

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5416

Roll No.....

Unique Paper Code : 42551215

Name of the Paper : DSE-2(xi) Kho-Kho (Game of Specialization)

Name of the Course : B.Sc. (PEHE & S) (CBCS)

Semester : II - 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any **Three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
3. **Part-A** carry 5 marks each and questions of **Part-B** carry 15 marks each.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. भाग 'क' से कोई तीन प्रश्न कीजिए और भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न कीजिए।
3. भाग 'क' का प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और भाग 'ख' का प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

PART - A (भाग 'क')

1. Briefly explain principles of coaching. (5)

कोचिंग के सिद्धांत का संक्षेप में वर्णन करें।

P.T.O.

2. Write about the long term training plan in brief. (5)
लॉग टर्म ट्रेनिंग प्लान का संक्षेप में वर्णन करें।
3. List down the various Principles of load and explain any one. (5)
लोड के विभिन्न सिद्धांत की सूची दें और किसी एक का वर्णन करें।
4. What do you understand by sports injuries? (5)
स्पोर्ट्स इन्जूरिज़ से आपका क्या मतलब है ?
5. Write the psychological qualities of a KHO-KHO player. (5)
खो-खो खिलाड़ी के मानसिक गुणों को लिखिए।

PART – B (भाग 'ख')

6. Make a coaching schedule for one week for inter college KHO-KHO competition. (15)
ईंटर कालेज की खो-खो प्रतियोगिता की एक हफ्ते की कोचिंग अनुसूची दीजिए।
7. Briefly explain about the long and short term training plan. (15)
लांग और शॉर्ट टर्म ट्रेनिंग प्लान को विस्तार से लिखें।
8. Write down the mechanism of officiating in a KHO-KHO. (15)
खो-खो में ओफिशिएटिंग की मकैनिज़म पर वर्णन करें।
9. Explain the load and adaptation in detail. (15)
लोड व एडॉप्टेशन पर विस्तार में उल्लेख करें।
10. Define Rehabilitation. Explain any two injuries with their rehabilitation process. (15)
रीहेबीलिटेशन का वर्णन करें। किन्हीं दो चोटों की रीहेबीलिटेशन प्रक्रिया का उल्लेख करें।