

Final-Answer Key of Screening Test for the posts of
Assistant Professor (Physical Education) held on 27.04.2025

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

Test Prime

**ALL EXAMS,
ONE SUBSCRIPTION**



70,000+
Mock Tests



**Personalised
Report Card**



**Unlimited
Re-Attempt**



600+
Exam Covered



**Previous Year
Papers**



500%
Refund



ATTEMPT FREE MOCK NOW

MASTER SET

21 MS / PH.EDU

Number of Pages in Booklet: 60

Number of Questions in Booklet: 100

Time: 2.00 Hours

Maximum Marks: 100

MASTER
SET

Test Booklet
Series

Please read the instructions given below carefully and follow them strictly.

Do not open this test booklet until you are told to do so.

INSTRUCTIONS

1. Immediately after the commencement of the examination, you should check that this Test Booklet does not have any unprinted or torn or missing pages or items, etc. If so, get it replaced by a complete Test Booklet.
2. Please note that it is the candidate's responsibility to encode and fill in the Roll Number, Test Booklet Series Code (A), (B), (C) or (D) and Question Booklet Number carefully and without any omission or discrepancy at the appropriate places in the OMR Answer Sheet. Any omission/discrepancy will render the OMR Answer Sheet liable for rejection.
3. You have to enter your Roll Number on the Test Booklet in the Box provided below.
DO NOT write anything else on the Test Booklet.

--	--	--	--	--

4. This Question Booklet contains 100 items (questions). Each item is printed in English and shall have five options [(A), (B), (C), (D) and (E)]. If a candidate is attempting a question, he has to darken the most appropriate circle from (A), (B), (C) or (D). However, if you are not attempting a question then you have to darken the circle (E). If none of the five circles is darkened, one-fourth (0.25) marks shall be deducted.
5. All questions are compulsory. Each question carries one mark. For each wrong answer, one fourth (0.25) mark shall be deducted.
6. You have to mark all your responses ONLY in the separate OMR Answer Sheet provided. See directions in the OMR Answer Sheet. Use only BLUE/BLACK Ball Point Pen to answer in OMR Answer Sheet.
7. Before you proceed to mark in the OMR answer sheet the responses to various items in the test booklet, you have to fill in some particulars in the OMR answer sheet as per instructions mentioned on the OMR answer sheet.
8. At the end of the examination you should handover to the invigilator the original copy and the candidate's copy of the OMR Sheet. You are permitted to take away with you the question booklet along with the candidate's copy of the OMR sheet.
9. Any candidate not darkening any of the five circles in more than 10% questions shall be disqualified.
10. Sheets for rough work are appended in the Test Booklet at the end.
11. Questions are printed in English & Hindi languages. In case of any ambiguity in translation of any question, English version shall be treated as final.

PH.EDU/2025

Q1.

Which country is credited with the development of "natural gymnastics," emphasizing free movement, rhythm and flexibility, in contrast to the more rigid gymnastic systems of Germany and Sweden?

- (A) Denmark
- (B) Russia
- (C) USA
- (D) Rome
- (E) Not Attempted

"प्राकृतिक जिम्नास्टिक्स", जो मुक्त गति, लय और लचीलापन पर ज़ोर देता है (जर्मनी और स्वीडन की कठोर जिम्नास्टिक प्रणाली के विपरीत), का विकास किस देश द्वारा किया गया माना जाता है?

- (A) डेनमार्क
- (B) रूस
- (C) अमेरिका
- (D) रोम
- (E) प्रयास नहीं किया

Q2.

Ancient Olympic Games were held in honour of which deity?

- (A) Apollo
- (B) Zeus
- (C) Athena
- (D) Poseidon
- (E) Not Attempted

प्राचीन ओलंपिक खेल किस देवता के सम्मान में आयोजित किए जाते थे?

- (A) अपोलो
- (B) ज़ीउस
- (C) एथेना
- (D) पोसाइडन
- (E) प्रयास नहीं किया

Q3.

The modern Olympic symbol of five rings represents:

- (A) Five continents
- (B) Five sports
- (C) Five Olympic values
- (D) Five ancient games
- (E) Not Attempted

आधुनिक ओलंपिक का प्रतीक पांच छल्ले किसका प्रतिनिधित्व करता है?

- (A) पाँच महाद्वीप
 - (B) पाँच खेल
 - (C) पाँच ओलंपिक मूल्य
 - (D) पाँच प्राचीन खेल
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q4.

Which country is known for introducing the Turnverein gymnastics system?

- (A) Germany
- (B) Sweden
- (C) USA
- (D) Russia
- (E) Not Attempted

टर्नवेरिन जिम्नास्टिक प्रणाली की शुरुआत किस देश ने की थी?

- (A) जर्मनी
 - (B) स्वीडन
 - (C) अमेरिका
 - (D) रूस
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q5.

Philosophy of education focusing on experience and experimentation:

- (A) Idealism
- (B) Naturalism
- (C) Pragmatism
- (D) Realism
- (E) Not Attempted

वह शैक्षिक दर्शन जिसमें अनुभव और प्रयोग पर ज़ोर दिया जाता है:

- (A) आदर्शवाद
 - (B) प्रकृतिवाद
 - (C) प्रयोगवाद
 - (D) यथार्थवाद
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q6.

Asian Games commenced in the year:

- (A) 1950
- (B) 1951
- (C) 1952
- (D) 1954
- (E) Not Attempted

एशियाई खेलों की शुरुआत किस वर्ष हुई थी?

- (A) 1950
 - (B) 1951
 - (C) 1952
 - (D) 1954
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q7.

Commonwealth Games were initially known as:

- (A) Empire Games
- (B) Olympic Games
- (C) Friendly Games
- (D) Peace Games
- (E) Not Attempted

राष्ट्रमंडल खेलों को प्रारंभ में किस नाम से जाना जाता था?

- (A) एम्पायर गेम्स
 - (B) ओलंपिक गेम्स
 - (C) फ्रेंडली गेम्स
 - (D) पीस गेम्स
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q8.

Learner characteristics crucially affecting the teaching-learning process include:

- (A) Infrastructure quality
- (B) Parental education
- (C) Cognitive abilities and learning styles
- (D) Classroom size
- (E) Not Attempted

शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले शिक्षार्थी की विशेषताएँ कौन-सी हैं?

- (A) अधोसंरचना की गुणवत्ता
 - (B) माता-पिता की शिक्षा
 - (C) संज्ञानात्मक क्षमताएँ और अधिगम शैली
 - (D) कक्षा का आकार
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q9.

The main function of red muscle fibres is:

- (A) Short bursts of speed
- (B) Long-duration endurance
- (C) High power movements
- (D) Anaerobic metabolism
- (E) Not Attempted

लाल मांसपेशी तंतुओं का मुख्य कार्य क्या है?

- (A) तीव्र गति के लिए अल्पकालिक प्रयास
 - (B) दीर्घकालिक सहनशक्ति
 - (C) उच्च शक्ति वाली गतिविधियाँ
 - (D) एनारोबिक चयापचय
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q10.

Which originally is crucial for aerobic energy production?

- (A) Ribosome
- (B) Golgi body
- (C) Mitochondria
- (D) Lysosome
- (E) Not Attempted

एरोबिक ऊर्जा उत्पादन के लिए मूल रूप से कौन-सा अंगकोश महत्वपूर्ण है?

- (A) राइबोसोम
 - (B) गॉल्जी बॉडी
 - (C) माइटोकॉन्ड्रिया
 - (D) लाइसोसोम
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q11.

Muscle contraction is best explained by:

- (A) Sliding filament theory
- (B) Fluid mosaic model
- (C) Muscle spindle theory
- (D) Stretch shortening cycle
- (E) Not Attempted

मांसपेशियों का संकुचन किस सिद्धांत द्वारा सबसे अच्छी तरह समझाया जा सकता है?

- (A) स्लाइडिंग फिलामेंट थ्योरी
 - (B) फ्लूइड मोज़ेक मॉडल
 - (C) मसल स्पिंडल थ्योरी
 - (D) स्ट्रेच शॉर्टनिंग साइकल
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q12.

Anaerobic metabolism primarily occurs in:

- (A) Sarcoplasm
- (B) Mitochondria
- (C) Golgi apparatus
- (D) Nucleus
- (E) Not Attempted

एनारोबिक (अवायवीय) चयापचय मुख्यतः कहाँ होता है?

- (A) सार्कोप्लाज्म
 - (B) माइटोकॉन्ड्रिया
 - (C) गॉल्जी उपकरण
 - (D) नाभिक
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q13.

Recovery oxygen consumption post-exercise is known as:

- (A) VO₂ max
- (B) EPOC
- (C) Oxygen deficit
- (D) Oxygen debt
- (E) Not Attempted

व्यायाम के बाद ऑक्सीजन की खपत को क्या कहा जाता है?

- (A) VO₂ मैक्स
 - (B) ईपीओसी
 - (C) ऑक्सीजन घाटा
 - (D) ऑक्सीजन ऋण
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q14.

Physiological aging primarily results in:

- (A) Decreased muscle mass
- (B) Improved VO₂ max
- (C) Reduced bone density
- (D) Increased metabolic rate
- (E) Not Attempted

शारीरिक वृद्धावस्था का प्रमुख प्रभाव क्या होता है?

- (A) मांसपेशियों के द्रव्यमान में कमी
 - (B) VO₂ मैक्स में सुधार
 - (C) अस्थि घनत्व में कमी
 - (D) चयापचय दर में वृद्धि
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q15.

Direct calorimetry measures energy expenditure by:

- (A) Oxygen consumption
- (B) Carbon dioxide production
- (C) Heat production
- (D) Heart rate monitoring
- (E) Not Attempted

डायरेक्ट कैलोरीमेट्री द्वारा ऊर्जा व्यय को कैसे मापा जाता है?

- (A) ऑक्सीजन खपत
- (B) कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन
- (C) ऊष्मा उत्पादन
- (D) हृदय गति निगरानी
- (E) प्रयास नहीं किया

Q16.

A primary gender difference in physiological response to training is:

- (A) Men have less muscle strength
- (B) Women have greater muscle hypertrophy
- (C) Men have higher aerobic capacity
- (D) Women recover faster from fatigue
- (E) Not Attempted

प्रशिक्षण के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया में प्राथमिक लिंग अंतर क्या है?

- (A) पुरुषों में मांसपेशियों की ताकत कम होती है
- (B) महिलाओं में अधिक मांसपेशीय वृद्धि होती है
- (C) पुरुषों की एरोबिक क्षमता अधिक होती है
- (D) महिलाएं थकान से तेजी से उबरती हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q17.

Ergogenic aids primarily function by:

- (A) Decreasing muscle mass
- (B) Increasing fatigue
- (C) Enhancing performance
- (D) Reducing oxygen uptake
- (E) Not Attempted

एर्गोजेनिक सहायता का मुख्य उद्देश्य क्या होता है?

- (A) मांसपेशियों के द्रव्यमान को घटाना
- (B) थकान को बढ़ाना
- (C) प्रदर्शन को बढ़ाना
- (D) ऑक्सीजन ग्रहण को कम करना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q18.

The Bohr effect explains how:

- (A) Decreased CO₂ and temperature in muscle tissue enhance O₂ release from hemoglobin
- (B) Increased CO₂ and lower pH cause hemoglobin to release oxygen more readily
- (C) The alveolar ventilation remains constant regardless of exercise intensity
- (D) Oxygen is absorbed directly through the skin during intense exercise
- (E) Not Attempted

बोहर प्रभाव यह स्पष्ट करता है कि:

- (A) मांसपेशियों में CO₂ और तापमान घटने से हीमोग्लोबिन से ऑक्सीजन की मुक्तता बढ़ती है
- (B) CO₂ की वृद्धि और pH के घटने से हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन को अधिक आसानी से छोड़ता है
- (C) व्यायाम की तीव्रता चाहे जो हो, अल्वियोलर वेंटिलेशन स्थिर रहता है
- (D) तीव्र व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन सीधे त्वचा से अवशोषित होती है
- (E) प्रयास नहीं किया

Q19.

Sagittal plane divides the body into:

- (A) Front and back halves
- (B) Upper and lower halves
- (C) Right and left halves
- (D) Upper and lower sections
- (E) Not Attempted

सैजिटल प्लेन शरीर को किस प्रकार विभाजित करता है?

- (A) सामने और पीछे के भागों में
 - (B) ऊपरी और निचले हिस्सों में
 - (C) दाएं और बाएं हिस्सों में
 - (D) ऊर्ध्व और अधो भागों में
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q20.

A bicep curl predominantly involves:

- (A) First-class lever
- (B) Second-class lever
- (C) Third-class lever
- (D) No lever action
- (E) Not Attempted

बाइसेप कर्ल मुख्यतः किस प्रकार के लीवर को शामिल करता है?

- (A) प्रथम श्रेणी लीवर
 - (B) द्वितीय श्रेणी लीवर
 - (C) तृतीय श्रेणी लीवर
 - (D) लीवर क्रिया शामिल नहीं है
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q21.

Newton's second law of motion states that:

- (A) Objects in motion stay in motion
- (B) Force equals mass times acceleration
- (C) Every action has an equal and opposite reaction
- (D) Bodies at rest remain at rest
- (E) Not Attempted

न्यूटन का दूसरा गति नियम कहता है कि:

- (A) गति में रहने वाली वस्तुएँ गति में बनी रहती हैं
 - (B) बल = द्रव्यमान \times त्वरण
 - (C) प्रत्येक क्रिया की बराबर और विपरीत प्रतिक्रिया होती है
 - (D) स्थिर वस्तुएँ स्थिर रहती हैं
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q22.

Projectile trajectory is primarily influenced by:

- (A) Air
- (B) Spin
- (C) Height and angle of release
- (D) Weather conditions
- (E) Not Attempted

प्रक्षेपवक्र की दिशा मुख्यतः किससे प्रभावित होती है?

- (A) वायु
 - (B) स्पिन
 - (C) प्रक्षेपण की ऊँचाई और कोण
 - (D) मौसम की स्थिति
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q23.

The sagittal plane is associated with:

- (A) Rotation
- (B) Flexion and extension
- (C) Abduction and adduction
- (D) Circumduction
- (E) Not Attempted

सैजिटल प्लेन किस प्रकार की गतियों से संबंधित है?

- (A) घूर्णन
- (B) फ्लेक्शन और एक्सटेंशन
- (C) अपहरण और अभिवहन
- (D) परिधीय गति
- (E) प्रयास नहीं किया

Q24.

The term "origin" in muscle attachment refers to:

- (A) The movable end of muscle
- (B) The fixed attachment site of a muscle
- (C) The middle point of muscle
- (D) The insertion point
- (E) Not Attempted

मांसपेशी संलग्नता में "उद्गम" शब्द का अर्थ होता है:

- (A) मांसपेशी का गतिशील सिरा
- (B) मांसपेशी का स्थिर संलग्न बिंदु
- (C) मांसपेशी का मध्य भाग
- (D) इन्सर्शन बिंदु
- (E) प्रयास नहीं किया

Q25.

Which biomechanical principle explains the curving of a soccer ball in air?

- (A) Magnus effect
- (B) Bernoulli's principle
- (C) Newton's second law
- (D) Law of inertia
- (E) Not Attempted

फुटबॉल को हवा में मुड़ने (curve) की क्रिया किस जैव-यांत्रिक सिद्धांत से समझाई जाती है?

- (A) मैग्नस प्रभाव
- (B) बर्नूली सिद्धांत
- (C) न्यूटन का दूसरा नियम
- (D) जड़त्व का नियम
- (E) प्रयास नहीं किया

Q26.

Frictional force is always:

- (A) In direction of applied force
- (B) Opposite direction to motion
- (C) Vertical to applied force
- (D) Equal to gravitational force
- (E) Not Attempted

घर्षण बल हमेशा:

- (A) लागू बल की दिशा में होता है
- (B) गति की विपरीत दिशा में होता है
- (C) लागू बल के लंबवत होता है
- (D) गुरुत्वीय बल के बराबर होता है
- (E) प्रयास नहीं किया

Q27.

The projection angle for achieving the maximum horizontal distance in projectile motion from the ground is influenced by which factors in ideal conditions (ignoring air resistance)?

- (A) Gravitational acceleration only
- (B) Initial velocity and launch angle
- (C) Launch angle and mass of the object
- (D) Mass of the object and gravitational acceleration
- (E) Not Attempted

प्रक्षेपण गति में अधिकतम क्षैतिज दूरी प्राप्त करने के लिए कोण किससे प्रभावित होता है (जब वायुरोध की उपेक्षा की जाए)?

- (A) केवल गुरुत्वीय त्वरण
- (B) प्रारंभिक वेग और प्रक्षेपण कोण
- (C) प्रक्षेपण कोण और वस्तु का द्रव्यमान
- (D) वस्तु का द्रव्यमान और गुरुत्वीय त्वरण
- (E) प्रयास नहीं किया

Q28.

The advantage gained by using a lever is known as:

- (A) Mechanical advantage
- (B) Kinetic advantage
- (C) Kinematic advantage
- (D) Angular advantage
- (E) Not Attempted

लीवर के प्रयोग से मिलने वाले लाभ को क्या कहा जाता है?

- (A) यांत्रिक लाभ
- (B) गतिक लाभ
- (C) किनेमेटिक लाभ
- (D) कोणीय लाभ
- (E) प्रयास नहीं किया

Q29.

Kyphosis refers to an exaggerated curvature of the:

- (A) Cervical spine
- (B) Lumbar spine
- (C) Thoracic spine
- (D) Pelvic girdle
- (E) Not Attempted

काइफोसिस किस भाग की अधिक झुकाव वाली वक्रता को दर्शाता है?

- (A) सर्वाइकल रीढ़
- (B) लंबर रीढ़
- (C) थोरासिक रीढ़
- (D) पेल्विक गर्डल
- (E) प्रयास नहीं किया

Q30.

Angular velocity measures:

- (A) Straight-line distance travelled
- (B) Change in angular displacement over time
- (C) Speed of object in linear path
- (D) Force exerted on an object
- (E) Not Attempted

कोणीय वेग मापता है:

- (A) सीधी रेखा में तय की गई दूरी
- (B) समय के साथ कोणीय विस्थापन में परिवर्तन
- (C) रेखीय मार्ग में वस्तु की गति
- (D) वस्तु पर लगने वाला बल
- (E) प्रयास नहीं किया

Q31.

Which law in biomechanics explains how an ice skater spins faster when pulling the arms in?

- (A) Law of Inertia (Newton's First Law)
- (B) Law of Acceleration (Newton's Second Law)
- (C) Conservation of Angular Momentum
- (D) Bernoulli's Principle
- (E) Not Attempted

जैव-यांत्रिकी का कौन-सा नियम यह समझाता है कि आइस स्केटर अपने हाथ अंदर खींचने पर तेजी से घूमता है?

- (A) जड़त्व का नियम (न्यूटन का पहला नियम)
- (B) त्वरण का नियम (न्यूटन का दूसरा नियम)
- (C) कोणीय संवेग संरक्षण का सिद्धांत
- (D) बर्नूली सिद्धांत
- (E) प्रयास नहीं किया

Q32.

Which scenario best exemplifies intrinsic motivation in sports?

- (A) A sports training rigorously due to fear of losing sponsorship.
- (B) A player performing well solely to gain applause from spectators.
- (C) A sportsperson dedicating extra practice hours purely for personal enjoyment and self-improvement.
- (D) A team member striving hard primarily for the financial bonus promised after victory.
- (E) Not Attempted

खेलों में अंतःप्रेरणा का सर्वोत्तम उदाहरण निम्न में से कौन-सा है?

- (A) प्रायोजन खोने के डर से कठिन प्रशिक्षण करना
- (B) दर्शकों की तालियों के लिए अच्छा प्रदर्शन करना
- (C) केवल आत्म-संतोष और आत्म-विकास के लिए अतिरिक्त अभ्यास करना
- (D) जीतने पर मिलने वाले आर्थिक बोनस के लिए प्रयास करना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q33.

Anxiety that enhances sports performance is termed:

- (A) Cognitive anxiety
- (B) Trait anxiety
- (C) Somatic anxiety
- (D) Eustress
- (E) Not Attempted

ऐसी चिंता जो खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाती है, क्या कहलाती है?

- (A) संज्ञानात्मक चिंता
 - (B) प्रवृत्त चिंता
 - (C) शारीरिक चिंता
 - (D) यूस्ट्रेस
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q34.

The theory stating motivation arises from perceived competence and autonomy is:

- (A) Attribution theory
- (B) Drive theory
- (C) Self-determination theory
- (D) Achievement goal theory
- (E) Not Attempted

वह सिद्धांत जो बताता है कि प्रेरणा आत्म-क्षमता और स्वायत्तता की अनुभूति से उत्पन्न होती है:

- (A) एट्रिब्यूशन थ्योरी
 - (B) ड्राइव थ्योरी
 - (C) सेल्फ-डिटर्मिनेशन थ्योरी
 - (D) अचीवमेंट गोल थ्योरी
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q35.

Group cohesion in sports teams can potentially lead to various outcomes. Identify the most accurate and nuanced description:

- (A) It consistently increases individual isolation within the team.
- (B) It always leads to increased conflict due to heightened interpersonal interactions.
- (C) It can significantly enhance team performance but may sometimes create pressure to conform.
- (D) It inevitably decreases teamwork due to excessive familiarity.
- (E) Not Attempted

खेल टीमों में समूह एकता से उत्पन्न होने वाले संभावित प्रभावों में से सबसे सटीक और संतुलित विवरण कौन-सा है?

- (A) यह हमेशा टीम में व्यक्तिगत अलगाव को बढ़ाता है
- (B) यह हमेशा परस्पर संपर्क के कारण संघर्ष को बढ़ाता है
- (C) यह टीम प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है लेकिन कभी-कभी एकरूपता के दबाव को भी जन्म देता है
- (D) अत्यधिक परिचितता के कारण यह टीमवर्क को कम करता है
- (E) प्रयास नहीं किया

Q36.

Psychological training method involving mental rehearsal without physical activity is called:

- (A) Visualization
- (B) Biofeedback
- (C) Hypnosis
- (D) Cognitive restructuring
- (E) Not Attempted

वह मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण विधि जिसमें शारीरिक गतिविधि के बिना मानसिक अभ्यास किया जाता है, क्या कहलाती है?

- (A) विजुअलाइज़ेशन
- (B) बायोफीडबैक
- (C) सम्मोहन
- (D) संज्ञानात्मक पुनर्संरचना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q37.

Aggression used intentionally to gain a competitive advantage without intent to harm is termed:

- (A) Hostile aggression
- (B) Instrumental aggression
- (C) Assertiveness
- (D) Anger management
- (E) Not Attempted

ऐसी आक्रामकता जिसका उद्देश्य प्रतिस्पर्धात्मक लाभ प्राप्त करना हो, परंतु किसी को नुकसान पहुँचाना न हो, उसे क्या कहा जाता है?

- (A) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता
- (B) साधनात्मक आक्रामकता
- (C) आत्मविश्वासपूर्ण व्यवहार
- (D) क्रोध प्रबंधन
- (E) प्रयास नहीं किया

Q38.

Short-term psychological preparation for competition involves multiple strategies. Select the most critical method directly influencing immediate performance:

- (A) Establishing detailed long-term performance goals
- (B) Utilizing brief relaxation and activation techniques to manage pre-competition anxiety
- (C) Engaging in extensive physical strength training
- (D) Implementing rigorous endurance conditioning
- (E) Not Attempted

प्रतियोगिता से पहले की अल्पकालिक मानसिक तैयारी में कई रणनीतियाँ शामिल होती हैं। तुरंत प्रदर्शन को सीधे प्रभावित करने वाली सबसे महत्वपूर्ण विधि क्या है?

- (A) दीर्घकालिक प्रदर्शन लक्ष्यों की स्थापना
 - (B) पूर्व-प्रतियोगिता चिंता को नियंत्रित करने के लिए लघु विश्राम और सक्रियण तकनीकों का उपयोग
 - (C) गहन शारीरिक शक्ति प्रशिक्षण में संलग्न होना
 - (D) कठोर सहनशक्ति प्रशिक्षण करना
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q39.

Spectator presence can both enhance and hinder athletic performance. Which of the following best encapsulates a key situational factor linked to the 'social facilitation theory'?

- (A) Subtle uniform colour preferences observed in the crowd
- (B) Ambient temperature and match timing
- (C) Elevated crowd noise and distractions that heighten arousal levels in athletes
- (D) Footwear design influencing athlete confidence
- (E) Not Attempted

दर्शकों की उपस्थिति एथलीट के प्रदर्शन को बढ़ा या घटा सकती है। 'सामाजिक सुविधा सिद्धांत' से जुड़ा प्रमुख स्थितिजन्य कारक कौन-सा है?

- (A) भीड़ में देखे गए सूक्ष्म वर्दी रंग की पसंद
- (B) परिवेश का तापमान और मैच का समय
- (C) दर्शकों की ऊँची आवाज़ और व्याकुलता जो एथलीट की उत्तेजना स्तर को बढ़ाते हैं
- (D) जूते के डिज़ाइन से आत्मविश्वास पर प्रभाव
- (E) प्रयास नहीं किया

Q40.

Motor skill learning follows a principle known as:

- (A) Law of Effect
- (B) Law of Readiness
- (C) Law of Exercise
- (D) Law of Reaction
- (E) Not Attempted

मोटर कौशल अधिगम निम्नलिखित में से किस सिद्धांत का पालन करता है?

- (A) प्रभाव का नियम
- (B) तत्परता का नियम
- (C) अभ्यास का नियम
- (D) प्रतिक्रिया का नियम
- (E) प्रयास नहीं किया

Q41.

Transfer of training occurs when:

- (A) One skill influence another
- (B) Skills are unrelated
- (C) Skills are practiced separately
- (D) Skills are only cognitive
- (E) Not Attempted

प्रशिक्षण का स्थानांतरण तब होता है जब:

- (A) एक कौशल दूसरे को प्रभावित करता है
- (B) कौशल असंबंधित होते हैं
- (C) कौशलों का अभ्यास अलग-अलग किया जाता है
- (D) केवल संज्ञानात्मक कौशल होते हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q42.

In the context of inclusive curriculum design, integration in physical education is best represented by:

- (A) Assigning different physical tasks based on gender distinctions
- (B) Designing activities that accommodate and engage learners of varying abilities, genders, and needs within a unified instructional setting
- (C) Designing and focusing on the cognitive domain without involving psychomotor participation
- (D) Implementing drills exclusively during practical sessions
- (E) Not Attempted

समावेशी पाठ्यक्रम डिजाइन के संदर्भ में, शारीरिक शिक्षा में एकीकरण का सर्वोत्तम उदाहरण कौन-सा है?

- (A) लिंग के आधार पर भिन्न शारीरिक कार्य सौंपना
- (B) विभिन्न क्षमताओं, लिंगों और आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों को एकीकृत शिक्षण पद्धति में शामिल करना
- (C) केवल संज्ञानात्मक क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करना और मनो-प्रेरक भागीदारी को छोड़ना
- (D) केवल प्रायोगिक सत्रों के दौरान अभ्यास कराना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q43.

The selection of curriculum content primarily depends on:

- (A) The institution's reputation
- (B) Age, ability, and needs of learners
- (C) Instructor's preference
- (D) Facilities available
- (E) Not Attempted

पाठ्यक्रम की विषयवस्तु का चयन मुख्यतः किस पर निर्भर करता है?

- (A) संस्था की प्रतिष्ठा
 - (B) शिक्षार्थियों की आयु, क्षमता और आवश्यकताएं
 - (C) प्रशिक्षक की पसंद
 - (D) उपलब्ध सुविधाएँ
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q44.

The concept of credit system in physical education primarily relates to:

- (A) Financial management
- (B) Student evaluation and grading
- (C) Infrastructure planning
- (D) Sports event organization
- (E) Not Attempted

शारीरिक शिक्षा में क्रेडिट प्रणाली की अवधारणा मुख्यतः किससे संबंधित है?

- (A) वित्तीय प्रबंधन
 - (B) छात्र मूल्यांकन और ग्रेडिंग
 - (C) अधोसंरचना योजना
 - (D) खेल आयोजन प्रबंधन
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q45.

Curriculum evaluation in physical education primarily serves which of the following critical functions?

- (A) To enforce rigid adherence to pre-planned syllabi regardless of learner diversity.
- (B) To systematically analyze the relevance and effectiveness of educational objectives, content, and pedagogy for continuous improvement.
- (C) To minimize the teacher's role in lesson planning and delivery.
- (D) To ensure students complete maximum physical activities without reflection
- (E) Not Attempted

शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम मूल्यांकन का मुख्य उद्देश्य निम्न में से कौन-सा है?

- (A) पूर्व-निर्धारित पाठ्यक्रम का कठोर पालन सुनिश्चित करना, चाहे विद्यार्थी विविध हों
- (B) शैक्षिक उद्देश्यों, विषयवस्तु और शिक्षण विधियों की प्रासंगिकता व प्रभावशीलता का विश्लेषण करना
- (C) शिक्षक की पाठ योजना और शिक्षण में भूमिका को कम करना
- (D) विद्यार्थियों से अधिक से अधिक शारीरिक गतिविधियाँ कराना, बिना समीक्षा के
- (E) प्रयास नहीं किया

Q46.

A physical education teacher at primary level primarily focuses on:

- (A) Advanced sports training
- (B) Professional sports coaching
- (C) Fundamental motor skills
- (D) Research in sports science
- (E) Not Attempted

प्राथमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा शिक्षक का मुख्य ध्यान किस पर होता है?

- (A) उन्नत खेल प्रशिक्षण
- (B) पेशेवर खेल कोचिंग
- (C) मौलिक मोटर कौशल
- (D) खेल विज्ञान में अनुसंधान
- (E) प्रयास नहीं किया

Q47.

Which of the following best reflects the core objective of health education as outlined in public health literature?

- (A) To ensure all students pass health science examinations
- (B) To promote behavioural change that fosters physical, mental, and social well-being
- (C) To increase awareness of medical jargon
- (D) To encourage exclusive reliance on medication
- (E) Not Attempted

सार्वजनिक स्वास्थ्य साहित्य के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य निम्न में से कौन-सा है?

- (A) सभी विद्यार्थियों को स्वास्थ्य विज्ञान की परीक्षा में उत्तीर्ण कराना
- (B) ऐसा व्यवहार परिवर्तन लाना जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दे
- (C) चिकित्सा शब्दावली के प्रति जागरूकता बढ़ाना
- (D) केवल दवाओं पर निर्भरता को प्रोत्साहित करना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q48.

Which factor most accurately influences the dynamic spectrum of health according to modern public health perspectives?

- (A) Spirituality alone
- (B) Individual choice in isolation from society
- (C) A complex interaction between genetic, environmental and lifestyle determinants
- (D) Medication use and clinical diagnoses only
- (E) Not Attempted

आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण के अनुसार स्वास्थ्य के गतिशील स्वरूप को सबसे सटीक रूप से कौन-सा कारक प्रभावित करता है?

- (A) केवल आध्यात्मिकता
- (B) समाज से अलग केवल व्यक्तिगत निर्णय
- (C) आनुवंशिक, पर्यावरणीय और जीवनशैली कारकों के बीच जटिल अंतःक्रिया
- (D) केवल दवाओं का प्रयोग और नैदानिक निदान
- (E) प्रयास नहीं किया

Q49.

Communicable diseases are primarily prevented through:

- (A) Regular exercise
- (B) Immunization
- (C) Good diet only
- (D) Increased sleep
- (E) Not Attempted

संचारी रोगों की रोकथाम मुख्यतः किसके माध्यम से होती है?

- (A) नियमित व्यायाम
 - (B) टीकाकरण
 - (C) केवल अच्छा आहार
 - (D) अधिक नींद
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q50.

WHO stands for:

- (A) World Health Office
- (B) World Health Officer
- (C) World Health Organization
- (D) World Hospital Organization
- (E) Not Attempted

WHO का पूर्ण रूप क्या है?

- (A) वर्ल्ड हेल्थ ऑफिस
 - (B) वर्ल्ड हेल्थ ऑफिसर
 - (C) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन
 - (D) वर्ल्ड हॉस्पिटल ऑर्गनाइज़ेशन
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q51.

A balanced diet helps prevent:

- (A) Genetic disorders
- (B) Nutritional deficiencies
- (C) Communicable diseases
- (D) Environmental pollution
- (E) Not Attempted

संतुलित आहार से किसकी रोकथाम में सहायता मिलती है?

- (A) आनुवंशिक विकार
 - (B) पोषण की कमी
 - (C) संचारी रोग
 - (D) पर्यावरण प्रदूषण
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q52.

The overload principle is crucial for athletic progression. Which of the following illustrates its correct implementation while considering training adaptation and injury prevention?

- (A) Uniform training load to ensure predictable results
- (B) Adding random high-intensity sessions regardless of readiness
- (C) Structured progression in workload respecting recovery and adaptation cycles
- (D) Neglecting periodization to maintain high overload throughout
- (E) Not Attempted

ओवरलोड सिद्धांत एथलेटिक प्रगति के लिए आवश्यक है। प्रशिक्षण अनुकूलन और चोट से बचाव को ध्यान में रखते हुए इसकी सही कार्यान्वयन विधि क्या है?

- (A) एक समान प्रशिक्षण भार जिससे पूर्वानुमानित परिणाम मिलें
 - (B) तैयारी की परवाह किए बिना उच्च तीव्रता वाले सत्र जोड़ना
 - (C) कार्यभार में क्रमिक वृद्धि, रिकवरी और अनुकूलन चक्रों का सम्मान करते हुए
 - (D) अधिक ओवरलोड बनाए रखने के लिए पीरियडाइज़ेशन की उपेक्षा करना
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q53.

Strength development is primarily influenced by:

- (A) Nutrition only
- (B) Psychological state only
- (C) Training methods and genetics
- (D) External environmental conditions
- (E) Not Attempted

शक्ति विकास मुख्यतः किस पर निर्भर करता है?

- (A) केवल पोषण
 - (B) केवल मानसिक अवस्था
 - (C) प्रशिक्षण विधियाँ और आनुवंशिकता
 - (D) बाहरी पर्यावरणीय स्थितियाँ
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q54.

Speed is predominantly affected by:

- (A) Endurance and Flexibility
- (B) Strength and Coordination
- (C) Diet and Rest
- (D) Mental imagery and Diet
- (E) Not Attempted

गति मुख्यतः किससे प्रभावित होती है?

- (A) सहनशक्ति और लचीलापन
 - (B) शक्ति और समन्वय
 - (C) आहार और विश्राम
 - (D) मानसिक कल्पना और आहार
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q55.

Flexibility development is most critically influenced by:

- (A) Muscle size and bone density
- (B) Joint structure, neuromuscular coordination, and soft tissue extensibility
- (C) Dietary supplements and sleep hygiene
- (D) Visual-spatial awareness and upper body strength
- (E) Not Attempted

लचीलापन विकास मुख्यतः किससे प्रभावित होता है?

- (A) मांसपेशियों का आकार और अस्थि घनत्व
- (B) जोड़ों की संरचना, स्नायु-संवहनी समन्वय और मुलायम ऊतकों की लवचिकता
- (C) आहार अनुपूरक और नींद की स्वच्छता
- (D) दृश्य-स्थानिक जागरूकता और ऊपरी शरीर की ताकत
- (E) प्रयास नहीं किया

Q56.

Descriptive research primarily involves:

- (A) Controlling variables
- (B) Describing characteristics
- (C) Predicting outcomes
- (D) Experimental manipulation
- (E) Not Attempted

वर्णनात्मक अनुसंधान मुख्यतः किससे संबंधित होता है?

- (A) चरों को नियंत्रित करना
- (B) विशेषताओं का वर्णन करना
- (C) परिणामों की भविष्यवाणी करना
- (D) प्रयोगात्मक हेरफेर करना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q57.

The research hypothesis tested statistically is called:

- (A) Null hypothesis
- (B) Alternate hypothesis
- (C) Directional hypothesis
- (D) Non-directional hypothesis
- (E) Not Attempted

जिस अनुसंधान परिकल्पना की सांख्यिकीय रूप से जाँच की जाती है, उसे क्या कहा जाता है?

- (A) शून्य परिकल्पना
 - (B) वैकल्पिक परिकल्पना
 - (C) दिशात्मक परिकल्पना
 - (D) अदिश परिकल्पना
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q58.

Which of the following is a non-parametric statistical test?

- (A) t-test
- (B) ANOVA
- (C) Chi-square test
- (D) Pearson correlation
- (E) Not Attempted

निम्न में से कौन-सा एक गैर-पैरामीट्रिक सांख्यिकीय परीक्षण है?

- (A) टी-टेस्ट
 - (B) एनोवा
 - (C) ची-स्क्वायर टेस्ट
 - (D) पीयरसन सहसंबंध
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q59.

A Sampling method ensuring equal selection chance is:

- (A) Purposive sampling
- (B) Convenience sampling
- (C) Random sampling
- (D) Snowball sampling
- (E) Not Attempted

वह सैंपलिंग विधि जिसमें सभी को समान चयन संभावना मिलती है:

- (A) उद्देश्यपूर्ण सैंपलिंग
- (B) सुविधा आधारित सैंपलिंग
- (C) रैंडम सैंपलिंग
- (D) स्नोबॉल सैंपलिंग
- (E) प्रयास नहीं किया

Q60.

Formulation of a Research Problem begins with:

- (A) Data analysis
- (B) Identifying a broad topic
- (C) Writing conclusion
- (D) Statistical testing
- (E) Not Attempted

अनुसंधान समस्या का निर्माण किससे प्रारंभ होता है?

- (A) डेटा विश्लेषण
- (B) एक व्यापक विषय की पहचान करना
- (C) निष्कर्ष लिखना
- (D) सांख्यिकीय परीक्षण
- (E) प्रयास नहीं किया

Q61.

The main objective of Training Periodization is to:

- (A) Prevent psychological burnout
- (B) Ensure continuous high-intensity training
- (C) Optimize performance through planned training
- (D) Maintain uniform intensity
- (E) Not Attempted

प्रशिक्षण की पीरियडाइज़ेशन का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- (A) मानसिक थकावट से बचाव
- (B) लगातार उच्च तीव्रता का प्रशिक्षण सुनिश्चित करना
- (C) नियोजित प्रशिक्षण के माध्यम से प्रदर्शन को अनुकूल बनाना
- (D) एक समान तीव्रता बनाए रखना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q62.

Experimental Research involves:

- (A) Historical facts
- (B) Variable manipulation
- (C) Observational studies
- (D) Survey method
- (E) Not Attempted

प्रयोगात्मक अनुसंधान में क्या शामिल होता है?

- (A) ऐतिहासिक तथ्य
 - (B) चरों में हेरफेर
 - (C) प्रेक्षण अध्ययन
 - (D) सर्वेक्षण विधि
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q63.

In the human body, what is the approximate percentage of skeletal muscles that are termed as axial muscles?

- (A) 50%
- (B) 60%
- (C) 70%
- (D) 80%
- (E) Not Attempted

मानव शरीर में अक्षीय मांसपेशियों (Axial muscles) की अनुमानित प्रतिशत कितनी होती है?

- (A) 50%
 - (B) 60%
 - (C) 70%
 - (D) 80%
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q64.

From out of the following agonist-antagonist muscle pairs, Identify the mismatched pair.

- (A) Biceps-triceps
- (B) Gastrocnemius-tibialis anterior
- (C) Quadriceps-hamstring
- (D) Trapezius-Latissimus dorsi
- (E) Not Attempted

निम्नलिखित एगोनिस्ट-एंटागोनिस्ट मांसपेशी जोड़ों में से असंगत जोड़ा कौन-सा है?

- (A) बाइसेप्स-ट्राइसेप्स
 - (B) गैस्ट्रोक्नेमियस-टिबियलिस एंटीरियर
 - (C) क्वाड्रिसेप्स-हैमस्ट्रिंग
 - (D) ट्रेपेज़ियस-लैटिसिमस डोर्सो
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q65.

BMI is calculated using:

- (A) Weight divided by height squared
- (B) Height divided by weight squared
- (C) Weight multiplied by height
- (D) Height multiplied by weight
- (E) Not Attempted

बीएमआई की गणना किस सूत्र से की जाती है?

- (A) वजन \div ऊँचाई²
- (B) ऊँचाई \div वजन²
- (C) वजन \times ऊँचाई
- (D) ऊँचाई \times वजन
- (E) प्रयास नहीं किया

(C) व्यवस्थित बजट बनाना और लेखा परीक्षा

(D) मीडिया कवरेज को अधिकतम करना

(E) प्रयास नहीं किया



Read the following passage carefully and answer the MCQs that follow (66 to 67)

Cardiorespiratory adaptations to regular aerobic training include improved oxygen uptake, reduced heart rate, and enhanced capillary density in muscles. These adaptations significantly enhance endurance performance.

नियमित एरोबिक प्रशिक्षण से हृदय और श्वसन तंत्र में कई अनुकूलन होते हैं जैसे कि ऑक्सीजन ग्रहण में सुधार, हृदय गति में कमी, और मांसपेशियों में केशिकाओं की सघनता में वृद्धि। ये सभी अनुकूलन सहनशक्ति प्रदर्शन को बेहतर बनाने में सहायता करते हैं।

Q66.

Regular aerobic training results in:

- (A) Increased resting heart rate
- (B) Reduced capillary density
- (C) Improved oxygen uptake
- (D) Decreased endurance
- (E) Not Attempted

नियमित एरोबिक प्रशिक्षण का परिणाम होता है:

- (A) विश्राम के समय हृदय गति में वृद्धि
- (B) केशिकाओं की सघनता में कमी
- (C) ऑक्सीजन ग्रहण में सुधार
- (D) सहनशक्ति में कमी
- (E) प्रयास नहीं किया

Q67.

Enhanced capillary density contributes to:

- (A) Faster sprint speed
- (B) Better endurance
- (C) Increased muscle mass
- (D) Lower strength
- (E) Not Attempted

केशिकाओं की बढ़ी हुई सघनता से क्या लाभ होता है?

- (A) तेज़ दौड़ने की गति
- (B) बेहतर सहनशक्ति
- (C) मांसपेशियों के द्रव्यमान में वृद्धि
- (D) कम ताकत
- (E) प्रयास नहीं किया

Read the following passage carefully and answer the MCQs that follow (68 to 69)

Fatigue in sports is a physiological state marked by a reduced capacity for muscular work. It is associated with metabolic depletion, accumulation of lactate, and impaired neuromuscular transmission, all contributing to performance decrements.

खेलों में थकान एक शारीरिक स्थिति है जिसमें मांसपेशियों की कार्य क्षमता घट जाती है। यह चयापचयी हास, लैक्टेट के संचय और तंत्रिका-मांसपेशीय संप्रेषण में गड़बड़ी से जुड़ी होती है, जो प्रदर्शन में गिरावट का कारण बनती है।

Q68.

Lactate accumulation during high-intensity exercise primarily indicates:

- (A) Increased aerobic metabolism
- (B) Enhanced energy storage
- (C) Anaerobic glycolysis
- (D) Improved neuromuscular efficiency
- (E) Not Attempted

उच्च तीव्रता वाले व्यायाम के दौरान लैक्टेट का संचय किसे दर्शाता है?

- (A) एरोबिक चयापचय में वृद्धि
- (B) ऊर्जा भंडारण में सुधार
- (C) एनारोबिक ग्लाइकोलिसिस
- (D) तंत्रिका-मांसपेशीय दक्षता में सुधार
- (E) प्रयास नहीं किया

Q69.

Metabolic depletion causing fatigue mainly involves:

- (A) Reduction in ATP and glycogen stores
- (B) Increased oxygen uptake
- (C) Decreased lactate levels
- (D) Enhanced muscular contraction
- (E) Not Attempted

थकान का मुख्य चयापचयी कारण क्या होता है?

- (A) एटीपी और ग्लाइकोजन भंडार में कमी
- (B) ऑक्सीजन ग्रहण में वृद्धि
- (C) लैक्टेट स्तर में कमी
- (D) मांसपेशीय संकुचन में सुधार
- (E) प्रयास नहीं किया

Read the following passage carefully and answer the MCQs that follow (70 to 71)

Effective management in physical education and sports requires comprehensive planning, proper financial management, and meticulous supervision. Financial management involves clear budgeting, systematic purchases, and detailed auditing, ensuring resources are optimally utilized. Good supervision maintains discipline, enhances performance, and ensures that planned objectives are efficiently achieved. Facility management, involving careful planning, procurement, and maintenance of sports infrastructure, significantly influences sports performance. Moreover, public relations in sports involve effective communication strategies through mass media, crucial for building a positive image and enhancing stakeholder engagement.

शारीरिक शिक्षा और खेलों में प्रभावी प्रबंधन के लिए समग्र योजना, उचित वित्तीय प्रबंधन और सूक्ष्म पर्यवेक्षण आवश्यक होता है। वित्तीय प्रबंधन में स्पष्ट बजट बनाना, व्यवस्थित खरीद प्रक्रिया और विस्तृत लेखा-परीक्षण शामिल होते हैं, जिससे संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित किया जा सके। उत्तम पर्यवेक्षण अनुशासन बनाए रखता है, प्रदर्शन को बेहतर बनाता है और यह सुनिश्चित करता है कि निर्धारित लक्ष्यों की कुशलता से प्राप्ति हो। सुविधा प्रबंधन, जिसमें खेल अवसंरचना की सावधानीपूर्वक योजना, क्रय और रख-रखाव शामिल होता है, खेल प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त, खेलों में जनसंपर्क का तात्पर्य जनसंचार माध्यमों के माध्यम से प्रभावी संवाद रणनीतियों से है, जो सकारात्मक छवि निर्माण और हितधारकों की भागीदारी बढ़ाने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

Q70.

Effective financial management in physical education mainly includes:

- (A) Ensuring discipline
- (B) Enhancing performance
- (C) Systematic budgeting and auditing
- (D) Maximizing media coverage
- (E) Not Attempted

शारीरिक शिक्षा में प्रभावी वित्तीय प्रबंधन मुख्यतः क्या शामिल करता है?

- (A) अनुशासन सुनिश्चित करना
- (B) प्रदर्शन को बेहतर बनाना
- (C) व्यवस्थित बजट बनाना और लेखा परीक्षा
- (D) मीडिया कवरेज को अधिकतम करना
- (E) प्रयास नहीं किया

Q71.

Facility management primarily impacts:

- (A) Media communication
- (B) Sports performance
- (C) Budget planning
- (D) Auditing procedures
- (E) Not Attempted

सुविधा प्रबंधन मुख्यतः किस पर प्रभाव डालता है?

- (A) मीडिया संप्रेषण
- (B) खेल प्रदर्शन
- (C) बजट योजना
- (D) लेखा परीक्षा प्रक्रिया
- (E) प्रयास नहीं किया



Read the following passage carefully and answer the MCQs that follow (72 to 76)

Biomechanical and Physiological Analysis of a 200m Sprint

A recent study evaluated 20 elite sprinters performing a 200m race on a synthetic track. Researchers used force plates embedded at the 50m and 150m marks to measure ground reaction forces (GRF). Mean peak GRF at 50m was $3.8 \times$ body weight (BW) while at 150m it decreased to $3.2 \times$ BW, reflecting partial fatigue. Average stride frequency for the first 100m was 4.8 strides/s, dropping to 4.5 strides/s in the final 100m. The sprinters' blood lactate concentration post-race averaged 12.5 mmol/L, highlighting a significant anaerobic contribution. Meanwhile, VO_2 data from portable metabolic systems indicated an oxygen uptake of approximately 70% VO_2 max by the end of the race, demonstrating a notable aerobic component for the 200m distance. The study concluded that both anaerobic glycolysis and aerobic pathways play substantial roles in a 200m sprint, with a strategic balance of power and speed-endurance being critical for performance.

एक हालिया अध्ययन में 20 उच्च स्तर के धावकों का मूल्यांकन किया गया जिन्होंने सिंथेटिक ट्रैक पर 200 मीटर की दौड़ पूरी की। शोधकर्ताओं ने 50 मीटर और 150 मीटर के निशानों पर ज़मीन में लगाए गए फोर्स प्लेट्स का उपयोग करते हुए ग्राउंड रिएक्शन फोर्स (GRF) मापी। 50 मीटर पर औसत अधिकतम GRF $3.8 \times$ शरीर भार थी, जबकि 150 मीटर पर यह घटकर $3.2 \times$ शरीर भार रह गई, जो आंशिक थकान को दर्शाती है। पहले 100 मीटर के लिए औसत स्ट्राइड फ्रीक्वेंसी 4.8 स्ट्राइड्स/सेकंड थी, जो अंतिम 100 मीटर में घटकर 4.5 स्ट्राइड्स/सेकंड हो गई। दौड़ के बाद धावकों के रक्त में औसतन लैक्टेट का स्तर 12.5 mmol/L पाया गया, जो महत्वपूर्ण एनारोबिक योगदान को दर्शाता है। साथ ही, पोर्टेबल मेटाबोलिक सिस्टम से प्राप्त VO_2 डेटा ने यह दर्शाया कि दौड़ के अंत में ऑक्सीजन ग्रहण लगभग 70% VO_2 मैक्स था, जिससे 200 मीटर की दूरी के लिए उल्लेखनीय एरोबिक भागीदारी सिद्ध होती है। अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि 200 मीटर स्प्रिंट में एनारोबिक ग्लाइकोलिसिस और एरोबिक दोनों मार्ग महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, और प्रदर्शन के लिए शक्ति तथा गति-सहनशक्ति का संतुलन आवश्यक है।

Q72.

The peak ground reaction force (GRF) recorded at the 50m mark was:

- (A) $2.5 \times$ BW
- (B) $3.2 \times$ BW
- (C) $3.8 \times$ BW
- (D) $4.5 \times$ BW
- (E) Not Attempted

50 मीटर के निशान पर दर्ज अधिकतम ग्राउंड रिएक्शन फोर्स (GRF) कितना था?

- (A) $2.5 \times$ शरीर भार
- (B) $3.2 \times$ शरीर भार
- (C) $3.8 \times$ शरीर भार
- (D) $4.5 \times$ शरीर भार
- (E) प्रयास नहीं किया

Q73.

Based on the passage, stride frequency from the first 100m to the second 100m:

- (A) Remained constant at 4.8 strides/s
- (B) Dropped from 4.8 strides/s to 4.5 strides/s
- (C) Increased from 4.5 strides/s to 4.8 strides/s
- (D) Decreased from 3.8 strides/s to 3.2 strides/s
- (E) Not Attempted

पहले 100 मीटर से दूसरे 100 मीटर तक स्ट्राइड फ्रिक्वेंसी के आधार पर:

- (A) 4.8 स्ट्राइड/सेकंड पर स्थिर रही
 - (B) 4.8 स्ट्राइड/सेकंड से घटकर 4.5 स्ट्राइड/सेकंड हो गई
 - (C) 4.5 स्ट्राइड/सेकंड से बढ़कर 4.8 स्ट्राइड/सेकंड हो गई
 - (D) 3.8 स्ट्राइड/सेकंड से घटकर 3.2 स्ट्राइड/सेकंड हो गई
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q74.

The blood lactate level (12.5 mmol/L) at the end of a 200m sprint suggests:

- (A) Minimal anaerobic involvement
- (B) Substantial anaerobic glycolytic contribution
- (C) Exclusive aerobic metabolism
- (D) Primarily ATP-PC usage only
- (E) Not Attempted

200 मीटर स्प्रिंट के अंत में रक्त लैक्टेट स्तर (12.5 mmol/L) यह दर्शाता है:

- (A) न्यूनतम अनएरोबिक भागीदारी
- (B) महत्वपूर्ण अनएरोबिक ग्लाइकोलिटिक योगदान
- (C) केवल एरोबिक चयापचय
- (D) मुख्यतः केवल ATP-PC प्रणाली का उपयोग
- (E) प्रयास नहीं किया

Q75.

The study's findings indicate that for a 200m race:

- (A) Only the phosphagen system is active
- (B) Both anaerobic glycolysis and aerobic pathways are relevant
- (C) VO_2 max has no influence on sprint performance
- (D) Lactate threshold is irrelevant for short-distance events
- (E) Not Attempted

अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार, 200 मीटर दौड़ के लिए कौन-सा कथन सही है?

- (A) केवल फॉस्फाजेन प्रणाली सक्रिय होती है
 - (B) एनारोबिक ग्लाइकोलिसिस और एरोबिक मार्ग दोनों महत्वपूर्ण होते हैं
 - (C) स्प्रिंट प्रदर्शन पर VO_2 मैक्स का कोई प्रभाव नहीं पड़ता
 - (D) शॉर्ट डिस्टेंस दौड़ में लैक्टेट थ्रेशोल्ड अप्रासंगिक होता है
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q76

If a sprinter's oxygen uptake reached 70% VO_2 max, this implies:

- (A) Aerobic metabolism is insignificant in 200m events
- (B) A moderate aerobic component complements the dominant anaerobic supply
- (C) The athlete was at full VO_2 max capacity
- (D) The athlete is exclusively burning fatty acids
- (E) Not Attempted

यदि एक धावक का ऑक्सीजन ग्रहण स्तर 70% VO_2 मैक्स तक पहुँचता है, तो इसका तात्पर्य है:

- (A) 200 मीटर इवेंट्स में एरोबिक मेटाबोलिज्म का कोई महत्व नहीं है
- (B) एक मध्यम एरोबिक घटक प्रमुख अनएरोबिक ऊर्जा आपूर्ति को पूरा करता है
- (C) एथलीट पूर्ण VO_2 मैक्स क्षमता पर था
- (D) एथलीट विशेष रूप से फैटी एसिड्स का उपयोग कर रहा है
- (E) प्रयास नहीं किया

Read the following passage carefully and answer the MCQs that follow (77 to 81)

A research team investigated the relationship between running speed, blood lactate concentration, and heart rate in trained distance runners. Each participant performed an incremental treadmill test, starting at 10 km/h (kilometers per hour) and increasing by 1 km/h every 3 minutes until exhaustion.

During the final 30 seconds of each 3-minute stage, blood lactate (mmol/L) and heart rate (beats per minute, bpm) were recorded. A simplified portion of the data from five participants is shown below:

Table: Lactate and Heart Rate at Incremental Speeds

Speed (km/h)	Lactate (mmol/L)	Heart Rate (bpm)
10	1.8	145
11	2.2	156
12	3.1	162
13	4.0	170
14	6.2	179
15	8.5	188
16	11.1	195

The lactate threshold was operationally defined as the speed at which blood lactate first exceeded 4.0 mmol/L. Heart rate increased almost linearly with speed, whereas lactate concentration rose gradually at lower speeds and then sharply beyond the threshold. This pattern suggests that the lactate threshold is a critical indicator for endurance performance, often coinciding with a heart rate near 85–90% of maximum.

Researchers concluded that training interventions aiming to shift the lactate threshold to a higher speed could improve the athletes' ability to sustain faster paces with lower lactate accumulation. Such adaptations are typically achieved through a combination of tempo runs, interval training, and sufficient recovery to allow physiological remodeling.

एक शोध टीम ने प्रशिक्षित दूरी धावकों में दौड़ने की गति, रक्त लैक्टेट एकाग्रता और हृदय गति के बीच संबंध का अध्ययन किया। प्रत्येक प्रतिभागी ने एक इनक्रिमेंटल ट्रेडमिल परीक्षण किया, जिसकी शुरुआत 10 किमी/घंटा से हुई और हर 3 मिनट में गति 1 किमी/घंटा बढ़ाई गई, जब तक कि थकावट नहीं हो गई।

प्रत्येक 3-मिनट चरण के अंतिम 30 सेकंड में रक्त लैक्टेट (mmol/L) और हृदय गति (bpm) को रिकॉर्ड किया गया। नीचे पाँच प्रतिभागियों से प्राप्त डेटा का सरल रूप दिया गया है:

तालिका: बढ़ती गति पर लैक्टेट और हृदय दर

गति (किमी/घंटा)	लैक्टेट (mmol/L)	हृदय दर (bpm)
10	1.8	145
11	2.2	156
12	3.1	162
13	4.0	170
14	6.2	179
15	8.5	188
16	11.1	195

लैक्टेट थ्रेशोल्ड को वह गति माना गया जहाँ रक्त लैक्टेट पहली बार 4.0 mmol/L से अधिक हो गया। हृदय गति लगभग रैखिक रूप से बढ़ी, जबकि लैक्टेट की मात्रा शुरू में धीरे-धीरे और थ्रेशोल्ड के बाद तीव्र रूप से बढ़ी। यह पैटर्न दर्शाता है कि लैक्टेट थ्रेशोल्ड सहनशक्ति प्रदर्शन का एक महत्वपूर्ण संकेतक है और यह अक्सर अधिकतम हृदय दर के 85–90% के पास होता है।

शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि यदि प्रशिक्षण द्वारा इस थ्रेशोल्ड को उच्च गति पर स्थानांतरित किया जाए, तो खिलाड़ी तेज़ गति को कम लैक्टेट संचय के साथ बनाए रख सकते हैं। ऐसे अनुकूलन आमतौर पर टेम्पो रन, इंटरवल प्रशिक्षण और पर्याप्त रिकवरी द्वारा प्राप्त किए जाते हैं।

Q77.

Based on the table, at which speed does the blood lactate concentration first exceed 4.0 mmol/L?

- (A) 10 km/h
- (B) 12 km/h
- (C) 13 km/h
- (D) 14 km/h
- (E) Not Attempted

तालिका के अनुसार, रक्त लैक्टेट का स्तर पहली बार किस गति पर 4.0 mmol/L से अधिक होता है?

- (A) 10 किमी/घंटा
 - (B) 12 किमी/घंटा
 - (C) 13 किमी/घंटा
 - (D) 14 किमी/घंटा
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q78.

What does the passage identify as a practical marker for lactate threshold in this study?

- (A) Speed at which lactate first exceeds 4.0 mmol/L
- (B) Speed at which heart rate first exceeds 170 bpm
- (C) Speed at which lactate remains below 2.0 mmol/L
- (D) Speed at which RER (respiratory exchange ratio) hits 1.0
- (E) Not Attempted

इस अध्ययन में लैक्टेट थ्रेशोल्ड के लिए व्यावहारिक संकेतक के रूप में किसे पहचाना गया है?

- (A) वह गति जहाँ लैक्टेट पहली बार 4.0 mmol/L से अधिक हो जाता है
 - (B) वह गति जहाँ हृदय गति पहली बार 170 bpm से अधिक होती है
 - (C) वह गति जहाँ लैक्टेट स्तर 2.0 mmol/L से कम रहता है
 - (D) वह गति जहाँ RER (रेस्पिरेटरी एक्सचेंज रेशियो) 1.0 हो जाता है
 - (E) प्रयास नहीं किया
-

Q79.

Which training strategy is suggested to shift the lactate threshold to a higher speed?

- (A) Random short sprints only
- (B) Exclusively low-intensity continuous training
- (C) Tempo runs, intervals, and adequate recovery
- (D) High-mileage training with no speed work
- (E) Not Attempted

लैक्टेट थ्रेशोल्ड को उच्च गति की ओर स्थानांतरित करने के लिए कौन-सी प्रशिक्षण रणनीति सुझाई गई है?

- (A) केवल यादृच्छिक छोटे स्प्रिंट
- (B) केवल निम्न तीव्रता का सतत प्रशिक्षण
- (C) टेम्पो रन, इंटरवल्स और पर्याप्त रिकवरी
- (D) बिना स्पीड वर्क के उच्च दूरी का प्रशिक्षण
- (E) प्रयास नहीं किया

Q80.

Heart rate near the lactate threshold is typically around what percentage of an athlete's maximum, according to the passage?

- (A) 50–55%
- (B) 65–70%
- (C) 85–90%
- (D) 100%
- (E) Not Attempted

पैसेज के अनुसार, लैक्टेट थ्रेशोल्ड के पास हृदय दर आमतौर पर एथलीट की अधिकतम हृदय दर के कितने प्रतिशत के आसपास होती है?

- (A) 50–55%
- (B) 65–70%
- (C) 85–90%
- (D) 100%
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 81.

Why is identifying the lactate threshold important for endurance athletes, as per the passage?

- (A) It indicates the maximum possible heart rate for a given runner
- (B) It shows the point where performance is unaffected by lactate
- (C) It helps determine the pace at which lactate starts accumulating rapidly, guiding training intensity
- (D) It is solely a measure of an athlete's anaerobic power
- (E) Not Attempted

पैसेज के अनुसार, सहनशक्ति वाले एथलीटों के लिए लैक्टेट थ्रेशोल्ड की पहचान क्यों महत्वपूर्ण है?

- (A) यह किसी धावक की अधिकतम संभव हृदय गति को दर्शाता है
- (B) यह वह बिंदु दर्शाता है जहाँ लैक्टेट प्रदर्शन को प्रभावित नहीं करता
- (C) यह उस गति को दर्शाता है जहाँ लैक्टेट तेजी से जमा होना शुरू करता है, जिससे प्रशिक्षण की तीव्रता निर्धारित की जा सकती है
- (D) यह केवल एथलीट की एनारोबिक शक्ति का माप है
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 82.

- (i) Aerobic energy production primarily occurs in mitochondria.
(ii) Anaerobic metabolism mainly takes place in the nucleus.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
(C) Both (i) and (ii) are true.
(D) Both (i) and (ii) are not true.
(E) Not Attempted

- (i) एरोबिक ऊर्जा उत्पादन मुख्य रूप से माइटोकॉन्ड्रिया में होता है।
(ii) एनारोबिक चयापचय मुख्य रूप से नाभिक में होता है।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
(B) (ii) सही है, (i) गलत है
(C) दोनों कथन सही हैं
(D) दोनों कथन गलत हैं
(E) प्रयास नहीं किया

Q 83.

- (i) Red muscle fibers are primarily associated with endurance activities.
(ii) White muscle fibers predominantly support short bursts of high-intensity activity.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
(C) Both (i) and (ii) are true.
(D) Both (i) and (ii) are not true.
(E) Not Attempted

- (i) लाल मांसपेशी तंतु मुख्य रूप से सहनशक्ति गतिविधियों से संबंधित होते हैं।
(ii) श्वेत मांसपेशी तंतु मुख्यतः तीव्र गति वाले अल्पकालिक प्रयासों का समर्थन करते हैं।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
(B) (ii) सही है, (i) गलत है
(C) दोनों कथन सही हैं
(D) दोनों कथन गलत हैं
(E) प्रयास नहीं किया

Q 84.

(i) Angular kinematics involves the study of angular motion without considering the forces causing it.

(ii) Angular kinetics involves analysis of angular motion considering the forces causing it.

Mark the correct answer:

(A) Statement (i) is true, (ii) is not true.

(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.

(C) Both (i) and (ii) are true.

(D) Both (i) and (ii) are not true.

(E) Not Attempted

(i) कोणीय काइनेमेटिक्स कोणीय गति का अध्ययन है जिसमें इसे उत्पन्न करने वाले बलों को नहीं देखा जाता।

(ii) कोणीय काइनेमेटिक्स में कोणीय गति के साथ-साथ उस पर प्रभाव डालने वाले बलों का विश्लेषण किया जाता है।

सही उत्तर चुनिए:

(A) (i) सही है, (ii) गलत है

(B) (ii) सही है, (i) गलत है

(C) दोनों कथन सही हैं

(D) दोनों कथन गलत हैं

(E) प्रयास नहीं किया

Q 85.

(i) Friction acts in the opposite direction to the applied force.

(ii) Friction always decreases the speed of motion.

Mark the correct answer:

(A) Statement (i) is true, (ii) is not true.

(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.

(C) Both (i) and (ii) are true.

(D) Both (i) and (ii) are not true.

(E) Not Attempted

(i) घर्षण लागू बल की विपरीत दिशा में कार्य करता है।

(ii) घर्षण हमेशा गति की रफ्तार को कम करता है।

सही उत्तर चुनिए:

(A) (i) सही है, (ii) गलत है

(B) (ii) सही है, (i) गलत है

(C) दोनों कथन सही हैं

(D) दोनों कथन गलत हैं

(E) प्रयास नहीं किया

Q 86.

- (i) Cognitive anxiety negatively impacts performance due to mental distractions.
- (ii) Trait anxiety remains consistent across various situations.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) संज्ञानात्मक चिंता मानसिक व्याकुलताओं के कारण प्रदर्शन को प्रभावित करती है।
- (ii) प्रवृत्त चिंता विभिन्न परिस्थितियों में स्थिर रहती है।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 87.

- (i) Self-confidence positively affects sports performance.
- (ii) High aggression always leads to better performance.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) आत्मविश्वास खेल प्रदर्शन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
- (ii) अत्यधिक आक्रामकता हमेशा बेहतर प्रदर्शन देती है।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 88.

- (i) Technology in physical education is used to enhance teaching effectiveness.
- (ii) Curriculum development does not consider the needs of differently-abled students.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) शारीरिक शिक्षा में तकनीक का उपयोग शिक्षण प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए किया जाता है।
- (ii) पाठ्यक्रम विकास में दिव्यांग छात्रों की आवश्यकताओं को ध्यान में नहीं रखा जाता।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 89.

- (i) Genetic factors influence health significantly.
- (ii) Environmental conditions have no effect on health status.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) आनुवंशिक कारक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं।
- (ii) पर्यावरणीय स्थितियों का स्वास्थ्य की स्थिति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 90.

- (i) Motor educability tests evaluate intellectual ability.
- (ii) Motor fitness tests measure agility and balance.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) मोटर एजुकैबिलिटी परीक्षण बौद्धिक क्षमता का मूल्यांकन करते हैं।
- (ii) मोटर फिटनेस परीक्षण चपलता और संतुलन को मापते हैं।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 91.

- (i) Psychological tests in sports can predict mental toughness.
- (ii) Anthropometric tests assess cardiovascular endurance.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) खेलों में मनोवैज्ञानिक परीक्षण मानसिक दृढ़ता की भविष्यवाणी कर सकते हैं।
- (ii) मानव माप परीक्षण (एंथ्रोपोमेट्रिक टेस्ट) हृदय संबंधी सहनशक्ति का आकलन करते हैं।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 92.

Identify correct statements regarding thermoregulation during exercise:

- (i) Evaporation is the primary heat dissipation mechanism during intense exercise.
- (ii) Heat acclimatization reduces electrolyte loss in sweat.
- (iii) Exercise-induced dehydration enhances cardiovascular performance.
- (iv) Peripheral vasodilation is a physiological response to increased body temperature.

Options:

- (A) (i), (ii), and (iv) only
- (B) (ii), (iii), and (iv) only
- (C) (i) and (iii) only
- (D) All statements correct
- (E) Not Attempted

व्यायाम के दौरान थर्मोरेगुलेशन से संबंधित सही कथनों की पहचान करें:

- (i) तीव्र व्यायाम के दौरान वाष्पीकरण मुख्य ताप क्षरण तंत्र होता है।
- (ii) ऊष्मा अनुकूलन से पसीने में इलेक्ट्रोलाइट की हानि कम होती है।
- (iii) व्यायाम-प्रेरित निर्जलीकरण हृदय संबंधी प्रदर्शन को बढ़ाता है।
- (iv) शरीर के तापमान में वृद्धि के प्रति परिधीय वाहिकासंकीर्णन एक शारीरिक प्रतिक्रिया है।

सही विकल्प चुनें:

- (A) केवल (i), (ii), और (iv)
- (B) केवल (ii), (iii), और (iv)
- (C) केवल (i) और (iii)
- (D) सभी कथन सही हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 93.

Select correct statements about aerobic training adaptations:

- (i) Increased stroke volume contributes significantly to VO_2 max improvement.
- (ii) Aerobic training increases the capillary-to-muscle fiber ratio.
- (iii) VO_2 max improvements are independent of mitochondrial density changes.
- (iv) Aerobic training predominantly enhances Type IIx fiber cross-sectional area.

Options:

- (A) (i) and (ii) only
- (B) (ii) and (iv) only
- (C) (i), (ii), and (iii) only
- (D) All statements correct
- (E) Not Attempted

एरोबिक प्रशिक्षण अनुकूलन से संबंधित सही कथनों का चयन करें:

- (i) स्ट्रोक वॉल्यूम में वृद्धि VO_2 मैक्स सुधार में महत्वपूर्ण योगदान देती है।
- (ii) एरोबिक प्रशिक्षण से मांसपेशी तंतुओं की तुलना में केशिकाओं का अनुपात बढ़ता है।
- (iii) VO_2 मैक्स में सुधार माइटोकॉन्ड्रियल घनत्व से स्वतंत्र होता है।
- (iv) एरोबिक प्रशिक्षण मुख्यतः टाइप IIx तंतुओं के क्रॉस सेक्शनल एरिया को बढ़ाता है।

सही विकल्प चुनें:

- (A) केवल (i) और (ii)
- (B) केवल (ii) और (iv)
- (C) केवल (i), (ii), और (iii)
- (D) सभी कथन सही हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 94.

- (i) The credit system enhances flexibility in curriculum by allowing student-paced learning.
- (ii) Physical education curricula need not consider students with disabilities at the secondary level.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

(i) क्रेडिट प्रणाली पाठ्यक्रम में लचीलापन प्रदान करती है क्योंकि यह छात्रों को अपनी गति से सीखने की अनुमति देती है।

(ii) माध्यमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रमों में दिव्यांग छात्रों पर विचार करने की आवश्यकता नहीं होती।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 95.

- (i) Sampling error is completely avoidable in probability sampling.
- (ii) Proper sampling techniques increase the validity and generalizability of research findings.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

(i) संभाव्यता सैंपलिंग में सैंपलिंग त्रुटि पूरी तरह से रोकी जा सकती है।

(ii) उचित सैंपलिंग तकनीकें अनुसंधान निष्कर्षों की वैधता और सामान्यीकरण को बढ़ाती हैं।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 96.

- (i) Supervision ensures accountability, safety, and optimal performance in sports programs.
- (ii) Supervision only applies to financial auditing and is irrelevant to instructional quality.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) पर्यवेक्षण खेल कार्यक्रमों में उत्तरदायित्व, सुरक्षा और श्रेष्ठ प्रदर्शन सुनिश्चित करता है।
- (ii) पर्यवेक्षण केवल वित्तीय लेखा परीक्षा तक सीमित होता है और शिक्षण गुणवत्ता से संबंधित नहीं होता।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 97.

- (i) Event management involves only the technical aspects of organizing competitions.
- (ii) Effective event management includes planning, rehearsal, execution, and follow-up.

Mark the correct answer:

- (A) Statement (i) is true, (ii) is not true.
- (B) Statement (ii) is true, (i) is not true.
- (C) Both (i) and (ii) are true.
- (D) Both (i) and (ii) are not true.
- (E) Not Attempted

- (i) कार्यक्रम प्रबंधन केवल प्रतियोगिताओं के तकनीकी पहलुओं से संबंधित होता है।
- (ii) प्रभावी कार्यक्रम प्रबंधन में योजना, पूर्वाभ्यास, क्रियान्वयन और फॉलो-अप शामिल होते हैं।

सही उत्तर चुनिए:

- (A) (i) सही है, (ii) गलत है
- (B) (ii) सही है, (i) गलत है
- (C) दोनों कथन सही हैं
- (D) दोनों कथन गलत हैं
- (E) प्रयास नहीं किया

Q 98.

(i) Regular endurance training significantly increases the number of mitochondria in muscle cells.

(ii) Endurance training has minimal impact on cardiovascular efficiency and oxygen delivery.

Mark the correct answer:

(A) Statement (i) is true, (ii) is not true.

(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.

(C) Both (i) and (ii) are true.

(D) Both (i) and (ii) are not true.

(E) Not Attempted

(i) नियमित सहनशक्ति प्रशिक्षण मांसपेशी कोशिकाओं में माइटोकॉन्ड्रिया की संख्या को काफी बढ़ा देता है।

(ii) सहनशक्ति प्रशिक्षण का हृदय संबंधी कार्यक्षमता और ऑक्सीजन आपूर्ति पर बहुत कम प्रभाव पड़ता है।

सही उत्तर चुनिए:

(A) (i) सही है, (ii) गलत है

(B) (ii) सही है, (i) गलत है

(C) दोनों कथन सही हैं

(D) दोनों कथन गलत हैं

(E) प्रयास नहीं किया



Q 99.

(i) Muscle fiber types are genetically predetermined and cannot significantly change with training.

(ii) Muscle fiber types can adapt and change their characteristics to some extent through specific training methods.

Mark the correct answer:

(A) Statement (i) is true, (ii) is not true.

(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.

(C) Both (i) and (ii) are true.

(D) Both (i) and (ii) are not true.

(E) Not Attempted

(i) मांसपेशी तंतु प्रकार आनुवंशिक रूप से निर्धारित होते हैं और प्रशिक्षण से उनमें कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं होता।

(ii) विशेष प्रशिक्षण विधियों से मांसपेशी तंतु कुछ हद तक अनुकूलन और परिवर्तन कर सकते हैं।
सही उत्तर चुनिए:

(A) (i) सही है, (ii) गलत है

(B) (ii) सही है, (i) गलत है

(C) दोनों कथन सही हैं

(D) दोनों कथन गलत हैं

(E) प्रयास नहीं किया

Q 100.

(i) Physical education in Ancient Greece focused exclusively on physical fitness without intellectual development.

(ii) Physical education in Ancient Greece aimed at holistic development of body and mind.

Mark the correct answer:

(A) Statement (i) is true, (ii) is not true.

(B) Statement (ii) is true, (i) is not true.

(C) Both (i) and (ii) are true.

(D) Both (i) and (ii) are not true.

(E) Not Attempted

(i) प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक फिटनेस पर केंद्रित थी, बौद्धिक विकास पर नहीं।

(ii) प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शरीर और मन दोनों का समग्र विकास था।

सही उत्तर चुनिए:

(A) (i) सही है, (ii) गलत है

(B) (ii) सही है, (i) गलत है

(C) दोनों कथन सही हैं

(D) दोनों कथन गलत हैं

(E) प्रयास नहीं किया

Space for rough work



Space for rough work



Space for rough work

