

A PROJECT ON



# BALL & RACKET GAME



[2022-2023]

BY

NAME :- Manabendra Mandal

UID NO : 21191207040

REG NO : 17875

COURSE TITEL : Ball and Racket game

SUBMITTED TO

Department Of Physical Education  
SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
( Affiliated to Bankura University)

Dept. of Physical Education  
Saltora Netaji Centenary College

Manabendra Mandal

SIGNATURE OF THE STUDENT

Phalguni 30/5/2023

SIGNATURE OF THE TEACHER

## ∴ इन्द्रविषयः ∴

विषय	वृत्ताना.
① उल्लिखन	1-7
② व्याख्यान	8-12

# ভলিবলে

ভলিবলে খেলার আবিষ্কার আমেরিকার ডেইলিয়াম ডি অর্সান, যিনি ওয়াশে ডেম ডি-অব কাঁচা বক্সিংয়ের অধিকাংশ ক্রমে পরিচিতি ছিলেন। 1895 খ্রীস্টাব্দে তিনি এই খেলা প্রচলন করেন। প্রায় ৩০-বর্ষের পশ্চিমাবর্তে 1927 খ্রীস্টাব্দে এই খেলা শুরু হয়।

ভলিবলে মূলত ইতালির সেন্স ক্রমে প্রচলিত। তবে মূলত অধুনালীন, প্রতিযোগিতা শৈলীও কাঁচা বক্সিং মিলিত ও মিলিত খেলা বিনোদন উপভোগ্য হয়ে আনন্দ জোগায়।

প্রায়শই পদ্ধতিতে অধুনালীন ভলিবলেতে জানতে হলে নতুন নিয়মাবলি জানা চাই যা প্রতিযোগিতার আয়তন সুস্থিত।

1947 খ্রীস্টাব্দে প্যারিসে আন্তর্জাতিক ভলিবলে অংশীদারী হয়। অলিম্পিক আই মিলিত প্রতিযোগিতায় 'ভলিবলে' তাই প্রথম জনপ্রিয় আনন্দদায়ক খেলা রূপে প্রচলিত।

## আবিষ্কার নিয়মাবলি:-

ভলিবলে খেলার কোর্টের দৈর্ঘ্য 18 মিটার অর্থাৎ প্রস্থ 9 মিটার। আয়তনের কোর্টের চূড়ান্তকো 3 মি. করে অর্থাৎ উপরে 7 মি করে অবল বারিষ্কৃত ও মিলিত কাগজে হবে যাতে খেলায় ডব্বা প্রয়োজন তা ব্যবহার করতে পারে কিংবা বল খেলতে পারে। কোর্টের অব দামগুলি হবে 5 সেমি চওড়া। অর্ধবৃত্তাকার সমান্তরাল 3 মিটার দূরত্ব হ-পাশে দুটি অবলবেয়া 'অ্যাটাক অরিনা' নির্দেশ করবে। অর্ধবৃত্তাকার থেকে 4 মি দূরত্বে হ-পাশে দুটি গোলাকার খুঁটি পোতা হয়। জালটি 1 মি চওড়া অর্থাৎ জালের অতিষ্ঠ বর্ষাকার অংশ 10 সেমি মুক্ত হবে। জালটি দুটি পোশ্চে 9.50 মি লম্বা হবে।

① জালে (নেট):- প্রকৃষ্ণদের জালের উচ্চতা (খাতি থেকে জালের

ওপর নির্ভর)- মাঝখানে - 2.43 মি., অধিনাদের জালের উচ্চতা -  
মাঝখানে - 2.24 মি.

### ২) আইড ব্যাড :-

5 সেমি চওড়া ও 1 মি লম্বা আদা ফিতে নেটের দু'পাশে নেটের অঙ্ক  
লাসানো থাকে, একে আইড ব্যাড বলে।

### ৩) আইড বাঁতর দণ্ড :-

আইড ব্যাডের অঙ্কে খাড়াভাবে খাড়াভাবে দু-দিকে 1.80 মি লম্বা ও  
10 সিমি ব্যাসযুক্ত আইড বাঁতর স্লাম লাসানো থাকে, একে অ্যান্টেনা বলে।

### ৪) বলে :-

খেলায় অন্যতম উপকরণ বলের পরিধি হবে 65 থেকে 67 সেমি, ওজন  
ওজন 260 গ্রাম থেকে 280 গ্রাম, ডিতরে বায়ুর চাপ হবে 0.80 থেকে  
0.85 কিসি/সেমি<sup>2</sup>, বলে তিন রঙের মিশ্রনে হবে অর্থাৎ ডিতরে স্নায়ব  
থাকা চাই।

### ৫) খেলোয়াড় ও তাদের সোজা :-

প্রতি দলে খেলোয়াড়ের সংখ্যা 12 জন। এর মধ্যে 6 জন খেলায়  
অংশগ্রহণ করলেও প্রতি দলে 6 জন খেলোয়াড় পরিবর্তিত হতে পারে।  
খেলোয়াড়দের সোজাগুলোর উপরের অংশ ও শরীর অংশ রঙের হবে  
অর্থাৎ তাতে জার্সি নং বুকে ও পিঠি লেখা থাকবে। হিল নেই এমন  
চামড়া বা রবারের জুতা খেলোয়াড়েরা পরতে পারেন। যেকোনো  
লিবেল 1, 6, 5 নং পজিকনে পিচনের আধিত খেলার জন্য  
আলিগুড্ডু হবে তাই তাদের জার্সিতে উল্লিখিত নম্বর থাকলে সুবিধা  
হবে।

### ৬) তাপমাত্রা বিষয়ক নির্দেশ :-

উলিবলে খেলার জন্য তাপমাত্রা 10° সেন্টিগ্রেড বেশি হওয়া চাই।

### ৭) বিচারক :-

উলিবলে খেলার জন্য তাপমাত্রা 10° প্রকজন বেগাবি, অক্ষাধার, বেগাব

অনু. লাইন সম্মান অয়োজন। যেখানে যেকোনো বাধামুক্তভাবে খেলা দেখা  
যাবে, রেফারি যিগরিও দিকে আঙ্গুয়ার দাঁড়িয়ে খেলা পরিচালনা  
তালান স্বরনের নির্দেশ দেবেন। আঙ্গুয়ারের কাছাকাছি কোর্টারে  
আসন থাকবে।

রেফারি এই খেলার মূল পরিচালক। তিনি অফলে অফসাইড  
সীমা মা অহ খেলা পরিচালনা করবেন। আঙ্গুয়ার নেটের নীচের  
আঙ্গু অক্ষি করে দেখবেন। তিনি খেলোয়াড়ের নাম, জার্সি নং, পয়েন্ট,  
টাইম আউট অব নথিভুক্ত করবেন। লাইন সম্মানতা অ. কোর্টারে সার্ভিস  
পার্শ্ববেধা ও আঙ্গুবেধায় বল পড়া সম্পর্কে তাদের সতর্কতা জানাবেন।

৪) খেলা :-

দুই দলের অধিনায়ক প্রথমেইভাবে টেলের সার্ভিসে 'কোর্টে' ও অহা  
'সার্ভিস' নির্ধারিত স্থানের পর তিনি মিনিটে 'ওয়ার্ম আপ' অনুশীলনের  
দুটি লাইনে খেলোয়াড়ের শোনো ক্রিয়া অনুযায়ী দাঁড়বেন।

৫) সার্ভিস :-

সার্ভিসের সার্ভিস দিয়ে খেলা শুরু হয়। পিচনের সার্ভিস জানদিকে খেলোয়াড়  
আঙ্গুবেধার বাইরে এসে বলকে এক হাতের সাহায্যে নেটের ওপর  
আঙ্গু পাঠানোর অর্থে লক্ষ্যে আঙ্গু করবেন, অর্থাৎ সার্ভিস বল।

- সার্ভিস করার সময় বলটি অঙ্গুত ছাড়তে হবে। অর্থাৎ বল হাতে  
ধরা অবস্থায় আঙ্গু করা যাবে না।
- রেফারি বাঁশি বাজানোর আগে কোর্টারে সার্ভিস সার্ভিস করতে হবে।
- সার্ভিস করার পর খেলোয়াড় কোর্টারে সার্ভিস প্রবেশ করতে।
- পার্শ্ববেধা অহা আঙ্গুবেধার বাইরে সার্ভিসের বল পড়লে তা অর্থে  
হবে।
- নির্ধারিত খেলোয়াড় ছাড়া অন্য খেলোয়াড় সার্ভিস করলে অর্থাৎ  
কোর্টারে অনুযায়ী খেলোয়াড় সার্ভিস না করলে তা অর্থে হবে।
- আঙ্গুবেধায় আগে মিনিটের সার্ভিস থেকে সার্ভিস করতে হবে।

১০) বল হেরুত পাঠানো :-

- বল হেরুত পাঠানোর জন্য অপর পক্ষের খেলোয়াড়েরা তিনবার অর্থাৎ

করতে পারবেন।

- বলকে সঠিকভাবে ধরার 'ব্যাডে' যে-কোনো অংশ দিয়ে আঘাত করা যাবে, বঁকা যাবে না।
- আমনে সঠিক 'হেলোয়াড' ব্যাকশন করতে পারবেন। তবে নেটের নীচের বল পাঠাতে পারবেন।
- জাল স্পর্শ করা যাবে না। জালের নীচের সর্বশ্রেষ্ঠা 'হেলোয়াড' অতিক্রম করলে তা অবৈধ বলে ধরে হবে।

11) সেটে :-

- ২৫ পয়েন্টে একটি সেট বঁকা হয়। ২৪-২৫ পয়েন্ট হলে সেট পয়েন্টে পরিবর্তিত হয় যতক্ষণ না 'সুপার' ২ পয়েন্টের হচ্ছে।
- সপ্তজাতিক প্রতিযোগিতায় ৫টি সেটে নিয়ে একটি সেট অনুষ্ঠিত হয়।
- সপ্তম সেটে 'সেট' 'স্ট্রাইক' অংশে কোর্ট চিক করতে হয়। ৪ পয়েন্টের পর দিক পরিবর্তন করতে হয়।

12) টাইম আউট :-

- প্রতিটি সেটে ৩০ সেকেন্ড করে একটি 'দল টাইম আউট' হবার ৪ ও ১৬ পয়েন্টে প্রহন করতে পারে।

13) বিবর্তি :-

প্রতিটি সেটের পর ৩ মিনিটের বিবর্তি থাকবে।

14) লিবেরো :-

'লিবেরো' হেলোয়াড বলতে পিচনের সঠিক বিশেষ বক্রতাযুক্ত হেলোয়াড স্পর্শে নির্দেশিত বোঝায়।

• লিবেরো যা পারবে না :-

স্ট্রাইক, ব্লক, অস্টাক জোন থেকে নেটের ওপর দিয়ে বল পাঠাতে পারবে না।

• লিবেরো যা পারবে :-

পিচনের সঠিক হেলতে পারবে। ব্যালি স্পর্শে হল কোর্টে ছুঁতে পারবে।

15) অতিরিক্ত হেলোয়াড :- ৬ জন অতিরিক্ত হেলোয়াড একটি দলের

বঙ্গার ক্ষানে বঙ্গাও।

16) দক্ষতা :-

উলিবল ছেলা কিথলে মেলে অমুলি অত্যন্ত অয়োজনীয় তা হল আর্ডিস করা, পাস দেওয়া, স্ক্যাশ করা, ব্লক করা, ক্লান নেওয়া মেথা।

17) আর্ডিস :-

আর্ডিস নামান পদ্ধতিতে বঙ্গা যায়। অর্থাৎ পদ্ধতিগুলি বিভিন্ন নামে পরিচিত।

- A) অস্কার অর্গ আর্ডিস B) টেনিস আর্ডিস ; C) আরেড অর্গ আর্ডিস

1) বোর্ডল অর্গ আর্ডিস।

A) অস্কার অর্গ আর্ডিস :-

যে হাতের আশায়ে অস্কার করে বল পাঠানো হবে তার বিপরীত হাতে বল নিয়ে প্রান্তরেখার পিছনে দাঁড়াতে হবে। হাঁটু ওলন্দে ডাঙলে হবে। অর্গের সামনের দিক বঁকানো থাকবে। দেহের ওজন পিছনে পা থেকে সামনের পায়ে নিয়ে যেতে হবে।

B) টেনিস আর্ডিস :-

স্বাখার উপর একটি হাতের আশায়ে বল ছুলে তাকে আশায়ে করে দুতমতিতে অপর আশায়ে পাঠিয়ে দেওয়ারকে টেনিস আর্ডিস বলে।

C) আরেড অর্গ আর্ডিস :-

হাতকে দক্ষ দিয়ে নিয়ে অর্গে বলে আশায়ে করাকে আরেড অর্গ আর্ডিস বোঝায়।

D) বোর্ডল অর্গ আর্ডিস :-

হাতকে অম্পূর্ণ ঘুরিয়ে আশায়ে করাকে বোর্ডল অর্গ আর্ডিস বলে। স্বাখার উপর বলকে বেশ কিছুটা ওপরে ছুলে লাফিয়ে হাত ঘুরিয়ে বলে আশায়ে করে ওপর ছুলে লাফিয়ে হাত ঘুরিয়ে বলে আশায়ে করে অপর পক্ষের কোর্টে পাঠানোর ক্ষেত্রে বোর্ডল অর্গ আর্ডিস অর্গটি অয়োজনীয় পদ্ধতি।

18) পাস করা (passing) :-

ব্লক অস্কার হ্যাণ্ড পাস ও উলি পাস করা হয়।

● অস্কার হ্যাণ্ড পাস :- বাম হাতের ছেটোর ওপর ডান হাতের ছেটো

Page 6

বেধে দুটি হাত পালাপালি জোড়া বসলে অকণ্টা ব্যাটের স্বত্তা প্রায় সমতল তুল্য হয়। এক্ষেত্রে অকণ্টা পা আশে ও অকণ্টা পা পিছনে বেধে বসজটি করতে হয়।

### ● ভুলি ঘাস:-

ভুলি পায় বসার অনুরূপিতের সময় বিকির্গার্থীতে বসপালের উপরেও অকণ্টা বসজটি স্থানকে পক্ষ বসপনা করে নিতে হবে।

### ২০) দ্যুতিকা করা:-

নেটে বলটাকে চিকিৎসিতো দ্যুতিকা করতে সেলে প্রথমতই দরকার নেটের কাছাকাছি দোফিয়ে উচ্চতা প্রাপ্তি অত্র বল তাই উচ্চতায় মারা যা বাবাং বার অনুরূপিতের সময়ও আসে। তাই অকণ্টা অকণ্টা দুটো হাত তুলে করতে হবে।

### ২১) ব্লক করা:-

বিপক্ষে দলের দ্যুতিকা করা বল নিজের কোর্টে গুণমান অকণ্টা বারি আপেক্ষে সৃষ্টি করতে ব্লক করা বলা হয়। হাত বসুই মেন নেট অকণ্টা না করে এদিকও খেলোয়াড়েরা দৃষ্টি রাখেন।

### ২২) স্থান নেওয়া:-

খেলোয়াড়ের নির্দিষ্ট স্থানে সময়মতো যাওয়া কোর্টের অর্ডার অনুযায়ী যড়ির বসটার স্বত্তা দিতে বা স্থান পরিবর্তন অত্র বোঝাপড়া মূলক স্থানে যাওয়া অত্র দায়িত্ব পালন এ খেলার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

### ২৩) ভুলি বল চাপ দ্বারা:-

এই খেলায় ~~কোন~~ মোট অপার মে বলকে উপরে তুলতে তাই উপরে তোলা বলকে জোবের অকণ্টা চাপ করে প্রতিপক্ষের অলাগের পাঠিয়ে দেওয়া অকণ্টা অকণ্টা সুরক্ষিত পূর্ণ কোর্ট। দুটি হাত তুলিয়ে নিয়ে উপর দিকে লাফ দিয়ে উঠতে হবে অত্র মোকোনা স্ক্র অকণ্টা হাত বলের উপরে নিয়ে চলটিতে অকণ্টা অকণ্টা করতে হবে। বলটিতে চাপ দ্বারা অকণ্টা অকণ্টা নেমে পড়ার সময় হাঁটু দুটি ভাঁজ করে নিয়ে পায়ে পাতা দিয়ে অবচেয়ে আসে খাটি অকণ্টা করতে হবে অত্র কারীরের



অবশ্যই দুপায়ের ওপর রাখবে।

৩য় বলকে বাঁধা দান :-

এই খেলাতে হাত দিয়ে বলকে বাঁধা দেওয়া হল একটি তাত্ত্বিক-  
 মূলক কৌশল। খেলার সময় অর্ধাঙ্গনও অঙ্গনের অলাবণ্য খেলোয়াড়রা  
 বলে চাপ স্ফারার জন্য লাফিয়ে উঠবে তখনই ওই বলটিকে বাঁধা দিতে  
 বলটির দিকে হবে। বলকে বাঁধা দানের সময় সীচে উল্লিখিত ব্যাঙ্গুলি  
 মনে রাখতে হবে - A. যখন অভিপক্ষ দলের কোনো অঙ্গন খেলোয়াড়  
 বলে চাপ স্ফারার জন্য লাফিয়ে উঠবে তখনই ওই বলটিকে বাঁধা দিতে  
 বলটির দিকে পুরোপুরি দৃষ্টি রেখে বলের লাইনের সোজা সুজি লাফ  
 দিয়ে ওপরে উঠতে হবে। B. বাঁধা দিয়ে নামার সময় খেলা রাখবে যে,  
 যেখান থেকে বলকে বাঁধা দেওয়ার জন্য উঠেছে কি ঠিক সেখানই নামবে  
 অর্থাৎ হাত ও সর্দেই নীচে নামিয়ে আনবে।

A PROJECT ON



# BALL & RACKET GAME



[2022-2023]

BY

NAME : SHARMILA TUDU

UID NO : 21191207019

REG NO : 17854 of 2021-22

COURSE TITEL : Ball and Racket game

SUBMITTED TO

Department Of Physical Education  
SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
( Affiliated to Bankura University)

Dept. of Physical Education  
Saltora Netaji Centenary College

Sharmila Tudu

SIGNATURE OF THE STUDENT

Prasanna 30/5/23

SIGNATURE OF THE TEACHER

## ব্যাডমিন্টন (Badminton)

আধুনিক ব্যাডমিন্টনের সৃষ্টি 1873 খ্রিস্টাব্দে। 1878 খ্রিস্টাব্দে নিউইয়র্ক-এ ব্যাডমিন্টন ব্লগের আবিষ্কৃত হয়। 1903 খ্রিস্টাব্দে ইংল্যান্ড ও আয়ারল্যান্ডের মধ্যে প্রথম আন্তর্জাতিক ম্যাচ খেলা হয়। 1934 খ্রিস্টাব্দে আন্তর্জাতিক ব্যাডমিন্টন ফেডারেশন (IBF) গঠিত হয়। 1948 খ্রিস্টাব্দে পুরুষদের 'থোমাস কাপ' এবং 1956 খ্রিস্টাব্দে মহিলাদের 'উবের কাপ' শুরু হয়। 1989 খ্রিস্টাব্দে ইন্দোনেশিয়াদের 'Sudirman cup' world mixed doubles champion-ship খেলা শুরু হয়। 1988 খ্রিস্টাব্দে ডিওল অলিম্পিক ব্যাডমিন্টন প্রদর্শনী খেলা হিসেবে আনুষ্ঠিত হয়। 1992 খ্রিস্টাব্দে বার্সেলোনা অলিম্পিক ব্যাডমিন্টন অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। 2007 সালে (IBF)-এর নতুন নামকরণ হয়েছে - BWF অর্থাৎ Badminton world Federation।

ব্যাডমিন্টন মার্চ: ব্যাডমিন্টন খেলার মার্চ দৈর্ঘ্য 13.40 মিটার এবং প্রস্থ 6.10 মিটার। মার্চের সব দূরত্ব 40 মিলি মিটার চতুর্ভুজ হবে এবং সাদা ও হলুদ রঙে দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে। ব্যাডমিন্টন খেলা জি সিঙ্গেলস বা ডাবলস; এ অর্থাৎ মার্চের জরি চিত্র করা হবে।

■ জাল (Net) ব্যাডমিন্টন বা মার্চের মার্চের খেলা করার দুই পাশের পোস্টের সাহায্যে জালটি লাগানো থাকবে। জালের উচ্চতা মাঝখানে 1.52 মিমি মিটার এবং পোস্টের কাছে 1.55 মিটার হয়। জাল চতুর্ভুজ 0.76 মিটার এবং

জালের ঘোপ 15 সিসি থেকে 20 সিসি হবে। দর্শক 15mm এর নীচে এবং 20mm-এর উপরে হবে না। জালের 31° গাঢ় বর্ণের হবে

### ■ সামান - সরঞ্জাম (Equipments):-

- ① ব্যাট্টে: হালকা হবে (4 আউন্সের মতো)। ব্যাট্টের দৈর্ঘ্য 68 সেন্টিমি এবং চওড়া 29 সেন্টিমি। দাতার দৈর্ঘ্য সর্বোচ্চ 29 সেন্টিমি।
- ② ক্যাটেল: এর ওজন 4.74-5.5 গ্রাম। 6.4 সেন্টিমি - 7.0 সেন্টিমি দৈর্ঘ্য বিশিষ্ট এবং 14-16টি পালকযুক্ত। পালকগুলি 1-1.5 ইঞ্চি হওয়া এবং পালকগুলি 25 সিসি - 28 সিসি ব্যাসযুক্ত ~~করে~~ করে সজ্জা থাকবে।

### ■ খেলায় সাধারণ নিয়মাবলি (General Rules of Play):

- ① ক্রিকেট খেলায় সিক্সনয় - এ একদিকে একজন করে মোটে দুজন স্কোর খেলোয়াড় এবং ডাবলস - এ একদিকে দুজন করে মোটে চার জন খেলোয়াড় থাকে।
- ② খেলায় পরে স্টে করা হয়। স্টে যাওয়া ক্ষেত্রে অ্যাং ডাবলস সার্ভিস নেবে বা কোনো দিক নেবে।
- ③ নতুন নিয়মানুসারে খেলায় 21 পয়েন্টের গোল হবে। যদি 20-20 হয় অথবা যে দল বা খেলোয়াড় পর পর দুটি পয়েন্টের ব্যবধানে করে যে বা অ্যাং বিজয়ী হবে। কোনো গোল 30 পয়েন্টের বেশি হবে না। যদি কোনো দলে 29-29 পয়েন্ট হয় তবে যে বা অ্যাং প্রথমে 30 পয়েন্ট করে সে

বা তেহা বিজয়া হবে

৭) খেলায় পড়েলে পাওয়া উলিবলের মতো হবে। যেই  
সার্ভিস করুক তা কেন কোনো হুল হলেই বিপক্ষ মল পড়েলে  
পড়ে যাবে।

৮) বর্তমানে ডাবলম্যান-এর ক্ষেত্রে খেলোয়াড় একজন সার্ভিস করছে  
সুযোগ পাবে। নির্দিষ্ট হাতে জোড় সাংখ্যক পড়েলে হুল তার  
দিক থেকে এবং বিজোড় সাংখ্যক পড়েলে হুল বাম দিক থেকে  
সার্ভিস করতে পারবে।

৯) চুড়ান্ত জোন (Final) ৥ পড়েলে হুল খেলোয়াড়দের দিক  
বদল করে নিজে হয়।

১০) সার্ভিস করার সময় কোনো ক্রমিকারে দাঁড়ানো দুজন  
খেলোয়াড়েরই পা নিজ কোর্টে দাঁড়ানো থাকবে। যেকোন  
তা আউট-এ আঘাত করা হলে যেকোন দুজন কোর্টে  
খেলোয়াড়ের পা দাঁড়ানো থাকবে।

১১) খেলা চলি চলাকালীন বা সার্ভিস করার সময় আউট  
যদি নেটে নেমে বিপক্ষ কোর্টে পড়ে তা নিয়মসিদ্ধ হবে

১২) সার্ভিস করার সময় আউট কোর্টের সীমান্ত সীমিত  
ব্রাকেটের দিকে আঘাত করতে হবে এবং ব্রাকেটের মাথা  
পাড়ের সীমান্তের নীচে থাকবে।

■ নেটে কখন হয়? : বিঘ্নলিখিতগুলি ক্ষেত্রে let করা হয়।  
let হলে হুল সাংস্কোচন করে কত পুনরায় খেলা চলে শুরু  
হয়।

i) যদি কোনো খেলোয়াড় নিজের পালা ছাড়াই আর্টিস্ট করে। (ii) যদি খেলোয়াড় তার অধিক অংশ থেকে আর্টিস্ট না করে। (iii) আর্টিস্ট নেওয়ার সময় কোর্টের তুল অংশে দাঁড়াবা।

■ মৌলিক কলাকৌশল (Basic Technique):- ব্যাটমিডেল খেলার কয়েকগুলি মৌলিক কৌশল আছে যেন -

① ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ (The Grip): ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ দু-হাফের হয় - যেন -

• ফোরহ্যান্ড গ্রিপ (Forehand Grip): আনতের দিক খাটল দায়ার অন্য ব্যাকহ্যান্ড গ্রিপ। ব্যাকহ্যান্ডে যাওয়ায় রেখে 'ফোরহ্যান্ড' করার সঙ্গে হাতলটিকে ঝিড়ে হবে। বৃদ্ধাঙ্গুলি ও অন্যান্য আঙ্গুল দিয়ে 'v' আকার তৈরি করে ব্যাকহ্যান্ডে ঝিড়ে হবে।

• ~~আর্টিস্ট~~  
 ব্যাক গ্রাফ গ্রিপ (Backhand Grip): হাত পিছনের দিক থেকে ঝুঁকিয়ে দায়ার অন্য ব্যাকহ্যান্ডে ঝিড়া। পরের সঙ্গে করে ব্যাকহ্যান্ডে সাধারণ তন দিকে হস্তি হোকারে হবে হাতে বৃদ্ধাঙ্গুলি হাতে হাতলের সনতল দিকে থাকে।

② আর্টিস্ট (Service): খেলা শুরু করা হয় খাটল করে। আর্টিস্ট তিন হাফের হয়, যথা - (a) হুই আর্টিস্ট, (b) নীচু আর্টিস্ট ও (c) উচ্চ আর্টিস্ট। প্রত্যেক ক্ষেত্রে ব্যাকহ্যান্ডে দিড়ে খাটলকে আঘাত করে বিপরীত কোর্টে পার্টিয়ে গুড়া।

## • উচ্চ সেবার্ভিস (High Service):

- (i) সর্ভসেবার্ভ কাছাকাছি কোর্ট সেবার্ভিস ক্ৰমস্বৰ্ভ 2-3 ফুটে পিছনে বাঁ পা সামনে ক্ৰমে এৰা এন পা পিছনে ক্ৰমে (এন-থৰ্ড যেনো ক্ৰমস্বৰ্ভ) ক্ৰমে। বাঁ হাতৰে আঙুলেৰ্ভ সেবার্ভিস কোর্ট কে বঁৰে কাঁৰ্ভি উচ্চতৰ্ভ হাৰ্ভতে হৰে কৰ্ভি বাঁড ক্ৰা . অৰ্ভেৰ্ভ হৰ্ভ হাত পিছনে দুলিৰ্ভে ক্ৰমস্বৰ্ভ পর্যন্ত নিৰ্ভে ক্ৰমে হৰে।
- (ii) বাঁ হাতৰে কোর্ট কে ক্ৰমে দিৰ্ভে ক্ৰমস্বৰ্ভে নিচ থেকে ওপৰে ক্ৰমে এনে ক্ৰমে সামনে কোর্ট কে আৰ্ভতে ক্ৰমে হৰে।
- (iii) অৰ্ভস্বৰ্ভন পৰ্ভে কোর্ট কে আৰ্ভতে ক্ৰা হাৰ্ভ হাত নিৰ্ভে থেকে ওপৰে অৰ্ভস্বৰ্ভকৰ্ভ পথ আৰ্ভতে।

• নিচ থেকে উচ্চ সেবার্ভিস (Low shot service): দাঁড়াগোৰ্ভ পদস্বৰ্ভি একৰ্ভি হৰ্ভক্ৰমে। অৰ্ভেৰ্ভ কাঁৰ্ভি বাঁড ক্ৰমে ক্ৰমস্বৰ্ভ উচ্চতৰ্ভ কোর্ট কে আৰ্ভতে আৰ্ভতে ক্ৰা হৰ্ভ এৰা ক্ৰা আৰ্ভতে কিছুটা ক্ৰমে ক্ৰমেৰ্ভেৰ্ভে হৰ্ভে থাকে।

• আৰ্ভস্বৰ্ভ সেবার্ভিস (Drive service): দাঁড়াগোৰ্ভ পদস্বৰ্ভি আৰ্ভেৰ্ভেৰ্ভে। কোর্ট কে আৰ্ভতে ক্ৰমে হৰে আৰ্ভস্বৰ্ভি হাৰ্ভে।

• সেবার্ভিস গ্ৰহণ (Receiving service): সেবার্ভিস গ্ৰহণ ক্ৰমস্বৰ্ভ উচ্চতৰ্ভ আৰ্ভস্বৰ্ভপাৰ্ভক ক্ৰমস্বৰ্ভে দাঁড়াগোৰ্ভ হৰ্ভে বা পা

সামনে রেখে (অনহ্যান্ডেয় স্ট্রোকে) দেহের ওজন সামনের পায়ে বসিয়ে রাখতে হলে আক্রমণের জন্য প্রস্তুত থাকবে।

4) নাথার ওপর দিয়ে লাগা (Overhead strokes):

নাথার ওপর দিয়ে লাগা দু-রকমের হয়ে পারে, যেমন-  
-i) হাতে সামনে রেখে (forehand) এবং ii) হাতে  
-পিছনে রেখে (backhand) লাগা।

5) স্বল্পপাখকভাৱে আঁলেৰে দৃষ্টি লাগা (Defensive clear shot):

এক্সেপ্‌টে ব্রাকেটে কিছুটা পিছনে থাকবে। আঁলে উঠে থাকার অৱস্থায় আঘাত কৰুৱে হৱে। আঁলেৰে ওজন ভাৱে ~~নীচে নেমে~~ ~~আগে~~ আঘাত কৰা হয় যাতে উঁচু হৈ দৃষ্টি যায়। এন এৰি স্বল্পভেৰে ঠা মৰ্ত্তী ~~শি~~ বিপক্ষেৰ কাৰে থেকে আঁলে আঘাত জন যথায়থ স্থানে অৱস্থান নিজে হৱে।

6) আক্রমণপাখকভাৱে আঁলে লাগা (Attacking clear shot):

ব্রাকেটের অগ্ৰভাগে জমিৰ সজো ~~লি~~ লক্ষ্যভাৱে আঘাত হয়, যাতে আঁলে আঘাত কৰুৱে স্বল্পভেৰে নীচে নেমে আগে। এককম আঁলে লাগা যুৱ আঘাতৰি কৰুৱে হয় এবং বিপক্ষেৰ নাসালেৰে বহিৰে রাখতে হয়।

7) সাজোৰে আঘাত (Smash):

এটি এককমভেৰে আক্রমণপাখক কোমল। এন হাতে ব্রাকেটে বহিৰে ষাঁপা-ৰে সামনেৰে রেখে এন হাতেৰে কুৰি হেৰে ব্রাকেটে কাঁৰে পিছনে নিজে হেৰে হৱে।



৪) ড্রপ শট (Drop shot): ড্রপ শট দু-বন্ধনো, যথা-গতি সম্পন্ন হুপ এটা ধীরে গতি সম্পন্ন হুপ। গতি সম্পন্ন হুপের ক্ষেত্রে শ্যাকটে ও ড্রপের অচলিত Smash বা অজোরে আঘাতের মতো হয়, খুঁটী আটল ও শ্যাকটের সম্পর্ক হালকা ভাবে হয়। ধীরে গতি সম্পন্ন হুপের ক্ষেত্রে শ্যাকটে ধীরে ও আঘাত করা বস্তুনাথক আটক দ্বারা দাঁড়া কিন্তু আঘাতের সময় কন বল প্রয়োগের কন আটল হুঁ থেকে নেতের কাছে পড়ে।

A PROJECT ON



# BALL & RACKET GAME



**[2022-2023]**

**BY**

NAME : SUBRATA KORA

UID NO : 21191207058

REG NO : 17893

COURSE TITEL : BALL AND RACKET GAME .

SUBMITTED TO

Department Of Physical Education  
SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
( Affiliated to Bankura University)

Dept. of Physical Education  
Saltora Netaji Centenary College

Subrata Kora

SIGNATURE OF THE STUDENT

[Signature] 30/5/2023

SIGNATURE OF THE TEACHER

इतिहास

विषय  
इतिहास  
गणित

पृष्ठा  
1-6  
7-10

ভলিবল (Volleyball)

ভলিবল খেলায় আবিষ্কারক ও আয়োজক হলেন উইলিয়াম জি অর্গান, যিনি ভারতের  
মি-এর স্পোর্টস মাস্টার ও বিদ্যালয় সঙ্গী পরিচালক ছিলেন। ১৮৯৫ খ্রি. তিনি এই  
খেলার প্রচলন করেন। তারপরই খেলা দেশে ছড়িয়ে পড়ে এবং খেলা আলাদা  
পারিকল্পনা করে হয়। ভারতের পরিচালক ১৯২৭ খ্রি. এই খেলা শুরু হয়।

ভলিবল খেলায় ইনডোর খেলা সঙ্গী পরিচালিত। তার কারণ ও প্রধান কারণ হল  
এই খেলা তরুণের অনুকূল হয়। আরও তরুণ অনুকূলিত, প্রতিযোগিতামূলক  
স্বভাব বীজতামে বিভিন্ন অঞ্চলে এ খেলা বিলম্বিতর উপলক্ষ্য হতে আসন্ন সময়

প্রমুখ্যত পদ্ধতিতে আধুনিক ভলিবল খেলা খেলায় হলে নতুন-নিয়ন্ত্রণের  
যে ২০ প্রতিযোগিতামূলক আসরে প্রচলিত হয়। এ কারণে আনুষ্ঠানিকভাবে নিয়ন্ত্রণ  
সুষ্ঠু করতে এই খেলায় সঙ্গী পরিচালিত ও অনুকূলিত প্রচলিত।

১৯৪৭ খ্রি.সালে প্যারিসে আনুষ্ঠানিক ভলিবল খেলায় পরিচালিত হয়। জে.এ. ও  
অন্য দেশে ছড়িয়ে পড়ে। আনুষ্ঠানিক এই বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক 'ভলিবল' খেলা  
এই জনপ্রিয় আনন্দময় খেলায় পরিচালিত। এই খেলা খেলায় আনন্দময় খেলায়

■**আঁচরণ নিয়মাবলি:** ভলিবল খেলায় কোর্টের দৈর্ঘ্য ১৮ মিটার এবং প্রস্থ ৯ মিটার  
অনুসারে কোর্টের ছেদিত উচ্চি করে হয়। ওপরে ৭মি করে অল্প বক্রাকার  
অক্ষয় রহিত হতে হবে খেলায়। খেলায় খেলায় প্রয়োজন ও প্রধান কারণ হল  
খেলা 'অ্যাটল এন্ড্রিয়া' নির্দেশ করতে। খেলায় খেলায়। খেলায় ৫-পার্শ্ব ছিটি  
আলাদার ছুঁটি দাঁত হয়। এই ছুঁটি ছিটি ওলটি খেলায় খেলায় ৫-পার্শ্ব ছিটি  
খেলায়। খেলায় ১০মি করে খেলায় ১০মি করে খেলায় ১০মি করে খেলায় ১০মি করে  
ছিটি দৈর্ঘ্যে ৩.৫০ মি লম্বা হতে।



চিত্র - ভলিবল খেলায় কোর্ট





(আর্মিড চ্যু: ক্রীড়া বাঁক) কোর্সে নাম্বারে।

• নিচেয়ে আ পাঠে না: আর্মিড, মুল, ওয়ার্ল্ড চ্যান লয়ে মোটর ওপার নিম-চা-  
পাঠে পাঠে না। ওজনলি নিজে কোর্স বা ওজুন লয়ে ওয়ার্ল্ডিকি. হিট বড়ো পাঠে  
না।

• নিচেয়ে আ পাঠে: নিচের আর্মেডে ছোমবে পাঠে। অর্ডি ক্যার্টে মেদিনে মোটে  
স্বইচপ কোর্সেলে এলমফে লাহিফে আট মেলে ওজুনতি-চাটা বেড় হলে পাঠে।  
ক্রানি অমন্ব হলে কোর্সে টুপলে পাঠে।

• নিচেয়ে ওয়ার্ল্ড হাফ: ওয়ার্ল্ড নিচেয়ে পাঠে মে-মেলে অর্ডিউক স্বইচপেয়ারে  
নিচেয়ে পাঠে স্বইচপেয়ারে ছিটবে মেলেবে শুক ওলে পাঠেপঠিত নিচেয়ে  
ছিটবে ছিটিং বসে হতে।

III ওজিউকি স্বইচপেয়ার: এ উল ওজিউকি স্বইচপেয়ারে শুকটি দলেও নিদিষ্ট উলোও  
মাল কমে। প্রতি ওজিউকি ওলে স্বইচপেয়ারে পাঠেপঠিত হলে পাঠে।

IV প্রশিক্ষণ: প্রতি দলেও প্রশিক্ষণ বা অর্ডিউকদেও উল্য নিদিষ্ট ওজুন স্বইচপে  
স্বইচপে উলে নিদিষ্টাদি দেউ। মেও পাঠে। ওলে মেলেদ্ব ক্রি মাও না মাটে  
স্বইচপে হুটি দিত হতে।

V দ্রুত: প্রশিক্ষণ মেলে ক্রিমে মেলে মেজুনি ওজুগু প্রোজেক্টরি ও হলে  
আর্ডি কমে, পাঠে দেউ। ক্রিমা কমে, মুল কমে ওলে. দুমান দেউ। মেলা।

VI আর্মিড: আর্মিড মানান পছাতিং ওলে  
মাং। ওই পছাতিংমি ক্রিমে নামেপাঠি-  
A. ওয়ার্ল্ড ওয়ার্ল্ড আর্মিড (Under arm  
service), B. টেনিস আর্মিড (Tennis  
Service), C. অর্ডি ওয়ার্ল্ড আর্মিড (Side  
arm service), D. রাউন্ড ওয়ার্ল্ড আর্মিড  
(Round arm service).



চিত্র-আর্মিড অর্ডিউক কোর্সে

• ওয়ার্ল্ড ওয়ার্ল্ড আর্মিড: মে হাওর  
অহায়ে ওয়ার্ল্ড ওলে ওলে পাঠাণে হলে  
ওলে ক্রিমাও হলে ওলে নিম প্রাপ্তেমেও  
পিচলে দাঁড়াতে হতে। ওলেটি অর্ডিউকলে ওলে কোর্সেও ওপারে হলে কোর্সে দিত  
হলে, ওলেটি আর্মিডে দিলে ওয়ার্ল্ড অর্ডিউক অর্ডিউক হাওর ওলে ওলে নিম ওপারে  
পাঠে কোর্সে ওলে পাঠাণে হতে।

• টেনিস আর্মিড: ওয়ার্ল্ড ওপার ওলেটি হাওর অহায়ে ওলে ওলে ওলে ওলেও  
ওলে ওলেও ওপার প্রাপ্তে পাঠিমে দেউলে কোর্সে টেনিস আর্মিড ওলে।  
অর্ডি হলে ওলে ওলে ওলে হলে টেনিস আর্মিড ওলে ওলে।

• অর্ডি ওয়ার্ল্ড আর্মিড: হাওলে পাঠি দিলে নিম ওলে ওলে ওয়ার্ল্ড ওলেও  
অর্ডি ওয়ার্ল্ড আর্মিড কোর্সে। ওই আর্মিডেও অর্ডিউক ক্যার্ট কোর্সে দিলে  
ওলে।

• রাউন্ড ওয়ার্ল্ড আর্মিড: হাওলে অর্ডিউক অর্ডিউক ওয়ার্ল্ড ওলেও কোর্সে রাউন্ড ওয়ার্ল্ড  
আর্মিড ওলে। ওয়ার্ল্ড ওপার ওলে কোর্সে ক্রিমা ওপারে ওলে ওলেও  
হলে অর্ডিউক ওলে ওলেও ওলে ওপার পাঠে কোর্সে পাঠাণেও মেলে রাউন্ড  
ওয়ার্ল্ড আর্মিড ওলেটি প্রোজেক্টরি পছাতি।



চিত্র - চাপ আঘাত অক্ষয় বর্ষা দেখা

[24] **চাপে বর্ষা দান (Blocking):** এই ক্ষেত্রে হাত দিয়ে চাপে বর্ষা দেওয়া হল একটি অত্যন্ত চমকপ্রদ কৌশল। অর্ধ প্রতিপক্ষ দলের খেলোয়াড় যখন চাপ আঘাত করে এই অক্ষয় চাপে বর্ষা দিতে না পারলে এই চাপে ওপরে তোলা অক্ষয় হয় না। খেলার অক্ষয় আধিপত্য সাম্রাজ্যে ওলাঙের খেলোয়াড় চাপে বর্ষা দেয়। চাপে বর্ষা দানের অক্ষয় গীতে উল্লিখিত অধ্যক্ষি মনে রাখতে হবে - A. অর্ধ প্রতিপক্ষ দলের কোনো অক্ষয় খেলোয়াড় যখন চাপ আঘাত অন্য লাইনার ঠিকের ওজনই এই বর্ষাটিতে বর্ষা দিতে বর্ষা দিতে সুযোগ্য হইবে তখনে খেলোয়াড়ের আত্মবিশ্বাস দান দিয়ে ওপরে উঠতে হবে। B. না হলেও বর্ষা বর্ষা না করে জোড়া পক্ষে খান দিয়ে উঠে হাত দুটি আত্মা দেখে হাতের তলটি অক্ষয় দেখে অক্ষয়খুলি খেলা অক্ষয় হাতের বেটে দিয়ে চাপে উল্লিখিত বর্ষা দেবে খাণ্ডে বর্ষাটি প্রতিপক্ষের অক্ষয় খিলে খান। C. বর্ষা দিয়ে নামের অক্ষয় খেলোয়াড় যখনে যে, খেলোয়াড় খেলোয়াড় চাপে বর্ষা দেওয়ার অন্য উল্লিখিত খেলোয়াড় নামের ওজন হ-হাত অক্ষয় গীতে লাইনে ওলাঙে।





A PROJECT ON



# BALL & RACKET GAME



(2022-2023)

BY

NAME : SUCHITRA MONDAL

UID NO : 21191207013

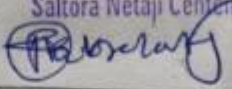
REG NO : 17848

COURSE TITEL : BALL AND RACKET GAME

SUBMITTED TO

Department Of Physical Education  
SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
( Affiliated to Bankura University)

Dept. of Physical Education  
Saltora Netaji Centenary College

 30/5/2023

Suchitra Mondal

SIGNATURE OF THE STUDENT

SIGNATURE OF THE TEACHER

शुद्ध शक्ति

आधुनिक शुद्ध शक्ति 1873 क्रि.श. 1878 क्रि.श.  
विश्व - 1 शुद्ध शक्ति क्लब प्रकटित 20, 1989 क्रि.श.  
इलाहाबाद, Sudirman Cup, World Mixed Doubles Champion-  
ship खेल शुरू 20, 2007 क्रि.श. IBF - 20 नवंबर  
नामकरण शुरू - BWF वर्ल्ड, Badminton World Federation

शुद्ध शक्ति क्लब - शुद्ध शक्ति खेल क्लब दि. 13.40  
मि. 0.10 मि. 0.10 मि.

शुद्ध शक्ति - शुद्ध शक्ति क्लब क्लब 20 मि. 0.10 मि.  
अपने शक्ति लक्षण भाग,

शुद्ध शक्ति - शुद्ध शक्ति

शुद्ध शक्ति - शुद्ध शक्ति (4 अक्षर मूल), शुद्ध शक्ति  
दि. 08 अक्षर 20 - 23 अक्षर

शुद्ध शक्ति - शुद्ध शक्ति 4.74 - 5.5 अक्षर, 0.4 अक्षर अक्षर -  
70 अक्षर दि. 14 - 10 मि. 0.10 मि.

शुद्ध शक्ति विभाग

शुद्ध शक्ति खेल विभाग - 1 अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर  
शुद्ध शक्ति खेल अक्षर - 1 अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर  
शुद्ध शक्ति खेल अक्षर

शुद्ध शक्ति खेल अक्षर अक्षर अक्षर

शुद्ध शक्ति खेल अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर

शुद्ध शक्ति खेल अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर

शुद्ध शक्ति खेल अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर अक्षर

1) अंतिम परीक्षा (Final) 11 वर्ष के बाल बालकाल में ही कक्षा में होना चाहिए।

2) आउटिंग कक्षा में अथवा कक्षा के बाहर ही होना चाहिए।

3) एकात्मक शिक्षण के अन्तर्गत ही आउटिंग कक्षा में होना चाहिए।

4) आउटिंग कक्षा में अथवा कक्षा के बाहर ही होना चाहिए।

5) ग्राफिक रीजिंग :- (The pup) :- ग्राफिक रीजिंग 2-3 वर्ष के बच्चों के लिए है।

6) एक शब्द प्रयोग :- आउटिंग कक्षा में अथवा कक्षा के बाहर ही होना चाहिए।

7) ग्राफिक रीजिंग :- एक शिक्षण विधि है जो कि बच्चों को आउटिंग कक्षा में अथवा कक्षा के बाहर ही होना चाहिए।

8) आउटिंग :- एकात्मक शिक्षण के अन्तर्गत ही आउटिंग कक्षा में होना चाहिए।

9) ग्राफिक रीजिंग :-

10) ग्राफिक रीजिंग का अर्थ है कि आउटिंग कक्षा में 2-3 वर्ष के बच्चों को आउटिंग कक्षा में अथवा कक्षा के बाहर ही होना चाहिए।

11) ग्राफिक रीजिंग कक्षा में अथवा कक्षा के बाहर ही होना चाहिए।

