



## प्रयोग – 12

### खेल का नाम: बैडमिंटन



टिप्पणी

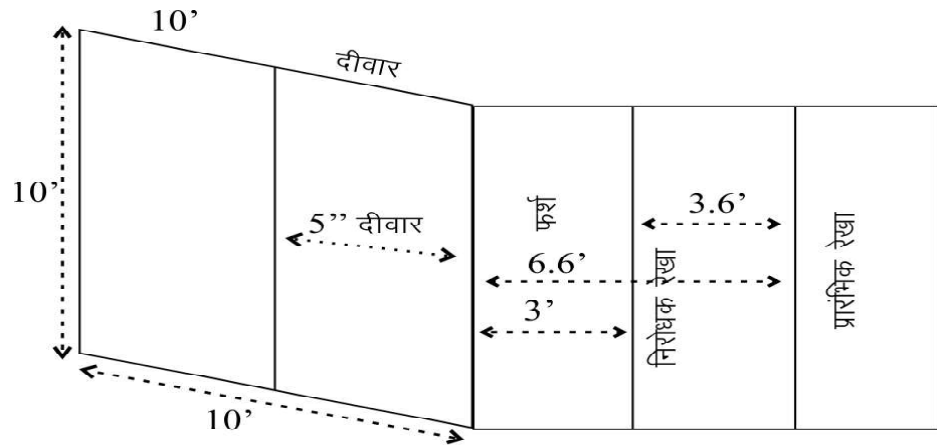
परीक्षा का नाम : लौकहार्ट और मैकपहर्सन बैडमिंटन कौशल परीक्षण

लक्ष्य

बैडमिंटन खेलने की सामान्य क्षमता का आंकलन करना

**आवश्यक उपकरण:** अबाधित 10 फीट ऊंची और 10 फीट चौड़ी दीवार, बैडमिंटन का बल्ला, नई इन्डोर शटलकॉक, स्टॉपवॉच, अंकपत्र, चिह्न लगाने के लिए चाक और टेप।

**परीक्षण आयाम:** दीवार के आधार से 3 फीट की दूरी पर एक निरोधक रेखा खींची जाती है और निरोधक रेखा से 11 फीट की आरम्भिक रेखा निरोधक रेखा जो कि दीवार के आधार से 3 फीट 6 इंच की दूरी पर खींची है। एक क्षैतिज नेट लाइन (1इंच चौड़ी) दीवार पर जमीन से 5फीट की ऊंचाई पर बनाई जाती है।



चित्र 12 : परीक्षण दीवार और जमीन का चिह्निकरण

**परीक्षण प्रक्रिया:** खिलाड़ी को एक हाथ में बल्ला (रैकेट) और दूसरे में चिड़िया (शटलकॉक) के साथ शुरुआती रेखा के पीछे खड़े होने के लिए कहा जाता है। 'गो (Go) अर्थात् आरम्भ' का संकेत मिलने पर खिलाड़ी को नियमानुसार दीवार की तरफ अथवा जाली वाली रेखा के ऊपर निरंतर 30 सेकंड तक वार करना होता है। यदि खिलाड़ी से शटलकॉक छूट जाती है, तो उसे आरम्भिक रेखा के पीछे से नियमानुसार फिर से शुरू करने की अनुमति होती है। बीच में 30 सेकंड के छोटे-छोटे अंतराल के साथ प्रत्येक प्रतिभागी को तीन प्रयासों की अनुमति होती है।

**समंकन :** सभी तीनों 30 सेकंड के प्रयासों में नेट रेखा पर या उससे ऊपर लगाई गयी सही हिट्स की कुल संख्या बैडमिंटन की परीक्षा में प्रतिभागी के प्राप्तांक हैं।

**प्रभाव और अवलोकन**

लौकहार्ट और मैकपहर्सन बैडमिंटन कौशल परीक्षा का निरंतर 8 दिनों तक परीक्षण करें और अपने प्राप्तांक नीचे की सूची भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
सही नियमानुसार लगाई गयीं हिट्स (30 सेकंड में)								

**अवलोकन**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**टिप्पणियाँ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी