

**B.A. (PHYSICAL EDUCATION) SEM – VI (CBCS - 2015 COURSE)**  
**: SUMMER - 2018**  
**SUBJECT: BASIC OF SPORTS TRAINING**

Day: **Thursday**  
Date: **19/04/2018**

**S-2018-0558**

Time: **10.00 AM TO 01.00 PM**  
Max. Marks: 60

---

**N.B:**

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

**Q.1** Explain in detail about systematization of sports training. **(12)**

**OR**

Define sports training. Explain principles of sports training.

**Q.2** What are the causes and symptoms of overloading? **(12)**

**OR**

Define training load. Explain features of training load.

**Q.3** Explain training methods of developing speed abilities. **(12)**

**OR**

What is endurance? Explain the factors determining endurance.

**Q.4** Explain in detail macro, meso and micro cycle. **(12)**

**OR**

Write about preparatory period and competition period.

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

- a) Importance of conditioning
- b) Tacking of overload
- c) Types of strength
- d) Principles of planning

\* \* \* \* \*

मराठी रूपांतर

सूचना -

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

- 
- प्र.१ क्रमबद्ध क्रीडा प्रशिक्षणाविषयी सविस्तर लिहा. (१२)  
किंवा  
क्रीडा प्रशिक्षण व्याख्या द्या. क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे स्पष्ट करा.
- प्र.२ अधिभाराची कारणे आणि लक्षणे काय आहेत ? (१२)  
किंवा  
प्रशिक्षण भार व्याख्या देवून त्याची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
- प्र.३ वेगक्षमता विकसित करण्यासाठी प्रशिक्षण पध्दती स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
दमदारपणा म्हणजे काय ? दमदारपणावर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.
- प्र.४ मॅक्रो, मेसो आणि मायक्रो चक्र सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
तयारी कालखंड आणि स्पर्धा कालखंडाविषयी लिहा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)  
अ) कंडीशनिंगचे महत्व  
ब) अधिभाराचे समायोजन  
क) ताकदीचे प्रकार  
ड) नियोजनाची तत्वे
-