

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 = 15

Explain 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 ধরনের 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।

b) Flexibility and its development.

খ) নমনীয়তা এবং উহার বৃদ্ধি ।

c) Micro, Meso and Macro cycle.

গ) ক্ষুদ্র, মধ্যম ও বৃহৎ চক্র ।

d) Talent identification.

ঘ) প্রতিভা অন্বেষণ ।

7. Answer any ten questions

1 × 10 = 10

i) 'Cybex' machine is based on the principle of

- a) isometric contraction b) isotonic contraction
c) isokinetic contraction d) none of the above.

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

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

vi) Who invented circuit training ?

- a) Morgan and Adamson b) Aristotle
c) Herbert Spencer d) C. A. Bucher

