

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# BP-2014

B.P.Ed. (IInd Year) Examination, 2022

## 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)

15 each

1. What is Sports Training ? Write in detail about the aims and objectives of sports training.

खेल प्रशिक्षण क्या है ? खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य एवं उद्देश्य के बारे में विस्तृत रूप से लिखिए।

*Or*

(अथवा)

Explain in detail the general principles of Sports Training.

खेल प्रशिक्षण के सामान्य सिद्धान्तों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

**BR-958**

( 1 )

**BP-2014** P.T.O.

## Unit-II

(इकाई-II)

15 each

2. Define Endurance. Mention the different types of endurance. Discuss the concept of endurance development in the light of sports training.

सहनशक्ति को परिभाषित कीजिए। सहनशक्ति के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख कीजिए। खेल प्रशिक्षण के आलोक में सहनशक्ति विकास की अवधारणा की चर्चा कीजिए।

*Or*

(अथवा)

Write meaning and types of Flexibility. Explain methods of improving flexibility.

लचीलेपन का अर्थ और प्रकार लिखिए। लचीलेपन में सुधार के तरीकों की व्याख्या कीजिए।

## Unit-III

15 each

(इकाई-III)

3. Explaining the importance of load in the development of performance capacity, describe the various components of load.

प्रदर्शन क्षमता के विकास में भार के महत्व को समझाते हुए भार के विभिन्न घटकों का वर्णन कीजिए।

*Or*

(अथवा)

What do you know about tactical training ? Write in detail the methods of tactical training.

युक्ति प्रशिक्षण के बारे में आप क्या जानते हैं ? युक्ति प्रशिक्षण की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

**Unit-IV**

(इकाई-IV)

15 each

4. Explain in detail the Preparation Period, Competition Period and Transitional Period.

तैयारी काल, प्रतिस्पर्धा काल तथा संक्रमण काल को विस्तार से समझाइए।

*Or*

(अथवा)

What is the process of talent identification and development in Sports Training ?

खेल प्रशिक्षण में प्रतिभा की पहचान और विकास की प्रक्रिया क्या है ?

**Unit-V**

(इकाई-V)

1 each

*Note* :- Attempt any *ten* questions of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

5. Write any *two* characteristics of Sports Training.

क्रीड़ा प्रशिक्षण की कोई दो विशेषताएँ लिखिए।

6. Write any *two* importances of Training Principle.

प्रशिक्षण सिद्धान्त के कोई दो महत्व लिखिए।

7. Define Sports Training.

खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए।

8. Define Training Load.

प्रशिक्षण भार को परिभाषित कीजिए।

9. Name *two* components of Training Load.

प्रशिक्षण भार के दो घटकों के नाम।

10. What is Speed ?

गति क्या है ?

11. Write *two* methods of Coordination Development.

समन्वय विकास की दो विधियाँ लिखिए।

12. Define Flexibility.

लचीलेपन को परिभाषित कीजिए।

13. Write any *two* methods of Technical Training.

तकनीकी प्रशिक्षण की कोई दो विधियाँ लिखिए।

14. What is Volume of Stimulus ?

उद्दीपन की प्रबलता क्या है ?

15. Write *two* types of Periodization.

अवधिकालीन के दो प्रकार लिखिए।

16. Write any *one* method of Planning.

योजना निर्माण की कोई एक विधि लिखिए।