

C

(Printed Pages 4)

Roll No. \_\_\_\_\_

**21/3140**

**बी.पी.एड. चतुर्थ सेमेस्टर परीक्षा, 2021**

**B.P.Ed. Fourth Semester**

**Examination, 2021**

**द्वितीय प्रश्न-पत्र**

**Second Paper**

**(Sports Training and Gym Managements)**

**समय : 1.30 घण्टे**

**पूर्णांक : 100**

**Time : 1.30 Hours]**

**[ Maximum Marks : 100**

**नोट :** खण्ड 'अ' एवं खण्ड 'ब' से दिये गये निर्देशों के अनुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 150 शब्द एवं दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 350 शब्द है।

**Note :** Attempt question of **Section 'A'** and **Section 'B'** as directed. The answer to short questions should not exceed 150 words and the answer to long questions should not exceed 350 words each.

**P.T.O.**

21/3140

खण्ड- अ / Section-A

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  $10 \times 5 = 50$

**Note :** Attempt any **five** questions.

1. खेल प्रशिक्षण का अर्थ।  
Meaning of Sports Training.
2. अनुकूलन का महत्व।  
Importance of Conditioning.
3. खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य।  
Aim of Sports Training.
4. भार प्रशिक्षण क्या है?  
What is Training Load?
5. एडाप्टेशन (अनुकूलन) प्रक्रिया।  
Adaptation process.
6. विस्फोटक शक्ति के विषय में लिखिए।  
Write about Explosive Strength.
7. शक्ति के स्वरूप।  
Forms of Strength.

21/3140

8. सहनशीलता के स्वरूप।  
Forms of Endurance.
9. गति के स्वरूप।  
Forms of Speed.
10. विशिष्ट उष्मीकरण।  
Specific Warming-up
11. लचीलापन के स्वरूप।  
Forms of Flexibility.
12. समन्वय क्षमता क्या है?  
What is Co-ordinative ability?

**खण्ड- ब / Section-B**

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**(Long Answer Type Questions)**

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  $25 \times 2 = 50$

**Note :** Attempt any **two** questions.

1. खेल प्रशिक्षण के विभिन्न सिद्धान्तों का विस्तार से व्याख्या कीजिए।

Explain in detail about different principles of sports training.

3

P.T.O.

**21/3140**

2. भार प्रशिक्षण के विभिन्न घटकों की व्याख्या कीजिए।

Explain about components of training load.

3. शक्ति को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

Explain the factors determining strength.

4. गति की विभिन्न विशेषताओं का विस्तार से व्याख्या कीजिए।

Explain in detail about different characteristics of speed.

5. खेलों में लचीलापन की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।

Explain the characteristics of flexibility in sports.

6. समन्वय क्षमता को परिभाषित कीजिए। खेलों में समन्वय क्षमता के महत्व की व्याख्या कीजिए।

Define Co-ordinative ability. Explain the importance of Co-ordinative ability in sports.