

(i) Printed Pages : 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 7

Sub. Code :

1	0	8	0	9
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	3
---	---	---	---

**Bachelor of Arts (FYUP) 3<sup>rd</sup> Semester  
(2125)**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Paper—Basics of Training in Sports (In all Mediums)**

**Time Allowed : Three Hours]**

**[Maximum Marks : 70**

**Note :—** (1) Question No. 1 is compulsory.

(2) Attempt **THREE** questions from Units-I, II and III, selecting not more than **ONE** from each unit. Each question will carry **15** marks.

1. Attempt any **five** questions

- Define sports training. Mention any three importances in the field of physical education.
- State the aim and objectives of sports training.
- Explain principles of sports training.
- Explain the means and methods for the development of strength.
- What are the types of endurance?
- What do you understand by Neuro-Muscular coordination?
- Explain the importance of talent identification in sports.

5×5=25

**UNIT—I**

2. Define sports training and explain its concept, aims and objectives.

**OR**

3. Discuss in detail the different methods of sports training such as circuit training, fartlek training, and interval training. 15

### UNIT—II

4. Explain the training process in detail, including training load, intensity, and volume of stimulus.

OR

5. Discuss the principles of intensity and volume of stimulus with suitable examples. 15

### UNIT—III

6. Explain in detail the types, means, and methods for the development of speed, strength, endurance and flexibility.

OR

7. Define talent identification and discuss its meaning, concept, models, and predictive factors in player selection. 15

### (हिन्दी माध्यम)

नोट :— (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

- (2) यूनिट I, II और III में से तीन प्रश्न हल कीजिए, प्रत्येक यूनिट में से एक से अधिक प्रश्न न चुनिए। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा।

1. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में किन्हीं तीन महत्वों का उल्लेख कीजिए।
- खेल प्रशिक्षण के उद्देश्य और लक्ष्य बताइए।
- खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।
- शक्ति विकास के साधनों और विधियों की व्याख्या कीजिए।
- सहनशक्ति के प्रकार क्या हैं?
- तंत्रिका-पेशी समन्वय से आप क्या समझते हैं?
- खेलों में प्रतिभा पहचान के महत्व की व्याख्या कीजिए।

5×5=25

## ਯੂਨਿਟ—I

2. ਖੇਲ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ ਔਰ ਝੁਸਕੀ ਅਵਧਾਰਣਾ, ਉਦੇਸ਼ਯੋਂ ਔਰ ਲਕਸ਼ਯੋਂ ਕੀ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

### ਅਠਵਾ

3. ਖੇਲ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਕੀ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਧਿਯੋਂ ਜੈਸੇ ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ, ਫ਼ਾਟਲੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਔਰ ਅੰਤਰਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਪਰ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

## ਯੂਨਿਟ—II

4. ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਕੋ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਸਮਝਾਝੁਏ, ਜਿਸਮੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਭਾਰ, ਤੀਵ੍ਰਤਾ ਔਰ ਉਦੀਪਨ ਕੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

### ਅਠਵਾ

5. ਉਪਯੁਕਤ ਉਦਾਹਰਣੋਂ ਸਹਿਤ ਕਾਰਯਪ੍ਰੇਰਕ ਕੀ ਤੀਵ੍ਰਤਾ ਔਰ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਕੇ ਸਿਧਾਂਤੋਂ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

## ਯੂਨਿਟ—III

6. ਗਤਿ, ਸ਼ਕਤਿ, ਸਹਨਸ਼ਕਤਿ ਔਰ ਲਚੀਲੇਪਨ ਕੇਂ ਵਿਕਾਸ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਸਾਧਨ ਔਰ ਵਿਧਿਯੋਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ਟਾਰ ਸੇ ਵਯਾਖਯਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

### ਅਠਵਾ

7. ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਹਚਾਨ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ ਔਰ ਖਿਲਾਝੀ ਚਯਨ ਮੇਂ ਝੁਸਕੇ ਅਰਠ, ਅਵਧਾਰਣਾ, ਮੌਡਲ ਔਰ ਪ੍ਰਵਾਨੁਸ਼ਾਨ ਕਾਰਕੋਂ ਪਰ ਚਰਚਾ ਕੀਜ਼ਿਏ। 15

## (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(2) ਯੂਨਿਟ I, II ਅਤੇ III ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਚੁਣੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 15 ਅੰਕ ਹੋਣਗੇ।

1. ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :

(a) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ।

(b) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸੋ।

(c) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

- (d) ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- (e) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
- (f) ਨਿਊਰੋ-ਮਸਕੂਲਰ ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
- (g) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਛਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

5×5=25

### ਯੂਨਿਟ—I

2. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਕਲਪ, ਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜਾਂ

3. ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ, ਫਾਰਟਲੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਗੇ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

15

### ਯੂਨਿਟ—II

4. ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਭਾਰ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਾਂ

5. ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜਪ੍ਰੇਰਕ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

15

### ਯੂਨਿਟ—III

6. ਗਤੀ, ਸ਼ਕਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਸਮਾਂ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ

7. ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਅਰਥ, ਸੰਕਲਪ, ਮਾਡਲਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

15