

- j) The training in the competition period aims at
- achieving and maintaining top form
  - Temporary loss of form
  - Rest and recovery
  - Development of training state
- k) Which of the following must be included in the process of tactical training?
- Emotional balance
  - Orientation
  - Cooperative method
  - Attacking study
- l) Transition period in training cycle aims at
- Recovery
  - Peaking
  - Rehabilitation
  - Supercompensation

5/B.P.Ed.

B.P.Ed./3rd Sem/BCC-301/19

2019

**Sports Training (with applications)**

**Paper : BCC-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.*

**Answer all the questions.**

**UNIT-I**

1. Define sports training. Explain the aim and objectives of sports training. Write down the qualities of good coach.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা কর। একজন ভালো প্রশিক্ষকের গুণাবলী লেখ।

2+7+6=15

**OR / অথবা**

Discuss about the components of Performance Capacity. What are the methods of sports training?

ক্রীড়া দক্ষতার উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের পদ্ধতিগুলি কি কি?

8+7=15

## UNIT-II

2. What are the components of motor fitness? What is endurance? Write down a method for developing endurance.

গতিসম্মালনমূলক সক্ষমতার উপাদানগুলি কি কি? সহনশীলতা কি? সহনশীলতা বৃদ্ধির একটি পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা কর।  
5+2+8=15

OR / অথবা

What do you mean by flexibility? Write down the methods for developing flexibility. Explain the importance of flexibility in sports.

নমনীয়তা বলতে কি বোঝায়? নমনীয়তা বৃদ্ধি করার পদ্ধতিগুলি লেখ। ক্রীড়া ক্ষেত্রে নমনীয়তার গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

$$2+9+4=15$$

## UNIT-III

3. What is training load? Discuss about the components of training load. Write down the principles of application of load.

প্রশিক্ষণ ভার কি? প্রশিক্ষণ ভারের উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর। ভার প্রয়োগের নীতিগুলি লেখ।  
3+6+6=15

OR / অথবা

Explain the relationship between load, recovery and adaptation. What do you mean by 'Over compensation'? What are the influencing factors affecting recovery?

ভার, পুনঃপ্রাপ্তি ও অভিযোজনের মধ্যে সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। 'অতিরিক্ত ক্ষতিপূরণ' বলতে কি বোঝায়? পুনঃপ্রাপ্তির ওপর প্রভাববিস্তারকারী গুণনীয়কগুলি কি কি? 6+3+6=15

## UNIT-IV

4. Write short notes (any two) :  $7\frac{1}{2} \times 2 = 15$   
সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে-কোনো দুটি):

a) Types of Periodization

পর্যায়বৃত্তকরণের প্রকারভেদ

b) Aim and objectives of Preparatory Period

প্রস্তুতি পর্যায়ের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য

c) Training Plan

প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা

d) Principles of talent identification

প্রতিভা অন্বেষণের নীতি

5. Answer the following questions by choosing correct alternatives (any ten):  $1 \times 10 = 10$

সঠিক বিবৃতিটি নির্বাচন করে উত্তর সম্পূর্ণ কর (যে কোনো দশটি) :

a) Training load volume involves

i) Duration

ii) Frequency

iii) Density

iv) All of the above

- b) Interval Load can be measured through
- i) Physical exercise
  - ii) Fatigue
  - iii) Intensity
  - iv) Density
- c) Load as a stressor can disturb which of the following?
- i) Fatigue
  - ii) Homeostasis
  - iii) Volume
  - iv) Recovery
- d) Blue print of the team competition plan is called
- i) Tactics
  - ii) Skill
  - iii) Techniques
  - iv) Strategy
- e) Which of the following is a method of the progression of load?
- i) Stepwise / Staircase
  - ii) Stimuluswise
  - iii) Circular
  - iv) Stationwise

- f) Shortest training cycle in sports is known as
- i) Micro cycle
  - ii) Macro cycle
  - iii) Meso cycle
  - iv) None of the above
- g) 'Pliometric' method is appropriate for improving
- i) Flexibility
  - ii) Speed
  - iii) Agility
  - iv) Power
- h) 'Incomplete recovery' is the characteristics of which followings methods?
- i) Repetition
  - ii) Interval
  - iii) Continuous
  - iv) Fartlek
- i) Which of the following ability is both conditional and coordinative?
- i) Flexibility
  - ii) Strength
  - iii) Speed
  - iv) Agility