গ বুক

ঘ প্রজাপতি

১৭৬. বুক সাঁতারে দেয়াল স্পর্শ করা হয় কীভাবে?

[সিটেট সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়]

ক ডান হাত দিয়ে

খ বাম হাত দিয়ে

গ দুই হাত দিয়ে একই সাথে

ঘ বুকের সাহায্যে

১৭৭. ডাইভ দিয়ে কোন ধরনের সাঁতার আরম্ভ করা হয়?

(জ্ঞান)

ক বুক

খ চিং

গ মুক্ত

ঘ প্রজাপতি

১৭৮. শরীর খুব দ্রুত ওঠানাম করে কোন ধরনের সাঁতারে?

(জ্ঞান)

ক বুক সাঁতারে

খ চিং সাঁতারে

গ প্রজাপতি সাঁতারে

ঘ মুক্ত সাঁতারে

১৭৯. পায়ের অবস্থান ডলফিন কিকের মতো হবে কোন ধরনের সাঁতারে?

(জ্ঞান)

ক বুক সাঁতারে

খ চিং সাঁতারে

গ প্রজাপতি সাঁতারে

ঘ মুক্ত সাঁতারে

১৮০. ব্যক্তিগত মিডলে সাঁতারের সর্বশেষ ধাপ কোনটি?

(জ্ঞান)

ক প্রজাপতি সাঁতার

খ চিং সাঁতার

গ বুক সাঁতার

ঘ মুক্ত সাঁতার

১৮১. দলগত মিডলে সাঁতারের দ্বিতীয় ধাপ কোনটি?

(জ্ঞান)

ক চিং সাঁতার

খ মুক্ত সাঁতার

গ বুক সাঁতার

ঘ প্রজাপতি সাঁতার

#### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৮২. সাঁতার অনুশীলনের মাধ্যমে— i. হাতের শক্তি বৃদ্ধি পায় ii. পায়ের শক্তি বৃদ্ধি পায় iii. শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়	(অনুধাবন)
নিচের কোনটি সঠিক?	
Ⓐ i ও ii      ⓐ i ও iii      ⓑ ii ও iii      ● i, ii ও iii	
১৮৩. মুক্ত সাঁতারের নিয়ম হলো— i. আরম্ভ বরকে উঠে শুরব করতে হয় ii. চিং হয়ে সাঁতার কাটতে হয় iii. সমাপ্তি যেকোনো অবস্থায় করা যায়	(অনুধাবন)
নিচের কোনটি সঠিক?	
Ⓐ i ও ii      ● i ও iii      ⓐ ii ও iii      ⓑ i, ii ও iii	
১৮৪. সকলের সাঁতার শেখা উচিত। কারণ এটি— i. স্বাস্থ্য ঠিক রাখে ii. জীবনরবা করে iii. বাড় শ্বাস নেওয়ার রমতা বাড়ায়	(উচ্চতর দৰতা)
নিচের কোনটি সঠিক?	
● i ও ii      ⓐ i ও iii      ⓑ ii ও iii      ⓑ i, ii ও iii	
১৮৫. নীচু এই প্রথম সাঁতার শেখার জন্য সুইমিংপুলে নেমেছে। সাঁতার শেখার বেত্রে সে সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করতে পারবে— i. কলাগাছ      ii. ভাসমান বাঁশ      iii. মোটর গাড়ির চাকা	(উচ্চতর দৰতা)



- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ● i ও ii    ③ i ও iii    ④ ii ও iii    ⑤ i, ii ও iii
১৮৬. সঁতার অনুশীলনের সময় যেসব বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যিক— (অনুধাবন)  
 i. অগতির জায়গা বেছে নেওয়া  
 ii. ভাসমান বস্তু কাছে রাখা  
 iii. কফ বা থুথু বাইরে ফেলার ব্যবস্থা রাখা
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ⑤ ii ও iii    ● i, ii ও iii
১৮৭. মুক্ত সঁতারের বেত্রে— (উচ্চতর দরতা)  
 i. সমাপ্তি যেকোনো অবস্থায় করা যাবে  
 ii. উপড় হয়ে সঁতার কাটতে হবে  
 iii. আরম্ভ বরকে উঠে শুরব করতে হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ⑤ ii ও iii    ● i, ii ও iii
১৮৮. বুক সঁতারের বেত্রে করা অনুচিত— (অনুধাবন)  
 i. পানির নিচ দিয়ে সঁতারানো  
 ii. পা উপরে নিচে তুলে সঁতারানো  
 iii. প্রতিযোগিতায় বাধা সৃষ্টি করা
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ⑤ ii ও iii    ● i, ii ও iii
১৮৯. বাটারফ্লাই সঁতারের নিয়মাবলি হলো— [খুলনা মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]  
 i. লেন পরিবর্তন করা যাবে না  
 ii. হাত কোমরের পেছনে যেতে পারে  
 iii. বুকের উপর ভর করে সঁতার কাটতে হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ⑤ ii ও iii    ● i, ii ও iii

### অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৯০ ও ১৯১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- সীমা গোসল করতে পুকুরে নেমে সঁতারে ওপারে চলে যায়। তাকে সঁতার কাটতে দেখে তার ছোট বোন নীলা বলে—‘আপু, তোমাকে প্রজাপতির মতো দেখাচ্ছে।’ সীমা তখন নীলাকে এ ধরনের সঁতার কাটার কৌশল শিখিয়ে দেয়।
১৯০. সীমা কোন ধরনের সঁতার কেটেছে? (প্রয়োগ)  
 ③ বুক    ④ মুক্ত    ⑤ চিং    ● প্রজাপতি
১৯১. উক্ত সঁতার শেখার বেত্রে নীলা যে নিয়মগুলো অনুসরণ করবে—  
 i. বুকের ওপর ভর দিয়ে সঁতার কাটবে  
 ii. পায়ের পাতা দিয়ে কিক মারবে  
 iii. ডাইভ দিয়ে সঁতার আরম্ভ করবে
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ● i ও ii    ③ i ও iii    ④ ii ও iii    ⑤ i, ii ও iii

## পাঠ-৭ : অ্যাথলেটিকস

### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯২. কোন দেবতার সম্মানে অলিম্পিয়া ক্রীড়া উৎসব অনুষ্ঠিত হয়? [বিনাইদহ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়; বরু-বার্ড উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট]  
 ③ রাম    ● জিউস    ④ সূর্য    ⑤ ইন্দ্র
১৯৩. কীসের নাম অনুসারে অলিম্পিক প্রতিযোগিতার নামকরণ করা হয়? (জ্ঞান)  
 ③ জিউস দেবতা    ● অলিম্পিয়া পর্বত  
 ④ গ্রিসের রাজা    ⑤ বো-ফোটের ডিউক
১৯৪. কত খ্রিস্টাব্দে প্রথম অলিম্পিক প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়? [মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]  
 ③ ৬৭৬ খ্রিস্ট পূর্বাব্দে    ● ৭৭৬ খ্রিস্ট পূর্বাব্দে  
 ④ ৮৭৬ খ্রিস্ট পূর্বাব্দে    ⑤ ৫০০ খ্রিস্ট পূর্বাব্দে
১৯৫. আধুনিক অলিম্পিক অনুষ্ঠিত হয় কত সালে? [আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, ঢাকা]  
 ● ১৮৯৬    ③ ১৮৬৯    ④ ১৯৯৬    ⑤ ১৭৯৬

১৯৬. I. A. A. F কীসের নাম? [মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]  
 ③ ব্যাডমিন্টন ফেডারেশনের নাম    ④ বাস্কেটবল ফেডারেশনের নাম  
 ● এ্যাথলেটিকস ফেডারেশনের নাম    ⑤ সঁতার ফেডারেশনের নাম
১৯৭. বাংলাদেশ অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন গঠিত হয় কত সালে? [আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, ঢাকা]  
 ③ ১৯৭১    ● ১৯৭২    ④ ১৯৭৩    ⑤ ১৯৭৪
১৯৮. অ্যাথলেটিকসকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)  
 ● দুই    ③ তিন    ④ চার    ⑤ পাঁচ
১৯৯. ট্র্যাক ইভেন্টকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে? [খুলনা জিলা স্কুল]  
 ③ ২    ● ৩    ④ ৪    ⑤ ৫
২০০. স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের অপর নাম কী? (জ্ঞান)  
 ● স্প্রিন্ট    ③ ট্র্যাক ইভেন্ট    ④ স্টেরো রান    ⑤ ইভেন্ট
২০১. মধ্যম দূরত্বের দৌড়ে দূরত্ব কত? [বিনাইদহ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ③ ৯০০ মিটার    ● ৮০০ মিটার    ④ ২০০ মিটার    ⑤ ১০০ মিটার
২০২. অ্যাথলেটিকসে কার সত্বকে ইভেন্ট শুরব হয়? [যশোর জিলা স্কুল]  
 ③ রেফারির    ④ আম্পায়ারের    ● আরম্ভকারী    ⑤ পরিচালনাকারী
২০৩. শরীরের কোন অংশকে টর্সো বলে? [বিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ③ পা থেকে মাথা পর্যন্ত    ④ পা থেকে গলকণ্ঠ পর্যন্ত  
 ⑤ নাভি থেকে মাথা পর্যন্ত    ● নাভি থেকে গলকণ্ঠ পর্যন্ত

### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২০৪. অ্যাথলেটিকসের আওতাভুক্ত হলো— (অনুধাবন)  
 i. দৌড়    ii. ঝাঁপ  
 iii. নিবেপ
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ⑤ ii ও iii    ● i, ii ও iii
২০৫. স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের মধ্যে পড়বে— (অনুধাবন)  
 i. ২০০ মিটার দৌড়    ii. ৪০০ মিটার দৌড়  
 iii. ৮০০ মিটার ম্যারাথন দৌড়
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ● i ও ii    ③ i ও iii    ④ ii ও iii    ⑤ i, ii ও iii
২০৬. পৃথিবীর প্রাচীন খেলার অন্তর্ভুক্ত হলো— (অনুধাবন)  
 i. দৌড়    ii. লাফ-ঝাঁপ    iii. নিবেপ
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ⑤ ii ও iii    ● i, ii ও iii
২০৭. আজিজুল ইসলাম বিদ্যালয়ের নিবেপ বিভাগের একজন প্রতিযোগী। এই বিভাগের প্রতিযোগীদের জন্য নির্ধারিত খেলা হলো— (প্রয়োগ)  
 i. বল নিবেপ    ii. চাকতি নিবেপ    iii. হাতুড়ি নিবেপ
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ● ii ও iii    ⑤ i, ii ও iii

### অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২০৮ ও ২০৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- ফারহানাদের স্কুলে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। প্রতিযোগীদের সুবিধার্থে ইভেন্টগুলোকে ট্র্যাক ইভেন্ট ও ফিল্ড ইভেন্ট এই দু'ভাগে ভাগ করা হয়েছে। ফারহানা ফিল্ড ইভেন্টের প্রতিযোগী হিসেবে এই প্রতিযোগিতায় অংশ নিচ্ছে।
২০৮. ফারহানা যেসব খেলায় অংশ নিতে যাচ্ছে— (প্রয়োগ)  
 i. ১০০ মিটার হাউল    ii. গোলক নিবেপ  
 iii. পোলভল্ট
- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ③ i ও ii    ④ i ও iii    ● ii ও iii    ⑤ i, ii ও iii
২০৯. উক্ত প্রতিযোগিতায় নিবেপ করতে গিয়ে ফারহানায় একটি সুযোগ নষ্ট হলো। এর কারণ কী? (উচ্চতর দরতা)



- ৩৩ গোলকটি সেন্টার লাইনের ভিতর পড়েছে
- ৩৪ সে স্টপ বোর্ডের উপরিভাগ স্পর্শ করেনি
- সে বৃত্তের সামনের অংশ দিয়ে বের হয়েছে
- ৩৫ সে নাম ডাকার ৫৫ সেকেন্ডের মাথায় নিবেপ করেছে

### পাঠ-৮ : গোলক, চাকতি ও বর্ষা নিক্ষেপ

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২১০. গোলক নিবেপে ৮ জনের কম প্রতিযোগী থাকলে প্রত্যেকে কয়টি করে নিবেপের সুযোগ পাবে? (জ্ঞান)
- ৩ ৪ ৫ ● ৬
২১১. গোলক ধরার কৌশল কয়টি? [খুলনা জিলা স্কুল]
- ২ ৩ ● ৪ ৫
২১২. গোলক নিবেপে বৃত্তের ব্যাসের দাগ ভিতর পর্যন্ত কত মিটার হয়? (জ্ঞান)
- ২.১৩৫ ৩ ২.২৩১ ৪ ২.৩৩৫ ৫ ২.৪৪৫
২১৩. শর্টপুট সার্কেলের মাঝ বরাবর উভয় পার্শ্ব কত মিটার বাড়ানো থাকবে? (জ্ঞান)
- ১ ০.৮০ ● ০.৭৫ ৫ ০.৭০
২১৪. গোলক নিবেপে শর্টপুট সার্কেলের কোণ কত হবে? [আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
- ৩৪.৯২ ডিগ্রি ৩ ৩৫.৯৭ ডিগ্রি ৪ ৩৬.৯৯ ডিগ্রি ৫ ৩৭.৯৫ ডিগ্রি
২১৫. গোলক নিবেপের স্টপ বোর্ডের দৈর্ঘ্য সর্বনিম্ন কত? (জ্ঞান)
- ১.২১ মিটার ৩ ১.২৫ মিটার ৪ ১.৩১ মিটার ৫ ১.৩৬ মিটার
২১৬. চাকতি নিবেপে নাম ডাকার কতবর্ণের মধ্যে নিবেপ না করলে একজন নিবেপকারী তার সুযোগ হারাবে? [সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
- ৫০ সেকেন্ড ● ৬০ সেকেন্ড ৩ ৪০ সেকেন্ড ৫ ৫৫ সেকেন্ড
২১৭. চাকতি নিবেপে একজন প্রতিযোগী কী কারণে অকৃতকার্য হবে? (জ্ঞান)
- ৩ বৃত্তের ভিতর থেকে নিবেপ করলে
- লোহার পাতের উপরের অংশ স্পর্শ করলে
- ৩ চাকতি সেন্টার লাইনের ভেতরে পড়লে
- ৫ নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিবেপ করলে

#### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২১৮. সেলিনা একজন গোলক নিবেপ প্রতিযোগী। তার একটি সুযোগ নষ্ট হবে— (প্রয়োগ)
- i. গোলকটি সেন্টার লাইনের দাগ স্পর্শ করলে
- ii. সে বৃত্তের সামনের অংশ দিয়ে বের হলে
- iii. স্টপ বোর্ডের উপরিভাগ স্পর্শ না করলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ৫ i, ii ও iii
২১৯. চাকতি ধরার সঠিক কৌশল হলো— (অনুধাবন)
- i. মসৃণ পিঠ নিচে থাকবে
- ii. প্রথমে বিপরীত হাতে চাকতি থাকবে
- iii. আঙুলগুলো ফাঁকা রাখতে হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৫ i, ii ও iii
২২০. পাঙ্গে বর্ষা নিবেপ অনুশীলন করছে। প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়ার সময় সে— (প্রয়োগ)
- i. বর্ষা হাত দিয়ে কাঁধের ওপর থেকে নিবেপ করবে
- ii. বর্ষা মাটি স্পর্শ করার পর রানওয়ে ত্যাগ করবে
- iii. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে বর্ষা নিবেপ করবে
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

### পাঠ-৯ : দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২২১. দীর্ঘ লাফে ৯ জন প্রতিযোগী হলে প্রত্যেকে কতটি লাফের সুযোগ পাবে? (জ্ঞান)
- ৩ ৩ ● ৩ ৪ ৫
২২২. উচ্চ লাফে প্রতি রাউন্ড শেষে ক্রসবার কমপক্ষে কী পরিমাণ উপরে উঠাতে হবে? [খুলনা জিলা স্কুল; রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- ২ সে.মি. ৩ ৩ সে.মি ৪ ৪ সে.মি. ৫ ৪.৫০ সে.মি.
২২৩. টাই অর্থ কী? [পুলিশ লাইন্স স্কুল এন্ড কলেজ, রংপুর]
- সমতা ৩ অসমতা ৪ বন্ধুর ৫ অতিরিক্ত
২২৪. উচ্চ লাফে কীভাবে টেক অফ নিতে হয়? (জ্ঞান)
- ৩ ডান পায়ে ভর করে ৩ বাম পায়ে ভর করে
- এক পায়ে ভর করে ৩ দুই পায়ে ভর করে
২২৫. টাই হয় কোন বেত্রে? (জ্ঞান)
- প্রথম স্থান নির্ধারণে
- ৩ দ্বিতীয় স্থান নির্ধারণে
- ৩ প্রথম ও দ্বিতীয় স্থান যৌথভাবে নির্ধারণে
- ৩ প্রয়োজন অনুযায়ী যে কোনো স্থান নির্ধারণে
২২৬. উচ্চ লাফে কোন অবস্থান নির্ধারণে টাই ভাঙতে হয়? [সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
- প্রথম অবস্থান ৩ দ্বিতীয় অবস্থান
- ৩ তৃতীয় অবস্থান ৩ চতুর্থ অবস্থান

#### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২২৭. জিয়ান তার স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় একজন দীর্ঘ লাফের প্রতিযোগী। সে তার একটি সুযোগ হারাতে পারে— (প্রয়োগ)
- i. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে না লাফ দিলে
- ii. টেক অফ বোর্ডের বাইরে লাফ দিলে
- iii. টেক অফ বোর্ডের সামনের অংশ স্পর্শ করলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii
২২৮. উচ্চ লাফের একজন প্রতিযোগী তার একটি সুযোগ হারাতে পারে— (অনুধাবন)
- i. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে
- ii. জাম্প করার সময় ক্রস বা অতিক্রম করলে
- iii. দুই পার্শ্বের স্ট্যান্ডার বাইরে শরীরের অংশ চলে গেলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
২২৯. টাই ব্যবহার করা হয়— (অনুধাবন)
- i. ১ম, ২য় ও ৩য় স্থান নির্ধারণের জন্য
- ii. একাধিক প্রতিযোগী একই দূরত্ব অতিক্রম করলে
- iii. একাধিক প্রতিযোগী একই উচ্চতা অতিক্রম করলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii
২৩০. লাফে দূরত্বের টাই হলে টাই ভাঙার নিয়ম— (অনুধাবন)
- i. মোট লাফের ভিতরে ২য় সর্বোচ্চ দূরত্ব নির্ধারণ
- ii. ২য় সর্বোচ্চ দূরত্ব না হলে ৩য় সর্বোচ্চ দূরত্ব নির্ধারণ
- iii. ২য় সর্বোচ্চ দূরত্বের প্রতিযোগী নেওয়া
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii



### এ অধ্যায়ের পাঠ সমন্বিত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৩১. খেলাধুলা— (অনুধাবন)
- i. শরীর ও মনকে সতেজ রাখে

- ii. শারীরিক শিবির ব্যবহারিক দিক
- iii. শিবিরীদের সুনামগরিক গড়ে তোলে



- নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ২৩২. হ্যান্ডবল ও বাস্কেটবল খেলায় যেসব বিষয়ে মিল রয়েছে— (অনুধাবন)  
 i. প্রতি দলে ১২ জন খেলোয়াড় থাকে  
 ii. খেলা পরিচালনার জন্য ১ জন রেফারি থাকে  
 iii. বল ধরায় উভয় হাত ব্যবহার করা যায়  
**নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ২৩৩. গোলপোস্ট ব্যবহার করা হয়— (অনুধাবন)  
 i. হকি খেলায় ii. হ্যান্ডবল খেলায় iii. বাস্কেটবল খেলায়  
**নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ২৩৪. শাস্তিস্বরূপ প বিপদ দলকে ফ্রি থ্রো দেয়ার ব্যবস্থা রয়েছে— (অনুধাবন)  
 i. হকি খেলায় ii. হ্যান্ডবল খেলায় iii. বাস্কেটবল খেলায়  
**নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ২৩৫. ইংরেজদের বিশেষ অবদান রয়েছে— (অনুধাবন)  
 i. ব্যাডমিন্টনের জনপ্রিয়তা বৃদ্ধিতে  
 ii. সাঁতার প্রতিযোগিতার প্রচলনে  
 iii. হ্যান্ডবল খেলার উৎপত্তিতে  
**নিচের কোনটি সঠিক?**

- i ও ii    ৩ i ও iii    ৩ ii ও iii    ৩ i, ii ও iii  
 ২৩৬. ১৯৭২ সালে বাংলাদেশে— (অনুধাবন)  
 i. মন্ট্রিল অলিম্পিক অনুষ্ঠিত হয়  
 ii. বাংলাদেশ হকি ফেডারেশন গঠিত হয়  
 iii. বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন প্রতিষ্ঠিত হয়  
**নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ২৩৭. খেলায় ভালো করার জন্য রাখিনের কোনটি বেশি প্রয়োজন? (প্রয়োগ)  
 ● ভালো ফুটওয়ার্ক    ৩ দ্রুত বল ছোড়া  
 ৩ হাতের নমনীয়তা    ৩ দীর্ঘ দম  
 ২৩৮. খেলার সময় শাহীন বিশেষভাবে লব রাখে— (উচ্চতর দর্শতা)  
 i. গোলরবক যাতে নিয়ম ভঙ্গ না করে  
 ii. প্রতিপক্ষের প্রতি কেউ যেন অবৈধ আচরণ না করে  
 iii. দলের কেউ যাতে খেলোয়াড়োচিত আচরণ না করে  
**নিচের কোনটি সঠিক?**  
 ● i ও ii    ৩ i ও iii    ৩ ii ও iii    ৩ i, ii ও iii



## অনুশীলনীর সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর



**প্রশ্ন ১ ১ ১** প্রয়োজনীয় অবকাঠামোগত সুবিধা একজন শিবাথীকে সুনাগরিক হিসাবে গড়ে তুলতে সাহায্য করে— ব্যাখ্যা কর।

**উত্তর :** শিবাথীদের সুনাগরিক হিসাবে গড়ে তোলার দায়িত্ব অনেকাংশে শিবাপ্রতিষ্ঠানের উপর বার্তায়। বর্তমানে শারীরিক শিবাকে শিশুর সুস্থ প্রতিভার বিকাশ ও সামাজিকীকরণের জন্য অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হিসেবে গণ্য করা হয়। তাই বাংলাদেশের মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে শারীরিক শিবা বিষয়টির সঠিক বাস্তবায়ন প্রয়োজন। আমাদের দেশে মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে অসংখ্য ছোট ছোট শিবাথীরা অধ্যয়ন করছে। এসব বিদ্যালয়ে শীতকালীন ও গ্রীষ্মকালীন সেশনে সরকারিভাবে দুটি ক্রীড়া অনুষ্ঠান ও বিনোদনমূলক প্রতিযোগিতা আয়োজনের ব্যবস্থা রয়েছে। কিন্তু বাস্তবে বেশিরভাগ বিদ্যালয় বাৎসরিক একটি ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করেই ক্রীড়া রেখে তাদের ক্রীড়া কার্যক্রম শেষ করে থাকে। এছাড়াও বিদ্যালয়গুলোতে রয়েছে সঠিক খেলার মাঠের অভাব এবং মানসম্মত ক্রীড়া সামগ্রীর ঘাটতি। অবকাঠামোগত এসব অসুবিধার কারণে খেলাধুলা করার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়ে শিবাথীরা বেড়ে উঠলে ভবিষ্যতে জাতীয় স্বাস্থ্য হুমকির সম্মুখীন হবে। তাই অবকাঠামোগত অবস্থার উন্নয়ন ঘটতে হবে। এজন্য দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চল পর্যন্ত প্রতিটি বিদ্যালয়ে আবশ্যিকভাবে প্রাথমিক ক্রীড়া অবকাঠামো, ক্রীড়া সরঞ্জামাদি সরবরাহের ব্যবস্থা থাকতে হবে। প্রতিটি বিদ্যালয়ে ন্যূনতম ক্রীড়া অবকাঠামো হিসেবে একটি খেলার মাঠ, সাঁতারের জন্য একটি পুকুর অবশ্যই থাকতে হবে। আর এসব প্রয়োজনীয় অবকাঠামোগত সুবিধা শিবাথী পেলে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক গুণাবলি অর্জন করে নিজেকে সুনাগরিক হিসাবে গড়ে তুলতে পারবে।

**প্রশ্ন ১ ২ ১** জীবন রবার জন্য সাঁতার জানা অপরিহার্য— ব্যাখ্যা কর।

**উত্তর :** সাঁতার প্রতিযোগিতামূলক একটি ক্রীড়া কৌশল। এটি একটি পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম। কেননা সাঁতারের সাহায্যে দেহের সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয়। তবে সাঁতারের সবচেয়ে কার্যকর দিক হচ্ছে খেলাধুলার বাহিরেও জীবন রবার সহায়তা করে। আমরা দেখি সাঁতার না জানার কারণে অনেকে বিভিন্ন সময় দুর্ঘটনায় পড়ে এমনকি মৃত্যুবরণ করে। সাঁতার না

জানার কারণে এ ধরনের মৃত্যু কোনভাবেই কল্পিত নয়। বিদ্যালয়ে পুকুর বা সুইমিংপুল থাকলে সেখানে শিবাথীরা সাঁতার শিখে নিতে পারবে। ফলে পানিতে পড়ে দুর্ঘটনা ঘটান হাত থেকে রবা পাবে। এই দৃষ্টিকোণ থেকে বলা যায়, জীবন রবার জন্য সাঁতার জানা অপরিহার্য।

**প্রশ্ন ১ ৩ ১** ভালো হকি খেলোয়াড় হতে হলে স্টপিং ও ড্রিবলিং আয়ত্ত করার বিকল্প নেই— মতামত দাও।

**উত্তর :** হকি খেলার ছয়টি মৌলিক কৌশল রয়েছে। তার মধ্যে দুইটি হলো স্টপিং ও ড্রিবলিং। আগত বল আয়ত্তে আনা এবং পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অর্জন করার জন্য যে কৌশল প্রয়োগ করা হয় তাকে স্টপিং বলে। আর বলসহ সামনে এগিয়ে যাওয়ায় ড্রিবলিং বলে। বিপরীতে ধোঁকা দেয়া এবং বিপরীত গোলপোস্টের দিকে বল নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার জন্য ড্রিবলিং কার্যকর কৌশল। স্টপিং আয়ত্তে না আসলে হকি খেলোয়াড় কোনো বল নিয়ন্ত্রণে নিতে পারবে না। আবার ড্রিবলিং আয়ত্তে না আসলে তার পবে গোল করা এবং সহখেলোয়াড়দের সাথে বল আদান-প্রদান করা অসম্ভব হয়ে পড়বে। তাই ভালো হকি খেলোয়াড় হতে হলে স্টপিং ও ড্রিবলিং আয়ত্ত করার বিকল্প নেই বলে আমি মনে করি।

**প্রশ্ন ১ ৪ ১** দ্রুতগতির ফুটওয়ার্কই ভালো ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড় হওয়ার পূর্বশর্ত— ব্যাখ্যা কর।

**উত্তর :** ব্যাডমিন্টন খুব দ্রুতগতির খেলা। তাই পায়ের কাজ খুব দ্রুত হয়ে থাকে। কাজেই বিভিন্ন অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে খুব দ্রুত গতিতেই নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার প্রয়োজন দেখা দেয়। এ ব্যাপারে পায়ের কাজটা সবচেয়ে বেশি। দ্রুত গতির খেলায় ফুটওয়ার্ক ভালো না হলে শাটল কক সঠিকভাবে সঠিক স্থানে পাঠানো বা ফেরানো যায় না। ভালো ফুটওয়ার্ক আয়ত্ত করতে পারলেই একজন খেলোয়াড় দ্রুততার সাথে শাটল ককের কাছে পৌছতে পারে এবং পছন্দমতো কোর্টে শাটল কক ফেরত পাঠাতে পারে। সুতরাং দ্রুতগতির ফুটওয়ার্কই ভালো ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড় হওয়ার পূর্বশর্ত।

**প্রশ্ন ১ ৫ ১** বাস্কেটবল খেলতে হলে ভায়োলেশন সম্পর্কে জানতে হবে— মতামত দাও।

১. বিনা ড্রিবলিংয়ে দুই স্টেপের বেশি বল নিয়ে হাঁটা : বাস্কেটবল খেলায় খেলোয়াড়দের বল ড্রিবলিং করতে করতে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হয়। কিন্তু এভাবে কোনো খেলোয়াড় যদি বল হাতে নিয়ে বিনা ড্রিবলিংয়ে দুই স্টেপ বা তার বেশি হাঁটে বা দৌড়ায় তাহলে তা ভায়োলেশনের পর্যায় পড়ে।



২. রেস্ট্রিকটেড এরিয়ায় তিন সেকেন্ডের বেশি অবস্থান করা : বাস্কেটবল খেলার নিয়ম অনুযায়ী যে দলের খেলোয়াড় বল নিয়ন্ত্রণ করেছে সেই দলের কোনো খেলোয়াড় রেস্ট্রিকটেড এরিয়ার বল ছাড়া তিন সেকেন্ডের বেশি সময় অবস্থান করতে পারবে না। এমনকি দাগও স্পর্শ করতে পারবে না। যদি কোনো খেলোয়াড় তা করে তাহলে ভায়োলেশন হিসেবে গণ্য হবে।

৩. পাঁচ সেকেন্ডের বেশি বল ধরে রাখা : বাস্কেটবল খেলায় কোনো খেলোয়াড় পাঁচ সেকেন্ডের বেশি সময় বল নিজের কাছে রাখতে পারে না। রেফারির সতর্কতের পর বল যার কাছে থাকবে তাকে অবশ্যই পাঁচ সেকেন্ডের মধ্যে বল প্রো করতে হবে। অন্যথায় ভায়োলেশন বলে গণ্য হবে।

প্রশ্ন ১১ ৥ প্রতিযোগিতামূলক সাতার কত প্রকার ও কী কী? মুক্ত সাতারের নিয়মাবলি লিখ।

উত্তর : প্রতিযোগিতামূলক সাতারের প্রকারভেদ : প্রতিযোগিতামূলক সাতার চার প্রকার। যথা : ১. মুক্ত সাতার; ২. চিং সাতার; ৩. বুক সাতার ও ৪. প্রজাপতি সাতার।

মুক্ত সাতারের নিয়মাবলি : মুক্ত সাতার পদ্ধতিতে খুব দ্রুত সাতার কাটা যায়। তবে সাতার প্রতিযোগিতায় এই পদ্ধতিতে সাতার কাটার বেত্রে প্রতিযোগিতা নির্দিষ্ট কিছু নিয়ম অনুসরণ করে যা নিচে দেওয়া হলো :

১. মুক্ত সাতার আরম্ভ বরকে ওঠে শুরু করতে হয়।
২. মুক্ত সাতার উপড় হয়ে সাতার কাটতে হয়।
৩. পা পানির নিচে সাধারণত ১২-১৮ ইঞ্চি পরিমাণে যায়।
৪. অন্য প্রতিযোগীর লেনে গিয়ে বাধার সৃষ্টি করতে পারবে না।
৫. পানির নিচে দিয়ে সাতার কাটা যাবে না।
৬. টার্নিংয়ের সময় শরীরের যে কোনো অংশ স্পর্শ করে টার্নিং নেয়া যাবে।
৭. সমাপ্তি যেকোনো অবস্থায় করা যাবে।
৮. হাতের কাজ পানির নিচে S - এর মতো হবে।

প্রশ্ন ১২ ৥ অ্যাথলেটিকসকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়? এর ইভেন্টগুলো ধারাবাহিকভাবে লিখ।

উত্তর : খেলাধুলার বেত্রে দৌড়, ঝাঁপ ও নিবেপকে অ্যাথলেটিকস বলা হয়। অ্যাথলেটিকসকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা : ১. ট্রাক ইভেন্ট ও ২. ফিল্ড ইভেন্ট।

ট্রাক ইভেন্টকে নিম্নলিখিতভাবে ভাগ করা হয়:

১. স্বল্প দূরত্বের দৌড় : ১০০ মিটার স্প্রিন্ট, ২০০ মিটার স্প্রিন্ট, ৪ × ১০০ মিটার রিলে, ৪০০ মিটার হার্ডেল।

২. মধ্যম দূরত্বের দৌড় : ৮০০ মিটার দৌড়, ১৫০০ মিটার দৌড়, ৪ × ৪০০ মিটার রিলে।

৩. দীর্ঘ দূরত্বের দৌড় : ৩০০০ মিটার স্টিপল চেজ (পুরবষ), ৫০০০ মিটার দৌড়, ৫০ কিলোমিটার হাঁটা।

ফিল্ড ইভেন্টকে নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা হয়—

১. লাফ বিভাগ : দীর্ঘ লাফ, উচ্চলাফ, ত্রি-লাফ ও পোলভল্ট।
২. নিবেপ বিভাগ : গোলক নিবেপ, চাকতি নিবেপ, বর্শা নিবেপ ও হাতুড়ি নিবেপ।

প্রশ্ন ১৩ ৥ ব্যাডমিন্টন খেলায় র‍্যাকেট ধরাসহ সার্ভিস করার কৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : ব্যাডমিন্টন খেলায় ভালো করার জন্য খেলার মৌলিক কৌশলগুলো ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হয়। র‍্যাকেট ধরা ও সার্ভিস করা ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কৌশলগুলোর মধ্যে অন্যতম। নিচে এই দুইটি কৌশল বর্ণনা করা হলো :

র‍্যাকেট ধরা : র‍্যাকেট সঠিকভাবে ধরার ওপরই ব্যাডমিন্টন খেলা অনেকটা নির্ভর করে। কাজেই সঠিকভাবে র‍্যাকেট ধরা শেখার জন্য মনে রাখতে হবে যে বাম হাতে র‍্যাকেটের মাথা ধরে খাড়াভাবে মাটিতে রেখে ধরে রাখতে হয়। তারপর ডান হাতের তালু উপড় করে গ্রিপের শেষ প্রান্তে রেখে বৃদ্ধাঙ্গুলি ও তর্জনি সামনের দিকে প্রসারিত করে ইংরেজি 'V' বর্ণের মতো করে গ্রিপ ধরতে হয়। ভালো গ্রিপ ধরা আয়ত্তে এলে ভালো খেলতে সাহায্য করে।

সার্ভিস করা : একজন খেলোয়াড় নিয়মকানুন মেনে খেলার শুরুতে এবং প্রতি পয়েন্টের শুরুতে প্রতিপক্ষের কোর্টে শাটল কক পাঠানোকে সার্ভিস বলে। এই সার্ভিসের মাধ্যমে শাটল খেলার মধ্যে আনা হয়। সার্ভিস করার সময় পা ঝাঁক করে বাম পা ডান পায়ের কিছুটা সামনে নিয়ে দাঁড়াতে হয়। শরীরের ওজন পিছনের পায়ের ওপর রাখতে হয়। বাম হাতে শাটল কক ধরে, ডান হাতের র‍্যাকেটকে পিছনের দিক থেকে আনার মুহূর্তে শাটল কক ছেড়ে দিয়ে কোমরের নিচে আঘাত করে বিপরীত কোর্টে পাঠাতে হয়। শাটল কক ও র‍্যাকেটের সংযোগের সাথে সাথে দেহের ওজন বাম পায়ের ওপর নিয়ে আসতে হয়। সার্ভিস দুই প্রকার— শর্ট সার্ভিস ও লং সার্ভিস। শর্ট সার্ভিসে নেটের কাছাকাছি বিপরীত সার্ভিস কোর্টে শাটল কক পাঠানো হয় এবং লং সার্ভিসে কোর্টের পিছনের অংশে পাঠানো হয়।



## অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৪ ৥ সূনাগরিক গঠনে খেলাধুলার ভূমিকা বর্ণনা কর।

[ইনজিনিয়ারিং ইউনিভার্সিটি স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : খেলাধুলা শরীর ও মনকে সতেজ রাখে। শরীর ও মনের যৌথ বোঝাপড়ার ওপরই নির্ভর করে তার ভবিষ্যৎ জীবনের সুখ-সমৃদ্ধি। খেলাধুলা তাই মন ও শরীর গঠনের অন্যতম উৎস। খেলাধুলার মাধ্যমে মানুষ খুঁজে পায় জীবন বিকাশের পথ, পায় জীবন সঞ্জামের দৃঢ় মনোবল। লাভ করে সাফল্য, উচ্ছ্বাস ও পরাজয়ের গরানিকে সহজভাবে মেনে নেয়ার দুর্লভ মানসিকতা। জীবনকে পরিচ্ছন্ন, গতিময় ও সাবলীল করার অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে এই খেলাধুলা। খেলাধুলার ধ্যান-ধারণার জন্য ছেলেরা কোনো অসামাজিক কার্যকলাপে নিজেদের জড়ায় না। সমাজের বড়দেরকে যথাযথ সম্মান করতে শেখে। হার জিতের যে ফলাফলটা সেটা ওদেরকে শক্ত করতে শেখায়, পাশাপাশি বাস্তববাদী করে তোলে। প্রকৃতপক্ষে এভাবেই

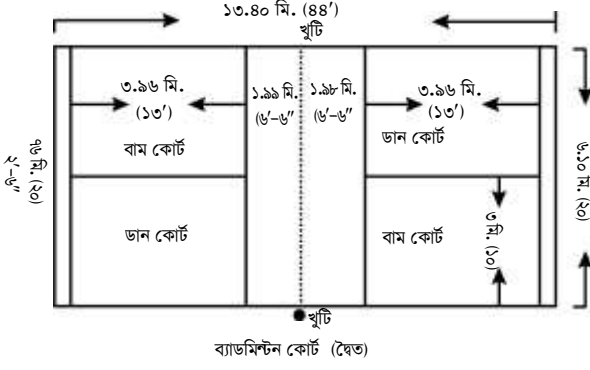
খেলাধুলার দ্বারা শিবাথীরা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে সূনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠে।

প্রশ্ন ১৫ ৥ পরিমাণসহ একটি ব্যাডমিন্টন কোর্ট (দৈত) অঙ্কন কর।

[রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : ১৮৭০ সালে ভারতে সর্বপ্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা চালু হয়। ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট দুই ধরনের হয়। যথা : একক ও দৈত। একক কোর্টের দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট এবং প্রস্থ ১৭ ফুট হয়। আর দৈত কোর্টের দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট এবং প্রস্থ ২০ ফুট হয়। কোর্টের সকল দাগ হলুদ বা সাদা হয়। নিচে ব্যাডমিন্টন খেলার একটি কোর্ট (দৈত) অঙ্কন করা হলো :





প্রশ্ন ১৬ ৥ ব্যাডমিন্টন খেলার জন্ম ইতিহাসসহ এই খেলার যেকোনো তিনটি আইনকানুন লেখ।

উত্তর : ব্যাডমিন্টন খেলার জন্ম ও ইতিহাস : ১৮৭০ সালে ভারতের পুনায় প্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা শুরব হয়েছিল। জটনক ইংরেজ সৈনিক কর্তৃক এই খেলা ভারত থেকে ইংল্যান্ডে নিয়ে যাওয়ার আগে তেমন জনপ্রিয় ছিল না। বো-ফোলের ডিউক ব্যাডমিন্টন খেলায় খুব আগ্রহী ছিলেন এবং তার গ্রামের নাম ব্যাডমিন্টন থেকে এই নামের উৎপত্তি। এ খেলা প্রথম অনুষ্ঠিত হয়েছিল ইংল্যান্ডের গব্বসেস্টার সায়ারে বো-ফোলের ডিউকের নিজ বাড়িতে। ১৯৩৪ সালে International Badminton Federation (IBF) ইংল্যান্ডের সিলটেন হামে প্রতিষ্ঠিত হয়। এরপর Asian Badminton Federation (ABF) গঠিত হয় ১৯৫৯ সালে। ১৯৬৬ সালে এশিয়ান গেমসে ব্যাডমিন্টন খেলা অন্তর্ভুক্ত করা হয়। ১৯৭১ সালে গঠন করা হয় Bangladesh Badminton Federation (BBF)। বাংলাদেশে ব্যাডমিন্টন একটি জনপ্রিয় খেলা। গ্রামে-গঞ্জে সকল বয়সের খেলোয়াড় এই খেলা খেলে থাকেন।

ব্যাডমিন্টন খেলার আইনকানুন : ব্যাডমিন্টন একটি আন্তর্জাতিক খেলা। সারাবিশ্বে এই খেলাটি কিছু আন্তর্জাতিক আইনকানুন অনুসরণ করে খেলা হয়। নিচে ব্যাডমিন্টন খেলার তিনটি আইন উল্লেখ করা হলো :

১. খেলার কোর্ট : ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট দুই ধরনের হয়ে থাকে একক ও দ্বৈত। একক কোর্টের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ যথাক্রমে ৪৪ ফুট ও ১৭ ফুট এবং দ্বৈত কোর্টের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ যথাক্রমে ৪৪ ফুট ও ২০ ফুট।
২. কোর্টের দাগ : সকল দাগের রং হলুদ বা সাদা হবে এবং দাগগুলো ৪০ মিলিমিটার চওড়া হবে।
৩. গেম : একক ও দ্বৈত উভয় খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। উভয় খেলোয়াড় বা দল ২০-২০ পয়েন্ট অর্জন করলে সেবেত্রে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হবে, অর্থাৎ ২২-২০, ২৫-২৩ পয়েন্টে। উভয় দলের পয়েন্ট সমান হওয়াকে ডিউস বলে। মনে রাখতে হবে, এভাবে সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টের মধ্যে অবশ্যই গেম শেষ করতে হবে। তিনটি গেমের মধ্যে যে বা যে দল দুই খেলায় জিতবে, সে বা সেই দল বিজয়ী হবে।

প্রশ্ন ১৭ ৥ ব্যাডমিন্টন খেলায় ডিউস কাকে বলে? ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কলাকৌশলগুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : ডিউস : ব্যাডমিন্টন খেলায় একক ও দ্বৈত উভয় বেত্রে ২১ পয়েন্টে গেম হয়। উভয় খেলোয়াড় বা দল ২০-২০ পয়েন্ট অর্জন করলে সেবেত্রে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হবে, অর্থাৎ ২২-২০, ২৫-২৩ পয়েন্টে। তবে কখনো কখনো উভয় দল সমান পয়েন্ট অর্জন করে। এভাবে উভয় দলের পয়েন্ট সমান হওয়াকে ডিউস বলে।

ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কলাকৌশল : ব্যাডমিন্টন খেলা ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হলে প্রয়োজন হাত ও কব্জির নমনীয়তা এবং সেই সাথে খেলোয়াড়দের এই খেলার মৌলিক কলাকৌশলগুলো জানতে এবং প্রয়োগ করতে হয়। নিচে ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কলাকৌশলগুলো উল্লেখ করা হলো :

১. র‍্যাকেট ধরা
২. পায়ের কাজ
৩. সার্ভিস
৪. ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক
৫. ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক
৬. মাথার উপর দিয়ে মারা
৭. নেটের কাছে মারা

প্রশ্ন ১৮ ৥ বাস্কেটবল খেলার ইতিহাস লেখ। কী কী কারণে বাস্কেটবল খেলায় ফাউল হয় লেখ।

উত্তর : বাস্কেটবল খেলার ইতিহাস : বাস্কেটবল খেলার প্রথম প্রচলন হয় ১৮৮১ সালে আমেরিকায়। তবে প্রতিযোগিতামূলক খেলা শুরব হয় ১৮৯২ সাল থেকে। এ খেলার জনক হলেন আমেরিকার স্প্রিং ফিল্ড ওয়াই.এম.সি.এ কলেজের শারীরিক শিবির পরিচালক ড. জেমস নেইসমিথ। ১৯৩২ সালে জার্মানিতে আন্তর্জাতিক বাস্কেটবল সংস্থা (FIBA) গঠিত হয়। ১৯৩৬ সালে বার্নলি অলিম্পিকে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক খেলা হিসেবে বাস্কেটবল অন্তর্ভুক্ত হয়। আমেরিকার জাতীয় খেলা বাস্কেটবল। পৃথিবীর বহু দেশে এখন বাস্কেটবল জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। এই উপমহাদেশে প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরব হয় কলকাতার ওয়াইএমসিএ কলেজে ড. জন হেনরি গ্রেস উদ্যোগে। বাংলাদেশে খ্রিস্টান মিশনারি স্কুলগুলোতে প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরব হয়। ঢাকার সেন্ট গ্রেগরি, সেন্ট যোসেফ, চট্টগ্রামে সেন্ট পরাসিড ইত্যাদি স্কুল প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরব করে। বাংলাদেশে বাস্কেটবল ফেডারেশনের উদ্যোগে বর্তমানে দেশে আন্তঃস্কুল ও জাতীয় পর্যায়ে বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়। এছাড়া আন্তঃস্কুল, আন্তঃবিশ্ববিদ্যালয়, আন্তঃক্যাডেট কলেজ পর্যায়ে বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়।

বাস্কেটবল খেলায় ফাউল হওয়ার কারণ : বাস্কেটবল খেলায় যদি একজন খেলোয়াড়ের সাথে বিপরের একজন খেলোয়াড়ের ইচ্ছাকৃত সংঘর্ষ হয় তাহলে তাকে ফাউল বলে। নিচে ফাউল হওয়ার বিভিন্ন কারণ উল্লেখ করা হলো :

১. বিপর্বে ধরলে, ধাক্কা মারলে বা দুই হাত দিয়ে বিপরের অগ্রগতিতে বাধা দিলে এবং আঘাত করলে।
২. বল ড্রপ দিয়ে নিয়ে যাওয়ার সময় বিপরের কাউকে জোর করে সরিয়ে দিলে।
৩. যার হাতে বল নেই তার গায়ে ইচ্ছাকৃতভাবে ধাক্কা দিলে।
৪. বিপর্বে খেলোয়াড় অথবা আশ্পায়ারের সাথে কোনোরূপ অসদাচরণ করলে।

প্রশ্ন ১৯ ৥ বাস্কেটবল খেলার কলাকৌশলগুলো বর্ণনা কর।

[নাসিরাবাদ সরকারি বালক উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

উত্তর : বাস্কেটবল খেলাতে দরকার দম, দৌড়াবার বমতা, জাম্প দেয়ার বমতা এবং সাথে সাথে শরীরের বিপ্রতা। বাস্কেটবল খেলার মৌলিক কৌশলগুলো হলো :

১. দাঁড়াবার ভঙ্গি : বল নিয়ে দাঁড়াবার ভঙ্গিটি খেলার সময় বিশেষ তাৎপর্য বহন করে। কারণ খেলার অনেক সময়ই বল নিয়ে মুহূর্তের মধ্যে দাঁড়িয়ে পড়তে হয় সফল আক্রমণ ও প্রতিরোধ গড়ে তোলার জন্য। সঠিকভাবে দাঁড়াবার জন্য সব সময় পা দুটোকে ফাঁক করে হাঁটু সামান্য ভেঙে দাঁড়াতে হয়।
২. বল ধরা : হাতের তালু দিয়ে নয় সরাসরি আঙুল ব্যবহার করে বলটিকে ধরতে হয়। এতে বলটা দখলে থাকে।
৩. বল পাস করা : চেস্ট পাস, আডার পাস, বাউন্স পাস, ওভারহেড পাস এগুলোর মাধ্যমে বল পাস করা হয়। তবে চেস্ট পাস সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

৪. **ড্রিবলিং :** হাতের কজি ও আঙুলগুলোর নিখুঁত ব্যবহারের মধ্য দিয়েই সুন্দরভাবে বলকে মাটিতে ঠেলে দিলেই বল লাফিয়ে ওঠে, তখন বল ধরা ও সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ রাখা সম্ভব হয়। এ সময় দৃষ্টি সামনে রাখতে হয়।

৫. **পায়ের উপর ঘোরা :** যখন খেলোয়াড় বল নিয়ে দাঁড়িয়ে থাকে, একটি পা একই জায়গায় রেখে অন্য পা-টিকে যেকোনো দিকে যতবার ইচ্ছা ঘুরিয়ে নেয়। একে ‘পিভটিং’ বলে।

৬. **বাস্কেটে বল ছোড়া :** দুই উপায়ে বল বাস্কেটে ছোড়া হয়ে থাকে। যথা :  
**সেট শূট :** এক জায়গায় দাঁড়িয়ে থেকে শূট করাকে সেট শূট বলে। সাধারণত ৪ থেকে ৮ মিটার দূর থেকে গোল করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।

**লে-আপ শূট :** কাছ থেকে গোল করার জন্য লে-আপ শূট নেয়া হয়। ঘুরে পৌঁচিয়ে, প্রতিপক্ষকে পাস করে বল ড্রিবলিং করে হঠাৎ করে বাস্কেটের নিকট এসে শূট করাকে লে-আপ শূট বলে।

**প্রশ্ন ২০ ৥ বাস্কেটবল খেলার বিভিন্ন শূটিং কৌশল বর্ণনা কর।**

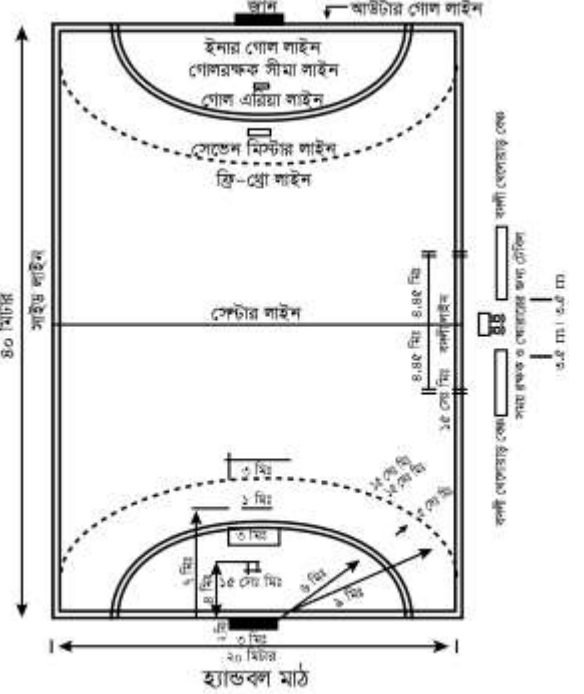
**উত্তর :** শূটিং বাস্কেট বল খেলার মৌলিক কৌশলগুলোর মধ্যে অন্যতম। খেলার সময় বল সরাসরি বাস্কেটের মধ্যে শূট করা যায়। আবার প্রথমে বোর্ডে সোজাসুজিভাবে লাগিয়ে রিথয়ের মধ্যে বল ঢুকানো যায়। নিম্নে বাস্কেট বল খেলার দুইটি শূটিং কৌশল বর্ণনা করা হলো :

১. **সেট শূট :** এক জায়গায় দাঁড়ানো অবস্থায় যে শূট করা হয়, তাকে সেট শূট বলে। এই শূট এক হাতে বা দুই হাতে করা যায়। এক হাত দিয়ে শূট করার সময় যে হাত দিয়ে শূট করা হয়, সে হাত বলের পিছনে থাকে এবং অন্য হাত বলের পাশে থাকে। শূটিংয়ের সময় পাশের হাত সরিয়ে নিচের হাত দিয়ে বলে ধাক্কা দিতে হয়। দুই হাতে শূটিংয়ের সময় উভয় হাত বলের পিছনে থাকে এবং উভয় হাত দিয়েই বল ঠেলে দিতে হয়। সাধারণত ৪ থেকে ৮ মিটার দূর থেকে গোল করার জন্য সেট শূট ব্যবহার করা হয়।

২. **লে-আপ শূট :** কাছ থেকে গোল করার জন্য লে-আপ শূট ব্যবহার করা হয়। এ ধরনের শূট করার জন্য খেলোয়াড় বল ড্রিবলিং করতে করতে সামনের দিকে এগিয়ে যায় এবং এক পা দিয়ে জোরে মেঝেতে আঘাত করে শরীর উচুতে তুলে নেয় এবং যে হাত দিয়ে বল মারবে সে হাত সম্পূর্ণ সোজা করে বল সোজাসুজি বাস্কেটে ফেলে অথবা বোর্ডে আঘাত করে বল বাস্কেটে ঢোকায় কায়দায় মারে।

**প্রশ্ন ২১ ৥ বিভিন্ন পরিমাপসহ একটি হ্যান্ডবল মাঠের চিত্র অঙ্কন কর।**

**উত্তর :** হ্যান্ডবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার এবং প্রস্থ ২০ মিটার হবে। ৪০ মিটার লাইনকে পার্শ্বরেখা এবং ২০ মিটার লাইনকে প্রান্তরেখা বলে। নিচে একটি হ্যান্ডবল খেলার মাঠ একে দেখানো হলো :



**প্রশ্ন ২২ ৥ হ্যান্ডবল খেলার যেকোনো পাঁচটি আইন লেখ।**

[সরকারি জুবিলী উচ্চ বিদ্যালয়, সুনামগঞ্জ]

**উত্তর :** হ্যান্ডবল একটি আন্তর্জাতিক খেলা। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে নির্দিষ্ট কিছু আইন মেনে এই খেলাটি অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে। নিচে এই খেলার পাঁচটি আইন লেখা হলো :

১. হ্যান্ডবল মাঠের দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার এবং প্রস্থ ২০ মিটার। ৪০ মিটার লাইনকে সাইড লাইন বা পার্শ্বরেখা এবং ২০ মিটার লাইনকে প্রান্তরেখা বা গোললাইন বলে।
২. প্রতিটি গোলপোস্ট লম্বায় ৩ মিটার। উচ্চতা ভূমি হতে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত ২ মিটার। গোলপোস্ট ও ক্রসবার ৮ × ৮ সেন্টিমিটার ব্যাসযুক্ত বর্গাকার হবে।
৩. খেলার সময়সীমা হবে ২৫ + ১০ + ২৫ মিনিট।
৪. নির্ধারিত সময়ে খেলা অমীমাংসিত থাকলে অতিরিক্ত ৫ মিনিট করে অর্থাৎ মোট ১৫ মিনিট খেলা হবে। এরপরও যদি ড্র থাকে, তাহলে আবার ৫ + ১ + ৫ মিনিট খেলা চলবে।
৫. খেলোয়াড়রা বাহু, মাথা, দেহ, উরব ও হাঁটু দিয়ে বলকে ধরতে, থামাতে বা আঘাত করতে পারবে না। বল ৩ সেকেন্ডের বেশি ধরে রাখতে বা ৩ পদবেপের বেশি এগুতে পারবে না। হাঁটুর নিচের অংশ দিয়ে বল স্পর্শ করলে শাস্তিস্বরূপ ৫ বিপদ দল ফ্রি থ্রো পাবে।

**প্রশ্ন ২৩ ৥ বাস্কেটবল খেলার গোলপোস্টে বল ছোড়া এবং বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়ার কৌশল ব্যাখ্যা কর।**

**উত্তর :** বাস্কেটবল খেলার জন্য দম, দৌড়াবার ও জাম্প দেওয়ার রমতা এবং সেই সাথে শরীরের বিপ্রতা প্রয়োজন। বাস্কেটবল খেলার মৌলিক কৌশলগুলো হলো : বল ধরা, বল পাস দেওয়া, গোলপোস্টে বল ছোড়া, বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়া এবং বাধা দেয়া। বাস্কেটবল খেলায় ভালো করার জন্য এই কৌশলগুলো খুব ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হয়। নিচে গোলপোস্টে বল ছোড়া এবং বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়ার কৌশল ব্যাখ্যা করা হলো :

**গোলপোস্টে বল ছোড়া :** হ্যান্ডবলে গোল করতে হলে বল ছুড়ে মারাটাকে ভালোভাবে রপ্ত করতে হবে। বল ছুড়ে গোল করাটা বেশ কঠিন ব্যাপার। কারণ একটি নির্দিষ্ট সীমানার বাইরে থেকেই গোল করতে হয়

ও গোলের আকারটাও বেশ ছোট। তবে হ্যান্ডবল খেলতে গেলে চটপটে হতে হবে। সেই সাথে গতিবেগ, বিপ্রতা, নমনীয়তা অবশ্যই থাকতে হবে। বলকে বিচ্ছিন্নভাবে ছুড়ে গোল করা যায়। যেমন : সরাসরি ছুড়ে মারা, পাস দিয়ে ছুড়ে মারা, লাফিয়ে মারা, বলকে মাটিতে মেরে উঠানো ইত্যাদি।

**বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়া :** হ্যান্ডবলকে হাতে করে তিন স্টেপের বেশি নিয়ে যাওয়া যায় না। তাই আয়ত্তে রাখতে হলে বলকে অবশ্যই মাটিতে ড্রপ দিয়ে তুলতে হবে অর্থাৎ বাউন্স করাতে হবে। এভাবে যতবহু খুশি বলকে কাছে রাখা যেতে পারে। এক হাতেই বলকে বাউন্স করানো যায়। বলকে বাউন্স করাতে করাতে বিপরকে কাটিয়ে এগিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

**প্রশ্ন ২৪ ৥ হকি খেলার ইতিহাস লেখ। এই খেলায় খেলোয়াড় কী কী করতে পারে না লেখ।**

**উত্তর :** হকি খেলার ইতিহাস : যতদূর জানা যায় খ্রিস্টপূর্ব দুই হাজার বছর আগে পারস্য দেশে হকি খেলার মতো এক প্রকার খেলার প্রচলন ছিল। পরে পারস্য থেকে গ্রিসে ও গ্রিস থেকে রোমে তা প্রচলিত হয়। পরে ফ্রান্সের লোকেরা ‘হকেট’ নামে খেলা শুরব করেন। হকেট একটি ফরাসি শব্দ, যার অর্থ মেঘপালকের লাঠি। আরও অনেক পরে ইংল্যান্ডের লোকেরা ফ্রান্সের কাছ থেকে এই খেলা শিখে হকে নাম দিয়ে খেলতে শুরব করে। ইংরেজি উচ্চারণ অনুযায়ী পরবর্তীতে এই খেলা হকি নামে সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে। ১৯২৪ সালে আন্তর্জাতিক হকি ফেডারেশন গঠিত হয়। অলিম্পিকে পুরুষদের হকি ১৯০৮ সালে এবং মহিলাদের হকি ১৯৮০ সালে প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯৫৮ সালে এশিয়ান গেমসে হকি অন্তর্ভুক্ত হয়। প্রথম বিশ্বকাপ হকি প্রতিযোগিতা শুরব হয় ১৯৭১ সালে। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ হকি ফেডারেশন গঠিত হয়।

**হকি খেলায় খেলোয়াড়ের জন্য নিষিদ্ধ কাজ :** হকি খেলার আন্তর্জাতিক আইন অনুযায়ী এই খেলা চলাকালীন সময় একজন খেলোয়াড়—

১. বল খেলার সময় ইচ্ছাকৃতভাবে পেছনের দিকে স্টিক তুলতে পারবে না।
২. বল খেলার সময় স্টিকের কোনো অংশ কাঁধের উপরে তুলতে পারবে না।
৩. বিপর খেলোয়াড়কে হিট, হুক, চার্জ, স্টিক দিয়ে আঘাত করতে পারবে না।
৪. বিপর খেলোয়াড়ের হাত বা কাপড় ধরে রাখতে পারবে না।

**প্রশ্ন ২৫ ৥ হকি খেলার যে কোনো পাঁচটি আইন লেখ।**

**উত্তর :** হকি একটি আন্তর্জাতিক খেলা। এই খেলার নির্দিষ্ট কিছু আইন আছে যা মেনে চলা খেলোয়াড়দের জন্য একান্ত আবশ্যিক। নিচে এরূপ পাঁচটি আইন উল্লেখ করা হলো :

১. **মাঠ :** হকি খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ৯১.৪০ মিটার (১০০ গজ) এবং প্রস্থ ৫৫.০০ মিটার (৬০ গজ)।
২. **ফ্লাগ পোস্ট :** মাঠের প্রতি কর্ণারে একটি করে ফ্লাগ পোস্ট থাকবে। ফ্লাগ পোস্টের উচ্চতা কমপক্ষে ১.২০ মিটার ও সর্বোচ্চ ১.৫০ মিটার।
৩. **বল :** বলের ওজন ১৫৬ গ্রাম হতে ১৬৩ গ্রাম পর্যন্ত হতে পারে। বলের পরিধি ২২৪ মি.মি. হতে ২৩৫ মি.মি. বলের রং হবে সাদা।
৪. **স্টিক :** ৫১ মিলিমিটার ব্যাসের একটি রিং স্টিকের ভিতর দিয়ে চলে এলে স্টিকটি বৈধ বলে বিবেচিত হবে। স্টিকের ওজন ৭৩৭ গ্রামের বেশি হবে না।
৫. **খেলোয়াড় :** প্রত্যেক দলে ১৬ জনের বেশি খেলোয়াড় থাকতে পারবে না। খেলা চলাকালীন ১১ জন খেলোয়াড়ের বেশি মাঠে খেলতে পারবে না।

**প্রশ্ন ২৬ ৥ হকি খেলায় ফ্রি হিট প্রদানের কারণ এবং প্রক্রিয়া লেখ।**

**উত্তর :** হকি খেলায় ফ্রি হিট প্রদানের কারণ : হকি খেলায় নির্দিষ্ট কিছু কারণে ফ্রি হিট দেওয়া হয়। নিচে এই কারণগুলো উল্লেখ করা হলো :

১. আক্রমণকারী খেলোয়াড় বিপর ২৩ মিটার (২৫ গজ) এলাকার মধ্যে আইন ভঙ্গ করলে।
২. রবণকারী খেলোয়াড় তাদের শ্যুটিং সার্কেলের বাইরে ২৩ মিটার এলাকার মধ্যে অনিচ্ছাকৃতভাবে আইন ভঙ্গ করলে।
৩. ২৩ মিটার এলাকার মধ্যে যেকোনো ধরনের অপরাধ করলে।

**ফ্রি হিট করার প্রক্রিয়া :** হকি খেলার ফ্রি হিট করার প্রক্রিয়া নিচে দেওয়া হলো :

১. বলটি অবশ্যই স্থির থাকবে।
২. সূচনাকারী বলটি পুশ অথবা হিট করতে পারবে।
৩. বলটি ইচ্ছাকৃতভাবে উঠিয়ে খেলা যাবে না।
৪. বিপর খেলোয়াড় বল হতে ৫ মিটার দূরত্বের ভিতরে অবস্থান করতে পারবে না।

**প্রশ্ন ২৭ ৥ হকি খেলার যেকোনো তিনটি মৌলিক কৌশল বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** হকি খেলার মূল কৌশল ছয়টি। যথা : ১. হিট, ২. স্টপিং, ৩. পুশ, ৪. ফ্লিক; ৫. স্কুপ ও ৬. ড্রিবলিং। হকি খেলায় ভালো করার জন্য এই মৌলিক কৌশলগুলো ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হয়। নিচে স্টপিং, পুশ ও ড্রিবলিং কৌশল বর্ণনা করা হলো :

১. **স্টপিং :** আসন্ন বল আয়ত্তে আনা এবং পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অর্জন করার জন্য যে কৌশল প্রয়োগ করা হয়, তাকে স্টপিং বা ট্র্যাপিং বলে। এ সময় বাম হাত দিয়ে স্টিকের উপরিভাগ এবং ডান হাত দিয়ে মাঝামাঝি অংশ ধরতে হয়। স্টিকের সমতল অংশ বলের দিকে ফেরানো থাকে। দুই পা পৃথক ও পাশাপাশি অবস্থান করে। শরীরের ভর পায়ের উপর থাকে এবং দৃষ্টি বলের ওপর থাকে।
২. **পুশ :** বলের সাথে স্টিক লাগিয়ে কোনো শব্দ না করে প্রয়োজনীয় গতিমাত্রা প্রয়োগের মাধ্যমে বলটি মাঠ ঘেঁষে গড়িয়ে দেয়াকে পুশ বলে। এ সময় বাম হাত দিয়ে স্টিকের উপরের অংশে ধরতে হবে। ডান হাতের সাহায্যে স্টিকের প্রায় মধ্যভাগে ধরবে। বাম পা সামনে এবং ডান পা পেছনে থাকবে।
৩. **ড্রিবলিং :** বলসহ সামনে এগিয়ে যাওয়ায় ড্রিবলিং বলে। বিপরকে ধোঁকা দেয়া এবং বিপর ২৩ মিটার এলাকার দিকে বল এগিয়ে নেয়ার জন্য ড্রিবলিং কার্যকর কৌশল।

**প্রশ্ন ২৮ ৥ সাঁতারের সর্বাধিক ইতিহাস লেখ এবং সাঁতার অনুশীলনের সময় কী কী সতর্কতা মেনে চলতে হয় লেখ।**

**উত্তর :** সাঁতারের ইতিহাস : বর্তমানে যে ধরনের সাঁতার আমরা দেখতে পাই, সে সাঁতার প্রথমে ইংরেজরা শুরব করে। সুইমিং শব্দ ইংরেজি সুইমিন থেকে এসেছে। ১৮৩৭ সালে লন্ডনে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়। অলিম্পিকে ১৮৯৬ সাল থেকে পুরুষদের ও ১৯১২ সাল থেকে মহিলাদের সাঁতার অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯০৮ সালে সাঁতারের আন্তর্জাতিক সংস্থা FINA (Federation International de Nation Amateur) গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন প্রতিষ্ঠিত হয়। সাঁতারের সাহায্যে দেহের সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয় বলে একে পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম বলা হয়। স্বাস্থ্য, জীবন রবা, ক্রীড়া ও আনন্দের জন্য সাঁতার শেখা সবার উচিত।

**সাঁতার অনুশীলনের সময় সতর্কতা :** সাঁতার অনুশীলনের সময় সম্ভাব্য দুর্ঘটনা এড়াতে একজন সাঁতারবকে নিম্নোক্ত সতর্কতা মেনে চলতে হয়—

১. আবর্জনা ও বিপজ্জনক দ্রব্য মুক্ত করে সাঁতারের জায়গা নিরাপদ করা।
২. অল্প পানি বা অগভীর জায়গা বেছে নেওয়া।
৩. কেউ ডুবে গেলে তুলে আনতে পারে, এমন অভিজ্ঞ একজন সাঁতারবকে কাছে রাখা।
৪. ভাসমান বস্তু কাছে রাখা।
৫. আহর করার দেড় ঘণ্টার মধ্যে বা খালি পেটে সাঁতার অনুশীলন না করা।
৬. সম্ভব হলে লাইফ বোট বা লাইফ জ্যাকেট কাছে রাখা।
৭. লম্বা, মোটা ও শক্ত দড়ি বা বাঁশ কাছে রাখা।



৮. পোশাক পরিবর্তনের কব ও বাথরুম ঠিক আছে কিনা পরীক্ষা করে নেওয়া।

৯. কফ বা খুঁখু বাইরে ফেলার ব্যবস্থা রাখা।

**প্রশ্ন ২৯ ৥ মুক্ত সঁতারের কলাকৌশল বর্ণনা কর।**

[বীণাপাণি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, গোপালগঞ্জ]

**উত্তর :** মুক্ত সঁতার হলো দ্রুতভাবে সঁতার কাটার পদ্ধতি। এ স্টাইলে খুব দ্রুত সঁতার কাটা যায়। নিচে মুক্ত সঁতারের কলাকৌশল বর্ণনা করা হলো :

**দেহের অবস্থান :** দেহটাকে উপুড় করে পানির সমান্তরাল রাখতে হবে। পানির মধ্যে মাথা মাঝে মাঝে পরিবর্তন করতে হয়—কখনো পানির উপর তুলে, আবার কখনো ঘাড়কে কাত করে। সাধারণত যারা কম দূরত্বের সঁতার কাটে, তাদের মাথাটা একটু উপরের দিকে থাকে। আবার যারা মাঝারি বা লম্বা সঁতার কাটে তাদের মাথাটা নিচের দিকে থাকে।

**হাতের প্রক্রিয়া :**

১. খাড়াভাবে হাতটাকে সোজা সামনে নিয়ে যেতে হবে।
২. হাতকে সোজা শরীরের পাশ দিয়ে ঘুরিয়ে পানির সমান্তরালে রেখে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে।
৩. যখন হাতটা মাথার সামনের পানি স্পর্শ করবে, ঠিক তখনই পানির ভিতর হাতের কাজ শুরু হবে।
৪. হাতটা পানির ভিতর নিয়ে প্রথমে পানি টানতে হবে, পরে পিছনের দিকে ঠেলা দিতে হবে। এভাবে এক হাতের পর অন্য হাত অর্ধাং ডান হাতের পর বাম হাতে পানি কেটে চলতে থাকবে।

**পায়ের প্রক্রিয়া :**

১. পায়ের কাজ কোমর থেকেই শুরু হয়। একের পর এক ডান পা ও বাম পা ওঠানামা করে সামনে এগোবে।
২. হাঁটুর কাছ থেকে পা ঝুঁক করতে হবে এবং পায়ের পাতা সোজা থাকবে।
৩. পায়ের গোড়ালি পানির উপরে আসবে না। পায়ের পাতা দিয়ে যখন পানিতে চাপ দেবে, তখন সেটা ১৮° পরিমাণ পানির নিচে যাবে।
৪. মনে রাখতে হবে, দুই হাতে একবার ঘুরে আসার মধ্যে ৬ থেকে ১২ বার পায়ের পরিচালনা করা হয়।

**প্রশ্ন ৩০ ৥ চিং সঁতারের নিয়মাবলি লেখ।**

**উত্তর :** প্রতিযোগিতামূলক চার প্রকার সঁতারের মধ্যে চিং সঁতার অন্যতম। অন্যান্য পদ্ধতির মতো এই পদ্ধতিতে সঁতার কাটার বেগে নির্দিষ্ট কিছু নিয়ম রয়েছে। নিচে চিং সঁতারের নিয়মাবলি বর্ণনা দেওয়া হলো :

১. চিং সঁতার পানিতে নেমে হাতল ধরে আরম্ভ করতে হয়।
২. চিং সঁতার চিং হয়ে কাটতে হয়।
৩. পা পানির নিচে সাধারণত ১৮–২৪ ইঞ্চি যায়।
৪. সঁতারের সময় অন্যের লেনে যাওয়া যাবে না।
৫. চিং সঁতারে পায়ের কিক হবে কোমর থেকে।
৬. চিং সঁতারে শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে ঘূর্ণন করা যাবে। তবে চিং অবস্থায়।
৭. এই সঁতারে শরীরের যেকোনো অংশ স্পর্শ করে সঁতার সমাপ্ত করা যাবে, তবে চিং অবস্থায়।

**প্রশ্ন ৩১ ৥ বুক সঁতারের নিয়মাবলি লেখ।**

**উত্তর :** প্রতিযোগিতামূলক চার প্রকার সঁতারের মধ্যে বুক সঁতার অন্যতম। অন্যান্য পদ্ধতির মতো এই পদ্ধতিতে সঁতার কাটার বেগে নির্দিষ্ট কিছু নিয়ম রয়েছে। নিচে বুক সঁতারের নিয়মাবলি বর্ণনা দেওয়া হলো :

১. ‘ডাইভ’ দিয়ে সঁতার আরম্ভ করতে হবে।
২. ‘টানিং ও ফিনিশিং’-এর সময় একসাথে দুই হাত দিয়ে সমাপ্তি ওয়াল স্পর্শ করতে হবে।
৩. সঁতারের পূর্ণ সময় বুকের উপর শরীরের ভার থাকবে।
৪. অন্য প্রতিযোগী লেনে গিয়ে বাধার সৃষ্টি করতে পারবে না।
৫. পানির নিচ দিয়ে সঁতার দেওয়া যাবে না।
৬. পা উপরে—নিচে তুলে সঁতারানো যাবে না।

৭. উভয় হাত ও উভয় পা একই সময় এবং একই কায়দায় সঞ্চালন করতে হবে।

**প্রশ্ন ৩২ ৥ বুক সঁতারের কলাকৌশল বর্ণনা কর।** [রংপুর জিলা স্কুল]

**উত্তর :** বুক সঁতার এক প্রকার প্রতিযোগিতামূলক সঁতার। এই সঁতারে ভালো করার জন্য সঁতারবদের নির্দিষ্ট কিছু কলাকৌশল বারবার অনুশীলন করে আয়ত্তে আনতে হয়। নিচে বুক সঁতারের কলাকৌশল বর্ণনা করা হলো :

**দেহের অবস্থান :** বুক সঁতার কাটার সময় দেহটাকে প্রায় পানির সমান্তরাল রাখতে হয়। পিছনের অংশ পানির সমান্তরাল থেকে ১০ ডিগ্রির মতো পানি নিচের দিকে থাকে।

**হাতের প্রক্রিয়া :** দুই হাতকে পানির মধ্যে একসঙ্গে নিতে হবে। হাতের তালু একটু নিচে ও বাইরের দিকে রাখতে হয়। কনুই ভেঙে দুই হাত দিয়ে নিচের দিকে চাপ দিতে হয় এবং হাত দুটো বুকের সামনে আসার সাথে সাথে সামনের দিকে নিয়ে যেতে হয়। হাত চালানোটা অনেকটা হুৎপিন্ডের আকারের মতো হয়। ঘোরা (টানিং) এবং সঁতার শেষ করার (ফিনিশিং) সময় দুই হাত দিয়ে একই সাথে দেয়াল স্পর্শ করতে হবে।

**পায়ের প্রক্রিয়া :** পা দুটো দিয়ে হাঁটু ভেঙে পানিতে ব্যাঙের মতো পিছনের দিকে লাগি মারতে হয়। পায়ের পাতা বাইরের দিকে রাখতে হয়।

**শ্বাসপ্রশ্বাস :** মাথা সামনে—উপরে তুলে শ্বাস নিতে হয় এবং পানির ভিতরে ছাড়তে হয়।

**প্রশ্ন ৩৩ ৥ প্রজাপতি সঁতারের কৌশল বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** সঁতার কাটার বিভিন্ন কৌশলের মধ্যে প্রজাপতি সঁতার সবচেয়ে কঠিন। এই সঁতারে সঁতারবকে অনেক পরিশ্রম করতে হয়। এর কলাকৌশল আয়ত্ত করতে সঁতারবকে অনেক অনুশীলন করতে হয়। নিচে প্রজাপতি সঁতারের কৌশল বর্ণনা করা হলো :

**দেহের অবস্থান :** প্রজাপতি সঁতারে শরীর খুব দ্রুত ওঠানামা করে। পা দ্বারা যখন নিচের দিকে লাগি মারা হয় কোমর তখন উপরের দিকে ওঠে আসে। পুনরায় পানি টানার জন্য হাতকে যখন প্রস্তুত করা হয়, তখন মাথা ও ঘাড় পানির নিচে চলে যায়।

**হাতের কাজ :** প্রজাপতি সঁতারে দুই হাতের কাজ সব সময় এক সাথে হবে। হাতের কনুইকে বাঁকা এবং উঁচু করে নিচের দিকে এবং বাহিরমুখী করে পানিতে চাপ দিতে হবে। বুকের দুই পাশ থেকে শরীর ঘুরিয়ে বুকের নিচে হাত নিয়ে আসতে হবে এবং পরে পানির নিচে হাতকে কোমর পর্যন্ত নিয়ে যেতে হবে।

**পায়ের কাজ :** এই সঁতারে পায়ের অবস্থান হবে ডলফিন কিকের মতো। দুই পা সব সময় একত্রে ওঠানামা করবে। শরীর শোয়ানো অবস্থায় পা দুটো একত্রে সোজা করে রাখতে হবে এবং কাঁধের ওপর ভর করে ঢেউ খেলানো ভঙ্গিতে পা সামনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

**শ্বাসপ্রশ্বাস :** মাথা পানির ওপরে থাকা অবস্থায় মুখ দিয়ে শ্বাস গ্রহণ করতে হয়। শ্বাস গ্রহণের সময় ঘাড় নমনীয় থাকবে।

**প্রশ্ন ৩৪ ৥ মিডলে সঁতার কত প্রকার ও কী কী? মিডলে রিলের সঁতারের ধারাবাহিকতা লেখ।** [আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, ঢাকা]

**উত্তর :** মিডলে সঁতারের প্রকারভেদ : মিডলে সঁতার দুই প্রকার। যথা : ১. ব্যক্তিগত মিডলে ও ২. দলগত মিডলে।

**মিডলে রিলে সঁতারের ধারাবাহিকতা :** মিডলে রিলে সঁতারের নির্দিষ্ট ধারাবাহিকতা বজায় রেখে সঁতারবদের সঁতার কাটতে হয়। মিডলে রিলে সঁতারের ধারাবাহিকতা নিচে বর্ণনা করা হলো :

**ব্যক্তিগত মিডলে :** ব্যক্তিগত মিডলে সঁতারে সঁতারবকে ৪টি স্টাইলে নির্দিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করতে হয়। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত স্টাইলসমূহ ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করতে হবে—

প্রজাপতি সঁতার; চিং সঁতার; বুক সঁতার; মুক্ত সঁতার

**দলগত মিডলে :** দলগত মিডলে সঁতারের চারজন সঁতারকে ৪টি স্টাইলের নির্দিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করতে হয়। পর্যায়ক্রমিকভাবে স্টাইলের নাম দেওয়া হলো :

চিৎ সঁতার; বুক সঁতার; প্রজাপতি সঁতার ও মুক্ত সঁতার

**প্রশ্ন ১১ ৩৫ ১** গোলক ধরার কৌশলসহ কীভাবে গোলক নিবেপকারীর একটি সুযোগ নষ্ট হয় বর্ণনা কর।

[ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, রংপুর; রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]

**উত্তর:** গোলক ধরার কৌশল : অ্যাথলেটিকসে ফিল্ড ইভেন্টে যেসব খেলা অন্তর্ভুক্ত গোলক নিবেপ তার মধ্যে অন্যতম। গোলক নিবেপে ভালো করার জন্য সঠিকভাবে গোলক ধরা অতি জরুরি। নিচে গোলক ধরার কৌশল ব্যাখ্যা করা হলো :

১. শটপুটকে প্রথমে বিপরীত হাতে তালুতে রাখতে হবে।
২. যে হাত দিয়ে নিষ্ক্ষেপ করবে সে হাত দিয়ে ধরতে হবে।
৩. ধরার সময় শটপুট রাখতে হবে আঙুলের Base এর সাথে স্পর্শ করে।
৪. নিষ্ক্ষেপ করার সময় সাপোর্ট থাকবে বৃন্দ ও কনিষ্ঠ আঙুলের এবং শক্তি থাকবে অন্য তিন আঙুলের উপরে।

**গোলক নিবেপকারীর একটি সুযোগ নষ্টের কারণ :** গোলক নিবেপের বেত্রে মোট প্রতিযোগী যদি ৮ জন বা কম হয়, সেবেত্রে প্রত্যেক প্রতিযোগী ৬টি করে নিবেপ করার সুযোগ পাবে। আর প্রতিযোগী যদি ৮ জনের অধিক হয়, সেবেত্রে প্রত্যেকে ৩টি করে নিবেপ করার সুযোগ পাবে। তবে নিবেপকারী যদি যথেষ্ট মনোযোগী না হয় তাহলে নিম্নোক্ত কারণে তার একটি সুযোগ নষ্ট হতে পারে—

১. বৃত্তের বাইরে থেকে পদবেপ নিয়ে ভিতরে এসে নিবেপ করলে।
২. গোলকটি সেন্টার লাইনের দাগ স্পর্শ বা বাইরে পড়লে।
৩. নিবেপের সময় নিবেপকারী বৃত্তের বাইরে ভূমি স্পর্শ করলে।
৪. স্টপ বোর্ডে উপরিভাগ স্পর্শ করলে।
৫. নিবেপকারী বৃত্তের সামনের অংশ দিয়ে বের হলে।
৬. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিবেপ না করলে।

**প্রশ্ন ১১ ৩৬ ১** একজন প্রতিযোগী কী কী কারণে দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফের সুযোগ হারায় লেখ।

[আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, ঢাকা]

**উত্তর :** প্রতিযোগিতার সময় ৮ জনের বেশি প্রতিযোগী লাফে অংশগ্রহণ করলে সকল প্রতিযোগীদের ৩টি লাফের সুযোগ দিয়ে দূরত্বের ক্রম অনুসারে প্রথম ৮ জনকে বাছাই করে তাদেরকে পুনরায় আরও ৩টি লাফের সুযোগ দিতে হবে। ৮ জন বা তার কম প্রতিযোগী লাফে অংশগ্রহণ করলে, সকল প্রতিযোগীকে ৬টি করে লাফ দেয়ার সুযোগ দিতে হবে। তবে প্রতিযোগী যদি খেলাধুলার নিয়মকানুনের ব্যাপারে সচেতন না হয় তাহলে তার লাফ দেয়ার সুযোগটি নষ্ট হবে।

**দীর্ঘ লাফের সুযোগ হারানোর কারণ :** দীর্ঘ লাফ প্রতিযোগিতায় একজন প্রতিযোগী নিম্নোক্ত কারণে তার একটি সুযোগ হারায়—

১. প্রতিযোগী টেক অফ বোর্ডের সামনের ভূমি স্পর্শ করলে।
২. টেক অফ বোর্ডের বাইরে দিয়ে লাফ দিলে।
৩. ল্যান্ডিংয়ের পূর্বে ল্যান্ডিং এরিয়ার বাইরের মাটি স্পর্শ করলে।
৪. লাফ শেষ করার পর পিছনের দিকে হেঁটে আসলে।
৫. সামার স্টব বা দুই পায়ে টেক অফ দিয়ে লাফ দিলে।
৬. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে।

**উচ্চ লাফের সুযোগ হারানোর কারণ :** উচ্চ লাফের একজন প্রতিযোগী নিম্নোক্ত কারণে তার একটি সুযোগ হারায়—

১. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে।
২. জাম্প করার ক্রসবার পড়ে গেলে।
৩. জাম্প করতে এসে জাম্প না করে ক্রসবারের নিচ দিয়ে অতিক্রম করলে।

৪. দুই পার্শ্বের স্ট্যান্ডের বাইরে শরীরের অংশ চলে গেলে।

**প্রশ্ন ১১ ৩৭ ১** চাকতি ধরার কৌশল ও চাকতি নিবেপ অকৃতকার্য হওয়ার কারণ লেখ।

**উত্তর :** চাকতি নিবেপ ফিল্ড ইভেন্টের নিবেপ বিভাগের একটি খেলা। এই খেলায় ভালো করার জন্য চাকতি ধরা ও নিবেপ করার কৌশল ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হয়। নিচে চাকতি ধরার কৌশল ও চাকতি নিবেপে অকৃতকার্য হওয়ার কারণ উল্লেখ করা হলো :

**চাকতি ধরার কৌশল :**

- ক. প্রথমে বিপরীত হাতে চাকতি রাখতে হবে।
- খ. মসৃণ পিঠ উপরে থাকবে।
- গ. যে হাতে নিবেপ করা হবে, সে হাতের মাধ্যমে তিন আঙুলের প্রথম ভাঁজে চাকতি আঁকড়িয়ে ধরতে হবে।
- ঘ. আঙুলগুলো ফাঁকা করে রাখতে হবে।

**চাকতি নিবেপে অকৃতকার্য হওয়ার কারণ :** নিম্নোক্ত কারণে একজন প্রতিযোগী চাকতি নিবেপে অকৃতকার্য হতে পারে—

- ক. চাকতিটি সেন্টার লাইন স্পর্শ করলে বা বাইরে পড়লে।
- খ. নিবেপকারী নিবেপের সময় বৃত্তের বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে।
- গ. নিবেপের পর নিবেপকারী বৃত্তের সামনের অংশ দিয়ে বের হলে।
- ঘ. লোহার পাতের ওপরের অংশ স্পর্শ করলে।
- ঙ. বৃত্তের ভিতর থেকে নিবেপ না করলে।
- চ. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের ভিতর নিবেপ না করলে।

**প্রশ্ন ১১ ৩৮ ১** টাই কী? উচ্চতার টাই ভাঙার নিয়ম হ্রস্ব ব্যাখ্যা কর।

**উত্তর :** টাই : টাই অর্থ সমতা বা সমান। যখন একাধিক প্রতিযোগী একই উচ্চতা বা একই দূরত্ব অতিক্রম করে, তখন টাই হয়। টাই শুধু প্রথম স্থান নির্ধারণের জন্য করতে হয়। ২য় ও ৩য় স্থান যৌথভাবে দেয়া হয়।

**উচ্চতার টাই ভাঙার নিয়ম :** উচ্চতার টাই ভাঙার নিয়ম নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. যে উচ্চতায় টাই হয়েছে, সে উচ্চতায় যে কম চেষ্টায় অতিক্রম করেছে সে প্রথম হবে।
২. উপরের নিয়মে টাই না ভাঙলে ১ম থেকে শেষ পর্যন্ত যার ক্রস কম সে ১ম হবে।
৩. এর পরেও যদি টাই না ভাঙে তাহলে উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে লাফ দেওয়াতে হবে, যে অতিক্রম করবে সে বিজয়ী হবে। এখানে প্রতিযোগীগণ ১টি করে লাফের সুযোগ পাবে। নিম্নে হ্রস্ব ঐকে দেখানো হলো।

প্রতিযোগী	উচ্চতা					অকৃত কার্য	পুনরায় লাফ			স্থান
	১.৭৫ মি:	১.৮০ মি:	১.৮৪ মি:	১.৮৮ মি:	১.৯১ মি:	১.৯৪ মি:	১.৯১	১.৮৯	১.৯১	
ক	০	× ০	০	× ০	× × ×	—	২	×	০	২
খ	—	× ০	—	× ০	—	× × ×	২	×	০	১
গ	—	০	× ০	× ০	× × ×	—	২	×	×	৩
ঘ	× ০	০	× ০	× ০	× × ×	—	৩	—	—	৪

০ অতিক্রম করা × অকৃতকার্য — লাফ দেয়নি।

এখানে দেখা যাচ্ছে, ১.৯১ মি. উচ্চতা কেউই পার হতে পারেনি। ১.৮৮ মি. উচ্চতা সবাই দ্বিতীয় চেষ্টায় অতিক্রম করেছে। টাই সমাধানের ২নং সূত্রমতে দেখতে হবে ক্রস কম কার। ক্রসও তিনজনের ২টি করে অর্থাৎ ২নং সূত্রমতেও টাই ভাঙছে না। এখন ৩নং সূত্র অনুসরণ করতে হবে। ৩য় সূত্রমতে ঐ তিনজন প্রতিযোগীকে পুনরায় ১টি লাফ দিতে হবে।

এখানে দেখা যাচ্ছে, ১.৮৯ মি. উচ্চতা ক এবং খ অতিক্রম করেছে। এ দুজনের মধ্যে আবার টাই হয়েছে। বার উপরে তুলে ১.৯১ মি. উচ্চতায়

ঐ দুই জন ১টি করে লাফ দিয়ে ক অকৃতকার্য হয়েছে এবং খ অতিক্রম করেছে। তাহলে ফলাফল হলো। খ-১ম, ক-২য়, গ-৩য় ও ঘ-৪র্থ।