

3915

8. Discuss pre, during and post-match coaching techniques in Judo.

जूडो में मैच से पहले, दौरान एवं बाद की कोचिंग तकनीकों का वर्णन कीजिए।

9. Explain flexibility and its importance for a Judo player. Also, describe any one standard test used to measure flexibility.

लचीलापन (flexibility) को समझाइए तथा जूडो खिलाड़ी के लिए इसके महत्व को स्पष्ट कीजिए। साथ ही लचीलेपन को मापने के किसी एक मानक परीक्षण का वर्णन कीजिए।

10. Discuss the interrelationship between historical development, rules, coaching techniques and physical fitness in shaping modern Judo.

आधुनिक जूडो के निर्माण में ऐतिहासिक विकास, नियम, कोचिंग तकनीक और शारीरिक फिटनेस के संबंध पर चर्चा कीजिए।

\*\*\*

[This question paper contains 4 printed pages]

**Your Roll No.** : .....

**Sl. No. of Q. Paper** : **3915** **I**

Unique Paper Code : 2553052018

Name of the Paper : DSE-2(4)-209: Judo

Name of the Course : **BSc (Physical Education, Health Education & Sports)NEP-UGCF**

Semester : IV

**Time : 2 Hours** **Maximum Marks : 60**

**Instructions for Candidates :**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (a) Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Question paper is divided into two Parts- **Part-A** and **Part-B**.

प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है **भाग-ए** और **भाग-बी**।

- (c) Attempt any three questions from **Part-A** and any three questions from **Part-B**.

**भाग-ए** से किसी भी तीन प्रश्न और **भाग-बी** से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।

- (d) Part-A carry **5 marks** each question Part-B carry **15 marks** each question.

भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के **5 अंक** हैं और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के **15 अंक** हैं।

- (e) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर **अंग्रेजी** या **हिन्दी** किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

#### **Part - A**

#### **भाग - ए**

- 1.** Explain the historical development of Judo at national level.

राष्ट्रीय स्तर पर जूडो के ऐतिहासिक विकास को स्पष्ट कीजिए।

- 2.** What are the principles of judo?

जूडो के सिद्धांत क्या हैं?

- 3.** What is pep talk? State its importance in coaching.

पेप टाक क्या है? कोचिंग में इसका महत्व बताइए।

- 4.** Define physical fitness and list its components relevant to Judo.

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित कीजिए तथा जूडो से संबंधित इसके घटकों को लिखिए।

- 5.** Briefly explain how rules, coaching techniques, fitness and organizational structure together influence Judo performance.

संक्षेप में बताइए कि नियम, कोचिंग तकनीक, फिटनेस तथा संगठनात्मक संरचना मिलकर जूडो प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं।

#### **Part - B**

#### **भाग - बी**

- 6.** Describe the organizational structure of Judo at state level.

राज्य स्तर पर जूडो की संगठनात्मक संरचना का वर्णन कीजिए।

- 7.** Explain the rules and their interpretation in Judo. Discuss the importance of proper rule application during competition.

जूडो में नियमों एवं उनकी व्याख्या को समझाइए। प्रतियोगिता के दौरान सही नियमों के प्रयोग के महत्व पर चर्चा कीजिए।