AGRAWAL EXAMCART
Paper Pakka Fasega!

HSSC

हरियाणा Selection staff Commission द्वारा आयोजित

TGT

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक भर्ती परीक्षा 2023

शारीरिक शिक्षा

20 प्रैक्टिस सेट्स

सर्वोत्तम अभ्यास
सटीक प्रैक्टिस सेट्स के साथ

100% परीक्षा पाठ्यक्रम एवं पैटर्न अनुसार

Code	Price	Pages	ISBN
CB1169	₹ 99	72	978-93-5703-009-0

विषय-सूची

पृष्ठ संख्या

Exam Information, Preparation Strategy and Current Affairs

- **Agrawal Examcart Help Centre** v
- **Student's Corner** vi
- **HSSC TGT Exam Pattern** vii

प्रैक्टिस सेट्स **1-72**

- प्रैक्टिस सेट-1 1-4
- प्रैक्टिस सेट-2 5-8
- प्रैक्टिस सेट-3 9-11
- प्रैक्टिस सेट-4 12-15
- प्रैक्टिस सेट-5 16-18
- प्रैक्टिस सेट-6 19-22
- प्रैक्टिस सेट-7 23-26
- प्रैक्टिस सेट-8 27-30
- प्रैक्टिस सेट-9 31-34
- प्रैक्टिस सेट-10 35-38
- प्रैक्टिस सेट-11 39-42
- प्रैक्टिस सेट-12 43-45
- प्रैक्टिस सेट-13 46-48
- प्रैक्टिस सेट-14 49-51
- प्रैक्टिस सेट-15 52-55
- प्रैक्टिस सेट-16 56-58
- प्रैक्टिस सेट-17 59-62
- प्रैक्टिस सेट-18 63-66
- प्रैक्टिस सेट-19 67-69
- प्रैक्टिस सेट-20 70-72

प्रैक्टिस सेट–1

1. निम्न में से कौन–सा 'खेल प्रशिक्षण' का सिद्धान्त नहीं है ?
(A) अतिभार का सिद्धान्त
(B) निजता का सिद्धान्त
(C) रुकने व चलने का सिद्धान्त
(D) विशिष्टता का सिद्धान्त

2. किस खेल में एण्टिना को प्रयोग में लाया जाता है ?
(A) बास्केटबॉल में
(B) क्रिकेट में
(C) रग्बी में
(D) वालीबॉल में

3. नीचे दिये गये कोड का उपयोग करके सूची-1 का मिलान सूची-2 से करें।

सूची-1	**सूची-2**
a. भाला फेंक	1. प्रदर्शन विधि
b. इन्सटेप किक	2. अनुक्रमिक भाग विधि
c. मार्चिंग	3. मौखिक विधि
d. कक्षा शिक्षण	4. पूरे भाग–पूरी विधि

कोड :

	a	b	c	d
(A)	3	2	1	4
(B)	1	3	2	4
(C)	4	3	2	1
(D)	2	4	1	3

4. पहला अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था ?
(A) 21 जून, 2015 (B) 21 जून, 2016
(C) 23 जुलाई, 2015 (D) 25 जुलाई, 2016

5. ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है, जो बड़ी माँसपेशियों से होने वाले कार्य तथा उससे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है।'' यह परिभाषा किसने दी–
(A) चार्ल्स ए. बूचर (B) ए.आर. वैमर्न
(C) जे.बी. नैश (D) एच.सी. बक

6. वॉलीबॉल कोर्ट की माप क्या है?
(A) 18 mt × 8 mt
(B) 17 mt × 9 mt
(C) 18.5 mt × 9.5 mt
(D) 18 mt × 9 mt

7. राउण्ड रोबिन प्रतियोगिता में डबल लीग प्रकार के कुल मैचों की संख्या निकालने का सूत्र है–
(A) N – 2/2 (B) N(N – 1)
(C) N-(N + 1) (D) N + 2/2

8. प्रथम भारतीय "पुरुष" जिसने इंग्लिश चैनल तैर कर पार किया था–
(A) थामस कुक
(B) खजान सिंह
(C) मिहिर सेन
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. निम्नलिखित कॉमनवेल्थ खेलों को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए–
(a) ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)
(b) मानचेस्टर (इंग्लैण्ड)
(c) कुआलालम्पुर (मलेशिया)
(d) ग्लासगो (स्कॉटलैण्ड)
(e) एडमंटन (कनाडा)
कूट :
(A) (a), (b), (c), (d), (e)
(B) (a), (b), (c), (e), (d)
(C) (e), (a), (c), (b), (d)
(D) (e), (a), (b), (c), (d)

10. हृदय के विषय में निम्नलिखित में से कौन–सा कथन सही नहीं है?
क. यह फेफड़ों के बीच सीने में और मध्यपट के केन्द्रीय अवनमन के ऊपर स्थित होता है।
ख. इसका वजन लगभग 1,300 ग्राम होता है।
ग. यह एक पट द्वारा बाएं और दाएं दो भागों में विभाजित किया जाता है।
घ. हृदय का प्रत्येक भाग आगे दो प्रकोष्ठों अर्थात् ऑट्रिअम और निलयों में उप–विभाजित होता है।
(A) क और ख (B) केवल ख
(C) केवल घ (D) क और ग

11. एक नॉक आउट टूर्नामेण्ट में भाग लेने वाले दलों की कुल संख्या यदि 14 हो तो फाइनल मैच को मिलाकर खेले जाने वाले कुल मैचों की संख्या होगी:
(A) 12 (B) 13
(C) 15 (D) 20

12. नीचे दो वक्तव्य दिए गए हैं। एक को अभिकथन (A) तथा दूसरे को तर्क (R) कहा गया है।
अभिकथन (A) : शारीरिक शिक्षा एक सारग्राही (Eclectic) विषय है।
तर्क (R) : शारीरिक शिक्षा विषय में अन्य संबद्ध विषयों से सिद्धान्त लिये जाते हैं?
निम्न में से कौन–सा कथन सही है?
(A) (A) तथा (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सही हैं परन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।
(D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

13. निम्नलिखित एरिया को उनकी क्रिया के साथ मिलाइये–

एरिया	**क्रिया**
a. 44 फिट × 20 फिट	1. हॉकी फील्ड
b. 100 यार्डस × 70 यार्डस	2. वालीबॉल
c. 100 यार्डस × 60 यार्डस	3. फुटबॉल
d. 78 फिट × 36 फिट	4. टेनिस
e. 18 मी. × 9 मी.	5. बैडमिण्टन

कूट :

	a	b	c	d	e
(A)	5	1	2	4	3
(B)	5	4	1	2	3
(C)	5	3	1	4	2
(D)	2	1	4	3	5

14. निम्नलिखित में से कौन–सा घटक शारीरिक दक्षता और स्वास्थ्य (वेलनेस) को प्रभावित करता है ?
(A) तालमेल योग्यता (B) गति
(C) अच्छा आसन (D) विस्फोटक शक्ति

15. किस संकुचन में माँसपेशियों की लम्बाई परिवर्तित होती है?
(A) आइसोमेट्रिक (B) आइसोटोनिक
(C) स्टैटिक संकुचन (D) इनमें से सभी में

16. 'अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति' का मुख्यालय स्थित है–
(A) स्विट्ज़रलैण्ड में
(B) स्वीडन में
(C) फ्रांस में
(D) चीन में

17. व्यक्तिगत–सामाजिक कौशल और शारीरिक शिक्षा के बीच के रिश्ते को सबसे सही वर्णन निम्नलिखित कथनों में से किसमें किया है?

(A) व्यक्तिगत–सामाजिक कौशल को प्रत्यक्ष निर्देश के द्वारा शारीरिक शिक्षा पाठ में संबोधित किया जाना चाहिए।

(B) शारीरिक शिक्षा पाठ घर में सीखे गए व्यक्तिगत–सामाजिक कौशल को पुष्ट करता है।

(C) शारीरिक शिक्षा पाठ में व्यक्तिगत–सामाजिक कौशल को विशिष्ट रूप से पुष्टि और मोटर कौशल विकसित होने के बाद संबोधित किया जाता है।

(D) व्यक्तिगत–सामाजिक कौशल विशिष्ट रूप से पुष्टि और पेशीय कौशल के साथ–साथ विकसित होता है बशर्ते कि उचित वातावरण के साथ एक शारीरिक शिक्षा पाठ दिया जाता है।

18. सही अग्नाशयी रस क्रिया का पता लगाइए–

(a) कार्बोहाइड्रेट पर एमाइलोप्सिन का प्रभाव

(b) प्रोटीन पर इनवरटेज का प्रभाव

(c) वसा पर लाइपेज का प्रभाव

(d) सुक्रोस पर ट्रिप्सिन का प्रभाव

कूट :

(A) (a) और (b) (B) (b) और (d)

(C) (a) और (c) (D) (a) और (d)

19. किसी खेल में 'ओवर हैंड सर्विस', 'राउंड सर्विस', 'साइड आर्म फ्लोटिंग सर्विस' और 'ओवरहेड फ्लोटिंग सर्विस' जैसे शब्द प्रयोग किए जाते हैं ?

(A) हैंडबॉल (B) टेबल टेनिस

(C) वॉलीबॉल (D) थ्रोबॉल

20. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार समस्त वस्तुओं में उदासीन भाव होना ही ---- है।

(A) ध्यान (B) धारणा

(C) आसन (D) प्रत्याहार

21. ''सर्किट ट्रेनिंग'' विधि विकास किसने किया ?

(A) गोस्टा होल्मर (B) मॉर्गन एवं एडम्सन

(C) फेडरिक यान (D) इनमें से कोई नह

22. निम्नलिखित अस्थियों को उनकी अवस्थिति के साथ सुमेलित करें :

सूची-I	सूची-II
(A) बहिःप्रकोष्ठिका	(i) कलाई
(B) समलंबास्थि	(ii) कूल्हा
(C) बहिर्जंघिका	(iii) अग्रबाहु
(D) आसनास्थि	(iv) पैर

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनें :

(A) (A)-(iii), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(i)

(B) (A)-(iv), (B)-(iii), (C)-(ii), (D)-(i)

(C) (A)-(iii), (B)-(i), (C)-(iv), (D)-(ii)

(D) (A)-(i), (B)-(ii), (C)-(iv), (D)-(iii)

23. लीग प्रतियोगिता में नियत तिथि (फिक्सचर) की एक प्रक्रिया के रूप में किस विधि को सबसे आसान कहा जाता है क्योंकि किसी भी टीम को कोई बाई नहीं दी जाती है और भाग लेने वाली टीमों की संख्या विषम या सम होने की कोई समस्या नहीं होती ?

(A) स्टेयरकेस

(B) टैब्युलर

(C) साइक्लिक

(D) (B) और (C) दोनों

24. ''पिंगपोंग'' सम्बन्धित है–

(A) बैडमिण्टन (B) टेबल टेनिस

(C) जूडो (D) ताइक्वान्डो

25. "टेनिस में फोरहैन्ड ड्राइव सीखने पर क्रिया, टॉप स्पिन सहित फोरहैन्ड में रूपांतरित हो जाती है।" इस प्रकार के प्रशिक्षण का स्थानान्तरण किसका उदाहरण है?

(A) सकारात्मक स्थानांतरण

(B) नकारात्मक स्थानांतरण

(C) पूर्व प्रभावी स्थानांतरण

(D) पश्च प्रभावी स्थानांतरण

26. स्टीपल चेंज स्पर्धा में 400 मीटर के ट्रैक में धावक को कितने राउण्ड दौड़ना होगा?

(A) $7\frac{1}{2}$ राउण्ड (B) 8 राउण्ड

(C) $12\frac{1}{2}$ राउण्ड (D) 10 राउण्ड

27. निम्नलिखित को सही मेल करें–

प्रतियोगिता का नाम

(i) सी.के. नायडू ट्रॉफी

(ii) विलियम टोड मेमोरियल ट्रॉफी

(iii) मर्डेका कप

खेल का नाम

(a) फुटबॉल

(b) बास्केटबॉल

(c) क्रिकेट

(A) (i)–(a), (ii)–(b), (iii)–(c)

(B) (i)–(b), (ii)–(c), (iii)–(a)

(C) (i)–(c), (ii)–(b), (iii)–(a)

(D) (i)–(c), (ii)–(a), (iii)–(b)

28. स्टैण्डर्ड ट्रैक में 80 मीटर स्ट्रेट लाइन हैं तो कर्व निकलने का फार्मूला?

(A) $1\pi r$ (B) $2\pi r$

(C) $c\pi r$ (D) $w\pi r$

29. खो–खो में स्वतंत्र क्षेत्र की चौड़ाई होती है ?

(A) 2.50 मी. (B) 2.65 मी.

(C) 2.75. मी. (D) 2.80 मी.

30. एक सिंगल–लीग प्रतियोगिता में 17 टीमें भाग ले रही हैं, तो साइक्लिक विधि में चक्रों की संख्या क्या होगी ?

(A) 15

(B) 16

(C) 18

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

व्याख्यात्मक हल

1. (C) • **खेल प्रशिक्षण खेल** की तैयारी की एक विशेष प्रक्रिया है सुधार के उद्देश्य से वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित व्यक्ति और विभिन्न खेल गतिविधियों में उच्च प्रदर्शन क्षमता बनाए रखना। यह एक विशेष प्रकार का प्रशिक्षण है जो किसी दिए गए खेल में प्रदर्शन करने के लिए फिटनेस और क्षमताओं को बेहतर बनाने के लिए बनाया गया है।

- अतिभार को खिलाड़ी अपने प्रशिक्षण के दौरान महसूस करता है। इसका मुख्य सिद्धान्त अतिभार को कैसे प्रयोग किया जाए। इसका तर्कपूर्ण अर्थ अतिरिक्त कार्य से है। प्रशिक्षण के दौरान खिलाड़ी पर सामान्य से अधिक कार्यभार या दबाव डालना, जो कि खिलाड़ी की क्षमता से अधिक हो अति–भार (Overload) कहलाता है।
- हमारी निजता और सुरक्षा से जुड़े सिद्धान्त यह हमारी जिम्मेदारी है क्योंकि हम ऐसे उत्पाद और सेवाएँ बनाते हैं, जो मुफ्त हैं और कोई भी इनका इस्तेमाल कर सकता है। अपने उपयोगकर्ताओं का डेटा निजी, सुरक्षित और सलामत बनाए रखने के लिए ये नियम हमारे लोगों, हमारे उत्पादों और हमारे काम करने के तरीकों की दिशा तय करते हैं।

विशिष्टता का सिद्धान्त–

- इस सिद्धान्त के अनुसार शरीर के किसी विशिष्ट या निश्चित अंग या भाग का व्यायाम करने से मुख्य तौर पर वह अंग या भाग विकसित हो जाता है।
- हमारी निजता और सुरक्षा से जुड़े सिद्धान्त यह हमारी जिम्मेदारी है

क्योंकि हम ऐसे उत्पाद और सेवाएँ बनाते हैं, जो मुफ्त हैं और कोई भी इनका इस्तेमाल कर सकता है। अपने उपयोगकर्ताओं का डेटा निजी, सुरक्षित और सलामत बनाए रखने के लिए ये नियम हमारे लोगों, हमारे उत्पादों और हमारे काम करने के तरीकों की दिशा तय करते हैं।

2. (D) • एंटिना का उपयोग आंतरिक और बाहरी वॉलीबॉल कोर्ट दोनों में किया जाता है। यदि एक गेंद एंटिना, कोर्ट के बाहर पूरी तरफ से फर्श, एंटीना या जाली के बाहर किसी भी केबल, रेफरी स्टैंड या खंभे, एक गैर-खेलने योग्य क्षेत्र के ऊपर छत से टकराती है, तो गेंद बाहर हो जाती है।

- बास्केटबॉल एक टीम खेल है, जिसमें 5 सक्रिय खिलाड़ी वाली दो टीमें होती हैं, जो एक-दूसरे के खिलाफ एक 10 फुट (3.048 मीटर) ऊँचे घेरे (गोल) में, संगठित नियमों के तहत एक गेंद डाल कर अंक अर्जित करने की कोशिश करती हैं। बास्केटबॉल, विश्व के सबसे लोकप्रिय और व्यापक रूप से देखे जाने वाले खेलों में से एक है।
- क्रिकेट एक बल्ले और गेंद का दलीय खेल है जिसकी शुरुआत दक्षिणी इंग्लैंड में हुई थी।

3. (D) सुमेलित सूची

सूची-1	**सूची-2**
भाला फेंक	अनुक्रमिक भाग विधि
इन्सटेप किक	पूरे भाग–पूरी विधि
मार्चिंग	प्रदर्शन विधि
कक्षा शिक्षण	मौखिक विधि

4. (A) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। प्रथम बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया जिसकी घोषणा भारत के प्रधानमन्त्री ने 27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण में की थी जिसके बाद 21 जून को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया गया।

5. (C) **जे.बी. नैश** के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग हैं, जो बड़ी माँसपेशियों से होने वाले कार्य तथा उससे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है।''

6. (D) वॉलीबॉल कोर्ट की माप–18 मी. × 9 मी. होती है। गेंद का व्यास 65 से 67 cm और वजन 250, 260 ग्राम होता है।
प्रत्येक टीम में 6 खिलाड़ी होते हैं।

7. (B) लीग प्रतियोगिता को राउण्ड रॉबिन टूर्नामेंट कहते हैं। यह दो प्रकार की होती है–

(1) सिंगल लीग टूर्नामेंट–प्रत्येक टीम केवल एक बार दूसरी टीम से खेलती है। इसमें कुल मैचों की संख्या $N\frac{(N-1)}{2}$ के बराबर होती है (N = 1 टीम की संख्या)

(2) डबल लीग टूर्नामेंट–प्रत्येक टीम को दूसरी टीमों के साथ दो बार खेलना होता है और कुल मैचों की संख्या N(N–1) के बराबर होता है।

8. (C) **मिहिर सेन**–प्रथम भारतीय पुरुष जिसने इंग्लिश चैनल तैरकर पार किया था। 1958 में।

आरती शाहा–प्रथम भारतीय महिला जिसने इंग्लिश चैनल तैर कर पार किया था 1959 में।

9. (C) कामनवेल्थ खेलों का आरोही क्रम है–

(a) 11वाँ कामनवेल्थ खेल–1978, एडमंटन (कनाडा)
(b) 12वाँ कामनवेल्थ खेल–1982, ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)
(c) 16वाँ कामनवेल्थ खेल–1998, क्वालालुमपुर (मलेशिया)
(d) 17वाँ कामनवेल्थ खेल–2002, मानचेस्टर (इंग्लैण्ड)
(e) 20वाँ कामनवेल्थ खेल–2014, ग्लासगो (स्कॉटलैण्ड)

10. (B) हृदय एक तन्तुमय को हृदयावरण में बन्द मध्यस्थानिका (Mediastinum) के बीच में स्थित शक्वांकार, खोखला, चार पेशीय, चार कोष्ठों वाला, संकुचनशील एक अंग होता है जो रक्त को पम्प करके वाहिकामय संस्थान द्वारा शरीर के विभिन्न भागों के पोषण के लिए उनमें पहुँचाता है। वयस्क पुरुष में इसका भार 300 ग्राम होता है। हृदय के चार भाग होते हैं ऊपर के दो भागों को दाएँ व बाएँ आलिन्द (Aurical) कहते हैं और नीचे के दोनों भागों को दाएँ व बाएँ निलय (Ventricle) कहते हैं। 'सेप्टम' हृदय को दो भागों में लम्बवत् बाँटती है।

11. (B) नाक आउट प्रतियोगिता में यदि टीम की संख्या 14 हो तो फाइनल मैच को मिलाकर खेले जाने वाले कुल मैचों की संख्या होगी–
कुल टीमों की संख्या = (N – 1) = 14 – 1
= 13 मैच

12. (A) अभिकथन (A) तथा तर्क (R) दोनों सही है तथा तर्क (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।

13. (C) निम्न एरिया को उनके क्रिया के साथ मिलाए हैं—

	एरिया	**क्रिया**
(1)	44 फीट × 20 फीट	बैडमिण्टन
(2)	100 यार्ड्स × 70 यार्ड्स	फुटबॉल
(3)	100 यार्ड्स × 60 यार्ड्स	हॉकी फील्ड
(4)	78 फीट × 36 फीट	टेनिस
(5)	18 मी. × 9 मी.	वॉलीबॉल

14. (D) दिए गए विकल्पों में विस्फोटक शक्ति ही शारीरिक दक्षता और स्वास्थ्य (वेलनेस) को प्रभावित करने वाला महत्त्वपूर्ण कारक है।

15. (B) आइसोटोनिक व्यायाम आइसोटोनिक व्यायाम को समतानिक व्यायाम भी कहते हैं। ऐसे व्यायाम जिनमें किसी वस्तु पर शक्ति का प्रयोग करने पर उसमें किसी प्रकार की गतिविधि होने लगे, या माँसपेशियों की लम्बाई में परिवर्तन होने लगे उनको आइसोटोनिक व्यायाम कहते हैं। जैसे–कैलिसथेनिक व्यायाम, एक ही स्थान पर दौड़ना, कूदना, भार प्रशिक्षण के व्यायाम, स्वतंत्र हाथों से व्यायाम आदि उदाहरण हैं।

16. (A) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय लुसाने (स्विट्जरलैण्ड) में स्थित है। अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति एक स्थायी और स्वयं निर्वाचित संस्था है। यूनान के देमेत्रियस बाइकलास इसके पहले अध्यक्ष थे। भारतीय ओलम्पिक संघ (IOA) 1927 ई. में बनाया गया था। इसका मुख्यालय नई दिल्ली में है। दोराबजी टाटा इसके प्रथम अध्यक्ष थे। IOA के वर्तमान अध्यक्ष नारायण रामचन्द्रन हैं। IOC के वर्तमान अध्यक्ष थामस बक हैं।

17. (D) व्यक्तिगत–सामाजिक कौशल और शारीरिक शिक्षा के बीच के रिश्ते का सबसे सही वर्णन व्यक्तिगत सामाजिक कौशल विशिष्ट रूप से पुष्टि और पेशीय कौशल के साथ–साथ विकसित होता है बशर्ते कि उचित वातावरण के साथ एक शारीरिक शिक्षा पाठ दिया जाता है।

18. (C) अग्नाशय में भोजन पहुँचने के बाद अग्नाशय में रस की प्रक्रिया होती है जिसमें एमाइलेसिन एंजाइम भोजन में उपस्थित कार्बोहाइड्रेट से क्रिया कर उसे ग्लूकोसिन में परिवर्तित करता है। लाइपेज वसा पर क्रिया कर पित्त से मिलकर उसे वसीय अम्ल तथा ग्लसरीन में परिवर्तित करता है तथा ट्रिप्सिन भोजन में उपस्थित प्रोटीन से क्रिया करके उसे अमीनो एसिड में बदल देता है।

19. (C) साधारण सर्विस, टेनिस सर्विस, राउंड सर्विस, साइड आर्म फ्लोटिंग सर्विस, ओवरहेड फ्लोटिंग सर्विस और ओवरहैंड सर्विस जैसे शब्द वॉलीबॉल खेल में प्रयोग किए जाते हैं।

20. (C) त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार समस्त वस्तुओं में उदासीन भाव होना ही आसान है। यह उपनिषद् शुक्ल यजुर्वेदीय शाखा के अन्तर्गत एक उपनिषद् है। यह उपनिषद् संस्कृत भाषा में लिखित है।

सर्ववस्तुन्युदासीनभावमासनमुत्तमम्।

(त्रिशिखबाह्मणोपनिषद–2/29)

अर्थात् – सर्व दृश्य पदार्थों के प्रति चित्त में हमेशा सहज उदासीन भाव रहे, उसको ही श्रेष्ठ आसन कहते हैं।

जगत्सर्वमिदं मिथ्याप्रतीतिः प्राणसंयमः॥

(त्रिशिखबाह्मणोपनिषद–2/30)

अर्थात् जब यह जगत् सब प्रकार से मिथ्या प्रतीत होने लगे, तो वही प्राणायाम है।

21. (B) परिधि प्रशिक्षण या सर्किट ट्रेनिंग का प्रतिपादन लीड्स विश्वविद्यालय के मार्गन एवं एडम्सन के द्वारा 1957 ई. में किया गया था। सर्क्रिट ट्रेनिंग द्वारा ताकत, शक्ति, माँसपेशिय सहनशक्ति, गति, न्यूरोमस्कुलर समन्वय, लचक तथा कार्डियो वैस्कुलर क्षमता का विकास होता है।

22. (C) सूची–I में दिये गये अस्थियों तथा सूची–II में दिए गए अवस्थिति के साथ सही सुमेल इस प्रकार है–

सूची–I (अस्थियाँ)

(a) वहि प्रकोष्ठिका

(b) समलबास्थि

(c) बहिर्जंघिका

(d) आसनास्थि

सूची–II (अवस्थिति)

(iii) अग्रबाहु

(i) कलाई

(iv) पैर

(ii) कूल्हा

23. (A) स्टेयरकेस विधि सबसे आसान विधि होती है। इसमें फिक्सचर्स सीढ़ी या सोपान की तरह बनाए जाते हैं। इसमें कोई बाई नहीं दी जाती तथा टीमों की सम या विषम संख्या की भी कोई समस्या नहीं होती है।

24. (B) टेबल–टेनिस 19वीं शताब्दी की शुरुआत में इंग्लैण्ड में खेला जाता है तब इसे 'गॉसिमा' और 'ब्हिफ–ब्हैफ' के नामों से भी जाना जाता था। इसकी गेंद के मेज और बल्ले से टकराने से जो ध्वनि निकलती है उसके आधार पर इसको 'पिंग पोंग' के नाम से भी पुकारते हैं।

25. (A) किसी प्रशिक्षण (जो पूर्व सीखा गया हो) का प्रयोग जब व्यक्ति अपने वर्तमान की क्रियाओं में करता है तो उसे प्रशिक्षण स्थानान्तरण कहते हैं यह मुख्यतः तीन प्रकार के हैं–

1. सकारात्मक स्थानान्तरण
2. नकारात्मक स्थानान्तरण
3. शून्य स्थानान्तरण

26. (A) **स्टीपलचैज**–यह 3,000 मी. तक दौड़ी जाने वाली स्पर्धा है, जिमसें 28 बाधाएँ तथा 7 जलकूदें होती हैं। बाधाओं का वजन 80 से 100 किग्रा होता है। बाधा की ऊँचाई पुरुष 0.914 मी. और महिला 0.762 मी. होती है। इसके ऊपरी छोर से लगे लकड़ी के चौरस गत्ते की चौड़ाई 12.7 सेमी. एवं मोटाई 12.7 सेमी. होती है। स्टीपलचैज में 400 मी. के ट्रैक में धावक $7\frac{1}{2}$ चक्कर लगाता है।

27. (C) सही सुमेलन है–

प्रतियोगिता का नाम	**खेल का नाम**
सी.के. नायडू ट्रॉफी	क्रिकेट
विलियम टोड मेमोरियल ट्रॉफी	बास्केटबॉल
मर्डेका कप	फुटबॉल

28. (B) एक ट्रैक में दौड़ने के लिए दो सीधी रेखाएँ तथा दो अर्द्धवृत्त होते हैं, अतः हमें ट्रैक के निर्माण के लिए घुमाव वाली रेखा की त्रिज्या का सूत्र $2\pi R + 2\ S = 400$ मी. का प्रयोग करके प्राप्त कर सकते हैं।

29. (C) सीनियर/जूनियर मैदान के दोनों किनारों पर फ्री जोनों की माप 16 × 2.75 मी.

सब–जूनियर मैदान के दोनों किनारों पर फ्री जोनो की माप 14 × 2.55 मी.

30. (D) दिये गये प्रश्न में एक सिंगल लीग प्रतियोगिता में 17 टीमें भाग ले रही हैं तो साइक्लिक विधि चक्रों की संख्या 17 ही होगी अतः विकल्प में 17 न होने की दशा में उत्तर (D) सत्य है।

●●