

Roll No.....

M.P.Ed. 3rd Semester, Examination-2018
Paper-1st (CC-701)
(Scientific Principles of Sports Training)

Time: (Three Hours)

(Maximum Marks:70)

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है . प्रत्येक प्रश्न 14 अंको का है

Attempt one question from each unit. Each question carries 14 marks.

Unit-1

1. What is the meaning and definition of sports Training? Briefly explain the aim and Characteristics of sports Training?

खेल प्रशिक्षण का अर्थ और परिभाषा क्या है? खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य और अभिलक्षण संक्षिप्त रूप से समझाएं?

Or

2. What is the Over load? Explain the Causes and Symptoms of over load.

अधिभार क्या है? अधिभार के कारणों और लक्षणों को समझाएं!

Unit-2

3. Define the strength? Explain about Methods of improve strength.

शक्ति को परिभाषित करें? शक्ति में सुधार के तरीकों के बारे में बताएं

Or

4. Write short notes on following:

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

A) Repetition method पुनरावृत्ति विधि

B) Downhill Run डाउनहिल रन

Unit-3

5. Define the Flexibility? Write the methods to improve the flexibility!

लचीलापन को परिभाषित करें? लचीलेपन में सुधार के लिए तरीकों को लिखें

Or

6. Write short notes on following:

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें

A) Plyometric training पलेमीट्रिक प्रशिक्षण

B) What is coordinative abilities समन्वय क्षमता क्या है

Unit- 4

7. Briefly explain the types of training plan?

प्रशिक्षण योजना के प्रकारों को संक्षिप्त रूप से समझाएं?

Or

8. What is the Meaning of Periodization? Explain the types of Periodization.

अवधीकालीनता के क्या मतलब है? अवधीकालीनता के प्रकारों को समझाएं.

Unit-5

9. Write the definition of Doping? Explain the side effects of drugs in human body?

डोपिंग की परिभाषा लिखें? मानव शरीर में दवाओं (डोपिंग) के दुष्प्रभावों को समझाएं?

Or

10. Write short notes on following:

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें

A) Types of Doping डोपिंग के प्रकार

B) What is Blood doping रक्त डोपिंग क्या है