

2021

PHYSICAL EDUCATION — GENERAL

Paper : DSE-B-1

(Sports Training)

Full Marks : 50

Candidates are required to give their answers in their own words
as far as practicable.

প্রাপ্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

- ১। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে *যে-কোনো পাঁচটির* উত্তর লেখো : ২×৫
- (ক) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও।
(খ) সার্কিট ট্রেনিং বলতে কী বোঝায়?
(গ) প্রশিক্ষণ ভার কাকে বলে?
(ঘ) শক্তি-সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও।
(ঙ) নমনীয়তা কীভাবে বাড়ানো যায়?
(চ) ফার্টলেক ট্রেনিং বলতে কী বোঝায়?
(ছ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণে সুপার-কমপেনসেশন্স বলতে কী বোঝায়?
(জ) ওয়ার্মিং আপ কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- ২। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে *যে-কোনো দুটির* উত্তর লেখো : ৫×২
- (ক) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি আলোচনা করো।
(খ) ওয়ার্মিং আপের শারীরতাত্ত্বিক প্রভাবগুলি লিপিবদ্ধ করো।
(গ) অতিরিক্ত প্রশিক্ষণের বিভিন্ন লক্ষণগুলি বর্ণনা করো।
(ঘ) 'দক্ষতামূলক শারীরিক সক্ষমতা খেলোয়াড়দের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ' — ব্যাখ্যা করো।
- ৩। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে *যে-কোনো তিনটির* উত্তর লেখো : ১০×৩
- (ক) শক্তি বৃদ্ধি করার জন্য একটি প্রশিক্ষণ পদ্ধতির বিস্তারিত আলোচনা করো।
(খ) 'কুলিং ডাউন' কী? ওয়ার্মিং আপ ও কুলিং ডাউনের গুরুত্ব বিবৃত করো।
(গ) বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতির বিস্তারিত আলোচনা করো।
(ঘ) সহনশীলতা কী? তরুণ অ্যাথলিটদের মধ্যে সহনশীলতার বিকাশ কীভাবে করা যায়?
(ঙ) প্রশিক্ষণ চাপ কী? প্রশিক্ষণ চাপের বিভিন্ন উপাদানগুলির বিস্তারিত ব্যাখ্যা দাও।

Please Turn Over

[English Version]

The figures in the margin indicate full marks.

1. Answer **any five** questions from the following: 2×5
- (a) Define sports training.
 - (b) What do you mean by circuit training?
 - (c) What is training load?
 - (d) Define strength-endurance.
 - (e) How flexibility can be developed?
 - (f) What do you mean by Fartlek Training?
 - (g) What is Super-compensation in sports training?
 - (h) Why warming up is important?
2. Answer **any two** questions from the following: 5×2
- (a) Describe the principles of sports training.
 - (b) Enlist the physiological effects of warming up.
 - (c) Describe the various indication of over training.
 - (d) 'Skill related physical fitness is most important for the sports person' — explain.
3. Answer **any three** questions from the following: 10×3
- (a) Discuss a training method for the development of strength in detail.
 - (b) What is cooling down? Describe the importance of warming up and cooling down.
 - (c) Discuss the Interval training in detail.
 - (d) What is endurance? How endurance can be developed among young athletes?
 - (e) What is training load? Explain the components of training load in detail.
-