3. What is recovery in sports ? Explain its phases and why recovery is important for sports performance. **15**

खेलों में रिकवरी क्या होती है ? इसके चरणों को समझाइए और यह क्यों महत्वपूर्ण है ।

Unit II (इकाई II)

4. Define Warming-up. Describe their methods and explain their importance in physical training. **15**

वार्मिंग-अप की परिभाषा दीजिए । इसके तरीकों और महत्त्व को समझाइए ।

5. What is Fartlek training ? How is it different from continuous method training ? **15**

फार्टलेक प्रशिक्षण क्या होता है ? यह सतत् प्रशिक्षण विधि से किस प्रकार भिन्न है ?

Unit III (इकाई III)

6. Define Periodization. Describe its types and aims in detail. **15**

No. of Printed Pages : 06 Roll No. .....

51082

B.P.Ed. EXAMINATION, 2026

(Second Semester)

(From 2019-20 Onwards)

(Regular & Re-appear)

SPORTS TRAINING

Time : 3 Hours] [*Maximum Marks :* 80

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory.

प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है ।

1. Short answer type questions : **20**

(i) What is the meaning of sports training ?

(ii) Write any *two* objectives of sports training.

(iii) Write any *two* principles of training load.

(iv) Write down the components of motor fitness.

(v) What is circuit training ?

(vi) Define interval training.

(vii) What is planning in sports training ?

(viii) Write any *two* pre-requisites for developing a young athlete.

(ix) What is psychological preparation in sports ?

(x) What is a tactic in sports training ?

लघु उत्तरीय प्रश्न :

(i) खेल प्रशिक्षण का अर्थ क्या होता है ?

(ii) खेल प्रशिक्षण के दो उद्देश्य लिखिए ।

(iii) प्रशिक्षण भार के दो सिद्धांत लिखिए ।

(iv) मोटर फिटनेस के घटक लिखिए ।

(v) सर्किट प्रशिक्षण क्या होता है ?

(vi) अंतराल प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए ।

(vii) खेल प्रशिक्षण में योजना क्या होती है ?

(viii) किसी युवा खिलाड़ी को विकसित करने की **दो** पूर्व आवश्यकताएँ लिखिए ।

(ix) खेलों में मनोवैज्ञानिक तैयारी क्या होती है ?

(x) खेल प्रशिक्षण में रणनीति क्या होती है ?

Unit I (इकाई I)

2. Define training load. Explain the factors affecting training load. **15**

प्रशिक्षण भार की परिभाषा दीजिए । प्रशिक्षण भार को प्रभावित करने वाले कारकों को समझाइए ।

पीरियडाइजेशन की परिभाषा दीजिए । इसके प्रकारों और उद्देश्यों को विस्तार से समझाइए ।

7. Explain the important indicators used to determine an athlete's aptitude and performance potential. **15**

किसी खिलाड़ी की योग्यता और प्रदर्शन क्षमता को निर्धारित करने वाले महत्वपूर्ण संकेतकों को समझाइए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Define technical training. Discuss the difference between technique and strategy in sports training. **15**

तकनीकी प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए । खेल प्रशिक्षण में तकनीक और रणनीति में अंतर स्पष्ट कीजिए ।

9. What role do environmental factors play in influencing sports performance ? **15**

खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने में पर्यावरणीय कारक क्या भूमिका निभाते हैं ?

❖❖❖❖❖❖❖