

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रूड़की

Indian Institute of Technology Roorkee

**RECRUITMENT EXAMINATION FOR
COACH (TABLE TENNIS, SWIMMING)**

TIER-II

इस पुस्तिका में 6 पृष्ठ शामिल हैं।

This booklet consists of 6 pages.

अधिकतम अंक: 20

Maximum Marks: 20

समय: 60 मिनट

Time: 60 Minutes

Name of Candidate (CAPITAL LETTERS): _____

अभ्यर्थी का नाम

Roll Number: _____

अनुक्रमांक

Father's / Husband's Name: _____

पिता / पति का नाम

Date of Examination: _____

परीक्षा की तिथि

Signature of Candidate

अभ्यर्थी के हस्ताक्षर

Signature of Invigilator

निरीक्षक के हस्ताक्षर

अनुदेश / Instructions

यह प्रश्न पत्र दो खंडों (I और II) में है जिसमें कुल $10 + 2 = 12$ प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्नों के उत्तर के लिए चार विकल्प (A, B, C, D) हैं। वस्तुनिष्ठ प्रश्नों का सही उत्तर (ए, बी, सी, डी) कंप्यूटर में उत्तर-पुस्तिका में स्पष्ट रूप से लिखें। व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्नों के लिए, अपना उत्तर उत्तर-स्क्रिप्ट फ़ाइल के एक नए पृष्ठ में लिखें। प्रत्येक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न का एक अंक है। वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न का गलत उत्तर देने पर नकारात्मक अंक नहीं मिलेंगे। व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्नों के अधिकतम अंक उनके सामने दर्शाये गये हैं।

This question paper is in two sections (I and II) containing a total of $10 + 2 = 12$ questions. All the questions are compulsory. There are four choices (A, B, C, D) for answer to objective type questions. Write the correct answer (A, B, C, D) of objective type questions clearly in the answer-script in the computer. For subjective type questions, write your answer in a new page of the answer-script file. Every objective type question carries one mark. Wrong answer to objective type question will not attract negative marks. Maximum marks for subjective type questions are shown against them.

Section I (Objective type questions)

अनुभाग I (वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

Each question carries 1 mark

प्रत्येक प्रश्न के 1 अंक है

1. The scientific study of the function of human body is called _____ in physical education.

मानव शरीर की कार्यप्रणाली के वैज्ञानिक अध्ययन को शारीरिक शिक्षा में _____ कहा जाता है।

- A. Anatomy
- B. Physiology
- C. Zoology
- D. Cardiology

2. The purposes of first aid is _____

प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य _____ है।

- A. to save life
जीवन बचाना
- B. to prevent further injury
आगे की चोट को रोकना
- C. to minimize or prevent infection
संक्रमण को कम करना या रोकना
- D. All of the above
ऊपर के सभी

3. Which one is NOT a principle of Sports Training?

इनमें से कौन सा खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत नहीं है?

A. Increasing the training load gradually

धीरे-धीरे प्रशिक्षण भार बढ़ाना

B. Active participation

सक्रिय साझेदारी

C. Cyclicity

साइक्लीसिटी

D. Flexibility of too little or too much training

बहुत कम या बहुत अधिक प्रशिक्षण का flexibility

4. Which statement is FALSE in the context of Fartlek training?

फार्टलेक प्रशिक्षण के संदर्भ में कौन सा कथन गलत है?

A. It involves many changes of speed.

इसमें गति के कई परिवर्तन शामिल हैं।

B. It is one type of interval training programme.

यह एक प्रकार का interval प्रशिक्षण कार्यक्रम है।

C. It is high intensity training according to the players' capacity & intensity.

यह खिलाड़ियों की क्षमता और तीव्रता के अनुसार उच्च तीव्रता वाला प्रशिक्षण है।

D. It improves aerobic and anaerobic fitness.

यह एरोबिक और एनारोबिक फिटनेस में सुधार करता है।

5. Which one of the following is NOT a kind of muscle tissue?

निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशी ऊतक का एक प्रकार नहीं है?

- A. Cardiac
- B. Renal
- C. Skeletal
- D. Visceral

6. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation and Dance (AAHPERD) fitness test does NOT include _____

अमेरिकन एलायंस फॉर हेल्थ, फिजिकल एजुकेशन एंड रिक्रिएशन एंड डांस (AAHPERD) फिटनेस टेस्ट में _____ शामिल नहीं है।

- A. 50-meter freestyle swimming
- B. 600-meter run/walk
- C. Shuttle run
- D. Sit-ups

7. In the context of sports coaching, judge the following statements:

S1: The scientific definition of work is the average force exerted over a distance.

S2: The scientific definition of energy is the ability to do work.

खेल कोचिंग के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर निर्णय लें:

S1: कार्य की वैज्ञानिक परिभाषा किसी दूरी पर लगाया गया औसत बल है।

S2: ऊर्जा की वैज्ञानिक परिभाषा कार्य करने की क्षमता है।

- A. Both S1 and S2 are FALSE
S1 और S2 दोनों गलत हैं
- B. S1 is TRUE but S2 is FALSE
S1 सत्य है लेकिन S2 गलत है
- C. S1 is FALSE but S2 is TRUE
S1 असत्य है लेकिन S2 सत्य है
- D. BOTH S1 and S2 are TRUE
S1 और S2 दोनों सत्य हैं

8. Performance management in sports deals with _____
खेल में प्रदर्शन प्रबंधन _____ से संबंधित है
- A. Construction and maintenance of play fields
खेल के मैदानों के निर्माण और रख-रखाव
 - B. Sports competition
खेल प्रतियोगिता
 - C. Maintenance of performance records
प्रदर्शन रिकॉर्ड के रखरखाव
 - D. Prognostics and selective diagnostics
पूर्वानुमान और चयनात्मक निदान
9. Sports nutrition consists of _____
Sports nutrition में _____ शामिल हैं।
- A. Fueling, Hydration, Meditation
 - B. Fueling, Meditation, Recovery
 - C. Fueling, Hydration, Recovery
 - D. Hydration, Meditation, Recovery
10. Runners struggle while stopping at the finish line. This is example of which law?
फिनिश लाइन पर रुकते समय धावक संघर्ष करते हैं। ये किस law का उदाहरण है?
- A. Newton's Zeroth Law
 - B. Newton's First Law
 - C. Newton's Second Law
 - D. Newton's Third Law

Section II (Subjective type questions)

अनुभाग II (व्यक्तिपरक प्रकार के प्रश्न)

1. What are the five components of health-related physical fitness? Describe these briefly.

स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस के पांच घटक क्या हैं? इनका संक्षेप में वर्णन करें।

[5 Marks]

2. Define flexibility in the context of sports coaching.

खेल प्रशिक्षण के संदर्भ में flexibility को परिभाषित करें।

Differentiate between:

निम्नलिखित में अंतर बताइये:

- i. Active Flexibility and Passive Flexibility
- ii. Static Flexibility and Dynamic Flexibility

[5 Marks]

SPACE FOR ROUGH WORK

SPACE FOR ROUGH WORK