

AE-576

B.P.Ed. (Part - II)
Term End Examination, 2016-17

Paper - III

Sports Training

Time : Three Hours] *[Maximum Marks : 75*

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

Note : Answer any **five** questions. All questions carry equal marks.

1. खेल प्रशिक्षण को समझाते हुए इसके उद्देश्यों पर विस्तृत प्रकाश डालिए।

Explaining Sports Training throw light on its objectives in detail.

2. खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत कौन-कौन से हैं? स्पष्ट कीजिए।

What are the principles of Sports Training ? Clarify.

(2)

3. खेलों में सहनशीलता से आप क्या समझते हैं एवं इन्हें विकसित करने के क्या-क्या उपाय हैं ?

What do you mean by Endurance in sports and what are the various measures for its development ?

4. खेल प्रशिक्षण को प्रभावित करने वाले अवयव कौन-कौन से हैं ? स्पष्ट कीजिए।

What are the components affecting the Sports Training ? Clarify.

5. प्रशिक्षण भार एवं इनके प्रकारों को समझाइए।

Explain the Training Load and its kinds.

6. तकनीकी प्रशिक्षण की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

Describe the utility of Technical Training.

7. खेल योजना निर्माण को समझाते हुए इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

Explaining Sports Planning Formation throw light on its importance.

8. खेल योजना निर्माण के सिद्धांतों की विवेचना कीजिए।

Discuss the principles of Sports Planning formations.

(3)

9. निम्नलिखित को समझाइए :

- (a) शक्ति
- (b) गति
- (c) लचीलापन

Explain the following :

- (a) Strength
- (b) Speed
- (c) Flexibility

10. खिलाड़ियों हेतु उपयोगी विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षणों की आवश्यकता एवं महत्व को समझाते हुए विस्तृत विवेचना कीजिए।

Discuss in detail the need and importance of various types of Training useful for sportsmen.
