

B.P.Ed. (CBS Pattern) Sem-III
CC301 - Compulsory - Core Course : Sports Training

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/22/2809

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Explain the principles of sports training. 15

OR

What do you mean by sports training? Explain the objectives of sports training.

2. Explain the method of flexibility development. 15

OR

Define the endurance. Explain means and method of endurance development.

3. What is the strength? Explain the method and principles of strength training. 15

OR

Explain the methods of technical training.

4. Write short notes. 7.5x2

- i) Periodization.
- ii) Competition period.

OR

- iii) Preparatory period.
- iv) Transition period.

5. Answer **any ten** questions. Write the correct answer in your answer sheet. 10

- i) Which is the benefit of training?
 - a) Increased productivity
 - b) Reduced Accidents.
 - c) Reduced supervision
 - d) All of the above
- ii) Ability to move or change direction quickly.
 - a) Speed
 - b) Agility
 - c) Endurance
 - d) Power
- iii) Fartlek which means speed play is variation of
 - a) Fast continuous (Pace) method
 - b) Interval method
 - c) Circuit training
 - d) Acceleration

- iv) The most important component of fitness for a marathon runner in
 - a) Speed
 - b) Power
 - c) Muscle strength
 - d) Endurance
- v) Ability of muscles to work continuously for a long period of time.
 - a) Muscular endurance
 - b) Aerobic capacity
 - c) Muscular power
 - d) Muscular strength
- vi) In which of sports events is interval training found least effective.
 - a) Cycling
 - b) Swimming
 - c) Gymnastics
 - d) Track events
- vii) Plyometric training uses what energy system?
 - a) Anaerobic
 - b) Aerobic
 - c) Lactic acid
 - d) ATP
- viii) The term cross training as used an athletes training system actually means.
 - a) Primary training
 - b) Variety training
 - c) Fartlek
 - d) Secondary training
- ix) Super compensation means
 - a) Fatigue
 - b) Second wind
 - c) Adaptation to load
 - d) Oxygen debt
- x) By which method we can improve endurance?
 - a) Continuous method
 - b) Interval method
 - c) Fartlek method
 - d) All of the above
- xi) Basic principle of fartlek training is
 - a) Variation in space
 - b) Variation in pace
 - c) Variation in duration
 - d) Variation in time
- xii) Which is the periodization cycle?
 - a) Macro cycle
 - b) Mini cycle
 - c) Metric cycle
 - d) Phase cycle

B.P.Ed. (CBS Pattern) Sem-III
CC301 - Compulsory - Core Course : Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. क्रिडा प्रशिक्षणाच्या सिध्दांतास स्पष्ट करा. 15
किंवा
क्रिडा प्रशिक्षणाचा अर्थ सांगून त्याचे उद्देश स्पष्ट करा.
2. लवचिकतेच्या विकासाच्या पध्दती स्पष्ट करा. 15
किंवा
सहनशक्ति (Endurance) काय आहे? सहनशक्ती वाढविण्याची साधने आणि पध्दती स्पष्ट करा.
3. शक्तीचा अर्थ काय आहे? त्याच्या पध्दती आणि शक्ती प्रशिक्षणाचे सिध्दांत स्पष्ट करा. 15
किंवा
तांत्रिक प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा.
4. टिपा लिहा 7.5
अ) कालावधी (Periodization) x2
ब) स्पर्धा कालावधी
किंवा
क) प्राथमिक (Preparatory) कालावधी
ड) संक्रमण (Transition) कालावधी
5. कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा व योग्य उत्तर आपल्या उत्तरपत्रिकेत लिहा. 10
 - 1) प्रशिक्षणाचा फायदा कोणता आहे?
अ) उत्पादकता वाढवणे ब) कमी अपघात
क) कमी देखरेख ड) वरिल सर्व
 - 2) हलवण्याची क्षमता किंवा त्वरित दिशा बदलण्याची क्षमतेला काय म्हणतात?
अ) गती ब) चपळता
क) सहनशक्ती ड) शक्ती
 - 3) फाटलेक याचा अर्थ 'तेज खेळ' परिवर्तनाला
अ) तेज लगातार पध्दती ब) अंतर्गत पध्दती
क) सर्किट प्रशिक्षण ड) त्वरण

- 4) मॅर्राथॉन रनरसाठी सगळ्यात महत्वाचा फिटनेस घटक कोणता आहे?
 अ) गती ब) शक्ती
 क) स्नायुंची शक्ती ड) सहनशक्ती
- 5) खूप वेळ सतत काम करण्याच्या स्नायुंच्या क्षमतेला काय म्हणतात?
 अ) स्नायुंची सहनशक्ती ब) एरोबिक क्षमता
 क) स्नायुंची शक्ती ड) स्नायुंची ताकद
- 6) कोणत्या खेळामध्ये अंतर्गत प्रशिक्षण कमी प्रभावी बनविता येते?
 अ) साइकलिंग ब) जलतरण
 क) जिमनास्टिक ड) ट्रॅक इवेंट
- 7) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षणात कोणती शक्ती प्रणाली वापरतात.
 अ) एनेरोबिक ब) एरोबिक
 क) लॅक्टिक ऍसीड ड) ए टी पी
- 8) भार प्रशिक्षणाचा उपयोग एथलिट प्रशिक्षण पध्दतीचा बरोबर अर्थ
 अ) प्राथमिक प्रशिक्षण ब) विविधता प्रशिक्षण
 क) फार्टलेक ड) व्दितीय प्रशिक्षण
- 9) 'सुपर मोबदला' म्हणजे काय?
 अ) थकवा ब) सेकन्ड विंड
 क) अँडपटेशन टू लोड ड) ऑक्सीजन डेब्ट
- 10) सहनशक्तीला वाढवण्यासाठी कोणती पध्दत वापरतात?
 अ) निरंतर पध्दत ब) इंटरवल पध्दत
 क) फार्टलेक पध्दत ड) यापैकी सर्व
- 11) फार्टलेक प्रशिक्षणाचे मुलभूत तत्व काय आहे?
 अ) वेगवेगळ्या जागेत ब) वेगवेगळ्या गतीत
 क) वेगवेगळ्या कालावधीत ड) वेगवेगळ्या वेळेत
- 12) कालावधी चक्र कोणते आहे?
 अ) मॅक्रो चक्र ब) मीनी चक्र
 क) मेट्रीक चक्र ड) फेज चक्र

B.P.Ed. (CBS Pattern) Sem-III
CC301 - Compulsory - Core Course : Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों को स्पष्ट किजिए। 15

अथवा

क्रीड़ा प्रशिक्षण का अर्थ बताकर उसके उद्देश्य को स्पष्ट किजिए।

2. लचीलेपन के विकास की पद्धतियों को स्पष्ट किजिए। 15

अथवा

सहनशक्ती क्या है? सहनशक्ती बढ़ाने के लिए साधन और तरीके स्पष्ट किजिए।

3. शक्ति क्या है? उसकी पद्धतियाँ और शक्ति प्रशिक्षण के सिद्धांत को स्पष्ट किजिए। 15

अथवा

तकनीकी प्रशिक्षण की पद्धति को स्पष्ट किजिए।

4. टिप्पणियाँ लिखिए। 7.5

अ) अवधि (Periodization)

x2

ब) प्रतिस्पर्धा (Competition) अवधि

अथवा

क) प्रारंभिक (Preparatory) अवधि

ड) संक्रमणकालीन (Transition) अवधि

5. कोई भी दस प्रश्न हल किजिए तथा सही उत्तरपुस्तिका में लिखे। 10

1) प्रशिक्षण के लाभ कौन से हैं?

अ) उत्पादकता बढ़ाना

ब) कम दुर्घटनाएँ

क) कम पर्यवेक्षण

ड) इनमें से सभी

2) स्थानांतरित करने की क्षमता या जल्दी दिशा बदलने की क्षमता को क्या कहते हैं?

अ) गति

ब) चपलता

क) सहनशक्ति

ड) शक्ति

- 3) फार्टलेक इसका अर्थ तेज खेल परिवर्तन को
 अ) तेज लगातार पध्दति ब) अंतर्गत पध्दति
 क) सर्किट प्रशिक्षण ड) त्वरण
- 4) मॅराथॉन रनर के लिए सबसे महत्वपूर्ण फिटनेस घटक कौनसा है?
 अ) गति ब) शक्ति
 क) मांसपेशियों की ताकत ड) सहनशक्ति
- 5) बहुत देर तक निरंतर काम करने की मांसपेशियों की क्षमता को क्या कहते हैं?
 अ) मांसपेशियों की सहनशक्ति ब) एरोबिक क्षमता
 क) मांसपेशियों की शक्ति ड) मांसपेशियों की ताकत
- 6) किस खेल के अंतर्गत प्रशिक्षण अल्प प्रभावी बनाता है?
 अ) साइकलिंग ब) तैराकी
 क) जिमनास्टिक ड) ट्रॅक इवेंट
- 7) प्लायोमेट्रीक प्रशिक्षण में कौनसी शक्ति प्रणाली का उपयोग किया जाता है?
 अ) एंनेरोबिक ब) एरोबिक
 क) लैक्टिक एसिड ड) ए टी पी
- 8) क्रॉस प्रशिक्षण का उपयोग एथलिट प्रशिक्षण पध्दति का सही अर्थ
 अ) प्राथमिकता प्रशिक्षण ब) विविधता प्रशिक्षण
 क) फार्टलेक ड) द्वितीय प्रशिक्षण
- 9) सुपर मुआवजा याने क्या?
 अ) थकान ब) सेकन्ड विंड
 क) अंडपटेशन टू लोड ड) ऑक्सीजन डेब्ट
- 10) सहनशक्ति को बढ़ाने के लिए कौनसी पध्दति उपयोग में आती है?
 अ) निरंतर पध्दति ब) इंटरवल पध्दति
 क) फार्टलेक पध्दति ड) इनमें से सभी
- 11) फार्टलेक प्रशिक्षण का मूल सिद्धांत क्या है?
 अ) जगह में विविधता ब) गति में विविधता
 क) अवधि में विविधता ड) वक्त में विविधता
- 12) अवधि चक्र कौनसा है?
 अ) मैक्रो चक्र ब) मिनी चक्र
 क) मेट्रीक चक्र ड) फेज चक्र
