

AU-1085

M.P.Ed. Semester—III (New Programme) Examination
SCIENTIFIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING
Paper—MPCC-301

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :—(1) Attempt **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Define Sports Training. Discuss characteristics and principles of Sports Training. 14

OR

What is overload ? Write symptoms and Remedial Measures of overload. 14

2. Define Strength. Explain various methods of strength development. 14

OR

Write on following :—

(a) Interval Method 7

(b) Fartlek Training. 7

3. Write meaning and types of flexibility. Explain methods of improving flexibility. 14

OR

Explain :—

(a) Sensory method 7

(b) Variation in movement execution method. 7

4. Prepare a yearly training plan for football Inter-university team. 14

OR

Explain :—

(a) Multiple periodisation 7

(b) Preparatory period. 7

5. Define Doping. Explain side effects of doping in detail. 14

OR

Write on following :

(a) Problems in drug detection 7

(b) Blood doping. 7

AU-1085

M.P.Ed. Semester—III (New Programme) Examination
SCIENTIFIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING
Paper—MPCC-301

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

मूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. क्रिडा प्रशिक्षणाची व्याख्या लिहा. क्रिडा प्रशिक्षणाचे गुण विशेषता व सिद्धांतांची वर्गीकरण करा. 14
किंवा
अधिभार म्हणजे काय ? अधिभाराचे लक्षणे व उपायांना लिहा. 14
2. शक्ती ची व्याख्या लिहा. शक्ती वाढवण्याचे विविध पद्धतींना स्पष्ट करा. 14
किंवा
खालीलवर लिहा :—
(अ) इन्टरव्हल पद्धती 7
(ब) पार्टलेक प्रशिक्षण. 7
3. लवचिकतेचा अर्थ, व प्रकार लिहा. आणि लवचिकता वाढवण्याचे पद्धतींना स्पष्ट करा 14
किंवा
स्पष्ट करा :—
(अ) नेन्सरी पद्धती 7
(ब) क्लेरीयन्स इन म्युमेन्ट एक्झीक्युशन पद्धती 7
4. फूटबॉलची आंतरविद्यार्थीतक संघसठी एकवर्षाचा प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करा. 14
किंवा
स्पष्ट करा :—
(अ) मल्टीपल पीरिडायझेशन 7
(ब) प्रिप्रेटरी पिरिड. 7
5. डोपिंग ची व्याख्या करा. डोपिंग चे विपरीत परिणामांचे वर्णन करा. 14
किंवा
खालीलवर लिहा :—
(अ) ड्रग डिटेक्शन ची समस्या 7
(ब) ब्लड डोपिंग. 7

AU-1085

**M.P.Ed. Semester—III (New Programme) Examination
SCIENTIFIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING**

Paper—MPCC-301

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के सनात अंक हैं।

1. क्रीडा प्रशिक्षण की परिभाषा लिखिये। क्रीडा प्रशिक्षण के गुण विशेषता व सिद्धांतों की चर्चा कीजिये। 14

अथवा

अधिभार माने क्या ? अधिभार के लक्षण तथा उपचारों को लिखिये। 14

2. ताकत की परिभाषा लिखिये। ताकत बढ़ाने की विविध पद्धतियों को स्पष्ट कीजिये। 14

अथवा

निम्न पर लिखिये :—

(अ) इन्टरव्हल पद्धति 7

(ब) फर्टिलेक प्रशिक्षण। 7

3. लचीलेपन का अर्थ तथा प्रकारों को लिखिये तथा लचीलेपन को बढ़ाने की पद्धतियों को स्पष्ट कीजिये। 14

अथवा

स्पष्ट कीजिये :—

(अ) मेन्सरी पद्धति 7

(ब) व्हेरीयेशन इन मुवमेन्ट एक्जीक्युशन पद्धति। 7

4. फुटबॉल की आंतरविश्वविद्यालय संघ के लिये एक साल का प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार कीजिये। 14

अथवा

स्पष्ट कीजिये :—

(अ) मल्टीपल निरोडायज़ेशन 7

(ब) प्रिपरेटरी पीरियड। 7

5. डोपिंग की परिभाषा कीजिये। डोपिंग के विपरीत परिणामों का वर्णन कीजिये। 14

अथवा

निम्न पर लिखिये :—

(अ) ड्रग डिटेक्शन की समस्या 7

(ब) ब्लड डोपिंग। 7

