

UNIVERSITY OF THE PUNJAB



Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Physical Education
PAPER: I (Methods of Research in Physical Education)

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

- Q.No.1 Give definition of Research. Also give the characteristics of research in physical education.
سوال نمبر ۱۔ تحقیق کی تعریف کیجیے نیز تعلیم جسمانی میں تحقیق کے خصائص کی بھی وضاحت کیجیے۔
- Q.No.2 Define a variable, give their classification, present the independent and dependent variables on a graph.
سوال نمبر ۲۔ متغیر کی تعریف کیجیے ان کی اقسام بتائیے نیز آزاد اور تابع متغیر کی گراف پیپر پر نقشہ کشی کیجیے۔
- Q.No.3 Describe a research design, discuss a most dependable research design with respect to sports sciences.
سوال نمبر ۳۔ ریسرچ ڈیزائن کی وضاحت کیجیے نیز تعلیم جسمانی کے لئے ایک معتبر ریسرچ ڈیزائن کو زیر بحث لائیے۔
- Q.No.4 Identify the tools of data collection in research, provide details of observation as a tool of data collection.
سوال نمبر ۴۔ تحقیق میں موطعیات اکٹھا کرنے کے آلات کی نشاندہی کیجیے نیز مشاہدہ کی بطور آلہ تحقیق تفصیلات بھی فراہم کیجیے۔
- Q.No.5 Identify the types of sampling and discuss the detail of probability sampling.
سوال نمبر ۵۔ نمونہ بندی کی نشاندہی کیجیے اور امکانی نمونہ بندی کی تفصیلات پر بھی بحث کیجیے۔
- Q.No.6 Explain the sources of research problem and what criteria researcher adopts for the selection of Research problem.
سوال نمبر ۶۔ مسئلہ تحقیق کے ماخذ بتائیے نیز مسئلہ تحقیق کے انتخاب کے لئے تحقیق جس طریقہ کار کو اپناتا ہے اس کی بھی وضاحت کیجیے۔
- Q.No.7 Write down in detail the steps of Research proposal.
سوال نمبر ۷۔ تجویز برائے تحقیق کے مدارج کی تفصیلات درج کیجیے۔
- Q.No.8 What steps are important for prepare the research report.
سوال نمبر ۸۔ تعلیمی تحقیق کی رپورٹ کی تیاری کے مختلف ضروری مدارج بیان کیجیے۔

Write a note on any two of following:

- (a) Hypothesis (b) Scientific Method (c) Questionnaire

سوال نمبر ۹۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی دو پر نوٹ سپر و قلم کیجیے۔

۱۔ مفروضات ۲۔ سائنسی طریقہ کار ۳۔ سوال نامہ



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Physical Education
PAPER: II [Movement Education (Bio-Mechanics)]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

- Q.1. What is the function of Biomechanics to improve the performance and reduce the injuries of a athlete. 14
سپورٹس میں ایک اٹھلیٹ کی کارکردگی کی بہتری اور انجریز میں کمی میں بائیو میکانکس کے کردار کی وضاحت کریں۔
- Q.2. Define Motion. Explain the Newton's 2nd law of motion with sports examples. 14
حرکت کی تعریف کریں نیز نیوٹن کے دوسرے قانون حرکت کی وضاحت سپورٹس کی مثالوں سے کریں۔
- Q.3. Discribe the Projectile Motion and its components in Javlin Throw. 14
پروجیکٹائل حرکت کی تعریف کریں اور نیز وہ پھینکنے میں اسکے اجزا بیان کریں۔
- Q.4. Explain the Biomechanical Analysis of Long Jump. 14
لانگ جپ کے بائیو میکانیکل تجزیے کی وضاحت کریں۔
- Q.5. Define Force and types of forces. 7+7
(b) If we apply a 50 N force on 1kg ball then find out the acceleration of the ball.
الف) قوت کی تعریف کریں اور اسکی اقسام بیان کریں۔
ب) اگر ہم ایک کلوگرام کی گیند پر 50 نیوٹن قوت لگائیں تو گیند کا اسراع معلوم کریں۔
- Q.6. Explain the following terms with the help of sports examples. 7+7
i. Buoyant Force ii. Lift Force
مندرجہ ذیل کی وضاحت کھیلوں کی مثالوں سے کریں۔
الف) پانی کی اچھال کی قوت ب) لفٹ فورس
- Q.7. Write a short note on the following terms: 7+7
i. Impact & Types of Impact ii. Equilibrium
مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔
الف) ایمپیکٹ اور اسکی اقسام ج) توازن
- Q.8. Define Speed, Velocity, Acceleration with sports examples with units and fourmulas. 14
سپیڈ، ولاسٹی اور اسراع کی تعریف سپورٹس کی مثالوں سے کریں اور اسکے یونٹس اور فارمولہ بھی لکھیں۔
- Q.9. What is the difference between kinametics and kinatics with sports examples. 14
کینمٹکس اور کیناٹکس کے درمیان مختلف کھیلوں کی مثالوں سے فرق واضح کریں۔



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Physical Education
PAPER: III [Sports Medicine]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

Note: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

نوٹ: کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- Q. No.1 What is meant by injury. How will you prevent injuries in sportsmen. (3,11)
سوال نمبر-1
چوٹ سے کیا مراد ہے۔ کھلاڑیوں کو چوٹ لگنے سے آپ کیسے بچائیں گے۔
- Q. No.2 Discuss the treatment of muscle injuries in detail. (14)
سوال نمبر-2
عضلاتی چوٹوں کا علاج تفصیل سے بیان کریں۔
- Q. No.3 Briefly explain the following: (9,5)
(a) Causes of fracture
(b) Principles of healing of a fracture
سوال نمبر-3
مندرجہ ذیل کے بارے میں مختصر بیان کریں۔
الف: فریکچر کی وجوہات
ب: فریکچر جڑنے کے اصول
- Q. No.4 Define vitamin name the water soluble vitamins and explain vitamin D in detail. (2,210)
سوال نمبر-4
وٹامن کی تعریف لکھیں پانی میں حل پذیر وٹامن کے نام لکھیں اور وٹامن ڈی کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔
- Q. No.5 What are causes and hazards of over weight. Explain the general principles for reduction of weight. (3,7,4)
سوال نمبر-5
زائد الوزنی کی وجوہات و نقصانات بتائیں نیز وزن کم کرنے کے عمومی اصول بیان کریں۔
- Q. No.6 How does over body loose and gain heat. Give a detail account of Heat Regulatory Centre. (3,3,8)
سوال نمبر-6
ہمارا جسم کن ذرائع سے حرارت حاصل و خارج کرتا ہے۔ نیز **HEAT REGULATORY CENTRE** کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔
- Q. No.7 What are the Physiological changes taking place in our body during exercise at high altitude. (14)
سوال نمبر-7
بلندی پر ٹریگ کے دوران ہمارے جسم میں کون سی اندرونی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں بیان کریں۔
- Q. No.8 With reerence to Doping. Explain the following: (6,4,4)
(i) Anabolic Steroids
(ii) Beta Blockers
(iii) Diuretics
سوال نمبر-8
ڈوپنگ کے حوالے سے مندرجہ ذیل کے بارے میں بیان کریں۔
الف: اینابالک سٹیرائڈ
ب: بیٹا بلاکر
ج: پیشاب آور ادویات
- Q. No.9 Write short notes on the following: (5,4,5)
(1) Pulmonary Oedema
(2) Hazards of blood transfusion
(3) Wind Resistance
سوال نمبر-9
مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔
الف: پلمونری اڈیما
ب: انتقال خون کے نقصانات
ج: ہوا کی مدافعت



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Physical Education
PAPER: IV (Psychology of Sports)

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

نوٹ: کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

1. a. Define the terms "Stress and Arousal". 4+10
b. Describe "Neurochemical Aspect of Stress" in detail.

الف۔ دباؤ اور فعال انگیزی کی تعریف کیجیے۔

ب۔ دباؤ کے نیورو کیمیکل پہلو کی تفصیل سے وضاحت کیجیے۔

2. Define "Imagery" and describe types of imagery in detail. 4+10
امیجری کی تعریف کیجئے نیز امیجری کی مختلف اقسام کی تفصیل سے وضاحت کیجئے۔

3. Describe "Common Problems" in goal setting. 14

گول سٹنگ میں "کامن پرابلم" کی تفصیل سے وضاحت کیجئے

4. Write short notes on the following Psychological Obstacles. 5+5+4
a. Commitment b. Conflict of Interest c. Situational blocks

مندرجہ ذیل نفسیاتی روکاوٹوں پر مختصر نوٹ لکھیں
الف۔ پرچہ کا انگریزی حصہ کا مطالعہ کیجئے

5. a. Define "Relaxation & Fatigue". 4+10
b. Describe causes & proper seats of fatigue in human body.

الف۔ ریلیکسیشن اور تھکاوٹ کی تعریف کیجئے۔
ب۔ تھکاوٹ کی وجوہات اور انسانی جسم میں تھکاوٹ کی مناسب جگہوں کی وضاحت کیجئے۔

6. What dimensions should be considered in goal setting. Discuss in detail 14

گول سٹنگ میں کون سے پہلو پیش نظر رکھنے چاہئے؟ تفصیل سے وضاحت کیجئے

7. Enlist "Theories of Aggression". 4+10
b. Describe "Effects of aggression on sports performance".

الف۔ جارحیت کے نظریات کی فہرست بنائیے۔
ب۔ جارحیت کے سپورٹس کی کارکردگی پر اثرات کی وضاحت کیجئے۔

8. a. Define "Goal Setting". 4+10
b. What criteria should be adapted for "Goal Setting"?

الف۔ گول سٹنگ کی تعریف کیجئے
ب۔ گول سٹنگ کے لئے کون سا طریقہ کار اپنانا چاہئے؟

9. Write short notes on the following treatment techniques. 7+7
a. Positive thinking b. Meditation

مندرجہ ذیل مطالعاتی طریقوں پر مختصر نوٹ لکھئے۔

ا۔ مثبت سوچ ب۔ مراقبہ



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Physical Education
PAPER: VI (Leadership in Sports)

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 50

NOTE: Attempt any FOUR questions. All questions carry equal marks.

- Q.1. Define Leadership and also describe the qualities of an effective sports leader? 12 1/2
لیڈرشپ کی تعریف کریں نیز ایک موثر سپورٹس لیڈر کی خوبیاں بیان کریں؟
- Q.2. Define meeting and explain how a good meeting can be conducted? 12 1/2
میٹنگ کی تعریف کریں اور ایک اچھی میٹنگ کا انعقاد کس طرح ممکن ہے وضاحت کریں۔
- Q.3. Explain the role of president and secretary in a sports organization. 12 1/2
کھیلوں کی تنظیم میں صدر اور سیکرٹری کے کردار کی وضاحت کریں۔
- Q.4. Explain all the resources used in the management of sports. 12 1/2
کھیلوں کی مینجمنٹ میں استعمال ہونے والے تمام وسائل کی وضاحت کریں۔
- Q.5. Write detailed note on the following 12 1/2
(i) Breaking the rule (ii) Rules of Training
مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں: (الف) قوانین کی خلاف ورزی (ب) ٹریننگ کے قوانین
- Q.6. Effective communication between players and coaches can play an important role in promotion of sports. Discuss in detail. 12 1/2
کھلاڑیوں اور کوچز کے درمیان موثر رابطہ کھیلوں کی ترقی میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے وضاحت کریں۔
- Q.7. How would you play a hiking tour in summer vacations? write in detail. 12 1/2
آپ موسم گرہ میں ہائلنگ ٹور کس طرح ترتیب دیں گے وضاحت کریں۔



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Sport Sciences & Physical Education
PAPER: I [Method of Research in sports]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

Note: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

نوٹ: کوئی سے پانچ سوال حل کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

- Q. No.1 State the characteristics of research in sport sciences and physical education.
سوال نمبر ۱ سپورٹس سائنسز اور تعلیم جسمانی کی تحقیق کے خصائص بیان کریں۔
- Q. No.2 What is meant by procedure of a study? Discuss.
سوال نمبر ۲ تحقیقی طریقہ کار سے کیا مراد ہے۔ بحث کیجیے۔
- Q. No.3 What is meant by the style of a research reports.
سوال نمبر ۳ ریسرچ رپورٹ کے مسائل سے کیا مراد ہے۔ واضح کریں۔
- Q. No.4 Describe any method of acquiring knowledge?
سوال نمبر ۴ حصول علم کے کسی ایک طریقے کی وضاحت کیجیے۔
- Q. No.5 Present the importance of historical research with respect to sport science and physical education.
سوال نمبر ۵ سپورٹس سائنسز میں تاریخی تحقیق کی اہمیت پیش کیجیے۔



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Sport Sciences & Physical Education
PAPER: II [Measurement and Evaluation in Sports]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

Note: Attempt and FIVE questions. All questions carry equal marks.

Q No. 1 Explain briefly the scientific basis and administrative feasibility of a test. Write down different health related and performance related physical fitness tests. **14**

Q No. 2 Volley ball skill can be measured by some specific Volleyball skill tests give in detail any one of them. **14**

Q No. 3 Describe any three steps in test construction. **14**

Q No. 4 Describe different types of Rating Scale and also write down rules for use of rating scale. **14**

Q No. 5 What is sampling, write down in detail the objectives of Sampling. **14**

Q No. 6 Write a short note on any two of the following. **14**

- A. Merits of Reliability of Test
- B. Objective of Test
- C. Dependent variable with examples

Q No. 7 Define the following terms with the help of suitable examples.

- a) Mean
 - b) Median
 - c) Mode
 - d) Correlation
 - e) Z-Score
 - f) Range
 - g) Normal Curve
- 14**

Q No. 8 Name different skills of Badminton also describe administration and organization of the following tests. **14**

- a) Short Serve Test
- b) Long Serve Test
- c) Smash Test

Q No. 9 Find mean and Standard Deviation from the following data. **14**

Score	55-59	50-54	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14
f	3	7	11	13	15	12	11	10	6	3



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Sport Sciences & Physical Education
PAPER: III [Exercise Physiology]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

Q No 1 Define exercise physiology and how exercise physiology helps sports personnel to enhance their performance in sports era?

Q No 2 Write a detail note on application of Exercise physiology in sports?

Q No 3 Define the following terms:-

(a) Stroke Volume (b) Heart Beat (c) Cardiac Output (d) blood pressure (e) Systolic blood pressure (f) diastolic pressure

Q No 4 Write a note on gases exchange and respiratory volumes?

Q No 5 Define doping explain its history in sports list at least 20 banned substances in sports.

Q No 6 Explain in detail effects of exercise on blood pressure and heart?

Q No 7 Write a comprehensive note on principles of sports training?

Q No 8 Define Fatigue and also write down its causes?

Q No 9 Write a note on Haemoglobin Dissociation Curve?



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Sport Sciences & Physical Education
PAPER: IV [Fitness and Wellness]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

1. Write down the health benefits of doing physical activity.
2. How would you define the term drugs? Write down the use, misuse and abuse of drugs in sports.
3. Define the term fitness and wellness. Also, write down the facts about physical fitness.
4. What do you know about weight management? How would you manage the weight of an obese boy who is a student of MBBS?
5. What are the benefits of doing warm-up and cool-down for an activity? Also, write down the consequences for not doing warm-up and cool-down.
6. What points should be kept in mind for a safe physical activity and exercise.
7. What are the principles of physical activity and what do you know the physical activity pyramid?
8. What do you know about resistance training program also draw a sample of resistance training program?
9. How much physical activity is enough? Write down the patterns and strategies for action of physical activity.



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Sport Sciences & Physical Education
PAPER: V [Leadership in Sports]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

1. Explain what are the major assumptions and criticism on Trait theory of leadership
2. Is transformational leadership built “on top of” transactional leadership, or is it just a special case of charismatic leadership? Discuss in detail
3. Explain how a sports leader different from sports manager
4. Explain How a sports leader can contribute in Development and Promotion of Sports
5. Explain the following in perspective of meeting.
 - a. Notice of meeting
 - b. The agenda
 - c. Tips for good meeting
6. Explain how communication can be effected from different barriers.
7. Explain the following.
 - a. Types of managerial decision
 - b. Models of decision making
8. How Fair Play can be promoted in sports? Discuss in detail
9. Write note on the following
 - a. Difference between leader and manager
 - b. Reports Writing



UNIVERSITY OF THE PUNJAB

Part-II A/2017
Examination:- M.A./M.Sc.

Roll No.

Subject: Sport Sciences & Physical Education
PAPER: VI(e) [Science of Track & Field]

TIME ALLOWED: 3 hrs.
MAX. MARKS: 70

NOTE: Attempt any FIVE questions. All questions carry equal marks.

- Q.1.(a) How would you check and calculate from the under given measurements to verify that a standard Athletic Track can be marked, Prove with example of diagram showing two straights & two curves measuring 400m track. (10)
- Area of total length = 178.08m
Area of total width = 97.09m
Width of a lane = 1.22m
- (b) How would you find out the staggers of 400m of 8 lanes of a track? (4)
- Q.2.(a) Write down the advantages of the Modern Olympic Games of Pierre DE Coubertin as compared to the Ancient Olympic Games of Zeus. (8)
- (b) Write down the duties of the International Olympic Committee. (6)
- Q.3. How would you prepare the programme of Athletic Competition (including the title, opening ceremony order of events, prize distribution ceremony and closing ceremony) of two days with four sessions at University Lev el. (14)
- Q.4.(a) Define the Hurdles Race and types of hurdle races both of men and women. (6)
- (b) How would you conduct or officiate the events of the Hurdle Races of Men and Women by providing correct information on the following. (8)

Men Hurdle Races

Distance	Distance from starting line to 1 st Hurdle	Distance between hurdles	Distance last hurdle to finishing line	Height of the hurdles	Total hurdles required for 9 Athletics (Lanes)
110 m					
400 m					

Women Hurdle Races

Distance	Distance from starting line to 1 st Hurdle	Distance between hurdles	Distance last hurdle to finishing line	Height of the hurdles	Total hurdles required for 9 Athletics (Lanes)
110 m					
400 m					

- Q.5.(a) Write down the participating rules of the Ancient Olympic Games. (8)
- (b) What were specifications of the Ancient Olympic Stadium? (6)
- Q.6.(a) How would you make a Run-up along with sector of Javelin Throw as per rules. (7)
- (b) Write down the fouls of throwing the Javelin as per rules of I.A.A.F. (7)
- Q.7. (a) Define the Middle Distance Running along with events. (4)
- (b) How would you explain the Techniques which help in improving the performance in events. (10)
- Q.8.(a) Write down duties of the Technical Manger as per rules. (7)
- (b) Explain the duties of referee as I.A.A.F. rules. (7)
- Q.9. Discuss the rules of the race of cross country. (14)