

(i) Printed Pages : 7 Roll No.

(ii) Questions : 7 Sub. Code :

1	1	2	6	9
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	4
---	---	---	---

Bachelor of Arts (FYUP) 4th Semester
(2056)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Introduction to Sports Psychology

Time Allowed : 3 Hours] [Maximum Marks : 70

Note :- (1) Question Number 1 is compulsory and is of 25 marks. Attempt any five questions out of seven. Each question is of 5 marks.

(2) Attempt any three questions from Units I to III, selecting one question from each Unit. Each question is of 15 marks.

1. Attempt any five questions out of the following:

- (1) Briefly explain the scope of sports psychology in improving the sports performance.
- (2) Briefly explain any two general characteristics of adulthood.
- (3) Differentiate between the 'intrinsic' and 'extrinsic' traits of personality.

- (4) What do you understand by a 'plateau' in sports? Suggest any two methods to remove it.
- (5) Define 'transfer of training'. Differentiate between the positive and negative transfer of training.
- (6) How does aggression affect the sports performance?
- (7) Explain the meaning of 'internal motivation' and the various forces that act as a source of internal motivation. 5×5=25

UNIT-I

2. What do you mean by 'individual differences'? Explain the various factors responsible for individual differences. 15
3. Compare and explain in detail the general characteristics of Infancy and Adolescence stages of development. 15

UNIT-II

4. Define 'learning'. Explain the primary laws of learning. 15
5. Define personality and explain the key characteristics that make an individual's personality unique. 15

UNIT-III

6. Elaborate the different methods of motivation a coach can exploit to enhance the performance of his players. 15
7. What do you understand by stress and anxiety? Suggest different strategies for the management of stress and anxiety. 15

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है और 25 अंकों का है। सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

(2) यूनिट-I से III तक में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दें, प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनें। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है।

1. निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें:

- (1) खेल प्रदर्शन में सुधार के लिए खेल मनोविज्ञान के दायरे को संक्षेप में समझाइए।
- (2) वयस्कता के किन्हीं दो सामान्य लक्षणों को संक्षेप में समझाइए।
- (3) व्यक्तित्व के 'आंतरिक' और 'बाह्य' लक्षणों में अंतर स्पष्ट कीजिए।

- (4) खेल में 'स्थिरता' से आपका क्या तात्पर्य है? इसे दूर करने के कोई दो तरीके सुझाइए।
- (5) 'प्रशिक्षण के स्थानांतरण' को परिभाषित कीजिए। सकारात्मक और नकारात्मक प्रशिक्षण के स्थानांतरण में अंतर स्पष्ट कीजिए।
- (6) आक्रामकता खेल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती है?
- (7) 'आंतरिक प्रेरणा' का अर्थ और आंतरिक प्रेरणा के स्रोत के रूप में कार्य करने वाली विभिन्न शक्तियों को स्पष्ट कीजिए।

5×5=25

यूनिट-I

2. 'व्यक्तिगत भिन्नताओं' से आपका क्या तात्पर्य है? व्यक्तिगत भिन्नताओं के लिए जिम्मेदार विभिन्न कारकों को स्पष्ट कीजिए। 15
3. विकास की शैशवावस्था और किशोरावस्था की सामान्य विशेषताओं की तुलना कीजिए और विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

यूनिट-II

4. 'अधिगम' को परिभाषित कीजिए। अधिगम के प्राथमिक नियमों को स्पष्ट कीजिए। 15
5. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए और उन प्रमुख विशेषताओं को स्पष्ट कीजिए जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को अद्वितीय बनाती हैं। 15

6. ਖਿਲਾਫ਼ਿਓਂ ਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੋ ਬੇਹਤਰ ਬਨਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਏਕ ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀ ਜਾਨੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀ ਵਿਮਿਨਿਨ ਵਿਧਿਓਂ ਕਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸੇ ਵਰਨ ਕੀਜਿਏ। 15
7. ਤਨਾਕ ਔਰ ਚਿੰਤਾ ਸੇ ਆਪਕਾ ਕਯਾ ਤਾਤਪਰਯ ਹੈ? ਤਨਾਕ ਔਰ ਚਿੰਤਾ ਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੇ ਲਿਏ ਵਿਮਿਨਿਨ ਰਠਨੀਤਿਯਾਂ ਸੁਝਾਏਂ। 15

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

- ਨੋਟ :- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
- (2) ਯੂਨਿਟ-I ਤੋਂ III ਤੱਕ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੁਣੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ :

- (1) ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।
- (2) ਬਾਲਗਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।
- (3) ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ 'ਅੰਦਰੂਨੀ' ਅਤੇ 'ਬਾਹਰੀ' ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰੋ।

- (4) ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸਥਿਰਤਾ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਓ।
- (5) 'ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ' ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰੋ।
- (6) ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?
- (7) 'ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ' ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 5×5=25

ਯੂਨਿਟ-I

2. 'ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ' ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15
3. ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15

ਯੂਨਿਟ-II

4. 'ਸਿੱਖਣ' ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15
5. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। 15

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। 15
7. ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸੁਝਾਓ। 15