

**BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2017**

( 2nd Year, 3rd Semester )

**SPORT TRAINING**

Time : Three hours

Full Marks : 70

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

1. Discuss Meaning and Definition of Sports Coaching. Explain the principles of Sports Training. 5+10
- ১ ক্রীড়া প্রশিক্ষণের এর অর্থ ও সংজ্ঞা আলোচনা কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতি সমূহের ব্যাখ্যা দাও।
2. What do you mean by strength ? What are the various types of strength. Explain the methods of developing various types of strength. 2+4+9=15
- ২ শক্তি বলতে কি বোঝায়? শক্তির বিভিন্ন ধরনগুলি কি কি? বিভিন্ন শক্তি বৃদ্ধির পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর।
3. What is periodisation ? What are the various types of periodisation. Explain different phases of periodisation. 3+3+9=15
- ৩ পর্যায়বৃত্তিকরণ কি? বিভিন্ন ধরনের পর্যায়বৃত্তিকরণগুলি পর্যায়বৃত্তিকরণের বিভিন্ন পর্যায়গুলি ব্যাখ্যা কর।
4. What is Training Load ? Discuss the components of Training Load. 5+10=15
- ৪ প্রশিক্ষণ চাপ কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উপাদান সমূহ আলোচনা কর।

- vii) Circuit Training is an effective method for developing
- a) Speed
  - b) Flexibility
  - c) Strength Edurance
  - d) Agility
- viii) Transition period aims at
- a) Stabilization of performance
  - b) Super compensation
  - c) Recreation
  - d) Recovery
- ix) Aerobic Exercises contribute to the development of
- a) Speed
  - b) Strength
  - c) Agility
  - d) Endurance
- x) Which of the following is the longest cycle of Training ?
- a) Macro cycle
  - b) Micro cycle
  - c) Meso cycle
  - d) Weekly cycle
- xi) Dumb bells, Bar bells and Pulley machines are used in -
- a) Weight training
  - b) Speed Training
  - c) Circuit Training
  - d) Strength Training
- xii) Over training causes
- a) Fatigue
  - b) Rest
  - c) Recovery
  - d) Tapering

[ 2 ]

5. What is planning ? Discuss Micro, Meso and Macro cycles.

3+4+4+4=15

৫. পরিকল্পনা কি? ক্ষুদ্রচক্র, মধ্যচক্র এবং দীর্ঘচক্র আলোচন

6. Write short notes on **any three** : 3×5=15

1) Methods for development of speed

2) Technique

3) Tactics

4) Talent Identification

5) Aims and objectives of Sports Training.

৬. সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো : (যে বে তিনটি) :

১) গতি বৃদ্ধির পদ্ধতিসম

২) কৌশল

৩) কৌশলি পন্থ

৪) প্রতিভা অন্বেষণ

৫) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য

7. Write the correct option (**any ten** question). 1×10=10

i) 'Fartlek Training' was first devised and adapted in

a) USA

b) Sweden

c) England

d) Germany

[ 3 ]

ii) Who invented circuit training?

a) Morgan and Adamson

b) Herbert Spencer

c) Dr. Earnest Van Aaken

d) Aristotle

iii) Best method for developing strength Endurance is

a) continuous method      b) Circuit training

c) Fartlek method      d) Repetition method

iv) Transition period aims at

a) stabilization of performance

b) super compensation

c) recreation

d) recovery

v) 'Micro cycle' involves training of

a) One week

b) 6-8 weeks

c) 8-10 weeks

d) 2-3 weeks

vi) 'Supercompensation' means

a) Fatigue

b) Second wind

c) Adaptation to load

d) Oxygen debt

[ Turn over