

Shri Shivaji College of Physical Education Amravati

Assignment of Sport Training (CC-301)

SUBMIT UP TO 15/01/2022

DR.CHETAK .SIR

Q.1)

- A) Define Sport Training and Write aim and objective of Sport Training
- B) Write on general performance training.

Q.2)

Define coordinative Abilities. How is the training for improving coordinative abilities given to sportsmen? Discuss.

Q.3)

Define training load and write Types of Training load.

Explain the methods of Techniques Training in detail.

Q.4)

- a) Explain the method of endurance training development.
- b) Explain the factors affecting flexibility\$

Q.5)

What does u mean by planning? Explain principles and importance of long term planning.

प्रश्न 1)

- अ) खेल प्रशिक्षण को परिभाषित करें और खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य और उद्देश्य लिखें।
ब) सामान्य प्रदर्शन दागी पर लिखें।

प्रश्न 2)

समन्वय क्षमताओं को परिभाषित करें। खिलाड़ियों को समन्वयक क्षमता में सुधार के लिए प्रशिक्षण कैसे दिया जाता है? चर्चा करना।

प्रश्न 3)

- अ) टॉड के प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए तथा टेंटिंग लोड के प्रकार लिखिए।
ब) तकनीक प्रशिक्षण की विधियों को विस्तार से समझाइए।

प्रश्न 4)

- अ) सहनशक्ति प्रशिक्षण विकास की विधि की व्याख्या करें।
ब) लचीलेपन को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करें

प्र.5)

योजना बनाने से आपका क्या तात्पर्य है? लंबी अवधि की योजना के सिद्धांतों और महत्व की व्याख्या करें।