

(6)

12. Last phase of motor learning is

- (a) Rough coordination
- (b) Automatization
- (c) Fine coordination
- (d) All of the above

★ ★ ★

EX/UG/PHE/CC-301/2024

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2024

(2nd Year, 3rd Semester)

PAPER : CC-301

(Sports Training)

Time : Three Hours

Full Marks : 70

GROUP—A

Answer *any three* questions

1. What is sports training? Mention the aim and objectives of Sports Training. Write down the characteristics of Sports Training. 3+4+8=15

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য উল্লেখ কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।

2. What is endurance? Explain various types of endurance. Discuss about various methods for developing endurance. 2+6+7=15

সহনশীলতা কী? বিভিন্ন প্রকারের সহনশীলতা ব্যাখ্যা কর। সহনশীলতা বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।

3. Classify training load. Explain the relationship between load and recovery. Write a brief note on load dynamics. 3+7+5=15

প্রশিক্ষণ চাপের শ্রেণীবিভাগ কর। চাপ ও বিরতির সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। লোড ডাইনামিক্স-এর ওপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।

(2)

4. What is meant by Periodization? What is the aim and objectives of Periodization? Explain the aim and content of different phases of single Periodization in details.

2+3+10=15

পর্যায়বৃত্তিকরণ বলতে কি বোঝ? পর্যায়বৃত্তিকরণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি লেখো। একক পর্যায়বৃত্তিকরণের বিভিন্ন পর্বের লক্ষ্য ও বিষয়বস্তু সমূহের ব্যাখ্যা দাও।

5. Describe various types of strength and methods for developing Flexibility.

6+9=15

বিভিন্ন প্রকার শক্তির বর্ণনা দাও এবং নমনীয়তা বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি বর্ণনা কর।

GROUP—B

Write short notes on (*any two*) :

7.5×2=15

6. Components of training load.

প্রশিক্ষণ চাপের উপাদান।

7. Circuit Training.

চক্রাকার প্রশিক্ষণ।

8. Symptoms and causes of overload.

অতিরিক্ত চাপের লক্ষণ ও কারণ।

9. Principles of sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিসমূহ।

PHE-372

[Continued]

(5)

8. What is the purpose of agility training in sports?

(a) Improve cardiovascular endurance

(b) Enhance flexibility

(c) Increase speed and quickness

(d) Develop muscular strength

9. Which of the following is a key component of skill-related fitness?

(a) Muscular strength

(b) Cardiovascular endurance

(c) Agility

(d) Flexibility

10. Which principle of sports training asks for a balance between stress and rest?

(a) Principle of adaptation

(b) Principle of overload

(c) Principle of progression

(d) Principle of use/disuse

11. Sprinting speed is best developed through

(a) Interval training

(b) Weight training

(c) Plyometric training

(d) Continuous running

PHE-372

[Turn Over]

(3)
GROUP—C

10. Choose the correct option from the following (*any ten*) :
1×10=10

1. Incomplete recovery is an essential feature of
 - (a) Repetition method
 - (b) Interval method
 - (c) Circuit training
 - (d) Fartlek method

2. Varied pace method helps to improve
 - (a) Strength
 - (b) Endurance
 - (c) Flexibility
 - (d) None of the above

3. PNF method helps to improve
 - (a) Agility
 - (b) Flexibility
 - (c) Power
 - (d) Endurance

PHE-372

[Turn Over]

(4)

4. Who invented circuit training?
 - (a) Morgan and Adamson
 - (b) Van Aaken
 - (c) Herbert Spencer
 - (d) Raindell and Grestchler

5. 'Meso cycle' involves training of
 - (a) one week
 - (b) 6 – 8 weeks
 - (c) 2 – 6 weeks
 - (d) 3 – 10 days

6. What is the term for the maximum amount of force a muscle or group of muscles can generate?
 - (a) Endurance
 - (b) Strength
 - (c) Power
 - (d) Flexibility

7. What is the main purpose of the cool-down phase in sports training?
 - (a) Enhance flexibility
 - (b) Reduce muscle soreness
 - (c) Lower heart rate gradually
 - (d) All of the above

PHE-372

[Continued]