

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7405

J

Unique Paper Code : 2552053601

Name of the Paper : Fundamentals of Sports Training- DSC

Name of the Course : **B.A. Multidisciplinary – Physical Education**

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **five** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
4. 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. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define the term Sports Training. Enlist and describe the principles of sports training.

खेल प्रशिक्षण शब्द को परिभाषित करें। खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों को सूचीबद्ध करें और उनका वर्णन करें।

2. Give aim and objectives of Sports Training.

खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य और लक्ष्य बताएँ।

P.T.O.

3. Explain the term strength and methods of improving it.

शक्ति की व्याख्या करें और इसे सुधारने के तरीके बताओ ।

4. Explain the methods for development of endurance.

सहनशक्ति के विकास के तरीकों की व्याख्या करें।

5. Enlist and explain the coordinative abilities.

समन्वय क्षमताओं को सूचीबद्ध करें और उनकी व्याख्या करें।

6. Explain the different types of speed? How can a sports person develop it to enhance his performance?

गति के विभिन्न प्रकार क्या हैं? एक खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए इसे कैसे विकसित कर सकता है?

7. Explain the relationship between training load and recovery.

प्रशिक्षण भार और रिकवरी के बीच संबंध स्थापित करें।

8. Explain different types of training cycles used by an athlete to achieve his best performance.

एक एथलीट द्वारा अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण चक्रों की व्याख्या करें।

9. Write short note on **any two** of the following :

(a) Weight training

(b) Types of endurance

(c) Flexibility

(d) Principles of intensity and volume of stimulus

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

(क) भार प्रशिक्षण

(ख) सहनशक्ति के प्रकार

(ग) लचीलापन

(घ) उत्तेजना की तीव्रता और मात्रा के सिद्धांत