

**M. P. ED. SEM - II (CBCS - 2016 COURSE) : SUMMER - 2018**  
**SUBJECT: SCIENCE OF SPORTS TRAINING & ADVANCED COACHING**

Day : **Wednesday**  
Date : **11/04/2018**

Time: **02.00 P.M. To 05.00 P.M.**  
Max. Marks: 60

**S-2018-0586**

**N.B.:**

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

---

**Q.1** Describe the principles of sports coaching along with its objectives. **[12]**

**OR**

Define over load. Write causes and symptoms of overload.

**Q.2** What do you mean by continuous training? Explain in detail. **[12]**

**OR**

What is Endurance? How will you improve endurance?

**Q.3** Explain in detail Micro, Meso and Macro cycles. **[12]**

**OR**

Explain the training plans in physical education. Write short term and long term plan.

**Q.4** Prepare lesson plan in your own game. **[12]**

**OR**

Explain in detail methods of blood doping.

**Q.5** Write short notes on: **[12]**

- a) Characteristics of sports training
- b) Flexibility
- c) Psychological preparation
- d) Contents in lesson plan

\* \* \* \*

---

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक गुणांचा निर्देश करतात.

प्र.१ क्रीडा मार्गदर्शनाची तत्त्वे उद्देशासहित स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

अतिभार व्याख्या द्या. अतिभाराची कारणे आणि लक्षणे लिहा.

प्र.२ एकसलग (अखंड) प्रशिक्षण पद्धती म्हणजे काय? सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

दमदारपणा म्हणजे काय? दमदारपणा कसा विकसित कराल?

प्र.३ मायक्रो, मेसो आणि मॅक्रो सायकल सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

शारीरिक शिक्षणातील प्रशिक्षण आराखडा स्पष्ट करा? लघु आणि दीर्घ प्रशिक्षण आराखडा लिहा.

प्र.४ तुम्ही तुमच्या खेळासाठी पाठाचे टाचण तयार करा. (१२)

किंवा

ब्लड डोपिंग च्या पद्धती सविस्तर स्पष्ट करा

प्र.५ टीपा लिहा (१२)

- अ) क्रीडा प्रशिक्षणाची वैशिष्ट्ये
- ब) लवचिकता
- क) मानसशास्त्रीय तयारी
- ड) पाठ टाचणाचे घटक

\* \* \* \*