

Roll No.-----

Paper Code		
6	8	2
(To be filled in the OMR Sheet)		

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.

O.M.R. Serial No.

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

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series
A

**M.P.Ed. (Third Semester) Examination, April-2022
(MPCC301)**

Scientific Principle of Sports Training

Time: 1:30 Hours

Maximum Marks: 80

जब तक कहा न जाय, इस प्रश्नपुस्तिका को न खोलें

निर्देश :

1. परीक्षार्थी अपने अनुक्रमांक, विषय एवं प्रश्नपुस्तिका की सीरीज का विवरण यथास्थान सही : सही भरें, अन्यथा मूल्यांकन में किसी भी प्रकार की विसंगति की दशा में उसकी जिम्मेदारी स्वयं परीक्षार्थी की होगी।
2. इस प्रश्नपुस्तिका में 60 प्रश्न हैं, जिनमें से केवल 50 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थियों द्वारा दिये जाने हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर प्रश्न के नीचे दिये गये हैं। इन चारों में से केवल एक ही उत्तर सही है। जिस उत्तर को आप सही या सबसे उचित समझते हैं, अपने उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) में उसके अक्षर वाले वृत्त को काले या नीले बाल प्वाइंट पेन से पूरा भर दें। यदि किसी परीक्षार्थी द्वारा निर्धारित प्रश्नों से अधिक प्रश्नों के उत्तर दिये जाते हैं तो उसके द्वारा हल किये गये प्रथमतः यथा निर्दिष्ट प्रश्नोत्तरों का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
3. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आप के जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
4. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
5. ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाय।
6. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी प्रश्नपुस्तिका बुकलेट एवं ओ०एम०आर० शीट पृथक :पृथक उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें।
7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

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 कक्ष निरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।

- | | |
|---|---|
| <p>1. Attaining maximum speed from stationary position is called ?</p> <p>(A) Pace race</p> <p>(B) Acceleration race</p> <p>(C) Simple race</p> <p>(D) Complex race</p> | <p>1. एक स्थिर स्थिति से अधिकतम गति प्राप्त करना कहलाता है ?</p> <p>(A) पेस रेस</p> <p>(B) एक्सीलरेशन रेस</p> <p>(C) साधारण दौड़</p> <p>(D) जटिल दौड़</p> |
| <p>2. The procedure of linear increase in load adapted only for two to three weeks as a part of basic training suitable for :</p> <p>(A) Advanced player</p> <p>(B) Moderate player</p> <p>(C) Beginner player</p> <p>(D) None of these</p> | <p>2. बुनियादी प्रशिक्षण के एक भाग के रूप में केवल 2 से 3 सप्ताह के लिए अनुकूलित भार में रैखिक वृद्धि की प्रक्रिया ठीक होती है :</p> <p>(A) उन्नत खिलाड़ी</p> <p>(B) मध्यम खिलाड़ी</p> <p>(C) शुरुआती खिलाड़ी</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |
| <p>3. Which of the following is not a principle of sports training ?</p> <p>(A) Principle of specificity</p> <p>(B) Principle of overload</p> <p>(C) Principle of continuity</p> <p>(D) Principle of rest</p> | <p>3. निम्नलिखित में से कौन सा खेल प्रशिक्षण का सिद्धान्त नहीं है ?</p> <p>(A) विशिष्टता का सिद्धान्त</p> <p>(B) अधिभार का सिद्धान्त</p> <p>(C) निरंतरता का सिद्धान्त</p> <p>(D) आराम का सिद्धान्त</p> |

4. The systematic planning of athletic or physical training is called :
- (A) Periodization
(B) Specificity
(C) Frequency
(D) Variance
5. Approximately how many hours before the player should have a meal :
- (A) 1 hour
(B) 2 hours
(C) Half an hour
(D) 3 to 4 hours
6. In sports training the load density is determined by :
- (A) Time of competition
(B) Training intensity
(C) Objective of the unit
(D) Duration of the training
4. एथलीट या शारीरिक प्रशिक्षण की व्यवस्थित योजना कहलाती है :
- (A) अवधिकालीनता
(B) विशिष्टता
(C) आवृत्ति
(D) वेरिअंस
5. खिलाड़ी को अपने अभ्यास के लगभग कितने घंटे पहले भोजन करना चाहिए :
- (A) 1 घंटा
(B) 2 घंटा
(C) आधा घंटा
(D) 3 से 4 घंटा
6. खेल प्रशिक्षण में भार घनत्व द्वारा निर्धारित किया जाता है :
- (A) प्रतियोगिता का समय
(B) प्रशिक्षण तीव्रता
(C) इकाई के उद्देश्य
(D) प्रशिक्षण अवधि

7. In all sprinting races, the most important factor is :
- (A) Athlete's leg strength
 (B) Heart size of the runner
 (C) Kind and quality of the muscle fibre
 (D) Leg power
8. Autogenic training is a technique :
- (A) To bring about relaxation in body
 (B) To increase anxiety level
 (C) To counter avoidance syndrome
 (D) To increase perception
9. The ability to combine the movements of different parts of the body for performing perfect sport movements, is called :
- (A) Rhythm ability
 (B) Adaptation ability
 (C) Reaction ability
 (D) Coupling ability
7. सभी लघु दौड़ में सबसे महत्वपूर्ण घटक है :
- (A) एथलीट्स के पैरों की लम्बाई
 (B) दौड़ने वालों के हृदय का आकार
 (C) मांसपेशी तंतु का प्रकार एवं गुण
 (D) पैरों की शक्ति
8. ऑटोजेनिक प्रशिक्षण एक तकनीक है :
- (A) शरीर में विश्राम लाने के लिए
 (B) चिंता का स्तर बढ़ाने के लिए
 (C) परिहार सिंड्रोम का मुकाबला करने के लिए
 (D) धारणा बढ़ाने के लिए
9. खेलों से सम्बन्धित उत्तम गतिविधियां करने के लिये, शरीर के विभिन्न अवयवों का सामंजस्य बनाने की योग्यता को कहते हैं :
- (A) लय योग्यता
 (B) अनुकूलनियता योग्यता
 (C) प्रतिक्रिया योग्यता
 (D) युग्मन योग्यता

10. 'Proprioceptive neuro-muscular facilitation technique' is related to:
- (A) Strength
(B) Power
(C) Flexibility
(D) Speed
10. प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरो-मस्क्युलर फेसिलिटेशन तकनीक सम्बन्धित है :
- (A) ताकत
(B) शक्ति
(C) लचीलापन
(D) गति
11. Which type of contraction is "Pushing the wall" ?
- (A) Concentric
(B) Eccentric
(C) Static
(D) No contraction
11. "दीवार को धक्का देना" किस प्रकार का संकुचन है ?
- (A) कोन्सेन्ट्रिक
(B) इसेन्ट्रिक
(C) स्टेटिक
(D) नो कान्ट्रेक्शन
12. Method of training for increasing power is called :
- (A) Ballistic method
(B) Plyometric method
(C) Repetition method
(D) Fartlek method
12. शक्ति को बढ़ाने की प्रशिक्षण विधि कहलाती है :
- (A) वैलिस्टिक विधि
(B) प्लायोमेट्रिक विधि
(C) रिपीटेशन विधि
(D) फार्टलेक विधि

13. 'Interval Training method' was developed by ?

- (A) W. Gerschler
- (B) E.V. Aaken
- (C) R. E. Morgan
- (D) G. D. Adamson

14. Dynamic strength is also called :

- (A) Isometric strength
- (B) Isotonic strength
- (C) Isokinetic strength
- (D) Absolute strength

15. The ability to achieve maximum speed from stationary position is called :

- (A) Reaction ability
- (B) Movement ability
- (C) Acceleration ability
- (D) Locomotor ability

13. 'अन्तराल प्रशिक्षण विधि' किस के द्वारा विकसित की गई थी ?

- (A) डब्ल्यू० ग्रेचलर
- (B) ई० वी० एकन
- (C) आर० ई० मॉर्गन
- (D) जी० डी० एडमसन

14. 'क्रियाशील शक्ति' को कहा जाता है :

- (A) आइसोमेट्रिक शक्ति
- (B) आइसोटॉनिक शक्ति
- (C) आइसोकाइनेटिक शक्ति
- (D) एबसोल्यूट शक्ति

15. स्थिर अवस्था से अधिकतम गति प्राप्त करने की योग्यता को कहते हैं :

- (A) रिएक्शन योग्यता
- (B) मूवमेन्ट योग्यता
- (C) एक्सीलरेशन योग्यता
- (D) लोकोमोटर योग्यता

16. Rehabilitation in sports is done using :
- (A) Hydrotherapy
(B) Corrective exercises
(C) Cryotherapy
(D) Spinothrapy
17. For what development is interval training used ?
- (A) Flexibility
(B) Agility
(C) Explosive strength
(D) Endurance
18. Who invented the method of weight training ?
- (A) Aristotle
(B) Herbert Spencer
(C) Fredrick Yann
(D) Morgan and Adamson
16. खेलों में पुनर्वास का उपयोग किया जाता है :
- (A) हाइड्रोथेरेपी
(B) सुधारात्मक व्यायाम
(C) क्रायोथेरेपी
(D) स्पाइनोथेरेपी
17. किस विकास के लिए अंतराल प्रशिक्षण का उपयोग किया जाता है ?
- (A) लचीलापन
(B) चपलता
(C) विस्फोटक शक्ति
(D) सहनशक्ति
18. भार प्रशिक्षण विधि का आविष्कार किसने किया?
- (A) एरिस्टोटल
(B) हर्बर्ट स्पेंसर
(C) फ्रेडरिक यान
(D) मोगर्न तथा एडमसन

19. In a training methodology a micro cycle is a training programme with in an annual programme.

- (A) Weekly
- (B) Fortnightly
- (C) Monthly
- (D) Quarterly

20. P.R.T. is a :

- (A) Mind to muscle relaxation method
- (B) Muscle to mind relaxation method
- (C) Reminding technique
- (D) Personality research

21. Fatigue comes during training due to :

- (A) Lactic acid
- (B) Adrenal
- (C) Carbon dioxide
- (D) pH factor

19. किसी शिक्षण पद्धति के वार्षिक प्रशिक्षण कार्यक्रम में सूक्ष्म चक्र की अवधि होती है :

- (A) साप्ताहिक
- (B) पखवाड़ा
- (C) मासिक
- (D) त्रैमासिक

20. पी० आर० टी० क्या है :

- (A) मन से पेशी आराम विधि
- (B) पेशी से मन आराम विधि
- (C) याद करवाने की विधि
- (D) व्यक्तित्व शोध

21. प्रशिक्षण के दौरान किसके कारण थकान आती है :

- (A) लैक्टिक अम्ल
- (B) एड्रेनल
- (C) कार्बन डाइऑक्साइड
- (D) pH फैक्टर

22. In order to succeed in their endeavours, runners select an optimum :
- (A) Stride length
 (B) Stride frequency
 (C) Stride length and rate
 (D) Level of driving force
23. Skill acquisition is mainly dependent upon :
- (A) Co-ordination ability
 (B) Muscular strength
 (C) Speed
 (D) Flexibility
24. When muscular strength and joint flexibility are in balance :
- (A) The sports person is on top of the world
 (B) Your body posture stays upright
 (C) Neuro-muscular co-ordination is at its best
 (D) You can carry heavy load long distance
22. सफल होने के लिए धावक चयन करते हैं उचित :
- (A) कदम की लम्बाई
 (B) कदम की आवृत्ति
 (C) कदम की लम्बाई एवं दर
 (D) ड्राइविंग बल का स्तर
23. कौशल अधिग्रहण मुख्य रूप से निर्भर करता है:
- (A) समन्वय क्षमता
 (B) पेशीय ताकत
 (C) गति
 (D) लचीलापन
24. जब मांसपेशियों की ताकत और जॉइंट्स का लचीलापन संतुलन में है :
- (A) खिलाड़ी दुनियां के शीर्ष पर है
 (B) आपके शरीर की मुद्रा सही जगह है
 (C) न्यूरोमस्क्यूलर समन्वय सबसे अच्छा है
 (D) आप भारी भार लंबी दूरी ले जा सकते हैं

25. A simple stretching programme is one of the best devices to :

- (A) Improve muscles strength
- (B) Remain flexible as long a possible
- (C) Improve neuro-muscular co-ordination
- (D) Attain dynamic balance

26. According to the training experts, strength gains largely :

- (A) Speed training
- (B) Dips and squats
- (C) Isometric exercise
- (D) Weight training

27. When the training load is neither too low nor excess of an athlete's capacity, it is called ?

- (A) Normal load
- (B) Crest load
- (C) Optimal load
- (D) Maximum load

25. साधारण स्ट्रेचिंग अभ्यास एक उत्कृष्ट विधि है:

- (A) मांसपेशी की शक्ति बढ़ाने के लिए
- (B) लंबे समय तक लचीला बने रहने के लिए
- (C) न्यूरोमस्क्युलर तालमेल बढ़ाने के लिए
- (D) गतिशील संतुलन के लिए

26. प्रशिक्षण विशेषज्ञ के अनुसार काफी हद तक ताकत प्राप्त होती है :

- (A) गति प्रशिक्षण से
- (B) डंड –बैठक से
- (C) आइसोमेट्रिक व्यायाम से
- (D) वजन प्रशिक्षण से

27. जब प्रशिक्षण भार न तो बहुत कम हो और न ही किसी एथलीट की क्षमता से अधिक हो, तो इसे कहते हैं ?

- (A) सामान्य भार
- (B) शिखा भार
- (C) इष्टतम भार
- (D) अधिकतम भार

28. In which type of exercise, the direct movement are not clearly visible ?

- (A) Isokinetic exercises
- (B) Isotonic exercises
- (C) Isometric exercises
- (D) None of these

29. As a general rule, children should not train for more than :

- (A) 10 - 16 hours a week
- (B) 12 - 18 hours a week
- (C) 16 - 22 hours a week
- (D) 18 - 24 hours a week

30. Fartlek training is used best to develop :

- (A) Speed
- (B) Strength
- (C) Flexibility
- (D) Endurance

28. किस प्रकार के व्यायाम में प्रत्यक्ष गति स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देती है ?

- (A) आइसोकाइनेटिक एक्सरसाइज
- (B) आइसोटोनिक एक्सरसाइज
- (C) आइसोमीट्रिक एक्सरसाइज
- (D) कोई नहीं

29. एक सामान्य नियम के रूप में बच्चों को अधिक से अधिक प्रशिक्षण नहीं देना चाहिए :

- (A) 10 - 16 घंटे सप्ताह में
- (B) 12 - 18 घंटे सप्ताह में
- (C) सप्ताह में 16 - 22 घंटे
- (D) सप्ताह में 18 - 24 घंटे

30. फार्टलेक प्रशिक्षण विकसित करने के लिए सबसे अच्छा उपयोग किया जाता है :

- (A) गति
- (B) ताकत
- (C) लचीलापन
- (D) सहनशक्ति

31. Which one of the following is not the type of coordinative abilities ?

- (A) Handling ability
- (B) Coupling ability
- (C) Balancing ability
- (D) Reaction ability

32. The span of Transitional period of sports training should not be more than :

- (A) 1 to 3 weeks
- (B) 2 to 4 weeks
- (C) 4 to 6 weeks
- (D) 6 to 8 weeks

33. The duration of one macro-cycle of sports training is :

- (A) 2 - 8 months
- (B) 4 - 12 months
- (C) 5 - 12 months
- (D) 3 - 12 months

31. निम्न में से एक समन्वय क्षमता का प्रकार नहीं है ?

- (A) संभालने की क्षमता
- (B) युग्मन क्षमता
- (C) संतुलनक्षमता
- (D) प्रतिक्रिया क्षमता

32. खेल प्रशिक्षण की संक्रमणकालीन अवधि की अवधि से अधिक नहीं होनी चाहिए :

- (A) 1 से 3 सप्ताह
- (B) 2 से 4 सप्ताह
- (C) 4 से 6 सप्ताह
- (D) 6 से 8 सप्ताह

33. खेल प्रशिक्षण के एक मैक्रो चक्र की अवधि है:

- (A) 2 से 8 महीना
- (B) 4 से 12 महीना
- (C) 5 से 12 महीना
- (D) 3 से 12 महीना

34. What does 'Fartlek' mean ?
- (A) Speed play
(B) Strength
(C) Coordinative
(D) Reaction
35. Who designed 'Circuit training' method ?
- (A) Adamson and Morgan
(B) Bikila
(C) Barrow and McGee
(D) None of these
36. Transition period aims at :
- (A) Stabilization of performance
(B) Super compensation
(C) Recreation
(D) Recovery
37. It is the process of preparation for a sport performance :
- (A) Fitness
(B) Wellness
(C) Planning
(D) Sports training
34. फार्टलेक का क्या अर्थ है :
- (A) स्पीड प्ले
(B) ताकत
(C) समन्वयक
(D) प्रतिक्रिया
35. सर्किट प्रशिक्षण पद्धति किसने डिजाइन की ?
- (A) एडमसन एवं मॉर्गन
(B) बिकिला
(C) बैरो एवं मैकगी
(D) कोई नहीं
36. ट्रान्ज़ीशन काल का उद्देश्य होता है :
- (A) प्रदर्शन में स्थिरता
(B) सुपर कम्पनसेशन
(C) मनोरंजन
(D) क्षतिपूर्ति (पूर्व स्थिति)
37. यह एक खेल प्रदर्शन की तैयारी की प्रक्रिया है:
- (A) स्वास्थ्य
(B) कल्याण
(C) योजना
(D) खेल प्रशिक्षण

38. According to the principle of continuity, training program should be :
- (A) Regular
(B) Irregular
(C) Once a week
(D) Once a month
39. The total work done in a training session is termed as :
- (A) Volume
(B) Intensity
(C) Frequency
(D) Density
40. What process begins immediately after the physical activity is terminated ?
- (A) The recovery process
(B) The relaxation process
(C) The resting process
(D) The recreational process
38. निरंतरता प्रशिक्षण कार्यक्रम के सिद्धान्तों के अनुसार होना चाहिए :
- (A) नियमित
(B) अनियमित
(C) एक सप्ताह में एक बार
(D) एक महीने में एक बार
39. एक प्रशिक्षण सत्र में किया गया कुल कार्य कहलाता है :
- (A) आयतन
(B) तीव्रता
(C) आवृत्ति
(D) घनत्व
40. शारीरिक गतिविधि समाप्त होने के तुरंत बाद कौन सी प्रक्रिया शुरू होती है ?
- (A) वसूली प्रक्रिया
(B) विश्राम प्रक्रिया
(C) आराम करने की प्रक्रिया
(D) मनोरंजक प्रक्रिया

41. Which of the following are two major components of load ?

- (A) Specificity and volume
- (B) Intensity and volume
- (C) Intensity and progression
- (D) Continuity and recovery

42. The training year can be divided into following periods :

- (A) Preparatory period
- (B) Competition period
- (C) Transitional period
- (D) All the above

43. What is the aim of sports training ?

- (A) Builds up strength and endurance
- (B) Builds motivation
- (C) Increases muscle tone
- (D) All of the above

41. निम्नलिखित में से भार के कौन से दो प्रमुख घटक हैं :

- (A) विशिष्टता और मात्रा
- (B) तीव्रता और मात्रा
- (C) तीव्रता और प्रगति
- (D) निरंतरता और स्वास्थ्य लाभ

42. प्रशिक्षण वर्ष को निम्नलिखित अवधियों में विभाजित किया जा सकता है :

- (A) तैयारी की अवधि
- (B) प्रतियोगिता अवधि
- (C) संक्रमण कालीन अवधि
- (D) उपर्युक्त सभी

43. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य क्या है ?

- (A) ताकत और सहनशक्ति बनाता है
- (B) निर्मित प्रेरणा
- (C) मांसपेशियों की टोन बढ़ाता है
- (D) उपर्युक्त सभी

44. The best way to prevent sports injuries is :
- (A) Stay calm
(B) Good morning-up and stretching
(C) Not to do too much effort
(D) Not to play at all
45. In the repetition training method involves load of high intensity should be :
- (A) 70% to 80%
(B) 80% to 90%
(C) 90% to 100%
(D) None of these
46. In endurance training, in order to receive adaptation result, the heart rate must be kept above :
- (A) 140 beats per minute
(B) 150 beats per minute
(C) 160 beats per minute
(D) 180 beats per minute
44. खेल चोटों को सेकने का सबसे अच्छा तरीका है :
- (A) शांत रहें
(B) सुप्रभात अप और स्ट्रेचिंग
(C) बहुत अधिक प्रयास न करना
(D) बिल्कुल नहीं खेलने के लिए
45. पुनरावृत्ति प्रशिक्षण पद्धति में उच्च तीव्रता का भार शामिल होना चाहिए :
- (A) 70% से 80%
(B) 80% से 90%
(C) 90% से 100%
(D) कोई नहीं
46. अनुकूलन व्यायाम प्राप्त करने के लिए धीरज प्रशिक्षण में हृदय गति को ऊपर रखा जाना चाहिए :
- (A) 140 बीट्स प्रति मिनट
(B) 150 बीट्स प्रति मिनट
(C) 160 बीट्स प्रति मिनट
(D) 180 बीट्स प्रति मिनट

47. According to the training experts, strength gains come largely through :

- (A) Uphill running
- (B) Dips and squats
- (C) Isometric exercise
- (D) Weight training

48. Ballistic method is associated with:

- (A) Endurance
- (B) Speed
- (C) Strength
- (D) Flexibility

49. Plyometric exercise are done for developing :

- (A) Explosive strength of lower and upper extremities
- (B) For joint
- (C) For lower part
- (D) For upper part

47. प्रशिक्षण विशेषज्ञों के अनुसार शक्ति लाभ बड़े पैमाने पर होता है :

- (A) ऊपर की ओर दौड़ना
- (B) डिप्स और स्क्वैट
- (C) आइसोमीट्रिक एक्सरसाइज
- (D) भार प्रशिक्षण

48. वैलिस्टिक विधि का संबंध है :

- (A) सहनशक्ति
- (B) गति
- (C) ताकत
- (D) लचीलापन

49. प्लायोमेट्रिक व्यायाम विकास के लिए किया जाता है :

- (A) निचले और ऊपरी छोरों की विस्फोटक ताकत
- (B) जोड़ के लिए
- (C) निचले हिस्से के लिए
- (D) ऊपरी हिस्से के लिए

50. The stretch-shortening cycle comprises of the following phases:
- (A) Phase -1 eccentric phase
 (B) Phase – 2 time gap between eccentric and concentric
 (C) Phase 3 body's response
 (D) All the above
51. It is the ability of a sports person to bring about an effective change in the movement according to anticipated changes in situation is called :
- (A) Rhythm ability
 (B) Balance ability
 (C) Reaction ability
 (D) Adaptation ability
52. Which is methods of technique training ?
- (A) Presentation method
 (B) Co-operation method
 (C) Task method
 (D) All the above
50. खिंचाव छोटा करने के चक्र में निम्नलिखित चरण शामिल है :
- (A) फेज -1 इसेन्ट्रिक
 (B) फेज-2 इसेन्ट्रिक और कन्सेन्ट्रिक के बीच समय का अन्तराल
 (C) फेज-3 निकायों की प्रतिक्रिया
 (D) उपर्युक्त सभी
51. एक खिलाड़ी की परिस्थितियों में प्रत्याशित परिवर्तनों के अनुसार पल में एक प्रभावी परिवर्तन लाने की क्षमता कहलाती है :
- (A) लय क्षमता
 (B) शेष वैधता
 (C) प्रतिक्रिया क्षमता
 (D) अनुकूलन क्षमता
52. तकनीक प्रशिक्षण के तरीके हैं :
- (A) प्रस्तुति विधि
 (B) सहयोग विधि
 (C) कार्य विधि
 (D) उपर्युक्त सभी

53. How many stages are recommended for imparting tactical knowledge to sportsperson ?
- (A) 1 stage
(B) 2 stage
(C) 3 stage
(D) 4 stage
54. The duration of this plan is approximately 8 to 15 years is called :
- (A) Annual plan
(B) Sectional plan
(C) Long term development plan
(D) Day's plan
55. Which is not part of sectional plans ?
- (A) Macro
(B) Meso
(C) Micro
(D) Meecro
53. खिलाड़ी को सामरिक ज्ञान प्रदान करने के लिए कितने चरणों की सिफारिश की जाती है?
- (A) 1 स्टेज
(B) 2 स्टेज
(C) 3 स्टेज
(D) 4 स्टेज
54. योजना की अवधि लगभग 8 से 15 वर्ष कहलाती है :
- (A) वार्षिक योजना
(B) अनुभागीय योजना
(C) दीर्घकालिक विकास योजना
(D) दिन योजना
55. कौन सा अनुभागीय योजनाओं का हिस्सा नहीं है ?
- (A) मैक्रो
(B) मीसो
(C) माइक्रो
(D) मीक्रो

56. Division of the training year into periods is called :
- (A) Preparatory period
(B) Competition period
(C) Periodization
(D) None of these
56. प्रशिक्षण वर्ष को अवधियों में विभाजित करना कहलाता है ?
- (A) तैयारी की अवधि
(B) प्रतियोगिता की अवधि
(C) अवधिकालीनता
(D) कोई नहीं
57. Morphine is a category of :
- (A) Stimulants
(B) Peptide hormones
(C) Beta-2-Agonist
(D) Narcotist
57. मॉर्फिन की एक श्रेणी है :
- (A) उत्तेजक
(B) पेप्टाइड हार्मोन
(C) बीटा 2 एगोनिस्ट
(D) नार्कोटिस्ट
58. Oxandrolone is a category of :
- (A) Anabolic steroids
(B) Beta-2-Agonist
(C) Narcotist
(D) Diuretics
58. ओक्सानड्रोलोन की एक श्रेणी है :
- (A) एनाबोलिक स्टेरॉयड
(B) बीटा 2 एगोनिस्ट
(C) नार्कोटिस्ट
(D) ड्यूरेटिक्स

59. Super compensation means :

- (A) Fatigue
- (B) Second wind
- (C) Adaptation to load
- (D) Oxygen debt

60. Which is essential for muscular development ?

- (A) Extra genetic potential
- (B) Extra exercises
- (C) Extra rest and relaxation
- (D) Extra nutrition

59. सुपरकम्पनसेशन का अर्थ है :

- (A) थकावट
- (B) सेकेण्ड विंड
- (C) भार से अनुकूलता
- (D) आक्सीजन डेब्ट

60. मांसपेशी के विकास के लिए क्या जरूरी है ?

- (A) अतिरिक्त आनुवंशिक क्षमता
- (B) अतिरिक्त अभ्यास
- (C) अतिरिक्त आराम और तनाव मुक्ति
- (D) अतिरिक्त आहार

Rough Work / रफ कार्य

DO NOT OPEN THE QUESTION BOOKLET UNTIL ASKED TO DO SO

1. Examinee should enter his / her roll number, subject and Question Booklet Series correctly in the O.M.R. sheet, the examinee will be responsible for the error he / she has made.
 2. **This Question Booklet contains 60 questions, out of which only 50 Question are to be Answered by the examinee. Every question has 4 options and only one of them is correct. The answer which seems correct to you, darken that option number in your Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET) completely with black or blue ball point pen. If any examinee will mark more than one answer of a particular question, then the first most option will be considered valid.**
 3. Every question has same marks. Every question you attempt correctly, marks will be given according to that.
 4. Every answer should be marked only on Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET). Answer marked anywhere else other than the determined place will not be considered valid.
 5. Please read all the instructions carefully before attempting anything on Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET).
 6. After completion of examination please hand over the Answer Booklet (O.M.R ANSWER SHEET) to the Examiner before leaving the examination room.
 7. There is no negative marking.
- Note:** On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly in case there is an issue please ask the examiner to change the booklet of same series and get another one.