

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5412

Roll No.....

Unique Paper Code : 42551211

Name of the Paper : DSC-2(vii) Handball (Game of Specialization)

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports) (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. Question paper is divided into two **Parts-A** and **Part-B**.
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B**.
4. All questions carry **5** marks in **Part-A** and all questions carry **15** marks in **Part-B**.
5. 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. प्रश्नपत्र दो भाग 'क' और भाग 'ख' में विभाजित है।
3. भाग 'क' से कोई तीन प्रश्न कीजिए और भाग 'ख' से कोई चार प्रश्न कीजिए।
4. भाग 'क' का प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और भाग 'ख' का प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

1. What do you understand by General and Specific warming-up? Give examples.

सामान्य एवम् गरमाने से आप क्या समझते हैं ? उदाहरण दें ।

2. Briefly discuss the importance of sports training in Handball Game.

हैन्डबाल के खेल में खेल प्रशिक्षण की भूमिका की चर्चा करें ।

3. Write down the duties and responsibilities of "scorer".

स्कोरर के कतव्यों एवम् जिम्मेदारियों को लिखें ।

4. Define Nutrition. Explain the nutritional requirement of a handball Player.

पोषण की परिभाषा दें । हैन्डबाल खिलाड़ी की पोषण जरूरतों को समझाये ।

5. Describe various attacking tactics.

आक्रामक टैक्टिक्स का वर्णन करें ।

PART – B

(भाग 'ख')

6. Define Explosive Strength. Explain its importance in Handball game.

एक्सप्लोसिव ताकत की परिभाषा दें। इसकी हैन्डबाल के खेल में उपयोगिता समझायें।

7. Explain the process of Load and adaptation.

भार एवम् अधिग्रहण की प्रक्रिया समझायें।

8. Explain the importance and methods of Psychological training.

मनोविज्ञानिक प्रशिक्षण के तरीके एवम् उपयोगिता समझायें।

9. Explain the duties and responsibilities of referees before, during and after a handball match.

हैन्डबाल से पहले, दौरान एवम् पश्चात रेफरी के कर्तव्य एवम् जिम्मेदारी समझायें।

10. Write short note on any **two** of the following :

(a) Physical fitness

(b) Overload

(c) Cooling down

P.T.O.

5412

4

निम्न में से किन्हीं दो पर नोट लिखें :

(क) शारीरिक दक्षता

(ख) अधिभार

(ग) शिथिलीकरण