

Roll. No.

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

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

B.A. (SEM.-IV) (NEP) EXAMINATION, 2025-26

PHYSICAL EDUCATION

(Sports Psychology and Recreational Activities)

Paper Code

E	0	2	0	4	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

Question Booklet
Series

D

Time : 1 : 30 Hours

Max. Marks : 75

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct / answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छॉटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

- | | |
|--|--|
| <p>1. In modern times psychology is considered as the science of :</p> <p>(A) Aptitude</p> <p>(B) Environment</p> <p>(C) Behaviour</p> <p>(D) Sports</p> | <p>1. आधुनिक समय में मनोविज्ञान को किसका विज्ञान माना जाता है?</p> <p>(A) अभिरुचि</p> <p>(B) वातावरण</p> <p>(C) व्यवहार</p> <p>(D) खेल</p> |
| <p>2. What type of science is Psychology?</p> <p>(A) Religious</p> <p>(B) Social</p> <p>(C) Ancient</p> <p>(D) Medical</p> | <p>2. मनोविज्ञान किस प्रकार का विज्ञान है?</p> <p>(A) धार्मिक</p> <p>(B) सामाजिक</p> <p>(C) प्राचीन</p> <p>(D) चिकित्सीय</p> |
| <p>3. Whose science was first called psychology?</p> <p>(A) Ideas</p> <p>(B) Soul</p> <p>(C) Brain</p> <p>(D) Mind</p> | <p>3. सर्वप्रथम मनोविज्ञान को किसका विज्ञान कहा गया?</p> <p>(A) विचारों का</p> <p>(B) आत्मा का</p> <p>(C) मस्तिष्क का</p> <p>(D) मन का</p> |
| <p>4. When was psychology called the science of consciousness?</p> <p>(A) Mid 10th century</p> <p>(B) Mid 19th century</p> <p>(C) Early 10th century</p> <p>(D) Mid 20th century</p> | <p>4. मनोविज्ञान को चेतना का विज्ञान कब कहा गया?</p> <p>(A) 10वीं सदी के मध्य में</p> <p>(B) 19वीं सदी के मध्य में</p> <p>(C) 10वीं सदी के प्रारम्भ में</p> <p>(D) 20वीं सदी के मध्य में</p> |
| <p>5. Which law of learning is also called law of use and disuse?</p> <p>(A) Law of exercise</p> <p>(B) Law of readiness</p> <p>(C) Law of effect</p> <p>(D) Law of intimacy</p> | <p>5. सीखने के किस नियम को प्रयोग और अनुपयोग का नियम भी कहा जाता है?</p> <p>(A) व्यायाम का नियम</p> <p>(B) तत्परता का नियम</p> <p>(C) प्रभाव का नियम</p> <p>(D) अंतरंगता का कानून</p> |

6. What is the name of the traditional Indian sport involving gymnastics on a vertical wooden pole?
- (A) Kho-Kho
(B) Mallakhamb
(C) Kabaddi
(D) Gilli-Danda
7. Which ancient Indian game is considered a predecessor to modern chess?
- (A) Gilli-Danda
(B) Chaturanga
(C) Kho-Kho
(D) Kabaddi
8. Effective learning requires :
- (A) Passive observation
(B) Minimal engagement
(C) Active involvement from the learner
(D) Rote memorization only
9. What is a learning plateau?
- (A) A peak in learning performance
(B) A period with no noticeable progress
(C) The initial stage of learning
(D) The final stage of learning
10. Personality is influenced by :
- (A) Only psychological factors
(B) Only physical health
(C) Psychological and physiological factors
(D) External factors
6. एक ऊर्ध्वाधर लकड़ी के ध्रुव पर जिमनास्टिक्स को शामिल करने वाले पारंपरिक भारतीय खेल का नाम है :
- (A) खो-खो
(B) मलखम्ब
(C) कबड्डी
(D) गिल्ली-डंडा
7. किस प्राचीन भारतीय खेल को आधुनिक शतरंज के लिए जाना जाता है?
- (A) गिल्ली-डंडा
(B) चतुरंग
(C) खो-खो
(D) कबड्डी
8. प्रभावी शिक्षण को आवश्यकता है :
- (A) निष्क्रिय अवलोकन की
(B) न्यूनतम सहभागिता की
(C) शिक्षार्थी से सक्रिय सहभागिता की
(D) केवल रटकर याद करना की
9. सीखने का पठार क्या है?
- (A) अधिगम प्रदर्शन का शीर्ष
(B) एक ऐसा दौर जिसमें कोई उल्लेखनीय प्रगति नहीं हुई
(C) सीखने का प्रारंभिक चरण
(D) सीखने का अंतिम चरण
10. व्यक्तित्व प्रभावित होता है :
- (A) केवल मनोवैज्ञानिक कारकों से
(B) केवल शारीरिक स्वास्थ्य से
(C) मनोवैज्ञानिक और मनो-क्रियान्वयन कारकों से
(D) बाहरी कारकों से

- | | |
|--|--|
| <p>11. Play is defined as :</p> <p>(A) Work done for money</p> <p>(B) Activity done for enjoyment</p> <p>(C) Forced activity</p> <p>(D) Study activity</p> | <p>11. खेल की परिभाषा है :</p> <p>(A) पैसे के लिए किया गया कार्य</p> <p>(B) आनंद के लिए की गई गतिविधि</p> <p>(C) बाध्य गतिविधि</p> <p>(D) अध्ययन गतिविधि</p> |
| <p>12. Play develops :</p> <p>(A) Social skills</p> <p>(B) Laziness</p> <p>(C) Fear</p> <p>(D) Anger</p> | <p>12. खेल विकसित करता है :</p> <p>(A) सामाजिक कौशल</p> <p>(B) आलस्य</p> <p>(C) भय</p> <p>(D) क्रोध</p> |
| <p>13. "Psychology is the science of human behaviour." Statement is of :</p> <p>(A) Pillsbury</p> <p>(B) Watson</p> <p>(C) Woodworth</p> <p>(D) Singer</p> | <p>13. "मनोविज्ञान मानव व्यवहार का विज्ञान है।" कथन है :</p> <p>(A) पिल्सबरी</p> <p>(B) वॉटसन</p> <p>(C) वुडवर्थ</p> <p>(D) सिंगर</p> |
| <p>14. "Adolescence is the period of great stress and strain, storm and strife." Statement is of :</p> <p>(A) Watson</p> <p>(B) Crow and Crow</p> <p>(C) Clarke and Clarke</p> <p>(D) Stanley Hall</p> | <p>14. "किशोरावस्था, महान तनाव और तूफान, संघर्ष और कलह की अवधि है।" कथन है :</p> <p>(A) वॉटसन</p> <p>(B) क्रो और क्रो</p> <p>(C) क्लार्क और क्लार्क</p> <p>(D) स्टेनली हॉल</p> |
| <p>15. The word 'adolescence' is derived from the:</p> <p>(A) Latin word</p> <p>(B) French word</p> <p>(C) Greek word</p> <p>(D) English word</p> | <p>15. 'एडोलसेंस' शब्द लिया गया है :</p> <p>(A) लैटिन शब्द से</p> <p>(B) फ्रेंच शब्द से</p> <p>(C) ग्रीक शब्द से</p> <p>(D) इंग्लिस शब्द से</p> |

16. Pachisi the ancient form of which modern game involves strategy and chance?
- (A) Ludo
(B) Carom
(C) Chess
(D) Monopoly
17. The big five personality traits do not include:
- (A) Spirituality
(B) Openness
(C) Agreeableness
(D) Neuroticism
18. Adventure recreation can include :
- (A) Watching movie
(B) Reading books
(C) Rock climbing
(D) None of the above
19. Leisure time activities can help reduce :
- (A) Physical fitness
(B) Social connections
(C) Stress levels
(D) Creativity
20. Group recreation promotes :
- (A) Personal reflection
(B) Solitude
(C) Social interaction
(D) Individual skill development
16. पचीसी के किस प्राचीन रूप में आधुनिक खेल में रणनीति और मौका शामिल है?
- (A) लूडो
(B) कैरम
(C) चेस
(D) एकाधिकार
17. बिग फाइव व्यक्तित्व लक्षण में शामिल नहीं है:
- (A) आध्यात्मिकता
(B) खुलापन
(C) सहमतता
(D) मनोविक्षुब्धता
18. साहसिक मनोरंजन में शामिल हो सकता है :
- (A) फिल्म देखना
(B) किताबें पढ़ना
(C) पहाड़ों पर चढ़ना
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
19. खाली समय की गतिविधियों से कम करने में मदद मिलती है :
- (A) शारीरिक फिटनेस
(B) सामाजिक सम्बन्ध
(C) तनाव स्तर
(D) रचनात्मकता
20. समूह मनोरंजन बढ़ावा देता है :
- (A) व्यक्तिगत प्रतिबिंब
(B) अकेलापन
(C) सामाजिक संपर्क
(D) व्यक्तिगत कौशल विकास

21. The process of growth and development is most affected by :
- (A) Family
(B) Nature and Nurture
(C) Atmosphere
(D) School
22. Who is regarded as the 'Father of Psychology'?
- (A) Sigmund Freud
(B) Ivan Pavlov
(C) John B. Watson
(D) Wilhelm Wundt
23. The 'Trial and Error' theory of learning was propounded by :
- (A) Newton
(B) Pavlov
(C) Thorndike
(D) Homer
24. In the childhood, individual's behaviour is most influenced by :
- (A) Community
(B) School
(C) Peer group
(D) Family
25. The cause of frustration among sports person is :
- (A) Result of own performance
(B) Result of good performance
(C) Normally due to mismatched level of aspiration and ability
(D) Natural outcome of competitive sports
21. वृद्धि और विकास की प्रक्रिया सबसे ज्यादा प्रभावित होती है :
- (A) परिवार से
(B) प्रकृति (आनुवंशिकता) और पोषण से
(C) वातावरण से
(D) स्कूल से
22. 'मनोविज्ञान का पिता' किसे माना जाता है?
- (A) सिगमंड फ्रायड
(B) इवान पावलोव
(C) जॉन बी. वॉटसन
(D) विल्हेम वुंड्ट
23. सीखने का 'परीक्षण और त्रुटि' सिद्धान्त किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?
- (A) न्यूटन
(B) पावलोव
(C) थॉर्नडाइक
(D) होमर
24. बाल्यावस्था में व्यक्ति का व्यवहार सबसे अधिक प्रभावित होता है :
- (A) समुदाय से
(B) स्कूल से
(C) सहकर्मी समूह से
(D) परिवार से
25. खिलाड़ियों में निराशा का कारण है :
- (A) स्वयं के प्रदर्शन का परिणाम
(B) अच्छे प्रदर्शन का परिणाम
(C) आमतौर पर आकांक्षा और क्षमता के बेमेल स्तर के कारण
(D) प्रतिस्पर्धी खेलों के प्राकृतिक परिणाम

26. A balanced recreational program includes: 26. एक संतुलित मनोरंजक कार्यक्रम में शामिल है :
- (A) Only team sports (A) केवल टीम स्पोर्ट्स
- (B) A variety of activities catering to different interests (B) विभिन्न रुचि के लिए विभिन्न गतिविधियों का होना
- (C) Solely cognitive games (C) पूरी तरह से संज्ञानात्मक खेल
- (D) Activities focus on single skills (D) एकल कौशल पर केन्द्रित गतिविधियाँ
27. Play encourage children to : 27. खेल बच्चों को प्रोत्साहित करता है :
- (A) Avoid learning new concepts (A) नई अवधारणाओं को सीखने से बचना
- (B) Experiment and take risks in a safe environment (B) एक सुरक्षित वातावरण में प्रयोग करना और जोखिम लेना
- (C) Develop fixed mindset (C) निश्चित मानसिकता विकसित करना
- (D) None of the above (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
28. Deep breathing exercises aim to : 28. गहरी श्वास अभ्यास का उद्देश्य है :
- (A) Increase muscle tension (A) मांसपेशियों में तनाव बढ़ाना
- (B) Calm the mind and body (B) मन और शरीर को शांत करना
- (C) Improve team strategy (C) टीम की रणनीति में सुधार करना
- (D) Enhance physical endurance (D) शारीरिक सहनशक्ति को बढ़ाना
29. Cognitive anxiety refers to : 29. संज्ञानात्मक चिंता को संदर्भित करता है :
- (A) Physical symptoms of anxiety (A) चिंता के शारीरिक लक्षण
- (B) Negative thoughts about performance (B) प्रदर्शन के बारे में नकारात्मक विचार
- (C) A constant state of anxiety (C) चिंता की एक निरंतर स्थिति
- (D) Anxiety that fluctuates with the situation (D) चिंता जो स्थिति के साथ उतार-चढ़ाव करती है
30. Instrumental aggression in sports is : 30. खेल में वाद्य आक्रामकता है :
- (A) Always against the rules (A) हमेशा नियमों के खिलाफ
- (B) Aimed at achieving a goal within the game (B) खेल के भीतर एक लक्ष्य प्राप्त करने के उद्देश्य से
- (C) Motivated by personal dislike (C) व्यक्तिगत नापसंदगी से प्रेरित
- (D) None of the above (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

31. What does Modern Psychology study?
- (A) Body
(B) Diseases
(C) Behaviour
(D) Brain
32. When did William Wundt establish the first psychological laboratory?
- (A) 1879
(B) 1885
(C) 1875
(D) 1899
33. Where was the first psychological laboratory established?
- (A) Greece
(B) France
(C) Laning
(D) Leipzig (Germany)
34. The word 'personality' is derived from which word of Latin language?
- (A) Masona
(B) Persona
(C) Palasa
(D) Booker
35. Most of the motor skills learning takes place during :
- (A) Puberty
(B) Infancy
(C) Childhood
(D) Adolescence
31. आधुनिक मनोविज्ञान किसका अध्ययन करता है?
- (A) शरीर का
(B) रोगों का
(C) व्यवहार का
(D) मस्तिष्क का
32. प्रथम मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना विलियम वुंड ने कब की?
- (A) 1879
(B) 1885
(C) 1875
(D) 1899
33. प्रथम मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना कहाँ हुई थी?
- (A) ग्रीस
(B) फ्रांस
(C) लेनिंग
(D) लिपजिग (जर्मनी)
34. 'व्यक्तित्व' शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के किस शब्द से हुई है?
- (A) मसोना
(B) पर्सोना
(C) पलासा
(D) बुकर
35. अधिकांश मोटर कौशल सीखना किस समय के दौरान होता है?
- (A) यौवनावस्था
(B) शिशुकाल
(C) बाल्यावस्था
(D) किशोरावस्था

36. Traditional games in India help in teaching :
- (A) Only physical skills
(B) Life skills and cultural values
(C) Competitive eating technique
(D) How to use digital technology
37. Which is a key goal of intramural programme?
- (A) To win national championships
(B) To provide all the students the opportunity to participate
(C) To scout the professional athletes
(D) To exclusively support elite sports
38. Which activity is known to enhance physical health?
- (A) Watching T.V.
(B) Playing a team sport
(C) Prolonged sitting
(D) Online gaming
39. Traditional games enhance social skills by:
- (A) Promoting individual play
(B) Encouraging group participation and interaction
(C) Limiting communication among players
(D) Focusing on digital engagement
40. Satoliya is also known as :
- (A) Pitthu
(B) Cricket
(C) Kho-Kho
(D) Kabaddi
36. भारत में पारंपरिक खेल शिक्षण में मदद करता है :
- (A) केवल शारीरिक कौशल
(B) जीवन कौशल और सांस्कृतिक मूल्य
(C) प्रतिस्पर्धी खाने की तकनीक
(D) डिजिटल तकनीक प्रौद्योगिकी का उपयोग कैसे करें
37. इंद्राम्यूरल प्रोग्राम का प्रमुख लक्ष्य है :
- (A) राष्ट्रीय चैम्पियनशिप जीतने के लिए
(B) सभी छात्रों को अधिकतम भागीदारी का अवसर प्रदान करने के लिए
(C) पेशेवर एथलीटों को स्काउट करने के लिए
(D) विशेष रूप से कुलीन खेलों का समर्थन करना
38. कौन-सी गतिविधियाँ शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए जानी जाती हैं?
- (A) टी.वी. देखना
(B) एक टीम खेल खेलना
(C) लंबे समय तक बैठना
(D) ऑनलाइन गेम खेलना
39. पारंपरिक खेल सामाजिक कौशल को बेहतर बनाते हैं :
- (A) व्यक्तिगत खेल को बढ़ावा देना
(B) समूह भागीदारी और बातचीत को प्रोत्साहित करना
(C) खिलाड़ियों के बीच संचार को सीमित करना
(D) डिजिटल जुड़ाव पर ध्यान केन्द्रित करना
40. सतोलिया को इस नाम से भी जाना जाता है :
- (A) पिठू
(B) क्रिकेट
(C) खो-खो
(D) कबड्डी

41. The law of effect is also known as :
- (A) Law of use and disuse
(B) Law of satisfaction
(C) Law of recency
(D) Law of frequency
42. Emotional stability, anxiety, sadness and built ability are attributes of which personality dimension?
- (A) Extroversion
(B) Agreeableness
(C) Bourgeoisies
(D) Openness
43. What are the physical and mental qualities acquired by the child through sperms and spermatozoa at the time of conception from the parents and ancestors?
- (A) Cell
(B) Body
(C) Genes
(D) Inheritance
44. Factors most influencing growth by :
- (A) Heredity
(B) Diet
(C) Exercise
(D) All of the above
45. The time of growth and development from 0 to 3 years of age is known as :
- (A) Adulthood
(B) Old age
(C) Infant stage
(D) Middle age
41. प्रभाव के नियम को जाना जाता है :
- (A) उपयोग और अनुपयोग का कानून
(B) संतुष्टि का कानून
(C) नवीनता का कानून
(D) आवृत्ति का कानून
42. भावात्मक स्थिरता, चिंता, उदासी और निर्मित क्षमता किस व्यक्तित्व आयाम के गुण हैं?
- (A) बहिर्मुखता
(B) सहमतता
(C) पूँजीपति
(D) खुलापन
43. माता-पिता तथा पूर्वजों से गर्भाधान के समय शुक्राणुओं एवं रजकणों के माध्यम से बालक को प्राप्त शारीरिक एवं मानसिक गुणों को क्या कहते हैं?
- (A) कोशिका
(B) शरीर
(C) जीन
(D) वंशानुक्रम
44. वृद्धि को सर्वाधिक प्रभावित करने वाले घटक हैं:
- (A) आनुवंशिकता
(B) आहार
(C) व्यायाम
(D) उपरोक्त सभी
45. वृद्धि और विकास का 0 से 3 साल के उम्र का समय जाना जाता है :
- (A) प्रौढ़ावस्था
(B) वृद्धावस्था
(C) शिशु अवस्था
(D) मध्य अवस्था

46. Factors most influencing growth :
- (A) Heredity
(B) Diet
(C) Exercise
(D) Education
47. From which discipline did psychology originate?
- (A) Philosophy
(B) Anthropology
(C) Dharma Shastra
(D) Sociology
48. Who actually determines heredity?
- (A) Genes
(B) Cell
(C) Atmosphere
(D) Human
49. When is the transmission of Genes?
- (A) At birth
(B) Mature stage
(C) Conception
(D) Childhood
50. What is the power of environmental factors known as?
- (A) Nutrition
(B) Social
(C) Religious
(D) Economic
46. वृद्धि को सर्वाधिक प्रभावित करने वाले घटक हैं:
- (A) आनुवंशिकता
(B) आहार
(C) व्यायाम
(D) शिक्षा
47. मनोविज्ञान की उत्पत्ति किस शास्त्र से हुई है?
- (A) दर्शनशास्त्र से
(B) मानवशास्त्र से
(C) धर्मशास्त्र से
(D) समाजशास्त्र
48. आनुवंशिकता का वास्तविक निर्धारण कौन करता है?
- (A) जीन
(B) कोशिका
(C) वातावरण
(D) मानव
49. जीनों का संवाहन कब होता है?
- (A) जन्म के समय
(B) प्रौढ़ावस्था
(C) गर्भाधान
(D) बाल्यावस्था
50. पर्यावरणीय कारकों को किस शक्ति के नाम से जाना जाता है?
- (A) पोषण
(B) सामाजिक
(C) धार्मिक
(D) आर्थिक

51. 'Theory of Conditioning' was given by :
- (A) Aristotle
(B) Pavlov
(C) Gestalt
(D) Thorndike
52. The first Intelligence test was developed by :
- (A) Alfred Binet and Theodor Simon
(B) Pavlov and Watson
(C) Terman and Merrill
(D) Maslow and McDougall
53. Individual differences are due to :
- (A) Environmental impact
(B) Heredity impact
(C) Heredity and environmental impact
(D) Community impact
54. Cognitive learning is also called :
- (A) Mental learning
(B) Affective learning
(C) Motor learning
(D) All of the above
55. Introverts are interested in :
- (A) Themselves
(B) Others
(C) Themselves and others
(D) None of the above
51. 'अनुबंधन का सिद्धान्त' दिया गया था :
- (A) अरस्तू द्वारा
(B) पावलोव द्वारा
(C) गेस्टाल्ट द्वारा
(D) थॉर्नडाइक द्वारा
52. पहले बुद्धि परीक्षण का विकास किसके द्वारा किया गया था?
- (A) अल्फ्रेड बिने और थियोडोर साइमन
(B) पावलोव और वाटसन
(C) टरमन और मेरिल
(D) मास्लो और मैकडोगल
53. व्यक्तिगत विभिन्नताएँ किसके कारण होती हैं?
- (A) पर्यावरणीय प्रभाव
(B) वंशानुक्रम प्रभाव
(C) वंशानुक्रम एवं पर्यावरणीय प्रभाव
(D) सामुदायिक प्रभाव
54. संज्ञानात्मक अधिगम कहलाता है :
- (A) मानसिक अधिगम
(B) प्रभावी अधिगम
(C) मोटर लर्निंग
(D) उपरोक्त सभी
55. अंतर्मुखी लोग रुचि रखते हैं :
- (A) स्वयं में
(B) दूसरों में
(C) स्वयं में एवं दूसरों में
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

56. Recreation means :
- (A) Work
(B) Rest and enjoyment
(C) Study
(D) Competition
57. Recreation helps to :
- (A) Increase stress
(B) Reduce fatigue
(C) Cause illness
(D) Waste time
58. Recreation improves :
- (A) Boredom
(B) Efficiency
(C) Laziness
(D) Tension
59. Recreation activities are usually done in :
- (A) Working time
(B) Leisure time
(C) Exam time
(D) Sleeping time
60. Recreation is important for :
- (A) Only physical health
(B) Only mental health
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
56. मनोरंजन का अर्थ है :
- (A) कार्य
(B) विश्राम और आनंद
(C) अध्ययन
(D) प्रतियोगिता
57. मनोरंजन सहायक है :
- (A) तनाव बढ़ाना
(B) थकान कम करना
(C) बीमारी उत्पन्न करना
(D) समय बर्बाद करना
58. मनोरंजन सुधारता है :
- (A) ऊब
(B) कार्यक्षमता
(C) आलस्य
(D) तनाव
59. मनोरंजन गतिविधियाँ सामान्यतः की जाती है :
- (A) कार्य के समय
(B) अवकाश समय
(C) परीक्षा समय
(D) सोने के समय
60. मनोरंजन महत्वपूर्ण है :
- (A) केवल शारीरिक स्वास्थ्य
(B) केवल मानसिक स्वास्थ्य
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

61. The first metamorphosis falls between the age of :
- (A) 7-10 years
(B) 3-5 years
(C) 11-14 years
(D) 2-4 years
62. Which is the most effective method for encouraging self learning?
- (A) Demonstration method
(B) Lecture method
(C) Observation method
(D) Task method
63. 'Trial and Error' learning is also known as :
- (A) Conditioning
(B) Connectionism
(C) Insight
(D) None of the above
64. 'Law of Effect' in learning was started by :
- (A) Pavlov
(B) Thorndike
(C) Skinner
(D) Gestalt
65. Autogenic training is a technique :
- (A) To bring about relaxation in body
(B) To increase anxiety level
(C) To counter avoidance syndrome
(D) None of the above
61. पहला कायांतरण किस उम्र के बीच आता है?
- (A) 7-10 वर्ष
(B) 3-5 वर्ष
(C) 11-14 वर्ष
(D) 2-4 वर्ष
62. स्वअधिगम को प्रोत्साहित करने के लिए सबसे प्रभावी तरीका कौन-सा है?
- (A) प्रदर्शन विधि
(B) व्याख्यान विधि
(C) अवलोकन विधि
(D) कार्य विधि
63. 'परीक्षण और त्रुटि' सीखने को इस रूप में भी जाना जाता है :
- (A) अनुबंधन
(B) सम्बन्धवाद
(C) अंतर्दृष्टि
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
64. अधिगम में प्रभाव का नियम किसके द्वारा प्रारम्भ किया गया?
- (A) पावलोव
(B) थॉर्नडाइक
(C) स्किनर
(D) गेस्टाल्ट
65. ऑटोजेनिक प्रशिक्षण एक तकनीक है :
- (A) शरीर में विश्राम लाने के लिए
(B) चिंता के स्तर को बढ़ाने के लिए
(C) परिहार सिंड्रोम का मुकाबला करने के लिए
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

66. Which law of learning states that things most often repeated are best retained?
- (A) Law of readiness
(B) Law of exercise
(C) Law of effect
(D) Law of recency
67. That the things most recently learned are best remembered refers to :
- (A) Law of intensity
(B) Law of effect
(C) Law of primacy
(D) Law of recency
68. Which is the lowest level of learning?
- (A) Rate of learning
(B) Understanding
(C) Application
(D) Correlation
69. Who proposed the trait theory of personality?
- (A) Freud
(B) Allport
(C) Maslow
(D) Rogers
70. Personality refers to :
- (A) Physical strength
(B) Emotional feelings only
(C) Total behaviour of an individual
(D) Intelligence level
66. सीखने का वह नियम जो यह बताता है कि जिन चीजों को सबसे अधिक दोहराया जाता है वे सबसे अच्छी तरह याद रहती है, उसे कहते हैं :
- (A) तैयारी का नियम
(B) अभ्यास का नियम
(C) प्रभाव का नियम
(D) नवीनता का नियम
67. हाल ही में सीखी गई बातें सबसे अच्छी तरह याद रहती हैं इसका तात्पर्य है :
- (A) तीव्रता का नियम
(B) प्रभाव का नियम
(C) प्राथमिकता का नियम
(D) नवीनता का नियम
68. सीखने का सबसे निचला स्तर है :
- (A) सीखने की दर
(B) समझ
(C) अनुप्रयोग
(D) सहसम्बन्ध
69. व्यक्तित्व का गुण सिद्धान्त किसने दिया?
- (A) फ्रायड
(B) ऑलपोर्ट
(C) मास्लो
(D) रोजर्स
70. व्यक्तित्व इंगित करता है :
- (A) शारीरिक शक्ति
(B) केवल भावनाएँ
(C) व्यक्ति का संपूर्ण व्यवहार
(D) बुद्धि स्तर

71. Emotion is defined as :
- (A) Feeling
(B) Disturbed
(C) Fear of future
(D) State of organism
72. Cognition deals with :
- (A) Learning
(B) Memory
(C) Creativity
(D) All of the above
73. Which is not a primary motive?
- (A) Affection
(B) Hunger
(C) Sex
(D) Thirst
74. Psychology is taught to the student of physical education because :
- (A) It enhances performance
(B) It is related to behaviour
(C) It helps in learning
(D) It motivates athletes
75. In psychological testing, norm is defined as :
- (A) Record of performance
(B) Unique performance of the team
(C) Average performance of the team
(D) Highest performance of Athlete
71. भावना को इस प्रकार परिभाषित किया गया है:
- (A) भावनाएँ
(B) अशान्त
(C) भविष्य का डर
(D) जीव की स्थिति
72. अनुभूति सम्बन्धित हैं :
- (A) सीखना से
(B) स्मृति से
(C) रचनात्मकता से
(D) उपरोक्त सभी
73. प्राथमिक प्रेरक नहीं है :
- (A) स्नेह
(B) भूख
(C) सेक्स
(D) प्यास
74. शारीरिक शिक्षा के छात्र को मनोविज्ञान इसलिए पढ़ाया जाता है क्योंकि :
- (A) यह प्रदर्शन को बढ़ाता है
(B) यह व्यवहार से सम्बन्धित है
(C) यह सीखने में मदद करता है
(D) यह एथलीटों को प्रेरित करता है
75. मनोवैज्ञानिक परीक्षण में मानदंड को इस प्रकार परिभाषित किया जाता है :
- (A) प्रदर्शन का रिकॉर्ड
(B) टीम का अद्वितीय प्रदर्शन
(C) टीम का औसत प्रदर्शन
(D) एथलीट का उच्चतम प्रदर्शन

76. Which one is the simplest form of cognition? 76. संज्ञान का सबसे सरल रूप है :
- (A) Conception (A) धारणा
(B) Perception (B) अनुभूति
(C) Sensation (C) सनसनी
(D) Affection (D) स्नेह
77. Sports performance is the bi-product of : 77. खेल प्रदर्शन इसका उप-उत्पाद है :
- (A) Skill (A) कौशल
(B) Conditional ability (B) सशर्त क्षमता
(C) Total personality (C) सम्पूर्ण व्यक्तित्व
(D) Tactical ability (D) सामरिक क्षमता
78. The hereditary factors of learning are : 78. सीखने के आनुवंशिक कारक हैं :
- (A) Height and weight (A) ऊँचाई और वजन
(B) Physical structure (B) शारीरिक संरचना
(C) Body composition (C) शरीर रचना
(D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
79. Mental development includes : 79. मानसिक विकास में शामिल है :
- (A) External and internal organs (A) बाहरी और आंतरिक अंग
(B) Reasoning and thinking (B) तर्क और सोच
(C) Ethical and moral (C) नैतिक और नीतिपरक
(D) Emotional maturity (D) भावात्मक परिपक्वता
80. Which is the description of the methods of 80. व्यक्तित्व मापन की विधियों का वर्णन करता
personality measurements? है :
- (A) Rating scale (A) रेटिंग पैमाना
(B) Interview and observations (B) साक्षात्कार और अवलोकन
(C) Paper and pencil test (C) कागज और पेंसिल परीक्षण
(D) All of the above (D) उपरोक्त सभी

81. Due to which active process, the physical capacity, structure and mental ability of the child increase?
- (A) Motivation
(B) Interest
(C) Maturity
(D) Food
82. Nature power is related to which factor?
- (A) Human
(B) Body
(C) Inheritance
(D) Cell
83. Who is known as the Father of Sports Psychology?
- (A) Aristotle
(B) Clark and Clark
(C) Coleman Griffith
(D) William
84. Reaction time is a component of :
- (A) Physical fitness
(B) Motor fitness
(C) Health-related fitness
(D) None of the above
85. These are conditions related with stress except :
- (A) Hypertension
(B) Anemia
(C) Mental illness
(D) Peptic ulcer
81. किस सक्रिय प्रक्रिया के कारण बालक की शारीरिक क्षमता, संरचना तथा मानसिक योग्यता में वृद्धि होती है?
- (A) अभिप्रेरणा
(B) रुचि
(C) परिपक्वता
(D) भोजन
82. प्रकृति शक्ति किस कारक से सम्बन्धित है?
- (A) मानव से
(B) शरीर से
(C) वंशानुक्रम से
(D) कोशिका से
83. खेल मनोविज्ञान का जनक माना जाता है :
- (A) अरस्तू को
(B) क्लार्क और क्लार्क को
(C) कोलमन ग्रिफिथ को
(D) विलियम को
84. प्रतिक्रिया अवधि एक महत्वपूर्ण घटक है :
- (A) शारीरिक फिटनेस का
(B) मोटर फिटनेस का
(C) स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक योग्यता का
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
85. निम्न दशाएँ तनाव से सम्बन्धित हैं, सिवाय :
- (A) उच्चरक्तचाप के
(B) खून की कमी के
(C) मानसिक बीमारी के
(D) पेट्टिक छाला के

86. Encouragement by spectators is a :
- (A) Social incentive
(B) Monetary incentive
(C) Reward incentive
(D) Social competitive incentive
87. Behaviour carried out with the intention of harming another person is called :
- (A) Stress
(B) Tension
(C) Aggression
(D) Anxiety
88. Stress is :
- (A) Advantageous to the player
(B) Detrimental to his abilities
(C) Both advantageous and detrimental as per the situation
(D) None of the above
89. Which of the following is an intrinsic motivator?
- (A) Pay
(B) Promotion
(C) Feedback
(D) Interest in play
90. Reinforcement theory of motivation is given by :
- (A) Jung
(B) Hezberg
(C) Skinner
(D) Maslow
86. दर्शकों द्वारा दिया गया प्रोत्साहन है :
- (A) सामाजिक प्रोत्साहन
(B) मौद्रिक प्रोत्साहन
(C) पुरस्कार प्रोत्साहन
(D) सामाजिक प्रतिस्पर्धात्मक प्रोत्साहन
87. किसी दूसरे व्यक्ति को हानि पहुंचाने के इरादे से किया गया व्यवहार है :
- (A) तनाव
(B) टेंशन
(C) आक्रामक
(D) चिंता
88. तनाव है :
- (A) खिलाड़ी को लाभ
(B) उसकी क्षमताओं के लिए हानिकारक
(C) परिस्थिति के अनुसार इसके फायदे और नुकसान दोनों हो सकते हैं
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
89. निम्नलिखित में से कौन-सा एक आंतरिक प्रेरक है?
- (A) वेतन
(B) पदोन्नति
(C) प्रतिक्रिया
(D) खेल में रुचि
90. प्रेरणा का सुदृढ़ीकरण सिद्धान्त निम्न द्वारा दिया गया है :
- (A) जंग
(B) हेजबर्ग
(C) स्किनर
(D) मास्लो

91. During adolescence, the behaviour of a person is influenced by :
- (A) Family
(B) Peer group
(C) School
(D) Society
92. Concentration is the narrowest path of :
- (A) Aggression
(B) Arousal
(C) Activation
(D) Attention
93. The personal feedback is facilitated through:
- (A) Television
(B) Tape Recorder
(C) Kinesthetic knowledge
(D) All of the above
94. Achievement motivation is related to :
- (A) Need of the person
(B) Knowledge of the person
(C) Experience of the person
(D) Aptitude of the person
95. 'Law of Effect' in learning was started by :
- (A) Pavlov
(B) Thorndike
(C) Skinner
(D) Gestalt
91. किशोर व्यवहार को कौन कारक प्रभावित करता है?
- (A) परिवार
(B) साथियों के समूह
(C) स्कूल
(D) समाज
92. एकाग्रता सबसे संकरा मार्ग है :
- (A) आक्रामकता का
(B) कामोत्तेजना का
(C) सक्रियण का
(D) ध्यान का
93. व्यक्तिगत प्रतिक्रिया को सुगम बनाया जाता है :
- (A) टेलीविजन द्वारा
(B) टेप रिकॉर्डर द्वारा
(C) गतिजन्य ज्ञान द्वारा
(D) उपरोक्त सभी
94. उपलब्धि प्रेरणा सम्बन्धित है :
- (A) व्यक्ति की आवश्यकता से
(B) व्यक्ति के ज्ञान से
(C) व्यक्ति के अनुभव से
(D) व्यक्ति की अभिरुचि से
95. अधिगम में 'प्रभाव के नियम' की शुरुआत की गई थी :
- (A) पावलोव द्वारा
(B) थॉर्नडाइक द्वारा
(C) स्किनर द्वारा
(D) गैस्टोल्ट द्वारा

96. What level of stress may enhance performance of athletes?
 (A) Heightened
 (B) Moderate
 (C) Optimal
 (D) None of the above
97. Outstanding athletes usually possess certain personality characteristics, such as :
 (A) Aggressiveness
 (B) Neurotic
 (C) Ambivalence
 (D) Submissiveness
98. Psycho-Sexual development takes place during :
 (A) Later childhood
 (B) Adolescence
 (C) Young age
 (D) Adulthood
99. The concept of mental age was given by :
 (A) Stern
 (B) Galton
 (C) Alfred Binet
 (D) Watson
100. The impulses that travel from CNS to muscle are called :
 (A) Efferent
 (B) Afferent
 (C) Sensation
 (D) All of the above
96. किस स्तर का तनाव एथलीट के प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है?
 (A) ऊँचा करना
 (B) मध्यम
 (C) सर्वोत्तम
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
97. उत्कृष्ट एथलीटों में आमतौर पर कुछ विशिष्ट व्यक्तित्व लक्षण होते हैं, जैसे कि :
 (A) आक्रामकता
 (B) मनोविक्षिप्त
 (C) उभयवृत्तता
 (D) अधीनता
98. मनोयौन विकास इस दौरान होता है :
 (A) उत्तर बाल्यावस्था
 (B) किशोरावस्था
 (C) युवावस्था
 (D) वयस्कावस्था
99. मानसिक आयु की अवधारणा दिया गया :
 (A) स्टर्न द्वारा
 (B) गैल्टन द्वारा
 (C) अल्फ्रेड बिने द्वारा
 (D) वाटसन द्वारा
100. केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से मांसपेशियों तक जाने वाले आवेग हैं :
 (A) अपवाही
 (B) केन्द्र पर पहुँचाने वाला
 (C) सनसनी
 (D) उपरोक्त सभी

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
7. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण: प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।