



WEST BENGAL STATE UNIVERSITY
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2020, held in 2021

PEDGDSE01T-PHYSICAL EDUCATION (DSE1)

SPORTS TRAINING AND MECHANICS

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 50

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates should answer in their own words
and adhere to the word limit as practicable.*

*প্রান্তিক সীমার মধ্যস্থ সংখ্যাটি পূর্ণমান নির্দেশ করে।
পরীক্ষার্থীরা নিজের ভাষায় যথা সম্ভব শব্দসীমার মধ্যে
উত্তর করিবে।*

All symbols are of usual significance.

GROUP-A

বিভাগ-ক

Answer any two questions from the following

15×2 = 30

নিম্নলিখিত যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What do you mean by sports training? Explain the characteristics and principles of sports training. 2+7+6=15
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝায়? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতি ও বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা করো।
2. What is training load? Discuss the components of training load. 3+12=15
প্রশিক্ষণ চাপ কী? প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি আলোচনা করো।
3. What do you mean by Strength? Discuss the types of Strength. Explain the controlling factors affecting on endurance. 2+6+7=15
শক্তি বলতে কী বোঝায়? শক্তির ধরনগুলি কী কী? শক্তির নিয়ন্ত্রণকারী উপাদানগুলি বর্ণনা করো।
4. What is physical fitness? Discuss the Health related and Skill related Physical Fitness Components. 1+14=15
শারীরিক সক্ষমতা কী? স্বাস্থ্য সম্পর্কিত এবং দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি আলোচনা করো।
5. What is normal load, crest load and overload? Discuss the symptoms, causes and remedial measures of overload. 3+12=15
সাধারণ চাপ, সর্বোচ্চ সহনশীল চাপ এবং অতিরিক্ত চাপ কী? অতিরিক্ত চাপের কারণ, লক্ষণ এবং দূরীকরণের উপায় আলোচনা করো।

6. Write down the Newton's law. Discuss the applications of Newton's law in the field of physical education and sports. 6+9=15

নিউটনের গতিসূত্রগুলি লেখো। শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় নিউটনের গতিসূত্রের প্রয়োগ আলোচনা করো।

GROUP-B

বিভাগ-খ

7. Answer any *two* questions from the following: 10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

- (a) Discuss the principles of training load.

প্রশিক্ষণ চাপের নীতিগুলি আলোচনা করো।

- (b) Explain the controlling factors of flexibility.

নমনীয়তার উপর নিয়ন্ত্রণকারী উপাদানগুলি বর্ণনা করো।

- (c) Circuit training and Interval training method.

সার্কিট ট্রেনিং পদ্ধতি এবং বিরাম ট্রেনিং পদ্ধতি।

- (d) Briefly explain the types of periodization.

সংক্ষেপে পর্যায়বৃত্তকরণের প্রকারভেদগুলি বর্ণনা করো।

- (e) Discuss the force and center of gravity.

বল এবং সেন্টার অফ গ্রাভিটি সম্পর্কে আলোচনা করো।

- (f) What is lever? Explain the types of lever with examples in the field of games and sports.

সরল যন্ত্র কি? খেলাধুলায় সরল যন্ত্রের ধরন উদাহরণসহ বর্ণনা করো।

N.B. : *Students have to complete submission of their Answer Scripts through E-mail / Whatsapp to their own respective colleges on the same day / date of examination within 1 hour after end of exam. University / College authorities will not be held responsible for wrong submission (at in proper address). Students are strongly advised not to submit multiple copies of the same answer script.*

—×—