

विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण चक्रों की विस्तार से व्याख्या करें।

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

(a) Weight training

(b) Types of strength

(c) Speed

(d) Principles of intensity and volume of stimulus

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें:

(क) भार प्रशिक्षण

(ख) ताकत के प्रकार

(ग) गति

(घ) उत्तेजना की तीव्रता और मात्रा के, सिद्धांत

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7371

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. किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. प्रश्नों के उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखें, पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग करें।

1. Define Sports Training. What is the aim and objectives of Sports Training.

खेल प्रशिक्षण को परिभाषित करें। खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य और लक्ष्य बताएँ।

2. Explain various principles of sports training.

खेल प्रशिक्षण के विभिन्न सिद्धांतों को समझाएं।

3. Define endurance and explain different types of endurance.

सहनशक्ति को परिभाषित करें और सहनशक्ति के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करें।

4. Explain the methods for development of strength.

शक्ति के विकास के लिए विधियों को समझाएं।

5. Define coordinative ability. Explain various types of coordinative abilities.

संयोजक क्षमता को परिभाषित करें। विभिन्न प्रकार की संयोजकीय क्षमताओं की व्याख्या करें।

6. What are the different types of flexibility? Explain methods to improve flexibility.

लचीलापन के विभिन्न प्रकार क्या हैं? लचीलापन सुधारने के तरीके समझाएं।

7. Establish the relationship between training load and recovery.

प्रशिक्षण भार और रिकवरी के बीच संबंध स्थापित करें।

8. Explain different types of training cycles in detail.