

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : 7748

Unique Paper Code : 2113200012

Name of the Paper : DSE : Basics of Sports Psychology

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

Semester : VIII

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 3 questions from Section A.

All questions in this section carry equal marks.

Section B is compulsory.

खंड-अ से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

इस खंड के सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

खंड-ब अनिवार्य है।

Section-A/खंड-अ

1. Introduce sports psychology. What is the role of Sports psychologist ? 5+15

खेल मनोविज्ञान का परिचय दीजिए। खेल मनोवैज्ञानिक की भूमिका क्या है ?

P.T.O.

2. Explain the anxiety, arousal and stress in relation to peak performance. 20

चरम प्रदर्शन के संबंध में चिंता, उत्तेजना और तनाव की व्याख्या कीजिए।

3. 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।

4. Explain the need of mental training in sports. What is relaxation technique? 20

खेलों में मानसिक प्रशिक्षण की आवश्यकता को स्पष्ट कीजिए। विश्राम तकनीक क्या है ?

5. What is the role of team building in sports ? Explain social facilitation. 10+10

खेलों में टीम निर्माण की क्या भूमिका है ? सामाजिक सुगमता की व्याख्या कीजिए।

Section-B/खंड-ब

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

(a) Motivation

(b) Psych-up technique

(c) Goal setting

(d) Group performance

(e) Self-efficacy

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) प्रेरणा
- (b) मनोबल बढ़ाने की तकनीक
- (c) लक्ष्य निर्धारण
- (d) समूह प्रदर्शन
- (e) आत्म-प्रभावकारिता।