Paper Code . 3781

M.P.Ed Sem – II
OCT.DEC. 2020

પેપર–૧૦૧ રમત તાલીમના સિધ્ધાંતો

કુલ સમય :– ૬૦ મીનીટ **કુલ પ્રશ્નો :** ૫૦ **વિદ્યાર્થીએ ટીક કરવાના પ્રશ્નો :** ૩૫

નોંધ : વિદ્યાર્થીએ માત્ર ૩૫ પ્રશ્નો જ ટીક કરવાના રહેશે. જો વધારે ટીક કરેલ હશે તો પ્રથમ ૩૫ પ્રશ્નો જ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

૧ .રમત તાલીમ વિષયની શરુઆત ભારતમાં કોણે કરી ?
A.ડો. હરદયાલસિંહ **B.**ડો. જશરાજ સિંહ **C.**પ્રો. આર.કે.સિંહ **D.**પ્રો. પી.સી.ત્રિપાઠી

૨.ભારતમાં રમત તાલીમને વિષય તરીકે ભણાવવાની શરુઆત કયારે થઈ ?
A.૧૯૭૦ **B.**૧૯૭૫ **C.**૧૯૫૮ **D.**૧૯૫૧

૩.પ્રવેગ એ વેગનો બદલાતો ———————— છે .
A.દર **B.**વજન **C.**સમય **D.**અંતર

૪.ગતિ કરતા પદાર્થની ગતિને અવરોધતા બળને શુ કહે છે ?
A.ગુરુત્વાકર્ષણ બળ **B.**ઘર્ષણ બળ **C.**કેન્દ્રગામી બળ **D.**કેન્દ્રત્યાગી બળ

૫.રમત તાલીમ એ એક પ્રક્રિયા છે.
A.અનુકૂલન **B.**ગત્યાત્મક **C.**શૈક્ષણિક **D.**સામાજીક

૬ . રમત સિધ્ધિએ ખેલાડીના સમગ્ર ———— નો નિષ્કર્ષ છે.
A.શારીરિક ક્ષમતા **B.**વ્યકિતત્વ **C.**વ્યૂહાત્મકતા **D.**આવેગ

૭ . અનુકૂલન પ્રક્રિયા કયારે શરુ થાય છે ?
A.સામાન્ય ભાર થી **B.**વધારે ભારથી **C.**ઓછા ભાર થી **D.**ભાર ન આપવાથી

૮. અવરોધ સામે થાકની પરિસ્થિતિમાં ક્રિયા કરવાની શકિત છે.
A.બળ **B.**સહન શકિત **C.**નમનીયતા **D.**ઉપરમાંથી કોઈ નહિ

૯ . અવરોધ સામે ક્રિયા કરવાની અથવા નિવારવાનીશકિત છે.
A.બળ **B.**સહન શકિત **C.**ઝડપ **D.**નમનીયતા

૧૦ .સ્નાયુ સંકોચન ક્રિયાઝડપથીકોણ કરે છે .
A.સફેદ તાંતણા **B.**લાલ તાંતણા **C.**એ અને બી બંને **D.**ઉપરમાંથી કોઈ નહિ

૧૧ .સ્નાયુ સંકોચન ક્રિયા કરવામાં કોણ વધારે સમય લે છે .
A.સફેદ તાંતણા **B.**લાલ તાંતણા **C.**એ અને બી બંને **D.**ઉપરમાંથી કોઈ નહિ

૧૨ . ઉચ્ચત્તરવિસ્તારયુકત હલનચલન ક્ષમતા ધરાવતી શકિત છે.
A.બળ **B.**ઝડપ **C.**સહન શકિત **D.**નમનીયતા

૧૩ . પ્રેશર તાલીમની શોધ કોને કરી?
A.વિન્ટર બોટમ **B.**ગેલન **C.**એરીસ્ટોટલ **D.**જી.ટી.એડમ્સ

૧૪ . ચક્રિય તાલીમની શોધ કોણે કરી ?
A.ડોહરદયાલસિંહ **B.**એચ.સી.બક **C.**સી.એ.બૂચર **D.**આર.આઈ.મોર્ગન

૧૫ . ભાર વધુ અને આવર્તન ઓછા રાખવાથી શાનો વિકાસ થાય છે.
A.સહન શકિત **B.**બળ **C.**ઝડપ **D.**ગતિસુમેળ

૧૬ . ભાર ઓછો અને આવર્તન વધારે રાખવાથી શાનો વિકાસ થાય છે.
A.સહન શકિત **B.**બળ **C.**ઝડપ **D.**ગતિસુમેળ

૧૭ . આવનાર અવરોધને પાર ઉતારવાની ક્ષમતાને શું કહે છે .
A.ગતિશીલબળ **B.**સ્થિર બળ **C.**બળ સહનશકિત **D .**સંબંધિત બળ

૧૮.કબડ્ડીના ખેલાડીમાં બળના વિકાસ માટે અસરકારક તાલીમ કઈ છે ?
A.વજન તાલીમ **B.**દબાણયુકત તાલીમ **C.** ફાર્ટલેક તાલીમ **D.**ઉપરના બધા

૧૯ .સમતોલન જાળવવા માટે જવાબદાર બાબત કઈ છે ?
A.ગુરૂત્વ રેખા **B.**ગુરૂત્વમધ્યબિંદુ **C.**ગતિ **D.**નમનીયતા

૨૦ . બળ શાના સંકોચનથી ઉત્પન્ન થાય છે ?
A.અસ્થિ **B.**સ્નાયુ **C.**ફેફસા **D.**પેટ

૨૧ . ગત્યાત્મક કૌશલ્ય આત્મશાત કરવા કઈ બાબત મહત્વની છે ?
A.અનુકરણ **B.**નિરીક્ષણ **C.**મહાવરો **D.**સ્મૃતિકરણ

૨૨ . રમત તાલીમ શાના પર આધારીત છે ?
A.વૈજ્ઞાનિકસિધ્ધાંતો **B.**અનુકૂલન **C.**ભાર **D.**આવર્તન

૨૩ . કઈ બાબત શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિકપ્રક્રિયા છે ?
A.રમત તાલીમ **B.**રમત સિધ્ધિ **C.**વ્યૂહાત્મકતા **D.**ઉપરના બધા

૨૪ . નીચેનામાં ઝડપ અને બળનું મિશ્રણ કયું છે ?
A.ઘર્ષણબળ **B.**વિસ્ફોટક બળ **C.**સ્થિર બળ **D.**સાપેક્ષ બળ

૨૫ .સ્નાયુમાં કેટલા પ્રકારના તાંતણા (ફાયબર) હોય છે ?

A.બે **B.**ત્રણ **C.**ચાર **D.**અસંખ્ય

૨૬ . કયુ બળ ઉચ્ચત્તમ બળ અને શરીરના વજનનો ગુણોત્તર છે ?

A.વિસ્ફોટક બળ **B.**સાપેક્ષબળ **C.**ગતિશીલ બળ **D.**ઉપરના બધા

૨૭ .સંકેત અનુસાર અસરકારક રીતે ઝડપથીક્રિયા કરવાની શકિત કઈ છે ?

A.પ્રવેગ શકિત **B.**પ્રત્યાઘાતીશકિત **C.**સહનશકિત **D.**ઉપરના બધા

૨૮. ઝડપ સુધારવા માટે કયું બળ વધારે જરુરી છે?

A.સાપેક્ષબળ **B.**ઉચ્ચત્તમ બળ **C.**વિસ્ફોટક બળ **D.**ઉપરમાંથી કોઈપણ નહિ

૨૯ .સ્નાયુઓએ એક મિનિટમાં ઉપયોગમાં લીધેલ ,પ્રાણવાયુનું માપ કયું છે ?

A.એરોબિકશકિત **B.**અનએરોબિકશકિત **C.**એ અને બી બંને **D.**ઉપરમાંથી કોઈપણ નહિ

૩૦ . કઈ શકિત પ્રાણવાયુ ની ગેરહાજરીમાં કાર્ય કરે છે ?

A.એરોબિકશકિત **B.**અનએરોબિકશકિત **C.**એ અને બી બંને **D.**ઉપરમાંથી કોઈપણ નહિ

૩૧ . નમનીયતાના કેટલા પ્રકારો છે ?

A.પાંચ **B.**ચાર **C.**ત્રણ **D.**બે

૩૨ . નીચેનામાં કઈ રમતમાં નમનીયતાની વધારે જરુર છે ?

A.કબડ્ડી **B.**જીમ્નાસ્ટીક **C.**બેડ મિન્ટન **D.**રસ્સાખેંચ

૩૩ . કબડ્ડીની રમતમાં વધુમાં વધુ કઈ ગત્યાત્મકશકિત જરુરી છે?

A.સહનશકિત **B.**નમનીયતા **C.**બળ **D.**ઝડપ

૩૪ . દોડનો ખેલાડી તૈયાર કરવા કઈ તાલીમ વધારે અસરકારક છે ?

A.દબાણયુકત તાલીમ **B.**ઈન્ટરવલ તાલીમ **C.**ફાર્ટલેક તાલીમ **D.**સરકીટ તાલીમ

૩૫ . ગત્યાત્મકશકિતઓનો સરવાળો છે ?

A.શારીરિક ક્ષમતા **B.**અનુકુલન **C.**ભાર **D.**ઈન્ટેનસીટી

૩૬ . –'————એ બાહય સ્વરૂપ કે અભિવ્યકિતની લાક્ષણિકતાઓ નથી.

A.શારિરીક ક્ષમતા **B.**વ્યકિતત્વ **C.**સામાજિક ક્ષમતા **D.**રમત સિધ્ધિ

૩૭ . માનવ સ્વભાવ અને માનવ સિધ્ધિઓનીદિશાઓ દર્શાવે છે ?

A.રમત તાલીમ **B.**વિજ્ઞાન **C.**કલા **D.**ઉપરનામાંથી કોઈ જ નહિ

૩૮ .સુયોજિતપધ્ધતિસરની અને વૈજ્ઞાનિકપ્રક્રિયા કઈ છે ?

A.રમત તાલીમ **B.**વિજ્ઞાન **C.**રાહબરી **D.**ઉપરના બધા

૩૯ . રમત તાલીમમાં કેટલા પ્રકારના તાલીમી ચક્રો હોય છે ?

A.બે **B.**ત્રણ **C.**ચાર **D.**અસંખ્ય

૪૦ . તાલીમનું મુખ્ય સાધન કયું છે ?

A.શારીરિક કસરતો **B.**શારીરિક ક્ષમતા **C.**વ્યકિતત્વ **D.**પરિણામ

૪૧ . ઉચ્ચ પ્રકારની ભાર તીવ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શું ઓછુ કરવું જરુરી છે ?

A.આવર્તન **B.**ભાર જથ્થો **C.**એ અને બી બંને **D.**ઉપરમાંથી કોઈપણ નહિ

૪૨ . તાલીમ સેશન દરમ્યાન કરવામાં આવેલ કુલ કામના સરવાળાને શું કહે છે ?

A.ભાર તીવ્રતા **B.**ભાર જથ્થો **C.**એ અને બી બંને **D.**ઉપરમાંથી કોઈપણ નહિ

૪૩ . ભાર અને ——————વચ્ચેનો સંબંધ કારણ અને કાર્ય જેવો છે ?

A.અનુકૂલન **B.**તીવ્રતા **C.**રમત સિધ્ધિ **D.**ઉપરના બધા

૪૪ . ઓછી થયેલી કાર્ય શકિતનીસ્થિતિને શું કહે છે ?

A.રમત સિધ્ધિ **B.**ભાર તીવ્રતા **C.**અતિભાર **D.**ઉપરના બધા

૪૫ . બળના મુખ્ય પ્રકારો કેટલા છે ?

A.ત્રણ **B.**ચાર **C.**પાંચ **D.**છ

૪૬ . કયાં બળને આઈસો મેટ્રિક બળ તરીકે પ્રયોજવામાં આવે છે ?

A.વિસ્ફોટક બળ **B.**સાપેક્ષ બળ **C.**સ્થિર બળ **D.**ઉપરના બધા

૪૭ . ફાર્ટલેક કઈ ભાષાનો શબ્દ છે ?

A.સ્વીડીસ **B.**રોમન **C.**ગ્રીક **D.**લેટીન

૪૮ . ટેકનીકલ અથવા કૌશલ્ય તાલીમની મુખ્યપધ્ધતિઓ કેટલી છે ?

A.પાંચ **B.**ચાર **C.**ત્રણ **D.**બે

૪૯ . મેશો સાયકલનો સમયગાળો કેટલો હોય છે ?

A.૩ થી ૬દિવસ **B.**૩ થી ૬અઠવાડિયા **C.**૩ થી ૬મહિના **D.**ઉપરનામાંથી કોઈ નહિ

૫૦ . અઠવાડિક તાલીમી કાર્યક્રમને શુ કહે છે ?

A.મેક્રોસાયકલ **B.**મેશોસાયકલ **C.**માઈક્રોસાયકલ **D.**ઉપરમાંથી કોઈ પણ નહિ