

Signature and Name of Invigilator

Roll No. 

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

  
(In figures as per admission card)

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

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

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

Test Booklet No.

**J-4707**

PAPER – III

Time : 2½ hours]

PHYSICAL EDUCATION

[Maximum Marks : 200

Number of Pages in this Booklet : 32

Number of Questions in this Booklet : 26

**Instructions for the Candidates**

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. Answers to short answer/essay type questions are to be given in the space provided below each question or after the questions in the Test Booklet itself.

**No Additional Sheets are to be used.**

3. 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 :

(i) To have access to the Test 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.

(ii) 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.

4. Read instructions given inside carefully.
5. One page is attached for Rough Work at the end of the booklet before the Evaluation Sheet.
6. If you write your name or put any mark on any part of the Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
7. You have to return the Test booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
8. Use only Blue/Black Ball point pen.
9. Use of any calculator or log table etc. is prohibited.
10. There is NO negative marking.

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश**

1. पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
2. लघु प्रश्न तथा निबंध प्रकार के प्रश्नों के उत्तर, प्रत्येक प्रश्न के नीचे या प्रश्नों के बाद में दिये हुये रिक्त स्थान पर ही लिखिये।

**इसके लिए कोई अतिरिक्त कागज का उपयोग नहीं करना है।**

3. 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 :

(i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।

(ii) 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।

4. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
5. उत्तर-पुस्तिका के अन्त में कच्चा काम (Rough Work) करने के लिए मूल्यांकन शीट से पहले एक पृष्ठ दिया हुआ है।
6. 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।
7. आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और इसे परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
8. केवल नीले / काले बाल प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें।
9. किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।
10. गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।

**PHYSICAL EDUCATION**

**शारीरिक शिक्षा**

**PAPER – III**

**प्रश्न पत्र – III**

**NOTE:** This paper is of two hundred (200) marks containing four (4) sections. Candidates are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्न पत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड है। अभ्यर्थियों को इन में समाहित प्रश्नों का उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है।

## SECTION - I

### खण्ड – I

**Note :** This section contains five (5) questions based on the following paragraph. Each question should be answered in about thirty (30) words and each carries five (5) marks.

(5x5=25 marks)

**नोट :** इस खंड में निम्नलिखित अनुच्छेद पर आधारित पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है।

(5x5=25 अंक)

This is not clear whether the components of state anxiety – cognitive and somatic anxiety – affect performance differently. That is physiological (somatic) arousal and worry (cognitive arousal) affect performers differently. Your heart pounding and your mind reiterating negative predictions, can affect you differently. The multidimensional anxiety theory predicts that cognitive state anxiety (worry) is negatively related to performance. That is, increase in cognitive state anxiety lead to decrease in performance. But it predicts that somatic state anxiety is related to performance in an inverted-U, to increase the performance upto an optimal level, after which performance declines with additional anxiety. More recent catastrophe view addresses another piece of the puzzle. This model predicts that physiological arousal is related to performance in an inverted-U fashion, but only when an athlete is not worried. If cognitive anxiety (worry) is higher, causing over arousal and the catastrophe occur, performance deteriorates dramatically. For optimal performance an ideal arousal level is not enough, it is necessary to control cognitive state anxiety. Reversal theory, contends that how arousal affects performance depends basically on an individuals interpretation of his or her arousal level. 'A' might interpret high arousal as a pleasant excitement, whereas, 'B' might interpret it as an unpleasant anxiety and might see low arousal as relaxation, whereas 'A' sees it boring. Athletes are thought to make quick shifts. Reversals - in their interpretations of arousal, so an athlete may perceive arousal as positive one minute and then interpretation to negative next minute.

यह स्पष्ट नहीं है कि दुश्चिंताकी स्थिति के घटक, संज्ञानात्मक और कायिक कार्य निष्पादन को भिन्न प्रकार से प्रभावित कर सकते हैं अर्थात शरीर क्रियात्मक उत्तेजन और चिंता (संज्ञानात्मक उत्तेजन) व्यक्ति के निष्पादन (परफारमेन्स) को भिन्न प्रकार से प्रभावित करते हैं। आपका हृदय जोर-जोर से धड़क रहा है और आपका दिमाग नकारात्मक भविष्यवाणियों की आवृत्ति कर रहा हो (तब वह) आपको भिन्न प्रकार से प्रभावित कर सकता है। बहु आयामी दुश्चिंताका सिद्धांत भविष्यवाणी करता है कि संज्ञानात्मक स्थिति की दुश्चिन्ता का



2. How somatic anxiety (physiological) affects performance.

कार्यक दुश्चिंता (शरीर क्रियात्मक) निष्पादन को कैसे प्रभावित करती है।

3. Explain the concept of Multi-dimensional Theory.

बहुआयामी सिद्धांत की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।



SECTION - II

खण्ड – II

**Note :** This section contains fifteen (15) questions each to be answered in about thirty (30) words. Each question carries five (5) marks. **(5x15=75 marks)**

**नोट :** इस खंड में पंद्रह (15) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है।  
प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है। **(5x15=75 अंक)**

6. Discuss the concept of Transfer of Training.

प्रशिक्षण स्थानान्तरण धारणा का वर्णन करो।

7. Write outcome of Doping.

मादक द्रव्य सेवन के परिणाम लिखो।



10. Describe Anatomical, and Physiological age.

शरीररचना व दैहिक आयु का वर्णन करो।

11. Give the meaning of Recreation.

मनोरंजन का अर्थ लिखो







18. Differentiate between Isometric and Isotonic exercises.

आइसोमेट्रिक व आइसोटोनिक कसरतों के बीच विभिन्नता लिखें।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

19. Define Sports - Psychology.

खेल मनोविज्ञान को परिभाषित करें।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





















**SECTION - IV**

**खण्ड – IV**

**Note :** This section consists of one essay type question of forty (40) marks to be answered in about one thousand (1000) words on any of the following topics.

**(40x1=40 marks)**

**नोट :** इस खंड में एक चालीस (40) अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उत्तर निम्नलिखित विषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शब्दों में अपेक्षित है।

**(40x1=40 अंक)**

**26.** "Personality is the key to performance". Elaborate the statement discussing cause-effect relationship of arousal - anxiety and stress.

“व्यक्तित्व निष्पादन की कुंजी है”। इस कथन को उत्तेजना-दुश्चिंता एवं प्रत्यावत के संबंधों के कारण एवं प्रभाव की चर्चा करते विस्तार से लिखे।

**OR / अथवा**

Write an essay on the role of sports in national and international understanding.

राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों की भूमिका पर निबंध लिखें।

**OR / अथवा**

Analytically examine the role of society in promotion of sports.

खेलों के विकास में समाज की भूमिका का विश्लेषणात्मक मूल्यांकन कीजिए।















FOR OFFICE USE ONLY							
Marks Obtained							
Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained
1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

Total Marks Obtained (in words) .....

(in figures) .....

Signature & Name of the Coordinator .....

(Evaluation) Date .....