

This question paper contains 3 printed pages]

81

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 6570

Unique Paper Code : 2202323502

Name of the Paper : Sports Nutrition

Name of the Course : B.A. (Prog) NEP-UGCF

Semester : V, Core-NHE

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : — Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any five questions.

All questions carry equal marks.

किन्हीं पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिये।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. What are the benefits of nutritional supplements ? Discuss in detail muscle building supplements. 18

पोषण संबंधी पूरकों के क्या लाभ हैं ? माँसपेशियों के निर्माण के लिए पूरकों पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

P.T.O.

2. Discuss the requirement of major nutrients for different sports. 18

विभिन्न खेलों के लिए प्रमुख पोषक तत्वों की आवश्यकता पर चर्चा कीजिए।

3. Discuss how good nutrition in pre-competition phase, during competition phase and post-competition phase enhance performance of a sportsperson. 18

चर्चा कीजिए कि प्रतियोगिता से पहले, प्रतियोगिता के दौरान और प्रतियोगिता के बाद के चरण में अच्छा पोषण किसी खिलाड़ी के प्रदर्शन को कैसे बेहतर बनाता है ?

4. What do you understand by temperature regulation for sportsperson ? Discuss various rehydration strategies used for sportsperson. 18

खिलाड़ियों के लिए तापमान नियंत्रण से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के लिए उपयोग की जाने वाली विभिन्न पुनर्जलीकरण रणनीतियों पर चर्चा कीजिए।

5. Discuss about sports anaemia and relative energy deficiency in sportspersons. 18

खिलाड़ियों में खेल एनीमिया और सापेक्ष ऊर्जा की कमी के बारे में चर्चा कीजिए।

6. Write about various energy systems in the body that plays role in providing required energy to the sportsperson while performing a sports event. 18

शरीर में विभिन्न ऊर्जा प्रणालियों के बारे में लिखिये जो किसी खेल प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करने में भूमिका निभाती हैं।

7. Explain the term physical fitness. What are various components of physical fitness and how can you assess them ? 18

शारीरिक फिटनेस शब्द की व्याख्या कीजिए। शारीरिक फिटनेस के विभिन्न घटक क्या हैं और आप उनका आकलन कैसे कर सकते हैं ?

8. Answer any *three* briefly :

3×6=18

- (1) Herb supplementation in sports
- (2) Eating disorders in sportsperson
- (3) Regulatory Standards by FSSAI
- (4) Fuel utilization for different sports
- (5) Various types of sports.

किन्हीं तीन के उत्तर संक्षेप में दीजिए :

- (1) खेलों में जड़ी-बूटियों का पूरक आहार
- (2) खिलाड़ियों में खान-पान संबंधी विकार
- (3) FSSAI के नियामक मानक
- (4) विभिन्न खेलों के लिए ईंधन का उपयोग
- (5) विभिन्न प्रकार के खेल।