

**B.A. Semester-V Examination, 2022-23****PHYSICAL EDUCATION [Programme]**

Course ID : 50718 Course Code : AP/PHE/501/DSE-1A

Course Title : Sports Training

OR

Measurement &amp; Evaluation

Time : 2 Hours

Full Marks : 40

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের মান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

**(Sports Training)****GROUP-A**

## বিভাগ-ক

1. Answer any **five** questions: 2×5=10যে-কোনো **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও:

a) Define Sports Training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা লেখ।

b) What do you mean by the term Adaptation?

অভিযোজন বলতে কি বোঝ?

c) What is Speed? Enlist the type of Speed.

গতি কি? ইহার প্রকারভেদ গুলির তালিকা দাও।

d) What is Load?

চাপ কি?

e) What is Endurance? What are the types?

সহনশীলতা কাকে বলে? ইহা কয় প্রকার?

f) What is Plyometric Training?

প্লায়োমেট্রিক প্রশিক্ষণ কাকে বলে?

g) What do you mean by the term Competetion Period in Periodization?

পর্যায়বৃত্তকরণের মধ্যে প্রতিযোগিতা পর্যায় বলতে কি বোঝ?

h) What is Flexibility?

নমনীয়তা কি?

**GROUP-B**

## বিভাগ-খ

2. Answer any **four** questions: 5×4=20যে-কোনো **চারটি** প্রশ্নের উত্তর দাও:

a) Explain the principles of Sports Training. 5

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

b) Explain Load Intensity and Load Duration with suitable example, from Physical Education.

$$2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$$

শারীরশিক্ষা থেকে উপযুক্ত উদাহরণসহ চাপের তীব্রতা এবং চাপের স্থিতিকাল ব্যাখ্যা কর।

- c) Discuss about the different phases of speed in 100 mt. sprint. 5  
১০০ মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে গতির বিভিন্ন পর্যায়গুলি আলোচনা কর।
- d) Explain the method of strength development. 5  
শক্তি বিকাশের পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর।
- e) What is Periodization? Write in brief about the types of it. 5  
পর্যায়বৃত্তকরণ কাকে বলে? ইহার প্রকারভেদ গুলি সংক্ষেপে লেখ।
- f) Explain in details about circuit training. 5  
চক্রাকার প্রশিক্ষণ সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর।

### GROUP-C

#### বিভাগ-গ

3. Answer any **one** question: 10×1=10  
যে-কোনো **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও:
- a) Prepare a Double Periodization programme for athletes in detail. 10  
ক্রীড়াবিদদের জন্যে একটি দ্বি পর্যায়বৃত্তিকরণ সূচি প্রস্তুত কর।
- b) Explain what are the causes of over load. How will you control the over load? 5+5  
অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি ব্যাখ্যা কর। তুমি কিভাবে অতিরিক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণ করবে?

### (Measurement & Evaluation)

#### GROUP-A

#### বিভাগ-ক

1. Answer any **five** questions: 2×5=10  
যে-কোনো **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও:
- a) What do you mean by the term 'Measurement'?  
'পরিমাপ' বলতে কী বোঝ?
- b) Define the term 'Evaluation'.  
'মূল্যায়ন' শব্দটির সংজ্ঞা দাও।
- c) Explain the term 'Reliability' with suitable example.  
'নির্ভরযোগ্যতা' শব্দটি উদাহরণসহ ব্যাখ্যা কর।
- d) Write down the name of any two sports skills tests.  
যে কোন দুটি ক্রীড়া দক্ষতার অভীক্ষার নাম লেখ।
- e) What do you mean by 'Norms'?  
'নর্মস' বলতে কী বোঝ?
- f) What is the test duration of 'HARVARD STEP TEST'?  
'হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট' পরীক্ষার সময়কাল কত?
- g) Write down the name of two instruments used in Harvard Step Test.  
হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টে ব্যবহৃত যে কোন দুটি যন্ত্রের নাম লেখ।

- h) What are the test items of Oregon Motor Fitness Test?  
Oregon Motor Fitness Test-এর অভীক্ষাগুলি কি কি?

### GROUP-B

#### বিভাগ-খ

2. Answer any **four** questions:  $5 \times 4 = 20$   
যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও:
- a) Explain about the importance of Evaluation in Physical Education.  $5$   
শারীরশিক্ষায় মূল্যায়নের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
- b) Explain the criteria for selecting a good test.  $5$   
একটি ভালো পরীক্ষা নির্বাচনের মানদণ্ড ব্যাখ্যা কর।
- c) Explain any two test items of Indiana Motor Fitness Test.  $2 \frac{1}{2} + 2 \frac{1}{2} = 5$   
ইন্ডিয়ানা মোটর ফিটনেস টেস্টের যে কোনো দুটি পরীক্ষা ব্যাখ্যা কর।
- d) Explain the Lockhart and McPherson Badminton skill test.  $5$   
লকহাট এবং ম্যাকপিয়ারসন ব্যাডমিন্টন পরীক্ষাটি ব্যাখ্যা কর।
- e) Briefly describe Russel-Lange Volleyball Test with suitable diagram.  $5$   
সংক্ষেপে উপযুক্ত চিত্রসহ রাসেল-ল্যাঞ্জ ভলিবল টেস্ট অভীক্ষাটি বর্ণনা কর।

- f) Briefly describe Harvard Step Test.  $5$   
হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট সংক্ষেপে বর্ণনা কর।

### GROUP-C

#### বিভাগ-গ

3. Answer any **one** question:  $10 \times 1 = 10$   
যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও:
- a) Discuss the need and importance of Test, Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports.  $10$   
শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়া ক্ষেত্রে পরীক্ষা, পরিমাপ ও মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব আলোচনা কর।
- b) Write short notes on (any **two**) :  $5 + 5 = 10$   
সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে-কোন দুটি):
- i) Cooper 12 Minute Walking-Running test.  $5$   
কুপার ১২ মিনিট হাঁটা-দৌড়ের পরীক্ষা।
- ii) Kraus Weber Minimum Muscular Fitness Test  $5$   
ক্রাউস ওয়েবার ন্যূনতম পেশীবহুল ফিটনেস পরীক্ষা।
- iii) McDonald Soccer Skill Test.  $5$   
ম্যাকডোনাল্ড সকার স্কিল টেস্ট।