

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 8569

Unique Paper Code : 42552326

Name of the Paper : EC-301, Sports Medicine,
Physiotherapy and Rehabilitation

Name of the Course : (B.P.Ed.)

Semester : III – 2024

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five Questions.
3. Questions No.1 to 4 carry 15 marks each, and Question No.5 carry 10 marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. सभी पांच प्रश्नों को हल करें ।
3. प्रश्न संख्या 1 से 4 प्रत्येक के लिए 15 अंक हैं और प्रश्न संख्या 5 के लिए 10 अंक हैं।

P.T.O.

8569

56

4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

3.

1. What is the Need and Importance of the study of sports injuries in the field of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में खेल चोटों के अध्ययन की आवश्यकता और महत्व क्या है?

Or / या

What is the first-aid treatment for various soft tissue injuries.

विभिन्न नरम ऊतक चोटों के लिए प्राथमिक चिकित्सा उपचार क्या है?

2. What are the guiding principles of physiotherapy in the field of physical education.

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में फिजियोथेरेपी के मार्गदर्शक सिद्धांत क्या हैं।

Or / या

Explain the treatment of various electrotherapies.

विभिन्न इलेक्ट्रोथेरेपी के उपचार की व्याख्या करें।

3. Explain the treatment of various hydrotherapies.

विभिन्न जलउपचारों के उपचार के बारे में समझाइए ।

Or / या

Write the history of Massage and Classification of Manipulation of Swedish massage-

स्वीडिश मालिश के हेरफेर के मालिश और वर्गीकरण का इतिहास लिखें।

4. Write a short note on any two:

I. Passive exercise

II. Active exercise

III. Free mobility exercise

IV. Therapeutic exercise

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

I. निष्क्रिय व्यायाम

II. सक्रिय व्यायाम

III. गतिशीलता व्यायाम

IV. चिकित्सीय व्यायाम

5. Attempt any ten questions from the following:

निम्नलिखित से किसी भी दस प्रश्नों का प्रयास करें:

1. Which of the following definitions best describes the field of "sports medicine".

(a) Doctors who provide care to athletes

(b) Different specialized areas related to performance and injury

(c) Involves only the team physician and the athletic trainer

(d) An association with a few professional organizations

निम्नलिखित में से कौन सी परिभाषा "स्पोर्ट्स मेडिसिन" के क्षेत्र का सबसे अच्छा वर्णन करती है?

(क) डॉक्टर जो एथलीटों की देखभाल करते हैं

(ख) प्रदर्शन और चोट से संबंधित विभिन्न विशिष्ट क्षेत्र

(ग) केवल टीम चिकित्सक और एथलेटिक ट्रेनर शामिल हैं

(घ) कुछ पेशेवर संगठनों के साथ एक संघ

(ii) The primary purpose of a preseason health exam is to:

- (a) Identify whether an athlete is at risk before they participate
- (b) Determine body fat percentages for coaches
- (c) Reveal qualifying conditions
- (d) Satisfy insurance and liability issues

एक प्रेसीजन स्वास्थ्य परीक्षा का प्राथमिक उद्देश्य है :

(क) पहचानें कि क्या कोई एथलीट भाग लेने से पहले जोखिम में है

(ख) कोचों के लिए शरीर में वसा प्रतिशत निर्धारित करें

(ग) योग्यता शर्तों को प्रकट करें

(घ) बीमा और देयता मुद्दों को संतुष्ट करें

(iii) When a sprinter runs the 100 meter dash] what structure within the muscles is primarily being used\

(a) Muscle spindles

(b) Golgi Tendon organs

(c) Fast Twitch fibres

(d) Slow Twitch fibres

जब एक धावक 100 मीटर डैश चलाता है, तो मांसपेशियों के भीतर किस संरचना का मुख्य रूप से उपयोग किया जा रहा है?

(क) मांसपेशियों की धारी

(ख) गोल्जी टेंडन अंग

(ग) फास्ट ट्विच फाइबर

(घ) धीमी चिकोटी के रेशे

(iv) A bicep curl using a dumbbell is an example of a/an:

(a) Isometric exercises

(b) PNF exercise

(c) Isokinetic exercise

(d) Isotonic exercise

डंबल का उपयोग करके बाइसेप कर्ल किसका उदाहरण है?

(क) आइसोमेट्रिक व्यायाम

(ख) पीएनएफ व्यायाम

(ग) आइसोकाइनेटिक व्यायाम

(घ) आइसोटोनिक व्यायाम

(v) What are the components of ABCs (CAB) in CPR ?

(a) Airway, beating, compression

(b) Airway, breathing, compression

(c) Asystole, beating, compression

(d) Airway, breathing, circulation

सीपीआर में एबीसी (सीएबी) के घटक क्या हैं?

(क) वायुमार्ग, धाड़कन, संपीड़न

(ख) वायुमार्ग, श्वास, संपीड़न

(ग) असिस्टोल, पिटाई, संपीड़न

(घ). वायुमार्ग, श्वास, परिसंचरण

(vi) What is a characteristic of anemia \

(a) Low ferritin concentration

(b) Decreased hemoglobin

(c) A & B

(d) None of the above

एनीमिया की विशेषता क्या है?

(क) कम फेरिटिन सांद्रता

(ख) हीमोग्लोबिन में कमी

(ग) A और B

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

(vii) The female athlete triad includes all of the conditions except.

(a) Amenorrhea

(b) Osteoporosis

(b) Disordered eating

(c) Social isolation

569

महिला एथलीट ट्रायड में सभी स्थितियों को छोड़कर शामिल हैं?

(क) एमेनोरिया

(ख) ऑस्टियोपोरोसिस

(ग) अव्यवस्थित भोजन

(घ) सामाजिक अलगाव

(viii) Which of the answers below is true regarding dietary supplements?

(a) FDA does not strictly regulate dietary supplements

(b) NCAA endorses use of dietary supplements

(c) Dietary supplements are necessary in maintaining health

(d) The listed ingredients in dietary supplements are 100% accurate

आहार पूरक के बारे में नीचे दिए गए उत्तरों में से कौन सा सत्य है ?

(क) FDA आहार की खुराक को सरस्ती से विनियमित नहीं करता है

(ख) एनसीएए आहार की खुराक के उपयोग का समर्थन करता है

(ग) स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आहार की खुराक आवश्यक है

(घ) आहार की खुराक में सूचीबद्ध सामग्री 100% सटीक हैं

(ix) What are recreational drugs ?

(a) Drugs used to increase athletic performance

(b) Drugs used for non-medical reasons with the intent of altering mood or behavior

(c) Over-the-counter medications

(d) Prescription medications

मनोरंजक दवाएं क्या हैं?

(क) एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं

(ख) मूड या व्यवहार को बदलने के इरादे से गैर-चिकित्सा कारणों से उपयोग की जाने वाली दवाएं

(ग) ओवर-द-काउंटर दवाएं

(घ) प्रिस्क्रिप्शन दवाएं

(x) Which of the following structures is not a tarsal bone.

(a) Navicular

(b) Metatarsal

(c) Talus

(d) Cuboid

निम्नलिखित में से कौन सी संरचना टार्सल हड्डी नहीं है?

(क) नेविकुलर

(ख) मेटाटार्सल

(ग) तालस

(घ) घनाभ

(xi) Short wave diathermy is a---

(a) Low frequency electric current

(b) High frequency electric current

(c) Cold compression treatment

(d) Hydrotherapy

लघु तरंग डायदरमी एक है ...

- (क) कम आवृत्ति विद्युत प्रवाह
- (ख) उच्च आवृत्ति विद्युत प्रवाह
- (ग) शीत संपीड़न उपचार
- (घ) पन थेरेपी

(xii) Infrared rays are longer than

- (a) Radio wave
- (b) Microwave
- (c) Visible light
- (d) All of above

इन्फ्रारेड किरणें लंबी हैं

- (क) रेडियो तरंग
- (क) माइक्रोवेव
- (क) दृश्यमान प्रकाश
- (क) उपर्युक्त सभी