

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 5 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# **BP-214**

**B.P.Ed. (IInd Year) Examination, 2023**

**SPORTS TRAINING**

Paper - CC-301

*Time : 3 Hours ]*

*[ Maximum Marks : 70*

**Note :-** Attempt *one* question each from Unit-I to IV and each question carries 15 marks. In Unit-V, attempt any *ten* questions. Answer limit is **30** words. Each question carries 1 mark.

**नोट :-** इकाई-I से IV प्रत्येक में से **एक** प्रश्न कीजिए तथा प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है। इकाई-V में से कोई **दस** प्रश्न कीजिए। उत्तर सीमा **30** शब्द है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

## **Unit-I**

### **(इकाई-I)**

1. What do you understand by Sports Training ? Write about the basic sports training and high performance training.

खेल प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? बुनियादी खेल प्रशिक्षण और उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण के बारे में लिखिए।

*Or*

**(अथवा)**

Explain Sports Training. Write the aims and objectives of sports training.

खेल प्रशिक्षण को समझाइए। खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य एवं उद्देश्य लिखिए।

**BRI-658**

( 1 )

**BP-214** P.T.O.

## Unit-II

### (इकाई-II)

2. What is Strength ? Write the types of strength and explain the methods of strength development.

शक्ति क्या है ? शक्ति के प्रकार लिखिए तथा शक्ति विकास की विधियों का वर्णन कीजिए।

*Or*

(अथवा)

What do you understand by Speed ? What are the main methods of speed development ?

गति से आप क्या समझते हैं ? गति विकास के मुख्य तरीके क्या हैं ?

## Unit-III

### (इकाई-III)

3. What do you know about Intensity ? Write the principles of intensity in detail.

आप तीव्रता के बारे में क्या जानते हैं ? तीव्रता के सिद्धांतों को विस्तार से लिखिए।

*Or*

(अथवा)

What do you understand by Technical Training ? Write the methods for improving technical training.

तकनीकी प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? तकनीकी प्रशिक्षण में सुधार के तरीके लिखिए।

## Unit-IV

### (इकाई-IV)

4. What do you understand by Planning ? Explain the planning of training sessions.

नियोजन से आप क्या समझते हैं ? प्रशिक्षण सत्रों की योजना की व्याख्या कीजिए।

*Or*

(अथवा)

What is Periodization ? Write the contents of different periods in detail.

आवर्तीकरण क्या है ? विभिन्न कालों की सामग्री को विस्तार से लिखिए।

**Unit-V**

**(इकाई-V)**

5. Attempt any *ten* questions of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) Write about Sports Training.

खेल प्रशिक्षण के बारे में लिखिए।

(ii) Define Explosive Strength.

विस्फोटक सामर्थ्य को परिभाषित कीजिए।

(iii) Explain Active Stretching.

सक्रिय खिंचाव को समझाइए।

(iv) Write the types of Flexibility.

लचीलेपन के प्रकार को लिखिए।

(v) What is Tactical Training ?

सामरिक प्रशिक्षण क्या है ?

(vi) Write the types of Endurance.

सहनशक्ति के प्रकार लिखिए।

(vii) What is Reaction Time ?

प्रतिक्रिया समय क्या है ?

(viii) Explain Coordination.

समन्वय की व्याख्या कीजिए।

(ix) What is Preparatory Period ?

तैयारी की अवधि क्या है ?

(x) Write about Good Performance.

अच्छे प्रदर्शन के बारे में लिखिए।

(xi) Define Overload.

अधिभार को परिभाषित कीजिए।

(xii) What is Training Load ?

प्रशिक्षण भार क्या है ?