



- Notes : 1. Question No. 9 is compulsory.
2. Attempt **any four** question from the rest.

- | | | | |
|----|----|--|----|
| 1. | a) | What are the qualities required to become a successful sport's coach? | 8 |
| | b) | Explain the different principles of coaching? | 8 |
| 2. | a) | Explain the principles of conditioning. | 8 |
| | b) | Write the various uses of Audio-Visual Aids in coaching. | 8 |
| 3. | | What are the various methods of presenting skills?
Explain each of them in brief? | 16 |
| 4. | | Explain the following. | 16 |
| | a) | Sports Hygiene. | |
| | b) | Lead up game | |
| | c) | Warming up exercises. | |
| | d) | Pressure training. | |
| 5. | | Write the measurement and purpose of the following. | 16 |
| | a) | Attack area in Volley-ball. | |
| | b) | Papin crease in cricket. | |
| | c) | Direct and Indirect free kick Foot - ball. | |
| | d) | Short service line - Badminton. | |
| 6. | a) | What do you mean by Lever? Explain types of Lever and its use in various situation in sports? | 8 |
| | b) | What are the functions of centre of gravity in sports? | 8 |
| 7. | a) | A coach should have a knowledge of psychology explain? | 8 |
| | b) | Write criteria for selection of players? | 8 |
| 8. | a) | Draw a well labelled diagram on the Volley-Ball field with measurement? | 8 |
| | b) | Prepare a score sheet Kabaddi. | 8 |
| 9. | | Give decision. | 16 |
| | a) | Ball held up in the helmet of the fielder. (Cricket) | |
| | b) | In 4 x 100 mt. Relay, team is changed at the time of final competition (Athletics) | |
| | c) | In spite of warning a raider starts his cant after entering opponent court. (Kabaddi) | |
| | d) | While attempting pole dive his feet slip from his position. (Kho-Kho) | |
| | e) | Substitute player enters in to court before the court out-coming player comes out. (Basket ball) | |
| | f) | A player after holding the ball takes four steps. (Hand-ball) | |
| | g) | While doing service a shuttle touches the net falls in the correct court. (Badminton) | |
| | h) | Score is 20-20 each in Table Tennis (Table Tennis) | |

सूचना :- 1. प्रश्न क्रमांक 9 आवश्यक आहे.

2. राहिलेल्या प्रश्नांपैकी एकूण चार प्रश्न सोडवा.

1. अ) यशस्वी क्रीडा अधीक्षक होण्याकरिता कोणत्या विविध गुणवत्तेची आवश्यकता असते? 8
- ब) अधीक्षकाच्या सिध्दांताचे वर्णन करा? 8
2. अ) अनुकूलनाचे सिध्दांत लिहा? 8
- ब) क्रीडा कौशल्य अधीक्षक दृक्-श्राव्य साधनांचे उपयोगांना लिहा? 8
3. कौशल्य प्रस्तुतीकरणाच्या विभिन्न पद्धती कोणत्या आहेत? 16
- प्रत्येक पद्धतीचे संक्षिप्त स्पष्टीकरण लिहा.
4. खालील स्पष्ट करा. 16
- अ) क्रीडा आरोग्य ब) पुरक खेल
- क) उत्तेजित व्यायाम ड) प्रेशर ट्रेनिंग
5. खालील माप व उद्देश लिहा. 16
- अ) अटॅक एरिया (व्हालीबॉल) ब) क्रिकेट मधील पॉपींग क्रीज.
- क) डायरेक्ट व इनडायरेक्ट किंक (फुटबाल) ड) शॉर्ट सर्क्स रेफा (बॅडमिंटन)
6. अ) तरफेमुळे आपणास काय समजते? 8
- तरफेचे विविध प्रकार सांगून त्याचे खेळामधील उपयोग स्पष्ट करा?
- ब) खेळामध्ये गुरुत्वमध्याची भूमिका स्पष्ट करा? 8
7. अ) मानसशास्त्राचे ज्ञान एका अधीक्षकाला असणे आवश्यक आहे स्पष्ट करा? 8
- ब) खेळाडू निवडीचे निकष लिहा? 8
8. अ) माप सहित व्हॉलीबॉल मैदानाची नामांकीत आकृति काढा? 8
- ब) कबड्डी या खेळाचे गुणपत्रक तयार करा? 8
9. निर्णय घ्या. 16
- अ) क्षेत्ररक्षण करणाऱ्या खेळाडूच्या हेलमेटमध्ये बॉल अडकतो. (क्रिकेट)
- ब) 4 X 100 रिले संघ फायनलच्या स्पर्धेच्या वेळेस बदलविला जातो. (एथलेटिक्स)
- क) ताकीद दिल्यानंतरही एक आक्रमक खेळाडू विपक्षाच्या क्षेत्रातून दम घेण्यास आरंभ करतो. (कबड्डी)
- ड) एक खेळाडू पोल-झाडव करते वेळी त्याचा पाय घसरून जातो. (खो-खो)
- ई) खेळाडू बाहेर निघण्यापूर्वी बदली खेळाडू प्रांगणात प्रवेश करतो. (बास्केटबॉल)
- फ) खेळाडू बॉलला पकडून चार पावले चालतो. (हॅन्डबॉल)
- ग) सर्क्स करतेवेळी शटल नेटला स्पर्श करतो आणि योग्य कोर्टामध्ये पडतो. (बेडमिंटन)
- ह) टेबल-टेनिस मध्ये गुण 20-20 होतात. (टेबल टेनिस)

- सूचनाएँ :- 1. प्रश्न क्रमांक 9 अनिवार्य है।
2. बाकी प्रश्न में से चार प्रश्न हल किजिये।

- | | | | | |
|----|----|---|----|------------------------------|
| 1. | अ) | सफल क्रीडा अधीशिक्षक बनने के लिए कौनसे गुणों को होना अनिवार्य है। | 8 | |
| | ब) | अधीशिक्षा के सिध्दांतोंका वर्णन किजिये। | 8 | |
| 2. | अ) | अनुकुलन के सिध्दांत स्पष्ट किजिए। | 8 | |
| | ब) | क्रीडा कौशल्य अधीशिक्षा में दृक्-श्राव्य साधनोंका उपयोग लिखिए। | 8 | |
| 3. | | कौशल्य प्रस्तुतीकरण की विभिन्न पध्दतीयाँ कौनसी है।
इनमें प्रत्येक को संक्षेप में स्पष्ट किजिए। | 16 | |
| 4. | | निम्नलिखित को स्पष्ट किजिए। | 16 | |
| | अ) | खेल आरोग्य | ब) | पुरक खेल |
| | क) | उष्णीकरण | ड) | प्रेशर ट्रेनिंग |
| 5. | | निम्नलिखित के माप एवं उद्देश लिखिए। | 16 | |
| | अ) | अटक एरिया (व्हॉलीबाल) | ब) | क्रिकेट पॉपींग क्रीज |
| | क) | डायरेक्ट एवं इनडायरेक्ट किक (फुटबॉल) | ड) | शॉर्ट सर्किस रेखा (बैडमिंटन) |
| 6. | अ) | उत्तोलक से आप क्या समझते है।
उत्तोलक के विभिन्न प्रकारोंको स्पष्ट करते हुए खेलों में उनके उपयोग बताए। | 8 | |
| | ब) | खेलों में गुरुत्वमध्य की भूमिका स्पष्ट किजिये। | 8 | |
| 7. | अ) | एक अधीशिक्षक को मनोविज्ञान का ज्ञान होना चाहिए स्पष्ट किजिए। | 8 | |
| | ब) | खिलाडी के चयन के निकष लिखिए। | 8 | |
| 8. | अ) | माप सहित व्हॉलीबॉल मैदान की नामांकित आकृति बनाइये। | 8 | |
| | ब) | कबड्डी स्पर्धा के लिए अंकतालीका बनाईए। | 8 | |
| 9. | | निर्णय दीजिए। | 16 | |
| | अ) | क्षेत्ररक्षण खिलाडी द्वारा पहने हुए हेलमेट में बॉल अटक जाती है। (क्रिकेट) | | |
| | ब) | फायनल स्पर्धा के समय 4x100 मि. रिले संघ को बदल दिया जाता है। (एथलेटिक्स) | | |
| | क) | चेतावनी देने के पश्चात भी एक आक्रमक खिलाडी विपक्ष के क्षेत्र में जाने के बाद (cant) दम रोकने की शुरुवात करता है। (कबड्डी) | | |
| | ड) | एक खिलाडी का पोल डाइव के समय पैर फिसल जाता है। (खो-खो) | | |
| | ई) | खिलाडी बाहर निकलने के पूर्व बदली खिलाडी कोर्ट में प्रवेश करता है। (बास्केटबॉल) | | |
| | फ) | खिलाडी बॉल को पकडकर चार कदम चलता है। (हैन्डबॉल) | | |
| | ग) | सर्किस करते समय शटल नेट को छुते हुए सही कोर्ट में गिरता है। (बैडमिन्टन) | | |
| | ह) | टेबल टेनिस में प्रत्येक टीम का स्कोअर 20-20 हो जाता है। (टेबल टेनिस) | | |

munotes.in