

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2291

L

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

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. at an appropriate place 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 in 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 समान अंक हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Q1. Explain the concept of sports training and elaborate on its aims and objectives for improving athletic performance.

क्रीड़ा प्रशिक्षण की संकल्पना को समझाइए और एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार के लिए इसके लक्ष्यों और उद्देश्यों पर विस्तार से बताइए।

P.T.O.

Q2. Explain the different principles of sports training and how they help in improving athletic performance

खेल प्रशिक्षण के विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या करें और यह कैसे एथलेटिक प्रदर्शन को सुधारने में मदद करते हैं

Q3 Define endurance and describe its various types in physical training and sports.

सहनशीलता को परिभाषित करें और शारीरिक प्रशिक्षण और खेलों में इसके विभिन्न प्रकार का वर्णन करें।

Q4. Define strength and describe the various methods for its development in sports and physical training.

शक्ति को परिभाषित करें और खेल और शारीरिक प्रशिक्षण में इसकी विकास की विभिन्न विधियों का विवरण दें।

Q5. Define coordinative ability and describe the various types of coordinative abilities in sports and physical training.

समन्वय क्षमता को परिभाषित करें और खेलों और शारीरिक प्रशिक्षण में समन्वय क्षमताओं के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें

Q6. Define flexibility. Describe the different types and explain methods to enhance flexibility.

लचीलापन परिभाषित करें। विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें और लचीलापन बढ़ाने के तरीके समझाएँ।

Q7. Explain the concepts of training load and recovery, and discuss their interrelationship for optimizing performance and preventing overtraining in athletes.

प्रशिक्षण भार और पुनर्प्राप्ति की अवधारणाओं को समझाइए, और खिलाड़ियों में प्रदर्शन को अनुकूलित करने और अधिक प्रशिक्षण को रोकने के लिए उनके परस्पर संबंध पर चर्चा कीजिए।

Q8. Explain the various types of training cycles used in sports training and physical preparation.

खेल प्रशिक्षण और शारीरिक तैयारी में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण चक्रों की व्याख्या करें

Q9. Write a short note on any two of the following topics:

- Weight training or Circuit training
- Types of strength
- Speed
- Principles of intensity and volume of stimulus

निम्नलिखित में से किसी दो विषयों पर एक संक्षिप्त नोट लिखें:

- वजन प्रशिक्षण या सर्किट प्रशिक्षण
- शक्ति के प्रकार
- गति
- प्रोत्साहन की तीव्रता और मात्रा के सिद्धांत