

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/24/2809**

Max. Marks : 70

Notes : 1. Solve all question.

1. What is sports training? How sports training help to achieve high performance level. 15  
Explain.

**OR**

Explain the principles of sports training.

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

**OR**

Explain the term co-ordination and write two methods to develop co-ordination.

3. What is intensity and volume? Explain the principles of intensity and volume. 15

**OR**

What is tactical training? Write two methods of tactical training.

4. Write short notes any two out of four. 2x7.5  
a) Write about aim of periods.  
b) Write about talent identification.  
c) Planning of training session.  
d) Write about transitional period.

5. Answer **any ten** questions. Write the correct answer in your answer sheet. 10x1

i) The most important component of fitness for a marathon runner is

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| a) Speed           | b) Power     |
| c) Muscle strength | d) Endurance |

ii) Ability to move or change direction quickly

- |              |            |
|--------------|------------|
| a) Speed     | b) Agility |
| c) Endurance | d) Power   |

iii) In which sports event is interval training found least effective

- |               |                |
|---------------|----------------|
| a) Cycling    | b) Swimming    |
| c) Gymnastics | d) Track event |

iv) During competition period intensity is kept

- |         |         |
|---------|---------|
| a) High | b) Low  |
| c) Both | d) None |

v) Which of these is common running injury

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| a) Runner Knee | b) Skin Splints     |
| c) Blisters    | d) All of the above |

- vi) Which of these is not common RUGBY injury
  - a) Hamstring strain
  - b) Ankle sprain
  - c) Tennis elbow
  - d) Head injury
- vii) Which of these condition would not be treated by a physiotherapist
  - a) Sports injury back pain
  - b) Back pain
  - c) Arthritis
  - d) All of these
- viii) Is a general rule children should not train for more than
  - a) 10-16 hour a week
  - b) 12-18 hour a week
  - c) 16-22 hour a week
  - d) 18-24 hour a week
- ix) The growing number of overuse injuries in sports is related to the
  - a) Rise of young specialist
  - b) Rigorous training
  - c) Steeply rising competitive stree
  - d) Divergent practice condition
- x) Fartlek training was first devised and adopted in
  - a) USA
  - b) Sweden
  - c) England
  - d) Switzerland
- xi) Leg strength can be best improved by
  - a) High jump
  - b) Depth jump
  - c) Pushups
  - d) Chin ups
- xii) Fartlek is more closely related to
  - a) Jumpers
  - b) Throwers
  - c) Sprinters
  - d) Middle distance runner

\*\*\*\*\*

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडवा.

1. क्रीडा प्रशिक्षण म्हणजे काय? क्रीडा प्रशिक्षण उच्च कार्यप्रदर्शन पातळी प्राप्त करण्यास कशी मदत करते स्पष्ट करणे. 15

किंवा

क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे स्पष्ट करा.

2. ताकद म्हणजे काय? शक्ती विकासाच्या पध्दती लिहा. 15

किंवा

को-ऑर्डिनेशन या शब्दाचे स्पष्टीकरण करा आणि समन्वय विकसित करण्याच्या दोन पध्दती लिहा.

3. तीव्रता आणि आवाज काय आहे? तीव्रता आणि आकारमानाची तत्वे स्पष्ट करा. 15

किंवा

रणनीतिकखेळ प्रशिक्षण म्हणजे काय? सामरिक प्रशिक्षणाच्या दोन पध्दती लिहा.

4. चार पैकी दोन लहान नोट्स लिहा. 2x7.5

- अ) मासिक पाळीच्या उद्दिष्टाबद्दल लिहा.  
ब) प्रतिभा ओळखीबद्दल लिहा.  
क) प्रशिक्षण सत्राचे नियोजन  
ड) संक्रमणकालीन कालखंडाबद्दल लिहा.

5. कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे द्या. तुमच्या उत्तरपत्रिकेत योग्य उत्तर लिहा. 10x1

1) मॅरेथॉन धावपटूसाठी फिटनेसचा सर्वात महत्वाचा घटक आहे.

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| अ) गती            | ब) शक्ती    |
| क) स्नायूंची ताकद | ड) सहनशक्ती |

2) त्वरीत हालचाल करण्याची किंवा दिशा बदलण्याची क्षमता

- |             |          |
|-------------|----------|
| अ) गती      | ब) चपळाई |
| क) सहनशक्ती | ड) शक्ती |

3) ज्या क्रीडा स्पर्धांमध्ये अंतराल प्रशिक्षण सर्वात कमी प्रभावी आढळले

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| अ) सायकलिंग      | ब) पोहणे         |
| क) जिम्नॅस्टिक्स | ड) ट्रॅक इव्हेंट |

- 4) स्पर्धेच्या कालावधीत तीव्रता ठेवली जाते  
अ) उच्च ब) कमी  
क) दोन्ही ड) काहीही नाही
- 5) यापैकी कोणती सामान्य धावण्याची दुखापत आहे  
अ) धावपूट गुडघा ब) त्वचा स्प्लिट्स  
क) फोड ड) वरील सर्व
- 6) यापैकी कोणती सामान्य RUGBY दुखापत नाही  
अ) हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेन ब) घोट्याला मोच  
क) टेनिस एल्बो ड) डोक्याला दुखापत
- 7) यापैकी कोणत्या स्थितीवर फिजिओथेरपिस्टद्वारे उपचार केले जाणार नाहीत  
अ) क्रीडा इजा पाठदुखी ब) पाठदुखी  
क) संधिवात ड) हे सर्व
- 8) मुलांना जास्त प्रशिक्षण देऊ नये हा एक सामान्य नियम आहे  
अ) आठवड्यातून 10-16 तास ब) आठवड्यातून 12-18 तास  
क) आठवड्यातून 16-22 तास ड) आठवड्यातून 18-24 तास
- 9) खेळांमध्ये अतिवापराच्या दुखापतींची वाढती संख्या संबंधित आहे  
अ) तरुण तज्ञांचा उदय ब) कठोर प्रशिक्षण  
क) तीव्रपणे वाढणारी स्पर्धात्मक स्ट्री ड) भिन्न सराव स्थिती
- 10) फर्टलेक प्रशिक्षण हे प्रथम विकसित केले गेले आणि मध्ये दत्तक घेतले गेले  
अ) यूएसए ब) स्वीडन  
क) इंग्लंड ड) स्विट्झर्लंड
- 11) पायांची ताकद उत्तम प्रकारे सुधारली जाऊ शकते  
अ) उंच उडी ब) खोली उडी  
क) पुशअप्स ड) चिन अप्स
- 12) Fartlet अधिक जवळून संबंधित आहे  
अ) जंपर्स ब) फेकणारे  
क) धावपटू ड) मध्यम अंतराचा धावपटू

\*\*\*\*\*



- \*\*\*\*\*