

7071

4

(b) Team Cohesion

टीम सामंजस्य

(c) Group performance

समूह प्रदर्शन

(d) Relaxation technique

विश्राम तकनीक

(e) Self-confidence

आत्मविश्वास

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7071

L

Unique Paper Code : 2113200012

Name of the Paper : Basics of Sports Psychology

Name of the Course : **B.A. (Prog.) Psychology**

Semester : VIII

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **3** questions from **Section A**. All questions in this section carry equal marks.
3. **Section B** is compulsory.
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।

7071

2

2. खंड ए से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दें। इस खंड के सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. खंड बी अनिवार्य है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

SECTION A

1. What is Arousal? Explain the need and scope of Sports psychology. (5+15)

उत्तेजना क्या है? खेल मनोविज्ञान की आवश्यकता और कार्यक्षेत्र की व्याख्या कीजिए।
2. What is stress? Explain the attention and concentration in relation to sports performance. (5+15)

तनाव क्या है? खेल प्रदर्शन के संदर्भ में ध्यान और एकाग्रता की व्याख्या कीजिए।
3. Explain the various factors affecting group performance in detail. (20)

7071

3

समूह प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

4. What is anxiety? Explain the motivation in relation to sports performance. (5+15)

चिंता क्या है? खेल प्रदर्शन के संदर्भ में इसकी प्रेरणा को समझाइए।

5. Describe the concentration training. Explain the role of mental training for athletes. (10+10)

एकाग्रता प्रशिक्षण का वर्णन कीजिए। एथलीटों के लिए मानसिक प्रशिक्षण की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

SECTION B

6. Write short notes on **any 3** of the following : (10+10+10)

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

(a) Role of Sports psychologist

खेल मनोवैज्ञानिक की भूमिका