



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
DYSC-CT 104

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination June – 2022

Diploma in Yogasana Sports Coaching (DYSC); Semester : First
Yogasana Sports ; Paper : Fourth

Sports Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खेल मनोविज्ञान के महत्व का वर्णन कीजिये।

Explain the importance of Sports Psychology.

2. संज्ञानात्मक कार्य में सुधार के लिये कौन-कौन-सी रणनीतियाँ अपनाई जा सकती है?

What are the strategies to be followed to improve cognitive functions?

3. अभिप्रेरण के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये।

Explain the theories of motivation.

4. तनाव व्यवस्थापन की विभिन्न तकनीकें कौन-सी हैं? उल्लेख करें।

What are the different stress management techniques? Discuss.

5. यौगिक प्रदर्शन के संबंध में खेल मनोविज्ञान के बारे में लिखिये।

Write about sports psychology in perspective of Yoga Performance.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. खेल मनोविज्ञान से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by sports psychology?

7. खेल में संज्ञानात्मक प्रक्रिया का क्या योगदान है?

What is the role of cognitive process in sports?

8. तनाव एवं चिंता के बारे में लिखिये।

Write about stress and anxiety.

9. लक्ष्य निर्धारण के बारे में लिखिये।

Write about Goal Setting.

10. मनोवैज्ञानिक तैयारी के महत्व के बारे में लिखिये।

Write about the importance of Psychological Preparation.

11. लघु-अवधि मनोवैज्ञानिक तैयारी क्या है?

What is short term psychological preparation?

12. खेल में आक्रामकता पर नियंत्रण के बारे में लिखिये।

Write about the control of aggression in sports.

-----X-----