

M. P. Ed. Sem - II (CBCS - 2016 COURSE) : WINTER - 2018
SUBJECT: SCIENCE OF SPORTS TRAINING AND ADVANCED COACHING

Day: Tuesday
Date: 16/10/2018

W-2018-0633

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

N.B:

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

Q.1 Define sports training. Explain the various principles of sports training. **(12)**

OR

Define coaching. Write aim and characteristics of coaching.

Q.2 Define circuit training. Explain circuit training method with suitable diagram. **(12)**

OR

Define strength and discuss the methods of improving strength in detail.

Q.3 Explain in detail about training cycles. **(12)**

OR

Explain in detail various training phases in Periodisation.

Q.4 Define doping. What are the substances used in doping? **(12)**

OR

Describe the procedure of doping test.

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

- a) Symptoms of overload
- b) Forms of flexibility
- c) Build up competition
- d) Principles of lesson plan

* * * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

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

किंवा

क्रीडा मार्गदर्शनाची व्याख्या लिहा. क्रीडा मार्गदर्शनाचे उद्दिष्ट्ये व गुणवैशिष्ट्ये लिहा.

प्र.२ चक्रीय प्रशिक्षण म्हणजे काय ? चक्रीय प्रशिक्षणाच्या पध्दती योग्य आकृतीसह स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

ताकद प्रशिक्षण म्हणजे काय ? ताकद विकसित करण्याच्या पध्दती सविस्तर लिहा.

प्र.३ प्रशिक्षण चक्राविषयी सविस्तर लिहा. (१२)

किंवा

कालनियोजनातील वेगवेगळ्या कालखंडाविषयी सविस्तर लिहा.

प्र.४ डोर्पींग म्हणजे काय ? डोर्पींगमध्ये कोणत्या पदार्थांचा वापर केला जातो ? (१२)

किंवा

डोर्पींग कसोटी/ तपासणीची प्रक्रीया स्पष्ट करा.

प्र.५ टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) अतिभाराची लक्षणे
- ब) लवचिकतेचे प्रकार
- क) तयारीच्या स्पर्धा
- ड) पाठ टाचणाची तत्त्वे

* * *