

SET- A

UNIQUE CODE NO. : 42551326

NAME OF THE PAPER : Sports Training CC-301

NAME OF THE COURSE: B.P.Ed

SEMESTER : III-2021

DURATION : (3hrs + 1 hr*)

***For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.**

MAXIMUM MARKS : 70

NOTE: Attempt any four questions in total. All questions carry equal marks.

Q.1 Define sports training. Discuss the aim & objectives of Sports Training in detail.

प्रश्न 1 खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए। खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य और उद्देश्यों की विस्तार से चर्चा कीजिए।

Q.2 Discuss the principles of sports training in detail.

प्रश्न 2 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों की विस्तार से चर्चा कीजिए।

Q.3 What is muscular strength? Discuss training methods to develop strength.

प्रश्न 3 पेशीय शक्ति क्या है? ताकत विकसित करने के लिए प्रशिक्षण विधियों पर चर्चा करें।

Q.4 Explain different types of speed giving suitable examples. Discuss training methods to develop speed.

प्रश्न 4 उपयुक्त उदाहरण देते हुए विभिन्न प्रकार की गति को समझाइए। गति विकसित करने के लिए प्रशिक्षण विधियों पर चर्चा करें।

Q. 5 Explain the term Peridisation in sports . Discuss various types of peridisation briefly.

प्रश्न 5 खेलों में पेरिडाइजेशन शब्द की व्याख्या कीजिए। विभिन्न प्रकार के पेरिडाइजेशन की संक्षेप में चर्चा कीजिए।

Q. 6 Discuss factors effecting planning in sports training. Also discuss planning of a training session in sports.

प्रश्न 6 खेल प्रशिक्षण में नियोजन को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें। खेल में एक प्रशिक्षण सत्र की योजना पर भी चर्चा करें।