



## M.P.Ed. I Semester Degree Examination, April/May - 2024

### PHYSICAL EDUCATION

#### Scientific Principles of Sports Training

#### (NEP)

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Note :** (i) Answer **any five** of the following questions. Question No. **1** is **Compulsory**.

(ii) Each question carry **equal** marks.

1. Define Sports Training and write Aims of Sports Training. 14  
ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. Explain the Methods to improve strength. 14  
ಬಲವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Define Flexibility and write Methods to improve Flexibility. 14  
ಮೈಮಣಿತವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೈಮಣಿತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. Explain the importance of Preparatory, Competition and Transition period in Sports Training. 14  
ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತನ ಅವಧಿಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Define Doping and write side effects of Drugs. 14  
ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಾದಕಗಳ ಆಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
6. Explain the Methods to improve Endurance. 14  
ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. What is periodization and write Single, Double and Multiple periodization. 14  
ಅವಧಿಕರಣ ಎಂದರೇನು ? ಒಂದು, ಎರಡು ಮತ್ತು ಬಹು ಅವಧಿಕರಣಗಳ ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.
8. Explain types of Stretching Exercise. 14  
ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

- o O o -

