



SB-0947

Third Year B.P.E. Examination  
March / April – 2011  
Principle of Coaching : Paper-VII

Time : 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 : <input type="text" value="T.Y. B.P.E."/> Name of the Subject : <input type="text" value="Principle of Coaching : Paper-7"/> Subject Code No. : <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="7"/> Section No. (1, 2,.....): <input type="text" value="Nil"/>	Seat No. : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text" value="Student's Signature"/>
--	---

- (૨) આ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાંચ પ્રશ્નો છે.  
(૩) તમામ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

- ૧ નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો : (ગમે તે સાત) ૧૪
- (૧) નમનીયતા એટલે શું ?  
(૨) ખો-ખોના પંચની રમત દરમ્યાનની ફરજો.  
(૩) ઉખાપ્રેરક કસરતની વ્યાખ્યા આપો.  
(૪) રાહબરનાં કોઈ પણ ચાર લક્ષણો જણાવો.  
(૫) દોડની સ્પર્ધા માટે પ્રસ્થાનકારની ફરજો જણાવો.  
(૬) ટેકટીસની વ્યાખ્યા આપો.  
(૭) સ્ટ્રેન્થનાં પ્રકારો જણાવો.  
(૮) બી.એન.આઈ.નું આખું નામ લખી તમારો બી.એન.આઈ.ની ગણતરી કરો.  
(૯) સહનશક્તિ એટલે શું ?  
(૧૦) સ્પીડ અને એજીલીટીની પરિભાષા.

- ૨ “પંચકાર્યમાં ગણવેશનું મહત્ત્વ” સમજાવો. તમારી રમતને અનુલક્ષી પંચોનો ઉલ્લેખ ૧૪ કરી તેઓની રમત દરમ્યાન અને રમત પછીની જવાબદારી અંગે ચર્ચા કરો.

અથવા

- ૨ તાલીમ એટલે શું ? તાલીમના સિદ્ધાંતોની વિસ્તૃત જાણકારી આપો. ૧૪

- ૩ સિંગલ પિરિયોડાયઝેશન એટલે શું ? તે રમતગમતમાં કેટલે અંશે ઉપયોગી છે ? ૧૪  
તમારા મંતવ્યો જણાવો.

**અથવા**

- ૩ ઉષ્માપ્રેરક કસરતનાં પ્રકારો, હેતુઓ અને લાભાલાભ વર્ણવો. ૧૪
- ૪ શ્રેષ્ઠ પંચ માટે શારીરિક અને માનસિક ગુણો સાથે વિશેષ લક્ષણો કેવા હોવા જોઈએ પૂરી જાણકારી આપો. ૧૪

**અથવા**

- ૪ ઉત્તમ ખેલાડીના મહત્વનાં લક્ષણો વિશે વિસ્તારથી સમજાવો. ૧૪
- ૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪
- (૧) ૧૨ સ્ટેશનની સર્કિટ (ભાર સાથે) રેખાચિત્ર દોરી સ્પષ્ટતા કરો.
- (૨) ઘટક પદ્ધતિ અને અખંડ-ખંડ પદ્ધતિ સમજાવો.
- (૩) ઝડપ, તાકાત અને સહનશક્તિ વિશે જણાવો.
- (૪) રાહબરીના સિદ્ધાંતો.