

AB-3431 Seat No. _____
M. P. E. (Sem. I & II) Examination
April / May – 2003
Scientific Principles of Coaching
(Methods of Coaching)

Time : 3 Hours]

[Total Marks : 80

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(૨) બધા જ પ્રશ્નોના ગુણ સમાન છે.

૧ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોના ઉપયોગ શારીરિક શિક્ષણમાં અનિવાર્ય છે. વિધાનની રમતક્ષેત્રના ઉદાહરણ આપી સમજાવો.

અથવા

૧ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ અને મહત્ત્વ દૃષ્ટાંત સહિત સમજાવો.

૨ ન્યૂટનના ગતિના નિયમો જણાવી, પ્રસ્થાનનું ઉદાહરણ આપી અને સમજાવો.

અથવા

૨ ઝડપ એટલે શું ? ઝડપની પરીભાષા આપી સમજાવો અને ઝડપના વિકાસની જુદી-જુદી તાલીમ પદ્ધતિઓની ચર્ચા કરો.

૩ રાહબરી એટલે શું ? રાહબરીના સિદ્ધાંતો દૃષ્ટાંત સહિત સમજાવો.

અથવા

૩ રાષ્ટ્રીય કક્ષાની બાસ્કેટ બોલ (બહેનો)ની રમત માટે સ્પર્ધા પહેલાના ૨૧ દિવસ માટે શિબિરનું આયોજન કરો અને મહત્ત્વની બાબતોની ચર્ચા કરો.

૪ ઊંચી કૂદમાં ફોસબરી ફ્લોપનું યાંત્રિક પૃથક્કરણ કરો અને જેમાં વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ સમજાવો.

અથવા

૪ બાસ્કેટ બોલ રમતમાં કોઈ પણ એક કૌશલ્યનું યાંત્રિક પૃથક્કરણ કરી તેમાં સમાવેલ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો.

૫ ટૂંક નોંધ લખો : (ગમે તે બે)

(અ) કેન્દ્રગામી અને કેન્દ્રત્યાગી બળ

(બ) રાહબરના લક્ષણો

(ક) ટીમ પસંદગીના ધોરણો

(ડ) તાલીમ અને કંડીશનીંગ.