

प्रयोग – 9



मापित घटक : संतुलन

“यह सम्पूर्ण शारीरिक गतिविधियों के दौरान संतुलन बनाए रखने और गति के दौरान संतुलन बिगड़ने पर जल्दी से संतुलन बना लेने की क्षमता है।”

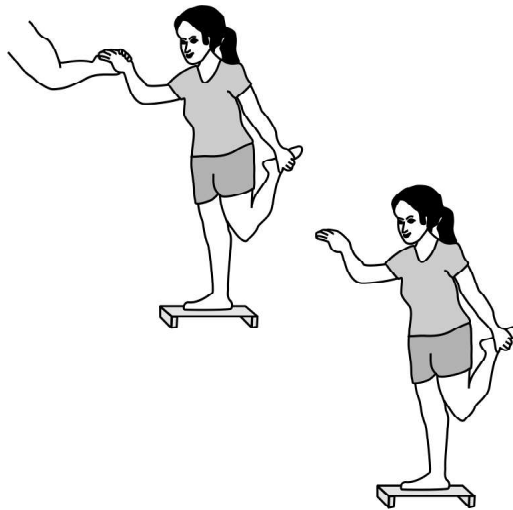
परीक्षण का नाम : फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट के माध्यम से स्थिर संतुलन को मापना है।

आवश्यक उपकरण: एक बीम (5 से.मी. ऊंचाई, 4 से.मी. चौड़ाई और 50 से.मी. लंबाई), दो अवलंब (2 से.मी. चौड़ा और 15 से.मी. लंबाई), और इस परीक्षण के लिए स्टॉपवॉच की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागियों को पहले इस परीक्षण का नमूना दिखाया जाएगा। प्रतिभागियों को बीम के लंबे अक्ष पर अपने चुने हुए पैर पर यथासंभव लंबे समय तक खड़े होकर संतुलन बनाना होगा। इस समय उनके लिए आवश्यक होता है कि अपना पैर मोड़ें और उसी तरफ के हाथ से पकड़कर संतुलन बनायें। संतुलन की यह स्थिति फ्लेमिंगो की तरह दिखनी चाहिए। दूसरा पैर को संतुलन बनाये रखने के लिए रखा जाता है। संतुलित की स्थिति में यदि किसी प्रकार का विघ्न पड़ता है तो प्रतिभागी अपने परीक्षक का सहारा ले सकता/सकती है। उन्हें एक मिनट के लिए फ्लेमिंगो की स्थिति में संतुलित रहना होगा। जैसे ही प्रतिभागी परीक्षक की सहायता के बिना, उचित स्थिति में खड़ा हो जाता/जाती है, परीक्षण आरम्भ हो जाता है। जैसे ही प्रतिभागी बिना किसी सहायता के स्वयं सही स्थिति में खड़ा हो जाता/जाती है, परीक्षक घड़ी (स्टॉपवॉच) आरम्भ करेंगे। हर बार, जैसे ही संतुलन में कोई रुकावट आती है, घड़ी (स्टॉपवॉच) रोक दी जाती है और केवल तभी शुरू की जाती है जब सही संतुलन की स्थिति बन जाती है। यह प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब



चित्र 9 : फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट



टिप्पणी

तक की एक मिनट तक संतुलित स्थिति बनी न रहे। यदि परीक्षण के पहले 30 सेकेंडों में प्रतिभागी के 15 बार बाधा आती है तो परीक्षण समाप्त कर देना चाहिए, क्योंकि इसका अर्थ यह हुआ कि प्रतिभागी अभी इस परीक्षण के लिए तैयार नहीं है।



टिप्पणी

समंकन प्रक्रिया: एक मिनट के लिए सही स्थिति में संतुलन में बने रहने के लिए किए गए प्रयासों की संख्या, इस परीक्षण के अंक होते हैं। दौड़ने के समय की भांति स्कोर जितना कम होगा अंक उतने ही अच्छे होंगे।

प्रभाव और अवलोकन

फ्लेमिंगो बैलेंस टैस्ट निरंतर पंद्रह दिनों के लिए करें और अपने अंकों निम्न तालिका में भरें:

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 3	दिन 5	दिन 7	दिन 9	दिन 11	दिन 13	दिन 15
फ्लेमिंगो बैलेंस टैस्ट (प्रयासों की संख्या)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)