

AE-579

B.P.Ed. (Part - II)
Term End Examination, 2016-17

Theory of Sports and Games (Specialization)

Time : Three Hours] [*Maximum Marks* : 75

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer any **five** questions. All questions carry equal marks.

1. भारत में वॉलीबाल के उद्गम और इतिहास का वर्णन कीजिए।

Describe the origin and history of Volleyball in India.

2. भारत के बास्केटबाल महासंघ द्वारा प्रस्तावित बास्केटबाल मैदान का नामांकित चित्र बनाइए।

Draw a labelled diagram of Basketball ground as prescribed by Basketball Federation of India.

(2)

3. खेल ट्रेनिंग को परिभाषित कीजिए और इसके विभिन्न सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

Define Sports Training and describe its different principles.

4. खेलों में उपयुक्त उदाहरण के साथ न्यूटन के रेखीय गति के नियमों की व्याख्या कीजिए।

Explain the Newton's law of linear motion with suitable examples in Sports.

5. लचिलेपन को परिभाषित कीजिए और इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

Define Flexibility and describe its different types.

6. समन्वय को परिभाषित कीजिए और खेलों में विभिन्न प्रकार की समन्वय योग्यताओं की व्याख्या कीजिए।

Define Coordination and explain the different types of coordination abilities in Sports.

7. खेलों के क्षेत्र में भार ट्रेनिंग की भूमिका का वर्णन कीजिए।

Describe the role of Weight Training in the field of Sports.

(3)

8. वार्मिंग-अप को परिभाषित कीजिए और खेलों में इसके विभिन्न प्रकार का वर्णन कीजिए।

Define Warming-up and describe the different types of warming-up in Sports.

9. अधिभार को परिभाषित कीजिए और खेल ट्रेनिंग में अधिभार के कारणों और लक्षणों की विस्तृत चर्चा कीजिए।

Define Overload and discuss in detail the causes and symptoms of overload in Sports Training.

10. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) ट्रेनिंग भार
- (b) खेलों में उत्तोलक
- (c) अभिकेन्द्रीय बल
- (d) शारीरिक दक्षता
- (e) वॉलिबाल मैदान कि माप

Write short notes on any **three** of the following :

- (a) Training Load

(4)

- (b) Lever in Sports
 - (c) Centrepetal Force
 - (d) Physical Fitness
 - (e) Measurement of Volleyball Ground
-