



## FD-556

B. P. Ed. 3rd Semester  
Examination, Dec.-Jan., 2021-22

### 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. खेल प्रशिक्षण के मूलभूत सिद्धान्तों की चर्चा कीजिए।

Discuss the basic principles of sports training.

#### अथवा / OR

उच्च प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? इसकी प्रणाली की चर्चा कीजिए।

( 2 )

What do you understand by high performance training ? Discuss its system.

**इकाई / Unit-II**

2. गति को परिभाषित कीजिए तथा आप एक स्प्रिंटर में गति का विकास कैसे करेंगे ?

Define speed and how you will develop speed in a Sprinter.

**अथवा / OR**

जिमनास्टों में लचीलापन विकसित करने के साधनों और पद्धतियों की चर्चा कीजिए।

Discuss the means and methods to develop flexibility among Gymnasts.

**इकाई / Unit-III**

3. प्रशिक्षण की तीव्रता और विस्तार क्षेत्र से आप क्या समझते हैं ? तीव्रता एवं विस्तार क्षेत्र की गणना के लिए पद्धति की चर्चा कीजिए।

What do you understand by intensity and volume of training ? Discuss the method to calculate intensity and volume of training.

**अथवा / OR**

( 3 )

प्रशिक्षण भार को समझाइए तथा प्रशिक्षण भार के प्रकारों की चर्चा कीजिए।

Explain training load and discuss types of training load.

**इकाई / Unit-IV**

4. प्रशिक्षण सत्र से आप क्या समझते हैं ? वॉलीबॉल खिलाड़ियों के लिए एक दिन का प्रशिक्षण सत्र तैयार कीजिए।

What do you understand by training session ?  
Prepare one day training session for volleyball players.

**अथवा / OR**

पीरियोडाईजेशन को परिभाषित कीजिए तथा पीरियोडाईजेशन के प्रकारों की चर्चा कीजिए।

Define Periodization and discuss types of periodization.