

લઈને બંને સમાંતર રેખાઓને જોડતી ચાપ મારવી જેથી વળાંકવાળી અટકપટ્ટી તૈયાર થાય છે. આ પટ્ટીની પહોળાઈ 7 સેમી હોય છે. ફરીથી 8.07 મી ની બીજી ચાપ મારવાથી 7 સેમી પહોળી અટકપટ્ટી તૈયાર થાય છે. અટકપટ્ટી સમાંતર રેખાને કાટખૂણે બહારની તરફ 1.5 મીટર લંબાવવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આ મેદાન દક્ષિણથી ઉત્તર તરફ દોરાય છે. ફેંકરેખા મેદાનની બહાર ગણાય છે. ચાપ લાકડાનું અથવા ધાતુનું હોય છે. તેના ઉપર સફેદ રંગ લગાડવામાં આવે છે. જો આવી સુવિધા ન હોય તો સફેદ ચૂના વડે તે જ માપનો ચાપ દોરવામાં આવે છે. મેદાનની દરેક રેખા 5 સેમી પહોળી હોય છે.

સાધનો :

(1) બરછી (2) માપપટ્ટી (3) દોરી (4) ચૂનો (5) ડોલ (6) ખીલા (7) ઝંડીઓ

બરછી :

વાંસ, નેતર અથવા એલ્યુમિનિયમની બનાવવામાં આવે છે. પરંતુ સ્પર્ધામાં એલ્યુમિનિયમની બરછી હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો માટે બરછીનાં માપ નીચે મુજબ છે :

બરછીનાં માપ વજન તથા અન્ય વિગત :

ક્રમ	વિગત		પુરુષ (Men)	સ્ત્રી (Women)
1.	નવા આંક માટે	ન્યૂનતમ વજન	800 ગ્રામ	600 ગ્રામ
2.	સ્પર્ધા માટે વજન	ન્યૂનતમ અધિકતમ	805 ગ્રામ 825 ગ્રામ	605 ગ્રામ 625 ગ્રામ
3.	બરછીની કુલ લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	2.60 મીટર 2.70 મીટર	2.20 મીટર 2.30 મીટર
4.	ધાતુની અણીવાળા ભાગની લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	25 સેમી 33 સેમી	25 સેમી 33 સેમી
5.	બરછીની લાકડીનો વ્યાસ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	2.5 સેમી 3 સેમી	2.0 સેમી 2.5 સેમી
6.	અણીથી પકડ સુધીની લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	0.90 મી 1.06 મી	0.80 મી 0.92 મી
7.	દોરીની પકડની લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	15 સેમી 16 સેમી	14 સેમી 15 સેમી

કૌશલ્યો :

(1) પકડ (2) બરછી વહન (3) પેશકદમી (4) ફેંક (5) છૂટ (6) પગબદલ (સમતોલન)

પકડ :

બરછી ફેંકવા માટે બરછીની મધ્યમાં દોરી વીંટાળીને બનાવેલ દોરીબંધ ઉપરથી જ પકડ લેવી ફરજિયાત છે.

બરછી પકડના ત્રણ પ્રકાર છે : (1) ફિનિશ પકડ (2) અમેરિકન પકડ (3) હંગેરિયન પકડ

(1) ફિનિશ પકડ : આ પકડમાં બરછીને દોરીબંધના પાછળના ભાગથી પકડવામાં આવે છે. આમાં પહેલી આંગળી છૂટી તથા વળેલી, બીજી આંગળી દોરીબંધના કિનાર ઉપર ગોળ વાળેલી, ત્રીજી તથા છેલ્લી (ટચલી) આંગળી બીજી આંગળીથી દૂર દોરીબંધ ઉપર ગોઠવી અંગૂઠાને બીજી આંગળીઓનો સ્પર્શ થાય તેમ ગોઠવવામાં આવે છે.



ફિનિશ પકડ

(2) અમેરિકન પકડ : આ પકડમાં પહેલી આંગળી દોરીબંધના પાછળના ભાગ ઉપર તથા બાકીની ત્રણ આંગળીઓ દોરીબંધ ઉપર રાખવામાં આવે છે. અંગૂઠાને પહેલી આંગળીથી સહેજ દૂર દોરીબંધ ઉપર મૂકવામાં આવે છે.



અમેરિકન પકડ

(3) હંગેરિયન પકડ : આ પકડ અમેરિકનપકડ પ્રમાણે જ લેવાય છે પણ આ પકડમાં પહેલી આંગળી દોરીબંધ ઉપર સીધી લંબાવવામાં આવે છે. બીજી આંગળીઓ વડે બરછીને ધકેલનો વેગ મળે છે. અંગૂઠો આંગળીઓની બાજુમાં ટેકો આપે છે.

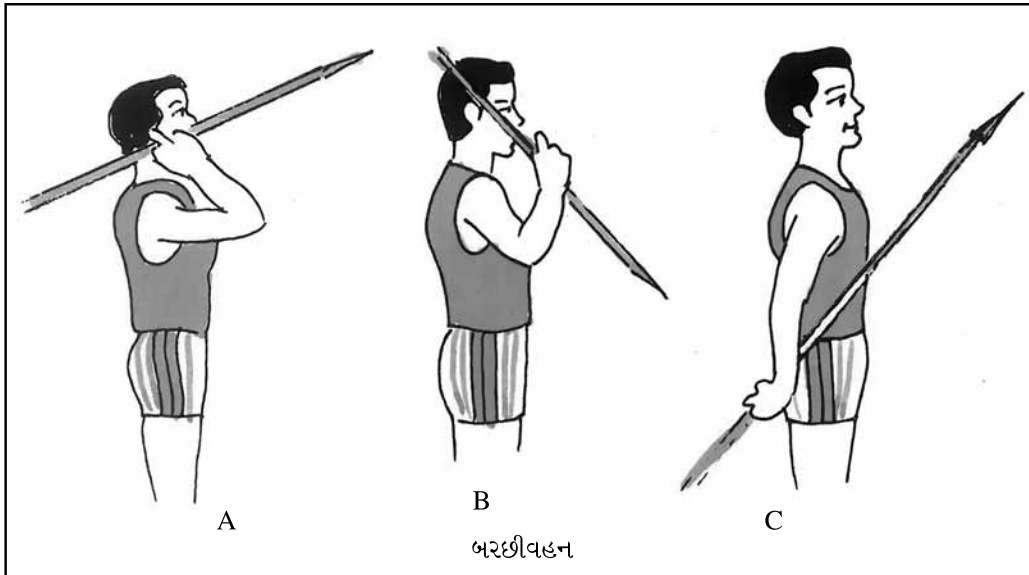


હંગેરિયન પકડ

બરછીવહન :

બરછી હાથમાં પકડીને દોડવામાં અનુકૂળતા અને સરળતા રહે તે રીતે બરછીને રાખવાની ક્રિયાને બરછીવહન કહેવામાં આવે છે. બરછી વહનની નીચે પ્રમાણે ત્રણ રીતો પ્રચલિત છે :

- (1) બરછી ખભાથી સહેજ ઉપર અણી ઊંચે (આકૃતિ A પ્રમાણે)
- (2) બરછી ખભાથી ઉપર અને અણી નીચે (આકૃતિ B પ્રમાણે)
- (3) હાથ પાછળ જમીન તરફ અને બરછી બગલમાં (આકૃતિ C પ્રમાણે)



બરછીવહન

સામાન્ય રીતે તાલીમી વિદ્યાર્થીઓ માટે A પ્રકારનું બરછીવહન સરળ રહે છે. ઉચ્ચકક્ષાની તાલીમ લીધા પછી C પ્રકારના બરછી-વહનમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પેશકદમી :

બરછી લઈને ફેંકવા માટે જે દોડવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને પેશકદમી કહે છે. આ ક્રિયામાં અંતિમ પાંચ પગલાંનું ઘણું જ મહત્વ છે. જેના આધારે બરછી કેટલી વધારે દૂર ફેંકી શકાય તે નક્કી થાય છે. પેશકદમીમાં ઝડપ અને અંતર જેવી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની હોય છે. બરછી ફેંક વખતે સ્પર્ધક વધારેમાં વધારે ઝડપ પ્રાપ્ત કરી શકે તેટલું અંતર પેશકદમીમાં રાખવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે આ અંતર 30 મીટરથી 36.5 મીટર જેટલું રાખવામાં આવે છે.

ફેંક અને ઘૂટ :

નિશ્ચિત કરેલા નિશાનથી સ્પર્ધક ફેંક ક્રિયાની શરૂઆત કરે છે. બધી જ ફેંક પદ્ધતિઓમાં શરૂ કરતાં પહેલાં શરીરને વિવિધ ગતિવિધિઓ(Warm up)થી તૈયાર કરાય છે. બરછી ફેંકમાં અંતિમ પગ ડાબો (જમણેરી માટે) મૂકવામાં આવે છે અને પૂરા શરીર, ખભા, કોણી, કાંડુ તથા આંગળીઓના લચક વડે બરછી ફેંકવામાં આવે છે. બરછીવાળો હાથ માથા અથવા ખભા ઉપર આગળ સીધો થતા હાથમાંથી આશરે 45° ના ખૂણે છોડવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ફેંકતી વખતે બરછીનો જમીન સાથે ખૂણો 35°થી 40°નો હોય છે.

પગબદલ (સમતોલન) :

શરીરની અગ્રગતિને નિયંત્રિત કરવા અને આ ગતિને કારણે થતી ભૂલોમાંથી શરીરને રોકી સમતોલન જાળવવા માટે જમણા પગને ફેંકરેખા નજીક મૂકી, શરીરનું વજન તેના ઉપર લઈ ડાબા પગને પાછળની બાજુએ ઊંચો કરવાનો હોય છે. આ ક્રિયા કરવાથી શરીરનું સમતોલન જાળવી શકાય છે.

બરછી ફેંક સ્પર્ધાના નિયમો :

- (1) બરછી ફેંકમાં કમ નક્કી કરવા માટે ચિઢી ઉપાડ પદ્ધતિનો ઉપયોગ થાય છે.
- (2) સાધન-ચકાસણી સમિતિએ નક્કી કરેલી બરછી જ સ્પર્ધક સ્પર્ધામાં ઉપયોગ કરી શકશે.
- (3) સ્પર્ધકે સ્વચ્છ, ભીના થવા છતાં પારદર્શક ન બને તેવા ખૂલતાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.
- (4) સ્પર્ધકે છાતી તથા પીઠ ઉપર સ્પષ્ટ દેખાય તે રીતે તેને આપવામાં આવેલા નંબર લગાડવા જોઈએ.
- (5) સ્પર્ધા શરૂ થતા પહેલાં દરેક સ્પર્ધકને નિર્ણાયકની હાજરીમાં કમ પ્રમાણે બે તક મહાવરા (Trial) માટે આપવામાં આવશે.
- (6) સ્પર્ધા શરૂ થયા પછી દોડમાર્ગ કે મેદાનનો ઉપયોગ કોઈ પણ સ્પર્ધક કરી શકશે નહિ.
- (7) સ્પર્ધકે બરછી ફેંકવા માટે પકડ દોરીબંધથી લેવી જરૂરી છે.
- (8) ફેંકની શરૂઆતમાં અથવા તો દોડમાર્ગમાં બરછી જમીનને અડે તો તક નિષ્ફળ (ફાઉલ) ગણાશે.
- (9) સ્પર્ધક ખુલ્લા પગે, એક કે બંને પગે સ્પાઈક પહેરીને સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે.
- (10) સ્પર્ધક સતત ત્રણ કે છ તકની માગણી કરી શકે નહિ.
- (11) સ્પર્ધકને તેની તકનો ઉપયોગ કરવાનો સમય 1 મિનિટનો રહેશે. સ્પર્ધક જાણી જોઈને વધારે સમય લેશે તો તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- (12) બરછી ફેંકમાં જો 8થી વધુ સ્પર્ધક હોય તો દરેકને ત્રણ તક તથા 8થી ઓછા હોય તો દરેકને 6 તક આપવામાં આવશે.
- (13) આઠ કરતા વધુ સ્પર્ધક હોય તેવા સંજોગોમાં દરેકને ત્રણ તક આપી ઉત્તમ આંકવાળા આઠ પસંદ કરી તેને ફાઈનલ સ્પર્ધા માટે પસંદ કરવામાં આવશે. આઠમા નંબર માટે સમાન આંકવાળા એકથી વધારે હોય તો ગાંઠ ઉકેલના નિયમ લાગુ પાડી ખેલાડીની પસંદગી કરવી. પસંદ થયેલા આઠ સ્પર્ધકોને વધારાની ત્રણ તક ઊલટા ક્રમમાં આપવાની રહેશે.
- (14) ઉત્તમ આંકવાળા પ્રથમ આઠ સ્પર્ધકોને ફરીવાર ત્રણ તક અપાશે તથા અંતિમ નિર્ણય કુલ 6 તકમાંથી ઉત્તમ આંક પ્રમાણે વિજેતા નંબર અપાશે.

- (15) સ્પર્ધક ફેંક પ્રદેશમાં રૂમાલ કે કોઈ પણ નિશાની મૂકી શકશે નહિ.
- (16) બરછી જમીન ઉપર પડ્યા પછી જ સ્પર્ધક અટકપટ્ટીની પાછળની દિશામાંથી બહાર જઈ શકશે.
- (17) બરછી ફેંકરેખાને અડે તો તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- (18) બરછી ફેંકમાં બરછીની અણી સૌપ્રથમ જમીન પર અડવી ફરજિયાત છે અન્યથા તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- (19) બરછી જો હવામાં તૂટી જાય તો ફરીથી તક આપવામાં આવશે. જમીન પર પડ્યા પછી તૂટે તો સાચી તક માની આંક ગણતરીમાં લેવાશે.
- (20) સ્પર્ધામાં જે-તે સ્પર્ધાનો રેકોર્ડ તથા વર્લ્ડ રેકોર્ડ દર્શાવતી બે ઝંડી ગ્રાઉન્ડ ઉપર રોપવામાં આવશે.
- (21) બરછી ફેંકમાં જો ગાંઠ (ટાઈ) પડે તો તે પછીના ઉતરતા ઉત્તમ આંકને ગણતરીમાં લઈને ગાંઠ ઉકેલાશે. જો છ તકોમાં ઊતરતા આંક સરખા હોય તો અને પ્રથમ નંબર માટે ગાંઠનો ઉકેલ ન આવે ત્યાં સુધી એક-એક વધારાની તક અપાશે. ગાંઠ બીજા કે ત્રીજા નંબર માટે હોય તો સમાન નંબર અપાશે.
- (22) જ્યાં સુધી બરછી જમીન પર ન પડે ત્યાં સુધી સ્પર્ધક દોડમાર્ગ છોડીને બહાર જઈ શકશે નહિ.
- (23) હાથમોજાંનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ.
- (24) સારી પકડ માટે યોગ્ય પદાર્થ લગાડી શકાશે.
- (25) કમર તથા કરોડના સંભવિત નુકસાનથી બચવા સ્પર્ધક ચામડા કે કોઈ પદાર્થનો પટ્ટો પહેરી શકશે.
- (26) દોડમાર્ગનો ફેંક પ્રદેશ તરફનો ઢોળાવ 1:1000 કરતા વધુ ન હોવો જોઈએ.

બરછી ફેંક વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ :

- (1) જમણા હાથે બરછી ફેંકનાર ખેલાડીએ દોડમાર્ગમાં પોતાનો ડાબો પગ પહેલા મૂકવો.
- (2) દોડમાર્ગ ઉપર મહત્તમ ગતિથી દોડવું.
- (3) દોડમાર્ગ ઉપર બરછી પાછળ ખેંચી રાખીને દોડવું.
- (4) ફેંકતી વખતે ખભા ઉપરથી બરછી ફેંકવી.
- (5) છૂટની ક્રિયા વખતે શરીરનું પૂરું વજન ફક્ત એડી ઉપર ન મૂકતા પૂરા પગ ઉપર મૂકવું.
- (6) છૂટ થતાંની સાથે જ પાછળનો પગ આગળ લઈને શરીરને સમતોલનમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- (7) વધારે સારી ફેંક કરવા માટે અંતિમ કદમ વખતે શરીરનું સંતુલન કાબૂમાં રાખવું.
- (8) બરછી ફેંકમાં વધારે સારો આંક મેળવવા માટે અંતિમ કદમ મોટું લેવામાં આવે છે.

નોંધ : બરછી જમણા હાથે ફેંકનારને ધ્યાને રાખી માહિતી આપી છે. ડાબે હાથે ફેંકનાર માટે આથી વિરુદ્ધ હાથ-પગની ક્રિયા થશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ મુદ્દાસર લખો :

- (1) બરછી ફેંકના મેદાનની નામનિર્દેશવાળી આકૃતિ બનાવો.
- (2) બરછી ફેંકનાં કૌશલ્યો જણાવી પકડ કૌશલ્ય સમજાવો.
- (3) બરછી ફેંકની સ્પર્ધાના નિયમો જણાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોનાં એક-બે વાક્યોમાં જવાબ આપો :

- (1) બરછી શાની બનેલી હોય છે ?
- (2) બરછી ફેંકનું મેદાન કેટલા ભાગમાં વહેંચાયેલું હોય છે ?
- (3) બરછી ફેંકમાં પકડની રીતનાં નામ આપો.
- (4) બરછી ફેંકમાં બરછીનું વહન કેટલી રીતે થાય છે ?
- (5) સ્ત્રીઓ માટે બરછીનું વજન કેટલું હોય છે ?

3. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો :

- (1) બરછી ફેંકમાં દોડમાર્ગની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 4 મીટર (B) 5 મીટર (C) 6 મીટર (D) 7 મીટર
- (2) પુરુષો માટે બરછીનું મહત્તમ વજન કેટલું હોય છે ?
(A) 825 ગ્રામ (B) 850 ગ્રામ (C) 900 ગ્રામ (D) 750 ગ્રામ
- (3) બરછી વહનના કુલ કેટલા પ્રકાર છે ?
(A) 4 (B) 5 (C) 3 (D) 2
- (4) સ્પર્ધામાં 6થી ઓછા સ્પર્ધક હોય તો દરેકને કેટલી તક આપવામાં આવશે ?
(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8
- (5) બરછી ફેંક રેખાને અડે તો શો નિર્ણય આપશે ?
(A) તક માન્ય (B) તક નિષ્ફળ (C) ફરીથી તક (D) આમાંથી કશું જ નહિ.



ઇતિહાસ

વૉલીબૉલ આંતરરાષ્ટ્રીય રમત છે જે ખુલ્લા મેદાનમાં તેમજ ઊંચી છતવાળા મોટા હોલની અંદર (ઇન્ડોર) એમ બંને સ્થાને રમી શકાય છે. ઈ.સ. 1895માં વૉલીબૉલની રમતની શરૂઆત કરવાનું શ્રેય અમેરિકાના પ્રો. વિલિયમ જી. મોર્ગનને ફાળે જાય છે. શરૂઆતમાં આ રમતનું નામ ‘મિન્ટોનેટ’ રાખવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ શ્રી મોર્ગનના સહકાર્યકર્તા શ્રી એ. ડી. હેલસ્ટર્ડની સલાહ મુજબ આ રમતનું નામ બદલીને ‘વૉલીબૉલ’ રાખવામાં આવ્યું. કારણ કે આ રમતમાં દડાને હવામાં અદ્ધર રાખીને જ રમવાનું હોય છે અને દડાને હવામાં અદ્ધર રમવાનાં કૌશલ્યને અંગ્રેજીમાં વૉલી કહેવામાં આવે છે. એટલે આ રમતને ‘વૉલીબૉલ’ નામ આપવામાં આવ્યું.

ભારતમાં વૉલીબૉલની રમત શરૂ કરવાનું શ્રેય ચેન્નઈ (મદ્રાસ)ની યંગ મેન્સ ક્રિશ્ચિયન એસોસિયેશન (Y.M.C.A.) સંસ્થાને જાય છે. ખૂબ જ ઓછી જગ્યામાં, ઓછા સાધનોથી ઓછા ખર્ચે રમી શકાય એવી રમત હોવાને કારણે તે ભારતમાં ખૂબ જ ઝડપથી લોકપ્રિય થઈ છે. આજે શાળા-કોલેજોમાં વૉલીબૉલના મેદાનની સગવડ હોવાથી શહેરો ઉપરાંત ગામડાંઓમાં પણ આ રમત રસપૂર્વક રમાય છે. ઈ.સ. 1953માં વૉલીબૉલ રમતના નિયમો મુજબ શ્રી આર. એસ. કિરપાનારાયણની અથાગ મહેનતથી પ્રથમ ઓલ ઇન્ડિયા ટુર્નામેન્ટ યોજાઈ હતી. આ રમતનું રાષ્ટ્રીયકક્ષાએ સંકલન કરવા માટે વૉલીબૉલ ફેડરેશન ઓફ ઇન્ડિયાની સ્થાપના સન ઈ.સ. 1951માં કરવામાં આવી.

આ રમતની હરીફાઈઓ જિલ્લા, રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે યોજવામાં આવે છે. ઈ.સ. 1936માં ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ વખતે બર્લિનમાં આ રમતનું નિદર્શન ગોઠવવામાં આવ્યું. ઈ.સ. 1939માં વર્લ્ડ યુનિવર્સિટી રમતોત્સવમાં વૉલીબૉલનો સમાવેશ થયો અને ઈ.સ. 1947માં ‘ઇન્ટરનેશનલ વૉલીબૉલ ફેડરેશન’ની સ્થાપના થઈ અને સ્પર્ધાના નિયમો ઘડવામાં આવ્યા. ભાઈઓ માટે પ્રથમ ‘વર્લ્ડ વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપ’ ઈ.સ. 1949માં ઝેકોસ્લોવેકિયામાં યોજવામાં આવી હતી. તેમાં રશિયા વિજયી બન્યું હતું. ઈ.સ. 1954માં ‘એશિયન વૉલીબૉલ ફેડરેશન’ની સ્થાપના કરવામાં આવી અને ઈ.સ. 1955માં પ્રથમ ‘એશિયન વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપ’ જાપાનમાં ટોકિયો મુકામે યોજવામાં આવી હતી. આ ચેમ્પિયનશિપ ભારતે જીતી હતી. ઈ.સ. 1958માં ટોકિયો મુકામે આયોજિત ત્રીજા એશિયન રમતોત્સવમાં વૉલીબૉલનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ભારતે સૌ પ્રથમ વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપમાં ભાગ લીધો હતો. ઈ.સ. 1964માં ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં પણ ત્રણ દેશો અનુક્રમે રશિયા, ઝેકોસ્લોવેકિયા અને જાપાન વિજેતા બન્યા હતા.

વૉલીબૉલ રમતનું મેદાન

(1) મેદાન : વૉલીબૉલ રમતનું મેદાન 18 મીટર લાંબું અને 9 મીટર પહોળું હોય છે તથા ફરતે 3 મીટર મુક્ત પ્રદેશ હોય છે. ઉપરની બાજુ 7 મીટર જેટલી ઊંચાઈ સુધી ખુલ્લી જગ્યા હોવી જોઈએ.

આંતરરાષ્ટ્રીયકક્ષાએ મુક્ત પ્રદેશ બાજુરેખાથી 3 મીટરથી 5 મીટર અને અંતરેખાથી 3મી થી 8 મીટર સુધી હોવો જોઈએ અને ઉપરનો ભાગ 12.5 મીટર ઊંચાઈ સુધી ખુલ્લો હોવો જોઈએ. મેદાનની બધી જ રેખાઓ 5 સેમી પહોળી હોવી જોઈએ.

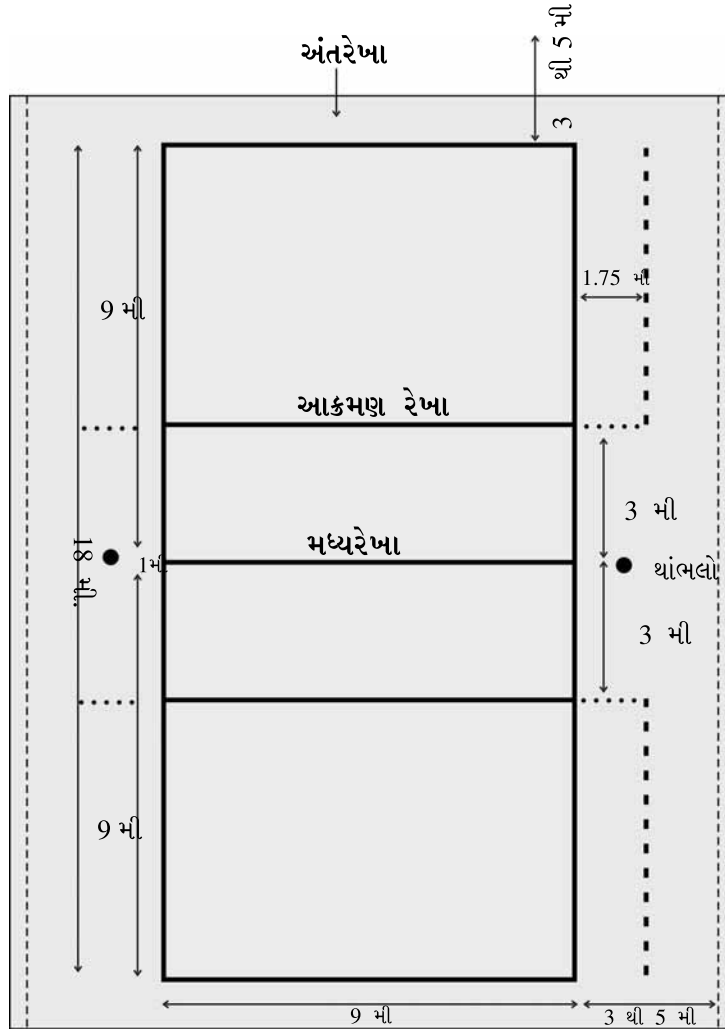
(2) મધ્યરેખા : નેટની બરાબર નીચે મેદાનની મધ્યમાં 5 સેમી પહોળી રેખા દોરવામાં આવે છે જેથી મેદાનના 9 x 9 મીટરના બે સરખા ભાગ થાય છે.

(3) આક્રમણરેખા : મધ્યરેખાની બંને બાજુ મધ્યરેખાથી 3 મીટર દૂર મધ્ય રેખાને સમાંતર બે આક્રમણરેખા દોરવામાં આવે છે. મેદાનની બહારની બાજુ તેને 1.75 મીટર તૂટક તૂટક લંબાવવામાં આવે છે. 20 સેમી જગ્યા છોડી 15 સેમી રેખા દોરીને લંબાવવામાં આવે છે.

(4) હદરેખા : બે બાજુ રેખાઓ તથા બે અંતરેખાઓથી રમવા માટેનું મેદાન દોરવામાં આવે છે. આ રેખાઓ મેદાનના ભાગરૂપ હોય છે.

(5) સર્વિસપ્રદેશ : અંતરેખાથી પાછળથી સર્વિસ કરવામાં આવે છે. તેને સર્વિસપ્રદેશ કહેવામાં આવે છે.

વૉલીબૉલનું મેદાન :



સાધનોનો પરિચય

(1) થાંભલા : વોલીબોલમા નેટને બાંધવા માટેના થાંભલા મધ્યરેખાની સીધમાં અને બાજુરેખાથી 1 મીટર દૂર રાખવામાં આવે છે. જે જમીનથી 2.55 મીટર ઊંચાઈના ગોળ અને લીસા હોવા જોઈએ.

(2) નેટ : 9.50 મીટર લાંબી અને 1 મીટર પહોળી 10 x 10 સેમીના ચોરસ ખાનાવાળી હોય છે. નેટની ઉપરની બાજુ બે ગણા જાડા કેનવાસના કપડાથી 5 સેમી પહોળો પટ્ટો રહે તે રીતે સીવી લેવામાં આવે છે. જેથી તેમાંથી જાડો તાર અથવા દોરડું પસાર કરી શકાય. નીચેના છોડે કેનવાસ વગર ચોરસ ખાનામાંથી પસાર થાય તેમ બંને થાંભલા સુધી દોરડું લગાવવામાં આવે છે.

(3) દર્શકપટ્ટા : નેટ ઉપર બંને બાજુરેખા અને મધ્યરેખાને કાટખૂણે બે દર્શકપટ્ટાઓ વચ્ચે 9 મીટર અંતર રહે તેમ રાખવામાં આવે છે. જે 1 મીટર લાંબા અને 5 સેમી પહોળા સફેદ રંગના હોય છે. જે નેટના ભાગરૂપ ગણાય છે.

(4) એન્ટેના : એન્ટેના 1.80 મીટર લાંબી અને 10 મિલિમીટરના વ્યાસવાળી ગોળ ફાઇબર ગ્લાસ અથવા તેના જેવા પદાર્થની બનાવટવાળી હોય છે. એન્ટેના દર્શકપટ્ટાની બહારની ધાર પર નેટ ઉપર બંને છેડે વિરુદ્ધ બાજુએ એવી રીતે લગાડવામાં આવે છે જેથી 80 સેમીના એન્ટેના નેટની ઉપર રહે. એન્ટેનાને 10-10 સેમીના અંતરે બે ભિન્ન રંગથી રંગવામાં આવે છે. એન્ટેના નેટનો જ ભાગ ગણાય છે.

(5) દડો : નરમ ચામડાની બનાવટવાળો 4 નંબરનો હોય છે. જેમાં અંદરની બાજુ રબરની બ્લેડર રાખવામાં આવે છે. દડાનો રંગ આછો અને એક જ પ્રકારનો હોવો જોઈએ.

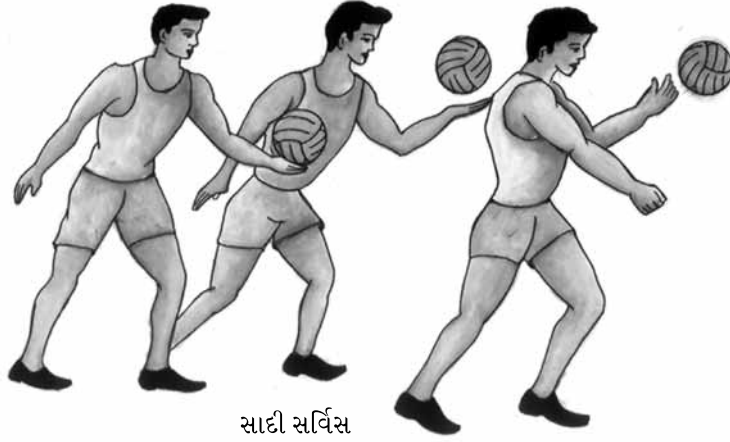
દડાનો ઘેરાવો : 65 સેન્ટિમીટરથી 67 સેન્ટિમીટર અને વજન 260 ગ્રામથી 280 ગ્રામ હોય છે.

(6) મુખ્યપંચ માટે સ્ટેન્ડ (7) લાઈનીંગ મશીન (8) ગુણપત્રક (9) વ્હિસલ (10) દોરી (11) હવા માપવાનું યંત્ર (12) ચૂનો (13) હવા ભરવાનો પંપ (14) સ્ટોપવોચ (15) ટેબલ-બુરશી વગેરે સાધનો હોય છે.

કૌશલ્યો :

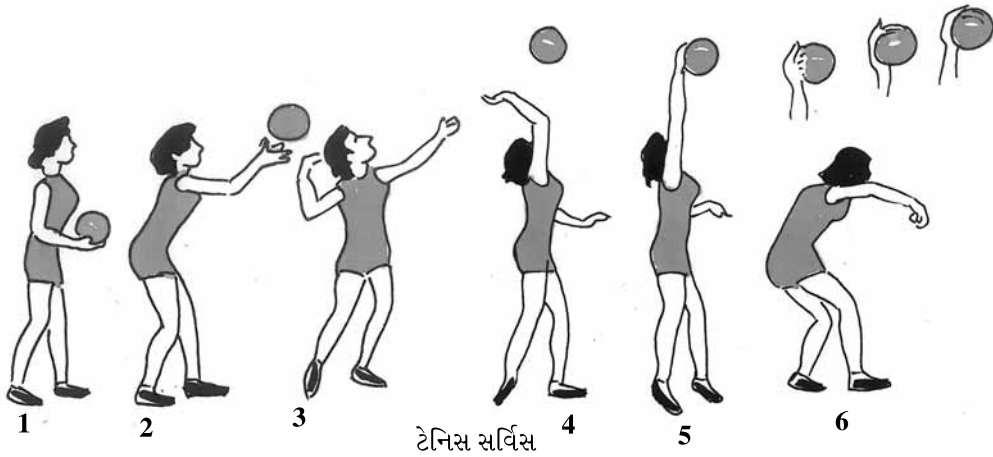
(1) સર્વિસ : પોતાના મેદાનની અંતરેખાની બહારથી એક હાથ વડે દડાને હવામાં ઉછાળી બીજા હાથની મૂઠી કે હથેળીના કોઈ પણ ભાગથી ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલી રમત શરૂ કરવાના કૌશલ્યને સર્વિસ કહેવામાં આવે છે. સર્વિસના નીચે પ્રમાણે પ્રકારો હોય છે :

(1) સાદી સર્વિસ : સર્વિસ પ્રદેશમાં ખેલાડી મેદાનની તરફ ઊભો રહી એક પગ આગળ મૂકી એક હાથે દડાને ઉછાળી બીજા હાથને ઝોલો આપી હથેળીના ઉપરના ભાગ વડે નીચેથી ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલે છે.



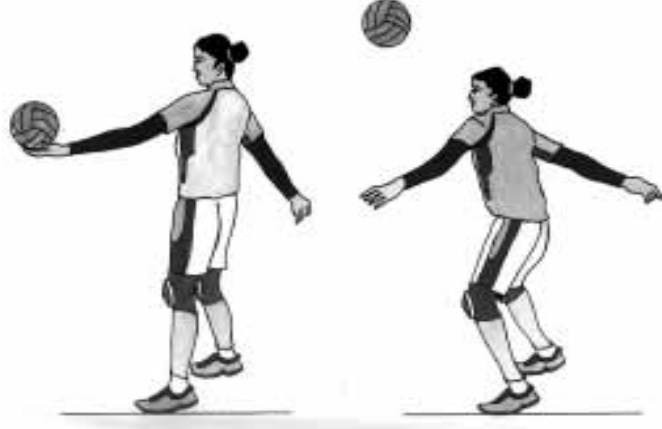
આ ક્રિયાને અન્ડરહેન્ડ સર્વિસ પણ કહેવામાં આવે છે.

(2) ટેનિસ સર્વિસ : આ પ્રકારની સર્વિસમાં ખેલાડી દડાને માથા કરતાં વધારે ઊંચાઈએ ઉછાળી એક હાથને અડધો



વાળીને માથા ઉપરથી પાછળ લઈ જઈ દડો નીચે આવતાં તે હાથને આગળ લાવી, ખુલ્લી હથેળીથી દડાને ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલે છે. આ પ્રકારની સર્વિસને ઓવરહેડ સર્વિસ પણ કહેવામાં આવે છે.

(3) સાઈડ આર્મ સર્વિસ : ખેલાડીએ પોતાનો ડાબો પગ અને ડાબો ખભો નેટ તરફ આવે તેમ રહી દડાને ઊંચે ઉછાળી



સાઈડ આર્મ સર્વિસ

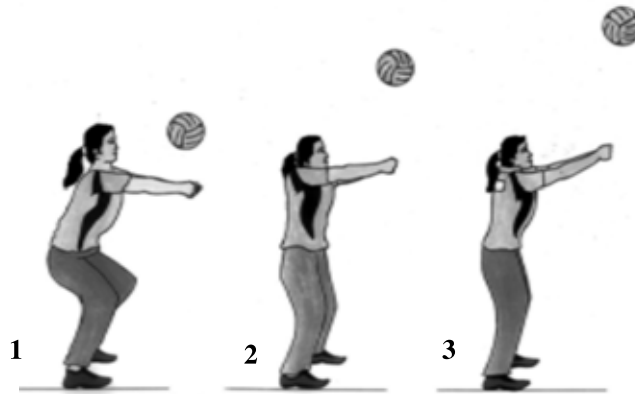
નીચે આવતા દડાને જમણા હાથને બાજુ પર લઈ જઈ નેટ તરફ લાવી નીચે આવતા દડાને ખુલ્લા હાથે ફટકારી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલે છે.

(4) રાઉન્ડ આર્મ સર્વિસ : ખેલાડીએ જે હાથે સર્વિસ કરવાની હોય તેનાથી વિરુદ્ધ ખભો નેટ તરફ આવે તેમ સર્વિસ એરિયામાં ઊભા રહેવું. એક હાથ વડે દડો હવામાં માથાની ઊંચાઈ કરતા થોડો વધારે ઊંચો ઉછાળવો. બીજા હાથને ખભામાંથી નીચેથી ઉપર તરફ ચક્રગતિ આપી નીચે આવતા દડાને ખુલ્લી હથેળીથી એવી રીતે ફટકારવો કે જેથી દડો નેટ પરથી સામાપક્ષના મેદાનમાં જાય. આ ક્રિયાને અસરકારક બનાવવા મેદાન તરફના પગના પંજા પર સાધારણ કૂદકા સાથે ક્રિયા કરશે.

પાસિંગ

વોલીબોલની રમતમાં સામાન્ય રીતે સામાપક્ષના મેદાનમાંથી આવેલો દડો પોતાની ટીમના ખેલાડીને દડો પાસ કરવો અથવા દડો સામાપક્ષમાં મોકલવાના કૌશલ્યને પાસિંગ કહેવામાં આવે છે. રમતમાં બે પ્રકારે ખેલાડીને દડો પાસ કરવામાં આવે છે.

(1) અન્ડરહેન્ડ પાસ : રમત દરમિયાન સામા પક્ષમાંથી આવેલો દડો કમર કરતાં નીચો હોય ત્યારે ‘અન્ડરહેન્ડ પાસ’નો

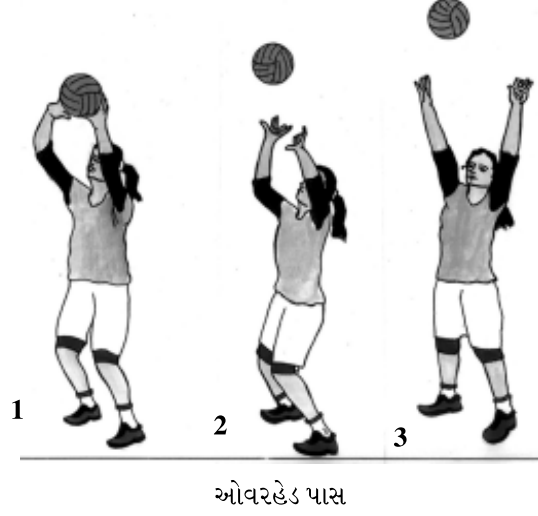


અન્ડરહેન્ડ પાસ

ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પાસમાં ખેલાડીના બંને પગ ખુલ્લા ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રાખી એક હાથની મૂઠીવાળી

તેનાં પર બીજા હાથની હથેળી નીચે રાખવી. બંને હાથને નજીકમાં સીધા રાખી બંને હાથથી દડો કાંડાથી કોણી સુધીના ભાગમાં લઈ પાસ કરે છે. આ ક્રિયા વખતે ખેલાડી ઘૂંટણ સીધા કરી દડો પાસ કરશે. આ પાસમાં બે હાથનો ઉપયોગ થતો હોવાથી ‘ટુ હેન્ડ અન્ડર હેન્ડ’ પાસ પણ કહે છે.

(2) ઓવરહેડ પાસ : રમત દરમિયાન સામા પક્ષમાંથી માથાની ઊંચાઈએ કે ઉપરથી દડો આવતો હોય તે સમયે માથા ઉપર બંને હાથના આંગળાઓ વડે રમવાની ક્રિયાને ‘ઓવરહેડ’ પાસ કહેવામાં આવે છે.



આ પાસમાં દડાને રમવા માટે બંને પગ સહેજ વળેલા, કમર સીધી, હાથ કોણીમાંથી વળેલા, અંગૂઠા અંદરની બાજુ અને આંગળીઓ બાજુ પર રાખી દડો જ્યારે કપાળની સામે આવે ત્યારે આંગળીઓના ટેરવાં વડે પસાર કરવામાં આવે છે જેને ‘ટુ હેન્ડ ઓવર હેડ પાસ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

સેટિંગ

વૉલીબૉલની રમતમાં સ્મેશિંગ કરવા સ્મેશર માટે દડાને નેટ પાસે યોગ્ય રીતે ગોઠવવાના કૌશલ્યને ‘સેટિંગ’ અથવા ‘સેટ અપ’ કહે છે.

(1) ઊંચો સેટ-અપ (હાઈ સેટ-અપ) : દડાને ઊંચે ઉછાળીને સેટ કરવાના કૌશલ્યને ઊંચો સેટ-અપ કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યમાં સેટ-અપ કરનાર ખેલાડી સ્મેશિંગ કરનાર ખેલાડીની અનુકૂળતા મુજબ નેટથી આશરે 1.25 થી 1.50 મીટર



ઊંચે દડાને સેટ કરવામાં આવે છે.

(2) નીચો સેટ-અપ (લો સેટ-અપ)

આ કૌશલ્યમાં સ્પાઈકિંગ કે સ્મેશિંગ પર કાબૂ ધરાવનાર અને ઝડપી ખેલાડી માટે નેટની ઉપર 2થી 3 ઈંચ ઊંચે



નીચો સેટ-અપ

દડાને ઓવરહેડ કે અન્ડરહેન્ડથી નેટ ઉપર સેટ કરવામાં આવે છે. યોગ્ય જગ્યાએ ઝડપથી નેટ પર દડો ગોઠવાય કે તરત જ સામાપક્ષનો રોક કરવાની કે વિચારવાની તક ન મળે તેમ, સ્મેશિંગ કરનાર દડાને સામાપક્ષમાં ફટકારે છે.

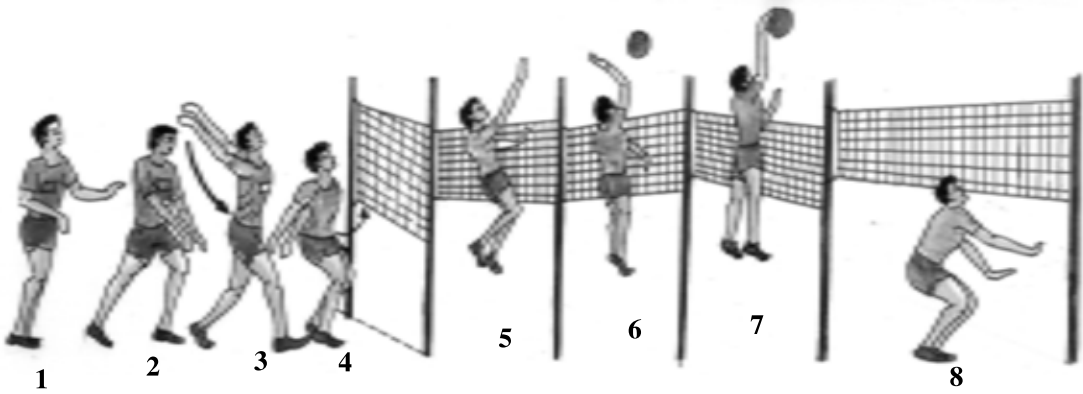
સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ :

નેટ ઉપર સેટ કરેલા દડાને સ્પાઈકર જમ્પ લઈ હાથ વડે ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક સામાપક્ષના મેદાનમાં ફટકારે છે તેને સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ કહે છે. વૉલીબૉલ રમતમાં વધુ ગુણ મેળવવા આક્રમણ કરવા માટેનું અત્યંત ઉપયોગી કૌશલ્ય છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ આગળની હરોળના ખેલાડીઓ મહત્તમ કરે છે. સ્મેશિંગના બે પ્રકાર છે :

(1) વન લેગ ટેક ઓફ (2) ટુ લેગ્સ ટેક ઓફ.

(1) **વન લેગ ટેક ઓફ :** નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને નેટ ઉપરથી ફટકારવા સ્મેશ કરનાર ખેલાડી બે-ત્રણ કદમ દૂરથી દોડતા આવી, એક પગે કૂદકો લઈ દડાને મજબૂત હાથની હથેળી વડે ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક ફટકારી સ્મેશિંગ કરે છે. દડાને ફટકારતાં મધ્યરેખા કે નેટમાં ફાઉલ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

(2) **ટુ લેગ્સ ટેક ઓફ :** નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને નેટ ઉપરથી ફટકારવા સ્મેશિંગ કરનાર ખેલાડી બે-ત્રણ કદમ

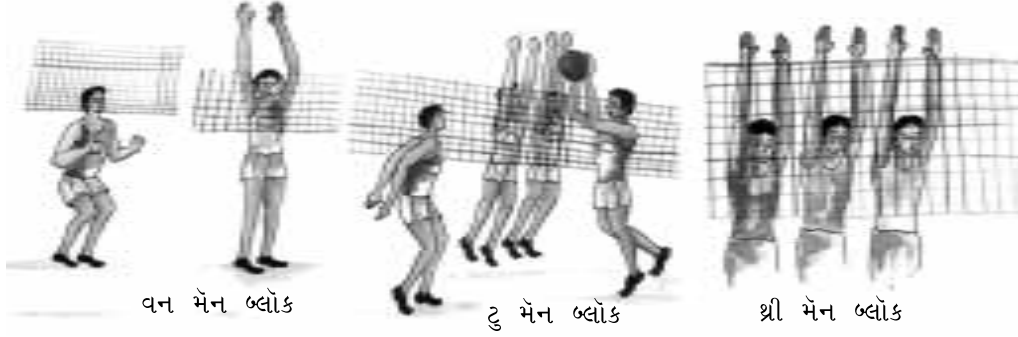


ટુ લેગ્સ ટેક ઓફ

દૂરથી દોડતા આવી બંને પગના પંજા ભેગા કરી બંને પગ વડે હવામાં કૂદકો લગાવી હથેળી વડે દડાને ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક ફટકારે છે. ગુણ મેળવવા આ કૌશલ્ય ખૂબ અગત્યનું છે.

બ્લોકિંગ (રોખ)

સામાપક્ષના સ્પર્ધકર વડે ફટકારેલા દડાને બચાવપક્ષના નેટ પાસેના આગળની હરોળના ખેલાડીઓ દ્વારા હાથના પંજા વડે નેટ ઉપર જ રોકવાના કૌશલ્યને બ્લોકિંગ (રોખ) કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ આગળની હરોળના નેટ પાસેના ત્રણ ખેલાડીઓ જ કરી શકે છે. એક ખેલાડી વડે રોખ, બે ખેલાડીઓ વડે રોખ, ત્રણ ખેલાડીઓ વડે રોખ જેવી દડાને નેટ ઉપર રોકવાની પદ્ધતિઓ છે. બ્લોકિંગ કરવા માટે ત્વરિત નિર્ણય, યોગ્ય સમય અને ઊંચો કૂદકો એ મહત્વની બાબત તથા રોખ કરનારનું ધ્યાન સામાપક્ષે સેટ થયેલા દડા પર રાખવું અગત્યની બાબત છે. વૉલીબૉલ રમતનું આ ઉત્તમ રક્ષણાત્મક કૌશલ્ય છે. જેના પ્રકારો : (1) વન મેન બ્લોક (2) ટુ મેન બ્લોક (3) થ્રી મેન બ્લોક છે.



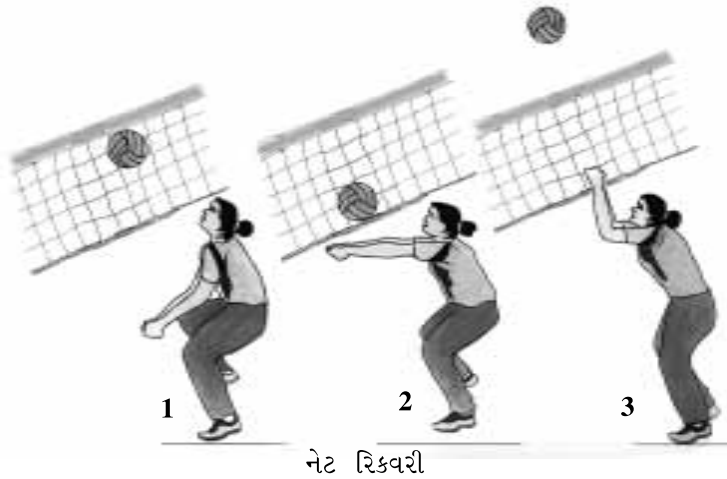
(1) **વન મેન બ્લોક** : સામાપક્ષ તરફથી સ્પેશ થયેલા દડાને નેટ ઉપર જ રોકવા એક ખેલાડી નેટની દિશા તરફ મોં રાખી પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રાખી, હાથના પંજા ખુલ્લા રહે તે રીતે કૂદકા સાથે પ્રયાસ કરશે. એક ખેલાડી દ્વારા થતા બ્લોકને વન મેન બ્લોક કહે છે.

(2) **ટુ મેન બ્લોક** : સ્પેશિંગ થતા દડાને બે ખેલાડીઓ સાથે રહી, કૂદકા સાથે નેટ ઉપર રોકવાના કૌશલ્યને 'ટુ મેન બ્લોક' કહે છે. આ પદ્ધતિમાં સ્પેશ થયેલો દડો રોકાઈ જવાની શક્યતા વધુ હોય છે અને સામેની ટીમના આક્રમણને રોકી શકાય છે.

(3) **થ્રી મેન બ્લોક** : સામાપક્ષેથી સ્પેશિંગ થતા દડાને નેટ ઉપર જ રોકવા આગળની હરોળના ત્રણ ખેલાડીઓ સાથે રહી કૂદકા સાથે હાથના પંજા ખુલ્લા રાખી પ્રયાસ કરશે. આ પદ્ધતિમાં દડો રોકાવાની શક્યતા વધુ રહેલી છે. આ કૌશલ્ય સામાપક્ષના આક્રમણને રોકવા રક્ષણાત્મક રીતે ખૂબ ઉપયોગી છે.

નેટ રિકવરી

રમત દરમિયાન નેટમાં અથડાતા દડાને કુનેહપૂર્વક ઉઠાવી, તેને રમતમાં પાછો લાવવાના કૌશલ્યને નેટ રિકવરી કહેવામાં



આવે છે. નેટ પાસેના આગળની હરોળના ત્રણ ખેલાડીઓએ નેટમાં અથડાતા દડાને ઉઠાવવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. નેટમાં અથડાયેલો દડો નીચે પડે તે પહેલાં બીજા સ્પર્શ વડે તેને પોતાના મેદાનમાં ઊંચે અથવા સામાપક્ષના મેદાનમાં પાસ કરશે.

વૉલીબૉલ રમતના નિયમો :

- (1) મેદાનની લંબાઈ 18 મીટર અને પહોળાઈ 9 મીટર, મધ્યરેખાથી આક્રમણરેખા 3 મીટર દૂર હોય છે.
- (2) વૉલીબૉલ રમતમાં નેટની ઊંચાઈ બાઈઓ માટે 2.43 મીટર અને બહેનો માટે 2.24 મીટર હોય છે.
- (3) પ્રત્યેક ટુકડીમાં કુલ 12 ખેલાડીઓ હોય છે. 6 રમનાર અને 6 અવેજી.
- (4) વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત સિક્કા ઉછાળથી થાય છે.
- (5) રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીયકક્ષાએ વૉલીબૉલની રમત બેસ્ટ ઓફ ફાઈવ (પાંચસેટ)ની, જ્યારે સામાન્ય રમત ત્રણ સેટથી રમાતી હોય છે. પાંચસેટમાં ત્રણસેટ જીતનાર અને ત્રણસેટની રમતમાં બેસેટ જીતનારને વિજેતા જાહેર કરાય છે.
- (6) મેદાનની ફેરબદલી દરેક સેટના અંતે થાય છે. તેમજ નિર્ણાયક સેટ વખતે 8 ગુણે ફેરબદલ કરવામાં આવે છે.
- (7) દરેક સેટ 25 ગુણનો હોય છે. 25 ગુણ પ્રથમ પ્રાપ્ત કરનાર ટીમ સેટ જીતી ગણાશે, પરંતુ બંને ટીમના 24-24 સરખા ગુણ થાય તો બે ગુણનો તફાવત ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે.
- (8) બંને ટીમો બે-બે મેચ જીતે તો પાંચમો સેટ નિર્ણાયક સેટ ગણાય છે. જે 15 ગુણનો હોય છે.
- (9) દરેક ટીમ એકસેટ દરમિયાન વધુમાં વધુ છ અવેજીકરણ કરી શકે છે. અવેજીકરણ એક સાથે અથવા અલગ અલગ સમયે લઈ શકાય છે.
- (10) સામાપક્ષમાં દડાને એકપક્ષ વધુમાં વધુ ત્રણ પ્રયત્નોથી મોકલી શકશે.
- (11) કોઈ પણ ખેલાડી દડાને સતત બે વખત રમી શકશે નહિ.
- (12) ટાઈમ આઉટ : એકસેટમાં બે ટાઈમ આઉટ પ્રત્યેક ટુકડીને આપવામાં આવે છે જે 30 સેકન્ડનો હોય છે.
- (13) બેસેટ વચ્ચે વિરામ સમય 7 મિનિટનો હોય છે. નિર્ણાયક સેટ વખતે વિરામ સમય 10 મિનિટનો હોય છે.
- (14) સર્વિસ : વ્હિસલ વાગ્યા પછી 7 સેકન્ડ સુધીમાં ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની રહેશે.
- (15) વૉલીબૉલમાં રમતનો સમય મુકરર કરવામાં આવેલ નથી.

લિબરો (Libero)

વૉલીબૉલની રમતમાં ‘પાસ રક્ષક ખેલાડી’ તરીકે લિબરો રમત રમે છે, જે બ્લોકિંગ, સ્મેશિંગ કે સર્વિસ કરી શકતો નથી. તેમનો ગણવેશ ટીમના બધા ખેલાડીઓ કરતાં અલગ રંગનો હોય છે. તે કેપ્ટન બની શકતો નથી.

દડો મૃત હોય ત્યારે પાછલી હરોળના પોતાની ટુકડીના કોઈ પણ ખેલાડીની જગ્યાએ લિબરો રમતમાં આવી શકે છે. ફેરબદલીની મર્યાદા હોતી નથી પરંતુ એક રેલી પછી ફેરબદલ થઈ શકે છે.

મેચ શરૂ થતાં પહેલાં લિબરો ખેલાડીની નોંધણી ગુણપત્રકમાં કરવી જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી તેનો ક્રમ સામે દોરેલા ચોરસમાં લખો :

- (1) વૉલીબૉલના મેદાનની લંબાઈ કેટલા મીટર હોય છે ?

(A) 16 મીટર (B) 20 મીટર (C) 18 મીટર (D) 21 મીટર ☐

- (2) નીચેનાં કૌશલ્યોમાંથી કયું કૌશલ્ય વૉલીબૉલ રમતનું નથી.

(A) ટેનિસ સર્વિસ (B) સ્મેશિંગ (C) પાસિંગ (D) દમ ઘૂંટવો ☐

(3) વોલીબોલની એક ટુકડીમાં રમનાર ખેલાડીઓની સંખ્યા કેટલી હોય છે ?

(A) 8

(B) 9

(C) 6

(D) 7

☐

(4) વોલીબોલની રમતમાં સમય કેટલો હોય છે ?

(A) 15 મિનિટ

(B) 20 મિનિટ

(C) 30 મિનિટ

(D) સમય હોતો નથી.

☐

(5) વોલીબોલમાં બાઈઓ માટે નેટની ઊંચાઈ કેટલી રાખવામાં આવે છે ?

(A) 2.25 મીટર

(B) 2.50 મીટર

(C) 2.43 મીટર

(D) 3 મીટર

☐

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક કે બે વાક્યોમાં જવાબ આપો :

(1) વોલીબોલના દડાનો વેરાવો કેટલો હોય છે ?

(2) વોલીબોલમાં અવેજીકરણ એક સાથે કેટલા કરી શકાય ?

(3) વોલીબોલમાં નિર્ણાયક સેટ કેટલા ગુણનો હોય છે ?

(4) વોલીબોલમાં સ્મેશિંગના પ્રકારોનાં નામ આપો.

(5) રાષ્ટ્રીય વોલીબોલ ફેડરેશનની સ્થાપના ક્યારે થઈ ?

3. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબ આપો :

(1) સ્મેશિંગના પ્રકારોની સમજૂતી આપો.

(2) પાસિંગના પ્રકારોનાં નામ જણાવી કોઈ એક પ્રકાર વિશે વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.

(3) સર્વિસના પ્રકારોનાં નામ જણાવી ટેનિસ સર્વિસની વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.



સોફ્ટબોલ અમેરિકાની લોકપ્રિય રમત છે. આ રમતની શોધ શિકાગોની ફેરાગટ બોટ ક્લબ (Farra-gut Boat Club)ના સભ્ય જ્યોર્જ ડબલ્યુ હેન્કોકે કરી હતી. રમતની શરૂઆત ઈ.સ. 1887માં થઈ હતી. ઈ.સ. 1920માં જ્યારે આ રમત કેનેડામાં ખુલ્લા મેદાનમાં રમાતી થઈ ત્યારથી તેને લોકપ્રિયતા સાંપડી.

ઈ.સ. 1895ના અરસામાં વિવિધ દેશોમાં આ રમત જુદા જુદા નામે રમાતી હતી. જેમકે કિટન-બોલ (Kitten Ball), ડાયમંડ બોલ (Diamond Ball), મુશ-બોલ (Mush Ball), ફેટ-બોલ (Fatt Ball), બિગ-બોલ (Big Ball), નાઈટ બોલ (Night Ball), રંજનાત્મક બોલ (Racreative Ball), પ્લેગ્રાઉન્ડ બોલ (Playground Ball) વગેરે.

ઈ.સ. 1900માં સૌપ્રથમવાર આ રમતના અધિકૃત નિયમો જાહેર કરવામાં આવ્યા. ઈ.સ. 1908માં ‘નેશનલ નિયમો’ જાહેર કરવામાં આવ્યા. ઈ.સ. 1908માં ‘નેશનલ એમેચ્યોર પ્લેગ્રાઉન્ડ બોલ એસોસિયેશન’ દ્વારા પ્રથમવાર સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. ઈ.સ. 1926માં વોલ્ટર હેન્સને, વાય.એમ.સી.એ. અને નેશનલ રિક્રિએશન કોંગ્રેસે સોફ્ટબોલ રમતને પ્રમાણભૂત રમત તરીકે જાહેર કરી. ઈ.સ. 1933માં આ રમતના સરળ અને અસરકારક નિયમો ઘડવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય કમિટી બનાવવામાં આવી જેણે આ રમતના પ્રમાણભૂત નિયમો આપ્યા. ઈ.સ. 1950 સુધીમાં આ રમત વધુ પ્રચલિત બની. ઈ.સ. 1956માં મહિલાઓ માટે પ્રથમ વિશ્વ સ્પર્ધા ઓસ્ટ્રેલિયાના મેલબોર્ન શહેરમાં યોજાઈ. જ્યારે પુરુષો માટે મેક્સિકો શહેરમાં ઈ.સ. 1966માં વિશ્વકક્ષાની પ્રથમ સ્પર્ધા યોજાઈ.

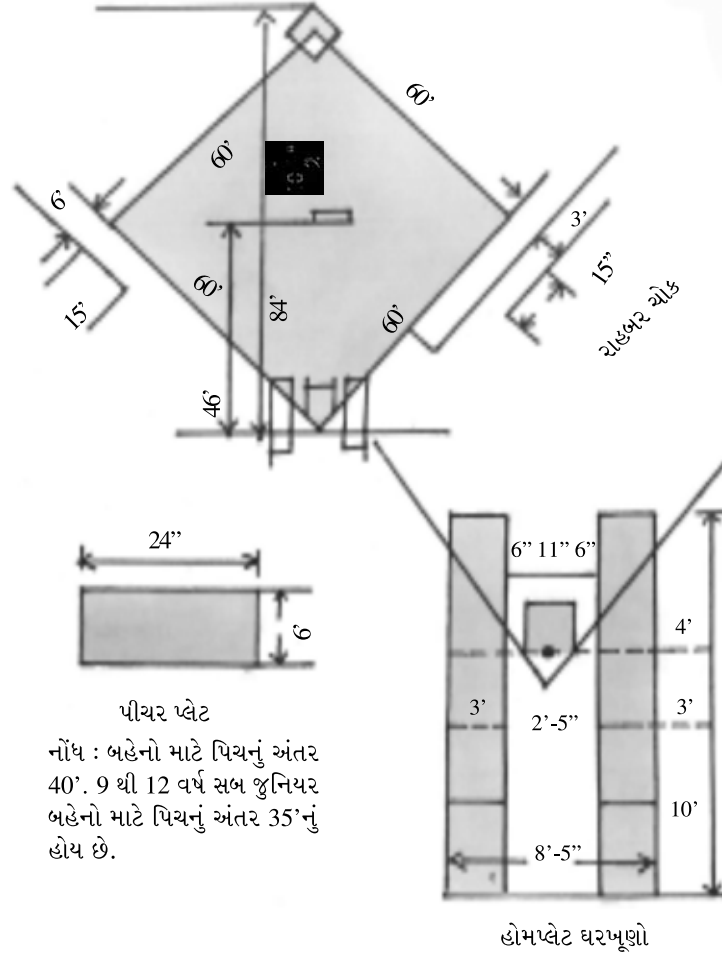
ભારતમાં સોફ્ટબોલ રમતની શરૂઆત કરવાનો યશ રાજસ્થાનના જોધપુર શહેરના શ્રી દશરથમલ મહેતાને ફાળે જાય છે. તેઓ અમેરિકન લાઈબ્રેરીના સભ્ય હતા. આથી લાઈબ્રેરીમાંથી સોફ્ટબોલ રમતને લગતાં અમેરિકન પુસ્તકો તથા સાહિત્યનો અભ્યાસ કર્યો. તેમણે જોધપુરના યુવકોમાં રંજનાત્મક રમત તરીકે સોફ્ટબોલને પ્રચલિત કરી. ઈ.સ. 1954માં આ રમતનો વધુ પ્રચાર-પ્રસાર થયો. દશરથમલ મહેતાએ નવેમ્બર 21, 1961ના દિવસે ‘સોફ્ટબોલ એસોસિયેશન’ની સ્થાપના કરી. સોફ્ટબોલ એસોસિયેશન ઓફ ઈન્ડિયાના નેજા હેઠળ ઈ.સ. 1967માં પ્રથમ આંતરરાજ્ય સોફ્ટબોલ સ્પર્ધા જોધપુર ખાતે યોજાઈ. જેમાં રાજસ્થાન, દિલ્લી, મહારાષ્ટ્ર તથા આંધ્રપ્રદેશની ટુકડીઓએ ભાગ લીધો હતો. Y.M.C.A.ના પ્રયત્નથી આ રમતનો પ્રસાર ભારતમાં થયો.

ઈ.સ. 1985માં જાપાનમાં યોજાયેલ એશિયન ચેમ્પિયનશિપમાં ભારતની ટીમે ભાગ લીધો હતો. ઈ.સ. 1997માં ફિલિપાઈન્સમાં પુરુષ તથા સ્ત્રીઓની ટુકડીઓએ ભાગ લીધો હતો.

આ રમતમાં રહેલ રંજનાત્મક તત્વ ઉપરાંત નાનું મેદાન અને ઓછાં ખર્ચાળ સાધનો આ રમતની લોકપ્રિયતા માટે મહત્વની બાબતો ગણી શકાય.

વિશ્વકક્ષાએ આ રમતનું સંચાલન ઈન્ટરનેશનલ સોફ્ટબોલ ફેડરેશન કરે છે. જેની મુખ્ય ઓફિસ લાહોમા (Gklahoma) યુ.એસ.એ.માં છે.

(1) મેદાન : સોફ્ટબોલની રમતનું મેદાન પતંગાકાર હોય છે. ભાઈઓ માટે 225 ફૂટ (68.58 મીટર) તથા બહેનો માટે 200 ફૂટ (60.96 મીટર) વ્યાસના ઘેરાવામાં સમતલ અને કોઈ પણ અડચણ વગરની સપાટી પર આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ મેદાન દોરવામાં આવે છે.



(1) સોફ્ટબોલ માટે ખુલ્લા સમતલ મેદાનમાં ઘરખૂણા (Home Plate)થી ભાઈઓ માટે 225 ફૂટ (68.58 મીટર) અને બહેનો માટે 200 ફૂટ (60.96 મીટર) જેટલા અંતર સુધીમાં કોઈ પણ જાતની અડચણ હોવી જોઈએ નહિ.

(2) બધી જ વયજૂથના ખેલાડીઓ માટે 60 ફૂટ × 60 ફૂટ (18.29 મી × 18.29 મી)નો સમચોરસ દોરવામાં આવે છે.

(3) સિનિયર અને જુનિયર ભાઈઓ માટે ઘરખૂણાથી પીચિંગ પ્લેટનું અંતર 46 ફૂટ (14.02 મીટર), સિનિયર અને જુનિયર બહેનો માટે 40 ફૂટ (12.19 મીટર) રાખવામાં આવે છે. સબજુનિયર બહેનો માટે પીચિંગ પ્લેટનું અંતર 35 ફૂટ (10.67 મીટર) રાખવામાં આવે છે.

પીચિંગ પ્લેટની લંબાઈ 24 ફીટ (60.96 સેમી) તથા પહોળાઈ 6 ફીટ (15.24 સેમી) હોય છે. પીચર્સ પ્લેટની ઘરખૂણાના તરફની ધારના મધ્યબિંદુથી 8 ફૂટ (2.44 મીટર) ત્રિજ્યાનું વર્તુળ દોરવામાં આવે છે.

(4) ઘરખૂણા અને પ્રથમ બેઝ વચ્ચેની રેખાને સમાંતર 3 ફૂટ (0.91 મીટર)ના અંતરે પ્રથમ બેઝથી ઘરખૂણા તરફ 30 ફૂટ (9.14 મીટર) જેટલી લાંબી રેખા દોરવામાં આવે છે. બેટરે ઘરખૂણાથી આ 3 ફૂટ રેખાની અંદર દોડી પ્રથમ બેઝ પર પહોંચવાનું હોય છે.

(5) દાવ લેવા આવનાર ખેલાડી (બેટર) માટે બેટર બોક્સની નજીક ખેલાડી બેંચ પૂરી થતાં 76 સેમીની ત્રિજ્યાવાળું 'ડેડ સર્કલ' બનાવવામાં આવે છે.

(6) દાવ લેનાર ખેલાડીએ સ્લગર સાથે બેટર બોક્સમાં આવી ઊભા રહેવું ફરજિયાત છે. ઘરખૂણા (Home Plate)ની બંને (ડાબી તથા જમણી) બાજુ, 7 ફૂટ (2.3 મીટર) લંબાઈ તથા 3 ફૂટ (0.91 મીટર) પહોળાઈવાળું 'લેટર બોક્સ' બનાવવામાં આવે છે.

(7) ઘરખૂણા તથા લેટર બોક્સની પાછળ બચાવ પક્ષનાં 'દડો ઝીલનાર ખેલાડી' (કેચર) માટે 10 ફૂટ (3.05 મીટર) લંબાઈ તથા 8 ફૂટ 5 ઇંચ (2.57 મીટર) પહોળાઈવાળું 'કેચર બોક્સ' બનાવવામાં આવે છે.

(8) પ્રથમ બેઝ તથા ત્રીજા બેઝની અંતરેખાથી બહારની બાજુ 8 ફૂટ (2.44 મીટર) દૂર ઘરખૂણા તરફ બેઝરેખાને સમાંતર 15 ફૂટ (4.57 મીટર) લંબાઈનું 'કોચીઝ બોક્સ' બનાવવામાં આવે છે.

(9) ઘરખૂણો (Home Plate) પાંચ ખૂણાવાળી આકૃતિ બને છે. આ પ્લેટની પહોળાઈ 17 ઇંચ (43.18 સેમી), લંબાઈવાળી સીધી રેખા 8 ઇંચ (21.59 સેમી) અને ત્રાસી રેખા 12 ઇંચ (30.48 સેમી)ના માપની હોય છે.

(10) ઘરખૂણા સિવાયના બીજા બેઝ (પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય બેઝ) 15 ઇંચ (38.10 સેમી) માપના ચોરસ બનાવવામાં આવે છે.

(2) સાધનો : સોફ્ટબોલની રમતમાં નીચેના સાધનોનો ઉપયોગ થાય છે :



(i) સ્લગર (બેટ) : દડાને ફટકારવા સ્લગર (બેટ)નો ઉપયોગ થાય છે. સ્લગર ગોળાકાર દંડા જેવું હોય છે. તેનો આગળનો ભાગ જાડો અને પકડ તરફના છેડા તરફ પાતળો હોય છે. સ્લગરની વધુમાં વધુ લંબાઈ 34 ઇંચ હોય છે. સ્લગરનાં જાડા ભાગનો વ્યાસ $2\frac{1}{2}$ ઇંચ હોવો જોઈએ. સ્લગર સખત લાકડાનું, નક્કર વાંસ, પ્લાસ્ટિક, ગ્રેફાઈટ, ફાઈબર ગ્લાસ, એલ્યુમિનિયમ વગેરે પદાર્થોમાંથી બનાવી શકાય છે. તેની સપાટી સુંવાળી અને ઈજા ન થાય તેવી હોવી જોઈએ. પકડવાળા છેડા પર સલામતી માટે ગોળાકાર મૂઠ રાખવામાં આવે છે. મૂઠ 6 મિમિ જેટલી મોટી અને સ્લગરની સપાટીથી કાટખૂણે હોય છે, સ્પર્ધામાં I.S.F. માન્યતા પ્રાપ્ત સ્લગર જ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

(ii) દડો (Soft Ball) : સોફ્ટબોલનો દડો ચામડાના કવરનો અંદરથી ટાંકા મારીને સીવેલો હોય છે. દડામાં રેસાઓ, કાર્ડ અને રબરનું મિશ્રણ ઠાંસીને ભરવામાં આવે છે. તેનો ઘેરાવો $11\frac{7}{8}$ ઇંચથી ઓછો અને $11\frac{1}{4}$ ઇંચથી વધુ હોવો જોઈએ નહિ. તેનું વજન 6 ઔંસથી ઓછું અને $6\frac{3}{4}$ ઔંસથી વધુ હોવું જોઈએ નહિ. ઊંચી ધાર રાખી સીવેલો દડો નિયમસરનો ગણાશે નહિ. દડાનું કવર સિન્થેટિક પદાર્થોમાંથી બનાવેલું હોય તોપણ માન્ય રહેશે. સ્પર્ધામાં I.S.F. માન્યતા પ્રાપ્ત દડાનો ઉપયોગ થાય છે.

(iii) ઘરખૂણા પ્લેટ (Home Plate) : આ પ્લેટ રબરની કે બીજી કોઈ અનુકૂળ વસ્તુની બનાવી શકાય છે. તે પાંચ બાજુ વાળી હશે. જેની પહોળાઈ 17 ઇંચ, બેટર-બોક્સને સમાંતર આવતી બાજુની લંબાઈ $8\frac{1}{2}$ ઇંચ અને ત્રાંસી બાજુઓની લંબાઈ 12 ઇંચ રાખવામાં આવે છે.

(iv) પિચર્સ પ્લેટ (Pitcher's Plate) : દડો નાખનાર માટે લાકડાની કે રબરની પ્લેટ હોય છે. તે 2 ફૂટ લાંબી અને 6 ઇંચ પહોળી હોય છે, તેની ઉપલી બાજુ જમીનની સપાટીએ રાખવામાં આવે છે. તે પુરુષ વિભાગ માટે ઘરખૂણાથી 46 ફૂટ અને બહેનો માટે 40 ફૂટ દૂર રાખવામાં આવે છે.

(ii) **સાઈડઆર્મ શ્રોઈંગ :** અહીં ફેંકવાની ક્રિયા ઉપરની રીતે જ કરવામાં આવે છે, પરંતુ હાથ માથા ઉપરથી લઈ બોલ નાખવાને બદલે બાજુ ઉપરથી બોલ નાખવામાં આવે છે.

(iii) **અન્ડરહેન્ડ શ્રોઈંગ :** બોલ ફેંકવાની ક્રિયામાં બોલને જમણા હાથ વડે પાછળથી આગળ ઘૂંટણ પાસે લાવી. ડાબો પગ આગળ રાખી, ડાબો હાથ આગળ રાખી નાખવામાં આવે છે તથા જમણા પગને આગળ મૂકવામાં આવે છે. આ ક્રિયા ઝડપથી તાલમેલ સાથે કરવાની હોય છે.

(2) **કેચિંગ :** ફટકારાયેલો દડો જમીન પર ટપ્પો પડ્યા વગર ફિલ્ડરના હાથમાં ઝીલાઈ જાય તેને કેચિંગ કહે છે. દાવ લેનાર દ્વારા બેટથી ફટકારાયેલો કે પોતાની ટુકડીના અન્ય કોઈ ખેલાડી દ્વારા ફેંકાયેલો દડો ચપળતાથી ઝીલી લેવાનું કૌશલ્ય રમનાર ખેલાડીને બાદ કરવામાં અને વધતા રન અટકાવવામાં અગત્યનું ગણાય છે. આ કૌશલ્યને ફિલ્ડિંગનાં કૌશલ્યોનો એક ભાગ ગણાવી શકાય. દડો જ્યારે હવામાં આવતો હોય ત્યારે તેની ઊંચાઈ અને ગતિ અંગેનું યોગ્ય અનુમાન કરી, યોગ્ય સ્થાને દોડી જવું અત્યંત જરૂરી છે. ઘણી વાર દડો ઝીલવાની ક્રિયા આગળ કે પાછળ ગતિ કરતાં કરતાં પણ કરવી પડે છે. દડો ઝીલવામાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી બંને હાથનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. બંને હાથની હથેળી નજીક રાખી, બંને હાથના અંગૂઠા અને ટચલી આંગળીઓ જોડાયેલી અને બાકીની આંગળીઓ ખુલ્લી રાખી કપ આકાર બનાવવો, દડાને હાથ સાથે સંપર્ક થતા જ હાથને સહેજ પાછળ તરફ લઈ દડાથી લાગતા ધક્કાને ઓછો કરવો અને દડાને ચપળતાથી પકડી લેવો જોઈએ. ઘણી વાર નીચે નમીને દડો લેવા જતાં કે માથાથી ઉપર જતા દડાને નીચે નમીને કે કૂદીને એક હાથથી ઝીલી લેવા પ્રયત્ન કરવો પડે છે.

(3) **પીચિંગ :** દાવ લેનાર ટુકડીમાં ખેલાડીઓને બાદ કરવા માટે ક્રિકેટની રમતમાં ‘બોલર’ જેટલું જ મહત્વનું સ્થાન સોફ્ટબોલની રમતમાં પીચરનું ગણાય છે.

પીચિંગ કરનાર ખેલાડી પ્લેટ પર ઊભો રહી બેટિંગ કરનાર ખેલાડી માટે દડો ફેંકે છે. આ ક્રિયાને પીચિંગ કહે છે. પીચિંગ કરતી વખતે પીચર બંને પગ પીચિંગ પ્લેટ ઉપર રાખી, બંને હાથથી દડો પકડી, બેટિંગ લેનાર ખેલાડી તરફ હાથ લંબાવે છે અને દડો ફેંકતી વખતે ડાબો પગ આગળ મૂકી, જમણા હાથ વડે પકડી હાથને પાછળ લઈ જઈ, આગળ લાવી, દડો બેટિંગ કરનારના ઘૂંટણ અને ખભા વચ્ચેથી અને ઘરખૂણા પરથી પસાર થાય તે રીતે દડો ફેંકે છે.

સોફ્ટબોલમાં દડો નાખવાની ક્રિયા ઘણી જ ચોક્કસાઈપૂર્વક કરવાની હોય છે. સાચા અને અસરકારક દડા પીચર ફેંકે તો રમનાર સરળતાથી ફટકો મારી શકતો નથી અને દાવ ગુમાવી બેસે છે. પીચર દડાને ફેંકતાં સ્પીન કરીને કે ઝડપ આપીને રમનારને ભુલાવામાં નાખી ફટકો મારવાની ક્રિયામાં અસ્થિરતા લાવવા પ્રયત્ન કરી શકે છે.

(4) **સોફ્ટબોલનાં પંચો :** સોફ્ટબોલની સ્પર્ધામાં નીચે જણાવેલ પંચો ફરજ બજાવે છે :

(1) ઘરખૂણાપંચ (Home Plate Umpire)

(2) ખૂણાપંચ-2 (Base Umpires)

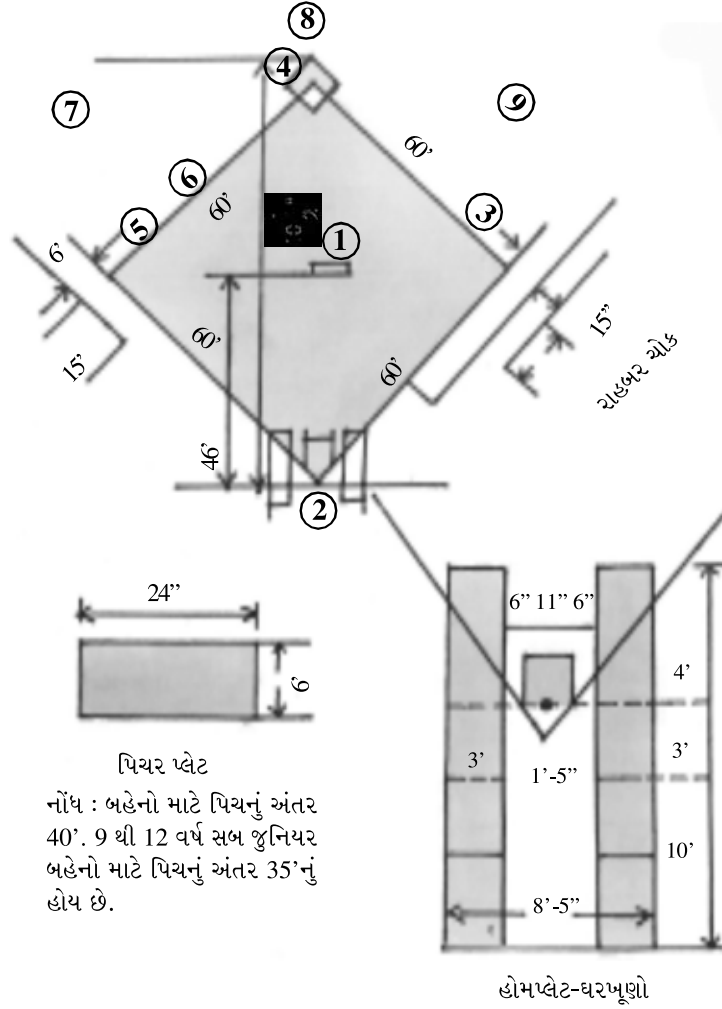
(3) ગુણલેખક (Scorer)

(5) **સોફ્ટબોલ રમતના તથા સ્પર્ધાના નિયમો :**

ખેલાડીઓ અને અવેજીઓ (Players and Substitutes) :

ટુકડી : એક ટુકડીમાં 9 ખેલાડીઓ, 6 અવેજી ખેલાડીઓ તથા એક વ્યવસ્થાપક (Manager) અને એક રાહબર (Coach)નો સમાવેશ થાય છે.

ખેલાડીઓનાં સ્થાન અને સ્થિતિ : સોફ્ટબોલની રમતમાં દાવ આપનાર (Fielding) ટુકડીના 9 ખેલાડીઓના રમતના મેદાન પર નીચે મુજબના પદ અને સ્થાન ગોઠવવામાં આવે છે. મેદાનના નકશામાં ગાણિતિક અંક દ્વારા નીચે દર્શાવેલ છે :



- (1) પિચર (Pitcher) પિચર્સ પ્લેટ પાસે સ્થાન લેશે.
- (2) કેચર (Catcher) કેચર બોક્સમાં સ્થાન લેશે.
- (3) ફર્સ્ટ બેઝમેન (First Base-man) પ્રથમ ખૂણા પર સ્થાન લેશે.
- (4) સેકન્ડ બેઝમેન (Second Base-man) બીજા ખૂણા પર સ્થાન લેશે.
- (5) થર્ડ બેઝમેન (Third Base-man) ત્રીજા ખૂણા પર સ્થાન લેશે.
- (6) શોર્ટ સ્ટોપ (Short Stop) નજીકનો રક્ષક પિચર પ્લેટની નજીક સ્થાન લેશે.
- (7) લેફ્ટ ફિલ્ડર (Left Fielder) ડાબીબાજુનો રક્ષક - ત્રીજા ખૂણાની પાછળના મેદાનમાં સ્થાન લેશે.
- (8) સેન્ટર ફિલ્ડર (Centre Fielder) મધ્યરક્ષક - બીજા ખૂણાની પાછળના મેદાનમાં સ્થાન લેશે.
- (9) રાઈટ ફિલ્ડર (Right Fielder) જમણીબાજુનો રક્ષક પ્રથમ ખૂણાની પાછળના મેદાનમાં સ્થાન લેશે.

લાઈનઅપ શીટ (Line up Sheet) : સોફ્ટબોલ સ્પર્ધાની શરૂઆત થાય તે અગાઉ બંને ટુકડીઓના વ્યવસ્થાપક - રાહબર પોતાની ટુકડીની વિગતો દર્શાવતી લાઈનઅપ શીટ ભરશે અને તેના પર સહી કરશે.

ગણવેશ : સોફ્ટબોલ રમતના ખેલાડીઓએ પોતાની ટુકડી માટે નક્કી કરેલ એક જ રંગનો તથા એક જ પ્રકારનો ગણવેશ ધારણ કરવો જોઈશે. ટુકડીના બધા જ ખેલાડીઓએ એક જ રંગનું ટી શર્ટ અને એક જ રંગનું ફૂલ પેન્ટ અથવા હાફ પેન્ટ (ચડી) પહેરવા જોઈશે. ખેલાડીએ બૂટ પહેરવા જોઈએ - બૂટ પહેરવા ફરજિયાત છે. ભાઈઓ માથે ટોપી જ્યારે બહેનો માથે હેડબેન્ડ પહેરી શકશે. દરેક ખેલાડીના ટી શર્ટના પાછળના ભાગ (પીઠ) પર 15 સેમી (6 ઇંચ) જેટલા મોટા સ્પષ્ટ વંચાય તેવા ખેલાડી નંબર, ટી શર્ટના રંગથી વિરુદ્ધ રંગમાં લખેલા હોવા જોઈએ.

(6) રમત (Play) :

(1) રમત શરૂ થવાના સમયે દરેક ટુકડીમાં ઓછામાં ઓછા નવ ખેલાડીઓ મેદાન પર હાજર હોવા જોઈએ અને તેમનાં નામ ગુણપત્રકમાં લખાયેલાં હોવાં જોઈએ.

(2) બંને ટુકડીના કેપ્ટનની હાજરીમાં સિક્કા-ઉછાળ કરી રમતની શરૂઆત કરવામાં આવશે. સિક્કા-ઉછાળમાં વિજેતા ટુકડી પ્રથમ દાવ લેવાનો કે દાવ આપવાની પસંદગી કરશે.

(3) દાવ લેનાર (બેટિંગ) ટુકડીના ખેલાડીઓ નિયત કરેલ જગ્યાએ બેંચ પર સ્થાન લેશે.

(4) દાવ આપનાર (ફિલ્ડિંગ) ટુકડીના ખેલાડીઓ મેદાન પર પોતાની સ્થિતિ સંભાળશે. દડો નાખનાર (પિચર) પિચર્સ પ્લેટ પાસે, દડો ઝીલનાર (કેચર્સ બોક્સમાં, પ્રથમ ખૂણારક્ષક (ફસ્ટ બેઝમેન) પ્રથમ બેઝ પર, દ્વિતીય ખૂણારક્ષક (સેકન્ડ બેઝમેન) બીજા બેઝ પર, તૃતીય ખૂણારક્ષક (થર્ડ બેઝમેન) ત્રીજા બેઝ પર, નજીકનો રોકનાર (શોર્ટ સ્ટોપ) બેટરની સામે મોં રાખી પિચરની નજીકમાં સ્થાન લેશે. લેફ્ટ ફિલ્ડર ડાબીબાજુના મેદાનમાં, મધ્યનો રોકનાર (સેન્ટર ફિલ્ડર) મેદાનની મધ્યમાં અને જમણી બાજુનો રોકનાર (રાઈટ ફિલ્ડર) જમણીબાજુના મેદાનમાં સ્થાન લેશે.

(5) સોફ્ટબોલની સ્પર્ધામાં કુલ સાતવારીમાં રમાશે. દરેક ટુકડી વારાફરતી સાતવારી રમશે.

(6) દાવ લેનાર (બેટિંગ) ટુકડીના ત્રણ ખેલાડીઓ બાદ થઈ જાય ત્યારે તે ટુકડીની એકવારી પૂરી થઈ ગણાશે. ત્રણ ખેલાડી આઉટ થાય ત્યાં સુધીમાં પૂરા થયેલા રન નોંધવામાં આવશે.

(7) જ્યારે ખેલાડી (બેટર) ઘરખૂણા પરથી પ્રથમ બેઝ, દ્વિતીય બેઝ અને તૃતીય બેઝ પરથી ક્રમાનુસાર અને નિયમાનુસાર પસાર થઈ વારી પૂરી થાય તે પહેલાં પાછો ઘરખૂણા પર પહોંચી જાય ત્યારે એક રન થયેલો ગણાશે.

(8) દાવ લેનાર (બેટર) ખેલાડીઓને બેટિંગ કરવાનો ક્રમ અગાઉથી નક્કી કરવામાં આવે છે, તે ક્રમાનુસાર બેટિંગમાં બેટર આવશે. બીજી, ત્રીજી એમ પછીની એકવારીમાં પણ આ ક્રમ જાળવી રાખવો પડશે. પછીની વારીમાં અગાઉની વારીમાં છેલ્લો (ત્રીજો) ખેલાડી બાદ થયો હોય તે પછીનો બેટર વારીની શરૂઆત કરશે.

(9) જો કોઈ ટુકડીના ખેલાડીનું અવેજીકરણ કરવાની જરૂર પડે અથવા અવેજીકરણ કરવા માગતા હોય ત્યારે અડધીવારી (Half Inning)માં જ કરી શકાય છે.

(10) સમગ્ર સ્પર્ધાને અંતે જે ટુકડીના પ્રતિસ્પર્ધી કરતાં વધારે રન થયા હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

(11) જો એક ટુકડીએ સાતવારીમાં જેટલા રન કર્યા હશે, તેનાથી વિરુદ્ધ ટુકડીએ છવારીમાં વધુ રન કર્યા હશે, તો તેણે સાતમીવારી રમવાની જરૂર રહેતી નથી. છવારીના રનના આધારે વિજેતા જાહેર થશે.

(12) જો સાતવારીના અંતે બંને ટુકડીના રન સરખા થાય તો એક-એક વધુ વારી આપવામાં આવશે, અને જેમાં વધુ રન થશે તે વિજેતા ગણાશે. તેમ છતાં ગાંઠ રહે તો જ્યાં સુધી નિર્ણય ન આવે ત્યાં સુધી વારાફરતી એક એક વારી રમશે.

- (13) આકસ્મિક કારણોસર જેવા કે અંધારું થાય, વરસાદ, આગ અથવા અન્ય કોઈ કારણોસર પંચને રમત બંધ કરવાની ફરજ પડે તેવા સંજોગોમાં ઘરખૂણા પંચ રમત અટકાવી શકશે. આ સ્થિતિમાં બંને ટુકડીમાં પાંચ કે તેથી વધુ વારી પૂરી થઈ હશે તો પાંચ કે એકસરખી વારીના રનના આધારે વિજેતા જાહેર કરી શકાશે. બંને ટુકડીની પાંચ કે વધારે રમત બંધ રખાવી પડી હોય ત્યારે જો બંને ટુકડીની પૂરી થયેલી સરખી વારીમાં કુલ રન થાય તો સમગ્ર રમત ફરીથી રમાડવામાં આવશે.

(7) પીચિંગના નિયમો (The Rule of Pitching) :

(1) પિચર પીચિંગ કરતા પહેલાં પોતાના બંને પગ પીચિંગ પ્લેટને અડકે તે રીતે, તથા બંને ખભા પ્રથમ અને તૃતીય બેઝની સીધમાં રહે તેમ ઊભા રહેવું. બંને હાથ વડે દડો પકડી બંને હાથ બેટર તરફ લંબાવી થોડીક ક્ષણ માટે (ઓછામાં ઓછી એક સેકન્ડ અને વધુમાં વધુ દસ સેકન્ડ સુધી) સ્થિર થવું. પીચિંગ કરવા માટે એક હાથ દડા પરથી ખસેડી લેવો અને બીજા હાથ વડે આગળથી ઉપર તરફ થઈ પાછળ તરફ ગોળાકારે હાથ ફેરવી અન્ડરહેન્ડ સ્થિતિમાં દડો નાખવાનો રહેશે. દડો હાથમાં છૂટે તે સાથે જ પિચર ફક્ત એક પગ બેટર તરફ આગળ મૂકી શકશે.

(2) દડો ઝીલનાર (કેચર) જો કેચર્સ બોક્સમાં ન હોય તો પિચર પીચિંગ કરી શકશે નહિ.

(3) પીચિંગ કરેલો દડો પ્લેટ ઉપરથી તથા બેટરના ખભા અને ઘૂંટણ વચ્ચેની ઊંચાઈએથી પસાર થશે તો જ તે સાચો દડો ગણાશે. અન્યથા ખોટો દડો ગણાશે.

(4) પિચર પીચિંગ કરતી વખતે તેના હાથ ઉપર, આંગળી પર, પટ્ટી, બેન્ડેજ અથવા સ્ટીકર કે ચીપકાવી શકાય તેવી વસ્તુનો ઉપયોગ કરી શકશે નહિ.

(5) પીચિંગ કરતી વખતે પિચરે દડાને કમરથી નીચેની ઊંચાઈએથી (અન્ડરહેન્ડ) છોડવો જોઈશે, તેમજ હાથનું કાંડું તે હાથની કોણી કરતાં ઊંચે જવું જોઈશે નહિ.

(6) જ્યારે બેટર બોક્સમાં પોતાનું સ્થાન લઈ લે અને ઘરખૂણા પંચ પ્લેનો હુકમ આપે ત્યારે પિચરે પીચિંગ કરવાનું રહેશે.

(7) પિચરે પોતાના બંને પગ પીચિંગ પ્લેટને અડકાડી પીચિંગ માટેની સ્થિતિ લઈ લીધી હોય ત્યાર બાદ બેઝ તરફ દડો ફેંકી શકશે નહિ.

(8) જ્યારે રમત સ્થગિત કરવામાં આવી હોય તેવા સંજોગોમાં પિચર પીચિંગ કરે તો તે માન્ય ગણાશે નહિ.

(9) પિચરે પીચિંગ કરવા માટે પોતાના હાથને ઝોલો આપ્યા બાદ ફેરવે અને જો તેના હાથમાંથી દડો છટકી જાય તો બેઝ પર ઊભેલા બેલાડી પોતાની જવાબદારી પર દોડી શકશે.

(10) જો ટુકડીના વ્યવસ્થાપક કે રાહબરને લાગે કે પિચર નિયમાનુસાર પીચિંગ કરતો નથી તો ઘરખૂણાપંચને જાણ કરી પિચરને બદલાવી શકાય છે.

(11) દરેક વારીની શરૂઆતમાં અથવા પિચર દ્વારા બીજા પિચરને બદલવામાં આવે ત્યારે રમત સ્થગિત કરવામાં આવશે. પિચરની ફેરબદલીની પ્રક્રિયા એક મિનિટ દરમિયાન પૂરી થવી જોઈએ.

(8) બેટિંગના નિયમો (The Rules of Batting) :

(1) લાઈનઅપ શીટ તેમજ ગુણપત્રકમાં જણાવેલ ક્રમ પ્રમાણે જ બેટર બેટિંગ કરવા આવશે.

(2) બેટર પ્રમાણભૂત બેટ સાથે જ બેટર્સ બોક્સમાં પ્રવેશ કરશે.

(3) બેટિંગ માટે બેટરે બેટર્સ બોક્સમાં જ સ્થિતિ લેવી.

(4) બેટર બોક્સ કરતી વખતે એક કદમ આગળ લઈ શકશે, પરંતુ બેટર્સ બોક્સની બહાર અથવા ઘરખૂણા પ્લેટને અડકી શકશે નહિ.

- (5) જ્યારે કેચર અથવા ફિલ્ડર ફિલ્ડિંગ માટે દડો નાખતા હોય ત્યારે દડાને ફટકારી શકશે નહિ.
- (6) પિચરે બોટો બોલ અથવા ફાઉલ બોલ નાખ્યો હોય ત્યારે બેટરે દડાને ફટકારવો નહિ.
- (7) જ્યારે સાચી રીતે પીચિંગ કરેલો દડો સ્ટ્રાઈક ઝોનમાંથી પસાર થતો હોય ત્યારે બેટરે દડાને ફટકારવો.

(9) નીચેની પરિસ્થિતિમાં બેટર સલામત ગણાશે :

- (1) દડો બોટો મારેલો જાહેર થાય અને બેટર આગળ દોડ્યો હોય ત્યારે.
- (2) દડો બોટી રીતે રમાયેલો જાહેર થાય ત્યારે.
- (3) ફેંકાયેલો દડો રાહબર અથવા વ્યવસ્થાપકથી રોકાય ત્યારે.
- (4) બેટરની પાછળ ઊભેલા ઘરખૂણા પંચથી કેચરને કોઈ પણ પ્રકારની અડચણ થઈ હોય ત્યારે.
- (5) બેટર દડાને મારવાનું ચૂકી જાય અને દડો તેના શરીરના કોઈ પણ ભાગને અડકે ત્યારે.
- (6) અડચણ કરવા બદલ બેટર અથવા બેઝ રનરને બાદ કરવામાં અને તેમને પાછા પોતાના ખૂણે પરત જવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે.

(10) નીચેની પરિસ્થિતિમાં બેટર બાદ ગણાશે :

- (1) કમ પ્રમાણે દાવની વારી આવતાં, પંચ દાવ લેવા માટે હુકમ કરે અને દાવ લેનાર બેટર એક મિનિટની સમયમર્યાદામાં બેટર્સ બોક્સમાં હાજર ન થાય ત્યારે.
- (2) ફાઉલ ટીપ ન હોય તેવો ફટકારેલ દડો દાવ આપનાર ખેલાડીથી ઝીલાઈ જાય ત્યારે.
- (3) ત્રણ સ્ટ્રાઈક ગણાઈ જાય ત્યારે બેટર બાદ થશે.
- (4) બેટરે દડાને ફટકાર્યો હોય ત્યારે પ્રથમ બેઝ પર પહોંચે તે પહેલાં દડો પ્રથમ બેઝના ખેલાડી પાસે પહોંચે ત્યારે.
- (5) બેટરે દડાને ફટકાર્યો હોય અને તે દડો ઊછળે અને દાવ આપનાર ખેલાડી દ્વારા તે કેચ કરી લેવામાં આવે ત્યારે.
- (6) દડાને ફટકારવા જતાં કેચર્સ બોક્સની બહાર નીકળી જાય ત્યારે.

(11) રનર આઉટના નિયમો (Rules of Runner Out) :

- (1) ફટકારેલ દડો ઝીલાઈ જાય અને બેઝ પર ઊભેલો ખેલાડી બેઝ છોડે ત્યારે રનર બાદ થશે.
- (2) બેટર દડાને ફટકારી પહેલા બેઝ તરફ દોડે અને બેટરના પહેલાં દડો પ્રથમ બેઝમેન પાસે પહોંચી જાય ત્યારે રનર બાદ થશે.
- (3) ખૂણા પર દોડતાં, આગળ વધતાં, વચ્ચે પસાર થતાં દડાને ઈરાદાપૂર્વક લાત મારે ત્યારે રનર બાદ થશે.
- (4) બેઝ લાઈન પર દોડનાર ખેલાડી બેઝ પર પહોંચે તે પહેલાં બેઝમેનના હાથમાં દડો પહોંચી જાય ત્યારે રનર બાદ થશે.
- (5) દાવ લેનાર ખેલાડી નિયમાનુસાર બેઝને અડક્યો ન હોય ત્યારે રનર બાદ થશે.
- (6) ફટકારેલો દડો ઝીલાઈ જાય ત્યારે આગળ દોડી જનાર ખેલાડી પોતાના ખૂણા પર પરત આવે અથવા આગળના ખૂણે પહોંચે તે પહેલાં દડો ત્યાં પહોંચી જાય અને દાવ આપનાર ખેલાડી બેઝલાઈન પર દોડનાર ખેલાડીને દડા સાથે અડકી જાય ત્યારે રનર બાદ થશે.
- (7) પિચર પીચિંગ કરે તે પહેલાં, બેઝ ઉપર ઊભેલો ખેલાડી દોડવાની શરૂઆત કરે ત્યારે તે બાદ થશે.
- (8) બેટિંગ કરનાર ખેલાડી આગળના દોડનાર ખેલાડીને વટાવી આગળ નીકળી જાય તો બેટર બાદ થશે.
- (9) દોડનાર ખેલાડી દોડવાની ગતિમાં ખૂણે અડકી આગળ નીકળી જાય તો તેને દડો અડકાડી બાદ કરી શકાશે નહિ, પરંતુ તે દોડનારે ત્યાંથી બીજા જ ખૂણે આગળ વધવું હોય તો ફરીથી તે ખૂણાને અડકીને જ આગળ વધી શકાશે. જો તેમ ન કરે તો દોડનાર ખેલાડી બાદ થશે.

(12) ખોટો બોલ, ફાઉલ બોલ, ડેડ બોલ :

(અ) ખોટો બોલ (No Ball) : પિચર દ્વારા પીચિંગ કરેલો દડો, હોમ પ્લેટ ઉપરથી પસાર ન થવો તથા બેટરના ખભાથી ઉપરની ઊંચાઈએ અથવા ઘૂંટણથી નીચેની ઊંચાઈએ પસાર થવો, દડો બેટર સુધી પહોંચે તે પહેલાં જમીનને અડકવો, પિચરના હાથમાંથી દડો છૂટે તે દરમિયાન પીચિંગ પ્લેટ પરથી પગ ખસી જવો વગેરે સંજોગોમાં ઘરખૂણાપંચ ખોટો બોલ જાહેર કરશે.

(બ) ફાઉલ બોલ (Foul Ball) :

(1) બેટરે ફટકારેલો દડો ઘરખૂણાથી બહાર લંબાવેલી રેખાઓની બહારના મેદાનમાં સ્થિર થાય ત્યારે તે ફાઉલ બોલ ગણાશે.
(2) ફટકારેલો દડો પ્રથમ અને ત્રીજા ખૂણાને અડકીને અથવા ખૂણા પર થઈને ખોટા-બહારના મેદાનમાં પડે ત્યારે તે ફાઉલ બોલ ગણાશે.

(3) ફટકારેલ દડો જ્યારે બહારના ખોટા મેદાનમાં પંચ અથવા ખેલાડીને અડકે ત્યારે ફાઉલ બોલ ગણાશે.

(ક) ડેડ (મૃત) બોલ (Dead Ball - Not in Play) :

(1) ખોટી રીતે ફટકારેલ દડો ડેડ (મૃત) બોલ ગણાશે.
(2) જ્યારે પિચર પીચિંગ કરવા તૈયાર હોય અને બેટર બેટર બોક્સની બહાર નીકળી જાય ત્યારે ડેડ બોલ ગણાશે.
(3) જ્યારે Not in Pitch જાહેર કરવામાં આવે ત્યારે ડેડ બોલ ગણાશે.
(4) જ્યારે પીચિંગ કરેલો દડો બેટરના શરીર અથવા તેનાં કપડાંઓને અડકે ત્યારે ડેડ બોલ ગણાશે.
(5) ફટકારેલ દડો ફાઉલ ઝોનમાં જાય ત્યારે તે ડેડ બોલ ગણાશે.
(6) પીચિંગ કર્યા પહેલાં બેઝ ઉપર ઊભેલા ખેલાડી દોડવાની શરૂઆત કરે અને તેને બાદ જાહેર કરવામાં આવે ત્યારે ડેડ બોલ ગણાશે.

(13) રન ક્યારે થાય ?

(1) ખૂણો દોડનાર અનુક્રમે પહેલા, બીજા અને ત્રીજા ખૂણાને અડકીને ઘરખૂણાને અડકશે તો રન થયો ગણાશે. દોડનાર ઘરખૂણે પહોંચે તે પહેલાં જો ટુકડીનો ત્રીજો ખેલાડી બાદ થાય તો રન ગણાશે નહિ.
(2) બેટ લેનાર પહેલા ખૂણે આવે તે કારણે ખૂણા દોડનારને ફરજિયાત આગળ જવું પડે ત્યારે જો તે આગળના ખૂણે અડક્યા વગર પછીના ખૂણે દોડી જાય અને તે માટે તેને બાદ કરવામાં આવે અને તે ત્રીજો બાદ થનાર હોય તો બીજા દોડનારાઓને પૂરા કરેલા રન પણ ગણતરીમાં આવશે નહિ.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર આપો :

- (1) સોફ્ટબોલની રમતમાં ચેસ્ટગાર્ડનો ઉપયોગ શા માટે કરવામાં આવે છે ? તે શેમાંથી બનાવવામાં આવે છે?
- (2) સોફ્ટબોલની રમતના થ્રોઈંગ કૌશલ્યની વિગત આપો.
- (3) સોફ્ટબોલનું કેચિંગ કૌશલ્ય સમજાવો.
- (4) સોફ્ટબોલ રમતમાં પીચિંગ એટલે શું ? તે કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ?

2. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) ઘરખૂણા.

- (2) સ્લગર (બેટ).
- (3) દડો (Soft Ball).
- (4) બેઝ પ્લેટ.
- (5) સોફ્ટબોલ ખેલાડીઓનો ગણવેશ.

3. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક કે બે વાક્યમાં લખો :

- (1) સોફ્ટબોલ રમતમાં, રમત શરૂ થવાના સમયે દરેક ટુકડીમાં ઓછામાં ઓછા કેટલા ખેલાડીઓ હોવા જોઈએ ?
- (2) સોફ્ટબોલની સ્પર્ધામાં કુલ કેટલી વારી રમાશે ?
- (3) પિચર પીચિંગ કરતા પહેલાં કઈ રીતે ઊભો રહે છે ?
- (4) સાચું પીચિંગ ક્યારે ગણાય ?
- (5) બેટિંગ માટે બેટરે કઈ સ્થિતિ લેવી જોઈએ ?

4. નીચેના દરેક પ્રશ્નની નીચે આપેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો :

- (1) સોફ્ટબોલ રમતના મેદાનના સમયોરસનું માપ કેટલું હોય છે ?
 (A) 40 ફૂટ × 40 ફૂટ (B) 60 ફૂટ × 60 ફૂટ
 (C) 50 ફૂટ × 50 ફૂટ (D) 55 ફૂટ × 55 ફૂટ
- (2) સ્લગર (બેટ)ની વધુમાં વધુ લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) 25 ઇંચ (B) 30 ઇંચ (C) 34 ઇંચ (D) 40 ઇંચ
- (3) ઘરખૂણા પ્લેટ કેટલી બાજુવાળી હોય છે ?
 (A) પાંચ (B) ચાર (C) ત્રણ (D) બે
- (4) બેઝ પ્લેટ કેટલા ચોરસ ઇંચની હોય છે ?
 (A) 8 ઇંચ × 8 ઇંચ (B) 10 ઇંચ × 10 ઇંચ
 (C) 12 ઇંચ × 12 ઇંચ (D) 15 ઇંચ × 15 ઇંચ
- (5) સેન્ટર ફિલ્ડર મેદાનમાં ક્યાં સ્થાન લે છે ?
 (A) બીજા ખૂણાની પાછળના મેદાનમાં (B) બીજા ખૂણા પર
 (C) ત્રીજા ખૂણા પર (D) પ્રથમ ખૂણા પર
- (6) ખેલાડીએ પોતાના નંબર ક્યાં દર્શાવવાના હોય છે ?
 (A) ટી શર્ટની આગળ (B) ટી શર્ટની ડાબી બાજુ
 (C) ટી શર્ટની જમણી બાજુ (D) ટી શર્ટ પાછળ
- (7) ખેલાડી કેટલા માપના (સાઈઝ) નંબર ટીશર્ટ પર લખેલા હોવા જોઈએ ?
 (A) 4 ઇંચ (B) 5 ઇંચ (C) 6 ઇંચ (D) 7 ઇંચ

- (8) સિનિયર ભાઈઓ માટે ઘરખૂણાથી પીચિંગ પ્લેટનું અંતર કેટલું હોય છે ?
 (A) 40 ફૂટ (B) 45 ફૂટ (C) 46 ફૂટ (D) 35 ફૂટ
- (9) દાવ લેનાર ખેલાડી ક્યાં ઊભો રહે છે ?
 (A) બેઝ પ્લેટ પર (B) પિચર પ્લેટ પર
 (C) બેટર બોક્સમાં (D) ઘરખૂણામાં
- (10) પિચર પીચિંગ ક્યારે શરૂ કરે છે ?
 (A) ઘરખૂણાપંચ પ્લેનો હુકમ આપે ત્યારે (B) દડો ઝીલનાર કેચર બોક્સમાં હોય ત્યારે
 (C) ટુકડીના વ્યવસ્થાપક સૂચવે ત્યારે (D) ટુકડીના કેપ્ટન જણાવે ત્યારે

પ્રવૃત્તિ

- સોફ્ટબોલ રમતનું મેદાન દોરી, મેદાન પર ફિલ્ડરોનાં યોગ્ય સ્થાન દર્શાવો.

•

પ્રાસ્તાવિક

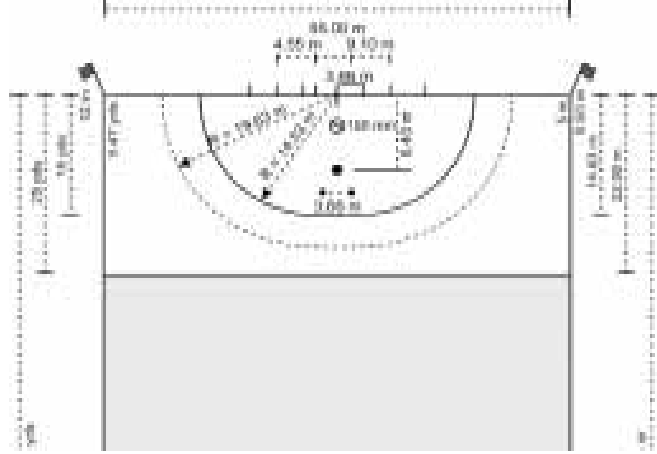
ભારતમાં આજે ભલે સૌથી લોકપ્રિય રમત તરીકે ક્રિકેટ હોય, પણ આપણી રાષ્ટ્રીય રમત હોકી છે. આ રમતની શરૂઆત ક્યારે થઈ તે અંગે કોઈ ચોક્કસ પુરાવા નથી મળતા, પરંતુ એમ મનાય છે કે પ્રાચીનયુગમાં વાંકી લાકડી અને દડાની રમત પરિયામાં પ્રચલિત હતી. ત્યાંથી ગ્રીસ અને રોમમાં આ રમતનો પ્રચાર થયો.

હોકી શબ્દ મૂળ ફ્રેન્ચ ભાષાના ‘હોકીટ’ શબ્દ પરથી આવ્યો છે. ‘હોકીટ’નો અર્થ ‘એક છેડેથી વળેલી લાકડી’ એવો થાય છે. ભારતમાં આ રમત મહાભારત કાળમાં ‘ગેડી દડા’ સ્વરૂપે રમાતી હતી. અમેરિકામાં ‘ઑકા’, જાપાનમાં ‘કાંચી’, સ્કોટલેન્ડમાં ‘શીન્ટી’ નામે ત્યારે ઓળખાતી રમતો હોકીને મળતી હતી.

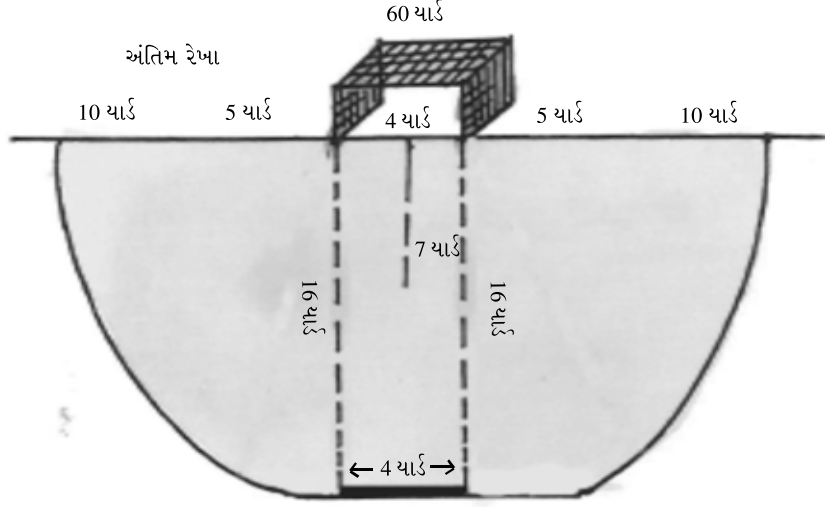
જગતને આધુનિક હોકીની રમતની ભેટ ઈંગ્લેન્ડે આપી છે. ઈ.સ. 1861માં બ્લેકહીથમાં સૌપ્રથમ હોકી ક્લબની સ્થાપના થઈ. ઈ.સ. 1875માં ઈંગ્લેન્ડમાં પ્રથમ વિશ્વ હોકી કોન્ફરન્સનું આયોજન થયું અને તેમાં આ રમતના નિયમો ઘડવામાં આવ્યા. ભારતમાં આધુનિક હોકીની શરૂઆત અંગ્રેજ લશ્કરી અધિકારીઓએ ઈ.સ. 1885માં કરી. ઈ.સ. 1908માં આ રમત પ્રથમ વખત ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં દાખલ કરવામાં આવી. ઈ.સ. 1925-26માં ‘અખિલ ભારતીય હોકી એસોસિયેશન’ અસ્તિત્વમાં આવ્યું. ભારતે ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં ઈ.સ. 1928 આર્મસ્ટ્રેડમ મુકામે આ રમતમાં ભાગ લઈ સુવર્ણચંદ્રક મેળવ્યો. ત્યારથી ઈ.સ. 1956 સુધીની દરેક ઓલિમ્પિક રમતોમાં ભારતે આ રમતમાં સુવર્ણચંદ્રક મેળવીને એક વિશેષ સિદ્ધિ હાંસલ કરી. આ સમય દરમિયાન ભારતના શ્રી ધ્યાનચંદ કે જેઓ ‘હોકીના જાદુગર’ તરીકે પ્રખ્યાત થયા હતા તેમણે હોકીની રમતમાં અજોડ ફાળો આપ્યો હતો. ઈ.સ. 1956 પછી ઈ.સ. 1964, ટોકિયો ઓલિમ્પિક અને ઈ.સ. 1980માં મોસ્કો-ઓલિમ્પિકમાં પણ ભારતે હોકીની રમતમાં સુવર્ણચંદ્રકો મેળવવાની સિદ્ધિ હાંસલ કરી હતી.

હોકીનું મેદાન

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેના માપવાળું લંબચોરસ આકારનું હોકીની રમત માટેનું મેદાન હોય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણોમાં હોકીના મેદાનનું માપ વાર-ફૂટ અને ઈંચમાં નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. પરંતુ મેટ્રિક માપ પદ્ધતિ પ્રમાણે મીટર-સેન્ટિમીટર-મિલીમીટરમાં પણ માપ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા છે. મેદાન અંગેની વિગતવાર માપ સહિતની માહિતી દર્શાવ્યા પ્રમાણે છે :



હોકીનું મેદાન (‘મીટર’ તથા ‘વાર’ પ્રમાણેના માપ મુજબ)



શૂટિંગ સર્કલ (આકૃતિ)

(1) હોકીની રમતનું મેદાન 91.40 મીટર (100 વાર) લાંબું અને 55.00 મીટર (60 વાર) પહોળું લંબચોરસ આકારનું હોય છે. મેદાનની સપાટી સમતલ અને ખાડાટેકરા વિનાની હોવી જોઈએ. મેદાનની લંબાઈવાળા ભાગની રેખાઓને ‘બાજુરેખાઓ’ (Side Lines) અને પહોળાઈવાળા ભાગની રેખાઓને ‘ગોલ રેખાઓ’ (Goal Lines) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. મેદાનની આ હદ રેખાઓની પહોળાઈ 7.5 સેન્ટિમીટર (3 ઈંચ) હોવી જોઈએ. તેમજ આ તમામ રેખાઓ મેદાનનો ભાગ ગણવામાં આવે છે. રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ‘એસ્ટ્રોટર્ફ’ જેવા સિન્થેટિક પદાર્થમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલા સપાટીવાળાં મેદાનો ઉપર હોકીની રમત હવે રમાય છે.

(2) મેદાનના મધ્યભાગમાં બંને ગોલરેખાઓને સમાંતર બન્ને બાજુરેખાઓને જોડતી ‘મધ્યરેખા’ (Centre Line) દોરવામાં આવે છે. જે મેદાનના બે સરખા ભાગ કરે છે. જે દરેક ભાગને ‘આંગણ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(3) બંને ગોલરેખાઓની નજીક 22.90 મીટર (25 વાર)ના અંતરે મેદાનમાં બંને બાજુરેખાઓને જોડતી ગોલરેખાઓને સમાંતર રેખાઓ દોરવામાં આવે છે. જે 25 વારની રેખાઓ તરીકે ઓળખાય છે.

(4) મેદાનના ચારેય ખૂણાઓ નજીકની ગોલરેખા અને બાજુરેખાઓ ઉપર 4.55 મીટર (5 વાર)ના અંતરે ‘કોર્નર’ માટેનાં નિશાન અંકિત કરવામાં આવે છે.

(5) પ્રત્યેક ગોલ સ્તંભથી 14.63 મીટર (16 વાર)ની ત્રિજ્યા લઈ મેદાનમાં ગોલ સ્તંભની સામે આવે ત્યાં સુધી રેખાઓ દોરવામાં આવે છે. આ રેખાઓને 3.66 મીટર (4 વાર)ની એક સીધી રેખાથી જોડી દેવામાં આવે છે. જેથી અંગ્રેજી ‘D’ આકારની આકૃતિ બને છે જેને ‘સ્ટ્રાઈકિંગ સર્કલ’ અથવા ‘શૂટિંગ સર્કલ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

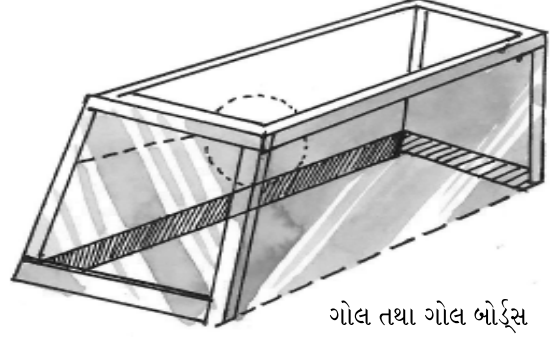
(6) પ્રત્યેક ગોલ સ્તંભથી 4.55 મીટર (5 વાર) અને 9.10 મીટર (10 વાર)ના અંતરે બંને ગોલરેખાઓ પર ગોલની બંને બાજુએ ‘પેનલ્ટી કોર્નર’ માટેનાં નિશાન અંકિત કરવામાં આવે છે.

(7) ગોલરેખાના મધ્યબિંદુથી મેદાનમાં 6.40 મીટર (7 વાર)ના અંતરે ‘પેનલ્ટી સ્ટ્રોક’ બિંદુ અંકિત કરવામાં આવે છે.

(8) શૂટિંગ સર્કલના સમાંતરે પ્રત્યેક ગોલ સ્તંભથી 19.63 મીટર (21 વાર)ની ત્રિજ્યા લઈ તૂટક રેખાઓવાળાં અર્ધવર્તુળો બંને શૂટિંગ સર્કલની બહારની બાજુએ મેદાનની અંદર દોરવામાં આવે છે. તેમજ મેદાનના ચારેય ખૂણે 1.20 થી 1.50 મીટરની ઊંચાઈવાળા ધ્વજસ્તંભ રોપી તેના પર 30 MM × 30 MMની ઝંડીઓ ધ્વજ લગાડવામાં આવે છે.

ગોલ

બંને ગોલરેખાઓ (Goal Lines)ના મધ્યબિંદુની બંને બાજુએ 1.83 મીટરનું અંતર માપી, અંદરની બાજુએથી 3.66 મીટર (4 વાર) અંતર રહે તેમ ગોલરેખાને સ્પર્શીને બહારની બાજુએ ગોલ સ્તંભ રોપવામાં આવે છે. આ ગોલ સ્તંભની ઊંચાઈ 2.14 મીટર હોય છે. બંને ગોલ સ્તંભ ઉપર 7.5 સેન્ટિમીટર પહોળો અને 5.1 સેન્ટિમીટર જાડો લંબચોરસ આકાર ધરાવતો 'કોસબાર' ફિટ કરવામાં આવે છે. ગોલ સ્તંભ અને કોસબાર સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે.

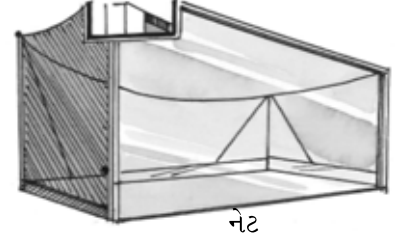


બેક બોર્ડ્સ (ગોલ બોર્ડ્સ)

દરેક ગોલમાં ગયા પછી તેને રોકવા માટે ગોલની પાછળ 'બેક બોર્ડ' મૂકવામાં આવે છે. જેની લંબાઈ 3.66 મીટર, પહોળાઈ 1.22 મીટર અને ઊંચાઈ 46 સેન્ટિમીટર હોય છે. તેમજ અંદરની બાજુએ બોર્ડને ડાર્ક કલરથી રંગવામાં આવે છે.

નેટ

ગોલ પાછળ જતા દરેક રોકવા માટે 45 મિલિમીટર પહોળાઈ રહે તે પ્રમાણેની ગૂંથણીવાળી જાળીવાળી નેટ ગોલ સ્તંભ અને ગોલ બોર્ડ્સની પાછળની બાજુએ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ લગાડવામાં આવે છે.



સાધનો

હોકી સ્ટિક (Hockey Stick) :

હોકી સ્ટિકનો ડાબી બાજુનો નીચેનો વળાંકવાળો ભાગ 'સપાટ' (ચપટો) હોવો જોઈએ. સ્ટિકની લંબાઈ 75 થી 93 સેન્ટિમીટર (30 થી 37 ઇંચ) જેટલી તથા વજન 12 ઔંસથી ઓછું નહિ અને 28 ઔંસથી વધારે ન હોવું જોઈએ. તેમજ 5.08 સેન્ટિમીટર (2 ઇંચ)ના પરિઘવાળી રિંગમાંથી સ્ટિક પસાર થવી જોઈએ.



સ્ટિકની બનાવટમાં નીચેનો ભાગ લાકડાનો તથા ચપટો અને ગોળાકાર હોય છે. તેમજ સ્ટિકમાં કોઈ પણ જગ્યાએ ધાતુનો ઉપયોગ થઈ શકતો નથી. સમગ્ર સ્ટિક લાકડાના બે ટુકડાઓને જોડીને બનાવવામાં આવતું હોવાથી તેમાં લચીલાપણું હોય છે.

દડો (Ball)

દડાનું ઉપરનું પડ સફેદ રંગનું, ચામડાનું અથવા સિન્થેટિક પદાર્થનું બનેલું હોય છે. દડાનો ઘેરાવો (પરિઘ) 22.4 સેન્ટિમીટર ($8\frac{13}{16}$ ઇંચ)થી ઓછો નહિ અને 23.5 સેન્ટિમીટર ($9\frac{1}{4}$ ઇંચ)થી વધારે હોવો જોઈએ નહિ. જ્યારે દડાનું વજન 156 ગ્રામ ($5\frac{1}{2}$ ઔંસ)થી ઓછું નહિ અને 163 ગ્રામ ($5\frac{3}{4}$ ઔંસ)થી વધારે હોવું જોઈએ નહિ.



ગોલકીપરનાં પેડ્સ અને ગ્લોવ્સ (Pads and Gloves)

રમત દરમિયાન ગોલકીપર પોતાના પગના રક્ષણ માટે ખાસ બનાવટના વિશિષ્ટ આકારનાં પેડ બંને પગે, તેમજ હથેળીથી દડાને રોકતી વખતે હથેળીને ઈજા ન થાય તે માટે ગ્લોવ્સ પહેરી શકે છે. ગોલકીપરને શારીરિક ઈજાઓ ન થાય તે માટે આવા સંરક્ષણ માટેનાં માન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરવાની છૂટ છે.

ચેસ્ટગાર્ડ (Chest Guard)

ઉછળતો દડો રોકતી વખતે ગોલકીપરને છાતીમાં ઈજા ન થાય તે માટે 'ચેસ્ટગાર્ડ' પહેરી શકે છે.

હેલ્મેટ : ઊંચો ઉછળતો દડો ગોલકીપરને માથામાં ઈજા ન પહોંચાડે તે માટે હેલ્મેટ પહેરી શકે છે.

સીનગાર્ડ (સીન બોન ગાર્ડ)

રમત દરમિયાન ખેલાડીઓના પગના નળામાં સામેની ટુકડીના ખેલાડીની હોકી સ્ટિક અગર દડો વાગવાની સંભાવનાઓ હોય છે. આથી પગના નળાના હાડકાના રક્ષણ માટે નળાના આગળના ભાગ પર સીનગાર્ડ પેડ બાંધી શકે છે. તેમજ પગમાં નળાના ભાગની ઉપર સુધી પહોંચે તેવા લાંબા મોજા પહેરે છે.



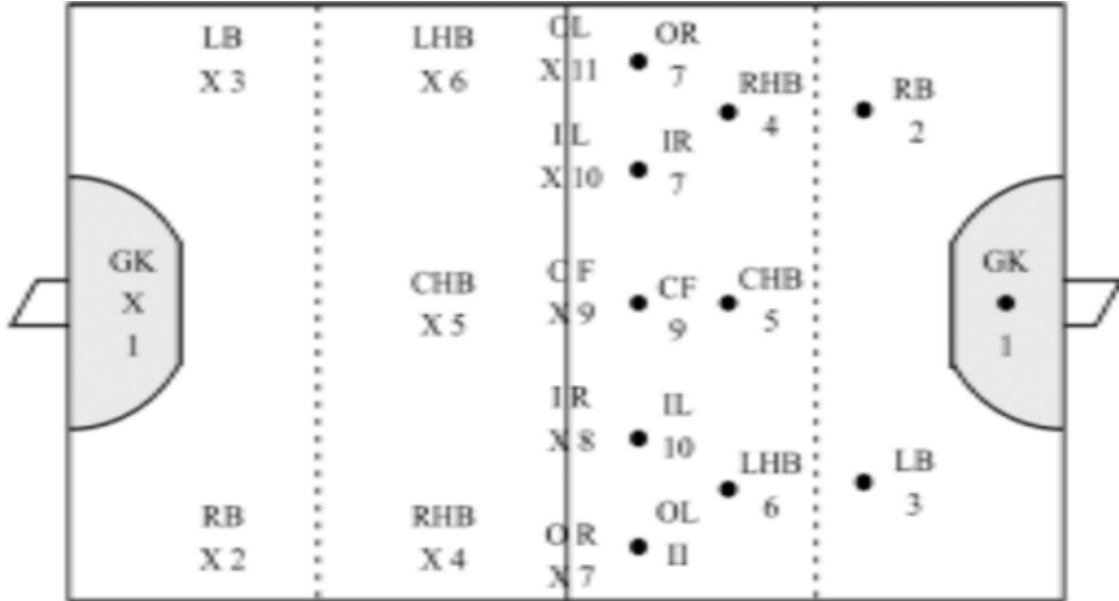
ગોલકીપર પેડ્સ અને શૂઝ

સંપૂર્ણ સાધનસજ્જ ગોલકીપર સામેથી અને બાજુએથી જોતાં

ખેલાડીઓ

પ્રત્યેક ટુકડીમાં 16 ખેલાડીઓ હોય છે. જે પૈકી સ્પર્ધા દરમિયાન 11 ખેલાડીઓ રમત દરમિયાન રમતના મેદાનમાં ભાગ લે છે, જ્યારે બાકીના 5 ખેલાડીઓ અવેજી તરીકે રહે છે. રમત માટે ભાગ લેનાર 11 ખેલાડીઓ રમત શરૂ થતી વખતે મેદાનમાં ચોક્કસ જગ્યાએ સ્થાન લે છે. ખેલાડીએ રમત શરૂ થતા પૂર્વે મેદાનમાં જે સ્થળે સ્થાન લીધું હોય તેના પરથી તેની ઓળખ થાય છે જે નીચે પ્રમાણે છે :

- (1) ગોલકીપર (G.K.) (2) રાઈટ ફૂલ બેક (R.B.) (3) લેફ્ટ ફૂલ બેક (L.B.) (4) રાઈટ હાફ બેક (R.H.B.) (5) સેન્ટર હાફ બેક (C.H.B.) (6) લેફ્ટ હાફ બેક (L.H.B.) (7) આઉટ સાઈડ રાઈટ (O.R.) (8) ઈનસાઈડ રાઈટ (I.R.) (9) સેન્ટર ફોરવર્ડ (C.F.) (10) ઈનસાઈડ લેફ્ટ (I.L.) (11) આઉટ સાઈડ લેફ્ટ (O.L.).



મેદાનમાં ખેલાડીઓનાં સ્થાન

રમતનાં કૌશલ્યો

ડ્રિબ્લિંગ :

હોકીની રમતમાં આ પાયાનું કૌશલ્ય છે. આ કૌશલ્યના મહાવરથી દડા ઉપર કાબૂ આવે છે અને ઝડપથી દડા સાથે ગતિ કરી શકાય છે.

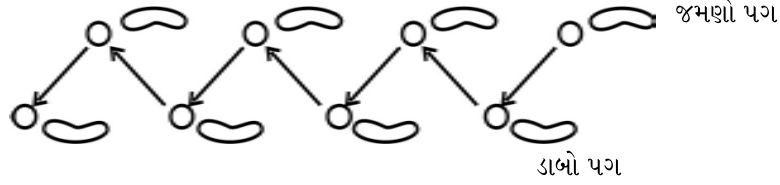
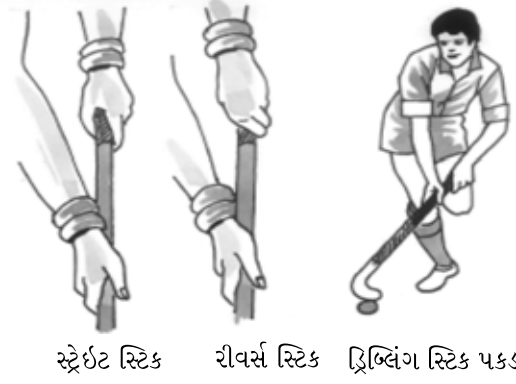
શૈક્ષણિક પગથિયાં

સ્ટિકની પકડ : ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરના છેડેથી તેનો સપાટ ભાગ ડાબી તરફ રહે તે રીતે પકડવી. જમણા હાથ વડે સ્ટિકને મધ્યમાંથી પકડવી. ડાબા હાથની પકડ મજબૂત, જ્યારે જમણા હાથની પકડ ઢીલી રહેશે, જેથી તે હાથમાં સ્ટિક ફરી શકે.

શરીરની સ્થિતિ : બંને પગ યોગ્ય પ્રમાણમાં આગળ-પાછળ ખુલ્લા, શરીર કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકેલું અને નજર દડા પર રાખવી.

દડાની સ્થિતિ : દડો જે પગ આગળ હોય તેનાથી 9 ઇંચથી 12 ઇંચ જેટલો આગળ તરફ રાખવો.

ડ્રિબ્લિંગની ક્રિયા : એક પગ આગળ મૂકી તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં આગળ તરફ દડાને 45° અંશને ખૂણે ટપારવો. તરત જ બીજો પગ આગળ મૂકી, દડાને રોકી, વિરુદ્ધ દિશામાં 45° અંશને ખૂણે આગળ તરફ ટપારવો. આ પ્રમાણે ટપારતાં આગળ વધવું.



હિટિંગ (દડાને ફટકો મારવો)

આ કૌશલ્યના વિવિધ પ્રકારો છે, જેમકે સ્ટ્રેઇટ હિટ, રીવર્સ હિટ, હિટ ઓન રોંગ ફૂટ વગેરે.

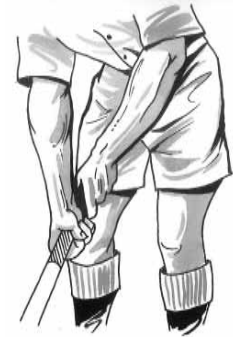
સ્ટ્રેઇટ હિટ

અહીં આપણે સ્ટ્રેઇટ હિટ વિશે જોઈએ. આ ક્રિયામાં દડાને ફટકો મારીને આગળ મોકલવાનો હોય છે.

શૈક્ષણિક પગથિયાં

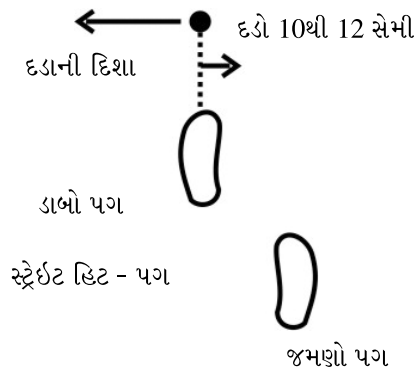
સ્ટિકની પકડ :

સ્ટિકના ઉપરના છેડે 4 ઇંચથી 5 ઇંચ જેટલી જગ્યા છોડી સ્ટિકને ડાબા હાથ વડે પકડવી. ડાબા હાથ સાથે જ નીચેથી જમણા હાથ વડે સ્ટિકને પકડવી. સ્ટિકનો સપાટ ભાગ ડાબી બાજુ રહે તે પ્રમાણે મજબૂત પકડ લેવી.



સ્ટ્રેઇટ હિટ માટે સ્ટિકની પકડ

શરીરની સ્થિતિ : ડાબો પગ આગળ મૂકવો. શરીરનું બધું વજન ડાબા પગ પર આપવું. જમણો પગ ડાબા પગની એડીથી સહેજ પાછળ તરફ, (માત્ર પંજો જમીનને સ્પર્શે તે પ્રમાણે) રાખવો. શરીર કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકેલું, નજર દડા તરફ, ડાબો ખભો જે તરફ દડો ફટકારવાનો હોય તે તરફ રાખવો.



દડાની સ્થિતિ : દડો ડાબા પગના પંજાની આગળ 6 ઈંચથી 9 ઈંચ જેટલો દૂર રાખવો.

ક્રિયા : સ્ટિકને જમણી તરફ પાછળ સીધી લઈ જઈ તે જ પ્રમાણે આગળ લાવી, સ્ટિકના મધ્યભાગમાંથી કાંડાના બળથી દડાને ફટકો મારવો. આ ક્રિયા દરમિયાન સ્ટિક ખંભાથી ઊંચે જવી જોઈએ નહિ.

અનુગામી ક્રિયા : સ્ટિકને સીધી, દડો જે તરફ ફટકાર્યો છે તે દિશામાં લઈ જવી. શરીર ફટકારેલા દડાની દિશામાં ફેરવવું.

સ્ટોપિંગ (દડાને અટકાવવો)

રમતમાં આ કૌશલ્ય ખૂબ અગત્યનું છે. આ માટે આત્મવિશ્વાસ ખાસ જરૂરી છે. આ કૌશલ્યના વિવિધ પ્રકારો છે, જેમકે સામેથી દડાને રોકવો, ડાબી બાજુથી દડાને રોકવો, જમણી બાજુથી દડાને રોકવો વગેરે. અહીં આપણે દડાને સામેથી કઈ રીતે રોકી શકાય તે વિશે જોઈએ.

સ્ટિકની પકડ : ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરના છેડે પકડવી અને જમણા હાથે સ્ટિકને ઉપરના છેડે મધ્યમાંથી પકડવી. સ્ટિકનો સપાટ ભાગ આગળ સામેની બાજુએથી આવતા દડા તરફ રાખવો.



દડાને હવામાં રોકવો



સ્ટોપિંગ સામેથી આવતો દડો રોકવો



જમણી બાજુથી આવતો દડો રોકવો



ડાબી બાજુથી આવતો દડો રોકવો

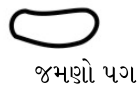
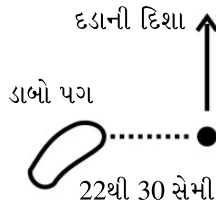
શરીરની સ્થિતિ : શરીરનું વજન બંને પગ ઉપર સરખું રહે તેમ પગને કુદરતી રીતે ખુલ્લા રાખવા. શરીર કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકેલું, ડાબા હાથની કોણી દડા તરફ રહે તે રીતે, જમણો ઘૂંટણ વચ્ચે સહેજ આગળ તરફ રાખવો. નજર સામેથી આવતા દડા તરફ રાખવી.

ક્રિયા : દડો નજીક આવે ત્યારે બંને પગના પંજા આગળ, સ્ટિકનો સપાટ ભાગ દડા તરફ રહે અને સ્ટિક ઉપરથી આગળ તરફ સહેજ ઝૂકેલી રહે તે રીતે સ્ટિકના સપાટ ભાગ વડે દડો રોકવો. જેવો દડો સ્ટિકને સ્પર્શે કે તરત જ જમણા હાથ વડે સ્ટિકને સહેજ પાછળ તરફ ખેંચવી જેથી દડો સ્ટિકને અથડાઈને નજીક જ અટકી જાય.

પુશિંગ : સ્ટ્રેઈટ પુશ (દડાને ધકેલવો)

આ કૌશલ્યમાં દડાની પાછળ સ્ટિક મૂકી સ્ટિક વડે દડાને આગળ ધકેલવામાં આવે છે. પુશના વિવિધ પ્રકારો છે. જેમકે સ્ટ્રેઈટ પુશ, રિવર્સ પુશ, સ્વીપ પુશ વગેરે. અહીં આપણે દડાને આગળ તરફ કઈ રીતે ધકેલવામાં આવે છે તે શીખીએ.

સ્ટિકની પકડ : ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરના છેડેથી પકડવી અને જમણા હાથથી સ્ટિકને મધ્યમાંથી સ્ટિકનો સપાટ ભાગ ડાબી બાજુ રહે તે રીતે પકડવી.



સ્ટ્રેઈટ પુશ-સ્ટિકની પકડ અને શરીરની સ્થિતિ

શરીરની સ્થિતિ : જે તરફ દડાને ધકેલવાનો હોય તે તરફ પંજો રહે તે રીતે ડાબો પગ આગળ મૂકવો. જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ આશરે દોઢથી બે ફૂટ જેટલો દૂર લગભગ બંને પગ એકબીજાને 45° ને ખૂણે રહે તે પ્રમાણે મૂકવો. શરીર કમરમાંથી દડાની દિશામાં સહેજ ઝૂકેલું, નજર દડા તરફ, શરીરનું બધું વજન દડો પુશ કરતાં પહેલાં જમણા પગ ઉપર અને પુશ કર્યા બાદ સંપૂર્ણ વજન ડાબા પગ ઉપર લઈ જવું. નજર દડા તરફ રાખવી.

દડાની સ્થિતિ : દડો ડાબા પગના પંજાની જમણી બાજુએ આશરે 9 ઇંચથી 12 ઇંચ જેટલો દૂર રાખવો.

ક્રિયા : દડાને પુશ કરવામાં ત્રણ પ્રકારનું બળ એકસાથે કામ કરે છે :

- (1) હાથ વડે સ્ટિકથી દડાને આગળ તરફ ધક્કો આપવો.
- (2) શરીરનું વજન જમણા પગ ઉપરથી ડાબા પગ ઉપર લઈ જવું.
- (3) શરીરને દડા તરફથી ફેરવી જે દિશામાં દડો ધકેલીએ તે દિશામાં ફેરવવું. દડાની પાછળ સ્ટિકના નીચેના વળાંકવાળા સપાટ ભાગનો મધ્યભાગ રહે તે રીતે સ્ટિકને મૂકી ઉપર્યુક્ત ત્રણે બળને એકસાથે કામે લગાડી, દડો આગળ તરફ ધકેલવો.

અનુગામી ક્રિયા : દડાને જે દિશામાં ધકેલ્યો હોય તે તરફ સ્ટિકને સીધી લંબાવવી. શરીર દડાની દિશામાં સીધું કરવું.

ફિલ્ડિંગ (સ્ટ્રેઈટ ફિલ્ડ) :

દડાને સામાપક્ષના ખેલાડીની સ્ટિક ઉપરથી થઈને એવી રીતે ઉછાળીને ફેંકવામાં આવે છે કે દડો જમીન પર પડ્યા પછી ગબડતો રહે છે.

સામાન્ય રીતે આ ક્રિયામાં દડાને ઘૂંટણથી છાતી જેટલી ઊંચાઈએ ઉછાળવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને ‘ફિલ્ડ’ કહેવામાં આવે છે. ફિલ્ડિંગના વિવિધ પ્રકારો છે. જેમકે સ્થિર દડાને ફિલ્ડ કરવો, ગબડતા દડાને ફિલ્ડ કરવો, દડાને સામી બાજુથી ફિલ્ડ કરવો, દડાને રિવર્સ ફિલ્ડ કરવો વગેરે. અહીં આપણે સ્ટ્રેઈટ ફિલ્ડ વિશે જોઈએ.

સ્ટિકની પકડ : ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરના છેડે પકડવી જ્યારે જમણા હાથની પકડ સ્ટિકના મધ્ય ભાગ કરતાં સહેજ ઉપરથી લેવી. સ્ટિકનો સપાટ ભાગ જે તરફ દડો મોકલવાનો હોય તે દિશામાં રાખવો.

શરીરની સ્થિતિ : જે દિશામાં દડો ફિલ્ડ કરવાનો હોય તે તરફ પંજો રહે તે રીતે ડાબો પગ આગળ મૂકવો. જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ 1.5 ફૂટથી 2 ફૂટ જેટલા અંતરે મૂકવો. શરીરનું વજન $\frac{3}{4}$ ભાગ ડાબા પગ ઉપર, જ્યારે $\frac{1}{4}$ ભાગ જમણા પગ ઉપર રહેશે. શરીર કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકેલું રાખવું અને નજર દડા તરફ રાખવી.

દડાની સ્થિતિ : દડો ડાબા પગથી સહેજ આગળની બાજુએ 18 ઇંચથી 24 ઇંચ જેટલો બાજુમાં દૂર મૂકવો.

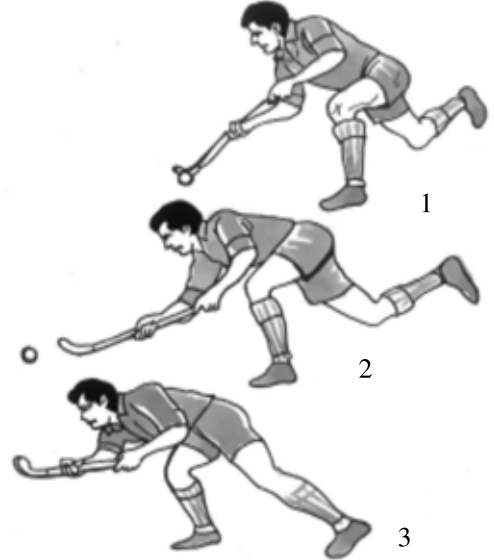
ક્રિયા : સ્ટિકને દડાની પાછળ, સપાટ ભાગ દડા નીચે ત્રાંસો રહે તેમ મૂકવી. ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને નીચે તરફ ધકેલવી. તે જ સમયે જમણા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરની બાજુએ ખેંચવી.

અનુગામી ક્રિયા : દડો જે દિશામાં જાય તે તરફ સ્ટિકને લંબાવવી. જેથી દડાની દિશા બદલાય નહિ.

સ્કૂપિંગ (સ્ટ્રેઈટ સ્કૂપ)

દડાને સામાપક્ષના ખેલાડીના માથા કરતાં વધારે ઊંચો ઉછાળી દૂર પોતાના ભિલ્લુ તરફ હવામાં દડો મોકલી આપવાની ક્રિયાને સ્કૂપ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે પુશ કે હિટ દ્વારા પોતાના ભિલ્લુ તરફ દડો મોકલી ન શકાય તેમ હોય ત્યારે આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

વિવિધ રીતે સ્કૂપિંગ થાય છે : જેમકે (1) સ્ટ્રેઈટ સ્કૂપ (2) રિવર્સ સ્કૂપ (3) પુશ સ્કૂપ ઘણે ભાગે સ્ટ્રેઈટ ફિલ્ડને મળતું આવે છે. જ્યારે



ફિલ્ડ કરતાં પહેલાંની, કરતી વખતની અને કર્યા પછીની વિવિધ સ્થિતિઓ

સ્ટ્રેઈટ સ્કૂપ જુદી રીતે કરવામાં આવે છે. અહીં આપણે સ્ટ્રેઈટ સ્કૂપ વિશે જોઈએ.

સ્ટિકની પકડ : ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને ઉપરના છેડે પકડવી, જ્યારે જમણા હાથ વડે સ્ટિકના મધ્ય ભાગમાં પકડ લેવી. સ્ટિકનો સપાટ ભાગ ઉપરની દિશામાં રહે તેમ દડા નીચે છેડાનો ભાગ રાખવો.

શરીરની સ્થિતિ : જે દિશામાં દડો મોકલવાનો હોય તે તરફ પંજો રહે તે પ્રમાણે જમણો પગ આગળ મૂકવો. ડાબો પગ જમણા પગની બાજુમાં પાછળ લગભગ 18 ઇંચથી 24 ઇંચ જેટલો દૂર મૂકવો. શરીરનું મોટા ભાગનું વજન જમણા પગ ઉપર રહેશે. જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી વળેલો, જ્યારે ડાબો પગ કુદરતી રીતે વળેલો રાખવો. નજર દડા તરફ રાખવી.



પુશ સ્કૂપ

દડાની સ્થિતિ : જમણા પગના પંજાની લાઈનમાં ડાબી બાજુએ 6 ઇંચથી 9 ઇંચ જેટલો દૂર દડો મૂકવો.

ક્રિયા : પ્રથમ દડાની પાછળની બાજુએ સ્ટિકને દડાની નીચે જાય તે પ્રમાણે મૂકવી. ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને નીચે તરફ ધકેલી તે જ સમયે હાથ વડે સ્ટિકને ઉપર તરફ ખેંચવી.

અનુગામી ક્રિયા : સ્ટિક ખભાથી ઊંચી કરી ઉપર તરફ ન જાય તે રીતે તેને દડાની દિશામાં લંબાવવી અને શરીર સીધું કરવું. **ટેક્લિંગ**

આ કૌશલ્યમાં સામા પક્ષના ખેલાડી પાસેથી દડા મેળવવા વિવિધ રીતો અપનાવાય છે. જો દડો કોઈ સંજોગોમાં પડાવી ન લેવાય તેમ હોય તો તેની ગતિને અવરોધવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે અને એ રીતે પોતાના ખેલાડીઓને યોગ્ય સ્થાને ગોઠવાઈ જવાની તક આપવામાં આવે છે. ટેક્લિંગના વિવિધ પ્રકારો છે. જેમકે શેડો ટેક્લિંગ, લંજ ટેક્લિંગ, ટેક્લિંગ એઝ લાસ્ટ ડીફેન્ડર ઇત્યાદિ.



શેડો ટેક્લિંગ



લંજ ટેક્લિંગ

શેડો ટેક્લિંગ : આ પ્રકારના ટેક્લિંગમાં બચાવપક્ષનો ખેલાડી આક્રમણ કરનાર ખેલાડી સાથે દોડી, તેના માર્ગમાં અવરોધ કરે છે અને જ્યારે તક મળે ત્યારે દડો તેની પાસેથી ઝૂંટવી લેવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા તેની ટુકડીના ઈતર ભિલ્લુઓ યોગ્ય સ્થાને ગોઠવાઈ ન જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખી સામાપક્ષના ખેલાડીની ગતિને ઢીલમાં નાખવા પ્રયત્ન કરે છે.

લંજ ટેક્લિંગ : આ કૌશલ્યમાં દડો સામાપક્ષના ખેલાડી પાસેથી પડાવવા એક કદમ આગળ તરફ જઈ ફક્ત ડાબા હાથ વડે સ્ટિકને આગળ તરફ લંબાવી સામાપક્ષનો ખેલાડી દડાને ફટકો મારવા સ્ટિક ઉગામે તે વખતે દડાને પડાવી લેવામાં આવે છે.

ટેક્લિંગ એઝ એ લાસ્ટ ડીફેન્ડર : જ્યારે બચાવ કરનાર ખેલાડી પાછળ ગોલકીપર સિવાય પોતાના પક્ષનો કોઈ પણ ભિલ્લુ નહિ હોય, ત્યારે સામેથી આક્રમણ કરવા દડો લઈ આવતા ખેલાડી સાથે બચાવપક્ષનો ખેલાડી પોતે ઈચ્છતો હોય તે બાજુ ખુલ્લી જગ્યા આપે છે. જેથી આક્રમણ કરનાર તે તરફ થઈ દડો લઈ આગળ વધવા લલચાય છે. આ સમયે બચાવ કરનાર ખેલાડી આક્રમણ કરનાર ખેલાડીની સાથે દોડવાનું શરૂ કરી તક મળતાં તેની પાસેથી દડો છીનવી પોતાના કાબૂમાં લે છે. ખાસ કરીને ખેલાડી દડાને ફટકો મારવા સ્ટિક ઉગામે ત્યારે અથવા પાસ કરવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે દડો છીનવી લેવા પ્રયત્ન કરે છે.

ડોજિંગ

સામાપક્ષના ખેલાડીને ભુલાવવામાં નાખી, છેતરીને, દડો લઈને આગળ વધવાની ક્રિયાને ડોજિંગ કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં ઝડપ અને ચપળતા ખાસ જરૂરી છે. ડોજિંગના વિવિધ પ્રકારો છે.

ડોજિંગ ઓન ડીફેન્ડર્સ રાઈટ સાઈડ : સામાપક્ષના એક ખેલાડીને છેતરીને તેની જમણી બાજુએથી દડો લઈ આગળ નીકળી જવું. આ કૌશલ્યમાં જ્યારે સામા પક્ષનો ખેલાડી સામે આવે ત્યારે જેની પાસે દડો છે, તે ખેલાડી જમણી તરફ જવાનો અભિનય કરે છે, આથી સામેનો ખેલાડી તે તરફ દોરવાય છે. આ વખતે એકદમ તે ઝડપથી દડાને પોતાની ડાબી બાજુ તરફ ટપારી, શરીરનું વજન અને ઝોક ડાબી તરફ આપી, દડો સામા ખેલાડીની જમણી તરફથી લઈ, સામેના ખેલાડીને છેતરીને આગળ વધી જાય છે.

એ જ પ્રમાણે સામે બે ખેલાડી હોય તો બેવાર દડાને પોતાની ડાબી બાજુ ટપારી, તેમને છેતરી તેમની જમણી તરફ થઈને આગળ વધી જાય છે.

ડોજિંગ ઓન ડીફેન્ડર્સ લેફ્ટ સાઈડ : સામાપક્ષના એક ખેલાડીને છેતરીને તેની ડાબી બાજુ થઈ, દડો લઈ આગળ વધવું. જ્યારે સામા પક્ષનો ખેલાડી સામે આવે ત્યારે દડો લઈ જનાર ખેલાડી પોતાની ડાબી તરફ જવાનો દેખાવ કરે છે. આથી સામેનો ખેલાડી તે તરફ દોરવાય છે. આ વખતે અચાનક તે દડાને પોતાની જમણી બાજુએ સ્ટિકને રિવર્સ કરી, ટપારી, શરીરનું વજન અને ઝોક જમણી બાજુ આપી, સામેના ખેલાડી ડાબી બાજુ થઈને ઝડપથી આગળ નીકળી જાય છે.

એ જ પ્રમાણે બે ખેલાડી હોય તો દડાને બેવાર જમણી બાજુ ટપારી તેમને છેતરીને આગળ વધે છે.

પાસિંગ

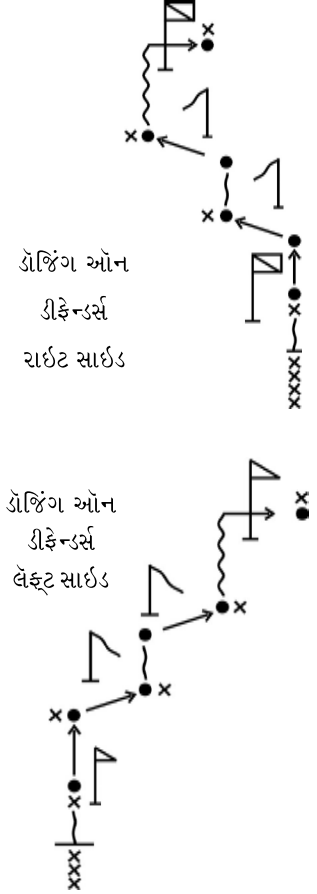
પોતાના ભિલ્લુને વિવિધ પ્રકારની રીતો દ્વારા દડો પાસ કરવાની ક્રિયાને પાસિંગ કહેવામાં આવે છે. પાસિંગના વિવિધ પ્રકારો છે :

થ્રુ પાસ : જ્યારે સામાપક્ષના બે ખેલાડીઓ વચ્ચે થઈને પોતાના ભિલ્લુને દડો આપી શકાય તેમ હોય ત્યારે દડો સીધો પોતાના ભિલ્લુ તરફ મોકલવામાં આવે છે.

રિટર્ન પાસ : જ્યારે સામાપક્ષનો ખેલાડી સામે આવે ત્યારે પોતાના ભિલ્લુને પાસ આપવામાં આવે છે. જે ભિલ્લુ તરફ દડો પાસ કર્યો હોય તે ભિલ્લુ સામાપક્ષના ખેલાડીની પીઠ પાછળ થઈને દડો જાય તે પ્રમાણે, જેણે પાસ કર્યો હતો તે ભિલ્લુ તરફ દડાને ફરીથી પાસ કરે છે.

બેક પાસ : જ્યારે આગળ દડો લઈને જઈ શકાય તેમ ન હોય ત્યારે પાછળ આવતા પોતાના ભિલ્લુ તરફ દડાને સમાંતર પાસ કરવામાં આવે તેને બેક પાસ કહેવામાં આવે છે.

પેરેલલ પાસ : ખાસ કરીને રાઈટ આઉટ કે લેફ્ટ આઉટ સાઈડના ખેલાડીઓ દડો લઈને સામાપક્ષની ગોલ લાઈન નજીક પહોંચી જાય તો ગોલ કરી શકાય એ દૃષ્ટિએ પોતાના સમાન અંતરે દોડતા ભિલ્લુને સ્ટ્રાઈકિંગ વૃત્ત (શૂટિંગ સર્કલ) તરફ દડાને સમાંતર પાસ કરીને મોકલી આપે છે. જેથી તે ગોલ કરી શકે.



ફોરવર્ડ પાસ

પોતાની આગળ દોડતા ભિલ્લુ તરફ સીધો દડો ધકેલીને આગળ તરફ મોકલી આપવામાં આવે છે, જેથી તે દડો લઈને આગળ વધી શકે.

બુલી

આ કૌશલ્યમાં સામસામા પક્ષના બે ખેલાડીઓ એકબીજા સામે ઊભા રહી વચ્ચે દડાને મૂકે છે. પ્રથમ દડાની બંને બાજુ પોતપોતાની સ્ટિકનો જમીનને સ્પર્શ કરાવે છે. ત્યાર બાદ હવામાં દડા ઉપર બંને સ્ટિકના સપાટ ભાગ સામસામે રહે તે રીતે સ્પર્શ કરાવે છે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા ત્રણવાર કરાવવામાં આવ્યા બાદ જેને તક મળે તે ખેલાડી દડાને રમવા પ્રયત્ન કરે છે. ત્રણવાર જમીન ઉપર અને હવામાં સ્ટિકનો સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ દડા ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવા નીચેના જેવી રીતો અપનાવવામાં આવે છે :

(1) દડાને રિવર્સ સ્ટિક વડે પુશ કરી પોતાની ટુકડીના સેન્ટર હાફ ખેલાડી તરફ મોકલી આપવામાં આવે છે.

(2) સામાપક્ષના ખેલાડીના પગ અને સ્ટિક વચ્ચે થઈને દડાને સામા પક્ષના મેદાનમાં આગળ પુશ કરવામાં આવે છે, જેથી દોડીને રાઈટ ઈન્સાઈડનો પોતાનો ભિલ્લુ તે દડો મેળવી શકે છે.

(3) બુલી કરનાર ખેલાડી જ સામા ખેલાડીને ડોજ કરીને દડો લઈને આગળ વધે છે.



બુલી કરી રહેલા ખેલાડીઓ

ગોલકીપિંગ

ગોલકીપિંગની કળાએ ટુકડીનું હાર્દ છે. સારો ગોલકીપર ટીમને જીતાડે છે. કારણ કે ગોલ થતો રોકવાની મુખ્ય જવાબદારી તેના શિરે હોય છે. પળેપળ બદલાતી સ્થિતિમાં યોગ્ય ધારણાઓ, હિંમત, સતર્કતા, સ્ફૂર્તિ, તત્કાળ નિર્ણયશક્તિ અને તીક્ષ્ણ દૃષ્ટિ વડે જ સારું અને કુશળ ગોલકીપિંગ કરી શકાય છે. સ્ટ્રાઈકિંગ વૃત્ત (શૂટિંગ સર્કલ) વિસ્તારમાં ગોલકીપરને વિશેષ હકો મળે છે. જે મુજબ તે દડાને શરીરના કોઈ પણ ભાગ વડે રોકી શકે છે તથા લાત મારી શકે છે. સામાન્ય રીતે દડો અટકાવ્યા પછી મેદાનમાં ખાલી જગ્યા હોય તે તરફ અગર જ્યાં પોતાનો ભિલ્લુ ઊભો હોય તે તરફ દડો મોકલવો જોઈએ. તેમ શક્ય ન હોય તો બાજુરેખા પરથી દડાને મેદાન બહાર મોકલી આપવો. પોતાની ગોલરેખા પરથી કદીયે ગોલકીપરે દડો મેદાન બહાર કાઢવો નહિ.



ગોલમાં જઈ રહેલા દડાને પગ અને પેડ વડે રોકવાનો પ્રયાસ કરતો ગોલકીપર



ગોલ થતો રોકવા માટે દડાને કિક મારતો ગોલકીપર

ગોલકીપિંગ : (1) દડાને સ્ટિક વડે રોકતો ગોલકીપર (2) દડાને પગ વડે લાત મારીને ગોલથી દૂર કરીને ગોલનું રક્ષણ કરતો ગોલકીપર (3) હવામાં દડાને રોકતો ગોલકીપર.



(1)



(2)



(3)

રમતના નિયમો

રમતનો સમય : 35 મિનિટનો એક એવા બે અર્ધ સમયમાં રમતનો સમય વહેંચવામાં આવે છે. બે અર્ધ સમય વચ્ચે 5 મિનિટનો વિરામ આપવામાં આવે છે. પંચને અગાઉથી જાણ કરીને બંને કેપ્ટન સંમત થાય તો વિરામનો સમય 10 મિનિટનો કરી શકાય છે. રમત દરમિયાન સમયનો જે વ્યય થયો હોય તેને જે-તે અર્ધ સમયમાં ઉમેરી આપીને વ્યય થયેલા સમય જેટલી રમત લંબાવી આપવામાં આવે છે.

રમતની શરૂઆત :

(1) રમતની શરૂઆત કરતા પહેલાં સિક્કા-ઉછાળ કરી ‘મેદાન’ અથવા ‘સેન્ટર પાસ’ નક્કી કરવામાં આવે છે. સિક્કા-ઉછાળમાં વિજેતા ટુકડીનો કેપ્ટન ‘મેદાન’ અથવા ‘સેન્ટર પાસ’ દ્વારા રમતની શરૂઆત એ બેમાંથી એકની પસંદગી કરે છે. સિક્કા-ઉછાળમાં વિજેતા નહિ થનાર ટુકડીને, સિક્કા ઉછાળમાં જીતનાર ટુકડીએ, પસંદ નહિ કરેલો વિકલ્પ મળે છે.

(2) ‘સેન્ટર પાસ’થી રમતની શરૂઆત કરતી વખતે ‘સેન્ટર પાસ’ કરનાર ખેલાડી સિવાયના બંને ટુકડીઓના બાકીના તમામ ખેલાડીઓ મેદાનના પોતપોતાના અર્ધ ભાગમાં રહે છે.

(3) સેન્ટર પાસ ‘પુશ’ અથવા ‘હિટ’ બંનેમાંથી અનુકૂળ લાગે તે રીતે કરી શકાય છે. તેમજ મેદાનની ગમે તે દિશામાં કરી શકાય છે.

(4) ‘સેન્ટર પાસ’ વખતે હરીફ ટીમના તમામ ખેલાડીઓ સેન્ટર પાસ લેનાર ખેલાડીથી ઓછામાં ઓછા 5 મીટર દૂર હોવા જોઈએ.

(5) ‘સેન્ટર પાસ’ પુશ કે હિટ કરેલો દડો 1 મીટર જેટલો દૂર જાય પછી સેન્ટર પાસ લેનાર ખેલાડી સિવાયનો ગમે તે ખેલાડી તે દડાને રમી શકે છે. અન્ય કોઈ પણ ખેલાડી દડાને રમે તે પછી જ સેન્ટર પાસ કરનાર દડાને રમી શકે છે.

(6) ગોલ થાય ત્યારે જે ટુકડીએ ગોલ કર્યો હોય તેનાથી વિરુદ્ધ ટુકડી મેદાનની મધ્યમાંથી સેન્ટર પાસ દ્વારા રમત પુનઃ શરૂ કરે છે.

(7) બીજા અર્ધ સમયની શરૂઆત કરતા પહેલાં બંને ટુકડીઓ મેદાનની ફેરબદલી કરે છે. તેમજ પ્રથમ વખતે રમત શરૂ કરનાર ટુકડીના વિરુદ્ધપક્ષનો ખેલાડી ‘સેન્ટર પાસ’ની રમત શરૂ કરે છે.

અવેજીકરણ : પ્રત્યેક ટુકડીમાં 16 ખેલાડીઓ હોય છે. જે પૈકી 11 ખેલાડીઓ રમતમાં ભાગ લે છે. રમત દરમિયાન (પેનલ્ટી કોર્નર મળે ત્યાર સિવાય) ગમે ત્યારે ખેલાડીઓનું ગમે તેટલી વાર અવેજીકરણ કરી શકાય છે. ફક્ત શિક્ષારૂપે મેદાન બહાર મોકલવામાં આવેલા ખેલાડીને બદલે બીજો અવેજી ખેલાડી રમતમાં લઈ શકાતો નથી.

ગોલ : રમતમાં ભાગ લેનાર ટુકડીઓ પૈકી સામાપક્ષના મેદાનમાં આક્રમણ કરનાર ટુકડીનો કોઈ પણ ખેલાડી સામાપક્ષના શૂટિંગ સર્કલમાંથી પોતાની સ્ટિક વડે દડાને સામાપક્ષની ગોલરેખા પસાર કરીને ગોલ સ્તંભોની અંદર મોકલી આપે ત્યારે આક્રમણ કરનાર ટુકડીનો ‘ગોલ’ થયો ગણાય છે.

રમતના સામાન્ય નિયમો

- (1) હોકી સ્ટિકના ચપટા ભાગ વડે જ દડાને રમી શકાય છે.
- (2) જ્યારે 5 મીટરની નજીકમાં અન્ય કોઈ ખેલાડી હોય ત્યારે દડાને ભયજનક રીતે ફટકો મારીને કે અન્યને ઈજા થાય તે રીતે રમી શકાશે નહિ.
- (3) ગોલકીપર સિવાયનો અન્ય કોઈ પણ ખેલાડી દડાને હોકી સ્ટિક સિવાય રોકી કે રમી શકશે નહિ. માત્ર ગોલકીપર પોતાના શૂટિંગ સર્કલમાં દડાને શરીરના કોઈ પણ ભાગ વડે રોકી શકે તેમજ દડાને લાત મારીને દૂર પણ મોકલી શકે છે.
- (4) કોઈ પણ ખેલાડી પોતાની હોકી સ્ટિક કે શરીરના કોઈ પણ ભાગ દ્વારા પ્રતિસ્પર્ધીને અડચણ કરી શકશે નહિ, તેમજ પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી અને દડા વચ્ચે અડચણ થાય તેમ આવી શકશે નહિ કે પસાર થઈ શકશે નહિ.
- (5) દડો રમત દરમિયાન પંચને અથડાય અથવા ફટકારેલો દડો ગોલ સ્તંભને અથડાઈને મેદાનમાં પાછો આવે તો દડો રમતમાં ચાલુ ગણાય છે.

ફી હિટ :

- (1) સામાન્ય રીતે શૂટિંગ સર્કલ સિવાય મેદાનના અન્ય કોઈ ભાગમાં નિયમ ભંગ થાય તો નિયમ ભંગ કરનાર ટુકડીના વિરોધી પક્ષને જે સ્થળે નિયમ ભંગ થયો હોય તે સ્થળેથી ‘ફી હિટ’ દ્વારા દડો રમતમાં મૂકવાની તક આપવામાં આવે છે.
- (2) ફી હિટ લેતી વખતે સામાપક્ષના તમામ ખેલાડીઓ ફી હિટ લેનાર ખેલાડીથી 5 મીટર દૂર રહેવા જોઈએ.
- (3) ફી હિટ લેનાર ખેલાડીએ ફટકારેલા દડાને, બંને ટુકડી પૈકી કોઈ પણ ટુકડીનો ખેલાડી રમે નહિ ત્યાં સુધી ફી હિટ લેનાર ખેલાડી તે દડાને રમી શકે નહિ.
- (4) ફી હિટ લેતી વખતે દડાને ‘હિટ’ અથવા ‘પુશ’ કરી શકાય છે.

પુશ ઈન :

- (1) પુશ ઈનની ક્રિયા દરમિયાન, જે ટુકડીથી દડો બાજુરેખા પરથી બહાર ગયો હોય તેના વિરુદ્ધપક્ષને દડો જે સ્થળેથી બહાર ગયો હોય ત્યાંથી ‘પુશ ઈન’ કે હીટ દ્વારા મેદાનમાં રમવા મૂકવાની તક અપાય છે.
- (2) પુશ ઈન વખતે સામાપક્ષના તમામ ખેલાડીઓ, પુશ ઈન લેનાર ખેલાડીથી 5 મીટર દૂર હોવા જોઈએ.

બુલી :

નીચેના સંજોગોમાં ‘બુલી’ દ્વારા રમત પુનઃ શરૂ કરાય છે :

- (1) સંજોગોવશાત્ રમત દરમિયાન દડો ગોલકીપરના પેડમાં અગર તેના કે અન્ય ખેલાડીના કપડામાં અગર પંચના કપડામાં ભરાય જાય ત્યારે.

- (2) બંને પક્ષના ખેલાડીઓ એક સાથે ફાઉલ કરે ત્યારે.

- (3) રમત દરમિયાન દડો ફાટી જાય અને દડો બદલવો પડે ત્યારે.

- (4) કોઈ ખેલાડી ગંભીર ઈજા પામે (રમત દરમિયાન) અને ફરજિયાત રમત અટકાવવી પડે ત્યારે.

ઉપરની પરિસ્થિતિમાં ‘બેક લાઈન’થી મેદાનની અંદર 14.63 મીટર દૂર, પંચ જે સ્થળે નક્કી કરે ત્યાંથી બુલી દ્વારા રમત પુનઃ શરૂ કરાય છે જેમાં બંને પક્ષનો એક-એક ખેલાડી પોતાની ગોલ-બેકરેખા તરફ જમણો ખભો રહે તેમ બંને પગ ખભા જેટલા ખુલ્લા રાખીને સામસામે ઊભા રહે છે. બંને વચ્ચે દડો મેદાન પર મૂકવામાં આવે છે અને એ રીતે પંચની સંજ્ઞા થતાં બુલીની ક્રિયા કરવામાં આવે છે.

ગેરવર્તણૂક : રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડીનું વર્તન ખેલદિલીભર્યું ન હોય, હિંસક રીતે રમતો હોય, પંચના નિર્ણયને માન ન આપતો હોય, અપશબ્દો બોલતો હોય તેવી પરિસ્થિતિમાં તેના ગુનાની ગંભીરતાને અનુલક્ષીને પંચ તેને નીચે પ્રમાણે શિક્ષા કરે છે :

- (1) પહેલી જ વાર ગેરવર્તન કરતો હોય અને ગુનો ગંભીર ન હોય તો પંચ તેને બોલાવીને સૂચના આપે છે.

- (2) આમ છતાં વર્તનમાં સુધારો ન થાય તો ‘ઝીન કાર્ડ’ લીલા રંગનું કાર્ડ બતાવીને તેને ચેતવણી આપે છે.

(3) કોઈ પણ ખેલાડી ગંભીર પ્રકારનું ગેરવર્તન કરે તો ‘યલો કાર્ડ’ પીળા રંગનું કાર્ડ દેખાડીને રમતના અમુક ચોક્કસ સમય માટે રમતના મેદાનમાંથી બહાર જવા જણાવે છે.

ગુનાની - ગેરવર્તણૂકની ગંભીરતા નક્કી કરવાની સત્તા પંચને હોય છે. ગેરવર્તણૂક માટે મેદાન બહાર મોકલવામાં આવેલા ખેલાડીને બદલે અવેજી ખેલાડીમાંથી કોઈને રમતમાં લઈ શકાતો નથી.

પીળા રંગનું કાર્ડ બતાવીને જે ખેલાડીને મેદાન બહાર મોકલવામાં આવ્યો હોય તે પોતાની શિક્ષાનો અમલ પૂરો થતાં જે-તે પંચની પરવાનગી લઈને રમવા માટે મેદાનમાં દાખલ થશે.

રમતને અંતે ટાઈ (Tie) - ગાંઠ પડે :

રમતના બંને અર્ધ સમય પૂરા થઈ જાય અને છતાં કોઈ પણ ટુકડી એક પણ ગોલ ન કરી શકે અથવા બંને ટુકડીના સરખા ગોલ થાય ત્યારે બંને ટુકડી વચ્ચે ટાઈ-ગાંઠ પડી એમ કહેવાય. આવી પરિસ્થિતિમાં ‘ટાઈબ્રેકર’ નિયમનો અમલ કરવામાં આવે છતાં વિજેતા નક્કી થાય તેવું પરિણામ ન આવે ત્યારે બંને ટુકડીના એક-એક ખેલાડીને વારાફરતી પાંચ-પાંચ પેનલ્ટી સ્ટ્રોક આપવામાં આવે છે. આમ છતાં પરિણામ ન આવે તો ‘તત્કાળ મૃત’ (Sudden death) પદ્ધતિ મુજબ વારાફરતી પેનલ્ટી સ્ટ્રોક આપવામાં આવે છે અને કોઈ પણ ટુકડી પેનલ્ટી સ્ટ્રોકથી પ્રથમ ગોલ કરવામાં સફળ થાય તેને વિજેતા જાહેર કરી રમત બંધ કરવામાં આવે છે.

પેનલ્ટી કોર્નર :

નીચેની પરિસ્થિતિમાં આક્રમણ કરનાર ટુકડીને બચાવપક્ષના શૂટિંગ સર્કલ વિસ્તારની પાછળ પેનલ્ટી કોર્નર માટેના 9-10 મીટરના સ્થળેથી પેનલ્ટી કોર્નર આપવામાં આવે છે.

(1) બચાવપક્ષના ખેલાડી દ્વારા ઈરાદાપૂર્વક બચાવ પક્ષની ‘બેક લાઈન’ અને 22.90 મીટર રેખાની અંદરના વિસ્તારમાં ફાઉલ કરવામાં આવે ત્યારે.

(2) બચાવપક્ષના ‘શૂટિંગ સર્કલ’ વિસ્તારમાં તે પક્ષનો કોઈ ખેલાડી ફાઉલ કરે ત્યારે.

(3) બચાવપક્ષનો કોઈ ખેલાડી ઈરાદાપૂર્વક દડાને પોતાની બેક લાઈન પાછળ મોકલી આપે ત્યારે. ઉપર દર્શાવેલ પરિસ્થિતિમાં ફાઉલ થાય ત્યારે નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે ‘પેનલ્ટી કોર્નર’ લેવામાં આવે છે.

(1) ‘પેનલ્ટી કોર્નર’ બેક લાઈન પર ગોલ સ્તંભથી 9.10 મીટર દૂર દડો મૂકીને લેવામાં આવે છે.

(2) પેનલ્ટી કોર્નર લેતાં દડાને ‘હિટ’ અથવા ‘પુશ’ કરી શકાય છે.

(3) પેનલ્ટી કોર્નર લેતી વખતે પેનલ્ટી કોર્નર લેનાર ખેલાડી પોતાનો એક પગ બેક લાઈનની પાછળ રાખીને અને આક્રમણ કરનાર ટુકડીના બાકીના દસ ખેલાડીઓ શૂટિંગ સર્કલની બહાર ઊભા રહે છે.

(4) ‘પેનલ્ટી કોર્નર’ લેતી વખતે બચાવપક્ષનો ગોલકીપર અને બાકીના ચાર મળી કુલ પાંચ ખેલાડીઓ પોતાની ગોલરેખા બેક લાઈન પાછળ પેનલ્ટી કોર્નર લેનાર ખેલાડીથી 4.55 મીટર દૂર ઊભા રહે છે. બાકીના ખેલાડીઓ મધ્યરેખાની સામેના આંગણમાં ઊભા રહે છે.

(5) પેનલ્ટી કોર્નર લેનાર ખેલાડીએ હિટ - પુશ કરેલો દડો શૂટિંગ સર્કલમાંથી બહાર નીકળે ત્યારે આક્રમણ કરનાર તેને રોકીને સર્કલમાં રમતા રમતા સર્કલમાં લઈ ગોલમાં ફટકારવા પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે બચાવપક્ષના ખેલાડીઓ દડાને રોકવા પ્રયત્ન કરે છે.

(6) પેનલ્ટી કોર્નરની ક્રિયા શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી બંને પક્ષના ખેલાડીઓ નક્કી કરેલા સ્થળની અંદર પ્રવેશી શકતા નથી.

(7) પેનલ્ટી કોર્નર લેનાર ખેલાડી અન્ય કોઈ પણ ખેલાડી દડાને રમે નહિ ત્યાં સુધી ફરીથી તે દડાને રમી શકતો નથી.

(8) પેનલ્ટી કોર્નરની ક્રિયા દરમિયાન બચાવપક્ષ નિયમ ભંગ કરે તો આક્રમણ કરનારને ફરીથી પેનલ્ટી કોર્નર આપવામાં આવે છે; પરંતુ આક્રમણ કરનાર નિયમ ભંગ કરે તો બચાવપક્ષને શૂટિંગ સર્કલ બહારથી ફ્રી હિટ આપવામાં આવે છે.

પેનલ્ટી સ્ટ્રોક :

જ્યારે આક્રમણ કરનાર ટુકડી શૂટિંગ સર્કલમાંથી દડાને ગોલ કરવાની તૈયારીમાં હોય અને તે સમયે બચાવપક્ષનો કોઈ ખેલાડી નિયમ ભંગ કરે પરિણામે ગોલ થતો અટકી જાય. પંચને લાગે કે બચાવપક્ષે આવો નિયમ ભંગ - ફાઉલ ન કર્યો હોત તો આક્રમણ કરનારનો અવશ્ય ગોલ થાત. તેવા સંજોગોમાં આક્રમણ કરનારને ‘પેનલ્ટી સ્ટ્રોક’ લેવાની તક આપવામાં આવે છે. તેમજ પેનલ્ટી કોર્નરની ક્રિયા દરમિયાન બચાવપક્ષ ઈરાદાપૂર્વક વારંવાર ફાઉલ કરે તોપણ આક્રમણ કરનાર પક્ષને ‘પેનલ્ટી સ્ટ્રોક’ લેવાની તક આપવામાં આવે છે.

પેનલ્ટી સ્ટ્રોક સમયે બચાવપક્ષનો ગોલકીપર પોતાની ગોલરેખા પર સ્થિર ઊભો રહે છે. બાકીના તેના ભિલ્લુઓ 22.90 મીટરની નજીકની રેખાની પાછળ મધ્યરેખા તરફ બાજુએ ઊભા રહે છે. જ્યારે આક્રમણ કરનાર ટુકડીનો એક ખેલાડી પેનલ્ટી સ્ટ્રોક લેવા માટે પેનલ્ટી સ્ટ્રોક બિંદુની નજીક ઊભો રહે છે અને તેના બાકીના ભિલ્લુઓ પણ નજીકની 22.90 મીટરની રેખાની પાછળ મધ્યરેખા બાજુએ ઊભા રહે છે.

પેનલ્ટી સ્ટ્રોક લેનાર ખેલાડી એક કદમ ભરીને માત્ર એક જ વાર દડાને ‘પુશ’, ‘ક્લિક’ કે ‘સ્કૂપ’ દ્વારા ગોલમાં મોકલવા પ્રયત્ન કરે છે. તે દડાને ફટકો - હિટ મારી શકતો નથી.

જો દડો ગોલમાં પસાર થઈ જાય તો આક્રમણ કરનારનો ગોલ થયો ગણાય છે; પરંતુ ગોલકીપર તે દડાને રોકી લે તો શૂટિંગ સર્કલની બહારથી બચાવપક્ષને ફી હિટ આપી રમત પુનઃ શરૂ કરવામાં આવે છે. પેનલ્ટી સ્ટ્રોક જાહેર થતાં રમતનો સમય દર્શાવતું ઘડિયાળ બંધ કરવામાં આવે છે અને પેનલ્ટી સ્ટ્રોકની ક્રિયા શરૂ કરવામાં આવે છે.

પંચો :

આ રમતમાં બે પંચો અને એક ટેબલ ઓફિશિયલ હોય છે. જેઓ સમગ્ર રમતનું સંચાલન કરે છે. દરેક પંચ પોતાના મેદાનના અર્ધ ભાગના નિર્ણયો આપે છે. બંને નિર્ણાયકો એકબીજાની સહમતી તથા સંકલનથી રમતના સમયની અને થયેલા ગોલની નોંધ રાખે છે. તેમજ ખેલાડીઓનું અવેજીકરણ થાય તેની નોંધ સાથે પોતાના અર્ધ મેદાનમાં ખેલાડીઓને આપેલી ચેતવણીઓ તથા બરતરફીની નોંધ પણ રાખે છે.

સ્વાધ્યાય

1. સવિસ્તર જવાબ લખો :

- (1) ‘ડ્રિબ્લિંગ’ કૌશલ્ય શીખવાનાં પગથિયાં વર્ણવો.
- (2) ‘પેનલ્ટી કોર્નર’ વિશે વિગતવાર માહિતી આપો.
- (3) ગોલ થયો ક્યારે ગણાય ? ગોલ થયા પછી ફરીથી રમત કઈ રીતે શરૂ કરવામાં આવે છે ?
- (4) ટેક્લિંગના પ્રકારો જણાવી ગમે તે એક વિશે સવિસ્તાર સમજૂતી આપો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક કે બે વાક્યોમાં જવાબ લખો :

- (1) હોકીના મેદાનની લંબાઈ અને પહોળાઈ જણાવો.
- (2) હોકીની રમત દરમિયાન ‘ફી હિટ’ ક્યારે આપવામાં આવે છે ?
- (3) હોકીની રમતમાં ‘બુલી’ ક્યારે આપવામાં આવે છે ?
- (4) હોકીની રમતમાં કેટલાં પંચો હોય છે ?

3. નીચે આપેલ વિકલ્પો પૈકી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો :

- (1) 'પેનલ્ટી સ્ટ્રોક' લીધા પછી નિષ્ફળતા મળે તો ફરીથી રમત ક્યાંથી શરૂ કરવામાં આવે છે ?
 (A) મેદાનના મધ્યભાગમાંથી (B) શૂટિંગ સર્કલ ઉપરથી
 (C) ફરીથી પેનલ્ટી સ્ટ્રોક બિંદુ ઉપરથી (D) બાજુરેખા (Side Line) ઉપરથી
- (2) 'શૂટિંગ સર્કલ' દોરવા માટે દરેક ગોલ સ્તંભથી કેટલા મીટરની ત્રિજ્યા લેવામાં આવે છે ?
 (A) 14.75 મીટર (B) 14.90 મીટર
 (C) 15.00 મીટર (D) 14.63 મીટર
- (3) બે ખેલાડીઓ (સામસામા પક્ષના) એક સાથે ફાઉલ કરે તો રમત કેવી રીતે ફરી શરૂ કરવામાં આવે છે ?
 (A) કોર્નર હિટ દ્વારા (B) બુલી દ્વારા
 (C) પેનલ્ટી કોર્નર દ્વારા (D) મેદાનની મધ્યમાંથી ફ્રી હિટ દ્વારા

પ્રવૃત્તિ

- મેદાન ઉપર વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા હોકીના મેદાનનું અંકન કરાવવું.

●

ટેબલ ટેનિસ રમતની શોધ અને વિકાસ

ટેબલ ટેનિસ રમત ઈ.સ. 1880માં ઈંગ્લેન્ડમાં શોધાઈ હતી. આ રમત શોધાઈ ત્યારે તેનું નામ ‘ગાસિમા’ હતું. તેની શોધનાં થોડાં વર્ષો બાદ તેનું નામ ‘પિંગ પોંગ’ અપાયું હતું. આ રમતની શોધ કરનારનું નામ ‘જેમ્સ ગિબ’ હતું. પિંગ પોંગ રમતનું એસોસિયેશન સૌ પ્રથમ ઈંગ્લેન્ડમાં ઈ.સ. 1902માં રચાયું હતું. તે જ વર્ષે તેની સ્પર્ધા પણ યોજાઈ હતી. પિંગ પોંગ નામમાંથી આ રમતનું આખરી નામ ઈ.સ. 1921માં ‘ટેબલ ટેનિસ’ થયું હતું. આ નવા નામાભિકરણ થયેલ રમતના એસોસિયેશનનું નામ ઈ.સ. 1926માં ‘ઈંગ્લેન્ડ ટેબલ ટેનિસ એસોસિયેશન’ બન્યું.

જર્મનીના ડૉ. ઓલે લેહમને (Dr. Olay Lahman) વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશનની રચના કરવા માટે ઈ.સ. 1926માં બર્લિનમાં એક બેઠક બોલાવી હતી જેમાં જર્મની, ઓસ્ટ્રેલિયા, ઈંગ્લેન્ડ, હંગેરી, ઝેકોસ્લોવેકિયા અને સ્વિડન એટલાં રાષ્ટ્રોના પ્રતિનિધિઓએ ભાગ લીધો હતો. ઈ.સ. 1926માં રચાયેલ આ ‘વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશન’ના પ્રથમ પ્રમુખ ઈવર મોન્ટેગ્યુ હતા. આ પ્રથમ ફેડરેશનની ‘પ્રથમ વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ’ સ્પર્ધાઓ પણ ઈ.સ. 1926માં જ યોજાઈ હતી. ઈ.સ. 1935 સુધી યોજાયેલ દ્વિ-વાર્ષિક વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેનાર દેશો યુરોપના જ હતા.

અમેરિકા, ઈંગ્લેન્ડ અને ભારતે અનુક્રમે ઈ.સ. 1935, ઈ.સ. 1937 અને ઈ.સ. 1939 માં વિશ્વ ચેમ્પિયનશિપમાં ભાગ લેવાની શરૂઆત કરી હતી. યુરોપનાં રાષ્ટ્રોની બહાર સૌપ્રથમ વખત વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ સ્પર્ધાઓ ઈ.સ. 1939માં ઈજિપ્ત રાષ્ટ્રના કેરો શહેરમાં યોજાઈ હતી. ઈ.સ. 1939થી ઈ.સ. 1945 સુધી દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના કારણે આ સ્પર્ધાઓ યોજાઈ ન હતી.

ઈ.સ. 1937માં ભારતમાં રચાયેલ ‘ઓલ ઈન્ડિયા ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશન’ના ઉપક્રમે ઈ.સ. 1938માં કોલકાતા ખાતે સૌપ્રથમ રાષ્ટ્રીય ટેબલ ટેનિસ સ્પર્ધાઓ યોજાઈ હતી. ત્યાર બાદ ભારતમાં નિયમિત રીતે આ રમતની રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓ યોજાતી રહી છે.

ઈ.સ. 1952 અને ઈ.સ. 1975માં ઓલ ઈન્ડિયા ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશનના ઉપક્રમે ‘વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ’ની સ્પર્ધાઓ અનુક્રમે મુંબઈ અને કોલકાતા ખાતે યોજાઈ હતી.

મેદાન :

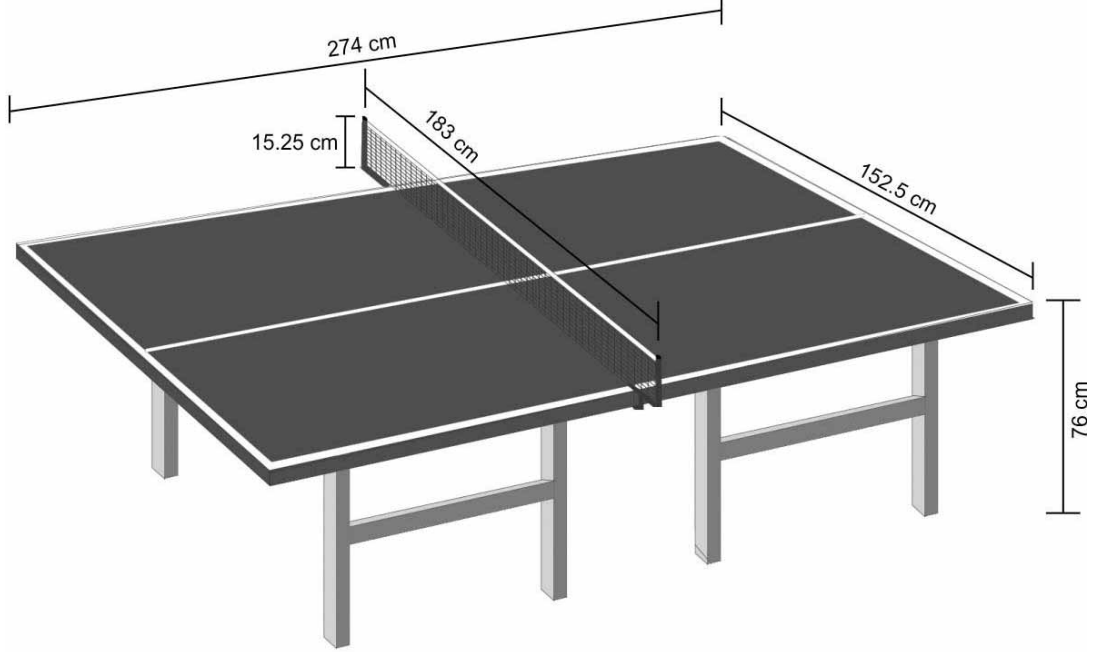
ટેબલ ટેનિસની રમત સામાન્ય રીતે બંધ બારણે મોટા ઓરડામાં કે હોલમાં ટેબલ ટેનિસનું ટેબલ મૂકીને તેના ઉપર રમાય છે. ટેબલની લંબાઈ 274 સેમી, પહોળાઈ 152.5 સેમી અને ઊંચાઈ 76 સેમી હોય છે.

ટેબલ ટેનિસના દડાનું વજન 2.40 ગ્રામથી 2.53 ગ્રામ જેટલું જ હોવાથી સહેજ પવનથી પણ રમતમાં આડખીલી ઊભી થવાની શક્યતા રહેતી હોઈ, રમત રમાય ત્યારે ઓરડો કે હોલનાં બારીબારણાં બંધ રાખવામાં આવે છે. પ્રવર્તમાન સમયમાં આ રમત વાતાનુકૂલિત ઓરડામાં કે હોલમાં રમાડવામાં આવે છે. ઓછામાં ઓછું ટેબલ ટેનિસનું એક ટેબલ મૂકી શકાય અને તેની આજુબાજુ ખેલાડી મુક્ત રીતે હલનચલન કરી શકે તેને ધ્યાનમાં રાખીને ઓરડાની ઓછામાં ઓછી લંબાઈ 25 ફૂટ અને પહોળાઈ 15 ફૂટ હોવી આવશ્યક છે. ઓરડા કે હોલની છત પણ ભોંયતળિયાથી ઓછામાં ઓછી 12 થી 15 ફૂટ જેટલી ઊંચી હોવી જોઈએ.

સાધનો :

ટેબલ ટેનિસની રમતનાં સાધનોમાં (1) ટેબલ (2) જાળી અને તેના આધાર સ્તંભ (3) દડો અને (4) રેકેટ હોય છે.

(1) **ટેબલ :** ટેબલ ટેનિસ રમતનું ટેબલ લંબચોરસ હોય છે. નીચેની આકૃતિમાં દર્શાવ્યા અનુસાર તેની લંબાઈ 274 સેમી (2.74 મીટર) અને પહોળાઈ 152.5 સેમી (1.525 મીટર) રહેશે. પાયાઓથી આધારિત ટેબલની ઉપરની સપાટી જમીનથી 76 સેમી રહેશે. ટેબલની ઉપરની સપાટી ગમે તે વસ્તુની બનાવી શકાય, પરંતુ તે એવી હોવી જોઈએ કે જેથી ટેબલ ટેનિસનો પ્રમાણભૂત દડો ટેબલની ઉપરની સપાટીથી 30 સેમીની ઊંચાઈએથી છોડવામાં આવે તો તે ઓછામાં ઓછો 22 સેમી અને વધારેમાં વધારે 24 સેમી જેટલો ઊંચો ઉછળવો જોઈએ.

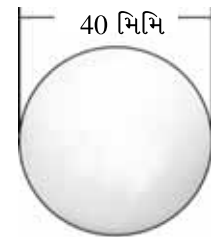


ટેબલની ઉપરની સપાટીનો રંગ ઘેરો, ખાસ કરીને લીલો હોવો જોઈએ. ટેબલની ઉપરની સપાટીની ચારેબાજુની ધાર 2 સેમીની પહોળી તથા સફેદ રંગથી રંગેલી હોવી જોઈએ. 152.5 સેમીની લંબાઈવાળી રેખાઓ ‘અંત રેખાઓ’ કહેવાશે અને 274 સેમીની લંબાઈવાળી રેખાઓ ‘બાજુ રેખાઓ’ કહેવાય છે.

ડબલ્સની રમત માટે ટેબલની ઉપરની સપાટીનો ભાગ $\frac{1}{4}$ સેમી પહોળાઈવાળી સફેદ રેખાથી બે સરખા ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવશે. આ રેખાને ‘મધ્ય રેખા’ કહેવામાં આવે છે, જે બાજુ રેખાઓને સમાંતર હોય છે.

(2) **નેટ અને તેના આધાર સ્તંભ :** ટેબલની ઉપરની સપાટીને બે સરખા ભાગમાં વહેંચે તે રીતે નેટને ટેબલની મધ્યમાં બાંધવામાં આવે છે. અંત રેખાઓને સમાંતર રહેશે. નેટની લંબાઈ 183 સેમી અને પહોળાઈ 15.25 સેમી રહેશે આધારસ્તંભ સાથે દોરીથી બાંધવામાં આવશે. આધાર સ્તંભની ઊંચાઈ પણ 15.25 સેમી જેટલી હોય છે. આધાર સ્તંભની બહારની ધાર, બાજુ રેખાઓથી 15.25 સેમી. દૂર હોય છે. આકૃતિમાં ટેબલની મધ્યમાં નેટ બાંધીને દર્શાવવામાં આવી છે.

(3) **દડો :** દડો સંપૂર્ણગોળાકાર રહેશે. તેનો વ્યાસ 40 મિમિ રહેશે. દડો સફેદ, નારંગી રંગનો અને અપરાવર્તિત હોવો જોઈએ. તેનું વજન ઓછામાં ઓછું 2.67 ગ્રામ અને વધારેમાં વધારે 2.77 ગ્રામ હોવું જોઈએ.



(4) રેકેટ : ટેબલ ટેનિસનું રેકેટ (બેટ)ની સપાટી ઘેરા રંગની અને અપરિવર્તિત હોવી જોઈએ. રેકેટની ‘બ્લેડ’ લાકડાની, સતત એકધારી જાડાઈવાળી, સપાટ અને કઠણ હોવી જોઈએ. બ્લેડની બંને બાજુ એકસરખી સપાટીવાળી બને તે માટે દાણાદાર રબર ચોંટાડી શકાય, તેની કુલ જાડાઈ 2 મિમિથી વધારે હોવી જોઈએ નહિ. અથવા રબરની નીચે સ્પોન્જ જેવી વસ્તુનું પડ નાખ્યું હોય તો રબર સાથેની તેની કુલ જાડાઈ 4 મિમિથી વધારે હોવી જોઈએ નહિ. રેકેટની એક બાજુએ રબર ચોંટાડેલું હોય અને બીજી બાજુએ લાકડાનું પાટિયું ખુલ્લું રાખ્યું હોય તો તેનો રંગ (લાકડાનો) કુદરતી જે હોય તે જ રહેવા દેવો જોઈશે, તેને રંગી શકાય નહિ.

ટેબલ ટેનિસ રમતનાં કૌશલ્યો :

આ રમતનાં નીચેનાં કૌશલ્યો વિશે જાણકારી મેળવીશું :

(1) રેકેટ પકડ

(2) સર્વિસ :

(i) ફોર હેન્ડ સર્વિસ (ii) બેક હેન્ડ સર્વિસ (iii) સ્પિન સર્વિસ

(3) એટેક :

(i) ફોર હેન્ડ શોટ (ii) બેક હેન્ડ શોટ

(4) ડિફેન્સ :

(i) ફોર હેન્ડ રિટર્ન (ii) બેક હેન્ડ રિટર્ન

(1) રેકેટ પકડ : પકડના બે પ્રકાર છે : (i) હસ્તધૂનન પકડ અને (ii) પેન પકડ.

(i) હસ્તધૂનન પકડ : હસ્તધૂનનની ક્રિયામાં જે રીતે સામેની વ્યક્તિનો હાથ પકડવામાં આવે છે તે રીતે સામેની વ્યક્તિના હાથની જગ્યાએ અહીં રેકેટનું હેન્ડલ પકડવામાં આવે છે. આ પકડમાં હાથનાં ચાર આંગળાં હેન્ડલની એક બાજુએ અને અંગૂઠો સામેની બાજુએ રહેશે. રેકેટનો ચપટો ભાગ બાજુએ રહેશે. તેની કિનારી ઉપર તરફ રહેશે.

(ii) પેન પકડ : આ પકડમાં જે રીતે પેન પકડવામાં આવે છે તે રીતે રેકેટને પકડવામાં આવે છે. આ પકડમાં અંગૂઠો અને પહેલી આંગળી હેન્ડલ ઉપર એવી રીતે ગોઠવવામાં આવે છે કે જેથી હેન્ડલનો ચપટો ભાગ ઉપર તરફ રહે.

(2) સર્વિસ : સર્વિસના ત્રણ પ્રકાર છે : (i) ફોર હેન્ડ સર્વિસ (ii) બેક હેન્ડ સર્વિસ અને (iii) સ્પિન સર્વિસ.

(i) ફોર હેન્ડ સર્વિસ : સર્વિસ કરતી વખતે ખેલાડીના એકહાથમાં દડો હોય છે અને બીજાહાથમાં રેકેટ હોય છે. જો ખેલાડી જમણેરી હશે તો તે જમણા હાથે રેકેટ પકડશે અને ડાબાહાથમાં દડો રહેશે. ફોર હેન્ડ સર્વિસમાં દડો ઉછાળ્યા પછી ખેલાડી તેના જમણાહાથમાં પકડેલ રેકેટ વડે એવી રીતે ફટકારશે કે જેથી જમણાહાથની હથેળી સામેના ખેલાડી તરફ રહેશે. દડો રેકેટના અંગૂઠા તરફના સપાટ ભાગને સ્પર્શી ફટકારવાનો રહેશે. આ રીતે ફટકારાયેલો દડો નેટ ઓળંગીને સામેના ખેલાડીના ટેબલના અર્ધ ભાગમાં પડવો જોઈએ.

(ii) બેક હેન્ડ સર્વિસ : બેક હેન્ડ સર્વિસમાં દડો ઉછાળ્યા પછી ખેલાડી તેના જમણા હાથમાં પકડેલ રેકેટ વડે એવી રીતે ફટકારશે જેથી જમણાહાથની હથેળીના પાછળનો આંગળાવાળો ભાગ સામેના ખેલાડી તરફ રહેશે. આ પ્રકારની ક્રિયામાં દડો, ફોર હેન્ડ સર્વિસમાં રેકેટની જે બાજુના સપાટ ભાગથી ફટકારવામાં આવતો હોય છે તેની વિરુદ્ધની બાજુના સપાટ ભાગથી ફટકારાશે.

(iii) સ્પિન સર્વિસ : સ્પિન સર્વિસમાં દડો ટેબલ ઉપરથી ગોળાકાર ગતિમાં ફરતો ફરતો સામેના ખેલાડીના ટેબલના અડધા ભાગમાં જશે. આ પદ્ધતિથી ફટકારાયેલ દડો વધારે અસરકારક હોઈ ઘણી વખત સામેના ખેલાડી માટે તેને ઉપાડવો કે રમવો અઘરો હોય છે.

સ્પિન સર્વિસમાં પણ ત્રણ પ્રકાર છે : (a) ટોપ સ્પિન સર્વિસ (b) બેક સ્પિન સર્વિસ (c) સાઈડ સ્પિન સર્વિસ.

(a) ટોપ સ્પિન સર્વિસ : ટોપ સ્પિન સર્વિસમાં દડાને રેકેટ વડે સ્પર્શ કરતી વખતે રેકેટને લગભગ 30°ના ખૂણે આગળ તરફ નમેલું રાખવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં રેકેટ દડાના ઉપર તરફના ભાગને સ્પર્શ કરે છે અને કાંડાની ઝડપી ગતિથી દડાને સામેની બાજુએ

ગોળાકાર ગતિમાં ધકેલી આપે છે. આ ક્રિયામાં રેકેટ વડે પકડાયેલો હાથ શરૂમાં કોણીમાંથી સહેજ વળેલો હોય છે, જે દડાને ફટકારવાની ક્રિયા પૂરી થતાંની સાથે સીધો થતો હોય છે. ટોપ સ્પિન સર્વિસમાં ખેલાડી આક્રમક અને ત્વરિત હોય છે.

(b) બેક સ્પિન સર્વિસ : બેક સ્પિન સર્વિસમાં દડાને રેકેટ વડે સ્પર્શ કરતી વખતે રેકેટ લગભગ 30°ના ખૂણે પાછળ તરફ નમેલું હોય છે. આ ક્રિયામાં દડાનો રેકેટના નીચેના ભાગમાં સ્પર્શ થતો હોય છે. હાથની અને કાંડાની સ્થિતિ ટોપ સ્પિન સર્વિસ પ્રમાણે જ હોય છે. આ ક્રિયામાં રેકેટની ગતિ પાછળ તરફ આંચકા સાથે કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિથી ફટકારાયેલ દડો ટોપ સ્પિન કરતાં થોડો વધારે ઊંચો ઊછળે છે, પરંતુ સામેના ટેબલ ઉપર તે દૂર નહિ પડતાં નેટ તરફ નજીકમાં પડતો હોય છે. આ રીતે પડતા દડાની ગતિ સામેનો ખેલાડી અંદાજી શકતો હોતો નથી તેથી તેની દડાને ફટકારવાની ક્રિયામાં નિષ્ફળતા મળવાની શક્યતા વધારે હોય છે. આ બેક સ્પિનની ક્રિયાને ‘ચોપ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

(c) સાઈડ સ્પિન સર્વિસ : સામાન્ય રીતે ટોપ સ્પિન અને બેક સ્પિન ઉપર પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી સાઈડ સ્પિન સર્વિસ શીખવામાં સરળતા રહે છે. કારણ કે સાઈડ સ્પિનની ક્રિયા ટોપ સ્પિન અને બેક સ્પિનના મિશ્ર પ્રકાર જેવી છે. સાઈડ સ્પિન સર્વિસમાં ખેલાડી દડાને રેકેટથી સામેની દિશામાં નહિ, પરંતુ બાજુએથી સ્પર્શતો હોય છે. આ પદ્ધતિથી સ્પિન કરેલ દડો ટેબલ ઉપર પડતાંની સાથે ટેબલની બહાર તરફ ગતિ કરતો હોય છે.

(3) એટેક : ટેબલ ટેનિસમાં એટેક અથવા ઓફેન્સ (Offence)ના બે પ્રકાર છે : (i) ફોર હેન્ડ શોટ (ii) બેક હેન્ડ શોટ.

(i) ફોર હેન્ડ શોટ : અહીં શોટ શબ્દ એટેક અથવા ઓફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. આ કૌશલ્યની ક્રિયા આક્રમણ પ્રકારની છે. આમ, ટોપ સ્પિનની ક્રિયા આક્રમણ સાથે કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં દડો, પોતાના તરફના ટેબલ ઉપર પડીને ઊછળે અને ઊછળીને જ્યારે વધારેમાં વધારે ઊંચાઈ મેળવે ત્યારે તે દડાને રેકેટ વડે ઘસારો (બ્રશિંગ) આપીને સ્પિન કરવામાં આવે છે. ઘસારો આપતી વખતે કાંડના આંચકાની ક્રિયા લંબાવવામાં આવે છે. આ ક્રિયા કરતી વખતે ડાબા પગ અને ડાબા હાથને, આવતા દડાની સ્થિતિ પ્રમાણે, એવી રીતે નેટ તરફ લઈ જવાના હોય છે કે જેથી ખેલાડીના ખભા નેટને લગભગ કાટખૂણે આવે. આ ક્રિયા કરતાં પહેલાં હાથ કોણીમાંથી લગભગ 135°ના ખૂણે વળેલા રહે. આ આક્રમણની ક્રિયાની શરૂઆતમાં હાથ લગભગ કમરની ઊંચાઈએ આશરે 30 સેમી પાછળ તરફ રાખવામાં આવે છે અને દડાને સ્થિર કર્યા પછી, હાથ ખભાની ઉપર સુધીની ઊંચાઈએ લઈ જવામાં આવે છે. ગતિથી આવતા દડાને ફટકારવાનો હોઈ આ એટેકમાં રેકેટને હંમેશાં કાટખૂણે રાખવામાં આવે છે અને હાથની ક્રિયા મુક્ત રીતે કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં હાથની હથેળી નેટ તરફ રહેશે.

(ii) બેક હેન્ડ શોટ : અહીં પણ શોટ શબ્દ એટેક અથવા ઓફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. આ ક્રિયામાં હાથને ફોર હેન્ડ શોટ અથવા એટેક અથવા ઓફેન્સની ક્રિયાથી વિરુદ્ધની દિશામાં રાખવામાં આવે છે. એટલે કે આ ક્રિયા કરતી વખતે હાથની હથેળી નેટની વિરુદ્ધ દિશામાં રહેશે.

આ ક્રિયામાં પણ દડાનો સ્પર્શ વધારેમાં વધારે ઊંચાઈએ કરવાનો હોય છે. અહીં જમણો પગ અને જમણો હાથ ક્રિયા કરતી વખતે એવી સ્થિતિમાં આવે છે કે તે વખતે ખેલાડીના ખભા નેટને કાટખૂણે આવશે. અહીં શરીરને દડાથી દૂર રાખીને ઊભા રહેવાનું હોય છે, કારણ કે આ ક્રિયામાં હાથને છાતી સામેથી ડાબી બાજુએ લઈ જવાનો હોવાથી દડાને ફટકારવાની ક્રિયામાં સરળતા રહે. આ ક્રિયામાં સામેનો ખેલાડી દડાને રમવા માટે તૈયાર થાય ત્યાર પહેલાં દડો ટેબલ ઉપર અથડાઈને દૂર ચાલ્યો જાય છે.

(4) ડિફેન્સ : ટેબલ ટેનિસમાં ડિફેન્સના બે પ્રકાર છે : (i) ફોર હેન્ડ રિટર્ન (ii) બેક હેન્ડ રિટર્ન.

(i) ફોર હેન્ડ રિટર્ન : અહીં રિટર્ન શબ્દ ડિફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. સામેના ખેલાડીના આક્રમણની ગતિ ધીમી કરવા માટે ડિફેન્સિવ રમત (બચાવની રમત) રમવાની હોય છે. બચાવની ક્રિયા કરવા માટે રમતમાં આવેલા દડાને થોડે દૂર સુધી જવા દેવો. આ માટે જેટલા અંતરેથી દડાનો સંપર્ક કરવાનો હોય તેટલા અંતરે સામાન્ય રીતે પહેલેથી ઊભા રહેવાનું હોય છે. આ થોડે દૂર ઊભા રહેવાની સ્થિતિનો આધાર સામેના ખેલાડીના આક્રમણ ઉપર આધારિત હોય છે. આવી ક્રિયા કરવા માટે પહેલાં જમણો પગ આવતા દડાની દિશામાં જમણી બાજુએ મૂકવો. આ રીતે રમવામાં આવતા દડાને બેક સ્પિનની ક્રિયાથી અને ધક્કા સાથે ફટકારવામાં આવે છે.

શીખાઉ ખેલાડીઓએ આક્રમણની રમત શીખતાં પહેલાં બચાવની રમત શીખવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ કે આક્રમણની ક્રિયા કરતાં બચાવની ક્રિયા સરખામણીમાં વધારે સ્વાભાવિક અને સરળ છે.

(ii) બેક હેન્ડ રિટર્ન : અહીં પણ રિટર્ન શબ્દ ડિફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. બેક હેન્ડ ડિફેન્સની ક્રિયા સામાન્ય રીતે સામેના ખેલાડીએ આક્રમણ કરીને મોકલેલો દડો ડાબી બાજુ જતો હોય ત્યારે જ કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં ડાબા પગને ડાબી બાજુએ દડા તરફ મૂકીને, જમણા હાથને છાતી સામેથી નીચે તરફ લઈ જવામાં આવે છે અને શરીરને પણ ડાબી બાજુએ સહેજ આગળ તરફ નમાવવામાં આવે છે. અહીં દડાને બેક સ્પિનથી ધક્કા સાથે ફટકારવામાં આવે છે. આ ક્રિયા પ્રમાણમાં ફોર હેન્ડ ડિફેન્સ કરતા અઘરી છે. બેક હેન્ડ ક્રિયા કરતી વખતે પગનું સમતોલન રાખવું જરૂરી હોય છે. સામેના ખેલાડીઓ દડો ફોર હેન્ડ ઓફેન્સ કે બેક હેન્ડ ઓફેન્સથી ડાબી બાજુએ આવતો હોય ત્યારે બેક હેન્ડ ડિફેન્સથી જ રમવો જોઈએ.

ટેબલ ટેનિસ રમતના નિયમો :

(1) કેટલીક વ્યાખ્યાઓ :

(i) રેલી : જેટલા સમય સુધી દડો રમતમાં રહે તે સમયગાળાને ‘રેલી’ કહે છે.

(ii) લેટ : રેલી દરમિયાન જ્યારે ગુણ આપવામાં આવતા નથી તે પરિસ્થિતિને ‘લેટ’ કહે છે. દા.ત. સર્વિસ કરીને દડો, નેટની ઉપરની ધારને અડક્યા બાદ સામેના ટેબલ ઉપર પડે તો તેને લેટ કહે છે. આ લેટની પરિસ્થિતિમાં, જે ખેલાડીએ સર્વિસ કરી હોય તે ખેલાડીની સર્વિસ, ગુણ ગુમાવ્યા કે મેળવ્યા વગર ચાલુ રહે છે. આમ, સર્વિસ કરવાની આ પરિસ્થિતિને લેટ કહે છે.

(iii) ગુણ : રેલી દરમિયાન લેટની પરિસ્થિતિ સિવાયની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે ગુણ આપવામાં આવે છે ત્યારે દડાને રમવામાં ભૂલ કરનાર પક્ષના વિરુદ્ધના ખેલાડીને ગુણ આપવામાં આવે છે.

રેલી દરમિયાન જે ખેલાડી દડાને પહેલો ફટકારે તેને ‘સર્વિસ કરનાર’ અને પછીથી ફટકારે તેને ‘સર્વિસ ઝીલનાર’ કહેવામાં આવે છે. ‘સિંગલ્સ’ની રમતમાં સર્વિસ કરનાર અને સર્વિસ ઝીલનાર, એમ બે જ ખેલાડી હોય છે.

‘ડબલ્સ’ની રમતમાં કુલ ચાર ખેલાડી હોય છે. સર્વિસ કરનાર, તેની સામે ડાબી બાજુથી દડો ઝીલનાર, બીજા ખેલાડી સર્વિસ કરનારની ડાબી બાજુનો ત્રીજો ખેલાડી અને સર્વિસ કરનારની બરાબર સામેનો ચોથો ખેલાડી એમ ચાર ખેલાડી હોય છે.

(2) સાચી સર્વિસ : ખુલ્લા હાથમાં મૂકેલ દડો સ્થિર થતાં, તેને પંચ જોઈ શકે તેટલો લંબ દિશામાં ઉછાળેલો દડો નીચે તરફ ગતિ કરે ત્યારે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી દડાને ફટકારશે. આ ફટકારાયેલો દડો સર્વિસ કરનારના ટેબલને અડકીને, નેટ ઉપરથી સામેના ઝીલનાર ખેલાડીના ટેબલની ઉપરની સપાટીને અડકે, ત્યારે આ ક્રિયાને સાચી સર્વિસ કરી એમ કહેવાશે.

ડબલ્સની રમતમાં, સર્વિસ કરાયેલ દડો, સામેના ટેબલવાળાઓના જમણી તરફના અર્ધ ભાગ કે ટેબલ ઉપરથી મધ્યરેખાને અડકેલ દડો, ઝીલનાર ખેલાડી દ્વારા નેટ ઉપરથી પરત સર્વિસ કરનાર તરફના ટેબલ ઉપર જશે તો તેને સાચી સર્વિસ ગણાશે. મુક્ત સર્વિસ કરતી વખતે મુક્ત હાથમાં દડો એવી રીતે રાખવામાં આવશે કે જેથી મુક્ત હાથનાં આંગળાં ભેગાં રહે અને અંગૂઠો છૂટો રહે તથા હથેળી ખુલ્લી રહે. દડો ઉછાળતી વખતે મુક્ત હાથ ટેબલની ઉપરની સપાટી કરતાં ઊંચો હોવો જોઈએ.

(3) દડો સાચી રીતે પાછો મોકલવો : સર્વિસ કરાયેલ કે રમતમાંનો પાછો મોકલેલ દડો, ખેલાડીએ એવી રીતે ફટકારવો જોઈશે કે જેથી તે નેટ ઉપરથી કે બાજુએથી સામેના ખેલાડીના ટેબલ ઉપર પડે. આમ કરતાં જો નેટ સાથે કે તેના આધારસ્તંભ સાથે અથડાઈને સામેના ખેલાડીના ટેબલ ઉપર પડે તો તે દડો સાચી રીતે પાછો મોકલ્યો ગણાશે.

(4) દડો રમતમાં : સર્વિસ માટે દડો હાથમાંથી ઊછળે તે ક્ષણથી, નીચેની પરિસ્થિતિઓ સિવાયની પરિસ્થિતિઓમાં તે રમતમાં ગણાશે.

(i) એક જ બાજુના ટેબલને દડો, એકની જગ્યાએ બે વખત અડકે.

- (ii) સર્વિસ સિવાય રેકેટ વડે ફટકારાયેલો દડો પોતાના ટેબલને અડકે.
- (iii) ખેલાડી સતત એક કરતાં વધારે વખત દડાને ફટકારે.
- (iv) ખેલાડીના રેકેટ પકડેલા હાથના કાંડા સિવાયના શરીરના કોઈ પણ ભાગને કે તેણે ધારણ કરેલ પોશાકના કોઈ પણ ભાગને અડકે.
- (v) સામેની બાજુએથી ફટકારાયેલ દડો, સામેના ટેબલના બીજા બેટના ભાગની સપાટીને અડકે ત્યાર પહેલાં રેકેટ અથવા રેકેટ પકડેલા હાથના કાંડા સુધીના ભાગને દડો અડકે.
- (vi) નેટ અને તેના આધારસ્તંભ સિવાયના કોઈ પણ વસ્તુને દડો અડકે.
- (vii) ડબલ્સની રમતમાં સર્વિસ કરેલો દડો સર્વિસ કરનાર કે ઝીલનાર ખેલાડીના ડાબી બાજુના ટેબલને અડકે.
- (viii) ડબલ્સની રમતમાં ખેલાડી પોતાની વારી સિવાય દડાને અડકે.

(5) લેટ :

નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં રેલીને લેટ કહેવામાં આવે છે :

- (i) જ્યારે સર્વિસ કરાવેલ દડો નેટ ઉપરથી પસાર થવાની ક્રિયામાં નેટને કે તેના આધારસ્તંભને અડકે ત્યારે. આ વખતે સર્વિસ અન્ય રીતે સાચી હોવી જરૂરી છે.
- (ii) જ્યારે ઝીલનાર ખેલાડી કે તેનો સાથી ખેલાડી તૈયાર ના હોય અને સર્વિસ કરવામાં આવી હોય.
- (iii) જ્યારે ખેલાડીના કાબૂ બહારના અક્ષમાતના પ્રસંગે તે સાચી સર્વિસ ના કરી શકે કે સાચી રીતે દડાને પાછો ના વાળી શકે.
- (iv) જ્યારે રમતના ક્રમની ભૂલને કારણે દરમિયાનગીરી કરવામાં આવે.

(6) પોઈન્ટ : નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં ખેલાડી પોઈન્ટ ગુમાવશે :

- (i) જ્યારે સાચી સર્વિસ ના કરી શકે.
- (ii) જ્યારે સાચી રીતે આવેલ દડો સાચી રીતે પાછો ના વાળી શકે.
- (iii) જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે ખેલાડી તેના રેકેટ વડે કે તેણે ધારણ કરેલા પોશાક વડે નેટ કે તેના આધારસ્તંભને અડકે.
- (iv) જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે ખેલાડી તેના રેકેટ વડે કે તેણે ધારણ કરેલા પોશાક વડે ટેબલને હલાવે કે ખસેડે.
- (v) જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે ખેલાડીનો મુક્ત હાથ ટેબલની ઉપરની સપાટીને અડકે.
- (vi) દડો રમતમાં ના હોય તેવા પ્રસંગે સામેના ખેલાડી દ્વારા મોકલવામાં આવેલો દડો, ખેલાડીની નેટના પોતાની બાજુના રમત વિસ્તારને અડક્યા સિવાય રેખાઓ કે બાજુરેખાઓ પરથી પસાર થઈ ખેલાડીને કે તેણે ધારણ કરેલી ચીજવસ્તુને અડકે ત્યારે.
- (vii) ડબલ્સમાં જ્યારે ખેલાડી પોતાની વારી સિવાય દડાને ફટકારે.

(7) રમત : સિંગલ્સના એક-એક ખેલાડી કે ડબલ્સના બબ્બે ખેલાડીઓની જોડીમાંથી જે ખેલાડી કે ખેલાડીઓની જોડી પહેલાં 11 ગુણ કરશે તે જીતશે. બંને ખેલાડી કે બંને જોડીએ 10 સરખા ગુણ કર્યા હશે તો ત્યાર પછી જે ખેલાડી કે જોડી 2 ગુણનો તફાવત પહેલો મેળવશે તે જીતશે.

(8) સ્પર્ધા : સ્પર્ધા સાત રમતની રહેશે. સાતમાંથી ચાર રમત જીતનાર ખેલાડી કે ખેલાડીઓની જોડી સ્પર્ધામાં વિજયી ગણાશે. રમત સતત ચાલુ રહેશે.

(9) બાજુ કે સર્વિસની પસંદગી : ટેબલની ગમે તે બાજુ કે પહેલી સર્વિસ કરવાનો કે ઝીલવાનો હક સિક્કા-ઉછાળથી કરવામાં આવશે. સિક્કા ઉછાળમાં જીતનાર સર્વિસની પસંદગી કરશે તો હારનાર બાજુની પસંદગી કરશે અને જીતનાર બાજુની પસંદગી કરશે તો

હારનારને સર્વિસની પસંદગી મળશે. સિક્કા-ઉછાળમાં જીતનાર પોતાની ઈચ્છાથી હારનારને ગમે તે પસંદ કરવાનું કહી શકશે.

ઊબલ્સમાં કોઈ પણ રમતની પ્રથમ બે સર્વિસ કરવાનો હક મેળવનાર જોડ, પોતાનો કયો જોડીદાર પ્રથમ બે સર્વિસ કરશે તે નક્કી કરશે અને તે જ પ્રમાણે સામેની જોડ પણ આ સર્વિસ તેમનો કયો જોડીદાર ઝીલશે તે નક્કી કરશે. પછીની રમતો માટે સર્વિસ કરનાર જોડ પોતાનો પ્રથમ સર્વિસ કરનાર નક્કી કરશે અને તેનો પૂર્વ નિયમ સ્પર્ધક આ સર્વિસ ઝીલનાર રહેશે. એમ આ પ્રમાણે ક્રમ જળવાઈ રહેશે.

(10) બાજુ અને સર્વિસની બદલી : એક ખેલાડી કે જોડીએ જે બાજુએથી પહેલી રમતની શરૂઆત કરી હશે તેની સામેની બાજુએથી ત્યાર પછીની રમત શરૂ કરવામાં આવશે. એમ વારાફરતી સ્પર્ધા પૂરી થાય ત્યાં સુધી બાજુઓ બદલાશે. છેલ્લી નિર્ણાયક રમતમાં કોઈ પણ ખેલાડી કે જોડી પહેલાં 6 ગુણ મેળવશે કે તરત જ તેમણે બાજુઓ બદલવાની રહેશે.

ઊબલ્સમાં પહેલી બે સર્વિસ જોડીમાંથી પસંદ કરેલો ખેલાડી કરશે અને સામેની જોડીમાંથી પસંદ કરેલો ખેલાડી દડાને ઝીલશે. પછીની બે સર્વિસ પહેલી બે સર્વિસ ઝીલનાર સામેની જોડીઓ ખેલાડી કરશે. આમ, વારાફરતી સર્વિસ કરવાનું અને ઝીલવાનું રમતના અંત સુધી ચાલ્યા કરશે.

જ્યારે બંને પક્ષના 10 સરખા ગુણ થયા હશે ત્યારે સર્વિસ કરવાનો ક્રમ તો તેનો તે જ રહેશે, પરંતુ દરેક ખેલાડી વારાફરતી એક-એક જ સર્વિસ કરશે. આમ, રમતના અંત સુધી ચાલશે.

ઊબલ્સની નિર્ણાયક રમતમાં ગમે તે જોડી જ્યારે પહેલાં 10 ગુણ મેળવશે ત્યારે સર્વિસનો ક્રમ બદલવામાં આવશે. ઝીલનાર જોડી તેનો ઝીલવાનો ક્રમ બદલશે. ઊબલ્સની સ્પર્ધાની દરેક રમતમાં શરૂઆતની રમતનો દડો ઝીલવાનો ક્રમ પછીની રમતમાં તેની વિરુદ્ધનો રહેશે. ખેલાડી કે જોડી જે રમતમાં પહેલી સર્વિસ કરશે તે ત્યાર પછીની રમતમાં પહેલો દડો ઝીલશે.

(11) બાજુ બદલવામાં, સર્વિસ કરવામાં કે દડો ઝીલવામાં ભૂલ : બાજુ બદલવાની વારી હશે ત્યારે બાજુ નહિ બદલી હોય, પરંતુ ભૂલ જણાઈ હોય ત્યારે તરત જ બદલવામાં આવશે. બાજુ બદલવાની ભૂલ ના શોધવાને કારણે રમત પૂરી થઈ હશે તો તે ભૂલને ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે નહિ. ભૂલ જણાઈ આવતાં પહેલાં જેટલા ગુણ થયા તેટલા ગુણ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

કોઈ પણ ખેલાડી ભૂલથી તેની વારી ના હોવા છતાં સર્વિસ કરે કે દડો ઝીલે તો આવી ભૂલ માલૂમ પડતાં તરત જ રમત થંભાવી દેવામાં આવશે અને રમત શરૂ થતી વખતે જે ક્રમ હોય તે ક્રમ ગોઠવવામાં આવશે અથવા 10 ગુણ થયા પછી જે ક્રમ હોય તે ક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે. ભૂલ જણાઈ આવતા પહેલાં જે ગુણ થયા હશે તે ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર આપો :

- (1) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં રેકેટ પકડવા (ગ્રીપ)ના પ્રકાર જણાવી સમજૂતી આપો.
- (2) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં ફોર હેન્ડ સર્વિસ અને બેક હેન્ડ સર્વિસની સમજૂતી આપો.
- (3) સ્પિન સર્વિસના પ્રકાર જણાવી, દરેકની સમજૂતી આપો.
- (4) ફોર હેન્ડ એટેક કે ઓફેન્સની સમજૂતી આપો.
- (5) બેક હેન્ડ ડિફેન્સની સમજૂતી આપો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર આપો :

- (1) ટેબલ ટેનિસ રમતના ટેબલનું માપ અને સમજૂતી આપો.

- (2) ટેબલ ટેનિસ રમતમાં નેટ અને દડાના માપ અને સમજૂતી આપો.
- (3) ટેબલ ટેનિસના રેકેટ (બેટ)ની સમજૂતી આપો.
- (4) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં 'રેલી' કોને કહેવાય તે સમજાવો.
- (5) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં સાચી સર્વિસ કોને કહેવાય તે સમજાવો.

3. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર, તેની નીચે આપેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

- (1) ટેબલ ટેનિસની રમત કયા દેશમાં શોધાઈ હતી ?
 (A) ફ્રાન્સ (B) ઈંગ્લેન્ડ (C) જર્મની (D) જાપાન
- (2) ટેબલ ટેનિસની રમતની શોધની શરૂઆતથી અત્યાર સુધીમાં તેનાં જે નામ હતાં તેમાંથી નીચે એક નામ ખોટું છે તે શોધી કાઢો.
 (A) ગાસિમા (B) આસિમા (C) પિંગપોંગ (D) ટેબલ ટેનિસ
- (3) ટેબલ ટેનિસ રમતના ટેબલની લંબાઈ અને પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) 264 સેમી - 142.5 સેમી (B) 290 સેમી - 163 સેમી
 (C) 274 સેમી - 152.5 સેમી (D) 280 સેમી - 155 સેમી
- (4) ટેબલ ટેનિસના ટેબલની ઉપરની સપાટીથી જમીનના તળિયા સુધીનું માપ કેટલું હોય છે ?
 (A) 56 સેમી (B) 66 સેમી (C) 76 સેમી (D) 86 સેમી
- (5) ટેબલ ટેનિસના દડાનો વ્યાસ કેટલો હોય છે ?
 (A) 36.2 મિલિમીટર (B) 37.2 મિલિમીટર (C) 38.2 મિલિમીટર (D) 40.0 મિલિમીટર
- (6) જેટલા સમય સુધી દડો રમતમાં રહે તે સમયગાળાને શું કહે છે ?
 (A) રેલી (B) નેટ (C) બેટ (D) નિશ્ચિત સમય
- (7) રેલી દરમિયાન જ્યારે ગુણ આપવામાં આવતા નથી તેને શું કહે છે ?
 (A) ખોટા ગુણ (B) સાચા ગુણ (C) લેટ (D) રેલી
- (8) રેલી દરમિયાન જે ખેલાડી દડાને પહેલો ફટકારે તેને શું કહેવામાં આવે છે ?
 (A) દડો ઝીલનાર (B) દડો પાછો મોકલનાર (C) સર્વિસ કરનાર (D) દડો રમનાર
- (9) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં ડબલ્સમાં કેટલા ખેલાડી રમતા હોય છે ?
 (A) બે ખેલાડી (B) ચાર ખેલાડી (C) છ ખેલાડી (D) આઠ ખેલાડી
- (10) સિક્કા-ઉછાળમાં જીતનાર શાની પસંદગી કરે છે ?
 (A) બાજુ કે સર્વિસની (B) દડાની (C) રેકેટની (D) પંચની
- (11) છેલ્લી નિર્ણાયક રમતમાં કેટલા ગુણ થતાં ખેલાડી કે ખેલાડીઓની જોડીએ બાજુ બદલવાની હોય છે ?
 (A) 5 ગુણ (B) 10 ગુણ (C) 7 ગુણ (D) 12 ગુણ

(12) સિંગલ્સમાં પહેલા પાંચ ગુણ પછી સર્વિસ કરનાર શું થશે ?

- (A) ફટકારનાર (B) ઝીલનાર (C) રમનાર (D) હારનાર

(13) ટેબલ ટેનિસની રમત કયા વર્ષમાં શોધાઈ હતી ?

- (A) 1871 (B) 1880 (C) 1891 (D) 1901

(14) ભારતમાં ઓલ ઈન્ડિયા ફેડરેશનની રચના કયા વર્ષમાં થઈ હતી ?

- (A) 1927 (B) 1937 (C) 1947 (D) 1951



કુસ્તી

કુસ્તી શબ્દ ફારસી છે અને તેનો અર્થ ‘બઘ્યંબઘ્યા’ થાય છે. કુસ્તી એક અથવા બીજા સ્વરૂપે વિશ્વવ્યાપી લોક રમત છે અને વિવિધ દેશોમાં લોક સંસ્કૃતિ આધારિત શૈલી પ્રમાણે શોખથી રમાય છે. વિવિધ દેશોમાં અલગ અલગ નામોથી પ્રચલિત છે. જેમકે જાપાનમાં સુમો, રશિયામાં સામ્બો, ટર્કીમાં યાગલી, ઈરાનમાં કુસ્તી તથા ભારતમાં મલ્લયુદ્ધ તરીકે પ્રચલિત હતી.

પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિમાં મલ્લયુદ્ધ પ્રચલિત હતું. મહાભારત કાળમાં શ્રીકૃષ્ણ, બલરામ, ભીમ, કંસ, યાશુર વગેરે ખ્યાતનામ મલ્લવિદ્યા નિષ્ણાતો હતા એ સર્વવિદિત છે.

આમ છતાં સાંપ્રતકાળમાં કુસ્તીની બે શૈલીઓ (1) ફ્રી સ્ટાઈલ (2) ગ્રીકો રોમન વિશ્વ પ્રચલિત અને સર્વમાન્ય છે તથા વિશ્વ તેમજ ઓલિમ્પિક સ્પર્ધાઓમાં આ બે શૈલીઓનો જ સમાવેશ થાય છે. ઓલિમ્પિક રમતોમાં 1896થી કુસ્તીની સ્પર્ધાનો સમાવેશ થયેલો છે તેમ છતાં બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી તે ખરેખર આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધા બની રહી છે. અને અનેક દેશો તેમાં ભાગ લે છે.

ફ્રી સ્ટાઈલ કુસ્તી સૌથી વધુ લોકપ્રિય અને પ્રેક્ષણિય કુસ્તી શૈલી છે. જેમાં શિષ્ટ પકડો, પછાડો, ચૂકાવટોની જ છૂટ છે અને સર્વ દ્વન્દ્વો આંતરરાષ્ટ્રીય નિયમોથી નિયંત્રિત છે. ગ્રીકો રોમન કુસ્તીમાં ફ્રી સ્ટાઈલ કુસ્તી જેવા જ નિયમો છે, પરંતુ મુખ્ય તફાવત એ છે કે તેમાં પ્રતિસ્પર્ધાને નિતંબની નીચેના ભાગે પકડી શકાતો નથી કે પગ વડે પકડમાં લઈ શકાતો નથી. બંને પ્રકારમાં પ્રતિસ્પર્ધકના વાળ, સ્નાયુ કે ગુપ્ત ભાગ ખેંચવા, હાથપગ કે આંગળા પર લાત મારવી, ગળુ દાબવું, નિયમ વિરુદ્ધ ગણાય છે.

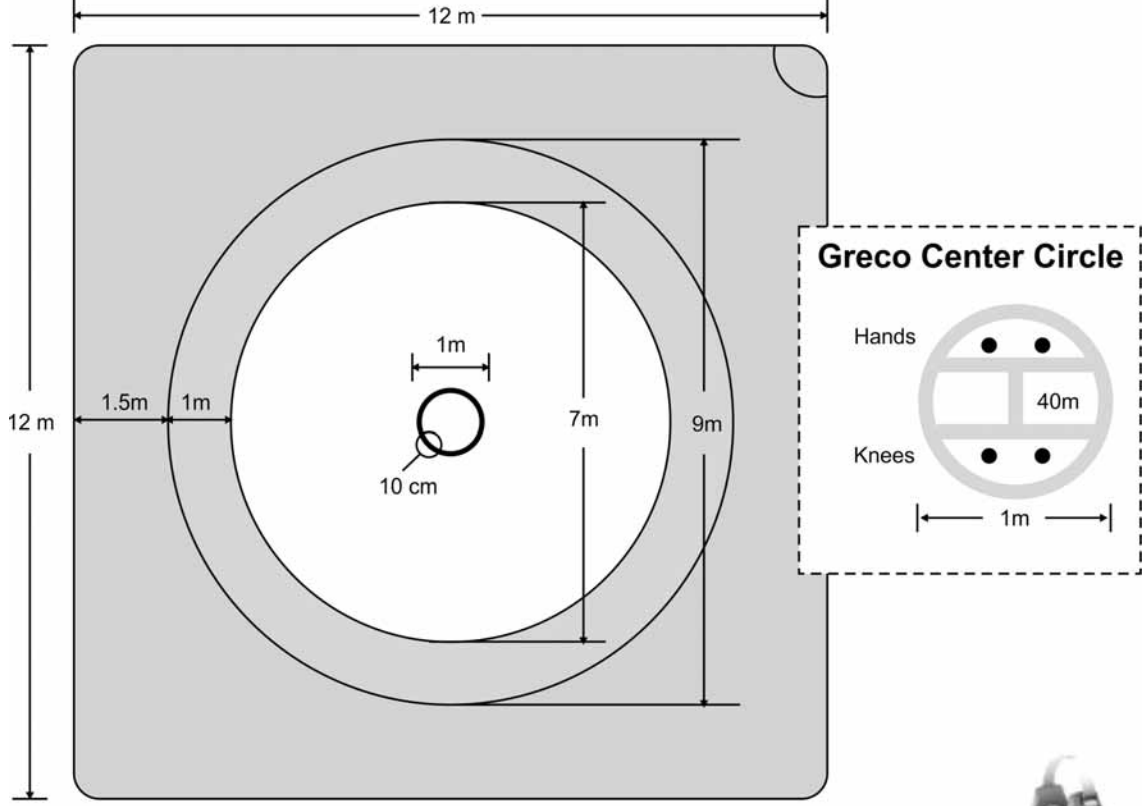
નિયમો :

- (1) કોઈ પણ ટીમનો ખેલાડી પોતાના વજન કેટેગરીમાં જ ભાગ લઈ શકે છે.
- (2) સ્પર્ધાના દિવસે હરીફે દાઢી કરેલ હોવી જોઈએ અથવા ઘણા મહિનાઓથી દાઢી વધારેલી હોવી જોઈએ.
- (3) કુસ્તીની રમત ત્રણ-ત્રણ મિનિટના બે રાઉન્ડમાં રમાય છે. બે રાઉન્ડ વચ્ચે એક મિનિટનો વિરામ હોય છે. આ રાઉન્ડના સમય પહેલાં ખેલાડી વિજય મેળવી લે તો રમત પૂર્ણ થાય છે.
- (4) કુસ્તીના મુકાબલા દરમિયાન કોઈ હરીફ પ્રતિસ્પર્ધાને તેના બંને ખભાના મુકા મેટને અડકે તે રીતે ચીત કરે અને એક સેકન્ડ સુધી તે સ્થિતિ જાળવે તો પ્રતિસ્પર્ધા હાર્યો ગણાય અને રમતનો અંત આવે છે.
- (5) જે ખેલાડી કાનમાં પ્રોટેક્ટર પહેરવા માંગતો હોય તો મંજૂરીથી ઉપયોગ કરી શકે છે, પરંતુ તે ધાતુના બનેલા હોવા જોઈએ નહિ.
- (6) અન્ય કોઈ પણ દેશના નકશા તેમજ નિશાનીવાળો ટ્રેસ પહેરી શકે નહિ.
- (7) ચોટ લાગવાને કારણે તેમજ ડોક્ટરની સલાહ વગર હાથમાં, એંકલ, કલાઈમાં બેન્ડેજ પહેરવું જોઈએ નહિ.
- (8) શરીરે તેલ અથવા ગ્રીસ કે તેવો પદાર્થ લગાડી શકશે નહિ.
- (9) વારંવાર મેટ્સ પર સ્પર્ધા સમયે આવવું જોઈએ નહિ.
- (10) ખેલાડીએ રિંગ બ્રેસલેટ જેવી કોઈ પણ વસ્તુઓ પહેરવી જોઈએ નહિ કે જેનાથી સામેના ખેલાડીને ચોટ લાગી શકે.
- (11) વજન સમયે રેફરી ખેલાડીની દરેક આવશ્યકતા અનુસાર તપાસ કરવી જોઈએ અને દરેક બાબતો પૂરતી ન હોય તો ચેતવણી આપશે તેમજ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા દેશે નહિ.
- (12) ખેલાડી અપૂરતા ટ્રેસમાં સ્પર્ધા સમયે આવે તો તેને એક મિનિટનો સમય આપવો જોઈએ. જો ઉપર્યુક્ત સમયમાં બધી જ જરૂરિયાતો પૂર્ણ ન થાય તો તેને હારેલો જાહેર કરવામાં આવશે.

(13) દાક્તરી પ્રમાણપત્ર અને વાલીની સંમતિથી જુનિયર ખેલાડી સિનિયર કેટેગરીમાં ભાગ લઈ શકે છે.

(14) કોઈ પણ મહિલા કે પુરુષ ખેલાડીએ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સમિતિની મંજૂરી મેળવેલી હોવી જોઈએ.

મેદાનની આકૃતિ



ગણવેશ

સ્પર્ધાનો ગણવેશ (પોશાક) આંતરરાષ્ટ્રીય નિયમો અનુસાર ટાઈટ એક વસ્ત્રીય લંગોટ પહેરવાનો રહેશે. આ લંગોટમાં એકનો રંગ લાલ અને બીજાનો ભૂરો હોય તે જરૂરી છે. ખેલાડીઓ પટ્ટી અથવા સ્પોટ બેલ્ટ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ બાંધી શકે છે. હલકા ની-કેપ પહેરવાની પરવાનગી હોય છે. બૂટ હલકા અને એડી વગરના સાદા પહેરી શકે છે. ખેલાડી તેલ અથવા ચિકાસવાળા પદાર્થ શરીર પર લગાવી શકતા નથી. નખ પણ કાપેલા હોવા જોઈએ.

સમય

સબજુનિયર વિભાગ : સબજુનિયર વિભાગમાં બે-બે મિનિટના બે રાઉન્ડમાં કુસ્તી રમાય છે. બે રાઉન્ડ વચ્ચે 30 સેકન્ડનો વિરામ આપવામાં આવે છે.

જુનિયર અને સિનિયર : ત્રણ-ત્રણ મિનિટના બે રાઉન્ડમાં કુસ્તી રમાય છે. બે રાઉન્ડ વચ્ચે એક મિનિટનો વિરામ હોય છે. પરંતુ જો આ સમય પહેલાં જો કોઈ ખેલાડી વિજય મેળવી લે તો રમત પૂર્ણ થાય છે. સમયપંચ દર મિનિટે સમયની જાહેરાત કરે છે. સમય પૂર્ણ થતાં તે ઘંટડી વગાડે છે ત્યારે રેફરી વ્હિસલ વગાડીને રમત પૂર્ણ થયેલી જાહેર કરે છે.

અધિકારીઓ :

આ રમતમાં એક રેફરી, એક મેચ ચેરમેન, એક જજ અને એક ટાઈમકીપર મળી કુલ ચાર અધિકારીઓ હોય છે.

ઉંમરના વિભાગો :

ખેલાડીની ઉંમર ધ્યાનમાં રાખી નીચે પ્રમાણે વિભાગ આપેલા છે :

- | | | |
|-------------------------|---|---------------|
| (1) શાળાના ખેલાડીઓ માટે | : | 14 થી 15 વર્ષ |
| (2) સબજુનિયર માટે | : | 16 થી 17 વર્ષ |
| (3) જુનિયર માટે | : | 18 થી 20 વર્ષ |
| (4) સિનિયર માટે | : | 20 થી વધુ |

વજન વિભાગ :

ઉંમર વિભાગોની માફક વજન વિભાગો પણ છે. જેમાં શાળાના ખેલાડીઓ, સબજુનિયર, જુનિયર, સિનિયર ખેલાડીઓ માટે અલગ અલગ વજન ગ્રૂપ છે. અહીં અગિયારમાં ધોરણના વિદ્યાર્થીઓને ધ્યાનમાં રાખીને શાળાના ખેલાડીઓ માટે, સબજુનિયર અને જુનિયર વિભાગના વજન ગ્રૂપ આપવામાં આવ્યા છે :

શાળાના ખેલાડીઓ માટે વજન (કિલોગ્રામમાં)	સબજુનિયર વજન (કિલોગ્રામમાં)	જુનિયર વજન (કિલોગ્રામમાં)
29 થી 32	39 થી 42	46 થી 50
35	46	55
38	50	60
42	54	66
47	58	74
53	63	84
59	69	96
66	76	96 થી 120
73	85	-
85	-	-

કૌશલ્યો (દાવ)

(1) સલામી : કુસ્તીની શરૂઆત સલામીથી થાય છે. મેદાનની વચ્ચેવચ આવીને પહેલવાનો એકબીજા હાથ મિલાવીને હસ્તધૂનન કરે છે. રેફરી આ વખતે તેમના નખ અને અન્ય જરૂરી તપાસ કરે છે. ત્યાર બાદ બંને પહેલવાનો પોતપોતાના ખૂણામાં ચાલ્યા જાય છે. ત્યાંથી બંને નજર સામસામી રાખશે, રેફરીની વિસલનો અવાજ સાંભળતાં જ ઝડપથી અને ચપળતાપૂર્વક આવીને કુસ્તીની શરૂઆત કરશે.

(2) ધકેલ : જ્યારે ખેલાડીઓ સલામીની ક્રિયા પૂરી કરી રહે ત્યાર બાદ તરત જ કુસ્તીની શરૂઆત કરે છે. બંને જણા એકબીજાને મહાત કરવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે એકબીજાને આગળપાછળ ધકેલવાની અને ખેંચવાની ક્રિયા થાય છે. જે બે પ્રકારે થાય છે :

(i) દંડકી ધકેલ : આ ક્રિયામાં બંને ખેલાડીઓ જમણા પગના પવિત્રે હશે. ગમે તે એક ખેલાડી દંડ ઉપર જોર મારી સામેના ખેલાડીને પાછળ ધકેલશે. સામેનો ખેલાડી પોતાનો આગળનો પગ પાછળ મૂકી પાછળ જશે. જ્યારે તેને બે-ત્રણ પગલાં પાછળ ગયા પછી તક મળશે ત્યારે તે સામેના ખેલાડીને દંડ પર જોર આપી પાછો ધકેલશે.

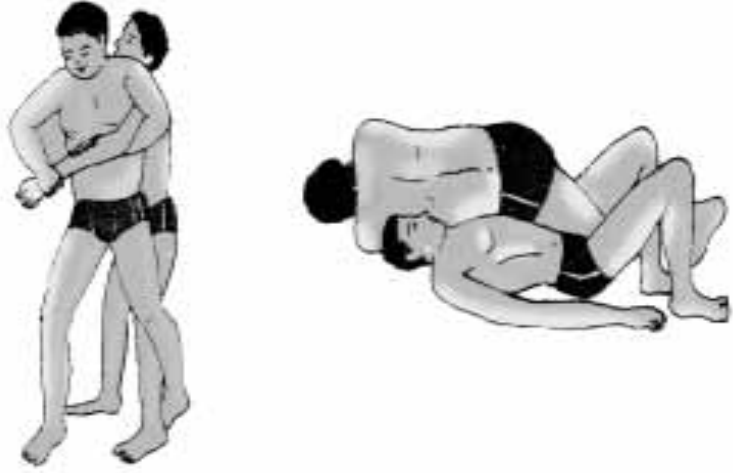
(ii) ગરદન કી ધકેલ : બંને ખેલાડી આમનેસામને એકબીજાની ગરદનની પાછળ બંને હાથની આંગળીઓ ભેરવીને પકડ લેશે. ત્યાર બાદ જે ખેલાડી બીજા પર જોર કરવા માંગતો હશે તે પોતાનો આગળનો પગ પાછળ મૂકી ગરદન પર જોર આપી સામેના ખેલાડીને પોતાની તરફ ખેંચશે અને ત્રણેક પગલાં પાછળ જશે. તે જ પ્રમાણે સામેનો ખેલાડી પણ ક્રિયા કરશે.

(3) ખડી ડંકી : જ્યારે ખેલાડી જમણા પગના પવિત્રે ઊભો હોય ત્યારે તેણે પોતાનો ડાબો હાથ પોતાની છાતી પર મૂકવો. ડાબા હાથની કોણી બંને ખભાની સીધમાં રહે તેમ રાખવી. જમણો હાથ પોતાની જમણી બાજુ પર ટેકવવાની સાથે જમણા પગને જમીન પર ધક્કો લગાવી પોતાની જમણી બાજુ પર આખા શરીરનું ચક્ર લેતાં સામેની બાજુએ ડાબા પડખે પડવું. આખા શરીરને અદ્ધર હવામાં ચક્રમય ગુલાટ લેવાની ક્રિયાને ખડી ડંકી કહેવામાં આવે છે. કુસ્તી કરવાની શરૂઆત કરતાં અગાઉ શરીરને સ્ફૂર્તિવાન બનાવવા અને તૈયાર કરવા માટે ખેલાડી 15 થી 20 વખત ખડી ડંકીની ક્રિયા કરે છે.

(4) બેઠી ડંકી : ઉપરની ખડી ડંકીની ક્રિયા ખેલાડી જ્યારે પોતાના જમણા પગને આગળ રાખી વીર બેઠકની સ્થિતિમાં રહી બેઠા બેઠા જે ક્રિયા કરે છે તેને બેઠી ડંકી કહેવામાં આવે છે.

(5) બગલી : સામસામે ઊભા રહી સલામી લઈને તરત જ હરીફના ડાબા હાથના કાંડું ડાબા હાથ વડે પકડતાં પોતાના તરફ ખેંચી, ડાબી બાજુ ફરી હરીફના જમણા ખભાને આપણી જમણી બગલ નીચે લઈ, જમણા હાથ વડે તેની કોણીની ઉપરનો હાથ પકડી પોતાની ડાબી બાજુ ખેંચી ધક્કો મારવો. એટલે હરીફ નીચે જમીન પર ચીત પડશે. આ સમયે તેણે ચપળતાથી બેસી જઈ હરીફ ખેલાડી પર આપણું શરીર નાંખવું.

(6) બગલી કી રોખ : જ્યારે હરીફ પોતાનો જમણો ખભો તેની બગલ નીચે દાબી બગલીનો દાવ લેવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તે પોતાના ડાબા પગને હરીફની ડાબી જાંઘ પર બહારની બાજુએથી લપેટી લેશે, જેથી તે બગલીનો દાવ પોતાની પર અજમાવી શકે નહિ.



(7) ખડી ટાંગ : સામેનો ખેલાડી જ્યારે તેને પાછળથી બંને હાથ વડે કમરમાંથી પકડે ત્યારે તે પકડ છોડાવી તેના જમણા હાથનું કાંડું પકડવું તથા પોતાના ડાબા હાથથી હરીફના ડાબા હાથને બહારથી લપેટ આપીને

ડાબા હાથના કાંડાના ઉપરના ભાગે પકડ લેવી. તેના પકડેલા ડાબા હાથને પછી તરત જ પોતાની છાતી પાસેથી ડાબી બાજુ તરફ આંચકો આપી ખેંચતા પોતાના ડાબા પગની પિંડીથી તેના ડાબા પગની પિંડી પર જોરથી બહારની બાજુથી ટાંગ મારવી. આમ, તેનો ડાબો હાથ પોતાની જમણી તરફ ખેંચવો તથા પોતાના ડાબા પગથી તેના ડાબા પગ પર ટાંગ મારવી. આ બંને ક્રિયાઓ એકસાથે ચપળતાપૂર્વક થતાં હરીફ ખેલાડી ધબ દઈને જમીન પર ચત્તો થઈને પડશે. પોતાનો ડાબો હાથ તેના ગળાની આજુબાજુ વીંટળાયેલો રહેશે અને પોતે હરીફની ડાબી બાજુએ પોતાના ડાબા પડખે પડેલો રહેશે.

(8) બેઠી ટાંગ : જ્યારે પોતે બેઠેલા હોઈએ અને હરીફ તેને પાછળથી કમરમાંથી પકડે ત્યારે બેઠા બેઠા ખડી ટાંગ મારવા જેવી જ ક્રિયા કરી હરીફને ચીત કરી શકાય છે.

(9) હાથકા ગલખોડા : જ્યારે હરીફ ઊભો હોય ત્યારે પોતે તેની સામે જઈ ઊભા રહેવું. પોતાનો જમણો હાથ તેની ડાબી બાજુએથી તેના ગળા પર લપેટવો. તેની ગરદન પોતાની જમણી બગલમાં રહેશે. પોતે લપેટેલો હાથ તેના જમણા ખભા સુધી લંબાવવો અને પછી તરત જ પોતાનો ડાબો હાથ અંદરની બાજુએથી તેની જમણી બગલમાંથી કાઢી તેની જમણી પીઠ પર પોતાના આંગળાં તેની ડાબી તરફ સીધા રહે તે પ્રમાણે દબાવવા.



સ્વાધ્યાય

1. માગ્યા પ્રમાણે જવાબ આપો :

- (1) કુસ્તીમાં ધકેલ એટલે શું ? આ કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.
- (2) કુસ્તીના મેદાનની આકૃતિ બનાવો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) ખડી ટાંગ (2) બગલી (3) હાથકા ગલખોડા (4) બગલી કી રોખ

3. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વાક્યોમાં જવાબ આપો :

- (1) ભારતમાં કુસ્તી કયા નામથી ઓળખાતી ?
- (2) શાળાના ખેલાડીનું વયજૂથ જણાવો.
- (3) સાંપ્રતકાળમાં પ્રચલિત કુસ્તીની શૈલી જણાવો.
- (4) કુસ્તીમાં સલામી એટલે શું ?

4. નીચેના પ્રશ્નોના સાચા વિકલ્પો શોધો :

- (1) કુસ્તીમાં જુનિયર વિભાગના ખેલાડીઓનું વયજૂથ છે.
 (A) 20થી વધુ વર્ષ (B) 16થી 17 વર્ષ (C) 18થી 20 વર્ષ (D) 14થી 15 વર્ષ
- (2) કુસ્તીની રમતમાં કેટલા રાઉન્ડ રમાય છે ?
 (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર
- (3) કુસ્તીની રમતમાં કેટલા અધિકારીઓ હોય ?
 (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર



જૂડો

પ્રાચીન સમયથી શસ્ત્રવિહીન લડવાની કળાઓ પ્રચલિત છે. આવી કળાઓ રામાયણ અને મહાભારતકાળથી પ્રચલિત બનેલી એક કળા ‘કુસ્તી’ હતી. 19મી સદીના અંત ભાગમાં ઉદ્ભવેલી બીજી એક કળા જૂડો છે. જૂડો કળાનું ઉદ્ભવ સ્થાન જાપાન હોવાનું મનાય છે. જાપાને આ કળા/રમતનો વિકાસ પણ ઘણો કર્યો છે.

જાપાનના બૌદ્ધ સાધુઓના મઠમાં ધનસંપત્તિ રહેતી. આ ધનસંપત્તિ ચોર-લૂંટારાઓ દ્વારા ચોરાઈ જવાનો ભય રહેતો. આ ભયમાંથી મુક્ત થવા માટે બૌદ્ધ સાધુઓએ એવી કળા શોધી કાઢી કે તેના દ્વારા ચોર-લૂંટારાઓનો સામનો પણ કરી શકાય અને ‘અહિંસા પરમો ધર્મ’નો તેમનો સિદ્ધાંત પણ જળવાઈ રહે. આવી કળા તે ‘જૂડો’ની કળા હતી. શસ્ત્રો વગર ચોર-લૂંટારાઓનો સામનો કરવા, ધનસંપત્તિ લૂંટાઈ જતી રોકવા અને સ્વરક્ષણ માટે બૌદ્ધ સાધુઓએ જૂડોની કળા/રમતમાં પ્રાવીણ્ય મેળવ્યું. જેના વડે શસ્ત્રવિહીન આ કળા દ્વારા તેઓ ચોર-લૂંટારાઓને મૂઢ માર મારીને અને શારીરિક પીડાઓ આપીને ભગાડી મૂકતા. આમ, સમય જતાં સ્વબચાવની ઉત્તમ કળા તરીકે જૂડોની કળા નિયમબદ્ધ થઈ અને સ્પર્ધાત્મક બની.

ઈ.સ. 1870 પહેલાં જાપાનમાં શસ્ત્ર વગરની અને હાથોહાથની જે લડાઈ લડાતી તે ‘યાવારા’ (YAWARA) અથવા ‘જુ-જિત્સુ’ (JU-JITSU) તરીકે ઓળખાતી.

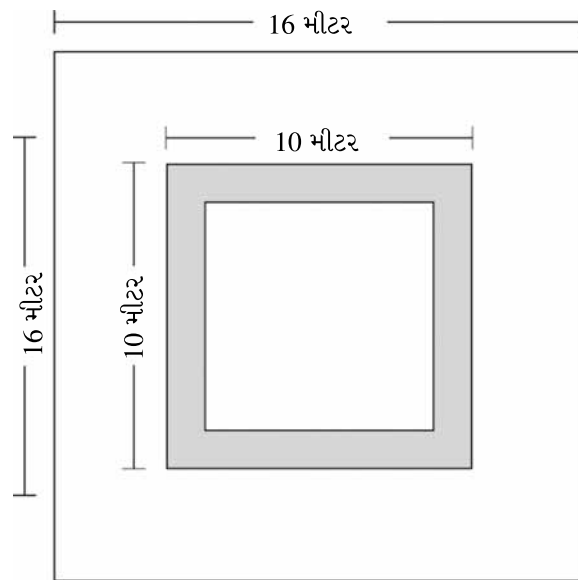
ઈ.સ. 1870માં જાપાનના ડૉ. જિગોરો કાનો (Dr. Jigoro Kano) એ જુ-જિત્સુ જેવા શસ્ત્ર વગર અન્ય પ્રકારોનો પણ અભ્યાસ કર્યો અને શસ્ત્ર વગર લડવાના આ પ્રકારોમાંથી પાશવી તત્વો દૂર કરી ઈ.સ. 1882માં આ પ્રવૃત્તિને કોડોકાન (KODOKAN)માં ‘જૂડો’ તરીકે શીખવવાની શરૂઆત કરી.

JUDO શબ્દમાં JUનો અર્થ Gentle or Soft (ઉમદા અથવા મૃદુ) અને DOનો અર્થ WAY (રીત, માર્ગ) કર્યો. આવી આ ‘મૃદુકળા’ અથવા ‘સભ્ય રીત’ની તાલીમ ફક્ત ઉમદા ખમીરવાળી અને જાજરમાન વ્યક્તિઓને જ આપવામાં આવતી. જેમાં બૌદ્ધ સાધુઓનો સમાવેશ થતો. JUDOનો અર્થ ‘Give Way’ થાય છે તે મુજબ પ્રતિસ્પર્ધાના માર્ગમાંથી ખસી જઈને તેના વેગની દિશામાં તેના ઉપર સાધારણ બળ લગાડી તેને મહાત કરી શકાય છે.

ઈ.સ. 1964માં જાપાનના ટોકિયો શહેરમાં યોજાયેલ વિશ્વ ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં ‘જૂડો’ રમતની સ્પર્ધાઓ યોજાવાની શરૂઆત થઈ હતી.

મેદાન

નીચેની આકૃતિમાં દર્શાવ્યા અનુસાર જૂડોની રમતની સ્પર્ધા માટે 10 મીટર x 10 મીટરનું મેદાન હોય છે, પરંતુ સ્પર્ધાપ્રદેશ 16 મીટર x 16 મીટરનો હોય છે. સ્પર્ધાના મેદાન (10 મીટર x 10 મીટર)ની બહારના પ્રદેશને સુરક્ષિત પ્રદેશ ‘Safety Area’ કહેવામાં આવે છે.



મેટ્સ

જૂડો રમતની સ્પર્ધા 10 મીટર x 10 મીટર મેટ્સ ઉપર યોજવામાં આવે છે. આ મેટ્સ સિન્થેટિક પદાર્થમાંથી બનાવવામાં આવે છે. 10 મીટર x 10 મીટરની સળંગ મેટ મળવી મુશ્કેલ હોવાથી 2 મીટર લાંબી અને 1 મીટર પહોળી એવી 50 મેટ્સ હોય તો 10 મીટર x 10 મીટરના માપની ચોરસ મેટ બનાવવી. 16 મીટર x 16 મીટરનો ચોરસ બનાવવો હોય તો ઉપર્યુક્ત માપની જરૂરી મેટ્સનો ઉપયોગ કરવો.

આ મેટ્સની સપાટી સમતળ અને સુંવાળી હોવી જોઈએ. જેથી તેના ઉપર સરળતાથી હલનચલન થઈ શકે છે. આવી મેટ્સ હોવાના કારણે ઈજાઓ થવાની શક્યતાઓ નહિવત્ હોય છે. આવી મેટ્સ મેલી થાય તોપણ તેને સરળતાથી ધોઈ શકાય છે. આ મેટ્સ ઉપર પ્લાસ્ટિકનું મોટું કવર લગાવેલું હોવું જોઈએ. કવરનો રંગ લીલો અથવા લાલ હોવો જોઈએ. કવર ઉપરથી લપસી પડાય નહિ તેવું અને સખત પ્રકારનું હોવું જોઈએ.

10 મીટર x 10 મીટર અથવા 16 મીટર x 16 મીટરની મેટ્સથી તૈયાર થયેલ મેટ્સ મોટા હોલમાં એવી રીતે ગોઠવીને પાથરવામાં આવે છે કે જેથી મેટ્સ વચ્ચે જરા પણ જગ્યા ના રહે.

ગણવેશ

જૂડોની વિશિષ્ટ પ્રકારની કસરતો અને વિશિષ્ટ પ્રકારના દાવને કારણે તેનો ગણવેશ પણ વિશિષ્ટ પ્રકારનો હોય છે. આ ગણવેશમાં- (1) જાકીટ (Jacket) (2) પાયજામો (Trousers) અને (3) પટ્ટો (Belt) હોય છે. આ ગણવેશનો રંગ સફેદ અથવા આછો સફેદ હોવો જોઈએ. આ ગણવેશ સુતરાઉ જાડા કાપડમાંથી બનાવવાનો હોય છે. છોકરીઓ અથવા સ્ત્રીઓએ આ ગણવેશ ઉપરાંત જાકીટની અંદર ટૂંકી બાંયવાળું લાંબું ટી-શર્ટ પહેરવાનું હોય છે.

(1) જાકીટ (Jacket) : જાકીટ ખુલ્લું અને હરીફના થાપાનો ભાગ ઢંકાય એટલું લાંબું હોવું જોઈએ. જાકીટની બાંયો કોણીથી નીચે સુધી રહે તેટલી લાંબી તથા હાથથી 3થી 5 સેમી જેટલી ખુલ્લી રહે તેવી હોવી જોઈએ. જાકીટના કોલરની પટ્ટી 4 સેમી જેટલી પહોળી અને મજબૂત સિલાઈ કરેલી હોવી જોઈએ. જાકીટ ઉપર ગજવાં કે બટન રાખવાના હોતાં નથી.

(2) પાયજામો (Trousers) : પાયજામો ખુલ્લો હોવો જોઈએ. તે ઘૂંટણથી સહેજ નીચે આવે તેટલો લાંબો અને પગથી 5થી 8 સેમી જેટલો ખુલ્લો રહે તેવો હોવો જોઈએ. ઘૂંટણ ઉપર ઈજા ના થાય તે માટે પાયજામાના ઘૂંટણ ઉપરના ભાગ ઉપર જાડું કપડું મૂકીને મજબૂત સિલાઈ કરવામાં આવે છે. પાયજામા પર પણ ગજવું કે બટન રાખવામાં આવતાં નથી.

(3) પટ્ટો (Belt) : જાકીટને કમર ઉપર કસીને બાંધવા માટે પટ્ટાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પટ્ટાની પહોળાઈ 3થી 5 સેમી તથા લંબાઈ 2.40 મીટરથી 2.70 મીટર જેટલી રાખવામાં આવે છે તથા ગાંઠ વાળ્યા પછી પણ પટ્ટાના બંને છેડા લગભગ 15 સેમી જેટલા લબડતા રહે તેટલા હોવા જોઈએ. જૂડો રમનાર ખેલાડીની સિદ્ધિ કક્ષા તેણે કમરે બાંધેલા પટ્ટા ઉપરથી જાણી શકાય છે.

વિદ્યાર્થી કક્ષાની શ્રેણીને KYU અને જ્યારે શિક્ષક કક્ષાની શ્રેણીને DAN કહે છે. વિદ્યાર્થી શ્રેણી ઊતરતા ક્રમમાં અને શિક્ષક શ્રેણી ચઢતા ક્રમમાં હોય છે.



જૂડોનો ગણવેશ

KYU શ્રેણીના રંગ ઊતરતા ક્રમમાં

દસમી શ્રેણી	—	પીળો
નવમી શ્રેણી	—	પીળો અને વચ્ચે લાલપટ્ટી
આઠમી શ્રેણી	—	કેસરી
સાતમી શ્રેણી	—	કેસરી અને વચ્ચે લાલપટ્ટી
છઠ્ઠી શ્રેણી	—	લીલો
પાંચમી શ્રેણી	—	લીલો અને વચ્ચે લાલપટ્ટી
ચોથી શ્રેણી	—	વાદળી
ત્રીજી શ્રેણી	—	વાદળી અને વચ્ચે લાલપટ્ટી
બીજી શ્રેણી	—	બદામી
પહેલી શ્રેણી	—	બદામી અને વચ્ચે લાલપટ્ટી

શિક્ષક શ્રેણીમાં 1થી 5 શ્રેણીના પટ્ટાનો રંગ કાળો હોય છે. જ્યારે 6થી 9 શ્રેણીવાળા પટ્ટાઓમાં વચ્ચે લાલપટ્ટી હોય છે. 10મી શ્રેણીવાળાનો પટ્ટો લાલ રંગનો હોય છે.

હવે જે-તે કૌશલ્યો વિશેની માહિતી મેળવતાં પહેલાં જાણી લઈએ કે હરીફ ખેલાડીએ જે-તે કૌશલ્યની સમાપ્તિ વખતે તેને ઈજા ના થાય તેની તકેદારીરૂપે તેણે મેટ ઉપર કેવા પ્રકારના બ્રેક ફોલ કરવાના રહેશે.

બ્રેક ફોલના પ્રકાર

બ્રેક ફોલ માટેના ચાર પ્રકાર છે :

- (1) બાજુ પર કે પડખા પર પડવું (Side fall) (2) પીઠ પર પડવું (Back fall)
- (3) છાતી પર પડવું (Front fall) (4) ગુલાંટ ખાવી (Rolling fall)

(1) બાજુ પર કે પડખા પર પડવું (Side fall) : ઘણા ખરા ફેંક પ્રકારના દાવ અથવા કૌશલ્યોમાં મેટ ઉપર બાજુના પડખે બ્રેક ફોલ કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારના ફોલ માટે હરીફ ખેલાડીએ જે બાજુ પર બ્રેક ફોલ કરવો હોય તે બાજુનો હાથ બાજુએ સીધો રાખવો. બીજો હાથ પેટ પર મૂકવો. આ સ્થિતિમાંથી બાજુ પરના સીધા હાથને ગતિ મેળવવા ખભાની ઊંચાઈએ આગળ લાવવો અને ત્યાંથી મેટ ઉપર પડતાં તેને નીચે મેટ તરફ ગતિ આપવી. સાથે તે બાજુ પરના પગને મેટ ઉપરથી સહેજ ઊંચકીને મેટ ઉપર પડવાની બાજુએ નમાવી પડખે સૂવાની સ્થિતિમાં આવવું.

(2) પીઠ પર પડવું (Back fall) : જ્યારે સામેનો ખેલાડી, હરીફ ખેલાડીને મેટ પર પટકવા માટે ધક્કો મારે ત્યારે મેટ ઉપર પીઠ પર પડવા માટે, પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી, પંજા પર બેઠક લેતાંની સાથે પીઠ પર ગબડવું. મેટ પરથી પ્રત્યાઘાત મેળવવા બંને હાથની હથેળી મેટ તરફ આવે તે રીતે બંને હાથના આધારે શરીરને, મેટ ઉપર પીઠ આવે તે રીતે પડવા દેવું.

(3) છાતી પર પડવું (Front fall) : સામેનો ખેલાડી જ્યારે પીઠ પાછળથી ધક્કો મારે ત્યારે મેટ ઉપર છાતી આવે તે રીતે પડવું. મેટ ઉપર પડતાં પહેલાં બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી, જમીન પર પછાડી પ્રત્યાઘાત મેળવવો. આ સમયે શરીરનું વજન બંને પગના પંજા અને બંને હાથ પર રહે છે.

(4) ગુલાંટ ખાવી (Rolling fall) : સામેનો ખેલાડી જ્યારે પીઠ પાછળથી ધક્કો મારે ત્યારે મેટ ઉપર સીધા ના પડતાં, આગળ ઝૂકી એક હાથનો ટેકો લઈ, બીજો હાથ, હથેળી બહાર તરફ રહે તે રીતે બે પગ વચ્ચે મૂકી હાથ પર ગુલાંટ ખાવી અને ટેકાવાળા હાથ વડે બ્રેક ફોલ કરવો. આ ક્રિયા કરતાં માથું મેટને ના અડકે તેનો ખ્યાલ રાખવો. શરીર દડાની જેમ ગબડવું જોઈએ.

હવે જે-તે કૌશલ્યો વિશે માહિતી મેળવીશું. આ કૌશલ્યો સામાન્ય રીતે ફેંક પ્રકારનાં હોઈ તેમાં બ્રેક ફોલ પડખે કરવાનું દર્શાવવામાં આવે છે.

કૌશલ્યો :

નીચેનાં કૌશલ્યો વિશે માહિતી મેળવીશું :

- | | |
|--|---|
| (1) ફ્લોટિંગ ડ્રોપ (Floating Drop : Ukio To Shi) | (2) બોડી ડ્રોપ (Body Drop : Terio To Shi) |
| (3) બેલ્ટ ડ્રોપ (Belt Drop : Obio To Shi) | (4) શોલ્ડર થ્રો (Shoulder Throw : Seolnage) |
| (5) હિપ થ્રો (Hip Throw : Lift Loin) | (6) શોલ્ડર ડ્રોપ (Shoulder Drop :) |
| (7) શોલ્ડર વ્હિલ (સ્કંધ ચક્ર) (Shoulder Wheel) | |

(1) ફ્લોટિંગ ડ્રોપ : આ કૌશલ્ય માટે મેટ ઉપર હરીફ ખેલાડી સામે નેચરલ પોશ્ચરમાં ઊભા રહીને હરીફ ખેલાડીના જાકીટ પર સીધી પકડ લેવી. પછી તેને નીચે પછાડવા માટે સૌપ્રથમ તેને બંને હાથે ઉપર તરફ ઊંચકવો, જેથી તે પંજા ઉપર અસ્થિર સમતોલનમાં આવી જાય. આ વખતે તમારા ડાબા પગને સહેજ ડાબી બાજુથી પાછળ તરફ સરકાવો અને તેની સાથે જ હરીફ ખેલાડીને તેની જમણી બાજુ ડાબા હાથે નીચે તરફ તથા જમણા હાથે પાછળ તરફ ધકેલતાં તે તમારી ડાબી બાજુએ તેની પીઠ ઉપર પડશે. નીચે પડતા ઈજા ના થાય તે માટે હરીફ ખેલાડીએ પોતાના ડાબા હાથે પડખેનો બ્રેક ફોલ કરવો.



ફ્લોટિંગ ડ્રોપ



બોડી ડ્રોપ

(2) બોડી ડ્રોપ : મેટ ઉપર હરીફ ખેલાડી સામે નેચરલ પોશ્ચરમાં ઊભા રહીને તેના જાકીટ ઉપર સીધી પકડ લેવી. પછી હરીફ ખેલાડીને તમારા બંને હાથની મદદથી ઊંચકી પંજા પર લાવવો. તરત જ તમારા જમણા પગને ઉઠાવી હરીફ ખેલાડીના જમણા પગ પાસે બહારની તરફ મૂકવો. હરીફ ખેલાડીને નીચે ગબડાવવા માટે તેને ડાબા હાથે નીચે તરફ અને જમણા હાથે નીચેથી ઉપર તરફ ધકેલવો. જમણો પગ સખત રાખવો જેથી હરીફ ખેલાડી તેની જમણી બાજુએ નીચે પડશે. હરીફ ખેલાડીને નીચે પડતાં પોતાના ડાબા હાથે બ્રેક ફોલ કરવો.

(3) બેલ્ટ ડ્રોપ : મેટ ઉપર હરીફ ખેલાડીની સાથે નેચરલ પોશ્ચરમાં ઊભા રહીને તેના જાકીટ પર સીધી પકડ લેવી. પછી હરીફ ખેલાડીના જમણા પગ પાસે ડાબો પગ મૂકવો. ત્યાર બાદ જમણી બાજુ ફરતાં જમણા પગને ડાબા પગની સીધમાં મૂકવો, જેથી હરીફ ખેલાડીની જમણી બાજુએ તેની દિશામાં ઊભા રહેવાની સ્થિતિ આવશે. આ સ્થિતિમાં રહીને ડાબા હાથને સીધો રાખી તેની છાતી પર મૂકી, જમણા હાથનાં આંગળાંથી હરીફ ખેલાડીની જમણી કમરના પટ્ટા નીચેથી પકડ લેવી. પછી ઘૂંટણમાંથી સહેજ નીચા નમી પોતાની ડાબી કમરને હરીફ ખેલાડીની જમણી કમર નીચે દબાવી સીધા થતાં પટ્ટાની પકડથી તેને ઊંચકીને છોડી દો. જેથી હરીફ ખેલાડી તમારી ડાબી કમરે કાટખૂણે ઊંચકાઈને નીચી પીઠ પર પડશે. પીઠ પર પડતાં ઈજા ના થાય તે માટે હરીફ ખેલાડીએ ડાબા હાથે બ્રેક ફોલ કરવો.



બેલ્ટ ડ્રોપ

(4) શોલ્ડર થ્રો : હરીફ ખેલાડી સામે નેચરલ પોશ્વરમાં તેના જાકીટ પર સીધી પકડ લઈ ઊભા રહેવું. હરીફ ખેલાડીને બંને હાથની પકડથી ઊંચકો જેથી તે તેના પંજા પર ઊંચો થશે. તરત જ તમારા જમણા પગને ઊંચકી હરીફ ખેલાડીના જમણા પગ આગળ તથા ડાબા પગને હરીફ ખેલાડીના ડાબા પગ આગળ ડાબી બાજુ ફરીને મૂકો. હરીફ ખેલાડીની જમણી ભૂજાને તમારા જમણા હાથથી નીચેથી પકડો. પછી કમરમાંથી નીચે ઝૂકી બંને હાથથી હરીફ ખેલાડીને નીચે તરફ ખેંચતાં તે તમારા જમણા ખભા નીચે પડે છે. હરીફ ખેલાડીએ નીચે પડતાં ડાબા હાથે બ્રેક ફોલ કરવો.



શોલ્ડર થ્રો



હિપ થ્રો

(5) હિપ થ્રો : હરીફ ખેલાડી સામે નેચરલ પોશ્વરમાં તેના જાકીટ પર સીધી પકડ લઈ ઊભા રહેવું. પછી જમણો હાથ હરીફ ખેલાડીની કમર પાછળ વિંટાળી તથા ડાબી બાજુ ફરી તમારા બંને પગને તેના બંને પગ વચ્ચે એવી રીતે ગોઠવો કે જેથી તે તમારી પીઠ પર આવે. ત્યાર બાદ કમરમાંથી આગળ ઝૂકી તમારા ડાબા હાથને હરીફ ખેલાડીની જમણી કમર પર મૂકો. ધક્કો મારો તથા તમારા જમણા હાથની મદદથી તેને કમરમાંથી ઊંચકવા જોર લગાવો. પછી તરત જ તમારા ડાબા હાથની મદદથી તેને આગળ ખેંચો. જેથી તે તમારી કમર પરથી ઊંચકાઈને મેટ પર પીઠ આવે તે રીતે પડશે. નીચે પડતાં હરીફ ખેલાડીએ તેના ડાબા હાથે બ્રેક ફોલ કરવો.

(6) શોલ્ડર ડ્રોપ : હરીફ ખેલાડી સામે

નેચરલ પોશ્વરમાં તેના જાકીટ પર સીધી પકડ લઈ ઊભા રહેવું. આ કૌશલ્ય માટે હરીફ ખેલાડીની જમણી બાજુના કમરપટ્ટા નીચેથી ડાબા હાથનાં આંગળાં પરોવી મજબૂત પકડ લેવી અને જમણા હાથથી હરીફ ખેલાડીના જમણા હાથની બાંયને નીચેથી પકડવી. પછી ડાબા હાથથી હરીફ ખેલાડીને નીચે તરફ ખેંચો અને ડાબી બાજુ ફેરવો તથા જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો અને ડાબા પગને સહેજ પાછળ સરકાવી ઘૂંટણ પર તેના શરીરને ડ્રોપ કરવું. જેથી હરીફ ખેલાડી ગાદલા પર પડશે. હરીફ ખેલાડીએ તેના ડાબા હાથે બ્રેક ફોલ કરવો.



શોલ્ડર ડ્રોપ



શોલ્ડર રોલ

(7) શોલ્ડર રોલ (સ્કંધ ચક્ર) : હરીફ ખેલાડી સામે નેચરલ પોશ્વરમાં તેના જાકીટ પર સીધી પકડ લઈ ઊભા રહેવું. આ કૌશલ્ય માટે જમણા હાથની પકડ છોડી, કમરમાંથી નીચા નમી, જમણો ખભો હરીફ ખેલાડીની ડાબી કમર પર મૂકવો તથા જમણા હાથને તેના બે પગ વચ્ચે લઈ ઊભા થતાં, ડાબા હાથથી હરીફ ખેલાડીને ડાબી બાજુ નીચે તરફ તથા જમણા હાથથી ઉપર તરફ ધકેલતાં, હરીફ ખેલાડી તમારા ખભા પરથી રૅન્ટની જેમ ફરતાં ડાબી બાજુએ નીચે પડશે. હરીફ ખેલાડીએ તેના ડાબા હાથે બ્રેક ફોલ કરવો.

જૂડો રમતના નિયમો :

(1) **સ્પર્ધાની શરૂઆત :** સ્પર્ધા પ્રદેશની મેટ વચ્ચે, બંને સ્પર્ધકો તેમની વચ્ચે લગભગ 4 મીટર જેટલું અંતર રહે તે રીતે એકબીજાની સામે મોં રાખીને ઊભા રહે છે તથા એકબીજાને ‘નમસ્કાર’ (રે) કરે છે. પંચનો શરૂ કરો - હજમે (HAJME)નો હુકમ મળ્યા પછી જ સ્પર્ધા શરૂ થાય છે.

(2) **સ્પર્ધાનો અંત :** સમય પૂરો થતાં પંચ સોરે-માદે (SORE-MADE) બોલશે ત્યારે સ્પર્ધા પૂરી થશે. સ્પર્ધા પૂરી થતાં બંને સ્પર્ધકો શરૂઆતની જેમ સ્પર્ધા પ્રદેશની મેટ વચ્ચે એકબીજાની સામે મોં રાખીને ઊભા રહે ત્યારે પંચ સ્પર્ધાનો નિર્ણય આપશે અને પરિણામની જાહેરાત કરે છે.

(3) **બિનહરીફ વિજેતા :** જ્યારે એક સ્પર્ધક હાજર હોય અને બીજો ગેરહાજર હોય ત્યારે બિનહરીફ વિજેતા (ફ્યૂસેન ગાયી)નો નિર્ણય આપવામાં આવે છે.

જ્યારે કોઈ સ્પર્ધક પોતાનું નામ સ્પર્ધામાંથી પાછું ખેંચી લે ત્યારે તેના પ્રતિસ્પર્ધીને (કીકેન-ગાયી)થી વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે.

(4) **ઈજા, માંદગી અથવા અકસ્માત :** જ્યારે એક અથવા બંને સ્પર્ધકને ઈજા થઈ હશે ત્યારે પંચ સ્પર્ધા બંધ કરાવશે અને ઈજા પામનાર સ્પર્ધક/સ્પર્ધકોને આરામ માટે તથા પાટો બાંધવા અથવા ફરી પાટો બાંધવા પંચ વધુમાં વધુ 5 મિનિટ આપે છે.

જ્યારે સ્પર્ધા દરમિયાન સ્પર્ધકને ઈજા થાય અને ઈજા ગંભીર હોય ત્યારે સારવાર માટે સ્પર્ધા ક્ષેત્રની બહાર જવું પડે તેમ હોય તો પંચ સ્પર્ધા પૂરી થયેલી જાહેર કરશે અને આ નિયમની અન્ય જોગવાઈઓ અનુસાર નિર્ણય આપે છે.

જ્યારે કોઈ સ્પર્ધકને ઈજા થાય, માંદો પડે અથવા તેને અકસ્માત થાય અને તેથી સ્પર્ધામાં રહી શકે તેમ ના હોય ત્યારે નિર્ણાયકો સાથે મસલત કર્યા પછી જ નીચેના સંજોગોમાં પંચ ‘કાયી માકે’ અથવા ‘હીકે વાકે’ જાહેર કરે છે.

ઈજા :

- (i) ઈજા પામનાર સ્પર્ધકને ઈજા પોતાના કારણે થઈ હોય એમ લાગે તો ઈજા પામેલા સ્પર્ધક સ્પર્ધા ગુમાવે છે.
- (ii) ઈજા ના થઈ હોય તેવા સ્પર્ધકને લીધે જો તેના પ્રતિસ્પર્ધીને ઈજા થઈ હશે તો જેને ઈજા નથી થઈ તે સ્પર્ધક સ્પર્ધા ગુમાવશે અને ઈજા પામનાર વિજેતા ગણાય છે.
- (iii) ઈજા કયા સ્પર્ધકને થઈ છે તે જાણી ના શકાય તેવા સંજોગોમાં પંચ ‘હીકે વાકે’ જાહેર કરે છે.

માંદગી :

સામાન્ય રીતે સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ સ્પર્ધક બીમાર પડી જાય અને સ્પર્ધા ના કરી શકે તેમ હોય તો તે સ્પર્ધા ગુમાવે છે.

અકસ્માત : જ્યારે કોઈ બહારના કારણસર અકસ્માત થાય ત્યારે પંચ ‘હીકે વાકે’ જાહેર કરે છે.

(5) જ્યારે કોઈ એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય કે જેનો સમાવેશ નિયમોમાં ના થયો હોય તેવા સંજોગોમાં પંચ નિર્ણાયકો સાથે મસલત કરી તેનો નિર્ણય આપે છે.

(6) **વયજૂથ :** શાળાકીય સ્પર્ધાઓ માટે વયજૂથ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- (i) 14 વર્ષથી નીચે (ધોરણ 8 સુધી) (ii) 17 વર્ષથી નીચે (iii) 19 વર્ષથી નીચે

(7) **લડતની સમય અવધિ :**

- (i) 14 વર્ષથી નીચે : ભાઈઓ-બહેનો - 3 મિનિટ (ii) 17 વર્ષથી નીચે : ભાઈઓ-બહેનો - 4 મિનિટ

- (iii) 19 વર્ષથી નીચે : ભાઈઓ-બહેનો - 4 મિનિટ

(8) ગુણ આપવાની પદ્ધતિ :

(i) એક સ્પર્ધક પોતાનું સમતોલન જાળવીને પ્રતિસ્પર્ધીને મેટ પર એવી રીતે પછાડે કે જેથી પ્રતિસ્પર્ધીના શરીરનું કોઈ એક પડખું મેટને સ્પર્શે ત્યારે ‘યુકો’ (YUKO) ગુણ મળશે.

(ii) સ્પર્ધક પોતાનું સમતોલન જાળવી રાખે અને પ્રતિસ્પર્ધીના શરીરનો કોઈ પણ એક ખભાનો ભાગ મેટને સ્પર્શે ત્યારે ‘વાઝા-આરી’ (WAZA-ARI) ગુણ જાહેર કરવામાં આવે છે.

(iii) પોતાનું સમતોલન જાળવીને પ્રતિસ્પર્ધીને એવી રીતે મેટ પર પટકે કે જેથી તેના બંને ખભા મેટને સ્પર્શે ત્યારે ‘ઈપ્પોન’ (IPPON) ગુણ એટલે કે પૂર્ણ ગુણ મળશે અને સ્પર્ધા પૂરી થયેલી જાહેર કરવામાં આવશે.

(iv) કોઈ એક સ્પર્ધક પ્રતિસ્પર્ધીને મેટ પર પટકી તેને તેની પીઠ પર દબાવી રાખે તો તેને ‘ઓસાઈ કોમી’ (OSAI KOMI) કહે છે. ઓસાઈ કોમીની ક્રિયામાં પ્રતિસ્પર્ધીને જેટલો સમય જાળવી રાખે તેટલા સમય માટે નીચે પ્રમાણે ગુણ આપવામાં આવે છે

(a) 10થી 14 સેકન્ડ માટે પકડી રાખે તો ‘યુકો’ ગુણ (b) 15થી 19 સેકન્ડ માટે પકડી રાખે તો ‘વાઝા આરી’ ગુણ

(c) 20 સેકન્ડ સુધી પકડી રાખે પૂર્ણ ‘ઈપ્પોન’ ગુણ.

(9) શિક્ષાત્મક ગુણ : જો કોઈ સ્પર્ધક નકારાત્મક રમત રમે અને પોતાના પર પકડ ના લેવા દે, યોગ્ય પકડ ના લે, દાવ અજમાવવા પ્રયત્ન ના કરે અને સમય બરબાદ કરે તથા નિયમ વિરુદ્ધના દાવ અજમાવે તો તેવા ખેલાડીને તેની ભૂલની માત્રા પ્રમાણે નકારાત્મક નીચે પ્રમાણે શિક્ષાત્મક પગલાં ભરવામાં આવે છે :

આવી નકારાત્મક રમત માટે પ્રથમ ત્રણ ભૂલ સુધી પંચ સ્પર્ધકને ‘ચેતવણી’ આપશે અને ચોથી વખત ભૂલ કરશે તો સ્પર્ધામાંથી જે-તે લડત પૂરતો તેને બાકાત કરવામાં આવે છે.

(10) એક વજન જૂથમાં ભાગ લીધેલ તમામ સ્પર્ધકોના ચિઢી-ઉપાડથી ડ્રો કરવામાં આવશે. સામાન્ય રીતે બાતલ પદ્ધતિથી સ્પર્ધા કરવામાં આવે છે. એકવાર હારનારને ફરી એક તક આપવામાં આવે છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર આપો :

- (1) જૂડોના ગણવેશમાં શાનો સમાવેશ થાય છે તે સમજાવો.
- (2) જૂડોના ગણવેશમાં ‘KYU’કઈ કક્ષાની શ્રેણી છે અને ‘DAN’કઈ કક્ષાની શ્રેણી છે તેની વિગતો આપો.
- (3) જૂડોની રમતની શરૂઆત અને અંત કેવી રીતે થાય છે તે સમજાવો.
- (4) જૂડોની રમતમાં ઈજા, માંદગી અને અકસ્માત પ્રસંગોએ કેવા નિર્ણયો આપવામાં આવે છે તે જણાવો.
- (5) જૂડોની રમતમાં ગુણ આપવાની પદ્ધતિ સમજાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર આપો :

- (1) જૂડો રમતના ‘ફ્લોટિંગ ડ્રોપ’ કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.
- (2) જૂડો રમતના ‘શોલ્ડર થ્રો’ કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.
- (3) જૂડો રમતના ‘બેલ્ટ ડ્રોપ’ કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.
- (4) જૂડો રમતના ‘શોલ્ડર વ્હિલ’ અથવા ‘સ્કંધ ચક્ર’ કૌશલ્યની સમજૂતી આપો.
- (5) શિક્ષાત્મક ગુણ આપવાની પદ્ધતિ સમજાવો.

3. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની સામે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

- (1) જૂડો રમવાની શોધ કયા દેશમાં થઈ હતી ?
(A) ઉત્તર કોરિયા (B) દક્ષિણ કોરિયા (C) ચીન (D) જાપાન
- (2) જૂડોની સ્પર્ધા માટે મેટની લંબાઈ-પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 5 મીટર x 25 મીટર (B) 10 મીટર x 10 મીટર
(C) 12 મીટર x 12 મીટર (D) 16 મીટર x 16 મીટર
- (3) જૂડોની સ્પર્ધા માટેની મેટ કેવી હોવી જોઈએ ?
(A) જાડી (B) પાતળી (C) સમતળ અને સુંવાળી (D) ખરબચડી
- (4) જૂડોની સ્પર્ધા માટેની મેટના કવરનો રંગ કેવો હોવો જોઈએ ?
(A) પીળો અથવા કેસરી (B) લીલો અથવા લાલ
(C) કાળો અથવા ધોળો (D) બદામી અથવા વાદળી
- (5) જૂડોની સ્પર્ધાના બહારનો પ્રદેશ કેવો કહેવાય છે ?
(A) સુરક્ષિત પ્રદેશ (B) અસુરક્ષિત પ્રદેશ
(C) ભયજનક પ્રદેશ (D) આરામદાયક પ્રદેશ
- (6) વિદ્યાર્થી કક્ષામાં પટ્ટાની શ્રેણીને શું કહે છે ?
(A) KUR (B) RUK (C) KYU (D) KUY
- (7) શિક્ષક કક્ષાના પટ્ટાની શ્રેણીને શું કહે છે ?
(A) NAD (B) AND (C) DAN (D) DAM
- (8) નીચેના કૌશલ્યોમાંથી જૂડોનું એક કૌશલ્ય ખોટું છે તે શોધી કાઢો :
(A) ફ્લોટિંગ ડ્રોપ (B) શોલ્ડર ડ્રોપ (C) બોડી ડ્રોપ (D) સિંગલ ડ્રોપ
- (9) જૂડોના ગણવેશનો રંગ કેવો હોવો જોઈએ ?
(A) પીળો અથવા આછો પીળો (B) સફેદ અથવા આછો સફેદ
(C) બદામી અથવા આછો બદામી (D) સફેદ અથવા કાળો
- (10) જૂડોની સ્પર્ધા શરૂ કરવા માટે કયો શબ્દ વપરાય છે ?
(A) સોરે-માટે (B) હિકે-વાકે (C) કાચી-માક (D) હજમે



ઇતિહાસ

આ કળાની શરૂઆત બૌદ્ધ સાધુઓ દ્વારા ભારતમાં થઈ હોવાનું માનવામાં આવે છે. પુરાતન સમયમાં જંગલમાં વિહાર કરતા બૌદ્ધ સાધુઓ જંગલી પશુઓથી તથા ચોર-ડાકુઓથી પોતાનું રક્ષણ જાતે કરવા, સામેની વ્યક્તિને ઈજા ન થાય તે રીતે પોતાનાથી દૂર રાખવા અથવા વિરોધી પર તેને ઈજા ન થાય તે રીતે કબજો કરવા (અહિંસાના સિદ્ધાંત મુજબ) આ કળાનો વિકાસ કર્યો. આગળ જતા બૌદ્ધ ધર્મ ચીન અને જાપાન જેવા દેશોમાં પ્રચાર અને પ્રસાર પામ્યો. બૌદ્ધ સાધુઓની સાથે સાથે તેમના દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી આ કળા પણ જાપાન પહોંચી.

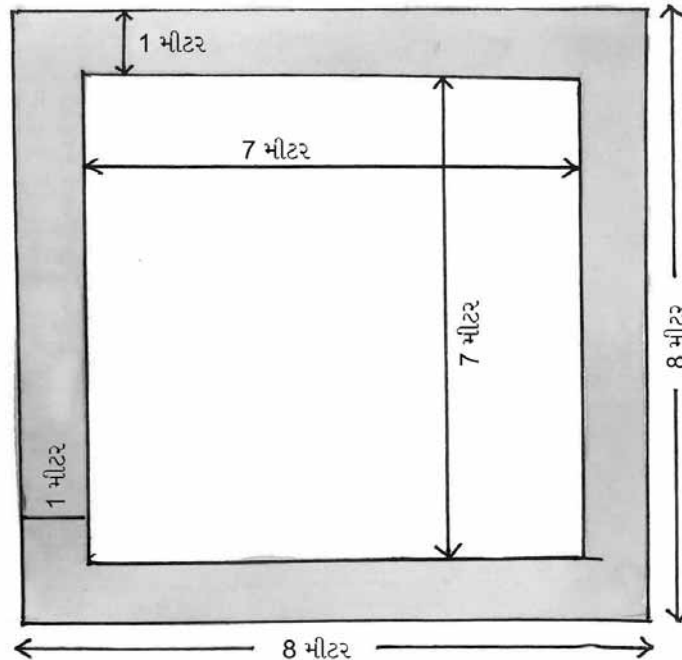
કરાટે શબ્દ જેપાનિઝ ભાષાનો છે. ‘કરા’ એટલે ખાલી, ‘ટે’ એટલે હાથ. ખાલી હાથે (હથિયાર વગર) યુદ્ધ કરવાની કળા એટલે કરાટે.

જાપાનના ઓકીનાવા પ્રાંતમાં રાજાએ સત્તરમી શતાબ્દિમાં આમજનતા માટે હથિયાર રાખવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂક્યો. જેથી રાજાની વિરુદ્ધ કોઈ બળવો કરી શકે નહિ. આ સ્થિતિમાં સામાન્ય જનતાએ પોતાના સ્વરક્ષણ માટે તથા વિરોધીઓને માત કરવા માટે ખાલી હાથે યુદ્ધ કરવાની કળાનો વિકાસ કર્યો તે કરાટે તરીકે પ્રસિદ્ધ થઈ. ઓકીનાવા પ્રાંતમાંથી આ કળા પૂરા જાપાનમાં ફેલાઈ તથા ધીરે ધીરે સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાઈ અને વિશ્વમાં 180 કરતાં પણ વધારે દેશોમાં લોકો ઉત્સાહપૂર્વક કરાટે શીખે છે.

જાપાનમાં આ કળાના પ્રણેતા તરીકે ગીચીન ફુનાકોશીનું નામ આદરપૂર્વક લેવામાં આવે છે. તેમણે 18મી સદીના અંતભાગમાં કરાટેનો પ્રચાર તથા પ્રસાર કર્યો. 19મી સદીના શરૂઆતમાં આ કળાને આધુનિક રમતનું સ્વરૂપ આપી પશ્ચિમના દેશોમાં પ્રસિદ્ધ કરવાનું શ્રેય હાન્સી ગોગીન યામાગુચીને જાય છે.

ભારતમાં આ પ્રકારની લડાઈની કલાનું નિદર્શન સૌપ્રથમ શાંતિનિકેતનમાં કરવામાં આવેલ. જાપાનના ટોકિયો ખાતે આવેલી કોડોકાન સંસ્થાના શિન્ઝો તાગાકી (Shinzo Tagaki) રવીન્દ્રનાથજીના નિમંત્રણને માન આપીને ભારત આવેલા.

મેદાન



મેદાનની લંબાઈ 8 મીટર અને પહોળાઈ 8 મીટર હોય છે. એટલે કે ચોરસ મેદાનમાં આ રમત રમાડવામાં આવે છે. ખાસ પ્રકારના રબરમાંથી બનેલા ગાદલા (મેટ) ઉપર આ રમત રમાય છે. મેટનો રંગ બ્લૂ અને લાલ હોય છે. વચ્ચેનો 2 મીટર x 2 મીટરનો વિસ્તાર લાલ અને બહારનો 1 મીટરનો વિસ્તાર લાલ રંગનો હોય છે. બહારની તરફના 1 મીટરના લાલ વિસ્તારને સલામત ક્ષેત્ર કહે છે. સલામત ક્ષેત્ર બહાર આક્રમણ માટે પોઈન્ટ (ગુણ) આપવામાં આવતા નથી. રમત દરમિયાન ખેલાડી સલામત ક્ષેત્રમાં પહોંચી જાય તો મેચ રેફરી રમત બંધ કરાવી બંને ખેલાડીને મધ્યમાં લાવી રમત ફરીથી શરૂ કરવામાં આવે છે.

સાધનો :

ખાસ પ્રકારના રબરના ગાદલા, સ્ટોપવોચ, કરાટે ગી

કૌશલ્યો :

કરાટે રમતનાં મુખ્ય કૌશલ્યો નીચે મુજબ છે :

- (1) હાથ દ્વારા પ્રહાર (Punch) જાપાનિઝ શબ્દ ઝુકી (Zuki) (2) પગ દ્વારા પ્રહાર (Kick) જાપાનિઝ શબ્દ ગેરી (Geri)
- (3) હાથ દ્વારા બચાવ (Block) જાપાનિઝ શબ્દ ઉકે (Uke)

(1) હાથ દ્વારા પ્રહાર (Punch) :

જાપાનિઝ ભાષામાં હાથ દ્વારા પ્રહાર (Punch)ને ઝુકી (Zuki) કહેવામાં આવે છે. હાથ દ્વારા પ્રહારની ઘણી પદ્ધતિઓ છે. તેમાંની કેટલીક નીચે મુજબ છે :

(a) Choku Zuki - ચોકુઝુકી Straight Punch :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી પોતાના શરીરનું સમતોલન બંને પગ પર રાખીને મજબૂત હાથ વડે પોતાના ખભાની ઊંચાઈએ સામેની તરફ વિરોધી ખેલાડી ઉપર પ્રહાર કરે છે.



(b) જોદાન ઝુકી Straight upper Punch :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી પોતાના શરીરનું સમતોલન બંને પગ પર રાખી પોતાના મજબૂત હાથ વડે વિરોધી ખેલાડીના ખભાથી ઉપરના ભાગ પર હાથથી પ્રહાર કરવામાં આવે છે. આંખ, નાક, મોઢા સિવાયના ભાગ ઉપર આક્રમણ કરી શકાય છે.



(c) ગેદાન ઝુકી (Gedan Zuki) Straight Lower Punch :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી પોતાના શરીરનું વજન બંને પગ પર સમતોલન રાખીને પોતાના મજબૂત હાથ વડે વિરોધીના કમરથી નીચેના ભાગ પર હાથથી પ્રહાર કરવામાં આવે છે.



(2) પગ દ્વારા પ્રહાર (Kick) ગેરી (Geri) :

કરાટે રમતનું આ એક અગત્યનું કૌશલ્ય છે. વિરોધી ખેલાડી ઉપર પગ દ્વારા અનેક રીતે પ્રહાર કરી શકાય છે. જેમાંના કેટલાક નીચે મુજબ છે :

(a) હીઝા ગેરી (Hizageri) Knee Kick :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી પોતાના મજબૂત પગ ઉપર શરીરનું સંતુલન કરી વિરોધી ખેલાડીના ઘૂંટણ ઉપર બીજા પગની બાજુની ધાર (Edge) દ્વારા પ્રહાર કરવામાં આવે છે.



(b) માએ ગેરી (Mae Geri) :

આ કૌશલ્યમાં શરીરનું વજન મજબૂત પગ પર લઈને બીજા પગના ઘૂંટણને કમર સુધી ઉપર લઈ જઈ સામેની તરફ સીધો કરવામાં આવે છે. આ પ્રહારને માએ ગેરી કહે છે.



(c) યોકો ગેરી (Yoko Geri) Side Snap Kick :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડીનું વજન મજબૂત પગ પર લઈને બીજા પગ દ્વારા બાજુ પર પ્રહાર કરવામાં આવે છે. પ્રહાર કરતી વખતે નજર પ્રહાર સ્થાન (બિંદુ) પર રાખવાથી વધારે સારો પ્રહાર થઈ શકે છે.



(3) હાથ દ્વારા બચાવ (Hand Block) :

આ રમતમાં પ્રહારની જેમજ બચાવ કૌશલ્યોનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે. જેનાથી વિરોધી ખેલાડી દ્વારા કરવામાં આવેલા ગમે તેવા મજબૂત પ્રહારથી બચી શકાય છે. જાપાનીઝ ભાષામાં બચાવને ઉકે (Uke) કહે છે.

(a) (Jodan Uke) જોડાન ઉકે :

આ બ્લોકમાં શરીરના ઉપરના ભાગમાં કરવામાં આવતા પ્રહારથી બચવા હાથને કોણીમાંથી વાળીને કપાળની સહેજ ઉપર સહેજ આગળ રાખીને પ્રહાર રોકવામાં આવે છે.



(b) ચુડાન ઉકે (Chudan Uke) Middle area Block :

આ કૌશલ્યમાં શરીરના ધડ ઉપર કરાતાં પ્રહારને રોકવામાં આવે છે અથવા નિષ્ફળ કરવામાં આવે છે.

આ કૌશલ્યમાં કોણીમાંથી હાથને વાળીને નાકની સામે મુઠ્ઠી આવે તે રીતે હાથને રાખવામાં આવે છે.



નિયમો :

- (1) આ રમતના બે પ્રકાર છે : (i) કાતા (ii) લડાઈ.
- (2) કાતા પ્રકારમાં વ્યક્તિગત દેખાવ કરવાનો હોય છે. જેમાં કાલ્પનિક વિરોધી સાથે પહેલેથી ગોઠવણ મુજબના દાવ કરવામાં આવે છે.
- (3) બીજા પ્રકારની રમત સામસામે બે ખેલાડીઓ નિયમની મર્યાદામાં રહીને પ્રહાર કરે છે.
- (4) આ રમતમાં ખાસ પ્રકારના સફેદ ખૂલતો ઝલ્મો તથા સફેદ ખૂલતો પાયજામો (કરાટે ગી) પહેરવામાં આવે છે.
- (5) હાથ અને પગ પર કોઈ પણ બચાવ કે આક્રમણ માટે મોજાં પહેરી શકાતા નથી.
- (6) ખૂલ્લા પગે રમત રમવામાં આવે છે.
- (7) આ રમતમાં એક મેટ રેફરી તથા ત્રણ સાઈડ જજ હોય છે.
- (8) મેટ રેફરી રમત દરમિયાન મેટ પર રહે છે.
- (9) મેટ રેફરીની ડાબી તરફ ઊભેલા ખેલાડીને 'એઓ' તથા જમણી તરફ ઊભેલા ખેલાડીને 'અકા' કહે છે.
- (10) રમત દરમિયાન આંખ, નાક, મોઢું તથા કમરથી નીચેના ભાગ પર હાથથી વાર કરી શકાતા નથી.
- (11) દરેક રમતનો સમય 3 (ત્રણ) મિનિટનો હોય છે.
- (12) જુનિયર ભાઈઓ તથા મહિલાઓ માટે રમતનો સમય 2 (બે) મિનિટ રાખવામાં આવે છે.
- (13) રમત દરમિયાન સલામતીના નિયમોનું પાલન કરવું ફરજિયાત છે.
- (14) જુદા જુદા પ્રકારનાં આક્રમણ માટે જુદા જુદા ગુણ (પોઈન્ટ) આપવામાં આવે છે. જેમકે,

સનબોન	-	3 ગુણ
નીહોન	-	2 ગુણ
ઈપ્પોન	-	1 ગુણ

- (15) જુદા જુદા પ્રકારની ભૂલો માટે જુદા જુદા પ્રકારના ફાઉલ અથવા પેનેલ્ટી ગુણ આપવામાં આવે છે. જેમકે,
- (1) કેઈકોકુ - વિરોધી ખેલાડીને 1 ગુણ
 - (2) હસોકુચુઈ - વિરોધી ખેલાડીને 2 ગુણ
 - (3) ઈપ્પોન - સ્પર્ધામાંથી બાકાત
- (16) રમત દરમિયાન વિરોધી ખેલાડીના વાળ પકડી શકાતા નથી.
- (17) રમત દરમિયાન વિરોધી ખેલાડીને દાંત વડે ઈજા કરી શકાતી નથી.
- (18) રમત દરમિયાન ઉત્સાહવર્ધક અવાજ કરવાની છૂટ હોય છે.
- (19) રમત દરમિયાન વિરોધી ખેલાડીને અપશબ્દ બોલનાર ખેલાડીને કેઈકોકુ પોઈન્ટ આપવામાં આવે છે.
- (20) રમત દરમિયાન રેફરી અથવા જજને અપશબ્દ બોલનાર ખેલાડીને હસોકુચુઈ પોઈન્ટ આપવામાં આવે છે.
- (21) રમત દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી જમીન ઉપર પડી જાય તો તેના ઉપર પ્રહાર કરી શકાતો નથી.
- (22) નિયત સમયમર્યાદામાં રમત અનિર્ણિત રહે તો 1 મિનિટનો વધારાનો સમય આપવામાં આવે છે.
- (23) રમત શરૂ થયા પછી કોઈ ખેલાડી આક્રમણ ન કરે તો તે ખેલાડીને પેનેલ્ટી પોઈન્ટ આપવામાં આવે છે.
- (24) કરાટેની રમતમાં વયજૂથની સાથે વજનજૂથ પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે.
- (25) કરાટે રમત રમતી વખતે શરીર ઉપર કોઈ પણ ધાતુનાં ઘરેણાં કે ધાતુની વસ્તુ પહેરી શકાતી નથી.
- (26) હાલમાં કરાટેમાં શોતોકાન, શિતોરિયુ, બિનોરિયુ, ગોજોરિયુ, વાડોરિયુ જેવી સ્ટાઈલ ભારતમાં વધુ પ્રચલિત છે.
- (27) રમત દરમિયાન સેફ્ટી ઓરિયાની બહાર વિરોધી ખેલાડી પર પ્રહાર કરી શકાતો નથી.
- (28) હાલમાં આધુનિક કરાટેમાં કેટલીક સ્ટાઈલમાં સલામતીના ભાગરૂપે હેડગાર્ડ, ચેસ્ટગાર્ડ, સીનગાર્ડ વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો :

- (1) હાથ દ્વારા પ્રહારનાં કૌશલ્યોનાં નામ આપો અને તેની સમજૂતી આપો.
- (2) પગ દ્વારા પ્રહારનાં કૌશલ્યોનાં નામ આપો અને તેની સમજૂતી આપો.
- (3) હાથ દ્વારા બચાવ કૌશલ્યનાં નામ આપો અને તેની સમજૂતી આપો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) કરાટે રમતનું મેદાન
- (2) કરાટે સ્પર્ધાનો પોશાક
- (3) કરાટે સ્પર્ધામાં સલામતીના ઉપકરણ

3. નીચેના પ્રશ્નોની નીચે દર્શાવેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

- (1) કરાટે રમતનાં મેદાનની લંબાઈ અને પહોળાઈ જણાવો.
 - (A) 8 મીટર x 8 મીટર (B) 7 મીટર x 7 મીટર (C) 8 મીટર x 7 મીટર (D) 7 મીટર x 8 મીટર
- (2) નીચેના પૈકી હાથ દ્વારા પ્રહારનું કૌશલ્ય કયું છે ?
 - (A) ચોકુઝુકી (B) હીઝા ગેરી (C) જોડાન ઉકે (D) ચુડાન ઉકે

- (3) નીચેના પૈકી પગ દ્વારા પ્રહારનું કૌશલ્ય કયું છે ?
 (A) જોદાન ઝુકી (B) ગેદાન ઝુકી (C) માએ ગેરી (D) ચુડાન ઉકે
- (4) નીચેના પૈકી હાથ દ્વારા બચાવનું કૌશલ્ય કયું છે ?
 (A) જોદાન ઝુકી (B) હીઝા ગેરી (C) માએ ગેરી (D) જોડાન ઉકે
- (5) કરાટે સ્પર્ધામાં ક્યાં વાર કરી શકાતા નથી ?
 (A) પેટ પર (B) કમર પર (C) ખભા પર (D) મોઢા પર
- (6) કરાટે સ્પર્ધામાં જુનિયર વિભાગ માટે કેટલો સમય રાખવામાં આવે છે ?
 (A) 3 મિનિટ (B) 4 મિનિટ (C) 2 મિનિટ (D) 1 મિનિટ
- (7) કયા આક્રમણ માટે સ્પર્ધામાં ગુણ 3 મળે છે ?
 (A) નીટોન (B) ઈપ્પોન (C) સનબોન (D) કેઈકોક
- (8) કયા પ્રકારની ભૂલ માટે પ્રતિસ્પર્ધીને 1 ગુણ આપવામાં આવે છે ?
 (A) હંસોકુ સુઈ (B) કેઈકોકુ (C) હંસોકુ (D) ઈપ્પોન
- (9) કરાટે સ્પર્ધામાં શેનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી ?
 (A) હેડગાર્ડ (B) ચેસ્ટગાર્ડ (C) સીનગાર્ડ (D) ધાતુનું કડું
- (10) કરાટે રમતના કેટલા પ્રકાર છે ?
 (A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર

