

Sl. No. of Ques. Paper : 2348

F-4

Unique Paper Code : 2551412

Name of Paper : Game of Specialization — Kho-Kho

Name of Course : B.Sc. (Physical Education)

Semester : IV

Duration : 3 hours

Maximum Marks : 75

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

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिये गये निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिये।)

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

टिप्पणी:— इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेज़ी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any three questions from Part A and any three questions from Part B.

The questions of Part A shall carry 5 marks each and questions of Part B shall carry 20 marks each.

भाग अ से कोई तीन प्रश्न कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

भाग ब से भी कोई तीन प्रश्न कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।

#### PART A (भाग अ)

1. What do you mean by pep talk?

पैप टॉक क्या है?

2. What is competition?

प्रतिस्पर्धा क्या है?

3. What is balanced diet?

संतुलित आहार क्या है?

4. Define load.

भार को परिभाषित कीजिये।

5. What do you mean by rehabilitation?

पुनःस्थापना क्या है ?

**PART B (भाग ब)**

6. Explain the principles of coaching in kho-kho.

खो-खो में कोचिंग के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

7. Explain in detail the techniques of psychological preparation for the kho-kho player.

खो-खो खिलाड़ी के लिये मनोवैज्ञानिक तैयारी की तकनीक को विस्तार से समझाइए।

8. Make a diet chart for a national athlete.

राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी के लिए डाइट चार्ट तैयार कीजिए।

9. What are the principles of load and adaptation?

लोड तथा अडेप्टेशन के सिद्धान्त कौन-से हैं ?

10. Explain any *one* common injury in kho-kho.

खो-खो की कोई एक सामान्य चोट का वर्णन कीजिए।