

प्रयोग – 7



मापित घटक : संवेग (गति)

“न्यूनतम संभव समय में अधिकतम दूरी तय करने की क्षमता, गति कहलाती है” ।

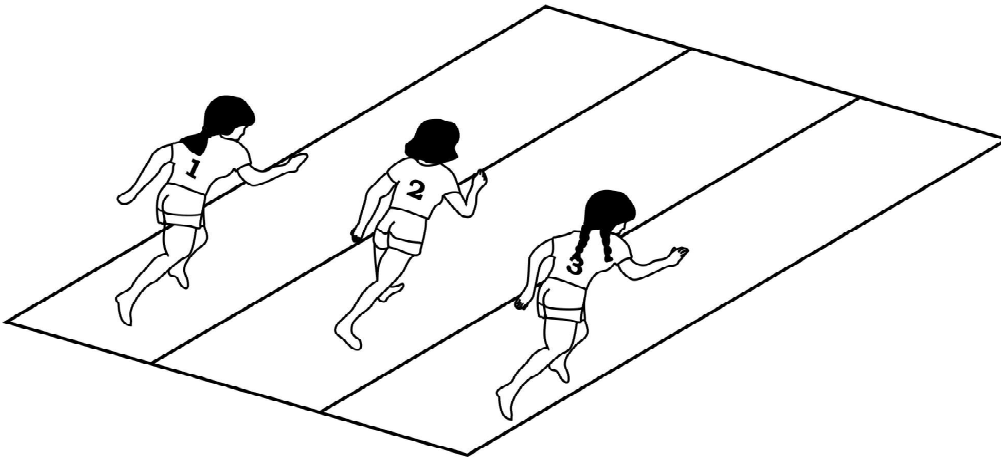
परीक्षण का नाम: 50 मीटर डैश

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य 50 मीटर डैश का उपयोग करके किसी व्यक्ति की गति को मापना है।

आवश्यक उपकरण: एक 100 मीटर ट्रैक, सीटी और स्टॉपवॉच इस परीक्षण के लिए आवश्यक उपकरण हैं।

परीक्षण प्रक्रिया: ट्रैक में 50 मीटर की दूरी पर दो रेखाओं को चिह्नित किया जाता है। एक रेखा को आरंभिक रेखा और दूसरी को समाप्ति रेखा के रूप में उपयोग किया जाता है। संकेत मिलने पर प्रतिभागी अपनी पूरी शक्ति से दौड़ना आरम्भ कर न्यूनतम समय में परिणाम रेखा छूने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करता है। परिणाम रेखा पर टाइमर को दृश्य संकेत की बांह नीचे की तरफ स्वीप करके दिया जाता है ताकि समय को रिकार्ड किया जा सके।



चित्र 7: 50 मीटर डैश

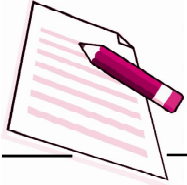
समंकन प्रक्रिया : प्रतिभागी द्वारा 50 मीटर की दूरी के आरम्भ से समाप्ति के मध्य लिया गया समय परीक्षण का प्राप्तांक है।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 15 दिनों के लिए 50 मीटर डैश का अभ्यास करें और निम्न तालिका में अपने अंक को भरें—



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 3	दिन 5	दिन 7	दिन 9	दिन 11	दिन 13	दिन 15
50 मीटर (अवधि सेकंडों में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)