

Time: 2.30 hours

Marks: 75

- N.B.:** 1) All questions are compulsory.  
 2) Figures to the right indicates full marks.  
 3) Students answering in regional language should refer in case of doubt to main text of the paper in English.

	<b>Marks</b>
<b>Q. 1.</b> Answer the following Questions. Explain the principles of Officiating.	<b>15</b>
<b>OR</b>	
(a) Write the qualities and qualifications of official.	<b>08</b>
(b) Explain in brief any three rules of Volleyball.	<b>07</b>
<b>Q. 2.</b> Answer the following Questions. Explain the importance of Techniques, Tactics and Periodization in sports coaching.	<b>15</b>
<b>OR</b>	
(a) Which are the qualities of a good coach?	<b>08</b>
(b) Explain the meaning of Coaching.	<b>07</b>
<b>Q. 3.</b> Answer the following Questions. Explain in detail the meaning and importance of conditioning exercises.	<b>15</b>
<b>OR</b>	
(a) Explain 'interval training'.	<b>08</b>
(b) Write the importance of limbering down exercises.	<b>07</b>
<b>Q. 4.</b> Answer the following Questions Explain in detail the principles of sports training.	<b>15</b>
<b>OR</b>	
(a) Discuss in brief on 'periodization of sports training'.	<b>08</b>
(b) Write 'spots talent identification process'.	<b>07</b>
<b>Q. 5.</b> Write short note on following ( <b>Any Three</b> )	<b>15</b>
(a) Concept of 'Techniques in sports'	
(b) Principles of training load.	
(c) Symptoms of overload.	
(d) Motor quality developmental programme.	
(e) Importance of training load.	

\*\*\*\*\*

## मराठी भाषांतर

		गुण
प्रश्न 1	खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या. पंचगिरीची तत्त्वे स्पष्ट करा.	15
	किंवा	
(अ)	पंचाचे गुण व पात्रता लिहा.	08
(ब)	वॉलीबॉलचे कोणतेही तीन नियम थोडक्यात स्पष्ट करा.	07
प्रश्न 2.	खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या. क्रीडा मार्गदर्शना मध्ये तंत्रे, युक्त्या आणि कालखंडण चे महत्व स्पष्ट करा.	15
	किंवा	
(अ)	एका चांगल्या प्रशिक्षकांचे गुण कोणते आहेत?	08
(ब)	मार्गदर्शनाचा अर्थ स्पष्ट करा.	07
प्रश्न 3.	खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या. अनुकूलन व्यायामाचा अर्थ आणि महत्व सविस्तर स्पष्ट करा.	15
	किंवा	
(अ)	'मध्यांतर प्रशिक्षण' स्पष्ट करा.	08
(ब)	शितलीकरण व्यायामाचे महत्व लिहा.	07
प्रश्न 4.	खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्त्वे सविस्तर स्पष्ट करा.	15
	किंवा	
(अ)	'क्रीडा प्रशिक्षणाचा कालखंडण' यावर थोडक्यात चर्चा करा.	08
(ब)	'क्रीडा प्रतिभा ओळखण्याची प्रक्रिया' लिहा.	07
प्रश्न 5.	टिपा लिहा (कोणताही तीन)	15
(अ)	'क्रीडा तंत्रांची' संकल्पना.	
(ब)	प्रशिक्षण भाराची तत्त्वे.	
(क)	अतिभाराची लक्षणे	
(ड)	कारक क्षमता गुणवत्ता विकास कार्यक्रम.	
(ई)	प्रशिक्षण भाराचे महत्व.	

\*\*\*\*\*

## हिंदी अनुवाद

		गुण
प्रश्न 1	निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिये। पंचगिरिके तत्व स्पष्ट कीजिए।	15
	<b>अथवा</b>	
(अ)	खेल अधिकारीके गुण एवम पात्रता लिखिए।	08
(ब)	वॉलीबॉल के कोई भी तीन नियम संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।	07
प्रश्न 2.	निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिये। क्रीडा मार्गदर्शनमें तकनीक, युक्ती और कालखंडण का महत्व स्पष्ट कीजिए।	15
	<b>अथवा</b>	
(अ)	एक अच्छे प्रशिक्षकके गुण क्या हैं?	08
(ब)	मार्गदर्शन का अर्थ स्पष्ट कीजिए।	07
प्रश्न 3.	निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए। अनुकूलन व्यायामका अर्थ एवं महत्व विस्तारसे स्पष्ट कीजिए।	15
	<b>अथवा</b>	
(अ)	'मध्यांतर प्रशिक्षण' स्पष्ट कीजिए।	08
(ब)	शितलीकरण व्यायामका महत्व कीजिए।	07
प्रश्न 4.	निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए। क्रीडा प्रशिक्षणके तत्त्व विस्तारसे स्पष्ट कीजिए।	15
	<b>अथवा</b>	
(अ)	'क्रीडा प्रशिक्षण कालखंडपर' संक्षेप मे चर्चा कीजिए।	08
(ब)	'क्रीडा प्रतिभा पहचान प्रक्रिया' लिखिए।	07
प्रश्न 5.	निम्नलिखित में से तीन पर लिखिए।	15
(अ)	'क्रीडा तंत्रकी' संकल्पना।	
(ब)	प्रशिक्षण भारके तत्त्व।	
(क)	अतिभारके लक्षण।	
(ड)	कारक क्षमता गुणवत्ता विकास कार्यक्रम।	
(ई)	प्रशिक्षण भारका महत्व।	

\*\*\*\*\*