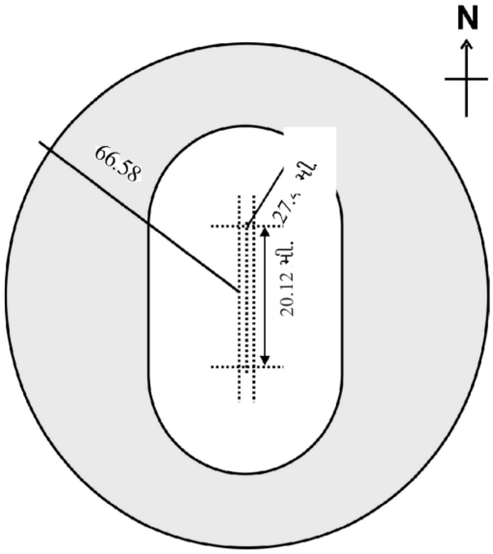
9 ક્રિકેટ

પ્રસ્તાવના

ક્રિકેટ ભલે આપણા દેશની લોકપ્રિય રમત હોય, પરંતુ તેનું જન્મસ્થળ ઈંગ્લૅન્ડ છે. એવા પુરાવાઓ મળ્યા છે કે ઈ.સ.ની 16મી સદીમાં ઈંગ્લૅન્ડમાં આ રમતની શરૂઆત થઈ. આપણા દેશમાં આ રમતના વિકાસમાં પારસીઓ અને બ્રિટિશ લશ્કરી અધિકારીઓનો સિંહ ફાળો છે. પહેલાં માત્ર પુરુષો આ રમત રમતા હતા, પણ આ રમતની લોકપ્રિયતા વધતાં હવે મહિલાઓ માટે પણ ટેસ્ટ મેચ, વન ડે અને ટવેન્ટી-ટવેન્ટી ક્રિકેટ મેચોનું વિશ્વકક્ષાએ આયોજન કરવામાં આવે છે.

ક્રિકેટનું મેદાન

ક્રિકેટનું મેદાન 180 વાર લાંબુ અને 145 વાર પહોળું હોય એ ઈચ્છનીય છે. જેથી વિકેટના કેન્દ્રમાંથી 60 વારથી 75 વારની બાઉન્ડ્રી બનાવી શકાય.



મેદાન

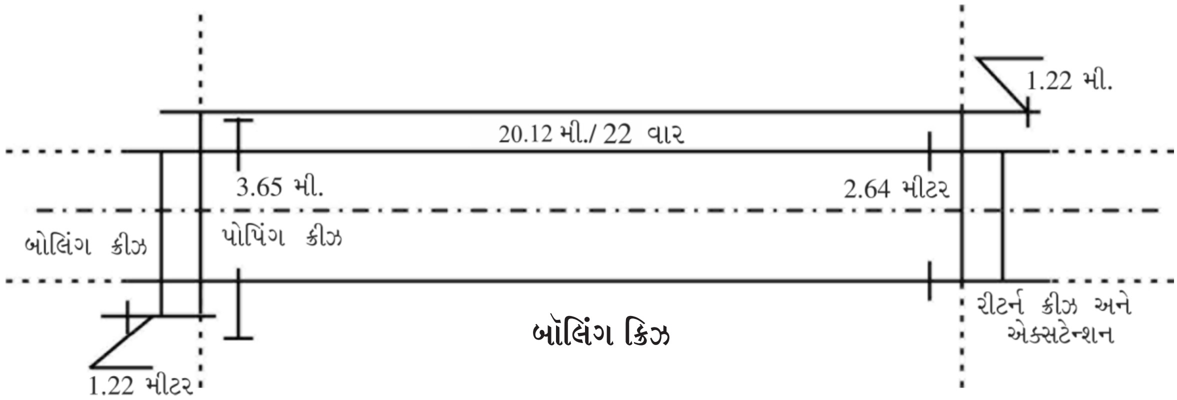
પીચ

બૉલિંગ ક્રિઝની વચ્ચેના રમવાના મેદાનને ‘પીચ’ કહેવામાં આવે છે. પીચ વિકેટના કેન્દ્રમાંથી બંને બાજુએ પાંચ ફૂટ પહોળી હોવી જોઈએ.

વિકેટ

બંને બાજુએ સામ સામેના છેડા વચ્ચે 22 વાર (20.12 મીટર)નું અંતર રહેવું જોઈએ. વિકેટના બંને છેડે એક બીજાને સમાંતર રહે તે પ્રમાણે ત્રણ ત્રણ સ્ટમ્પ્સ ખોડવામાં આવે છે. સામસામે ખોડેલા સ્ટમ્પ્સ વચ્ચેના મેદાનને વિકેટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બૉલિંગ ક્રિઝ :

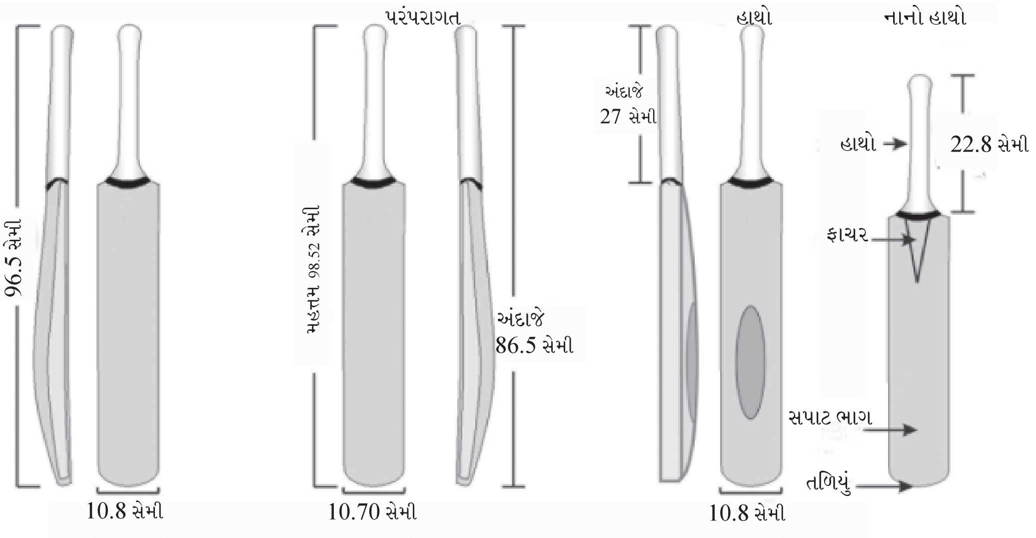


પોપિંગ ક્રિઝ

વિકેટના બંને છેડે બૉલિંગ ક્રિઝની આગળના ભાગમાં 4’ (1.22 મીટર)ના સમાન અંતરે જે રેખાઓ દોરવામાં આવે છે તેને પોપિંગ ક્રિઝ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સાધનો

બૅટ : ક્રિકેટની રમતમાં ખેલાડીઓ પોતાને અનુકૂળ હોય તેવી જુદી જુદી સાઈઝના બૅટથી રમે છે. બૅટની લંબાઈ વધારેમાં વધારે 96.5 સેમી અને પહોળાઈ વધારેમાં વધારે 10.8 સેમી હોય છે.



જુદી જુદી સાઇઝનાં બૅટ નોંધ :- માપ ફક્ત માહિતી માટે જ છે.

દડો : આ રમત માટેનો દડો ગોળાકાર હોય છે જેનું માપ જોઈએ તો દડાનો પરિઘ (ઘેરાવો) 20.5 સેમીથી ઓછો ન હોવો જોઈએ અને 22 સેમીથી વધારે ન હોવો જોઈએ.

આ ઉપરાંત બૅટ્સમેન અને વિકેટ કીપરે પહેરવાનાં પૅડ, હેન્ડ ગ્લોવ્ઝ, વિકેટ કીપિંગ ગ્લોવ્ઝ, હેલ્મેટ, એબ્ડોમિનલ ગાર્ડ્સ, લેગ ગાર્ડસ, સીન ગાર્ડસ, કિટ બૅગ ઇત્યાદિ સાધનોની જરૂર પડે છે.

ખેલાડીઓ : પ્રત્યેક ટીમમાં કુલ 16 ખેલાડીઓની પસંદગી કરવામાં આવે છે જે પૈકી મેચ શરૂ થતા પહેલાં 12 ખેલાડીઓનાં નામ જાહેર કરવામાં આવે છે. તેમાંથી 11 ખેલાડીઓ ખરેખર મેચમાં ભાગ લઈ બૅટિંગ, બૉલિંગ અને ફિલ્ડિંગમાં ભાગ લે છે. જ્યારે બાકીના 1 ખેલાડી અવેજી (બારમા ખેલાડી) તરીકે ઓળખાય છે. જે સામાન્ય રીતે વધારે સારો ફિલ્ડર હોય છે.

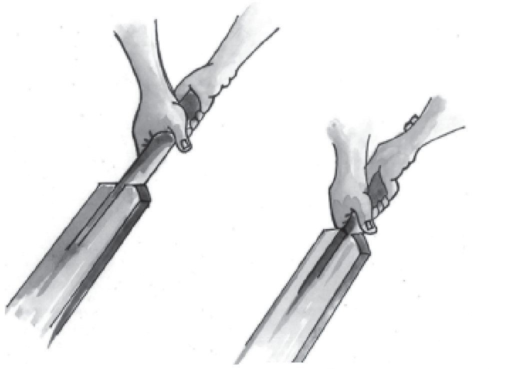
રમતનો સમય : ટેસ્ટ ક્રિકેટ મેચમાં બે ટુકડીઓ પૈકી એક ટુકડી બૅટિંગ કરે છે, જ્યારે અન્ય ટુકડી બૉલિંગ અને ફિલ્ડિંગ કરે છે. દરેક ટુકડીને બે - બે ઈનિંગ્સ અથવા પાંચ દિવસની સમય મર્યાદા પૈકી જે વહેલું પૂરું થાય તે પ્રમાણે રમત રમાડાય છે.

એક દિવસની વન ડે મેચમાં દરેક ટુકડીને મર્યાદિત ઓવર્સ (50 ઓવર્સ)ની અથવા એક-એક ઇનિંગ પૈકી જે વહેલું પૂરું થાય તે પ્રમાણે ક્રિકેટ રમાડવામાં આવે છે. તે જ પ્રમાણે ‘ટ્વેન્ટી ટ્વેન્ટી’ મેચમાં પણ 20-20 ઓવર્સ અથવા એક-એક ઈનિંગ પૈકી જે વહેલું પૂરું થાય તે પ્રમાણે રમાડવામાં આવે છે.

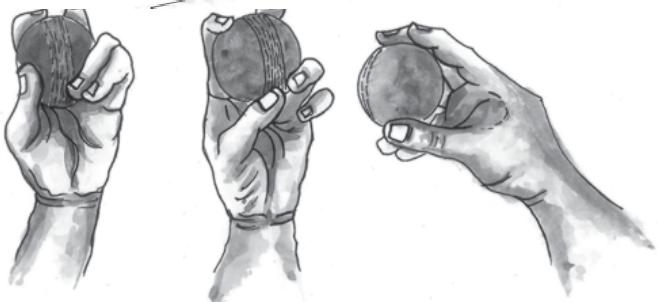
કૌશલ્યો : ક્રિકેટની રમતનાં કૌશલ્યોને મુખ્યત્વે ચાર વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે. (1) બૅટિંગ (2) બૉલિંગ (3) ફિલ્ડિંગ અને (4) વિકેટ-કીપિંગ. તે પૈકી બૅટિંગ અને બૉલિંગ વિશે સમજીએ.

(i) બૅટિંગ ક્રિકેટની રમતમાં ખેલાડી માટે ‘બૅટિંગ’ અગત્યનું કૌશલ્ય છે. દરેક બૅટસમેન માટે કેટલીક પાયાની બાબતો જેવી કે બૅટની પકડ, સ્ટાન્સ, સામે છેડેથી ફેંકવામાં આવતા દડાનો પ્રકાર, દડાની ઝડપ, ફિલ્ડિંગની ગોઠવણી, પીચની સ્થિતિ, પોતાનો બૅટિંગ ક્રમ, વાતાવરણ ઇત્યાદિની જાણકારી હોવી જોઈએ. તેમજ કયા પ્રકારની મેચ છે જેવી કે ટેસ્ટ મેચ, વન-ડે, ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી અને જે તે પ્રકારને અનુલક્ષીને રમવાની આવડત હોવી જરૂરી છે.

બૅટની પકડ (Grip of the Bat) : જમણેરી બૅટ્સમેન હોય તેણે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ડાબા હાથના પંજા વડે બૅટના હેન્ડલને મજબૂત રીતે ઉપરના ભાગમાં પકડવું, ડાબા હાથના પંજાને અડકીને હેન્ડલનો નીચેનો ભાગ જમણા હાથના પંજા વડે મજબૂત રીતે પકડવો.



સ્ટાન્સ : જમણેરી બૅટ્સમેન માટે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગ વચ્ચે થોડુંક અંતર રહે તે પ્રમાણે ઊભા રહેવું. ઘૂંટણ સ્હેજ ઝૂકેલા, બૅટ્સમેનની નજર સામેની વિકેટ તરફથી દડો ફેંકતા બૉલર ઉપર, શરીર કમરમાંથી આગળ તરફ સ્હેજ ઝૂકેલું રાખવું.

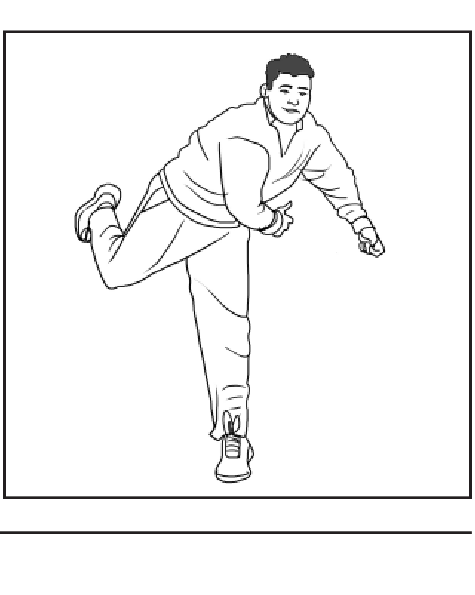


દડાની પકડ

(ii) બૉલિંગ : બૅટ્સમેનને આઉટ કરવા માટે બૉલિંગ એ પાયાનું કૌશલ્ય છે. દરેક સારો બૉલર, બૅટ્સમેન દડાને રમવામાં મૂંઝવણમાં મુકાય તે રીતે દડો ફેંકે છે. સારી, અસરકારક બૉલિંગ માટે બૉલર દડો બૅટ્સમેન તરફ ફેંકે ત્યારે દડાની લાઇન અને લેન્થ જળવાય તે ખાસ જરૂરી છે.

બૉલિંગના કૌશલ્યમાં (i) દડાની પકડ (Grip) (ii)રન અપ (iii) દડાની બૉલરના હાથમાંથી છૂટવાની ક્રિયા (ડિલિવરી) અને (iv) ફોલો થ્રુ આ ચાર બાબતો ખૂબ જ અગત્યની છે. ક્રિકેટની રમતમાં દડો ફેંકવાના કૌશલ્ય (બૉલિંગ)નો ઉપયોગ બૅટસમેનને રન કરતો અટકાવવામાં અને ખાસ તો આઉટ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

બૉલિંગના અનેક પ્રકારો - પેટાપ્રકારો પાડી શકાય, પરંતુ મુખ્યત્વે (i) ફાસ્ટ બૉલિંગ અને (ii) સ્પિન બૉલિંગ એમ બૅ પ્રકાર છે. દડાની પકડ (ગ્રીપ) ચિત્રોમાં દર્શાવી છે.



ફૉલો થ્રુ અને સમતોલન

બૅટસમેન તરફ દડો ફેંકયા પછી શરીરનું સમતોલન જાળવવા માટે બૉલર દોડવાની ઝડપ ઘટાડી દે છે અને દડો ફેંકયા પછી પાછળનો પગ ઝડપથી આગળ જમીન ઉપર મૂકી શરીરનું સમતોલન જાળવે છે.

ક્રિકેટની રમતના નિયમો :

(1) રમત અમ્પાયરના 'પ્લે' શબ્દથી શરૂ થાય છે અને 'ટાઇમ' શબ્દથી બંધ થાય છે.

(2) દરેક બૉલરે એક ઓવરમાં છ વાર દડો ફેંકવાનો હોય છે.

(3) **ડેડ બૉલ :** જ્યારે દડો વિકેટકીપરના હાથમાં સ્થાયી થાય કે બૅટ્સમેન આઉટ થાય ત્યારે દડો 'ડેડ બૉલ' ગણાશે.

(4) **નો બૉલ :** દડો નિયમ પ્રમાણે ન ફેંકાય તો તેને અમ્પાયર 'નો બૉલ' જાહેર કરે છે.

(5) માત્ર 'નો બૉલ' થવાથી દડો ડેડ બૉલ થતો નથી. બૅટ્સમેન આવો દડો રમી શકે છે તેમજ રન પણ લઈ શકે છે.

(6) **વાઈડ બૉલ :** બૉલરે ફેંકેલો દડો નિયત કરેલી બાજુરેખા બહાર જાય તો તેવા દડાને 'વાઇડ બૉલ' અમ્પાયર જાહેર કરે છે.

(7) વાઇડ બૉલ જાહેર થવાથી દડો ડેડ થતો નથી. આવા બૉલ વખતે બૅટ્સમેન રન લઈ શકે છે. વાઇડ બૉલથી થતા રન વાઇડ બૉલના રન ગણાય છે.

(8) બાય અને લેગ બાય : બૉલરે બૅટ્સમેન તરફ ફેંકલો દડો સ્પર્શ્યા સિવાય વિકેટની પાછળ જાય તો તે દરમિયાન થતા રન 'બાય રન' કહેવાય છે અને બૅટસમેનને અડીને દડો બહાર જાય ત્યારે લેગ બાય કહેવાય છે.

(9) **બોલ્ડ આઉટ :** જ્યારે દડો બૅટ્સમેનના બૅટ અગર શરીરને સ્પર્શીને કે સ્પર્શ્યા વગર સીધો સ્ટમ્પ કે ચકલીઓને અથડાય અને ચકલીઓ પડી જાય ત્યારે બૅટ્સમેન ને 'બોલ્ડ આઉટ' ગણવામાં આવે છે.

(10) **કેચ આઉટ :** દડો બૅટ્સમેનના બૅટ કે કાંડાના ભાગને સ્પર્શીને હવામાં ફિલ્ડરના હાથમાં ઝીલાય ત્યારે બૅટ્સમેન 'કેચ આઉટ' જાહેર થાય છે.

(11) **એલ.બી.ડબલ્યુ :** દડો બૅટસમેનના બૅટને સ્પર્શ્યા સિવાય સીધો બૅટ્સમેનના પગને સ્પર્શે, આ સમયે તેનો પગ પાછળના ત્રણ સ્ટમ્પ્સની આગળ લાઇનમાં હોય અને અમ્પાયરને એમ લાગે કે આ દડો પગને સ્પર્શ્યો ન હોત તો, સીધા સ્ટમ્પને સ્પર્શ કરત, તેવા સંજોગોમાં અમ્પાયર બૅટ્સમેનને 'ઍલ.બી. ડબલ્યુ' આઉટ જાહેર કરે છે.

(12) **રન આઉટ :** દડો જીવંત હોય અને બૅટ્સમેન પોપીંગ ક્રિઝની બહાર હોય તે દરમિયાન કોઇ પણ ફિલ્ડર કે વિકેટ કીપર દડાથી વિકેટ કે ચકલીઓ પાડી નાખે તો બૅટ્સમેન 'રન આઉટ' ગણાય છે.

(13) **સ્ટમ્પ આઉટ :** બોલિંગ વખતે બૅટ્સમેન દડો ફટકારતી વખતે પોપીંગ ક્રિઝની બહાર હોય ત્યારે વિકેટકીપર દડાથી વિકેટ પાડી નાખે ત્યારે 'સ્ટમ્પ આઉટ' કહેવાય છે.

કસરતો :

ચપળતા, ઝડપ, નમનીયતા, શક્તિ, સ્નાયુ અને સહનશીલતામાં વધારો કરે તેવી કરસતો.

ક્રિકેટ માટે ઉપયોગી રમતો

(1) મારદડી (2) નાગોરચું (3) બૅઝ બૉલ (4) દડા ઝીલ રીલે (5) હિટિંગ ધી સ્ટમ્પ (6) દડા ફેંક (7) ફૂટબૉલ લૅગ ક્રિકેટ વગેરે.

મૂલ્યાંકન :

(1) ક્રિકેટની રમત માટે બૅટની 'પકડ' બતાવો

(2) ક્રિકેટની રમતમાં બૅટ્સમેનના 'સ્ટાન્સ'ની સ્થિતિ બતાવો.

(3) ફાસ્ટ બૉલિંગ માટે દડાની પકડ (Grip) બતાવો.

(4) લૅગ સ્પિન બૉલિંગ માટે દડાની પકડ બતાવો.

(5) ઑફ સ્પિન બૉલિંગ માટે દડાની પકડ બતાવો.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- રમત રમાડતા પહેલાં વિદ્યાર્થીઓને ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ અને જરૂરી કસરતો કરાવવી.
- ક્રિકેટના પાઠ્યક્રમમાં સમાવિષ્ટ કૌશલ્યોનો ઘનિષ્ઠ મહાવરો કરાવવો.
- વિદ્યાર્થીઓને ક્રિકેટની રમતના નિયમોની સમજૂતિ આપવી.
- આંતરવર્ગ ક્રિકેટ સ્પર્ધાનું આયોજન કરવું.

•