

B.P. Ed. Semester-I  
**EC102 - Officiating and Coaching**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/24/2802**

Max. Marks : 70

---

Note : All questions are compulsory.

1. What is Sport Management System? Correctly write the importance of Operating System. **15**

**OR**

Write the main fundamental principles of Coaching.

2. Write in detail the measures to improve the standard of adjudicating officers. **15**

**OR**

Write the characteristics of good coach.

3. What points should be kept in mind by sports health teachers and coaches by writing down the main causes of accidents in sports. **15**

**OR**

What are the factors affecting the class system?

4. Short Notes **any two**. **7.5x2**

- a) What is the meaning of weight training.
- b) Main benefits of circuit training.
- c) Game needed middle.
- d) Promoting sports.

5. Solve **any ten** questions. **1x10**

- 1) How many runners are there in each team in a relay race?
  - a) Four
  - b) Three
  - c) Two
  - d) None of these
- 2) Who tries to take weak players to a higher level?
  - a) Education
  - b) Coaching
  - c) Spirit
  - d) Work ability
- 3) Who did the invention of fertelech training.
  - a) Mart
  - b) Herver
  - c) Gosta Holmer
  - d) None of these

- 4) Seeding usually takes place in?
  - a) Power of two
  - b) Power of one
  - c) Power of three
  - d) None of these
- 5) Pushing wall, tree lag press, lifting weights. What are these exercises?
  - a) Free exercise
  - b) Sedentary
  - c) Circuit
  - d) Analogy
- 6) This is very good for players running race.
  - a) Weight
  - b) Speed
  - c) Ferlake
  - d) Circuit
- 7) This jump is called Hop step?
  - a) Triple Jump
  - b) Long Jump
  - c) High Jump
  - d) Boss Jump
- 8) What is the weight of the ball for men.
  - a) 7.00 kg.
  - b) 7.26 kg.
  - c) 4 kg.
  - d) 5 kg.
- 9) How much is the cross lane in Kho-Kho.
  - a) 15 m long 25 m wide
  - b) 10 m long 12 m wide
  - c) 16 m long 30 m wide
  - d) None of these
- 10) How many minutes is this game of Basket ball played in two ways?
  - a) 20 – 20 minutes
  - b) 10 – 10 minutes
  - c) 25 – 25 minutes
  - d) 15 – 15 minutes
- 11) Whose duty is to control the game.
  - a) Captain
  - b) Decision officer
  - c) Coach
  - d) Player
- 12) What is the difference between 2 sets in a Volleyball Game?
  - a) 1 minute
  - b) 3 minutes
  - c) 2 minutes
  - d) 4 minutes

\*\*\*\*\*

B.P. Ed. Semester-I  
**EC102 - Officiating and Coaching**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सर्व प्रश्न अनिवार्य आहे.

1. क्रीडा व्यवस्थापन प्रणाली म्हणजे काय? कार्यप्रणालीचे महत्त्व सविस्तर लिहा. 15  

**किंवा**

प्रशिक्षणाची मुख्य मुलभूत तत्वे लिहा.
2. निर्णय घेणाऱ्या अधिकाऱ्यांचा दर्जा सुधारण्यासाठी केलेल्या उपाय योजना तपशीलवार लिहा. 15  

**किंवा**

एक चांगल्या प्रशिक्षकांची वैशिष्ट्ये लिहा.
3. क्रीडा आरोग्य शिक्षक आणि प्रशिक्षकांनी क्रीडा क्षेत्रातील अपघाताची मुख्य कारणे लिहून कोणते मुद्दे लक्षात ठेवले पाहिजे? 15  

**किंवा**

वर्ग प्रणालीवर परिणाम करणारे घटक कोणते आहेत?
4. केवळ दोन वर टिपा लिहा. 7.5x2  
अ) वजन प्रशिक्षणाचा अर्थ काय आहे.  
ब) सर्कीट ट्रेनिंगचे मुख्य लाभ लिहा.  
क) खेळामध्ये गुरुत्वमध्याची आवश्यकता  
ड) खेळाचा प्रचार करण्याचे साधने
5. केवळ दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा. 1x10
  - 1) रिले दौड मध्ये प्रत्येक दलात किती धावक असतात.  
अ) चार ब) तिन  
क) दोन ड) वरीलपैकी नाही
  - 2) कुणाद्वारे कमजोर खेळाडूला उच्च स्तरावर नेण्याचा प्रयत्न केला जातो.  
अ) शिक्षा ब) कोचिंग  
क) भावना ड) कार्यक्षमता

- 3) फार्टलेक प्रशिक्षणाचा अविष्कार कोणी केला?  
 अ) मार्ट  
 ब) हर्वर  
 क) गोस्टा होलमर  
 ड) वरीलपैकी नाही
  - 4) सिडिंग साधारणतः कशात असते.  
 अ) पावर ऑफ टू  
 ब) पावर ऑफ वन  
 क) पावर ऑफ थ्री  
 ड) उपरोक्त नाही
  - 5) भिंत, झाडाला ढकलने, लेंग प्रेस, वजन उचलणे हे कोणते व्यायाम आहेत.  
 अ) स्वतंत्र व्यायाम  
 ब) गतिहीन  
 क) सर्कीट  
 ड) समान गति
  - 6) हे प्रशिक्षण लांब धाव धावणाऱ्या खेळाडूसाठी सर्वात चांगली आहे.  
 अ) भार  
 ब) गति  
 क) फार्टलेक  
 ड) सर्कीट
  - 7) ह्या उडीला Hop Step म्हणतात.  
 अ) तिहेरी उडी  
 ब) लंबी उडी  
 क) उंच उडी  
 ड) बास उडी
  - 8) पुरुषांकरिता गोळा फेकीचे वजन किती असते.  
 अ) 7.00 कि.ग्राम  
 ब) 7.26 कि.ग्राम  
 क) 4 कि.ग्राम  
 ड) 5 कि.ग्राम
  - 9) खो-खो या खेळामध्ये क्रास लेन किती असते.  
 अ) 15 मि. लांब 25 मी. रुंद  
 ब) 10 मि. लांब 20 मी. रुंद  
 क) 16 मि. लांब 30 मी. रुंद  
 ड) वरीलपैकी नाही
  - 10) बास्केट बॉल हा खेळ किती मिनिट दोन्ही संघ खेळतात.  
 अ) 20-20 मि.  
 ब) 10-10 मि.  
 क) 25-25 मि.  
 ड) 15-15 मि.
  - 11) खेळावर नियंत्रण ठेवणे हे कुणाचे मुख्य कर्तव्य आहे.  
 अ) कर्णधार  
 ब) निर्णायन अधिकारी  
 क) कोच  
 ड) खेळाडू
  - 12) व्हालीबॉल खेळामध्ये दोन सेट मधील अंतर किती मिनिटे असतो.  
 अ) 1 मि.  
 ब) 3 मि.  
 क) 2 मि.  
 ड) 4 मि.

B.P. Ed. Semester-I  
**EC102 - Officiating and Coaching**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- सभी प्रश्नों को हल करना अनिवार्य है।

1. खेल संचालन व्यवस्था क्या है। संचालन व्यवस्था का महत्व सविस्तर लिखें। 15

**अथवा**

कोचिंग के मुख्य मुलभूत सिद्धांत लिखें।

2. निर्णयन अधिकारियों के स्तर को सुधारने के उपाय सविस्तर लिखें। 15

**अथवा**

एक अच्छे कोच की विशेषताएं लिखिये।

3. खेलों में दुर्घटनाओं के मुख्य कारण लिखकर क्रीडा आरोग्य रक्षा के अधिशिक्षक और प्रशिक्षक को किन बातों का ज्ञान रखना चाहिए। 15

**अथवा**

कक्षा व्यवस्था को प्रभावित करनेवाले तत्व कौनसे हैं।

4. किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिए। 7.5x2

अ) भार प्रशिक्षण का आशय क्या है।

ब) सर्कीट ट्रेनिंग के मुख्य लाभ।

क) खेल में गुरुत्वमध्य की आवश्यकता।

ड) खेलों का प्रचार करने के माध्यम

5. कूल दस प्रश्नों के उत्तर लिखें। 1x10

1) रिले दौड़ में प्रत्येक दल में कितने धावक होते हैं।

अ) चार

ब) तिन

क) दो

ड) उपरोक्त नहीं

2) किसके द्वारा कमजोर खिलाड़ियों को उच्च स्तर पर ले जाने का प्रयास किया जाता है।

अ) शिक्षा

ब) कोचिंग

क) भावना

ड) कार्यक्षमता

- 3) फार्टलेक प्रशिक्षण का अविष्कार किसने किया।  
अ) मार्ट    ब) हर्वर  
क) गोस्टा होलमर                                ड) उपरोक्त नहीं
- 4) सीडिंग प्रायः किसमें होती है।  
अ) पावर ऑफ टू                                  ब) पावर ऑफ वन  
क) पावर ऑफ थ्री                                 ड) उपरोक्त नहीं
- 5) दिवार, पेड़ को धकेलना, लैंग प्रेस, भार उठाना यह कौनसे व्यायाम हैं।  
अ) स्वतंत्र व्यायाम                              ब) गतिहीन  
क) सर्कीट     ड) समान गति
- 6) यह प्रशिक्षण लम्बी दौड़ दौड़नेवाले खिलाड़ियों के लिए बहुत अच्छी है।  
अ) भार    ब) गति  
क) फार्टलेक                                      ड) सर्कीट
- 7) इस कूद को Hop Step कहते हैं।  
अ) तिहरी कूद                                      ब) लंबी कूद  
क) उंची कूद                                        ड) बांस कूद
- 8) पुरुषों के लिए गोले का भार कितना होना चाहिए।  
अ) 7.00 कि.ग्राम                                ब) 7.26 कि.ग्राम  
क) 4 कि.ग्राम                                      ड) 5 कि.ग्राम
- 9) खो-खो में क्रॉस लेन कितना होता है।  
अ) 15 मि. लम्बा 25 मी. चौड़ा            ब) 10 मि. लम्बा 20 मी. चौड़ा  
क) 16 मि. लम्बा 30 मी. चौड़ा            ड) उपरोक्त नहीं
- 10) बास्केट बॉल यह खेल कितनी मिनिट दो तरफ खेला जाता है।  
अ) 20-20 मी.                                      ब) 10-10 मी.  
क) 25-25 मी.                                        ड) 15-15 मी.
- 11) खेल पर नियंत्रण रखना यह किसका मुख्य कर्तव्य है।  
अ) कप्तान    ब) निर्णायन अधिकारी  
क) कोच    ड) खिलाड़ी
- 12) व्हालीबॉल खेल में दो सेट के बीच कितना मीनिट का अंतर होना चाहिए।  
अ) 1 मी.    ब) 3 मी.  
क) 2 मी.    ड) 4 मी.