

B.P. Ed. Two Year Sem-III  
**CC301 - Sports Training**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/W/22/2809**

Max. Marks : 70

---

Notes : All question are compulsory.

1. Write the definition of Sport Training. Briefly discuss about aim and objective of Sport Training. **15**

**OR**

What is the meaning of Sports Training? Write about principles of Sports Training.

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

**OR**

What is Endurance? Write the methods of Endurance development.

3. Write the definition of Training load? Write about types of training load. **15**

**OR**

Write the meaning of Technical Training. Write the principles of Volume of stimulus.

4. Write short notes **any two** out of four. **7.5x2**

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

5. Answer the following **any ten** questions out of twelve question and write these answer copy. **10x1**

- 1) 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 Sports persons.
  - d) None of the above
- 2) Maximum strength can be developed with
  - a) Circuit training
  - b) Fartlek training
  - c) Conditioning exercise
  - d) Weight training

- 3) Best method to develop flexibility is
  - a) Ballistic method
  - b) Slow method
  - c) Slow stretching and holding method
  - d) Relaxation method
- 4) Speed endurance cannot be developed with the help of
  - a) Fartlek
  - b) Interval training
  - c) Weight training
  - d) Circuit training
- 5) Overloading leads to :
  - a) Fatigue
  - b) Adaptation
  - c) Recovery
  - d) Rest
- 6) Jogging, swimming and cycling are part of :
  - a) Continuous training
  - b) Weight training
  - c) Interval training
  - d) Fartlek training
- 7) Tactical training is done
  - a) After skill are mastered
  - b) Before skill are mastered
  - c) Both tactical training and technical training are done side by side
  - d) All of the above
- 8) Transition period aims at
  - a) Stabilization of performance
  - b) Super compensation
  - c) Recreation
  - d) Recovery
- 9) The shortest training cycle is the
  - a) Meso cycle
  - b) Micro cycle
  - c) Macro cycle
  - d) None
- 10) Which of the following is the shortest phase of annal periodization?
  - a) accumulation
  - b) intensification
  - c) Transformation
  - d) Transition
- 11) Single periodization has
  - a) One Transitional period
  - b) Two transitional period
  - c) Three Transitional period
  - d) None of these
- 12) In selecting talent, the most important factor to be considered is
  - a) training state
  - b) health
  - c) Interest and attitude
  - d) All of the above

\*\*\*\*\*

B.P. Ed. Two Year Sem-III  
**CC301 - Sports Training**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. क्रीडा प्रशिक्षणाच्या व्याख्या लिहा, क्रीडा प्रशिक्षणाच्या ध्येय व उद्देशाबद्दल सविस्तर चर्चा करा. 15  

**किंवा**

क्रीडा प्रशिक्षणाचे अर्थ काय आहे? क्रीडा प्रशिक्षणाच्या सिध्दांताबद्दल लिहा.
2. शक्ती म्हणजे काय? शक्ती विकसीत करण्याच्या पध्दती बद्दल लिहा. 15  

**किंवा**

सहनशिलतेबद्दल लिहा? सहनशिलता पध्दती विकसित करण्याबद्दल लिहा.
3. भार प्रशिक्षणाच्या व्याख्या लिहा? भार प्रशिक्षणाच्या प्रकाराबद्दल लिहा. 15  

**किंवा**

विशिष्ट कालप्रशिक्षणाचे अर्थ लिहा? आयतन परिणामाच्या सिध्दांताबद्दल लिहा.
4. खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर थोडक्यात टिपा लिहा. 7.5x2  
अ) काल विभाजनाच्या प्रकाराबद्दल लिहा.  
ब) काळाच्या उद्देशाबद्दल लिहा.  
क) अनुकूलनाच्या प्रशिक्षण काळ  
ड) गुणवत्तेच्या ओळखबद्दल लिहा.
5. खालीलपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे प्रश्नांसह आपल्या उत्तरपत्रिकेत लिहा. 10x1
  - 1) क्रीडा प्रशिक्षणाचे ध्येय काय आहे?
    - अ) खेळाडूंच्या प्रशिक्षणाचे संतुलन
    - ब) खेळाडूंच्या प्रदर्शनामध्ये कमी येणे
    - क) खेळाडूंच्या प्रदर्शनाचे अनुकूलन
    - ड) उपरोक्त कोणतेही नाही
  - 2) अधिक शक्ती वाढवू शकते द्वारा
    - अ) सर्किट ट्रेनिंग
    - ब) फार्टलेक प्रशिक्षण
    - क) कंडीशनिंग अभ्यास
    - ड) भार प्रशिक्षण

- 3) लवचिकपणा वाढविण्याची उत्तम पध्दत आहे.  
 अ) बॅलेस्टिक पध्दती  
 ब) हळू पध्दती  
 क) हळू ओढणे व पकडण्याची पध्दती  
 ड) आराम पध्दती
  - 4) गती, सहनशीलता, मदत द्वारा वाढत नाही.  
 अ) फार्टलेक  
 ब) इंटरव्हल ट्रेनिंग  
 क) भार प्रशिक्षण  
 ड) सर्किट ट्रेनिंग
  - 5) अधिभार वहन करिता  
 अ) थकवा  
 ब) ग्रहण  
 क) पुर्तता  
 ड) आराम
  - 6) जॉर्गींग, स्विमिंग व सायकलींग हे एक भाग आहेत.  
 अ) निरंतर प्रशिक्षण  
 ब) भार प्रशिक्षण  
 क) इंटरव्हल प्रशिक्षण  
 ड) फार्टलेक ट्रेनिंग
  - 7) कला निपुणता प्रशिक्षण केले जाते.  
 अ) कौशल्या नंतरचा धनी आहे  
 ब) कौशल्या अगोदरच्या धनी आहे  
 क) निपुणता, प्रशिक्षण व विशिष्ट कला प्रशिक्षण दोनी सोबत करण्यात येते  
 ड) उपरोक्त सर्व
  - 8) स्थित्यंतर (संक्रमण) काळाचे ध्येय आहे.  
 अ) कार्यक्रमाची स्थिरता  
 ब) अती भरपाई  
 क) मनोरंजन  
 ड) पुर्तता
  - 9) सर्वापेक्षा लहान प्रशिक्षण चक्र आहे.  
 अ) मेसो सायकल  
 ब) मायक्रो सायकल  
 क) मॅक्रो सायकल  
 ड) कोणतेही नाही
  - 10) काळ विभाजनाच्या सर्वात लहान टप्पा कोणता आहे?  
 अ) साठ / संचय  
 ब) वाढ  
 क) बदली रचना  
 ड) स्थित्यंतर (संक्रमण)
  - 11) एकल काळ विभाजनाचा आहे.  
 अ) एक स्थित्यंतर काळ  
 ब) दोन स्थित्यंतर काळ  
 क) तिन स्थित्यंतर काळ  
 ड) उपरोक्त कोणतेही नाही
  - 12) गुणवत्तेच्या निवडमध्ये सर्वापेक्षा अति महत्वाचे घटक ग्राह्य योग्य आहे.  
 अ) प्रशिक्षण स्थिती / अवस्था  
 ब) स्वास्थ्य  
 क) रुची व शरीराचा झोक  
 ड) उपरोक्त सर्व

B.P. Ed. Two Year Sem-III  
**CC301 - Sports Training**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. क्रिडा प्रशिक्षण की परिभाषाएँ लिखिए। क्रिडा प्रशिक्षण के लक्ष्य तथा उद्देश्यों के बारे में विस्तार से चर्चा कीजिए। 15

**अथवा**

क्रिडा प्रशिक्षण का अर्थ क्या है? क्रिडा प्रशिक्षण के सिद्धांतों के बारे में लिखिए।

2. शक्ती यानी क्या? शक्ती विकसित करने के पद्धति के बारे में लिखिए। 15

**अथवा**

सहनशिलता के बारे में लिखिए। सहनशिलता पद्धति विकसित करने के बारे में लिखिए।

3. भारप्रशिक्षण की परिभाषाएँ लिखिए। भारप्रशिक्षण के प्रकारों के बारे में लिखिए। 15

**अथवा**

विशिष्ट काल प्रशिक्षण का अर्थ लिखिए। आयतन परिणाम के सिद्धांतों के बारे में लिखिए।

4. निम्नलिखित **किन्हीं दो** पर संक्षिप्त में टिप्पणियाँ लिखिए। 7.5x2

अ) काल विभाजन के प्रकारों के बारे में लिखिए।

ब) काल के उद्देश्यों के बारे में लिखिए।

क) अनुकूलन का प्रशिक्षण काल।

ड) गुणवत्ता की परख के बारे में लिखिए।

5. निम्नलिखित में से **किन्हीं दस** प्रश्नों के उत्तर अपनी उत्तरपुस्तिका में लिखिए। 10x1

1) क्रिडा प्रशिक्षण का ध्येय क्या है?

अ) खिलाड़ियों के प्रशिक्षण का संतुलन

ब) खिलाड़ियों के प्रदर्शन में कमतरता आना

क) खिलाड़ियों के प्रदर्शन का अनुकूलन

ड) उपरोक्त कोई भी नहीं

2) अधिक शक्ती बढ़ाई जा सकती है द्वारा;

अ) सर्किट ट्रेनिंग

ब) फार्टलेक प्रशिक्षण

क) कंडीशनिंग अभ्यास

ड) भार प्रशिक्षण

- 3) लचिलापण बढ़ाने की उत्तम पद्धती है;  
 अ) बैलेस्टिक पद्धती  
 ब) धिमी पद्धती  
 क) धिरे खिचना और पकड़ने की पद्धती  
 ड) आराम पद्धती
  - 4) गती, सहनशीलता, मदत द्वारा बढ़ती नहीं;  
 अ) फार्टलेक  
 ब) इंटरव्हल ट्रेनिंग  
 क) भार प्रशिक्षण  
 ड) सर्किट ट्रेनिंग
  - 5) अधिभार वहन के लिये  
 अ) थकान  
 ब) ग्रहण  
 क) पुर्तता  
 ड) आराम
  - 6) जॉर्गींग, स्विमिंग और सायकलींग यह एक भाग है;  
 अ) निरंतर प्रशिक्षण  
 ब) भार प्रशिक्षण  
 क) इंटरव्हल प्रशिक्षण  
 ड) फार्टलेक ट्रेनिंग
  - 7) कला निपुणता प्रशिक्षण किया जाता है;  
 अ) कौशल्य के बाद का धनी है  
 ब) कौशल्य के पहले का धनी है  
 क) निपुणता, प्रशिक्षण और विशिष्ट कला प्रशिक्षण दोनों सात कि जाती है  
 ड) उपरोक्त सभी
  - 8) संक्रमण काल का लक्ष्य है;  
 अ) कार्यक्रम की स्थिरता  
 ब) अती भरपाई  
 क) मनोरंजन  
 ड) पुर्तता
  - 9) सबसे छोटा प्रशिक्षण चक्र है;  
 अ) मेसो सायकल  
 ब) मायक्रो सायकल  
 क) मॅक्रो सायकल  
 ड) कोई भी नहीं
  - 10) काल विभाजन की सबसे छोटी बाजू कोणती है?  
 अ) संचय  
 ब) वृद्धि  
 क) बदली रचना  
 ड) संक्रमण
  - 11) एकल काल विभाजन का है;  
 अ) एक संक्रमण काल  
 ब) दो संक्रमण काल  
 क) तिन संक्रमण काल  
 ड) उपरोक्त कोई भी नहीं
  - 12) गुणवत्ता की चयन में सबसे ज्यादा महत्व का घटक ग्राह्य योग्य है;  
 अ) प्रशिक्षण स्थिती / अवस्था  
 ब) स्वास्थ्य  
 क) रुची और शरीर का तोल  
 ड) उपरोक्त सभी