

Total No. of Printed Pages : 29

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU  
ARE ASKED TO DO SO)

A

SET-Y

PHD-EE-2023-24  
Physical Education

10005

Sr. No. ....

Time : 1¼ Hours Max. Marks : 100 Total Questions : 100

Roll No. (in figures) \_\_\_\_\_ (in words) \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_

Father's Name \_\_\_\_\_ Mother's Name \_\_\_\_\_

Date of Examination \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Candidate)

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Invigilator)

**CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE  
STARTING THE QUESTION PAPER.**

1. **All questions are compulsory.**
2. The candidates **must return** the question booklet as well as OMR Answer-Sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means / mis-behaviour will be registered against him / her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code shall be got uploaded on the University Website immediately after the conduct of Entrance Examination. Candidates may raise valid objection/complaint if any, with regard to discrepancy in the question booklet/answer key within 24 hours of uploading the same on the University Website. The complaint be sent by the students to the Controller of Examinations by hand or through email. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate **must not** do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **must not** be ticked in the question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only **Black or Blue Ball Point Pen** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. **Before answering the questions, the candidates should ensure that they have been supplied correct and complete booklet. Complaints, if any, regarding misprinting etc. will not be entertained 30 minutes after starting of the examination.**

PHD-EE-2023-24/(Physical Education)(SET-Y)/(A)

SEAL

1. The school of philosophy that supports play as an important part of the educational process is :

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| (1) Idealism   | (2) Naturalism     |
| (3) Pragmatism | (4) Existentialism |

दर्शनशास्त्र का स्कूल शैक्षिक प्रक्रिया के एक महत्वपूर्ण भाग के रूप में खेल का समर्थन करता है :

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| (1) आदर्शवाद   | (2) प्रकृतिवाद          |
| (3) व्यवहारवाद | (4) एग्जिस्टेंसियलिज़्म |

2. The philosophy of ..... says that we must take responsibility for deciding who we are.

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| (1) Naturalism     | (2) Humanism         |
| (3) Existentialism | (4) All of the above |

..... का दर्शन कहता है कि हमें यह तय करने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए कि हम कौन हैं।

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| (1) प्रकृतिवाद          | (2) मानवतावाद   |
| (3) एग्जिस्टेंसियलिज़्म | (4) उपरोक्त सभी |

3. What was the Greek ideal for physical fitness later on followed by Rome ?

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| (1) Mind body coordination | (2) Boxing & Wrestling |
| (3) Gymnastics             | (4) None of the above  |

शारीरिक फिटनेस के लिए यूनानी आदर्श क्या था जिसे बाद में रोम ने अपनाया ?

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| (1) मन शरीर समन्वय | (2) मुक्केबाजी और कुश्ती    |
| (3) जिमनास्टिक     | (4) उपरोक्त में से कोई नहीं |

4. The first teacher training college in India was started in :

- |              |             |
|--------------|-------------|
| (1) Amravati | (2) Lucknow |
| (3) Madras   | (4) Gwalior |

भारत में पहला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ शुरू किया गया था ?

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (1) अमरावती में | (2) लखनऊ में     |
| (3) मद्रास में  | (4) ग्वालियर में |

5. Which theory related to recreation is also known as Schiller Spencer theory ?

- (1) Recurrence principle (2) Pre-acting principle  
(3) Sophistication principle (4) Extra power principle

मनोरंजन से संबंधित किस सिद्धान्त को शिलर स्पेंसर सिद्धान्त के नाम से भी जाना जाता है ?

- (1) पुनरावृत्ति सिद्धान्त (2) पूर्व-एक्टिंग सिद्धान्त  
(3) परिष्कार सिद्धान्त (4) अतिरिक्त शक्ति सिद्धान्त

6. Challenges to Wellness are related to :

- (1) Our nutrition (2) Wellness programme at workplace  
(3) Our nature (4) All of the above

वेलनेस की चुनौतियाँ किससे संबंधित हैं ?

- (1) हमारा पोषण (2) कार्यस्थल पर कल्याण कार्यक्रम  
(3) हमारा स्वभाव (4) उपरोक्त सभी

7. A teacher can best establish rapport with his students by :

- (1) Becoming an authoritative figure  
(2) Impressing them with his knowledge and skill  
(3) Playing role of a guide with a desire to help them  
(4) Becoming friendly with the students

एक शिक्षक अपने छात्रों के साथ सर्वोत्तम संबंध स्थापित कर सकता है :

- (1) एक आधिकारिक व्यक्ति बनकर  
(2) अपने ज्ञान और कौशल से उन्हें प्रभावित करके  
(3) उनकी मदद करने की इच्छा के साथ एक मार्गदर्शक की भूमिका निभा रहा हो  
(4) विद्यार्थियों से मित्रतापूर्ण व्यवहार करना

8. Our social inheritance can be observed in :

- (1) Traditions and customs followed by us  
(2) Religious rites and rituals that we perform  
(3) Our education system  
(4) Our social institutions

हमारी सामाजिक विरासत को इसमें देखा जा सकता है :

- (1) हमारे द्वारा अपनाई जाने वाली परंपराएं और रीति-रिवाज  
(2) धार्मिक संस्कार और अनुष्ठान जो हम करते हैं  
(3) हमारी शिक्षा प्रणाली  
(4) हमारी सामाजिक संस्थाएँ

9. Arrange the following in chronological order of their starting :

- I. Commonwealth games  
II. Asian games  
III. Summer Olympic games  
IV. Winter Olympic games

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

निम्नलिखित को उनके प्रारंभ के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें।

- I. राष्ट्रमंडल खेल  
II. एशियाई खेल  
III. ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल  
IV. शीतकालीन ओलंपिक खेल

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

10. The current President of International Olympic Committee, Thomas Bach, belongs to :

- (1) Greece (2) USA  
(3) England (4) Germany

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के वर्तमान अध्यक्ष थॉमस बाख से सम्बन्धित हैं :

- (1) यूनान से (2) यूएसए से  
(3) इंग्लैंड से (4) जर्मनी से

11. Which of the following are short term effects on the circulation ?

- (1) Increase in cardiac output (2) Decrease in venous return  
(3) Decrease in carbon dioxide (4) Vasodilation & Vasoconstriction

निम्नलिखित में से कौन-सा परिसंचरण पर अल्पकालिक प्रभाव है ?

- (1) कार्डियक आउटपुट में वृद्धि (2) शिरापरक वापसी में कमी  
(3) कार्बन डाइऑक्साइड में कमी (4) वासोडिलेशन और वासोकोन्ट्रिक्शन

12. This event occurs during muscular contraction :

- I. H-zone disappears  
II. A band widens  
III. I band shortens  
IV. Width of A band is unaffected  
V. M line and Z line get closer

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

यह घटना मांसपेशियों के संकुचन के दौरान होती है :

- I. H-ज़ोन गायब हो जाता है  
II. A बैंड चौड़ा हो जाता है  
III. I बैंड छोटा होता है  
IV. A बैंड की चौड़ाई अप्रभावित है  
V. M लाइन और Z लाइन करीब आती हैं

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

13. Where does the stimulation of muscle fibers by a motor neuron take place ?

- (1) Myofibril (2) Transverse tubules  
(3) Sarcoplasmic reticulum (4) Neuromuscular junction

मोटर न्यूरॉन द्वारा मांसपेशीय तंतुओं की उत्तेजना कहाँ होती है ?

- (1) मायोफिब्रिल (2) अनुप्रस्थ नलिकाएँ  
(3) सारकोप्लाज्मिक जालिका (4) न्यूरामस्क्यूलर संधि

14. The most active site of protein synthesis is the :

- (1) Nucleus (2) Ribosome  
(3) Mitochondrion (4) Cell sap

प्रोटीन संश्लेषण का सर्वाधिक सक्रिय स्थल है :

- (1) नाभिक (2) राइबोसोम  
(3) माइटोकॉन्ड्रिया (4) सेल सैप

15. Carbohydrates should compose..... of a person's daily calorie intake.

- (1) 40-50 % (2) 65-75%  
(3) 60-70% (4) 55-65%

..... कार्बोहाइड्रेट को किसी व्यक्ति के दैनिक कैलोरी सेवन का हिस्सा बनाना चाहिए।

- (1) 40-50 % (2) 65-75%  
(3) 60-70% (4) 55-65%

16. In the striated muscles, the functional unit of contractile system is :

- (1) Z band (2) Sarcomere  
(3) Cross bridges (4) Myofibril

रेखित पेशियों में सिकुड़न तंत्र की क्रियात्मक इकाई होती है :

- (1) जेड बैंड (2) सारकोमेर  
(3) क्रॉस ब्रिजेस (4) मायोफिब्रिल

17. Which one changes in the human body with aging ?

- (1) Changes in nervous system  
(2) Changes in memory, learning and intelligence  
(3) Changes in physical structure  
(4) All of the above

उम्र बढ़ने के साथ मानव शरीर में कौन-सा परिवर्तन होता है ?

- (1) तंत्रिका तंत्र में परिवर्तन  
(2) स्मृति, सीखने और बुद्धि में परिवर्तन  
(3) शारीरिक संरचना में परिवर्तन  
(4) उपरोक्त सभी

18. Which best describe the effect of massage therapy ?

- (1) Decreased venous increased lymph flow
- (2) Increased venous and lymph flow
- (3) Decreased venous and lymph flow
- (4) Increased venous, decreased arterial flow

मालिश चिकित्सा के प्रभाव का सबसे अच्छा वर्णन करते हैं :

- (1) शिराओं में कमी, लसीका प्रवाह में वृद्धि
- (2) शिरापरक और लसीका प्रवाह में वृद्धि
- (3) शिरापरक और लसीका प्रवाह में कमी
- (4) शिरापरक में वृद्धि, धमनी प्रवाह में कमी

19. Cold applied for therapeutic purposes is called :

- (1) Cryptology
- (2) Icing cubing
- (3) Thermo-therapy
- (4) Cryotherapy

चिकित्सीय प्रयोजनों के लिए लगाई जाने वाली ठंडक कहलाती है :

- (1) क्रिप्टोलॉजी
- (2) आइसिंग क्यूबिंग
- (3) थर्मो-चिकित्सा
- (4) क्रायोथेरेपी

20. Which technique is used in the treatment of fracture ?

- (1) Traction
- (2) Effleurage
- (3) Petrissage
- (4) Tapotement

फ्रैक्चर के इलाज में किस तकनीक का उपयोग किया जाता है ?

- (1) ट्रेक्शन
- (2) एफ्लेउरेज
- (3) पेट्रिसेज
- (4) टैपोटमेंट

21. Sideways bending of trunk is an example of movement in :

- (1) Frontal plane
- (2) Sagittal plane
- (3) Horizontal plane
- (4) All of the above

घड़ का बगल में अंदर की ओर झुकना गति का एक उदाहरण है :

- (1) फ्रन्टल प्लेन
- (2) सेजिटल प्लेन
- (3) हॉरिजॉण्टल प्लेन
- (4) उपरोक्त सभी

22. Flexion at elbow is brought about by :

- (1) Bicep
- (2) Tricep
- (3) Both (1) and (2)
- (4) None of the above

कोहनी पर फ्लेक्शन किसके द्वारा लाया जाता है ?

- (1) बाइसेप
- (2) ट्राइसेप
- (3) (1) और (2) दोनों
- (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

23. A canon after firing recoils due to :

- (1) Conservation of energy
- (2) Newton's second law of motion
- (3) Newton's third law of motion
- (4) Newton's first law of motion

फायरिंग के बाद कैनन ..... के कारण पीछे हट जाता है।

- (1) ऊर्जा संरक्षण
- (2) न्यूटन की गति का दूसरा नियम
- (3) न्यूटन की गति का तीसरा नियम
- (4) न्यूटन की गति का पहला नियम

24. Angular displacement of a body is measured in :

- (1) Radian
- (2) Degree
- (3) Revolution
- (4) All of the above

किसी पिण्ड का कोणीय विस्थापन मापा जाता है :

- (1) रेडियन में
- (2) डिग्री में
- (3) रिवोल्यूशन में
- (4) उपरोक्त सभी

25. Friction can be increased by which of the following ?

- (1) Smooth surface
- (2) Dry surface
- (3) Decrease the weight
- (4) All of the above

निम्नलिखित में से किसके द्वारा घर्षण को बढ़ाया जाता है ?

- (1) चिकनी सतह
- (2) सूखी सतह
- (3) वजन कम करके
- (4) उपरोक्त सभी

26. Which is known as lever of speed ?  
 (1) Class 1 (2) Class 2  
 (3) Class 3 (4) None of these  
 गति का लीवर ..... को कहा जाता है।  
 (1) वर्ग 1 (2) वर्ग 2  
 (3) वर्ग 3 (4) इनमें से कोई नहीं
27. Kyphosis is also called as :  
 (1) Hollow back (2) Round back  
 (3) Lateral back (4) Back curve  
 काइफोसिस को ..... भी कहा जाता है।  
 (1) होलो बैक (2) राउंड बैक  
 (3) लेटरल बैक (4) बैक कर्व
28. In discuss or shot put the most chief part determining the highest speed and longer throw is :  
 (1) Body weight (2) Total body force  
 (3) Body volume (4) All of these  
 डिस्कस या शॉट पुट में उच्चतम गति और लंबी थ्रो का निर्धारण करने वाला सबसे मुख्य भाग होता है :  
 (1) शरीर का वजन (2) कुल शरीर बल  
 (3) शरीर का आयतन (4) इनमें से सभी
29. Good posture can be achieved by :  
 (1) Variety of exercises (2) Training  
 (3) Yoga (4) All of these  
 अच्छी मुद्रा ..... से प्राप्त की जा सकती है।  
 (1) तरह-तरह के व्यायाम (2) प्रशिक्षण  
 (3) योग (4) इनमें से सभी

30. The study of the joint called :  
 (1) Osteology (2) Anthrology  
 (3) Ornithology (4) Odonology  
 जोड़ का अध्ययन ..... को कहा जाता है।  
 (1) अस्थिविज्ञान (2) एंथ्रोलॉजी  
 (3) पक्षीविज्ञान (4) ओडोनोलॉजी
31. Sport psychology aids development of :  
 (1) Strength (2) Health  
 (3) Intellect (4) Behaviour  
 खेल मनोविज्ञान ..... विकास में सहायता करता है।  
 (1) ताकत (2) स्वास्थ्य  
 (3) बुद्धि (4) व्यवहार
32. Extrinsic motivation is :  
 (1) a type of motivation driven by internal factors  
 (2) a type of motivation driven by external factors  
 (3) a type of a motivation  
 (4) at the lower end of the motivation continuum  
 बाह्य प्रेरणा है :  
 (1) आंतरिक कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा  
 (2) बाह्य कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा  
 (3) एक प्रकार की प्रेरणा  
 (4) प्रेरणा सातत्य के निचले सिरे पर
33. The Aggression is Displaying Aggressive Behavior in the Pursuit of Non Aggressive Goal is known as :  
 (1) Instrumental (2) Assertive  
 (3) Hostile (4) None of these  
 गैर-आक्रामक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करने को ..... आक्रामकता कहा जाता है।  
 (1) इन्स्ट्रुमेंटल (2) असेर्टिव  
 (3) होस्टाइल (4) इनमें से कोई नहीं

34. According to Eysenck's theory, which personality type is introverted and stable :
- (1) Quiet (2) Active  
(3) Controlled (4) Responsive
- आइजेक के सिद्धान्त के अनुसार, किस प्रकार का व्यक्तित्व अंतर्मुखी और स्थिर होता है ?
- (1) शांत (2) सक्रिय  
(3) नियंत्रित (4) उत्तरदायी
35. Name one leadership style that requires the leader to work collaboratively with all members of the group :
- (1) Laissez-faire (2) Autocratic  
(3) Democratic (4) Transactional
- एक नेतृत्व शैली का नाम बताइए जिसमें नेता को समूह के सभी सदस्यों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है :
- (1) अहस्तक्षेप (2) निरंकुश  
(3) लोकतांत्रिक (4) लेन-देन संबंधी
36. A set of regulations and principles that govern the behavior within a particular group :
- (1) Rules (2) Norms  
(3) Values (4) Mores
- नियमों और सिद्धान्तों का एक समूह जो किसी विशेष समूह के भीतर व्यवहार को नियंत्रित करता है :
- (1) नियम (2) मानदंड  
(3) मान (4) मोरेस
37. Which is the shortest phases of motor skill learning ?
- (1) Autonomous Phase (2) Associative Phase  
(3) Cognitive Phase (4) All of the above
- जो मोटर कौशल सीखने का सबसे छोटा चरण है :
- (1) स्वायत्त चरण (2) साहचर्य चरण  
(3) संज्ञानात्मक चरण (4) उपरोक्त सभी

38. Achievement motivation relates to :
- (1) Need of the person (2) Knowledge of the person  
(3) Experience of the person (4) Aptitude of the person
- अचीवमेंट मोटिवेशन का संबंध है :
- (1) व्यक्ति की आवश्यकता से (2) व्यक्ति के ज्ञान से  
(3) व्यक्ति के अनुभव से (4) व्यक्ति की योग्यता से
39. Psychological skill training maximizes the combination of ..... skills.
- I. Technical II. Tactical  
III. Psychological IV. Physical
- (1) Only I (2) Only II and III  
(3) Only III (4) All of these
- मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण ..... कौशलों के संयोजन को अधिकतम करता है।
- I. तकनीकी II. सामरिक  
III. मनोवैज्ञानिक IV. शारीरिक
- (1) केवल I (2) केवल II और III  
(3) केवल III (4) ये सभी
40. Long term preparation takes place in ..... stages.
- (1) Two (2) Three  
(3) Four (4) Five
- दीर्घकालिक तैयारी ..... चरणों में होती है।
- (1) दो (2) तीन  
(3) चार (4) पाँच
41. Laxmibai National College of Physical Education, Gwalior was established in which year ?
- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961
- लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर की स्थापना किस वर्ष हुई थी ?
- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961

42. A physical education teacher is trained in :
- (1) Athlete training (2) Physical education  
(3) Both (1) and (2) (4) None of the above
- एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रशिक्षित किया जाता है :
- (1) ऐथलीट प्रशिक्षण में (2) व्यायाम शिक्षा में  
(3) (1) और (2) दोनों में (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
43. Curriculum designing in physical education is based on :
- (1) Aims and objectives of physical education  
(2) Facilities, financial sources and time available  
(3) Nature, need and characteristics of individuals  
(4) All of the above
- शारीरिक शिक्षा के पाठ्यचर्या डिजाइनिंग ..... पर आधारित है।
- (1) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य  
(2) सुविधाएँ, वित्तीय स्रोत और उपलब्ध समय  
(3) व्यक्तियों की प्रकृति, आवश्यकता एवं विशेषताओं  
(4) उपरोक्त सभी
44. Which of the following is/are the qualities of a physical education teacher ?
- (1) Morals (2) Knowledge  
(3) Character (4) All of the above
- निम्नलिखित में से कौन-सा/से एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुण हैं/है ?
- (1) नैतिकता (2) ज्ञान  
(3) चरित्र (4) उपरोक्त सभी
45. Which of the following is an apex body for promotion of sports in the country ?
- (1) YMCA (2) NSNIS  
(3) SAI (4) LNCPE
- निम्नलिखित में से कौन, देश में खेलों को बढ़ावा देने के लिए शीर्ष निकाय है ?
- (1) वाय एम सी ए (2) एन एस एन आई एस  
(3) भारतीय खेल प्राधिकरण (4) एल एन सी पी ई

46. What is the minimum qualification to become a Coach ?
- (1) Diploma in coaching (2) BPEd  
(3) MPEd (4) PhD
- कोच बनने के लिए न्यूनतम योग्यता क्या है ?
- (1) कोचिंग में डिप्लोमा (2) बीपीएड  
(3) एमपीएड (4) पीएचडी
47. Which of the following factor affect time table ?
- (1) Equipment availability (2) Climatic condition  
(3) Number of students (4) All of the above
- निम्नलिखित में से कौन-सा कारक टाइम टेबल को प्रभावित करता है ?
- (1) उपकरण उपलब्धता (2) जलवायु की स्थिति  
(3) छात्रों की संख्या (4) उपरोक्त सभी
48. A variety of experiences designed to meet the needs of children's developmental needs :
- (1) Theme (2) Curriculum  
(3) Content (4) Web
- बच्चों की विकासात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए विभिन्न प्रकार के अनुभव कहलाते हैं :
- (1) विषय (2) पाठ्यक्रम  
(3) सामग्री (4) वेब
49. The importance of curriculum in the system of education is, just like a :
- (1) Preparation of students for service (2) Constitution in a country  
(3) Provision of latest knowledge (4) None of the above
- शिक्षा प्रणाली में पाठ्यक्रम का महत्त्व बिल्कुल वैसा ही होता है :
- (1) सेवा के लिए छात्रों की तैयारी (2) किसी देश में संविधान  
(3) नवीनतम ज्ञान का प्रावधान (4) उपरोक्त में से कोई नहीं



50. Component of curriculum is :

- (1) Teaching strategies (2) Objectives  
(3) Evaluation (4) All of the above

पाठ्यक्रम का घटक है :

- (1) शिक्षण रणनीतियाँ (2) उद्देश्य  
(3) मूल्यांकन (4) उपरोक्त सभी

51. Which of the following helps to achieve good health ?

- (1) Physical activity (2) Poor quality water  
(3) Low socio-economic status (4) Psychological stress

निम्नलिखित में से कौन-सा अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करता है ?

- (1) शारीरिक गतिविधि (2) खराब गुणवत्ता वाला पानी  
(3) निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति (4) मनोवैज्ञानिक तनाव

52. Which of the following is a determinant of health ?

- I. Functional and metabolic efficiency  
II. Vitality of living organism  
III. Spiritual and mental wellness

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

निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य का निर्धारक है ?

- I. कार्यात्मक और चयापचय दक्षता  
II. जीव की जीवन शक्ति  
III. आध्यात्मिक और मानसिक कल्याण

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

53. The main cause of contagious disease is :

- (1) Contaminated Air (2) Contaminated Food  
(3) Poor hygienic conditions (4) All of the above

संक्रामक रोग का मुख्य कारण है :

- (1) दूषित वायु (2) प्रदूषित खाना  
(3) खराब स्वास्थ्यकर स्थितियाँ (4) उपरोक्त सभी

54. The action taken to improve or maintain your health is called :

- (1) First Aid (2) Hygiene  
(3) Self Esteem (4) Self image

आपके स्वास्थ्य को सुधारने या बनाए रखने के लिए की गई कार्रवाई कहलाती है :

- (1) प्राथमिक चिकित्सा (2) स्वच्छता  
(3) आत्म सम्मान (4) स्व छवि

55. How do I protect myself from Hepatitis ?

- (1) Universal precautions and good hand washing  
(2) Avoid sharing needles, razors, toothbrushes and similar items  
(3) Clean potentially contaminated surfaces with a 1 : 10 bleach to water mixture  
(4) All of the above

मैं खुद को हेपेटाइटिस से कैसे बचाऊँ ?

- (1) सार्वभौमिक सावधानियाँ और अच्छे से हाथ धोना  
(2) सुई, रेजर, टूथब्रश और इसी तरह की वस्तुओं को साझा करने से बचें  
(3) संभावित रूप से दूषित सतहों को 1 : 10 ब्लीच से पानी के मिश्रण से साफ करें  
(4) उपरोक्त सभी

56. Which of the following is the most common physical symptom reported by patients with somatic symptom disorder ?

- (1) Weakness (2) Incontinence  
(3) Fainting (4) Pain

निम्नलिखित में से कौन-सा दैहिक लक्षण विकार वाले रोगियों द्वारा बताया गया सबसे आम शारीरिक लक्षण है ?

- (1) कमजोरी (2) असंयमिता  
(3) बेहोशी (4) दर्द

57. What type of diet is recommended for weight maintenance ?

- (1) High protein and low GI (2) Low protein and high GI  
(3) High protein and high GI (4) Low protein and low GI

वजन बनाए रखने के लिए किस प्रकार के आहार की सिफारिश की जाती है ?

- (1) उच्च प्रोटीन और निम्न जीआई (2) कम प्रोटीन और उच्च जीआई  
(3) उच्च प्रोटीन और उच्च जीआई (4) कम प्रोटीन और कम जीआई

58. Excess calories are always stored as :

- (1) Glycogen (2) Fat  
(3) Insulin (4) Muscle

अतिरिक्त कैलोरी हमेशा ..... के रूप में संग्रहीत होती है।

- (1) ग्लाइकोजन (2) फैट  
(3) इंसुलिन (4) मांसपेशियाँ

59. What does CPR stand for ?

- (1) Cardiac Pulse Rate (2) Cardio Pulmonary Resuscitation  
(3) Cardio Peripheral Ratio (4) Cardiac Pulmonary Ratio

सी पी आर का आशय क्या है ?

- (1) हृदय नाड़ी की दर (2) हृदय फुफ्फुसीय पुनर्जीवन  
(3) कार्डियो परिधीय अनुपात (4) हृदय फुफ्फुसीय अनुपात

60. .... is an atmospheric condition that traps pollution near the ground.

- (1) Pressure gradient (2) Pressure inversion  
(3) Temperature anomaly (4) Temperature inversion

..... एक वायुमंडलीय स्थिति है जो प्रदूषण को जमीन के पास फँसा देती है।

- (1) दबाव का एक माप (2) दबाव व्युत्क्रमण  
(3) तापमान विसंगति (4) तापमान व्युत्क्रमण

61. If a training programme has been designed for a specific person, which principle of training has been applied ?

- (1) Specificity (2) Individual Differences/Needs  
(3) Variation (4) Progressive Overload

यदि कोई प्रशिक्षण कार्यक्रम किसी विशिष्ट व्यक्ति के लिए डिज़ाइन किया गया है, तो प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त लागू किया गया है ?

- (1) विशेषता (2) व्यक्तिगत अंतर/आवश्यकताएँ  
(3) उतार-चढ़ाव (4) प्रगतिशील अधिभार

62. The type of exercise in which muscles exert maximum force in short intervals of time, with the goal of increasing power (speed-strength).

- (1) High intensity intervals (2) Cross Training  
(3) Power lifting (4) Plyometrics

व्यायाम का वह प्रकार जिसमें मांसपेशियाँ शक्ति (गति-शक्ति) बढ़ाने के लक्ष्य के साथ कम समय के अंतराल में अधिकतम बल लगाती हैं।

- (1) उच्च तीव्रता अंतराल (2) क्रॉस ट्रेनिंग  
(3) पावर लिफ्टिंग (4) प्लायोमेट्रिक्स

63. What is another term for cardiovascular endurance ?

- (1) Muscle strength (2) Aerobic endurance  
(3) Stress reduction (4) Improved sleep

कार्डियोवास्कुलर एंडोरेंस के लिए दूसरा शब्द क्या है ?

- (1) मांसपेशियों की ताकत (2) एरोबिक एंडोरेंस  
(3) तनाव में कमी (4) बेहतर नींद

64. What is speed ?

- (1) How far you go ?  
(2) How much distance is covered over a period of time ?  
(3) How fast you accelerate ?  
(4) The change in the location of a object.

स्पीड क्या है ?

- (1) आप कितनी दूर जाते हैं ?  
(2) एक समयावधि में कितनी दूरी तय की गई ?  
(3) आप कितनी तेजी से एक्सेलेरेट करते हैं ?  
(4) किसी वस्तु के स्थान में परिवर्तन।

65. Flexibility is defined as :

- (1) The angle at which a joint can be moved  
(2) The range of motion around a joint or series of joints  
(3) The length at which a muscle can stretch  
(4) The ability to move muscles around a fixed point

फ्लेक्सिबिलिटी को इस प्रकार परिभाषित किया गया है :

- (1) वह कोण जिस पर जोड़ को हिलाया जा सकता है  
(2) किसी जोड़ या जोड़ों की श्रृंखला के चारों ओर गति की सीमा  
(3) वह लंबाई जिस पर कोई मांसपेशी खिंच सकती है  
(4) मांसपेशियों को एक निश्चित बिंदु के चारों ओर घुमाने की क्षमता

66. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called :

- (1) Rhythm ability (2) Coupling ability  
(3) Adaptation ability (4) Differentiation ability

बदलती परिस्थिति के बाद भी गति को प्रभावी ढंग से समायोजित करने की क्षमता कहलाती है :

- (1) लय क्षमता (2) युग्मन क्षमता  
(3) अनुकूलन क्षमता (4) विभेदन क्षमता

67. Which one of the following is **not** a characteristic of technique and skill ?

- (1) Efficiency (2) Responsive  
(3) Effectiveness (4) Accuracy

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक और कौशल की विशेषता **नहीं** है ?

- (1) क्षमता (2) उत्तरदायी  
(3) प्रभावशीलता (4) शुद्धता

68. Which of these is **not** an objective of planning ?

- (1) Improving success rate (2) Working efficiently  
(3) Find out the cause of the failure (4) Learn specific rules of sports

इनमें से कौन-सा योजना का उद्देश्य **नहीं** है ?

- (1) सफलता दर में सुधार (2) कुशलतापूर्वक कार्य करना  
(3) विफलता का कारण पता करें (4) खेल के विशिष्ट नियम जानें

69. How many stages are there in the periodization of an annual plan ?

- (1) 3 (2) 4  
(3) 5 (4) 6

किसी वार्षिक योजना की अवधि निर्धारण में कितने चरण होते हैं ?

- (1) 3 (2) 4  
(3) 5 (4) 6

70. Which of the following is *not* a type of talent ?

- (1) Uni-dimensional (2) Dimensional  
(3) Uni-sport (4) Multi-sport

निम्न में से कौन-सा प्रतिभा का प्रकार नहीं है ?

- (1) यूनी-डाइमेंशनल (2) डाइमेंशनल  
(3) यूनी-स्पोर्ट (4) मल्टी-स्पोर्ट

71. In this preliminary part of research, the researchers explain the importance of the study to different readers or audience who may benefit from it :

- (1) Research introduction (2) Research objectives  
(3) Singificance of study (4) Significance of the findings

शोध के इस प्रारंभिक भाग में, शोधकर्ता विभिन्न पाठकों या दर्शकों को अध्ययन के महत्व को समझाते हैं जो इससे लाभान्वित हो सकते हैं :

- (1) अनुसंधान परिचय (2) अनुसंधान के उद्देश्य  
(3) अध्ययन का महत्व (4) निष्कर्षों का महत्व

72. What are the types of experimental research design ?

- (1) Pre-experimental research design (2) True experimental research design  
(3) Quasi-experimental research design (4) All of them

प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन कितने प्रकार के होते हैं ?

- (1) पूर्व-प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन (2) पूर्ण प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन  
(3) अर्ध-प्रयोगात्मक अनुसंधान डिजाइन (4) ये सभी

73. A Hypothesis that shows how a researcher is intellectual or committed to a particular outcome is called :

- (1) Simple hypothesis (2) Complex hypothesis  
(3) Directional hypothesis (4) Null hypothesis

एक परिकल्पना जो दर्शाती है कि एक शोधकर्ता किस प्रकार बौद्धिक है या किसी विशेष परिणाम के प्रति प्रतिबद्ध है, कहलाती है :

- (1) सरल परिकल्पना (2) जटिल परिकल्पना  
(3) दिशात्मक परिकल्पना (4) शून्य परिकल्पना

74. Which of the following technique in which the behavior of research subjects is watched without any direct contact ?

- (1) Opinionnaire (2) Questionnaire  
(3) Observation (4) Interview

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक जिसमें अनुसंधान विषयों के व्यवहार को बिना किसी सीधे संपर्क के देखा जाता है ?

- (1) राय (2) प्रश्नावली  
(3) अवलोकन (4) साक्षात्कार

75. Why do you read for your literature review ?

- (1) To find out about the field of your research  
(2) To identify a topic for your research  
(3) To find out what has already been done  
(4) All of the above

आप अपनी साहित्य समीक्षा के लिए क्यों पढ़ते हैं ?

- (1) अपने शोध के क्षेत्र के बारे में जानने के लिए  
(2) अपने शोध के लिए एक विषय की पहचान करना  
(3) यह पता लगाने के लिए कि पहले ही क्या किया जा चुका है  
(4) उपरोक्त सभी

76. .... sampling is a good method to use when conducting a pilot study.

- (1) Non-probability (2) Non-probable  
(3) Non-random (4) None of the above

पायलट अध्ययन करते समय ..... नमूनाकरण उपयोग करने का एक अच्छा तरीका है।

- (1) नॉन-प्रोबेबिलिटी (2) नॉन-प्रोबेबल  
(3) नॉन-रैण्डम (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

77. It is a method used to compare the means of the two measurements taken from the same individuals :

- (1) Two sample t-test (2) Paired sample t-test  
(3) Pearson correlation (4) One sample t-test

यह एक ऐसी विधि है जिसका उपयोग एक ही व्यक्ति से लिए गए दो मापों के माध्यों की तुलना करने के लिए किया जाता है :

- (1) दो नमूना टी-परीक्षण (2) युग्मित नमूना टी-परीक्षण  
(3) पियर्सन सहसंबंध (4) एक नमूना टी-परीक्षण

78. A statistical test conducted to find the relationship between two variables measured as quantitative variables :

- (1) Pearson correlation (2) Chi-square test  
(3) Independent Sample t-test (4) One way ANOVA

मात्रात्मक चर के रूप में मापे गए दो चरों के बीच संबंध खोजने के लिए आयोजित एक सांख्यिकीय परीक्षण है :

- (1) पियर्सन सहसंबंध (2) काई-स्क्वायर परीक्षण  
(3) स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण (4) वन वे एनोवा

79. What is the shape of the Normal Probability Curve ?

- (1) Round (2) Bell  
(3) Square (4) Rectangle

सामान्य संभाव्यता वक्र का आकार कैसा होता है ?

- (1) गोल (2) घंटी  
(3) वर्ग (4) आयत

80. It shows the different sections of the research paper and the page numbers on which they begin :

- (1) Definition of Terms (2) Abstract  
(3) Table of Contents (4) Bibliography

यह शोध पत्र के विभिन्न अनुभागों और उन पृष्ठ संख्याओं को दिखाता है जिन पर वे शुरू होते हैं :

- (1) शब्दों की परिभाषा (2) एब्सट्रैक्ट  
(3) विषयसूची (4) ग्रन्थसूची

81. How can a teacher select best test ?

- (1) By checking validity  
(2) By administering its reliability  
(3) By checking its norms and standards  
(4) All of the above

एक शिक्षक सर्वोत्तम टेस्ट का चयन कैसे कर सकता है ?

- (1) वैधता की जाँच करके  
(2) इसकी विश्वसनीयता की जाँच करके  
(3) इसके नियमों और मानकों की जाँच करके  
(4) उपरोक्त सभी

82. Which of the following is type of test ?

- (1) Summative (2) Standardised  
(3) Formative (4) Scientific

निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण का प्रकार है ?

- (1) योगात्मक (2) मानकीकृत  
(3) रचनात्मक (4) वैज्ञानिक

83. The Harvard Step Test, Tests which component of fitness ?

- (1) Stamina (2) Muscular endurance  
(3) Muscular strength (4) Aerobic endurance

'द हार्वर्ड स्टेप टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?

- (1) स्टेमिना (2) मस्क्युलर एंड्यूरेंस  
(3) मस्क्युलर स्ट्रेंथ (4) एरोबिक एंड्यूरेंस

84. 'The Sit and Reach Test' tests which component of fitness ?
- (1) Agility (2) Flexibility  
(3) Strength (4) Body composition
- 'द सित एंड रीच टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?
- (1) चपलता (2) लचीला  
(3) मजबूती (4) शरीर की संरचना
85. How scores are arrived in badminton French Short Serve Test ?
- (1) Giving point value to zones (2) Values are made on 10 services  
(3) There is a three 15 seconds trials (4) All of the above
- बैडमिंटन फ्रेंच शॉर्ट सर्व टेस्ट में स्कोर कैसे आते हैं ?
- (1) जोन को पॉइंट मान देना (2) मूल्य 10 सेवाओं पर बनते हैं  
(3) 15 सेकंड का तीन ट्रायल होता है (4) उपरोक्त सभी
86. Height of box in Harvard Step Test for college men is :
- (1) 18 inch (2) 20 inch  
(3) 22 inch (4) 24 inch
- कॉलेज के पुरुषों के लिए हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में बॉक्स की ऊँचाई है :
- (1) 18 इंच (2) 20 इंच  
(3) 22 इंच (4) 24 इंच
87. Identify which of the statements below are **true** about measuring waist circumference ?
- (1) Take the measurement when breathing in  
(2) The tape should not be too tight or too loose  
(3) Tense the abdominal muscles for the measurement  
(4) None of the above
- बताइए कि कवर की परिधि को मापने के बारे में नीचे दिए गए कौन-सा कथन **सत्य** है ?
- (1) सांस लेते समय माप लें  
(2) टेप बहुत ज्यादा टाइट या बहुत ढीला नहीं होना चाहिए  
(3) माप के लिए पेट की मांसपेशियों को तनाव दें  
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं

88. Below are 3 correct methods for measuring body fat. Which is **not** correct ?
- (1) DEXA body scanner (2) Skin fold thickness  
(3) Bioelectrical impedance (4) Food intake
- शरीर में वसा को मापने के लिए नीचे 3 सही तरीके दिए गए हैं। बताइए कौन-सा सही **नहीं** है ?
- (1) DEXA बांडी स्कैनर (2) स्किन फोल्ड की मोटाई  
(3) जैवविद्युत प्रतिबाधा (4) भोजन लेना
89. What are the factors affecting the development of cohesion in sports ?
- (1) Team (2) Leadership  
(3) Public (4) Both (1) and (2)
- खेलों में सामंजस्य के विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं ?
- (1) टीम (2) लीडरशिप  
(3) पब्लिक (4) (1) और (2) दोनों
90. Which of the following goals associated with achievement models connects with intrinsic motivation ?
- (1) Mastery goals (2) Performance goals  
(3) Social goals (4) Intrinsic goals
- उपलब्धि मॉडल से जुड़ा निम्नलिखित में से कौन-सा लक्ष्य आंतरिक प्रेरणा से जुड़ा है ?
- (1) निपुण लक्ष्य (2) काम के लक्ष्य  
(3) सामाजिक लक्ष्य (4) आंतरिक लक्ष्य
91. What are the sports management functions ?
- (1) Athletic training  
(2) Ensuring team and coach compliance  
(3) Providing resources for athlete education  
(4) All of the above
- खेल प्रबंधन के कार्य क्या हैं ?
- (1) ऐथलेटिक प्रशिक्षण  
(2) टीम और कोच अनुपालन सुनिश्चित करना  
(3) ऐथलीट शिक्षा के लिए संसाधन उपलब्ध कराना  
(4) उपरोक्त सभी

92. What is the first step in planning process ?

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| (1) Identification of target group | (2) Provision of facilities   |
| (3) Determination of goals         | (4) Mobilization of resources |

प्लानिंग प्रक्रिया में पहला कदम क्या है ?

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| (1) लक्ष्य समूह की पहचान | (2) सुविधाओं का प्रावधान |
| (3) लक्ष्यों का निर्धारण | (4) संसाधनों का जुटाना   |

93. Which of the following are major areas of physical education and sports management ?

- I. Financial management
- II. Infrastructure management
- III. Performance management
- IV. Personnel management

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

निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा और खेल प्रबंधन के प्रमुख क्षेत्र हैं ?

- I. वित्तीय प्रबंधन
- II. बुनियादी ढांचा प्रबंधन
- III. प्रदर्शन प्रबंधन
- IV. कार्मिक प्रबंधन

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

94. Supervision helps in :

- |                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| (1) Ensuring issues of instructions | (2) Facilitating controls |
| (3) Utilizing resources             | (4) All of the above      |

पर्यवेक्षण से मदद मिलती है :

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| (1) निर्देश जारी करना सुनिश्चित करना | (2) नियंत्रण को सुविधाजनक बनाना |
| (3) संसाधनों का उपयोग करना           | (4) उपरोक्त सभी                 |

95. Which of the following are role of sports manager ?

- I. Inter personal role
- II. Decision making role
- III. Informational role
- IV. Authoritative role

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

निम्नलिखित में से कौन खेल प्रबंधक की भूमिका है ?

- I. अंतर वैयक्तिक भूमिका
- II. निर्णय लेने की भूमिका
- III. सूचनात्मक भूमिका
- IV. आधिकारिक भूमिका

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

96. Which is *not* a principle of organization ?

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| (1) Decentralization | (2) Delegation    |
| (3) Overlapping      | (4) Communication |

कौन-सा संगठन का सिद्धान्त *नहीं* है ?

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| (1) विकेन्द्रीकरण | (2) प्रतिनिधि मंडल |
| (3) ओवरलैपिंग     | (4) संचार          |

97. What are the benefits of time management ?

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| (1) Less stress                    | (2) Opportunity for advancement |
| (3) Better professional reputation | (4) All of the above            |

समय प्रबंधन के क्या फायदे हैं ?

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| (1) कम तनाव                    | (2) आगे की प्रगति के लिए अवसर |
| (3) बेहतर व्यावसायिक प्रतिष्ठा | (4) उपरोक्त सभी               |

98. According to Barney, public relation is persuasion directed at the public to modify :

- (1) Attitude (2) Actions  
(3) Effects (4) All of these

बार्नी के अनुसार, जनसंपर्क जनता को संशोधित करने के लिए प्रेरित करना है :

- (1) नज़रिया (2) कार्रवाई  
(3) प्रभाव (4) इनमें से सभी

99. Choose the **correct** statement :

- I. An event manager must know his target audience.  
II. He must also determine the time schedule.

- (1) Only I (2) Only II  
(3) Both I and II (4) None of these

सही कथन चुनें :

- I. एक इवेंट मैनेजर को अपने लक्षित दर्शकों को जानना चाहिए।  
II. उसे समय-सारणी भी निर्धारित करनी होगी।

- (1) केवल I (2) केवल II  
(3) I और II दोनों (4) इनमें से कोई नहीं

100. Public relation can be used to mitigate ..... that could weaken a client's reputation.

- (1) Rumours (2) Damage  
(3) Promotion (4) None of these

जनसंपर्क का उपयोग ..... को कम करने के लिए किया जा सकता है जो ग्राहक की प्रतिष्ठा को कमजोर कर सकता है।

- (1) अफवाहें (2) हानि  
(3) पदोन्नति (4) इनमें से कोई नहीं



Total No. of Printed Pages : 29

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO)

**B**

**SET-Y**

**PHD-EE-2023-24**  
**Physical Education**

10006

Sr. No. ....

Time : 1¼ Hours

Max. Marks : 100

Total Questions : 100

Roll No. (in figures) \_\_\_\_\_ (in words) \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_

Father's Name \_\_\_\_\_ Mother's Name \_\_\_\_\_

Date of Examination \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Candidate)

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Invigilator)

**CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE STARTING THE QUESTION PAPER.**

1. **All questions are compulsory.**
2. The candidates **must return** the question booklet as well as OMR Answer-Sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means / mis-behaviour will be registered against him / her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code shall be got uploaded on the University Website immediately after the conduct of Entrance Examination. Candidates may raise valid objection/complaint if any, with regard to discrepancy in the question booklet/answer key within 24 hours of uploading the same on the University Website. The complaint be sent by the students to the Controller of Examinations by hand or through email. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate **must not** do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **must not** be ticked in the question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only **Black** or **Blue Ball Point Pen** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. **Before answering the questions, the candidates should ensure that they have been supplied correct and complete booklet. Complaints, if any, regarding misprinting etc. will not be entertained 30 minutes after starting of the examination.**

**PHD-EE-2023-24/(Physical Education)(SET-Y)/(B)**

B

1. Laxmibai National College of Physical Education, Gwalior was established in which year ?
- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961
- लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर की स्थापना किस वर्ष हुई थी ?
- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961
2. A physical education teacher is trained in :
- (1) Athlete training (2) Physical education  
(3) Both (1) and (2) (4) None of the above
- एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रशिक्षित किया जाता है :
- (1) ऐथलीट प्रशिक्षण में (2) व्यायाम शिक्षा में  
(3) (1) और (2) दोनों में (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
3. Curriculum designing in physical education is based on :
- (1) Aims and objectives of physical education  
(2) Facilities, financial sources and time available  
(3) Nature, need and characteristics of individuals  
(4) All of the above
- शारीरिक शिक्षा के पाठ्यचर्या डिजाइनिंग ..... पर आधारित है।
- (1) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य  
(2) सुविधाएँ, वित्तीय स्रोत और उपलब्ध समय  
(3) व्यक्तियों की प्रकृति, आवश्यकता एवं विशेषताओं  
(4) उपरोक्त सभी
4. Which of the following is/are the qualities of a physical education teacher ?
- (1) Morals (2) Knowledge  
(3) Character (4) All of the above
- निम्नलिखित में से कौन-सा/से एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुण हैं/है ?
- (1) नैतिकता (2) ज्ञान  
(3) चरित्र (4) उपरोक्त सभी

5. Which of the following is an apex body for promotion of sports in the country ?

- (1) YMCA (2) NSNIS  
(3) SAI (4) LNCPE

निम्नलिखित में से कौन, देश में खेलों को बढ़ावा देने के लिए शीर्ष निकाय है ?

- (1) वाय एम सी ए (2) एन एस एन आई एस  
(3) भारतीय खेल प्राधिकरण (4) एल एन सी पी ई

6. What is the minimum qualification to become a Coach ?

- (1) Diploma in coaching (2) BPEd  
(3) MPEd (4) PhD

कोच बनने के लिए न्यूनतम योग्यता क्या है ?

- (1) कोचिंग में डिप्लोमा (2) बीपीएड  
(3) एमपीएड (4) पीएचडी

7. Which of the following factor affect time table ?

- (1) Equipment availability (2) Climatic condition  
(3) Number of students (4) All of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा कारक टाइम टेबल को प्रभावित करता है ?

- (1) उपकरण उपलब्धता (2) जलवायु की स्थिति  
(3) छात्रों की संख्या (4) उपरोक्त सभी

8. A variety of experiences designed to meet the needs of children's developmental needs :

- (1) Theme (2) Curriculum  
(3) Content (4) Web

बच्चों की विकासात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए विभिन्न प्रकार के अनुभव कहलाते हैं :

- (1) विषय (2) पाठ्यक्रम  
(3) सामग्री (4) वेब

9. The importance of curriculum in the system of education is, just like a :

- (1) Preparation of students for service (2) Constitution in a country  
(3) Provision of latest knowledge (4) None of the above

शिक्षा प्रणाली में पाठ्यक्रम का महत्त्व विल्कुल वैसा ही होता है :

- (1) सेवा के लिए छात्रों की तैयारी (2) किसी देश में संविधान  
(3) नवीनतम ज्ञान का प्रावधान (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

10. Component of curriculum is :

- (1) Teaching strategies (2) Objectives  
(3) Evaluation (4) All of the above

पाठ्यक्रम का घटक है :

- (1) शिक्षण रणनीतियाँ (2) उद्देश्य  
(3) मूल्यांकन (4) उपरोक्त सभी

11. In this preliminary part of research, the researchers explain the importance of the study to different readers or audience who may benefit from it :

- (1) Research introduction (2) Research objectives  
(3) Significance of study (4) Significance of the findings

शोध के इस प्रारंभिक भाग में, शोधकर्ता विभिन्न पाठकों या दर्शकों को अध्ययन के महत्त्व को समझाते हैं जो इससे लाभान्वित हो सकते हैं :

- (1) अनुसंधान परिचय (2) अनुसंधान के उद्देश्य  
(3) अध्ययन का महत्त्व (4) निष्कर्षों का महत्त्व

12. What are the types of experimental research design ?

- (1) Pre-experimental research design (2) True experimental research design  
(3) Quasi-experimental research design (4) All of them

प्रायोगिक अनुसंधान डिज़ाइन कितने प्रकार के होते हैं ?

- (1) पूर्व-प्रायोगिक अनुसंधान डिज़ाइन (2) पूर्ण प्रायोगिक अनुसंधान डिज़ाइन  
(3) अर्ध-प्रायोगिक अनुसंधान डिज़ाइन (4) ये सभी

13. A Hypothesis that shows how a researcher is intellectual or committed to a particular outcome is called :

- (1) Simple hypothesis (2) Complex hypothesis  
(3) Directional hypothesis (4) Null hypothesis

एक परिकल्पना जो दर्शाती है कि एक शोधकर्ता किस प्रकार बौद्धिक है या किसी विशेष परिणाम के प्रति प्रतिबद्ध है, कहलाती है :

- (1) सरल परिकल्पना (2) जटिल परिकल्पना  
(3) दिशात्मक परिकल्पना (4) शून्य परिकल्पना

14. Which of the following technique in which the behavior of research subjects is watched without any direct contact ?

- (1) Opinionnaire (2) Questionnaire  
(3) Observation (4) Interview

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक जिसमें अनुसंधान विषयों के व्यवहार को बिना किसी सीधे संपर्क के देखा जाता है ?

- (1) राय (2) प्रश्नावली  
(3) अवलोकन (4) साक्षात्कार

15. Why do you read for your literature review ?

- (1) To find out about the field of your research  
(2) To identify a topic for your research  
(3) To find out what has already been done  
(4) All of the above

आप अपनी साहित्य समीक्षा के लिए क्यों पढ़ते हैं ?

- (1) अपने शोध के क्षेत्र के बारे में जानने के लिए  
(2) अपने शोध के लिए एक विषय की पहचान करना  
(3) यह पता लगाने के लिए कि पहले ही क्या किया जा चुका है  
(4) उपरोक्त सभी

16. .... sampling is a good method to use when conducting a pilot study.

- (1) Non-probability (2) Non-probable  
(3) Non-random (4) None of the above

पायलट अध्ययन करते समय ..... नमूनाकरण उपयोग करने का एक अच्छा तरीका है।

- (1) नॉन-प्रोबेबिलिटी (2) नॉन-प्रोबेबल  
(3) नॉन-रैण्डम (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

17. It is a method used to compare the means of the two measurements taken from the same individuals :

- (1) Two sample t-test (2) Paired sample t-test  
(3) Pearson correlation (4) One sample t-test

यह एक ऐसी विधि है जिसका उपयोग एक ही व्यक्ति से लिए गए दो मापों के माध्यों की तुलना करने के लिए किया जाता है :

- (1) दो नमूना टी-परीक्षण (2) युग्मित नमूना टी-परीक्षण  
(3) पियर्सन सहसंबंध (4) एक नमूना टी-परीक्षण

18. A statistical test conducted to find the relationship between two variables measured as quantitative variables :

- (1) Pearson correlation (2) Chi-square test  
(3) Independent Sample t-test (4) One way ANOVA

मात्रात्मक चर के रूप में मापे गए दो चरों के बीच संबंध खोजने के लिए आयोजित एक सांख्यिकीय परीक्षण है :

- (1) पियर्सन सहसंबंध (2) काई-स्क्वायर परीक्षण  
(3) स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण (4) वन वे एनोवा

19. What is the shape of the Normal Probability Curve ?

- (1) Round (2) Bell  
(3) Square (4) Rectangle

सामान्य संभाव्यता वक्र का आकार कैसा होता है ?

- (1) गोल (2) घंटी  
(3) वर्ग (4) आयत

20. It shows the different sections of the research paper and the page numbers on which they begin :

- (1) Definition of Terms (2) Abstract  
(3) Table of Contents (4) Bibliography

यह शोध पत्र के विभिन्न अनुभागों और उन पृष्ठ संख्याओं को दिखाता है जिन पर वे शुरू होते हैं :

- (1) शब्दों की परिभाषा (2) एब्सट्रैक्ट  
(3) विषयसूची (4) ग्रन्थसूची

21. What are the sports management functions ?

- (1) Athletic training  
(2) Ensuring team and coach compliance  
(3) Providing resources for athlete education  
(4) All of the above

खेल प्रबंधन के कार्य क्या हैं ?

- (1) ऐथलेटिक प्रशिक्षण  
(2) टीम और कोच अनुपालन सुनिश्चित करना  
(3) ऐथलीट शिक्षा के लिए संसाधन उपलब्ध कराना  
(4) उपरोक्त सभी

22. What is the first step in planning process ?

- (1) Identification of target group (2) Provision of facilities  
(3) Determination of goals (4) Mobilization of resources

प्लानिंग प्रक्रिया में पहला कदम क्या है ?

- (1) लक्ष्य समूह की पहचान (2) सुविधाओं का प्रावधान  
(3) लक्ष्यों का निर्धारण (4) संसाधनों का जुटाना

23. Which of the following are major areas of physical education and sports management ?

- I. Financial management  
II. Infrastructure management  
III. Performance management  
IV. Personnel management

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

निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा और खेल प्रबंधन के प्रमुख क्षेत्र हैं ?

- I. वित्तीय प्रबंधन  
II. बुनियादी ढांचा प्रबंधन  
III. प्रदर्शन प्रबंधन  
IV. कार्मिक प्रबंधन

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

24. Supervision helps in :

- (1) Ensuring issues of instructions  
(2) Facilitating controls  
(3) Utilizing resources  
(4) All of the above

पर्यवेक्षण से मदद मिलती है :

- (1) निर्देश जारी करना सुनिश्चित करना  
(2) नियंत्रण को सुविधाजनक बनाना  
(3) संसाधनों का उपयोग करना  
(4) उपरोक्त सभी

25. Which of the following are role of sports manager ?

- I. Inter personal role
- II. Decision making role
- III. Informational role
- IV. Authoritative role

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

निम्नलिखित में से कौन खेल प्रबंधक की भूमिका है ?

- I. अंतर वैयक्तिक भूमिका
- II. निर्णय लेने की भूमिका
- III. सूचनात्मक भूमिका
- IV. आधिकारिक भूमिका

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

26. Which is *not* a principle of organization ?

- (1) Decentralization
- (2) Delegation
- (3) Overlapping
- (4) Communication

कौन-सा संगठन का सिद्धान्त *नहीं* है ?

- (1) विकेन्द्रीकरण
- (2) प्रतिनिधि मंडल
- (3) ओवरलैपिंग
- (4) संचार

27. What are the benefits of time management ?

- (1) Less stress
- (2) Opportunity for advancement
- (3) Better professional reputation
- (4) All of the above

समय प्रबंधन के क्या फायदे हैं ?

- (1) कम तनाव
- (2) आगे की प्रगति के लिए अवसर
- (3) बेहतर व्यावसायिक प्रतिष्ठा
- (4) उपरोक्त सभी

28. According to Barney, public relation is persuasion directed at the public to modify :

- (1) Attitude
- (2) Actions
- (3) Effects
- (4) All of these

बार्नी के अनुसार, जनसंपर्क जनता को संशोधित करने के लिए प्रेरित करना है :

- (1) नज़रिया
- (2) कार्रवाई
- (3) प्रभाव
- (4) इनमें से सभी

29. Choose the *correct* statement :

- I. An event manager must know his target audience.
- II. He must also determine the time schedule.

- (1) Only I
- (2) Only II
- (3) Both I and II
- (4) None of these

*सही* कथन चुनें :

- I. एक इवेंट मैनेजर को अपने लक्षित दर्शकों को जानना चाहिए।
- II. उसे समय-सारणी भी निर्धारित करनी होगी।

- (1) केवल I
- (2) केवल II
- (3) I और II दोनों
- (4) इनमें से कोई नहीं

30. Public relation can be used to mitigate ..... that could weaken a client's reputation.

- (1) Rumours
- (2) Damage
- (3) Promotion
- (4) None of these

जनसंपर्क का उपयोग ..... को कम करने के लिए किया जा सकता है जो ग्राहक की प्रतिष्ठा को कमजोर कर सकता है।

- (1) अफवाहें
- (2) हानि
- (3) पदोन्नति
- (4) इनमें से कोई नहीं

31. The school of philosophy that supports play as an important part of the educational process is :

- (1) Idealism
- (2) Naturalism
- (3) Pragmatism
- (4) Existentialism

दर्शनशास्त्र का स्कूल शैक्षिक प्रक्रिया के एक महत्वपूर्ण भाग के रूप में खेल का समर्थन करता है :

- (1) आदर्शवाद
- (2) प्रकृतिवाद
- (3) व्यवहारवाद
- (4) एग्जिस्टेंसियलिज्म

32. The philosophy of ..... says that we must take responsibility for deciding who we are.

- (1) Naturalism (2) Humanism  
(3) Existentialism (4) All of the above

..... का दर्शन कहता है कि हमें यह तय करने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए कि हम कौन हैं।

- (1) प्रकृतिवाद (2) मानवतावाद  
(3) एग्जिस्टेंसियलिज्म (4) उपरोक्त सभी

33. What was the Greek ideal for physical fitness later on followed by Rome ?

- (1) Mind body coordination (2) Boxing & Wrestling  
(3) Gymnastics (4) None of the above

शारीरिक फिटनेस के लिए यूनानी आदर्श क्या था जिसे बाद में रोम ने अपनाया ?

- (1) मन शरीर समन्वय (2) मुक्केबाजी और कुश्ती  
(3) जिमनास्टिक (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

34. The first teacher training college in India was started in :

- (1) Amravati (2) Lucknow  
(3) Madras (4) Gwalior

भारत में पहला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ शुरू किया गया था ?

- (1) अमरावती में (2) लखनऊ में  
(3) मद्रास में (4) ग्वालियर में

35. Which theory related to recreation is also known as Schiller Spencer theory ?

- (1) Recurrence principle (2) Pre-acting principle  
(3) Sophistication principle (4) Extra power principle

मनोरंजन से संबंधित किस सिद्धान्त को शिलर स्पेंसर सिद्धान्त के नाम से भी जाना जाता है ?

- (1) पुनरावृत्ति सिद्धान्त (2) पूर्व-एक्टिंग सिद्धान्त  
(3) परिष्कार सिद्धान्त (4) अतिरिक्त शक्ति सिद्धान्त

36. Challenges to Wellness are related to :

- (1) Our nutrition (2) Wellness programme at workplace  
(3) Our nature (4) All of the above

वेलनेस की चुनौतियाँ किससे संबंधित हैं ?

- (1) हमारा पोषण (2) कार्यस्थल पर कल्याण कार्यक्रम  
(3) हमारा स्वभाव (4) उपरोक्त सभी

37. A teacher can best establish rapport with his students by :

- (1) Becoming an authoritative figure  
(2) Impressing them with his knowledge and skill  
(3) Playing role of a guide with a desire to help them  
(4) Becoming friendly with the students

एक शिक्षक अपने छात्रों के साथ सर्वोत्तम संबंध स्थापित कर सकता है :

- (1) एक आधिकारिक व्यक्ति बनकर  
(2) अपने ज्ञान और कौशल से उन्हें प्रभावित करके  
(3) उनकी मदद करने की इच्छा के साथ एक मार्गदर्शक की भूमिका निभा रहा हो  
(4) विद्यार्थियों से मित्रतापूर्ण व्यवहार करना

38. Our social inheritance can be observed in :

- (1) Traditions and customs followed by us  
(2) Religious rites and rituals that we perform  
(3) Our education system  
(4) Our social institutions

हमारी सामाजिक विरासत को इसमें देखा जा सकता है :

- (1) हमारे द्वारा अपनाई जाने वाली परंपराएं और रीति-रिवाज  
(2) धार्मिक संस्कार और अनुष्ठान जो हम करते हैं  
(3) हमारी शिक्षा प्रणाली  
(4) हमारी सामाजिक संस्थाएँ

39. Arrange the following in chronological order of their starting :

- I. Commonwealth games
- II. Asian games
- III. Summer Olympic games
- IV. Winter Olympic games

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

निम्नलिखित को उनके प्रारंभ के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें।

- I. राष्ट्रमंडल खेल
- II. एशियाई खेल
- III. ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल
- IV. शीतकालीन ओलंपिक खेल

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

40. The current President of International Olympic Committee, Thomas Bach, belongs to :

- (1) Greece (2) USA  
(3) England (4) Germany

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के वर्तमान अध्यक्ष थॉमस बाख से सम्बन्धित हैं :

- (1) यूनान से (2) यूएसए से  
(3) इंग्लैंड से (4) जर्मनी से

41. Which of the following helps to achieve good health ?

- (1) Physical activity (2) Poor quality water  
(3) Low socio-economic status (4) Psychological stress

निम्नलिखित में से कौन-सा अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करता है ?

- (1) शारीरिक गतिविधि (2) खराब गुणवत्ता वाला पानी  
(3) निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति (4) मनोवैज्ञानिक तनाव

42. Which of the following is a determinant of health ?

- I. Functional and metabolic efficiency
- II. Vitality of living organism
- III. Spiritual and mental wellness

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

निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य का निर्धारक है ?

- I. कार्यात्मक और चयापचय दक्षता
- II. जीव की जीवन शक्ति
- III. आध्यात्मिक और मानसिक कल्याण

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

43. The main cause of contagious disease is :

- (1) Contaminated Air (2) Contaminated Food  
(3) Poor hygienic conditions (4) All of the above

संक्रामक रोग का मुख्य कारण है :

- (1) दूषित वायु (2) प्रदूषित खाना  
(3) खराब स्वास्थ्यकर स्थितियाँ (4) उपरोक्त सभी

44. The action taken to improve or maintain your health is called :

- (1) First Aid (2) Hygiene  
(3) Self Esteem (4) Self image

आपके स्वास्थ्य को सुधारने या बनाए रखने के लिए की गई कार्रवाई कहलाती है :

- (1) प्राथमिक चिकित्सा (2) स्वच्छता  
(3) आत्म सम्मान (4) स्व छवि



45. How do I protect myself from Hepatitis ?

- (1) Universal precautions and good hand washing
- (2) Avoid sharing needles, razors, toothbrushes and similar items
- (3) Clean potentially contaminated surfaces with a 1 : 10 bleach to water mixture
- (4) All of the above

मैं खुद को हेपेटाइटिस से कैसे बचाऊँ ?

- (1) सार्वभौमिक सावधानियाँ और अच्छे से हाथ धोना
- (2) सुई, रेजर, दूधब्रश और इसी तरह की वस्तुओं को साझा करने से बचें
- (3) संभावित रूप से दूषित सतहों को 1 : 10 ब्लीच से पानी के मिश्रण से साफ करें
- (4) उपरोक्त सभी

46. Which of the following is the most common physical symptom reported by patients with somatic symptom disorder ?

- (1) Weakness
- (2) Incontinence
- (3) Fainting
- (4) Pain

निम्नलिखित में से कौन-सा दैहिक लक्षण विकार वाले रोगियों द्वारा बताया गया सबसे आम शारीरिक लक्षण है ?

- (1) कमजोरी
- (2) असंयमिता
- (3) बेहोशी
- (4) दर्द

47. What type of diet is recommended for weight maintenance ?

- (1) High protein and low GI
- (2) Low protein and high GI
- (3) High protein and high GI
- (4) Low protein and low GI

वजन बनाए रखने के लिए किस प्रकार के आहार की सिफारिश की जाती है ?

- (1) उच्च प्रोटीन और निम्न जीआई
- (2) कम प्रोटीन और उच्च जीआई
- (3) उच्च प्रोटीन और उच्च जीआई
- (4) कम प्रोटीन और कम जीआई

48. Excess calories are always stored as :

- (1) Glycogen
- (2) Fat
- (3) Insulin
- (4) Muscle

अतिरिक्त कैलोरी हमेशा ..... के रूप में संग्रहीत होती है।

- (1) ग्लाइकोजन
- (2) फैट
- (3) इंसुलिन
- (4) मांसपेशियाँ

49. What does CPR stand for ?

- (1) Cardiac Pulse Rate
- (2) Cardio Pulmonary Resuscitation
- (3) Cardio Peripheral Ratio
- (4) Cardiac Pulmonary Ratio

सी पी आर का आशय क्या है ?

- (1) हृदय नाड़ी की दर
- (2) हृदय फुफ्फुसीय पुनर्जीवन
- (3) कार्डियो परिधीय अनुपात
- (4) हृदय फुफ्फुसीय अनुपात

50. .... is an atmospheric condition that traps pollution near the ground.

- (1) Pressure gradient
- (2) Pressure inversion
- (3) Temperature anomaly
- (4) Temperature inversion

..... एक वायुमंडलीय स्थिति है जो प्रदूषण को जमीन के पास फँसा देती है।

- (1) दबाव का एक माप
- (2) दबाव व्युत्क्रमण
- (3) तापमान विसंगति
- (4) तापमान व्युत्क्रमण

51. If a training programme has been designed for a specific person, which principle of training has been applied ?

- (1) Specificity
- (2) Individual Differences/Needs
- (3) Variation
- (4) Progressive Overload

यदि कोई प्रशिक्षण कार्यक्रम किसी विशिष्ट व्यक्ति के लिए डिज़ाइन किया गया है, तो प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त लागू किया गया है ?

- (1) विशेषता
- (2) व्यक्तिगत अंतर/आवश्यकताएँ
- (3) उतार-चढ़ाव
- (4) प्रगतिशील अधिभार

52. The type of exercise in which muscles exert maximum force in short intervals of time, with the goal of increasing power (speed-strength).

- (1) High intensity intervals (2) Cross Training  
(3) Power lifting (4) Plyometrics

व्यायाम का वह प्रकार जिसमें मांसपेशियाँ शक्ति (गति-शक्ति) बढ़ाने के लक्ष्य के साथ कम समय के अंतराल में अधिकतम बल लगाती हैं।

- (1) उच्च तीव्रता अंतराल (2) क्रॉस ट्रेनिंग  
(3) पावर लिफ्टिंग (4) प्लायोमेट्रिक्स

53. What is another term for cardiovascular endurance ?

- (1) Muscle strength (2) Aerobic endurance  
(3) Stress reduction (4) Improved sleep

कार्डियोवास्कुलर एंडोरेंस के लिए दूसरा शब्द क्या है ?

- (1) मांसपेशियों की ताकत (2) एरोबिक एंडोरेंस  
(3) तनाव में कमी (4) बेहतर नींद

54. What is speed ?

- (1) How far you go ?  
(2) How much distance is covered over a period of time ?  
(3) How fast you accelerate ?  
(4) The change in the location of a object.

स्पीड क्या है ?

- (1) आप कितनी दूर जाते हैं ?  
(2) एक समयावधि में कितनी दूरी तय की गई ?  
(3) आप कितनी तेजी से एक्सेलेरेट करते हैं ?  
(4) किसी वस्तु के स्थान में परिवर्तन।

55. Flexibility is defined as :

- (1) The angle at which a joint can be moved  
(2) The range of motion around a joint or series of joints  
(3) The length at which a muscle can stretch  
(4) The ability to move muscles around a fixed point

फ्लेक्सिबिलिटी को इस प्रकार परिभाषित किया गया है :

- (1) वह कोण जिस पर जोड़ को हिलाया जा सकता है  
(2) किसी जोड़ या जोड़ों की श्रृंखला के चारों ओर गति की सीमा  
(3) वह लंबाई जिस पर कोई मांसपेशी खिंच सकती है  
(4) मांसपेशियों को एक निश्चित बिंदु के चारों ओर घुमाने की क्षमता

56. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called :

- (1) Rhythm ability (2) Coupling ability  
(3) Adaptation ability (4) Differentiation ability

बदलती परिस्थिति के बाद भी गति को प्रभावी ढंग से समायोजित करने की क्षमता कहलाती है :

- (1) लय क्षमता (2) युग्मन क्षमता  
(3) अनुकूलन क्षमता (4) विभेदन क्षमता

57. Which one of the following is *not* a characteristic of technique and skill ?

- (1) Efficiency (2) Responsive  
(3) Effectiveness (4) Accuracy

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक और कौशल की विशेषता *नहीं* है ?

- (1) क्षमता (2) उत्तरदायी  
(3) प्रभावशीलता (4) शुद्धता

58. Which of these is *not* an objective of planning ?

- (1) Improving success rate (2) Working efficiently  
(3) Find out the cause of the failure (4) Learn specific rules of sports

इनमें से कौन-सा योजना का उद्देश्य *नहीं* है ?

- (1) सफलता दर में सुधार (2) कुशलतापूर्वक कार्य करना  
(3) विफलता का कारण पता करे (4) खेल के विशिष्ट नियम जानने

59. How many stages are there in the periodization of an annual plan ?  
 (1) 3 (2) 4 (3) 5 (4) 6  
 किसी वार्षिक योजना की अवधि निर्धारण में कितने चरण होते हैं ?  
 (1) 3 (2) 4 (3) 5 (4) 6
60. Which of the following is *not* a type of talent ?  
 (1) Uni-dimensional (2) Dimensional  
 (3) Uni-sport (4) Multi-sport  
 निम्न में से कौन-सा प्रतिभा का प्रकार *नहीं* है ?  
 (1) यूनी-डाइमेंशनल (2) डाइमेंशनल  
 (3) यूनी-स्पोर्ट (4) मल्टी-स्पोर्ट
61. Sideways bending of trunk is an example of movement in :  
 (1) Frontal plane (2) Sagittal plane  
 (3) Horizontal plane (4) All of the above  
 घड़ का बगल में अंदर की ओर झुकना गति का एक उदाहरण है :  
 (1) फ्रन्टल प्लेन (2) सेजिटल प्लेन  
 (3) हॉरिजॉन्टल प्लेन (4) उपरोक्त सभी
62. Flexion at elbow is brought about by :  
 (1) Bicep (2) Tricep  
 (3) Both (1) and (2) (4) None of the above  
 कोहनी पर फ्लेक्शन किसके द्वारा लाया जाता है ?  
 (1) बाइसेप (2) ट्राइसेप  
 (3) (1) और (2) दोनों (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
63. A canon after firing recoils due to :  
 (1) Conservation of energy (2) Newton's second law of motion  
 (3) Newton's third law of motion (4) Newton's first law of motion  
 फायरिंग के बाद कैनिन ..... के कारण पीछे हट जाता है।  
 (1) ऊर्जा संरक्षण (2) न्यूटन की गति का दूसरा नियम  
 (3) न्यूटन की गति का तीसरा नियम (4) न्यूटन की गति का पहला नियम

64. Angular displacement of a body is measured in :  
 (1) Radian (2) Degree  
 (3) Revolution (4) All of the above  
 किसी पिण्ड का कोणीय विस्थापन मापा जाता है :  
 (1) रेडियन में (2) डिग्री में  
 (3) रिवोल्यूशन में (4) उपरोक्त सभी
65. Friction can be increased by which of the following ?  
 (1) Smooth surface (2) Dry surface  
 (3) Decrease the weight (4) All of the above  
 निम्नलिखित में से किसके द्वारा घर्षण को बढ़ाया जाता है ?  
 (1) चिकनी सतह (2) सूखी सतह  
 (3) वजन कम करके (4) उपरोक्त सभी
66. Which is known as lever of speed ?  
 (1) Class 1 (2) Class 2  
 (3) Class 3 (4) None of these  
 गति का लीवर ..... को कहा जाता है।  
 (1) वर्ग 1 (2) वर्ग 2  
 (3) वर्ग 3 (4) इनमें से कोई नहीं
67. Kyphosis is also called as :  
 (1) Hollow back (2) Round back  
 (3) Lateral back (4) Back curve  
 काइफोसिस को ..... भी कहा जाता है।  
 (1) होलो बैक (2) राउंड बैक  
 (3) लेटरल बैक (4) बैक कर्व

68. In discuss or shot put the most chief part determining the highest speed and longer throw is :

- (1) Body weight (2) Total body force  
(3) Body volume (4) All of these

डिस्कस या शॉट पुट में उच्चतम गति और लंबी ध्रो का निर्धारण करने वाला सबसे मुख्य भाग होता है :

- (1) शरीर का वजन (2) कुल शरीर बल  
(3) शरीर का आयतन (4) इनमें से सभी

69. Good posture can be achieved by :

- (1) Variety of exercises (2) Training  
(3) Yoga (4) All of these

अच्छी मुद्रा ..... से प्राप्त की जा सकती है।

- (1) तरह-तरह के व्यायाम (2) प्रशिक्षण  
(3) योग (4) इनमें से सभी

70. The study of the joint called :

- (1) Osteology (2) Anthrology  
(3) Ornithology (4) Odonology

जोड़ का अध्ययन ..... को कहा जाता है।

- (1) अस्थिविज्ञान (2) एंथ्रोलॉजी  
(3) पक्षीविज्ञान (4) ओडोनोलॉजी

71. Which of the following are short term effects on the circulation ?

- (1) Increase in cardiac output (2) Decrease in venous return  
(3) Decrease in carbon dioxide (4) Vasodilation & Vasoconstriction

निम्नलिखित में से कौन-सा परिसंचरण पर अल्पकालिक प्रभाव है ?

- (1) कार्डियक आउटपुट में वृद्धि (2) शिरापरक वापसी में कमी  
(3) कार्बन डाइऑक्साइड में कमी (4) वासोडिलेशन और वासोकॉन्ट्रिक्शन

72. This event occurs during muscular contraction :

- I. H-zone disappears  
II. A band widens  
III. I band shortens  
IV. Width of A band is unaffected  
V. M line and Z line get closer  
(1) I, II and III (2) I, III, IV and V  
(3) II, IV and V (4) I, II and V

यह घटना मांसपेशियों के संकुचन के दौरान होती है :

- I. H-ज़ोन गायब हो जाता है  
II. A बैंड चौड़ा हो जाता है  
III. I बैंड छोटा होता है  
IV. A बैंड की चौड़ाई अप्रभावित है  
V. M लाइन और Z लाइन करीब आती हैं  
(1) I, II और III (2) I, III, IV और V  
(3) II, IV और V (4) I, II और V

73. Where does the stimulation of muscle fibers by a motor neuron take place ?

- (1) Myofibril (2) Transverse tubules  
(3) Sarcoplasmic reticulum (4) Neuromuscular junction

मोटर न्यूरॉन द्वारा मांसपेशीय तंतुओं की उत्तेजना कहाँ होती है ?

- (1) मायोफिब्रिल (2) अनुप्रस्थ नलिकाएँ  
(3) सारकोप्लाज्मिक जालिका (4) न्यूरामस्क्यूलर संधि

74. The most active site of protein synthesis is the :

- (1) Nucleus (2) Ribosome  
(3) Mitochondrion (4) Cell sap

प्रोटीन संश्लेषण का सर्वाधिक सक्रिय स्थल है :

- (1) नाभिक (2) राइबोसोम  
(3) माइटोकॉन्ड्रिया (4) सेल सैप

75. Carbohydrates should compose..... of a person's daily calorie intake.
- (1) 40-50 % (2) 65-75%  
(3) 60-70% (4) 55-65%
- ..... कार्बोहाइड्रेट को किसी व्यक्ति के दैनिक कैलोरी सेवन का हिस्सा बनाना चाहिए।
- (1) 40-50 % (2) 65-75%  
(3) 60-70% (4) 55-65%
76. In the striated muscles, the functional unit of contractile system is :
- (1) Z band (2) Sarcomere  
(3) Cross bridges (4) Myofibril
- रेखित पेशियों में सिकुड़न तंत्र की क्रियात्मक इकाई होती है :
- (1) जेड बैंड (2) सारकोमेर  
(3) क्रॉस ब्रिजेस (4) मायोफिब्रिल
77. Which one changes in the human body with aging ?
- (1) Changes in nervous system  
(2) Changes in memory, learning and intelligence  
(3) Changes in physical structure  
(4) All of the above
- उम्र बढ़ने के साथ मानव शरीर में कौन-सा परिवर्तन होता है ?
- (1) तंत्रिका तंत्र में परिवर्तन  
(2) स्मृति, सीखने और बुद्धि में परिवर्तन  
(3) शारीरिक संरचना में परिवर्तन  
(4) उपरोक्त सभी

78. Which best describe the effect of massage therapy ?
- (1) Decreased venous increased lymph flow  
(2) Increased venous and lymph flow  
(3) Decreased venous and lymph flow  
(4) Increased venous, decreased arterial flow
- मालिश चिकित्सा के प्रभाव का सबसे अच्छा वर्णन करते हैं :
- (1) शिराओं में कमी, लसीका प्रवाह में वृद्धि  
(2) शिरापरक और लसीका प्रवाह में वृद्धि  
(3) शिरापरक और लसीका प्रवाह में कमी  
(4) शिरापरक में वृद्धि, धमनी प्रवाह में कमी
79. Cold applied for therapeutic purposes is called :
- (1) Cryptology (2) Icing cubing (3) Thermo-therapy (4) Cryotherapy
- चिकित्सीय प्रयोजनों के लिए लगाई जाने वाली ठंडक कहलाती है :
- (1) क्रिप्टोलॉजी (2) आइसिंग क्यूबिंग (3) थर्मो-चिकित्सा (4) क्रायोथेरेपी
80. Which technique is used in the treatment of fracture ?
- (1) Traction (2) Effleurage (3) Petrissage (4) Tapotement
- फ्रैक्चर के इलाज में किस तकनीक का उपयोग किया जाता है ?
- (1) ट्रैक्शन (2) एफ्लेउरेज (3) पेट्रीसेज (4) टेपोटमेंट
81. How can a teacher select best test ?
- (1) By checking validity  
(2) By administering its reliability  
(3) By checking its norms and standards  
(4) All of the above
- एक शिक्षक सर्वोत्तम टेस्ट का चयन कैसे कर सकता है ?
- (1) वैधता की जाँच करके  
(2) इसकी विश्वसनीयता की जाँच करके  
(3) इसके नियमों और मानकों की जाँच करके  
(4) उपरोक्त सभी

82. Which of the following is type of test ?

- (1) Summative (2) Standardised  
(3) Formative (4) Scientific

निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण का प्रकार है ?

- (1) योगात्मक (2) मानकीकृत  
(3) रचनात्मक (4) वैज्ञानिक

83. The Harvard Step Test, Tests which component of fitness ?

- (1) Stamina (2) Muscular endurance  
(3) Muscular strength (4) Aerobic endurance

'द हार्वर्ड स्टेप टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?

- (1) स्टेमिना (2) मस्क्युलर एंडोरेंस  
(3) मस्क्युलर स्ट्रेंथ (4) एरोबिक एंडोरेंस

84. The Sit and Reach Test tests which component of fitness ?

- (1) Agility (2) Flexibility  
(3) Strength (4) Body composition

'द सित एंड रीच टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?

- (1) चपलता (2) लचीला  
(3) मजबूती (4) शरीर की संरचना

85. How scores are arrived in badminton French Short Serve Test ?

- (1) Giving point value to zones (2) Values are made on 10 services  
(3) There is a three 15 seconds trials (4) All of the above

बैडमिंटन फ्रेंच शॉर्ट सर्व टेस्ट में स्कोर कैसे आते हैं ?

- (1) ज़ोन को पॉइंट मान देना (2) मूल्य 10 सेवाओं पर बनते हैं  
(3) 15 सेकंड का तीन ट्रायल होता है (4) उपरोक्त सभी

86. Height of box in Harvard Step Test for college men is :

- (1) 18 inch (2) 20 inch  
(3) 22 inch (4) 24 inch

कॉलेज के पुरुषों के लिए हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में बॉक्स की ऊँचाई है :

- (1) 18 इंच (2) 20 इंच  
(3) 22 इंच (4) 24 इंच

87. Identify which of the statements below are **true** about measuring waist circumference ?

- (1) Take the measurement when breathing in  
(2) The tape should not be too tight or too loose  
(3) Tense the abdominal muscles for the measurement  
(4) None of the above

बताइए कि कमर की परिधि को मापने के बारे में नीचे दिए गए कौन-सा कथन **सत्य** है ?

- (1) सांस लेते समय माप लें  
(2) टेप बहुत ज्यादा टाइट या बहुत ढीला नहीं होना चाहिए  
(3) माप के लिए पेट की मांसपेशियों को तनाव दें  
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं

88. Below are 3 correct methods for measuring body fat. Which is **not** correct ?

- (1) DEXA body scanner (2) Skin fold thickness  
(3) Bioelectrical impedance (4) Food intake

शरीर में वसा को मापने के लिए नीचे 3 सही तरीके दिए गए हैं। बताइए कौन-सा सही **नहीं** है ?

- (1) DEXA बॉडी स्कैनर (2) स्किन फोल्ड की मोटाई  
(3) जैवविद्युत प्रतिबाधा (4) भोजन लेना

89. What are the factors affecting the development of cohesion in sports ?

- (1) Team (2) Leadership  
(3) Public (4) Both (1) and (2)

खेलों में सामंजस्य के विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं ?

- (1) टीम (2) लीडरशिप  
(3) पब्लिक (4) (1) और (2) दोनों

90. Which of the following goals associated with achievement models connects with intrinsic motivation ?

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| (1) Mastery goals | (2) Performance goals |
| (3) Social goals  | (4) Intrinsic goals   |
- उपलब्धि मॉडल से जुड़ा निम्नलिखित में से कौन-सा लक्ष्य आंतरिक प्रेरणा से जुड़ता है ?
- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| (1) निपुण लक्ष्य   | (2) काम के लक्ष्य |
| (3) सामाजिक लक्ष्य | (4) आंतरिक लक्ष्य |

91. Sport psychology aids development of :

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (1) Strength  | (2) Health    |
| (3) Intellect | (4) Behaviour |
- खेल मनोविज्ञान ..... विकास में सहायता करता है।
- |            |               |
|------------|---------------|
| (1) ताकत   | (2) स्वास्थ्य |
| (3) बुद्धि | (4) व्यवहार   |

92. Extrinsic motivation is :

- (1) a type of motivation driven by internal factors
- (2) a type of motivation driven by external factors
- (3) a type of a motivation
- (4) at the lower end of the motivation continuum

बाह्य प्रेरणा है :

- (1) आंतरिक कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा
- (2) बाह्य कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा
- (3) एक प्रकार की प्रेरणा
- (4) प्रेरणा सातत्य के निचले सिरे पर

93. The Aggression is Displaying Aggressive Behavior in the Pursuit of Non Aggressive Goal is known as :

- |                  |               |             |                   |
|------------------|---------------|-------------|-------------------|
| (1) Instrumental | (2) Assertive | (3) Hostile | (4) None of these |
|------------------|---------------|-------------|-------------------|
- गैर-आक्रामक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करने को ..... आक्रामकता कहा जाता है।
- |                    |              |              |                       |
|--------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| (1) इन्स्ट्रुमेंटल | (2) असेर्टिव | (3) होस्टाइल | (4) इनमें से कोई नहीं |
|--------------------|--------------|--------------|-----------------------|

94. According to Eysenck's theory, which personality type is introverted and stable :

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (1) Quiet      | (2) Active     |
| (3) Controlled | (4) Responsive |

आइजेक के सिद्धान्त के अनुसार, किस प्रकार का व्यक्तित्व अंतर्मुखी और स्थिर होता है ?

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (1) शांत      | (2) सक्रिय    |
| (3) नियंत्रित | (4) उत्तरदायी |

95. Name one leadership style that requires the leader to work collaboratively with all members of the group :

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) Laissez-faire | (2) Autocratic    |
| (3) Democratic    | (4) Transactional |

एक नेतृत्व शैली का नाम बताइए जिसमें नेता को समूह के सभी सदस्यों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है :

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| (1) अहस्तक्षेप  | (2) निरंकुश        |
| (3) लोकतांत्रिक | (4) लेन-देन संबंधी |

96. A set of regulations and principles that govern the behavior within a particular group :

- |            |           |
|------------|-----------|
| (1) Rules  | (2) Norms |
| (3) Values | (4) Mores |

नियमों और सिद्धान्तों का एक समूह जो किसी विशेष समूह के भीतर व्यवहार को नियंत्रित करता है :

- |          |            |
|----------|------------|
| (1) नियम | (2) मानदंड |
| (3) मान  | (4) मोरेस  |

97. Which is the shortest phases of motor skill learning ?

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| (1) Autonomous Phase | (2) Associative Phase |
| (3) Cognitive Phase  | (4) All of the above  |

जो मोटर कौशल सीखने का सबसे छोटा चरण है :

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| (1) स्वायत्त चरण     | (2) साहचर्य चरण |
| (3) संज्ञानात्मक चरण | (4) उपरोक्त सभी |

98. Achievement motivation relates to :  
 (1) Need of the person  
 (2) Knowledge of the person  
 (3) Experience of the person  
 (4) Aptitude of the person  
 अचीवमेंट मोटिवेशन का संबंध है :  
 (1) व्यक्ति की आवश्यकता से  
 (2) व्यक्ति के ज्ञान से  
 (3) व्यक्ति के अनुभव से  
 (4) व्यक्ति की योग्यता से
99. Psychological skill training maximizes the combination of ..... skills.  
 I. Technical  
 II. Tactical  
 III. Psychological  
 IV. Physical  
 (1) Only I  
 (2) Only II and III  
 (3) Only III  
 (4) All of these  
 मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण ..... कौशलों के संयोजन को अधिकतम करता है।  
 I. तकनीकी  
 II. सामरिक  
 III. मनोवैज्ञानिक  
 IV. शरीरिक  
 (1) केवल I  
 (2) केवल II और III  
 (3) केवल III  
 (4) ये सभी
100. Long term preparation takes place in ..... stages.  
 (1) Two  
 (2) Three  
 (3) Four  
 (4) Five  
 दीर्घकालिक तैयारी ..... चरणों में होती है।  
 (1) दो  
 (2) तीन  
 (3) चार  
 (4) पाँच



Total No. of Printed Pages : 29

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU  
ARE ASKED TO DO SO)

C

SET-Y

PHD-EE-2023-24  
Physical Education

10003

Sr. No. ....

Time : 1¼ Hours

Max. Marks : 100

Total Questions : 100

Roll No. (in figures) \_\_\_\_\_ (in words) \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_

Father's Name \_\_\_\_\_ Mother's Name \_\_\_\_\_

Date of Examination \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Candidate)

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Invigilator)

**CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE  
STARTING THE QUESTION PAPER.**

1. **All questions are compulsory.**
2. The candidates **must return** the question booklet as well as OMR Answer-Sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means / mis-behaviour will be registered against him / her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code shall be got uploaded on the University Website immediately after the conduct of Entrance Examination. Candidates may raise valid objection/complaint if any, with regard to discrepancy in the question booklet/answer key within 24 hours of uploading the same on the University Website. The complaint be sent by the students to the Controller of Examinations by hand or through email. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate **must not** do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **must not** be ticked in the question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only **Black or Blue Ball Point Pen** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. **Before answering the questions, the candidates should ensure that they have been supplied correct and complete booklet. Complaints, if any, regarding misprinting etc. will not be entertained 30 minutes after starting of the examination.**

PHD-EE-2023-24/(Physical Education)(SET-Y)/(C)

SEAL

C

1

1. Sideways bending of trunk is an example of movement in :

- (1) Frontal plane (2) Sagittal plane  
(3) Horizontal plane (4) All of the above

थड़ का बगल में अंदर की ओर झुकना गति का एक उदाहरण है :

- (1) फ्रन्टल प्लेन (2) सेगिटल प्लेन  
(3) होरिजोण्टल प्लेन (4) उपरोक्त सभी

2. Flexion at elbow is brought about by :

- (1) Bicep (2) Tricep  
(3) Both (1) and (2) (4) None of the above

कोहनी पर फ्लेक्शन किसके द्वारा लाया जाता है ?

- (1) बाइसेप (2) ट्राइसेप  
(3) (1) और (2) दोनों (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

3. A canon after firing recoils due to :

- (1) Conservation of energy (2) Newton's second law of motion  
(3) Newton's third law of motion (4) Newton's first law of motion

फायरिंग के बाद कैनिन ..... के कारण पीछे हट जाता है।

- (1) ऊर्जा संरक्षण (2) न्यूटन की गति का दूसरा नियम  
(3) न्यूटन की गति का तीसरा नियम (4) न्यूटन की गति का पहला नियम

4. Angular displacement of a body is measured in :

- (1) Radian (2) Degree  
(3) Revolution (4) All of the above

किसी पिण्ड का कोणीय विस्थापन मापा जाता है :

- (1) रेडियन में (2) डिग्री में  
(3) रिवोल्यूशन में (4) उपरोक्त सभी

5. Friction can be increased by which of the following ?
- (1) Smooth surface (2) Dry surface  
(3) Decrease the weight (4) All of the above
- निम्नलिखित में से किसके द्वारा घर्षण को बढ़ाया जाता है ?
- (1) चिकनी सतह (2) सूखी सतह  
(3) वजन कम करके (4) उपरोक्त सभी
6. Which is known as lever of speed ?
- (1) Class 1 (2) Class 2  
(3) Class 3 (4) None of these
- गति का लीवर ..... को कहा जाता है।
- (1) वर्ग 1 (2) वर्ग 2  
(3) वर्ग 3 (4) इनमें से कोई नहीं
7. Kyphosis is also called as :
- (1) Hollow back (2) Round back  
(3) Lateral back (4) Back curve
- काइफोसिस को ..... भी कहा जाता है।
- (1) होलो बैक (2) राउंड बैक  
(3) लेटरल बैक (4) बैक कर्व
8. In discuss or shot put the most chief part determining the highest speed and longer throw is :
- (1) Body weight (2) Total body force  
(3) Body volume (4) All of these
- डिस्कस या शॉट पुट में उच्चतम गति और लंबी ध्रु का निर्धारण करने वाला सबसे मुख्य भाग होता है :
- (1) शरीर का वजन (2) कुल शरीर बल  
(3) शरीर का आयतन (4) इनमें से सभी

9. Good posture can be achieved by :
- (1) Variety of exercises (2) Training  
(3) Yoga (4) All of these
- अच्छी मुद्रा ..... से प्राप्त की जा सकती है।
- (1) तरह-तरह के व्यायाम (2) प्रशिक्षण  
(3) योग (4) इनमें से सभी
10. The study of the joint called :
- (1) Osteology (2) Anthrology  
(3) Ornithology (4) Odonology
- जोड़ का अध्ययन ..... को कहा जाता है।
- (1) अस्थिविज्ञान (2) एंथ्रोलॉजी  
(3) पक्षीविज्ञान (4) ओडोनोलॉजी
11. Which of the following helps to achieve good health ?
- (1) Physical activity (2) Poor quality water  
(3) Low socio-economic status (4) Psychological stress
- निम्नलिखित में से कौन-सा अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करता है ?
- (1) शारीरिक गतिविधि (2) खराब गुणवत्ता वाला पानी  
(3) निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति (4) मनोवैज्ञानिक तनाव
12. Which of the following is a determinant of health ?
- I. Functional and metabolic efficiency  
II. Vitality of living organism  
III. Spiritual and mental wellness
- (1) I and II (2) I and III  
(3) II and III (4) I, II and III
- निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य का निर्धारक है ?
- I. कार्यात्मक और चयापचय दक्षता  
II. जीव की जीवन शक्ति  
III. आध्यात्मिक और मानसिक कल्याण
- (1) I और II (2) I और III  
(3) II और III (4) I, II और III

13. The main cause of contagious disease is :

- (1) Contaminated Air (2) Contaminated Food  
(3) Poor hygienic conditions (4) All of the above

संक्रामक रोग का मुख्य कारण है :

- (1) दूषित वायु (2) प्रदूषित खाता  
(3) खराब स्वास्थ्यकर स्थितियाँ (4) उपरोक्त सभी

14. The action taken to improve or maintain your health is called :

- (1) First Aid (2) Hygiene  
(3) Self Esteem (4) Self image

आपके स्वास्थ्य को सुधारने या बनाए रखने के लिए की गई कार्रवाई कहलाती है :

- (1) प्राथमिक चिकित्सा (2) स्वच्छता  
(3) आत्म सम्मान (4) स्व छवि

15. How do I protect myself from Hepatitis ?

- (1) Universal precautions and good hand washing  
(2) Avoid sharing needles, razors, toothbrushes and similar items  
(3) Clean potentially contaminated surfaces with a 1 : 10 bleach to water mixture  
(4) All of the above

मैं खुद को हेपेटाइटिस से कैसे बचाऊँ ?

- (1) सार्वभौमिक सावधानियाँ और अच्छे से हाथ धोना  
(2) सुई, रेजर, दूधब्रश और इसी तरह की वस्तुओं को साझा करने से बचें  
(3) संभावित रूप से दूषित सतहों को 1 : 10 ब्लिच से पानी के मिश्रण से साफ करें  
(4) उपरोक्त सभी

16. Which of the following is the most common physical symptom reported by patients with somatic symptom disorder ?

- (1) Weakness (2) Incontinence  
(3) Fainting (4) Pain

निम्नलिखित में से कौन-सा दैहिक लक्षण विकार वाले रोगियों द्वारा बताया गया सबसे आम शारीरिक लक्षण है ?

- (1) कमजोरी (2) असंचमिता  
(3) बेहोशी (4) दर्द

17. What type of diet is recommended for weight maintenance ?

- (1) High protein and low GI (2) Low protein and high GI  
(3) High protein and high GI (4) Low protein and low GI

वजन बनाए रखने के लिए किस प्रकार के आहार की सिफारिश की जाती है ?

- (1) उच्च प्रोटीन और निम्न जीआई (2) कम प्रोटीन और उच्च जीआई  
(3) उच्च प्रोटीन और उच्च जीआई (4) कम प्रोटीन और कम जीआई

18. Excess calories are always stored as :

- (1) Glycogen (2) Fat  
(3) Insulin (4) Muscle

अतिरिक्त कैलोरी हमेशा ..... के रूप में संग्रहीत होती है।

- (1) ग्लाइकोजन (2) फैट  
(3) इंसुलिन (4) मांसपेशियाँ

19. What does CPR stand for ?

- (1) Cardiac Pulse Rate (2) Cardio Pulmonary Resuscitation  
(3) Cardio Peripheral Ratio (4) Cardiac Pulmonary Ratio

सी पी आर का आशय क्या है ?

- (1) हृदय नाड़ी की दर (2) हृदय फुफ्फुसीय पुनर्जीवन  
(3) कार्डियो परिधीय अनुपात (4) हृदय फुफ्फुसीय अनुपात

20. .... is an atmospheric condition that traps pollution near the ground.

- (1) Pressure gradient (2) Pressure inversion  
(3) Temperature anomaly (4) Temperature inversion

..... एक वायुमंडलीय स्थिति है जो प्रदूषण को जमीन के पास फँसा देती है।

- (1) दबाव का एक माप (2) दबाव व्युत्क्रमण  
(3) तापमान विसंगति (4) तापमान व्युत्क्रमण

21. How can a teacher select best test ?

- (1) By checking validity  
(2) By administering its reliability  
(3) By checking its norms and standards  
(4) All of the above

एक शिक्षक सर्वोत्तम टेस्ट का चयन कैसे कर सकता है ?

- (1) वैधता की जाँच करके  
(2) इसकी विश्वसनीयता की जाँच करके  
(3) इसके नियमों और मानकों की जाँच करके  
(4) उपरोक्त सभी

22. Which of the following is type of test ?

- (1) Summative (2) Standardised  
(3) Formative (4) Scientific

निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण का प्रकार है ?

- (1) योगात्मक (2) मानकीकृत  
(3) रचनात्मक (4) वैज्ञानिक

23. 'The Harvard Step Test, Tests which component of fitness ?

- (1) Stamina (2) Muscular endurance  
(3) Muscular strength (4) Aerobic endurance

'द हार्वर्ड स्टेप टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?

- (1) स्टेमिना (2) मस्क्युलर एंडोरेस  
(3) मस्क्युलर स्ट्रेंथ (4) एरोबिक एंडोरेस

24. 'The Sit and Reach Test' tests which component of fitness ?

- (1) Agility (2) Flexibility  
(3) Strength (4) Body composition

'द सिट एंड रीच टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?

- (1) चपलता (2) लचीला  
(3) मजबूती (4) शरीर की संरचना

25. How scores are arrived in badminton French Short Serve Test ?

- (1) Giving point value to zones (2) Values are made on 10 services  
(3) There is a three 15 seconds trials (4) All of the above

बैडमिंटन फ्रेंच शॉर्ट सर्व टेस्ट में स्कोर कैसे आते हैं ?

- (1) जोन को पॉइंट मान देना (2) मूल्य 10 सेवाओं पर बनते हैं  
(3) 15 सेकंड का तीन ट्रायल होता है (4) उपरोक्त सभी

26. Height of box in Harvard Step Test for college men is :

- (1) 18 inch (2) 20 inch  
(3) 22 inch (4) 24 inch

कॉलेज के पुरुषों के लिए हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में बॉक्स की ऊँचाई है :

- (1) 18 इंच (2) 20 इंच  
(3) 22 इंच (4) 24 इंच

27. Identify which of the statements below are **true** about measuring waist circumference ?

- (1) Take the measurement when breathing in
- (2) The tape should not be too tight or too loose
- (3) Tense the abdominal muscles for the measurement
- (4) None of the above

बताइए कि कमर की परिधि को मापने के बारे में नीचे दिए गए कौन-सा कथन **सत्य** है ?

- (1) सांस लेते समय माप लें
- (2) टेप बहुत ज्यादा टाइट या बहुत ढीला नहीं होना चाहिए
- (3) माप के लिए पेट की मांसपेशियों को तनाव दें
- (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

28. Below are 3 correct methods for measuring body fat. Which is **not** correct ?

- (1) DEXA body scanner
- (2) Skin fold thickness
- (3) Bioelectrical impedance
- (4) Food intake

शरीर में वसा को मापने के लिए नीचे 3 सही तरीके दिए गए हैं। बताइए कौन-सा सही **नहीं** है ?

- (1) DEXA बॉडी स्कैनर
- (2) स्किन फोल्ड की मोटाई
- (3) जैवविद्युत प्रतिबाधा
- (4) भोजन लेना

29. What are the factors affecting the development of cohesion in sports ?

- (1) Team
- (2) Leadership
- (3) Public
- (4) Both (1) and (2)

खेलों में सामंजस्य के विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं ?

- (1) टीम
- (2) लीडरशिप
- (3) पब्लिक
- (4) (1) और (2) दोनों

30. Which of the following goals associated with achievement models connects with intrinsic motivation ?

- (1) Mastery goals
- (2) Performance goals
- (3) Social goals
- (4) Intrinsic goals

उपलब्धि मॉडल से जुड़ा निम्नलिखित में से कौन-सा लक्ष्य आंतरिक प्रेरणा से जुड़ता है ?

- (1) निपुण लक्ष्य
- (2) काम के लक्ष्य
- (3) सामाजिक लक्ष्य
- (4) आंतरिक लक्ष्य

31. In this preliminary part of research, the researchers explain the importance of the study to different readers or audience who may benefit from it :

- (1) Research introduction
- (2) Research objectives
- (3) Significance of study
- (4) Significance of the findings

शोध के इस प्रारंभिक भाग में, शोधकर्ता विभिन्न पाठकों या दर्शकों को अध्ययन के महत्व को समझाते हैं जो इससे लाभान्वित हो सकते हैं :

- (1) अनुसंधान परिचय
- (2) अनुसंधान के उद्देश्य
- (3) अध्ययन का महत्व
- (4) निष्कर्षों का महत्व

32. What are the types of experimental research design ?

- (1) Pre-experimental research design
- (2) True experimental research design
- (3) Quasi-experimental research design
- (4) All of them

प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन कितने प्रकार के होते हैं ?

- (1) पूर्व-प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन
- (2) पूर्ण प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन
- (3) अर्ध-प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन
- (4) ये सभी

33. A Hypothesis that shows how a researcher is intellectual or committed to a particular outcome is called :

- (1) Simple hypothesis
- (2) Complex hypothesis
- (3) Directional hypothesis
- (4) Null hypothesis

एक परिकल्पना जो दर्शाती है कि एक शोधकर्ता किस प्रकार बौद्धिक है या किसी विशेष परिणाम के प्रति प्रतिबद्ध है, कहलाती है :

- (1) सरल परिकल्पना
- (2) जटिल परिकल्पना
- (3) दिशात्मक परिकल्पना
- (4) शून्य परिकल्पना

34. Which of the following technique in which the behavior of research subjects is watched without any direct contact ?

- (1) Opinionnaire
- (2) Questionnaire
- (3) Observation
- (4) Interview

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक जिसमें अनुसंधान विषयों के व्यवहार को बिना किसी सीधे संपर्क के देखा जाता है ?

- (1) राय
- (2) प्रश्नावली
- (3) अवलोकन
- (4) साक्षात्कार

35. Why do you read for your literature review ?
- (1) To find out about the field of your research
  - (2) To identify a topic for your research
  - (3) To find out what has already been done
  - (4) All of the above
- आप अपनी साहित्य समीक्षा के लिए क्यों पढ़ते हैं ?
- (1) अपने शोध के क्षेत्र के बारे में जानने के लिए
  - (2) अपने शोध के लिए एक विषय की पहचान करना
  - (3) यह पता लगाने के लिए कि पहले ही क्या किया जा चुका है
  - (4) उपरोक्त सभी
36. .... sampling is a good method to use when conducting a pilot study.
- (1) Non-probability
  - (2) Non-probable
  - (3) Non-random
  - (4) None of the above
- पायलट अध्ययन करते समय ..... नमूनाकरण उपयोग करने का एक अच्छा तरीका है।
- (1) नॉन-प्रोबेबिलिटी
  - (2) नॉन-प्रोबेबल
  - (3) नॉन-रेण्डम
  - (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
37. It is a method used to compare the means of the two measurements taken from the same individuals :
- (1) Two sample t-test
  - (2) Paired sample t-test
  - (3) Pearson correlation
  - (4) One sample t-test
- यह एक ऐसी विधि है जिसका उपयोग एक ही व्यक्ति से लिए गए दो मापों के माध्यों की तुलना करने के लिए किया जाता है :
- (1) दो नमूना टी-परीक्षण
  - (2) युग्मित नमूना टी-परीक्षण
  - (3) पियर्सन सहसंबंध
  - (4) एक नमूना टी-परीक्षण

38. A statistical test conducted to find the relationship between two variables measured as quantitative variables :
- (1) Pearson correlation
  - (2) Chi-square test
  - (3) Independent Sample t-test
  - (4) One way ANOVA
- मात्रात्मक चर के रूप में मापे गए दो चरों के बीच संबंध खोजने के लिए आयोजित एक सांख्यिकीय परीक्षण है :
- (1) पियर्सन सहसंबंध
  - (2) काई-स्क्वायर परीक्षण
  - (3) स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण
  - (4) वन वे एनोवा
39. What is the shape of the Normal Probability Curve ?
- (1) Round
  - (2) Bell
  - (3) Square
  - (4) Rectangle
- सामान्य संभाव्यता वक्र का आकार कैसा होता है ?
- (1) गोल
  - (2) घंटी
  - (3) वर्ग
  - (4) आयत
40. It shows the different sections of the research paper and the page numbers on which they begin :
- (1) Definition of Terms
  - (2) Abstract
  - (3) Table of Contents
  - (4) Bibliography
- यह शोध पत्र के विभिन्न अनुभागों और उन पृष्ठ संख्याओं को दिखाता है जिन पर वे शुरू होते हैं :
- (1) शब्दों की परिभाषा
  - (2) एब्सट्रैक्ट
  - (3) विषयसूची
  - (4) ग्रन्थसूची
41. Which of the following are short term effects on the circulation ?
- (1) Increase in cardiac output
  - (2) Decrease in venous return
  - (3) Decrease in carbon dioxide
  - (4) Vasodilation & Vasoconstriction
- निम्नलिखित में से कौन-सा परिसंचरण पर अल्पकालिक प्रभाव है ?
- (1) कार्डियक आउटपुट में वृद्धि
  - (2) शिरापरक वापसी में कमी
  - (3) कार्बन डाइऑक्साइड में कमी
  - (4) वासोडिलेशन और वासोकॉन्ट्रिक्शन

42. This event occurs during muscular contraction :
- H-zone disappears
  - A band widens
  - I band shortens
  - Width of A band is unaffected
  - M line and Z line get closer
- (1) I, II and III (2) I, III, IV and V  
(3) II, IV and V (4) I, II and V
- यह घटना मांसपेशियों के संकुचन के दौरान होती है :
- H-ज़ोन गायब हो जाता है
  - A बैंड चौड़ा हो जाता है
  - I बैंड छोटा होता है
  - A बैंड की चौड़ाई अप्रभावित है
  - M लाइन और Z लाइन करीब आती हैं
- (1) I, II और III (2) I, III, IV और V  
(3) II, IV और V (4) I, II और V
43. Where does the stimulation of muscle fibers by a motor neuron take place ?
- Myofibril
  - Transverse tubules
  - Sarcoplasmic reticulum
  - Neuromuscular junction
- मोटर न्यूरॉन द्वारा मांसपेशीय तंतुओं की उत्तेजना कहाँ होती है ?
- मायोफिब्रिल
  - अनुप्रस्थ नलिकाएँ
  - सारकोप्लाज्मिक जालिका
  - न्यूरामस्क्यूलर संधि
44. The most active site of protein synthesis is the :
- Nucleus
  - Ribosome
  - Mitochondrion
  - Cell sap
- प्रोटीन संश्लेषण का सर्वाधिक सक्रिय स्थल है :
- नाभिक
  - राइबोसोम
  - माइटोकॉण्ड्रिया
  - सेल सैप

45. Carbohydrates should compose..... of a person's daily calorie intake.
- (1) 40-50 % (2) 65-75% (3) 60-70% (4) 55-65%
- ..... कार्बोहाइड्रेट को किसी व्यक्ति के दैनिक कैलोरी सेवन का हिस्सा बनाना चाहिए।
- (1) 40-50 % (2) 65-75% (3) 60-70% (4) 55-65%
46. In the striated muscles, the functional unit of contractile system is :
- (1) Z band (2) Sarcomere (3) Cross bridges (4) Myofibril
- रेखित पेशियों में सिक्कुइन तंत्र की क्रियात्मक इकाई होती है :
- (1) जेड बैंड (2) सारकोमेर (3) क्रॉस ब्रिजेस (4) मायोफिब्रिल
47. Which one changes in the human body with aging ?
- Changes in nervous system
  - Changes in memory, learning and intelligence
  - Changes in physical structure
  - All of the above
- उम्र बढ़ने के साथ मानव शरीर में कौन-सा परिवर्तन होता है ?
- तंत्रिका तंत्र में परिवर्तन
  - स्मृति, सीखने और बुद्धि में परिवर्तन
  - शारीरिक संरचना में परिवर्तन
  - उपरोक्त सभी
48. Which best describe the effect of massage therapy ?
- Decreased venous increased lymph flow
  - Increased venous and lymph flow
  - Decreased venous and lymph flow
  - Increased venous, decreased arterial flow
- मालिश चिकित्सा के प्रभाव का सबसे अच्छा वर्णन करते हैं :
- शिराओं में कमी, लसीका प्रवाह में वृद्धि
  - शिरापरक और लसीका प्रवाह में वृद्धि
  - शिरापरक और लसीका प्रवाह में कमी
  - शिरापरक में वृद्धि, धमनी प्रवाह में कमी



49. Cold applied for therapeutic purposes is called :

- (1) Cryptology (2) Icing cubing  
(3) Thermo-therapy (4) Cryotherapy

चिकित्सीय प्रयोजनों के लिए लगाई जाने वाली ठंडक कहलाती है :

- (1) क्रिप्टोलॉजी (2) आइसिंग क्यूबिंग  
(3) थर्मो-चिकित्सा (4) क्रायोथेरेपी

50. Which technique is used in the treatment of fracture ?

- (1) Traction (2) Effleurage  
(3) Petrissage (4) Tapotement

फ्रैक्चर के इलाज में किस तकनीक का उपयोग किया जाता है ?

- (1) ट्रैक्शन (2) एफ्लेउरेज  
(3) पेट्रिसेज (4) टैपोटमेंट

51. Sport psychology aids development of :

- (1) Strength (2) Health  
(3) Intellect (4) Behaviour

खेल मनोविज्ञान ..... विकास में सहायता करता है।

- (1) ताकत (2) स्वास्थ्य  
(3) बुद्धि (4) व्यवहार

52. Extrinsic motivation is :

- (1) a type of motivation driven by internal factors  
(2) a type of motivation driven by external factors  
(3) a type of a motivation  
(4) at the lower end of the motivation continuum

बाह्य प्रेरणा है :

- (1) आंतरिक कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा  
(2) बाह्य कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा  
(3) एक प्रकार की प्रेरणा  
(4) प्रेरणा सातत्य के निचले सिरे पर

53. The Aggression is Displaying Aggressive Behavior in the Pursuit of Non Aggressive Goal is known as :

- (1) Instrumental (2) Assertive  
(3) Hostile (4) None of these

गैर-आक्रामक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करने को ..... आक्रामकता कहा जाता है।

- (1) इन्स्ट्रूमेंटल (2) असेर्टिव  
(3) होस्टाइल (4) इनमें से कोई नहीं

54. According to Eysenck's theory, which personality type is introverted and stable :

- (1) Quiet (2) Active  
(3) Controlled (4) Responsive

आइजेन्क के सिद्धान्त के अनुसार, किस प्रकार का व्यक्तित्व अंतर्मुखी और स्थिर होता है ?

- (1) शांत (2) सक्रिय  
(3) नियंत्रित (4) उत्तरदायी

55. Name one leadership style that requires the leader to work collaboratively with all members of the group :

- (1) Laissez-faire (2) Autocratic  
(3) Democratic (4) Transactional

एक नेतृत्व शैली का नाम बताइए जिसमें नेता को समूह के सभी सदस्यों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है :

- (1) अहस्तक्षेप (2) निरंकुश  
(3) लोकतांत्रिक (4) लेन-देन संबंधी

56. A set of regulations and principles that govern the behavior within a particular group :

- (1) Rules (2) Norms  
(3) Values (4) Mores

नियमों और सिद्धान्तों का एक समूह जो किसी विशेष समूह के भीतर व्यवहार को नियंत्रित करता है :

- (1) नियम (2) मानदंड  
(3) मान (4) मोरेस

57. Which is the shortest phases of motor skill learning ?

- (1) Autonomous Phase (2) Associative Phase  
(3) Cognitive Phase (4) All of the above

जो मोटर कौशल सीखने का सबसे छोटा चरण है :

- (1) स्वायत्त चरण (2) साहचर्य चरण  
(3) संज्ञानात्मक चरण (4) उपरोक्त सभी

58. Achievement motivation relates to :

- (1) Need of the person (2) Knowledge of the person  
(3) Experience of the person (4) Aptitude of the person

अचीवमेंट मोटिवेशन का संबंध है :

- (1) व्यक्ति की आवश्यकता से (2) व्यक्ति के ज्ञान से  
(3) व्यक्ति के अनुभव से (4) व्यक्ति की योग्यता से

59. Psychological skill training maximizes the combination of ..... skills.

- I. Technical II. Tectical  
III. Psychological IV. Physical

- (1) Only I (2) Only II and III  
(3) Only III (4) All of these

मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण ..... कौशलों के संयोजन को अधिकतम करता है।

- I. तकनीकी II. सामरिक  
III. मनोवैज्ञानिक IV. शारीरिक

- (1) केवल I (2) केवल II और III  
(3) केवल III (4) ये सभी

60. Long term preparation takes place in ..... stages.

- (1) Two (2) Three  
(3) Four (4) Five

दीर्घकालिक तैयारी ..... चरणों में होती है।

- (1) दो (2) तीन  
(3) चार (4) पाँच

61. The school of philosophy that supports play as an important part of the educational process is :

- (1) Idealism (2) Naturalism  
(3) Pragmatism (4) Existentialism

दर्शनशास्त्र का स्कूल शैक्षिक प्रक्रिया के एक महत्वपूर्ण भाग के रूप में खेल का समर्थन करता है :

- (1) आदर्शवाद (2) प्रकृतिवाद  
(3) व्यवहारवाद (4) एग्जिस्टेंसियलिज्म

62. The philosophy of ..... says that we must take responsibility for deciding who we are.

- (1) Naturalism (2) Humanism  
(3) Existentialism (4) All of the above

..... का दर्शन कहता है कि हमें यह तय करने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए कि हम कौन हैं।

- (1) प्रकृतिवाद (2) मानवतावाद  
(3) एग्जिस्टेंसियलिज्म (4) उपरोक्त सभी

63. What was the Greek ideal for physical fitness later on followed by Rome ?

- (1) Mind body coordination (2) Boxing & Wrestling  
(3) Gymnastics (4) None of the above

शारीरिक फिटनेस के लिए यूनानी आदर्श क्या था जिसे बाद में रोम ने अपनाया ?

- (1) मन शरीर समन्वय (2) मुक्केबाजी और कुश्ती  
(3) जिमनास्टिक (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

64. The first teacher training college in India was started in :

- (1) Amravati (2) Lucknow  
(3) Madras (4) Gwalior

भारत में पहला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ शुरू किया गया था ?

- (1) अमरावती में (2) लखनऊ में  
(3) मद्रास में (4) ग्वालियर में

65. Which theory related to recreation is also known as Schiller Spencer theory ?

- (1) Recurrence principle (2) Pre-acting principle  
(3) Sophistication principle (4) Extra power principle

मनोरंजन से संबंधित किस सिद्धान्त को शिलर स्पेंसर सिद्धान्त के नाम से भी जाना जाता है ?

- (1) पुनरावृत्ति सिद्धान्त (2) पूर्व-एक्टिंग सिद्धान्त  
(3) परिष्कार सिद्धान्त (4) अतिरिक्त शक्ति सिद्धान्त

66. Challenges to Wellness are related to :

- (1) Our nutrition (2) Wellness programme at workplace  
(3) Our nature (4) All of the above

वेलनेस की चुनौतियाँ किससे संबंधित हैं ?

- (1) हमारा पोषण (2) कार्यस्थल पर कल्याण कार्यक्रम  
(3) हमारा स्वभाव (4) उपरोक्त सभी

67. A teacher can best establish rapport with his students by :

- (1) Becoming an authoritative figure  
(2) Impressing them with his knowledge and skill  
(3) Playing role of a guide with a desire to help them  
(4) Becoming friendly with the students

एक शिक्षक अपने छात्रों के साथ सर्वोत्तम संबंध स्थापित कर सकता है :

- (1) एक आधिकारिक व्यक्ति बनकर  
(2) अपने ज्ञान और कौशल से उन्हें प्रभावित करके  
(3) उनकी मदद करने की इच्छा के साथ एक मार्गदर्शक की भूमिका निभा रहा हो  
(4) विद्यार्थियों से मित्रतापूर्ण व्यवहार करना

68. Our social inheritance can be observed in :

- (1) Traditions and customs followed by us  
(2) Religious rites and rituals that we perform  
(3) Our education system  
(4) Our social institutions

हमारी सामाजिक विरासत को इसमें देखा जा सकता है :

- (1) हमारे द्वारा अपनाई जाने वाली परंपराएं और रीति-रिवाज  
(2) धार्मिक संस्कार और अनुष्ठान जो हम करते हैं  
(3) हमारी शिक्षा प्रणाली  
(4) हमारी सामाजिक संस्थाएँ

69. Arrange the following in chronological order of their starting :

I. Commonwealth games

II. Asian games

III. Summer Olympic games

IV. Winter Olympic games

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

निम्नलिखित को उनके प्रारंभ के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें।

I. राष्ट्रमंडल खेल

II. एशियाई खेल

III. ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल

IV. शीतकालीन ओलंपिक खेल

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

70. The current President of International Olympic Committee, Thomas Bach, belongs to :

- (1) Greece (2) USA  
(3) England (4) Germany

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के वर्तमान अध्यक्ष थॉमस बाख से सम्बन्धित हैं :

- (1) यूनान से (2) यूएसए से  
(3) इंग्लैंड से (4) जर्मनी से

71. Laxmibai National College of Physical Education, Gwalior was established in which year ?

- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961

लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर की स्थापना किस वर्ष हुई थी ?

- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961

72. A physical education teacher is trained in :

- (1) Athlete training (2) Physical education  
(3) Both (1) and (2) (4) None of the above

एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रशिक्षित किया जाता है :

- (1) ऐथलीट प्रशिक्षण में (2) व्यायाम शिक्षा में  
(3) (1) और (2) दोनों में (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

73. Curriculum designing in physical education is based on :

- (1) Aims and objectives of physical education  
(2) Facilities, financial sources and time available  
(3) Nature, need and characteristics of individuals  
(4) All of the above

शारीरिक शिक्षा के पाठ्यचर्या डिजाइनिंग ..... पर आधारित है।

- (1) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य  
(2) सुविधाएँ, वित्तीय स्रोत और उपलब्ध समय  
(3) व्यक्तियों की प्रकृति, आवश्यकता एवं विशेषताओं  
(4) उपरोक्त सभी

74. Which of the following is/are the qualities of a physical education teacher ?

- (1) Morals (2) Knowledge  
(3) Character (4) All of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा/से एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुण हैं/है ?

- (1) नैतिकता (2) ज्ञान  
(3) चरित्र (4) उपरोक्त सभी

75. Which of the following is an apex body for promotion of sports in the country ?

- (1) YMCA (2) NSNIS  
(3) SAI (4) LNCPE

निम्नलिखित में से कौन, देश में खेलों को बढ़ावा देने के लिए शीर्ष निकाय है ?

- (1) वाय एम सी ए (2) एन एस एन आई एस  
(3) भारतीय खेल प्राधिकरण (4) एल एन सी पी ई

76. What is the minimum qualification to become a Coach ?

- (1) Diploma in coaching (2) BPEd  
(3) MPEd (4) PhD

कोच बनने के लिए न्यूनतम योग्यता क्या है ?

- (1) कोचिंग में डिप्लोमा (2) बीपीएड  
(3) एमपीएड (4) पीएचडी

77. Which of the following factor affect time table ?

- (1) Equipment availability (2) Climatic condition  
(3) Number of students (4) All of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा कारक टाइम टेबल को प्रभावित करता है ?

- (1) उपकरण उपलब्धता (2) जलवायु की स्थिति  
(3) छात्रों की संख्या (4) उपरोक्त सभी

78. A variety of experiences designed to meet the needs of children's developmental needs :

- (1) Theme (2) Curriculum  
(3) Content (4) Web

बच्चों की विकासात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए विभिन्न प्रकार के अनुभव कहलाते हैं :

- (1) विषय (2) पाठ्यक्रम  
(3) सामग्री (4) वेब

79. The importance of curriculum in the system of education is, just like a :

- (1) Preparation of students for service (2) Constitution in a country  
(3) Provision of latest knowledge (4) None of the above

शिक्षा प्रणाली में पाठ्यक्रम का महत्त्व बिल्कुल वैसा ही होता है :

- (1) सेवा के लिए छात्रों की तैयारी (2) किसी देश में संविधान  
(3) नवीनतम ज्ञान का प्रावधान (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

80. Component of curriculum is :

- (1) Teaching strategies (2) Objectives  
(3) Evaluation (4) All of the above

पाठ्यक्रम का घटक है :

- (1) शिक्षण रणनीतियाँ (2) उद्देश्य  
(3) मूल्यांकन (4) उपरोक्त सभी

81. What are the sports management functions ?

- (1) Athletic training  
(2) Ensuring team and coach compliance  
(3) Providing resources for athlete education  
(4) All of the above

खेल प्रबंधन के कार्य क्या हैं ?

- (1) ऐथलेटिक प्रशिक्षण  
(2) टीम और कोच अनुपालन सुनिश्चित करना  
(3) ऐथलीट शिक्षा के लिए संसाधन उपलब्ध कराना  
(4) उपरोक्त सभी

82. What is the first step in planning process ?

- (1) Identification of target group (2) Provision of facilities  
(3) Determination of goals (4) Mobilization of resources

प्लानिंग प्रक्रिया में पहला कदम क्या है ?

- (1) लक्ष्य समूह की पहचान (2) सुविधाओं का प्रावधान  
(3) लक्ष्यों का निर्धारण (4) संसाधनों का जुटाना

83. Which of the following are major areas of physical education and sports management ?

- I. Financial management  
II. Infrastructure management  
III. Performance management  
IV. Personnel management

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

निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा और खेल प्रबंधन के प्रमुख क्षेत्र हैं ?

I. वित्तीय प्रबंधन

II. बुनियादी ढांचा प्रबंधन

III. प्रदर्शन प्रबंधन

IV. कार्मिक प्रबंधन

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

84. Supervision helps in :

- (1) Ensuring issues of instructions (2) Facilitating controls  
(3) Utilizing resources (4) All of the above

पर्यवेक्षण से मदद मिलती है :

- (1) निर्देश जारी करना सुनिश्चित करना (2) नियंत्रण को सुविधाजनक बनाना  
(3) संसाधनों का उपयोग करना (4) उपरोक्त सभी

85. Which of the following are role of sports manager ?

- Inter personal role
  - Decision making role
  - Informational role
  - Authoritative role
- (1) I, II, III and IV (2) IV, III, II and I  
(3) I, II and III (4) I, III and IV

निम्नलिखित में से कौन खेल प्रबंधक की भूमिका है ?

- अंतर वैयक्तिक भूमिका
  - निर्णय लेने की भूमिका
  - सूचनात्मक भूमिका
  - आधिकारिक भूमिका
- (1) I, II, III और IV (2) IV, III, II और I  
(3) I, II और III (4) I, III और IV

86. Which is *not* a principle of organization ?

- Decentralization
- Delegation
- Overlapping
- Communication

कौन-सा संगठन का सिद्धान्त *नहीं* है ?

- विकेन्द्रीकरण
- प्रतिनिधि मंडल
- ओवरलैपिंग
- संचार

87. What are the benefits of time management ?

- Less stress
- Opportunity for advancement
- Better professional reputation
- All of the above

समय प्रबंधन के क्या फायदे हैं ?

- कम तनाव
- आगे की प्रगति के लिए अवसर
- बेहतर व्यावसायिक प्रतिष्ठा
- उपरोक्त सभी

88. According to Barney, public relation is persuasion directed at the public to modify :

- Attitude
  - Actions
  - Effects
  - All of these
- बार्नी के अनुसार, जनसंपर्क जनता को संशोधित करने के लिए प्रेरित करना है :
- नज़रिया
  - कार्रवाई
  - प्रभाव
  - इनमें से सभी

89. Choose the *correct* statement :

- An event manager must know his target audience.
  - He must also determine the time schedule.
- Only I
  - Only II
  - Both I and II
  - None of these

*सही* कथन चुनें :

- एक इवेंट मैनेजर को अपने लक्षित दर्शकों को जानना चाहिए।
  - उसे समय-सारणी भी निर्धारित करनी होगी।
- केवल I
  - केवल II
  - I और II दोनों
  - इनमें से कोई नहीं

90. Public relation can be used to mitigate ..... that could weaken a client's reputation.

- Rumours
- Damage
- Promotion
- None of these

जनसंपर्क का उपयोग ..... को कम करने के लिए किया जा सकता है जो ग्राहक की प्रतिष्ठा को कमजोर कर सकता है।

- अफवाहें
- हानि
- पदोन्नति
- इनमें से कोई नहीं

91. If a training programme has been designed for a specific person, which principle of training has been applied ?

- Specificity
- Individual Differences/Needs
- Variation
- Progressive Overload

यदि कोई प्रशिक्षण कार्यक्रम किसी विशिष्ट व्यक्ति के लिए डिज़ाइन किया गया है, तो प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त लागू किया गया है ?

- विशेषता
- व्यक्तिगत अंतर/आवश्यकताएँ
- उतार-चढ़ाव
- प्रगतिशील अधिभार

92. The type of exercise in which muscles exert maximum force in short intervals of time, with the goal of increasing power (speed-strength).

- (1) High intensity intervals (2) Cross Training  
(3) Power lifting (4) Plyometrics

व्यायाम का वह प्रकार जिसमें मांसपेशियाँ शक्ति (गति-शक्ति) बढ़ाने के लक्ष्य के साथ कम समय के अंतराल में अधिकतम बल लगाती हैं।

- (1) उच्च तीव्रता अंतराल (2) क्रॉस ट्रेनिंग  
(3) पावर लिफ्टिंग (4) प्लायोमेट्रिक्स

93. What is another term for cardiovascular endurance ?

- (1) Muscle strength (2) Aerobic endurance  
(3) Stress reduction (4) Improved sleep

कार्डियोवास्कुलर एंडोरेस के लिए दूसरा शब्द क्या है ?

- (1) मांसपेशियों की ताकत (2) एरोबिक एंडोरेस  
(3) तनाव में कमी (4) बेहतर नींद

94. What is speed ?

- (1) How far you go ?  
(2) How much distance is covered over a period of time ?  
(3) How fast you accelerate ?  
(4) The change in the location of a object.

स्पीड क्या है ?

- (1) आप कितनी दूर जाते हैं ?  
(2) एक समयवधि में कितनी दूरी तय की गई ?  
(3) आप कितनी तेजी से एक्सेलेरेट करते हैं ?  
(4) कितनी वस्तु के स्थान में परिवर्तन।

95. Flexibility is defined as :

- (1) The angle at which a joint can be moved  
(2) The range of motion around a joint or series of joints  
(3) The length at which a muscle can stretch  
(4) The ability to move muscles around a fixed point

फ्लेक्सिबिलिटी को इस प्रकार परिभाषित किया गया है :

- (1) वह कोण जिस पर जोड़ को हिलाया जा सकता है  
(2) किसी जोड़ या जोड़ों की श्रृंखला के चारों ओर गति की सीमा  
(3) वह लंबाई जिस पर कोई मांसपेशी खिंच सकती है  
(4) मांसपेशियों को एक निश्चित बिंदु के चारों ओर घुमाने की क्षमता

96. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called :

- (1) Rhythm ability (2) Coupling ability  
(3) Adaptation ability (4) Differentiation ability

बदलती परिस्थिति के बाद भी गति को प्रभावी ढंग से समाप्त करने की क्षमता कहलाती है :

- (1) लय क्षमता (2) युग्मन क्षमता  
(3) अनुकूलन क्षमता (4) विभेदन क्षमता

97. Which one of the following is *not* a characteristic of technique and skill ?

- (1) Efficiency (2) Responsive  
(3) Effectiveness (4) Accuracy

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक और कौशल की विशेषता नहीं है ?

- (1) क्षमता (2) उत्तरदायी  
(3) प्रभावशीलता (4) शुद्धता

98. Which of these is *not* an objective of planning ?

- (1) Improving success rate (2) Working efficiently  
(3) Find out the cause of the failure (4) Learn specific rules of sports

इनमें से कौन-सा योजना का उद्देश्य *नहीं* है ?

- (1) सफलता दर में सुधार (2) कुशलतापूर्वक कार्य करना  
(3) विफलता का कारण पता करें (4) खेल के विशिष्ट नियम जानें

99. How many stages are there in the periodization of an annual plan ?

- (1) 3 (2) 4  
(3) 5 (4) 6

किसी वार्षिक योजना की अवधि निर्धारण में कितने चरण होते हैं ?

- (1) 3 (2) 4  
(3) 5 (4) 6

100. Which of the following is *not* a type of talent ?

- (1) Uni-dimensional (2) Dimensional  
(3) Uni-sport (4) Multi-sport

निम्न में से कौन-सा प्रतिभा का प्रकार *नहीं* है ?

- (1) यूनी-डाइमेंशनल (2) डाइमेंशनल  
(3) यूनी-स्पोर्ट (4) मल्टी-स्पोर्ट



Total No. of Printed Pages : 29

(DO NOT OPEN THIS QUESTION BOOKLET BEFORE TIME OR UNTIL YOU  
ARE ASKED TO DO SO)

D

SET-Y

PHD-EE-2023-24  
Physical Education

10004

Sr. No. ....

Time : 1¼ Hours

Max. Marks : 100

Total Questions : 100

Roll No. (in figures) \_\_\_\_\_ (in words) \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_

Father's Name \_\_\_\_\_ Mother's Name \_\_\_\_\_

Date of Examination \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Candidate)

\_\_\_\_\_  
(Signature of the Invigilator)

**CANDIDATES MUST READ THE FOLLOWING INFORMATION/INSTRUCTIONS BEFORE  
STARTING THE QUESTION PAPER.**

1. **All questions are compulsory.**
2. The candidates **must return** the question booklet as well as OMR Answer-Sheet to the Invigilator concerned before leaving the Examination Hall, failing which a case of use of unfair-means / mis-behaviour will be registered against him / her, in addition to lodging of an FIR with the police. Further the answer-sheet of such a candidate will not be evaluated.
3. Keeping in view the transparency of the examination system, carbonless OMR Sheet is provided to the candidate so that a copy of OMR Sheet may be kept by the candidate.
4. Question Booklet along with answer key of all the A, B, C & D code shall be got uploaded on the University Website immediately after the conduct of Entrance Examination. Candidates may raise valid objection/complaint if any, with regard to discrepancy in the question booklet/answer key within 24 hours of uploading the same on the University Website. The complaint be sent by the students to the Controller of Examinations by hand or through email. Thereafter, no complaint in any case, will be considered.
5. The candidate **must not** do any rough work or writing in the OMR Answer-Sheet. Rough work, if any, may be done in the question booklet itself. Answers **must not** be ticked in the question booklet.
6. **There will be no negative marking. Each correct answer will be awarded one full mark. Cutting, erasing, overwriting and more than one answer in OMR Answer-Sheet will be treated as incorrect answer.**
7. Use only **Black** or **Blue Ball Point Pen** of good quality in the OMR Answer-Sheet.
8. **Before answering the questions, the candidates should ensure that they have been supplied correct and complete booklet. Complaints, if any, regarding misprinting etc. will not be entertained 30 minutes after starting of the examination.**

PHD-EE-2023-24/(Physical Education)(SET-Y)/(D)

1. What are the sports management functions ?

- (1) Athletic training
- (2) Ensuring team and coach compliance
- (3) Providing resources for athlete education
- (4) All of the above

खेल प्रबंधन के कार्य क्या हैं ?

- (1) ऐथलेटिक प्रशिक्षण
- (2) टीम और कोच अनुपालन सुनिश्चित करना
- (3) ऐथलीट शिक्षा के लिए संसाधन उपलब्ध कराना
- (4) उपरोक्त सभी

2. What is the first step in planning process ?

- (1) Identification of target group
- (2) Provision of facilities
- (3) Determination of goals
- (4) Mobilization of resources

प्लानिंग प्रक्रिया में पहला कदम क्या है ?

- (1) लक्ष्य समूह की पहचान
- (2) सुविधाओं का प्रावधान
- (3) लक्ष्यों का निर्धारण
- (4) संसाधनों का जुटाना

3. Which of the following are major areas of physical education and sports management ?

- I. Financial management
- II. Infrastructure management
- III. Performance management
- IV. Personnel management

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

निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा और खेल प्रबंधन के प्रमुख क्षेत्र हैं ?

- I. वित्तीय प्रबंधन
- II. बुनियादी ढांचा प्रबंधन
- III. प्रदर्शन प्रबंधन
- IV. कार्मिक प्रबंधन

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

## 4. Supervision helps in :

- (1) Ensuring issues of instructions (2) Facilitating controls  
(3) Utilizing resources (4) All of the above

पर्वविज्ञान से मदद मिलती है :

- (1) निर्देश जारी करना सुनिश्चित करना (2) नियंत्रण को सुविधाजनक बनाना  
(3) संसाधनों का उपयोग करना (4) उपरोक्त सभी

## 5. Which of the following are role of sports manager ?

- I. Inter personal role  
II. Decision making role  
III. Informational role  
IV. Authoritative role

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

निम्नलिखित में से कौन खेल प्रबंधक की भूमिका है ?

- I. अंतर वैयक्तिक भूमिका  
II. निर्णय लेने की भूमिका  
III. सूचनात्मक भूमिका  
IV. आधिकारिक भूमिका

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

6. Which is *not* a principle of organization ?

- (1) Decentralization (2) Delegation  
(3) Overlapping (4) Communication

कौन-सा संगठन का सिद्धान्त *नहीं* है ?

- (1) विकेन्द्रीकरण (2) प्रतिनिधि मंडल  
(3) ओवरलैपिंग (4) संचार

## 7. What are the benefits of time management ?

- (1) Less stress (2) Opportunity for advancement  
(3) Better professional reputation (4) All of the above

समय प्रबंधन के क्या फायदे हैं ?

- (1) कम तनाव (2) आगे की प्रगति के लिए अवसर  
(3) बेहतर व्यावसायिक प्रतिष्ठा (4) उपरोक्त सभी

## 8. According to Barney, public relation is persuasion directed at the public to modify :

- (1) Attitude (2) Actions  
(3) Effects (4) All of these

बार्नी के अनुसार, जनसंपर्क जनता को संशोधित करने के लिए प्रेरित करना है :

- (1) नज़रिया (2) कार्रवाई  
(3) प्रभाव (4) इनमें से सभी

9. Choose the *correct* statement :

- I. An event manager must know his target audience.  
II. He must also determine the time schedule.

- (1) Only I (2) Only II  
(3) Both I and II (4) None of these

*सही* कथन चुनें :

- I. एक इवेंट मैनेजर को अपने लक्षित दर्शकों को जानना चाहिए।  
II. उसे समय-सारणी भी निर्धारित करनी होगी।

- (1) केवल I (2) केवल II  
(3) I और II दोनों (4) इनमें से कोई नहीं

## 10. Public relation can be used to mitigate ..... that could weaken a client's reputation.

- (1) Rumours (2) Damage  
(3) Promotion (4) None of these

जनसंपर्क का उपयोग ..... को कम करने के लिए किया जा सकता है जो ग्राहक की प्रतिष्ठा को कमजोर कर सकता है।

- (1) अफवाहें (2) हानि  
(3) पदोन्नति (4) इनमें से कोई नहीं

11. Sport psychology aids development of :
- (1) Strength (2) Health  
(3) Intellect (4) Behaviour
- खेल मनोविज्ञान ..... विकास में सहायता करता है।
- (1) ताकत (2) स्वास्थ्य  
(3) बुद्धि (4) व्यवहार
12. Extrinsic motivation is :
- (1) a type of motivation driven by internal factors  
(2) a type of motivation driven by external factors  
(3) a type of a motivation  
(4) at the lower end of the motivation continuum
- बाह्य प्रेरणा है :
- (1) आंतरिक कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा  
(2) बाह्य कारकों द्वारा संचालित एक प्रकार की प्रेरणा  
(3) एक प्रकार की प्रेरणा  
(4) प्रेरणा सातत्व के निचले सिरे पर
13. The Aggression is Displaying Aggressive Behavior in the Pursuit of Non Aggressive Goal is known as :
- (1) Instrumental (2) Assertive  
(3) Hostile (4) None of these
- गैर-आक्रामक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करने को ..... आक्रामकता कहा जाता है।
- (1) इन्स्ट्रुमेंटल (2) असेर्टिव  
(3) होस्टाइल (4) इनमें से कोई नहीं
14. According to Eysenck's theory, which personality type is introverted and stable :
- (1) Quiet (2) Active  
(3) Controlled (4) Responsive
- आइजेन्क के सिद्धान्त के अनुसार, किस प्रकार का व्यक्तित्व अंतर्मुखी और स्थिर होता है ?
- (1) शांत (2) सक्रिय  
(3) नियंत्रित (4) उत्तरदायी

15. Name one leadership style that requires the leader to work collaboratively with all members of the group :
- (1) Laissez-faire (2) Autocratic  
(3) Democratic (4) Transactional
- एक नेतृत्व शैली का नाम बताइए जिसमें नेता को समूह के सभी सदस्यों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है :
- (1) अहस्तक्षेप (2) निरंकुश  
(3) लोकतांत्रिक (4) लेन-देन संबंधी
16. A set of regulations and principles that govern the behavior within a particular group :
- (1) Rules (2) Norms  
(3) Values (4) Mores
- नियमों और सिद्धान्तों का एक समूह जो किसी विशेष समूह के भीतर व्यवहार को नियंत्रित करता है :
- (1) नियम (2) मानदंड  
(3) मान (4) मोरेस
17. Which is the shortest phases of motor skill learning ?
- (1) Autonomous Phase (2) Associative Phase  
(3) Cognitive Phase (4) All of the above
- जो मोटर कौशल सीखने का सबसे छोटा चरण है :
- (1) स्वायत्त चरण (2) साहचर्य चरण  
(3) संज्ञानात्मक चरण (4) उपरोक्त सभी
18. Achievement motivation relates to :
- (1) Need of the person (2) Knowledge of the person  
(3) Experience of the person (4) Aptitude of the person
- अचीवमेंट मोटिवेशन का संबंध है :
- (1) व्यक्ति की आवश्यकता से (2) व्यक्ति के ज्ञान से  
(3) व्यक्ति के अनुभव से (4) व्यक्ति की योग्यता से

19. Psychological skill training maximizes the combination of ..... skills.

I. Technical

II. Technical

III. Psychological

IV. Physical

(1) Only I

(2) Only II and III

(3) Only III

(4) All of these

मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण ..... कौशलों के संयोजन को अधिकतम करता है।

I. तकनीकी

II. सामरिक

III. मनोवैज्ञानिक

IV. शारीरिक

(1) केवल I

(2) केवल II और III

(3) केवल III

(4) ये सभी

20. Long term preparation takes place in ..... stages.

(1) Two

(2) Three

(3) Four

(4) Five

दीर्घकालिक तैयारी ..... चरणों में होती है।

(1) दो

(2) तीन

(3) चार

(4) पाँच

21. In this preliminary part of research, the researchers explain the importance of the study to different readers or audience who may benefit from it :

(1) Research introduction

(2) Research objectives

(3) Singificance of study

(4) Significance of the findings

शोध के इस प्रारंभिक भाग में, शोधकर्ता विभिन्न पाठकों या दर्शकों को अध्ययन के महत्त्व को समझाते हैं जो इससे लाभान्वित हो सकते हैं :

(1) अनुसंधान परिचय

(2) अनुसंधान के उद्देश्य

(3) अध्ययन का महत्त्व

(4) निष्कर्षों का महत्त्व

22. What are the types of experimental research design ?

(1) Pre-experimental research design

(2) True experimental research design

(3) Quasi-experimental research design

(4) All of them

प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन कितने प्रकार के होते हैं ?

(1) पूर्व-प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन

(2) पूर्ण प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन

(3) अर्ध-प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन

(4) ये सभी

23. A Hypothesis that shows how a researcher is intellectual or committed to a particular outcome is called :

(1) Simple hypothesis

(2) Complex hypothesis

(3) Directional hypothesis

(4) Null hypothesis

एक परिकल्पना जो दर्शाती है कि एक शोधकर्ता किस प्रकार बौद्धिक है या किसी विशेष परिणाम के प्रति प्रतिबद्ध है, कहलाती है :

(1) सरल परिकल्पना

(2) जटिल परिकल्पना

(3) दिशात्मक परिकल्पना

(4) शून्य परिकल्पना

24. Which of the following technique in which the behavior of research subjects is watched without any direct contact ?

(1) Opinionaire

(2) Questionnaire

(3) Observation

(4) Interview

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक जिसमें अनुसंधान विषयों के व्यवहार को बिना किसी सीधे संपर्क के देखा जाता है ?

(1) राय

(2) प्रश्नावली

(3) अवलोकन

(4) साक्षात्कार

25. Why do you read for your literature review ?

(1) To find out about the field of your research

(2) To identify a topic for your research

(3) To find out what has already been done

(4) All of the above

आप अपनी साहित्य समीक्षा के लिए क्यों पढ़ते हैं ?

(1) अपने शोध के क्षेत्र के बारे में जानने के लिए

(2) अपने शोध के लिए एक विषय की पहचान करना

(3) यह पता लगाने के लिए कि पहले ही क्या किया जा चुका है

(4) उपरोक्त सभी

26. Random sampling is a good method to use when conducting a pilot study.

- (1) Non-probability (2) Non-probable  
(3) Non-random (4) None of the above

पायलट अध्ययन करते समय ..... नमूनाकरण उपयोग करने का एक अच्छा तरीका है।

- (1) नॉन-प्रोबेबिलिटी (2) नॉन-प्रोबेबल  
(3) नॉन-रैण्डम (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

27. It is a method used to compare the means of the two measurements taken from the same individuals :

- (1) Two sample t-test (2) Paired sample t-test  
(3) Pearson correlation (4) One sample t-test

यह एक ऐसी विधि है जिसका उपयोग एक ही व्यक्ति से लिए गए दो मापों के माध्यों की तुलना करने के लिए किया जाता है :

- (1) दो नमूना टी-परीक्षण (2) युग्मित नमूना टी-परीक्षण  
(3) पियर्सन सहसंबंध (4) एक नमूना टी-परीक्षण

28. A statistical test conducted to find the relationship between two variables measured as quantitative variables :

- (1) Pearson correlation (2) Chi-square test  
(3) Independent Sample t-test (4) One way ANOVA

मात्रात्मक चर के रूप में मापे गए दो चरों के बीच संबंध खोजने के लिए आयोजित एक सांख्यिकीय परीक्षण है :

- (1) पियर्सन सहसंबंध (2) काई-स्क्वायर परीक्षण  
(3) स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण (4) वन वे एनोवा

29. What is the shape of the Normal Probability Curve ?

- (1) Round (2) Bell  
(3) Square (4) Rectangle

सामान्य संभाव्यता वक्र का आकार कैसा होता है ?

- (1) गोल (2) घंटी  
(3) वर्ग (4) आयत

30. It shows the different sections of the research paper and the page numbers, on which they begin :

- (1) Definition of Terms (2) Abstract  
(3) Table of Contents (4) Bibliography

यह शोध पत्र के विभिन्न अनुभागों और उन पृष्ठ संख्याओं को दिखाता है जिन पर वे शुरू होते हैं :

- (1) शब्दों की परिभाषा (2) एबस्ट्रैक्ट  
(3) विषयसूची (4) ग्रन्थसूची

31. Sideways bending of trunk is an example of movement in :

- (1) Frontal plane (2) Sagittal plane  
(3) Horizontal plane (4) All of the above

धड़ का बगल में अंदर की ओर झुकना गति का एक उदाहरण है :

- (1) फ्रन्टल प्लेन (2) सेजिटल प्लेन  
(3) हॉरिजॉण्टल प्लेन (4) उपरोक्त सभी

32. Flexion at elbow is brought about by :

- (1) Bicep (2) Tricep  
(3) Both (1) and (2) (4) None of the above

कोहनी पर फ्लेक्सन किसके द्वारा लाया जाता है ?

- (1) बाइसेप (2) ट्राइसेप  
(3) (1) और (2) दोनों (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

33. A canon after firing recoils due to :

- (1) Conservation of energy (2) Newton's second law of motion  
(3) Newton's third law of motion (4) Newton's first law of motion

फायरिंग के बाद कैनिन ..... के कारण पीछे हट जाता है।

- (1) ऊर्जा संरक्षण (2) न्यूटन की गति का दूसरा नियम  
(3) न्यूटन की गति का तीसरा नियम (4) न्यूटन की गति का पहला नियम

34. Angular displacement of a body is measured in :

- (1) Radian (2) Degree  
(3) Revolution (4) All of the above

किसी पिण्ड का कोणीय विस्थापन मापा जाता है :

- (1) रेडियन में (2) डिग्री में  
(3) रिवोल्यूशन में (4) उपरोक्त सभी

35. Friction can be increased by which of the following ?

- (1) Smooth surface (2) Dry surface  
(3) Decrease the weight (4) All of the above

निम्नलिखित में से किसके द्वारा घर्षण को बढ़ाया जाता है ?

- (1) चिकनी सतह (2) सूखी सतह  
(3) वजन कम करके (4) उपरोक्त सभी

36. Which is known as lever of speed ?

- (1) Class 1 (2) Class 2  
(3) Class 3 (4) None of these

गति का लीवर ..... को कहा जाता है।

- (1) वर्ग 1 (2) वर्ग 2  
(3) वर्ग 3 (4) इनमें से कोई नहीं

37. Kyphosis is also called as :

- (1) Hollow back (2) Round back  
(3) Lateral back (4) Back curve

काइफोसिस को ..... भी कहा जाता है।

- (1) होलो बैक (2) राउंड बैक  
(3) लेटरल बैक (4) बैक कर्व

38. In discus or shot put the most chief part determining the highest speed and longer throw is :

- (1) Body weight (2) Total body force  
(3) Body volume (4) All of these

डिस्कस या शॉट पुट में उच्चतम गति और लंबी धरो का निर्धारण करने वाला सबसे मुख्य भाग होता है :

- (1) शरीर का वजन (2) कुल शरीर बल  
(3) शरीर का आयतन (4) इनमें से सभी

39. Good posture can be achieved by :

- (1) Variety of exercises (2) Training  
(3) Yoga (4) All of these

अच्छी मुद्रा ..... से प्राप्त की जा सकती है।

- (1) तरह-तरह के व्यायाम (2) प्रशिक्षण  
(3) योग (4) इनमें से सभी

40. The study of the joint called :

- (1) Osteology (2) Anthrology  
(3) Ormithology (4) Odonology

जोड़ का अध्ययन ..... को कहा जाता है।

- (1) अस्थिविज्ञान (2) एंथ्रोलाजी  
(3) पक्षीविज्ञान (4) ओडोनोलॉजी

41. If a training programme has been designed for a specific person, which principle of training has been applied ?

- (1) Specificity (2) Individual Differences/Needs  
(3) Variation (4) Progressive Overload

यदि कोई प्रशिक्षण कार्यक्रम किसी विशिष्ट व्यक्ति के लिए डिज़ाइन किया गया है, तो प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त लागू किया गया है ?

- (1) विशेषता (2) व्यक्तिगत अंतर/आवश्यकताएँ  
(3) उतार-चढ़ाव (4) प्रगतिशील अभिभार

42. The type of exercise in which muscles exert maximum force in short intervals of time, with the goal of increasing power (speed-strength).

- (1) High intensity intervals (2) Cross Training  
(3) Power lifting (4) Plyometrics

व्यायाम का वह प्रकार जिसमें मांसपेशियों शक्ति (गति-शक्ति) बढ़ाने के लक्ष्य के साथ कम समय के अंतराल में अधिकतम बल लगाती हैं।

- (1) उच्च तीव्रता अंतराल (2) क्रॉस ट्रेनिंग  
(3) पावर लिफ्टिंग (4) प्लायोमेट्रिक्स

43. What is another term for cardiovascular endurance ?

- (1) Muscle strength (2) Aerobic endurance  
(3) Stress reduction (4) Improved sleep

कार्डियोवास्कुलर एंडोरेस के लिए दूसरा शब्द क्या है ?

- (1) मांसपेशियों की ताकत (2) एरोबिक एंडोरेस  
(3) तनाव में कमी (4) बेहतर नींद

44. What is speed ?

- (1) How far you go ?  
(2) How much distance is covered over a period of time ?  
(3) How fast you accelerate ?  
(4) The change in the location of an object.

स्पीड क्या है ?

- (1) आप कितनी दूर जाते हैं ?  
(2) एक समयावधि में कितनी दूरी तय की गई ?  
(3) आप कितनी तेजी से एक्सेलेरेट करते हैं ?  
(4) किसी वस्तु के स्थान में परिवर्तन।

45. Flexibility is defined as :

- (1) The angle at which a joint can be moved  
(2) The range of motion around a joint or series of joints  
(3) The length at which a muscle can stretch  
(4) The ability to move muscles around a fixed point

फ्लेक्सिबिलिटी को इस प्रकार परिभाषित किया गया है :

- (1) वह कोण जिस पर जोड़ को हिलाया जा सकता है  
(2) किसी जोड़ या जोड़ों की श्रृंखला के चारों ओर गति की सीमा  
(3) वह लंबाई जिस पर कोई मांसपेशी खिंच सकती है  
(4) मांसपेशियों को एक निश्चित बिंदु के चारों ओर घुमाने की क्षमता

46. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called :

- (1) Rhythm ability (2) Coupling ability  
(3) Adaptation ability (4) Differentiation ability

बदलती परिस्थिति के बाद भी गति को प्रभावी ढंग से समायोजित करने की क्षमता कहलाती है :

- (1) लय क्षमता (2) युग्मन क्षमता  
(3) अनुकूलन क्षमता (4) विभेदन क्षमता

47. Which one of the following is **not** a characteristic of technique and skill ?

- (1) Efficiency (2) Responsive  
(3) Effectiveness (4) Accuracy

निम्नलिखित में से कौन-सी तकनीक और कौशल की विशेषता **नहीं** है ?

- (1) क्षमता (2) उत्तरदायी  
(3) प्रभावशीलता (4) शुद्धता



48. Which of these is **not** an objective of planning ?
- (1) Improving success rate (2) Working efficiently  
(3) Find out the cause of the failure (4) Learn specific rules of sports
- इनमें से कौन-सा योजना का उद्देश्य **नहीं** है ?
- (1) सफलता दर में सुधार (2) कुशलतापूर्वक कार्य करना  
(3) विफलता का कारण पता करें (4) खेल के विशिष्ट नियम जानें
49. How many stages are there in the periodization of an annual plan ?
- (1) 3 (2) 4  
(3) 5 (4) 6
- किसी वार्षिक योजना की अवधि निर्धारण में कितने चरण होते हैं ?
- (1) 3 (2) 4  
(3) 5 (4) 6
50. Which of the following is **not** a type of talent ?
- (1) Uni-dimensional (2) Dimensional  
(3) Uni-sport (4) Multi-sport
- निम्न में से कौन-सा प्रतिभा का प्रकार **नहीं** है ?
- (1) यूनी-डाइमेंशनल (2) डाइमेंशनल  
(3) यूनी-स्पोर्ट (4) मल्टी-स्पोर्ट
51. How can a teacher select best test ?
- (1) By checking validity  
(2) By administering its reliability  
(3) By checking its norms and standards  
(4) All of the above
- एक शिक्षक सर्वोत्तम टेस्ट का चयन कैसे कर सकता है ?
- (1) वैधता की जाँच करके  
(2) इसकी विश्वसनीयता की जाँच करके  
(3) इसके नियमों और मानकों की जाँच करके  
(4) उपरोक्त सभी

52. Which of the following is type of test ?
- (1) Summative (2) Standardised  
(3) Formative (4) Scientific
- निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण का प्रकार है ?
- (1) योगात्मक (2) मानकीकृत  
(3) रचनात्मक (4) वैज्ञानिक
53. 'The Harverd Step Test, Tests which component of fitness ?
- (1) Stamina (2) Muscular endurance  
(3) Muscular strength (4) Aerobic endurance
- 'द हार्वर्ड स्टेप टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?
- (1) स्टेमिना (2) मस्क्युलर एंडोरैस  
(3) मस्क्युलर स्ट्रेंथ (4) एरोबिक एंडोरैस
54. 'The Sit and Reach Test' tests which component of fitness ?
- (1) Agility (2) Flexibility  
(3) Strength (4) Body composition
- 'द सित एंड रीच टेस्ट' फिटनेस के किस घटक का परीक्षण करता है ?
- (1) चपलता (2) लचीला  
(3) मजबूती (4) शरीर की संरचना
55. How scores are arrived in badminton French Short Serve Test ?
- (1) Giving point value to zones (2) Values are made on 10 services  
(3) There is a three 15 seconds trials (4) All of the above
- बैडमिंटन फ्रेंच शॉर्ट सर्व टेस्ट में स्कोर कैसे आते हैं ?
- (1) जोन को पॉइंट मान देना (2) मूल्य 10 सेवाओं पर बनते हैं  
(3) 15 सेकंड का तीन ट्रायल होता है (4) उपरोक्त सभी

56. Height of box in Harvard Step Test for college men is :
- (1) 18 inch (2) 20 inch  
(3) 22 inch (4) 24 inch
- कॉलेज के पुरुषों के लिए हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में बॉक्स की ऊँचाई है :
- (1) 18 इंच (2) 20 इंच  
(3) 22 इंच (4) 24 इंच
57. Identify which of the statements below are **true** about measuring waist circumference ?
- (1) Take the measurement when breathing in  
(2) The tape should not be too tight or too loose  
(3) Tense the abdominal muscles for the measurement  
(4) None of the above
- बताइए कि कमर की परिधि को मापने के बारे में नीचे दिए गए कौन-सा कथन **सत्य** है ?
- (1) सांस लेते समय माप लें  
(2) टेप बहुत ज्यादा टाइट या बहुत ढीला नहीं होना चाहिए  
(3) माप के लिए पेट की मांसपेशियों को तनाव दें  
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं
58. Below are 3 correct methods for measuring body fat. Which is **not** correct ?
- (1) DEXA body scanner (2) Skin fold thickness  
(3) Bioelectrical impedance (4) Food intake
- शरीर में वसा को मापने के लिए नीचे 3 सही तरीके दिए गए हैं। बताइए कौन-सा सही **नहीं** है ?
- (1) DEXA बॉडी स्कैनर (2) स्किन फोल्ड की मोटाई  
(3) जैवविद्युत प्रतिबाधा (4) भोजन लेना
59. What are the factors affecting the development of cohesion in sports ?
- (1) Team (2) Leadership  
(3) Public (4) Both (1) and (2)
- खेलों में सामंजस्य के विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं ?
- (1) टीम (2) लीडरशिप  
(3) पब्लिक (4) (1) और (2) दोनों

60. Which of the following goals associated with achievement models connects with intrinsic motivation ?
- (1) Mastery goals (2) Performance goals  
(3) Social goals (4) Intrinsic goals
- उपलब्धि मॉडल से जुड़ा निम्नलिखित में से कौन-सा लक्ष्य आंतरिक प्रेरणा से जुड़ता है ?
- (1) निपुण लक्ष्य (2) काम के लक्ष्य  
(3) सामाजिक लक्ष्य (4) आंतरिक लक्ष्य
61. Laxmibai National College of Physical Education, Gwalior was established in which year ?
- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961
- लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर की स्थापना किस वर्ष हुई थी ?
- (1) 1947 (2) 1954  
(3) 1957 (4) 1961
62. A physical education teacher is trained in :
- (1) Athlete training (2) Physical education  
(3) Both (1) and (2) (4) None of the above
- एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक को प्रशिक्षित किया जाता है :
- (1) ऐथलीट प्रशिक्षण में (2) व्यायाम शिक्षा में  
(3) (1) और (2) दोनों में (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
63. Curriculum designing in physical education is based on :
- (1) Aims and objectives of physical education  
(2) Facilities, financial sources and time available  
(3) Nature, need and characteristics of individuals  
(4) All of the above
- शारीरिक शिक्षा के पाठ्यचर्या डिजाइनिंग ..... पर आधारित है।
- (1) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य  
(2) सुविधाएँ, वित्तीय स्रोत और उपलब्ध समय  
(3) व्यक्तियों की प्रकृति, आवश्यकता एवं विशेषताओं  
(4) उपरोक्त सभी

64. Which of the following is/are the qualities of a physical education teacher ?

- (1) Morals (2) Knowledge  
(3) Character (4) All of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा/से एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुण हैं/हैं ?

- (1) नैतिकता (2) ज्ञान  
(3) चरित्र (4) उपरोक्त सभी

65. Which of the following is an apex body for promotion of sports in the country ?

- (1) YMCA (2) NSNIS  
(3) SAI (4) LNCPE

निम्नलिखित में से कौन, देश में खेलों को बढ़ावा देने के लिए शीर्ष निकाय है ?

- (1) वाय एम सी ए (2) एन एस एन आई एस  
(3) भारतीय खेल प्राधिकरण (4) एल एन सी पी ई

66. What is the minimum qualification to become a Coach ?

- (1) Diploma in coaching (2) BPEd  
(3) MPEd (4) PhD

कोच बनने के लिए न्यूनतम योग्यता क्या है ?

- (1) कोचिंग में डिप्लोमा (2) बीपीएड  
(3) एमपीएड (4) पीएचडी

67. Which of the following factor affect time table ?

- (1) Equipment availability (2) Climatic condition  
(3) Number of students (4) All of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा कारक टाइम टेबल को प्रभावित करता है ?

- (1) उपकरण उपलब्धता (2) जलवायु की स्थिति  
(3) छात्रों की संख्या (4) उपरोक्त सभी

68. A variety of experiences designed to meet the needs of children's developmental needs :

- (1) Theme (2) Curriculum  
(3) Content (4) Web

बच्चों की विकासात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए विभिन्न प्रकार के अनुभव कहलाते हैं :

- (1) विषय (2) पाठ्यक्रम  
(3) सामग्री (4) वेब

69. The importance of curriculum in the system of education is, just like a :

- (1) Preparation of students for service (2) Constitution in a country  
(3) Provision of latest knowledge (4) None of the above

शिक्षा प्रणाली में पाठ्यक्रम का महत्त्व बिल्कुल वैसा ही होता है :

- (1) सेवा के लिए छात्रों की तैयारी (2) किसी देश में संविधान  
(3) नवीनतम ज्ञान का प्रावधान (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

70. Component of curriculum is :

- (1) Teaching strategies (2) Objectives  
(3) Evaluation (4) All of the above

पाठ्यक्रम का घटक है :

- (1) शिक्षण रणनीतियाँ (2) उद्देश्य  
(3) मूल्यांकन (4) उपरोक्त सभी

71. Which of the following helps to achieve good health ?

- (1) Physical activity (2) Poor quality water  
(3) Low socio-economic status (4) Psychological stress

निम्नलिखित में से कौन-सा अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करता है ?

- (1) शारीरिक गतिविधि (2) खराब गुणवत्ता वाला पानी  
(3) निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति (4) मनोवैज्ञानिक तनाव

72. Which of the following is a determinant of health ?

- Functional and metabolic efficiency
- Vitality of living organism
- Spiritual and mental wellness

- I and II
- I and III
- II and III
- I, II and III

निम्नलिखित में से कौन-सा स्वास्थ्य का निर्धारक है ?

I. कार्यात्मक और चयापचय दक्षता

II. जीव की जीवन शक्ति

III. आध्यात्मिक और मानसिक कल्याण

- I और II
- I और III
- II और III
- I, II और III

73. The main cause of contagious disease is :

- Contaminated Air
- Contaminated Food
- Poor hygienic conditions
- All of the above

संक्रामक रोग का मुख्य कारण है :

- दूषित वायु
- दूषित खाना
- खराब स्वास्थ्यकर स्थितियाँ
- उपरोक्त सभी

74. The action taken to improve or maintain your health is called :

- First Aid
- Hygiene
- Self Esteem
- Self image

आपके स्वास्थ्य को सुधारने या बनाए रखने के लिए की गई कार्रवाई कहलाती है :

- प्राथमिक चिकित्सा
- स्वच्छता
- आत्म सम्मान
- स्व छवि

75. How do I protect myself from Hepatitis ?

- Universal precautions and good hand washing
- Avoid sharing needles, razors, toothbrushes and similar items
- Clean potentially contaminated surfaces with a 1 : 10 bleach to water mixture
- All of the above

मैं खुद को हेपेटाइटिस से कैसे बचाऊँ ?

- सार्वभौमिक सावधानियाँ और अच्छे से हाथ धोना
- सुई, रेजर, दूधब्रश और इसी तरह की वस्तुओं को साझा करने से बचें
- संभावित रूप से दूषित सतहों को 1 : 10 ब्लीच से पानी के मिश्रण से साफ करें
- उपरोक्त सभी

76. Which of the following is the most common physical symptom reported by patients with somatic symptom disorder ?

- Weakness
- Incontinence
- Fainting
- Pain

निम्नलिखित में से कौन-सा दैहिक लक्षण विकार वाले रोगियों द्वारा बताया गया सबसे आम शारीरिक लक्षण है ?

- कमजोरी
- असंयमिता
- बेहोशी
- दर्द

77. What type of diet is recommended for weight maintenance ?

- High protein and low GI
- Low protein and high GI
- High protein and high GI
- Low protein and low GI

वजन बनाए रखने के लिए किस प्रकार के आहार की सिफारिश की जाती है ?

- उच्च प्रोटीन और निम्न जीआई
- कम प्रोटीन और उच्च जीआई
- उच्च प्रोटीन और उच्च जीआई
- कम प्रोटीन और कम जीआई

78. Excess calories are always stored as :
- (1) Glycogen (2) Fat  
(3) Insulin (4) Muscle
- अतिरिक्त कैलोरी हमेशा ..... के रूप में संग्रहीत होती है।
- (1) ग्लाइकोजन (2) फैट  
(3) इंसुलिन (4) मांसपेशियाँ
79. What does CPR stand for ?
- (1) Cardiac Pulse Rate (2) Cardio Pulmonary Resuscitation  
(3) Cardio Peripheral Ratio (4) Cardiac Pulmonary Ratio
- सी पी आर का आशय क्या है ?
- (1) हृदय नाड़ी की दर (2) हृदय फुफ्फुसीय पुनर्जीवन  
(3) कार्डियो परिधीय अनुपात (4) हृदय फुफ्फुसीय अनुपात
80. .... is an atmospheric condition that traps pollution near the ground.
- (1) Pressure gradient (2) Pressure inversion  
(3) Temperature anomaly (4) Temperature inversion
- ..... एक वायुमंडलीय स्थिति है जो प्रदूषण को जमीन के पास फँसा देती है।
- (1) दबाव का एक माप (2) दबाव व्युत्क्रमण  
(3) तापमान विसंगति (4) तापमान व्युत्क्रमण
81. The school of philosophy that supports play as an important part of the educational process is :
- (1) Idealism (2) Naturalism  
(3) Pragmatism (4) Existentialism
- दर्शनशास्त्र का स्कूल शैक्षिक प्रक्रिया के एक महत्वपूर्ण भाग के रूप में खेल का समर्थन करता है :
- (1) आदर्शवाद (2) प्रकृतिवाद  
(3) व्यवहारवाद (4) एग्जिस्टेंसियलिज़्म

82. The philosophy of ..... says that we must take responsibility for deciding who we are.
- (1) Naturalism (2) Humanism  
(3) Existentialism (4) All of the above
- ..... का दर्शन कहता है कि हमें यह तय करने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए कि हम कौन हैं।
- (1) प्रकृतिवाद (2) मानवतावाद  
(3) एग्जिस्टेंसियलिज़्म (4) उपरोक्त सभी
83. What was the Greek ideal for physical fitness later on followed by Rome ?
- (1) Mind body coordination (2) Boxing & Wrestling  
(3) Gymnastics (4) None of the above
- शारीरिक फिटनेस के लिए यूनानी आदर्श क्या था जिसे बाद में रोम ने अपनाया ?
- (1) मन शरीर समन्वय (2) मुक्केबाजी और कुश्ती  
(3) जिमनास्टिक (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
84. The first teacher training college in India was started in :
- (1) Amravati (2) Lucknow  
(3) Madras (4) Gwalior
- भारत में पहला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ शुरू किया गया था ?
- (1) अमरावती में (2) लखनऊ में  
(3) मद्रास में (4) ग्वालियर में
85. Which theory related to recreation is also known as Schiller Spencer theory ?
- (1) Recurrence principle (2) Pre-acting principle  
(3) Sophistication principle (4) Extra power principle
- मनोरंजन से संबंधित किस सिद्धान्त को शिलर स्पेंसर सिद्धान्त के नाम से भी जाना जाता है ?
- (1) पुनरावृत्ति सिद्धान्त (2) पूर्व-एक्टिंग सिद्धान्त  
(3) परिष्कार सिद्धान्त (4) अतिरिक्त शक्ति सिद्धान्त

86. Challenges to Wellness are related to :

- (1) Our nutrition (2) Wellness programme at workplace  
(3) Our nature (4) All of the above

वेलनेस की चुनौतियाँ किससे संबंधित हैं ?

- (1) हमारा पोषण (2) कार्यस्थल पर कल्याण कार्यक्रम  
(3) हमारा स्वभाव (4) उपरोक्त सभी

87. A teacher can best establish rapport with his students by :

- (1) Becoming an authoritative figure  
(2) Impressing them with his knowledge and skill  
(3) Playing role of a guide with a desire to help them  
(4) Becoming friendly with the students

एक शिक्षक अपने छात्रों के साथ सर्वोत्तम संबंध स्थापित कर सकता है :

- (1) एक आधिकारिक व्यक्ति बनकर  
(2) अपने ज्ञान और कौशल से उन्हें प्रभावित करके  
(3) उनकी मदद करने की इच्छा के साथ एक मार्गदर्शक की भूमिका निभा रहा हो  
(4) विद्यार्थियों से मित्रतापूर्ण व्यवहार करना

88. Our social inheritance can be observed in :

- (1) Traditions and customs followed by us  
(2) Religious rites and rituals that we perform  
(3) Our education system  
(4) Our social institutions

हमारी सामाजिक विरासत को इसमें देखा जा सकता है :

- (1) हमारे द्वारा अपनाई जाने वाली परंपराएँ और रीति-रिवाज  
(2) धार्मिक संस्कार और अनुष्ठान जो हम करते हैं  
(3) हमारी शिक्षा प्रणाली  
(4) हमारी सामाजिक संस्थाएँ

89. Arrange the following in chronological order of their starting :

- I. Commonwealth games  
II. Asian games  
III. Summer Olympic games  
IV. Winter Olympic games

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

निम्नलिखित को उनके प्रारंभ के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें।

- I. राष्ट्रमंडल खेल  
II. एशियाई खेल  
III. ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल  
IV. शीतकालीन ओलंपिक खेल

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

90. The current President of International Olympic Committee, Thomas Bach, belongs to :

- (1) Greece (2) USA  
(3) England (4) Germany

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के वर्तमान अध्यक्ष थॉमस बाख से सम्बन्धित हैं :

- (1) यूनान से (2) यूएसए से  
(3) इंग्लैंड से (4) जर्मनी से

91. Which of the following are short term effects on the circulation ?

- (1) Increase in cardiac output (2) Decrease in venous return  
(3) Decrease in carbon dioxide (4) Vasodilation & Vasoconstriction

निम्नलिखित में से कौन-सा परिसंचरण पर अल्पकालिक प्रभाव है ?

- (1) कार्डियक आउटपुट में वृद्धि (2) शिरापरक वापसी में कमी  
(3) कार्बन डाइऑक्साइड में कमी (4) वासोडिलेशन और वासोकॉन्ट्रिक्शन

92. This event occurs during muscular contraction :

- H-zone disappears
- A band widens
- I band shortens
- Width of A band is unaffected
- M line and Z line get closer

- I, II and III
- I, III, IV and V
- II, IV and V
- I, II and V

वह घटना मांसपेशियों के संकुचन के दौरान होती है :

- H-ज़ोन गायब हो जाता है
- A बैंड चौड़ा हो जाता है
- I बैंड छोटा होता है
- A बैंड की चौड़ाई अप्रभावित है
- M लाइन और Z लाइन करीब आती हैं

- I, II और III
- I, III, IV और V
- II, IV और V
- I, II और V

93. Where does the stimulation of muscle fibers by a motor neuron take place ?

- Myofibril
- Transverse tubules
- Sarcoplasmic reticulum
- Neuromuscular junction

मोटर न्यूरॉन द्वारा मांसपेशीय तंतुओं की उत्तेजना कहाँ होती है ?

- मायोफिब्रिल
- अनुप्रस्थ नलिकाएँ
- सारकोप्लाज्मिक जालिका
- न्यूरामस्क्यूलर संधि

94. The most active site of protein synthesis is the :

- Nucleus
- Ribosome
- Mitochondrion
- Cell sap

प्रोटीन संश्लेषण का सर्वाधिक सक्रिय स्थल है :

- नाभिक
- राइबोसोम
- माइटोकॉन्ड्रिया
- सेल सैप

95. Carbohydrates should compose..... of a person's daily calorie intake.

- 40-50 %
- 65-75%
- 60-70%
- 55-65%

..... कार्बोहाइड्रेट को किसी व्यक्ति के दैनिक कैलोरी सेवन का हिस्सा बनाना चाहिए।

- 40-50 %
- 65-75%
- 60-70%
- 55-65%

96. In the striated muscles, the functional unit of contractile system is :

- Z band
- Sarcomere
- Cross bridges
- Myofibril

रेखित पेशियों में सिंकुडन तंत्र की क्रियात्मक इकाई होती है :

- जेड बैंड
- सारकोमेर
- क्रॉस ब्रिजेस
- मायोफिब्रिल

97. Which one changes in the human body with aging ?

- Changes in nervous system
- Changes in memory, learning and intelligence
- Changes in physical structure
- All of the above

उम्र बढ़ने के साथ मानव शरीर में कौन-सा परिवर्तन होता है ?

- तंत्रिका तंत्र में परिवर्तन
- स्मृति, सीखने और बुद्धि में परिवर्तन
- शारीरिक संरचना में परिवर्तन
- उपरोक्त सभी

98. Which best describe the effect of massage therapy ?

- (1) Decreased venous increased lymph flow
- (2) Increased venous and lymph flow
- (3) Decreased venous and lymph flow
- (4) Increased venous, decreased arterial flow

मालिश चिकित्सा के प्रभाव का सबसे अच्छा वर्णन करते हैं :

- (1) शिराओं में कमी, लसीका प्रवाह में वृद्धि
- (2) शिरापरक और लसीका प्रवाह में वृद्धि
- (3) शिरापरक और लसीका प्रवाह में कमी
- (4) शिरापरक में वृद्धि, धमनी प्रवाह में कमी

99. Cold applied for therapeutic purposes is called :

- (1) Cryptology
- (2) Icing cubing
- (3) Thermo-therapy
- (4) Cryotherapy

चिकित्सीय प्रयोजनों के लिए लगाई जाने वाली ठंडक कहलाती है :

- (1) क्रिप्टोलॉजी
- (2) आइसिंग क्यूबिंग
- (3) धर्मो-चिकित्सा
- (4) क्रायोथेरेपी

100. Which technique is used in the treatment of fracture ?

- (1) Traction
- (2) Effleurage
- (3) Petrissage
- (4) Tapotement

फ्रैक्चर के इलाज में किस तकनीक का उपयोग किया जाता है ?

- (1) ट्रैक्शन
- (2) एफ्लेउरेज
- (3) पेट्रीसेज
- (4) टेपोटमेंट



Answer keys of PHD-EE-2023-24 (PHYSICAL EDUCATION) entrance exam dated 22.03.2024

Q. NO.	A	B	C	D
1	2	3	1	4
2	3	3	3	3
3	1	4	3	4
4	3	4	4	4
5	4	3	2	3
6	3	1	3	3
7	3	4	2	4
8	1	2	2	4
9	2	3	4	3
10	4	4	2	2
11	4	3	1	4
12	2	4	4	2
13	4	3	4	1
14	1	3	2	3
15	4	4	4	3
16	2	1	3	1
17	4	2	1	3
18	2	1	2	1
19	4	2	2	4
20	1	3	4	3
21	1	4	4	3
22	3	3	2	4
23	3	4	4	3
24	4	4	2	3
25	2	3	1	4
26	3	3	2	1
27	2	4	2	2
28	2	4	4	1
29	4	3	4	2
30	2	2	1	3
31	4	2	3	1
32	2	3	4	3
33	1	1	3	3
34	3	3	3	4
35	3	4	4	2
36	1	3	1	3
37	3	3	2	2
38	1	1	1	2
39	4	2	2	4
40	3	4	3	2
41	3	1	4	2
42	3	4	2	4
43	4	4	4	2
44	4	2	1	2
45	3	4	4	2
46	1	3	2	3
47	4	1	4	4
48	2	2	2	4
49	3	2	4	2
50	4	4	1	2

✓ m h n  
29/3/24.

CA  
22/3/24

Shubham

Shrey

22-3-24

Answer keys of PHD-EE-2023-24 (PHYSICAL EDUCATION) entrance exam dated 22.03.2024

Q. NO.	A	B	C	D
51	1	2	4	4
52	4	4	2	2
53	4	2	1	4
54	2	2	3	2
55	4	2	3	1
56	3	3	1	2
57	1	4	3	2
58	2	4	1	4
59	2	2	4	4
60	4	2	3	1
61	2	1	2	3
62	4	3	3	3
63	2	3	1	4
64	2	4	3	4
65	2	2	4	3
66	3	3	3	1
67	4	2	3	4
68	4	2	1	2
69	2	4	2	3
70	2	2	4	4
71	3	4	3	1
72	4	2	3	4
73	3	4	4	4
74	3	1	4	2
75	4	4	3	4
76	1	2	1	3
77	2	4	4	1
78	1	2	2	2
79	2	4	3	2
80	3	1	4	4
81	4	4	4	2
82	2	2	3	3
83	4	4	4	1
84	2	2	4	3
85	1	1	3	4
86	2	2	3	3
87	2	2	4	3
88	4	4	4	1
89	4	4	3	2
90	1	1	2	4
91	4	4	2	4
92	3	2	4	2
93	4	1	2	4
94	4	3	2	1
95	3	3	2	4
96	3	1	3	2
97	4	3	4	4
98	4	1	4	2
99	3	4	2	4
100	2	3	2	1

Sm 470  
22/3/24

Q. 1  
22/3/24

Shubham

Shubham

P  
22-3-24