



Paper Code

BPE-502

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Examination March – 2021

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : Fifth  
BPE ; Paper : Second

**Fundamentals of Sports Training**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) 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 पचहत्तर (75) 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. खेल प्रशिक्षण की विशेषताएँ एवं सिद्धान्तों के बारे में विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

Write a detail note on characteristics and principles of sports training.

2. गति की परिभाषा, उसके प्रकार एवं गति विकसित करने के विधियों को समझाइये।

Define Speed. Explain types of speed and methods to increase speed.

3. प्रशिक्षण-भार से आप क्या समझते हैं? अधिभार के लक्षण, कारणों एवं उपायों को संक्षेप में वर्णन करें।

What do you understand by training load. Briefly explain symptoms, causes and measures to overcome overload.

4. तकनीकी प्रशिक्षण क्या है? तकनीकी प्रशिक्षण के विभिन्न चरणों का वर्णन करें।

What is technical training? Explain the stages of technical training.

5. टैक्टिकल (सामरिक) प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए। टैक्टिकल (सामरिक) प्रशिक्षण, रणनीति एवं चातुर्य की विधियों को समझाइये।

Defines tactical training. Briefly explain the methodology of tactical training strategy and tactics.

## Section - B / खण्ड-ख

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

**Note:** Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any six (06) questions. (6×5=30)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं छः प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खेल प्रशिक्षण के उद्देश्यों के बारे में लिखिए।

Write objectives of sports training.

2. उष्मीकरण एवं शीतलीकरण की अवधारणा को समझाइए।

Explain the concept of warming up and cooling down.

3. सामर्थ्य को प्रभावित करने वाले कारणों को समझाइये।

Explain the factors influencing strength.

4. सामर्थ्य प्रशिक्षण के अर्थ एवं सामर्थ्य के प्रकारों के बारे में लिखिए।

Write about meaning of strength training and types of strength.

5. सहनशीलता प्रशिक्षण के अर्थ एवं सहनशीलता के प्रकारों के बारे में लिखिए।

Write meaning of endurance training and types of endurance.

6. अनुकूलन के अर्थ एवं लाभ के बारे में लिखिए।

Write about meaning and benefits of adaptation.

7. तकनीक, कौशल एवं शैली को परिभाषित कीजिए।

Write the definition of technique, skill and style.

8. तकनीक प्रशिक्षण एवं टैक्टिकल (सामरिक) प्रशिक्षण के बीच संबंधों के बारे में लिखिए।

Write about the relationship between technical training and tactical training.

-----X-----