

## About the Book

आगे बढ़ने से पहले अपनी परीक्षा की तैयारी को और मजबूत करने के लिए हमारी नवीनतम प्रैक्टिस बुक के साथ तैयार हो जाओ, जो Agrawal Examcart के विशेषज्ञों द्वारा मेहनत से तैयारी की गई है। यहाँ जानिए इसे लेने के मुख्य कारण:

- हमने पिछले वर्षों के पेपर्स, परीक्षा का पाठ्यक्रम और पैटर्न का पूरा आकलन किया है। विगत वर्षों के पेपर्स को ध्यान से विश्लेषित किया गया है और समझने का प्रयास किया गया है कि परीक्षा सेट के दृष्टिकोण से कौन-कौन से अध्याय महत्वपूर्ण हैं, हर अध्याय पर कितने प्रश्न पूछे जाते हैं और इन प्रश्नों का कठिनाई स्तर भी तय किया जाता है।

- इस विस्तृत विश्लेषण के आधार पर, हमारी टीम ने एक प्रैक्टिस बुक तैयार की है जो अद्भुत और सटीक प्रैक्टिस सेट्स को संयोजित करती है। हमारा मानना है कि इस पुस्तक में दिया गया प्रत्येक प्रैक्टिस सेट आगामी परीक्षा पेपर से काफी मिलता जुलता होगा। हर पेपर को हल करने पर मिलने वाला परिणाम आपको आपके आगामी परीक्षा स्कोर का सही ढंग से पूर्वानुमान करने में मदद करेगा और साथ ही आपकी परीक्षा तैयारी का 80% की सटीकता के साथ आकलन करने में सक्षम होगा।

अपनी परीक्षा सफलता को किस्मत पर न छोड़ें। इस प्रैक्टिस बुक की कॉपी आज ही प्राप्त करें और अपनी तैयारी को अगले स्तर पर ले जाएं।

## अन्य महत्वपूर्ण पुस्तकें



Buy books at great discounts on: [www.examcart.in](http://www.examcart.in) | [www.amazon.in/examcart](http://www.amazon.in/examcart) |

AGRAWAL  
EXAMCART  
Paper Pakka Faisega!

CB1881



CB1881  
AGRAWAL  
EXAMCART



AGRAWAL  
EXAMCART  
Paper Pakka Faisega!

उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा सेवा  
चयन बोर्ड द्वारा आयोजित

# TGT

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक  
भर्ती परीक्षा

Most  
Updated Book!  
UP TGT  
के सभी नवीनतम  
पेपर्स इस पुस्तक  
में शामिल हैं।

# शारीरिक शिक्षा

## 15 प्रैक्टिस सेट्स एवं 05 साँल्ड पेपर्स

(2021, 2018, 2016, 2013, 2011)

LT Grade

Code  
CB1881

Price  
₹ 249

Pages  
252

ISBN  
978-93-6054-691-5

## विषय सूची

→ परीक्षा से सम्बन्धित महत्वपूर्ण सूचना

v

→ प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक भर्ती परीक्षा पाठ्यक्रम

vi

### सॉल्व्ड पेपर्स

☆ उ. प्र. लोक सेवा आयोग, एल.टी. ग्रेड, 2018 शारीरिक शिक्षा हल प्रश्न-पत्र (परीक्षा तिथि : 29-07-2018)	1-8
☆ प्रशिक्षित स्नातक चयन परीक्षा, 2021 शारीरिक शिक्षा हल प्रश्न-पत्र	1-20
☆ प्रशिक्षित स्नातक चयन परीक्षा, 2016 शारीरिक शिक्षा हल प्रश्न-पत्र	1-10
☆ प्रशिक्षित स्नातक चयन परीक्षा, 2013 शारीरिक शिक्षा हल प्रश्न-पत्र	11-19
☆ प्रशिक्षित स्नातक चयन परीक्षा, 2011 शारीरिक शिक्षा हल प्रश्न-पत्र	20-27

### प्रेक्टिस सेट्स

➤ प्रैक्टिस सेट-1	28-41
➤ प्रैक्टिस सेट-2	42-55
➤ प्रैक्टिस सेट-3	56-69
➤ प्रैक्टिस सेट-4	70-82
➤ प्रैक्टिस सेट-5	83-95
➤ प्रैक्टिस सेट-6	96-108
➤ प्रैक्टिस सेट-7	109-121
➤ प्रैक्टिस सेट-8	122-133
➤ प्रैक्टिस सेट-9	134-145
➤ प्रैक्टिस सेट-10	146-157
➤ प्रैक्टिस सेट-11	158-170
➤ प्रैक्टिस सेट-12	171-183
➤ प्रैक्टिस सेट-13	184-195
➤ प्रैक्टिस सेट-14	196-206
➤ प्रैक्टिस सेट-15	207-218

## प्राैक्टिस सेट-1

- इनमें से कौन सी परिकल्पना सीखने के सामाजिक पहलू को बताती है?
  - प्रयास और त्रुटि
  - अवलोकन
  - अंतर्दृष्टि
  - सूचना प्रक्रम
- किसी व्यक्ति के शरीर की संरचना में निम्नलिखित घटक शामिल होते हैं।
  - दुबला-पतला शारीरिक आकार
  - शरीर का घनत्व
  - मोटा शारीरिक आकार
  - प्रतिशत शरीर वसा (चर्बी)
 इन घटकों में से जो घटक शरीर की संरचना में सीधे शामिल होते हैं, वे हैं।
  - I और II
  - I और III
  - II और IV
  - III और IV
- उम्र के किस पड़ाव पर लड़कियाँ लड़कों की अपेक्षा तेजी से परिपक्व होती हैं?
  - 25 साल के बाद
  - 19-25 साल
  - 6-10 साल
  - 13-19 साल
- एक कुशल प्रशिक्षण का संबंध है—
  - त्रुटि निकालना
  - अवलोकन
  - त्रुटि ढूँढना तथा सुधार करना
  - दिए कार्य को बार-बार करना
- सूची-I और सूची-II मालाएँ तथा कोड का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन करें।
 

<b>सूची-I</b>	<b>सूची-II</b>
(a) राज्यवर्धन सिंह	(i) एथलेटिक्स
(b) सानिया मिर्जा	(ii) टेनिस
(c) नारायण कार्तिकेयन	(iii) निशानेबाजी
(d) अंजुबाबी जार्ज	(iv) फॉर्मूला नं. एक

 कोड :
 

(a)	(b)	(c)	(d)
(A) (ii)	(iii)	(i)	(iv)
(B) (iii)	(iv)	(ii)	(i)
(C) (iv)	(ii)	(iii)	(i)
(D) (iii)	(ii)	(iv)	(i)
- खेलों में न्यूनतम अवाधि की ट्रेनिंग साइकिल कहलाती है।
  - माइक्रोसाइकिल
  - मेक्रोसाइकिल
  - मीजोसाइकिल
  - उपरोक्त में से कोई नहीं
- ओलम्पिया शहर विश्व के किस देश में स्थित है?
  - ग्रीस
  - जर्मनी
  - इटली
  - चीन
- निम्नलिखित में से कौन-सी हमारी सांस्कृतिक धरोहर है?
  - शिक्षा
  - खेल
  - प्यार तथा स्नेह
  - बड़ों का आदर
- ..... विटामिन A का प्रचुर स्रोत है।
  - नीबू वंश के फल
  - केला
  - अंगूर
  - खुबानी
- मोच, खिंचाव और कंडरा (नस) की चोटों की तुरन्त देखभाल कैसे की जाती है?
  - बर्फ की गठरी (पैक) का प्रयोग करके
  - तप्त (गर्म) पानी का प्रयोग करके
  - अवरक्त लैम्प द्वारा
  - इनमें से कोई नहीं
- निम्नलिखित कॉमनवेल्थ खेलों को आरोही क्रम में व्यवस्थित कीजिए—
  - ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)
  - मानचेस्टर (इंग्लैण्ड)
  - क्वालालुम्पुर (मलेशिया)
  - ग्लासगो (स्कॉटलैण्ड)
  - एडमंटन (कनाडा)
 कूट :
  - (a), (b), (c), (d), (e)
  - (a), (b), (c), (e), (d)
  - (e), (a), (c), (b), (d)
  - (e), (a), (b), (c), (d)
- खेल को माना जाता है—
  - काम
  - समय व्यतीत करने की क्रिया
  - व्यापार
  - उद्देश्य रहित क्रिया
- एक मनोवैज्ञानिक किस पर काम करता है?
  - मानव क्षमता
  - मानव व्यवहार
  - मानव शारीरिक व्यवहार
  - प्रकृति की मानव समझ
- स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण क्यों जरूरी है—
  - भंगिमा
  - विकास
  - हाजिर जवाबी
  - अच्छी आदत
- ग्रीस का मुख्य उद्देश्य था—
  - अच्छे-खिलाड़ी तैयार करना
  - अच्छे योद्धा तैयार करना
  - अच्छे नागरिक तैयार करना
  - अच्छे विद्वान तैयार करना
- जैन दर्शन के ग्रन्थ तत्त्वार्थसूत्र के अनुसार, ध्यान के प्रकार हैं—
  - सूक्ष्मध्यान
  - आर्तध्यान
  - ज्योतिध्यान
  - रौद्रध्यान
 नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए—
 

**कूट :**

  - (i) और (ii) सही हैं
  - (ii) और (iii) सही हैं
  - (ii) और (iv) सही हैं
  - (iii) और (iv) सही हैं
- हृदय के विषय में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही नहीं है?
  - यह फेफड़ों के बीच सीने में और मध्यपट के केन्द्रीय अवनमन के ऊपर स्थित होता है।
  - इसका वजन लगभग 1,300 ग्राम होता है।
  - यह एक पट द्वारा बाएं और दाएं दो भागों में विभाजित किया जाता है।
  - हृदय का प्रत्येक भाग आगे दो प्रकोष्ठों अर्थात् ऑट्रिकुलम और निलयों में उप-विभाजित होता 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 ऑट्रिकुलम और निलयों में उप-विभाजित होता है।
  - क और ख
  - केवल ख
  - केवल घ
  - क और ग

18. ध्यानचंद स्टेडियम स्थित है—  
 (A) लखनऊ में (B) नई दिल्ली में  
 (C) जयपुर में (D) हैदराबाद में
19. न्यूटन का गति का द्वितीय नियम इस रूप में भी जाना जाता है—  
 (A) जड़त्व का नियम  
 (B) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम  
 (C) संवेग का नियम  
 (D) इनमें से कोई नहीं
20. निम्न में से कौन-सा स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम का भाग नहीं माना जाता है?  
 (A) स्वास्थ्य प्रशिक्षण (B) स्वास्थ्य निर्देश  
 (C) स्वास्थ्य सेवाएँ (D) स्वास्थ्य निरीक्षण
21. भारत में सबसे प्रथम किस संस्था ने मनोरंजन में एम. ए. डिग्री आरम्भ की थी?  
 (A) एल.एन.सी.पी.ई. ग्वालियर  
 (B) एन. एस. एन. आई. एस. पटियाला  
 (C) वार्ड. एम. सी. ए. मद्रास  
 (D) क्रिश्चियन कॉलेज लखनऊ
22. निम्नलिखित का सही मेल करें।  

खेल का नाम	शब्दावली
i. तैराकी	a. पिवोट
ii. टेनिस	b. अपर कट
iii. मुक्केबाजी	c. ड्यूस
iv. बास्केटबॉल	d. बटरफ्लाई

 (A) i-c, ii-a, iii-b, iv-d  
 (B) i-d, ii-c, iii-b, iv-a  
 (C) i-a, ii-b, iii-c, iv-d  
 (D) i-b, ii-c, iii-d, iv-a
23. मानक धावन-पथ में 200 मीटर स्पिन्ट के लिए 5वाँ स्टेजर शुरुआती लाइन से कितनी दूरी पर लगाया जाता है?  
 (A) 11.19 मीटर (B) 15.02 मीटर  
 (C) 18.86 मीटर (D) 22.65 मीटर
24. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करके हुए सही उत्तर लिखें—  

सूची-I	सूची-II
(a) हॉकी	(i) रोवर्स कप
(b) बैडमिन्टन	(ii) डेविस कप
(c) फुटबॉल	(iii) उबेर कप
(d) टेनिस	(iv) रंगास्वामी कप

 कूट :  
 (a) (b) (c) (d)  
 (A) (i) (ii) (iii) (iv)
- (B) (iii) (i) (iv) (ii)  
 (C) (iv) (ii) (i) (iii)  
 (D) (iv) (i) (ii) (iii)
25. निम्नलिखित में से किसने ओलंपिक 'आदर्श वाक्य' दिया था?  
 (A) हिटर (B) काउबेर्टीन  
 (C) हेनरी डीडियन (D) सुकरात
26. आचरण विज्ञान एवं मानसिक प्रक्रिया जानी जाती है—  
 (A) मनोविज्ञान  
 (B) किनिसिआलोजी  
 (C) शरीर क्रिया विज्ञान  
 (D) समाजशास्त्र
27. शारीरिक विकलांगता होती है—  
 (A) सन्तुलित आहार के कारण  
 (B) कुपोषण के कारण  
 (C) अत्यधिक आहार के कारण  
 (D) रोग के कारण
28. निस्तर-गति उत्पादक परीक्षण द्वारा मापन किया जाता है—  
 (A) अबाध वेग में जोड़ों की गति  
 (B) बिना बल के जोड़ों की गति  
 (C) जोड़ों में ऊष्मा उत्पादन  
 (D) माँसपेशीय संकुचन
29. शरीर के द्वारा शरीर के लिए की गई क्रिया शारीरिक शिक्षा होती है। यह परिभाषा दी—  
 (A) चार्ल्स ए. ब्युचर ने  
 (B) कैसेडी ने  
 (C) एच. सी. वक ने  
 (D) जे. पी. थॉमस ने
30. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और नीचे दिए गये (A), (B), (C), (D) में से उपर्युक्त जोड़े को सूचित कीजिए।  

सूची-I (कॉमनवेल्थ खेल)	सूची-II (भारत द्वारा विजित कुल पदक)
(a) 2002	(i) 50
(b) 2006	(ii) 64
(c) 2010	(iii) 69
(d) 2014	(iv) 111
(e) 2018	(v) 101

 कूट :  

I	II	III	IV
(A) (ii) (iii) (iv) (i)			
(B) (i) (iii) (iv) (ii)			
(C) (iii) (ii) (iv) (v)			
(D) (iii) (i) (v) (ii)			
31. चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना और सीखना शामिल है—  
 (A) खेल (B) मनोरंजन  
 (C) शिविर (D) नेतृत्व
32. कोई भी मापन (measurement) तब प्रभावी माना जाता है जब यह कार्यान्वित किया जाता है—  
 (A) उच्च श्रेणी के विशेषज्ञों द्वारा  
 (B) उच्च श्रेणी के योग्य और प्रशिक्षित कर्मचारी द्वारा  
 (C) अनुभवी शिक्षक और शोध-छात्र द्वारा  
 (D) खेल-कूद एवं शारीरिक शिक्षा के विशेषज्ञों द्वारा
33. सूची-I का सूची-II से मिलान करें तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें।  

सूची-I	सूची-II
(a) प्राणाधार क्षमता	(i) प्रत्येक साँस में अन्दर या बाहर जाने वाली हवा का आयतन
(b) सूक्ष्म संवातन	(ii) फेफड़े की कुल क्षमता का एक प्रमुख भाग
(c) अवशिष्ट परिमाण	(iii) एक मिनट में श्वास लेने या श्वास छोड़ने में हवा की मात्रा
(d) ज्वारीय परिमाण	(iv) पूर्ण श्वास छोड़ने के उपरान्त फेफड़ों में बची हुई वायु की मात्रा

 कूट :  
 (a) (b) (c) (d)  
 (A) (ii) (iii) (iv) (i)  
 (B) (iv) (ii) (i) (iii)  
 (C) (iii) (i) (iv) (ii)  
 (D) (iv) (i) (ii) (iii)
34. शिविर की अवधि है—  
 (A) एक दिवसीय शिविर  
 (B) साप्ताहिक शिविर  
 (C) मासिक शिविर  
 (D) उपरोक्त सभी
35. प्रोटीन का पाचन कौन सा एंजाइम करता है?  
 (A) लाइपेज (B) एमाइलेज  
 (C) ट्रिप्सिन (D) इनमें से कोई नहीं
36. पेशीय मरोड़ (रेंटन) का क्या कारण होता है?  
 (A) लवण (नमक) की कमी

- (B) पेशी में कोई भी चोट  
(C) अति संवातन  
(D) ये सभी
37. कोमल ऊतक चोटें मुख्यतः कहाँ लगती हैं?  
(A) उपकला ऊतक (B) तंत्रिका ऊतक  
(C) संयोजक ऊतक (D) अपरिपक्व ऊतक
38. स्वर तंत्र का सम्बन्ध है?  
(A) पाचन तंत्र से (B) उत्सर्जन तंत्र से  
(C) श्वसन तंत्र से (D) परिसंचरण तंत्र से
39. टायलिन पाया जाता है—  
(A) जठर में  
(B) लार में  
(C) अग्न्याशयी रस में  
(D) आंत्रिय में
40. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन घाव भरने में सहायक होता है?  
(A) विटामिन 'A' (B) विटामिन 'B'  
(C) विटामिन 'C' (D) विटामिन 'D'
41. टेबल टेनिस के जाल की मध्य से ऊँचाई कितनी होनी चाहिए?  
(A) 10 इंच (B) 6 इंच  
(C) 3.8 इंच (D) 4.4 इंच
42. हृद-वाहिका सहनशक्ति क्षमता होती है—  
(A) सम्पूर्ण शरीर सहनशक्ति  
(B) सामर्थ्य  
(C) वायवीय शक्ति  
(D) इनमें से कोई नहीं
43. निम्नलिखित में से किस ओलंपिक का सर्वप्रथम अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर टेलीविजन पर प्रसारण हुआ था?  
(A) 1964-ग्रीष्म ओलंपिक  
(B) 1964-शीत ओलंपिक  
(C) 1956-शीत ओलंपिक  
(D) 1960-ग्रीष्म ओलंपिक
44. कौन-सा रक्त समूह यूनिवर्सल डोनर है?  
(A) B (B) A  
(C) O (D) AB
45. मानव शरीर में 'ग्लाइडिंग जोड़' ..... में पाया जाता है।  
(A) गर्दन (B) कोहनी  
(C) कलाई (D) कूल्हा
46. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन सूर्य की किरणों से भी प्राप्त किया जा सकता है?  
(A) B कॉम्प्लेक्स (B) D  
(C) K (D) A
47. लॉन टेनिस कोर्ट (एकल) की कुल लम्बाई तथा चौड़ाई होती है—  
(A)  $76 \times 25$  फीट (B)  $78 \times 27$  फीट  
(C)  $77 \times 26$  फीट (D)  $79 \times 28$  फीट
48. निम्नलिखित में से कौन सकारात्मक खेलकूद माहौल के लिए सही अनिवार्य तत्व हैं?  
क. प्राकृतिक जलवायु दशाएँ  
ख. समाज की संस्कृति और परम्परा  
ग. अधिकारियों और दर्शकों का रवैया और व्यवहार  
घ. माता-पिता और खिलाड़ियों का रवैया और व्यवहार  
(A) क और घ (B) क, ख और ग  
(C) ख, ग और घ (D) ये सभी
49. एथलेटिक मीट का फिल्ड इवेंट क्या है?  
(A) 100 मी. दौड़ (B) लम्बी कूद  
(C) बाधा दौड़ (D) रिले रेस
50. राजस्थान हैंडबॉल संघ का सचिव कौन है?  
(A) यश प्रताप सिंह (B) अभिजीत सिंह  
(C) विश्वनाथ सिंह (D) विक्रम सिंह
51. बिना घाव के हड्डी टूटना कहलाता है—  
(A) कम्युनेटेड फ्रैक्चर  
(B) कंपाउंड फ्रैक्चर  
(C) सिंपल फ्रैक्चर  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
52. सबसे अच्छा अध्यापन का ढंग है—  
(A) श्यामपट अध्यापन  
(B) भाषण विधि  
(C) दो तरफ सक्रियता  
(D) अध्यापन केन्द्रित अध्यापन
53. निम्नलिखित आहार-तत्व शरीर में ताप तथा ऊर्जा नहीं उत्पन्न करते हैं—  
I. प्रोटीन II. विटामिन  
III. वसा IV. खनिज पदार्थ  
नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए—  
(A) II तथा III (B) II तथा III  
(C) III तथा IV (D) II तथा IV
54. निम्नलिखित में से किन कारणों से भारतीय ओलंपिक संघ (आई. ओ. ए.) अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आई. ओ. सी.) द्वारा निलम्बित किए जाने की प्रक्रिया से गुजर रहा है?  
I. आपराधिक आरोप लगाये गये व्यक्ति आई ओ ए में कार्यालयीन पद पर आसीन नहीं हो सकते  
II. पदाधिकारियों की आयु सीमा 70 वर्ष  
III. पदाधिकारियों के लिए दो बार कार्यकाल के मानदण्ड से कतराना  
IV. पदाधिकारी के रूप में 12 वर्ष तथा 70 वर्ष से अधिक आयु नहीं सही संयोजन बताइए—  
(A) I तथा II (B) III तथा IV  
(C) I तथा IV (D) II तथा III
55. किस नॉक आउट पद्धति में पराजित टीम को दोबारा खेलने का अवसर मिलता है—  
(A) सिंगल नॉक आउट पद्धति  
(B) डबल नॉक आउट पद्धति  
(C) बैगनाल वार्डल्ड पद्धति  
(D) नॉक आउट कम लीग पद्धति
56. विटामिन 'D' का रासायनिक नाम है?  
(A) रेटिनाल (B) थाइमीन  
(C) टोकोफेरॉल (D) कैल्सिफेरॉल
57. माँसपेशी संकुचन में शामिल प्रोटीन है—  
(A) एकटिन  
(B) मयोसिन  
(C) एकटिन व मायोसिन दोनों  
(D) इनमें से कोई नहीं
58. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए तथा सूचियों के नीचे दिये कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए—
- | सूची-I          | सूची-II             |
|-----------------|---------------------|
| (a) लिबरो       | 1. बैडमिन्टन        |
| (b) स्टॉप बोर्ड | 2. बास्केटबॉल       |
| (c) लेट्        | 3. वॉलीबॉल          |
| (d) फास्ट ब्रेक | 4. ट्रैक एण्ड फील्ड |
- कूट :  
(a) (b) (c) (d)  
(A) 3 1 4 2  
(B) 3 4 1 2  
(C) 2 1 4 3  
(D) 4 3 2 1
59. पुरुष डिक्थलॉन के दूसरे दिन होने वाली स्पर्धाओं का सही क्रम चुनिए—  
(i) डिस्कस थ्रो  
(ii) पोल वॉल्ट  
(iii) 110 मी. बाधा दौड़  
(iv) 1,500 मी. दौड़  
(v) जैवेलिन थ्रो

- कूट :
- (A) (iii), (v), (i), (ii), (iv)  
 (B) (iii), (i), (ii), (v), (iv)  
 (C) (iii), (v), (ii), (i), (iv)  
 (D) (iii), (ii), (v), (i), (iv)
60. शिक्षा मनोविज्ञान सहायक है?  
 (A) स्वयं को समझने में  
 (B) बालक को समझने में  
 (C) शिक्षण विधियों के चयन में  
 (D) सम्पूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया में
61. ओलम्पिक ध्वज के पाँच अलग-अलग रंगों के एक-दूसरे से जुड़े हुए 'रिंग' दर्शाते हैं—  
 (A) विश्व की एकता  
 (B) मानवता का भाईचारा  
 (C) अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध  
 (D) भूमण्डलीकरण
62. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण होता है—  
 (A) अस्थि (B) सघन स्तर  
 (C) हृदय पेशी (D) अस्थि मज्जा
63. हॉकी के खेल में अंतिम (आधार) रेखा से 'डी' की दूरी कितनी होती है?  
 (A) 16 गज (B) 20 गज  
 (C) 24 गज (D) 18 गज
64. बी. एम. आई. (शरीर आकार सूचकांक) मोटापा जानने की विधि है। बी. एम. आई. की गणना करने का सूत्र है।  
 (A)  $\frac{(\text{मीटर में कद (लम्बाई)})^2}{\text{किग्रा में वजन}}$   
 (B)  $\frac{\text{कद (लम्बाई)} \times \text{कद (लम्बाई)}}{(\text{किग्रा में वजन})}$   
 (C)  $\frac{\text{किग्रा में वजन}}{\text{मीटर में कद (लम्बाई)}^2}$   
 (D) इनमें से कोई नहीं
65. मूत्रल दवा किस चीज के लिए इस्तेमाल की जाती है?  
 (A) रक्तचाप कम करने  
 (B) ध्यान बढ़ाने  
 (C) थकान टालने  
 (D) दर्द दहलीज क्षमता में वृद्धि
66. टूटी-फूटी माँसपेशियों को ठीक करने के लिये निम्न में क्या आवश्यक है?  
 (A) विटामिन (B) प्रोटीन  
 (C) कार्बोहाइड्रेट्स (D) मिनरल्स (लवण)
67. व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों की इकाइयों को मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को ..... कहा जाता है।  
 (A) गेल्वेनोमीटर (B) एमीटर  
 (C) एर्गोमीटर (D) मैनोमीटर
68. अभ्यास को अक्सर प्रशिक्षण के रूप में वर्णित किया जाता है और इसमें ..... शामिल होना चाहिए।  
 (A) फेफड़ों का परिश्रम  
 (B) माँसपेशियों का परिश्रम  
 (C) हृदय का परिश्रम  
 (D) उक्त सभी
69. एक ..... आघात है जो माँसपेशियों के तन्तुओं के अतिवृद्धि और फाड़ के कारण एक माँसपेशी के कारण होता है?  
 (A) तनाव (खिंचाव) (B) मोच  
 (C) घाव (D) ऐंठन
70. यह प्रत्येक राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त खेल संगठन का बाध्यकारी कर्तव्य है—  
 (A) एथलीट के प्रशिक्षण के लिए कोच को नियुक्त करें  
 (B) खेल के स्तर को बढ़ाने का प्रयत्न करना  
 (C) खिलाड़ियों को प्रोत्साहित तथा पुरस्कृत करें  
 (D) ओलम्पिक आंदोलन के आदर्श एवं दर्शन का प्रचार करना
71. बॉक्सिंग (पुरुष) में भार वर्ग का मिलान उनके शरीर के वजन से सम्बन्धित सीमा के भीतर किया जाता है। नीचे दी गई सूची में से गलत मिलान को चुनें—  
 (A) वेल्टर वेट -64-69 किग्रा.  
 (B) मिडल वेट-70-75 किग्रा.  
 (C) हैवी वेट-81-91 किग्रा.  
 (D) लाइट वेट -52-56 किग्रा.
72. माइटोकॉन्ड्रिया कोशिका श्वसन और ..... में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।  
 (A) चयापचयी कार्य  
 (B) ऊर्जा का उत्पादन  
 (C) कार्बन डाइऑक्साइड का उन्मूलन  
 (D) न्यूरो संचारण
73. निम्नलिखित को निष्पादन को सुधारने वाली इर्गाजेनिक से सुमेलित करें—  
 (a) मसल सोरनेस (i) माँसपेशियों के रेशों का लगातार दर्दमय संकुचन  
 (b) ओवर ट्रेनिंग (ii) अत्यधिक कठिन कार्य के बाद दर्द और असुविधा
- (c) मसल पुल (iii) माँसपेशी, हड्डी और जोड़ों में लगातार दर्द  
 (d) मसल क्रैम्प (iv) कंकालीय माँसपेशियों के रेशों में अचानक, स्थानीय और लगातार दर्द
- कूट :  
 (a) (b) (c) (d)  
 (A) (iii) (iv) (i) (ii)  
 (B) (iv) (i) (ii) (iii)  
 (C) (ii) (iii) (iv) (i)  
 (D) (i) (ii) (iii) (iv)
74. WHO की स्थापना कब हुई?  
 (A) 7 अप्रैल 1948 (B) 7 अप्रैल 1958  
 (C) 17 अप्रैल 1945 (D) 7 अप्रैल 1940
75. एक पहली कक्षा का शिक्षक, छात्रों को ढोल की आवाज पर मार्च करवा रहा है। निम्न में से कौन-सा निर्देश स्थानिक जागरूकता और संबंध जागरूकता की गति अवधारणाओं को पढ़ाने के लिए सबसे उपयुक्त है?  
 (A) अपने सामने के व्यक्ति के पीछे-पीछे चलना लेकिन अपने बीच एक आराम दायक दूरी रखना  
 (B) प्रत्येक माप के चौथे बीट पर रुकना और अपने दाएँ घूमना  
 (C) जैसे ही ढोल की आवाज तेज होती है मार्च धीमी करना लेकिन ढोल की आवाज बंद होने पर फ्रीज हो जाना  
 (D) अपने कदम का समय नापना ताकि आपका पैर ढोल की आवाज के बाद जमीन को छूए
76. खेलकूद प्रशिक्षण में अतिभार का संबंध उस स्थिति से है जब :  
 (A) शरीर की आवश्यकतानुसार आपूर्ति के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन है।  
 (B) ऑक्सीजन की आपूर्ति करने वाली क्रियाविधि इसे बढ़ाने में सक्षम नहीं है।  
 (C) ऑक्सीजन का अंतर्ग्रहण, शरीर की माँग को पूरा करने के लिए अपर्याप्त है।  
 (D) ऑक्सीजन की आपूर्ति, अपेक्षित मात्रा से अधिक है।
77. हाई जम्प के लिए लैण्डिंग एरिया होती है :  
 (A) 6 × 5 मीटर (B) 5 × 5 मीटर  
 (C) 5 × 3 मीटर (D) 5 × 2 मीटर
78. निम्न में से कौन-सी 'खेलने की सतह' नहीं है?  
 (A) पोलोग्रांस (B) ऐस्ट्रोर्टर्फ  
 (C) साइबैक्स (D) टेराफ्लैक्स

79. रक्त में सर्वाधिक ऑक्सीजन वहन किया जाता है :
- (A) प्लाज्मा के घोल में  
(B) प्लाज्मा प्रोटीन के साथ संयुक्त  
(C) हीमोग्लोबिन के साथ रासायनिक रूप से संयुक्त  
(D) आर.बी.सी. के घोल में
80. विटामिन K की कमी से क्या होता है?
- (A) पाचन में समस्या  
(B) रक्त संचरण में समस्या  
(C) कैल्शियम उपापचय  
(D) उपर्युक्त तीनों
81. स्टार्टिंग ब्लॉक के फुट-रेस्ट की चौड़ाई बढ़ाई गई है—
- (A) 120 से 150 मिमी.  
(B) 120 से 140 मिमी.  
(C) 120 से 160 मिमी.  
(D) 120 से 130 मिमी.
82. भारतीय खो-खो संघ (KKFI) का गठन कब हुआ था?
- (A) 1960 (B) 1961  
(C) 1965 (D) 1955
83. औसत व्यस्क का आघात परिणाम है—
- (A) 70 मिली. (B) 80 मिली.  
(C) 85 मिली. (D) 90 मिली.
84. जे.सी.आर. परीक्षण मापता है—
- (A) सामान्य गामक योग्यता  
(B) मौलिक कौशल योग्यता  
(C) खेलने की योग्यता  
(D) मानसिक योग्यता
85. बन्ध है—
- (A) जालंधर बंध (B) उड़ियान बंध  
(C) मूल बंध (D) उपर्युक्त सभी
86. वायु में टॉक्सिक सब्सटानसीज को छोड़ने के लिए विभिन्न उपाय अपनाए जाते हैं, जैसे—एनक्लाऊजर प्रदान करना, रोशनदान लगाना तथा हवा को शुद्ध करना आदि किस रूप में जाने जाते हैं?
- (A) संरोधन (B) बदलना  
(C) घुलना (D) लेजिसलेशन
87. फेफड़ों के वायुकोश किस ऊतक के बने होते हैं?
- (A) पेशी ऊतक (B) उपकला ऊतक  
(C) तंत्रिका ऊतक (D) संयोजी ऊतक
88. गोला फेंकने के सेक्टर का कोण है—
- (A) 40.92° (B) 34.92°  
(C) 45.92° (D) 42.92°
89. भारत सरकार द्वारा 'अर्जुन पुरस्कार' आरम्भ किया गया था—
- (A) 1951 में (B) 1961 में  
(C) 1971 में (D) 1941 में
90. खो-खो खेल में मैदान की लम्बाई होती है—
- (A) 30 मी. (B) 40 मी.  
(C) 45 मी. (D) 34 मी.
91. आहपर यूथ फिजिकल परीक्षण मर्दों का सही क्रम का चयन करें—
- (a) पुलअप या फ्लैक्स आर्म हैंग  
(b) शटल रन (दौड़)  
(c) बैण्ड-नी सेटअप  
(d) 50 गज डैश  
(e) स्टेन्डिंग ब्राड जम्प  
(f) 600 गज रन वाक कोड :
- (A) (a) (b) (c) (d) (e) (f)  
(B) (a) (c) (b) (e) (d) (f)  
(C) (b) (a) (c) (e) (d) (f)  
(D) (c) (b) (a) (f) (e) (d)
92. जब डीजल, कोयला, तेल और लकड़ी जैसे ईंधनों को जलाया जाता है, तो उससे एक घातक रंगहीन, गंधहीन गैस पैदा होती है, जिसे ..... कहा जाता है—
- (A) अमोनिया  
(B) हीलियम  
(C) कार्बन मोनोऑक्साइड  
(D) कार्बन डाइऑक्साइड
93. खेलों में हम कैसे घायल (Injured) हो जाते हैं?
- (A) सावधानी की आदतें  
(B) बिना आराम के दीर्घावधि प्रशिक्षण से  
(C) खेलों के नियम का पालन ना करने से  
(D) अति आत्मविश्वास से
94. निम्नलिखित में से कौन ओलम्पिक खेल समाप्ति की घोषणा करता है?
- (A) चीफ एक्जिक्यूटिव आई.ओ.सी.  
(B) प्रेसीडेंट, आई.ओ.सी.  
(C) सेक्रेटरी, आई.ओ.सी.  
(D) देश का प्रधानमंत्री
95. शक्ति-ग्रहण तीव्रतम होती है—
- (A) आइसोटॉनिक व्यायाम से  
(B) पॉलिमेट्रिक व्यायाम से  
(C) आइसोकाइनेटिक व्यायाम से  
(D) कॉन्सेंट्रिक व्यायाम से
96. हैकिंग, रिगिंग, नीडिंग इत्यादि प्रकार हैं—
- (A) मसाज के (B) आसन के  
(C) अभ्यास के (D) ध्यान के
97. एचीलिस टेन्डोनाइटिस के प्रभाव को कम करने से क्या मजबूत होता है?
- (A) पैर की आर्च लम्बी होती है  
(B) टखने का जोड़ मजबूत होता है  
(C) पिंडली की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं  
(D) क्वार्टिस्पस माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं
98. सर्किट ट्रेनिंग की संकल्पना ..... द्वारा विकसित की गई थी।
- (A) मॉर्गन और एंडरसन  
(B) रीन्डाल  
(C) वान आकेन  
(D) मार्लॉव
99. निम्न में से किसने अपने कथन में खेल के शब्द को मनोरंजन का यथेष्ट रूप कहा है।
- (A) टी.पी. नन (B) जॉन. एच. फिनले  
(C) पी. एम. जोसेफ (D) जॉन दबे
100. आपदा प्रबंध योजना के चार चरण क्या हैं?
- (A) शमन, तत्परता, प्रतिक्रिया और पुनःप्राप्ति  
(B) प्रबंधन, तैयारी, योजना और ग्रहणबोध  
(C) तत्परता, खाली करना, संसाधन और पुनः प्राप्ति  
(D) खाली कराना, पुनर्निर्माण, शमन और पुनः ब्रांडिंग
101. "बाइल" स्थापित होता है—
- (A) यकृत से (B) गुर्दे से  
(C) अग्नाशय से (D) फेफड़ों से
102. निम्नलिखित में से किससे ऊर्जा प्राप्त नहीं होती है?
- (A) कार्बाहाइड्रेट (B) प्रोटीन  
(C) विटामिन (D) वसा
103. हेप्टाथलान की तीसरी इवेंट है?
- (A) 200 मी. दौड़ (B) 100 मी. दौड़  
(C) लम्बी कूद (D) गोला फेंक
104. मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी को कहते हैं—
- (A) टीबिया (B) मेटाटर्सल  
(C) फेलेन्ज (D) स्टेपीज
105. 2018 व 2022 में होने वाले कॉमनवेल्थ खेलों के शहरों को पहचानिये—
- (a) गोल्ड कोस्ट क्वींसलैण्ड  
(b) क्वालालुमुपुर  
(c) ऐडमन्टन  
(d) डर्बन

कूट :

- (A) (a), (b) (B) (b), (c)  
(C) (a), (c) (D) (a), (d)

106. सूची-I और सूची-II की मदों का सही मेल करें और नीचे दिए गए कूटों से सही विकल्प चुनें।

सूची-I

सूची-II

- क. ग्लूकोज I. श्वास की पेशी  
ख. हीमोग्लोबिन II. हृदय  
ग. मध्यपट III. रूधिर शर्करा  
(डायफ्राम)  
घ. हृदय IV. लाल रक्त  
(रूधिर) कणिका  
(RBC)

कूट :

- (A) क.-III, ख.-IV, ग.-I, घ.-II  
(B) क.-IV, ख.-III, ग.-II, घ.-I  
(C) क.-I, ख.-II, ग.-III, घ.-IV  
(D) क.-II, ख.-I, ग.-IV, घ.-III

107. अर्जुन पुरस्कार हेतु पात्र होने के लिए किसी खिलाड़ी को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पिछले ..... वर्षों में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया जाना चाहिए।

- (A) दो (B) तीन  
(C) चार (D) पाँच

108. पेनाल्टी स्ट्रोक लेते समय किस कौशल का खिलाड़ी प्रयोग नहीं कर सकता है?

- (A) पुश (B) हिट  
(C) फ्लिक (D) स्कूप

109. दिल के दौरे के संभावित कारणों के रूप में निम्नलिखित चार पहलुओं पर विचार किया जाता है। इन चारों में से उस कारण को बताएँ जो कैंसर के लिए भी उत्तरदायी है—

- (A) उच्च रक्त शर्करा  
(B) मोटापा  
(C) तम्बाकू का सेवन  
(D) उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल

110. सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए तथा नीचे दिये कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर लिखें—

सूची-I

सूची-II

- (a) ऑक्सीजन (i) लगभग 16.5%  
(b) कार्बनडाइऑक्साइड (ii) लगभग 4.04%  
(c) नाइट्रोजन (iii) लगभग 79.00%  
(d) मिट्टी के कण (iv) शून्य

कूट :

- (a) (b) (c) (d)  
(A) (i) (ii) (iii) (iv)  
(B) (ii) (i) (iii) (iv)  
(C) (i) (iii) (ii) (iv)  
(D) (i) (ii) (iv) (iii)

111. 2017 में, वाराणसी में सनबीम अकादमी के वॉलीबॉल और बॉस्केटबॉल के खिलाड़ियों के बीच खेल प्राप्ति प्रेरणा की तुलना करने के लिए एक अध्ययन किया गया था। इनमें से किसने खेल प्राप्ति प्रेरणा पर प्रश्नावली तैयार की थी?

- (A) प्रोफेसर मैकडॉगल  
(B) प्रोफेसर एम एल कमलेश  
(C) प्रोफेसर एन एस मान  
(D) प्रोफेसर हर्बर्ट स्पेंसर

112. हाई एलटीट्यूड पर प्रशिक्षण भार को सहन (स्वीकार) करने को क्या कहते हैं?

- (A) सुपर कम्पनशेसन (B) थर्मोरेगुलेशन  
(C) एकलीमैटाइजेसन (D) थकान

113. "लॉ एण्ड स्पोर्ट्स इन इण्डिया डेवलपमेंट, इश्यूज एण्ड चैलेंजेज" पुस्तक के लेखक कौन हैं?

- (A) फ्रेडरिक जॉन (B) एडम स्मिथ  
(C) मुकल मुदगल (D) इनमें से कोई नहीं

114. निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए—

सूची-I

सूची-II

- (पारिभाषिक शब्द) (अस्थि का भाग)  
(a) ट्राँचेन्टर (i) अस्थि का एक छोटा गुमटेदार प्रक्षेप  
(b) ट्यूबरकल (ii) अस्थि का प्रक्षेपित भाग  
(c) प्रोसस (iii) अस्थि का एक नुकीला प्रक्षेप  
(d) स्पाईन (iv) अस्थि का एक बड़ा गुमटेदार प्रक्षेप

नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर चुनें—

- (A) (a)-(i), (b)-(iv), (c)-(ii), (d)-(iii)  
(B) (a)-(iv), (b)-(i), (c)-(ii), (d)-(iii)  
(C) (a)-(i), (b)-(iv), (c)-(iii), (d)-(ii)  
(D) (a)-(iv), (b)-(i), (c)-(iii), (d)-(ii)

115. कोशिका में ऊर्जा उत्पन्न करने वाला तत्व है—

- (A) माइटोकॉन्ड्रिया (B) क्रोमोसोम्स  
(C) न्यूक्लियस (D) गोल्जी एपरेट्स

116. प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार क्या कहलाता है?

- (A) निर्बीज (B) सबीज  
(C) बाह्यवृत्ति (D) आभ्यांतरवृत्ति

117. निम्नलिखित में से किसको आत्महत्या की थैली भी कहते हैं?

- (A) माइटोकॉन्ड्रिया (B) लेब्रियेन्थ  
(C) लाइसोसोम (D) हाइड्रा

118. वह कौन सा विश्वविद्यालय है जिसने सबसे अधिक बार माका ट्राफी जीती है?

- (A) पंजाब विश्वविद्यालय  
(B) दिल्ली विश्वविद्यालय  
(C) गुरु नानक देव विश्वविद्यालय  
(D) कैलिकट विश्वविद्यालय

119. एक सुपरवाइजर में गुण नहीं होना चाहिए—

- (A) समर्पण का गुण  
(B) उद्देश्य पूरा करने का जोश  
(C) अनुसरण योग्यता  
(D) स्वार्थी

120. व्यक्तित्व का स्वरूप होते हुए भी एथलीट में अन्य सम्बद्ध कारक होते हैं, सर्वोत्तम कार्य निष्पादन तब होगा जब चिंता का स्तर होता है—

- (A) बहुत कम (B) मध्यम  
(C) न्यूनतम (D) बहुत अधिक

121. जब एक खिलाड़ी की क्षमता के हिसाब से प्रशिक्षण भार न तो इतना कम और न ही इतना ज्यादा हो तो उसे कहते हैं—

- (A) सब-मैक्सिमम लोड  
(B) क्रैस्ट लोड  
(C) ऑप्टिमल लोड  
(D) सामान्य भार (नॉर्मल लोड)

122. खिलाड़ियों को नमक अधिक लेना चाहिए क्योंकि

- (A) नमक शक्ति का एक स्रोत है  
(B) पसीना चलने की वजह से शरीर में नमक की मात्रा कम हो जाती है  
(C) नमक रक्त-परिसंचरण को तेज कर देता है  
(D) नमक भोजन के पोषण गुण को बढ़ा देता है

123. अथलेटिक प्रशिक्षण के सम्बन्ध में प्रयोग/अप्रयोग का जैविक तत्व सामान्य रूप से यह अंतर्निहित करता है कि आप—

- (A) इसका प्रयोग करें या इसे नष्ट करें  
(B) इसे बनाएं या अलग करें  
(C) इसे पास रखें या छोड़ दें  
(D) इसे करें या भूल जाएं

124. भारत ने ओलम्पिक खेलों की हॉकी स्पर्धा में पहली बार वर्ष..... से भाग लेना शुरू किया और इसमें स्वर्ण पदक जीता।

- (A) 1924 (B) 1928  
(C) 1932 (D) 1936

125. शब्द 'साइकोलॉजी'.....से आया है।

- (A) लेटिन शब्द (B) स्पेनिश शब्द  
(C) ग्रीक शब्द (D) चीनी शब्द

## व्याख्यात्मक हल

- (B) अवलोकन परिकल्पना सीखने के सामाजिक पहलू को बताती है। सामाजिक शिक्षण सिद्धांत, सीखने की प्रक्रिया और सामाजिक व्यवहार का एक सिद्धांत है। यह बताती है कि सीखना एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जो सामाजिक संदर्भ में होती है और विशुद्ध रूप से अवलोकन या प्रत्यक्ष निर्देश के माध्यम से हो सकती है।
- (C) शरीर संरचना में शामिल घटक लीन बॉडी मास तथा फैट बॉडी मास हैं, जिससे व्यक्ति के मोटा और पतले होने का मापन किया जाता है।
- (D) उम्र के 13-19 साल के पड़ाव पर लड़कियाँ लड़कों की अपेक्षा तेजी से परिपक्व होती हैं। बचपन से लेकर बुढ़ापे तक जीवन में कई पड़ाव आते हैं, जिनमें से सबसे अहम पड़ाव 'किशोरावस्था' है। बचपन से किशोरावस्था की ओर बढ़ते लड़के और लड़कियों में हार्मोन्स की वजह से मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और शारीरिक बदलाव होते हैं।
- (C) एक कुशल प्रशिक्षण का संबंध त्रुटि ढूँढ़ने एवं उपयुक्त सुधार करने से है। प्रशिक्षण तकनीक, कौशल, ज्ञान और व्यवहार सिखाने की ऐसी प्रक्रिया है, जिसका लक्ष्य, किसी व्यक्ति की योग्यता और आकांक्षा के अनुरूप तरीके अपनाकर उस व्यक्ति की प्रदर्शन क्षमता में सुधार करना है।
- (D) (a) राज्यवर्धन सिंह (i) निशानेबाजी राठौर  
(b) सानिया मिर्जा (ii) टेनिस  
(c) नारायण (iii) फार्मूला नं. एक कार्तिकेयन  
(d) अंजुबॉबी जार्ज (iv) एथलेटिक्स

6. (A) माइक्रोसाइकिल ट्रेनिंग (Micro cycle) में न्यूनतम अवधि 3-10 दिन की ट्रेनिंग होती है जो यह सबसे कम अवधि की होती है। मध्यम तथा उच्च प्रदर्शन से जुड़े खिलाड़ियों के लिए 5-10 दिन की होती है। अन्तिम दिन भरपाई (Recovery) के लिए होता है।

7. (A) ओलम्पिया प्राचीन ग्रीस (यूनान) में स्थित है। यह कोई शहर या कस्बा नहीं था बल्कि यह ग्रीक के पीसा क्षेत्र (Pisa) के अन्तर्गत दक्षिण येलोपन्नयोस का एक अभयारण्य था। सर्वमान्य मत के अनुसार 776 ई. पूर्व यूनान के इसी स्थान पर ओलम्पिक खेलों का प्रथम आयोजन माना जाता है।

8. (B) खेल मनुष्य की सांस्कृतिक धरोहर है। यद्यपि खेलों के उद्गम के बारे में इतिहास मौन है, परंतु यह पक्के तौर पर कहा जा सकता है कि आदिमानव के जीवन का मुख्य हिस्सा भी खेलकूद ही था। उसके लिए यह जीवन की आधारभूत जरूरत थी, क्योंकि उसका अस्तित्व इसी पर टिका हुआ था। आज खेल व स्पोर्ट्स विश्व संस्कृति बन गया है।

9. (D) दिए गए विकल्पों में विटामिन-A का प्रचुर स्रोत खुबानी (Apricot) है। विटामिन 'A' मुख्य रूप से घी, मक्खन, दूध, दही, अंडे की जर्दी, मछली, टमाटर, पपीता, हरी सब्जियाँ, पालक, गाजर, सीताफल आदि में पाया जाता है। नीबू वंश के फल विटामिन C के प्रमुख स्रोत हैं।

10. (A) मोच (स्प्रेन), खिंचाव (स्ट्रेन) तथा कंडरा (नस) आदि के चोटों के शीघ्र उपचार के लिए चार चरण वाले प्रोग्राम की अनुपालन किया जाता है, जिसे RICE कहते हैं—जो Rest, Ice, Compression व Elevation का संक्षिप्त रूप है। इसके अनुसार चोट के बाद संभव हो तो जखमी हिस्से पर बर्फ लगाएँ विशेषकर जब सूजन या जलन कम करनी हो। यह आइस बैग, केमिकल पैक आदि के रूप में हो सकता है।

11. (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, क्वालालुम्पुर (मलेशिया)

(d) 17वाँ कामनवेल्थ खेल-2002, मानचेस्टर (इंग्लैण्ड)

(e) 20वाँ कामनवेल्थ खेल-2014, ग्लासगो (स्कॉटलैण्ड)

12. (D) प्रकृति में खेल सार्वभौम है सभी बालक खेलते हैं उनका खेलना जाति, नस्ल, रंग रूप तथा राष्ट्रीयता आदि से परे है। यह रचनात्मक, आत्म-प्रेरित, आनन्ददायक, जन्मजात, स्वतन्त्र, स्फूर्तिदायक तथा निरुद्देश्य होता है।

13. (B) एक मनोवैज्ञानिक मानव व्यवहार पर काम करता है। मानव व्यवहार किसी व्यक्ति के विभिन्न दशाओं में भौतिक क्रियाकलाप और प्रेक्षणीय भावनात्मक दशाओं के समूह को कहते हैं अथवा यह मानव जाति के विविध व्यवहारों के लिए सामूहिक रूप से प्रयुक्त शब्दावली भी है।

14. (B) किसी व्यक्ति का सामाजिक या आर्थिक स्तर जैसा भी हो, उसके स्वास्थ्य का मुख्य आधार भोजन ही होता है। भोजन या आहार विभिन्न पदार्थों का मिश्रण होता है, जो जीवन के लिए आवश्यक होता है जबकि पोषण एक गतिशील प्रक्रिया है जिसमें आहार या भोजन के उपभोग से शरीर को स्वस्थ बनाया जाता है। पोषण उस प्रक्रिया को कहा जाता है जिसके द्वारा एक जीवित प्राणी भोजन को पचा लेता है तथा उसका प्रयोग ऊतकों की वृद्धि एवं प्रतिस्थापन के लिए करता है।

15. (B) यूनानी खेल प्रिय थे तथा दूसरे देशों से युद्ध करते रहते थे, जिसके लिए उन्हें तंदुरुस्ती की जरूरत थी तथा इसके साथ ही खेल उनके जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया। दो राज्य स्पार्टा तथा एथेंस का नाम खेलों से जुड़ा हुआ है। स्पार्टा में खेलों का मुख्य उद्देश्य ऐसे ताकतवर इंसान बनाना होता था, जो देश की रक्षा कर सकें। छः साल का होने पर बच्चे को कड़ा शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता था।

16. (C) सही सुमेलित है—

- (ii) आर्तध्यान (iv) रौद्रध्यान।

17. (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।

18. (B) ध्यानचन्द्र स्टेडियम या ध्यानचन्द्र स्पोर्ट्स कालेज हॉकी का स्टेडियम है। यह स्टेडियम मेजर ध्यानचंद्र के स्मृति में निर्मित है। मेजर ध्यानचन्द्र राष्ट्रीय स्टेडियम दिल्ली में स्थित है। ध्यानचन्द्र राष्ट्रीय स्टेडियम 1933 ई. में बनाया गया एवं इसका नाम इरविन एम्फीथियेटर रखा गया। इसके वास्तुकार एंथोनी एस डेमिलो थे। 1951 के एशियाई खेल इसी स्टेडियम में खेले गये थे। 1951 से इसका नाम ध्यानचन्द्र राष्ट्रीय स्टेडियम रखा गया।
19. (C) न्यूटन के गति का द्वितीय नियम, संवेग के नियम के रूप में भी जाना जाता है। जब संतुलित संवेग बल किसी वस्तु पर लगाया जाता है, तो उसमें संवेग उत्पन्न होता है जो संतुलित बल के समानुपाती होता है तथा बल की दिशा में होता है तथा वस्तु के वजन के व्युत्क्रमानुपाती होता है। हम जानते हैं कि  $b = \frac{d}{v}$  त्वरण या  $F = ma$
20. (A) दिए गए विकल्पों में स्वास्थ्य प्रशिक्षण 'स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम' का भाग नहीं माना जाता है।
21. (A) भारत में सर्वप्रथम लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन (एल. एन. सी. पी. ई.) ग्वालियर ने मनोरंजन में एम. ए. डिग्री आरंभ की थी।
22. (B) सही सुमेलन है—
- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| <b>खेल का नाम</b> | <b>शब्दावली</b> |
| तैराकी            | बटरफ्लाइ        |
| टेनिस             | ड्यूस           |
| मुक्केबाजी        | अपर कट          |
| बास्केटबॉल        | पिवोट           |
23. (B) मानक धावन पथ में 200 मीटर स्पिन्ट के लिए 5वाँ स्ट्रैगर शुरुआत लाइन से 15.02 मीटर की दूरी पर लगाया जाता है।
24. (C) सही सुमेलित है—
- |          |   |               |
|----------|---|---------------|
| हॉकी     | — | रंगास्वामी कप |
| बैडमिंटन | — | उबेर कप       |
| फुटबॉल   | — | रोवर्स कप     |
| टेनिस    | — | डेविस कप      |

25. (C) ओलंपिक 'आदर्श वाक्य' हेनरी डीडियन' ने दिया था। ओलंपिक आदर्श वाक्य हैडिएटिस साइटिस, अल्टियस, फोर्टियस, जो "तेज, उच्चतर, मजबूत" लैटिन है।
26. (A) मानसिक प्रक्रिया (Mental processes) एवं व्यवहार या आचरण (Behaviour) का वैज्ञानिक अध्ययन मनोविज्ञान कहलाता है। 'मनोविज्ञान' शब्द अंग्रेजी भाषा के साइकोलॉजी (Psychology) शब्द का हिंदी रूपांतरण है। साइकोलॉजी शब्द यूनानी भाषा के साइक (Psyche) और लोगस (Logos) शब्दों से मिलकर बना है।
27. (B) शरीर के आसन की कोई भी असामान्य अवस्था चाहे वह जन्मजात हो या किसी रोग अथवा दुर्घटना के कारण हो विकृति कहलाती है।  
Causes of Bad Posture कुपोषण के कारण, अशुद्ध वायु, नींद की कमी, गलत आदतों के कारण, कार्य की प्रकृति के कारण, थकान आदि।
28. (A) निस्तर-गति उत्पादक परीक्षण द्वारा अबाध वेग में जोड़ों की गति का मापन किया जाता है। लगातार-वेग वाले जोड़ों (होमोकिनेटिक या सीवी जोड़ों के रूप में भी जाना जाता है) एक ड्राइव शाफ्ट को घर्षण या खेलने में एक प्रशंसनीय वृद्धि के बिना, लगातार घूर्णी गति से एक चर कोण के माध्यम से बिजली संचारित करने की अनुमति देता है। वे मुख्य रूप से फ्रंट व्हील ड्राइव वाहनों में उपयोग किए जाते हैं।
29. (D) "शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास है और उसके मन, शरीर और आत्मा में परितोष व सम्पूर्णता लाती है।"  
—जे.पी. थामस  
"शारीरिक शिक्षा समस्त शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग, उद्यमशीलता का एक क्षेत्र है जो चुनी हुई शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मनुष्य के निष्पादन क्षमता का परिणाम है।"  
—चार्ल्स ए. बूचर  
"शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के उन परिवर्तनों का संकलन है जो अपकेन्द्रित प्रेरक क्रियाशीलता के अनुभव से आते हैं।"  
—आर. कैसिडी  
"शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के सामान्य कार्यक्रम का एक भाग है जिसका सम्बन्ध शारीरिक क्रिया-कलापों द्वारा बच्चे की वृद्धि, विकास

तथा शिक्षा से है। यह शारीरिक क्रियाकलापों द्वारा बच्चे की सम्पूर्ण शिक्षा है। शारीरिक क्रियाएँ साधन हैं तथा उनका चुनाव एवं प्रयोग इस प्रकार किया जाता है कि उनका प्रभाव बच्चे के जीवन के प्रत्येक पहलू—शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं नैतिक पक्ष पर पड़े।" —एच.सी. बक

30. (D) सही क्रम सुमेलित है—
- |      |      |   |     |
|------|------|---|-----|
| I.   | 2002 | — | 69  |
| II.  | 2006 | — | 50  |
| III. | 2010 | — | 101 |
| IV.  | 2014 | — | 64  |
31. (C) शिविर के द्वारा व्यक्ति खाली समय का सदुपयोग करना सीखता है। शिविर में चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना आदि शामिल रहता है।
32. (B) सारे आँकड़ों को एकत्रित कर जिससे हम निर्णय लेते हैं, उसे मापन कहते हैं। मापन एक विशिष्ट स्कोर है, जोकि विशेषज्ञ के मूल्यांकन द्वारा किया जाता है। प्रत्येक स्कोर एक बार परीक्षण के उपयोग के बारे में बताता है। मापन के लिए तकनीकी विशेषज्ञ की आवश्यकता होती है। यदि मापनों के लिए उचित विशेषज्ञ और उचित दिशा-निर्देश न हो तो मापन करने की पूरी प्रक्रिया बेकार हो जाती है। अतः मापन को प्रभावी बनाने के लिए उच्च श्रेणी के योग्य व प्रशिक्षित कर्मचारी होने चाहिए।
33. (C) सही सुमेलित है—
- |  |
|--|
| (a) प्राणाधार क्षमता (iii) एक मिनट में श्वास लेने या श्वास छोड़ने में हवा की मात्रा      |
| (b) सूक्ष्म संवातन (i) प्रत्येक साँस में अन्दर या बाहर जाने वाली हवा का आयतन             |
| (c) अवशिष्ट परिमाण (iv) पूर्ण श्वास छोड़ने के उपरान्त फेफड़ों में बची हुई वायु की मात्रा |
| (d) ज्वारीय परिमाण (ii) फेफड़े की कुल क्षमता का एक प्रमुख भाग                            |
34. (D) शिविर एक ऐसा अस्थायी निवास है जो शिक्षात्मक दृष्टिकोण से विद्यार्थी, अध्यापक व अधिकारियों के सहयोग से कुछ दिनों के

लिए तैयार किया जाता है। अवधि के आधार पर शिविर के निम्नलिखित प्रकार हैं—

- (1) एक दिवसीय शिविर
  - (2) त्रि-दिवसीय शिविर
  - (3) साप्ताहिक शिविर
  - (4) पाक्षिक शिविर
  - (5) मासिक शिविर
  - (6) अर्द्ध वार्षिक शिविर
  - (7) वार्षिक शिविर।
35. (C) अग्नाशयी रस द्वारा प्रोटीन का पाचन ट्रिप्सिन नामक एंजाइम करता है। ट्रिप्सिन प्रोटीन व पेप्टोन्स को पॉलिपेप्टाइड्स तथा अमीनो अम्ल में परिवर्तित करता है।
36. (D) पेशीय मरोड़ (एंटन) का कारण पेशी में चोट, अतिसंवातन (Hyperventilation) आदि के साथ-साथ लवण (Electrolytes or salts) आदि की कमी होना है।
37. (C) कोमल ऊतक चोटें मुख्यतः संयोजक ऊतक में लगती हैं। घायल होने वाले सबसे आम नरम ऊतक माँसपेशियों, टेन्डन और स्नायुबंधन है। ये चोटें अक्सर खेल और व्यायाम गतिविधियों के दौरान होती हैं, लेकिन कभी-कभी साधारण रोजमर्रा की गतिविधियों में चोट लग सकती है।
38. (C) श्वसन तंत्र के विभिन्न अंग—
1. नाक (Nose)
  2. ग्रसनिका (Pharynx)
  3. लैरिग्स (Larynx)
  4. श्वास नली (Trachea)
  5. वायु नलियाँ (Bronchi)
39. (B) लार (Saliva) में टायलिन नामक एंजाइम पाया जाता है। लार में 98% जल और 2% अन्य यौगिक जैसे—इलेक्ट्रोलाइट, बलगम, जीवाणुरोधी यौगिक तथा एंजाइम होता है। टायलिन भोजन के मण्ड को शर्करा में परिवर्तित करता है।
40. (C) विटामिन-सी का प्रमुख कार्य ऊतकों में कोशाओं को परस्पर बाँधे रखने वाले अन्तराकोशीय पदार्थ को मैट्रिक्स और दाँतों के डेन्टीन के निर्माण को सामान्य अवस्था में बनाये रखना है।
41. (B) टेबल टेनिस के जाल की मध्य से ऊँचाई 6 इंच (15.25 cm) होनी चाहिए। नेट की लम्बाई 6 फीट होती है। नेट दोनों तरफ की साईड लाइन से 6-6 इंच बाहर निकला रहता है।
42. (C) हृद-वाहिका सहनशक्ति क्षमता वायवीय शक्ति होती है। यह हृदय एवं फेफड़ों द्वारा

शरीर की कार्यरत माँसपेशीय ऊतकों को ऑक्सीजनयुक्त रक्त की आपूर्ति करने की योग्यता तथा माँसपेशियों द्वारा विभिन्न गतिविधियों हेतु ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए ऑक्सीजन का प्रयोग करने की योग्यता से संबंधित है।

43. (C) उपर्युक्त विकल्पों में 1956 शीत-ओलंपिक का सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर टेलीविजन पर प्रसारण हुआ था। वर्ष 1956 का ग्रीष्म ओलंपिक मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया में, जबकि शीत ओलंपिक इटली में संपन्न हुआ था।
44. (C) मानव रुधिर में चार वर्ण A, B, AB तथा O होता है। जिसकी खोज लैण्डस्टीनर ने 1902 में की थी। 1930 में इन्हें नोबल पुरस्कार दिया गया। मानव में R.B.C. की कोशाकला और रुधिर के प्लाज्मा में रुधिराणुओं के अभिश्लेषण से सम्बन्धित प्रोटीन पदार्थ होते हैं ऐसे पदार्थों को प्रतिजन कहते हैं जो R.B.C. में पाये जाते हैं जबकि प्लाज्मा में प्रतिरक्षी 'a' तथा 'b' भी दो प्रकार का होता है। एन्टीजन (प्रतिजन) A तथा एन्टीबॉडी 'a' आपस में मिलकर चिपचिपे हो जाते हैं, जिससे रक्त नष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकार, एन्टीजन B तथा एन्टीबॉडी (प्रतिरक्षी) 'b' एक साथ नहीं रह सकते। रुधिर आदान-प्रदान में एन्टीजन तथा एन्टीबाडी का ऐसा तालमेल हो जिससे रक्त का अभिश्लेषण न हो सके।

रुधिर वर्ग	एन्टीबॉडी	एन्टीजन	भारत में %
A	b	A	23.5%
B	a	B	34.5%
AB	अनुपस्थित	A तथा B	7.5%
O	दोनों a तथा b	अनुपस्थित	34.5%

- उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि रुधिर वर्ग AB में कोई एन्टीबाडी नहीं है अतः यह सभी वर्गों से रक्त ले सकता है, इसलिए इसे सर्वप्रापक या सर्वग्राही कहते हैं जबकि रुधिर वर्ग O में कोई एन्टीजन नहीं होता। अतः यह सभी वर्गों को रक्त दे सकता है, इसलिए इसे सर्वदाता कहा जाता है।
45. (C) 'ग्लाइडिंग जोड़' कलाई व टखने में होते हैं। इस प्रकार के जोड़ों में फिसलने वाली गति होती है। इनकी गति इनका निर्माण करने वाले तंतुओं के ऊपर निर्भर करती है।
46. (B) विटामिन D सूर्य किरणों से भी प्राप्त किया जा सकता है। सूर्य आपके विटामिन डी का

सबसे अच्छा स्रोत है। जब आपकी त्वचा धूप के संपर्क में आती है, तो यह कोलेस्ट्रॉल से विटामिन डी बनाती है। सूर्य की पराबैंगनी बी (यूवीबी) किरणें त्वचा की कोशिकाओं में कोलेस्ट्रॉल को हिट करती हैं। जिससे विटामिन डी संश्लेषण के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है।

47. (B) टेनिस कोर्ट की लम्बाई युगल व एकल स्पर्धा के लिए लम्बाई – 78 फीट (23.77 मी.) कोर्ट की चौड़ाई – 27 फीट (8.23) कोर्ट की चौड़ाई – युगल के लिए – 36 फीट (10.97 मी.) इण्डोर छत की ऊँचाई 30 फीट (9.14 मी.)
48. (D) सकारात्मक खेलकूद वातावरण (Positive Sports Environment) के लिए निम्नलिखित अनिवार्य तत्व हैं—
- (1) स्पोर्ट्स स्टेडियम
  - (2) खेल उपकरण, प्रशिक्षण उपकरण व सुरक्षात्मक उपकरण खेलों के अनुसार उपलब्ध होने चाहिए।
  - (3) खेल मैदान के लिए खुला स्थान होना चाहिए।
  - (4) प्राकृतिक जलवायु दशाएँ
  - (5) खेल अधिकारियों व दर्शकों की अभिवृत्ति व व्यवहार
  - (6) खिलाड़ियों व उसके माता-पिता की अभिवृत्ति तथा व्यवहार
  - (7) समाज की संस्कृति एवं परम्परा।
49. (B) एथलेटिक मीट में ट्रैक इवेन्ट में सभी दौड़ की प्रतियोगिता होती है इनकी संख्या 14 होती है जबकि फील्ड इवेन्ट के अन्तर्गत कूदने वाली (d) तथा फेंकने वाली (d) प्रतियोगिता होती है।
- कूदने वाली—लम्बी कूद, ऊँची कूद, त्रिकूद, बांस कूद
  - फेंकने वाली—गोला फेंक, भाला फेंक, चक्का फेंक, तारगोला फेंक।
50. (A) राजस्थान हैण्डबॉल संघ के सचिव यश प्रताप सिंह हैं।
51. (C) बोन फ्रेक्चर मुख्य रूप से चार प्रकार के होते हैं—
1. कंपलीट फ्रैक्चर—इसमें हड्डी दो या दो से भी अधिक भागों में पूर्ण रूप से टूट जाती है।
  2. इनकंपलीट फ्रैक्चर—इसमें हड्डी टूट कर पूर्ण रूप से अलग नहीं होती।
  3. कंपाउंड फ्रैक्चर—जिसमें हड्डी टूट कर त्वचा से बाहर निकल आती है तथा घाव दिखाई देने लगता है।
  4. सिंपल फ्रैक्चर—इनमें त्वचा खंडित नहीं होती है अर्थात् बिना घाव का हड्डी टूटना।

52. (C) सबसे अच्छा अध्यापन का ढंग दो तरफा सक्रियता है। इसमें सीखने एवं सिखाने वाला दोनों सक्रिय होते हैं एवं उद्देश्य पूर्ति हेतु तत्पर होते हैं।
53. (D) विटामिन तथा खनिज पदार्थ शरीर में ताप या ऊष्मा नहीं उत्पन्न करते हैं। विटामिन शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक है और खनिज लवण शरीर को स्वस्थ रखने, दाँतों के निर्माण में, अम्ल व क्षार के संतुलन को ठीक रखने में विशेष योगदान देते हैं।
54. (C) अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ द्वारा भारतीय ओलंपिक संघ के नियमों का संशोधन करते हुए आपराधिक आरोप लगे व्यक्ति को IOA में कार्यालयीन पद पर आसीन नहीं किया जा सकता तथा कोई व्यक्ति पदाधिकारी के रूप में उम्र सीमा 12 वर्ष से 70 वर्ष तक ही होना अनिवार्य है यह संशोधन अन्तर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ ने भारतीय ओलंपिक संघ के लिए किया।
55. (B) सिंगल नॉक आउट में कभी-कभी अच्छे खिलाड़ी या टीम पहले ही राउंड में हार जाती हैं, जिससे प्रतियोगिता फीकी व आकर्षण रहित हो जाती है, लेकिन इस पद्धति में कोई टीम दो बार हार जाने पर ही प्रतियोगिता से बाहर की जाती है, नॉक आउट के फिक्चर में हारी हुई टीमों का एक कांसोलेशन फिक्चर बनाया जाता है और इस कांसोलेशन फिक्चर का अंतिम विजेता टीम का मैच रेग्युलर फिक्चर विजेता टीम से कराया जाता है और दोनों में से विजयी को चैंपियन घोषित किया जाता है।
56. (D) विटामिन D का रासायनिक नाम कैल्सिफेरॉल है। विटामिन D वसा में घुलनशील प्रो-हार्मोन का एक समूह होता है। इसके दो प्रमुख रूप हैं विटामिन D<sub>2</sub> (अर्गोकैलसीफेरॉल) एवं विटामिन D<sub>3</sub> (कोलेकैलसीफेरॉल)। इसके स्रोतों में अंडे का पीला भाग, यकृत, मछली के तेल, दूध और मक्खन होते हैं। इसका मुख्य स्रोत धूप सेंकना है।
57. (C) पेशी के सिकुड़ने की क्रिया को स्लाइडिंग फिलामेंट सिद्धान्त (Sliding Filament Theory) कहा जाता है। हेनसन तथा हक्सले (Hanson and Huxely) ने यह सुझाव दिया था कि इस सिद्धान्त के अनुसार एक्टिन तथा मायोसिन फिलामेंट के मध्य पुलों का लगातार बनना तथा टूटना

Z पंक्तिओं के निकट लाता है। स्केलेटल पेशियों के सिकुड़ने अथवा ढीले पड़ने की क्रिया के लिए A.T.P. की जल विश्लेषण प्रक्रिया (Hydrolysis) की लगातार जरूरत पड़ती रहती है व्यक्ति की मृत्यु होने से A.T.P. उसके शरीर से गायब हो जाता है। इसके गायब होने से पेशियों में सिकुड़ने तथा ढीले होने की क्षमता समाप्त हो जाती है तथा वे सख्त हो जाती हैं। जिस अवस्था को रिगर मैरटिस (rigar martis) कहा जाता है।

58. (B) लिबरो — वॉलीबॉल  
स्टॉप बोर्ड — ट्रेक एण्ड फील्ड  
लेट — बैडमिन्टन  
फास्ट ब्रेक — बास्केटबॉल
59. (B) पुरुष डिक्वैथलॉन दूसरे दिन की स्पर्धाओं का सही क्रम—  
1. 110 मी. बाधा दौड़  
2. डिस्कस थ्रो  
3. पोलवॉल्ट  
4. जैवेलिन थ्रो  
5. 1500 मी. दौड़
60. (D) शिक्षा मनोविज्ञान शिक्षा का वह विज्ञान है जो शिक्षण-अधिगम समस्याओं का अध्ययन करके सीखने वाले के व्यवहार में वांछित परिवर्तन करता है तथा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करने के लिए शिक्षक के कार्य में सहायता देता है।
61. (A) ओलंपिक ध्वज के पाँच अलग-अलग रंगों के एक-दूसरे से जुड़े हुए रिंग विश्व की एकता को और एथलीटों के संगम को दर्शाते हैं और खिलाड़ियों के आपस में मिलने के कारण एक-दूसरे की संस्कृतियों का आदान-प्रदान होता है।
62. (D) मनुष्य में लाल रुधिर कणिकाएँ (इरिथ्रोसाइट्स) छोटी, चपटी, गोल तथा दोनों ओर से बीच में दबी हुई अर्थात् उभयावतल होती हैं, लाल रक्त कणिकाओं (R.B.C) का निर्माण अस्थि मज्जा (Bone Marrow) में होता है किन्तु भ्रूणीय अवस्था में R.B.C. का निर्माण प्लीहा तथा यकृत में होता है।
63. (A) हॉकी खेल के मैदान की लम्बाई 100 गज या 91.40 मी. तथा चौड़ाई 60 गज या 54.84 मी. (लगभग 55 मी.) होती है। अन्य महत्वपूर्ण तथ्य  
• टीम के खिलाड़ियों की संख्या 11 होती है तथा 5 अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं।

- नए नियम (1 जनवरी, 2017) के अनुसार, 35 मिनट के दो हॉफ होते हैं तथा 5 मिनट का मध्यांतर होता है जबकि इसके पूर्व 1 सितम्बर, 2014 से लागू नियम के अनुसार, खेल की अवधि 60 मिनट (15-2-15-10-15-2-15) थी। हालांकि वर्ष 2014 के पूर्व खेल की अवधि 70 मिनट अर्थात् नए नियम की तरह थी।
- गेंद का वजन 156-163 ग्राम के मध्य (लगभग  $5\frac{1}{2}$  औंस से  $5\frac{3}{4}$  औंस) होता है।
- गेंद की परिधि 8 इंच से 9 इंच होती है।
- महिलाओं की हॉकी स्टिक का वजन 23 औंस होता है।
- पुरुषों की हॉकी स्टिक का वजन 28 औंस होता है।
- गोल पोस्ट की लम्बाई 4 गज (3.66 मीटर) होती है।
- गोल बोर्ड की ऊँचाई 18 इंच होती है।
- D (डी) का दायरा 16 गज होता है।
- पेनाल्टी स्ट्रोक की दूरी 7 गज होती है।
- हॉकी खेल में 1 रेफरी, 1 अम्पायर तथा 2 गोल जज होते हैं।
64. (C) वॉडी माँस इण्डेक्स मोटापा मापने की एक विधि है, इसका सूत्र है—  
**वॉडी माँस इण्डेक्स**  
$$= \frac{\text{शरीर का भार (किग्रा में)}}{\text{शरीर की ऊँचाई (मीटर)}^2}$$
 या  
$$= \frac{\text{भार}}{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई}}$$
65. (A) मूत्रल दवा रक्तचाप कम करने के लिए इस्तेमाल की जाती है। मूत्रवर्धक, जिसे पानी की गोलियाँ भी कहा जाता है, शरीर से मूत्र के रूप में निष्कासित पानी और नमक की मात्रा को बढ़ाने के लिए डिजाइन की गई दवाएँ हैं। तीन प्रकार के पर्चे मूत्रवर्धक हैं।
66. (B) प्रोटीन कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, गंधक तथा नाइट्रोजन से बनी जटिल कार्बनिक नाइट्रोजन युक्त यौगिक होती है प्रोटीन कोशाओं के विभिन्न अंगकों तथा संयोजी ऊतकों की रचना में प्रमुख भाग लेती है। प्रोटीन वृद्धि एवं मरम्मत के लिए आवश्यक होती है इन्हें संरचना प्रोटीन्स भी कहते हैं।

67. (C) व्यक्ति द्वारा किए गए कार्यों की इकाइयों को मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को एर्गोमीटर कहा जाता है एर्गोमीटर ग्रीक शब्द एर्गन से आया है, जिसका अर्थ है काम और मेट्रोन, जिसका अर्थ है—माप। 'एर्गोमीटर' का शाब्दिक अर्थ है 'कार्य मापक'।
68. (D) अभ्यास के दौरान अक्सर प्रशिक्षण के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, और इसमें फेफड़ों का परिश्रम, माँसपेशियों का परिश्रम, तथा हृदय शामिल होना चाहिए।
69. (A) एक तनाव (खिंचाव) आघात है जो माँसपेशियों के तन्तुओं के अतिवृद्धि और फाड़ के कारण एक माँसपेशी के कारण होता है। माँसपेशियों में खिंचाव या खींची गई माँसपेशी तब होती है, जब आपकी माँसपेशियों में खिंचाव होता है या फट जाती है। यह आमतौर पर थकान, अति प्रयोग या माँसपेशियों के अनुचित उपयोग के परिणामस्वरूप होता है।
70. (D) ओलम्पिक आन्दोलन के आदर्श एवं दर्शन का प्रचार करना। प्रत्येक राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त खेल संगठन का बाध्यकारी कर्तव्य है। ओलम्पिक मूवमेंट का लक्ष्य किसी भी प्रकार के भेदभाव के बिना और ओलम्पिक भावनाएँ में खेल के माध्यम से युवाओं को शिक्षित करके एक शांतिपूर्ण और बेहतर दुनिया बनाने में योगदान देना है।
71. (D) बॉक्सिंग (पुरुष) में लाइट वेट भार वर्ग के अन्तर्गत खिलाड़ियों के शरीर का वजन 57-60 किग्रा. तक होता है। उपर्युक्त अन्य विकल्प सही सुमेलित हैं।
72. (D) माइटोकॉण्ड्रिया कोशिका के ऊर्जा संस्थान हैं। ये कोशिका द्वारा लिए हुए आहार को ऊर्जा में बदलने के लिए जिम्मेदार रहते हैं। माइटोकॉण्ड्रिया या सूत्रकणिका कोशिका के कोशिकाद्रव्य में उपस्थित दोहरी झिल्ली से घिरा रहता है। यह कोशिका श्वसन और न्यूरो संचारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
73. (C) सही सुमेलित है—  
 (A) मसल (ii) अत्यधिक कठिन सोरनैस कार्य के बाद दर्द और असुविधा  
 (B) ओवर ट्रेनिंग (iii) माँसपेशी, हड्डी और जोड़ों में लगातार दर्द
- (C) मसल पुल (iv) कंकालीय माँस-पेशियों के रेशों में अचानक, स्थानीय और लगातार दर्द  
 (D) मसल क्रेम्प (i) माँसपेशियों के रेशों का लगातार दर्दमय संकुचन
74. (A) यह संयुक्त राष्ट्र संघ की एक अनुषांगिक इकाई है। इस संस्था की स्थापना 7 अप्रैल 1948 को की गई थी। इसका उद्देश्य संसार के लोगों के स्वास्थ्य का स्तर ऊँचा करना है। WHO का मुख्यालय स्विट्जरलैण्ड के जेनेवा शहर में स्थित है।
75. (A) पहली कक्षा का शिक्षक, छात्रों को ढोल की आवाज पर मार्च करवा रहा है और आपके सामने के व्यक्ति के पीछे-पीछे चलना लेकिन आपके बीच एक आरामदायक दूरी रखना शिक्षक का निर्देश स्थानिक जागरूकता और सम्बन्ध जागरूकता की गति अवधारणाओं को पढ़ाने के लिए सबसे उपयुक्त है।
76. (B) अतिभार प्रशिक्षण का वह स्तर है जिसके पश्चात् खिलाड़ी की प्रदर्शन क्षमता में गिरावट आने लगती है, इस दौरान खिलाड़ी में ऑक्सीजन की अपर्याप्तता होती है जो माँसपेशियों को निस्तेज बनाती है।
77. (C) ऊँची कूद में अवतरण क्षेत्र 5×3 मी. से अधिक नहीं होना चाहिए। दोनों पोलों के बीच की दूरी 4 मी. से कम तथा 4.04 मी. से अधिक नहीं होना चाहिए। क्रास बार की लम्बाई 3.98 मी. से 4.02 मी. के बीच होनी चाहिए तथा बार का अधिकतम भार 2.0 किग्रा होना चाहिए।
78. (C) दिए गए विकल्पों में साइबैक्स (Cybax) खेलने की सतह नहीं है।
79. (C) रुधिरवर्णिका या हीमोग्लोबिन (वर्तनी में हीमोग्लोबिन और संक्षिप्त में H.B या H.G.B.) की लाल रक्त कोशिकाओं और कुछ अपृष्ठवंशियों के ऊतकों में पाया जाने वाला लौह-युक्त ऑक्सीजन का परिवहन करने वाला धातु प्रोटीन है रक्त में मौजूद हीमोग्लोबिन फेफड़ों के शेष भाग (अर्थात् ऊतक) को ऑक्सीजन का परिवहन करता है जहाँ वह कोशिकाओं के प्रयोग के लिये ऑक्सीजन को मुक्त कर देते हैं। स्तनपायियों में लाल रक्त कोशिकाओं के शुष्क भाग करीब 97% और कुल भाग (पानी सहित) का लगभग 35% प्रोटीन से बना होता है। हीमोग्लोबिन की ऑक्सीजन को बाँधने की क्षमता हीमोग्लोबिन के प्रति ग्राम के लिये 1.36 और 1.37 मिली O<sub>2</sub> के बीच होती है, जो कुल रक्त ऑक्सीजन क्षमता को 70 गुना बढ़ा देती है।
80. (B) विटामिन K की कमी से रक्त संरचना में समस्या होती है और रक्त में प्रोथ्रोम्बिन की मात्रा कम होने के कारण रक्त का थक्का देर से जमता है।
81. (C) स्टार्टिंग ब्लॉक के फुट रेस्ट की चौड़ाई 120 से 160 मिमी. बढ़ाई गई है। खिलाड़ी से पैरों को पकड़ने के लिए स्प्रिंट्स एथलीट्स द्वारा ट्रैक और फील्ड के खेल में इस्तेमाल किया गया एक उपकरण है, प्रारम्भिक ब्लॉकों का आविष्कार 1929 में आस्ट्रेलियाई चार्ली बूथ और उनके पिता को श्रेय जाता है।
82. (D) भारतीय खो-खो संघ (KKFI) का गठन 1955 में हुआ था। खो-खो फेडरेशन ऑफ इण्डिया की स्थापना वर्ष 1956 में खेल के आधुनिक नियमों के साथ महाराष्ट्र के ग्रेट लेफ्टिनेंट भाई नेहरुकर, लेफ्टिनेंट भूपति मजुमदार, लेफ्टिनेंट संभुनाथ मल्लिक और पश्चिम बंगाल के लेफ्टिनेंट डेविन बोस के नेतृत्व में की गई थी।
83. (A) विश्रामावस्था में हृदय एक मिनट में लगभग 72 बार धड़कता है और प्रति धड़कन लगभग 70 मिली रक्त को रुधिर धमनियों में पम्प करता है। रक्त के इस आयतन को स्पन्द रक्तायतन कहते हैं।
84. (A) J-Vertical Jump  
 C-Chin-up  
 R-Shuttle Run  
 JCR परीक्षण सामान्य गामक योग्यता (General Motor Ability) को मापता है। इस परीक्षण के प्रयोग से बल शक्ति, गति चपलता और दमखम का मापन होता है। इस परीक्षण का गुणांक लगभग .59 से .90 के मध्य माना जाता है।
85. (D) बंध का अर्थ रोकना, कसना, बाँधना या ताला लगाना। यदि हम योग में 'बंध' की बात करें, जो यह शरीर के कुछ हिस्सों में ऊर्जा प्रवाह को रोककर, उसे अन्य अंगों में प्रवाहित या संचित करने का कार्य करता है। सही मायनों में यह ऊर्जा के वितरण का कार्य करता है। बंध चार प्रकार के होते

हैं—जालंधर बंध, उड्डियान बंध, मूल बंध तथा महाबंध।

86. (A) वायु में टॉक्सिक सबस्टानसीज (Toxic substances) को छोड़ने से रोकने के लिए अपनाए जाने वाले विभिन्न उपाय जैसे—एनक्लाऊजर प्रदान करना, रोशनदान लगाना तथा हवा को शुद्ध करना आदि रोकथाम या संरोधन (Containment) के रूप में जाने जाते हैं।
87. (B) फेफड़ों के वायुकोश उपकला ऊतक (Epithelial tissue) के बने होते हैं। श्वसन पथ के अधिकांश, नाक गुहा से ब्रॉन्ची के माध्यम से, गलित कोशिकाओं के साथ Ciliated, Pseudostratified स्तंभ उपकला द्वारा पंक्तिबद्ध है। ब्रॉन्चीओल्स सरल क्यूबॉइडल एपिथेलियम द्वारा पंक्तिबद्ध हैं। फेफड़ों के एलिब्योली, इसके विपरीत, बहुत पतले सरल स्क्वैमस एपिथियम द्वारा पंक्तिबद्ध है।
88. (B) गोले का भार पुरुषों के लिए 7.260 किग्रा. गोले का भार महिलाओं के लिए 4.00 किग्रा. सेक्टर कोण 34.92°
89. (B) अर्जुन पुरस्कार की स्थापना 1961 ई. में की गई थी। इसकी पात्रता के लिए खिलाड़ी को पिछले तीन वर्षों के दौरान लगातार अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर न केवल अच्छा प्रदर्शन ही आवश्यक है बल्कि जिस वर्ष के लिए पुरस्कार की सिफारिश की जा रही हो उस वर्ष उत्कृष्ट निष्पादन और नेतृत्व के गुण तथा खेल भावना और अनुशासन का प्रदर्शन भी आवश्यक है।
90. (D) लाबियों सहित कुल क्रीड़ा क्षेत्र – 33×21 मीटर  
क्रीड़ा क्षेत्र की लम्बाई व चौड़ाई – 29×16
91. (B) आहपर यूथ फिजिकल परीक्षण मर्दों का सही क्रम है—  
(1) पुलअप या फ्लैक्स आर्म हैग  
(2) बैण्ड—नी सीटअप  
(3) शटलरन (दौड़)  
(4) स्टैन्डिंग ब्राड जम्प  
(5) 50 गज डैश  
(6) 600 गज रन वाक
92. (C) कार्बन मोनोऑक्साइड का रासायनिक सूत्र CO है। यह एक रंगहीन, गंधहीन, स्वादहीन अति विषैली गैस है, जो सामान्यतः डीजल, कोयला, तेल, लकड़ी जैसे ईंधनों को जलाने से उत्पन्न होती है। इस गैस की हीमोग्लोबिन के प्रति बंधुता ऑक्सीजन की तुलना में

बहुत अधिक होती है। यह गैस हीमोग्लोबिन से जुड़कर एक अत्यधिक स्थायी (Stable) यौगिक, कार्बोक्सीहीमोग्लोबिन बनाता है जो कि ऑक्सीजन को मुक्त नहीं करता जिससे शरीर में ऑक्सीजन का अभाव हो जाता है। अधिक देर तक यह स्थिति रहने पर व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

93. (C) प्रायः खेलों के नियम का पालन नहीं करने से खिलाड़ियों को चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है तथा वे घायल हो जाते हैं। प्रतिस्पर्धी और पेशेवर एथलीट खेलों की चोटों के प्रति अतिसंवेदन होते हैं।
94. (B) प्रतियोगिता की अन्तिम स्पर्धा के सम्पन्न होने के पश्चात् सभी प्रतिभागी समापन समारोह के लिए मैदान के केन्द्र से एकत्रित होते हैं। इसके बाद तीन झण्डे फहराये जाते हैं। सबसे पहले यूनान का झण्डा उसके राष्ट्रीय ध्वज के साथ इसके बाद मेजबान देश का झण्डा राष्ट्रीय ध्वज के साथ और अन्त में भावी मेजबान देश का झण्डा ध्वज के साथ फहराया जाता है। IOC अध्यक्ष, मेजबान शहर के मेयर एवं आयोजन समिति के अध्यक्ष के अनुरोध पर ओलम्पिक खेलों के समापन की घोषणा करता है।
95. (C) आइसोकाइनेटिक व्यायाम सामान्यतः मशीनों पर किया जाता है जिससे खिलाड़ी में शक्ति ग्रहण की तीव्रता होती है। ऐसे व्यायाम निरन्तरता के अभाव में अपने प्रभाव माँसपेशियों को शिथिलन के रूप में छोड़ते हैं।
96. (A) हैकिंग, रिगिंग, नीडिंग इत्यादि मसाज के प्रकार हैं।
97. (C) एचीलिस टेन्डोनाइट्स एक सामान्य स्थिति है, जो एड़ी के पास पैर के पीछे दर्द का कारण बनती है। एचीलिस टेन्डन शरीर में सबसे बड़ा कंडरा (Tendon) होता है। यह शरीर के दो प्रमुख पिंडलियों की माँसपेशियों (Calf muscles) को एड़ी की हड्डी से जोड़ता है। एचीलिस टेन्डोनाइट्स के प्रभाव को कम करने से पिंडलियों की माँसपेशियाँ (गैस्ट्रोनेमियस एवं सोलियस) मजबूत होती हैं। टेन्डोनाइट्स एक कंडरा की सूजन है, जो चोट या बीमारी के लिए शरीर की प्राकृतिक प्रतिक्रिया है एवं अक्सर सूजन, दर्द या जलन का कारण बनता है।
98. (C) परिधि प्रशिक्षण या सर्किट ट्रेनिंग का प्रतिपादन लीड्स विश्वविद्यालय के मॉर्गन एवं एडमसन के द्वारा 1957 ई. में किया गया था। सर्किट ट्रेनिंग द्वारा ताकत, शक्ति,

माँसपेशियों की सहन-शक्ति, गति, न्यूरोमस्क्युलर समन्वय, लचक तथा कार्डियोकैस्कुलर क्षमता का विकास होता है।

99. (B) डॉ. जॉन एच. फिनले ने मनोरंजन शब्द में खेल को शामिल करते हुए इसी की व्याख्या की कि खेल प्रत्येक अभिव्यक्ति में जैसे कि संगीत, नाटक, क्राफ्ट और विशेषकर रचनात्मक गतिविधि द्वारा जीवन को परिपूर्ण बनाती है।
100. (A) आपदा प्रबंधन योजना के चार चरण हैं—  
1. शमन, 2. तत्परता, 3. प्रतिक्रिया, 4. पुनःप्राप्ति।
101. (A) पित्त रस (Bile Juice) हरे रंग का एक क्षारीय तरल होता है जो यकृत/जिगर (liver) द्वारा श्रावित किया जाता है। पित्त रस भोजन को सड़ने से बचाता है और भोजन में उपस्थित हानिकारक जीवाणुओं को नष्ट करता है। पित्त रस में लवणों के अलावा पित्त वर्णक (Bile Pigments) पाये जाते हैं जो भोजन के पाचन और अवशोषण में सहायता करते हैं।
102. (C) विटामिन सी प्रोटीन; कार्बोहाइड्रेट व वसा के समान भोजन का मुख्य तत्व है। विटामिन विभिन्न प्रकार की बीमारियों से हमारे शरीर का बचाव करते हैं तथा शरीर में बीमारियों के विरुद्ध प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाते हैं।
103. (D) हेप्टालान महिलाओं की मिश्रित ट्रेक एण्ड फिल्ड प्रतियोगिता होती है जिसमें कुल 7 इवेंट दो दिन में सम्पन्न होते हैं—**प्रथम दिन**—100 मी. बाधा दौड़, ऊँची कूद, शॉट पुट और 200 मीटर दौड़।  
**दूसरे दिन**—लम्बी कूद, जेवलिन थ्रो तथा 800 मीटर दौड़।
104. (D) मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी की स्टेपीज हड्डी है। जिसकी लम्बाई 1.1 इंच होती है।
105. (D) 21वाँ कामनवेल्थ खेल 2018, गोल्ड कोस्ट, क्वींसलैण्ड (ऑस्ट्रेलिया) में खेला जायेगा। 22वाँ कामनवेल्थ खेल 2022 डर्बन (द. अफ्रीका) में खेला जायेगा।
106. (A) सुमेलित क्रम है—  
**सूची-1**  
ग्लूकोज - रुधिर शर्करा  
हीमोग्लोबिन - लाल रक्त कणिका (R.B.C.)  
मध्य पट - श्वास की पेशी (डायफ्राम)  
हृदय - हृदय

107. (C) अर्जुन पुरस्कार की शुरुआत 1961 ई. में की गई। संशोधित नियमानुसार इसकी पात्रता के लिए खिलाड़ी को पिछले 4 वर्षों के दौरान लगातार अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर न केवल अच्छा प्रदर्शन आवश्यक है बल्कि जिस वर्ष के लिए पुरस्कार की सिफारिश की जा रही हो उस वर्ष उत्कृष्ट निष्पादन, नेतृत्व के गुण तथा खेल भावना तथा अनुशासन भी आवश्यक है। इसमें अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, एक प्रसस्ति पत्र, सेरिमोनियल ड्रेस और 5 लाख (वर्तमान में 15 लाख) रुपये प्रदान किया जाता है।

108. (B) पेनाल्टी स्ट्रोक लगाने वाला खिलाड़ी केवल पुश, फ्लिक या स्कूप का इस्तेमाल कर सकता है।

**स्कूप**—बॉल को नीचे से हिट करना, जिससे बाल ऊपर उठती है।

**फ्लिक**—फ्लिक एक ऐसा स्ट्रोक है, जो कलाइयों से झटका देकर लगाया जाता है।

109. (C) उपर्युक्त विकल्पों में तम्बाकू का सेवन (Tobacco Smoking) दिल के दौरे (Heart attack) के साथ-साथ कैंसर के लिए भी उत्तरदायी है, जबकि अन्य तीनों विकल्प कैंसर के लिए उत्तरदायी नहीं है।

110. (A) सही सुमेलित है।

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| I. ऑक्सीजन           | - लगभग 16.5%  |
| II. कार्बनडाइऑक्साइड | - लगभग 4.04%  |
| III. नाइट्रोजन       | - लगभग 79.00% |
| IV. मिट्टी के कण     | - शून्य       |

111. (B) 2017 में, वाराणसी में सनबीम अकादमी के वॉलीबॉल और बॉस्केटबॉल के खिलाड़ियों के बीच खेल प्राप्ति प्रेरणा की तुलना करने के लिए एक अध्ययन किया गया था। प्रोफेसर एमएल कमलेश ने खेल प्राप्ति प्रेरणा पर प्रश्नावली तैयार की थी।

112. (C) ऊँचे स्थलों पर ट्रेनिंग या प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रत्येक खिलाड़ी को जलवायु अनुकूल (Acclimatization) के समय की आवश्यकता होती है, यह समय अवधि सभी खिलाड़ियों या व्यक्तियों के लिए एक समान नहीं हो सकती है। इस ऊँचाई पर ट्रेनिंग के पश्चात् समुद्र तल पर शारीरिक क्रियाओं को करने में जलवायु अनुकूलन का लाभदायक प्रभाव पड़ता है।

113. (C) जस्टिस मुकुल मुदगल ने "लॉ एण्ड स्पोर्ट्स इन इण्डिया डेवलपमेंट, इश्यूल एण्ड

चैलेंजेज" नामक पुस्तक के लेखक हैं। फीफा ने न्यायमूर्ति मुकुल मुदगल को अपनी संचालन समिति का उपाध्यक्ष नियुक्त किया जो भारतीय फुटबॉल और न्यायपालिका के लिए बड़ी बात है। पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट के पूर्व मुख्य न्यायाधीश भी थे। और IPL फिक्सिंग जाँच की अध्यक्षता की थी।

114. (B) सूची-I (परिभाषित शब्द) का सूची-II (अस्थि का भाग) के साथ सही सुमेल निम्नलिखित है—

**सूची-I**                      **सूची-II**

- |                |   |
|----------------|---|
| A. ट्राँचेन्टर | (iv) अस्थि का एक बड़ा गुमटेदार प्रक्षेप |
| B. ट्यूबरकल    | (i) अस्थि का एक छोटा गुमटेदार प्रक्षेप  |
| C. प्रोसस      | (ii) अस्थि का प्रक्षेपि भाग             |
| D. स्पाईन      | (iii) अस्थि का नुकीला प्रक्षेप          |

115. (A) माइटोकॉण्ड्रिया की खोज अल्टमैन ने 1886 ई. में की थी। ये दंडाकार, पुटिकामप कोशिकांग है। माइटोकॉण्ड्रियाँ दोहरी झिल्ली से घिरा होता है। बाह्य झिल्ली चिकनी होती है और भीतरी अंगुलीनुमा क्रिस्टी (cristae) बनाती है इनके एंजाइम द्वारा कोशकीय श्वसन होता है। जिससे ऊर्जा पैदा होती है। अतः इसे कोशिका का ऊर्जा-गृह (Power House of cell) भी कहते हैं। यहाँ पर आहार अणुओं की ऊर्जा प्रयोग में आने वाली ऊर्जा में बदली जाती है और ATP (Adenosine Triphosphate) अणुओं में संगृहीत कर दी जाती है।

116. (A) प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार निर्बीज कहलाता है। प्राणायाम के कुल चार प्रकार होते हैं—

- (1) आभ्यान्तरवृत्ति (2) बाह्यवृत्ति (3) स्तम्भवृत्ति (4) निर्बीज

चौथे प्राणायाम में श्वास-प्रवाह और धारणा के नियमन से परे जाया जाता है। यह श्वास-निश्वास की गति के परे, प्रयत्न रहित और सहज होता है। अतः इसे निर्बीज प्राणायाम कहा जाता है।

117. (C) लाइसोसोम्स झिल्लियों से ढकी हुई छोटी थैलियाँ हैं जिनमें एन्जाइम्स विद्यमान रहता है जो प्रोटीन तथा लिपिडज को तोड़ने में सक्षम हैं। लाइसोसोम्स में पाये जाने वाले एन्जाइम्स विघटनकारी होने के कारण विभिन्न पदार्थों का पाचन करते हैं, यहाँ

तक कि कुछ एन्जाइम्स तो अपनी कोशिका के कोशिकागों का ही पाचन कर देते हैं, जिससे स्वयं कोशिका ही नष्ट हो जाती है। इसी कारण से लाइसोसोम्स या लयनकाय को आत्महत्या का थैला (Suicide Bag) भी कहते हैं।

118. (C) गुरुनानक देव विश्वविद्यालय (GNDU) ने सबसे अधिक बार माका ट्राफी (मौलाना अबुल कलाम आजाद) जीती है।

119. (D) एक सुपरवाइजर को स्वार्थी नहीं होना चाहिए। उसमें समर्पण का गुण, उद्देश्य पूरा करने का जोश, अनुसरण योग्यता आदि गुण होने चाहिए सभी के साथ समन्वय रखना एक अच्छे सुपरवाइजर के प्रमुख गुण हैं।

120. (B) चिंता का अभिप्राय मस्तिष्क की विचलित अवस्था से है, जिसमें भावनात्मक प्रतिक्रिया, नर्वस होना, उत्तेजना तथा मस्तिष्क में अवास्तविक और अप्रसन्नतापूर्ण अवस्था उत्पन्न होना सम्मिलित होता है। चिंता किसी भी प्रतियोगात्मक स्थिति का आवश्यक भाग है, क्योंकि चिंता के एक निश्चित स्तर तक उत्पन्न हुए बिना किसी प्रतियोगात्मक प्रतिस्पर्धा में प्रदर्शन करना संभव नहीं है। चिंता का न तो बहुत अधिक और न ही बहुत कम स्तर प्रतियोगिता के लिए आवश्यक होता है अर्थात् मध्यम स्तर की चिंता किसी भी प्रतियोगिता के लिए उचित मानी जाती है।

121. (C) मध्यम भार (Optimum load) प्रशिक्षण खिलाड़ी को बहुत कम भार देकर प्रशिक्षण दिया जाये और अल्प अवधि के तुरन्त बाद अधिक भार से प्रशिक्षण दिया जाये तो खिलाड़ी को प्रशिक्षक द्वारा दिया गया प्रशिक्षण लाभकारी सिद्ध नहीं होगा। अर्थात् खिलाड़ी की क्षमता से प्रशिक्षण भार न तो इतना कम और न ही इतना ज्यादा हो तो उसे मध्यम भार प्रशिक्षण कहते हैं, अतः खिलाड़ी को मध्यम भार (Optimum Load) से प्रशिक्षण कराना उचित होगा।

122. (A) एक आम आदमी को नमक या सोडियम प्रतिदिन 1500 मिग्रा. लेना चाहिए। खिलाड़ियों द्वारा व्यायाम करते समय शरीर से पसीने के साथ-साथ नमक भी निकलता है। शरीर से अधिक मात्रा पर पानी की कमी होनेसे निर्जलीकरण हो जाता है। शरीर

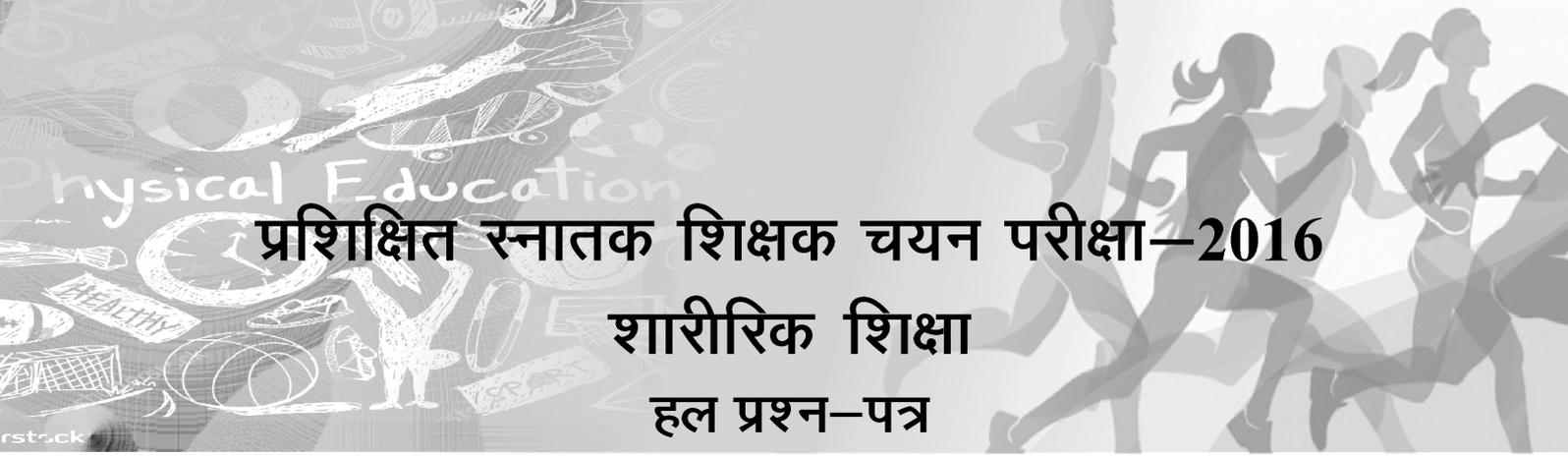
में सोडियम की कमी से पेशियों में ऐंठन होने लगती है।

123. (A) एथलेटिक प्रशिक्षण (Athletic Training) के संबंध में प्रयोग। अप्रयोग का जैविक सामान्य रूप से यह अंतर्निहित करता है कि आप इसका प्रयोग करें या इसे नष्ट कर दें।

124. (B) वर्ष 1908 के ओलंपिक में प्रथम बार हॉकी को शामिल किया गया। वर्ष 1924 में अंतर्राष्ट्रीय हॉकी संघ की स्थापना हुई तथा वर्ष 1928 में एम्सटर्डम ओलंपिक में हॉकी को पुनः शामिल किया गया। भारतीय हॉकी टीम ने भी वर्ष 1928 के ओलंपिक में भाग लिया और इस41में स्वर्ण पदक जीता।

125. (C) शब्द साइकोलॉजी ग्रीक भाषा के दो शब्दों साइकी (Psyche) तथा लोगस (Logos) से मिलकर बना है। साइकी शब्द का अर्थ आत्मा तथा लोगस शब्द का अर्थ अध्ययन होता है। इस प्रकार साइकोलॉजी का शाब्दिक अर्थ 'आत्मा का अध्ययन' होता है।





# प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक चयन परीक्षा—2016

## शारीरिक शिक्षा

### हल प्रश्न-पत्र

1. निम्नलिखित में से कौन-सा इवेंट हेप्ताथलॉन में शामिल नहीं है ?

- (A) ऊँची छलांग (B) 100 मी. स्प्रिंट  
(C) भाला फेंक (D) डिस्कस थ्रो

1. (D) हेप्ताथलॉन सात घटनाओं से बना एक ट्रैक और फील्ड संयुक्त इवेंट प्रतियोगिता है। 100 मी. हर्डलेस, हाई जम्प, सार्टपुट, 200 मी., लॉग जंप, भाला फेंक, 800 मी.।

2. खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाने वाला पुरस्कार है—

- (A) भारत रत्न (B) पद्मश्री पुरस्कार  
(C) अर्जुन पुरस्कार (D) द्रोणाचार्य पुरस्कार

2. (C) अर्जुन पुरस्कार खिलाड़ियों को दिया जाने वाला एक पुरस्कार है जो भारत सरकार द्वारा खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाता है। इसका प्रारम्भ 1961 से हुआ था। पुरस्कार स्वरूप ₹ 5 लाख की राशि, अर्जुन की कांस्य प्रतिमा और एक प्रशस्ति पत्र दिया जाता है। 2020 में अर्जुन पुरस्कार की राशि बढ़ाकर ₹ 15 लाख कर दी गई है।

3. राष्ट्रमण्डल खेल 2018 में भारत द्वारा कितने स्वर्ण पदक जीते गए हैं ?

- (A) 25 (B) 26  
(C) 23 (D) 20

3. (B) राष्ट्रमण्डल खेल 2018 में भारत द्वारा 26 स्वर्ण पदक जीते गए। राष्ट्रमण्डल खेल 2018 (21वाँ)—गोल्ड कोस्ट, ऑस्ट्रेलिया प्रतिभागी देश—71. खिलाड़ी—4426, खेल—19 पदक तालिका—प्रथम स्थान ऑस्ट्रेलिया 80 + 50 + 59 = 198 पदक द्वितीय स्थान—इंग्लैण्ड 45 + 45 + 46 = 136 पदक। तृतीय स्थान—भारत 26 + 20 + 20 = 66 पदक।

4. इन्सुलिन.....द्वारा सावित होता है।

- (A) लीवर (B) पिट्यूटरी  
(C) अग्न्याशय (D) थाइरॉइड

4. (C) इन्सुलिन नामक हार्मोन अग्न्याशय की लैंगरहैन्स की द्वीपिकाओं की बीटा कोशिकाओं से सावित होता है। यह कार्बोहाइड्रेट उपापचय का नियन्त्रण एवं नियमन करते हैं।

5. 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 |

5. (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         |

6. पहला अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था ?

- (A) 21 जून, 2015 (B) 21 जून, 2016  
(C) 23 जुलाई, 2015 (D) 25 जुलाई, 2016

6. (A) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। प्रथम बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया जिसकी घोषणा भारत के प्रधानमंत्री 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।

7. भारत का राष्ट्रीय खेल है—

- (A) क्रिकेट (B) फुटबॉल  
(C) कबड्डी (D) हॉकी

7. (D) स्वतंत्रता के उपरांत हॉकी को राष्ट्रीय खेल के रूप में जाना जाता है। परंतु एक आरटीआई पर जबाब में सरकार के खेल मन्त्रालय ने कहा कि सरकार ने किसी खेल को राष्ट्रीय खेल का दर्जा प्रदान नहीं किया है।

8. 'मीना शाह' किस खेल से सम्बन्धित हैं ?

- (A) तैराकी (B) जूडो  
(C) टेबल-टेनिस (D) बैडमिन्टन

8. (D) मीना शाह भारत की राष्ट्रीय बैडमिन्टन चैंपियन थीं। लखनऊ में 10 मार्च 2015 को इनकी मृत्यु हो गई। इनको पद्मश्री और अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

9. निम्नलिखित में से किसे आनुवंशिक अनुमोदन माना जाता है ?

- (A) सहनशीलता (B) लचीलापन  
(C) गति (D) शक्ति

9. (C) आनुवंशिक अनुमोदन पूर्वजों द्वारा नई पीढ़ी में पहुँचाते हैं। यह भौतिक लक्षणों और आनुवंशिकता पर निर्भर है।

10. 'ग्रीवा सन्धि' उदाहरण है—

- (A) हिज सन्धि  
(B) ग्लाइडिंग सन्धि  
(C) पिवट सन्धि  
(D) बाल एवं साकेट सन्धि

10. (C) अस्थि सन्धियाँ तीन प्रकार की होती हैं—  
(X) पूर्ण सन्धि—निम्न प्रकार की होती है।

- (i) कन्दुक—खल्लिका सन्धि उदाहरण—कूल्हे का जोड़, कन्धे का जोड़  
(ii) कब्जा सन्धि—उदाहरण घुटने, कुहनी और अंगुलियों की सन्धि  
(iii) विवर्त या खूटी सन्धि—उदाहरण—दूसरे कशेरुक एवं प्रथम ग्रीवा—एटलस तथा खोपड़ी की सन्धि

- (iv) पर्याण—उदाहरण अंगूठे की मेटाकार्पल्स और कार्पल्स की सन्धि  
 (v) प्रसर या विसर्पी सन्धि—रेडियो अल्ना और कलाई के बीच  
 (Y) अपूर्ण सन्धि—उदाहरण दोनों प्यूबिस हड्डियों के बीच।  
 (Z) अचल सन्धि—उदाहरण—खोपड़ी की हड्डियाँ।

11. प्रकृतिवाद के जनक हैं—

- (A) प्लेटो (B) जॉन ड्यूवी  
 (C) अरस्तू (D) रूसो

11. (D) प्रकृतिवाद एक दार्शनिक सिद्धान्त है। यह वास्तविकता की अपनी व्याख्या में आदर्शवाद के विरोध में है। यह तर्क देता है कि परम वास्तविकता पदार्थ है न कि मन या आत्मा। Father of naturalism के रूप में Emile Zola (फ्रांस) को जाना जाता है। आयोग ने रूसो को माना है।

12. खेल प्रशासन का सबसे अच्छा तरीका है—

- (A) निरंकुश (B) जनतन्त्रवादी  
 (C) तानाशाही (D) अबन्ध नीति

12. (B) खेल प्रशासन का सबसे अच्छा तरीका जनतन्त्रवादी है।

13. शिक्षक शिक्षा का इंटरशिप कार्यक्रम.....प्रदान करता है।

- (A) सामग्री पाठ्यक्रम  
 (B) प्रैक्टिकल कोर्स  
 (C) पूर्ण स्कूली पर्यावरण  
 (D) अनुसन्धान पाठ्यक्रम

13. (B) शिक्षक शिक्षा का इंटरशिप कार्यक्रम प्रैक्टिकल कोर्स प्रदान करता है।

14. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति द्वारा निम्नलिखित में से किस ड्रग पर प्रतिबन्ध नहीं है ?

- (A) कोकीन (B) मारिजुआना  
 (C) शराब (D) एफिड्राइव

14. (C) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (IOC) की एजेन्सी (WADA) द्वारा Erythropoietin, Anabolic Steroids, Stimulant Human Growth Hormone, Diuretics जैसे—पदार्थों पर प्रतिबंध लगाया गया है।

15. न्यूटन का गति का द्वितीय नियम है—

- (A) जड़त्व का नियम  
 (B) विपरीत बल का नियम  
 (C) त्वरण का नियम  
 (D) गुरुत्वाकर्षण का नियम

15. (C) न्यूटन के गति के तीन नियम हैं जो चिरसम्मत यान्त्रिकी के आधार हैं। ये नियम किसी वस्तु पर लगाने वाले बल और उससे उत्पन्न उस वस्तु की गति के बीच सम्बन्ध बताते हैं। ये नियम निम्नवत् हैं—

- (1) **प्रथम नियम** (जड़त्व का नियम)—प्रत्येक पिण्ड तब तक अपनी विरामावस्था में अथवा सरल रेखा में एकसमान गति की अवस्था में रहता है जब तक कोई बाह्य बल उसे अन्यथा व्यवहार करने हेतु विवश नहीं करता।  
 (2) **द्वितीय नियम** (त्वरण का नियम)—किसी भी पिण्ड की संवेग परिवर्तन की दर लगाये गए बल के समानुपाती होती है और उसकी (संवेग परिवर्तन की) दिशा वही होती है जो बल की होती है।  
 (3) **तृतीय नियम** (विपरीत बल का नियम)—प्रत्येक क्रिया की सदैव बराबर एवं विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया होती है।

16. माँसपेशियों के संकुचन के दौरान यदि माँसपेशियों के आकार में कोई परिवर्तन नहीं होता है, इस संकुचन को कहते हैं—

- (A) आईसोटोनिक (B) आईसोमेट्रिक  
 (C) आईसोकाइनेटिक (D) काइनेटिक

16. (B) आईसोमेट्रिक संकुचन—आईसोमेट्रिक का अर्थ है “समान लम्बाई” संकुचन के दौरान माँसपेशियों के आकार में कोई परिवर्तन नहीं होता है, इसका तनाव कभी विरोधी बल से अधिक नहीं होता है।

17. पहला शारीरिक शिक्षा विशारद कौन था जिसको द्रोणाचार्य पुरस्कार मिला ?

- (A) प्रो. अजमेर सिंह  
 (B) प्रो. रोबसन  
 (C) प्रो. ए. के. उप्पल  
 (D) प्रो. कर्ण सिंह

17. (D) प्रो. कर्ण सिंह प्रथम शारीरिक शिक्षा विशारद थे। जिनको 1995 में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्रदान किया गया था।

18. बोनस अंक केवल तब मिलता है जब कबड्डी मैट/मैदान पर.....रक्षक होते हैं।

- (A) 5 रक्षक (B) 4 रक्षक  
 (C) 6 रक्षक या ज्यादा (D) 3 रक्षक

18. (C) बोनस अंक केवल तब मिलता है जब कबड्डी मैट/मैदान पर 6 रक्षक या ज्यादा रक्षक होते हैं।

19. लीग टूर्नामेंट में कुल कितने मैच खेले जाएँगे जब टीमों की संख्या दस (10) है ?

- (A) 45 (B) 44  
 (C) 46 (D) 47

19. (A) सरल क्रम परिवर्तन और संयोजन के द्वारा यदि हम 1 टीम से शुरू करते हैं, तो उसे 9—मैच खेलने हैं। दूसरी टीम को भी 9 मैच खेलने होंगे, परन्तु हम टीम के साथ खेले गये मैच को छोड़ देते हैं, इसलिए इसे गिनते समय प्रभावी रूप से 8 है। जिस तरह से सभी टीमों को 9 मैच खेलने चाहिए। इस प्रकार कुल मैच = 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 45 मैच।

20. नाँकआउट टूर्नामेंट में नीचे के अर्थ में कितनी बाई दी जायेगी जब 11 टीमों हैं—

- (A) 2 (B) 3  
 (C) 1 (D) 4

20. (B) नाँकआउट टूर्नामेंट में नीचे के अर्थ में 3 बाई दी जायेगी।

$$2^4 = 2 \times 2 \times 2 \times 2 = 16$$

$$\text{पावर ऑफ टू} = 16 - 11$$

$$\text{कुल} = 5 \text{ बाई}$$

नीचे के अर्थ में 3 बाई दी जायेगी।

21. मैकडॉनल्ड्स फुटबॉल परीक्षण में शामिल है—

- (A) बैकबोर्ड पर फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना  
 (B) फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना और दूरी के लिए फुटबॉल को किक भी मारना  
 (C) फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना और दूरी के लिए फुटबॉल को किक मारना और गति के लिए ड्रिबल मारना  
 (D) दूरी के लिए फुटबॉल को किक मारना और गति के लिए ड्रिबल करना

21. (A) मैकडॉनल्ड्स फुटबॉल परीक्षण में शामिल है—बैकबोर्ड पर फुटबॉल को जमीन पर गिरे बिना मारना।

22. पुरुषों की 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई क्या होती है ?

- (A) 0.840 मीटर (B) 0.920 मीटर  
 (C) 1.067 मीटर (D) 1.11 मीटर

22. (C) पुरुषों की 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई 1.067 मी. होती है तथा बाधाओं की संख्या 10 होती है।

23. फुटबॉल में पेनल्टी किक स्पॉट कितनी दूरी पर चिह्नित किया जाता है ?

- (A) 12 गज (B) 8 गज  
 (C) 10 गज (D) 16 गज

23. (A) फुटबॉल में पेनल्टी किक स्पॉट की दूरी गोल लाइन से 12 गज (11 मी.) होती है।
24. 3000 मीटर स्टीपल चेज में, वाटर जंप की संख्या कितनी होती है ?  
(A) 6 (B) 7  
(C) 8 (D) 9
24. (B) 3000 मी. स्टीपल चेज में, वाटर जंप की संख्या 7 तथा 28 वैरियर पार करने होते हैं।
25. डेकाथलॉन में कितनी स्पर्धा होती है ?  
(A) 6 ट्रैक और 4 फील्ड स्पर्धा  
(B) 4 ट्रैक और 6 फील्ड स्पर्धा  
(C) 3 ट्रैक और 7 फील्ड स्पर्धा  
(D) 7 ट्रैक और 3 फील्ड स्पर्धा
25. (B) डेकाथलॉन में 10—स्पर्धा होती है—4-ट्रेक और 6-फील्ड स्पर्धा।
26. वेटलिफ्टिंग प्रतिस्पर्धा में दो प्रयासों के बीच वजन में वृद्धि कितने से कम नहीं होना चाहिए ?  
(A) 2.5 किलोग्राम (B) 5 किलोग्राम  
(C) 10 किलोग्राम (D) 2 किलोग्राम
26. (B) वेटलिफ्टिंग प्रतिस्पर्धा में दो प्रयासों के मध्य कम से कम 5 किलो ग्राम वजन की वृद्धि होनी चाहिए।
27. 'राउण्ड रोबिन' सम्बन्धित है—  
(A) नाक आउट प्रतियोगिता से  
(B) लैंडर प्रतियोगिता से  
(C) कम्बीनेशन प्रतियोगिता से  
(D) लीग प्रतियोगिता से
27. (D) राउण्ड—रोबिन प्रतियोगिता या सभी मैच खेलने का टूर्नामेन्ट/प्रतियोगिता एक प्रतियोगिता का नियम है, जिसमें प्रत्येक प्रतियोगी टीम अपने संपूर्ण मैच खेलती है।
28. आई.ए.एफ. का अर्थ है—  
(A) इण्टरनेशनल एसोसिएशन ऑफ एथलेटिक फेडरेशन  
(B) इण्डियन एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन  
(C) इण्टरनेशनल एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन  
(D) इण्डियन एथलेटिक एमेच्योर फेडरेशन
28. (A) आई.ए.एफ. का अर्थ IAAF—(International Association of Athletics Federation) एथलेटिक्स के खेल के लिए यह एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्था है। इसकी स्थापना 17 जुलाई 1912 को स्टॉकहोम, स्वीडन में संगठन के पहले सम्मेलन में 17 राष्ट्रीय एथलेटिक्स महासंघों के प्रतिनिधियों द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय एमेच्योर एथलेटिक महासंघ के रूप में की गई थी।
29. किस दिन को राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है ?  
(A) अगस्त 28 (B) अगस्त 29  
(C) अगस्त 21 (D) अगस्त 23
29. (B) 29 अगस्त को भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया जाता है। इस दिवस को हॉकी खिलाड़ी मेजर ध्यानचन्द की जयन्ती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। ध्यानचन्द ने भारत को ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक दिलाया और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भारतीय हॉकी को पहचान दिलाई।
30. शिक्षण की प्रभावशीलता का निर्धारण किसके द्वारा किया जा सकता है ?  
(A) अच्छी विषय—सामग्री  
(B) सख्त अनुशासन  
(C) छात्रों पर प्रभाव  
(D) छात्रों के लिए स्वतन्त्रता
30. (C) शिक्षक की प्रभावशीलता का निर्धारण छात्रों पर उसके प्रभाव के द्वारा किया जाता है।
31. खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति योजना कब शुरू की गई थी ?  
(A) 1970-71 (B) 1975-76  
(C) 1977-78 (D) 1980-81
31. (A) खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति योजना सन् 1970-71 में शुरू की गई थी। राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज योजना 8-12 वर्ष की आयु में प्रतिभा पहचान के लिए बनाई गई थी।
32. क्या बनाए रखने के लिए खेल प्रबन्धन में प्रभावी बातचीत आवश्यक है ?  
(A) गतिशीलता (B) लक्षण  
(C) सिद्धान्त (D) आधार
32. (A) गतिशीलता बनाए रखने के लिए खेल प्रबन्धन में प्रभावी बातचीत आवश्यक है। गतिशीलता बलों के अध्ययन और गति पर उनके प्रभावों से सम्बन्धित शास्त्रीय यांत्रिकी की शाखा है।
33. 2008 के बीजिंग ओलम्पिक में भारत ने किस स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता था ?  
(A) निशानेबाजी (B) तैराकी  
(C) मुक्केबाजी (D) तीरंदाजी
33. (A) 2008 के 'बीजिंग ओलम्पिक में भारत का तीन पदक एक स्वर्ण, एक रजत व एक कांस्य पदकों के साथ तालिका में 50वें स्थान पर था।
34. (C) प्राचीन ओलम्पिक खेलों की शुरुआत 776 बी. सी. में हुई मानी जाती है। प्राचीन ओलम्पिक में बाक्सिंग, कुश्ती, घुड़सवारी के खेले खेले जाते थे। 1896 में पहली बार आधुनिक ओलम्पिक खेलों का आयोजन ग्रीस की राजधानी एथेंस में हुआ।
35. विशेष ओलम्पिक में कौन प्रतिभागी होते हैं ?  
(A) शारीरिक रूप से विकलांग  
(B) मानसिक रूप से मंद बच्चे और  
(C) (A) और (B) दोनों  
(D) बुजुर्ग
35. (C) विशेष ओलम्पिक बौद्धिक विकलांग और शारीरिक अक्षमताओं वाले बालकों और वयस्कों के लिए विश्व का सबसे बड़ा खेल संगठन जो 172 देशों में 5 मिलियन एथलीटों और यूनिफाइड स्पोर्ट्स भागीदारों को वर्ष भर प्रशिक्षण और प्रतियोगिताएँ प्रदान करता है। इसकी स्थापना 20 जुलाई, 1968 में यूनिस् कैनेडी श्राइवर द्वारा किया गया।
36. उस शहर की पहचान करें जहाँ 2022 में राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन किया जायेगा ?  
(A) गोल्ड कोस्ट, क्वींसलैंड  
(B) कुआलालुम्पुर  
(C) एडमॉन्टन  
(D) डरबन
36. (D) 2022 राष्ट्रमण्डल खेलों की मेजबानी दक्षिण अफ्रीका के डरबन को मिली थी, लेकिन आर्थिक मुश्किलों की वजह से उनसे मेजबानी बर्मिंघम (इंग्लैण्ड) को दे दी गई। इसमें 73 राष्ट्र भाग लेंगे।
37. प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन वर्ष.....में हुआ था।  
(A) 1949 (B) 1951  
(C) 1950 (D) 1952
37. (B) प्रथम एशियाई खेल 4 मार्च से 11 मार्च, 1951 में दिल्ली में हुए थे, जिसमें 11—देशों के 498 खिलाड़ियों ने भाग लिया।
38. शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक नैतिकता..... शामिल करती है।  
(A) शारीरिक कुशलता  
(B) निष्पक्षता  
(C) नैतिक मूल्य  
(D) भावनात्मक स्थिरता

38. (B) शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक नैतिकता नैतिक मूल्य शामिल करती है। शिक्षा के वातावरण के भीतर नैतिक संबंधों का अनुभव होने की उम्मीद है। इस कारण से, शिक्षा के लिए निर्धारित नैतिकता संहिता का शिक्षकों द्वारा अनुपालन होना चाहिए।

39. भारत में, राष्ट्रीय फिटनेस कोर की स्थापना... में हुई थी।

- (A) 1954 (B) 1971  
(C) 1959 (D) 1965

39. (D) भारत में, राष्ट्रीय फिटनेस कोर की स्थापना 1965-66 में हुई थी।

40. शारीरिक शिक्षा का क्या उद्देश्य है ?

- (A) शारीरिक विकास  
(B) व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास  
(C) वृद्धि और विकास  
(D) उपरोक्त सभी

40. (B) शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शारीरिक कौशल का विकास, सौन्दर्य गुणों का विकास, व्यक्तिगत गुणों का विकास, मानसिक क्षमताओं का विकास, स्वच्छ कौशल का पालन, स्व-सेवा की आदतें आदि हैं।

41. "राजीव गाँधी खेल रत्न" पुरस्कार प्राप्त करने वाले पहले व्यक्ति कौन थे ?

- (A) कर्णम मल्लेश्वरी  
(B) बाइचुंग भूटिया  
(C) विश्वनाथन आनन्द  
(D) सचिन तेंदुलकर

41. (C) यह भारत का सबसे बड़ा खेल पुरस्कार है। इस पुरस्कार को भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री श्री राजीव गाँधी के नाम पर रखा गया है। इस पुरस्कार में एक पदक, प्रशस्ति पत्र और ₹ 7.5 लाख पुरस्कृत व्यक्ति को दिये जाते हैं। प्रथम पुरस्कार विश्वनाथन आनन्द (शतरंज खिलाड़ी) को 1991-1992 में प्रदान किया गया था।

42. ट्रैक इवेंट्स में विश्व रिकॉर्ड पर विचार करने से पहले कितने टाइम कीपर्स को प्रदर्शन की जाँच करनी चाहिए ?

- (A) मुख्य टाइम कीपर सहित 3  
(B) मुख्य टाइम कीपर सहित 2  
(C) मुख्य टाइम कीपर सहित 4  
(D) मुख्य टाइम कीपर सहित 5

42. (D) ट्रैक इवेंट्स में विश्व रिकॉर्ड पर विचार करने से पहले मुख्य टाइम कीपर सहित 5 टाइम कीपर्स की जाँच करनी चाहिए। आयोग द्वारा दिये गये उत्तर (A) है।

43. आमतौर पर राष्ट्रीय चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए बॉक्सर के लिए अधिकतम आयु सीमा है—

- (A) 35 साल (B) 37 साल  
(C) 38 साल (D) 39 साल

43. (B) आमतौर पर राष्ट्रीय चैंपियनशिप में भाग लेने हेतु बॉक्सर की अधिकतम आयु सीमा 37 वर्ष है।

44. शब्द 'नौ दण्ड अपराध'.....से सम्बन्धित है।

- (A) हॉकी (B) फुटबॉल  
(C) जूडो (D) ताइक्वांडो

44. (B) शब्द 'नौ दण्ड अपराध' फुटबॉल से सम्बन्धित है।

45. अधिक ऊँचाई पर ट्रेनिंग लोड के अनुकूलन को.....के रूप में जाना जाता है।

- (A) एक्लाइमेटाइजेशन  
(B) सुपर कम्पनसेशन  
(C) थर्मोरेग्युलेशन  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

45. (A) अधिक ऊँचाई पर ट्रेनिंग लोड के अनुकूलन को (अभ्यास होना) एक्लाइमेटाइजेशन के रूप में जाना जाता है।

46. एरोबिक फिटनेस को.....के माध्यम से सबसे अच्छा हासिल किया जाता है।

- (A) तैराकी  
(B) सर्किट प्रशिक्षण  
(C) शार्ट स्पिंट्स  
(D) लम्बी दूरी की दौड़

46. (B) एरोबिक फिटनेस को लम्बी दूरी की दौड़, तैराकी इत्यादि के माध्यम से सर्वोत्तम तरीके से किया जाता है। एरोबिक फिटनेस से हृदय व फेफड़े द्वारा रक्त को पूरे शरीर में अच्छे से पम्प किया जाता है जिससे माँसपेशियों और अंगों को पूर्ण ऑक्सीजन मिलता रहता है।

47. भारतीय किंवदंती हॉकी खिलाड़ी 'ध्यानचन्द' का उपनाम क्या था ?

- (A) 'हॉकी का जादूगर'  
(B) 'हॉकी मैन'  
(C) 'हॉकी जॉकी'  
(D) 'लिटिल मास्टर'

47. (A) मेजर ध्यानचन्द सिंह उपनाम—(हॉकी का जादूगर) भारत एवं विश्व के सर्वश्रेष्ठ हॉकी खिलाड़ियों में से एक थे। वे तीन बार ओलम्पिक के स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय हॉकी टीम के सदस्य रहे।

48. कबड्डी की किस शैली को आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त है ?

- (A) राष्ट्रीय (B) संजीवनी  
(C) वृत्त (D) संवाहिनी

48. (B) भारतीय कबड्डी के प्रकार—

(1) संजीवनी कबड्डी—इसमें खिलाड़ियों के पुनर्जीवन का नियम होता है। विरोधी दल के खिलाड़ी को आउट करने पर आक्रामक दल से बाहर हुए खिलाड़ियों में से एक को पुनर्जीवन मिल जाता है और वह अपने दल की तरफ से फिर से खेलने लगता है।

(2) जेमिनी स्टाइल—दोनों दलों के 7-7 खिलाड़ी मौजूद रहते हैं पुनर्जीवन का नियम लागू नहीं होता है।

(3) अमर स्टाइल—संजीवनी प्रारूप की तरह आउट होने वाला खिलाड़ी मैदान से बाहर नहीं जाता है। आउट होने के बाद भी वह मैदान में रहकर खेल खेलता है। आउट करने के एवज में आक्रामक दल के खिलाड़ी को प्वाइंट की प्राप्ति होती है।

49. प्रथम कशेरुका को कहते हैं ?

- (A) अक्ष (B) मेरुरज्जु  
(C) एटलस (D) दर्शुका

49. (C) ग्रीवा कशेरुका की प्रथम कशेरुका को एटलस कहते हैं। क्योंकि यह सिर को सहारा देती है। इसमें काय तथा स्पाइन नहीं होते हैं। यह एक टेढ़े-मेढ़े आकार की अंगूठी के समान वाली हड्डी है।

50. "लीन बॉडी माँस" है—

- (A) माँसपेशियाँ, हड्डी और शरीर के अन्य गैर वसा ऊतक  
(B) शरीर के फैटी ऊतक  
(C) शरीर का कुल वजन  
(D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं

50. (A) शारीरिक संघटन, ऊतकों और कोशिकाओं में परिवर्तन माँसपेशियों और ऊतकों से बना शरीर, शारीरिक परिवक्वता प्राप्त करने के पश्चात् चरम वृद्धावस्था तक धीरे-धीरे लगातार घटता है। यह घटकर वयस्क की तुलना में 2/3 मात्र रह जाता है।

51. पहला विश्व ट्रैक और फील्ड चैंपियनशिप किस वर्ष आयोजित की गई थी ?

- (A) 1981 (B) 1982  
(C) 1983 (D) 1984

51. (C) पहला विश्व ट्रेक और फील्ड चैम्पियनशिप वर्ष 1983 में शुरू किया गया था। जिसकी शुरुआत IAAF (International Association of Athletics Federations) द्वारा किया गया था। यह चैम्पियनशिप हेलसिन्की, फिनलैंड में हुई थी।

52. उरोस्थि भाग है—

- (A) वक्ष कशेरुक (B) श्रोणिमेखला  
(C) अंसमेखला (D) इनमें से कोई नहीं

52. (A) वक्ष की संरचना सन्दूक की तरह होती है। इसके अन्दर हृदय, फेफड़े आदि कोमल अंग सुरक्षित रहते हैं। इसका निर्माण आगे की ओर वक्षास्थि या उरोस्थि तथा पसलियों से एवं पीछे की ओर मेरुदण्ड से होता है।

53. निम्न में से किस परीक्षण का उपयोग माँसपेशियों की सहनशक्ति को मापने के लिए नहीं किया जाता है ?

- (A) सिट अप  
(B) फ्लेक्स्ड आर्म हैंग  
(C) 12 मी. दौड़ एवं चलना  
(D) दूर तक चलना

53. (D) 12 मी. दौड़ एवं चलना परीक्षण का उपयोग माँसपेशियों की सहनशक्ति को मापने के लिए नहीं किया जाता है। माँसपेशियों की सहनशक्ति को मापने के लिए —

- (i) सिट अप  
(ii) फ्लेक्स्ड आर्म हैंग  
(iii) दूर तक चलना

54. निम्न में से शरीर का कौन-सा प्लेन इसे ऊपरी और निचले हिस्सों में विभाजित करता है—

- (A) सेजिटल (B) ट्रांसवर्स  
(C) वर्टिकल (D) फ्रंटल

54. (B) ट्रांसवर्स प्लेन या एक्सीयल प्लेन या हारीजोन्टल प्लेन शरीर को ऊपरी न निचले दो हिस्सों में विभाजित करता है जबकि सेजिटल शरीर को दाहिने व बायें भागों में बाँटता है।

55. निम्नलिखित में से कौन-सा खेल का आन्तरिक पुरस्कार है—

- (A) मान्यता (B) प्रतिष्ठा  
(C) ध्यान देना (D) आत्म सम्मान

55. (D) खेल का आन्तरिक पुरस्कार है—आत्म सम्मान। आन्तरिक और बाहरी प्रेरणा की दो प्रमुख श्रेणियों में आते हैं। एथलीट जो आन्तरिक रूप से प्रेरित होते हैं, वे खेल में आन्तरिक कारणों से भाग लेते हैं।

56. एशियन खेल आन्दोलन की कल्पना किसने की?

- (A) प्रो. जी. डी. सौधी  
(B) महाराजा यादवेन्द्रसिंह पटियाला  
(C) एम. सी. धवन  
(D) श्रीमती प्रकाश धवन

56. (A) एशियन खेल आन्दोलन की कल्पना प्रो. गुरुदत्त सौधी द्वारा की गई थी। ये तीन ओलम्पिक में भारतीय ओलम्पिक टीम के प्रबन्धक, पश्चिमी एशियाई खेलों के संस्थापक और एशियाई खेलों के संस्थापक थे।

57. ग्ल्यूटस मैक्सिमस माँसपेशी.....में स्थित होती है।

- (A) जाँघ (B) बांह  
(C) निचली टांग (D) नितम्ब

57. (D) ग्ल्यूटस मैक्सिमस माँसपेशी मनुष्य शरीर की एक मजबूत माँसपेशी होती है जो नितम्ब क्षेत्र में पाई जाती है। यह माँसपेशी नितम्ब और जाँघ को गति प्रदान करती है।

58. भारतीय हॉकी टीम ने निम्नलिखित ओलम्पिक पदक जीते हैं—

- (A) 8 स्वर्ण, 1 रजत, 1 कांस्य  
(B) 7 स्वर्ण, 2 रजत, 2 कांस्य  
(C) 8 स्वर्ण, 1 रजत, 2 कांस्य  
(D) 7 स्वर्ण, 1 रजत, 1 कांस्य

58. (C) भारतीय हॉकी टीम ने ओलम्पिक में 8 स्वर्ण, 1 रजत व 2 कांस्य पदक प्राप्त किये हैं। स्वर्ण पदक 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1964 व 1980 में तथा 1960 में रजत तथा 1968 व 1972 में कांस्य पदक प्राप्त किया।

59. व्यक्ति को बालक व किशोर में वर्गीकृत करने की कानूनी कसौटी है—

- (A) कालानुक्रमिक आयु  
(B) शरीर रचना आयु  
(C) क्रियात्मक आयु  
(D) मानसिक आयु

59. (A) कालानुक्रमिक आयु व्यक्ति को बालक व किशोर के बीच विभेद को कानूनी मान्यता प्राप्त है।

60. वह कारक कौन-सा है जो शारीरिक शिक्षा में शिक्षक शिक्षण को सबसे अधिक प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है ?

- (A) सरकारी नीति  
(B) पाठ्यचर्या की गैर-समानता  
(C) रोजगार की कमी  
(D) नेतृत्व की कमी

60. (B) वह कारक पाठ्यचर्या की गैर समानता है जो शारीरिक शिक्षा में शिक्षक शिक्षण को सबसे अधिक प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है। शारीरिक गतिविधि के प्रति दृष्टिकोण को बढ़े पैमाने पर बचपन के दौरान विकसित किया जाता है। जिसका अर्थ है कि स्कूल शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में एक मजबूत प्रभाव हो सकता है।

61. 'खिंचाव' चोट है—

- (A) स्नायु अस्थिबन्धों की  
(B) माँसपेशियों की  
(C) हड्डियों की  
(D) ऊतकों की

61. (A) मॉच (खिंचाव या स्प्रेन) अर्थात् किसी स्नायु का खिंच जाना या क्षतिग्रस्त हो जाना है। स्नायु किसी जोड़ पर हड्डियों को जोड़ने वाले ऊतकों को कहते हैं। मॉच के लिए सबसे सामान्य स्थान हैं—घुटना, टखना, कलाई और अंगूठा।

62. हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण.....के परे होता है।

- (A) 60° (B) 90°  
(C) 180° (D) 80°

62. (C) हाइपर एक्सटेंशन (अति विस्तार) तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण 180° से अधिक हो जाता है।

63. निम्नलिखित में से कौन-से खेल में प्रतियोगिता के दौरान समय अवकाश प्रदान नहीं किया जाता?

- (A) वॉलीबॉल (B) फुटबॉल  
(C) हेन्डबॉल (D) बास्केटबॉल

63. (D) बास्केट बॉल खेल में प्रतियोगिता के दौरान समय अवकाश प्रदान नहीं किया जाता है। इतना ही नहीं कोई भी खिलाड़ी टाइम आउट नहीं कर सकता है और खेल के दौरान कोच किसी भी समय कॉल आउट नहीं कर सकते हैं। बॉल लाइव होने के समय कॉल आउट करने के सक्षम होने के लिए, एक खिलाड़ी को बास्केट बॉल के कब्जे में होना चाहिए। नोट—आयोग ने (B) विकल्प को सही माना है।

64. 2018 एशियाई खेलों का आयोजन.....में किया गया था।

- (A) इंडोनेशिया (B) थाईलैंड  
(C) सिंगापुर (D) मालदीव

64. (A) XVIII एशियाई खेल (2018)—जकार्ता एवं पालमबेग (Palambang) (इण्डोनेशिया), 45 देशों ने भाग लिया, 11,720 एथलीट, 40 खेलों के 465 प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई थीं। चीन प्रथम, जापान द्वितीय, उत्तर कोरिया तृतीय तथा भारत आठवें स्थान पर रहा।

65. बोनस लाइन निम्नलिखित में से किस खेल में चिह्नित है ?

- (A) रग्बी (B) खो-खो  
(C) कबड्डी (D) जूडो

65. (C) बोनस लाइन कबड्डी खेल में चिह्नित है। कबड्डी के खेल में सिचुएशन एक रेडर के रूप में आपकी चाल को बनाए रखती है। यदि आपकी टीम को स्कोर की आवश्यकता है तो आपको अपनी टीम को सुरक्षित क्षेत्र में पहुँचाने के लिए उनमें से किसी एक को टैग करना होगा। वर्तमान में बोनस लाइन रोम प्रचलन में है।

66. कार्डिएक आउटपुट वेंट्रिकल द्वारा रक्त की मात्रा बाहर निकालना है—

- (A) एक बार में (B) एक मिनट में  
(C) एक संकुचन में (D) एक सेकण्ड में

66. (B) Cardiac output (हृदय निर्गम) वेंट्रिकल द्वारा एक मिनट में बाहर निकाले गए रक्त की मात्रा है।

67. ....की कमी के कारण रतौंधी होती है।

- (A) विटामिन D (B) विटामिन A  
(C) विटामिन E (D) विटामिन K

67. (B) विटामिन A की कमी से रतौंधी (नाईट ब्लाइंडनेस) नामक बीमारी होती है। इसका सामान्य कारण है। रेटिनाइटिस पिगमेंटोसा। यह एक ऐसा विकार है जिसमें रेटिना में मौजूद रॉड कोशिकाएँ धीरे-धीरे प्रकाश की ओर प्रतिक्रिया देने की अपनी क्षमता समाप्त हो जाती है।

68. पहली भारतीय महिला ओलम्पिक पदक विजेता हैं—

- (A) साइना नेहवाल (B) एम. सी. मैरी कॉम  
(C) कर्णम मल्लेश्वरी (D) साक्षी मलिक

68. (C) पहली भारतीय महिला ओलम्पिक पदक विजेता कर्णम मल्लेश्वरी थीं। कर्णम मल्लेश्वरी सिडनी ओलम्पिक 2000 में भारोत्तोलन में कांस्य पदक विजेता थीं।

69. निम्नलिखित में से किसे प्रमुख ग्रन्थि कहते हैं ?

- (A) गलग्रन्थि  
(B) अधश्चेतक (हाइपोथैलेगस) ग्रन्थि  
(C) पीयूंस ग्रन्थि  
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

69. (C) पीयूंस ग्रन्थि को मास्टर ग्रन्थि कहते हैं क्योंकि यह अन्य अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर नियंत्रण करती है।

70. भारत में पहला शारीरिक शिक्षण शिक्षक प्रशिक्षण कॉलेज.....में शुरू किया गया था।

- (A) लखनऊ (B) कांदावली  
(C) चेन्नई (D) अमरावती

70. (C) वाई.एम.सी.ए. (YMCA) कॉलेज ऑफ फिजिकल एडुकेशन चेन्नई, तमिलनाडु भारत ही नहीं एशिया का पहला शारीरिक शिक्षण शिक्षक प्रशिक्षण कॉलेज है। इसकी स्थापना 1920 में हुई थी।

71. उच्च रक्त शर्करा का स्तर.....द्वारा नियन्त्रित किया जाता है।

- (A) ग्लूकोस (B) थाईरोक्सिन  
(C) इन्सुलिन (D) एड्रीनलीन

71. (C) उच्च रक्त शर्करा का स्तर इन्सुलिन द्वारा नियन्त्रित किया जाता है। इन्सुलिन पैनक्रियाज की लैंगरहैंस की द्विपीकाओं के B-cells द्वारा स्रावित होती है जो कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन व फैट के मेटाबोलिज्म को नियन्त्रित करती है।

72. निम्नलिखित में से कौन-सा एक स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम से सम्बन्धित नहीं है ?

- (A) कैरियर काउंसलिंग  
(B) स्वास्थ्य रिकार्ड रखना  
(C) स्वच्छता  
(D) रोगों का उपचार

72. (A) कैरियर काउंसलिंग एक स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम से सम्बन्धित नहीं है। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम —

- (1) स्वास्थ्य रिकार्ड रखना  
(2) स्वच्छता  
(3) रोगों का उपचार  
(4) स्कूल के विद्यार्थियों की चिकित्सा और पोषण संबंधी जाँच

73. निम्नलिखित में से कौन-सा एक स्वास्थ्य सम्बन्धित फिटनेस घटक है ?

- (A) प्रतिक्रिया क्षमता (B) चपलता  
(C) गति (D) शरीर संरचना

73. (D) स्वास्थ्य संबंधित फिटनेस घटक हैं— फिट डे के अनुसार शारीरिक फिटनेस के पाँच घटक हैं—

- (1) कार्डियोवस्कूलर एंडयोरेंस  
(2) मांसपेशियों की ताकत  
(3) मांसपेशियों की सहनशीलता  
(4) लचीलापन  
(5) शरीर की संरचना

74. निम्नलिखित में से शिक्षक के किस गुण को छात्रों द्वारा सबसे ज्यादा पसन्द किया जाएगा ?

- (A) आदर्शवादी दर्शन (B) अनुकम्पा  
(C) अनुशासन (D) मनोरंजक

74. (A) शिक्षक के आदर्शवादी दर्शन के गुण को छात्रों द्वारा सबसे ज्यादा पसंद किया जाएगा। छात्रों के अनुसार एक महान शिक्षक के शीर्ष पाँच गुण हैं —

- (1) अपने छात्रों के साथ संबंध विकसित करने की क्षमता  
(2) शिक्षार्थियों का ज्ञान  
(3) शिक्षक के प्रति समर्पण  
(4) रोगी देखभाल करने वाला और  
(5) दयालु व्यक्तित्व

75. एक पेशेवर संस्थान का निर्णय.....द्वारा किया जाता है।

- (A) समाज की सद्भावना  
(B) अनुभव  
(C) दक्षता  
(D) स्थान

75. (C) एक पेशेवर संस्थान का निर्णय दक्षता द्वारा किया जाता है। एक पेशेवर एसोसिएशन जिसे एक पेशेवर निकाय पेशेवर संगठन या पेशेवर समाज भी कहा जाता है।

76. एक एक्टोमोर्फ व्यक्ति के पास.....होता है।

- (A) पतला और स्लेंडर फ्रेम  
(B) भारी और भण्डारित शरीर  
(C) माँसपेशीय और एथलेटिक फ्रेम  
(D) शरीर की सुन्दर छवि

76. (A) एक एक्टोमोर्फ व्यक्ति पतला और स्लेंडर फ्रेम वाला होता है। इसके शरीर पर कम माँसपेशियाँ और हल्की हड्डियाँ होती हैं। एक्टोमोर्फ व्यक्ति स्लीम, भुजाएँ लम्बी, लम्बा, कम माँसपेशियाँ वाला होता है।

77. व्यायाम से सम्बन्धित तनाव फ्रैक्चर.....हड्डियों में होता है।

- (A) घुटने के नीचे  
(B) स्पाइनल कॉलम में  
(C) गर्दन के ऊपर  
(D) बांह में

77. (A) व्यायाम से सम्बन्धित तनाव फ्रैक्चर घुटने के नीचे की हड्डियों में होता है।

78. 'बुली' किस खेल से सम्बन्धित है ?  
 (A) क्रिकेट (B) फुटबॉल  
 (C) गोल्फ (D) हॉकी
78. (D) 'बुली' शब्द का सम्बन्ध हॉकी खेल से है। दोनों टीमों के खिलाड़ी बॉल को स्टीक से छूने से पहले स्टीक को टच कराते हैं।
79. स्प्रिंग दौड़ में, कौन-सा महत्वपूर्ण कारक नहीं है ?  
 (A) पैरों की शक्ति  
 (B) पेशीय सहनशीलता  
 (C) पैर की लम्बाई  
 (D) माँसपेशी फाइबर का प्रकार
79. (B) 'स्प्रिंग' दौड़ पैरों की शक्ति, पैरों की लम्बाई तथा माँसपेशी फाइबर के प्रकार पर निर्भर करती है।
80. निम्नलिखित में से क्या रीढ़ की हड्डी के चोट से सम्बन्धित नहीं है ?  
 (A) एब्रेशन (B) फ्रैक्चर  
 (C) डिसलोकेशन (D) स्लिप डिस्क
80. (A) फ्रैक्चर, डिसलोकेशन तथा स्लिप डिस्क रीढ़ की हड्डी के चोट से सम्बन्धित है जबकि एब्रेशन (खरोंच) त्वचा से सम्बन्धित है।
81. ओलम्पिक ध्वज के पाँच अलग-अलग रंगों के पाँच अन्तःस्थापित छल्ले दर्शाते हैं—  
 (A) दुनिया की एकता  
 (B) मानवों का भाईचारा  
 (C) अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध  
 (D) वैश्वीकरण
81. (A) ओलम्पिक ध्वज के पाँच ओलम्पिक प्रतीक पर पाँच वलय पाँच रंगों के होते हैं— लाल, नीला, हरा, पीला और काला। ये पाँच वलय पाँच महाद्वीपों (यूरोप, एशिया, अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका) को दर्शाते हैं। इस चिह्न को 1920 में बेल्जियम के ओलम्पिक में अपनाया गया।
82. इनमें से कौन-सा एक कोई भी ऊर्जा प्रदान नहीं कर सकता है ?  
 (A) कार्बोहाइड्रेट (B) वसा  
 (C) विटामिन (D) प्रोटीन
82. (C) विटामिन से ऊर्जा नहीं मिलती है, ये उपापचयी क्रियाओं का नियन्त्रण करते हैं, इनका पाचन नहीं होता है, इसे 'रक्षात्मक खाद्य' भी कहते हैं।
83. रीढ़ की हड्डी में पार्श्व विचलन को.....के माध्यम से मापा जाता है।  
 (A) वर्ट्रॉ ग्राफ  
 (B) स्कोलियो मीटर  
 (C) इन्फ्रा स्कोलियो  
 (D) गोनीओ स्पाइड
83. (B) रीढ़ की हड्डी में पार्श्व विचलन को स्कोलियो मीटर के माध्यम से मापा जाता है। ए कोरोनल प्लेन में, स्कोलियोसिस के मूल्यांकन में सी ए, एपिकल वर्टबल लेटरल डिविजन (एवीएलडी) और कोरोनल बैलेंस का अक्सर इस्तेमाल किया गया है।
84. मेसोमोर्फ की विशेषता होती है—  
 (A) गर्दन छोटी और मोटी होती है।  
 (B) वसायुक्त ब्रेस्ट के साथ होती है।  
 (C) गर्दन मजबूत और लम्बी होती है।  
 (D) गर्दन लम्बी और पतली होती है।
84. (C) Sheldon ने शरीर के तीन प्रकार बताये हैं—  
 (i) **Ectomorphy**—slim, long limbs, taller, less muscles, lighter bones.  
 (ii) **Mesomorphy**—Balanced body, balanced combination of muscles, bones and nervous system.  
 (iii) **Endomorphy**—Body round and soft hand and feet of are relatively small.
85. सर्वप्रथम सीखने के सिद्धान्तों की खोज किसने की ?  
 (A) हल (B) थॉनडाइक  
 (C) पाँवलॉव (D) कोहलर
85. (B) थॉनडाइक ने सर्वप्रथम सीखने के सिद्धान्तों (readiness, exercise and effect). की खोज की थी।
86. हॉकी मैदान में 23 मीटर क्षेत्र कौन-सा है ?  
 (A) 22.90 मीटर × 55 मीटर  
 (B) 22.95 मीटर × 55 मीटर  
 (C) 22.92 मीटर × 55 मीटर  
 (D) 22.98 मीटर × 55 मीटर
86. (C) हॉकी मैदान में 23 मी. क्षेत्र 22.90 मी. × 55 मीटर होता है।
87. फुटबॉल मैदान का गोल क्षेत्र होता है—  
 (A) 6 गज × 20 गज  
 (B) 6 गज × 18 गज  
 (C) 18 गज × 44 गज  
 (D) 6 गज × 20 गज
87. (A) फुटबॉल मैदान का गोल क्षेत्र 6 गज × 20 गज का होता है। इसे 'six yard box' कहा जाता है।
88. निम्नलिखित में से क्या अच्छे परीक्षण का मानदण्ड नहीं है ?  
 (A) वस्तुनिष्ठता (B) व्यक्तिपरकता  
 (C) विश्वसनीयता (D) वैधता
88. (B) एक अच्छे परीक्षण के 4—मानदण्ड बताए गए हैं—(i) वैधता, (ii) विश्वसनीयता, (iii) वस्तुनिष्ठता, (iv) मानक।
89. कार्डियोवैस्कुलर दक्षता निर्धारित करने के परीक्षण का नाम बताएँ—  
 (A) हार्वर्ड टेस्ट (B) कूपर्स टेस्ट  
 (C) मार्गरिया स्टेप टेस्ट  
 (D) बेंच टेस्ट
89. (A) कार्डियोवैस्कुलर दक्षता का परीक्षण हार्वर्ड टेस्ट द्वारा किया जाता है, जिसकी खोज Lucien Brouha द्वारा 1943 में किया गया था।
90. नियोजन प्रक्रिया का प्रथम चरण है—  
 (A) लक्ष्यों का निर्धारण  
 (B) सुविधाएँ उपलब्ध कराना  
 (C) संसाधन जुटाना  
 (D) लक्षित समूहों की पहचान
90. (A) वर्तमान परिस्थितियों को ध्यान में रखकर किसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भविष्य की रूपरेखा तैयार करने हेतु नितान्त आवश्यक क्रियाकलापों के बारे में चिन्तन करना नियोजन कहलाता है। एक तर्कसंगत व्यवसायिक नियोजन में निम्न प्रक्रिया अपनाई जाती है—(i) लक्ष्य निर्धारण (ii) नियोजन परिसर की स्थापना (iii) नियोजन अवधि का निर्णय, (iv) निष्कर्ष कार्यवाही (v) कार्यवाही का मूल्यांकन (vi) व्युत्पन्न योजनाओं का विकास करना, (vii) प्रगति का माप और नियंत्रण करना।
91. हॉकी में कॉर्नर हिट कहाँ से ली जाती है ?  
 (A) बैक-लाइन (B) सेटर-लाइन  
 (C) 25 गज रेखा (D) गोल-लाइन
91. (C) हॉकी की कॉर्नर हिट 25 गज (23 मी.) रेखा से ली जाती है।
92. मैराथन दौड़ की दूरी कितनी होती है ?  
 (A) 43.195 किलोमीटर  
 (B) 42.195 किलोमीटर  
 (C) 41.185 किलोमीटर  
 (D) 40.165 किलोमीटर

92. (B) मैराथन दौड़ की दूरी 42.195 किलोमीटर (26 मील 385 गज) की होती है।
93. किस खेल में तीन सेकण्ड नियम लागू किया जाता है ?  
(A) बास्केटबॉल (B) कबड्डी  
(C) खो-खो (D) टेबल टेनिस
93. (A) तीन सेकण्ड नियम बास्केटबॉल में लागू होता है।
94. खेल की शीर्ष फॉर्म किस पर निर्भर करती है ?  
(A) प्रशिक्षण (B) दैहिक सीमा  
(C) आहार (D) उपकरण
94. (B) खेल की शीर्ष फॉर्म दैहिक सीमा पर निर्भर करती है।
95. सफलता और विफलता, गतिविधियों को सीखने में किससे सम्बन्धित है ?  
(A) प्राप्ति की लालसा की ताकत  
(B) प्रदर्शन में उत्तरोत्तर सुधार का इरादा  
(C) महत्वाकांक्षा का स्तर  
(D) सन्तुष्टि और क्लेश का अनुभव
95. (A) सफलता और विफलता, गतिविधियों को सीखने में प्राप्ति की लालसा की ताकत से संबंधित है। असफलता के बाद सफलता आपको एहसास दिलाती है कि आप कितने सक्षम हैं। अक्सर, हम नहीं जानते कि जब तक हम कोशिश नहीं करते, तब तक हम क्या करने में सक्षम हैं। जब आप असफल होने के बावजूद कोशिश करते हैं और असफल होते हैं, तो आपको एहसास होता है कि आप वास्तव में कितने अद्भुत हैं और आप कितना पूरा कर सकते हैं।
96. संस्थान की चार दीवारी के भीतर आयोजित प्रतियोगिताएँ हैं—  
(A) इन्द्राम्युरल  
(B) एक्स्ट्राम्युरल  
(C) इंडोर प्रतियोगिताएँ  
(D) आउटडोर प्रतियोगिताएँ
96. (C) इंडोर प्रतियोगिताएँ—संस्थान की चार दीवारी के भीतर आयोजित प्रतियोगिता।  
**उदाहरण**—चेस, कैरम, डोमीनोस, कार्ड गेम, विलियर्ड्स, स्नूकर।  
**आउटडोर प्रतियोगिताएँ**—संस्थान की चार दीवारी के बाहर आयोजित प्रतियोगिता।  
**उदाहरण**—खो-खो, कबड्डी, क्रिकेट, वॉलीबॉल, हॉकी, फुटबॉल।
97. एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताओं में किसे छोड़कर सभी शामिल हैं—  
(A) आत्मविश्वास (B) बहिर्मुखता  
(C) लड़ने की भावना (D) आत्मसमर्पणता
97. (D) एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताएँ—(i) आत्मविश्वास, (ii) प्रेरणा की मजबूत भावना, (iii) आन्तरिक इच्छा, (iv) प्राकृतिक लक्ष्य सेन्टर (v) स्व अनुशासन, (vi) आशावाद, (vii) अपनेपन की भावना, (viii) आलोचना को लेने की इच्छा, (ix) तनाव को प्रबन्धित करने की क्षमता, (x) परिपूर्णतावाद।
98. निम्नलिखित में से क्या खेल कार्यक्रम का पहला कदम है ?  
(A) निर्देशन करना (B) कर्मचारी रखना  
(C) योजना बनाना (D) बजट बनाना
98. (C) खेल कार्यक्रम का पहला कदम उस खेल के लिए योजना बनाना।
99. इन्द्राम्युरल कार्यक्रम छात्रों में कैसी भावना उत्पन्न करता है ?  
(A) उपलब्धि (B) भागीदारी  
(C) हास्य (D) आनन्द
99. (B) इन्द्राम्युरल कार्यक्रम किसी शिक्षण संस्थान के अन्दर होने वाला खेल है जो संस्था के छात्र-छात्राओं की अधिक भागीदारी में सहयोग प्रदान करता है।
100. प्रतियोगिता योजना के ब्लू प्रिन्ट को क्या कहा जाता है ?  
(A) तकनीक (B) युक्ति  
(C) रणनीति (D) कौशल
100. (C) ब्लू-प्रिन्ट—किसी काम को करने के पहले उसकी रणनीति बनाया जाए, जिससे वह काम सरल बन जाए।
101. किस भारतीय कप्तान को ओलम्पिक के दौरान पहली बार जीत के स्टैण्ड पर चढ़ने का अवसर मिला ?  
(A) ध्यान चन्द  
(B) जयपाल सिंह  
(C) के. डी. सिंह बाबू  
(D) कपिल देव
101. (B) जयपाल सिंह मुण्डा—हॉकी खिलाड़ी, की कप्तानी में ओलम्पिक में भारत ने 1928 में प्रथम स्वर्ण पदक जीता था।
102. पहले "विशेष ओलम्पिक" की मेजबानी किस देश ने की ?  
(A) अमेरिका (B) इंग्लैण्ड  
(C) भारत (D) जर्मनी
102. (A) प्रथम 'विशेष ओलम्पिक' की मेजबानी वाशिंगटन डी. सी. में 1968 में किया था।
103. ओलम्पिक का प्रतीक (चिह्न) किसने डिजाइन किया ?  
(A) पियरे डी क्यूबर्टिन  
(B) किंग जॉर्ज  
(C) डेमेट्रियस विकेलस  
(D) हेनरी डी बैलेट
103. (A) ओलम्पिक का प्रतीक (चिह्न) का डिजाइन 1913 में डी क्यूबर्टिन द्वारा प्रस्तुत किया गया था।
104. भारतीय ओलम्पिक संघ के अध्यक्ष कौन हैं ?  
(A) नरिंदर ध्रुव बत्रा  
(B) नारायण रामचन्द्रन  
(C) राजा भालिन्द्रा सिंह  
(D) मिल्खा सिंह
104. (A) नरिंदर ध्रुव बत्रा को 15 दिसम्बर 2017 को भारतीय ओलम्पिक संघ का अध्यक्ष चुना गया।
105. शहर ओलम्पिया.....में है।  
(A) रोम (B) इटली  
(C) यूनान (D) जर्मनी
105. (C) ओलम्पिक यूनान में स्थित है।
106. शिक्षकों को छात्रों के अनुकरणीय व्यक्ति के रूप में शिक्षा का कौन-सा दर्शन परिभाषित करता है ?  
(A) आदर्शवाद (B) प्रकृतिवाद  
(C) यथार्थवाद (D) अस्तित्ववाद
106. (A) शिक्षकों को छात्रों के अनुकरणीय व्यक्तित्व के रूप में शिक्षा का आदर्शवाद दर्शन परिभाषित करता है।
107. "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मौलिक अधिकार है", इसे.....में शामिल किया गया है।  
(A) डब्ल्यू. एच. ओ. चार्टर  
(B) एस. एन. आई. पी. ई. एस. चार्टर  
(C) मानव संसाधन विकास मन्त्रालय चार्टर  
(D) यूनेस्को चार्टर
107. (D) शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मौलिक अधिकार है, इसे UNESCO की 20वीं बैठक पेरिस में 21 नवम्बर, 1978 को शामिल किया गया।
108. हॉकी का मैच कैसे प्रारम्भ होता है ?  
(A) पीछे पास देकर (B) आगे पास देकर  
(C) बुली द्वारा (D) हिट लगाकर
108. (A) सभी हॉकी मैच सेप्टर स्पॉट से एक पुश बैक के साथ प्रारम्भ होते हैं। मैदान के केन्द्र में एक खिलाड़ी के कब्जे में गेंद के साथ दो टीमों मैदान के अपने सम्बन्धित पक्षों पर लाइन अप करती हैं।

109. भारत में खेल प्रशिक्षक को दिया जाने वाला उच्चतम पुरस्कार.....है।

- (A) अर्जुन पुरस्कार
- (B) खेल रत्न पुरस्कार
- (C) अति वशिष्ठ ज्योति
- (D) द्रोणाचार्य पुरस्कार

109. (D) भारत में खेल प्रशिक्षक को दिया जाने वाला उच्चतम पुरस्कार द्रोणाचार्य पुरस्कार है। प्राप्तकर्ताओं का चयन खेल मन्त्रालय द्वारा किया जाता है। इसकी स्थापना 1985 में की गई, पुरस्कार राशि ₹ 5 लाख है।

110. एस. ए. आई. के पदेन अध्यक्ष हैं—

- (A) भारत के राष्ट्रपति
- (B) भारत के प्रधानमंत्री
- (C) खेल एवं युवा सम्बन्धित-केन्द्रीय मन्त्री
- (D) महानिदेशक

110. (C) भारतीय खेल प्राधिकरण Sport Authority of India, S. A. I. की स्थापना 1984 में खेल एवं युवा सम्बन्धित केन्द्रीय मन्त्रालय द्वारा भारत में खेलों को बढ़ावा देने के लिए किया गया।

111. विंटर ओलम्पिक किस वर्ष में शुरू किए गए थे?

- (A) 1942
- (B) 1956
- (C) 1952
- (D) 1924

111. (D) शीतकालीन ओलम्पिक का प्रारंभ 1924 में फ्रांस के चामोनिक्स से हुई। इसमें 16-देशों के 294 खिलाड़ियों ने भाग लिया। नार्व प्रथम, फिनलैंड द्वितीय व आस्ट्रिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

112. निम्नलिखित में से कौन कृत्रिम अभिप्रेरणा का प्रकार नहीं है ?

- (A) प्रशंसा और भर्त्सना
- (B) पुरस्कार एवं दण्ड
- (C) प्रभाव का नियम
- (D) सहज क्रियाएँ

112. (D) प्रशंसा और भर्त्सना, पुरस्कार एवं दण्ड, प्रभाव का नियम ये सभी कृत्रिम अभिप्रेरणा के प्रकार हैं।

113. खेल में लगने वाली चोट पर एक एथलीट को प्रदान किया गया तत्काल उपचार है—

- (A) लघु तरंग डायथर्मि
- (B) क्रायोथेरेपी
- (C) कॉन्ट्रास्ट बाथ
- (D) व्हेलरपूल

113. (B) शीतचिकित्सा क्रायोथेरेपी जिसे कभी-कभी कोल्ड थेरेपी भी कहा जाता है, चिकित्सा में कम तापमान का स्थानीय या सामान्य उपयोग है। इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के ऊतक घावों के इलाज के लिए किया जाता है। खेल में लगने वाली चोट पर एक एथलीट को तत्काल उपचार इस थेरेपी द्वारा दिया जाता है।

114. जॉगिंग, तैराकी और साइकलिंग.....का एक हिस्सा है।

- (A) निरन्तर प्रशिक्षण
- (B) वजन प्रशिक्षण
- (C) मध्यांतर प्रशिक्षण
- (D) फार्टलेक प्रशिक्षण

114.(A) जॉगिंग, तैराकी और साइकलिंग निरन्तर प्रशिक्षण का एक हिस्सा है। एरोबिक गतिविधि में कठिन साँस ली जाती है और आपका दिल तेजी से धड़कता है, परिणामस्वरूप, हृदय और फेफड़ों की फिटनेस बढ़ जाती है। उदाहरणों में तेज चलना, नृत्य, साइकिल चलाना, टहलना, तैराकी और बास्केटबॉल खेलना शामिल है।

115. 'माइकल फेरिआ' किस खेल से जुड़ा हुआ है ?

- (A) शतरंज
- (B) बिलियर्ड्स
- (C) गोल्फ
- (D) घुड़सवारी

115. (B) माइकल फेरिआ भारत के बिलियर्ड्स खिलाड़ी और तीन बार के एमेच्योर वर्ल्ड चैम्पियन के प्रसिद्ध खिलाड़ी हैं। इन्हें 1981 में पद्मश्री, 1983 में पद्म भूषण, 1973 में अर्जुन पुरस्कार तथा 2001 में द्रोणाचार्य पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया था।

116. फेफड़ों की क्षमता को साधारणतः मापा जाता है—

- (A) बैरोमीटर द्वारा
- (B) थर्मोमीटर द्वारा
- (C) स्पायरोमीटर द्वारा
- (D) अनीमोमीटर द्वारा

116. (C) स्पायरोमीटर एक ऐसा यन्त्र है। जिससे फेफड़ों में आने वाली तथा फेफड़े से बाहर जाने वाली हवा को मापा जाता है इस यंत्र के द्वारा फेफड़े की क्षमता को मापा जाता है।

117. पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित होने वाले पहले एथलीट कौन थे ?

- (A) पी. टी. उषा
- (B) जी. एस. रंधावा
- (C) वी. एस. चौहान
- (D) मिल्खा सिंह

117. (D) पद्मश्री से सम्मानित होने वाले पहले एथलीट बालबीर सिंह (1957), दूसरे कुँवर दिग्विजय सिंह (1958), तीसरे मिहिर कुमार सेन 1959 तथा मिल्खा सिंह 1959 हैं।

118. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गौण स्रोत है?

- (A) सचित्र रिकॉर्ड
- (B) मैकेनिकल रिकॉर्ड
- (C) व्यक्तिगत रिकॉर्ड
- (D) पाठ्य पुस्तकें

118. (D) पाठ्य-पुस्तकें एक गौण स्रोत है। द्वितीयक स्रोत किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा बनाए गए थे जो पहले हाथ का अनुभव नहीं करते थे या उन घटनाओं या परिस्थितियों में भाग लेते थे, जिन पर आप शोध कर रहे हैं।

119. कोहनी सन्धि द्वारा कौन-सी गति नहीं की जा सकती ?

- (A) आकुंचन
- (B) विस्तारण
- (C) घूर्णन
- (D) अधोवर्तन

119. (C) घुटने, कोहनी तथा अंगुलियों के जोड़ों में हिब्ज सन्धि (Hingejoint) पाई जाती है। इस सन्धि के अन्तर्गत एक हड्डी के सिरे को उभार दूसरी हड्डी के गड्ढे में इस प्रकार फिट होता है कि उभरे सिरे वाली हड्डी दरवाजे की तरह केवल एक ही दिशा में पूरी मुड़ती है।

120. "एर्गोग्राफ".....को मापता है।

- (A) माँसपेशीय ताकत
- (B) माँसपेशीय सहनशीलता
- (C) माँसपेशियों की लम्बाई
- (D) माँसपेशियों का आकार

120. (B) एर्गोग्राफ किसी एकल पेशी या माँसपेशियों के सेट, थकान की दर, आदि द्वारा किए गए कार्य को मापने और रिकार्ड करने के लिए किया जाता है।

121. निम्नलिखित में से किसने ओलम्पिक 'आदर्श वाक्य' दिया था ?

- (A) हिटर
- (B) काउबेर्टिन
- (C) हेनरी डीडियन
- (D) सुकरात

121. (C) ओलम्पिक आदर्श वाक्य—“तेज, उच्चतर, मजबूत।” को पहली बार डोमिनिकन पादरी हेनरी डीडॉन (Henry Dedon) ने 1881 में एक स्कूल खेलों के उद्घाटन समारोह में अभिव्यक्त किया था। इस समारोह में पियरे डि कूबर्टिन भी उपस्थित थे। जिन्होंने बाद में इसे 1894 में दिया, जिसे 1924 में पेरिस ओलंपिक में शामिल किया गया।

122. स्पोर्ट्स में एर्गोजेनिक एड्स.....में मदद करता है—

- I. शक्ति और सहनशीलता को बढ़ाने
- II. एकाग्रता बढ़ाने
- III. दर्द बढ़ाने
- IV. थकान को शीघ्र शुरुआत करने

कोड :

- (A) I और II सही है
- (B) II और III सही है

- (C) I और IV सही है
- (D) III और IV सही है

122. (A) स्पोर्ट्स में एर्गोजेनिक एड्स शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ाने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है। लोग उच्च तीव्रता वाले शारीरिक व्यायाम के दौरान अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए प्रदर्शन बढ़ाने का उपयोग करते हैं।

123. 'अर्जुन पुरस्कार' प्राप्त करने वाली प्रथम महिला खिलाड़ी कौन है ?

- (A) एम. डिसुआ (B) के. सन्धू
- (C) एम. शाह (D) एस. डिसुजा

123. (D) स्टेफी डिस्सुजा हॉकी खिलाड़ी को 1963 में अर्जुन पुरस्कार भारत सरकार द्वारा खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु दिया गया। इसकी शुरुआत 1961 में की गई।

पुरस्कार पाने वाले खिलाड़ी को पिछले तीन वर्षों में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर निरंतर अच्छा प्रदर्शन किया होना चाहिए।

124. वॉलीबॉल में स्मेशिंग इस नाम से भी जानी जाती है—

- (A) लिफ्टिंग (B) स्पाइकिंग
- (C) सर्विस (D) ब्लाकिंग

124. (B) वॉलीबॉल में 'स्मेशिंग' को 'स्पाइकिंग' भी कहा जाता है।

125. एक परिस्थिति से दूसरी स्थिति में सीखना..... है।

- (A) अधिगम चक्र
- (B) नकारात्मक अधिगमन
- (C) अधिगम का स्थानान्तरण
- (D) पठार

125. (C) एक परिस्थिति से दूसरी स्थिति में सीखना अधिगम का स्थानान्तरण है।

