

Roll No. ....

**E-3968**

**B. P. E. (Fourth Year) EXAMINATION, 2021**

Paper Sixth

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING

*Time : Three Hours ]*

*[ Maximum Marks : 100*

नोट : सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Attempt all the *five* questions. *One* question from each Unit is compulsory. All questions carry equal marks.

इकाई—1

**(UNIT—1)**

1. खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए तथा खेल प्रशिक्षण के अर्थ तथा उद्देश्य की चर्चा कीजिए।

Define the term sports training and discuss the meaning and aims of sports training.

अथवा

*(Or)*

प्रदर्शन को परिभाषित कीजिए। मूलभूत प्रदर्शन तथा उच्च प्रदर्शन को संक्षेप में समझाइए।

Define performance. Briefly explain basic performance and high performance.

**P. T. O.**

इकाई—2

**(UNIT—2)**

2. अतिभार के कारण तथा लक्षणों को समझाइए।

Explain causes and symptoms of overload.

अथवा

(Or)

खेल प्रशिक्षण के घटकों की विस्तार से चर्चा कीजिए।

Discuss in detail about factors of sport training.

इकाई—3

**(UNIT—3)**

3. सहनशीलता प्रशिक्षण की पद्धतियों को समझाइए।

Explain the methods of endurance training.

अथवा

(Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) गति विकास की विधियाँ

(ब) शक्ति के प्रकार

Write short notes on the following :

(a) Methods of speed development

(b) Types of strength

इकाई—4

**(UNIT—4)**

4. युक्तिगत रणनीति की अवधारणा को लिखिए तथा इसके महत्व की चर्चा कीजिए।

Write down the concept of tactical strategy and discuss its importance.

[ 3 ]

अथवा

(Or)

तकनीक की महत्ता को लिखिए तथा तकनीक विकसित करने की किन्हीं दो विधियों को समझाइए।

Write the importance of technique and explain any *two* methods of techniques development.

इकाई—5

(UNIT—5)

5. काल विभाजन को परिभाषित कीजिए तथा एकल काल विभाजन की चर्चा कीजिए।

Define periodization and discuss about single periodization.

अथवा

(Or)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (अ) प्रशिक्षण काल के प्रकार  
(ब) प्रशिक्षण काल के सिद्धान्त

Write short notes on the following :

- (a) Types of training plan  
(b) Principles of training plan