



SB-3908

M. P. E. (Part - II) Examination
March / April - 2011

Scie. Prin. of Training & Coaching : Paper - I

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 :
Scie. Prin. of Training & Coaching - Paper -1

Subject Code No. : 3 9 0 8 Section No. (1, 2,.....): Nil

Seat No. :

Student's Signature

- (૨) આ 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 ભાર અને અનુકુલન (load & Adopation) વચ્ચેનાં સંબંધો સ્પષ્ટ કરી અતિભાર (Over load) નાં કારણો, લક્ષણો અને અતિભારથી બચવાનાં ઉપાયો સૂચવો. ૧૪

૨ “રમત તાલીમએ ખેલાડીઓને કરવાનું પ્રાથમિક સ્વરૂપ છે.” આ વિધાનને રમત તાલીમનાં ધ્યેયોને ધ્યાનમાં રાખી સમજાવો. ૧૪

અથવા

૨ બળ (Strength) એટલે શું ? રમત- ગમતમાં બળનું મહત્ત્વ સમજાવી બળ વિકાસ માટેની તાલિમ પદ્ધતિઓની વિસ્તૃત જાણકારી આપો. ૧૪

૩ પ્રવિધિ અને યુક્તિ-પ્રયુક્તિ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો. પ્રવિધિ તાલીમની કોઈ પણ બે પદ્ધતિઓ વિસ્તારથી સમજાવો. ૧૪

અથવા

૩ રમત તાલીમમાં પિરીયોડાઈઝેશન (Periodisation)ની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરી, તેના વિવિધ પ્રકારોની વિસ્તૃત જાણકારી આપો. ૧૪

૪ (અ) નમનીયતા નિર્ધારિત કરતાં પરિબલો સમજાવી નમનીયતામાં સુધારો કેવી રીતે લાવી શકાય તે સમજાવો. ૯

(બ) રમતગમતમાં કયાં પ્રકારની ગતિ સુમેળતાનો ઉપયોગ થાય છે. તે ટૂંકમાં સમજાવો. ૫

અથવા

૪ (અ) ચક્રિય તાલીમ (Circuit training) વિશે સમજૂતિ આપો. ૭

(બ) ઝડપ નિર્ધારણનાં પરિબલો જણાવો. ૭

૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪

(૧) સ્પર્ધાની માનસિક તૈયારી

(૨) ગમત તાલીમનાં સિદ્ધાંતો

(૩) સારા રાહબરનાં લક્ષણો

(૪) સહનશક્તિનાં વિકાસ માટેની સતત પદ્ધતિ.