

Roll No. ....

Total Printed Pages - 16

**F - 469**

**M.P. Ed. (Second Semester)  
EXAMINATION, May-June, 2022**

**Paper First  
TRAINING METHOD**

*Time : Three Hours]*

*[Maximum Marks : 80*

**Note : Attempt questions from section, A,B,C and D.**

**नोट : खंड अ,ब,स एवं द से प्रश्न हल करें।**

**(Section-A)**

**(खंड-अ)**

**(Multiple Choice Questions)**

**(वस्तुनिष्ठ/बहुविकल्पीय प्रश्न)**

**(20x1=20 marks)**

**Note : Attempt all questions from section A.**

**नोट : खंड अ के सभी प्रश्न हल करें।**

[2]

1. Gross motor development includes

- (A) Ability to run
- (B) Hop
- (C) Throw a ball
- (D) All of these

.....सकल गामक कौशल में शामिल है।

- (A) दौड़ने की योग्यता
- (B) कूदना
- (C) गेंद फेंकना
- (D) उपरोक्त सभी

2. The history of sports in India is believed to be.....

- (A) 8000 years old
- (B) 7000 years old
- (C) 6000 years old
- (D) 5000 years old

भारत में खेलों का इतिहास ..... माना जाता है।

- (A) 8000 साल पुराना
- (B) 7000 साल पुराना
- (C) 6000 साल पुराना
- (D) 5000 साल पुराना

P.T.O.

F - 469

[3]

3. Fine motor skills involves

- (A) Small muscles of hand
- (B) Large muscles of leg
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

महीन गामक कौशल में.....शामिल है।

- (A) हाथ की छोटी मांसपेशियाँ
- (B) पैरों की बड़ी मांसपेशियाँ
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) इनमें से कोई नहीं

4. Faartlek training is useful for

- (A) Aerobic fitness
- (B) Anaerobic fitness
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

फार्टलेक प्रशिक्षण.....के लिए उपयोगी है।

- (A) एरोबिक फिटनेस
- (B) एनएरोबिक फिटनेस
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

F - 469

P.T.O.

[4]

5. Isometric exercises improve

- (A) Static strength
- (B) Dynamic strength
- (C) Internal load
- (D) All of these

सममितीय व्यायाम से .....में सुधार होता है।

- (A) स्थैतिक ताकत
- (B) गतिशील ताकत
- (C) आंतरिक भार
- (D) उपरोक्त सभी

6. Interval training is based on..... principle

- (A) Effect and recovery
- (B) Cause and effect
- (C) Effect and rest
- (D) Rest and recovery

अंतराल प्रशिक्षण..... सिद्धांत पर आधारित है।

- (A) प्रभाव एवं रिकवरी
- (B) कारण एवं प्रभाव
- (C) प्रभाव एवं आराम
- (D) आराम एवं रिकवरी

F - 469

[5]

7. Training period of a week comes under

- (A) Micro cycle
- (B) Meso cycle
- (C) Macro cycle
- (D) All of these

एक सप्ताह का प्रशिक्षण काल ..... के अंतर्गत आता है।

- (A) माइक्रो चक्र
- (B) मेसो चक्र
- (C) मैक्रो चक्र
- (D) उपरोक्त सभी

8. ....is a symptom of overload.

- (A) Lack of concentration
- (B) Lack of motivation
- (C) Loss of appetite
- (D) All of these

..... अतिभार का लक्षण है।

- (A) एकाग्रता की कमी
- (B) प्रेरणा की कमी
- (C) भूख में कमी
- (D) उपरोक्त सभी

F - 469

P.T.O.

[6]

9. Periodization consist of..... types of cycles

- (A) 01
- (B) 02
- (C) 03
- (D) All the above

पीरियोडाइजेशन में .... प्रकार के चक्र होते हैं।

- (A) 01
- (B) 02
- (C) 03
- (D) उपरोक्त सभी

10. Adaptation of training load at high altitudes is known as

- (A) Themoregulation
- (B) Super compensation
- (C) Acclimatization
- (D) All of these

अधिक ऊँचाई पर प्रशिक्षण भार का अनुकूलन ..... है।

- (A) थर्मोरेगुलेशन
- (B) सुपर कंपनसेशन
- (C) परिस्थिति अनुकूलन
- (D) उपरोक्त सभी

F - 469

[7]

11. One of the principles of sports training is

- (A) Continuity
- (B) Health
- (C) Fitness
- (D) All the above

.....खेल प्रशिक्षण का एक सिद्धांत है।

- (A) निरंतरता
- (B) स्वास्थ्य
- (C) शारीरिक दक्षता
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

12. How often an athlete should exercise in a week to get maximum benefits? This comes under..... principle of training.

- (A) Frequency
- (B) Duration
- (C) Intensity
- (D) Progressive overload

अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए एथलिट को सप्ताह में कितनी बार व्यायाम करना चाहिए? यह प्रशिक्षण के..... सिद्धांत के अंतर्गत आता है।

- (A) आवृत्ति
- (B) अवधि
- (C) तीव्रता
- (D) प्रगतिशील अतिभार

F - 469

P.T.O.

[8]

13. Short term endurance is also called.....

- (A) Anaerobic endurance
- (B) Muscular endurance
- (C) Aerobic endurance
- (D) Both (A) and (B)

अल्पकालिक सहनशक्ति को..... भी कहा जाता है।

- (A) एनएरोबिक सहनशक्ति
- (B) मांसपेशिय सहनशक्ति
- (C) एरोबिक सहनशक्ति
- (D) दोनों (A) तथा (B)

14. The ability of muscles to overcome resistance is called

- (A) Flexibility
- (B) Speed
- (C) Strength
- (D) Endurance

प्रतिरोध पर काबू पाने की मांसपेशियों की क्षमता को..... कहा जाता है।

- (A) लचीलापन
- (B) गति
- (C) ताकत
- (D) सहनशक्ति

F - 469

15. Resistance ability against fatigue is called

- (A) Strength
- (B) Speed
- (C) Endurance
- (D) Agility

थकान के विरुद्ध प्रतिरोध योग्यता.....कहलाती है।

- (A) ताकत
- (B) गति
- (C) सहनशक्ति
- (D) फुर्ती

16. The meaning of Swedish word speed play is

- (A) Citius
- (B) Pace
- (C) Fartlek
- (D) Altius

स्वीडिश शब्द स्पीड प्ले का अर्थ.....है।

- (A) सिटियस
- (B) पेस
- (C) फार्टलेक
- (D) एल्टियस

17. After demanding training of maximal strength, approximate time for recovery is

- (A) 12 hours
- (B) 24 hours
- (C) 48 hours
- (D) 48-72 hours

अधिकतम ताकत के प्रशिक्षण के बाद रिकवरी का अनुमानित समय ....है।

- (A) 12 hours
- (B) 24 hours
- (C) 48 hours
- (D) 48-72 hours

18 In sprint events, improvements in performance may come from....

- (A) Faster reaction times
- (B) Improved resistance to fatigue
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

..... के माध्यम से दौड़ प्रतियोगिता में प्रदर्शन में सुधार आ सकता है।

- (A) तेज प्रतिक्रियात्मक समय
- (B) थकान के प्रति उन्नत प्रतिरोध
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

[11]

19. Maximum number of stations can be installed for circuit training are.....

- (A) 06
- (B) 12
- (C) 16
- (D) 20

चक्रीय प्रशिक्षण में अधिकतम स्टेशन हो सकते हैं-

- (A) 06
- (B) 12
- (C) 16
- (D) 20

20. Intensity of training load indicated by the symbol of-

- (A) %
- (B) ±
- (C) £
- (D) ¥

प्रशिक्षण भार की तीव्रता को व्यक्त करने वाला प्रतीक चिन्ह..... है।

- (A) %
- (B) ±
- (C) £
- (D) ¥

F - 469

P.T.O.

[12]

(Section-B)

(खंड-ब)

(Very Short Answer Type Questions)

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(8x2=16)

**Note : Attempt all questions from Section B.**

नोट : खंड ब के सभी प्रश्न हल करें।

**Write in very short (word limit 30)**

**अत्यंत संक्षेप में लिखें (शब्द सीमा 30)**

1. Define sports training.

खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए।

2. Write down the names of principles of sports training.

खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों के नाम लिखिए।

3. Define training load.

प्रशिक्षण भार को परिभाषित कीजिए।

4. Explain the types of interval and their duration.

अंतराल के प्रकार एवं उनकी अवधि को समझाइए।

F - 469

[13]

5. Write down the components of base creation.

आधार निर्माण के घटकों को लिखिए।

6. Define periodization and its types.

पीरियोडाइजेशन एवं उसके प्रकारों को परिभाषित कीजिए।

7. Explain environmental resistance in strength development.

ताकत के विकास में वातावरणीय प्रतिरोध को समझाइए।

8. Write down about micro cycle.

माइक्रो सायकल के बारे में लिखिए।

**(Section-C)**

(खंड-स)

**(Short Answer Type Questions)**

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(8x3=24)

**Note : Attempt all questions from Section C.**

नोट : खंड स के सभी प्रश्न हल करें।

**Write answer in short (word limit 75)**

**संक्षेप में लिखें (शब्द सीमा 75)**

F - 469

P.T.O.

[14]

1. Write down the methods of flexibility improvement.

लचीलेपन में सुधार की विधियों को लिखिए।

2. Discuss the types of strength.

ताकत के प्रकारों की चर्चा कीजिए।

3. Explain any two methods to improve endurance.

सहनशीलता को सुधारने की किन्हीं दो विधियों को लिखिए।

4. Define speed and explain three phases of speed.

गति को परिभाषित कीजिए तथा गति की तीन अवस्थाओं को समझाइए।

5. Write down the components of coordinative ability.

समन्वयन योग्यता के घटकों को लिखिए।

6. Explain the presentation methods of performance.

प्रदर्शन की प्रस्तुति की विधियों की व्याख्या कीजिए।

7. Write down the principles of planning.

योजना के सिद्धांतों को लिखिए।

8. Discuss how you will assess the training performance.

चर्चा करें कि आप कैसे प्रशिक्षण में प्रदर्शन का आकलन करेंगे।

F - 469

[15]

(Section-D)

(खंड-द)

(Long Answer Type Questions)

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(5x4=20)

**Note : Attempt all questions from Section D.**

नोट : खंड द के सभी प्रश्न हल करें।

**Write answer in short (word limit 150)**

संक्षेप में लिखें (शब्द सीमा 150)

1. Write down the historical development of competitive sports in India after independence.

स्वतंत्रता के पश्चात् भारत में प्रतिस्पर्धी खेलों के ऐतिहासिक विकास को लिखिए।

2. Define overload and explain systems of overload.

अतिभार को परिभाषित कीजिए तथा अधिभार की प्रणालियों की व्याख्या कीजिए।

3. How you will develop speed in football players?

आप फुटबाल खिलाड़ियों में गति का विकास कैसे करेंगे?

[16]

4. Discuss the important features of training load.

प्रशिक्षण भार की महत्वपूर्ण विशेषताओं की चर्चा कीजिए।

5. Explain in brief about sports training and its principles.

खेल प्रशिक्षण एवं उसके सिद्धांतों को संक्षेप में समझाइए।