

নবম অধ্যায় অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার



ভূমিকা

ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শনের মাধ্যম হচ্ছে অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার। অ্যাথলেটিকসের মধ্যে রয়েছে দৌড়, লাফ ও নিৰেপ জাতীয় ইভেন্টসমূহ। আদিম যুগে মানুষ বাঁচার তাগিদে দৌড়, লাফ ও নিৰেপের আশ্রয় গ্রহণ করত। মানবসভ্যতার ক্রমবিবর্তনে এই দৌড় লাফ, নিৰেপই চিত্তবিনোদন ও ব্যক্তিগত ক্রীড়াশৈলী প্রদর্শনের অন্যতম মাধ্যম হিসেবে বিবেচিত হয়ে আসছে। আগের যুগে সাঁতারের কলাকৌশল ও আইন-কানুনের তেমন প্রয়োজন ছিল না। পরবর্তীকালে সুস্বাস্থ্য গঠন, চিত্তবিনোদনের অন্যতম মাধ্যম হলো সাঁতার। অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার শিবার্থীদের সুস্বাস্থ্য গঠন, ব্যক্তিগত নৈপুণ্যের পারদর্শিতা অর্জন, শৃঙ্খলা ও আনুগত্য বৃদ্ধির মাধ্যমে সুনামের হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।



অনুশীলনার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ৥ সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

- ১.১ ব্রেস্ট স্ট্রোক সাঁতারে সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করার নিয়ম—
 ক্র এক হাত দিয়ে ● দুই হাত দিয়ে
 গ শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে ঘ মাথা দিয়ে
- ১.২ দূরপাল্লার দৌড়বিদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন?
 ক্র নমনীয়তা ● দম
 গ শক্তি ঘ বিপ্রতা
- ১.৩ 'বাটার ফ্লাই সাঁতার ডাইভ দিয়ে শুরু করতে হয়।' কথাটি—
 ● সত্য গ মিথ্যা
 গ আংশিক সত্য ঘ কোনোটিই না
- ১.৪ উচ্চলাফে কোন স্থানের জন্য টাই ভাঙতে হয়?
 ক্র ২য় স্থানের জন্য ● ১ম স্থানের জন্য
 গ ৩য় স্থানের জন্য ঘ সব স্থানের জন্য

প্রশ্ন ২ ৥ উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ক. গোলক নিৰেপের সার্কলের ব্যাস — মিটার।
 খ. বর্ষা নিৰেপের সেক্টরের মাপ — মিটার।
 গ. উচ্চলাফের পিটের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ — মিটার।
 ঘ. সাঁতারের সমাপ্তি দেয়াল — হাত দিয়ে স্পর্শ হয়।
 ঙ. মিডলে রিলে সাঁতারের শেষ প্রতিযোগী — সাঁতার দিয়ে শেষ করে।
 চ. বাটার ফ্লাই সাঁতারের পায়ের কিককে — কিক বলে।

উত্তর : ক. ২.১৩৫; খ. ৩৩.৫; গ. ৫ × ৫; ঘ. দুই; ঙ. মুক্ত; চ. ডলফিন।

প্রশ্ন ৩ ৥ বাম পাশের শব্দের সাথে ডান পাশের শব্দের মিল কর।

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ক. ফসবেরি ফ্লপ | ক. রিলে দৌড় |
| খ. বাধা স্টার্ট | খ. উচ্চলাফ |
| গ. ব্যাটন | গ. দৌড় সমাপ্তি |
| ঘ. ফ্রগ কিক | ঘ. ১০০ মিটার স্প্রিন্ট |
| ঙ. টর্সো | ঙ. ব্রেস্ট স্ট্রোক |

উত্তর :

- ক. ফসবেরি ফ্লপ — উচ্চলাফ
 খ. বাধা স্টার্ট — ১০০ মিটার স্প্রিন্ট

গ. ব্যাটন — রিলে দৌড়

ঘ. ফ্রগ কিক — ব্রেস্ট স্ট্রোক

ঙ. টর্সো — দৌড় সমাপ্তি

প্রশ্ন ৪ ৥ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ৥ ক্র ট্র্যাক ইভেন্ট কাকে বলে?

উত্তর : অ্যাথলেটিকসে দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রত্যেকটি ইভেন্ট নির্দিষ্ট ট্র্যাকে হয় বলে একে বলা হয় ট্র্যাক ইভেন্ট।

প্রশ্ন ২ ৥ ফিল্ড ইভেন্ট কয় ভাগে বিভক্ত?

উত্তর : ফিল্ড ইভেন্ট দুই ভাগে বিভক্ত। এগুলো হলো লাফসমূহ এবং নিৰেপসমূহ।

প্রশ্ন ৩ ৥ ব্রেস্ট স্ট্রোক সাঁতারে দেহের অবস্থান লেখ।

উত্তর : ব্রেস্ট স্ট্রোক সাঁতারে দেহ পানির উপর সমান্তরাল থাকে কিন্তু শরীরের পিছনের অংশটুকু পানির একটু নিচে থাকে। এর কারণ হলো শরীরকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া এবং শ্বাস নিতে সুবিধা হয়।

প্রশ্ন ৪ ৥ উচ্চলাফ দেওয়ার কৌশলগুলো কী কী?

উত্তর : উচ্চলাফ দেওয়ার কৌশল চারটি। এগুলো হলো :

১. অ্যাপ্রোচ রান
২. টেক অফ
৩. ক্রসবার অতিক্রম করা
৪. ল্যান্ডিং।

প্রশ্ন ৫ ৥ একজন গোলক নিৰেপকারী কখন অকৃতকার্য হয়?

উত্তর : একজন গোলক নিৰেপকারী যেসব ক্ষেত্রে অকৃতকার্য হতে পারে তা হলো :

- ক. নিৰেপ শেষে নিৰেপকারী যদি বৃত্তের উপর স্পর্শ করে।
- খ. গোলকটি মাটিতে পড়ার আগেই বৃত্ত থেকে বের হলে।
- গ. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ড পরে গোলক নিৰেপ করলে।

প্রশ্ন ৬ ৥ রচনামূলক প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ৥ দীর্ঘ লাফের নিয়মগুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : অ্যাথলেটিক্সের প্রতিটি ইভেন্টের মতো দীর্ঘ লাফের কতগুলো নিয়ম আছে যা একজন প্রতিযোগীকে শৃঙ্খলার মধ্যে এনে খেলাটিকে আরো বেশি আকর্ষণীয় করে তোলে। নিচে দীর্ঘ লাফের বিভিন্ন নিয়মাবলি বর্ণনা করা হলো :

১. রাওয়ের ভেতর দিয়ে দৌড়াতে হবে।
২. রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ৪০ মিটার, প্রস্থ ১.২২-১.২৫ মিটার উভয় পার্শ্ব সাদা রং দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে।

৩. টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.২১-১.২২ মিটার, চওড়া ১৯.৮ মিলিমিটার-২০.২ মিলিমিটার, উচ্চতা ১০০ মিলিমিটার।
৪. টেক অফ ল্যান্ডিং এরিয়া থেকে ১-৩ মিটার দূরে থাকবে।
৫. জাম্প পিটের মাপ দৈর্ঘ্য ১০ মিটার, প্রস্থ ২.৭৫-৩ মিটার।
৬. টেক অফ বোর্ডের রং হবে সাদা।
৭. জাম্প পিট বালি দ্বারা পরিপূর্ণ থাকবে তবে টেক অফ বোর্ডের উপরে উঠবে না।
৮. শরীরের যে অংশ বেশি স্পর্শ করবে সেখান থেকে মাপ নিতে হবে।
৯. একজন প্রতিযোগী অযোগ্য হবে-
 - ক. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের ভিতর লাফ দিতে ব্যর্থ হলে।
 - খ. টেক অফ বোর্ডের বাইরে দিয়ে লাফ দিলে।
 - গ. ল্যান্ডিং-এর পূর্বে ল্যান্ডিং এরিয়ার বাইরের মাটি স্পর্শ করলে।
 - ঘ. লাফ শেষ করে পিছনের দিকে হেঁটে এলে।
 - ঙ. সামার সল্ট বা দু'পায়ে টেক অফ নিলে।
 - চ. টেক অফ বোর্ডের সামনের মাটি স্পর্শ করলে।

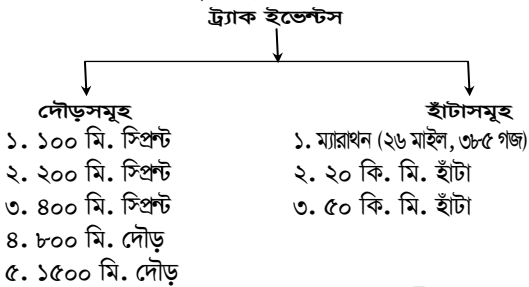
প্রশ্ন ১১ খ ৥ উচ্চলাফের টাই হলে টাই ভাঙার পদ্ধতি আলোচনা কর।

উত্তর : টাই হলো খেলার সমতা। উচ্চলাফে যখন দুজনের ফলাফল সমান হয় তখন খেলায় টাই হয়। এই টাই ভাঙার বেশ কয়েকটি পদ্ধতি রয়েছে। যেমন :

১. প্রথমে বিবেচনা করতে হবে যে উচ্চতায় টাই হয়েছে সে উচ্চতায় উঠতে যে প্রতিযোগিতার কষ্ট কম হয়েছে তাকেই প্রথম বলে ধরতে হবে।
২. উপরের নিয়মটি কার্যকর না হলে দুজন প্রতিযোগীর খেলার মধ্যে যার ক্রস কম তাকে প্রথম বলে ধরা হবে।
৩. উপরিউক্ত পদ্ধতিসমূহ কার্যকর না হলে ক্রসবারের উচ্চতা বাড়াতে বা কমাতে হবে এবং প্রতিযোগীগণকে ১টি করে লাফের সুযোগ দিয়ে বিজয়ী নির্ধারণ করতে হবে।

প্রশ্ন ১১ গ ৥ ট্র্যাক ইভেন্টগুলোর নাম লিখ।

উত্তর : অ্যাথলেটিকসে দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রত্যেকটি ইভেন্টস নির্দিষ্ট ট্র্যাকে হওয়ায় বলা হয় ট্র্যাক ইভেন্টস। ট্র্যাক ইভেন্টস বিভিন্ন প্রকার হয়। নিচে হকের মাধ্যমে ট্র্যাক ইভেন্টস দেখানো হলো :



৬. ৫০০০ মি. দৌড়
৭. ১০,০০০ মি. দৌড়
৮. ৪ × ১০০ মি. রিলে
৯. ৪ × ৪০০ মি. রিলে
১০. ১০০ মি. হার্ডেল
১১. ১১০ মি. হার্ডেল
১২. ৪০০ মি. হার্ডেল
১৩. ৩০০০ মি. স্টিপল চেজ

প্রশ্ন ১১ ঘ ৥ ব্যাক স্ট্রোক সাঁতারের নিয়মগুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রতিযোগিতামূলক সাঁতারের মধ্যে ব্যাক স্ট্রোক সাঁতার অন্যতম। পানির উপর পিঠ রেখে চিং হয়ে এ সাঁতার কাটতে হয়। এ প্রকার সাঁতারে বেশ কয়েকটি নিয়ম রয়েছে।

নিচে ব্যাক স্ট্রোক সাঁতারের নিয়মসমূহ বর্ণনা করা হলো :

১. **দেহের অবস্থান :** ব্যাক স্ট্রোক সাঁতারে শরীরকে পানিতে চিং করে রাখতে হয় এবং মাথা পানির ভিতরে থাকে। এ পদ্ধতিতে নাকের অবস্থান হবে পানির উপরে এবং চোখের দৃষ্টি থাকবে পায়ের গোড়ালিতে।
২. **পায়ের কাজ :** ব্যাক স্ট্রোক সাঁতারে পানিতে চিং হয়ে থেকে দু পা পানির মধ্যে ওঠানামা করবে এবং লব রাখতে হবে পায়ের পাতা যেন সোজা থাকে।
৩. **হাতের কাজ :** ব্যাক স্ট্রোক সাঁতারে এক হাত কানের পাশে দিয়ে সোজা পিছনে নেওয়ার পর হাতের তালু ও আঙ্গুল দিয়ে পানি কেটে শরীরের পাশে নিয়ে আসতে হয় এবং অপর হাত একইভাবে পিছনে নিতে হয়। এভাবেই হাত একের পর এক পিছনে এবং পাশে আনতে হয়।
৪. **শ্বাস-প্রশ্বাস :** ব্যাক স্ট্রোক সাঁতার কাটার সময় মুখ উপরের দিকে থাকে বলে স্বাভাবিকভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া যায়।

প্রশ্ন ১১ ঙ ৥ বাটারফ্লাই সাঁতারে দেহের অবস্থান বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রতিযোগিতামূলক সাঁতারের মধ্যে অন্যতম একটি সাঁতার হলো বাটার ফ্লাই সাঁতার। এটি সাঁতার কাটার সবচেয়ে কঠিন প্রক্রিয়া। একে প্রজাপতি সাঁতারও বলা হয়।

দেহের অবস্থান : বাটার ফ্লাই সাঁতারে অন্য সকল স্ট্রোকের মতো দেহ যথাসম্ভব পানির উপর সমান্তরাল অবস্থানে থাকবে। তবে শরীরের পিছনের অংশটুকু পানির নিচে থাকার কারণে হলে শরীরের পিছনের অংশ নিচে থাকার ফলে শরীরকে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া এবং মাথা উঠিয়ে শ্বাস নেওয়া সহজ হয়।

মূলত এ প্রকার সাঁতারের কলাকৌশল আয়ত্ত করতে সাঁতারবকে অনেক অনুশীলন করতে হয়।

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা	
সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //	
১. অ্যাথলেটিক্স ও ও সাঁতার কিসের নৈপুণ্য প্রদর্শনের মাধ্যম? (জ্ঞান)	ক) একক ক্রীড়া ● ব্যক্তিগত ক্রীড়া
ক) একক ক্রীড়া ● ব্যক্তিগত ক্রীড়া	খ) দলগত ক্রীড়া ● প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়া
২. আদিম যুগে মানুষ কেন নিবেপের আশ্রয় নিত? (অনুধাবন)	ক) প্রতিযোগিতায় জিততে ● ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শন করতে
ক) প্রতিযোগিতায় জিততে ● ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শন করতে	খ) দলের মর্যাদা বৃদ্ধি করতে ● নিজেকে ঝাঁড়িয়ে রাখার তাগিদে
৩. অ্যাথলেটিক্স ও সাঁতার শিক্ষার্থীদের কী হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে? (জ্ঞান)	ক) ভালো ছাত্র ● আদর্শ মানুষ

গ) সূনাগরিক	ঘ) রাস্ট্রনায়ক
বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //	
৪. ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শনের মাধ্যম হচ্ছে- (অনুধাবন)	
i. সাঁতার	ii. দলগত খেলা
iii. অ্যাথলেটিক্স	নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii ● i ও iii	গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৫. অ্যাথলেটিক্সের মধ্যে রয়েছে- (অনুধাবন)	
i. দৌড়	ii. সাঁতার
iii. নিক্ষেপ	

- নিচের কোনটি সঠিক?
 ক্র i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
 ৬. আথলেটিকস ও সাতার শিক্ষার্থীদের সাহায্য করে- (অনুধাবন)
 i. সুস্বাস্থ্য গঠনে
 ii. শৃঙ্খলা ও আনুগত্য বৃদ্ধিতে
 iii. ব্যক্তিগত নৈপুণ্যের পারদর্শিতা অর্জনে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক্র i ও ii গ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii
 ৭. সবচেয়ে প্রাচীন খেলা কোনটি? (জ্ঞান)
 ● দৌড় গ সাতার গ ফুটবল ঘ হকি

পাঠ-৯ : অ্যাথলেটিকসের ইভেন্টসমূহের (ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড) নিয়মাবলি :

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৮. আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় কোন খেলা অনুষ্ঠিত হয় না? (জ্ঞান)
 ● হার্ডেল দৌড় গ ৮০০ মিটার দৌড়
 গ বিলে দৌড় ঘ ২০০ মিটার দৌড়
 ৯. দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য আইনসম্মত ট্র্যাক কত মিটারের হয়? (জ্ঞান)
 ক্র ২০০ গ ৩০০ ● ৪০০ ঘ ৫০০
 ১০. কত মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে লেন পরিবর্তন করা যাবে? (জ্ঞান)
 [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ক্র ১০০ গ ২০০ গ ৪০০ ● ৮০০
 ১১. কোন ক্ষেত্রে স্টার্টিং ব্লক ব্যবহার করা বাধ্যতামূলক? (জ্ঞান)
 ● স্প্রিন্ট গ হাঁটা গ হার্ডেল ঘ স্টিপল চেজ
 ১২. দৌড়ের ফিনিশিং স্ট্যান্ড-এর উচ্চতা কত? (জ্ঞান)
 ● ১.৪০ মিটার গ ১.৬০ মিটার
 গ ২.০০ মিটার ঘ ২.৪০ মিটার
 ১৩. কোনটি আগে ফিনিশিং ফিতায় স্পর্শ করতে হবে? (জ্ঞান)
 ক্র পা গ মাথা ● টর্সো ঘ বডি
 ১৪. আগামীকাল লিখনদের বিদ্যালয়ে দৌড় প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। দৌড়ের আরম্ভ ও শেষ রেখা কোন রং দ্বারা চিহ্নিত করবে? (প্রয়োগ)
 ক্র লাল ● সাদা গ হলুদ ঘ কমলা
 ১৫. দৌড় শুরুর ক্ষেত্রে পিস্তলের আওয়াজ করবে কে? (জ্ঞান)
 [খুলনা জিলা স্কুল]
 ক্র রেফারি গ আম্পায়ার ● আরম্ভকারী ঘ লাইনম্যান
 ১৬. স্প্রিন্ট দৌড় আরম্ভের সময় কয়টি শব্দ ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)
 ক্র ২ ● ৩ গ ৪ ঘ ৫
 ১৭. স্প্রিন্ট দৌড়ে একজন প্রতিযোগী কী কারণে বাদ যেতে পারে? (অনুধাবন)
 ক্র পিস্তলের আওয়াজ না শুনলে গ সবার সাথে দৌড় শুরুর না করলে
 গ ফিনিশিং ফিতায় টর্সো স্পর্শ করলে ● ফলস স্টার্ট হলে
 ১৮. দূরপালার দৌড়ের সময় বন্ধুকের আওয়াজ করা হয় কখন? (জ্ঞান)
 ক্র Set বলার পর গ Start বলার পর
 ● On your mark বলার পর ঘ Fired বলার পর
 ১৯. সর্বোচ্চ গতিবেগসম্পন্ন দৌড়কে কী বলে? (জ্ঞান)
 [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
 ● স্প্রিন্ট গ হার্ডেল দৌড়
 গ ম্যারাথন ঘ স্টিপল চেজ
 ২০. স্প্রিন্ট দৌড়ের দূরত্ব কত? (জ্ঞান)
 ক্র ১০০-২০০ মিটার ● ১০০-৪০০ মিটার
 গ ৪০০-৮০০ মিটার ঘ ৮০০-১৫০০ মিটার
 ২১. কয়ভাবে স্প্রিন্ট দৌড়ের স্টার্ট নেওয়া যায়? (জ্ঞান)
 ক্র ২ ● ৩ গ ৪ ঘ ৫
 ২২. স্প্রিন্ট দৌড়ের পর্যায় কয়টি? (জ্ঞান) [ভি. জে. সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চুয়াডাঙ্গা]
 ক্র ২ গ ৩ ● ৪ ঘ ৫
 ২৩. দৌড়ের সময় Set বলার কত সেকেন্ডের মধ্যে বন্ধুকের আওয়াজ শোনা যাবে? (জ্ঞান)
 ক্র ১-২ সেকেন্ড ● ২-৩ সেকেন্ড গ ৩-৪ সেকেন্ড ঘ ৪-৫ সেকেন্ড
 ২৪. স্প্রিন্ট দৌড়ের শেষ পর্যায় কোনটি? (জ্ঞান)

- ক্র আরম্ভ রেখা স্পর্শ করা গ ব্লক থেকে ওঠা
 ● গতিবেগ বৃদ্ধি করা ঘ দৌড়ের সমাপ্তি ঘটানো
 ২৫. আরম্ভ রেখায় দৃষ্টি কোন দিকে রাখতে হয়? (জ্ঞান)
 [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
 ক্র পাশের প্রতিযোগীর দিকে গ আরম্ভকারীর দিকে
 ● সামনের দিকে ঘ নিচের দিকে
 ২৬. হাঁটু ভেঙে হাতের তালুতে ভর দিয়ে বসতে হবে স্প্রিন্ট দৌড়ের কোন পর্যায়? (অনুধাবন)
 ক্র ব্লক থেকে ওঠা গ গতিবেগ বৃদ্ধি করা
 গ দৌড় শুরুর পূর্বমুহূর্তের অবস্থান ● আরম্ভ রেখার অবস্থান
 ২৭. রিলে দৌড়ে এক দলে কতজন প্রতিযোগী থাকে? (জ্ঞান)
 ক্র ৩ ● ৪ গ ৫ ঘ ৬
 ২৮. রোহান তাদের স্কুলের দৌড় প্রতিযোগিতায় ৪ জন প্রতিযোগীকে সমান দূরত্বে দৌড়তে দেখল। রোমানের দেখা দৌড় প্রক্রিয়াটির নাম কী? (প্রয়োগ)
 ক্র স্প্রিন্ট গ হার্ডেল গ ম্যারাথন ● রিলে
 ২৯. ব্যাটন বদলের জায়গা কত মিটার? (জ্ঞান)
 ক্র ১০ ● ২০ গ ২৫ ঘ ৫০
 ৩০. রিলে দৌড়ে ব্যবহৃত ব্যাটনের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
 ক্র ২০-২২ সেন্টিমিটার গ ২২-২৫ সেন্টিমিটার
 গ ২৫-৩০ সেন্টিমিটার ● ২৮-৩০ সেন্টিমিটার
 ৩১. জিয়া একজন রিলে দৌড়ের প্রতিযোগী। ব্যাটন বদলের বিষয়টি তার কাছে বেশ ঝামেলাপূর্ণ মনে হয়। এ ক্ষেত্রে তার কী করণীয়? (উচ্চতর দক্ষতা)
 ক্র রিলে দৌড়ে অংশ না নেওয়া
 গ সবসময় ব্যাটন দেখে বদল করা
 গ ব্যাটন ছাড়াই রিলে দৌড়ে অংশ নেওয়া
 ● ব্যাটন বদলের অনুশীলন বারবার করা
 ৩২. ব্যাটন বদলের কৌশল কয় রকম? (জ্ঞান)
 ● ২ গ ৩ গ ৪ ঘ ৫
 ৩৩. রিলে দৌড়ে ব্যাটন পাসের ক্ষেত্রে ব্যাটনটি হস্তান্তরের সময় যদি ব্যাটনটির মাথা উপরের দিকে ধরে পাস করা হয় তখন এটিকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)
 ক্র দেখে পরিবর্তন গ না দেখে পরিবর্তন
 ● আপওয়ার্ড পাস ঘ ডাউনওয়ার্ড পাস
 ■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৩৪. পৃথিবীর সবচেয়ে প্রাচীন খেলাধুলা হচ্ছে- (অনুধাবন)
 i. দৌড় ii. লাফ
 iii. সাতার
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii গ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
 ৩৫. আদিম যুগে মানুষকে দৌড় ও লাফ দিতে হতো- (অনুধাবন)
 i. শিকার করতে
 ii. প্রাণরক্ষা করতে
 iii. ব্যক্তিগত নৈপুণ্য প্রদর্শন করতে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii গ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
 ৩৬. আজাদদের স্কুলে আগামী মাসে আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত প্রতিযোগিতার জন্য উপযুক্ত ক্রীড়াসমূহ হচ্ছে- (উচ্চতর দক্ষতা)
 i. স্প্রিন্ট
 ii. হার্ডেল দৌড়
 iii. গোলক নিক্ষেপ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক্র i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
 ৩৭. শিমুল তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় বিভিন্ন ধরনের দৌড়ে অংশ নিতে যাচ্ছে। দৌড়ানোর সময় সে লেন পরিবর্তন করতে পারবে- (প্রয়োগ)
 i. হার্ডেল দৌড়ে
 ii. ৮০০ মিটার দৌড়ে
 iii. ৪ x ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ে

- নিচের কোনটি সঠিক?**
 ৩৮. দৌড়ের জন্য প্রযোজ্য—
 i. সব দৌড় এক জায়গা থেকে শুরু হয়
 ii. সব দৌড় এক জায়গায় গিয়ে শেষ হয়
 iii. পিস্তলের আওয়াজে দৌড় শুরু হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩) i ও iii ৪) ii ও iii ● i, ii ও iii
 (উচ্চতর দক্ষতা)
৩৯. মিজান তার বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠানে ক্রীড়া শিবককে সাহায্য করছে। স্প্রিন্ট দৌড় আরম্ভের সময় আরম্ভকারী হিসেবে সে যে শব্দগুলো ব্যবহার করবে—
 i. On your mark
 ii. Set
 iii. Fired
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪০. স্প্রিন্ট দৌড়ের আওতাভুক্ত হলো—
 i. ১০০ মিটার দৌড়
 ii. ৪০০ মিটার দৌড়
 iii. ৮০০ মিটার দৌড়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩) i ও iii ৪) ii ও iii ৫) i, ii ও iii
 (প্রয়োগ)
৪১. জাহিদ স্প্রিন্ট দৌড়ের স্টার্ট নিতে পারবে—
 i. বাধা স্টার্টের মাধ্যমে
 ii. মিডিয়াম স্টার্টের মাধ্যমে
 iii. অ্যালাংগেটেড স্টার্টের মাধ্যমে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪২. লিমন তাদের স্কুলে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিতে মাঠে প্রবেশ করেছে। আরম্ভকারী On your mark বলার সাথে সাথে সে—
 i. আরম্ভ রেখা হতে ২০-২৫ সেন্টিমিটার দূরে দাঁড়াবে
 ii. আরম্ভ রেখা বরাবর দুই হাতের আঙ্গুল মাটিতে রাখবে
 iii. পা সোজা করে সামনের দিকে ঝুঁকবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩) i ও iii ৪) ii ও iii ৫) i, ii ও iii
৪৩. দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভের ক্ষেত্রে একজন প্রতিযোগীর করণীয় হলো—
 i. On your mark বলার সাথে সাথে আরম্ভ রেখায় আসা
 ii. Set বলার সাথে সাথে দৌড়ের প্রস্তুতি নেওয়া
 iii. গুলির আওয়াজ শুনে দৌড় শুরু করা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪৪. আরিফ একজন দৌড় প্রতিযোগী। রিলে দৌড়ের ক্ষেত্রে তাকে —
 i. মাথায় হেমলেট পড়তে হবে
 ii. ব্যাটন হাতে দৌড়াতে হবে
 iii. নির্দিষ্ট জায়গায় ব্যাটন পরিবর্তন করতে হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪৫. রিপন স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় রিলে দৌড়ের প্রতিযোগীদের একটি ব্যাটন হাতে দৌড়াতে দেখল। রিপনের দেখা ব্যাটনটির —
 i. দৈর্ঘ্য ২৮-৩০ সেন্টিমিটার
 ii. পরিধি ৩৮ মিলিমিটার
 iii. ওজন ৫০ গ্রাম
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩) i ও iii ৪) ii ও iii ● i, ii ও iii
- অভিনূ তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৬ ও ৪৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

- দশম শ্রেণির ছাত্র জারিফ ও রিয়ান যথাক্রমে স্প্রিন্ট ও দূরপাল্লার দৌড়ের প্রতিযোগী। স্প্রিন্ট ও দৌড় প্রতিযোগিতার সময় রিয়ান লক্ষ করল দৌড় স্টার্ট নেওয়ার জন্য জারিফ তার সামনের পা আরম্ভ রেখা থেকে এক পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের টিপ সামনের পায়ের হিলের সাথে এক লাইনে রেখেছে।
৪৬. জারিফ কোন পদ্ধতি ব্যবহার করে স্প্রিন্ট দৌড় স্টার্ট নিয়েছিল? (প্রয়োগ)
 ৩) লং স্টার্ট ● বাধা স্টার্ট
 ৪) মিডিয়াম স্টার্ট ৫) অ্যালাংগেটেড স্টার্ট
৪৭. রিয়ানদের দৌড় প্রতিযোগিতার সময় আরম্ভকারীর জন্য বাধ্যতামূলকভাবে ব্যবহারযোগ্য শব্দ হলো—
 i. On your mark
 ii. Set
 iii. Fired
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩) i ও ii ● i ও iii ৪) ii ও iii ৫) i, ii ও iii

পাঠ-২ : লাফ বিভাগ

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
৪৮. লং জাম্পের সাধারণ নিয়ম কোনটি?
 ৩) রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ১০ মিটার হবে
 ৪) টেক অফের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ২ মিটার হবে
 ● টেক অফ ল্যান্ডিং এরিয়া থেকে ১-৩ মিটার দূরে থাকবে
 ৫) টেক অফ বোর্ডের রং লাল হবে
৪৯. দীর্ঘলাফে রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে কত মিটার হবে?
 [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
 ৩) ২০ ৪) ২৫ ৫) ৩৫ ● ৪০
৫০. লংজাম্পে রানওয়ের প্রস্থ কত হবে?
 ৩) ১.২১-১.২২ মিটার ● ১.২২-১.২৫ মিটার
 ৪) ১.৯৮-২.২০ মিটার ৫) ২.৭৫-৩.০০ মিটার
৫১. দীর্ঘলাফে টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য কত হবে?
 ● ১.২১-১.২২ মিটার ৩) ১.২২-১.২৫ মিটার
 ৪) ১.৯৮-২.০০ মিটার ৫) ২.২২-২.২৫ মিটার
৫২. দীর্ঘলাফে জাম্প পিটের দৈর্ঘ্য কত হবে?
 ৩) ৮ মিটার ● ১০ মিটার ৪) ১২ মিটার ৫) ১৫ মিটার
৫৩. আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সেতু দীর্ঘ লাফের একজন প্রতিযোগী। প্রতিযোগিতায় অযোগ্য বলে গণ্য হবে কোন বেত্রে?
 ৩) নাম ডাকার ৩০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিলে
 ৪) রানওয়ের ভেতর দিয়ে দৌড়ে আসলে
 ● টেক অফ বোর্ডের বাইরে দিয়ে লাফ দিলে
 ৫) এক পায়ে টেক অফ নিলে
৫৪. জাহিদ তাদের স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দীর্ঘলাফে প্রথম স্থান অধিকার করেছে। তার ক্ষেত্রে কোন বাকাটি অধিক প্রযোজ্য?
 [উচ্চতর দক্ষতা]
 ● সে ভালো স্প্রিন্টার
 ৩) সে দূরপাল্লার দৌড়ে দক্ষ
 ৪) সে একজন দক্ষ সাঁতারু
 ৫) সে একজন ভালো ফুটবল খেলোয়াড়
৫৫. দীর্ঘলাফের কৌশলকে কয়ভাগে ভাগ করা হয়েছে?
 [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩) দুই ৪) তিন ● চার ৫) পাঁচ
৫৬. টেক অফ বোর্ডে কী রং থাকে?
 [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩) লাল ৪) সবুজ ● সাদা ৫) হলুদ
৫৭. লাফ দেওয়ার জন্য ৫০ থেকে ৮০ ফুট দূর থেকে তীব্র গতিতে দৌড়ে আসাকে কী বলে?
 ৩) টেক অফ ● অ্যাপ্রোচ রান ৪) ফ্লাইট ৫) ল্যান্ডিং
৫৮. দীর্ঘ লাফের ক্ষেত্রে একজন অ্যাথলেটকে অনেক বেশি পরিশ্রম করতে হয় কেন?
 [অনুধাবন]
 ● টেক অফ বোর্ডে পা পড়ার জন্য
 ৩) খেলায় বিজয়ী হওয়ার জন্য

- গ) শরীরের গতি সঞ্চারের জন্য
ঘ) ল্যাভিং দ্রুত করার জন্য
৫৯. দীর্ঘ লাফে টেক অফ বোর্ড কেন থাকে? (অনুধাবন)
ক) অ্যাপ্রোচ রানের সুবিধার জন্য ● মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার জন্য
গ) ল্যাভিংয়ের ক্ষেত্রে পা রাখার জন্য ঘ) নিরাপত্তার সুবিধার্থে
৬০. টেক অফ বোর্ডে পা দিয়ে উপরে ওঠার পর থেকে মাটিতে নামার আগ পর্যন্ত সময়কে কী বলে? (জ্ঞান)
ক) অ্যাপ্রোচ রান খ) টেক অফ
● ফ্লাইট ঘ) ল্যাভিং
৬১. রোহান দীর্ঘ লাফের প্রতিযোগী। প্রতিযোগিতায় দীর্ঘলাফে বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে তাকে কোনটিতে ভালো করতে হবে? (প্রয়োগ)
ক) রান অ্যাপ্রোচে পায়ের মুভমেন্ট খ) টেক অফে শরীরের মুভমেন্ট
● ফ্লাইটে পায়ের মুভমেন্ট ঘ) ল্যাভিংয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস ধরে রাখা
৬২. ল্যাভিংয়ের সময় পা কীভাবে রাখতে হয়? (অনুধাবন)
ক) বাঁকা করে ● সোজা করে
গ) বামদিকে ঘুরিয়ে ঘ) ডান দিকে ঘুরিয়ে
৬৩. ল্যাভিংয়ের সময় শরীরের ভর কোথায় নিয়ে আসতে হয়? (জ্ঞান)
[সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
ক) গোড়ালিতে খ) কোমরে গ) হাঁটুতে ● পায়ের পাতায়
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৬৪. লাফ বিভাগের অস্তিত্ব হলো- (অনুধাবন)
i. লং জাম্প
ii. পোলভল্ট
iii. হপস্টেপ অ্যান্ড জাম্প
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
৬৫. দীর্ঘলাফে রানওয়ের- (অনুধাবন)
i. দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ৪০ মিটার ii. প্রস্থ ১.২২-১.২৫ মিটার
iii. উচ্চতা ১০০ মিলিমিটার
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৬. দীর্ঘলাফে টেক অফ বোর্ডের- (অনুধাবন)
i. দৈর্ঘ্য ১.২১-১.২২ মিটার
ii. চওড়া ১৯.৮-২০.২ মিলিমিটার
iii. উচ্চতা ১০০ মিলিমিটার
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
৬৭. দীর্ঘলাফে একজন প্রতিযোগী অযোগ্য হবে- (অনুধাবন)
i. রানওয়ের ভেতর দিয়ে দৌড়ে এলে
ii. টেক অফ বোর্ডের বাইরে দিয়ে লাফ দিলে
iii. লাফ শেষ করে পিছনের দিকে হেঁটে এলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৮. একজন ভালো লং জাম্পার হতে প্রয়োজন- (অনুধাবন)
[শেরপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
i. শক্তি ii. ক্ষিপ্ততা
iii. গতি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৯. দীর্ঘলাফের কৌশল হলো- (অনুধাবন)
i. অ্যাপ্রোচ রান ii. টেক অফ
iii. ফ্লাইট
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
৭০. বাড়িতে দীর্ঘলাফ অনুশীলন করতে জিহু একটি টেক অফ বোর্ড তৈরি করেছে। তার তৈরি বোর্ডটি- (প্রয়োগ)
i. ৪ ফুট লম্ব হবে ii. ৮ ইঞ্চি চওড়া হবে
iii. ৪ ইঞ্চি গভীর হবে

- নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
৭১. দীর্ঘলাফে শূন্য ভাসার পদ্ধতি হলো- (অনুধাবন)
i. শূন্য বায়ুর মধ্যে হাঁটা
ii. হাঁটু গুটিয়ে নেওয়া
iii. শূন্য স্থির হয়ে থাকা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭২ ও ৭৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
সাত বছর বয়সী মামুন আজ তার বড় ভাই মিজানের সাথে তাদের স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার অনুষ্ঠান দেখতে এসেছে। অনুষ্ঠানের বিভিন্ন খেলাধুলার মধ্যে দীর্ঘলাফে প্রতিযোগীদের শূন্য ভেসে থাকতে দেখে সে খুব অবাক হয়েছে। সে বড় হয়ে একজন ভালো লং জাম্পার হতে চায়।
৭২. মামুন দীর্ঘলাফের কোন কৌশলটি দেখে অবাক হয়েছে? (প্রয়োগ)
ক) অ্যাপ্রোচ রান খ) টেক অফ
● ফ্লাইট ঘ) ল্যাভিং
৭৩. উদ্দীপকে বর্ণিত ইচ্ছাটি পূরণ করতে মামুনের যা করণীয়- (উচ্চতর দক্ষতা)
i. শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করা
ii. শরীরের গতি বৃদ্ধি করা
iii. দেহের উচ্চতা বৃদ্ধি করা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- পাঠ-৩ : উচ্চলাফ
- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৭৪. উচ্চলাফে প্রতি রাউন্ড শেষে উচ্চতা কতটুকু উঠতে হবে? (জ্ঞান)
ক) ১ সেন্টিমিটার ● ২ সেন্টিমিটার
গ) ৩ সেন্টিমিটার ঘ) ৫ সেন্টিমিটার
৭৫. উচ্চলাফে রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে কত হবে? (জ্ঞান)
ক) ১০ মিটার খ) ১২ মিটার ● ১৫ মিটার ঘ) ১৮ মিটার
৭৬. উচ্চলাফে দুই খুঁটির মধ্যে দূরত্ব কত হবে? (জ্ঞান)
[চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● ৪.০৪ মিটার খ) ৪.০৫ মিটার
গ) ৫.০৭ মিটার ঘ) ৫.০৯ মিটার
৭৭. উচ্চলাফের ক্রসবারের দৈর্ঘ্য কত হবে? (জ্ঞান)
ক) ২.৭৫-৩ মিটার খ) ৩.২১-৩.২৫ মিটার
গ) ৩.৭৫-৩.৯৮ মিটার ● ৩.৯৮-৪.০২ মিটার
৭৮. উচ্চলাফে ল্যাভিং এরিয়ার মাপ কত হবে? (জ্ঞান)
ক) ৫ × ৩ মিটার ● ৫ × ৫ মিটার
গ) ৫ × ৮ মিটার ঘ) ৮ × ৮ মিটার
৭৯. উচ্চলাফের বেত্রে কোনটি প্রযোজ্য? (উচ্চতর দক্ষতা)
● প্রতি রাউন্ডে উচ্চতা কমপক্ষে ২ সেন্টিমিটার বৃদ্ধি পাবে
খ) রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ৩০ মিটার হবে
গ) দুটি খুঁটির দূরত্ব হবে ৩.০৪ মিটার হবে
ঘ) উচ্চলাফের ল্যাভিং এরিয়ার মাপ ৫ × ৬ মিটার
৮০. নীল উচ্চলাফের একজন প্রতিযোগী। সে লাফের একটি সুযোগ হারাতে কোন বেত্রে? (প্রয়োগ)
ক) নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে না পারে
খ) লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবার পড়ে যায়
● লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবারের লাইন অতিক্রম করে
ঘ) দুই পায়ে টেক অফ নেয়
৮১. উচ্চলাফ দেওয়ার সময় কয়টি পর্যায় অতিক্রম করতে হয়? (জ্ঞান)
ক) ৩ ● ৪ গ) ৫ ঘ) ৬
৮২. উচ্চলাফ দেওয়ার পদ্ধতি কয়টি? (জ্ঞান)
ক) ২ ● ৩ গ) ৪ ঘ) ৫
৮৩. ওয়েস্টার্ন রোল উচ্চ লাফে দৌড় শুরুর সময় ক্রসবারের সাথে কত কোণে দাঁড়াতে হয়? (জ্ঞান)

৮৪. ● ৪৫°-৬০° ☐ ৭০°-৮০° ☐ ৮০°-৯০° ☐ ৬০-৭০°
উচ্চলাফে বেলি রোল পদ্ধতিতে ক্রসবারের সাথে কত ডিগ্রি কোণে দৌড়াতে হবে? (জ্ঞান)
৮৫. ● ২৫-৪০° ☐ ৩০-৫০° ☐ ৩০-৪৫° ☐ ৬০-৭০°
সিয়াম উচ্চলাফ দেওয়ার সময় ক্রসবারের উপরে এলে শরীরের উপরের অংশটিকে নিচের দিকে ঝুঁকিয়ে দেয়। এর কারণ কী? (প্রয়োগ)
☐ ক্রসবার স্পর্শ না করা
☐ ক্রসবার দ্রুত পার হওয়া
☐ ল্যান্ডিং সঠিকভাবে করা
● পেটের দিকটা ক্রসবারের কাছাকাছি রাখা
৮৬. রিয়াজ বেলি রোল পদ্ধতিতে উচ্চলাফ দেয়। সে কীভাবে ল্যান্ডিং করে? (প্রয়োগ)
☐ ডান পা ও এক হাতের উপর ভর করে
☐ ডান পা ও দুই হাতের উপর ভর করে
☐ বাম পা ও দুই হাতের উপর ভর করে
● বিপরীত পা ও দুই হাতের উপর ভর করে
৮৭. জাবেদ উচ্চলাফ দেওয়ার সময় ক্রসবারের সাথে ২৫°-৪০° কোণ করে দৌড়ে এসে ডান পায়ে টেক অফ নিয়ে বাম পা ও দুই হাতের উপর ভর করে ল্যান্ডিং করে। সে কোন পদ্ধতিতে লাফ দেয়? (প্রয়োগ)
☐ ওয়েস্টার্ন রোল ● বেলি রোল
☐ ফসবেরি ফ্লপ ☐ হিচকিক
৮৮. উচ্চলাফে ফসবেরি ফ্লপ পদ্ধতি কত সালে আবিষ্কৃত হয়? (জ্ঞান)
[ছয়াডাঙা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
☐ ১৯৬০ ☐ ১৯৬২ ☐ ১৯৬৫ ● ১৯৬৮
৮৯. উচ্চলাফে ফসবেরি ফ্লপ পদ্ধতি কে আবিষ্কার করেন? (জ্ঞান)
☐ জি. মরগ্যান ● ডিক ফসবেরি
☐ ডা. জেমস নেইস্মিথ ☐ হোলজার নিয়েলসন
৯০. উচ্চলাফের সর্বজনীন পদ্ধতি কোনটি? (জ্ঞান)
☐ ওয়েস্টার্ন রোল ☐ বেলি রোল
● ফসবেরি ফ্লপ ☐ অ্যাপ্রোচ রান
৯১. ফোমের ম্যাট প্রয়োজন হয় কোন পদ্ধতির উচ্চলাফে? (জ্ঞান)
☐ বেলি রোল ● ফসবেরি ফ্লপ
☐ ওয়েস্টার্ন ☐ সাধারণ উচ্চলাফ
৯২. উচ্চলাফের ফসবেরি ফ্লপ পদ্ধতিতে ক্রসবারের সাথে কত ডিগ্রি কোণ করে দৌড়িয়ে দৌড় শুরু করতে হয়? (জ্ঞান)
☐ ২৫° ☐ ৪৫° ☐ ৬০° ● ৯০°
৯৩. টাই অর্থ কী? (জ্ঞান) [শেরপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
☐ দ্রুত ● সমতা ☐ বিরতি ☐ শেষ করা
৯৪. যখন দুজনের ফলাফল সমান হয় তখন তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
☐ পোলভল্ট ● টাই ☐ ফ্লাইট ☐ সামার সল্ট
৯৫. অ্যাথলেটিকসের টাই কয় রকমের হয়? (জ্ঞান)
● দুই ☐ তিন ☐ চার ☐ পাঁচ
৯৬. পোলভল্ট ও হাইজাম্প টাই হলে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
☐ পোলভল্ট টাই ☐ হাইজাম্প টাই
● উচ্চতার টাই ☐ দ্রুততার টাই
৯৭. চাকতি নিক্ষেপ প্রতিযোগিতায় রিয়া ও সীমা সমান ফলাফল করে। অ্যাথলেটিকসের ভাষায় একে কী বলে? (প্রয়োগ)
☐ নিক্ষেপ টাই ☐ উচ্চতার টাই
● দ্রুততার টাই ☐ চাকতি টাই
৯৮. টাই ভাঙতে হয় কোন স্থান নির্ধারণের জন্য? (জ্ঞান)
● ১ম ☐ ২য় ☐ ৩য় ☐ যুগ্ম
৯৯. মিঠুনদের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় বর্ষা নিক্ষেপে সে এবং তার এক সহপাঠী দুজনেই দ্বিতীয় স্থান অধিকার করে। এক্ষেত্রে শিক্ষকের কী করণীয়? (উচ্চতর দক্ষতা)
☐ টাই ভাঙা
☐ ফলাফল বাতিল করা
● যুগ্মভাবে ফলাফল ঘোষণা করা
☐ নতুন প্রতিযোগী এনে খেলা শুরু করা

১০০. উচ্চতার টাই ভাঙার ক্ষেত্রে প্রত্যেক প্রতিযোগী কয়টি করে লাফের সুযোগ পাবে? (জ্ঞান)
● ১ ☐ ২ ☐ ৩ ☐ ৪
১০১. উচ্চলাফ প্রতিযোগিতা শুরু করার পূর্বে শারীরিক শিক্ষা শিক্ষকের যা করণীয়— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. প্রতিযোগীদের মনে সাহস জোগানো
ii. প্রতিযোগীদের লাফের উচ্চতা সম্পর্কে ধারণা দেওয়া
iii. প্রতি রাউন্ডে কী পরিমাণ উচ্চতা বৃদ্ধি করা হবে তা প্রতিযোগীদের জানিয়ে দেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
☐ i ও ii ☐ i ও iii ● ii ও iii ☐ i, ii ও iii
১০২. উচ্চলাফের ক্রসবার তৈরি হবে— (অনুধাবন)
[গভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]
i. ধাতু দ্বারা
ii. পাস্টিক দ্বারা
iii. কাঠ দ্বারা
নিচের কোনটি সঠিক?
☐ i ও ii ● i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii
১০৩. উচ্চলাফের জন্য— (অনুধাবন)
i. দৌড়িয়ে আসাকে অ্যাপ্রোচ রান বলে
ii. দৌড়িয়ে দুই পায়ে ভর দিয়ে উঠাকে টেক অফ বলে
iii. ক্রসবার অতিক্রমের পর মাটিতে পড়াকে ল্যান্ডিং বলে
নিচের কোনটি সঠিক?
☐ i ও ii ● i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii
১০৪. শায়লা একজন উচ্চলাফের প্রতিযোগী। খেলার সময় সে উচ্চলাফের একটি সুযোগ হারাবে— (প্রয়োগ)
i. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে
ii. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবার পড়ে গেলে
iii. এক পায়ে টেক অফ নিলে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii
১০৫. রাজিব লাফ বিভাগের একজন প্রতিযোগী। উচ্চলাফ দেওয়ার সময় তাকে যে পর্যায়গুলো অতিক্রম করতে হবে— (প্রয়োগ)
i. অ্যাপ্রোচ রান
ii. টেক অফ
iii. ফ্লাইট
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii
১০৬. উচ্চলাফ দেওয়ার পদ্ধতি— (অনুধাবন)
i. ওয়েস্টার্ন রোল
ii. ফসবেরি ফ্লপ
iii. বেলি রোল
নিচের কোনটি সঠিক?
☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৭. জাবেদ বেলি রোল পদ্ধতিতে উচ্চলাফ অনুশীলন করে। এ পদ্ধতিতে উচ্চলাফ অনুশীলনের সময় তাকে যে বিষয়গুলো অবশ্যই মনে রাখতে হয়— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. দৌড়ে আসা কোণ ক্রসবারের সাথে ২৫°-৪০° হবে
ii. টেক অফের সময় শেষের পদক্ষেপগুলো দ্রুত ও লম্বা হবে
iii. কাঁধ ক্রসবারের উপর খাড়াভাবে রেখে ক্রসবার অতিক্রম করতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii
১০৮. উচ্চলাফের ফসবেরি ফ্লপ পদ্ধতিতে— (অনুধাবন)
i. ক্রসবারের সাথে ৯০° কোণ করতে হয়
ii. অর্ধবৃত্তাকারে ক্রসবারের কাছে আসতে হয়
iii. পেটের দিকটা ক্রসবারের কাছে রাখতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
(অনুধাবন)
১০৯. উচ্চতার টাই হয়—
i. শটপুটে
ii. পোলভল্টে
iii. হাইজাম্পে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১১০. অ্যাথলেটিকসে যেসব স্থানের ফ্লাফল যুগ্মভাবে ঘোষণা করা যায়— (অনুধাবন)
i. ১ম স্থান ii. ২য় স্থান
iii. ৩য় স্থান
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১১১. রাসেল তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দুটি খেলায় দূরত্বের টাই ভেঙে প্রথম স্থান অর্জন করে। রাসেলের অংশগ্রহণকৃত খেলা দুইটি হতে পারে— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. দীর্ঘলাফ ও চাকতি নিক্ষেপ
ii. হাইজাম্প ও হাতুড়ি নিক্ষেপ
iii. শটপুট ও হপস্টেপ অ্যান্ড জাম্প
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১২ ও ১১৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
জসিম উচ্চলাফ খেলার একজন দক্ষ খেলোয়াড়। সে প্রতিযোগিতার সময় সাত পদক্ষেপ পেছন থেকে দৌড়ে এসে লাফ দিয়ে সহজেই ক্রসবার অতিক্রম করে প্রথম স্থান অধিকার করে। এতে তার বন্ধুরা তার ব্যবহৃত পদ্ধতিটি শিখতে আগ্রহী হয়ে ওঠে।

১১২. জসিম কোন পদ্ধতিতে লাফ দিয়েছে? (প্রয়োগ)
(ক) পোলভল্ট (খ) বেলি রোল
(গ) ফসবেরি ফ্লপ (ঘ) ওয়েস্টার্ন রোল
১১৩. উক্ত পদ্ধতিটি শেখার ক্ষেত্রে জসিমের বন্ধুদের মনে রাখতে হবে— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. উচ্চতা কম হলে পাঁচ পদক্ষেপই যথেষ্ট
ii. শেষের তিনটা পদক্ষেপ ধীর ও ছোট হবে
iii. দুই হাত ও এক পায়ের উপর ল্যান্ডিং হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-৪ : ট্রিপল জাম্প বা হপস্টেপ অ্যান্ড জাম্প ও পোলভল্ট

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১১৪. লাফ, ঝাঁপ ও ধাপ এই তিনের সমন্বয়ে যে লাফ দেওয়া হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
(ক) লংজাম্প (খ) হাইজাম্প (গ) ট্রিপল জাম্প (ঘ) পোলভল্ট
১১৫. ট্রিপল জাম্পে নতুন অ্যাথলেটদের জন্য সুবিধাজনক অনুপাত কোনটি? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) ৩ : ৫ : ৫ : ৬ (খ) ৪ : ৫ : ৫ : ৬ (গ) ৬ : ৫ : ৫ : ৬ (ঘ) ৬ : ৫ : ৫ : ৫
১১৬. ট্রিপল জাম্পের মোট পর্যায় কয়টি? (জ্ঞান)
(ক) ২ (খ) ৩ (গ) ৪ (ঘ) ৫
১১৭. ট্রিপল জাম্পের কোন পর্যায়টি দীর্ঘলাফ থেকে ভিন্ন? (জ্ঞান)
(ক) অ্যাপ্রোচ রান (গ) টেক অফ
(খ) মাটির উপরে শূন্যে ভাসা (ঘ) ল্যান্ডিং
১১৮. ট্রিপল জাম্পের অ্যাথলেটদের শূন্যে ভাসা অবস্থায় পা দ্রুত নাড়াচাড়া করতে হয়। এর যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
(ক) শারীরিক ভারসাম্য বজায় রাখা (খ) দৌড়ের গতি কমিয়ে আনা
(গ) বেশি দূরত্ব অতিক্রম করা (ঘ) বেশি সময় শূন্যে ভাসা
১১৯. ট্রিপল জাম্পের সর্বশেষ পদক্ষেপ কোনটি? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) লাফ (খ) স্টেপ (গ) হপ (ঘ) টেক অফ

১২০. ট্রিপল জাম্পের ল্যান্ডিংয়ের সাথে অ্যাথলেটিকসের কোন ইভেন্টের ল্যান্ডিং-এর মিল রয়েছে? (অনুধাবন)
(ক) দীর্ঘলাফ (খ) উচ্চ লাফ (গ) পোলভল্ট (ঘ) স্টিপল চেজ
১২১. ট্রিপল জাম্প প্রতিযোগিতায় জাবেদসহ মোট প্রতিযোগী ১০ জন। জাবেদ কয়টি লাফের সুযোগ পাবে? (প্রয়োগ)
(ক) ১ (গ) ৬ (ঘ) ৮
১২২. ট্রিপল জাম্পে কোন ক্ষেত্রে একজন প্রতিযোগীর লাফটি বাতিল হবে? (অনুধাবন)
(ক) বাম পায়ে টেক অফ নিলে
(খ) লাফের সময় পা মাটিতে স্পর্শ না করলে
(গ) টেক অফ বোর্ডের বালির দেয়াল ভাঙলে
(ঘ) হাতে কোনো গ্রিপ নিয়ে লাফ না দিলে
১২৩. পোলের উপর ভর দিয়ে যে লাফ দেওয়া হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান) [ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল, ঢাকা]
(ক) দন্ডলাফ (খ) ট্রিপল জাম্প (গ) উচ্চলাফ (ঘ) দীর্ঘ লাফ
১২৪. দন্ডলাফে প্রতি রাউন্ড শেষে ক্রসবার কমপক্ষে কতটুকু উপরে উঠবে? (জ্ঞান)
(ক) ২ সেন্টিমিটার (গ) ৫ সেন্টিমিটার
(খ) ৬ সেন্টিমিটার (ঘ) ৭ সেন্টিমিটার
১২৫. পোলভল্টে একজন প্রতিযোগী একই উচ্চতায় কয়টি লাফ দেওয়ার সুযোগ পাবে? (জ্ঞান)
(ক) ২ (গ) ৪ (ঘ) ৫
১২৬. লিমন তাদের স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দন্ড লাফের প্রতিযোগীদের খেলা শুরুর আগে হাতে তরল জাতীয় পদার্থ লাগাতে দেখল। প্রতিযোগীদের এর প কাজের কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
(ক) হাতে শক্তি বৃদ্ধি করা (গ) ভালোভাবে লাফ দেওয়া
(খ) ভালোভাবে লাফ দেওয়া (ঘ) ক্রসবার সঠিকভাবে পার হওয়া
১২৭. লাফ দেওয়ার সময় দন্ডটি ভেঙে গেলে কী হয়? (জ্ঞান) [গভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]
(ক) প্রতিযোগী অযোগ্য বলে বিবেচিত হয়
(খ) দুই পর্যায়ে বেশি পায়
(গ) তিনটি লাফ বেশি দেয়ার সুযোগ পায়
(ঘ) পুনরায় লাফ দেয়ার সুযোগ পায়
১২৮. দন্ডলাফে রানওয়ের দৈর্ঘ্য কত হবে? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) ২০ মিটার (খ) ৩০ মিটার (গ) ৪০ মিটার (ঘ) ৫০ মিটার
১২৯. দন্ডলাফে ল্যান্ডিং এরিয়ার প্রস্থ কত হবে? (জ্ঞান)
(ক) ৩ মিটার (গ) ৫ মিটার (ঘ) ৬ মিটার (ঘ) ৭ মিটার
১৩০. পোল কয়ভাবে ধরা যায়? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) দুই (গ) তিন (ঘ) চার (ঘ) পাঁচ
১৩১. দন্ডলাফ দেওয়ার ধাপ কয়টি? (জ্ঞান)
(ক) ৩ (খ) ৪ (গ) ৫ (ঘ) ৬
১৩২. দন্ডলাফ দেওয়ার প্রথম ধাপ কোনটি? (জ্ঞান)
(ক) পোলে ভর দিয়ে ওঠা
(খ) রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসা
(গ) পোল ঠিকমতো বাজে প্রেস করা
(ঘ) বারের উপর শরীর দোল খাওয়ানো
১৩৩. সুজন দন্ডলাফের জন্য রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসছে। এরপর তার কাজ কী? (প্রয়োগ)
(ক) শরীর ঘুরিয়ে ল্যান্ডিং করা
(খ) পোলে ভর দিয়ে উপরে ওঠা
(গ) পোল ঠিকমতো বাজে প্রেস করা
(ঘ) বারের উপর শরীর দোল খাওয়ানো
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
১৩৪. ট্রিপল জাম্পে যেসবের সমন্বয় ঘটে— (অনুধাবন)
i. লাফ
ii. ঝাঁপ
iii. ধাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৩৫. ট্রিপল জাম্পের আওতাভুক্ত হলো—

(অনুধাবন)

- হপ
 - স্টেপ
 - লাফ
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৩৬. দীর্ঘলাফের যে পর্যায়গুলোর সাথে ট্রিপল জাম্পের মিল আছে— (অনুধাবন)

- অ্যাপ্রোচ রান
 - টেক অফ
 - মাটির উপরে শূন্যে ভাসা
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৩৭. ট্রিপল জাম্পের টেক অফের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য— (উচ্চতর দক্ষতা)

- প্রথম হিপ খুব উঁচু করে নিতে হয়
 - স্টেপ হিপ থেকে অধিক উচ্চতায় নিতে হয়
 - মাটি ছাড়ার পর সামনের দিকে গতি বজায় রাখতে হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৩৮. দল্‌লাফ শুরু করার আগে একজন শারীরিক শিক্ষার শিক্ষকের যা করণীয়— (উচ্চতর দক্ষতা)

- উচ্চতা সম্পর্কে প্রতিযোগীদের অবহিত করা
 - প্রতিযোগীদের সুবিধার্থে উচ্চতা কমিয়ে দেওয়ার আশ্বাস দেওয়া
 - প্রতি রাউন্ড শেষে কতটুকু উচ্চতা বৃদ্ধি করা হবে সে ব্যাপারে ঘোষণা দেওয়া
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৩৯. রিয়া দল্‌ লাফের একজন প্রতিযোগী। প্রতিযোগিতায় তার দেয়া একটি লাফ ব্যর্থ হবে যদি— (প্রয়োগ)

- তার দুই পা শূন্যে উঠে যায়
 - লাফের পর ক্রসবার পড়ে যায়
 - লাফ না দিয়ে দল্‌ দিয়ে ক্রসবার ফেলে দেয়
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৪০. পোল ধরার কৌশল হলো— (অনুধাবন)

- উঁচু করে বহন করা
 - মধ্যমভাবে বহন করা
 - নিচুভাবে বহন করা
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৪১. সুমন বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দল্‌ লাফে নাম দিয়েছে। লাফ দেওয়ার ক্ষেত্রে সুমনকে যে ধাপগুলো অতিক্রম করতে হবে— (প্রয়োগ)

- রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসা
 - মাটির ওপরে শূন্যে ভাসা
 - পোলে ভর দিয়ে উপরে ওঠা
- নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৪২ ও ১৪৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

জামির ও রোহান তাদের স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দল্‌লাফে অংশ নেয়। ফাইনাল রাউন্ডে তারা দুজন সর্বোচ্চ এবং সমান উচ্চতা অতিক্রম করে।

১৪২. জামির একই উচ্চতায় কয়টি লাফ দেওয়ার সুযোগ পেয়েছে? (প্রয়োগ)

ক) ১ খ) ২ গ) ৩ ঘ) ৪

১৪৩. উক্ত প্রতিযোগিতার প্রথম স্থান নির্ধারণকারী নির্ণয়ের উপযুক্ত পদ্ধতি কোনটি? (উচ্চতর দক্ষতা)

- টাই ভাঙা
- টস করা
- আলোচনা করা
- ভোট নেওয়া

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১৪৪. আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় নিক্ষেপ বিভাগে কয়টি প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়? (জ্ঞান)

ক) দুই খ) তিন গ) চার ঘ) পাঁচ

১৪৫. পুরুষদের জন্য গোলকের ওজন কত হবে? (জ্ঞান)

ক) ৬.৫২০ কেজি খ) ৬.৯৮২ কেজি
গ) ৭.২৬০ কেজি ঘ) ৭.৮৫৭ কেজি

১৪৬. রিমা গোলক নিক্ষেপ প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে চায়। তার জন্য গোলকের ওজন কত হবে? (প্রয়োগ)

ক) ২ কেজি খ) ২.৫ কেজি গ) ৩ কেজি ঘ) ৪ কেজি

১৪৭. গোলক নিক্ষেপে শট পুট সার্কেলের ব্যাস করতে হবে? (জ্ঞান)

ক) ১.২৩৫ মিটার খ) ২.১৩৫ মিটার
গ) ২.২৭৫ মিটার ঘ) ৩.২৩৫ মিটার

১৪৮. গোলক নিক্ষেপের স্টপবোর্ডটি কী রঙের হবে? (জ্ঞান)

ক) লাল খ) সাদা গ) নীল ঘ) কমলা

১৪৯. রাভুল গোলক নিক্ষেপ প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়ে দেখল মাঠে সে ছাড়া আরও ৬ জন প্রতিযোগী রয়েছে। রাভুল কয়বার গোলক নিক্ষেপের সুযোগ পাবে? (প্রয়োগ)

ক) ২ খ) ৩ গ) ৬ ঘ) ৮

১৫০. শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক রায়হান শিকদার গোলক নিক্ষেপের ১২ জন প্রতিযোগীকে ৩টি করে গোলক নিক্ষেপের সুযোগ দিয়ে ৮ জন প্রতিযোগীকে বাছাই করেন। বাছাইকৃত প্রতিযোগীরা দ্বিতীয় রাউন্ডে কয়টি করে গোলক নিক্ষেপের সুযোগ পাবে? (প্রয়োগ)

ক) ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫

১৫১. রাজিবে ৩য় গোলকটি নিক্ষেপ করার পরও বুন্ডের ভেতর দাঁড়িয়ে রইল। তার এরূপ প দাঁড়িয়ে থাকার যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)

- শিক্ষকের নির্দেশ মান্য করা
- পরবর্তী প্রতিযোগীর জন্য অপেক্ষা করা
- গোলকটি কোথায় পড়ল তা ভালোভাবে দেখা
- গোলক নিক্ষেপের সঠিক নিয়ম পালন করা

১৫২. বাবুল গোলক নিক্ষেপ প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়ার জন্য মাঠের নির্দিষ্ট জায়গায় গোলক নিয়ে দাঁড়িয়ে আছে। নাম ডাকার কতক্ষণের মধ্যে তাকে গোলকটি নিক্ষেপ করতে হবে? (প্রয়োগ)

ক) ৩০ সেকেন্ড খ) ৪৫ সেকেন্ড
গ) ৬০ সেকেন্ড ঘ) ৯০ সেকেন্ড

১৫৩. জ্যাভেলিন থ্রো-এর বাংলা কী? (জ্ঞান)

ক) গোলক নিক্ষেপ খ) বর্শা নিক্ষেপ
গ) চাকতি নিক্ষেপ ঘ) হামার নিক্ষেপ

১৫৪. বর্শা নিক্ষেপে পুরুষদের বর্শার দৈর্ঘ্য কত হবে? (জ্ঞান)
[গত. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, খুলনা]

ক) ২.৬০-২.৭০ মিটার খ) ২.৬০-২.৬৮ মিটার
গ) ২.৫৯-২-৬৫ মিটার ঘ) ২.৩৯-২.৭০ মিটার

১৫৫. পুরুষদের জন্য বর্শার ওজন কত গ্রাম? (জ্ঞান)

[ভি. জে. সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চুয়াডাঙ্গা]

ক) ৫০০ খ) ৬০০ গ) ৮০০ ঘ) ১০০০

১৫৬. মহিলাদের বর্শা নিক্ষেপ খেলায় বর্শার ওজন কত হবে? (জ্ঞান)

ক) ৫০০ গ্রাম খ) ৬০০ গ্রাম গ) ৮০০ গ্রাম ঘ) ১০০০ গ্রাম

১৫৭. বর্শা নিক্ষেপে রানওয়ের সর্বনিম্ন দৈর্ঘ্য কত হবে? (জ্ঞান)

[ভি. জে. সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চুয়াডাঙ্গা]

ক) ২৫.৮ মিটার খ) ৩০.৬ মিটার গ) ৩১.৭ মিটার ঘ) ৩৩.৫ মিটার

১৫৮. বর্শা নিক্ষেপে জ্যাভেলিন ধরা কয় প্রকার? (জ্ঞান)

ক) ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫

১৫৯. বর্শা নিক্ষেপ প্রতিযোগিতায় রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসার সময় শাকিল কয়ভাবে জ্যাভেলিন বহন করতে পারবে? (প্রয়োগ)

ক) দুই খ) তিন গ) চার ঘ) পাঁচ

১৬০. জ্যাভেলিন ছোড়ার সময় কয়টি ধাপ অতিক্রম করতে হয়? (জ্ঞান)

ক) ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫

১৬১. শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে রিদমের সাথে কয়টি পদক্ষেপ নিয়ে বর্শা নিক্ষেপ করতে হয়? (জ্ঞান)

১৬২. বর্ষা নিক্ষেপের সাধারণ নিয়ম কোনটি? (অনুধাবন)
- ক) প্রতিযোগী হাতে গ্লাভস পরবে
খ) প্রতিযোগী হাতে তরল পদার্থ ব্যবহার করবে
গ) বর্ষাটি স্ট্রের বাইরে পড়তে হবে
● বর্ষার মাথা প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে
১৬৩. বর্ষা নিক্ষেপে প্রতিযোগীরা বর্ষা নিক্ষেপের প্রস্তুতি পর্বে হাতে পাউডার জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করে। এর পদার্থ ব্যবহারের কী যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
- ক) হাতের শক্তি বৃদ্ধি করা ● বর্ষা শক্ত করে ধরা
গ) বর্ষা স্ট্রের মধ্যে ফেলা ঘ) বর্ষার ওজন হালকা করা
১৬৪. চাকতি নিক্ষেপে পুরুষদের জন্য চাকতির ওজন কত হবে? (জ্ঞান)
- ক) ১ কেজি ● ২ কেজি গ) ৩ কেজি ঘ) ৪ কেজি
১৬৫. চাকতি ধরার সঠিক নিয়ম কোনটি? (অনুধাবন)
- ক) চাকতি গলা ও কাঁধের মাঝে রাখতে হবে
খ) আজুলের মাঝে ফাঁক রাখা যাবে না
গ) চাকতি দুই হাত দিয়ে আঁকড়ে ধরতে হবে
● চাকতির মসৃণ পিঠ উপরে থাকবে
১৬৬. চাকতি নিক্ষেপের ধাপ কয়টি? (জ্ঞান)
- ক) ২ ● ৩ গ) ৪ ঘ) ৫
১৬৭. চাকতি নিক্ষেপের শেষ ধাপ কোনটি? (জ্ঞান)
- ক) সুইং ● নিক্ষেপ গ) টার্ন ঘ) ফ্লাইট
১৬৮. শাওন নিবেপ বিভাগের একজন প্রতিযোগী চাকতি নিবেপের সময় তাকে কোন নিয়মটি মেনে চলতে হবে? (জ্ঞান)
- নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে চাকতি নিক্ষেপ করা
খ) নিক্ষেপের সময় বৃত্তের বাইরের ভূমি স্পর্শ করা
গ) চাকতি স্ট্রের বাইরে ফেলা
ঘ) চাকতি নিক্ষেপ করেই বৃত্তের বাইরে বের হওয়া
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১৬৯. নিক্ষেপ বিভাগে অনুষ্ঠিত হয়— (অনুধাবন)
- i. বর্ষা নিক্ষেপ
ii. চাকতি নিক্ষেপ
iii. হপস্টেপ অ্যান্ড জাম্প
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭০. গোলক নিক্ষেপের জন্য ব্যবহৃত গোলকটি হবে— (অনুধাবন)
- i. মসৃণ
ii. গোলাকার
iii. লোহা বা পিতলের তৈরি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
১৭১. গোলক নিক্ষেপের সঠিক নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
- i. গোলকটি স্ট্রের মধ্যে নিক্ষেপ করতে হবে
ii. প্রতিযোগী ৮ জনের বেশি হতে পারবে না
iii. গোলকটি মাটিতে পড়ার আগে বৃত্ত থেকে বেরনো যাবে না
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭২. গোলক নিক্ষেপের স্টপ বোর্ড সম্পর্কে যে তথ্যগুলো প্রযোজ্য— (উচ্চতর দক্ষতা)
- i. স্টপ বোর্ডটি সাদা রঙের হবে
ii. স্টপ বোর্ডটি মাটির সাথে দৃঢ়ভাবে লাগানো থাকে
iii. স্টপ বোর্ডটি প্রতিযোগীদের পায়ের ধাক্কা সেরে যাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭৩. মিরনের হাতের শক্তি বেশি বলে নিবেপ বিভাগে সব সময় ভালো করে। বর্ষা নিক্ষেপ প্রতিযোগিতায় বর্ষাটি অধিক দূরত্বে পাঠানোর জন্য সে— (প্রয়োগ)
- i. বর্ষাটি সামনের আজুল দিয়ে ধরবে
ii. বর্ষাটি মধ্যম আজুল দিয়ে ধরবে

- iii. বর্ষাটি মধ্যম ও সামনের আজুলের মাঝখান দিয়ে ধরবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
১৭৪. রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসার সময় তাকে বহন করা যায়— (অনুধাবন)
- i. কাঁধের নিচ দিয়ে
ii. কাঁধের উপর দিয়ে
iii. বুক বরাবর
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭৫. জাবেন নিবেপ বিভাগের একটি খেলায় অংশ নেয়ার জন্য জ্যাভেলিন হাতে দাঁড়িয়ে আছে। জ্যাভেলিন ছোড়ার সময় তাকে যে ধাপগুলো অতিক্রম করতে হবে— (প্রয়োগ)
- i. দৌড়ে আসা
ii. পাঁচ স্টেপের রিদম
iii. নিক্ষেপ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
১৭৬. বর্ষা নিক্ষেপের নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
- i. বর্ষাটি স্ট্রের মধ্যে পড়বে
ii. বর্ষার মাথা প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে
iii. প্রতিযোগী টেপ দ্বারা আজুল পৌঁচিয়ে নিবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭৭. চাকতি নিক্ষেপের বৃত্তটি হবে— (অনুধাবন) [গভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, খুলনা]
- i. কথক্টিটের
ii. সাদা রঙের
iii. খসখসে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭৮. চাকতি নিক্ষেপে ভালো করার জন্য সঠিকভাবে চাকতি ধরা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে একজন প্রতিযোগীর যা করণীয়— (উচ্চতর দক্ষতা)
- i. চাকতিটি প্রথমে বিপরীত হাতে রাখা
ii. চাকতির মসৃণ পিঠ উপরের দিকে রাখা
iii. হাতের আজুলগুলো ফাঁক করে রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৭৯. জাহিদ ক্রীড়া শিবকের ডাক শুনে চাকতি নিবেপ প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে নির্দিষ্ট স্থানে গিয়ে দাঁড়াল এবং একটি চাকতি হাতে নিল। চাকতিটি নিক্ষেপের ক্ষেত্রে তাকে যে ধাপগুলো অতিক্রম করতে হবে— (প্রয়োগ)
- i. সুইং
ii. টার্ন
iii. ল্যান্ডিং
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
১৮০. চাকতি নিক্ষেপের নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
- i. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের ভিতর নিক্ষেপ করতে হবে
ii. বৃত্তের মধ্য থেকে চাকতি নিক্ষেপ করতে হবে
iii. চাকতি স্ট্রের মধ্যে পড়তে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৮০ ও ১৮১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় একটি বিশেষ খেলায় অংশ নিতে লিখনের নাম ডাকা হলে সে নিজেকে প্রস্তুত করতে ২ মিনিটের অধিক সময় নেয়। এ কারণে সে তার নিক্ষেপের সুযোগটি হারায়। অনুষ্ঠান শেষে ক্লাস টিচার তাকে জ্যাভেলিন ধরা ভালোভাবে শিখতে বলেন।
১৮১. কোন খেলায় অংশ নিতে লিখনের নাম ডাকা হয়েছিল? (প্রয়োগ)

২০৮. স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদদের জন্য শারীরিক সক্ষমতার ভিতর কোনটি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন? (জ্ঞান)
- শক্তি খ) দম গ) ক্ষিপ্ততা ঘ) নমনীয়তা
২০৯. দূরপাল্লার দৌড়বিদদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন কোনটি? (জ্ঞান)
- [গত. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]
- নমনীয়তা ● দম গ) ক্ষিপ্ততা ঘ) শক্তি
২১০. দূরপাল্লার দৌড়ে জাহিদ সবসময় প্রথম হয়। তার যোগ্যতার ক্ষেত্রে কোনটি অধিক প্রয়োজ্য? (উচ্চতর দক্ষতা)
- তার হাতের শক্তি বেশি
● তার পায়ের শক্তি বেশি
● তার শরীরের নমনীয়তা ভালো
● তার দম অন্যদের তুলনায় বেশি
২১১. রোহান একজন স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদ। তার জন্য কোন বিষয়টি অধিক গুরুত্বপূর্ণ? (উচ্চতর দক্ষতা)
- আরম্ভ খ) সমাপ্তি রেখা স্পর্শ
● লেন পরিবর্তন ঘ) গতি ঠিক রাখা
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
২১২. স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদদের জন্য- (অনুধাবন)
- i. শক্তি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন
ii. পায়ের মাংসপেশির উন্নতি অপরিহার্য
iii. শরীরের নমনীয়তা ভালো হওয়া জরুরি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২১৩. আজিজ একজন স্বল্প দূরত্বের সীতারু। শারীরিক যোগ্যতার মধ্যে তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন- (প্রয়োগ)
- i. হাতের শক্তি
ii. পায়ের শক্তি
iii. শরীরের নমনীয়তা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২১৪. দূরপাল্লার সীতারুর জন্য প্রয়োজন- (অনুধাবন)
- i. হাতের মুভমেন্ট
ii. কাঁধের মুভমেন্ট
iii. মাথার মুভমেন্ট
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২১৫. আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় বর্ষা, গোলক, চাকতি এই তিনটি প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। এসব প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য যেসব বিষয়ে দক্ষ হওয়া আবশ্যিক- (উচ্চতর দক্ষতা)
- i. ঘোরা ii. নিক্ষেপ করা
iii. ফলো-প্রো করা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
২১৬. প্রত্যেক প্রতিযোগীর জন্য প্রয়োজন- (অনুধাবন)
- i. আত্মবিশ্বাস
ii. সঠিক বিশ্রাম
iii. শৃঙ্খলাপূর্ণ অনুশীলন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ● i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২১৭ ও ২১৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- রেজা ও সুজা দুই ভাই। রেজার ইচ্ছে সে স্কুলের ১০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিবে আর সুজার ইচ্ছা সে স্কুলের ৮০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিবে। এ দেখে তার বাবা বললেন শুধু ইচ্ছা থাকলেই হবে না। শারীরিক যোগ্যতাও প্রয়োজন।
২১৭. প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে সুজার কোনটি বেশি প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
- গতি খ) শক্তি ● দম ঘ) ক্ষিপ্ততা
২১৮. রেজার ইচ্ছাপূরণের জন্য কোনটির উন্নতি অপরিহার্য? (উচ্চতর দক্ষতা)
- শারীরিক শক্তি ● দম
● আত্মবিশ্বাস ● পায়ের মাংসপেশি

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন -১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রামিম দৌলতপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সে ৪০০ মিটার দৌড়ে অংশগ্রহণ করে। দৌড় স্টার্ট নেয়ার জন্য সে তার বড় ভাইয়ের শেখানো কিছু কৌশল অবলম্বন করে। সে তার সামনের পা আরম্ভ রেখা থেকে দুই পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের হাঁটু ও সামনের পায়ের বল এক লাইনে রাখে। রামিমের ধারণা তার বড় ভাইয়ের শেখানো এই কৌশলটি তাকে দ্রুত দৌড়াতে সাহায্য করে।

[পাঠ - ১]

- ক. স্প্রিট কী? ১
- খ. রিলে দৌড়ের তিনটি নিয়ম লেখ। ২
- গ. রামিম তার বড় ভাইয়ের কাছ থেকে দৌড় স্টার্টের কোন কৌশলটি শিখেছে? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. দৌড় শুরুর পূর্ব মুহূর্তে রামিমের অবস্থান বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. সর্বোচ্চ গতিবেগ সম্পন্ন দৌড়কে স্প্রিট বলে।
- খ. রিলে দৌড়ের তিনটি নিয়ম :
১. হাতে ব্যাটন নিয়ে দৌড়াতে হবে।
২. ব্যাটন বদলের জায়গায় ব্যাটন পরিবর্তন করতে হবে।

৩. ব্যাটন বদলের পর যার যার নির্দিষ্ট জায়গায় থাকতে হবে যতবর্ণ না অন্যান্য প্রতিযোগী তাকে অতিক্রম করে।

গ. রামিম তার বড় ভাইয়ের কাছ থেকে দৌড় স্টার্ট নেওয়ার মিডিয়াম স্টার্ট কৌশলটি শিখেছে। স্প্রিট দৌড় যে তিনভাবে স্টার্ট নেওয়া যায় মিডিয়াম স্টার্ট তাদের মধ্যে একটি। মিডিয়াম স্টার্টে স্প্রিটারের সামনের পা আরম্ভ রেখা থেকে দুই পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের হাঁটুও সামনের পায়ের বল এক লাইনে থাকে। উদ্দীপকে দশম শ্রেণির ছাত্র রামিম তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার দৌড়ে অংশগ্রহণ করে। ৪০০ মিটার দৌড় স্প্রিট দৌড়ের আওতাভুক্ত। স্প্রিট দৌড়ে স্টার্ট গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। স্টার্ট সঠিক হলে দৌড়ের বেগ বাড়তি সুবিধা লাভ করা যায়। তাই সঠিক স্টার্ট নেওয়ার জন্য রামিম তার বড় ভাইয়ের কাছ থেকে একটি কৌশল শিখে নেয়। প্রতিযোগিতায় দৌড় স্টার্ট নেওয়ার সময় সে তার বড় ভাইয়ের শেখানো কৌশল অনুযায়ী তার সামনের পা আরম্ভ রেখা থেকে দুই পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের হাঁটু ও সামনের পায়ের বল এক লাইনে রাখে। তার প্রয়োগকৃত কৌশলটি মিডিয়াম স্টার্টের অনুরূপ। তাই বলা যায়, রামিম তার বড় ভাইয়ের কাছ থেকে মিডিয়াম স্টার্ট নেওয়ার কৌশলটি শিখেছে।

ঘ. উদ্দীপকে রামিম একজন সিপ্রটর। কেননা প্রতিযোগিতামূলক দৌড়ের বেগে ১০০ থেকে ৪০০ মিটার পর্যন্ত সব রকম দৌড় সিপ্রট দৌড়ের অন্তর্ভুক্ত। সিপ্রট দৌড়ের মোট চারটি পর্যায় রয়েছে। এগুলো হলো : (১) আরম্ভ রেখার অবস্থান, (২) দৌড় শুরুর পূর্ব মুহূর্তের অবস্থান, (৩) বরক থেকে ওঠা ও (৪) গতিবেগ বৃদ্ধি করা। রামিম মিডিয়াম স্টার্ট পদ্ধতিতে তার দৌড়ের স্টার্ট নিয়েছে। দৌড়ের দ্বিতীয় পর্যায়ে অর্থাৎ দৌড় শুরুর পূর্ব মুহূর্তের অবস্থানটিতে আরম্ভকারী সেট বলার সাথে সাথে সে পিছনের পা সোজা করে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়বে। তারপর সে তার কোমর উপরে উঠাবে। শরীরের সম্পূর্ণ ভর রাখবে হাতের উপর। এ সময়টিতে সে স্থির হয়ে থাকবে এবং ২-৩ সেকেন্ডের মধ্যে বন্দুকের আওয়াজ শুনতে পাবে। বন্দুকের আওয়াজ শোনা মাত্রই সে দৌড় শুরব করবে। সিপ্রট দৌড়ের বেগে অন্যান্য পর্যায়ের মতে দৌড় শুরুর পূর্ব মুহূর্তের অবস্থানটির ওপরও দৌড়ের সফলতা অনেকাংশে নির্ভর করে। তাই দৌড় প্রতিযোগিতায় সফল হওয়ার জন্য উপরিউক্ত নিয়ম অনুসরণ করে রামিমের দৌড় শুরুর পূর্ব মুহূর্তের অবস্থান নেওয়া আবশ্যিক।

প্রশ্ন -২▶ নিচের চিত্র দুইটি লক্ষ কর এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

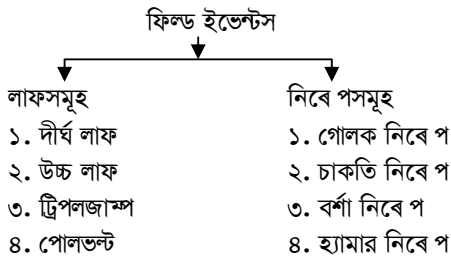


[পাঠ - ১]

- ক. ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শনের মাধ্যম কোনটি? ১
খ. অ্যাথলেটিকসের ফিল্ড ইভেন্টস ছকের মাধ্যমে দেখাও। ২
গ. ২নং চিত্রে একজন অ্যাথলেটকে কোন বিষয়ের উপর গুরুত্ব দিতে হবে? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. একজন সফল অ্যাথলেট হতে হলে উদ্দীপকের শিবা কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ তা আলোচনা কর। ৪

▶▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শনের মাধ্যম হচ্ছে অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার।
খ. অ্যাথলেটিকসের ফিল্ড ইভেন্টস ছকের মাধ্যমে দেখানো হলো:



- গ. ২নং চিত্রে দৌড় স্টার্টিং-এর বিভিন্ন পর্যায় দেখানো হয়েছে এক্ষেত্রে একজন অ্যাথলেটকে চারটি বিষয়ের উপর বেশি গুরুত্বারোপ করতে হবে। এ চারটি বিষয় সঠিক সময়ে যথাযথ প্রয়োগ করতে পারলে সে সফল হবে। বিষয় চারটি নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. আরম্ভকারী On your mark বলার সাথে সাথে অ্যাথলেট আরম্ভ রেখার পিছনে ২০-২৫ সেন্টিমিটার দূরে পা রাখবে এবং আরম্ভ রেখা বরাবর দুই হাতের আঙুল মাটিতে রাখবে। স্টার্টিং বরকে পা রাখলে তা নির্দিষ্ট জায়গায় আগেই রাখবে। দৃষ্টি সামনের দিকে রাখবে। হাঁটু ভেঙে হাতের তালুতে ভর দিয়ে বসবে।
২. আরম্ভকারী সেট বলার সাথে সাথে পিছনের পা সোজা করে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়বে। কোমর উপরে উঠাবে। শরীরের সম্পূর্ণ ভর রাখবে হাতের উপর। এ সময় স্থির হয়ে থাকবে এবং ২-৩ সেকেন্ডের মধ্যে বন্দুকের আওয়াজ শুনতে পাবে।
৩. বন্দুক/পিস্তলের আওয়াজ শোনার সাথে সাথে উঠে না দাঁড়িয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে যাবে।
৪. এরপরই গতিবেগ বৃদ্ধি করে দৌড়াবে।

ঘ. উদ্দীপকের চিত্র থেকে একজন অ্যাথলেটের পর্বে দৌড় আরম্ভ এবং তার বিভিন্ন পর্যায় সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা লাভ করা সম্ভব। একজন দৌড়বিদের কাছে দৌড় আরম্ভ এবং কোন পর্যায়ে তার দৌড়ের গতিবেগ কেমন হবে সে সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর উদ্দীপকে সেই জ্ঞান সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দেওয়া হয়েছে। ১নং চিত্র থেকে একজন দৌড়বিদ আরম্ভের পূর্বে তার অবস্থান কেমন হওয়া দরকার সে সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করবে এবং ২নং চিত্র থেকে দৌড় আরম্ভ হওয়ার পর কোন পর্যায়ে গতি কেমন হবে সে সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করবে। সুতরাং বলা যায় উদ্দীপক থেকে একজন দৌড়বিদ দৌড় আরম্ভ করার পূর্বে তার অবস্থা কেমন হবে সে সম্পর্কে এবং দৌড় আরম্ভ হওয়ার পর কোন পর্যায়ে তার গতি কেমন হবে সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা লাভ করতে সক্ষম হবে।

প্রশ্ন -৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জাতীয় অ্যাথলেটিকস প্রতিযোগিতায় ঢাকা বিভাগীয় দল এবং খুলনা বিভাগীয় দল ফাইনাল খেলায় মুখোমুখি হয়। খুলনা বিভাগীয় দলের কোচ সব খেলোয়াড়কে কৌশলগুলো ভালোভাবে অনুশীলন করিয়েছেন। কিন্তু খেলার সময় দলের সহ-অধিনায়ক মারবফের কাছ থেকে ব্যাটনটি বদলের সময় মাটিতে পড়ে যায়। ফলে খুলনা বিভাগীয় দল প্রতিযোগিতায় পরাজিত হয়। [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]

- ক. দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য আইনসম্মত ট্র্যাক কত মিটার? ১
খ. রিলে দৌড়ের নিয়মাবলি লেখ। ২
গ. উদ্দীপকে ঢাকা বিভাগীয় দল ব্যাটন পাসের কোন কৌশলগুলো প্রয়োগ করে বিজয়ী হয়? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে রিলে দৌড়ে খুলনা বিভাগীয় দলের পরাজিত হওয়ার কারণগুলো তোমার ধারণার আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য আইনসম্মত ট্র্যাক ৪০০ মিটার।
খ. রিলে দৌড়ের নিয়মাবলি—
১. হাতে ব্যাটন নিয়ে দৌড়াতে হবে।
২. ব্যাটন বদলের জায়গায় ব্যাটন পরিবর্তন করতে হবে।
৩. ব্যাটন বদলের জায়গা ২০ মিটার।
৪. ব্যাটনের দৈর্ঘ্য ২৮-৩০ সেন্টিমিটার, পরিধি ৩৮ মিলিমিটার এবং ওজন ৫০ গ্রাম।
৫. ব্যাটন বদলের পর যার যার নির্দিষ্ট জায়গায় থাকতে হবে যতবধি না অন্যান্য প্রতিযোগী তাকে অতিক্রম করে।

গ. বিভাগীয় ঢাকা দল জাতীয় অ্যাথলেটিকস প্রতিযোগিতায় রিলে দৌড়ে ব্যাটন পাসের সঠিক কৌশলগুলো প্রয়োগ করে প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হয়। রিলে দৌড় একটি দলবদ্ধ খেলা। এই খেলায় প্রতিযোগীদের ব্যাটন হাতে নিয়ে দৌড়াতে হয় এবং নির্দিষ্ট জায়গায় ব্যাটন পরিবর্তন করতে হয়। এই খেলার প্রত্যেক প্রতিযোগীকে ব্যাটন পরিবর্তনের কৌশলগুলো খুব ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হয়। কারণ খেলার সময় ব্যাটন পাসের সঠিক পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ না করলে বিজয়ী হওয়া সম্ভব নয়। উদ্দীপকে ব্যাটন পাসের বেত্রে ঢাকা বিভাগীয় দল পেছনে তাকিয়ে তাদের খেলোয়াড়কে দেখে ব্যাটন পাস করে। এতে ব্যাটন পড়ে যাওয়ার ভয় থাকে না। এছাড়া তারা ব্যাটন পাসের সময় ব্যাটনের উপরের দিকে ধরে ব্যাটন পাস করে। ফলে তারা ব্যাটনকে শক্ত করে ধরে রাখতে পারে। তাই বলা যায়, সঠিক কৌশল ব্যবহারের মাধ্যমেই ঢাকা বিভাগীয় দল প্রতিযোগিতায় জয়লাভ করতে পেরেছে।

ঘ. উদ্দীপকে খুলনা বিভাগীয় দল জাতীয় অ্যাথলেটিকস প্রতিযোগিতায় রিলে দৌড়ে ব্যাটন পাসের কৌশলগুলো সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে না পারায় প্রতিযোগিতায় পরাজিত হয়েছে বলে আমি মনে করি। কারণ প্রতিযোগিতার আগে খুলনা বিভাগীয় দলের কোচ তাদেরকে কৌশলগুলো খুব ভালোভাবে শেখায়। কিন্তু খেলার সময় সহ-অধিনায়ক মারবফের হাত থেকে ব্যাটন পড়ে যায়। এতে বোঝা যায়, খুলনা বিভাগীয় দল তাদের অনুশীলন সঠিকভাবে করেনি এবং প্রতিযোগিতার সময়ও তারা মনোযোগী ছিল না। তাই তারা প্রতিযোগিতায় ব্যাটন পাসের জন্য সঠিক কৌশল প্রয়োগ করতে ব্যর্থ হয়েছে। কিন্তু অপর দিকে ঢাকা বিভাগীয় দল সঠিক অনুশীলন ও সঠিক কৌশল অবলম্বনের কারণে প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হয়। তাই বলা যায়, ব্যাটন পাসের কৌশল অনুশীলন ও প্রয়োগে মনোযোগী না হওয়ার কারণেই খুলনা বিভাগীয় দল প্রতিযোগিতায় পরাজিত হয়।

প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সুজন ৪০০ মিটার দৌড়, ৮০০ মিটার দৌড় ও ১০০ × ৪ মিটার রিলে দৌড়ে অংশগ্রহণ করে। প্রথম দুইটি দৌড় প্রতিযোগিতায় সে প্রথম স্থান দখল করে। কিন্তু তৃতীয় দৌড় প্রতিযোগিতার বেত্রে সুজন তার জন্য নির্ধারিত দূরত্ব সবার আগে অতিক্রম করলেও তার সহপাঠী রোকনের দল প্রথম হয়। কারণ রিলে দৌড়ের অতিরিক্ত কৌশলগুলো জানা না থাকায় সুজন ব্যাটন বদল করতে ভুল করেছে।

[পাঠ - ১ ও ২]

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ক. অ্যাথলেটিকস শিবাধীদের কী অর্জনে সাহায্য করে? | ১ |
| খ. দীর্ঘলাফের টেক অফ কৌশলটি ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. সুজনের অংশগ্রহণকৃত খেলাটির সাধারণ নিয়মাবলি ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. যে অতিরিক্ত কৌশলগুলো জানা না থাকায় সুজন রিলে দৌড়ে প্রথম হতে পারল না তা বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. অ্যাথলেটিকস শিবাধীদের ব্যক্তিগত নৈপুণ্যের পারদর্শিতা অর্জনে সাহায্য করে।
- খ. দীর্ঘ লাফে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার জন্য কাঠের তৈরি একটি টেক অফ বোর্ড থাকে। এই বোর্ডটি ৪ ফুট লম্বা, ৮ ইঞ্চি চওড়া ও ৪ ইঞ্চি গভীর হয়। উপরিভাগে সাদা রং দিতে হয়। এই বোর্ডের উপর পা দিয়ে শূন্য ওঠাকে টেক অফ বলে। যার টেক অফ ভালো হবে সে অধিক দূরত্ব অতিক্রম করবে।

গ. সুজন তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার দৌড়, ৮০০ মিটার দৌড় ও ১০০ × ৪ মিটার রিলে দৌড়ে অংশগ্রহণ করেছে। অর্থাৎ তার অংশগ্রহণকৃত প্রতিটি খেলায় দৌড় প্রতিযোগিতার অন্তর্ভুক্ত। নিচে দৌড় প্রতিযোগিতার সাধারণ নিয়মাবলি ব্যাখ্যা করা হলো :

১. দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য ৪০০ মিটার ট্র্যাক আইনসম্মত ট্র্যাক।
২. দৌড়ের সময় অ্যাথলেটগণ বামপাশ ১ম লেনের দিকে রেখে দৌড়াবে।
৩. স্প্রিন্ট, হার্ডেল দৌড়, ১০০ × ৪ মিটার রিলে দৌড়ে লেন পরিবর্তন করা যাবে না।
৪. ৮০০ মিটার, ১৫০০ মিটার ও ৪ × ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ে লেন পরিবর্তন করা যাবে।
৫. স্প্রিন্ট ছাড়া অন্যান্য দৌড়ে স্টার্টিং বরক ব্যবহার করা বাধ্যতামূলক নয়।
৬. দৌড়ের শেষ মাথায় দুইটি ফিনিশিং স্ট্যান্ড থাকবে যার উচ্চতা ১.৪০ মিটার ও প্রস্থ ৮ সেন্টিমিটার।
৭. ফিনিশিং ফিতায় টর্সো আগে স্পর্শ করতে হবে।
৮. দৌড়ের আরম্ভ ও শেষ রেখা সাদা রং দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে।
৯. সব দৌড়ের আরম্ভ এক জায়গা থেকে হয় না কিন্তু শেষ হয় একই স্থানে।
১০. আরম্ভকারীর পিস্তলের আওয়াজ শুনে দৌড় শুরব হবে।
১১. স্প্রিন্ট দৌড় আরম্ভের সময় আরম্ভকারী On your mark, Set, Fired- এই তিনটি শব্দ ব্যবহার করবে।
১২. একবার ফলস স্টার্ট হলে সে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ যাবে।

ঘ. সুজন তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার ও ৮০০ মিটার দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান অধিকার করে। কিন্তু ৪ × ১০০ মিটার রিলে দৌড়ে তার জন্য নির্ধারিত দূরত্ব সবার আগে অতিক্রম করলেও তার দলের পরিবর্তে তার সহপাঠী রোকনের দল প্রথম হয়। কারণ রিলে দৌড়ের অতিরিক্ত কৌশল অর্থাৎ ব্যাটন পরিবর্তনে সঠিক নিয়ম সুজনের জানা ছিল না। তাই নির্ধারিত স্থানে ব্যাটন পরিবর্তন করতে সে ভুল করে। ফলে তাদের দল প্রতিযোগিতায় প্রথম হতে পারে না। রিলে দৌড়ে সফল হতে সাধারণ দৌড়ের বাহিরে অতিরিক্ত কৌশল হিসেবে যে বিষয়গুলো জানা থাকা দরকার তা নিচে বিশ্লেষণ করা হলো :

১. ব্যাটন হাতে নিয়ে দৌড়াতে হবে।
২. ব্যাটন বদলের জায়গায় ব্যাটন পরিবর্তন করতে হবে।
৩. দৌড়ের সময় ব্যাটন বা কাঠি বদল করার জন্য হাতটা সামনের দিকে বাড়িয়ে দিতে হবে।
৪. যাকে ব্যাটন দেবে তার বুড়ো আঙ্গুলের দ্বারা তৈরি 'ভি' স্থানে কাঠিটি পৌছে দিতে হবে।
৫. ব্যাটন হাতে স্পর্শ করার সাথে সাথে ধরে ফেলতে হবে এবং বাঁ হাতে নিয়ে যেতে হবে।
৬. ব্যাটন দেওয়া-নেওয়ার সময় উভয়ের দৌড়ের গতি সমান থাকবে।
৭. ব্যাটন বদলের পর যার যার নির্দিষ্ট জায়গায় থাকতে হবে যতবধি না অন্যান্য প্রতিযোগী তাকে অতিক্রম করে।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শফিক পলাশপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। তাদের বিদ্যালয়ে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। তাদের শ্রেণির মোট ছাত্রসংখ্যা খুবই কম বলে শ্রেণিশির্ষক তাদের সবাইকে অন্তত একটি খেলায় অংশগ্রহণ করতে নির্দেশ দিয়েছেন। শফিক খেলাধুলার ব্যাপারে তেমন আগ্রহী নয়। তা সত্ত্বেও শিবাধের নির্দেশ মান্য করতে দীর্ঘ লাফ

খেলায় নাম দেয়। শারীরিক শিবা বই পড়ে শফিক উক্ত খেলায় কলাকৌশল সম্পর্কে জানতে পারে। আর প্রাথমিক বাছাই পর্বের খেলা শুরুর পূর্বে খেলার শিবক তাকে কী কী কারণে সে খেলা থেকে বাদ পড়তে পারে তা জানিয়ে দেয়।

[পাঠ – ১ ও ২]

- ক. রিলে দৌড় কী? ১
খ. অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার শিবাখীদের কীভাবে সাহায্য করে? ২
গ. শফিক কী কী কারণে উক্ত খেলায় অযোগ্য হতে পারে? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. শারীরিক শিবা বই পড়ে শফিক কোন কৌশলগুলো সম্পর্কে জানতে পেরেছে বলে তুমি মনে কর? তোমার উত্তর বিশেষণ কর। ৪

▶◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. একটি নির্দিষ্ট দূরত্বে ৪ জন প্রতিযোগী যখন সমান দূরত্বে ভালো করে দৌড়ায় তখন তাকে রিলে দৌড় বলে।
খ. ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপুণ্য প্রদর্শনের মাধ্যম হচ্ছে অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার। অ্যাথলেটিকসের মধ্যে রয়েছে দৌড়, লাফ ও নিষেপ জাতীয় ইভেন্টসমূহ। এই ইভেন্টসমূহ চিত্রবিনোদন ও ব্যক্তিগত ক্রীড়াশৈলী প্রদর্শনের অন্যতম মাধ্যম। আর সুস্বাস্থ্য গঠন ও চিত্রবিনোদনের মাধ্যম হলে সাঁতার। অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার শিবাখীদের সুস্বাস্থ্য গঠন, ব্যক্তিগত নৈপুণ্যের পারদর্শিতা অর্জন, শৃঙ্খলা ও আনুগত্য বৃদ্ধির মাধ্যমে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।
গ. শফিক তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় দীর্ঘ লাফের একজন প্রতিযোগী। অন্যান্য খেলার মতো এই খেলারও বেশ কিছু নিয়মকানুন আছে যা মেনে না চললে একজন প্রতিযোগী অযোগ্য বলে গণ্য হয়। শফিক যেসব কারণে দীর্ঘ লাফ খেলায় অযোগ্য হতে পারে তা নিচে বর্ণনা করা হলো :
১. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের ভিতর লাফ দিতে ব্যর্থ হলে।
২. টেক অফ বোর্ডের বাইরে দিয়ে লাফ দিলে।
৩. ল্যান্ডিং এর পূর্বে ল্যান্ডিং এরিয়ার বাইরের মাটি স্পর্শ করলে।
৪. লাফ শেষ করে পিছনের দিকে হেঁটে এলে।
৫. সামার সল্ট বা দুই পায়ে টেক অফ নিলে।
৬. টেক অফ বোর্ডের সামনের মাটি স্পর্শ করলে।

ঘ. উদ্দীপকের শফিক দশম শ্রেণির ছাত্র। দশম শ্রেণির শারীরিক শিবা বইয়ে অন্যান্য খেলাধুলার কলাকৌশলের সাথে দীর্ঘ লাফের কলাকৌশলগুলোও বর্ণনা করা আছে। তাই উক্ত বইটি পড়ে শফিক দীর্ঘ লাফ খেলার নিম্নোক্ত কৌশলগুলো সম্পর্কে জানতে পেরেছে বলে আমি মনে করি –

১. অ্যাপ্রোচ রান : লাফ দেয়ার জন্য ৫০ থেকে ৮০ ফুট দূর থেকে তীব্র গতিতে দৌড়ে আসাকে অ্যাপ্রোচ রান বলে। শেষের পদক্ষেপগুলো খুব দ্রুত হবে। টেক অফ বোর্ডে ঠিকমতো পা পড়ার জন্য ১৫-২৫ ফুট দূরে টেক অফের জন্য একটি চিহ্ন দিতে হয়। এই চেক মার্ক ঠিকমতো পা পড়লে মনে করতে হবে টেক অফ বোর্ডে ঠিক মতো পা পড়বে। টেক অফ বোর্ডে ঠিকমতো পা পড়ার জন্য একজন অ্যাথলেটকে প্রচণ্ড পরিশ্রম করতে হয়।
২. টেক অফ : দীর্ঘ লাফে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার জন্য কাঠের তৈরি একটি টেক অফ বোর্ড থাকে। এই বোর্ডটি ৪ ফুট লম্বা, ৮ ইঞ্চি চওড়া ও ৪ ইঞ্চি গভীর হয়। উপরিভাগ সাদা রং দিতে হয়। এর উপর পা দিয়ে শূন্যে ওঠাকে টেক অফ

বলে। যার টেক অফ ভালো হবে সে অধিক দূরত্ব অতিক্রম করবে।

৩. ফ্লাইট : টেক অফ বোর্ডে পা দিয়ে উপরে ওঠার পর থেকে মাটিতে নামার আগ পর্যন্ত সময় হচ্ছে ফ্লাইট বা শূন্য ভাসা। শূন্যে বায়ুর মধ্যে হাঁটা, হাঁটু গুটিয়ে নেওয়া, ঝাঁকুনি দিয়ে খুব জোরে পা ছোড়া হিচকিক (Hitch kick) এগুলো হলো শূন্যে ভাসার পদ্ধতি। শূন্যে যার পায়ের মুভমেন্ট ভালো হবে সে বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে পারবে।
৪. ল্যান্ডিং : মাটিতে অবতরণের সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার পূর্বমুহূর্তে পা দুটোকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে যাতে বেশি দূরত্বে যাওয়া যায়। গোড়ালি দুটো ল্যান্ডিং পিটের প্রথম বালি স্পর্শ করবে এবং সাথে সাথে দু'হাঁটু ভেঙে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতায় শরীরের ভর নিয়ে আসতে হবে। তারপর সামনে গড়িয়ে পড়তে হবে। উপরিউক্ত কৌশলগুলো ভালোভাবে আয়ত্ত করতে পারলে শফিক একজন ভালো লং জাম্পার হতে পারবে।

প্রশ্ন – ৬ ▶ নিচের চিত্রটি দেখে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :



[পাঠ – ১, ২ ও ৩]

- ক. রিলে দৌড়ে ব্যাটনের দৈর্ঘ্য কত হবে? ১
খ. দীর্ঘলাফের ল্যান্ডিং কৌশল ব্যাখ্যা কর। ২
গ. আন্তঃস্কুল বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় উদ্দীপকে উল্লিখিত খেলাটির আয়োজন করা হলে এর সাধারণ নিয়মাবলি কিরূপ হবে? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত খেলাটির পদ্ধতিগত বৈশিষ্ট্য বিশেষণ কর। ৪

▶◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. রিলে দৌড়ে ব্যাটনের দৈর্ঘ্য ২৮-৩০ সেন্টিমিটার হবে।
খ. দীর্ঘ লাফের সর্বশেষ কৌশল হলো ল্যান্ডিং বা মাটিতে অবতরণ। মাটিতে অবতরণের সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার পূর্বমুহূর্তে পা দুটোকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে যাতে বেশি দূরত্বে যাওয়া যায়। গোড়ালি দুটো ল্যান্ডিং পিটের প্রথম বালি স্পর্শ করবে এবং সাথে সাথে দুই হাঁটু ভেঙে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতায় শরীরের ভর নিয়ে আসতে হবে। তারপর সামনে গড়িয়ে পড়তে হবে।
গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত খেলাটি হচ্ছে হাইজাম্প বা উচ্চলাফ। আন্তঃস্কুল বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় উক্ত খেলাটির আয়োজন করা হলে এর সাধারণ নিয়মাবলি হবে নিম্নরূপ :
i. উচ্চলাফ শুরুর পূর্বে প্রতিযোগীদের লাফের উচ্চতা সম্পর্কে অবহিত করতে হবে এবং প্রতি রাউন্ডে উচ্চতা কী পরিমাণ বাড়ানো হবে তা ঘোষণা করতে হবে।
ii. রাউন্ড শেষে কমপক্ষে ২ সেন্টিমিটার ওঠাতে হবে।

- iii. রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ১৫ মিটার হবে।
- iv. একজন প্রতিযোগী তার সুবিধার জন্য রানআপ ও টেক অফ মেলানোর জন্য একাধিক মার্কার ব্যবহার করতে পারবে।
- v. দুই খুঁটির মধ্যে দূরত্ব থাকবে ৪.০৪ মিটার।
- vi. ক্রসবার ধাতু, কাঠ বা ওই জাতীয় কোনো বস্তু দ্বারা তৈরি হবে। দৈর্ঘ্য হবে ৩.৯৮ থেকে ৪.০২ মিটার এবং ব্যাস ২৯ মিলিমিটার থেকে ৩১ মিলিমিটার।
- vii. উচ্চলাফের ল্যান্ডিং এরিয়ার মাপ ৫×৫ মিটার।
- viii. একজন প্রতিযোগী একটি সুযোগ হারায়—
 - ক. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে না পারলে।
 - খ. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবারের লাইন অতিক্রম করলে।
 - গ. দু'পায়ে টেক অফ নিলে।
 - ঘ. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবার পড়ে গেলে।
- ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত খেলাটি হচ্ছে হাই জাম্প বা উচ্চলাফের অন্তর্গত ওয়েস্টার্ন রোল পদ্ধতি। হাই জাম্প একটি আন্তর্জাতিক খেলা। তাই এই খেলার নিয়মানুসার ও কৌশল আন্তর্জাতিকভাবেই নির্ধারিত। ওয়েস্টার্ন রোলের বৈশিষ্ট্য নিম্নরূপ :
 ১. সাধারণত সাত পদবেশ দৌড়ে এসে লাফ দেওয়া হয়। উচ্চতা কম হলে পাঁচ পদবেশই যথেষ্ট।
 ২. লাফানোর জন্য দৌড় শুরুর করার সময় ক্রসবারের ৪৫° থেকে ৬০° কোণ সৃষ্টি করে দাঁড়াতে হবে।
 ৩. মাটি ছেড়ে ওঠার সময় শেষের তিনটা পদবেশ দ্রুত এবং অপেক্ষাকৃত লম্বা হবে।
 ৪. পিছনের পা খুব জোরে উপরের দিকে ছুড়ে দিয়ে যে পায়ের উপর ভর দিয়ে মাটি ছাড়তে হবে সেই পায়ের গোড়ালি থেকে পাতার উপর সম্পূর্ণ শরীরটাকে গড়িয়ে এনে পা সোজা করে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠাতে হবে।
 ৫. যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে, পরে সেই পায়ের হাঁটু ভেঙে উপরে তুলতে হবে।
 ৬. ক্রসবারের উপর সম্পূর্ণ শরীরটাকে ঘুরিয়ে দিয়ে সে দিকের কাঁধকে ক্রসবারের উপর খাড়াভাবে রেখে ক্রসবার অতিক্রম করবে।
 ৭. যে পায়ে ল্যান্ডিং সেই পা ও দু'হাতের ওপর ভর করে ল্যান্ডিং করতে হবে।

প্রশ্ন-৭ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

চৈতী এবার তার স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় উচ্চলাফ ও দীর্ঘ লাফে প্রথম হয়েছে। তার বাবা এ সংবাদ শুনে খুব খুশি হলেন। তার ছোট ভাই হারবন মনস্থির করলো সেও একদিন এ খেলায় প্রথম হবে। তাই সে তার বোনের নিকট থেকে উচ্চ লাফের সর্বজনীন পদ্ধতি ও দীর্ঘ লাফের কৌশল শিখতে শুরুর করল।

[পাঠ - ২, ৩ ও ৭] [খুলনা জিলা স্কুল]

- ক. দীর্ঘ লাফের রানওয়ের দৈর্ঘ্য কত মিটার? ১
- খ. প্রতিযোগীদের সমাপ্ত রেখা স্পর্শ করার যোগ্যতা প্রয়োজন কেন? ২
- গ. উদ্দীপকে ছোট ভাই হারবনের দীর্ঘ লাফে প্রথম হতে কোন কোন কৌশলগুলো প্রয়োগ করা প্রয়োজন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উচ্চলাফে চৈতীর প্রথম হওয়ার জন্য সর্বজনীন কৌশল কতটুকু ভূমিকা রেখেছিল তা মূল্যায়ন কর। ৪

▶▶ ৭নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. দীর্ঘ লাফে রানওয়ের দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার।

খ. প্রত্যেক প্রতিযোগী প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হওয়ার জন্যই খেলে থাকেন। আর বিজয়ী হওয়ার জন্য সঁতার বা অ্যাথলেটিকস যে কোনো ধরনের খেলায় প্রতিযোগীদের সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করা আবশ্যিক। কারণ সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করার পর্যায়ক্রমিক ধারায় প্রতিযোগীদের মধ্যে স্থান নির্ধারিত হয়। কেউ যদি সমাপ্তি রেখা স্পর্শ না করে তাহলে সে কোনো ভাবেই বিজয়ী হতে পারবে না। তাই প্রতিযোগিতায় নিজের দরতা প্রদর্শন করে জয়ী হওয়ার জন্য প্রত্যেক প্রতিযোগীর সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করার যোগ্যতা থাকা প্রয়োজন।

গ. উদ্দীপকে ছোট ভাই হারবনের দীর্ঘ লাফে প্রথম হতে দীর্ঘ লাফের ৪টি কৌশল যথাযথভাবে প্রয়োগ করা প্রয়োজন। এই কৌশলগুলো নিচে ব্যাখ্যা করা হলো :

অ্যাপ্রোচ রান : লাফ দেয়ার জন্য ৫০ থেকে ৮০ ফুট দূর থেকে তীব্র গতিতে দৌড়ে আসাকে অ্যাপ্রোচ রান বলে। টেক অফ বোর্ডে ঠিকমতো পা ফেলার জন্য হারবনকে প্রচণ্ড পরিশ্রম করতে হবে।

টেক অফ : দীর্ঘ লাফে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার জন্য কাঠের তৈরি একটি টেক অফ বোর্ড থাকে। এই বোর্ডের উপর পা দিয়ে শূন্যে ওঠাকে টেক অফ বলে। টেক অফ ভালো হলে হারবন অধিক দূরত্ব অতিক্রম করতে সক্ষম হবে।

ফ্লাইট : টেক অফ বোর্ডে পা দিয়ে উপরে ওঠার পর থেকে মাটিতে নামার আগ পর্যন্ত সময় হচ্ছে ফ্লাইট। শূন্যে পায়ের মুভমেন্ট ভালো হলে হারবন বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে পারবে।

ল্যান্ডিং : মাটিতে অবতরণের সময় পা মাটি স্পর্শ করার পূর্ব মুহূর্তে হারবন তার পা দুটোকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিবে। এতে সে বেশি দূরত্ব যেতে পারবে।

পরিশেষে বলা যায়, উপরে উল্লিখিত কৌশলগুলো যথাযথভাবে অনুশীলন করে প্রতিযোগিতায় প্রয়োগ করতে পারলে দীর্ঘ লাফে হারবনের পরে প্রথম হওয়া সম্ভব হবে।

ঘ. উচ্চলাফে চৈতীর প্রথম হওয়ার জন্য সর্বজনীন কৌশল অর্থাৎ ফসবেরি ফ্লপ কৌশলটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। এই পদ্ধতিতে লাফ দেয়ার জন্য প্রথমে ৯০° কোণ থেকে দৌড়ে এসে শরীরের মাঝখানকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে পায়ের ওপর ভর দিয়ে মাটি থেকে লাফ দিয়ে উপরে উঠে দুই হাত শরীরের সাথে সমান্তরালে রেখে ক্রসবারের উপর দিয়ে পার করতে হয়। পদ্ধতিটি সর্বজনীন হওয়ার কারণে সহজেই এটি শেখা যায় এবং সহজেই পদ্ধতিটি নিজের আয়ত্তে আনা যায়। তাছাড়া কৌশলটি সর্বজনীন হওয়ার কারণে একে নিয়মিত অনুশীলন করা যায়। চৈতী এই সর্বজনীন পদ্ধতিটি নিয়মিত অনুশীলন করে আয়ত্তে আনতে পারার কারণেই প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান অর্জন করতে পেরেছে। তাই বলা যায়, চৈতীর প্রতিযোগিতায় প্রথম হওয়ার পেছনে উচ্চলাফের সর্বজনীন পদ্ধতিটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে।

প্রশ্ন-৮ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

এ বছর বিশ্ব অলিম্পিক আসরে বাংলাদেশ থেকে অ্যাথলেট হিসেবে মিলি ও লিলি অংশগ্রহণ করতে যাচ্ছে। সেখানে বিশ্বের অন্যান্য দেশের প্রতিযোগীদের সাথে মিলি ট্রিপলজাম্প ও লিলি পোলভল্টে অংশগ্রহণ করবে। গত কয়েক মাস ধরে একজন কোচ তাদের কঠোর প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। কোচ আশা করছেন অনেক সীমাবদ্ধতা থাকা সত্ত্বেও তারা পদক নিয়ে দেশে ফিরবে।

[পাঠ - ৩ ও ৪]



- ক. ট্রিপল জাম্প কাকে বলে? ১
খ. উচ্চতার টাই ভাঙার নিয়ম ব্যাখ্যা কর। ২
গ. বিশ্ব অলিম্পিকে মিলি যে ইভেন্টে অংশ নিতে যাচ্ছে তার সাধারণ নিয়মাবলি ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান অধিকার করার জন্য লিলির কোন নিয়মগুলো জানা তুমি অত্যাৱশ্যক বলে মনে কর? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶◀ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. হপস্টেপ অ্যান্ড জাম্প বা লাফ ঝাঁপ ধাপ অর্থাৎ এ তিনের সমন্বয়ে যে লাফ দেওয়া হয় তাকে ট্রিপল জাম্প বলে।
- খ. উচ্চতার টাই ভাঙার নিয়ম :
১. যে উচ্চতায় টাই হয়েছে সে উচ্চতায় যে কম চেফ্টায় 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।
- গ. বিশ্ব অলিম্পিকে মিলি ট্রিপলজাম্প প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে যাচ্ছে। নিচে উক্ত প্রতিযোগিতার সাধারণ নিয়মাবলি ব্যাখ্যা করা হলো :
১. যদি ৮-এর অধিক প্রতিযোগী অংশগ্রহণ করে সেবেরে ৩টি লাফের পর ৮ জনকে বাছাই করে ওই আটজন আরও তিনটি করে লাফ দিবে। এই ছয় লাফের ভেতর যার দূরত্ব বেশি হবে সে বিজয়ী হবে।
 ২. লাফ দেওয়ার সময় টেক অফ বোর্ডের সামনের যে বালির দেয়াল দেওয়া আছে তা ভেঙে ফেললে ওই লাফটি বাতিল হবে।
 ৩. অ্যাপ্রোচ রানের সময় দৌড় পথে কোনো চিহ্ন দিতে পারবে না।
 ৪. হাতে, পায়ে কোনো ওজন বা গ্রিপ নিয়ে লাফ দিতে পারবে না।
 ৫. লাফ দেওয়ার সময় অপর পা মাটিতে স্পর্শ করলে ওই লাফটি বাতিল হবে।
- ঘ. উদ্দীপকের লিলি এ বছর বিশ্ব অলিম্পিকে পোলভল্ট প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে যাচ্ছে। যে কোনো প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য একজন প্রতিযোগীকে কঠোর অনুশীলনের পাশাপাশি উক্ত খেলার সঠিক নিয়মকানুন সম্পর্কে জানতে হয়। যেহেতু সকল পোলভল্ট প্রতিযোগিতায় একই নিয়ম অনুসরণ করা হয় তাই প্রতিযোগিতায় প্রথম হওয়ার জন্য লিলির নিম্নোক্ত নিয়মগুলো জানা আমি আবশ্যক মনে করি।
১. প্রতিযোগিতা শুরব করার আগে উচ্চতা সম্পর্কে প্রতিযোগীদের অবহিত করবেন এবং প্রতি রাউন্ড শেষে কতটুকু উচ্চতা বাড়ানো হবে তাও বলে দেবেন।
 ২. প্রতি রাউন্ড শেষে ক্রসবার কমপক্ষে ৫ সে.মিটার উপরে উঠবে।
 ৩. লাফ দেওয়ার সুবিধার জন্য প্রতিযোগীগণ বক্সের ভেতরের ধার থেকে রানওয়ের দিকে ০.৪ মিটার ও পিটের দিকে ০.৮ মিটার পর্যন্ত পোস্টদয় সরাতে পারবেন।

৪. প্রতিযোগিতা শুরু হয়ে গেলে অনুশীলনের জন্য লাফের স্থান ব্যবহার করা হয় না।
৫. একজন প্রতিযোগীর লাফ ব্যর্থ হবে :
ক. দু'পা শূন্যে উঠে গেলে।
খ. যদি লাফের পর ক্রসবার পড়ে যায়।
গ. যদি ক্রসবারের সামনের ভূমি স্পর্শ করে।
ঘ. যদি লাফ না দিয়ে দণ্ড দিয়ে ক্রসবার ফেলে দেয়।
ঙ. যদি লাফের সময় দণ্ড ধরা অবস্থায় নিচের হাত উপরের হাতের উপরে নেয় বা দুই হাত পরিবর্তন করে বেয়ে বেয়ে উপরে ওঠার চেষ্টা করে।
৬. একজন প্রতিযোগী একই উচ্চতায় তিনটি করে লাফ দেওয়ার সুযোগ পাবে।
৭. পোল ভালো করে ধরার জন্য হাতে যে কোনো ধরনের পদার্থ লাগাতে পারবে।
৮. লাফ দেওয়ার সময় দণ্ডটি ভেঙে গেলে পুনরায় লাফ দেওয়ার সুযোগ পাবে।
৯. টাই হলে উচ্চতার টাই ভাঙার নিয়ম অনুসারে টাই ভাঙতে হবে।
১০. রানওয়ের দৈর্ঘ্য হবে ৪০ মি. এবং প্রস্থ হবে ১.২২ মিটার।
১১. ল্যান্ডিং-এর মাপ হবে দৈর্ঘ্য ৫ মি. এবং প্রস্থ ৫ মিটার।
১২. প্রত্যেক প্রতিযোগী নিজ নিজ দণ্ড ব্যবহার করবে।

প্রশ্ন-৯ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

গোলক নিবেপ শাহেদের একটি প্রিয় খেলা। সে প্রতি বছর বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় গোলক নিবেপে অংশ নেয়। এ বছর সে ছাড়া আরও ৭ জন প্রতিযোগী এ খেলায় অংশ নেয়। এদের মধ্যে দুইজন প্রতিযোগী গোলকটি সঠিকভাবে নিবেপ করতে না পারায় প্রতিযোগিতার শুরবতেই অযোগ্য বলে গণ্য হয়। আরও দুইজন নিবেপ শেষে বৃত্তের উপরে স্পর্শ করে ফেলে। ফলে তারাও বাদ পড়ে যায়। বাকি ৪ জনের মধ্যে শাহেদ সবচেয়ে ভালো করে প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান দখল করে।

[পাঠ - ৫]

- ক. জ্যাভেলিন থ্রো কী? ১
খ. জ্যাভেলিন বহন করার নিয়ম লেখ। ২
গ. গোলক নিবেপে শাহেদ কোন কোন নিয়ম অনুসরণ করেছে? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকের প্রতিযোগিতায় শাহেদের প্রথম হওয়ার কারণ বিশ্লেষণ কর। ৪



▶◀ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. বর্শা নিবেপের ইংরেজি হলো জ্যাভেলিন থ্রো।
- খ. রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসার সময় তিনভাবে জ্যাভেলিন বহন করা যায়। যথা : ১. কাঁধের নিচ দিয়ে, ২. কাঁধের উপর দিয়ে ও ৩. মাথা বরাবর। যার যেভাবে সুবিধা মনে হবে সে সেভাবে জ্যাভেলিন বহন করতে পারে। তবে উঁচু করে বহন করলে সুবিধা হয়।
- গ. শাহেদ গোলক নিবেপের একজন প্রতিযোগী। অন্যান্য প্রতিযোগিতার মতো গোলক নিবেপ প্রতিযোগিতারও বেশ কিছু নিয়ম-কানুন আছে যা একজন প্রতিযোগীকে বাধ্যতামূলকভাবে মেনে চলতে হয়। বিদ্যালয়ের গোলক নিবেপ প্রতিযোগিতায় শাহেদ ছাড়াও আরও ৭ জন প্রতিযোগী ছিল। কিন্তু তাদের মধ্যে ৫ জন প্রতিযোগী সঠিক নিয়মে গোলক নিবেপ না করায় প্রতিযোগিতা থেকে বাদ পড়ে। বাকি ৪ জনের মধ্যে শাহেদ সবচেয়ে ভালো করে প্রথম হয়। এবেরে শাহেদকে যে নিয়মগুলো অনুসরণ করেছে তা নিচে বর্ণনা করা হলো :
১. সে গোলকটি স্ট্রের মধ্যে নিবেপ করেছে।

২. সে মোট ৬ বার গোলকটি নিবেপ করেছে।
৩. নিবেপ শেষে সে বৃত্তের উপর স্পর্শ করে করেনি।
৪. গোলকটি মাটিতে না পড়া পর্যন্ত সে বৃত্তের ভিতর দাঁড়িয়ে থেকেছে।
৫. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের মধ্যে সে গোলকটি নিবেপ করেছে।

পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত নিয়ম অনুসরণ করে গোলক নিবেপ করায় শাহেদ প্রতিযোগিতায় প্রথম হয়েছে।

- ঘ. উদ্দীপকে শাহেদ বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় গোলক নিবেপ প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে। উক্ত প্রতিযোগিতায় শাহেদ গোলক নিবেপের কলাকৌশলগুলো সঠিকভাবে প্রয়োগ করায় প্রথম স্থান অধিকার করতে পেরেছে বলে আমি মনে করি। এবেত্রে শাহেদ গোলকটি হাতের তালুতে না রেখে আজুলের গোড়াসহ সম্পূর্ণ আজুলের মধ্যে রেখেছে। বুড়ো আজুল ও কনিষ্ঠ আজুল গোলকের দু'দিকে এমন অবস্থায় রেখেছে যাতে পড়ে না যায়। এরপর গোলকটি গলা ও কাঁধের মাঝখানে রেখে এবং হাতের কনুই কিছুটা উঁচুতে রেখেছে। যে দিকে গোলকটি ছোড়া হবে তার বিপরীত দিকে মুখ করে দাঁড়িয়েছে। পরবর্তীতে ডান পা সামনে ও বাম পায়ের পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির কাছে গোলকটি রেখেছে। এরপর পাসহ শরীরকে পিছনে টেনে এনে শরীর পাশে ঘুরিয়ে গোলকটি নিবেপ করেছে। তাই বলা যায়, সঠিক কৌশল প্রয়োগ করে শাহেদ গোলকটি ধরে নিবেপ করায় সে অন্যদের থেকে এগিয়ে গেছে এবং প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান লাভ করেছে।

প্রশ্ন-১০ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নাজমুল হোসেন রাজবাড়ী স্পোর্টিং ক্লাবের অ্যাথলেটিক কোচ। তিনি ক্লাবের সদস্যদের বিভিন্ন ধরনের খেলার প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকেন। এখন তিনি ক্লাবের মাঠে কিছু প্রশিক্ষণার্থীকে বর্ষা নিবেপের প্রশিক্ষণ দিচ্ছেন। প্রশিক্ষণার্থীদের অধিকাংশই এ খেলায় নতুন বলে তিনি প্রথমে তাদের এ খেলার সাধারণ নিয়মকানুন বললেন। তারপর তিনি বর্ষা ধরা, বর্ষা নিবেপ করা ইত্যাদির কৌশল দেখালেন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের বললেন তাকে অনুসরণ করে অনুশীলন করতে। [পাঠ - ৪ ও ৫]

- ক. পোলভল্ট কী? ১
- খ. দন্ডলাফ দেওয়ার ধাপগুলো লেখ। ২
- গ. নাজমুল হোসেন প্রশিক্ষণার্থীদের কোন নিয়মগুলো বলেছেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকের খেলাটির কলাকৌশল শেখানোর বেত্রে নাজমুল হোসেন যে ধারাবাহিকতা রবা করবেন তা বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶

ক. পোলের উপর ভর দিয়ে যে লাফ দেওয়া হয় তাকে পোলভল্ট বলে।

খ. দন্ডলাফ দেওয়ার ধাপ ৬টি। ধাপগুলো হলো :

১. রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসা।
২. পোল ঠিকমতো বস্ত্রে পেরস করা।
৩. ঠিকমতো টেক অফ নেওয়া।
৪. পোলে ভর দিয়ে উপরে ওঠা।
৫. বারের উপর শরীর দোল খাওয়ানো।
৬. পোল ছাড়া ও শরীর ঘুরিয়ে ল্যান্ডিং করা।

গ. নাজমুল হোসেন প্রশিক্ষণার্থীদের বর্ষা নিবেপের নিয়মগুলো বলেছেন। নিচে সেগুলো ব্যাখ্যা করা হলো :

১. বর্ষাটি স্টেটরের মধ্যে পড়তে হবে এবং মাথা প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে।
২. জ্যাভেলিন মার্কার স্পর্শ করে বা সামনের দাগ স্পর্শ করে নিবেপ করা যাবে না।
৩. নিবেপ পর পাশের বাড়ানো রেখা অতিক্রম করা যাবে না।
৪. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের ভেতর বর্ষা নিবেপ করতে হবে।
৫. টেপ দ্বারা দুই আজুল পৈচানো যাবে না।
৬. হাতে দস্তানা বা গরাভস ব্যবহার করা যাবে না।
৭. বর্ষা শক্ত করে ধরার জন্য হাতে পাউডার জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করা যাবে।

ঘ. উদ্দীপকের আলোচিত খেলাটি হলো বর্ষা নিবেপ। বর্ষা নিবেপে প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য একজন খেলোয়াড়কে বর্ষা ধরা, বর্ষা বহন করা ও বর্ষা নিবেপের সঠিক কলাকৌশল ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হয়। তাই ক্লাবের প্রশিক্ষণার্থীদের বর্ষা নিবেপের কলাকৌশল শেখানোর বেত্রে তিনি নিম্নোক্ত ধারাবাহিকতা রবা করবেন:

১. বর্ষা ধরার কলাকৌশল।
২. বর্ষা বহনের কলাকৌশল।
৩. বর্ষা নিবেপের কলাকৌশল।

বর্ষা ধরার কলাকৌশল : বর্ষা তিনভাবে ধরা যায়। যেমন— ১. সামনের আজুল দিয়ে ধরা, ২. মধ্যম আজুল দিয়ে ধরা ও ৩. মধ্যম ও সামনের আজুলের মাঝখানে দিয়ে ধরা। নাজমুল হোসেন শিবাধীদের এই তিন প্রকার ধরার কৌশলই শেখাবেন। প্রশিক্ষণার্থীরা তাদের নিজ নিজ সুবিধা অনুযায়ী কৌশলগুলো ব্যবহার করবেন।

বর্ষা বহনের কলাকৌশল : রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসার সময় তিনভাবে বর্ষা বহন করা যায়। যথা— ১. কাঁধে নিচ দিয়ে ধরা, ২. কাঁধের উপর দিয়ে ধরা ও ৩. মাথা বরাবর। নাজমুল হোসেন প্রশিক্ষণার্থীদের সব ধরনের কৌশল শেখাবেন। প্রশিক্ষণার্থীরা নিজেদের সুবিধামতো কৌশলগুলো ব্যবহার করবে।

বর্ষা নিবেপের কৌশল : বর্ষা নিবেপের সময় একজন খেলোয়াড়কে ৪টি ধাপ অতিক্রম করতে হয়। যথা— ১. দৌড়ে আসা, ২. পিচ স্টেপের রিদম, ৩. নিবেপ ও ৪. পূর্বের অবস্থায় ফেরা। বর্ষা নিবেপে ভালো করার জন্য প্রতিটি ধাপই গুরুত্বপূর্ণ। তাই নাজমুল হোসেন প্রশিক্ষণার্থীদের প্রতিটি ধাপই অতি যত্নের সাথে শিখাবেন। তাহলেই তারা প্রতিযোগিতায় ভালো করবে।

প্রশ্ন-১১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

দুই বন্ধু শাকিব ও মনিরের মধ্যে গোলক নিবেপ সম্পর্কে আলোচনা চলছে। শাকিব তুমি কী জান গোলক নিবেপে ভালো করতে চাইলে বলিষ্ঠ দেহের অধিকারী হওয়া চাই। মনির আমি তো জানতাম এবেত্রে কৌশলটা বেশি জরুরি। [তারা এ বিষয়ে সঠিক তথ্য জানার জন্য স্কুলের ক্রীড়া শিবকের কাছে গেল।] শিবক বললেন, গোলক নিবেপে বলিষ্ঠ দেহ তথা দৈহিক শক্তি এবং কৌশল—এ দুটোর সমন্বয়ে কেবল ভালো করা সম্ভব। [পাঠ - ৫] [শেরপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. মহিলাদের জন্য গোলকের ওজন কত কেজি? ১
- খ. জ্যাভেলিন ধরার কৌশলগুলো কী কী? ২
- গ. একজন দব কৌশলী হিসেবে মনির নিবেপে কী কী কৌশল গ্রহণ করবে? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকের খেলাটিতে সফলতা পেতে তুমি মনিরকে কী ধরনের পরামর্শ দিবে? বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶

ক. মহিলাদের জন্য গোলকের ওজন ৪ কেজি।

খ. জ্যাভেলিন ধারা কৌশল :

১. জ্যাভেলিনটি সামনের আজুল দিয়ে চেপে ধরা যায়।
২. জ্যাভেলিনটি মাঝের আজুল দিয়ে চেপে ধরা যায়।
৩. জ্যাভেলিনটি মাধ্যম ও সামনের আজুলের মাঝখান দিয়ে চেপে ধরা যায়।

গ. গোলক নিবেপে ভালো করার বেত্রে দৈহিক শক্তির পাশাপাশি সঠিক কলাকৌশল গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই একজন দর কৌশলী হিসেবে মনির গোলক নিবেপে নিম্নোক্ত কৌশলগুলো পর্যায়ক্রমে গ্রহণ করবে :

১. গোলকটি হাতের তালুতে না রেখে আজুলের গোড়াসহ সম্পূর্ণ আজুলের মধ্যে রাখবে।
২. বুড়ো আজুল ও কনিষ্ঠ আজুল গোলকের দুই দিকে ছড়িয়ে রাখবে যাতে গোলকটি না পড়ে।
৩. গোলকটি গলা ও কাঁধের মাঝখানে রাখবে এবং হাতের কনুই কিছুটা উঁচুতে রাখবে।
৪. যেদিকে গোলকটি ছুঁবে ঠিক তার বিপরীত দিকে মুখ করে দাঁড়াবে।
৫. ডান পা সামনে ও বাম পায়ের পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির কাছে রাখবে।
৬. পাসহ শরীরকে পিছনে টেনে এনে শরীর পাশে ঘুরিয়ে আনবে এবং গোলকটি স্ট্রের মধ্যে নিবেপ করবে।

ঘ. উদ্দীপকের আলোচিত খেলাটি হলো গোলক নিবেপ। আন্তঃস্কুল ও মাদরাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় নিবেপ বিভাগে যে তিনটি খেলা অনুষ্ঠিত হয় তাদের মধ্যে গোলক নিবেপ অন্যতম। এ খেলায় ভালো করার জন্য দৈহিক শক্তি এবং সঠিক কলাকৌশল প্রয়োগের গুরুত্ব অপরিহার্য। তবে প্রতিযোগিতায় সফলতা পেতে আমি মনিরকে খেলার নিয়মকানুন যথাযথভাবে মনে চলার পরামর্শ দিব। এবেত্রে আমার পরামর্শ নিম্নোক্ত ধরনের হবে—

১. গোলকটি স্ট্রের মধ্যে নিবেপ করতে বলব।
২. প্রতিযোগী আটজন বা তার কম হলে মনির গোলক নিবেপের ৩টি সুযোগ পাবে আর আটজনের বেশি হলে ৩টি সুযোগ পাবে। মনির যে কয়টি সুযোগই পাক না কেন তাকে প্রতিটি সুযোগ যথাযথভাবে কাজে লাগাতে বলব।
৩. নিবেপ শেষে বৃত্তের উপর স্পর্শ করতে নিষেধ করব।
৪. গোলকটি ছোঁড়ার পর তা মাটিতে না পড়া পর্যন্ত তাকে বৃত্তের ভিতর অবস্থান করতে নির্দেশ দিব।
৫. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের মধ্যে সে যেন গোলকটি অবশ্যই নিবেপ করে সে ব্যাপারে বার বার সতর্ক করব।

উপরিউক্ত পরামর্শগুলো মনিরকে গোলক নিবেপে সফলতা পেতে সহায়তা করবে বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন-১২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রিফাত জামালপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। ছোটবেলা থেকেই সে সঁতার কাটায় বেশ পটু। এ বছর শারীরিক শিবা শিবকের উৎসাহে সে আন্তঃজেলা সঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। সুইমিং পুলে সঁতার কাটার সময় সে তার দেহটাকে উপর করে পানির সমান্তরালে রাখে। তার মাথা পানির সামান্য উপরে থাকে। তবে সে তার মাথা কখনো পানির উপরে তোলে আবার কখনো ঘাড় কাত করে সঁতার কাটে।

[পাঠ - ৫ ও ৬]

- ক.** পূর্ববর্ষদের বেত্রে বর্ষার ওজন কত? ১
- খ.** চাকতি নিবেপের ধাপগুলো ব্যাখ্যা কর। ২
- গ.** প্রতিযোগিতায় রিফাত কোন পদ্ধতিতে সঁতার কেটেছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উক্ত পদ্ধতিতে রিফাতের পায়ের কাজ কেমন হবে তা বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ৯২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

ক. পূর্ববর্ষদের বেত্রে বর্ষার ওজন হবে ৮০০ গ্রাম।

খ. চাকতি নিবেপের ধাপ তিনটি। যেমন—১. সুইং, ২. টার্ন ও ৩. নিবেপ।

সুইং : বৃত্তের ভিতর দাঁড়িয়ে চাকতি শক্তভাবে ধরে নিবেপকারীর সুবিধামতো সুইং দিবে।

টার্ন : ছোড়ার পূর্বমুহূর্তে খুব জোরে $1\frac{1}{2}$ পাক ঘুরে চাকতি ছুঁবে।

নিবেপ : ঘোরার সাথে সাথে পায়ের উপর ভর করে চাকতি নিবেপ করতে হয়। নিবেপের পর এক পায়ের উপর শরীরের ভারসাম্য রাখতে হয়।

গ. আন্তঃজেলা সঁতার প্রতিযোগিতায় রিফাত মুক্ত সঁতার কেটেছে। এই সঁতারে একজন প্রতিযোগী যে কোনো স্টাইলে সঁতার কাটতে পারে। তবে দ্রুত সঁতার কাটার জন্য সঁতারকে কোন একটি নির্দিষ্ট স্টাইল বার বার অনুশীলন করে আয়ত্তে আনতে হয়। এজন্য দেহের অবস্থান, পা ও হাতের কাজ, শ্বাস-প্রশ্বাস— এইসব প্রক্রিয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সুইমিং পুলে সঁতার কাটার সময় রিফাত তার দেহটাকে উপর করে পানির সমান্তরালে রাখে। তবে তার মাথাটা পানির সামান্য উপরে থাকে। পায়ের বেত্রে সে তার পায়ের পাতা সোজা রাখে এবং কোমর থেকে পায়ের কাজ শুরব করে। সামনে এগোনের জন্য তার ডান ও বাম - পা একের পর এক মাথার সামনে ফেলে। পানিতে হাত পড়ার সাথে সাথে সে হাত দিয়ে পানি কেটে শরীরকে সামনে নিয়ে যায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের বেত্রে সঁতার কাটা অবস্থায় সে মাথাটাকে ঘুরিয়ে পানির উপর মুখ দিয়ে শ্বাস নেয় এবং নিশ্বাস ছাড়ে। প্রতিযোগিতামূলক সঁতারের মধ্যে এই পদ্ধতিটি সবচেয়ে সহজ।

ঘ. উদ্দীপকে রিফাত যে পদ্ধতিতে সঁতার কেটেছে তা হলো মুক্ত সঁতার। এ পদ্ধতিতে পায়ের কাজ অনেক। পায়ের কাজ কোমর থেকে শুরব হয় এবং সামনে এগোনের জন্য ডান ও বাম পা একের পর এক ওঠা-নামা করে। হাঁটুর কাছে পা সামান্য ভাঁজ করা অবস্থায় থাকে এবং পায়ের পাতা সোজা থাকে। বাম পায়ের গোড়ালি পানির উপর ওঠে না। পায়ের পাতা দিয়ে যখন পানিতে চাপ দেয়া হয় তখন পায়ের পাতা ১২-১৮ ইঞ্চি পরিমাণ পানির নিচে যেতে পারে। পানির মধ্যে দুহাত একবার ঘুরে আসার সময় দুই পা পানির মধ্যে ৬ বার ওঠানামা করবে। পায়ের কাজকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়। একটি হলো উপরের কিক অপরটি হলো নিচে বিট। পরিশেষে বলা যায়, মুক্ত সঁতারের সফলতার জন্য পায়ের কাজ যথাযথভাবে করাটাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন-১৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জিয়ান ছোটবেলা থেকে সঁতারে বেশ পটু। গ্রামে থাকা অবস্থায় সে রোজ পুকুরে সঁতার কাটত। কিন্তু এখন সে এবং তার পরিবার ঢাকায় থাকে। তাই তার সঁতার কাটার সুযোগ খুব কম। তবে সুযোগ পেলেই সে তাদের জেলার সুইমিং পুলে সঁতার কাটতে চলে যায়। সঁতার কাটার সময় সে তার শরীর চিৎ করে পানির উপর সমান্তরাল অবস্থানে রাখে। নাক দিয়ে যাতে পানি না ঢুকে সেজন্য নাক পানির উপরে রাখে। সঁতার কাটার সময় তার দৃষ্টি থাকে পায়ের গোড়ালির দিকে।

[পাঠ - ৩ ও ৬]

- ক.** দীর্ঘ লাফে জাম্প পিটের দৈর্ঘ্য কত হবে? ১
- খ.** দীর্ঘ লাফে অ্যাপ্রোচ রান বলতে কী বোঝায়? ২
- গ.** জিয়ানের সঁতার কাটার পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উক্ত সঁতারে জিয়ানের হাতের কাজ বিশেষরূপ কর। ৪

▶▶ ১৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. দীর্ঘ লাফে জাম্প পিটের দৈর্ঘ্য হবে ১০ মিটার।
- খ. দীর্ঘ লাফের প্রথম কৌশল হলো অ্যাপ্রোচ রান। লাফ দেওয়ার জন্য ৫০ থেকে ৮০ ফুট দূর থেকে তীব্র গতিতে দৌড়ে আসাকে অ্যাপ্রোচ রান বলে। শেষের পদবোলা খুব দ্রুত হবে। টেক অফ বোর্ডে ঠিকমতো পা পড়ার জন্য ১৫-২৫ ফুট দূরে একটি টেক অফের জন্য চিহ্ন দিতে হয়। এই চেক মার্কে ঠিকমতো পা পড়লে মনে করতে হবে টেক অফ বোর্ডে ঠিকমতো পা পড়বে।
- গ. জিয়ানের সঁতার কাটার পদ্ধতিটি হলো চিং সঁতার। এই পদ্ধতিতে সঁতার কাটার জন্য জিয়ান তার শরীর পানির উপর চিং করে রাখে। তার মাথাটা তখন পানির ভিতরে থাকে। পায়ের কাজের বেগে রিফাত চিং অবস্থায় থেকে দুই পা পানির মধ্যে ওঠানামা করায়। তবে তার পায়ের পাতা সোজা থাকে। হাতের কাজের বেগে সে তার এক হাত কানের পাশ দিয়ে সোজা পিছনে নেয় এবং হাতের তালু ও আজুল দিয়ে পানি কেটে শরীরের পাশে নিয়ে আসে। তখন তার অপর হাত একই ভাবে পিছনে গিয়ে পড়ে। এছাড়া সে চিং অবস্থায় থাকে বলে মুখ উপরে থাকে এবং শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে সহজ হয়।
- ঘ. উদ্দীপকে জিয়ান যে পদ্ধতিতে সঁতার কাটে তা হলো চিং সঁতার। এ সঁতারে হাতের কাজ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ পদ্ধতিতে রিফাত তার এক হাত কানের পাশ দিয়ে সোজা পিছনে নেয় এবং পরবর্তীতে হাতের তালু ও আজুল দিয়ে পানি কেটে শরীরের পাশে নিয়ে আসে। তখন তার অপর হাত একইভাবে পিছনে গিয়ে পড়ে। এভাবেই রিফাত, একের পর এক হাত পিছনে ও পাশে আনে এবং এর সাথে পায়ের কাজ সমন্বিত করে থাকে। এটিই চিং সঁতারের হাতের কাজ করার পদ্ধতি। পরিশেষে বলা যায়, যেকোনো ধরনের সঁতারের বেগে সফলতার জন্যই হাতের কাজ সফলভাবে করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন-১৪▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জনি ও রনি ভালো বন্ধু। তারা দুজন বালিয়াটি উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় শ্রেণি শিবক একরামুল হক ক্লাসের সকল শিবাধীদেব সঁতার ও অ্যাথলেটিকসে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করেন। জনি খুব ভালো সঁতার কাটে। প্রতি বছর সে সঁতার প্রতিযোগিতায় বিভিন্ন পুরস্কার পায়। এ বছর সে রনিকেও সঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে উৎসাহিত করে। তার উৎসাহে রনি সঁতার প্রতিযোগিতায় নাম লেখায়। কিন্তু শারীরিক যোগ্যতা না থাকায় শিবক তাকে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ দেন। [পাঠ - ৩, ৬ ও ৭]

- ক. উচ্চলাফে ল্যান্ডিং এরিয়ার মাপ কত? ১
- খ. উচ্চলাফের একজন প্রতিযোগী কী কী কারণে একটি সুযোগ হারায়? ২
- গ. রনি কেন সঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারেনি? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উক্ত প্রতিযোগিতার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে রনির কোন যোগ্যতাপূর্ণো অর্জন করা প্রয়োজন? বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ১৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. উচ্চলাফে ল্যান্ডিং এরিয়ার মাপ ৫ × ৫ মিটার।
- খ. উচ্চলাফের একজন প্রতিযোগী যেসব কারণে একটি সুযোগ হারায় :
১. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে না পারলে।
 ২. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবারের লাইন অতিক্রম করলে।

৩. দুই পায়ে টেক অফ নিলে।

৪. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবার পড়ে গেলে।

গ. সঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক যোগ্যতা না থাকায় রনি সঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারেনি। কারণ সঁতার প্রতিযোগিতায় কলাকৌশল যতটা ভূমিকা রাখে ঠিক ততটাই ভূমিকা পালন করে শারীরিক যোগ্যতা। তবে সঁতারের রকম ভেদে এ যোগ্যতার তারতম্য হয়ে থাকে। যেমন—

১. **স্বল্প দূরত্বের সঁতার :** স্বল্প দূরত্বের সঁতারের জন্য যেসব শারীরিক যোগ্যতার প্রয়োজন তা হল হাতের শক্তি, শরীরের নমনীয়তা। তবে দম ও গতির প্রয়োজন কিন্তু এ দুটোর মতো নয়। এর সাথে আরও অন্যান্য যোগ্যতারও প্রয়োজন।

২. **দূরপাল্লার সঁতার :** এসব ইভেন্টের প্রথম যোগ্যতা হলো দম। যেহেতু এ সঁতারে অনেক দূরত্ব অতিক্রম করতে হয় তাই অনেক সময় পানির উপর ভেসে থাকার যোগ্যতা অর্জন করা প্রয়োজন। এছাড়া হাত ও কাঁধের মুভমেন্টের দবতারও প্রয়োজন।

রনির ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও সে সঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারেনি। কারণ সঁতার প্রতিযোগিতার জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক যোগ্যতা অর্থাৎ দম, গতি, হাত ও কাঁধের শক্তি, শরীরের নমনীয়তা এগুলো তার ছিল না। আর এ যোগ্যতাপূর্ণো না থাকার কারণে শারীরিক শিবক তাকে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ দিয়ে দেন।

ঘ. উদ্দীপকে রনি শারীরিক যোগ্যতার অভাবে সঁতার প্রতিযোগিতা থেকে বাদ পড়েছে। তাই উক্ত প্রতিযোগিতার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে রনির শারীরিক যোগ্যতা ও কলাকৌশলের পারদর্শিতা অর্জন করা প্রয়োজন। নিচে এই যোগ্যতাপূর্ণো বিশ্লেষণ করা হলো :

১. **শারীরিক শক্তি :** স্বল্প পাল্লার সঁতারে সঁতারবন্দের অতি দ্রুত সঁতার কাটেতে হয়। যাদের হাতে শক্তি বেশি এবং শরীর নমনীয় তারা ভালো করে। সুতরাং রনি শরীরচর্চা এবং সঁতার অনুশীলনের মাধ্যমে উক্ত যোগ্যতা অর্জন করবে।

২. **সঁতার কৌশল :** শুধু গায়ে শক্তি থাকলেই ভালো সঁতারব হওয়া যায় না। রনিকে কৌশলীও হতে হবে। কারণ সঁতার ইভেন্টের প্রথম যোগ্যতা হলো দম। পানির উপর ভেসে থাকার দবতা ইত্যাদি। এছাড়া হাত ও কাঁধের মুভমেন্টের দবতাও প্রয়োজন। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে এগুলো অর্জন করা সম্ভব।

অন্যান্য যোগ্যতা : এছাড়াও অন্যান্য যোগ্যতার মধ্যে রয়েছে রিঅ্যাকশন টাইম বা সঠিক সময়ে সঁতার শুরব করা। অর্থাৎ পিস্তলের গুলির আওয়াজের সাথে সাথে সঁতার শুরব করতে হবে। সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করার দবতাও অত্যন্ত জরুরি। একজন প্রতিযোগী হিসেবে রনির আত্মবিশ্বাস থাকতে হবে অগাধ। মনোবল দৃঢ় না হলে কোনো কিছুতেই ভালো করা যায় না। উপরে উল্লিখিত যোগ্যতাপূর্ণো অর্জন করলেই রনি একজন সফল সঁতারব হয়ে উঠবে।

প্রশ্ন-১৫▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রামিম ও রাহাত ভালো বন্ধু। তার গাজীপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় রামিম ৪০০ মিটার দৌড়ে এবং রাহাত ৮০০ মিটার দৌড়ে অংশ নেয়। রামিম প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান অধিকার করে। কিন্তু রাহাত কোনো পুরস্কার পায়নি। ক্লাস টিচার রাহাতকে বলেন প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হতে আরও মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন। [পাঠ - ১, ৩ ও ৭]



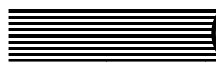
- ক. উচ্চতার টাই কী? ১
খ. স্প্রিট দৌড়ে আরম্ভ রেখায় অ্যাথলেটগণের অবস্থান কেমন হবে? ২
গ. রামিম কোন যোগ্যতা বলে প্রথম হতে পেরেছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. দৌড়ের প্রকারভেদ অনুযায়ী রাহাতের কোন কোন যোগ্যতা প্রয়োজন বলে তুমি মনে কর? তোমার মতামত দাও। ৪

▶▶ ১৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. পোলভন্ট ও হাইজাম্পে টাই হলে তাকে উচ্চতার টাই বলে।
খ. স্প্রিট দৌড়ের চারটি পর্যায়ের মধ্যে প্রথম পর্যায়টি হলো আরম্ভ রেখার অবস্থান। আরম্ভকারী On your mark বলার সাথে সাথে অ্যাথলেটদের আরম্ভ রেখার পিছনে ২০-২৫ সে.মি. দূরে পা রাখতে হবে এবং আরম্ভ রেখা বরাবর দুই হাতের আঙ্গুল মাটিতে রাখতে হবে। স্টার্টিং বরকে পা রাখলে তা নির্দিষ্ট জায়গায় আগেই রাখতে হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে। হাঁটু ভেঙে হাতের তালুতে ভর দিয়ে বসতে হবে।
গ. রামিম শারীরিক যোগ্যতা বলে প্রথম হতে পেরেছে। শারীরিক যোগ্যতা সব খেলার জন্যই প্রয়োজন। তবে কোনো খেলায় শক্তি, কোনো খেলায় দম আবার কোনো খেলায় গতি বেশি প্রয়োজন হয়। উদ্দীপকে রামিম তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিয়েছিল। অর্থাৎ রামিম একজন স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদ। স্বল্প দূরত্বের দৌড়ে প্রথম হওয়ার জন্য শারীরিক সর্বমতর মধ্যে রামিমের সবচেয়ে বেশি রয়েছে শক্তি।

তার শক্তি বেশি থাকায় সে অন্যদের তুলনায় দ্রুত গতিতে দৌড়াতে পেরেছে। তার আরেকটি শারীরিক যোগ্যতা হলো পায়ের উন্নত মাংসপেশি, যা দ্রুত দৌড়ানোর বেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। প্রয়োজনীয় গতি স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদ হিসেবে রামিমের থাকা অপরিহার্য। শরীরে গতি থাকার কারণেই সে অন্যদের থেকে দ্রুত গতিতে এগিয়ে যেতে পেরেছে। তাই বলা যায়, স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদ হিসেবে রামিম উল্লিখিত যোগ্যতা বলেই প্রথম হতে পেরেছে।

- ঘ. উদ্দীপকে রাহাত বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৮০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিয়েছিল। অর্থাৎ রাহাত একজন মধ্যম দূরত্বের দৌড়বিদ। তাই আমি মনে করি একজন মধ্যম দূরত্বের দৌড়বিদ হিসেবে রাহাতের সব ধরনের শারীরিক যোগ্যতা থাকা আবশ্যিক। এ ধরনের দৌড়ে সফল হওয়ার জন্য তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন দম। কারণ দম না থাকলে সে কোনো মতেই ৮০০ মিটার দূরত্ব অতিক্রম করতে পারবে না। এছাড়া আমি মনে করি তার প্রয়োজনীয় শক্তিও থাকা প্রয়োজন। তার যদি গতি না থাকে তাহলে সে কখনোই অন্যান্য প্রতিযোগীদের পিছনে ফেলে সবার আগে সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করতে সক্ষম হবে না। এ প্রকার দৌড় বার বার অনুশীলন করে প্রয়োজনীয় পারদর্শিতা অর্জন করাও তার জন্য অত্যন্ত জরুরি। তাই বলা যায়, মধ্যম দূরত্বের একজন দৌড়বিদ হিসেবে রাহাতের শক্তি, গতি, দম ইত্যাদি শারীরিক যোগ্যতা থাকার পাশাপাশি দৌড়ের কলাকৌশলে পারদর্শী হওয়াটাও অত্যন্ত প্রয়োজন।



মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যংক

প্রশ্ন-১৬ ▶ দশম শ্রেণির ছাত্র রিয়াজ খুব দৌড়াতে পারে। বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সে বিশেষ এক ধরনের দৌড়ে অংশ নেয়। উক্ত দৌড় প্রতিযোগিতায় তার দলে আরও তিনজন প্রতিযোগী ছিল। বাঁশির শব্দ শুনে তারা সবাই এক সাথে দৌড় শুরু করে। একটি নির্দিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করার পর রিয়াজ তার হাতে থাকা ব্যাটনটি পরিবর্তন করে। ব্যাটন বদলের সময় সে পিছনের দিকেও একটু তাকালো। ঐ দৌড় প্রতিযোগিতায় রিয়াজের দল প্রথম হয়। ▶ **পাঠ-১**
৩ ২

- ক. রিলে দৌড়ে ব্যাটনের ওজন কত? ১
খ. দীর্ঘ লাফে একজন প্রতিযোগী কী কী কারণে অযোগ্য হয়? ২
গ. রিয়াজ কোন ধরনের দৌড়ে অংশ নিয়েছিল? বর্ণনা দাও। ৩
ঘ. রিয়াজের ব্যাটন পরিবর্তনের কৌশলটি বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৭ ▶ রফিক স্কুলের প্রতিযোগিতায় উচ্চলাফে অংশগ্রহণ করে। সে অন্যদের চেয়ে ভিন্ন কৌশলে লাফ দেয়। সাধারণত ক্রসবারের সাথে ৯০° কোণ করে দাঁড়িয়ে সে দৌড় শুরু করে এবং ক্রসবারের কাছে আসে ও প্রতিযোগিতাটিতে সে প্রথম হয়। কিন্তু এতেও অনেক ঝামেলা পোহাতে হয়েছে। কারণ প্রথম স্থানের বেত্রে আরও একজন প্রতিযোগীর স্কোর রববেলের সমান হয়ে যায়। শেষে দুজন প্রতিযোগীকে ১টি করে লাফের সুযোগ দেয়া হয় সেখানে রফিক প্রথম হয়।

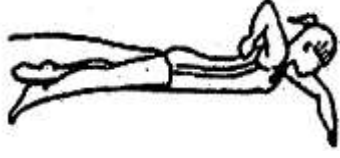
[**পাঠ - ২, ৩ ও ৭**] [গত. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, খুলনা]

- ক. দীর্ঘ লাফে রানওয়ার দৈর্ঘ্য কত মিটার? ১
খ. প্রতিযোগীদের সমাপ্তি রেখা স্পর্শ করার যোগ্যতা প্রয়োজন কেন? ২
গ. রফিক কোন পদ্ধতিতে উচ্চলাফে অংশগ্রহণ করে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. রফিককে বিজয়ী ঘোষণা করতে কী কী নিয়ম অনুসরণ করতে হয়েছে বলে তুমি মনে করো? মতামত দাও। ৪

প্রশ্ন-১৮ ▶ স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় নাজিমের প্রিয় একটি ইভেন্ট হলো গোলক নিৰেপ। প্রতিবারের মতো ১০ জন প্রতিযোগী তার সাথে এই ইভেন্টে অংশ নেয়। অন্যান্য প্রতিযোগী থেকে নাজিমের নিৰেপ কৌশল ব্যতিক্রমী হওয়ায় সেই প্রথম হয়। [**পাঠ - ১, ৫ ও ৭**]

- ক. ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপুণ্যের মাধ্যম কোনটি? ১
খ. খেলায় প্রতিযোগীদের আত্মবিশ্বাস থাকা প্রয়োজন কেন? ২
গ. নাজিম অনুসরণকৃত নিয়মগুলো বর্ণনা কর। ৩
ঘ. নাজিমের প্রথম হওয়ার বেত্রে কোন ধরনের কৌশল অবলম্বন করতে হয়েছে বলে তুমি মনে কর। ৪

প্রশ্ন-১৯ ▶



[পাঠ - ৬]

- ক. সাঁতার কত প্রকার? ১
খ. প্রজাপতি সাঁতারের নামকরণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. চিত্রে প্রদর্শিত পদ্ধতিতে সাঁতার কাটলে পায়ের কাজ বিশ্লেষণ কেমন হবে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. উক্ত পদ্ধতিতে সাঁতার কাটলে বিজয়ের সম্ভাবনা কতটুকু তা বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-২০ ▶ রংপুর জিলা স্কুলের ৮ম শ্রেণির ছাত্র হৃদয় গত বছর স্কুলের ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিয়ে প্রথম হয়েছিল। তবে তার বড় ভাই একই স্কুলের দশম শ্রেণির ছাত্র সেলিম ৮০০ মিটার দৌড়ে অংশ নিয়ে কোনো পুরস্কারই পায়নি। তাদের বাবা বললেন, প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হওয়ার জন্য সেলিমকে আরও মনোযোগী হতে হবে। [পাঠ - ৬ ও ৭] [রংপুর জিলা স্কুল,]

- ক. সুইমিং পুলের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত? ১
খ. বুক সাঁতারের বেত্রে শ্বাস-প্রশ্বাসে নেয়া হয় কীভাবে? ২
গ. হৃদয় কোন কোন যোগ্যতা বলে প্রথম হতে পেরেছে? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. দৌড়ের প্রকারভেদ অনুযায়ী সেলিমের কোন কোন যোগ্যতা প্রয়োজন বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪



মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

□ জ্ঞানমূলক -----//

- প্রশ্ন ১ ৥ অ্যাথলেটিকস শিবাধীদের মধ্যে কী বৃদ্ধি করে?
উত্তর : অ্যাথলেটিকস শিবাধীদের মধ্যে শৃঙ্খলা ও আনুগত্য বৃদ্ধি করে।
প্রশ্ন ২ ৥ আদিম যুগের মানুষ শিকারে দৌড়, লাফ ও কিসের সাহায্য নিত?
উত্তর : আদিম যুগের মানুষ শিকারে নিবেপের সাহায্য নিত।
প্রশ্ন ৩ ৥ অ্যাথলেটিকসের ইভেন্ট সমূহকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে?
উত্তর : অ্যাথলেটিকসের ইভেন্টসমূহকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়েছে।
প্রশ্ন ৪ ৥ ফিনিশিং ফিতায় কী আগে স্পর্শ করাতে হবে?
উত্তর : ফিনিশিং ফিতার টর্সো আগে স্পর্শ করাতে হবে।
প্রশ্ন ৫ ৥ স্প্রিন্ট দৌড়ে কোনটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে?
উত্তর : স্প্রিন্ট দৌড়ে স্টার্ট গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।
প্রশ্ন ৬ ৥ ব্যাটন বদলের জায়গা কত মিটার?
উত্তর : ব্যাটন বদলের জায়গা ২০ মিটার।
প্রশ্ন ৭ ৥ আপওয়ার্ড পাস কী?
উত্তর : কাঠিটি হস্তান্তর করার সময় যদি ব্যাটনটির মাথা উপরের দিকে ধরে পাস করা হয় তাহলে তাকে আপওয়ার্ড পাস বলে।
প্রশ্ন ৮ ৥ ডাউনওয়ার্ড পাস কী?
উত্তর : ব্যাটনটি হস্তান্তর করার সময় ব্যাটনটির মাথা যদি নিচের দিকে ধরে পাস করা হয় তাহলে তাকে ডাউনওয়ার্ড পাস বলে।
প্রশ্ন ৯ ৥ জাম্পিট কী দ্বারা পরিপূর্ণ থাকবে?
উত্তর : জাম্পিট বালি দ্বারা পরিপূর্ণ থাকবে।
প্রশ্ন ১০ ৥ ভালো স্প্রিন্টার কোন বেত্রে ভালো করে?
উত্তর : ভালো স্প্রিন্টার দীর্ঘলাফে ভালো করে।
প্রশ্ন ১১ ৥ উচ্চলাফে রানওয়ের দৈর্ঘ্য কত হবে?
উত্তর : উচ্চলাফে রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ১৫ মিটার হবে।
প্রশ্ন ১২ ৥ উচ্চলাফের সার্বজনীন পদ্ধতি কোনটি?
উত্তর : উচ্চলাফের সার্বজনীন পদ্ধতি হলো ফসবেরি ফ্লপ।
প্রশ্ন ১৩ ৥ কোন স্থান নির্ধারণের জন্য টাই ভাঙতে হয়?
উত্তর : শুধু প্রথম স্থান নির্ধারণের জন্য টাই ভাঙতে হয়।
প্রশ্ন ১৪ ৥ গোলটি কী দ্বারা তৈরি হবে?
উত্তর : গোলটি লোহা, পিতল বা ঐ জাতীয় কোনো বস্তু দ্বারা তৈরি হবে।
প্রশ্ন ১৫ ৥ পুরুষদের বেত্রে বর্ষার দৈর্ঘ্য কত হবে?

উত্তর : পুরুষদের বেত্রে বর্ষার দৈর্ঘ্য ২.৬০ - ২.৭০ মিটার হবে।

প্রশ্ন ১৬ ৥ বর্ষা নিবেপে প্রথমে কী শিখতে হয়?

উত্তর : বর্ষা নিবেপে প্রথমে জ্যাভেলিন ধরা শিখতে হয়।

প্রশ্ন ১৭ ৥ চাকতি নিবেপের প্রথম ধাপ কোনটি?

উত্তর : চাকতি নিবেপের প্রথম ধাপ হলো সুইং।

প্রশ্ন ১৮ ৥ প্রাচীন যুগে মানুষ কী জন্য সাঁতার শিখেছে?

উত্তর : প্রাচীন যুগে মানুষ বাঁচার জন্য সাঁতার শিখেছে।

প্রশ্ন ১৯ ৥ কত সালে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়?

উত্তর : ১৮৭৩ সালে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়।

প্রশ্ন ২০ ৥ দূরপালার সাঁতারের প্রথম যোগ্যতা কোনটি?

উত্তর : দূরপালার সাঁতারের প্রথম যোগ্যতা হলো দম।

□ অনুধাবনমূলক -----//

প্রশ্ন ১ ৥ আদিম যুগের মানুষ কেন দৌড়, লাফ ও নিবেপ ব্যবহার করত?

উত্তর : একটি মানবশিশুকে তার জন্মের পর বেড়ে ওঠার বিভিন্ন পর্যায়ে দৌড়, লাফ ও নিবেপের মধ্য দিয়ে এগোতে হয়। আদিম যুগে মানুষকে খেয়ে বাঁচার জন্য শিকার ও প্রাণরবা করতে গিয়ে দৌড় ও লাফ দিতে হতো। আবার শিকার বা শত্রুকে ঘায়েল করতে নিবেপের সাহায্য নিতে হতো। এভাবে তারা দৌড়, লাফ ও নিবেপ জীবনযাপনের কাজে ব্যবহার করত।

প্রশ্ন ২ ৥ স্প্রিন্ট দৌড়ের পর্যায়গুলো লেখ।

উত্তর : স্প্রিন্ট দৌড়ের চারটি পর্যায় আছে। এগুলো হলো :

১. আরম্ভ রেখার অবস্থান।
২. দৌড় শুরুর পূর্ব মুহূর্তের অবস্থান।
৩. বরক থেকে ওঠা।
৪. গতিবেগ বৃদ্ধি করা।

প্রশ্ন ৩ ৥ উচ্চলাফের পর্যায়গুলো ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : উচ্চলাফ দেওয়ার সময় চারটি পর্যায় অতিক্রম করতে হয়। পর্যায়গুলো নিচে ব্যাখ্যা করা হলো :

১. অ্যাপ্রোচ রান : দৌড়ে আসাকে অ্যাপ্রোচ রান বলে।
২. টেক অফ : দৌড়িয়ে এক পায়ে ভর দিয়ে উপরে ওঠাকে টেক অফ বলে।

৩. ক্রসবার অতিক্রম করা : যে কোনো পদ্ধতিতে ক্রসবারটি অতিক্রম করতে হবে।

৪. ল্যান্ডিং : ক্রসবার অতিক্রমের পর মাটিতে পড়াকে ল্যান্ডিং বলে।

প্রশ্ন ১৪ ৥ দূরত্বের টাই বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : দীর্ঘ লাফ, হপস্টেপ অ্যান্ড জাম্প, চাকতি নিৰেপ, গোলক নিৰেপ, বর্শা নিৰেপ, হাতুড়ি নিৰেপ এসব ইভেন্টের প্রতিযোগীদের মধ্যে টাই হলে তাকে দূরত্বের টাই বলে। শুধু ১ম স্থানের জন্য টাই ভাঙতে হয়। ২য় ও ৩য় স্থানের জন্য টাই হলে যুগ্মভাবে ফলাফল ঘোষণা করতে হয়।

প্রশ্ন ১৫ ৥ ট্রিপল জাম্পের টেক অফ ধাপটি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ট্রিপল জাম্পের দ্বিতীয় ধাপ হলো টেক অফ। ট্রিপল জাম্প মাটি ছাড়ার সময় চেষ্টা থাকে যে, কীভাবে সামনের দিকে গতি বজায় রাখা যায়। তাই প্রথম হপ খুব উঁচু করে নেওয়া ঠিক নয়। স্বাভাবিক হপ নিয়ে ক্রমান্বয়ে উঁচুতে উঠলে লাফটি ভালো হয়। হপ যে উচ্চতায় নেওয়া হবে স্টেপ তার থেকে বেশি উচ্চতায় নিতে হবে। তার থেকেও বেশি উচ্চতায় লাফ দিতে হবে।

প্রশ্ন ১৬ ৥ ট্রিপল জাম্পের তিনটি নিয়ম লিখ।

উত্তর : ট্রিপল জাম্পের তিনটি নিয়ম :

১. যদি ৮-এর অধিক প্রতিযোগী অংশগ্রহণ করে সেবেত্রে ৩টি লাফের পর ৮ জনকে বাছাই করে ঐ আটজন আরও তিনটি করে লাফ দিবে। এই ছয় লাফের ভেতর যার দূরত্ব বেশি হবে সে বিজয়ী হবে।
২. লাফ দেওয়ার সময় টেক অফ বোর্ডের সামনে যে বালির দেয়াল আছে তা ভেঙে ফেললে ঐ লাফটি বাতিল হবে।
৩. অ্যাপ্রোচ রানের সময় দৌড় পথে কোনো চিহ্ন দেয়া যাবে না।

প্রশ্ন ১৭ ৥ একজন দণ্ডলাফ প্রতিযোগীর লাফ কী কী কারণে ব্যর্থ হবে?

উত্তর : একজন দণ্ডলাফ প্রতিযোগীর লাফ নিম্নোক্ত কারণে ব্যর্থ হবে :

১. দুই পা শূন্যে উঠে গেলে।
২. যদি লাফের পর ক্রসবার পড়ে যায়।
৩. যদি ক্রসবারের সামনের ভূমি স্পর্শ করে।
৪. যদি লাফ না দিয়ে দণ্ড দিয়ে ক্রসবার ফেলে দেয়।

প্রশ্ন ১৮ ৥ বাটারফ্লাই স্ট্রোক নাম করণের কারণ লেখ।

উত্তর : বাটারফ্লাই স্ট্রোকে দুই হাত এক সাথে মাথার সামনে নিৰেপ করতে হয়। দুই হাত এক সাথে মাথার সামনে চাপ দিয়ে শরীরকে সামনে এগিয়ে নিতে হয়। এর সাথে পায়ের ডলফিন কিকের সমন্বয় ঘটবে। পানির ভিতর থেকে দুই হাত উঠিয়ে যখন সামনে ফেলা হয় তখন খানিকটা প্রজাপতির পাখার মতো দেখতে মনে হবে। তাই একে বাটারফ্লাই স্ট্রোক নাম দেওয়া হয়েছে।

প্রশ্ন ১৯ ৥ স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদের শারীরিক যোগ্যতা কেমন হয়?

উত্তর : স্বল্প দূরত্বের দৌড়বিদের জন্য শারীরিক সর্বমতর ভিতর শক্তি সবচেয়ে প্রয়োজন। বিশেষ করে পায়ের মাংসপেশির উন্নতি অপরিহার্য। এর সাথে প্রয়োজন গতির। তবেই একজন দৌড়বিদ সফল হতে পারেন।

প্রশ্ন ১০ ৥ দূরপাল্লার দৌড়বিদের শারীরিক যোগ্যতাসমূহ লেখ।

উত্তর : দূরপাল্লার দৌড়বিদের শারীরিক যোগ্যতার মধ্যে দমের প্রয়োজন হয় বেশি। যাদের দম বেশি তারা এ ইভেন্টগুলোতে ভালো করে। দমের সাথে শরীরের অন্যান্য যোগ্যতা, শক্তি, গতি প্রভৃতিও প্রয়োজন।