



## ED-556

B. P. Ed. 3rd Semester  
Examination, March-April 2021

Paper - I

Sports Training

*Time* : Three Hours] [Maximum Marks : 70  
[Minimum Pass Marks : 35

**नोट** : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

**Note** : Answer **all** questions. All questions carry equal marks.

### इकाई / Unit-I

1. क्रीड़ा प्रशिक्षण के सिद्धांतों को समझाइए।

Explain the principles of Sports Training.

**अथवा / OR**

क्रीड़ा प्रशिक्षण के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को विस्तार से समझाइए।

Explain in detail the aims and objectives of Sports Training.

DRG\_13\_(3)

(Turn Over)

( 2 )

**इकाई / Unit-II**

2. सहनशीलता विकसित करने के तरीके एवं विधियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Describe in detail the means and methods of development of endurance.

**अथवा / OR**

गति विकास की विधियों की चर्चा कीजिए।

Discuss the methods of development of speed.

**इकाई / Unit-III**

3. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) प्रशिक्षण की तीव्रता  
(b) प्रशिक्षण भार के प्रकार

Write notes on the following :

- (a) Intensity of training  
(b) Types of training load

**अथवा / OR**

खेल में रणनीति क्या है? रणनीति प्रशिक्षण की विधियाँ लिखिए।

What is tactics in sports? Write down the methods of tactical training.

**इकाई / Unit-IV**

4. खेल में प्रतिभा पहचान की विस्तृत चर्चा कीजिए।

Discuss in detail talent identification in sports.

**अथवा / OR**

---

DRG\_13\_(3)

(Continued)

( 3 )

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) पीरियोडाइजेशन का अर्थ एवं प्रकार
- (b) गति विकास हेतु प्रशिक्षण सत्र योजना

Write notes on the following :

- (a) The meaning and types of periodization.
- (b) Training session plan for speed development

\_\_\_\_\_