

Sr. No. of Question Paper:

Unique Paper Code: 62554401

Name of the Paper: Posture and Athletic Care (DC)

Name of the Course: B.A. Programme: CBCS Physical Education

Semester: IV-2022

Duration: 2 Hours

Maximum Marks: 50

Instructions for Candidates छात्रों के लिए निर्देश:

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

(इस प्रश्न पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत अपना अनुक्रमांक शीर्ष पर लिखें।)

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

नोट: - उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं; लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

Attempt any five questions

किन्हीं पांच प्रश्नों का उत्तर दें।

All questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Define posture. Describe the correct posture of sitting, standing and walking.
अंग विन्यास को परिभाषित कीजिए। बैठने, खड़े होने और चलने के लिए सही अंग विन्यास का वर्णन कीजिये।
2. Explain any two postural deformities and their corrective exercises in detail.
अंग विन्यास सम्बन्धी किन्हीं दो विकृतियों और उनके सुधारात्मक अभ्यासों को विस्तार से समझाइए।
3. Write a detailed note on safety measures and prevention of injuries in sports.
खेलों में सुरक्षा उपायों और चोटों की रोकथाम पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए।
4. Classify sports injuries and write about sprain in detail.

[Handwritten signature]

खेल चोटों का वर्गीकरण कीजिए और मोच के बारे में विस्तार से लिखिए।

5. How will you manage frozen shoulder and tennis elbow?
फ्रोजन शोल्डर और टेनिस एल्बो का प्रबंधन आप किस प्रकार करेंगे?
6. Explain various types of ergogenic aids used in sports.
खेलों में प्रयुक्त होने वाले विभिन्न प्रकार के एर्गोजेनिक एड्स की व्याख्या कीजिए।
7. What is rehabilitation? Discuss about the significance of rehabilitation in sports.
पुनर्वास क्या है? खेलों में पुनर्वास के महत्व की चर्चा कीजिए।
8. Briefly explain various therapeutic modalities used in sports.
खेलों में प्रयुक्त होने वाले विभिन्न चिकित्सीय तौर-तरीकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
9. Write short note on any two of the following:
निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :
 - a. Significance of good posture
अच्छे अंग विन्यास का महत्व
 - b. Athletic care
खिलाड़ी की देखभाल
 - c. Muscle strengthening through active exercises
सक्रिय व्यायाम के माध्यम से मांसपेशियों को मजबूत बनाना
 - d. First aid
प्राथमिक चिकित्सा

 