

**B.A. (Physical Education) Sem – VI (CBCS - 2015 Course) : WINTER -
2018**

SUBJECT: BASIC OF SPORTS TRAINING

Day: Thursday
Date: 11/10/2018

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

W-2018-0605

N.B:

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

Q.1 Write Meaning, definition and tasks of sports training. **(12)**

OR

Explain in detail systematization of sports training.

Q.2 Define training load. Explain factors of training load. **(12)**

OR

Write meaning and symptoms of overload.

Q.3 Define strength and discuss in detail the methods of improving strength. **(12)**

OR

What is speed? Explain the types of speed.

Q.4 Write meaning of Periodisation. Explain types of Periodisation. **(12)**

OR

What do you mean by technique? Explain methods of technique training.

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

- a) Conditioning
- b) Causes of overload
- c) Types of endurance
- d) Short term training plan

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना -

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

-
- प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षणाचा अर्थ, व्याख्या आणि कार्ये लिहा. (१२)
किंवा
क्रमबद्ध क्रीडा प्रशिक्षण सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.२ प्रशिक्षण भार व्याख्या द्या. प्रशिक्षण भाराचे घटक स्पष्ट करा. (१२)
किंवा
अतिभाराचा अर्थ आणि लक्षणे लिहा.
- प्र.३ ताकद व्याख्या द्या. ताकद विकसित करण्याच्या पध्दती सविस्तर चर्चा करा. (१२)
किंवा
वेग म्हणजे काय ? वेगाचे प्रकार स्पष्ट करा.
- प्र.४ कालनियोजनाचा अर्थ लिहून त्याचे प्रकार स्पष्ट करा. (१२)
किंवा
तंत्र म्हणजे काय ? तंत्र प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)
अ) कंडीशनिंग
ब) अतिभाराची कारणे
क) दमदारपणाचे प्रकार
ड) लघुकालीन प्रशिक्षण आराखडा
-