

cRoll No.-----

Paper Code

6 9 2

(To be filled in the
OMR Sheet)

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.

O.M.R. Serial No.

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

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series

A

B.P.Ed. (Third Semester) Examination, April-2022

(CC 301)

Sports Training

Time: 1:30 Hours

Maximum Marks: 100

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 100 प्रश्न हैं, जिनमें से केवल 75 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।

1. Break in training affects first on:
 - (A) Flexibility
 - (B) Agility
 - (C) Explosive strength
 - (D) Speed
2. Continual stress on the body and constant over load will result in:
 - (A) Muscular endurance
 - (B) Increase in muscular strength
 - (C) Hypertrophy of the muscular
 - (D) Exhaustion and injury
3. Stretching exercise improves:
 - (A) Flexibility
 - (B) Strength
 - (C) Coordination
 - (D) Explosive power
4. What are the necessary steps in improving flexibility?
 - (A) Warming - up
 - (B) Breathing deep and slow
 - (C) Repetition of exercise
 - (D) All of these

1. प्रशिक्षण में अवरोध सर्वप्रथम किसे प्रभावित करता है:
 - (A) लचीलापन
 - (B) स्फूर्ति
 - (C) विस्फोटक शक्ति
 - (D) गति
2. शरीर पर निरंतर तनाव और निरंतर अधिभार का परिणाम होगा:
 - (A) मांसपेशीय सहनशीलता
 - (B) मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि
 - (C) मांसपेशियों की हाइपरट्राफी
 - (D) थकावट और चोट
3. स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज में सुधार होता है:
 - (A) लचीलापन
 - (B) ताकत
 - (C) समन्वय
 - (D) विस्फोटक शक्ति
4. लचीलेपन में सुधार के लिए आवश्यक कदम क्या है ?
 - (A) गर्माना
 - (B) गहरी और धीमी सांस लेना
 - (C) व्यायाम की पुनरावृत्ति
 - (D) उपर्युक्त सभी

5. What are the types of flexibility?
- (A) 1
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 4
6. What parts of the body should be correspond to for a good flexibility?
- (A) Heart
 - (B) Joints
 - (C) Ligament
 - (D) (A) and (B) both
7. Strength gain is fastest with:
- (A) Isotonic exercises
 - (B) Plyometric exercises
 - (C) Isokinetic exercises
 - (D) Concentric exercises
8. The combined mixture of speed and strength is called:
- (A) Contraction
 - (B) Api contraction
 - (C) Concentric contraction
 - (D) None of the above

5. लचीलापन कितने प्रकार की होती है?
- (A) 1
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 4
6. अच्छे लचीलापन के लिए शरीर के कौन से भाग इसके अनुरूप होने चाहिए?
- (A) हृदय
 - (B) जोड़
 - (C) लीगामेंट
 - (D) (A) और (B) दोनों
7. शक्ति ग्रहण तीव्रतम होती है:
- (A) आइसोटॉनिक व्यायाम से
 - (B) प्लायोमेट्रिक व्यायाम से
 - (C) आइसोकाइनेटिक व्यायाम से
 - (D) कॉन्सेंट्रिक व्यायाम से
8. गति एवं ताकत का संयुक्त मिश्रण कहलाता है:
- (A) सिकुड़न
 - (B) एपी सिकुड़न
 - (C) कन्सेंट्रिक सिकुड़न
 - (D) कोई नहीं

- | | |
|---|--|
| <p>9. The components of physical fitness is:</p> <p>(A) Strength</p> <p>(B) Speed</p> <p>(C) Flexibility</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>9. शारीरिक पुष्टि का अंग है:</p> <p>(A) शक्ति</p> <p>(B) गति</p> <p>(C) लचक</p> <p>(D) उपर्युक्त सभी</p> |
| <p>10. The period of Meso cycle training is:</p> <p>(A) 3 to 12 months</p> <p>(B) 3 to 12 weeks</p> <p>(C) 3 to 6 weeks</p> <p>(D) 3 to 6 months</p> | <p>10. मेसो चक्र प्रशिक्षण की अवधि है:</p> <p>(A) 3 से 12 माह</p> <p>(B) 3 से 12 सप्ताह</p> <p>(C) 3 से 6 सप्ताह</p> <p>(D) 3 से 6 माह</p> |
| <p>11. Supercompensation means:</p> <p>(A) Fatigue</p> <p>(B) Second wind</p> <p>(C) Adaptation to load</p> <p>(D) Oxygen debt</p> | <p>11. सुपरकम्पनसेशन का अर्थ है:</p> <p>(A) थकावट</p> <p>(B) सेकेंड विंड</p> <p>(C) भार से अनुकूलता</p> <p>(D) ऑक्सीजन डेब्ट</p> |
| <p>12. Which is essential for muscular development?</p> <p>(A) Extra genetic potential</p> <p>(B) Extra exercises</p> <p>(C) Extra rest and relaxation</p> <p>(D) Extra nutrition</p> | <p>12. मांसपेशी के विकास के लिए क्या जरूरी है?</p> <p>(A) अतिरिक्त आनुवंशिक क्षमता</p> <p>(B) अतिरिक्त अभ्यास</p> <p>(C) अतिरिक्त आराम और तनाव मुक्ति</p> <p>(D) अतिरिक्त आहार</p> |

13. 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
14. 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
15. 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
13. सभी लघु दौड़ में सबसे महत्वपूर्ण घटक है:
- (A) एथलीट्स के पैरों की लम्बाई
 - (B) दौड़ने वालों के हृदय का आकार
 - (C) मांशपेशी तंतु का प्रकार एवं गुण
 - (D) पैरों की शक्ति
14. 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
15. खेलों से संबंधित उत्तम गतिविधियां करने के लिये, शरीर के विभिन्न अवयवों का सामन्जस्य बनाने की योग्यता को कहते हैं:
- (A) लय योग्यता
 - (B) अनुकूलनियता योग्यता
 - (C) प्रतिक्रिया योग्यता
 - (D) युग्मन योग्यता

- | | |
|---|--|
| <p>16. 'Proprioceptive neuro-muscular facilitation technique' is related to:</p> <p>(A) Strength</p> <p>(B) Power</p> <p>(C) Flexibility</p> <p>(D) Speed</p> | <p>16. प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरो-मस्क्युलर फेसिलिटेशन तकनीक संबंधित है:</p> <p>(A) ताकत</p> <p>(B) शक्ति</p> <p>(C) लचीलापन</p> <p>(D) गति</p> |
| <p>17. Which type of contraction is "Pushing the wall"?</p> <p>(A) Concentric</p> <p>(B) Eccentric</p> <p>(C) Static</p> <p>(D) No contraction</p> | <p>17. "दीवार को धक्का देना" किस प्रकार का संकुचन है?</p> <p>(A) कोन्सेंट्रिक</p> <p>(B) इसेन्ट्रिक</p> <p>(C) स्टेटिक</p> <p>(D) नो कान्ट्रैक्शन</p> |
| <p>18. Method of training for increasing power is called:</p> <p>(A) Ballistic method</p> <p>(B) Plyometric method</p> <p>(C) Repetition method</p> <p>(D) Fartlek method</p> | <p>18. शक्ति को बढ़ाने की प्रशिक्षण विधि कहलाती है:</p> <p>(A) बैलिस्टिक विधि</p> <p>(B) प्लायोमेट्रिक विधि</p> <p>(C) रिपीटेशन विधि</p> <p>(D) फार्टलेक विधि</p> |
| <p>19. 'Interval training method' was developed by ?</p> <p>(A) W. Gerschler</p> <p>(B) E. V. Aaken</p> <p>(C) R. E. Morgan</p> <p>(D) G. D. Admason</p> | <p>19. 'अंतराल प्रशिक्षण विधि' किस के द्वारा विकसित की गई थी?</p> <p>(A) डब्ल्यू० ग्रेश्चलर</p> <p>(B) ई० वी० एकन</p> <p>(C) आर० ई० मोरगन</p> <p>(D) जी० डी० एडमसन</p> |

20. Dynamic strength is also called:
- (A) Isometric strength
 - (B) Isotonic strength
 - (C) Isokinetic strength
 - (D) None of these
21. The ability to achieve maximum speed from stationary position is called:
- (A) Reaction Ability
 - (B) Movement Ability
 - (C) Acceleration Ability
 - (D) Locomotor Ability
22. Rehabilitation in sports is done using:
- (A) Hydrotherapy
 - (B) Corrective exercises
 - (C) Cryotherapy
 - (D) Spinothrapy
23. For what development is interval training used?
- (A) Flexibility
 - (B) Agility
 - (C) Explosive strength
 - (D) Endurance

20. 'क्रियाशील शक्ति' को कहा जाता है:
- (A) आइसोमेट्रिक शक्ति
 - (B) आइसोटॉनिक शक्ति
 - (C) आइसोकाइनेटिक शक्ति
 - (D) इनमें से कोई नहीं
21. स्थिर अवस्था से अधिकतम गति प्राप्त करने की योग्यता को कहते हैं:
- (A) रिएक्शन योग्यता
 - (B) मूवमेंट योग्यता
 - (C) एक्सीलरेशन योग्यता
 - (D) लोकोमोटर योग्यता
22. खेलों में पुनर्वास का उपयोग किया जाता है:
- (A) हाइड्रोथेरेपी
 - (B) सुधारात्मक व्यायाम
 - (C) क्रोयोथेरेपी
 - (D) स्पाइनोथेरेपी
23. किस विकास के लिए अंतराल प्रशिक्षण का उपयोग किया जाता है?
- (A) लचीलापन
 - (B) चपलता
 - (C) विस्फोटक शक्ति
 - (D) सहनशक्ति

24. Who invented the method of weight training?
- (A) Aristotle
(B) Herbert spencer
(C) Fredrick Yann
(D) Morgan and Admonson
25. In a training methodology a micro cycle is a training programme within an annual programme.
- (A) Weekly
(B) Fortnightly
(C) Monthly
(D) Quarterly
26. P. R. T. is a ?
- (A) Mind to muscle relaxation method
(B) Muscle to mind relaxation method
(C) Reminding technique
(D) Personality research
27. Fatigue comes during training due to:
- (A) Lactic acid
(B) Adrenal
(C) Carbon dioxide
(D) pH factor
24. भार प्रशिक्षण विधि का अविष्कार किसने किया ?
- (A) एरिस्टोटल
(B) हर्बर्ट स्पेंसर
(C) फ्रेडरिक यान
(D) मोर्गन तथा एडमसन
25. किसी शिक्षण पद्धति के वार्षिक प्रशिक्षण कार्यक्रम में सूक्ष्म चक्र की अवधि होती है:
- (A) साप्ताहिक
(B) पखवाड़ा
(C) मासिक
(D) त्रैमासिक
26. 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
27. प्रशिक्षण के दौरान किसके कारण थकान आती है:
- (A) लैक्टिक अम्ल
(B) एडरेनल
(C) कार्बन डाइऑक्साइड
(D) pH फैक्टर

28. In order to succeed in their endeavors, runners select an optimum:
- (A) Stride length
(B) Stride frequency
(C) Stride length and rate
(D) Level of driving force
29. Skill acquisition is mainly-dependent upon:
- (A) Co-ordination ability
(B) Muscular strength
(C) Speed
(D) Flexibility
30. 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
28. 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
29. कौशल अधिग्रहण मुख्य रूप से निर्भर करता है:
- (A) समन्वय क्षमता
(B) पेशीय ताकत
(C) गति
(D) लचीलापन
30. जब मांशपेशियों की ताकत और जॉइंट्स का लचीलापन संतुलन में हैं:
- (A) खिलाड़ी दुनिया 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

31. A simple stretching programme is one of the best devices to:
- (A) Improve muscles strength
 - (B) Remain flexible as long as possible
 - (C) Improve neuro-muscular co-ordination
 - (D) Attain dynamic balance
32. According to the training experts, strength gains largely:
- (A) Speed training
 - (B) Dips and squats
 - (C) Isometric exercises
 - (D) Weight training
33. Which one of the following methods is helpful in improving flexibility?
- (A) Ballistic method
 - (B) Static stretching method
 - (C) Dynamic stretching method
 - (D) All the above
31. 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
32. 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
33. निम्नलिखित में से कौन सी विधि लचीलेपन से सुधार करने में सहायक है?
- (A) वैलिस्टिक विधि
 - (B) स्थैतिक खींचने की विधि
 - (C) गतिशील खींच विधि
 - (D) उपयुक्त सभी

34. What is the other name of static strength?

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

35. Training is a universal teaching learning phenomenon and its aim for an athlete is:

- (A) Physical conditioning
- (B) Health and fitness
- (C) Muscle energizing
- (D) Performance enhancement

36. Which is not an example of isokinetic exercise in the following?

- (A) Skating on ice
- (B) To remain in attention position
- (C) Pushing the roller
- (D) Rope climbing

34. स्थैतिक शक्ति का दूसरा नाम क्या है?

- (A) आइसोटॉनिक
- (B) आइसोमीट्रिक
- (C) आइसोकाइनेटिक
- (D) इनमें से कोई नहीं

35. प्रशिक्षण एक सर्वभौमिक शिक्षण सीखने की घटना है और एथलीट के लिए इसका उद्देश्य है:

- (A) शारीरिक कंडीशनिंग
- (B) आरोग्य और स्वस्थता
- (C) स्नायु स्फूर्तिदायकता
- (D) काम को बढ़ावा

36. निम्नलिखित में आइसोकाइनेटिक व्यायामक का उदाहरण नहीं है?

- (A) बर्फ पर स्केटिंग
- (B) सावधान की स्थिति में रहना
- (C) रोलर को धक्का देना
- (D) रस्सी पर चढ़ना

37. When the training load is neither too low nor excess of an athletes capacity it is called?
- (A) Normal load
(B) Crest load
(C) Optimal load
(D) Maximum load
38. In which type of exercises, the direct movement are not clearly visible?
- (A) Isokinetic exercises
(B) Isotonic exercises
(C) Isometric exercises
(D) None of these
39. 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
37. 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
38. किस प्रकार के व्यायाम में प्रत्यक्ष गति स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देती है?
- (A) आइसोकाइनेटिक एक्सरसाइज
(B) आइसोटॉनिक एक्सरसाइज
(C) आइसोमीट्रिक एक्सरसाइज
(D) कोई नहीं
39. 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) 16 –22 घंटे सप्ताह में
(D) 18 – 24 घंटे सप्ताह में

- | | |
|--|--|
| <p>40. Fartlek training is used best to develop:</p> <p>(A) Speed</p> <p>(B) Strength</p> <p>(C) Flexibility</p> <p>(D) Endurance</p> | <p>40. फार्टलेक प्रशिक्षण विकसित करने के लिए सबसे अच्छा उपयोग किया जाता है:</p> <p>(A) गति</p> <p>(B) ताकत</p> <p>(C) लचीलापन</p> <p>(D) सहनशक्ति</p> |
| <p>41. Which one of the following is not the type of Co-ordinative abilities?</p> <p>(A) Handling ability</p> <p>(B) Coupling ability</p> <p>(C) Balancing ability</p> <p>(D) Reaction ability</p> | <p>41. निम्न में से एक समन्वय क्षमता का प्रकार नहीं है—</p> <p>(A) संभालने की क्षमता</p> <p>(B) युग्मन क्षमता</p> <p>(C) संतुलन क्षमता</p> <p>(D) प्रतिक्रिया क्षमता</p> |
| <p>42. The span of Transitional period of sports training should not be more than-</p> <p>(A) 1 to 3 weeks</p> <p>(B) 2 to 4 weeks</p> <p>(C) 4 to 6 weeks</p> <p>(D) 6 to 8 weeks</p> | <p>42. खेल प्रशिक्षण की संक्रमणकालीन अवधि की अवधि से अधिक नहीं होनी चाहिए—</p> <p>(A) 1 से 3 सप्ताह</p> <p>(B) 2 से 4 सप्ताह</p> <p>(C) 4 से 6 सप्ताह</p> <p>(D) 6 से 8 सप्ताह</p> |
| <p>43. Fartlek Training method was developed by:</p> <p>(A) Gosta Holmer</p> <p>(B) Bikila</p> <p>(C) Morgan and Adamson</p> <p>(D) Jetopack</p> | <p>43. फार्टलेक प्रशिक्षण पद्धति किसके द्वारा विकसित की गई थी—</p> <p>(A) गोस्टा होल्मर</p> <p>(B) बिकिला</p> <p>(C) मोरगन और एंडमसन</p> <p>(D) जेटोपैक</p> |

- | | |
|--|---|
| <p>44. “Effort and Recovery” principle is based on:</p> <p>(A) Fartlek Training</p> <p>(B) Interval Training</p> <p>(C) Weight Training</p> <p>(D) Continuous Training</p> | <p>44. ‘प्रयास और पुनप्राप्ति’ सिद्धान्त पर आधारित है—</p> <p>(A) फार्टलेक ट्रेनिंग</p> <p>(B) अन्तराल प्रशिक्षण</p> <p>(C) भार प्रशिक्षण</p> <p>(D) लगातार प्रशिक्षण</p> |
| <p>45. The duration of one macro-cycle of sports training is-</p> <p>(A) 2-8 months</p> <p>(B) 4-12 months</p> <p>(C) 5-12 months</p> <p>(D) 3-12 months</p> | <p>45. खेल प्रशिक्षण के एक मैक्रो चक्र की अवधि है—</p> <p>(A) 2 से 8 महीना</p> <p>(B) 4 से 12 महीना</p> <p>(C) 5 से 12 महीना</p> <p>(D) 3 से 12 महीना</p> |
| <p>46. What does ‘Fartlek’ mean?</p> <p>(A) Speed play</p> <p>(B) Strength</p> <p>(C) Co-ordinative</p> <p>(D) Reaction</p> | <p>46. फार्टलेक का क्या अर्थ है?</p> <p>(A) स्पीड प्ले</p> <p>(B) ताकत</p> <p>(C) समन्वयक</p> <p>(D) प्रतिक्रिया</p> |
| <p>47. Who designed ‘Circuit training’ method?</p> <p>(A) Adamson and Morgan</p> <p>(B) Bikila</p> <p>(C) Barrow and McGee</p> <p>(D) None of these</p> | <p>47. सर्किट प्रशिक्षण पद्धति किसने डिजाइन की?</p> <p>(A) एडमसन एवं मोगन</p> <p>(B) बिकिला</p> <p>(C) बैरो एवं मैकगी</p> <p>(D) कोई नहीं</p> |

- | | |
|--|---|
| <p>48. Transition period aims at-</p> <p>(A) Stabilization of performance</p> <p>(B) Super compensation</p> <p>(C) Recreation</p> <p>(D) Recovery</p> | <p>48. ट्रान्जिशन काल का उद्देश्य होता है—</p> <p>(A) प्रदर्शन में स्थिरता</p> <p>(B) सुपर कम्पनसेशन</p> <p>(C) मनोरंजन</p> <p>(D) क्षतिपूर्ति (पूर्व स्थिति)</p> |
| <p>49. It is the process of preparation for a sport performance:</p> <p>(A) Fitness</p> <p>(B) Wellness</p> <p>(C) Planning</p> <p>(D) Sports training</p> | <p>49. यह एक खेल प्रदर्शन की तैयारी की प्रक्रिया है:</p> <p>(A) स्वास्थ्य</p> <p>(B) कल्याण</p> <p>(C) योजना</p> <p>(D) खेल प्रशिक्षण</p> |
| <p>50. According to the principle of continuity, training program:</p> <p>(A) Regular</p> <p>(B) Irregular</p> <p>(C) Once a week</p> <p>(D) One a month</p> | <p>50. निरंतरता प्रशिक्षण कार्यक्रम के सिद्धान्तों के अनुसार होना चाहिए :</p> <p>(A) नियमित</p> <p>(B) अनियमित</p> <p>(C) एक सप्ताह में एक बार</p> <p>(D) एक महीने में एक बार</p> |

51. Which of these training principles states that there is a need to work the body hard so there is some stress and discomfort?

- (A) Progression
- (B) Reversibility
- (C) Overload
- (D) Specificity

52. A long term training plan may spread over?

- (A) One year
- (B) 1 to 2 year
- (C) 3 to 5 year or even more
- (D) Endless time

53. The total work done in a training session is termed as.

- (A) Volume
- (B) Intensity
- (C) Frequency
- (D) Density

51. कौन से प्रशिक्षण सिद्धान्त है जो बताते हैं कि शरीर को कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता है इसलिए कुछ तनाव और परेशानी है ?

- (A) प्रगति
- (B) उलटने की योग्यता
- (C) अतिभाग
- (D) विशेषता

52. एक दीर्घकालिक प्रशिक्षण योजना फैल सकती है ?

- (A) एक वर्ष
- (B) एक से 2 वर्ष
- (C) 3 से 5 वर्ष
- (D) अंतहीन समय

53. एक प्रशिक्षण सत्र में किया गया कुल कार्य कहलाता है।

- (A) आयतन
- (B) तीव्रता
- (C) आवृत्ति
- (D) घनत्व

54. 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
55. 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
56. The training year can be divided into following periods:
- (A) Preparatory period
(B) Competition period
(C) Transitional period
(D) All the above
57. 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
54. 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
55. 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
56. 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
57. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य क्या है ?
- (A) ताकत और सहनशीलता बनाता है
(B) निर्मित प्रेरणा
(C) मांसपेशियों की टोन बढ़ाता है
(D) उपर्युक्त सभी

58. 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
59. 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
60. 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
58. खेल चोटों को रोकने 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
59. 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
60. 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

- | | |
|---|---|
| <p>61. What is the ability to respond effectively to prompts quickly?</p> <p>(A) Rhythm ability</p> <p>(B) Adaptation ability</p> <p>(C) Differentiation ability</p> <p>(D) Reaction ability</p> | <p>61. वह कौन सी योग्यता है जो संकेत के साथ प्रभावी रूप से शीघ्र प्रति क्रिया करती है ?</p> <p>(A) लय योग्यता</p> <p>(B) अनुकूलन योग्यता</p> <p>(C) विभेदन योग्यता</p> <p>(D) प्रतिक्रिया योग्यता</p> |
| <p>62. Isotonic contraction, which means equal tension, is also known by the name of?</p> <p>(A) Eccentric contraction</p> <p>(B) Static contraction</p> <p>(C) Concentric contraction</p> <p>(D) Dynamic contraction</p> | <p>62. आइसोटोनिक संकुचन जिसका अर्थ है समान तनाव को के नाम से भी जाना जाता है?</p> <p>(A) इसेन्ट्रिक संकुचन</p> <p>(B) स्थिर संकुचन</p> <p>(C) कन्सेन्ट्रिक संकुचन</p> <p>(D) गतिकी संकुचन</p> |
| <p>63. How many periods come under periodization?</p> <p>(A) 2</p> <p>(B) 3</p> <p>(C) 5</p> <p>(D) 6</p> | <p>63. अवधिकालीनता के अन्तर्गत कितने काल आते हैं ?</p> <p>(A) 2</p> <p>(B) 3</p> <p>(C) 5</p> <p>(D) 6</p> |
| <p>64. The shortest duration training cycle is called?</p> <p>(A) Micro cycle</p> <p>(B) Crace cycle</p> <p>(C) Exercise</p> <p>(D) Training</p> | <p>64. सबसे कम अवधि का प्रशिक्षण चक्र कहलाता है ?</p> <p>(A) माइक्रो साईकल</p> <p>(B) क्रेस चक्र</p> <p>(C) अभ्यास</p> <p>(D) ट्रेनिंग</p> |

- | | |
|--|---|
| <p>65. How many types of dynamic strength?</p> <p>(A) 3</p> <p>(B) 4</p> <p>(C) 5</p> <p>(D) 6</p> | <p>65. गतिशील शक्ति कितने प्रकार की होती है?</p> <p>(A) 3</p> <p>(B) 4</p> <p>(C) 5</p> <p>(D) 6</p> |
| <p>66. In which year Isokinetic exercises are designed?</p> <p>(A) 1967</p> <p>(B) 1968</p> <p>(C) 1969</p> <p>(D) 1970</p> | <p>66. आइसोकाइनेटिक अभ्यास किस वर्ष डिजाइन किए गये ?</p> <p>(A) 1967</p> <p>(B) 1968</p> <p>(C) 1969</p> <p>(D) 1970</p> |
| <p>67. What type of method consists of different stations of exercise?</p> <p>(A) Fartlek method</p> <p>(B) Circuit method</p> <p>(C) Interval method</p> <p>(D) Pace method</p> | <p>67. किस प्रकार की विधि में एक्सरसाइज के विभिन्न स्टेशन होते हैं-</p> <p>(A) फार्टलेक विधि</p> <p>(B) सर्किट विधि</p> <p>(C) इन्टरवल विधि</p> <p>(D) पेस विधि</p> |
| <p>68. How many types of endurance according to the nature of activity:</p> <p>(A) 2</p> <p>(B) 5</p> <p>(C) 3</p> <p>(D) 4</p> | <p>68. क्रिया की प्रकृति के अनुसार सहनशक्ति कितने प्रकार की होती है-</p> <p>(A) 2</p> <p>(B) 5</p> <p>(C) 3</p> <p>(D) 4</p> |

- | | |
|--|--|
| <p>69. Stretch without the help of partner
example of-</p> <p>(A) Active flexibility</p> <p>(B) Passive flexibility</p> <p>(C) Both</p> <p>(D) None of these</p> | <p>69. साथी की मदद के बिना खिंचाव करना
उदाहरण है—</p> <p>(A) सक्रिय लचीलापन</p> <p>(B) निष्क्रिय लचीलापन</p> <p>(C) दोनों</p> <p>(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>70. It is the ability to do a movement
in a minimum time is called:</p> <p>(A) Strength</p> <p>(B) Speed</p> <p>(C) Endurance</p> <p>(D) Power</p> | <p>70. कम से कम समय में किसी गति को करने की
क्षमता को कहते हैं—</p> <p>(A) ताकत</p> <p>(B) गति</p> <p>(C) सहनशक्ति</p> <p>(D) शक्ति</p> |
| <p>71. How many types of coordinative
ability-</p> <p>(A) 3</p> <p>(B) 5</p> <p>(C) 7</p> <p>(D) 8</p> | <p>71. समन्वयक क्षमता कितने प्रकार की होती है—</p> <p>(A) 3</p> <p>(B) 5</p> <p>(C) 7</p> <p>(D) 8</p> |
| <p>72. P.N.F. technique is related to-</p> <p>(A) Strength</p> <p>(B) Endurance</p> <p>(C) Flexibility</p> <p>(D) Agility</p> | <p>72. पी० एन० एफ० सम्बन्धित है—</p> <p>(A) ताकत</p> <p>(B) सहनशक्ति</p> <p>(C) लचीलापन</p> <p>(D) चपलता</p> |

- | | |
|---|---|
| <p>73. Which one of the following is not a part of dynamic strength:</p> <p>(A) Maximum strength</p> <p>(B) Strength endurance</p> <p>(C) Explosive strength</p> <p>(D) Static strength</p> | <p>73. निम्नलिखित में से कौन सा गतिशील शक्ति का हिस्सा नहीं है—</p> <p>(A) अधिकतम शक्ति</p> <p>(B) शक्ति सहनशीलता</p> <p>(C) विस्फोटक शक्ति</p> <p>(D) स्थिर शक्ति</p> |
| <p>74. Circuit training method was designed in which year-</p> <p>(A) 1956</p> <p>(B) 1955</p> <p>(C) 1957</p> <p>(D) 1958</p> | <p>74. सर्किट प्रशिक्षण पद्धति किस वर्ष डिजाइन की गई—</p> <p>(A) 1956</p> <p>(B) 1955</p> <p>(C) 1957</p> <p>(D) 1958</p> |
| <p>75. Cooling down is also called-</p> <p>(A) Hot down</p> <p>(B) Bath down</p> <p>(C) Limbering down</p> <p>(D) All the above</p> | <p>75. ठंडा करना भी कहा जाता है?</p> <p>(A) हॉट डाउन</p> <p>(B) बाथ डाउन</p> <p>(C) लिम्बरिंग डाउन</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>76. Which exercise is performed after activity.</p> <p>(A) Limbering exercise</p> <p>(B) General warming - up</p> <p>(C) Specific warming - up</p> <p>(D) Passive warming - up</p> | <p>76. गतिविधि के बाद कौन सा व्यायाम किया जाता है?</p> <p>(A) लिम्बरिंग exercise</p> <p>(B) सामान्य – गर्माना</p> <p>(C) विशिष्ट – गर्माना</p> <p>(D) निष्क्रिय – गर्माना</p> |

77. Special exercises are performed which have direct relationship with the activity is called:

- (A) General warming - up
- (B) Specific warming - up
- (C) Passive warming - up
- (D) None of the above

78. In which warming-up body temperature is increased by massage, hot water is called:

- (A) Active warming - up
- (B) Passive warming - up
- (C) General warming - up
- (D) All the above

79. While exercising on a multigym the type of muscular contraction that occurs is:

- (A) Isotonic
- (B) Isometric
- (C) Isokinetic
- (D) Eccentric

77. विशेष अभ्यास किए जाते हैं जिनका क्रियाकलाप से सीधा संबंध होता है कहलाता है?

- (A) सामान्य वार्मिंग-अप
- (B) विशिष्ट वार्मिंग-अप
- (C) निष्क्रिय वार्मिंग-अप
- (D) कोई नहीं

78. जिसमें गर्म पानी की मालिश करने से शरीर का तापमान बढ़ जाता है उसे कहते हैं?

- (A) सक्रिय वार्मिंग – अप
- (B) निष्क्रिय वार्मिंग – अप
- (C) सामान्य वार्मिंग – अप
- (D) उपरोक्त सभी

79. मल्टीजिम में व्यायाम करते समय पेशीय संकुचन का प्रकार होता है:

- (A) आइसोटॉनिक
- (B) आइसोमीट्रिक
- (C) आइसोकाइनेटिक
- (D) इसेंट्रिक

80. The ability of muscles to overcome resistance are called:

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

81. Fartlek training was developed in-

- (A) Sweden
- (B) U.S.A
- (C) India
- (D) U.K

82. Long term endurance is also called:

- (A) Cardiovascular endurance
- (B) Aerobic endurance
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Muscular endurance

83. Resistance ability against fatigue is called:

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

80. प्रतिरोध पर काबू पाने की मांसपेशियों की क्षमता कहलाती है:

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

81. फार्टलेक प्रशिक्षण विकसित किया गया था—

- (A) स्वीडन
- (B) यू० एस० ए०
- (C) भारत
- (D) यू० के०

82. दीर्घकालीन सहनशक्ति भी कहा जाता है :

- (A) हृदय सहनशक्ति
- (B) एरोबिक सहनशक्ति
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) मांसपेशीय सहनशक्ति

83. थकान के खिलाफ प्रतिरोध क्षमता को कहा जाता है :

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

84. This training method is considered as best method to develop endurance.
- (A) Interval method
 - (B) Continuous method
 - (C) Fartlek method
 - (D) Pace runs method
85. Which components of physical fitness is most important for a sport like wrestling:
- (A) Speed
 - (B) Strength
 - (C) Endurance
 - (D) Flexibility
86. Which type of training method is used to develop strength?
- (A) Interval training
 - (B) Isometric training
 - (C) Ballistic method
 - (D) Acceleration runs
87. 1500 m. run is conducted to find the-
- (A) Endurance ability
 - (B) Speed
 - (C) Strength
 - (D) Explosive strength
84. इस प्रशिक्षण पद्धति को सहनशक्ति विकसित करने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है :
- (A) इन्टरवल विधि
 - (B) निरंतर विधि
 - (C) फार्टलेक विधि
 - (D) पेस दौड़ विधि
85. कुश्ती जैसे खेल के लिए शारीरिक फिटनेस के कौन से घटक महत्वपूर्ण हैं :
- (A) गति
 - (B) ताकत
 - (C) सहनशक्ति
 - (D) लचीलापन
86. ताकत विकसित करने के लिए किस प्रकार की प्रशिक्षण पद्धति का उपयोग किया जाता है—
- (A) इन्टरवल ट्रेनिंग
 - (B) आइसोमीट्रिक ट्रेनिंग
 - (C) बैलिस्टिक विधि
 - (D) एक्सीलेरेशन विधि
87. 1500 मी० रन क्या खोजने के लिए आयोजित किए जाते हैं—
- (A) सहनशक्ति क्षमता
 - (B) गति
 - (C) ताकत
 - (D) विस्फोटक शक्ति

88. The best training method for development of endurance is:

- (A) Continuous training method
- (B) Interval training method
- (C) Circuit training method
- (D) Fartlek training method

89. Speed is considered to be a determining factor in-

- (A) Precision
- (B) Power sports
- (C) Explosive sports
- (D) Endurance sports

90. In which of the following sports event is interval training found least effective-

- (A) Cycling
- (B) Swimming
- (C) Gymnastic
- (D) Track events

88. सहनशक्ति के विकास के लिए सर्वोत्तम प्रशिक्षण विधि है :

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि
- (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि
- (C) सर्किट प्रशिक्षण विधि
- (D) फार्टलेक ट्रेनिंग विधि

89. गति को एक निर्धारक कारक माना जाता है—

- (A) शुद्धता
- (B) पावर स्पोर्ट्स
- (C) विस्फोटक खेल
- (D) सहनशील खेल

90. निम्नलिखित में से किस खेल आयोजन में अंतराल प्रशिक्षण सबसे कम प्रभावी पाया गया है—

- (A) साइकिलिंग
- (B) स्वीमिंग
- (C) जिम्नास्टिक
- (D) ट्रैक इवेंट

- | | |
|---|--|
| <p>91. Ability to perform a whole movement is called.</p> <p>(A) Technique</p> <p>(B) Skill</p> <p>(C) Tactics</p> <p>(D) All the above</p> | <p>91. पूरे शरीर की गति करने की क्षमता को कहा जाता है?</p> <p>(A) तकनीक</p> <p>(B) कौशल</p> <p>(C) युक्ति</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>92. What is the central core of circuit training?</p> <p>(A) Exercise intensity</p> <p>(B) Exercise density</p> <p>(C) Exercise volume</p> <p>(D) Exercise continuity</p> | <p>92. सर्किट प्रशिक्षण का 'केन्द्रीय कोर' क्या है?</p> <p>(A) व्यायाम तीव्रता</p> <p>(B) व्यायाम घनत्व</p> <p>(C) व्यायाम मात्रा</p> <p>(D) व्यायाम निरंतरता</p> |
| <p>93. Pace run is the method of-</p> <p>(A) Speed</p> <p>(B) Flexibility</p> <p>(C) Endurance</p> <p>(D) Strength</p> | <p>93. पेस रन विधि है-</p> <p>(A) गति की</p> <p>(B) लचीलापन की</p> <p>(C) सहनशक्ति की</p> <p>(D) ताकत की</p> |
| <p>94. Dumbbells and barbells used in which type of training method?</p> <p>(A) Interval training</p> <p>(B) Continuous training</p> <p>(C) Weight training</p> <p>(D) Fartlek training</p> | <p>94. डम्बल और वारबेल किस प्रशिक्षण विधि से सम्बन्धित है?</p> <p>(A) अन्तराल प्रशिक्षण</p> <p>(B) लगातार प्रशिक्षण</p> <p>(C) भार प्रशिक्षण</p> <p>(D) फार्टलेक प्रशिक्षण</p> |

95. Warming up done-

- (A) Before competitions
- (B) After competitions
- (C) During competitions
- (D) All of above

96. How many types of warming up?

- (A) 4
- (B) 2
- (C) 6
- (D) 8

97. The two major components of load are-

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

95. गर्माना किया जाता है-

- (A) प्रतियोगिता से पहले
- (B) प्रतियोगिता के बाद
- (C) प्रतियोगिता के दौरान
- (D) उपर्युक्त सभी

96. गर्माना कितने प्रकार के होते हैं?

- (A) 4
- (B) 2
- (C) 6
- (D) 8

97. भार के दो महत्वपूर्ण कारक (भाग) हैं-

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

- | | |
|---|--|
| <p>98. Frequency of stimulus in loading is also called-</p> <p>(A) Viscosity</p> <p>(B) Density</p> <p>(C) Connectivity</p> <p>(D) Specificity</p> | <p>98. भार में उद्दीपन की आवृत्ति को कहा जाता है—</p> <p>(A) श्यानता</p> <p>(B) घनत्व</p> <p>(C) कनेक्टिविटी</p> <p>(D) विशेषता</p> |
| <p>99. When a muscle is made to contract isometrically-</p> <p>(A) It putts up</p> <p>(B) Its length changes</p> <p>(C) Its length does not change</p> <p>(D) Its size shortens</p> | <p>99. एक पेशी को सममित रूप से अनुबंधित किया जाता है :</p> <p>(A) पुत्स अप</p> <p>(B) लम्बाई परिवर्तन</p> <p>(C) लम्बाई नहीं बदलती</p> <p>(D) आकार छोटा</p> |
| <p>100. Build competitions are also known as by the name of :</p> <p>(A) Stimulated competitions</p> <p>(B) Principle competition</p> <p>(C) Major competitions</p> <p>(D) Training competition</p> | <p>100. बिल्ड प्रतियोगिता को नाम से भी जाना जाता है :</p> <p>(A) प्रेरित प्रतियोगिता</p> <p>(B) मुख्य प्रतियोगिता</p> <p>(C) प्रमुख प्रतियोगिता</p> <p>(D) प्रशिक्षण प्रतियोगिता</p> |

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 100 questions, out of which only 75 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.