

B.A. 5th Semester (Programme) Examination, 2020-21

PHYSICAL EDUCATION

Course ID: 50718

Course Code - AP/PHE/501/DSE-1A

Course Title: Sports Training

Time: 2 Hours

Full Marks: 40

The figures in the right hand side margin indicate full marks

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমান নির্দেশক

Group- A

বিভাগ- ক

1. Answer any five questions of the following:

(2X5=10)

যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is the aim of sports training?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কি?

b) What do you mean by adaptation?

অভিযোজন বলতে তুমি কি বোঝো?

c) What are the component of Training Load

প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি কি কি?

d) Define Agility.

ক্ষিপ্ততার সংজ্ঞা লেখ।

e) What are the components of Speed?

গতির উপাদানগুলি কি কি?

f) Write down the type of Endurance.

সহনশীলতার প্রকারভেদ লেখ।

g) Define Periodization

পর্যায়বৃত্তকরণের সংজ্ঞা লেখ।

h) What is the duration of Micro and Macro cycle in Periodization?

পর্যায়বৃত্তকরণে ক্ষুদ্র ও বৃহৎ চক্রের সময়সীমা কত?

P.T.O.

Group- B

বিভাগ- খ

2. Answer any four questions of the following:

(5X4=20)

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Describe the objectives of Sports Training.

05

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা করো।

b) Explain the principles of Sports Training

05

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলির বিশ্লেষণ করো।

c) Define Strength and classify Strength with suitable example.

2+3=05

শক্তির সংজ্ঞা লেখ এবং উপযুক্ত উদাহরণসহ শক্তির শ্রেণীবিভাগ করো।

d) Discuss in detail about Interval Training method

05

বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

e) Discuss in detail about Circuit Training method.

05

চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

f) What is Flexibility? Discuss in detail about Ballistic method.

2+3=05

নমনীয়তা কাকে বলে? ব্যালিস্টিক পদ্ধতি সম্বন্ধে বিশদে আলোচনা করো।

Group- C

বিভাগ- গ

3. Answer any one question of the following:

10X1=10

যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define Overload. Explain the causes and symptoms of Overload.

(2+8)=10

অতিরিক্ত চাপের সংজ্ঞা দাও। অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি ব্যাখ্যা করো।

b) Write down the name of different phases of Periodization. Discuss in detail about the Single Periodization.

(2+8)=10

পর্যায়বৃত্তকরণের বিভিন্ন পর্যায়গুলির নাম লেখো। একক পর্যায়বৃত্তকরণ সম্বন্ধে বিশদে আলোচনা করো।

