

3. उदाहरणों के साथ मेसो-साइकिल और मैक्रो साइकिल के बीच अंतर करें।
4. AAPHER युवा फिटनेस टेस्ट की संक्षेप में व्याख्या करें।
5. ताकत को परिभाषित करें। हैंडबॉल के खेल में इसकी भूमिका पर चर्चा करें।

भाग - बी

6. हैंडबॉल खेल में रेफरी के मैच से पहले, दौरान और बाद के कर्तव्य क्या हैं?
7. चित्र की मदद से हैंडबॉल खेल में इस्तेमाल की जाने वाली विभिन्न प्रकार की रक्षात्मक तकनीकों की व्याख्या करें।
8. अंतर-कॉलेज टूर्नामेंट के लिए हैंडबॉल टीम के चयन के लिए तीन सप्ताह का प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करें।
9. आरेख की मदद से कॉर्निश हैंडबॉल टेस्ट पर चर्चा करें।
10. गति को परिभाषित करें। हैंडबॉल खेल में विभिन्न प्रकार की गति की भूमिका लिखें।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 936

I

Unique Paper Code : 2553055029

Name of the Paper : DSE-3 : Handball

Name of the Course : B.Sc. (PE, HE & Sports)
(NEP-UGCF)

Semester : V – December-2024

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

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 - **Part-A** and **Part-B**.
3. Attempt any **three** questions from **Part-A** and any **three** questions from **Part-B**.
4. **Part-A** carry 5 marks each question **Part-B** carry 15 marks each question.
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. प्रश्न पत्र दो हिस्सों में बांटा गया है - भाग-ए और भाग-बी।
3. भाग-ए से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-बी से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

PART-A

1. Briefly explain different methods to evaluate players performance during a handball match.
2. Describe different types of shooting techniques in handball game.
3. Differentiate between meso-cycle and macro cycle with examples.
4. Briefly explain AAPHER youth fitness test.

5. Define strength. Discuss its role in the game of handball.

PART-B

6. What are the pre, during and post-match duties of referees in handball game?
7. Explain different types of defensive techniques used in handball game with the help of diagram.
8. Draft a training schedule for three weeks for the selection of handball team for inter-college tournament.
9. Discuss Cornish handball test with the help of diagram.
10. Define speed. Write the role of different types of speed in handball game.

भाग-ए

1. हैंडबॉल मैच के दौरान खिलाड़ियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करने के विभिन्न तरीकों की संक्षेप में व्याख्या करें।
2. हैंडबॉल खेल में विभिन्न प्रकार की शूटिंग तकनीकों का वर्णन करें।