

Serial No. of question paper : 8566
 Unique Paper Code : 42551326
 Name of the Paper : Sports Training CC-301
 Name of the Course : B.P.Ed.
 Semester : III (December 2024)
 Duration : 03 Hours
 Maximum Marks : 70

Instruction for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five question and Question No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

1. यह प्रश्न पत्र प्राप्त होते ही सबसे ऊपर अपना रोल नंबर लिखें।
2. सभी पांच प्रश्नों को हल करें और प्रश्न संख्या 1 से 4 प्रत्येक के लिए 15 अंक हैं और प्रश्न संख्या 5 के लिए 10 अंक हैं।
3. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं; लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

1. Explain the meaning of Sports Training. Elaborate aim and objectives of Sports training.
खेल प्रशिक्षण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य और उद्देश्यों को विस्तार से बताएं।

Or/अथवा

What are the Principles of Sports Training? Elaborate.
खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत क्या हैं? विस्तार में बताएं।

2. Define Strength. Describe the methods for the development of Strength.
ताकत को परिभाषित करें। शक्ति के विकास की विधियों का वर्णन कीजिये।

Or/अथवा

Define Endurance. Describe the methods for the development of Endurance.
सहनशक्ति को परिभाषित करें। सहनशक्ति के विकास की विधियों का वर्णन करें।

3. What do you understand by Training Load? Explain types of training load in detail.
प्रशिक्षण भार से आप क्या समझते हैं? प्रशिक्षण भार के प्रकारों को विस्तार से समझाइये।

Or/अथवा

What is Technical training? Explain procedure of technique training.
तकनीकी प्रशिक्षण क्या है? तकनीक प्रशिक्षण की प्रक्रिया समझाइये।

4. Write short notes on any two of the following:

- a) Aim and Content of different periods in periodization
- b) Types of Training Plans
- c) Types of Flexibility
- d) Types of Speed

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें:

- a) अवधिकरण में विभिन्न अवधियों का उद्देश्य और विषयवस्तु
- b) प्रशिक्षण योजनाओं के प्रकार
- c) लचीलेपन के प्रकार
- d) गति के प्रकार

5. Attempt any 10 questions from the following:

निम्नलिखित में से किन्हीं 10 प्रश्नों का उत्तर दीजिए:

I. Which of the following is least trainable?

- a) Flexibility
- b) Endurance
- c) Speed
- d) Strength

निम्नलिखित में से कौन सा सबसे कम प्रशिक्षण योग्य है?

- a) लचीलापन
- b) सहनशक्ति
- c) गति
- d) ताकत

II. The first person to give a theoretical base to periodization was

- a) Hardayal Singh
- b) L. P. Matwejew
- c) Minow
- d) Bastion

आवधिकरण को सैद्धांतिक आधार देने वाला पहला व्यक्ति था

- a) हरदयाल सिंह
- b) एल. पी. मैटवेजु
- c) माइनो
- d) गड्ड

III. Principle of specificity refers to;

- a) Nature of Training load
- b) Training program
- c) Age and sex difference
- d) Improvement is different abilities of an individual.

विशिष्टता का सिद्धांत संदर्भित करता है;

- a) प्रशिक्षण भार की प्रकृति
- b) प्रशिक्षण कार्यक्रम
- c) उम्र और लिंग का अंतर
- d) सुधार व्यक्ति की विभिन्न क्षमताओं में होता है।

- 4/. "Super compensation" means;
- a) Fatigue
 - b) Adaptation to load
 - c) Over load
 - d) Recovery period after the load

"सुपर मुआवजा" का अर्थ है;

- a) थकान
- b) लोड करने के लिए अनुकूलन
- c) अधिक भार
- d) लोड के बाद पुनर्प्राप्ति अवधि

- V. Tactics training is done;
- a) After skills are mastered
 - b) Before skills are mastered
 - c) Both tactical training and technical training are done side by side
 - d) none of these.

रणनीति प्रशिक्षण किया जाता है;

- a) कौशल में महारत हासिल होने के बाद
- b) कौशल में महारत हासिल करने से पहले
- c) सामरिक प्रशिक्षण और तकनीकी प्रशिक्षण दोनों साथ-साथ किए जाते हैं
- d) इनमें से कोई नहीं

- VI. In selecting talent the most important factor to be considered is;

- a) Training state
- b) Interest and attitude
- c) Health
- d) All of the

प्रतिभा का चयन करते समय सबसे महत्वपूर्ण कारक जिस पर विचार किया जाना चाहिए वह है;

- a) प्रशिक्षण राज्य
- b) रुचि और दृष्टिकोण
- c) स्वास्थ्य
- d) सभी

- VII. The endurance performances depend to a great extent on;

- a) Movement speed
- b) movement economy
- c) Reaction ability
- d) coordination

सहनशक्ति का प्रदर्शन काफी हद तक निर्भर करता है;

- a) गति की गति
- b) आंदोलन अर्थव्यवस्था
- c) प्रतिक्रिया क्षमता
- d) समन्वय

VIII. Increase in muscle mass due to heavy weight training is called-

- a. Muscular Hypotrophy
- b. Muscular Hypertrophy
- c. Muscular Atrophy
- d. Haematoma

भारी वजन प्रशिक्षण के कारण मांसपेशियों में वृद्धि कहलाती है-

- a) मस्कुलर हाइपोट्रोफी
- b) मांसपेशीय अतिवृद्धि
- c) मांसपेशीय शोष
- d) हेमेटोमा

IX. In human body 'Fartlek' develops -

- a) Strength
- b) Agility
- c) Speed
- d) Endurance

मानव शरीर में 'फार्टलेक' विकसित होता है -

- a) ताकत
- b) चपलता
- c) गति
- d) सहनशक्ति

X. Geographical and climatic conditions should be considered when planning-

- a) Indoor activities
- b) Outdoor activities
- c) Child activities
- d) Old people activities

योजना बनाते समय भौगोलिक और जलवायु परिस्थितियों पर विचार किया जाना चाहिए-

- a) इनडोर गतिविधियाँ
- b) बाहरी गतिविधियाँ
- c) बाल गतिविधियाँ
- d) वृद्ध लोगों की गतिविधियाँ

XI. Sports training means

- a) To play games
- b) To design a systematic plan to attain unplanned goal
- c) To design a systematic plan to attain optimum performance
- d) To design a recreational activities of plan for athletes

खेल प्रशिक्षण का मतलब है

- a) गेम खेलने के लिए
- b) अनियोजित लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित योजना तैयार करना
- c) सर्वोत्तम प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित योजना तैयार करना
- d) एथलीटों के लिए मनोरंजक गतिविधियों की योजना तैयार करना

P.T.O.

XII. When there is no movement visible while contraction and relaxation but the effort is done by muscles, it is called

- a) Isometric Strength
- b) Isotonic Strength
- c) Isokinetic Strength
- d) Reactive Strength

जब संकुचन और विश्राम के दौरान कोई हलचल दिखाई नहीं देती है लेकिन प्रयास मांसपेशियों द्वारा किया जाता है, इसे कहा जाता है -

- a) आइसोमेट्रिक ताकत
- b) आइसोटोनिक ताकत
- c) आइसोकिनेटिक ताकत
- d) प्रतिक्रियाशील ताकत