



विद्यासागर विश्वविद्यालय
VIDYASAGAR UNIVERSITY
Question Paper

B.A. General Examinations 2022
(Under CBCS Pattern)
Semester - VI
Subject : PHYSICAL EDUCATION
Paper : DSE 1B / 2B - T

Full Marks : 40

Time : 2 Hours

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

[SPORTS TRAINING]

(Theory)

Group - A

Answer any **four** questions of the following :

5×4=20

1. Define Sports Training. Write the aim of Sports Training. 2+3
2. Explain a Circuit Training of seven stations by mentioning the names of exercise and muscle group. 5
3. Write the causes of Training Load. What are the symptoms of Over load ? 2+3
4. Explain the components of Speech in detail. 5
5. Define flexibility. Write the training methods for developing flexibility. 2+3

6. Write a note on Interval Training.

5

Group - B

Answer any *two* questions of the following :

10×2=20

7. Explain the characteristics of Sports Training. Describe the importance of Sports Training in the field of Physical Education and Sports. 6+4
8. Why Warming up and Cooling down is essential in training session of every player ? — Discuss. Write the principles of Conditioning. 7+3
9. Write the factor of Training load in detail. How do you tackle over load in Sports training ? How adaptation of load takes place during Sports Training ? 4+3+3
10. Define endurance. Classify endurance with suitable example. Explain different training methods for developing endurance. 2+4+4

বঙ্গনুবাদ

বিভাগ - ক

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৫×৪=২০

১. ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য লেখো। ২+৩
২. ব্যায়াম ও পেশীর নামসহ সাতটি স্টেশন সমৃদ্ধ একটি চক্রাকার প্রশিক্ষণ বর্ণনা করো। ৫
৩. প্রশিক্ষণ চাপের কারণগুলি লেখো। অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলি কি কি ? ২+৩
৪. সংক্ষেপে গতির বিভিন্ন উপাদানগুলি ব্যাখ্যা করো। ৫
৫. নমনীয়তার সংজ্ঞা দাও। নমনীয়তা বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ পদ্ধতিগুলির নাম লেখো। ২+৩
- ৬। বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে টীকা লেখো। ৫

বিভাগ - খ

যে কোনো দু'টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×২=২০

৭. ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যাখ্যা করো। শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়া ক্ষেত্রে ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব বর্ণনা করো। ৬+৪
৮. প্রত্যেক খেলোয়াড়ের প্রশিক্ষণকালে ওয়ামিং আপ ও কুলিং ডাউন গুরুত্বপূর্ণ কেন ? — আলোচনা করো। কন্ডিশনিং-এর নীতিগুলি লেখো। ৭+৩

৯. প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি সংক্ষেপে লেখো। ক্রীড়া প্রশিক্ষণে অতিরিক্ত চাপ কিভাবে তুমি মোকাবিলা করবে ? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সময় কিভাবে চাপের অভিযোজন ঘটে। ৪+৩+৩

১০. সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও। উপযুক্ত উদাহরণসহ সহনশীলতার প্রকারভেদ লেখো। সহনশীলতা বৃদ্ধির বিভিন্ন প্রশিক্ষণের পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করো। ২+৪+৪

Vidyasagar University

