

**B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 Course) : SUMMER - 2019**  
**SUBJECT: SPORTS TRAINING**

Day: Tuesday  
Date: 02/04/2019

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

**S-2019-0673**

**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**

Explain various principles of coaching.

**Q.2** Define endurance. Write importance and classification of endurance. **(12)**

**OR**

Explain in detail various coordinative abilities.

**Q.3** Explain methods of technique training. **(12)**

**OR**

Write importance and characteristics of tactics in sports.

**Q.4** How to prepare for sports competition? Discuss. **(12)**

**OR**

Explain in detail various training phases in Periodisation.

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

- a) Objectives of coaching
- b) Forms of speed
- c) Meaning of technique
- d) Importance of competition

\* \* \* \* \*

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

- 
- प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षण आणि क्रीडा मार्गदर्शन व्याख्या द्या. क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे चर्चा करा. (१२)
- किंवा  
क्रीडा मार्गदर्शनाची तत्वे स्पष्ट करा.
- प्र.२ दमदारपणा व्याख्या द्या. दमदारपणाचे महत्व आणि वर्गीकरण लिहा. (१२)
- किंवा  
विविध समन्वय क्षमता स्पष्ट करा.
- प्र.३ तंत्र प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा. (१२)
- किंवा  
खेळामध्ये डावपेचाचे महत्व आणि वैशिष्ट्ये लिहा.
- प्र.४ स्पर्धेसाठी कशी तयारी कराल? चर्चा करा. (१२)
- किंवा  
कालविभाजनातील विविध कालखंड सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)
- अ) क्रीडामार्गदर्शनाची उद्दिष्ट्ये  
ब) वेगाचे प्रकार  
क) तंत्राचा अर्थ  
ड) स्पर्धेचे महत्व

\* \* \* \* \*