

S.C.B.C College 5th semester internal exam

Time – 30:00 m

F.m- 5 x 2 = 20

যে কেন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও z

1. Over load এর লক্ষণ কি ?
2. ক্রীড়া প্রশিক্ষণ চাপ কি ?
3. শীত লী করন কী ?
4. শারীরিক সক্ষমতা লাভের উপায় কী ?
5. কোন কোন ক্রীড়া গতির উপর নির্ভর করে ?
6. ওজন সহ প্রশিক্ষণের নীতি গুলি লেখ ?
7. ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ গুলি কী কী ?
8. Creast load কী ?
9. ফাটলেক পদ্ধতির পরিকল্পনা লেখ ?
10. শীত লী করনের উপকারিতা লেখ ?
11. স্বাস্থ সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা বলতে কী বোঝ ?
12. Internal traning method কী ? শ্রেণীবিভাগ লেখ ?