



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
BPE-502

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 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। उदाहरण सहित खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्तों को समझाइये।

Define sports training? Explain the principles of sports training.

2. गति प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? विभिन्न प्रकार के गति तथा गति विकसित करने के तरीकों को समझाइये।

What do you understand by Speed Training? Explain various types of Speed and methods of speed development.

3. सहनशीलता प्रशिक्षण का अर्थ स्पष्ट करें। सहनशीलता प्रशिक्षण की विभिन्न विधियों का वर्णन करें।

Write about the meaning of Endurance Training. Explain various methods of endurance training.

4. सामर्थ्य प्रशिक्षण का अर्थ लिखिए। सामर्थ्य प्रशिक्षण की विधियों का वर्णन करें।

Write about the meaning of strength training. Explain the methods of Strength Training.

5. मुक्ति प्रशिक्षण की परिभाषा लिखिए। मुक्ति प्रशिक्षण की विधियों पर चर्चा कीजिए।

Write about definition of Tactual Training. Discuss the methodology of Tactual Training.

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 उद्देश्यों को लिखिए।

Write objectives of sports training.

7. वार्मिंग-अप एवं कूल-डाउन की अवधारणा के बारे में लिखिए।

Write about the concept of warming-up and cooling down.

8. शारीरिक दक्षता की परिभाषा एवं उनके तत्त्वों के बारे में विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

Write a detail note on definition of physical fitness and its components.

9. गति को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कीजिए।

Discuss on factor influencing speed.

10. विभिन्न प्रकार के सामर्थ्य के बारे में लिखिए।

Write about various types of strength.

11. सहनशिलता को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में लिखिए।

Write about factors influencing Endurance.

12. अधिभार के कारण एवं लक्षण के बारे में लिखिए।

Write the symptoms and causes of Overload.

-----X-----