

MASTER OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2018

(2nd Year, 3rd Semester)

SCIENTIFIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING**PAPER - PG/MPCC - 301**

Time : Three hours

Full Marks : 70

Answer Question No. 6, 7 and any three from the rest

1. Discuss the meaning and definition of Sports Training. Explain the aims of Sports Training. 5+10=15

১। ক্রীড়া প্রশিক্ষনের অর্থ ও সংজ্ঞা আলোচনা কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষনের লক্ষ্য ব্যাখ্যায়িত কর। ৫+১০=১৫

2. What do you mean by Training Load ? How a coach will judge internal load ? Explain the relationship between load and recovery. Discuss the factors affecting pace of recovery. 3+2+5+5=15

২। প্রশিক্ষন চাপ বলতে কি বোঝ ? কিভাবে একজন প্রশিক্ষক আভ্যন্তরিন চাপের নির্ণয় করবেন ? চাপ ও অভিযোজনের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর বিরতির গতির উপর প্রভাব বিস্তারকারী বিষয়সমূহ আলোচনা কর। ৩+২+৫+৫=১৫

3. Strength and its type. Write down the factors affecting strength. Explain the various methods for developing maximum strength. 4+4+7=15

৩। শক্তি ও উহার ধরন। শক্তির প্রভাবকসমূহ লেখো। সর্বোচ্চ শক্তি বৃদ্ধির পদ্ধতি সমূহ ব্যাখ্যা কর। ৪+৪+৭=১৫

4. What is periodization ? Write down the aim & objectives of periodization. Describe the different phases of periodization. 2+3+10=15

৪। পর্যায়বৃত্তিকরণ কি ? পর্যায়বৃত্তিকরণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যসমূহ লেখো। পর্যায়বৃত্তিকরণের বিভিন্ন পর্ব এবং তাদের লক্ষ্য ও সামগ্রীর বর্ণনা দাও। ২+৩+১০=১৫

5. Discuss the various principles of training plan. Explain about micro planning. 9+6=15
- ৫। প্রশিক্ষন পরিকল্পনার বিভিন্ন নীতিসমূহ আলোচনা করো। ক্ষুদ্র পরিকল্পনার ব্যাখ্যা দাও। ৯+৬=১৫
6. Write short notes (any three) 5 × 3 = 15
- a) Causes of overload
ক) ওভারলোডের কারণসমূহ
- b) Steps of talent identification
খ) প্রতিভা অন্বেষনের পদক্ষেপ সমূহ
- c) Meso cycle
গ) মধ্যম চক্র
- d) Endurance
ঘ) সহনশীলতা
- e) Types of doping
ঙ) ডোপিং এর ধরনসমূহ।
7. Answer any ten questions : 1 × 10 = 10
- i) Which of the following factors should not be considered for talent identification ?
- a) Nature and duration of training in the past
b) Socio-economic condition
c) Emotional state of child.
d) Health status of the child.
- ii) Which of the following is not a characteristics of sports training?
- a) Process of perfection b) Performance during training season
c) Controlled daily routine d) Unitization of human reserves
- iii) 'Supercompensation' means
- a) Fatigue b) Acclimatization c) Adaptation to load d) O₂ debt.

iv) Basic principles of 'Fartlek Training' is

- a) variation in space b) variation in pace
- c) variation in place d) variation in duration

v) 'Plyometric Training' was invented by

- a) Russians b) Germans c) Swedish d) Americans

vi) After acquiring mastery of skills stress is laid on

- a) development of motor components b) tactical training
- c) both (a) and (b) d) None of these.

vii) Incomplete recovery in-between the stimuli is an essential feature of

- a) circuit training b) interval training
- c) continuous method d) repetition method.

viii) The ability to overcome resistance is called

- a) dynamic strength b) static strength
- c) relative strength d) strength Endurance

ix) In strength and power training the optimal training frequency per muscle group / exercise is closest to _____ days per week.

- a) 2 b) 4 c) 6 d) 5

x) Training for strength or power has little effect on

- a) muscle mass b) muscle strength
- c) muscle buffering capacity d) Aerobic capacity

xi) Circuit training is an effective method for developing

- a) speed b) flexibility c) strength endurance d) speed endurance

xii) Best method to develop flexibility is

- a) ballistic method b) slow method
- c) slow stretching and holding method d) relaxation method