

## MPE Sem.-3 Examination

601

## Theory of Sports Training

November-2024

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70]

1, રમત તાલીમ એટલે શું? સમજાવી, રમત તાલીમનું મહત્વ વર્ણવો.

-14

અથવા

રમતમાં કોચિંગ એટલે શું? સમજાવી, રમત તાલીમના ધ્યેયો વર્ણવો.

2, અતિભાર એટલે શું? સમજાવી, અતિભારના સિક્ષાંતો વિશે વિગતવાર લખો.

-14

અથવા

સહનશક્તિ એટલે શું? સહનશક્તિના પ્રકારો અને તાલીમ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરો.

3, નમનીયતા એટલે શું? નમનીયતાના પ્રકારો અને તાલીમ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરો.

-14

અથવા

ગતિસુમેળ ક્ષમતા એટલે શું? ગતિસુમેળ ક્ષમતાઓની લાક્ષણિકતાઓ વિગતવાર લખો.

4, ટેકનિક તાલીમ એટલે શું? વિવિધ રમતોમાં ટેકનિક તાલીમનું મહત્વ વર્ણવો.

-14

અથવા

રમત સ્પર્ધા એટલે શું? સમજાવી, રમત તાલીમમાં સ્પર્ધાનું મહત્વ વર્ણવો.

5, નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો ટ્રંકમાં આપો (કોઈપણ સાત)

-14

1) રમત તાલીમની લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.

2) રમત તાલીમમાં અનુકૂલનની વ્યાપ્તા લખો.

3) બળના પ્રકારો જણાવો.

4, ઝડપના પ્રકારો જણાવો.

5, માઈકો સાઈકલ યોજનાનો સમયગાળો કેટલો હોય છે?

6, કયા પ્રકારનાં પરિબળો ઝડપ નક્કી કરે છે?

7, મેસો સાઈકલ યોજનાનો સમયગાળો કેટલો હોય છે?

8, નમનીયતા નક્કી કરતા પરિબળો કયા છે?

9, યુક્તિઓ અને વ્યૂહરચના વચ્ચે શું તફાવત છે?

10, ગતિસુમેળ શક્તિના પ્રકારો જણાવો.

11, ટેકનિક તાલીમના ધ્યેયો જણાવો.

12, ગતિસુમેળ શક્તિની તાલીમની પદ્ધતિઓ જણાવો?

(P.T.O)

N 760-2

**CLASS: MPE semester-3**  
**PAPER: Theory of sports training (MPE601)**

**Total Marks: 70**

1, What is sports training? Explain the importance of sports training. -14

Or

What is coaching in sports? Describe the aims of sports training.

2, What is the meaning of overload? Write in detail about principles of overload. -14

Or

What is the endurance? Describe the types and training methods of endurance.

3, What is the flexibility? Describe the types and training methods of flexibility. -14

Or

What is the coordinative ability? Write in details about characteristics of coordinative abilities.

4, What is the meaning of technique training? Describe the importance of the technique training in various sports. -14

Or

What is the meaning of sports competitions? Explain the importance of competitions in sports training.

5, Give the short answers of following questions (Any seven) -14

1) Which are the characteristics of sports training?

2) Write a definition of adaptation process.

3) State the forms of strength.

4) State the types of speed.

5) What is the duration of Micro cycle plan?

6) Which kind of factors determining Speed?

7) What is the duration of Meso cycle plan?

8) Which kind of factors determining flexibility?

9) What is the difference between tactics and strategy?

10) State the types of Coordinative ability.

11) Which are the aims of technique training?

12) What are the types of training methods of coordinative ability?