

W-127**Ph.D. Entrance Examination, 2024
PHYSICAL EDUCATION****Maximum Marks : 50****Note : Each question carrying 2 marks.****Q. 1.** मांसपेशीय गतिविधि पूर्ण रूप से निर्भर करती है :

- (अ) ऑक्सीजन की आपूर्ति पर
- (ब) तंत्रिका/नाड़ी और रक्त की आपूर्ति पर
- (स) पर्यावरणीय उत्तेजना पर
- (द) पोषक पदार्थों के सेवन पर

Muscular activity depends entirely on :

- (a) The supply of oxygen
- (b) Nerves and blood supply
- (c) Environmental stimuli
- (d) The intake of nutrients

Q. 2. निम्नलिखित में से किसको नर्वस सिस्टम की मुख्य रेखा के

रूप में जाना जाता है ?

- (अ) गैन्गलिया / नाड़ी ग्रंथि

W-127**P.T.O.****(2)**

(ब) सिनपेस / गुण सूत्रिय संयोजन

(स) रीढ़ की हड्डी

(द) हाइपोथैलेमस

Which of the following is known as the main line of the nervous system ?

- (a) Ganglia / Nadi granthi
- (b) Synapse / Chromosomal assembly
- (c) Spinal Cord
- (d) Hypothalamus

Q. 3. ऑक्सीजन की उपस्थिति में किये जाने वाले शारीरिक व्यायामों को कहते हैं :

- (अ) आइसोमैट्रिक
- (ब) एरोबिक
- (स) आइसोकाइनेटिक
- (द) एनएरोबिक

Physical exercise performed in the presence of oxygen are called :

- (a) Isometric
- (b) Aerobic

W-127

(3)

(c) Isokinetic

(d) Anaerobic

Q. 4. सही तरीके से गर्माने (वार्मिंग अप) और शिथिलन (कूलिंग डाउन) व्यायाम खिलाड़ी की मदद करते हैं :

(अ) प्रदर्शन कौशल को बढ़ाने में

(ब) बीमार होने से बचाने में

(स) शरीर और दिमाग को आरामदायक स्थिति में रखने में

(द) चोटों से बचाने में और प्रदर्शन बढ़ाने में

Proper warming up and cooling down exercise

helps the player :

(a) To enhance performance skills

(b) To prevent from getting sick

(c) Keeping the body and mind in a relaxed state

(d) Preventing injuries and improving performance

Q. 5. मांसपेशीय संकुचन में उर्जा का तुरंत स्रोत है :

(अ) रक्त ग्लूकोज

(ब) ग्लाइकोजन

(स) ए.टी.पी.

(द) फोस्फोक्रैटीन

W-127

P.T.O.

(4)

It is an immediate source of energy in muscle contraction :

(a) Blood glucose

(b) Glycogen

(c) A.T.P.

(d) Phosphocreatine

Q. 6. कौन सा प्लेन शरीर को बायें और दाहिने हिस्से में बाँटता है ?

(अ) मीडियन / सैजिटल प्लेन

(ब) फ्रंटल / कोरोनल प्लेन

(स) ट्रांसवर्स / एक्सियल प्लेन

(द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Which plane divides the body into left and right parts ?

(a) Median / Sagittal plane

(b) Frontal / Coronal plane

(c) Transverse / Axial plane

(d) None of the above

W-127

(5)

Q. 7. मानव शरीर में सबसे अधिक हिलने / डुलने / घुमावदार जोड़ है :

- (अ) घुटने की जोड़
- (ब) कोहनी की जोड़
- (स) कंधे की जोड़
- (द) कलाई की जोड़

The most movable / rotated joints in human body is :

- (a) Knee Joints
- (b) Elbow Joints
- (c) Shoulder Joints
- (d) Wrist Joints

Q. 8. "प्रत्येक क्रिया फलस्वरूप एक बराबर प्रतिक्रिया होगी" न्यूतनम का कौन सा नियम बताता है ?

- (अ) जड़त्व का नियम
- (ब) त्वरण का नियम
- (स) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(6)

Which law of Newton states that for every action there will be an equal and opposite reaction ?

- (a) Law of Inertia
- (b) Law of Acceleration
- (c) Law of Action and Reaction
- (d) None of the above

Q. 9. स्वयं सीखने की सबसे प्रभावशाली विधि कौन सी है ?

- (अ) अवलोकन विधि
- (ब) कार्य विधि
- (स) प्रदर्शन विधि
- (द) भाषण विधि

What is the most effective method of self learning ?

- (a) Observation method
- (b) Working method
- (c) Demonstration method
- (d) Lecture method

W-127

P.T.O.

W-127

(7)

Q. 10. निम्नलिखित जोड़ों में से सबसे अधिक हिलने-डुलने की मूवमेन्ट की आजादी मानव शरीर में कौन से जोड़ में पाई जाती है ?

- (अ) सैडल ज्वाइंट
- (ब) पिवोट ज्वाइंट
- (स) हिन्ज ज्वाइंट
- (द) बाल और सॉकेट ज्वाइंट

From the following Joints the maximum freedom of movement is found in which joints in the human body ?

- (a) Saddle Joint
- (b) Pivot Joint
- (c) Hinge Joint
- (d) Ball and Socket Joint

Q. 11. उपलब्धि प्रेरणा संबंधित होती है :

- (अ) व्यक्ति की योग्यता से
- (ब) व्यक्ति के अनुभवों से
- (स) व्यक्ति के ज्ञान से
- (द) व्यक्ति के जरूरतों से

W-127

P.T.O.

(8)

Achievement motivation is related to :

- (a) Ability of the person
- (b) From the experiences of the individual
- (c) Knowledge of the person
- (d) The need of the person

Q. 12. व्यक्तिगत विभिन्नताएँ व्यक्तियों के बीच पायी जाती हैं :

- (अ) सभी व्यक्तित्व चरों में
- (ब) कौशल और योग्यताओं में
- (स) विचार और कार्य में
- (द) शारीरिक और मानसिक में

Individual differences are found among people in :

- (a) All personality variables
- (b) Skills and abilities
- (c) Thought and actions
- (d) Physical and mental

Q. 13. निम्नलिखित में से कौन तनाव प्रक्रिया की प्रतिक्रिया का रूप नहीं है ?

- (अ) चिंता की अवस्था
- (ब) व्यक्तित्व चिंता

W-127

(9)

(स) मांसपेशिय तनाव

(द) ध्यान में परिवर्तन

Which of the following is not a form of response to the stress process ?

(a) State of worry

(b) Personality anxiety

(c) Muscle tension

(d) Change in attention

Q. 14. टखने में मोच आने पर आप प्रभावित व्यक्ति की कैसे मदद करेंगे ?

(अ) प्रभावित अंग को गर्मी देंगे

(ब) पैर ऊपर उठाने के साथ आराम देंगे

(स) पैर का व्यायाम जारी रखेंगे

(द) सूजन की मालिश करेंगे

How you will help the affected person in case of ankle sprained ?

(a) Apply heat to the affected parts

(b) Relax with legs raised

W-127

P.T.O.

(10)

(c) Confinul exercise of leg

(d) Massage the swelling

Q. 15. स्वास्थ्य सम्बन्धित फिटनेस का मुख्य तत्व है :

(अ) शरीर की संरचना

(ब) कार्डियो वैस्कुलर सहनशीलता

(स) लचीलापन

(द) मांसपेशीय शक्ति

Main elements of health related fitness is :

(a) Body structure

(b) Cardio-Vascular Endurance

(c) Flexibility

(d) Muscular strength

Q. 16. मोटापा हो जाता है जब आप :

(अ) बार-बार खाने से

(ब) मध्यम व्यायाम करने से

(स) खाने में कोई संदेह न रखने से

(द) जितनी जरूरत है उससे अधिक कैलोरी लेने से

You become obese when you :

(a) By eating frequently

W-127

(11)

- (b) By doing moderate exercise
- (c) By not having any doubts about the food
- (d) Consume more calories than required

Q. 17. फार्टलेक प्रशिक्षण का आधारभूत स्रोत है :

- (अ) अवधि में परिवर्तन
- (ब) जगह में परिवर्तन
- (स) स्थान में परिवर्तन
- (द) गति में परिवर्तन

The basic source of the Fartlek training method

is :

- (a) Change in period
- (b) Change in place
- (c) Change in location
- (d) Change in speed

Q. 18. ताकत और गति के मेल की योग्यता को कहते हैं :

- (अ) विस्फोटक शक्ति
- (ब) अधिकतम शक्ति
- (स) शक्ति सहनशीलता
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(12)

The ability to combine strength and speed is called :

- (a) Explosive strength
- (b) Maximum strength
- (c) Strength endurance
- (d) None of the above

Q. 19. एक प्रशिक्षण चक्र जिसकी सामान्य अवधि तीन से दस दिन की होती है, कहते हैं :

- (अ) मेसो चक्र
- (ब) माइक्रो चक्र
- (स) मैक्रो चक्र
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

A training cycle whose usual duration is three to ten days is called :

- (a) Meso cycle
- (b) Micro cycle
- (c) Macro cycle
- (d) None of the above

W-127

P.T.O.

W-127

(13)

Q. 20. भार / लोड तीव्रता है :

- (अ) लोड मात्रा के समान
- (ब) लोड मात्रा के सीधे अनुपात में है
- (स) लोड मात्रा के व्युत्क्रमानुपाती है
- (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Load intensity is :

- (a) Same as the load quantity
- (b) Is directly proportional to the load quantity
- (c) Inversely proportional to the load quantity
- (d) None of the above

Q. 21. परीक्षण की कौन सी दो विशेषताएँ एक दूसरे से बहुत ही बारीकी से सम्बन्धित हैं ?

- (अ) विश्वसनीयता और निष्पक्षता
- (ब) निष्पक्षता और वैधता
- (स) मानदंड और वैधता
- (द) विश्वसनीयता और वैधता

Which two characteristics of a test are closely related to each other ?

- (a) Reliability and objectivity

(14)

- (b) Objectivity and validity
- (c) Norms and validity
- (d) Reliability and validity

Q. 22. जे.सी.आर. टेस्ट बैटरी का प्रयोग व्यक्ति की किस योग्यता का पता लगाता है ?

- (अ) हृदय की स्वस्थता का
- (ब) मोटर फिटनेस का
- (स) मनोवैज्ञानिक शारीरिक फिटनेस का
- (द) शारीरिक पुष्टि का

The use of J.C.R. test battery detects which ability of a person :

- (a) Health of heart
- (b) Motor fitness
- (c) Psychological physical fitness
- (d) Physical confirmation

Q. 23. टेस्ट-रिटैस्ट विधि का प्रयोग किसको निर्धारित करने के लिए होता है ?

- (अ) वैधता
- (ब) विश्वसनीयता

W-127

P.T.O.

W-127

(15)

(स) निष्पक्षता

(द) मानदंड

Test-retest method is used to determine :

(a) Validity

(b) Reliability

(c) Objectivity

(d) Norms

Q. 24. स्किन फोल्ड कैलिपर का प्रयोग किसके मूल्यांकन के लिए किया जाता है ?

(अ) विशिष्ट जगहों / साइटों पर वसा ऊतक

(ब) चमड़ी के नीचे के मोटे ऊतक

(स) त्वचा की गुणवत्ता

(द) त्वचा की मोटाई

Skin fold calipers are used to evaluate what ?

(a) Adipose tissue of specific location / sites

(b) Fat tissue under the skin

(c) Quality of skin

(d) Thickness of the skin

W-127

P.T.O.

(16)

Q. 25. न्यूटन के तीसरे गति के नियम का प्रयोग निम्न में से प्राथमिक रूप से किस क्रिया / कौशल में होता है ?

(अ) रनिंग और जम्पिंग

(ब) थ्रोइंग और कैचिंग

(स) किर्किंग और हिटिंग

(द) बॉलिंग और बैटिंग

Newton third law of motion is primarily used in which of the following skills ?

(a) Running and Jumping

(b) Throwing and Catching

(c) Kicking and Hitting

(d) Bowling and Batting

W-127