Seat No. : ______________

# BPE-06

**April-2007**

## Officiating & Coaching & Principles of Sports

**Time : 3 Hours]** **[Max. Marks : 70**

**સૂચના :** (૧) **બધા** જ પ્રશ્નો ફરજીયાત છે.
(૨) **બધા** જ પ્રશ્નોનાં ગુણ સરખા છે.

૧. પંચકાર્ય એટલે શું ? આદર્શ પંચનાં લક્ષણો વર્ણવો.

**અથવા**

પંચકાર્યનું ધોરણ સુધારવા અંગેનાં તમારા મંતવ્યો જણાવો.

૨. રાહબરી અને શિક્ષણનો અર્થ સમજાવી, આદર્શ-રાહબરનાં લક્ષણો જણાવો.

**અથવા**

શારીરિક શિક્ષણનાં શિક્ષક તરીકે ખેલાડીની રમતમાં રસ અને ઉત્તેજનાં પેદા કરવાં તમે શું કરશો તેની વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.

૩. કન્ડીશનીંગ એટલે શું ? તેનાં પ્રકારોની યાદી બનાવી સરકીટ ટ્રેનીંગ અને ઈન્ટરવલ ટ્રેનીંગને સવિસ્તાર સમજાવો.

**અથવા**

તાલીમ સમયપત્રક ઘડતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનાં મુદ્દાઓની ચર્ચા કરો.

૪. યોગ્ય નિર્ણય આપો. (ગમે તે **સાત**)

(૧) બાસ્કેટબોલની રમતમાં અવેજી ખેલાડી પંચની રજા વગર મેદાનમાં દાખલ થઈ રમે છે.

(૨) ફૂટબોલની રમતમાં ગોલ તરફ મારવામાં આવેલ દડો ગોલસ્તંભનાં આડા દંડને અથડાઈને મેદાનમાં પડે છે.

(૩) બેડમિંટનમાં સર્વિસ કરેલ શટલ પ્રતિસ્પર્ધીનાં મેદાનમાં બે ભાગ કરતી રેખા પર પડે છે.

(૪) ચક્રફેકમાં એક સ્પર્ધક પોતાનું ચક્ર ફેંકવાની મંજૂરી માંગે છે. પંચ તરીકે તમે શું કરશો ?

(૫) લાંબીકૂદમાં એક ખેલાડી પહેલી તક લેતો નથી, પરંતુ બીજી તક લેવા માંગણી કરે છે.

(૬) વિઘ્ન દોડ સ્પર્ધામાં એક ખેલાડીથી ચાર વિઘ્નો પડી જાય છે અને તે પ્રથમ નંબરે આવે છે.

(૭) બરછી ફેંકમાં પ્રથમ નંબર માટે ગાંઠ પડે છે.

(૮) હોકીમાં ગોલકીપરનાં હાથમાંથી હોકી સ્ટીક પડી જતાં તે પગ વડે દડાને લાત મારી મધ્યરેખા તરફ મોકલી આપે છે.

૫. ટૂંકનોંધ લખો. (ગમે તે **બે**)

(૧) આઈસો ટોનીક કસરતો.

(૨) ઉષ્માપ્રેરકનાં લાભા-લાભ જણાવો.

(૩) ન્યુટનનાં નિયમો સમજાવો.

(૪) શ્રેષ્ઠ ખેલાડીનાં લક્ષણો જણાવો.