

B.P.Ed 3rd Semester Examination, 2019

SPORTS TRAINING

PAPER —CC-301

Full Marks : 70

Time : 3 hours

Answer **all** questions

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

1. Define 'Sports Training' and 'Sports Coaching'.
Explain the principles of sports training.
Differentiate between sports training and sports coaching. (2 + 2) + 7 + 4

Or

Discuss the psychological components

(Turn Over)

(2)

facilities and infrastructure in sports and games.
Explain with suitable examples of tactical and
strategical approaches in a particular game.

6 + (4 + 5)

2. Define speed. What are the components of speed.
Explain the various methods for developing of
different speed components.

2 + 3 + 10

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 and classify it. Describe the
various components of training load. Explain
technical training in detail.

(2 + 2) + 8 + 3

Or

What do you meant load dynamics ?
Describe the principles of load dynamics. Why

tactical training is very essential in games and sports. Discuss.

3 + 7 + 5

4. Write short notes on (any two) : $7\frac{1}{2} \times 2$
- (i) Process of talent identification
 - (ii) Double periodization
 - (iii) Flexibility, its classification and development
 - (iv) Basic performance and high performance sports training of a game.
5. Answer any ten questions : 1×10
- (i) Which of the following is the popular name of the Author of sports training book ?
 - (a) M. L. Kamlesh
 - (b) C. A. Bucher
 - (c) D. K. Kansal
 - (d) None of these
 - (ii) It is the exercise which performed with maximal strength.
 - (a) Low intensity exercise

- (b) High intensity exercise
- (c) Medium intensity exercise
- (d) All of the above

(iii) Locomotor ability is a part of

- (a) Speed
- (b) Strength
- (c) Flexibility
- (d) None of these

(iv) Continuous method of sports training can be divided into

- (a) Three types
- (b) Four types
- (c) Five Types
- (d) None of these

(v) During last phase of preparatory in periodization intensity is kept

- (a) High
- (b) Medium
- (c) Low
- (d) All of the above

- (vi) The duration of 'Macro cycle' is
- (a) Three to twelve months
 - (b) Three to six months
 - (c) Six months to nine months
 - (d) None of these.
- (vii) The total work done in a training session is termed as
- (a) Volume
 - (b) Density
 - (c) Intensity
 - (d) None of these
- (viii) The span of transition phase in a double periodization should not be more than
- (a) 2-4 weeks
 - (b) 4-6 weeks
 - (c) 8-12 weeks
 - (d) None of these

- (ix) 'Adaptation' takes place when the training is done -
- (a) Continuity with load
 - (b) With rest
 - (c) Without rest
 - (d) None of these
- (x) Who is responsible for development of specific fitness of any game ?
- (a) Physical Education teacher
 - (b) Manager
 - (c) Coach
 - (d) None of these
- (xi) To get maximum benefit from Fartlek training the heart rate should fluctuates between
- (a) 120-180 bpm
 - (b) 140-180 bpm
 - (c) 80-120 bpm
 - (d) None of these

(xii) Two major components of load are

- (a) Intensity and volume
- (b) Intensity and recovery
- (c) Volume and rest
- (d) All of the above.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

- ১। 'ক্রীড়া প্রশিক্ষণ' ও 'ক্রীড়া প্রশিক্ষকতা'-র সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ও ক্রীড়া প্রশিক্ষকতার মধ্যে পার্থক্য লেখ। $(2 + 2) + 9 + 8$

অথবা

খেলাধুলোয় মনোবিদ্যাগত উপাদানগুলির সুবিধা ও পরিকাঠামো আলোচনা কর। কোন একটি খেলায় ট্যাকটিক্যাল ও স্ট্র্যাটেজিক্যাল অভিমুখ উদাহরণসহ আলোচনা কর। $6 + (8 + 5)$

- ২। 'গতি'-র সংজ্ঞা দাও। গতির উপাদানগুলি কি কি? গতির বিভিন্ন উপাদানগুলি উন্নতির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

২ + ৬ + ১০

অথবা

বিস্ফোরক শক্তি কি? বিস্ফোরক শক্তি উন্নতির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর। 'ক্ষমতা' ও 'ভারসাম্য'-র সংজ্ঞা দাও। উদাহরণসহ ক্ষমতা ও শক্তির পার্থক্য লেখ।

২ + ৬ + (২ + ২) + ৬

- ৩। প্রশিক্ষণ চাপ-এর সংজ্ঞা দাও ও ইহার শ্রেণী বিভাগ কর। প্রশিক্ষণ চাপের বিভিন্ন উপাদানগুলির বর্ণনা দাও। টেকনিক্যাল ট্রেনিং সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর।

(২ + ২) + ৮ + ৬

অথবা

গতিশীল চাপ বলতে তুমি কি বোঝ? গতিশীল চাপের নীতিগুলি বর্ণনা কর। খেলাধূলোয় বর্তমানে ট্যাকটিক্যাল ট্রেনিং কেন খুবই প্রয়োজন-ব্যাখ্যা কর।

৩ + ৭ + ৫

- ৪। সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

১ + ১ + ১

(ক) প্রতিভা সমাঙ্গকরণ পদ্ধতি

(খ) দ্বিপর্ষায়বৃত্তিকরণ

(গ) নমনীয়তা, ইহার শ্রেণীবিভাগ ও উন্নতি

(ঘ) খেলার মৌলিক দক্ষতা ও উচ্চ দক্ষতার ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ।

৫। যে কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১ × ১০

(ক) নিম্নের কোন ব্যক্তিত্ব ক্রীড়া প্রশিক্ষণের একটি প্রধান বই-
এর রচয়িতা ?

(i) এম্. এল. কম্লেস

(ii) সি. এ. বিউকার

(iii) ডি. কে. কানসাল

(iv) কোনোটাই নয়

(খ) সর্বাধিক শক্তি প্রদর্শন করার জন্য ব্যায়ামের প্রকৃতি হবে-

(i) কমতীব্রতার ব্যায়াম

(ii) অধিক তীব্রতার ব্যায়াম

(iii) মধ্যম তীব্রতার ব্যায়াম

(iv) সব কয়টি

(গ) লোকোমোটর দক্ষতা একটি অংশ হল -

(i) গতির

(ii) শক্তির

- (iii) নমনীয়তার
(iv) কোনোটাই নয়
- (ঘ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের অবিরাম পদ্ধতিতে কয় ভাগে ভাগ করা যায় ?
- (i) ৩ ভাগে
(ii) ৪ ভাগে
(iii) ৫ ভাগে
(iv) কোনোটাই নয়
- (ঙ) পর্যায়বৃত্তিকরণের প্রস্তুতি পর্বের শেষ দশায় তীব্রতা রাখা হয় -
- (i) উচ্চ
(ii) মাঝারি
(iii) নিম্ন
(iv) সবকয়টি
- (চ) ম্যাক্রোসাইকেলের সময়কাল হল -
- (i) ৩ - ১২ মাস
(ii) ৩ - ৬ মাস

(iii) ৬ - ৯ মাস

(iv) কোনোটাই নয়

(ছ) সম্পূর্ণ একটি প্রশিক্ষণ সময়কালকে বলে -

(i) আয়তন

(ii) ঘনত্ব

(iii) তীব্রতা

(iv) কোনোটাই নয়

(জ) দ্বিপর্ষায়বৃত্তিকরনের বিশ্রাম দশার স্থিতিকাল কখনো বেশি হবে না -

(i) ২-৪ সপ্তাহ

(ii) ৪-৬ সপ্তাহ

(iii) ৮-১২ সপ্তাহ

(iv) কোনোটাই নয়

(ঝ) 'অভিযোজন' তখনই হয় যখন প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় -

(i) চাপ যুক্ত অবিরাম পদ্ধতিতে

(ii) বিশ্রামের সঙ্গে

(iii) বিশ্রাম ছাড়া

(iv) কোনোটাই নয়

(এ) যে কোনো খেলার বিশেষ সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য কে দায়িত্বে থাকেন ?

- (i) শারীর শিক্ষার শিক্ষক
- (ii) ম্যানেজার
- (iii) প্রশিক্ষক/কোচ
- (iv) কোনোটাই নয়

(ট) ফাঁটলেক্ প্রশিক্ষণের সর্বোচ্চ সুবিধা গ্রহণ করতে হৃৎস্পন্দন তরঙ্গায়িত হওয়া উচিত

- (i) ১২০-১৮০ bpm
- (ii) ১৪০-১৮০ bpm
- (iii) ৮০-১২০ bpm
- (iv) কোনোটাই নয়

(ঠ) লোড-এর দুইটি গুরুত্ব-পূর্ণ উপাদান হল

- (i) তীব্রতা ও কিস্তি (Volume)
- (ii) তীব্রতা ও আরোগ্য
- (iii) কিস্তি (Volume) ও বিশ্রাম
- (iv) সবকয়টি