



Paper Code
DYSC-CT 103

Roll No.
Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2022

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

Sport 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. शरीर में ईंधन भंडारण की अवधारणा की व्याख्या करें।

Explain the concept of fuel storage in the body.

2. एनीमिया के बारे में आप क्या जानते हैं? एनीमिया की व्यापकता और प्रकार लिखिए।

What do you know about Anemia? Write down the prevalence and types of Anemia.

3. खेल प्रशिक्षण के दौरान एथलीटों की जैव रासायनिक निगरानी के महत्व को लिखिए।

Write down the importance of Biochemical monitoring of Athletes during sports training.

4. आहार नली के कार्य और संरचना का वर्णन करें।

Detail the functions and structure of elementary canal.

5. विभिन्न खनिजों के कमी के लक्षण, कारण और खाद्य स्रोत लिखिए।

Write down the deficiency symptoms, causes and food sources of various minerals.

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 को संक्षेप में परिभाषित कीजिए।

Define sports Biochemistry in short.

7. खेल जैव रसायन के उद्देश्य और महत्व लिखिए।

Write down the Aims and Importance of Sports Biochemistry.

8. खेल प्रशिक्षण के दौरान जैव रासायनिक अनुकूलन के बारे में लिखिए।

Write down about the Biochemical adaptations during sports training.

9. भोजन के पाचन में एन्जाइमों की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

Explain the role of Enzymes in digestion of Food.

10. आप कार्बोहाइड्रेट लोडिंग के बारे में क्या जानते हैं?

What do you know about Carbohydrate loading?

11. प्रोटीन के प्रकारों को विस्तार से लिखिए।

Write down the types of Proteins in detail.

12. स्वस्थ खाने की आदतों का वर्णन करें।

Write the healthy eating habits.

-----X-----