

5. खिलाड़ियों और एथलीटों के चयन की प्रक्रिया को विस्तार में समझाइए।
6. निम्नलिखित इवेंट और खेल के लिए (लेबल आरेख के साथ) खेल के मैदानों की योजना और अधिकारियों के कर्तव्यों, नियमों को विस्तारित करें :
- (i) शॉट-पुट
- (ii) हॉकी।
7. 'अवधिकीकरण' शब्द से आप क्या समझते हैं ? इसके विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।
8. अनुकूलन का वर्णन करें। इसके विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

Exam. Code : 112503
Subject Code : 1041

Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S.)
Part—III
OFFICIATING & COACHING
Paper—IV

Time Allowed—2 Hours] [Maximum Marks—100

Note :— There are *eight* questions of equal marks.
Candidates are required to attempt any *four* questions.

1. What is the meaning and definition of Officiating ? Describe its principles.
2. Explain the qualifications and qualities of Sports Officials.
3. What do you mean by Warming Up and Cooling Down ? Explain its importance and effects on sportsperson.
4. Describe Training. Explain the various training methods used to improve the strength and endurance.
5. Explain in detail the process of selection of players and athletes.

6. Elaborate the rules, duties of officials and plan of playfields (with labelled diagram) for the following events and game :
 - (i) Shot-put
 - (ii) Hockey.
7. What do you mean by the term 'Periodization' ? Explain its various principles.
8. Describe Adaptation. Explain its various principles.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

5. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
6. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰ ਨਾਲ) ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ :
 - (i) ਸ਼ਾਟ-ਪੁੱਟ
 - (ii) ਹਾਕੀ।
7. 'ਪੀਰੀਓਡਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :- ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਸਥਾਨਾਪਨਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।