

- ix) Transition period aims at –
- Stabilization of performance
  - Super compensation
  - Recreation
  - Recovery
- x) 'Speed play' is also known as –
- Weight training
  - Pressure training
  - Fartlek Training
  - Interval Training
- xi) The duration of Meso Cycle is –
- 5 to 10 days
  - 4 to 6 weeks
  - 4 to 6 months
  - 1 to 2 years
- xii) The ability to overcome resistance
- Strength
  - Speed
  - Endurance
  - Coordination

## MASTER OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2017

( 2nd Year, 3rd Semester )

### SCIENTIFIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING

Time : Three hours

Full Marks : 70

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

1. Explain the meaning and definition of Sports Training. Discuss the aims of Sports Training. 5+10=15
- ১ ক্রীড়া প্রশিক্ষনের অর্থ ও সংজ্ঞা ব্যাখ্যায়িত কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষনের আলোচনা কর
2. What is Training Load. What are the various types of Training Load ? Explain the relationship between load and recovery. Write down the causes of overload. 3+3+5+4=15
- ২ ক্রীড়া প্রশিক্ষন চাপ কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষন চাপের ধরনগুলি কি কি ও অভিযোজনের সম্পর্ক আলোচনা কর। অতিরিক্ত চাপের কারণ লেখো
3. What is strength ? Explain the factors determining strength. 3+12=15
- ৩ শক্তি কি? শক্তির প্রভাবক সমূহ ব্যাখ্যা
4. What do you mean by periodisation ? Write down the objectives of periodisation. Describe the different phases of periodisation and their aims and contents. 3+3+9=15
- ৪ পর্যায়বৃত্তিকরণ বলতে কি বোঝ? পর্যায়বৃত্তিকরণের উদ্দেশ্যগুলি কে পর্যায়বৃত্তিকরণের বিভিন্ন পর্ব এবং তাদের লক্ষ্য ও সামগ্রী উল্লেখ কর

[ Turn over

[ 2 ]

5. What is Doping ? Explain the types of doping and their bad effects. 3+4+8=15

৫ ডোপিং কি? ডোপিং এর ধরন এবং তাদের ক-প্রভাব ব্যাখ্যা

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

- a) Micro, Meso and Macro cycle
- b) Ergogenic Aid
- c) Tactics & Strategy
- d) Principles of Overload
- e) Methods to develop Endurance

- ৬
- ১) ক্ষুদ্র চক্র, মধ্য চক্র এবং দীর্ঘ
  - ২) আরগোজেনিক এই
  - ৩) ট্যাকটিক্স এবং স্ট্রাটো
  - ৪) ওভারলোডের নীতিসম
  - ৫) সহনশীলতা বৃদ্ধির পদ্ধতিসম

7. Answer **any ten** questions. 1×10=10

- i) Isometric method of training was introduced by
  - a) J. J. Perrine
  - b) Huxley
  - c) Hippocrates
  - d) L.P. Methowyew
- ii) Skill acquisition is mainly depend upon
  - a) Flexibility
  - b) Co-ordination ability
  - c) Muscular strength
  - d) Speed

[ 3 ]

iii) Plyometrics is also called

- a) Reflex phenomenon
- b) Reactive Jumps
- c) Agility running
- d) all the above

iv) Adaptation to training load at high altitudes is known as–

- a) Thermoregulation
- b) Super compensation
- c) Acclimatization
- d) None of the above

v) Best method for developing speed Endurance is

- a) Circuit Training
- b) Interval training
- c) Continuous method
- d) Repetition Method

vi) Main consideration for effective periodisation should be–

- a) Base creation
- b) Achievement of top form
- c) Skill Acquisition
- d) Development of tactical ability.

vii) Jogging Swimming and cycling are a part of -

- a) Continuous training
- b) Weight training
- c) Interval Training
- d) Fartlek Training

viii) If a muscle contracts and changes its length to produce force, the contraction type is –

- a) Isotonic
- b) Isometric
- c) Isokinetic
- d) None of the above

[ Turn over