

Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

2. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

**J-4708**

**PAPER – II**

**Time : 1¼ hours]**

**PHYSICAL EDUCATION**

**[Maximum Marks : 100**

**Number of Pages in this Booklet : 24**

**Number of Questions in this Booklet : 50**

**Instructions for the Candidates**

- Write your roll number in the space provided on the top of this page.
- This paper consists of fifty multiple-choice type of questions.
- At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
  - To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
  - Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
  - After this verification is over, the Test Booklet Number should be entered in the OMR Sheet and the OMR Sheet Number should be entered on this Test Booklet.
- Each item has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to darken the oval as indicated below on the correct response against each item.

**Example :** (A) (B) (C) (D)

where (C) is the correct response.
- Your responses to the items are to be indicated in the Answer Sheet given **inside the Paper I booklet only**. If you mark at any place other than in the ovals in the Answer Sheet, it will not be evaluated.
- Read instructions given inside carefully.
- Rough Work is to be done in the end of this booklet.
- If you write your name or put any mark on any part of the test booklet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
- You have to return the test question booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
- Use only Blue/Black Ball point pen.
- Use of any calculator or log table etc., is prohibited.
- There is NO negative marking.

OMR Sheet No. : .....  
(To be filled by the Candidate)

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--

  
(In figures as per admission card)

Roll No. \_\_\_\_\_  
(In words)

**Test Booklet No.**

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश**

- पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
- इस प्रश्न-पत्र में पचास बहुविकल्पीय प्रश्न हैं।
- परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
  - प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी कागज की सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
  - कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात् किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।
  - इस जाँच के बाद प्रश्न-पुस्तिका की क्रम संख्या OMR पत्रक पर अंकित करें और OMR पत्रक की क्रम संख्या इस प्रश्न-पुस्तिका पर अंकित कर दें।
- प्रत्येक प्रश्न के लिए चार उत्तर विकल्प (A), (B), (C) तथा (D) दिये गये हैं। आपको सही उत्तर के दीर्घवृत्त को पेन से भरकर काला करना है जैसा कि नीचे दिखाया गया है।

**उदाहरण :** (A) (B) (C) (D)

जबकि (C) सही उत्तर है।
- प्रश्नों के उत्तर केवल प्रश्न पत्र I के अन्दर दिये गये उत्तर-पत्रक पर ही अंकित करने हैं। यदि आप उत्तर पत्रक पर दिये गये दीर्घवृत्त के अलावा किसी अन्य स्थान पर उत्तर चिन्हांकित करते हैं, तो उसका मूल्यांकन नहीं होगा।
- अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- कच्चा काम (Rough Work) इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर करें।
- यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे।
- आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
- केवल नीले/काले बाल प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें।
- किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।
- गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।

## PHYSICAL EDUCATION

### PAPER – II

**Note :** This paper contains **fifty** (50) multiple-choice questions, each question carrying **two** (2) marks. Attempt **all** of them.

1. The most effective way of getting good results through physical exercises is to :  
(A) insist on sustained practice  
(B) try new combinations  
(C) introduce variety in teaching styles  
(D) eliminate boring elements
2. "Co-ordination of the efforts of different people toward a common end", is technically known as :  
(A) Management  
(B) Organization  
(C) Administration  
(D) Supervision
3. What type of tissue is bone marrow ?  
(A) adipose                      (B) connective                      (C) areolar                      (D) cellular
4. In a good standing posture, the weight of the body should rest evenly on :  
(A) the two legs                      (B) the two feet  
(C) the two hip joints                      (D) the two toes
5. During Muscular exercise, Venous return is increased by :  
(A) the pumping action of the Muscles and the increase in respiration  
(B) contractility of the Myocardium  
(C) increased sympathetic discharge  
(D) changes in cardiac rate and rhythm
6. The IQ (Intelligence Quotient) becomes an inappropriate measure of intelligence when growth is :  
(A) incomplete                      (B) complete  
(C) difficult to measure                      (D) skill continuing
7. Active free movements are divided into :  
(A) Passive forced and passive relaxed  
(B) Rhythmic, agility and active holdings  
(C) Assisted and restricted movements  
(D) Cardiac and reflex movements
8. One deformity may lead to the development of another, knock knees may be a result of :  
(A) flat-feet                      (B) bow legs                      (C) genu legs                      (D) scoliosis

## शारीरिक शिक्षा

### प्रश्नपत्र – II

**नोट :** इस प्रश्नपत्र में पचास (50) बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के दो (2) अंक हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- शारीरिक गतिविधियों से ज्यादा प्रभावित होने वाले परिणामों के प्राप्त होने के तरीके हैं :  
(A) निरन्तर अभ्यास पर ज़ोर (B) नये जुडात्मक अभ्यास  
(C) शिक्षण विधियों को विभिन्नताओं से लागू करना (D) उदासीन तत्वों को हटाना
- 'विभिन्न व्यक्तियों के प्रयासों का समायोजन की ओर एक सर्वाअन्त' का तकनीकी अर्थ है :  
(A) प्रबन्धन (B) संगठन (C) प्रशासन (D) सर्वेक्षण
- अस्थि: भज्जा किस प्रकार का उत्तक है :  
(A) ऐडीपोस (B) संयोजी (कनेक्टिव)  
(C) ऐरियोलर (D) कोष्ठात्मक (सैलूलर)
- एक अच्छी खडी मुद्रा (आसन) में, शरीर का भार निर्भर होता है :  
(A) दोनों टांगों पर (B) दोनों पैरों पर  
(C) दोनों कुल्हे सन्धि पर (D) दोनों पन्जों पर
- मांसपेशीय व्यायामों के दौरान, शिरात्म वापसी बढ़ती है :  
(A) मांस पेशियों का समुच्छीपन तथा स्वसन में बढ़ोत्तरी  
(B) मायोकाड्रियम का सकुंचन  
(C) अनुकम्पी रिसाव में बढ़ोत्तरी  
(D) हृदयी दर एवं ताल में बदलाव
- बुद्धि अंक एक अनुपयुक्त बुद्धि मापन है जब बुद्धि \_\_\_\_\_ है।  
(A) अधूरी (B) पूरी (C) मापने में मुश्किल (D) निरन्तर कुशाग्रता
- क्रियाशील मुक्त गतिविधियाँ विभाजित है :  
(A) क्रियाहीन बल एवं क्रियाहीन आराम (B) तालमय, स्फूर्ति तथा क्रियाशील पकड़  
(C) सहायक एवं सीमित गतिविधियाँ (D) हृदयी एवं आरामदायी गतिविधियाँ
- एक शारीरिक विकृति दूसरी विकृति को बढ़ाती है। घुटना टकराव \_\_\_\_\_ का निष्कर्ष है।  
(A) चप्टा पंजा (B) धनुषरूपी टांगें  
(C) घुटना टांगें (D) पार्श्वकुब्जता (स्कोलिस)

9. Twisting, turning, bending, standing, lifting and walking all rely on the :  
 (A) legs (B) spinal column  
 (C) lower back (D) waist
10. The movement involved in dorsi flexion is very valuable in :  
 (A) breast stroke in swimming  
 (B) the up phase in cycling  
 (C) preparing for touch down in running  
 (D) walking on a balancing beam
11. Stability of the spine is very important for all :  
 (A) jumping exercises (B) lifting exercises  
 (C) vaulting exercises (D) bending exercises
12. Jumping jacks use arm and leg abduction and adduction along the :  
 (A) lateral plane (B) median plane  
 (C) horizontal plane (D) transverse plane
13. What type of item is a badminton or tennis racket ?  
 (A) non consumable (B) consumable  
 (C) semi consumable (D) permanent
14. Vital capacity is the total off :  
 (A) Tidal air + Complimentary air  
 (B) Complimentary air + Supplementary air  
 (C) Tidal air + Complimentary air + Supplementary air  
 (D) Tidal air + Complimentary air + Supplementary air + Residual air
15. The condition which must draw first aider's immediate attention on seeing the casualty is :  
 (A) Swelling of the limb (B) Severe bleeding  
 (C) Shivering (D) Fracture
16. One calorie is the amount of heat (energy) required to raise the temperature of one gram of water by :  
 (A)  $1^{\circ}$  (B)  $\frac{1}{2}^{\circ}$  (C)  $1\frac{1}{4}^{\circ}$  (D)  $1\frac{1}{2}^{\circ}$
17. Shoulder separation is likely to occur in a player - especially a wrestler, a football player or a hockey player – who falls on the :  
 (A) outstretched hand (B) head long position  
 (C) elbow driven on the ground (D) bottom straight

9. भटकना, घुमना, झुकना, खड़े होना, उठाना एवं चलना सब निर्भर करता है :  
 (A) टांगों पर (B) मेरुदण्ड (C) निचली पीठ (D) कमर
10. पृष्ठीय में महत्वपूर्ण गतिविधियां सम्मिलित है :  
 (A) तैराकी में ब्रैस्टस्ट्रोक (B) साइकिलिंग में ऊपरी/उठती दर  
 (C) दौड़ने में निचले स्पर्श की तैयारी (D) बैलेन्सिंग बीम पर चलना
11. स्पाइन (मेरु) की मजबूती के लिए सबसे जरूरी है :  
 (A) कूदने वाले व्यायाम (B) उठने वाले व्यायाम  
 (C) वाल्टिंग (चापच्छादन) व्यायाम (D) झुकने वाले व्यायाम
12. उछलकूद व्यायामों में हाथों एवं पैरों का उपगमन एवं अपगमन में उपयोग होता है :  
 (A) पार्श्व सतह (B) माध्यिका सतह  
 (C) भूपृष्ठ समान्तर सतह (D) अनुप्रस्थ सतह
13. टेनिस एवं बैडमिन्टन रैकित किस प्रकार की वस्तुएँ हैं :  
 (A) अन उपभोग (अनुप्रयुक्त) (B) उपभोग (प्रयुक्त)  
 (C) अर्ध उपभोग (D) स्थाई
14. वायुक्षमता कुल है :  
 (A) स्वसन वायु + दान वायु  
 (B) दान वायु + अनुपुरक वायु  
 (C) स्वसन वायु + दान वायु + अनुपुरक वायु  
 (D) स्वसन वायु + दान वायु + अनुपुरक वायु + अवशिष्ट वायु
15. किन परिस्थितियों में आहत् होने पर तुरन्त तात्कालिक उपचार देना चाहिये :  
 (A) हाथ पांव में सूजन (B) ज्यादा रक्त का बहाव  
 (C) काँपना (D) हड्डी टूटना
16. एक ग्राम पानी के तापमान को बढ़ाने के लिए एक कलौरी ऊर्जा की मात्रा होती है :  
 (A)  $1^\circ$  (B)  $\frac{1}{2}^\circ$  (C)  $1\frac{1}{4}^\circ$  (D)  $1\frac{1}{2}^\circ$
17. किसी पहलवान या फुटबाल खिलाड़ी या हॉकी खिलाड़ी के किस प्रकार गिरने पर कन्धा अलग होता है :  
 (A) बाह्य खिचा हुआ हाथ की स्थिति (B) सिर के बल की स्थिति  
 (C) कुहनी की मैदान पर मुड़ने की स्थिति (D) नीचे की टांगों का चौड़ाई में फैलना

18. Kraus Weber test, used by physical education teachers long ago, is a test of :  
(A) back strength (B) abdominal strength  
(C) maximum strength (D) minimum strength
19. If we set up a low level of significance ( $P < .05$ ) we :  
(A) increase the likelihood of Type I error  
(B) decrease the chance of Type I error  
(C) increase the likelihood of Type II error  
(D) decrease the chance of Type II error
20. What kind of validity of heat is the criterion validity ?  
(A) construct (B) content  
(C) predictive (D) face
21. Posture is an index of an individual's :  
(A) Personality (B) Character  
(C) Health (D) Fitness
22. Research study where only views are to be expressed is called :  
(A) Historical Research (B) Survey Method  
(C) Experimental Research (D) Case Study Research
23. Therapeutic Movements are also known as :  
(A) Associated Movements (B) Medical Gymnastic  
(C) Yogic Asanas (D) German Movements
24. Match **Statement I** with **Statement II** and select the correct answer using code given below :
- Statement (I) :** Total amount of blood pumped out by left ventricle in one heart beat is called stroke volume.
- Statement (II) :** The amount of air inhale or exhale during single breath is called Tidal volume.
- Code :**
- (A) (I) is correct  
(B) (II) is correct  
(C) (I) and (II) are correct  
(D) (I) and (II) are false

18. एक शारीरिक शिक्षक के द्वारा क्रास वेबर टेस्ट, का उपयोग किस के मापन हेतु किया जाता है :
- (A) पीठ की ताकत (B) उदर की ताकत  
(C) बहुतायत ताकत (D) न्यूनतम ताकत
19. अगर हम सार्थकता का स्तर ( $P < .05$ ) को कम तय करते हैं तो :
- (A) प्रथम प्रकार की गलती को बढ़ाने की सम्भावना  
(B) प्रथम प्रकार की गलती को कम करने की सम्भावना  
(C) द्वितीय प्रकार की गलती के बढ़ने की सम्भावना  
(D) द्वितीय प्रकार की गलती को कम होने की सम्भावना
20. किसी भाषा की वैधता की किस प्रकार की मानक वैधता होती है :
- (A) रचना (B) विषय  
(C) पूर्वकथन (सम्भावित) (D) मुख
21. किसी व्यक्ति की शारीरिक अवस्था सूचक है \_\_\_\_\_ ।
- (A) व्यक्तित्व (B) चरित्र (C) स्वास्थ्य (D) दक्षता
22. शोध अध्ययन जहाँ केवल विचार ही अभिव्यक्त होते हैं :
- (A) ऐतिहासिक शोध (B) सर्वेक्षण शोध  
(C) प्रयोगात्मक शोध (D) व्यक्ति अध्ययन शोध
23. उपचारिक प्रक्रियाओं का दूसरा नाम है :
- (A) सम्बन्धित प्रक्रियाएँ (B) आर्युविज्ञान जिम्नास्टिक  
(C) योगासन (D) जर्मन प्रक्रियाएँ

कथन (I) कथन (II) नीचे दिये कोड की सहायता से मिलाएँ :

24. कथन (I) : बायें कोष्ठक द्वारा हृदय की एक धड़कन के साथ बाहर निकले कुल रक्त की मात्रा को आघाती मात्रा कहते हैं।

कथन (II) : एक श्वास में उस वायु की मात्रा को अन्दर खींचने और बाहर छोड़ने को श्वास-मात्रा कहते हैं।

कोड :

- (A) (I) सही है।  
(B) (II) सही है।  
(C) (I) और (II) सही है।  
(D) (I) और (II) गलत हैं।

25. (i) Goniometer measures flexibility  
(ii) Spirometer measures vital capacity  
(iii) Dynamometer measures angle of pull  
(iv) Sphygmomanometer measures Heart rate

**Code :**

- (A) (i) and (ii) are correct  
(B) (ii) and (iii) are correct  
(C) (iii) and (iv) are correct  
(D) (i), (ii), (iii) and (iv) are false

26. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

**List-I**

**List-II**

- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| (a) Epithelial tissue | (i) Matrix                          |
| (b) Connective tissue | (ii) Loose Jelly like               |
| (c) Soft tissue       | (iii) Which keep these organs moist |
| (d) Areolar tissue    | (iv) Cartilage cells                |

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (ii)       | (i)        | (iii)      | (iv)       |
| (B) | (i)        | (iii)      | (ii)       | (iv)       |
| (C) | (i)        | (iii)      | (iv)       | (ii)       |
| (D) | (iii)      | (i)        | (iv)       | (ii)       |

27. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

**List-I**

**List-II**

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| (a) Long Bone     | (i) Carpels  |
| (b) Short Bone    | (ii) Scapula |
| (c) Flat Bone     | (iii) Tibia  |
| (d) Sesamoid Bone | (iv) Patella |

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (ii)       | (iv)       | (i)        | (iii)      |
| (B) | (iii)      | (i)        | (ii)       | (iv)       |
| (C) | (i)        | (iii)      | (iv)       | (ii)       |
| (D) | (i)        | (iii)      | (ii)       | (iv)       |



25. (i) गोनियोमीटर मापता है लचीलेपन को।  
(ii) स्पीरोमीटर मापता है क्षमता को।  
(iii) डायनमोमीटर मापता है खिंचाव के कोण को।  
(iv) स्फाइगमोनोमीटर मापता है हृदय की धड़कन को।

**कोड :**

- (A) (i) और (ii) सही हैं।  
(B) (ii) और (iii) सही हैं।  
(C) (iii) और (iv) सही हैं।  
(D) (i), (ii), (iii) और (iv) गलत हैं।

26. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

**सूची-II**

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| (a) धारिच्छद ऊतक (एपीथिलियल टिश्यू) | (i) सांचा                            |
| (b) संयोजक ऊतक                      | (ii) जेली सा असंयुक्त                |
| (c) नरम ऊतक                         | (iii) जो इन अंगों को आर्द्र रखती हैं |
| (d) वायु कोश ऊतक                    | (iv) उपास्थि (कार्टिलेज) कोशिका      |

**कोड :**

- |     |       |       |       |      |
|-----|-------|-------|-------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)  |
| (A) | (ii)  | (i)   | (iii) | (iv) |
| (B) | (i)   | (iii) | (ii)  | (iv) |
| (C) | (i)   | (iii) | (iv)  | (ii) |
| (D) | (iii) | (i)   | (iv)  | (ii) |

27. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

**सूची-II**

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| (a) लम्बी अस्थि (हड्डी) | (i) कार्पेल   |
| (b) छोटी अस्थि          | (ii) स्केपूला |
| (c) चपटी अस्थि          | (iii) तिबिया  |
| (d) सीसामायड अस्थि      | (iv) पटेल्ला  |

**कोड :**

- |     |       |       |      |       |
|-----|-------|-------|------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
| (A) | (ii)  | (iv)  | (i)  | (iii) |
| (B) | (iii) | (i)   | (ii) | (iv)  |
| (C) | (i)   | (iii) | (iv) | (ii)  |
| (D) | (i)   | (iii) | (ii) | (iv)  |

28. Match *List-I* with *List-II* and select correct answer using the code given below :

- | <i>List-I</i> |                                     | <i>List-II</i> |   |
|---------------|-------------------------------------|----------------|---|
| (a)           | J. R. Sherman gives objective       | (i)            | Social and emotional development          |
| (b)           | Charles A. Bucher gives objective   | (ii)           | To develop the organic system of the body |
| (c)           | Edward F. Valtmer gives objective   | (iii)          | Motor and movement development            |
| (d)           | Bloom and Krathnohl gives objective | (iv)           | The psychomotor development               |

**Code :**

- |     | (a)  | (b)   | (c)   | (d)  |
|-----|------|-------|-------|------|
| (A) | (iv) | (i)   | (iii) | (ii) |
| (B) | (ii) | (iii) | (i)   | (iv) |
| (C) | (i)  | (iii) | (ii)  | (iv) |
| (D) | (ii) | (iii) | (iv)  | (i)  |

29. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

- | <i>List-I</i> |                   | <i>List-II</i> |   |
|---------------|-------------------|----------------|---|
| (a)           | Chronological Age | (i)            | Secretion of Harmones related to puberty      |
| (b)           | Anatomical Age    | (ii)           | Psychological test                            |
| (c)           | physiological Age | (iii)          | Growth and development of one skeletal system |
| (d)           | Mental Age        | (iv)           | Recorded in years, months and days            |

**Code :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|-------|-------|------|-------|
| (A) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii)  |
| (B) | (i)   | (iv)  | (ii) | (iii) |
| (C) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii)  |
| (D) | (iii) | (iv)  | (ii) | (i)   |

30. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

- | <i>List-I</i> |                                 | <i>List-II</i> |   |
|---------------|---------------------------------|----------------|---|
| (a)           | Experimental sports psychology  | (i)            | Help prevent and enhance performance    |
| (b)           | Educational sports psychology   | (ii)           | Individual in competitive experiences   |
| (c)           | Clinical sports psychology      | (iii)          | Deal with research and studies          |
| (d)           | Developmental sports psychology | (iv)           | Imparts knowledge to the sports persons |

**Code :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
|-----|-------|-------|------|------|
| (A) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (B) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |
| (C) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii) |
| (D) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii) |

28. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

- (a) जे.आर. शेरमन द्वारा दिये उद्देश्य
- (b) चार्ल्स ए. बूचर द्वारा उद्देश्य
- (c) एडवर्ड एफ. वाल्टमर द्वारा उद्देश्य
- (d) ल्बूम और क्रेथनोहल द्वारा उद्देश्य

**सूची-II**

- (i) सामाजिक और भावनात्मक विकास
- (ii) शरीर के कार्बनिक तन्त्रों का विकास
- (iii) गामक एवं गतिविधियों का विकास
- (iv) मनोवृत्ति का विकास

**कोड :**

- |     | (a)  | (b)   | (c)   | (d)  |
|-----|------|-------|-------|------|
| (A) | (iv) | (i)   | (iii) | (ii) |
| (B) | (ii) | (iii) | (i)   | (iv) |
| (C) | (i)  | (iii) | (ii)  | (iv) |
| (D) | (ii) | (iii) | (iv)  | (i)  |

29. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

- (a) काल क्रम के अनुसार आयु
- (b) बाह्य रचना क्रिया आयु
- (c) शारीरिक क्रिया आयु
- (d) मानसिक आयु

**सूची-II**

- (i) कौमार्थ से सम्बद्ध हार्मोन्स का स्त्रावण
- (ii) मानसिक परीक्षण
- (iii) कंकाल तन्त्र की वृद्धि और विकास
- (iv) वर्ष, महीने और दिन में मापना

**कोड :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|-------|-------|------|-------|
| (A) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii)  |
| (B) | (i)   | (iv)  | (ii) | (iii) |
| (C) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii)  |
| (D) | (iii) | (iv)  | (ii) | (i)   |

30. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

- (a) प्रयोगात्मक खेल मनोविज्ञान
- (b) शिक्षात्मक खेल मनोविज्ञान
- (c) नैदानिक खेल मनोविज्ञान
- (d) विकास खेल मनोविज्ञान

**सूची-II**

- (i) मदद बचाव तथा प्रदर्शन को बढ़ाना
- (ii) प्रतियोगात्मक अनुभवों में व्यक्ति
- (iii) अन्वेषण एवं अध्ययन से सम्बद्ध
- (iv) खिलाड़ियों को ज्ञान देता है।

**कोड :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
|-----|-------|-------|------|------|
| (A) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (B) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |
| (C) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii) |
| (D) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii) |

31. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

- | <i>List-I</i> | <i>List-II</i>  |
|---------------|---|
| (a) Readiness | (i) Satisfaction  |
| (b) Exercise  | (ii) Quickly and effectively                                  |
| (c) Effect    | (iii) Practice  |
| (d) Learning  | (iv) Change in behaviour results from experience and practice |

**Code :**

- |     | <i>(a)</i> | <i>(b)</i> | <i>(c)</i> | <i>(d)</i> |
|-----|------------|------------|------------|------------|
| (A) | (i)        | (ii)       | (iii)      | (iv)       |
| (B) | (iii)      | (i)        | (ii)       | (iv)       |
| (C) | (ii)       | (iii)      | (i)        | (iv)       |
| (D) | (iii)      | (i)        | (iv)       | (ii)       |

32. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

- | <i>List-I</i>           | <i>List-II</i>           |
|-------------------------|--------------------------|
| (a) Indus valley period | (i) Dramas and Festivals |
| (b) Vedic period        | (ii) Dancing             |
| (c) Early Hindu period  | (iii) Archery            |
| (d) Later Hindu period  | (iv) Surya Namaskar      |

**Code :**

- |     | <i>(a)</i> | <i>(b)</i> | <i>(c)</i> | <i>(d)</i> |
|-----|------------|------------|------------|------------|
| (A) | (iii)      | (i)        | (iv)       | (ii)       |
| (B) | (iv)       | (ii)       | (iii)      | (i)        |
| (C) | (ii)       | (iv)       | (i)        | (iii)      |
| (D) | (iv)       | (ii)       | (i)        | (iii)      |

33. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

- | <i>List-I</i> | <i>List-II</i>           |
|---------------|--------------------------|
| (a) Parietal  | (i) Floor of the Cranium |
| (b) Sphenoid  | (ii) Nasal roof          |
| (c) Ethmoid   | (iii) Cranial cavity     |
| (d) Zygomatic | (iv) Cheek bone          |

**Code :**

- |     | <i>(a)</i> | <i>(b)</i> | <i>(c)</i> | <i>(d)</i> |
|-----|------------|------------|------------|------------|
| (A) | (ii)       | (i)        | (iii)      | (iv)       |
| (B) | (iii)      | (i)        | (ii)       | (iv)       |
| (C) | (iii)      | (iv)       | (i)        | (ii)       |
| (D) | (i)        | (ii)       | (iv)       | (iii)      |

31. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

सूची-I	सूची-II
(a) उद्यतता	(i) संतोष
(b) व्यायाम	(ii) शीघ्रता और प्रभाव पूर्ण ढंग से
(c) प्रभाव	(iii) अभ्यास
(d) सीखना	(iv) अनुभव और अभ्यास द्वारा व्यवहार में आए परिवर्तन

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(B)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(C)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(D)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)

32. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

सूची-I	सूची-II
(a) सिंधु घाटी सभ्यता काल	(i) नाटक और उत्सव
(b) वैदिक काल	(ii) नृत्य
(c) प्रारम्भिक हिन्दू काल	(iii) धनुर्विद्या
(d) उत्तर कालीन हिन्दू काल	(iv) सूर्य नमस्कार

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(B)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(C)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(D)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)

33. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

सूची-I	सूची-II
(a) पैराइटल	(i) क्रेनियम की सतह
(b) स्फीमोइड	(ii) नासिका छादन
(c) एथिमोइड	(iii) क्रेनियल छिद्र (केविटि)
(d) जाइगोमेटिक	(iv) गंडास्थि

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(B)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(C)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(D)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)

34. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

<i>List-I</i>	<i>List-II</i>
(a) Hinge Joint	(i) Tarsal
(b) Pivot Joint	(ii) Ankle
(c) Gliding Joint	(iii) Elbow
(d) Saddle Joint	(iv) Head

**Code :**

	<i>(a)</i>	<i>(b)</i>	<i>(c)</i>	<i>(d)</i>
(A)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(B)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(C)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(D)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)

35. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

<i>List-I</i>	<i>List-II</i>
(a) Alcohol	(i) It creates Mental confusion
(b) Amphetamines	(ii) Lack of Coordination and Judgement
(c) Anabolic Steroids	(iii) It gives temporary disappearance of fatigue and hunger
(d) Cocine	(iv) It develops secondary male characteristics in females

**Code :**

	<i>(a)</i>	<i>(b)</i>	<i>(c)</i>	<i>(d)</i>
(A)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(B)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)
(C)	(i)	(iv)	(ii)	(iii)
(D)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)

36. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

<i>List-I</i>	<i>List-II</i>
(a) Biacromial Diameter	(i) Abdominal Width
(b) Bicristal Diameter	(ii) Hip Width
(c) Bitrochantric Diameter	(iii) Shoulder Width
(d) Humerus Biacondylar Diameter	(iv) Elbow Width

**Code :**

	<i>(a)</i>	<i>(b)</i>	<i>(c)</i>	<i>(d)</i>
(A)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(B)	(iii)	(i)	(ii)	(iv)
(C)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(D)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

34. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

- (a) चूले का जोड़ (संधि)
- (b) कील संधि जोड़ (संधि)
- (c) संसर्पी जोड़ (संधि)
- (d) सैडल जोड़ (संधि)

**सूची-II**

- (i) पित्रण्डिका (टारसल)
- (ii) टखना
- (iii) कोहनी
- (iv) सिर

**कोड :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
|-----|-------|-------|------|------|
| (A) | (iii) | (ii)  | (iv) | (i)  |
| (B) | (ii)  | (iii) | (i)  | (iv) |
| (C) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |
| (D) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |

35. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

- (a) अल्कोहल
- (b) अम्फेटामाइनस
- (c) अनाबोलिक स्टीरायडस
- (d) कोकीन

**सूची-II**

- (i) मानसिक अव्यवस्था को पैदा करता है।
- (ii) समयोजन एवं विवेक को कम करता है।
- (iii) इससे अस्थायी तौर पर थकान और भूख समाप्त हो जाती है।
- (iv) यह महिलाओं में पुरुषों के द्वितीय लक्षणों का विकास करता है।

**कोड :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)   |
|-----|-------|-------|------|-------|
| (A) | (iii) | (iv)  | (ii) | (i)   |
| (B) | (ii)  | (iii) | (iv) | (i)   |
| (C) | (i)   | (iv)  | (ii) | (iii) |
| (D) | (ii)  | (i)   | (iv) | (iii) |

36. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

**सूची-I**

- (a) बाईक्रोमीकल डायमीटर
- (b) बाईक्रिस्टल डायमीटर
- (c) बिट्रोचैटरिक डायमीटर
- (d) ह्यूमरस बाईकोडिलर डायमीटर

**सूची-II**

- (i) उदर की चौड़ाई
- (ii) नितंब की चौड़ाई
- (iii) स्कंध की चौड़ाई
- (iv) कोहनी की चौड़ाई

**कोड :**

- |     | (a)   | (b)  | (c)   | (d)   |
|-----|-------|------|-------|-------|
| (A) | (i)   | (ii) | (iv)  | (iii) |
| (B) | (iii) | (i)  | (ii)  | (iv)  |
| (C) | (iii) | (iv) | (ii)  | (i)   |
| (D) | (iv)  | (ii) | (iii) | (i)   |

37. Match *List-I* with *List-II* and select the correct answer using the code given below :

<i>List-I</i>	<i>List-II</i>
(a) Weight	(i) $\frac{\text{Moving force}}{\text{Pressing force}}$
(b) Pressure	(ii) $\frac{Mv^2}{r}$
(c) Static friction	(iii) $\frac{\text{total force}}{\text{area of application}}$
(d) Centripetal force	(iv) Mg

**Code :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(B)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(C)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(D)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)

**Note :** Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

38. **Assertion (A) :** Training load is a physiological and psychological demands put on the human individual through Motor Stimulus.

**Reason (R) :** Training load is a process based on scientific and pedagogical principles to achieve higher performance.

**Code :**

- (A) (A) and (R) is correct
- (B) (A) is true but (R) is false
- (C) (A) and (R) is incorrect
- (D) (A) is false and (R) is true

**Note :** Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

39. **Assertion (A) :** Aggression is a part of human behaviour and is necessary for an individual to live and struggle for higher achievements.

**Reason (R) :** Aggression is inevitable and inescapable in sports activities.

**Code :**

- (A) (A) and (R) is correct
- (B) (A) is true and (R) is false
- (C) (A) and (R) is incorrect
- (D) (A) is false and (R) is true



37. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

सूची-I	सूची-II
(a) वजन	(i) $\frac{\text{चलाय मान बल}}{\text{दबाव बल}}$
(b) दबाव	(ii) $\frac{\text{एम वी}^2}{r}$
(c) स्थिर घर्षण	(iii) $\frac{\text{पूर्ण बल}}{\text{प्रयोग का क्षेत्र}}$
(d) केंद्रीय बल	(iv) एम जी

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(B)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(C)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(D)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)

नोट : नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :

38. कथन (A) : प्रशिक्षण भार एक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक माँग है जो व्यक्ति पर कारक चेतना द्वारा लाई जाती है।

तर्क (R) : प्रशिक्षण भार एक प्रक्रिया है जो वैज्ञानिक और शैक्षिक सिद्धान्तों पर आधारित है, जिसे उच्च कार्य-निर्वाह के लिए अपनाया जाता है।

कोड :

- (A) (A) एवं (R) दोनों सही है।  
 (B) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।  
 (C) (A) एवं (R) दोनों गलत है।  
 (D) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है।

नोट : नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही उत्तर का चयन कीजिये :

39. कथन (A) : आक्रामकता मानवीय व्यवहार का अंग है और व्यक्ति के बने रहने और उच्च उपलब्धियों के लिए संघर्ष करने के लिए आवश्यक है।

तर्क (R) : आक्रामकता खेल क्रियाओं में अवश्य-भावी और अपरिहार्य है।

कोड :

- (A) (A) एवं (R) दोनों सही है।  
 (B) (A) सही है, एवं (R) गलत है।  
 (C) (A) एवं (R) दोनों गलत है।  
 (D) (A) गलत है तथा (R) सही है।

*Note :* Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

40. **Assertion (A) :** The hardness of bone is due to the salts of calcium and phosphate.  
**Reason (R) :** The strength of the bone is due to organic molecules such as collagen.

**Code :**

- (A) (A) and (R) is correct
- (B) (A) is true and (R) is false
- (C) (A) and (R) is incorrect
- (D) (A) is false and (R) is true

*Note :* Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

41. **Assertion (A) :** The strength of movement produced by a muscle depends upon how close to the joint it is attached.

**Reason (R) :** A muscle attached farther away will produce a more powerful movement than one attached nearer the joint.

**Code :**

- (A) (A) is true (R) is false
- (B) (A) is false (R) is true
- (C) (A) and (R) is correct
- (D) (A) and (R) is incorrect

*Note :* Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

42. **Assertion (A) :** Lymphatic vessels in the skin follow veins.  
**Reason (R) :** Lymphatic vessels in the viscera follow arteries.

**Code :**

- (A) (A) and (R) is correct
- (B) (A) and (R) is incorrect
- (C) (A) is true and (R) is false
- (D) (A) is false and (R) is true

*Note :* Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :

43. **Assertion (A) :** The Axis around which a movement takes place is always at right angle of the plane.

**Reason (R) :** The Axis around which a movement takes place is always at acute angles to the plane.

**Code :**

- (A) (A) and (R) is correct
- (B) (A) and (R) is incorrect
- (C) (A) is true and (R) is false
- (D) (A) is false and (R) is true

**नोट : नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :**

40. **कथन (A) :** अस्थियों का अकडाव कैल्शियम और फास्फेट लवणों के कारण होता है।

**तर्क (R) :** अस्थि की दृढ़ता कोलाजिन जैसे जैविक अणुओं के कारण होती है।

**कोड :**

- (A) (A) एवं (R) दोनों सही हैं।
- (B) (A) सही है तथा (R) गलत है।
- (C) (A) एवं (R) दोनों गलत हैं।
- (D) (A) गलत है तथा (R) सही है।

**नोट : नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :**

41. **कथन (A) :** मांसपेशी द्वारा उत्पादित गति की शक्ति इस बात पर निर्भर करती है कि यह मांसपेशी जोड़ के कितनी निकट है।

**तर्क (R) :** जोड़ के ज्यादा निकट लगी मांसपेशी की अपेक्षा जोड़ से बहुत दूर लगी मांसपेशी द्वारा उत्पादित गति अधिक शक्तिशाली होगी।

**कोड :**

- (A) (A) सही है तथा (R) गलत है।
- (B) (A) गलत है तथा (R) सही हैं।
- (C) (A) एवं (R) दोनों सही हैं।
- (D) (A) एवं (R) दोनों गलत हैं।

**नोट : नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :**

42. **कथन (A) :** त्वचा की लिम्फैटिक नलिकाएं शिराओं का अनुसरण करती हैं।

**तर्क (R) :** विसेरा की लिम्फैटिक नलिकाएं धमनियों का अनुसरण करती हैं।

**कोड :**

- (A) (A) एवं (R) दोनों सही हैं।
- (B) (A) एवं (R) दोनों गलत हैं।
- (C) (A) सही है तथा (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है तथा (R) सही है।

**नोट : नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :**

43. **कथन (A) :** धुरी जिसके इर्द गिर्द गति होती है, वह सदैव सतह से 90 का कोण बनाती है।

**तर्क (R) :** धुरी जिसके इर्द गिर्द गति होती है, वह सदैव सतह से एक्यूट एंगलज (कोण) बनाती है।

**कोड :**

- (A) (A) एवं (R) दोनों सही हैं।
- (B) (A) एवं (R) दोनों गलत हैं।
- (C) (A) सही है तथा (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है तथा (R) सही है।

*Note : Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :*

**44. Assertion (A) :** Cognitive anxiety is characterized by thoughts and negative expectations about performance self-evaluation and the evaluations of others.

**Reason (R) :** Somatic anxiety relates to perceptions of our bodily state, such as awareness of pounding heart or dry mouth.

*Code :*

(A) (A) is true and (R) is false

(B) (A) is false and (R) is true

(C) (A) and (R) is correct

(D) (A) and (R) is incorrect

*Note : Make the correct choice from the Assertion (A) and the Reason (R) given below :*

**45. Assertion (A) :** Critical literature involves studies directly related to problem.

**Reason (R) :** Critical literature involves studies which is critically analysing a study.

*Code :*

(A) (A) and (R) is correct

(B) (A) and (R) is incorrect

(C) (A) is true and (R) is false

(D) (A) is false and (R) is true

*Read the passage and answer the question that follow based on your understanding of the passage.*

Play has been defined as 'behaviour for the purpose of fun and enjoyment with no utilitarian or abstract goal in mind'. It is suggested that play might serve a number of functions including allowing us to use up surplus energy, it lets us rehearse skills, it serves a recuperative function, and it helps us to reduce anxiety. A game is 'playful competition whose outcome is determined by physical skill, strategy or chance'. In play, rules are less prevalent than in games, but the latter involves competition.

Sport is institutionalized game. It is highly organized in terms of governing bodies, leagues sponsors and managers. It involves technological developments in equipment, clothing and facilities. It has a symbolic dimension in the form of ceremony, ritual display and secrecy. Finally it has an educational aspect and involves a degree of physicality.

Exercise is a form of physical activity carried out for the purpose of health and fitness. The main difference between sport and exercise is competition also exercise typically does not involve the same degree of institutionalization that characteristics of sport.

**नोट :** नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :

44. **कथन (A) :** संज्ञानात्मक चिन्ता के लक्षण हैं विचार, कार्य-निर्वाह के प्रति नकारात्मक आशाएं स्व:मूल्यांकन और अन्यो का मूल्यांकन।

**तर्क (R) :** शारीरिक चिन्ता का सम्बन्ध शारीरिक अवस्था की अनुभूति तथा हृदय का धड़कना और मुख का सूखना है।

**कोड :**

- (A) (A) सही है तथा (R) गलत है।
- (B) (A) गलत है तथा (R) सही है।
- (C) (A) एवं (R) दोनों सही हैं।
- (D) (A) एवं (R) दोनों गलत हैं।

**नोट :** नीचे दिये गये कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिये :

45. **कथन (A) :** आलोचनात्मक साहित्य के अन्तर्गत सीधे सीधे समस्या से सम्बन्धित अध्ययन करते हैं।

**तर्क (R) :** आलोचनात्मक साहित्य के अन्तर्गत अध्ययन का आलोचनात्मक विश्लेषण करते हैं।

**कोड :**

- (A) (A) एवं (R) दोनों सही हैं।
- (B) (A) एवं (R) दोनों गलत हैं।
- (C) (A) सही है एवं (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है एवं (R) सही है।

**दिये गये अंश को पढ़िये और इसके आधार पर आगे दिये गये प्रश्नों के उत्तर दीजिए :**

क्रीड़ा की परिभाषा की गई है कि 'यह मौज मस्ती और आनन्द के मनोरथ से किया व्यवहार है जिसे करते हुए मन में उपयोगिता सम्बन्धी अथवा कोई अमूर्त उद्देश्य नहीं होता। यह सुझाया गया है कि खेलने से कई कार्य हो सकते हैं जिनमें हम अपनी अतिरिक्त ऊर्जा का उपयोग कर सकते हैं। इससे हमें अपने कौशलों के पूर्वाभ्यास का अवसर मिलता है। यह स्वास्थ्यवर्धक कार्य है और इससे हमें अपनी चिन्ताओं को कम करने में सहायता मिलती है।

खेल एक क्रीड़ापूर्ण प्रतियोगिता है जिसका निष्कर्ष शारीरिक कौशल, रणनीति अथवा संयोग पर निर्भर करता है। क्रीड़ा में खेल की अपेक्षा नियमों का चलन कम होता है मगर खेल में प्रतियोगिता रहती है। जब खेल संस्थागत हो जाता है तब 'स्पोर्ट' बन जाता है। यह प्रबन्धन निकायों, लीग, प्रायोजकों और प्रबन्धकों की दृष्टि से अत्यधिक संगठित होता है। इसमें उपकरण, वस्त्रों एवं सुविधाओं सम्बन्धी प्राद्योगिक विकास निहित हैं। समारम्भ समारोह, सांस्कारिक प्रदर्शन और गोपनीयता से इसके प्रतीकात्मक आयाम होता है। अन्ततः इसका शैक्षिक पक्ष होता है और इसमें शारीरिकता की मात्रा आ जाती है।

अभ्यास शारीरिक क्रिया का रूप है जिसे स्वास्थ्य और दक्षता प्राप्ति के लिए किया जाता है। 'अभ्यास' और 'स्पोर्ट्स' में प्रतियोगिता ही भेदकारक है। अभ्यास में संस्थाईकरण की वह मात्रा अपेक्षित नहीं है जो स्पोर्ट के संस्थाईकरण में।



स्पोर्ट मनोविज्ञान और अभ्यास मनोविज्ञान को क्रमशः स्पोर्ट अथवा अभ्यास के क्षेत्रों से सम्बंधित विचारों, संवेदनाओं और व्यवहार का अध्ययन है। स्पोर्ट और अभ्यास वास्तविकता में दो उद्यम हैं। प्रथम में, शारीरिक क्षेत्र के अन्तर्गत मानसिक कारकों की भूमिका सम्बन्धी सूचना प्राप्त करने का कार्य आता है। यह अनुसंधान करने के लिए लगभग शुद्ध विज्ञान है जिसमें सिद्धान्त निर्माण और अन्वेषण करना सम्मिलित हैं। इसके विपरीत, दूसरा उद्यम का सम्बन्ध प्रयुक्त विज्ञान से है। व्यापक दृष्टि से, क्योंकि स्पोर्ट के केंद्र में प्रतियोगिता रहती है, स्पोर्ट्स मनोवैज्ञानिक का उद्देश्य एथलीटों के प्रदर्शन में वृद्धि करने में सहायक बनना होता है। प्रयुक्त आभास मनोवैज्ञानिक का केन्द्र बिन्दु यह रहता है कि लोगों को शारीरिक एवं मानसिक नीरोग जीवन व्यतीत करने में सहायता की जाए। और शारीरिक क्रिया में भागीदारी और आनन्द को बढ़ाना है।

46. क्रीड़ा से कई कार्य होते हैं :

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| (A) कौशलों का पूर्वाभ्यास | (B) स्वास्थ्य वर्द्धक कार्य |
| (C) चिन्ता को कम करना     | (D) उपरोक्त सभी             |

47. इस गद्यांश के अनुसार अभ्यास और स्पोर्ट्स में मुख्य भेद है :

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| (A) प्रतियोगिता | (B) शारीरिक क्रिया      |
| (C) संस्थाई करण | (D) स्वास्थ्य और दक्षता |

48. खेल है :

- (A) क्रीड़ापरक प्रतियोगिता  
 (B) ऐसी क्रिया जिसका निष्कर्ष शारीरिक कौशल द्वारा निर्धारित होता है।  
 (C) ऐसी क्रिया जिसका निष्कर्ष रणनीति अथवा संयोग द्वारा निर्धारित होता है।  
 (D) क्रीड़ापरक प्रतियोगिता जिसका निष्कर्ष कौशल, रणनीति अथवा संयोग द्वारा निर्धारित होता है।

49. स्पोर्ट्स मनोविज्ञान और अभ्यास मनोविज्ञान \_\_\_\_\_.

- |  |   |
|--|---|
| (A) दोनों पर्यावाची हैं।                   | (B) दो भिन्न-भिन्न उद्यम हैं।                 |
| (C) दोनों का सम्बन्ध खेल के क्षेत्र से है। | (D) दोनों का सम्बन्ध अभ्यास के क्षेत्र से है। |

50. इस गद्यांश में वर्णित है कि स्पोर्ट्स में :

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| (A) तकनीकी आयाम होता है।  | (B) एक प्रतीकात्मक आयाम होता है। |
| (C) शैक्षिक आयाम होता है। | (D) एक संस्थागत आयाम होता है।    |

- o O o -

**Space For Rough Work**