

KGUC

(NEP 2020)

Semester Exam October - 2025

Sub – Introduction to Sports Training & Tests and measurement

Class: S.Y.B.Com

Semester - III

Marks: 30

Time: 1 hrs.

N. B. (1) All questions are compulsory.

(2) Figures to the right indicate maximum marks.

Q. 1. Rewrite the following statements by choosing correct alternative given below: (each 1 mark)

(10)

1. _____ is the primary aim of sports training.
(a) Entertainment (b) Physical relaxation
(c) Competitive performance improvement. (d) Time pass
2. _____ does "F" Stand for in the FITT principle.
(a) Flexibility (b) Frequency
(c) Function (d) Fitness
3. The word "Fartlek" means _____.
(a) Muscle build-up (b) Speed play
(c) Power training (d) Endurance test
4. Fitness level is assessed through _____.
(a) Music preference (b) Blood group
(c) Performance tests and observation (d) Hair color
5. Measurement in sports refers to _____.
(a) Watching the game
(b) Assigning numerical values to test results
(c) Creating rules (d) Doing warm-up
6. Reliability of a test is reduced if _____.
(a) The environment changes (b) The result is fast
(c) It is valid (d) It is feasible
7. The Cooper's 12 -Minute Run is a test of _____.
(a) Speed (b) Muscular strength
(c) Cardiovascular endurance (d) Flexibility
8. The Free Throw Accuracy Test is a type of _____.
(a) Fitness test (b) Psychological test
(c) Skill test (d) Coordination test
9. _____ does the Body Mass Index (BMI) calculate.
(a) Heart strength (b) Body composition
(c) Fat to muscle ratio (d) Weight-to-height ratio

10. Performance analysis helps to _____ .

- (a) Entertain coaches (b) Evaluate training equipment
(c) Improve strategy and skill performance (d) Promote team branding

Q. 2. State whether the following statements are True or False: (each 1 mark) (10)

- 1) Flexibility is a part of physical training.
- 2) Specificity means training must imitate sport performance.
- 3) Decreased performance is a symptom of reversibility.
- 4) Circuit training only focuses on strength.
- 5) Training intensity should match the athlete's capability.
- 6) Standardization improves the reliability of a test.
- 7) A test with poor feasibility is suitable for schools.
- 8) The SMS test helps understand athlete's motivation.
- 9) Reaction time is a motor fitness parameter.
- 10) Psychological tests are not used in sports.

Q. 3. Match the Column: (each 1 mark) (10)

Column 'A'	Column 'B'
1. Flexibility	a) Strength using resistance
2. Intensity (FITT)	b) Stopwatch
3. Weight Training	c) Measures breathing rate
4. Plyometric Training	d) Created using test data
5. Current Health Status	e) Avoid repetition
6. Tool for Time	f) Movement range of joints
7. Objectivity	g) Strength using resistance
8. Badminton Short Serve Test	h) Physical condition at present
9. Spirometer	i) Free from scorer's bias
10. Training Design	j) Badminton skill test

मराठी अनुवाद

विषय: क्रीडा, प्रशिक्षण आणि चाचण्या, आणि मोजमापांचा परिचय

वर्ग: एस. वाय. बी. कॉम.

सत्र: ३

गुण: ३०

वेळ: १ तास

सूचना: (१) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

(२) उजवीकडील अंक जास्तीत जास्त गुण दर्शवतात.

प्र.१. खाली दिलेला योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पुन्हा लिहा: (प्रत्येकी १ गुण)

(१०)

१. _____ हे क्रीडा प्रशिक्षणाचे प्राथमिक उद्दिष्ट आहे.

(अ) मनोरंजन

(क) स्पर्धात्मक कामगिरी सुधारणे.

(ब) शारीरिक विश्रांती

(ड) टाईमपास

२. _____ हे FITT तत्वात "F" चे प्रतिनिधित्व करते का?

(अ) लवचिकता

(क) कार्य

(ब) वारंवारता

(ड) तंदुरुस्ती

३. "फार्टलेक" या शब्दाचा अर्थ _____ आहे.

(अ) स्नायूंची बांधणी

(क) शक्ती प्रशिक्षण

(ब) वेगवान खेळ

(ड) सहनशक्ती चाचणी

४. तंदुरुस्ती पातळी _____ द्वारे मोजली जाते.

(अ) संगीताची पसंती

(क) कामगिरी चाचण्या आणि निरीक्षण

(ब) रक्तगट

(ड) केसांचा रंग

५. खेळांमध्ये मोजमाप म्हणजे _____.

(अ) खेळ पाहणे

(क) नियम तयार करणे

(ब) चाचणी निकालांना संख्यात्मक मूल्ये नियुक्त करणे

(ड) वॉर्म-अप करणे

६. _____ असल्यास चाचणीची विश्वासार्हता कमी होते.

(अ) वातावरण बदलते

(क) ते वैध आहे

(ब) निकाल जलद येतो

(ड) ते शक्य आहे

७. कूपरची १२-मिनिटांची धाव ही _____ ची चाचणी आहे.

(अ) वेग

(क) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सहनशक्ती

(ब) स्नायूंची ताकद

(ड) लवचिकता

८. फ्री थ्रो अचूकता चाचणी ही एक प्रकारची _____ आहे.

(अ) फिटनेस चाचणी

(क) कौशल्य चाचणी

(ब) मानसिक चाचणी

(ड) समन्वय चाचणी

९. _____ बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) मोजते.

(अ) हृदयाची ताकद

(क) चरबी ते स्नायू गुणोत्तर

(ब) शरीर रचना

(ड) वजन ते उंची गुणोत्तर

१०. कामगिरी विश्लेषण _____ ला मदत करते.

(अ) प्रशिक्षकांचे मनोरंजन करणे

(क) रणनीती आणि कौशल्य कामगिरी सुधारणे

(ब) प्रशिक्षण उपकरणांचे मूल्यांकन करणे

(ड) संघ ब्रँडिंगला प्रोत्साहन देणे

प्रश्न २. खालील विधाने बरोबर की चूक आहेत ते सांगा: (प्रत्येकी १ गुण)

(१०)

१. लवचिकता हा शारीरिक प्रशिक्षणाचा एक भाग आहे.
२. विशिष्टता म्हणजे प्रशिक्षणाने क्रीडा कामगिरीचे अनुकरण केले पाहिजे.
३. कमी कार्यक्षमता हे उलट करण्या योग्यतेचे लक्षण आहे.
४. सर्किट प्रशिक्षण फक्त ताकदीवर लक्ष केंद्रित करते.
५. प्रशिक्षणाची तीव्रता खेळाडूच्या क्षमतेशी जुळली पाहिजे.
६. मानकीकरणामुळे चाचणीची विश्वासार्हता सुधारते.
७. कमी व्यवहार्यता असलेली चाचणी शाळांसाठी योग्य आहे.
८. एसएमएस चाचणी खेळाडूची प्रेरणा समजून घेण्यास मदत करते.
९. प्रतिक्रिया वेळ हा मोटर फिटनेस पॅरामीटर आहे.
१०. खेळांमध्ये मानसशास्त्रीय चाचण्या वापरल्या जात नाहीत.

प्रश्न ३. स्तंभ जुळवा: (प्रत्येकी १ गुण)

(१०)

स्तंभ 'अ'	स्तंभ 'ब'
१. लवचिकता	अ) प्रतिकार वापरून ताकद
२. तीव्रता (FIAT)	ब) स्टॉपवॉच
३. वजन प्रशिक्षण	क) श्वासोच्छ्वासाचा दर मोजते
४. प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण	ड) चाचणी डेटा वापरून तयार केलेले
५. सध्याची आरोग्य स्थिती	ई) पुनरावृत्ती टाळा
६. वेळेसाठी साधन	फ) सांध्याची हालचाल श्रेणी
७. वस्तुनिष्ठता	ग) प्रतिकार वापरून ताकद
८. बॅडमिंटन शॉर्ट सर्व्ह चाचणी	ह) सध्याची शारीरिक स्थिती
९. स्पायरोमीटर	इ) स्कोअरच्या पूर्वाग्रहापासून मुक्त
१०. प्रशिक्षण डिझाइन	ज) बॅडमिंटन कौशल्य चाचणी
