प्रश्न-पुस्तिका क्रम संख्या /Question Booklet No.

5811853

4324

SPORTS OFFICER

Series

A

A

परीक्षार्थी अनुक्रमांक दिए गए खानों में लिखें।
Candidate should write
Roll No. in the given boxes.

अनुक्रमांक
Roll No.

मुद्रित पृष्ठों की संख्या/No. of Printed Pages : **36**

कुल प्रश्नों की संख्या/Total No. of Questions : **150**

समय/Time : **3 घण्टे/Hours**

पूर्णांक/Total Marks : **600**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. परीक्षा प्रारम्भ होने के तुरन्त बाद, आप इस प्रश्न-पुस्तिका की पड़ताल अवश्य कर लें, कि इसमें कोई बिना छपा, फटा या छूटा हुआ पृष्ठ अथवा प्रश्नांश, आदि न हो। यदि ऐसा है, तो वीक्षक से तत्काल सम्पर्क कर प्रश्न-पुस्तिका बदल लेवें।
2. इस प्रश्न-पुस्तिका में **खेल अधिकारी** से संबंधित कुल **150** प्रश्न हैं। सभी प्रश्न हिन्दी तथा अंग्रेज़ी भाषा में हैं। **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं।
3. प्रदत्त उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर. शीट) पर दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें तथा अपने उत्तर तदनुसार अंकित करें।
4. कृपया उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर. शीट) पर निर्धारित स्थानों पर आवश्यक प्रविष्टियाँ करें, अन्यत्र स्थानों पर नहीं।
5. परीक्षार्थी सभी रफ़ कार्य प्रश्न-पुस्तिका के अंतिम पृष्ठों पर निर्धारित स्थान पर ही करें, अन्यत्र कहीं नहीं तथा उत्तर-पत्रक (ओ.एम.आर. शीट) पर भी नहीं।
6. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेज़ी रूपांतरों में से हिन्दी रूपांतर को मानक माना जाएगा।

INSTRUCTIONS TO THE CANDIDATES

1. Immediately after the commencement of the examination, you should check that this Question Booklet does not have any unprinted or torn or missing pages or items etc. If so, immediately contact the Invigilator and get it replaced with another Question Booklet.
2. This Question Booklet contains total **150** questions of **Sports Officer**. All questions are in Hindi and English languages. **All** questions are compulsory.
3. Read carefully the instructions given on the Answer Sheet (OMR Sheet) supplied and indicate your answers accordingly.
4. Kindly make necessary entries on the Answer Sheet (OMR Sheet) at the places indicated and nowhere else.
5. Examinee should do all rough work on the space meant for rough work on pages given at the end of the Question Booklet and nowhere else, not even on the Answer Sheet (OMR Sheet).
6. If there is any sort of mistake either of printing or of factual nature in any question, then out of the Hindi and English versions of the question, the Hindi version will be treated as standard.

1. ग्रैंड स्लेम का संबंध इनमें से किस खेल से है ?
(A) टेबल टेनिस
(B) शतरंज
(C) आईपीएल टी20
(D) लॉन टेनिस

2. फिट इंडिया मिशन के अनुसार, 18 से 35 वर्ष की आयु समूह के लोगों के लिए योग प्रोटोकॉल की मानक अवधि क्या है ?
(A) 25 मिनट
(B) 18 मिनट
(C) 15 मिनट
(D) 20 मिनट

3. शतरंज हेतु वर्ष 2024 के लिए मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार किसे दिया गया था ?
(A) गुकेश डी.
(B) कोनेरू हम्पी
(C) दिव्या देशमुख
(D) रमेशबाबू

4. फिट इंडिया मूवमेंट की स्थापना किसने की थी ?
(A) श्री सुपर्णो सत्पथी
(B) श्री अशोक ध्यानचंद
(C) श्री नीरज चोपड़ा
(D) श्री मनसुख मंडाविया

5. प्रतियोगिताओं के लिए सिंथेटिक कबड्डी मैदान का माप क्या होता है ?
(A) 25 मी. × 30 मी.
(B) 24 मी. × 28 मी.
(C) 23 मी. × 26 मी.
(D) 20 मी. × 20 मी.

6. फिटनेस प्रोटोकॉल और फिट इंडिया मूवमेंट के दिशा-निर्देशों के अनुसार, 18 वर्ष की आयु की लड़कियों के लिए संशोधित पुशअप्स का 'बहुत अच्छा' का मानक (बेंचमार्क) क्या है ?
(A) 22 बार से 24 बार
(B) 19 बार से 21 बार
(C) 16 बार से 18 बार
(D) 12 बार से 14 बार

7. ऐथलेटिक्स में गोला फेंक (शॉट पुट) विधा के लिए, पुरुषों के लिए गोले का भार ____________ होता है।
(A) 7·266 किग्रा
(B) 7·777 किग्रा
(C) 7·260 किग्रा
(D) 7·800 किग्रा

8. निम्नलिखित का मिलान करते हुए नीचे दिए गए कूट में से उत्तर चुनिए :

	सूची I		सूची II
(i)	अर्ध-तीव्र चोट	1.	0 – 72 घंटे
(ii)	तीव्र चोट	2.	4 – 10 दिन
(iii)	पुरानी चोट	3.	1 – 3 महीने
(iv)	फ्रैक्चर	4.	10 से ज्यादा दिन

कूट :
(A) (i)-1, (ii)-2, (iii)-3, (iv)-4
(B) (i)-1, (ii)-2, (iii)-4, (iv)-3
(C) (i)-2, (ii)-1, (iii)-3, (iv)-4
(D) (i)-2, (ii)-1, (iii)-4, (iv)-3

9. निम्नलिखित का मिलान करते हुए नीचे दिए गए कूट में से उत्तर चुनिए :

	सूची I		सूची II
(i)	कार्बोहाइड्रेट्स	1.	5·4 kcal/g
(ii)	प्रोटीन	2.	9·3 kcal/g
(iii)	वसा	3.	4·1 kcal/g
(iv)	एक कैलोरी	4.	4·184 J

कूट :
(A) (i)-1, (ii)-3, (iii)-2, (iv)-4
(B) (i)-3, (ii)-1, (iii)-2, (iv)-4
(C) (i)-3, (ii)-1, (iii)-4, (iv)-2
(D) (i)-1, (ii)-3, (iii)-4, (iv)-2

1. Grand Slam is related to which one of the sports ?
(A) Table Tennis
(B) Chess
(C) IPL T20
(D) Lawn Tennis

2. What is the standard duration of time for yoga for 18 to 35 years of age group people as per the protocol of Fit India Mission ?
(A) 25 minutes
(B) 18 minutes
(C) 15 minutes
(D) 20 minutes

3. To whom was the Major Dhyan Chand Khel Ratna Award for Chess given for the year 2024 ?
(A) Gukesh D.
(B) Koneru Humpy
(C) Divya Deshmukh
(D) Rameshbabu

4. Who was the founder of Fit India Movement ?
(A) Shri Suparno Satpathy
(B) Shri Ashok Dhyanchand
(C) Shri Neeraj Chopra
(D) Shri Mansukh Mandaviya

5. What is the specification of synthetic Kabaddi ground for competitions ?
(A) 25 m × 30 m
(B) 24 m × 28 m
(C) 23 m × 26 m
(D) 20 m × 20 m

6. What is the benchmark for modified push-ups for girls of 18 years of age as per fitness protocol and guidelines of Fit India Movement under 'very good' norms ?
(A) 22 times to 24 times
(B) 19 times to 21 times
(C) 16 times to 18 times
(D) 12 times to 14 times

7. In athletics, for shot put event, the weight of the shot put for men is :
(A) 7·266 kg
(B) 7·777 kg
(C) 7·260 kg
(D) 7·800 kg

8. Match the following and select the answer from the codes given below :

	List I		List II
(i)	Sub-acute injury	1.	0 – 72 hours
(ii)	Acute injury	2.	4 – 10 days
(iii)	Chronic injury	3.	1 – 3 months
(iv)	Fracture	4.	More than 10 days

Codes :
(A) (i)-1, (ii)-2, (iii)-3, (iv)-4
(B) (i)-1, (ii)-2, (iii)-4, (iv)-3
(C) (i)-2, (ii)-1, (iii)-3, (iv)-4
(D) (i)-2, (ii)-1, (iii)-4, (iv)-3

9. Match the following and select the answer from the codes given below :

	List I		List II
(i)	Carbohydrates	1.	5·4 kcal/g
(ii)	Proteins	2.	9·3 kcal/g
(iii)	Fats	3.	4·1 kcal/g
(iv)	One Calorie	4.	4·184 J

Codes :
(A) (i)-1, (ii)-3, (iii)-2, (iv)-4
(B) (i)-3, (ii)-1, (iii)-2, (iv)-4
(C) (i)-3, (ii)-1, (iii)-4, (iv)-2
(D) (i)-1, (ii)-3, (iii)-4, (iv)-2

10. वर्ष 1985 में भारत सरकार के द्वारा कुश्ती में प्रथम द्रोणाचार्य पुरस्कार किसे प्रदान किया गया था ?

(A) भालचंद्र भास्कर भागवत

(B) गुरु हनुमान

(C) महा सिंह राव

(D) जगमंदर सिंह

11. मल्लखंभ प्रतियोगिताओं के लिए आधार से मल्लखंभ पोल की ऊँचाई कितनी होती है ?

(A) 2·5 मीटर

(B) 2·7 मीटर

(C) 2·8 मीटर

(D) 2·6 मीटर

12. निम्नलिखित में से किसको 2008 में पद्म विभूषण पुरस्कार से सम्मानित किया गया था ?

(A) सचिन तेंदुलकर

(B) विश्वनाथन आनंद

(C) दीपा कर्माकर

(D) पी.आर. श्रीजेश

13. सूची I में दिए गए खेल पुरस्कार का मिलान सूची II में दिए गए खिलाड़ियों के नाम से कीजिए जिन्हें वर्ष 2022 में मध्य प्रदेश सरकार के द्वारा यह पुरस्कार प्रदान किए गए हैं।

	सूची I		सूची II
(i)	एकलव्य पुरस्कार	1.	अनिल धूपर
(ii)	विक्रम पुरस्कार	2.	रश्मि मालविया
(iii)	विश्वामित्र पुरस्कार	3.	राजू सिंह
(iv)	लाइफटाइम अचीवमेंट पुरस्कार	4.	आस्था डांगी

कूट :

(A) (i)-2, (ii)-3, (iii)-4, (iv)-1

(B) (i)-4, (ii)-3, (iii)-2, (iv)-1

(C) (i)-3, (ii)-4, (iii)-1, (iv)-2

(D) (i)-1, (ii)-2, (iii)-3, (iv)-4

14. खो-खो के खेल में दो पोलों के बीच की दूरी कितनी होती है ?

(A) 18 मीटर

(B) 22 मीटर

(C) 24 मीटर

(D) 20 मीटर

15. मध्य प्रदेश सरकार द्वारा मध्य प्रदेश का राज्य खेल किसे घोषित किया गया है ?

(A) मल्लखंभ

(B) खो-खो

(C) हॉकी

(D) क्रिकेट

16. मध्य प्रदेश के उस शूटर का नाम बताइए जिसने 2020 टोक्यो ओलंपिक और 2024 पेरिस ओलंपिक खेल में भाग लिया था।

(A) ऐश्वर्य प्रताप सिंह तोमर

(B) रणधीर सिंह

(C) अक्षय कुमार तोमर

(D) बलवंत कुमार

17. मध्य प्रदेश के हॉकी खिलाड़ी, विवेक सागर किस जिले के निवासी हैं ?

(A) नर्मदापुरम

(B) खंडवा

(C) भोपाल

(D) जबलपुर

10. Who was awarded the first Dronacharya Award in wrestling in the year 1985 by the Government of India ?

(A) Bhalchandra Bhaskar Bhagwat

(B) Guru Hanuman

(C) Maha Singh Rao

(D) Jagmander Singh

11. What is the height of Mallakhamb pole above the base for Mallakhamb competitions ?

(A) 2·5 metres

(B) 2·7 metres

(C) 2·8 metres

(D) 2·6 metres

12. Who amongst the following was a Padma Vibhushan Awardee in 2008 ?

(A) Sachin Tendulkar

(B) Viswanathan Anand

(C) Dipa Karmakar

(D) P.R. Sreejesh

13. Match the sports awards given in List I with the names of players in List II who received these awards from the Government of Madhya Pradesh in the year 2022.

	Lits I		List II
(i)	Eklavya Award	1.	Anil Dhupar
(ii)	Vikram Award	2.	Rashmi Malviya
(iii)	Vishwamitra Award	3.	Raju Singh
(iv)	Lifetime Achievement Award	4.	Aastha Dangi

Codes :

(A) (i)-2, (ii)-3, (iii)-4, (iv)-1

(B) (i)-4, (ii)-3, (iii)-2, (iv)-1

(C) (i)-3, (ii)-4, (iii)-1, (iv)-2

(D) (i)-1, (ii)-2, (iii)-3, (iv)-4

14. What is the distance between two poles in the game of Kho-Kho ?

(A) 18 metres

(B) 22 metres

(C) 24 metres

(D) 20 metres

15. Which sport has been declared the state sport of Madhya Pradesh by the Government of Madhya Pradesh ?

(A) Mallakhamb

(B) Kho-Kho

(C) Hockey

(D) Cricket

16. Name the shooter of Madhya Pradesh who had participated in the 2020 Tokyo Olympics and 2024 Paris Olympic games.

(A) Aishwary Pratap Singh Tomar

(B) Randhir Singh

(C) Akshay Kumar Tomar

(D) Balwant Kumar

17. Vivek Sagar, the hockey player belongs to which district of Madhya Pradesh ?

(A) Narmadapuram

(B) Khandwa

(C) Bhopal

(D) Jabalpur

18. निम्नलिखित में से किसे "वर्ग माध्य मूल विचलन" के रूप में जाना जाता है ?

(A) माध्य विचलन

(B) मानक विचलन

(C) चतुर्थक विचलन

(D) शतमक

19. निम्नलिखित डेटा से P_{40} (40वाँ शतमक) की गणना कीजिए :

व.अ. (C.I.)	f
5 – 9	1
10 – 14	6
15 – 19	7
20 – 24	9
25 – 29	10
30 – 34	6
35 – 39	5
40 – 44	6

(A) 23·452

(B) 22·835

(C) 26·694

(D) 25·975

20. निम्नलिखित में से किस स्थिति में चतुर्थक विचलन के उपयोग की सिफारिश *नहीं* की जाती है ?

(A) जब वितरण असमान हो और उसमें कोई अत्यधिक चरम मान हो

(B) जब केंद्रीय प्रवृत्ति माध्यिका के रूप में उपलब्ध हों

(C) जब विभिन्न चतुर्थक और शतमक पहले से ही गणना किए जा चुके हों

(D) जब डेटा के खुले-सिरे वर्ग अंतराल हैं

21. निम्नलिखित में से किस स्थिति में मानक विचलन के उपयोग की सिफारिश *नहीं* की जाती है ?

(A) जब वितरण प्रसामान्य हो

(B) जब वितरण प्रसामान्य के निकट हो

(C) जब केंद्रीय प्रवृत्ति का माप माध्य के रूप में उपलब्ध नहीं हो

(D) जब सहसंबंध गुणांक की गणना की आवश्यकता हो

22. निम्नलिखित डेटा का मानक विचलन क्या होगा ?

52, 50, 56, 68, 65, 62, 57, 70

(A) 5·31

(B) 7·72

(C) 8·52

(D) 6·91

23. "सांख्यिकी अनुमान और प्रायिकताओं का विज्ञान है।" यह परिभाषा किसने दी है ?

(A) बाउली

(B) बेरेनसन

(C) बोडिंगटन

(D) क्रॉक्सटन

24. यदि आवृत्ति वितरण तालिका में वर्ग अंतराल 31 – 35, 36 – 40, 41 – 45, 46 – 50 तथा 51 – 55 हैं, तो वर्ग अंतराल 36 – 40 की निम्नतम एवं उच्चतम सीमा क्या होगी ?

(A) 45·5 – 50·5

(B) 30·5 – 35·5

(C) 35·5 – 40·5

(D) 40·5 – 45·5

25. निम्नलिखित डेटा का माध्यक क्या होगा ?

25, 35, 15, 17, 44, 47, 39, 50

(A) 44

(B) 37

(C) 17

(D) 47

26. आवृत्ति वितरण तालिका तैयार करने के लिए वर्ग अंतराल (i) की गणना निम्नलिखित में से किस सूत्र द्वारा की जाती है ?

(A) $i = \frac{\text{रेंज}}{\text{इच्छित वर्गों की संख्या}}$

(B) $i = \frac{\text{इच्छित वर्गों की संख्या}}{\text{रेंज}}$

(C) $i = \text{रेंज} \times \text{इच्छित वर्गों की संख्या}$

(D) $i = \text{रेंज} + \text{इच्छित वर्गों की संख्या}$

18. Which of the following is known as "Root Mean Square Deviation" ?
(A) Mean Deviation
(B) Standard Deviation
(C) Quartile Deviation
(D) Percentile

19. Calculate P_{40} from the following data :

C.I.	f
5 – 9	1
10 – 14	6
15 – 19	7
20 – 24	9
25 – 29	10
30 – 34	6
35 – 39	5
40 – 44	6

(A) 23·452
(B) 22·835
(C) 26·694
(D) 25·975

20. In which of the following conditions is the use of Quartile Deviation ***not*** recommended ?
(A) When distribution is skewed, containing few very extreme scores
(B) When measure of central tendency is available in the form of median
(C) When various quartiles and percentiles have already been calculated
(D) When the data has open-ended class intervals

21. In which of the following conditions is the use of Standard Deviation ***not*** recommended ?
(A) When distribution is normal
(B) When distribution is near to normal
(C) When measure of central tendency is not available in the form of mean
(D) When there is need of calculation of coefficient of correlation

22. What will be the Standard Deviation of the following data ?
52, 50, 56, 68, 65, 62, 57, 70
(A) 5·31
(B) 7·72
(C) 8·52
(D) 6·91

23. "Statistics is the science of estimates and probabilities." Whose definition is this ?
(A) Bowley
(B) Berenson
(C) Boddington
(D) Croxton

24. In the frequency distribution table if the class intervals are 31 – 35, 36 – 40, 41 – 45, 46 – 50 and 51 – 55, then what will be the lower and upper class interval of 36 – 40 ?
(A) 45·5 – 50·5
(B) 30·5 – 35·5
(C) 35·5 – 40·5
(D) 40·5 – 45·5

25. What will be the Median of the following data ?
25, 35, 15, 17, 44, 47, 39, 50
(A) 44
(B) 37
(C) 17
(D) 47

26. For the preparation of frequency distribution table, the class interval (i) is calculated by which of the following formulae ?

(A) $i = \frac{\text{Range}}{\text{No. of classes desired}}$

(B) $i = \frac{\text{No. of classes desired}}{\text{Range}}$

(C) $i = \text{Range} \times \text{No. of classes desired}$

(D) $i = \text{Range} + \text{No. of classes desired}$

27. फुटनोट को निम्नलिखित में से किसके लिए *नहीं* बनाया जाता है ?

(A) पारस्परिक संदर्भ (क्रॉस रेफरेंस) के लिए

(B) प्राधिकरणों और स्रोतों के उद्धरण के लिए

(C) सूत्र का उल्लेख

(D) सामान्य ज्ञात मदें

28. सर्वेक्षण अनुसंधान का प्राथमिक उद्देश्य क्या है ?

(A) वास्तविक समय में प्राकृतिक घटनाओं का निरीक्षण करना

(B) जनसंख्या से स्व-रिपोर्ट किए गए डेटा को इकट्ठा करना

(C) नियंत्रित सेटिंग में चरों में हेरफेर करना

(D) प्राचीन पांडुलिपियों और कलाकृतियों का अध्ययन करना

29. शोध रिपोर्ट में शोध परिकल्पना या उद्देश्य आमतौर पर आपको किस अनुभाग में मिलेंगे ?

(A) साहित्य समीक्षा

(B) परिचय

(C) परिणाम

(D) निष्कर्ष

30. जब एक शोधकर्ता लंबी अवधि का अध्ययन कई समूहों की विभिन्न पीढ़ियों पर करता है, तो उसे __________ कहते हैं।

(A) कोहोर्ट डिज़ाइन

(B) प्रयोगात्मक डिज़ाइन

(C) सर्वे डिज़ाइन

(D) उपचारात्मक डिज़ाइन

31. एक खेल मनोवैज्ञानिक धावकों के प्रतिक्रिया समय पर मानसिक अनुकूलन के प्रभाव पर एक परिकल्पना विकसित करने के लिए पिछले ओलंपिक प्रदर्शनों का विश्लेषण कर रहा है। यहाँ किस अनुसंधान दृष्टिकोण का उपयोग किया जा रहा है ?

(A) नियंत्रित चरों के साथ प्रायोगिक अध्ययन

(B) परिकल्पना उत्पन्न करने के लिए अंत:दृष्टि-उत्तेजक विश्लेषण

(C) यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण

(D) एथलीटों की राय का क्रॉस-सेक्शनल सर्वेक्षण

32. निम्नलिखित में से किस अनुसंधान रूपरेखा में उपचार शुरू होने से पहले समूहों की समानता सुनिश्चित करने का कोई प्रयास किए बिना दो समूहों में से एक को प्रायोगिक उपचार दिया जाता है ?

(A) स्थिर समूह रूपरेखा

(B) पूर्व-परीक्षण-पश्चात-परीक्षण यादृच्छिक समूह रूपरेखा

(C) सोलोमन समूह रूपरेखा

(D) पश्च-परीक्षण यादृच्छिक समूह रूपरेखा

33. प्रश्नावली के बारे में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही है ?

(A) प्रश्नावली शोधकर्ता द्वारा क्षेत्र में व्यक्तिगत रूप से निष्पादित की जाती है।

(B) प्रश्नावली का उपयोग केवल गुणात्मक डेटा संग्रहण करने के लिए किया जाता है।

(C) प्रश्नावली उत्तरदाताओं को मेल की जाती है और वे इसे भरते हैं।

(D) प्रश्नावली उत्तरदाताओं को मेल की जाती है लेकिन इसे शोधकर्ता द्वारा भरा जाता है।

34. प्रायोगिक शोध में नियंत्रण समूह की क्या भूमिका है ?

(A) यह सुनिश्चित करना कि सभी प्रतिभागियों को समान उपचार मिले

(B) अध्ययन में नये चर शामिल करना

(C) प्रायोगिक समूह के साथ तुलना के लिए आधार रेखा के रूप में कार्य करना

(D) यदि आवश्यक हो तो प्रायोगिक समूह को प्रतिस्थापित करना

35. एक विशेष ऐतिहासिक शोध का द्वितीयक स्रोत :

(A) हमेशा सभी ऐतिहासिक शोधों के लिए द्वितीयक स्रोत रहेगा

(B) हमेशा अन्य सभी ऐतिहासिक शोधों के लिए प्राथमिक स्रोत रहेगा

(C) किसी अन्य ऐतिहासिक शोध के लिए प्राथमिक स्रोत हो सकता है

(D) किसी अन्य ऐतिहासिक शोध में स्रोत के रूप में उपयोग नहीं किया जा सकता

27. Footnotes are ***not*** meant for which of the following ?

(A) Cross references
(B) Citation of authorities and sources
(C) Acknowledgement
(D) Common knowledge items

28. What is the primary purpose of Survey Research?

(A) To observe natural phenomena in real time
(B) To gather self-reported data from a population
(C) To manipulate variables in a controlled setting
(D) To study ancient manuscripts and artifacts

29. In which section would you typically find research hypothesis or objective in research report ?

(A) Literature review
(B) Introduction
(C) Result
(D) Conclusion

30. When a researcher conducts a longitudinal study of several groups, each from different generations, it is known as ______________.

(A) Cohort Design
(B) Experimental Design
(C) Survey Design
(D) Treatment Design

31. A sports psychologist is analyzing past olympic performances to develop a hypothesis on the impact of mental conditioning on sprinters' reaction times. Which research approach is being used here ?

(A) Experimental study with controlled variables
(B) Insight-stimulating analysis to generate hypothesis
(C) Randomized controlled trial
(D) Cross-sectional survey of athlete opinions

32. In which of the following designs is experimental treatment given to one of the two groups without making any attempt to ensure similarity of the groups before treatment begins ?

(A) Static group design
(B) Pre-test-Post-test random group design
(C) Solomon group design
(D) Post-test random group design

33. Which of the following statements about questionnaires is correct ?

(A) Questionnaires are personally executed in the field by the researcher.
(B) Questionnaires are used only to collect qualitative data.
(C) Questionnaires are mailed to the respondents and filled in by them.
(D) Questionnaires are mailed to the respondents but filled in by the researcher.

34. What is the role of a control group in experimental research ?

(A) To ensure all the participants receive the same treatment
(B) To introduce new variables into the study
(C) To serve as a baseline for comparison with the experimental group
(D) To replace the experimental group, if needed

35. A secondary source of a particular historical research :

(A) Will always be a secondary source for all the historical research
(B) Will always be a primary source for all other historical research
(C) May be a primary source for another historical research
(D) Cannot be used as a source in any other historical research

36. "सीखना कुछ कार्यों की माँगों के मुताबिक आचरण के संगठन की व्यापक अनुभूति है।" यह कथन किसके द्वारा दिया गया है ?

(A) ई.एल. थोर्नडाइक

(B) मुन्न

(C) एच.सी. मॉरिसन

(D) क्रेट्टी

37. निम्नलिखित में से कौन-सा वयस्कों में आक्रामकता का कारण ***नहीं*** है ?

(A) चोट

(B) रोग

(C) अहंकार

(D) सहज (अनैच्छिक) क्रिया

38. किसी अन्य व्यक्ति या खिलाड़ी को खेल में चोट पहुँचाने का प्राथमिक उद्देश्य एक प्रकार का ______________ है।

(A) साधनात्मक (इंस्ट्रुमेंटल) आक्रामकता

(B) मुखर व्यवहार आक्रामकता

(C) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता

(D) प्रभुत्व आक्रामकता

39. साधनात्मक आक्रामकता को इस नाम से भी जाना जाता है :

(A) नियंत्रित आक्रामकता

(B) मुखर आक्रामकता

(C) आवेगपूर्ण आक्रामकता

(D) उपर्युक्त सभी

40. थोर्नडाइक के अनुसार, प्रभाव के नियम को इस नाम से भी जाना जाता है :

(A) अभ्यास का नियम

(B) संतुष्टि का नियम

(C) तत्परता का नियम

(D) प्राथमिकता का नियम

41. एथलीटों के लिए कल्पनिक प्रशिक्षण लाभदायी ***नहीं*** होता है जब :

(A) यह जीवंत एवं विस्तृत हो

(B) यह वास्तविक समय में कुछ इन्द्रियों को शामिल करे

(C) यह सकारात्मक दृष्टिकोण रखे

(D) इसका नियमित रूप से अभ्यास नहीं किया जाता

42. मॉर्गन व गिलिलैंड द्वारा विचारों के आधार पर व्यक्तित्व के कितने भेदों का उल्लेख किया गया है ?

(A) 03

(B) 04

(C) 05

(D) 06

43. उन मनोवैज्ञानिक कारकों पर शोध करना शामिल है जो खिलाड़ियों (एथलीट) और उनके प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, अक्सर मैदान में अनुभवजन्य अध्ययन के माध्यम से। इसे इस नाम से भी जाना जाता है :

(A) शैक्षिक खेल मनोविज्ञान

(B) प्रयोगात्मक खेल मनोविज्ञान

(C) क्लिनिकल खेल मनोविज्ञान

(D) विकासात्मक खेल मनोविज्ञान

44. संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली नियंत्रित ***नहीं*** करती है :

(A) हमारे विचारों को

(B) हमारी क्रियाओं को

(C) सीखने एवं ध्यान देने को

(D) श्वसन दर को

45. एक एथलीट को क्या करना चाहिए जब उसकी चोटों से निपटने और भविष्य में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रशिक्षण संभव ना हो ?

(A) अपनी काल्पनिक प्रशिक्षण की योजना बनाएँ

(B) योग्य प्रशिक्षक के साथ आसन अभ्यास करें

(C) केवल ध्यान करें

(D) किसी से भी न मिलें – आराम करें

36. "Learning is a comprehensive experience of the organisation of behaviour according to the demands of some tasks." This statement is given by whom ?

(A) E.L. Thorndike

(B) Munn

(C) H.C. Morrison

(D) Cratty

37. Which of the following is ***not*** a cause of aggression in adults ?

(A) Injury

(B) Disease

(C) Ego

(D) Reflex action

38. The primary goal of injuring another person or player in sports, is a type of ________________.

(A) Instrumental Aggression

(B) Assertive Behaviour Aggression

(C) Hostile Aggression

(D) Dominance Aggression

39. Instrumental aggression is also known as :

(A) Channelled aggression

(B) Assertive aggression

(C) Impulsive aggression

(D) All of the above

40. According to Thorndike, law of effect is also known as :

(A) Law of Exercise

(B) Law of Satisfaction

(C) Law of Readiness

(D) Law of Primacy

41. For athletes imagery training is ***not*** beneficial when it :

(A) is vivid and detailed

(B) incorporates few senses in real time

(C) has positive focus

(D) is not practised regularly

42. How many types of personalities are mentioned on the basis of thoughts by Morgan and Gilliland ?

(A) 03

(B) 04

(C) 05

(D) 06

43. This involves researching the psychological factors that affect athletes and their performance, often through empirical studies on the field. It is also known as :

(A) Educational Sports Psychology

(B) Experimental Sports Psychology

(C) Clinical Sports Psychology

(D) Developmental Sports Psychology

44. Cognitive functioning does ***not*** govern :

(A) Our thoughts

(B) Our actions

(C) Learning and paying attention

(D) Rate of respiration

45. What does an athlete have to do when training is not possible, to help them cope with their injuries and to get their best performance in the future ?

(A) Plan self imagery training

(B) Perform asanas with qualified trainer

(C) Do meditation only

(D) Not meet anybody – relax

46. परीक्षण क्या है ?

(A) जानकारी प्रदान करने के लिये उपकरण

(B) अवलोकनीय प्रतिक्रिया को प्राप्त करने के लिए

(C) विशिष्ट परीक्षण के बारे में ज्ञान

(D) साधन या प्रक्रिया जो किसी व्यक्ति या व्यक्तियों की विशिष्ट विशेषताओं के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए अवलोकनीय प्रतिक्रिया प्राप्त करती है

47. जब परीक्षण को भविष्यवाणी करने के लिए उपयोग में लाया जाता है, तो इस परीक्षण के उद्देश्य को वर्णित करने के लिए सबसे अच्छा शब्द क्या होगा ?

(A) निदान

(B) रोग का निदान

(C) कार्यक्रम का मूल्यांकन

(D) प्रवीणता मूल्यांकन

48. उच्च-प्रदर्शन प्रशिक्षण चरण का प्राथमिक फोकस क्या है ?

(A) प्रदर्शन का अनुकूलन

(B) आनंद और भागीदारी

(C) बुनियादी कौशल अधिग्रहण

(D) प्रतियोगिता का परिचय

49. मानवमिति के रूप में जाना जाने वाला मूल्यांकन का सबसे पुराना रूप किस प्राचीन संस्कृति से है ?

(A) भारत

(B) यू.एस.ए.

(C) जर्मनी

(D) यूनाइटेड किंगडम

50. प्रगतिशील विशिष्टीकरण का तात्पर्य है :

(A) प्रशिक्षण को अधिकाधिक व्यक्तिगत बनाया जाना चाहिए

(B) निरंतर प्रशिक्षण से प्रदर्शन क्षमता में सुधार होता है

(C) किसी विशेष खेल में प्रदर्शन सुधारने के लिए विशिष्ट साधनों एवं पद्धतियों का प्रयोग

(D) समय-समय पर प्रशिक्षण भार बढ़ाना

51. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में कॉलेज पुरुषों के लिए बेंच पर स्टैपिंग के लिए बेंच की मानक ऊँचाई तथा अधिकतम समय कितना होना चाहिए ?

(A) 24 इंच ऊँचाई की बेंच और 260 सेकंड का समय

(B) 22 इंच ऊँचाई की बेंच और 280 सेकंड का समय

(C) 20 इंच ऊँचाई की बेंच और 30 सेकंड का समय

(D) 18 इंच ऊँचाई की बेंच और 320 सेकंड का समय

52. समवर्ती वैधता है :

(A) सटीकता की डिग्री जिसके साथ एक आकलन भविष्यवाणी करता है कि भविष्य में परीक्षार्थियों द्वारा कैसा प्रदर्शन किया जाएगा

(B) मूल्यांकन के स्कोर किस हद तक कुछ अन्य वैध मापदंड से संबंधित हैं

(C) टेस्ट स्कोर व्यवस्थित रूप से एक या अधिक परिणाम मापदंडों से संबंधित हैं

(D) सांख्यिकीय या तार्किक वैधता

53. एक परीक्षण की निष्पक्षता (वस्तुनिष्ठता) के लिए सहसंबंध गुणांक मान आमतौर पर इससे कम नहीं होना चाहिए :

(A) 0·77

(B) 0·78

(C) 0·79

(D) 0·80

54. शारीरिक शिक्षा में मानदंड-संदर्भित परीक्षण का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

(A) स्थापित जनसंख्या मानदंडों के विरुद्ध व्यक्तियों की तुलना करना

(B) समावेशी भागीदारी को बढ़ावा देना

(C) विशिष्ट उद्देश्यों की दिशा में प्रगति को मापना

(D) किसी व्यक्ति की प्रेरणा में परिवर्तन का अवलोकन करना

46. What is a Test ?
(A) Tool to provide information
(B) To elicit an observable response
(C) Knowledge about specific trial
(D) Instrument or procedure that elicits an observable response to provide information about specific attributes of a person or persons

47. When a test is given to predict performance, the purpose of the test is best described as :
(A) Diagnosis
(B) Prognosis
(C) Programme Evaluation
(D) Proficiency Assessment

48. What is the primary focus of the High-Performance Training Stage ?
(A) Optimization of performance
(B) Enjoyment and participation
(C) Basic skill acquisition
(D) Introduction to competition

49. The oldest form of assessment known as Anthropometry dates to the ancient culture of :
(A) India
(B) USA
(C) Germany
(D) United Kingdom

50. Progressive specialisation means :
(A) Training should become increasingly individualised
(B) Continuous training leads to improvement of performance capacity
(C) Use of specific means and methods for improving performance in a particular sport
(D) Increasing the training load from time to time

51. The standard height of bench and maximum time for stepping on bench for college men in the Harvard Step Test is :
(A) 24 inches bench and 260 seconds
(B) 22 inches bench and 280 seconds
(C) 20 inches bench and 30 seconds
(D) 18 inches bench and 320 seconds

52. Concurrent validity is :
(A) The degree of accuracy with which an assessment predicts how examinees will perform in future situations
(B) The degree to which assessment scores are related to some other valid criterion
(C) Test scores are systematically related to one or more outcome criteria
(D) Validity is either logical or statistical

53. The correlation coefficient value for objectivity of test should generally not be less than :
(A) 0·77
(B) 0·78
(C) 0·79
(D) 0·80

54. What is the main purpose of a norm-referenced test in physical education ?
(A) To compare individuals against established population norms
(B) To promote inclusive participation
(C) To measure progress toward specific objectives
(D) To observe changes in an individual's motivation

55. निम्नलिखित में से कौन-सी खेल प्रशिक्षण की विशेषता *नहीं* है ?

(A) वैयक्तिक मामले से संबंधित

(B) खिलाड़ी की प्रभावी भूमिका

(C) पूर्णता (परफेक्शन) की प्रक्रिया

(D) शैक्षणिक प्रक्रिया

56. यदि आपको A4 से A12 तक के सेल में मौजूद डेटा के मानक विचलन की गणना करनी है, तो Excel में मानक विचलन की गणना के लिए उपयोग किया जाने वाला सूत्र क्या होगा ?

(A) = STDEV.ST(A4:A12)

(B) = STDEV.STD(A4:A12)

(C) = STDEV.S(A4:A12)

(D) = STDEV.SD(A4:A12)

57. अत्यधिक शक्ति का आकलन करने की सामान्य विधि निम्नलिखित में से कौन-सी है ?

(A) VO_2 मैक्स टेस्ट

(B) 1-रिपीटिशन मैक्सिमम (IRM) टेस्ट

(C) सिट-एंड-रीच टेस्ट

(D) विंगेट ऐनारोबिक टेस्ट

58. प्रशिक्षण भार निगरानी हेतु 'TRIMP' पद्धति को सर्वप्रथम किसने प्रस्तावित किया ?

(A) बैनिस्टर

(B) अर्न्स्ट वान एकेन

(C) यूरी वेरखोशनस्की

(D) कार्ल फॉस्टर

59. फार्टलेक प्रशिक्षण के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है ?

(A) यह एक लैटिन शब्द है जिसका अर्थ 'गति खेल' होता है।

(B) गति या चाल के परिवर्तन पूर्व-निर्धारित होते हैं।

(C) हृदय गति में उतार-चढ़ाव 140-180 धड़कन/मिनट के बीच होता है।

(D) यह प्रशिक्षण शारीरिक दक्षता के विकास हेतु होता है।

60. गुणन आघूर्ण (प्रोडक्ट मोमेंट) सहसंबंध गुणांक की गणना का सूत्र है :

(A) $r = \frac{\sqrt{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}}{\Sigma xy}$

(B) $r = \sqrt{\frac{\Sigma xy}{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}}$

(C) $r = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}}$

(D) $r = \frac{\Sigma xy}{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}$

61. यदि माध्य का मान 23·45 और माध्यक का मान 24·75 है, तो बहुलक का मान क्या होगा ?

(A) 25·70

(B) 26·75

(C) 27·35

(D) 26·35

62. चतुर्थक विचलन ज्ञात करने का सूत्र है :

(A) $Q.D. = \frac{Q_3 - Q_1}{2}$

(B) $Q.D. = \frac{Q_3 + Q_1}{2}$

(C) $Q.D. = \frac{Q_3 + Q_1}{4}$

(D) $Q.D. = \frac{Q_3 - Q_1}{4}$

63. निम्नलिखित में से किसका सही रूप से मिलान *नहीं* है ?

(A) $|d|$ = माध्य से विचलन (चिह्न को नजरअंदाज करते हुए)

(B) P_3 = तृतीय शतमक

(C) r = सहसंबंध गुणांक

(D) c.f. = सामान्य आवृत्ति

64. यदि $\Sigma d^2 = 92$ और N = 11 है, तो रैंक ऑर्डर (कोटि-क्रम) विधि द्वारा सहसंबंध गुणांक का मान क्या होगा ?

(A) 0·85

(B) 0·65

(C) 0·58

(D) 0·48

55. Which of the following is ***not*** a characteristic of sports training ?

(A) Concerned with individual matter

(B) Athlete has a dominating role

(C) Process of perfection

(D) Educational process

56. If you are to calculate the Standard Deviation of data in cells A4 to A12, the formula for calculation of standard deviation in Excel will be :

(A) = STDEV.ST(A4:A12)

(B) = STDEV.STD(A4:A12)

(C) = STDEV.S(A4:A12)

(D) = STDEV.SD(A4:A12)

57. Which of the following is a common method to assess maximum strength ?

(A) VO_2 Max Test

(B) 1-Repetition Maximum (IRM) Test

(C) Sit-and-Reach Test

(D) Wingate Anaerobic Test

58. Who first introduced 'TRIMP' method for monitoring training load ?

(A) Bannister

(B) Ernst Van Aaken

(C) Yuri Verkhoshansky

(D) Carl Foster

59. Which of the following is true regarding Fartlek training ?

(A) A Latin word meaning 'speed play'.

(B) The change of speed or pace is already pre-planned.

(C) The heart rate fluctuates between 140-180 beats/minute.

(D) Training for development of physical fitness.

60. The formula to calculate product moment correlation coefficient is :

(A) $r = \frac{\sqrt{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}}{\Sigma xy}$

(B) $r = \sqrt{\frac{\Sigma xy}{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}}$

(C) $r = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}}$

(D) $r = \frac{\Sigma xy}{\Sigma x^2 \ \Sigma y^2}$

61. If the value of Mean is 23·45 and Median is 24·75, then what will be the value of Mode ?

(A) 25·70

(B) 26·75

(C) 27·35

(D) 26·35

62. The formula to find out Quartile Deviation is :

(A) $Q.\,D. = \frac{Q_3 - Q_1}{2}$

(B) $Q.\,D. = \frac{Q_3 + Q_1}{2}$

(C) $Q.\,D. = \frac{Q_3 + Q_1}{4}$

(D) $Q.\,D. = \frac{Q_3 - Q_1}{4}$

63. Which of the following is ***not*** correctly matched ?

(A) $|d|$ = Deviation from Mean (ignoring sign)

(B) P_3 = Third Percentile

(C) r = Coefficient of Correlation

(D) c.f. = Common Frequency

64. If the value of $\Sigma d^2 = 92$ and $N = 11$, then the value of coefficient of correlation by Rank order method will be :

(A) 0·85

(B) 0·65

(C) 0·58

(D) 0·48

65. कौन-सा शब्द गति में परिवर्तन के प्रतिरोध को दर्शाता है ?

(A) संवेग

(B) जड़त्व

(C) वेग

(D) द्रव्यमान

66. जब मांसपेशी तनाव में लंबी हो जाती है, तो कौन-सी मांसपेशी क्रिया होती है ?

(A) संकेन्द्री

(B) सममितीय

(C) उत्केन्द्री

(D) प्रतिवर्ती

67. आइसोमेट्रिक (सममितीय) संकुचन सबसे अधिक उपयोगी होते हैं :

(A) केवल मांसपेशियों की सहनशक्ति में सुधार करने के लिए

(B) एक विशिष्ट संधि कोण पर मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए

(C) विस्फोटक शक्ति को बढ़ाने के लिए

(D) लचीलापन बढ़ाने के लिए

68. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कोड का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

अभिकथन (A) : गुरुत्वाकर्षण का केंद्र हमेशा स्थिर रहता है।

कारण (R) : यह शरीर की मुद्रा पर निर्भर करता है।

विकल्प :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या करता है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, परंतु कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या ***नहीं*** करता है।

(C) अभिकथन (A) सही है, परंतु कारण (R) ग़लत है।

(D) अभिकथन (A) ग़लत है, परंतु कारण (R) सही है।

69. शोल्डर गर्डल (कंधा) की अग्र मांसपेशियाँ हैं :

(A) सेरेटस एंटीरियर, रॉमबॉइड, ट्रेपेजियस

(B) सबक्लेवियस लैवेटर, स्कैपुला, रॉमबॉइड

(C) पेक्टोरेलिस माइनर, सेरेटस एंटीरियर, सबक्लेवियस

(D) रॉमबॉइड, सेरेटस एंटीरियर, सबक्लेवियस

70. बायोमैकेनिक्स का अध्ययन मुख्य रूप से किससे संबंधित है ?

(A) शरीर में रासायनिक प्रक्रियाओं से

(B) जीवित प्रणालियों (वस्तुओं) में गति और बल से

(C) तंत्रिकाओं में विद्युत संकेत से

(D) जीवों की वृद्धि से

71. निम्नलिखित में से कौन-सी गति ट्रांसवर्स सतह में होती है ?

(A) कोहनी का आकुंचन

(B) श्रोणि (कूल्हे) का घूमना

(C) भुजा का केंद्र से बाहर जाना

(D) कंधे का घुमाव

72. कूल्हे की मुख्य एबडक्टर मांसपेशियाँ कौन-सी हैं ?

(A) ब्रेविस और ग्रेसिलिस

(B) ग्लूटियस मीडियस और ग्लूटियस मिनिमस

(C) ग्लूटियस मैक्सिमस और पेक्टिनियस

(D) बाइसेप्स फेमोरिस, सार्टोरियस और ग्रेसिलिस

73. ललाट तल में घूर्णन किस अक्ष के चारों ओर होता है ?

(A) अग्र-पश्च अक्ष

(B) अनुदैर्ध्य अक्ष

(C) क्षैतिज अक्ष

(D) मध्यपार्श्व अक्ष

74. मानव शरीर पर कार्य करने वाली आंतरिक एवं बाहरी शक्तियों और इन शक्तियों द्वारा उत्पन्न प्रभाव से संबंधित विज्ञान को क्या कहा जाता है ?

(A) काइनेसियोलॉजी

(B) जैव-यांत्रिकी

(C) काइनेटिक्स

(D) काइनेमैटिक्स

65. Which term describes the resistance to change in motion ?

(A) Momentum

(B) Inertia

(C) Velocity

(D) Mass

66. Which muscle action occurs when muscle lengthens under tension ?

(A) Concentric

(B) Isometric

(C) Eccentric

(D) Reflexive

67. Isometric contractions are most useful for :

(A) Improving muscular endurance only

(B) Strengthening muscles at a specific joint angle

(C) Enhancing explosive power

(D) Increasing flexibility

68. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R). Read the statements and choose the correct answer using the codes given below.

Assertion (A) : Centre of gravity is always fixed.

Reason (R) : It depends on body posture.

Options :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is ***not*** the correct explanation of the Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

69. The anterior muscles of the Shoulder Girdle are :

(A) Serratus anterior, Rhomboids, Trapezius

(B) Subclavius levator, Scapula, Rhomboids

(C) Pectoralis minor, Serratus anterior, Subclavius

(D) Rhomboids, Serratus anterior, Subclavius

70. What is the study of biomechanics concerned with ?

(A) Chemical processes in the body

(B) Motion and forces in living things

(C) Electrical signals in nerves

(D) Growth of organisms

71. Which of the following movement is in the transverse plane ?

(A) Elbow flexion

(B) Pelvis rotation

(C) Abduction of arm

(D) Shoulder flexion

72. The main hip abductor muscles are :

(A) Brevis and Gracilis

(B) Gluteus medius and Gluteus minimus

(C) Gluteus maximus and Pectineus

(D) Biceps femoris, Sartorius and Gracilis

73. Around which axis does rotation in the frontal plane occur ?

(A) Anteroposterior axis

(B) Longitudinal axis

(C) Horizontal axis

(D) Mediolateral axis

74. The science concerned with the internal and external forces acting on the human body and the effects produced by these forces is :

(A) Kinesiology

(B) Biomechanics

(C) Kinetics

(D) Kinematics

75. अनुसंधान में आंतरिक समालोचना का उद्देश्य होता है :

(A) आँकड़ों की सत्यता या विश्वसनीयता सुनिश्चित करना

(B) आँकड़ों के स्रोत की प्रामाणिकता स्थापित करना

(C) (A) और (B) दोनों

(D) आँकड़ों का हेरफेर करना

76. कौन-सी विधि शोधकर्ता द्वारा स्थापित अत्यधिक नियंत्रित परिस्थितियों में एक परिकल्पना का परीक्षण करने में शामिल है ?

(A) सर्वेक्षण विधि

(B) जीवन इतिहास

(C) प्रायोगिक विधि

(D) नृवंशविज्ञान विधि

77. तुलनात्मक निर्णय का नियम किसके द्वारा विकसित किया गया ?

(A) चार्ल्स ई. ऑसगुड

(B) लुई गुटमैन

(C) पी.एच. टैननबॉम

(D) एल.एल. थर्स्टोन

78. मैराथन प्रदर्शन पर ऊँचाई के प्रभाव का विश्लेषण करने वाले एक अध्ययन में, निम्नलिखित में से कौन-सा एक सीमा के बजाय एक परिसीमन होगा ?

(A) प्रशिक्षण के दौरान किसी एथलीट के आहार को नियंत्रित करने में असमर्थता

(B) अध्ययन में विशिष्ट मैराथन धावकों को शामिल करना

(C) विभिन्न ऊँचाइयों पर अप्रत्याशित मौसम की स्थिति

(D) व्यक्तिगत VO_2 मैक्स स्तर में प्राकृतिक भिन्नता

79. अनुसंधान में परिकल्पना परीक्षण का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

(A) शोधकर्ता की धारणाओं को सिद्ध करना

(B) चरों के बीच संबंधों का निर्धारण करना

(C) प्रस्तावित कथन की वैधता का मूल्यांकन करना

(D) गुणात्मक डेटा एकत्र करना

80. निम्नलिखित में से कौन-से रिले दौड़ के बैटन के माप हैं ?

(A) लंबाई = 0·28 m से 0·30 m, बाहरी व्यास = 40 mm ± 2 mm और वजन = 50 g से कम नहीं

(B) लंबाई = 0·25 m से 0·30 m, बाहरी व्यास = 50 mm ± 5 mm और वजन = 50 g से कम नहीं

(C) लंबाई = 0·25 m से 0·30 m, बाहरी व्यास = 45 mm ± 5 mm और वजन = 55 g से कम नहीं

(D) लंबाई = 0·28 m से 0·35 m, बाहरी व्यास = 45 mm ± 5 mm और वजन = 50 g से कम नहीं

81. हैंडबॉल कोर्ट की माप क्या है ?

(A) 40 मीटर × 30 मीटर

(B) 45 मीटर × 20 मीटर

(C) 45 मीटर × 30 मीटर

(D) 40 मीटर × 20 मीटर

82. निम्नलिखित में से कौन-सा ओलंपिक खेलों का आधारभूत मूल्य है ?

(A) प्रतिबद्धता एवं साहस

(B) उत्कृष्टता तथा दोस्ती

(C) विश्वास एवं सहयोग

(D) उत्कृष्टता एवं जीत

83. यदि कोई शोधकर्ता मानव व्यवहार के ऊपर अध्ययन करना चाहता है, तो उसे कौन-सी अनुसंधान पद्धति अपनानी चाहिए ?

(A) मात्रात्मक अनुसंधान

(B) गुणात्मक अनुसंधान

(C) वैचारिक अनुसंधान

(D) अनुप्रयुक्त अनुसंधान

84. ओलंपिक के आदर्श वाक्य "अधिक तेज, उच्चतर, अधिक मजबूत" को कब "अधिक तेज, उच्चतर, अधिक मजबूत – एकजुट" में बदला गया ?

(A) 20 जुलाई, 2021

(B) 20 जून, 2021

(C) 20 जून, 2022

(D) 20 जुलाई, 2022

75. In research the purpose of internal criticism is to :
(A) Ascertain the truthfulness or credibility of data
(B) To establish the authenticity of the source of data
(C) Both (A) and (B)
(D) Manipulation of data

76. Which method involves testing a hypothesis under highly controlled conditions established by the researcher ?
(A) Survey Method
(B) Life Histories
(C) Experiment Method
(D) Ethnographic Method

77. Who developed the Law of Comparative Judgement ?
(A) Charles E. Osgood
(B) Louis Guttman
(C) P.H. Tannenbaum
(D) L.L. Thurstone

78. In a study analyzing the impact of altitude on marathon performance, which of the following would be a delimitation rather than a limitation ?
(A) Inability to control an athlete's diet during training
(B) Only including elite marathon runners in the study
(C) Unpredictable weather conditions at different altitudes
(D) Natural variation in individual VO_2 max level

79. What is the primary purpose of hypothesis testing in research ?
(A) To prove the researcher's assumptions
(B) To determine relationships between variables
(C) To evaluate the validity of proposed statement
(D) To collect qualitative data

80. Which of following are the dimensions of Relay Baton ?
(A) Length = 0·28 m to 0·30 m, Outer diameter = 40 mm ± 2 mm and Weight = Not less than 50 g
(B) Length = 0·25 m to 0·30 m, Outer diameter = 50 mm ± 5 mm and Weight = Not less than 50 g
(C) Length = 0·25 m to 0·30 m, Outer diameter = 45 mm ± 5 mm and Weight = Not less than 55 g
(D) Length = 0·28 m to 0·35 m, Outer diameter = 45 mm ± 5 mm and Weight = Not less than 50 g

81. What are the dimensions of a Handball court ?
(A) 40 metres × 30 metres
(B) 45 metres × 20 metres
(C) 45 metres × 30 metres
(D) 40 metres × 20 metres

82. Which of the following is a core value of Olympic Games ?
(A) Commitment and Courage
(B) Excellence and Friendship
(C) Trust and Cooperation
(D) Excellence and Win

83. If a researcher wants to study human behaviour, which research method should be adopted ?
(A) Quantitative Research
(B) Qualitative Research
(C) Conceptual Research
(D) Applied Research

84. When was the Olympic motto "Faster, Higher, Stronger" changed to "Faster, Higher, Stronger – Together" ?
(A) 20th July, 2021
(B) 20th June, 2021
(C) 20th June, 2022
(D) 20th July, 2022

85. निम्नलिखित में से कौन-सी शिक्षण विधि ज्यादातर मास ड्रिल में इस्तेमाल होती है ?
(A) ऑडियो मैथड
(B) कमांड मैथड
(C) प्रस्तुति (प्रेजेंटेशन) मैथड
(D) स्पीच मैथड

86. निम्नलिखित में से किसके नेतृत्व में मद्रास वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन 1920 में प्रारंभ हुआ ?
(A) डॉ. एम.एल. कमलेश
(B) मि. बुक वाल्टर
(C) मि. एच.सी. बक
(D) मि. के.पी. थॉमस

87. निम्नलिखित में से कौन-सा 'इंट्राम्यूरल' शब्द का अर्थ है ?
(A) दीवारों के बाहर
(B) जोनल स्तर
(C) विद्यालय स्तर
(D) दीवारों के अंदर

88. निम्नलिखित में से किस राज्य ने प्रथम खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2018 में द्वितीय स्थान प्राप्त किया ?
(A) महाराष्ट्र
(B) हरियाणा
(C) दिल्ली
(D) पंजाब

89. श्री एच.वी.पी. मंडल, अमरावती की स्थापना सन् ________ में हुई थी।
(A) 1915
(B) 1913
(C) 1914
(D) 1912

90. भारतीय ओलंपिक संघ के संस्थापक अध्यक्ष कौन थे ?
(A) जवाहरलाल नेहरू
(B) रतन टाटा
(C) दोराबजी टाटा
(D) हैरी बक

91. वॉलीबॉल कोर्ट की आक्रामक लाइन (मीटर में) का विस्तार कितना होता है ?
(A) 1·75
(B) 1·00
(C) 1·50
(D) 0·75

92. 'सहयोग' शब्द शारीरिक शिक्षा के निम्नलिखित किस उद्देश्य का मुख्य हिस्सा है ?
(A) चरित्र निर्माण
(B) प्रभावी नागरिकता
(C) उपचारात्मक मूल्य
(D) सामाजिक विकास

93. "शारीरिक शिक्षा मानवीय गति की कला और विज्ञान का अध्ययन, अभ्यास तथा सराहना है।" निम्नलिखित में से किसने यह परिभाषा दी ?
(A) जे बी. नैश
(B) हैरिसन, ब्लेकमोर एवं बक
(C) चार्ल्स ए. बुचर
(D) हरदयाल सिंह

94. नॉकआउट प्रणाली के फिक्सचर के आधे निम्न भाग में 11 (ग्यारह) टीमों के लिए कितनी बाई दी जाएगी ?
(A) 3
(B) 2
(C) 4
(D) 5

95. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है ?
(A) इष्टतम एवं पुष्टिकर विकास
(B) जैविक विकास
(C) सामाजिक विकास
(D) इष्टतम शारीरिक फिटनेस एवं स्वास्थ्य को प्राप्त करना

85. Which of the following teaching method is mostly used in mass drills ?
(A) Audio method
(B) Command method
(C) Presentation method
(D) Speech method

86. Under the leadership of which of the following was the Madras YMCA College of Physical Education started in 1920 ?
(A) Dr. M.L. Kamlesh
(B) Mr. Book Walter
(C) Mr. H.C. Buck
(D) Mr. K.P. Thomas

87. Which of the following is the meaning of the term 'Intramural' ?
(A) Outside of walls
(B) Zonal level
(C) School level
(D) Within the walls

88. Which of the following states got the second place in first Khelo India Youth Games 2018 ?
(A) Maharashtra
(B) Haryana
(C) Delhi
(D) Punjab

89. Shree H.V.P. Mandal, Amravati was established in the year _________.
(A) 1915
(B) 1913
(C) 1914
(D) 1912

90. Who was the Founding President of the Indian Olympic Association ?
(A) Jawaharlal Nehru
(B) Ratan Tata
(C) Dorabji Tata
(D) Harry Buck

91. How much is the extension of attack line (in metres) of a Volleyball court ?
(A) 1·75
(B) 1·00
(C) 1·50
(D) 0·75

92. The term 'cooperation' is an integral part of the following objectives of physical education :
(A) Character building
(B) Effective citizenship
(C) Remedial values
(D) Social development

93. Physical education is the study, practice and appreciation of the art and science of human movement." Which of the following gave this definition ?
(A) Jay B. Nash
(B) Harrison, Blakemore and Buck
(C) Charles A. Bucher
(D) Hardayal Singh

94. How many byes will be given in the lower half in the fixture of knock out system of 11 (eleven) teams ?
(A) 3
(B) 2
(C) 4
(D) 5

95. Which of the following is the aim of physical education ?
(A) Optimum and wholesome development
(B) Organic development
(C) Social development
(D) Achieve optimum physical fitness and health

96. वे दो क्षेत्र कौन-से हैं जहाँ रीढ़ की हड्डी का विस्तार दूसरें क्षेत्रों के मुकाबले ज्यादा हुआ है ?

1. सर्वाइकल
2. भ्रूणविज्ञान
3. लुंबोसैक्रल
4. कोक्सीजियल

कूट :

(A) 1 और 2
(B) 2 और 3
(C) 3 और 4
(D) 1 और 3

97. ओलम्पिक या किसी भी प्रमुख प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतने के लिए मुख्य तत्त्व क्या है ?

(A) केवल कौशल में पूर्णता
(B) केवल एथलीट की सामरिक क्षमता
(C) एथलीट का ज्ञान
(D) एथलीट का आत्म-नियमन कौशल

98. हृदय गति और लय की असामान्यताएँ (कभी-कभी धड़कन के रूप में महसूस होती हैं) को कहा जाता है :

(A) एरीपर्टोनिया
(B) एरीसोनिया
(C) एरीलामिया
(D) एरीथमिया

99. कौन-सा समाजशास्त्रीय कारक प्रतिस्पर्धी माहौल में एथलीट के प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है ?

(A) मौसम की स्थिति
(B) भीड़ का दबाव
(C) मांसपेशियों का लचीलापन
(D) एरोबिक क्षमता

100. निम्नलिखित में से कौन-सा मनोवैज्ञानिक कारक खेल प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है ?

(A) इष्टतम उत्तेजना
(B) सकारात्मक अभिवृत्ति
(C) इष्टतम अभिप्रेरणा
(D) तनाव

101. व्यायाम के दौरान जब हेमोकन्सन्ट्रेशन होता है, तब आरबीसी की गिनती क्या होगी ?

(A) आरबीसी की सांद्रता बढ़ जाएगी
(B) आरबीसी की सांद्रता घट जाएगी
(C) आरबीसी में कभी भी बदलाव नहीं होता है
(D) आरबीसी में उतार अथवा चढ़ाव हो सकता है

102. ऑक्सीजन रिकवरी के दो प्रमुख घटक हैं :

1. ऐलेक्टासिड ऑक्सीजन ऋण
2. लैक्टेट निर्माण
3. लैक्टैसिड ऑक्सीजन ऋण
4. लैक्टैसिड ऑक्सीजन निर्माण

कूट :

(A) 1 और 2
(B) 2 और 3
(C) 1 और 4
(D) 1 और 3

103. शरीर में वसा निम्नलिखित में से किस रूप में संग्रहित होता है ?

(A) ऐमीनो अम्ल
(B) ट्राइग्लिसराइड
(C) ऐक्टिन
(D) मायोसिन

104. ऑक्सीजन ऋण शब्द की शुरुआत वर्ष 1922 और 1923 में निम्नलिखित में से किसके द्वारा की गई थी ?

1. ए.वी. हिल
2. एच. ल्यूप्टन
3. आर. रूमित
4. एम. जॉर्ज

कूट :

(A) 1 और 3
(B) 2 और 4
(C) 3 और 4
(D) 1 और 2

96. Which are the two regions where the spinal cord is enlarged more than the other regions ?

1. Cervical
2. Embryology
3. Lumbosacral
4. Coccygeal

Codes :

(A) 1 and 2
(B) 2 and 3
(C) 3 and 4
(D) 1 and 3

97. What is the key element for winning a gold medal in the Olympics or in any major competition ?

(A) Perfection in skills only
(B) Athlete's tactical abilities only
(C) Athlete's knowledge
(D) Athlete's self-regulation skills

98. Abnormalities of the heart rate and rhythm (sometimes felt as palpitations) are known as :

(A) Arrypertonia
(B) Arrysonia
(C) Arylamia
(D) Arrhythmia

99. Which sociological factor can affect an athlete's performance in a competitive setting ?

(A) Weather conditions
(B) Crowd pressure
(C) Muscle flexibility
(D) Aerobic capacity

100. Which of the following psychological factor is affecting sports performance negatively ?

(A) Optimal Arousal
(B) Positive Attitude
(C) Optimum Motivation
(D) Tension

101. During exercise when Hemoconcentration occurs, what will happen to RBC count ?

(A) Increase in RBC concentration
(B) Decrease in RBC concentration
(C) RBC never gets affected
(D) It may fluctuate up or down

102. The two major components of oxygen recovery are :

1. Alactacid oxygen debt
2. Lactate formation
3. Lactacid oxygen debt
4. Lactacid oxygen formation

Codes :

(A) 1 and 2
(B) 2 and 3
(C) 1 and 4
(D) 1 and 3

103. Fat is stored in the body in the form of which of the following ?

(A) Amino acid
(B) Triglyceride
(C) Actin
(D) Myosin

104. The term oxygen debt was introduced in years 1922 and 1923 by which of the following ?

1. A.V. Hill
2. H. Lupton
3. R. Rumit
4. M. George

Codes :

(A) 1 and 3
(B) 2 and 4
(C) 3 and 4
(D) 1 and 2

105. गति के निर्धारण के निम्नलिखित में से कौन-से कारक मुख्य रूप से आनुवंशिक लक्षण पर निर्भर होते हैं ?

(A) तंत्रिका तंत्र के तंत्रिका गतिशीलता पर

(B) जैव-रासायनिक भंडार एवं उपापचयी क्षमता

(C) तकनीक

(D) लचीलापन

106. सहनशील खिलाड़ियों के लिए निम्नलिखित पारंपरिक अवधिकरण अग्रगमन (श्रेढ़ी) को क्रम में लिखिए :

1. टेम्पो सत्र
2. सहनशीलता सत्र
3. लैक्टेट थ्रैशहोल्ड सत्र
4. उच्चतम प्रयत्न सत्र

विकल्प :

(A) 1, 2, 3, 4

(B) 2, 1, 3, 4

(C) 3, 2, 1, 4

(D) 2, 3, 1, 4

107. पैराशूट दौड़, निम्नलिखित को विकसित करने का एक साधन है :

(A) दौड़ने की गति

(B) दमखम (सहनशीलता)

(C) चपलता (फुर्ति)

(D) लचीलापन

108. शरीर के आंतरिक अंगों में विभिन्न प्रणालियों और कार्यों को भार के कारण असंतुलन की स्थिति को समायोजित (अनुकूलित) करके 'समस्थापन' (होमियोस्टेसिस) की स्थिति को बहाल करना कहलाता है :

(A) अनुकूलन

(B) कार्यात्मक समायोजन

(C) अधिभार

(D) जैव-रासायनिक समायोजन

109. अपने शारीरिक आकार एवं मांसपेशी आकार के निरपेक्ष कोई भी खिलाड़ी अपने संपूर्ण शरीर या शरीर के किसी भाग से जो अधिकतम बल उत्पन्न कर सकता है, उसे कहते हैं :

(A) आपेक्षिक शक्ति

(B) पूर्ण शक्ति

(C) अधिकतम शक्ति

(D) विस्फोटक शक्ति

110. सहनशक्ति सुधारने के लिए एक खिलाड़ी के प्रशिक्षण के दौरान अनुशंसित हृदय गति प्रतिशत क्या है ?

(A) अधिकतम HR का 50 – 60%

(B) अधिकतम HR का 60 – 80%

(C) अधिकतम HR का 80 – 100%

(D) अधिकतम HR का 50% से कम

111. बच्चों के शक्ति प्रशिक्षण के लिए कितनी अधिक से अधिक व्यायाम तीव्रता अनुशंसित है ?

(A) 1 आर.एम. के 30 – 40% तक

(B) 1 आर.एम. के 70% से अधिक

(C) 1 आर.एम. के 50 – 60% तक

(D) 1 आर.एम. का 80%

112. अत्यधिक वायुजीवी ताकत (एरोबिक पावर) के लिए निम्नलिखित में से सबसे महत्त्वपूर्ण कारक कौन-सा है ?

(A) शक्ति

(B) VO_2 मैक्स

(C) प्रतिक्रिया समय

(D) शरीर का लचीलापन

113. स्ट्रेचिंग तकनीक में पीएनएफ का तात्पर्य है :

(A) प्रो-न्यूरोमस्कुलर फैसिलिटी

(B) प्रोटेक्टिव न्यूरोमस्कुलर फैसिलिटेशन

(C) प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरोमस्कुलर फैसिलिटेशन

(D) प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरोमस्कुलर फ्लेक्सिबिलिटी

105. Which of the following factors determining speed is largely dependent on genetic character ?

(A) Neural mobility of the nervous system

(B) Biochemical reserves and Metabolic efficiency

(C) Technique

(D) Flexibility

106. Arrange the following for traditional periodization progression for endurance athlete :

1. Tempo session
2. Endurance session
3. Lactate threshold session
4. Maximal effort session

Options :

(A) 1, 2, 3, 4

(B) 2, 1, 3, 4

(C) 3, 2, 1, 4

(D) 2, 3, 1, 4

107. Parachute running is a tool for improving :

(A) Running speed

(B) Endurance

(C) Agility

(D) Flexibility

108. Restoring the state of homeostasis by causing the different systems and functions in the internal organs of the body to adjust to the state of disturbance due to load is termed as :

(A) Adaptation

(B) Functional Adjustment

(C) Overload

(D) Biochemical Adjustment

109. The maximum force an athlete can exert with the whole body or part of the body, irrespective of size of body and muscle size, is known as :

(A) Relative Strength

(B) Absolute Strength

(C) Maximum Strength

(D) Explosive Strength

110. What is the recommended heart rate percentage for an athlete training to improve endurance ?

(A) 50 – 60% of Max HR

(B) 60 – 80% of Max HR

(C) 80 – 100% of Max HR

(D) Below 50% of Max HR

111. What is the recommended exercise maximum intensity in strength training for children ?

(A) Up to 30 – 40% of 1 RM

(B) More than 70% of 1 RM

(C) Up to 50 – 60% of 1 RM

(D) 80% of 1 RM

112. Which of the following factors is most important for maximal aerobic power ?

(A) Strength

(B) VO_2 Max

(C) Reaction Time

(D) Body Flexibility

113. PNF in stretching technique means :

(A) Pro-Neuromuscular Facility

(B) Protective Neuromuscular Facilitation

(C) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation

(D) Proprioceptive Neuromuscular Flexibility

114. उच्च तीव्रता के व्यायामों के दौरान, कौन-सा ऊर्जा तंत्र प्रमुख रूप से उपयोग किया जाता है ?

(A) एरोबिक ग्लाइकोलाइसिस

(B) एनारोबिक ग्लाइकोलाइसिस

(C) ऑक्सीडेटिव फॉस्फोरिलेशन

(D) बीटा-ऑक्सीडेशन

115. सही कथन का चयन कीजिए :

कथन I : बीटा-1 रिसेप्टर्स हृदय की धड़कन (हृदय दर) और रक्तचाप को बढ़ाते हैं।

कथन II : बीटा-2 रिसेप्टर्स श्वसन-नलिकाओं को शिथिल करते हैं और श्लेष्मा (म्यूकस) के निर्माण को घटाते हैं।

(A) कथन I और II दोनों सही हैं।

(B) कथन I और II दोनों ग़लत हैं।

(C) कथन I सही है, परन्तु कथन II ग़लत है।

(D) कथन I ग़लत है, परन्तु कथन II सही है।

116. प्रतिरोध प्रशिक्षण के कारण मांसपेशियों के आकार में वृद्धि को क्या कहा जाता है ?

(A) हाइपरट्रॉफी

(B) हाइपरप्लासिया

(C) एट्रोफी

(D) हाइपरएक्सटेंशन

117. एटीपी (ATP) पूल को भरा रखने के लिए उच्च-ऊर्जा फॉस्फेट के तीन स्रोत हैं :

1. ग्लाइकोजन
2. ट्राइग्लिसराइड
3. फॉस्फोलिपिड
4. क्रिएटिन फॉस्फेट
5. माइटोकॉन्ड्रिया के रेशों में कोशिकीय श्वसन

कूट :

(A) 1, 2 और 3

(B) 3, 4 और 5

(C) 1, 4 और 5

(D) 1, 2 और 5

118. निम्नलिखित में से कौन-सा एरोबिक मेटाबोलिज़्म (चयापचय) की विशेषता है ?

(A) लैक्टिक एसिड संचय

(B) ऑक्सीजन आवश्यकता

(C) तात्कालिक एटीपी उत्पादन

(D) सीमित ऊर्जा आपूर्ति

119. टाइप-I मांसपेशी तंतुओं में सबसे प्रमुख शरीरक्रिया की विशेषता कौन-सी होती है ?

(A) उच्च अवायवीय एंज़ाइम सांद्रता

(B) उच्च ग्लाइकोजन भंडारण क्षमता

(C) उच्च माइटोकॉन्ड्रियल घनत्व

(D) तेज संकुचन गति

120. व्यायाम के बाद मांसपेशियों से लैक्टिक अम्ल को साफ करने में कौन-सी प्रक्रिया मदद करती है ?

(A) अवायवीय (एनारोबिक) श्वसन

(B) निष्क्रिय पुनर्प्राप्ति

(C) सक्रिय पुनर्प्राप्ति

(D) एटीपी हाइड्रोलिसिस

121. कौन-सा संवेदी रिसेप्टर मुख्य रूप से मांसपेशियों में खिंचाव का पता लगाने के लिए उत्तरदायी है ?

(A) गॉल्गी टेंडन ऑर्गन

(B) मांसपेशी स्पिंडल

(C) पैसिनियन कॉर्पसकल

(D) मीस्नर कॉर्पसकल

122. कौन-सा बृहत् पोषक तत्त्व प्रति ग्राम सबसे अधिक ऊर्जा प्रदान करता है ?

(A) कार्बोहाइड्रेट

(B) प्रोटीन

(C) वसा

(D) विटामिन

114. During high intensity exercises, which energy system is predominantly used ?

(A) Aerobic Glycolysis
(B) Anaerobic Glycolysis
(C) Oxidative phosphorylation
(D) Beta-oxidation

115. Choose the correct statement :

Statement I : Beta-1 receptors increase heart rate and blood pressure.

Statement II : Beta-2 receptors relax bronchial muscles and decrease mucus production.

(A) Both Statement I and II are true.
(B) Both Statement I and II are false.
(C) Statement I is true, but Statement II false.
(D) Statement I is false, but Statement II true.

116. What is the term for the increase in muscle size due to resistance training ?

(A) Hypertrophy
(B) Hyperplasia
(C) Atrophy
(D) Hyperextension

117. The three sources of high-energy phosphate to keep the ATP pool filled are :

1. Glycogen
2. Triglyceride
3. Phospholipid
4. Creatine phosphate
5. Cellular respiration in the mitochondria of fibers

Codes :

(A) 1, 2 and 3
(B) 3, 4 and 5
(C) 1, 4 and 5
(D) 1, 2 and 5

118. Which of the following is a characteristic of aerobic metabolism ?

(A) Lactic acid accumulation
(B) Oxygen requirement
(C) Immediate ATP production
(D) Limited energy supply

119. Which physiological characteristic is most prominent in Type-I muscle fibers ?

(A) High anaerobic enzyme concentration
(B) High glycogen storage capacity
(C) High mitochondrial density
(D) Fast contraction speed

120. Which process helps to clear lactic acid from muscles after exercise ?

(A) Anaerobic respiration
(B) Passive recovery
(C) Active recovery
(D) ATP hydrolysis

121. Which sensory receptor is primarily responsible for detecting muscle stretch ?

(A) Golgi tendon organ
(B) Muscle spindle
(C) Pacinian corpuscle
(D) Meissner's corpuscle

122. Which macronutrient provides the highest energy per gram ?

(A) Carbohydrate
(B) Protein
(C) Fat
(D) Vitamin

123. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है। कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कोड का उपयोग करके सही उत्तर चुनिए।

अभिकथन (A) : द्वितीय श्रेणी के लीवर तृतीय श्रेणी के लीवर की तुलना में अधिक यांत्रिक लाभ प्रदान करते हैं।

कारण (R) : द्वितीय श्रेणी के लीवर में, प्रतिरोध प्रयास और आलंब के मध्य होता है।

विकल्प :

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या करता है।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, परंतु कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या *नहीं* करता है।

(C) अभिकथन (A) सही है, परंतु कारण (R) ग़लत है।

(D) अभिकथन (A) ग़लत है, परंतु कारण (R) सही है।

124. संयुक्त राष्ट्र महासभा ने किस वर्ष को "अंतर्राष्ट्रीय स्वच्छता वर्ष" घोषित किया था ?

(A) 2006

(B) 2007

(C) 2008

(D) 2009

125. राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के अनुसार, सामान्य स्वास्थ्य के लिए शरीर को कितने विटामिन की आवश्यकता होती है ?

(A) 16

(B) 12

(C) 14

(D) 13

126. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है ?

(A) रोग की अनुपस्थिति

(B) शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की संपूर्ण अवस्था

(C) केवल शारीरिक फिटनेस

(D) दैनिक कार्य करने की क्षमता

127. जब भुजा को धीरे-धीरे अब्डक्शन (अपगमन) की स्थिति से नीचे लाया जाए, तब इस अवस्था में कंधों की अब्डक्टर शोल्डर मांसपेशियाँ किस प्रकार के संकुचन में होंगी ?

(A) सममितीय संकुचन

(B) समतानी संकुचन

(C) उत्केन्द्री संकुचन

(D) आइसोकाइनेटिक संकुचन

128. न्यूटन के गति के प्रथम नियम के अनुसार, लंबी छलांग के उड़ान के चरण में जम्पर का कौन-सा कारक लगभग स्थिर रहेगा ?

(A) क्षैतिज वेग

(B) प्रक्षेप्य का पथ

(C) अनुलंब वेग

(D) अनुलंब त्वरण

129. संवेग के नियम के अनुसार, जब फुटबॉल में गेंद को पैर से मारा जाता है, तो गेंद का त्वरण किक मारने वाले के पैर द्वारा गेंद पर लगाए गए बल के समानुपाती होगा और किसके व्युत्क्रमानुपाती होगा ?

(A) गेंद मारने वाले के वजन पर

(B) गेंद मारने वाले के वेग पर

(C) गेंद मारने वाले के संवेग पर

(D) गेंद के द्रव्यमान पर

130. बल-आघूर्ण निम्नलिखित में से किस पर लगे बल का गुणनफल है ?

(A) द्रव्यमान

(B) दूरी

(C) लीवर आर्म

(D) त्वरण

123. Given below are two statements, one labelled as Assertion (A) and the other labelled as Reason (R). Read the statements and choose the correct answer using the code given below.

Assertion (A) : Second class levers offer greater mechanical advantage than third class levers.

Reason (R) : In second class levers, the resistance lies between the effort and the fulcrum.

Options :

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is ***not*** the correct explanation of the Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

124. The United Nation's General Assembly declared which year as "The International Year of Sanitation" ?

(A) 2006

(B) 2007

(C) 2008

(D) 2009

125. According to the National Institute of Health, how many vitamins does the body need for normal health ?

(A) 16

(B) 12

(C) 14

(D) 13

126. What is the WHO's definition of health ?

(A) Absence of disease

(B) A complete state of physical, mental and social well-being

(C) Only physical fitness

(D) Ability to perform daily tasks

127. The abductor shoulder muscles will be in which type of contraction, when the arm is slowly lowered from an abducted position ?

(A) Isometric contraction

(B) Isotonic contraction

(C) Eccentric contraction

(D) Isokinetic contraction

128. According to Newton's First Law of Motion, in the flight phase of the long jump of the jumper, which factor will remain almost constant ?

(A) Horizontal velocity

(B) Path of projectile

(C) Vertical velocity

(D) Vertical acceleration

129. According to the law of momentum, when a ball is kicked in soccer, the acceleration of the ball will be proportional to the force applied on the ball by the kicker's foot and inversely proportional to :

(A) Weight of kicker

(B) Velocity of kicker

(C) Momentum of kicker

(D) Mass of the ball

130. Torque is the product of force on which of the following ?

(A) Mass

(B) Distance

(C) Lever arm

(D) Acceleration

131. तीव्र चोट की अवधि कितनी होती है ?
   (A) 0 से 72 घंटे
   (B) 7 से 15 दिन
   (C) 1 से 5 दिन
   (D) एक महीने से ज्यादा

132. क्रायोथेरेपी और स्थैतिक संपीडन के संयोजन को क्या कहा जाता है ?
   (A) ऊष्म चिकित्सा
   (B) इन्फ्रारेड किरणें
   (C) शीत संपीडन
   (D) विपरीत स्नान चिकित्सा

133. "नैदानिक कौशल और/अथवा सेवाओं के अनुप्रयोग के माध्यम से परिवर्तन को प्रभावित करने का तरीका जो कार्य में सुधार करने का प्रयास करता है", उसे कहा जाता है :
   (A) चिकित्सीय प्रक्रियाएँ
   (B) ऊष्म चिकित्सा प्रक्रियाएँ
   (C) पीएनएफ स्ट्रेचिंग
   (D) क्रायोबर्न

134. कौन-सी खेल चोट समय के साथ बार-बार होने वाले तनाव के कारण होती है ?
   (A) तीव्र चोट
   (B) पुरानी चोट
   (C) आघातजन्य चोट
   (D) हड्डी चोट (फ्रैक्चर)

135. देर से शुरू होने वाले मांसपेशीय दर्द (DOMS) को रोकने के लिए प्रभावी उपचार है :
   (A) ठंडे पानी में डुबोना (CWI)
   (B) गुनगुने पानी में डुबोना (LWI)
   (C) गर्म पानी में डुबोना (HWI)
   (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

136. मानव प्रोटीन बनाने में कितने अमीनो अम्ल मदद करते हैं ?
   (A) 18
   (B) 19
   (C) 17
   (D) 20

137. खेल प्रदर्शन के लिए हाइड्रेशन क्यों महत्त्वपूर्ण है ?
   (A) यह मांसपेशियों के आकार को बढ़ाता है
   (B) यह रिफ्लेक्स गति में सुधार करता है
   (C) यह वसा के स्तर को तुरंत कम करता है
   (D) यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और ऐंठन (क्रैम्प) को रोकता है

138. अग्रकुब्जता (लॉर्डोसिस) को इस नाम से भी जाना जाता है :
   (A) अग्रपीछे (स्वेबैक)
   (B) कुबड़ापन
   (C) ब्लांउट रोग
   (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

139. प्रोटीन मुख्य रूप से एथलीटों के लिए आवश्यक हैं क्योंकि वे :
   (A) तत्काल ऊर्जा प्रदान करते हैं
   (B) मांसपेशियों की मरम्मत और विकास में मदद करते हैं
   (C) हाइड्रेशन के स्तर में सुधार करते हैं
   (D) ऑक्सीजन अवशोषण को बढ़ाते हैं

140. निम्नलिखित में से कौन-सा मुद्रा विचलन काठ कशेरुक में अत्यधिक अंदर की ओर वक्रता के रूप में पहचाना जाता है ?
   (A) काइफोसिस
   (B) लॉर्डोसिस
   (C) स्कोलियोसिस
   (D) फ्लैटबैक

131. The duration of acute injury is :

(A) 0 to 72 hours

(B) 7 to 15 days

(C) 1 to 5 days

(D) More than one month

132. The combination of cryotherapy and static compression is known as :

(A) Heat Therapy

(B) Infrared Radiation

(C) Cold Compression

(D) Contrast Bath Therapy

133. The "manner of effecting change through the application of clinical skills and/or services that attempt to improve function," is known as :

(A) Therapeutic procedures

(B) Heat therapy procedures

(C) PNF stretching

(D) Cryoburn

134. What type of sports injury occurs due to repetitive stress over time ?

(A) Acute injury

(B) Chronic injury

(C) Traumatic injury

(D) Fracture

135. The effective measure to prevent delayed onset muscle soreness (DOMS) is ____________.

(A) CWI – (Cold Water Immersion)

(B) LWI – (Lukewarm Water Immersion)

(C) HWI – (Hot Water Immersion)

(D) None of the above

136. How many amino acids help to form human proteins ?

(A) 18

(B) 19

(C) 17

(D) 20

137. Why is hydration important for sports performance ?

(A) It increases muscle size

(B) It improves reflex speed

(C) It reduces fat levels instantly

(D) It regulates body temperature and prevents cramps

138. Lordosis is also known as :

(A) Swayback

(B) Hunchback

(C) Blount's disease

(D) None of the above

139. Proteins are essential for athletes mainly because they :

(A) Provide immediate energy

(B) Help in muscle repair and growth

(C) Improve hydration levels

(D) Enhance oxygen absorption

140. Which of the following is a postural deviation characterized by excessive inward curvature of the lumbar spine ?

(A) Kyphosis

(B) Lordosis

(C) Scoliosis

(D) Flatback

141. बैरो मोटर क्षमता परीक्षण की पहली एवं दूसरी बैटरी में कितने परीक्षण आइटम होते हैं ?

(A) पहली बैटरी में 3 आइटम एवं दूसरी बैटरी में 3 आइटम
(B) पहली बैटरी में 4 आइटम एवं दूसरी बैटरी में 4 आइटम
(C) पहली बैटरी में 6 आइटम एवं दूसरी बैटरी में 3 आइटम
(D) पहली बैटरी में 5 आइटम एवं दूसरी बैटरी में 2 आइटम

142. बालिकाओं के लिए मैक्क्लोय जनरल मोटर क्षमता परीक्षण में ट्रैक तथा फील्ड के कौन-से खेल सम्मिलित हैं ?

(A) पुशअप्स, स्प्रिंट, ब्रॉड जम्प, थ्रो
(B) पुलअप्स, 400 मी. दौड़, ब्रॉड जम्प, बेसबॉल थ्रो
(C) स्प्रिंट, पुलअप्स, जम्प, शॉट पुट
(D) 800 मी. दौड़, मॉडीफाइड पुशअप्स, थ्रो, जम्प

143. हाई स्कूल की बालिकाओं की मोटर क्षमता का मापन करने के लिए न्यूटन परीक्षण में निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण आइटम शामिल ***नहीं*** है ?

(A) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प
(B) बेबी हर्डल दौड़
(C) चिन-अप्स
(D) स्क्रैम्बल टेस्ट

144. इंडियाना मोटर फिटनेस परीक्षण में कॉलेज पुरुषों के लिए निर्धारित सांख्यिकीय मापदंड किस स्केल पर आधारित हैं ?

(A) 6 सिग्मा स्केल (6σ)
(B) 7 सिग्मा स्केल (7σ)
(C) 8 सिग्मा स्केल (8σ)
(D) 9 सिग्मा स्केल (9σ)

145. टटल पल्स अनुपात परीक्षण क्रमांक 2 में पुरुषों एवं महिलाओं के लिए कितने कदम निर्धारित किए जाते हैं ?

(A) पुरुषों के लिए 25 एवं महिलाओं के लिए 20
(B) पुरुषों के लिए 30 एवं महिलाओं के लिए 25
(C) पुरुषों के लिए 35 एवं महिलाओं के लिए 30
(D) पुरुषों के लिए 40 एवं महिलाओं के लिए 35

146. कॉलेज की महिलाओं के लिए ब्रोअर-मिलर टेनिस परीक्षण में फोरहैंड एवं बैकहैंड स्ट्रोक में कितने ट्रायल्स की अनुमति है ?

(A) 13 फोरहैंड और 13 बैकहैंड
(B) 14 फोरहैंड और 14 बैकहैंड
(C) 15 फोरहैंड और 15 बैकहैंड
(D) 16 फोरहैंड और 15 बैकहैंड

147. फ्रेंच शॉर्ट सर्व परीक्षण विशेष रूप से किस खेल के लिए डिज़ाइन किया गया है ?

(A) टेबल टेनिस
(B) बैडमिंटन
(C) टेनिस
(D) स्क्वैश

148. क्रेट्टी के अनुसार खेल मनोविज्ञान के कितने मुख्य उपवर्ग हैं ?

(A) 02
(B) 03
(C) 04
(D) 05

149. मैक्डॉनल्ड सॉकर स्किल (वॉलीइंग) टेस्ट में समग्र परीक्षण स्कोर कितने परीक्षण में से लिया जाता है ?

(A) चार परीक्षणों में से सर्वश्रेष्ठ
(B) तीन परीक्षणों में से सर्वश्रेष्ठ
(C) दो परीक्षणों में से सर्वश्रेष्ठ
(D) पाँच परीक्षणों में से सर्वश्रेष्ठ

150. "खेल मनोविज्ञान सभी स्तरों पर खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों के मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का अनुप्रयोग है।" यह कथन किसके द्वारा दिया गया था ?

(A) सिंगर
(B) सिग्मंड फ्रायड
(C) क्रुक्स और स्टीन
(D) ब्राउन एवं महोनी

141. Barrow Motor Ability Test consists of how many test items in 1st and 2nd Battery ?
(A) 3 items in 1st Battery and 3 items in 2nd Battery
(B) 4 items in 1st Battery and 4 items in 2nd Battery
(C) 6 items in 1st Battery and 3 items in 2nd Battery
(D) 5 items in 1st Battery and 2 items in 2nd Battery

142. How many track and field events are included in McCloy's General Motor Ability Test for girls ?
(A) Push-ups, Sprint, Broad Jump, Throw
(B) Pull-ups, 400 m Run, Broad Jump, Baseball throw
(C) Sprint, Pull-ups, Jump, Shot put
(D) 800 m Run, Modified push-ups, Throw, Jump

143. Which test item is ***not*** part of Newton Test for Motor Ability for high school girls ?
(A) Standing Broad Jump
(B) Baby Hurdle Race
(C) Chin-ups
(D) Scramble Test

144. The norms prescribed for college men in Indiana Motor Fitness Test are based on which scale of statistics ?
(A) Six Sigma scale (6σ)
(B) Seven Sigma scale (7σ)
(C) Eight Sigma scale (8σ)
(D) Nine Sigma scale (9σ)

145. How many steps are prescribed for males and females in Tuttle Pulse Ratio Test No. 2 ?
(A) 25 for males and 20 for females
(B) 30 for males and 25 for females
(C) 35 for males and 30 for females
(D) 40 for males and 35 for females

146. How many trials are allowed in forehand and backhand strokes in Broer-Miller Tennis Test for college women ?
(A) 13 for forehand and 13 for backhand
(B) 14 for forehand and 14 for backhand
(C) 15 for forehand and 15 for backhand
(D) 16 for forehand and 15 for backhand

147. French Short Serve Test is specifically designed for which sport ?
(A) Table Tennis
(B) Badminton
(C) Tennis
(D) Squash

148. How many main sub-categories of sports psychology are there according to Cratty ?
(A) 02
(B) 03
(C) 04
(D) 05

149. The overall test score in McDonald Soccer Skill (Volleying) Test is counted from :
(A) Best of four trials
(B) Best of three trials
(C) Best of two trials
(D) Best of five trials

150. "Sports psychology is the application of psychological principles to sports and physical activity at all levels." This statement was given by whom ?
(A) Singer
(B) Sigmund Freud
(C) Crooks and Stein
(D) Browne and Mahoney

रफ़ कार्य के लिए स्थान

SPACE FOR ROUGH WORK

रफ़ कार्य के लिए स्थान

SPACE FOR ROUGH WORK

5811853

रफ़ कार्य के लिए स्थान

SPACE FOR ROUGH WORK