

x) Main consideration for effective periodization should be—

- a) base creation
- b) achievement of top form
- c) skill development
- d) development of tactical ability.

xi) Basic principle of Fartlek training is—

- a) Variation in space
- b) Variation in pace
- c) Variation in duration
- d) Variation in place.

xii) Supercompensation means—

- a) Oxygen debt
- b) Second wind
- c) Fatigue
- d) Adaptation to load

2022

PHYSICAL EDUCATION

Paper : Sports Training

Course Code : 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. What is Sports Training? Explain the principles of Sports Training with examples. Describe the duties of a coach. 2+8+5=15

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি? উদাহরণসহ ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতি ব্যাখ্যা কর। একজন ক্রীড়া প্রশিক্ষকের দায়িত্ব বর্ণনা কর।

OR / অথবা

Describe the components of motor fitness. Discuss various means and methods of Sports Training.

7+8=15

সঞ্চালনমূলক সক্ষমতার উপাদানগুলি বর্ণনা কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বিভিন্ন উপায় ও পদ্ধতি আলোচনা কর।

UNIT-II

2. What is speed? Describe the different types of speed. Explain in brief methods of development of speed. $3+5+7=15$

গতি কি? গতির বিভিন্ন প্রকারভেদগুলি বর্ণনা কর। গতি উন্নতির পদ্ধতিগুলি সংক্ষিপ্তভাবে ব্যাখ্যা কর।

OR / অথবা

Define endurance. Describe the need and importance of endurance in sports. Discuss methods for development of endurance. $3+5+7=15$

সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও। খেলাধুলায় সহনশীলতার প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব বর্ণনা কর। সহনশীলতা উন্নতির পদ্ধতি আলোচনা কর।

UNIT-III

3. What is training load? Describe the types of training load with examples. Explain in brief components of training load. $3+4+8=15$

প্রশিক্ষণ ভার কি? উদাহরণসহ প্রশিক্ষণ ভারের ভাগগুলি বর্ণনা কর। প্রশিক্ষণ ভারে উপাদানগুলি সংক্ষিপ্তভাবে ব্যাখ্যা কর।

OR / অথবা

Describe the load and adaptation. Explain the principles of training load. $7+8=15$

ভার ও অভিযোজন বর্ণনা কর। প্রশিক্ষণ ভারের নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

UNIT-IV

4. Write short notes (any two): $7\frac{1}{2}+7\frac{1}{2}=15$

টীকা লেখ (যে-কোনো দুটি) :

- Periodization in sports
খেলাধুলায় পর্যায়বৃত্তকরণ
- Periods of periodization in sports
খেলাধুলায় পর্যায়বৃত্তকরণের সময়কাল
- Types of periodization
পর্যায়বৃত্তকরণের প্রকারভেদ
- Importance of talent identification in sports
খেলাধুলায় প্রতিভা সনাক্তকরণের গুরুত্ব

UNIT-V

5. Select the correct alternative and write on the answer script (any ten): $1 \times 10 = 10$

সঠিক বিবৃতিটি নির্বাচন করে উত্তরপত্রে উত্তর লেখ (যে-কোনো দশটি) :

- Currently in practice, the most widely used internal training load is—
 - Heart rate
 - Training hours
 - Lifted weight
 - Distance cover per unit of time

- ii) The training cycle which has normal duration of 3-10 days is called—
- a) Meso cycle
 - b) Micro cycle
 - c) Macro cycle
 - d) None of these
- iii) The total work done in a training period is known as—
- a) Volume
 - b) Density
 - c) Intensity
 - d) Frequency
- iv) The best season for doing interval training is—
- a) Off season
 - b) Mid-season
 - c) Competition period
 - d) None of these
- v) Reactive jumps is also called—
- a) Plyometrics
 - b) Reflex phenomena
 - c) Circuit training
 - d) Agility training

- vi) Repetition method helps to improve
- a) Speed ability
 - b) Maximum strength
 - c) Explosive strength
 - d) All of these
- vii) Leg strength can be best gained through—
- a) Chin ups
 - b) Sit ups
 - c) Dept jump
 - d) High jump
- viii) The circuit training has been invented by—
- a) Morgan and Adamson
 - b) Aristotle
 - c) Herbert Spencer
 - d) C. A. Bucher.
- ix) 'Stadiometer' is used to measure—
- a) Strength
 - b) Weight
 - c) Height
 - d) Stadium area