

B.P.Ed. Semester-III
CC301 - Sports Training

P. Pages : 6
Time : Three Hours



GUG/W/24/2809
Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. What is sports training? How sports training help to achieve high performance level. 15
Explain.

OR

Explain the principles of sports training.

2. What is strength? Write the methods of strength development. 15

OR

Explain the term co-ordination and write two methods to develop co-ordination.

3. What is intensity and volume? Explain the principles of intensity and volume. 15

OR

What is tactical training? Write two methods of tactical training.

4. Write short notes **any two**. 2x7.5

- a) Write about aim of periods.
- b) Write about talent identification.
- c) Planning of training session.
- d) Write about transitional period.

5. Answer **any ten** questions. Write the correct answer in your answer sheet. 1x10

- 1) Volume can be measured in terms of
 - a) Frequency
 - b) Duration
 - c) Instance
 - d) All of the above
- 2) The principle of progression, so important in sports training make us realize need for
 - a) Gradual increase in load
 - b) Exercise load management
 - c) Appropriate methodology
 - d) Proper rest and recovery
- 3) The rate or speed at which physical activity is performed is known as
 - a) Work-load
 - b) Exercise volume
 - c) Load stimulus
 - d) Intensity

- 4) The growing number of overuse injuries in sports is related to the
 - a) Rise of young specialists
 - b) Rigorous training
 - c) Steeply rising competitive stress
 - d) Divergent practice conditions
- 5) Besides being thoroughly systematic sports training is vary.
 - a) General in nature
 - b) Common to athletes
 - c) Personal to each athletes
 - d) Common to all athletes in a sports
- 6) What is the aims of sports training
 - a) Balance the performance of sports persons
 - b) Decrease the performance of sports persons
 - c) Improving the performance of sprots persons
 - d) None of the above
- 7) Decrease in performance capacity can be
 - a) Due to under load
 - b) Due to overload
 - c) a and b both
 - d) None of the above
- 8) When the training load is neither too low nor excess of an athlete's capacity, it is called
 - a) Normal load
 - b) Crest load
 - c) Optimal load
 - d) Maximum load
- 9) Frequency of stimulus in loading is also called
 - a) Density
 - b) Connectivity
 - c) Viscosity
 - d) Specificity
- 10) Is a general rule children should not train for more than
 - a) 10-16 hours a week
 - b) 12-18 hours a week
 - c) 16-22 hours a week
 - d) 18-24 hours a week
- 11) Speed endurance cannot be developed with the help of
 - a) Fartlek
 - b) Interval training
 - c) Weight training
 - d) Circuit training
- 12) The best way to condition the cardio vascular system for athletic performance is to engage in
 - a) Ballistic exercise
 - b) Yogic practices
 - c) Aerobic exercise
 - d) Anaerobic workouts

B.P.Ed. Semester-III
CC301 - Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. क्रीडा प्रशिक्षण म्हणजे काय? क्रीडा प्रशिक्षण उच्च कार्यक्षमता स्तर साध्य करण्यासाठी कसे मदत करते, समजावून सांगा. 15

किंवा

क्रीडा प्रशिक्षणाचे तत्व समजावून सांगा.
2. शक्ती म्हणजे काय? शक्ती विकासाचे पध्दती लिहा. 15

किंवा

समन्वय हा शब्द स्पष्ट करा आणि समन्वय विकसित करण्याचे दोन पध्दती लिहा.
3. तीव्रता आणि खंड म्हणजे काय? तीव्रता आणि खंडाचे तत्व स्पष्ट करा. 15

किंवा

सामरिक प्रशिक्षण म्हणजे काय? सामरिक प्रशिक्षणाचे दोन पध्दती लिहा.
4. खालील चारपैकी कोणत्याही दोन वर संक्षिप्त टिपणे लिहा. 2x7.5
अ) कालावधीचे उद्दिष्ट्ये काय आहेत ते लिहा.
ब) प्रतिभा ओळख यावर लिहा.
क) प्रशिक्षण सत्राची योजना
ड) संक्रमण काळाविषयी लिहा.
5. खालील कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा. योग्य उत्तर आपल्या उत्तर पत्रकात लिहा. 10x1
1) खंडाचे मापन खालीलपैकी कशाने करता येते:
अ) वारंवारता ब) कालावधी
क) घटना ड) वरील सर्व
2) क्रीडा प्रशिक्षणात प्रगतीचे तत्व इतके महत्वाचे का आहे की त्यावर आपल्याला लक्ष देणे आवश्यक आहे:
अ) भार हळूहळू वाढवणे ब) व्यायाम भार व्यवस्थापन
क) योग्य पध्दती ड) योग्य विश्रांती आणि पुनर्प्राप्ती
3) शारीरिक क्रिया ज्या दराने किंवा गतीने केली जाते, त्याला म्हणतात:
अ) कार्यभार ब) व्यायाम खंड
क) भार उत्तेजक ड) तीव्रता

- 4) क्रीडेत अतिवापरामुळे होणाऱ्या जखमांची वाढती संख्या संबंधित आहे:
 अ) युवा विशेषज्ञांची वाढ ब) कठोर प्रशिक्षण
 क) वेगाने वाढणारा स्पर्धात्मक ताण ड) विविध सराव स्थिती
- 5) क्रीडा प्रशिक्षण पध्दतीशीर असल्याव्यतिरिक्त विविध प्रकारचे आहे:
 अ) सामान्य स्वरूपाचे ब) खेळाडूंना समान
 क) प्रत्येक खेळाडूसाठी व्यक्तिगत ड) खेळातील सर्व खेळाडूसाठी सामान्य
- 6) क्रीडा प्रशिक्षणाचे उद्दिष्ट काय आहे:
 अ) खेळाडूंच्या कामगिरीचे संतुलन राखणे
 ब) खेळाडूंच्या कामगिरीत घट करणे
 क) खेळाडूंच्या कामगिरीत सुधारणा करणे
 ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
- 7) कार्यक्षमता कमी होण्याचे कारण असू शकते:
 अ) कमी भारामुळे ब) अधिक भारामुळे
 क) अ आणि ब ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
- 8) जेव्हा प्रशिक्षणाचा भार ना खूप कमी आणि ना खेळाडूंच्या क्षमतेपेक्षा अधिक असतो, तेव्हा त्याला म्हणतात:
 अ) सामान्य भार ब) शिखर भार
 क) आदर्श भार ड) अधिकतम भार
- 9) भारात उत्तेजकाच्या वारंवारतेला म्हणतात:
 अ) घनता ब) कनेक्टिव्हिटी
 क) चिकटपणा ड) विशिष्टता
- 10) सामान्य नियम म्हणून, मुलांनी आठवड्यात किती तासांपेक्षा जास्त प्रशिक्षण घेऊ नये:
 अ) 10-16 तास ब) 12-18 तास
 क) 16-22 तास ड) 18-24 तास
- 11) वेग सहशीलता विकसित करता येत नाही:
 अ) फाटलेक ब) अंतराळ प्रशिक्षण
 क) भार प्रशिक्षण ड) सर्किट प्रशिक्षण
- 12) हृदयवाहिन्यासंबंधी प्रणालीला ऍथलेटिक कार्यक्षमता साठी तयार करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे:
 अ) विस्फोटक व्यायाम ब) योगिक अभ्यास
 क) एरोबिक व्यायाम ड) अनायरोबिक वर्कआउट

B.P.Ed. Semester-III
CC301 - Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. खेल प्रशिक्षण क्या है? खेल प्रशिक्षण उच्च प्रदर्शन स्तर को प्राप्त करने में कैसे मदद करता है, समझाइए। 15

अथवा

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों की व्याख्या करें।
2. शक्ति क्या है? शक्ति विकास के तरीके लिखिए। 15

अथवा

समन्वय शब्द की व्याख्या करें और समन्वय को विकसित करने के दो तरीके लिखें।
3. तीव्रता और मात्रा क्या है? तीव्रता और मात्रा के सिद्धांतों की व्याख्या करें। 15

अथवा

सामरिक प्रशिक्षण क्या है? सामरिक प्रशिक्षण के दो तरीके लिखें।
4. निम्नलिखित चार में से **किसी दो** पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 2x
अ) अवधियों के लक्ष्य के बारे में लिखें। 7.5
ब) प्रतिभा पहचान के बारे में लिखें।
क) प्रशिक्षण सत्र की योजना
ड) संक्रमण काल के बारे में लिखें।
5. निम्नलिखित में से **किसी दस** प्रश्नों का उत्तर दे। सही उत्तर अपने उत्तर पत्र में लिखें। 10
 - 1) मात्रा को निम्नलिखित में से किसके द्वारा मापा जा सकता है: x1
 - अ) आवृत्ति
 - ब) अवधि
 - क) घटना
 - ड) उपरोक्त सभी
 - 2) खेल प्रशिक्षण में प्रगति का सिद्धांत इतना महत्वपूर्ण क्यों है कि हमें एहसास हो:
 - अ) भार में क्रमिक वृद्धि
 - ब) व्यायाम भार प्रबंधन
 - क) उपयुक्त कार्यप्रणाली
 - ड) उचित विश्राम और पुनः प्राप्ति
 - 3) वह दर या गति जिसमें शारीरिक गतिविधि की जाती है, उसे कहा जाता है:
 - अ) कार्यभार
 - ब) व्यायाम मात्रा
 - क) भार उत्तेजना
 - ड) तीव्रता

- 4) खेल में अति प्रयोग चोटों की बढ़ती संख्या संबंधित है:
- अ) युवा विशेषज्ञों की बढ़ती ब) कठोर प्रशिक्षण
क) तेजी से बढ़ता प्रतिस्पर्धात्मक तनाव ड) विभिन्न अभ्यास स्थितियाँ
- 5) खेल प्रशिक्षण पूरी तरह से प्रणालीबद्ध होने के अलावा भी अलग-अलग होता है:
- अ) सामान्य प्रकृति का ब) खिलाड़ियों के लिए आम
क) प्रत्येक खिलाड़ी के लिए व्यक्तिगत ड) खेल के सभी खिलाड़ियों के लिए सामान्य
- 6) खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य क्या है:
- अ) खिलाड़ियों के प्रदर्शन को संतुलित करना ब) खिलाड़ियों के प्रदर्शन को घटाना
क) खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार करना ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 7) प्रदर्शन क्षमता में कमी हो सकती है:
- अ) कम भार के कारण ब) अधिक भार के कारण
क) अ और ब ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
- 8) जब प्रशिक्षण भार न तो बहुत कम होता है और न ही खिलाड़ी की क्षमता से अधिक, इसे कहा जाता है:
- अ) सामान्य भार ब) शिखर भार
क) आदर्श भार ड) अधिकतम भार
- 9) भार में उत्तेजना की आवृत्ति को भी कहा जाता है:
- अ) घनत्व ब) कनेक्टिविटी
क) चिपचिपाहट ड) विशिष्टता
- 10) एक सामान्य नियम के अनुसार, बच्चों को प्रति सप्ताह अधिकतम कितने घंटे प्रशिक्षण नहीं करना चाहिए।
- अ) 10-16 घंटे ब) 12-18 घंटे
क) 16-22 घंटे ड) 18-24 घंटे
- 11) गति सहनशीलता को विकसित नहीं किया जा सकता:
- अ) फार्टलेक ब) अंतराल प्रशिक्षण
क) भार प्रशिक्षण ड) सर्किट प्रशिक्षण
- 12) कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को एथलेटिक प्रदर्शन के लिए तैयार करने का सबसे अच्छा तरीका है:
- अ) विस्फोटक व्यायाम ब) योगिक अभ्यास
क) एरोबिक व्यायाम ड) एनारोबिक वर्कआउट
