

# KGUC

(NEP 2020)

Semester Exam October - 2025

Sub – Introduction to Sports Training & Tests and measurement

Class: S.Y.B.A.

Marks: 30

Semester - III

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: (each 1 mark) (10)**

1. According to Matveyev, sports training is based on \_\_\_\_\_.  
(a) Motivation (b) Psychological adaptation only  
(c) Pedagogical process based on scientific principles  
(d) Time pass
2. The principle of overload means \_\_\_\_\_.  
(a) Training under minimum effort (b) Resting more frequently  
(c) Increasing stress beyond normal level  
(d) Avoiding resistance
3. Weight training primarily focuses on \_\_\_\_\_.  
(a) Flexibility (b) Cardio  
(c) Muscular strength and hypertrophy (d) Relaxation
4. \_\_\_\_\_ Factor is considered part of medical history.  
(a) Weekly exercise duration (b) Running speed  
(c) Past surgeries and medications (d) Fitness goals
5. Measurement in a 100-meter race means \_\_\_\_\_.  
(a) Type of surface (b) Number of runners  
(c) Time taken to complete the race (d) The distance of the track
6. An example of a highly objective test is \_\_\_\_\_.  
(a) Gymnastics scoring (b) Dance performance  
(c) Sprint time using a stopwatch (d) Artistic skill rating
7. The Wall volley Test is used to assess \_\_\_\_\_.  
(a) Flexibility (b) Endurance  
(c) Ball control and coordination (d) Reaction time
8. A short serve test is associated with \_\_\_\_\_ sport.  
(a) volleyball (b) Basketball  
(c) Badminton (d) Football
9. \_\_\_\_\_ instrument is used to measure skinfold thickness.  
(a) Measuring tape (b) ECG machine  
(c) Skinfold caliper (d) Stopwatch
10. Talent Identification in sports aims to \_\_\_\_\_.  
(a) Compare player salaries (b) Select athletes randomly  
(a) Identify potential athletes early (d) Replace retired players

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

1. Coaches and physiotherapists both play a role in sports training.
2. FITT principle helps structure fitness programs.
3. Circuit training includes rest after each round.
4. Mental health has no place in exercise planning.
5. Motor skill tests are used to assess decision-making.
6. Psychological tests help evaluate motivation and anxiety.
7. A valid test measures what it is intended to measure.
8. All fitness tests are suitable for mental evaluation.
9. A stadiometer is used to measure height.
10. Testing helps improve coaching decisions.

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

| Column 'A'                 | Column 'B'                         |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. Psychological Component | a) Initial risk evaluation         |
| 2. Overload                | b) Assess sports-specific movement |
| 3. Continuous Training     | c) More stress than usual          |
| 4. Flexibility Training    | d) Confidence, focus, motivation   |
| 5. Pre- Exercise Screening | e) Steady activity without rest    |
| 6. Coordination Test       | f) Improves joint range of motion  |
| 7. Stopwatch               | g) Anthropometric measurement      |
| 8. Skill Tests             | h) Tracks improvement over time    |
| 9. Leg Length              | i) Increases objectivity           |
| 10. Performance            | j) Wall toss test                  |

\*\*\*\*\*

# KGUC

(NEP 2020)

Semester Exam October - 2025

Sub – विषय: क्रीडा प्रशिक्षण आणि चाचण्या, आणि मोजमापांचा परिचय

Class: S.Y.B.A.

Semester - III

Marks: 30

Time: 1 hrs.

सूचना: (१) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.

(२) उजवीकडील अंक जास्तीत जास्त गुण दर्शवतात.

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

(१०)

१. मॅटवेयेव यांच्या मते, क्रीडा प्रशिक्षण हे \_\_\_\_\_ वर आधारित आहे.

(अ) प्रेरणा

(ब) केवळ मानसिक अनुकूलन

(क) वैज्ञानिक तत्वांवर आधारित शैक्षणिक प्रक्रिया

(ड) टाईमपास

२. ओव्हरलोडचे तत्व म्हणजे \_\_\_\_\_.

(अ) कमीत कमी प्रयत्नात प्रशिक्षण

(ब) अधिक वेळा विश्रांती घेणे

(क) सामान्य पातळीपेक्षा जास्त ताण वाढवणे

(ड) प्रतिकार टाळणे

३. वजन प्रशिक्षण प्रामुख्याने \_\_\_\_\_ वर केंद्रित आहे.

(अ) लवचिकता

(ब) कार्डिओ (Cardio)

(क) स्नायूंची ताकद आणि हायपरट्रॉफी

(ड) विश्रांती

४. \_\_\_\_\_ हा घटक वैद्यकीय इतिहासाचा भाग मानला जातो.

(अ) आठवड्याचा व्यायाम कालावधी

(ब) धावण्याचा वेग

(क) मागील शस्त्रक्रिया आणि औषधे

(ड) फिटनेस ध्येये

५. १०० मीटर शर्यतीत मोजमाप म्हणजे \_\_\_\_\_.

(अ) पृष्ठभागाचा प्रकार

(ब) धावपटूंची संख्या

(क) शर्यत पूर्ण करण्यासाठी लागणारा वेळ

(ड) ट्रॅकचे अंतर

६. अत्यंत वस्तुनिष्ठ चाचणीचे उदाहरण म्हणजे \_\_\_\_\_.

(अ) जिम्नॅस्टिक्स स्कोअरिंग

(ब) नृत्य सादरीकरण

(क) स्टॉपवॉच वापरून धावण्याचा वेळ

(ड) कलात्मक कौशल्य रेटिंग

७. वॉल व्हॉली चाचणी \_\_\_\_\_ चे मूल्यांकन करण्यासाठी वापरली जाते.

(अ) लवचिकता

(ब) सहनशक्ती

(क) चेंडू नियंत्रण आणि समन्वय

(ड) प्रतिक्रिया वेळ

८. शॉर्ट सर्व्ह चाचणी \_\_\_\_\_ खेळाशी संबंधित आहे.

(अ) व्हॉलीबॉल

(ब) बास्केटबॉल

(क) बॅडमिंटन

(ड) फुटबॉल

९. त्वचेच्या पटांची जाडी मोजण्यासाठी \_\_\_\_\_ उपकरण वापरले जाते.

(अ) मापन टेप

(ब) ईसीजी मशीन

(क) स्किनफोल्ड कॅलिपर

(ड) स्टॉपवॉच

१०. खेळांमध्ये प्रतिभा ओळखण्याचे उद्दिष्ट \_\_\_\_\_ आहे.

(अ) खेळाडूंच्या पगाराची तुलना करणे

(ब) खेळाडूंची यादृच्छिकपणे निवड करणे

(क) संभाव्य खेळाडूंची लवकर ओळख करणे

(ड) निवृत्त खेळाडूंना बदलणे

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

**(१०)**

१. प्रशिक्षक आणि फिजिओथेरेपिस्ट दोघेही क्रीडा प्रशिक्षणात भूमिका बजावतात.
२. FITT तत्व फिटनेस कार्यक्रमांची रचना करण्यास मदत करते.
३. सर्किट प्रशिक्षणात प्रत्येक फेरीनंतर विश्रांतीचा समावेश असतो.
४. व्यायाम नियोजनात मानसिक आरोग्याला स्थान नाही.
५. निर्णय घेण्याचे मूल्यांकन करण्यासाठी मोटर कौशल्य चाचण्या वापरल्या जातात.
६. मानसिक चाचण्या प्रेरणा आणि चिंता मूल्यांकन करण्यास मदत करतात.
७. एक वैध चाचणी ती काय मोजायची आहे हे मोजते.
८. सर्व फिटनेस चाचण्या मानसिक मूल्यांकनासाठी योग्य आहेत.
९. उंची मोजण्यासाठी स्टॅंडिओमीटर वापरला जातो.
१०. चाचणी प्रशिक्षण निर्णय सुधारण्यास मदत करते.

**प्रश्न ३. स्तंभ जुळवा: (प्रत्येकी १ गुण)**

**(१०)**

| स्तंभ 'अ'                  | स्तंभ 'ब'                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------|
| १. मानसशास्त्रीय घटक       | अ) प्रारंभिक जोखीम मूल्यांकन                |
| २. जास्त भार               | ब) क्रीडा-विशिष्ट हालचालींचे मूल्यांकन      |
| ३. सतत प्रशिक्षण           | क) नेहमीपेक्षा जास्त ताण                    |
| ४. लवचिकता प्रशिक्षण       | ड) आत्मविश्वास, लक्ष केंद्रित करणे, प्रेरणा |
| ५. व्यायामापूर्वीची तपासणी | ई) विश्रांतीशिवाय स्थिर क्रियाकलाप          |
| ६. समन्वय चाचणी            | फ) सांध्याच्या हालचालींची श्रेणी सुधारते    |
| ७. स्टॉपवॉच                | ग) मानववंशीय मापन                           |
| ८. कौशल्य चाचण्या          | ह) कालांतराने ट्रॅकमध्ये सुधारणा            |
| ९. पायाची लांबी            | इ) वस्तुनिष्ठता वाढवते                      |
| १०. कामगिरी                | ज) वॉल टॉस चाचणी                            |

\*\*\*\*\*