

Please check whether you have got the right question paper.

- N.B:
1. All questions re compulsory carrying.
 2. Figure to the right indicate full marks.
 3. Students answering in regional language should refer in case of doubt to the main text paper in English.

- Q.1 Write the answers of the following questions.
Discuss about the pre, during and post competition diet for athlete. 15
OR
a) Write the classification and functions of protein. 08
b) Explain the source and importance of Carbohydrates. 07
- Q.2 Write the answers of the following questions.
Write the manipulation of energy balance for weight gain and weight loss. 15
OR
a) Explain the meaning and concept of Wellness. 08
b) Discuss, type of Obesity and its Causes. 07
- Q.3 Write the answers of the following questions.
Explain in detail the components of skill Related Physical Fitness. 15
OR
a) Discuss factor affecting Physical Fitness. 08
b) Write the various dimensions of wellness. 07
- Q.4 Write the answer of the following questions.
Discuss, ergogenic aid, write the advantages and disadvantages of the ergogenic aids. 15
OR
a) Write the importance of balance diet and diet for athlete. 08
b) Explain the sports injuries to the Knee joints and explain its treatment. 07
- Q.5 Write short notes (any three) 15
a) Five principle of physical Fitness.
b) Calculation of fitness level index.
c) Body Mass Index.
d) Method of Plyometric training.
e) Waist hip ratio.

Please check whether you have got the right question paper.

- प्र. १ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.
खेळाडू साठी स्पर्धे पूर्व, स्पर्धे दरम्यान आणि स्पर्धे नंतरचा आहार याबद्दल चर्चा करा. १५
- किंवा**
- अ) प्रथिनांचे वर्गीकरण आणि कार्ये लिहा
ब) कर्बोदकांचा स्रोत आणि महत्व स्पष्ट करा. ०८
०७
- प्र. २ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा
वजन वाढविणे आणि वजन घटविणे यात आपण उर्जेचे समतोलत्व कसे हाताळाल? १५
- किंवा**
- अ) निरामयतेचा अर्थ आणि संकल्पना स्पष्ट करा.
ब) स्थूलतेचे प्रकार आणि त्याची कारणे चर्चा करा. ०८
०७
- प्र. ३ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.
कौशल्याधिष्ठित शारीरिक क्षमतेचे घटक सविस्तर स्पष्ट करा. १५
- किंवा**
- अ) शारीरिक क्षमतेवर परिणाम करणारे घटक चर्चा करा. ०८
ब) निरामयतेचे निरनिराळे पैलू लिहा. ०७
- प्र. ४ खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.
मादक पदार्थ यावर चर्चा करा. मादक पदार्थाचे फायदे आणि तोटे लिहा. १५
- किंवा**
- अ) समतोल आहाराचे महत्व आणि खेळाडूकरिता आहार लिहा.
ब) गूढघ्याच्या सांध्यातील क्रीडा इजा स्पष्ट करून त्यावरील उपाय सांगा. ०८
०७
- प्र. ५ टीपा लिहा.
अ) शारीरिक क्षमतेची कोणतेही पाच तत्वे १५
ब) शारीरिक क्षमतेची गणना सारणी
क) बॉडी मास इंडेक्स
ड) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षणाची पद्धती
इ) कंबर नितंब गुणोत्तर.

Please check whether you have got the right question paper.

- प्र.१ निम्नलिखित सवाल के जबाब लिखिये
खिलाडी के लिये प्रतियोगिता पूर्व, प्रतियोगिता दरम्यान और प्रतियोगिता के बाद आहार इसपर चर्चा कीजिए। १५
- अथवा**
- अ) प्रथिनोका वर्गीकरण और कार्य लिखिये
ब) कर्बोदक का स्रोत एवं महत्ता स्पष्ट कीजिए। ०८
०७
- प्र.२ निम्नलिखित सवाल के जबाब लिखिये
वजन बढ़ाना और वजन घटना इसमे आप उर्जा का समतोल कैसे रखोगे. १५
- अथवा**
- अ) निरामयता का अर्थ एवं संकल्पना स्पष्ट कीजिए।
ब) मोटापा के प्रकार और उनके कारण इन पर चर्चा कीजिए। ०८
०७
- प्र.३ निम्नलिखित सवाल के जबाब लिखिये
कौशल्याधिष्ठित शारीरिक क्षमता के घटक विस्तार से स्पष्ट कीजिए। १५
- अथवा**
- अ) शारीरिक क्षमता को प्रभावित करनेवाले घटकों पर चर्चा कीजिए।
ब) निरामायतके अलग अलग पहलूओको लिखिये। ०८
०७
- प्र.४ निम्नलिखित सवाल के जबाब लिखिये
नाशिले पदार्थ पर चर्चा कीजिए. नशिले पदार्थ के लाभ तथा हानी लिखीए। १५
- अथवा**
- अ) संतुलित आहार कि महत्ता एवं खिलाडीयों के लिये आहार लिखीये।
ब) घुटनो के जोड की खेल चोट स्पष्ट करके उनके इलाज बतायें। ०८
०७
- प्र.५ टिप्पणीयाँ लिखे (कोई तीन) १५
- अ) शारीरिक क्षमता के कोई पंच तत्व.
ब) शारीरिक क्षमता गणना सारणी.
क) बॉडी मास इंडेक्स
ड) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण पद्धती
इ) कंमर नितंब गुणोत्तर.