

Roll No : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 3

# **BPED-260**

**B.P.Ed. (IInd Year) Examination, 2021**

**SPORTS TRAINING**

Paper-CC-301

*Time : 1½ Hours ]*

*[ Maximum Marks : 70*

**Note :-** Attempt *one* question from Units-I to IV. Each question carries 15 marks. In Unit-V attempt any *ten* questions from Q. Nos. 5 to 16. Marks for each question (Q. Nos. 5 to 16) is 1 mark.

I से IV इकाई से प्रत्येक से **एक** प्रश्न करना अनिवार्य है और प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है। इकाई-V से प्रश्न संख्या 5 से 16 में से कोई **दस** प्रश्न करने हैं। (प्रश्न संख्या 5 से 16) प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**Unit-I**

**(इकाई-I)**

15 each

1. What is the meaning and definition of Sports Training ?

खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।

*Or*

**(अथवा)**

Describe about system of Sports Training.

खेल प्रशिक्षण की प्रणाली के बारे में विस्तार से लिखिए।

**BI-888**

( 1 )

**BPED-260 P.T.O.**

**Unit-II**

(इकाई-II)

15 each

2. What do you understand by Training Components ? Explain.

प्रशिक्षण के घटकों से आप क्या समझते हैं ? विस्तार से लिखिए।

*Or*

(अथवा)

What is the meaning and methods of Strength Development ?

शक्ति प्रशिक्षण का अर्थ एवं तरीके के बारे में बताइए।

**Unit-III**

(इकाई-III)

15 each

3. What is the meaning and methods of technique training in Physical Education ?

शारीरिक शिक्षा में तकनीकी प्रशिक्षण के अर्थ एवं तरीके के बारे में लिखिए।

*Or*

(अथवा)

Describe about principles of Intensity in Sports Training.

खेल प्रशिक्षण में तीव्रता के सिद्धान्त के बारे में बताइए।

**Unit-IV**

(इकाई-IV)

15 each

4. What is the meaning and types of periodization in Sports Training ?

खेल प्रशिक्षण में अवधिकरण का अर्थ एवं इसके प्रकारों के बारे में बताइए।

*Or*

(अथवा)

What do you understand by Planning of Training Session in Sports Training ?

Explain.

खेल प्रशिक्षण में प्रशिक्षण की योजना के बारे में आप क्या जानते हैं ? विस्तार से बताइए।

**Unit-V**  
**(इकाई-V)**

1 each

**Note :-** Attempt any *ten* questions.

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

5. What is Sports Training ?  
खेल प्रशिक्षण क्या है ?
6. What is Basic Performance ?  
बुनियादी प्रदर्शन क्या है ?
7. Write *two* aims of Sports Training.  
खेल प्रशिक्षण के दो लक्ष्य लिखिए।
8. *Two* objectives of Sports Training.  
खेल प्रशिक्षण के दो उद्देश्य लिखिए।
9. What is Strength ?  
ताकत (शक्ति) क्या है ?
10. What is Endurance ?  
धैर्य क्या है ?
11. What is Coordination ?  
समन्वय क्या है ?
12. What is Flexibility ?  
लचीलापन क्या है ?
13. What is Tactical Training ?  
सामरिक प्रशिक्षण क्या है ?
14. What is Competition ?  
प्रतियोगिता क्या है ?
15. Meaning of Talent ?  
प्रतिभा क्या है ?
16. Meaning of Periodization.  
अवधिकरण का अर्थ।