

Sl. No. of Ques. Paper : 2344

F-4

Unique Paper Code : 2551408

Name of Paper : Game of Specialization – (vii) Handball

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. Write short notes on the following:

- (i) Warming-up
- (ii) Limber-down (cool-down).

निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

- (i) वार्मिंग अप (गरमाना)
- (ii) लिम्बर डाउन (कूल डाउन)।

2. Write down the importance of officiating.

ऑफिशिएटिंग के महत्त्व के बारे में लिखिए।

3. Differentiate between tactics, techniques and strategy with suitable examples.

उचित उदाहरणों सहित टैक्टीक्स, तकनीक तथा स्ट्रेटेजी में अंतर स्पष्ट कीजिए।

4. What is Training Load? Explain briefly.

प्रशिक्षण भार क्या है? संक्षेप में वर्णन कीजिए।

5. What are the philosophical aspects of training in handball? Explain.

हैन्डबॉल में प्रशिक्षण के दार्शनिक पहलू कौन-से हैं? वर्णन कीजिए।

PART B (भाग ब)

6. Define flexibility. How will you develop flexibility for goalkeeper?

लचीलापन को परिभाषित कीजिए। गोलरक्षक के लचीलेपन को कैसे विकसित करेंगे?

7. What do you understand by "sports training"? Write its importance in detail.

खेल प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? इसकी महत्ता को विस्तार से समझाइए।

8. Explain the duties and responsibilities of Table Officials (Timekeeper and Scorer).

टेबल ऑफिशिएल (टाइमकीपर तथा स्कोरर) के कर्तव्य तथा उसकी जिम्मेदारियों का वर्णन कीजिए।

9. Why is psychological preparation so important for elite handball players? Describe few methods of psychological preparation.

अच्छे हैन्डबॉल खिलाड़ियों के लिए मनोवैज्ञानिक तैयारी क्यों आवश्यक है? कुछ मनोवैज्ञानिक तैयारी की विधियों का वर्णन कीजिए।

10. What is tactical preparation? Briefly discuss the various attacking and defensive tactics used in handball.

टैक्टीकल तैयारी क्या है? हैन्डबॉल में प्रयोग में लाई जाने वाली विभिन्न आक्रामक तथा रक्षात्मक टैक्टीक्स का संक्षेप में वर्णन कीजिए।