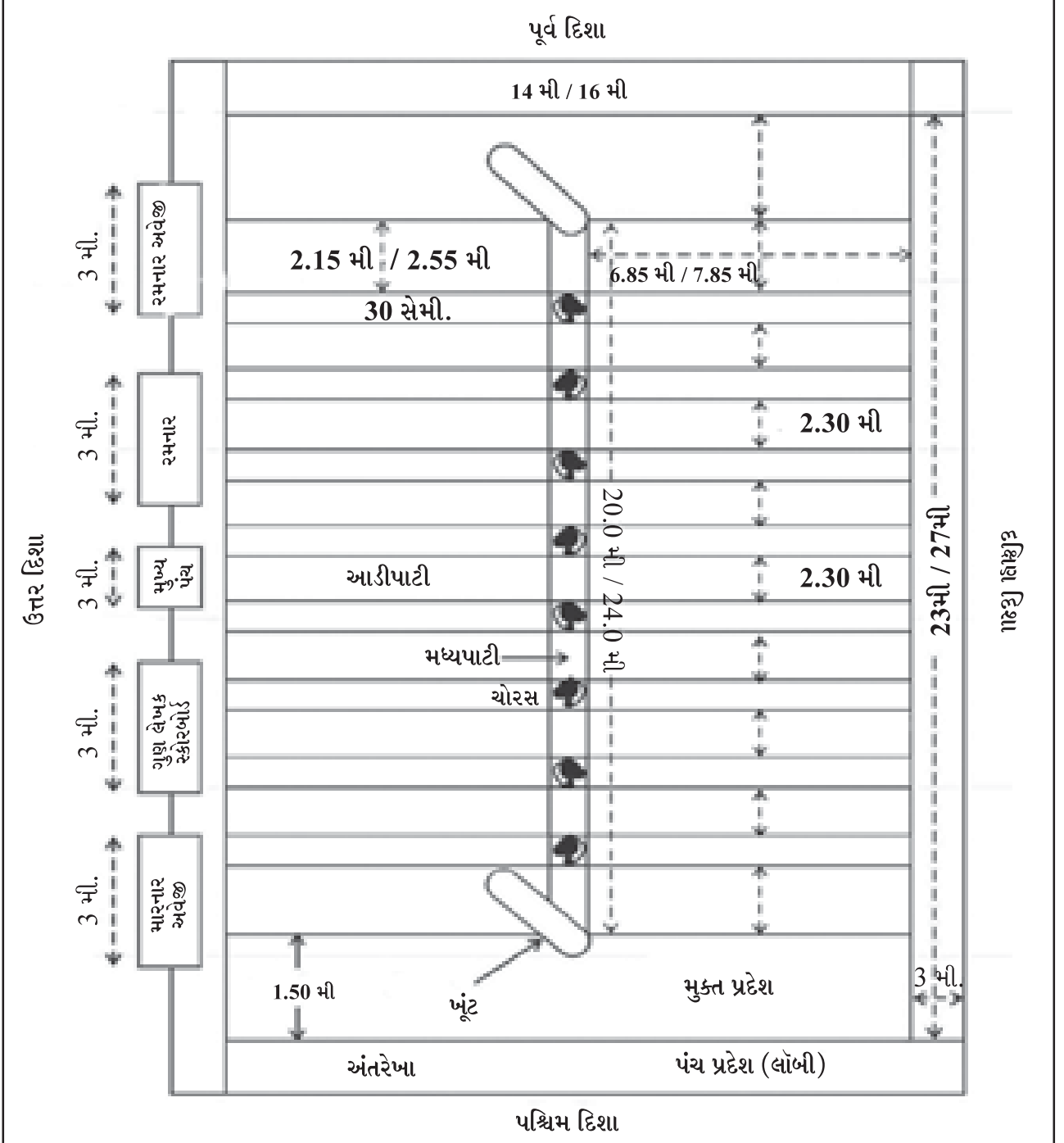


ખોખોની રમત મેદાની રમતોમાં સૌથી પ્રાચીન રમતોમાંની એક છે. તે આપણી ભારતીય રમત છે. મુખ્યત્વે રક્ષણ, આક્રમણ અને પ્રતિઆક્રમણનાં કૌશલ્યોનો સમાવેશ આ રમતમાં થાય છે. આ રમત ખૂબ જ વેગમાન ધરાવતી તેજીલી રમત છે. આ રમતનાં ખેલાડીઓમાં ઝડપ, તાકાત, સહનશક્તિ, ચપળતા, નમનીયતા વગેરે શારીરિક ગુણ હોવા જરૂરી છે.



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

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

રમતનું મેદાન (FIELD)

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

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

સાધનો

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

ખેલાડીની સંખ્યા

દરેક ટુકડીમાં 9 રમનાર + 3 અવેજી ખેલાડી હોય છે.

દાવ

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

કૌશલ્યો

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

માર કરનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો

(1) ખો આપવી

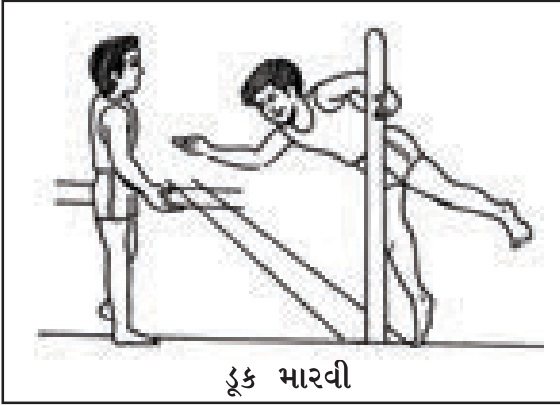
ખોખોની રમતમાં ખો આપવી તે સૌથી મહત્વનું કૌશલ્ય છે. આમાં પકડનાર ખેલાડીએ બેઠેલા માર કરનાર ખેલાડીને પીઠ પાછળ હાથ વડે અડકીને પોતાનો પગ આડી પાટીમાં રાખી અને ‘ખો’ શબ્દ મોટેથી બોલીને ખો આપવાની હોય છે.

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

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

(2) 45°ના ખૂણે માર કરવો

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



(3) ડૂક મારવી

આ કૌશલ્ય ખોખોની રમતમાં ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થયું છે. સારી ટુકડીઓમાં ઘણા ખેલાડીઓ આવું કૌશલ્ય અજમાવતાં જોવા મળે છે. આ કૌશલ્ય બહુ જ અટપટો ગતિમેળ માગી લે છે. પકડનાર ખેલાડી ખૂંટની નજીક મધ્યપાટીને ન સ્પર્શે તે રીતે પગ મૂકી વિરુદ્ધ હાથે ખૂંટ પકડી ખૂંટ નજીકનો હાથ ખૂંટની અંદરથી બીજી બાજુએ લંબાવશે. આ વખતે ખૂંટની વિરુદ્ધનો પગ હવામાં અધર રહેશે. આ ક્રિયા કરતાં શરીરને આંચકો ન

લાગે, તે માટે ખૂંટ નજીકના પગની જાંઘને ખૂંટ સાથે અડકાડી ધડને ખૂંટની અંદરથી (મેદાન તરફથી) બીજી બાજુએ લંબાવશે. ખૂંટ નજીકનો પગ જમીનથી ઊંચો ન થાય એ ધ્યાનમાં રાખવું અને ડૂકની ક્રિયા પૂરી કર્યા પછી ખૂંટરેખા ઓળંગવી જોઈએ. ઝડપથી દોડીને ખૂંટ પર ડૂક મારવા અનેક ગતિઓનો સુમેળ કરવો જોઈએ.

(4) ડાઈવ મારવી

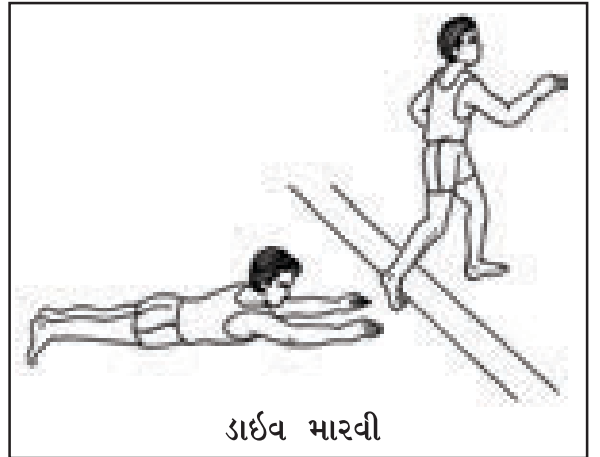
આ કૌશલ્ય ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, નિર્ભયતા અને ચપળતા માંગી લે છે. ડાઈવ મારવી કૌશલ્યના બે પ્રકાર પાડી શકાય છે :

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

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

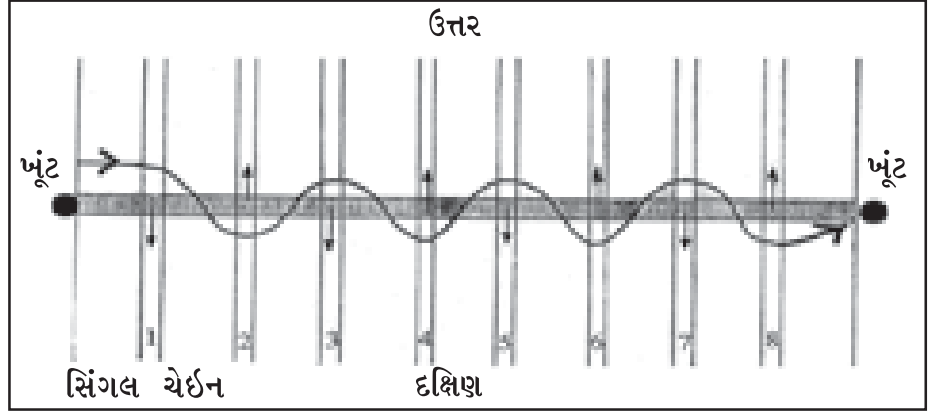
સૂચનો : (1) ડાઈવ મારી ખેલાડીને બાદ કર્યા પછી તરત જ મોઢું બીજી દિશામાં ફરી જવું જોઈએ નહીં.

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

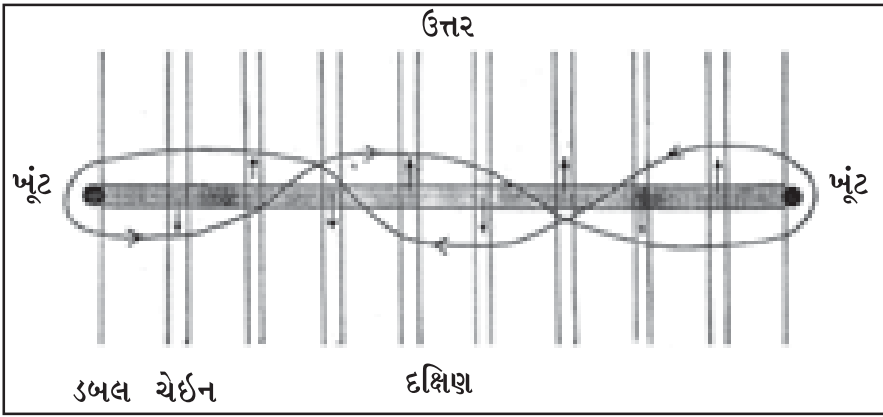


રમનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો

(1) સિંગલ ચેઇન : (સર્પાકૃતિ રમત) : રમનાર ખેલાડી બેઠેલા દરેક ખેલાડીની પીઠ પાછળથી પાછળ જોતો-જોતો સર્પાકારે એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ દોડે છે. તેને સિંગલ ચેઇન કહેવામાં આવે છે. અથવા સર્પાકૃતિ રમત કહે છે.



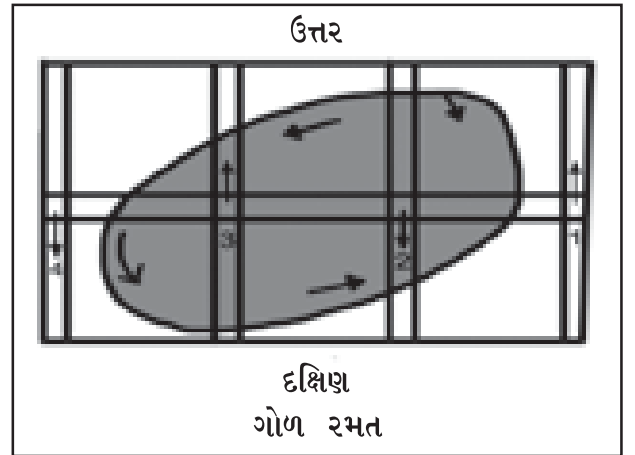
આ કૌશલ્યમાં દાવ લેનાર ખેલાડી દરેક બારીમાંથી વારાફરતી પસાર થઈ આગળ વધે છે. દાવ લેનાર ખેલાડી પકડનાર ખેલાડી કરતાં એક બારી આગળ રહેશે. રમનાર ખેલાડી મધ્યપાટીથી સહેજ દૂર રહે છે, જેથી સામેની બાજુએથી મધ્યપાટી ઉપરથી હાથ લંબાવીને પકડનાર ખેલાડી તેને માર કરી શકે નહીં.



(2) ડબલ ચેઇન : (બે ગાળાની રમત) : આ કૌશલ્યમાં રમનાર ખેલાડી બે ખેલાડી છોડીને ત્રીજા ખેલાડીની પીઠ પાછળ રોકાતાં-રોકાતાં આગળ ખૂંટ તરફ જાય છે. આમાં પણ રમનારે બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળથી જ પસાર થવાનું છે. પાછળની બારી ઉપર ખો અપાયા

પછી જ રમનારે મધ્યપાટી ઓળંગી બીજા બાજુ જવાનું હોય છે અને પાછળની બારી ઉપર ખો અપાયા પછી જ રમનારે મધ્યપાટી ઓળંગી બીજા બાજુ જવાનું હોય છે. આ કૌશલ્ય રમનાર માટે લાંબા સમય સુધી રમત રમવા માટે ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. ટુકડીના સારા ખેલાડીઓ આ કૌશલ્યનો મહત્તમ ઉપયોગ કરે છે.

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



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

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

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

રમતના નિયમો

- (1) રમતની શરૂઆતમાં સિક્કા ઉછાળ કરવામાં આવે છે. સિક્કા ઉછાળમાં જે વિજેતા બને તે પક્ષ રમનાર કે મારનારની પસંદગી કરે છે. મારનાર પક્ષના આઠ ખેલાડીઓ મધ્યપાટી ઉપરનાં આઠ યોગદાં ઉપર ઊલટ-સૂલટ મોં રાખી બેસે છે. ખૂંટ પાસે એક ખેલાડી પકડનાર તરીકે ઊભો રહે છે, જ્યારે રમનાર પક્ષના નવ ખેલાડીઓ મેદાનની બહાર રમવા જવાના ક્રમમાં બેસે છે.
- (2) ખો બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળ જ આપી શકાય છે. રમનાર, પંચ સાંભળી શકે તેટલા મોટા અવાજથી હાથ વડે અડકીને ખો આપશે. દૂરથી ખો બોલી શકાશે નહીં. તેમજ પકડનાર ખો આપી શકશે નહીં. ખો મળ્યા વગર બેઠેલો ખેલાડી ઊભો થઈ શકશે નહીં.
- (3) પકડવા જનાર ખેલાડીના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ મધ્યપાટીમાં જમીનને અથવા મધ્યપાટીને ઓળંગી સામેની જમીનને અડકી શકશે નહીં.
- (4) બેઠેલા ખેલાડીની પાટી વટાવી આગળ ગયા પછી પાછા ફરી ખો આપી શકાશે નહીં. ખો શબ્દ બોલવો અને બેઠેલા ખેલાડીને હાથ વડે અડકવું, બંને ક્રિયા વારાફરતી થશે તો ભૂલ ગણાશે.
- (5) પકડનાર ખેલાડીએ ખો આપ્યા પછી તરત જ ખો મેળવનારની જગ્યાએ બેસી જવું જોઈએ.
- (6) બેઠેલા માર કરનાર પક્ષના ખેલાડીથી નિયમભંગ થતાં પંચ તરત ટૂંકી વિસલ વગાડશે અને તેણે બતાવેલ દિશામાં મારનાર ખેલાડીએ જવાનું રહેશે.
- (7) ખો મેળવનાર ખેલાડીએ ઊભા થઈ પ્રથમ જે દિશામાં ખભા ફેરવે, તે દિશામાં જવું જોઈએ.
- (8) પકડનારને દિશા લેવા તથા મોં ફેરવવા સંબંધી કોઈ નિયમ મુક્તપ્રદેશમાં લાગુ પડશે નહીં.
- (9) રમનાર ખેલાડી હદબહાર જતાં બાદ થશે, પરંતુ પકડનાર ખેલાડી હદબહાર જતાં દિશા લેવા સંબંધી નિયમ લાગુ પડશે.
- (10) રમનાર ઈરાદાપૂર્વક બેઠેલા ખેલાડીઓને અડકીને રમશે, તો પંચ એક વખત ચેતવણી આપશે, આમ છતાં ન માને તો રમનારને માર જાહેર કરશે.
- (11) મારનાર ખેલાડીઓએ રમનારને હરકત ન થાય તે રીતે બેસવાનું રહેશે. આવી હરકતથી કોઈ રમનાર બાદ થયો હશે તો, બાદ થયેલો ગણાશે નહીં.
- (12) પકડનાર ખેલાડી નિયમભંગ કર્યા વગર જો હાથથી રમનારને અડકશે, તો તે માર ગણાશે, પરંતુ માર કરવાની ક્રિયા સાથે જ ભૂલ થશે, તો રમનાર માર ગણાશે નહીં. અને પકડનારને પંચ સતત ટૂંકી વિસલ વગાડી યોગ્ય દિશા લેવા નિર્દેશ કરશે.
- (13) પકડનાર ખેલાડીના પગનો કોઈ પણ ભાગ પાટી ઉપર હોય ત્યાં સુધી તેણે પાટી છોડી ગણાશે નહીં.
- (14) રમનાર ખેલાડીના બંને પગ બહાર હોય અને આખું શરીર ભલે મેદાનમાં હોય છતાં પણ રમનાર ખેલાડી માર ગણાશે.
- (15) પકડનાર ખેલાડી મધ્યપાટીની જે બાજુએ હોય તે બાજુએ એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ જવાનું રહેશે. તે દિશા બદલી શકશે નહીં. ખેલાડીનું મોં તેમજ સ્કંધરેખા મધ્યપાટીને સમાંતર આવે, ત્યાં સુધી તે પોતાનું મોં ઘુમાવી શકશે. આનાથી વધારે ઘુમાવે તો તે ભૂલ ગણાશે.
- (16) પકડનારની ભૂલ થતાં પંચ ભૂલ આપશે અને વિરુદ્ધ દિશામાં જવા માટે કહેશે. આ સમયે પકડનાર જો રમનારને અડશે, તો તે માર ગણાશે નહીં, પરંતુ પકડનારની ભૂલ થતાં પંચ ભૂલ આપે અને વિરુદ્ધ દિશામાં જવા કહેશે. તેવા સમયે પકડનાર ખેલાડી તેની પંચે સૂચવેલી દિશામાં દોડીને ઊભેલા ખેલાડીને માર કરશે, તો તે ખેલાડી માર થયેલો ગણાશે.

- (17) ખોખોની રમતમાં સિનિયર-જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે એક વારીનો સમય 9 મિનિટનો રહેશે. વારી વચ્ચે 3 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે અને દાવ વચ્ચે 6 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે. સબ-જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે એક વારીનો સમય 7 મિનિટનો રહેશે. વારી વચ્ચે 3 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે અને દાવ વચ્ચે 5 મિનિટનો આરામ આપવામાં આવશે.
- (18) કોઈ પણ એક પક્ષના ગુણ સામા પક્ષના ગુણ કરતાં 9 અથવા વધારે તફાવતવાળા હોય, તો તે પક્ષ પોતાનો દાવ અનામત રાખી ફોલોઓન કરી સામા પક્ષને દાવ લેવા મોકલી શકશે, બંને પક્ષ જો ઈચ્છે તો આ તફાવત 6 ગુણનો હોય તોપણ ફોલોઓન કરી શકશે. આમ કરતાં જો સામા પક્ષના ગુણ વધી જાય, તો તે પક્ષ પોતાનો અનામત રહેલો દાવ લઈ શકશે.
- (19) સ્પર્ધાને અંતે જે ટુકડીના વધારે ગુણ થયા હશે તેને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

- (1) જજમેન્ટ ખો એટલે શું ? આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ ક્યારે થાય છે ?
- (2) રમનાર પક્ષનાં કૌશલ્ય જણાવી કોઈ પણ એક સમજાવો.
- (3) ડાઈવ મારવી કૌશલ્યની વિગતે સમજ આપો.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ ટૂંકમાં લખો :

- (1) મધ્યપાટી કોને કહેવાય ?
- (2) ખોખોની રમત કયા રાજ્યોમાં વધુ લોકપ્રિય છે ?
- (3) ચોકટું કોને કહેવાય ?

3. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) સિંગલ ચેઇન (2) ગોળ રમત (3) 45° ના ખૂણે માર

4. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

- (1) સિનિયર ખેલાડીઓ માટે મધ્યપાટીની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) 24 મીટર (B) 20 મીટર (C) 18 મીટર (D) 16 મીટર
- (2) ખોખોમાં જમીનથી ખૂંટની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) 1.20થી 1.25 મીટર (B) 1.00થી 1.10 મીટર
 (C) 1.20થી 1.22 મીટર (D) 1.00થી 1.15 મીટર
- (3) સબ-જુનિયર ખેલાડીઓ માટે મુક્તપ્રદેશ કેટલો હોય છે ?
 (A) 14 × 1.50 મીટર (B) 14 × 1.70 મીટર (C) 14 × 1.20 મીટર (D) 16 × 1.50 મીટર

