(i) શરૂઆતનાં કદમો (Starting Strides)

દોડની શરૂઆતનાં બે કદમોને શરૂઆતનાં કદમો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ બે કદમો દરમિયાન શરીર આગળ તરફ ઝૂકેલું રહેતું હોવાથી તેમજ પ્રસ્થાન-ટેકા તરફથી મળેલા ધક્કાને લઈને જોશપૂર્વક આગળ તરફ ધકેલાતું હોવાથી શરીરનું સમતોલન જાળવવું પડે છે, જેથી શરૂઆતનાં આ બે કદમો અન્ય કદમોના પ્રમાણમાં ટૂંકાં હોય છે. ઉપરાંત પ્રસ્થાન-ટેકા પરથી મળેલા પ્રત્યાઘાતનો મહત્તમ ફાયદો પણ મેળવવાનો હોય છે.

(ii) અંતરાળ કદમો (Transitional Strides)

દોડની શરૂઆતમાં બે કદમો પછીનાં 3થી 9 કદમો અંતરાળ કહેવાય છે. આ કદમો દરમિયાન ક્રમિક રીતે કદમો લંબાતાં જાય છે. પ્રત્યેક કદમ વખતે કદમો વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે. તે સાથે શરીર ઝૂકેલું હોય છે. તે ક્રમશઃ સીધું થતું જાય છે.

(iii) સૌથી ઝડપી કદમો (Topspeed Strides)

અંતરાળ કદમો પૂરા થતાં તે પછીના દોડ પૂરી થાય ત્યાં સુધીનાં કદમો સૌથી ઝડપી કદમો હોય છે. આ દરેક કદમો વચ્ચેનું અંતર લગભગ સરખું હોય છે. તેમજ શરીર લગભગ 25^0ના ખૂણે આગળ તરફ ઝૂકેલું રહે છે.

(3) વિજયરેખા પસાર :

વિજયરેખા દોડવીર પૂર્ણ ઝડપે દોડીને પસાર કરે, તો મહત્તમ લાભ મેળવી શકે છે. છેવટ સુધી પૂર્ણ ઝડપ જાળવી રાખવા માટે વિજયરેખા પસાર કર્યા પછી પણ 5થી 10 મીટર જેટલું વધારે અંતર પૂર્ણ ઝડપે દોડવું જરૂરી છે. વિજયરેખા પસાર કરતી વખતે શરીરનો ખભાથી કમર વચ્ચેનો ભાગ (હાથ સિવાયનો) વિજયરેખા ઉપરથી પસાર થવો જોઈએ. ટેક્‌નિકલ ભાષામાં આ ભાગને 'ટોરસો' (Torso) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વિજયરેખા પસાર કરવા કૂદકો મારવો, લાંબું કદમ ભરવું કે શરીરને એકદમ આગળ ઝુકાવવા જતાં સમતોલન ગુમાવવાનો ભય રહે છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું.

દોડીને વિજય રેખા પસાર

વધારેમાં વધારે લાભ મેળવવા હરીફ આકૃતિઓ સામે દર્શાવેલી ત્રણ રીતો પૈકી અનુકૂળ લાગે તે રીતે વિજયરેખા પસાર કરી શકે છે.

(i) દોડીને વિજયરેખા પસાર

સ્પર્ધક પૂર્ણ ઝડપે સીધા દોડી છાતીનો ભાગ પેટના ભાગ કરતાં આગળ ઝુકાવી વિજયરેખા પસાર કરવાની હોય છે. જેને 'રન થ્રુ ફિનિશ' કહે છે.

ધડને આગળ ઝૂકાવી વિજય રેખા પસાર

(ii) ધડને આગળ ઝુકાવી વિજયરેખા પસાર

આ પદ્ધતિમાં દોડનાર પૂર્ણ ઝડપ સાથે દોડતો વિજયરેખાની નજીક આવે, એટલે બાજુની કાળા રંગથી દર્શાવેલી આકૃતિ મુજબ છાતીનો ભાગ (ટોરસો) ઝડપથી આગળ તરફ ઝુકાવીને વિજયરેખા પસાર કરે છે. જેને 'લંજ ફિનિશ' કહે છે.

(iii) ખભો આગળ કરીને વિજયરેખા પસાર

આ પદ્ધતિમાં ખેલાડી વિજયરેખાની એકદમ નજીક આવે એટલે પોતાનો જમણો કે ડાબો ખભો કુદરતી પ્રક્રિયામાં દોડની ઝડપ ઘટાડ્યા વિના એકદમ આગળ તરફ ઘુમાવી પૂર્ણ ઝડપે દોડીને વિજયરેખા પસાર કરે છે. જેને 'ટર્ન ફિનિશ' કહે છે.

ખભો આગળ કરીને વિજયરેખા પસાર

મૅરેથૉન દોડ (42.195 કિમી અથવા 26 માઈલ - 385 વાર)

'મૅરેથૉન દોડ' એ સ્પર્ધામાં સૌથી લાંબા અંતરની દોડસ્પર્ધા છે. 'મૅરેથૉન શબ્દ' ઈ.સ. પૂર્વે 400ની સાલમાં ગ્રીક સૈન્યે પર્શિયન સૈન્ય પર મેળવેલા વિજયના સમાચાર ઍથેન્સમાં પહોંચાડવા માટે ફિડિપાઈડ્ઝ નામનો ગ્રીક સૈનિક મૅરેથૉનની યુદ્ધભૂમિથી ઍથેન્સ સુધીનું લગભગ 24 માઈલનું અંતર સળંગ દોડીને ગયો હતો અને સફળતાપૂર્વક સમાચાર પહોંચાડી શ્રમને કારણે મૃત્યુ પામ્યો હતો. તેની યાદમાં આ સ્પર્ધાને મૅરેથૉન દોડસ્પર્ધાનું નામ આપવામાં આવેલ છે.

અર્વાચીન વિશ્વ ઑલિમ્પિકમાં ઈ.સ. 1896માં આ સ્પર્ધાનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો, પરંતુ 26 માઈલ 385 વારનું અંતર 1908ની લંડન ઑલિમ્પિકથી નિયત કરવામાં આવ્યું.

આ સ્પર્ધામાં દોડરાહ આવન-જાવન (આઉટ અને બૅક) પ્રકારનો રાખવામાં આવે છે.

નિયમો :

(1) મૅરેથૉન દોડ બનાવેલા રોડ પર દોડાવવામાં આવે છે. જો ટ્રાફિકને લઈને અથવા અન્ય કારણોસર આમ શક્ય ન હોય તો, રોડની બાજુનો સાઈકલ-રસ્તો અથવા પગદંડીનો રસ્તો સ્પર્ધા માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. પરંતુ ઢીલા મેદાન પર અથવા ઘાસવાળા રસ્તા પર સ્પર્ધા યોજી શકાય નહિ. પ્રસ્થાન અને અંતિમ રેખાઓ ટ્રૅક પર રાખવી. સમગ્ર દોડરાહ પર વળાંકો એકતરફી અને શક્ય હોય, તો સરક્યુલર રૂટ એટલે એક જ વાર રસ્તાનો ઉપયોગ થાય તે ઇચ્છનીય છે.

(2) નિયુક્ત તબીબી અધિકારીઓ જો કોઈ સ્પર્ધકને તબીબી કારણોસર સ્પર્ધામાં ભાગ લેવાની મનાઈ ફરમાવે, તો તે સ્પર્ધક સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે નહિ.

(3) કિલોમીટર તથા માઈલના નિર્દેશો રસ્તાઓ પર પ્રદર્શિત કરાયેલ હોવા જોઈએ.

(4) સ્પર્ધાના આયોજકો દ્વારા 5 કિમી અથવા 3 માઈલના અંતરે અને ત્યાર બાદ દરેક 5 કિમી કે 3 માઈલના અંતરે નાસ્તાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. વધારામાં દરેક બે નાસ્તાકેન્દ્રોની વચ્ચે પણ પાણીની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે. સ્પર્ધા-વ્યવસ્થાપકોની મંજૂરી વિના અથવા તેમના દ્વારા આપેલા નાસ્તા સિવાય કોઈ ખાદ્યચીજોનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ. સ્પર્ધક નાસ્તાની પસંદગી અને વિગતો અગાઉથી વ્યવસ્થાપકોને આપી શકશે. પસંદગીના નાસ્તાને મંજૂરી આપવામાં આવશે, તો સ્પર્ધકે જણાવેલા સમયે અને સ્થળે નિયમાધીન તે વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે. સામાન્ય રીતે નાસ્તો સ્પર્ધકના હાથમાં મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. આયોજકોએ નક્કી કરેલા સ્થળ સિવાય સ્પર્ધક નાસ્તો લેશે, તો તે સ્પર્ધામાંથી બાકાત ગણાશે.

(5) મૅરેથૉન દોડના વ્યવસ્થાપકોએ સ્પર્ધકોની સલામતીની દરકાર લેવી જોઈએ. ઑલિમ્પિક રમતોત્સવ તથા અન્ય તેવી આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓ માટે ઉપયોગમાં લેવાનાર રસ્તો મોટરવાહનોથી સંપૂર્ણ મુક્ત રહે તે વ્યવસ્થાપકોએ જોવું જોઈએ.

હાફ મૅરેથૉન

મૅરેથૉન દોડની તૈયારીના ભાગ રૂપે વધારે સંખ્યામાં લોકો લાંબી દોડમાં ભાગ લેતા થાય તે આશયથી 'હાફ મૅરેથૉન' દોડનાં પણ આયોજન થાય છે. હાફ મૅરેથૉન માટે દોડનું અંતર 21 કિમી અને 97.5 મીટર (21.0975 કિમી) રાખવામાં આવે છે. સ્પર્ધા માટે બાકીના નિયમો મૅરેથૉન દોડ મુજબ રહેશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) ચોપગું પ્રસ્થાન એટલે શું ? તેના મુખ્ય પ્રકારો જણાવો.

(2) ટૂંક પ્રસ્થાનમાં 'સજ્જ'ની સ્થિતિ સમજાવો.

(3) મધ્યમ પ્રસ્થાનમાં 'જગહપે'ની સ્થિતિ સમજાવો.

(4) વિજયરેખા પસાર કરવાની રીતો જણાવો.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર લખો. :

(1) દોડકદમોના પ્રકારો જણાવો.

(2) ટૂંકી દોડનાં મુખ્ય કૌશલ્યો કયાં-કયાં છે ?

(3) ટૂંકી દોડમાં કઈ-કઈ દોડનો સમાવેશ થાય છે ?

(4) પ્રસ્થાનની સ્થિતિઓ કઈ-કઈ છે ?

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

(1) ટૂંકી દોડમાં શરૂઆતનાં કદમો કેવાં હોય છે ?

(A) ટૂંકાં (B) લાંબાં (C) સપ્રમાણ (D) અતિ ઝડપી

(2) ટૂંકી દોડ માટે કયું પ્રસ્થાન ફરજિયાત છે ?

(A) ખડું (B) ચોપગું (C) લંબ (D) ટૂંક

(3) વિજયરેખા પસાર કરવાના કેટલા પ્રકાર છે ?

(A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર

•

9 વાંસકૂદ (પોલ વૉલ્ટ)

અનેક પ્રકારના ગતિમેળ માગી લેતી તથા સંપૂર્ણ ક્રિયામાં અનેક યાંત્રિક સિદ્ધાંતોનો સમાવેશ વાંસકૂદમાં થાય છે, પ્રથમ વિશ્વ ઑલિમ્પિક રમતોત્સવ ઈ.સ. 1896ના એપ્રિલ માસમાં ગ્રીસ દેશના ઍથેન્સ શહેરમાં યોજાયો હતો. આ પ્રથમ વિશ્વ ઑલિમ્પિક રમતોત્સવની સ્પર્ધાઓમાં વાંસકૂદનો સમાવેશ થયેલો હતો. તેમાં સુવર્ણચંદ્રક મેળવનાર ખેલાડીનો વાંસકૂદનો વિક્રમ 10' અને $9\frac{3}{4}$"નો હતો.

વાંસકૂદની ક્રિયામાં આપણે નીચેનાં કૌશલ્યોની માહિતી મેળવીશું :

(1) વાંસપકડ (2) વાંસવહન (3) આગમદોડ (4) વાંસરોપણી (5) ઠેક (6) વાંસ (crossbar) ઓળંગ (7) ઉતરણ.

હવે આપણે ઉપરનાં કૌશલ્યોની વિગતે માહિતી મેળવીશું.

(1) વાંસપકડ

વાંસની પકડ કુદરતી રીતે સરળ બની રહે તે માટે પ્રથમ વાંસને સામે સીધો ઊભો રાખી, તેને ડાબો હાથ નીચે અને જમણો હાથ (મજૂબત હાથ) ઉપર રાખીને પકડો. આ પકડ વખતે ડાબા હાથનાં આંગળાં જમણી તરફથી અને જમણા હાથનાં આંગળાં ડાબી તરફથી વાંસ ઉપર વાળેલાં રાખીને વાંસ પકડો. આ પકડની સ્થિતિમાંથી વાંસ જમણી બાજુથી પાછળ તરફ નમાવી જમણો હાથ પાછળ તરફ અને ડાબો હાથ આગળ તરફ રાખો. બંને હાથની પકડ વચ્ચેનું અંતર ખેલાડીના ખભાની લંબાઈ જેટલું, લગભગ રહેશે. વાંસની જમણી બાજુની સ્થિતિ વખતે ડાબા હાથની હથેળી પકડની સ્થિતિમાં નીચે તરફ રહેશે, જ્યારે ખેલાડીના હાથની હથેળી પકડની સ્થિતિમાં ઉપર તરફ રહેશે. ડાબા હાથનો અંગૂઠો જમણા હાથની ટચલી આંગળી તરફ રહેશે અને જમણા હાથનો અંગૂઠો પાછળ તરફ રહેશે. આગમદોડની શરૂઆત કરતાં પહેલાં ખેલાડીએ આગમદોડ રાહની પ્રસ્થાન-રેખાએ આવી વાંસપકડની સ્થિતિમાં ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ રાખીને ઊભા રહેવું.

(2) વાંસવહન

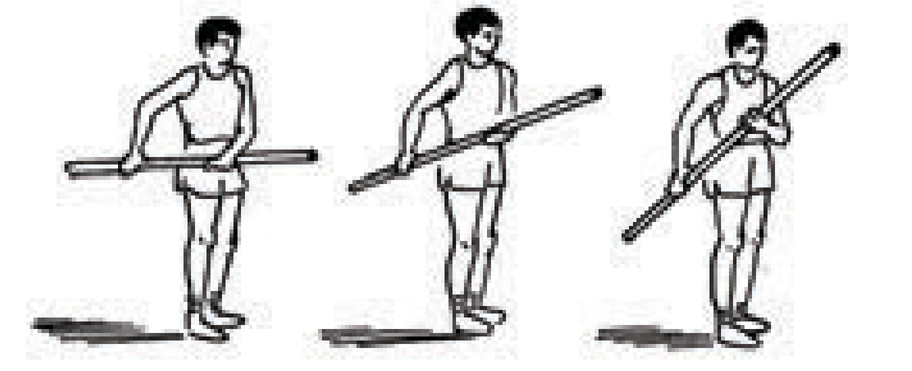
આગમદોડ શરૂ કરતાં પહેલાં ખેલાડી પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે વાંસનું વહન નીચેનામાંથી ગમે તે એક પદ્ધતિ પ્રમાણે કરશે :

(a) નીચું વહન (b) મધ્યમ વહન (c) ઊંચું વહન

(a) નીચું વહન

નીચા વહનમાં વાંસ જમીનને લગભગ સમાંતર રહેશે. જમણો હાથ (મજબૂત હાથ) પાછળ લગભગ સીધો, તેનો અંગૂઠો પાછળ તરફ અને હથેળી જમીન તરફ રહેશે. ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળેલી સ્થિતિમાં આગળ તરફ રહેશે. તેનો અંગૂઠો શરીર તરફ અને હથેળી જમીન તરફ રહેશે. નજર આગળ દોડરાહ તરફ રહેશે. સરળ ગતિ માટે હાથની પકડ સામાન્ય રીતે ઢીલી રહેશે.

નીચા વહનની સ્થિતિ નીચેની આકૃતિ ઉપરથી વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજાશે. નીચેની આકૃતિમાં મધ્યમ વહન અને ઊંચા વહનની સ્થિતિઓ પણ દર્શાવવામાં આવી છે.



a b c

(b) મધ્યમ વહન

મધ્યમ વહનમાં બંને હાથની પકડ નીચા વહન પ્રમાણે જ રહેશે. આ વહનમાં વાંસનો આગળનો છેડો સહેજ ઊંચો રહેશે તથા મજબૂત હાથ તરફનો પાછળનો છેડો સહેજ નીચો રહેશે. પાછળનો મજબૂત હાથ કોણીમાંથી સહેજ વળેલો રહેશે. નજર સામે દોડરાહ તરફ રહેશે.

(c) ઊંચું વહન

ઊંચા વહનમાં પણ બંને હાથની પકડ નીચા વહન પ્રમાણે જ રહેશે. આ વહનમાં વાંસનો આગળનો છેડો મધ્યમ વહન કરતાં વધારે ઊંચો રહેશે તથા મજબૂત હાથ તરફનો છેડો મધ્યમ વહન કરતાં વધારે નીચો રહેશે. પાછળનો મજબૂત હાથ કોણીમાંથી વળેલો રહેશે તથા આગળનો હાથ કોણીમાંથી વાળેલી સ્થિતિમાં કમરની ઉપર તરફ રહેશે. નજર સામે દોડરાહ તરફ રહેશે.

ઘણા ખેલાડીઓ તથા રાહબરોના અનુભવ અને મત પ્રમાણે મધ્યમ પ્રકારનું વાંસવહન વધારે અનુકૂળ હોય છે. મધ્યમ પ્રકારના વાંસવહનમાં ખેલાડીની પેશકદમીમાં સરળતા રહે છે. એટલે કે ખેલાડીને તેની પેશકદમીમાં વેગ મળવામાં સહાયભૂત હોય છે.

(3) આગમદોડ (Approach run)

આગમદોડમાં વેગ વધારવાનો આધાર, ખેલાડીએ તેની અનુકૂળતા પ્રમાણે પસંદ કરેલી કદમ યોજના ઉપર રહેતો હોય છે. ખેલાડીઓ સામાન્ય રીતે નીચે દર્શાવેલ ત્રણ કદમ-યોજનાઓમાંથી ગમે તે એક યોજના પસંદ કરતા હોય છે :

(1) 2 + 6 + 8 = 16 કદમની યોજના

(2) 4 + 6 + 8 = 18 કદમની યોજના

(3) 2 + 8 + 10 = 20 કદમની યોજના

ખેલાડી જો ડાબા પગે ઠેક લે છે, તો તે (ખેલાડી) પ્રસ્થાન-રેખાએ પોતાના બંને પગ ભેગા રાખીને ઊભો રહેશે. દોડવાની શરૂઆતમાં પહેલાં જમણો પગ આગળ કાઢશે. જો કદમ-યોજના 16 કદમવાળી હશે, તો બીજા કદમમાં પહેલું ચોકસાઈ- નિશાન મૂકવામાં આવશે. આ પહેલા, ચોકસાઈ-નિશાનથી છઠ્ઠા કદમે બીજું ચોકસાઈ-નિશાન મૂકવામાં આવશે અને બીજા ચોકસાઈ-નિશાનથી આઠમા કદમે ત્રીજું નિશાન આવશે.

પ્રસ્થાન-રેખાથી પહેલા ચોકસાઈ-નિશાન વચ્ચેનું અંતર લગભગ 6'થી 8' જેટલું રહેશે. પહેલાં બે કદમોની એટલે કે પહેલા ચોકસાઈ-નિશાન સુધીની ખેલાડીની દોડવાની ઝડપ 1/2 જેટલી રહેશે. પહેલા ચોકસાઈ-નિશાનથી બીજા ચોકસાઈ- નિશાન વચ્ચેનું અંતર લગભગ 29'થી 34' જેટલું રહેશે તથા દોડનારની ઝડપ 3/4 જેટલી રહેશે. બીજા નિશાનથી ઠેકનિશાન સુધીનું અંતર લગભગ 56'થી 63' જેટલું રહેશે તથા દોડનારની ઝડપ 9/10 જેટલી રહેશે.

16 કદમની આ યોજનાની કદમો, અંતર અને ઝડપની સંકલિત માહિતી નીચેના કોઠામાં આપવામાં આવી છે, જેનાથી સમજવામાં સરળતા રહેશે :

16 કદમ-યોજનાનો કોઠો

પ્રસ્થાન-રેખાથી ચોકસાઈ-નિશાન-1			ચોકસાઈ-નિશાનથી ચોકસાઈ-નિશાન-2			ચોકસાઈ-નિશાન-2થી ઠેકનિશાન		
કદમ	અંતર	ઝડપ	કદમ	અંતર	ઝડપ	કદમ	અંતર	ઝડપ
2	6'થી 8'	1/2	6	29'થી 34'	3/4	8	56'થી 63'	9/10

ઉપરના કોઠા પ્રમાણે 18 કદમની યોજનાની અને 20 કદમની યોજનાનો કોઠો નીચે મુજબ છે :

કદમ યોજના	પ્રસ્થાન-રેખાથી ચોકસાઈ-નિશાન-1			ચોકસાઈ-નિશાનથી ચોકસાઈ-નિશાન-2			ચોકસાઈ-નિશાન-2થી ઠેકનિશાન		
	કદમ	અંતર	ઝડપ	કદમ	અંતર	ઝડપ	કદમ	અંતર	ઝડપ
18 કદમ	4	12'થી 16'	1/2	6	30'થી 36'	3/4	8	56'થી 64'	9/10
20 કદમ	2	6'થી 8'	1/2	8	38'થી 45'	3/4	10	68'થી 77'	9/10

નોંધ : જે-તે કદમ-યોજનામાં ખેલાડીઓનાં કદમો વચ્ચેનાં અંતરો તેમની (ખેલાડીઓની) ઊંચાઈ અથવા પગની લંબાઈને ધ્યાનમાં લેતાં વત્તીઓછી રહેવાની શક્યતા છે.

અનુભવે પ્રતિપાદિત થયેલ છે કે 16 કદમની યોજના ઝડપી ગતિએ દોડનાર ખેલાડીઓ માટે વધારે અનુકૂળ હોય છે, જ્યારે 18 કદમની યોજના અને 20 કદમની યોજના અનુક્રમે મધ્યમ ગતિએ દોડનાર અને ધીમી ગતિએ દોડનાર ખેલાડીઓ માટે વધારે અનુકૂળ હોય છે. આગમદોડમાં ગતિ, વેગ અને પ્રવેગના સિદ્ધાંતો લાગુ પડશે.

(4) વાંસરોપણી

આગમદોડનાં છેલ્લાં બે કદમોમાં સમાન રીતે વાંસરોપણી કરવામાં આવે છે. વાંસરોપણી માટે ખેલાડી વાંસના આગળના છેડાને સૂપડીના આગળના (ખાડાથી દૂરના) છેડેથી સૂપડીમાં સરકાવશે. આ રીતે સરકાયેલા વાંસનો આગળનો છેડો સૂપડીના ખાડા તરફના અટક-પાટિયાની મધ્યમાં અટકવો જોઈએ.

વાંસરોપણી બે રીતે કરવામાં આવે છે : (1) નીચે હાથ (Underhand) રોપણી (2) ઊંચે હાથ (Overhand) રોપણી

નીચે હાથરોપણીમાં વાંસને નીચે તરફ લાવીને નીચેથી જ સૂપડીમાં સરકાવીને અટકાવી દેવામાં આવે છે, જ્યારે ઊંચે હાથરોપણીમાં હાથને ઊંચા રાખીને તરત જ વાંસને ઉપરથી જ સૂપડીમાં સરકાવીને અટકાવી દેવામાં આવે છે. બેમાંથી ગમે તે એક રીતે વાંસની રોપણી કરતાં ધ્યાનમાં રાખવાનું કે સૂપડીનાં અટક-પાટિયાનું મધ્યબિંદુ રોપણીનો છેડો અને વાંસનો દૂરનો છેડો આ ત્રણે એક જ સીધી રેખામાં અથવા તો ખાડા (Pit) ઉપરના આડા વાંસ (Crossbar)ને કાટખૂણે આવવા જરૂરી છે.

વાંસને સૂપડીમાં સરકાવવાની ક્રિયા વાંસના ધક્કા સાથે નહીં, પરંતુ સરળતાથી કરવી જરૂરી છે.

વાંસરોપણીની ક્રિયા પૂરી થાય કે તરત જ 'હાથસરક'ની ક્રિયા શરૂ થશે, જેમાં નીચેનો ડાબો હાથ સરકાવીને ઉપરના મજબૂત જમણા હાથ પાસે લઈ જવાનો રહેશે. ધ્યાનમાં રાખવાનું કે નિયમ મુજબ ઉપરના મજબૂત હાથને નહીં સરકાવતાં તે તેની મૂળ સ્થિતિમાં જ રહેવો જોઈએ. આ રીતે નજીક આવેલા બંને હાથ વચ્ચેનું અંતર લગભગ 6" જેટલું રહેશે.

(5) ઠેક (Take-off)

પગની ઠેક અને આડા વાંસની ઓળંગની વચ્ચે ઠેક સાથે નીચેની ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે :

(a) ઠેક (b) ઝોલો (c) ઊંચી ખેંચ (d) શરીરની ફીરકી અને કાતર (e) ઊંચી ધકેલ

(a) ઠેક

ઠેકની ક્રિયા સૂપડીના અટક-પાટિયાના છેડેથી લગભગ 9'થી 10'ના અંતરે કરવામાં આવશે. ઠેકની ક્રિયામાં પગને જમીન ઉપર ચપટ રીતે મૂકવામાં આવશે. ઠેકપગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળેલો રહેશે. ઠેક પછી સારી ઉછાળ મેળવવા માટે ઠેકપગની એડી અને પંજો સૂપડીની સાથે એક જ સીધી રેખામાં અથવા આડા વાંસને કાટખૂણે હોવાં જોઈએ. મજબૂત હાથની પકડ અને ઠેકપગની એડી એક જ સીધી રેખામાં લંબની દિશામાં હોવાં જોઈએ. ઠેક વખતે હાથ કોણીમાંથી લગભગ 90^{o} ના ખૂણે માથા ઉપર વળેલા રહેશે અને શરીર કમાનાકારે ખેંચાયેલું રહેશે. ઠેકની ક્રિયામાં કાર્ય અને ઊર્જાનો સિદ્ધાંત કાર્યાન્વિત હોય છે. ઠેક પછી શરીરનું ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ બંને હાથની નીચે તરફ રહેશે.

(b) ઝોલો

પગઠેકની ક્રિયા પૂરી થતાંની સાથે જ મુક્ત પગનો આગળ ઉપર તરફ ઝોલો આપવામાં આવશે. આ ઝોલાની સાથે ઠેક પગ ઉપર તરફ ખેંચાશે. આમ, આખા શરીરનું ઉપર તરફ ખેંચાણ થશે. ઝોલા વખતે હાથ કોણીમાંથી સહેજ વળેલા રહેશે તથા શરીર વાંસની નજીકથી ઊંચે તરફ પસાર થશે. જે ખેલાડીનો જમણો હાથ મજબૂત હશે અથવા જે જમણોડી હશે, તે વાંસની જમણી બાજુથી ઝોલો લેશે અને જેનો ડાબો હાથ મજબૂત હશે અથવા જે ડાબોડી હશે, તે વાંસની ડાબી બાજુથી ઝોલો લેશે. ઝોલા વખતે લોલકના નિયમની અસર નીચે શરીરની ક્રિયા થશે. આ સમયે શરીરરૂપી લોલકનું મધ્યબિંદુ હાથ નહિ, પરંતુ ખભા રહેશે.

શારીરિક સિદ્ધાંતો એટલે કે અહીં શરીરના ઊંચક (pull-up) અને ધકેલ (push-up)ના સિદ્ધાંતો અસરકારક હોય છે.

(c) ઊંચી ખેંચ

ઝોલા પૂરા થતાંની સાથે જ વાંસનો શરીર સાથે લગભગ કાટખૂણો બનશે અને ખેલાડી બંને હાથને કોણીમાંથી વાળીને શરીરને ઊંચે તરફ ખેંચશે. જ્યાં સુધી પૂંઠ ખભાની ઊંચાઈએ ના આવે ત્યાં સુધી ખેંચની ક્રિયા કરવી નહીં.

ખેલાડી શરીરને એવી રીતે ખેંચશે, જેથી બંને પગ ઉપરની બાજુ અને માથું બંને હાથની પકડની નજીક આવશે. પછી પગ આડા વાંસની નજીક તેની ઉપર તરફ ગતિ કરશે.

(d) શરીરની ફીરકી અને કાતર

જો ખેલાડી જમણોડી હોય, તો ખેંચની ક્રિયા પૂરી થતાં તે ડાબા પગને જમણા પગની નીચે લઈ, ઘૂંટણમાંથી વાળીને કાતરલાત મારી શરીરને ઘડિયાળના કાંટાની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવશે. આ વખતે શરીર આડા વાંસની ઉપર રહેશે. છાતી આડા વાંસ તરફ રહેશે. પગ આડા વાંસને પાર કરી ગયા હશે. વાંસ જમીનને લગભગ કાટખૂણે રહેશે.

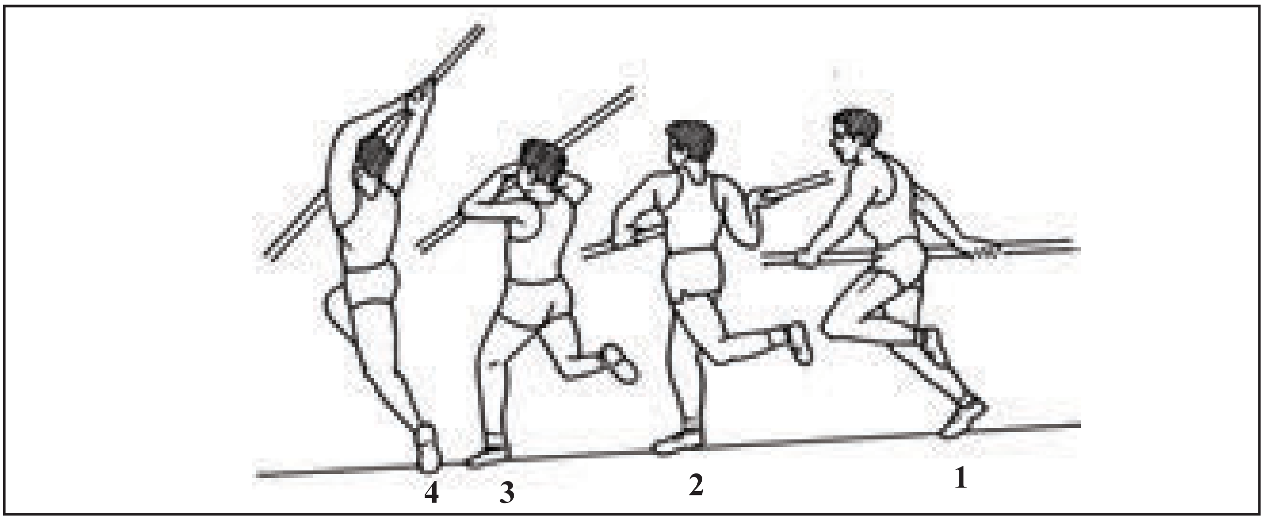
(e) ઊંચી ધકેલ

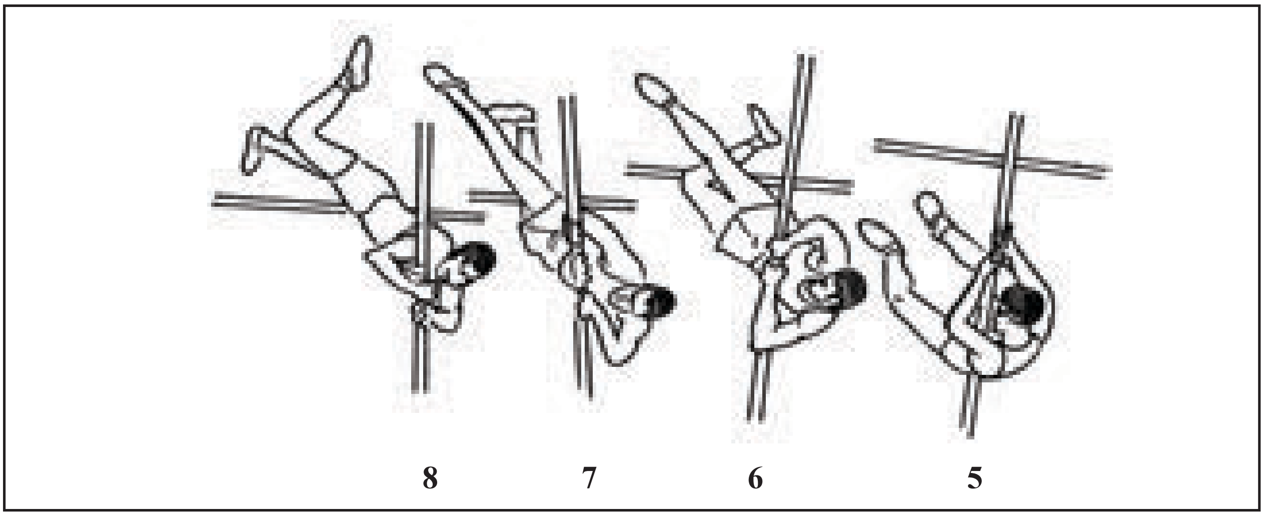
આ ક્રિયા બહુ જ ચપળતાથી થવી જોઈએ. પગ અને પૂંઠ આડા વાંસની બરાબર ઉપર આવ્યાં હોય અને હાથ સહેજ વળેલા હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવામાં આવશે. આ વખતે વાંસ જમીનને કાટખૂણે અને જમણા ખભાની નજીક રહેશે. અસરકારક ધકેલ માટે બંને હાથની પકડ એકબીજાની નજીક જ હોવી જોઈએ.

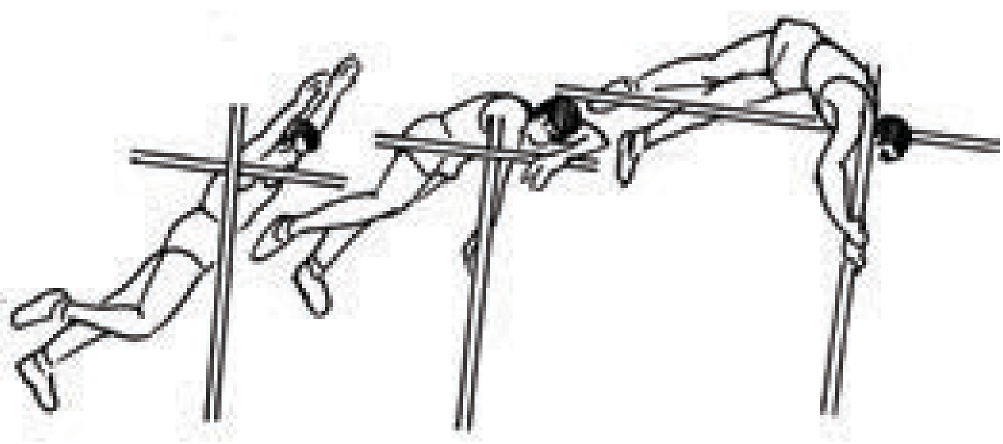
ધકેલ વખતે બંને હાથ એકીસાથે સીધા થઈ જશે તથા પગ અને ધડ ખાડા તરફ વળશે.

(6) વાંસઓળંગ

ધકેલની ક્રિયા પૂરી થતાંની સાથે જ આડા વાંસની ઓળંગક્રિયા શરૂ થઈ જશે. આ વખતે ખેલાડી પોતાનો ડાબો હાથ છૂટો કરી આડા વાંસને સફળતાપૂર્વક એટલે કે આડા વાંસને અડક્યા વગર તેને પસાર કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. આડા વાંસની ઓળંગ પછી વાંસની ફેંકક્રિયા કરવામાં આવશે. ફેંકની ક્રિયા, બંને હાથની પકડ એકીસાથે છોડીને અથવા પહેલાં ડાબો હાથ છોડ્યા પછી જમણા હાથની પકડ છોડવામાં આવશે. વાંસને હાથના હળવા ધક્કા સાથે ખાડાથી દૂર આગમ રાહ તરફ ફેંકવામાં આવશે. વાંસ આડા વાંસને ન અડકે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું રહેશે. વાંસકૂદ માટેની ઘોડીઓ (uprights)ને પણ ફેંકાયેલો વાંસ અડકવો જોઈએ નહીં.







આગમદોડ, વાંસરોપણી, પગઠેક, ઝોલા, ઊંચી ખેંચ, શરીરની ફીરકી અને કાતર, ઊંચી ધકેલ, વાંસઓળંગ, વાંસફેંક તથા ઉતરણની ક્રિયાઓ ઉપરની આકૃતિઓમાં દર્શાવેલ છે.

(7) ઊતરણ (Landing)

વાંસફેકની ક્રિયા પૂરી થતાં ખેલાડીનું ધ્યાન ઉતરણ તરફ કેન્દ્રિત થવું જોઈએ. ઉતરણ કરતાં ખેલાડીએ પોતાનું શરીર જકડેલું નહીં રાખતાં આરામની સ્થિતિમાં (Relax) રાખવું જોઈએ તથા ખાડાની મધ્યમાં પડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ખાડામાં પડતાં બંને પગનો સ્પર્શ પહેલાં થવો જોઈએ. પગનો સ્પર્શ થતાંની સાથે પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી, શરીરને ખાડાની નજીક લઈ જઈ, સરળતાથી ઢાળી દેવા પ્રયત્ન કરવાનો રહેશે, જેથી ઈજા થવા પામે નહીં.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) વાંસકૂદમાં વાંસપકડની રીત સમજાવો.

(2) વાંસવહનના પ્રકાર જણાવી ગમે તે એક પ્રકાર વિશે માહિતી આપો.

(3) આગમદોડની કદમ યોજનાઓ આપી, ગમે તે એક યોજના વિષે વિગતે સમજૂતી આપો.

(4) વાંસરોપણીના પ્રકાર આપી ગમે તે એક પ્રકાર વિશે માહિતી આપો.

(5) ઠેક પછી અને વાંસઓળંગ પહેલાં કરવામાં આવતી ક્રિયાઓની સમજૂતીઓ આપો.

(6) વાંસઓળંગની ક્રિયા સમજાવો.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર લખો :

(1) વાંસકૂદના તબક્કાઓની યાદી આપો.

(2) વાંસરોપણી શામાં કરવામાં આવે છે ?

(3) આગમદોડમાં 20 કદમની યોજના સમજાવો.

(4) વાંસકૂદમાં ઝોલાની ક્રિયા સમજાવો.

(5) વાંસકૂદમાં ઊંચી ખેંચ એટલે શું ?

(6) વાંસકૂદમાં ઊંચી ધકેલ એટલે શું ?

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

(1) વાંસકૂદની સ્પર્ધા કયા વિશ્વ ઑલિમ્પિક રમતોત્સવથી શરૂ થઈ હતી ?

(A) 1896 (B) 1900 (C) 1904 (D) 1908

(2) વાંસવહનની પદ્ધતિઓ કેટલી છે ?

(A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ

(3) વાંસકૂદમાં આગમદોડની કદમ-યોજનાઓ સામાન્ય રીતે કેટલી હોય છે ?

(A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ

(4) વાંસકૂદમાં આગમદોડની યોજનાઓના પ્રથમ તબક્કામાં કદમોની ગતિ કેટલી હોય છે ?

(A) 1/4 (B) 1/2 (C) 3/4 (D) 9/10

(5) વાંસકૂદમાં આગમદોડની કેટલાં કદમની યોજના ઝડપી ગતિએ દોડનાર ખેલાડીઓ માટે વધારે અનુકૂળ હોય છે ?

(A) 16 કદમની યોજના (B) 18 કદમની યોજના

(C) 20 કદમની યોજના (D) 22 કદમની યોજના

•

10 હથોડાફેંક (હૅમર થ્રો)

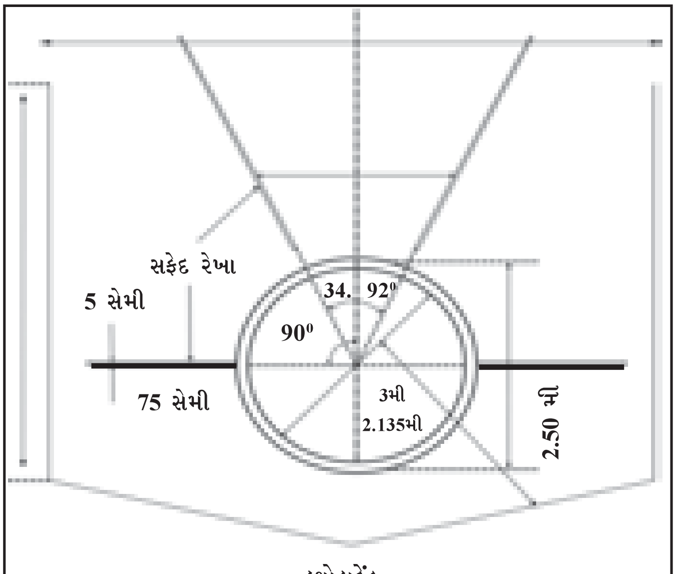
પ્રાસ્તાવિક

ફેંક માનવજાતિની એક સ્વાભાવિક અને પ્રાકૃતિક ક્રિયા હોવાથી પ્રાચીન સમયથી જ ફેંકની સ્પર્ધાઓ આયોજિત થતી આવી છે. માટે જ પ્રાચીન અને અર્વાચીન ઑલિમ્પિક્સમાં પણ ફેંકની સ્પર્ધાઓ થતી આવી છે, જેમાં ચક્રફેંક, ગોળાફેંક, બરછીફેંક અને હથોડાફેંકનો સમાવેશ થાય છે. આજે પણ ખેલકૂદ (Athletics)ની અંદર ફેંકની સ્પર્ધાઓ વિશેષ આકર્ષણનું કેન્દ્ર હોય છે. તથા ફેંકનાર સ્પર્ધકોનાં સશક્ત અને ભરાવદાર શરીર દરેકને જોવા મળે છે. ફેંક ચાર પ્રકારની છે : (1) ગોળાફેંક (Shotput) (2) ચક્રફેંક (Discus throw) (3) બરછીફેંક (Javelin throw) (4) હથોડાફેંક (Hammer throw)

ઉપરના ચાર પ્રકારો પૈકી આપણા અભ્યાસક્રમમાં હથોડાફેંકનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

મેદાન

હથોડાફેંકનું વર્તુળ (મેદાન) લોખંડની અથવા અન્ય ધાતુ કે પદાર્થની બનેલી રિંગને જમીનમાં દાટીને બનાવવામાં આવે છે. રિંગનો ઉપરનો ભાગ બહારની જમીનના સમતલમાં આવે તેમ તથા અંદરનો 1.4 સેમીથી 2.6 સેમી જેટલો ઊંડો રહે તેમ રાખવામાં આવે છે. વર્તુળની અંદરનું તળિયું સિમેન્ટકોન્ક્રીટ જેવા પદાર્થથી સખત, સમતલ અને લપસી ન પડાય તેવું રાખવામાં આવે છે. વર્તુળનો અંદરનો વ્યાસ 2.135 મી તથા રિંગની જાડાઈ ઓછામાં ઓછી 5 મિમી હોય છે. રિંગ સફેદ રંગની હોય છે. વર્તુળની રિંગની બહારની બાજુ વર્તુળના કેન્દ્રમાંથી પસાર થતી કાલ્પનિક રેખાની સીધમાં રિંગની બંને બાજુ રિંગથી 75 સેમી લાંબી અને 5 સેમી પહોળી રેખા દોરવામાં આવે છે.



હથોડાફેંક

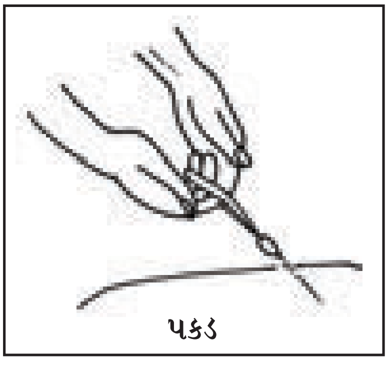
સાધનો

હથોડો (Hammer)

(1) માથું (ગોળો) (2) તાર (3) કડું એમ ત્રણ ભાગોનો બનેલો હોય છે.

હથોડાફેંકનાં કૌશલ્યો

(1) પકડ (2) ઝોલા (3) ફીરકી (4) ફેંક (5) છૂટ (6) સમતોલન.


પકડ

(1) પકડ

જમણા હાથે હથોડો ફેંકનાર ખેલાડી ડાબા હાથમાં ચામડાનું મોજું પહેરીને સાંકળનું કડું (હૅન્ડલ) પકડે છે. આંગળીઓના સાંધા ઉપર હૅન્ડલને પકડવામાં આવે છે. જમણા હાથને ડાબા હાથની આંગળીઓ ઉપર મૂકવામાં આવે છે. હૅન્ડલમાં અંગૂઠા નાખવા જોઈએ નહિ. વર્તુળના પાછળના ભાગમાં ખેલાડી પોતાની સ્થિતિ એવી રીતે લે છે, જેથી તેની પીઠ ફેંકની દિશા તરફ રહે.

(2) ઝોલા

ઊભણીની સ્થિતિ લીધા પછી પ્રાથમિક ઝોલાની શરૂઆત કરવામાં આવે છે.

(1) પહેલી ગતિ નીચા હાથે પિંચિંગ કરતાં હોઈએ તેવી થાય છે. જમણા હાથની મજબૂત પકડ લઈને ફેંકના હથોડાને શરીરની સાથે અને ઉપર તરફ વીંઝીને ગતિમાં મૂકે છે.

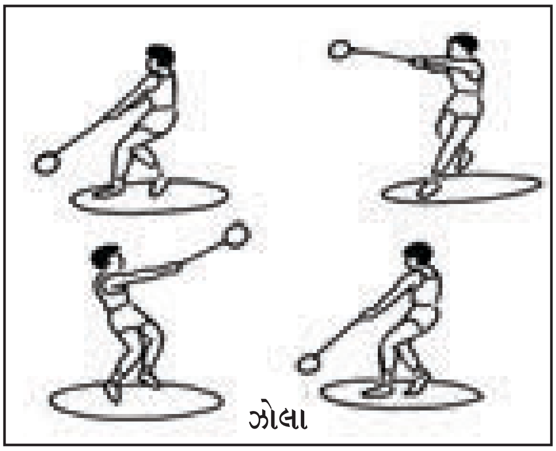
(2) ધડ અને ખભા આગળ તરફ સરકે છે. શરીરનું વજન બંને પગ પર સપ્રમાણમાં વહેંચાઈ જાય છે.

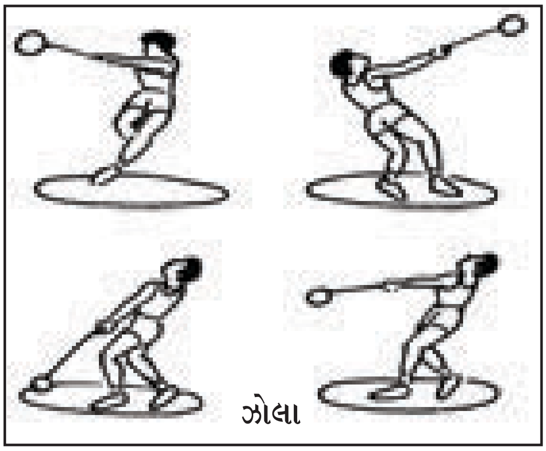
(3) ગોળાને શરીરથી જેટલો દૂર વીંઝી શકાય, તેટલા મોટા ચક્રાકારે વીંઝવામાં આવે છે.

(4) જ્યાં સુધી ગોળો ઉચ્ચતમ બિંદુએ ન પહોંચે એટલે કે બંને હાથ જમણા ખભાની સામેના બિંદુએ ન પહોંચે, ત્યાં સુધી અને શિથિલ સ્થિતિમાં રહે છે.

(5) હથોડાનો ગોળો જમણી બાજુએ નિમ્ન બિંદુએ પહોંચે પછીથી બીજા પ્રાથમિક ઝોલાની શરૂઆત ઝડપથી સંપૂર્ણપણે ડાબી બાજુએ મરડાય છે. ડાબો ઘૂંટણ અંદર તરફ ફરીથી વળે છે અને ઝડપથી ધડ પાછળ તરફ વળાંક લે છે.

(6) ખભા અને હાથની ક્રિયાઓ ઝોલા દરમિયાન ખૂબ જ સ્વાભાવિક લાગે તેમ સરળ રીત કાર્ય કરે છે. ગોળો મોટો ચક્રાકાર બનાવે છે. તે માટેની તમામ શારીરિક ક્રિયા સ્વભાવિક અને એકબીજા સાથે અસરકારક રીતે સંકલિત હોવી જોઈએ.





પ્રાથમિક ઝોલા સાથેની ગતિઓ

હથોડાફેંકમાં ફીરકી ઝોલાને સાંકળતા તત્ત્વને સંક્રાંતિ પાસું (Transitional phase) કહેવામાં આવે છે.

(1) છેલ્લા પ્રાથમિક ઝોલા વખતે નિમ્નતમ બિંદુએથી હથોડાનો ગોળો ઉચ્ચતમ બિંદુએ પહોંચે ત્યાર પછી સંક્રાંતિ પાસાનોપ્રથમ તબક્કો શરૂ થાય છે.

(2) ઉચ્ચતમ બિંદુએથી ગોળો નિમ્નતમ બિંદુએ મોટા બળપૂર્વકના ઝોલા સાથે વીંઝાતો હોય છે, ત્યારે ફેંકનાર પોતાના શરીરને સંપૂર્ણપણે ડાબી બાજુએ મરડે છે. આમ કરવાથી ગોળાની ગતિમાં વધારો થાય છે.

(3) જ્યારે હથોડાનો ગોળો ઉચ્ચતમ બિંદુએથી નીચે તરફ વીંઝાય છે, ત્યારે શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર થોડું વહેલું બદલી નાખવામાં આવે છે.

(4) સંક્રાંતિના ગાળામાં જમણા પગનું મિજાગરા (Pivot)ની રીતે ફરવાનું તેના પંજા ઉપર જ થાય છે. પગના ઘૂંટણને વળેલી સ્થિતિમાં જ રાખવામાં આવે છે. જે બાજુ ગોળો ગતિ કરતો હોય, તેના તરફ નજર પણ ઘૂમતી રાખવામાં આવે છે.

(5) હથોડાનો ગોળો નિમ્નતમ બિંદુએ પહોંચે, ત્યારે ડાબા પગની પાની અને જમણા પગના પંજાને મિજાગરા બનાવીને ફીરકી લેવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. ડાબા પગની પાની ઉપર મિજાગરા (Pivot) ક્રિયા થાય છે.આ પછી ડાબા પગની બહારની નાની આંગળી પાસેના ભાગથી મિજાગરા-ક્રિયા થાય છે. આમાં પાનીથી પંજા સુધીની ક્રિયા (Heel to toe rolling action) ડાબા પગની બહારના ભાગથી થાય છે.

(6) હથોડાનો ગોળો ઉચ્ચતમ બિંદુમાંથી પસાર થાય છે અને જમણા (મિજાગરા) પગનો જમીન સાથેનો સંપર્ક છૂટે છે, ત્યારે આ સંક્રાંતિ (Transition)નો અંત આવે છે.

(3) ફીરકી

હથોડાફેંકમાં સામાન્ય રીતે ત્રણ ફિરકી લેવાય છે. તેમ છતાં આ ક્રિયાને સતત ગતિમાન તેમજ વધુ ને વધુ ચક્રાકાર ગતિઓ પેદા કરતી એકમાત્ર ગતિ સમજવી જોઈએ. ફીરકીનું ટેક્નિકલ વર્ણન નીચે મુજબ છે :

(1) ટ્રાન્ઝિશનલ ફેઝ (Transitional phase)ના ઉચ્ચતમ બિંદુમાંથી જ્યારે ગોળો પસાર થાય છે, ત્યારે પ્રથમ ફીરકી માટે જમણા પગને ચક્રાકારે ઘુમાવીને જમીન ઉપર મૂકવામાં આવે છે; ફીરકી વખતે જમણા પગને

સંપૂર્ણપણે કાબૂમાં રાખવો જોઈએ. જમણા પગને જમીનથી જરૂર પૂરતો જ ઊંચો કરીને ડાબા પગની પાનીની (નજીકથી) આસપાસ ઘુમાવીને ફીરકી લેવી જોઈએ. જમણા પગની મદદથી મોટી ચક્રાકારે ફીરકી લેવામાં આવે, તો શરીરનું સમતોલન જળવાતું નથી. તેમજ ફીરકી અને ઝોલાનો ગતિમેળમાં વિક્ષેપ પડે છે. આવી ઝડપી અને સરળ રીતે થતી ગતિઓ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવું જરૂરી છે.

(2) નિતંબ (Hips) મિજાગરા (ડાબા) પગના પંજાની આજુબાજુની લંબ ધરી ઉપર અને ખભાની ધરીથી આગળ સતત ઘૂમ્યા કરે છે. નિતંબ અને ખભાની વચ્ચે થતી ક્રિયાઓ અથવા મરોડગતિમાંથી હથોડાના ગોળાને ગતિમાં મૂકવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. નિતંબ અને પગ ફીરકી દરમિયાન હંમેશાં આગળ ગતિ કરતા રહે છે. આમ કરવાથી હથોડાને સવિશેષ રીતે ખેંચી (Pull) શકાય. પગનાં ઢીંચણ ફિરકી વખતે વળેલાં રહે છે, તેમજ તેનો વળાંક એકસરખો રહે છે, જેથી ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ ફીરકી દરમિયાન ઊંચેનીચે જતું નથી.

(3) શરીરનું સમગ્ર વજન સતત ચક્રાકારે ઘૂમતી ધરી એવા એકમાત્ર ડાબા પગ ઉપર જ રહે છે. ફીરકીને અંતે જમણા પગથી જમીનને સામાન્ય સ્પર્શ કરતા હોઈએ તેવો ટૂંકો ધક્કો મળે છે. આમ કરવાથી પછીની ફીરકી માટે નિતંબ-ધરીને ખભાની ધરીથી આગળ ગતિ કરવા માટેનો અવકાશ મળે છે.

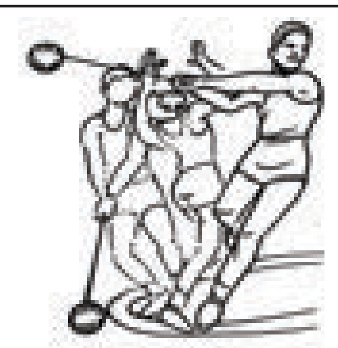
(4) શરીરના અન્ય ભાગોની સરખામણીમાં હાથનું પરોક્ષ રીતે ભાગ ભજવવાનું કાર્ય ચાલુ રહે છે. કોણીમાંથી હાથને વાળીને જો હથોડાને ખેંચવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે, તો તેને હથોડાને ઘૂમવાની ગતિમાં રુકાવટ પેદા કરે છે. તેનો ચક્રાકાર ઘુમાવ પણ ટૂંકો થાય છે. તેમજ તેના સમતલમાં ક્ષોભ પેદા થાય છે. ખેંચાણ દરમિયાન નિતંબનું સમતલ ખભાના સમતલને સમાંતર ગતિ કરે છે. હથોડો જમણી બાજુએ સહેજ પાછળ રહી ગયો હોય, તેવી સ્થિતિ ખેંચાણમાં રહેવી જોઈએ.

(5) સતત મહાવરો કરીને ફીરકી દરમિયાન પગની એડી અને સમતોલન જાળવી રાખવાની ક્રિયાઓ ઉપર સંપૂર્ણપણે પ્રભુત્વ મેળવવું જોઈએ. પગની ગતિની કાર્યક્ષમતા જ ફીરકીની કાર્યક્ષમતા નક્કી કરનાર પ્રધાન અંગ છે. ડાબા પગની પાનીથી પંજા સુધીની 360 અંશની ફીરકી લેવાની પદ્ધતિ દ્વારા ફેંકની દિશામાં આગળ વધાય છે. શિખાઉ ખેલાડીઓ શરીરનું વજન જમણા પગ ઉપર ફેરવવાની સામાન્ય ભૂલ કરતા જણાય છે. ચક્રાકાર ગતિમાં વિક્ષેપ પડે છે અને તેથી તેને સરળતાથી વીંઝી શકતો નથી.

(6) બીજા અને ત્રીજા પ્રાથમિક ઝોલા વખતે જેટલા પગ ખુલ્લા હોય છે, તે એક પછી એક ફીરકી લેતી વખતે ધીમે-ધીમે સાંકડા થતા જાય છે અને તે દરમિયાન જોરદાર કેન્દ્રગામી શક્તિનો હથોડામાં વિકાસ થાય છે. આ બળને ખાલી રાખવા માટે ખેલાડી હથોડા ઉપર લટકી પડ્યો હોય તેવી સ્થિતિમાં પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને તેમજ શરીરને સંકોચે છે. આમ કરવાથી ચક્રાકાર ગતિમાં તેમજ હથોડાને અગાઉ શરીરને ટટ્ટાર કરવાની શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે.

(4) ફેંક

ત્રીજી ફીરકીને અંતે જમણો પગ જમીનને સ્પર્શે છે. તે વખતથી ખરેખર ફેંકની ક્રિયાની શરૂઆત થાય છે. સામાન્ય રીતે હથોડા ફેંકનાર ત્રણ ફીરકીઓ લે છે. પણ કેટલાક અમેરિકન અને રશિયન ખેલાડીઓ પાંચ ફીરકીઓ લે છે.

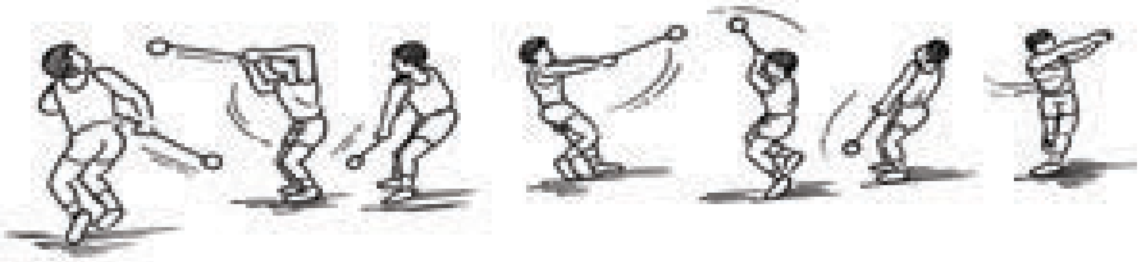


ફેંક

જ્યારે જમણો પગ છેલ્લી વખત જમીનને સ્પર્શે છે, ત્યારે હથોડાનો ગોળો તેના ત્રીજા વખતના ઉચ્ચતમ બિંદુમાંથી પસાર થતો હોય છે. આ વખતે હથોડાની ગતિ ખૂબ વેગવાન રહે છે. હથોડાને જે સમયે છોડવામાં આવે છે, તે સમયે તેના કેન્દ્રગામી બળની ગતિ 450 પાઉન્ડ સેમી એટલે કે હથોડાના વજન કરતાં ત્રીસ ગણી વધારે હોય છે, તેવું સારા ખેલાડીઓની બાબતમાં જણાયું છે. આ ભયંકર બળને નિયમનમાં રાખવા માટે ખેલાડી પોતાના બંને પગને વધુ નજીક લે છે. તે પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને વધારે નીચી બેઠક લે છે તથા હથોડાની સાંકળ સાથેની પકડ મજબૂત રાખે છે. તેમજ શરીરને સંકોચીને કોચલું બનાવી દે છે, જેથી ખેલાડીના પગ જમીનથી ઊંચકાઈ ન જાય.

(5) છૂટ

ડાબા પગ ઉપર રહેલું વજન હવે ખેલાડી તેના બંને પગ ઉપર લઈ લે છે, કારણકે તે હવે હથોડાને છોડવાની તૈયારીમાં છે. જ્યારે હથોડા નિમ્ન બિંદુમાંથી પસાર થાય છે, ત્યારે શરીરનું અંશતઃ વજન ફરી પાછું ડાબા પગ ઉપર બદલાય છે. વળેલો જમણો પગ તેની ઘૂમવાની ગતિ ચાલુ રાખે છે. હવે ડાબા પગના હથોડાને ઊંચકવાની શક્તિ તેમજ જમીનને ધક્કો મારીને પગને ઉપર તરફ ટટ્ટાર કરવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. તેની સાથોસાથ ખેલાડી બંને હાથને થોડા નીચે જવા દે છે. આમ કરવાથી તે હથોડાને યોગ્ય ખૂણે યોગ્ય રીતે ઊંચકીને છોડી શકવા શક્તિમાન બને છે. ખેલાડી હથોડાને પોતાના ડાબા ખભા ઉપરથી ડાબા હાથે છોડે છે.



છૂટ

છૂટ વખતે ધડ (Torso) પાછળ તરફ કમાનની માફક વળે છે. ખેલાડીની દાઢીને છાતી સાથે સજ્જડ રાખવામાં આવે છે, જેથી હાથ પાછળ ફંગોળાઈ ન જાય. ફેંકની દિશા લગભગ નિષ્ક્રિય (Passive) હાલતમાં બંને વચ્ચેની કડીરૂપ અને સહાયકર્તા તરીકે હાથ પોતાનો ભાગ ભજવે છે.

(6) સમતોલન

હથોડાને છોડતાં પહેલાં કે પછી ખેલાડી વર્તુળની બહાર ખેંચાઈ કે ફેંકાઈ ન જાય તે માટે શરીરનું સમગ્ર વજન છૂટ વખતે ડાબા પગ ઉપર લેતો નથી. એટલે કે ડાબો પગ જમણા પગથી આગળ રહે છે. જ્યારે જમણો પગ સામાન્ય રીતે પગબદલ (Reverse)ની સ્થિતિમાં આગળ આવે છે, ત્યારે સમતોલન જાળવી રાખવા માટે ફેંકનાર જમણા પગની મિજાગરાની ક્રિયાને ડાબા પગ ઉપર ક્રૉસ કરે છે.

હથોડાફેંકની સ્પર્ધાના નિયમો

(1) હથોડા ફેંકવાનો ક્રમ ચિઠ્ઠીઉપાડ પદ્ધતિથી નક્કી કરવામાં આવે છે.

(2) સ્પર્ધામાં 8 કરતાં વધુ સ્પર્ધકો હશે, તો પ્રથમ તબક્કે દરેક સ્પર્ધકને ક્રમાનુસાર ત્રણ તક આપવામાં આવશે. પછી પ્રથમ 8 (આઠ) ક્રમના શ્રેષ્ઠ અંકવાળા સ્પર્ધકોને બીજી ત્રણ તકો ક્રમાનુસાર આપવામાં આવે છે. જો 3 (ત્રણ) તકને અંતે પ્રથમ 8 (આઠ) વિજેતા નક્કી કરવામાં આઠમા સ્થાને સરખા અંકવાળા એક કરતાં વધુ સ્પર્ધકો હોય, તો દરેકને આઠમું સ્થાન આપી બીજી ત્રણ તકો આપવામાં આવે છે.

(3) પ્રાથમિક ઝોલા દરમિયાન હથોડો જમીનને સ્પર્શે, તો તેની ભૂલ ગણાશે નહિ, પરંતુ હથોડો જમીનને સ્પર્શે અને સ્પર્ધક અધવચ્ચે અટકી જાય, તો તેની ભૂલ ગણાય છે.

(4) જો સ્પર્ધક નિયમ મુજબ હથોડો ફેંકવા હાથમાંથી છોડ્યો હોય અને હથોડો હવામાં તૂટી જાય, તો તે ભૂલ ગણાશે નહિ. આ સંજોગોમાં સ્પર્ધક સમતુલા ગુમાવે અને તેને લીધે કોઈ નિયમભંગ થાય, તોપણ તેની ભૂલ ગણાશે નહિ અને તેને ફરીથી નવી તક આપવામાં આવશે.

(5) ફેંકેલો હથોડો ફેંકપ્રદેશની રેખાઓની વચ્ચેના મેદાનમાં પડ્યો હોય, તો જ તે સાચી તક ગણાય છે.

(6) ફેંકેલો હથોડો ફેંકપ્રદેશની જમીન પર ન પડે ત્યાં સુધી સ્પર્ધક વર્તુળ છોડી શકશે નહિ. હથોડો જમીન પર પડ્યા પછી સ્થિર સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી મેદાનના પાછળના અર્ધભાગમાંથી નીકળી શકશે.

(7) દરેક સ્પર્ધકનો શ્રેષ્ઠ આંક ગણતરીમાં લેવાય છે. જો પ્રથમ સ્થાન માટે ગાંઠ હોય તેણે તેના ઉકેલમાં ઊતરતા ક્રમમાં આપેલા આંક વધુ હોય તે ગણાય છે.

(8) ભાઈઓ માટે સ્પર્ધામાં વપરાતા હથોડાનું વજન 7.265 કિગ્રાથી 7.285 કિગ્રા હોવું જોઈએ.

(9) બહેનો માટે હથોડાફેંકમાં હથોડાનું વજન 4 કિલોગ્રામથી 4.025 કિલોગ્રામ સુધીનું હોય છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) હથોડાફેંકનાં કૌશલ્યો જણાવો.

(2) હથોડાફેંકમાં ફીરકી-કૌશલ્ય સમજાવો.

(3) હથોડાફેંકમાં પકડ સ્થિતિનું વર્ણન કરો.

(4) હથોડાફેંકમાં સમતોલન-કૌશલ્ય સમજાવો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

(1) ઝોલા (2) છૂટ

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

(1) હથોડાફેંકના મેદાનનો વ્યાસ કેટલા મીટર હોય છે ?

(A) 3 મીટર (B) 2.135 મીટર (C) 2.165 મીટર (D) 2.50 મીટર

(2) હથોડાફેંકમાં પ્રથમ આવનાર ખેલાડીને કુલ કેટલી તક મળે છે ?

(A) 6 (B) 3 (C) 8 (D) 7

(3) હથોડાફેંકમાં મેદાનની રિંગની જાડાઈ કેટલી હોય ?

(A) 2 મિમી (B) 4 મિમી (C) 5 મિમી (D) 3 મિમી

(4) હથોડાફેંકની સ્પર્ધામાં ભાઈઓ માટે વપરાતા હથોડાનું વજન કેટલું હોય ?

(A) 7.265 કિગ્રા (B) 8.265 કિગ્રા (C) 6.285 કિગ્રા (D) 7.260 કિગ્રા

•

11 ક્રિકેટ

ક્રિકેટ ભલે આપણા દેશમાં સૌથી લોકપ્રિય રમત હોય, પરંતુ તેનું જન્મસ્થળ ઇંગ્લૅન્ડ છે. ઈ.સ.ની 16મી સદીમાં ઇંગ્લૅન્ડમાં આ રમતની શરૂઆત થઈ. એવા પુરાવાઓ મળ્યા છે, કે ઑક્સફર્ડમાં આવેલ 'બોદલીઅન પુસ્તકાલય'ની એક હસ્તપ્રતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પાદરીઓ 'CRICKET' નામની રમત રમતા હતા. અન્ય એક સ્થળેથી મળતી માહિતી મુજબ 16મી સદીમાં 'ગિલ્ડફોર્ડ ગ્રામર સ્કૂલ'ના વિદ્યાર્થીઓ આ રમત રમતા હતા. ઈ.સ. 1700ની સાલની આસપાસનાં વર્ષોમાં પદ્ધતિસર ક્રિકેટ રમવાની શરૂઆત થઈ. ઈ.સ. 1774માં આ રમત રમવા માટે નિયમો તૈયાર કરવામાં આવ્યા. રમતની લોકપ્રિયતા વધતાં ઈ.સ. 1909માં 'ઇમ્પિરિયલ ક્રિકેટ કાઉન્સિલ'ની રચના કરવામાં આવી, જે પાછળથી 'ઇન્ટરનેશનલ ક્રિકેટ કાઉન્સિલ'માં રૂપાંતરિત થઈ, જેને આઈ.સી.સી. તરીકે ટૂંકા નામે ઓળખવામાં આવે છે. વિશ્વમાં ક્રિકેટ રમતા દેશોના પ્રતિનિધિઓની બનેલી આઈ.સી.સી. સમગ્ર વિશ્વમાં ક્રિકેટનું નિયંત્રણ કરવા સાથે વિવિધ દેશો વચ્ચે 'ટેસ્ટમૅચ', 'વનડે ક્રિકેટ' તેમજ 'ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી' મૅચોનું આયોજન કરે છે, રમતના નિયમોમાં જરૂરી ફેરફારો કરે છે, જે ક્રિકેટ રમતા સર્વ દેશોના રમતસંઘોને બંધનકર્તા હોય છે.

આપણા દેશમાં આ રમતના વિકાસમાં પારસીઓ અને બ્રિટીશ લશ્કરી અધિકારીઓનો સિંહફાળો છે. ઈ.સ.1848માં 'ઓરિએન્ટ ક્લબ' પારસીઓએ સ્થાપી. ઈ.સ. 1866માં 'બૉમ્બે યુનિયન હિન્દુ ક્લબ' અને ઈ.સ. 1883માં 'મોહમેડન ક્લબ' સ્થપાઈ. ઈ.સ. 1866માં પારસીઓની ક્રિકેટ ટીમે ક્રિકેટ રમવા ઇંગ્લૅન્ડની મુલાકાત લીધી, તો ઈ.સ. 1889-90માં ઇંગ્લૅન્ડની ટીમ ભારતમાં ક્રિકેટમૅચ રમવા આવી. આ રમત ભારતમાં લોકપ્રિય થતાં ભારતમાં પ્રથમ સત્તાવાર ક્રિકેટમૅચ ઈ.સ. 1884માં 'બૉમ્બે જિમખાના વિરુદ્ધ પૂણે જિમખાના વચ્ચે યોજાઈ. જામનગરના મહારાજા રણજીતસિંહજી તેમજ શ્રી દુલીપસિંહજીએ ક્રિકેટની રમતમાં વિશ્વમાં નામના મેળવી. આજે તેઓની સ્મૃતિમાં રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ 'રણજીટ્રૉફી' તથા 'દુલીપટ્રૉફી' એમ બે ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

વિશ્વના ઘણા ઓછા દેશોમાં રમાતી હોવા છતાં, ક્રિકેટની રમત ખૂબ લોકપ્રિય રમત તરીકે વિશ્વપ્રસિદ્ધ છે. આ રમતમાં હાલ 'ટેસ્ટમૅચ', 'વનડે' અને 'ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી' ટૂર્નામેન્ટનું વિશ્વના જુદા-જુદા ક્રિકેટ રમતા દેશો વચ્ચે, તેમજ વનડે અને ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી ટૂર્નામેન્ટ વર્લ્ડકપના ધોરણે રમાય છે.

આ રમતની લોકપ્રિયતા વધતાં હવે મહિલા ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટ્સનું પણ વિશ્વકક્ષાએ ત્રણેય ફૉર્મેટ્સમાં આયોજન થાય છે.

ક્રિકેટનું મેદાન

ક્રિકેટનું મેદાન 180 વાર લાંબું અને 145 વાર જેટલું પહોળું હોય એ ઇચ્છનીય બાબત છે, જેથી વિકેટના કેન્દ્રમાંથી 60 વારથી 75 વારની બાઉન્ડ્રી બનાવી શકાય.

પીચ

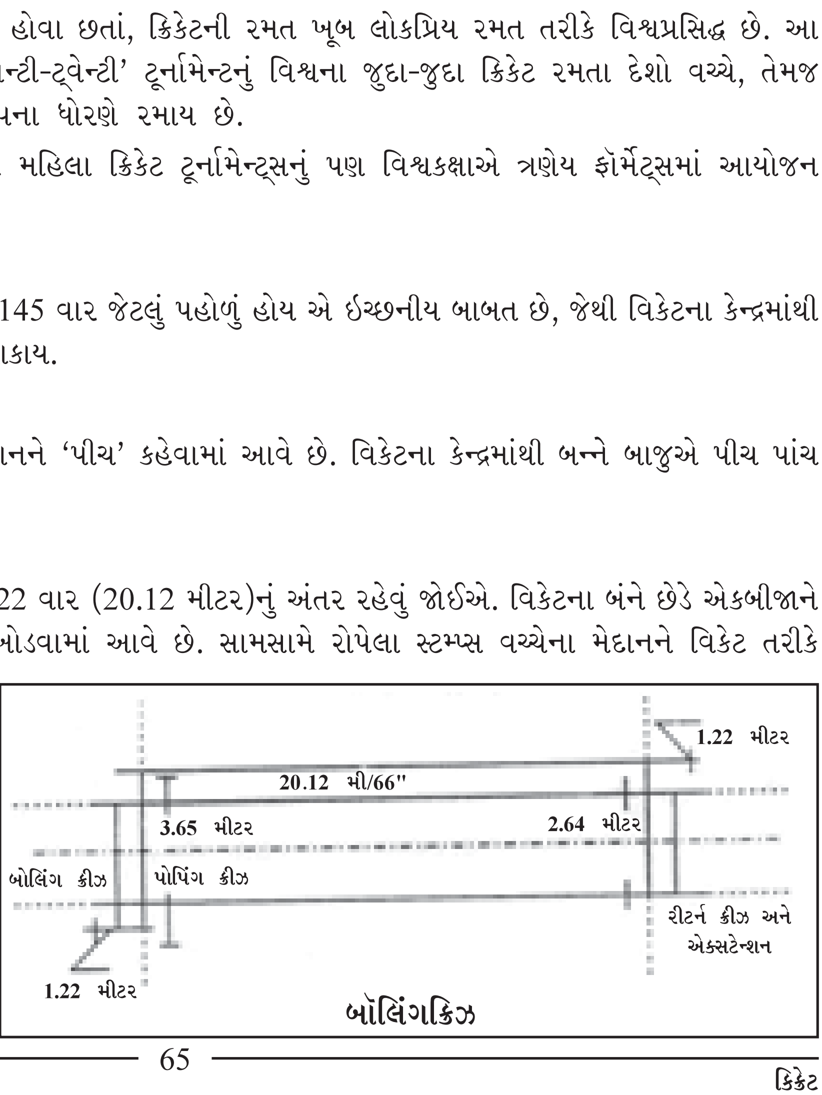
બૉલીંગક્રિઝની વચ્ચેના રમવાના મેદાનને 'પીચ' કહેવામાં આવે છે. વિકેટના કેન્દ્રમાંથી બન્ને બાજુએ પીચ પાંચ ફૂટ પહોળી હોવી જરૂરી છે.

વિકેટ

બંને બાજુએ સામસામેના છેડા વચ્ચે 22 વાર (20.12 મીટર)નું અંતર રહેવું જોઈએ. વિકેટના બંને છેડે એકબીજાને સમાંતર રહે તે પ્રમાણે ત્રણ-ત્રણ સ્ટમ્પ્સ ખોડવામાં આવે છે. સામસામે રોપેલા સ્ટમ્પ્સ વચ્ચેના મેદાનને વિકેટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બૉલિંગક્રિઝ

વચ્ચેના સ્ટમ્પની બંને બાજુએ 1.32 મીટર (4'-4'')ની લંબાઈની સીધી લીટીમાં રેખા દોરવામાં આવે છે. રેખાની કુલ લંબાઈ 2.64 મીટર (8'-8'') હોય છે, જેને બૉલિંગ, ક્રિઝ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.



બૉલિંગક્રિઝ

પોપિંગક્રિઝ

વિકેટ બંને છેડે બૉલિંગક્રિઝની આગળના ભાગમાં 1.22 મીટર (ચાર ફૂટ)ના સમાન અંતરે જે રેખાઓ અંકિત કરવામાં આવે છે, તેને પોપિંગક્રિઝ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

જુદી-જુદી સાઈઝનાં બૅટ

સાધનો

બૅટ

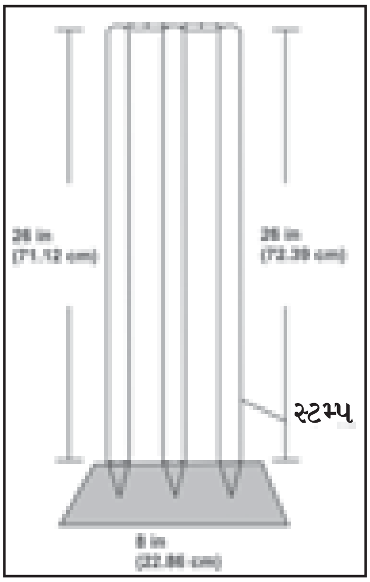
બૅટની લંબાઈ વધારેમાં વધારે 96.5 સેમી અને પહોળાઈ વધારેમાં વધારે 10.8 સેમી હોય છે.

દડો

આ રમત માટેનો દડો ગોળાકાર હોય છે, જેનું માપ જોઈએ તો દડાનો પરિઘ (ઘેરાવો) $8\frac{13}{16}$ ઇંચથી ઓછો ન હોવો જોઈએ અને 9 ઇંચથી વધારે ન હોવો જોઈએ. તેમજ વજન $5\frac{1}{2}$ ઔંસથી ઓછું નહિ અને $5\frac{3}{4}$ ઔંસથી વધારે ન હોવું જોઈએ.

સ્ટમ્પ

વિકેટના બંને છેડે ત્રણ-ત્રણ સ્ટમ્પ રોપવામાં આવે છે. જમીનની સપાટીની ઉપરના ભાગમાં દરેક સ્ટમ્પની ઊંચાઈ 26 ઇંચ જેટલી રહે તે માપના હોવા જોઈએ. બંને છેડે રોપવામાં આવેલા ત્રણ-ત્રણ સ્ટમ્પ ઉપરના ભાગમાં બેલ્સ (ચકલીઓ) મૂકવામાં આવે છે. દરેક ચકલીની લંબાઈ $4\frac{3}{4}$ ઇંચ હોવી જોઈએ. તેમજ સ્ટમ્પ ઉપર મૂક્યા પછી સ્ટમ્પની બહાર અડધા ઇંચ કરતાં વધારે રહેવી જોઈએ નહિ. બંને છેડે રોપવામાં આવેલા સ્ટમ્પ્સ વચ્ચે 22 વાર (20.12 મીટર)નું અંતર હોવું જોઈએ.



આ ઉપરાંત રમતમાં બૅટ્સમેન તથા વિકેટ-કીપરે પહેરવાનાં પેડ, હૅન્ડગ્લોઝ વિકેટ-કીપિંગગ્લોઝ, હેલમેટ, એબ્ડોમિનલ ગાર્ડ્સ, લેગગાર્ડ્સ, સીનગાર્ડ્સ, કિટબૅગ ઇત્યાદિ સાધનોની જરૂર પડે છે.

ખેલાડીઓ

પ્રત્યેક ટીમમાં કુલ 16 ખેલાડીઓની પસંદગી કરવામાં આવે છે, જે પૈકી મૅચ શરૂ થતાં પહેલાં 12 ખેલાડીઓનાં નામ જાહેર કરવામાં આવે છે. તેમાંથી 11 ખેલાડીઓ ખરેખર મૅચમાં ભાગ લઈ બૅટિંગ, બૉલિંગ અને ફિલ્ડિંગમાં ભાગ લે છે, જ્યારે બાકીનો 1 ખેલાડી અવેજી (બારમા ખેલાડી) તરીકે ઓળખાય છે, જે સામાન્ય રીતે સારો ફિલ્ડર હોય છે. ઉપર્યુક્ત 11 ખેલાડીઓ પૈકી કોઈ ખેલાડીને ઈજા થાય અથવા અન્ય કોઈ કારણોસર પૅવેલિયનમાં પાછો આવે, ત્યારે તેની અવેજીમાં માત્ર ફિલ્ડિંગ ભરવા બારમો ખેલાડી મેદાનમાં જાય છે. બારમા ખેલાડીને બૉલિંગ, બૅટિંગ કે વિકેટ-કીપિંગ કરવાનો અધિકાર હોતો નથી.

ગણવેશ

ટેસ્ટમૅચ દરમિયાન બંને ટુકડીના તમામ ખેલાડીઓ સફેદ શર્ટ-ટીશર્ટ, સફેદ રંગનું પૅન્ટ તથા સફેદ રંગના ક્રિકેટ માટેનાં ખાસ શૂઝ પહેરે છે, જ્યારે વનડે અને ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી મૅચ દરમિયાન પ્રત્યેક ટુકડી પોતાની ટીમ માટે નક્કી કરેલ રંગીન ગણવેશ પરિધાન કરે છે.

રમતનો સમય - ઇનિંગ

ટેસ્ટ ક્રિકેટમાં બે ટુકડીઓ પૈકી એક ટુકડી બૅટિંગ કરે છે, જ્યારે અન્ય ટુકડી બૉલિંગ અને ફિલ્ડિંગ કરે છે. ટેસ્ટક્રિકેટમાં દરેક ટુકડીને બે-બે ઇનિંગ્સ અથવા પાંચ દિવસની સમયમર્યાદા પૈકી જે વહેલું પૂરું થાય તે

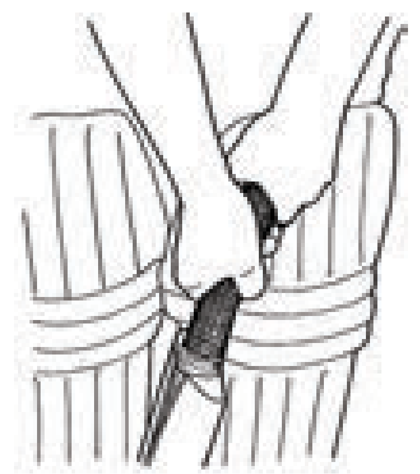
પ્રમાણે રમત રમાડવામાં આવે છે. જ્યારે એક દિવસની વનડે સ્પર્ધામાં દરેક ટુકડીને મર્યાદિત ઓવર્સની (50 ઓવર્સ), અથવા એક-એક ઈનિંગ પૈકી જે વહેલું પૂરું થાય તે પ્રમાણે રમત રમાડવામાં આવે છે. તેમજ ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી ક્રિકેટમૅચમાં દરેક ટુકડીને મર્યાદિત 20 ઓવર્સ અથવા એક ઈનિંગ પૈકી જે વહેલું પૂરું થાય તે પ્રમાણે ક્રિકેટ રમાડવામાં આવે છે. ટેસ્ટક્રિકેટમાં બંને ટુકડીની બે-બે ઈનિંગ્સ પૂરી થઈ જાય, તો વધારે રન કરનાર ટુકડીને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે. પરંતુ નિયત પાંચ દિવસોમાં બંને ટુકડીઓની બબ્બે ઈનિંગ્સ પૂરી થાય નહિ, તો મૅચ 'ડ્રૉ' થયેલી જાહેર કરવામાં આવે છે. જો બન્ને ઈનિંગ્સના અંતે બંને ટુકડીઓના સરખા રન થાય, તો બંને ટુકડીઓ વચ્ચે 'ટાઈ' જાહેર કરવામાં આવે છે. આધુનિક પરિણામલક્ષી યુગમાં 'વનડે' અને 'ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી' મૅચ વધારે ને વધારે પ્રચલિત-લોકપ્રિય બની છે. આ બંને સ્પર્ધા પ્રકારમાં એક-એક ઈનિંગ અથવા નક્કી કરવામાં આવેલી ઓવર્સ દરમિયાન જે ટુકડી વધારે રન કરે તેને વિજેતા ઘોષિત કરવામાં આવે છે અથવા સરખા રન થાય તો વનડે ક્રિકેટમૅચમાં બંને ટુકડી વચ્ચે 'ટાઈ' જાહેર કરવામાં આવે છે, જ્યારે ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી ક્રિકેટમૅચમાં સરખા રન થાય, તો સુપર ઓવરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

કૌશલ્યો

ક્રિકેટની રમતનાં કૌશલ્યોને મુખ્યત્વે ચાર વિભાગમાં વિભાજિત કરી શકાય : (1) બૅટિંગ (2) બૉલિંગ (3) ફિલ્ડિંગ (4) વિકેટ-કીપિંગ. આ ચારેય કૌશલ્યોને વિગતે સમજીએ.

(1) બૅટિંગ

ક્રિકેટની રમતમાં ખેલાડી માટે બૅટિંગ અગત્યનું કૌશલ્ય છે. બૅટ્સમેન જ્યારે મેદાનમાં બૅટિંગ માટે આવે ત્યારે કેટલીક પાયાની બાબતોની તેને જાણકારી હોવી જોઈએ, જેવી કે બૅટની પકડ, સ્ટાન્સ, સામે છેડેથી ફેંકવામાં આવતા દડાનો પ્રકાર, દડાની ઝડપ, ફિલ્ડિંગની ગોઠવણી, પીચની સ્થિતિ, પીચનું વલણ, વાતાવરણ, પોતાનો બૅટિંગક્રમ ઈત્યાદિ વિશેની જાણકારી જરૂરી છે. વળી, કયા પ્રકારની મૅચ છે, જેવી કે ટેસ્ટમૅચ, વનડે, ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી, જે-તે પ્રકારની મૅચને અનુલક્ષીને ધીરજ પૂર્વક કે ઝડપી બૅટિંગ કરવું જરૂરી બને છે.


બૅટની પકડ

બૅટની પકડ : (જમણેરી બૅટ્સમેન માટે)

બૅટના હૅન્ડલના ઉપરના ભાગમાં ડાબા હાથના પંજા વડે મજબૂત રીતે બૅટ પકડવું, ડાબા હાથના પંજાને અડકીને હૅન્ડલનો નીચેનો ભાગ જમણા હાથના પંજા (હથેળી) વડે મજબૂત રીતે પકડવો.

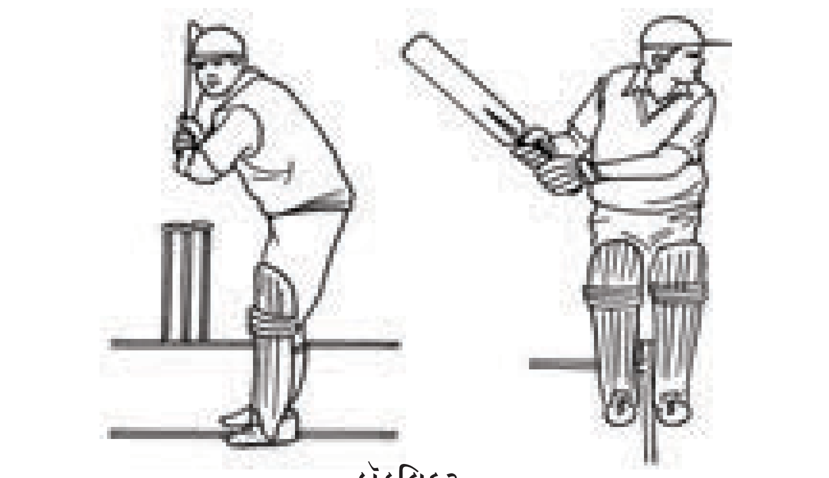
સ્ટાન્સ

સ્ટાન્સ

ડાબો ખભો બૉલર તરફ રહે તે રીતે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગ વચ્ચે થોડુંક અંતર રહે તે પ્રમાણે ઊભા રહેવું. ઘૂંટણ સહેજ ઝૂકેલા, બૅટ્સમેનની નજર સામેની વિકેટ તરફથી દડો ફેંકતાં બૉલર ઉપર, શરીર કમરમાંથી આગળ તરફ સહેજ ઝૂકેલું રાખવું.

બૅકલિફ્ટ :

બૉલર દ્વારા ફેંકાયેલા દડાને રમવા માટે પદ્ધતિસર બૅટને પાછળ તરફ ઊંચકવાના કૌશલ્યને બૅકલિફ્ટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

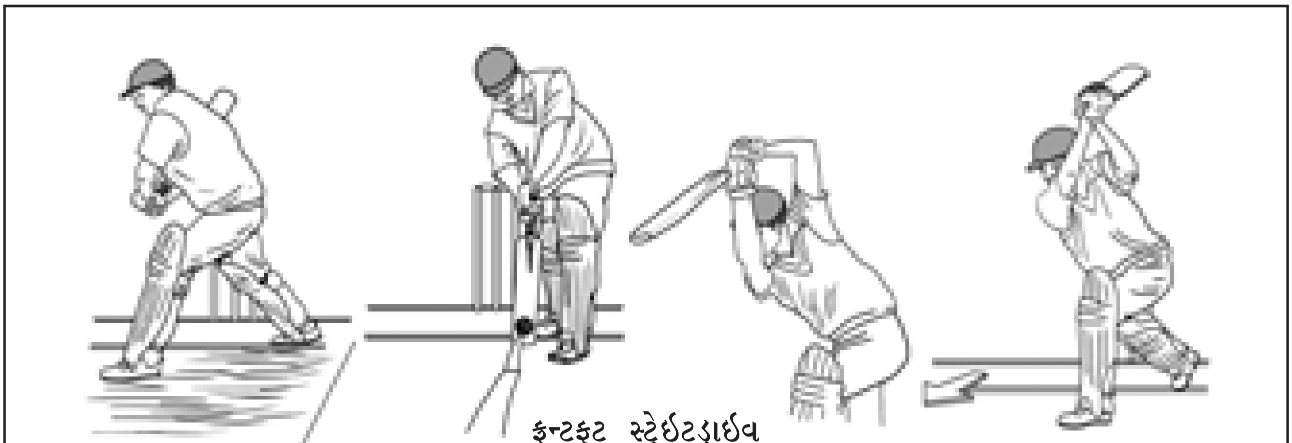


બૅકલિફ્ટ

બૅટને પાછળ તરફ ઊંચકવામાં આવે, ત્યારે બૅટની બ્લેડની નીચે તરફની ધાર જમીન તરફ રહે તે રીતે પાછળની તરફ ઊંચકવું. દડાને ફટકારવાની ક્રિયા કરતી વખતે બૅટને આગળ તરફ ગતિ આપવામાં આવે, ત્યારે બંને હાથની કોણીઓ શરીરની નજીક રાખવી, જેથી બૅટ શરીરની નજીકથી આગળ તરફ પસાર થાય.

ફ્રન્ટફૂટ સ્ટ્રેઈટડ્રાઈવ (Front foot straight drive)

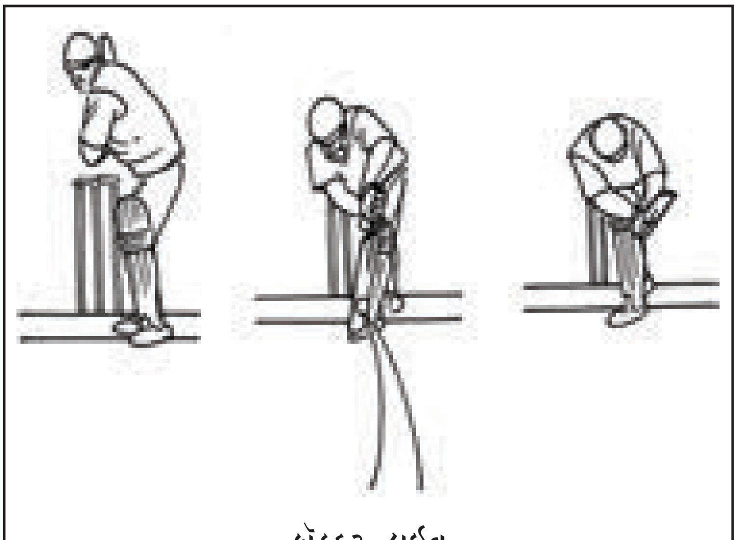
લેગસ્ટમ્પની રેખા તરફ ઊછળેલા ઓવરપીચ બૉલને શરીરનું વજન આગળના પગ ઉપર રાખી બૉલને પીચ ઉપર સીધો ફટકારવામાં આવે તેને ફ્રન્ટફૂટ સ્ટેટડ્રાઈવ કહેવામાં આવે છે. આગળનો પગ, ઘૂંટણ, માથું, આંખો, આગળનો ખભો, કોણી સામે બૉલર તરફ રહે છે. ફ્રન્ટફૂટ ડ્રાઈવના અન્ય પ્રકારમાં ફ્રન્ટફૂટ કવરડ્રાઈવ, ફ્રન્ટફૂટ ઑનડ્રાઈવ, ફ્રન્ટફૂટ ઑફડ્રાઈવનો સમાવેશ થાય છે.



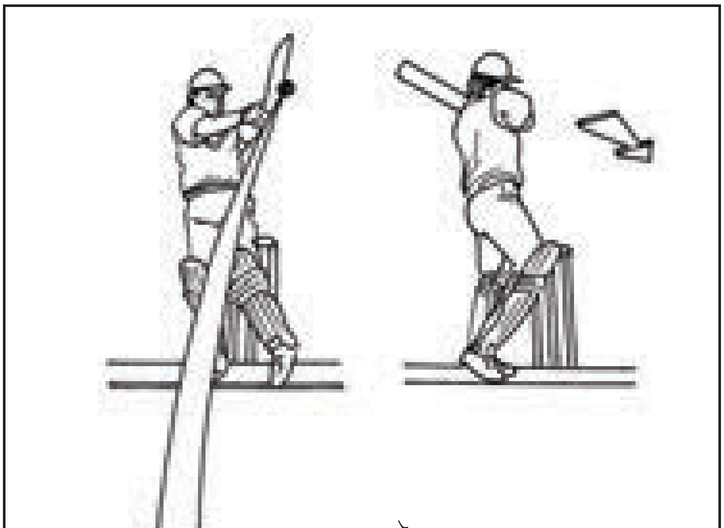
ફ્રન્ટફૂટ સ્ટ્રેઈટડ્રાઈવ

બૅકફૂટ ડ્રાઈવ (Back foot drive)

શૉર્ટલેન્થ બૉલ કે જે સ્ટમ્પની લાઈન ઉપર અથવા સહેજ બહારની બાજુ કે લેગસ્ટમ્પ પર અથવા લેગસ્ટમ્પની બહાર તરફ ઊછળે છે, તેવા બૉલને બૅટ્સમેન પાછળના પગ ઉપર શરીરનું વજન રાખી ફટકારે છે, તેને બૅકફૂટ ડ્રાઈવ કહેવાય છે. આ ડ્રાઈવમાં બૅટ્સમેન પાછળના પગને સ્ટમ્પ તરફ ખસેડે છે અને તે સાથે જ શરીર અને પગને બૉલની દિશામાં રાખે છે. માથું સ્થિર, નજર બૉલ પર, શરીરનું વજન પાછળના પગ ઉપર, પાછળ તરફ ઊંચકેલુ, બૅટ બૉલ પર લાવી બૅકફૂટ રમવામાં આવે છે. બૅકફૂટ ડ્રાઈવમાં ‘હિટવિકેટ’ થવાય નહિ, તે માટે કાળજી રાખવી જરૂરી છે.



બૅકફૂટ ડ્રાઈવ



હૂક શૉટ

હૂક શૉટ (Hook shot)

ફાસ્ટ બૉલર જ્યારે શૉર્ટપીચ દડો નાખે ત્યારે બૅટ્સમેનને હૂકશૉટ મારવાની તક મળે છે. આ પ્રકારના ફટકામાં બૅકલિફ્ટથી ફટકો માર્યા પછી બૅટની ફૉલોથ્રુની ક્રિયા હૂક આકારની બનતી હોવાથી આ શૉટને હૂકશૉટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આવા શૉટપીચ દડાને બૅટ્સમેન જરા પાછળ હટી ફાઈનલેગમાં કે સ્ક્વેરલેગમાં ફટકારે છે. ઝડપી કે મધ્યમ ઝડપી ગોલંદાજીમાં શૉટપીચ દડાને રમવા માટે હૂકશૉટ ઉપયોગી છે. આ સ્ટ્રૉકથી ઘણા બધા રન મળે છે, પરંતુ ખામીભરેલો શૉટ બૅટ્સમેનની વિકેટનો ભોગ લે છે. આથી બૉલ સાથે બૅટનો સમયસર સંપર્ક થાય એ જરૂરી છે, આ પ્રકારનો ફટકો મારવામાં કૅચઆઉટ થવાની શક્યતાઓ પણ રહેલી છે. તેમજ આ શૉટ રમવામાં બૅટ્સમેનને ઈજા થવાની પણ શક્યતા રહેલી છે.

બૉલિંગ (Bowling)

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

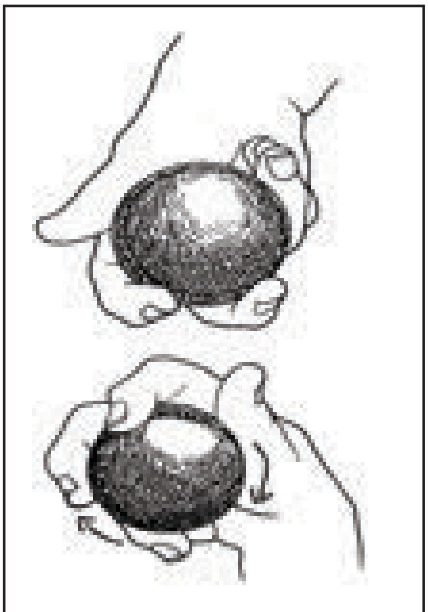
બૉલિંગના કૌશલ્યમાં (1) દડાની પકડ (ગ્રિપ) (2) રનઅપ (3) દડાની હાથમાંથી છૂટવાની ક્રિયા (ડિલિવરી) અને ફૉલોથ્રુ આ ચાર બાબતો ખૂબ જ અગત્યની છે. સારો બૉલર બનવા માટે ઉપરની ચારે બાબતો કે જે પાયાની છે, તેના ઉપર ધ્યાન અને મહાવરો જરૂરી છે.

ક્રિકેટની રમતમાં દડો ફેંકવાના કૌશલ્યનો બૅટ્સમેનને રન કરતો અટકાવવામાં અને ખાસ તો આઉટ કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

બૉલિંગના પ્રકારો

સ્પિનબૉલિંગ

બૉલર દ્વારા ઓછો રનઅપ લઈને નાખવામાં આવેલો દડો બૉલરના હાથમાંથી છૂટીને પીચ પર પડ્યા પછી જમણી કે ડાબી બાજુ ગતિ કરે અને દિશા બદલે તેને સ્પિનબૉલિંગ કહેવાય છે. સ્પિનબૉલિંગ એ દડાની પકડ, આંગળીઓ અને કાંડાની કરામત છે. સ્પિનબૉલિંગમાં લેગસ્પિન, ઑફસ્પિન, ગૂગલિ, ટૉપ-સ્પિન વગેરે પ્રકારે દડાને સ્પિન કરવામાં આવે છે. દરેક સ્પિન પ્રકારમાં દડાની પકડ અલગ-અલગ હોય છે. સ્પિનબૉલિંગના મુખ્ય પ્રકારો સમજીએ.



બોલની ગ્રિપ અને કાંડાની ફીરકી

લેગસ્પિન (Leg-Spin)

લેગસ્પિન બૉલિંગને લેગબ્રેક પણ કહેવામાં આવે છે. લેગસ્પિનમાં દડાની પકડમાં પહેલી, બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓ દડાની સિલાઈ ઉપર રહે છે. કાંડાને સહેજ નમેલું રાખીને હાથનો પાછળનો ભાગ ઉપર તરફ રાખવામાં આવે છે. લેગસ્પિન બૉલિંગમાં દડો પડ્યા પછી બૅટ્સમેનની વિરુદ્ધ દિશામાં એટલે કે દડો લેગસ્ટમ્પથી ઑફસ્ટમ્પની દિશામાં ગતિ કરે છે. આ પ્રકારની બૉલિંગ કરતી વખતે દડો છોડતાં કાંડાને ઝાટકો અને આંગળીઓ વડે ગતિસુમેળથી સ્પિન કરવામાં આવે છે.

દડાની ગ્રિપ

ઑફસ્પિન (Off - Spin)

ઑફસ્પિન બૉલિંગને ઑફબ્રેક તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ પ્રકારની બૉલિંગમાં દડાને પહેલી આંગળીના નીચે વેઢા સુધી સિલાઈ પર રાખીને તથા બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓ બાજુ પર વિસ્તારીને દડાની સિલાઈ પર પકડ લેવામાં આવે છે. દડો છોડતી વખતે આંગળીઓ વડે દડાને ફેરવવાની અને કાંડાનો યોગ્ય ઝાટકો આપવાની બાબત ખૂબ અગત્યની છે. આ પ્રકારની બૉલિંગમાં દડો ટપ્પો પડ્યા પછી બૅટ્સમેન તરફ એટલે કે ઑફસ્ટમ્પ તરફથી લેગસ્ટમ્પ તરફ ગતિ કરે છે.

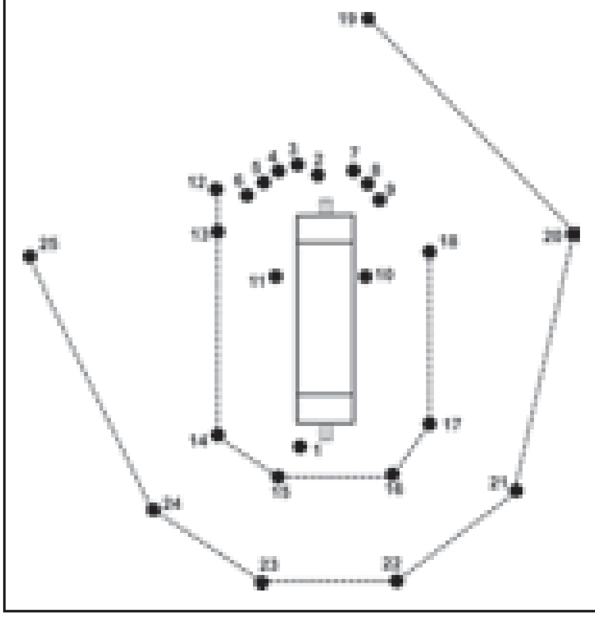
ફાસ્ટબૉલિંગ (Fast-Bowling)

લાંબો રનઅપ લઈ દડાને ઝડપી ગતિ મળે તે રીતે નાખવાની ક્રિયાને ફાસ્ટબૉલિંગ કહેવાય છે. મુખ્યત્વે ઈનિંગની શરૂઆતમાં ફાસ્ટબૉલિંગ નાખવામાં આવે છે. બૉલની ઝડપ અને યોગ્ય દિશામાં દડો નાખવાથી વિકેટ મળવાની શક્યતા વધે છે. ફાસ્ટબૉલિંગમાં સાતત્યપૂર્ણ લાંબો રનઅપ, ક્રિઝ નજીક આવતાં તીવ્ર ઝડપે દોડ, હાથ અને કાંડાની ત્વરિત ક્રિયાઓ તથા દડાની ડિલિવરી વખતે સમગ્ર શરીરનો ધક્કો આપી શરીરનું સમતોલન જાળવવાનું હોય છે.

ફાસ્ટબૉલિંગમાં દડાની પકડ માટે પહેલી અને બીજી આંગળી સિલાઈની બાજુ પર તથા ત્રીજી અને ચોથી આંગળી બાજુ પર વિસ્તારીને દડાની પકડ લેવામાં આવે છે, તેમજ અંગૂઠાને સિલાઈ પર રાખવામાં આવે છે.

ફાસ્ટબૉલરમાં શારીરિક તાકાત, સહનશક્તિ, દોડવાની ઝડપ, ચોક્કસતા, બુદ્ધિચાતુર્ય, આત્મવિશ્વાસ અને મગજ ઉપરનો સંપૂર્ણ કાબૂ હોવો જરૂરી છે, બૉલર ઈનસ્વિંગ, આઉટસ્વિંગ, યૉર્કર, બાઉન્સર, ટ્રીમર, બીમર વગેરે પ્રકારે ઝડપી બૉલિંગ કરીને ફાસ્ટબૉલિંગમાં વૈવિધ્ય લાવી શકે છે.

ફિલ્ડિંગ (Fielding)

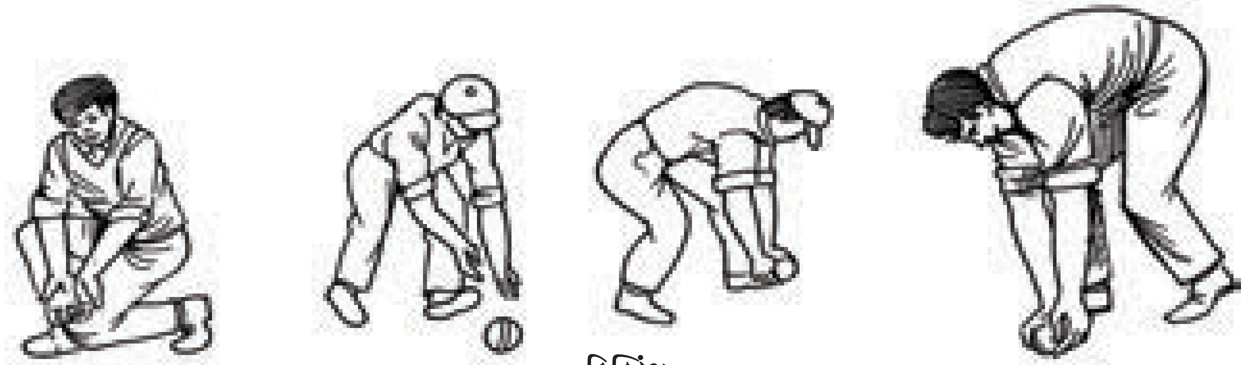


ક્રિકેટના મેદાન ઉપર ફિલ્ડિંગનાં સ્થાન

1. બૉલર	10. શૉર્ટલેગ	19. લૉંગલેગ
2. વિકેટ-કીપર	11. સીલી મીડઑન	20. ડીપ સ્ક્વેર લેગ
3. ફર્સ્ટ સ્લીપ	12. શૉર્ટ થર્ડમેન	21. ડીપ મીડ વિકેટ
4. સેકન્ડ સ્લીપ	13. કવરપૉઈન્ટ	22. લૉંગઑન
5. થર્ડ સ્લીપ	14. એક્સ્ટ્રા કવર	23. લૉંગઑફ
6. ગલી	15. મીડઑફ	24. ડીપ એક્સ્ટ્રા કવર
7. લેગ સ્લીપ	16. મીડઓન	25. ડીપ થર્ડમેન
8. બૅકવર્ડ શૉર્ટલેગ	17. મીડવિકેટ	
9. ફૉરવર્ડ શૉર્ટલેગ	18. સ્ક્વેર લેગ	

(1) દડાને અટકાવવો

બૅટ્સમેને ફટકારેલા દડાને રોકવા માટે દડાની બરાબર સામે પહોંચી જઈ, આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ અડધા બેસી જઈ, બંને હાથ આગળ તરફ લઈ જઈ સામેથી આવતા દડાને બંને હાથના પંજા ભેગા કરીને રોકો. દડાની ગતિ, દિશા વગેરે બાબતોને ધ્યાને લઈ દડાને રોકવાની સ્થિતિમાં ફેરફાર કરવો. નજર હંમેશાં દડા ઉપર રાખવી.



ફિલ્ડિંગ

(2) દડાને ફેંકવો (Throwing)

ફિલ્ડરે રોકેલા દડાને વિકેટ-કીપર તરફ અગર યોગ્ય સ્થળે ઝડપથી અને ચોક્કસ સ્થળે ફેંકવો ખૂબ જ જરૂરી છે. દડાને ફેંકતી વખતે શરીરનું સમતોલન અને ઝડપી નિર્ણયશક્તિ જરૂરી છે. દડાને ઝડપથી, રોકીને ફેંકવા માટે કાંડામાં, કોણીમાં અને ખભામાં નરમાશ હોવી જરૂરી છે.

(3) દડાને ઝીલવો (Catching)

કૅચિંગ (દડાને ઝીલવો) માટે બૅટ્સમેને હવામાં ફટકારેલા દડાના અપેક્ષિત માર્ગમાં પહોંચી જઈ, દડાને બરાબર નીરખી બંને હાથની આંગળીઓ ફેલાવી કપ જેવો આકાર બનાવી દડાને ઝીલવો અને દડાના પ્રત્યાઘાતને ઓછો કરવા દડો ઝીલેલી સ્થિતિમાં બંને હાથને સહેજ નીચે લાવવા. પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને દડાને ઝીલવાની શરીરની સ્થિતિમાં ફેરફાર કરવો. ક્રિકેટની મૅચ જીતવામાં આ કૌશલ્યનો ઘણો મોટો ફાળો રહે છે.

દડાને ઝીલવો

(4) વિકેટ-કીપિંગ (Wicket-Keeping)

વિકેટ-કીપિંગ

વિકેટ-કીપિંગ

ક્રિકેટની રમતમાં વિકેટ-કીપિંગનું કાર્ય ઘણું મહત્ત્વનું અને મુશ્કેલ છે. વિકેટ પાછળ જતા દડાને રોકવો, વિકેટ પાછળ ઊછળીને કે બૅટનો સ્પર્શ થઈને આવતા દડાનો કૅચ કરવો, બૅટ્સમેન ક્રિઝ છોડે, તો દડાને સ્ટમ્પ કરીને તેને આઉટ કરવો, તથા રન લેતાં અટકાવવાનું કાર્ય વિકેટ-કીપરે કરવાનું હોય છે. ઝડપી બૉલિંગ દરમિયાન વિકેટ-કીપરે વિકેટની પાછળ દૂર યોગ્ય જગ્યાએ સ્થાન લેવું. સ્પિનબૉલિંગ વખતે વિકેટ-કીપરે વિકેટની પાછળ સ્ટમ્પ નજીક સ્થાન લેવાનું હોય છે.

ફૉલોઇંગ ઇનિંગ્સ : જે ટીમ પ્રથમ બૅટિંગ કરે છે, તે નિયમ પ્રમાણે રમતના તફાવતમાં હોય, તો પોતાના બાકી ખેલાડીઓનો દાવ અનામત રાખી, સામા પક્ષને બૅટિંગ લેવાની ફરજ પાડી શકે છે.

ડિક્લેરેશન : બૅટિંગ લેતી વખતે ટીમ ગમે ત્યારે પોતાની ઇનિંગ્સને મૅચ દરમિયાન બંધ કરી શકે છે.

રમતનો પ્રારંભ, વિરામ અને અંત : અમ્પાયરના 'પ્લે' શબ્દથી રમત શરૂ થશે અને 'ટાઇમ' શબ્દથી રમત બંધ થશે. નિયમ પ્રમાણે ભોજન અને ચાનો સમય આપવામાં આવશે.

મૅચ બંધ કરતી વખતે અમ્પાયર સ્ટમ્પનાં ચકલાં ઉપાડી લઈ 'ટાઇમ' શબ્દ બોલશે.

સ્કોરિંગ : સ્કોરિંગબુકમાં નિયમ પ્રમાણે સ્કોરર આઉટ, રન, દડાની વિગત વગેરેની નોંધણી કરશે.

બાઉન્ડ્રી : નિયત કરેલ હદની (બાઉન્ડ્રીલાઇન) બહાર દડો જતાં બૅટિંગ પક્ષને એકસાથે 4 રન મળે છે. તેને બાઉન્ડ્રી કહે છે. પીચ પડ્યા સિવાય દડો હવામાં બાઉન્ડ્રીની હદ ઓળંગે, તો તે 6 રન બૅટિંગ પક્ષને મળે છે.

લૉસ્ટ બૉલ : જો રમત દરમિયાન દડો ખોવાઈ જાય, તો 'લૉસ્ટ બૉલ' કહેવાય છે.

ઓવર : એક છેડાથી છ દડા પૂરા થતાં ઓવર પૂરી થાય છે અને બીજે છેડેથી ગોલંદાજ ગોલદાજી શરૂ કરે છે. દરેક બૉલરે છ દડાની ઓવર પૂરી કરવાની રહે છે. (સિવાય કે તે ઘાયલ થાય.)

ડેડ બૉલ : જ્યારે દડો વિકેટ-કીપરના હાથમાં સ્થાયી થાય કે બૅટ્સમેન આઉટ થાય ત્યારે દડો 'ડેડ બૉલ' ગણાશે.

નોબૉલ : દડો નિયમ પ્રમાણે ન ફેંકાય તો તે 'નોબૉલ' ગણાશે. માત્ર 'નોબૉલ' થવાથી દડો 'ડેડ બૉલ' થતો નથી બૅટ્સમેન 'નોબૉલ'ને રમી શકે છે તથા રન લઈ શકે છે. તેમજ 'નોબૉલ'ના સંજોગોમાં બૅટિંગ કરનાર ટીમને વધારાનો એક રન આપવામાં આવે છે. 'વનડે' અને 'ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી' મૅચમાં 'નોબૉલ' જાહેર કરાય, ત્યારે બૅટિંગ કરનાર ટુકડીને એક ફ્રિહીટ મળે છે.

વાઇડ બૉલ : બૅટ્સમેન પહોંચી ન શકે તેવા દડાને 'વાઇડ બૉલ' કહે છે. વાઇડ બૉલના બદલામાં પણ બૅટિંગ કરનાર ટીમને એક વધારાનો રન મળે છે. માત્ર વાઇડ બૉલના સંકેતથી દડો ડેડ થતો નથી. વાઇડ બૉલથી થતા રન 'વાઇડ બૉલના રન' ગણાય છે.

બાય અને લેગબાય : દડો બૅટ્સમેનને સ્પર્શ કર્યા સિવાય વિકેટની પાછળ જાય, તો તેનાથી થતા રન 'બાયના રન' ગણાય છે. અને હાથના પંજા સિવાય શરીરના કોઈ ભાગને સ્પર્શ કરી દડો વિકેટ પાછળ જાય, તો તેનાથી થતા રન 'લેગબાય રન' ગણાય છે.

વિકેટ પડવી : જ્યારે દડાથી અગર બૅટ્સમેનથી વિકેટ અગર ચકલાં પડી જાય છે, ત્યારે 'વિકેટ પડી' ગણાય છે.

પોપિંગક્રિઝની બહાર જવું : જ્યારે બૅટ્સમેનનું બૅટ અગર શરીરનો સંપર્ક પોપિંગક્રિઝની અંદર ન રહે, ત્યારે તે પોપિંગક્રિઝની બહાર છે તેમ ગણાય.

બોલ્ડઆઉટ : જ્યારે દડો બૅટ્સમેનના બૅટને અગર શરીરને સ્પર્શ કરીને સીધો વિકેટમાં અથડાય ત્યારે 'બોલ્ડઆઉટ' ગણાય છે.

કૉટઆઉટ : 'જો દડો બૅટ્સમેનના બૅટના અગર કાંડા સિવાય હાથના ફટકાથી ઊછળી કોઈ પણ ફિલ્ડરના હાથમાં ઝિલાઈ જાય, તો બૅટ્સમેન 'કૉટઆઉટ' ગણાય છે.

બૉલનો હાથથી સ્પર્શ કરવો : જો કોઈ પણ બૅટ્સમેન સામા પક્ષની વિનંતી સિવાય રમતમાં રહેલ દડાને હાથથી સ્પર્શ કરે તો 'હૅન્ડલ્ડ ધી બૉલ' માટે આઉટ ગણાશે.

દડાને બે વાર ફટકારવો : બૅટ્સમેન દડાને એક વાર અટકાવી ફરી પાછો વિકેટ તરફ જતા દડાને અટકાવવા બૅટ અગર શરીરના અન્ય ભાગનો ઉપયોગ ન કરતાં હાથથી અટકાવશે, તો 'હિટ ધી બૉલ ટ્વાઇસ' માટે આઉટ ગણાશે.

હિટ ધી વિકેટ : જો બૅટ્સમેન દડાને ફટકારવા જતાં વિકેટ પાડી નાંખે તો 'હીટ ધી વિકટ' આઉટ ગણાશે.

એલ.બી.ડબલ્યુ. : જો બૅટ્સમેનના હાથના કાંડા કે પંજા સિવાયનો અન્ય ભાગ બંને વિકેટની વચમાં હોય અને દડો પહેલાં બૅટ સાથે અથડાયેલ ન હોય અને શરીરને અડકે તો અમ્પાયર 'એલ.બી.ડબલ્યુ.' ગણી બૅટ્સમેનને આઉટ આપશે.

ઑબ્સ્ટ્રક્ટિંગ ધી ફિલ્ડ : જો બૅટ્સમેન કોઈ ફિલ્ડરને તેના કાર્યમાં અડચણ ઊભી કરે, તો 'ઑબ્સ્ટ્રક્ટિંગ ધી ફિલ્ડ' માટે આઉટ આપી શકાય.

રનઆઉટ : જો કોઇ બૅટ્સમેન પોપિંગક્રિઝની બહાર હોય અને સામા પક્ષનો ખેલાડી તેની વિકેટ પાડી નાંખે, તો તે 'રનઆઉટ' ગણાય.

સ્ટમ્પઆઉટ : દડાને રમવા જતાં બૅટ્સમેન પોપિંગક્રિઝની બહાર નીકળી જાય અને વિકેટ-કીપર તેની વિકેટ પાડી નાંખે, તો તે 'સ્ટમ્પઆઉટ' ગણાય.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

(1) ક્રિકેટની રમતમાં બૅટની પકડ, સ્ટાન્સ અને બૅકલિફ્ટની સમજૂતી આપો.
(2) ફ્રન્ટફૂટ સ્ટ્રેટડ્રાઈવ અને બૅકફૂટ ડ્રાઈવ વિશે વિગતવાર જણાવો.
(3) ડિલિવરી (બૉલર દ્વારા બૉલિંગ કરતી વખતે દડો ફેંકવાની ક્રિયા)ની ક્રિયાનાં પગથિયાં સમજાવો.
(4) લેગસ્પિન બૉલિંગ વિશે સવિસ્તાર સમજૂતી આપો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વાક્યોમાં જવાબ લખો :

(1) ક્રિકેટના બૅટની લંબાઈ, પહોળાઈ જણાવો.
(2) વિકેટ (પીચ) ઉપર સામસામે છેડે ખોડવામાં આવેલા સ્ટમ્પ્સ વચ્ચેનું અંતર જણાવો.
(3) વનડે મૅચ કેટલી-કેટલી ઓવરની રમાડવામાં આવે છે ?
(4) ટ્વેન્ટી-ટ્વેન્ટી મૅચમાં દરેક ઓવરમાં કેટલા દડા નાખવામાં આવે છે ?
(5) ફાસ્ટબૉલિંગ દરમિયાન વિકેટ-કીપર મેદાન ઉપર ક્યાં સ્થાન લે છે ?

4. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

(1) 'નોબૉલ' નાખનાર ટુકડીના સામા પક્ષને કેટલા રન આપવામાં આવે છે ?
(A) ચાર રન (B) બે રન (C) એક રન (D) છ રન

(2) ક્રિકેટની એક ટુકડીમાં કેટલા ખેલાડીઓ પસંદ કરવામાં આવે છે ?
(A) અગિયાર (B) બાર (C) પંદર (D) સોળ

(3) ટેસ્ટમૅચ દરમિયાન બંને ટીમને કેટલી ઈનિંગ રમવાની તક આપવામાં આવે છે ?
(A) એક-એક (B) બે-બે (C) ત્રણ-ત્રણ (D) ચાર-ચાર

(4) બૅટ્સમેન રનઆઉટ ક્યારે ગણાય ?
(A) પોપિંગક્રિઝમાં તેનું બૅટ સ્પર્શે તે પહેલાં વિકેટ-કીપર બેલ્સ પાડી દે ત્યારે.
(B) દડાને ફટકો મારતાં પહેલાં સમતોલન ગુમાવી સ્ટમ્પ્સ પાડી નાખે ત્યારે.
(C) પોપિંગક્રિઝમાં બેટ્સમેન પહોંચી જાય તે પછી વિકેટ-કિપર બોલ્સ પાડી દે ત્યારે.
(D) બોલ ડેડ હોય અને રન લેવા દોડી જાય ત્યારે.

પ્રવૃત્તિ

- વિદ્યાર્થીઓ પાસે ક્રિકેટના મેદાનનું અંકન કરાવવું.

•

12 ફૂટબૉલ

વિશ્વમાં સૌથી વધુ લોકપ્રિય રમત ફૂટબૉલની છે. વિદેશમાં આ રમતને સોકર રમત પણ કહે છે. ભારતમાં આ રમત ફૂટબૉલના નામથી જ ઓળખાય છે.

યુરોપમાં આ રમત ખૂબ લોકપ્રિય છે. રમતની લોકપ્રિયતાને લઈને આ રમતને 'રમતનો રાજા' ગણવામાં આવે છે. વિશ્વના વધુમાં વધુ દેશોમાં આ રમત રમાય છે. વિશ્વ ઑલિમ્પિક પછી સૌથી વધુ રોમાંચક અને લોકપ્રિય, 'ફૂટબૉલ વિશ્વકપ' ગણાય છે. કેટલાક ફૂટબૉલના સારા ખેલાડીઓ દેશની 'રાષ્ટ્રીય સંપત્તિ' ગણાય છે. દા.ત., બ્રાઝિલના મહાન ફૂટબૉલ ખેલાડી પેલેને ત્યાંની સરકારે 'બ્રાઝિલની સંપત્તિ'નો દરજ્જો આપ્યો છે.

ફૂટબૉલ રમતની શરૂઆત સન 1863માં ઇંગ્લૅન્ડમાં થઈ અને તેથી જ ઇંગ્લૅન્ડને આ રમતનું જન્મસ્થળ ગણવામાં આવે છે. આ રમતમાં ખેલાડી ઘૂંટણ સુધીના સોક્સ (મોજાં)નો ઉપયોગ કરતા હતા અને કદાચ એને કારણે જ ફૂટબૉલની રમતને 'સોકર'ના નામથી ઓળખવામાં આવી હશે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ફૂટબૉલ ફેડરેશન

ઈ.સ. 1904ના મેની 21 મી તારીખે પૅરિસ (ફ્રાન્સ)માં આંતરરાષ્ટ્રીય ફૂટબૉલ ફેડરેશન 'ફીફા' (FIFA)ની સ્થાપના કરવામાં આવી. ફીફા (FIFA)ની સ્થાપનાથી ફૂટબૉલની રમતના નિયમોનો અમલ વિશ્વના બધા જ દેશોમાં એકસરખો થવા લાગ્યો. આજે તો લગભગ દરેક દેશ તેનો સભ્ય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધા તેની મંજૂરી તથા મદદથી યોજાય છે. જે રાષ્ટ્ર 'ફીફા'નું સભ્ય નથી, તેને આંતરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવા દેવામાં આવતો નથી.

ફૂટબૉલ વિશ્વકપ

ઈ.સ. 1927માં 'ફીફા'એ ફૂટબૉલ વિશ્વકપ સ્પર્ધા યોજવાનો સ્વીકાર કર્યો. આ યોજનાનું શ્રેય ફ્રાન્સના ફૂટબૉલ- પ્રેમી જુલેરીન તથા હેનરી ડિલોનેના ફાળે જાય છે. વિશ્વકપનું આયોજન દર ચાર વર્ષે, પરંતુ ઑલિમ્પિક રમતો પછી બે વર્ષ પછી, અલગ-અલગ દેશોમાં ઈ.સ. 1930થી (દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના સમયને બાદ કરીને) આજ સુધી નિયમિત રીતે કરવામાં આવે છે. સૌપ્રથમ વિશ્વકપનું આયોજન ઈ.સ. 1930માં ઉરુગ્વેમાં થયું હતું. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે 'વિશ્વકપ' સ્પર્ધામાં ધંધાદારી ખેલાડી (Professional Players) પણ ઈ.સ. 1958થી ભાગ લઈ શકે છે.

આધુનિક ઑલિમ્પિક રમતોની શરૂઆત ઈ.સ. 1896થી થઈ છે, પરંતુ ફૂટબૉલની રમતનો ઑલિમ્પિક રમતોમાં સમાવેશ ઈ.સ. 1908માં લંડનમાં થયો હતો અને ત્યારથી દરેક ઑલિમ્પિક રમતોત્સવમાં 'ફૂટબૉલ'ની રમતને સ્થાન આપવામાં આવે છે.

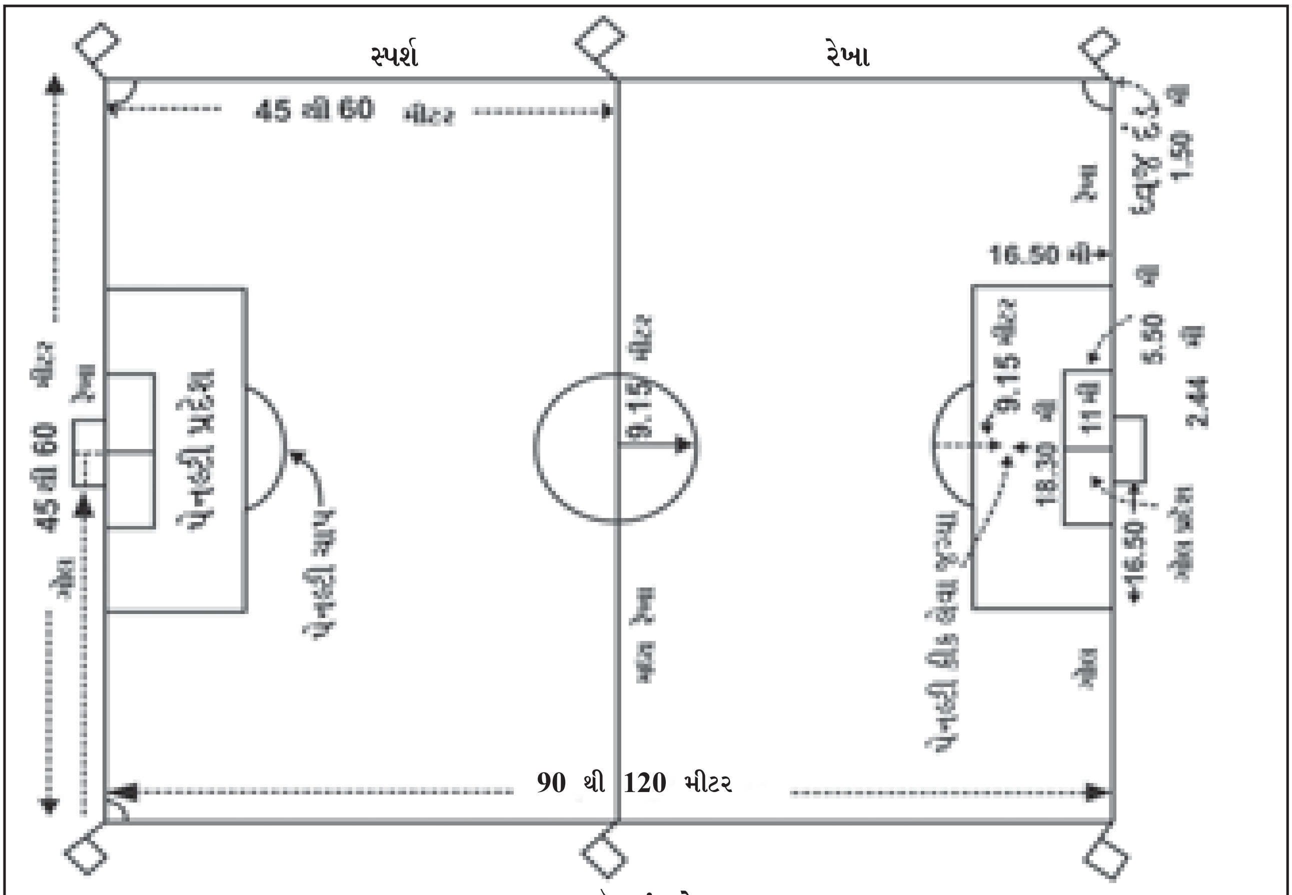
'એશિયન ગેમ્સ'ની શરૂઆત ભારતે ઈ.સ. 1951માં દિલ્હી મુકામે કરી હતી અને તેમાં ફૂટબૉલનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો તથા ભારત ચૅમ્પિયન બન્યું હતું, ત્યારથી ફૂટબૉલ નિયમિત રીતે એશિયન ગેમ્સમાં રમાય છે.

ભારતમાં આ રમતની શરૂઆત અંગ્રેજોએ કરી હતી. ભારતમાં 'ડેલહાઉસી ફૂટબૉલ ક્લબ'ની સ્થાપના થઈ હતી. 1893માં ઇન્ડિયન ફૂટબૉલ એસોસિયેશન (IFA)ની સ્થાપના થઈ, પાછળથી તે સંસ્થા ઑલ ઇન્ડિયા ફૂટબૉલ ફેડરેશન (AIFF)માં રૂપાંતરિત થઈ. ભારતમાં આ રમતની રાષ્ટ્રીય ટ્રૉફીને 'સંતોષ ટ્રૉફી' કહેવામાં આવે છે. આ ટ્રૉફીની શરૂઆત ઈ.સ. 1941માં કરવામાં આવી હતી. આ સિવાય પણ અન્ય ટૂર્નામેન્ટો નિયમિત રીતે રમાય છે. ભારતીય મહિલાઓ પણ હવે ફૂટબૉલ રમત રમે છે. ઈ.સ. 1981માં ભારતીય મહિલાઓએ એશિયન વુમન ફૂટબૉલ કપમાં ત્રીજું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

મેદાન

ફૂટબૉલની રમત લંબચોરસ મેદાન ઉપર રમાય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય હરીફાઈ માટે મેદાનની લંબાઈ 110થી

120 વાર (101થી 110 મીટર) અને પહોળાઈ 70થી 80 વાર (64થી 73 મીટર) હોવી જોઈએ. બીજી હરીફાઈ માટે મેદાન નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ :



ફૂટબૉલનું મેદાન

મેદાન : ફૂટબૉલના મેદાનનું માપ નીચે મુજબ હોવું જોઈએ :

લંબાઈ : 100 વારથી 130 વાર (90થી 120 મી સુધીની)

પહોળાઈ : 50 વારથી 100 વાર (45થી 90 મી સુધીની)

(1) ટચલાઈન : 100 વારથી 130 વાર (90થી 120 મી)

(2) ગોલલાઈન : 50 વારથી 100 વાર (45થી 90 મી)

(3) ગોલની પહોળાઈ :8 વાર (7.3 મી) અને જમીનથી ઊંચાઈ 8 ફૂટ (2.4 મી) હોવી જોઈએ.

(4) ગોલના થાંભલાઓ અને ક્રૉસબાર 5 ઇંચ (12 સેમી)ના માપના હોવા જોઈએ.

(5) ગોલએરિયા : લંબાઈ 20 વાર (18.30 મી) પહોળાઈ 6 વાર (5.50 મી)

(6) પૅનલ્ટી-એરિયા : લંબાઈ 44 વાર (40.3 મી), પહોળાઈ 18 વાર (16.50 મી)

(7) પૅનલ્ટી-સ્પૉટ : ગોલલાઈનની મધ્યથી 12 વાર (11 મી) દૂર

(8) સેન્ટર સર્કલ (મધ્યવર્તુળ) : 10 વાર (9.15 મી) ત્રિજ્યા

(9) કૉર્નરએરિયા : 1 વાર (0.915મી)નો ચાપ

(10) પૅનલ્ટી-આર્ક : પૅનલ્ટી-સ્પૉટથી પૅનલ્ટી-એરિયા બહાર 10 વાર (9.15 મી)નું ચાપ દોરવામાં આવે છે.

(11) ધ્વજ-ફ્લેગ : ઓછામાં ઓછા 5 ફૂટ (1.50 મી) ઊંચાઈવાળા ધ્વજ ચાર કૉર્નર ઉપર રોપવામાં આવે છે અને હાફવે લાઈન (મધ્યરેખા) પરના ધ્વજ મરજિયાત હોય છે.

મેદાનનું રેખાંકન 5 ઇંચ પહોળાઈના (12 સેમી) માપની રેખાઓથી દોરવામાં આવે છે. રેખાઓનો સમાવેશ મેદાનમાં થાય છે.

સાધનો

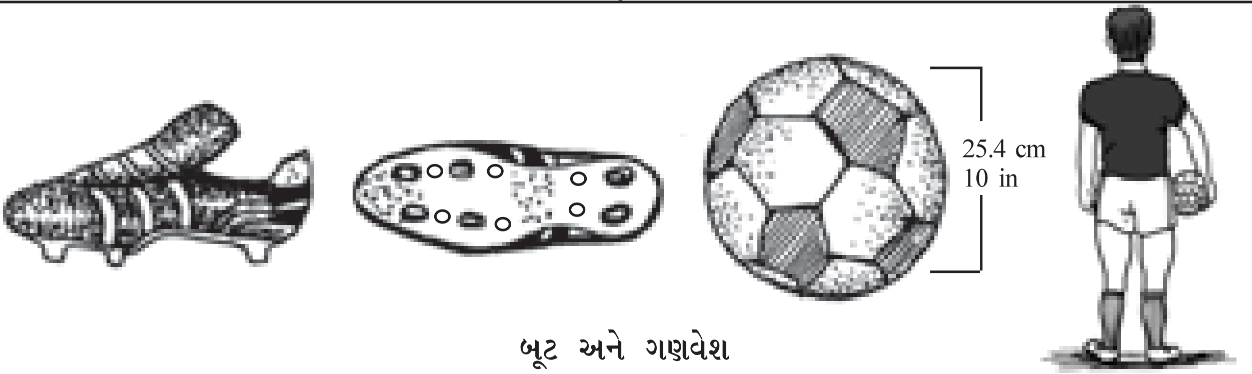
આ રમતમાં દડો, ગોલનેટ, કૉર્નર-ફ્લેગ તથા ગોલકીપર માટે વિશેષ મોજાંની જરૂર પડે છે.

દડો

દડાનો ઘેરાવો 27થી 28 ઇંચ (68થી 71 સેમી) હોય છે અને વજન 14થી 16 ઔંસ (396થી 453 ગ્રામ) હોય છે.

બૂટ અને ગણવેશ

ફૂટબૉલની રમતમાં ખાસ પ્રકારની દટ્ટીવાળા બૂટ પહેરવામાં આવે છે. દરેક બૂટના તળિયે આશરે 10 દટ્ટીઓ હોય છે અને દટ્ટીનો ઓછામાં ઓછો વ્યાસ $\frac{3''}{8}$ હોવો જોઈએ. મોટે ભાગે ખેલાડીઓ બૂટ, લાંબાં મોજાં, ટીશર્ટ અને ચડ્ડી પહેરે છે, જરસીની પાછળની બાજુએ નંબરો લખવામાં આવે છે. સમગ્ર ટુકડીનો ગણવેશ એકસરખો હોવો જોઈએ. ગોલકીપરનો ગણવેશ બીજા ખેલાડીઓ કરતાં જુદો હોવો જોઈએ, અને તે હાથનાં મોજાં પણ પહેરી શકે છે. બીજા ખેલાડીઓને હાનિકર્તા હોય એવી કોઈ પણ વસ્તુ પહેરી શકાય નહિ. ઉચિત ગણવેશ પહેરીને મેદાન ઉપર આવવાની જવાબદારી દરેક ખેલાડીની પોતાની હોય છે. ગોલકીપર ફુલસ્લીવઝની જરસી પહેરે છે.



બૂટ અને ગણવેશ

કૌશલ્યો

થ્રાઈન : જ્યારે દડો ટચલાઇન પરથી અથવા હવામાં ટચલાઇન પસાર કરી બહાર જાય, ત્યારે જે ખેલાડી દ્વારા દડો બહાર ગયો હોય, તેની વિરુદ્ધ ટુકડી દ્વારા થ્રો ઈન કરી દડો રમતમાં મૂકવામાં આવે છે. થ્રો ઈન માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ :

(1) ટચલાઇનની જે જગ્યાએથી દડો બહાર ગયો હોય, ત્યાંથી ટચલાઇન બહારથી થ્રો ઈન કરવામાં આવે છે.

(2) થ્રો ઈન કરનાર ખેલાડી દડાને મેદાનમાં ફેંકે તે સમયે તેનો ચહેરો મેદાન તરફ હોવો જોઈએ.

(3) થ્રો ઈન કરનાર ખેલાડી દડો ફેંકે, ત્યારે તેના બંને પગ ટચલાઇનની બહારના મેદાનને સ્પર્શ કરેલા હોવા જોઈએ.

(4) થ્રો ઈન વખતે બંને હાથ વડે દડો પકડી, પાછળથી આગળ તરફ માથા પરથી દડો મેદાનમાં ફેંકવામાં આવે છે. ધીરેથી મેદાનમાં દડો મૂકી શકાય નહિ. બંને હાથ વડે દડો ફેંકાવો જોઈએ.

(5) થ્રો ઈન દ્વારા સીધો ગોલ થઈ શકે નહિ.

(6) જ્યાં સુધી અન્ય ખેલાડી દડાને રમે નહિ, ત્યાં સુધી થ્રો ઈન કરનાર ખેલાડી દડાને રમી શકશે નહિ.

પાસિંગ :

સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ પણ ખેલાડી લાંબા સમય સુધી દડો પોતાની પાસે રાખે તે હિતાવહ નથી. કેમકે જેની પાસે દડો હોય છે, તેના ઉપર પ્રતિસ્પર્ધીઓનો સીધો આક્રમક હુમલો થાય છે અને આ હુમલાથી બચવા માટે એ ખેલાડીએ તાત્કાલિક દડો પોતાની ટીમના બીજા ખેલાડીને પસાર કરી દેવો જોઈએ. ફૂટબૉલની રમત સાંઘિક હોવાને કારણે ઉચિત સમય પર અને સાચી રીતે દડો પાસ કરવાનું ખૂબ જ અગત્યનું છે અને એના ઉપર રમતનો આખો આધાર રહે છે.

(1) ઇનસાઇડ પાસ

આ સહેલો પાસ છે. તેને મૂળભૂત પાસ ગણવામાં આવે છે. આ પાસ કરતી વખતે મુક્ત પગ દડાની સીધમાં અને ત્રણથી ચાર ઇંચ દૂર મૂકવામાં આવે છે. પગના અંદરના ભાગથી (ઇનસાઇડથી) આ પાસ કરવામાં આવે છે. પાસ કરતાં પહેલાં પાસ લેનાર ખેલાડીની સ્થિતિ અને અંતર નજર સમક્ષ રાખવાં જોઈએ. પાસ કરતી વખતે નજર દડા ઉપર અને શરીરનું વજન મુક્ત પગ પર રાખવું જોઈએ.

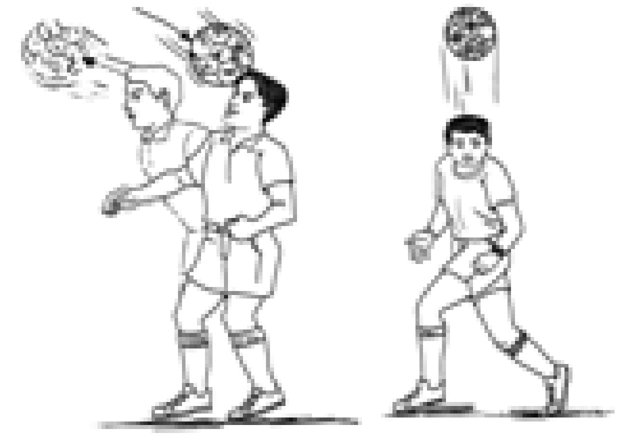
(2) **આઉટસાઈડ પાસ**

આ કૌશલ્યમાં દડાને પંજાના બહારના ભાગથી પાસ કરવામાં આવે છે. જે ખેલાડી તરફ દડો પાસ કરવાનો હોય તેની તરફ પાસ કરનાર ખેલાડીની બાજુ હોવી જોઈએ. મુખ્ય પગ દડાથી આશરે દોઢથી બે ફૂટ પાછળ મૂકવો જોઈએ અને જે પગ વડે દડાને લાત મારવાની હોય તે પગને અંદરની બાજુ મરોડ આપીને તથા બહારની બાજુ ઝોલો આપીને દડાને ધકેલવો જોઈએ, શરીરનું વજન મુક્ત પગ ઉપર હોય છે અને બંને હાથ બાજુ પર ફેલાયેલા હોય છે.

આ ઉપરાંત ઊંચેથી હવામાં આવતા દડાને સીધેસીધો હેડિંગની ક્રિયા દ્વારા પણ પસાર કરી શકાય છે. દડો લાંબા અંતરે મોકલવો હોય, તો ઇનસ્ટેપકિકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ડાબી અથવા જમણી બાજુએ દડો પસાર કરવા માટે ઇનસાઇડ ઑફ ફૂટકિકનો ઉપયોગ કરે છે. દડો પસાર કરવાની ક્રિયાની સફળતાનો આધાર ખેલાડીની ચોકસાઈ અને નિર્ણયશક્તિ ઉપર અવલંબે છે. હવામાં આવતા દડાને ચપળ ખેલાડીઓ પગથી યોગ્ય લાત મારી પસાર કરે છે, જેને વૉલી કહેવામાં આવે છે.

હેડિંગ

હવામાં ઊંચેથી આવતા દડાને જમીન પર આવવા ન દેતાં હવામાં જ રમવા માટે ખેલાડી દડાને માથાના આગળના ભાગ વડે એટલે કે કપાળ વડે મારે છે. જ્યારે હેડિંગની ક્રિયા થાય, ત્યારે દડાને કપાળ વડે મારવાની ક્રિયા થવી જોઈએ. હેડિંગ માટેનું બળ કમર, હાથ અને જમીનથી મેળવવું જોઈએ. ફક્ત ગરદનના બળથી હેડિંગ સારી રીતે કરી શકાય નહિ. શરીર પાછળની બાજુ ઝૂકેલું રહે અને દડાને જ્યાં સ્પર્શ કરવાનો હોય, તે જગ્યાએ કમરમાંથી આગળ ઝાટકા સાથે લંબાવવું, બંને હાથ કોણીમાંથી સહેજ વળેલા રહે છે. ગરદનના સ્નાયુઓ સખત રહે છે અને બંને પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રહે છે. હેડિંગ સમયે દડો કપાળ પર સ્પર્શ થાય અને દડો જે બાજુ જાય તે પરથી હેડિંગના જુદા-જુદા પ્રકાર ગણાય છે. દડો આગળ થઈને જાય તો ફૉરવર્ડ હેડિંગ, દડો જો ઉપરથી જાય તો અપવર્ડ હેડિંગ, દડો નીચેની બાજુ જાય, તો ડાઉનવર્ડ હેડિંગ, દડો બાજુ પર જાય, તો સાઇડવર્ડ હેડિંગ અને દડો પાછળની બાજુ મોકલવામાં આવે, તો બૅકવર્ડ હેડિંગ - હેડિંગના અલગ- અલગ પ્રકાર સમયે શરીર આગળ પાછળ કે બાજુ પર ઝૂકેલું રહે છે પણ દરેક સમયે દડાને કમરમાંથી ઝાટકા સાથે શરીરને આગળ લાવી કપાળની સાથે અથડાવવામાં આવે છે.


હેડિંગ

કિકિંગ

આ કૌશલ્યનું રમતમાં અગત્યનું સ્થાન છે. આ કૌશલ્ય પર પ્રભુત્વ મેળવનાર વ્યક્તિ રમતમાં પોતાનું આગવું સ્થાન ધરાવે છે. પોતાની પાસે આવતા દડાને કે પોતાની પાસે કાબૂમાં આવેલા દડાને પોતાના પક્ષના ખેલાડી તરફ પસાર કરવા માટેની અથવા અનુકૂળતા હોય તો દડાને લાત મારી ગોલ કરવાની ક્રિયાને કિકિંગ કહે છે. પગના પંજાના જુદા-જુદા ભાગ વડે અને જુદી-જુદી સ્થિતિમાં રાખીને દડાને લાત મારવાથી કિકિંગના જુદા-જુદા પ્રકારો બને છે.

(1) ઇનસાઇડ ઑફ ધ ફૂટકિક : આ ક્રિયામાં પગના પંજાની અંદરના ભાગ વડે દડાને ધકેલવામાં આવે છે. જે દિશામાં દડો મોકલવાનો હોય તે દિશામાં મુક્ત પગ મૂકી, દડાને બાજુમાં ચારેક ઇંચ દૂર મૂકી, જે પગ વડે દડાને કિક મારવાની હોય તે પગ પાછળ ઊંચો કરી, પંજાને બહારની બાજુ ખેંચી, દડાને ઊપસેલા ભાગ ઉપર પાછળથી પગના પંજાનો અંદરનો ભાગ મારીને જમીન પર ગબડતો જાય તેમ પાસ કરવામાં આવે છે. જ્યારે દડાને મારવાની ક્રિયા થાય છે, ત્યારે બે પગ વચ્ચે 90 અંશનો ખૂણો થાય છે. મુક્ત પગ ઉપર શરીરનું વજન રહેશે. પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલો રહેશે અને શરીર દડા ઉપર ઝૂકેલું રહેશે. આને પુશપાસની ક્રિયા પણ કહી શકાય.

(2) આઉટસાઇડ ઑફ ધ ફૂટકિક : દડાને ટૂંકા અંતરે મોકલવાનો હોય અથવા સામેની ટુકડીના ખેલાડીને ચુકાવી દેવો હોય, ત્યારે દડાને આ રીતે મારવામાં આવે છે. ખેલાડીની નજર દડા ઉપર હોય છે. જે પગ વડે દડાને લાત મારવાની હોય, તે પગને અંદરની બાજુ મરોડ આપવામાં આવે છે. પછી પગને બહારની બાજુ ઝોલો આપી, પગના પંજાના બહારના ભાગ વડે દડાને સ્પર્શ કરી, ધકેલવામાં આવે છે. મુક્ત પગ દડાની પાછળની બાજુ મૂકવામાં આવે છે. શરીરનું વજન આ પગ ઉપર હોય છે અને બંને હાથ બાજુ પર ફેલાયેલા હોય છે.

(3) ઈનસ્ટેપકિક : આ ક્રિયામાં દડાને લાત મારવામાં પગના પંજાના ઉપરના ભાગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મજબૂત પગના પંજાનો આ લાતમાં ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે દડો થોડા અંતરે પણ ઝડપથી જમીન પર ગબડતો મોકલવાનો હોય, ત્યારે ઇનસ્ટેપકિકનો ઉપયોગ કરાય છે. આ લાત મારતી વખતે લાત મારનારના પગનો પંજો ખેંચેલો અને જમીન તરફ રહેશે. પગને પાછળ ઊંચો કરી દડાને ઊપસેલા ભાગ સાથે આખા પંજાનો સ્પર્શ થાય તેમ મારવામાં આવશે, ઘૂંટણમાંથી સહેજ પગ વળેલો રહેશે, મુક્ત પગ દડાની બાજુમાં ચાર ઇંચ દૂર મૂકવો. શરીર દડા પર ઝૂકેલું, પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વાળેલો, શરીરનું વજન મુક્ત પગ પર રહેશે. લાત મારતાની સાથે દડો ઝડપી ગતિ સાથે જમીન પર ગબડતો જશે. આ પ્રકારની લાતને 'લો-ડ્રાઈવ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

(4) હાફ વૉલી અથવા ડ્રૉપકિક : જ્યારે દડો સામેથી કે ઉપરથી જમીન પર પડે અને સહેજ ઊછળવાની તૈયારીમાં હોય કે તુરત જ પગના પંજાના ઉપરના ભાગ (ઇનસ્ટેપ) વડે મારીને તેને હવાની અંદર જ દૂર મોકલવામાં આવે છે. હાફ વૉલી સામે પંજો ખેંચેલો અને થોડોક આગળ તરફ રહે છે. ઘૂંટણ દડાની ઉપર રહે છે અને શરીરનું વજન મુક્ત પગ ઉપર રહે છે. આ જાતની કિકને 'ડ્રૉપકિક' પણ કહે છે.

(5) ફુલ-વૉલી

જ્યારે દડો હવામાં અધ્ધર હોય અને તે વખતે પંજાના ઉપરના ભાગ વડે દડાને મારીને હવામાં ઊંચે ઉછાળીને દૂર મોકવામાં આવે છે, એવી કિકને 'ફુલ-વૉલી' કહે છે. આ જાતની કિકથી દડો હવાની અંદર જ પોતાના ખેલાડી પાસે મોકલી શકાય છે અથવા ગોલ પણ કરી શકાય છે. આ કિક વખતે મુક્ત પગ દડાની પાછળ રહે છે, તેમાં ઘૂંટણ વાળેલો રહે છે અને શરીરનું વજન તેના ઉપર રહે છે.

ગોલકીપિંગ

ફૂટબૉલની રમતમાં ગોલનું રક્ષણ કરવું તે ખૂબ જ અગત્યનું છે, કારણકે રમતનું પરિણામ કઈ ટુકડીએ ગોલ વધારે કર્યા, તેના પરથી જાહેર થાય છે. સામેની ટુકડીના ઓછા ગોલ થવા દેવામાં ગોલકીપરનો અગત્યનો ફાળો છે. આથી જ આ રમતમાં સારા ગોલકીપર રાખવા પર ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ગોલકીપરને પોતાના ગોલનું રક્ષણ કરવા માટે પોતાના પૅનલ્ટી-એરિયા સુધી દડાને હાથ વડે રમવાની નિયમાનુસાર છૂટ છે. ગોલકીપર શરીરના ગમે તે ભાગથી દડાને પોતાના પૅનલ્ટી-એરિયાની અંદર રમી શકે છે. ગોલકીપર પાસે અન્ય ખેલાડીઓ કરતાં વિશેષ કૌશલ્યની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. ગોલકીપર દડાને પગ કરતાં હાથ વડે વધુ રમે છે. ગોલકીપરે હંમેશાં ગોલની વચ્ચે દીવાલ જેમ અડીખમ રહેવું જોઈએ. ગોલકીપરનાં મુખ્ય કૌશલ્યો આ પ્રમાણે છે : દડાને પકડવો, ફેંકવો, મુક્કો મારવો, ક્રૉસબાર અને ગોલસ્તંભથી દડાને બહાર કાઢવો, ડાઇવ મારવી અને સામેના ખેલાડીને છેતરીને દડો ફેંકવો વગેરે. ગોલનું રક્ષણ કરતી વખતે ગોલકીપરનું શરીર દડા અને ગોલની વચ્ચે રહેવું જોઈએ અને દડો બે પગ વચ્ચેથી ન જતો રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. તેની પૂર્વ અનુમાન (Anticipation) શક્તિ જેટલી સારી હોય, તેટલા અંશે ગોલનો સારો બચાવ કરી શકે છે. ગોલકીપિંગ વખતે શરીરનું સમતોલન જાળવવું જોઇએ, ગમે તે પરિસ્થિતિમાં દડાને રોકી શકે તેવી સાહસિક વૃત્તિ તેનામાં હોવી જોઈએ. ગોલકીપરની લાત મારવાની શક્તિ (ખાસ કરીને વૉલીકિક) અને હાથ વડે ફેંકવાની શક્તિ સારી રીતે વિકસેલી હોવી જોઈએ. ગોલકીપર આખી બાંયની જરસી અને હાથનાં મોજાં (ગ્લોઝ) પહેરી શકે છે. ટુકડીની હાર-જીતનો આધાર ગોલકીપરની શક્તિ પર આધારિત છે. ગોલકીપર પાસે હાથ-પગની સંવાદિતા અને વધુમાં વધુ શરીર-

ગોલકીપિંગ