

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 351

Unique Paper Code : 42551326

Name of the Paper : Sports Training CC - 301

Name of the Course : B.P.Ed.

Semester : III (December 2025)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. All questions are compulsory. Question No. 1 to 4 carries 15 marks each. In question no-5 the candidate is required to answer 10 questions. Each question carries 1 marks.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्न संख्या 1 से 4 प्रत्येक के लिए 15 अंक हैं और

P.T.O.

प्रश्न संख्या - 5 में अभ्यर्थी को 10 प्रश्नों का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain the meaning and definition of Sports Training. Discuss its aim and objectives in detail. (15)

खेल प्रशिक्षण का अर्थ और परिभाषा स्पष्ट कीजिए। इसके उद्देश्य और लक्ष्यों पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

Or

What are the principles of Sports Training? Explain each with suitable examples.

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत क्या हैं? प्रत्येक को उपयुक्त उदाहरणों सहित समझाइए।

2. Define Strength. Describe various means and methods used for the development of Strength. (15)

शक्ति को परिभाषित कीजिए। शक्ति के विकास के लिए प्रयुक्त विभिन्न साधनों और विधियों का वर्णन कीजिए।

Or

Define Speed. Explain the methods for development of Speed.

गति को परिभाषित कीजिए। गति के विकास की विधियों की व्याख्या कीजिए ।

3. What do you understand by Load. Explain in detail with illustration.

भार से आप क्या समझते हैं? उदाहरण सहित विस्तार से समझाइए ।

Or

What is Tactical Training? Explain the methods of tactical training. (15)

रणनीतिक प्रशिक्षण क्या है? सामरिक प्रशिक्षण की विधियों की व्याख्या कीजिए ।

4. Write Short notes on: (7.5+7.5)

a. Means of Endurance development

b. Types of Training load

संक्षिप्त नोट लिखें:

क. सहनशीलता विकास के साधन

ख. प्रशिक्षण भार के प्रकार

5. Attempt any 10 questions from the following:

निम्नलिखित में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

(i) Sports Training aims at developing

(a) Optimum performance

(b) Recreational ability

(c) Relaxation

(d) Skill learning only

खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य विकास करना है

(a) इष्टतम प्रदर्शन

(b) मनोरंजक क्षमता

(c) विश्राम

(d) केवल कौशल सीखना

(ii) The principle of overload is mainly related to

- (a) Intensity
- (b) Duration
- (c) Frequency
- (d) All of these

अधिभार का सिद्धांत मुख्यतः निम्न से संबंधित है:

- (a) तीव्रता
- (b) अवधि
- (c) आवृत्ति
- (d) ये सभी

3. Flexibility is improved primarily through

- (a) Resistance training
- (b) Stretching exercises
- (c) Sprinting
- (d) Ball games

लचीलेपन में मुख्य रूप से सुधार होता है:

- (a) प्रतिरोध प्रशिक्षण
- (b) स्ट्रेचिंग व्यायाम
- (c) प्रिंटिंग
- (d) बॉल गेम्स

(iv) The main objective of technical training is

- (a) Improving tactics
- (b) Learning motor skills
- (c) Developing endurance
- (d) Increasing flexibility

तकनीकी प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य है

- (a) कार्यनीति में सुधार
- (b) मोटर कौशल सीखना
- (c) सहनशक्ति का विकास

(d) लचीलापन बढ़घना

(v) The type of strength in which movement occurs against resistance is

(a) Isotonic

(b) Isometric

(c) Isokinetic

(d) Static

प्रतिरोध के विरुद्ध गति किस प्रकार की शक्ति में होती है?

(a) आइसोटोनिक

(b) आइसोमेट्रिक

(c) आइसोकाइनेटिक

(d) स्थैतिक

(vi) Which training method combines continuous running method?

(a) Fartlek

- (b) Circuit
- (c) Interval
- (d) Repetition

कौन सी प्रशिक्षण पद्धति निरंतर दौड़ने की पद्धति को जोड़ती है?

- (a) फार्टलेक
- (b) सर्किट
- (c) अंतराल
- (d) पुनरावृत्ति

(vii) The smallest training unit is called

- (a) Microcycle
- (b) Mesocycle
- (c) Macrocycle
- (d) Competition period

सबसे छोटी प्रशिक्षण इकाई कहलाती है:

- (a) माइक्रोसाइकिल

(b) मेसोसाइकिल

(c) मैक्रोसाइकिल

(d) प्रतियोगिता अवधि

(viii) Adaptation after training load is known as

(a) Super compensation

(b) Fatigue

(c) Exhaustion

(d) Recovery.

प्रशिक्षण भार के बाद अनुकूलन को कहा जाता है

(a) अति क्षतिपूर्ति

(b) थकान

(c) थकावट

(d) पुनर्प्राप्ति

(ix) Endurance depends largely on

- (a) Strength
- (b) Movement economy
- (c) Coordination
- (d) Agility

सहनशक्ति काफी हद तक निर्भर करती है

- (a) शक्ति
- (b) गति अर्थव्यवस्था
- (c) समन्वय
- (d) चपलता

(x) Talent identification in sports means

- (a) Detecting gifted individuals
- (b) Selecting by random
- (c) Mass participation
- (d) Age-based selection

खेलों में प्रतिभा की पहचान का अर्थ है

- (a) प्रतिभाशाली व्यक्तियों का पता लगाना
- (b) यादृच्छिक चयन
- (c) सामूहिक भागीदारी
- (d) आयु-आधारित चयन

(xi) The preparatory period mainly focuses on

- (a) Competition
- (b) Recovery
- (c) Basic conditioning
- (d) Tactical development

तैयारी की अवधि मुख्य रूप से निम्नलिखित पर केंद्रित होती है:

- (a) प्रतियोगिता
- (b) पुनर्प्राप्ति
- (c) बुनियादी कंडीशनिंग
- (d) सामरिक विकास

(xii) Tactical training should begin

(a) After technical mastery

(b) Before technical mastery

(c) Simultaneously with technical training

(d) Never

सामरिक प्रशिक्षण शुरू होना चाहिए

(a) तकनीकी महारत के बाद

(b) तकनीकी महारत से पहले

(c) तकनीकी प्रशिक्षण के साथ-साथ

(d) कभी नहीं