

(4)

9. Define Nutrition. Describe the importance of Nutrition for a player.

पोषण को परिभाषित कीजिए। एक खिलाड़ी के लिए पोषण के महत्व का वर्णन कीजिए।

A

(Printed Pages 4)

Roll No. _____

AS-2245

M.P. Ed. (Second Semester)

Examination, 2015

PHYSICAL EDUCATION

Third Paper

(Scientific Principles of Training)

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks :80

Note : Answer **Five** questions in all. Question No. **1** is **compulsory** and its carries **20** marks. Attempt **one** question from each Unit. Each question carries **15** marks.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है एवं इसके 20 अंक हैं। प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है।

1. Write short notes on the following: 20

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए:

(a) Effect of Drugs

ड्रग्स का प्रभाव

(2)

- (b) Diet after competition
प्रतियोगिता के बाद का आहार
- (c) Micro Cycle
माइक्रो चक्र
- (d) Short-term planning in sports training
खेल प्रशिक्षण में लघुकालीन योजना

Unit-I/इकाई-I 15

2. Write an essay on Technical preparation of sports.
खेलों की तकनीकी तैयारियों पर निबन्ध लिखें।
3. Describe the method of technique training in sports.
खेलों में तकनीकी प्रशिक्षण के पद्धतियों का वर्णन कीजिए।

Unit-II/इकाई-II 15

4. Write short notes on the following:
निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) Tactics
युक्ति
- (b) Strategy
रणनीति

AS-2245

(3)

5. Describe the importance of competition for sports training.
खेल प्रशिक्षण के लिए प्रतियोगिताओं के महत्व का वर्णन कीजिए।

Unit-III/इकाई-III 15

6. Describe the principles of planning in sports training.
खेल प्रशिक्षण में योजना निर्माण के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
7. Write short notes on the following:
निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।
- (a) Macro cycle
माइक्रो चक्र
- (b) Meso cycle
मीसो चक्र

Unit-IV/इकाई-IV 15

8. What is Psychological preparation. Describe the role of Psychological preparation for coach and player.
मनोवैज्ञानिक तैयारी क्या है? प्रशिक्षक और खिलाड़ी के लिए मनोवैज्ञानिक तैयारी की भूमिका का वर्णन कीजिए।

AS-2245

P.T.O.