

B.P.Ed 3rd Semester Examination 2020
Subject: Sports Training
Paper- CC 301

F.M: 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
দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক। পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Answer any five questions and question no. eight is compulsory. 5x10=50
যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও এবং আট নম্বর প্রশ্ন বাধ্যতামূলক।

1. Explain the basic principles of sports training.
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মৌলিক নীতিগুলি বর্ণনা কর।
2. Discuss the characteristics of sports training.
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা কর।
3. Discuss the different methods of speed development.
গতি বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।
4. Explain the different phases of technique training.
কৌশল প্রশিক্ষণের বিভিন্ন পর্যায়গুলি ব্যাখ্যা কর।
5. Discuss the principles of training load.
প্রশিক্ষণ চাপের নীতিগুলি আলোচনা কর।
6. Discuss the different methods of strength development.
শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।
7. Discuss the different forms of endurance with suitable examples.
উপযুক্ত উদাহরণ সহযোগে বিভিন্ন প্রকার সহনশীলতা আলোচনা কর।

8. Write short notes :(Any four) 4x5=20
সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ :(যে কোন চারটি)
 - a. Periodisation (পর্যায়বৃত্তকরণ)
 - b. Supercompensation (সুপারকম্পেনসেশন)
 - c. Principles of planning (পরিকল্পনার নীতিগুলি)
 - d. Objectives of preparatory period (প্রস্তুতি পর্বের উদ্দেশ্য)
 - e. Speed barrier (গতির বাধা)
 - f. Macro cycle (বৃহৎ চক্র)