

(ix) मोटर समन्वय क्या है ?

(x) खेल में कौशल की अवधारणा को विस्तार से समझाइए ।

Unit I

इकाई I

2. Briefly write about the meaning and importance of technical and tactical training with proper examples from the area of sports. **15**

खेल के क्षेत्र से उदाहरणों के साथ तकनीकी और रणनीतिक अभ्यास के महत्व और अर्थ के बारे में संक्षेप में लिखिए ।

3. Define Acclimatization and elucidate its impact on athletic performance in high-altitude environments. **15**

अभ्यस्थता को परिभाषित कीजिए और उच्च ऊँचाई पर्यावरण में खेल दक्षता पर इसके प्रभाव को स्पष्ट कीजिए ।

31083

M.P.Ed. EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

(From 2019-20 Onwards)

(Re-appear Only)

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।

1. Write short notes on the following : $2 \times 10 = 20$

- (i) What do you mean by High-performance training ?
- (ii) Define Microcycle in the context of training programs.
- (iii) What are the distinct types of Periodization ?
- (iv) Write down the aims and objectives of the preparation phase.
- (v) Define Talent identification in sports.
- (vi) What is a Vitamin ?
- (vii) How does Plyometric Training contribute to athletic development ?

(viii) How do we define the term "style" in the context of sports ?

(ix) What is Motor Coordination ?

(x) Elaborate on the concept of skill in sports.

निम्नलिखित में संक्षेप टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) उच्च-प्रदर्शन प्रशिक्षण का अर्थ क्या है ?
- (ii) प्रशिक्षण कार्यक्रम के संदर्भ में माइक्रो चक्र को परिभाषित कीजिए।
- (iii) पीरियोडाइजेशन के विभिन्न प्रकार क्या हैं ?
- (iv) तैयारी चरण के लक्ष्य और उद्देश्य लिखिए।
- (v) खेल में प्रतिभा पहचान को परिभाषित कीजिए।
- (vi) विटामिन क्या है ?
- (vii) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण खेलीय विकास में कैसे सहायक है ?
- (viii) खेल के संदर्भ में 'स्टाइल' को कैसे परिभाषित करते हैं ?

Unit II

इकाई II

4. Elaborate on the significance of talent identification in sports. Explain the procedure of sports talent identification. **15**

खेल में प्रतिभा पहचान के महत्व पर विस्तार से बताइए । खेल में प्रतिभा पहचान की प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए ।

5. Define Isokinetic Training and enumerate its advantages and disadvantages of Isokinetic exercise. **15**

आइसोकिनेटिक प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए और आइसोकिनेटिक व्यायाम के लाभ और हानि की व्याख्या कीजिए ।

Unit III

इकाई III

6. What is Periodization ? Explain the relationship between top form and Periodization. **15**

पीरियोडाइजेशन क्या है ? शीर्ष प्रदर्शन और पीरियोडाइजेशन के बीच संबंध की व्याख्या कीजिए ।

7. Explain the aims and characteristics of Basic, advanced and High-Performance training stages. **15**

मूलभूत, उन्नत और उच्च-प्रदर्शन प्रशिक्षण चरणों के लक्ष्य और विशेषताओं की व्याख्या कीजिए ।

Unit IV

इकाई IV

8. How do sports training programs adapt to cater to the different age groups and skill levels of athletes, from youth development to professional training ? **15**

युवा विकास से लेकर पेशेवर प्रशिक्षण तक, एथलीटों के विभिन्न आयु समूहों और कौशल स्तरों को पूरा करने के लिए खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम कैसे अनुकूलित होते हैं ?

9. Explain basic nutritional guidelines for Indians with special reference to sports persons. **15**

खिलाड़ियों के विशेष संदर्भ में भारतीयों के लिए बुनियादी पोषण संबंधी दिशानिर्देशों की व्याख्या कीजिए ।

