

## प्रयोग – 11



### खेल का नाम: बास्केटबाल

परीक्षण का नाम : जॉनसन बास्केटबाल परीक्षण

#### लक्ष्य

बास्केटबॉल खिलाड़ियों की सामान्य खेलने की क्षमता का आंकलन करना

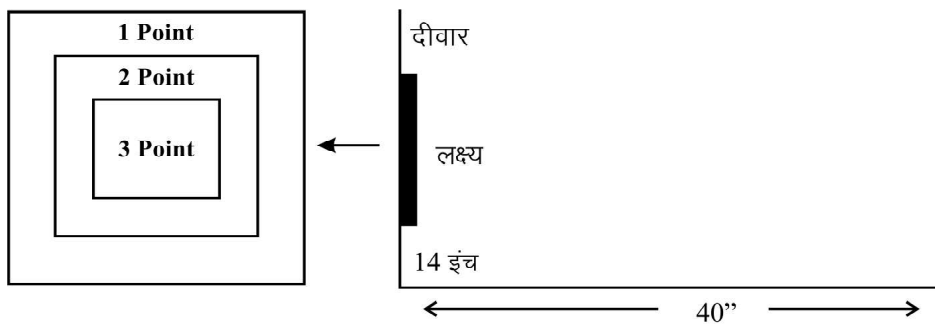
इस परीक्षण में आधारभूत कौशल के तीन (3) आइटम सम्मिलित हैं जो नीचे वर्णित हैं :-

- i) फ्लाइड गोल स्पीड परीक्षण (फ्लाइड गोल स्पीड टेस्ट)
  - ii) बास्केटबॉल फेंकने की सटीकता
  - iii) बास्केटबॉल ड्रिबल परीक्षण
- i) **फ्लाइड गोल स्पीड परीक्षण:** परीक्षक बास्केटबॉल खिलाड़ी को बास्केट के नीचे किसी भी स्थिति में खड़े होने के लिए कहता/कहती है और 30 सेकंड में अधिकतम बास्केट बनाना होता है। 30 सेकंड में फेंके गए सफल बास्केटबॉल थ्रो की संख्या परीक्षण के लिए अंक प्रदान करती है।

समंकन प्रक्रिया : 30 सेकंड में सफल बास्केट की संख्या।

माप: दबाव के समय में प्रतिभागी की मैदान में यथाशीघ्र सफल गोल करने की क्षमता।

- ii) **सटीकता के लिए बास्केटबॉल फेंकना :** इस परीक्षण में एक आयताकार लक्ष्य को एक दीवार पर रखा जाता है। प्रतिभागी लक्ष्य से 40 फीट की दूरी पर खड़ा होता/होती है, लक्ष्य के केंद्र में गेंद को मारने के लिए वह 10 परीक्षण करता/करती है। गेंद मारने के लिए प्रतिभागी ओवरहेड या हुक पास तकनीक का उपयोग कर सकता/सकती है।



चित्र 11.1: सटीकता परीक्षण के लिए जॉनसन बास्केटबॉल थ्रो का चित्र



टिप्पणी



टिप्पणी

**समंकन :** लक्ष्य पर पड़ी गेंद के अनुसार अंक दिए जाते हैं : -

3 अंक: आंतरिक आयत अथवा आंतरिक रेखा पर प्रत्येक हिट के लिए।

2 अंक: मध्य आयत या उसकी रेखा पर प्रत्येक हिट के लिए।

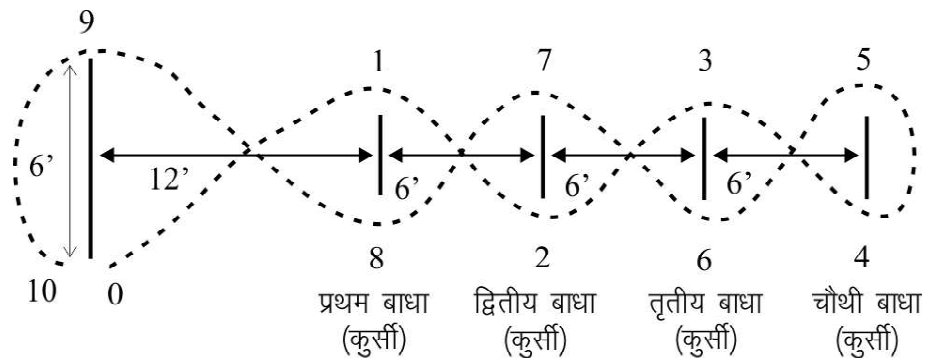
1 अंक: बाहरी आयत अथवा रेखा पर प्रत्येक हिट के लिए।

प्रतिभागी, परीक्षक और रिकॉर्डर की स्थिति: प्रतिभागी 40 फीट की रेखा के बिल्कुल बाहर खड़ा/खड़ी होता/होती है। परीक्षक प्रतिभागी के दाईं ओर 40 फीट रेखा के 5-10 फीट अन्दर और रिकॉर्डर लक्ष्य के दाहिनी ओर पाँच से सात फीट दूर परीक्षक की तरफ खड़ा/खड़ी होता/होती है।

माप : यह परीक्षण कंधे की शक्ति और निरंतर सटीक थ्रो लगाने की क्षमता को मापता है।

- iii) **बास्केटबॉल ड्रिबल परीक्षा :** प्रतिभागी के लिए आवश्यक है कि ड्रिबलिंग के दौरान वह 30 सेकंड में सारी बाधाओं के होते हुए भी अधिकतम दूरी तय कर ले। 6 फीट की दूरी पर एक सीधी रेखा में चार बाधाएँ (कुर्सी/बाधा) व्यवस्थित की जाती हैं। पहली बाधा 6 फीट चौड़ी शुरुआती रेखा से 12 फीट की दूरी पर होती है। प्रतिभागी को शुरुआती रेखा के एक छोर से ड्रिबलिंग आरम्भ करने के लिए कहा जाता है और लगभग प्रत्येक बाधा बिंदु पर मोड़ के आसपास और चौथी बाधा पर मुड़कर टेढ़े-मेढ़े तरीके से 30 सेकंड के लिए ड्रिबलिंग करने की आवश्यकता होती है।

समंकन : अंक 30 सेकंड में तय किए गए क्षेत्रों की संख्या के बराबर होता है। प्रत्येक बाधा को पार करने पर प्रतिभागी को 1 अंक मिलता है। हालाँकि, अंतिम बाधा के दोनों तरफ और शुरुआती रेखा चिह्न दो अलग-अलग अंक दिलाते हैं क्योंकि वे दोनों क्षेत्रों की प्रत्येक सीमा का प्रतिनिधित्व करते हैं।



चित्र 11.2: जॉनसन बास्केटबॉल ड्रिबल परीक्षण का रास्ता और अंक

मापन : गेंद को संभालने की क्षमता और खिलाड़ियों की स्फूर्ति का स्तर।

**प्रभाव और अवलोकन**

8 दिनों के लिए फील्ड गोल स्पीड परीक्षण लगातार करें और अपने प्राप्तांक को नीचे तालिका में भरें—

शारीरिक प्रभाव	दिन1	दिन2	दिन3	दिन4	दिन5	दिन6	दिन7	दिन8
फील्ड गोल स्पीड परीक्षण (सफल बास्केट्स की संख्या)								

**अवलोकन**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**टिप्पणियाँ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी