

प्रयोग – 14



खेल का नाम : वॉलीबाल

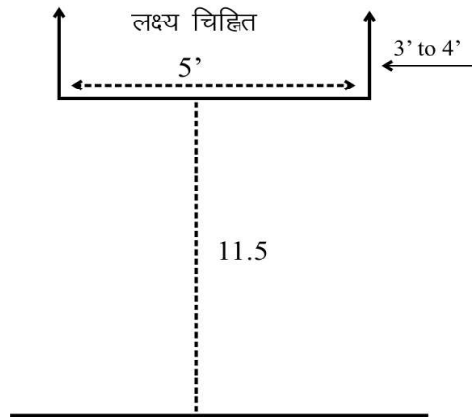
परीक्षण का नाम: ब्रेडी का वॉलीबाल कौशल परीक्षण

लक्ष्य

वॉलीबाल खेलने की सामान्य क्षमता का आंकलन करना

आवश्यक उपकरण: वॉलीबॉल, चॉक और चिह्न लगाने वाला टेप, स्टॉपवॉच परीक्षण के लिए आवश्यक उपकरण हैं।

लक्ष्य के आयाम: चाक से दीवार पर एक लक्ष्य चिह्नित किया जाता है। लक्ष्य 11 फीट की ऊंचाई पर 5 फीट की लंबाई और जमीन से 5 इंच की क्षैतिज रेखा से घिरा हुआ होता है। क्षैतिज रेखाओं के दोनों सिरे छत की तरफ 3 से 4 फीट ऊंचाई तक होते हैं।



चित्र 13 : परीक्षण का चिह्निकरण

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी को एक मिनट में लक्ष्य के सामने किसी भी बिंदु पर अधिक से अधिक संख्या में वॉली बनाने के लिए कहा जाता है। उसे साफ निर्देश दिया जाता है कि केवल नियमानुसार बनाई गयीं वॉली को ही गिना जाएगा, इसका अर्थ यही है कि प्रतिभागी को वास्तविक वॉली बनानी होती हैं जिन्हें निर्धारित लक्ष्य की सीमाओं के भीतर ही हिट किया जाता है। यदि गेंद पकड़ ली जाती है अथवा नियंत्रण से बाहर हो जाती है, तो प्रतिभागी को फिर से खेल दोहराने के लिए कहा जाता है। प्रतियोगिता के लिए दो प्रयासों की अनुमति होती है। इन दोनों प्रयासों में जो बेहतर होता है उसे ही प्रतियोगिता के अंक के रूप में गिना जाता है। 'Go' (आरंभ) के संकेत पर गेंद को दीवार पर चिह्नित लक्ष्य की ओर उछाला जाता है। प्रतिक्रम पर, गेंद को 'स्टॉप', अर्थात् रुको' के संकेत मिलने तक लगातार एक मिनट तक चिह्नित लक्ष्य पर प्रहार करना होता है।



टिप्पणी

समंकन प्रक्रिया: एक मिनट में नियमानुसार बनाई गयीं वॉली की संख्या का परीक्षा के प्राप्तांक होते हैं।

प्रभाव और अवलोकन

ब्रेडी की वॉलीबॉल कौशल परीक्षण लगातार 8 दिनों तक करें और अपने प्राप्तांक नीचे दी गई तालिका में भरें –



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
1 मिनट में वॉली की संख्या								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)