

Roll No. ....

**B.P.Ed 3<sup>rd</sup> Semester, Examination- 2018**

Paper – 1<sup>st</sup> (B.P.Ed /CC-301)

**(Sports Training)**

Time: Three Hours

(Maximum Marks: 70)

नोट : पांच प्रश्न हल कीजिये | प्रत्येक से एक प्रश्न अनिवार्य है |

Attempt five questions. One from each unit.

**Unit – 1(इकाई- 1)**

1. खेल प्रशिक्षण का अर्थ और परिभाषा क्या है ?खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य और उद्देश्य संक्षेप में बताएं?

What is the meaning and definition of sports Training? Briefly explain the aim and objective of sports Training?

Or

2. खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों को संक्षिप्त रूप से समझाएं?  
Briefly explain the Principles of sports training?

**Unit – 2(इकाई-2)**

1. शक्ति को परिभाषित कीजिए? शक्ति विकास के तरीकों के बारे में बताएं?  
Define Strength? Explain about the methods of strength Development?

Or

2. लचीलापन का क्या अर्थ है? लचीलापन विकास के तरीकों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए?  
What is the meaning of Flexibility? Briefly explain the methods of Flexibility Development?

**Unit – 3(इकाई- 3)**

1. प्रशिक्षण भार की परिभाषा लिखें? प्रशिक्षण भार के प्रकार के बारे में बताएं?  
Write the definition of Training load? Explain about the types of training load.

Or

2. तकनीकी प्रशिक्षण क्या है? तकनीकी प्रशिक्षण के तरीकों को लिखें?  
What is the Technical training? Write down the methods of Technical training?

## Unit – 4(इकाई- 4)

1. अवधिकालीनता का क्या मतलब है? अवधिकालीनता के प्रकारों को समझाएं?  
What is the Meaning of Periodization? Explain the types of Periodization?  
Or

2. योजना क्या है? संक्षेप में खेल प्रशिक्षण सत्र की योजना के बारे में समझाओ!  
What is planning? Briefly explain the planning of sports training session.

(Part- B) Attempt four questions

1. What is Speed? गति क्या है ?
2. Endurance. सहनशक्ति
3. Coordination समन्वय
4. Weight training भार प्रशिक्षण
5. What is Transitional Periods संक्रमणकालीन अवधि क्या है
6. Tactical training रणनीति प्रशिक्षण
7. Circuit training सर्किट प्रशिक्षण
8. Fartlek training फार्टलेक प्रशिक्षण