



RD-4135-36

M.P.E. (Part-II) Examination

April / May – 2010

તાલીમ અને પ્રશિક્ષણની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ : પેપર-૧

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.

Name of the Examination :
M.P.E. (Part - 2)

Name of the Subject :
તાલીમ અને પ્રશિક્ષણની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ : પેપર-૧

Subject Code No. : 4 1 3 5 Section No. (1, 2,.....): Nil

Seat No. :

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 ભારતીય રમતગમતમાં અમલમાં આવેલી વિવિધ પ્રશિક્ષણ યોજનાઓનો ઐતિહાસિક વિકાસ જણાવો. ૧૪

અથવા

૧ (અ) ખેલાડીને ભાર આપતી વખતે ક્યા ક્યા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ ? ૮
(બ) અતિભાર કોને કહેવાય ? અતિભાર દૂર કરવાના ઉપાયો જણાવો. ૬

૨ સહનશક્તિ એટલે શું ? રમતગમતમાં સહનશક્તિ ક્યા ક્યા પ્રકારની હોઈ શકે ? ૧૪
સહનશક્તિના વિકાસ માટેની વિરામ પદ્ધતિ (Interval Method) વિસ્તૃત સમજાવો.

અથવા

- ૨ (અ) નમનીયતા નિર્ધારિત કરતાં પરિબળો સમજાવી નમનીયતામાં સુધારો કેવી રીતે લાવી શકાય તે સમજાવો. ૯
- (બ) રમતગમતમાં કયા પ્રકારની ગતિ સુમેળતાનો ઉપયોગ થાય છે તે ટૂંકમાં સમજાવો. ૫

- ૩ સ્પર્ધા એટલે શું ? સ્પર્ધાનાં કાર્યો જણાવી તાલીમ પ્રમાણે સ્પર્ધાઓનું વર્ગીકરણ જણાવો. ૧૪

અથવા

- ૩ તાલીમ આયોજનની સમજૂતી આપી, તાલીમ આયોજનના વિવિધ પ્રકારો ઉદાહરણ સહિત સમજાવો. ૧૪

- ૪ (અ) બળ નિર્ધારણ માટેના મહત્વના ઘટકો સમજાવો. ૮
- (બ) ઝડપ અવરોધ (Speed Barrier) એટલે શું ? તેને નિવારવાના ઉપાયો જણાવો. ૬

અથવા

- ૪ યુક્તિ-પ્રયુક્તિનો અર્થ સમજાવી, યુક્તિ-પ્રયુક્તિ તૈયારીના સિદ્ધાંતો વિસ્તૃતતાથી સમજાવો. ૧૪

- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪
- (અ) સિંગલ પિરિયોડાઈઝેશન અને ડબલ પિરિયોડાઈઝેશન
- (બ) સ્નાયુ સંકોચનના પ્રકારો
- (ક) પ્રવિધિ, કૌશલ્ય અને શૈલી
- (ડ) ચક્રીય તાલીમ.

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) As per the instruction no. 1 of page no. 1.
(2) There are **five** questions in this question paper.
(3) Write answers to **all** questions.
(4) Figures to the **right** indicate marks of the question.

- 1 Describe the historical development of various coaching schemes which are implemented in Indian sports. 14

OR

- 1 (a) What are the points to be kept in mind while giving load to an athlete? 8
(b) What does overload mean? Describe the measures to tackle overload. 6

- 2 What is endurance? Which type of endurance can be there in sports? Explain the interval method for development of endurance in detail. 14

OR

- 2 (a) Explain the factors determining the flexibility. How do you improve the flexibility? 9
(b) Which types of coordinative abilities are used in various games and sports? Explain in short. 5

- 3 What is competition? Describe the function of competition and classification of competition according to training. 14

OR

- 3 Explain the training plan. Discuss the various types of training plan by giving examples. 14

- 4 (a) Explain the factors determining the strength. 8
- (b) What is speed barrier? Describe the measures to overcome it. 6

OR

- 4 What does Tactics mean? Explain the principles for the preparation of tactics in detail. 14
- 5 Write short notes : (any two) 14
- (a) Single Periodization and Double Periodization
- (b) Types of muscle contraction
- (c) Technique, skill and style
- (d) Circuit Training
-