



ED-556

B. P. Ed. 3rd Semester
Examination, March-April 2021

Paper - I

Sports Training

Time : Three Hours] [Maximum Marks : 70
[Minimum Pass Marks : 35

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer **all** questions. All questions carry equal marks.

इकाई / Unit-I

1. क्रीड़ा प्रशिक्षण के सिद्धांतों को समझाइए।

Explain the principles of Sports Training.

अथवा / OR

क्रीड़ा प्रशिक्षण के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को विस्तार से समझाइए।

Explain in detail the aims and objectives of Sports Training.

DRG_13_(3)

(Turn Over)

(2)

इकाई / Unit-II

2. सहनशीलता विकसित करने के तरीके एवं विधियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Describe in detail the means and methods of development of endurance.

अथवा / OR

गति विकास की विधियों की चर्चा कीजिए।

Discuss the methods of development of speed.

इकाई / Unit-III

3. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) प्रशिक्षण की तीव्रता

(b) प्रशिक्षण भार के प्रकार

Write notes on the following :

(a) Intensity of training

(b) Types of training load

अथवा / OR

खेल में रणनीति क्या है? रणनीति प्रशिक्षण की विधियाँ लिखिए।

What is tactics in sports? Write down the methods of tactical training.

इकाई / Unit-IV

4. खेल में प्रतिभा पहचान की विस्तृत चर्चा कीजिए।

Discuss in detail talent identification in sports.

अथवा / OR

(3)

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) पीरियोडाइजेशन का अर्थ एवं प्रकार
- (b) गति विकास हेतु प्रशिक्षण सत्र योजना

Write notes on the following :

- (a) The meaning and types of periodization
 - (b) Training session plan for speed development
- _____