



Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Write the meaning and Definition of sports training and explain the principle of sports training. **15**

OR

Briefly explain the system of sports training.

2. What is speed? And explain the characteristics of speed. **15**

OR

What is forms of endurance? And write the development of co-ordination.

3. What is tactical training? Write two methods of tactical training. **15**

OR

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

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

- a) Write about preparatory period.
- b) Write about types of Periodization.
- c) Planning of training session.
- d) Write about transitional period.

5. Answer the following **any ten** question out of 12 question and write these answer only. **10x1**

- 1) How weight training exercises should always be;
 - a) Easy to Hard
 - b) Hard to easy
 - c) A and B both
 - d) None of these
- 2) In training they are always Kept in mind
 - a) Time
 - b) Load
 - c) Load and time
 - d) Purpose of training
- 3) The main purpose of sports training is;
 - a) Development of players personality.
 - b) Development of Technique
 - c) Development of Technique skill
 - d) All of above

- 4) If you have stopped training then the health card will be worse;
 - a) More intense
 - b) Normal
 - c) Less
 - d) All of the above
- 5) In what state should the training process begin?
 - a) Puberty
 - b) Childhood
 - c) Virginitiy
 - d) All of the above
- 6) The work done by the players is called
 - a) Internal load
 - b) Crest load
 - c) External load
 - d) Normal load
- 7) The increase of oxygen lending is called
 - a) Normal load
 - b) Crest load
 - c) Over load
 - d) External load
- 8) How many days is the period of transitional period?
 - a) Two to five weeks
 - b) Three to four weeks
 - c) One to four weeks
 - d) One to six week
- 9) Which of the followings specially beneficial for the runner.
 - a) Interval training method
 - b) Boundless method
 - c) Transversely method
 - d) None of these
- 10) Is interval training based on the theory of principles?
 - a) On the principle of practice
 - b) On the principle of effort
 - c) On the principle of continues
 - d) None of these
- 11) What is the effect of exercise on the governance?
 - a) The rate of respiration
 - b) The rate of respiration decreases
 - c) The respiratory action close
 - d) There in on effect on governance
- 12) Which of the exercises, practice and selection of game is done in accordance with?
 - a) Physical power
 - b) Physical energy
 - c) Physical appearance and growth
 - d) On the basis of all the appropriate

B. P. Ed. (Two Years) Semester-III
CC301 - Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. क्रीडा प्रशिक्षणाचा अर्थ आणि व्याख्या लिहा व क्रीडा प्रशिक्षणाच्या सिध्दांतांना स्पष्ट करा. 15

किंवा

क्रीडा प्रशिक्षणाच्या पध्दतींना सविस्तर स्पष्ट करा.

2. गती म्हणजे काय? आणि गतीची विशेषता स्पष्ट करा. 15

किंवा

सहनशिलतेचे संगठन म्हणजे काय? तसेच सहसंबंधांना विकसीत करणाऱ्या पध्दतींची चर्चा करा.

3. तांत्रिक प्रशिक्षण म्हणजे काय? कोणत्याही दोन तांत्रिक प्रशिक्षण पध्दती वर चर्चा करा. 15

किंवा

तीव्रता आणि मात्रा (Volume) काय आहे? तीव्रता आणि मात्रेच्या सिध्दांतांचे वर्णन करा.

4. खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर टिपा लिहा. 7.5x2

अ) पुर्वतयारीच्या काळा बाबत लिहा.

ब) काळ विभाजनाच्या प्रकारा बाबत लिहा.

क) प्रशिक्षणाचा अनुकूलन काळ

ड) ट्रान्सिसनल काळाच्या बाबत लिहा.

5. खालीलपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे आपल्या उत्तरपत्रिकेत लिहा. 10x1

1) भार प्रशिक्षणाचे व्यायाम नेहमी कसे असावयास पाहिजे?

अ) सोप्या कडून कठीण

ब) कठीण कडून सोपे

क) अ आणि ब दोन्ही

ड) उपरोक्त कोणतेही नाही

2) प्रशिक्षणात नेहमी यांना लक्षात ठेवले जाते.

अ) वेळ

ब) भार

क) भार आणि वेळ

ड) प्रशिक्षणाचा उद्देश्य

3) क्रीडा प्रशिक्षणाचा मुख्य उद्देश्य आहे.

अ) खेळाडूंच्या व्यक्तित्व विकास

ब) तांत्रिक विकास

क) कौशल्याच्या कलेचा विकास

ड) उपरोक्त सर्व

- 4) जर क्रीडा प्रशिक्षण बंद करण्यात येते तेव्हा स्वस्थतेचा स्तर हळूहळू ----- होवू लागतो.
अ) अधिक तीव्र ब) सामान्य
क) कमी ड) उपरोक्त सर्व
- 5) प्रशिक्षणाची प्रक्रिया कोणत्या अवस्थेत सुरू करावयास पाहिजे?
अ) युवावस्था ब) बाल्यावस्था
क) कौमार्यवस्था ड) उपरोक्त सर्व
- 6) खेळाडू द्वारा केलेल्या कार्याला म्हणतात.
अ) आंतरिक भार ब) शिखर भार
क) बाह्य भार ड) सामान्य भार
- 7) ऑक्सीजनच्या उधारच्या वृद्धीला म्हणतात.
अ) सामान्य भार ब) शिखर भार
क) अधिक भार ड) बाह्य भार
- 8) संक्रमण काळाची अवधी किती आठवड्याची असते?
अ) दोन ते पाच आठवडे ब) तीन ते चार आठवडे
क) एक ते चार आठवडे ड) एक ते सहा आठवडे
- 9) खालीलपैकी कोणती विधी धावपटू करिता विशेष लाभकारी आहे?
अ) अंतराल प्रशिक्षण विधी ब) हळू निरंतर विधी
क) तीव्र निरंतर विधी ड) उपरोक्त कोणतेही नाही
- 10) इंटरव्हल प्रशिक्षण विधी कोणत्या सिध्दान्तावर आधारित आहे?
अ) अभ्यासाच्या सिध्दान्तावर ब) प्रयत्नाच्या सिध्दान्तावर
क) निरंतरतेच्या सिध्दान्तावर ड) यापैकी कोणतेही नाही
- 11) व्यायामाच्या वेळी श्वसनच्या दरावर काय प्रभाव पडतो?
अ) श्वसन दर वाढलेली असते ब) श्वसनाचे दर कमी होते
क) श्वसन क्रिया बंद होत असते ड) श्वसन क्रियेवर कोणतेही प्रभाव पडत नाही
- 12) व्यायाम, अभ्यास आणि खेळाच्या निवड यामधून कोणाद्वारे केल्या जाते.
अ) शारीरिक शक्ती ब) शारीरिक ऊर्जा
क) शारीरिक बनावट तथा वृद्धी ड) उपर्युक्त सर्वांच्या आधारावर

B. P. Ed. (Two Years) Semester-III
CC301 - Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य।

1. क्रीडा प्रशिक्षण का अर्थ तथा परिभाषाएँ लिखिए। तथा क्रीडा प्रशिक्षण के सिद्धान्तों को स्पष्ट किजिए। 15

अथवा

क्रीडा प्रशिक्षण के पध्दतियों को विस्तार से स्पष्ट किजिये।

2. गती क्या है? तथा गती की विशेषताएँ स्पष्ट किजिए। 15

अथवा

सहनशिलता का संगठन क्या है? तथा सहसंबंध को विकसीत करने के पध्दतियों की चर्चा किजिए।

3. तकनीक प्रशिक्षण क्या हैं? किसी दो तकनीक प्रशिक्षण पद्धति पर चर्चा किजिए। 15

अथवा

तीव्रता और मात्रा (Volume) क्या हैं? तीव्रता और मात्रा के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

4. टिप्पणियाँ लिखे किन्हीं दो। 7.5x2

- पूर्व तैयारी के काल के बारे में लिखिए।
- काल विभाजन के प्रकार के बारे में लिखिए।
- प्रशिक्षण का अनुकुलन काल।
- टान्सिसनल काल के बारे में लिखिए।

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

- 1) भार प्रशिक्षण के व्यायाम हमेशा कैसे होने चाहिए?
अ) आसान से कठीण ब) कठीण से आसान
क) अ और ब दोनों ड) उपरोक्त कोई भी नहीं
- 2) प्रशिक्षण में हमेशा इनको ध्यान में रखा जाता है;
अ) समय ब) भार
क) भार एवं समय ड) प्रशिक्षण के उद्देश्य
- 3) क्रीडा प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य हैं
अ) खिलाड़ी के व्यक्तित्व का विकास ब) तकनिक का विकास
क) कौशल्य की कला का विकास ड) उपरोक्त सभी

- 4) यदि क्रीडा प्रशिक्षण बंद कर दिया जाता है तो स्वस्थता का स्तर धीरे धीरे ----- होने लगता है।
अ) अधिक तीव्र ब) सामान्य
क) कम ड) उपरोक्त सभी
- 5) प्रशिक्षण की प्रक्रिया किस अवस्था में शुरू करना चाहिए?
अ) युवावस्था ब) बाल्यावस्था
क) कौमार्यवस्था ड) उपरोक्त सभी
- 6) खिलाड़ी के द्वारा किये गये कार्य को कहते हैं;
अ) आंतरिक भार ब) शिखर भार
क) बाह्य भार ड) सामान्य भार
- 7) ऑक्सीजन के उधार की वृद्धि को कहते हैं।
अ) सामान्य भार ब) शिखर भार
क) अधिक भार ड) बाह्य भार
- 8) संक्रान्तिक काल की अवधि कितने सप्ताह की होती है?
अ) दो से पांच सप्ताह ब) तीन से चार सप्ताह
क) एक से चार सप्ताह ड) एक से छः सप्ताह
- 9) निम्न में से कौनसी विधी धावकों के लिए विशेष लाभकारी हैं।
अ) अंतराल प्रशिक्षण विधी ब) धीरे निरंतर विधी
क) तीव्र निरंतर विधी ड) इनमें से कोई भी नहीं।
- 10) अंतराल प्रशिक्षण विधी किस सिध्दांत पर आधारित हैं।
अ) अभ्यास के सिध्दांत पर ब) प्रयत्न के सिध्दान्त पर
क) निरंतर के सिध्दांत पर ड) इनमें से कोई भी नहीं
- 11) व्यायाम के समय श्वसन की दर क्या प्रभाव पड़ता हैं।
अ) श्वसन की दर बढ़ जाती हैं ब) श्वसन की दर घट जाती हैं
क) श्वसन क्रिया बंद हो जाती हैं। ड) श्वसन क्रिया पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
- 12) व्यायाम, अभ्यास और खेलों का चयन इनमें से किसके अनुसार किया जाता हैं।
अ) शारीरिक शक्ति ब) शारीरिक ऊर्जा
क) शारीरिक बनावट तथा वृद्धि ड) उपर्युक्त सभी के आधार पर