

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/23/2809

Max. Marks : 70

Note : All questions are compulsory.

1. Write the definition of Sports Training? Explain the Aim and Objective of Sports Training. **15**

OR

Explain the principles of Sports Training.

2. What is intensity? Explain the principles of intensity. **15**

OR

What is Technique Training? Explain the concept of Tactical ideology of dexterity.

3. What is Strength? Write the methods of Strength development. **15**

OR

Explain the components of strength and write the characteristics of strength.

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

- a) Planning of training session.
- b) Control of sports training.
- c) Competition period and transitional period.
- d) Write about Talent Identification.

5. Answer the following **any ten** question out 12 question and write these answer only. **10**

- 1) 'Cyber' machine is based on the principle of
 - a) Isometric contraction
 - b) Isotonic contraction
 - c) Is kinetic contraction
 - d) None of the above
- 2) 'Stadiometer' is used to measure.
 - a) Strength
 - b) Weight
 - c) Height
 - d) Stadium area
- 3) 'Fertile Training' is used best to develop.
 - a) Flexibility
 - b) Strength
 - c) Endurance
 - d) Stadium area

- *****

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक.

1. क्रिडा प्रशिक्षणाची व्याख्या लिहा. क्रिडा प्रशिक्षणाचे ध्येय व उद्दिष्ट्ये स्पष्ट करा. 15

किंवा

क्रिडा प्रशिक्षणाच्या सिध्दांताचे वर्णन करा.
2. तीव्रता काय आहे? तीव्रतेच्या सिध्दांताचे वर्णन करा. 15

किंवा

तकनिकी प्रशिक्षण म्हणजे काय? कला प्रशिक्षणाची विचारधारा स्पष्ट करा.
3. शक्ती म्हणजे काय? शक्ती विकसीत करण्याच्या पध्दती बदल लिहा. 15

किंवा

ताकत च्या घटकांना स्पष्ट करा आणि ताकत चे वैशिष्ट्ये लिहा.
4. कोणत्याही दोन वर टिपा लिहा. 2x7.5

अ) योजनेचे प्रशिक्षण काळ

ब) क्रीडा प्रशिक्षणाचे नियंत्रण

क) स्पर्धात्मक काळ आणि संक्रांतीक काळ

ड) गुणवत्तेच्या ओळखबद्दल लिहा.
5. खालील बारा प्रश्नांपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 10
 - 1) 'सायबर मशीन' तत्वावर आधारित आहे?
अ) आयसोमेट्रिक आकुंचन ब) आयसोटोनीक आकुंचन
क) गतीशील आकुंचन ड) वरीलपैकी नाही
 - 2) 'स्टेडिओमीटर' काय मोजण्यासाठी वापरले जाते.
अ) सामर्थ्य ब) वजन
क) ऊंची ड) स्टेडियम क्षेत्र

- *****

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है।

1. क्रीडा प्रशिक्षण की परिभाषाएँ लिखिए। क्रीडा प्रशिक्षण के लक्ष्य एवं उद्देश स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

क्रीडा प्रशिक्षण के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

2. तिव्रता यानी क्या? तिव्रता के सिद्धांतों की चर्चा कीजिए। 15

अथवा

तकनीकी प्रशिक्षण क्या है? तथा कला प्रशिक्षण की विचारधारा स्पष्ट कीजिए।

3. शक्ति याने क्या? शक्ति विकसित करने के बारे में लिखिए। 15

अथवा

ताकत के घटकों को स्पष्ट कीजिए। तथा ताकत की विशेषताएँ लिखिए।

4. निम्नलिखित किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिए। 2x7.5

अ) योजना का प्रशिक्षण काल।

ब) क्रीडा प्रशिक्षण का नियंत्रण।

क) स्पर्धात्मक काल और संक्रान्तीक काल।

ड) गुणवत्ता की पहचान के बारे में लिखिए।

5. निम्नलिखित बारा प्रश्नों में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर लिखिए। 10

1) 'सायबर मशीन' के सिद्धांत पर आधारित है।

अ) आयसोमेट्रिक संकुचन

ब) आयसोटोनीक संकुचन

क) गतीज संकुचन है

ड) उपरोक्त कोई नहीं

2) 'स्टैडोमीटर' का उपयोग क्या मापने के लिए किया जाता है।

अ) ताकत

ब) वजन

क) ऊंचाई

ड) स्टेडियम क्षेत्र

