

B.P. Ed. (Two Year) Semester-III Examination
SPORTS TRAINING
Paper-CC-301

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :— (1) सभी प्रश्न हल कीजिए ।

(2) प्रश्न क्र. 1 से 4 को 15 अंक हैं ।

(3) प्रश्न क्र. 5 को 10 अंक हैं ।

1. (अ) क्रीड़ा प्रशिक्षण याने क्या ? क्रीड़ा प्रशिक्षण के उद्देश्य लिखिए । 8

(ब) क्रीड़ा प्रशिक्षण व्यवस्था में उच्च प्रदर्शन पर लिखिए । 7

अथवा

क्रीड़ा प्रशिक्षण याने क्या ? क्रीड़ा प्रशिक्षण के सिद्धांत स्पष्ट कीजिए । 15

2. (अ) शक्ति का अर्थ लिखिए । शक्ति विकसित करने की पद्धति स्पष्ट कीजिए । 8

(ब) गति का अर्थ लिखिए । गति विकसित करने की पद्धति स्पष्ट कीजिए । 7

अथवा

(अ) सहनशीलता याने क्या ? सहनशीलता विकसित करने की पद्धति स्पष्ट कीजिये । 8

(ब) समन्वय याने क्या ? समन्वय विकसित करने की पद्धति स्पष्ट कीजिये । 7

3. (अ) प्रशिक्षण भार की परिभाषा बताकर उसके प्रकार लिखिए । 8

(ब) तंत्र प्रशिक्षण याने क्या ? उसकी पद्धति लिखिए । 7

अथवा

(अ) युक्ति प्रशिक्षण याने क्या ? उसकी पद्धति लिखिए । 8

(ब) ज्यादा प्रशिक्षण याने क्या ? उसके लक्षण लिखिए । 7

4. (अ) तैयारी के अवधि के ध्येय के बारे में लिखिए । 8

(ब) प्रशिक्षण अवधि के प्रकार लिखकर सविस्तार स्पष्ट कीजिये । 7

अथवा

योजना याने क्या ? खेल और स्पर्धा के लिए प्रशिक्षण सत्र का नियोजन स्पष्ट कीजिए । 15

5. बहुपर्यायी प्रश्नों का सही पर्याय लिखिए (कोई भी दस) :

(1) कम समय चलनेवाला प्रशिक्षण चक्र :

(अ) मेसो चक्र

(ब) माइक्रो चक्र

(क) मॅक्रो चक्र

(ड) कोई भी नहीं

(2) प्रशिक्षण चक्र जिसकी अवधि 3-6 सप्ताह है :

(अ) मॅक्रो चक्र

(ब) माइक्रो चक्र

(क) मेसो चक्र

(ड) कोई नहीं

(3) गोला फेंकने के लिये शक्ति का उपयोग होता है :

(अ) स्फोटक शक्ति

(ब) अधिकतम शक्ति

(क) शक्ति सहनशीलता

(ड) इसमें से नहीं

(4) लंबे दूरी के दौड़ के लिये यह प्रशिक्षण उपयोग में आता है :

(अ) गति प्रशिक्षण

(ब) समन्वय प्रशिक्षण

(क) सहनशक्ति प्रशिक्षण

(ड) इसमें से नहीं

(5) लचीलापन इस परीक्षण से मापा जाता है :

(अ) गति परीक्षण

(ब) ताकत परीक्षण

(क) सिट अॅन्ड रीच परीक्षण

(ड) इसमें से नहीं

- (6) सहनशीलता मापने के लिये इस परीक्षण का उपयोग होता है :
(अ) AAHPERD परीक्षण
(ब) कूपर का 12 मिनट दौड़ना और चलना परीक्षण
(क) फॉस्टर परीक्षण
(ड) इसमें से सभी ।
- (7) एक कार्यबद्धता में कितने तैयारी के काल होते हैं ?
(अ) एक
(ब) दो
(क) तीन
(ड) कोई नहीं
- (8) संक्रमणकालीन काल सामान्यतः कितने सप्ताह का होता है ?
(अ) 4-6 सप्ताह
(ब) 2-4 सप्ताह
(क) 7-9 सप्ताह
(ड) कोई नहीं
- (9) प्रतिक्रिया क्षमता और त्वरण क्षमता किसके प्रकार हैं ?
(अ) लवचिकता
(ब) चपलता
(क) सहनशीलता
(ड) गति
- (10) थकान के विपरीत प्रतिरोध क्षमता :
(अ) सहनशीलता
(ब) शक्ति
(क) गति
(ड) लचीलापन
- (11) तैयारी का काल सामान्यतः कितने भाग में होता है ?
(अ) एक
(ब) दो
(क) तीन
(ड) कोई नहीं
- (12) पुनर्प्राप्ति चरण यह कई दिनों तक चलता है । यह बयान :
(अ) सत्य
(ब) असत्य
(क) थोड़ा सत्य
(ड) थोड़ा असत्य

B.P. Ed. (Two Year) Semester-III Examination
SPORTS TRAINING
Paper-CC-301

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :— (1) Solve **ALL** questions.

(2) Q. 1 to 4 carry **15** marks each.

(3) Q. 5 carries **10** marks only.

1. (a) What is meant by Sports Training ? Write the objective of Sports Training. 8
(b) Write the system of High performance training. 7

OR

What is meant by Sports Training ? Explain the principles of Sports Training. 15

2. (a) Write the meaning of strength. Explain the method for development of strength. 8
(b) Write the meaning of speed. Explain the method for development of speed. 7

OR

- (a) What is meant by Endurance ? Explain the method for development of Endurance. 8
(b) What is meant by coordination ? Explain the method for development of coordination. 7
3. (a) Define training load and write its types. 8
(b) What is meant by Technique training ? Write its method. 7

OR

- (a) What is meant by Tactical Training ? Write its method. 8
(b) What is meant by overtraining ? Write its symptoms. 7
4. (a) Write about the aim of preparatory periods. 8
(b) Write the type of Periodization. Explain in detail. 7

OR

What is meant by planning ? Explain the planning for a training session in games and sports. 15

5. Choose the correct answers from the following multiple choice questions (any ten) :

(1) The shortest training cycle is :

- (a) Meso cycle (b) Micro cycle
(c) Macro cycle (d) None of these.

(2) The duration of 3 to 6 weeks training cycle is :

- (a) Macro cycle (b) Micro cycle
(c) Meso cycle (d) None of these.

(3) For throwing a shot the _____ strength is used.

- (a) Explosive Strength (b) Maximum Strength
(c) Strength Endurance (d) None of these.

(4) For long distance Running the training _____ is used.

- (a) Speed training (b) Coordination training
(c) Endurance training (d) None of these

(5) The flexibility is measured by the test :

- (a) Speed Test (b) Strength test
(c) Sit and reach test (d) None of these.

- (6) To measure _____ the Endurance test is used.
- (a) AAHPERD Test (b) Cooper 12 min run & walk test
(c) Faster test (d) All of these
- (7) In Single periodization the number of preparatory periods are :
- (a) One (b) Two
(c) Three (d) None of these
- (8) The duration of the transitional period is normally.
- (a) 4-6 weeks (b) 2-4 weeks
(c) 7-9 weeks (d) None of these
- (9) Reaction ability and Acceleration ability are the forms of :
- (a) Flexibility (b) Agility
(c) Endurance (d) Speed
- (10) The resistance ability against fatigue is called :
- (a) Endurance (b) Strength
(c) Speed (d) Flexibility
- (11) Preparatory period is normally divided into _____ phases.
- (a) One (b) Two
(c) Three (d) None of these
- (12) The recovery phase can last for several days. The above statement is :
- (a) True (b) False
(c) Partially true (d) Partially False.

10

B.P. Ed. (Two Year) Semester-III Examination
SPORTS TRAINING
Paper-CC-301

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :— (1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) प्रश्न क्र. 1 ते 4 ला प्रत्येकी 15 गुण.

(3) प्रश्न क्र. 5 ला 10 गुण.

1. (अ) क्रीडा प्रशिक्षण म्हणजे काय ? क्रीडा प्रशिक्षणाचे उद्देश लिहा. 8
(ब) क्रीडा प्रशिक्षण व्यवस्थे मध्ये उच्च प्रदर्शन वर लिहा. 7
किंवा
क्रीडा प्रशिक्षण म्हणजे काय ? क्रीडा प्रशिक्षणाचे सिद्धांत स्पष्ट करा. 15
2. (अ) शक्ती चा अर्थ लिहा. शक्ती विकसित करण्याची पद्धत स्पष्ट करा. 8
(ब) गती चा अर्थ लिहा. गती विकसित करण्याची पद्धत स्पष्ट करा. 7
किंवा
(अ) सहनशीलता म्हणजे काय ? सहनशीलता विकसित करण्याची पद्धत स्पष्ट करा. 8
(ब) समन्वय म्हणजे काय ? समन्वय विकसित करण्याची पद्धत स्पष्ट करा. 7
3. (अ) प्रशिक्षण भार ची व्याख्या सांगुन त्याचे प्रकार लिहा. 8
(ब) तंत्र प्रशिक्षण म्हणजे काय ? त्याची पद्धत लिहा. 7
किंवा
(अ) युक्ती प्रशिक्षण म्हणजे काय ? त्याची पद्धत लिहा. 8
(ब) अधिक प्रशिक्षण म्हणजे काय ? त्याची लक्षणे लिहा. 7
4. (अ) तयारीच्या अवधि चे ध्येया बाबत लिहा. 8
(ब) प्रशिक्षण अवधि चे प्रकार लिहून सविस्तर स्पष्ट करा. 7
किंवा
नियोजन म्हणजे काय ? खेळ व स्पर्धा प्रशिक्षण सत्राकरीता नियोजन स्पष्ट करा. 15
5. बहुपर्यायी प्रश्नांची योग्य उत्तरे निवडा (कोणतेही दहा) :
 - (1) कमी वेळ चाळणारे प्रशिक्षण चक्र :
(अ) मेसो चक्र (ब) माइक्रो चक्र
(क) मॅक्रो चक्र (ड) यापैकी नाही
 - (2) प्रशिक्षणा चा अवधि 3 ते 6 हप्ते असते :
(अ) मॅक्रो चक्र (ब) माइक्रो चक्र
(क) मेसो चक्र (ड) यापैकी नाही
 - (3) गोळा फेकण्या करिता ताकद उपयोगात येते :
(अ) स्फोटक शक्ती (ब) अधिकतम शक्ती
(क) शक्ती सहनशीलता (ड) यापैकी नाही
 - (4) लांब अंतराच्या धावण्या करिता प्रशिक्षण उपयोगी आहे :
(अ) गति प्रशिक्षण (ब) समन्वय प्रशिक्षण
(क) सहनशक्ती प्रशिक्षण (ड) यापैकी नाही
 - (5) लवचिकता या चाचणी ने मोजतात :
(अ) गती चाचणी (ब) ताकद चाचणी
(क) सिट अँड रिच चाचणी (ड) यापैकी नाही

- (6) सहनशीलता मोजण्याकरीता या चाचणी चा उपयोग होतो :
(अ) AAHPERD परिक्षण (ब) कुपर 12 मिनिट धावणे व चाळणे परिक्षण
(क) फॉस्टर परिक्षण (ड) यापैकी सर्व
- (7) एक कार्यबद्धतेमध्ये किती तयारीचे काळ असतात ?
(अ) एक (ब) दोन
(क) तीन (ड) यापैकी नाही
- (8) संक्रमणकालीन काळ सामान्यतः किती आठवड्यांचा असतो ?
(अ) 4-6 हप्ते (ब) 2-4 हप्ते
(क) 7-9 हप्ते (ड) यापैकी नाही
- (9) प्रतिक्रिया क्षमता व त्वरण क्षमता कशाचे प्रकार आहेत ?
(अ) लवचिकता (ब) चपलता
(क) सहनशीलता (ड) गति
- (10) थकव्याच्या विरुद्ध प्रतिरोध क्षमता :
(अ) सहनशीलता (ब) शक्ती
(क) गति (ड) लवचिकता
- (11) तयारीचा काळ सामान्यतः किती भागांचा असतो ?
(अ) एक (ब) दोन
(क) तीन (ड) यापैकी नाही
- (12) पुनःप्राप्ती चरण हे खूप दिवसांपर्यंत असते. उपरोक्त विधान आहे :
(अ) सत्य (ब) असत्य
(क) थोडे सत्य (ड) थोडे असत्य