

## ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા સંકુલ

શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

માસ્ટર ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન (M.P.Ed.) : સત્ર-2

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે-2025

MPED-201 : Scientific Principles of Sports Training (રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો)

તારીખ : 05-05-2025

સમય 09-00 થી 11-30

સોમવાર

કુલ ગુણ : 60

### MPED – 201 L.O. - અધ્યયન નિષ્પત્તિ - રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો

- ❖ રમત તાલીમના જ્ઞાન અને ખ્યાલ આપવા માટેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ રમત તાલીમની પરિભાષા, ઉદ્દેશ્યો, કાર્યો, વિશેષતાઓ અને સિદ્ધાંતોની જાણકારી મેળવે.
- ❖ તાલીમભાર અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને સિદ્ધાંતોની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ અધિકભારની પરિભાષા, કારણો, લક્ષણો, અટકાવવાના ઉપાયો તેમજ ભાર અને અનુકૂળન સંબંધની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ ઝડપ, બળ, સહનશક્તિ, ગતિસુમેળ, નમનિયતાનો અર્થ, વિશેષતા અને વિકાસ માટે તાલીમ પદ્ધતિની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ પ્રવિધિ અને યુક્તિ-પ્રયુક્તિ વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ તાલીમ યોજના નિર્માણ વિશે જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ સમયાવધિ (Periodization) અર્થ, પ્રકારની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- ❖ શ્રેષ્ઠ રમત દેખાવ પ્રાપ્ત કરવા માટે રમત તાલીમની ભૂમિકાની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.

### MPED - 201 Learning Outcome -: Scientific Principles of Sports Training

- ❖ Gains knowledge and understanding to provide insights into sports training.
- ❖ Acquires knowledge about the definition, objectives, functions, characteristics, and principles of sports training.
- ❖ Understands the meaning, definition, types, and principles of training load.
- ❖ Learns about the definition, causes, symptoms, preventive measures, and the relationship between load and adaptation.
- ❖ Gains knowledge about the meaning, characteristics, and training methods for speed, strength, endurance, coordination, and flexibility.
- ❖ Acquires information about techniques and strategies.
- ❖ Learns about training plan development.
- ❖ Gains understanding of periodization, its meaning, and types.
- ❖ Understands the role of sports training in achieving optimal performance in sports.

સૂચના : પાંચે-પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ લખો. પ્રત્યેક પ્રશ્નના ૧૨ ગુણ છે.

**Instruction: Answer all the five questions. Each Question carry 12 Marks.**

પ્ર.-૧ રમત તાલીમની વ્યાખ્યા આપી, તેના સિદ્ધાંતો સમજાવો.

Q.-1 Explaining the definition of Sports Training, describe its principles.

અથવા/OR

પ્ર.-૧ તાલીમભારના પ્રકારો જણાવી, તેના સિદ્ધાંતો સમજાવો.

Q.-1 Explaining the types of Training Load, describe its principles.

પ્ર.-૨ વ્યૂહાત્મક સુસજ્જતાનો પરિચય આપી, તેના સિદ્ધાંતો સમજાવો.

Q.-2 Explaining the Strategic Preparedness, describe its principles.

અથવા/OR

પ્ર.-૨ ઝડપનો અર્થ સમજાવી, ઝડપના પ્રકાર તથા ઝડપ નિશ્ચિત કરતી બાબતો વર્ણવો.

Q.-2 Explaining the meaning of Speed, describe the types of Speed and matters deciding the Speed.

પ્ર.-૩ રમત તાલીમની લાક્ષણિકતાઓ વર્ણવો.

Q.-3 Describe the characteristics of Sports Training.

અથવા/OR

પ્ર.-૩ અતિભારનાં લક્ષણો જણાવી, તેના સિદ્ધાંતો સમજાવો.

Q.-3 Explaining the characteristics of Overload, describe its principles.

પ્ર.-૪ બળ એટલે શું? તે સમજાવી, બળ નિશ્ચિત કરતી બાબતો સમજાવો.

Q.-4 Explaining the meaning of Strength, describe the matters deciding the Strength.

અથવા/OR

પ્ર.-૪ ટેકનીકલ તાલીમની પદ્ધતિઓ સમજાવો.

Q.-4 Describe the methods of Technical Training.

પ્ર.-૫ ભૂલ થવાનાં કારણો જણાવી, ભૂલ-સુધારનાં સૂચનો અને ભૂલ-સુધારની પદ્ધતિઓ સમજાવો.

Q.-5 Explaining the reasons of Error, describe the suggestions and methods of improving the Error.

અથવા/OR

પ્ર.-૫ અવધિકાલિનતા એટલે શું? તે જણાવી લાંબા ગાળાની યોજનાઓ સમજાવો.

Q.-5 Explaining the meaning of Periodisation, describe the long term schemes.

---X---X---X---