

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3902

L

Unique Paper Code : 2552053601

Name of the Paper : Fundamentals of Sports Training

Name of the Course : **B.Sc. (PE, HE & S) (Hons) (NEP-UGCF-2022)**

Semester : VI (May/June 2026) – DSC-16

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of **two** parts, **A** and **B**. Attempt any **3** questions from **Part-A** & any **3** questions from **Part-B**. The questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.
3. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं, ए और बी। भाग-ए से कोई भी 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई भी 3 प्रश्न हल करें। भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 20 अंक होंगे।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

PART - A

- Q1 Explain STID in context of Indian and Foreign style.
- Q2. Elaborate various objectives of Sports Training.
- Q3 Explain factors affecting Load and Adaptation with illustration.
- Q4 Explain Intensity, Density, Frequency and Volume with illustration.
- Q5 Explain the different types of strength.

भाग - ए

प्रश्न 1. भारतीय और विदेशी शैली के संदर्भ में एसटीआईडी की व्याख्या कीजिए।

प्रश्न 2. खेल प्रशिक्षण के विभिन्न उद्देश्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

प्रश्न 3. उदाहरण सहित भार और अनुकूलन को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

P.T.O.

प्रश्न 4. उदाहरण सहित तीव्रता, घनत्व, आवृत्ति और आयतन की व्याख्या कीजिए।

प्रश्न 5. विभिन्न प्रकार की शक्ति को बताइए।

PART - B

Q6 What do you understand by Principles of Sports Training? Describe any four principles in details.

Q7 Define Endurance. Explain methods for development of various kind of Endurance in detail.

Q8. Define Flexibility. Explain methods for development of various kind of Flexibility in detail.

Q9 Define Tactics. Explain stages of development of Tactics with illustration

Q10 Define competition. Explain various types of Periodization with illustration in detail.

भाग - बी

प्रश्न 6. खेल प्रशिक्षण के सिद्धांतों से आपका क्या तात्पर्य है? किन्हीं चार सिद्धांतों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

प्रश्न 7. सहनशक्ति को परिभाषित कीजिए। विभिन्न प्रकार की सहनशक्ति विकसित करने की विधियों को विस्तारपूर्वक समझाइए।

प्रश्न 8. लचीलेपन को परिभाषित कीजिए। विभिन्न प्रकार की लचीलेपन विकसित करने की विधियों को विस्तारपूर्वक समझाइए।

प्रश्न 9. रणनीति को परिभाषित कीजिए। रणनीति के विकास के चरणों को उदाहरण सहित समझाइए।

प्रश्न 10. प्रतियोगिता को परिभाषित कीजिए। विभिन्न प्रकार के कालक्रमों को उदाहरण सहित विस्तार से समझाइए।