

Appendix – A₁

Appendix – A₁

The raw percentile scores of Fitness variables (Pre test)

Sub. No.	flexed arm hang	situp	shuttle run	standing broad jump	50 yard dash	600 yard run walk
1	30	30	65	61	79	85
2	10	40	80	75	51	80
3	30	17	75	79	75	82
4	85	45	83	61	91	86
5	74	70	96	72	75	50
6	79	76	85	69	70	80
7	10	76	82	74	51	80
8	95	60	90	76	95	81
9	71	55	65	72	35	35
10	10	25	65	62	80	60
11	10	43	80	64	30	70
12	66	35	83	64	65	80
13	45	76	60	70	55	86
14	77	50	60	76	65	82
15	89	35	92	70	83	80
16	50	78	83	75	55	80
17	46	70	70	65	30	76
18	65	65	80	70	75	75
Sub. No.	The raw percentile scores of Fitness Variables (post test)					
1	77	65	90	63	84	93
2	45	55	85	80	80	85
3	43	20	90	81	81	90
4	91	80	85	60	94	95
5	85	91	99	78	96	51
6	85	90	91	73	95	95
7	53	85	95	76	96	84
8	99	85	91	80	100	95
9	73	80	80	72	90	37
10	26	50	83	69	90	65
11	24	40	85	64	40	80
12	84	77	75	69	85	87
13	49	79	83	72	60	90
14	87	93	90	80	85	95
15	91	60	83	72	85	95
16	65	83	85	76	65	95
17	69	94	80	70	65	82
18	71	83	83	71	80	82

Contd. ...

Appendix – A₁

The raw scores of Fitness variables (Pre test)

Sub. No.	flexed arm hang (sec)	situp (in number)	shuttle run (sec)	standing broad jump (Feet and Inches)	50 yard dash (sec)	600 yard run walk (Min/sec)
1	4.11	26	10.73	5'9.2"	7.36	2:14
2	1.09	28	10.31	6'0"	7.88	2:20
3	4.02	21	10.40	6'1.9"	7.40	2:16
4	23.18	30	10.27	5'9.4"	6.93	2:12
5	17.08	34	9.78	5'11.3"	7.44	2:41
6	18.70	36	10.13	5'10.9"	7.50	2:21
7	1.05	36	10.24	5'11.8"	7.86	2:20
8	39.45	32	10.00	6'1"	6.88	2:18
9	14.76	31	10.71	5'11.2"	8.12	2:53
10	1.00	25	10.73	5'9.6"	7.38	2:34
11	1.27	29	10.36	5'9.9"	8.27	2:26
12	13.40	27	10.26	5'9.9"	7.59	2:20
13	7.02	36	10.91	5'11"	7.70	2:13
14	18.45	30	10.98	6'1"	7.52	2:19
15	26.56	27	9.78	5'11"	7.22	2:20
16	8.06	37	10.24	6'0"	7.79	2:20
17	7.20	34	10.54	5'10"	8.22	2:23
18	12.10	33	10.34	5'11"	7.42	2:24
Sub. No.	The raw scores of Fitness Variables (post test)					
1	18.06	33	10.0	5'9.9"	7.19	2:09
2	7.02	31	10.19	6'2"	7.30	2:14
3	6.47	22	10.0	6'2.5"	7.27	2:10
4	28.36	38	10.17	5'9"	6.78	2:02
5	21.88	42	9.30	6'1"	6.75	2:40
6	21.77	41	9.90	5'11.6"	6.80	2:03
7	8.56	40	9.70	6'8"	6.72	2:12
8	45.77	40	9.91	6'2"	6.24	2:02
9	14.90	38	10.30	5'11.4"	7.00	2:50
10	3.21	30	10.20	5'10.9"	7.00	2:30
11	2.17	28	10.10	5'9.9"	8.00	2:20
12	21.31	36	10.45	5'10.9"	7.15	2:16
13	7.75	37	10.20	5'11.5"	7.66	2:10
14	24.52	43	10.00	6'2.2"	7.16	2:02
15	28.24	32	10.20	5'11.4"	7.16	2:02
16	12.10	39	10.10	6'7"	7.56	2:02
17	13.82	44	10.30	5'11"	7.56	2:16
18	15.18	39	10.21	5'11.2"	7.38	2:16

Appendix - A₂

Questionnaire for sports achievement motivation test
(Bengali language form, which was actually administered)

খেলায় সফলতা প্রেষণার অভীক্ষা

(Sports Achievement Motivation)

নির্দেশ : “তোমার খেলোয়াড় জীবনে কি ধরনের খেলোয়াড় হবে,” কোন গেম বা স্পোর্টসের ছাত্র বা খেলোয়াড় হিসেবে তোমার কাছে এটা একটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তের বিষয়।

এই অভীক্ষাটি উপযুক্ত গুরুত্বপূর্ণ। সকল ক্ষেত্রে নিতে এবং সেই সঙ্গে নির্দিষ্ট পথে চলতে তোমাকে সাহায্য করবে।

—এই অভীক্ষায় মোট কুড়িটি অসম্পূর্ণ বক্তব্য আছে। প্রতি অসম্পূর্ণ বক্তব্যের ত্রুটি করে সম্ভাব্য বাকী অংশ দেওয়া আছে, যার প্রতিটির সাহায্যেই বক্তব্যটি সম্পূর্ণ হ’তে পারে। উত্তর ত্রুটির মধ্যে যেটি তোমার কাছে অধিকতর উপযুক্ত বলে মনে হয় সেটির জ্ঞান শূন্য স্থানে ক’ অথবা খ’ অক্ষর বসায়।

—এটা তোমার কোন পরীক্ষার সঙ্গে যুক্ত নয়।

—তোমার উত্তর গোপন রাখা হবে।

—সব বক্তব্যগুলিই সম্পূর্ণ করতে হ’বে।

—কোন একটি বক্তব্যের উপর বেশী মাত্রায় চিন্তা না করে যত তাড়াতাড়ি পারবে অভীক্ষাটি সম্পূর্ণ কর।

1) আমি বেলে আনন্দ পাই—

- ক) আনন্দের সম্পন্ন ও পরিশ্রম সাধা খেলাধুলায়।
খ) সেই সকল খেলাধুলায়, যেখানে শারীরিক পরিশ্রম কম প্রয়োজন হয়।

2) খেলোয়াড় হিসেবে আমি পরিচিত হ’তে চাই—

- ক) সুদক্ষ খেলোয়াড় হিসেবে।
খ) সর্বোচ্চ স্কোরার হিসেবে।

3) আমি নিজে—

- ক) স্পোর্টসকে পেশা হিসেবে নিতে চাই।
খ) কর্মসংস্থান, গুণিত উত্থানের ব্যাপারে স্পোর্টসের সাফল্যকে ব্যবহার করতে চাই।

4) আমি স্পোর্টসের মাধ্যমে খ্যাতি অর্জন করতে চাই—

- ক) কঠিন পরিশ্রমের দ্বারা।
খ) নির্বাচক বা কর্মকর্তাদের প্রভাবিত করে।

5) ছুটির দিনগুলিতে—

- ক) প্রতিযোগিতা মূলক খেলা পর্যবেক্ষন করতে চাই।
খ) নিজের খেলাকে উন্নত ও নিখুঁত করতে সময় ব্যয় করতে চাই।

6) আমি গর্বিত হই যদি লোকে আমাকে—

- ক) ভয় আচরণ বিশিষ্ট খেলোয়াড় বলে।
খ) দক্ষ কুণ্ডলী খেলোয়াড় বলে।

7) আমার প্রকৃতি বা ধর্ম হচ্ছে—

- ক) প্রতিযোগিতা সম্পূর্ণ করার চেয়ে শুধুমাত্র অংশ গ্রহণ করা।
খ) প্রতিযোগিতাকে খুব গুরুত্বপূর্ণভাবে নেওয়া।

8) আমি খেলাধুলা করি—

- ক) শরীরকে সুস্থ রাখার জ্ঞান।
খ) শুধুমাত্র খ্যাতি অর্জনের জ্ঞান।

- 9) আমি নিজে অভ্যস্ত অস্থী বোধ করি—
- ক) প্রতিযোগিতায় হেরে গেলে।
খ) খেলার সাজ সরঞ্জাম হারিয়ে গেলে।
- 10) সাধারণতঃ আমি বন্ধু করি তাদের সঙ্গে—
- ক) যারা অসাধারণ অথচ কম প্রভাবশালী খেলোয়াড়।
খ) যারা অভ্যস্ত প্রভাবশালী এবং তুলনামূলক ভাবে মীচু মানের খেলোয়াড়।
- 11) আমি গভীরভাবে মনোযোগি হই—
- ক) কেবলমাত্র একটি গেমেই।
খ) একাধিক গেমের মধ্যে।
- 12) আমি মনে করি আমার সাকলা আসবে—
- ক) আমার কঠোর শ্রমের দ্বারা।
খ) আমার বন্ধু বান্ধব অথবা কর্মকর্তাদের দ্বারা।
- 13) আমি স্পোর্টস্ অমুশীলন করতে চাই কারণ —
- ক) আমি আমার স্থলে/রাজ্যে বা দেশের হ'য়ে প্রাক্তনাবস্থ করতে পারি।
খ) যাহাতে আমি সক্ষম/সক্রিয় থাকি।
- 14) আমি মনে করি স্পোর্টসে বিজয়ী হওয়া—
- ক) গর্বের বিষয়।
খ) মানে সব কিছুই পাওয়া।
- 15) আমি লড়াই মনে হবে যদি আমার দল—
- ক) কোন রকমে জয়লাভ করে।
খ) বিপক্ষকে চূড়ান্তভাবে পরাজিত করে।
- 16) অদূরভবিষ্যতে আমি একজন—
- ক) স্বীকৃত বড় খেলোয়াড় হ'তে চাই।
খ) ধনী ব্যক্তি হ'তে চাই।
- 17) সাধারণভাবে আমি অনুভব করি—
- ক) স্পোর্টসে আমি নিশ্চয় আমার দেশের হ'য়ে অংশ গ্রহণ করব।
খ) স্পোর্টসে আমি কোন না কোন রকম সাকলা লাভ করব।
- 18) আমার ক্রীড়াকৌশল প্রদর্শনের কোন সমালোচনা—
- ক) আমাকে আরও কঠোর অমুশীলন করতে সাহায্য করে।
খ) আমাকে খুব বেশী নিরুৎসাহিত করে।
- 19) আমি চাই—
- ক) অন্যের চেয়ে অনেক ভাল ক্রীড়াকৌশল প্রদর্শন করতে।
খ) সাথে সর্বোচ্চ ক্রীড়াকৌশল প্রদর্শন করতে।
- 20) সাধারণ ভাবে আমি মনে করি—
- ক) আমি স্পোর্টস বা গেমের নতুন রেকর্ড করতে পারব।
খ) সাকলার সর্বোচ্চ শিখরে ওঠার আগেই আমি খেলার জগৎ থেকে অবসর নেব।

Appendix - A₃

**Questionnaire for state and trait anxiety test
(Bengali translated form which was actually administered)**

Appendix – A₃

স্টেট এ্যাজেন্সিটি

নাম :	বয়স :			
ডে চ্যো	প্ৰজন :			
ঘ-তব্য	ঘোটেই না	সামান্য পরিমাণ	যাবগামাৰি।	ধুব খেঁপী ভাবে
-----	-----	-----	-----	-----
	(১)	(২)	(৩)	(৪)
১. আমি এখন শা-ত বোধ করছি				
২. আমি এখন নিশ্চি-ত বোধ করছি				
৩. আমি উত্তেজিত				
৪. আমি দুঃখিত				
৫. আমি সুস্থ-দ বোধ করছি				
৬. আমি বিব্রত বোধ করছি				
৭. আমি সম্ভাব্য দুর্ভাগ্যের জন্য চিন্তিত				
৮. আমি পরিশ্রু-ত বোধ করছি না				
৯. আমি চি-তাপ্রস্থ				
১০. আমি অরাম বোধ করছি				
১১. আমি অত্য নিৰ্ভরশীল				
১২. আমি স্নায়বিক দুর্বলতা বোধ করছি				
১৩. আমি শিউরে উঠছি				
১৪. আমি প্রবল উত্তেজিত				
১৫. আমি এখন শ্রান্তি অনুভব				
১৬. আমি স-স্তম্ভ				
১৭. আমি উদ্ভিগ্ন				
১৮. আমি ভীষণ উত্তেজিত ও অস্থির				
১৯. আমি উন্মত্ত বোধ করছি				
২০. আমি স্ৰুথ অনুভব করছি				

ফ্রেট গ্যাজাইটি

নাম :

বয়স :

উচ্চতা :

গজন :

মতব্য

কখনও না	যাবে। যাবে।	প্রায়ই	প্রায় সব সময়
(১)	(২)	(৩)	(৪)

১. আমি সুখ অনুভব করি
২. আমি চাড়াচাড়ি ক্লান্ত হই
৩. আমার যবে। যবে। কান্না পেয়ে যায়
৪. আমি অন্যের মত সুখী হতে চাই
৫. দু'ত ঘনস্থির করতে না পারার দরুণ আমার অনেক জিনিস হারাতে হয়
৬. আমি পরিশ্রান্ত বোধ করি না
৭. আমি ধীর, শান্ত ও স্থিরচিত্ত
৮. আমার মনে হয় সমস্যাগুলি এমন জটিল আকার ধারণ করেছে যে তা আমি অতিক্রম করতে পারব না
৯. আমি সামান্য ব্যাপারে উদ্বেগিত হই
১০. আমি সুখী
১১. আমি সব কিছু অক্ষত কঠিন ভাবে গ্রহণ করি
১২. আমার জাত্য বিশ্রাম নেই
১৩. আমি নিরাপদ বোধ করছি
১৪. আমি বিবাদ কিংবা জঙ্গল বিধা এড়িয়ে যেতে চেষ্টা করি
১৫. আমি বিষন্ন বোধ করি
১৬. আমি পরিশ্রান্ত
১৭. আমি কতকগুলি অপ্ৰয়োজনীয় ব্যাপার আমার মনে এসে উত্থাপন করে
১৮. আমি ব্যর্থতাকে এত গুরুত্ব দেই যে তা মন থেকে দূর করতে পারি না
১৯. আমি দৃঢ় চিত্তের মানুষ
২০. আমি বর্তমান অবস্থার কথা চিন্তা করে উত্তেজিত ও বিষম হই