

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2803

A

Unique Paper Code : 62554401

Name of the Paper : Posture and Athletic Care

Name of the Course : B.A. (Prog.) CBCS Physical  
Education – DSC

Semester : IV (2022)

Duration : 3 Hours 30 Minutes

Maximum Marks : 75

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **any five** questions.
3. **All** questions carry equal marks.
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 ।
2. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

P.T.O.

1. Describe Causes and types of Postural Deformities.  
पोस्टुरल विकृतियों के कारणों और प्रकारों का वर्णन करें।
2. Illustrate two corrective exercises for at least five common postural deformities.  
कम से कम पांच सामान्य पोस्टुरल विकृतियों के लिए दो सुधारात्मक अभ्यासों का वर्णन करें।
3. Discuss the concept and significant of Sports medicine and Athletic care.  
खेल चिकित्सा और एथलेटिक देखभाल की अवधारणा और महत्व पर चर्चा करें।
4. What do you mean by Sports Injuries? Classify Common Sports Injuries.  
खेल चोटों से आप क्या समझते हैं? सामान्य खेल चोटों को वर्गीकृत करें।
5. Explain the concept of Ergogenic aid with suitable sports examples.  
उपयुक्त खेल उदाहरणों के साथ एर्गोजेनिक सहायता की अवधारणा की व्याख्या करें।
6. Discuss the role of therapeutic modalities in contrast of Rehabilitation. How muscles strengthening can be done through exercises?  
पुनर्वास के चिकित्सीय तौर-तरीकों की भूमिका पर चर्चा करें। व्यायाम के माध्यम से मांसपेशियों को मजबूत कैसे किया जा सकता है?
7. Write a note on Significance of Good Posture.  
अच्छे अंग-विन्यास के महत्व पर एक टिप्पणी लिखिए।
8. How a sportsperson can prevent from sports injuries? Explain various safety measures.  
एक खिलाड़ी खेल की चोटों से कैसे बच सकता है? विभिन्न सुरक्षा उपायों की व्याख्या करें।
9. Elaborate the concept of First aid.  
प्राथमिक चिकित्सा की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
10. Explain management of Sports Injuries.  
खेल चोटों के प्रबंधन की व्याख्या करें।

31-5-22  
(E)