Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) __________________

   (Name) __________________

2. (Signature) __________________

   (Name) __________________

Roll No. | | | | | | | | |

(In figures as per admission card)

Roll No. __________________

(In words)

Test Booklet No.

J—4707

PAPER—III

PHYSICAL EDUCATION

Time : 2½ hours] **[Maximum Marks : 200**

Number of Pages in this Booklet : **32** Number of Questions in this Booklet : **26**

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. Answers to short answer/essay type questions are to be given in the space provided below each question or after the questions in the Test Booklet itself.

   No Additional Sheets are to be used.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (i) To have access to the Test Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (ii) **Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
4. Read instructions given inside carefully.
5. One page is attached for Rough Work at the end of the booklet before the Evaluation Sheet.
6. If you write your name or put any mark on any part of the Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
7. You have to return the Test booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
8. **Use only Blue/Black Ball point pen.**
9. **Use of any calculator or log table etc. is prohibited.**
10. **There is NO negative marking.**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
2. लघु प्रश्न तथा निबंध प्रकार के प्रश्नों के उत्तर, प्रत्येक प्रश्न के नीचे या प्रश्नों के बाद में दिये हुये रिक्त स्थान पर ही लिखिये।

   इसके लिए कोई अतिरिक्त कागज का उपयोग नहीं करना है।
3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
   (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
   (ii) **कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ / प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले ले। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।**
4. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
5. उत्तर-पुस्तिका के अन्त में कच्चा काम (Rough Work) करने के लिए मूल्यांकन शीट से पहले एक पृष्ठ दिया हुआ है।
6. यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे।
7. आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और इसे परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
8. **केवल नीले / काले बाल प्वाईंट पैन का ही इस्तेमाल करें।**
9. **किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।**
10. **गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।**

PHYSICAL EDUCATION

शारीरिक शिक्षा

PAPER – III

प्रश्न पत्र – III

NOTE: **This paper is of two hundred (200) marks containing four (4) sections. Candidates are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.**

नोट : **यह प्रश्न पत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड है। अभ्यर्थियों को इन में समाहित प्रश्नों का उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है।**

SECTION - I

खण्ड – I

Note : This section contains five (5) questions based on the following paragraph. Each question should be answered in about thirty (30) words and each carries five (5) marks.

(5x5=25 marks)

नोट : इस खंड में निम्नलिखित अनुच्छेद पर आधारित पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है।

(5x5=25 अंक)

This is not clear whether the components of state anxiety—cognitive and somatic anxiety—affect performance differently. That is physiological (somatic) arousal and worry (cognitive arousal) affect performers differently. Your heart pounding and your mind reiterating negative predictions, can affect you differently. The multidimensional anxiety theory predicts that cognitive state anxiety (worry) is negatively related to performance. That is, increase in cognitive state anxiety lead to decrease in performance. But it predicts that somatic state anxiety is related to performance in an inverted-U, to increase the performance upto an optimal level, after which performance declines with additional anxiety. More recent catastrophe view addresses another piece of the puzzle. This model predicts that physiological arousal is related to performance in an inverted-U fashion, but only when an athlete is not worried. If cognitive anxiety (worry) is higher, causing over arousal and the catastrophe occur, performance deteriorates dramatically. For optimal performance an ideal arousal level is not enough, it is necessary to control cognitive state anxiety. Reversal theory, contends that how arousal affects performance depends basically on an individuals interpretation of his or her arousal level. 'A' might interpret high arousal as a pleasant excitement, whereas, 'B' might interpret it as an unpleasant anxiety and might see low arousal as relaxation, whereas 'A' sees it boring. Athletes are thought to make quick shifts. Reversals - in their interpretations of arousal, so an athlete may perceive arousal as positive one minute and then interpretation to negative next minute.

यह स्पष्ट नहीं है कि दुश्चिंताकी स्थिति के घटक, संज्ञानात्मक और कायिक कार्य निष्पादन को भिन्न प्रकार से प्रभावित कर सकते हैं अर्थात शरीर क्रियात्मक उत्तेजन और चिंता (संज्ञानात्मक उत्तेजन) व्यक्ति के निष्पादन (परफारमेन्स) को भिन्न प्रकार से प्रभावित करते हैं। आपका हृदय जोर-जोर से धड़क रहा है और आपका दिमाग नकारात्मक भविष्यवाणियों की आवृत्ति कर रहा हो (तब वह) आपको भिन्न प्रकार से प्रभावित कर सकता है। बहु आयामी दुश्चिंताका सिद्धांत भविष्यवाणी करता है कि संज्ञानात्मक स्थिति की दुश्चिन्ता का

निष्पादन से नकारात्मक संबंध है। अर्थात संज्ञानात्मक दुश्चिंतांकी स्थिति में वृद्धि निष्पादन में ह्रास की और लेजाती है। लेकिन वह पूर्व घोषणा करती है कि दुश्चिंता की कायिक स्थिति का निष्पादन से संबंध विलोम U जैसा है, निष्पादन को अधिकतम स्तर तक पहुँचाना, जिसके बाद अतिरिक्त दुश्चिंता से निष्पादन में ह्रास होने लगता है।

अभी हाल ही का अधिक विपत्तिकारी दृष्टिकोण इस गुत्थी की दूसरी कड़ी को सुलझाने की कोशिश करता है। यह 'मॉडल' भविष्यवाणी करता है कि शारीरिक कियात्य उत्तेजन, निष्पादन के साथ विलोम U की तरह कार्य करता है लेकिन तभी तक, जब तक कि कोई खिलाड़ी चिंतित नहीं रहता। यदि संज्ञानात्मक दुश्चिंता अधिक है जिससे अधिक उत्तेजन होता है और विपदा घटित हो जाती है तो निष्पादन में नाटकीय ढंग से अवनति होने लगती है। अधिकतम निष्पादन के लिए एक आदर्श उत्तेजन स्तर काफी नहीं होता। विपर्यय (रिवर्सल) का सिद्धांत दावा करता है कि उत्तेजन किस प्रकार निष्पादन को प्रभावित करता है यह मूलत: इस बात पर निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति अपने उत्तेजन के स्तर को कैसे व्यावसायित करता है। 'ए' उच्च उत्तेजन की व्याख्या 'आवेश' के रूप में कर सकता है। जब कि 'बी' उसकी व्याख्या अप्रिय दुश्चिंता के रूप में करता है और निम्न उत्तेजन को तनाव युक्ति विश्रांति मान सकता है जब कि 'ए' उसको उबाऊ मान सकता है। यह माना जाता है कि खिलाड़ी बहुत जल्दी उत्तेजन की अपनी व्याख्या बदल देते है सो एक खिलाड़ी एक मिनट पहले उत्तेजन की सकारात्मक व्याख्या कर सकता है और दूसरे में ही वह उसे बदलकर नकारात्मक व्याख्या कर डालता है।

1. How cognitive state anxiety (worry) affects performance.
संज्ञानात्मक स्थिति दुश्चिंता (चिंत) निष्पादन को कैसे प्रभावित करती है।

2. How somatic anxiety (physiological) affects performance.
कार्यक दुश्चिंता (शरीर क्रियात्मक) निष्पादन को कैसे प्रभावित करती है।

3. Explain the concept of Multi-dimensional Theory.
बहुआयामी सिद्धांत की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

4. Reveal the predictions of Catastrophe Model.

विपतिकारी भविष्यवाणियों का 'मॉडल' व्यक्त कीजिए।

5. How Athlete's interpretations of arousal affect performance.

खिलाड़ी की उत्तेजना की व्याख्या उसके निष्पादन को किस प्रकार प्रभावित करती है।

SECTION - II
खण्ड – II

Note : This section contains fifteen (15) questions each to be answered in about thirty (30) words. Each question carries five (5) marks. **(5x15=75 marks)**

नोट : इस खंड में पंद्रह (15) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है। **(5x15=75 अंक)**

6. Discuss the concept of Transfer of Training.

प्रशिक्षण स्थानान्तरण धारणा का वर्णन करो।

7. Write outcome of Doping.

मादक द्रव्य सेवन के परिणाम लिखो।

8. Classify joints of human body.

मानव शरीर की सन्धिओं का वर्गीकरण करो।

9. Give your understanding about motivation.

अभिप्रेरणा के बारे में अपनी समझ लिखो।

10. Describe Anatomical, and Physiological age.

शरीररचना व दैहिक आयु का वर्णन करो।

11. Give the meaning of Recreation.

मनोरंजन का अर्थ लिखो

12. Explain the circuit training method.

सर्किट परीक्षण विधि की व्याख्या करो।

13. Discuss sampling techniques.

जादर्श तकनीको का वर्णन करो।

14. Explain Reliability of a test.

एक परीक्षण की विश्वसनीयता की व्याख्या करें।

15. Write about teacher - pupil relationship.

शिक्षक-विद्यार्थी सम्बन्धों के बारे में लिखों।

16. Write four effects of exercises on Heart.

हृदय पर कसरतों के चार प्रभाव लिखो।

17. Give the management of Ankle injury.

टखने की चोटो के प्रबंधन का वर्णन करो।

18. Differentiate between Isometric and Isotonic exercises.

आइसोमेट्रिक व आइसोटानिक कसरतो के बीच विभिन्नता लिखों।

19. Define Sports - Psychology.

खेल मनोविज्ञान को परिभाषित करें।

20. Explain the concept of Periodisation.

अवधि क्रम की धारणा का वर्णन करें।

SECTION - III
खण्ड – III

Note : This section contains five (5) questions of twelve (12) marks each. Each question is to be answered in about two hundred (200) words. **(12x5=60 marks)**

नोट : इस खंड में बारह (12) अंकों के पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग दो सौ (200) शब्दों में अपेक्षित है। **(12x5=60 अंक)**

21. Discuss the contribution of philosophy of Naturalism to the field of Physical Education.

प्रकृतिवाद का शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में क्या योगदान है, की व्याख्या करें।

22. Physical Education and sports act as socialising force – Discuss

शारीरिक शिक्षा व खेल सामाजिक शक्ति के तौर पर कार्य करते हैं, व्याख्या करो।

23. Why the knowledge of body typing is important for selection of sports persons and sports activities ? Explain.

शरीर के प्रकारो का ज्ञान खिलाडियों व खेल गतिविधियों के चयन में क्यों महत्वपूर्ण है।

24. Discuss different parts of a Research Report.

अनुसंधान प्रतिवेदन के विभिन्न भागो की चर्चा करें।

25. Write the criteria of a good test, and steps to be followed for constructing a test.

अच्छे परीक्षता की कैसौटी व परीक्षण निर्माण के कौन - कौन से चरण होते हैं।

SECTION - IV
खण्ड – IV

Note : This section consists of one essay type question of forty (40) marks to be answered in about one thousand (1000) words on any of the following topics.

(40x1=40 marks)

नोट : इस खंड में एक चालीस (40) अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उत्तर निम्नलिखित विषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शब्दों में अपेक्षित है।

(40x1=40 अंक)

26. "Personality is the key to performance". Elaborate the statement discussing cause-effect relationship of arousal - anxiety and stress.

''व्यक्तित्व निष्पादन की कुंजी है''। इस कथन को उत्तेजना-दुश्चिंता एवं प्रत्यावत के संबंधों के कारण एवं प्रभाव की चर्चा करते विस्तार से लिखे।

OR / अथवा

Write an essay on the role of sports in national and international understanding.

राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों की भूमिका पर निबंध लिखें।

OR / अथवा

Analytically examine the role of society in promotion of sports.

खेलों के विकास में समाज की भूमिका का विश्लेषणात्मक मूल्यांकन कीजिए।

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

Total Marks Obtained (in words) ....

(in figures) ....

Signature & Name of the Coordinator ....

(Evaluation) Date ....