સમતોલનની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. ગોલકીપર પાસે દડાને પકડવા અને ધકેલવા ઉપરાંત લાત મારવી, ડ્રિબ્લિંગ કરવું અને ડોજિંગ કરવાના કૌશલ્યની પણ અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

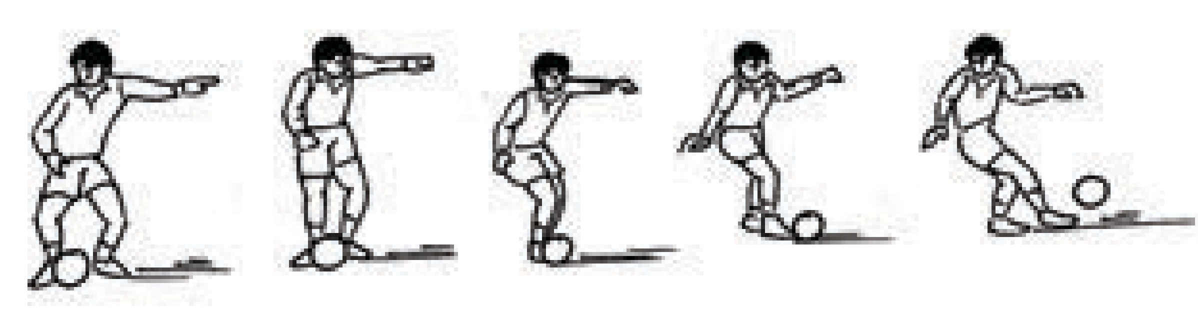
ફૂટબૉલની રમત રમવાની આક્રમણ અને રક્ષણની વ્યૂહરચનાઓ

ફૂટબૉલની રમત દિનપ્રતિદિન ઘણી ઝડપી, કૌશલ્યપૂર્ણ વ્યૂહરચનાઓ, યોજના દ્વારા રમાતી જાય છે. સમગ્ર રમત દરમિયાન દરેક ખેલાડી વધુમાં વધુ 3થી 4 મિનિટ જ દડો પોતાની પાસે રાખે છે. બાકીનો સમય દડો પોતાના અન્ય ખેલાડીઓને પસાર કરી રમત રમવામાં આવે છે. સારું ઉચ્ચ પરિણામ મેળવવા માટે અંદરોઅંદરના સમજૂતીપૂર્વકના દડાને પસાર કરવાનાં કૌશલ્યો જ કામ આવે છે. દરેક ટુકડીમાં 11 ખેલાડીઓ હોય છે. સામાન્ય રીતે આગળની હરોળના ખેલાડીઓ ફૉરવર્ડ પ્લેયર, બીજી હરોળના ખેલાડીઓને હાફબૅક પ્લેયર, ત્રીજી હરોળના ખેલાડીઓને ફુલબૅક પ્લેયર અને ચોથી હરોળના એક માત્ર ખેલાડીને ગોલકીપર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ફૉરવર્ડ પ્લેયરને રાઇટ વિંગ, રાઇટ ઇન, સેન્ટર ફૉરવર્ડને લેફ્ટ ઇન, હાફબૅક પ્લેયરને રાઇટ હાફ્બૅક, લેફ્ટબૅક, સેન્ટર હાફબૅક અને લેફ્ટ હાફબૅક, ફુલબૅક પ્લેયેરને રાઇટ ફુલબૅક, લેફ્ટ ફુલબૅક અને ગોલકીપરને GK તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(અ) વ્યક્તિગત રમત

(1) પાંચ આગળના ખેલાડીઓ (ફૉરવર્ડ) : આ ખેલાડીઓની મુખ્ય જવાબદારી ગોલ કરવાની છે તેઓ આગળ રમે છે. સેન્ટર ફૉરવર્ડ ખેલાડી ફૉરવર્ડ ખેલાડીઓ અને હાફબૅક ખેલાડીઓના નિયામક તરીકેની મુખ્ય રમત રમે છે. દડો ગોલ કરવા આગળના ખેલાડીઓને પસાર કરવો અને અનુકૂળ ન આવે તો દડાનો કાબૂ જાળવી રાખવા માટે હાફબૅક ખેલાડીઓને દડો પાછળ મોકલે છે. લેફ્ટ ઇન, રાઇટ ઇન બંને ખેલાડીઓ ગોલ કરવાનું કાર્ય કરે છે અને રાઇટ વિંગ અને લેફ્ટ વિંગ પ્લેયર દડાને ઝડપથી આગળ લઈ ગોલ તરફ પોતાના ખેલાડીને પસાર કરવાનું કાર્ય કરે છે.

(2) ત્રણ બીજી હરોળના ખેલાડીઓ (હાફબૅક પ્લેયર) : આ ત્રણે ખેલાડીઓની બે પ્રકારની જવાબદારી હોય છે : ગોલ કરવા પ્રયત્ન કરતા ફૉરવર્ડ પ્લેયરને દડો યોગ્ય રીતે પૂરો પાડવાની અને સામેની ટુકડીના આક્રમણ સમયે



પાંચ આગળના ખેલાડીઓ

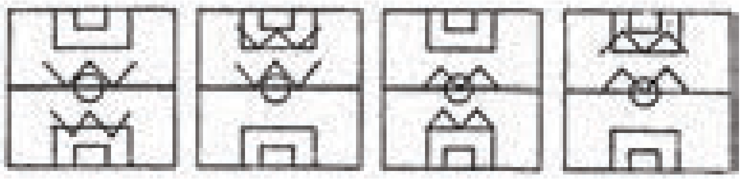
ગોલના રક્ષણમાં સક્રિય ભાગ લેવાની સેન્ટર હાફબૅક પ્લેયર એ આ રમતના મુખ્ય ચાવીરૂપ ગણાય છે. આક્રમણને અટકાવવાનું મુશ્કેલ કાર્ય આ સ્થાનના ખેલાડીએ બજાવવાનું છે.

(3) બે ફુલબૅક પ્લેયર : આ ખેલાડીઓ ખડતલ, આક્રમક, હિંમતવાન અને ચોકસાઈથી રમત રમનાર હોય છે, તેઓ પૅનલ્ટી-પ્રદેશનું સમજૂતીપૂર્વક સંવાદિતાથી રક્ષણ કરે છે. પ્રતિપક્ષની ગોલ કરવાની યુક્તિ-પ્રયુક્તિને તોડીને ટુકડીને ખતરાના ભયથી મુક્ત કરે છે. આ ખેલાડીઓમાં દડાને જોરથી મારી દૂર સુધી મોકલવાની શક્તિ હોય છે.

(4) ગોલકીપર : ગોલરક્ષણની છેલ્લી પંક્તિ એટલે ગોલકીપર. તે ઊંચો, પાતળો, ઝડપી પ્રતિક્રિયાવાળો, લાંબા હાથ વાળો, દડાને હાથ વડે પકડવાની, ધકેલવાની અને રમવાની શક્તિવાળો હોય છે. તેનામાં ડોજિંગ કરવાની અને ડાઇવ મારીને દડો મેળવવાની શક્તિ સારી હોય છે. આમ, દરેક ખેલાડી પોતાના સ્થાન પર રહીને ગોલ કરવાની, રોકવાની અને આક્રમણ કરવાની રમત રમે છે.

(બ) ટુકડીગત રમત અને વ્યૂહરચના : ફૂટબૉલ રમતનું મેદાન વિશાળ છે. આવડા મોટા મેદાનમાં ખેલાડી વ્યક્તિગત રમતને બદલે ટુકડીગત રમત રમીને, ટુકડીનું સુંદર પરિણામ આપવામાં સંપૂર્ણપણે સફળ થઈ શકે તેવી, ટુકડીના બધા ખેલાડીઓના સહયોગથી રમત રમાય, તો સરળતાથી રક્ષણ અને આક્રમણ થઈ શકે છે.

ફૂટબૉલની રમતમાં જાણીતી એમ (M) અને ડબલ્યુ (W) આકારની આક્રમણ અને રક્ષણાત્મક વ્યૂહરચના છે. આ વ્યૂહરચનામાં આગળના પાંચ ખેલાડીઓ W આકારે રમે છે. સેન્ટર ફૉરવર્ડ રાઇટ વિંગ અને લેફ્ટ વિંગ આગળ રમે છે અને તે જ પ્રમાણે પાછળના 3 હાફબૅક અને 2 ફુલબૅક ખેલાડીઓ પણ W આકારે રહીને ગોલનું રક્ષણ કરવાનું કાર્ય કરે છે. જ્યારે આક્રમણ સમયે આગળના પાંચ ખેલાડીઓ છેક આગળ રમે છે અને પાછળના પાંચ ખેલાડીઓ અર્ધમેદાન સુધી આગળ જઈને ફૉરવર્ડ ખેલાડીઓને ગોલ કરવામાં દડો પૂરો પાડવામાં મદદ કરે છે.



ટુકડીગત રમત અને વ્યૂહરચના

જ્યારે તેની ઊલટી આકૃતિ M આકારે રહીને પણ ખેલાડીઓ આક્રમણ અને રક્ષણ કરે છે. આમાં રાઇટ ઇન લેફ્ટ ઇન આગળ રહે છે અને સેન્ટર ફૉરવર્ડ, રાઇટ વિંગ અને લેફ્ટ વિંગ ખેલાડી પાછળ રહી રમત રમે છે. તે જ પ્રમાણે પાછળના હાફબૅક અને ફુલબૅક ખેલાડીઓ M આકારે રહીને રમત રમે છે.

અત્યારે આ રમત અત્યંત ઝડપી બનતી જાય છે, તેમ તેમ વિજેતા બનવા માટે ખેલાડીઓની વ્યૂહરચનાઓમાં પરિવર્તનો આવતાં જાય છે. ગોલ કરવા કરતાં ગોલનું રક્ષણ કરવાનું મહત્ત્વ ઘણું વધેલું છે. માટે સંરક્ષણ-હરોળમાં વધુ ખેલાડીઓ અને હરોળ બનાવીને રક્ષણની સ્પર્ધાઓમાં જુદા-જુદા દેશની ટુકડીઓની વ્યૂહરચના નીચે મુજબ છે :

સ્થાન	પ્રકાર		
	1	2	3
ફૉરવર્ડ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
હાફબૅક	0 0	0 0	0 0 0
ફુલબૅક	0 0 0	0 0 0	0 0 0 0
સેન્ટરબૅક (સ્વીપર)	0	-	-
ગોલકીપર	0	0	0

(ક) ઝોનલ વ્યૂહરચના

જ્યારે ખેલાડી પોતાના અર્ધમેદાનમાં રમે છે અને રક્ષણનું કાર્ય કરે છે, ત્યારે મેદાનના અમુક ભાગમાં તેને સંરક્ષક તરીકે કાર્ય કરવાની મુખ્ય જવાબદારી સોંપવામાં આવે છે. તેને ઝોનલ ડિફેન્સ-પ્લે કહેવામાં આવે છે. આમ છતાં જરૂર પડે પોતાના ખેલાડીઓને મદદ કરવા અવારનવાર જાય છે અને તે બધા વચ્ચે રમતની સંરક્ષણની સંવાદિતા જળવાય છે.

(ડ) મૅન ટુ મૅન ડિફેન્સ

જ્યારે આક્રમણ કરનાર આગળના પાંચ ખેલાડીઓ વિરુદ્ધ મેદાનમાં ગોલ કરવા જાય છે, ત્યારે બચાવ કરનાર પક્ષના ગોલકીપર સિવાયના 3 હાફબૅક અને 2 ફુલબૅક એક-એક ખેલાડીને પકડીને રક્ષણનું કાર્ય કરે છે.

રમતના નિયમો

(1) ફૂટબૉલની દરેક ટુકડીમાં વધુમાં વધુ 11 ખેલાડીઓ રમતની શરૂઆત સમયે રહેશે. કોઈ પણ પક્ષ પોતાના 7 ખેલાડીઓથી રમતની શરૂઆત કરી શકશે. તેમાંથી એક ગોલકીપર તરીકે કાર્ય કરશે. મોડા આવનાર ખેલાડી મુખ્ય પંચની રજા લઈને રમતમાં દાખલ થઈ શકશે. રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી મેદાનનો ત્યાગ કરે, તો રમત પૂરી થતાં સુધી મેદાનની અંદર દાખલ થઈ શકશે નહિ. રમત દરમિયાન કોઈ પણ પક્ષ બે અવેજીઓ ગમે ત્યારે લઈ શકશે.

(2) સિક્કાઉછાળથી રમતની શરૂઆત થાય છે. જે ટુકડી સિક્કાઉછાળ જીતે છે, તે ટુકડી લાત મારવાનું કે મેદાનની પસંદગી કરે છે. મેદાનમાં મધ્યબિંદુ ઉપર દડાને સ્થિર મૂક્યા પછી દડાને લાત મારનાર ખેલાડી દડાને લાત મારે છે. આ વખતે બાકીના બધા જ ખેલાડીઓ પોતપોતાના મેદાનમાં દડાથી દૂર ઊભેલા હોય છે.

(3) રમત દરમિયાન દડો સ્પર્શરેખા કે બાજુ હદરેખાને જમીન પર ગબડતા કે હવામાં ઓળંગી જાય, ત્યારે બાજુ હદરેખા બહાર ગયો ગણાશે. બાજુ હદરેખા મેદાનમાં ગણાય છે. એટલે બહારની ધાર ઉપર દડો અંદર ગણાશે. દડો આ રીતે બહાર જાય, ત્યારે દડો છેલ્લે જે ખેલાડીને અડક્યો હશે, તેનાથી વિરુદ્ધ ટુકડીને થ્રો ઇન આપવામાં આવે છે.

થ્રો ઇન લેતી વખતે બાજુરેખાના જે બિંદુએ દડો બહાર ગયો હશે, તે બિંદુ આગળ બહારથી લેવામાં આવશે.

શિક્ષા

(1) દડો ખોટી રીતે ફેંકાય, તો સામેના પક્ષને તે જગ્યાએથી થ્રો ઇન મળશે.

(2) દડે ફેંકનાર ખેલાડી બીજા ખેલાડીને દડો અડકે અથવા બીજા ખેલાડી રમે તે પહેલાં બીજી વાર રમશે તો વિરુદ્ધ ટુકડીને ઇનડાયરેક્ટ ફ્રીકિક આપવામાં આવશે.

(3) આક્રમક ટુકડીનો ખેલાડી ઇનડાયરેક્ટ ફ્રીકિક લેતા લાત મારી સીધો ગોલ કરશે, તો ગોલ ગણાશે નહીં અને બચાવપક્ષને ગોલકિક મળશે. બચાવપક્ષનો ખેલાડી પૅનલ્ટી-પ્રદેશ બહાર ઇનડાયરેક્ટ ફ્રીકિક લેતાં ગોલ કરશે, તો આક્રમક ટુકડીને કૉર્નરકિક આપવામાં આવશે.

(4) ફૂટબૉલ રમતમાં કોઈ ખેલાડી દ્વારા નીચેના નવ ફાઉલમાંથી કોઈ પણ ફાઉલ ખેલાડી જાણીબૂઝીને કરે, તો જે જગ્યાએ ભૂલ થઈ હોય ત્યાંથી પ્રતિસ્પર્ધીને ડાયરેક્ટ ફ્રીકિક આપવામાં આવે છે. જો બચાવપક્ષના કોઈ ખેલાડી દ્વારા પોતાના પૅનલ્ટી-એરિયામાં જો નીચે દર્શાવેલ નવ ભૂલોમાંથી કોઈ પણ ભૂલ ઇરાદાપૂર્વક કરવામાં આવે, તો સામેની ટુકડીને 'પૅનલ્ટી-કિક' આપવામાં આવે છે. નવ ભૂલો નીચે પ્રમાણે છે :

(1) કોઈ ખેલાડી દડાને પકડે, પકડીને દોડે, હાથ વડે પ્રહાર કરે અથવા દડાને હાથ વડે રમાડે અથવા હાથ વડે રમે.

(2) કોઈ ખેલાડી પોતાના હાથ અથવા શરીરના કોઈ ભાગ વડે પ્રતિસ્પર્ધીને ધક્કો મારે.

(3) કોઈ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધીને પકડે.

(4) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર પાછળથી આક્રમણ કરે.

(5) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર પ્રહાર કરે કે પ્રહાર કરવા પ્રયત્ન કરે.

(6) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર હિંસાત્મક અથવા ખતરનાક રીતે હુમલો કરે.

(7) પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર કૂદે.

(8) કોઈ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધીને લાત મારે અથવા લાત મારવા પ્રયત્ન કરે.

(9) કોઈ ખેલાડી પ્રતિસ્પર્ધીને પગની આંટી લગાવી ગબડાવે અથવા ગબડાવવા પ્રયત્ન કરે.

(5) રમત દરમિયાન આક્રમક ટુકડીથી દડો ગબડીને કે હવામાં પૂરેપૂરી ગોલરેખા ઓળંગી જાય, તો જે બાજુથી દડો બહાર ગયો હોય, તે તરફ ગોલપ્રદેશની મધ્યમાં મૂકીને બચાવપક્ષનો ખેલાડી ગોલકિક મારશે. ગોલકિક મારનાર ખેલાડી પૅનલ્ટી-પ્રદેશની બહાર ગયેલા દડાને બીજો કોઈ ખેલાડી અડકે નહિ અથવા રમે નહિ, ત્યાં સુધી બીજી વાર રમી શકશે નહિ. જો બીજી વાર દડાને રમશે તો નિયમભંગ થયો ગણાશે અને વિરુદ્ધ પક્ષને ઇનડાયરેક્ટ ફ્રીકિક જે જગ્યાએ ભૂલ થઈ હોય ત્યાંથી આપવામાં આવશે.

(6) બચાવ કરનાર ખેલાડીને છેલ્લે અડકેલો અથવા બચાવ કરનારથી મારવામાં આવેલો દડો ગોલરેખા જમીન ઉપર ગબડીને કે હવામાં ઓળંગી જાય, તો આક્રમક પક્ષને કૉર્નરકિક આપવામાં આવશે. મેદાનની જે બાજુએથી દડો બહાર ગયો હશે, તે બાજુના ખૂણામાં દોરેલા ચાપમાં મૂકીને કૉર્નરકિક આપવામાં આવશે.

(7) સ્પર્ધા દરમિયાન દરેક ટુકડીમાં 11 કરતાં વધે નહિ, તેટલા ખેલાડીઓ રમી શકશે. આ પૈકી કોઈ એક ખેલાડી ગોલકીપર રહેશે. રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી પંચની રજા સિવાય મેદાન છોડી શકશે નહિ.

(8) રમત દરમિયાન વધારેમાં વધારે બે અવેજી ખેલાડી પંચની રજા લઈ રમનાર ખેલાડીઓની જગ્યાએ લઈ શકશે. અવેજી ખેલાડીની સંખ્યા પાંચ રાખી શકાશે.

(9) 45 મિનિટનો એક દાવ એવા બે દાવ રહેશે. બે દાવના સમય વચ્ચે 5 મિનિટનો વિરામ રહેશે. આ વિરામ પછીના દાવ વખતે બંને ટુકડીઓ મેદાનમાં ફેરબદલી કરશે. પ્રથમ દાવના અંતે અથવા રમતના અંત સમયે પેનલ્ટીકિકની શિક્ષા આપવામાં આવી હશે, તો પૅનલ્ટી-કિક લેવાય તેટલો સમય વધારી આપવામાં આવશે.

(10) નિર્ધારિત સમય (45 મિનિટના બે અર્ધસમય) ને અંતે જો બંને ટુકડીના સરખા ગોલ થયા હોય અથવા એક પણ ગોલ ન થયો હોય અને સ્પર્ધા બાતલ પદ્ધતિએ રમાતી હોય, તો નીચે મુજબ અંતિમ નિર્ણય આપવામાં આવશે :

(1) 15 મિનિટનો એકદાવ એવા બે વધારાના અર્ધસમય માટે રમત ફરી રમાડવામાં આવશે. મુખ્ય પંચ સિક્કાઉછાળ દ્વારા મેદાન અથવા કિકઑફની પસંદગી કરાવી રમત શરૂ કરાવશે.

(2) 30 મિનિટની રમતના અંતે જે ટુકડીના વધારે ગોલ થયા હશે, તે વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.

(3) વધારાના સમયના અંતે પણ ગાંઠ ન ઉકેલાય તો બંને ટુકડીને વારાફરતી પાંચ-પાંચ પૅનલ્ટી-કિક આપવામાં આવશે. અને જે ટુકડીના વધુ ગોલ થશે, તે વિજેતા ગણાશે.

(4) પાંચ-પાંચ પૅનલ્ટી-કિકના અંતે પણ ગાંઠ ન ઉકેલે, તો બાકીના પાંચ-પાંચ ખેલાડીઓને પૅનલ્ટી-કિક આપવામાં આવે છે. પરંતુ તત્કાલ મૃત (Sudden Death) પદ્ધતિ મુજબ વારાફરતી ક્રમાનુસાર પૅનલ્ટી-કિક લેનાર ખેલાડીઓ પૈકી જે ટુકડીનો ખેલાડી ગોલ કરવામાં સફળ થાય કે તરત જ રમત બંધ કરવામાં આવશે અને ગોલ કરનાર ટુકડી વિજેતા જાહેર કરવા માટે આવશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) કિકિંગ-કૌશલ્યની અગત્ય અને તેના પ્રકારની સમજૂતી આપો.

(2) હેડિંગ-કૌશલ્યનો ઉપયોગ શા માટે કરવામાં આવે છે ? હેડિંગ-કૌશલ્ય સમજાવો.

(3) પાસિંગ-કૌશલ્યનો ઉપયોગ શા માટે કરવામાં આવે છે ? પાસિંગ-કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.

(4) થ્રો ઈન કેવી રીતે લેવામાં આવે છે ?

(5) ગોલકીપરની જવાબદારી અને ગોલકીપિંગ-કૌશલ્ય સમજાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર ટૂંકમાં લખો :

(1) ગોલકીપર ક્યારે દડો હાથથી પકડી શકશે નહિ ?

(2) ગોલકીપરને પૅનલ્ટી-એરિયા સુધી ક્યા વિશેષ હક આપવામાં આવ્યા છે ?

(3) થ્રો ઈન ક્યારે આપવામાં આવે છે ?

(4) બંને ટુકડીના સરખા ગોલ થયા હોય તો પંચ કઈ રીતે નિર્ણય આપશે ?

(5) ફૂટબૉલની ટુકડીમાં સ્પર્ધા દરમિયાન કેટલા ખેલાડીઓ હોય છે ?

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખોઃ

(1) ફૂટબૉલના મેદાનમાં કેટલા ધ્વજ રોપવા ફરજિયાત છે ?

(A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ

(2) ફૂટબૉલના મેદાનમાં ધ્વજ ક્યાં રોપવામાં આવે છે ?

(A) ગોલલાઇનની મધ્યમાં (B) ટચલાઇનની મધ્યમાં

(C) ગોલપોસ્ટ પાસે (D) ચાર કૉર્નર ઉપર

(3) મધ્યવર્તુળ (સેન્ટર સર્કલ) દોરવા કેટલી ત્રિજ્યા લેવામાં આવે છે ?

(A) 8 વાર (B) 9 વાર (C) 10 વાર (D) 11 વાર

(4) ફૂટબૉલના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 70 મીટરથી 80 મીટર (B) 75થી 85 મીટર

(C) 120થી 130 મીટર (D) 90થી 120 મીટર

(5) ફૂટબૉલના મેદાનની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 35થી 40 મીટર (B) 45થી 90 મીટર

(C) 95થી 100 મીટર (D) 100થી 105 મીટર

(6) ફૂટબૉલના મેદાનનો આકાર કેવો છે ?

(A) ચોરસ (B) લંબચોરસ (C) ગોળ (D) લંબગોળ

(7) ફૂટબૉલના બૂટના તળિયામાં આશરે કેટલી દટ્ટીઓ હોય છે ?

(A) 5 (B) 7 (C) 8 (D) 10

(8) ફૂટબૉલની રમતમાં એક દાવનો સમય કેટલો હોય છે ?

(A) 45 મિનિટ (B) 50 મિનિટ (C) 55 મિનિટ (D) 40 મિનિટ

(9) ફૂટબૉલમાં બે દાવ વચ્ચે વિરામસમય કેટલો હોય છે ?

(A) 5 મિનિટ (B) 8 મિનિટ (C) 10 મિનિટ (D) 12 મિનિટ

•

13 બાસ્કેટબૉલ

બાસ્કેટબૉલ રમતની ગણના દુનિયાની ઝડપી રમતોમાં થાય છે. આ રમત પુરુષો અને મહિલાઓ ઉત્સાહપૂર્વક રમે છે. આ રમત ખુલ્લા મેદાનમાં તેમજ જિમ્નેશિયમ બન્નેમાં રમી શકાય છે; આ રમતની શોધ ઈ.સ. 1851માં અમેરિકાના ડૉ. જેમ્સ નેયસ્મીથે કરી હતી. જેમ્સ નેયસ્મીથ અમેરિકાના મેસાચ્યુસેટ્સ રાજ્યની સ્પ્રિંગફિલ્ડ શારીરિક શિક્ષણની તાલીમી કૉલેજમાં અધ્યાપક હતા. યુવાન સ્ત્રી-પુરુષો તેમના ફાજલ સમયમાં આ રમત આઉટડોર અને ઇન્ડોર બે રીતે રમી શકે એવો રમતની શોધ પાછળનો આશય રહેલો હતો.

અમુક ઊંચાઈએ રાખેલ બાસ્કેટ (ટોપલી)ની અંદર દડા નાંખીને રમાતી આ રમત હોઈ તેનું નામ 'બાસ્કેટબૉલ' રાખવામાં આવ્યું હતું. પાછળથી બાસ્કેટની જગ્યાએ જાળી સાથેની રિંગ મૂકવામાં આવી હતી. કારણકે બાસ્કેટમાં દડો ભરાઈ રહેતો હોઈ તે કાઢતાં મુશ્કેલી પડતી હતી અને રમતમાં વિક્ષેપ પણ પડતો હતો. ઈ.સ.1894માં એક આંતરરાષ્ટ્રીય રમત તરીકે તેના નિયમો બહાર પાડવામાં આવ્યા હતા. શરૂઆતમાં રમતના મેદાનનું માપ અનિશ્ચિત હતું, તેથી દરેક ટુકડીમાં 5, 7 અને 9 ખેલાડીઓ પણ રાખવામાં આવતા હતા, પરંતુ રમતના નિયમોને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વરૂપ અપાતાં દરેક ટુકડીમાં 5 ખેલાડીઓ રમનાર તરીકે નિશ્ચિત કરવામાં આવ્યા હતા અને રમત ઝડપી હોવાથી અવેજી ખેલાડીઓની સંખ્યા 7 રાખવામાં આવી હતી.

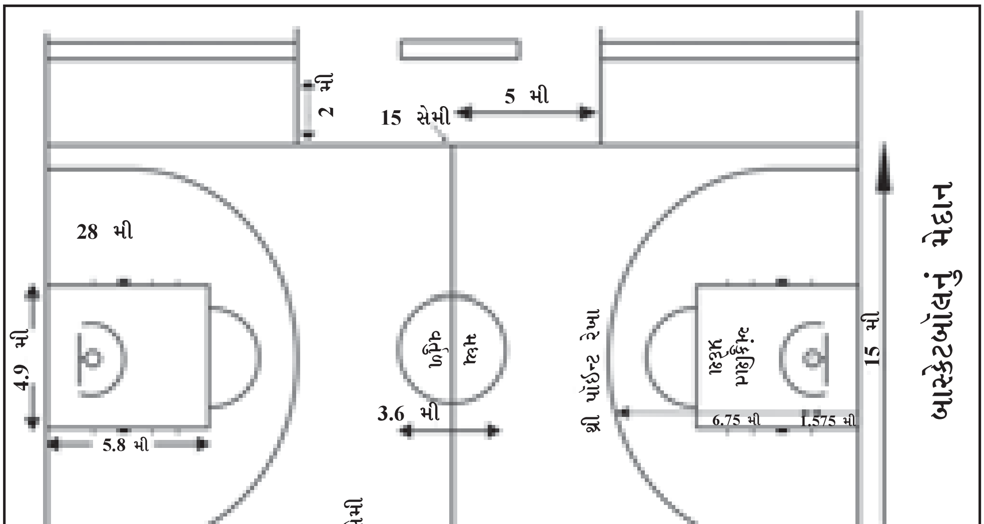
ઈ.સ. 1897માં અમેરિકામાં પ્રથમ વર્લ્ડ બાસ્કેટબૉલ ચૅમ્પિયનશિપ યોજાઈ હતી. આ રમતના બહોળા વિકાસ માટે ઈ.સ.1932માં 'આંતરરાષ્ટ્રીય બાસ્કેટબૉલ ફૅડરેશનની'ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી.

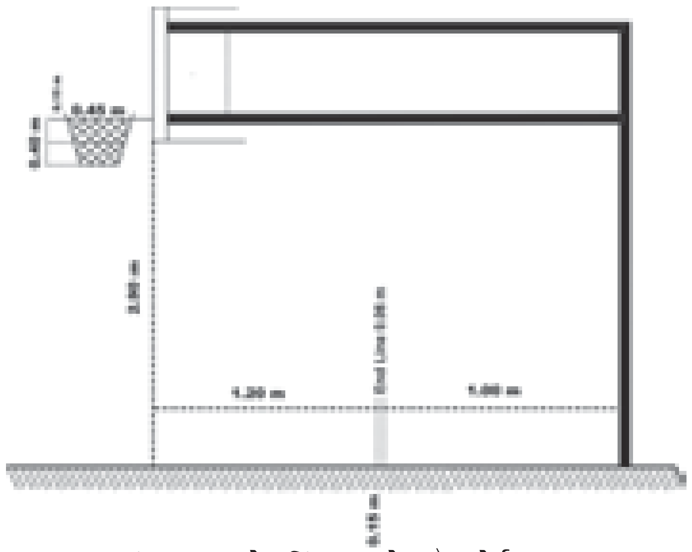
ઈ.સ. 1936માં જર્મની રાષ્ટ્રના બર્લિન શહેરમાં યોજાયેલ 11માં 'વિશ્વ ઑલિમ્પિક રમતોત્સવ'માં આ રમતની પુરુષો માટેની સ્પર્ધાઓ પ્રથમ વખત યોજાઈ હતી. તે જ રીતે ઈ.સ. 1976માં મોન્ટ્રિયલ ખાતે યોજાયેલ 21મી વિશ્વ ઑલિમ્પિક રમતોત્સવમાં મહિલાઓ માટેની સ્પર્ધાઓ પ્રથમ વખત યોજાઈ હતી.

ઈ.સ. 1900માં ચાર્લ્સ પિટરસન નામની વ્યક્તિએ ભારતના કોલકાતા રાજ્યમાં આ રમત પ્રચલિત કરવાના પ્રયત્નો કર્યા હતા. અને ઈ.સ. 1920થી ચેન્નાઈ (મદ્રાસ) સ્થિત વાય.એમ.સી.એ. (યંગમેન્સ ક્રિશ્ચિન એસોસિયેશન) કૉલેજ ઑફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન દ્વારા ભારતમાં તેનો ફેલાવો કરવામાં આવ્યો હતો. ઈ.સ. 1950માં આ રમતનું સંકલન કરવા માટે 'બાસ્કેટબૉલ ફૅડરેશન ઑફ ઇન્ડિયા'ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. ઈ.સ. 1951માં ભારતના પાટનગર દિલ્હી ખાતે યોજાયેલ પ્રથમ એશિયન રમતોત્સવમાં આ રમતની સ્પર્ધાઓ યોજાઈ હતી, જે પુરુષો અને મહિલાઓ બંને માટેની હતી. પ્રવર્તમાન સમયમાં આ રમતની, રાજ્ય તેમજ રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સ્પર્ધાઓ યોજાતી થઈ છે.

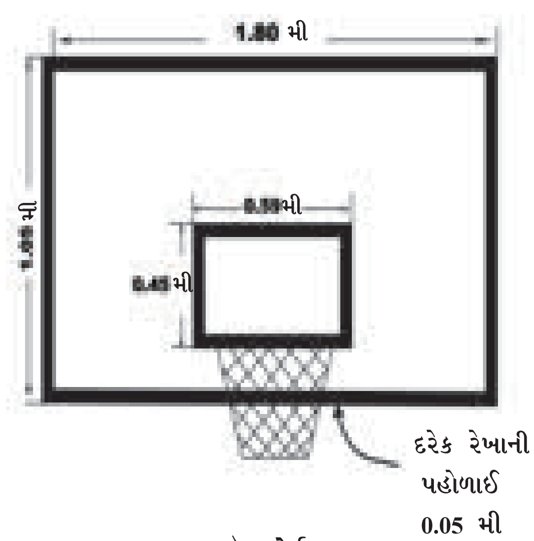
બાસ્કેટબૉલનું મેદાન

(1) લંબાઈ-પહોળાઈ : 28 મી × 15 મી (2) મધ્યવર્તુળ : ત્રિજ્યા 1.80 મી (3) મુક્તફેંક રેખાઓ : 3.60 મી (4) થ્રી પૉઇન્ટ સર્કલ : 6.25 મી





થાંભલા અને રિંગ સાથે બૅકબોર્ડ



બૅકબોર્ડ

સાધનો :

- બોર્ડ : બે બોર્ડ જોઈશે - બોર્ડની લંબાઈ - પહોળાઈ 1.80 મી × 1.05 મી બોર્ડની જાડાઈ 3 સેમી
- રિંગ અને જાળી : લોખંડની ગોળ રિંગનો અંદરનો વ્યાસ 45 સેમી, લોખંડના સળિયાની જાડાઈ 20 મીમી, જાળીનીલંબાઈ 40 સેમી
- દડો : રબરનો ગોળાકાર દડો, જેનું વજન 600 ગ્રામથી 650 ગ્રામ જોઈશે. દડાનો ઘેરાવો 75 સેમી થી 78 સેમી.
- અન્ય સાધનો : સ્કોરબુક, સ્ટૉપ ઍન્ડ ગો વૉચ, સ્ટૉપવૉચ, કૉલબેલ, ઘંટ, સ્કોરબોર્ડ, 1થી 5 નંબર સુધીનાં ફાઉલ ઇન્ડિકેટર્સ, જેમાંથી 1થી 4 નંબરના ઇન્ડિકેટર્સ કાળા રંગનાં અને 5 નંબરનું ઇન્ડિકેટર લાલ રંગનું જોઈએ.

કૌશલ્યો :

(1) પાસિંગ (i) ટુ હૅન્ડ ઓવરહેડ પાસ (ii) ટુ હૅન્ડ ચેસ્ટપાસ
(iii) ટુ હૅન્ડ બાઉન્સ પાસ (iv) વન હૅન્ડ અન્ડરહૅન્ડ પાસ
(v) ટુ હૅન્ડ અન્ડરહૅન્ડ પાસ

(2) ડ્રિબલિંગ (i) નીચું ડ્રિબલ (ii) ઊંચું ડ્રિબલ

(3) શૂટિંગ (i) સીધું શૂટિંગ
(ii) સહાયનું શૂટિંગ

(4) લે-અપ શૉટ

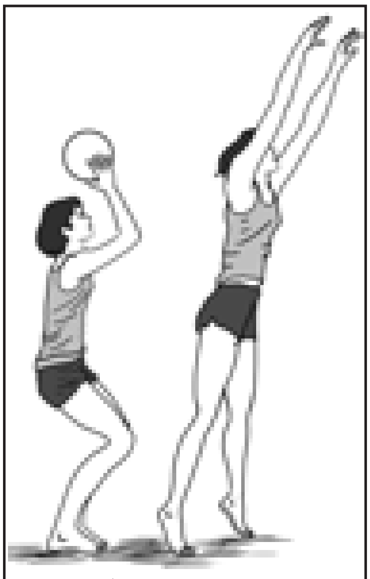
(5) સૅટ શૉટ (i) વન હૅન્ડ સૅટ શૉટ (ii) ટુ હૅન્ડ સૅટ શૉટ

હવે આપણે બાસ્કેટબૉલ રમતનાં વિવિધ કૌશલ્યો વિષે વિગતે માહિતી મેળવીશું :

(1) પાસિંગ

બાસ્કેટબૉલની રમતમાં પોતાની પાસે રહેલા દડાને પોતાના પક્ષના ખેલાડી તરફ મોકલવાની ક્રિયાને 'પાસિંગ' કહે છે. રમતના આ કૌશલ્યની અસરકારકતા માટે પોતાની ટુકડીના રમતા બધા જ ખેલાડીઓનો સમજપૂર્વકનો સહકાર અનિવાર્ય હોય છે, તેથી રમત જીતવા માટે ટુકડીના બધા જ ખેલાડીઓનું આ કૌશલ્ય ઉપર પ્રભુત્વ હોવું જરૂરી બને છે.

હવે પાસિંગ-કૌશલ્યના વિવિધ પ્રકારો વિષે માહિતી મેળવીએ :



ટુ હૅન્ડ ઓવરહેડ પાસ

(i) ટુ હૅન્ડ ઓવરહેડ પાસ (Two Hand over Head Pass) : ખેલાડી

પ્રાથમિક સ્થિતિમાં (એટલે કે બન્ને પગ ખુલ્લા અને ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળેલા રાખી, નજર સામે રહે તેમ પીઠને સીધી રાખતાં શરીરને થોડુંક આગળ ઝૂકેલું રાખશે. દડાને માથા ઉપરથી કપાળની સામે લઈ જશે. કોણી બાજુ તરફ રહે એમ બન્ને હાથ કોણીમાંથી વાળેલા રાખશે. બન્ને હાથનાં કાંડાં નીચે તરફ લઈ જશે. ત્યાર બાદ હાથને માથાની સામે જ આગળ તરફ લંબાવશે. ત્યાંથી દડાને કાંડાના ઝાટકા સાથે આગળ તરફ છોડશે. શરીરનું વજન આગળના પગ ઉપર આવશે.

ટુ હૅન્ડ ચેસ્ટપાસ

(ii) ટુ હૅન્ડ ચેસ્ટપાસ (Two Hand Chest Pass) : ખેલાડી પ્રાથમિક સ્થિતિમાં દડાને પકડશે. દડા સાથે કાંડાને નીચે તરફ લાવશે. દડો ઝીલનાર તરફ નજર રાખી આગળના પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને આગળ મૂકશે. પાછળનો પગ સીધો રહેશે. શરીરનું વજન આગળના પગ ઉપર રહેશે. પછી તરત જ હાથને આગળ તરફ લંબાવશે અને દડાને કાંડાના ધક્કા સાથે ઝડપથી છોડશે. દડો ઘડિયાળના કાંટાની દિશા મુજબની ગતિમાં ફરતો-ફરતો ખભાની સમાંતર સાથેના ખેલાડીની છાતી તરફ ગતિ કરશે. દડો છૂટ્યા પછી શરીરનું વજન આગળના પગ ઉપર આવશે અને બંને હાથની હથેળીઓ બહારની દિશામાં પરંતુ એકબીજાની નજીક રહેશે.

(iii) ટુ હૅન્ડ બાઉન્સપાસ (Two Hand Bounce Pass) : ખેલાડી પ્રાથમિક સ્થિતિમાં દડાને પકડશે. આ પાસમાં દડો સીધો હવામાં જ ખેલાડીની સામે મોકલવાને બદલે જમીન સાથે અથડાવીને મોકલવામાં આવે છે. દડો જેટલા અંશના ખૂણે અથડાયો હોય, તેટલા અંશને ખૂણે સામેના ખેલાડી પાસે પહોંચશે. આ કૌશલ્યને V પાસ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

(iv) વન હૅન્ડ અન્ડરહૅન્ડ પાસ (One Hand Underhand Pass) : ખેલાડી પ્રાથમિક સ્થિતિમાં દડાને પકડશે. દડાને જમણા ઘૂંટણ પાસે લાવશે. કોણીઓ શરીરની નજીક રાખશે. પછી જમણો હાથ સીધો અને જમણી હથેળી ફેંકવાની દિશામાં રાખશે. દડાને ટેકો આપવા માટે ડાબા હાથને દડા ઉપર આગળની તરફ રાખવામાં આવશે. પછી ડાબા પગને આગળ લઈ જવાની ક્રિયા સાથે જ દડાને આગળની તરફ જમણા હાથના આગળની તરફના ઝાટકા સાથે લઈ જવામાં આવશે. દડો ખભાની સપાટીની નજીક આવતાં જ દડાને આંગળીઓના ધક્કાથી છોડવામાં આવશે. દડો છૂટ્યા પછી જમણા હાથની હથેળી આકાશ તરફ રહેશે. આ પાસ ડાબી બાજુથી ડાબા હાથ વડે પણ કરી શકાય.

(v) ટુ હૅન્ડ અન્ડરહૅન્ડ પાસ (Two Hand Underhand Pass) : ખેલાડી પ્રાથમિક સ્થિતિમાં દડાને પકડી જમણી બાજુ કમર પાસે લાવશે. જમણી કોણી પાછળની તરફ શરીરની નજીક રહેશે. ડાબો હાથ આગળની તરફ શરીરની સાથે અડકેલો રહેશે. નજર ફેંકની દિશામાં રાખવાની રહેશે. હવે અહીં 'વન હૅન્ડ અન્ડરહૅન્ડ પાસ'ની માફક જ પાસની ક્રિયા બંને હાથથી કરી શકાશે. આ પાસ ડાબી બાજુથી પણ કરી શકાય.

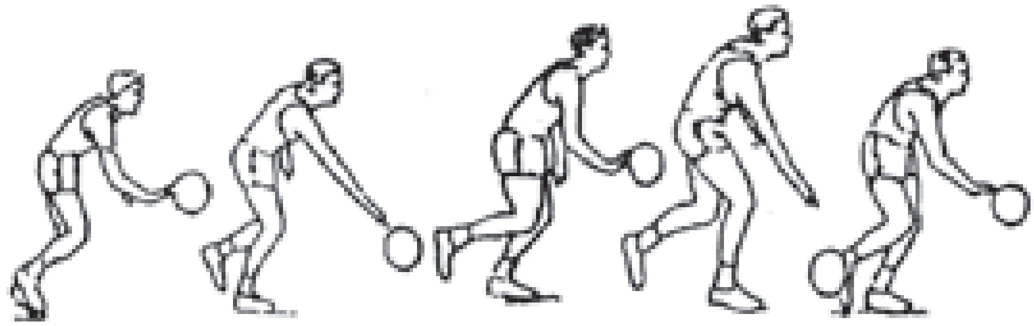
(2) ડ્રિબલિંગ

બાસ્કેટબૉલ રમતમાં એક હાથે દડાને જમીન ઉપર વારંવાર ટપારવાના કૌશલ્યને ડ્રિબલિંગ કહેવામાં આવે છે. ડ્રિબલિંગ કરતાં-કરતાં દડા સાથે આગળ વધી શકાય છે. એક વખત ડ્રિબલિંગ કર્યા પછી દડાને પકડી શકાય છે, પરંતુ ફરીથી ડ્રિબલિંગ કરી શકાતું નથી. ડ્રિબલિંગ કરીને પકડેલો દડો ફરજિયાત પાસ કરવો પડે છે અથવા બોર્ડની નજીક હોઈએ તો શૂટિંગ કરી શકાય છે. ડ્રિબલિંગ ફક્ત એક હાથ વડે જ કરી શકાય છે. ડ્રિબલિંગ કરતી વખતે નજર આગળ તરફ રાખવાની હોય છે.

ડ્રિબલિંગના પ્રકાર : (i)નીચું ડ્રિબલ (Low Dribble) (ii) ઊંચું ડ્રિબલ (High Dribble)

(i) નીચું ડ્રિબલ (Low Dribble) : આ પ્રકારના ડ્રિબલિંગમાં દડાને ઘૂંટણ કરતાં નીચી ઊંચાઈએ રાખીને ડ્રિબલ કરવામાં આવે છે. નીચા ડ્રિબલમાં સહેલાઈથી દડા ઉપર કાબૂ રાખી શકાય છે. સામાન્ય રીતે સામા પક્ષનો કોઈ પણ ખેલાડી નજીક હોય ત્યારે આ પ્રકારના ડ્રિબલથી દડા ઉપર કાબૂ રાખી તેને ધ્યાનભંગ કરી શકાય છે.

(b) ઊંચું ડ્રિબલ (High Dribble) : ઊંચા ડ્રિબલમાં સામાન્ય રીતે દડાને કમરથી વધુ ઊંચાઈએ રાખવામાં આવે છે. વધુ ઊંચાઈ મેળવવા માટે દડો જમીન સાથે વધારે શક્તિથી અથડાવવો પડે છે. ખેલાડી તેની ગતિથી આગળ ધપવા માટે ઊંચા ડ્રિબલનો ઉપયોગ કરે છે. ઊંચું ડ્રિબલ કરતાં જો થોડાક બેધ્યાન રહેવાય, તો સામેના પક્ષનો ખેલાડી દડો સહેલાઈથી છીનવી શકે છે.



ઊંચું ડ્રિબલ

(3) શૂટિંગ (Shooting)

બાસ્કેટબૉલની રમત દરમિયાન જુદી-જુદી રમતની પરિસ્થિતિઓમાં જુદી-જુદી જગ્યાએથી દડાને રિંગમાં (બાસ્કેટમાં) ફેંકવાના કૌશલ્યને શૂટિંગ કહેવામાં આવે છે. બાસ્કેટબૉલની રમતમાં વિજયી થવા માટેનો આધાર વધારે બાસ્કેટ (ગોલ) થવા ઉપર અને વધારે ગોલ થવાનો આધાર ખેલાડીઓના ચોકસાઈ અને સફળતાપૂર્વકના શૂટિંગ ઉપર રહેલો હોય છે. શૂટિંગ બે રીતે કરવામાં આવે છે :

(i) સીધું શૂટિંગ : જેમાં દડો કોઈ પણ પ્રકારની સહાય વગર સીધો જ રિંગમાંથી સફળતાપૂર્વક પસાર થાય છે.

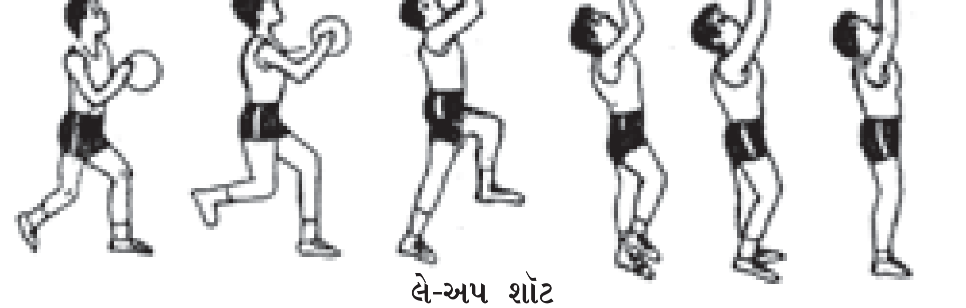
(ii) સહાય શૂટિંગ : જેમાં દડો બોર્ડ સાથે અથડાવીને તેની સહાય વડે રિંગમાંથી પસાર કરવામાં આવે છે.

(4) લે-અપ શૉટ (Lay-up Shot)

ડ્રિબલિંગ કરતાં-કરતાં બોર્ડની નજીક આવતા, દોડીને કરવામાં આવતા શૂટિંગને લે-અપ શૉટ કહેવામાં આવે છે.

લે-અપ શૉટમાં ડ્રિબલિંગ કરતાં ખેલાડી બોર્ડથી સહેજ દૂર હોય ત્યારે તેનો જમણો અથવા ડાબો પગ જમીન ઉપર હોય, ત્યારે દડો પકડી લેશે અને ગતિમાં જ ડાબા અથવા જમણા (વિરુદ્ધના) પગે લાંબું કદમ ભરીને ઊંચો કૂદકો લેશે અને શૂટિંગ કરવાનો હાથ (જમણો અથવા ડાબો) દડા સાથે કોણીમાંથી સીધો કરશે અને દડાને બોર્ડના લંબચોરસમાં ધીમેથી અથડાવીને અથવા રીંગમાંથી સીધો પસાર કરશે.

લે-અપ શૉટ કર્યા પછી ખેલાડી બંને પગના પંજા ઉપર એકીસાથે ઉતરણ કરશે.



લે-અપ શૉટ

(5) સૅટ શૉટ :

સૅટ શૉટનો ઉપયોગ જ્યારે ખેલાડીને મુક્તફેંક મળે છે, ત્યારે કરવામાં આવે છે. સૅટ શૉટના બે પ્રકાર છે : (i) વન હૅન્ડ સૅટ શૉટ (ii) ટુ હૅન્ડ સૅટ શૉટ.

(i) વન હૅન્ડ સૅટ શૉટ (One Hand Set Shot) : જમણા હાથ વડે શૂટિંગ કરનાર ખેલાડી પોતાનો જમણો પગ આગળ રાખશે. બાજુના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા અનુસાર જમણા હાથની હથેળી રિંગ તરફ રહેશે અને ડાબા હાથની હથેળી દડાના ટેકા માટે આગળ તરફ બૉલને સ્પર્શેલી સ્થિતિમાં રહેશે. પછી દડા સાથે જમણા હાથને રિંગ તરફ લંબાવવામાં આવશે. જ્યારે હાથ સીધો થશે, ત્યારે દડાને કાંડાં અને આંગળીઓના ધક્કાથી રિંગ તરફ છોડવામાં આવશે. દડો હાથમાંથી છૂટ્યા પછી જમણા હાથની હથેળી જમીન તરફ રહેશે.

વન હૅન્ડ સૅટ શૉટ

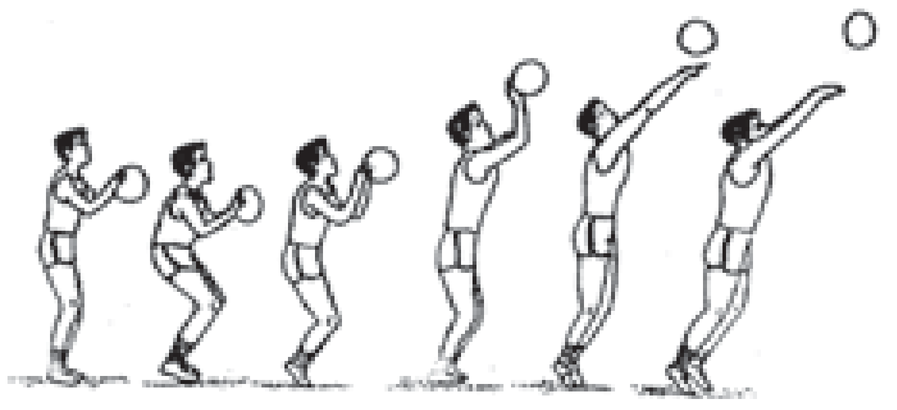
આ કૌશલ્ય દ્વારા વિવિધ રીતે શૂટિંગ કરી શકાશે. જેમકે,

(a) દડાને ખભાની સામે લાવી શૂટિંગ કરવું.

(b) દડાને માથા ઉપર લાવીને શૂટિંગ કરવું.

(c) દડાને ખભાની ઉપર અને માથાની બાજુમાં લાવીને શૂટિંગ કરવું.

(ii) ટુ હૅન્ડ સૅટ શૉટ (Two Hand Set Shot) : લાંબા અંતરેથી શૂટિંગ કરવા આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ કૌશલ્ય માટે ખેલાડી પ્રાથમિક સ્થિતિમાં દડો પકડશે. બંને હાથનાં કાંડાંને નીચે લાવશે. બંને હાથને કપાળની સામે આગળ ઉપરની તરફ લંબાવીને સીધો કરશે અને સાથે જ બંને પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા કરી પંજા ઉપર આવશે. હાથ સીધા થતાં જ દડાને કાંડાં અને હથેળીઓના ધક્કાથી રિંગ તરફ ધકેલશે. દડો ગતિ સાથે રિંગ તરફ જશે. દડો હાથમાંથી છૂટ્યા પછી બંને હાથની હથેળી એકબીજાની નજીક અને બહારની દિશામાં રહેશે.


ટુ હૅન્ડ સૅટ શૉટ

વ્યક્તિગત મહાવરો (Individual Practice)

બાસ્કેટબૉલની રમતમાં નીચેનાં કૌશલ્યોનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરી વ્યક્તિગત મહાવરો શકાય છેઃ

(a) ડ્રિબલિંગનો મહાવરો (b) શૂટિંગનો મહાવરો. (c) લે-અપ શૉટનો મહાવરો (d) સૅટ શૉટનો મહાવરો.

(a) ડ્રિબલિંગનો મહાવરો : ખેલાડી મેદાનમાં ઊંચા અને નીચા ડ્રિબલિંગનો મહાવરો કરી શકે છે. મહાવરો ધીમી ગતિ અને ઝડપી ગતિએ કરી શકાય. આ કરતાં વચ્ચે અચાનક રોકાઈને તરત જ આગળ ધપી શકાય. મહાવરા માટે શારીરિક યોગ્યતા (Physical Fitness) મેળવવા સમયમર્યાદા પણ નક્કી કરી શકાય. જરૂર જણાતાં એક સ્થળે ઊભા રહીને પણ ડ્રિબલિંગનો મહાવરો કરી શકાય.

(b) શૂટિંગનો મહાવરો : મેદાનમાં કોઈ પણ સ્થળેથી અને કોઈ પણ અંતરે શૂટિંગ કરી શકાય. આવા શૂટિંગની સંખ્યા નક્કી કરી, કેટલી સંખ્યામાં સફળતાપૂર્વક શૂટિંગ કર્યું, તેની નોંધ પણ રાખી શકાય.

બોર્ડની સામેના સર્કલની વ્યાસરેખા પાછળથી મુક્તફેંક (Free Throw) કરી શકાય. મુક્ત ફેંકની સંખ્યા નિશ્ચિત કરી તેમાંથી કેટલી સંખ્યામાં સફળતા મળી, તે પણ નોંધી શકાય.

શૂન્ય ખૂણા (Zero Angle)થી પણ શૂટિંગ કરી શકાય. આ શૂટિંગ માટે બોર્ડની બન્ને બાજુએથી તેની સીધમાં ઊભા રહીને શૂટિંગ કરી શકાય.

(c) લે-અપ શૉટનો મહાવરો : આ કૌશલ્યમાં ડ્રિબલિંગ, જમ્પિંગ અને શૂટિંગ એમ ત્રણ ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ માટે શરૂઆતમાં ઓછી ગતિથી અને પછીથી વધારે ગતિથી કરી શકાય. આ મહાવરો બોર્ડની જમણી અને ડાબી બાજુથી કરી શકાય. આ માટે શૂટિંગ કરેલો દડો રિંગમાં ના જાય અને બોર્ડને અથડાઈને પરત આવતો હોય, ત્યારે તેને પોતાના કબજામાં મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(b) સૅટ શૉટનો મહાવરો : વન હૅન્ડ સૅટ શૉટ અને ટુ હૅન્ડ સૅટ શૉટ બંનેનો મહાવરો કરી શકાય. વન હૅન્ડ સૅટ શૉટનો મહાવરો ત્રણ રીતે કરી શકાય : (1) દડાને ખભાની સામે લાવીને, (2) દડાને માથા ઉપર લાવીને અને (3) દડાને ખભાની ઉપર અને માથાની બાજુમાં લાવીને.

લાંબા અંતરના શૂટિંગ માટે ટુ હૅન્ડ સૅટ શૉટનો મહાવરો બોર્ડની સામે ગમે તે દિશા અને ગમે તે અંતરેથી કરી શકાય.

ટુકડીમાં મહાવરો (Team-Practice)

બાસ્કેટબૉલની રમતમાં ટુકડીમાં મહાવરા માટે બે ટુકડી હોવી જોઈએ. આવી બે ટુકડીએ રમત પરિસ્થિતિઓમાં પ્રભુત્વ મેળવવા માટે પહેલાં રમત રમવાનો મહાવરો કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં પાંચ-પાંચ મિનિટના બે અર્ધસમય પ્રમાણે રમત રમી શકાય, પછી આ અર્ધસમય દસ-દસ મિનિટના અને છેવટે વીસ-વીસ મિનિટના કરી શકાય.

ટુકડીગત મહાવરા માટે આંતરવર્ગ સ્પર્ધાઓ પણ ગોઠવી શકાય.

રમતના નિયમો

(1) બાસ્કેટબૉલ રમતની દરેક ટુકડી 5 રમનાર ખેલાડીઓ અને 7 અવેજી ખેલાડીઓ મળી 12 ખેલાડીઓની બનેલી હોય છે.

(2) કોઈ પણ ખેલાડી કે અવેજી ખેલાડી, રાહબર, મદદનીશ રાહબર તથા ટુકડી સાથે અસભ્ય વાણી કે વર્તન કરશે, તો તે ચલાવી લેવાશે નહીં. આમ કરવું એ નિયમભંગ ગણાશે.

(3) ડ્રિબલિંગ એક હાથ વડે જ કરી શકાશે. ડ્રિબલિંગ કરી રોકાયા બાદ બીજી વાર ડ્રિબલિંગ કરી શકાશે નહીં.

(4) શૂટિંગ દરમિયાન ફાઉલ, ઈરાદાપૂર્વક ફાઉલ અને ટેક્નિકલ ફાઉલ માટે સામા પક્ષને મુક્તફેંક અપાશે.

(5) **મુક્તફેંક :** મુક્તફેંકની તક વિરુદ્ધ પક્ષની મેદાનની મુક્તરેખા ઉપરથી લેવામાં આવશે. આમાં તક લેનારની ભૂલ થાય અને બાસ્કેટ થાય, તો તે બાસ્કેટ રદ થયેલી ગણાશે. જો બચાવપક્ષની ભૂલ થાય અને બાસ્કેટ થાય, તો તે બાસ્કેટ થઈ ગણાશે અને જો બાસ્કેટ ના થઈ હોય, તો તે ખેલાડીને આ તક ફરીથી અપાશે. ફરીથી આપેલી આ તકમાં બાસ્કેટ થાય, તો તે પક્ષને એક ગુણ અપાશે.

(6) **ત્રણ સેકન્ડનો નિયમ :** દડો જે ટુકડીના કાબૂમાં હોય તેનો કોઈ ખેલાડી સામા પક્ષના અંકુશિત પ્રદેશમાં સતત ત્રણ સેકન્ડથી વધુ રહી શકતો નથી (બૉલ સાથે ડ્રિબલિંગ કર્યા વગર). આ ભૂલ માટે સામા પક્ષને સાઇડલાઇન થ્રો અપાશે.

(7) **પાંચ સેકન્ડનો નિયમ :** સાઈડલાઇન થ્રો કે મુક્તફેંક કરવાનો સમય પાંચ સેકન્ડ અપાય છે. પાંચ

સેકન્ડ કરતાં વધારે સમય લેવાની ભૂલ બદલ સામા પક્ષને સાઇડલાઇન થ્રો અપાશે.

(8) **આઠ સેકન્ડનો નિયમ :** દડા ઉપર કાબૂ મેળવ્યા પછી તે ટુકડીએ દડાને આઠ સેકન્ડમાં પ્રતિસ્પર્ધીના મેદાનમાં લઈ જવો પડે. જો તેમ ના થાય તો આ ભૂલ બદલ સામા પક્ષને સાઇડ લાઇન થ્રો અપાશે.

(9) **ચોવીસ સેકન્ડનો નિયમ :** કોઈ પણ ટુકડી સતત સોવીસ સેકન્ડથી વધુ સમય દડાને શૂટિંગ કર્યા સિવાય રમી શકશે નહીં. આ સમય દરમિયાન તે ટુકડીએ ઓછામાં ઓછું એક વખત શૂટિંગ કરવું જરૂરી હોય છે.

(10) **રમતની શરૂઆત :** રમતની શરૂઆત મુખ્ય પંચ મેદાનમાં આવેલ મધ્ય વર્તુળમાં બંને ટુકડીઓના ખેલાડીઓ વચ્ચે દડો ઊંચો ઉછાળીને કરશે.

(11) **બાસ્કેટ અથવા ગોલ :** રમત દરમિયાન જ્યારે દડો રિંગની ઉપરની બાજુઓથી બાસ્કેટમાં પસાર થાય, ત્યારે બાસ્કેટ અથવા ગોલ થયો ગણાશે. ચાલુ રમત દરમિયાન થતા ગોલ માટે બે ગુણ અપાશે. ત્રણ ગુણ માટેના પ્રદેશની બહારથી થયેલા ગોલ માટે ત્રણ ગુણ અપાશે અને મુક્તફેંક દ્વારા થયેલા ગોલ માટે એક ગુણ અપાશે.

(12) **અવેજીકરણ :** દડો મૃત અવસ્થામાં હોય, ત્યારે જ અવેજીકરણ કરી શકાશે.

(13) **હેલ્ડબૉલ :** રમત દરમિયાન જ્યારે બંને ટુકડીના ખેલાડીઓના એક અથવા બંને હાથ પાંચ સેકન્ડ માટે દડા ઉપર રહે ત્યારે પંચ 'હેલ્ડબૉલ' જાહેર કરશે. આ પરિસ્થિતિમાં ક્રમશઃ સાઇડલાઇન થ્રો આપવામાં આવશે.

(14) **બૅકકૉર્ટ પાસ :** એક વખત આગળના મેદાનમાં દડા ઉપર કાબૂ મેળવ્યા પછી દડાને પાછળના મેદાનમાં લઈ જઈ શકાતો નથી.

(15) **અંગત ભૂલ :** ખેલાડી સામા પક્ષના ખેલાડીને સ્પર્શ કરીને કોઈ પણ રીતે તેની ગતિમાં રુકાવટ કરે, તો આવા ખેલાડીને અંગત ભૂલ (Personal Foul) આપવામાં આવે છે. આ ભૂલની નોંધ તેવા ખેલાડીના નામે કરવામાં આવે છે. આ ભૂલ માટે સામા પક્ષને સાઇડલાઇન થ્રો અપાશે.

(16) **ડબલ ફાઉલ :** જ્યારે બન્ને પક્ષના ખેલાડીઓ એકીસાથે અંગત ભૂલ કરે, ત્યારે ફાઉલ ગણાશે. આ વખતે ક્રમશઃ સાઇડ લાઇન થ્રો આપવામાં આવશે.

(17) **ઈરાદાપૂર્વકની ભૂલ (Intentional Foul) :** રમત દરમિયાન ખેલાડી જાણીજોઈને ગંભીર ભૂલ કરે તેને ઈરાદાપૂર્વક ભૂલ કહે છે. આવી ભૂલ માટે ખેલાડીને રમતમાંથી બાકાત કરી શકાય છે. આવી ભૂલ માટે સામા પક્ષને બે મુક્તફેંક અપાય છે.

(18) **પાંચ ભૂલનો નિયમ :** રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડીની પાંચ અંગત ભૂલ થાય, ત્યારે તે રમતમાંથી બાકાત થાય છે.

(19) રમતની શરૂઆત કરવા માટે બન્ને ટુકડીમાં પાંચ-પાંચ ખેલાડી ઉપસ્થિત હોવા જરૂરી છે.

(20) બાસ્કેટબૉલની રમતમાં એક દાવનો સમય 10 મિનિટનો હોય છે. રમતમાં આવા કુલ ચાર દાવ હોય છે. બે દાવની વચ્ચે 2 મિનિટનો વિરામ સમય અને રમતના અર્ધસમયે 15 મિનિટનો વિરામ હોય છે. એટલે (10 + 2 + 10) + 15 + (10 + 2 + 10) એ પ્રમાણે રહેશે.

(21) બાસ્કેટબૉલ રમતમાં 40 મિનિટના અંતે જે ટુકડીએ વધારે ગુણ પ્રાપ્ત કર્યા હશે, તે ટુકડી વિજેતા થશે.

(22) **ગાંઠ (Tie) પડે ત્યારે :** રમતના બે દાવને અંતે બન્ને ટુકડીના સરખા ગુણ હોય, તો પાંચ મિનિટનો એક એવા પરિણામ માટે જરૂરી વધારાના દાવ અપાશે. વધારાના દાવ વચ્ચે 2 મિનિટનો વિરામ રહેશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) બાસ્કેટબૉલ રમતનું ટુ હૅન્ડ ચેસ્ટપાસ કૌશલ્ય સમજાવો.

(2) બાસ્કેટબૉલ રમતનું ટુ હૅન્ડ બાઉન્સ પાસ કૌશલ્ય સમજાવો.

(3) બાસ્કેટબૉલ રમતનું વન હૅન્ડ અન્ડરહૅન્ડ પાસ કૌશલ્ય સમજાવો.

(4) બાસ્કેટબૉલ રમતનું ડ્રિબલિંગ કૌશલ્ય સમજાવો.

(5) બાસ્કેટબૉલ રમતનું શૂટિંગ-કૌશલ્ય સમજાવો.

(6) બાસ્કેટબૉલ રમતનું લે-અપ શૉટ કૌશલ્ય સમજાવો.

(7) બાસ્કેટબૉલ રમતનું ટુ હૅન્ડ સેટ શૉટ કૌશલ્ય સમજાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર ટૂંકમાં લખો :

(1) વ્યક્તિગત મહાવરો એટલે શું ? સમજાવો.

(2) ટુકડીગત મહાવરો એટલે શું ? સમજાવો.

(3) બાસ્કેટબૉલ રમતનાં અન્ય સાધનોની યાદી આપો.

(4) બાસ્કેટબૉલ રમતના 'ચોવીસ સેકન્ડ'નો નિયમ સમજાવો.

(5) બાસ્કેટબૉલની રમતમાં 'હૅલ્ડબૉલ' કોને કહેવાય ? સમજાવો.

(6) બાસ્કેટબૉલની રમતમાં ઈરાદાપૂર્વક ભૂલનો નિયમ સમજાવો.

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખોઃ

(1) બાસ્કેટબૉલ રમતની શોધ કયા વર્ષમાં થઈ હતી ?

(A) 1841 (B) 1821 (C) 1861 (D) 1871

(2) બાસ્કેટબૉલની રમતની શોધ કરનારનું નામ શું હતું ?

(A) એચ.સી. બક (B) બેરન ડી. કુબરટીન (C) જેમ્સ નેયસ્મિથ (D) જેમ્સબોન્ડ

(3) બાસ્કેટબૉલ રમતના આંતરરાષ્ટ્રીય નિયમો કયા વર્ષમાં બહાર પાડવામાં આવ્યા હતા ?

(A) 1874 (B) 1884 (C) 1894 (D) 1904

(4) પ્રથમ વર્લ્ડ બાસ્કેટબૉલ ચૅમ્પિયનશિપ ક્યાં યોજાઈ હતી ?

(A) જાપાનમાં (B) જર્મનીમાં (C) રશિયામાં (D) અમેરિકામાં

(5) આંતરરાષ્ટ્રીય બાસ્કેટબૉલ ફૅડરેશનની સ્થાપના કયા વર્ષમાં કરવામાં આવી હતી ?

(A) 1931 (B) 1932 (C) 1933 (D) 1934

(6) પુરુષો માટેની પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધા કયા વર્ષમાં યોજાઈ હતી ?

(A) 1936 (B) 1948 (C) 1952 (D) 1932

(7) ભારતમાં બાસ્કેટબૉલ રમત પ્રચલિત કરવાનો પ્રયત્ન કોણે કર્યો હતો ?

(A) ચાર્લ્સ કોરિયાએ (B) ચાર્લ્સ ડિકન્સે

(C) ચાર્લ્સ પિટરસને (D) ચાર્લ્સ વિલિયમ્સે

(8) બાસ્કેટબૉલ ફૅડરેશન ઑફ ઇન્ડિયાની સ્થાપના કયા વર્ષમાં થઈ હતી ?

(A) 1948 (B) 1949 (C) 1950 (D) 1951

(9) બાસ્કેટબૉલની રમતમાં રમનાર ખેલાડી અને અવેજી ખેલાડી કેટલા હોય છે ?

(A) 7 રમનાર 5 અવેજી (B) 5 રમનાર 5 અવેજી

(C) 5 રમનાર 7 અવેજી (D) 7 રમનાર 7 અવેજી

(10) દડો જે ટુકડીના કાબૂમાં હોય તેના કોઈ ખેલાડી સામા પક્ષના અંકુશિત પ્રદેશમાં સતત કેટલી સેકન્ડ સુધી રહી શકતો નથી ?

(A) 5 સેકન્ડ (B) 8 સેકન્ડ (C) 3 સેકન્ડ (D) 10 સેકન્ડ

(11) દડા ઉપર કાબૂ મેળવ્યા પછી તે ટુકડીએ દડાને કેટલી સેકન્ડમાં પ્રતિસ્પર્ધીના મેદાનમાં લઈ જવો પડે ?

(A) 5 સેકન્ડમાં (B) 8 સેકન્ડમાં (C) 10 સેકન્ડમાં (D) 12 સેકન્ડમાં

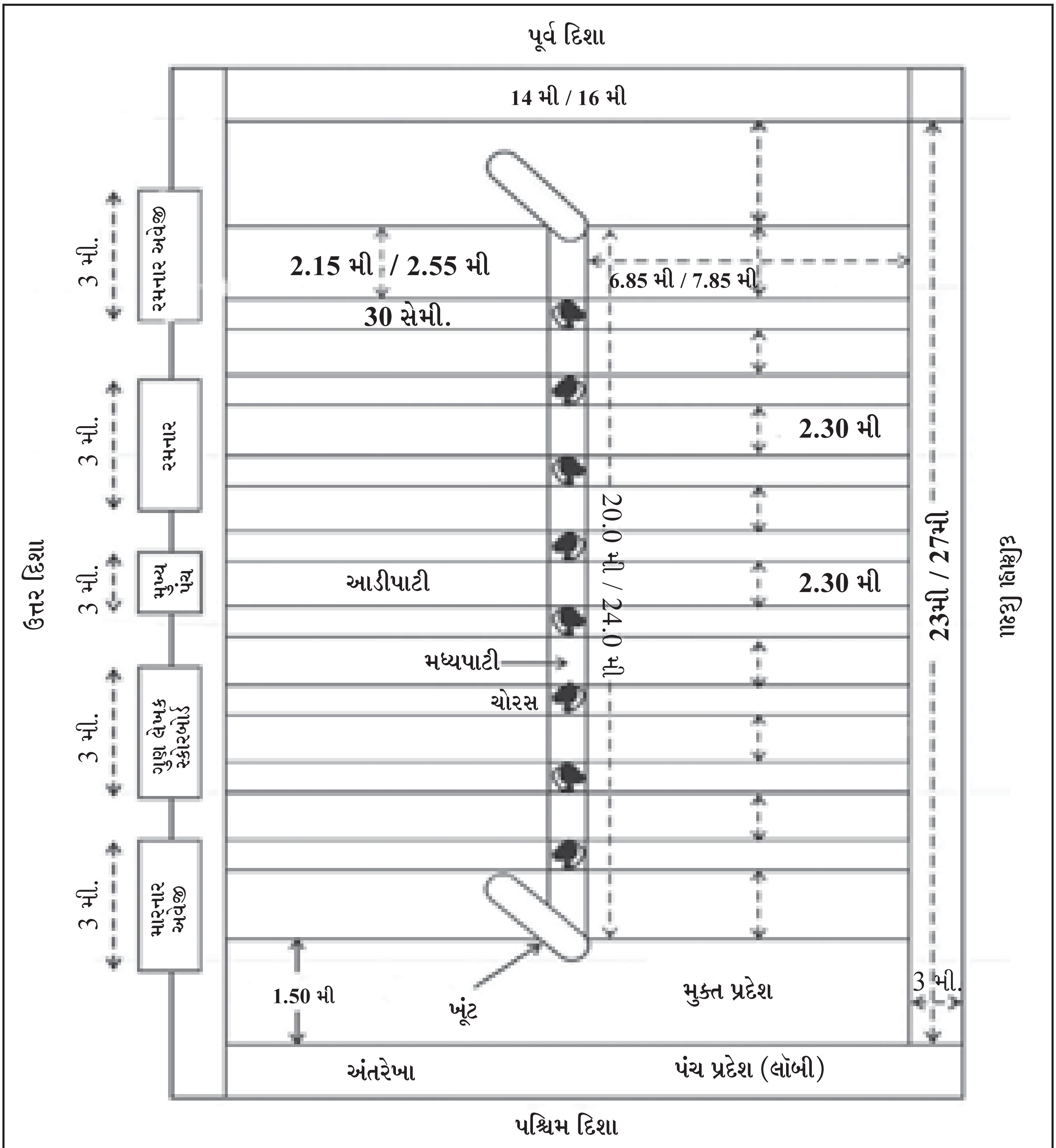
(12) કોઈ પણ ટુકડી સતત કેટલી સેકન્ડથી વધુ સમય દડાને શૂટિંગ કર્યા સિવાય રમી શકશે નહીં ?

(A) 22 સેકન્ડ (B) 24 સેકન્ડ (C) 23 સેકન્ડ (D) 25 સેકન્ડ

•

14 ખો ખો

ખોખોની રમત મેદાની રમતોમાં સૌથી પ્રાચીન રમતોમાંની એક છે. તે આપણી ભારતીય રમત છે. મુખ્યત્વે રક્ષણ, આક્રમણ અને પ્રતિઆક્રમણનાં કૌશલ્યોનો સમાવેશ આ રમતમાં થાય છે. આ રમત ખૂબ જ વેગમાન ધરાવતી તેજીલી રમત છે. આ રમતનાં ખેલાડીઓમાં ઝડપ, તાકાત, સહનશક્તિ, ચપળતા, નમનીયતા વગેરે શારીરિક ગુણ હોવા જરૂરી છે.



ખોખોની રમત ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર, મધ્યપ્રદેશમાં વધુ પ્રચલિત છે, પરંતુ ભારતનાં અન્ય રાજ્યોમાં પણ આ રમતનો પ્રસાર વધી રહ્યો છે. આ રમત સરળ અને જોખમ વગરની, નજીવાં સાધનોથી રમાતી, આર્થિક રીતે પોષાય તેવી, ખુલ્લા મેદાનની (આઉટડોર) રમત ગણાય છે, પરંતુ જરૂરી સુવિધા હોય, તો ઈન્ડોર અને રાત્રે પણ રમી શકાય છે.

ગુજરાતના લગભગ બધા જ જિલ્લાઓમાં આ રમતનો સારો વિકાસ થયો છે. ભારતમાં આ રમત પદ્ધતિસર અને નિયમ અનુસાર રમાય તે જોવાની ફરજ અત્યારે ઍમેચ્યૉર ખોખો ફેડરેશન ઑફ ઇન્ડિયાની છે. આ ફેડરેશન દ્વારા દર વર્ષે રાષ્ટ્રીય ચૅમ્પિયનશિપનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

રમતનું મેદાન (FIELD)

ખો ખોની રમત માટે મેદાનનું માપ (જુનિયર અને સબજુનિયર વિભાગ માટ)

	જુનિયર સિનિયર ભાઈઓ-બહેનો	સબજુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે
અંત રેખા	16 મીટર	14 મીટર
બાજુ રેખા	27 મીટર	23 મીટર
મુક્ત પ્રદેશ	1.50 મીટર	1.50 મીટર
ખૂંટ રેખાથી પહેલી ગલી વચ્ચેનું અંતર	2.55 મીટર	2.15 મીટર
બે ખૂંટ વચ્ચેનું અંતર	24 મીટર	20 મીટર
બે ચોરસ વચ્ચેનું અંતર	2.30 મીટર	1.90 મીટર
ખૂંટનો વ્યાસ	9 થી 10 સેમી	9 થી 10 સેમી
જમીનથી ખૂંટની ઊંચાઈ	1.20 થી 1.25 મીટર	1.20 થી 1.25 મીટર
સ્પર્ધા દરમિયાન બંને ટુકડીનો સમય ચારવારી	36 મિનિટ	બે વારી 28 મિનિટ
બંને ટુકડીનો સમય	બે વારી 9+3+9+6+9+3+9 મિનિટ	બે વારી 7+3+7+5+7+3+7 મિનિટ
વિરામ સમય	6 મિનિટ	5 મિનિટ

સાધનો

(1) લાકડાના બે ખૂંટ (2) મેઝરટેપ (3) સ્ટૉપવૉચ (4) દોરી (5) ચૂનો (6) ખીલા (7) એક અને બે રેખા દોરવાનું મશીન (8) ટેબલ (9) વિસલ (10) ખુરશી (11) ગુણપત્રક (12) ત્રિકોણ આકારના 1થી 12 નંબરનો સેટ (13) લાલ-પીળાં કાર્ડ (14) મોટું સ્કોરબોર્ડ.

ખેલાડીની સંખ્યા

દરેક ટુકડીમાં 9 રમનાર + 3 અવેજી ખેલાડી હોય છે.

દાવ

દરેક ટુકડી બે વખત રમનાર બનશે અને બે વખત મારનાર બનશે. આ બે દાવ રમવાના હોય છે.

કૌશલ્યો

ખોખોની રમતમાં દાવ આપનાર અને દાવ લેનાર હોય છે. દાવ આપનાર પક્ષને માર કરનાર પક્ષ તથા દાવ લેનાર પક્ષને રમનાર પક્ષ પણ કહેવાય છે. આ બન્ને પક્ષે ઉત્તમ રમત રમવા માટે અલગ-અલગ કૌશલ્યનો ઉપયોગ થતો હોય છે. જેની સમજ મેળવીશું.

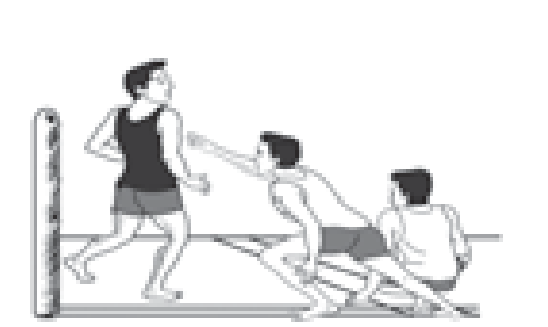
માર કરનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો

(1) ખો આપવી

ખોખોની રમતમાં ખો આપવી તે સૌથી મહત્ત્વનું કૌશલ્ય છે. આમાં પકડનાર ખેલાડીએ બેઠેલા માર કરનાર ખેલાડીને પીઠ પાછળ હાથ વડે અડકીને પોતાનો પગ આડી પાટીમાં રાખી અને 'ખો' શબ્દ મોટેથી બોલીને ખો આપવાની હોય છે.

(i) સામાન્ય ખો : આ રીતમાં વચ્ચેની બારી ઉપર બેઠેલા ખેલાડીને તેની આડી પાટી સુધી પહોંચતાં પહેલાં પકડનાર ખેલાડી પોતાનું શરીર આગળ ઝુકાવી, હાથ અડકાડી 'ખો' શબ્દ બોલીને ખો આપે છે.

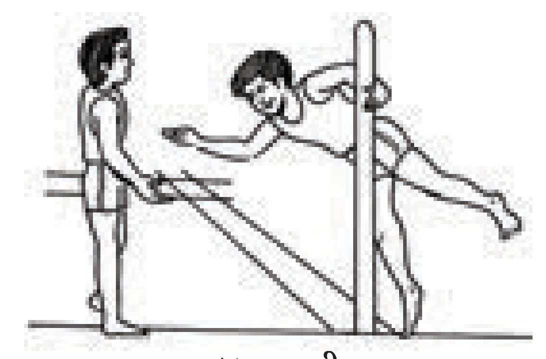
(ii) જજમેન્ટ ખો : આ કૌશલ્યમાં મારનાર ખેલાડી ખૂંટ પાસે ઊભેલો રમનાર ખેલાડી ખૂંટ છોડે તે માટે તેને પકડવાનો દેખાવ કરીને અચાનક ખૂંટ પાસેની પ્રથમ બારી પર બેઠેલા પોતાના ભિલ્લુને 'ખો' આપશે. આ વખતે રમનાર ખેલાડી ખાસ કરીને 45^{0}ના ખૂણે માર થાય છે. આવી ખોને જજમેન્ટ ખો કહે છે.



જજમેન્ટ ખો

(2) 45^{0}ના ખૂણે માર કરવો

આ કૌશલ્ય જજમેન્ટ ખો મળ્યા પછી ઉપયોગમાં આવતું કૌશલ્ય છે. ખૂંટ પાસેની પ્રથમ બારી પર બેઠેલા ખેલાડીને એવી રીતે ખો આપવી જોઈએ કે જેથી ખૂંટ પાસેનો રમનાર ખેલાડી ખૂંટ છોડી દે. આ સમયે ખૂંટ પાસે બેઠેલા ખેલાડીને ખો મળે તો બેઠેલો ખેલાડી ઊભો થઈ 45^{0}ને ખૂણે દોડી રમનારને સહેલાઈથી બાદ કરી શકે છે.



ડૂક મારવી

(3) ડૂક મારવી

આ કૌશલ્ય ખોખોની રમતમાં ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થયું છે. સારી ટુકડીઓમાં ઘણા ખેલાડીઓ આવું કૌશલ્ય અજમાવતાં જોવા મળે છે. આ કૌશલ્ય બહુ જ અટપટો ગતિમેળ માગી લે છે. પકડનાર ખેલાડી ખૂંટની નજીક મધ્યપાટીને ન સ્પર્શે તે રીતે પગ મૂકી વિરુદ્ધ હાથે ખૂંટ પકડી ખૂંટ નજીકનો હાથ ખૂંટની અંદરથી બીજી બાજુએ લંબાવશે. આ વખતે ખૂંટની વિરુદ્ધનો પગ હવામાં અધ્ધર રહેશે. આ ક્રિયા કરતાં શરીરને આંચકો ન લાગે, તે માટે ખૂંટ નજીકના પગની જાંઘને ખૂંટ સાથે અડકાડી ધડને ખૂંટની અંદરથી (મેદાન તરફથી) બીજી બાજુએ લંબાવશે. ખૂંટ નજીકનો પગ જમીનથી ઊંચો ન થાય એ ધ્યાનમાં રાખવું અને ડૂકની ક્રિયા પૂરી કર્યા પછી ખૂંટરેખા ઓળંગવી જોઈએ. ઝડપથી દોડીને ખૂંટ પર ડૂક મારવા અનેક ગતિઓનો સુમેળ કરવો જોઈએ.

(4) ડાઈવ મારવી

આ કૌશલ્ય ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, નિર્ભયતા અને ચપળતા માંગી લે છે. ડાઈવ મારવી કૌશલ્યના બે પ્રકાર પાડી શકાય છે :

(I) જ્યારે રમનાર ખેલાડી દોડતો હોય અને પકડનારે તેનો પીછો પકડ્યો હોય, ત્યારે પકડનાર ખેલાડી રમનારની બહુ જ નજીક આવતાં સીધો જ તેના પર ડાઈવ મારે છે. આ વખતે પકડનાર ખેલાડી પોતાના બંને હાથ આગળ લંબાવી છાતીના સહારે જમીન ઉપર પડે છે. છાતી ઉપર આંચકો ન લાગે તે માટે બંને હાથથી તે ગતિ ઓછી કરશે. આ કૌશલ્યના ઉપયોગ માટે હિંમત અને આત્મશ્રદ્ધા હોવી જરૂરી છે.

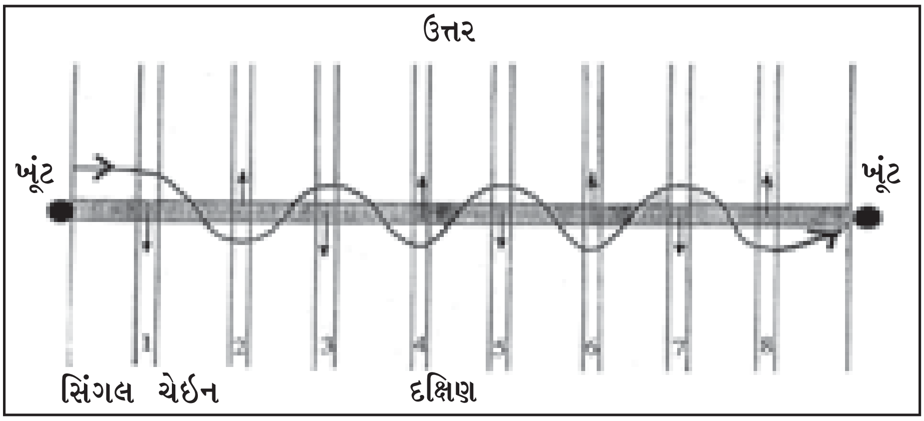
ડાઈવ મારવી

(II) દાવ લેનાર ખેલાડી બારી પાસેથી પસાર થતો હોય તે વખતે ખો મળ્યા પછી બેઠેલો ખેલાડી સીધો જ રમનાર ખેલાડી ઉપર ડાઈવ મારી તેના પગને અડકવા પ્રયત્ન કરશે.

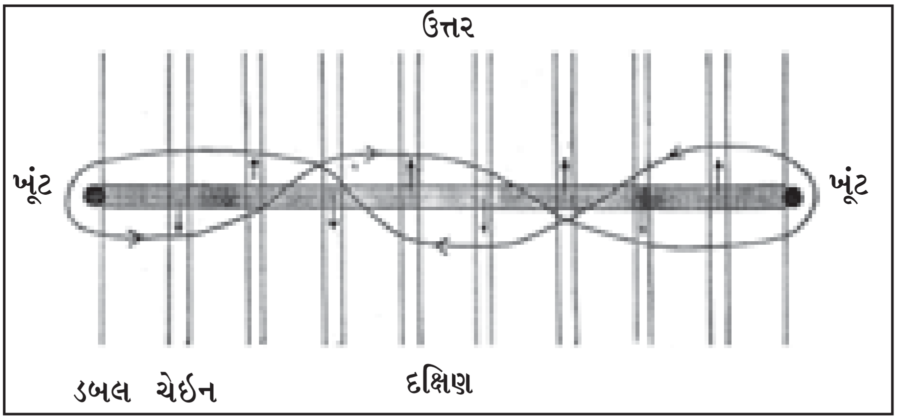
સૂચનો : (1) ડાઈવ મારી ખેલાડીને બાદ કર્યા પછી તરત જ મોઢું બીજી દિશામાં ફરી જવું જોઈએ નહીં.

(2) બેઠેલાની સ્થિતિમાંથી ડાઈવ મારતા મધ્યપાટીમાં શરીરનો કોઈ પણ ભાગ રહેવો જોઈએ નહીં.

રમનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો

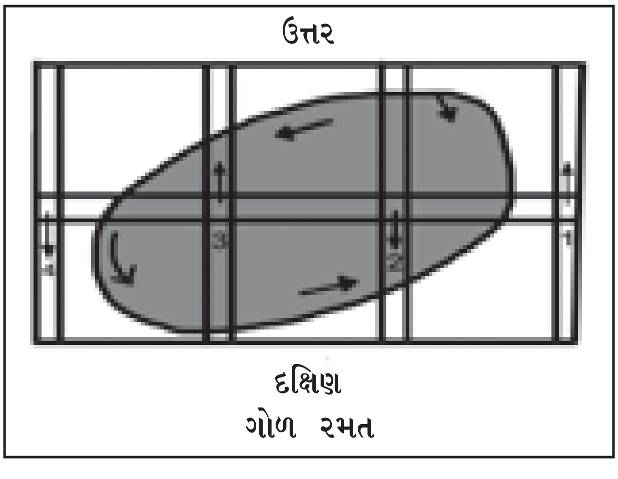


(1) સિંગલ ચેઈન : (સર્પાકૃતિ રમત) : રમનાર ખેલાડી બેઠેલા દરેક ખેલાડીની પીઠ પાછળથી પાછળ જોતો-જોતો સર્પાકારે એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ દોડે છે. તેને સિંગલ ચેઈન કહેવામાં આવે છે. અથવા સર્પાકૃતિ રમત કહે છે. આ કૌશલ્યમાં દાવ લેનાર ખેલાડી દરેક બારીમાંથી વારાફરતી પસાર થઈ આગળ વધે છે. દાવ લેનાર ખેલાડી પકડનાર ખેલાડી કરતાં એક બારી આગળ રહેશે. રમનાર ખેલાડી મધ્યપાટીથી સહેજ દૂર રહે છે, જેથી સામેની બાજુએથી મધ્યપાટી ઉપરથી હાથ લંબાવીને પકડનાર ખેલાડી તેને માર કરી શકે નહીં.



(2) ડબલ ચેઈન : (બે ગાળાની રમત) : આ કૌશલ્યમાં રમનાર ખેલાડી બે ખેલાડી છોડીને ત્રીજા ખેલાડીની પીઠ પાછળ રોકાતાં-રોકાતાં આગળ ખૂંટ તરફ જાય છે. આમાં પણ રમનારે બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળથી જ પસાર થવાનું છે. પાછળની બારી ઉપર ખો અપાયા પછી જ રમનારે મધ્યપાટી ઓળંગી બીજી બાજુ જવાનું હોય છે અને પાછળની બારી ઉપર ખો અપાયા પછી જ રમનારે મધ્યપાટી ઓળંગી બીજી બાજુ જવાનું હોય છે. આ કૌશલ્ય રમનાર માટે લાંબા સમય સુધી રમત રમવા માટે ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. ટુકડીના સારા ખેલાડીઓ આ કૌશલ્યનો મહત્તમ ઉપયોગ કરે છે.

(3) ગોળ રમત (રાઉન્ડ પ્લે) : રમનાર ખેલાડી જ્યારે થાકે છે, ત્યારે વધુ રમત રમવામાં આ કૌશલ્ય મદદકર્તા નીવડે છે. રમનાર ખેલાડી મારનાર ખેલાડીની સામે દૂર ઊભો હોય છે, ત્યારે મારનાર ખેલાડીને ખો મળતા તે ઊભો થઈ સામેના ખેલાડીને બાદ કરવા માટે દોડશે, પણ તરત જ રમનાર ખેલાડી ડોજિંગ કરી સામેના ખેલાડીની દિશામાં દોડી જાય છે. દિશા ભૂલેલો ખેલાડી ફરીથી ખો આપે છે. આ ખેલાડી ઊભો થઈ રમનારને બાદ કરવા જાય છે. તે વખતે તે ડોજિંગ કરે છે અને દોડી મૂળ જગ્યાએ આવી જાય છે, ત્યારે તે ગોળની આકૃતિ પૂરી કરે છે. આથી આ કૌશલ્યને રાઉન્ડ પ્લે (ગોળ રમત) કહે છે.



(4) પલટી મારવી : આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરનાર ખેલાડી દોડતાં-દોડતાં પકડનાર ખેલાડીને શરીરની હરકતોથી ભૂલવણીમાં નાખી છટકી જાય છે અથવા છટકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પલટી મારવાની પ્રયુક્તિ બે પ્રકારે અજમાવી શકાય, (i) મોં સામેની પલટી (ii) પીઠની પલટી.

(i) મોં સામેની પલટી : સાચી દિશામાંથી આવતાં મારનાર ખેલાડીના હાથમાંથી છટકવા માટે રમનાર એકાએક દિશાભ્રમ કરાવી પગ પર દબાણ આપી મોં સામેની પલટી મારી, બીજી દિશામાં છટકી જાય છે. આ કૌશલ્ય માટે ખેલાડીની સ્ફૂર્તિ અને ચપળતાની ખૂબ જરૂર પડે છે.

(ii) પીઠની પલટી : ડબલ ચેઈન દ્વારા રમનાર ખેલાડીને આ ઉપયોગી કૌશલ્ય છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરનાર ખેલાડી અચાનક દિશાબદલ પરનો દેખાવ કરી પીઠની પલટી મારી અને બીજી દિશામાં છટકી જાય છે.

રમતના નિયમો

(1) રમતની શરૂઆતમાં સિક્કા ઉછાળ કરવામાં આવે છે. સિક્કા ઉછાળમાં જે વિજેતા બને તે પક્ષ રમનાર કે મારનારની પસંદગી કરે છે. મારનાર પક્ષના આઠ ખેલાડીઓ મધ્યપાટી ઉપરનાં આઠ ચોગઠાં ઉપર ઊલટ-સૂલટ મોં રાખી બેસે છે. ખૂંટ પાસે એક ખેલાડી પકડનાર તરીકે ઊભો રહે છે, જ્યારે રમનાર પક્ષના નવ ખેલાડીઓ મેદાનની બહાર રમવા જવાના ક્રમમાં બેસે છે.

(2) ખો બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળ જ આપી શકાય છે. રમનાર, પંચ સાંભળી શકે તેટલા મોટા અવાજથી હાથ વડે અડકીને ખો આપશે. દૂરથી ખો બોલી શકાશે નહીં. તેમજ પકડનાર ખો આપી શકશે નહીં. ખો મળ્યા વગર બેઠેલો ખેલાડી ઊભો થઈ શકશે નહીં.

(3) પકડવા જનાર ખેલાડીના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ મધ્યપાટીમાં જમીનને અથવા મધ્યપાટીને ઓળંગી સામેની જમીનને અડકી શકશે નહીં.

(4) બેઠેલા ખેલાડીની પાટી વટાવી આગળ ગયા પછી પાછા ફરી ખો આપી શકાશે નહીં. ખો શબ્દ બોલવો અને બેઠેલા ખેલાડીને હાથ વડે અડકવું, બંને ક્રિયા વારાફરતી થશે તો ભૂલ ગણાશે.

(5) પકડનાર ખેલાડીએ ખો આપ્યા પછી તરત જ ખો મેળવનારની જગ્યાએ બેસી જવું જોઈએ.

(6) બેઠેલા માર કરનાર પક્ષના ખેલાડીથી નિયમભંગ થતાં પંચ તરત ટૂંકી વિસલ વગાડશે અને તેણે બતાવેલ દિશામાં મારનાર ખેલાડીએ જવાનું રહેશે.

(7) ખો મેળવનાર ખેલાડીએ ઊભા થઈ પ્રથમ જે દિશામાં ખભા ફેરવે, તે દિશામાં જવું જોઈએ.

(8) પકડનારને દિશા લેવા તથા મોં ફેરવવા સંબંધી કોઈ નિયમ મુક્તપ્રદેશમાં લાગુ પડશે નહીં.

(9) રમનાર ખેલાડી હદબહાર જતાં બાદ થશે, પરંતુ પકડનાર ખેલાડી હદબહાર જતાં દિશા લેવા સંબંધી નિયમ લાગુ પડશે.

(10) રમનાર ઈરાદાપૂર્વક બેઠેલા ખેલાડીઓને અડકીને રમશે, તો પંચ એક વખત ચેતવણી આપશે, આમ છતાં ન માને તો રમનારને માર જાહેર કરશે.

(11) મારનાર ખેલાડીઓએ રમનારને હરકત ન થાય તે રીતે બેસવાનું રહેશે. આવી હરકતથી કોઈ રમનાર બાદ થયો હશે તો, બાદ થયેલો ગણાશે નહીં.

(12) પકડનાર ખેલાડી નિયમભંગ કર્યા વગર જો હાથથી રમનારને અડકશે, તો તે માર ગણાશે, પરંતુ માર કરવાની ક્રિયા સાથે જ ભૂલ થશે, તો રમનાર માર ગણાશે નહીં. અને પકડનારને પંચ સતત ટૂંકી વિસલ વગાડી યોગ્ય દિશા લેવા નિર્દેશ કરશે.

(13) પકડનાર ખેલાડીના પગનો કોઈ પણ ભાગ પાટી ઉપર હોય ત્યાં સુધી તેણે પાટી છોડી ગણાશે નહીં.

(14) રમનાર ખેલાડીના બંને પગ બહાર હોય અને આખું શરીર ભલે મેદાનમાં હોય છતાં પણ રમનાર ખેલાડી માર ગણાશે.

(15) પકડનાર ખેલાડી મધ્યપાટીની જે બાજુએ હોય તે બાજુએ એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ જવાનું રહેશે. તે દિશા બદલી શકશે નહીં. ખેલાડીનું મોં તેમજ સ્કંધરેખા મધ્યપાટીને સમાંતર આવે, ત્યાં સુધી તે પોતાનું મોં ઘુમાવી શકશે. આનાથી વધારે ઘુમાવે તો તે ભૂલ ગણાશે.

(16) પકડનારની ભૂલ થતાં પંચ ભૂલ આપશે અને વિરુદ્ધ દિશામાં જવા માટે કહેશે. આ સમયે પકડનાર જો રમનારને અડશે, તો તે માર ગણાશે નહીં, પરંતુ પકડનારની ભૂલ થતાં પંચ ભૂલ આપે અને વિરુદ્ધ દિશામાં જવા કહેશે. તેવા સમયે પકડનાર ખેલાડી તેની પંચે સૂચવેલી દિશામાં દોડીને ઊભેલા ખેલાડીને માર કરશે, તો તે ખેલાડી માર થયેલો ગણાશે.

(17) ખોખોની રમતમાં સિનિયર-જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે એક વારીનો સમય 9 મિનિટનો રહેશે. વારી વચ્ચે 3 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે અને દાવ વચ્ચે 6 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે. સબ-જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે એક વારીનો સમય 7 મિનિટનો રહેશે. વારી વચ્ચે 3 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે અને દાવ વચ્ચે 5 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે.

(18) કોઈ પણ એક પક્ષના ગુણ સામા પક્ષના ગુણ કરતાં 9 અથવા વધારે તફાવતવાળા હોય, તો તે પક્ષ પોતાનો દાવ અનામત રાખી ફૉલોઑન કરી સામા પક્ષને દાવ લેવા મોકલી શકશે, બંને પક્ષ જો ઇચ્છે તો આ તફાવત 6 ગુણનો હોય તોપણ ફૉલોઑન કરી શકશે. આમ કરતાં જો સામા પક્ષના ગુણ વધી જાય, તો તે પક્ષ પોતાનો અનામત રહેલો દાવ લઈ શકશે.

(19) સ્પર્ધાને અંતે જે ટુકડીના વધારે ગુણ થયા હશે તેને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) જજમેન્ટ ખો એટલે શું ? આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ ક્યારે થાય છે ?

(2) રમનાર પક્ષનાં કૌશલ્ય જણાવી કોઈ પણ એક સમજાવો.

(3) ડાઇવ મારવી કૌશલ્યની વિગતે સમજ આપો.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ ટૂંકમાં લખો :

(1) મધ્યપાટી કોને કહેવાય ?

(2) ખોખોની રમત કયા રાજ્યોમાં વધુ લોકપ્રિય છે ?

(3) ચોકઠું કોને કહેવાય ?

3. ટૂંક નોંધ લખો :

(1) સિંગલ ચેઇન (2) ગોળ રમત (3) 45^{o} ના ખૂણે માર

4. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

(1) સિનિયર ખેલાડીઓ માટે મધ્યપાટીની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 24 મીટર (B) 20 મીટર (C) 18 મીટર (D) 16 મીટર

(2) ખોખોમાં જમીનથી ખૂંટની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 1.20થી 1.25 મીટર (B) 1.00થી 1.10 મીટર

(C) 1.20થી 1.22 મીટર (D) 1.00થી 1.15 મીટર

(3) સબ-જુનિયર ખેલાડીઓ માટે મુક્તપ્રદેશ કેટલો હોય છે ?

(A) 14×1.50 મીટર (B) 14×1.70 મીટર (C) 14×1.20 મીટર (D) 16×1.50 મીટર

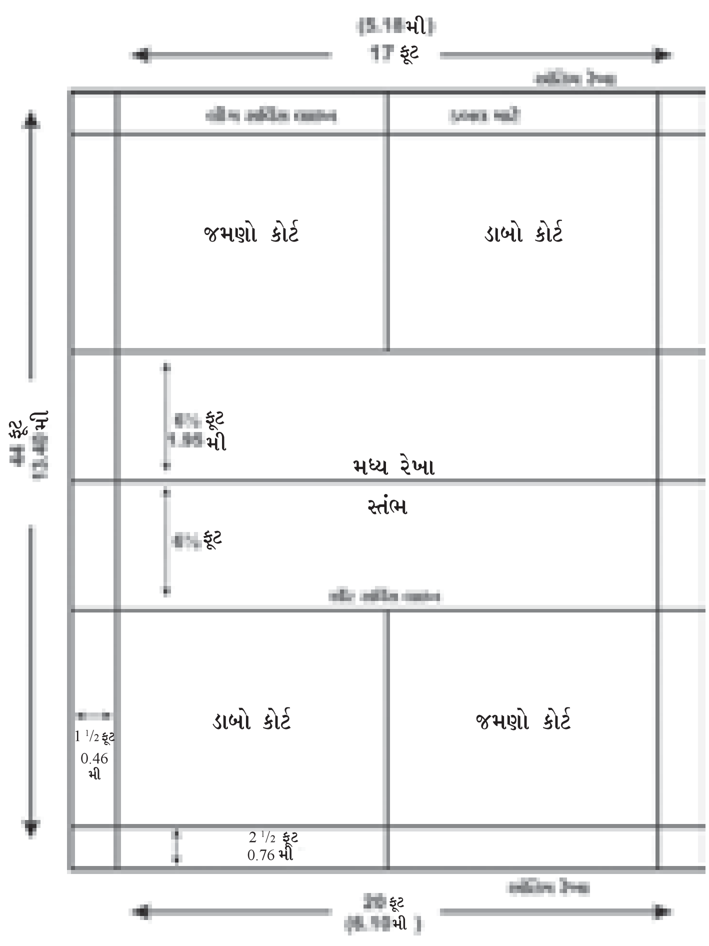
•

15 બૅડમિન્ટન

ઈ.સ. પાંચમી સદીમાં શટલકૉક નામની રમત ચીન, જાપાન, યુરોપ અને ભારતમાં રમવામાં આવતી. આ રમતમાં બટલડોર નામના ખાસ લાકડાના સાધન વડે શટલકૉકને ફટકારવામાં આવતું. ભારતમાં આ રમત મહારાષ્ટ્ર પ્રાંતમાં પૂના શહેરમાંથી લોકપ્રિય થઈ. શરૂઆતમાં આ રમતને 'પૂનાગેમ' નામથી પણ ઓળખવામાં આવતી. ત્યાંથી આ રમત પૂરા ભારતમાં પ્રચલિત થઈ. સોળમી સદીના અંતમાં અંગ્રેજ અધિકારીઓ ભારતમાંથી આ રમત ઇંગ્લૅન્ડ લઈ ગયા. ત્યાંના ઉમરાવ વર્ગમાં લોકપ્રિય બની. જૂની રમત બેટલડોરને બદલે હવે આ રમતમાં જાળીનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો. ઈ.સ. 1870માં બ્રિટનમાંથી તે આધુનિક સ્વરૂપે સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાઈ.

ઈ.સ. 1877માં તેને બૅડમિન્ટન નામ આપવામાં આવ્યું. 1934માં આંતરરાષ્ટ્રીય બૅડમિન્ટન સંઘની (International Badminton Federation) સ્થાપના થઈ. આ સંઘમાં ભારત ઈ.સ. 1936માં સભ્ય બન્યું. 1992માં બાર્સલોના ઑલિમ્પિકમાં આ રમતને પ્રથમ વખત સ્થાન આપવામાં આવ્યું. હાલમાં IBFના સભ્યદેશોની સંખ્યા 150 કરતાં પણ વધુ છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે આ રમત કુલ પાંચ વિભાગમાં રમાડવામાં આવે છે :

(1) સિંગલ્સ ભાઈઓ (2) ડબલ્સ ભાઈઓ (3) સિંગલ્સ બહેનો (4) ડબલ્સ બહેનો (5) મિક્ષ ડબલ્સ



મેદાન

મેદાન

બૅડમિન્ટન એ ઇન્ડોર રમત છે. બંધ હૉલમાં આ રમત રમાડવામાં આવે છે. હૉલની ઊંચાઈ ઓછામાં ઓછી 7.6 મી (લગભગ 25 ફૂટ) હોવી જરૂરી છે, મેદાનની લંબાઈ 13.40 મી (44 ફૂટ) તથા પહોળાઈ સિંગલ્સ માટે 5.17 મી (17 ફૂટ) અને ડબલ્સ માટે 6.10 મી (20 ફૂટ) હોય છે. નેટની લંબાઈ 6 મી (20 ફૂટ) તથા પહોળાઈ 0.175 મી હોય છે. નેટની ઊંચાઈ 5'.1" ફૂટ હોય છે અને મધ્યમાં 5.0 ફૂટ ઊંચાઈ હોય છે.

રૅકેટ

સાધનો

(1) રૅકેટ (2) શટલકૉક.

(1) રૅકેટ

બૅડમિન્ટન રમતમાં શટલને ફટકારવા માટે રૅકેટ નામના જાળીવાળા સાધનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ રૅકેટનું વજન 85 ગ્રામથી 90 ગ્રામ જેટલું હોય છે. રૅકેટને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકાય : (A) જાળીવાળો ભાગ (B) હૅન્ડલ અને જાળીવાળા ભાગને જોડતો સળિયો (શાફ્ટ) (C) હૅન્ડલ

જાળીવાળા ભાગની લંબાઈ 27 સેમીથી 28 સેમી જેટલી જ્યારે પહોળાઈ 22 સેમીથી 23 સેમી જેટલી હોય છે. રૅકેટની કુલ લંબાઈ 68 સેમીથી 70 સેમી જેટલી હોય છે. રૅકેટનું વજન ઓછું રહે અને મજબૂતાઈ વધે તે માટે

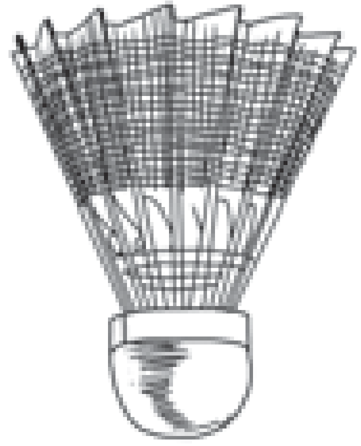
તેની બનાવટમાં ઍલ્યુમિનિયમ, ગ્રેફાઈટ તથા કાર્બન ફાઈબરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(2) શટલકૉક

આ સાધનને બે અલગ-અલગ ભાગમાં વહેંચી શકાય : (A) કૉર્ક (B) પીંછાં અથવા ઉપરનો ભાગ.

કૉર્ક નામના પદાર્થના દડા જેવા ગોળાને વચ્ચેથી કાપીને એક તરફ સપાટ તથા એક તરફ ગોળાઈવાળો ભાગ બનાવવામાં આવે છે. સપાટ ભાગમાં 16 પીછાં વર્તુળાકારે લગાવીને શટલકૉક તૈયાર કરાય છે. આ પીંછાં કલહંસ (Goose) નામના પંખીની ડાબી પાંખમાંથી લેવામાં આવે છે. ઘણી વખત બતક (Duck)નાં પીંછાંનો પણ ઉપયોગ થાય છે.

પીંછાંનું શટલકૉક



નાયલૉનનું શટલકૉક

હાલના સમયમાં નાયલૉનનાં શટલ પણ આ રમત માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. સ્પર્ધાત્મક રમતોમાં પીંછાંવાળા શટલનો ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે પ્રૅક્ટિસ મૅચ અને મનોરંજક રમતમાં મોટે ભાગે નાયલૉન શટલકૉકનો ઉપયોગ થાય છે. નાયલૉન શટલકૉકનું ટકાઉપણું પીંછાંના શટલકૉકથી ઘણું વધારે છે. નાયલૉન શટલમાં પીંછાંની જગ્યાએ ખાસ પ્રકારનું નાયલૉન રેસામાંથી બનેલો પદાર્થ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

કૌશલ્યો : (1) રૅકેટપકડ (Grip) (2) સર્વિસ (Service) (3) સ્ટ્રોક્સ (Stroke) (4) રિટર્નિંગ (Returning)

(1) રૅકેટપકડ

બૅડમિન્ટન રમત શીખવા માટેનું આ પ્રારંભિક કૌશલ્ય છે. રૅકેટનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા માટે તેને યોગ્ય રીતે પકડવું જરૂરી છે. સાચી ગ્રિપ વગર સારી રીતે રમવું કે શૉટ મારવો શક્ય નથી.

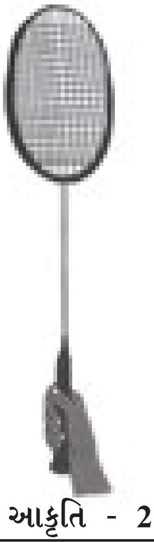
ગ્રિપના મુખ્ય બે પ્રકાર છે : (i) ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ (Forehand Grip) (ii) બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ (Backhand Grip).

અહીં આપેલું વર્ણન જમણા હાથે રમતા ખેલાડીઓ માટે છે. ડાબા હાથે રમતા ખેલાડીઓએ દર્શાવવામાં આવેલું શરીરનું હલનચલન તેમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેથી વિરુદ્ધ રીતે કરવું.

(i) ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ (Forehand Grip)

આ પ્રકારની ગ્રિપમાં હૅન્ડલ સાથે હાથ મિલાવતા હોઈએ એ રીતે હૅન્ડલ પકડવું, જેમાં આકૃતિ 1માં બતાવ્યા પ્રમાણે પહેલી આંગળી અને અંગૂઠા વચ્ચે અંગ્રેજીનો 'V' આકાર બનશે. આ ગ્રિપ આંગળીઓથી કરવામાં આવે છે, નહીં કે હથેળીથી. જેથી વધુ સહેલાઈથી રૅકેટનું હલનચલન થઈ શકે. અંગૂઠાને પૂરા રૅકેટના હૅન્ડલને વીંટાળીને પહેલી આંગળી

આકૃતિ - 1



આકૃતિ - 2

અને બીજી આંગળી વચ્ચે ગોઠવવામાં આવે છે. (આકૃતિ-2 પ્રમાણે). જ્યારે બાકીની ત્રણ આંગળીઓ એકબીજા સાથે જોડાઈને રહેશે. આ પ્રકારની ગ્રિપમાં હાથની અંતિમ બે આંગળીઓનો કોઈ જ ઉપયોગ નથી. 90% બૅડમિન્ટનની રમત આ પ્રકારની ગ્રિપથી રમાય છે. ફોરહૅન્ડ ગ્રિપની મદદથી હીટિંગ, સ્મૅશ, ડ્રૉપ જેવા સ્ટ્રોક સહેલાઈથી રમી શકાય છે. આ ગ્રિપ થોડી ઢીલી હોવી જરૂરી છે. તેના બે ફાયદા છે :

(1) ખૂબ જ ઝડપથી ગ્રિપ બદલી શકાય છે.

(2) ટાઈટ ગ્રિપના કારણે ઘણી વખત કાંડા કોણી અથવા ખભાના દુખાવાથી બચી શકાશે.

(ii) બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ (Backhand Grip)

બૅકહૅન્ડ સ્ટ્રોક રમવા માટે આ ગ્રિપનો ઉપયોગ થાય છે, જે ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ કરતાં થોડી જ જુદી પડે છે. આ ગ્રિપને થોડી અઘરી માનવામાં આવે છે. ફોરહૅન્ડ ગ્રિપની જેમ જ આ ગ્રિપમાં રૅકેટના હૅન્ડલ સાથે હાથ મિલાવવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે. તથા આકૃતિ 1 મુજબ પહેલી આંગળી તથા અંગૂઠા વચ્ચે બિલકુલ જગ્યા રાખવામાં આવતી નથી. આકૃતિ 2 મુજબ અંગૂઠાને હૅન્ડલ ફરતે વીંટાળવાને બદલે રૅકેટની તરફ સીધો રાખવામાં આવે છે.

આકૃતિ 1

આકૃતિ 2

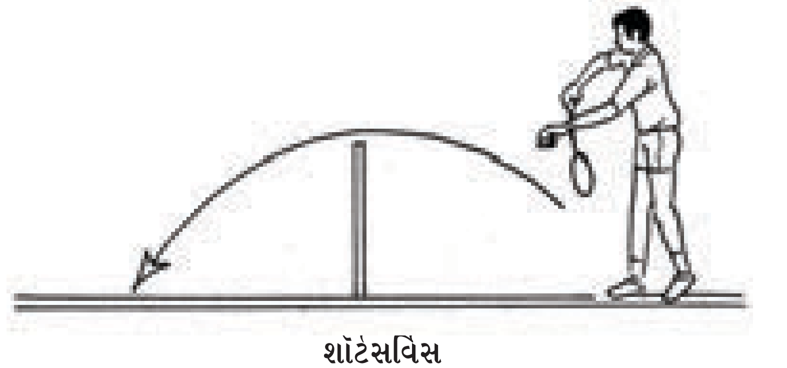
આકૃતિ 3

(2) સર્વિસ (Service)

બૅડમિન્ટન રમતની શરૂઆત સર્વિસથી થાય છે. સર્વિસના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે : (i) શૉર્ટ સર્વિસ (Short service) (ii) લૉંગ સર્વિસ (Long service) (iii) રિસ્ટ ફ્લિક (Wrist flick).

(i) શૉર્ટસર્વિસ (Short service)

આ સર્વિસમાં બૅકહૅન્ડ ગ્રિપથી રૅકેટને પકડી ધીરેથી શટલને નેટ તરફ ધકેલવામાં આવે છે, જે નેટની ખૂબ જ નજીકથી પસાર થઈ. શૉર્ટસર્વિસ લાઇન પાર કરી તેની ખૂબ જ નજીકમાં પડે છે, જે વિરોધી ખેલાડીને આગળ આવીને રમવા મજબૂર કરે છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ સિંગલ્સ તથા ડબલ્સ બન્ને પ્રકારની રમતમાં થાય છે. આ સર્વિસ કરતી વખતે ખેલાડીનો રૅકેટ પકડેલા હાથવાળો પગ આગળ રહેશે.

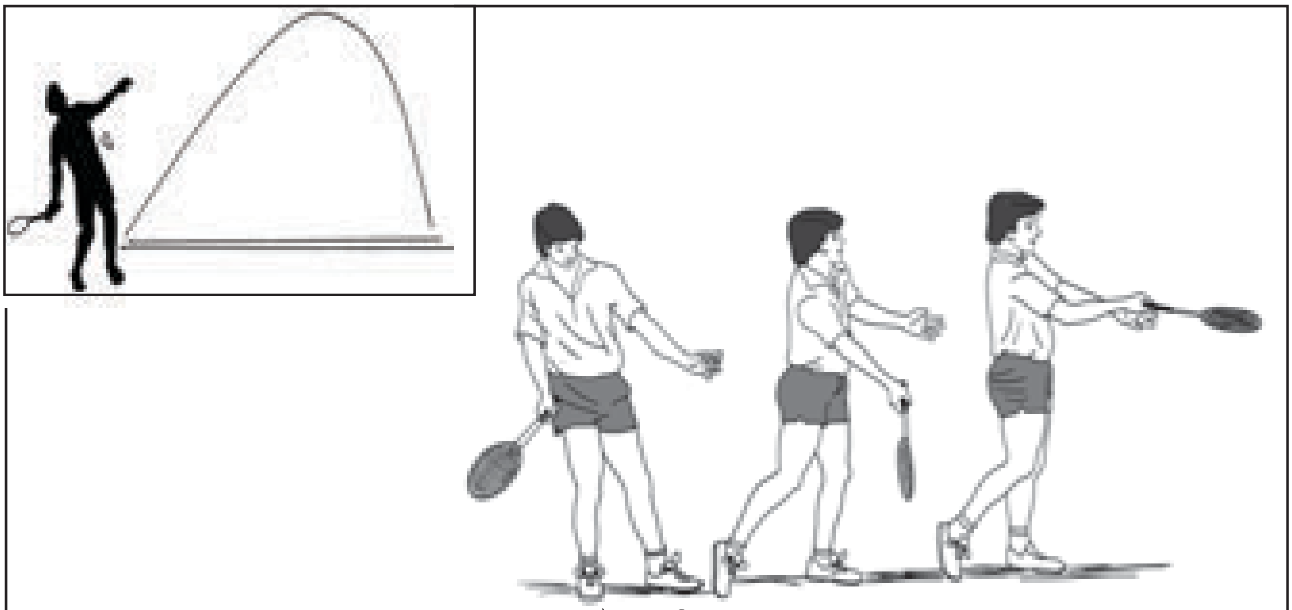


શૉટૅસર્વિસ

(ii) લૉંગસર્વિસ (Long service)

આ કૌશલ્યમાં રૅકેટને ફોરહૅન્ડ ગ્રિપથી પકડીને જોરથી ફટકારવામાં આવે છે, જેથી શટલકૉક ખૂબ જ ઊંચે જઈ લગભગ જમીનથી 90°ના ખૂણે નીચેની તરફ આવે છે. આ સર્વિસ રમવા માટે વિરોધી ખેલાડીને દૂર સુધી પાછળ દોડીને જવું પડે છે, જેથી રમવામાં મુશ્કેલી પડે છે. આ સર્વિસ કરતી વખતે ખેલાડીનો રૅકેટ પકડેલા હાથથી વિરુદ્ધ પગ આગળ રહે છે.

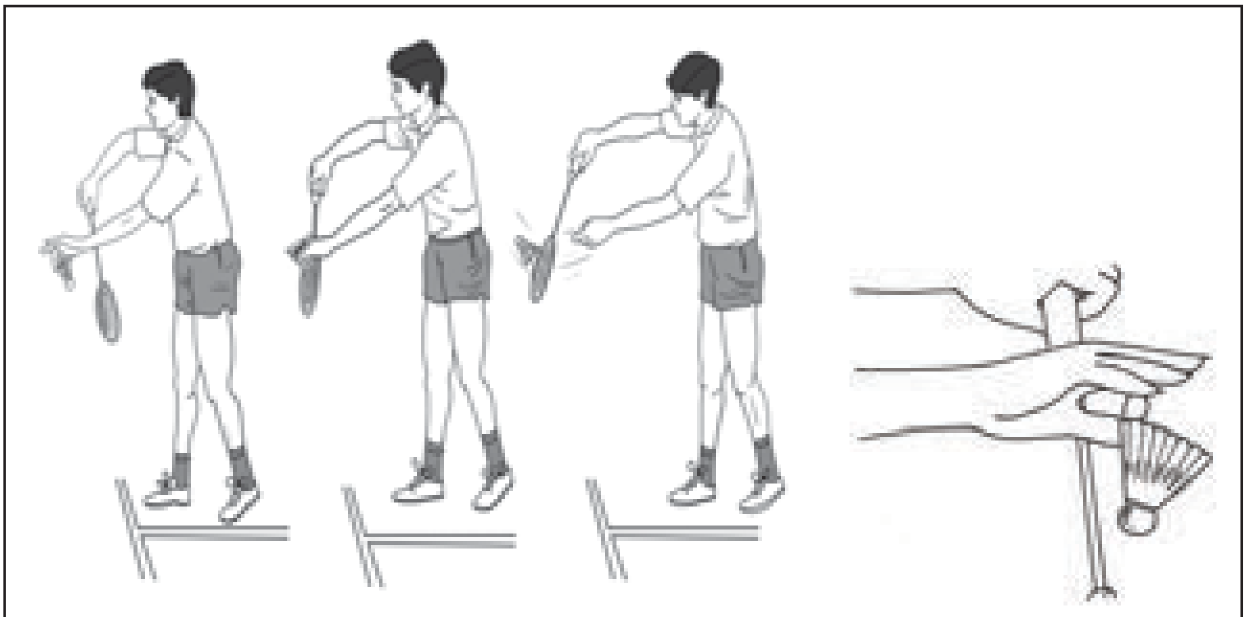
આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ સિંગલ્સ રમતમાં વધારે થાય છે, જ્યારે ડબલ્સમાં પ્રમાણમાં ઓછો થાય છે.



લૉંગસર્વિસ

(iii) રિસ્ટ ફ્લિક (Wrist flick)

આ એક સર્વિસનો પ્રકાર છે. જેમાં 'બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ' સાથે રૅકેટને પકડવામાં આવે છે. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે કમરની ઊંચાઈથી ઉપર રાખવામાં આવે છે અને શટલકૉકને મારવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યથી એક જ સ્થિતિમાંથી લૉંગસર્વિસ અને શૉર્ટસર્વિસ એમ બંને પ્રકારની સર્વિસ થઈ શકે છે, જેથી વિરોધી ખેલાડીને સહેલાઈથી ભ્રમિત કરી શકાય છે.



રિસ્ટ ફ્લિક

(3) સ્ટ્રોક્સ (Stroke)

જુદા-જુદા પ્રકારના સ્ટ્રોક્સ એ બૅડમિન્ટન રમતનું એક અગત્યનું કૌશલ્ય છે. નીચે દર્શાવેલ સ્ટ્રોક્સનો અભ્યાસ કરીશું.

(i) ફૉરહૅન્ડ સ્ટ્રોક (Forehand stroke) (ii) બૅકહૅન્ડ સ્ટ્રોક (Backhand Stroke) (iii) ઓવરહેડ સ્ટ્રોક (Overhead Stroke) (iv) નેટ સ્ટ્રોક (Net Stroke).

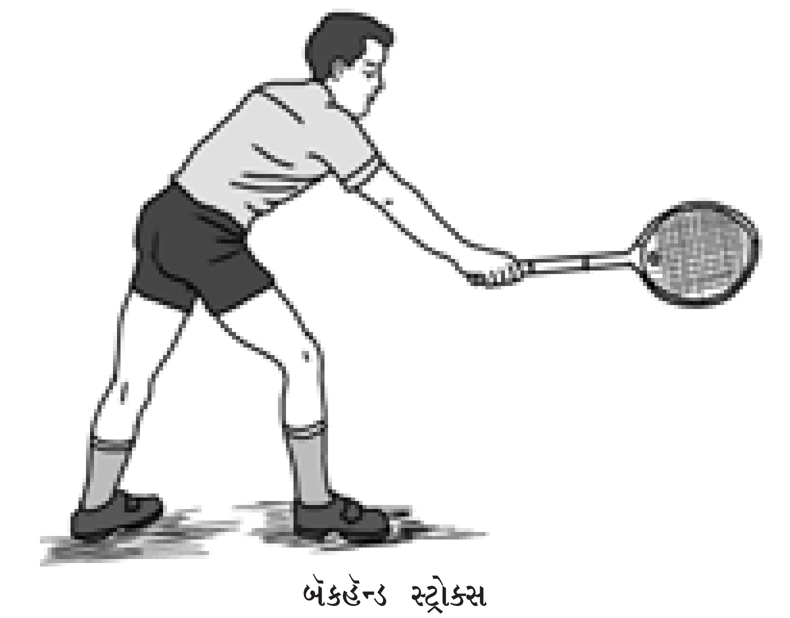
(i) ફોરહૅન્ડ સ્ટ્રોક (Forehand stroke)

બૅડમિન્ટન રમતમાં આ કૌશલ્ય સૌથી સરળ છે અને સૌથી વધુ વપરાય છે. આ પ્રકારના કૌશલ્યમાં જે હાથમાં રૅકેટ પકડ્યું હશે, તેનાથી વિરુદ્ધ પગ આગળ રહેશે. બીજો પગ પાછળ રહેશે. શરીરનું વજન પાછળના પગ ઉપર રાખીને રૅકેટ પકડેલા હાથને ખભાથી થોડો ઉપર લઈ જઈ સમતુલન જાળવી રૅકેટવાળા હાથથી પૂરી તાકાતથી શટલને ફટકારવામાં આવે છે અને રૅકેટને કાંડામાંથી જમીન તરફ લઈ જઈ આખી પ્રક્રિયા પૂરી કરવામાં આવે છે.

ફોરહૅન્ડ સ્ટ્રોક્સ

(ii) બૅકહૅન્ડ સ્ટ્રોક (Backhand Stroke)

આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવા માટે સૌ પ્રથમ રૅકેટ પર બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ લેવી જરૂરી છે. આ કૌશલ્યમાં બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ સાથે જે હાથમાં રૅકેટ પકડ્યું છે. તે જ પગ આગળ લઈ જઈ, આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રૅકેટને શરીરની નજીક લઈ જઈ શટલકૉકને ફટકારવામાં આવે છે. રૅકેટને થોડું ઢીલું પકડવાથી વધારે સારા શોટ રમી શકાશે. રૅકેટથી શટલને મારી દીધા પછી હાથની ગતિ અટકાવી દેવાને બદલે પૂરી કરવી જરૂરી છે. જેથી શરીરનું સંતુલન જળવાઈ રહે.

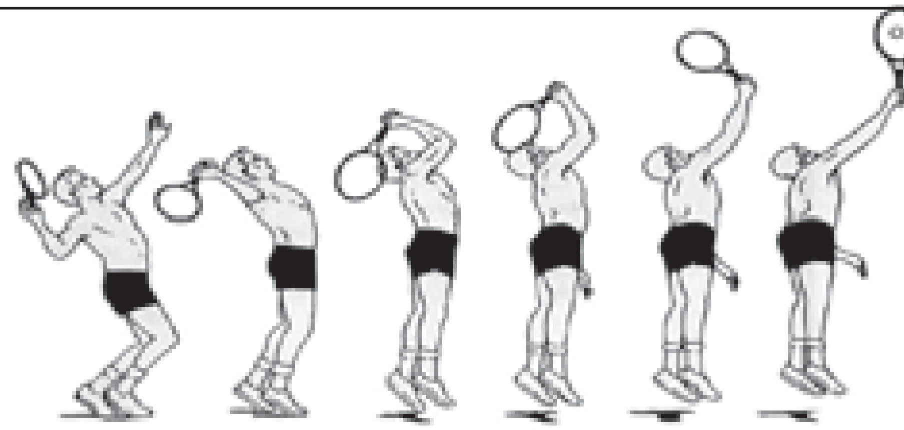


બૅકહૅન્ડ સ્ટ્રોક્સ

(iii) ઓવરહેડ સ્ટ્રોક (Overhed Stroke)

વિરોધી ખેલાડીએ મારેલું શટલ જ્યારે આપણા સામેના ખેલાડીના માથા કરતાં વધુ ઊંચાઈએથી પસાર થતું હોય ત્યારે આ સ્ટ્રોકનો ઉપયોગ થાય છે. આ સ્ટ્રોક રમતી વખતે ફોરહૅન્ડ ગ્રિપથી પકડેલાં રૅકેટ ખભાથી થોડું ઉપર લઈ જઈ ખભાની પાછળ રૅકેટ લઈ જઈ ગરદનને ઉપરની તરફ રાખી નજર શટલકૉક પર રાખી રૅકેટવાળા હાથને આગળ તરફ શટલને ફટકારવામાં આવે છે. આગળ તરફની હાથની ગતિ કમર સુધી હાથને નીચે લઈ જઈ શરીરનું વજન આગળના પગ પર ખસેડવામાં આવે છે.

શટલને ફટકાર્યા પછી અનુગામી ક્રિયાના રૂપમાં રૅકેટ પકડેલા હાથને લગભગ કમર સુધી નીચે લાવવામાં આવે છે.



ઓવરહેડ સ્ટ્રોક

(iv) નેટ સ્ટ્રોક (Net Stroke)

આ એક પ્રકારનો રક્ષણાત્મક સ્ટ્રોક છે. આ શૉટ રમતી વખતે સામાન્ય રીતે ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ પકડવામાં આવે છે. જે હાથમાં રૅકેટ પકડાય છે. તેજ પગને આગળ લઈ જઈ ધીરેથી વિરોધી ખેલાડીના મેદાનમાં નેટની ખૂબ જ નજીક શટલને ડ્રૉપ કરવામાં આવે છે. આ શૉટ રમવા માટે શરીરની તાકાત ઓછી અને કુનેહની વધારે જરૂર પડે છે. આ સ્ટ્રોક જરૂરિયાત મુજબ જમીનની ખૂબ જ નજીકથી રમવામાં આવે છે અથવા નેટની ઉપરના છેડાની ખૂબ જ નજીકથી રમવામાં આવે છે.

નેટ સ્ટ્રોક

(iv) રિટર્નિંગ (Returning)

આ કૌશલ્યમાં, વિરોધી ખેલાડી દ્વારા કરવામાં આવેલી સર્વિસ અથવા જુદા-જુદા ડ્રાઈવને યોગ્ય રીતે રિટર્ન શૉટ દ્વારા પરત કરી પૉઈન્ટ મેળવી શકાય છે. તેના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે : (a) સ્મૅશ (b) સ્ટ્રોક (c) ડ્રાઈવ

(a) સ્મૅશ (Smash)

આ કૌશલ્યમાં પોતાના મેદાનમાં આવેલા શટલને પૂરી તાકાતથી વિરોધી ખેલાડી તરફ ફટકારવામાં આવે છે. આ કૌશલ્ય વધુ ઊંચાઈથી આવતા શટલને રમવામાં ઉપયોગી છે, જેમાં ગરદન તથા બંને હાથ ઉપર કરીને શરીરનું સંતુલન બનાવવામાં આવે છે. જે હાથમાં રૅકેટ છે, તે સિવાયનો પગ આગળ કરીને શરીરને શટલથી થોડું પાછળની તરફ સ્થિર કરવામાં આવે છે, જ્યારે શટલ રૅકેટના મર્યાદાપ્રદેશમાં આવે, ત્યારે તેને પૂરી તાકાતથી નેટ પાર કરી જાય તે રીતે જમીન તરફ ફટકારવામાં આવે છે.

સ્મૅશ

(b) સ્ટ્રોક (Stroke)

ખેલાડી રમતમાં જુદાં-જુદાં અનેક પ્રકારનાં કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરે છે. આગળ દર્શાવેલા કેટલાક સ્ટ્રોક દ્વારા વિરોધી ખેલાડીએ મારેલા શટલને સામેના મેદાનમાં પરત કરાય છે.

(c) ડ્રાઈવ (Drive)

આ કૌશલ્યમાં જેમાં ફોરહૅન્ડ ડ્રાઈવ, બૅકહૅન્ડ ડ્રાઈવ, લો ડ્રાઈવ, ઓવરહેડ ડ્રાઈવ જેવા ડ્રાઈવનો ઉપયોગ કરી તે પોતાના મેદાનમાંથી શટલને વિરોધી ખેલાડીના મેદાનમાં મોકલી આપવામાં આવે છે.

નિયમો

(1) આ રમતમાં 21 પૉઈન્ટના ત્રણ સેટ રમાડવામાં આવે છે.

(2) સર્વિસ કરનારનો નિર્ણય સિક્કાઉછાળ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

(3) ટૉસ જીતનાર ખેલાડી મેદાન અથવા સર્વિસ પસંદ કરી શકે છે.

(4) ડબલ્સ મૅચમાં દરેક ટીમમાં બે ખેલાડી હોય છે.

(5) સર્વિસ કરતી વખતે શટલકૉક સામેના મેદાનમાં શૉર્ટસર્વિસ લાઇન પાર કરી સર્વિસકૉર્ટમાં પહોંચવું જરૂરી છે.

(6) સર્વિસ કરતી વખતે ખેલાડીના બંને પગ જમીન પર અડકેલા હોવા જરૂરી છે.

(7) રમતની શરૂઆતમાં ખેલાડીના પૉઈન્ટ શૂન્ય (0) હોય તથા પૉઈન્ટ બેકી સંખ્યામાં એટલે 2, 4, 6, 8,...20 થાય, ત્યારે સર્વિસ જમણી બાજુના કૉર્ટમાંથી કરવામાં આવે છે તથા જમણી બાજુના કૉર્ટમાંથી જ રમવામાં આવે છે.

(8) પોતાના મેદાનમાં કૉર્ટના ડાબો કૉર્ટ અને જમણો કૉર્ટ એમ બે ભાગ હોય છે. દરેક પૉઈન્ટ પછી કૉર્ટ બદલાય છે.

(9) રમતમાં 1, 3, 5, 7...19 પૉઈન્ટ હોય ત્યારે સર્વિસ ડાબી બાજુના કૉર્ટમાંથી કરવામાં આવે છે અને સામેના ખેલાડી ડાબી બાજુના કૉર્ટમાંથી જ રમશે.

(10) દરેક સેટ પૂરો થયા પછી મેદાન બદલવામાં આવે છે. ત્રીજા સેટમાં પ્રથમ 11 પૉઈન્ટ થાય છે, ત્યારે મેદાન બદલી કરવામાં આવે છે.

(11) ડબલ્સની રમતમાં બંનેમાંથી કોઈ પણ ખેલાડી ગમે તેટલી વખત શટલને રિટર્ન કરી શકે છે.

(12) રમત દરમિયાન સામેનો ખેલાડી તૈયાર ન હોય અને સર્વિસ કરવામાં આવે, તો વિરોધી ખેલાડી દ્વારા 'Let' (લેટ) શબ્દ બોલવામાં આવે છે. લેટ શબ્દ બોલાયા બાદ તે પૉઈન્ટ માટે ફરી વાર સર્વિસ કરવામાં આવે છે.

(13) ઘણી વખત બહારથી કોઈ પ્રકારની કનડગત કે અવરોધ થાય, તો અમ્પાયર દ્વારા 'Let' (લેટ) શબ્દ બોલાય છે અને બહારનો અવરોધ દૂર થયા પછી રમત તે પૉઈન્ટ માટે ફરી રમાય છે.

(14) રમતના પૉઈન્ટ રૅલી-સ્કોરિંગ સિસ્ટમથી ગણવામાં આવે છે.

(15) મૅચમાં બંને ટીમને 20-20 પૉઈન્ટ થાય, તો 2 પૉઈન્ટના તફાવતથી વિજેતા નક્કી કરાય છે.

(16) જો બંને ટીમનો સ્કોર 29-29 થાય, તો પ્રથમ 30 પૉઈન્ટ કરનાર ખેલાડી ટીમ વિજેતા બને છે.

(17) વિજેતા ખેલાડી અથવા ટીમ પછીના સેટમાં પ્રથમ સર્વિસ કરે છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) બૅડમિન્ટન રમતનાં સાધનો જણાવી શટલકૉક વિશે નોંધ લખો.

(2) બૅડમિન્ટન રમતનાં કૌશલ્ય જણાવી કોઈ એક કૌશલ્ય વિસ્તારથી સમજાવો.

(3) બૅડમિન્ટન રૅકેટની ગ્રિપના પ્રકાર જણાવી ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ વિશે સમજૂતી આપો.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના એક-બે વાક્યમાં ઉત્તર લખો :

(1) બૅડમિન્ટન રમતમાં મેદાનની લંબાઈ અને પહોળાઈ જણાવો.

(2) બૅડમિન્ટન રમતમાં મેદાનના મધ્ય ભાગમાં નેટની ઊંચાઈ જણાવો.

(3) બૅડમિન્ટન રમતમાં શૉર્ટસર્વિસ લાઇનનું મહત્ત્વ શું છે ?

(4) બૅડમિન્ટન રમતમાં રૅકેટનું વજન કેટલું હોય છે ?

(5) આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે બૅડમિન્ટન રમત કેટલા વિભાગમાં રમાય છે ?

3. ટૂંકનોંધ લખો :

(1) નેટ સ્ટ્રોક (2) લૉંગ સર્વિસ (3) સ્મૅશ

4. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

(1) નીચેનાંમાંથી કયું કૌશલ્ય બૅડમિન્ટનનું નથી ?

(A) બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ (B) સ્મૅશ (C) ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ (D) ડ્રિબલિંગ

(2) મધ્યરેખાથી શૉર્ટસર્વિસ લાઇનનું અંતર કેટલું હોય છે ?

(A) $3\frac{1}{2}$ ફૂટ (B) $6\frac{1}{2}$ ફૂટ (C) $4\frac{1}{2}$ ફૂટ (D) $5\frac{1}{2}$ ફૂટ

(3) શટલકોકમાં કેટલાં પીંછાં હોય છે ?

(A) 16 (B) 18 (C) 14 (D) 20

(4) બૅડમિન્ટન રમતમાં શટલકૉક કેટલા પ્રકારનાં હોય છે ?

(A) 5 (B) 6 (C) 2 (D) 3

(5) બૅડમિન્ટન રમતમાં એક સેટ કેટલા પૉઇન્ટનો હોય છે ?

(A) 21 (B) 25 (C) 15 (D) 11

• • •