



PHED 203

B.A. IVth SEMESTER EXAMINATION, 2023-24

PHYSICAL EDUCATION

(Sports Psychology & Recreational Activities)

(CBCS Mode)

AFFIX PRESCRIBED
RUBBER STAMP

Paper ID

(To be filled in the
OMR Sheet)

Date (तिथि) : _____

5632

अनुक्रमांक (अंकों में) :

Roll No. (In Figures) :

अनुक्रमांक (शब्दों में) :

Roll No. (In Words) :

Time : 1:30 Hrs.

समय : 1:30 घण्टे

Max. Marks : 75

अधिकतम अंक : 75

नोट : पुस्तिका में 50 प्रश्न दिये गये हैं, सभी प्रश्न करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 1.5 अंक का होगा।

Important Instructions :

1. The candidate will write his/her Roll Number only at the places provided for, i.e. on the cover page and on the OMR answer sheet at the end and nowhere else.
2. Immediately on receipt of the question booklet, the candidate should check up the booklet and ensure that it contains all the pages and that no question is missing. If the candidate finds any discrepancy in the question booklet, he/she should report the invigilator within 10 minutes of the issue of this booklet and a fresh question booklet without any discrepancy be obtained.

महत्वपूर्ण निर्देश :

1. अभ्यर्थी अपने अनुक्रमांक केवल उन्हीं स्थानों पर लिखेंगे जो इसके लिए दिये गये हैं, अर्थात् प्रश्न पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ तथा साथ दिये गये ओ०एम०आर० उत्तर पत्र पर, तथा अन्यत्र कहीं नहीं लिखेंगे।
2. प्रश्न पुस्तिका मिलते ही अभ्यर्थी को जाँच करके सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इस पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न छूटा तो नहीं है। यदि कोई विसंगति है तो प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष परिप्रेक्षक को सूचित करना चाहिए और बिना वृत्ति की दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लेना चाहिए।



1. What is the primary goal of sports psychology ?
 - (A) To enhance physical performance
 - (B) To improve mental Health
 - (C) To optimize athletic performance through mental skills
 - (D) To provide counseling to athletes

 2. Which of the following is not a common focus area in sports psychology ?
 - (A) Goal setting
 - (B) Team building
 - (C) Injury prevention
 - (D) Nutritional counseling

 3. What role does sports psychology play in rehabilitation?
 - (A) Providing surgical interventions
 - (B) Designing physical therapy programs
 - (C) Addressing mental aspects of injury recovery
 - (D) Administering medication
-
1. खेल मनोविज्ञान का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?
 - (A) शारीरिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए
 - (B) मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए
 - (C) मानसिक कौशल के माध्यम से एथलेटिक प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए
 - (D) एथलिटों को परामर्श प्रदान करने के लिए

 2. खेल मनोविज्ञान में निम्नलिखित में से कौन सा सामान्य केन्द्रीय क्षेत्र नहीं है ?
 - (A) लक्ष्य निर्धारण
 - (B) टीम निर्माण
 - (C) चोट की रोकथाम
 - (D) पोषण संबंधी परामर्श

 3. खेल मनोविज्ञान पुनर्वास में क्या भूमिका निभाता है ?
 - (A) सर्जिकल हस्तक्षेप प्रदान करना
 - (B) भौतिक चिकित्सा कार्यक्रम डिजाइन करना
 - (C) चोट से उबरने के मानसिक पहलुओं को संबंधित करना
 - (D) दवा का प्रबंधन करना

4. Sports psychologist often collaborate with coaches to :
- (A) Analyze game statistics
 (B) Develop training program
 (C) Manage financial aspects
 (D) Create advertising campaigns
5. How does sports psychology contribute to athlete motivation ?
- (A) By setting unrealistic goals
 (B) By using positive reinforcement techniques
 (C) By focusing solely on physical training
 (D) By ignoring mental barriers
6. Which of the following is an example of a mental skill taught in sports psychology ?
- (A) Dribbling a basketball
 (B) Keeping a positive mindset
 (C) Tying shoelaces
 (D) Riding a bicycle
4. खेल मनोवैज्ञानिक अक्सर प्रशिक्षकों के साथ सहयोग करते हैं :
- (A) खेल के आँकड़ों का विश्लेषण करना
 (B) प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करना
 (C) वित्तीय पहलुओं का प्रबंधन करना
 (D) विज्ञापन अभियान बनाना
5. खेल मनोविज्ञान एथलीट प्रेरणा में कैसे योगदान देता है ?
- (A) अवास्तविक लक्ष्य निर्धारित करके
 (B) सकारात्मक सुदृढीकरण तकनीकों का उपयोग करके
 (C) केवल शारीरिक प्रशिक्षण पर ध्यान केन्द्रित करके
 (D) मानसिक बाधाओं को नजरअंदाज करके
6. निम्नलिखित में से कौन सा खेल मनोविज्ञान में पढ़ाए जाने वाले मानसिक कौशल का उदाहरण है ?
- (A) बास्केटबॉल में ड्रिब्लिंग करना
 (B) सकारात्मक मानसिकता रखना
 (C) जूते के फीते बांधना
 (D) साइकिल चलाना

7. The scope of sports psychology extends to :
- (A) Only professional athletes
 (B) Only team sports
 (C) Athletes of all ages and skill levels
 (D) Only physical aspects of sports
8. What does the term "Growth" refer to in physical education ?
- (A) Increase in muscle strength
 (B) Increase in body size and weight
 (C) Improvement in flexibility
 (D) Enhancement in aerobic capacity
9. Which of the following factors does not influence growth and development in physical education ?
- (A) Genetics
 (B) Nutrition
 (C) Exercise
 (D) Social media usage
7. खेल मनोविज्ञान का दायरा निम्नलिखित तक फैला हुआ है ;
- (A) केवल पेशेवर एथलीट
 (B) केवल टीम खेल
 (C) सभी उम्र और कौशल स्तरों के एथलीट
 (D) केवल खेल के भौतिक पहलू
8. शारीरिक शिक्षा में "वृद्धि" शब्द का क्या अर्थ है ?
- (A) मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि
 (B) शरीर के आकार और वजन में वृद्धि
 (C) लचीलेपन में सुधार
 (D) एरोबिक क्षमता में वृद्धि
9. निम्नलिखित में से कौन सा कारक शारीरिक शिक्षा में वृद्धि और विकास को प्रभावित नहीं करता है ?
- (A) आनुवंशिकी
 (B) पोषण
 (C) व्यायाम
 (D) सोशल मीडिया का उपयोग

10. What does the concept of psycho-physical unity refers to ?
- (A) The interaction between mind and body
- (B) The separation of mind and body
- (C) The dominance of physical over mental aspects
- (D) The independence of mental processes from physical activities
11. How does chronic stress affect the psycho-physical unity ?
- (A) It strengthens the mind-body connection
- (B) It weakens the mind-body connection
- (C) It has no impact on the mind-body connection
- (D) It separates mental and physical processes
10. मनोशारीरिक एकता की अवधारणा किससे संबंधित है ?
- (A) मन और शरीर के बीच परस्पर क्रिया
- (B) मन और शरीर का अलगाव
- (C) मानसिक पहलुओं पर शारीरिक का प्रभुत्व
- (D) शारीरिक गतिविधियों से मानसिक प्रक्रियाओं की स्वतंत्रता
11. क्रोनिक तनाव मनो-शारीरिक एकता को कैसे प्रभावित करता है ?
- (A) यह मन-शरीर संबंध को मजबूत करता है
- (B) यह मन-शरीर संबंध को कमजोर करता है
- (C) इसका मन-शरीर संबंध पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता
- (D) यह मानसिक और शारीरिक प्रक्रियाओं को अलग करता है

12. What is a key principle of cognitive learning theory ?
- (A) Learning is a passive process
- (B) Knowledge is acquired through imitation
- (C) Understanding and mental processes are crucial for learning
- (D) Conditioning and reinforcement drive learning
12. संज्ञानात्मक शिक्षण सिद्धांत का प्रमुख सिद्धांत क्या है ?
- (A) सीखना एक निष्क्रिय प्रक्रिया है
- (B) ज्ञान अनुकरण के माध्यम से प्राप्त किया जाता है
- (C) सीखने के लिए समझ और मानसिक प्रक्रियाएं महत्वपूर्ण हैं
- (D) कंडीशनिंग और सुदृढीकरण सीखने को प्रेरित करते हैं
13. Which law of learning states that behaviours followed by positive outcomes are more likely to be repeated, while behaviours followed by negative outcomes are less likely to be repeated ?
- (A) Law of Primacy
- (B) Law of Readiness
- (C) Law of Effect
- (D) Law of exercise
13. सीखने का कौन सा नियम कहता है कि सकारात्मक परिणामों वाले व्यवहारों के दोहराए जाने की संभावना अधिक होती है, जबकि नकारात्मक परिणामों वाले व्यवहारों के दोहराए जाने की संभावना कम होती है?
- (A) प्रधानता का नियम
- (B) तत्परता का नियम
- (C) प्रभाव का नियम
- (D) अभ्यास का नियम

14. According to the law of readiness, learning is most effective when :

- (A) Learners are physically and psychologically prepared to learn
- (B) Learners are motivated and interested in the topic
- (C) Instruction is delivered in a structured and organized manner
- (D) Feedback is provided immediately after a learning experience

15. According to the law of primacy, which learning experience tends to have the strongest impact on behaviour ?

- (A) The most recent experience
- (B) The most frequent experience
- (C) The most rewarding experience
- (D) The initial experience

14. तत्परता के नियम के अनुसार, सीखना सबसे प्रभावी होता है जब :

- (A) शिक्षार्थी सीखने के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार होते हैं
- (B) शिक्षार्थी विषय में प्रेरित और रूचि रखते हैं
- (C) निर्देश संरचित और व्यवस्थित तरीके से दिया जाता है
- (D) सीखने के अनुभव के तुरंत बाद फीडबैक प्रदान किया जाता है

15. प्रधानता के नियम के अनुसार, कौन सा सीखने का अनुभव व्यवहार पर सबसे मजबूत प्रभाव डालता है ?

- (A) सबसे हालिया अनुभव
- (B) सबसे लगातार अनुभव
- (C) सबसे फायदेमंद अनुभव
- (D) प्रारंभिक अनुभव

16. What does the term "transfer of learning" refer to in the context of physical education ?
- (A) The application of theoretical concepts to practical skills in sports
- (B) The ability to generalize learning from one situation to another
- (C) The transmission of skills from coach to an athlete
- (D) None of the above
17. What does a learning plateau typically refer to ?
- (A) A period of rapid skill acquisition
- (B) A stage where learning progress temporarily stagnates
- (C) A phase characterized by consistent improvement
- (D) A sudden decline in learning ability
16. शारीरिक शिक्षा के संदर्भ में "सीखने का हस्तांतरण" शब्द का क्या अर्थ है ?
- (A) खेल में व्यावहारिक कौशल के लिए सैद्धांतिक अवधारणाओं का अनुप्रयोग
- (B) एक स्थिति से दूसरी स्थिति में सीखने को सामान्यीकृत करने की क्षमता
- (C) एक कोच से एक एथलीट तक कौशल का हस्तांतरण
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
17. सीखने का पठार आमतौर पर क्या संदर्भित करता है ?
- (A) तीव्र कौशल अधिग्रहण की अवधि
- (B) एक चरण जहां सीखने की प्रगति अस्थायी रूप से रुक जाती है
- (C) एक चरण जिसमें लगातार सुधार होता है
- (D) सीखने की क्षमता में अचानक गिरावट

18. How can learners overcome a plateau in their learning progress?
- (A) By seeking feedback and guidance from mentors or experts
- (B) By reducing the complexity of the learning tasks
- (C) By taking a break from learning activities
- (D) By avoiding challenging assignment
19. What is motivation in the context of physical education and sports?
- (A) The ability to lift heavy weights
- (B) The drive or desire to participate and excel in physical activities
- (C) The length of time one can endure physical exertion
- (D) The speed at which one can run a mile
18. शिक्षार्थी अपनी सीखने की प्रगति में एक स्थिर स्थिति को कैसे पार कर सकता है ?
- (A) सलाहकारों या विशेषज्ञों से प्रतिक्रिया और मार्गदर्शन मांगकर
- (B) सीखने के कार्यों की जटिलता को कम करके
- (C) सीखने की गतिविधियों से ब्रेक लेकर
- (D) चुनौतीपूर्ण कार्यों से बच कर
19. शारीरिक शिक्षा और खेल के संदर्भ में प्रेरणा क्या है ?
- (A) भारी वजन उठाने की क्षमता
- (B) शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने और उत्कृष्टता प्राप्त करने की इच्छा
- (C) कोई व्यक्ति कितने समय तक शारीरिक परिश्रम सहन कर सकता है
- (D) जिस गति से कोई एक मील दौड़ सकता है

20. Which of the following is an example of intrinsic motivation ?
- (A) Winning a trophy in a sports competition
- (B) Earning a financial reward for performance
- (C) Participating in a sports for the joy of playing and improving skills
- (D) None of the above
21. What is the primary difference between intrinsic and extrinsic motivation ?
- (A) Intrinsic motivation is driven by internal factors, while extrinsic motivation is driven by external factors
- (B) Intrinsic motivation is only relevant in sports, while extrinsic motivation is relevant in all areas of life
- (C) Intrinsic motivation leads to physical fatigue while extrinsic motivation leads to mental fatigue
- (D) None of the above
20. निम्नलिखित में से कौन सा आंतरिक प्रेरणा का उदाहरण है ?
- (A) किसी खेल प्रतियोगिता में ट्रॉफी जीतना
- (B) प्रदर्शन के लिए वित्तीय पुरस्कार अर्जित करना
- (C) खुशी के लिए किसी खेल में भाग लेना तथा कौशल में सुधार करना
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
21. आंतरिक और बाह्य प्रेरणा के बीच प्राथमिक अंतर क्या है ?
- (A) आंतरिक प्रेरणा आंतरिक कारकों से प्रेरित होता है, जबकि बाह्य प्रेरणा बाहरी कारकों से प्रेरित होती है
- (B) आंतरिक प्रेरणा केवल खेल में प्रासंगिक है, जबकि बाह्य प्रेरणा जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रासंगिक है
- (C) आंतरिक प्रेरणा से शारीरिक थकान होती है, जबकि बाह्य प्रेरणा से मानसिक थकान होती है
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

22. Which factor is not typically associated with intrinsic motivation ?
- (A) External reward
(B) Mastery
(C) Enjoyment
(D) None of the above
23. What are the primary factors that influence motivation ?
- (A) Internal factors only
(B) External factors only
(C) Both internal and external factors
(D) Cultural factors only
24. Which of the following is an example of a cognitive motivational technique ?
- (A) Skill drills
(B) Endurance training
(C) Physical conditioning
(D) Visualization
22. कौन सा कारक आमतौर पर आंतरिक प्रेरणा से जुड़ा नहीं है ?
- (A) बाहरी पुरस्कार
(B) निपुणता
(C) आनंद
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
23. प्रेरणा को प्रभावित करने वाले प्राथमिक कारक क्या हैं ?
- (A) आंतरिक कारक
(B) बाहरी कारक
(C) आंतरिक एवं बाह्य दोनों कारक
(D) केवल सांस्कृतिक कारक
24. निम्नलिखित में से कौन संज्ञानात्मक प्रेरक तकनीक का उदाहरण है ?
- (A) कौशल अभ्यास
(B) सहनशक्ति प्रशिक्षण
(C) शारीरिक कंडीशनिंग
(D) प्रत्योक्षकरण

25. How can imagery and mental rehearsal impact sports performance ?

- (A) They have no impact on sports performance
- (B) They increase anxiety levels, leading to decreased performance
- (C) Mental imagery and rehearsal can enhance confidence, reduce anxiety and improve performance by mentally practicing skills
- (D) None of the above

26. What is personality ?

- (A) A set of physical attributes
- (B) A stable pattern of thoughts, feelings and behaviors
- (C) A person's popularity among peers
- (D) A measure of intelligence

25. कल्पना और मानसिक पूर्वाभ्यास खेल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित कर सकते हैं ?

- (A) इनका खेल प्रदर्शन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता
- (B) वे चिंता के स्तर को बढ़ाते हैं, जिससे प्रदर्शन में कमी आती है
- (C) मानसिक कल्पना और पूर्वाभ्यास आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं, चिंता कम कर सकते हैं, और मानसिक रूप से कौशल का अभ्यास करके प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. व्यक्तित्व क्या है ?

- (A) शारीरिक विशेषताओं का एक समूह
- (B) विचारों, भावनाओं और व्यवहार का एक स्थिर पैटर्न
- (C) साथियों के बीच एक व्यक्ति की लोकप्रियता
- (D) बुद्धिमत्ता का एक माप

27. Which of the following is not a characteristic of personality ?
- (A) Consistency
(B) Flexibility
(C) Uniqueness
(D) Stability
28. A person's behaviour is influenced by :
- (A) Personality traits only
(B) Genetics only
(C) Environmental factors only
(D) Both genetics and environmental factors
29. Athletes high in conscientiousness are more likely to :
- (A) Be uncooperative with teammates
(B) Be reserved and introspective
(C) Be disciplined and goal oriented
(D) Take risks during competitions
27. निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्तित्व का लक्षण नहीं है ?
- (A) अनुरूपता
(B) लचीलापन
(C) विशिष्टता
(D) स्थिरता
28. किसी व्यक्ति का व्यवहार इससे प्रभावित होता है :
- (A) केवल व्यक्तित्व लक्षण
(B) केवल आनुवंशिकी
(C) केवल पर्यावरणीय कारक
(D) आनुवंशिकी और पर्यावरणीय दोनों कारक
29. उच्च कर्तव्यनिष्ठा वाले एथलीटों की संभावना अधिक होती है :
- (A) टीम के साथियों के साथ असहयोगी होना
(B) आरक्षित और आत्मनिरीक्षण करना
(C) अनुशासित और लक्ष्य उन्मुख होना
(D) प्रतियोगिता के दौरान जोखिम उठाना

30. Which of the following traits is not typically associated with successful team players ?
- (A) Agreeableness
(B) Conscientiousness
(C) Neuroticism
(D) Extraversion
31. Athletes with high levels of extraversion are more likely to :
- (A) Enjoy social interactions and team activities
(B) Prefer individual sports over team sports
(C) Be calm and composed under pressure
(D) Be cautious and risk-averse
32. What is anxiety ?
- (A) A physical illness
(B) A normal emotion
(C) A type of phobia
(D) A personality disorder
30. निम्नलिखित में से कौन सा गुण आमतौर पर सफल टीम के खिलाड़ियों के साथ जुड़ा नहीं है ?
- (A) सहमतता
(B) कर्तव्यनिष्ठा
(C) मनोविक्षुब्धता
(D) बहिर्मुखता
31. उच्च स्तर की बहिर्मुखता वाले एथलीटों में निम्नलिखित की संभावना अधिक होती है :
- (A) सामाजिक बातचीत का आनंद लेना और टीम गतिविधियाँ
(B) टीम खेलों की तुलना में व्यक्तिगत खेलों को प्राथमिकता देना
(C) दबाव में शांत रहना और संयमित रहना
(D) सतर्क रहना और जोखिम से बचना
32. चिंता क्या है ?
- (A) एक शारीरिक बीमारी
(B) एक सामान्य भावना
(C) एक प्रकार का फोबिया
(D) एक व्यक्तित्व विकार

33. Which of the following is not a common symptom of anxiety ?
- (A) Increased heart rate
(B) Muscle tension
(C) Feelings of happiness and contentment
(D) Restlessness or agitation
34. What is the main difference between anxiety and fear ?
- (A) Fear is normal emotion, while anxiety is a mental disorder
(B) Anxiety is a response to real threats, while fear is a response to perceived threats
(C) Fear is short lived, while anxiety is long lasting
(D) None of the above
35. Which of the following is a common treatment for anxiety disorders ?
- (A) Avoidance of all stressful situations
(B) Medication only, without therapy
(C) Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)
(D) Excessive caffeine consumption
33. निम्नलिखित में से कौन सा चिंता का सामान्य लक्षण नहीं है ?
- (A) हृदय गति में वृद्धि
(B) मांसपेशियों में तनाव
(C) खुशी और संतुष्टि की भावनाएं
(D) बेचैनी या उत्तेजना
34. चिंता और भय के बीच मुख्य अंतर क्या है ?
- (A) डर एक सामान्य भावना है, जबकि चिंता एक मानसिक विकार है
(B) चिंता वास्तविक खतरों की प्रतिक्रिया है, जबकि डर कथित खतरों की प्रतिक्रिया है
(C) डर अल्पकालिक है, जबकि चिंता लंबे समय तक चलने वाली है
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
35. चिंता विकारों के लिए निम्नलिखित में से कौन सा सामान्य उपचार है ?
- (A) सभी तनावपूर्ण स्थितियों से बचाव
(B) केवल दवा, बिना थेरेपी के
(C) संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (सीबीटी)
(D) अत्यधिक कैफीन का सेवन

36. What is the term used to describe the use of physical force or violence to resolve conflicts in sports ?
- (A) Strategic aggression
(B) Competitive aggression
(C) Physical aggression
(D) None of the above
37. What role can coaches play in managing aggression in sports ?
- (A) Encouraging aggressive behaviour at all times
(B) Punishing athletes for any display of aggression
(C) Ignoring aggressive behaviour among athletes
(D) Teaching effective communication and conflict resolution skills
38. Which sports is most commonly associated with high levels of aggression ?
- (A) Tennis
(B) Swimming
(C) American Football
(D) Golf
36. खेलों में झगड़ों को सुलझाने के लिए शारीरिक बल या हिंसा के प्रयोग का वर्णन करने के लिए किस शब्द का प्रयोग किया जाता है ?
- (A) सामरिक आक्रमकता
(B) प्रतिस्पर्धी आक्रमकता
(C) शारीरिक आक्रमकता
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
37. खेलों में आक्रमकता के प्रबंधन में प्रशिक्षक क्या भूमिका निभा सकता है ?
- (A) हर समय आक्रामक व्यवहार को प्रोत्साहित करना
(B) आक्रमकता के किसी भी प्रदर्श के लिए एथलीटों को दण्डित करना
(C) एथलीटों के बीच आक्रामक व्यवहार को नजरअंदाज करना
(D) प्रभावी संचार और संघर्ष समाधान कौशल सिखाना
38. कौन सा खेल आमतौर पर उच्च स्तर की आक्रमकता से जुड़ा है ?
- (A) टेनिस
(B) तैराकी
(C) अमेरिकी फुटबॉल
(D) गोल्फ

39. What is the relationship between stress and performance in sports?
- (A) Higher stress always leads to better performance
- (B) Lower stress leads to better performance
- (C) Optimal levels of stress can enhance performance, but excessive stress can impair it
- (D) Stress has no impact on sports performance
40. How can athletes develop resilience to stress in sports ?
- (A) By practicing mindfulness and stress management techniques
- (B) By seeking perfection in every performance
- (C) By focusing solely on outcomes rather than the process
- (D) None of the above
39. खेल में तनाव और प्रदर्शन के बीच क्या संबंध है ?
- (A) उच्च तनाव हमेशा बेहतर प्रदर्शन की ओर ले जाता है
- (B) कम तनाव हमेशा बेहतर प्रदर्शन की ओर ले जाता है
- (C) तनाव का इष्टतम स्तर प्रदर्शन को बढ़ा सकता है, लेकिन अत्यधिक तनाव इसे खराब कर सकता है
- (D) तनाव का खेल प्रदर्शन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
40. खेल में एथलीट तनाव के प्रति लचीलापन कैसे विकसित कर सकते हैं ?
- (A) माइंडफुलनेस और तनाव प्रबंधन तकनीकों का अभ्यास करके
- (B) हर प्रदर्शन में पूर्णता की तलाश करके
- (C) प्रक्रिया के बजाय केवल परिणामों पर ध्यान केंद्रित करके
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

41. What is play ?
- (A) A serious activity
(B) An activity done only by children
(C) A competitive sport
(D) Any activity done for enjoyment and recreation
42. Which of the following is not a characteristic of play ?
- (A) Structured and rigid
(B) Voluntary and self-directed
(C) Intrinsically motivated
(D) Imaginative and creative
43. The concept of "Free Play" refers to :
- (A) Play that is always supervised by adults
(B) Play that is spontaneous and unstructured
(C) Play that follows strict rules and regulations
(D) Play that is limited to specific time period
41. खेल क्या है ?
- (A) एक गंभीर गतिविधि
(B) केवल बच्चों द्वारा की जाने वाली गतिविधि
(C) एक प्रतिस्पर्धी खेल
(D) आनंद और मनोरंजन के लिए की गई कोई भी गतिविधि
42. निम्नलिखित में से कौन खेल की विशेषता नहीं है ?
- (A) संरचित और कठोर
(B) स्वैच्छिक और स्व-निर्देशित
(C) आंतरिक रूप से प्रेरित
(D) कल्पनाशील और रचनात्मक
43. "मुक्त खेल" की अवधारणा का तात्पर्य है :
- (A) वह खेल जिसकी देखरेख हमेशा वयस्कों द्वारा की जाती है
(B) वह खेल जो सहज और असंरचित है
(C) वह खेल जो सख्त नियमों और विनियमों का पालन करता है
(D) वह खेल जो विशिष्ट समय अवधि तक सीमित है

44. The importance of play extends beyond childhood because it :
- (A) Is irrelevant for adults
(B) Fosters creativity and innovation
(C) Is only for entertainment purposes
(D) Promotes isolation
45. What is recreation in the context of physical education ?
- (A) Formal physical exercises
(B) Only indoor activities
(C) Any activity done for relaxation and enjoyment
(D) Competitive sports
46. Which of the following is a fundamental principle of recreation in physical education ?
- (A) Competitive nature
(B) Exclusive participation
(C) Inclusivity and accessibility
(D) Strict rules and regulations
47. Recreational activities can be classified based on :
- (A) Only physical exertion
(B) Only competitive nature
(C) Geographical location
(D) Both nature and purpose
44. खेल का महत्व बचपन से परे है क्योंकि यह:
- (A) वयस्कों के लिए अप्रासंगिक है
(B) रचनात्मकता और नवीनता को बढ़ावा देता है
(C) केवल मनोरंजन उद्देश्यों के लिए है
(D) अलगाव को बढ़ावा देता है
45. शारीरिक शिक्षा के संदर्भ में मनोरंजन क्या है?
- (A) औपचारिक शारीरिक व्यायाम
(B) केवल इनडोर गतिविधियाँ
(C) विश्राम और आनंद के लिए की गई कोई भी गतिविधि
(D) प्रतिस्पर्धी खेल
46. निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक शिक्षा में मनोरंजन का मूलभूत सिद्धांत है ?
- (A) प्रतिस्पर्धी प्रकृति
(B) विशिष्ट भागीदारी
(C) समावेशिता और पहुंच
(D) सख्त नियम और कानून
47. मनोरंजन गतिविधियों को निम्न आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है :
- (A) केवल शारीरिक परिश्रम
(B) केवल प्रतिस्पर्धी प्रकृति
(C) भौगोलिक स्थिति
(D) प्रकृति और उद्देश्य दोनों

48. What are traditional games ?
- (A) Modern video games
 (B) Games played by adults only
 (C) Games passed down through generations with cultural significance
 (D) Competitive sports
49. Which of the following is not a type of traditional game ?
- (A) Board games
 (B) Outdoor games
 (C) Indoor games
 (D) Video games
50. How do traditional games contribute to social development?
- (A) By promoting isolation
 (B) By fostering team work, communication and cooperation
 (C) By excluding certain individuals
 (D) By encouraging selfish behaviour
48. पारंपरिक खेल क्या हैं ?
- (A) आधुनिक वीडियो गेम
 (B) केवल वयस्कों द्वारा खेले जाने वाले खेल
 (C) सांस्कृतिक महत्व के साथ पीढ़ियों से चले आ रहे खेल
 (D) प्रतिस्पर्धी खेल
49. निम्नलिखित में से कौन सा पारंपरिक खेल का एक प्रकार नहीं है ?
- (A) बोर्ड गेम्स
 (B) आउटडोर गेम्स
 (C) इनडोर गेम्स
 (D) वीडियो गेम्स
50. पारंपरिक खेल सामाजिक विकास में किस प्रकार योगदान देता है ?
- (A) अलगाव को बढ़ावा देकर
 (B) समूह कार्य, संचार और सहयोग को बढ़ावा देकर
 (C) कुछ व्यक्तियों को बाहर करके
 (D) स्वार्थी व्यवहार को प्रोत्साहित करके
