



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
DYSC-CT 103

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination June – 2022

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

**Sports Biochemistry & Nutrition**

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. मानव शरीर में ईंधन के भंडारण की प्रक्रिया लिखिए। खेलों में इसकी प्रासंगिकता भी स्पष्ट कीजिए।

Write down the process of storage fuel in human body. Also explain its relevance in sports.

2. आप ओवरट्रेनिंग के बारे में क्या जानते हैं? अति प्रशिक्षण के जैव रासायनिक मार्करों के बारे में बताएं।

What do you know about overtraining? Explain about the biochemical markers of over training.

3. आहार नाल की संरचना और कार्य का वर्णन करें।

Describe the structure and function of elementary canal.

4. प्रोटीन का वर्गीकरण लिखिए। प्रोटीन के पाचन और अवशोषण की प्रक्रिया को भी समझाइए।

Write down the classification of Protein. Also explain the digestion and absorption process of protein.

5. हाइड्रेशन शब्द की व्याख्या कीजिए। निर्जलीकरण के लक्षण लिखिए।

Explain the term Hydration. Write down the symptoms of dehydration.

## 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 जैव रसायन के उद्देश्य और महत्व लिखिए।

Write down the Aims and Importance of Sports biochemistry.

7. खेल प्रशिक्षण के दौरान स्नायु क्षति मार्करों की मॉनिटरिंग की प्रक्रिया को लिखिए।

Write down the process of Muscle damage markers monitoring during sports training.

8. पॉलीसेकेराइड पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

Write down a detailed note on polysaccharides.

9. प्रतियोगिता के बाद कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता लिखिए।

Write down the requirement of carbohydrates after competition.

10. खेल में प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाने वाले सप्लीमेंट्स के बारे में लिखिए।

Write down about the supplements are used for enhance the performance in sports.

11. आयरन हमारे शरीर को कैसे मदद करता है? साथ ही हमारे शरीर में आयरन की आवश्यकता और महत्व को भी समझाइए।

How Iron helps our body? Also explain the need and importance of Iron in our body.

12. स्पोर्ट्स फूड के बारे में आप क्या जानते हैं? विस्तार से व्याख्या करें।

What do you know about sports food? Explain in detail.

-----X-----