

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 320

Unique Paper Code : 290687

E

Name of the Paper : Weight, Stress Management and Gym Operations

Name of the Course : B.A. (Prog.) Application Course in Physical Education

Semester : VI

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।)

Note : Answers may be written *either* in English *or* in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी : इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

Attempt any *Five* questions.

All questions carry equal marks.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. Explain the concepts of Balanced Diet, Dietary aids and Gimmicks.

4+3+3

संतुलित आहार, आहारिय सहायक व छलावों की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए ।

P.T.O.

2. Define Obesity and describe its effect on good health. 2+8

स्थूलता की परिभाषा दीजिए तथा अच्छे स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव बताइए ।

3. 'Behaviour Modification is the key to Weight Management.' Comment. 10

'व्यवहार संशोधन वजन प्रबन्धन की कुंजी है ।' चर्चा कीजिए ।

4. Explain the causes of stress in today's world. Enlist at least *ten* common stresses. 5+5

वर्तमान युग में तनाव के कारणों का वर्णन कीजिए । कम-से-कम दस सामान्य तनावों के कारणों की सूची बनाइए ।

5. Describe the different Relaxation Techniques which are used to manage stress. 10

तनाव के प्रबन्धन में सहायक विभिन्न शिथिलता तकनीकों का उल्लेख कीजिए ।

6. 'The gym has become an important part of modern day lifestyle.' Comment. 10

'आधुनिक जीवनशैली में व्यायामशाला एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ।' चर्चा कीजिए ।

7. What are the qualifications and qualities required of a good Gym Instructor ? 5+5

एक अच्छे व्यायामशाला प्रशिक्षक के लिए कौनसी योग्यताएँ व गुण आवश्यक हैं ?

8. How can we minimise and manage injuries in a Gym ? 10

व्यायामशाला में चोटों को हम किस प्रकार कम कर सकते हैं व किस प्रकार उनका प्रबन्धन कर सकते हैं ?

9. Write short notes on any *two* of the following :

5+5

- (a) Calorie intake and Calorie expenditure
- (b) Importance of Meditation
- (c) Sports as a stress buster
- (d) Grooming programmes for gym personnel.

निम्न में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) कैलोरी का अन्तर्ग्रहण तथा कैलोरी व्यय
- (b) ध्यान का महत्त्व
- (c) तनाव मुक्ति में खेलों की भूमिका
- (d) व्यायामशाला-प्रशिक्षकों हेतु विकास कार्यक्रम ।