

B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 COURSE) : SUMMER - 2018
SUBJECT : SPORTS TRAINING

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

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

S-2018-0523

N.B.:

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

Q.1 Explain principles of sports training. **[12]**

OR

Define Coaching. Explain its aim and objectives.

Q.2 Define Strength. Explain training methods of Strength Development. **[12]**

OR

Explain motor components in details.

Q.3 Write importance and aims of Tactics. **[12]**

OR

Explain aims and training methods of Technique.

Q.4 Explain in detail process of preparing sportsman for sports competition. **[12]**

OR

Define Over Load. Write causes and symptoms of Over Load.

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

- a) Characteristics of Sports Training
- b) Importance of Coordinative Abilities
- c) Characteristics of Technique
- d) Periodization

* * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्त्वे स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

क्रीडा मार्गदर्शनाचा अर्थ लिहून त्याचे ध्येय आणि उद्दिष्टे स्पष्ट करा.

प्र.२ ताकद व्याख्या देवून ताकद विकसित करण्याच्या पध्दती स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

कारक क्षमतेचे घटक सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.३ डावपेच महत्त्व आणि ध्येय लिहा. (१२)

किंवा

तंत्र प्रशिक्षणाचे ध्येय आणि पध्दती स्पष्ट करा.

प्र.४ स्पर्धा तयारी प्रक्रिया सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

अतिभार व्याख्या देवून त्याची कारणे आणि लक्षणे लिहा.

प्र.५ टीपा लिहा. (१२)

- अ) क्रीडाप्रशिक्षणाची वैशिष्ट्ये
- ब) समन्वय क्षमतेचे महत्त्व
- क) तंत्राची वैशिष्ट्ये
- ड) कालनियोजन

* * * *