

शारीरिक शिक्षा अभ्यास सेट-1

1. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की उन बड़ी मांसपेशियों से संबंधित क्रियाओं का योग है, जो विकास और सुधार की ओर ले जाती हैं। यह कथन किसके द्वारा दिया गया है?

- (A) जे.बी. नैश
- (B) चार्ल्स ए. बुचर
- (C) डेल्बर्ट ओबरट्यूफर
- (D) क्लार्क डब्ल्यू. हेथरिंगटन

उत्तर: (A) जे.बी. नैश

2. हृदय के किस भाग को 'प्राकृतिक पेसमेकर' के खराब होने पर कृत्रिम पेसमेकर द्वारा प्रतिस्थापित किया जाता है?

- (A) अलिंद-निलय नोड
- (B) शिरा-अलिंद नोड
- (C) हिस का बंडल
- (D) पुरकिंजे तंतु

उत्तर: (B) शिरा-अलिंद नोड

3. ट्रिपल जंप (तिहरी कूद) के तीन चरणों का सही क्रम निम्नलिखित में से कौन-सा है?

- (A) हॉप - स्टेप - जंप
- (B) स्टेप - हॉप - जंप
- (C) जंप - हॉप - स्टेप
- (D) हॉप - जंप - स्टेप

उत्तर: (A) हॉप - स्टेप - जंप

4. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (सिद्धांतकार)	सूची II (सिद्धांत)
a. इवान पावलोव	i. अंतर्दृष्टि अधिगम
b. बी.एफ. स्किनर	ii. शास्त्रीय अनुबंधन
c. वोल्फगैंग कोहलर	iii. क्रियाप्रसूत अनुबंधन

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

उत्तर: (A) a-ii, b-iii, c-i

5. खोपड़ी (कपाल) की हड्डियों के बीच पाई जाने वाली अचल संधि को किस रूप में जाना जाता है?

- (A) सिन्ड्रोसिस

- (B) गोम्फोसिस
- (C) सीवन संधि
- (D) सिन्कोन्ड्रोसिस

उत्तर: (C) सीवन संधि

6. कौन-सा समतल मानव शरीर को दाएँ और बाएँ दो बराबर हिस्सों में विभाजित करता है?

- (A) फ्रंटल समतल
- (B) सैजिटल समतल
- (C) ट्रांसवर्स समतल
- (D) क्षैतिज समतल

उत्तर: (B) सैजिटल समतल

7. थॉर्नडाइक के अधिगम के गौण (सहायक) नियमों के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

- I. बहु-अनुक्रिया का नियम
- II. आंशिक क्रिया का नियम
- III. मनोवृत्ति का नियम

उपर्युक्त में से कौन-से गौण नियम हैं?

- (A) केवल I और II
- (B) केवल II और III
- (C) I, II और III
- (D) केवल I और III

उत्तर: (C) I, II और III

8. अखिल भारतीय खेल परिषद की स्थापना किस वर्ष में की गई थी?

- (A) 1950
- (B) 1954
- (C) 1958
- (D) 1962

उत्तर: (B) 1954

9. प्रशिक्षण में 'सुपरकंपेंसेशन' (अति-प्रतिपूर्ति) की स्थिति कब उत्पन्न होती है?

- (A) अतिभार के तुरंत बाद
- (B) पुनर्प्राप्ति (रिकवरी) चरण के दौरान
- (C) वार्म-अप के दौरान
- (D) थकान के चरम बिंदु पर

उत्तर: (B) पुनर्प्राप्ति (रिकवरी) चरण के दौरान

10. द्रोणाचार्य पुरस्कार किस वर्ष प्रारंभ किया गया था?

- (A) 1961
- (B) 1985
- (C) 1991

(D) 2002

उत्तर: (B) 1985

11. मानव शरीर की सबसे लंबी और सबसे मजबूत हड्डी कौन-सी है?

(A) टिबिया

(B) ह्यूमरस

(C) फीमर

(D) फाइबुला

उत्तर: (C) फीमर

12. प्रथम श्रेणी के उत्तोलक में बीच में कौन स्थित होता है?

(A) आलंब

(B) भार

(C) प्रयास

(D) बल भुजा

उत्तर: (A) आलंब

13. शेल्डन के वर्गीकरण के अनुसार, 'मेसोमॉर्फ' शारीरिक बनावट वाले व्यक्ति की मुख्य विशेषता क्या है?

(A) गोल और वसायुक्त शरीर

(B) दुबला-पतला और कमजोर ढाँचा

(C) मांसल, सुदृढ़ और पुष्ट शरीर

(D) अत्यधिक लंबाई और संकीर्ण छाती

उत्तर: (C) मांसल, सुदृढ़ और पुष्ट शरीर

14. फेफड़ों की कुल क्षमता सामान्य वयस्क पुरुष में लगभग कितनी होती है?

(A) 3500-4000 मिली

(B) 4500-5000 मिली

(C) 5500-6000 मिली

(D) 2500-3000 मिली

उत्तर: (C) 5500-6000 मिली

15. व्यायाम के दौरान मांसपेशियों में संचित लैक्टिक एसिड को ग्लाइकोजन में पुनः परिवर्तित करने की प्रक्रिया क्या कहलाती है?

(A) क्रेब्स चक्र

(B) ग्लाइकोलिसिस

(C) कोरी चक्र

(D) इलेक्ट्रॉन परिवहन श्रृंखला

उत्तर: (C) कोरी चक्र

16. प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेल 1896 में कहाँ आयोजित किए गए थे?

(A) पेरिस

(B) एथेंस

(C) लंदन

(D) सेंट लुइस

उत्तर: (B) एथेंस

17. पुरुषों के कबड्डी मैच की कुल अवधि कितनी होती है?

(A) 30 मिनट (15-5-15)

(B) 40 मिनट (20-5-20)

(C) 50 मिनट (25-5-25)

(D) 45 मिनट (20-5-20)

उत्तर: (B) 40 मिनट (20-5-20)

18. यदि 11 टीमें नॉक-आउट टूर्नामेंट में भाग ले रही हैं, तो कुल कितने 'बाई' दिए जाएँगे?

(A) 4

(B) 5

(C) 6

(D) 7

उत्तर: (B) 5

19. केंद्रीय प्रवृत्ति का वह माप जो समकों (डेटा) में सर्वाधिक बार आता है, कहलाता है :

(A) माध्य

(B) माध्यिका

(C) बहुलक

(D) प्रमाप विचलन

उत्तर: (C) बहुलक

20. खेल प्रतियोगिता के दौरान मैदान, उपकरण तथा प्रकाश व्यवस्था के लिए कौन-सी समिति उत्तरदायी होती है?

(A) प्रचार समिति

(B) मैदान एवं उपकरण समिति

(C) स्वागत समिति

(D) परिवहन समिति

उत्तर: (B) मैदान एवं उपकरण समिति

21. लिगामेंट (स्नायु) के अत्यधिक खिंचाव या फटने से होने वाली चोट को क्या कहा जाता है?

(A) स्ट्रेन (खिंचाव)

(B) स्प्रेन (मोच)

(C) कॉन्ट्र्यूजन (गुमचोट)

(D) एब्रेशन (छिलन)

उत्तर: (B) स्प्रेन (मोच)

22. नेत्र की पुतली के आकार को नियंत्रित करने वाली मांसपेशीय संरचना कौन-सी है?

(A) कॉर्निया

(B) परितारिका

(C) रेटिना

(D) स्कलेरा

उत्तर: (B) परितारिका

23. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर की स्थापना किस वर्ष हुई थी?

(A) 1950

(B) 1957

(C) 1961

(D) 1975

उत्तर: (B) 1957

24. मानव कोशिका में कितने जोड़े गुणसूत्र पाए जाते हैं?

(A) 22 जोड़े

(B) 23 जोड़े

(C) 46 जोड़े

(D) 24 जोड़े

उत्तर: (B) 23 जोड़े

25. मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी 'स्टेपीज़' (रकाब) कहाँ स्थित होती है?

(A) नाक में

(B) बाह्य कर्ण में

(C) मध्य कर्ण में

(D) अंतः कर्ण में

उत्तर: (C) मध्य कर्ण में

26. किस विटामिन की कमी से रक्त का थक्का जमने में अत्यधिक समय लगता है?

(A) विटामिन ए

(B) विटामिन सी

(C) विटामिन ई

(D) विटामिन के

उत्तर: (D) विटामिन के

27. 'समीपदूराभिमुख' विकास का सिद्धांत बताता है कि विकास किस दिशा में होता है?

(A) सिर से पैर की ओर

(B) केंद्र (धड़) से बाहर (अंगों) की ओर

(C) पैर से सिर की ओर

(D) दाएँ से बाएँ की ओर

उत्तर: (B) केंद्र (धड़) से बाहर (अंगों) की ओर

28. घुटनों का आपस में टकराना किस नाम से जाना जाता है?

(A) जेनु वेलगम

(B) जेनु वेरुम

(C) पेस प्लानस

(D) काइफोसिस

उत्तर: (A) जेनु वेलगम

29. भारतीय ओलंपिक संघ की स्थापना किस वर्ष हुई थी और इसके प्रथम अध्यक्ष कौन थे?

(A) 1924, जी.डी. सेंधी

(B) 1927, सर दोराबजी टाटा

(C) 1928, एच.सी. बक

(D) 1930, महाराजा भूपिंदर सिंह

उत्तर: (B) 1927, सर दोराबजी टाटा

30. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों के संदर्भ में क्लार्क डब्ल्यू. हेथरिंगटन द्वारा दिए गए चार प्रभागों में शामिल हैं :

I. पेशीय क्रिया विकास

II. व्याख्यात्मक व बौद्धिक विकास

III. संवेगात्मक विकास

IV. नैतिक विकास

सही कूट का चयन कीजिए :

(A) केवल I, II और III

(B) केवल I और III

(C) I, II, III और IV

(D) केवल II, III और IV

उत्तर: (C) I, II, III और IV

31. जब पूर्व में सीखा गया ज्ञान नए कार्य को सीखने में बाधा उत्पन्न करता है, तो इसे क्या कहते हैं?

(A) सकारात्मक स्थानांतरण

(B) शून्य स्थानांतरण

(C) नकारात्मक स्थानांतरण

(D) द्विपक्षीय स्थानांतरण

उत्तर: (C) नकारात्मक स्थानांतरण

32. शारीरिक शिक्षा कक्षा में आदेश के मुख्य रूप से कितने भाग होते हैं?

(A) दो (सचेतक और कार्यपालक)

(B) तीन (तैयारी, मुख्य और समाप्ति)

(C) चार

(D) एक

उत्तर: (A) दो (सचेतक और कार्यपालक)

33. बच्चों की हड्डियों में होने वाला वह फ्रैक्चर जिसमें हड्डी टूटती नहीं बल्कि केवल मुड़ जाती है, कहलाता है :

(A) कंपाउंड फ्रैक्चर

(B) ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर

(C) कम्यून्यूटेड फ्रैक्चर

(D) इम्पैक्टेड फ्रैक्चर

उत्तर: (B) ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर

34. ओलंपिक ध्वज में कितने छल्ले (Rings) होते हैं और वे क्या दर्शाते हैं?

- (A) 5 छल्ले, 5 महाद्वीप
- (B) 6 छल्ले, 6 खेल
- (C) 4 छल्ले, 4 मौसम
- (D) 5 छल्ले, 5 महासागर

उत्तर: (A) 5 छल्ले, 5 महाद्वीप

35. हैंडबॉल खेल के मैदान (कोर्ट) का मानक आकार कितना होता है?

- (A) 28 मीटर × 15 मीटर
- (B) 40 मीटर × 20 मीटर
- (C) 30 मीटर × 15 मीटर
- (D) 36 मीटर × 18 मीटर

उत्तर: (B) 40 मीटर × 20 मीटर

36. फार्टलेक प्रशिक्षण पद्धति की शुरुआत किस देश में हुई थी?

- (A) जर्मनी
- (B) स्वीडन
- (C) संयुक्त राज्य अमेरिका
- (D) रूस

उत्तर: (B) स्वीडन

37. एक प्रशिक्षित एथलीट में विश्राम कालीन हृदय गति का 60 बीट्स प्रति मिनट से कम होना कहलाता है :

- (A) टैचीकार्डिया
- (B) ब्रैडीकार्डिया
- (C) स्ट्रोक वॉल्यूम
- (D) कार्डियक आउटपुट

उत्तर: (B) ब्रैडीकार्डिया

38. राष्ट्रीय अनुशासन योजना 1954 में किसके द्वारा शुरू की गई थी?

- (A) जनरल जे.के. भोंसले
- (B) एच.सी. बक
- (C) ताराचंद समिति
- (D) पंडित हृदयनाथ कुंजरू

उत्तर: (A) जनरल जे.के. भोंसले

39. वह चर जिसमें केवल पूर्ण संख्याएँ होती हैं और आंशिक मान संभव नहीं होते, क्या कहलाता है?

- (A) सतत चर
- (B) खंडित या विविक्त चर
- (C) स्वतंत्र चर
- (D) आश्रित चर

उत्तर: (B) खंडित या विविक्त चर

40. हृदय की मध्य मांसपेशीय दीवार जो संकुचन के लिए उत्तरदायी है, कहलाती है :

- (A) एंडोकार्डियम
- (B) मायोकार्डियम
- (C) पेरीकार्डियम
- (D) एपिकार्डियम

उत्तर: (B) मायोकार्डियम

41. मानक 400 मीटर के एथलेटिक ट्रैक में प्रत्येक लेन की मानक चौड़ाई कितनी होती है?

- (A) 1.10 से 1.15 मीटर
- (B) 1.22 से 1.25 मीटर
- (C) 1.30 से 1.35 मीटर
- (D) 1.00 मीटर

उत्तर: (B) 1.22 से 1.25 मीटर

42. कार्ल युंग के अनुसार, वह व्यक्ति जो एकांतप्रिय, शर्मीला और आत्म-केंद्रित होता है, कहलाता है :

- (A) बहिर्मुखी
- (B) अंतर्मुखी
- (C) उभयमुखी
- (D) मनोविक्षिप्त

उत्तर: (B) अंतर्मुखी

43. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (पोषक तत्व)	सूची II (कमी से होने वाला रोग)
a. विटामिन सी	i. बेरी-बेरी
b. विटामिन डी	ii. रतौंधी
c. विटामिन बी1	iii. स्कर्वी
d. विटामिन ए	iv. रिकेट्स

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

उत्तर: (A) a-iii, b-iv, c-i, d-ii

44. फील्ड हॉकी में पेनल्टी कॉर्नर लेते समय कितने रक्षक खिलाड़ी (गोलकीपर सहित) गोल रेखा के पीछे खड़े हो सकते हैं?

- (A) 4 खिलाड़ी
- (B) 5 खिलाड़ी
- (C) 6 खिलाड़ी
- (D) 7 खिलाड़ी

उत्तर: (B) 5 खिलाड़ी

45. बिग फाइव व्यक्तित्व लक्षण मॉडल में 'A' का क्या अर्थ है?

- (A) सक्रियता
- (B) सहमतिशीलता
- (C) आक्रामकता
- (D) चिंता

उत्तर: (B) सहमतिशीलता

46. फुटबॉल खेल में पेनल्टी स्पॉट गोल लाइन से कितनी दूरी पर स्थित होता है?

- (A) 10 गज (9.15 मीटर)
- (B) 12 गज (11 मीटर)
- (C) 14 गज (12.8 मीटर)
- (D) 16 गज (14.63 मीटर)

उत्तर: (B) 12 गज (11 मीटर)

47. कबड्डी में 'लोना' होने पर विपक्षी टीम को कितने अतिरिक्त अंक दिए जाते हैं?

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

उत्तर: (B) 2 अंक

48. रीढ़ की हड्डी के वक्षीय भाग का पीछे की ओर अत्यधिक मुड़ जाना (कुबड़ापन) क्या कहलाता है?

- (A) लॉर्डोसिस
- (B) काइफोसिस
- (C) स्कोलियोसिस
- (D) स्पोन्डिलाइटिस

उत्तर: (B) काइफोसिस

49. चोट प्रबंधन में प्रयुक्त शब्द 'प्राइसर' में 'R' और 'C' का सही अर्थ क्रमशः क्या है?

- (A) विश्राम और संपीड़न
- (B) पुनर्प्राप्ति और शीतलन
- (C) पुनर्वास और देखभाल
- (D) शिथिलीकरण और परिसंचरण

उत्तर: (A) विश्राम और संपीड़न

50. लीग टूर्नामेंट में 8 टीमों के भाग लेने पर कुल मैचों की संख्या क्या होगी?

- (A) 24
- (B) 28
- (C) 32
- (D) 56

उत्तर: (B) 28

51. मानव शरीर में कपालीय तंत्रिकाओं के कितने जोड़े होते हैं?

- (A) 10 जोड़े
- (B) 12 जोड़े
- (C) 31 जोड़े
- (D) 24 जोड़े

उत्तर: (B) 12 जोड़े

52. ऊपर से नीचे के क्रम में मानव मेरुदंड के कशेरुकाओं के भागों का सही अनुक्रम क्या है?

- (A) वक्षीय → ग्रीवा → कटि → त्रिक
- (B) ग्रीवा → वक्षीय → कटि → त्रिक
- (C) कटि → ग्रीवा → वक्षीय → त्रिक
- (D) ग्रीवा → कटि → वक्षीय → अनुत्रिक

उत्तर: (B) ग्रीवा → वक्षीय → कटि → त्रिक

53. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है अभिकथन (A) : नियमित एरोबिक व्यायाम से हृदय की स्ट्रोक मात्रा बढ़ जाती है।

कारण (R) : एरोबिक अनुकूलन के परिणामस्वरूप बाएँ निलय की मांसपेशियाँ मजबूत और गुहा बड़ी हो जाती हैं।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (C) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

उत्तर: (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

54. बलपूर्वक अधिकतम अंतःश्वसन के पश्चात अधिकतम बहिःश्वसित वायु की मात्रा को क्या कहते हैं?

- (A) ज्वारीय आयतन
- (B) अवशिष्ट आयतन
- (C) जैव क्षमता
- (D) श्वसन दर

उत्तर: (C) जैव क्षमता

55. 100 मीटर की तीव्र स्प्रिंट दौड़ में ऊर्जा आपूर्ति का मुख्य स्रोत कौन-सा ऊर्जा तंत्र है?

- (A) एरोबिक तंत्र
- (B) एटीपी-सीपी / फॉस्फाजेन तंत्र
- (C) लैक्टिक एसिड तंत्र
- (D) ग्लाइकोजन-वसा तंत्र

उत्तर: (B) एटीपी-सीपी / फॉस्फाजेन तंत्र

56. प्रथम एशियाई खेल 1951 में कहाँ आयोजित किए गए थे?

- (A) टोक्यो
- (B) मनीला
- (C) नई दिल्ली
- (D) बैंकॉक

उत्तर: (C) नई दिल्ली

57. पुरुषों के लिए वॉलीबॉल नेट की जमीन से आधिकारिक ऊँचाई कितनी होती है?

- (A) 2.24 मीटर
- (B) 2.43 मीटर
- (C) 2.45 मीटर
- (D) 2.35 मीटर

उत्तर: (B) 2.43 मीटर

58. लंबी कूद में टेक-ऑफ बोर्ड से बालू के गड्ढे की न्यूनतम दूरी कितनी होती है?

- (A) 0.5 मीटर
- (B) 1.0 मीटर
- (C) 1.5 मीटर
- (D) 2.0 मीटर

उत्तर: (B) 1.0 मीटर

59. हृदय से शुद्ध (ऑक्सीजन युक्त) रक्त पूरे शरीर में किस मुख्य धमनी द्वारा भेजा जाता है?

- (A) फुफ्फुसीय धमनी
- (B) महाधमनी
- (C) कोरोनरी धमनी
- (D) ऊर्ध्व महाशिरा

उत्तर: (B) महाधमनी

60. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (उत्तोलक का वर्ग)	सूची II (केंद्र में स्थित घटक)
--------------------------	--------------------------------

- | | |
|---------------------------|----------------|
| a. प्रथम श्रेणी उत्तोलक | i. भार |
| b. द्वितीय श्रेणी उत्तोलक | ii. आलंब |
| c. तृतीय श्रेणी उत्तोलक | iii. प्रयास/बल |

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

उत्तर: (A) a-ii, b-i, c-iii

61. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार (अब मेजर ध्यानचंद खेल रत्न) के सर्वप्रथम विजेता कौन थे?

- (A) सचिन तेंदुलकर
- (B) विश्वनाथन आनंद
- (C) गीत सेठी
- (D) कपिल देव

उत्तर: (B) विश्वनाथन आनंद

62. मांसपेशियों या उनके कंडरा के अत्यधिक खिंचने अथवा फटने को क्या कहा जाता है?

- (A) स्प्रेन
- (B) स्ट्रेन
- (C) डिस्लोकेशन
- (D) कंठ्यून

उत्तर: (B) स्ट्रेन

63. अभिप्रेरणा का 'आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत' किसने प्रतिपादित किया था?

- (A) बी.एफ. स्किनर
- (B) अब्राहम मास्लो
- (C) मैकडूगल
- (D) सिगमंड फ्रॉयड

उत्तर: (B) अब्राहम मास्लो

64. क्रिकेट पिच की दोनों स्टंप्स के बीच की कुल लंबाई कितनी होती है?

- (A) 20 गज
- (B) 22 गज (20.12 मीटर)
- (C) 24 गज
- (D) 21 गज

उत्तर: (B) 22 गज (20.12 मीटर)

65. जर्मनी में 'टर्नवैरेन' आंदोलन की स्थापना किसने की थी?

- (A) गट्स मुथ्स
- (B) फ्रेडरिक लुडविग जान
- (C) पेर हेनरिक लिंग
- (D) एडॉल्फ स्पीस

उत्तर: (B) फ्रेडरिक लुडविग जान

66. रक्त में हीमोग्लोबिन से ऑक्सीजन के अलग होने (विमोचन) पर pH के घटने और CO₂ के बढ़ने के प्रभाव को क्या कहते हैं?

- (A) हल्डेन प्रभाव
- (B) बोअर प्रभाव
- (C) पाश्चर प्रभाव
- (D) कोरी प्रभाव

उत्तर: (B) बोअर प्रभाव

67. प्राचीन ओलंपिक खेलों का प्रथम ऐतिहासिक अभिलेख किस वर्ष का मिलता है?

- (A) 776 ईसा पूर्व
- (B) 394 ईसा पूर्व
- (C) 490 ईसा पूर्व
- (D) 500 ईसा पूर्व

उत्तर: (A) 776 ईसा पूर्व

68. यदि किसी खिलाड़ी के जोड़ से हड्डी अपनी सामान्य स्थिति से पूरी तरह विस्थापित हो जाए, तो इसे क्या कहते हैं?

- (A) फ्रैक्चर
- (B) डिसलोकेशन (संधि भ्रंश)
- (C) मोच
- (D) कंट्यूजन

उत्तर: (B) डिसलोकेशन (संधि भ्रंश)

69. मानव शरीर का सबसे बड़ा लसीका अंग कौन-सा है, जिसे 'रक्त बैंक' भी कहा जाता है?

- (A) यकृत
- (B) प्लीहा / तिल्ली
- (C) थाइमस
- (D) अग्न्याशय

उत्तर: (B) प्लीहा / तिल्ली

70. हृदय के दायें अलिंद और दायें निलय के बीच कौन-सा वाल्व स्थित होता है?

- (A) द्विलनी कपाट
- (B) त्रिलनी कपाट
- (C) एओर्टिक कपाट
- (D) पल्मोनरी कपाट

उत्तर: (B) त्रिलनी कपाट

71. प्रशिक्षण में जब भार एथलीट की अनुकूलन क्षमता से थोड़ा अधिक रखा जाता है, तो इस सिद्धांत को कहते हैं:

- (A) निरंतरता का सिद्धांत
- (B) अतिभार का सिद्धांत
- (C) विशिष्टता का सिद्धांत
- (D) प्रतिवर्तीता का सिद्धांत

उत्तर: (B) अतिभार का सिद्धांत

72. वह आक्रामकता जिसका उद्देश्य केवल प्रतिद्वंद्वी को शारीरिक चोट पहुँचाना होता है, क्या कहलाती है?

- (A) साधनात्मक आक्रामकता
- (B) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता
- (C) हठ व्यवहार
- (D) रक्षात्मक व्यवहार

उत्तर: (B) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता

73. आइसोमेट्रिक व्यायाम को सर्वप्रथम 1953 में किसने पेश किया था?

- (A) हेटिंगर और मुलर
- (B) जेम्स पेरिन
- (C) मोर्गन और एंडरसन
- (D) डी लोरमे

उत्तर: (A) हेटिंगर और मुलर

74. जब मांसपेशी के संकुचन के दौरान मांसपेशी की लंबाई छोटी होती है, तो यह किस प्रकार का संकुचन कहलाता है?

- (A) आइसोमेट्रिक संकुचन
- (B) कंसेंट्रिक संकुचन
- (C) इसेंट्रिक संकुचन
- (D) पैसिव संकुचन

उत्तर: (B) कंसेंट्रिक संकुचन

75. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट किसके मापन के लिए उपयोग किया जाता है?

- (A) मांसपेशीय शक्ति
- (B) कार्डियोवैस्कुलर (हृद्-श्वसन) सहनशीलता
- (C) लचीलापन
- (D) विस्फोटक शक्ति

उत्तर: (B) कार्डियोवैस्कुलर (हृद्-श्वसन) सहनशीलता

76. एन्टर्न क्रेट्समर के अनुसार, लंबे, पतले और संकीर्ण सीने वाले व्यक्ति को किस श्रेणी में रखा गया है?

- (A) पाइक्रिक
- (B) एस्थेनिक
- (C) एथलेटिक
- (D) डिसप्लास्टिक

उत्तर: (B) एस्थेनिक

77. ईपीओसी का पूर्ण रूप क्या है?

- (A) एक्सेस पोस्ट-एक्सरसाइज ऑक्सीजन कंजम्पशन
 - (B) एक्स्ट्रा पल्मोनरी ऑक्सीजन कैपेसिटी
 - (C) एक्सरसाइज पल्स ऑक्सीजन चेक
 - (D) एंड्योरेंस फिजिकल ऑक्सीजन कंट्रोल
- उत्तर: (A) एक्सेस पोस्ट-एक्सरसाइज ऑक्सीजन कंजम्पशन

78. खो-खो खेल के मैदान में दोनों पोल (खंभों) के बीच की कुल दूरी कितनी होती है?

- (A) 24 मीटर
- (B) 27 मीटर

(C) 29 मीटर

(D) 22 मीटर

उत्तर: (A) 24 मीटर

79. राष्ट्रमंडल खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष 1930 में कहाँ किया गया था?

(A) लंदन

(B) हैमिल्टन

(C) सिडनी

(D) ऑकलैंड

उत्तर: (B) हैमिल्टन

80. बास्केटबॉल कोर्ट का मानक माप (आयाम) क्या होता है?

(A) 28 मीटर × 15 मीटर

(B) 26 मीटर × 14 मीटर

(C) 30 मीटर × 15 मीटर

(D) 25 मीटर × 12 मीटर

उत्तर: (A) 28 मीटर × 15 मीटर

81. रीढ़ की हड्डी का एक तरफ (पार्श्व दिशा में S या C आकार में) झुक जाना क्या कहलाता है?

(A) लॉर्डोसिस

(B) काइफोसिस

(C) स्कोलियोसिस

(D) राउंड शोल्डर

उत्तर: (C) स्कोलियोसिस

82. सूची I को सूची II से सुमेलित कीजिए तथा नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए :

सूची I (परीक्षण)	सूची II (मापे जाने वाला घटक)
------------------	------------------------------

a. सिट एंड रीच टेस्ट	i. पेट की शक्ति व सहनशीलता
----------------------	----------------------------

b. फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट	ii. कार्डियोवैस्कुलर सहनशीलता
---------------------------	-------------------------------

c. आंशिक कर्ल-अप टेस्ट	iii. लचीलापन
------------------------	--------------

d. कूपर 12-मिनट दौड़/चाल	iv. स्थैतिक संतुलन
--------------------------	--------------------

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

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

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

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

उत्तर: (A) a-iii, b-iv, c-i, d-ii

83. प्राचीन यूनान में कठोर शारीरिक एवं सैन्य प्रशिक्षण प्रणाली को किस नाम से जाना जाता था?

(A) एगोग

(B) पैलेस्ट्रा

(C) डिडैस्कलियम

(D) जिम्नेजियम

उत्तर: (A) एगोग

84. मानव शरीर की 'मास्टर ग्रंथि' किसे कहा जाता है?

(A) थायरॉयड ग्रंथि

(B) पीयूष ग्रंथि

(C) अधिवृक्क ग्रंथि

(D) अग्र्याशय

उत्तर: (B) पीयूष ग्रंथि

85. क्रॉस-वेबर टेस्ट मुख्य रूप से किसका मापन करता है?

(A) न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति एवं लचीलापन

(B) कार्डियोवैस्कुलर क्षमता

(C) गति और चपलता

(D) फेफड़ों की क्षमता

उत्तर: (A) न्यूनतम मांसपेशीय शक्ति एवं लचीलापन

86. भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) की स्थापना किस वर्ष हुई थी?

(A) 1982

(B) 1984

(C) 1986

(D) 1988

उत्तर: (B) 1984

87. पुरुषों के लिए शॉट पुट (गोला फेंक) का मानक भार कितना होता है?

(A) 7.260 किग्रा

(B) 4.000 किग्रा

(C) 6.000 किग्रा

(D) 5.000 किग्रा

उत्तर: (A) 7.260 किग्रा

88. मांसपेशी संकुचन की सबसे छोटी कार्यात्मक इकाई क्या है?

(A) मायोफाइब्रिल

(B) साकोमियर

(C) मायोसीन

(D) एक्टिन

उत्तर: (B) साकोमियर

89. शरीर के किसी अंग को मध्य रेखा से दूर ले जाने की गति को क्या कहा जाता है?

- (A) एडक्शन
- (B) एबडक्शन
- (C) फ्लेक्सन
- (D) एक्सटेंशन

उत्तर: (B) एबडक्शन

90. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है

:

अभिकथन (A) : वार्म-अप व्यायाम से मांसपेशियों के चोटिल होने का जोखिम कम हो जाता है।

कारण (R) : वार्म-अप से मांसपेशियों का तापमान बढ़ता है और उनकी लोचशीलता में सुधार होता है।

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (C) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।
- (D) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।

उत्तर: (A) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

EXAM PATRA