



Paper Code

BPE-502

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination Jan.- Feb. - 2022

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : Fifth

BPE ; Paper : Second

Fundamentals of Sports 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. खेल प्रशिक्षण को परिभाषित कीजिए। खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्तों को समझाइये।

Define sports training? Explain principles of sports training.

2. शारीरिक दक्षता क्या है? इसके घटकों के बारे में लिखिए।

What is physical fitness? Write its components.

3. प्रशिक्षण भार को परिभाषित कीजिए। अधिभार के लक्षण एवं कारणों को लिखिए।

Define training load. Write down the symptoms and causes of overload.

4. तकनीक, स्किल एवं स्टाइल से आप क्या समझते हैं? उदाहरण सहित समझाइए।

What do you understand by technique, skill and style? Explain with examples.

5. शक्ति के प्रकार एवं शक्ति विकसित करने की विधियों के बारे में लिखिए।

Write types of strength and methods to develop Strength.

## 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. वार्मअप की अवधारणा क्या है? इसके महत्व को लिखिए।

What are the concept of warming up? Write its importance.

7. गति को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में लिखिए।

Write about the factors influencing speed.

8. विभिन्न प्रकार के भार क्या हैं?

What are the different types of Load?

9. तकनीक प्रशिक्षण एवं युक्ति प्रशिक्षण के बीच क्या संबंध है?

What is the relationship between technical training and tactical training?

10. खेल प्रशिक्षण के गुणों को लिखिए।

Write down the characteristics of sports training.

11. तकनीक प्रशिक्षण के चरणों पर चर्चा कीजिए।

Discuss on the stages of technical training.

12. रिकवरी को परिभाषित कीजिए एवं रिकवरी के लाभ के बारे में लिखिए।

Define recovery and write down its benefits.

-----X-----