

Sr. No. of Question Paper : **2256** Your Roll No.....
Unique Paper Code : 2552053601
Name of the Paper : Fundamentals of Sports Training
Name of the Course : B. A. Prog. With Physical Education - DSC NEP
Semester : VI-May/June 2026
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:

(क) इस प्रश्न पत्र प्राप्त होने पर ऊपर रोल नंबर लिखना हैं।

(ख) किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर दे।

(ग) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

(घ) प्रश्नों के उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे, पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग करें।

1. "Training is foundation of success in sports." Justify this statement with suitable examples.

प्रशिक्षण खेलों में सफलता की नींव है।" उपयुक्त उदाहरणों के साथ इस कथन की पुष्टि करें।

2. Enlist and explain principles of sports training.

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों को सूचीबद्ध करें और उनकी व्याख्या करें।

3. Define strength and its types with suitable examples

शक्ति को परिभाषित करें और उपयुक्त उदाहरणों के साथ इसके प्रकारों का वर्णन करें।

4. Explain the methods to develop endurance.

सहनशक्ति विकसित करने की विधियों की व्याख्या करें।

5. Write a detailed note on coordinative abilities.

समन्वय योग्यताओं पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखें।

6. Define speed and its types with suitable examples

गति को परिभाषित करें और उपयुक्त उदाहरणों के साथ इसके प्रकार बताएं।

7. Establish the relationship between training load and recovery.

प्रशिक्षण भार और विश्राम के बीच संबंध स्थापित करें।

8. Explain the different types of training cycle.

प्रशिक्षण चक्र के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करें।

9. Write short notes on any two of the following.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

a. Aim & Objective of sports training

खेल प्रशिक्षण के लक्ष्य और उद्देश्य

b. Weight training

भार प्रशिक्षण

c. Flexibility & its types

लचीलापन और इसके प्रकार

d. Principles of intensity & volume of stimuli

तीव्रता और उत्तेजना की मात्रा के सिद्धांत

