

**BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION (B.P.Ed.) (CBCS - 2015 COURSE)**  
**B.P.Ed. Sem - II : WINTER :- 2021**  
**SUBJECT: SPORTS TRAINING**

**Day : Friday**  
**Date 11/2/2022**

**W-13019-2021**

Time : 10:00 AM-01:00 PM  
Max. Marks: 60

---

**N.B.:**

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

**Q.1** Write meaning, definition, aim and task of sports training. **[12]**

**OR**

Define Coaching. Explain its principles.

**Q.2** Write definition of Endurance and explain methods of Endurance Development. **[12]**

**OR**

Write definition, importance and classification of speed.

**Q.3** Explain importance and characteristics of technique in sports. **[12]**

**OR**

Explain methods of tactical training.

**Q.4** Define Training Load. Explain factors of Load. **[12]**

**OR**

Write meaning of Periodization and explain its types in detail.

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

- a) Objectives of Coaching
- b) Importance of Flexibility
- c) Methods of Technique training
- d) Importance of Competition

\* \* \* \*

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ क्रीडा प्रशिक्षणाचा अर्थ, व्याख्या, ध्येय आणि कार्य ? लिहा. (१२)

किंवा

क्रीडा मार्गदर्शन व्याख्या देवून तत्त्वे स्पष्ट करा.

प्र.२ दमदारपणा व्याख्या लिहा आणि दमदारपणा विकसित करण्याच्या पध्दती स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

वेग व्याख्या, महत्त्व आणि वर्गीकरण करा. (लिहा)

प्र.३ तंत्राचे खेळातील महत्त्व आणि वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

डावपेच प्रशिक्षणाच्या पध्दती स्पष्ट करा.

प्र.४ प्रशिक्षण भार व्याख्या देवून त्याचे घटक स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

कालनियोजन अर्थ लिहून त्याचे प्रकार सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.५ टीपा लिहा. (१२)

- अ) क्रीडामार्गदर्शनाची उद्दिष्टे
- ब) लवचिकतेचे महत्त्व
- क) तंत्र प्रशिक्षण पध्दती
- ड) स्पर्धेचे महत्त्व

\* \* \* \*