

Name/ Title of paper- Sports Training

Maximum Marks- 75

Time:- Three Hours

Minimum Passing marks-

Time नोट : किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer any five questions. All Questions carry equal marks.

1. खेल ट्रेनिंग को परिभाषित कीजिए और इसके विभिन्न सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।
Define sports training and describe its different principles of sports training.
2. खेल ट्रेनिंग के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
Describe the AIMS and objectives of sports training.
3. लचीलेपन को परिभाषित कीजिए और इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।
Define flexibility and describe its types.
4. समन्वय को परिभाषित और खेलों में विभिन्न प्रकार की समन्वय योग्यताओं की व्याख्या कीजिए।
Define coordination and explain the different types of coordination ability in sports.
5. अधिभार को परिभाषित कीजिए और खेल ट्रेनिंग में अधिभार के कारणों और लक्ष्यों की विस्तृत चर्चा कीजिए।
Define overload and discuss the causes as symptoms of overload in sports training.
6. खेलों में तकनीकी ट्रेनिंग की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।
Describe the various methods of technical training in sports.
7. सहनशीलता को परिभाषित कीजिए और खेलों में इसके विभिन्न प्रकारों की चर्चा कीजिए।
Define endurance and describe its deferent types.
8. अधिकांशीलता को परिभाषित कीजिए और खेलों में इसके विभिन्न प्रकारों की चर्चा कीजिए।
Define periodization and discuss its types in sports
9. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियां लिखिए—
 1. खेलों में ट्रेनिंग की भूमिका
 2. खेलों में वार्मिंग अप
 3. लचीलापन और इसके प्रकार

Write sort notes on any two of the followings

- 1- Role of weight training
- 2- Warming-Up in sports.
- 3- Flexibility and its types

10. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियां लिखिए—

1. ट्रेनिंग भार
2. खेलों में प्रदर्शन
3. शारीरिक दक्षता

Write sort notes on any two of the followings

- 1- Training Load
- 2- Performance in sports
- 3- Physical fitness