

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

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/23/2809

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Define sports training. Explain in detail aim and objectives of sports training. 15

OR

Explain the principles 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 Strength? Write the methods of strength development. 15

OR

Explain the components of strength and write the characteristics of strength.

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

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

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

- i) 'Fertile Training' is used best to develop
 - a) Flexibility
 - b) Strength
 - c) Endurance
 - d) Stadium area
- ii) 'Stadiometer' is used to measure.
 - a) Strength
 - b) Weight
 - c) Height
 - d) Stadium area
- iii) 'Cyber' machine is based on the principle of
 - a) Isometric contraction
 - b) Isotonic contraction
 - c) Is kinetic contraction
 - d) None of the above
- iv) Abdominal muscles one best developed from
 - a) Running
 - b) Abdominal crunch
 - c) Back hyperextension
 - d) Lateral bending
- v) The final event in 'Decathlon' is always
 - a) Javelin throw
 - b) 1500 mtr Race
 - c) 110 mtr hurdles
 - d) 800 mtr Race

- vi) Who amongst the following introduced the is - kinetic method of training for the development of strength?
- | | |
|--------------------|-----------------|
| a) Plato | b) J.J. Parrine |
| c) B. P. Coubertin | d) Jacobson |
- vii) Leg strength can be improved by
- | | |
|---------------|----------------|
| a) High jumps | b) Depth jumps |
| c) Pushups | d) Chin ups |
- viii) 'Fartlek training' was first devised & adopted in
- | | |
|------------|----------------|
| a) USA | b) Sweden |
| c) England | d) Switzerland |
- ix) How much month was the duration of the annual event
- | | |
|-------------|-------------|
| a) 09 month | b) 10 month |
| c) 11 month | d) 12 month |
- x) Which process is importance for the best performance of any complex process
- | | |
|---------------------|----------------------|
| a) Khel Prashikshan | b) Spardha |
| c) Lachak | d) Shakti Pradarshan |
- xi) During Competition period intensity is kept
- | | |
|---------------|----------------------|
| a) High | b) Low |
| c) A & B Both | d) None of the above |
- xii) The training cycle which have normal duration of 3-10 days is called
- | | |
|----------------|----------------------|
| a) Micro cycle | b) Meso cycle |
| c) Macro cycle | d) None of the above |

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

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.

1. खेळ प्रशिक्षणाची व्याख्या लिहा. खेळ प्रशिक्षणाचे ध्येय आणि उद्दिष्टांचे वर्णन करा. 15
किंवा
क्रिडा प्रशिक्षणाच्या सिध्दांताचे वर्णन करा.
2. गती म्हणजे काय? आणि गतीची विशेषता स्पष्ट करा. 15
किंवा
सहनशिलतेचे संगठन म्हणजे काय? तसेच सहसंबंधाना विकसीत करणाऱ्या पध्दतीची चर्चा करा.
3. शक्ती म्हणजे काय? शक्ती विकसीत करण्याच्या पध्दती बदल लिहा. 15
किंवा
ताकतच्या घटकांना स्पष्ट करा आणि ताकतचे वैशिष्ट्ये लिहा.
4. कोणत्याही दोन वर टिपा लिहा. 7.5x2
अ) काळाच्या उद्देशाबद्दल लिहा.
ब) गुणवत्तेच्या ओळखबद्दल लिहा.
क) योजनेचे प्रशिक्षण काल
ड) ट्रान्सिसनल काळाबद्दल लिहा.
5. कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा आणि बरोबर उत्तरे आपल्या उत्तर पुस्तिकेवर लिहा. 10x1
1) फर्टाइल ट्रेनिंग चा उपयोग काय विकसित केला जातो?
अ) लवचिकता ब) सामर्थ्य
क) धिरज ड) स्टेडियम क्षेत्र
2) 'स्टेडिओमीटर' काय मोजण्यासाठी वापरला जातो?
अ) सामर्थ्य ब) वजन
क) उंची ड) स्टेडियम क्षेत्र
3) 'सायबर मशीन' कोणत्या तत्वावर आधारित आहे.
अ) आयसोमेट्रिक आकुंचन ब) आयसोटोनिक आकुंचन
क) गतीशील आकुंचन ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही

- 4) ओटीपोटात स्नायू सर्वोत्तम विकसित केले जातात.
 अ) धावने ब) ओटीपोटात क्रंच
 क) बॅक हायपरएक्टेंशन ड) पार्श्व वाकणे
- 5) 'डेकॅथलॉन' मधील अंतीम कार्यक्रम काय असतो.
 अ) भाला फेक ब) 1500 मीटर दौड
 क) 110 मीटर बाधा दौड ड) 800 मीटर दौड
- 6) खालीलपैकी कोणी शक्तीच्या विकासाठी प्रशिक्षणाची गतीज पध्दती सुरू केली?
 अ) प्लेटो ब) जे. जे. परवीन
 क) बी. पी. कूपर्टिन ड) जैकबसन
- 7) पायांची ताकद कशाने उत्तम प्रकारे सुधारली जाऊ शकते.
 अ) उंच उडी ब) खोल उडी
 क) पूशअप ड) चिन अप्स
- 8) फर्टलेक ट्रेनिंग प्रथम कुठे तयार करण्यात आले आणि स्विकारले गेले?
 अ) यु. एस. ए. ब) स्वीडन
 क) इंग्लँड ड) स्विट्जरलँड
- 9) वार्षिक कार्यक्रमाचा कालावधी किती महिन्यांचा असतो?
 अ) 09 महिने ब) 10 महिने
 क) 11 महिने ड) 12 महिने
- 10) कोणत्याही जटिल प्रक्रियेच्या उत्कृष्ट कामगिरीसाठी कोणती प्रक्रिया महत्वाची असते.
 अ) खेळ प्रशिक्षण ब) स्पर्धा
 क) लंचक ड) शक्ती प्रदर्शन
- 11) प्रतियोगित काळात तीव्रता ठेवण्यात येत असते.
 अ) उच्च ब) निम्न
 क) अ आणि ब ड) वरीलपैकी नाही
- 12) प्रशिक्षण चक्राची कोणती साधारण अवधी तीन ते दहा आठवड्यांची असते.
 अ) माइक्रो सायकल ब) मेसो सायकल
 क) मॅक्रो सायकल ड) वरीलपैकी नाही

P.T.O

