



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

Paper Code  
DYSC-CT 104

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination December – 2022

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

Sport 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. भारत में खेल मनोविज्ञान के इतिहास का वर्णन करें।

Detail the history of sports psychology of India.

2. खिलाड़ी के संज्ञानात्मक कार्यों को विकसित करने वाले विभिन्न उपायों का वर्णन करें।

Describe the various strategies to improve cognitive functions of sports person.

3. तनाव किसे कहते हैं? खिलाड़ी के लिए उपयोगी विभिन्न तनाव प्रबन्धन तकनीकों का वर्णन करें।

What is Stress? Describe the various stress management techniques useful for sports person.

4. अभिप्रेरणा किसे कहते हैं? आप खिलाड़ियों में अभिप्रेरणा अभिवर्धन कैसे करेंगे? समझाइये।

What is motivation? How do you enhance motivation in sports person? Explain.

5. खेल मनोविज्ञान किसे कहते हैं? खेल मनोविज्ञान के महत्व की व्याख्या करें।

What is sports psychology? Discuss the importance of sports psychology.

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. प्रयोग किसे कहते हैं? इसे उपयुक्त उदाहरण सहित समझाइये।

What is experiment? Give suitable example.

7. खेल में संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के महत्व को लिखें।

Write the role of cognitive processes in Sports.

8. आक्रामकता किसे कहते हैं? खिलाड़ी पर पड़ने वाले इसके नकारात्मक प्रभावों को लिखें।

What is Aggression? Describe its negative impact on sports person.

9. उत्तेजना-निष्पादन सम्बन्ध पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write a short note on arousal-performance relationship.

10. मैसलों के आवश्यकता पदानुक्रम क्या हैं?

What is Maslow's hierarchy of Need?

11. लक्ष्य किसे कहते हैं? लक्ष्य निर्धारण क्यों महत्वपूर्ण है?

What is Goal? Why goal setting is important?

12. मनोवैज्ञानिक तैयारी से आप क्या समझते हो? योग में इसके महत्व को लिखें।

What do you mean by psychological preparation? Write its importance in Yoga.

-----X-----