

B.Sc. Wood Jh.

Sem. VIth May, 2018

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9326

Unique Paper Code : 42557606

Name of the Paper : (DSC-11) – Fundamental of Sports Training

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2018

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper consists of **two** parts A & B.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. **All** questions carry **5** marks in **Part A** and **all** questions carry **15** marks in **Part-B**.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है - भाग 'क' और भाग 'ख'।
3. भाग 'क' से कोई तीन एवं भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न करें।
4. भाग 'क' के प्रत्येक प्रश्न पाँच एवम् भाग 'ख' के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Part - A (भाग - क)

1. What is the aim & objectives of sports training? (5)
खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य और उद्देश्यों क्या हैं ?
2. Explain various types of muscular strength. (5)
विभिन्न प्रकार की मांसपेशियों ताकत का वर्णन करें।
3. What are the factors affecting flexibility? (5)
लचीलेपन को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?

4. Define the terms – technique, skill & style. (5)

तकनीक, कौशल और शैली को परिभाषित करें।

5. Discuss important factors affecting preparation for a competition. (5)

प्रतियोगिता के लिए तैयारी को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारकों पर चर्चा करें।

Part – B (भाग – ख)

6. Discuss the concept of load & adaptation, Also discuss the principles of load & adaptation. (15)

लोड और अनुकूलन की अवधारणा पर चर्चा करें प्लोड और अनुकूलन के सिद्धांतों पर भी चर्चा करें।

7. What is the significance of “Muscular Endurance” for an athlete? Suggest methods to develop muscular endurance. (15)

एथलीट के लिए “स्नायु धीरज” का महत्व क्या है पेशी धीरज को विकसित करने के तरीकों का सुझाव दें।

8. What are the factors determining speed? Discuss various training methods to develop speed. (15)

P.T.O.

गति का निर्धारण करने वाले कारक क्या हैं। गति विकसित करने के लिए विभिन्न प्रशिक्षण विधियों पर चर्चा करें।

9. What is technical training? Discuss its implications in various stages. (15)

तकनीकी प्रशिक्षण क्या है विभिन्न चरणों में इसके प्रभाव पर चर्चा करें।

10. Discuss the need & types of periodisation in sports training. (15)

खेल प्रशिक्षण में आवधिकता की आवश्यकता और प्रकार की चर्चा करें।