

3331

4

8. Define Flexibility. Explain methods for development of various kind of Flexibility in detail.

लचीलेपन को परिभाषित कीजिए। विभिन्न प्रकार के लचीलेपन के विकास के तरीकों को विस्तार से समझाइए।

9. Define Technique. Explain in detail Technical Training with illustration.

तकनीक को परिभाषित कीजिए। चित्रण के साथ तकनीकी प्रशिक्षण को विस्तार से समझाइए।

(100)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3331

J

Unique Paper Code : 2552053601

Name of the Paper : DSC 16: Fundamentals of Sports Training

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports) Hons. (NEP-UGCF 2022)

Semester : VI (May/June 2025)

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. Question Paper consists of **Two** Parts, **A** and **B**.
3. Attempt any **3** Questions from **Part-A** & any **3** Questions from **Part-B**.
4. The Questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and Questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

3331

2

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं, ए और बी।
3. भाग-ए से कोई 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई 3 प्रश्न हल करें।
4. भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के लिए 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के लिए 20 अंक होंगे।
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 / भाग-ए

1. Elaborate the role of load and recovery in adaptation in detail.
अनुकूलन में भार और पुनर्प्राप्ति की भूमिका को विस्तार से समझाइए।
2. Elaborate Phases of Tactical Training in detail.
टेक्टिकल प्रशिक्षण के चरणों को विस्तार से समझाइए।
3. Define and Classify Endurance with suitable example.

3331

3

उपयुक्त उदाहरण के साथ धीरज को परिभाषित और वर्गीकृत कीजिए।

4. Define and Classify Speed with suitable example.

उपयुक्त उदाहरण के साथ गति को परिभाषित और वर्गीकृत कीजिए।

PART-B / भाग-बी

5. Define Sports Training. Explain the Principles of Sports Training with illustration.

खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए। चित्रण के साथ खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

6. Explain in detail Aims and Objectives of Sports Training with illustration.

खेल प्रशिक्षण के उद्देश्यों और लक्ष्यों को चित्रण के साथ विस्तार से समझाइए।

7. Define Strength. Explain methods for development of various kind of Strength in detail.

शक्ति को परिभाषित कीजिए। विभिन्न प्रकार की शक्ति के विकास के तरीकों को विस्तार से समझाइए।

P.T.O.