

B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 COURSE) : WINTER - 2017

SUBJECT: SPORTS TRAINING

Day : Thursday
Date : 05/10/2017

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

W-2017-0455

N.B.:

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

Q.1 Explain in detail principles of sports coaching. **[12]**

OR

Write meaning, definition, aim and task of sports training.

Q.2 Define coordinative abilities. Write various coordinative abilities and its importance. **[12]**

OR

Explain in detail methods of flexibility training.

Q.3 Write importance of technique and tactics in sports. **[12]**

OR

Explain methods of tactical training.

Q.4 Explain in detail concept of training load. **[12]**

OR

How to prepare for competition?

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

- a) Objectives of Coaching
- b) Types of Endurance
- c) Aims of Tactics
- d) Top form and Periodization

* * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ क्रीडामार्गदर्शनाची तत्त्वे सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

क्रीडा प्रशिक्षणाचा अर्थ, व्याख्या, ध्येय आणि नेमून दिलेले कार्य लिहा.

प्र.२ समन्वय क्षमता व्याख्या देवून विविध समन्वय क्षमता सांगून त्याचे महत्त्व लिहा. (१२)

किंवा

लवचिकता प्रशिक्षणाच्या पध्दती सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.३ खेळातील तंत्र आणि डावपेच महत्त्व लिहा. (१२)

किंवा

डावपेच प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा.

प्र.४ प्रशिक्षणभार संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

स्पर्धेसाठी तुम्ही कशी तयारी कराल?

प्र.५ टीपा लिहा. (१२)

- अ) क्रीडामार्गदर्शनाची उद्दिष्ट्ये
- ब) दमदारपणा प्रकार
- क) डावपेचाची ध्येय
- ड) उच्चकार्यमान आणि कालनियोजन

* * * *