



বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়

VIDYASAGAR UNIVERSITY

B.P.Ed.

3rd Semester Examination 2021

SPORTS TRAINING

PAPER—CC301

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.

Group – A

Answer any *five* questions.

5×12

1. Define 'Sports Training' and 'Sports Coaching'. Explain the principles of sports training. (2+2)+8
2. Discuss the psychological components facilities and infrastructure in sports and games. Explain with suitable examples of tactical and strategical approaches in football game. 4+(4+4)

3. What do you mean by load dynamics? Describe the principles of load dynamics. Why tactical training is very essential in every games and sports? – Discuss. 2+5+5
4. Define speed. Write the components of speed. Explain the various methods for developing of different speed components. 2+3+7
5. Define training load. Describe the various components of training load. Explain the role of tactical training in games and sports with suitable examples. 2+4+6
6. Define explosive strength. Discuss the various methods for developing explosive strength in Volleyball game. Differentiate between power and strength with suitable examples. 2+6+4
7. What do you mean by talent identification? Explain the process of talent identification in detail. Write the role of coordinative ability in high performance during cricket game. 3+4+5
8. What do you mean by periodization of sports training? Explain the types of periodization and contents of training for different periods. 3+9
9. What do you mean by technical and tactical training? Explain the importance of technical and tactical training in the field in high performance sports. (2+2)+8
10. Define endurance and classify it with suitable examples. Explain the different methods for improving different types of endurance. (2+5)+5

Group – BAnswer any *two* questions.

2×5

11. Differentiate between sports training and sports coaching.
12. Classify strength with suitable examples.
13. Prepare a single periodization for nine months.
14. Write the different methods for improving power.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ - ক

যেকোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৫×১২

- ১। ‘ক্রীড়া প্রশিক্ষণ’ ও ‘ক্রীড়া প্রশিক্ষকতা’-র সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

(২+২)+৮

- ২। খেলাধুলোয় মনোবিদ্যাগত উপাদানগুলির সুবিধা ও পরিকাঠামো আলোচনা কর। উপযুক্ত উদাহরণসহ ফুটবল খেলায় ট্যাকটিক্যাল ও স্ট্র্যাটেজিক্যাল অভিমুখ আলোচনা কর।

৪+(৪+৪)

- ৩। গতিশীল চাপ বলতে কি বোঝ? গতিশীল চাপের নীতিগুলি বর্ণনা কর। প্রত্যেকটি খেলাধুলোয় টেকটিক্যাল ট্রেনিং কেন খুবই প্রয়োজন — ব্যাখ্যা কর। ২+৫+৫
- ৪। গতির সংজ্ঞা দাও। গতির উপাদানগুলি লেখ। গতির বিভিন্ন উপাদানগুলি উন্নতির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর। ২+৩+৭
- ৫। প্রশিক্ষণ চাপের সংজ্ঞা দাও। প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি ব্যাখ্যা কর। উপযুক্ত উদাহরণ সহযোগে খেলাধুলোয় ট্যাকটিক্যাল ট্রেনিংয়ের ভূমিকা আলোচনা কর। ২+৪+৬
- ৬। বিশ্লেষণ শক্তির সংজ্ঞা দাও। ভলিবল খেলায় বিশ্লেষণ শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর। উদাহরণসহ ক্ষমতা ও শক্তির মধ্যে পার্থক্য কর। ২+৬+৪
- ৭। প্রতিভা সনাক্তকরণ বলতে কি বোঝ? সংক্ষেপে প্রতিভা অন্বেষণ পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর। উচ্চ দক্ষতায় ক্রিকেট খেলার সময় সমন্বয়সাধন দক্ষতার ভূমিকা লেখ। ৩+৪+৫
- ৮। ক্রীড়া প্রশিক্ষণে পর্যাবৃত্তিকরণ বলতে কী বোঝো? পর্যাবৃত্তিকরণের প্রকারভেদ এবং উহাদের বিভিন্ন দশায় প্রশিক্ষণ উপাদানগুলির গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৩+৯
- ৯। টেকনিক্যাল ট্রেনিং এবং ট্যাকটিক্যাল ট্রেনিং বলতে কী বোঝো? উচ্চ দক্ষতা সম্পন্ন খেলায় টেকনিক্যাল ট্রেনিং এবং ট্যাকটিক্যাল ট্রেনিংয়ের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। (২+২)+৮
- ১০। সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও এবং উপযুক্ত উদাহরণসহ ইহার শ্রেণীবিভাগ কর। বিভিন্ন ধরনের সহনশীলতা বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর। (২+৫)+৫

বিভাগ - খ

যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

২×৫

- ১১। ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ও ক্রীড়া প্রশিক্ষকতার পার্থক্য কর।
 - ১২। উপযুক্ত উদাহরণসহ শক্তির শ্রেণীবিভাগ কর।
 - ১৩। ৯ মাসের একটি একক পর্যায়বৃত্তিকরণ তৈরি কর।
 - ১৪। ক্ষমতা বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি লেখ।
-