

## PAPER-III PHYSICAL EDUCATION

### Signature and Name of Invigilator

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

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

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

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

**J 47 1 6**

Time : 2 1/2 hours]

OMR Sheet No. : \_\_\_\_\_

(To be filled by the Candidate)

Roll No. 

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

(In figures as per admission card)

Roll No. \_\_\_\_\_

(In words)

[Maximum Marks : 150

Number of Pages in this Booklet : 40

Number of Questions in this Booklet : 75

### Instructions for the Candidates

- Write your roll number in the space provided on the top of this page.
- This paper consists of seventy five multiple-choice type of questions.
- At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
  - To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
  - Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the Question Booklet will be replaced nor any extra time will be given.
  - After this verification is over, the Test Booklet Number should be entered on the OMR Sheet and the OMR Sheet Number should be entered on this Test Booklet.
- Each item has four alternative responses marked (1), (2), (3) and (4). You have to darken the circle as indicated below on the correct response against each item.  
Example : 

①	②	●	④
---	---	---	---

  
where (3) is the correct response.
- Your responses to the items are to be indicated in the **OMR Sheet given inside the Booklet only**. If you mark your response at any place other than in the circle in the OMR Sheet, it will not be evaluated.
- Read instructions given inside carefully.
- Rough Work is to be done in the end of this booklet.
- If you write your Name, Roll Number, Phone Number or put any mark on any part of the OMR Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, or use abusive language or employ any other unfair means, such as change of response by scratching or using white fluid, you will render yourself liable to disqualification.
- You have to return the Original OMR Sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall. You are, however, allowed to carry original question booklet and duplicate copy of OMR Sheet on conclusion of examination.
- Use only Black Ball point pen provided by C.B.S.E.
- Use of any calculator or log table etc., is prohibited.
- There is no negative marks for incorrect answers.
- In case of any discrepancy in the English and Hindi versions, English version will be taken as final.

### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

- इस पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए ।
- इस प्रश्न-पत्र में पचहत्तर बहुविकल्पीय प्रश्न हैं ।
- परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी । पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे, जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
  - प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए पुस्तिका पर लगी कागज की सील को फाड़ लें । खुली हुई या बिना स्टिकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें ।
  - कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चेक कर लें कि ये पूरे हैं । दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात् किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें । इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे । उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा ।
  - इस जाँच के बाद प्रश्न-पुस्तिका का नंबर OMR पत्रक पर अंकित करें और OMR पत्रक का नंबर इस प्रश्न-पुस्तिका पर अंकित कर दें ।
- प्रत्येक प्रश्न के लिए चार उत्तर विकल्प (1), (2), (3) तथा (4) दिये गये हैं । आपको सही उत्तर के वृत्त को पेन से भरकर काला करना है जैसा कि नीचे दिखाया गया है :  
उदाहरण : 

①	②	●	④
---	---	---	---

  
जबकि (3) सही उत्तर है ।
- प्रश्नों के उत्तर केवल प्रश्न पुस्तिका के अन्दर दिये गये OMR पत्रक पर ही अंकित करने हैं । यदि आप OMR पत्रक पर दिये गये वृत्त के अलावा किसी अन्य स्थान पर उत्तर चिह्नानंकित करते हैं, तो उसका मूल्यांकन नहीं होगा ।
- अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।
- कच्चा काम (Rough Work) इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर करें ।
- यदि आप OMR पत्रक पर नियत स्थान के अलावा अपना नाम, रोल नम्बर, फोन नम्बर या कोई भी ऐसा चिह्न जिससे आपकी पहचान हो सके, अंकित करते हैं अथवा अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, या कोई अन्य अनुचित साधन का प्रयोग करते हैं, जैसे कि अंकित किये गये उत्तर को मिटाना या सफेद स्याही से बदलना तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित किये जा सकते हैं ।
- आपको परीक्षा समाप्त होने पर मूल OMR पत्रक निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और परीक्षा समाप्ति के बाद उसे अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें । हालाँकि आप परीक्षा समाप्ति पर मूल प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR पत्रक को डुलीकेट प्रति अपने साथ ले जा सकते हैं ।
- केवल C.B.S.E. द्वारा प्रदान किये गये काले बाल प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें ।
- किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है ।
- गलत उत्तरों के लिए कोई नकारात्मक अंक नहीं है ।
- यदि अंग्रेजी या हिंदी विवरण में कोई विरंगति हो, तो अंग्रेजी विवरण अंतिम माना जाएगा ।



**PHYSICAL EDUCATION  
PAPER – III**

**Note :** This paper contains **seventy five (75)** objective type questions of **two (2)** marks each. **All** questions are compulsory.

1. The idea of Olympic flame was propagated by
  - (1) Demetrius Vikelas
  - (2) Henri de Baillet
  - (3) Theordore Lewald
  - (4) Pierre de Coubertin
2. Tennis player Maria Sharapova has been recently banned for doping, using
  - (1) Meldonium
  - (2) Myostatin
  - (3) Corticotrophin
  - (4) Methyl Ephedrine
3. Imaginary surface which divides the body into anterior and posterior aspects is
  - (1) Horizontal plane
  - (2) Sagittal plane
  - (3) Frontal plane
  - (4) Vertical plane
4. Which of the following is not a part of Weiners basic attribution categories ?
  - (1) Stability
  - (2) Locus of causality
  - (3) Task orientation
  - (4) Locus of control
5. Effective teaching in physical education primarily depends on
  - (1) Optimizing the amount of time for instruction and practice
  - (2) Discipline in class
  - (3) Prosocial behaviour of group
  - (4) Good command
6. Which of the following is not included among the objectives of health education ?
  - (1) Guiding people into action
  - (2) Rehabilitating people
  - (3) Motivating people
  - (4) Informing people
7. Which one of the following is not a talent indicators ?
  - (1) Tactical ability
  - (2) Ability to tolerate load
  - (3) Stability of performance
  - (4) Rate of increase in performance
8. The limit of multiple correlation is
  - (1) -1 to +1
  - (2) 0 to +1
  - (3) 0 to  $+\sqrt{1 - r_{123}^2}$
  - (4)  $-\sqrt{1 - r_{123}^2}$  to  $+\sqrt{1 - r_{123}^2}$

## शारीरिक शिक्षा

### प्रश्नपत्र – III

**निर्देश :** इस प्रश्नपत्र में **पचहत्तर (75)** बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के **दो (2)** अंक हैं । **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।

1. ओलम्पिक मशाल का विचार किसने दिया था ?  
(1) डेमेट्रियस विकेलास (2) हेनरी डी बेलेट  
(3) थ्योडोर लीवालड (4) पियरे डी कूबरटिन
2. हाल में टेनिस खिलाड़ी मारिया शारापोवा को किस प्रतिबंधित डोपिंग पदार्थ का प्रयोग करने के कारण प्रतिबंधित कर दिया गया है ।  
(1) मेलडोनियम (2) मायोस्टेटिन  
(3) कॉर्टिकोस्ट्रॉफिन (4) मिथाइल इफिड्रिन
3. वह काल्पनिक सतह जो शरीर को अग्रभाग और पश्च-भाग में विभाजित करता है, है  
(1) क्षैतिज तल (2) सममिताधर्मी तल  
(3) सामने का तल (4) ऊर्ध्वाधर तल
4. निम्नलिखित में से कौन वेनर के मूल अधिरोपन श्रेणी का भाग नहीं है ?  
(1) स्थिरता (2) लोकस ऑफ काउंजेलिटी  
(3) कार्य अभिविन्यास (4) लोकस ऑफ कंट्रोल
5. शारीरिक शिक्षा में प्रभावकारी शिक्षण मुख्यतः किस पर निर्भर करता है ?  
(1) अनुदेश और प्रक्रिया के लिए समय की मात्रा का इष्टतम उपयोग  
(2) कक्षा में अनुशासन  
(3) समूह का समाजोनुकूल व्यवहार  
(4) अच्छा नियंत्रण
6. निम्नलिखित में से कौन स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य में शामिल नहीं है ?  
(1) कार्य करने के लिये लोगों को दिशा निर्देश प्रदान करना ।  
(2) लोगों का पुनर्वास करना ।  
(3) लोगों को अभिप्रेरित करना ।  
(4) लोगों को जानकारी प्रदान करना ।
7. निम्नलिखित में से कौन सा प्रतिभा संकेतक नहीं है ?  
(1) रणनीतिक योग्यता (2) भार सहन करने की योग्यता  
(3) प्रदर्शन में स्थिरता (4) प्रदर्शन में वृद्धि की दर
8. गुणात्मक सहसम्बन्धिता की सीमा है  
(1) -1 से +1 (2) 0 से +1  
(3) 0 से  $+\sqrt{1-r_{123}^2}$  (4)  $-\sqrt{1-r_{123}^2}$  से  $+\sqrt{1-r_{123}^2}$

9. For doubling the accuracy for a fixed level of significance the sample size had to be increased by
- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| (1) Two times          | (2) Four times          |
| (3) Two and half times | (4) $\frac{N}{4}$ times |
10. The first step in planning process is
- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| (1) Provision of facilities | (2) Mobilization of resources      |
| (3) Determination of goals  | (4) Identification of target group |
11. The norms associated with sport ethics are
- |  |
|--|
| (a) Making scarifies                             |
| (b) Taking risks and playing through the pain    |
| (c) Striving for distinction by all means        |
| (d) Accepting no limits in pursuit of excellence |
- Codes :**
- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (b), (c), (d) | (2) (b), (a), (c) |
| (3) (a), (b), (c) | (4) (a), (b), (d) |
12. At the neuromuscular junction two chemical substances control and regulate entry of neurotransmitter
- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| (a) Cholin esterase | (b) Acetyl cholin |
| (c) Sodium ions     | (d) Calcium       |
| (e) Lactic acid     |                   |
- Codes :**
- |              |              |
|--------------|--------------|
| (1) (a), (d) | (2) (b), (e) |
| (3) (a), (b) | (4) (c), (d) |
13. Which are vectors in the following lists ?
- |                  |              |
|------------------|--------------|
| (a) Acceleration | (b) Distance |
| (c) Displacement | (d) Speed    |
| (e) Velocity     |              |
- Codes :**
- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (b), (c), (d) | (2) (a), (d), (e) |
| (3) (c), (d), (e) | (4) (a), (c), (e) |
14. Find the correct combination in assessing personality in sports psychology
- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| (a) Clearly defined variables | (b) Sampling procedures        |
| (c) Appropriate measures      | (d) Integrating susceptibility |
- Codes :**
- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b), (c) | (2) (a), (c), (d) |
| (3) (b), (c), (d) | (4) (c), (d), (a) |

9. सार्थकता के किसी नियत स्तर की परिशुद्धता को दुगुना करने के लिये प्रतिदर्श आकार (सैम्पल साइज़) में कितनी वृद्धि करनी होगी ।
- (1) दुगुना (2) चार गुना  
(3) ढाई गुना (4)  $\frac{N}{4}$  गुना
10. नियोजन पक्रिया का प्रथम चरण है
- (1) सुविधाएँ उपलब्ध कराना । (2) संसाधन जुटाना ।  
(3) लक्ष्यों का निर्धारण । (4) लक्षित समूहों की पहचान करना ।
11. खेल-कूद नीतिशास्त्र से संबंधित मानक हैं
- (a) त्याग करना ।  
(b) जोखिम उठाना और पीड़ा में भी खेलना ।  
(c) सभी साधनों से श्रेष्ठता के लिए प्रयास करना ।  
(d) उत्कृष्टता प्राप्त करने में किसी सीमा को स्वीकार न करना ।
- कूट :**
- (1) (b), (c), (d) (2) (b), (a), (c)  
(3) (a), (b), (c) (4) (a), (b), (d)
12. तंत्रिका-पेशीय संधिस्थल पर न्यूरोट्रांसमीटर के प्रवेश को नियंत्रित एवं विनियमित करने वाले दो रासायनिक पदार्थ हैं :
- (a) कोलिन एस्टरेस (b) एसिटाइल कोलिन  
(c) सोडियम आयन (d) कैल्सियम  
(e) लैक्टिक अम्ल
- कूट :**
- (1) (a), (d) (2) (b), (e)  
(3) (a), (b) (4) (c), (d)
13. निम्नलिखित सूची में से सदिश राशियाँ कौन हैं ?
- (a) त्वरण (b) दूरी  
(c) विस्थापन (d) चाल  
(e) वेग
- कूट :**
- (1) (b), (c), (d) (2) (a), (d), (e)  
(3) (c), (d), (e) (4) (a), (c), (e)
14. खेल-कूद मनोविज्ञान में व्यक्तित्व आकलन के संबंध में सही समन्वय की पहचान करें ।
- (a) स्पष्टतः परिभाषित चर (b) प्रतिचयन कार्यविधियाँ  
(c) समुचित उपाय (d) समाकलित सुग्राहिता
- कूट :**
- (1) (a), (b), (c) (2) (a), (c), (d)  
(3) (b), (c), (d) (4) (c), (d), (a)

**15.** Student-mediated instructional format consists of :

- (a) Peer tutoring and reciprocal format
- (b) Learning through questions
- (c) Small groups and cooperative learning
- (d) Self-instructional format

**Codes :**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b), (c) | (2) (b), (c), (d) |
| (3) (a), (c), (d) | (4) (a), (b), (d) |

**16.** Find the correct combination of the components of health related fitness, using the codes given below :

- (a) Flexibility
- (b) Cardio-respiratory endurance
- (c) Speed
- (d) Proportion of fat to lean body mass
- (e) Muscular strength and endurance

**Codes :**

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| (1) (a), (b), (c), (e) | (2) (a), (b), (d), (e) |
| (3) (b), (c), (d), (e) | (4) (b), (a), (c), (d) |

**17.** Find out the various types of criterion referenced validity from the below given codes :

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| (a) Concurrent validity   | (b) Construct validity  |
| (c) Content validity      | (d) Predictive validity |
| (e) Discriminant validity |                         |

**Codes :**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b), (c) | (2) (a), (d), (e) |
| (3) (b), (c), (d) | (4) (c), (d), (e) |

**18.** Find the correct combination of the methods of Endurance training with the help of codes given below :

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| (a) Repetition training | (b) Cross-country training |
| (c) Fartlek training    | (d) Altitude training      |

**Codes :**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (b), (d), (a) | (2) (a), (b), (c) |
| (3) (a), (c), (d) | (4) (b), (c), (d) |

**19.** In a distribution, value of each observation affects :

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| I. Mean                 | II. Standard Deviation |
| III. Quartile Deviation | IV. Median             |

**Codes :**

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| (1) I, II and IV | (2) I, III and IV |
| (3) I and II     | (4) I and IV      |

15. छात्र-मध्यस्थित अनुदेशात्मक प्रारूप में शामिल होता है

- (a) समकक्ष द्वारा सिखलाना और पारस्परिक प्रारूप
- (b) प्रश्नों के माध्यम से अभिगम
- (c) छोटे समूह और सहयोगात्मक अधिगम
- (d) स्व-अनुदेशात्मक प्रारूप

कूट :

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b), (c) | (2) (b), (c), (d) |
| (3) (a), (c), (d) | (4) (a), (b), (d) |

16. नीचे दिये गये कूट की सहायता से स्वास्थ्य संबंधी उपयुक्तता के सही संयोजन का चयन कीजिये :

- (a) लचीलापन
- (b) हृदय-श्वसन सहनशीलता
- (c) गति
- (d) वसा और लीन बॉडी मास का अनुपात
- (e) पेशीय ताकत और सहनशीलता

कूट :

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| (1) (a), (b), (c), (e) | (2) (a), (b), (d), (e) |
| (3) (b), (c), (d), (e) | (4) (b), (a), (c), (d) |

17. नीचे दिए गए कूटों से विभिन्न प्रकार के मानक अभिदेशित वैधता की पहचान करें :

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| (a) समवर्ती वैधता   | (b) निर्माण वैधता    |
| (c) विषयवस्तु वैधता | (d) भविष्यसूचक वैधता |
| (e) विभेदकारी वैधता |                      |

कूट :

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b), (c) | (2) (a), (d), (e) |
| (3) (b), (c), (d) | (4) (c), (d), (e) |

18. नीचे दिए कूट का प्रयोग करते हुए सहनशीलता प्रशिक्षण की विधियों का सही संयोजन ज्ञात कीजिए :

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| (a) दोहराने का प्रशिक्षण | (b) क्रॉसकंट्री प्रशिक्षण |
| (c) फार्टलेक प्रशिक्षण   | (d) ऊँचाई प्रशिक्षण       |

कूट :

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (b), (d), (a) | (2) (a), (b), (c) |
| (3) (a), (c), (d) | (4) (b), (c), (d) |

19. किसी वितरण में प्रत्येक प्रेक्षण को प्रभावित करता है ।

- |                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| I. माध्य                       | II. मानक विचलन |
| III. चतुर्थक (क्वा:टाइल) विचलन | IV. माध्यिका   |

कूट :

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (1) I, II और IV | (2) I, III और IV |
| (3) I और II     | (4) I और IV      |

20. Standardised test should have
- (a) Norms
  - (b) Universal applicability
  - (c) Feasibility of money and time
  - (d) Applicability for, at hand situations

**Codes :**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b)      | (2) (a), (b), (c) |
| (3) (b), (c), (d) | (4) (c), (d), (a) |

21. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :

**Assertion (A) :** Recreation is generally thought of as self-chosen activities that provide a means of revitalizing and refreshing one's body and spirit.

**Reason (R) :** Recreational activities focus on fitness and developing proficiency in physical skills.

In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?

- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true and (R) is false.
- (4) (A) is false and (R) is true.

22. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :

**Assertion (A) :** Culture influences an individual's health, beliefs, behaviours, activities, access to care and adherence to programmes.

**Reason (R) :** As health is significantly affected by cultural beliefs, cultural issues should be major consideration in the design and implementation of physical activity.

In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?

- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true and (R) is false.
- (4) (A) is false and (R) is true.

23. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :

**Assertion (A) :** Long term effective training may change the functioning of the cardiovascular system, of which decrease in resting heart rate is significant.

**Reason (R) :** Training bradycardia may result due to adjustment of sympathetic and parasympathetic nerves controlling the cardiac centre in the brain.

In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?

- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
- (3) (A) is true and (R) is false.
- (4) (A) is false and (R) is true.



20. मानकीकृत परीक्षण में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए :

- (a) मानक
- (b) सार्वभौमिक अनुप्रयोगता
- (c) पैसे और समय की व्यवहार्यता
- (d) सामने प्रस्तुत परिस्थिति के लिये अनुप्रयोगता

कूट :

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) (a), (b)      | (2) (a), (b), (c) |
| (3) (b), (c), (d) | (4) (c), (d), (a) |

21. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :

**अभिकथन (A) :** मनोरंजन को आमतौर पर स्व-चयनित कार्यक्रम माना जाता है जो शरीर और आत्मा को ऊर्जावान और तरोताजा बनाने का एक साधन उपलब्ध कराता है ।

**तर्क (R) :** मनोरंजन संबंधी कार्यक्रम शारीरिक सक्षमता और शारीरिक कौशल में दक्षता का विकास करने पर ज्यादा ध्यान देते हैं ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
- (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
- (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

22. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :

**अभिकथन (A) :** संस्कृति व्यक्ति के स्वास्थ्य, धारणाओं, व्यवहार, कार्यक्रम, स्वास्थ्य देख-रेख तक पहुँच और कार्यक्रमों के अनुपालन को प्रभावित करता है ।

**तर्क (R) :** चूँकि स्वास्थ्य सांस्कृतिक धारणाओं से काफी प्रभावित होता है अतः शारीरिक कार्यक्रमों को तैयार करने और इसके कार्यान्वयन में सांस्कृतिक मुद्दे महत्वपूर्ण होने चाहिए ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
- (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
- (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

23. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :

**अभिकथन (A) :** दीर्घकालीन प्रभावी प्रशिक्षण से हृदयवाहिका (कार्डियोवास्कुलर) प्रणाली में परिवर्तन होता है, जिसमें से हृदय के विश्राम में आने की दर महत्वपूर्ण है ।

**तर्क (R) :** प्रशिक्षण ब्रेडिकार्डिया मस्तिष्क में हृदय केंद्र को नियंत्रित करने वाले सिम्पेथेटिक तथा पारासिम्पेथेटिक तंत्रिका के समंजन के कारण हो सकता है ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?

- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
- (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
- (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
- (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

24. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Anabolic steroid are misused in sports to increase muscle strength and bulk, as a result increases athletic performance.
- Reason (R)** : Anabolic steroid may safely be used in sports or as a therapy since it has no side effect.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
25. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Stability is inversely proportional to the height of centre of gravity above the area of the base. The higher the centre of gravity, the less will be the stability and vice-versa.
- Reason (R)** : While catching a heavy object or a fast moving ball, like a high catch in cricket, flexion at the knees is recommended, thereby ensuring higher stability.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
26. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Exercise is no longer restricted to students and youth. Men and women of all ages are actively participating in exercise programme for fitness, fun, recreation and competitions.
- Reason (R)** : Exercise is now part of life style and can prevent many diseases. Excises for therapy and clinical purpose are well accepted in society.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
27. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Confidence is crucial in determining performance. A strong belief in your mental and physical abilities is essential to reach your potential.
- Reason (R)** : We should strive for a strong sense of confidence, becoming over confident or underconfident and should believe in others and their capabilities.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.

24. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** अवायवीय एस्टेराइड का खेलों में दुरुपयोग पेशीय शक्ति तथा स्फीति के लिये किया जाता है, इसके परिणामस्वरूप, खिलाड़ी के खेल के प्रदर्शन में सुधार होता है ।
- तर्क (R) :** अवायवीय एस्टेराइड का उपयोग खेलों में सुरक्षित रूप से अथवा एक चिकित्सा के रूप में किया जाता है, क्योंकि इसका कोई साइड-इफेक्ट नहीं है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
25. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** स्थिरता आधार के क्षेत्र के ऊपर गुरुत्व केन्द्र की ऊँचाई के व्युत्क्रमानुपाती होता है । गुरुत्व केन्द्र के ऊपर होने से स्थिरता कम होगी और इसके नीचे रहने से स्थिरता ज्यादा ।
- तर्क (R) :** किसी भारी वस्तु या तेज़ी से गतिमान वस्तु जैसे क्रिकेट में ऊँचा कैच पकड़ने के लिए घुटनों को मोड़ने और इस प्रकार ज्यादा सुस्थिरता सुनिश्चित करने की अनुशंसा की जाती है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
26. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** व्यायाम अब केवल विद्यार्थियों और युवाओं तक सीमित नहीं रह गया है । सभी उम्र के पुरुष एवं महिलाएँ दुरुस्त होने, कौतुक, मनोरंजन एवं प्रतिस्पर्धाओं के लिये व्यायाम कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं ।
- तर्क (R) :** व्यायाम अब जीवनशैली का हिस्सा बन गया है तथा इससे कई रोगों से बचा जा सकता है । चिकित्सा एवं नैदानिक उद्देश्यों के लिये व्यायाम को समाज में भलीभाँति स्वीकार किया गया है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
27. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** विश्वास कार्य निष्पादन के निर्धारण में महत्वपूर्ण स्थान रखता है । आपकी मानसिक तथा शारीरिक योग्यता में दृढ़ विश्वास आपकी क्षमता के लिये अनिवार्य है ।
- तर्क (R) :** हमें विश्वास, अतिविश्वास अथवा निम्न आत्मविश्वास के लिये प्रयासरत रहना चाहिये तथा दूसरों में एवं उनकी क्षमताओं में विश्वास करना चाहिए ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

28. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Imagery refers to creating or recreating an experience in the mind. It is a form of simulation that involves recalling from memory pieces of information stored from experiences and shaping these into meaningful images.
- Reason (R)** : Imagery can be a powerful technique to enhance performance. It can also enhance concentration and practicing of skills and strategies.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
29. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : A successful physical education programme requires a meaningful and relevant curriculum that is articulated across grade levels with effective engagement of students.
- Reason (R)** : Only effective curriculum is the key to successful physical education programme in schools.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
30. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Professional preparation is the attainment of knowledge necessary to be an educated person as well as having essential knowledge to understand physical education, exercise science and sport.
- Reason (R)** : The most important factors influencing the choice of a career are the strengths interest, goals and preferences.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
31. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : The modern age is full of tremendous psycho-physical complexities caused due to both intensive and extensive physical and mental work.
- Reason (R)** : Recreational activities as leisure time pursuits are not being properly promoted for the masses to regain lost vigour and vitality both at home as well as work places.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.

28. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** कल्पनाशीलता मस्तिष्क में अनुभव का निर्माण अथवा पुनर्निर्माण करने से संबंधित है । यह एक प्रकार का अनुरूपण है जिसमें अनुभव से संचित जानकारी के स्मृति टुकड़ों को याद करना तथा उन्हें सार्थक बिंब का आकार देना शामिल है ।
- तर्क (R) :** कल्पनाशीलता कार्यनिष्पादन में वृद्धि करने की सशक्त तकनीक है । यह एकाग्रता बढ़ाने तथा कौशल एवं कार्यनीति के उपयोग में भी वृद्धि कर सकती है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
29. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** एक सफल शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के लिए एक सार्थक और प्रासंगिक पाठ्यक्रम की आवश्यकता होती है जो छात्रों के प्रभावकारी संलग्नता के साथ सभी श्रेणी स्तरों पर सुस्पष्ट होता है ।
- तर्क (R) :** केवल प्रभावकारी पाठ्यक्रम ही विद्यालयों में सफल शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की कुंजी है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
30. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** पेशेवर तैयारी एक शिक्षित व्यक्ति बनने के लिए आवश्यक ज्ञान की प्राप्ति के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा, व्यायाम विज्ञान और खेल-कूद का आवश्यक ज्ञान का होना है ।
- तर्क (R) :** करियर के चयन को प्रभावित करने वाले अत्यन्त महत्वपूर्ण तत्त्व शक्ति, रुचि, लक्ष्य और अभिरुचि हैं ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
31. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** आधुनिक काल, गहन और विस्तृत दोनों प्रकार के शारीरिक और मानसिक कार्य से उत्पन्न अत्यधिक मनो-शारीरिक जटिलताओं से भरा पड़ा है ।
- तर्क (R) :** खाली वक्त में किए जाने वाले कार्यकलापों के रूप में मनोरंजन कार्यकलापों को घर के साथ-साथ कार्य स्थलों पर खोई ऊर्जा और ताज़गी प्राप्त करने के लिए आम लोगों के लिए समुचित रूप से प्रोत्साहित नहीं किया जा रहा है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

32. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : AIDS has become a serious worldwide health problem. Having no vaccine/drug to prevent HIV infection, awareness and education are the only means to prevent and control the disease.
- Reason (R)** : Since AIDS is not a communicable disease, proper health care and appropriate exercises can prevent the disease.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
33. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : A well planned diet should contain not only the essential ingredients but also enough roughage materials and fibers.
- Reason (R)** : Sweets, oils and fats should be carefully considered in the diet.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
34. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Hydraulic machines for weight training are very useful because both agonist and antagonist muscles can be exercised on the same apparatus.
- Reason (R)** : The disadvantage associated with the hydraulic machine is that the rate of injury is very high.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
35. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : The talent spotting for a specific sport should be made at a later stage of life.
- Reason (R)** : From the motor development prospective also early specialization is harmful because it is unproductive and thus may contribute to the problem of drop outs.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.

32. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** एड्स पूरी दुनिया में एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन गयी है । एच.आई.वी. संक्रमण की रोकथाम हेतु कोई टीका/औषधि न होने के कारण इस बारे में जागरूकता और शिक्षा ही रोग निवारण तथा नियंत्रण का एकमात्र साधन है ।
- तर्क (R) :** चूँकि एड्स कोई संचारी रोग नहीं है । समुचित स्वास्थ्य देख-रेख और उचित व्यायाम से इस रोग को रोकथाम हो सकती है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
33. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** एक सुनियोजित आहार में न केवल आवश्यक तत्व होने चाहिए बल्कि इसमें पर्याप्त रफेज सामग्री और फाइबर भी होने चाहिए ।
- तर्क (R) :** आहार में मिठाइयों, तेल और वसा पर सावधानीपूर्वक विचार करना चाहिए ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
34. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** भार प्रशिक्षण (वेट ट्रेनिंग) हेतु द्रव-चालित मशीनें बहुत उपयोगी होती हैं क्योंकि एक ही उपकरण से सहयोगी एवं विरोधी दोनों पेशियों का व्यायाम हो सकता है ।
- तर्क (R) :** द्रव-चालित मशीनों से जुड़ी खामी यह है कि इसमें चोट लगने की दर काफी अधिक है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
35. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** खेलकूद के लिये प्रतिभा की खोज जीवन के परवर्ती चरण में की जानी चाहिये ।
- तर्क (R) :** गतिक विकास परिप्रेक्ष्य से भी आरंभिक विशिष्टीकरण हानिकारक होता है क्योंकि यह अनुत्पादक होता है तथा इससे खेल को बीच में छोड़ देने की समस्या को बढ़ावा मिल सकता है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

36. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : External criticism is an attempt of researcher to establish the genuinity of historical source.
- Reason (R)** : The idea is to verify the bonafides of the source items.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
37. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Deriving hypothesis form a theory involves deduction.
- Reason (R)** : It is a process of reasoning from general proposition.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
38. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : A test is not always designed to assess the attainment of objectives.
- Reason (R)** : Most importantly the test should maximise the opportunity for each testee to understand and complete the required task.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
39. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Measurement is the quantification of characteristics contained in a phenomenon.
- Reason (R)** : Obtaining and reporting of quantified characteristics is of little meaning unless it is compared with a reference score.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.



36. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** बाह्य आलोचना ऐतिहासिक स्रोत की प्रामाणिकता स्थापित करने का अनुसंधानकर्ता का एक प्रयास है ।
- तर्क (R) :** इसका उद्देश्य स्रोत मदों की सत्यता का सत्यापन करना है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
37. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** किसी सिद्धांत से परिकल्पना प्राप्त करने में निगमन शामिल होता है ।
- तर्क (R) :** यह सामान्य प्रस्थापना से तर्क की प्रक्रिया है ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
38. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** किसी परीक्षण का निर्माण हमेशा उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये नहीं किया जाता है ।
- तर्क (R) :** सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि परीक्षण द्वारा अपेक्षित कार्य को समझने एवं पूरा करने के लिये प्रत्येक परीक्षणार्थी के लिये अवसर अधिकतम किया जाना चाहिए ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
39. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :
- अभिकथन (A) :** मापन किसी परिघटना में निहित विशेषताओं का मापन है ।
- तर्क (R) :** परिमापित विशेषताओं को प्राप्त करने और प्रस्तुत करने का कोई अर्थ नहीं है जब तक इसकी संदर्भ प्राप्तांक से तुलना न की जाए ।
- उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?
- (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
  - (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
  - (3) (A) सही है और (R) गलत है ।
  - (4) (A) गलत है और (R) सही है ।

40. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Politics has become an integral part of competitive sport in the world today.
- Reason (R)** : Competitive sport is used at international level to demonstrate national supremacy in ideology and economic sufficiency.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
41. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R) :
- Assertion (A)** : Time table means planning the day long activity, week-long activity etc. at a fixed times having flexibility of making need based changes.
- Reason (R)** : Properly framed school time table helps to accomplish the objectives of the school.
- In the context of the above two statements which of the following statement is correct ?
- (1) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
  - (2) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
  - (3) (A) is true and (R) is false.
  - (4) (A) is false and (R) is true.
42. Arrange the objectives of affective domain in a sequence from lower to higher order :
- |                |                |
|----------------|----------------|
| (a) Valuing    | (b) Receiving  |
| (c) Organising | (d) Responding |
- Codes :**
- (1) (a), (b), (c), (d)
  - (2) (c), (a), (d), (b)
  - (3) (b), (d), (a), (c)
  - (4) (d), (c), (b), (a)
43. Arrange in sequential order the chemical changes that occur during muscular exercise :
- (a) Anaerobic glycolysis
  - (b) Breakdown of CP
  - (c) Krebs Cycle
  - (d) Breakdown of ATP
  - (e) Synthesis of ATP from ADP
  - (f) Electron Transport System
- Codes :**
- (1) (e), (d), (a), (c), (b), (f)
  - (2) (d), (e), (b), (c), (a), (f)
  - (3) (b), (d), (e), (f), (a), (c)
  - (4) (d), (b), (e), (a), (c), (f)

40. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :  
**अभिकथन (A) :** आज राजनीति विश्व में प्रतिस्पर्धात्मक खेल का अभिन्न अंग हो गयी है ।  
**तर्क (R) :** प्रतिस्पर्धात्मक खेल का उपयोग विचारधारा तथा आर्थिक प्रचुरता में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर राष्ट्रीय श्रेष्ठता प्रदर्शित करने के लिये किया जाता है ।  
 उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?  
 (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।  
 (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।  
 (3) (A) सही है और (R) गलत है ।  
 (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
41. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :  
**अभिकथन (A) :** समय सारणी का तात्पर्य पूरे दिन, पूरे-सप्ताह के कार्यकलापों को समय पर नियोजित करना है जिसमें जरूरत के अनुसार परिवर्तन करने की नम्यता होती है ।  
**तर्क (R) :** उचित रूप से तैयार किया गया विद्यालय का समय सारणी विद्यालय के उद्देश्यों को पूरा करने में मदद करता है ।  
 उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से क्या सही है ?  
 (1) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है ।  
 (2) (A) और (R) दोनों सही हैं, लेकिन (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।  
 (3) (A) सही है और (R) गलत है ।  
 (4) (A) गलत है और (R) सही है ।
42. भावात्मक क्षेत्र के उद्देश्यों को निम्न से उच्च क्रम में व्यवस्थित कीजिये :  
 (a) मूल्यांकन करना  
 (b) ग्रहण करना  
 (c) संगठित करना  
 (d) प्रतिक्रिया करना  
**कूट :**  
 (1) (a), (b), (c), (d)  
 (2) (c), (a), (d), (b)  
 (3) (b), (d), (a), (c)  
 (4) (d), (c), (b), (a)
43. पेशीय व्यायाम के दौरान होने वाले रासायनिक परिवर्तनों को सही क्रम में व्यवस्थित कीजिये :  
 (a) अवायवीय ग्लाइकोलाइसिस  
 (b) सी.पी. का विभंग (टूटना)  
 (c) क्रेब चक्र  
 (d) ए.टी.पी. का विभंग (टूटना)  
 (e) ए.डी.पी. से ए.टी.पी. का संश्लेषण  
 (f) इलेक्ट्रॉन परिवहन प्रणाली  
**कूट :**  
 (1) (e), (d), (a), (c), (b), (f)  
 (2) (d), (e), (b), (c), (a), (f)  
 (3) (b), (d), (e), (f), (a), (c)  
 (4) (d), (b), (e), (a), (c), (f)

44. Find out the sources of error in measurement

- (a) Subject (b) Instrument
- (c) Organiser (d) Tester
- (e) Administration

**Codes :**

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (a), (b), (d)
- (3) (b), (c), (d)
- (4) (b), (d), (c)

45. Find the correct sequence (from head to foot) of the bones given in the list.

- (a) Metacarpal (b) Sacrum
- (c) Tarsal (d) Vomer
- (e) Fibula (f) Sternum
- (g) Temporal

**Codes :**

- (1) (g), (d), (b), (a), (f), (e), (c)
- (2) (f), (b), (d), (a), (c), (g), (e)
- (3) (b), (a), (d), (g), (e), (c), (f)
- (4) (g), (d), (f), (b), (a), (e), (c)

46. The practical characteristics of a meaning instrument is judged in terms of

- (a) Economy
- (b) Convenience
- (c) Interpretability
- (d) Formation of Index
- (e) Demarcation of Indicators

**Codes :**

- (1) (a), (b), (c), (d), (e)
- (2) (a), (b), (c)
- (3) (b), (c), (d)
- (4) (c), (d), (e)

47. Find the correct sequence among the factors disrupting flow in general : Weinberg (1995)

- (a) Inability to maintain focus
- (b) Physical problems
- (c) Negative mental attitude
- (d) Self-critical attitude

**Codes :**

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (b), (c), (d), (a)
- (3) (a), (c), (d), (b)
- (4) (b), (a), (c), (d)

44. मापन में त्रुटि के स्रोत बताइये :

- |             |            |
|-------------|------------|
| (a) विषय    | (b) उपकरण  |
| (c) आयोजक   | (d) टेस्टर |
| (e) प्रशासक |            |

कूट :

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (a), (b), (d)
- (3) (b), (c), (d)
- (4) (b), (d), (c)

45. दी गई सूची से सही अनुक्रम (शीर्ष से पाद तक) बताइये :

- |                |            |
|----------------|------------|
| (a) मेटाकारपेल | (b) सैक्रम |
| (c) टारसल      | (d) वोमर   |
| (e) फिबुला     | (f) स्टरनम |
| (g) टेम्पोरल   |            |

कूट :

- (1) (g), (d), (b), (a), (f), (e), (c)
- (2) (f), (b), (d), (a), (c), (g), (e)
- (3) (b), (a), (d), (g), (e), (c), (f)
- (4) (g), (d), (f), (b), (a), (e), (c)

46. किसी मापन यंत्र की व्यावहारिक विशेषताएँ किस रूप में तय की जाती हैं ?

- (a) वित्तीय
- (b) सुविधा
- (c) व्याख्येयता
- (d) सूचकांक निर्माण
- (e) कारकों का निर्धारक

कूट :

- (1) (a), (b), (c), (d), (e)
- (2) (a), (b), (c)
- (3) (b), (c), (d)
- (4) (c), (d), (e)

47. सामान्य रूप से लय में व्यवधान डालने वाले कारकों के सही क्रम की पहचान करें : वेनबर्ग (1995)

- (a) एकाग्रता को बनाए रखने में असमर्थता
- (b) शारीरिक समस्याएँ
- (c) नकारात्मक मानसिक मनोवृत्ति
- (d) स्व-आलोचनात्मक मनोवृत्ति

कूट :

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (b), (c), (d), (a)
- (3) (a), (c), (d), (b)
- (4) (b), (a), (c), (d)

48. A model curriculum to acquire significant outcome for students, need proper conceptualization arrange the following steps in sequential order :

- (a) Develop the curriculum plan
- (b) Develop a clear programme
- (c) Define the outcome goal for instructional practices
- (d) Implementation and assessment of the plan

**Codes :**

- (1) (b), (c), (a), (d)
- (2) (c), (a), (b), (d)
- (3) (a), (b), (c), (d)
- (4) (b), (a), (c), (d)

49. Find the correct sequence of energy liberation and transfer from the codes given below :

- (a) Chemical energy
- (b) Solar energy
- (c) Mechanical energy
- (d) Vegetarian food

**Codes :**

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (b), (c), (d), (a)
- (3) (b), (d), (a), (c)
- (4) (c), (d), (a), (b)

50. Find out the right sequence for calculating two way analysis of variance from the below given codes :

- (a) RSS
- (b) CF
- (c) SSC
- (d) TSS
- (e) SSE
- (f) SSI
- (g) SSR

**Codes :**

- (1) (a), (b), (d), (c), (f), (g), (e)
- (2) (b), (a), (d), (g), (c), (f), (e)
- (3) (b), (a), (g), (d), (f), (e), (c)
- (4) (b), (d), (g), (c), (e), (f), (a)

51. Find out the right sequential order in the procedure for item analysis :

- (a) Calculate and record index of discrimination for each item.
- (b) Calculate and record the index of difficulty for each item.
- (c) Arrange the answer sheets from high to low score.
- (d) Examine the pattern of responses to determine the process for improving an item.

**Codes :**

- (1) (c), (b), (a), (d)
- (2) (d), (c), (a), (b)
- (3) (c), (a), (b), (d)
- (4) (d), (c), (b), (a)

48. छात्रों के लिए महत्वपूर्ण परिणाम प्राप्त करने हेतु किसी आदर्श पाठ्यक्रम को समुचित संकल्पना की जरूरत पड़ती है। निम्नलिखित कदमों को क्रमानुसार व्यवस्थित करें :

- (a) पाठ्यक्रम योजना का विकास
- (b) एक स्पष्ट कार्यक्रम का विकास
- (c) अनुदेशात्मक प्रथाओं के लिए परिणाम लक्ष्य को परिभाषित करना
- (d) योजना का कार्यान्वयन और आकलन

कूट :

- (1) (b), (c), (a), (d)
- (2) (c), (a), (b), (d)
- (3) (a), (b), (c), (d)
- (4) (b), (a), (c), (d)

49. नीचे दिये गये कूट से ऊर्जा विमुक्ति और अन्तरण का सही अनुक्रम चुनिये :

- (a) रासायनिक ऊर्जा
- (b) सौर ऊर्जा
- (c) यांत्रिक ऊर्जा
- (d) शाकाहारी भोजन

कूट :

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (b), (c), (d), (a)
- (3) (b), (d), (a), (c)
- (4) (c), (d), (a), (b)

50. नीचे दिए गए कूटों से प्रसरण के द्विपथीय विश्लेषण की गणना करने के लिए सही क्रम की पहचान करें :

- |         |         |
|---------|---------|
| (a) RSS | (b) CF  |
| (c) SSC | (d) TSS |
| (e) SSE | (f) SSI |
| (g) SSR |         |

कूट :

- (1) (a), (b), (d), (c), (f), (g), (e)
- (2) (b), (a), (d), (g), (c), (f), (e)
- (3) (b), (a), (g), (d), (f), (e), (c)
- (4) (b), (d), (g), (c), (e), (f), (a)

51. मद विश्लेषण हेतु प्रक्रिया में सही आनुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित कीजिये ।

- (a) प्रत्येक मद हेतु अंतर सूचकांक की गणना करना एवं उसे दर्ज करना ।
- (b) प्रत्येक मद के लिये कठिनाई सूचकांक की गणना करना एवं उसे दर्ज करना ।
- (c) उच्च से निम्न की ओर उत्तर-पुस्तिका को व्यवस्थित करना ।
- (d) किसी वस्तु में सुधार हेतु प्रक्रिया निर्धारित करने हेतु प्रतिक्रियाओं के पैटर्न की जाँच करना ।

कूट :

- (1) (c), (b), (a), (d)
- (2) (d), (c), (a), (b)
- (3) (c), (a), (b), (d)
- (4) (d), (c), (b), (a)

52. Smooth functioning of an organization involves many factors like  
Find the correct sequence from the codes given below :

- (a) Money
- (b) Material
- (c) Method
- (d) Manipulation
- (e) Machinery

**Codes :**

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (a), (c), (d), (e)
- (3) (a), (b), (c), (e)
- (4) (a), (b), (d), (e)

53. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Locomotor skills
- (b) Ballistic skills
- (c) Non-locomotor skills
- (d) Manipulative skills

**List – II**

- (i) Movement done from relatively stationary position
- (ii) Body moves through space
- (iii) Skills used in handling objects
- (iv) Cessation of effort in the mid course of the skill

**Codes :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (ii)  | (iv)  | (i)   | (iii) |
| (2) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (3) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i)   |
| (4) | (iii) | (i)   | (iv)  | (ii)  |

54. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Hjalmar Fredrick Ling (Sweden)
- (b) Archibald McLareu (Britain)
- (c) Adolph Spiess (Germany)
- (d) Franz Nachteggall (Denmark)

**List – II**

- (i) Role of physical activity in health
- (ii) Promoted gymnastics in schools by equating it with other school subjects.
- (iii) Teachers training institution to prepare teachers for schools and military.
- (iv) Promoted educational gymnastics in school curriculum

**Codes :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (2) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)   |
| (3) | (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |
| (4) | (iii) | (iv)  | (i)   | (ii)  |



52. किसी संगठन के निर्बाध कार्यकरण में अनेक कारक शामिल होते हैं जैसे कि नीचे दिए गए कूटों से सही क्रम बताएँ :

- (a) धन
- (b) सामग्री
- (c) विधि
- (d) चालाकी
- (e) मशीनरी

कूट :

- (1) (a), (b), (c), (d)
- (2) (a), (c), (d), (e)
- (3) (a), (b), (c), (e)
- (4) (a), (b), (d), (e)

53. सूची - I के पदों को सूची - II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची - I**

**सूची - II**

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| (a) लोकोमोटर कौशल     | (i) अपेक्षाकृत स्थिर स्थिति से संचलन      |
| (b) बैलिस्टिक कौशल    | (ii) शरीर का हवा में संचलन होता है ।      |
| (c) नॉन-लोकोमोटर कौशल | (iii) वस्तुओं के रखरखाव में प्रयुक्त कौशल |
| (d) मैनिपुलेटिव कौशल  | (iv) कौशल के बीच में प्रयास को रोक देना   |

कूट :

- |           |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a)       | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) (ii)  | (iv)  | (i)   | (iii) |
| (2) (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (3) (iv)  | (iii) | (ii)  | (i)   |
| (4) (iii) | (i)   | (iv)  | (ii)  |

54. सूची - I के पदों को सूची - II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची - I**

**सूची - II**

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| (a) हाल्मर फेडरिक लिंग (स्वीडेन)  | (i) स्वास्थ्य में शारीरिक क्रियाकलाप की भूमिका  |
| (b) आर्चिबाल्ड मैकलेरयू (ब्रिटेन) | (ii) विद्यालयों में व्यायाम को अन्य विषयों के समान बताकर इसको बढ़ावा दिया                 |
| (c) एडोल्फ स्पीस (जर्मनी)         | (iii) विद्यालयों के लिये शिक्षक तथा सेना के लिये तैयार करने हेतु शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान |
| (d) फ्रैंज नाच्टगेल (डेनमार्क)    | (iv) विद्यालयी पाठ्यक्रम में शैक्षिक व्यायाम को बढ़ावा दिया ।                             |

कूट :

- |           |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|
| (a)       | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (2) (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)   |
| (3) (iv)  | (i)   | (ii)  | (iii) |
| (4) (iii) | (iv)  | (i)   | (ii)  |

55. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Semilunar valve
- (b) S.A. Node
- (c) Tricuspid valve
- (d) Bicuspid valve

**List – II**

- (i) Between right auricle and right ventricle
- (ii) Between left auricle and left ventricle
- (iii) Junction of left ventricle and Aorta
- (iv) Right auricle

**Codes :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
|-----|-------|-------|------|------|
| (1) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (2) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |
| (3) | (iii) | (iv)  | (ii) | (i)  |
| (4) | (ii)  | (iii) | (i)  | (iv) |

56. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Strain
- (b) Sprain
- (c) Laceration
- (d) Tennis elbow

**List – II**

- (i) Bleeding wound
- (ii) Tendon injury
- (iii) Ligament injury
- (iv) Muscle injury

**Codes :**

- |     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| (1) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (2) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii)  |
| (3) | (ii)  | (i)   | (iii) | (iv)  |
| (4) | (iv)  | (ii)  | (i)   | (iii) |

57. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Gracilis
- (b) Soleus
- (c) Brachioradialis
- (d) Tensor fasciae latae

**List – II**

- (i) Flexion of Elbow joint
- (ii) Extension of knee joint
- (iii) Adduction of hip joint
- (iv) Plantar flexion of ankle

**Codes :**

- |     | (a)   | (b)  | (c)   | (d)   |
|-----|-------|------|-------|-------|
| (1) | (iv)  | (i)  | (ii)  | (iii) |
| (2) | (iii) | (iv) | (i)   | (ii)  |
| (3) | (iv)  | (ii) | (iii) | (i)   |
| (4) | (iii) | (ii) | (i)   | (iv)  |

55. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

**सूची – II**

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| (a) अर्धचंद्राकार (सेमीलुनर) वाल्व | (i) दायें आलिंद और दायें निलय के बीच               |
| (b) एस.ए. नोड                      | (ii) बायें आलिन्द और बायें निलय के बीच             |
| (c) ट्रायकस्पिड वाल्व              | (iii) बायें निलय और महाधमनी (ऑर्ओर्ट) का संधिस्थान |
| (d) बाई कस्पिड वाल्व               | (iv) दायें आलिंद                                   |

**कूट :**

- |     |       |       |      |      |
|-----|-------|-------|------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
| (1) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (2) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |
| (3) | (iii) | (iv)  | (ii) | (i)  |
| (4) | (ii)  | (iii) | (i)  | (iv) |

56. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

**सूची – II**

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| (a) तनाव (स्ट्रेन)   | (i) वह जख्म जिससे रक्त निकल रहा है । |
| (b) मोच (स्प्रेन)    | (ii) कंडरा (टेंडन) चोट               |
| (c) विदारण (लैसटेशन) | (iii) स्नायु (लिगामेंट) चोट          |
| (d) टेनिस एल्बो      | (iv) पेशीय चोट                       |

**कूट :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (2) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii)  |
| (3) | (ii)  | (i)   | (iii) | (iv)  |
| (4) | (iv)  | (ii)  | (i)   | (iii) |

57. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

**सूची – II**

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| (a) ग्रेसिलिस        | (i) कोहनी संधि का आकुंचन      |
| (b) सोल्यूस          | (ii) घुटना संधि का विस्तारण   |
| (c) ब्राचिओरेडियल्स  | (iii) नितम्ब संधि का अभिवर्तन |
| (d) टेन्सर फैसिए लटे | (iv) टखने का पादतलीय आकुंचन   |

**कूट :**

- |     |       |      |       |       |
|-----|-------|------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)  | (c)   | (d)   |
| (1) | (iv)  | (i)  | (ii)  | (iii) |
| (2) | (iii) | (iv) | (i)   | (ii)  |
| (3) | (iv)  | (ii) | (iii) | (i)   |
| (4) | (iii) | (ii) | (i)   | (iv)  |

58. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Kinetics	(i)	Twisting, turning or rotary force applied for angular acceleration
(b)	Force	(ii)	Capacity of a body to perform work
(c)	Acceleration	(iii)	Understanding of forces that act on a system
(d)	Torque	(iv)	Any action that changes the motion of an object
		(v)	Change in velocity

**Codes :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iii)	(v)	(iv)	(ii)
(2)	(iv)	(v)	(ii)	(i)
(3)	(iii)	(iv)	(v)	(i)
(4)	(i)	(iii)	(ii)	(v)

59. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Personality dynamics	(i)	Martens, R.
(b)	Motor reactions	(ii)	Bruce Ogilvie
(c)	Applied sports psychology	(iii)	R. Cummins
(d)	Group cohesion	(iv)	Carron, A.V.

**Codes :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(2)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(3)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(4)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)

60. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Intrinsic and extrinsic motivation	(i)	Cartwright, D & Zandev, A
(b)	Group dynamics	(ii)	Weinberg, R.S.
(c)	Leadership in sports	(iii)	Chelladurai, P
(d)	Psychological skill training	(iv)	Vealey, R.S.

**Codes :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(2)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)

58. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) बलगतिकी
- (b) बल
- (c) त्वरण
- (d) बल-आघूर्ण (टॉर्क)

**सूची – II**

- (i) कोणीय त्वरण में लागू मोड़ने वाला घुमावदार अथवा घूर्णन बल
- (ii) किसी पिंड के कार्य करने की क्षमता
- (iii) किसी निकाय पर लगने वाले बल का ज्ञान
- (iv) वह क्रिया जो किसी वस्तु की गति को बदल देती है।
- (v) वेग में परिवर्तन

**कूट :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iii)	(v)	(iv)	(ii)
(2)	(iv)	(v)	(ii)	(i)
(3)	(iii)	(iv)	(v)	(i)
(4)	(i)	(iii)	(ii)	(v)

59. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) व्यक्तिगत गतिकी
- (b) पेशीय प्रतिक्रिया
- (c) अनुप्रयुक्त खेल मनोविज्ञान
- (d) समूह संसंजन

**सूची – II**

- (i) मार्टेन्स, आर.
- (ii) ब्रुस ओगिलिवि
- (iii) आर. व्यूमिन्स
- (iv) कैरन ए.वी.

**कूट :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(2)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(3)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(4)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)

60. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) आन्तरिक एवं बाह्य अभिप्रेरणा
- (b) समूह गतिकी
- (c) खेल में नेतृत्व
- (d) मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण

**सूची – II**

- (i) कार्टराइट, डी तथा जानदेव, ए.
- (ii) वेनबर्ग, आर.एस.
- (iii) चेल्लादुरई, पी.
- (iv) वेली, आर.एस.

**कूट :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(2)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)

61. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Significant learning outcome
- (b) Formative assessment
- (c) Summative assessment
- (d) Formal assessment

**List – II**

- (i) Provides continuous information and feedback
- (ii) Meaningful assessment
- (iii) Standardized and controlled assessment
- (iv) Assessment that provide final judgement on learning

**Codes :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (2) | (ii)  | (i)   | (iv)  | (iii) |
| (3) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (4) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii)  |

62. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I  
(Degree)**

- (a) M.A. (Physical Education)
- (b) M.P.Ed
- (c) M. Ed (Physical Education)
- (d) M.P.E.

**List – II  
(First Inception)**

- (i) Jiwaji University
- (ii) Punjabi University
- (iii) Panjab University
- (iv) Madras University

**Codes :**

- |     |       |       |       |      |
|-----|-------|-------|-------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)  |
| (1) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)  |
| (2) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv) |
| (3) | (iv)  | (i)   | (iii) | (ii) |
| (4) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)  |

63. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Function of diet
- (b) Elements of diet
- (c) Compound fats
- (d) Factors affecting diet

**List – II**

- (i) Eating habits, age, sex
- (ii) Glucolipids, phospholipids, lipoproteins
- (iii) Proteins, water, minerals
- (iv) Provides energy, ensures body growth, prevents disease

**Codes :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (ii)  | (i)   | (iv)  | (iii) |
| (2) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i)   |
| (3) | (iii) | (iv)  | (i)   | (ii)  |
| (4) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |

61. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

**सूची – II**

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| (a) महत्वपूर्ण अधिगम परिणाम | (i) लगातार सूचना और फीडबैक उपलब्ध कराता है । |
| (b) रचनात्मक आकलन           | (ii) सार्थक आकलन                             |
| (c) संकलित आकलन             | (iii) मानकीकृत और नियंत्रित आकलन             |
| (d) औपचारिक आकलन            | (iv) अधिगम पर अन्तिम निर्णय देने वाला आकलन   |

**कूट :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (2) | (ii)  | (i)   | (iv)  | (iii) |
| (3) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)   |
| (4) | (iv)  | (iii) | (i)   | (ii)  |

62. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

**सूची – II**

(डिग्री)

(प्रथम बार किस यूनिवर्सिटी में शुरू हुई)

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| (a) M.A. (शारीरिक शिक्षा) | (i) जीवाजी यूनिवर्सिटी  |
| (b) M.P.Ed.               | (ii) पंजाबी यूनिवर्सिटी |
| (c) M.Ed.(शारीरिक शिक्षा) | (iii) पंजाब यूनिवर्सिटी |
| (d) M.P.E.                | (iv) मद्रास यूनिवर्सिटी |

**कूट :**

- |     |       |       |       |      |
|-----|-------|-------|-------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)  |
| (1) | (ii)  | (iii) | (iv)  | (i)  |
| (2) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv) |
| (3) | (iv)  | (i)   | (iii) | (ii) |
| (4) | (iii) | (iv)  | (ii)  | (i)  |

63. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

**सूची – II**

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| (a) आहार के प्रकार्य                | (i) भोजन करने की आदतें, उम्र, लिंग  |
| (b) आहार के तत्त्व                  | (ii) ग्लूकोलिपिड, फॉस्फोलिपिड, लिपोप्रोटीन                                      |
| (c) वसा के यौगिक                    | (iii) प्रोटीन, जल, खनिज   |
| (d) आहार को प्रभावित करने वाले कारक | (iv) ऊर्जा प्रदान करते हैं, शरीर का विकास सुनिश्चित करते हैं, रोग से बचाता है । |

**कूट :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (ii)  | (i)   | (iv)  | (iii) |
| (2) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i)   |
| (3) | (iii) | (iv)  | (i)   | (ii)  |
| (4) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |

64. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Balloon return	(i)	Volleyball
(b)	Lob pass	(ii)	Gymnastics
(c)	The dig	(iii)	Table tennis
(d)	Glide kip	(iv)	Basketball

Codes :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(2)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(3)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(4)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)

65. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Quest to improve general fitness	(i)	Weight lifters
(b)	Train to develop enormous strength	(ii)	Weight-trainers
(c)	Strongest athletes in the world	(iii)	Body builders
(d)	Train to increase the girth of the muscle	(iv)	Power lifters

Codes :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(ii)	(iv)	(i)	(iii)
(2)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(3)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(4)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)

66. Match the measurement scales of List – I with statistical techniques as applicable for them given in List – II :

List – I		List – II	
(a)	Interval scale	(i)	Standard deviation, contingency coefficient, percentile
(b)	Nominal scale	(ii)	Rank order correlation, Quartile deviation, Kendal W
(c)	Ordinal scale	(iii)	Mode, frequency, Chisquare
(d)	Ratio scale	(iv)	Mean, Partial and multiple correlations
		(v)	Static coefficient, Pie constant

Codes :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iv)	(v)	(iii)	(i)
(2)	(iii)	(ii)	(iv)	(v)
(3)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(4)	(iii)	(iv)	(i)	(v)



64. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) बैलून रिटर्न
- (b) लॉब पास
- (c) द डिग
- (d) ग्लाइड किप

**सूची – II**

- (i) वॉलीबॉल
- (ii) जिमिनेस्टीक्स
- (iii) टेबल टेनिस
- (iv) बास्केटबॉल

**कूट :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (iii) | (iv)  | (i)   | (ii)  |
| (2) | (i)   | (iii) | (ii)  | (iv)  |
| (3) | (iv)  | (ii)  | (iii) | (i)   |
| (4) | (ii)  | (i)   | (iv)  | (iii) |

65. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) सामान्य शारीरिक सक्षमता में सुधार
- (b) अत्यधिक शक्ति विकसित करने का प्रशिक्षण
- (c) विश्व का सबसे शक्तिशाली एथलीट
- (d) मॉसपेशियों की चौड़ाई बढ़ाने का प्रशिक्षण

**सूची – II**

- (i) वेटलिफ्टर
- (ii) वेट-ट्रेनर्स
- (iii) बॉडी बिल्डर्स
- (iv) पावर लिफ्टर्स

**कूट :**

- |     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d)   |
| (1) | (ii)  | (iv)  | (i)   | (iii) |
| (2) | (i)   | (iii) | (ii)  | (iv)  |
| (3) | (i)   | (ii)  | (iii) | (iv)  |
| (4) | (iii) | (i)   | (iv)  | (ii)  |

66. सूची – I के मापन अनुमाप का सूची – II में दी गई स्थैतिकी तकनीकों से मिलान कीजिये :

**सूची – I**

- (a) अन्तराल अनुमाप
- (b) नामिनल अनुमाप
- (c) आर्डिनल अनुमाप
- (d) अनुपात अनुमाप

**सूची – II**

- (i) मानक विचलन, कंटिन्जेंसी गुणक, प्रतिशतता
- (ii) रैंक ऑर्डर सहसंबंधता, चतुर्थक (क्वार्टाइल) विचलन, केंडाल डब्ल्यू
- (iii) बहुलक, आवृत्ति, काई स्क्वायर
- (iv) माध्य, आंशिक तथा बहु-सहसंबंधता
- (v) स्थैतिक गुणक, पाई नियतांक

**कूट :**

- |     |       |       |       |     |
|-----|-------|-------|-------|-----|
|     | (a)   | (b)   | (c)   | (d) |
| (1) | (iv)  | (v)   | (iii) | (i) |
| (2) | (iii) | (ii)  | (iv)  | (v) |
| (3) | (iv)  | (iii) | (ii)  | (i) |
| (4) | (iii) | (iv)  | (i)   | (v) |

67. Match the terms of List – I with List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Bioelectric impedance	(i)	Flexibility
(b)	BM I	(ii)	Body conductivity
(c)	Hydrostatic weighing	(iii)	Strength
(d)	Goniometer	(iv)	Density
		(v)	Fibre types
		(vi)	Height–weight ratio

**Codes :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(ii)	(vi)	(iv)	(i)
(2)	(v)	(ii)	(iv)	(iii)
(3)	(ii)	(vi)	(iv)	(iii)
(4)	(iv)	(v)	(ii)	(i)

68. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Sports activity provides	(i)	Manufacturing
(b)	Sports services can be provided	(ii)	Service
(c)	Sports industry can involve	(iii)	Through private sectors
(d)	Sports managers provide	(iv)	Direct management responsibility

**Codes :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(3)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(4)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)

69. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

List – I		List – II	
(a)	Centralization	(i)	Obedience and respect for the agreements
(b)	Discipline	(ii)	Delivering from position
(c)	Division of work	(iii)	Increasing the role of subordinates
(d)	Authority and responsibility	(iv)	Better work with same effort

**Codes :**

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(2)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)
(3)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)
(4)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)

67. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) बायो इलेक्ट्रीक इंपिडेन्स
- (b) बी.एम.आई.
- (c) हाइड्रो-स्टैटिक वेइंग
- (d) गोनियोमीटर

**सूची – II**

- (i) लोचता
- (ii) बॉडी कंडक्टिविटी
- (iii) शक्ति
- (iv) घनत्व
- (v) फाइबर टाइप्स
- (vi) हाइट-वेट रेशियो

**कूट :**

- |     |      |      |      |       |
|-----|------|------|------|-------|
|     | (a)  | (b)  | (c)  | (d)   |
| (1) | (ii) | (vi) | (iv) | (i)   |
| (2) | (v)  | (ii) | (iv) | (iii) |
| (3) | (ii) | (vi) | (iv) | (iii) |
| (4) | (iv) | (v)  | (ii) | (i)   |

68. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) खेल-कूद संबंधी कार्यकलाप उपलब्ध कराता है ।
- (b) खेल-कूद सेवाएँ उपलब्ध कराई जा सकती है ।
- (c) खेल-कूद उद्योग शामिल हो सकता है ।
- (d) खेल-कूद प्रबन्धक उपलब्ध कराते हैं ।

**सूची – II**

- (i) विनिर्माण
- (ii) सेवा
- (iii) निजी क्षेत्र द्वारा
- (iv) प्रत्यक्ष प्रबन्धन उत्तरदायित्व

**कूट :**

- |     |       |       |      |      |
|-----|-------|-------|------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
| (1) | (i)   | (iii) | (iv) | (ii) |
| (2) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii) |
| (3) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (4) | (i)   | (iii) | (ii) | (iv) |

69. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

**सूची – I**

- (a) केन्द्रीकरण
- (b) अनुशासन
- (c) कार्य का विभाजन
- (d) प्राधिकारी और जिम्मेदारी

**सूची – II**

- (i) समझौतों का पालन और सम्मान
- (ii) अपने पद से प्रदर्शन करना
- (iii) अधीनस्थों की भूमिका में वृद्धि
- (iv) समान प्रयास से बेहतर कार्य

**कूट :**

- |     |       |       |      |      |
|-----|-------|-------|------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
| (1) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (2) | (ii)  | (iii) | (iv) | (i)  |
| (3) | (iii) | (i)   | (iv) | (ii) |
| (4) | (iv)  | (iii) | (i)  | (ii) |

70. Match the terms of List – I with that of List – II and select the correct option using the codes given below :

**List – I**

- (a) Hepatitis
- (b) High Altitude
- (c) Cholera
- (d) Vitamin B<sub>12</sub>

**List – II**

- (i) Bacteria
- (ii) Micro-nutrients
- (iii) Virus
- (iv) Frost-bite

**Codes :**

- |     |       |       |      |      |
|-----|-------|-------|------|------|
|     | (a)   | (b)   | (c)  | (d)  |
| (1) | (i)   | (iii) | (iv) | (ii) |
| (2) | (iii) | (iv)  | (i)  | (ii) |
| (3) | (iv)  | (iii) | (ii) | (i)  |
| (4) | (iii) | (iv)  | (ii) | (i)  |

Read the passage and answer the questions :

Stress, arousal and anxiety each have distinct meaning. Stress is a process. It occurs when people perceive an imbalance between the physical and psychological demands on them and their ability to respond. Some situations produce more state anxiety and arousal than others. Stress is also influenced by personality dispositions : trait anxiety and self-esteem. Performers with high trait anxiety and low self-esteem experience more state anxiety.

Arousal-related emotions, such as cognitive and somatic state anxiety, are related to performance. Hanin's optimal zone of functioning, Hardy's catastrophe model and Marten's interpretation of reversal theory should be used to guide practice. An optimal recipe of emotions is related to peak performance, and when performers are outside this optimal range, poor performance results. This optimal combination of emotions needed for peak performance does not necessarily occur at the midpoint of the arousal/state anxiety continuum, and the relationship between arousal and performance depends on the level of cognitive state anxiety (worry) a performer exhibits.

An interactional model of motivation should guide teachers and coaches in their efforts to help students and athletes manage arousal and state anxiety. Creating a positive environment and a productive orientation to mistakes and losing is an effective way to manage stress.

70. सूची – I के पदों को सूची – II से सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प का चयन करें :

सूची – I	सूची – II
(a) हेपाटाइटिस	(i) बैक्टीरिया
(b) हाई एल्टीट्यूड	(ii) सूक्ष्म पौष्टिक
(c) कालरा	(iii) वाइरस
(d) विटामिन B <sub>12</sub>	(iv) फ्रॉस्ट बाइट

कूट :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(1)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(2)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(3)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(4)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)

उद्धरण को पढ़े और प्रश्नों के उत्तर दें :

तनाव, उत्तेजना और दुर्श्चिता; प्रत्येक का अलग-अलग अर्थ हैं। तनाव एक प्रक्रिया है। यह तब होता है जब लोगों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक भागों तथा इनके प्रति उनकी प्रतिक्रिया के बीच उन्हें असंतुलन का बोध होता है। कुछ स्थितियाँ अन्य की अपेक्षा अधिक स्थिति दुर्श्चिता तथा उत्तेजना उत्पन्न करती हैं। तनाव व्यक्तित्व मनोवृत्तियों : विशेषक दुर्श्चिता और आत्म सम्मान द्वारा भी प्रभावित होता है। उच्च विशेषक चिंता और निम्न आत्म सम्मान के साथ निष्पादनकर्ता को अधिक स्थिति दुर्श्चिता का अनुभव होता है।

उत्तेजना-संबंधी भाव, यथा संज्ञानात्मक और कायिक स्थिति दुर्श्चिता कार्य निष्पादन से संबंधित हैं। अभ्यास को दिशानिर्देश प्रदान करने के लिये हैनरिच के 'कार्य करने के इष्टतम क्षेत्र' हार्डी के आपात प्रतिमान और मार्टेन के उत्क्रमण सिद्धांत की व्याख्या का भी उपयोग किया जाना चाहिए। भावों का इष्टतम अभिव्यंजन शीर्ष निष्पादन से संबंधित है तथा जब निष्पादनकर्ता इस इष्टतम क्षेत्र से बाहर होते हैं, कार्य निष्पादन कम होता है। यह जरूरी नहीं है शीर्ष निष्पादन हेतु आवश्यक भावों का यह इष्टतम संयोजन उत्तेजना/स्थिति दुर्श्चिता के मध्यबिंदु पर ही हो। उत्तेजना और निष्पादन के बीच सांतत्यक और संबंध किसी निष्पादनकर्ता द्वारा दर्शायी जाने वाली संज्ञानात्मक स्थिति दुर्श्चिता (परेशानी) के स्तर पर निर्भर करता है।

अभिप्रेरणा के किसी पारस्परिक (अन्योन्य) प्रतिमान द्वारा शिक्षकों तथा प्रशिक्षकों को अपने विद्यार्थियों एवं खिलाड़ियों में उत्तेजना एवं स्थिति दुर्श्चिता के प्रबंधन में सहायता के उनके प्रयासों को दिशानिर्देश दिया जाना चाहिये। सकारात्मक माहौल का निर्माण करना तथा गलतियों एवं कुछ खोने के प्रति फलोत्पादक स्थिति निर्धारण तनाव प्रबंधन का एक प्रभावी तरीका है।

71. Poor performance results, when the performers are :
- (1) at the midpoint of arousal and anxiety
  - (2) inside the optimal range
  - (3) out-side the optimal range
  - (4) out-side the optimal range of stress and arousal
72. Perception of the psychological demands affect
- (1) the functioning of trait anxiety.
  - (2) the relationship of arousal and cognitive state anxiety.
  - (3) the productive orientation to mistakes.
  - (4) the ability to respond.
73. More state anxiety and arousal is experienced in
- (1) Stable situations
  - (2) Less provoking situations
  - (3) Very important situations
  - (4) Common situations
74. As per Marten's interpretation of reversal theory, peak performance is related to
- (1) the experience of state-trait anxiety
  - (2) an optimal recipe of emotions
  - (3) the creation of positive environment
  - (4) the ability of the athletes to respond
75. As per Hardy's catastrophe model, performance depends on
- (1) the interaction of arousal and cognitive state anxiety
  - (2) perceived imbalance between physical and psychological demands
  - (3) personality dispositions of the athlete
  - (4) The Combination of self-esteem and trait anxiety

71. असंतोषजनक निष्पादन तब होता है जब निष्पादनकर्ता
- (1) उत्तेजना और दुर्श्चिता के मध्यबिंदु पर होते हैं ।
  - (2) इष्टतम क्षेत्र के भीतर होते हैं ।
  - (3) इष्टतम क्षेत्र के बाहर होते हैं ।
  - (4) तनाव और उत्तेजना के इष्टतम क्षेत्र के बाहर होते हैं ।
72. मनोवैज्ञानिक माँगों का बोध प्रभावित करता है
- (1) विशेषक दुर्श्चिता के कार्य को
  - (2) उत्तेजना और संज्ञानात्मक स्थिति दुर्श्चिता को
  - (3) गलतियों के फलोत्पादक स्थिति निर्धारण को
  - (4) प्रतिक्रिया व्यक्त करने की योग्यता को
73. अधिक स्थिति दुर्श्चिता और उत्तेजना का अनुभव होता है
- (1) स्थिर स्थितियों
  - (2) कम उकसाने वाली स्थितियों
  - (3) अति महत्त्वपूर्ण स्थितियों
  - (4) सामान्य स्थितियों
74. मार्टेना के उत्क्रमण सिद्धान्त की व्याख्या के अनुसार, शीर्ष निष्पादन किससे संबंधित है ?
- (1) स्थिति-विशेषक दुर्श्चिता
  - (2) भावों का इष्टतम अभिव्यंजन
  - (3) सकारात्मक माहौल का निर्माण
  - (4) प्रतिक्रिया व्यक्त करने की खिलाड़ी की क्षमता
75. हार्डी के आपात प्रतिमान के अनुसार, कार्य निष्पादन किस पर निर्भर करता है ?
- (1) उत्तेजना और संज्ञानात्मक स्थिति दुर्श्चिता
  - (2) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक माँगों के बीच बोध हुआ असंतुलन
  - (3) खिलाड़ी की व्यक्तित्व मनोवृत्ति
  - (4) आत्म सम्मान और विशेषक दुर्श्चिता का संयोजन

**Space For Rough Work**

Examrace



Examrace