



21PES1C1L/P

M.P.Ed. I Semester Degree Examination, April/May - 2023

PHYSICAL EDUCATION

DSC1 : Scientific Principles of Sports Training

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Note : (i) Answer **any five** of the following.

(ii) Question serial No. **1 to 8** carry **14** marks each questions.

(iii) Question **No. 8** sub-questions **5** marks, **5** marks, **4** marks.

1. What is over load ? Explain the causes and symptoms of over load. 14
ಅಧಿಕ ಭಾರ ಎಂದರೇನು ? ಅಧಿಕ ಭಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. What is strength ? Explain the methods of improving strength. 14
ಬಲ ಎಂದರೇನು ? ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Mention the types of stretching exercises. Explain any two method for improve flexibility. 14
ಚಾಚುವಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. ಮೈಮಣಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Briefly explain the Periodisation. 14
ಅವಧಿಕರಣವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain Blood doping. Add a note on side effects of drugs. 14
ರಕ್ತದ ಡೋಪಿಂಗ್‌ನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಸೇರಿಸಿ.
6. Describe the characteristics of sports training. 14
ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



7. What is training plan ? Explain the short term and long term plans in sports training. **14**

ತರಬೇತಿ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೇನು ? ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

8. Write short notes on **any three** of the following :

5+5+4

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ :

(a) Fartlek Training

ಫಾರ್ಟ್‌ಲೆಕ್ ತರಬೇತಿ

(b) Coordinative abilities

ಸಂಯೋಜನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

(c) Dietary supplements

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಓದಗಿಸುವಿಕೆ (ಪೂರಕಗಳು)

(d) Cross training

ಅಡ್ಡ ತರಬೇತಿ

- o o o -

