



MASTER SET

Number of Pages : 48

पृष्ठों की संख्या : 48

No. of Questions : 150

प्रश्नों की संख्या : 150

Marks / अंक : 300

Time / समय : 3 Hours / घण्टे

Subject Code

विषय कोड

201019

Subject : PHYSICAL EDUCATION

विषय : शारीरिक शिक्षा

Candidate's Roll No.

अभ्यर्थी का अनुक्रमांक

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Candidate's Signature

अभ्यर्थी के हस्ताक्षर

Invigilator's Signature

वीक्षक के हस्ताक्षर

1

2

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

- The Question Paper consists of **two** parts : **Part-I** is compulsory of **50** questions (Q.No. 1 to 50) and **Part-II** Subject-wise of **100** questions (Q.No. 51 to 150) .
- Please write your entries like Roll No., Question Booklet No. and Subject Code etc. very carefully and fill the relevant circles on the OMR Answer Sheet.
- For filling the OMR Answer Sheet and darkening the circle use **Blue/Black Ball Point Pen** only.
- Answer **all** questions. There will be no negative marking.
- Each question carries **02 (two)** marks.
- Each question has four alternative responses marked serially as **1, 2, 3, 4**. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using **Blue/Black Ball Point Pen**.
- Only **one** answer is to be given for each question. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer. A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
- If there is any sort of ambiguity/ mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Versions of the question, the English Version will be treated as standard.
- In case of missing pages, missing questions or any kind of printing discrepancy / defect in Question Booklet, candidates put their objections to invigilator within 5 minutes and obtain another Question Booklet.

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

- प्रश्न-पत्र में दो भाग हैं : **भाग-I** अनिवार्य के **50** प्रश्न (प्र.सं. 1 से 50) और **भाग-II** विषयानुसार के **100** प्रश्न (प्र.सं. 51 से 150)।
- कृपया ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक पर अपना अनुक्रमांक, प्रश्न-पुस्तिका सं. तथा विषय कोड आदि प्रविष्टियाँ सावधानीपूर्वक लिखें और संबंधित गोलों को भरें।
- ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक में संबंधित जानकारी व गोले को भरने के लिए केवल **नीले/काले बॉल पॉइंट पेन** का उपयोग करें।
- सभी** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। ऋणात्मक अंकन नहीं है।
- प्रत्येक प्रश्न के **02 (दो)** अंक हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः **1, 2, 3, 4** अंकित किया गया है। अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर-पत्रक पर **नीले/काले बॉल पॉइंट पेन** से गहरा करना है।
- प्रत्येक प्रश्न का मात्र **एक** ही उत्तर दीजिए। एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा। गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर से है। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
- यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो, तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा।
- प्रश्न-पुस्तिका में पृष्ठ कम, प्रश्न संख्या कम या अन्य किसी भी मुद्रण दोष होने पर 5 मिनट में वीक्षक के समक्ष आपत्ति रखकर दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।

Do not open this Question Booklet until you are asked to do so. / इस प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए।





Part-I / भाग-I

- Socratic Method of teaching is also known as :
 (1) Group Discussion (2) Lecture Method
(3) Question-Answer Method
 (4) Seminar Method
- Consider the following statements based on the purpose of assessment :
 A. Summative assessment evaluates students' learning at the end of an instructional unit.
 B. Formative assessment uses informal and formal tests during the learning process.
 Which of the above statements is/are correct ?
 (1) A only (2) B only
(3) Both A and B (4) Neither A nor B
- Learning is the acquisition of _____.
 (1) Habits (2) Knowledge
 (3) Attitudes **(4) All of these**
- Which of the following options best describes e-Pathshala ?
(1) An NCERT platform for providing digital textbooks, audio, video and e-resources
 (2) A DTH-based platform for broadcasting educational TV channels
 (3) An online course platform offering MOOCs from school to postgraduate level
 (4) A repository for open educational resources across school education
- What a teacher should do to make the students self-motivated learner ?
 (1) To leave them on themselves.
(2) To provide confidence to the student that he can do.
 (3) To provide opportunity for success.
 (4) To provide notes to the students in the class.
- Who has accepted that "A hypothesis is a conjectural statement of the relation between two or more variables" ?
 (1) Goode (2) John W. Best
(3) Kerlinger (4) Townsend
- सुकरात की शिक्षण विधि को इस नाम से भी जाना जाता है :
 (1) सामूहिक वाद-विवाद (2) व्याख्यान विधि
(3) प्रश्नोत्तर विधि (4) सेमीनार विधि
- मूल्यांकन के उद्देश्य के आधार पर निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :
 A. योगात्मक मूल्यांकन किसी शिक्षण इकाई के अंत में विद्यार्थियों के अधिगम का मूल्यांकन करता है।
 B. रचनात्मक मूल्यांकन अधिगम प्रक्रिया के दौरान अनौपचारिक और औपचारिक परीक्षणों का उपयोग करता है।
 उपर्युक्त कथनों में से कौन सा/कौन से सही है/हैं ?
 (1) केवल A (2) केवल B
(3) A और B दोनों (4) न तो A और न ही B
- अधिगम _____ अर्जन है।
 (1) आदतों का (2) ज्ञान का
 (3) अभिवृत्ति का **(4) यह सभी**
- निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प ई-पाठशाला का सर्वाधिक उपयुक्त वर्णन करता है ?
(1) डिजिटल पाठ्य-पुस्तकें, ऑडियो, वीडियो और ई-संसाधन उपलब्ध कराने हेतु NCERT का मंच
 (2) शैक्षिक टीवी चैनलों के प्रसारण हेतु DTH-आधारित मंच
 (3) विद्यालय से स्नातकोत्तर स्तर तक MOOCs उपलब्ध कराने वाला ऑनलाइन पाठ्यक्रम मंच
 (4) विद्यालयी शिक्षा से संबंधित मुक्त शैक्षिक संसाधनों का भंडार
- विद्यार्थियों को स्व-अभिप्रेरित अधिगमकर्ता बनाने के लिए एक शिक्षक को क्या करना चाहिए ?
 (1) उनको उन पर ही छोड़ देना चाहिए।
(2) विद्यार्थी को विश्वास दिलाना की वह कर सकता है।
 (3) सफलता के लिए अवसर प्रदान करना।
 (4) कक्षा में छात्रों को नोट्स देना।
- परिकल्पना को दो या अधिक चरों के मध्य सम्बन्धों का कल्पनात्मक कथन किसने माना है ?
 (1) गुडे (2) जॉन डब्ल्यू. बेस्ट
(3) करलिंगर (4) टाउनसेन्ड



7. Which ICT tool is primarily used by researchers for managing references and generating citations and bibliographies ?

- (1) Mendeley (2) MATLAB
(3) Tableau (4) QGIS

8. In a thesis, figures and tables are included in :

- (1) a separate chapter (2) the text itself
(3) the appendix
(4) the concluding chapter

9. Which of the following is a step involved in ethical research ?

- (1) Respect confidentiality and privacy
(2) Ignore affected stakeholders
(3) Hide moral considerations
(4) Avoid intellectual property issues

10. In qualitative research, interview, observation and document analysis are :

- (1) Sources of data (2) Methods of data
(3) Question for data (4) Designs of data

7. शोधकर्ताओं द्वारा संदर्भों के प्रबंधन तथा उद्धरण और ग्रंथ-सूची तैयार करने के लिए मुख्य रूप से किस ICT उपकरण का उपयोग किया जाता है ?

- (1) Mendeley (2) MATLAB
(3) Tableau (4) QGIS

8. एक शोध प्रबंध (थीसिस) में चित्र एवं तालिकाएँ रहती हैं :

- (1) एक अलग अध्याय में (2) मूलपाठ में ही
(3) परिशिष्ट में (4) अन्तिम अध्याय में

9. निम्नलिखित में से कौन सा नैतिक शोध में शामिल एक चरण है ?

- (1) गोपनीयता और निजता का सम्मान करना
(2) प्रभावित हितधारकों की उपेक्षा करना
(3) नैतिक विचारों को छिपाना
(4) बौद्धिक संपदा संबंधी मुद्दों से बचना

10. गुणात्मक अनुसंधान में साक्षात्कार, अवलोकन और दस्तावेज विश्लेषण हैं :

- (1) डेटा के स्रोत (2) डेटा की विधि
(3) डेटा के लिए प्रश्न
(4) डेटा के डिज़ाइन/अभिकल्प



Passage English :

Read the following passage and answer the **five** questions given below :

Passage :

The rapid advancement of artificial intelligence (AI) has transformed numerous aspects of human life, including education, healthcare, governance, and scientific research. While AI has enhanced efficiency and expanded access to information, it has also raised significant ethical concerns. Questions regarding privacy, algorithmic bias, accountability, and the displacement of human labour continue to challenge policymakers and researchers alike. The debate is not merely about whether AI should be adopted but about the principles that should govern its development and application.

Education provides a useful illustration of these challenges. AI-powered tools can personalize learning, provide instant feedback, and assist teachers in identifying students who require additional support. However, excessive reliance on automated systems may diminish critical thinking, creativity, and meaningful human interaction. Moreover, unequal access to digital infrastructure can widen educational disparities instead of reducing them.

Responsible innovation therefore requires more than technological expertise. It demands collaboration among scientists, educators, policymakers, ethicists, and the public. Transparency in algorithmic decision-making, continuous evaluation of AI systems, and the protection of fundamental human rights are essential if technology is to serve society rather than merely reshape it. Ultimately, the value of AI will be determined not only by its computational power but also by the wisdom with which humanity chooses to employ it.

Nevertheless, opinions remain divided regarding the extent to which AI should influence human decision-making. Some scholars argue that excessive regulation may hinder innovation and slow scientific progress, while others contend that the absence of robust legal and ethical safeguards could erode public trust and exacerbate social inequalities. The challenge, therefore, lies in striking an appropriate balance between encouraging technological advancement and ensuring responsible governance. As AI systems become increasingly autonomous and integrated into everyday life, societies must continuously reassess their regulatory frameworks, educational priorities, and ethical standards to ensure that innovation remains aligned with human welfare and democratic values.



Passage हिन्दी :

निम्नलिखित अपठित गद्यांश के गहन अध्ययन के पश्चात् पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

गद्यांश

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence - AI) की तीव्र प्रगति ने मानव जीवन के अनेक क्षेत्रों, जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य-सेवा, शासन तथा वैज्ञानिक अनुसंधान, को गहराई से प्रभावित किया है। जहाँ एक ओर AI ने कार्यकुशलता में वृद्धि की है और सूचना तक पहुँच का विस्तार किया है, वहीं दूसरी ओर इसने अनेक गंभीर नैतिक प्रश्न भी खड़े कर दिए हैं। गोपनीयता, एल्गोरिथ्मिक पक्षपात (Algorithmic Bias), उत्तरदायित्व तथा मानव श्रम के विस्थापन से जुड़े प्रश्न आज भी नीति-निर्माताओं और शोधकर्ताओं के लिए चुनौती बने हुए हैं। आज की बहस केवल इस बात तक सीमित नहीं है कि AI को अपनाया जाए या नहीं, बल्कि इस बात पर केंद्रित है कि इसके विकास और उपयोग को कौन से सिद्धांत संचालित करें। शिक्षा का क्षेत्र इन चुनौतियों का एक उपयुक्त उदाहरण प्रस्तुत करता है। AI-आधारित उपकरण अधिगम को वैयक्तिकृत (Personalize) कर सकते हैं, तत्काल प्रतिपुष्टि (Feedback) प्रदान कर सकते हैं तथा ऐसे विद्यार्थियों की पहचान करने में शिक्षकों की सहायता कर सकते हैं जिन्हें अतिरिक्त सहयोग की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वचालित प्रणालियों पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों में आलोचनात्मक चिंतन, सृजनात्मकता तथा सार्थक मानवीय संवाद को कम कर सकती है। इसके अतिरिक्त, डिजिटल अवसंरचना तक असमान पहुँच शैक्षिक विषमताओं को कम करने के बजाय और अधिक बढ़ा सकती है। इसलिए उत्तरदायी नवाचार (Responsible Innovation) के लिए केवल तकनीकी विशेषज्ञता पर्याप्त नहीं है। इसके लिए वैज्ञानिकों, शिक्षकों, नीति-निर्माताओं, नैतिक चिंतकों तथा आम नागरिकों के बीच सहयोग आवश्यक है। एल्गोरिथ्मिक निर्णय-प्रक्रिया में पारदर्शिता, AI प्रणालियों का निरंतर मूल्यांकन तथा मौलिक मानवाधिकारों की रक्षा अनिवार्य है, ताकि प्रौद्योगिकी केवल समाज को बदलने के बजाय उसकी वास्तविक सेवा कर सके। अंततः AI का वास्तविक मूल्य केवल उसकी संगणनात्मक (Computational) क्षमता से नहीं, बल्कि इस बात से निर्धारित होगा कि मानवता उसका उपयोग कितनी बुद्धिमत्ता और विवेक के साथ करती है। फिर भी, इस बात को लेकर मतभेद बने हुए हैं कि मानवीय निर्णय-निर्माण पर AI का प्रभाव किस सीमा तक होना चाहिए। कुछ विद्वानों का मत है कि अत्यधिक नियमन नवाचार को बाधित कर सकता है तथा वैज्ञानिक प्रगति की गति को धीमा कर सकता है, जबकि अन्य का तर्क है कि यदि सुदृढ़ कानूनी और नैतिक सुरक्षा-उपायों का अभाव रहा, तो इससे जनता का विश्वास धीरे-धीरे कम हो सकता है और सामाजिक असमानताएँ और अधिक गहरी हो सकती हैं। इसलिए वास्तविक चुनौती तकनीकी प्रगति को प्रोत्साहित करने और उत्तरदायी शासन सुनिश्चित करने के बीच उचित संतुलन स्थापित करने में निहित है। जैसे-जैसे AI प्रणालियाँ अधिक स्वायत्त होती जा रही हैं और दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनती जा रही हैं, वैसे-वैसे समाजों को अपने नियामक ढाँचों, शैक्षिक प्राथमिकताओं तथा नैतिक मानकों का निरंतर पुनर्मूल्यांकन करना होगा, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि नवाचार सदैव मानव कल्याण और लोकतांत्रिक मूल्यों के अनुरूप बना रहे।

11. Which statement the author would most likely agree with ?
 (1) Ethical regulations inevitably hinder innovation.
 (2) AI should function independently of human oversight.
 (3) Innovation and ethical governance should complement one another.
 (4) Technological innovation and progress will restrict educational disparities.
12. The author believes that excessive dependence on AI in education may result in -
 (1) greater creativity among learners
 (2) stronger teacher-student relationships
 (3) diminished critical thinking and meaningful human interaction
 (4) universal access to quality education for all

11. लेखक निम्नलिखित में से किस कथन से सर्वाधिक सहमत होने की संभावना रखता है ?
 (1) नैतिक विनियम अनिवार्य रूप से नवाचार में बाधा उत्पन्न करते हैं।
 (2) कृत्रिम बुद्धिमत्ता को मानवीय पर्यवेक्षण से स्वतंत्र रूप से कार्य करना चाहिए।
 (3) नवाचार और नैतिक शासन एक-दूसरे के पूरक होने चाहिए।
 (4) तकनीकी नवाचार और प्रगति शैक्षिक असमानताओं को सीमित कर देंगे।
12. लेखक के अनुसार, शिक्षा के क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर अत्यधिक निर्भरता का संभावित परिणाम क्या हो सकता है ?
 (1) शिक्षार्थियों में अधिक सृजनात्मकता का विकास।
 (2) शिक्षक-विद्यार्थी संबंधों का अधिक सुदृढ़ होना।
 (3) आलोचनात्मक चिंतन और सार्थक मानवीय संवाद में कमी आना।
 (4) सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की सार्वभौमिक पहुँच सुनिश्चित होना।



13. The author's tone throughout the passage is best described as :
- (1) narrative and alarmist
 - (2) optimistic without reservation
 - (3) analytical and equanimous
 - (4) argumentative and sarcastic
14. If digital infrastructure remains unequal, the author would most likely predict that –
- (1) educational disparities may augment
 - (2) AI applications will digress
 - (3) scientific innovations will cease
 - (4) algorithmic bias will automatically decline
15. **Assertion 'A' :** Responsible AI governance, according to the passage, requires participation from multiple sections of society.
Reason 'R' : Technological expertise alone is insufficient to address the ethical, educational and societal challenges associated with AI.
- (1) Both 'A' and 'R' are true; and 'R' is the correct explanation of 'A'.
 - (2) Both 'A' and 'R' are true; but 'R' is not the correct explanation of 'A'.
 - (3) 'A' is true, but 'R' is false.
 - (4) 'A' is false, but 'R' is true.
16. Which of the following is not a part of Seven C's of communication ?
- (1) Conciseness
 - (2) Completeness
 - (3) Curiosity
 - (4) Clarity
17. The elements which badly affect the effectiveness of communication are called as ____.
- (1) Feedback
 - (2) Projection
 - (3) Noise
 - (4) Barriers
18. Identify the correct sequence of the following in communication :
- (1) Source, channel, message, receiver
 - (2) Source, message, receiver, channel
 - (3) Source, receiver, channel, message
 - (4) Source, message, channel, receiver

13. पूरे गद्यांश में लेखक का स्वर (tone) किस प्रकार का है ?
- (1) वर्णनात्मक तथा चेतावनीयुक्त
 - (2) पूर्णतः आशावादी
 - (3) विश्लेषणात्मक तथा संतुलित
 - (4) तर्कपूर्ण और व्यंग्यात्मक
14. यदि डिजिटल अवसंरचना में असमानता बनी रहती है, तो लेखक के अनुसार सबसे अधिक संभावित परिणाम क्या होगा ?
- (1) शैक्षिक असमानताएँ अधिक बढ़ सकती हैं ।
 - (2) कृत्रिम बुद्धिमत्ता के अनुप्रयोग भटक जाएँगे ।
 - (3) वैज्ञानिक नवाचार रुक जाएँगे ।
 - (4) एल्गोरिथ्मिक पक्षपात (Algorithmic Bias) स्वतः समाप्त हो जाएगा ।
15. **कथन 'A' :** गद्यांश के अनुसार कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उत्तरदायी शासन के लिए समाज के विभिन्न वर्गों की सहभागिता आवश्यक है ।
कारण 'R' : केवल तकनीकी विशेषज्ञता AI से जुड़े नैतिक, शैक्षिक तथा सामाजिक प्रश्नों का समाधान करने के लिए पर्याप्त नहीं है ।
- (1) 'A' और 'R' दोनों सत्य हैं और 'R', 'A' की सही व्याख्या करता है ।
 - (2) 'A' और 'R' दोनों सत्य हैं, किंतु 'R', 'A' की सही व्याख्या नहीं करता है ।
 - (3) 'A' सत्य है, किंतु 'R' असत्य है ।
 - (4) 'A' असत्य है, किंतु 'R' सत्य है ।
16. निम्नलिखित में से कौन सा संचार के सात C's का हिस्सा नहीं है ?
- (1) संक्षिप्तता (Conciseness)
 - (2) पूर्णता (Completeness)
 - (3) जिज्ञासा (Curiosity)
 - (4) स्पष्टता (Clarity)
17. वे तत्त्व जो संचार की प्रभावशीलता पर बुरा प्रभाव डालते हैं, उन्हें ____ कहा जाता है ।
- (1) प्रतिक्रिया
 - (2) प्रक्षेपण
 - (3) शोर
 - (4) अवरोध
18. संचार में निम्नलिखित का सही क्रम पहचानिए :
- (1) स्रोत, माध्यम, संदेश, संदेशग्राही
 - (2) स्रोत, संदेश, संदेशग्राही, माध्यम
 - (3) स्रोत, संदेशग्राही, माध्यम, संदेश
 - (4) स्रोत, संदेश, माध्यम, संदेशग्राही



19. Non-Verbal Communication includes :

- (a) Gestures
- (b) Facial Expressions
- (c) Eye contact
- (d) Personal appearance

Choose the correct answer from the options given below :

- (1) Only (a) and (b) are correct.
- (2) Only (a), (b) and (c) are correct.
- (3) Only (b), (c) and (d) are correct.
- (4) All (a), (b), (c) and (d) are correct.

20. In classroom communication, aspects of the teacher's voice that are not part of the actual words (eg. tone, pitch, pacing, volume) are known as :

- (1) Proxemics
- (2) Kinesics
- (3) Paralanguage
- (4) Chronemics

21. Five years ago, the average age of the husband and wife was 25 years. Today, the average age of the husband, wife and child is 21 years. How old is the child ?

- (1) 5 years
- (2) 7 years
- (3) 3 years
- (4) 9 years

22. In a certain code language, 'FROST' is written as '156' and 'CANDLE' is written as '78'. How will 'SCREAM' be written in that language ?

- (1) 115
- (2) 118
- (3) 59
- (4) 89

23. Capacities of three pots P, Q and R are in the ratio 2:3:4. These pots are filled with a mixture of water and milk. The ratio of milk to water in pots P, Q and R is 1:5, 3:5 and 5:7 respectively. If the contents of these pots are mixed together, then the ratio of milk to water in whole mixture is equal to

- (1) 23:45
- (2) 21:44
- (3) 25:47
- (4) 22:45

19. गैर-मौखिक संचार में शामिल हैं :

- (a) हाव-भाव
- (b) चेहरे के भाव
- (c) आँखों से संपर्क
- (d) व्यक्तिगत छवि (रूप)

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (1) केवल (a) और (b) सही हैं ।
- (2) केवल (a), (b) और (c) सही हैं ।
- (3) केवल (b), (c) और (d) सही हैं ।
- (4) सभी (a), (b), (c) और (d) सही हैं ।

20. कक्षा संचार में, शिक्षक की आवाज़ के वे पहलू जो बोले गए वास्तविक शब्दों का हिस्सा नहीं हैं (जैसे आवाज़ की गति, उतार-चढ़ाव, तीव्रता, टोन) कहलाते हैं :

- (1) समीपता (प्रोक्सिमिक्स)
- (2) शारीरिक गति विज्ञान (काइनेसिक्स)
- (3) पराभाषा (पैरालैंग्वेज)
- (4) समय अध्ययन (क्रोनेमिक्स)

21. पाँच साल पहले, पति और पत्नी की औसत उम्र 25 साल थी । आज पति, पत्नी और बच्चे की औसत उम्र 21 साल है । बच्चे की उम्र क्या है ?

- (1) 5 साल
- (2) 7 साल
- (3) 3 साल
- (4) 9 साल

22. एक निश्चित कूट भाषा में, 'FROST' को '156' और 'CANDLE' को '78' लिखा जाता है । उस भाषा में 'SCREAM' को कैसे लिखा जायेगा ?

- (1) 115
- (2) 118
- (3) 59
- (4) 89

23. तीन बर्तनों P, Q और R की क्षमता 2:3:4 के अनुपात में है । इन बर्तनों को पानी और दूध के मिश्रण से भरा जाता है । बर्तन P, Q और R में दूध और पानी का अनुपात क्रमशः 1:5, 3:5 और 5:7 है । यदि इन बर्तनों में समाहित मिश्रण को एक साथ मिला दिया जाता है, तो सम्पूर्ण मिश्रण में दूध और पानी का अनुपात बराबर है -

- (1) 23:45
- (2) 21:44
- (3) 25:47
- (4) 22:45



24. Five persons A, B, C, D and E are in a group. This group has one doctor, one teacher and one engineer. D and A are unmarried students. E is a man married to one of the group members. B is the brother of A. B is neither doctor nor engineer. C is not doctor. E is father of D. Which of the following is a married couple ?

(1) teacher - engineer (2) engineer - doctor
(3) doctor - teacher (4) teacher - student

25. Sunil travels from city A to city B. He travels one-third of total distance at the rate of 25 km/hr, one-fourth of total distance at the rate of 30 km/hr and the rest distance at the rate of 50 km/hr. The average speed for the whole journey is equal to -

(1) $33\frac{1}{3}$ km/hr (2) 36 km/hr
(3) $34\frac{1}{4}$ km/hr (4) $35\frac{1}{5}$ km/hr

26. **Statement :** No man is infallible.
Conclusion : I. All men are fallible.
Conclusion : II. No infallible persons are men.
Pick up one of the following answer choice which you think is correct.

(1) Only inference I is correct.
(2) Only inference II is correct.
(3) Both inferences I and II are correct.
(4) Neither inference I nor inference II is correct.

27. Which of the following is not correct with reference of 'Anumana' according to classical Indian school of logic ?

(1) Linga/Sadhana is middle term.
(2) Paksa is the minor term.
(3) Sadhya is the major term.
(4) 'Hetu' is the minor term.

28. "Everyone believes that there is a soul. Therefore, you should also believe it." This inference commits which kind of fallacy ?

(1) Ad hominem (2) Ad populum
(3) Fallacy of Accident
(4) Fallacy of Ambiguity

24. एक समूह में पाँच व्यक्ति A, B, C, D और E हैं। इस समूह में एक चिकित्सक, एक अध्यापक और एक इंजीनियर हैं। D और A अविवाहित विद्यार्थी हैं। E एक पुरुष है जिसका विवाह समूह के एक सदस्य से हुआ है। B, A का भाई है। B ना तो चिकित्सक ना ही इंजीनियर है। C चिकित्सक नहीं है। E, D का पिता है। निम्न में से कौन सा विवाहित युगल है ?

(1) अध्यापक - इंजीनियर (2) इंजीनियर - चिकित्सक
(3) चिकित्सक - अध्यापक (4) अध्यापक - विद्यार्थी

25. सुनील शहर A से शहर B के लिये यात्रा करता है। वह कुल दूरी का एक-तिहाई 25 किमी/घंटा की दर से चलता है, कुल दूरी का एक-चौथाई 30 किमी/घंटा की दर से और शेष दूरी 50 किमी/घंटा की दर से चलता है। पूरी यात्रा की औसत चाल बराबर है -

(1) $33\frac{1}{3}$ किमी/घंटा (2) 36 किमी/घंटा
(3) $34\frac{1}{4}$ किमी/घंटा (4) $35\frac{1}{5}$ किमी/घंटा

26. **कथन :** कोई भी व्यक्ति अचूक नहीं है।

निष्कर्ष : I. सभी मनुष्य पतनशील हैं।

निष्कर्ष : II. कोई भी अचूक व्यक्ति पुरुष नहीं है।

निम्नलिखित उत्तर विकल्पों में से एक विकल्प चुनें जो आपको सही लगे।

(1) केवल अनुमान I सही है।
(2) केवल अनुमान II सही है।
(3) दोनों अनुमान I और II सही हैं।
(4) न तो अनुमान I और न ही अनुमान II सही है।

27. भारतीय तर्कशास्त्र की पारंपरिक विचारधारा के अनुसार 'अनुमान' के संदर्भ में से कौन सा विकल्प सही नहीं है ?

(1) लिंग/साधन मध्य पद है।
(2) पक्ष लघु पद है। (3) साध्य मुख्य पद है।
(4) 'हेतु' लघु पद है।

28. "हर कोई मानता है कि आत्मा है। इसलिए तुम्हें भी इस पर विश्वास करना चाहिए।"

यह अनुमान किस प्रकार की भ्रांति उत्पन्न करता है ?

(1) व्यक्ति-केन्द्रित कुतर्क
(2) लोकप्रिय धारणा पर आधारित भ्रांति
(3) दुर्घटना का भ्रम (4) अस्पष्टता का भ्रम



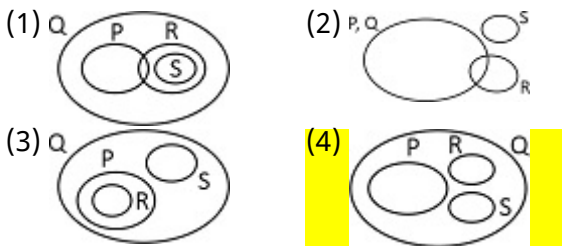
29. Two friends Mihir and Shishir are never seen studying during the day time. Yet both friends have passed the examination with first division. Therefore both must be studying during the night.

Which of the following means of knowledge is used in this argument ?

- (1) Upamana (Comparison)
(2) Pratyaksha (Perception)
(3) Arthapatti (Implication)
(4) Anumana (Inference)

30. **Statement :** No S is P. All P are Q. Some P are R.

Which one of the following Venn diagrams does not follow above given statements ?



31. Consider the following table that shows the amount of exports (in Crore ₹) from three different companies, namely A, B and C, over the years 2012-2018. Based on the data in the table, answer the question given below :

Year	A	B	C
2012	40	90	70
2013	70	50	100
2014	50	70	130
2015	80	70	100
2016	110	90	70
2017	60	110	90
2018	130	150	110

In how many of the given years, were the exports from company A more than its average annual exports over the given years ?

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

32. The primary advantage of data governance is

- (1) Reducing data security measures.
(2) Improving data quality and reliability.
(3) Ensuring unrestricted data access.
(4) Increasing data vulnerability.

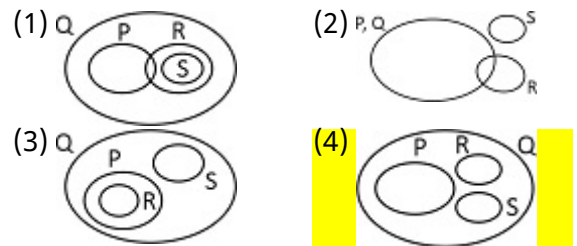
29. दो दोस्त मिहिर और शिशिर दिन के समय में कभी भी पढ़ाई करते नहीं दिखाई देते हैं। फिर भी दोनों दोस्त परीक्षा में प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण हो गये हैं। अतः दोनों रात में पढ़ते होंगे।

इस तर्क में निम्न में से ज्ञान का कौन सा साधन है ?

- (1) उपमान (2) प्रत्यक्ष
(3) अर्थापत्ति (4) अनुमान

30. **कथन :** कोई भी S, P नहीं है। सभी P, Q हैं। कुछ P, R हैं।

निम्न में से कौन सा वेन-आरेख दिये गये कथनों का अनुसरण नहीं करता है ?



31. निम्नलिखित तालिका पर विचार करें जो तीन विभिन्न कंपनियों अर्थात् A, B और C के वर्षों 2012-2018 के निर्यात की राशि (करोड़ ₹ में) दर्शाती है। तालिका में दी गई जानकारी के आधार पर नीचे दिए गए प्रश्न का उत्तर दें :

वर्ष	A	B	C
2012	40	90	70
2013	70	50	100
2014	50	70	130
2015	80	70	100
2016	110	90	70
2017	60	110	90
2018	130	150	110

दिए गए वर्षों में से कितने वर्षों में कम्पनी A का निर्यात उसके दिए गए वर्षों के औसत वार्षिक निर्यात से अधिक था ?

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

32. डेटा गवर्नेंस का मुख्य लाभ है :

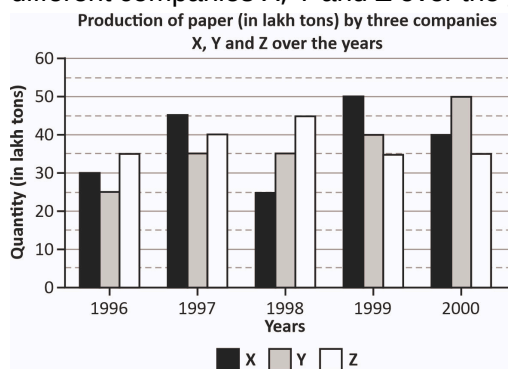
- (1) डेटा सुरक्षा उपायों को कम करना।
(2) डेटा की गुणवत्ता और विश्वसनीयता में सुधार करना।
(3) डेटा तक अनियंत्रित पहुँच सुनिश्चित करना।
(4) डेटा की संवेदनशीलता बढ़ाना।



33. Which of the following terms describes data that are measurable and typically expressed in numerical form ?

(1) Qualitative data (2) Quantitative data
(3) Descriptive data (4) Categorical data

34. The bar given below shows the data on production of paper (in lakh tons) by three different companies X, Y and Z over the years.

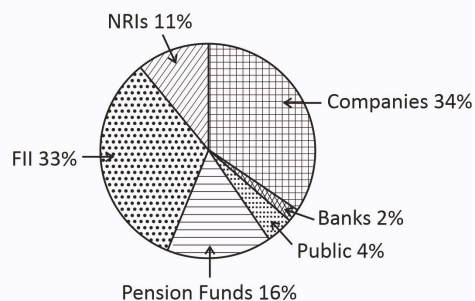


The average production for five years was maximum for which company ?

(1) X (2) Y
(3) Z (4) X and Z both

35. Study the following pie chart carefully and answer the question given below. It consists of data about subscriptions from different sources for Bharat Bonds issued by the Government of India.

Subscription Generated for Bharat Bonds



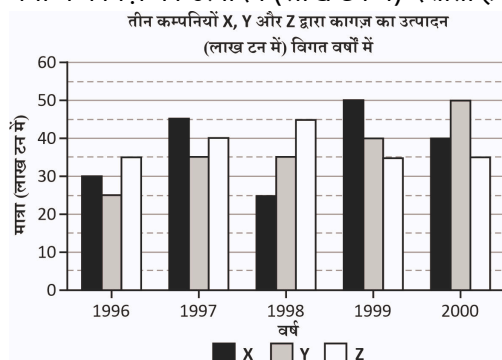
If the difference between funds contributed by public and banks on one hand and pension funds on the other is ₹ 5,000 crores, then the total funds subscribed for Bharat Bonds are :

(1) ₹ 25,000 crores (2) ₹ 50,000 crores
(3) ₹ 55,000 crores (4) ₹ 1,10,000 crores

33. निम्न में से कौन सा शब्द ऐसे डेटा को दर्शाता है जो मापने योग्य होता है और सामान्यतः संख्यात्मक रूप में व्यक्त किया जाता है ?

(1) गुणात्मक डेटा (2) मात्रात्मक डेटा
(3) वर्णनात्मक डेटा (4) श्रेणीबद्ध डेटा

34. नीचे दिया गया बार तीन कम्पनियों X, Y और Z द्वारा विगत वर्षों में कागज़ का उत्पादन (लाख टन में) दर्शाता है।

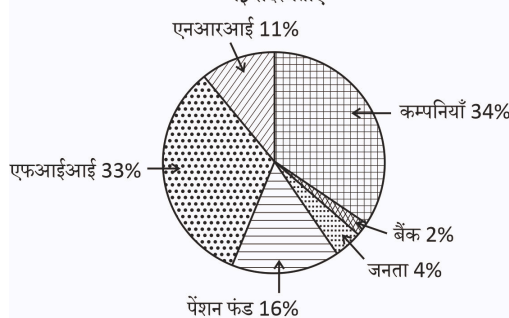


पाँच सालों का औसत उत्पादन किस कम्पनी के लिए सबसे ज्यादा था ?

(1) X (2) Y
(3) Z (4) X और Z दोनों

35. निम्नलिखित पाई चार्ट का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें और नीचे दिए गए प्रश्न का उत्तर दें। इसमें भारत सरकार द्वारा जारी भारत अनुबन्ध के लिए विभिन्न स्रोतों से प्राप्त सदस्यताओं का आँकड़ा दिया गया है।

भारत अनुबन्ध के लिए उत्पन्न की गई सदस्यताएँ



अगर एक तरफ जनता और बैंकों द्वारा दिए गए फंड और दूसरी तरफ पेंशन फंड के बीच का अन्तर ₹ 5,000 करोड़ है, तो भारत अनुबन्ध की सदस्यता के लिए कुल फंड हैं :

(1) ₹ 25,000 करोड़ (2) ₹ 50,000 करोड़
(3) ₹ 55,000 करोड़ (4) ₹ 1,10,000 करोड़



36. Two statements are given below :
Statement 1 : ICT tools are only effective in higher education not in primary schools.
Statement 2 : Use of ICT tools eliminate the need of teachers in the classrooms.
With reference to the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below :
- (1) Both the above statements are true.
(2) Both the above statements are false.
(3) The statement 1 is true and the statement 2 is false.
(4) The statement 1 is false and the statement 2 is true.
37. India's national digital platform 'DIKSHA' stands for :
- (1) Digital Initiative for Knowledge Sharing
(2) Digital Infrastructure for Knowledge Sharing
(3) Data Information for Knowledge Sharing
(4) District Initiative for Knowledge Sharing
38. Which of the following is related to educational DTH channels ?
- (1) Umang (2) Ujjwala
(3) e-Samarth (4) Swayam Prabha
39. Who said, "A computer would deserve to be called intelligent if it could deceive a human into believing that it was human." ?
- (1) Manindra Agrawal (2) Goverdhan Mehta
(3) Bill Gates (4) Alan Turing
40. Swayam is an initiative of which ministry of the Government of India ?
- (1) Ministry of Electronics & IT
(2) Ministry of External Affairs
(3) Ministry of Health and Family Welfare
(4) Ministry of Education

36. नीचे दो कथन दिए गये हैं :
कथन 1 : ICT (सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी) उपकरण (टूल्स) केवल उच्च शिक्षा में प्रभावी हैं, प्राथमिक विद्यालयों में नहीं।
कथन 2 : ICT (सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी) उपकरणों (टूल्स) का उपयोग कक्षा में शिक्षकों की आवश्यकता को समाप्त कर देता है।
उपरोक्त कथनों के सन्दर्भ में, नीचे दिये गये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर का चयन कीजिए :
- (1) उपरोक्त दोनों कथन सत्य हैं।
(2) उपरोक्त दोनों कथन असत्य हैं।
(3) कथन 1 सत्य एवं कथन 2 असत्य है।
(4) कथन 1 असत्य एवं कथन 2 सत्य है।
37. भारत का राष्ट्रीय डिजिटल प्लेटफॉर्म 'DIKSHA' (दीक्षा) क्या है ?
- (1) डिजिटल इनिशिएटिव फॉर नॉलेज शेयरिंग
(2) डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चर फॉर नॉलेज शेयरिंग
(3) डाटा इन्फॉर्मेशन फॉर नॉलेज शेयरिंग
(4) डिस्ट्रिक्ट इनिशिएटिव फॉर नॉलेज शेयरिंग
38. इनमें से कौन सा शैक्षिक डी.टी.एच. चैनल से संबंधित है ?
- (1) उमंग (2) उज्ज्वला
(3) ई-समर्थ (4) स्वयं प्रभा
39. किसने कहा कि, "एक कम्प्यूटर को बुद्धिमान कहा जा सकता है यदि वह एक मनुष्य को अपने मनुष्य होने का भ्रम पैदा कर सके।" ?
- (1) मणींद्र अग्रवाल (2) गोवर्धन मेहता
(3) बिल गेट्स (4) एलेन ट्यूरिंग
40. स्वयं (Swayam) भारत सरकार के किस मंत्रालय का प्रयास है ?
- (1) इलेक्ट्रॉनिक्स और सू.प्रौ. मंत्रालय
(2) विदेश मंत्रालय
(3) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
(4) शिक्षा मंत्रालय



41. Which one of the following statements best defines environmental sustainability ?
- (1) Maximizing the use of natural resources for rapid economic growth.
 - (2) Meet out the basic resource needs of the present generation without compromising the ability of future generations to meet their own needs.
 - (3) Conserving all natural resources by completely prohibiting their use.
 - (4) Replacing all natural resources with synthetic materials.

42. Study the following statements regarding lead and environmental pollution caused by it :
- (i) It is one of the major toxic heavy metals of environmental concern.
 - (ii) It bioaccumulates in organisms and its persistence contribute to increased exposure and biomagnification across food chains.
 - (iii) Children are more susceptible to lead toxicity than adults.
 - (iv) Chronic lead exposure adversely affects the nervous, renal and reproductive systems.
- Which of the above statements are correct ?
- (1) Only (i) and (ii) are correct.
 - (2) Only (ii), (iii) and (iv) are correct.
 - (3) Only (i), (ii) and (iv) are correct.
 - (4) All the statements (i), (ii), (iii) and (iv) are correct.

43. According to the Bio-Medical Waste Management Rules-2016, which of the following Biomedical Waste items should NOT be collected in a yellow-coloured non-chlorinated plastic bag ?
- (1) Human anatomical wastes and expired or discarded medicines.
 - (2) Metallic sharp biomedical wastes like needles, scalpels etc. and contaminated recyclable wastes like catheters, urine bags, bottles etc.
 - (3) Expired or discarded medicines and animal anatomical wastes.
 - (4) Both Human anatomical wastes and expired or discarded medicines & Metallic sharp biomedical wastes like needles, scalpels etc. and contaminated recyclable wastes like catheters, urine bags, bottles etc.

41. निम्नलिखित में से कौन सा कथन पर्यावरणीय सततता (Environmental Sustainability) की सर्वोत्तम व्याख्या करता है ?
- (1) तीव्र आर्थिक विकास के लिए प्राकृतिक संसाधनों का अधिकतम उपयोग करना ।
 - (2) वर्तमान पीढ़ी की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति इस प्रकार करना कि भविष्य की पीढ़ियों की आवश्यकताओं की पूर्ति की क्षमता प्रभावित न हो ।
 - (3) सभी प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण हेतु उनके उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध लगाना ।
 - (4) सभी प्राकृतिक संसाधनों को कृत्रिम पदार्थों से प्रतिस्थापित करना ।

42. सीसा तथा उससे होने वाले पर्यावरणीय प्रदूषण के संबंध में निम्नलिखित कथनों का अध्ययन कीजिए :
- (i) यह पर्यावरणीय दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण विषाक्त धातुओं में से एक है ।
 - (ii) यह जीवों में जैव संचयन करता है तथा इसका स्थायित्व खाद्य श्रृंखलाओं में बढ़े हुए एक्सपोजर तथा जैव आवर्धन में योगदान देता है ।
 - (iii) वयस्कों की तुलना में सीसा विषाक्तता के प्रति बच्चे अधिक संवेदनशील होते हैं ।
 - (iv) दीर्घकालिक सीसा संपर्क तंत्रिका तंत्र, वृक्कीय तथा प्रजनन तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है ।
- उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं ?
- (1) केवल (i) तथा (ii) सही हैं ।
 - (2) केवल (ii), (iii) तथा (iv) सही हैं ।
 - (3) केवल (i), (ii) तथा (iv) सही हैं ।
 - (4) सभी कथन (i), (ii), (iii) तथा (iv) सही हैं ।

43. जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2016 के अनुसार, निम्नलिखित में से किस जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट को पीले रंग के गैर-क्लोरीनीकृत प्लास्टिक बैग में एकत्रित नहीं किया जाना चाहिए ?
- (1) मानव शारीरिक अपशिष्ट तथा अवधि समाप्त अथवा परित्यक्त औषधियाँ ।
 - (2) सूई, शल्य-चाकू जैसे धातुयुक्त नुकीले जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट तथा संक्रमित पुनःचक्रण योग्य अपशिष्ट जैसे कैथेटर, मूत्र-संग्रहण थैलियाँ, बोतलें आदि ।
 - (3) अवधि समाप्त अथवा परित्यक्त औषधियाँ तथा पशु शारीरिक अपशिष्ट ।
 - (4) दोनों मानव शारीरिक अपशिष्ट तथा अवधि समाप्त अथवा परित्यक्त औषधियाँ और सूई, शल्य-चाकू जैसे धातुयुक्त नुकीले जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट तथा संक्रमित पुनःचक्रण योग्य अपशिष्ट जैसे कैथेटर, मूत्र-संग्रहण थैलियाँ, बोतलें आदि ।



44. The Environment Protection Act, 1986 was enacted by the Parliament of India primarily to implement the decisions adopted at which of the following International Environmental Conferences or Convention ?

(1) The United Nations Conference on Human Environment, Stockholm (1972)

(2) The Ramsar Convention on Wetlands, Ramsar (1971)

(3) The Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora (CITES), Washington, D.C. (1973)

(4) The first World Climate Conference, Geneva (1979)

45. Study the following statements regarding International Solar Alliance (ISA) :

(i) It is jointly launched by India and France during COP21 Climate Conference held in Paris in 2012.

(ii) It is committed to promoting solar energy cooperation with an initial focus on countries located between Tropic of cancer and capricorn.

(iii) It is first international treaty based intergovernmental organization headquartered in India.

(iv) It aims to implement its "Towards 1000" strategy by deploying 1000 GW of solar energy capacity, and improving energy access for 1 billion people by 2030.

Which of the above statements are correct ?

(1) Only (i), (ii) and (iv) are correct.

(2) Only (i), (iii) and (iv) are correct.

(3) Only (ii), (iii) and (iv) are correct.

(4) Only (i) and (iv) are correct.

46. Which of the following is a secure cloud based platform for storing documents by MeitY ?

(1) UPI

(2) BHIM

(3) Oracle

(4) DigiLocker

47. The Article 14 of Indian Constitution guarantees the fundamental right to equality before the law and equal protection to

(1) Only Indian citizens.

(2) Only citizens of Asian Countries.

(3) Any person whether citizen or foreigner within the territory of India.

(4) All persons residing anywhere in the world.

44. पर्यावरण संरक्षण अधिनियम, 1986 को मुख्यतः

निम्नलिखित में से किस अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरणीय सम्मेलन अथवा अभिसमय में लिए गए निर्णयों को लागू करने के उद्देश्य से संसद द्वारा अधिनियमित किया गया था ?

(1) मानव पर्यावरण पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन, स्टॉकहोम (1972)

(2) आर्द्र भूमियों पर रामसर अभिसमय, रामसर (1971)

(3) संकटापन्न वन्य जीव एवं वनस्पतियों की प्रजातियों के अंतर्राष्ट्रीय व्यापार पर अभिसमय (CITES), वाशिंगटन डी.सी. (1973)

(4) प्रथम विश्व जलवायु सम्मेलन, जेनेवा (1979)

45. अंतर्राष्ट्रीय सौर संगठन (ISA) के संबंध में निम्नलिखित कथनों का अध्ययन करें :

(i) इसका शुभारंभ भारत एवं फ्रांस द्वारा संयुक्त रूप से वर्ष 2012 में पेरिस में आयोजित COP21 जलवायु सम्मेलन में किया गया ।

(ii) यह सौर ऊर्जा के क्षेत्र में सहयोग को बढ़ावा देने को प्रतिबद्ध है, जिसका प्रारंभिक केन्द्र बिंदु कर्क रेखा एवं मकर रेखा के मध्य स्थित देश हैं ।

(iii) यह भारत में मुख्यालय स्थापित करने वाला प्रथम संधि-आधारित अंतर-सरकारी अंतर्राष्ट्रीय संगठन है ।

(iv) इसका उद्देश्य वर्ष 2030 तक 1000 गीगावाट (GW) सौर ऊर्जा क्षमता स्थापित करके तथा 1 अरब लोगों तक ऊर्जा की पहुँच सुनिश्चित कर अपनी "Towards 1000" रणनीति को क्रियान्वित करना है ।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं ?

(1) केवल (i), (ii) तथा (iv) सही हैं ।

(2) केवल (i), (iii) तथा (iv) सही हैं ।

(3) केवल (ii), (iii) तथा (iv) सही हैं ।

(4) केवल (i) तथा (iv) सही हैं ।

46. मेईटी (MeitY) द्वारा निर्मित कौन सा सुरक्षित क्लाउड आधारित दस्तावेज संधारण मंच है ?

(1) यू.पी.आई.

(2) भीम (BHIM)

(3) ऑरिकल

(4) डिजीलॉकर

47. भारतीय संविधान का अनुच्छेद 14 कानून के समक्ष समानता तथा कानूनों के समान संरक्षण के मौलिक अधिकार की गारंटी किन्हें प्रदान करता है ?

(1) केवल भारतीय नागरिकों को ।

(2) केवल एशियन देशों के नागरिकों को ।

(3) भारत के राज्य क्षेत्र के भीतर कोई भी व्यक्ति चाहे वह भारतीय नागरिक हो या विदेशी ।

(4) विश्व में कहीं भी रह रहे सभी व्यक्तियों को ।



48. Which of the following University is not a Central University ?
(1) Jamia Milia Islamia, New Delhi
(2) Jawahar Lal Nehru University, New Delhi
(3) Banaras Hindu University, Varanasi
(4) Jadavpur University, Kolkata
49. Who was the founder of Indian Statistical Institute in Calcutta (now Kolkata) ?
(1) Jagdish Chandra Basu
(2) Prafulla Chandra Ray
(3) Subhash Chandra Bose
(4) Prasanta Chandra Mahalanobis
50. What percentage of GDP was recommended by Kothari Commission, for expenditure on education ?
(1) 9%
(2) 6%
(3) 12%
(4) 1%

48. निम्नलिखित में से कौन सा विश्वविद्यालय केन्द्रीय विश्वविद्यालय नहीं है ?
(1) जामिया मिलिया इस्लामिया, नई दिल्ली
(2) जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
(3) बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी
(4) जादवपुर यूनिवर्सिटी, कोलकाता
49. भारतीय सांख्यिकी संस्थान कलकत्ता (अब कोलकाता) की स्थापना किसने की ?
(1) जगदीश चन्द्र बसु
(2) प्रफुल्ल चन्द्र रे
(3) सुभाष चन्द्र बोस
(4) प्रशांत चन्द्र महालनोबिस
50. कोठारी आयोग ने सकल घरेलू उत्पाद (जी.डी.पी.) का कितना प्रतिशत शिक्षा पर खर्च करने की अनुशंसा की थी ?
(1) 9%
(2) 6%
(3) 12%
(4) 1%



Part-II / भाग-II

51. Which development most accurately distinguishes the historical contributions of **Sweden, Germany and Denmark** to the development of physical education ?

- (1) Sweden emphasized systematic gymnastics, Germany developed apparatus-based gymnastics and Denmark promoted gymnastics through organized educational institutions.
- (2) Sweden focused primarily on competitive sports, Germany on military drill and Denmark on ancient Greek athletics.
- (3) Sweden introduced the Olympic Games, Germany established the first modern marathon and Denmark created the Swedish gymnastics system.
- (4) Sweden developed football-based physical education, Germany rejected gymnastics and Denmark emphasized professional boxing.

52. Which statement best reflects the contrasting historical foundations of physical education in **ancient Greece and later England** ?

- (1) Greece emphasized harmonious development of the body and mind, while England later contributed strongly to organized games and sports within educational settings.
- (2) Greece rejected physical training in education, while England developed physical education exclusively from military exercises.
- (3) Greece introduced Swedish gymnastics, while England preserved only Roman military drill.
- (4) Greece and England followed identical systems based entirely on competitive athletics.

51. **स्वीडन, जर्मनी और डेनमार्क** के शारीरिक शिक्षा के विकास में ऐतिहासिक योगदान को कौन सा विकास सबसे सही रूप से दर्शाता है ?

- (1) स्वीडन ने व्यवस्थित जिम्नास्टिक्स पर जोर दिया, जर्मनी ने उपकरण-आधारित जिम्नास्टिक्स विकसित किया तथा डेनमार्क ने संगठित शैक्षिक संस्थाओं के माध्यम से जिम्नास्टिक्स को बढ़ावा दिया।
- (2) स्वीडन ने मुख्य रूप से प्रतिस्पर्धात्मक खेलों पर जोर दिया, जर्मनी ने सैन्य ड्रिल पर तथा डेनमार्क ने प्राचीन यूनानी एथलेटिक्स पर।
- (3) स्वीडन ने ओलंपिक खेल शुरू किए, जर्मनी ने प्रथम आधुनिक मैराथन स्थापित की तथा डेनमार्क ने स्वीडिश जिम्नास्टिक्स प्रणाली बनाई।
- (4) स्वीडन ने फुटबॉल-आधारित शारीरिक शिक्षा विकसित की, जर्मनी ने जिम्नास्टिक्स को अस्वीकार किया तथा डेनमार्क ने पेशेवर मुक्केबाजी पर जोर दिया।

52. **प्राचीन यूनान और बाद के इंग्लैंड** में शारीरिक शिक्षा की ऐतिहासिक आधारभूमि के अंतर को कौन सा कथन सबसे अच्छी तरह स्पष्ट करता है ?

- (1) यूनान में शरीर और मन के सामंजस्यपूर्ण विकास पर जोर था, जबकि बाद में इंग्लैंड ने शैक्षिक वातावरण में संगठित खेलों और स्पोर्ट्स के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया।
- (2) यूनान ने शिक्षा में शारीरिक प्रशिक्षण को अस्वीकार किया, जबकि इंग्लैंड ने शारीरिक शिक्षा को केवल सैन्य अभ्यासों से विकसित किया।
- (3) यूनान ने स्वीडिश जिम्नास्टिक्स शुरू किया, जबकि इंग्लैंड ने केवल रोमन सैन्य ड्रिल को बनाए रखा।
- (4) यूनान और इंग्लैंड ने पूरी तरह प्रतिस्पर्धात्मक एथलेटिक्स पर आधारित एकसमान प्रणाली अपनाई।



53. Which sequence correctly represents major historical influences associated with the development of physical education in **Greece, Germany, Sweden, Denmark, England and Russia** ?

- (1) Greece – Physical culture and gymnastics; Germany – Turner movement; Sweden – Scientific gymnastics; Denmark – Organized gymnastics; England – Sports and games; Russia – State-supported physical training.
- (2) Greece – Turner movement; Germany – Olympic Games; Sweden – English football; Denmark – Roman military drill; England – Ling gymnastics; Russia – Greek wrestling.
- (3) Greece – Swedish gymnastics; Germany – English public-school games; Sweden – Turner movement; Denmark – Olympic movement; England – Greek gymnasium; Russia – Roman athletics.
- (4) Greece – Modern football; Germany – Greek gymnasium; Sweden – Professional sports; Denmark – Roman gymnastics; England – Ling system; Russia – Turner movement.

54. Which statement best describes the **nature of teaching** in physical education ?

- (1) Teaching is a purposeful, interactive, and continuous process that facilitates learning through appropriate experiences and guidance.
- (2) Teaching is a one-way process in which the teacher transmits information without considering learners' needs.
- (3) Teaching is limited to giving instructions and demonstrating physical activities without evaluating learning outcomes.
- (4) Teaching is primarily concerned with completing the syllabus rather than bringing desirable changes in learners' behaviour.

53. **यूनान, जर्मनी, स्वीडन, डेनमार्क, इंग्लैंड और रूस** में शारीरिक शिक्षा के विकास से जुड़े प्रमुख ऐतिहासिक प्रभावों का सही क्रम कौन सा है ?

- (1) यूनान – शारीरिक संस्कृति एवं जिम्नास्टिक्स; जर्मनी – टर्नर आंदोलन; स्वीडन – वैज्ञानिक जिम्नास्टिक्स; डेनमार्क – संगठित जिम्नास्टिक्स; इंग्लैंड – खेल एवं गेम्स; रूस – राज्य-समर्थित शारीरिक प्रशिक्षण ।
- (2) यूनान – टर्नर आंदोलन; जर्मनी – ओलंपिक खेल; स्वीडन – अंग्रेजी फुटबॉल; डेनमार्क – रोमन सैन्य ड्रिल; इंग्लैंड – लिंग जिम्नास्टिक्स; रूस – यूनानी कुश्ती ।
- (3) यूनान – स्वीडिश जिम्नास्टिक्स; जर्मनी – अंग्रेजी पब्लिक-स्कूल गेम्स; स्वीडन – टर्नर आंदोलन; डेनमार्क – ओलंपिक आंदोलन; इंग्लैंड – यूनानी जिम्नेजियम; रूस – रोमन एथलेटिक्स ।
- (4) यूनान – आधुनिक फुटबॉल; जर्मनी – यूनानी जिम्नेजियम; स्वीडन – पेशेवर खेल; डेनमार्क – रोमन जिम्नास्टिक्स; इंग्लैंड – लिंग प्रणाली; रूस – टर्नर आंदोलन ।

54. शारीरिक शिक्षा में **शिक्षण की प्रकृति** को कौन सा कथन सबसे अच्छी तरह स्पष्ट करता है ?

- (1) शिक्षण एक उद्देश्यपूर्ण, अंतःक्रियात्मक और सतत प्रक्रिया है, जो उपयुक्त अनुभवों एवं मार्गदर्शन के माध्यम से सीखने को सुगम बनाती है ।
- (2) शिक्षण एक एकतरफा प्रक्रिया है, जिसमें शिक्षक शिक्षार्थियों की आवश्यकताओं पर विचार किए बिना केवल जानकारी प्रदान करता है ।
- (3) शिक्षण केवल निर्देश देने और शारीरिक गतिविधियों का प्रदर्शन करने तक सीमित है, जिसमें सीखने के परिणामों का मूल्यांकन नहीं किया जाता ।
- (4) शिक्षण का मुख्य उद्देश्य शिक्षार्थियों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाने के बजाय केवल पाठ्यक्रम पूरा करना है ।



55. Which of the following is the **most comprehensive objective of teaching physical education** ?
- (1) To develop physical fitness, motor skills, cognitive understanding, social qualities, emotional well-being, and lifelong participation in physical activity.
 - (2) To develop only muscular strength and endurance through repetitive physical exercises.
 - (3) To prepare students mainly for inter-school competitions and identify talented athletes.
 - (4) To ensure that students memorize rules, terminology, and theoretical concepts related to sports.
56. Which characteristic of effective teaching is **most important when teaching heterogeneous groups in physical education** ?
- (1) Adapting instruction according to learners' abilities, needs, prior experiences, and rates of learning while maintaining clear learning objectives.
 - (2) Using exactly the same task, intensity, and feedback for every learner to ensure complete uniformity.
 - (3) Allowing only highly skilled students to participate actively while other students observe and learn through imitation.
 - (4) Avoiding modifications because changing activities may reduce the teacher's control over the class.
57. A physical education teacher wants students to discover the solution to a movement problem through questioning, experimentation and feedback rather than by directly providing the answer. Which **teaching method/style** is more appropriate ?
- | | |
|----------------------|------------------------|
| (1) Guided discovery | (2) Command method |
| (3) Lecture method | (4) Direct instruction |

55. निम्नलिखित में से कौन सा **शारीरिक शिक्षा के शिक्षण का सबसे व्यापक उद्देश्य** है ?
- (1) शारीरिक दक्षता, मोटर कौशल, संज्ञानात्मक समझ, सामाजिक गुण, भावनात्मक कल्याण तथा जीवनभर शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी का विकास करना ।
 - (2) केवल बार-बार किए जाने वाले शारीरिक व्यायामों के माध्यम से मांसपेशीय शक्ति और सहनशक्ति विकसित करना ।
 - (3) मुख्य रूप से विद्यार्थियों को अंतर-विद्यालयीय प्रतियोगिताओं के लिए तैयार करना और प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की पहचान करना ।
 - (4) विद्यार्थियों को खेलों से संबंधित नियमों, शब्दावली और सैद्धांतिक अवधारणाओं को याद करवाना ।
56. शारीरिक शिक्षा में **विविध क्षमताओं वाले समूहों को पढ़ाते समय प्रभावी शिक्षण की कौन सी विशेषता सबसे महत्वपूर्ण** है ?
- (1) स्पष्ट अधिगम उद्देश्यों को बनाए रखते हुए शिक्षार्थियों की क्षमताओं, आवश्यकताओं, पूर्व अनुभवों और सीखने की गति के अनुसार शिक्षण को अनुकूलित करना ।
 - (2) पूर्ण समानता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक शिक्षार्थी के लिए बिलकुल समान कार्य, तीव्रता और प्रतिपुष्टि का प्रयोग करना ।
 - (3) केवल कुशल विद्यार्थियों को सक्रिय रूप से भाग लेने देना, जबकि अन्य विद्यार्थियों को देखकर और अनुकरण करके सीखने देना ।
 - (4) गतिविधियों में संशोधन से बचना, क्योंकि इससे शिक्षक का कक्षा पर नियंत्रण कम हो सकता है ।
57. एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक चाहता है कि विद्यार्थी सीधे उत्तर बताए जाने के बजाय प्रश्न, प्रयोग और प्रतिपुष्टि के माध्यम से किसी गति-संबंधी समस्या का समाधान स्वयं खोजें । इसके लिए कौन सी **शिक्षण विधि/शैली** सबसे उपयुक्त है ?
- (1) निर्देशित खोज (Guided discovery)
 - (2) आदेश विधि (Command method)
 - (3) व्याख्यान विधि (Lecture method)
 - (4) प्रत्यक्ष निर्देश (Direct instruction)



58. Which development was most significant in the revival of the **Modern Olympic Games** ?
- (1) Pierre de Coubertin's leadership in establishing the International Olympic Committee and organizing the first modern Olympic Games in Athens in 1896.
 - (2) The establishment of the ancient Olympic Games in Rome during the nineteenth century.
 - (3) The replacement of international competition with exclusively national athletic festivals.
 - (4) The decision to restrict the Olympic Games only to military personnel.
59. Which of the following is correctly matched with a **prominent Indian sports honour or award** ?
- (1) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award – India's highest sporting honour for outstanding sporting performance.
 - (2) Arjuna Award – Award given exclusively to Olympic gold medalists.
 - (3) Dronacharya Award – Award presented only to sports journalists for outstanding reporting.
 - (4) Dhyan Chand Award – Award given exclusively to newly emerging junior athletes.
60. A sportsperson has demonstrated outstanding performance at the international level over several years, while a coach has produced several successful athletes through sustained and effective coaching. Which pair of awards is **most appropriately associated** with these achievements ?
- (1) Arjuna Award for the sportsperson and Dronacharya Award for the coach.
 - (2) Dronacharya Award for the sportsperson and Arjuna Award for the coach.
 - (3) Dhyan Chand Award for the sportsperson and Arjuna Award for the coach.
 - (4) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award for the coach and Dronacharya Award for the sportsperson.

58. किस विकास का **आधुनिक ओलंपिक खेलों** के पुनरुद्धार में सबसे महत्वपूर्ण योगदान था ?
- (1) पियरे डी कूबर्टिन के नेतृत्व में अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति की स्थापना तथा 1896 में एथेंस में प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेलों का आयोजन ।
 - (2) उन्नीसवीं शताब्दी में रोम में प्राचीन ओलंपिक खेलों की स्थापना ।
 - (3) अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं को केवल राष्ट्रीय एथलेटिक उत्सवों से प्रतिस्थापित करना ।
 - (4) ओलंपिक खेलों को केवल सैन्य कर्मियों तक सीमित करने का निर्णय ।
59. निम्नलिखित में से कौन सा **प्रमुख भारतीय खेल सम्मान या पुरस्कार** के साथ सही रूप से संबंधित है ?
- (1) मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार – उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन के लिए भारत का सर्वोच्च खेल सम्मान ।
 - (2) अर्जुन पुरस्कार – केवल ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेताओं को दिया जाने वाला पुरस्कार ।
 - (3) द्रोणाचार्य पुरस्कार – केवल उत्कृष्ट खेल पत्रकारिता के लिए खेल पत्रकारों को दिया जाने वाला पुरस्कार ।
 - (4) ध्यानचंद पुरस्कार – केवल उभरते हुए जूनियर खिलाड़ियों को दिया जाने वाला पुरस्कार ।
60. एक खिलाड़ी ने कई वर्षों तक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है, जबकि एक कोच ने निरंतर और प्रभावी प्रशिक्षण के माध्यम से कई सफल खिलाड़ियों को तैयार किया है । इन उपलब्धियों से **सबसे उपयुक्त रूप से संबंधित** पुरस्कारों की जोड़ी कौन सी है ?
- (1) खिलाड़ी के लिए अर्जुन पुरस्कार और कोच के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार ।
 - (2) खिलाड़ी के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार और कोच के लिए अर्जुन पुरस्कार ।
 - (3) खिलाड़ी के लिए ध्यानचंद पुरस्कार और कोच के लिए अर्जुन पुरस्कार ।
 - (4) कोच के लिए मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार और खिलाड़ी के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार ।



61. Which combination most accurately describes the muscle fibre characteristics best suited to a 100-metre sprint ?
- (1) Type I fibres – high oxidative capacity and high fatigue resistance
 - (2) Type IIa fibres – relatively high force and power capacity with substantial oxidative capacity
 - (3) Type I fibres – low shortening velocity and low glycolytic capacity
 - (4) Type I fibres – high force production with very rapid shortening velocity
62. A middle-distance runner undergoes prolonged endurance training. Which muscular adaptation is MOST likely ?
- (1) Increased glycolytic dependence and reduced oxidative capacity
 - (2) Development of a more oxidative muscle phenotype, particularly within fast fibre populations
 - (3) Complete conversion of all Type II fibres into Type I fibres
 - (4) Decreased mitochondrial content and capillary supply
63. Which statement BEST describes the typical muscle fibre adaptation associated with conventional high-load resistance training ?
- (1) Type I fibres are rapidly converted into Type IIx fibres
 - (2) Type IIx fibres commonly shift towards a more Type IIa phenotype
 - (3) All fibre types become identical in their contractile properties
 - (4) Resistance training has no effect on muscle fibre phenotype
64. Which adaptation MOST directly explains the increase in muscle size following progressive resistance training ?
- (1) Muscle hypertrophy resulting from an increase in the size of existing muscle fibres
 - (2) Conversion of Type I fibres into Type IIx fibres
 - (3) Reduction in contractile protein content
 - (4) Reduction in muscle cross-sectional area

61. 100-मीटर दौड़ के लिए मांसपेशी तंतुओं की विशेषताओं का कौन सा संयोजन सबसे अधिक उपयुक्त है ?
- (1) टाइप I तंतु – उच्च ऑक्सीडेटिव क्षमता और उच्च थकान-प्रतिरोध
 - (2) टाइप IIa तंतु – अपेक्षाकृत उच्च बल एवं शक्ति उत्पादन क्षमता तथा पर्याप्त ऑक्सीडेटिव क्षमता
 - (3) टाइप I तंतु – कम संकुचन गति और कम ग्लाइकोलाइटिक क्षमता
 - (4) टाइप I तंतु – उच्च बल उत्पादन तथा अत्यधिक तीव्र संकुचन गति
62. एक मध्यम-दूरी का धावक लंबे समय तक सहनशक्ति प्रशिक्षण करता है। निम्नलिखित में से कौन सा पेशीय अनुकूलन होने की सर्वाधिक संभावना है ?
- (1) ग्लाइकोलाइटिक निर्भरता में वृद्धि तथा ऑक्सीडेटिव क्षमता में कमी
 - (2) अधिक ऑक्सीडेटिव पेशीय फेनोटाइप का विकास, विशेषकर तीव्र तंतु समूहों में
 - (3) सभी टाइप II तंतुओं का पूर्णतः टाइप I तंतुओं में परिवर्तन
 - (4) माइटोकॉन्ड्रिया की मात्रा तथा केशिका आपूर्ति में कमी
63. सामान्य उच्च-भार प्रतिरोध प्रशिक्षण से संबंधित मांसपेशी तंतुओं के अनुकूलन का सबसे उपयुक्त वर्णन कौन सा कथन करता है ?
- (1) टाइप I तंतु तेजी से टाइप IIx तंतुओं में परिवर्तित हो जाते हैं।
 - (2) टाइप IIx तंतु सामान्यतः अधिक टाइप IIa फेनोटाइप की ओर परिवर्तित होते हैं।
 - (3) सभी प्रकार के तंतु अपने संकुचन संबंधी गुणों में समान हो जाते हैं।
 - (4) प्रतिरोध प्रशिक्षण का मांसपेशी तंतु फेनोटाइप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
64. प्रगतिशील प्रतिरोध प्रशिक्षण के बाद मांसपेशी के आकार में वृद्धि को निम्नलिखित में से कौन सा अनुकूलन सबसे प्रत्यक्ष रूप से स्पष्ट करता है ?
- (1) विद्यमान मांसपेशी तंतुओं के आकार में वृद्धि के कारण मांसपेशी हाइपरट्रॉफी
 - (2) टाइप I तंतुओं का टाइप IIx तंतुओं में परिवर्तन
 - (3) संकुचनशील प्रोटीन की मात्रा में कमी
 - (4) मांसपेशी के अनुप्रस्थ काट क्षेत्र में कमी



65. A power athlete performs explosive resistance and plyometric training. Which adaptation is MOST closely associated with improved sports performance ?
- (1) Reduced rate of force development
 - (2) Improved ability to produce force rapidly and increased power output
 - (3) Increased dependence exclusively on Type I fibres
 - (4) Reduced neural activation of the working muscles
66. Which physiological effect is MOST directly associated with the application of superficial heat during rehabilitation ?
- (1) Decreased local blood flow and increased tissue stiffness
 - (2) Increased tissue temperature, local blood flow and extensibility of collagen-rich tissues
 - (3) Immediate reduction in nerve conduction velocity and muscle temperature
 - (4) Complete inhibition of inflammatory processes
67. Which physiological response is MOST characteristic of cryotherapy applied during the acute stage of an injury ?
- (1) Increased local metabolic rate and vasodilation
 - (2) Reduced tissue temperature, local blood flow and nerve conduction velocity
 - (3) Increased collagen extensibility and tissue temperature
 - (4) Increased local oxygen demand and metabolic activity
68. During a single bout of dynamic aerobic exercise, which combination of acute cardiorespiratory responses are MOST appropriate ?
- (1) Decreased heart rate, decreased stroke volume, and increased systemic vascular resistance
 - (2) Increased heart rate, stroke volume, cardiac output, and pulmonary ventilation
 - (3) Increased heart rate with decreased cardiac output and pulmonary ventilation
 - (4) Decreased heart rate with increased cardiac output due to only increased stroke volume

65. एक शक्ति-आधारित खिलाड़ी विस्फोटक प्रतिरोध एवं प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण करता है। निम्नलिखित में से कौन सा अनुकूलन बेहतर खेल प्रदर्शन से सबसे अधिक संबंधित है ?
- (1) बल-विकास की दर में कमी
 - (2) तेजी से बल उत्पन्न करने की क्षमता में सुधार तथा शक्ति उत्पादन में वृद्धि
 - (3) केवल टाइप I तंतुओं पर निर्भरता में वृद्धि
 - (4) कार्यरत मांसपेशियों के तंत्रिकीय सक्रियण में कमी
66. पुनर्वास के दौरान सतही ऊष्मा (Superficial Heat) के प्रयोग से कौन सा शारीरिक प्रभाव सबसे प्रत्यक्ष रूप से संबंधित है ?
- (1) स्थानीय रक्त प्रवाह में कमी तथा ऊतक कठोरता में वृद्धि
 - (2) ऊतक के तापमान, स्थानीय रक्त प्रवाह तथा कोलेजन-समृद्ध ऊतकों के लचीलेपन में वृद्धि
 - (3) तंत्रिका चालन वेग तथा मांसपेशी के तापमान में तत्काल कमी
 - (4) सूजन संबंधी प्रक्रियाओं का पूर्ण निषेध
67. चोट की तीव्र अवस्था में क्रायोथेरेपी (Cryotherapy) के प्रयोग से निम्नलिखित में से कौन सी शारीरिक प्रतिक्रिया सबसे अधिक विशिष्ट है ?
- (1) स्थानीय चयापचय दर में वृद्धि तथा वाहिकाविस्फारण
 - (2) ऊतक के तापमान, स्थानीय रक्त प्रवाह तथा तंत्रिका चालन वेग में कमी
 - (3) कोलेजन के लचीलेपन तथा ऊतक के तापमान में वृद्धि
 - (4) स्थानीय ऑक्सीजन की माँग तथा चयापचय गतिविधि में वृद्धि
68. गतिशील एरोबिक व्यायाम के एक सत्र के दौरान निम्नलिखित में से कौन सा तीव्र हृदय-श्वसन संबंधी अनुक्रियाओं का संयोजन सबसे उपयुक्त है ?
- (1) हृदय गति में कमी, स्ट्रोक वॉल्यूम में कमी तथा प्रणालीगत संवहन प्रतिरोध में वृद्धि
 - (2) हृदय गति, स्ट्रोक वॉल्यूम, कार्डियक आउटपुट तथा फुफ्फुसीय वेंटिलेशन में वृद्धि
 - (3) हृदय गति में वृद्धि के साथ कार्डियक आउटपुट तथा फुफ्फुसीय वेंटिलेशन में कमी
 - (4) हृदय गति में कमी तथा केवल स्ट्रोक वॉल्यूम में वृद्धि के कारण कार्डियक आउटपुट में वृद्धि



69. Which change is MOST characteristic of a long-term cardiorespiratory adaptation to endurance training ?
- (1) Increased resting heart rate and reduced stroke volume
 - (2) Increased maximal cardiac output accompanied by an increased maximal oxygen uptake ($\text{VO}_2 \text{ max}$)
 - (3) Reduced blood volume and decreased peripheral oxygen extraction
 - (4) Decreased mitochondrial density and capillary supply in skeletal muscle
70. Which statement BEST distinguishes direct from indirect calorimetry for determining the energy cost of exercise ?
- (1) Direct calorimetry measures oxygen consumption, whereas indirect calorimetry measures body temperature.
 - (2) Direct calorimetry measures heat production, whereas indirect calorimetry estimates energy expenditure from respiratory gas exchange.
 - (3) Both methods measure heat production directly and therefore are physiologically identical.
 - (4) Indirect calorimetry can be used only during anaerobic exercise, whereas direct calorimetry can be used only during aerobic exercise.
71. A football player performs a knee extension while kicking the ball. In which plane and around which axis does the primary movement occur ?
- (1) Sagittal plane and mediolateral axis
 - (2) Frontal plane and anteroposterior axis
 - (3) Transverse plane and longitudinal axis
 - (4) Sagittal plane and longitudinal axis
72. Which combination correctly identifies the plane and axis for shoulder abduction ?
- (1) Sagittal plane – mediolateral axis
 - (2) Frontal plane – anteroposterior axis
 - (3) Transverse plane – longitudinal axis
 - (4) Frontal plane – mediolateral axis

69. सहनशक्ति प्रशिक्षण के प्रति दीर्घकालिक हृदय-श्वसन अनुकूलन का सबसे विशिष्ट परिवर्तन निम्नलिखित में से कौन सा है ?
- (1) विश्राम अवस्था में हृदय गति में वृद्धि तथा स्ट्रोक वॉल्यूम में कमी
 - (2) अधिकतम कार्डियक आउटपुट में वृद्धि के साथ अधिकतम ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता ($\text{VO}_2 \text{ max}$) में वृद्धि
 - (3) रक्त की मात्रा में कमी तथा परिधीय ऑक्सीजन निष्कर्षण में कमी
 - (4) कंकालीय मांसपेशियों में माइटोकॉन्ड्रियल घनत्व तथा केशिका आपूर्ति में कमी
70. व्यायाम की ऊर्जा लागत निर्धारित करने में प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष कैलोरीमिति के बीच अंतर को निम्नलिखित में से कौन सा कथन सबसे अच्छी तरह स्पष्ट करता है ?
- (1) प्रत्यक्ष कैलोरीमिति ऑक्सीजन खपत को मापती है, जबकि अप्रत्यक्ष कैलोरीमिति शरीर के तापमान को मापती है ।
 - (2) प्रत्यक्ष कैलोरीमिति ऊष्मा उत्पादन को मापती है, जबकि अप्रत्यक्ष कैलोरीमिति श्वसन गैसों के विनिमय के आधार पर ऊर्जा व्यय का अनुमान लगाती है ।
 - (3) दोनों विधियाँ सीधे ऊष्मा उत्पादन को मापती हैं और इसलिए शारीरिक रूप से समान हैं ।
 - (4) अप्रत्यक्ष कैलोरीमिति केवल अवायवीय व्यायाम में तथा प्रत्यक्ष कैलोरीमिति केवल एरोबिक व्यायाम में प्रयोग की जाती है ।
71. एक फुटबॉल खिलाड़ी गेंद को किक करते समय घुटने का एक्सटेंशन करता है । यह मुख्य गति किस तल और किस अक्ष के चारों ओर होती है ?
- (1) सैजिटल तल तथा मीडियोलैटरल अक्ष
 - (2) फ्रंटल तल तथा एंटेरोपोस्टीरियर अक्ष
 - (3) ट्रांसवर्स तल तथा लॉन्गिट्यूडिनल अक्ष
 - (4) सैजिटल तल तथा लॉन्गिट्यूडिनल अक्ष
72. कंधे के एब्डक्शन के लिए तल और अक्ष का कौन सा संयोजन सही है ?
- (1) सैजिटल तल – मीडियोलैटरल अक्ष
 - (2) फ्रंटल तल – एंटेरोपोस्टीरियर अक्ष
 - (3) ट्रांसवर्स तल – लॉन्गिट्यूडिनल अक्ष
 - (4) फ्रंटल तल – मीडियोलैटरल अक्ष



- 73.** A tennis player rotates the trunk to generate force during a forehand stroke. Which plane-axis combination MOST appropriately describes the primary movement ?
- (1) Sagittal plane around the mediolateral axis
 - (2) Frontal plane around the anteroposterior axis
 - (3) Transverse plane around the longitudinal (vertical) axis**
 - (4) Transverse plane around the mediolateral axis
- 74.** Which statement BEST describes the relationship between a movement plane and its axis of rotation ?
- (1) Movement occurs around an axis that is generally parallel to the plane of movement.
 - (2) Movement occurs around an axis that is generally perpendicular to the plane of movement.**
 - (3) The plane and axis must always have the same anatomical orientation.
 - (4) The axis determines the direction of movement but has no relationship with the plane.
- 75.** During a volleyball jump, an athlete flexes the hip and knee before take-off. Which statement correctly identifies the primary plane and axis of these flexion movements ?
- (1) Frontal plane and anteroposterior axis
 - (2) Transverse plane and longitudinal axis
 - (3) Sagittal plane and mediolateral axis**
 - (4) Sagittal plane and anteroposterior axis
- 76.** During elbow flexion in a biceps curl, which combination correctly identifies the biceps brachii and its primary action ?
- (1) Origin : scapula; insertion : radius; action : elbow flexion and forearm supination**
 - (2) Origin : humerus; insertion : ulna; action : elbow extension
 - (3) Origin : radius; insertion : scapula; action : shoulder abduction
 - (4) Origin : scapula; insertion : ulna; action : wrist extension

- 73.** एक टेनिस खिलाड़ी फोरहैंड स्ट्रोक के दौरान बल उत्पन्न करने के लिए अपने धड़ को घुमाता है। इस मुख्य गति का सबसे उपयुक्त तल-अक्ष संयोजन कौन सा है ?
- (1) मीडियोलैटरल अक्ष के चारों ओर सैजिटल तल
 - (2) एंटेरोपोस्टीरियर अक्ष के चारों ओर फ्रंटल तल
 - (3) लॉन्गिट्यूडिनल (ऊर्ध्वाधर) अक्ष के चारों ओर ट्रांसवर्स तल**
 - (4) मीडियोलैटरल अक्ष के चारों ओर ट्रांसवर्स तल
- 74.** गति के तल और घूर्णन अक्ष के बीच संबंध का सबसे उपयुक्त वर्णन कौन सा कथन करता है ?
- (1) गति सामान्यतः गति के तल के समानांतर अक्ष के चारों ओर होती है।
 - (2) गति सामान्यतः गति के तल के लंबवत् अक्ष के चारों ओर होती है।**
 - (3) तल और अक्ष का शारीरिक अभिविन्यास हमेशा समान होना चाहिए।
 - (4) अक्ष गति की दिशा निर्धारित करता है, लेकिन उसका तल से कोई संबंध नहीं होता।
- 75.** वॉलीबॉल में छलांग लगाने से पहले, खिलाड़ी कूल्हे और घुटने को फ्लेक्स करता है। इन फ्लेक्शन गतियों के लिए सही मुख्य तल और अक्ष कौन सा है ?
- (1) फ्रंटल तल तथा एंटेरोपोस्टीरियर अक्ष
 - (2) ट्रांसवर्स तल तथा लॉन्गिट्यूडिनल अक्ष
 - (3) सैजिटल तल तथा मीडियोलैटरल अक्ष**
 - (4) सैजिटल तल तथा एंटेरोपोस्टीरियर अक्ष
- 76.** बाइसेप्स कर्ल के दौरान कोहनी के फ्लेक्शन में बाइसेप्स ब्रैकाई के मूल (origin), अंतःस्थापन (insertion) और प्रमुख क्रिया का कौन सा संयोजन सही है ?
- (1) मूल : स्कैपुला; अंतःस्थापन : रेडियस; क्रिया : कोहनी का फ्लेक्शन तथा अग्रबाहु का सुपिनेशन**
 - (2) मूल : ह्यूमरस; अंतःस्थापन : अल्ना; क्रिया : कोहनी का एक्सटेंशन
 - (3) मूल : रेडियस; अंतःस्थापन : स्कैपुला; क्रिया : कंधे का एब्डक्शन
 - (4) मूल : स्कैपुला; अंतःस्थापन : अल्ना ; क्रिया : कलाई का एक्सटेंशन



77. A basketball player forcefully extended the elbow during a pass. Which muscle is the PRIME mover, and what is its principal action ?

- (1) Biceps brachii – elbow flexion
- (2) Triceps brachii – elbow extension
- (3) Brachialis – elbow extension
- (4) Deltoid – elbow extension

78. During the upward phase of a squat, which muscle group is primarily responsible for extending the knee ?

- (1) Hamstrings
- (2) Quadriceps femoris
- (3) Gastrocnemius
- (4) Tibialis anterior

79. When analysing a standing long jump mechanically, which factor would MOST directly increase the horizontal displacement of the centre of mass, assuming take-off height remains relatively constant ?

- (1) Reducing the horizontal component of take-off velocity
- (2) Increasing the appropriate horizontal component of take-off velocity
- (3) Eliminating the vertical component of take-off velocity
- (4) Increasing body mass without changing take-off velocity

80. During the throwing phase of an overarm throw, efficient kinetic-chain sequencing is MOST accurately described as :

- (1) Hand → elbow → shoulder → trunk → lower limbs
- (2) Lower limbs → trunk → shoulder → elbow → wrist/hand
- (3) Wrist → elbow → trunk → hip → lower limbs
- (4) Shoulder → lower limbs → wrist → trunk → elbow

77. एक बास्केटबॉल खिलाड़ी पास देते समय कोहनी को शक्तिपूर्वक एक्सटेंड करता है। निम्नलिखित में से कौन सी मांसपेशी मुख्य गतिप्रेरक (Prime mover) है और इसकी प्रमुख क्रिया क्या है ?

- (1) बाइसेप्स ब्रैकाई – कोहनी का फ्लेक्शन
- (2) ट्राइसेप्स ब्रैकाई – कोहनी का एक्सटेंशन
- (3) ब्रैकियलिस – कोहनी का एक्सटेंशन
- (4) डेल्टॉइड – कोहनी का एक्सटेंशन

78. स्क्वाट के ऊपर की ओर उठने वाले चरण के दौरान घुटने के एक्सटेंशन के लिए कौन सा मांसपेशी समूह मुख्य रूप से उत्तरदायी होता है ?

- (1) हैमस्ट्रिंग्स
- (2) क्वाड्रिसेप्स फेमोरिस
- (3) गैस्ट्रोक्नीमियस
- (4) टिबियलिस एंटीरियर

79. खड़े होकर लंबी छलांग (Standing Long Jump) का यांत्रिक विश्लेषण करते समय, यदि टेक-ऑफ की ऊँचाई लगभग समान रहती है, तो शरीर के द्रव्यमान केंद्र के क्षैतिज विस्थापन को सबसे प्रत्यक्ष रूप से कौन सा कारक बढ़ाएगा ?

- (1) टेक-ऑफ वेग के क्षैतिज घटक को कम करना।
- (2) टेक-ऑफ वेग के उपयुक्त क्षैतिज घटक को बढ़ाना।
- (3) टेक-ऑफ वेग के ऊर्ध्वाधर घटक को समाप्त करना।
- (4) टेक-ऑफ वेग में परिवर्तन किए बिना शरीर के द्रव्यमान को बढ़ाना।

80. ओवरआर्म थ्रो के थ्रोइंग चरण के दौरान, प्रभावी काइनेटिक-चेन अनुक्रम का सबसे उपयुक्त वर्णन कौन सा है ?

- (1) हाथ → कोहनी → कंधा → धड़ → निचले अंग
- (2) निचले अंग → धड़ → कंधा → कोहनी → कलाई/हाथ
- (3) कलाई → कोहनी → धड़ → कूल्हा → निचले अंग
- (4) कंधा → निचले अंग → कलाई → धड़ → कोहनी



81. According to Self-Determination Theory, which situation best represents **intrinsic motivation** in an athlete ?
- (1) An athlete trains regularly to receive a cash award.
 - (2) An athlete participates because the coach threatens punishment for poor attendance.
 - (3) An athlete practises a difficult skill because mastering it is personally satisfying.
 - (4) An athlete competes primarily to gain social recognition.
82. A sportsperson who defines success primarily by **personal improvement, mastery, and effort** is demonstrating which type of achievement orientation ?
- (1) Ego orientation
 - (2) Task orientation
 - (3) Avoidance orientation
 - (4) Extrinsic orientation
83. A badminton player automatically recalls the appropriate movement sequence for a previously well-learned serve without consciously analysing each movement. Which type of memory is most directly involved ?
- (1) Episodic memory
 - (2) Semantic memory
 - (3) Procedural memory
 - (4) Working memory
84. During a basketball game, a player rapidly evaluates the defender's position, predicts the available passing option, and selects the most appropriate response. This process most directly represents :
- (1) Divergent thinking only
 - (2) Perceptual-cognitive decision making
 - (3) Long-term memory storage
 - (4) Classical conditioning

81. स्व-निर्धारण सिद्धांत (Self-Determination Theory) के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति खिलाड़ी में **आंतरिक अभिप्रेरणा (Intrinsic Motivation)** को सर्वोत्तम रूप से दर्शाती है ?
- (1) खिलाड़ी नकद पुरस्कार प्राप्त करने के लिए नियमित अभ्यास करता है ।
 - (2) खिलाड़ी खराब उपस्थिति के लिए प्रशिक्षक द्वारा दण्ड दिए जाने के डर से अभ्यास करता है ।
 - (3) खिलाड़ी किसी कठिन कौशल का अभ्यास इसलिए करता है क्योंकि उसमें निपुणता प्राप्त करना उसे व्यक्तिगत संतुष्टि देता है ।
 - (4) खिलाड़ी मुख्यतः सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त करने के लिए प्रतियोगिता में भाग लेता है ।
82. वह खिलाड़ी जो सफलता को मुख्यतः **व्यक्तिगत सुधार, निपुणता तथा प्रयास** के आधार पर निर्धारित करता है, निम्नलिखित में से किस उपलब्धि अभिविन्यास को प्रदर्शित करता है ?
- (1) अहं-अभिविन्यास (Ego orientation)
 - (2) कार्य-अभिविन्यास (Task orientation)
 - (3) परिहार-अभिविन्यास (Avoidance orientation)
 - (4) बाह्य अभिप्रेरणा अभिविन्यास (Extrinsic orientation)
83. एक बैडमिंटन खिलाड़ी पहले से अच्छी तरह सीखी गई सर्विस की उपयुक्त गति-श्रृंखला को प्रत्येक गति का सचेत रूप से विश्लेषण किए बिना स्वतः याद कर लेता है । इसमें निम्नलिखित में से कौन सी स्मृति सबसे अधिक प्रत्यक्ष रूप से शामिल है ?
- (1) प्रासंगिक स्मृति (Episodic memory)
 - (2) अर्थात्मक स्मृति (Semantic memory)
 - (3) प्रक्रियात्मक स्मृति (Procedural memory)
 - (4) कार्यशील स्मृति (Working memory)
84. बास्केटबॉल खेल के दौरान, एक खिलाड़ी रक्षक की स्थिति का शीघ्र मूल्यांकन करता है, उपलब्ध पास विकल्प का अनुमान लगाता है और सबसे उपयुक्त प्रतिक्रिया का चयन करता है । यह प्रक्रिया मुख्यतः किसका प्रतिनिधित्व करती है ?
- (1) केवल अपसारी चिंतन (Divergent thinking)
 - (2) अवधारणात्मक-संज्ञानात्मक निर्णय-निर्माण (Perceptual-cognitive decision making)
 - (3) दीर्घकालिक स्मृति भंडारण (Long-term memory storage)
 - (4) शास्त्रीय अनुबंधन (Classical conditioning)



85. A beginner learning a complex gymnastics skill performs better when the skill is initially divided into meaningful components before being integrated into the complete movement. Which principle of motor learning is most directly reflected ?
- (1) Principle of whole practice
 - (2) Principle of part practice
 - (3) Principle of negative transfer
 - (4) Principle of massed practice
86. A football player deliberately pushes an opponent after the referee has stopped play, with the primary intention of causing harm. This behaviour is best classified as :
- (1) Instrumental aggression
 - (2) Assertive behaviour
 - (3) Hostile aggression
 - (4) Achievement motivation
87. A competitive athlete experiences the same upcoming final as a **challenge**, whereas another athlete perceives it as a **threat**. According to the transactional model of stress, the difference primarily results from :
- (1) Differences in muscle strength
 - (2) Differences in cognitive appraisal
 - (3) Differences in reaction time
 - (4) Differences in aerobic capacity
88. A basketball player believes strongly that he can successfully execute a decisive free throw under pressure. In sport psychology, this belief most directly represents :
- (1) Self-efficacy
 - (2) Trait anxiety
 - (3) External motivation
 - (4) Emotional instability
85. जटिल जिम्नास्टिक कौशल सीखने वाला शुरुआती खिलाड़ी तब बेहतर प्रदर्शन करता है जब कौशल को पहले अर्थपूर्ण घटकों में विभाजित करके सिखाया जाए और बाद में पूर्ण गति में एकीकृत किया जाए। यह मोटर कौशल अधिगम के किस सिद्धांत को सबसे अधिक दर्शाता है ?
- (1) पूर्ण अभ्यास का सिद्धांत (Whole practice)
 - (2) आंशिक अभ्यास का सिद्धांत (Part practice)
 - (3) नकारात्मक स्थानांतरण का सिद्धांत (Negative transfer)
 - (4) वितरित अभ्यास का सिद्धांत (Massed practice)
86. एक फुटबॉल खिलाड़ी खेल रुकने के बाद जानबूझकर विपक्षी खिलाड़ी को इस मुख्य उद्देश्य से धक्का देता है कि उसे चोट या हानि पहुँचे। इस व्यवहार को सर्वोत्तम रूप से क्या कहा जाएगा ?
- (1) साधनात्मक आक्रामकता (Instrumental aggression)
 - (2) दृढ़तापूर्ण व्यवहार (Assertive behaviour)
 - (3) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता (Hostile aggression)
 - (4) उपलब्धि अभिप्रेरणा (Achievement motivation)
87. एक प्रतियोगी खिलाड़ी आगामी फाइनल मैच को **चुनौती (challenge)** के रूप में देखता है, जबकि दूसरा खिलाड़ी उसी परिस्थिति को **खतरे (Threat)** के रूप में देखता है। तनाव के लेन-देनात्मक मॉडल (Transactional Model of Stress) के अनुसार, यह अंतर मुख्यतः किस कारण से उत्पन्न होता है ?
- (1) मांसपेशीय शक्ति में अंतर
 - (2) संज्ञानात्मक मूल्यांकन (Cognitive appraisal) में अंतर
 - (3) प्रतिक्रिया समय में अंतर
 - (4) एरोबिक क्षमता में अंतर
88. एक बास्केटबॉल खिलाड़ी को दृढ़ विश्वास है कि वह दबाव की स्थिति में निर्णायक फ्री-थ्रो को सफलतापूर्वक कर सकता है। खेल मनोविज्ञान में यह विश्वास मुख्यतः किसे दर्शाता है ?
- (1) स्व-प्रभावकारिता (Self-efficacy)
 - (2) स्थायी चिंता (Trait anxiety)
 - (3) बाह्य अभिप्रेरणा (External motivation)
 - (4) भावनात्मक अस्थिरता (Emotional instability)



89. Which combination is most likely to enhance the effectiveness of **mental practice and goal setting** in improving sports performance ?
- (1) Vague goals + passive visualization + no performance feedback
 - (2) Unrealistically difficult goals + outcome focus only
 - (3) Specific, challenging but attainable goals + vivid mental rehearsal + feedback
 - (4) Avoidance goals + random practice + negative self-talk
90. A sport psychologist presents an athlete with ambiguous inkblot stimuli and asks the athlete to describe what is perceived. Which personality assessment technique is being used ?
- (1) Rorschach Inkblot Test
 - (2) Minnesota Multiphasic Personality Inventory
 - (3) 16 Personality Factor Questionnaire
 - (4) Sociometric technique
91. Which development marked a major institutional step in the "development of teacher education in India" after independence ?
- (1) The establishment and expansion of specialized institutions such as Regional Colleges of Education and later the National Council for Teacher Education (NCTE) framework.
 - (2) The complete replacement of teacher education by apprenticeship in sports clubs.
 - (3) The abolition of professional preparation for physical education teachers.
 - (4) The transfer of all teacher education exclusively to private sports academies.
89. खेल प्रदर्शन में सुधार के लिए **मानसिक अभ्यास (Mental Practice) और लक्ष्य निर्धारण (Goal Setting)** की प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा संयोजन सबसे उपयुक्त है ?
- (1) अस्पष्ट लक्ष्य + निष्क्रिय मानसिक कल्पना + प्रदर्शन प्रतिपुष्टि का अभाव
 - (2) अवास्तविक रूप से कठिन लक्ष्य + केवल परिणाम पर ध्यान
 - (3) विशिष्ट, चुनौतीपूर्ण लेकिन प्राप्त करने योग्य लक्ष्य + स्पष्ट मानसिक पूर्वाभ्यास + प्रतिपुष्टि
 - (4) परिहारात्मक लक्ष्य + अनियमित अभ्यास + नकारात्मक आत्म-संवाद
90. एक खेल मनोवैज्ञानिक खिलाड़ी को अस्पष्ट स्याही-धब्बे (inkblot) वाले उद्दीपक दिखाता है और उससे पूछता है कि उसे उनमें क्या दिखाई देता है। निम्नलिखित में से कौन सी व्यक्तित्व आकलन तकनीक का प्रयोग किया जा रहा है ?
- (1) रोशक इंक्ब्लॉट परीक्षण (Rorschach Inkblot Test)
 - (2) मिनेसोटा मल्टीफेसिक पर्सनैलिटी इन्वेंटरी (MMPI)
 - (3) 16 पर्सनैलिटी फैक्टर प्रश्नावली (16 PF)
 - (4) समाजमितीय तकनीक (Sociometric technique)
91. स्वतंत्रता के बाद "भारत में शिक्षक शिक्षा के विकास" में कौन सा विकास एक महत्वपूर्ण संस्थागत कदम था ?
- (1) रीजनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन जैसे विशिष्ट संस्थानों की स्थापना एवं विस्तार तथा बाद में राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद् (NCTE) की रूपरेखा का विकास।
 - (2) शिक्षक शिक्षा को पूरी तरह खेल क्लबों में अप्रेंटिसशिप से बदल देना।
 - (3) शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के व्यावसायिक प्रशिक्षण को समाप्त कर देना।
 - (4) संपूर्ण शिक्षक शिक्षा को केवल निजी खेल अकादमियों को हस्तांतरित कर देना।



92. Under the “National Education Policy (NEP) 2020”, which approach is most consistent with the desired direction of teacher education ?

- (1) Multidisciplinary preparation, strong pedagogical knowledge, practical experience and continuous professional development.
- (2) Separation of teacher preparation from disciplinary knowledge and classroom practice.
- (3) Exclusive emphasis on memorization of theoretical content.
- (4) Replacement of teacher education programmes with short-term coaching courses.

93. Which recent Indian policy initiative explicitly seeks to integrate “sports and physical activity into the broader educational process” ?

- (1) National Education Policy (NEP) 2020, which recognizes sports-integrated and experiential learning as important components of education.
- (2) A policy restricting physical activity to students pursuing professional sports.
- (3) A policy removing physical education from the school curriculum.
- (4) A policy limiting sports participation to inter-university competitions.

94. The “Khelo India Programme” primarily aims to promote which combination of objectives ?

- (1) Mass participation in sports, identification and nurturing of sporting talent, development of sports infrastructure and promotion of a sports culture.
- (2) Promotion of sports exclusively for elite international athletes.
- (3) Replacement of school physical education with professional sports leagues.
- (4) Development of academic examinations as the primary method of identifying sporting talent.

92. “राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020” के अंतर्गत शिक्षक शिक्षा की वांछित दिशा के अनुरूप कौन सा दृष्टिकोण है ?

- (1) बहुविषयक तैयारी, मजबूत शिक्षाशास्त्रीय ज्ञान, व्यावहारिक अनुभव और सतत व्यावसायिक विकास ।
- (2) शिक्षक तैयारी को विषयगत ज्ञान और कक्षा-अभ्यास से पूरी तरह अलग करना ।
- (3) केवल सैद्धांतिक सामग्री को याद करने पर जोर देना ।
- (4) शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों को अल्पकालिक कोचिंग पाठ्यक्रमों से बदल देना ।

93. कौन सी हाल की भारतीय नीति पहल “खेल एवं शारीरिक गतिविधि को व्यापक शैक्षिक प्रक्रिया में एकीकृत करने” पर स्पष्ट रूप से जोर देती है ?

- (1) राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020, जो खेल-एकीकृत एवं अनुभवात्मक अधिगम को शिक्षा के महत्वपूर्ण घटकों के रूप में मान्यता देती है ।
- (2) ऐसी नीति जो शारीरिक गतिविधि को केवल पेशेवर खेल अपनाने वाले विद्यार्थियों तक सीमित करती है ।
- (3) ऐसी नीति जो विद्यालयी पाठ्यक्रम से शारीरिक शिक्षा को हटा देती है ।
- (4) ऐसी नीति जो खेल सहभागिता को केवल अंतर-विश्वविद्यालयीय प्रतियोगिताओं तक सीमित करती है

94. “खेलो इंडिया कार्यक्रम” का मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित में से किस संयोजन को बढ़ावा देना है ?

- (1) खेलों में व्यापक जनभागीदारी, खेल प्रतिभाओं की पहचान एवं विकास, खेल अवसंरचना का विकास तथा खेल संस्कृति को बढ़ावा देना ।
- (2) केवल विशिष्ट अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों के लिए खेलों को बढ़ावा देना ।
- (3) विद्यालयी शारीरिक शिक्षा को पेशेवर खेल लीगों से बदलना ।
- (4) खेल प्रतिभा की पहचान के लिए शैक्षणिक परीक्षाओं को मुख्य साधन बनाना ।



95. Which statement best describes the contribution of the "Fit India Movement" to physical education and sports promotion in India ?
- (1) It seeks to encourage fitness and physical activity as part of everyday life and promote a culture of fitness among citizens.
 - (2) It is designed exclusively to prepare athletes for the Olympic Games.
 - (3) It focuses only on increasing the number of professional sports clubs.
 - (4) It replaces formal physical education with competitive examinations.
96. Which principle is "most appropriate for curriculum design in physical education" ?
- (1) The curriculum should be learner-centered, developmentally appropriate, progressive, inclusive and aligned with clearly stated learning outcomes.
 - (2) The curriculum should provide identical activities and intensity regardless of age, ability or developmental level.
 - (3) The curriculum should focus exclusively on competitive sports and exclude recreational activities.
 - (4) The curriculum should be designed primarily around the availability of equipment rather than learner needs.
97. When designing the "content of a physical education curriculum", which sequence is pedagogically most appropriate ?
- (1) Basic movement skills → skill development → application in activities and games → fitness and health-related learning → evaluation
 - (2) Advanced competitive skills → basic movement skills → theoretical examination → recreational activities.
 - (3) Fitness testing → specialized sports skills → basic movement patterns → free play
 - (4) Rules memorization → competition → fitness development → fundamental movement skills

95. "फिट इंडिया मूवमेंट" का भारत में शारीरिक शिक्षा और खेलों को बढ़ावा देने में योगदान किस कथन से सबसे अच्छी तरह स्पष्ट होता है ?
- (1) यह दैनिक जीवन में फिटनेस और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करता है तथा नागरिकों में फिटनेस की संस्कृति विकसित करने का प्रयास करता है।
 - (2) इसका उद्देश्य केवल ओलंपिक खेलों के लिए खिलाड़ियों को तैयार करना है।
 - (3) इसका ध्यान केवल पेशेवर खेल क्लबों की संख्या बढ़ाने पर है।
 - (4) यह औपचारिक शारीरिक शिक्षा को प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाओं से बदल देता है।
96. "शारीरिक शिक्षा में पाठ्यचर्या निर्माण के लिए कौन सा सिद्धांत सबसे अधिक उपयुक्त है" ?
- (1) पाठ्यचर्या शिक्षार्थी-केंद्रित, विकासात्मक रूप से उपयुक्त, प्रगतिशील, समावेशी तथा स्पष्ट अधिगम परिणामों के अनुरूप होनी चाहिए।
 - (2) पाठ्यचर्या में आयु, क्षमता या विकासात्मक स्तर की परवाह किए बिना समान गतिविधियाँ और समान तीव्रता होनी चाहिए।
 - (3) पाठ्यचर्या केवल प्रतिस्पर्धात्मक खेलों पर केंद्रित होनी चाहिए और मनोरंजक गतिविधियों को शामिल नहीं करना चाहिए।
 - (4) पाठ्यचर्या मुख्य रूप से उपकरणों की उपलब्धता के आधार पर बनाई जानी चाहिए, न कि शिक्षार्थियों की आवश्यकताओं के आधार पर
97. "शारीरिक शिक्षा पाठ्यचर्या की विषय-वस्तु" तैयार करते समय कौन सा क्रम शैक्षणिक दृष्टि से सबसे उपयुक्त है ?
- (1) मूलभूत गति कौशल → कौशल विकास → गतिविधियों एवं खेलों में प्रयोग → फिटनेस एवं स्वास्थ्य संबंधी अधिगम → मूल्यांकन
 - (2) उन्नत प्रतिस्पर्धात्मक कौशल → मूलभूत गति कौशल → सैद्धांतिक परीक्षा → मनोरंजक गतिविधियाँ
 - (3) फिटनेस परीक्षण → विशिष्ट खेल कौशल → मूलभूत गति पैटर्न → मुक्त खेल
 - (4) नियमों को याद करना → प्रतियोगिता → फिटनेस विकास → मूलभूत गति कौशल



98. Which curriculum approach is most suitable when a physical education programme aims to develop “knowledge, skills, attitudes, fitness, and lifelong participation” simultaneously ?

(1) A holistic and competency-based approach integrating cognitive, psychomotor, affective and health-related outcomes.

(2) A purely performance-oriented approach based only on competitive achievement.

(3) A content-heavy approach emphasizing memorization of sports rules.

(4) A teacher-centered approach in which students have minimal opportunities for decision-making.

99. A school wants its physical education curriculum to be “inclusive”. Which curriculum decision would best achieve this objective ?

(1) Providing modified activities, differentiated tasks, appropriate equipment and varied participation opportunities according to learners’ abilities and needs.

(2) Using identical tasks for all students regardless of disability or skill level.

(3) Exempting students with lower physical ability from most practical activities.

(4) Selecting only highly skilled students for regular participation.

100. Which combination best represents the “essential components of a well-designed physical education curriculum” ?

(1) Clear learning outcomes, appropriate content, progressive learning experiences, suitable teaching methods, assessment, inclusivity and opportunities for lifelong physical activity.

(2) Only a list of sports, competition schedules and performance records.

(3) Physical fitness tests and theoretical examinations without practical learning experiences.

(4) Teacher demonstrations and annual sports competitions without systematic assessment.

98. जब शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य “ज्ञान, कौशल, अभिवृत्ति, फिटनेस और जीवनभर सहभागिता” का एक साथ विकास करना हो, तब कौन सा पाठ्यचर्या दृष्टिकोण सबसे उपयुक्त है ?

(1) संज्ञानात्मक, मनोचालक, भावात्मक और स्वास्थ्य-संबंधी अधिगम परिणामों को एकीकृत करने वाला समग्र एवं दक्षता-आधारित दृष्टिकोण

(2) केवल प्रतिस्पर्धात्मक उपलब्धि पर आधारित प्रदर्शन-केंद्रित दृष्टिकोण

(3) खेल नियमों को याद करने पर जोर देने वाला विषय-वस्तु-प्रधान दृष्टिकोण

(4) शिक्षक-केंद्रित दृष्टिकोण जिसमें विद्यार्थियों को निर्णय लेने के बहुत कम अवसर मिलते हैं ।

99. एक विद्यालय अपनी शारीरिक शिक्षा पाठ्यचर्या को “समावेशी” बनाना चाहता है । इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कौन सा पाठ्यचर्या निर्णय सबसे उपयुक्त होगा ?

(1) शिक्षार्थियों की क्षमताओं और आवश्यकताओं के अनुसार संशोधित गतिविधियाँ, विभेदित कार्य, उपयुक्त उपकरण तथा विभिन्न सहभागिता अवसर उपलब्ध कराना ।

(2) दिव्यांगता या कौशल स्तर की परवाह किए बिना सभी विद्यार्थियों के लिए समान कार्यों का प्रयोग करना ।

(3) कम शारीरिक क्षमता वाले विद्यार्थियों को अधिकांश व्यावहारिक गतिविधियों से मुक्त कर देना ।

(4) केवल अत्यधिक कुशल विद्यार्थियों को नियमित रूप से भाग लेने का अवसर देना ।

100. एक अच्छी तरह डिजाइन की गई “शारीरिक शिक्षा पाठ्यचर्या” के आवश्यक घटकों को कौन सा संयोजन सबसे अच्छी तरह दर्शाता है ?

(1) स्पष्ट अधिगम परिणाम, उपयुक्त विषय-वस्तु, क्रमिक अधिगम अनुभव, उपयुक्त शिक्षण विधियाँ, मूल्यांकन, समावेशिता तथा जीवनभर शारीरिक गतिविधि के अवसर ।

(2) केवल खेलों की सूची, प्रतियोगिता कार्यक्रम और प्रदर्शन रिकॉर्ड ।

(3) व्यावहारिक अधिगम अनुभवों के बिना केवल शारीरिक फिटनेस परीक्षण और सैद्धांतिक परीक्षाएँ ।

(4) व्यवस्थित मूल्यांकन के बिना शिक्षक प्रदर्शन और वार्षिक खेल प्रतियोगिताएँ ।



101. The primary purpose of a comprehensive **health appraisal** in physical education is to :
- (1) Diagnose all diseases without further medical examination.
 - (2) Determine an individual's health status and identify factors requiring preventive or corrective action.
 - (3) Measure only physical fitness and athletic performance.
 - (4) Select athletes exclusively on the basis of body composition.
102. Which approach to **health instruction** is most consistent with effective health education ?
- (1) Providing information without considering the learner's needs or environment.
 - (2) Using fear-based messages as the primary method of behaviour change.
 - (3) Combining accurate information with skill development, motivation and opportunities for healthy decision-making.
 - (4) Focusing exclusively on memorization of health facts.
103. Which organization serves as the **specialized agency of the United Nations responsible for international public health** ?
- (1) UNESCO
 - (2) WHO
 - (3) UNICEF
 - (4) UNDP
104. In India, which government institution is primarily responsible for **technical guidance and surveillance related to public health diseases** , including epidemiological investigations and disease-control activities ?
- (1) Indian Council of Medical Research (ICMR)
 - (2) National Centre for Disease Control (NCDC)
 - (3) Sports Authority of India (SAI)
 - (4) University Grants Commission (UGC)

101. शारीरिक शिक्षा में व्यापक **स्वास्थ्य मूल्यांकन (Health Appraisal)** का प्राथमिक उद्देश्य क्या है ?
- (1) बिना किसी अतिरिक्त चिकित्सीय परीक्षण के सभी रोगों का निदान करना ।
 - (2) व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति निर्धारित करना तथा उन कारकों की पहचान करना जिनमें निवारक या सुधारात्मक कार्रवाई आवश्यक है ।
 - (3) केवल शारीरिक तंदुरुस्ती और खेल प्रदर्शन को मापना ।
 - (4) केवल शरीर संरचना के आधार पर खिलाड़ियों का चयन करना ।
102. **स्वास्थ्य निर्देश (Health Instruction)** के लिए निम्नलिखित में से कौन सा दृष्टिकोण प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षा के सबसे अधिक अनुरूप है ?
- (1) शिक्षार्थी की आवश्यकताओं या पर्यावरण पर विचार किए बिना केवल जानकारी प्रदान करना ।
 - (2) व्यवहार परिवर्तन की प्राथमिक विधि के रूप में भय-आधारित संदेशों का प्रयोग करना ।
 - (3) सही जानकारी को कौशल-विकास, अभिप्रेरणा तथा स्वस्थ निर्णय लेने के अवसरों के साथ जोड़ना ।
 - (4) केवल स्वास्थ्य संबंधी तथ्यों को याद करने पर ध्यान देना ।
103. निम्नलिखित में से कौन सा संगठन **अंतर्राष्ट्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी संयुक्त राष्ट्र की विशेषीकृत एजेंसी** है ?
- (1) यूनेस्को (UNESCO)
 - (2) विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)
 - (3) यूनिसेफ (UNICEF)
 - (4) संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (UNDP)
104. भारत में निम्नलिखित में से कौन सा सरकारी संस्थान **सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी रोगों के तकनीकी मार्गदर्शन एवं निगरानी**, जिसमें महामारी विज्ञान संबंधी जाँच तथा रोग-नियंत्रण गतिविधियाँ शामिल हैं, के लिए प्रमुख रूप से उत्तरदायी है ?
- (1) भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् (ICMR)
 - (2) राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (NCDC)
 - (3) भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI)
 - (4) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC)



105. Which organization is best classified as an **international non-governmental humanitarian organization** that provides medical assistance and health services in areas affected by conflict, disasters, and epidemics ?
- (1) International Monetary Fund (IMF)
 - (2) Médecins Sans Frontières (MSF)
 - (3) World Bank
 - (4) World Trade Organization (WTO)
106. Which combination most strongly characterizes a **sedentary lifestyle** associated with increased risk of lifestyle-related diseases ?
- (1) Regular moderate-to-vigorous physical activity with adequate recovery
 - (2) Prolonged sitting or low-energy activities combined with insufficient physical activity
 - (3) High-intensity exercise performed regularly
 - (4) Regular walking interspersed with short periods of sitting
107. Which intervention has the strongest general preventive rationale for reducing the risk of **type 2 diabetes** in physically inactive individuals ?
- (1) Increasing prolonged sitting time
 - (2) Regular physical activity combined with appropriate dietary and weight-management strategies
 - (3) Eliminating all dietary carbohydrates
 - (4) Using supplements without changing lifestyle behaviours
108. Which combination is most appropriate for the **primary prevention and management of lifestyle-related hypertension** ?
- (1) Increased sodium intake, physical inactivity and chronic sleep restriction
 - (2) Regular physical activity, moderation of dietary sodium, healthy body weight, and avoidance of tobacco.
 - (3) Complete avoidance of all dietary fats and proteins.
 - (4) Reliance exclusively on relaxation techniques without addressing physical inactivity.
105. निम्नलिखित में से कौन सा संगठन **अंतर्राष्ट्रीय गैर-सरकारी मानवीय संगठन** के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, जो संघर्ष, आपदाओं और महामारियों से प्रभावित क्षेत्रों में चिकित्सा सहायता एवं स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करता है ?
- (1) अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (IMF)
 - (2) मेडेकिन्स सान फ्रोंतिर्एस (Médecins Sans Frontières – MSF)
 - (3) विश्व बैंक (World Bank)
 - (4) विश्व व्यापार संगठन (WTO)
106. निम्नलिखित में से कौन सा संयोजन जीवनशैली संबंधी रोगों के बढ़े हुए जोखिम से संबंधित **निष्क्रिय जीवनशैली (sedentary lifestyle)** को सबसे अच्छी तरह दर्शाता है ?
- (1) पर्याप्त विश्राम के साथ नियमित मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि
 - (2) लंबे समय तक बैठना या कम-ऊर्जा वाली गतिविधियाँ करना तथा अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि
 - (3) नियमित रूप से उच्च-तीव्रता वाले व्यायाम करना
 - (4) नियमित चलना तथा बीच-बीच में थोड़े समय के लिए बैठना
107. शारीरिक रूप से निष्क्रिय व्यक्तियों में **टाइप 2 मधुमेह (Type 2 Diabetes)** के जोखिम को कम करने के लिए निम्नलिखित में से किस हस्तक्षेप का सामान्य रूप से सबसे मजबूत निवारक आधार है ?
- (1) लंबे समय तक बैठने की अवधि बढ़ाना
 - (2) उचित आहार एवं वजन-प्रबंधन रणनीतियों के साथ नियमित शारीरिक गतिविधि करना
 - (3) आहार से सभी कार्बोहाइड्रेट को हटाना
 - (4) जीवनशैली में परिवर्तन किए बिना केवल सप्लीमेंट्स का प्रयोग करना
108. **जीवनशैली से संबंधित उच्च रक्तचाप (Hypertension)** की प्राथमिक रोकथाम एवं प्रबंधन के लिए निम्नलिखित में से कौन सा संयोजन सबसे उपयुक्त है ?
- (1) अधिक सोडियम का सेवन, शारीरिक निष्क्रियता तथा लगातार नींद की कमी
 - (2) नियमित शारीरिक गतिविधि, आहार में सोडियम का सीमित सेवन, स्वस्थ शरीर भार तथा तंबाकू से बचाव
 - (3) सभी आहारिक वसा और प्रोटीन का पूर्ण परिहार
 - (4) शारीरिक निष्क्रियता को संबोधित किए बिना केवल शिथिलीकरण तकनीकों पर निर्भर रहना



109. A player accidentally ingests an unknown household chemical. Which first-aid action is **generally inappropriate unless specifically directed by a poison-control professional or medical authority** ?

- (1) Identifying the substance and retaining its container for medical personnel
- (2) Activating emergency medical-poison-control assistance

(3) Inducing vomiting routinely

- (4) Monitoring the person's airway, breathing and level of responsiveness

110. A sportsperson is found unconscious after contact with an electrical source. What should be done **first** before touching the casualty ?

- (1) Immediately pull the casualty away with bare hands
- (2) Pour water over the casualty

(3) Ensure that the electrical source is disconnected or the scene is made electrically safe

- (4) Begin chest compressions while the electrical current is still active

111. Which statement best explains the concept of **training load** in sports training ?

(1) Training load refers to the total stress imposed on an athlete through training, determined by factors such as intensity, volume, frequency, and duration.

- (2) Training load refers only to the number of training sessions completed by an athlete.
- (3) Training load is determined exclusively by the athlete's maximum strength.
- (4) Training load refers only to the duration of rest between training sessions.

109. एक खिलाड़ी गलती से किसी अज्ञात घरेलू रसायन को निगल लेता है। निम्नलिखित में से कौन सी प्राथमिक उपचार क्रिया **सामान्यतः अनुचित है, जब तक कि विष नियंत्रण विशेषज्ञ या चिकित्सा प्राधिकारी विशेष रूप से ऐसा करने के लिए न कहे ?**

- (1) पदार्थ की पहचान करना तथा उसके कंटेनर को चिकित्सा कर्मियों के लिए सुरक्षित रखना
- (2) आपातकालीन चिकित्सा/विष नियंत्रण सहायता सक्रिय करना

(3) नियमित रूप से उलटी करवाना

- (4) व्यक्ति के वायुमार्ग, श्वसन और चेतना की स्थिति की निगरानी करना

110. विद्युत स्रोत के संपर्क में आने के बाद एक खिलाड़ी बेहोश पाया जाता है। घायल व्यक्ति को छूने से **पहले** क्या किया जाना चाहिए ?

- (1) तुरंत नंगे हाथों से घायल व्यक्ति को विद्युत स्रोत से दूर खींचना
- (2) घायल व्यक्ति पर पानी डालना

(3) यह सुनिश्चित करना कि विद्युत स्रोत को बंद कर दिया गया है या घटनास्थल विद्युत की दृष्टि से सुरक्षित बना दिया गया है।

- (4) विद्युत धारा चालू रहने के दौरान ही छाती पर दबाव (chest compressions) शुरू करना।

111. खेल प्रशिक्षण में **प्रशिक्षण भार (training load)** की अवधारणा को कौन सा कथन सबसे अच्छी तरह स्पष्ट करता है ?

(1) प्रशिक्षण भार से तात्पर्य प्रशिक्षण के दौरान खिलाड़ी पर पड़ने वाले कुल तनाव से है, जो तीव्रता, मात्रा, आवृत्ति और अवधि जैसे कारकों से निर्धारित होता है।

- (2) प्रशिक्षण भार केवल खिलाड़ी द्वारा पूरे किए गए प्रशिक्षण सत्रों की संख्या को दर्शाता है।
- (3) प्रशिक्षण भार केवल खिलाड़ी की अधिकतम शक्ति से निर्धारित होता है।
- (4) प्रशिक्षण भार केवल प्रशिक्षण सत्रों के बीच विश्राम की अवधि को दर्शाता है।



112. What is the primary purpose of applying the **principle of overload** in physical training ?
- (1) To expose the body to a gradually increased training stimulus so that it adapts and improves its performance capacity.
 - (2) To maintain exactly the same training stimulus throughout the training programme.
 - (3) To increase training intensity suddenly to the maximum possible level.
 - (4) To reduce recovery time regardless of the athlete's adaptation.
113. An athlete gradually increases the number of repetitions, resistance and training volume over several weeks while allowing adequate recovery. Which training principle is primarily being applied ?
- (1) **Progressive overload**
 - (2) Reversibility
 - (3) Specificity
 - (4) Individualization
114. Which combination correctly represents the major **motor components of physical fitness** ?
- (1) **Strength, endurance, speed, flexibility, coordination, and agility.**
 - (2) Height, body weight, body composition, and age only.
 - (3) Motivation, intelligence, personality, and memory only.
 - (4) Reaction to instructions, attendance, discipline, and academic achievement.
115. Which training method is **most appropriate for developing aerobic endurance** in a moderately trained athlete ?
- (1) **Continuous training involving sustained exercise at an appropriate intensity for an extended period.**
 - (2) A single maximal-effort sprint with complete recovery.
 - (3) One repetition of a maximal strength exercise.
 - (4) Static stretching performed without cardiovascular activity.

112. शारीरिक प्रशिक्षण में **अधिभार के सिद्धांत (Principle of Overload)** को लागू करने का मुख्य उद्देश्य क्या है ?
- (1) शरीर को धीरे-धीरे बढ़ते हुए प्रशिक्षण उद्दीपन के संपर्क में लाना, ताकि शरीर अनुकूलन करे और प्रदर्शन क्षमता में सुधार हो ।
 - (2) पूरे प्रशिक्षण कार्यक्रम में बिल्कुल समान प्रशिक्षण उद्दीपन बनाए रखना ।
 - (3) प्रशिक्षण की तीव्रता को अचानक अधिकतम संभव स्तर तक बढ़ा देना ।
 - (4) खिलाड़ी के अनुकूलन की परवाह किए बिना रिकवरी समय को कम करना ।
113. एक खिलाड़ी कई सप्ताहों में पर्याप्त रिकवरी रखते हुए धीरे-धीरे दोहरावों की संख्या, प्रतिरोध और प्रशिक्षण मात्रा बढ़ाता है । मुख्य रूप से कौन सा प्रशिक्षण सिद्धांत लागू किया जा रहा है ?
- (1) **प्रगतिशील अधिभार (Progressive overload)**
 - (2) प्रतिवर्तनशीलता (Reversibility)
 - (3) विशिष्टता (Specificity)
 - (4) वैयक्तिकरण (Individualization)
114. निम्नलिखित में से कौन सा संयोजन शारीरिक फिटनेस के प्रमुख **मोटर घटकों** को सही रूप से दर्शाता है ?
- (1) **शक्ति, सहनशक्ति, गति, लचीलापन, समन्वय और चपलता ।**
 - (2) केवल लंबाई, शरीर का भार, शरीर की संरचना और आयु ।
 - (3) केवल प्रेरणा, बुद्धिमत्ता, व्यक्तित्व और स्मृति ।
 - (4) निर्देशों पर प्रतिक्रिया, उपस्थिति, अनुशासन और शैक्षणिक उपलब्धि ।
115. मध्यम स्तर पर प्रशिक्षित खिलाड़ी में **एरोबिक सहनशक्ति** विकसित करने के लिए कौन सी प्रशिक्षण विधि सबसे उपयुक्त है ?
- (1) **उपयुक्त तीव्रता पर लंबे समय तक लगातार व्यायाम करने वाली निरंतर प्रशिक्षण विधि ।**
 - (2) पूर्ण रिकवरी के साथ केवल एक अधिकतम प्रयास वाला स्प्रिट ।
 - (3) अधिकतम शक्ति वाले व्यायाम का केवल एक दोहराव ।
 - (4) हृदय-श्वसन गतिविधि के बिना स्थैतिक स्ट्रेचिंग ।



116. Which progression is **most appropriate for developing strength in a beginner** ?

- (1) General conditioning and technique development → progressive resistance training → increased training intensity and complexity.
- (2) Maximal loads from the first session → no technique practice → immediate specialization.
- (3) High-volume maximal training → elimination of recovery → competition-specific training.
- (4) Flexibility training only → maximal resistance training without progression.

117. Which statement best explains the **development of speed** through training ?

- (1) Speed development requires high-quality, sport-specific movement performed with appropriate technique, adequate recovery, and relatively low fatigue.
- (2) Speed is developed most effectively through continuous training performed under severe fatigue.
- (3) Speed development depends exclusively on increasing muscular endurance.
- (4) Speed training should always be performed with maximum volume and minimum recovery.

118. In sports training, **periodization** is best described as :

- (1) The systematic division of a training programme into planned periods with variations in volume, intensity, and emphasis to achieve peak performance at the appropriate time.
- (2) Performing the same training programme throughout the year without modification.
- (3) Training only during the competition season and resting during all other periods.
- (4) Increasing training volume continuously until the end of the season.

116. एक शुरुआती खिलाड़ी में **शक्ति के विकास** के लिए कौन सा क्रम सबसे उपयुक्त है ?

- (1) सामान्य कंडीशनिंग और तकनीक विकास → प्रगतिशील प्रतिरोध प्रशिक्षण → प्रशिक्षण की तीव्रता और जटिलता में वृद्धि ।
- (2) पहले ही सत्र से अधिकतम भार → तकनीक का अभ्यास नहीं → तुरंत विशेषज्ञता प्रशिक्षण ।
- (3) अधिक मात्रा वाला अधिकतम प्रशिक्षण → रिकवरी समाप्त करना → प्रतियोगिता-विशिष्ट प्रशिक्षण ।
- (4) केवल लचीलापन प्रशिक्षण → बिना प्रगति के अधिकतम प्रतिरोध प्रशिक्षण ।

117. प्रशिक्षण के माध्यम से **गति (Speed) के विकास** को कौन सा कथन सबसे अच्छी तरह स्पष्ट करता है ?

- (1) गति के विकास के लिए उपयुक्त तकनीक, पर्याप्त रिकवरी और अपेक्षाकृत कम थकान के साथ उच्च गुणवत्ता वाली खेल-विशिष्ट गतिविधियों का अभ्यास आवश्यक है ।
- (2) गति का विकास गंभीर थकान की स्थिति में किए गए निरंतर प्रशिक्षण से सबसे प्रभावी रूप से होता है ।
- (3) गति का विकास केवल मांसपेशीय सहनशक्ति बढ़ाने पर निर्भर करता है ।
- (4) गति प्रशिक्षण हमेशा अधिकतम मात्रा और न्यूनतम रिकवरी के साथ किया जाना चाहिए ।

118. खेल प्रशिक्षण में **पीरियडाइजेशन (Periodization)** को सबसे अच्छी तरह किस प्रकार परिभाषित किया जाता है ?

- (1) प्रशिक्षण कार्यक्रम को योजनाबद्ध अवधियों में व्यवस्थित रूप से विभाजित करना, जिसमें मात्रा, तीव्रता और प्रशिक्षण के जोर में परिवर्तन करके उचित समय पर सर्वोच्च प्रदर्शन प्राप्त किया जाता है ।
- (2) पूरे वर्ष बिना किसी परिवर्तन के एक ही प्रशिक्षण कार्यक्रम करना ।
- (3) केवल प्रतियोगिता सत्र में प्रशिक्षण करना और अन्य सभी अवधियों में आराम करना ।
- (4) सत्र के अंत तक प्रशिक्षण की मात्रा को लगातार बढ़ाते रहना ।



119. Which sequence correctly represents the **traditional phases of a periodized training year** ?

- (1) Preparatory period → competition period → transition period.
- (2) Competition period → transition period → preparatory period.
- (3) Transition period → competition period → preparatory period.
- (4) Competition period → preparatory period → transition period.

120. An athlete experiences a sudden and prolonged increase in training volume and intensity without sufficient recovery, followed by declining performance, persistent fatigue, and reduced motivation. Which condition is **most likely** ?

- (1) Overtraining syndrome
- (2) Supercompensation
- (3) Normal adaptation
- (4) Tapering

121. Which research method is **most appropriate for determining whether a specific physical training programme causes improvement in sprint performance** ?

- (1) Experimental method with a controlled intervention and appropriate comparison group.
- (2) Historical method based exclusively on archival documents.
- (3) Descriptive survey without any intervention.
- (4) Case study of a single athlete without pre- and post-testing.

122. A researcher wants to understand the lived experiences of physical education teachers regarding inclusive education. Which research approach would be most appropriate ?

- (1) Experimental research using a control group.
- (2) Correlational research using only numerical scores.
- (3) Qualitative research using interviews and thematic analysis.
- (4) Historical research using archival records exclusively.

119. पीरियडाइज्ड प्रशिक्षण वर्ष के **पारंपरिक चरणों** का सही क्रम कौन सा है ?

- (1) तैयारी अवधि → प्रतियोगिता अवधि → संक्रमण अवधि ।
- (2) प्रतियोगिता अवधि → संक्रमण अवधि → तैयारी अवधि ।
- (3) संक्रमण अवधि → प्रतियोगिता अवधि → तैयारी अवधि ।
- (4) प्रतियोगिता अवधि → तैयारी अवधि → संक्रमण अवधि ।

120. एक खिलाड़ी प्रशिक्षण की मात्रा और तीव्रता में अचानक और लंबे समय तक वृद्धि करता है, लेकिन पर्याप्त रिकवरी नहीं लेता । इसके बाद उसके प्रदर्शन में गिरावट, लगातार थकान और प्रेरणा में कमी दिखाई देती है । यह स्थिति सबसे अधिक किससे संबंधित है ?

- (1) ओवरट्रेनिंग सिंड्रोम (Overtraining Syndrome)
- (2) सुपरकम्पेंसेशन (Supercompensation)
- (3) सामान्य अनुकूलन (Normal Adaptation)
- (4) टेपरिंग (Tapering)

121. किसी विशिष्ट शारीरिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के कारण **स्पिंट प्रदर्शन में सुधार होता है या नहीं**, यह निर्धारित करने के लिए कौन सी शोध विधि सबसे उपयुक्त है ?

- (1) नियंत्रित हस्तक्षेप और उपयुक्त तुलना समूह वाली प्रयोगात्मक विधि ।
- (2) केवल अभिलेखीय दस्तावेजों पर आधारित ऐतिहासिक विधि ।
- (3) बिना किसी हस्तक्षेप के वर्णनात्मक सर्वेक्षण ।
- (4) बिना पूर्व और पश्च परीक्षण के केवल एक खिलाड़ी का केस अध्ययन ।

122. एक शोधकर्ता समावेशी शिक्षा के संबंध में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के प्रत्यक्ष अनुभवों को समझना चाहता है । इसके लिए कौन सा शोध दृष्टिकोण सबसे उपयुक्त होगा ?

- (1) नियंत्रण समूह के साथ प्रयोगात्मक शोध ।
- (2) केवल संख्यात्मक अंकों पर आधारित सहसंबंधात्मक शोध ।
- (3) साक्षात्कार और थीमैटिक विश्लेषण पर आधारित गुणात्मक शोध ।
- (4) केवल अभिलेखीय रिकॉर्ड पर आधारित ऐतिहासिक शोध ।



- 123.** A researcher states : "There is no significant difference in mean cardiovascular endurance between students participating in Programme A and Programme B." This statement represents :
- (1) Alternative hypothesis only
 - (2) Statistical conclusion
 - (3) Null hypothesis
 - (4) Directional research hypothesis
- 124.** If the p-value is 0.03 and the predetermined level of significance is 0.05, what is the appropriate statistical decision ?
- (1) Accept the null hypothesis because $p < 0.05$.
 - (2) Reject the research hypothesis because $p > 0.05$.
 - (3) Conclude that no statistical test is required.
 - (4) Reject the null hypothesis because $p < 0.05$.
- 125.** A researcher divides a population of physical education students into male and female strata and randomly selects participants from each stratum. Which sampling technique is being used ?
- (1) Systematic sampling
 - (2) Stratified random sampling
 - (3) Cluster sampling
 - (4) Convenience sampling
- 126.** A researcher randomly selects five schools from a list of 50 schools and includes all eligible physical education students from those selected schools. Which sampling technique is most appropriate ?
- (1) Purposive sampling
 - (2) Snowball sampling
 - (3) Cluster sampling
 - (4) Stratified random sampling
- 123.** एक शोधकर्ता कहता है : "कार्यक्रम A और कार्यक्रम B में भाग लेने वाले विद्यार्थियों की औसत कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।" यह कथन किसका उदाहरण है ?
- (1) केवल वैकल्पिक परिकल्पना
 - (2) सांख्यिकीय निष्कर्ष
 - (3) शून्य परिकल्पना (Null Hypothesis)
 - (4) दिशात्मक शोध परिकल्पना (Directional Research Hypothesis)
- 124.** यदि p-मान 0.03 है और पूर्व-निर्धारित सार्थकता स्तर 0.05 है, तो उपयुक्त सांख्यिकीय निर्णय क्या होगा ?
- (1) शून्य परिकल्पना को स्वीकार करना क्योंकि $p < 0.05$ है।
 - (2) शोध परिकल्पना को अस्वीकार करना क्योंकि $p > 0.05$ है।
 - (3) निष्कर्ष निकालना कि किसी सांख्यिकीय परीक्षण की आवश्यकता नहीं है।
 - (4) शून्य परिकल्पना को अस्वीकार करना क्योंकि $p < 0.05$ है।
- 125.** एक शोधकर्ता शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों की जनसंख्या को पुरुष और महिला स्तरों (strata) में विभाजित करता है तथा प्रत्येक स्तर से यादृच्छिक रूप से प्रतिभागियों का चयन करता है। यह कौन सी सैंपलिंग तकनीक है ?
- (1) व्यवस्थित सैंपलिंग (Systematic Sampling)
 - (2) स्तरीकृत यादृच्छिक सैंपलिंग (Stratified Random Sampling)
 - (3) क्लस्टर (समूह) सैंपलिंग (Cluster Sampling)
 - (4) सुविधा सैंपलिंग (Convenience Sampling)
- 126.** एक शोधकर्ता 50 विद्यालयों की सूची में से पाँच विद्यालयों का यादृच्छिक रूप से चयन करता है और उन चयनित विद्यालयों के सभी पात्र शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को अध्ययन में शामिल करता है। यह कौन सी सैंपलिंग तकनीक है ?
- (1) उद्देश्यपूर्ण सैंपलिंग (Purposive Sampling)
 - (2) स्नोबॉल सैंपलिंग (Snowball Sampling)
 - (3) क्लस्टर (समूह) सैंपलिंग (Cluster Sampling)
 - (4) स्तरीकृत यादृच्छिक सैंपलिंग (Stratified Random Sampling)



- 127.** Which component of a research proposal primarily explains why the study is needed and identifies the problem or gap that the research intends to address ?
- (1) Appendix containing raw data
 - (2) Introduction and statement of the problem**
 - (3) Reference list only
 - (4) Results and statistical analysis
- 128.** Which sequence represents the most logical structure of a quantitative research proposal ?
- (1) Methodology → conclusions → results → research problem → literature review.
 - (2) References → results → data collection → problem → hypothesis
 - (3) Problem → objectives/hypotheses → review of literature → methodology → proposed analysis → references.**
 - (4) Results → conclusions → problem → methodology → references.
- 129.** Which section of a research report presents the actual findings obtained after data analysis, usually using tables, figures, and statistical results ?
- (1) Methodology
 - (2) Results/Findings**
 - (3) Introduction
 - (4) Literature Review
- 130.** Which statement best distinguishes the Discussion section from the Results section of a research report ?
- (1) Results contain the references, whereas Discussion describes the sampling procedure.
 - (2) Results explain the research problem, whereas Discussion lists only raw data.
 - (3) Results and Discussion always have exactly the same purpose and content.
 - (4) Results present what the data showed, whereas Discussion interprets the findings, relates them to previous research, and considers their implications.**
- 127.** शोध प्रस्ताव (Research Proposal) का कौन सा घटक मुख्य रूप से यह स्पष्ट करता है कि अध्ययन की आवश्यकता क्यों है तथा शोध द्वारा संबोधित की जाने वाली समस्या या शोध-अंतर (gap) की पहचान करता है ?
- (1) कच्चे आँकड़ों वाला परिशिष्ट
 - (2) परिचय और समस्या का कथन (Introduction and Statement of the Problem)**
 - (3) केवल संदर्भ सूची
 - (4) परिणाम और सांख्यिकीय विश्लेषण
- 128.** निम्नलिखित में से कौन सा क्रम मात्रात्मक शोध प्रस्ताव की सबसे तार्किक संरचना को दर्शाता है ?
- (1) शोध विधि → निष्कर्ष → परिणाम → शोध समस्या → साहित्य समीक्षा ।
 - (2) संदर्भ → परिणाम → आँकड़ा संग्रह → समस्या → परिकल्पना ।
 - (3) समस्या → उद्देश्य/परिकल्पनाएँ → साहित्य समीक्षा → शोध विधि → प्रस्तावित विश्लेषण → संदर्भ ।**
 - (4) परिणाम → निष्कर्ष → समस्या → शोध विधि → संदर्भ ।
- 129.** शोध रिपोर्ट का कौन सा भाग आँकड़ों के विश्लेषण के बाद प्राप्त वास्तविक निष्कर्षों को सामान्यतः तालिकाओं, आकृतियों और सांख्यिकीय परिणामों के माध्यम से प्रस्तुत करता है ?
- (1) शोध विधि (Methodology)
 - (2) परिणाम/निष्कर्ष (Results/Findings)**
 - (3) परिचय (Introduction)
 - (4) साहित्य समीक्षा (Literature Review)
- 130.** शोध रिपोर्ट के Discussion और Results भागों में सबसे उपयुक्त अंतर कौन सा है ?
- (1) Results में संदर्भ दिए जाते हैं, जबकि Discussion में सैंपलिंग प्रक्रिया का वर्णन किया जाता है ।
 - (2) Results में शोध समस्या की व्याख्या की जाती है, जबकि Discussion में केवल कच्चे आँकड़े दिए जाते हैं ।
 - (3) Results और Discussion का उद्देश्य एवं विषय-वस्तु हमेशा बिल्कुल समान होते हैं ।
 - (4) Results में आँकड़ों से प्राप्त परिणाम प्रस्तुत किए जाते हैं, जबकि Discussion में उन परिणामों की व्याख्या, पूर्व शोध से तुलना तथा उनके निहितार्थों पर चर्चा की जाती है ।**



131. In a motor fitness test battery, an athlete records excellent scores in speed and muscular strength but performs poorly in the shuttle-run component. Which motor ability is most directly indicated by the poor shuttle-run performance ?

- (1) Static flexibility
- (2) Agility
- (3) Maximum strength
- (4) Reaction time

132. During a health-related fitness assessment, two individuals have the same BMI. Individual A has a considerably higher waist circumference and lower cardiorespiratory fitness than Individual B. Which interpretation is most appropriate ?

- (1) Their health-risk profiles must be identical because their BMI is identical.
- (2) BMI alone may fail to distinguish differences in body-fat distribution and fitness-related health risk.
- (3) Individual A necessarily has greater muscle mass.
- (4) Waist circumference has no relevance when BMI is available.

133. A basketball coach wants to assess a player's ability to repeatedly perform a sport-specific movement involving rapid changes of direction while controlling the ball. Which characteristic should the selected skill test demonstrate to have strong practical value ?

- (1) High specificity to the movement and decision demands of basketball
- (2) Exclusive measurement of maximal aerobic capacity
- (3) Complete independence from the technical demands of the sport
- (4) Measurement of body composition only

131. मोटर फिटनेस परीक्षण बैटरी में एक खिलाड़ी गति और मांसपेशीय शक्ति में उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है, लेकिन शटल-रन घटक में उसका प्रदर्शन कमजोर रहता है। शटल-रन में कमजोर प्रदर्शन मुख्य रूप से किस मोटर क्षमता को दर्शाता है ?

- (1) स्थैतिक लचीलापन
- (2) चपलता
- (3) अधिकतम शक्ति
- (4) प्रतिक्रिया समय

132. स्वास्थ्य-संबंधी फिटनेस मूल्यांकन में दो व्यक्तियों का BMI समान है। व्यक्ति A की कमर की परिधि काफी अधिक तथा कार्डियोरेस्पिरैटरी फिटनेस व्यक्ति B की तुलना में कम है। सबसे उपयुक्त व्याख्या क्या है ?

- (1) दोनों का स्वास्थ्य-जोखिम प्रोफाइल समान होना चाहिए क्योंकि उनका BMI समान है।
- (2) केवल BMI शरीर में वसा के वितरण और फिटनेस से संबंधित स्वास्थ्य-जोखिम के अंतर को स्पष्ट नहीं कर सकता है।
- (3) व्यक्ति A में अनिवार्य रूप से अधिक मांसपेशीय द्रव्यमान है।
- (4) जब BMI उपलब्ध हो तो कमर की परिधि का कोई महत्त्व नहीं है।

133. एक बास्केटबॉल कोच खिलाड़ी की उस क्षमता का आकलन करना चाहता है जिसमें गेंद को नियंत्रित करते हुए तेजी से दिशा परिवर्तन वाली खेल-विशिष्ट गतिविधि को बार-बार करना शामिल है। चुने गए कौशल परीक्षण में व्यावहारिक उपयोगिता के लिए कौन सी विशेषता सबसे महत्वपूर्ण होनी चाहिए ?

- (1) बास्केटबॉल की गति और निर्णय संबंधी आवश्यकताओं के प्रति उच्च विशिष्टता
- (2) केवल अधिकतम एरोबिक क्षमता का मापन
- (3) खेल की तकनीकी आवश्यकताओं से पूर्ण स्वतंत्रता
- (4) केवल शरीर की संरचना का मापन



134. A researcher measures an athlete's skinfold thickness at multiple standardized anatomical sites to estimate body-fat percentage. Which methodological factor is MOST critical for improving the reliability of the measurement ?

- (1) Allowing different testers to select slightly different anatomical landmarks
- (2) Using standardized anatomical sites and consistent measurement technique
- (3) Taking measurements only after strenuous exercise
- (4) Replacing all skinfold measurements with height measurement

135. In a sports psychology assessment, an athlete obtains a high score on competitive anxiety immediately before a major event. Which conclusion is scientifically most defensible ?

- (1) The athlete will definitely perform poorly.
- (2) The score indicates an elevated anxiety tendency/state, but performance cannot be predicted from that score alone.
- (3) The athlete has low self-efficacy.
- (4) The athlete necessarily has a psychological disorder.

136. In a vertical-jump test used to assess explosive leg power, an athlete improves the jump height substantially after a training programme. Which physiological ability is most directly reflected by this improvement ?

- (1) Ability to produce high force rapidly
- (2) Static muscular endurance
- (3) Joint range of motion alone
- (4) Resting cardiovascular efficiency

134. एक शोधकर्ता शरीर में वसा के प्रतिशत का अनुमान लगाने के लिए खिलाड़ी के कई मानकीकृत शारीरिक स्थानों पर त्वचा की तह की मोटाई मापता है। मापन की विश्वसनीयता बढ़ाने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा शोध विधि कारक सबसे महत्वपूर्ण है ?

- (1) अलग-अलग परीक्षकों को थोड़े अलग शारीरिक स्थान चुनने की अनुमति देना
- (2) मानकीकृत शारीरिक स्थानों और एकसमान मापन तकनीक का प्रयोग करना
- (3) मापन केवल कठिन व्यायाम के बाद करना
- (4) सभी स्किनफोल्ड (चर्मावलि) मापों को ऊँचाई के मापन से बदल देना

135. खेल मनोविज्ञान मूल्यांकन में किसी खिलाड़ी को महत्वपूर्ण प्रतियोगिता से ठीक पहले प्रतिस्पर्धात्मक चिंता पर उच्च स्कोर प्राप्त होता है। वैज्ञानिक रूप से सबसे उचित निष्कर्ष क्या है ?

- (1) खिलाड़ी निश्चित रूप से खराब प्रदर्शन करेगा।
- (2) स्कोर चिंता की उच्च अवस्था/प्रवृत्ति को दर्शाता है, लेकिन केवल इस स्कोर के आधार पर प्रदर्शन की भविष्यवाणी नहीं की जा सकती।
- (3) खिलाड़ी में कम आत्म-प्रभावकारिता है।
- (4) खिलाड़ी को अनिवार्य रूप से कोई मनोवैज्ञानिक विकार है।

136. विस्फोटक पैर शक्ति का आकलन करने के लिए उपयोग किए गए वर्टिकल-जंप परीक्षण में प्रशिक्षण कार्यक्रम के बाद खिलाड़ी की जंप ऊँचाई में काफी सुधार होता है। यह सुधार मुख्य रूप से किस शारीरिक क्षमता को दर्शाता है ?

- (1) कम समय में अधिक बल उत्पन्न करने की क्षमता
- (2) स्थैतिक मांसपेशीय सहनशक्ति
- (3) केवल जोड़ों की गति की सीमा
- (4) आराम की अवस्था में हृदय संबंधी दक्षता



137. In a submaximal cardiorespiratory fitness test, an individual's heart rate at a given workload decreases after several weeks of aerobic training. Assuming the test conditions are standardized, what is the most appropriate interpretation ?

- (1) The individual has necessarily lost cardiovascular capacity.
- (2) The lower heart rate at the same workload may indicate improved cardiorespiratory efficiency.
- (3) The result proves that maximal oxygen uptake has decreased.
- (4) The result demonstrates increased body-fat percentage.

138. A cricket researcher develops a batting test in which participants face standardized deliveries and receive scores based on accuracy, timing, and successful shot execution. To establish strong construct validity, which evidence would be most convincing ?

- (1) The test takes less than five minutes.
- (2) Scores are related to theoretically relevant measures of batting ability and distinguish players of different established skill levels.
- (3) The test uses expensive equipments.
- (4) Every participant receives approximately the same score.

139. Two athletes have identical body mass and height, but Athlete A has a substantially greater waist-to-height ratio than Athlete B. What does this finding most directly suggest ?

- (1) Athlete A necessarily has greater muscular strength.
- (2) Athlete A may have greater central adiposity or abdominal fat distribution.
- (3) Athlete B necessarily has lower total body fat.
- (4) Both athletes must have identical body composition.

137. एक सबमैक्सिमल कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस परीक्षण में कई सप्ताह के एरोबिक प्रशिक्षण के बाद समान कार्यभार पर व्यक्ति की हृदय गति कम हो जाती है। यदि परीक्षण की परिस्थितियाँ मानकीकृत हैं, तो इसकी सबसे उपयुक्त व्याख्या क्या होगी ?

- (1) व्यक्ति की कार्डियोवैस्कुलर क्षमता निश्चित रूप से कम हो गई है।
- (2) समान कार्यभार पर कम हृदय गति कार्डियोरेस्पिरेटरी दक्षता में सुधार का संकेत हो सकती है।
- (3) परिणाम यह सिद्ध करता है कि अधिकतम ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता कम हो गई है।
- (4) परिणाम शरीर में वसा के प्रतिशत में वृद्धि को दर्शाता है।

138. एक क्रिकेट शोधकर्ता बल्लेबाजी परीक्षण विकसित करता है जिसमें प्रतिभागियों को मानकीकृत गेंदें दी जाती हैं और सटीकता, टाइमिंग तथा सफल शॉट निष्पादन के आधार पर स्कोर दिए जाते हैं। मजबूत construct validity स्थापित करने के लिए कौन सा प्रमाण सबसे प्रभावशाली होगा ?

- (1) परीक्षण में पाँच मिनट से कम समय लगता है।
- (2) परीक्षण के स्कोर बल्लेबाजी क्षमता के सैद्धांतिक रूप से संबंधित मापों से संबंधित हों और विभिन्न स्थापित कौशल स्तर वाले खिलाड़ियों में अंतर कर सकें।
- (3) परीक्षण में महँगे उपकरणों का प्रयोग किया जाता है।
- (4) प्रत्येक प्रतिभागी को लगभग समान स्कोर प्राप्त होता है।

139. दो खिलाड़ियों का शरीर का भार और ऊँचाई समान है, लेकिन खिलाड़ी A का waist-to-height ratio खिलाड़ी B की तुलना में काफी अधिक है। यह निष्कर्ष मुख्य रूप से क्या संकेत देता है ?

- (1) खिलाड़ी A में अनिवार्य रूप से अधिक मांसपेशीय शक्ति है।
- (2) खिलाड़ी A में केंद्रीय वसा या पेट के आसपास वसा का वितरण अधिक हो सकता है।
- (3) खिलाड़ी B में अनिवार्य रूप से कुल शरीर वसा कम है।
- (4) दोनों खिलाड़ियों की शरीर संरचना समान होनी ही चाहिए।



140. A sport psychologist administers a self-efficacy scale before and after a psychological-skills training programme. The athlete's score increases significantly. Which conclusion requires the greatest caution ?

- (1) The athlete reported greater confidence in performing the targeted task.
- (2) The psychological intervention may have influenced self-efficacy.
- (3) The increase in self-efficacy proves that competitive performance will improve to the same extent.
- (4) Self-efficacy can be assessed as a psychological variable using an appropriate scale.

141. A sports organization allows coaches to make operational decisions independently but requires them to remain accountable for results. Which management principle is BEST reflected by this arrangement ?

- (1) Unity of Command
- (2) Authority with responsibility
- (3) Scalar chain
- (4) Centralization

142. A sports department prepares its annual budget by estimating expected income and expenditure, prioritizing essential programmes, and comparing actual expenditure with approved allocations throughout the year. Which budgeting principle is MOST directly demonstrated ?

- (1) Budgeting without control
- (2) Continuous financial monitoring and control
- (3) Elimination of contingency planning
- (4) Equal allocation to every programme

140. एक खेल मनोवैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले और बाद में self-efficacy scale का प्रयोग करता है। खिलाड़ी के स्कोर में महत्वपूर्ण वृद्धि होती है। निम्नलिखित में से किस निष्कर्ष में सबसे अधिक सावधानी आवश्यक है ?

- (1) खिलाड़ी ने लक्षित कार्य को करने में अधिक आत्मविश्वास दर्शाया।
- (2) मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप ने self-efficacy को प्रभावित किया हो सकता है।
- (3) self-efficacy में वृद्धि यह सिद्ध करती है कि प्रतियोगिता प्रदर्शन भी उसी मात्रा में बेहतर होगा।
- (4) उपयुक्त scale का उपयोग करके self-efficacy को मनोवैज्ञानिक चर के रूप में मापा जा सकता है।

141. एक खेल संगठन कोचों को दैनिक कार्यों से संबंधित निर्णय स्वतंत्र रूप से लेने की अनुमति देता है, लेकिन परिणामों के लिए उन्हें जवाबदेह रखता है। यह व्यवस्था किस प्रबंधन सिद्धांत को सबसे अच्छी तरह दर्शाती है ?

- (1) आदेश की एकता
- (2) अधिकार के साथ उत्तरदायित्व
- (3) क्रमबद्ध शृंखला
- (4) केंद्रीकरण

142. एक खेल विभाग अपने वार्षिक बजट में अपेक्षित आय और व्यय का अनुमान लगाता है, आवश्यक कार्यक्रमों को प्राथमिकता देता है और पूरे वर्ष वास्तविक व्यय की स्वीकृत आवंटन से तुलना करता है। यह बजट के किस सिद्धांत को मुख्य रूप से दर्शाता है ?

- (1) नियंत्रण के बिना बजट बनाना
- (2) निरंतर वित्तीय निगरानी और नियंत्रण
- (3) आकस्मिक योजना का उन्मूलन
- (4) प्रत्येक कार्यक्रम को समान धन आवंटित करना



- 143.** A sports manager has to choose between two proposed projects. Project A has a lower initial cost but uncertain long-term benefits, whereas Project B requires greater initial expenditure but has measurable long-term performance benefits. Which budgeting approach would be MOST appropriate for making such a strategic decision ?
- (1) Incremental budgeting only
 - (2) Capital budgeting with evaluation of long-term costs and benefits
 - (3) Zero allocation without analysis
 - (4) Historical expenditure budgeting only
- 144.** A supervisor notices repeated errors by a coach. Instead of immediately imposing punishment, the supervisor observes the coach's work, identifies the source of the problem, provides corrective guidance, and later evaluates improvement. Which supervisory approach is BEST illustrated ?
- (1) Fault-finding supervision
 - (2) Developmental and corrective supervision
 - (3) Completely laissez-faire supervision
 - (4) Punitive supervision without feedback
- 145.** According to systems theory, a sports club that receives athletes, finances, facilities, and community support as inputs and transforms them into sporting performances and social outcomes is best understood as :
- (1) A closed and self-sufficient system
 - (2) An open system interacting continuously with its environment
 - (3) A bureaucratic system with no environmental influence
 - (4) A purely mechanistic organization
- 146.** During a major sports event, a supervisor gives different staff members conflicting instructions because each employee reports directly to several authorities. Which classical management principle has been violated MOST clearly ?
- (1) Division of work
 - (2) Unity of command
 - (3) Equity
 - (4) Esprit de corps
- 143.** एक खेल प्रबंधक को दो प्रस्तावित परियोजनाओं में से चयन करना है। परियोजना A की प्रारंभिक लागत कम है, लेकिन दीर्घकालिक लाभ अनिश्चित हैं, जबकि परियोजना B में प्रारंभिक व्यय अधिक है, लेकिन दीर्घकालिक प्रदर्शन लाभ मापने योग्य हैं। ऐसे रणनीतिक निर्णय के लिए कौन सा बजटन दृष्टिकोण सबसे उपयुक्त होगा ?
- (1) केवल वृद्धिशील बजटन
 - (2) दीर्घकालिक लागत और लाभों के मूल्यांकन के साथ पूंजीगत बजटन
 - (3) विश्लेषण के बिना शून्य आवंटन
 - (4) केवल ऐतिहासिक व्यय आधारित बजटन
- 144.** एक पर्यवेक्षक कोच द्वारा बार-बार की जा रही गलतियों को देखता है। तुरंत दंड देने के बजाय वह कोच के कार्य का अवलोकन करता है, समस्या के स्रोत की पहचान करता है, सुधारात्मक मार्गदर्शन देता है और बाद में सुधार का मूल्यांकन करता है। यह किस पर्यवेक्षण दृष्टिकोण का सबसे अच्छा उदाहरण है ?
- (1) दोष खोजने वाला पर्यवेक्षण
 - (2) विकासात्मक और सुधारात्मक पर्यवेक्षण
 - (3) पूर्णतः laissez-faire पर्यवेक्षण
 - (4) बिना feedback के दंडात्मक पर्यवेक्षण
- 145.** सिस्टम सिद्धांत के अनुसार, एक खेल क्लब जो खिलाड़ियों, वित्त, सुविधाओं और सामुदायिक सहयोग को inputs के रूप में प्राप्त करता है और उन्हें खेल प्रदर्शन तथा सामाजिक परिणामों में परिवर्तित करता है, उसे किस रूप में सबसे अच्छी तरह समझा जा सकता है ?
- (1) एक बंद और आत्मनिर्भर प्रणाली
 - (2) अपने पर्यावरण के साथ निरंतर अंतःक्रिया करने वाली खुली प्रणाली
 - (3) पर्यावरणीय प्रभाव से रहित नौकरशाही प्रणाली
 - (4) पूर्णतः यांत्रिक संगठन
- 146.** एक बड़े खेल आयोजन के दौरान एक पर्यवेक्षक विभिन्न कर्मचारियों को विरोधाभासी निर्देश देता है क्योंकि प्रत्येक कर्मचारी कई अधिकारियों को सीधे रिपोर्ट करता है। यहाँ शास्त्रीय प्रबंधन का कौन सा सिद्धांत सबसे स्पष्ट रूप से उल्लंघन हुआ है ?
- (1) कार्य विभाजन
 - (2) आदेश की एकता
 - (3) समानता
 - (4) दल भावना



- 147.** A sports organization faces negative media coverage after spectators complain about poor event management. Which public-relations response would be MOST strategically appropriate ?
- (1) Ignore the criticism to prevent further publicity.
 - (2) Deny every complaint regardless of evidence.
 - (3) Investigate the issue, communicate verified facts transparently, acknowledge legitimate concerns, and explain corrective measures.
 - (4) Blame spectators publicly for creating the problem.
- 148.** A sports manager communicates with athletes, coaches, sponsors, government agencies, media organizations, and spectators. Which managerial competency is MOST essential for maintaining effective relationships among these diverse stakeholders ?
- (1) Technical specialization alone
 - (2) Interpersonal and communication skills
 - (3) Strict financial control without communication
 - (4) Avoidance of stakeholder participation
- 149.** A sports manager discovers that an event's actual expenditure is substantially higher than the budgeted amount. The manager first compares individual budget heads, identifies significant variances, determines their causes, and then decides whether corrective action is necessary. This process is best described as :
- (1) Variance analysis
 - (2) Delegation of authority
 - (3) Publicity management
 - (4) Unity of direction
- 147.** दर्शकों द्वारा खराब आयोजन प्रबंधन की शिकायत किए जाने के बाद एक खेल संगठन को नकारात्मक मीडिया कवरेज का सामना करना पड़ता है। निम्नलिखित में से कौन सी जनसंपर्क प्रतिक्रिया रणनीतिक रूप से सबसे उपयुक्त होगी ?
- (1) आगे की publicity रोकने के लिए आलोचना को नजरअंदाज करना।
 - (2) प्रमाण की परवाह किए बिना प्रत्येक शिकायत से इनकार करना।
 - (3) समस्या की जाँच करना, सत्यापित तथ्यों को पारदर्शी रूप से बताना, उचित शिकायतों को स्वीकार करना और सुधारात्मक उपायों को स्पष्ट करना।
 - (4) समस्या के लिए सार्वजनिक रूप से दर्शकों को दोष देना।
- 148.** एक खेल प्रबंधक खिलाड़ियों, कोचों, प्रायोजकों, सरकारी एजेंसियों, मीडिया संगठनों और दर्शकों के साथ संवाद करता है। इन विभिन्न हितधारकों के बीच प्रभावी संबंध बनाए रखने के लिए कौन सी प्रबंधकीय क्षमता सबसे आवश्यक है ?
- (1) केवल तकनीकी विशेषज्ञता
 - (2) पारस्परिक और संचार कौशल
 - (3) बिना संचार के कठोर वित्तीय नियंत्रण
 - (4) हितधारकों की भागीदारी से बचना
- 149.** एक खेल प्रबंधक को पता चलता है कि किसी आयोजन का वास्तविक व्यय बजट में निर्धारित राशि से काफी अधिक है। प्रबंधक पहले विभिन्न बजट मदों की तुलना करता है, महत्वपूर्ण अंतर की पहचान करता है, उनके कारणों का निर्धारण करता है और फिर सुधारात्मक कार्रवाई की आवश्यकता तय करता है। इस प्रक्रिया को क्या कहा जाता है ?
- (1) विचरण विश्लेषण
 - (2) अधिकार का प्रत्यायोजन
 - (3) प्रचार प्रबंधन
 - (4) निर्देश की एकता



150. A sports manager delegates responsibility for athlete welfare to a qualified staff member but establishes measurable standards, requires periodic reports, and retains overall accountability. Which statement BEST describes this managerial action ?

- (1) Delegation eliminates the manager's responsibility.
- (2) Delegation transfers both authority and ultimate accountability.
- (3) Delegation involves assigning authority while the manager retains ultimate accountability.
- (4) Delegation is appropriate only when the manager lacks expertise.

150. एक खेल प्रबंधक खिलाड़ी कल्याण के लिए जिम्मेदारी एक योग्य कर्मचारी को सौंपता है, लेकिन मापने योग्य मानक निर्धारित करता है, समय-समय पर रिपोर्ट माँगता है और समग्र जवाबदेही अपने पास रखता है। यह प्रबंधकीय कार्य किस कथन द्वारा सबसे अच्छी तरह समझाया जाता है ?

- (1) प्रत्यायोजन से प्रबंधक की जिम्मेदारी समाप्त हो जाती है।
- (2) प्रत्यायोजन से अधिकार और अंतिम जवाबदेही दोनों स्थानांतरित हो जाते हैं।
- (3) प्रत्यायोजन में अधिकार सौंपा जाता है, जबकि अंतिम जवाबदेही प्रबंधक के पास रहती है।
- (4) प्रत्यायोजन केवल तभी उचित है जब प्रबंधक के पास विशेषज्ञता न हो।



Space For Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह