

SUBJECT: BASIC OF SPORTS TRAINING

Day: Thursday
Date: 28/03/2019

Time 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.
Max. Marks: 60

S-2019-0708

N.B:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
-

Q.1 Write the meaning and characteristics of sports training. **(12)**

OR

Explain in detail principles of sports training.

Q.2 Explain the concept of training load. **(12)**

OR

What is over load? How over load can be tacking?

Q.3 Define endurance. Explain any two methods of improving endurance. **(12)**

OR

Explain various types of strength.

Q.4 Explain in detail training cycles in Periodisation **(12)**

OR

Explain principles of planning.

Q.5 Write short notes on **ANY THREE** of the following: **(12)**

- a) Basic Training for sportsman
- b) Symptoms of overload
- c) Affecting factors of speed
- d) Importance of technique

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना -

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

-
- प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षणाचा अर्थ आणि वैशिष्टे लिहा. (१२)
किंवा
क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.२ प्रशिक्षण भाराची संकल्पना स्पष्ट करा. (१२)
किंवा
अधिभार म्हणजे काय ? अधिभाराचा सामना कसा कराल ?
- प्र.३ दमदारपणा व्याख्या घ्या. दमदारपणा विकसित करण्याच्या दोन पध्दती चर्चा करा. (१२)
किंवा
ताकदीचे विविध प्रकार स्पष्ट करा.
- प्र.४ कालविभाजनातील प्रशिक्षण चक्र सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)
किंवा
नियोजनाची तत्वे स्पष्ट करा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)
अ) खेळाडूसाठी मुलभूत प्रशिक्षण
ब) अधिभाराची लक्षणे
क) वेगावर परिणाम करणारे घटक
ड) तंत्राचे खेळातील महत्त्व
-