

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 354
Unique Paper Code : 42552326
Name of the Paper : EC-301, Sports Medicine,
Physiotherapy and Rehabilitation
Name of the Course : (B.P.Ed.)
Semester : III - 2025
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.

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

1. Explain the meaning] definition] aims] objectives] and modern concepts of Sports Medicine. Discuss its importance in maintaining athletes' health and performance. (15)

खेल चिकित्सा के अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, लक्ष्यों और आधुनिक अवधारणाओं की व्याख्या करें। खिलाड़ियों के स्वास्थ्य और प्रदर्शन बनाए रखने में इसके महत्व पर चर्चा करें।

OR

Discuss the role of physical education teachers and coaches in athletes' care and rehabilitation- Explain their contribution in preventing and managing sports injuries-

खिलाड़ियों की देखभाल और पुनर्वास में शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों और कोचों की भूमिका पर चर्चा करें। खेल संबंधित चोटों की रोकथाम और प्रबंधन में उनका योगदान समझाएँ ।

2. Define Physiotherapy and explain its guiding principles, importance, and role in sports injury rehabilitation.

(15)

फिजियोथेरेपी को परिभाषित करें और इसके मार्गदर्शक सिद्धांतों, महत्व और खेल चोटों की पुनर्वास में इसकी भूमिका को समझाएँ ।

Or

Describe the procedures, and therapeutic uses of Electrotherapy modalities & Infrared rays, Ultraviolet rays and Ultrasonic rays-

इलेक्ट्रोथेरेपी की विधियों - इन्फारेड किरणें, अल्ट्रावायलेट किरणें और अल्ट्रासोनिक किरणें - का परिचय, प्रक्रियाएँ और चिकित्सीय उपयोग वर्णित करें।

3. Explain the concept, methods, and benefits of Hydrotherapy. (15)

हाइड्रोथेरेपी की अवधारणा, विधियाँ और लाभ समझाएँ ।

OR

Trace the history of massage and explain the classification of manipulation (Swedish system)

मसाज के इतिहास का पता लगाएं और मैनिपुलेशन (स्वीडिश प्रणाली) के वर्गीकरण

4. Write short notes:

(7.5+7.5)

(a) Scope of Therapeutic Exercise

(b) Passive movements & relaxed, forced, and passive stretching

लघु नोट्स लिखें:

(क) चिकित्सा व्यायाम का क्षेत्र

(ख) निष्क्रिय आंदोलन - आरामदायक, जबरन और निष्क्रिय खिंचाव

5. M.C.Q- (Answer any 10 out of 12) (10)

बहुविकल्पीय प्रश्न (12 में से किसी भी 10 का उत्तर दे)

1- Sports medicine primarily deals with:

(a) Nutrition

(b) Injury prevention

(c) Coaching

(d) Physiology

खेल चिकित्सा मुख्य रूप से किससे संबंधित है:

(a) पोषण

(b) चोटों की रोकथाम

(c) कोचिंग

(d) फिजियोलॉजी

(ii) Sprain affects:

(a) Bone

(b) Ligament

(c) Muscle

(d) Skin

मोच प्रभावित करती है:

(a) हड्डी

(b) लिगामेंट

(c) मांसपेशी

(d) त्वचा

(iii) Taping is used for :

- (a) Warm&up
- (b) Joint support
- (c) Relaxation
- (d) Measurement

टेपिंग का उपयोग किया जाता है:

- (a) वार्म अप
- (b) जोड़ का समर्थन
- (c) आराम
- (d) मापन

(iv) Infrared rays provide :

- (a) Heat therapy
- (b) Cooling effect
- (c) Electric stimulation
- (d) None

इन्फारेड किरणें प्रदान करती हैं:

- (a) गर्मी चिकित्सा
 - (b) शीतल प्रभाव
 - (c) विद्युत उत्तेजना
 - (d) कोई नहीं
- (v) SWD stands for:
- (a) Short Wave Diathermy
 - (b) Simple Wave Device
 - (c) Slow Wave Diathermy
 - (d) Static Wave Devic.

SWD का अर्थ है:

- (a) शॉर्ट वेव डायथर्मी
- (b) सिंपल वेव डिवाइस
- (c) स्लो वेव डायथर्मी
- (d) स्टैटिक वेव डिवाइस

(vi) Physiotherapy primarily helps in:

- (a) Injury diagnosis
- (b) Rehabilitation
- (c) Coaching
- (d) Massage only

फिजियोथेरेपी मुख्य रूप से किसमें मदद करती है:

- (a) चोट का निदान
- (b) पुनर्वास
- (c) कोचिंग
- (d) केवल मसाज

(vii) Hydrotherapy uses:

- (a) Airb
- (b) Water
- (c) Light
- (d) Electricity

हाइड्रोथैरेपी के उपयोग:

- (a) हवा
- (b) पानी
- (c) प्रकाश
- (d) बिजली

(viii) The Swedish system of massage includes :

- (a) Effleurage
- (b) Tapotement
- (c) Petrissage
- (d) All of these

स्वीडिश मालिश प्रणाली में शामिल हैं:

- (a) एफलरेज़
- (b) टैपोटमेंट
- (c) पेट्रीसेज
- (d) इनमें से सभी

(ix) Cryotherapy means :

- (a) Heat treatment
- (b) Cold treatment
- (c) Electrical treatment
- (d) Manual therapy

क्रायोथेरेपी का अर्थ है:

- (a) गर्मी उपचार
- (b) ठंडा उपचार
- (c) विद्युत् उपचार
- (d) मैनुअल थेरेपी

(x) Isometric exercise involves:

- (a) Muscle length change
- (b) No joint movement
- (c) Rapid stretching
- (d) Ballistic movement

समरूप व्यायाम में शामिल है:

- (a) मांसपेशियों की लंबाई में बदलाव
- (b) कोई जोड़ मूवमेंट नहीं
- (c) तेज खिंचाव
- (d) बलिस्टिक मूवमेंट

(xi) Passive movement is performed :

- (a) By therapist
- (b) By patient
- (c) By both
- (d) Mechanically

निष्क्रिय गति किसके द्वारा की जाती है:

- (a) चिकित्सक द्वारा
- (b) रोगी द्वारा
- (c) दोनों द्वारा
- (d) यांत्रिक रूप से

(xii) Therapeutic exercise mainly helps in:

- (a) Building endurance
- (b) Restoring function
- (c) Losing weight
- (d) Flexibility only

चिकित्सकीय व्यायाम मुख्य रूप से किसमें मदद करता है:

- (a) सहनशक्ति बढ़ाना
- (b) कार्यक्षमता को पुनःस्थापित करना
- (c) वजन कम करना
- (d) केवल लचीलापन