

M.P.Ed. Semester—I Examination

(Old)

SCIENCE OF SPORTS TRAINING

Paper—III

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

Note :—(1) Attempt **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Define sports training and write the characteristics of sports training. 10

OR

Define overload. How will the Coach handle the Athlete during the state of overload. 10

2. What is strength ? Write different methods of strength training. 10

OR

Discuss speed, its types and principles. 10

3. Write short notes on :
 - (a) Differentiate skill and style 5
 - (b) Factors affecting technique. 5

OR

Short notes on :

- (a) Differentiate Tactics and Strategy 5
- (b) Control of tactical training. 5
- 4. Discuss various contents of training for different period of periodisation. 10

OR

Write on the following :

- (a) Importance of competition 5
- (b) Direct preparation for a competition. 5
- 5. Write uses of graphs and principles of graphical representation in sports training. 10

OR

Define lever and explain types and its uses in track and field. 10

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

- 1. क्रिडा प्रशिक्षणाची व्याख्या लिहा आणि क्रिडा प्रशिक्षणाचे गुणधर्म लिहा. 10

किंवा

'अधिभार' ची व्याख्या लिहा. अधिभाराच्या अवस्थे दरम्यान प्रशिक्षक अॅथलीट ला कशा प्रकारे सांभाळेल ? चर्चा करा.

10

निम्न पर लिखिये :-

- (अ) स्पर्धा का महत्व 5
- (ब) स्पर्धे की प्रत्यक्ष तैयारी। 5
- 5. क्रीडा प्रशिक्षण में आलेख का उपयोग तथा आलेख को दर्शानेवाले सिद्धान्तों को लिखिए। 10

अथवा

उत्तोलक की परिभाषा कीजिये तथा उत्तोलक के प्रकार और उसका ट्रैक अँड फ़िल्ड में उपयोग स्पष्ट कीजिये। 10

2. ताकद म्हणजे काय ? ताकद प्रशिक्षणाच्या विविध पद्धतींना स्पष्ट करा. 10

किंवा

गती, त्याचेप्रकार व गतीच्या सिद्धान्तांनाची चर्चा करा. 10

3. टिपा लिहा :-

(अ) स्किल व स्टायल मधील फरक स्पष्ट करा. 5

(ब) तंत्राला प्रभावीत करणारे घटक. 5

किंवा

थोडक्यात टिपा लिहा :-

(अ) टैक्निकस व स्ट्राटेजीतील फरक. 5

(ब) टैक्निकल ट्रेनिंग चे नियंत्रण. 5

4. गिरीओडाइझेशन मधील वेग वेगळ्या कालावधीतील प्रशिक्षणाच्या घटकांनाची चर्चा करा. 10

किंवा

खालीलवर लिहा :-

(अ) स्पर्धांचे महत्त्व 5

(ब) स्पर्धेकरीता प्रत्यक्ष तयारी 5

5. क्रिडा प्रशिक्षणात आलेखाचा उपयोग आणि आलेखला दर्शवीण्याच्या सिद्धान्ताला लिहा. 10

किंवा

तरफेची व्याख्या लिहा आणि तरफेचे प्रकार व त्यांचे ट्रॅक आणि फिल्ड मध्ये उपयोग स्पष्ट करा. 10

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिए !

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. क्रीड़ा प्रशिक्षण की परिभाषा कीजिए तथा क्रीड़ा प्रशिक्षण के गुणविशेषताओं को लिखिए। 10

अथवा

‘अधिभार’ की परिभाषा कीजिए तथा अधिभार के समय प्रशिक्षण एथलिटकों को कैसे संभालेगा ? चर्चा कीजिए।

10

2. ताकत का क्या अर्थ है ? ताकत प्रशिक्षण की विभिन्न पद्धतियों को स्पष्ट कीजिये। 10

अथवा

गति, उसके प्रकार तथा गति के सिद्धान्तों की चर्चा कीजिये।

10

3. टिप्पणियाँ कीजिये :-

(अ) स्किल तथा स्टाईल का अंतर स्पष्ट कीजिये। 5

(ब) तंत्रों को प्रभावित करने वाले घटक। 5

अथवा

संक्षिप्त टिप्पणियाँ कीजिए :-

(अ) टैक्निकस तथा स्ट्रूटेजी का अंतर 5

(ब) टैक्निकल ट्रेनिंग का नियंत्रण। 5

4. पिरीओडाइजेशन के अलग-अलग कालावधि के प्रशिक्षण घटकों की चर्चा कीजिये। 10

अथवा