ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ

શારીરિક શિક્ષણ વિધાશાખા, સાદરા સંકુલ

શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

બેચલર ઑફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ (B.P.E.S.) સત્ર-6

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે–2025

CC601 : રમત તાલીમ (Sports Training)

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

તારીખ : 01-05-2025 **સમય 09-00 થી 11-30**

વાર : ગુરૂવાર **કુલ ગુણ : 60**

પ્રશ્ન-1 રમત તાલીમનો વ્યાખ્યા દ્વારા અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેની લાક્ષણીકતાઓને વિગતે સમજૂતી આપો. **12**

Explain the meaning of sports training by definition and explain its characteristics in detail.

અથવા

રમત તાલીમના સિધ્ધાંતોની યાદી તૈયાર કરી દરેક વિશે વિગતે ચર્ચા કરો.

List the principles of sports training and discuss each in detail.

પ્રશ્ન-2 ઉષ્માપ્રેરકનો અર્થ, વ્યાખ્યા જણાવી ઉષ્માપ્રેરકનું મહત્વ જણાવો. **12**

Explain the meaning and definition of warming up and explain the importance of warming up.

અથવા

પ્રશમનનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને તેનું મહત્વ સમજાવો.

Explain the meaning, definition and significance of Cooling Down.

પ્રશ્ન-3 સર્કિટ ટ્રેનિંગ અને ઈન્ટરવલ ટ્રેનિંગ વિશે સવિસ્તારથી સમજૂતિ આપો. **12**

Explain circuit training and interval training in detail.

અથવા

ફાર્ટલેક ટ્રેનિંગ અને આઈસોમેટ્રીક ટ્રેનિંગ વિશે સવિસ્તારથી સમજૂતી આપો.

Explain in detail about fartlek training and isometric training.

પ્રશ્ન-4 યુક્તિ પ્રયુક્તિનો અર્થ વ્યાખ્યા અને યુક્તિ તાલીમના તબક્કા જણાવો. **12**

Explain the meaning, definition and Technique and tactics.

અથવા

બળનો અર્થ,વ્યાખ્યા, બળના પ્રકારો તેમજ બળ નિશ્ચિત કરતી બાબતો જણાવો.

Explain the meaning, definition, types of strength and the factors that determine strength.

પ્રશ્ન-5 **ટૂંકનોધ લખો કોઈ પણ બે Write short note (Any Two)** **12**

1- ઝડપ નિશ્ચિત કરતી બાબતો. (Speed-determining factors.)

2-સહનશક્તિ. (Endurance.)

3-ઉષ્માપ્રેરકના ફાયદા અને ગેર ફાયદાઓ.(Warming up benefits and disadvantages.)

4-ભાર અને અનુકૂલન વચ્ચે સંબંધ.(Relationship between load and adaptation.)

****