

3549

(Printed Pages 4)

Roll No. \_\_\_\_\_

**3549**

**बी.पी.एड. (द्वितीय सेमेस्टर) परीक्षा, 2016**

**B.P.Ed. (Second Semester)**

**Examination, 2016**

**चतुर्थ प्रश्न-पत्र**

**Fourth Paper**

**Principles of Coaching & Officiating Education**

**समय : 3 घण्टे**

**पूर्णांक : 100**

**Time : Three Hours**

**Maximum Marks : 100**

**नोट :** कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 40 अंकों का लघुउत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 15 अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

**Note:** Answer **five** questions in **all**. Short answer type **question No.1** carrying **40** marks is **compulsory**. Answer **one** question carrying **15** marks from each unit.

**नोट :** लघु-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500 शब्द है।

**Note :** The answers to short questions should not exceed 200 words and the answers to long questions should not exceed 500 words.

**P.T.O.**

1. निम्नलिखित के लघु उत्तर दीजिए :  $4 \times 10 = 40$

Write short answer of following :

- प्रतियोगिता को परिभाषित कीजिए  
Define competition
- प्रशिक्षण ट्रेनिंग एवं अधिगम को परिभाषित कीजिए  
Define coaching, training and teaching.
- फुटबाल मैदान के माप को लिखिए।  
Write down the dimension of football field.
- किसी एक खेल के पाँच नियमों को लिखिए।  
Write any five rules of any one game.
- गति को परिभाषित करते हुए इसके विभिन्न विभेदों को सूचीबद्ध कीजिए।  
Define motion and enlist the different types of motion.
- संतुलन क्या है? खेल के उपयुक्त उदाहरण सहित समझाइये।  
What is equilibrium? Explain with suitable examples.
- शारीरिक दक्षता को परिभाषित करते हुए विभिन्न शारीरिक दक्षता तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए।  
Define fitness and enlist the different components of physical fitness.
- तकनीकि, युक्ति एवं व्यूहरचना को परिभाषित कीजिए।  
Define technique, tactics and strategy.
- प्रशिक्षण भार से आप क्या समझते हैं?  
What do you understand by training load?
- उष्मीकरण के लाभों को सूचीबद्ध कीजिए।  
List down the benefits of warming up.

3549

**इकाई-प्रथम/Unit-I**

15

2. प्रशिक्षण के दर्शन को लिखें तथा एक अच्छे कोच के गुणों की व्याख्या कीजिए।

Write down the philosophy of coaching and describe the qualities of a good coach.

**अथवा/OR**

3. शिक्षण, प्रशिक्षण एवं अधिशिक्षा के मध्य अन्तर स्पष्ट कीजिए। प्रतियोगिता के पूर्व एवं दौरान प्रशिक्षकों के कर्तव्यों को बताइये। Differentiate between teaching, training and coaching. Explain the duties of a coach before and during the competition.

**इकाई-द्वितीय/Unit-II**

15

4. खेलों में उदाहरण देते हुए न्यूटन के गति के नियमों को विस्तार से बताइये।

Explain Newton's Law of motion with suitable example from sports.

**अथवा/OR**

5. चक्रीय प्रणाली की प्रशिक्षण योजना बनायें जिसमें कम से कम 8 क्रियाएँ सम्मिलित हों तथा प्रयुक्त क्रियाओं एवं भार पद्धति का विस्तार से वर्णन करें।

Design a circuit training program with minimum 8 exercises with detail explanation of each exercise and load parameters.

**इकाई-तृतीय/Unit-III**

15

6. 400 मीटर के प्रामाणिक धावन पथ बनाइये तथा निम्न को प्रदर्शित कीजिए :

- (a) 110 मीटर बाधा दौड़ के चिन्ह
- (b) लम्बी कूद का चित्र

3549

(c) 200 मीटर का स्टैंगर

Draw a standard athletics track of 400 meter and indicate the following :

- (a) 110 Meter Hurdle race marks
- (b) Long Jump area
- (c) 200 meter race staggers

**अथवा/OR**

7. सीखने के विभिन्न चरणों को बताइये। तकनीकी को प्रारम्भिक स्तर पर सीखने हेतु किन बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए?

Explain different phases of skill acquisition. What are the points you should keep in mind while teaching technique to the beginners.

**इकाई-चतुर्थ/Unit-IV**

15

8. अपनी रुचि के किसी एक खेल (सिखाये गये खेलों के अन्दर) का ऐतिहासिक विकास का वर्णन करें।

Discuss the historical development of a sports of your choice (within games taught).

**अथवा/OR**

9. टिप्पणी लिखिए :

Write short note :

- (a) सेन्द्रिपिटल एवं सेन्द्रिफ्यूगल बल  
Centripetal and Centrifugal force
- (b) सन्तुलन के प्रकार  
Type of equilibrium
- (c) उत्तोलकों के विभिन्न प्रकार  
Different types of lever