

AU-1090

M.P.Ed. Semester—IV (New) Examination
ATHLETIC CARE AND REHABILITATION
Paper—MPCC-401

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note :—(1) Attempt **ALL** questions.
(2) All questions carry equal marks.

1. Explain in detail about posture and body mechanics. 14

OR

Explain in detail about good and bad posture. 14

2. Write in detail about Incorrective posture and explain the corrective exercises for deformities. 14

OR

What corrective exercises will you suggest for the following deformities :

(a) Flat foot 7

(b) Knock kneec. 7

3. Explain about rehabilitation exercises and stretching exercises for back problem. 14

OR

Write short notes on :

(a) Resistive exercises for rehabilitation. 7

(b) Stretching exercises for rehabilitation. 7

4. What is massage ? Write down the use of massage for remedial purpose. 14

OR

Write notes on :—

(a) Massage for relaxation 7

(b) Role of massage in rehabilitation. 7

5. Write about common injuries in Track and Field events. 14

OR

Write short notes :—

(a) Joint injuries 7

(b) Short wave diathermy. 7

AU-1090

M.P.Ed. Semester—IV (New) Examination
ATHLETIC CARE AND REHABILITATION
Paper—MPCC-401

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. शरीरासन आणि बॉडी मेकॅनीक्स बाबत सविस्तर लिहा. 14
 किंवा
 योग्य व अयोग्य शरीरासना बाबत सविस्तर लिहा. 14
2. अयोग्य शरीरासना बदल विस्तृत लिहा आणि विकृती दुर करण्यासाठी कोणते उपचारात्मक व्यायाम उपयोगात आणाल ते स्पष्ट करा. 14
 किंवा
 खालील विकृतींच्या दुरुस्ती साठी आपण कोणते उपचारात्मक व्यायाम सुचवाल :
 (अ) सपाट पाय (Flat Foot) 7
 (ब) नॉकनी (Knock Knee) 7
3. पुनर्सनासाठी लागणाऱ्या व्यायामांबाबत चर्चा करा आणि पाठीच्या दुखण्या साठी स्ट्रेचींग व्यायाम लिहा. 14
 किंवा
 संक्षिप्त टिपणे लिहा : —
 (अ) पुनर्वसनासाठी प्रतिकारात्मक व्यायाम 7
 (ब) पुनर्वसनासाठी स्ट्रेचींग व्यायाम. 7
4. मसाज म्हणजे काय ? उपचारात्मक उद्देशाने केले जाणारे मसाजचे उपयोग लिहा. 14
 किंवा
 टिपणे लिहा :—
 (अ) रिलॅक्सेशन विश्रांती साठी मालिश 7
 (ब) पुनर्वसनामध्ये मालिश भुमीका. 7
5. ट्रॅक अँड फील्ड स्पर्धेतील सामान्य दुखापतींबाबत लिहा. 14
 किंवा
 टिपणे लिहा :—
 (अ) सांध्यांची दुखापत (Joint Injuries) 7
 (ब) शॉर्ट वेव डायथर्मि (Short wave diathermy) 7

AU-1090

**M.P.Ed. Semester—IV (New) Examination
ATHLETIC CARE AND REHABILITATION**

Paper—MPCC-401

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. शरीरासन और बॉडी मॅकॅनिक्स के बारे में विस्तार से लिखिए। 14

अथवा

योग्य और सदोष शरीरासन के बारे में विस्तार से लिखिए। 14

2. अयोग्य शरीरासन के बारे में विस्तार से लिखिए और विकृति को दुरुस्त करने के लिए कौनसे उपचारात्मक व्यायाम उपयोग में लाओगे ? वह स्पष्ट कीजिए। 14

अथवा

निम्नलिखित विकृतियों को ठीक करने हेतु आप कौनसे उपचारात्मक व्यायाम सुझाएंगे ?

(अ) फ्लैट फूट (Flat Foot) 7

(ब) नॉक नी (Knock Knee) 7

3. पुनर्वसन के लिये लगने वाली व्यायामों के बारे में चर्चा कीजिए और पीठ के दर्द के लिए स्ट्रेचींग व्यायाम के बारे में लिखिए। 14

अथवा

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) पुनर्वसन के लिये प्रतिकारात्मक व्यायाम 7

(ब) पुनर्वसन के लिये स्ट्रेचींग व्यायाम। 7

4. मालिश क्या है ? उपचारात्मक उद्देश्य से किये जाने वाले मालिश के उपयोग लिखिये। 14

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) रिलैक्सेशन के लिये मालिश 7

(ब) पुनर्वसन में मालिश की भूमिका। 7

5. ट्रैक अँड फील्ड प्रतियोगिता में लगनेवाले सामान्य चोटों के बारे में लिखिये। 14

अथवा

टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) संधी चोटे (Joint Injuries) 7

(ब) शॉर्ट वेव डायथार्मी (Short wave diathermy) 7

