

Roll No. ....

Total Pages : 6

**2547/M**

**M-3/2051**

**SPORTS TRAINING**

Paper-110

Semester-II

(Only for B.P.E.S. Three Year)

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 80

**Note :** All questions from Section A is compulsory carrying 2 marks each. Attempt **one** question each from Section B to Section E carrying 15 marks each.

**SECTION—A**

1. Compulsory Question. Write short notes on the following : 10×2=20

(i) Coaching.

**2547/M/1232/W**

[P. T. O.

(ii) Physical Fitness.

(iii) Motor Fitness.

(iv) Intensity and Frequency.

(v) Speed Play.

(vi) Plyometric training.

(vii) Talent identification.

(viii) Homeostasis.

(ix) Resistance training.

(x) Principle of Reversibility.

**SECTION—B**

2. Explain the principles of Sports Training in detail. 15

3. Describe the Physical Fitness Components in detail. 15

**2547/M/1232/W**

2

### SECTION—C

4. Elaborate the Symptoms, causes and remedies of Overload. 15
5. Discuss the Phases and various factors affecting Recovery. 15

### SECTION—D

6. Explain Periodization and its types in detail. 15
7. Describe the benefits and precautions for Warming up and Limbering down in detail. 15

### SECTION—E

8. Explain adaptation and acclimatization process in detail. 15
9. Explain the aims and objectives of Long-term Training. 15

### PUNJABI VERSION

**ਨੋਟ:** ਭਾਗ A ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ B ਅਤੇ ਭਾਗ E ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 15 ਅੰਕ ਹਨ।

### ਭਾਗ—A

1. ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਵਾਲ। ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : 10×2=20
- (i) ਕੋਚਿੰਗ।
- (ii) ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ।
- (iii) ਗਤੀ-ਵਾਹਕ ਫਿਟਨੈਸ।
- (iv) ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਵਾਰਤਾ।
- (v) ਗਤੀ ਖੇਡ।
- (vi) ਪਲਾਈਓਮੈਟਰਿਕ (Plyometric) ਸਿਖਲਾਈ।
- (vii) ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਛਾਣ।
- (viii) ਸਮ ਸਥਿਤੀ।

(ix) ਰੋਕ ਸਿਖਲਾਈ।

(x) ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ।

### ਭਾਗ—B

2. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15
3. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 15

### ਭਾਗ—C

4. ਵਾਧੂ ਭਾਰ (Overload) ਦੇ ਲੱਛਣਾ, ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਾਂਵਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15
5. ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 15

### ਭਾਗ—D

6. ਮਿਆਦੀਕਰਨ (Periodization) ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15

7. ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ (Limbering down) ਲਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 15

### ਭਾਗ—E

8. ਅਨੁਕੂਲਨ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਨਕਰਨ (Acclimatization) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15
9. ਦੀਰਘ-ਕਾਲੀਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15