



RR-0967

B. P. Ed. (One Year) Examination
March / April – 2010

Paper-VII : Principles of Coaching & Officiating

Time : 3 Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના :

(૧)

નીચે દર્શાવેલ નિશાનીવાળી વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી. Fillup strictly the details of signs on your answer book.	Seat No. :
Name of the Examination :	<input type="text"/>
B. P. Ed. (One Year)	<input type="text"/>
Name of the Subject :	<input type="text"/>
Paper-7 : Principles of Coaching & Officiating	<input type="text"/>
Subject Code No. : <input type="text"/> 0 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 6 <input type="text"/> 7	<input type="text"/>
Section No. (1, 2,.....): <input type="text"/> Nil	<input type="text"/>
	Student's Signature

- (૨) પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાંચ પ્રશ્નો છે.
(૩) તમામ પ્રશ્નોના ઉત્તર લખવાના છે.
(૪) તમામ પ્રશ્નોના ગુણ જમણી બાજુએ તેની સામે દર્શાવ્યા છે.

- ૧ “રાહબર ખેલાડીનો ડોક્ટર, મિત્ર, ચિંતક અને માર્ગદર્શક તેમજ સાચો સલાહકાર છે.” વિધાનની ચર્ચા કરી રાહબરની જવાબદારીઓની વિસ્તૃતતાથી સમજણ આપો. ૧૪

અથવા

- ૧ “શારીરિક શિક્ષણના ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા સારુ પંચકાર્ય મહત્વનું છે.” વિધાનની ચર્ચા કરી પંચકાર્યના મુખ્ય સિદ્ધાંતો ચર્ચો. ૧૪
- ૨ (અ) રમતનો પંચ શારીરિક અને માનસિક રીતે સક્ષમ હોવો શા માટે જરૂરી છે? ક્રિકેટની રમતને અનુલક્ષી ચર્ચા કરો. ૭
- (બ) પંચનાં લક્ષણોની વિસ્તારથી સમજૂતી આપો. ૭

અથવા

- ૨ રાહબર અને રાહબરી એટલે શું ? રાહબરીના સિદ્ધાંતો જણાવી તેની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. ૧૪

- ૩ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો એટલે શું ? ઉષ્માપ્રેરક કસરતો અને કન્ડિશનિંગ વચ્ચેનો ભેદ સ્પષ્ટ કરી ઉષ્માપ્રેરક કસરતોના પ્રકારોની ચર્ચા કરો. ૧૪

અથવા

- ૩ “કન્ડિશનિંગ (સુસ્થિતિ)નો મુખ્ય હેતુ ખેલાડીને શારીરિક રીતે વર્ષ દરમિયાન સ્ફૂર્તિલા રાખવાનો છે.” આ વિધાનની ટૂંકમાં ચર્ચા કરી કન્ડિશનિંગની વિવિધ પદ્ધતિઓની વિસ્તૃતતાથી ચર્ચા કરો. ૧૪

- ૪ તાલીમ એટલે શું ? તાલીમના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો. ૧૪

અથવા

- ૪ (અ) સમયાવધિ (Periodization)ના પ્રારંભિક ગાળા વિશેની સમજૂતી આપો. ૭
(બ) કબડ્ડી-ભાઈઓનું મેદાન યોગ્ય સ્કેલ માપ લઈ અંકન કરો. ૭

- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪
(૧) વોલીબોલ, ખોખો રમતનાં પંચોની યાદી વર્ણવી રમત દરમિયાનની ફરજો
(૨) આઈસોટોનિક અને આઈસોમેટ્રિક તાલીમ પદ્ધતિ
(૩) પંચોનાં મંડળોની અગત્યતા
(૪) શ્રેષ્ઠ ખેલાડીનાં લક્ષણો.