



**WEST BENGAL STATE UNIVERSITY**  
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2021-22

**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।*

**GROUP-A**

**বিভাগ-ক**

1. Answer any **two** questions from the following: 15×2 = 30  
নিম্নলিখিত যে-কোনো **দুটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What is sports training? Discuss the aim and importance of sports training. 2+8+5  
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কী? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য এবং গুরুত্ব আলোচনা করো।
- (b) What do you mean by warming up? Write down the type of warming up. 4+7+4  
Discuss the importance of warming up.  
উষ্ণীকরণ বলতে কী বোঝো? উষ্ণীকরণের প্রকারভেদগুলি লেখো। উষ্ণীকরণের গুরুত্ব আলোচনা করো।
- (c) What do you mean by speed? Discuss the types of speed. Explain the factors 2+7+6  
affecting on speed.  
গতি বলতে কি বোঝো? গতির প্রকারভেদ আলোচনা করো। গতির ওপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলি আলোচনা করো।
- (d) What do you mean by periodization? Explain the phases of periodization. 2+5+8  
Discuss the types of periodization.  
পর্যায়বৃত্তকরণ বলতে কী বোঝো? পর্যায়বৃত্তকরণের পর্যায়গত বিভাগ বর্ণনা করো। পর্যায়বৃত্তকরণের প্রকারভেদগুলি আলোচনা করো।
- (e) What is lever? Discuss the type of lever and explain the application of lever in 3+12  
sports.  
সরলযন্ত্র কি? সরলযন্ত্রের প্রকারভেদগুলি কি এবং খেলাধুলায় সরলযন্ত্রের প্রয়োগ আলোচনা করো।
- (f) Explain the Newton's laws motion and discuss the applications of Newton's law 6+9  
in the field of physical education and sports.  
নিউটনের গতি সূত্রগুলি বর্ণনা করো এবং শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় নিউটনের গতিসূত্রের প্রয়োগ আলোচনা করো।

**GROUP-B**

বিভাগ-খ

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

নিম্নলিখিত যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

- (a) What do you mean by conditioning? Discuss the types and principle of conditioning.  
রূপায়িত অবস্থা বলতে কী বোঝো? রূপায়িত অবস্থার প্রকারভেদ ও নীতি আলোচনা করো।
- (b) Discuss the factors affecting flexibility development.  
নমনীয়তা বৃদ্ধির ওপর নিয়ন্ত্রণকারী উপাদানসমূহ সম্পর্কে আলোচনা করো।
- (c) Discuss the factors of training load.  
প্রশিক্ষণ ভারের উপাদানগুলি আলোচনা করো।
- (d) What is overload? Discuss the cause and remedial measures of overload.  
অতিরিক্ত চাপ কী? অতিরিক্ত চাপের কারণ এবং দূরীকরণের উপায় আলোচনা করো।
- (e) What is equilibrium? Discuss the types and principles of equilibrium.  
সাম্যাবস্থা কি? সাম্যাবস্থার প্রকারভেদ এবং নীতি আলোচনা করো।
- (f) Discuss the force and its types.  
বল এবং ইহার ধরন আলোচনা 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.*

—×—