

Total Pages : 4

B.A./6th Sem (G)/PHED/23(CBCS)  
2023

6th Semester Examination  
PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper : DSE 1B/2B-T

[Sports Training]

[CBCS]

Full Marks : 40

Time : Two Hours

*The figures in the margin indicate full marks.  
Candidates are required to give their answers  
in their own words as far as practicable.*

**Group - A**

Answer any *five* questions from the following :

2×5=10

1. Define sports training. 2
2. What do you mean by the term 'conditioning'? 2
3. Define explosive strength. 2
4. Write the symptoms of overload. 2
5. What is 'Explosive strength'? 2
6. What do you mean by 'Speed endurance'? 2
7. What do you mean by the flexibility? 2
8. Write the causes of overload. 2

P.T.O.

( 2 )

**Group - B**

Answer any *four* questions from the following :

5×4=20

9. Briefly explain the principles and importance of sports training. 4+1
10. Write the types of warm up with proper examples. 5
11. How interval training helps to execute top performance in team sports? — Explain with suitable examples. 5
12. Explain circuit training with diagram. 5
13. Write the methods for improving endurance. 5
14. Describe the methods of speed development. 5

**Group - C**

Answer any *one* question from the following :

10×1=10

15. What is periodisations? Write down the types and aims of periodisation. 2+5+3
16. Explain the causes of load. How to tackle overload? Write the principles of conditioning. 2+4+4

( 3 )

**বঙ্গানুবাদ**

**বিভাগ - ক**

নিম্নলিখিত যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৫=১০

- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ২
- ২। 'কন্ডিশনিং' বলতে কি বোঝ? ২
- ৩। বিস্ফোরক শক্তির সংজ্ঞা দাও। ২
- ৪। অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলি লেখ। ২
- ৫। 'বিস্ফোরক শক্তি' বলতে কি বোঝ? ২
- ৬। 'দ্রুতি সহনশীলতা' বলতে কি বোঝ? ২
- ৭। নমনীয়তা বলতে কী বোঝ? ২
- ৮। অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি লেখ। ২

**বিভাগ - খ**

নিম্নলিখিত যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০

- ৯। সংক্ষিপ্তভাবে ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৪+১
- ১০। ওয়ার্মিং আপের প্রকারভেদগুলি উপযুক্ত উদাহরণ সহযোগে আলোচনা করো। ৫

P.T.O.

- ১১। কিভাবে বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ দলগত খেলায় শীর্ষ ক্রীড়া দক্ষতা প্রদর্শনে সাহায্য করে? — উপযুক্ত উদাহরণসহ ব্যাখ্যা কর। ৫
- ১২। অঙ্গন সহযোগে চক্রকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর। ৫
- ১৩। সহনশীলতা বৃদ্ধির পদ্ধতিগুলি লেখ। ৫
- ১৪। দ্রুতির উন্নতির পদ্ধতিগুলি বর্ণনা কর। ৫

বিভাগ - গ

নিম্নলিখিত যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×১=১০

- ১৫। পর্যায়বৃত্তিকরণ কি? ইহার প্রকারভেদ ও লক্ষ্যগুলি লেখ।

২+৫+৩

- ১৬। অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি ব্যাখ্যা কর। তুমি কিভাবে অতিরিক্ত চাপ মোকাবিলা করবে? কন্ডিশনিং-এর নীতিগুলি লেখ।

২+৪+৪