

शारीरिक शिक्षा अभ्यास सेट-2

1. वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, मद्रास के प्रथम भारतीय प्रधानाचार्य कौन थे?

- (A) डॉ. पी.एम. जोसेफ
- (B) एच.सी. बक
- (C) जी.डी. सोंधी
- (D) सर्फेराव शिंदे

उत्तर: (A) डॉ. पी.एम. जोसेफ

2. स्वीडन में 'रॉयल सेंट्रल जिम्नास्टिक संस्थान' की स्थापना 1813 में किसके द्वारा की गई थी?

- (A) फ्रेडरिक लुडविग जान
- (B) पेर हेनरिक लिंग
- (C) गट्स मुथ्स
- (D) फ्रेंज नाचेगल

उत्तर: (B) पेर हेनरिक लिंग

3. हथेली को ऊपर आकाश की ओर घुमाने की शारीरिक गति को क्या कहा जाता है?

- (A) अधोमुखन
- (B) उत्तानन
- (C) उन्नयन
- (D) अवनमन

उत्तर: (B) उत्तानन

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

सूची I (संगठन / संस्थान)	सूची II (मुख्यालय / स्थापना वर्ष)
a. अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति	i. 1961 (पटियाला)
b. भारतीय ओलंपिक संघ	ii. लुसाने (स्विट्जरलैंड)
c. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान	iii. 1927 (नई दिल्ली)

- (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. मानव शरीर में हंसली की हड्डी को किस नाम से जाना जाता है?

- (A) अंसफलक

- (B) अक्षकास्थि

- (C) उरोस्थि

- (D) जानुफलक

उत्तर: (B) अक्षकास्थि

6. धावक द्वारा आरंभिक गुटके से आगे की ओर बलपूर्वक धक्का देना न्यूटन के किस नियम का उदाहरण है?

- (A) जड़त्व का नियम
- (B) संवेग का नियम
- (C) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम
- (D) गुरुत्वाकर्षण का नियम

उत्तर: (C) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम

7. कौशल अधिगम के चरणों के संदर्भ में निम्नलिखित पर विचार कीजिए

I. संज्ञानात्मक चरण

II. साहचर्यात्मक चरण

III. स्वायत्त चरण

कौशल अर्जन का सही क्रमिक क्रम कौन-सा है?

- (A) I → II → III
- (B) II → I → III
- (C) III → II → I
- (D) I → III → II

उत्तर: (A) I → II → III

8. स्वतंत्रता के पश्चात 1948 में भारत सरकार द्वारा शारीरिक शिक्षा के विकास हेतु गठित समिति कौन-सी थी?

- (A) ताराचंद समिति
- (B) कुंजरू समिति
- (C) कोठारी आयोग
- (D) मुदालियर आयोग

उत्तर: (A) ताराचंद समिति

9. खेल प्रशिक्षण में लगभग एक वर्ष अथवा पूरे प्रतियोगिता सत्र तक चलने वाले दीर्घकालिक चक्र को क्या कहते हैं?

- (A) सूक्ष्म चक्र
- (B) मध्यम चक्र
- (C) दीर्घ चक्र
- (D) दैनिक चक्र

उत्तर: (C) दीर्घ चक्र

10. मौलाना अबुल कलाम आजाद ट्रॉफी प्रतिवर्ष किस उपलब्धि हेतु प्रदान की जाती है?

- (A) विश्वविद्यालयी खेलों में समग्र शीर्ष प्रदर्शन
(B) राष्ट्रीय स्तर पर खेल अनुसंधान
(C) ग्रामीण खेल संवर्धन
(D) सेना खेल प्रतियोगिता में विजय

उत्तर: (A) विश्वविद्यालयी खेलों में समग्र शीर्ष प्रदर्शन

11. मानव चेहरे में कुल कितनी हड्डियाँ पाई जाती हैं?

- (A) 8
(B) 12
(C) 14
(D) 22

उत्तर: (C) 14

12. कोहनी को मोड़ते समय द्विशिरस्क मांसपेशी किस रूप में कार्य करती है?

- (A) मुख्य चालक पेशी
(B) विरोधी पेशी
(C) स्थिरक पेशी
(D) सहायक पेशी

उत्तर: (A) मुख्य चालक पेशी

13. शेल्डन के वर्गीकरण के अनुसार गोलाकार शारीरिक बनावट वाले व्यक्ति का स्वभाव कैसा होता है?

- (A) आरामपसंद और मिलनसार
(B) साहसी और आक्रामक
(C) एकांतप्रिय और शर्मीला
(D) अस्थिर और क्रोधी

उत्तर: (A) आरामपसंद और मिलनसार

14. रक्त में लाल रुधिर कणिकाओं का औसत जीवनकाल कितने दिनों का होता है?

- (A) 60 दिन
(B) 90 दिन
(C) 120 दिन
(D) 150 दिन

उत्तर: (C) 120 दिन

15. मांसपेशियों के संकुचन हेतु प्रत्यक्ष रूप से ऊर्जा प्रदान करने वाला प्राथमिक रासायनिक स्रोत कौन-सा है?

- (A) एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट
(B) ग्लूकोज
(C) लैक्टिक अम्ल
(D) पाइरुविक अम्ल

उत्तर: (A) एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट

16. 4×100 मीटर रिले दौड़ में डंडा बदलने का आधिकारिक क्षेत्र कितने मीटर का होता है?

- (A) 20 मीटर
(B) 30 मीटर
(C) 10 मीटर
(D) 25 मीटर

उत्तर: (B) 30 मीटर

17. बैडमिंटन में युगल स्पर्धा हेतु प्रांगण की आधिकारिक चौड़ाई कितनी होती है?

- (A) 5.18 मीटर
(B) 6.10 मीटर
(C) 6.70 मीटर
(D) 5.50 मीटर

उत्तर: (B) 6.10 मीटर

18. प्रतियोगिता में उत्कृष्ट टीमों को शुरुआती दौर में परस्पर भिड़ने से बचाने की व्यवस्था क्या कहलाती है?

- (A) वरीयता क्रम निर्धारण
(B) ऋणांक छूट
(C) सांत्वना चक्र
(D) विशेष छूट

उत्तर: (A) वरीयता क्रम निर्धारण

19. सांख्यिकी में आंकड़ों के उच्चतम मान और न्यूनतम मान के अंतर को क्या कहा जाता है?

- (A) समानांतर माध्य
(B) प्रसार
(C) प्रसरण
(D) मानक विचलन

उत्तर: (B) प्रसार

20. शारीरिक शिक्षा की दैनिक शिक्षण पाठ-योजना के मुख्य रूप से कितने अंग होते हैं?

- (A) दो
(B) तीन
(C) चार
(D) पाँच

उत्तर: (C) चार

21. पिंडली की अंतर्जघिका अस्थि के अग्र भाग में होने वाला तीव्र खिंचाव व दर्द क्या कहलाता है?

- (A) उरु संकोच
(B) जंघास्थि शूल
(C) पादतल शोथ
(D) कंडरा शोथ

उत्तर: (B) जंघास्थि शूल

22. मानव त्वचा की सबसे बाहरी परत क्या कहलाती है?

- (A) चर्म

- (B) अधिचर्म
(C) अधस्त्वक
(D) संयोजी ऊतक

उत्तर: (B) अधिचर्म

23. अमरावती में हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल की स्थापना किस वर्ष हुई थी?

- (A) 1914
(B) 1920
(C) 1924
(D) 1932

उत्तर: (A) 1914

24. पुरुष शिशु के लिंग निर्धारण के लिए उत्तरदायी गुणसूत्र का युग्म कौन-सा है?

- (A) एक्स-एक्स
(B) एक्स-वाई
(C) वाई-वाई
(D) एक्स-शून्य

उत्तर: (B) एक्स-वाई

25. जानु संधि में दोनों अस्थियों के मध्य स्थित अर्धचंद्राकार उपास्थि गद्दी को क्या कहा जाता है?

- (A) अर्धचंद्र उपास्थि
(B) श्लेषक थैली
(C) जान्विक अस्थि
(D) श्लेषक कला

उत्तर: (A) अर्धचंद्र उपास्थि

26. रक्त में हीमोग्लोबिन के संश्लेषण के लिए अनिवार्य खनिज लवण कौन-सा है?

- (A) कैल्शियम
(B) लौह तत्व
(C) फॉस्फोरस
(D) सोडियम

उत्तर: (B) लौह तत्व

27. मानव विकास की किस अवस्था को तनाव, तूफान और विरोध की अवस्था माना जाता है?

- (A) शैशवावस्था
(B) बाल्यावस्था
(C) किशोरावस्था
(D) प्रौढ़ावस्था

उत्तर: (C) किशोरावस्था

28. खड़े होने पर घुटनों का बाहर की ओर मुड़ जाना तथा उनके मध्य अत्यधिक अंतर होना क्या कहलाता है?

- (A) धनुषाकार पैर

- (B) टकराते घुटने
(C) सपाट पैर
(D) कुब्जता

उत्तर: (A) धनुषाकार पैर

29. आधुनिक ओलंपिक खेलों के जनक बैरन पियरे डी कूबर्टिन किस देश के निवासी थे?

- (A) यूनान
(B) जर्मनी
(C) फ्रांस
(D) ब्रिटेन

उत्तर: (C) फ्रांस

30. परिपथ प्रशिक्षण विधि के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए :

I. इसका प्रतिपादन 1953 में मॉर्गन तथा एंडरसन द्वारा किया गया था।

II. इसमें खिलाड़ी विभिन्न केंद्रों पर पूर्व-निर्धारित क्रम में व्यायाम करते हैं

III. यह शक्ति और सहनशीलता के समन्वित विकास हेतु उपयोगी है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही 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

31. सीखने की प्रक्रिया में जब निरंतर अभ्यास के उपरांत भी प्रदर्शन में कोई उन्नति दिखाई नहीं देती, तो उसे क्या कहा जाता है?

- (A) अधिगम का पठार
(B) अधिगम का वक्र
(C) अधिगम का अंतरण
(D) अधिगम का विस्मरण

उत्तर: (A) अधिगम का पठार

32. किसी विद्यालय अथवा संस्था की चारदीवारी के भीतर छात्रों के लिए आयोजित की जाने वाली खेल प्रतियोगिताएँ क्या कहलाती हैं?

- (A) बहिःप्रांगणीय प्रतियोगिताएं
(B) अंतःप्रांगणीय प्रतियोगिताएं
(C) खुली प्रतियोगिताएं
(D) क्षेत्रीय प्रतियोगिताएं

उत्तर: (B) अंतःप्रांगणीय प्रतियोगिताएं

33. कोहनी के बाहरी उभार की कंडरा में होने वाली सूजन और दर्द को क्या कहा जाता है?

- (A) पार्श्व अधिअस्थिकूट शोथ
- (B) मध्यवर्ती अधिअस्थिकूट शोथ
- (C) जान्विक कंडरा शोथ
- (D) कूर्च शोथ

उत्तर: (A) पार्श्व अधिअस्थिकूट शोथ

34. ओलंपिक के आदर्श वाक्य 'सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस' में 'अल्टियस' का सही अर्थ क्या है?

- (A) अधिक तेज
- (B) अधिक ऊँचा
- (C) अधिक बलवान
- (D) परस्पर एकजुट

उत्तर: (B) अधिक ऊँचा

35. टेबल टेनिस की गेंद का आधिकारिक मानक व्यास और भार कितना निर्धारित है?

- (A) 38 मिमी तथा 2.5 ग्राम
- (B) 40 मिमी तथा 2.7 ग्राम
- (C) 42 मिमी तथा 3.0 ग्राम
- (D) 40 मिमी तथा 3.2 ग्राम

उत्तर: (B) 40 मिमी तथा 2.7 ग्राम

36. अंतराल प्रशिक्षण विधि का मूल आधार क्या है?

- (A) अधूरी पुनर्प्राप्ति के साथ तीव्र प्रयास
- (B) पूर्ण विश्राम के उपरांत अभ्यास
- (C) केवल अधिकतम भार उठाना
- (D) धीमी गति से सतत दौड़ना

उत्तर: (A) अधूरी पुनर्प्राप्ति के साथ तीव्र प्रयास

37. एक स्वस्थ प्रौढ़ व्यक्ति का सामान्य प्रकुंचन तथा अनुशिथिलन रक्तदाब कितना होता है?

- (A) 100/60 मिमी पारा
- (B) 120/80 मिमी पारा
- (C) 140/90 मिमी पारा
- (D) 110/70 मिमी पारा

उत्तर: (B) 120/80 मिमी पारा

38. द्रोणाचार्य पुरस्कार की आजीवन साधना श्रेणी के विजेता को कितनी सम्मान राशि प्रदान की जाती है?

- (A) पाँच लाख रुपये
- (B) दस लाख रुपये
- (C) पंद्रह लाख रुपये
- (D) पच्चीस लाख रुपये

उत्तर: (C) पंद्रह लाख रुपये

39. आंकड़ों के विचलन का सबसे शुद्ध और वैज्ञानिक माप कौन-सा माना जाता है?

- (A) विस्तार
- (B) चतुर्थक विचलन

- (C) माध्य विचलन
- (D) प्रमाप विचलन

उत्तर: (D) प्रमाप विचलन

40. मानव शरीर में श्वसन क्रिया को संचालित करने वाली मुख्य मध्यपट पेशी कौन-सी है?

- (A) डायाफ्राम
- (B) अंतरापशुंक पेशी
- (C) वक्षच्छद पेशी
- (D) त्रिकोणाकार पेशी

उत्तर: (A) डायाफ्राम

41. पुरुष वर्ग हेतु भाला फेंक स्पर्धा के भाले का न्यूनतम आधिकारिक भार कितना होता है?

- (A) 600 ग्राम
- (B) 700 ग्राम
- (C) 800 ग्राम
- (D) 850 ग्राम

उत्तर: (C) 800 ग्राम

42. चौदह मूल प्रवृत्तियों पर आधारित अभिप्रेरणा का सिद्धांत किसने प्रतिपादित किया था?

- (A) विलियम मैकडूगल
- (B) सिगमंड फ्रॉयड
- (C) क्लार्क हल
- (D) कर्ट लेविन

उत्तर: (A) विलियम मैकडूगल

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

सूची I (विटामिन)	सूची II (घुलनशीलता)
a. विटामिन बी-समूह	i. वसा में घुलनशील
b. विटामिन ए	ii. जल में घुलनशील
c. विटामिन सी	i. वसा में घुलनशील
d. विटामिन डी	ii. जल में घुलनशील

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

उत्तर: (A) a-ii, b-i, c-ii, d-i

44. फील्ड हॉकी में निर्णायक द्वारा खिलाड़ी को दो मिनट के अस्थायी निष्कासन हेतु कौन-सा कार्ड दिखाया जाता है?

- (A) हरा कार्ड
- (B) पीला कार्ड
- (C) लाल कार्ड

(D) सफेद कार्ड

उत्तर: (A) हरा कार्ड

45. शेल्डन के शारीरिक वर्गीकरण में 7-1-1 का संख्यात्मक मान किस शारीरिक गठन को दर्शाता है?

- (A) चरम स्थूलकाय
- (B) चरम मांसलकाय
- (C) चरम कृशकाय
- (D) संतुलित मध्यमकाय

उत्तर: (A) चरम स्थूलकाय

46. फुटबॉल में कोणीय प्रहार करते समय विरोधी खिलाड़ी को गेंद से कम से कम कितनी दूरी पर रहना अनिवार्य है?

- (A) पाँच गज
- (B) दस गज
- (C) बारह गज
- (D) आठ गज

उत्तर: (B) दस गज

47. कबड्डी में सुपर टैकल की स्थिति कब मान्य होती है?

- (A) जब बचाव दल में पाँच या कम खिलाड़ी हों
- (B) जब बचाव दल में तीन या कम खिलाड़ी हों
- (C) जब बचाव दल में चार या कम खिलाड़ी हों
- (D) केवल जब दो खिलाड़ी शेष हों

उत्तर: (B) जब बचाव दल में तीन या कम खिलाड़ी हों

48. कंधों का आगे की ओर झुक जाना और छाती का अंदर धंस जाना कौन-सी शारीरिक विकृति है?

- (A) गोल कंधे
- (B) पार्श्व कुब्जता
- (C) अग्र कुब्जता
- (D) टकराते घुटने

उत्तर: (A) गोल कंधे

49. शीत चिकित्सा पद्धति में चोट के उपचार हेतु प्राथमिक रूप से किसका उपयोग किया जाता है?

- (A) तप्त जल
- (B) बर्फ अथवा अत्यधिक ठंड
- (C) विद्युत तरंगें
- (D) गर्म मोम

उत्तर: (B) बर्फ अथवा अत्यधिक ठंड

50. नॉक-आउट पद्धति में यदि कुल 16 टीमें भाग ले रही हों, तो कुल मैचों की संख्या कितनी होगी?

- (A) 14
- (B) 15
- (C) 16

(D) 30

उत्तर: (B) 15

51. मानव शरीर के संतुलन, पेशीय समन्वय और शारीरिक मुद्रा का नियंत्रण करने वाला मस्तिष्क का मुख्य भाग कौन-सा है?

- (A) प्रमस्तिष्क
- (B) अनुमस्तिष्क
- (C) सुषुम्ना शीर्ष
- (D) दृक चेतक

उत्तर: (B) अनुमस्तिष्क

52. मानव पाचन तंत्र में भोजन के प्रवाह का सही क्रमिक मार्ग कौन-सा है?

- (A) मुखगुहा → ग्रसनी → ग्रासनली → आमाशय → क्षुद्रांत्र → वृहदांत्र
- (B) मुखगुहा → ग्रासनली → ग्रसनी → आमाशय → वृहदांत्र → क्षुद्रांत्र
- (C) मुखगुहा → आमाशय → ग्रसनी → ग्रासनली → क्षुद्रांत्र → वृहदांत्र
- (D) मुखगुहा → ग्रसनी → आमाशय → ग्रासनली → क्षुद्रांत्र → वृहदांत्र

उत्तर: (A) मुखगुहा → ग्रसनी → ग्रासनली → आमाशय → क्षुद्रांत्र → वृहदांत्र

53. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है अभिकथन (A) : उच्च तुंगता पर अभ्यास करने से रक्त में लाल रुधिर कणिकाओं की संख्या में वृद्धि होती है। कारण (R) : वायुमंडलीय ऑक्सीजन का आंशिक दबाव घटने से वृक्क द्वारा एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन का स्राव बढ़ जाता 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।

54. फेफड़ों की वायु-कोष्ठिकाओं और रक्त वाहिकाओं के मध्य गैसों का आदान-प्रदान किस भौतिक प्रक्रिया द्वारा होता है?

- (A) सक्रिय परिवहन
- (B) विसरण

(C) परासरण

(D) अवशोषण

उत्तर: (B) विसरण

55. अवायवीय शर्करा-अपघटन प्रक्रिया का अंतिम मुख्य उत्पाद क्या होता है?

(A) लैक्टिक अम्ल

(B) एसिटाइल सह-एंजाइम

(C) सिट्रिक अम्ल

(D) केवल जल

उत्तर: (A) लैक्टिक अम्ल

56. क्रिकेट में पद-बाधा नियम के अंतर्गत गेंद के बल्लेबाज के किस अंग से टकराने पर आउट दिया जा सकता है?

(A) बल्ले के हैंडल से

(B) पैड अथवा शरीर के किसी भी भाग से

(C) केवल दाएँ पैर से

(D) केवल बाएँ पैर से

उत्तर: (B) पैड अथवा शरीर के किसी भी भाग से

57. वॉलीबॉल में मुक्त रक्षात्मक खिलाड़ी के संदर्भ में कौन-सा नियम सही है?

(A) वह सर्विस कर सकता है

(B) वह केवल रक्षात्मक खेल खेलता है और आक्रमण रेखा के आगे से प्रहार नहीं कर सकता

(C) वह टीम का कप्तान बन सकता है

(D) वह अवरोधन कर सकता है

उत्तर: (B) वह केवल रक्षात्मक खेल खेलता है और आक्रमण रेखा के आगे से प्रहार नहीं कर सकता

58. ऊँची कूद में पीठ के बल छलाँग लगाने वाली तकनीक का आविष्कार किसने किया था?

(A) डिक फॉसबरी

(B) जेसी ओवेन्स

(C) कार्ल लुईस

(D) जेवियर सोटोमेयर

उत्तर: (A) डिक फॉसबरी

59. हृदय के चालन तंत्र में अलिंद-निलय पर्व की मुख्य स्थिति कहाँ होती है?

(A) दाएँ अलिंद के अंतरा-अलिंद पट के निचले भाग में

(B) बाएँ निलय के शीर्ष पर

(C) महाधमनी के मूल में

(D) फुफ्फुस शिरा के मुहाने पर

उत्तर: (A) दाएँ अलिंद के अंतरा-अलिंद पट के निचले भाग में

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

सूची I (दौड़ स्पर्धा)

सूची II (श्रेणी)

a. 100 मी. और 200 मी.

i. लंबी दूरी की दौड़

b. 800 मी. और 1500 मी.

ii. बाधा दौड़

c. 5000 मी. और 10000 मी.

iii. लघु तीव्र दौड़

d. 110 मी. और 400 मी. बाधा

iv. मध्यम दूरी की दौड़

(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

61. अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित होने वाली देश की प्रथम महिला खिलाड़ी कौन थीं?

(A) मैरी डिसूजा

(B) स्टेफी डिसूजा

(C) कमलजीत संधू

(D) पी.टी. उषा

उत्तर: (B) स्टेफी डिसूजा

62. किसी खुरदरी सतह से घर्षण के कारण त्वचा की ऊपरी सतह छिल जाने को क्या कहा जाता है?

(A) चीरा घाव

(B) अपघर्षण

(C) विदीर्ण घाव

(D) वेधन घाव

उत्तर: (B) अपघर्षण

63. अभिप्रेरणा का अंतर्नोद न्यूनीकरण सिद्धांत किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?

(A) क्लार्क हल

(B) एडवर्ड टोलमैन

(C) कर्ट लेविन

(D) बी.एफ. स्किनर

उत्तर: (A) क्लार्क हल

64. बास्केटबॉल में दंड-मुक्त श्रो के सफल होने पर कितने अंक दिए जाते हैं?

(A) एक अंक

(B) दो अंक

(C) तीन अंक

(D) चार अंक

उत्तर: (A) एक अंक

65. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला की स्थापना किस वर्ष हुई थी?

(A) 1957

(B) 1961

(C) 1965

(D) 1972

उत्तर: (B) 1961

66. व्यायाम के दौरान उपभोग की गई ऑक्सीजन तथा विश्रामकालीन आवश्यकता के मध्य के अंतर को सर्वप्रथम ऑक्सीजन ऋण की संज्ञा किसने दी थी?

(A) ए.वी. हिल

(B) हंस सेली

(C) कार्ल वॉन वोइट

(D) मैक्स रूबनर

उत्तर: (A) ए.वी. हिल

67. प्राचीन यूनान में डेलफी नामक नगर में सूर्य देव अपोलो के सम्मान में कौन-से खेल उत्सव आयोजित होते थे?

(A) इस्थमियन खेल

(B) पिथियन खेल

(C) निमियन खेल

(D) ओलंपिक खेल

उत्तर: (B) पिथियन खेल

68. ऊष्मा अथवा आग से जलने पर प्राथमिक उपचार के रूप में अंग पर सर्वप्रथम क्या करना चाहिए?

(A) ठंडे बहते जल से 10-15 मिनट तक धोना

(B) तुरंत तेल अथवा घी लगाना

(C) बर्फ से रगड़ना

(D) कसकर सूती पट्टी बांधना

उत्तर: (A) ठंडे बहते जल से 10-15 मिनट तक धोना

69. कंडरा मानव शरीर में किन दो संरचनाओं को परस्पर जोड़ती है?

(A) अस्थि को अस्थि से

(B) मांसपेशी को अस्थि से

(C) मांसपेशी को मांसपेशी से

(D) उपास्थि को अस्थि से

उत्तर: (B) मांसपेशी को अस्थि से

70. हृदय स्पंदन की प्रथम ध्वनि 'लब' किन कपाटों के बंद होने से उत्पन्न होती है?

(A) अलिंद-निलय कपाट

(B) अर्धचंद्राकार कपाट

(C) महाधमनी कपाट

(D) फुफ्फुसीय कपाट

उत्तर: (A) अलिंद-निलय कपाट

71. प्रशिक्षण में शरीर पर डाले गए विशिष्ट तनाव के अनुरूप ही अनुकूलन उत्पन्न होने का नियम क्या कहलाता है?

(A) विशिष्टता का सिद्धांत

(B) निरंतरता का सिद्धांत

(C) विविधता का सिद्धांत

(D) अतिभार का सिद्धांत

उत्तर: (A) विशिष्टता का सिद्धांत

72. उत्तेजना और खेल प्रदर्शन के मध्य उल्टे 'यू' आकार के संबंध का प्रतिपादन किसने किया था?

(A) यर्क्स और डॉडसन

(B) हल और स्पेंस

(C) हार्डी और फैजी

(D) ट्रिपलेट

उत्तर: (A) यर्क्स और डॉडसन

73. मांसपेशियों के तीव्र खिंचाव और तुरंत संकुचन पर आधारित प्लायोमेट्रिक अभ्यास मुख्यतः किस क्षमता का विकास करता है?

(A) विस्फोटक शक्ति

(B) स्थैतिक लचीलापन

(C) हृद्-श्वसन सहनशीलता

(D) धीमी शक्ति

उत्तर: (A) विस्फोटक शक्ति

74. धीमी गति से संकुचित होने वाले लाल पेशी तंतु किस प्रकार की गतिविधियों हेतु सर्वाधिक उपयुक्त होते हैं?

(A) दीर्घकालिक सहनशीलता दौड़

(B) सौ मीटर की तीव्र दौड़

(C) गोला फेंक

(D) ऊँची कूद

उत्तर: (A) दीर्घकालिक सहनशीलता दौड़

75. आपहर युवा दक्षता परीक्षण में निम्नलिखित में से कौन-सा मद सम्मिलित नहीं है?

(A) भुजा-उत्थान

(B) उदर-उत्थान

(C) शटल दौड़

(D) सौ मीटर बाधा दौड़

उत्तर: (D) सौ मीटर बाधा दौड़

76. वह व्यक्तित्व जिसमें अंतर्मुखी और बहिर्मुखी दोनों प्रकार की प्रवृत्तियों का संतुलन पाया जाता है, क्या कहलाता है?

- (A) उभयमुखी
- (B) मध्यमुखी
- (C) द्विमुखी
- (D) अन्तर्मुख

उत्तर: (A) उभयमुखी

77. कठिन शारीरिक परिश्रम के दौरान प्रति मिनट ग्रहण की जाने वाली अधिकतम ऑक्सीजन मात्रा क्या कहलाती है?

- (A) अधिकतम ऑक्सीजन उपभोग क्षमता
- (B) श्वसन अनुपात
- (C) जैव क्षमता
- (D) ज्वारीय आयतन

उत्तर: (A) अधिकतम ऑक्सीजन उपभोग क्षमता

78. खो-खो प्रतियोगिता में एक दल में कुल कितने नामांकित खिलाड़ी होते हैं तथा एक समय में कितने खिलाड़ी प्रांगण में उतरते हैं?

- (A) कुल 12 खिलाड़ी, प्रांगण में 9
- (B) कुल 15 खिलाड़ी, प्रांगण में 12
- (C) कुल 10 खिलाड़ी, प्रांगण में 8
- (D) कुल 14 खिलाड़ी, प्रांगण में 9

उत्तर: (A) कुल 12 खिलाड़ी, प्रांगण में 9

79. ओलंपिक मैराथन दौड़ की आधिकारिक मानक दूरी कितनी निर्धारित की गई है?

- (A) 42.195 किलोमीटर
- (B) 40.000 किलोमीटर
- (C) 42.000 किलोमीटर
- (D) 45.195 किलोमीटर

उत्तर: (A) 42.195 किलोमीटर

80. तैराकी की व्यक्तिगत मिश्रित स्पर्धा में शैलियों का सही क्रमिक क्रम कौन-सा है?

- (A) तितली शैली → पृष्ठ शैली → वक्ष शैली → मुक्त शैली
- (B) पृष्ठ शैली → तितली शैली → वक्ष शैली → मुक्त शैली
- (C) मुक्त शैली → तितली शैली → पृष्ठ शैली → वक्ष शैली
- (D) वक्ष शैली → तितली शैली → पृष्ठ शैली → मुक्त शैली

उत्तर: (A) तितली शैली → पृष्ठ शैली → वक्ष शैली → मुक्त शैली

81. रीढ़ की हड्डी के कटि भाग का पेट की ओर अत्यधिक आगे झुक जाना कौन-सा विकार कहलाता है?

- (A) अग्र कुब्जता
- (B) पश्च कुब्जता
- (C) पार्श्व कुब्जता
- (D) सपाट पीठ

उत्तर: (A) अग्र कुब्जता

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

सूची I (अष्टांग योग का अंग)	सूची II (तात्पर्य / सोपान)
a. यम	i. श्वास-प्रश्वास का नियमन
b. नियम	ii. इंद्रियों का अंतर्मुखीकरण
c. प्राणायाम	iii. सामाजिक व नैतिक अनुशासन
d. प्रत्याहार	iv. व्यक्तिगत आत्म-शुद्धि के नियम

- (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

83. मानव शरीर में पाई जाने वाली अधिकांश कंकाल पेशियाँ भौतिकी के किस श्रेणी के उत्तोलक के समान कार्य करती हैं?

- (A) प्रथम श्रेणी उत्तोलक
- (B) द्वितीय श्रेणी उत्तोलक
- (C) तृतीय श्रेणी उत्तोलक
- (D) चतुर्थ श्रेणी उत्तोलक

उत्तर: (C) तृतीय श्रेणी उत्तोलक

84. आपातकालीन परिस्थितियों में उत्तेजना प्रदान करने वाला संकटकालीन हार्मोन किस अंतःस्रावी ग्रंथि द्वारा स्रावित होता है?

- (A) अवटु ग्रंथि
- (B) अधिवृक्क ग्रंथि
- (C) पीयूष ग्रंथि
- (D) बालग्रंथि

उत्तर: (B) अधिवृक्क ग्रंथि

85. बैरो गामक योग्यता परीक्षण में निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण मद सम्मिलित है?

- (A) खड़े होकर लंबी कूद
- (B) टेढ़ी-मेढ़ी दौड़
- (C) औषधि गेंद फेंक
- (D) उपर्युक्त सभी

उत्तर: (D) उपर्युक्त सभी

86. राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज योजना किस संस्था द्वारा संचालित की जाती है?

- (A) भारतीय खेल प्राधिकरण
- (B) भारतीय ओलंपिक संघ
- (C) शिक्षा मंत्रालय
- (D) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग

उत्तर: (A) भारतीय खेल प्राधिकरण

87. पुरुष वर्ग हेतु चक्का फेंक स्पर्धा के चक्के का मानक भार कितना निर्धारित है?

- (A) 1.0 किलोग्राम
- (B) 1.5 किलोग्राम
- (C) 2.0 किलोग्राम
- (D) 2.5 किलोग्राम

उत्तर: (C) 2.0 किलोग्राम

88. दीवार को बलपूर्वक धक्का देना किस प्रकार के पेशीय संकुचन का आदर्श उदाहरण है?

- (A) संबलीय संकुचन
- (B) समतानिक संकुचन

- (C) समगतिक संकुचन
- (D) प्रघाती संकुचन

उत्तर: (A) संबलीय संकुचन

89. शरीर रचना विज्ञान की मानक शारीरिक स्थिति में हथेलियाँ किस दिशा में स्थित होती हैं?

- (A) आगे सम्मुख की ओर
- (B) पीछे की ओर
- (C) धड़ की ओर
- (D) आकाश की ओर

उत्तर: (A) आगे सम्मुख की ओर

90. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) कहा गया है अभिकथन (A) : खेल प्रतियोगिता के तुरंत बाद शरीर को शिथिल करना अनावश्यक है, इससे केवल समय नष्ट होता है।

कारण (R) : प्रतियोगिता पश्चात शिथिलीकरण व्यायाम से रक्त प्रवाह सामान्य होता है और संचित लैक्टिक अम्ल शीघ्र समाप्त 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) गलत है, परंतु (R) सही है।
- (D) (A) सही है, परंतु (R) गलत है।

उत्तर: (C) (A) गलत है, परंतु (R) सही है।