



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
DYSC-CT 202

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination December – 2022

Diploma in Yogasana Sports Coaching (DYSC); Semester : Second
Yogasana Sports ; Paper : Second
Coaching & Training

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खेलकूद प्रशिक्षण की आवश्यकता, महत्व और कार्यक्षेत्र का वर्णन कीजिए।

Describe the need, importance and scope of sports coaching.

2. खेल प्रशिक्षण के सभी वैज्ञानिक सिद्धान्तों का वर्णन करें।

Describe all the scientific principles of sports Training.

3. किसी भी आसन के लिए पाठ-योजना बनाएं।

Make a lesson plan for any Asana.

4. एथलीट व्यवहार क्या है? कौन-से पहलू एथलीटों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं? समझाइए।

What is Athlete Behaviour and which aspect affect athletes Behavior? Explain it.

5. कोचिंग प्रभावशीलता का अर्थ, परिभाषा और महत्व का वर्णन करें।

Describe the meaning, definition and importance of coaching effectiveness.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. खेल प्रशिक्षण के तरीकों को लिखिए।

Write down the approaches of sports coaching.

7. खेल प्रशिक्षण के अर्थ और अवधारणा को समझाइए।

Explain the meaning and concept of sports coaching and training.

8. डी-ट्रेनिंग क्या है? इसकी व्याख्या करें।

What is detraining? Explain it.

9. वार्म-अप की आवश्यकता और महत्व क्या है? समझाइये।

What is the need and importance of Warming up? Explain.

10. प्रदर्शन और उप-विधि से आप क्या समझते हैं? उपयुक्त उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए।

What do you mean about the demonstration and By-part methods? Explain with suitable examples.

11. पाठ-योजना शिक्षण का अर्थ और महत्व लिखिए।

Write down the meaning and importance of teaching lesson-plan.

12. प्रस्तुति तकनीक क्या है? व्यक्तिगत और तकनीकी तैयारी के साथ समझाइए।

What is the presentation technique? Explain with personal and technical preparation.

-----X-----