

M. P. Ed. Sem - II (CBCS - 2016 COURSE) : SUMMER - 2019
SUBJECT: SCIENCE OF SPORTS TRAINING AND ADVANCED COACHING

Day: Tuesday
Date: 02/04/2019

Time: 02.00 PM TO 05.00 PM
Max. Marks: 60

S-2019-0736

N.B:

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

Q.1 Define sports training and coaching. Discuss the principles of sports training. **(12)**

OR

What are the causes and symptoms of overloading?

Q.2 What do you mean by flexibility? Elaborate different methods to improve flexibility. **(12)**

OR

Explain in detail weight training method.

Q.3 Write about Preparatory period, competition period and transition period. **(12)**

OR

Explain in detail about training cycles.

Q.4 Write meaning of doping. Write effects of prohibited substances on health. **(12)**

OR

Describe the procedure of doping test.

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

- a) Tackling over load
- b) Continuous training method
- c) Psychological preparation
- d) Blood doping

* * * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षण व क्रीडा मार्गदर्शनाची व्याख्या देवून क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे यावर चर्चा करा. (१२)

किंवा

अतिभाराची कारणे व लक्षणे कोणती?

प्र.२ लवचिकता म्हणजे काय? लवचिकता विकसित करण्याच्या पध्दती सविस्तर मांडा. (१२)

किंवा

भार प्रशिक्षण पध्दत सविस्तर लिहा.

प्र.३ तयारी कालखंड, स्पर्धा कालखंड व विश्रांती कालखंड याबद्दल लिहा. (१२)

किंवा

प्रशिक्षण चक्राबद्दल सविस्तर लिहा.

प्र.४ डोर्पींगचा अर्थ लिहा. मादक पदार्थांचा आरोग्यावर होणारा परिणाम लिहा. (१२)

किंवा

डोर्पींग तपासणी/ कसोटी प्रक्रियेचे सविस्तर वर्णन करा.

प्र.५ टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) अतिभाराचे समायोजन
- ब) निरंतर प्रशिक्षण पध्दती
- क) मानसिक तयारी
- ड) रक्त डोर्पींग

* * *