

2017

B.P.Ed.

3rd Semester

SPORTS TRAINING

PAPER—CC-301

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

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

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer the following questions :

1. What do you mean by sports training? Write the main objectives of sports training. Write down the principles of sports training. 2+3+10

Or

What do you mean by sports performance? Explain briefly about basic, good and high performance level of an athlete. 2+13

(Turn Over)

2. Define speed and its type and write down the methods of training for improvement of speed for young athlete.

2+3+10

Or

"Strength is a conditional ability"—Explain. What are the types of strength and write down the training methods for improvement of strength.

2+13

3. What is load and over load ? Write the causes of over load and symptoms of over load. How to tackle over load ?

2+2+2+2+7

Or

Meaning of tactics and strategy. Explain methods of tactical training.

3+12

4. Write the meaning of periodisation. Briefly explain its importance and write about different periods.

2+6+7

Or

Explain different cycles of periodization.

15

5. Answer any ten questions :

10×1

(a) When the training load of an athlete's capacity is neither too low nor excess it is called —

(i) normal load ;

(ii) crest load ;

(iii) Optimal load ;

(iv) Over/maximum load.

(b) The rate or speed at which physical activity is performed is known as —

- (i) Work load ; (ii) exercise volume ;
(iii) load stimulus ; (iv) intensity.

(c) The total work done in a training session is termed as —

- (i) Volume ; (ii) intensity ;
(iii) Frequency ; (iv) density.

(d) When an isotonic exercise is performed against resistance the load remains —

- (i) constant ; (ii) variable ;
(iii) static ; (iv) oscillating.

(e) Which of the following bio-motor abilities is generally considered most difficult to improve ?

- (i) Flexibility ; (ii) Stability ;
(iii) Speed ; (iv) Strength.

(f) An action or strategy carefully planned to achieve a specific end is called —

- (i) tactic ; (ii) technique ;
(iii) trick ; (iv) skill.

- (g) Micro cycle consist of —
- (i) 3-10 days ;
 - (ii) 3-10 months ;
 - (iii) 3-10 weeks ;
 - (iv) 3-10 years.
- (h) What process begins immediately after the physical activity is terminated ?
- (i) The recovery process ;
 - (ii) The relaxation ;
 - (iii) The resting process ;
 - (iv) The process recreation.
- (i) An organised division of training year in pursuit of excellence - oriented objectives is termed as —
- (i) Training Calendar ;
 - (ii) Periodization ;
 - (iii) training schedule ;
 - (iv) Time management.
- (j) According to the training experts, strength gains come largely through —
- (i) uphill running ;
 - (ii) dips and squats ;
 - (iii) Isometric exercise ;
 - (iv) Weight training.
- (k) A group of units organised in such a way that optimal training value can be obtained from each unit is known as —
- (i) Macro cycle ;
 - (ii) Micro cycle ;
 - (iii) Meso cycle ;
 - (iv) Comsite cycle.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মানে কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলি কি? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি লেখ। ২+৩+১০

অথবা

ক্রীড়া দক্ষতার মানে কি? একজন অ্যাথলিটের প্রাথমিক, ভালো এবং উচ্চ দক্ষতামূলক পর্যায়ের বর্ণনা কর। ২+১৩

- ২। গতির সংজ্ঞা দাও। গতির বিভিন্ন ধরনগুলি লেখ। একজন অ্যাথলিটের গতি উন্নতিমূলক পদ্ধতিগুলি লেখ। ২+৩+১০

অথবা

“শক্তি হল একটি শর্তাধীন ক্ষমতা।” — ব্যাখ্যা কর। শক্তির বিভিন্ন বিভাগগুলি লেখ এবং শক্তি উন্নতির পদ্ধতিগুলি বর্ণনা কর। ২+১৩

- ৩। প্রশিক্ষণ ভার এবং অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ ভার কি? অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ ভারের কারণগুলি ব্যাখ্যা কর। অতিরিক্ত ভারের লক্ষণগুলি লেখ। অতিরিক্ত ভার কিভাবে মানিয়ে নেওয়া যায় লেখ। ২+২+২+২+৭

অথবা

ট্যাকটিক্স এবং স্ট্যাটেজির অর্থ লেখ। কৌশলগত অনুশীলন পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।

৩+১২

- ৪। পর্যায় বৃত্তকরণের মানে লেখ। পর্যায়বৃত্তকরণের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন পর্যায়গুলি লেখ।

অথবা

পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন চক্রগুলি বর্ণনা কর।

১৫

- ৫। যে কোনো ১০টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

10×১

(ক) “যখন কোনো একজন অ্যাথলিটের ক্ষমতা অনুযায়ী প্রশিক্ষণ ভার খুব কম বা বেশী তখন তাকে বলে —

(i) স্বাভাবিক ভার ;

(ii) সর্বোচ্চ সহনশীল ভার ;

(iii) উচ্চ সহনশীল ভার ;

(iv) অতিরিক্ত ভার।

(খ) যে গতি বা হারে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সম্পন্ন হয় তাকে বলে —

(i) কার্যের ভার;

(ii) কার্যের আয়তন ;

(iii) ভার উদ্দীপক ;

(iv) তীব্রতা।

(গ) একটি নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ কাল ধরে যে কাজ করা হয় তাকে বলে —

(i) আয়তন ;

(ii) তীব্রতা ;

(iii) পুনারাবৃত্তি/প্রাবল্য ;

(iv) ঘনত্ব।

(ঘ) যখন বাধার বিরুদ্ধে সমটানমূলক ব্যায়াম করা হয়, তখন ভর থাকে —

(i) ধ্রুবকভাবে ; (ii) পরীবর্তনশীলভাবে ;

(iii) স্থিরভাবে/স্থিতিভাবে; (iv) আন্দোলিতভাবে।

(ঙ) নীচের কোন জৈব চেষ্টীয় দক্ষতাটি সাধারণত উন্নতি করা কঠিন বলে বিবেচনা করা হয় —

(i) নমনীয়তা ; (ii) স্থিতাবস্থা ;

(iii) গতি ; (iv) শক্তি।

(চ) কোন একটি কাজ অথবা কৌশল যত্ন করে তৈরি করা হয় একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য তাকে বলে —

(i) যুক্তিসম্মত কৌশল ; (ii) নৈপুণ্য ;

(iii) কায়দা ; (iv) দক্ষতা।

(ছ) অনুচক্র গঠিত হয় —

(i) তিন থেকে দশ দিন ; (ii) তিন থেকে দশ মাস ;

(iii) তিন থেকে দশ সপ্তাহ ; (iv) তিন থেকে দশ বছর।

(জ) শারীরিক ক্রিয়াকলাপের ঠিক শেষ হবার পরই পর্যায়টি শুরু হয়ে যায় —

(i) পুনঃপ্রাপ্তি পর্যায় ; (ii) শিথিলতাকরণ পর্যায় ;

(iii) বিশ্রাম পর্যায় ; (iv) বিনোদনমূলক পর্যায়।

(ঝ) একটি সংগঠিত প্রশিক্ষণ বছরের গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্যকে বলা হয় —

(i) প্রশিক্ষণ ক্যালেন্ডার ; (ii) পর্যায়বৃত্তকরণ ;

(iii) প্রশিক্ষণ চার্ট ; (iv) সময় ব্যবস্থাপনা।

(এ) দক্ষ প্রশিক্ষণ-এর মত অনুযায়ী শক্তি লাভ করা যায় বিশেষভাবে —

- (i) পর্বতাদৌড় ; (ii) ডিপস্ এবং স্কোয়াট ;
(iii) সমদৈর্ঘ্য ব্যায়াম ; (iv) ওজন নিয়ে প্রশিক্ষণ।

(ট) নিম্নলিখিত কোন চক্রে সর্বোচ্চ প্রশিক্ষণ মূল্য পাওয়া সম্ভব —

- (i) দীর্ঘচক্র ; (ii) অনুচক্র ;
(iii) মধ্যচক্র ; (iv) মিশ্রচক্র।