

7. How can a coach help athletes manage stress and anxiety?

कोच खिलाड़ी को तनाव एवं चिंता को नियंत्रित करने में किस प्रकार सहायता कर सकता है?

8. Elaborate the philosophy of officiating in Judo. Discuss how decision-making and movement (positioning and signals) affect match outcomes.

जूडो में निर्णयन के दर्शन का विस्तार से वर्णन कीजिए। निर्णय लेने की प्रक्रिया एवं मूवमेंट (स्थिति और संकेत) मैच के परिणाम को कैसे प्रभावित करते हैं, इस पर चर्चा कीजिए।

9. Explain the qualifications and qualities required for both coaches and officials in Judo.

जूडो में कोच और निर्णायक दोनों के लिए आवश्यक योग्यताओं एवं गुणों की व्याख्या कीजिए।

10. Prepare a well-structured 40-minute coaching lesson plan for teaching any one advanced skill of Judo.

जूडो के किसी एक उन्नत कौशल को सिखाने के लिए एक सुव्यवस्थित 40 मिनट की कोचिंग पाठ योजना तैयार करें।

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **3929 I**

Unique Paper Code : 2553050049

Name of the Paper : B.SC.-PE-DSE-4(4)-401(ix): JUDO

Name of the Course : **BSc (Physical Education, Health Education & Sports) Hons. NEP-UGCF-2026**

Semester : VI

Time : 2 Hours **Maximum Marks : 60**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Question paper is divided into **two Parts- Part-A and Part-B.**

प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है **भाग-अ** और **भाग-ब**।

- (c) Attempt any **three** questions from **Part-A** and any **three** questions from **Part-B**.

भाग-अ से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-ब से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।

- (d) Part-A carry **5 marks** each question Part-B carry **15 marks** each question.

भाग-अ प्रत्येक प्रश्न के **5 अंक** हैं और भाग-ब के प्रत्येक प्रश्न के **15 अंक** हैं।

- (e) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

Part - A

भाग - अ

1. Explain the relationship between officials, players and spectators in Judo.

जूडो में निर्णायक, खिलाड़ियों तथा दर्शकों के बीच संबंध को स्पष्ट कीजिए।

2. What is coaching philosophy? How does it influence performance in Judo?

कोचिंग दर्शन क्या है? यह जूडो में प्रदर्शन को किस प्रकार प्रभावित करता है?

3. Define ethics in officiating. Mention any two ethical principles in Judo officiating.

निर्णयन में नैतिकता को परिभाषित कीजिए। जूडो निर्णयन के किसी दो नैतिक सिद्धांतों का उल्लेख कीजिए।

4. What are the basic rules governing intercollegiate Judo competitions?

अंतरमहाविद्यालयीय जूडो प्रतियोगिताओं के मूल नियम क्या हैं ?

5. Briefly explain the combined role of a coach and an official in ensuring fair play, athlete development, and adherence to rules in Judo.

जूडो में निष्पक्ष खेल, खिलाड़ी विकास तथा नियमों के पालन को सुनिश्चित करने में कोच और निर्णायक की संयुक्त भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Part - B

भाग - ब

6. Discuss the measures to improve the standards of officiating and coaching in Judo. Provide practical suggestions

जूडो में निर्णयन एवं कोचिंग के स्तर को सुधारने के उपायों पर चर्चा कीजिए। व्यावहारिक सुझाव भी दीजिए।