0701E280 Candidate's Seat No :_______

M.P.E. (Sem.-III) Examination

MPE 601

Theory of Sports Training

Time : 2-00 Hours] **January-2021** **[Max. Marks : 50**

સૂચના : (૧) જમણી તરફના અંક જે તે પ્રશ્નનો ગુણ દર્શાવે છે.

(૨) 'અ'માંથી ગમે તે ત્રણ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના છે.

(૩) 'બ'માંથી ગમે તે ચાર હેતુલક્ષી પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના છે.

વિભાગ-અ

૧ રમત તાલીમના રમત તાલીમના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો. ૧૪

૨ ઝડપ (Speed)નો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, ઝડપ વધારવા માટેની તાલીમ પદ્ધતિઓની છણાવટ કરો. ૧૪

૩ ૧૦૦ મા. દોડ માટેનું વાર્ષિક આયોજન (Periodisation) નો ચાર્ટ બનાવો. ૧૪

૪ તાલીમ ભારણ (Training Load) ને અસરકરતાં પરિબળો વિશે મુદ્દાસર લખો. ૧૪

૫ બળ (Strength) એટલે શું ? બળવૃદ્ધિ માટેની સામાન્ય માર્ગદર્શિકા તથા તાલીમ વિશે જણાવો. ૧૪

૬ વિવિધ રમતોમાં ટેકનિકની તાલીમની ચર્ચા કરી, તેને અસરકરતાં પરિબળોની છણાવટ કરો. ૧૪

૭ રમતગમત એટલે શું ? તાલીમના હેતુઓની ચર્ચા કરો. ૧૪

૮ નમનીયતાનો અર્થ સમજાવી તેનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરો. તથા નમનીયતા વિકાસ માટેની તલીમ પ્રયોજો. ૧૪

વિભાગ-બ

૧ શટલ રન વડે કઈ શક્તિનું માપન થાય છે ? ૦૨

(અ) વિસ્ફોટક બળ (ક) ઝડપ અને ચપળતા

(બ) બળ (ડ) નમનીયતા

૨ સ્પાયરોમીટરથી કયા શરીર અંગની શક્તિ માપવામાં આવે છે ? ૦૨

(અ) પેટના સ્નાયુ (ક) ફેફસા

(બ) હાથના સ્નાયુ(ડ) હૃદય

૩ ટૂંકામાં ટૂંકી ટ્રેઈનિંગ સાયકલને કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ? ૦૨

(અ) મેક્રો સાયકલ(ક) માઈક્રો સાયકલ

(બ) મેસો સાયકલુ(ડ) ત્રણેય

૪ સમુદ્રની સરપાટીથી ૨૪૦૦ મીટર કરતાં વધુ ઊંચાઈના સ્થળોએ એન્યુરન્સ એથ્લેટ્સને તાલીમ કરાવવામાં આવે છે. જેનું નામ શું ? ૦૨

(અ) પ્રાયોમેટ્રીક ટ્રેઈનિંગ (ક) પ્રેસર ટ્રેઈનિંગ

(બ) ફાર્ટલેક ટ્રેઈનિંગ (ડ) એલ્ટિટ્યૂડ ટ્રેઈનિંગ

૫ નીચેનામાંથી કઈ પદ્ધિને 'જંપ ટ્રેઈનિંગ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ૦૨

(અ) પ્રેસર ટ્રેઈનિંગ (ક) ફાર્ટલેક ટ્રેઈનિંગ

(બ) એલ્ટિટ્યૂડ ટ્રેઈનિંગ (ડ) પ્રાયોમેટ્રીક ટ્રેઈનિંગ

૬ તાલીમના 'પ્રીપરેટરી ફેઝ' દરમિયાન નીચેનામાંથી કઈ ક્ષમતા વિકાસ પર ધ્યાન અપાય છે ? ૦૨

(અ) ટેકનિક (ક) ટેક્ટીક્સ

(બ) સ્પીડ (ડ) જનરલ સ્ટ્રેન્ગ્થ અને કંડીશનીંગ કસરતો

૭ 'હેવી બોલ થ્રો'ને કસરત કઈ ક્ષમતા વધારે છે ?૦૨

(અ) નમનીયતા (ક) સામાન્ય બળ

(બ) ઝડપ (ડ) મસલ પાવર

૭ 'ટાર્ગેટ હાર્ડરેટ' આધારિત તાલીમ કરાવતાં હોઈએ તો ૨૫ વર્ષની ઉંમર ધરાવતાં ખેલાડીના મેક્ષીમમ હાર્ડરેટ કેટલાં ગણી શકાય ? ૦૨

(અ) ૧૯૫ (ક) ૧૯૦

(બ) ૨૦૦ (ડ) ૧૮૫