

2018

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 all questions.

- 1. Write down the aim and objectives of sports training. Write down the role of coach in sports training. 5+10**

Or

Explain one major components of sports training. Write down the difference between technique and tactics.

5+10

- 2. Define strength. Write down the types of strength. Explain the importance of strength in any training programme.**

3+5+7

Or

What is Endurance? What are the various types of Endurance? Explain the various methods for developing Endurance? 2+3+10

3. What is talent identification? Write down the role of flexibility and coordinative ability in high performance. 5+10

Or

Write down the principle of periodization. Write down the aim, objectives and content of periods. 5+10

4. Write short notes (any two) : 2×7½

- (a) Components of training load.
- (b) Principles of sports training.
- (c) Technical and tactical training.
- (d) Power and balance.

5. Answer any ten questions : 10×1

- (a) The principle of load is one of the major principles of :
 - (i) Sports management ;(ii) Sports medicine ;
 - (iii) Sports psychology ; (iv) Sports training.
- (b) They are responsible for planning, organising and delivering sports training.
 - (i) Physical Education teachers ;
 - (ii) Coaches ;
 - (iii) Managers ;
 - (iv) Trainers.

- (c) A single muscle's ability to perform sustained work is
- (i) Endurance ;
 - (ii) Muscular Endurance ;
 - (iii) Cardiovascular Endurance ;
 - (iv) Strength Endurance.
- (d) The ability to exert a maximal force in as short time as possible.
- (i) Muscular strength ; (ii) Muscular endurance ;
 - (iii) Power ; (iv) Speed.
- (e) The qualitative component of work an athlete performs is :
- (i) Volume ; (ii) Intensity ;
 - (iii) Density ; (iv) Complexity.
- (f) The term 'stamina' is sometimes used synonymously with :
- (i) Endurance ; (ii) Strength ;
 - (iii) Speed ; (iv) Balance.
- (g) Motor skill is one of the component of :
- (i) Physical Component ;(ii) Technical Component ;
 - (iii) Psychological Component; (iv) Tactical Component.
- (h) 3 to 7 days training programme is come under :
- (i) Monocycle ; (ii) Mesocycle ;
 - (iii) Microcycle ; (iv) Macrocycle.

- (i) A macrocycle contains :
- (i) One to two microcycles ;
 - (ii) Two to seven microcycles ;
 - (iii) One to two mesocycles ;
 - (iv) Two to seven mesocycles.
- (j) It is type of physical exercise specializing in the use of resistance :
- (i) Strength training ; (ii) Speed training ;
 - (iii) Flexibility training ; (iv) Endurance training.
- (k) It is the amount of time takes to respond to a stimulus.
- (i) Velocity ; (ii) Acceleration ;
 - (iii) Reaction time ; (iv) None of the above.
- (l) It is a type of training that involves a series of workouts interspersed with rest.
- (i) Weight training ; (ii) Interval training ;
 - (iii) Fartlake training ; (iv) Agility training.
- (m) It is the exercise which is performed with minimum strength.
- (i) Low intensity exercise ;
 - (ii) High intensity exercise ;
 - (iii) Medium intensity exercise ;
 - (iv) All of the above.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রথমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য লেখ। ক্রীড়া প্রশিক্ষকের ভূমিকা উল্লেখ কর। ৫+১০

অথবা

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের যে কোন একটি মুখ্য উপাদানের ব্যাখ্যা কর। টেকনিক এবং ট্যাকটিকের পার্থক্য লেখ। ৫+১০

- ২। শক্তির সংজ্ঞা দাও। শক্তির প্রকারভেদগুলি লেখ। যে কোন প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের ক্ষেত্রে শক্তির গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৩+৫+৭

অথবা

সহনশীলতা কি? সহনশীলতার বিভিন্ন প্রকারগুলি কি কি? সহনশীলতার উন্নতির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর। ২+৩+১০

- ৩। প্রতিভা সনাক্তকরণ কী? হাই পারফরমেন্সের ক্ষেত্রে নমনীয়তা এবং সমন্বয়সাধক ক্ষমতার ভূমিকা লেখ। ৫+১০

অথবা

‘পিরডাইজেশন’-এর নীতিগুলি লেখ। পিরড-এর লক্ষ্য, উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তুগুলি লেখ। ৫+১০

৪। সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো (যেকোনো দুটি) :

$2 \times 9 \frac{3}{2}$

- (ক) ট্রেনিং লোডের উপাদান।
 (খ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিসমূহ।
 (গ) টেকনিকেল এবং ট্যাকটিকেল প্রশিক্ষণ।
 (ঘ) ক্ষমতা (Power) এবং ভারসাম্য।

৫। যেকোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×১

- (ক) ভারের তত্ত্ব অন্য কোন গুরুত্বপূর্ণ তত্ত্বের অংশ?
 (i) ক্রীড়া ব্যবস্থাপনা ; (ii) ক্রীড়া চিকিৎসা ;
 (iii) ক্রীড়া মনস্তত্ত্ব ; (iv) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ।
- (খ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণগত উন্নতি, ক্রীড়া সংগঠন এবং ক্রীড়া পরিকল্পনার দায়িত্বে থাকেন
 (i) শারীর শিক্ষা শিক্ষক ; (ii) প্রশিক্ষক / কোচ ;
 (iii) সংগঠক ; (iv) নির্দেশক।
- (গ) একটি একক মাংস পেশীর ধারাবাহিক কার্য ক্ষমতা কে বলা হয় —
 (i) সহনশীলতা ; (ii) মাংসপেশীর সহনশীলতা ;
 (iii) রক্তসঞ্চালক সহনশীলতা ; (iv) শক্তি সহনশীলতা।

(ঘ) নূন্যতম সময়ে সর্বাধিক শক্তি প্রয়োগের ক্ষমতা হল—

- (i) পেশী শক্তি ; (ii) পেশীর সহনশীলতা ;
(iii) শক্তি ; (iv) গতি।

(ঙ) একজন অ্যাথলেটের কাজের পরিমানগত উপাদান হল—

- (i) Volume (বিস্তৃতি) ; (ii) প্রাবল্য/তীব্রতা ;
(iii) ঘনত্ব ; (iv) জটিলতা।

(চ) স্ট্যামিনা শব্দটির প্রতিশব্দ হিসেবে ব্যবহার করা হয়—

- (i) সহনশীলতা ; (ii) শক্তি ;
(iii) গতি ; (iv) ভারসাম্য।

(ছ) স্বয়ংক্রীয় দক্ষতা একটি —

- (i) শারীরিক উপাদান ; (ii) প্রযুক্তিগত উপাদান ;
(iii) মনস্তাত্ত্বিক উপাদান ; (iv) কৌশলগত উপাদান।

(জ) ৩ থেকে ৭ দিনের প্রশিক্ষণ কিসের অন্তর্ভুক্ত ?

- (i) মোনোসাইক্ল ; (ii) মেসোসাইক্ল ;
(iii) মাইক্রোসাইক্ল ; (iv) ম্যাক্রোসাইক্ল।

(ঝ) ম্যাক্রোসাইক্ল-এর উপাদান—

- (i) এক থেকে দুটি মাইক্রোসাইক্ল ;
(ii) দুই থেকে সাতটি মাইক্রোসাইক্ল ;
(iii) এক থেকে দুটি মেসোসাইক্ল ;
(iv) দুই থেকে সাতটি মেসোসাইক্ল।

(ঞ) প্রতিরোধী শক্তি ব্যবহার করে যে শারীরিক ব্যায়াম করা হয়—

- (i) শক্তিবর্ধক প্রশিক্ষণ ; (ii) গতিসংক্রান্ত প্রশিক্ষণ ;
 (iii) নমনীয়তাবর্ধক প্রশিক্ষণ ; (iv) সহনশীলতা বর্ধক প্রশিক্ষণ।

(ট) কোনো উদ্দীপকের দ্বারা প্রভাবিত হতে কোনো মানুষের ক্ষেত্রে যে সময় লাগে তাকে বলে—

- (i) বেগ ; (ii) আন্দোলক বেগ ;
 (iii) প্রতিক্রিয়া সময় ; (iv) কোনোটিই নয়।

(ঠ) বিশেষ ধরনের ব্যায়াম যেগুলি বিবিধ প্রক্রিয়া ও বিশ্বাসের সমন্বয়ে করা হয়—

- (i) ওজন নিয়ে প্রশিক্ষণ ; (ii) বিরতি প্রশিক্ষণ ;
 (iii) ফার্টলেক প্রশিক্ষণ ; (iv) ক্ষিপ্ততা প্রশিক্ষণ।

(ড) অ্যারোবিক এনার্জি যা ন্যূনতম শক্তি প্রদর্শন করে—তেমন ব্যায়াম হল—

- (i) কম-তীব্র ব্যায়াম ; (ii) অত্যধিক তীব্র ব্যায়াম ;
 (iii) মধ্যমমানের তীব্র ব্যায়াম ; (iv) সবকয়টি।