

प्रयोग – 8



मापित घटक – चुस्ती (स्फूर्ति)

“स्फूर्ति किसी भी व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके द्वारा अंतर्गत वह शीघ्रातिशीघ्र अपने शरीर की स्थिति अथवा दिशा में परिवर्तन ला सकता है”।

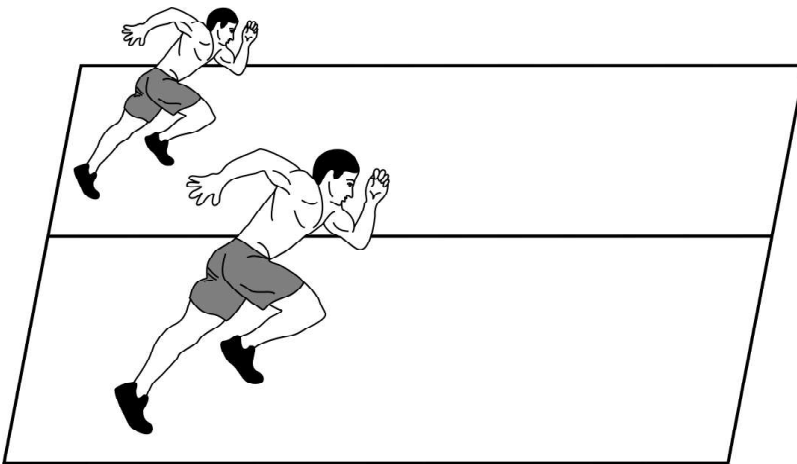
परीक्षा का नाम – आगे पीछे की ओर दौड़ने की परीक्षा (शटल रन टेस्ट)

लक्ष्य

आगे पीछे की ओर दौड़ने की परीक्षा (शटल रन टेस्ट) का उद्देश्य प्रतिभागी की क्षमता को मापना है

आवश्यक उपकरण: मापने का फीता, चिन्ह लगाने के लिए चॉक, स्टॉपवॉच, लकड़ी के दो ब्लॉक (2''× 2''× 4'') इस परीक्षण के लिए आवश्यक उपकरण हैं।

परीक्षण प्रक्रिया : जमीन पर दो समानांतर रेखाएँ एक-दूसरे से 10 मीटर की दूरी पर खींची जाती हैं और दो लकड़ी के ब्लॉक किसी एक रेखा के पीछे रखे जायेंगे। प्रतिभागी को दूसरी रेखा के पीछे से आरम्भ करने के लिए कहा जाएगा। संकेत मिलने पर, टाइमर घड़ी को शुरू कर देगा और प्रतिभागी ब्लॉक की ओर भागेगा/भागेगी, एक ब्लॉक को उठाएगा/उठाएगी और उपरान्त आरंभिक रेखा पर दौड़ कर जाएगा/जाएगी, ब्लॉक को शुरुआती रेखा के पीछे रख देगा, फिर वापस भाग जाएगा/जाएगी और दूसरे ब्लॉक को आरंभिक रेखा पर वापस ले जाएगा/जाएगी। टाइमर घड़ी को बंद कर देगा और तब समय रिकॉर्ड करेगा जब वह आरंभिक रेखा को पार कर जाएगा/जाएगी।



चित्र 8 : आगे पीछे की ओर दौड़ने की परीक्षा (शटल रन टेस्ट)



टिप्पणी

समंजन प्रक्रिया : प्रत्येक प्रतिभागी को दो प्रयास करने की अनुमति होती है। जिनके बीच में वह कुछ समय को आराम कर सकता/सकती है। दोनों प्रयासों में जिसके प्राप्तांक (सेकंड में) बेहतर होते हैं उसे परीक्षण के स्कोर के रूप में दर्ज किया जाता है।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 15 दिनों तक 10 × 4 मीटर आगे पीछे की ओर (शटल रन) दौड़ें और अपने अंक निम्न तालिका में भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन1	दिन3	दिन5	दिन7	दिन9	दिन11	दिन13	दिन15
50 मीटर (अवधि सेकंडों में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)