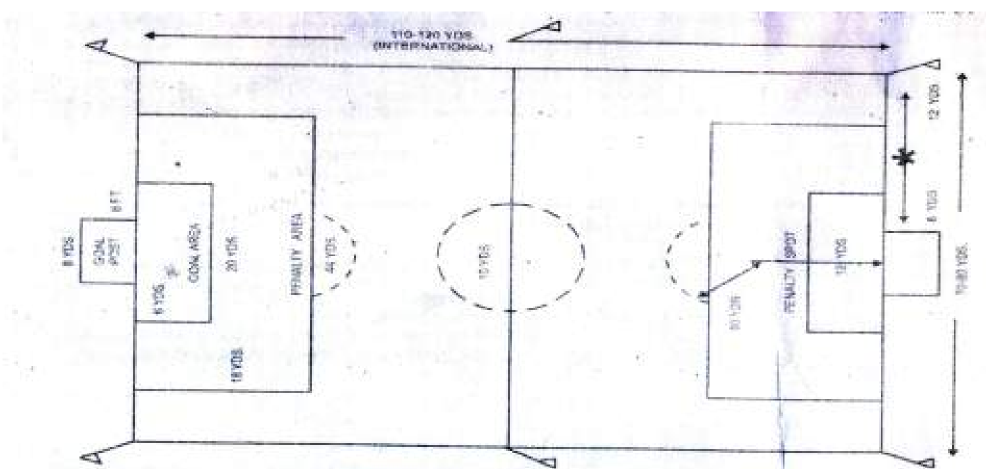
अध्याय 15
प्रमुख खेल
(Major Games)

फुटबाल

इतिहास

संसार में फुटबॉल का खेल शुरू से ही अत्यधिक लोकप्रिय रहा है। फुटबॉल की शुरूआत के विषय में अनेक धारणाएँ हैं। फुटबॉल खेल विशेषज्ञों के विचार से फुटबॉल रोम का एक प्रसिद्ध खेल था लेकिन आधुनिक फुटबॉल इंग्लैंड में ही विकसित हुई है। 1904 में फीफा का गठन हुआ। सन 1930 में फुटबॉल का विश्वकप शुरू हुआ तथा सन 1951 में फुटबॉल को एशियाई खेलों में प्रथम बार शामिल किया गया। 1951 के एशियाई खेलों में भारत ने स्वर्ण पदक जीता। भारत ने 1948 तथा 1956 के ओलंपिक खेलों में भी भाग लिया। 1956 के ओलंपिक खेलों में भारत एशिया का पहला ऐसा देश था जो फुटबॉल की प्रतियोगिता के सेमी फाइनल तक पहुंचा। भारत की यह प्राप्ति फुटबॉल के क्षेत्र में आज भी सर्वोच्च मानी जाती है।

फुटबॉल के मैदान चित्र



चित्र 6.1 : फुटबॉल का मैदान (Football Field)

याद रखने योग्य बातें

1.	फुटबॉल के मैदान का आकार	आयताकार
2.	फुटबॉल के मैदान की लम्बाई	100 से 110 मीटर

3.	फुटबॉल के मैदान की चौड़ाई	64 से 75 मीटर
4.	गेंद की परिधि	27 से 28 इंच
5.	गेंद का वजन	14 से 16 औंस (393 से 453 ग्राम)
6.	फुटबॉल टीम में खिलाडियों की संख्या	18 खिलाड़ी, 7 खिलाडी अतिरिक्त
7.	एक मैच में जितने खिलाड़ी बदले जा सकते हैं	03
8.	फुटबॉल मैच में खेल की अवधि	45–45 मिनट के 2 हप
9.	फुटबॉल मैच में मध्यान्तर का समय	10 मिनट
10.	मैच खिलाने वाले अधिकारी	1 रैफरी तथा 2 लाईनमेन
11.	पोल से गोल रेखा की दूरी	5.50 मीटर
12.	पोल से पेनल्टी रेखा की दूरी	16.50 मीटर
13.	कार्नर फ्लेग की ऊंचा	5 फीट
14.	जमीन से गोल पोस्ट की ऊंचा	2.44 मीटर (8 फीट)
15.	गोल पोस्ट से बीच की दूरी	7.32 मीटर (24 फीट)
16.	गोल पोस्ट की मोटा	अकितम 5 इंच
17.	गोल रेखा से पेनल्टी स्पट की दूरी	11 मीटर

खिलाड़ी की पोशाक

खिलाड़ी प्रायः जर्सी या कमीज, नेकर, जुराबें तथा बूट पहन सकता है। गोल–कीपर की कमीज या जर्सी का रंग बाकी खिलाड़ियों से भिन्न होगा। बूट पहनने आवश्यक हैं। कोई भी खिलाड़ी ऐसी वस्तु नहीं पहन सकता जो अन्य खिलाड़ियों के लिए हानिकारक हो।

खेल का आरम्भ

खेल के प्रारम्भ में टॉस द्वारा किक मारने और साईड चुनने का निर्णय किया जाता है। टॉस जीतने वाली टीम को किक लगाने या साइड चुनने की छूट होती है।

स्कोर या गोल

जब गेंद नियमानुसार गोल पोस्टों के बीच क्रास बार के नीचे और गोल रेखा के पार चली जाए तो गोल माना जाता है। जो भी टीम अधिक गोल बना लेगी उसे विजयी माना जाएगा। यदि कोई गोल नहीं होता या बराबर संख्या में गोल होते हैं तो खेल बराबर माना जाएगा।

आफ साईड

कोई भी खिलाड़ी अपने मध्य में आफ साईड नहीं होता। आफ साईड उस समय होता है जब वह विरोधी टीम के मध्य में हो और उसके पीछे दो विरोधी खिलाड़ी गोल की तरफ ना हों।

(क) उसकी अपेक्षा विरोधी खिलाड़ी अपनी गोल रेखा के निकट न हो।

(ख) वह मैदान के अपने अर्द्ध क्षेत्र में न हो।

(ग) गेंद अन्तिम बार विरोधी को न लगी हो या उसके द्वारा खेली न गई हो।

(घ) उसे गोल–किक, कॉर्नर किक, थ्रो–इन द्वारा गेंद सीधी न मिली हो या रैफरी ने न फेंका हो।

दण्ड

इस नियम का उल्लंघन करने पर विरोधी खिलाडी को उस स्थान से फ्री–किक दी जाएगी, जहां पर नियम का उल्लंघन हुआ हो।

फ्री–किक दो प्रकार की होती है– प्रत्यक्ष फ्री–किक तथा अप्रत्यक्ष फ्री–किक। प्रत्यक्ष फ्री किक वह है जहां से सीधा गोल किया जा सकता है। जब तक कि गेंद किसी और खिलाड़ी को छू न जाए।

जब कोई खिलाड़ी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष फ्री–किक लगाता है तो अन्य खिलाड़ी गेंद से कम से कम दस गज की दूरी पर होंगे। वे अपने परिधि पथ और पैनल्टी क्षेत्र को पार करते ही गेंद तुरन्त खेलेंगे। यदि गेंद पैनल्टी क्षेत्र से परे सीधे खेल में किक नहीं लगाई गई तो किक पुनः लगाई जाएगी।

फ्री–किक लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को दूसरी बार उस समय तक नहीं छू सकता जब तक इसे किसी अन्य खिलाड़ी ने न छू लिया हो।

पैनल्टी किक

पैनल्टी किक पैनल्टी स्पट से लगाई जाएगी। पैनल्टी किक लगाने के समय किक मारने वाला प्रहारक तथा गोल रक्षक ही पैनल्टी क्षेत्र में होंगे। बाकी के खिलाड़ी पैनल्टी क्षेत्र से बाहर और पैनल्टी के निशान से कम कम 10 गज दूर होंगे। गेंद को किक लगने तक गोल–रक्षक गोल रेखा पर स्थिर खड़ा रहेगा। किक मारने वाला गेंद को दूसरी बार छू नहीं सकता जब तक कि उसे गोल कीपर छू नहीं लेता।

थ्रो–इन

जब गेंद भूमि पर या हवा में पार्श्व रेखाओं से बाहर चली जाती है तो विरोधी टीम का एक खिलाड़ी उस स्थान से जहां से गेंद पार हुई होती है, खड़ा होकर गेंद मैदान के अन्दर फैंकता है।

गेंद अन्दर फैंकने वाला खिलाड़ी मैदान की ओर मुंह करके दोनों पांवों का कोई भाग स्पर्श रेखा या स्पर्श रेखा से बाहर जमीन पर रख कर खड़ा हो जाता है। वह हाथों में गेंद पकड़ कर सिर के ऊपर से घुमा कर अन्दर मैदान में फेंकेगा, उस स्थिति में खिलाड़ी क दोनों पैर जमीन क सम्पर्क में रहेंगे। वह उस समय तक गेंद को नहीं छू सकता जब तक किसी दूसरे खिलाड़ी ने इसे न छू लिया हो।

गोल–किक

किसी आक्रामक टीम के खिलाड़ी द्वारा खेले जाने पर जब गेंद भूमि के साथ या हवा में गोल रेखा को पार कर जाए तो रक्षक टीम का खिलाड़ी इसे गोल क्षेत्र से बाहर किक करता है। यदि वह गोल क्षेत्र से बाहर नहीं निकलती और सीधे खेल के मैदान में नहीं पहुंच पाती तो किक दुबारा लगाई जाएगी। किक करने वाला खिलाड़ी गेंद को उस समय तक पुनः नहीं छू सकता जब तक इसे किसी दूसरे खिलाड़ी द्वारा छू न लिया जाए।

कार्नर–किक

जब रक्षक टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा खेले जाने पर गेंद भूमि पर या हवा में गोल रेखा पार कर जाए तो आक्रामक टीम का खिलाड़ी निकटतम कार्नर फ्लैग पोस्ट के चौथाई वृत्त के भीतर से गेंद को किक लगाएगा। ऐसी किक से प्रत्यक्ष गोल भी किया जा सकता है। जब तक कार्नर–किक न ले ली जाए, विरोधी टीम के खिलाड़ी 10 गज दूर रहेंगे। किक करने वाला खिलाडी भी उस समय तक गेंद को दुबारा नहीं छू सकता जब तक किसी अन्य खिलाड़ी ने उसे छू न लिया हो।

फाउल तथा त्रुटियां

(क) यदि कोई भी खिलाड़ी निम्नलिखित अवज्ञा या अपराधों में से कोई भी जान बूझ कर करता है तो विरोधी दल को अवज्ञा अथवा अपराध वाले स्थान से प्रत्यक्ष फ्री–किक दी जाएगी।

1. विरोधी खिलाड़ी को किक मारे या किक मारने की कोशिश करे।
2. विरोधी खिलाड़ी पर कूदे या धक्का या मुक्का मारने।
3. विरोधी खिलाड़ी पर भयंकर रूप से आक्रमण करें।
4. विरोधी खिलाड़ी पर पीछे से आक्रमण करें।
5. विरोधी खिलाड़ी को पकड़े या उसके वस्त्र पकड़ कर खींचे।
6. विरोधी खिलाड़ी को चोट लगाए या लगाने की कोशिश करे।
7. विरोधी खिलाड़ी के रास्ते में बाधा बने या टांगों के प्रयोग से उसे गिरा दे या गिराने की कोशिश करे।
8. विरोधी खिलाड़ी को हाथ या भुजा के किसी भाग से धक्का दे।
9. गेंद को हाथ में पकड़ता है।

कुश्ती

इतिहास

कुश्ती का यदि खोज पूर्ण इतिहास लिखा जाए तो कुश्ती का प्रारम्भिक स्थान भारतवर्ष के अतिरिक्त दूसरा न होगा। महाभारत तथा पुराण जो मल्लयुद्ध की गाथाओं से भरे पड़े हैं पांच हजार वर्ष की प्राचीनता के सहज प्रामाण है रामायण काल व महाभारत काल में बड़े–बड़े मल्लयुद्धों में अपनी इस मल्लविद्या का प्रयोग कर उस में संसार में अपनी धाक जमा चुके हैं।

महाबली भीम, जाम्बवन्त, जीमूत, श्रीकृष्ण, बलराम, शल्य, हिडिम्बबज बंकासुर आदि महाभारतकालीन एवं वीर हनुमान, बाली, जामवंत आदि रामायण कालीन मल्ल भारतीय कुश्ती को प्रकाशमय बनाते हैं। महाभारत, भागवत पुराण आदि में वर्णित सहस्त्रों दांव पेच कुश्ती की कहानी का सुन्दर चित्र प्रस्तुत करते हैं। उन ग्रंथों में स्थान–स्थान पर मल्ल शब्द को पढ़कर भारतीय कुश्ती की प्राचीनता पर किसी को संदेह नहीं है।

महाभारत कालीन कुश्ती को चार भागों में बांटा जा सकता है –

1. भीम सैन कुश्ती	भीम की भांति शक्ति प्रयोग से लड़ी जाने वाली कुश्ती
2. हनुमंती कुश्ती	दाव–पेचों और चतुराई से लड़ी जाने वाली कुश्ती।
3. जाम्वंती कुश्ती	वह कुश्ती जिसमें फंसाने वाले दांव–पेंचों अर्थात् तालों का प्रयोग हो।
4. जरासंधी कुश्ती	अंगों को तोड़ने मरोड़ने तथा दाले लगाने वाली कुश्ती जिसमें अंग भंग भी हो जाता है।

समय के बदलाव के साथ इस कुश्ती का सुधरा हुआ रूप सामने आने लगा और संसार में इस समय अनेक प्रकार की कुश्तियां प्रचलित हैं जैसे सूमो, कराटे, जुजुत्सों, जूडो, केच ऐज कैन स्टाइल, कालर एण्ड एल्बो स्टाइल, बैल्ट रैसलिंग, सैम्बो, चूखे, बारबा स्टाइल, आल इन स्टाइल, अपराइट स्टाइल, कुश्ती ए सारोजी, मल्ल युद्ध, कैम्बद लैड स्टाइल, वेस्ट मोर लैंड स्टाइल, ग्लीमां, ग्रीकरों रोमन, फ्री स्टाइल कुश्ती आदि।

परन्तु इन सबमें प्रभुत्व जानी मानी तथा प्रचलित कुश्ती 'फ्री स्टाइल' कुश्ती का ही है। इसी की विश्व प्रतियोगिताऐं होती हैं और यही ओलम्पिक खेलों में सम्मिलित है।

विश्व के अन्य देशों में धीरे–धीरे कुश्ती का प्रचलन प्रारम्भ हुआ। अमेरिका में ''कैच ऐज कैन'' नाम से भारतीय कुश्ती की प्रसिद्धि मिली। इसके पश्चात अमेरिकनों ने इसका फ्री स्टाइल कुश्ती नामकरण किया। एथलैटिक कालेजियेट कमेटी ने फ्री स्टाइल कुश्ती में कुछ नये नियमों का गठन किया जिसमें पहलवानों का वजन, कुश्ती की पोशाक, कुश्ती की अवधि, अंक प्रणाली वैध दांव पेच आदि से कुश्ती को संवारा गया और मिट्टी के अखाड़ों पर लड़ी जाने वाली कुश्ती को गद्दों पर ले आये।

हिन्दुस्तान पाकिस्तान बंटवारे से पूर्व भारतवर्ष में सर्व विजेता पहलवान को 'रूस्तमें हिन्द' की उपाधि दी जाती थी। इसके पश्चात् हिन्द केसरी की एक अन्य उपाधि चल पड़ी। भारत वर्ष में सन् 1932 में फ्री स्टाइल कुश्ती का प्रवेश हुआ और सन् 1948 में पहली बार भारतीय कुश्ती संघ की स्थापना हुई और संघ की स्थापना के बाद से भारत केसरी व महान् भारत केसरी की नयी उपाधि दी जाने लगी।

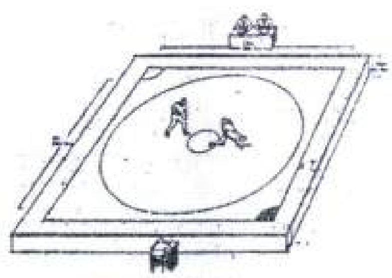
भारत देश के अनेक पहलवानों को कई बार विश्व विजेता बनने का गोरव हासिल हुआ और कई पहलवान संसार में अजेय रहे। परन्तु गद्दो पर होने वाली ओलम्पिक स्तर की प्रतियोगिताओं में मिी के दुलारे पीछे रह गये। इस बीच सिर्फ 1952 के हेल सिंकी ओलम्पिक खेलों में के. डी. जाधव ने पहली बार रजत पदक प्राप्त किया।

आज भी भारत देश में कुश्ती दोनां प्रकार से लड़ी जाती है मिी व गद्दे पर। मिी की कुश्ती भारतीय पद्धतियों के भारतीय कुश्ती संघ बने हुए है जिसके अधीन राज्य कुश्ती संघ काम करते हैं।

मैट या गद्दा

मैट या व्यास 9 9 मीटर का होना अनिवार्य है दुर्घटना से बचने के लिए मैट के चारों ओर 1. 20 मीटर से 1.50 मीटर का बार्डर होगा। मैट को 1.10 मीटर ऊंचे प्लेट फार्म पर बिछाया जायेगा। मैट

चित्र कुश्ती मेट व खेल



के कोने लाल या नीले रंग से चिन्हित होंगे तथा मैट के मध्य में 1 मीटर का वृत्त अंकित किया जायेगा। लाल पी – निष्क्रिय स्थल (चौडाई 1 मीटर)

खिलाड़ी की पोशाक

खिलाड़ी अखाड़े में टुकड़े वाली बनियान, जांघिया या जर्सी (लाल या नीली) में उतरेंगे। उसके नीचे वे लंगोटी या पेटी (कपड़े की) पहनेंगे। खिलाड़ी स्पोटर्स जूते पहनेंगे जो टखनों से अच्छी तरह बो होंगे। वे एडी वाले या कीलों से जड़े तले वाले जूते नहीं पहन सकते। खिलाड़ी की दाड़ी नई मुंडी हो या कई महीनों की बढ़ी हुई हो।

निम्नलिखित बातें वर्जित हैं –

1. बिना किसी चोट के कलाई, भुजाओं या टखनों पर पयिां लपेटना।
2. कलाई घड़ी बांधना।
3. शरीर पर किसी चिकनी चीज का गलना।
4. पसीने से तर होकर अखाड़े में उतरना।
5. अंगूठी, हार, कड़ा आदि पहनना।

भार लेना

(क) प्रतियोगी निर्वस्त्र होकर भार देंगे। तोल से पूर्व उनका डाक्टरी परीक्षण करवाया जायेगा। किसी छूत के रोग से ग्रस्त प्रतियोगी को डाक्टर कुश्ती में भाग लेने से रोक देगा।

(ख) खिलाड़ियों की शारीरिक दशा संतोषजनक होनी चाहिए। उनके नाखून खूब अच्छी तरह कटे होने चाहिए।

(ग) भार तोलने का काम कुश्तियां आरम्भ होने से एक दिन पूर्व होगा।

कुश्ती का आरम्भ और अवधि

प्रत्येक कुश्ती का समय 6 मिनट होता है। यह समय 3–3 मिनट के दो भागों में बंटा होता है यानि 3–3 मिनट के दो राउंड कुश्ती के होंगे। हर तीन मिनट पश्चात 30 सैकण्ड का विश्राम होता है। सब जूनियर वर्ग में डेढ–डेढ मिनट के तीन राउण्ड होते हैं।

कुश्ती उस समय तक जारी रहेगी जब तक कि कोई एक खिलाड़ी चित्त नहीं हो जाए या फिर 6 मिनट तक जारी रहेगी।

यदि कोई खिलाड़ी अपना नाम पुकारे जाने के पश्चात् 3 मिनट के अन्दर–अन्दर मैट पर नहीं पहुंचता तो उसे हारा हुआ मान लिया जाता है और वह मुकाबले से बाहर निकला हुआ माना जायेगा। हर 1 मिनट बाद उसका नाम पुकारा जाता रहेगा।

कुश्ती को बंद करना

(क) पहली अवधि सामप्ति पर प्रत्येक खिलाड़ी को अपने–अपने कोने में भेज दिया जाता है।

(ख) एक मिनट के विश्राम के समय खिलाड़ी दसूरे साथी खिलाड़ी या कोच, मालिश के लिए या उसके शरीर को पोंछने के लिए उनके पास जा सकता है।

(ग) कुश्ती के समय कोच की कोचिंग लेने की आज्ञा है। खिलाड़ी से नहीं एवं रैफरी को ज्ञान नहीं दिया जा सकता।

(घ) 30 सैकण्ड के विश्राम के पश्चात् कुश्ती खड़े होने की अवस्था में आरम्भ होती है।

कुश्ती समाप्ति

घंटी बजने पर कुश्ती समाप्त हो जायेगी। रैफरी की सीटी पर भी कुश्ती रुक जाती है। घंटी बजने और रैफरी की सीटी बजने के बीच कोई भी कार्य उचित नहीं माना जाता। मैट चेयरमैन विनिंग कलर दिखाकर विजेता को सूचना देता है। रैफरी विजेता की कलाई खड़ा करके फैसला बताता है।

फाउल पकड़

निम्नलिखित फाउल पकड़ हैं–

1. बालों, मांस, कान या पोशाक इत्यादि को पकड़ना।
2. अंगुलियों को मरोड़ना, लड़ाई करना, धक्का देना।
3. इस तरह पकड़ करनी कि वह विरोधी खिलाड़ी के लिए जान का भय बन जाए या यह भय हो जाए कि विरोधी खिलाड़ी के अंगो पर चोट लग जाएगी अथवा उसे कष्ट दे, पीड़ा करे ताकि दूसरा खिलाड़ी विवश होकर खेल छोड़ जाए।
4. विरोधी खिलाड़ी के पांवों पर अपने पांव रखना।
5. गले से पकडना।
6. विरोधी खिलाड़ी के चेहरे (आंखों की भंहे से लेकर ठोडी तक) को स्पर्श करना।
7. खड़ी स्थिति में पकड़े करना।

8. विरोधी को उठाना जबकि वह ब्रिज पोजिशन में हो और फिर उसे पैरों से गिराना।
9. सिर की ओर से धक्का देकर ब्रिज को तोड़ना।
10. विरोधी खिलाड़ी के बाजू को 90 डिग्री के कोण से अधिक तोड़ देना।
11. दोनों हाथों से सिर को पकड़ना।
12. कोहनी या घुटने से विरोधी खिलाड़ी के पेट को धकेलना।
13. विरोधी के बाजू को पीछे की ओर मोड़ना और दबाना।
14. किसी तरह से सिर को काबू में करना।
15. शरीर को या सिर को टांगों द्वारा कैंची मारना।
16. मैट को पकड़े रखना।
17. एक दूसरे से बातें करनी और हानिकारक आक्रमण करना या गिराना।

स्थिर रूकावटें

1. पेट के बल लेटे रहना।
2. जानबूझ कर मैट से बाहर आना।
3. विरोधी के दोनों हाथ पकड़े रखना ताकि वह खेल न सकें। उपरोक्त स्थिति में विरोधी को पाइन्ट दिया जावेगा।

कुश्तियों में रूकावट

खेलते समय चोट लगने पर यदि रक्त आ जावे तो चिकित्सक के निर्णय अनुसार अधिकतम समय का निर्णय होगा।

स्कोर

(क) एक अंक

1. उस खिलाड़ी को जो विरोधी खिलाड़ी को मैट पर गिराता है एवं पीछे से पार कर उस पर नियंत्रण स्थापित करता है एवं शरीर के निम्न पांच भागों में से कोई भी तीन भाग टिकने चाहिए–
   दोनों घुटने, दोनों हथेली, सिर।
2. यदि कोई पहलवान 5 सैकण्ड खतरे में रहता है तो विरोधी को 1 अंक बोनस का मिलता है।
3. अगर नीचे से उठाकर प्रतिद्वन्द्वी को थ्रो करता है तो लिफ्ट करने का एवं फैंकने का अलग–अलग 1–1 अंक मिलेगा।
4. एक चेतावनी का विरोधी के लिए 1 अंक होगा।

(ख) दो अंक

1. यह अंक उस खिलाड़ी को मिलता है जो कोई भी दांव बैठी हुई स्थिति में लगाता है और खतरे में घूम जाता है।

(ग) तीन अंक

1. जब खिलाड़ी कोई भी दांव खड़ी स्थिति में लगाता है और 90 डिग्री अंश के कोण से अधिक सीाा गिराता है (यानि कोई रुकावट ना हो) तो उसे 3 अंक मिलेंगे।

2. जब खिलाड़ी नीचे बैठी स्थिति से प्रतिद्वंद्वी को मैट से उठाकर मैट से सम्पर्क खत्म करवाकर उसको फैंक देता है और वह खतरे में गिरता है तो उसे 3 अंक मिलेंगे।

(घ) पांच अंक

1. ये अंक खिलाड़ी द्वारा सिर्फ एक ही दांव लगाने पर मिलते है वह है ''बैक साल्टो''।

निर्णय

जब विरोधी खिलाड़ियों का अंतर एक अंक से कम हो तो मैच बराबर रहता है। यदि कोई भी अंक न बना हुआ हो या अंक बराबर हो तो भी कुश्ती बराबर रहती है। यदि एक से अधिक नम्बरों का अन्तर हो तो अधिक नम्बरों वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

गिरना

(क) पूरी तरह गिर जाने के लिए खिलाड़ी के कंधे और मैट का सम्पर्क ही पर्याप्त है।

(ख) मैट के किनारे पर ठीक गिर जाने के लिए इतना ही काफी है कि गिरने पर सिर और कंधे मैट को छू जाएं।

अंकों पर जीतना

यदि निर्धारित समय में फाल नहीं हो तो उस पूरी कुश्ती के समय में जिस के अंक अधिक होंगे वह खिलाड़ी विजयी होगा।

फाइनल भिड़न्त के लिए नियम

1. फाइनल मैच तीनों प्रतियोगियों के बीच होगा।
2. जिन प्रतियोगियों ने 6 पेनल्टी अंक प्राप्त किए हों, फाइनल में भाग नहीं ले सकते।
3. जब तीन खिलाड़ी 6 पेनल्टी अंक से फाइनलों में पहुंच जाए तो प्राप्त किये अंक समाप्त हो जाते हैं।
4. यदि उन खिलाड़ियों को पहले ही मुकाबला हो चुका हो तो पहले प्राप्त किये हुए पैनल्टी अंक फाइनल में भी गिने जाते हैं।
5. फाइनल में खेलने वाले तीन खिलाड़ियों के पनल्टी अंकों की गणना अवश्य ध्यान में रखी जाएगी।
6. यदि तीन में से प्रत्येक खिलाड़ी ने पहले ही 6 पेनल्टी अंक प्राप्त कर लिए हों, तो वे पहले लिखे अनुसार अंक खो देंगे।
7. यदि फाइनल में पहुंचे तीनों खिलाड़ियों ने पहले ही 6 अंक लिए हों तो उसे तीसरा स्थान प्राप्त होगा, शेष दो प्रथम स्थिति के लिए कुश्ती करेंगे और पहले पैनल्टी प्वाइंट खो देते हैं।
8. विजयी वह होगा जो अन्तिम तीनों कुश्तियों के समय कम से कम पैनल्टी अंक प्राप्त करें।
9. यदि फाइनल के खिलाड़ियों के पैनल्टी अंक बराबर हो तो उनकी स्थिति इस तरह होगी।

(1) फाउल की संख्या, अंकों पर प्राप्त की हुई विजय, बराबर रहने की संख्या, यदि टाई की स्थिति अभी भी रहती है तो जिस खिलाड़ी ने कम से कम चेतावनियां ाप्त की हो वह विजयी होता है, यदि फिर भी टाई रहती हो तो दोनों खिलाड़ी बराबर माने जाते हैं।

विशेष

1. अंक बराबर होने पर जिसने पिछला अंक बनाया है वो विजेता होगा। अधिक स्कोर के अंक लेने वाला ही विजेता होगा जैसे 'अ' ने 1–1 करके 3 अंक बनाये तथा 'ब' ने एक साथ 3 अंक लिये हों तो 'ब' विजेता माना जायेगा।
2. कोई भी अंक नहीं आने पर टॉस पड़ता है जो टॉस विजेता होता है वह प्रतिद्वंद्वी को अपनी इच्छानुसार पकड़ता है व प्रतिद्वंद्वी उसकी कमर पर दोनों हाथ रखता है यदि एक मिनट में टॉस विजेता कोई अंक नहीं बनाता है तो उसके प्रतिद्वंद्वी को अंक मिल जाता है और इस अंक के आाार पर वह विजेता माना जाता है।

नोट : तीन चेतावनी मिलने पर प्रतियोगी वर्तमान राउण्ड से बाहर हो जाता है।

सत्र् 2016–17 के लिए जिला स्तरीय विद्यालयी खेलकूद प्रतियोगिता हेतु कुश्ती के आयु वर्गानुसार वजन

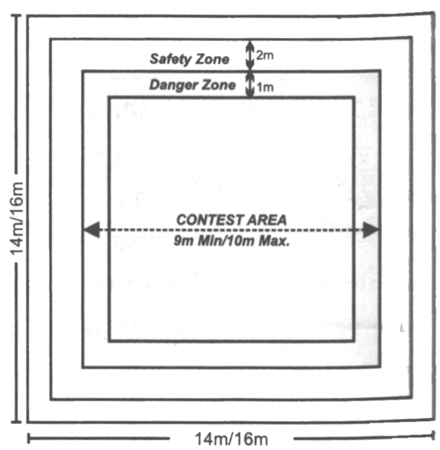
कुश्ती 19 वर्ष छात्र	कुश्ती 17 वर्ष छात्र
42 किलोग्राम	42 किलोग्राम
46 किलोग्राम	42 किलोग्राम
50 किलोग्राम	42 किलोग्राम
55 किलोग्राम	54 किलोग्राम
60 किलोग्राम	58 किलोग्राम
66 किलोग्राम	63 किलोग्राम
74 किलोग्राम	69 किलोग्राम
84 किलोग्राम	76 किलोग्राम
96 किलोग्राम	85 किलोग्राम
120 किलोग्राम	100 किलोग्राम

जूडो

इतिहास

जूड़ो मूलतः जापान का एक मार्शल आर्ट है। ाचीन समय में इसे जू–जूत्सू कहा जाता है। जूड़ो का शाब्दिक अर्थ होता है विनम्र तरीका। मार्शल आर्ट्स का एक सिस्टम है लेनोची रियू जो सन् 1532 में ारम्भ हुआ था। इसक पश्चात् 1882 में ड. जिगोरो कानो (Dr. Jigoro Kano) जिन्हें जूड़ो का पिता (Father of Judo) भी कहा जाता है। इन्होंने इस कला की सर्वोत्तम विद्या को इजाद किया जिसे कोडोकान जूड़ो जिसे अब जूड़ो कहा जाता है।

भारतवर्ष में जूड़ो की शुरूआत जापानी यात्रियों द्वारा की ग थी। इसका अभ्यास जापानियों द्वारा स्थापित शिक्षण हलों में किया जाता था। हलो को ' Dojos' कहा जाता था। सन् 1965 में जूडो फैडरेशन अफ इण्डिया (JFI) की स्थापना हु। सन् 1986 में इसे 'अन्तर्राष्ट्रीय जूडो फैडरेशन' से सम्बद्धता (Affiliation) मिली। भारतीय खिलाड़ियो ने सन् 1986 क सिओल एशियन गेम्स में पहली बार भाग लिया।



मैदान का आकार	वर्गाकार (प्लेटफार्म)
कुल क्षेत्र	न्यूनतम 14 x 14 मीटर अधिकतम 16 x 16 मीटर
कन्टेस्ट एरिया	न्यूनतम 8 x 8 मीटर अधिकतम 10 x 10 मीटर
सुरक्षित क्षेत्र	2.50 से 3 मीटर
डेन्जर जोन	1 मीटर
प्लेटफार्म ढकने वाले मैट क टुकड़ों की संख्या	50

क्रीडा क्षेत्र

जूडो के क्रीडा क्षेत्र को शियाजो कहते हैं। यह एक वर्गाकार प्लेटफार्म होता है। इसकी प्रत्येक भुजा 10 मीटर होती है। यह प्लेटफार्म भूमि से कुछ ऊचाई पर होता है। इसको टाट के 50 टुकडों या कैनवास से ढका जाता है। प्रत्येक टुकडे का आकार 3'' x 6'' होता है।

अधिकारी

जूडो में प्रायः तीन अधिकारी होते हैं। इनमे से एक रैफरी दो जज होते हैं। बाऊट को रैफरी आयोजित करता है। उसका निर्णय अन्तिम होता है उसके विरूद्ध अपील नहीं हो सकती। वह प्रतियोगिता क्षेत्र में रह कर खेल की प्रगति का ध्यान रखता है।

पोशाक

खिलाड़ी की पोशाक को जूडोगी कहते हैं। जूडोगी में एक जैकेट, पायजामा तथा एक पेटी

होती है। जूडोगी न होने की अवस्था में खिलाड़ी ऐसी पोशाक धारण कर सकता है जिनकी पेटी इतनी लम्बी हो कि शरीर के गिर्द दो बार आ सके तथा वर्गाकार गाठ लगाने के पश्चात 3'' के सिर बच जाए। जैकेट भी इतनी लम्बी हो जिसके साथ पेटी बांधने के पश्चात भी कूल्हे ढके जा सके। इसके बाजू खुले होने चाहिए। कफ तथा बाजुओं के मध्य 1.25'' का फासला होना चाहिए तथा ये आधी भुजा तक लटकनी चाहिए। पायजामा भी काफी खुला होना चाहिए। खिलाड़ी, अंगूठी, हार, मालाएं आदि नहीं पहन सकते क्योंकि इनसे चोट लगने का भय रहता है। खिलाड़ियों के हाथों की अंगुलियों के नाखून कटे होने चाहिए।

प्रतियोगिता की अवधि

मैच के लिए समय की अवधि 3 मिनट होती है। विशेष दशाओं में इस अवधि में कमी या वृद्धि की जा सकती है।

जूडो प्रतियोगिता का आरम्भ

प्रतियोगी खिलाड़ी एक–दूसरे से 12 फुट की दूर पर खडे होने चाहिए। उनके मुंह एक–दूसरे के सामने होने चाहिएं वे एक–दूसरे को खडे ही खडे झुक कर सलाम करते हैं। इसके पश्चात रैफरी हाजीमे शब्द कह कर बाऊट आरम्भ करवा देता है। हाजीमे का अर्थ है शुरू करो।

जूडो की विधियां

1. नागेबाज (गिराने की तकनीक)

2. काटने बाजा (ग्राउंड–वर्क की तकनीक)

निर्णय देते समय इन दोनों प्रकार की तकनीकों को ध्यान में रखा जाता है। प्रायः निर्णय एक इप्पोन अंक से अधिक नहीं दिया जाता।

खेल परिणाम

इप्पोन (Ippon) :– कुल 30 सैकण्ड से आिक।

वाजारी (Wasa-Ari) :– 25 से 30 सैकण्ड।

यूको (Yuko) :– 20 से 25 सैकण्ड।

कोका (Koka) :– 10 से 20 सैकण्ड

10 सैकण्ड से कम अन्तराल की Osaekomi को एक attack क बराबर माना जायेगा।

नियम

1. फैंकने की तकनीक में कुछ प्रगति करने के पश्चात खिलाड़ी बेझिझक लेटने की स्थिति ग्रहण कर सकता है तथा इस प्रकार वह ओफेन्सिव में आ सकता है।
2. फैंकने की तकनीक अपनाते हुए जब कोई प्रतियोगी गिर पड़ता है या प्रतियोगी ओफेन्सिव ले लेता है तथा जब विरोधी खिलाड़ी गिर पड़ता है तो भी खिलाड़ी लेटने की स्थिति ले सकता।
3. खड़े होने की दशा में ग्राउंड वर्क तकनीकी अपनाने के पश्चात जब खिलाड़ी कुछ प्रगति कर लेता है तो वह भी बिना झिझक लेटवी स्थिति ग्रहण करके ओफेन्सिव पर आ सकता है।
4. जब एक या दोनों खिलाड़ी प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर हो तो कोई भी प्रयोग की गई तकनीक निष्फल एवं अवैध घोषित की जाती है।
5. फैंकने की तकनीक उसी समय तक वैध होती है जब तक फैंकने वाले तथा उसके विरोधी का अधिक से अधिक शरीर प्रतियोगिता क्षेत्र में रहता है।
6. खिलाड़ियों के प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर चले जाने पर और पकड़ लिए जाने पर रैफरी सोनोमाना शब्द कहता है सोनोमाना का अर्थ है ठहर जाओ। रैफरी उन्हें खींच कर प्रतियोगिता क्षेत्र में ले आता है। उनकी स्थिति लगभग वही रहती है। खेल पुनः आरम्भ करने के लिए रैफरी योशी कहता है। सोनामाना और योशी के बीच समय काट लिया जाता है।
7. किसी खिलाड़ी के फैंकने या ग्राउंड वर्क की तकनीक में सफल होने पर उसे इप्पन दिया जाता है और मुकाबला बन्द कर दिया जाता है। रैफरी का हाथ ऊंचा उठा कर निर्णय देता है।
8. जब प्वाइंट बनता दिखाई देता हो तो रैफरी वाजाआरी शब्द का उच्चारण करता है। यदि फिर वहीं खिलाड़ी वाजाअरी प्राप्त कर ले तो रैफरी वाजाअरी आवासेत इप्पन (अर्थात एक प्वांइट दो तकनीकों से) कहता है और उस खिलाड़ी को विजयी घोषित कर दिया जाता है
9. जब रैफरी ओसाइ कोमी अर्थात पकडी की घोषण करता है और पकड़ टूट जाती है तो वह ओसाइकोमी–तोकेता शब्द का उच्चारण करता है। इसका अर्थ है कि पकड़ टूट गई है।
10. यदि जज रैफरी के निर्णय से असहमत हो तो वह रैफरी को अपना सुझाव भेज सकता है। रैफरी यदि उचित समझे तो जज के सुझाव को स्वीकार कर सकता है, परन्तु रैफरी का निर्णय अन्तिम होता है।
11. जब कोई मुकाबला अनिर्णित रह जाए और समय समाप्त हो जाए तो रैफरी कहता सोरेमेड।

इसका अर्थ है बस।

12. मुकाबला समाप्त होने पर दोनों जजों का निर्णय लिया जाता है। रैफरी दोनों जजों के बहुसमर्थन से अपना निर्णय घोषित करता है। वह YUSEIGACHI (विजय श्रेष्ठता के कारण) या HIKIWAKE (बराबर) कहता है।
13. मैच के अंत में दोनों खिलाड़ी अपनी पहली स्थिति ग्रहण कर लेते हैं तथा रैफरी द्वारा विहसल बजाने पर एक दूसरे की ओर मुंह करके खड़े हो जाते हैं।

कुछ अनुचित कार्य

1. पेट को भींचना या सिर या गर्दन को टांगों के नीचे ले कर मरोडना।
2. KASETSUE WAZA तकनीक को जोडों के ऊपर कुहनी के अतिरिक्त
3. कोई निश्चित तकनीक अपनाए बिना विरोधी खिलाड़ी को लेटवी स्थिति में धकेलना।
4. जिस टांग पर आक्रामक खिलाड़ी खड़ा है उसे कैंची मारना।
5. जो खिलाड़ी पीठ के बल लेटा हो उसे उठा कर मैट पर फैंकना।
6. विरोधी खिलाड़ी की टांग को खड़े होने की स्थिति में खींचना लेटवी स्थिति हो सके।
7. विरोधी खिलाड़ी की कमीज के बाजुओं या पायजामें में अंगुलियां डाल कर उन्हें पकड़ना।
8. पीछे से चिपके हुए विरोधी खिलाड़ी को जानबूझ कर पीछे की ओर गिरना।
9. लेटे हुए खिलाड़ी द्वारा खड़े खिलाड़ी की गर्दन पर कैंची मारना, पीठ तथा बगलों को मरोड़ना या फिर जोड़ों को लॉक लगाने वाली तकनी अपनाना।
10. कोई ऐसा कार्य करना जिससे विरोधी खिलाड़ी को हानि पहुंचे या भय का कारण बने।
11. जानबूझ कर स्पर्श या पकड़ से बचने की चेष्टा करना यदि कोई काम सिरे न चढ़ सके।
12. पराजित होते समय सुरक्षा का आसन धारण करना।
13. विरोधी के मुंह की ओर हाथ या पैर सीधे रूप में बढाना।
14. ऐसी पकड़ या लॉक लगाना जिससे विरोधी खिलाड़ी की रीढ़ की हड्डी के लिए संकट पैदा हो जाए।
15. जानबूझ कर प्रतियोगिता क्षेत्र से बाहर निकलना या अकारण ही विरोधी को बाहर की ओर ाकेलना।
16. रैफरी की अनुमति के बिना बैल्ट या जैकेट के बाजू पकडना।
17. विरोधी खिलाड़ी की बैल्ट या जैकेट के बाजू पकडना।
18. अनावश्यक इशारे करना, आवाजे कसना या चीखना।
19. ऐसे ढंग से खेलना जिस से जूडो खेल की समूची आत्मा को ठेस पहुंचे।
20. निरन्तर काफी समय तक अंगुलिया फंसा कर खड़े रहना।

विशेष नियम

1. जब कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग लेने से इंकार कर देता है तो विरोधी खिलाडी को FUSEN SHO (Win by Default) अर्थात त्रुटि के कारण विजयी माना जाता है।
2. जब कोई खिलाड़ी रैफरी की चेतावनी का बार–बार उल्लंघन करता है अथवा चेतावनी के पश्चात्

भी वर्जित कार्य को बार–बार करता है उसे HONSAKUMAKE अर्थात नियम उल्लंघन के कारण पराजित माना जाता है।

3. घायल होने की अवस्था में यदि कोई खिलाडी प्रतियोगिता में भाग लेने में समर्थ नहीं रहता तो निर्णय इस प्रकार दिया जाता है।

(क) यदि कोई खिलाड़ी विरोधी खिलाड़ी की गलती के कारण घायल हुआ है तो घायल खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।

(ख) यदि कोई अपनी ही गलती से घायल हुआ हो तो विरोधी खिलाड़ी को विजयी घोषित किया जाता है।

सत्र 2016–17 के लिए जिला एवं राज्य स्तरीय विद्यालयी खेलकूद प्रतियोगिता हेतु जूड़ो के आयु वर्गानुसार वजन

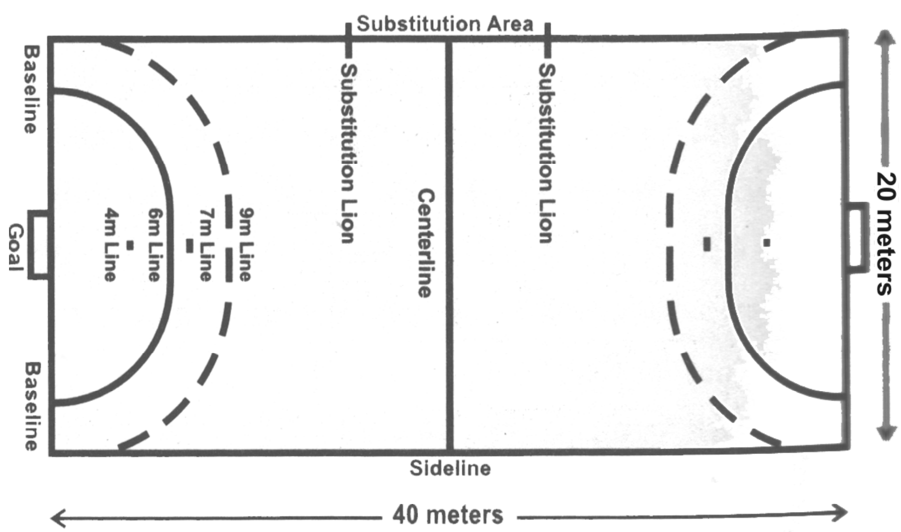
जूडो छात्र	**जूडो छात्रा**
17/19 वर्ष	**17/19 वर्ष**
- 40 किलोग्राम	-36 किलोग्राम
- 45 किलोग्राम	-40 किलोग्राम
- 50 किलोग्राम	-44 किलोग्राम
- 55 किलोग्राम	-48 किलोग्राम
- 60 किलोग्राम	-52 किलोग्राम
- 65 किलोग्राम	-56 किलोग्राम
- 71 किलोग्राम	-61 किलोग्राम
+71 किलोग्राम	+61 किलोग्राम

हैण्डबाल
(Handball)

इतिहास

आधुनिक हैण्डबॉल के जन्मदाता का श्रेय डेनमार्क को जाता है। होल्गर नेल्सन (जिम शिक्षक) ने 1898 में आ्ाुनिक हैण्डबॉल के नियम बनाये। यह 1906 में प्रकाशित हुए। हैण्डबॉल के नियमों का एक और संग्रह जर्मनी के मैक्स हैजर एवं उनके दो साथियों ने 29 अक्टूबर 1917 में प्रकाशिति किए। सन् 1919 में इनका पुनः संशोधन किया गया। हैण्डबॉल का पहला अंतर्राष्ट्रीय मैच इन खेल नियमों द्वारा पुरुषों के लिए जर्मनी और बेल्जियम के बीच 1925 में खेला गया। जबकि 1930 में महिलाओं के लिए जर्मनी एवं आस्ट्रिया के बीच खेला गया। सन् 1928 में International Amateur Handball Federation की स्थापना हुई जबकि अंतर्राष्ट्रीय हैण्डबॉल संघ की स्थापना 1926 में हुई। सन् 1936 के बर्लिन ओलम्पिक में पुरुषों के लिए इस खेल को ओलम्पिक खेल में सम्मिलित किया गया।सन् 1976 में महिलाओं के लिए हैण्डबॉल खेल को मॉन्ट्रियल ओलम्पिक में सम्मिलित किया गया।

नियम 1. खेल का मैदान



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

नियम 2. खेल की अवधि, अंतिम संकेत और टाइम आउट

(i) खेल की अवधि– हैण्डबॉल खेल में 30–30 मिनट के दो अर्द्ध होते हैं। दोनों अर्द्धों के मध्य 10 मिनट का अंतराल होता है। खेल के बराबर के स्कोर पर टाई होने पर 5 मिनट के अंतराल के पश्चात् 5–5 मिनट के दो अर्द्ध खेले जाते हैं। इन अर्द्धों के मध्य एक मिनट का अंतराल लिया जाता है। इसमें भी मैच क बराबर होने की स्थिति में 7 मीटर थ्रो से फैसला सुनिश्चित होगा।

(ii) अंतिम संकेत–रेफरी की सीटी बजने के साथ ही खेल का समय प्रारम्भ हो जाता है एवं टाइम कीपर के संकेत द्वारा खेल समाप्त हो जाता है।

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

खेल नियम 3 गेंद

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

गेंद की परिधि	गेंद का वजन	श्रेणी
58–60 सेमी.	425–475 ग्राम	16 वर्ष से अधिक के पुरुष
54–56 सेमी.	325–375 ग्राम	16 वर्ष से अधिक की महिलाएं व 12–16 वर्ष के बालक
50–52 सेमी.	290–330 ग्राम	8–14 वर्ष की बालिका व 8–12 वर्ष के बालक

नियम 4. टीम, स्थानापन्न, उपकरण एवं खिलाड़ी की चोटें

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

(ii) स्थापन्न : खेल के दौरान नियमित खिलाड़ी के कोर्ट से बाहर आने के पश्चात् स्थानापन्न खिलाड़ी किसी भी समय टाइमकीपर या स्टोरकीपर की जानकारी के बिना भी कोर्ट में प्रवेश कर सकता है। स्थापन्न खिलाड़ियों की संख्या 9 होगी।

(iii) उपकरण : गोलकीपर के अतिरिक्त टीम के सभी खिलाड़ियों को एक समान वेशभूषा पहनना अनिवार्य है। खिलाड़ियों की जर्सी पर 1–99 तक नम्बर पीठ पर 20 सेमी. एवं सीने पर 10 सेमी. की ऊँचाई के होने चाहिए।

नियम 5 गोलरक्षक

(i) अपने गोल क्षेत्र में रक्षण करते समय गेंद को शरीर के किसी भी भाग से स्पर्श कर सकता है।

नियम 6 स्कोरिंग

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

नियम 7 थ्रो–ऑफ

(i) खेल के प्रारम्भ में टॉस जीतने वाली टीम के पास गेंद से खेल प्रारम्भ करने का विकल्प होता है

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

(ii) गोल के होने के पश्चात् खेल का प्रारम्भ गोल स्वीकार करने वाली टीम के द्वारा थ्रो—ऑफ द्वारा होता है।

(iii) प्रत्येक अर्द्ध के प्रारम्भ में थ्रो—ऑफ के दोरान दोनों टीमों के खिलाड़ियों को स्वयं के अर्द्ध में ही रहना होगा।

नियम 8 थ्रो—इन

(i) गेंद के द्वारा साइड रेखा को पूर्ण रूप से पार कर जाने अथवा रक्षण टीम के खिलाड़ी द्वारा गेंद स्पर्श कर बा गोल रेखा को पार कर जाये तो विपक्षी टीम को थ्रो—इन दिया जाता है। थ्रो—इन छत या कोर्ट के ऊपर किसी स्थिर वस्तु से गेंद के स्पर्श करने पर भी दिया जाता है।

(ii) थ्रो—इन के दौरान गेंद फेंकने वाले का एक पैर साइड रेखा पर होना चाहिए।

(iii) इस दौरान विपक्षी 3 मीटर से अधिक पास नहीं आ सकते।

नियम 9 गोलकीपर थ्रो

गोलकीपर थ्रो दिया जाता है, जब—

(i) विपक्षी टीम का खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश कर जाये।

(ii) गोलकीपर गेंद को गोल क्षेत्र के अन्दर नियंत्रण में ले ले अथवा गेंद गोल क्षत्र में स्थिति में हो।

(iii) विपक्षी द्वारा गोल क्षेत्र के अन्दर गेंद को छू लिया जाये।

(iv) गोलकीपर अथवा विपक्षी द्वारा छूकर गेंद बा गोल रेखा के पार चली जाये।

नियम 10 फ्री—थ्रो

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

नियम 11 7—मीटर थ्रो

7—मीटर थ्रो दिया जाता है जब—

(i) विपक्षी टीम के खिलाड़ी या अधिकारी द्वारा निश्चित गोल के अवसर को अवैध तरीके से समाप्त कर दिया जाये।

(ii) गोल करने के निश्चित अवसर को ऐसे व्यक्ति द्वारा समाप्त करना जो खेल में भाग नहीं ले रहा है। जैसे—दर्शक।

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

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

नियम 12 थ्रो (थ्रो—ऑफ, थ्रो—इन, गोलरक्षण—थ्रो, फ्री—थ्रो और 7—मीटर थ्रो) क्रियान्वित करने के सामान्य निर्देशः

इस नियम के अन्तर्गत थ्रो–ऑफ, थ्रो–इन, गोलरक्षण–थ्रो, फ्री–थ्रो और 7–मीटर थ्रो के क्रियान्वयन से सम्बन्धित विभिन्न निर्देशों को स्पष्ट किया गया है।

नियम 13 दण्ड

इस नियम के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार की चेतावनी, निलम्बन, अयोग्यता एवं निष्कासन के सम्बन में बताया गया है।

नियम 14 रैफरी

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

नियम 15 टाइमकीपर ओर स्कोरकीपर

(i) टाइमकीपर का मुख्य कार्य खेल की अवधि, टाइम आउट और निलम्बित समय को अंकित करना होता हैं

(ii) स्कोरकीपर का मुख्य कार्य स्कोरशीट को सम्भालना तथा प्रत्येक खिलाड़ी का रिकॉर्ड रखना है।

हैण्डबॉल खेल से सम्बन्धित शब्दावली

ड्रिब्लिंग, पास, ओवर हैड पास, जम्प, पेनल्टी, स्कोर, फ्री–थ्रो, 7–मीटर थ्रो, थ्रो–इन, गोलरक्षक थ्रो, साइड पास, फास्ट ब्रेक, बा गोल रेखा

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

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

हैण्डबॉल खेल से सम्बन्धित आधारभूत कौशल

1. कैच

(i) अंगूठा व अंगुलियों को त्रिभुज आकार में रखना।

(ii) दोनों हाथ बॉल या बॉस्केट के आकार में हों।

(iii) दोनों हाथ कोहनियों से मुड़े हुए हों।

(iv) दोनों हाथ से बॉल पर प्रहार

(v) नजर बॉल पर व सिर ऊपर व सामने हो

2. ओवर हैड पास

(i) थ्रो फैंकने वाला हाथ कोहनी के साथ 9 डिग्री कोण से हो

(ii) थ्रो के दौरान पूरा हाथ बॉल के पीछे हो।

(iii) बॉल को पास देने के पश्चात् फॉलो–थ्रू में लक्ष्य की ओर बढ़े।

3. जम्प शॉट

(i) दायें हाथ से फैंकने वाला खिलाड़ी बायें पैर से जम्प लेगा।

(ii) हवा में रहते समय शरीर खिंचा हुआ होना चाहिए एवं फैंकने वाला कंधा पीछे जायेगा।

(iii) जन्म के उच्चतम बिन्दू से गेंद को फैंकेंगे।

4. गोल रक्षक

(i) घुटने हल्के से मुड़े हुए और हाथ सिर की ऊँचाई पर रहेंगे।

(ii) नीची गेंद पैर के द्वारा रोकी जायेगी एवं एक भुजा पैर की सहायता के लिए उसकी ओर रहेगी।

(iii) मध्यम ऊँचाई पर फैंकी गई गेंद हाथ और पैर से रोकी जानी चाहिए जबकि ऊँची बॉल के लिए एक पैर से जम्प लेना चाहिए।

ताइक्वांड़ों
(Taekwon-do)

इतिहास

11 अप्रेल 1955 को उत्तर कोरिया के जनरल चोय होंग ही ने तायक्वाण्डों खेल की रचना की।

मैदान का नाम

एरेना

आकार

वर्गाकार 8 x 8 मीटर

मैट

1 x 1 मीटर

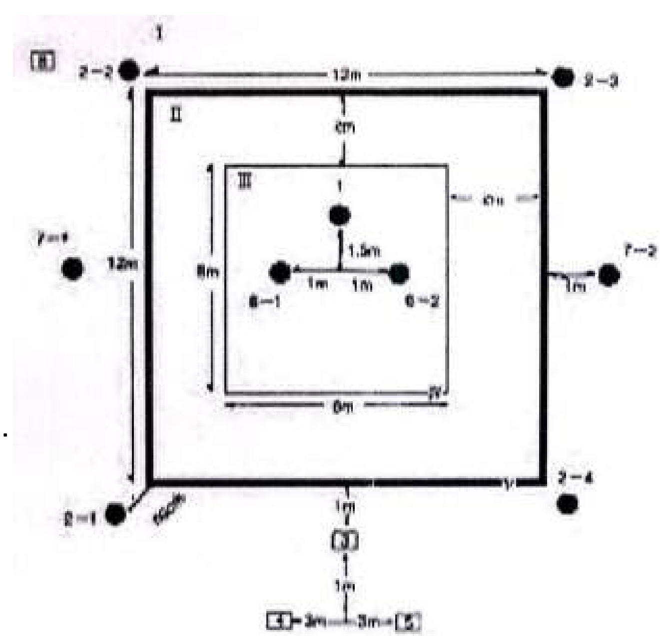
अधिकारियों की संख्या

1. मुख्य निर्णायक, 1 टाइपर, 4 कॉर्नर रैफरी, 1 सेन्टर रैफरी

क्रीड़ा क्षेत्र

'ऐरिना' कहा जाता है। मैट के 1 x 1 मीटर के 64 मैट से तैयार होता है।

अधिकारी 1 मुख्य जज, 1 टाइमर, 4 कॉर्नर रैफरी एवं 1 सैन्टर रैफरी होते हैं। सेन्टर रैफरी बाउट शुरु करता है तथा मुख्य जज का निर्णय अन्तिम होता है। कॉर्नर रैफरी अंक देते हैं।



पोशाक

इसे –'दोबोक' कहा जाता है। इसमें एक V-आकार गले वाली जैकेट एवं पाजामा होता है तथा

उस पर बैल्ट बांधी जाती है जो कि पूरी तरह खुली होती है। खिलाड़ी मैच के दौरान इसे पहनते हैं एवं नाखून, अंगूठी, चेन आदि प्रतिबन्धित होती है।

अवधि

2–2 मिनट के दो राउण्ड होते हैं। फिर स्कोरिंग की जाती है।

आरम्भ

इसमें खिलाड़ियों को रेड और ब्लू क्रमशः टांग ओर चोंग कहके बुलाया जाता है तथा 1–मीटर के अन्तराल पर खड़े होते है। फिर पहले मुख्य जज व फिर आमने–सामने एक–दूसरे को झुककर तायक्वॉन (सलाम) करते हैं। इसके बाद सीजुक कहकर प्रतियोगिता आरम्भ होती है।

विधि

इसमें खिलाड़ी पैरों से खेलते हैं जिसमें विभिन्न प्रकार की किक (राउण्ड कि, बैक किक, ड्रॉप किक, साइड किक) का इस्तेमाल बैल्ट से ऊपर के हिस्से तक होता है। इसी आधार पर अंक दिये जाते हैं।

नियम

1. प्रायः अलग–अलग किक के अंक शरीर पर लगने वाले हिस्से के अनुसार 1 से लेकर 5 तक होते है।
2. यदि कोई गिर पड़ता है तो उसे (खिंगों) वार्निंग दी जाती है जिसका 1/2 अंक काटा जाता है।
3. एरिना से बाहर जाने पर फाउल दिया जाता है।
4. बैल्ट से नीचे के हिस्से पर किक लगने पर फाउल होता है।
5. पीठ दिखाना या पीठ पर किक मारने, आपस में बोलने पर फाउल फाइट रोककर (टयो कहकर) दिया जाता है।

2 मिनट के बाद अगला दौर 30 सेकण्ड के बाद शुरू किया जाता है। तत्पश्चात् सभी निर्णायकों की अंक शीट मुख्य जज के पास जाती है। फिर निर्णय होता है।

फाइट समाप्त करते समय सेन्टर रैफरी गुमान (वापस लौटना) शब्द कहकर समाप्त करता है। प्रतियोगिता में चेहरा, छाती, पेट आदि पर किक मारने के अलग–अलग अंक होते हैं तथा यही कार्य जम्प (हवा में) होकर करने पर 4 और 5 अंक दिये जाते हैं।

फाउल्स

1. एरिना से बाहर चले जाना।
2. बैल्ट से नीचे मारना और पीछे मारना
3. हाथ से किक पकड़ना, गिरा देना।
4. पीठ दिखाना आपस में उत्तेजना में आक्रामक होना।
5. सेन्टर रैफरी की आज्ञा का पालन न करना
6. धक्का देना

विशेष निर्णय–रैफरी की चेतावनी का उल्लंघन करने पर क्रमशः पीला ओर लाल कॉर्ड परिस्थिति अनुसार दिया जाता है।

प्रतियोगिता में शब्दावली और अर्थ

जुम्बी	सावधान की स्थिति (तैयार होना)
सीजुक	शुरू करना

हचो	रूकना
गुमान	पुनः स्थिति में आना
होंग	लाल (कॉर्नर)
चोंग	नीला (कॉर्नर)
खिंगो	चेतावनी देना
गम जूम	अंक घटाना

उपकरण

हैड गॉर्ड

यह सिर पर पहना जाता है जालीदार कान तक होता है और सामने का हिस्सा सिर्फ खुला होता है।

चेस्ट गॉर्ड

छाती पर बचाव के लिए बांधा जाता है।

शिन गॉर्ड

कोहनी से हाथों पर बांधा जाता है।

लेग गॉर्ड

पैरों पर बंधता है।

ग्रोइंग गॉर्ड

बैल्ट से नीचे आंतरिक सुरक्षा के लिए

किक

राउण्ड किक	पैर को पीछे से राउण्ड कर सामने लाया जाता है
ड्रोप किक	पैर को सामने वाले के कंधे के ऊपर से लेते हुए चेहरे से रगड़कर जमीन पर ले जाया जाता है।
टर्निंग किक	पैर को घूमाते हुए पीछे से घूमाकर किक दी जाती है।
साइड किक	पैर को साइड से स्वयं को हल्का झुकाते हुए पूरे पंजे से किक दी जाती है।

प्रायः ये टर्निंग किक 180^0, 360^0, 540^0 जम्प (दोनों पैर हवा में) राउण्ड करके की जाती है जिसके ज्यादा अंक प्राप्त होते हैं।

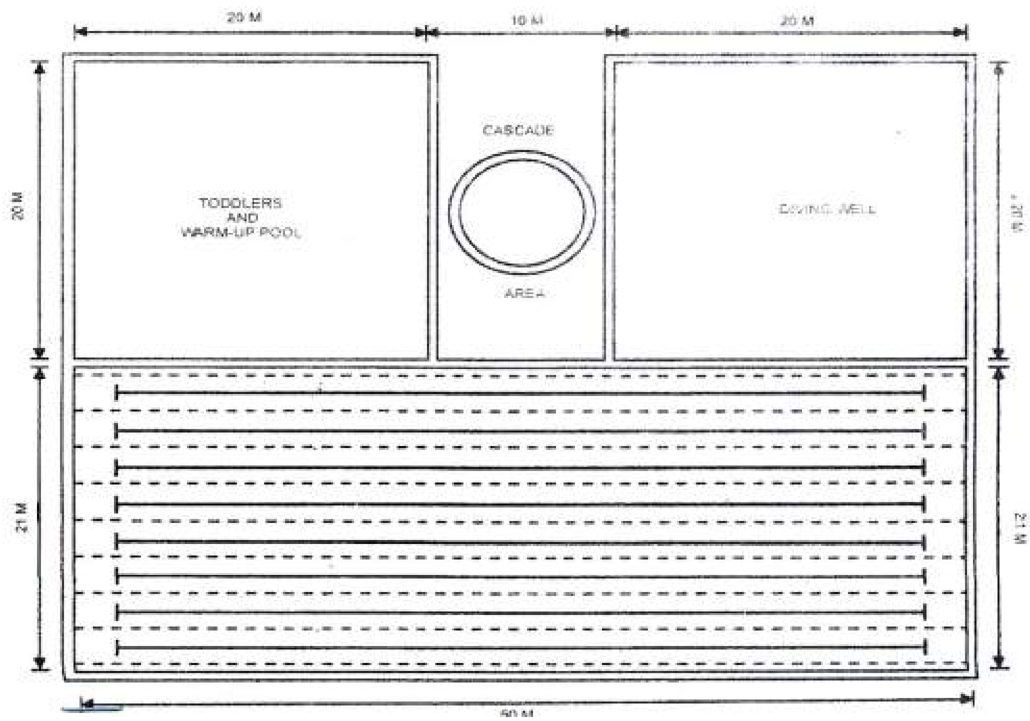
वर्गानुसार वजन

15 वर्ष	**17 वर्ष**	**14 वर्ष**
45 किग्रा.	40 किग्रा.	35 किग्रा.
46–50 किग्रा.	41–45 किग्रा.	36–40 किग्रा.
51–55 किग्रा.	46–50 किग्रा.	41–45 किग्रा.
56–60 किग्रा.	51–55 किग्रा.	46–50 किग्रा.
61–65 किग्रा.	56–60 किग्रा.	51–55 किग्रा.
66–70 किग्रा.	61–65 किग्रा.	56–60 किग्रा.
71–75 किग्रा.	66–70 किग्रा.	61–61 किग्रा.
75 किग्रा.	71–75 किग्रा.	65 किग्रा.

तैराकी
(Swimming)

इतिहास (History)

तैराकी केवल एक स्पर्धात्मक खेल ही नहीं अपितु मनोरंजक खेल भी है। तैराकी एक ऐसी कला है जिसमें पानी के अंदर बिना किसी कृत्रिम सहायता के हाथों और टांगों की सहायता से शरीर को आगे बढ़ाया जाता है। तैराकी यूनान और रोम में भी प्रशिक्षण देने का प्रसिद्ध साधन थी। योद्धाओं को तैराकी सिखाई जाती थी। सन् 1860 में इंग्लैण्ड में तैराकी सिखाई जाती थी। सन् 1860 में इंग्लैण्ड में तैराकी के कुछ क्लब स्थापित हुए। सन् 1869 में Metropolitan Swimming Association की स्थापना की गई। सन् 1875 में मैथ्यू वैब इंग्लिश चैनल को पार करने वाला प्रथम व्यक्ति बना। 1896 के ओलंपिक खेलों में तैराकी को शामिल किया गया जो एथेन्स (Athens) में हुए थे। स्त्रियों की तैराकी सन् 1912 के ओलंपिक खेलों में शामिल की गई।



तैराकी कुण्ड (Swimming Pool)

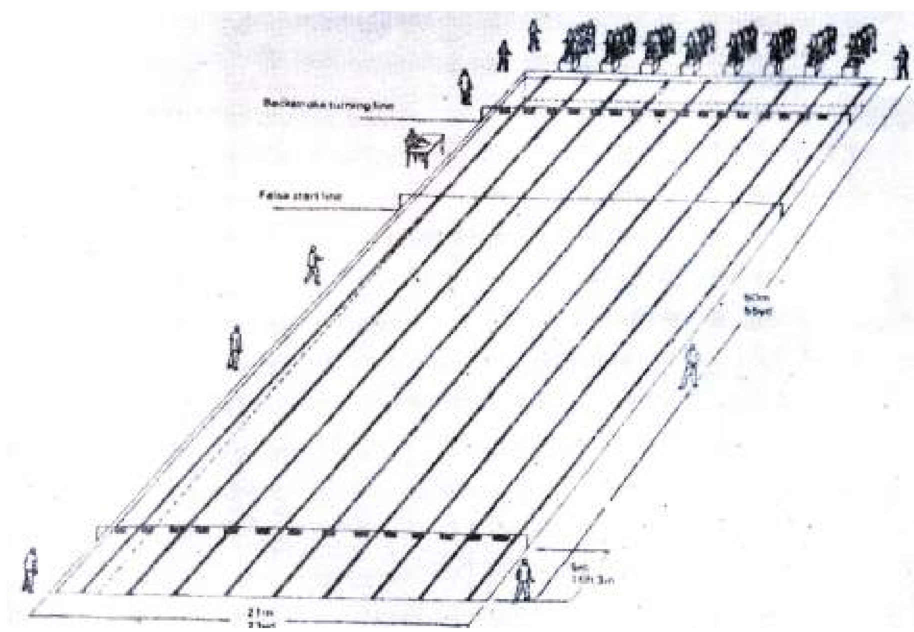
तैराकी कुण्ड की लम्बाई 50 मीटर तथा इसकी कम से कम चौड़ाई 21 मीटर होती है। इसमें

जल की गहराई 18 मीटर से अधिक होती है। इसकी लम्बाई में पानी के तल से 0.3 मीटर ऊपर तथा 0.8 मीटर नीचे छूट होगी। लेन (Line) 8 जिनकी चौड़ाई 2.5 मीटर है रस्सियों से बंधी होगी। मुकाबले के समय पानी की सतह लगातार एक सी बिना हलचल वाली होनी चाहिए।

अधिकारी (Officials)—ओलम्पिक खेलों, विश्व चैम्पियनशिप तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रीय तैराकी प्रतियोगिताओं के लिए निम्नलिखित अधिकारी नियुक्त किए जाएंगे—

रैफरी (1), स्टार्टर (1) मुख्य टाईम–कीपर (3), मुख्य जज (1), समाप्ति के जज (प्रति लेन 3), टर्न के इन्सपैक्टर (प्रत्येक लेने में दोनों सिरों पर एक–एक), अनाउंसर (2), रिकॉर्डर (1), क्लर्क ऑफ दी हाऊस (1)

परन्तु अन्य प्रतियोगिताओं के लिए कम से कम निम्नलिखित अधिकारी नियुक्त किए जाते हैं— रैफरी (1), स्टार्टर (1) टाईम–कीपर (प्रति लेन 1), समाप्ति के जज (प्रति लेन 1), टर्न तथा स्ट्रोक इन्सपैक्टर (प्रत्येक दो लेनों के लिए 1), रिकॉर्डर (1)



तैराकी दौड़ के नियम (Rules of Swimming Race)

1. तैरते समय प्रतियोगी को बाधा डालने वाला व्यक्ति अयोग्य घोषित किया जाएगा।
2. किसी त्रुटि (फाउल) के कारण प्रतियोगी की सफलता की सम्भावना संकट में पड़ने की दशा में जजों को यह अधिकार होगा कि वे उसे अगले दौरे में भाग लेने की आज्ञा दे दे। यदि त्रुटि फाईनल में हुई होगी तो उसे पुनः तैरने की आज्ञा दी जा सकती है।
3. लौटते समय तैराकी कुण्ड अथवा मार्ग के अन्त को एक अथवा दोनों हाथों से स्पर्श करेंगे। गृह

के तल से डग मारने की अनुमति नहीं।

4. दौड़ के समय यदि प्रतियोगी तल पर खड़ा हो जाए तो उसे अयोग्य नहीं घोषित किया जाएगा, परन्तु वह चलेगा नहीं।
5. जल–मार्ग की सारी दूरी पार करने वाला प्रतियोगी ही विजेता घोषित किया जाएगा।
6. रिले दौड़ में जिस प्रतियोगी टीम के पांव निवर्तित साथी के दीवार से स्पर्श से पूर्व भूमि से हट जाएंगे, वह अयोग्य घोषित किया जाएगा जब तक कि अपराधी मूल प्रारम्भ बिन्दु पर न लौट आए। प्रारम्भ प्लेटफार्म तक लौटना आवश्यक नहीं।
7. प्रतियोगिता के समय किसी प्रतियोगी को कोई ऐसी वस्तु प्रयोग में लाने अथवा पहनने की आज्ञा नहीं होगी, जो कि उसकी तैरने की गति तथा सहिष्णुता बढ़ाने में सहायता प्रदान करें।

बटर फलाई स्ट्रोक

इसमें दोनों बाजू पानी की सतह के ऊपर इकट्ठे आगे से पीछे ले जाने पड़ते हैं। मुकाबला शुरू होने पर और समाप्त होने पर छाती ऊपर और दोनों कन्धे पानी की सतह पर संतुलित हों, पांवों की क्रियाएं इकट्ठी हों।

फ्री स्टाइल

फ्री स्टाईल तैराकी का अर्थ किस प्रकार का ढंग से तैराकी है। इससे भाव तैरने का ढंग जो कि बटर फलाई स्ट्रोक, ब्रैस्ट स्ट्रोक या बैक स्ट्रोक से अलग हो। फ्री स्टाईल में तैराक कुड़ने पर और दौड़ की समाप्ति के समय तैराकी कुंड की दीवारों को हाथ से छूना जरूरी नहीं। वह अपने शरीर के किसी अंग से छू सकता है।

बैक स्ट्रोक

इसमें भाग लेने वाले शुरू होने वाले स्थान पर उस ओर मुंह करके हाथ कुण्ड पर रखे, पैर पानी में होने जरूरी है। गढ़े में खड़े नहीं हो सकते।

शुरू का संकेत मिलने पर दौड़ते समय बैक से (पीठ से) तैरेंगे।

ब्रैस्ट स्ट्रोक

इसमे शरीर तथा छाती संतुलित और दोनों कन्धे पानी की सतह के बराबर होंगे। हाथों और पांवों की क्रियाएं इकट्ठी होगी जो कि एक लाईन में हो। छाती से दोनों हाथ इकट्ठे आगे, पानी के अन्दर या ऊपर और पीछे जाने चाहिए।

टांगों की क्रिया में पांव पीछे से आगे की तरफ मुड़ें। मछली की तरह क्रिया नहीं की जा सकती। मुड़ते समय या समाप्ति पर छू दोनों हाथों से पानी के अन्दर या ऊपर जरूरी है। सिर का हिस्सा पानी की सतह से ऊपर रहना जरूरी है।

तैराकी प्रतियोगिताएं	लड़के	लड़कियाँ
फ्री स्टाइल	50, 100, 200, 400, 800 तथा 1500	50, 100, 200, 400
बैक–स्ट्रोक	50, 100, 200	50, 100

ब्रैस्ट स्ट्रोक	50, 100, 200	50, 100
बटर फ्लाई स्ट्रोक	50, 100, 200	
फ्री रीले	4 x 100, 4 x 200	4 x 100, 4 x 200
मिडले	4 x 100 (बैक, ब्रैस्ट तथा बटर फ्लाई, फ्री स्टाईल)	4 x 100

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. फुटबॉल खेल के लिए विश्व स्तर पर फीफा का गठन 1904 में हुआ।
2. 1951 में फुटबॉल को एशियाई खेलों में शामिल किया गया।
3. हिन्दुस्तान पाकिस्तान बंटवारें से पूर्व भारतवर्ष में सर्व विजेता पहलवान को रूस्तमें हिन्द की उपाधि दी जाती थी।
4. 1952 के हेलसिंकी ओलम्पिक खेलों में के.डी.जाधव ने कुश्ती में पहला पदक (रजत) प्राप्त किया।
5. कुश्ती में 5 अंक बैक साल्टों तकनीक को लगाने पर प्राप्त होते हैं।
6. जूडो खेल में खिलाडी की पोशाक को जुडोगी कहते हैं।
7. जुडो में खिलाडी के फैंकने या ग्राउंउ वर्क की तकनीक में सफल होने पर उसे इप्पोन दिया जाता है।
8. हैण्डबॉल के खेल में एक समय में कोर्ट में 7 खिलाड़ी खेलते हैं।
9. हैण्डबॉल खेल में खिलाड़ियों द्वारा नियमों का उल्लंघन करने पर विपक्षी टीम को फ्री–थ्रो दिया जाता है।
10. ताइक्वान्डो का क्रीडाक्षेत्र एरीना कहा जाता है जिसमें मैटे के 1x1 मीटर के 64 मैट होते हैं।
11. ताइक्वान्डों में खिलाड़ियो को रैड और ब्लू क्रमशः तांग और चोंग कहकर बुलाया जाता है।
12. बटर फ्लाई स्ट्रौक तैराकी खेल से सम्बन्धित है।
13. 1875 में मैथ्यू वेब इंग्लिश चैनल को पार करने वाला प्रथम व्यक्ति बना।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. फुटबॉल के मैदान की लम्बाई चौडाई बताओ
2. फुटबॉल के खेल में एक टीम में कितने खिलाड़ी खेलते हैं
3. भारत में पहली बार कुश्ती संघ की स्थापना कब हुई
4. प्रत्येक कुश्ती का समय कितना होता है
5. जूडो के मैदान को किस नाम से जाना जाता है
6. जूडो में प्रायः कितने अधिकारी होते हैं
7. हैण्डबॉल में मैदान के गोल क्षेत्र का नाम लिखिये
8. हैण्डबॉल के खेल की अवधि बताओ
9. तायक्वॉण्डो प्रतियोगिता में कुल कितने निर्णायक होते हैं
10. तायक्वॉण्डों पोशाक को किस नाम से पुकारते है
11. तैराकी कुण्ड की लम्बाई चौडाई बताइये
12. तैराकी खेल के लिए कितने अधिकारी नियुक्त किये जाते हैं।

निबन्धात्मक प्रश्न

1. फुटबॉल खेल के फाऊल तथा त्रृटियां लिखे
2. कुश्ती के इतिहास को स्पष्ट कीजिए
4. जूडो मैच के अनुचित कार्यो का उल्लेख कीजिये
4. हैण्डबॉल खेल के मैदान का नाप बताकर खेल से सम्बन्धित उपकरणों के बारे में बताइये
5. तायॅक्वाण्डों मैच के दौरान होने वाली प्रक्रिया को वर्गीकृत कीजिए।
6. तैराकी में छात्र–छात्राओं की प्रतियोगिताओं के नाम बताइये