## Ex/PHY.EDN/UG/CC-301/100/2018

## BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2018

(2nd Year, 3rd Semester)

## SPORT TRAINING PAPER - CC-301

Time: Three hours Full Marks: 70

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

- 1. What is sports training? Write down the objectives of sports training. 3 + 3 + 9 = 15Explain the principles of sports training.
- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য সমূহ লেখো। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের ৩+৩+৯ = ১৫ নীতিসমূহের ব্যাখ্যা দাও।
- 2. What is endurance? What are the various type of endurance? 2+3+10=15 Discuss the various methods for developing endurance
- ২। সহনশীলতা কি ? সহনশীলতা কয় প্রকার ও কি কি : সহনশীলতা বৃদ্ধির ২+৩+১০ = ১৫ পদ্ধতিসমূহ আলোচনা কর।
- 3. Explain training load and its type. Describe the various components 5+10=15 of training load.
- ৩। প্রশিক্ষণ চাপ ও উহার ধরণের ব্যাখ্যা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ চাপের উপাদান ৫+১০ = ১৫ সমূহের বর্ণনা দাও।
- 4. What is periodization? What are the various types of periodization? 2+2+3+8=15 Write down the objectives of periodization. Explain the aim and contents of preparatory period.
- ৪। পর্যায়বৃত্তিকরণ কি ? পর্যায়বৃত্তিকরণ কয় প্রকার ও কি কি ? পর্যায়বৃত্তিকরণের ২+২+৩+৮=১৫ উদ্দেশ্যগুলি লেখো। প্রস্তুতি পর্বের লক্ষ্য ও উপাদানসমূহের ব্যাখ্যা দাও
- 5. What is a training plan? Describe macro plan cycle in details. 2+8+5=15 Discuss one method for developing power.
- ৫. প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা কি ? বৃহৎ পরিকল্পনা চক্রের বিস্তারিত বর্ণনা দাও। ক্ষমতা বৃদ্ধির একটি পদ্ধতি আলোচনা কর।

 $1\times10=10$ 

b) Flexibility and its development.		
খ) নমনীয়তা এবং উহার বৃদ্ধি।		
c) Micro, Meso and Macro cycle.		
গ) ক্ষুদ্র, মদ্যম ও বৃহৎ চক্র ।		
d) Talent identification.		
ঘ) প্ৰতিভা অ <b>ৱে</b> মন ।		
7. Answer any ten questions		
i) 'Cybex' machine is based on the principle of		
a) isometric contraction b) isotonic contraction		
c) isokinetic contraction d) none of the above.		
11 to 1 t		
ii) Pushing against the stationary wall is an example of		
a) eccentric exercise b) isometric exercise		
c) isotonic exercise d) isokinetic exercise		
iii) Basic principle of Fartlek training is		
a) variation in space b) variation in pace		
c) variation in duration d) variation in place		
iv) 'Micro cycle' involves training of		
a) one week b) $6-8$ weeks		
c) $8 - 10$ weeks d) $1 - 2$ weeks		
v) 'Pyramid Training' was invented by		
c) Swedish d) Americans		
vi) Who invented circuit training?		
a) Morgan and Adamson b) Aristotle		

d) C. A. Bucher

c) Herbert Spencer

vii) Physical ability which enables a person to rapidly change body			
position and direction in a precise manner is called			
a) speed b) balance	c) coordination	d) agility	
viii) Best method to develop flexibility is			
a) ballistic method b) slow method			
c) slow stretching and holding method			
d) relaxation method.			
ix) Main consideration for effective periodization should be			
a) base creation	b) achievement of top form		
c) skill development	d) development of ta	actical ability	
x) Tactical training is done a) after skills are mastered	b) before skills are	mastered	
c) both tactical training and technical training are done side by side			
d) all the above			
-,			
xi) Load intensity is			
a) directly proportional to load volume			
b) inversely proportional to load volume			
c) same as load volume			
d) none of the above			
xii) Which of the following training?  a) Economy of movement c) Cyclicity of training	g does not include the b) Progression of notion d) Continuity		