तकनीकी प्रशिक्षण के अर्थ की व्याख्या कीजिए । एथलीटों में तकनीकी कौशल सुधारने के महत्व और उपयोग की जाने वाली विधियों पर चर्चा कीजिए ।

Or (**अथवा**)

3. What is Acclimatization ? Describe the physiological effects of high-altitude training on the sports performance of an endurance athlete. **15**

अभ्यस्तन क्या है ? एक सहनशक्ति वाले एथलीट के खेल प्रदर्शन पर उच्च तुंगता प्रशिक्षण के शारीरिक प्रभावों का वर्णन कीजिए ।

Unit II (इकाई II)

4. Define Isokinetic Training. Discuss its programme design and the specific safety considerations required for using isokinetic machines. **15**

No. of Printed Pages : 07 Roll No. .....

51093

M.P. Ed. EXAMINATION, 2026

(Second Semester)

(From 2019-20 Onwards)

(Regular & Re-appear)

SCIENCE OF COACHING

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 ।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Answer the following questions in brief :

10×2=20

(i) What is 'Style' in technical training ?

(ii) Define the 'Pre-paratory Phase' of technical training.

(iii) Mention one aim of Tactical Training.

(iv) Define 'High Altitude' in the context of sports.

(v) What is the meaning of 'Isokinetic' ?

(vi) Name one procedure for Talent Identification.

(vii) Define a 'Training Session'.

(viii) What is the meaning of 'Mesocycle' ?

(ix) List two training components of a diet

(x) What is 'Nutrition for Competition' ?

निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए :

(i) तकनीकी प्रशिक्षण में 'शैली' क्या है ?

(ii) तकनीकी प्रशिक्षण के तैयारी चरण को परिभाषित कीजिए ।

(iii) सामरिक प्रशिक्षण का एक लक्ष्य बताइए ।

(iv) खेलों के संदर्भ में 'उच्च तुंगता' को परिभाषित कीजिए ।

(v) 'आइसोकाइनेटिक' का क्या अर्थ है ?

(vi) प्रतिभा पहचान की एक प्रक्रिया का नाम बताइए ।

(vii) एक 'प्रशिक्षण सत्र' को परिभाषित कीजिए ।

(viii) 'मेसोसाइकिल' का क्या अर्थ है ?

(ix) आहार के दो प्रशिक्षण घटकों को सूचीबद्ध कीजिए ।

(x) 'प्रतियोगिता के लिए पोषण' क्या है ?

Unit I (इकाई I)

2. Explain the meaning of Technical Training. Discuss the importance and methods used to improve technical skills in athletes. **15**

आइसोकाइनेटिक प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए । इसके कार्यक्रम डिजाइन और आइसोकाइनेटिक मशीनों के उपयोग के लिए आवश्यक विशिष्ट सुरक्षा सावधानियों पर चर्चा कीजिए ।

Or (**अथवा**)

5. Discuss the meaning and process of Sports Talent Identification. What role does scientific testing play in identifying future champions ? **15**

खेल प्रतिभा पहचान के अर्थ और प्रक्रिया पर चर्चा कीजिए । भविष्य के चौंपियनों की पहचान करने में वैज्ञानिक परीक्षण क्या भूमिका निभाते हैं ?

Unit III (इकाई III)

6. Explain the relationship between 'Top Form' and Periodization. How does a coach ensure that an athlete reaches peak performance during a major competition ? **15**

'टॉप फॉर्म' और कालकीकरण के बीच संबंध की व्याख्या कीजिए । एक कोच यह कैसे सुनिश्चित करता है कि एक एथलीट बड़ी प्रतियोगिता के दौरान शिखर प्रदर्शन तक पहुँचे ?

Or (**अथवा**)

7. Describe the importance and types of Planning in sports. Explain the essential steps involved in the formulation of an effective training plan. **15**

खेलों में योजना के महत्व और प्रकारों का वर्णन कीजिए । एक प्रभावी प्रशिक्षण योजना तैयार करने में शामिल आवश्यक चरणों की व्याख्या कीजिए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Prepare a detailed Training Schedule in reference to age and gender for a high school athlete. Why is individualization necessary in such schedules ? **15**

एक हाईस्कूल एथलीट के लिए आयु और लिंग के संदर्भ में एक विस्तृत प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार कीजिए । ऐसे कार्यक्रमों में वैयक्तिकरण क्यों आवश्यक है ?

Or (**अथवा**)

9. Discuss the characteristics and nature of Long-Term Training. Explain how training schedules are modified specifically for Athletics ? **15**

दीर्घकालिक प्रशिक्षण की विशेषताओं और प्रकृति पर चर्चा कीजिए । व्याख्या कीजिए कि विशेष रूप से एथलेटिक्स के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों को कैसे संशोधित किया जाता है ?

❖❖❖❖❖❖❖