



प्रयोग – 13

खेल का नाम : फुटबॉल

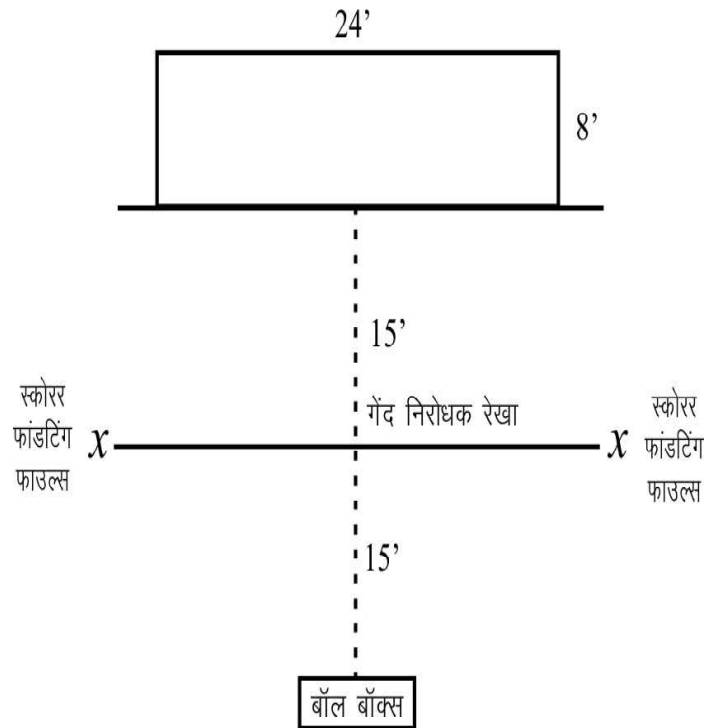
परीक्षण का नाम : जॉनसन वॉल-वॉलीग सॉसर परीक्षा

लक्ष्य

फुटबॉल की सामान्य खेल क्षमता का आंकलन करना।

आवश्यक उपकरण और सुविधा: 24 फीट चौड़ी और 8 फीट ऊंची दीवार पर चिन्हित लक्षित क्षेत्र, फुटबॉल, किकिंग बोर्ड, चिह्न लगाने के लिए टेप और चॉक।

परीक्षण आयाम:



परीक्षण दीवार और फर्श का चिह्नीकरण।

परीक्षण प्रक्रिया: परीक्षण के आरम्भ में प्रतिभागी सॉकर गेंद को निरोधक रेखा के पीछे रखता है और इसे दीवार (लक्ष्य क्षेत्र) की तरफ किक करके खेलता है। गेंद को 'पलाई' (हवा में किक) किया जा सकता है या फिर जमीन पर गिराकर किक किया जा सकता है। एक परीक्षण पारी 30 सेकंड की होती है, ऐसी तीन प्रतिस्पर्धाएँ होती हैं। नियमानुसार

निरोधक रेखा के पीछे से खेती गई गेंद को एक प्रहार (हिट) के रूप में गिना जाता है, लक्ष्य क्षेत्र पर प्रहार करता है और प्रतिभागी द्वारा निरोधक पर किसी भी प्रकार का उल्लंघन दोष के रूप में गिना जाता है। स्पेस गेंदों का उपयोग को उल्लंघन नहीं माना जाता है।

समंकन प्रक्रिया : तीन प्रयासों में प्रतिभागी द्वारा किये गये ऐसे प्रहारों की संख्या जिनमें कम से कम दोष हों।

तालिका 13: प्रतिभागी की श्रेणी निर्धारण के लिए मानदंड।

श्रेणी	अंक
श्रेष्ठतर	42 और इससे अधिक
अच्छा	37 से 41
औसत	31 से 36
औसत से कम	25 से 30
खराब	24 और उससे कम

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 8 दिनों तक जॉनसन वॉल-वॉलीइंग सॉकर परीक्षण करें और अपने अंक नीचे की तालिका में भरें :

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
प्रहारों (हिट) की कुल संख्या (30 सेकंड) में								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)