

न्यूरोमस्क्यूलर अनुकूलन और समन्वय क्षमताओं का क्या अर्थ है ? वे एथलेटिक प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं ?

8. Define skill-related fitness components. Explain agility and reaction time in detail. **10**

कौशल-संबंधी फिटनेस घटकों को परिभाषित कीजिए। चपलता और प्रतिक्रिया समय को विस्तार से समझाइए।

Unit V

इकाई V

9. (i) What is an aerobic activity ?
एरोबिक गतिविधि क्या है ?
- (ii) According to WHO, how much physical activity is recommended for children under 5 years of age ?
डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार, 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए कितनी शारीरिक गतिविधि की सिफारिश की जाती है ?

34745

B.A. (NEP-2020) EXAMINATION, 2025

(Fourth Semester)

B23-Phy.Ed.-401

Basics of Sports Fitness

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 50

Before answering the question-paper candidates should ensure that they have been supplied to correct and complete question-paper. No complaint, in this regard, will be entertained after the examination.

Note : Attempt *one* question from each unit of units I to IV will carry 10 marks each. Question **9** (Unit V) is Compulsory and will carry 2 marks for each question.

इकाई I से IV तक की प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न का उत्तर देने के लिए 10 अंक होंगे। प्रश्न 9 (इकाई V) अनिवार्य है और प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक होंगे।

Unit I

इकाई I

1. Define physical fitness. What are its benefits in sports and daily life ? **10**

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित कीजिए । खेल और दैनिक जीवन में इसके क्या लाभ हैं ?

2. Describe the relationship between exercise and heart rate zones for different intensities of anaerobic activities. **10**

एनारोबिक गतिविधियों की विभिन्न तीव्रता के लिए व्यायाम और हृदय गति क्षेत्रों के बीच संबंध का वर्णन कीजिए ।

Unit II

इकाई II

3. Define warming up. Explain its principles of physical training. **10**

वार्मिंग अप को परिभाषित कीजिए । शारीरिक प्रशिक्षण के इसके सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए ।

4. What are the different types of warming up ? Explain with examples. **10**

वार्मिंग अप के विभिन्न प्रकार क्या हैं ? उदाहरणों सहित समझाइए ।

Unit III

इकाई III

5. What are the physiological and psychological benefits of cooling down ? **10**

कूलिंग डाउन के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ क्या हैं ?

6. Explain the proper procedure for cooling down after intense physical activity. **10**

तीव्र शारीरिक गतिविधि के बाद कूलिंग डाउन करने की उचित प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए ।

Unit IV

इकाई IV

7. What is meant by neuromuscular adaptation and coordinative abilities ? How do they influence athletic performance ? **10**

(iii) Why is warming up important before physical activity ?

शारीरिक गतिविधि से पहले वार्मिंग अप क्यों महत्वपूर्ण है ?

(iv) What is cooling down ?

कूलिंग डाउन क्या है ?

(v) Define muscular strength. **5×2=10**

मांसपेशियों की ताकत को परिभाषित कीजिए।



(iii) Why is warming up important before physical activity ?

शारीरिक गतिविधि से पहले वार्मिंग अप क्यों महत्वपूर्ण है ?

(iv) What is cooling down ?

कूलिंग डाउन क्या है ?

(v) Define muscular strength. **5×2=10**

मांसपेशियों की ताकत को परिभाषित कीजिए।

