

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.
-

2021

PHYSICAL EDUCATION — GENERAL

Paper : DSE-B-2

(Tests, Measurement and Evaluation in Physical Education)

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) অভীক্ষার সংজ্ঞা দাও।
- (খ) পরিমাপণ বলতে কী বোঝো?
- (গ) দেহ চর্বি'র শতকরা হার বলতে কী বোঝো?
- (ঘ) 'লীন বডি মাস' কী?
- (ঙ) সোম্যাটোটাইপ কী?
- (চ) 'AAHPER'-এর সম্পূর্ণ নাম লেখো।
- (ছ) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সক্ষমতার বিভিন্ন উপাদানগুলির উল্লেখ করো।
- (জ) 'দক্ষতামূলক অভীক্ষা'-র সংজ্ঞা দাও।
- ২। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে *যে-কোনো দুটির* উত্তর লেখো : ৫×২
- (ক) মূল্যায়নের নীতিগুলি লিপিবদ্ধ করো।
- (খ) BMI পরিমাপের পদ্ধতি বর্ণনা করো।
- (গ) ম্যাকডোনাল্ড সকার টেস্ট বিবৃত করো।
- (ঘ) ব্রাডি ভলিবল টেস্ট বর্ণনা করো।
- ৩। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে *যে-কোনো তিনটির* উত্তর লেখো : ১০×৩
- (ক) শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে অভীক্ষা, পরিমাপণ ও মূল্যায়নের গুরুত্বগুলি লেখো।
- (খ) সোম্যাটোটাইপ পরিমাপণ পদ্ধতিগুলি আলোচনা করো।
- (গ) ক্রাস-উইবার মাসকিউলার স্ট্রেন্থ টেস্ট আলোচনা করো।
- (ঘ) লকহার্ট ও ম্যাকফারসন ব্যাডমিন্টন স্কিল টেস্ট বর্ণনা করো।
- (ঙ) জনসন বাস্কেটবল টেস্ট ব্যাটারি বিস্তারিতভাবে লেখো।

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 Test.
 - (b) What do you mean by Measurement?
 - (c) What does Body Fat percentage means?
 - (d) What is Lean Body Mass?
 - (e) What is Somatotype?
 - (f) Write down the full form of AAHPER.
 - (g) Enlist the components of Health-Related Fitness.
 - (h) Define Skill Test.

 2. Answer **any two** questions from the following: 5×2
 - (a) Write down the principles of evaluation.
 - (b) Describe the measurement procedure of BMI.
 - (c) Describe the McDonald Soccer Test.
 - (d) Describe Brady Volleyball Test.

 3. Answer **any three** questions from the following: 10×3
 - (a) Write down the importance of Tests, Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports.
 - (b) Discuss the measuring methods of Somatotype.
 - (c) Discuss the Kraus-Weber Muscular Strength Test.
 - (d) Describe the Lockhart and McPherson Badminton Skill Test.
 - (e) Write in detail, about Johnson Basketball Test Battery.
-