

2022

B.P.Ed. 3rd Semester Examination

Sports Training

PAPER — CC-301

Full Marks : 70

Time : 3 hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

*Candidates are required to give their answers
in their own words as far as practicable.*

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer from **all** the Parts as directed.

PART—A

Answer any **four** questions from the following :

15×4=60

1. What is sports training? Write down the aims and objectives of sports training. Explain the principles of sports training.

3+(2+4)+6

(2)
(OR)

Write down the qualifications and duties of sports trainer. Differentiate between the terms technique, tactics and strategy. 4+5+6

2. What is Endurance? Classify endurance. What are the factors affecting aerobic and anaerobic endurance? 2+4+9

(OR)

What is explosive strength? Discuss the various methods for developing explosive strength. Define power and balance. Differentiate between power and strength with suitable examples. 2+6+(2+2)+3

3. Define training load. Mention the components of training load. Write down the methods of strength development. Discuss how to develop the speed of athlete. (2+3)+5+5

(OR)

What is load dynamics? How can you overcome the overload symptoms? Why is tactical training very essential in games and sports? 3+6+6

(3)

4. Write notes on *any two* from the following :

7½×2

- (a) Aim and objectives of different periods in a training plan
- (b) Process of talent identification
- (c) Role of flexibility and coordinative ability in high performance
- (d) Factors to consider for micro-cycle construction

PART—B

Answer *any ten* questions from the following :

1×10

5. Physical ability which enables a person to rapidly change body position and direction in a precise manner is called
- (a) speed
 - (b) strength
 - (c) balance
 - (d) agility
6. Interval training is used to develop
- (a) strength
 - (b) endurance
 - (c) speed
 - (d) power

(4)

7. Intensity of load in strength training means
- (a) number of repetitions
 - (b) number of sets
 - (c) resistance
 - (d) speed of work
8. Micro-cycle consists of
- (a) 3 – 10 days
 - (b) 3 – 10 months
 - (c) 3 – 10 weeks
 - (d) None of the above
9. Super compensation means
- (a) fatigue
 - (b) second wind
 - (c) adaptation to load
 - (d) oxygen debt
10. To increase the temperature to 1 °C, BMR increases
- (a) 40%
 - (b) 60%
 - (c) 14%
 - (d) 20%

(5)

11. A method of speed development is
- (a) continuous method
 - (b) repetition method
 - (c) interval method
 - (d) circuit training
12. 'Active flexibility' refers to
- (a) muscular stretch without assistance
 - (b) muscular stretch with assistance
 - (c) stretching at maximum range
 - (d) None of the above
13. The ability to overcome a resistance with a fast contraction is called
- (a) strength
 - (b) strength endurance
 - (c) explosive strength
 - (d) maximum strength
14. 'Movement synchronization' is primarily a component of
- (a) power
 - (b) flexibility
 - (c) agility
 - (d) coordination

(6)

15. As the training year progresses

- (a) training volume is increased and intensity is decreased
- (b) training volume is decreased and intensity is increased
- (c) both volume and intensity are increased
- (d) both volume and intensity are decreased

16. Which of the following is the most important phase in a sprint race?

- (a) Reaction phase
- (b) Block clearance phase
- (c) Maximum velocity phase
- (d) Speed endurance phase

(7)

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

যেখানে প্রয়োজন উদ্ধৃতিসহ ব্যাখ্যা কর।

নির্দেশানুসারে সকল বিভাগ থেকে উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ—ক

নিম্নলিখিত যেকোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $15 \times 8 = 60$

১. ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য লেখ।
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূলনীতিগুলি ব্যাখ্যা কর। $3 + (2 + 8) + 6$

(অথবা)

একজন ক্রীড়া প্রশিক্ষকের যোগ্যতা ও কর্তব্যগুলি লেখ। Tech-
nique, Tactics এবং Strategy শব্দগুলির মধ্যে পার্থক্য
আলোচনা কর। $8 + 5 + 6$

২. সহনশীলতা কি? সহনশীলতার ভাগগুলি আলোচনা কর।
অ্যারোবিক এবং অ্যানেরোবিক সহনশীলতাকে প্রভাবিত করার
কারণগুলি লেখ। $2 + 8 + 5$

(অথবা)

- ✓ বিস্ফোরক শক্তি কি? বিস্ফোরক শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতি আলোচনা
কর। শক্তি এবং ভারসাম্য-এর সংজ্ঞা দাও। উপযুক্ত উদাহরণ
দিয়ে ক্ষমতা এবং শক্তির মধ্যে পার্থক্য লেখ। $2 + 6 + (2 + 2) + 3$

(8)

৩. প্রশিক্ষণ চাপ বলতে কি বোঝা? প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি উল্লেখ কর। শক্তি বৃদ্ধির পদ্ধতিগুলি লেখ। কিভাবে একজন অ্যাথলিটের গতি বৃদ্ধি করবে আলোচনা কর। (২+৩)+৫+৫

(অথবা)

লোড গতিবিদ্যা কি? কিভাবে তুমি অতিরিক্ত ওজনের উপসর্গ অতিক্রম করতে পার? কেন কৌশলগত প্রশিক্ষণ, খেলাধুলায় অত্যন্ত প্রয়োজনীয় তা লেখ। ৩+৬+৬

৪. টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

$৭\frac{১}{২} \times ২$

- (ক) প্রশিক্ষণ পরিকল্পনায় বিভিন্ন সময়ের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
- (খ) প্রতিভা সনাক্তকরণ প্রক্রিয়া
- (গ) উচ্চ দক্ষতা প্রদর্শনের ক্ষেত্রে নমনীয়তা এবং সময়কারী উপাদানের ভূমিকা
- (ঘ) অণুচক্র নির্মাণের জন্য বিবেচিত বিষয়গুলি

বিভাগ—খ

নিম্নলিখিত যেকোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×১০

৫. শারীরিক ক্ষমতা যা একজন ব্যক্তিকে দ্রুত শরীরের অবস্থান ও দিক পরিবর্তন করতে সক্ষম করে তাকে বলা হয়

- (ক) গতি
- (খ) শক্তি
- (গ) ভারসাম্য
- (ঘ) তৎপরতা

(9)

৬. অন্তর্বর্তী প্রশিক্ষণ বিকাশের জন্য ব্যবহৃত হয়

(ক) শক্তি

(খ) সহনশীলতা

(গ) গতি

(ঘ) ক্ষমতা

৭. শক্তি প্রশিক্ষণ মানে লোডের তীব্রতার বৃদ্ধি।

(ক) পুনরাবৃত্তির সংখ্যা

(খ) সেটের সংখ্যা

(গ) প্রতিরোধ

(ঘ) কাজের গতি

৮. অণুচক্র গঠিত হয়

(ক) ৩ - ১০ দিন

(খ) ৩ - ১০ মাস

(গ) ৩ - ১০ সপ্তাহ

(ঘ) উপরের কোনটিই নয়

৯. সুপার ক্ষতিপূরণ মানে

- (ক) ক্লাসি
- (খ) দ্বিতীয় বায়ু
- (গ) লোডের সাথে অভিযোজন
- (ঘ) অক্সিজেন ঋণ

১০. ১ °C তাপমাত্রা বৃদ্ধিতে BMR বৃদ্ধি পায়

- (ক) ৪০%
- (খ) ৬০%
- (গ) ১৪%
- (ঘ) ২০%

১১. গতি বিকাশের একটি পদ্ধতি হল

- (ক) ক্রমাগত পদ্ধতি
- (খ) পুনরাবৃত্তি পদ্ধতি
- (গ) ব্যবধান পদ্ধতি
- (ঘ) সার্কিট প্রশিক্ষণ

(11)

১২. 'সক্রিয় নমনীয়তা' বলতে বোঝায়

- (ক) সাহায্য ছাড়া পেশী প্রসারণ
- (খ) সহায়তা সহ পেশী প্রসারণ
- (গ) সর্বাধিক পরিসীমায় প্রসারণ
- (ঘ) উপরের কোনটিই নয়

১৩. দ্রুত সংকোচনের মাধ্যমে একটি প্রতিরোধকে অতিক্রম করার ক্ষমতাকে বলা হয়

- (ক) শক্তি
- (খ) শক্তি সহনশীলতা
- (গ) বিস্ফোরক শক্তি
- (ঘ) সর্বোচ্চ শক্তি

১৪. প্রাথমিকভাবে 'মুভমেন্ট সিস্টোনাইজেশন' এর একটি উপাদান হল

- (ক) শক্তি
- (খ) নমনীয়তা
- (গ) তৎপরতা
- (ঘ) সমন্বয়

১৫. প্রশিক্ষণের বছর যত এগোয়

- (ক) প্রশিক্ষণের পরিমাণ বৃদ্ধি এবং তীব্রতা হ্রাস করা হয়
- (খ) প্রশিক্ষণের পরিমাণ হ্রাস করা হয় এবং তীব্রতা বৃদ্ধি পায়
- (গ) আয়তন এবং তীব্রতা উভয়ই বৃদ্ধি করা হয়
- (ঘ) আয়তন এবং তীব্রতা উভয়ই হ্রাস পায়

১৬. একটি স্প্রিন্ট দৌড়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হল

- (ক) প্রতিক্রিয়া পর্যায়
- (খ) ব্লক ক্লিয়ারেন্স পর্যায়
- (গ) সর্বোচ্চ বেগ পর্যায়
- (ঘ) গতি সহনশীলতা পর্যায়

