

**B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 Course) : WINTER - 2018**

**SUBJECT: SPORTS TRAINING**

Day: Tuesday  
Date: 16/10/2018

**W-2018-0570**

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

**OR**

Define coaching. Write aim and objectives of coaching.

**Q.2** Explain the type of strength. How it can be developed. **(12)**

**OR**

Define endurance. Explain the various forms of endurance.

**Q.3** What do you mean by the technique? Explain methods of technique training. **(12)**

**OR**

Explain methods of tactical training.

**Q.4** What are the causes and symptoms of overloading? **(12)**

**OR**

Explain in detail concept of Periodisation.

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

- a) Aim and task of sports training
- b) Forms of flexibility
- c) Characteristics of technique
- d) Build up competition

\* \* \* \* \*

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.

- 
- प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षणाची विविध तत्वे स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
क्रीडा मार्गदर्शन व्याख्या द्या. क्रीडा मार्गदर्शनाची ध्येय आणि उद्दिष्टे लिहा.
- प्र.२ ताकदीचे प्रकार स्पष्ट करा. ताकद कशी विकसीत कराल? (१२)  
किंवा  
दमदारपणा व्याख्या द्या. दमदारपणाचे विविध प्रकार स्पष्ट करा.
- प्र.३ तंत्र म्हणजे काय? तंत्र प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
डावपेच प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा.
- प्र.४ अधिभारची कारणे आणि लक्षणे काय आहेत? (१२)  
किंवा  
कालविभाजन संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)  
अ) क्रीडा प्रशिक्षणाची ध्येय आणि कार्ये  
ब) लवचिकतेच प्रकार  
क) 'युक्ती' वैशिष्ट्ये  
ड) तयारीच्या स्पर्धांचे महत्व