

प्रयोग – 15



खेल का नाम: हॉकी

परीक्षण का नाम : हरबंस सिंह फील्ड हॉकी परीक्षण

लक्ष्य

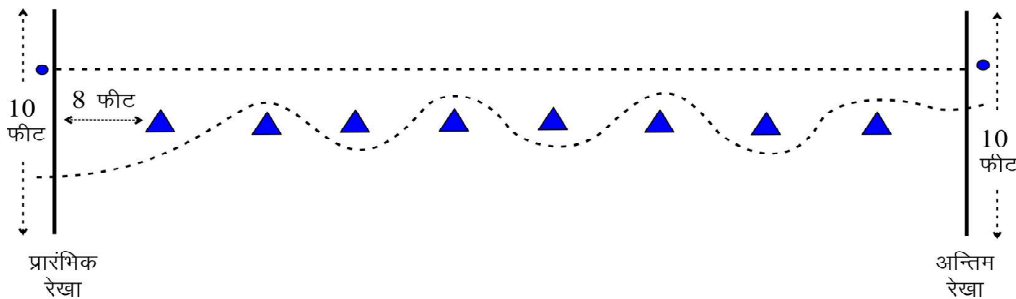
महाविद्यालयीय स्तर पर महिलाओं एवं पुरुषों में सामान्य फील्ड हॉकी कौशल का आंकलन इस टेस्ट बैटरी में दो परीक्षण विषय हैं :

- i) ड्रिब्लिंग एंड हिटिंग परीक्षण
- ii) ड्रिब्लिंग एंड गोल शूटिंग परीक्षण
- i) ड्रिब्लिंग और हिटिंग टेस्ट : इस परीक्षण का उद्देश्य ड्रिब्लिंग और प्रहार करने की क्षमता निर्धारित करना है।

आवश्यक उपकरण: हॉकी खेलने वाली स्टिक्स, गेंद, स्टॉपवॉच, 8 शंकु, मापक फीता, चिह्नित करने के लिए पाउडर और अंकपत्र।

परीक्षण प्रक्रिया: इस परीक्षण में प्रतिभागी अपनी हॉकी स्टिक और गेंद के साथ प्रारम्भिक रेखा के पीछे खड़ा/खड़ी होता/होती है जब प्रतिभागी 'रेडी! एवं गो!', का संकेत प्राप्त करता/करती है तो उसे एक-दूसरे से 8 फीट की दूरी पर एक सीधी रेखा में रखे 8 शंकुओं के मध्य से होते हुए टेढ़े मेढ़े (जिग-जैग) तरीके से ड्रिब्लिंग आरम्भ करे। जब प्रतिभागी अंतिम पंक्ति में पहुँच जाता/जाती है, तो वह मुड़ेगा/मुड़ेगी और गेंद पर आरम्भिक रेखा की ओर प्रहार करेगा/करेगी। यदि वह ऐसा करने में विफल रहता/रहती है, तो जब तक कि गेंद आरम्भिक रेखा को पार न कर ले उसे एक या एक से अधिक प्रयास करने चाहिए।

समंकन प्रक्रिया: अंतिम रेखा से गेंद को मारने के बाद जब गेंद आरम्भिक रेखा को पार कर लेती है तब इस प्रक्रिया में प्रतिभागी द्वारा लिया गया समय ही उसके प्राप्तांक होंगे।



चित्र 15: ड्रिब्लिंग और हिटिंग टेस्ट को चिह्नित करना



टिप्पणी

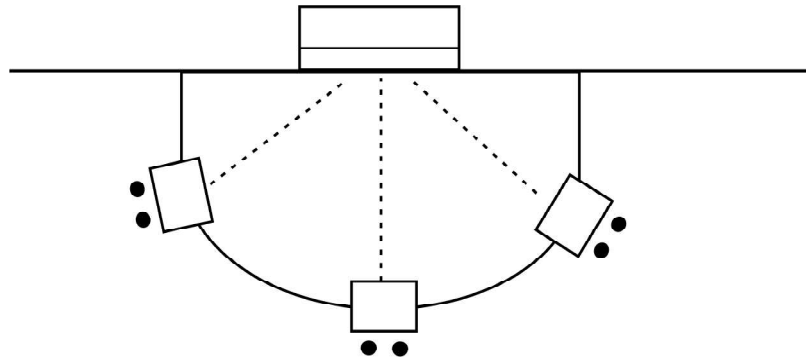
- ii) ड्रिब्लिंग और गोल शूटिंग टेस्ट : इस परीक्षण का उद्देश्य प्रतिभागी के लक्ष्य प्रहार (गोल शूटिंग) की क्षमता का आंकलन करना है।

आवश्यक उपकरण: हॉकी खेलने वाली स्टिक्स, 6 गेंदें, गोल पोस्ट और अंकपत्र।

परीक्षण प्रक्रिया: वृत्त के केंद्र बिंदु पर 2 गज का एक बॉक्स (वर्ग) बनाते हैं और उस बिंदु से वृत्त के दोनों ओर 45° दायें और बायें एक ही आकार के वर्ग को चिह्नित किया जाना चाहिए। और गोल पोस्ट में पीछे एक अंक पट्टी लगाई जाती है।

प्रतिभागी को दाहिने वृत्त के सामने खड़े होना चाहिए जहां 2 गेंदें रखी गई हैं, जैसे ही गो, (आरम्भ) का संकेत मिलता है, प्रतिभागी एक गेंद लेता/लेती है वृत्त में पहुंचकर गोल पोस्ट पर गेंद को मारने का प्रयास करता/करती है और उसके द्वारा हिट किया गया नम्बर ही उसके अंक होंगे। इसी तरह वह वापस आकर दूसरी गेंद लेता/लेती है और उसे आगे की ओर बढ़ाते हुए वृत्त के अन्दर ले जाता/जाती है और फिर लक्ष्य की ओर प्रहार करता/करती है, इसके अंक परीक्षक द्वारा रिकॉर्ड किये जाते हैं, प्रहार के बाद प्रतिभागी अगले वृत्त की ओर बढ़ता/बढ़ती है और पूर्ववत् प्रक्रिया दोहराता/दोहराती है। दो वृत्त के मध्य खेलते हुए प्रतिभागी 30 सेकंड का ब्रेक ले सकता/सकती है।

समंकन प्रक्रिया: 6 प्रयासों में जितने अंक प्रतिभागी द्वारा प्रहार किये जाते हैं वही उसके प्राप्तांक होते हैं (सभी छह परीक्षणों का योग गिना जाना चाहिए)।



ड्रिब्लिंग और गोल शूटिंग को चिह्नित करना

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 8 दिनों तक ड्रिब्लिंग और हिटिंग परीक्षण करें और अपने प्राप्तांक नीचे तालिका में भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
अवधि								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)