

B.P.Ed. Second Year Sem-III
CC301 - Sports Training

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/23/2809 (S)

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Briefly explain the system of Sports Training. **15**

OR

Write the meaning and definition of sports training and explain the principle 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 tactical training? Write two methods of tactical training. **15**

OR

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

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

- a) Types of Meso cycles.
- 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**

- 1) Cyber machine is based on the principle of
 - a) Isometric contraction
 - b) Isotonic contraction
 - c) Is kinetic contraction
 - d) None of the above
- 2) Isokinetic method of training was introduced by
 - a) G. D. Sondhi
 - b) J. J. Perrine
 - c) Aristotle
 - d) Hippocrates
- 3) 'Super compensation' means
 - a) Fatigue
 - b) Second wind
 - c) Adaptation to load
 - d) Oxygen debt.

- 4) 'Stadiometer' is used to measure
 - a) Strength
 - b) Weight
 - c) Height
 - d) Stadium area
- 5) Basic principle of Fartlek training is
 - a) Variation in space
 - b) Variation in pace
 - c) Variation in duration
 - d) Variation in place
- 6) 'Speed play' is also known as
 - a) Weight training
 - b) Pressure training
 - c) Fartlek training
 - d) Interval training
- 7) 'Active Flexibility' refers to
 - a) Muscular stretch without assi.
 - b) Muscular stretch with assis.
 - c) Stretching at maxi Range
 - d) None of the above
- 8) Leg strength can be best improved by
 - a) High Jump
 - b) Depth Jump
 - c) Pushups
 - d) Chin up
- 9) To take penalty stroke in hockey, any skill can be used concept
 - a) Push
 - b) Flick
 - c) Scoop
 - d) Hit
- 10) Transition period aims at
 - a) stabilization of performance
 - b) Super compensation
 - c) Recreation
 - d) Recovery
- 11) What is the duration of a football game
 - a) 45-10-45 min
 - b) 40-10-40 min
 - c) 35-10-35 min
 - d) 45-2-45 min
- 12) An efficient coach is he who
 - a) Tells
 - b) Tells and demonstrates
 - c) Tells, demonstrates and explains
 - d) Tells, demonstrates expl. inspires

B.P.Ed. Second Year Sem-III
CC301 - Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक.

1. क्रिडा-प्रशिक्षणाच्या पद्धतींना सविस्तर स्पष्ट करा. 15
किंवा
क्रिडा प्रशिक्षणाचा अर्थ आणि व्याख्या लिहा व क्रिडा प्रशिक्षणाच्या सिद्धांताना स्पष्ट करा.
2. शक्ति म्हणजे काय? शक्ति विकसित करण्याच्या पद्धति बदल लिहा. 15
किंवा
समन्वय वर चर्चा करा आणि समन्वय (सहबंधाला) विकसित करण्याच्या दोन पद्धतीचे वर्णन करा.
3. तांत्रिक प्रशिक्षण म्हणजे काय? कोणत्याही दोन प्रशिक्षण पद्धतीवर चर्चा करा. 15
किंवा
तिव्रता आणि मात्रा (Volume) काय आहे? तिव्रता आणि मात्रेच्या सिद्धांताचे वर्णन करा.
4. कोणत्याही दोन वर टिपा लिहा. 7.5x2
अ) सुक्ष्म कालचक्राचे प्रकार.
ब) गुणवत्तेच्या ओळखबद्दल लिहा.
क) प्रशिक्षणाचा अनुकूलन काल.
ड) ट्रान्सिसनल काळाच्या बाबत लिहा.
5. कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा आणि बरोबर उत्तरे आपल्या उत्तर पत्रिकेवर लिहा. 10x1
 - 1) सायबर मशीन कोणत्या तत्वावर आधारित आहे?
अ) आयसोमेट्रिक आकुंचन ब) आयसोटोनिक आकुंचन
क) गतीशील आकुंचन ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
 - 2) प्रशिक्षणाची आयसोकिनेटिक पद्धत कोणी सुरु केली?
अ) जी. डी. सॅन्धी ब) जे. जे. पेरिन
क) अरिस्टॉटल ड) हिप्पोक्रेट्स
 - 3) सुपर नुकसान भरपाई म्हणजे काय आहे?
अ) थकवा ब) सेकंड विंड
क) भारित करण्यासाठी रूपांतरण ड) ऑक्सिजन

- 4) स्टिडिओमीटर मोजण्यासाठी कशाचा वापर केला जातो.
 अ) सामर्थ्य ब) वजन
 क) उंची ड) स्टेडियम क्षेत्र
- 5) फार्टलेक प्रशिक्षण मुलभुत तत्व कोणते आहे.
 अ) अंतरिक्षमध्ये भिन्नता ब) गतीमध्ये परिवर्तन
 क) अवधीमध्ये परिवर्तन ड) ठिकाणीमध्ये भिन्नता
- 6) 'स्पीड प्ले' म्हणून कोणाला ओळखले जाते.
 अ) वजन प्रशिक्षण ब) दबाव प्रशिक्षण
 क) फार्टलेक प्रशिक्षण ड) मध्यांतर प्रशिक्षण
- 7) सक्रिय लवचिकता म्हणजे काय?
 अ) मदतीशिवाय स्नायुंचा ताण ब) मदतीने स्नायुंचा ताण
 क) जास्तीत जास्त श्रेणीवर ताणणे ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
- 8) लेग सामर्थ्याने सर्वोत्तम काय सुधारले जाऊ शकते.
 अ) उंच उडी ब) डेपथ उडी
 क) पुश अप्स ड) चिन अप्स
- 9) हॉकीमध्ये पेनल्टी स्ट्रोक घेण्यासाठी कोणत्या कौशल्याचा वापर केला जातो?
 अ) पुश ब) फ्लिक
 क) स्कुप ड) हिट
- 10) संक्रमण कालावधीचे उद्दिष्ट कोणते आहे?
 अ) प्रदर्शनचे स्थितीकरण ब) सुपर नुकसान भरपाई
 क) मनोरंजन ड) रिकवरी
- 11) फुटबाल खेळाचा कालावधी किती असतो.
 अ) 45-10-45 मी. ब) 40-10-40 मी.
 क) 35-10-35 मी. ड) 45-2-45 मी.
- 12) एक कार्यक्षम प्रशिक्षण कोणता आहे.
 अ) सांगणे ब) सांगणे आणि प्रात्यक्षिक दाखवणे
 क) प्रदर्शित करणे आणि स्पष्टीकरण देणे ड) प्रेरणा देणे

B.P.Ed. Second Year Sem-III
CC301 - Sports Training

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है।

1. क्रिडा-प्रशिक्षण के पद्धतियों को विस्तार से स्पष्ट कीजिये। 15
अथवा
क्रिडा प्रशिक्षण का अर्थ तथा परिभाषा लिखिए। तथा क्रिडा प्रशिक्षण के सिद्धान्तों को स्पष्ट किजिए।
2. शक्ति से आप क्या समझते हैं? शक्ति विकसित करने के बारे में लिखिए। 15
अथवा
समन्वय (co-ordination) इस विषय पर चर्चा किजिए। समन्वय को विकसित करने की किन्हीं दो पद्धतियों का वर्णन किजिए।
3. तकनिक प्रशिक्षण क्या है? किसी दो तकनीक प्रशिक्षण पद्धती पर चर्चा किजिए। 15
अथवा
तीव्रता और मात्रा (Volume) क्या है? तीव्रता और मात्रा के सिद्धान्तों का वर्णन किजिए।
4. निम्नलिखित कोई भी दो पर टिप्पणियाँ लिखिए। 7.5x2
अ) सूक्ष्म कालचक्र के प्रकार।
ब) गुणवत्ता की पहचान के बारे में लिखिए।
क) प्रशिक्षण का अनुकूलन काल।
ड) ट्रान्सिसनल काल के बारे में लिखिए।
5. कोई भी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सहित उत्तरपुस्तिका में लिखे। 10x1
 - 1) सायबर मशीन के सिद्धान्त पर क्या आधारित है।
अ) आयसोमेट्रिक संकुलन ब) आयसोटोनिक संकुलन
क) गतीज संकुलन ड) उपरोक्त कोई नहीं
 - 2) प्रशिक्षण की आयसोकिनेटिक किस विधी द्वारा सुरु की गई थी।
अ) जी. डी. सोंधी ब) जे. जे. पेरिन
क) अरस्तु ड) हिप्पोक्रेट्स
 - 3) 'सुपर मुआवजा' का मतलब क्या है।
अ) थकान ब) सेकंड विंड
क) लोड करने के अनुकूलन ड) ऑक्सिजन

- 4) 'स्टेडोमीटर' का उपयोग किसे मापने को किया जात है।
अ) ताकत ब) वजन
क) उंचाई ड) स्टेडियम क्षेत्र
- 5) फार्टलेक प्रशिक्षण का मूल सिद्धांत क्या है।
अ) अंतरिक्ष में भिन्नता ब) गति में परिवर्तन
क) अवधि में परिवर्तन ड) स्थान में भिन्नता
- 6) 'स्पीड प्ले' के नाम से किसे जाना जाता है।
अ) वजन प्रशिक्षण ब) दबाव प्रशिक्षण
क) फार्टलेक प्रशिक्षण ड) अंतराल प्रशिक्षण
- 7) सक्रिय लचिलापन किसे संदर्भित करता है।
अ) सहायता के बिना मांसपेशीयों में खिंचाव
ब) सहायता के साथ मांसपेशीयों में खिंचाव
क) अधिकतम सीमा पर स्ट्रेचिंग
ड) कोई नहीं
- 8) पैर की ताकत से सबसे अच्छा सुधार किस में किया जाता है।
अ) लॉग जंप ब) डेप्थ जंप
क) पुश अप ड) चिन अप
- 9) हॉकी में पेनल्टी स्ट्रोक लेने के लिए किस कौशलका उपयोग होता है।
अ) पुश ब) झटका
क) स्कूप ड) हिट
- 10) संक्रमण अवधि का लक्ष्य क्या है।
अ) प्रदर्शन का स्थितीकरण ब) सुपर मुआवजा
क) मनोरंजन ड) रिकवरी
- 11) फुटबॉल खेल की अवधि (समय) क्या है।
अ) 45-10-45 मी. ब) 40-10-40 मी.
क) 35-10-35 मी. ड) 45-2-45 मी.
- 12) एक कुशल कोच वह है जो-
अ) बताता है ब) बताता है और प्रदर्शित करता है
क) प्रदर्शित करता है और समझाता है ड) प्रेरित करता है