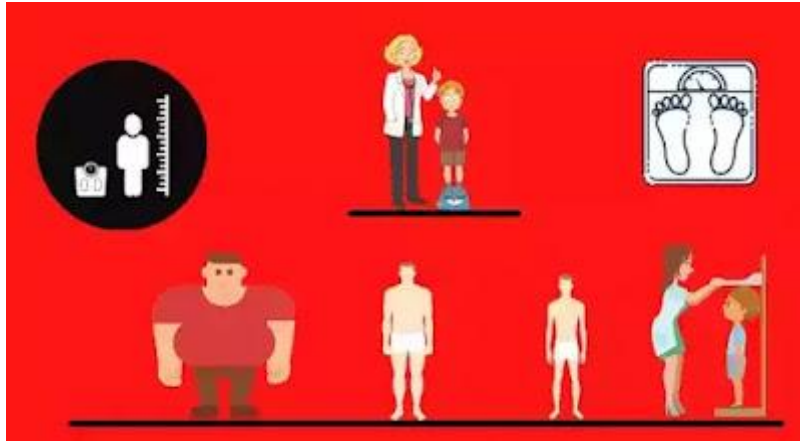


## ਪਾਠ 4 ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ (Test, Measurement and Evaluation)

(ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ)



### ਵਸਤੁਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਗਤੀ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-ਸੈਕਿੰਡ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਕਿਨ ਫੋਲਡ ਕੈਲੀਪਰ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਮਾਪਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। (ਸਹੀ-ਗਲਤ)



ਉੱਤਰ—ਗਲਤ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਗੋਲਡਨ ਬੂਟ ਦਾ ਇਨਾਮ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

(ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ (ਅ) ਹਾਕੀ (ੲ) ਹੈਂਡਬਾਲ (ਸ) ਬੈਡਮਿੰਟਨ



ਉੱਤਰ—(ੳ) ਫੁੱਟਬਾਲ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂਚ (Test) ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ/ਜਾਂਚ ਉਹ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ

ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ/ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਰੀਖਣ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਰੀਖਣ (Psychological Tests)—ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਭੈ/ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ (Multiple Choice) ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ-ਸੋਚ ਮੁਤਾਬਕ ਉੱਤਰ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉੱਤਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਟੈਸਟ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਸਮੇਂ 'ਗੋਲਡਨ ਬੂਟ' ਦਾ ਇਨਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਾਸਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਗਤੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ-ਅਪ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ?

ਉੱਤਰ—ਗਤੀ ਟੈਸਟ (Speed Test)—ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 50 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤਾਈਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਗਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।



**ਚਿੰਨ-ਅੱਪ ਟੈਸਟ (Chin-Up Test)**— ਇਸ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਲੋਹੇ ਦੀ ਰਾਡ ਨਾਲ ਲਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਚੁੱਕ ਕੇ ਡੰਡ (Chin-ups) ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰੇ ਗਏ ਕੁੱਲ ਡੰਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ?**

**ਉੱਤਰ—**ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ, ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ। ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇਹ ਢੰਗ ਬੜੇ- ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਂਚ, ਮਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ, ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(i) **ਜਾਂਚ (Test)**—ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ (Test) ਬੜੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ (Test) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਔਜਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ, ਖੰਡ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ- 1. ਗਤੀ ਟੈਸਟ, 2. ਚਿੰਨ-ਅਪ ਟੈਸਟ 3. ਬਰਾਡ ਜੰਪ 4. ਲਚਕ ਟੈਸਟ 5 . ਚਮੜੀ ਮੋਟਾਈ ਪਰੀਖਣ ਟੈਸਟ 6. ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਪਰੀਖਣ ਟੈਸਟ। ਇੰਝ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) **ਮਿਣਤੀ (Measurement)**-ਜਾਂਚ/ਟੈਸਟ ਪਿੱਛੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਿਲੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਮਿਣਤੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਬਣਾਵਟ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਆਦਿ ਦੀ ਪਰਖ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਇਕੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਕਿੰਨੇ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜੀ, ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੰਨੇ ਫੁੱਟ ਬਰਾਡ ਜੰਪ (Broad Jump) ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਡੰਡ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਮੁਲਾਂਕਣ (Evaluation)**—ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਜ਼ਰੀਏ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਸਿਰਫ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?**

**ਉੱਤਰ**—ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. ਗਤੀ ਟੈਸਟ
2. ਚਿੰਨ-ਅੱਪ ਟੈਸਟ
3. ਬਰਾਡ ਜੰਪ
4. ਲਚਕ ਟੈਸਟ
5. ਚਮੜੀ ਮੋਟਾਈ ਟੈਸਟ
6. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਟੈਸਟ

ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ :-

**1. ਲਚਕ ਟੈਸਟ (Flexibility Test)**—ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦਾ ਹੋਇਆ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸੈਕਿੰਡ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਦਾ ਹੈ। ਓਨੀ ਹੀ ਉ ਦੀ ਸਰੀਰ ਲਚਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਗੇ

ਉਸਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗੋਡੇ ਮੁੜਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



**2. ਚਮੜੀ ਮੋਟਾਈ ਟੈਸਟ/ਪਰੀਖਣ (Skin Fold Test)**—ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਸਕਿਨ ਫੋਲਡ ਕੈਲੀਪਰ (Skin Fold Calliper) ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਔਜ਼ਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



**3. ਬਰਾਡ ਜੰਪ (Broad Jump)**—ਇਹ ਜੰਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖੇਲ੍ਹ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਛਲਾਂਗ (Jump) ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛਲਾਂਗ ਮਾਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਖਿਡਾਰੀ

ਵੱਲੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਟੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

