Paper Code : 8201

B P ED Sem – IV

MAR/JUN – 2021

પેપર–૪૦૧ ફ રમત તાલીમ

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 ———એ સંકેત અનુસાર અસરકારક રીતે ઝડપથીક્રિયા કરવાની શકિત છે.
A સહનશીલતા **B** પ્રત્યાઘાતીશકિત **C** પ્રવેગશકિત **D** ઉપરના બધા જ

૨ ઝડપ સુધારવા કયુ બળ વધારે જરુરી છે ?
A સાપેક્ષબળ **B** ઉચ્ચતમ બળ **C** વિસ્ફોટક બળ **D** ઉપરના બધા જ

૩ ઝડપનાવિકાસ માટેની પધ્ધતિઓ કેટલી છે ?
A ૫ **B** ૪ **C** ૩ **D** ૭

૪ સ્નાયુઓ એ એક મિનિટમાં ઉપયોગમા લીધેલ પ્રાણવાયુનો માપ કયુ છે ?
A એરોબિકશકિત **B** અનએરોબિકશકિત **C** એ અને બી બંને **D** ઉપરના માંથી કોઈ જ નહિ

૫ કઈ શકિત પ્રાણવાયુની ગેરહાજરીમાં કાર્ય કરે છે ?
A એરોબિકશકિત **B** અનએરોબિકશકિત **C** એ અને બી બંને **D** ઉપરના બધા જ

૬ ફાર્ટલેક કઈ ભાષાનો શબ્દ છે ?
A ગ્રીક **B** લેટિન **C** સ્વીડીશ **D** રોમન

૭ નમનીયતાના પ્રકારો જણાવો ?
A ૫ **B** ૪ **C** ૩ **D** ૨

૮ નીચેના માં કઈ રમતમાં નમનીયતા વધારે જરુરી છે ?
A કબડ્ડી **B** જીમ્નાસ્ટીક **C** બેડમિન્ટન **D** રસ્સાખેંચ

૯ કબડ્ડી ની રમતમાં વધુને વધુ કઈ ગત્યાત્મકશકિત જરુરી છે ?
A સહનશકિત **B** નમનીયતા **C** બળ **D** ઝડપ

૧૦ દોડનો ખેલાડી તૈયાર કરવા કઈ તાલીમ વધુ અસરકારક છે ?
A દબાણયુકત તાલીમ **B** આંતરિકૃત તાલીમ **C** ફાર્ટલેક તાલીમ **D** ચક્રિય તાલીમ

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

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

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

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 વિકાસ થાય છે.
A સહન શકિત **B** બળ **C** ઝડપ **D** ગતિસુમેળ

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

૧૭ ભાર ઘટક અંતર્ગત કઈ બાબતનો સમાવેશ થાય છ.
A ઈન્ટેનસીટી **B** વોલ્યુમ **C** ફિકવન્સી **D** ઉપરના બધા જ

૧૮ ગતિનાનિયમોની શોધ કોણે કરી?
A ન્યૂટન **B** ગેલીલીયો **C** સ્કિનર **D** મેકડુગલ

૧૯ ન્યૂટનની ગતિનો બીજો નિયમ કયો છે ?
A જડત્વ **B** પ્રવેગ **C** સમતોલન **D** ગુરુત્વાકર્ષણ બળ

૨૦ સરખી અને સામસામી (વિરૂધ્ધ)દિશામાં કાર્ય કરે છ.
A ગુરુત્વાકર્ષણ બળ **B** ઘર્ષણ બળ **C** આઘાત પ્રત્યાઘાત **D** સમતોલન

૨૧ આ બળ ઉપરથી નીચેની તરફ કાર્ય કરે છે .
A ઘર્ષણ બળ **B** ચુંબકીય બળ **C** ગુરુત્વાકર્ષણ બળ **D** કેન્દ્રગામી બળ

૨૨ બળનો વિકાસ કરવા આપવામાં આવે છે.
A ચક્રિય તાલીમ **B** વજન તાલીમ **C** દબાણયુકત તાલીમ **D** આઈસોમેટ્રીક તાલીમ

૨૩ ન્યૂટનની ગતિનો પ્રથમ નિયમ કયો છે ?
A આઘાત પ્રત્યાઘાત **B** પ્રવેગ **C** જડત્વ **D** ઉપરમાંથી કોઈ નહિ

૨૪ બળ શાના સંકુચનથી ઉત્પન્ન થાય છે ?
A અસ્થિ **B** સ્નાયુ **C** ફેફસા **D** પેટ

૨૫ સમતોલન જાળવવા માટે જવાબદાર બાબત.....

A બળ **B** ગતિ **C** ગુરત્વમધ્યબિંદુ **D** નમનીયતા

૨૬ શરીર માટે નુકશાનકારક કસરત .....

A ગરદન રોટેશન **B** ખભાનુ રોટેશન **C** ઘુંટણ રોટેશન **D** ઘુંટીનું રોટેશન

૨૭ ઉંચીકૂદમાં પીઠપરઉતરાણ.....

A પલાણ **B** પશ્ચિમિ ગબડ **C** પૂર્વીય કાપ **D** ફોસ્બરી ફલોપ

૨૮ મેદસ્વી શરીરનું કારણ.....

A વધારે પ્રોટીન **B** વધારે કાર્બોહાઈડ્રેટસ **C** વધારે વીટામીન **D** વધારે ચરબી

૨૯ ગત્યાત્મક કૌશલ્યો આત્મશાત કરવા માટે .....

A અનુકરણ **B** મહાવરો **C** નિરીક્ષણ **D** સ્મૃતિકરણ

૩૦ પ્રેશર ટ્રેનીંગ શરુ કરવાનો શ્રેય ઈગ્લેન્ડના ફૂટબોલ કોચ વીન્ટર બોટમને જાય છે.

A સાચુ **B** ખોટુ **C** આંશિક સાચુ **D** આંશિક ખોટુ

૩૧ ગાળા પધ્ધતિની તાલીમનો ઉપયોગ————————નાવિકાસ માટે કરવામાં આવે છે.

A નમનીયતા **B** ચપળતા **C** ઉછાળશકિત **D** સહનશીલતા

૩૨ દૈનિક કાર્યોને બિનજરુરી થાક વગર પુરા કરવાની ક્ષમતાને ————————કહે છ.

A તંદુરસ્તી **B** સુખાકારી **C** શારીરિક ક્ષમતા **D** વ્યકિતત્વ

૩૩ આંતરિક ભાર નકકી કરવામાં આવે છે.

A ભાર જથ્થો **B** નાડીના ઘબકારા **C** ભાર તીવ્રતા **D** ઉપરના બધા જ

૩૪ બળનો વિકાસ સ્નાયુ સંકોચનને લીધે થાય છે તેનો આધાર છે .

A સ્નાયુ તંતુની પ્રકૃતિ **B** સ્નાયુ તંતુની લંબાઈ **C** સ્નાયુ તંતુનુ સ્થળ **D** સ્નાયુ ક્રોસ સેકશનલ એરિયા

૩૫ રમત તાલીમ ————————પરઆધારિત છે .

A વૈજ્ઞાનિકસિધ્ધાંતો **B** અનુકૂલન **C** ભાર **D** આવર્તન

૩૬ ————એ શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિકપ્રક્રિયા છે.

A રમત તાલીમ **B** રમત સિધ્ધિ **C** વ્યૂહાત્મકતા **D** ઉપરના બધા જ

૩૭ નીચેના માં ઝડપ અને બળ નું મિશ્રણ કયુ છે ?

A વિસ્ફોટક બળ **B** ઘર્ષણ બળ **C** સ્થિર બળ **D** કેન્દ્રગામી બળ

૩૮ સ્નાયુમાં કેટલા પ્રકારના તાંતણા હોય છે.

A ૨ **B** ૩ **C** ૪ **D** અસંખ્ય

૩૯ બળના પ્રકારો કેટલા છે ?

A ચાર **B** પાંચ **C** છ **D** સાત

૪૦ કયુ બળ ઉચ્ચતમ બળ અને શરીરના વજનનો ગુણોત્તર છે.

A વિસ્ફોટક બળ **B** સાપેક્ષબળ **C** ગતિશીલબળ **D** ઉપરમાંથી કોઈ નહિ

૪૧ ઓલમ્પિકધ્વજમાં આવેલ પાંચ વર્તુળ શેના સૂચક છે ?

A પાંચ દરિયા **B** પાંચ નદીઓ **C** પાંચ ખંડ **D** પાંચ પહાડ

૪૨ પ્રવેગ એટલે શુ ?

A સામાન્ય વેગ **B** વેગમાં ફેરફાર **C** વેગમાં ફેરફાર નહિ **D** સરેરાશ વેગ

૪૩ રમતવીર માટે રોજની કેટલી કેલેરી આવશ્યક છે ?

A ૨૫૦૦ થી ૩૦૦૦ કેલેરી **B** ૨૦૦૦ થી ૨૫૦૦ કેલેરી **C** ૩૦૦૦ થી ૩૫૦૦ કેલેરી **D** ૪૦૦૦ થી ૪૫૦૦ કેલરી

૪૪ મુખ્યરૂપ થી વજન ઉચક તાલીમ વિકાસ કરે છે .

A ઝડપ **B** તાકાત **C** નમનીયતા **D** ચપળતા

૪૫ ઉંચાઈ માપવા માટે વપરાય છે ?

A ફલેકસો મીટર **B** સ્ટેડીયો મીટર **C** ગોનીયો મીટર **D** સ્કીનફોલ્ડ કેલીપર.

૪૬ રમત કાર્યક્રમમાં નીચેનામાંથી પ્રથમ પગથિયુ હોય છે.

A કર્મચારી **B** સંચાલન **C** અંદાજપત્ર **D** આયોજન

૪૭ ખુલ્લા હાથથી સામાન્ય રીતે સમુહમાં થતી કસરતોને ————————કહે છે.

A ખેલકૂદ **B** જીમ્નાસ્ટીક **C** કેલેસ્થેનિક **D** વજન ઉચક તાલીમ

૪૮ ઈ.સ.૧૮૯૬માં આધુનિકઓલમ્પિક કયાં યોજાઈ ?

A ટોકીયો **B** એથેન્સ **C** લંડન **D** લોસએંન્જલસ

૪૯ રમત તાલીમનું લાબાગાળાનું આયોજન સ્વભાવે હોય છે.

A કલ્પનાત્મક **B** નિષ્કર્ષો **C** મહાવરા લક્ષી **D** સ્પર્ધા કેન્દ્રિત

૫૦ અધુરી રીકવરી મોટા પ્રમાણમાં થાય છે ?

A સાતત્યભરી તાલીમ **B** આંતરિકૃત તાલીમ **C** ફાર્ટલેક તાલીમ **D** ક્રોસકન્ટ્રી
