

1, Give a meaning and definition of sports training, Explain the characteristics of sports training.  
-14

Or

Give a meaning and definition of coaching, Describe the principles of sports training.

2, What is training load? Describe the factors affecting to the training load. -14

Or

What is over load? Describe the causes and symptoms of over load.

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

Or

What is the speed? Explain the types and training methods of speed.

4, What is the meaning of flexibility? Describe the types and training methods of flexibility-14

Or

What is the meaning of periodization? Explain the types of periodization.

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

- 1) What is the aim of sports training?
- 2) What is the importance of sports training?
- 3) What is adaptation process?
- 4, Which are the types of endurance?
- 5, What is the Micro cycle?
- 6, Which kind of factors affecting to the speed?
- 7, What is the Meso cycle?
- 8, Which kind of factors determining flexibility?
- 9, What is the difference between tactics and strategy?
- 10, Which are the types of Coordinative ability?
- 11, What is the significance of Tactics in sports?
- 12, What is the planning?

ગુજરાતી નકલ

- 1, રમત તાલીમનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, રમત તાલીમની લક્ષણિકતાઓ વર્ણવો. -14  
અથવા  
રમતમાં કોચિંગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, રમત તાલીમના સિદ્ધાંતો વર્ણવો.
- 2, તાલીમભાર એટલે શું? સમજાવી, તાલીમભારને અસર કરતાં પરિબલો વર્ણવો. -14  
અથવા  
અતિભાર એટલે શું? અતિભારના કારણો અને લક્ષણોનું વર્ણન કરો.
- 3, બળ એટલે શું? બળના પ્રકારો અને તાલીમ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરો. -14  
અથવા  
ઝડપ એટલે શું? ઝડપના પ્રકારો અને તાલીમ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરો.
- 4, નમનિયતાનો અર્થ આપી, નમનિયતાના પ્રકારો અને તાલીમ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરો.-14  
અથવા  
સમયાવધિકરણ (Periodization)નો અર્થ સમજાવી, સમયાવધિકરણના પ્રકારો વર્ણવો.
- 5, નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો ટૂંકમાં આપો (કોઈપણ સાત) -14
- 1) રમત તાલીમના ધ્યેયો જણાવો.
  - 2) રમત તાલીમનું મહત્વ શું છે?
  - 3) અનુકૂલન એટલે શું?
  - 4, સહનશક્તિના પ્રકારો જણાવો.
  - 5, માઈક્રો સાઈકલ એટલે શું?
  - 6, કયા પ્રકારનાં પરિબલો ઝડપ નક્કી કરે છે?
  - 7, મેસો સાઈકલ એટલે શું?
  - 8, નમનીયતા નક્કી કરતા પરિબલો કયા છે?
  - 9, યુક્તિઓ અને વ્યૂહરચના વચ્ચે શું તફાવત છે?
  - 10, ગતિસુમેળ શક્તિના પ્રકારો જણાવો.
  - 11, રમતમાં યુક્તિનું મહત્વ જણાવો.
  - 12, આયોજન એટલે શું?

—X—