



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
DYSC-CT-204

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination May-June-2023

Diploma in Yogasana Sports Coaching (DYSC), Semester-II

**Planning & Periodization**

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 of each 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। कितनी ही तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. एकल एवं दोहरे अवधीकरण को उपयुक्त उदाहरणों के साथ व्याख्या करें।

Explain the single and double periodization with suitable example.

2. वृद्धि एवं विकास को उपयुक्त उदाहरणों के साथ व्याख्या करें।

Explain the growth and development with suitable example.

3. योजना से आप क्या समझते हैं? योजना के महत्व का वर्णन कीजिए।

What do you understand by Planning? Describe the importance of Planning.

4. व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम और इसके महत्व की व्याख्या कीजिए।

Explain the individual's Training schedule and its importance.

5. वार्मअप से आप क्या समझते हैं? वार्मअप की आवश्यकता व महत्व को लिखिए।

What do you mean by warm-up? Write down need and importance of warming-up.

**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. पोषण की आवश्यकता और महत्व की व्याख्या करें।**

Explain the need and importance of Nutrition.

**7. निम्न पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए - (अ) साप्ताहिक योजना (ब) खेल योजना।**

Write a short note on - (A) Weekly plan (B) Game plan.

**8. एक प्रशिक्षक की भूमिका की व्याख्या कीजिए।**

Explain the role of a Coach.

**9. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए - (अ) सुधार (ब) दैनिक योजना।**

Write a short notes on- (A) Correction (B) Daily Plan.

**10. पोषण क्या है? पोषण के महत्व की व्याख्या कीजिए।**

What is Nutrition? Explain the importance of Nutrition.

**11. अवधिकरण से आप क्या समझते हैं?**

What do you understand by Periodization?

**12. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए - (अ) वार्षिक योजना (ब) संगठन।**

Write a short note on - (A) Annual Plan (B) Organization.

-----X-----