

B.P.E. & S. (Semester-IV) Examination
BASICS OF SPORTS TRAINING
Paper—II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :—(1) Solve **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Define sports training. Write the meaning of Teaching, Training and Coaching. 8

OR

Write the meaning and aim of Sports training. 8

2. Define training load. Explain the factors of training load. 8

OR

Give the meaning of overload. Write the symptoms of overload in training. 8

3. (a) What is strength ? Write the type of strength. 4

(b) Write the concept of Endurance. 4

OR

(a) What is Speed ? Which are the method for developing speed abilities ? 4

(b) Write the method of strength training. 4

4. (a) Define the term technique and skill in sports. 4

(b) Write the importance of technique in sports. 4

OR

(a) What is meant by tactice and strategy in sports ? 4

(b) Write the method of tactical training. 4

5. (a) Write meaning and importance of periodization. 4

(b) Write types of periodization. 4

OR

(a) Write about the concept of training plan. 4

(b) Write types of training plan. 4

B.P.E. & S. (Semester-IV) Examination
BASICS OF SPORTS TRAINING
Paper—II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

(मराठी माध्यम)

नोट :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना सन्मान गुण आहेत.

1. खेळ प्रशिक्षणाची व्याख्या द्या. शिक्षविने, प्रशिक्षण व अधिशिक्षण चा अर्थ लिहा. 8
किंवा
खेळ प्रशिक्षणाचा अर्थ व ध्येय लिहा 8
2. प्रशिक्षण भाराची व्याख्या देऊन प्रशिक्षण भार चे घटक स्पष्ट करा 8
किंवा
अतिभार चा अर्थ लिहा. प्रशिक्षण मध्ये अतिभार चे लक्षणे लिहा 8
3. (अ) ताकद म्हणजे काय ? ताकद चे प्रकार लिहा 4
(ब) सहनशक्ती ची संकल्पना लिहा. 4
किंवा
(अ) गती म्हणजे काय ? गती कसला ताकदपिण्याच्या कोणत्या पद्धती आहेत ते लिहा. 4
(ब) ताकद प्रशिक्षणाच्या पद्धती लिहा. 4
4. (अ) खेळामध्ये तंत्र व कौशल्य क्या व्याख्या लिहा. 4
(ब) खेळामध्ये तंत्राचे महत्त्व लिहा. 4
किंवा
(अ) खेळामध्ये डावपेच व रणनीति म्हणजे काय ? 4
(ब) डावपेच प्रशिक्षणाच्या पद्धती लिहा. 4
5. (अ) अवधिभिभाजनाचा अर्थ व महत्त्व लिहा. 4
(ब) अवधिभिभाजनाचे प्रकार लिहा. 4
किंवा
(अ) प्रशिक्षण योजनेच्या संकल्पने ने काय लिहा. 4
(ब) प्रशिक्षण योजनेचे प्रकार लिहा. 4

B.P.E. & S. (Semester-IV) Examination
BASICS OF SPORTS TRAINING
Paper—II

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— (1) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. खेल प्रशिक्षण की परिभाषा देकर शिक्षा, प्रशिक्षण और अधि शिक्षा का अर्थ लिखिए। 8
अथवा
खेल प्रशिक्षण का अर्थ और ध्येय लिखिए। 8
2. प्रशिक्षण भार की परिभाषा देकर प्रशिक्षण भार के घटक स्पष्ट कीजिए। 8
अथवा
अधिभार का अर्थ लिखिए। प्रशिक्षण में अधिभार के लक्षण लिखिए। 8
3. (अ) शक्ति क्या है ? शक्ति के प्रकार लिखिए। 4
(ब) सहनशक्ति की संकल्पना लिखिए। 4
अथवा
(अ) गति क्या है ? गति क्षमता बढ़ाने के लिए कौनसी पद्धति है लिखिए। 4
(ब) शक्ति प्रशिक्षण की पद्धति लिखिए। 4
4. (अ) खेल में तंत्र और कौशल्य की परिभाषा लिखिए। 4
(ब) खेल में तंत्र का महत्व लिखिए। 4
अथवा
(अ) खेल में दावपेंच और रणनीति याने क्या ? 4
(ब) दावपेंच प्रशिक्षण की पद्धति लिखिए। 4
5. (अ) अवधि विभाजन का अर्थ और महत्व लिखिए। 4
(ब) अवधि विभाजन के प्रकार लिखिए। 4
अथवा
(अ) प्रशिक्षण नियोजन की संकल्पना के बारे में लिखिए। 4
(ब) प्रशिक्षण नियोजन के प्रकार लिखिए। 4