

8. How to organize a judo tournament? Explain.

जूडो टूर्नामेंट का आयोजन कैसे करें? व्याख्या कीजिए।

9. Write on nutritional guidelines required for a judoka in pre and post competition phase.

प्रतियोगिता से पहले और बाद के चरण में जूडोका के लिए आवश्यक पोषण संबंधी दिशानिर्देशों पर लिखें।

10. Which are the different motor fitness components required for the perfection of judo techniques?

जूडो तकनीकों की पूर्णता के लिए आवश्यक विभिन्न मोटर फिटनेस घटक कौन से हैं?

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 938

I

Unique Paper Code : 2553055031

Name of the Paper : DSE-3(4)-301 (ix): Judo

Name of the Course : B.Sc. (PE, HE & S) NEP-UGCF

Semester : V – December-2024

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper is divided into two Parts - **Part-A** and **Part-B**.
3. Attempt any **three** questions from **Part-A** and any **three** questions from **Part-B**.
4. **Part-A** carry 5 marks each question **Part-B** carry 15 marks each question.
5. 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. प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है - भाग-ए और भाग-बी।
3. भाग-ए से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-बी से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-बी 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

1. Briefly write on the nutritional components required for a judoka.
जुडोका के लिए आवश्यक पोषण घटकों के बारे में संक्षेप में लिखें।
2. Enlist common injuries in judo (at least five) and briefly explain the remedy of any two.
जूडो में सामान्य चोटों को सूचीबद्ध करें (कम से कम पांच) और किन्हीं दो के उपचार को संक्षेप में बताएं।

3. Discuss the psychological strategies for optimizing judo player's performance.
जूडो खिलाड़ी के प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए मनोवैज्ञानिक रणनीतियों पर चर्चा करें।
4. What are the different qualifications and qualities required to be a judo coach?
जूडो कोच बनने के लिए आवश्यक विभिन्न योग्यताएं और गुण क्या हैं?
5. Classify different judo techniques.
जूडो की विभिन्न तकनीकों का वर्गीकरण कीजिए।

PART-B

6. What do you understand by training plan? Prepare a long-term training plan for intermediate male judoka of -78kg weight category.
प्रशिक्षण योजना से आप क्या समझते हैं? -78 किग्रा भार वर्ग के मध्यवर्ती पुरुष जुडोका के लिए दीर्घकालीन प्रशिक्षण योजना तैयार करें।
7. Explain any one skill specific test of judo.
जूडो के किसी एक कौशल विशिष्ट परीक्षण की व्याख्या कीजिए।