

Total Pages : 4

K -529

BPE (Part-IV) Examination, 2022

**THEORY AND
METHODOLOGY OF SPORTS**

[Paper : Sixth]

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 80

Minimum Passing Marks : 32

Note : Attempt **all five** questions. **One** question from each unit is **compulsory**. **All** questions carry **equal** marks.

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

UNIT-I / इकाई-I

1. Define Sports Training. Mention the objectives and function of sports training. [16]

KN-529/1000

(1)

[P.T.O.]

खेल प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए। खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं कार्य का उल्लेख कीजिए।

OR / अथवा

What is meant by Sports? Describe the basic principles of sports training.

खेल से क्या तात्पर्य है? खेल प्रशिक्षण के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

UNIT-II / इकाई-II

2. Define training load and describe the types of training load. [16]

प्रशिक्षण भार को परिभाषित कीजिए एवं प्रशिक्षण भार के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

OR / अथवा

What do you understand by overload? Write the reasons for training overload and suggest way to deal with it.

अधिभार से आप क्या समझते हैं? प्रशिक्षण अधिभार के कारणों को लिखिए तथा उससे निपटने के तरीके बताइए।

UNIT-III / इकाई-III

3. What is strength? Throw light on the concepts and types of strength. [16]

शक्ति क्या है? शक्ति के अवधारणाओं एवं प्रकारों पर प्रकाश डालिए।

OR / अथवा

What is speed? Write in detail the types of speed ability.

चाल किसे कहते हैं? चाल योग्यता के प्रकारों को विस्तार से लिखिए।

UNIT-IV / इकाई-IV

4. Define training technique and describe the importance of training technique. [16]

प्रशिक्षण तकनीक को परिभाषित कीजिए एवं प्रशिक्षण तकनीक के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

OR / अथवा

What is tactics? Throw light on the concepts and methods of tactics.

युक्ति क्या है? युक्ति के अवधारणा एवं विधियों पर प्रकाश डालिए।

UNIT-V / इकाई-V

5. What do you meant by Planning? Explain the concepts of sports training. [16]

नियोजन से क्या तात्पर्य है? प्रशिक्षण योजना की अवधारणाओं का वर्णन कीजिए।

OR / अथवा

Explain the meaning of chronological order and write its importance in detail.

कालानुक्रम का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा इसके महत्त्व को विस्तार से लिखिए।

----X----