

इकाई - 6

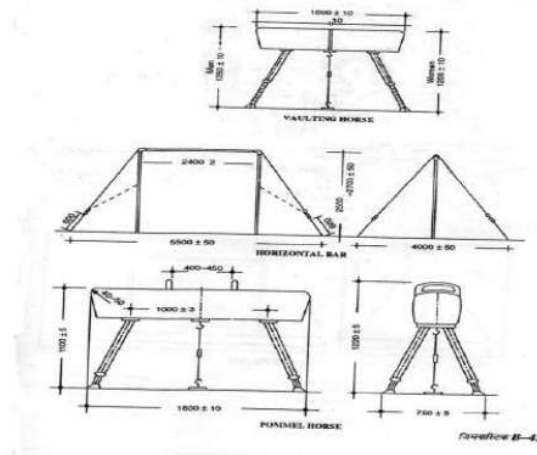
विभिन्न खेल : इतिहास, मापन एवं नियम (History, Measurement and Rules of Different Games)

जिम्नास्टिक

इतिहास

लगभग 2600 ई. पू. चीन में जिम्नास्टिक के कुछ व्यायाम किए जाते थे परंतु वास्तविक विकास ऐतिहासिक युग के आरंभ में यूनान और रोम में हुआ। यूनान में जिम्नास्टिक पर विशेष बल दिया जाता था। स्पाटी में युवा वर्ग को जिम्नास्टिक का प्रशिक्षण बहुत कठोरता से दिया जाता था। लड़कों और लड़कियों से यह आशा की जाती थी कि वे अच्छे जिम्नास्ट बनें। यूनान और रोम की सभ्यताओं के पतन के साथ-साथ जिम्नास्टिक का भी वहाँ पर पतन हो गया।

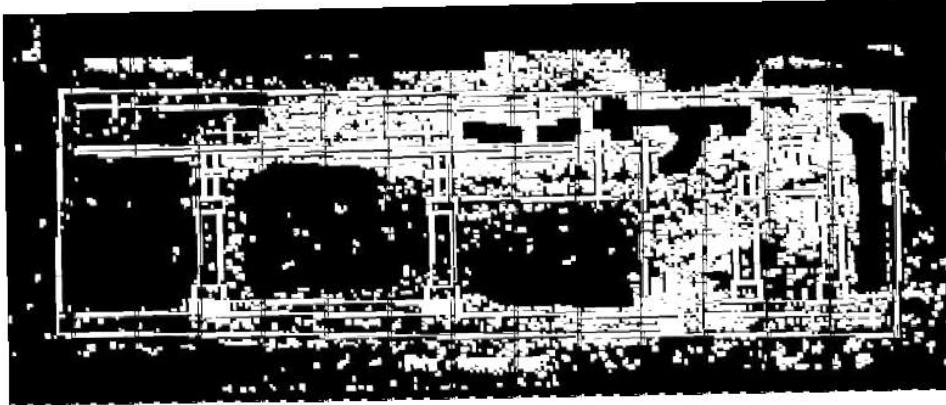
Johann Guts Muths, जिसे जिम्नास्टिक का पितामह कहा जाता है, ने पारशियन विद्यालयों में जिम्नास्टिक को शुरू किया। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अमेरिका ने भी जिम्नास्टिक पर विशेष बल दिया। जिम्नास्टिक को सन 1924 के पेरिस ओलिम्पिक खेलों में शामिल किया गया।



जिम्नास्टिक (माप पद एक दृष्टि)

- (क) पुरुषों के लिए उपकरण
1. **फर्श** : 12 मी x 12 मी
 2. **पैरलल बार्स**
बार्स की लंबाई : 3500 मि.मी.

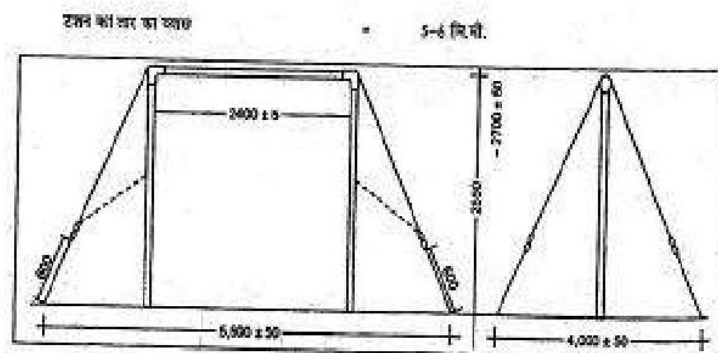
बारस की चौड़ाई : 420–520 मि.मी.
 बारस की ऊँचाई : 1750 मि.मी.



चित्र: पेरलल बार

3. हॉरीजेंटल बार

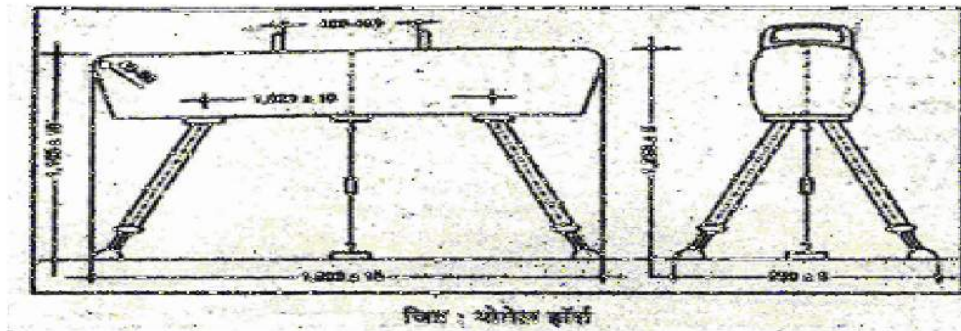
बार का व्यास : 28 मि.मी.
 बार की लंबाई : 2,400 मि.मी.
 बार की ऊँचाई : 2,550–2,700 मि.मी.
 अपराइट्स का व्यास : 50–60 मि.मी.
 टेंशन की तार का व्यास : 5–6 मि.मी.



चित्र : हॉरीजेंटल बार

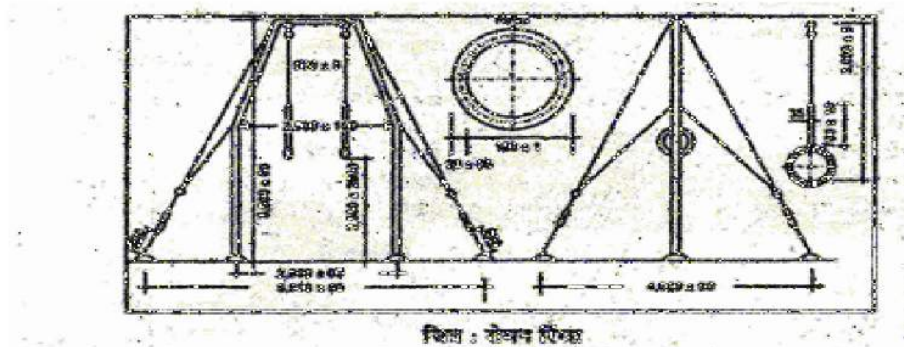
4. पोमेल हॉर्स

पोमेल हॉर्स की लंबाई	:	1600 मि.मी.
पोमेल हॉर्स की चौड़ाई	:	350 मि.मी.
फर्श से ऊँचाई	:	1100 मि.मी.
पोमेल की ऊँचाई	:	120 मि.मी.
पोमेल के बीच की दूरी	:	400-450 मि.मी.



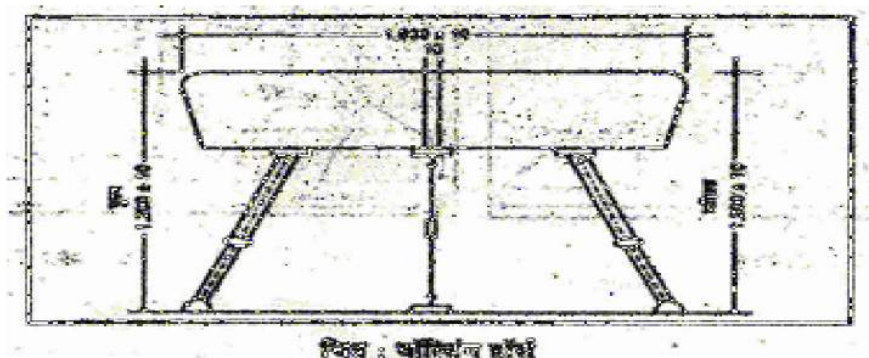
5. रोमन रिंग्स

व्यास (ग्रिप)	:	28 मि.मी.
फर्श से स्टैंड की ऊँचाई	:	5,500 मि.मी.
चमड़े की पट्टियों की लंबाई	:	700 मि.मी.
मोटाई	:	4 मि.मी.
रिंग के अंदर का व्यास	:	1800 मि.मी.
फर्श से रिंग्स की ऊँचाई	:	2,500 मि.मी.
चौड़ाई (पट्टियों की)	:	35 मि.मी.



6. वाल्टिंग टेबल

वाल्टिंग हॉर्स की ऊँचाई :	1350 मि.मी.
मध्य में समायोजन करने वाले स्टैप्स:	50 मि.मी.
हॉर्स की लंबाई :	1,600 मि.मी.



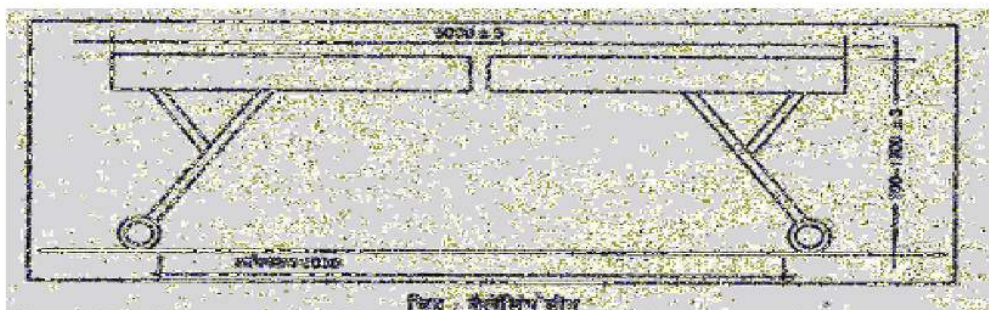
चित्र 2 : वाल्टिंग टेबल

(ख) महिलाओं के लिए उपकरण -

- 1 फर्श : 12 मी. x 12 मी
- 2 वाल्टिंग हॉर्स

वाल्टिंग हॉर्स की ऊँचाई :	1250 मि.मी.
मध्य में समायोजन करने वाले स्टैप्स:	100-150 मि.मी.
हॉर्स की लंबाई :	1,600 मि.मी.
- 3 बैलेसिंग बीम

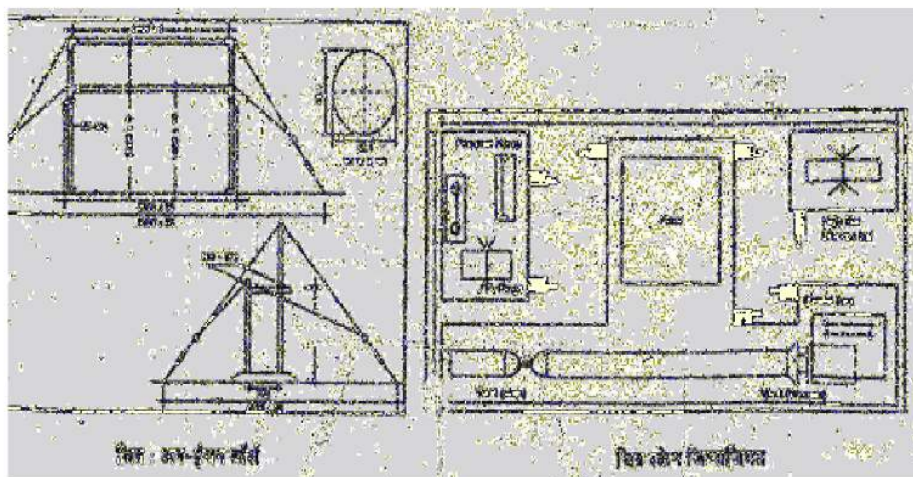
बीम की लंबाई :	1,500 मि.मी.
बीम की चौड़ाई :	100 मि.मी.
बीम की ऊँचाई :	1,200 मि.मी.
ऊँचाई का समायोजन :	700-1200 मि.मी.



चित्र 3 : बैलेसिंग बीम

4. अन ईवन बार

अन ईवन बार की लंबाई :	2400 मि.मी.
फर्श से बार की ऊँचाई :	2300 मि.मी. व 1500 मि.मी.
बार के बीच की दूरी :	580-900 मि.मी.
अपराइट्स का व्यास :	50-60 मि.मी.
अपराइट्स की मोटाई :	30 मि.मी.



अभ्यासार्थ प्रश्न

1. जिम्नास्टिक का इतिहास लिखिए।
2. फ्लोर व्यायाम के बारे में बताइये।
3. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. अनईवन बार
 2. हॉरिजन्टल बार
 3. रोमन रिंग्स

जूड़ो

इतिहास

जूड़ो खेल का जन्मदाता जापान है। जापान में योद्धा वर्ग को छः क्रिया आवश्यक रूप से सिखाई जाती थी इनमें एक क्रिया 'हाथापाई' भी थी। इन बिना हथियार के शत्रु को पछाड़ फेंकने की क्रियाओं को 'यावरा' या जू जितसू कहा जाता था ये क्रियाएं एक सी नहीं थी, एक कबीले से दूसरे कबीले में भिन्न भिन्न थी।

इन्हीं भेदों में से अनेकों शैलियों का जन्म हुआ जो मूलतः थी तो हाथापाई की ही क्रियाएं। मूल मंत्र हर शैली में लड़ना, बचाव तथा आवश्यक हो तो जान से मारना होता था।

सन् 1868 में जापान में पश्चिमी सभ्यता के आ जाने से निजी लड़ाई के तौर तरीके कुछ समय के लिए धुंधले हो गये। योद्धा वर्ग तो लुटेरा ही हो गया था।

सन् (1870) में एक जापानी नौजवान ने जिसका नाम 'बिगारो कानो' था ने इन्हीं लुटेरा पद्धतियों का पुर्नजागरण किया। उसका प्रथम ध्येय था कि वह जापान के नौजवानों के लिए स्वरक्षा की कोई आदर्श पद्धति को ढूंढे। उन्होंने सभी शैलियों में से एक मिला जुला रूप निकाल कर उसका नाम दिया 'जू तिसू'।

बिगारो कानो ने इस पद्धति में से कुछ खतरनाक शैलियों को निकाल कर, ताकि यह सिर्फ लड़ाई योग्य ही न रहे बल्कि व्यायाम व मनोरंजन का रूप देकर आसान कर इसका नाम जूड़ो कर दिया। जूड़ो के तीन पहलू शारीरिक, मानसिक तथा बचाव साधन पूरे जापान ने शीघ्र ही जान लिए।

जूड़ो शीघ्र ही लोकप्रिय हो गई। फिर एक समय आया जब जापान सरकार ने इस खेल को स्कूलों में अनिवार्य विषय मानकर बच्चों को शिक्षण देना आरंभ किया। जापान से जूड़ो पश्चिमी देशों में जा फैला। प्रो. कानो द्वारा स्थापित जूड़ो स्कूल का नाम कोडोकान रखा गया। आहिस्ता-आहिस्ता जूड़ो पूरे विश्व में फैल गया जापान के बाहर जूड़ो की शुरुआत सर्वप्रथम 1918 में एक जापानी गांजी केजूनी ने एक क्लब बनाकर की जिसका नाम बूदो कार्ड रखा। 1948 तक और क्लब उभर कर आ गये और तत्पश्चात् ब्रिटिश जूड़ो एसोसियेशन का निर्माण हुआ।

1964 में जूड़ो को पहली बार टोकियो ओलम्पिक में शामिल किया गया। अमेरिका में जूड़ो की शुरुआत 1902 ई. में हुई जब राष्ट्रपति रूजवेल्ट के आमंत्रण पर प्रो. कानो ने योशिका यामशिता को अमेरिका भेजा।

आस्ट्रेलिया में जूड़ो की शुरुआत सन् 1928 में ब्रिसबेन जूड़ो क्लब की डॉ ए जे रोश ने स्थापना कर की।

जूड़ो खेल में दो जज होते हैं। बाउट को रैफ़ी आयोजित करता है। जज रैफ़ी की सहायता करते हैं। रैफ़ी का निर्णय अंतिम होता है इसके विरुद्ध अपील नहीं हो सकती। वह प्रतियोगिता क्षेत्र में रहकर खेल की प्रगति का ध्यान रखता है।

खिलाड़ियों की पोशाक — जूड़ो के खिलाड़ी की पोशाक को 'जूड़ोगी' कहा जाता है। जूड़ोगी में एक जैकेट, पायजामा तथा एक पेटी (बैल्ट) होती है। जूड़ोगी बैल्ट इतनी लंबी होनी चाहिए कि शरीर के गिर्द दो बार लपेटी जा सके और वर्गाकार की गांठ लगाने के पश्चात 20 से मी से 30 से मी के सिरे बच जाए। जैकिट भी इतनी लंबी हो जिसके साथ पेटी बांधने के पश्चात भी कूल्हे ढके जा

सकें। इसके बाजू खुले होने चाहिए कफ तथा बाजुओं के मध्य 10–15 से मी का फासला होना चाहिए। तथा ये आधी भुजा तक लटकी रहनी चाहिए। पायजामा भी काफी खुला होना चाहिए।

खिलाड़ी अंगूठी, हार, मालाएँ आदि नहीं पहन सकते क्योंकि इसमें चोट लगने का भय रहता है। खिलाड़ियों के हाथों की अंगुलियों के नाखून कटे हुए रहने चाहिए।

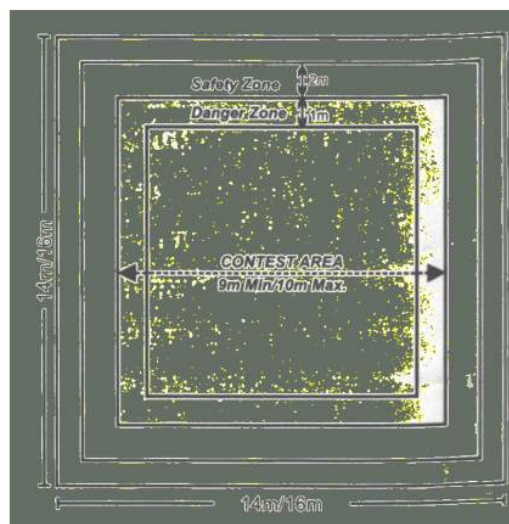
खेल की अवधि – प्रतियोगिता की अवधि सामान्य छोटे बच्चे के लिए 3 मिनट, किशोरावस्था व युवास्था के लिए 5 मिनट तथा 'मास्टर्स' (30 वर्ष से अधिक आयु वाले वयस्क) के लिए प्रतियोगिता की अवधि 3 मिनट निर्धारित है।

जूडो प्रतियोगिता का आरंभ – प्रतियोगी खिलाड़ी एक दूसरे से 12 फीट की दूरी पर खड़े होने चाहिए, उनके मुंह एक दूसरे के सामने होने चाहिए वे एक दूसरे को खड़े ही खड़े झुक कर सलाम करते हैं। इसके पश्चात रैफ़ी 'हाजिमे' कह कर मुकाबला आरंभ करवा देते हैं। 'हाजिमे' का अर्थ है 'शुरू करो'।

बाउट रोकने के लिए 'माते' शब्द का प्रयोग किया जाता है जिसका अर्थ 'रुकना' होता है।

भारत में जूडो के मसीहा गुरु देव रवीन्द्र नाथ टैगोर और प्रो. खानिवाले थे। गुरुदेव ने सर्वप्रथम शांति निकेतन में सन् 1929 में जूडो सिखाने का प्रबंध किया। श्री 'ताका गाकी' गुरुदेव की विनती पर भारत आये और शांति निकेतन में जूडो सिखाया। प्रो. खानिवाले ने 1929 में जापान का दौरा किया और वापिस आकर पूना में पहला जूडो क्लब खोला।

सन् 1964 में जूडो फ़ेडरेशन ऑफ़ इंडिया की स्थापना हुई तथा पहली नेशनल चैम्पियनशिप 1966 में हैदराबाद में हुई। सन् 1986 के सियोल एशियाड में जूडो को भी शामिल किया गया और भारत 4 कांस्य पदक लेकर आया।



क्रीडा क्षेत्र – जूडो के क्रीडाक्षेत्र को 'शियाजो' कहते हैं यह एक वर्गाकार प्लेटफार्म होता है यह 3 x 6 फुट (1 x 2 मी.) टाट के 50 टुकड़ों या कैनवास से ढका होता है। इसके गद्दे का रंग हरा

होता है। खेल क्षेत्र अधिकतम 16 x 16 मी. एवं न्यूनतम 14 x 14 का होता है। खेल क्षेत्र 2 जोन में बंटा होता है। दोनों जोन को काटने वाला भाग डेंजर जोन कहलाता है। वह एरिया जो डेंजर एरिया के साथ मिला होता है, उसे कान्टेस्ट एरिया कहते हैं। यह अधिकतम 10 x 10 मी. एवं न्यूनतम 8 x 8 मी. का होता है। रैफ़ी के दाईं और नीली ड्रेस वाला खिलाड़ी एवं बांयी और सफेद ड्रेस वाला खिलाड़ी होते हैं।
नोट – यदि जूडो को प्लेटफार्म पर कराते हैं तो उसकी ऊंचाई 1 मी. होती है व गद्दे की मोटाई 90 से. मी. होती है।

भार वर्गीकरण

जूडो (छात्र)	जूडो (छात्राएँ)
17 / 19 वर्ष	17 / 19 वर्ष
40 किलोग्राम	36 किलोग्राम
45 किलोग्राम	40 किलोग्राम
50 किलोग्राम	44 किलोग्राम
55 किलोग्राम	48 किलोग्राम
60 किलोग्राम	52 किलोग्राम
65 किलोग्राम	57 किलोग्राम
71 किलोग्राम	61 किलोग्राम
+ 71 किलोग्राम	+ 61 किलोग्राम

अधिकारी – इसमें कुल तीन अधिकारी होते हैं इनमें से एक रैफ़ी।

जूडो की विधियां – आमतौर पर जूडो में तीन प्रकार की विधियां अपनाई जाती हैं –

- 1 नागेवाजा (गिराने की तकनीक)
- 2 कतामेंवाजा (पकड़ने की कला)
- 3 नेवाजा (ग्राउंड वर्क की तकनीक)

निर्णय देते समय इन तीनों प्रकार की तकनीकों को ध्यान में रखा जाता है।

बाउट का निर्णय – बाउट का निर्णय निम्न प्रकार अंक प्राप्त करने पर किया जाता है –

- कोका – चौथाई अंक – 15 सैकण्ड होल्ड तक
यूको – पोन अंक – 20–24 सैकण्ड होल्ड तक
इपान – एक अंक – 25 सैकण्ड होल्ड तक

प्रतियोगिता के नियम

- 1 फेंकने की तकनीक में कुछ प्रगति करने के पश्चात खिलाड़ी बेझिझक लेटने की स्थिति ग्रहण कर सकता है तथा इस प्रकार वह ओफेन्सिव में आ जाता है।
- 2 फेंकने की तकनीक अपनाते हुए जब कोई खिलाड़ी गिर पड़ता है या प्रतियोगी ओफेन्सिव ले लेता है तथा जब विरोधी खिलाड़ी गिर पड़ता है तो भी खिलाड़ी लेटने की स्थिति में हो सकता है।

- 3 खड़े होने की दशा में ग्राउंड वर्क तकनीकी अपनाने के पश्चात्, जब खिलाड़ी कुछ प्रगति कर लेता है तो वह भी बिना झिझक लेटवर्ची की स्थिति ग्रहण करके लेटने ओफेन्सिव पर आ सकता है।
- 4 जब एक या दोनों खिलाड़ी प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर हों तो कोई भी प्रयोग की गई तकनीक निष्फल एवं अवैध घोषित की जाती है।
- 5 फेंकने की तकनीक उसी समय तक वैध होती है जब तक फेंकने वाले तथा उसके विरोधी का शरीर अधिक से अधिक प्रतियोगिता क्षेत्र में रहता है।
- 6 किसी खिलाड़ी के फेंकने या ग्राउंड वर्क की तकनीक में सफल होने पर उसे 'इपान' (एक पाइंट) दिया जाता है और मुकाबला बंद कर दिया जाता है।
- 7 जब रैफ़ी ओसाई कोमी अर्थात् पकड़ की घोषणा करता है और पकड़ छूट जाती है तो वह 'ताकेता' शब्द का उच्चारण करता है इसका अर्थ है पकड़ टूट गई है।
- 8 यदि जज रैफ़ी के निर्णय से असहमत है तो अपना सुझाव भेज सकता है। रैफ़ी उचित समझे तो जज के सुझाव को स्वीकार कर सकता है परंतु रैफ़ी का निर्णय अंतिम होता है।
- 9 खेल की निम्न परिस्थितियों में 'माते' कह कर खेल बंद करवाया जाता है।

क— जब एक या दोनों खिलाड़ी कान्टेस्ट एरिया से बाहर चले जायें।

ख— जब एक या दोनों खिलाड़ियों को चोट लग जाये।

ग— जब एक या दोनों खिलाड़ी नियमों के खिलाफ कार्य करें।

घ— जब ड्रेस को ठीक करना जरूरी हो।

ङ— जब ग्राउंड वर्क (नेवाजा) कोई खिलाड़ी कोई प्रगति नहीं कर पा रहा हो अर्थात् कोई टेक्निक नहीं लगा पा रहा हो।

य— यदि एक या दोनों खिलाड़ी कोई भी टेक्निक ना लगा रहे हों यानि डिफ़ैन्सिव पोजीशन लेकर रखें।

र— यदि रैफ़ी, जज या ज्यूरी आपस में बातें करना चाहें।

ल— यदि कोई भी खिलाड़ी खड़े खड़े चोक या होल्ड लगा दे और नेवाजा (ग्राउंड वर्क) में नहीं ले जाये।

10. मैच के अंत में दोनों खिलाड़ी पहले वाली स्थिति ग्रहण कर लेते हैं तथा एक दूसरे फाउल की ओर मुंह करके खड़े हो जाते हैं।

फाउल — जूडो में निम्नलिखित फाउल होते हैं —

- 1 विरोधी खिलाड़ी की बैल्ट या जैकेट पकड़ना।
- 2 रैफ़ी की अनुमति के बिना बैल्ट या जैकेट के बाजू पकड़ना।
- 3 जानबूझ कर प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर निकलना या अकारण ही विरोधी को बाहर की ओर धकेलना।
- 4 अनावश्यक इशारे करना, आवाजें कसना या चीखना।

5. ऐसी पकड़ या लाक लगाना जिससे विरोधी खिलाड़ी की रीढ़ की हड्डी के लिए संकट पैदा हो जाए।
6. विरोधी के मुंह की ओर हाथ या पैर सीधे बढ़ाना।
8. जानबूझकर स्पर्श या पकड़ से बचने की चेष्टा करना।
9. कोई ऐसा कार्य करना जिससे विरोधी खिलाड़ी को हानि पहुंचे या भय का कारण बने।
10. पीछे से चिपके हुए विरोधी खिलाड़ी पर जान बूझकर पीछे की ओर गिरना।
11. लेटे हुए खिलाड़ी द्वारा खड़े खिलाड़ी की गर्दन पर कैंची मारना, पीठ तथा बगलों को मरोड़ना या फिर जोड़ों को लाक लगाने वाली तकनीक अपनाना।
12. निरंतर काफी समय तक अंगुलियां फंसा कर खड़े रहना।
13. कोई निश्चित तकनीक अपनाए बिना विरोधी खिलाड़ी को लेटी स्थिति में धकेलना।
14. जिस टांग पर आक्रामक खिलाड़ी खड़ा है उस पर कैंची मारना।
15. जो खिलाड़ी पीठ के बल लेटा हो उसे उठा कर मैट पर फैंकना।
16. पेट को भींचना, सिर या गर्दन को टांगों के नीचे लेकर मरोड़ना।
17. ऐसे ढंग से खेलना जिससे जूड़ो खेल की समूची आत्मा को ठेस पहुंचे।

विशेष निर्णय

1. जब कोई खिलाड़ी रैफ़ी की चेतावनी का बार बार उल्लंघन करता है अथवा चेतावनी के पश्चात भी वर्जित कार्य को बार-बार करता है तो उसे होनसोकू मेक अर्थात् नियम का उल्लंघन के कारण पराजित माना जाता है।
2. घायल होने की अवस्था में यदि कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग लेने में समर्थ नहीं रहता तो निर्णय इस प्रकार दिया जाता है –
 - क- यदि कोई खिलाड़ी विरोधी खिलाड़ी की गलती के कारण घायल हुआ है तो घायल खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।
 - ख- यदि कोई अपनी ही गलती से घायल हुआ हो तो विरोधी खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।
3. जब खिलाड़ी कोन्टेस्ट एरिया में ही नहीं आये तो प्रतिद्वन्दी को फूसेन गाची कहकर विजयी घोषित किया जायेगा।
4. जब खिलाड़ी खेल के दौरान खेलने से मना कर दे तो प्रतिद्वन्दी को किकेन गाची कहकर विजयी घोषित किया जायेगा।

राज्य स्तरीय विद्यालय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए जूडो का वजन वर्ग

19/17 वर्ष छात्र	19/17 वर्ष छात्रा
40 कि ग्रा	36 कि ग्रा
45 कि ग्रा	40 कि ग्रा
50 कि ग्रा	44 कि ग्रा
55 कि ग्रा	48 कि ग्रा
60 कि ग्रा	52 कि ग्रा
65 कि ग्रा	56 कि ग्रा
71 कि ग्रा	61 कि ग्रा
+71 कि ग्रा	+61 कि ग्रा

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. जूडो खेल का इतिहास लिखिए।
2. जूडो के पाँच नियम बताइये।
3. जूडो के क्रीडा क्षेत्र के बारे में बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. चॉक
 2. माते

बैडमिंटन

इतिहास

बैडमिंटन खेल का इतिहास बहुत पुराना नहीं है यद्यपि यह खेल प्राचीन यूनान, भारत व चीन में बहुत समय पहले से खेला जाता था, फिर भी इसके आरंभ तथा विकास की सही सही जानकारी उपलब्ध नहीं है।

कहा जाता है कि यह खेल 17 वीं शताब्दी में सर्वप्रथम इंग्लैंड में खेला गया। इस खेल का नाम बैडमिंटन ग्लोसेस्टरशायर (इंग्लैंड) में एक स्थान से पड़ा, जो कि बोपोर्ट के ड्यूक का ग्रामीण घर था।

यह भी कहा जाता है कि यह खेल भारत के पूना (महाराष्ट्र) शहर में 1870 ई के आसपास खेला जाता था।

भारत के पूना शहर में खेले जाने वाला यह खेल 'पुतो' नाम से ही जाना जाता था। इस विचार को भूलकर हम यह कह सकते हैं कि इस खेल को लोकप्रिय बनाने में इंग्लैंड का बहुत बड़ा योगदान रहा है। इस देश ने सन् 1873 ई. में बाथ नामक स्थान पर एक बैडमिंटन क्लब बनाया तथा सन् 1893 ई. में बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंग्लैंड भी बनाई। इस संस्था ने इस खेल को अन्य देशों में बढ़ावा देने में सराहनीय कार्य किया।

इंटरनेशनल बैडमिंटन फ़ेडरेशन

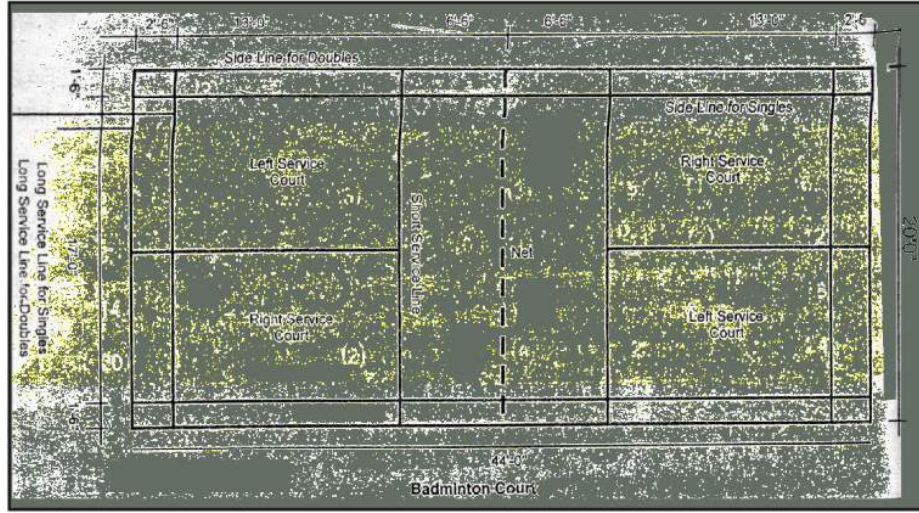
इसका गठन जुलाई 1934 में हुआ। अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं हेतु नियम, उपनियम बनाए एवं पुरस्कार में दी जाने वाली ट्रॉफी का नाम थामसकप रखा गया। सन् 1956 ई. में महिलाओं की प्रतियोगितायें आरंभ की गईं, जिनको उबेर कप पुरस्कार के नाम पर उबेर कप प्रतियोगिताएं कहा जाने लगा।

भारत में बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंडिया जिसे बी ए आई भी कहा जाता है सन् 1934 में बनाई गई। इस राष्ट्रीय स्तर की संस्था की सभी राज्य स्तर की संस्थाएँ सदस्य हैं।

खेल का मैदान

बैडमिंटन खेल का कोर्ट 13.40 मीटर (44 फीट) लंबा एवं 6.10 मी (20 फीट) चौड़ा होता है। दोनों तरफ गैलरियों को छोड़कर सिंगल्स हेतु कोर्ट की चौड़ाई 5.18 मीटर (17 फीट) रखी जाती है। सार्ट सर्विस क्षेत्र 1.98 मी. (6.6 फीट) तथा पीछे वाली गैलरी 76 से मी चौड़ी होती है। कोर्ट के मध्य पृथ्वी से नेट की ऊँचाई 1.524 मी. (5 फीट) होती है। सर्विस क्षेत्र की लंबाई 3.88 मी तथा सिंगल कोर्ट में गैलरी न होने के कारण सर्विस क्षेत्र की लंबाई 4.64 मी. होती है। दायां सर्विस क्षेत्र व बायां सर्विस क्षेत्र की चौड़ाई 2.53 मी होती है।

डबल कोर्ट की लंबाई तो सिंगल कोर्ट की तरह 13.40 मी. होती है परंतु चौड़ाई 0.914 मी. बढ़कर 6.10 मी. हो जाती है।



रैकट

बैडमिन्टन रैकट एक समान रूप से बना हुआ होना चाहिए तथा उसकी विस्तार पूर्वक व्याख्या निम्न प्रकार होनी चाहिए।

- क- रैकट की लंबाई 680 मि. (लगभग ढाई फीट) से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- ख- रैकट के उपरी भाग की चौड़ाई 230 मि मी (लगभग 9 इंच) से अधिक नहीं चाहिए।
- ग- रैकट के ऊपरी भाग की लंबाई 290 मि मी (लगभग 11.5 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- घ- रैकट के उपरी बुने हुए भाग के अंदर की लंबाई 280 मि मी तथा चौड़ाई 220 मि मी से अधिक नहीं होनी चाहिए।

शटल काक

यह प्राकृतिक परों से सिन्थेटिक या अन्य किसी पदार्थ द्वारा अथवा इन पदार्थों के सम्मिश्रण से बनी हुई होती है। एक शटल कोक में गोलाई से 16 पर लगे होते हैं शटल काक में कोक की लंबाई 2.5 से मी से 2.8 से मी तथा परों की लंबाई 2.5 से 2.75 (7 से मी) के बीच में होती है। शटल कोक (चिड़िया) का वजन 4.74 से 5.50 ग्राम होता है।



नैट — यह अच्छी डोरी का या कृत्रिम धागे का बना होता है इसकी जाली की मोटाई 15 मि मी (5/8 इंच) से कम और 20 मि. मी. (3/4 इंच) से अधिक नहीं होनी चाहिए। जाल का ऊपरी हिस्सा जमीन से 5 फीट (1.524 मी.) तथा पोल से 5 फीट 1 इंच (1.55 मी) ऊँचा होना चाहिए। जाल की चौड़ाई 2 फुट 6 इंच (7.6 से.मी.) होनी चाहिए। जाल के सिरे पर दोनों और 3 इंच (7.5 से मी) दोहरी सफेद गोटी होनी चाहिए जिसके बीच डोरी या तार हो और जो जाल को पोल के सिरों पर कस कर तान सकें। नैट की लंबाई 6.10 मी. से अधिक होती है।

पोल — लोहे के पोल होते हैं। इसकी फर्श से ऊँचाई 5 फुट 1 इंच होती है। इन्हें क्षेत्र की पार्श्व सीमा रेखाओं पर लगाया जाता है।

पोशाक — खिलाड़ी की पोशाक सामान्यतया सफेद टी शर्ट, सफेद नेकर, रबर सील के जूते व सफेद जुराब होनी चाहिए।

खिलाड़ियों की संख्या

एकल खेल — दो खिलाड़ियों के बीच खेला जाता है जिसमें एक खिलाड़ी का सामना दूसरी ओर से एक खिलाड़ी करता है। युगल खेल जिसमें एक ओर से दो खिलाड़ियों की जोड़ी का सामना दूसरी ओर के दो खिलाड़ियों की जोड़ी से होता है।

अंको की गणना एवं समयावधि — सर्विस करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी ही अंक बना सकते हैं। जीतने के लिए एक गेम निम्न अंकों का होता है।

- (क) पुरुष एवं महिला के सभी एकल व युगल खेलों में एक गेम 21 अंकों का होता है तथा 21 अंक पहले प्राप्त करने वाला खिलाड़ी या जोड़ी जीत जाता है। 20 अंकों की बराबरी पर जो खिलाड़ी पहले 20 अंक बनाता है उसकी स्वीकृति से खेल अगले 2 अंक लगातार पहले बना देता है वो विजय माना जायेगा, अंतिम प्वाइंट 30 अंक रहेगा।
- (ख) इस खेल की कोई निश्चित समय सीमा नहीं होती, उपरोक्त अंक हासिल होने तक गेम चलता है।

विजेता घोषित

प्रत्येक सिंगल अथवा युगल में तीन-तीन गेम कराये जाते हैं। तीन गेम में से दो गेम जीतने वाला एक खिलाड़ी अथवा जोड़ा मैच जीता हुआ माना जाता है। इसी प्रकार दो सिंगल्स, एक डबल्स तथा उलट सिंगल्स के पांच मैचों में तीन मैच जीतने वाला दल विजेता माना जाता है।

खेल की तकनीक व कौशल

- 1 शटल पर कई प्रकार के शाट (स्ट्रोक) लगाकर उसे तेज गति से वापिस भेजा जाता है इनमें सीधे हाथ का स्ट्राक, उलटे हाथ का स्ट्राक, नैट स्ट्राक, उपर हाथ का स्ट्राक, ड्राप स्ट्राक, स्मैश स्ट्राक आदि प्रमुख स्ट्राक है।
- 2 रैकिट को पीछे से लाकर शटल को धकेलना 'ड्राईव' कहलाता है ऊपर से नीचे हलके हाथ से शटल नेट के पास डालना ड्राप कहलाता है। पूरी शक्ति के साथ रैकिट मारकर शटल को विरोधी कोर्ट में पहुंचाना 'स्मैश' कहलाता है।
- 3 सर्विस नीची और ऊँची की जा सकती है।

- 4 सर्विस करते समय बांया पांव आगे तथा दाहिना पांव पीछे हो। दोनों पैर जमीन पर टिके हों। (दांये हाथ के खिलाड़ियों के लिए)
- 5 सर्विस प्राप्त करते समय बांया पैर आगे, दाहिना पैर पीछे हो अथवा रैकिट शरीर से थोड़ा पीछे हो। दोनों पांव जमीन पर टिके हों तथा निगाहें शटल पर हों।
- 6 लाइनों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- 7 कोर्ट की हर दिशा व हर कोने से शटल तुरंत लौटाने के लिए पहुंचने में पैरों को आगे, पीछे, दाहिने, बाएं तेजी से प्रयोग करने की फुर्ती खिलाड़ी में होनी चाहिए।
- 8 खिलाड़ी के ऐसे एक्शन होने चाहिए जिससे विरोधी शटल लौटाने में अपनी गति व स्ट्राक का सही अनुमान न लगा सके : जैसे स्मेश स्ट्राक समझने पर ड्राप स्ट्रोक हो जाए।
- 9 रैली के समय खिलाड़ी की निगाह शटल पर होनी चाहिए। साथ ही विरोधी खिलाड़ी के एक्शन का ध्यान रखें तथा सही अनुमान लगाने का प्रयास करें।
- 10 रैकिट को ढीले हाथ से पकड़ना चाहिए, ताकि रैकिट को हर दिशा में घुमाया जा सके।
- 11 यदि सर्विस करते समय रैकिट का शटल से स्पर्श नहीं हो तो भी सर्विस की बारी समाप्त हो जायेगी।

फाउल्स

- 1 सर्विस करते समय गलती करने पर खिलाड़ी अपनी सर्विस खो देता है।
- 2 सर्विस करते समय यदि खिलाड़ी सिर के ऊपर से ले जाकर सर्विस करता है तो वह फाउल कहलाता है। वह खिलाड़ी सर्विस खो देता है।
- 3 सर्विस करते समय यदि शटल तिरछे कोर्ट में न गिरकर यदि शार्ट सर्विस लाइन के क्षेत्र में या साईड लाइन के बाहर गिरती है तो वह फाउल होता है और खिलाड़ी सर्विस खो देता है।
- 4 गलत कोर्ट से सर्विस करने पर फाउल हो जाता है।
- 5 गलत खिलाड़ी द्वारा सर्विस करने पर भी फाउल होता है।
- 6 सर्विस करते समय यदि शटल नेट को छूती हुई भी निकल जाए और सही स्थान पर गिरे तो उसे सही सर्विस माना जायेगा।
- 7 खेलते समय यदि शटल काक किसी खिलाड़ी के शरीर से छू जाती है तो वह फाउल होता है।
- 8 यदि शटल कोक पंखों की तरफ से रैकिट से टकराती है तो यह फाउल होता है।
- 9 खिलाड़ियों को रेखा पर पैर जाना या रेखा पार कर दूसरे क्षेत्र में पैर चले जाना फाउल माना जाता है।
- 10 शटल को स्ट्राक करते समय यदि रैकिट नेट के ऊपर लग जाए तो वह फाउल होता है।
- 11 शटल काक का एक ही बार के लिए रैकिट से दो बार स्पर्श फाउल होता है।

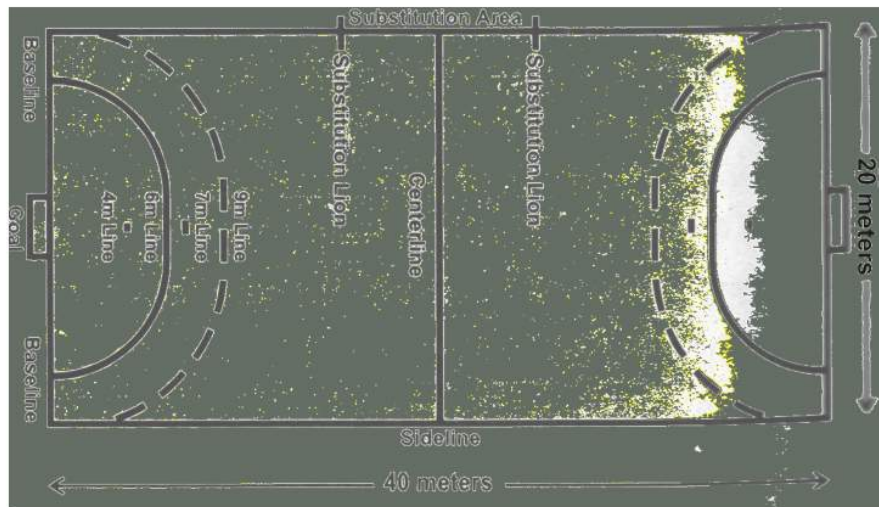
अभ्यासार्थ प्रश्न

1. इन्टरनेशनल बैडमिन्टन फ़ेडरेशन का गठन कब हुआ?
2. बैडमिन्टन खेल मैदान के बारे में बताइये।
3. बैडमिन्टन के पाँच नियम बताइये।
4. शटल कॉक में पंखों की संख्या कितनी होती है?
5. गोल पोस्ट की ऊँचाई कितनी होती है?
6. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. बैडमिन्टन कौशल
 2. बैडमिन्टन तकनीक
 3. फाउल्स

हैण्डबाल

इतिहास

आधुनिक हैंडबॉल के जन्मदाता का श्रेय डेनमार्क को जाता है। होल्गर नेल्सन (जिम शिक्षक) ने 1898 में आधुनिक हैंडबाल के नियम बनाये। यह 1906 में प्रकाशित हुए। हैंडबाल के नियमों का एक और संग्रह जर्मनी के मैक्स हैजर एवं उसके दो साथियों ने 29 अक्टूबर 1917 में प्रकाशित किये। सन् 1919 में इनका पुनः संशोधन किया गया। हैंडबॉल का पहला अन्तर्राष्ट्रीय मैच इन खेल नियमों द्वारा पुरुषों के लिए जर्मनी और बेल्जियम के बीच 1925 में खेला गया। जबकि 1930 में महिलाओं के लिए जर्मनी व ऑस्ट्रिया के बीच खेला गया। सन् 1928 में अन्तर्राष्ट्रीय ऐम्पूचर हैंडबाल फ़ेडरेशन की स्थापना हुई जबकि अंतराष्ट्रीय हैंडबॉल संघ की स्थापना 1926 में हुई। सन् 1936 के बर्लिन ओलम्पिक में पुरुषों के लिए इस खेल को ओलम्पिक खेल में सम्मिलित किया गया। सन् 1976 में महिलाओं के लिए हैंडबॉल खेल को मान्द्रियल ओलम्पिक में सम्मिलित किया गया।



1. खेल का मैदान

खेल का मैदान दो गोल क्षेत्रों में विभाजित होता है खेल के कोर्ट का आकार आयताकार होता है जिसकी लंबाई 40 मी और चौड़ाई 20 मी. होती है लंबी सीमा रेखा, साइड लाइन (5 से मी चौड़ी) और छोटी सीमा रेखा, गोल लाइन (8 से.मी. चौड़ी) कहलाती है। प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में गोल होते हैं। एक गोल में 2 ऊँचे खड़े स्तंभ होंगे जो क्षेत्र के कोनों से समान दूरी पर होंगे। स्तंभ एक दूसरे से 3 मी. की दूरी पर होंगे तथा इनकी ऊँचाई 2 मी. होगी एवं ऊपर से क्रॉस बार द्वारा जुड़े होंगे। स्तंभ तथा क्रॉस बार 8 से.मी. वर्गाकार में होंगे।

2. खेल की अवधि

हैंडबाल खेल में 30–30 मिनट के दो अर्द्ध होते हैं, दोनों अर्द्धों के मध्य 10 मिनट का अंतराल होता है। खेल के बराबर के स्कोर पर टाई होने पर 5 मिनट के अंतराल के पश्चात् 5–5 मिनट के दो अर्द्ध खेले जाते हैं। इन अर्द्धों के मध्य 10 मिनट का अंतराल लिया जाता है।

3. अंतिम संकेत

रेफरी की सीटी बजने के साथ ही खेल का समय प्रारंभ हो जाता है एवं टाइम कीपर के संकेत द्वारा खेल समाप्त हो जाता है।

4. टाइम आउट

एक टीम नियमित खेल अवधि के प्रत्येक अर्द्ध में एक मिनट का टाइम आउट ले सकती है।

5. गेंद

गेंद चमड़े अथवा सिंथेटिक की होनी चाहिए एवं आकार में गोलाकार होती है। इसकी सतह चमकदार व फिसलने वाली नहीं होनी चाहिए।

श्रेणी	गेंद की परिधि	गेंद का वजन
16 वर्ष से अधिक के पुरुष	58–60 से.मी.	425–475 ग्राम
16 वर्ष से अधिक महिलाएं व 12–16 के बालक	54–56 से मी	325–375 ग्राम
8–14 वर्ष की बालिका व 8–12 वर्ष के बालक	52–54 से मी	290–330 ग्राम

6. टीम :

एक टीम में 16 खिलाड़ी होते हैं। एक समय में कोर्ट में 7 खिलाड़ी खेलते हैं जिनमें से 1 गोलकीपर होता है। खेल प्रारंभ होने के लिए कम से कम 5 खिलाड़ी होने आवश्यक हैं।

7. स्थानापन्न

खेल के दौरान नियमित खिलाड़ी के कोर्ट से बाहर आने के पश्चात् स्थानापन्न खिलाड़ी किसी भी समय टाइमकीपर या स्कोरकीपर की जानकारी के बिना भी कोर्ट में प्रवेश कर सकता है।

8. उपकरण

गोलकीपर के अतिरिक्त टीम के सभी खिलाड़ियों को एक समान वेशभूषा पहनना अनिवार्य है। खिलाड़ियों की जर्सी पर 1–99 तक नंबर पीठ पर 20 से मी एवं सीने पर 1 से मी की ऊँचाई के होने चाहिए।

9. गोलरक्षक

- 1 अपने गोल क्षेत्र में रक्षण करते समय गेंद को शरीर के किसी भी भाग से स्पर्श कर सकता है।
- 2 गोल क्षेत्र के बाहर निकलने पर गोलरक्षक पर भी अन्य कोर्ट खिलाड़ियों के समान नियम लागू होंगे।

- 3 खेल क्षेत्र से गेंद के साथ पुनः गोल क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकता।
- 4 जब गेंद गोल क्षेत्र से खेल क्षेत्र की ओर बाहर जा रही हो तब वह गेंद को घुटने से नीचे के भाग से नहीं छू सकता।
- 5 विपक्षी द्वारा 7 मी थ्रो लेते समय गेंद के उसके हाथ से छूटने से पूर्व गोलकीपर स्वयं की प्रतिबंधित रेखा (4 मी रेखा) को पार नहीं कर सकता।

10. गोल क्षेत्र

केवल गोलरक्षक को ही गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होने या रहने की अनुमति होती है। गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होने के निम्न दंड हैं—

- 1 थ्रो विपक्षी टीम के खिलाड़ी के गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होने पर गोलरक्षक को।
- 2 फ्री थ्रो— जब रक्षण टीम के खिलाड़ी के अधिकार में गेंद न हो परंतु उसने गोल क्षेत्र में प्रविष्ट होकर साफ लाभ प्राप्त किया हो।
- 3 7 मी. थ्रो — यदि रक्षात्मक टीम का कोई खिलाड़ी जानबूझकर और स्पष्ट रूप से सुरक्षा के लिये गोल क्षेत्र में प्रविष्ट हो जाता है।

11. गेंद को खेलना

- 1 खिलाड़ी गेंद को हाथों, भुजाओं, सिर, धड़, जांघ और घुटनों द्वारा फेंक, पकड़, रोक, धकेल या हिट कर सकता है।
- 2 खिलाड़ी गेंद को अधिकतम तीन सैकण्ड तक पकड़े रह सकता है।
- 3 खिलाड़ी गेंद के साथ अधिकतम तीन कदम चल सकता है।

नकारात्मक खेल — फ्री थ्रो, थ्रो-इन या गोलकीपर थ्रो के समय बार-बार देरी की अनुमति नहीं दी जाती। ऐसा करने पर विपक्षी टीम को उस स्थान से फ्री थ्रो दिया जाता है।

12. फाउल और दुर्यवहार

- 1 भुजाओं, पैर के पंजों और पैरों से सक्रिय रूप से विपक्षी को रोकने की अनुमति नहीं होती।
- 2 कोई भी सक्रिय क्रिया जैसे — धकेलना, पकड़ना या प्रतिद्वंदी पर दौड़ने की अनुमति नहीं होती।
- 3 विपक्षी के हाथ से गेंद को खींचना अथवा गेंद पर हाथ मारने की अनुमति नहीं होती।
- 4 भुजाओं, हाथ, पैरों से विपक्षी को रोकने अथवा शरीर के किसी भी भाग का उपयोग करके विपक्षी को धकेलने की अनुमति नहीं होती।

इन फाउल और दुर्यवहार के लिए दोषी खिलाड़ी को चेतावनी, दो मिनट का निलंबन अथवा अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

13. स्कोरिंग

एक गोल उस समय स्कोर हुआ माना जाता है जब गेंद गोल खंभों के बीच व क्रास बार के नीचे से खेल रेखा को पूर्णतः पार कर जाये बशर्ते की गोल करने के लिए स्कोर करने वाले खिलाड़ी, सक्षि खिलाड़ी अथवा टीम अधिकारियों द्वारा थ्रो से पूर्व या दौरान नियमों का उल्लंघन न किया गया हो।

14. थ्रो ऑफ

- 1 खेल के प्रारंभ में टॉस जीतने वाली टीम के पास गेंद से खेल प्रारंभ करने का विकल्प होता है

अगर ये कोर्ट का अर्द्ध चुनते हैं तो विपक्षी द्वारा थ्रो ऑफ लिया जाता है। खेल के दूसरे अर्द्ध में टीम आपस में कोर्ट के छोर बदलती है एवं इस अर्द्ध के थ्रो ऑफ का अधिकार उस टीम के पास होता है, जिसने प्रथम अर्द्ध में थ्रो-ऑफ नहीं लिया।

- 2 गोल के होने के पश्चात् खेल का प्रारंभ गोल स्वीकार करने वाली टीम के द्वारा थ्रो ऑफ द्वारा होता है।
- 3 प्रत्येक अर्द्ध के प्रारंभ में थ्रो ऑफ के दौरान दोनों टीमों के खिलाड़ियों को स्वयं के अर्द्ध में ही रहना होगा।

15. थ्रो इन

- 1 गेंद के द्वारा साइड रेखा को पूर्ण रूप से पार कर जाने अथवा रक्षण टीम के खिलाड़ी द्वारा गेंद स्पर्श कर बाह्य गोल रेखा को पार कर जाये तो विपक्षी टीम को थ्रो इन दिया जाता है। थ्रो इन छत या कोर्ट के ऊपर किसी स्थिर वस्तु से गेंद के स्पर्श करने पर भी दिया जाता है।
- 2 थ्रो इन के दौरान गेंद फेंकने वाले का एक पैर साइड रेखा पर होना चाहिए।
- 3 इस दौरान विपक्षी 3 मी. से अधिक पास नहीं आ सकते।

16. गोलकीपर थ्रो

गोलकीपर थ्रो दिया जाता है, जब –

- 1 विपक्षी टीम का खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश कर जाये।
- 2 गोलकीपर गेंद को गोल क्षेत्र के अंदर नियंत्रण में ले ले अथवा गेंद गोल क्षेत्र में स्थिर स्थिति में हो।
- 3 विपक्षी द्वारा गोल क्षेत्र के अंदर गेंद को छू लिया जाये।
- 4 गोलकीपर अथवा विपक्षी द्वारा छूकर गेंद बाह्य गोल रेखा के पार चली जाये।

17. फ्री थ्रो-

खिलाड़ी द्वारा नियमों का उल्लंघन करने पर विपक्षी टीम को फ्री थ्रो दिया जाता है। फ्री थ्रो लेते समय विपक्षी की फ्री थ्रो रेखा को स्पर्श या पार नहीं किया जाना चाहिए। फ्री थ्रो के दौरान खिलाड़ी गेंद थ्रो करने वाले से कम से कम 3 मी. की दूरी पर रहेंगे।

18. 7 मीटर थ्रो –

7 मी. थ्रो दिया जाता है जब –

- 1 विपक्षी टीम के खिलाड़ी या अधिकारी द्वारा निश्चित गोल के अवसर को अवैध तरीके से समाप्त कर दिया जाये।
- 2 गोल करने के निश्चित अवसर को ऐसे व्यक्ति द्वारा समाप्त करना जो खेल में भाग नहीं ले रहा है। जैसे – दर्शक

रैफरी की सीटी बजने के 3 सैकण्ड में 7 मी. थ्रो ले लिया जाना चाहिए एवं गेंद के हाथ में से छूटने के पूर्व फेंकने वाले के द्वारा 7 मी. रेखा को स्पर्श या पार नहीं किया जाना चाहिए।

एक बार थ्रो करने के पश्चात् फेंकने वाले खिलाड़ी या साथी खिलाड़ियों द्वारा गेंद को स्पर्श नहीं किया जाना चाहिए, जब तक विपक्षी टीम के खिलाड़ी या गोल से गेंद नहीं छू जाये।

19. थ्रो –

(थ्रो ऑफ, थ्रो-इन, गोलरक्षण थ्रो, फ्री थ्रो और 7 मी. थ्रो) क्रियान्वित करने के सामान्य निर्देश

इस नियम के अंतर्गत थ्रो ऑफ, थ्रो इन, गोल रक्षण थ्रो, फ्री थ्रो और 7 मी. थ्रो के क्रियान्वयन से संबंधित विभिन्न निर्देशों को स्पष्ट किया गया है।

20. दंड –

इस नियम के अंतर्गत विभिन्न प्रकार की चेतावनी, निलंबन, अयोग्यता एवं निष्कासन के संबंध में बताया गया है।

21. रैफरी :

एक मैच में दो रैफरी होते हैं, एक टाइमकीपर और एक स्कोरकीपर इनके सहायक के रूप में होते हैं।

22. टाइमकीपर और स्कोरकीपर

- 1 टाइमकीपर का मुख्य कार्य खेल की अवधि, टाइम आउट और निलंबित खिलाड़ी के निलंबन समय को अंकित करना होता है।
- 2 स्कोरकीपर का मुख्य कार्य स्कोरशीट को संभालना तथा प्रत्येक खिलाड़ी का रिकार्ड रखना है।

हैंडबाल खेल से संबंधित शब्दावली

ड्रिब्लिंग, पास, ओवर हैड पास, जम्प, पेनल्टी, स्कोर, रैफरी, फ्री थ्रो, 7 मी थ्रो, थ्रो इन, गोलरक्षक थ्रो, साइड पास, फर्स्ट ब्रेक, बाह्य गोल रेखा।

थ्रो इन – जब गेंद साइड रेखा अथवा बाह्य गोल रेखा से बाहर चली जाये।

फ्री थ्रो – फाउल या दुर्व्यवहार पर विपक्षी टीम को फ्री थ्रो दिया जाता है।

हैंडबाल खेल से संबंधित आधारभूत कौशल

1. कैच

- (1) अंगूठा व अंगुलियों को त्रिभुज आकार में रखना।
- (2) दोनों हाथ बॉल या बास्केट के आकार में हों।
- (3) दोनों हाथ कोहनियों से मुड़े हुए हों।
- (4) दोनों हाथ से बॉल पर प्रहार
- (5) नजर बॉल पर व सिर ऊपर व सामने हो।

2. ओवर हैड पास

- (1) थ्रो फेंकने वाला हाथ कोहनी के साथ 9 डिग्री कोण से हो।
- (2) थ्रो के दौरान पूरा हाथ बॉल के पीछे हो।
- (3) बॉल को पास देने के पश्चात् फालो थ्रू में लक्ष्य की ओर बढ़ें।

3. जम्प शॉट

- (1) दायें हाथ से फेंकने वाला खिलाड़ी बायें पैर से जम्प लेगा।

- (2) हवा में रहते समय शरीर खिंचा हुआ होना चाहिए एवं फैंकने वाला कंधा पीछे जायेगा।
- (3) जम्प के उच्चतम बिन्दु से गेंद को फैंकेंगे।

4. गोल रक्षण

- (1) घुटने हल्के से मुड़े हुए और हाथ सिर की ऊँचाई पर रहेंगे।
- (2) नीची गेंद पैर के द्वारा रोकी जायेगी एवं एक भुजा पैर की सहायता के लिए उसकी ओर रहेगी।
- (3) मध्यम ऊँचाई पर फैंकी गयी गेंद हाथ और पैर से रोकी जानी चाहिए जबकि ऊँची बाल के लिए पैर से जंप लेना चाहिए।

अभ्यासार्थ प्रश्न

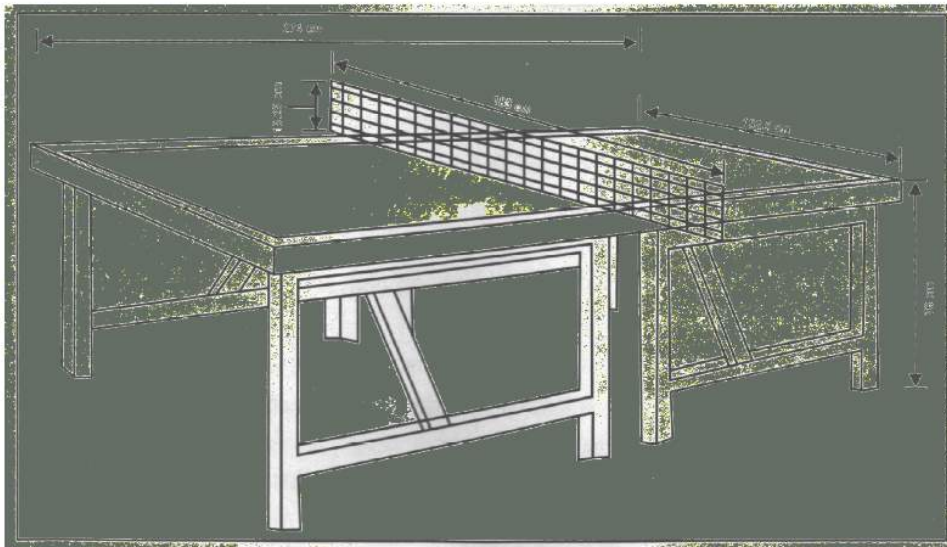
1. हैण्डबाल का इतिहास लिखिए।
2. हैण्डबाल खेल मैदान का मापन कीजिए।
3. हैण्डबाल में फ्री थ्रो क्या है?
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. 7 मीटर थ्रो
 2. टाइम आउट
 3. अवधि

टेबल टेनिस

इतिहास

सन् 1880 में टेबल टेनिस का खेल ब्रिटेन में शुरू हुआ जो रात्रि भोजन के पश्चात् खेला जाता था इसके खेल को गोस्सिमा के नाम से जाना जाता था बाद में इस खेल को पिंगपोंग के नाम से जाना जाने लगा। बीसवीं शताब्दी में खेल उपकरणों में आमूलचूल परिवर्तन शुरू हुआ। सन् 1901 में टेबल टेनिस प्रतियोगिता और इस पर किताबें लिखनी शुरू हुई और 1902 में गैर अधिकारिक विश्व प्रतियोगिता हुई। सन् 1921 में ब्रिटेन में टेबल टेनिस संघ की स्थापना हुई एवं 1926 में ही अंतराष्ट्रीय टेबल टेनिस संघ की स्थापना हुई। तत्पश्चात् 1926 में, लंदन में प्रथम अधिकारिक विश्व प्रतियोगिता सम्पन्न हुई।

सन् 1933 में संयुक्त राज्य अमेरिका ने अपनी टेबल टेनिस संघ की स्थापना की। भारत में टेबल टेनिस संघ के नाम से स्थापना सन् 1938 में हुई जो बाद में भारतीय टेबल टेनिस महासंघ के नाम से जाना जाने लगा। सन् 1958 में इसे एशियाई खेलों में सम्मिलित किया गया जबकि 1988 में सियोल ओलम्पिक में इस खेल को सम्मिलित किया गया। भारत में वर्ल्ड चैम्पियनशिप 1952, 1984-85 और 1986-87 में आयोजित की गई। सन् 2010 में सम्पन्न हुए दिल्ली राष्ट्रमंडल खेल में भारतीय महिला खिलाड़ियों ने युगल स्पर्धा में कांस्य पदक हासिल किया।



खेल उपकरणों का विशेष वर्णन

मेज का आकार	:	आयताकार
टेबल की लंबाई	:	274 से.मी.

टेबल की चौड़ाई	:	152.5 से.मी.
फर्श से ऊँचाई	:	76 से.मी.
नेट की लंबाई	:	183 से.मी.
नेट की ऊँचाई	:	15.25 से.मी.
गेंद का व्यास	:	40 मि.मि.
गेंद का वजन	:	2.7 ग्राम से 2.55 ग्राम तक
गेंद	:	प्लास्टिक या सेल्युलाइड

नियम 1. टेबल

मेज किसी भी सामग्री से बनाई जा सकती है। परंतु यह ऐसी होनी चाहिए कि गेंद को एकदम समान उछाल मिले। मानक अथवा स्टैंडर्ड गेंद की सतह से 30 सेंटीमीटर ऊपर से गिराने पर लगभग 23 से.मी. का उछाल मिलना चाहिए। मेज की सतह गहरे रंग की होनी चाहिए, जो अधिक चमकदार ना हो। इसे सफेद रेखाओं से अंकित किया होना चाहिए। मेज के किनारों पर 2 सें.मी. चौड़ी सफेद रेखा खींची जानी चाहिए। युगल मैचों के लिये मेज की सतह को तीन मि.मी. चौड़ी सफेद लाइनों से दो बराबर भागों में बांट लिया जाता है। टेबल टेनिस टेबल का आकार आयताकार होता है। टेबल की लंबाई 274 मी. और टेबल की चौड़ाई 152.5 मी. होती है। टेबल की ऊँचाई 76 से.मी. होती है।

नियम 2 नेट

नेट 183 से.मी. लंबा होता है और टेबल के मध्य में लगा होता है इसे बांधने के लिए दोनों किनारों पर 15.25 से.मी. ऊँचाई के बड़े सपोर्ट लगे होते हैं।

नियम 3 गेंद



टेबल टेनिस गेंद सेल्युलॉयड या प्लास्टिक की सफेद या नारंगी रंग की होती है। इसका वजन 2.55 ग्राम से 2.70 ग्राम तक, व्यास 40 मि.मी. एवं आकार गोलाकार होना चाहिए।

नियम 4 रैकेट



रैकेट किसी भी वजन एवं आकार का हो सकता है। इसका फलक अथवा ब्लेड लकड़ी का होना चाहिए। यह चपटा और गैर लचीला भी होना चाहिए। फलक की दोनों साइडें एक समान व गहरे रंग की होनी चाहिए। परंतु ये जरूरी नहीं की दोनों साइड एक ही रंग की हो। समतल बिन्दुओं वाला रबड़ जिसमें बिन्दु बाहर की तरफ हो। इसकी कुल मोटाई 4 मि.मी. तक होनी चाहिए।

नियम 5 सर्विस

एक हाथ में बैट और दूसरे हाथ में गेंद हथेली पर रखी जाती है गेंद स्थिर और मेज की सतह के ऊपर होनी चाहिए। हथेली प्यालानुमा नहीं होनी चाहिए। अंगूठा खुला और अंगुलियां इकट्ठी रखी

जानी चाहिए। गेंद हाथ से कम से कम 16 से.मी. ऊपर उछाली जानी चाहिए और इसे स्पिन नहीं दिया जाना चाहिए। गेंद संपूर्ण समय अम्पायर को दिखाई देती रहनी चाहिए। गेंद मेज पर पहले तो सर्व करने वाले कोर्ट को छूती है और तब वहां से नेट के पार दूसरे खिलाड़ी के कोर्ट में जाती है गेंद घूमकर भी नेट के पार जा सकती है। गेंद पहली ही कोशिश में हिट कर ली जानी चाहिए। इस समय रैकेट मेज अथवा इसके काल्पनिक प्रसार से परे होना चाहिये। युगल मुकाबले में गेंद पहले मेज के दायें अर्द्ध के कोर्ट को छूनी चाहिए और तब तिरछी दिशा में नेट के पार के कोर्ट को छूनी चाहिए।

नियम 6 सर्विस लौटाना

गेंद को इस तरह से हिट करना चाहिए कि नेट के ऊपर से अथवा छूकर विरोधी के कोर्ट में जाए। एक खिलाड़ी लगातार दो बार गेंद को हिट नहीं कर सकता है।

नियम 7 खेल क्रम

गेंद जब तक खेल में रहती है उस अवधि को रैली कहा जाता है रैली में गेंद पर पहले प्रहार करने वाला खिलाड़ी सर्वर और दूसरे नंबर पर प्रहार करने वाला रिसीवर कहलाता है। एकल मैचों में पहले खिलाड़ी द्वारा सर्विस की जाती है तब दूसरा खिलाड़ी गेंद को लौटाता है और इसके बाद यह क्रम चल पड़ता है। युगल मैच में पहले सर्विस करने वाला सर्विस करता है फिर विरोधी खिलाड़ी गेंद लौटाता है सर्वर का साथी खिलाड़ी तब गेंद पर प्रहार करता है और तब दूसरी तरफ का खिलाड़ी गेंद लौटाता है इस प्रकार यह क्रम चलता रहता है।

नियम 8 लेट

- 1 सर्विस करने के पश्चात् गेंद नेट को छूकर विपक्षी कोर्ट पर गिरती है तो उसे लेट कहा जाता है।
- 2 यदि रिसीवर तैयार नहीं हुआ और सर्विस कर दी गई तो लेट दे दिया जाता है।
- 3 रैली के दौरान किसी बाह्य तत्व द्वारा बाधा डालने पर लेट दे दिया जाता है।

नियम 9. अंक

यदि खिलाड़ी सही सर्विस नहीं करता अथवा ठीक तरह से गेंद नहीं लौटा पाता तो उसके विरोधी खिलाड़ी को अंक मिलेगा। यदि एक खिलाड़ी गेंद को बाहर भेज देता है अथवा युगल मुकाबले में अपनी बारी के बिना हिट कर देता है तो भी विरोधी को अंक दिया जाता है। खेल चालू होने पर यदि खिलाड़ी अपने हाथ से मेज को छू लेता है तो भी उसके विरोधी को अंक दिया जाता है। अगर विपक्षी जानबूझकर गेंद को लगातार दो बार खेले अथवा विरोधी द्वारा रैकेट के किनारे से खेली गयी सही रिटर्न भी विरोधी को अंक दिलाती है।

यदि विरोधी उसका रैकेट या उसके द्वारा पहनी कोई वस्तु नेट अथवा इसके सपोर्ट को छू जाती है या गेंद के खेल में होने पर विरोधी द्वारा उसकी सतह को हिला देता है, इस पर विरोधी खिलाड़ी को एक अंक मिल जाता है।

नियम 10. गेम

जो खिलाड़ी 11 अंक पहले बना लेता है वही गेम जीतता है, यदि दोनों ही 10 अंक की बराबरी पर हों तो विजेता वह होता है जो विरोधी से दो अंक अधिक बना लेता है।

नियम 11. मैच

एक मैच में विषम संख्या के गेम होने चाहिए। जैसे तीन, पांच आदि।

नियम 12. सर्विस और साइड का चुनाव

इसका फैसला टॉस से होता है यदि टॉस विजेता सर्विस करने अथवा सर्विस का सामना करना चुनता है तो टॉस हारने वाले को साइड चुनने का अधिकार होता है। टॉस विजेता साइड चुनता है तो हारने वाले के पास सर्विस होती है। युगल मैच में टॉस जीतने वाला युगल यह निश्चित करता है कि कौन पहले सर्विस करेगा, इसी तरह विपक्षी युगल भी यह निश्चित करते हैं कि कौन पहले सर्विस को रिसीव करेगा। गेम समाप्त होने के पश्चात् अगले गेम में रिसीव करने वाला प्रथम खिलाड़ी सर्विस करेगा एवं प्रथम सर्विस करने वाला खिलाड़ी इसे रिसीव करेगा।

नियम 13. कमियां, सर्विस, रिसीव और छोर

गेम के दौरान यदि कोई खिलाड़ी अपने छोर, सर्विस या रिसीव के क्रम में गलती करे तो अम्पायर गलती का पता चलते ही गेम रोक देता है एवं वास्तविक स्थिति में खिलाड़ियों को लेकर गेम को प्रारंभ कराता है। गलती पता चलने के पूर्व के अंक यथावत् बने रहेंगे।

टेबल टेनिस खेल से संबंधित शब्दावली

टॉप स्पिन, अंडर स्पिन (चॉप), नेट, ग्रीप, चाइलीज ग्रीप, पेन होल्डर ग्रीप, हाफ वॉली, बैक स्पिन, सेंटर लाइन, हाफ कोर्ट, लेट, साइड स्पिन, रैली, सर्विस, सर्वर, रैकेट, रिसीवर आदि। संबंधित शब्दावली की परिभाषा निम्न है –

1. लेट – टेबल टेनिस में यह एक रैली है जिसमें अंक नहीं होता है।
2. सर्वर – सर्वर उस खिलाड़ी को कहते हैं जो सर्विस द्वारा रैली को प्रारंभ करता है।
3. रिसीवर – रिसीवर वह खिलाड़ी है जो सर्विस को रिसीव करता है।

टेबल टेनिस के आधारभूत कौशल –

1. रैकेट पर ग्रीप – ये दो प्रकार की होती हैं–

- (1) वेस्टर्न अथवा शेकहैंड ग्रीप
- (2) पेनहोल्ड ग्रीप

2. मूलभूत स्ट्रोक –

- (1) बैकहैंड पुश
- (2) फोरहैंड पुश
- (3) फोरहैंड ड्राइव
- (4) बैकहैंड ड्राइव

3. मूलभूत सर्विस

- 1 टॉप स्पिन सर्विस
- 2 बैक स्पिन सर्विस

3 साइड स्पिन सर्विस

4. स्पिन

- 1 टॉप स्पिन
- 2 बैक स्पिन
- 3 साइड स्पिन
- 4 मिश्रित स्पिन

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. टेबिल टेनिस टेबल की लम्बाई एवं चौड़ाई बताइये।
2. टेबिल टेनिस के पाँच खेल नियमों के बारे में बताइए।
3. टेबिल टेनिस का इतिहास लिखिए।
4. टेबिल टेनिस बॉल का वजन एवं व्यास बताइये।
5. टेबिल टेनिस रैकेट पकड़ने की ग्रीप का नाम बताइये।
6. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. लेट
 2. टेबल का माप
 3. नेट

हॉकी

इतिहास

हॉकी खेल सबसे प्राचीन खेल माना जाता है लेकिन कब प्रारंभ हुआ? यह कोई नहीं जानता यानि यह कहा जा सकता है कि इस खेल का न कोई जन्म स्थान है न ही जन्म दिन। कहा जाता है कि पहले यह खेल धागों से ढकी रबर अथवा कार्क की गेंद तथा ऐश अथवा ओक की छड़ी से खेला जाता था। इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि कुछ व्यक्ति गेंद का छड़ी से पीछा किया करते थे। इंग्लैंड के लेखक ऐसा मानते हैं कि गेंद तथा छड़ी से खेला जाने वाला खेल इंग्लैंड में ईसा से पूर्व प्रचलित था।

यह कहा जाता है कि आधुनिक हॉकी से मिलता हुआ यह खेल आयरलैंड में हरली, स्काटलैंड में शिंटी तथा इंग्लैंड में बैंडी कहा जाता है। हैनरी तृतीय के शासन काल में खेले जाने वाला खेल क्लब बॉल भी आधुनिक हॉकी खेल का जन्मदाता माना जाता है। 15 वीं शताब्दी में फ्रांस में खेला जाने वाला खेल हौकेट भी आधुनिक हॉकी खेल से मेल खाता है। कोपेन हेगन के संग्रहालय में रखे, फ्रांस में बने, एक जग के एक ओर बने चित्र में कुछ युवकों को, मुड़ी हुई छड़ी तथा गेंद के साथ खेलते हुए दिखाया गया है। अतः इस खेल के जन्म स्थान तथा समय के विषय में निश्चित रूप से कहना बहुत कठिन है।

उपरोक्त तथ्यों को देखें तो यह प्रतीत होता है, कि यह खेल इंग्लैंड में ही लोकप्रिय हुआ। सन् 1870 में इस खेल को लोकप्रिय बनाने वाला शहर लंदन था। इस खेल पर नियंत्रण रखने के लिए 1886 में लंदन में इंग्लैंड हॉकी संघ की स्थापना हुई।

ओलम्पिक खेलों में हॉकी सन् 1908 ई. (लंदन) में पहली बार सम्मिलित की गई। उस वर्ष इंग्लैंड ने आयरलैंड को फाइनल में 8-1 से हराया था।

भारत में हॉकी ब्रिटिश सैनिकों की रुचि के कारण लोकप्रिय हुई। जब हॉकी का खेल देश के विभिन्न भागों में पहुंचा तो 7 नवंबर 1925 के दिन ग्वालियर शहर में भारतीय हॉकी संघ की स्थापना हुई। इस संघ में एमस्टरडम ओलम्पिक (1928) में भाग लेने हेतु टीम का चयन किया और भारत ने पहली बार इसमें भाग लेकर इंग्लैंड को फाइनल में 3-0 से हराकर ओलम्पिक हॉकी प्रतियोगिता जीती, परंतु पुरस्कार वितरण के समय ब्रिटिश राष्ट्रीय गान बजाया गया।

भारत ने उसके बाद हॉकी खेल को जैसे पूरी तरह अपना लिया और कई बार ओलम्पिक में स्वर्ण पदक जीता। यह खेल भारत देश का राष्ट्रीय खेल माना जाने लगा। परंतु अब पुनः यूरोप के देशों ने इस पर प्रभुत्व जमाना शुरू कर दिया है और यह खेल हमारे हाथों से फिसलता जा रहा है।

हाकी खेल क्षेत्र

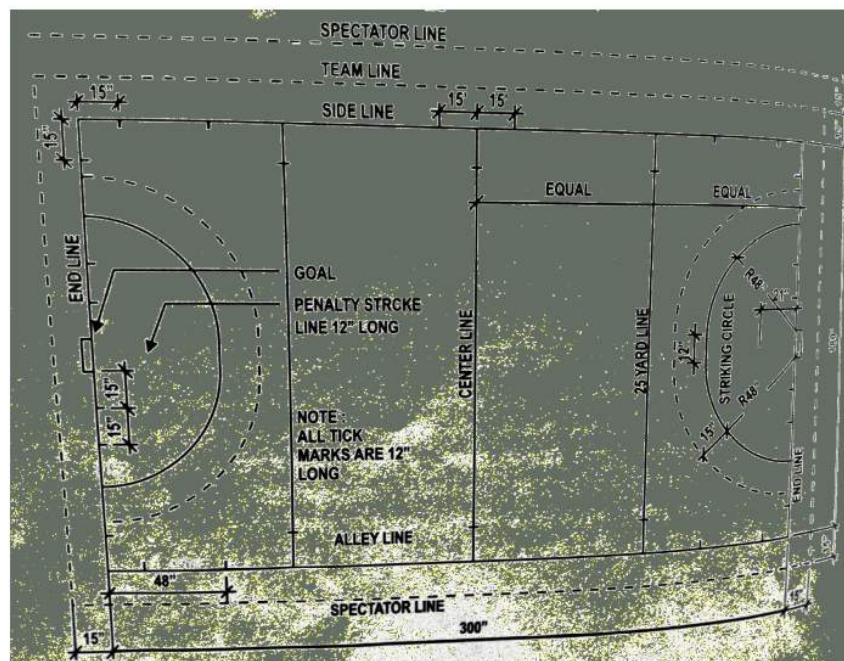
हॉकी का खेल क्षेत्र आयताकार होना चाहिये जिसकी लंबाई 100 गज (91.40 मीटर) तथा चौड़ाई 60 गज (55 मी.) होती है। यह खेल क्षेत्र 3 इंच चौड़ी रेखाओं से रेखांकित किया जाना चाहिये। रेखाओं की चौड़ाई खेल क्षेत्र में सम्मिलित होती है।

गोल -

खेल क्षेत्र के पीछे की दोनों रेखाओं के मध्य में दो गोल बनाये जाने चाहिये। जिनमें एक दूसरे से चार गज का अंतर हो। यह स्तंभ धरती के समानांतर एक क्रास बार से जुड़े होने चाहिए। जिसकी धरती से ऊँचाई 7 फीट होनी चाहिये। स्तंभ तथा क्रास बार आयताकार होने चाहिये। जिनकी चौड़ाई

स्तंभ तथा क्रॉस बार आयताकार होने चाहिये जिनकी चौड़ाई 3 इंच से अधिक अथवा 2 इंच से कम न हो तथा जो 2 इंच से अधिक गहरे (मोटे) न हो।

गोल स्तंभों का अगला भाग, पिछली रेखा के बाहरी किनारे से छूना चाहिये। बोर्ड जिनकी ऊँचाई 18 इंच होनी चाहिये, गोल की दोनों साइड तथा पीछे लगे होने चाहिये। साइड पर लगे बोर्ड कम से कम 4 फुट लंबे होने चाहिये।



गेंद

गेंद गोल तथा उचित माप की होनी चाहिये। यह कार्क या टवाईन की बनी होती है। जिसका रंग सफेद होता है। इस पर चमड़े का बना सिलाई का आवरण चढ़ा होता है। इसका वजन 5 औंस (163 ग्राम) से अधिक व 5 औंस (156 ग्राम) से कम नहीं होना चाहिये। गेंद का व्यास 23.5 से.मी. से अधिक व 22.4 से.मी. से कम नहीं होना चाहिये।

हॉकी स्टिक

छड़ी अथवा स्टिक का भार पुरुषों के लिए 28 औंस एवं महिला का 23 औंस से कम नहीं होना चाहिये। स्टिक का माप ऐसा होना चाहिये कि वह एक चक्र में से निकल सके जिसके अंदर का व्यास 2 इंच (5.10 से.मी.) हो। स्टिक के बाईं ओर का निचले वाला भाग समतल होना चाहिये। स्टिक के अंतिम भाग के किनारे गोलाकार होने चाहिए, तीखे नहीं हों तथा धातु की कोई वस्तु चिपकी नहीं होनी चाहिये। स्टिक के गोलाई वाले भाग की लंबाई हॉकी के चपटे भाग के निचले बिन्दु से 4 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।

पोशाक

खिलाड़ी के लिए कमीज, नेकर, जुराब, जूते, स्टड, एस्टोटर्फ हेतु खेल के समय पहनना आवश्यक होता है। खिलाड़ी खेलते समय कोई खतरनाक लोहे या धातु की चीज नहीं पहन सकता। उसके जूते में स्पाइक या धातु की कीलें नहीं हो सकती। गोलकीपर अपनी रक्षा के लिए विशेष उपकरण पहन सकता है जैसे— दस्ताने, चेहरे का आवरण, पैड, भारी शूज आदि। गोलकीपर के वस्त्रों का रंग साथियों तथा विपक्षियों की वेशभूषा से भिन्न होता है।

टीम

हॉकी का खेल दो टीमों के मध्य जिनमें 18-18 खिलाड़ी हो, खेला जाता है। इनमें से एक समय में एक टीम से केवल 11 खिलाड़ी ही भाग ले सकते हैं।

स्थानापन्न

प्रत्येक टीम, अतिरिक्त पांच खिलाड़ियों में से खिलाड़ी बदल सकती है। जिस खिलाड़ी को बदला जा चुका हो, वह दूसरे खिलाड़ी के स्थान पर फिर से खेल क्षेत्र में प्रवेश कर सकता है।

निलंबित खिलाड़ी के स्थान पर, उसके निलंबन के समय तक, कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं लिया जा सकता। स्थानापन्न करते समय घड़ी को नहीं रोका जाना चाहिए। समय केवल क्षतिग्रस्त खिलाड़ी के बदलने के समय रोका जाता है।

खेल अवधि

दोनों ही टीमों 15-15 मिनट के चार सत्रों में मैच खेलती है। दो सत्रों के बाद मध्यांतर 10 मिनट एवं दो सत्रों के बीच 02 मिनट का मध्यांतर होगा। मध्यांतर के बाद साइड बदलना आवश्यक है।
(15-02-15) 10 (15-02-15)

अम्पायर

दो अम्पायरों की देख-रेख में हॉकी खेल खेला जाना चाहिये। प्रत्येक निर्णायक को सारे खेल के समय अपने क्षेत्र के अर्धभाग में निर्णय लेने चाहिए। उनको अपना क्षेत्र नहीं बदलना चाहिए।

खेल का प्रारंभ

अम्पायर दोनों टीमों के कप्तान को बुलाकर टॉस करता है। जब दोनों टीमों मैदान में अपनी स्थितिनुसार आमने-सामने खड़ी हो जाती है तो अम्पायर मैदान के मध्य बॉल रखकर दांयी के सेंटर खेल रहे खिलाड़ी को बुलाता है तथा खेल प्रारंभ करने के अधिकार वाली टीम से खेल प्रारंभ करवाता है। आंस हेतु पीछे पास करते समय, विपक्षी दल के खिलाड़ी गेंद से कम से कम पांच गज की दूरी पर रहने चाहिए।

अंक बनाना— खेल में गोल बनाकर अंक अर्जित किये जाते हैं। गोल भी तभी बनता है जब कोई आक्रमण करने वाला खिलाड़ी, शूटिंग वृत्त के अंदर से गेंद को गोल में दाग दे अथवा गेंद उसकी स्टिक को छूकर गोल पोस्टों के मध्य से तथा क्रास बार के नीचे से गोल रेखा को पूरी तरह पार कर जाए। विपक्षी टीम से अधिक गोल करने वाली टीम विजयी मानी जाती है। बराबर की स्थिति में अतिरिक्त समय दिया जाता है तथा उसमें भी निर्णय नहीं हो तो पैनल्टी स्ट्रॉक व फिर सडन डेथ का नियम लागू होता है।

खेल नियम एवं तकनीक

- 1 खिलाड़ी को अपने विपक्षी की स्टिक को पकड़ना, उसकी स्टिक में स्टिक फंसाना, तथा उसकी स्टिक पर प्रहार नहीं करना चाहिए।
- 2 खिलाड़ी को गेंद अथवा विपक्षी के मध्य आकर खेल में बाधा नहीं डालना चाहिए।
- 3 गेंद को खतरनाक तरीके या आपत्तिजनक ढंग से जिससे खेल खतरनाक हो जाये नहीं खेलना चाहिये।
- 4 गेंद को शरीर के किसी भी भाग से एवं स्टिक को कंधे से ऊपर उठाकर नहीं रोकना चाहिये। जब गेंद गोलरक्षक के शूटिंग वृत्त में हो, गोल रक्षक द्वारा गेंद किक की जा सकती है अथवा शरीर के किसी भी भाग से रोकी जा सकती है। परंतु गेंद को हाथ से धकेलने एवम् अपनी स्टिक को कंधे के ऊपर से जाकर रोकने का अधिकार प्राप्त नहीं होता।
- 5 खिलाड़ी को विपक्षी टीम के खिलाड़ी को पकड़ना, किक करना, आक्रमण करना अथवा अड़ंगी देना वर्जित होता है।

6 गेंद बाहर जाना —

क यदि गोल किए बिना आक्रमण कर रहे खिलाड़ी द्वारा गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा के पार भेज दी जाय तो रक्षा कर रहे खिलाड़ियों को गोल रेखा से 48 फीट (16 गज) की दूरी पर गोल रेखा को पार करने वाले स्थान के सामने से स्वतंत्र हिट दी जाती है।

ख— 1— यदि गेंद साइड रेखा से बाहर चली जाए तो गेंद को बाहर भेजने वाले के विपक्षी द्वारा जहां से गेंद बाहर गई हो, हिट अथवा धकेलकर खेल आरंभ करना चाहिए।

2— स्वयं भी गेंद को रेखा में रखकर चल सकता है एवं मैदान में भी कोई फाऊल होने पर यही स्थिति होगी।

ग— यदि अपनी 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से किसी रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा, बिना उसके चाहे, गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा को पार कर जाए तो विपक्षी दल को कर्नर हिट दी जाती है।

घ— यदि अपनी 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से किसी रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा जान बूझकर गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा के पास भेज दी जाए तो विपक्षी दल को पैनल्टी कर्नर दिया जाना चाहिए।

7. फाउल — फाउल तब माना जाता है जबकि —

- (1) विरोधी के टांग फंसाने पर
- (2) उल्टी हॉकी से गेंद को मारने पर
- (3) हाथ के अलावा शरीर के किसी अन्य हिस्से से गेंद को रोकने पर।
- (4) विरोधी को हाथ से पकड़ने पर
- (5) पुश करने पर

- 8 **फिलक** – ढीली कलाइयों से स्टिक के नीचे के भाग से गेंद सटाकर, कलाई के झटके से गेंद ऊँची उठाकर दूर भेजने को फिलक कहते हैं।
- 9 **स्कूप** – कोहनी और कलाई के सहारे स्टिक के नीचे वाले भाग को गेंद के बिल्कुल नीचे रखकर गेंद को ऊपर उछाल दिया जाता है। विरोधी खिलाड़ियों से घिरे रहने पर गेंद को स्कूप करके उनसे बचाकर निकाल दिया जाता है।
- 10 **ड्रिबलिंग** – गेंद को स्टिक के नीचे के भाग से चिपकाए कभी दाहिने और कभी बाएं और हल्के हल्के मारते हुए आगे बढ़ाने को ड्रिबलिंग कहते हैं। ड्रिबलिंग का उपयोग तक किया जाता है जब समीप में कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं होता है।
11. **पुश** – पुश की नई गेंद जमीन से सटकर आती है। चलते चलते या खड़े-खड़े ड्रिबलिंग करते हुए कभी भी पुश किया जा सकता है। पुश द्वारा खिलाड़ी आसानी से अपने साथी को गेंद दे सकता है या गोल में डाल सकता है। पुश में ताकत का प्रयोग न करके कलाई का प्रयोग किया जाता है और कलाई एवं कोहनी का तालमेल आवश्यक है। पुश कलाई का कौशल है।
- 12 **गेंद मारना** – गेंद मारने को हिट करना कहा जाता है। साधारण रूप में गेंद को बाएं पैर के सामने रखकर, कमर झुकाकर गेंद पर दृष्टि स्थिर करके स्टिक को मजबूती से पकड़कर हिट करता है। गेंद को आगे पीछे दाएं, बाएं सभी ओर हिट करना पड़ता है। हवा में उछलती आती गेंद को दबा कर, रोक कर हिट किया जाता है। स्थिर गेंद को दबा कर, रोक कर हिट किया जा सकता है। स्थिर अवस्था में या कभी-कभी गेंद को बिना रोके ही हिट कर दिया जाता है। गेंद को रोककर स्कूप या ड्रिबलिंग कर सकते हैं।
13. **स्वतंत्र हिट** – किसी भी टीम के खिलाड़ी द्वारा फाउल करने पर विरोधी टीम को फ्री हिट दिया जाता है। यह हिट उसी स्थान से की जाती है जहां से फाउल हुआ हो। हिट लगाते समय गेंद को उछालने की अनुमति नहीं है।
- 14 **पेनल्टी कार्नर** – पेनल्टी कार्नर लेते समय गोल लाईन पर रक्षात्मक टीम के 5 खिलाड़ी (गोलकीपर सहित) खड़े होंगे तथा आक्रमणकारी टीम के खिलाड़ियों पर यह नियम लागू नहीं होगा।
14. **पेनल्टी स्ट्रॉक** – गोल घेरे में रक्षक टीम का खिलाड़ी यदि जान बूझकर फाउल करता है तो फिर पेनल्टी स्ट्रॉक दिया जाता है। इससे गोल क्षेत्र में केवल गोल कीपर बचाव के लिए खड़ा रहता है और आक्रमक टीम का खिलाड़ी गोल रेखा में 7 गज दूर स्थित पेनल्टी बिन्दु से गेंद को हिट करता है। पेनल्टी स्ट्रॉक के समय सभी खिलाड़ी 25 गज की रेखा से दूर रहने चाहिये तथा पेनल्टी स्ट्रॉक लेने में उनका किसी प्रकार का प्रभाव नहीं होना चाहिए। गोल होने पर और न होने पर पेनल्टी स्ट्रॉक समाप्त हो जायेगा। यदि गोल न हो तो 16 गज की रेखा से स्वतंत्र हिट लगाकर खेल फिर से आरंभ करना चाहिए।
15. **पेनल्टी शूट आउट** – मैच का परिणाम बराबर होने की स्थिति में दोनों टीमों को पेनल्टी शूट आउट का मौका दिया जाता है। इसमें पेनल्टी शूट आउट 23 मी. या 25 गज की दूरी से ड्रिबल के साथ 8 सैकण्ड में गोल करने के लिए अटैम्प करना होता है। प्रत्येक टीम का खिलाड़ी यथा

क्रम पेनल्टी शूट आउट लेगा। प्रत्येक टीम के पाँच-पाँच खिलाड़ियों के द्वारा पेनल्टी शूट आउट लेने पर भी अगर निर्णय नहीं निकलता है तो सडन-डैथ का नियम अपनाया जायेगा।

16. **केरीड फाउल** – यदि किसी खिलाड़ी के शरीर से गेंद टकरा जाए तो केरीड फाउल होता है।
17. **गेंद दबाना** – तेजी से आती हुई गेंद को हॉकी से पकड़ कर दबा देना चाहिए और ऊँची आती गेंद को ऊपर से दबानी चाहिए।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. हॉकी खेल मैदान के बारे में बताइये।
2. हॉकी खेल की तकनीक के बारे में बताइये।
3. हॉकी के महान खिलाड़ियों के नाम बताइये।
4. पेनल्टी शूट के बारे में बताइये।

कबड्डी

कबड्डी खेल का उद्भव भारत में हुआ माना जाता है। इसे भारत का मूल खेल कहा जा सकता है। यह भारत के सभी राज्यों में समान रूप से खेला जाता है। यह खेल काफी लोकप्रिय है एवं सर्वसुलभ भी।

महाभारत काल में कबड्डी 'एक-श्वास' नाम से भी जाना जाता था। राज्यवार इस खेल में श्वास उच्चारण की भाषा एवं स्वर बदल जाते हैं। विभिन्न राज्यों में इसका विकास विविध नामों से हुआ। बंगाल एवं बिहार में इसका प्रसार 'हु डु डू' नाम से हुआ। मध्यप्रदेश एवं महाराष्ट्र में इस 'हु तु तु' नाम से जाना जाता है। तमिलनाडु एवं कर्नाटक में 'चंडु गुड्डू' नाम से यह खेल खेला जाता है। महाराष्ट्र के सुप्रसिद्ध संत तुकाराम ने अपनी साहित्यिक कृतियों में कबड्डी को अभंग कहा है।

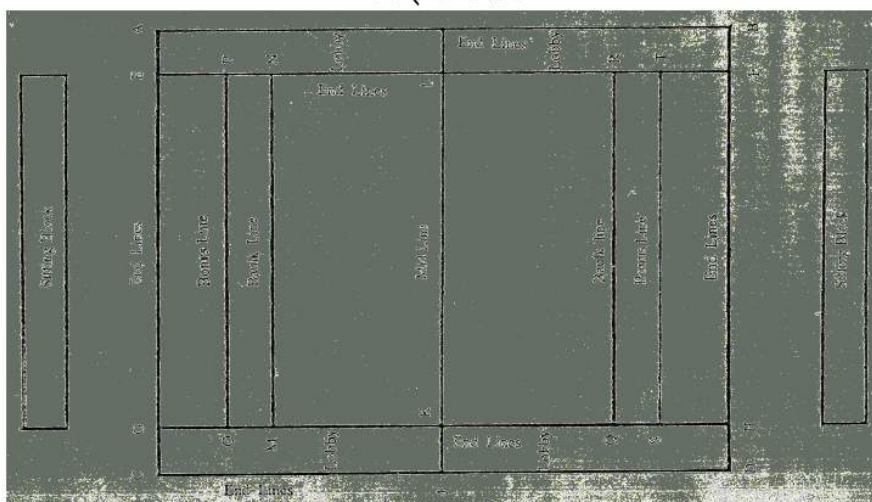
भारत के अतिरिक्त कबड्डी नेपाल, भूटान, श्रीलंका, पाकिस्तान, म्यांमार, कम्बोडिया, मलेशिया, जापान, यू.के., बांग्लादेश, केन्या, इंडोनेशिया, सिंगापुर, थाईलैण्ड आदि में भी खेला जाता है। प्राचीन काल में कबड्डी केवल पुरुषों का ही खेल माना जाता था। परंतु बाद में महिलाएं भी समान रूप से इसमें हिस्सा लेने लगी।

कबड्डी के विविध नाम हैं – हु डु डू, ता ता ता, चंडु गुड्डू, साई गुड्डू, हु तू तू, गोला कबड्डी, पिंड कबड्डी, घोड़ा कबड्डी, राष्ट्रीय कबड्डी, सर्किल कबड्डी, बीच कबड्डी।

सन् 1920 ई. में कबड्डी का नया स्वरूप निर्धारित किया गया। सन् 1924 ई. में दक्कन जिमखाना ने कबड्डी नियमों की एक पुस्तिका प्रकाशित कराई। सन् 1935 ई. में अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडल में कबड्डी की आधुनिक नियमावली तैयार की।

सन् 1950 ई. में राष्ट्रीय कबड्डी संघ का गठन किया गया। सन् 1952 ई. से राष्ट्रीय कबड्डी प्रारंभ हुई। राष्ट्रीय कबड्डी संघ के नियम एवं तकनीक अधिकृत माने जाते हैं। राष्ट्रीय कबड्डी संघ के तत्वाधान में प्रतिवर्ष कबड्डी की राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं होती हैं।

कबड्डी मैदान



मैदान	19/17 वर्ष छात्र	19/17 वर्ष छात्रा
माप लम्बाई x चौड़ाई	13 x 10 मीटर	12 x 08 मीटर
मध्य रेखा	6.50 मीटर	6 मीटर
मध्य रेखा से वॉक लाईन	3.75 मीटर	3 मीटर
मध्य रेखा से बोनस लाईन	4.75 मीटर	4 मीटर
लॉबी	1 मीटर	1 मीटर
सीटिंग ब्लॉक	8 x 1 मीटर	6 x 1 मीटर

कबड्डी के खेल नियम

खेल मैदान

कबड्डी के लिए मैदान का निर्माण समतल सतह पर किया जाता है। कबड्डी के खेल में मैदान की लंबाई 13 मीटर और चौड़ाई 10 मीटर होती है।

इन मापों में पांच सेमी. चौड़ाई की सीमा रेखायें भी होती हैं। मध्यरेखा इन मैदानों को दो बराबर भागों में विभाजित करती है। यह मध्य रेखा 5 सेमी. चौड़ी होती है। कबड्डी के कोर्ट को स्पर्श रेखा अर्थात् बाल्क और लांबियों में बांटा जाता है। पुरुषों के मैदानों में वॉक लाईन की दूरी मध्य रेखा से 3.75 मीटर व महिलाओं के लिये 3.00 मीटर होती है। बोनस रेखा मध्य रेखा से 4.75 मी. पुरुष में तथा 4.00 मी. महिला वर्ग में होगी।

इसी प्रकार महिलाओं के द्वारा तैयार किये जाने वाले मैदान की लंबाई 12 मी. एवं चौड़ाई 8 मीटर होती है।

खिलाड़ी

कबड्डी के खेल में दो टीमों आपस में खेलती हैं। प्रत्येक टीम के खिलाड़ियों की संख्या 12-12 होती है जिसमें से सात सात खिलाड़ी ही एक बार खेल सकते हैं। 5-5 खिलाड़ी सुरक्षित खिलाड़ी होते हैं।

पौशाक

कबड्डी के खेल खेलने वाले खिलाड़ी नेकर एवं जर्सी का प्रयोग करते हैं एवं साथ ही मेट पर रबड़ के तले वाले जूतों का भी प्रयोग कर सकते हैं उनकी जर्सी पर पहचान हेतु अंक प्रदान किये जाते हैं। सामने 4 इंच तथा पीछे 6 इंच की साईज के नंबर खिलाड़ियों की जर्सी/बनियान पर 1 से 12 के क्रम में होंगे।

अधिकारी

कबड्डी के मैच के संचालन हेतु निम्नांकित अधिकारियों की आवश्यकता होती है—

1. रेफरी
2. एक स्कोरर
3. दो अम्पयार
4. दो सहायक स्कोरर

1. रेफरी— कबड्डी के मैच में रेफरी द्वारा निम्नांकित कार्य किये जाते हैं।

- (1) दोनों टीमों के मध्य टॉस करवाना।
- (2) अम्पायरों की सहायता से जांच करवाना, किसी खिलाड़ी ने मादक पदार्थ का सेवन तो नहीं किया
- (3) उसकी जर्सी पर नंबर तो सही लिखे हुये हैं अथवा नहीं।
- (4) खिलाड़ियों के नाखून आदि की जांच करना।
- (5) किसी निर्णय में दोनों अम्पायरों में विवाद हो तो निर्णय करना।
- (6) जूतों की जांच करना।

2. अम्पायर

कबड्डी के खेल में दो अम्पायरों को नियुक्त किया जाता है जो खेल का संचालन करते हैं। अम्पायर द्वारा निम्नांकित कार्यों को किया जाता है –

- (1) रेफरी की सहमति से मैच के पूर्वार्द्ध एवं उत्तरार्द्ध की समाप्ति पर स्कोर शीट भरना।
- (2) स्कोर शीट भरने पर उस पर रेफरी के हस्ताक्षर करवाना।
- (3) टीम द्वारा लिया गया टाइम आउट दिखाया जायेगा।
- (4) टाइम आउट के समापन का समय लिया जावेगा।

3. स्कोरर – यह मुख्य स्कोरर होता है तथा स्कोर शीट के अनुसार स्कोर को लिखता रहता है।

4. सहायक स्कोरर – मुख्य स्कोरर की सहायता के लिये कबड्डी के मैच में दो सहायक स्कोररों की नियुक्ति की जाती है। वह स्कोरर की सहायता के साथ-साथ यह भी देखते हैं कि आउट होने वाला खिलाड़ी सही स्थान पर बैठा है अथवा नहीं यह दोनों अलग अलग साइड में खड़े रहते हैं।

समय

कबड्डी के खेल में पुरुषों के लिये 20–20 मिनट के दो चरणों का आयोजन किया जाता है, जबकि महिलाओं के लिये 15–15 मिनट के दो चरण खेले जाते हैं इन दोनों चरणों के मध्य 5 मिनट का विश्राम दिया जाता है।

लाबियां –

कबड्डी के मैदान के दोनों किनारों पर बना एक मीटर चौड़ा किनारा लाबियां कहलाता है। महिलाओं के लिये इसकी चौड़ाई 1.00 मीटर होती है।

स्पर्श –

कबड्डी के खेल में स्पर्श का अर्थ विरोधी खिलाड़ी के कपड़े, पौशाक अथवा शरीर के किसी अन्य भाग को स्पर्श करने से है।

संघर्ष

जब आक्रमण करने वाला खिलाड़ी विरोधी खिलाड़ी को छू लेता है और विरोधी खिलाड़ी भी आक्रमण करने वाले खिलाड़ी को छू लेता है तो ऐसी स्थिति में दोनों खिलाड़ियों के मध्य संघर्ष शुरू हो जाता है।

आक्रमण

जब आक्रमण खिलाड़ी विरोधी टीम के पाले में कबड्डी बोलता हुआ आता है तो उसे आक्रमण कहा जाता है।

सफल आक्रमण

जब आक्रमण खिलाड़ी विरोधी टीम के पाले में कबड्डी —कबड्डी बोलते बोलते हुये विरोधी टीम को स्पर्श लाइन को एक बार स्पर्श कर बिना सांस तोड़े अपने पाले में सुरक्षित पहुँच जाता है तो उसे सफल आक्रमण कहा जाता है।

टॉस

रेफरी द्वारा दोनों टीमों के मध्य टॉस करवाकर निश्चित करवाया जाता है कि कौनसी टीम कोर्ट का चुनाव करेगी तथा कौनसी टीम रेड का अधिकार रखेगी।

रक्षण

विरोधी खिलाड़ी आक्रमक को पकड़ने पर जानबूझकर उसके मुँह को नहीं दबायेंगे तथा ना ही उसके सांस को रोकने का प्रयास करेंगे। इसी प्रकार पकड़ने के पश्चात उसको किसी प्रकार की चोट भी नहीं पहुँचायेंगे। विरोधी उस समय तक आक्रमक के पाले में नहीं जा सकता जब तक आक्रमक अपने पाले में नहीं चल जाता है। यदि विरोधी इसके विपरीत करता है तो उसे आउट घोषित किया जाना चाहिए।

आक्रमण

कबड्डी के खेल में आक्रमक के लिये यह आवश्यक है कि वह कबड्डी कबड्डी बोलते हुए विरोधी के पाले में प्रवेश करे। अगर वह कबड्डी के स्थान पर अन्य शब्द का प्रयोग करता है तो अम्पायर उसे चेतावनी देता है। विरोधी पाले को छूने से पूर्व ही कबड्डी बोलना शुरू कर देता है ऐसा नहीं करने पर रेफरी खिलाड़ी को लौटा सकता है।

इसी प्रकार विरोधी टीम के पाले में एक साथ एक से अधिक आक्रमक एक साथ नहीं जा सकते हैं।

फाउल

कबड्डी के खेल में निम्नांकित स्थितियों में फाउल माना जाता है —

- 1 विरोधी खिलाड़ी आक्रमण का गला दबाकर कबड्डी शब्द को बंद करवा दे।
- 2 खिलाड़ी को इस तरह पकड़ा जाये कि उसे चोट लग जाये।
- 3 यदि कोई टीम अपना खिलाड़ी भेजने में पांच सैकण्ड से ज्यादा समय ले।
- 4 मैदान से बाहर खड़े खिलाड़ी द्वारा निर्देश देने पर।

खिलाड़ी का क्रम

कबड्डी के मैदान में खिलाड़ी उसी क्रम में जीवित होंगे जिस क्रम में वह आउट हुये हैं। इस कार्य के लिए सहायक स्कोरर को लगाया जाता है तो मुख्य स्कोर की सहायता के साथ-साथ आउट होने वाले खिलाड़ियों को क्रम के अनुसार बिठाता है एवं उसी क्रम के अनुसार उन्हें जीवित करता है।

अंक

कबड्डी के मैच में जब विरोधी टीम के एक खिलाड़ी को आउट किया जाता है तो एक अंक प्राप्त होता है। इसी प्रकार जो टीम लोना पाती है उसे दो अंक अतिरिक्त दिये जाते हैं। कई बार ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि विरोधी टीम का एक ही खिलाड़ी शेष रहे और आक्रामक उस पर धावा बोल दे तो दोनों ही आउट माने जायेंगे तथा आक्रमण टीम को लोना भी नहीं मिलेगा। इस प्रकार मैच समाप्ति पर जो टीम ज्यादा अंक प्राप्त करती है वही विजेता रहती है।

लोना

कबड्डी मैच में जब एक टीम दूसरी टीम के सभी खिलाड़ियों को आउट कर देती है, तो उसे लोना प्राप्त होता है, जिसके लिए उस टीम को दो अंक प्राप्त होते हैं व आउट होने वाले सभी खिलाड़ी पुनः अपने पाले में आकर पुनः खेल 20 मिनट की अवधि तक जारी रखते हैं। निर्धारित समय पर परिणाम नहीं निकलने पर दोनों टीमों को 5-5 रेड यथा क्रम में एक के बाद एक बक लाईन पर दिलायी जायेगी तथा 07 खिलाड़ी जिन्दा होंगे। जिस टीम ने मैच शुरू होने पर रेड दी थी वो ही टीम दुबारा रेड करेगी। इस पर भी परिणाम बराबर रहने पर गोल्डन रेड दिलायी जायेगी। जिसने टॉस जीता है, उसे रेड करना अनिवार्य होगा एवं विजेता अंक प्राप्त होते ही मैच समाप्त कर दिया जायेगा।

टाइम आउट

एक हॉफ में टीम 30 सैकण्ड के दो टाइम आउट ले सकती हैं। टाइम आउट के दौरान या मध्यान्तर में ही खिलाड़ी को परिवर्तित (स्थापन्न) किया जा सकता है।

स्थापन्न खिलाड़ी

खिलाड़ी को बदलने से पूर्व रेफरी से अनुमति ली जाती है अर्थात् रेफरी की बिना अनुमति खिलाड़ी को नहीं बदला जा सकता है। आउट खिलाड़ी पर स्थापन्न नहीं होगा।

बोनस

बोनस लाईन वॉक लाईन के समान्तर अंतिम रेखा की ओर 1 मीटर की दूरी पर खींची जाएगी। बोनस 6 एवं 7 खिलाड़ियों के कोर्ट पर ही होने दिया जायेगा। दंडित खिलाड़ी की गणना भी इस संख्या में की जाएगी।

खिलाड़ी पर रोक

निम्नांकित स्थितियों में खिलाड़ी पर रोक अर्थात् प्रतिबंध लगाया जा सकता है।

- 1 खिलाड़ी द्वारा मादक द्रव्य का सेवन किया गया हो।
- 2 खिलाड़ी द्वारा नाखून सही नहीं काटे गये हों।
- 3 नियमों की पालना ना की गई हो।
- 4 जर्सी पर आगे एवं पीछे सही नंबर नहीं लिखे गये हों।
- 5 शरीर पर किसी प्रकार का तेल अथवा चिकनी वस्तु का लेप किया हो।
- 6 जूते कैनवास के ही होने चाहिए।

कार्ड

प्रत्येक प्रतियोगियों द्वारा खेल नियमों के विपरीत निर्णायक/खिलाड़ियों से आपत्तिजनक टिप्पणी, लड़ाई, मारपीट, गालीगलौच आदि करने पर निर्णायक द्वारा निम्नांकित कार्ड का उपयोग किया जाता है—

हरा कार्ड	—	चेतावनी
पीला कार्ड	—	दो मिनट के लिए स्थायी निलम्बन
लाल कार्ड	—	वर्तमान मैच या प्रतियोगिता से निलम्बन

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. कबड्डी के इतिहास के बारे में लिखिए।
2. कबड्डी के पाँच खेल नियम बताइये।
3. लोना क्या है?
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. टाइम आउट
 2. स्थापन्न खिलाड़ी
 3. चेतावनी कार्ड

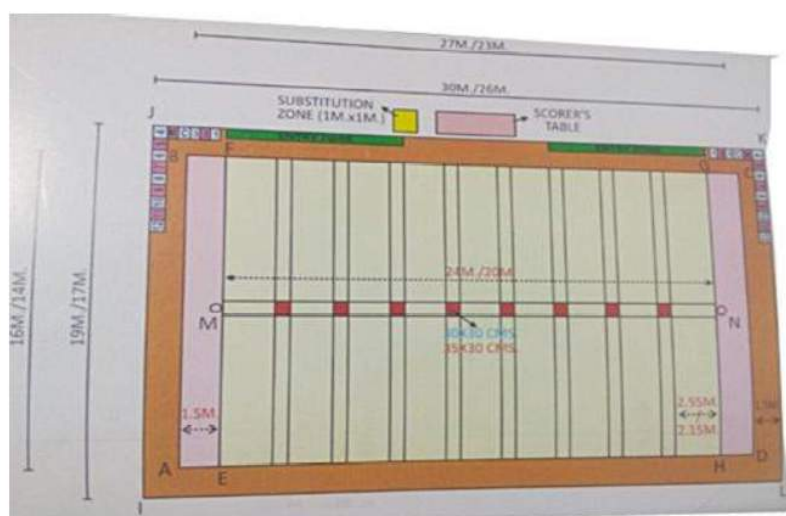
खो खो

इतिहास

खो-खो भी एक भारतीय खेल है। इस खेल की शुरुआत पूना (महाराष्ट्र) में हुई थी। सन् 1914 में एक कमेटी बनाई गई जिसने इस खेल के नियम बनाए थे। प्रारंभ में दो पोल्स की जगह दो खिलाड़ी खड़े किए जाते थे। सन् 1955 में खो खो फेडरेशन ऑफ इंडिया का गठन किया गया। खो-खो की प्रथम नेशनल चैम्पियनशिप 1960 ई. में आयोजित की गई।

वर्तमान में यह खेल अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मेट पर खेले जाने लगा है। प्रथम बार फरवरी, 2016 के सेफ खेलों में आसाम में पुरुष एवं महिला वर्ग में इस खेल का आयोजन किया गया। इससे पूर्व कलकत्ता में 1996 तथा 2000 में क्रमशः प्रथम एवं द्वितीय एशियन चैम्पियनशिप तथा अप्रैल, 2016 में इन्दौर में तीसरी एशियन चैम्पियनशिप प्रतियोगिता आयोजित की गई।

खो-खो मैदान



खेल मैदान

आकार	—	आयताकार
माप	—	सीनियर वर्ग — 27 x 16 मीटर Free Zone = 16 x 1.50 मीटर
पोल का व्यास	—	9 से 10 से.मी.
परिधि	—	30 से 40 से.मी.
पोल से प्रथम वर्ग की दूरी	—	2.55 मीटर
वर्ग से वर्ग के बीच की दूरी	—	2.30 मीटर

वर्ग (सीटिंग बॉक्स)	—	35 x 30 से.मी. (कुल 8 वर्ग)
पोल से पोल सेन्टर लाईन की दूरी	—	24 मीटर
सेन्टर लाईन द्वारा विभाजित प्रत्येक भाग	—	7.85 मीटर
रेखाओं की मोटाई	—	2 से 4 से.मी.
लॉबी क्षेत्र— चारों ओर	—	1.50 मीटर चौड़ाई
लॉबी क्षेत्र सहित मैदान की लम्बाई	—	$27 + 3 = 30$ मीटर
लॉबी क्षेत्र सहित मैदान की चौड़ाई	—	$16 + 3 = 19$ मीटर

खो-खो पोल

जमीन से पोल की ऊंचाई	—	1.20 से 1.25 मीटर
पोल का व्यास	—	9 से 10 से.मी.
पोल की परिधि	—	30 से 40 से.मी.

टीम

कुल खिलाड़ियों की संख्या	—	12
मैच में खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या	—	09
स्थापन्न खिलाड़ी	—	03

समय अवधि

सीनियर महिला-पुरुष/जूनियर (छात्र-छात्रा) वर्ग —	
$\frac{9 - 3 - 9}{6}$ 9 - 3 - 9 मिनट	
सब जूनियर वर्ग (छात्र-छात्रा) —	
$\frac{7 - 3 - 7}{5}$ 7 - 3 - 7 मिनट	

अधिकारी

खो-खो के मैच को सफलता पूर्वक संचालन करने हेतु निम्नांकित अधिकारियों की आवश्यकता होती है।

- 1 एक निर्णेतता या रैफरी
- 2 दो अम्पायर
- 3 दो स्कोरर
4. एक समय निरीक्षक

इन सभी का खो-खो के मैच को सफलता पूर्वक संचालन करवाने में महत्वपूर्ण योगदान होता है। यहां पर इनके द्वारा निभाई जाने वाली जिम्मेदारियों के बारे में संक्षिप्त में जानकारी दी जा रही है—

टॉस

रैफरी दोनों टीमों के मध्य सिक्का उछाल कर करता है। उस टॉस की सहायता से यह निर्णय दिया जाता है कि कौनसी टीम धावक की भूमिका अदा करेगी तथा कौनसी टीम अनुधावक की भूमिका अदा करेगी। जो टीम टॉस विजेता होगी उसे अधिकार होता है धावक अथवा अनुधावक की भूमिका अदा करने का।

खेल की शुरुआत

खेल की शुरुआत करने पर अनुधावक टीम के 8 खिलाड़ी मध्य रेखा पर एक-दूसरे के विपरीत मुंह करके बैठ जाते हैं तथा अनुधावक टीम का नवां खिलाड़ी खंभे के पास खड़ा रहता है। इसके अलावा विपक्षी टीम के तीन खिलाड़ी धावक के रूप में खेल मैदान में खड़े रहते हैं। समय निरीक्षक एक लंबी एवं छोटी सीटी की सहायता से खेल की शुरुआत करता है सीटी के साथ ही खंभे के पास खड़ा खिलाड़ी फुर्ती से दौड़कर अपने साथी खिलाड़ी को खो देता है।

अनुधावकों के लिए नियम

खो-खो के खेल में अनुधावक इस प्रकार बैठते हैं कि एक दूसरे खिलाड़ी का मुंह विपरीत हो जाता है। अनुधावक सही तरीके में अपनी जगह पर बैठा रहता है तथा बिना खो दिये नहीं उठ सकता अन्यथा फाउल माना जाता है। खिलाड़ी द्वारा दी जाने वाली खो की आवाज साफ होनी चाहिए।

जैसा ही अनुधावक को खो मिलती है वह खड़ा हो जाता है तथा जिस दिशा में धावक खड़ा रहता है उसी दिशा में आगे बढ़ता है। एक बार अनुधावक द्वारा दिशा प्राप्त करने पर अपनी दिशा को परिवर्तन नहीं किया जा सकता है। अनुधावक को उसी दिशा में आगे बढ़कर अपने साथी खिलाड़ी को पुनः खो देना पड़ता है।

धावकों के लिए नियम

यदि धावक भागते समय मार्ग में बैठे अनुधावकों को अपने हाथ अथवा शरीर के किसी भाग से स्पर्श करता है तो ऐसी स्थिति में रैंफरी उसे चेतावनी दे सकता है तथा बार-बार ऐसा करने पर उन्हें आउट दे सकता है। यदि धावक के दोनों पैर सीमा रेखा से बाहर चले जाते हैं तो धावक को आउट माना जाता है।

स्कोर

खो-खो के खेल में अनुधावक टीम यदि नियमों का पालन करते समय धावक को स्पर्श कर लेती है तो उसे एक अंक दिया जाता है। इस प्रकार अनुधावक टीम बारी-बारी से धावक को स्पर्श कर अंक प्राप्त करती रहती है।

खो देना

खो-खो खेल में खड़े अनुधावक द्वारा अपनी टीम के बैठे हुए अनुधावक की पीठ पर हाथ छूते हुये ऊँचे और स्पष्ट शब्दों में खो का उच्चारण करना चाहिए। यदि खड़े अनुधावक द्वारा ऐसा ही नहीं किया जाता है तो उसे गलत माना जायेगा।

लिमिट आउट

यदि धावक के दोनों पैर सीमा रेखा के बाहर जमीन को स्पर्श कर रहे हो तो ऐसी स्थिति में धावक को आउट माना जाएगा। लेकिन धावक के दोनों पैर तो सीमा रेखा के अंदर हो, लेकिन उसका शरीर बाहर हो तो ऐसी स्थिति में उसे आउट नहीं माना जायेगा।

परिणाम

खो-खो के मैच की दोनों पारियों की समाप्ति पर जो टीम ज्यादा अंक प्राप्त करती है उसे ही विजेता घोषित किया जायेगा। यदि दोनों टीमों के बराबर अंक हो तो एक और पारी का आयोजन किया जायेगा। यदि इसके पश्चात् भी दोनों टीमों के अंक बराबर हो तो उसमें दिये निम्नांकित नियमों का पालन किया जायेगा।

1. एक टीम अपनी टर्म खेलेगी तथा उसे पहला अंक प्राप्त होने में लगे समय को अंकित किया जायेगा।
2. इसके पश्चात दूसरी टीम अपनी बारी खेलेगी तथा उसे अंक प्राप्त करने में लगे समय को अंकित किया जायेगा।

इस प्रकार जिस टीम को अंक प्राप्त करने में सबसे कम समय लगता है उसे ही विजेता घोषित किया जायेगा।

पारी की घोषणा

खो-खो खेल में अनुधावक टीम अगर चाहे तो समय से पहले अपनी पारी को घोषित कर सकती है लेकिन इसके लिए अनुधावक टीम के कप्तान को मैच रैफरी से स्वीकृति लेनी पड़ेगी।

फाउल

खो-खो के खेल में यदि अनुधावक अथवा धावक खेल के नियमों का उल्लंघन करता है तो उसे आउट माना जाता है। खिलाड़ी खेल में निम्नांकित स्थितियों में आउट माना जाता है।

- 1 अनुधावक खिलाड़ी बिना खो दिये उठ जाये तो।
- 2 अनुधावक अपनी दिशा परिवर्तन कर लें तो।
- 3 सक्रिय अनुधावक खंभ रेखा के पार किये बिना केवल खंभे को छूकर आ जाये तो।
- 4 सक्रिय अनुधावक अपने पैर को क्रास रेखा से आगे निकालने पर पीछे नहीं दे सकता।
- 5 सक्रिय अनुधावक किसी धावक को आउट करने के पश्चात तुरंत दिशा परिवर्तित करे तो।
- 6 यदि अनुधावक मध्य गली को छू ले तो फाउल माना जायेगा। अगर सक्रिय डिपेन्डर को उस फाउल से नुकसान हो।
- 7 यदि अनुधावक कोई गलती करता है तो फाउल माना जाता है।

स्थापन्न खिलाड़ी

खो-खो के खेल में किसी भी खिलाड़ी को निर्णायक की अनुमति के बिना नहीं बदला जा सकता है। एक बार बदले हुये खिलाड़ी को पुनः खेल में सम्मिलित नहीं किया जावेगा।

पौशाक

खो-खो के खेल में पुरुषों एवं महिलाओं के लिए निम्नांकित पोशाक का उपयोग किया जाता है—

पुरुष खिलाड़ी

- | | | |
|--------|-----------|----------------|
| 1 नेकर | 2. बनियान | 3. शूज रबर सोल |
|--------|-----------|----------------|

महिला खिलाड़ी

- | | | |
|-----------|----------------|----------------|
| 1 टी-शर्ट | 2. नेकर/स्कर्ट | 3. शूज रबर सोल |
|-----------|----------------|----------------|

खिलाड़ियों के बनियान अथवा टी-शर्ट पर उसके अंक को पहचान के लिये लिखा जाता है। अंकों का आकार सामने की तरफ 10 इंच लम्बा 2 इंच चौड़ा, पीछे की तरफ 20 इंच लम्बा व 2 इंच चौड़ा, 1 से 12 क्रम में होंगे।

कार्ड

खिलाड़ियों को दण्डित करने के लिए पीला एवं रेड कार्ड दिखाया जाता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. खो-खो के इतिहास के बारे में लिखिए।
2. खो-खो खेल मैदान का मापन बताइये।
3. खो-खो फाउल के बारे में बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. खो देना
 2. लिमिट आउट
 3. चेतावनी कार्ड

फुटबाल

इतिहास

फुटबाल खेल संपूर्ण विश्व में बहुत लोकप्रिय एवं प्रसिद्ध खेल है। इस खेल के लिए ऐसा माना जाता है कि इसका आरंभ इंग्लैंड से हुआ, लेकिन यह भी कहते हैं कि फुटबाल से मिलता हुआ खेल 500 ईसा पूर्व में स्पार्टा के यूनानियों द्वारा खेला जाता था तथा वह इस खेल को हास्पेस्टन कहते थे। यह भी कहा जाता है कि यह अंग्रेजों द्वारा खेले जाने वाला खेल था परंतु यह स्पष्ट नहीं है कि गेंद के रूप में किस वस्तु का प्रयोग होता था। यह अनुमान लगाया जाता है कि पशुओं के चमड़े की थैली में हवा भरकर, उसे गेंद के रूप में प्रयोग किया जाता था। इस प्रकार की गेंद को विपक्षियों के क्षेत्र की अंतिम रेखा को पार करने से गोल किया जाता था। उस समय गोल पोस्टों (बल्लियों)का प्रयोग किया जाता था।

यूनानियों से इस खेल को रोम वासियों ने अपनाया तथा जब उन्होंने इंग्लैंड पर विजय प्राप्त की तो वह इस खेल को वहां ले जाने में सफल हो गये। ग्याहरवीं शताब्दी में इस खेल में महत्वपूर्ण परिवर्तन किये गये, उस समय गोल के स्थान पर बल्लियों का प्रयोग होने लगा। खिलाड़ियों की संख्या सीमित कर दी गई तथा गेंद को आगे ले जाने के लिए पैरों के प्रयोग को ही स्वीकृति दी गई। इस खेल को पैरों तथा हाथों के प्रयोग द्वारा गेंद को आगे ले जाने वाले रगबी से भिन्न रखने के लिए सौकर का नाम दिया गया। सन् 1863 में "लंदन फुटबाल एसोसिएशन" बनी तथा धीरे धीरे पूरे यूरोप में यह खेल फैल गया।

भारत में यह खेल 1840 ई. में ब्रिटेनवासियों ने आरंभ किया। 1878 में भारतीय फुटबाल संघ की स्थापना हुई, तब से यह खेल हमारे देश में लोकप्रिय हुआ। अंतर्राष्ट्रीय फुटबाल संघ को फीफा कहा को जाता है। वह सन् 1904 ई. में स्थापित हुई, यह संस्था खेल का अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर नियंत्रण रखने हेतु स्थापित की गई थी। ओलम्पिक खेलों में यह प्रतियोगिता 1908 में शामिल की गई एवं 1930 से विश्व कप प्रतियोगिताएं शुरू की गई।

भारत में खेल भारतीय फुटबाल संघ द्वारा नियंत्रित किया जाता है। यह संघ फुटबाल की राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित करता है। इन प्रतियोगिताओं में पुरस्कार के रूप में दी जाने वाली ट्राफी का नाम "संतोष ट्राफी" है।

अन्य हैं डूरंड कप दिल्ली, रोवर्स कप मुम्बई, आइ एफ ए, शील्ड कप कोलकाता तथा स्कूली छात्रों के लिए सुब्रतो कप मुख्य है। फुटबाल की दुनिया में आज ब्राजील के "पेले" को कौन नहीं जानता। भारत में भी पी के बनर्जी, चुन्नी गोस्वामी तथा मगनसिंह विश्व स्तरीय खिलाड़ी हुए हैं।

फुटबाल मैदान

मैदान की लम्बाई	—	100 से 110 मीटर
गोल पोस्ट चौड़ाई	—	7.32 मीटर (24 फीट)
गोल पोस्ट की जमीन से ऊंचाई	—	2.44 मीटर (8 फीट)
खेल मैदान के प्रत्येक कोने पर झंडे	—	5 फीट

गोल पोस्ट की मोटाई	—	अधिकतम 5 इंच
गोल एरिया चौड़ाई	—	18.82 मीटर
गोल एरिया लम्बाई	—	5.50 मीटर
पेनल्टी एरिया चौड़ाई	—	40.32 मीटर
पेनल्टी एरिया लम्बाई	—	16.50 मीटर
गोल रेखा से पेनल्टी स्पॉट की दूरी	—	11 मीटर
मध्य वृत्त	—	9.15 त्रिज्या



बॉल

यह चमड़े अथवा स्वीकृति प्राप्त सामग्री से बनी होनी चाहिये। उसका परिधि 27 से 28 इंच एवं वजन 14 से 16 औंस (398 से 455 ग्राम) होना चाहिए।

पोशाक

फुटबाल खिलाड़ी को शर्ट या जर्सी, नेकर, मौजे तथा केनवास या चमड़े के जूते पहनने होते हैं। चमड़े के जूतों के नीचे रबड़ के छोटे-छोटे गुटके लगे होते हैं। दोनों टीमों की पोशाकों का रंग अलग अलग होना चाहिये पहिचान के लिये। गोल कीपर दस्ताने पहन सकता है। खिलाड़ियों की जर्सी या शर्ट पर पीछे दिखने योग्य अंक लिखे होने चाहिए।

टीम

एक फुटबाल टीम में 11 खेलने वाले खिलाड़ी व 7 अतिरिक्त खिलाड़ी होने चाहिये। एक मैच में 3 खिलाड़ियों को ही स्थानापन्न की अनुमति होती है। एक टीम में 7 खिलाड़ियों का खेलना आवश्यक है।

खेल अवधि

एक मैच या प्रतियोगिता में 45 मिनट के दो आधे भाग होते हैं। आधे भाग के पश्चात् 10 मिनट का मध्यांतर होना चाहिये, जो निर्णायक की सहमति से ही बढ़ाया जा सकता है।

खिलाड़ी बदलने में तथा किसी आकस्मिक क्षति के कारण खोया गया समय, खेल के लिए निर्धारित समय में माना जायेगा। यह रैफ्री के विशेष अधिकारी पर निर्भर करता है।

खेल

इस खेल में कोई भी खिलाड़ी मैदान में गेंद को हाथ नहीं लगा सकता। वह शरीर के अन्य किसी अंग से गेंद रोकने, काबू करने, पास देने, आगे लेकर अथवा गोल करने की क्रिया कर सकता है। गोल कीपर ही ऐसा खिलाड़ी है जो पैनल्टी क्षेत्र में हाथों का इस्तेमाल कर सकता है।

स्कोर

गोल रेखा को पार करती हुई दोनों ही गोल खंभों तथा ऊपर आड़ी रखी छड़ को पास करती हुई यदि गेंद गोल के अंदर चली जाए तो वह गोल माना जाता है। अधिक गोल करने वाली टीम को विजय श्री मिलती है। यदि निर्धारित समय में गोल न हो तो 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया जाता है। फिर भी निर्णय नहीं हो तो फैंसला ट्राई ब्रेकर द्वारा किया जाता है। इसमें भी बराबर रहने पर फैंसला सडन डैथ से होगा।

खेल आरंभ

खेल शुरू होने से पहले रैफरी दोनों टीमों के कप्ताओं को बुलाकर साइड लेने या किक लगाने के लिए सिक्का उछालकर टॉस करता है। इसके बाद दोनों टीमों मैदान में उतरती है। गेंद सेंटर बिन्दु पर रखी जाती है। तथा जिस दल को किक लगानी हो वह गेंद को घेर कर खड़ा हो जायेगा। दूसरी टीम मैदान में खड़ी होती है। रैफरी की सीटी बजते ही गेंद के पास खड़ा खिलाड़ी किक मारकर गेंद को विपक्षी के मैदान में भेजकर खेल को शुरू करेगा।

गेंद खेल से बाहर व पुनः प्रारंभ

रैफरी द्वारा खेल रोके जाने पर या सीमा रेखा से पूरी तरह बाहर जाने वाली गेंद मैदान के बाहर मानी जाती है। गेंद के बाहर जाने पर खेल पुनः थ्रो इन से शुरू होता है।

इसके अतिरिक्त गोल किक, कर्नर किक, फ्री किक, पेनल्टी किक देने का अधिकार रैफरी के पास सुरक्षित रहता है।

फाउल

फाउल करने पर विरोधी टीम के खिलाड़ी को गोल किक, कर्नर किक, फ्री किक का अधिकार रैफरी दे सकता है। दुर्व्यवहार के कारण भी फाउल मिल सकता है। अन्य कारण इस प्रकार हैं —

1. टांग में टांग फंसाना अर्थात् विरोधी को गिराने का प्रयास करना।
2. गोलकीपर के अतिरिक्त गेंद को हाथ लगाना।
3. विरोधी को हाथ से धक्का देना।
4. विरोधी पर कूदना।
5. खतरनाक तरीके से आक्रमण करना।
6. पीछे से चार्ज करना।
7. विरोधी को हाथ से पकड़ना।
8. विरोधी खिलाड़ी को किक करना।
9. विरोधी खिलाड़ी पर प्रहार करना या प्रहार का प्रयास करना।

चेतावनी — खिलाड़ी को चेतावनी दी जानी चाहिये यदि—

- (1) वह निर्णायक की अनुमति के बिना खेल क्षेत्र में आ जाए।
- (2) निर्णायक के किसी निर्णय का विरोध करे।
- (3) बार बार खेल के नियमों का उल्लंघन करें।
- (4) अभद्र व्यवहार का दोषी हो।

खिलाड़ी खेल से बाहर—

किसी भी खिलाड़ी को खेल क्षेत्र से बाहर भेजा जा सकता है यदि —

- (1) वह गंभीर फाउल करने का दोषी हो।
- (2) दुर्वर्चन बोलने का दोषी हो।
- (3) चेतावनी मिलने के पश्चात् दुर्व्यवहार करता रहे।

खिलाड़ी को खेल क्षेत्र से बाहर भेजे जाने पर विपक्षी टीम को, उल्लंघन होने के स्थान से अप्रत्यक्ष किक देकर फिर से खेल आरंभ करना चाहिये।

आफ साइड—

यदि कोई आक्रामक दल का खिलाड़ी जब गेंद अपने ही टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा खेली गई हो, विपक्षी टीम के आधे क्षेत्र में गेंद से आगे हो तब विपक्षी टीम के कम से कम दो खिलाड़ी उससे

आगे व अपनी गोल रेखा के बीच हो तो ऑफ साइड दिया जाता है।

किसी खिलाड़ी को ऑफ साइड उसी समय दिया जाना चाहिये, जिस क्षण गेंद उसके किसी साथी द्वारा खेली गई हो तथा वह

क— खेल में बाधा डाले

ख— खेल में अपनी स्थिति का लाभ उठाने का प्रयत्न करे।

खिलाड़ी को ऑफ साइड नहीं दिया जा सकता यदि वह —

क— थ्रो इन

ख— कर्नर किक

ग— गोल किक अथवा ड्राप बाल के पश्चात् खेल को आरंभ करने हेतु निर्णायक द्वारा उछाली गई गेंद को, शीघ्र प्राप्त करें। ऑफ साइड होने पर खिलाड़ी के विरुद्ध अप्रत्यक्ष फ्री कीक दी जाती है।

थ्रो इन

जब गेंद साइड अथवा स्पर्श रेखा को पार कर जाए तो लाइन मैन द्वारा थ्रो इन का संकेत दिया जाता है। ऐसी परिस्थिति में गेंद को बाहर भेजने वाली टीम के विपक्ष वाले खिलाड़ी को, जिस स्थान से गेंद बाहर गई हो, थ्रो इन के लिए दी जाती है।

थ्रो इन करते समय, गेंद फेंकने वाले खिलाड़ी का शरीर मैदान की ओर होना चाहिये तथा उसके दोनों पैरों का कोई भाग मैदान से अथवा साइड अथवा स्पर्श रेखा से बाहर या स्पर्श करता हुआ रखा होना चाहिये। थ्रो करने वाले को गेंद को सिर के ऊपर से तथा दोनों हाथों से फेंकना चाहिए।

स्मरण रहे कि थ्रो इन के द्वारा सीधा गोल नहीं किया जा सकता।

कर्नर किक

यदि रक्षा कर रही टीम द्वारा गेंद अपनी ही गोल रेखा के पार भेज दी जाए तो उसके विरुद्ध कर्नर किक दी जाती है। कर्नर किक गेंद बाहर जाने वाली साइड के कोने से एक मीटर वृत्त से ली जानी चाहिए। कर्नर किक लगाते समय कोने में लगा ध्वज नहीं हटाना चाहिये।

कर्नर किक के द्वारा सीधे गोल किया जा सकता है।

प्रत्यक्ष कर्नर किक

ऐसी किक जिससे सीधे गोल किया जा सके। प्रत्यक्ष किक कहलाती है। किसी खिलाड़ी द्वारा प्रत्यक्ष फ्री किक लेते समय, सभी विपक्षी खिलाड़ी गेंद से 30 फीट की दूरी पर होने चाहिये।

अप्रत्यक्ष फ्री किक

अप्रत्यक्ष फ्री किक के माध्यम से सीधा गोल नहीं किया जा सकता है। अप्रत्यक्ष किक लिए जाने के पश्चात् गोल होने से पूर्व गेंद किसी अन्य खिलाड़ी द्वारा अवश्य खेली अथवा छुई जानी चाहिये।

गोल किक

जब आक्रमण कर रहे खिलाड़ियों द्वारा, गेंद रक्षा कर रही टीम की गोल रेखा के पार पहुंचा दी जाय तो रक्षा कर रही टीम को गोल किक दी जाती है। रक्षा कर रही टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा, बाहर गई टीम के गोल क्षेत्र में निकट वाले स्थान से गोल किक लगानी चाहिये।

गोल किक लिये जाने की स्थिति में गेंद पैनल्टी क्षेत्र से बाहर आने पर ही खेल में मानी जाती है अन्यथा नहीं, इसके अतिरिक्त गोल किक से सीधे गोल किया जा सकता है।

पैनल्टी किक

पैनल्टी किक गोल रेखा के मध्य बिन्दु से 11 मी. की दूरी से लगाई जाती है। जिस समय पैनल्टी किक ली जा रही हो तो गोल रक्षक तथा पैनल्टी किक लगाने वाले खिलाड़ी को छोड़कर सभी खिलाड़ी पैनल्टी क्षेत्र से बाहर तथा पैनल्टी बिन्दु से 30 फीट (10 गज) की दूरी पर, परंतु खेल क्षेत्र के अंदर रहने चाहिए।

गोल रक्षक को अपनी गोल रेखा पर, तब तक खड़ा रहना चाहिये जब तक किक न लगाई जाए। वह गतिशील भी रह सकता है।

मूलभूत तकनीक

1. किक लगाना

बॉल को सही स्थान पर अपने साथी तक पहुंचाने के लिए किक अत्यंत आवश्यक है। किक कई प्रकार से लगाई जा सकती है। जैसे लॉंग किक, हाफ किक, ऊपर उठती हुई बॉल को साथी तक पहुंचाने के लिए लंबी किक, ऊपर से धीरे बॉल डालने के लिए चिप किक का प्रयोग किया जाता है। इन साइड ऑफ द किक, आउट साइड ऑफ द किक, टो किक, पॉट किक, ड्रॉप किक, सीवर किक आदि अनेक किक हैं।

पास देना

गेंद को विरोधी खिलाड़ी से बचाने के लिए तथा उसे चकमा देने के लिए पास दिया जाता है। जो जमीन पर लुढ़कता हुआ या हवा में तैरता हुआ हो सकता है। अपने पीछे खड़े खिलाड़ी को पास देना बैक पास कहलाता है।

3. गेंद रोकना

आती हुई बॉल को रोकने तथा अपने काबू में करने के लिए उसको छाती पर रोकना, पांव पर रोकना, माथे पर रोकना, पेट पर रोकना ट्रेपिंग कहलाता है।

4. ड्रिबलिंग

खिलाड़ी के पैरों की आज्ञा अनुसार बॉल उसके साथ आगे बढ़ती रहे या नियंत्रण में रहे, यही सही ड्रिबलिंग है। हमला करने में यह तकनीक अत्यंत महत्व का कार्य करती है।

5. चकमा

इसमें खिलाड़ी विरोधी टीम को गुमराह करने के लिए, एक और बॉल को सरकाने का नकली इशारा करता हुआ, उसे दूसरी दिशा में सरका देता है।

6. निशाना लगाना

किसी भी कोण से किक लगाकर गेंद को गोल के अंदर पहुंचाने को शूटिंग कहते हैं। निशाना लगाते समय किसी भी प्रकार की किक का उपयोग करके गोलकीपर को चकमा दिया जाता है।

7. गेंद छीनना

आक्रमणकारी खिलाड़ी को रोकते हुए उसे चोट से बचाकर खेल में बिना कोई फाउल किए हुए बॉल झपटने की कला को टेकलिंग कहते हैं। यह पांच प्रकार की होती है – 1– सामने से निपटना,

2— बगल से निपटना, 3— हुक टेलिकिंग, 4— फिसल कर निपटना, 5— बीच में लपक लेना।

8. सिर द्वारा गेंद पर प्रहार

फुटबाल में सिर द्वारा गेंद को अपने साथी की ओर फेंकना एक कला है। इस कला में गेंद को माथे से स्पर्श करते हुए गेंद को जोरदार तरीके से धकेला जाता है। ऊँची गेंद को खिलाड़ी गेंद की स्थिति का अनुमान लगाकर उछाल कर सिर से प्रहार करता है।

9. गोल की रक्षा

फुटबाल में गोल की रक्षा करने की समझ भी एक कला है। गोल कीपर निम्न तरीके से अपने गोल की रक्षा करता है —

अ— पंच—ऊँची गेंद को मुक्का मारकर ऊपर से निकाल देता है।

ब— बाली ऊँची गेंद पर हाथ मारकर उसे गोल से दूर फेंक देता है।

स— लपकना — उछल कर गेंद को लपक कर, उस पर काबू कर लेता है। उसे टप्पा देकर दो से अधिक कदम लिए बिना जोर की किक लगाकर दूर कर देता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. फुटबाल के इतिहास के बारे में लिखिए।
2. फुटबाल खेल मैदान का मापन बताइये।
3. फुटबाल के महान खिलाड़ियों के नाम बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. ऑफ साइड
 2. ड्रिबलिंग
 3. पासिंग
 4. प्री किक

क्रिकेट

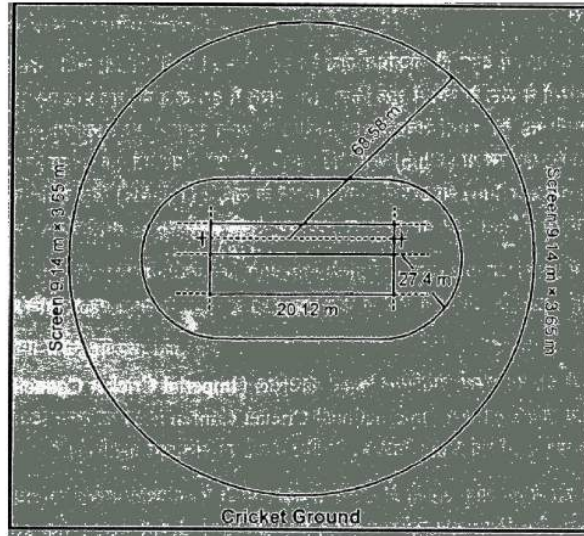
इतिहास

वर्तमान में क्रिकेट सर्वाधिक लोकप्रिय खेल हो गया है। क्रिकेट की शुरुआत कहां से हुई इस विषय में कोई निश्चित विचार नहीं है। विजडन जिसे क्रिकेट का बाइबिल कहते हैं के अनुसार क्रिकेट का प्रथम उल्लेख सन् 1300 ईस्वी में होने का है। क्रिकेट शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग फ्लोरिडा के अंग्रेजी इटालियन शब्दकोश के एक संस्करण में हुआ है। सन् 1709 में सर्वप्रथम लंदन और केन्ट की टीमों के मध्य में खेला गया था। क्रिकेट स्वर्णिम अध्याय 1760 से प्रारंभ होता है। सन् 1760 में इंग्लैंड में प्रथम क्रिकेट क्लब हैमिल्टन क्लब की स्थापना होती है इसके बाद सन् 1787 में मेरिलबोन क्लब की स्थापना हुई थी। क्रिकेट के विकास के लिए सतुल्य प्रयास के लिए डॉ डब्ल्यू जी ग्रेस को क्रिकेट का जनक कहा जाता है। सन् 1873 में काउंटी क्रिकेट की शुरुआत होती है और 1877 में इंग्लैंड और आस्ट्रेलिया के बीच पहला मैच खेला गया था। विश्व कप क्रिकेट की शुरुआत सन् 1975 से होती है। भारत में क्रिकेट की शुरुआत सन् 1932 में भारत ने लार्ड्स के मैदान पर इंग्लैंड के साथ अपना पहला मैच खेला था।

खेल से संबंधित नियम

नियम 1— खिलाड़ी

एक क्रिकेट टीम में कप्तान सहित 11 खिलाड़ी होते हैं।



नियम 2 — स्थानापन्न

किसी चोटग्रस्त खिलाड़ी के स्थान पर स्थानापन्न खिलाड़ी लिया जा सकता है। स्थानापन्न खिलाड़ी बल्लेबाजी, गेंदबाजी, विकेट कीपिंग या कप्तान के रूप में कार्य नहीं कर सकता। मूल खिलाड़ी ठीक होने पर मैदान में पुनः आ सकता है। जो बैट्समैन रन दौड़ने में समर्थ ना हो, एक रनर ले सकता है जो उसके स्थान पर रन दौड़ता है।

नियम 3— अम्पायर

मैदान में दो अम्पायर होते हैं जो नियमों को लागू करते हैं, समस्त आवश्यक निर्णय लेते हैं, उच्च स्तर के क्रिकेट में एक तीसरा अम्पायर होता है जिसका कार्य मैदानी अम्पायरों की सहायता करना होता है।



नियम 4 — स्कोरर

दो स्कोरर होते हैं जो अम्पायर के संकेतों पर उत्तर देते हैं एवं स्कोर तैयार करते हैं।

नियम 5 — गेंद

एक गेंद परिधि में 8 से 9 इंच (22.4 से मी से 22.9 से मी) की होती है। इसका वजन 5.5 से 5.75 औंस (155.9 ग्राम से 163 ग्राम) होता है।



नियम 6 बैट

बैट की लंबाई 38 इंच (96.5 से.मी.) व चौड़ाई 4.25 इंच (10.8 से.मी) से अधिक नहीं होना चाहिए। बैट की ब्लेड सदैव लकड़ी की ही होनी चाहिए। बैट को पकड़े हुए हाथ व दस्ताने बैट का ही भाग कहलाते हैं।



नियम 7 पिच

पिच 22 गज (66 फीट) (20.11 मीटर) लंबा एवं 10 फीट (3 मीटर) चौड़ा आयताकार क्षेत्र होता है।



नियम 8 विकेट

लकड़ी के 28 इंच (71 से.मी.) लंबे तीन स्टंप के बने होते हैं। स्टंप को बैटिंग क्रीज पर प्रत्येक स्टंप के बीच समान दूरी रखते हुए लगाया जाता है। तीनों स्टंप को ऐसे लगाया जाता है कि सम्मिलित चौड़ाई 9 इंच (23से.मी.) रहे। दो लकड़ी की गिल्लियां स्टंप पर रखी जाती हैं जो स्टंप से 0.5 इंच (1.3 से.मी.) से अधिक ऊँची नहीं होनी चाहिए। इसकी लंबाई 10.95 से.मी. तथा चौड़ाई 1.27 सेमी. होती है।



नियम 9

गेंदबाजी, पोपिंग एवं वापसी रेखा : प्रत्येक गेंदबाजी रेखा 8 फीट 8 इंच (2.64 मीटर) लंबी होती है। पोपिंग रेखा गेंदबाजी रेखा से 4 फीट (1.2 मीटर) आगे व समानान्तर होती है। वापसी रेखा पोपिंग व गेंदबाजी रेखा के समकोण होती है एवं बीच वाले स्टंप के मध्य से दोनों ओर 4 फीट 4 इंच (1.32 मी.) की दूरी पर होती है। आगे की ओर यह पोपिंग रेखा से शुरू होकर पीछे की ओर असीमित दूरी तक बनायी जा सकती है लेकिन पोपिंग रेखा से कम से कम 8 फीट (2.4 मी.) लंबी होनी चाहिए।

नियम 10

खेल क्षेत्र की तैयारी और रख-रखाव — इस नियम के अंतर्गत पिच तैयार करने, रोल करने आदि से संबंधित बातें सम्मिलित होती हैं।

नियम 11 पिच को ढकना

गेंद किस तरह का व्यवहार करेगी ये पिच की प्रकृति पर निर्भर करता है। जैसे— पिच का गीला

या सूखा होना। अतः पिच और गेंदबाजी रन अप को ढकना इस नियम के अंतर्गत आता है।

नियम 12 पारी

टेस्ट मैच में दो पारियों का मैच खेला जाता है। सभी खिलाड़ियों के आउट होने, कप्तान द्वारा घोषित किये जाने या किसी निश्चित समय के पश्चात् पारी समाप्त हो जाती है। टॉस जीतने वाला कप्तान निश्चित करता है कि पहले बल्लेबाजी करनी है या गेंदबाजी।

नियम 13 फॉलो ऑन

फॉलो-ऑन देने के लिए दो पारी के मैच में अगर मैच पांच दिन का है तो 200 रन, चार या तीन दिन का है तो 150, दो दिन के मैच में 100 और 1 दिन के मैच में 75 रन से अधिक का अंतर पहले बैटिंग करने वाली टीम का होना चाहिए।

नियम 14 घोषणा

गेंद के डेड होने पर बल्लेबाजी टीम का कप्तान किसी भी समय पारी को घोषित कर सकता है।

नियम 15 अंतराल

प्रत्येक दिन के खेल के बीच में अंतराल होते हैं, पारियों के बीच में एक 10 मिनट का अंतराल और भोजन, चाय व पानी का अंतराल होता है।

नियम 16 खेल का प्रारंभ और समाप्ति

अंतराल के पश्चात खेल का प्रारंभ अम्पायर के प्ले कॉल के पश्चात होता है। सत्र का अंत टाइम काल के साथ होता है। मैच के अंतिम घंटे में कम से कम 2 ओवर होने चाहिए।

नियम 17 मैदान में अभ्यास

पिच पर कोई बल्लेबाजी या गेंदबाजी का अभ्यास नहीं किया जा सकता।

नियम 18 रन बनना

जब दो बल्लेबाज रन लेते हुए एक दूसरे के छोर पर पहुंच जाये तो रन बनना कहलाता है। एक गेंद पर कई रन बनाये जा सकते हैं।

नियम 19 सीमाएं

खेल के मैदान के चारों ओर एक सीमा रेखा खींची जाती है। जमीन को छूती हुई गेंद के सीमा रेखा से बाहर चली जाये तो 4 रन और बिना जमीन को छूते हुए सीमा रेखा के पार हो जाये तो 6 रन माने जाते हैं।

नियम 20 गेंद का खोना

खेल के दौरान गेंद के खोने पर क्षेत्र रक्षण टीम 'लॉस्ट बॉल' का कॉल कर सकती है। बल्लेबाज टीम को उस गेंद पर मिले अतिरिक्त रन बने रहेंगे एवं अधिकतम 6 रन या दौड़े गये वास्तविक रनों की संख्या रहेगी।

नियम 21 परिणाम

अधिक रन बनाने वाली टीम विजेता होती है। दोनों टीमों के बराबर रन होने पर मैच अनिर्णित हो जाता है।

नियम 22 ओवर

एक ओवर में 6 गेंदे फेंकी जाती है। एक गेंदबाज दो ओवर लगातार नहीं फेंक सकता।

नियम 23 डेड गेंद

गेंदबाज के रन – अप प्रारंभ करते ही गेंद खेल में पानी जाती है। उस गेंद से संबंधित समस्त क्रियायें पूर्ण होने पर गेंद डेड मानी जाती है। डेड बॉल की स्थिति में ना तो रन लिये जा सकते हैं और ना ही आउट हो सकते हैं।

नियम 24 नो बॉल

कई कारणों से नो बॉल हो सकती है। गलत स्थान से गेंदबाजी करने, खतरनाक गेंदबाजी करने, दो या अधिक बार बाउंसर करने, क्षेत्र रक्षण के गलत स्थान पर खड़े होने आदि से नो बॉल हो सकती है। एक नो बॉल से एक अतिरिक्त रन प्राप्त होता है एवं इस गेंद पर बल्लेबाज रन आउट, गेंद का हाथ से पकड़ने, बैट से दो बार मारने या क्षेत्र रक्षण को बाधा पहुंचाने के अतिरिक्त आउट नहीं हो सकता।

नियम 25 वाइड बॉल

अम्पायर की राय में गेंद के बल्लेबाज की पहुंच से दूर होने एवं वह बाउंसर जो सिर के ऊपर से जाये वाइड कहलाती है। वाइड गेंद पर बल्लेबाजी टीम को एक अतिरिक्त रन प्राप्त होता है।

नियम 26 बाई और लैग बाई

अगर गेंद वाइड या नो बॉल नहीं है एवं बल्लेबाज को छूये बिना चली जाती है तो रन बनने पर वह बाई रन कहलाता है एवं इन्हीं परिस्थितियों में बल्लेबाज को छूकर जाने पर लैग बाई कहलाता है।

नियम 27 बोल्ड

गेंदबाज के गेंद को फेंकने के पश्चात् गेंद का स्टंप पर लगना और कम से कम एक गिल्ली का गिरना बोल्ड आउट कहलाता है।

नियम 28 टाइम आउट

किसी बल्लेबाज के आउट होने पर अगले बल्लेबाज को 3 मिनट के अंदर गेंद को खेलने के लिए तैयार होना पड़ेगा।

नियम 29 कैच आउट

बल्लेबाज के बैट या बैट के पकड़े हुए हाथ या दस्ताने से लगकर गेंद को हवा में ही क्षेत्ररक्षण टीम द्वारा पकड़ लेने पर वह कैच आउट कहलाता है।

नियम 30 गेंद को हाथ से पकड़ना

बल्लेबाज द्वारा विपक्षी टीम की स्वीकृति के बिना गेंद को जानबूझ कर हाथ से पकड़ने पर वह आउट कहलायेगा।

नियम 31 गेंद को दो बार मारना

विपक्षी टीम की स्वीकृति या अपने विकेट की सुरक्षा के उद्देश्य के अतिरिक्त बल्लेबाज द्वारा गेंद को दो बार मारने पर वह आउट कहलायेगा।

नियम 32 हिट विकेट

गेंद के खेल में होने और गेंदबाज के गेंद डालने के कदम में प्रवेश करने के पश्चात् बल्लेबाज द्वारा बैट या शरीर द्वारा विकेट गिरा देने पर वह आउट कहलायेगा। ऐसे ही पहला रन लेने के प्रयास में विकेट को गिरा देने पर भी हिट विकेट आउट कहलायेगा।

नियम 33 लैग बिफोर विकेट

बल्लेबाज के बैट से बिना लगे गेंद का विकेटों के सामने बल्लेबाज पर लग जाना, जिसमें यह प्रतीत होता हो कि गेंद स्टंप पर लगती एवं साथ ही गेंद विकेट की लाइन से बाहर लेग में पिच ना हुई हो तो बल्लेबाज आउट होगा।

नियम 34 क्षेत्ररक्षक को बाधा पहुंचाना

अगर बल्लेबाज जानबूझ कर शब्दों या क्रिया द्वारा विपक्षी को बाधा पहुंचाता है तो वह आउट कहलायेगा।

नियम 35 रन आउट

गेंद के खेल में होने पर बल्लेबाज के बैट या शरीर के पोपिंग रेखा के अंदर नहीं होने पर विपक्षियों द्वारा विकेट को गिरा देने पर वह आउट कहलायेगा।

नियम 36 स्टंप आउट

बल्लेबाज के क्रीज से बाहर होने पर जबकि वह रन लेने का प्रयास ना कर रहा हो, विकेट कीपर द्वारा विकेट गिरा देने पर वह आउट कहलायेगा।

3. खेल का मैदान और उससे संबंधित उपकरण

1	क्रिकेट टीम में खेलने वाला खिलाड़ियों की संख्या	11
2	क्रिकेट मैच में मैदान पर अम्पायरों की संख्या	02
3	मैच रैफरी	01
4	तीसरा अम्पायर	01
5	क्रिकेट गेंद का वजन	5½ औंस से 5¾ औंस
6	क्रिकेट गेंद की परिधि	8 से 9 इंच
7	क्रिकेट बैट की लंबाई	38 इंच से अधिक नहीं
8	क्रिकेट बैट की अधिकतम चौड़ाई	10.8 से.मी. (4.25 इंच) से अधिक नहीं
9	केन्द्रीय विकेट से दोनों और पिच की चौड़ाई	4.4 इंच (1.32 मी.)
10	विकेटों की चौड़ाई	9 इंच
11	स्कोरर की संख्या	2
12	गिल्लियों की लंबाई	10.95 से.मी.
13	क्रिकेट मैदान	54.80 मी.-82.29 मी.
14	क्रिकेट मैदान का आकार	ओवल शेप

4. संबंधित शब्दावली

ऐशोज, बैट, डेडबाल, फाइन लेग, विकेट, विकेटकीपर, लेग गली, बेट्समैन, चाइनामैन, फ्लाइट, इन स्विंग, आउट, नो बाल, आउट स्विंग, रिवर्स स्विंग, बीमर, फुल टॉस, शार्ट पिच, वाइड बाल, नो बाल, ओवर, हैंडलिंग द बाल, अम्पायर, ग्लब्स, ओवर, बाउण्ड्री, फील्डर, एल बी डब्ल्यू, शार्ट रन आदि।

5. क्रिकेट खेल के आधारभूत कौशल

प्रमुख कौशल निम्न हैं –

1. बल्लेबाजी कौशल

- कवर ड्राइव
- स्ट्रेट ड्राइव
- पुल शॉट
- हुक शॉट
- स्वीप
- स्कवायर कट

2. गेंदबाजी कौशल

- इन स्विंग
- आउट स्विंग
- ऑफ स्पिन
- लेग स्पिन

3. क्षेत्र रक्षण कौशल

- हील्स टुगेदर
- लॉल्ग बेरियर
- पिक अप एंड थ्रो
- कैच

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. क्रिकेट का इतिहास लिखिए।
2. क्रिकेट खेल मैदान को रेखांकित कीजिये।
3. क्रिकेट में आउट होने के विभिन्न तरीकों को बताइये।
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—
 1. डेड बॉल
 2. एल.बी.डब्ल्यू
 3. पारी की घोषणा

बास्केटबाल

इतिहास

बास्केटबाल खेल का आरम्भ सन् 1891 में स्प्रिंगफील्ड अमेरिका में हुआ। इस खेल के जन्मदाता डॉ. जेम्स नेश स्मिथ थे, जो वाई.एम.सी.ए. कॉलेज ऑफ फिजीकल एज्युकेशन में कार्यरत थे। 1894 में अमेरिका में प्रथम बास्केटबाल खेल क्लब की स्थापना हुई। भारत में बास्केटबाल खेल 1904 में आरम्भ किया गया और 1930 में भारतीय बास्केटबाल को 1936 में शामिल किया गया। ओलम्पिक में पहला स्वर्ण पदक विजेता अमेरिका ही रहा और 1950 में बास्केटबाल की प्रथम विश्व कप प्रतियोगिता आरम्भ हुई। भारत में करीब 90 वर्ष पूर्व वाई.एम.सी.ए. कॉलेज, चैन्नई में बास्केटबाल का आगमन हुआ और 1950 में प्रथम बार राष्ट्रीय प्रतियोगिता का संचालन किया गया। 1951 में एशियन गेम में पहली बार बास्केटबाल को शामिल किया गया। राज्य सरकार ने बास्केटबाल खेल को राज्य खेल घोषित किया है।

बास्केटबाल का खेल मैदान

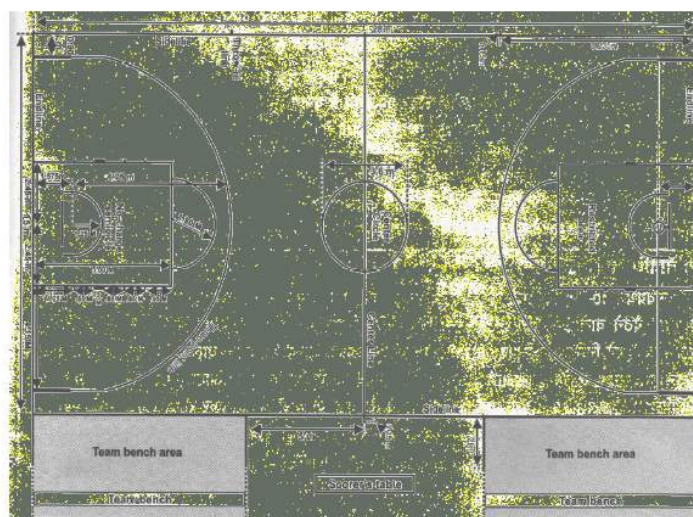
मैदान का क्षेत्र घरातल का होता है। मैदान सीमेन्ट, लकड़ी, सिन्थेटिक का ठोस आयताकार रूप में होता है। वर्तमान में बास्केटबाल इन्डोर मैदान में खेला जाता है।

मैदान की लम्बाई	—	28 मीटर
मैदान की चौड़ाई	—	15 मीटर
लाइट का फैलाव	—	21000 लक्स

खिलाड़ियों की छाया का प्रतिबिम्ब खेल मैदान की सतह पर नजर नहीं आना चाहिए। लाईट पोल साइड लाईन से कम से कम 2 मीटर दूर हो।

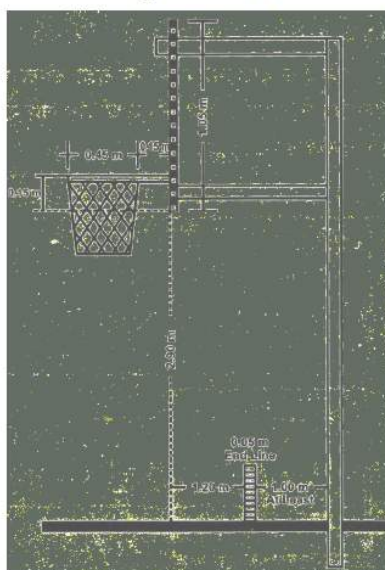
मैदान के मध्य बने वृत्त का अर्द्ध व्यास — 1.80 मीटर

मैदान के चारों तरफ व सभी मार्जिन लाईन की मोटाई — 5 से.मी.



थ्री पॉइन्ट लाईन – एण्ड लाईन से 1.575 मी. की दूरी पर एक पॉइन्ट लगाकर ये पॉइन्ट रिंग के मध्य बिन्दु को मानकर 6.75 मी. का चाप लेकर पॉइन्ट की लाईन अर्ध-चन्द्राकार में बनाई जायेगी।

बोर्ड की मोटाई	—	3 से.मी. (बोर्ड लकड़ी व फाईबर का होता है।)
बैक बोर्ड की साईज	—	1.05 मीटर चौड़ा, 1.80 मीटर लम्बा
रिंग	—	लोहे की बनी होती है, यह नारंगी रंग की होना चाहिए।
रिंग का व्यास	—	4.5 से.मी. फ्री थ्रो लेन की दूरी—5.80 मी.
रिंग की मोटाई	—	20 मि.मी. फ्री थ्रो लेन की मार्किंग—1.75, 0.85, 0.40. 0.85, 0.85, 0.95 मी. होगी
रिंग और बैक बोर्ड की दूरी—	15 सेमी.	श्री पोइन्ट की दूरी — 6.75 मी.
रिंग पर नेट की लम्बाई	— 40 सेमी.	नो फ्री जोन का व्यास — 1.25 मी.
बास्केटबाल खण्ड या सिन्थेटिक से बनी गोलाकार होती है।		
बास्केटबाल की परिधि	—	74 सेमी. से 78 सेमी.
बास्केटबाल का वजन	—	600 ग्राम से 650 ग्राम
मैदान से बोर्ड की ऊँचाई	—	2.90 मीटर
मैदान से रिंग की ऊँचाई	—	3.05 मीटर
बास्केटबाल पोल की एण्ड लाईन से दूरी	—	2 मीटर
तथा एण्ड लाईन से बैक बोर्ड की दूरी	—	1.20 मीटर



टेबल उपकरण

स्टॉप वॉच, स्कोर शीट, 24 सेकण्ड वॉच, पर्सनल फाउल इण्डिकेटर, लाल झण्डे, एरो मार्कर, टीम फाउल इण्डिकेटर।

मैच का समय

चार पारी में खेला जाता है। प्रत्येक क्वार्टर – 10 मिनट का होता है। पहले क्वार्टर के बाद 2 मिनट का आराम और दूसरे क्वार्टर के बाद 10 मिनट का आराम (मध्यान्तर), तीसरे क्वार्टर के बाद 2 मिनट का आराम और चौथा क्वार्टर भी 10 मिनट का होगा।

$$10 - 2 - 10 - 10 - 2 - 10 = 40 \text{ मिनट}$$

नोट : चारों भाग समाप्त होने पर मैच का परिणाम टाई (बराबर) हो जाता है तो अतिरिक्त 5 मिनट का समय और दिया जाता है, जब तक टाई ब्रेक नहीं होता है तब तक 5 मिनट का अतिरिक्त समय मिलता रहेगा।

मैच जम्पबाल से शुरू होता है और प्रत्येक क्वार्टर के 10 मिनट समाप्त होने के बाद सेंटर से साईड लाईन से थ्रो इन से शुरू होगा।

बास्केटबाल टीम खिलाड़ियों की संख्या 5 + 7 रिजर्व (कुल 12) मैच शुरू करने के लिए प्रत्येक दल में 5 खिलाड़ी कोर्ट में उपस्थित रहना अनिवार्य है।

खिलाड़ियों की पोशाक

बनियान, नेकर, शूज। बनियान पर आगे के नम्बर 10 से.मी. ऊँचे और 2 से.मी. चौड़े और पीछे के नम्बर 20 से.मी. ऊँचे और 2 से.मी. चौड़े होने चाहिए।

सामान्य नियम

टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं और मैच आरम्भ में दोनों टीम के 5-5 खिलाड़ी मैदान में होना आवश्यक है। 7 खिलाड़ी रिजर्व होते हैं।

मैच आरम्भ करने के लिए दोनों टीमों के 1-1 खिलाड़ी को केन्द्रीय सर्किल में खड़ा करके जम्पबाल से मैच शुरू किया जाता है।

पहले 10 मिनट समाप्त होने के बाद वापस मैच प्रारम्भ करने के लिए बाल साईड लाईन की सेंटर लाईन के पास से थ्रो इन करके मैच शुरू किया जाता है।

स्कोर

जब बाल को किसी खिलाड़ी द्वारा बास्केट में डाल दी जाती है तो वह स्कोर कहलाता है।

जब खिलाड़ी बाल को तीन पाईन्ट लाईन (6.75 मीटर) के बाहर से स्कोर करता है तब 3 पोईन्ट मिलते हैं।

जब बाल को तीन पाईन्ट लाईन (6.75 मीटर) के अन्दर से स्कोर करता है तब 2 पोईन्ट मिलते हैं।

जब किसी खिलाड़ी के एक्ट ऑफ शूटिंग से पर्सनल फाउल होता है तो उसकी पेनल्टी में फ्री थ्रो लाईन पर खड़ा रहकर स्कोर करता है तब 1 पोईन्ट मिलता है।

सैकेण्ड्स के नियम :- 3 सैकेण्ड – बाल किसी टीम के अधिकार में हो तो उस टीम का कोई भी खिलाड़ी बाल प्राप्त के बाद विपक्षी टीम के प्रतिबद्ध क्षेत्र में 3 सेकण्ड से अधिक नहीं

रह सकता। 3 सैकण्ड से अधिक समय रहने वाले खिलाड़ी को बाल पास होते ही 3 सैकण्ड वायलेशन (फाउल) हो जायेगा।

पेनल्टी — विपक्षी टीम को बाल थ्रो इन की (पोजीशन) मिलेगी।

5 सैकण्ड्स :— जब (रक्षक) विपक्षी टीम का खिलाड़ी पास देने से रोकता है और 05 सैकण्ड में वह (बाल होल्ड करके रखता है तथा) पास नहीं कर सकता तब 5 सैकण्ड्स वायलेशन हो जायेगी।

पेनल्टी — विपक्षी टीम को (बाल पोजीशन) थ्रो इन मिलेगी।

8 सैकण्ड्स :— बास्केट (स्कोर) होने के बाद एण्ड लाईन से तथा अपने रक्षण क्षेत्र की साईड लाईन से थ्रो होने के बाद टीम को 8 सैकण्ड्स में अपने कोर्ट से विपक्षी के कोर्ट में बाल को 8 सैकण्ड के पहले ले जाना अनिवार्य होता है नहीं तो 8 सैकण्ड्स वायलेशन हो जायेगी।

पेनल्टी — विपक्षी टीम को बाल थ्रो इन पोजीशन मिलेगी।

24 सैकण्ड्स :— किसी भी टीम के पास बाल काबू (कन्ट्रोल) होने के बाद 24 सैकण्ड्स के अन्दर अन्दर बास्केट मारने की कोशिश (अटेम्प्ट) करना होता है अन्यथा 24 सैकण्ड्स वायलेशन हो जाता है।

पेनल्टी — विपक्षी टीम को बाल थ्रो इन पोजीशन मिलेगी।

फाउल बास्केटबाल में निम्नलिखित फाउल होते हैं—

पर्सनल फाउल, डबल फाउल, मल्टीपल फाउल, टेक्निकल फाउल, अनस्पॉर्ट्समैन फाउल, डिसक्वालीफाई फाउल।

खेल निर्णायक — मैदान निर्णायक : 3 (रैफरी — 1, अम्पायर — 2)

आफीसियल — टेबल अधिकारी — 5 (स्कोरकीपर, टाइमकीपर, 24 सेकण्ड चालक, सहायक स्कोरकीपर, कमिश्नर)

खेल कौशल

बास्केटबाल खेल में निम्नांकित खेल कौशल हैं—

आक्रामक खेल कौशल— फास्ट ब्रेक तकनीक, रिवर्ट, शूटिंग, स्क्रीनिंग, ड्राविंग तकनीक।

रक्षात्मक खेल कौशल— जैसे जॉन डिफेन्स, मेन टू मेन डिफेन्स, फुल, हाफ कोर्ट प्रेशर।

अभ्यासार्थ प्रश्न

1. बास्केटबाल में काम आने वाले दो उपकरणों के नाम लिखो।
2. मैच की समय अवधि बताइए।
3. 3 सैकण्ड्स से क्या तात्पर्य है?
4. बास्केटबाल खेल का इतिहास लिखिये।
5. बास्केटबाल खेल के मुख्य फाउल्स का उल्लेख करें।
6. मैदान की लम्बाई चौड़ाई बताएं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. जूडो खेल का जन्मदाता जापान है।
2. जूडो खेल को पहली बार 1964 में टोकियो ओलम्पिक में शामिल किया गया।
3. भारत में जूडो के मसीहा गुरु रबिन्द्रनाथ टैगोर और प्रो. खानीवाले थे।
4. भारत में बैडमिन्टन एसोसिएशन ऑफ इण्डिया 1934 में बनाई गयी।
5. बैडमिन्टन में गलत कोर्ट से सर्विस करने पर फाउल हो जाता है।
6. सन् 1976 में महिलाओं के लिए हैण्डबॉल खेल को मॉन्ट्रियल ओलम्पिक में सम्मिलित किया गया।
7. टेबिल टेनिस में जब तक गेंद खेल में रहती है उस अवधि को रैली कहा जाता है।
8. टेबिल टेनिस में टेबिल की लम्बाई 274 सेमी एवं ऊँचाई 76 सेमी होती है।
9. भारत में भारतीय हॉकी संघ की स्थापना 7 नवम्बर 1925 में ग्वालियर शहर में हुई।
10. एमस्टरडम ओलम्पिक 1928 में भारत की टीम ने प्रथम बार ओलम्पिक में भाग लिया और इंग्लैण्ड को 3, 0 से हराया।
11. कबड्डी खेल का उद्भव भारत में हुआ माना जाता है एवं इसे भारत का मूल खेल कहा जा सकता है।
12. कबड्डी खेल के मैदान की (पुरुषों के लिए) लम्बाई 13 मी. एवं चौड़ाई 10 मी. होती है।
13. कबड्डी के मैदान में खिलाड़ी उसी क्रम में जीवित होंगे जिस क्रम में वे आउट हुये।
14. सन् 1957 में खो-खो फ़ेडरेशन ऑफ इण्डिया का पहली बार गठन किया।
15. खो-खो खेल की शुरुआत पूना, महाराष्ट्र में हुई।
16. खो-खो खेल में दोनों टीम की तरफ से नो-नो खिलाड़ी एक साथ खेल सकते हैं।
17. भारत में फुटबॉल खेल 1840 में ब्रिटेनवासियों ने आरम्भ किया।
18. 1878 में भारतीय फुटबॉल संघ की स्थापना हुई।
19. क्रिकेट में वाइड गेंद पर बल्लेबाजी टीम को एक अतिरिक्त रन प्राप्त होता है।
20. क्रिकेट में विकेटों की चौड़ाई 9 इंच होती है।
21. क्रिकेट मैदान का आकार ओवेल शेप होता है।
22. भारत में बास्केटबाल खेल 1904 में प्रारम्भ किया गया।
23. बास्केटबाल खेल मैदान की लम्बाई 28 मी. व चौड़ाई 15 मी. होती है।