

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 6416

F-6

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 2551413

Name of the Paper : Game of Specialization – Volleyball

Name of the Course : B.Sc. Physical Education & Sports Sciences (FYUP)

Semester : IV

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 3 questions from **Part-B**.
3. Each question from **Part-A** carry **five** marks and **Part-B** carry **twenty** marks.
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 । प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है ।
3. भाग-ख से कोई तीन प्रश्न कीजिए । प्रत्येक प्रश्न 20 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. Define fitness and name the various fitness components required for Volley ball players. (5)

वालीबाल खिलाड़ी के लिए आवश्यक फिटनेस घटकों के नाम लिखो तथा फिटनेस की परिभाषा लिखो ।

2. Explain the use of first-aid to treat the shoulder dislocation immediately on the court. (5)

P.T.O.

6416

कोर्ट पर तुरन्त कन्धा उतरने पर प्राथमिक सहायता का वर्णन कीजिए ।

3. Mention the psychological qualities of Volleyball players. (5)

वालीबाल खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ बताइये ।

4. Explain the importance of underhand pass in Volleyball. (5)

वालीबाल में अण्डरहैण्ड पास का महत्व का वर्णन कीजिए ।

5. Define the diet and describe the elements of diet for a Volleyballer. (5)

वालीबाल खिलाड़ी के लिए आहार के तत्व बताइये तथा आहार की परिभाषा लिखिए ।

Part 'B' (भाग - ख)

6. Describe the principles of load and adaptation. (20)

भार - तथा सहन के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए ।

7. What do you understand about ankle sprain and how will you use rehabilitation exercises to maintain the fitness of an injured Volleyball player ? (20)

अंकल स्प्रेन से आप क्या समझते हैं ? आप पुनः स्थापना कैसे करेंगे एक वालीबाल खिलाड़ी की ?

8. Describe the means and methods to improve psychological qualities of Volleyball players. (20)

वालीबाल खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को विकसित करने के लिए कौन से तरीके अपनाएँगे । वर्णन कीजिए ।

9. Define overhead pass and describe the various drills to improve the overhead pass of Volleyball players. (20)

ओवरहैड पास को विकसित करने के लिए कौनसी ड्रिल करवाएँगे । वर्णन कीजिए ।

10. Describe the long term preparation of a team for national Volleyball championship. (20)

राष्ट्रीय वालीबाल चैम्पीयनशीप टीम को दीर्घसमयावधि तैयारी की चर्चा कीजिए ।

(100)