भाग स
(विभिन्न खेल, ऐतिहासिक विकास, मापन व नियम)

अध्याय-1

विषय वस्तु (Syllabus)

9-1 बास्केटबाल, हॉकी, टेबल टेनिस, क्रिकेट, फुटबाल, कुश्ती, जूडो, बैडमिंटन, तैरागी व लॉन टेनिस के नियमों, खेल कौशलों व मैदानों के निर्माण को सीखना एवं इतिहास को जानना।

उद्देश्य (Objectives):-

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप-

9.1 प्रमुख खेलों (हॉकी, बास्केट बाल, टेबल टेनिस, लॉन टेनिस, क्रिकेट, फुटबाल, कुश्ती, जूडो, बैडमिंटन व तैराकी) के इतिहास व नियमों को समझ पायेंगे।

9.2 विभिन्न खेलों को खेलना समझ सकेंगे।

प्रमुख खेल (Major Games)

1. हॉकी (Hockey)

इतिहास

हॉकी खेल सबसे प्राचीन खेल माना जाता है लेकिन कब प्रारम्भ हुआ? यह कोई नहीं जानता यानि यह कहा जा सकता है कि इस खेल का न कोई जन्म स्थान है न ही जन्म दिन। कहा जाता है कि पहले यह खेल धागों से ढकी रबर अथवा कार्क की गेंद तथा ऐश (Ash) अथवा ओक (Oak) की छड़ी से खेला जाता था। इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि कुछ व्यक्ति गेंद का छड़ी से पीछा किया करते थे। इंगलैंड के लेखक ऐसा मानते हैं कि गेंद तथा छड़ी से खेला जाने वाला खेल इंग्लैंड में ईसा से पूर्व प्रचलित था।

यह कहा जाता है कि आधुनिक हॉकी से मिलता हुआ यह खेल **आयरलैन्ड** में हरली (Hurley), **स्कॉटलैन्ड** में शिंटी (Shinty) तथा **इंगलैंड** में बैंडी (bandy) कहा जाता है। **हैनरी तृतीय** के शासन काल में खेले जाने वाला खेल क्लब बॉल (Club ball) भी आधुनिक हॉकी खेल का जन्मदाता माना जाता है। **15 वीं शताब्दी में फ्रांस** में खेला जाने वाला खेल हौकेट (Hocquet) भी आधुनिक हॉकी खेल से मेल खाता है। **कोपेन हैगन** के संग्रहालय में रखे, फ्रांस में बने, एक जग के एक ओर बने चित्र में कुछ युवकों को, मुड़ी हुई छड़ी तथा गेंद के साथ खेलते हुए दिखाया गया है। अतः इस खेल के जन्म स्थान तथा समय के विषय में निश्चित रूप से कहना बहुत कठिन है।

उपरोक्त तथ्यों को देखें तो यह प्रतीत होता है, कि यह खेल इंगलैंड में ही लोकप्रिय हुआ। सन. 1870 में इस खेल को लोकप्रिय बनाने वाला शहर लंदन था। इस खेल पर नियंत्रण रखने के लिए 1886 में लंदन में इंगलैंड हॉकी संघ (Hocky association of England) की स्थापना हुई।

ओलम्पिक खेलों में हॉकी सन. 1908 ई. (लन्दन) में पहली बार सम्मिलित की गई। उस वर्ष इंगलैंड ने आयरलैन्ड को फाइनल में 8-1 से हराया था।

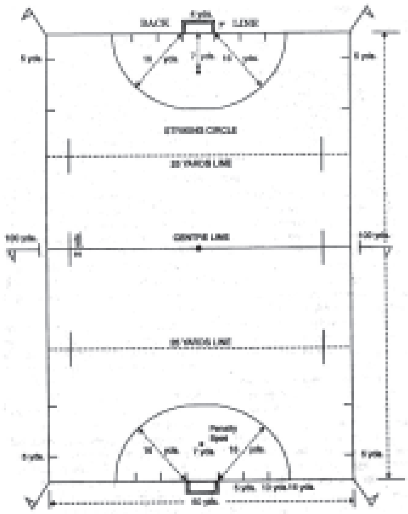
भारत में हॉकी ब्रिटिश सैनिकों की रुचि के कारण लोकप्रिय हुई। जब हॉकी का खेल देश के विभिन्न भागों में पहुंचा तो 7 नवम्बर 1925 के दिन ग्वालियर शहर ने भारतीय हॉकी संघ (Indian Hockey federation) की स्थापना हुई। इस संघ में एमस्टरडम ओलम्पिक (1928) में भाग लेने हेतु टीम का चयन किया और भारत ने पहली बार इसमें भाग लेकर इंगलैन्ड को फाइनल में 3-0 से हरा कर ओलम्पिक हॉकी प्रतियोगिता जीती, परन्तु पुरस्कार वितरण के समय ब्रिटिश राष्ट्रीय गान बताया गया।

भारत ने उसके बाद हॉकी खेल को जैसे पूरी तरह अपना लिया और कई बार ओलम्पिक में स्वर्ण पदक जीता। यह खेल भारत देश का राष्ट्रीय खेल माना जाने लगा। परन्तु अब पुनः यूरोप के देशों ने इस पर प्रभुत्व जमाना शुरू कर दिया है और यह खेल हमारे हाथों से फिसलता जा रहा है।

हॉकी खेल क्षेत्र (Playing Field) – हॉकी का खेल क्षेत्र आयताकार होना चाहिये जिसकी लम्बाई 1 0 0 गज (92 मीटर) तथा चौड़ाई 6 0 गज (55 मीटर) होती है। यह खेल क्षेत्र 3 इंच चौड़ी रेखाओं से रेखांकित किया जाना चाहिये। रेखाओं की चौड़ाई खेल क्षेत्र में सम्मिलित होती है।

गोल (Goals) – खेल क्षेत्र के पीछे की (Back Lines) दोनों रेखाओं के मध्य में दो गोल बनाये जाने चाहियें। जिनमें एक दूसरे से चार गज का अन्तर हो। यह स्तम्भ धरती के समानान्तर एक क्रास बार से जुड़े होने चाहिये। जिसकी धरती से ऊँचाई 7 फीट होनी चाहिये। स्तम्भ तथा क्रास बार आयताकर होने चाहिये। जिनकी चौड़ाई स्तम्भ तथा क्रास बार आयताकार होने चाहिये जिनकी चौड़ाई 3 इंच से अधिक अथवा 2 इंच से कम न हो तथा जो 2 इंच से अधिक गहरे (मोटे) न हों।

गोल स्तम्भों का अगला भाग, पिछली रेखा के बाहरी किनारे से छूना चाहिये। बोर्ड जिनकी ऊँचाई 18 इंच होनी चाहिये, गोल की दोनों साईड तथा पीछे लगे होने चाहिये। साइड पर लगे बोर्ड कम से कम 4 फुट लम्बे होने चाहिये।



चित्र – हॉकी खेल क्षेत्र

गेंद (Ball) – गेंद गोल तथा उचित माप की होनी चाहिये। यह कार्क या टवाईन की बनी होती है। जिसका रंग सफेद होता है। इस पर चमड़े का बना सिलाई का आवरण चढ़ा होता है। इसका वजन 5□ ओंस (163 ग्राम) से अधिक व 5□ ओस (156 ग्राम) से कम नहीं होना चाहिये। गेंद का व्यास 23.5 से.मी. से अधिक व 22.4 से.मी. से कम नहीं होना चाहिये।

हॉकी स्टिक (Hockey Stick) – छड़ी अथवा स्टिक का भार 28 ओंस से अधिक तथा 12 औंस से कम नहीं होना चाहिये। स्टिक का माप ऐसा होना चाहिये कि वह एक चक्र में से निकल सके जिसके अन्दर का व्यास 2 इंच (5.1 0 सेमी.) हो। स्टिक के बाईं ओर का निचले वाला भाग समतल (Flat) होना चाहिये। स्टिक के अंतिम भाग के किनारे गोलाकार होने चाहिए, तीखे नहीं हों तथा धतु की कोई वस्तु चिपकी नहीं होनी चाहिये। स्टिक के गोलाई वाले भाग की लम्बाई हॉकी के चपटे भाग के निचले बिन्दु से 4 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिये।

पोशाक (Dress) – खिलाड़ी के लिए कमीज, नेकर, जुर्राब, बूट, स्कड खेल के समय पहनना आवश्यक होता है। खिलाड़ी खेलते समय कोई खतरनाक लोहे या धातु की चीज नहीं पहन सकता। उसके जूते में स्पाइक या धातु की कीलें नहीं हो सकती।

गोलकीपर अपनी रक्षा के लिए विशेष उपकरण पहन सकता है जैसे- दस्ताने, चेहरे का आवरण, पैड, भारी शूज आदि। गोलकीपर के वस्त्रों का रंग साथियों तथा विपक्षियों की वेशभूषा से भिन्न होता है।

टीम (teams) – हॉकी का खेल दो टीमों के मध्य जिनमें 16-16 खिलाड़ी हों, खेला जाता है। इनमें से एक समय में एक टीम से केवल 11 खिलाड़ी ही भाग ले सकते हैं।

स्थानापन्न (Substitution) – प्रत्येक टीम, अतिरिक्त पांच खिलाड़ियों में से खिलाड़ी बदल सकती है। जिस खिलाड़ी को बदला जा चुका हो, वह दूसरे खिलाड़ी के स्थान पर फिर से खेल क्षेत्र में प्रवेश कर सकता है।

निलम्बित खिलाड़ी के स्थान पर, उसके निलम्बन के समय तक, कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं लिया जा सकता। स्थानापन्न करते समय घड़ी को नहीं रोका जाना चाहिए। समय केवल क्षतिग्रस्त खिलाड़ी के बदलने के समय रोका जाता है।

खेल अवधि (Duration of game) – दोनों ही टीमें 35–35 मिनट के दो सत्रों में मैच खेलती है। मध्यांतर के बाद साइड बदलना आवश्यक है।

अम्पायार (Umpire) – दो अम्पायरों (Umpires) की देख–रेख में हॉकी खेल खेला जाना चाहिये। प्रत्येक निर्णायक को सारे खेल के समय अपने क्षेत्र के अर्धभाग में निर्णय लेने चाहिए। उनको अपना क्षेत्र नहीं बदलना चाहिए।

खेल का प्रारम्भ (Start of Game) – अम्पायर दोनों टीमों के कप्तान को बुलाकर टॉस करता है। जब दोनों टीमें मैदान में अपनी स्थितिनुसार आमने–सामने खड़ी हो जाती हैं तो अम्पायर मैदान के मध्य बॉल रखकर दांयी के सेन्टर खेल रहे खिलाड़ी को बुलाता है तथा खेल प्रारम्भ करने के अधिकार वाली टीम से खेल प्रारम्भ करवाता है। आरम्भ हेतु पीछे पास करते समय, विपक्षी दल के खिलाड़ी गेंद से कम से कम पांच गज की दूरी पर रहने चाहिए।

अंक बनाना (Scoring) – खेल में गोल बनाकर अंक अर्जित किये जाते हैं। गोल भी तभी बनता है जब कोई आक्रमण करने वाला खिलाड़ी, शूटिंग वृत्त के अन्दर से गेंद को गोल में दाग दे अथवा गेंद उसकी स्टिक को छूकर गोल पोस्टों के मध्य से तथा क्रास बार के नीचे से, गोल रेखा को पूरी तरह पार कर जाए। विपक्षी टीम से अधिक गोल करने वाली टीम विजयी मानी जाती है। बराबर की स्थिति में अतिरिक्त समय दिया जाता है तथा उसमें भी निर्णय नहीं हो तो पैनल्टी स्ट्रॉक व फिर Sudden Death का नियम लागू होता है।

खेल नियम एवं तकनीक –

(1) खिलाड़ी को अपने विपक्षी की स्टिक को पकड़ना (Hold), उसकी स्टिक में स्टिक फँसाना (Hook) तथा उसकी स्टिक पर प्रहार (Hit) नहीं करना चाहिए।

(2) खिलाड़ी को गेंद अथवा विपक्षी के मध्य आकर खेल में बाधा नहीं डालना चाहिये।

(3) गेंद को खतरनाक तरीके या आपत्तिजनक ढंग से जिससे खेल खतरनाक हो जाये नहीं खेलना चाहिये।

(4) गेंद को शरीर के किसी भी भाग से एवं स्टिक को कंधे से ऊपर उठाकर नहीं रोकना चाहिये। जब गेंद गोलरक्षक के शूटिंग वृत्त में हो, गोल रक्षक द्वारा गेंद किक की जा सकती है अथवा शरीर के किसी भी भाग से रोकी जा सकती है। परन्तु गेंद को हाथ से धकेलने (Propel) एवंम अपनी स्टिक को कंधे के ऊपर से जाकर रोकने का अधिकार प्राप्त नहीं होता।

(5) खिलाड़ी को विपक्षी टीम के खिलाड़ी को पकड़ना, (Hold) किक करना (Kick), आक्रमण करना (Charge) अथवा अडंगी (Trip) देना वर्जित होता है।

(6) गेंद बाहर जाना (Ball going Out) –

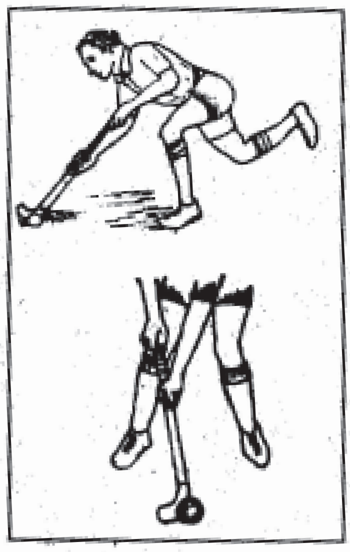
(क) यदि गोल किए बिना आक्रमण कर रहे खिलाड़ी द्वारा गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा (Goal line or Bake line) के पार भेज दी जाय, तो रक्षा कर रहे, खिलाड़ियों को गोल रेखा से 48 फीट (16 गज) की दूरी पर गोल रेखा को पार करने वाले स्थान के सामने से **स्वतंत्र हिट** दी जाती है।

(ख) **I-** यदि गेंद साइड रेखा से बाहर चली जाए तो गेंद को बाहर भेजने वाले के विपक्षी द्वारा जहां से गेंद बाहर गई हो, हिट अथवा धकेलकर (Push) खेल आरम्भ करना चाहिए।

II- स्वयं भी गेंद को रेखा में रखकर चल सकता है एवं मैदान में भी कोई फाऊल होने पर यही स्थिति होगी।

(ग) यदि अपनी 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से किसी रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा, बिना उसके चाहे, गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा को पार कर जाए तो विपक्षी दल को **कार्नर हिट** दी जाती है।

(घ) यदि अपनी 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से किसी रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा जान बूझकर गेंद गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा के पास भेज दी जाए तो विपक्षी दल को **पैनल्टी कार्नर** दिया जाना चाहिए।



(7) फाउल– फाउल तब माना जाता है जबकि –

(i) विरोधी के टांग फंसाने पर।

(ii) उल्टी हॉकी से गेंद को मारने पर।

(iii) स्टिक के अलावा शरीर के किसी अन्य हिस्से से गेंद को रोकने पर।

(iv) विरोधी को हाथ से पकड़ने पर।

(v) विरोधी को धक्का देने पर।

(vi) किसी भी हिट या पुश के समय गेंद का ऊंचा उठना (सामान्यत: घुटने की ऊंचाई से अधिक)

(8) फ्लिक (Flick) – ढीली कलाइयों से स्टिक के नीचे के भाग से गेंद सटाकर, कलाई के झटके से गेंद ऊँची उठाकर दूर भेजने को फ्लिक कहते हैं।

(9) स्कूप (Scoop) – कोहनी और कलाई के सहारे स्टिक के नीचे वाले भाग को गेंद के बिल्कुल नीचे रखकर गेंद को ऊपर उछाल दिया जाता है। विरोधी खिलाड़ियों से घिरे रहने पर गेंद को स्कूप करके उनसे बचाकर निकाल दिया जाता है।

(10) ड्रिबलिंग (Dribbling) – गेंद को स्टिक के नीचे के भाग से चिपकाए कभी दाहिने ओर कभी बाएं और हल्के–हल्के मारते हुए आगे बढ़ाने को ड्रिबलिंग कहते हैं। ड्रिबलिंग का उपयोग तब किया जाता है जब समीप में कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं होता है।

(11) पुश (Push) – पुश की गई गेंद जमीन से सटकर आती है। चलते–चलते या खड़े–खड़े ड्रिबलिंग करते हुए कभी भी पुश किया जा सकता है। पुश द्वारा खिलाड़ी आसानी से अपने साथी को गेंद दे सकता है या गोल में डाल सकता है। पुश में ताकत का प्रयोग न करके कलाई का प्रयोग किया जाता है और कलाई एवं कोहनी का तालमेल आवश्यक है। पुश कलाई का कौशल है।

(12) गेंद मारना (Hitting) – गेंद मारने को हिट करना कहा जाता है। साधारण रूप में गेंद को बांए पैर के सामने रखकर, कमर झुकाकर गेंद पर दृष्टि स्थिर करके स्टिक को मजबूती से पकड़कर हिट करता है गेंद को आगे, पीछे, दांए, बांए सभी ओर हिट करना पड़ता है। हवा में उछलती आती गेंद को दबा कर, रोक कर हिट किया जाता है। स्थिर गेंद को दबा कर, रोक कर हिट किया जा सकता है। स्थिर अवस्था में या कभी–कभी गेंद को बिना रोके ही हिट कर दिया जाता है। गेंद को रोककर स्कूप या ड्रिबलिंग कर सकते हैं।

(13) स्वतंत्र हिट (Free Hit) – किसी भी टीम के खिलाड़ी द्वारा फाउल करने पर विरोधी टीम को फ्री हिट दिया जाता है। यह हिट उसी स्थान से की जाती है जहां से फाउल हुआ हो। हिट लगाते समय गेंद को उछालने की अनुमति नहीं है।

(14) पेनल्टी कॉर्नर (Penalty Corner) – पेनल्टी कॉर्नर लेते समय गोल लाईन पर रक्षात्मक टीम के 5 खिलाड़ी (गोलकीपर सहित) खड़े होंगे तथा आक्रमणकारी टीम के खिलाड़ियों पर यह नियम लागू नहीं होगा।

(14) पेनल्टी स्ट्रोक (Penalty Stroke) – गोल घेरे में रक्षक टीम का खिलाड़ी यदि जान बूझकर फाउल करता है तो फिर पैनल्टी स्ट्राक दिया जाता है। इससे गोल क्षेत्र में केवल गोल कीपर बचाव के लिए खड़ा रहता है और आक्रमक टीम का खिलाड़ी गोल रेखा में 7 गज दूर स्थित पेनल्टी बिन्दु से गेंद को हिट करता है। पैनल्टी स्ट्राक के समय सभी खिलाड़ी 25 गज की रेखा से दूर रहने चाहिये तथा

पेनल्टी स्ट्राक लेने में उनका किसी प्रकार का प्रभाव नहीं होना चाहिये।

गोल होने पर और न होने पर पैनल्टी स्ट्राक समाप्त हो जायेगा। यदि गोल न हो तो 16 गज की रेखा से स्वतंत्र हिट लगा कर खेल फिर से आरम्भ करना चाहिए।

(15) **केरीड फाउल** – यदि किसी खिलाड़ी के शरीर से गेंद टकरा जाए तो केरीड फाउल होता है।

(16) **गेंद दबाना** – तेजी से आती हुई गेंद को हॉकी से पकड़ कर दबा देना चाहिए और ऊँची आती गेंद को ऊपर से दबानी चाहिए।

2. बास्केटबाल (Basket ball)

इतिहास

बास्केट बाल एक उत्तेजनात्मक खेल है। यह खेल भी अन्य शारीरिक खेलों की तरह मनोरंजन के साथ-साथ व्यायाम का साधन भी है। इस खेल से शरीर के प्रत्येक अंग का विकास होता है। इस खेल से खिलाड़ी चुस्त, चालाक, फुर्तीला, चतुर तथा हृष्ट-पुष्ट बनता है।

इस खेल का प्रारम्भ **अमेरिका** में हुआ था। इसका आविष्कार अन्तर्राष्ट्रीय Y.M.C.A. के शिक्षक डॉ. जेम्स नेस्मिथ (Dr. James Naismith) ने सन. 1891 ई. में स्प्रिंग फील्ड महाविद्यालय (Spring field collage) में, एक चार दीवारी के भीतर, सर्दियों में खेले जा सकने वाले खेल की आवश्यकता को देखते हुए, आरम्भ किया था। उन्होंने सोचा कि एक गेंद तथा किसी वस्तु से, जो धरती से ऊपर रखी जा सके, कोई खेल खेला जा सकता है। यह ध्यान में रखकर उन्होंने आडू (Peach) की दो टोकरियां आमने-सामने दीवारों पर गढ़वा दी, जो टोलियों के लिए गोल का कार्य कर सकती थी, इसके पश्चात् दो टोलियों को इन टोकरियों में गेंद फेंक कर अंक प्राप्त करने को कहा गया। इस प्रकार के खेल ने आधुनिक बास्केटबाल की नींव रखीं।

आरम्भ में इस खेल में 40 से 50 खिलाड़ियों की एक टोली होती थी परन्तु जब यह खेल लोकप्रिय व कलात्मक हो गया तो इसमें पांच खिलाड़ियों की टीम ठीक समझी जाने लगी। डॉ. जेम्स नेमिस्मथ ने स्वयं इस खेल के नियम, पहली बार सन् 1892 ई. में बनायें। इस खेल के प्रमाणित नियम सन् 1915 ई. में ही बन पाये। स्प्रिंग फील्ड महाविद्यालय के स्नातकों तथा अमेरिकी फौजियों ने इस खेल को संसार के दूसरे भागों में पहुंचाने में विशेष भूमिका निभाई। इस प्रकार बास्केटबाल खेल संसार के दूसरे भागों में भी लोकप्रिय हो गया।

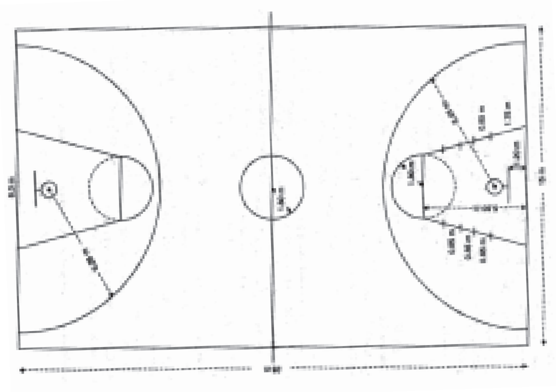
सेन्ट लुइस (St. Loius) के ओलम्पिक खेलों (सन् 1904 ई.) में इस खेल का प्रदर्शन किया गया। इस खेल की एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्था (International Basketball federation) सन् 1932 ई. में बनाई गई। अमेरिका इस खेल में शुरू से अग्रणी रहा है।

भारत में इस खेल की शुरूआत शारीरिक शिक्षा के कॉलेज (वाई.एम.सी.ए. कालेज आफ फिजीकल एज्यूकेशन) जो इस समय चेन्नई में स्थित है, ने लगभग 96 वर्ष पूर्व की। तब से यह खेल भारत के सभी भागों में काफी लोकप्रिय हो गया है।

भारतीय बास्केटबाल संघ (Basket ball Federation of India) की स्थापना सन् 1950 ई. में हुई। यह संस्था भारत में इस खेल पर नियंत्रण रखती है तथा सभी राज्यों में बास्केटबाल संघ इसके सदस्य हैं।

बास्केटबाल कोर्ट – बास्केटबाल का कोर्ट 28 मीटर लम्बा व 15 मीटर चौड़ा होता है। यह आयातकार व ठोस धरातल का होना चाहिये। राष्ट्रीय संघ मैदान की लम्बाई में 2 मीटर व चौड़ाई में 1 मी. की कमी की अनुमति दे सकते हैं। यदि कोर्ट इंडोर हो तो हॉल के छत की ऊँचाई 7 मीटर से कम नहीं हो सकती। खेल क्षेत्र के चारों ओर कम से कम 2 मीटर का खुला स्थान होना चाहिये।

बास्केटबाल कोर्ट रेखाएं – कोर्ट की सभी रेखाएं 5 से.मी. चौड़ी होनी चाहिये। खेल पर निम्न रेखाएं अंकित होनी चाहिये।



चित्र – बास्केटबॉल कोर्ट

(अ)**केन्द्रीय रेखा (Center Line)** – कोर्ट में अन्त रेखाओं के समानान्तर सम्पूर्ण खेल क्षेत्र में दो रेखा होती है। खेलक्षेत्र का एक भाग एक टीम का अलग क्षेत्र तथा दूसरा भाग दूसरी टीम का अलग क्षेत्र माना जावेगा। यह रेखा दोनों ओर 0.15 मी. की दूरी तक खेल क्षेत्र के

बाहर बढ़ी होनी चाहिये।

(ब) केन्द्रीय वृत्त (Centre Circle) – कोर्ट के केन्द्र में एक 1.80 मी. अर्धव्यास का वृत्त चिह्नित किया जाना चाहिये। इस वृत्त की रेखाएं नाप का भाग मानी जाती है।

(स) तीन अंक गोल क्षेत्र (Three Point Line) – अन्त रेखाओं के पास के दो क्षेत्र जो कि 6.25 मी. के अर्ध व्यास से, रिंग के नीचे के बिन्दु से चिह्नित किये जाते हैं। रिंग के नीचे के बिन्दु की अन्त रेखा के मध्य रेखा की दूरी 1.575 मी. होनी चाहिये। इन क्षेत्रों की परिधि पर चिह्नित रेखा को बोनस रेखा कहा जाता है तथा इस रेखा के बाहर के क्षेत्र से बास्केट अथवा गोल करने पर खिलाड़ी को तीन अंक प्राप्त होते हैं। 6.25 मी. के अर्ध व्यास से लगाये अर्धवृत्त, अन्त रेखाओं की ओर पार्श्व रेखाओं के समानान्तर रेखाओं से मिला दिये जाते हैं।

(द) प्रतिबंधित क्षेत्र (Restricted Area) – कोर्ट से दो प्रतिबंधित अथवा नियंत्रित क्षेत्र चिह्नित किये जाते हैं। यह क्षेत्र दो मुक्त क्षेपण (Free Throw) रेखाओं (3.60 मी. लम्बी), अन्त रेखाओं तथा मुक्त क्षेपण रेखाओं के अन्त से, अंत रेखाओं के मध्य से 3 मी. पर स्थित बिन्दुओं तक आने वाली रेखाओं से निर्धारित होते हैं।

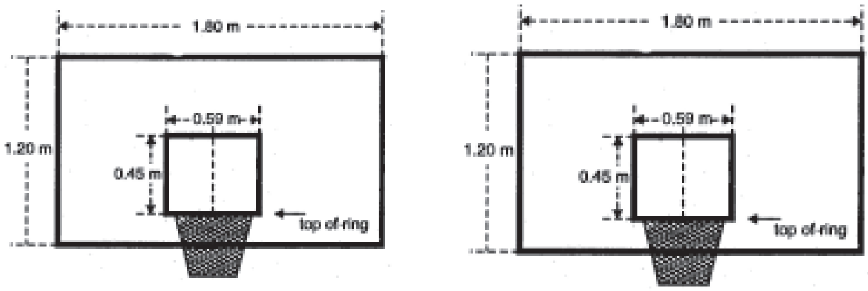
(य) मुक्त क्षेपण रेखाएँ (Free Throw Lines) – दो फ्री थ्रो रेखाएँ 3.60 मी. लम्बी, अन्त रेखाओं के समानान्तर तथा उनसे 5.80 मी. की दूरी पर चिह्नित की जानी चाहिये। इन रेखाओं का मध्य, अंत रेखाओं के मध्य को मिलाने वाली रेखा पर आना चाहिये।

(र) फ्री थ्रो लेन (Free Throw Lanes) – यह क्षेत्र प्रतिबंधित क्षेत्र तथा फ्री थ्रो रेखाओं के मध्य बिन्दु से 1.80 मी. के अर्धवृत्त से घिरे क्षेत्र को मिला कर बने क्षेत्र को कहते हैं।

बैक बोर्ड (Back Boards) – अन्त रेखा के छोर पर दो बैक बोर्ड खड़े किये जाते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए यह बोर्ड 0.03 मी. मोटे, 1.80 मी. लम्बे (धरती के समानान्तर तथा 1.05 मी. चौड़े (लम्ब रूप) होने चाहिये। इनका निचला सिरा धरती से 2.90 मी. की ऊँचाई पर होना चाहिये।

राष्ट्रीय संस्थाएं पुराने 1.80 मी. लम्बे, 1.20 मी. चौड़े तथा धरती से 2.75 मी. ऊँचे किनारे वाले बोर्ड से खेलने की अनुमति दे सकती है। इन बोर्डों पर 0.05 मी. चौड़ा बार्डर होना चाहिये।

बैक बोर्डों के स्थान (Position of Back boards) – बैक बोर्ड अन्त रेखा से 1.20 मी. भीतर की ओर धरती के लम्बवत् होने चाहिये तथा इनको सहारा देने वाले पोल अथवा आधार स्तम्भ अन्त रेखा से कम से कम 2.00 मी. की दूरी पर होने चाहिये।



चित्र – बास्कटबाल बाड

रिंग (Rings) – बास्केटबाल के रिंग के भीतर का व्यास 0.45 मी. तथा मोटाई 0.17 मी. से 0.20 मी. तथा इसके समानान्तर होने चाहिये। इन पर संतरे के रंग का पेन्ट होना चाहिये।

नैट (Net) – 0.30 से 0.40 मी. लम्बाई के जाल दोनों रिंग के साथ बंधे होने चाहिये, जिससे गेंद की गति एक क्षण के लिए रोकी जा सकें।

गेंद (Ball) – बास्केटबाल गेंद की परिधि 0.749 मी. से 0.780 मी. तक होनी चाहिये तथा इसका भार 567 ग्राम से 650 ग्राम तक होना चाहिये।

खिलाड़ी संख्या (Number of Players) – प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं। इनमें से प्रत्येक टीम में से पांच-पांच खिलाड़ी खेल के समय खेल क्षेत्र में रहते हैं बाकी के सात खिलाड़ी बदले जाने वाले खिलाड़ी (Substitutes) कहलाते हैं।

अधिकारी (Officials) – बास्केटबाल खेल में निम्न अधिकारी नियुक्त किये जाते हैं –

(1) रैफरी (Referee)

(2) अम्पायर (Umpire)

(3) टाइम कीपर (Time Keeper)

(4) स्कोरर (Scorer)

(5) तीस सैकिन्ड परिचायक (Thirty Second Operator)

खेल की अवधि – बास्केट बाल का खेल 10–10 मिनट के चार सत्रों में खेला जाता है और 2 मिनट का बीच में विश्राम होता है। यदि इस अवधि में खेल का कोई निर्णय नहीं निकलता है तो 5-5 मिनट का अतिरिक्त समय देकर खेल बढ़ाया जाता है। जब तक कि अंकों की समानता समाप्त न हो जाये।

अंक गणना – खेलते समय, खेल क्षेत्र से बनाये गये बास्केट अथवा गोल से **दो अंक** प्राप्त होते हैं परन्तु गोल क्षेत्र अथवा बोनस रेखा के बाहर से बास्केट करने पर **तीन अंक** प्राप्त होते हैं। फ्री थ्रो अथवा मुक्त क्षेपण द्वारा बनाये जाने वाले गोल अथवा बास्केट से **एक अंक** प्राप्त होता है। पूरे खेल में अधिक अंक प्राप्त करने वाली टीम विजयी घोषित की जाती है।

खेल का आरम्भ – रैफ्री बाल उछाल कर खेल शुरू करता है और बाल जिस खिलाड़ी के हाथ में आ जाती है, वही टप्पा लगाते हुए उसे आगे बढ़ाता है और विरोधी टीम के खिलाड़ी उसे आगे बढ़ने से रोकते हैं। वे टप्पा खाने वाली गेंद को पकड़ने के प्रयास में टप्पा देने वाले खिलाड़ियों को नहीं छू सकते हैं। थक जाने पर अपने दूसरे साथी को पास देने पर बाल दे दी जाती है। चकमा देकर बाल को बास्केट अर्थात् लोहे के गोल (रिंग) में से निकालने के लिए सही तरीके से फेंका जाता है और बास्केट में बाल डालने वाले उस खिलाड़ी एवम् दल को अंक दिया जाता है।

चित्र – बास्केटबॉल खेल

खेल की तकनीक – बास्केट बाल के एक श्रेष्ठ खिलाड़ी को खेल की निम्नलिखित युक्तियों से भली-भांति परिचित होना पड़ता है। इनमें मुख्य तकनीक इस प्रकार से हैं–

(1) गेंद पकड़ना (Handling a ball) – बास्केटबाल का खेल गेंद और खिलाड़ियों की अंगुलियों पर निर्भर करता है। इसमें खिलाड़ी को निम्न कार्य करने पड़ते हैं।

(i) गेंद को अंगुलियों के सिरे से पकड़ना चाहिये। गेंद को हाथों की हथेली नहीं लगानी चाहिये।

(ii) दोनों हाथों को सामने लाकर गेंद पकड़कर छाती पास अपनी ठोडी के नीचे लाना चाहिये, और गेंद को काबू में रखने के लिए पीछे हट जाना चाहिये। अब एक हाथ से ड्रिबल करते हुए आगे बढ़ना चाहिये।

(iii) दूर से आती हुई गेंद को ऊँचे कूद कर अंगुलियों में ले लेनी चाहिये।

(2) पास देना (Passing) – बास्केट बाल का खेल पास पर निर्भर करता है। भिन्न-भिन्न तरीकों से गेंद को विरोधियों के बीच से अपने साथी को देना पास कहलाता है। पास छोटा व तीव्र गति का होना चाहिये। इस खेल में पास कई प्रकार से दिये जाते हैं। जैसे दो हाथ सीना पास, दो हाथ टप्पा पास, एक हाथ टप्पा पास, दो हाथ टप्पा कंधे पर पास, एक हाथ नीचे पास, ओवर हैड पास, सिर के ऊपर गेंद ले जाकर फेंका जाता है। अन्दर हैंड पास गेंद को कमर के थोड़ा नीचे लाकर नीचे से ही फेंका जाता है। पास देना एक कला है जिससे टीम को विजय मिलती है।

(3) ड्रिबलिंग (Dribbling) – ''ड्रिबलिंग'' यानि गेंद लेकर आगे बढ़ना। विरोधी पक्ष की बास्केट अथवा गोल की ओर जाने हेतु खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण पाने के पश्चात् उसे फेंक सकता है, टप्पे डाल सकता है, हाथ से प्रहार कर सकता है अथवा लुढ़का सकता है।

(4) घूम जाना (Pivoting) – आक्रमक से गेंद बचाने के लिए ''पीवट'' की युक्ति काम में ली जाती है। इसमें खिलाड़ी बिना एक पैर को धरती से उठाये, दूसरे पैर पर एक अथवा एक से अधिक बार किसी भी दिशा में घूम सकता है और अपने साथी के पास गेंद थ्रो कर सकता है। इस क्रिया को घूम जाना कहते हैं।

(5) बास्केट का निशाना लगाना (Shooting) – गोल अथवा बास्केट करने का प्रयत्न करना जिससे अंक अर्जित किये जा सके अर्थात् सही निशाना लगाकर गेंद को बास्केट में डालने को **शूटिंग** कहते हैं। शूटिंग एक या दोनों हाथों से भी की जा सकती है। यह दो प्रकार की होती है–

(i) सैट शॉट (Set Shot)– इसमें एक स्थान पर दोनों पैर जमाकर दोनों हाथों की अंगुलियों से सीने तक बाल को उठाकर ध्यान केन्द्रित करते हुए शूटिंग की जाती है।

(ii) ले अप शॉट (Lay up Shot)– एक अच्छी ड्रिबलिंग के उपरांत, खिलाड़ी द्वारा एक पैर पर उछल कर हाथों को सीधे फैलाते हुए रिंग पर छोटे रैक्टेंगल की खड़ी लाइन के मध्य मारता है तो वह बास्केट अवश्य बनाती है। इसे **ले अप शॉट** कहते हैं।

(6) चकमा देना (Feinting) – एक ओर जाने अथवा गेंद फेंकने का दिखावा कर दूसरी ओर चले जाना अथवा गेंद फेंक देना को **चकमा**

देना कहलाता है।

(7) **स्क्रीनिंग (Screemomg)** – आक्रमण को रोकने के लिए जब रक्षक खिलाड़ी प्रयास करता है तो आक्रमण व रक्षक के बीच आक्रामक साथी खिलाड़ी को आकर गेंद शूट करना या पास देना **स्क्रीनिंग** कहलाता है।

(8) **रिबाउन्ड (Rebound)** – गेंद का बोर्ड से टकराकर वापिस आना रिबाउन्ड कहलाता है। आक्रमण के समय रिबाउन्ड को वापिस आक्रमक द्वारा पा लेना आक्रामक रिबाउन्ड कहलाता है और रक्षक खिलाड़ी पा लेता है तो उसे रक्षक रिबाउन्ड कहते हैं।

क्षेत्र रक्षण तकनीक – क्षेत्ररक्षण में चार क्रियाएं सम्मलित की जाती है –

1. **ब्लॉकिंग (Blocking)**– ब्लाकिंग का आशय विपक्षी आक्रमण को रोकने और हाथ फैलाकर गेंद लेने से है। परन्तु इसमें विरोधी के शरीर को नहीं छूना चाहिये। बॉल के बिना विरोधी को नहीं रोकना चाहिये। विरोधी को हाथ से नहीं छूना चाहिये, विरोधी पर कोहनी अथवा घुटने से आक्रमण नहीं करना चाहिये और बॉल से विरोधी को नहीं मारना चाहिये, ये सभी कार्य फाउल माने जाते हैं। बॉल पकड़ कर चलना भी फाउल होता है।
   ब्लाकिंग करते समय शरीर को झुका हुआ, दोनों हाथ फैले हुए, नजर गेंद पर, मस्तिष्क विपक्षी की गतिविधियों पर होना चाहिये। मैन टू मैन ब्लाकिंग भी की जाती है।
2. **डिफेन्स प्लानिंग (Defence Planing)**– प्रसिद्धतता की मैन टू मैन पद्धति में डिफेन्स में खिलाड़ी अपने–अपने क्षेत्र को कवर करके विपक्ष का आक्रमण रोकते हैं।
3. **टेकलिंग** – विरोधी से गेंद छीनने की कला टेकलिंग पद्धति है, दोनों हाथ फैला कर, उन्हें हिलाते हुए गेंद पाने का प्रयास करना चाहिये।
4. **गार्डिंग** – रक्षात्मक खेल खेलते समय विपक्षी खिलाड़ी को बास्केट करने से रोकने के लिए प्रति रक्षक खिलाड़ी को आगे रहकर विपक्षी से गेंद छीनने का प्रयास करना चाहिये, आक्रामक खिलड़ी जब ड्रबल करता हुआ आगे बढ़ रहा हो, तो उसका साथी खिलाड़ी अपने हाथ और पैरों को साइड़ की ओर फैलाकर उसकी रक्षा करता है।

बास्केटबाल खेल के नियम –

(1) **फ्री थ्रो (Free Throw)** – बास्केटबाल खेल में फाउल करने वाले खिलाड़ी के विरुद्ध फ्री थ्रो दिया जाता है। फ्री थ्रो दो प्रकार से दिया जाता है:–

(i) दोनो टीम के किसी भी समय आठ फाउल होने की दशा में पुन: फाउल होने पर ''फ्री थ्रो'' दिया जाता है।

(ii) सुरक्षा करने वाला खिलाड़ी आक्रामक खिलाड़ियों के शूटिंग के समय सुरक्षित क्षेत्र में फाउल करता है और अम्पायर समझता है कि बास्केट हो सकती थी तो ऐसी दशा में आक्रामक खिलाड़ी को फ्री थ्रो दिया जाता है।

(iii) गेंद को तीन सैकन्ड से अधिक अपने पास रखकर एक स्थान पर रुकने, आक्रामण क्षेत्र में तीन सैकन्ड से अधिक समय तक रुकने पर भी फ्री थ्रो दिया जाता है।

(2) **तीन सैकन्ड नियम (Three Second Rule)** – इस नियम के अन्तर्गत कोई खिलाड़ी कोई गेंद उसके दल के साथियों के अधिकार (Control) में हो, विपक्षी दल के प्रतिबंधित क्षेत्र (Restricted Area) में तीन सैकन्ड से अधिक समय तक नहीं रह सकता। यह नियम उस समय लागू नहीं होता जब गेंद बास्केट के प्रयत्न के लिए उछाली जा रही हो अथवा बैक बोर्ड से टकरा कर वापिस आ रही हो।

(3) **पांच सैकन्ड का नियम (Five Second Rule)** – गेंद को हाथ में पकड़े खिलाड़ी को, जो विपक्षियों से घिरा हो, पांच सैकन्ड के अन्दर किसी की ओर बॉल पास करना, टिप्पे डालना आरम्भ करना अथवा गोल के लिए प्रयास करना अनिवार्य होता है। ऐसा न करने पर उल्लंघन माना जाता है।

(4) **आठ सैकन्ड नियम (Eight Second Rule)** – अपने खेल क्षेत्र के पिछले भाग में गेंद पा लेने के पश्चात्, उसको आठ सैकन्ड के भीतर अपने आगे के खेल क्षेत्र में ले जाना चाहिये। इस नियम का पालन न करने पर उल्लंघन माना जायेगा।

(5) **चौबीस सैकन्ड नियम (Thirty Second Rule)** – जिस दल या टीम के अधिकार में गेंद हो उसे 24 सैकन्ड के अन्दर बास्केट अथवा गोल में गेंद फेंकने का प्रयत्न करना चाहिये अर्थात् गोल करने की चेष्टा करनी चाहिये।

(6) **फाउल (Fouls)** – फाउल कई प्रकार के होते हैं –

(i) रोकना (Blocking)– व्यक्तिगत सम्पर्क जिससे विपक्षी के खेल में बाधा हो।

(ii) आक्रमण (Charging)– विपक्षी के शरीर पर आक्रमण सा करना।

(iii) पीछे से रक्षा करना (Guarding from behind)– पीछे से रक्षा करना जिससे व्यक्तिगत संपर्क हो जाये।

(iv) पकड़ना (Holding)- विपक्षी को पकड़ना जिससे उसके खेल में बाधा आ जाये।
(v) धकेलना (Pushing)- विपक्षी को जब उसके गेंद अधिकार में हो धक्का देना।
(vi) हाथों का अवैध रीति से प्रयोग (illegal handling)- गेंद को खेलते समय विपक्षी को हाथ से छू लेना।
(vii) आड करना (Screening)- खिलाड़ी किसी विपक्षी को किसी विशेष स्थान पर न पहुंचने दे, रुकावट डाले।

ऊपर दी गई अवस्थाओं में खिलाड़ी पर व्यक्तिगत फाउल अथवा शारीरिक त्रुटि का दोष लगाया जाता है तथा दंड भी दिया जाता है। यदि कोई खिलाडी पांच व्यक्तिगत फाउल करता है तो वह आगामी खेल में भाग लेने का अधिकार खो बैठता है। इसके अतिरिक्त:-

(क) यदि व्यक्तिगत फाउल किसी ऐसे विपक्षी के विरोध में किया गया हो जो बास्केट में थ्रो की स्थिति में न हो तो साइड रेखा से गेंद अन्दर फेंक कर आरम्भ करना चाहिये।
(ख) यदि व्यक्तिगत फाउल किसी ऐसे विपक्षी के विरोध में हो जो बास्केट में थ्रो कर रहा हो तो -
   (i) यदि बास्केट हो जाए तो वह मानी जाएगी तथा एक और फ्री थ्रो दी जाएगी।
   (ii) यदि दो अंक प्राप्ति के लिए बास्केट करने का प्रयास असफल रहा हो तो दो फ्री थ्रो दिये जाने चाहिये।
   (iii) यदि तीन अंक की प्राप्ति हेतु थ्रो असफल रही हो तो तीन फ्री थ्रो दिये जाने चाहिये।

जान बूझकर किया गया फाउल (Intentional Foul) - जान बूझकर किया गया फाउल भी व्यक्तिगत फाउल में आता है तथा किसी विपक्षी के विरुद्ध जिसके अधिकार में गेंद हो अथवा नहीं किया जाता है।

दोहरा फाउल (Double Foul) - यदि आपस के दो विपक्षी खिलाड़ी एक-दूसरे के विरोध में खेल में एक साथ फाउल करें तो दोहरा फाउल होता है। ऐसी स्थिति में दोनों खिलाड़ियों के नाम एक-एक व्यक्तिगत फाउल कोड दिया जाता है और कोई फ्री थ्रो नहीं दी जाती है।

5. क्रिकेट (Cricket)

इतिहास

क्रिकेट खेल वर्तमान में बहुत ही लोकप्रिय खेल है। यह गेंद के साथ खेले जाने वाला एक आधुनिक खेल है। इस खेल का जन्म 13 वीं शताब्दी में इंगलैंड में हुआ। यह खेल गडरियों के खेल के रूप में शुरू हुआ तथा अठारहवीं शताब्दी तक इंगलैण्ड के अन्य वर्गों में भी लोकप्रिय हो गया। सन् 1760 ई. में इस खेल के नियम बनाने हेतु एक संस्था (Club) बनाई गई। इसके कुछ समय पश्चात् एक संस्था जिसका नाम मैलबोर्न क्रिकेट क्लब (Malbourne Cricket club) था की स्थापना लंदन के लार्ड्स (Lords) खेल स्थान पर हुई। समय के बदलाव के साथ यह क्लब लोकप्रिय हो गया और इस खेल पर नियंत्रण रखने वाली संस्था बन गई।

सन् 1835 ई. में इस संस्था ने अन्तर क्लब प्रतियोगिताओं के लिए नियम बनाये। धीरे-धीरे अंग्रेजों के प्रभाव के कारण क्रिकेट आस्ट्रेलिया तथा अंग्रेजों के उपनिवेश देशों में फैल गया। तथा इन देशों के मध्य पहला अधिकारिक टैस्ट मैच 1877 ई. में खेला गया।

सन् 1909 ई. में एक नई संस्था इंपीरियल क्रिकेट काउंसिल (Imperial Cricket Council) बनाई गई, जिसने सन् 1956 ई. से अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट क्रान्फ्रेन्स (International Cricket Conference) को जन्म दिया, जो विश्व भर में क्रिकेट प्रतियोगिताओं पर नियंत्रण रखती है।

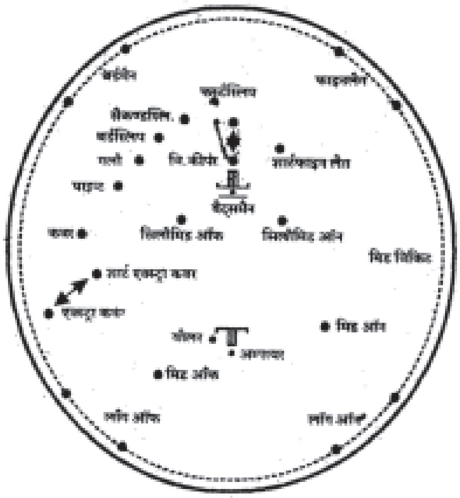
भारत में क्रिकेट का प्रचलन अंग्रेजी शासकों ने किया था। भारत के पारसी समुदाय ने 1848 ई. में सबसे पहले इस खेल को अपनाया था। पारसी टीमों ने इंगलैण्ड का भ्रमण किया एवं 1892 ई. तक इन्होंने इस खेल में दक्षता हांसिल कर ली। यूरोप तथा पारसी टीमों के बीच प्रतियोगिताएं मुम्बई तथा पूना शहर में आरम्भ की गई। हिन्दूज (Hindus) के नाम से एक तीसरी टीम बनाने के साथ ही मुम्बई में एक त्रिकोणीय प्रतियोगिता आरम्भ हुई। सन् 1912 ई. में एक नई टीम मुसलिम्स (Muslims) के नाम से बनी परन्तु सन् 1945 में महात्मा गांधी के आंदोलन के कारण ये प्रतियोगिताएं बंद कर दी गई।

धीरे-धीरे भारत के अन्य शहरों में भी यह खेल लोकप्रिय होने लगा। दिल्ली के रोशनारा बाग में सन् 1920 में एक क्लब बनाया गया। भारत में स्वतंत्रता से पूर्व कई राजघरानों ने इस खेल को लोकप्रिय बनाने में बहुत योगदान दिया।

विजय नगर के महाराज कुमार तथा पटियाला के राजा भूपेन्द्र सिंह इस खेल के बड़े प्रशंसक थे। सन् 1934 ई. में राष्ट्रीय क्रिकेट प्रतियोगिता के लिए राजा भूपेन्द्र सिंह ने रणजी ट्राफी (Ranji trophy) भेंट की। भारत के क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (Board of Control for Cricket in India) की स्थापना सन् 1927 ई. में हुई।

इस खेल की विश्व स्तर पर टैस्ट श्रृंखलाएं आयोजित होती है। भारत ने भी विश्व कप जीता है। भारत में भी राष्ट्रीय स्तर की कई प्रतियोगिताएं आयोजित होती है। जिनमें स्कूली छात्रों की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता **विजय मर्चेन्ट ट्राफी** के नाम से आयोजित होती है एवं **नायडू ट्राफी** भी 19 वर्ष तक के छात्रों के लिये आयोजित होती है।

खेल का मैदान (Play Ground) – यह खेल जिस पिच पर खेला जाता है वह 20.12 मीटर (22 गज) लम्बा एवं 3.66 मीटर (12 फीट) चौड़ा होता है। खेल क्षेत्र मध्य विकेट से दोनों ओर 8.8 फीट होता है। खेल एक सीमा रेखा के अन्दर खेला जाता है। पिच के केन्द्र से सीमा रेखा की दूरी (बाउन्ड्री) पुरुषों के लिये 65 मीटर से कम एवं 85 मीटर से अधिक नहीं होती तथा महिलाओं के लिये 33 मीटर से कम तथा 55 मीटर से अधिक नहीं होती। इस खेल के मैदान में खिलाड़ी अलग–अलग जगह गेंद रोकने, कैच लेने के लिए खड़े किये जाते हैं।



चित्र – क्रिकेट खेल मैदान

गेंद (Ball) – क्रिकेट की गेंद का भार 155.9 ग्राम से कम तथा 163 ग्राम से अधिक नहीं होना चाहिए। इसका घेरा 9 इंच होता है।

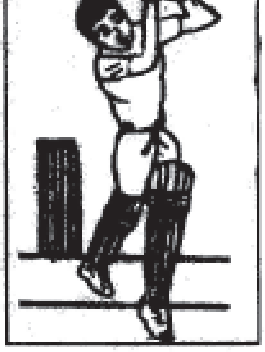
बल्ला (Bat) – क्रिकेट का बल्ला लम्बाई में 96.5 से.मी. (38 इंच) से अधिक तथा चौड़ाई में 10.8 से.मी.(4.25 इंच) से अधिक चौड़ा नहीं होना चाहिए।

पिच (Pitch) – दोनों ओर खींची बॉलिंग क्रीज तथा मध्य स्टम्प से खींची मध्य रेखा के दोनों ओर 9.5 फुट तक का खेल क्षेत्र पिच कहलाता है। यह क्षेत्र 22 गज लम्बा होता है।

स्टम्प (Stump) – तीनों स्टम्प एक–दूसरे से समान दूरी रखते हुए कुल 22.88 से.मी. (9 इंच) चौड़ाई लिये होंगे, जिन पर दो गिल्लियां (Bails) टिकी होगी। ती स्टम्प पिच के एक छोर पर व दूसरे तीन स्टम्प इनसे 22 गज की दूरी पर दूसरे छोर पर लगे होते हैं। प्रत्येक स्टम्प की, धरती से ऊँचाई 28 इंच (71.1 से.मी.) होनी चाहिए।

अंकगणक (Scorer) – खेल में खिलाड़ियों द्वारा बनाये जाने वाले रनों का लेखा–जोखा रखने के लिए एक अथवा दो स्कोरर नियुक्त किये जाते हैं। स्कोरर को अम्पायर के संकेतों अथवा आदेशों का पालन करना पड़ता है।

क्रिकेट खेल का तरीका – क्रिकेट खेल में फील्डिंग करने वाली टीम के 11 खिलाड़ी मैदान में होते हैं और विपक्षी टीम के बल्लेबाज खिलाड़ियों को आउट करने का प्रयत्न करते हैं। एक बल्लेबाज के आउट हो जाने पर उसका स्थान दूसरा खिलाड़ी ले लेता है। इस प्रकार बल्लेबाजी करने वाली टीम अधिक से अधिक रन बनाने का प्रयत्न करती है। प्रत्येक टीम बारी–बारी से दोनों पारियां खेलती है। दो पारियों में अधिक रन बनाने वाली टीम मैच जीत जाती है। आजकल एक दिवसीय मैच अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं। इसमें प्रत्येक टीम 50–50 ओवर खेलती है, जो टीम अधिक रन बना लेती है वही विजयी हो जाती है। बल्लेबाज का रन बनाने व आउट होने का फैसला अम्पायर करते हैं।



अम्पायर (Umpire) – पारी खेलने के लिए किए जाने वाले टॉस से पूर्व दो अम्पायर्स नियुक्त किये जाते हैं। ये अम्पायर्स एक-एक तरफ के विकिट के सिरों पर खड़े होकर पूर्ण निष्पक्षता से खेल में अपने निर्णय देते हैं। कैमरा तीसरे अम्पायर का काम करता है।

क्रिकेट खेल के नियम –

(1) **ओवर (Over)** – एक गेंदबाज एक बार में छः गेंद फेंक सकता है इसे एक ओवर कहा जाता है। साधारणतया एक गेंदबाज द्वारा 6 गेंद फेंक देने पर एक ओवर मान लिया जाता है। किन्तु उनमें गलत बॉल अर्थात् नो बॉल या वाइड बॉल होगी तो उसे 6 गेंदों में नहीं माना जायेगा तथा जिस ओवर में कोई भी रन नहीं बनता है तो वह मेडन ओवर कहलाता है।

(2) **वाइड बॉल (Wide ball)** – यदि अम्पायर यह सोचता है कि गेंदबाज द्वारा फेंकी गई बाल पिच के बाहर है या इतनी ऊँची है कि बल्लेबाज उसे ठीक ढंग से नहीं खेल सकता है तो वह उसे ''वाइड बॉल'' करार दे देता है। वाइड बॉल पर बल्लेबाजी करने वाली टीम को एक अतिरिक्त रन मिलता है।

(3) **नो बॉल (No Ball)** – यदि गेंदबाज गेंद को थ्रो करने की जगह उसे फेंके अथवा उसे झटके तो उस बाल को नो बॉल पुकारा जाता है। इसके अतिरिक्त अगर गेंदबाज का पैर गेंद करते समय बालिंग क्रीज में नहीं रहता है तो भी उस गेंद को नो बॉल पुकारा जाता है। नो बॉल पर बल्लेबाज आउट नहीं माना जाता। यदि बल्लेबाज रन भी बनाए तो भी दल को एक रन अतिरिक्त मिलता है।

(4) **लैग बाई (Leg byes)** – यदि गेंदबाज द्वारा की गई गेंद बल्लेबाज के हाथों के अतिरिक्त शरीर के किसी भी अंग से लगकर दूर चली जाती है और बल्लेबाज रन बना लेता है तो वे रन लैग बाई के रन कहलाते हैं तथा बल्लेबाज के व्यक्तिगत स्कोर में न जुड़कर टीम के स्कोर में जुड़ते हैं।

(5) **बाई (Byes)** – अगर गेंदबाज द्वारा की गई सही गेंद बल्ले को छुए बिना पीछे निकल जाए और उसे विकिट कीपर भी न पकड़ सके और बल्लेबाज रन बना ले तो इस पर बनाये रन टीम के खाते में जोड़े जाते हैं और इन रनों को बाई रन कहते हैं।

(6) **छक्का (Sixer)** – जब गेंदबाज द्वारा फेंकी गई गेंद बल्लेबाज के बल्ले से लगकर सीमा रेखा के बाहर सीधी गिरती है तो उसे छक्का (Sixer) कहते हैं। इस पर बल्लेबाज को 6 रन मिलते हैं।

(7) **चौका (Four)** – जब गेंद बल्लेबाज के बल्ले से लगकर लुढ़कती हुई सीमा रेखा को पार कर जाए तो इसे चौका कहते हैं। इस पर खिलाड़ी के खाते में 4 रन जुड़ जाते हैं।

(8) **रन (Run)** – जब बल्लेबाज गेंद मारकर आउट नहीं होते हुए दूसरे छोर के विकिट तक पहुंच जाता है तो उसे रन कहते हैं। इस तरह के रन बल्लेबाज के खाते में जुड़ते हैं।

(9) **टाई (Tie)** – जब दोनों टीमों के रन बराबर रहते हैं तो वह मैच ''टाई'' कहलाता है। लेकिन इसका निर्णय टॉस के द्वारा होता है।

(10) **ड्रा मैच (Draw)** – जब निर्धारित समय में दोनों टीमों के हार-जीत का फैसला नहीं होता या किसी टीम की पारी अधूरी रह जाती है अथवा किसी कारण से खेल नहीं हो सकता (जैसे वर्षा) तो मैच ड्रा कर दिया जाता है।

(11) **फालोआन (Follow on)** – जब एक टीम पहले बल्लेबाजी करते हुए कुछ रन बटोर लेती है और दूसरी टीम उससे कम रन अर्थात् 150 रनों से कम रन बना पाती है तो दूसरी टीम को फिर बैटिंग करनी पड़ती है इसे ही फालोआन कहा जाता है। इससे सर्वप्रथम बल्लेबाजी करने वाली टीम को या तो दूसरी पारी में बल्लेबाजी करनी नहीं पड़ती और यदि वह करती भी है तो फिर उसे दूसरी टीम से कम रन बनाने पड़ते हैं क्योंकि उसने पहली पारी में दूसरे से 150 रन ज्यादा बना लिये थे।

बल्लेबाज की आउट होने की स्थितियाँ –

(1) **बोल्ड (Bowled)** – यदि गेंद बल्लेबाज के बल्ले से लगकर अथवा बल्लेबाज को चकमा देकर विकिट में आकर लगे और गिल्ली

गिरा दे तो बल्लेबाज ''बोल्ड'' आउट माना जाता है।

(2) **स्टम्प आउट (Stump Out)** – यदि विकिट कीपर गेंद से विकिट ऐसे समय गिराये जब बल्लेबाज का कोई अंग अथवा बल्ला क्रीज में नहीं हो तो बल्लेबाज को क्रीज से बाहर मानकर आउट करार दे दिया जाता है। यह स्टम्प आउट कहलाता है।

(3) **कैच आउट (Catch Out)** – यदि बल्लेबाज के बल्ले से अथवा उसके दस्तानों को छूकर गई हुई बॉल को कोई भी क्षेत्ररक्षक हवा में ही पकड़ ले तो वह बल्लेबाज़ कैच आउट माना जाता है।

(4) **एल.बी.डब्ल्यू. (Leg Before Wicket (L.B.W.))** – यदि बल्लेबाज ऐसी गेंद को अपने शरीर के किसी हिस्से अथवा पैड़ से रोकता है, जो अम्पायर की दृष्टि से सीधी विकिट की तरफ जा रही हो और यदि बल्लेबाज उस गेंद को अपने शरीर से न रोकता तो उससे विकिट गिर जाता। ऐसी परिस्थिति में बल्लेबाज एल.बी.डब्ल्यू. (Leg Before Wicket) आउट होता है।

(5) **रन आउट (Run Out)** – यदि खिलाड़ी रन लेने के लिए अपनी क्रीज से बाहर निकल जाए, और उसके सामने वाली क्रीज में पहुंचने से पहले या वापस अपनी ही क्रीज में आने से पूर्व ही विपक्षी खिलाड़ी गेंद से उसकी विकिट गिरा दे तो उसे रन आउट माना जाता है।

(6) **हिट विकिट (Hit Wicket)** – यदि बल्लेबाज खेलते समय अपने बल्ले से अथवा अपने शरीर से अपनी विकिट गिरा दे तो उसे हिट विकिट आउट माना जाता है।

(7) **हैंडल्ड द बॉल (Handled the Ball)** – यदि गेंदबाज द्वारा गेंद फेंकने पर वह बाल खेल में हो और बल्लेबाज उस हाथ से छू ले तो वह आउट माना जाता है। यदि बल्लेबाज के इसी हाथ में बल्ला है अथवा किसी विरोधी ने उसे छूने को कहा हो तो बल्लेबाज आउट नहीं माना जाता।

(8) **हिट द बाल ट्वाइस (Hit the ball twice)** – यदि कोई बल्लेबाज गेंद को अपने बल्ले या शरीर के किसी अंग से रोकता है और उसे दुबारा बल्ले से मार देता है तो ऐसा खिलाड़ी हिट द बाल ट्वाइस आउट माना जाता है।

(9) **क्षेत्ररक्षक को बाधा पहुंचाना (Obstructing the Fielder)**– यदि कोई क्षेत्ररक्षक बल्लेबाज को रनआउट करने की दृष्टि से विकेट पर थ्रो करे और बल्लेबाज जानबूझकर उसमें बाधा पहुंचाये अथवा ऐसा ही कैच लेने की स्थिति में भी हो तो बल्लेबाज को आउट दे दिया जाता है।

(10) **टाइम्ड आउट (Timed Out)**– किसी बल्लेबाज के आउट होने पर यदि अगला बल्लेबाज 03 मिनट में गेंद को खेलने की स्थिति में नहीं आए तो उसे टाइम आउट घोषित कर दिया जाता है।

बल्लेबाज के मुख्य स्ट्रोक

एक बल्लेबाज क्रिकेट का खेल खेलते हुए विभिन्न प्रकार के स्ट्राक खेलता है। आक्रामक स्ट्राक, रक्षात्मक स्ट्राक आदि कुछ स्ट्राक बल्लेबाज को गेंदबाजी के अनुसार लगाने पड़ते हैं। एक खिलाड़ी द्वारा लगाये जाने वाले मुख्य स्ट्राक इस प्रकार से हैं –

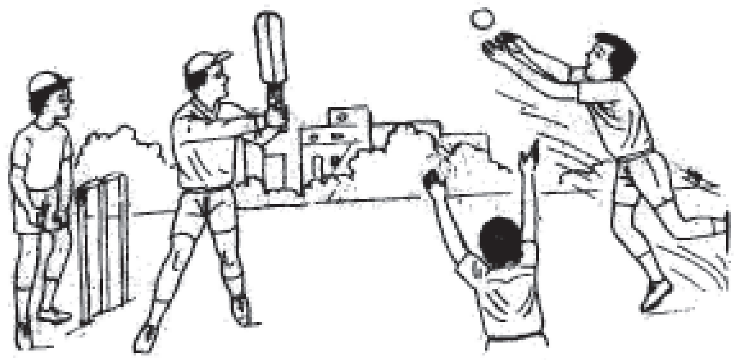
(1) **कट (Cut)** – जब बल्लेबाज आती हुई गेंद को अपनी इच्छानुसार कट करता है तो वह कट कहलाता है। यदि बल्लेबाज गेंद को कवर पाइन्ट की तरफ खेलता है तो यह **स्कवायर कट** कहलाती है। थोड़ी पीछे और देर से काटी गई गेंद को **लेट कट** कहते हैं।

(2) **ड्राइव (Drive)** – जब बल्लेबाज लैग पर आती हुई गेंद को सीधे ऑन साइड में मार देता है तो इसे आन ड्राइव (on drive) कहते हैं। यदि गेंद बल्लेबाज के दाहिनी विकेट पर आये और वह उसे आफ साइड में धकेलता है तो इसे आफ ड्राइव (off drive) कहते हैं। जब बल्लेबाज बीच विकिट पर आई गेंद को सीधे सामने की तरफ मारता है तो इसे स्टेट ड्राइव (Straight Drive)कहते हैं। और जब गेंद कुछ दूर पर टप्पा खाये और बल्लेबाज उसे कवर में मारता है तो इसे कवर ड्राइव (Cover Drive) कहते हैं।

(3) **हुक (Hook)** – जब बल्लेबाज लेग स्टम्प पर आती हुई गेंद को जो ऊपर की तरफ उठी हुई हो उसे ऊपर ही बल्ले में जोरदार शॉट लगाकर ऊपर से ही निकाल देता है तो उसे हुक शॉट (Hook shot) कहते हैं।

(4) **लैग ग्लांस (Leg Glance)** – जिस समय बल्लेबाज अपने बांये आती गेंद को खेलने के लिए अपने बांये पैर को बांयी ओर बढ़ाकर गेंद को पैर पर खेलता है साथ ही पैर भी मुंह के साथ ही उसी दिशा में घुमाता है तो इसे **लैग ग्लांस** कहते हैं। जब ऐसी ही गेंद को बल्लेबाज पूरा घूमकर खेलता है तो इसे **फाइन लैग** कहते हैं।

(5) **स्वीप (Sweep)** – मध्य विकिट पर नीचे आती गेंद को घुटने जमीन पर टेक कर झाड़ू सा लगा कर गेंद को बांयी तरफ भेजना स्वीप (Sweep) कहलाता है।



चित्र – क्रिकेट खेल

बॉलिंग के प्रकार –

(1) तेज गेंदबाजी (Fast Bowling) – जब गेंदबाजी करने वाला गेंदबाज लम्बी दौड़ लगाता है और लम्बे-लम्बे डग मारते हुए अपनी पूरी शक्ति के साथ गेंद को तेज गति से फेंकता है, गेद की गति इतनी अधिक होती है कि बल्लेबाज को गेंद साफ नजर ही नहीं आती है। इसे पेश (Pace) बॉलिंग के नाम से भी जानते हैं। तेज गेंदबाज 150 किलोमीटर प्रतिघंटा की गति से भी गेंदबाजी करते हैं।

(2) मध्यम तेज गति की गेंदबाजी (Medium Pace Bowlings) – इस गेंदबाजी में गेंद की गति तेज गेंदबाजी से कम होती है। इसलिए वह मध्यम गति की गेंदबाजी कहलाती है। इसमें तकनीक तेज गेंदबाज की तरह काम में ली जाती है।

(3) ऑफ स्पिन (Off spin) – यदि गेंजबाज इस प्रकार की गेंद फेंके कि जो ऑफ दिशा में टप्पा खा कर लैग की ओर घूमती हुई निकल जाए तो यह बाल ऑफ स्पिन बॉलिंग कहलाती है।

(4) लैग स्पिन (Leg Spin) – जब गेंदबाज द्वारा गेंद फेंके जाने पर बल्लेबाज की बांयी तरफ अर्थात् लैग पर टप्पा खायें और आफ साइड से घूमती हुई निकलती है तो वह बॉल लैग स्पिन कहलाती है।

(5) गुगली (Googly) – यह भी स्पिन बालिंग के अन्तर्गत आती है इसे समझना अत्यन्त कठिन होता है। गेंदबाज को लैग ब्रेक की तरह फेंकता है, पर वह गेंद आफ ब्रेक निकलती है।

(6) बाउंसर (Bouncer) – यह गेंद बल्लेबाज को भयभीत करने के लिए फेंकी जाती है। बल्लेबाज यदि ठीक से इसे नहीं खेले अथवा नीचे नहीं बैठे तो यह बल्लेबाज को घायल भी कर देती है। इसमें गेंद को दबाकर, तेज गति से इस प्रकार फेंका जाता है कि गेंद विकिट के पास टप्पा खाती है और ऊपर उछलती है। अधिकतर खिलाड़ी इस गेंद को खेलने का प्रयास ही नहीं करते हैं।

(7) चाईनामैन (Chinamen) – जो बॉल सीधे हाथ से फेंकी गई गुगली होती है वही बॉल बायें हाथ से खिलाड़ी द्वारा उसी स्थिति में फैंके जाने पर चाईनामैन कहलाती है।

6. फुटबाल (Football)

इतिहास

फुटबाल खेल सम्पूर्ण विश्व में बहुत लोकप्रिय एवं प्रसिद्ध खेल है। इस खेल के लिए ऐसा माना जाता है कि इसका आरंभ इंग्लैंड से हुआ, लेकिन यह भी कहते हैं कि फुटबाल से मिलता हुआ खेल 500 ईसा पूर्व में स्पार्टा के यूनानियों (Greeks of sparta) द्वारा खेला जाता था तथा वह इस खेल को हारपेस्टन (Harpaston) कहते थे। यह भी कहा जाता है कि यह अंगों से खेले जाना वाला खेल था परन्तु यह स्पष्ट नहीं है कि गेंद के रूप में किस वस्तु का प्रयोग होता था। यह अनुमान लगाता जाता है कि पशुओं के चमड़े की थैली (Animal Bladder) में हवा भरकर, उसे गेंद के रूप में प्रयोग किया जाता था। इस प्रकार की गेंद को विपक्षियों के क्षेत्र की अंतिम रेखा को पार करने से गोल किया जाता था। उस समय गोल पोस्टों (बल्लियों) का प्रयोग नहीं किया जाता था।

यूनानियों से इस खेल को रोम वासियों ने अपनाया तथा जब उन्होंने इंग्लैण्ड पर विजय प्राप्त की तो वे इस खेल को वहां ले जाने में सफल हो गये। ग्याहरवीं शताब्दी में इस खेल में महत्वपूर्ण परिवर्तन किये गये, उस समय गोल के स्थान पर बल्लियों (Posts) का प्रयोग होने लगा। खिलाड़ियों की संख्या सीमित कर दी गई तथा गेंद को आगे ले जाने के लिए पैरों के प्रयोग को ही स्वीकृति दी गई। इस खेल को पैरों तथा हाथों के प्रयोग द्वारा गेंद को आगे ले जाने वाले रगबी (Rugby) से भिन्न रखने के लिए सौकर (Soccer) का नाम दिया गया। सन् 1863 में ''लंदन फुटबाल एसोसिएशन'' (London Football Association) बनी तथा धीरे-धीरे पूरे यूरोप में यह खेल फैल गया।

भारत में यह खेल 1840 ई. में ब्रिटेनवासियों (British) ने आरम्भ किया। 1878 में भारतीय फुटबाल संघ (Indian Football Association) की स्थापना हुई, तब से यह खेल हमारे देश में लोकप्रिय हुआ। अन्तर्राष्ट्रीय फुटबाल संघ (International Football Association) जिसे 'फीफा' (Federation International De Football Association) भी कहा जाता है। सन. 1904 ई. में स्थापित हुई, यह संस्था खेल का अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर नियंत्रण रखने हेतु स्थापित की गई थी। ओलम्पिक खेलों में यह प्रतियोगिता 1908 में शामिल की गई एवं 1930 से विश्व कप प्रतियोगिताएं शुरू की गई।

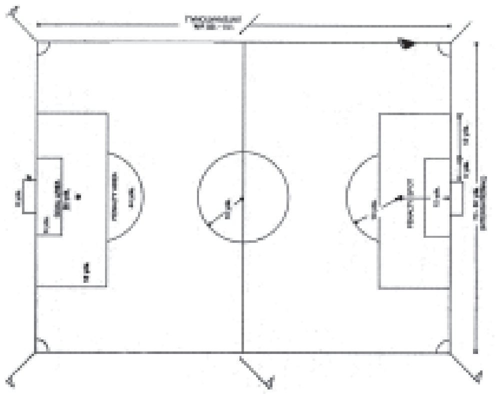
भारत में खेल भारतीय फुटबाल संघ द्वारा नियंत्रित किया जाता है। यह संघ फुटबाल की राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित करता है। इन प्रतियोगिताओं में पुरस्कार के रूप में दी जाने वाली ट्राफी का नाम है ''संतोष ट्राफी''।

अन्य हैं डूरंड कप दिल्ली, रोवर्स कप मुम्बई, आई.एफ.ए. शील्ड कप कोलकाता तथा स्कूली छात्रों के लिए सुब्रातो कप मुख्य है। फुटबाल की दुनिया में आज ब्राजील के ''पेले'' को कौन नहीं जानता। भारत में भी पी.के. बनर्जी, चुन्नी गोस्वामी तथा मगनसिंह विश्व स्तरीय खिलाड़ी हुए हैं।

फुटबाल मैदान – फुटबाल का खेल मैदान आयताकार होता है। जिसकी लम्बाई 100 से 120 गज (100 से 110 मीटर) तथा चौड़ाई 70 से 80 गज (64 से 75 मीटर) होनी चाहिये। यह मैदान अधिकतम 5 इंच (0.12 मी.) चौड़ी रेखाओं से रेखांकित किया जाना चाहिये। खेल मैदान के चारों कौनों एवं मध्य रेखा से दोनों ओर एक गज की दूरी पर दो वैकल्पिक ध्वज होने चाहिए उनकी ऊंचाई 5 फुट से कम नहीं होनी चाहिए।

गोल – दोनों सीमा रेखाओं के मध्य 7.32 मीटर लम्बा तथा 2.44 मी. ऊँचा गोल होता है। गोल पोस्ट से गोल क्षेत्र रेखा 6 गज तथा पेनल्टी क्षेत्र रेखा 18 गज की दूरी पर होते हैं। गोल पोस्टों के बीच की दूरी 24 फुट (भीतर का माप) होनी चाहिये एवं गोल पोस्टो की मोटाई, चौड़ाई 5 इंच से अधिक न हों।

गेंद (Ball) – यह चमड़े, सिंथेटिक अथवा फीका द्वारा स्वीकृत किसी भी सामग्री की होनी चाहिए। उसका घेरा 27 से 28 इंच एवं वजन 14 से 16 औंस (396 से 453 ग्राम) होना चाहिये।



चित्र – फुटबाल खेल मैदान

पोशाक – फुटबाल खिलाडी को शर्ट या जर्सी, नेकर, मौजे तथा केनवास या चमड़े के जूते पहनने होते हैं। चमड़े के जूतों के नीचे रबड़ के छोटे-छोटे गुटके लगे होते हैं। दोनों टीमों की पोशाकों का रंग अलग-अलग होना चाहिये पहिचान के लिये। गोल कीपर दस्ताने पहन सकता है। खिलाड़ियों की जर्सी या शर्ट पर पीछे दिखने योग्य अंक लिखे होने चाहिये।

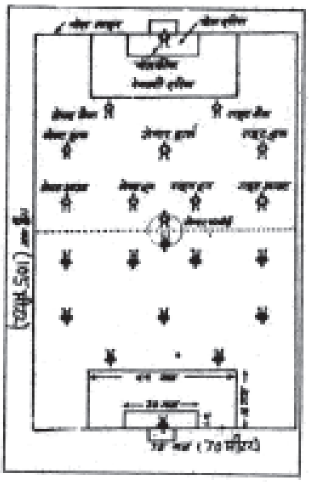
टीम – एक फुटबाल टीम में 11 खेलने वाले खिलाड़ी व 5 अतिरिक्त खिलाड़ी होने चाहिये। एक मैच में 3 खिलाड़ियों को ही स्थानापन्न की अनुमति होती है। एक टीम में 7 खिलाड़ियों का खेलना आवश्यक है।

खेल अवधि – एक मैच या प्रतियोगिता में 45 मिनट के दो आधे भाग होते हैं। आधे भाग के पश्चात् 10 मिनट का मध्यांतर (Intervel) होना चाहिये, जो निर्णायक की सहमति से ही बढ़ाया जा सकता है।

खिलाड़ी बदलने में (Substitation) तथा किसी आकस्मिक क्षति के कारण खोया गया समय, खेल के लिए निर्धारित समय में माना जायेगा। यह रैफ्री के विशेष अधिकार पर निर्भर करता है।

खेल – इस खेल में कोई भी खिलाड़ी मैदान में गेंद को हाथ नहीं लगा सकता। वह शरीर के अन्य किसी अंग से गेंद रोकने, काबू करने,

पास देने, आगे लेकर अथवा गोल करने की क्रिया कर सकता है। गोल कीपर ही ऐसा खिलाड़ी है जो पैनल्टी क्षेत्र में हाथों का इस्तेमाल कर सकता है।



चित्र – फुटबाल खेल

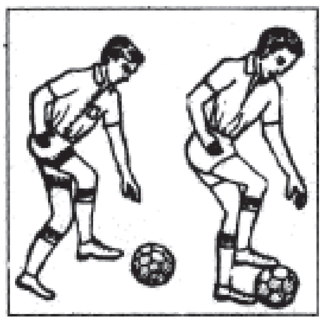
स्कोर – जब गेंद दोनों गोल पोस्ट एवं क्रॉस बार के नीचे में गोल लाइन को हवा या जमीन में सम्पूर्ण रूप से पार कर जाती है तो गोल माना जाता है।

गोल रेखा को पार करती हुई दोनों ही गोल खम्भों तथा ऊपर आड़ी रखी छड़ को पास करती हुई यदि गेंद गोल के अन्दर चली जाए तो वह गोल माना जाता है। अधिक गोल करने वाली टीम को विजय श्री मिलती है। यदि निश्चित समय में मैच का निर्णय नहीं निकलता तो 15-15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया जायेगा, इसके उपरान्त भी निर्णय ना होने पर टाइब्रेकर, जिसमें प्रत्येक टीम को 5-5 पेनल्टी किक लेने का अवसर मिलता है। फिर भी निर्णय ना हो तो पेनल्टी निरंतर चलती रहेगी जब तक कि अवसरों पर 1 गोल का अन्तर ना हो जाये।

खेल आरम्भ – खेल शुरू होने से पहले रैफरी दोनों टीमों के कप्तानों को बुलाकर टॉस करता है टॉस जीतने वाली टीम निश्चित करती है कि वह किस गोल में आक्रमण करेगी। दूसरी टीम किक द्वारा मैच प्रारम्भ करती है। टॉस जीतने वाली टीम दूसरे हाफ में किक द्वारा मैच प्रारम्भ करती है। साथ ही हाफ भी बदल दिये जाते हैं। इसके बाद दोनों टीमें मैदान में उतरती है। गेंद सेन्टर बिन्दु पर रखी जाती है तथा जिस दल को किक लगानी हो वह रैफरी के सीटी बजाते ही गेंद के पास खड़ा खिलाड़ी किक मारकर गेंद विपक्षी के मैदान में भेजकर खेल को शुरू करेगा।

गेंद खेल से बाहर व पुनः प्रारम्भ – रैफरी द्वारा खेल रोके जाने पर या सीमा रेखा से पूरी तरह बाहर जाने वाली गेंद मैदान के बाहर मानी जाती है। गेंद के बाहर जाने पर खेल पुनः थ्रो इन से शुरू होता है।

इसके अतिरिक्त गोल किक, कार्नर किक, फ्री किक, पेनल्टी किक देने का अधिकार रैफरी के पास सुरक्षित होता है।



फाउल – फाउल करने पर विरोधी टीम के खिलड़ी को गोल किक, कॉर्नर किक, फ्री किक का अधिकार रैफरी दे सकता है। दुर्व्यवहार के कारण भी फाऊल मिल सकता है। अन्य कारण इस प्रकार हैं:-

(1) टांग मे टांग फसाना अर्थात् विरोधी को गिराने का प्रयास करना।

(2) गोलकीपर के अतिरिक्त गेंद को हाथ लगाना।

(3) विरोधी को हाथ से धक्का देना।
(4) विरोधी पर कूदना।
(5) खतरनाक तरीके से आक्रमण करना।
(6) पीछे से चार्ज करना।
(7) विरोधी को हाथ से पकड़ना।
(8) विरोधी खिलाड़ी को किक करना।
(9) विरोधी खिलाड़ी पर प्रहार करना या प्रहार का प्रयास करना।

चेतावनी – खिलाड़ी को चेतावनी दी जानी चाहिये यदि–

(i) वह निर्णायक की अनुमति के बिना खेल क्षेत्र में आ जाए।
(ii) निर्णायक के किसी निर्णय का विरोध करे।
(iii) बार–बार खेल के नियमों का उल्लंघन करे।
(iv) अभद्र व्यवहार का दोषी हो।

खिलाड़ी खेल से बाहर – किसी भी खिलाड़ी को खेल क्षेत्र से बाहर भेजा जा सकता है यदि –

(i) वह गम्भीर फाऊल करने का दोषी हो।
(ii) दुवर्चन (Abusive Language) बोलने का दोषी हो।
(iii) चेतावनी मिलने के पश्चात् दुर्व्यवहार (Misconduct) करता रहे।

खिलाड़ी को खेल क्षेत्र से बाहर भेजे जाने पर विपक्षी टीम को, उल्लंघन होने के स्थान से अप्रत्यक्ष किक देकर फिर से खेल आरम्भ करना चाहिये।

आफ साइड – यदि कोई आक्रामक दल का खिलाड़ी, जब गेंद अपने ही टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा खेली गई हो, विपक्षी टीम के आधे क्षेत्र में गेंद से आगे हो तब विपक्षी टीम के कम से कम दो खिलाड़ी उससे आगे व अपनी गोल रेखा के बीच न हो तो वह आफ साइड दिया जाता है।

किसी खिलाड़ी को आफ साइड उसी समय दिया जाना चाहिये, जिस क्षण गेंद उसके किसी साथी द्वारा खेली गई हो तथा वह

(क) खेल में बाधा डाले
(ख) खेल में अपनी स्थिति का लाभ उठाने का प्रयत्न करे।

खिलाड़ी को ऑफ साइड़ नहीं दिया जा सकता यदि वह–

(क) थ्रो इन
(ख) कार्नर किक
(ग) गोल किक अथवा ड्राप बाल के पश्चात् खेल को आरम्भ करने हेतु निर्णायक द्वारा उछाली गई गेंद को, शीघ्र प्राप्त करें। आफ साइड होने पर खिलाड़ी के विरुद्ध अप्रत्यक्ष फ्री किक (Indirect Free Kick) दी जाती है।

थ्रो इन (Throw In)– जब गेंद साइड अथवा स्पर्श रेखा को पार कर जाए तो लाइन मैन द्वारा थ्रो इन का संकेत दिया जाता है। ऐसी परिस्थिति में गेंद को बाहर भेजने वाली टीम के विपक्ष वाले खिलाड़ी को, जिस स्थान से गेंद बाहर गई हो, थ्रो इन के लिए दी जाती है।

थ्रो इन करते समय, गेंद फेंकने वाले खिलाड़ी का शरीर मैदान की ओर होना चाहिये तथा उसके पैरों का कोई भाग मैदान से अथवा साइड अथवा स्पर्श रेखा से बाहर या स्पर्श करता हुआ रखा होना चाहिये। थ्रो करने वाले को गेंद को सिर के ऊपर से तथा दोनों हाथों से फेंकना चाहिये। स्मरण रहे कि थ्रो इन के द्वारा सीधा गोल नहीं किया जा सकता।

कार्नर किक – यदि रक्षा कर रही टीम द्वारा गेंद अपनी ही गोल रेखा के पार भेज दी जाए तो उसके विरुद्ध कार्नर किक दी जाती है। कार्नर किक गेंद बाहर जाने वाली साईड के 1 गज के कॉर्नर आर्क से ली जानी चाहिए। कार्नर किक लगाते समय कोने में लगा ध्वज नहीं हटाना चाहिये।

कार्नर किक के द्वारा सीधे गोल किया जा सकता है।

प्रत्यक्ष फ्री किक – ऐसी किक जिससे सीधे गोल किया जा सके। प्रत्यक्ष फ्री किक कहलाती है। किसी खिलाड़ी द्वारा प्रत्यक्ष फ्री किक लेते समय, सभी विपक्षी खिलाड़ी गेंद से 10 गज की दूरी पर होने चाहिये।

अप्रत्यक्ष फ्री किक – अप्रत्यक्ष फ्री किक के माध्यम से सीधा गोल नहीं किया जा सकता है। अप्रत्यक्ष किक लिए जाने के पश्चात् गोल होने से पूर्व गेंद किसी अन्य खिलाड़ी द्वारा अवश्य खेली अथवा छुई जानी चाहिये।

गोल किक – जब आक्रमण कर रहे खिलाड़ियों द्वारा, गेंद रक्षा कर रही टीम की गोल रेखा के पार पहुंचा दी जाय तो रक्षा कर रही टीम को गोल किक दी जाती है। रक्षा कर रही टीम के किसी भी खिलाड़ी द्वारा, बाहर गई टीम के गोल क्षेत्र में निकट वाले स्थान से गोल किक लगानी चाहिये।

गोल किक लिये जाने की स्थिति में गेंद पैनल्टी क्षेत्र से बाहर आने पर ही खेल में मानी जाती है अन्यथा नहीं, इसके अतिरिक्त गोल किक से सीधे गोल किया जा सकता।

पैनल्टी किक – पैनल्टी किक गोल रेखा के मध्य बिन्दु से 36 फीट की दूरी से लगाई जाती है। जिस समय पेनल्टी किक ली जा रही हो तो गोल रक्षक तथा पैनल्टी किक लगाने वाले खिलाड़ी को छोड़कर सभी खिलाड़ी पैनल्टी क्षेत्र से बाहर तथा पैनल्टी बिन्दु से 30 फीट (10 गज) की दूरी पर, परन्तु खेल क्षेत्र के अन्दर रहने चाहिये।

गोल रक्षक को अपनी गोल रेखा पर, तब तक खड़ा रहना चाहिये जब तक किक न लगाई जाए। वह गतिशील भी रह सकता है।

मूलभूत तकनीक –

(1) किक लगाना (Kicking) – बॉल को सही स्थान पर अपने साथी तक पहुँचाने के लिए किक अत्यन्त आवश्यक है। किक कई प्रकार से लगाई जा सकती है। जैसे लांग किक, हाफ किक, ऊपर उठती हुई बॉल को साथी तक पहुंचाने के लिए लम्बी किक, ऊपर से धीरे बॉल डालने के लिए चिप किक का प्रयोग किया जाता है। इन साईड ऑफ द किक, आउट साईड ऑफ द किक, टो किक, पंट किक, ड्राप किक, सीवर किक आदि अनेक किक हैं।

(2) पास देना (Passing) – गेंद को विरोधी खिलाड़ी से बचाने के लिए तथा उसे चकमा देने के लिए पास दिया जाता है। जो जमीन पर लुढ़कता हुआ या हवा में तैरता हुआ हो सकता है। अपने पीछे खड़े खिलाड़ी को पास देना **बैक पास** कहलाता है।

(3) गेंद रोकना (Trapping) – आती हुई बॉल को रोकने तथा अपने काबू में करने के लिए उसको छाती पर रोकना, पांव पर रोकना, माथे पर रोकना, पेट पर रोकना **ट्रेपिंग** कहलाता है।

(4) ड्रिबलिंग (Dribling) – खिलाड़ी के पैरों की आज्ञा अनुसार बॉल उसके साथ आगे बढ़ती रहे या नियंत्रण में रहे, यही सही ड्रिबलिंग है। हमला करने में यह तकनीक अत्यन्त महत्व का कार्य करती है।

(5) चकमा (Dodge) – इसमें खिलाड़ी विरोधी टीम को गुमराह करने के लिए, एक ओर बॉल को सरकाने का नकली इशारा करता हुआ, उसे दूसरी दिशा में सरका देता है।

(6) निशाना लगाना (Shooting) – किसी भी कोण से किक लगाकर गेंद को गोल के अन्दर पहुंचाने को शूटिंग कहते हैं। निशाना लगाते समय किसी भी प्रकार की किक का उपयोग करके, गोल कीपर को चकमा दिया जाता है।

(7) गेंद छीनना (Tackling) – आक्रमणकारी खिलाड़ी को रोकते हुए उसे चोट से बचाकर खेल में बिना कोई फाउल किए हुए बॉल झपटने की कला को **टेकलिंग** कहते हैं। यह पांच प्रकार की होती है। (i) सामने से निपटना (ii) बगल से निपटना (iii) हुक टेल्किंग (iv) फिसल कर निपटना (v) बीच में लपक लेना।

(8) सिर द्वारा गेंद पर प्रहार (Heading) – फुटबाल में सिर द्वारा गेंद को अपने साथी की ओर फेंकना एक कला है। इस कला में गेंद को माथे से स्पर्श करते हुए गेंद को जोरदार तरीके से धकेला जाता है। ऊँची गेंद को खिलाड़ी गेंद की स्थिति का अनुमान लगाकर उछाल कर सिर से प्रहार करता है।

(9) गोल की रक्षा (Goal Keeping) – फुटबाल में गोल की रक्षा करने की समझ भी एक कला है। गोल कीपर निम्न तरीके से अपने गोल की रक्षा करता है:-

(अ) पंच- ऊँची गेंद को मुक्का मारकर ऊपर से निकाल देता है।

(ब) बाली- ऊँची गेद पर हाथ मारकर उसे गोल से दूर फेंक देता है।

(स) लपकना- उछल कर गेंद को लपक कर, उस पर काबू कर लेता है। उसे टप्पा देकर दो से अधिक कदम लिए बिना जोर की किक लगाकर दूर कर देता है।

(द) ढकना- शरीर को आगे कर गोल को ढ़क लेता है कभी गेंद को झपट कर गोद में ले लेता है।

7. कुश्ती (Wrestling)

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 प्रामण हैं रामायण काल व महाभारत काल में बडे-बड़े मल्लयोद्धा अपनी इस मल्लविद्या का प्रयोग कर उस काल में संसार में अपनी धाक जमा चुके हैं।

महाबली भीम, जरासंध, जाम्बवान, जीमूत, श्रीकृष्ण, बलराम, शल्य, हिडिम्बज् 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 ग्रन्थों 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-पेचों अर्थात् तालों का प्रयोग हो।
4. जरांसधी कुश्ती	अंगों को तोड़ने मरोड़ने तथा ताले 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, जुजुत्सो, 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, ग्रीकों रोमन, फ्री स्टाइल कुश्ती आदि।

परन्तु इन सब में 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 को 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 अविध, अंक प्रणाली वैध दांव पेच आदि से कुश्ती को संवारा गया और मिटटी के अखाड़ों पर लड़ी जाने वाली कुश्ती को गद्दों पर ले आये।

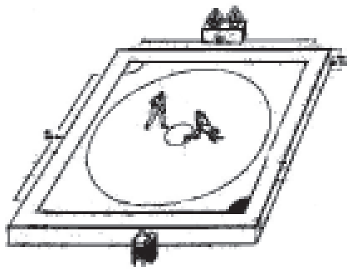
हिन्दुस्तान पाकिस्तान बंटावरे से पूर्व भारतवर्ष में सर्व विजेता पहलवान को 'रुस्तमे हिन्द' की उपाधि दी जाती थी। इसके पश्चात् 'हिन्द केसरी' की एक अन्य उपाधि चल पड़ी। भारत वर्ष में सन् 1932 में फ्री स्टाइल कुश्ती का प्रवेश हुआ और सन् 1948 में पहली बार भारतीय कुश्ती संघ की स्थापना हुई और संघ की स्थापना के 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 गौरव हांसिल हुआ और कई पहलवान संसार में अजेय रहे। परन्तु गद्दो पर होने वाली ओलम्पिक स्तर की प्रतियोगिताओं में मिट्टी के दुलारे (भारतीय पहलवान) पीछे रह गये। इस बीच सिर्फ 1952 के हेल सिंकी ओलम्पिक खेलों में के.डी. जाघव ने पहली बार रजत पदक प्राप्त किया।

आज भी भारत देश में कुश्ती दोनों प्रकार से लड़ी जाती है मिट्टी व गद्दे पर। मिट्टी की कुश्ती भारतीय पद्धति (Indian Style) तथा गद्दों की कुश्ती ओलम्पिक पद्धति (Olympic Style) के नाम से जानी जाती है। दोनों ही पद्धतियों के भारतीय कुश्ती संघ बने हुए है जिसके अधीन राज्य कुश्ती संघ (दोनों पद्धति) काम करते है।

मैट या गद्दा (Mat) – मैट का व्यास 9 x 9 मीटर का होना अनिवार्य है दुघर्टना 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 के कोने लाल या नीले रंग से चिन्हित होंगे। तथा मैट के मध्य में 1 मीटर का वृत अंकित किया जायेगा।

लाल पट्टी – निष्क्रिय स्थल (चौड़ाई 1 मीटर)



चित्र – कुश्ती मेट व खेल

खिलाड़ी की पोशाक (Costume of Player) – खिलाड़ी अखाड़े में एक 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 बंधे 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 पट्टियां 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 (Weighing) –

(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 संतोष जनक होनी चाहिए। उनके नाखून खूब अच्छी तरह कटे होने चाहिए।

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

कुश्ती का आरम्भ और अविधि –

1. प्रत्येक कुश्ती का समय 6 मिनट होता है। यह समय 2–2 मिनट के तीन भागों में बंटा होताहै यानि 2–2 मिनट के तीन राउंड कुश्ती के होंगे। हर दो मिनट पश्चात् 30 सैकण्ड का विश्राम होता है। सब जूनियर वर्ग में 1½ - 1½ मिनट के तीन राउण्ड होते हैं।
2. कुश्ती उस समय तक जारी रहेगी जब तक कि कोई एक खिलाड़ी चित्त नहीं हो जाए या फिर 6 मिनट तक जारी रहेगी।
3. 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 (Stopping of Bout) –

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

(ख) एक मिनट के विश्राम के समय खिलाड़ी दूसरे 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 रैफ्री को ज्ञान नहीं दिया जा सकता।

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

कुश्ती समाप्ति (End of Bout) – 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 की सूचना देता है। रैफरी विजेता की कलाई खड़ा करके फैसला बताता है।

फाउल पकड़े (Foul Holds) –

निम्नलिखित फाउल पकड़े हैं –

1. बालों, मांस, कान या पोशाक इत्यादि को पकड़ना।
2. अंगुलियों को मरोड़ना, लड़ाई झगड़ा 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 अंगों पर चोट लग जाएगी अथवा उसे कष्ट दे, पीड़ा करे ताकि दूसरा खिलाड़ी विवश हो कर खेल छोड़ जाए।
4. विरोधी खिलाड़ी के पांवों पर अपने पांव रखना।
5. विरोधी खिलाड़ी के चेहरे (आंखों की भवों से लेकर ठोडी तक) को स्पर्श करना।
6. गले से पकड़ना।
7. खड़ी स्थिति में पकड़ें करना।
8. विरोधी को उठाना जबकि वह ब्रिज पोजीशन में हो और फिर उसे पैरों से गिराना।
9. सिर की ओर से धक्का देकर ब्रिज को तोड़ना।
1̂. विरोधी खिलाड़ी के बाजू को 90^0 के कोण से अधिक तोड़ देना।
11. दोनों हाथों से सिर को पकड़ना।
12. कोहनी या घुटने को विरोधी खिलाड़ी के पेट में धकेलना।
13. विरोधी के बाजू को पीछे की ओर मोड़ना ओर 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 रुकावटें (Permanent Obstacls) –

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 रुकावट (Obstacls in Bout) –

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

स्कोर (Scoring) –

(क) एक अंक (One point) –

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 चाहिये।

   1. दोनों घुटने 2. दोनों हथेली 3. 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 प्रतिद्वन्दी को थ्रो करता है तो लिफ्ट करने का एवं फैंकने का अलग-अलग 1-1 अंक मिलेगा।
4. एक चेतावनी का विरोधी के लिये 1 अंक होगा।

(ख) दो अंक (Two Points) –

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 (Three Point) –

1. जब खिलाड़ी कोई भी दांव खड़ी स्थिति में लगाता है और ९०° अंश के कोण से अधिक सीधा गिराता है (यानि कोई रुकावट ना हो) तो उसे 3 अंक मिलेंगे।
2. जब खिलाड़ी नीचे बैठी स्थिति से प्रतिद्वन्द्वी को मैट से उठाकर मैट से सम्पर्क खतम करवाकर उसको फैंक देता है और वह खतरे में गिरता है। तो उसे 3 अंक मिलेंगे।

(घ) पांच अंक (Five Points) –

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

निर्णय (Decision)

जब विरोधी खिलाड़ियों का अंतर एक अंक (प्वाइंट) 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 (Fall) –

(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 (Win by Point)

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

फाइनल भिडन्त के लिए नियम (Rules for Final Bout)

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 जाएँ तो प्राप्त किये अंक समाप्त हो जाते हैं।
4. यदि उन खिलाड़ियों का 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 पैनल्टी 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 प्रप्त करे।
9. यदि फाइनल के खिलाड़ियों के पैनल्टी अंक बराबर हो तो उनकी स्थिती इस तरह होगी –

(i) फाल की संख्या (ii) अंकों पर प्राप्त की हुई विजय (iii) बराबर रहने की संख्या (iv) यदि टाई की स्थिति अभी भी रहती है तो जिस खिलाड़ी ने कम से कम चेतावनियां की हों वह विजयी होता है। (v) 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 प्रतिद्वन्दी को अपनी इच्छानुसार पकड़ता है व प्रतिद्वन्दी उसकी कमर पर दोनों हाथ रखता है यदि एक मिनट में टॉस विजेता कोई अंक नहीं बनाता है तो उसके प्रतिद्वन्दी को अंक मिल जाता है और इस अंक के आधार पर वह विजेता माना जाता है।

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

राज्य स्तरीय विद्यालय कुश्ती प्रतियोगिता के लिए वजन वर्ग

19 वर्ष छात्र वर्ग	17 वर्ष छात्र वर्ग	14 वर्ष छात्र वर्ग
42 Kg	42 Kg	32 Kg
46 Kg	46 Kg	35 Kg
50 Kg	50 Kg	38 Kg
55 Kg	54 Kg	41 Kg
60 Kg	58 Kg	45 Kg
66 Kg	63 Kg	49 Kg
74 Kg	69 Kg	55 Kg
84 Kg	76 Kg	60 Kg
96 Kg	85 Kg	--
120 Kg	100 Kg	--

महत्वपूर्ण बिन्दू

1. बास्केटबाल खेल का आरम्भ अमेरिका में हुआ था, इस खेल से खिलाड़ी चुस्त, चालाक, फुर्तीला, चतुर व ह्रष्ट-पुष्ट बनता है।
2. फुटबाल का खेल मैदान आयताकार होता है जिसकी लम्बाई 100 से 120 गज तथा चौड़ाई 70 से 80 गज होती है।
3. भारत का राष्ट्रीय खेल हॉकी को माना गया है तथा यही एक ऐसा खेल है जिसमें भारत देश ने कई बार ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक हांसिल कर विश्व में धाक जमाई है।
4. क्रिकेट खेल का जन्म इंग्लैण्ड में हुआ तथा भारत में इसका प्रचलन अग्रेंजी हुक्मरानों ने किया था। भारत के पारसी समुदाय ने 1848 ई. में सर्व प्रथम इस खेल को अपनाया था।
5. मध्य विकिट पर नीचे आती गेंद को घुटने जमीन पर टेक कर झाड़ू सा लगा कर गेंद को बांयी तरफ भेजना स्वीप (Sweep) कहलाता है।
6. महाभारत काल में कुश्ती भीमसेनी, हनुमंती, जाम्वंती व जरासंधी चार प्रकार की होती थी। वर्तमान में कुश्ती के दो रूप हैं फ्री स्टाइल एवं ग्रीको रोमन।
7. हॉकी के गोल घेरे में रक्षक टीम का खिलाड़ी यदि जान बूझकर फाउल करता है तो 'पैनल्टी स्ट्राक' दिया जाता है।
8. बास्केटबाल खेल में जिस दल या टीम के अधिकार में बाल हो उसे तीस सैकिण्ड के अन्दर-अन्दर बास्केट अथवा गोल में फेंकने का प्रयत्न करना चाहिए। अन्यथा फाउल होता है।

अभ्यास प्रश्न

बहुचयनात्मक प्रश्न

1. बास्केटबाल खेल जिस देश में प्रारम्भ हुआ था वह है -

   (अ) यूनान (ब) रूस

   (स) अमेरिका (द) भारत ( )

2. फुटबाल टीम में मैदान में खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या होती है -

   (अ) 15 (ब) 5

   (स) 8 (द) 11 ( )

3. हॉकी राष्ट्रीय खेल माना जाता है –

(अ) भारत का (ब) अमेरिका का

(स) रोम का (द) स्वीडन का ( )

4. नायडू ट्राफी जिस खेल से सम्बन्धित है; उसका नाम है –

(अ) बैडमिन्टन (ब) हैंडबाल

(स) टेनिस (द) क्रिकेट ( )

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. एल.बी.डब्लू एवं वाइड बॉल की अवधारणा बताइये।
2. पेनल्टी स्ट्रोक से क्या अभिप्राय है?
3. जूड़ो का खेल क्षेत्र कैसा व कितना होता है?
4. टेबल टैनिस में टेबल की लम्बाई, चौड़ाई व ऊंचाई क्या है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. हॉकी खेल के इतिहास के बारे में बताइए।
2. बैटिंग करने वाला क्रिकेट खिलाड़ी किन–किन स्थितियों में आउट हो सकता है/ समझाइये।
2. तैराकी खेल का वर्णन करो।
3. बैडमिंटन खेल का परिचय देकर उसके नियमों को समझाइये।
4. कुश्ती खेल के इतिहास एवं नियमों का वर्णन करें।
5. टेबल टैनिस खेल का संक्षिप्त परिचय देकर नियमों को बताओ।
6. बास्केटबाल खेल की पूर्ण जानकारी दीजिए।

प्रोजेक्ट वर्क (Project Work)

समाज के प्रमुख खेल पर एक प्रोजेक्ट तैयार कीजिए, जिसके नियमों की व्याख्या कीजिए।

संकेत (Hints) :

(i) इस अध्याय से सहायता लें।

(ii) महान खिलाड़ियों व वरिष्ठ व्यक्तियों से जानकारी लें

(iii) उदाहरण सहित समझायें।

केस स्टडी (Case Study)

उन खेलों पर केस स्टडी बनायें जिन्हें आपके विद्यालय और समाज में विकसित किया जा सकता हो।

संकेत (Hints) :

(i) खिलाड़ियों से साक्षात्कार करें।

(ii) शारीरिक शिक्षा के शिक्षक से पूछें।

(iii) किताबों व लेखों से जानकारी लें।

(iv) उपयोग लिये जा रहे मैदानों में जायें।

उत्तरमाला

1. स 2. अ 3. द

अध्याय-2

एथलैटिक्स-ट्रैक एवं फील्ड
(Athletics - Track & Field)

विषय वस्तु (Syllabus)

10-1 एथलेटिक्स में ट्रेक तथा फील्ड प्रतियोगिताओं के आयोजन की विधि को समझना।

उद्देश्य (Objectives):-

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप-

10.1 एथलेटिक्स शब्द को समझ एवं परिभाषित कर पायेंगे।

10.2 विभिन्न प्रकार की ट्रेक एवं फील्ड प्रतियोगिताओं को समझ पायेंगे।

10.3 लम्बी कूद, ऊंची कूद, तिहरी कूद, भाला फेंक, चकती फेंक एवं हथौड़ा फेंक के साधारण नियमों को समझ पायेंगे।

एथलैटिक्स खेल का संक्षिप्त इतिहास तथा सभी प्रकार की दौड़ें एवं दौड़ की तकनीक व लम्बी कूद व गोला फैंक के बारे में आप पिछली कक्षा में अध्ययन कर चुके हैं उसका अध्ययन करें व अभ्यास करें। ट्रैक (धावन पथ) की बनावट एवं एथलैटिक्स की शेष रही प्रक्रियाओं यथा ऊँची कूद, जैवेलियन थ्रो (भाला बैंक), त्रि-कूद, डिस्कस थ्रो (तस्तरी फैंक), हैमर थ्रो (तार गोला फैंक) आदि की सामान्य जानकारी यहां इस अध्याय में दी जा रही है।

ट्रैक (धावन पथ) की बनावट

एथलैटिक्स के अन्तर्गत समस्त प्रकार की दौड़ें, फेंक व कूद आती है जिन्हें सुचारू रूप से आयोजित करने व इन सभी ईवेन्टस का अभ्यास करने हेतु एक प्रमाणित ट्रैक की आवश्यकता होती है जो कि 400 मीटर का होता है। विद्यालयों में एक प्रमाणित 400 मीटर का ट्रैक बनाना प्राय: सम्भव नहीं होता अत: काम चलाने के लिए 200 मीटर का दौड़ पथ भी बना लिया जाता है।

ट्रैक

1. मिट्टी का ट्रेक (Clay Track)
2. घास का ट्रेक (Grassy Track)
3. राख का ट्रेक (Cinder Track)
4. कृत्रिम ट्रेक (Synthetic Track)

प्रमाणित दौड़ पथ

1. प्रमाणित दौड़ पथ 400 मी. का होना चाहिये, तथा उसमें दौड़ने के लिए 8 लेन होनी चाहिये। लेनों की चौड़ाई 1.22 मी. से कम तथा 1.25 मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए।
2. दौड़ पथ रेखांकित करते समय उसकी दिशा उत्तर (North) से दक्षिण (South) की ओर होनी चाहिये।
3. सभी दौड़ प्रतियोगिताएं एक ही सीधी रेखा पर समाप्त होनी चाहिये एवं दौड़ ट्रेक पर घड़ी के विपरीत दिशा में दौड़ी जाती है।
4. प्रमाणित दौड़ पथ के अन्दर तथा बाहर के किनारे उठे होने चाहिये। यह किनारे 5 सेमी. ऊँचे तथा 5 सेमी. से अधिक चौड़े नहीं होने चाहिये।
5. दौड़ पथ के अन्दर तथा बाहर निर्णायकों (Judges) तथा समय-पालों (Time-keeper) के लिए उचित स्थान उपलब्ध होना चाहिये।
6. 200 मी., 400 मी. तथा 800 मी. दौड़ के लिए स्टैगर (Stagger) स्पष्ट रूप से रेखांकित किये जाने चाहिये।
7. रिले क्षेत्रों तथा बाधाओं को रखने के स्थान, रंगदार रेखाओं से चिह्नित किये जाने चाहिये।
8. कूदने तथा फैंकने वाली स्पर्धाओं के लिए उचित स्थान निर्धारित करना चाहिये, तथा उचित सामग्री जुटानी चाहिये।

400 मीटर ट्रैक की माप

कम से कम माप = 170.40 × 90.40 मीटर

ट्रैक की कुल दूरी = 400 मीटर

सीधी लम्बाई = 80 मीटर

दोनों दिशाओं की दूरी = 80 × 2 = 160 मीटर

दोनों वक्रों (CURVES) की दूरी = (400 - 160) मी. = 240 मीटर

दो अर्ध गोलों की परिधि = 240 मीटर

अर्ध व्यास (त्रिज्या) = 240 मीटर

अर्ध व्यास = 240 ÷ 6.28 = 38.18 मीटर

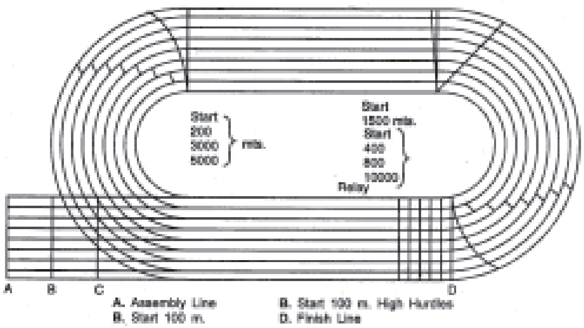
दौड़ने वाली दूरी का व्यास = 38.18 मीटर

मार्किंग व्यास = (38.18 33) मीटर = 37.88 मीटर

प्रत्येक लेन (गलियारा) की चौड़ाई = 1.22 मीटर (4 फीट)

400 मीटर ट्रैक में लेन के लिए फुल स्टेगर्ज (Full Staggers)

लेन	स्टेगर्ज दूरी	लेन	स्टेगर्ज दूरी
पहली	0.00 मीटर	पांचवीं	30.05 मीटर
दूसरी	7.04 मीटर	छठीं	37.72 मीटर
तीसरी	14.71 मीटर	सातवीं	45.39 मीटर
चौथी	22.38 मीटर	आठवीं	53.06 मीटर



चित्र – 400 मी. ट्रैक (धावन पथ)

200 मीटर ट्रैक की माप

कम से कम माप = 94 × 53 मीटर

ट्रैक की कुल दूरी = 200 मीटर

सीधी रेखा की लम्बाई = 40 मीटर

दिशाओं की लम्बाई = 40 मीटर

दोनों सीधी रेखाओं द्वारा रोकी गई दूरी = 40 × 2 = 80 मीटर

मोडों (कोनों) में रोकी जाने वाली दूरी : 120 मीटर

वृत्त की परिधि = $2 \pi R = 120$ मीटर

व्यास (2 R) = $120 \div \pi$

व्यास (2 R) = 120 मीटर ÷ 3.14 = 38.216 मीटर

दौड़ने वाली दूरी का अर्ध व्यास = 19.09 मीटर

मार्किंग अर्ध व्यास = 19.09 - 318 = 18.79 मीटर

प्रत्येक लेन की चौड़ाई = 1.22 मीटर (4 फीट)

पथों की रेखाओं की चौड़ाई = 5 सेमी.

200 मीटर ट्रैक में लेन के लिए स्टेगर्ज (Staggers)

लेन	स्टेगर्ज दूरी	लेन	स्टेगर्ज दूरी
पहली	0.00 मीटर	पांचवीं	15.02 मीटर
दूसरी	3.52 मीटर	छठीं	18.86 मीटर
तीसरी	7.35 मीटर	सातवीं	22.69 मीटर
चौथीं	11.19 मीटर	आठवीं	26.52 मीटर

ऊँची कूद (High Jump)

ऊँची कूद एथलैटिक्स के मैदानी खेलों की एक आकर्षक प्रतियोगिता होती है। यह क्रिया मनुष्य की एक जन्मजात गतिविधि रही है। 4.02 मीटर की दूरी पर रखे 2 डंडों पर आर-पार रखी क्रॉस बार (छड़) के ऊपर उछल कर पार करने की प्रतियोगिता ''ऊँची कूद'' कहलाती है। हर नई कूद के लिए क्रॉस बार बढ़ा दी जाती है। खिलाड़ी अपनी इच्छित दूरी से दौड़ता हुआ बार के पास आकर एक पैर को उछालता है तीन बार असफल कूद के बाद खिलाड़ी को अयोग्य घोषित कर दिया जाता है।

ऊँची कूद के लिए नीचे दी गई विधियाँ मुख्य रूप से अपनाई जाती हैं -

1. सीजर शैली (Scissor Style)
2. स्ट्रैडल रोल (Straddle Roll)
3. फॉसबरी फ्लॉप (fosbury Flop)

इन सभी शैलियों पर चर्चा करना अनावश्यक है। ''फॉसबरी फ्लॉप'' पश्चिमी शैली का उन्नत प्रकार है इसलिए यह शैली आजकल अधिक उपयोग में आती है। अत: नीचे केवल ''फॉसबरी फ्लॉप'' शैली की ही जानकारी दी जा रही है।

फॉसबरी फ्लॉप (Fosbory Flop)

(i) **एप्रोच रन (Approach Run) :** एप्रोच रन की दूरी खिलाड़ी पर निर्भर करती है। सामान्यत: 7-9 कदम का उपयोग किया जाता है खिलाड़ी क्रास बार की ओर लगभग 45^0 के कोण से दौड़ता है। वह अपने तीन कदम तीव्रता से लेता है जिससे इस दौड़ को अधिकतम ऊंचाई में परिवर्तित कर सके।

(ii) **टेक ऑफ (Take Off) :** टेक ऑफ लेने के लिए खिलाड़ी का टेक ऑफ सख्ती के साथ सतह पर टिकाया जाता है। सर्वप्रथम पैर की एड़ी सतह के सम्पर्क आती है इसके पश्चात वह अपने दूसरे पैर को ऊपर उठाते हुए एवं टेक ऑफ फुट का बल पूर्वक धक्का लेते हुए शरीर की पीठ को बार की ओर रखते हुए शरीर को हवा में प्रक्षेपित कर देता है।

(iii) **क्लीयरेन्स (Clearance):** सर्वप्रथम भुजाएं क्रॉस बार को पार करती हैं। फॉसबरी प्लॉप शैली में अधिक ऊंचाई पार करने में खिलाड़ी को सफलता प्राप्त होती है ऐसा इसलिए कि इस शैली में गुरुत्व केन्द्र नीचे रहता है एवं शरीर अधिक ऊंचाई पर आसानी से पहुंच जाता है। खिलाड़ी कमर का आर्क बनाते हुए सिर व कमर को बार के ऊपर से निकालता है इसके पश्चात कूल्हे व फिर घुटने से पैरों को सीधे करते हुए बार पर से निकलता है।

(iv) **लेंडिंग (Landing):** बार पर शरीर को पार कराते ही लेंडिंग चरण प्रारम्भ हो जाता है जैसे ही शरीर नीचे आना प्रारम्भ होता है। खिलाड़ी निश्चित करता है कि गद्दे पर गिरते समय वह पीठ के बल पर गद्दे के सम्पर्क में आता है।

ऊँची कूद के नियम

(1) छड़ या बार- क्रास बार लकड़ी या धातु की बनी होती है। गोल होने पर उसका व्यास 25 से 30 मिमी. होता है। क्रास बार की लम्बाई 3.98 मी. से 4.02 मी. के बीच होनी चाहिये तथा बार का अधिकतम भारत 2.01 क्रि.ग्रा. होना चाहिये।

(2) अवतरण स्थल - अवतरण स्थल 4 मीटर लम्बा व 3 मीटर चौड़ा होना चाहिये।

(3) दौड़ मार्ग (Runway)- प्रतियोगिताओं के लिए कम से कम 15 मीटर और अधिकतम 25 मीटर का दौड़ मार्ग होना चाहिये।

I.A.A.F. के अनुसार यह मार्ग 20 मीटर से कम नहीं होना चाहिये।

(4) उछाल– खिलाड़ी केवल एक पैर से उछाल ले सकता है। छड़ के नीचे अवतरण स्थल पर उतरना व दोनों एक साथ उठाना अमान्य होता है।

(5) दोनों पोलों के बीच की दूरी 4 मीटर से कम तथा 4.04 मीटर से अधिक नहीं होनी चाहिये।

(6) प्रतियोगिता प्रारम्भ होने से पूर्व, निर्णायक द्वारा क्रास बार की प्रारम्भिक ऊँचाई तथा प्रत्येक चरण की समाप्ति पर बार की ऊँचाई में की जाने वाली वृद्धि की सूचना दे दी जाती है।

(7) कूदने के क्रम की बारी को पर्ची निकालकर निर्धारित किया जाता है।

(8) यदि कोई प्रतियोगी तीन बार असफल रहे तो उसे प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाता है। प्रत्येक ऊँचाई पर खिलाड़ी को तीन अवसर दिये जाते हैं।

(9) यदि कोई व्यक्ति कूदते समय छड़ को हटा देता है या गिरा देता है वह निरस्त कर दी जाती है।

(10) कूदने वाले को कूदने के लिए 1 मिनट का समय दिया जाता है।

(11) प्रतियोगी अपनी सहायता के लिए दौड़ मार्ग अथवा टेक ऑफ चिन्ह पर कोई वस्तु रख सकता है।

(12) प्रत्येक कूदने वाले को उसकी सर्वाधिक कूद के आधार पर स्थान दिया जाता है।

(13) ग्रन्थि (Beaking Tie) – ऊँची कूद में ग्रन्थि हटाने के लिए निम्न विधि अपनाई जाती है।

(क) ग्रन्थि पड़ने वाली ऊँचाई पर जिस कूदने वाले ने कम प्रयत्नों में ऊँचाई पार की हो, उसे श्रेष्ठता दी जाती है।

(ख) यदि ग्रन्थि बनी रही तो जिस कूदने वाले की पूरी प्रतियोगिता में कम असफलतायें रही हों, उसे ऊपर स्थान दिया जाता है।

(ग) यदि प्रथम स्थान के लिए फिर भी ग्रन्थि बनी रहे तो जिस कम ऊँचाई पर उन कूदने वालों में से कोई असफलत रहा हो ग्रन्थि से प्रभावित कूदने वालों को, कूदने का एक अवसर ओर दिया जाता है। यदि ग्रन्थि फिर भी बनी रहे तो क्रॉस बार को ऊपर अथवा नीचे कर, प्रभावित कूदने वालों को एक–एक अवसर दिया जाता है जब तक ग्रन्थि न हटें। यह दूरी 1 सेमी ऊपर या नीचे होती है और एक बार में जो इसको क्लीयर करता है वह विजेता घोषित होता है।

त्रिकूद (Triple Jump)

त्रिकूद को "होप स्टैप जम्प" भी कहते हैं। इस कूद में टेक ऑफ बोर्ड (Take of Board) एवं अवतरण क्षेत्र (Landing pit) लम्बी कूद जैसा ही होता है परन्तु इन दोनों के बीच 13 मीटर का फासला होता है। कूद जिस पैर से शुरू होती है उसी पर खत्म करनी पड़ती है। स्टेप लेने के लिए दूसरा पैर प्रयोग करना पड़ता है:– (अ) उछाल (ब) कदम (स) कूद

इस कूद की मुख्य क्रिया **उछाल** है कदम नहीं। इस कूद में तीन बार उछाल लेना पड़ता है। सबसे पहले दूर से दौड़ कर आते हैं टेक ऑफ बोर्ड पर बायां पैर रखकर पूरी ताकत से टेक ऑफ लेते हैं और अधिकतम दूरी पर उसी पैर को जमीन पर टिकाया जाता है उसे **उछाल** कहते हैं। फिर बांयें पैर से उछाल लेकर अधिकतम दूरी पर दाहिना पैर जमीन पर टिकाते हैं इसे **कदम** कहते हैं। उसके बाद लम्बी कूद के समान दाहिने पैर से पूरी शक्ति के साथ उछाल लेकर पिट में लैंड करेंगे। लैंड करते समय पिट (गड्ढा) में दोनों पैर टिकाने का प्रयत्न करना चाहिये।

इस कूद का आरम्भ एवं अन्त लम्बी कूद के समान होता है। इस कूद में प्रत्येक खिलाड़ी को 6 अवसर मिलते हैं। इन छः प्रयासों में जो खिलाड़ी सबसे अधिकतम दूरी पार करता है उसे **विजेता** घोषित किया जाता है।

चित्र – त्रिकूद

त्रिकूद के नियम –

(1) पहला जम्प जिस पर टेक ऑफ किया जाता है उसी पर फिर जम्प किया जाता है। लैण्ड करते समय दूसरे पैर का उपयोग किया जाता है।

(2) जो खिलाड़ी जम्प करता है उसकी स्लीपिंग लैग (वह टांग जो क्रिया में नहीं) का पांव भूमि से नहीं छूना चाहिये।

(3) लम्बी कूद के सभी नियम त्रिकूद में लागू होते हैं।

भाला फैंक (Javelin Throw)

मनुष्य की आदिकाल से चली आ रही गतिविधियों में से ही भाला फेंकना भी एक है। प्राचीन काल में साधारण भालों का प्रयोग होता था एवम् उनका उपयोग खाद्य सामग्री जुटाने तथा अपनी सुरक्षा के लिए किया जाता था। समय के बदलाव के साथ भाले के आकार, माप तथा भार में परिवर्तन हुआ। इन बदलावों के फलस्वरूप आधुनिक जैवेलियन (भाले) का आविष्कार हुआ तथा प्रयोग होने लगा। इन गतिविधियों को बढ़ावा देने तथा लोकप्रिय बनाने का श्रेय यूनान (Greece) को जाता है।

भाला (जैवेलियन) – भाला लकड़ी तथा धातु का बना एक सीधा डंडा होता है जो पुरुषों के लिए 2.60 मीटर (आठ फीट छः इंच) से 2.70 मीटर (आठ फीट सवा दस इंच) तक की लम्बाई तक का होता है।

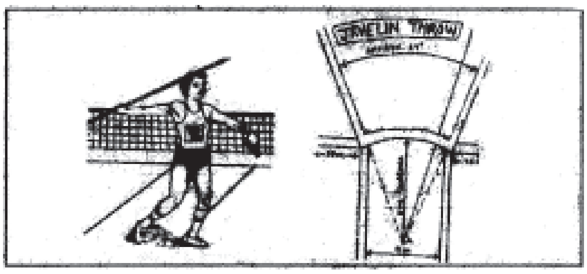
इसका अगला भाग नुकीला होता है तथा बीच में पकड़ने के लिए हत्थी होती है। पुरूषों के लिए भाले का वजन 800 ग्राम एवं महिलाओं के लिए 600 ग्राम होता है।

भाले (जैवेलियन) की पकड़– भाले को आराम से पकड़ने के लिए खुले हाथ के बीच में रखकर पकड़ना चाहिये ताकि भाले के चारों तरफ अंगुलियां रखी जा सकें और भाले को पकड़ने के लिए अंगूठा और दूसरी अंगुलियां ऊपर रहें। पहली अंगुली भाले के ऊपर रहती है और शेष अन्य अंगुलियां भाले को पकड़े रहती है। भाला हाथ में पकड़कर रखना चाहिये।

भाले के साथ दौड़ना– भाले को लेकर हवा में तैरते हुए आगे बढ़ना चाहिये, भाले का दाहिने कन्धे से ऊपर ले जाते समय इसका सिरा नीचे की ओर होता है। भाला फेंकने के लिए विद्यार्थी को 36.5 मीटर तक दोड़ना चाहिये। इससे भाला पूरी तरह फेंका जा सकता है।

सही स्थिति में त्रिकोण बनाने का अभ्यास– भाला लेकर भागते समय विद्यार्थी को ''चैक मार्क'' का ध्यान रखना चाहिये। बायां पैर ''चैक र्माक'' पर पड़ना चाहिये तथा दूसरे कदम पर 30° का कोण बनाते हुए पकड़ना चाहिये। चौथा कदम क्रॉस स्टैप होता है और यह 90° कोण पर पड़ना चाहिये। पांचवा कदम सबसे बड़ा होता है और यह लगभग सीधा, उस समय पड़ना चाहिये जब फेंकने वाला फैंकने की स्थिति में आ जाये। छठा कदम उल्टा होता है। पांवों, टांगों और शरीर की इन क्रियाओं के दौरान सिर और बाजू सहायक के रूप में कार्यरत होते हैं।

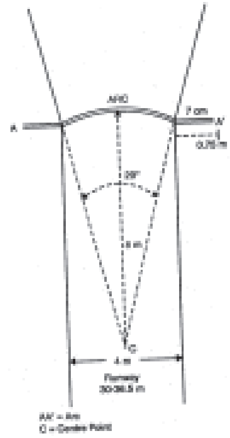
फैंकना– भाला फेंकते समय 45° के कोण पर प्रक्षेपित किया जाय, भाला हमेशा पीछे की ओर रखा जाता है। जब भाला फेंकने के लिए सहायक शरीर के सभी अंगों का बल (दाहिनी ओर थोड़ा तिरछा होकर कमर को टेढ़ा करके घुटने फैलाकर और बांयें पैर को पीछे की ओर करके पूरी शक्ति के साथ) उसमें लग जाता है तभी फेंकना चाहिये। भाला फेंक फेंकने वाले बाजू के ऊपरी भाग के ऊपर से या कंधों के ऊपर से फेंकना होता है।



चित्र - भाला फैंक

सामान्य स्थिति में लौटना– भाला हाथ से निकलते ही आगे की ओर न बढ़कर शरीर का संतुलन बनाये रखकर पीछे की ओर से बाहर निकालना आवश्यक होता है। इसे ही सामान्य स्थिति में लौटना कहा जाता है।

भाला फेंक का मैदान व रनवे– भाला फेंकने के लिए कम से कम 30 मीटर व अधिकतम 36.50 मीटर लम्बा एवं 4 मीटर चौड़ा दौड़ मार्ग चाहिये। सामने 70 मिमी. की चाप वक्रकार सफेद लोहे की पट्टी होगी जो कि दोनों ओर 1.50 मीटर निकली होगी। इसको सफेद चूने से भी बनाया जा सकता है। यह रेखा 8 मीटर सेन्टर से खींची जा सकती है।



चित्र – भाला फैंकने का वृत्त खण्ड

सामान्य नियम

(1) कोई भी फेंक तब तक वैध नहीं मानी जायेगी जब तक ''जैवेलियन टिप ऑफ दि मेटल'' पहले पृथ्वी पर न पहुंचें।

(2) यदि जैवेलियन वायु में टूट जाय तो फेंकने वाले को एक और मौका दिया जाता है।

(3) छ: ट्रायलों में सबसे ज्यादा दूरी तक फेंकने वाले को विजेता घोषित किया जाता है।

(4) दो खिलाड़ियों की दूरी बराबर निकलने पर दूसरी श्रेष्ठ दूरी के आधार पर फैसला होता है।

(5) प्रतियोगी तब तक प्रक्षेपण क्षेत्र को नहीं छोड़ सकता जब तक कि भाला भूमि को न छू ले और तब भी वह खड़े होकर चाप तथा चाप के सिरों से खींची गई तथा रन अप रेखाओं के साथ समकोण बनाने वाली रेखाओं के पीछे से होकर वापस जायेगा।

(6) फेंक की निम्नलिखित कारणों या स्थितियों में सफल मानकर मापा नहीं जायेगा।

(अ) यदि प्रतियोगी चाप या विस्तृत निषेध रेखाओं पर पैर रख देता है। अथवा इन रेखाओं के आगे की भूमि पर पैर रख देता है।

(ब) यदि भाले की नोंक जमीन पर नहीं लगती।

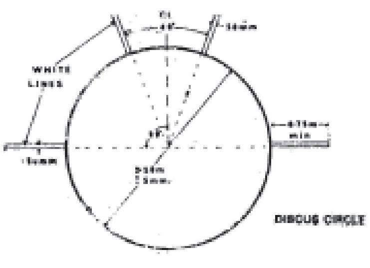
(7) भाला हाथ से छोड़ने से पूर्व प्रतियोगी को अपनी पीठ पूरी तरह फेंकने वाले वृत्त खण्ड की ओर नहीं करनी चाहिये।

(8) प्रारम्भ करने से अन्त तक भाला फेंकने की दशा में रहेगा। भाले को चक्र काट कर नहीं फेकेंगे, केवल कन्धे से ऊपर से फेंक सकते हैं।

(9) यदि भाला की नोंक का स्पर्श फेंक प्रदेश में हो तथा उसके बाद भाला फेंक प्रदेश के बाहर गिरे तो फेंक सही मानी जावेगी। परन्तु भाला की नोंक का स्पर्श फेंक प्रदेश के बाहर हो तथा बाकी का भाग फेंक प्रदेश में क्यों न हो वह फेंक सही नहीं मानी जावेगी।

डिस्कस थ्रो (Discus Throw)

डिस्कस की बनावट– तस्तरी लकड़ी या किसी अन्य धातु की बनी होती है जिसके पार्श्व में धातु की किनारी लगी होती है। तस्तरी का भार पुरुषों के लिए 2 कि.ग्रा. तथा महिलाओं के लिए 1 क्रि.ग्रा. होता है। तस्तरी का व्यास पुरुषों के लिए 219–221 मिलीमीटर (8.625 इंच) एवं महिलाओं के लिए 180–184 मि.मी. (7.25 इंच) होता है।



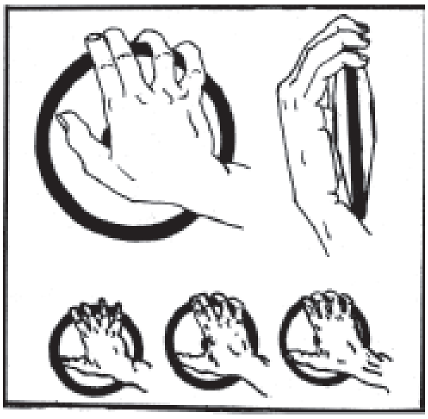
चित्र – डिस्कस फैंक सर्किल

डिस्कस फेंक की तैयारी :– डिस्कस फेंक के लिए एक विशेष प्रकार का वृत्त या सर्किल बनाया जाता है और इस वृत्त के अन्दर से ही डिस्कस फेंकी जाती है। वृत्त के अन्दर का व्यास 2.5 मीटर (8 फीट 2½ इंच) होता है जिसका कोण 34.92° का होता है। वृत्त का घेरा कम

से कम 6 मि.मी. मोटा होना चाहिये तथा उस पर सफेद पेंट होना चाहिये। वृत्त लोहे अथवा अन्य उचित सामग्री का हो सकता है। वृत के घेरे का ऊपरी भाग, वृत्त के बाहर की धरती के समतल होना चाहिये। वृत्त के अन्दर का तल, घेरे के ऊपरी किनारे से 30 मि.मी. 6 मि.मी. नीचा होना चाहिये।

सुरक्षा कारणों से चक्का ऐसे क्षेत्र से फेंकना चाहिये जो एक पिंजरा (cage) अथवा जाल लगाकर सुरक्षित कर लिया गया हो।

डिस्कस फेंक की पद्धतिः- वृत्त में जाकर डिस्कस फेंकने से पूर्व हथेली पर इस प्रकार रखा जाता है कि डिस्कस की किनारी अंगुलियों के सिरों के पास वाले जोड़ में स्थित हो जावे और अंगूठा उसे सहारा देता रहे। तथा डिस्कस के किनारे का दूसरा भाग हमारी कलाई को स्पर्श कर ले। इसे डिस्कस की "ग्रिप" कहते हैं। डिस्कस को इस प्रकार भलीभांति ग्रिप में लेने के उपरांत जिस ओर डिस्कस फेंकनी हैं। उधर अपनी पीठ करके हाथ को सीधा रखकर डिस्कस को बांयें स्विंग कराते हुए कोहनी को सीधा किया जाता है और डिस्कस को नीचे की ओर लाया जाता है इसके साथ ही कमर को झुकाते हुए अपने दाहिनी ओर घुमाते हैं। इस प्रकार दो-तीन बार हाथ को स्विंग करते हुए पूरी शक्ति के साथ गोलें (वृत्त) में चक्कर लगाते हुए गोले में दर्शायी गई 34.92° अंश के कोण की रेखाओं के मध्य आते हुए वृत्त के भीतर से ही डिस्कस को फेंक दिया जाता है और वृत्त के पिछले आधे भाग से बाहर निकल जाना पड़ता है न कि आगे से। डिस्कस फेंकते समय दृष्टि उसी कोण में रहनी चाहिये जिस कोण में डिस्कस फेंकनी चाहिये।



चित्र - डिस्कस फैंक पद्धति

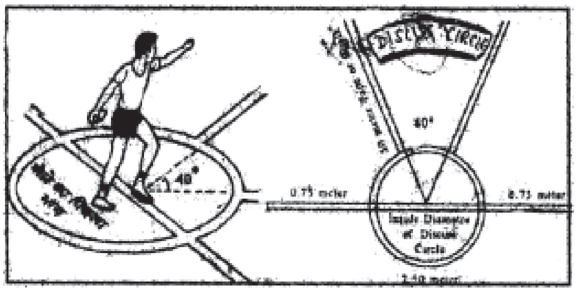
सामान्य नियम

(1) थ्रो तभी मान्य होती है जब चक्का 34.92° अंश कोण वाले अवतरण क्षेत्र की रेखाओं के पूरी तरह अन्दर गिरें।

(2) प्रतियोगी को दस्ताने आदि के उपयोग करने की अनुमति नहीं होगी। केवल वह पाउडर का उपयोग कर सकता है।

(3) प्रतियोगी को अपने निजी उपकरण (चक्का) प्रयोग करने की अनुमति नहीं दी जा सकती।

(4) प्रतियोगी वृत्त में अथवा अपने जूतों पर कोई चीज छिड़क अथवा लगा नहीं सकता।



चित्र - डिस्कस फैंक

(5) प्रतियोगी लोहे के घेरे के आंतरिक भाग को छू सकता है।

(6) प्रतियोगी की सभी फेंक मापी जानी चाहिये, यह माप चक्के के गिरने से बने सबसे पास वाले निशान से घेरे के केन्द्र की ओर, घेरे के भीतरी किनारे तक होनी चाहिये।

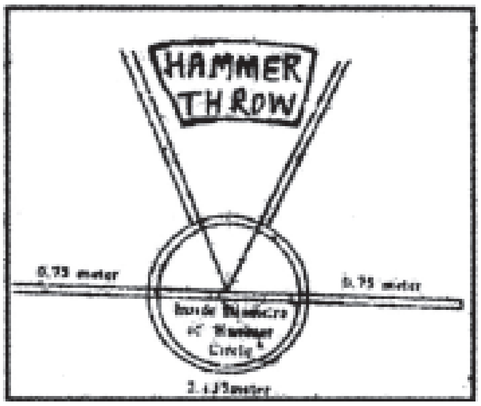
(7) प्रतियोगी की श्रेष्ठतम फेंक दर्शाने के लिए एक झण्डी अथवा किसी अन्य चिन्ह का प्रयोग करना चाहिये। यह चिन्ह अवतरण क्षेत्र की रेखाओं से बाहर होना चाहिये।

(8) अन्य नियम जो गोला फेंकने में लागू होते हैं, चक्का फेंकने में भी लागू होंगे।

तार गोला फेंक (Hammer Throw)

तार गोले की बनावट – तार गोले का भार 7.260 किलोग्राम से 7.265 किलोग्राम होता है। इसकी गोलाई 110 से 130 मि.मी. होती है। एक गोल तार जिसकी मोटाई 3 मिमी होती है इस तार गोले की पूर्ण लम्बाई 117.5 मि.मी. से 121.5 मि.मी. होती है। इसका सिरा लोहे तथा पीतल से मजबूत किसी धातु से बना होता है जिसमें शीशा या कोई ठोस पदार्थ भरा होता है। यह अण्डाकार होता है। इसका हैण्डल इसके सिर (Head) के साथ एक छल्ले द्वारा जुड़ा होता है। हैण्डल का माप 110 मिमी x 110 मिमी होता है।

तार गोले का वृत्त (Circle) –सभी तार गोले एक वृत्त से फैंके जाते है जिसका व्यास 2.135 मीटर होता है। 34.92^{0} अंश के सैक्टर बनाने के लिए गोले के केन्द्र से 20 मी. की दूरी लेंगे एवं यहां से 12 मी. की चाप भरेंगे जिसे दूसरी तरफ से भी 20 मी. से दुबारा काटेंगे। समस्त थ्रो 34.92° की रेखाओं के अन्दर गिरने चाहिये, रेखा को काटना फाउल होगा।



चित्र – तार गोला फैंक सर्किल

तार गोला फेंकने की तकनीक (Hammer Throw Skill)

(1) प्रारम्भिक घुमाव (Initial Rotation)– प्रारम्भिक घुमाव के मुख्य कार्य निम्न है।

(i) तार गोला फेंकते समय तार गोले को विश्राम की स्थिति में गतिशील अवस्था में लाना होगा।

(ii) गतिशील लय को प्रारम्भ करना जो बाद में घुमाव में परिवर्तित होती है।

(iii) प्रारम्भिक गति को निखारना और तारगोले की आर्बिटल प्लेन (orbital plane) को सुनियोजित करना जो प्रथम चक्र के संक्रमण वृत्ताकार (Transitional) पक्ष के लिए आवश्यक है।

(2) घुमाव का संचालन (Rotation) – सामान्यत: दो घुमाव तार गोले को अपेक्षित गति में लाने के लिए पर्याप्त हैं। कुछ तार गोला फेंकने वाले केवल एक घुमाव लेते हैं तथा कुछ तीन घुमाव भी लेते हैं। अधिक गति से बहुत अधिक घुमाव सही तालमेल के लिए सहायक नहीं होगा और तार गोले को नियंत्रण में रखने में भी सहायक नहीं होगा।

(क) घुमाव को सीधी भुजाओं के सहारे तार गोले को अपने शरीर तथा भुजाओं को दाहिनी ओर मोड़ते हुए तार गोले को उस बिन्दु तक उठाना चाहिये, जहां से तार गोले का सिर घुटने तक आ जाए। तार गोले के तार को सख्त रखें, तार को ऊपर न उठाये और न ही ढीला होने दें।

(ख) अब धड़ व कन्धों को आगे लाकर सीधा करें ताकि तार गोले का सिर फैंकने वाले के दाहिनी ओर से आगे और ऊपर आ जाए। ऐसा दोनों भुजाओं की कोहनियों को सीधा करके करना चाहिये।

(ग) जैसे ही तार गोला फेंकने वाले के आगे अपने प्लेटफार्म में आ जाए, तार गोले का सिरा फेंकने वाले की बांयी ओर बढ़ने से पहले ही शरीर का भार दांयें पैर से बांये पर आ जाना चाहिये। भुजाएं तार गोले को बांयें पैर की बढ़ी हुई सीध तक ले जाना चाहिये। जैसे ही तार गोला

बांयीं तरफ पहुंचे, बांया कन्धा नीचे को झुकाया जाय, जिससे बांयी कुहनी नीचे होगी और दांयी कुहनी ऊपर झुकी हुई अवस्था में होगी। शरीर का भाग पुनः स्थानातरित होगा ताकि कूल्हा तार गोले के सिर की विपरीत दिशा में आगे हो सकें। इस प्रकार बायें कंधे को झुकाकर और कूल्हों को घुमाते हुए की गई कार्यवाही तार गोले के उच्च बिन्दु को बांये कंधे के पृष्ठ तक ऊँचा रखने एवं तार गोले के समतल मार्ग को बनाये रखने में सहायक होती है।

(घ) जैसे ही दोनों भुजाएं और तार गोले का हैंडल फैंकने वाले के माथे के ऊपर से गुजरे कंधे शीघ्रता से पीछे ले जाते हुए दांयी ओर घुमाकर लायेंगे, जिससे दोनों भुजाएं दांए कूल्हे की सीध में आये उससे पहले कंधे आ जायें। इस प्रकार तार गोला पुनः जहां से चक्र प्रारम्भ किया था उसी स्थान पर आयेगा।

(ङ) तार गोले के सिरे को फ्लेट (Plat) एवम स्मूथ (Smooth) रखने के लिए कूल्हे द्वारा तार गोले को नियंत्रित करना चाहिये। जैसे ही तार गोला आगे को खींचता है। कूल्हे को पीछे करना चाहिये। साथ ही साथ एक जांघ से दूसरी जांघ पर भार ले जाना चाहिये परन्तु यह ध्यान रखें कि तार गोले को कन्धों एवंम भुजाओं से पीछे नहीं ले जाना है।

(च) दूसरा चक्र भी पहले की भांति ही लिया जाना है परन्तु पहले से अधिक गति के साथ। यह अवश्य ध्यान रखा जाए कि गति पहले से अधिक हो परन्तु अति अधिक न हो, अपितु मध्यम स्तर की ही हो।

(3)चक्र लेना (घूमना) -

(1) संक्रमणात्मक स्थिति (Transitional Phase) - पहला चक्र पैरों के पंजों पर घूमा जायेगा परन्तु इसका तालमेल घूमने की गति के साथ होगा।

(2) यह संक्रमणात्मक स्थिति दूसरी पार्श्व (suiing) के समाप्त होते ही प्रारम्भ हो जायेगी। इस समय तार गोला फेंकने वाले के दोनों कंधे, आंखें एवंम सिर दांयी ओर मुड़े हुए होंगे तथा घुटने थोड़े ही मुड़े होंगे।

(3) तार गोला फेंकने वाला निरंतर तार गोला ही खींचता हुआ सामने से जमीन के समानान्तर कंधों को सीधा करते हुए दोनों भुजाओं को सीधा रखते हुए ले जाएगा।

(4) यह ध्यान रहे कि दूसरी पार्श्व (suiing) को छोटा न किया जाए। यह कन्धों को शीघ्र खोलने से होता है।

(5) चार चक्र की पद्धति में पहला चक्र दोनों पंजों पर एक साथ पूरा कर प्रारम्भ किया जाएगा जिसमें शरीर के भार को बांये पंजे पर लाते हुए प्रारम्भ करेंगे।

(6) जैसे ही तार गोला कूल्हे के बराबर ऊँचाई पर लगभग 60 से 100 अंश कोण पर आयेगा। दांया पांव जमीन से ऊपर उठ जायेगा।

(7) दांये पैर को देरी से उठाने के साथ ही एकल आधार स्थिति (Single Support phase) प्रारम्भ हो जायेगी। दांया पैर घुटने से मुड़ा हुआ होगा परन्तु रखना बांये पैर के पास ही होगा और दांया पैर बांये पैर के ऊपर से गुजरेगा।

(8) शरीर का ऊपरी भाग सीधा रहेगा, कन्धे आगे को तार गोले की ओर झुके हुए होने चाहिये।

(9) दांया पैर बांये पैर के ऊपर से गुजरेगा परन्तु बांया पैर बराबर घूमता जायेगा। शरीर तथा हैमर 170° से 180° कोण पर होगा। इस समय दांये पैर को शीघ्रता से जमीन पर लायेंगे। जिससे कि तार गोले से आगे जमीन पर पैर रखा जाए। इस प्रकार दोनों पैरों को शीघ्रता से जमीन पर 217 से 250 अंश के बीच में लायेंगे।

(1`) दांया पैर बांये पैर की एडी से थोड़ा पीछे रखा जायेगा। दांये पैर को शीघ्रता से जमीन पर लाने से शरीर में टार्क (torque) बनेगी।

(11) जब दांया पैर जमीन पर आयेगा उस समय कंधा, सिर एवं दोनों आंखें दांयी तरफ पीछे देखती हुई स्थिति में होगी।

पहला चक्र एड़ी एवं पंजे पर लेना

(Taking the first Round on heel and toes)

बांये पैर का जमीन पर आना इस बात का संकेत है कि पहला चक्र जो कि दोनों पंजों पर लिया गया था समाप्त हुआ और पुनः युगल आधार स्थिति (double support phase) प्रारम्भ हुई।

(1) अगले तीन चक्रों में एड़ी एवंम पंजे पर घूमते हुए पूरे चक्र में घूमते हुए सीधे आगे बढेंगे।

(2) पूर्व वर्णित विधि से चक्रों को लेंगे परन्तु जैसे ही चक्र बढ़ते जायेंगे तार गोले की गति बढ़ती जायेगी। इसको बनाये रखने के लिए घुटनों को नीचे मोड़ते जायेंगे जिससे कि तार गोला बाहर को न खींच सके।

(3) जब तार गोले का सिरा फेंकने वाले के सम्मुख पहुंचे तब तक फेंकने वाला बांये पैर से दाहिने पैर की एडी पर आ जायेगा। इस को ठीक

प्रकार से करने के लिए बांया पंजा ऊपर उठायेंगे और कूल्हे पर बैठेंगे जबकि हमारे बांयी ओर फ्लेट प्लेन (flat Plane) में घूमता हुआ, एडी पंजे के चक्र में प्रवेश करेगा।

(4) जैसे ही तार गोला 65° से 100° कोण पर पहुँचेगा युगल आधार स्थिति (Double support phase) समाप्त हो जायेंगी। बांयें पैर की एड़ी एवंम बाहरी भाग पर तथा बाद में बांये पैर के पंजे पर आना, यह तालमेल दांये पैर को घुटने से मोड़ कर पहले की भांति बांयें पैर के पास से घुमा कर करेंगे।

(5) जैसे ही दांया पैर ऊपर उठेगा, तार गोला ऊपर पहले की अपेक्षा उठेगा क्योंकि तार गोला की गति में वृद्धि होगी। एडी पर आते समय कूल्हे पर शरीर का भार लाते हुए पीछे बढ़ेंगे।

(6) जैसे ही दांया पैर बांये पैर के ऊपर होता हुआ जमीन पर आयेगा, दूसरे चक्र की समाप्ति होगी। तार गोला 180° कोण पर अधिकतम ऊँचाई पर पहुंचेगा। तार गोला इस प्रकार ऊपर एवं नीचे की स्थिति में आता रहेगा। यह स्थिति चार चक्र की समाप्ति पर तार गोले को फेंकने में सहायक सिद्ध होगी।

(7) पुन: पीठ सीधी रखते हुए हैमर को कूल्हे से पीछे की ओर खींचेंगे। दोनों भुजाओं एवंम कंधों में हैमर को खींचने पर हैमर का अर्ध व्यास कम होगा। इसलिए यह ध्यान रखा जाये कि तार गोले को कूल्हे से ही पीछे खींचा जाय क्योंकि कूल्हे से पीछे खींचने पर दोनों पैरों की दूरी प्रारम्भ से अन्त तक कम होती जायेगी। यदि कन्धों व भुजाओं से तार गोले को खींचा जाय तो पैरों के बीच दूरी कम होने के स्थान पर बढ़ना प्रारम्भ हो जायेगी। यदि सही ढंग से चक्र को रखा जाय तो चौथे चक्र के अन्त में दूरी 30 से 35 से.मी. रह जायेगी।

(8) पुन: दांये पैर का जमीन पर शीघ्र आयेगा एवं 271° से 250° कोण पर आकर शरीर में टार्क (Torque) उत्पन्न करेगा। फैंकने वाले के कंधा, सिर एवं दोनों आंखें पीछे तार गोले को देखती हुई दशा में होंगे। दांया पैर जमीन पर आयेगा जबकि बांया पैर अन्दर की ओर दांयी ओर घूमा होगा और बांये पैर के पंजें पर शरीर का भार होगा।

दूसरे, तीसरे एवंम चौथे चक्र में

(In Secound, Third and Fourth Round)

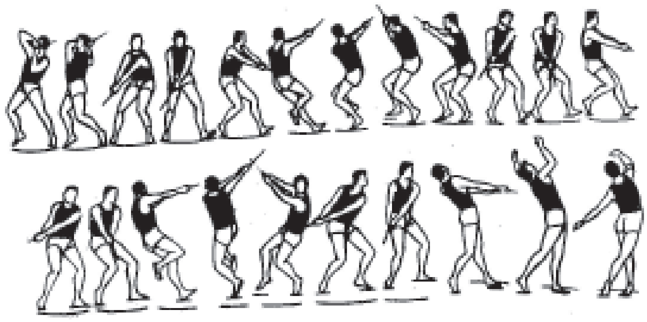
तीनों बार बांये पैर की एडी पंजे पर ही एकल आधार स्थिति (Single Support Phase) में घूमते हैं और साथ ही दांये पैर के पंजे पर भी। युगल आधार स्थित (Double support Phase) में घूमते समय भी शरीर का भार बांये पैर पर ही रहता है। फिर भी कुछ परिवर्तन आते हैं जिनको ध्यान में रखना आवश्यक है।

तार गोले को छोड़ने की विधि

(Method of Leaving the Hammer)

चौथे चक्र के अन्त में दांये पैर का जमीन पर आना इस बात का संकेत है कि तार गोले को हाथ से छोड़ने का कार्य प्रारम्भ हो गया है। दोनों पैर पास में होंगे। दांये पैर का पंजा बांये पैर की एडी की रेखा में होगा। दांये पैर को शीघ्र जमीन पर रखने से ऐसा होता है। यदि दोनों पंजे एक सीध में आते हैं तो स्पष्ट है कि दांया पैर जमीन पर देरी से आया है। इससे तार गोले की अच्छी उठान (Lift) प्राप्त नहीं होगी।

1. तार गोले को ठीक विधि से छोड़ने के लिए अधिकतम दांये पैर को जमीन पर से शीघ्र ले जाने के लिए प्रयास अपेक्षित है तथा दांया पैर बांये पैर से कुछ पीछे होना चाहिये।
2. शरीर का भार बांये पैर पर होगा, तार गोला दांये कंधे के ऊपर पीछे होगा। शरीर में अच्छी तरह ऐंठन (Torque) उत्पन्न होगी।
3. इस समय बांये पैर पर ही घूमेंगे। तथा जब तार गोला दोनों पैरों के बीच में आ जायेगा, तब ऊपर को खींचेंगे जिससे तार गोले के वेग में विकास होगा तथा तार गोले को हाथ से छोड़ने के लिए मार्ग बनेगा।
4. बांया पैर अपने स्थान पर स्थिर रहेगा, दांया पैर व घुटना अन्दर जायेगा, बांये पैर को अपने स्थान पर रखने से तार गोले के ऊपर जाने के लिए मार्ग बनेगा। इस समय तार गोला बांये कन्धे की सीध में होगा।
5. जब तार गोला बांये कन्धे पर पहुँचेगा, कूल्हे को आगे करेंगे एवं कंधों को पीछे लाते हुए तार गोले की उठती हुई स्थिति के विपरीत ले जायेंगे। इस कार्य को बहुत तेजी से करेंगे और दायें हाथ से पहले एवं बांये से बाद में तार गोला छूटेगा। इस प्रकार तार गोले को लगभग 44 अंश कोण पर छोड़ेंगे।



चित्र – तार गोला फैंक पद्धतियां

सामान्य नियम

(1) एक बार तार गोला घुमाना शुरू कर दिया जाय तथा उसके बाद उसे फेंका न जाए तो भी एक तक (Trial) मान ली जाती है।

(2) तार गोला घुमाते समय यदि गोला जमीन को स्पर्श कर जाए तो भूल (Foul) नहीं मानी जायेगी। परन्तु यदि प्रतियोगी रुक जाए तो उसकी एक तक अवसर (Trial) पूर्ण मान लिया जाता है।

(3) यदि तार गोला फेंकते समय प्रतियोगी से कोई भूल न हुई हो तथा तार गोला की जंजीर (Chain) टूट जाए तो खिलाड़ी को वो अवसर फिर से दिया जाता है।

(4) यदि तार गोला फेंकने के पश्चात् गोला फेंक प्रदेश के अन्दर गिरे और जंजीर बाहर गिरे तो भूल नहीं मानी जाती परन्तु इसके विपरीत गोला फेंक प्रदेश के बाहर गिरे तथा जंजीर फेंक प्रदेश में गिरे तो भूल मानी जाती है।

(5) तार गोले का माप सम संख्याओं (even Numbers) में लिया जाता है।

(6) बाकी सभी नियम गोला फेंक वाले लागू होंगे।

राज्य स्तरीय विद्यालय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए (आयुवर्गानुसार) एथेलेटिक्स हेतु निर्धारित इवेन्टस एवं मानदण्ड

(17 व 19 वर्ष आयुवर्ग)

नाम इवेन्ट्स	19 वर्ष आयु वर्ग		17 वर्ष आयु वर्ग	
	छात्र	छात्रा	छात्र	छात्रा
100 मीटर दौड़	12.5 सैकण्ड	14 सैकण्ड	13 सैकण्ड	14.5 सैकण्ड
200 मीटर दौड़	26.0 सैकण्ड	30.5 सैकण्ड	27 सैकण्ड	32.5 सैकण्ड
400 मीटर दौड़	55 सैकण्ड	1 मिनट 10 सैकण्ड	57 सैकण्ड	1 मिनट 15 सैकण्ड
800 मीटर दौड़	2 मिनट 12 सैकण्ड	2 मिनट 32 सैकण्ड	2 मिनट 17 सैकण्ड	2 मिनट 37 सैकण्ड
1500 मीटर दौड़	4 मिनट 30 सैकण्ड	5 मिनट	4 मिनट 40 सैकण्ड	5 मिनट 15 सैकण्ड
3000 मीटर दौड़	....	14 मिनट 30 सैकण्ड	13 मिनट 10 सैकण्ड	15 मिनट 20 सैकण्ड
5000 मीटर दौड़	21 मिनट	25 मिनट	....	....
100 मीटर बाधा दौड़	....	20 सैकण्ड (86 से.मी. ऊंचाई)	18 सैकण्ड (99 सेमी ऊंचाई)	21 सैकण्ड (84 सेमी. ऊंचाई)
110 मीटर बाधा दौड़	19 सैकण्ड (1.067 मी. ऊंचाई)	....	....	....
400 मीटर बाधा दौड़	1 मी. 10 सैकण्ड (0.914 से.मी. ऊंचाई)	1 मी. 22 सैकण्ड 0.762 से.मी.	....	....

ऊँची कूद	1.50 मीटर	1.25 मीटर	1.45 मीटर	1.20 मीटर
लम्बी कूद	5.30 मीटर	4.25 मीटर	5.25 मीटर	4.15 मीटर
त्रिकूद	11 मीटर	8.50 मीटर	10.50 मीटर	7.50 मीटर
बांस कूद	2.50 मीटर	....	2.35 मीटर	....
गोला फैंक	10 मीटर	7 मीटर	10 मीटर	6.75 मीटर
	(7.260 किलो)	(4 किलो)	(5.450 किलो)	(4 किलो)
तश्तरी फैंक	30 मीटर (2 किलो)	16 मीटर (1 किलो)	30 मीटर (1.5 किलो)	15 मीटर (1 किलो)
भाला फैंक	32 मीटर	20 मीटर	31 मीटर	19 मीटर
	(800 ग्राम)	(600 ग्राम)	(800 ग्राम)	(600 ग्राम)
हेमर थ्रो	28 मीटर	14 मीटर	28 मीटर	....
	(7.260 किलो)	(4 किलो)	(5.450 किलो)	....
3 किलोमीटर वाक	....	....	....	20 मिनट
5 किलोमीटर वाक	29 मिनट	33 मिनट	31 मिनट	....
4x100 मीटर रिले	52 सैकण्ड	1 मिनट 5 सैकण्ड	53 सैकण्ड	1 मिनट 8 सैकण्ड
4x100 मीटर रिले	4 मिनट	4 मिनट 50 सैकण्ड	....	....

एथेलेटिक्स प्रतियोगिता

14 वर्ष आयु वर्ग हेतु निर्धारित ईवेन्ट्स व मानदण्ड :

क्र.सं.	नाम ईवेन्ट	मानदण्ड (छात्र)	मानदण्ड (छात्रा)
1.	100 मीटर दौड़	13.50 सैकण्ड	14.50 सैकण्ड
2.	200 मीटर दौंड़	29.00 सैकण्ड	34.00 सैकण्ड
3.	400 मीटर दौड़	1.00 मिनट	1.15 मिनट
4.	600 मीटर दौड़	1.40 मिनट	1.50 मिनट
5.	80 मीटर बाधा दौड़	15.00 सैकण्ड	16.00 सैकण्ड
6.	ऊँची कूद	1.40 मीटर	1.15 मीटर
7.	लम्बी कूद	5.00 मीटर	4.00 मीटर
8.	गोला फेंक (4 किलो)	10.00 मीटर	7.00 मीटर
9.	तश्तरी फेंक (1 किलो)	28.00 मीटर	17.00 मीटर
1.	4x1 मीटर रिले दौड़	54.00 सैकण्ड	01.50 मिनट

महत्वपूर्ण बिन्दू

1. एक प्रमाणित ट्रैक (धावन पथ) 400 मीटर का होता है जिसमें 8 लेन होती हैं लेनों की चौड़ाई 1.22 मी. होनी चाहिए।
2. ट्रैक में कूदने तथा फेंकने वाली स्पर्धाओं के लिए एवं अन्दर तथा बाहर निर्णायकों व समयपालों के लिए उचित स्थान उपलब्ध होना चाहिए।
3. ऊंची कूद के लिए कई शैलियां प्रयोग में लाई जाती हैं परन्तु 'फॉसबरी फ्लॉप' पद्धति उन्नत प्रकार की है।
4. ऊंची कूद में दोनों पोलों के बीच की दूरी 4 मीटर से कम तथा 4.04 मीटर से अधिक नहीं होनी चाहिए।
5. त्रिकूद में टेक आफ बोर्ड एवं अवतरण क्षेत्र के बीच की दूरी 13 मीटर होती है एवं कूद जिस पैर से शुरू होती है उसी पर खत्म करनी

पड़ती है।

6. भाला फेंकते समय 34.92° के कोण से कम डिग्री पर प्रक्षेपित किया जाता है।
7. यदि भाला (जैवेलियन) हवा में टूट जाए तो फेंकने वाले को एक और मौका दिया जाता है।
8. तस्तरी फेंक (डिसकस थ्रो) में वृत्त के अन्दर का व्यास 2.5 मीटर तथा कोण 45° का होता है। एवं वृत्त का घेरा कम से कम 6 मीटर मोटा होता है।
9. तार गोला (हेमर) फेंकते समय यदि प्रतियोगी से कोई भूल न हुई हो तथा तार गोला की जंजीर टूट जाए तो खिलाड़ी को वो तक फिर से दी जाती है।

अभ्यास प्रश्न

बहुचयनात्मक प्रश्न

1. एक प्रमाणित ट्रैक (धावन पथ) की कुल दूरी होती है :-

   (अ) 800 मीटर (ब) 100 मीटर

   (स) 400 मीटर (द) 1200 मीटर ( )

2. किसी भी ट्रैक में प्रत्येक लेन की चौड़ाई होती है :-

   (अ) 1.64 मीटर (ब) 1.22 मीटर

   (स) 2.11 मीटर (द) उपरोक्त में से कोई नहीं ( )

3. ''स्ट्रडल'' शैली प्रयोग में ली जाती है :-

   (अ) लम्बी कूद में (ब) भाला फैंक में

   (स) हेमर थ्रो में (द) ऊंची कूद में ( )

4. यदि जैवेलियन (भाला) फेंकते समय हवा में टूट जाएं तो स्थिति होगी :-

   (अ) खिलाड़ी खेल से बाहर

   (ब) खिलाड़ी को एक मौका और

   (स) खिलाड़ी का एक अवसर समाप्त

   (द) उपरोक्त में से कोई नहीं ( )

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. ट्रैक (धावन पथ) कितने प्रकार का बनाया जा सकता है?
2. 400 मी. के धावन पथ के आठों स्टैगरर्स की दूरियां क्या होंगी?
3. ऊंची कूद किन-किन विधियों से कूदी जा सकती है?
4. त्रिकूद में कौनसी मुख्य क्रियाएँ करनी पड़ती है?

निबन्धात्मक प्रश्न

1. एक प्रमाणित ट्रैक का चित्र सहित वर्णन करें।
2. भाला फेंकने की तकनीक को चरणबद्ध समझाएं।
3. डिस्कस थ्रो की पद्धति व नियमों की जानकारी दीजिए।

प्रोजेक्ट वर्क (Project Work)

विद्यालय में खेले जाने वाले एथलेटिक्स स्पर्धाओं पर एक प्रोजेक्ट बनाइये। किसी एक कौशल को सविस्तार समझाइये।

संकेत (Hints) :

(i) इस अध्याय से सहायता लें।

(ii) पुरुष या महिला खिलाड़ी से जानकारी लें।

(iii) राजस्थान या भारत के खिलाड़ियों के उदाहरण दें।

केस स्टडी (Case Study)

अपने क्षेत्र के उन भागों को पहचानें जहां आप ट्रैक एण्ड फील्ड बना सकते हैं एवं अपने समाज में खेले जाने वाले खेलों पर प्रोजेक्ट बनायें।

संकेत (Hints) :

(i) महिला या पुरुष खिलाड़ियों से साक्षात्कार।

(ii) शारीरिक शिक्षा के अध्यापक से पूछें।

(iii) प्रधानाध्यापक या ग्राम पंचायत से जानें।

(iv) किताबों या लेखों से जानकारी प्राप्त करें।

(v) खाली जगहों पर जाकर उपयोगी स्थान तलाशें।

उत्तरमाला

1. स 2. ब 3. द 4. ब

कृष्णा पूनिया

खेल :– डिस्कस थ्रो

जीवन परिचय :– 5 मई, 1982 में हरियाणा के हिसार जिले में जन्म। चूरू, राजस्थान के भूतभूर्व अन्तराष्ट्रीय एथलीट वीरेन्द्र सिंह से विवाह।

उपलब्धियाँ :– एशियाई खेल (2010)में कांस्य, राष्ट्रमण्डलीय खेल (2010) में स्वर्ण, एशियान खेल (2006) में कांस्य, तीन एशियन चैम्पियनशिप में क्रमशः एक रजत व दो कांस्य, एशियन ऑल स्टार में लगातार दो बार स्वर्ण, सैफ गेम्स 2004 में स्वर्ण।

पुरस्कार एवं सम्मान :– अर्जुन पुरस्कार, महाराणा प्रताप, अरावली पुरस्कार।

अध्याय-3

योग

(Yoga)

विषय वस्तु (Syllabus)

11-1 योग एवं सकारात्मक जीवन को जीने स्वस्थ व निरोगी रहने की क्रियाऐं हैं।

उद्देश्य (Objectives)

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप योग विज्ञान के बारे में जानेंगे-

11.1 पाठशाला में कराये जाने वाले तरह-तरह के प्राणायाम को कर पायेंगे।

11.2 विद्यालय में प्रचलित विभिन्न प्रकार के आसनों को समझ पायेंगे।

योग प्रभु अत्यंत प्राचीन भारतीय वैदिक जीवन शैली थी। योग जीवन का एक मार्ग है, जिसके द्वारा ना केवल आत्मिक विकास होता है बल्कि व्यक्ति का सर्वांगीण विकास होता है। महर्षि पतांजलि प्रतिपादित अष्टांग योग का पथ कोई मन, धर्म, पथ या सम्प्रदाय नहीं अपितु जीवन जीने की सम्पूर्ण पद्धति है।

योग का अर्थ (Meaning of Yoga)

योग शब्द संस्कृत की धातु (युज) से लिया गया है जिसका अर्थ है, ''जोड़ना या गठबन्धन करना''। योग का शाब्दिक अर्थ है योक (बैलो के कन्धो पर रखने वाला) इसका अर्थ है ब्रह्माण्ड की शक्ति अर्थात् ईश्वर के साथ व्यक्ति के आत्मा का गठबन्धन। समय समय पर विहानो ने योग को निम्न तरीके से परिभाषित किया हैं। सभी धर्मो मे सवौच्च ज्ञान प्राप्ती के लिये किसी ना किसी रूप मे योग को अपनाया गया है। गीता मे बताया गया है,'योग कर्मसु कौशलम' अपने कर्मो मे कुशलता लाना ही योग हैं।

महर्षि के पतांजलि के अनुसार-'योगश्चित वृति निरोध' अर्थात चित की वृतियों को निरोध करना, मन मे स्थिरता पैदा करना ही योग हैं।

गांधीजी के अनुसार:- शरीर, मन, इच्छा व विचारों की सभी शक्तियों ा गठबन्धन ही योग है।

उपरोक्त कथनो से हमे ये ज्ञात होता है कि योग एक अत्यन्त प्राचीन भारतीय जीवन पद्दति थी योग शिक्षा से शरीर निरोग और चुस्त बनता है तथा योग द्वारा व्यक्ति का सर्वागिंण विकास होता हैं। विद्वानो ने योग के निम्न प्रकार बताये हैं-

1. कर्म योग - कर्म करने को योग।

2. ज्ञान योग- ज्ञान और विवेक का योग।

3. दृढ़ योग - शारीरिक और मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग।

4. राज योग - मन के जागरण तथा ज्ञान केन्द्रों को जगाने का योग।

5. मंत्र योग - क्षण कम्पन का प्रयोग करते हुए मन को स्वतंत्र करने का योग।

6. लाभ योग - व्यक्तित्व को जानते हुए विलय करने का योग।

7. भक्ति योग - सघन भक्ति करने का योग

योग के तत्व (Elements of Yoga)

महर्षि पतांजलि ने शरीर, मन और आत्मा की शुद्धि के लिए योग के आठ चरण बनाये हैं। जिन्हें हम अष्टांग योग के नाम से जानते हैं। व्यक्ति को जीवन के पूर्ण सत्य से परिचित होना है तो उसे अष्टांग योग का अवश्य ही पालन करना चाहिए।

1. यम- (सामाजिक अनुशासन)

यम अष्टांग योग का प्रथम अंग है जिनके अनुष्ठान से इंद्रियों एवं मन को हिंसादि अशुभ भावों से हटाकर आत्मकेन्द्रित किया जाये वे

यम हैं।

(अ) **अहिंसा**- मन, वचन और कर्म द्वारा किसी को परेशान ना करना।

(ब) **सत्य** - इंद्रियों द्वारा परिकल्पित किसी बात की प्रस्तुति।

(स) **अस्तेम** - कुछ ना चुराना।

(द) **ब्रह्मचर्य** - मौन सम्बन्धों में नियंत्रण।

(ड) **अपरिग्रह** - इंद्रियों को प्रसन्न रखने वाले साधनों तथा धन को जोड़ना।

2. निमम- (व्यक्तिगत अनुशासन)

योगांगों में दूसरा आधारभूत अंग है निमम-

(अ) **शौच**- शुद्धि की पवित्रता को शौच कहते हैं। मन व शरीर की आंतरिक व बाह्य सफाई।

(ब) **संतोष**- अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में खुश और संतुष्ट रहना।

(स) **तप**- मन, वचन और कर्म से सभी इच्छाओं पर विजय पाना।

(द) **स्वाध्याय**- ज्ञान की प्राप्ति और विचारों में पवित्रता लाने के लिए विचारों का आदान-प्रदान।

(ड) **समर्पण**- ईश्वर की भक्ति तथा अपने सभी धर्मों को ईश्वर को समर्पण करना।

3. आसन- (स्थिर सुखमानसनम्)

किसी भी आसन में स्थिरता और सुखपूर्वक बैठना ही आसन कहलाता है।

4. प्राणायाम- (सांस का नियंत्रण व नियमन)

शरीर में रहने वाली आवश्यक शक्ति (Vital Force) को उत्प्रेरित, नियमित व संतुलित बनाना ही प्राणायाम का उद्देश्य है।

5. प्रत्यहार- (इंद्रियों पर अनुशासन)

यह मनोजम अथवा विषयों से विमुख होकर मन और इंद्रियों को अन्तर्मुखी करना ही प्रत्यहार है। प्रत्यहार के द्वारा ही साधक का इंद्रियों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है।

6. धारणा- (एकाग्रता)

नाभिचर, हृदय-पुण्यरीक, भूमध्य, बहारन्ध, नारिकाग आदि शारीरिक प्रदेशों में से किसी एक स्थानय पर मन का निग्रह या एकाग्र होना धारणा कहलता है।

प्रत्यहार द्वारा जब इंद्रियां एवं मन अन्तर्मुख होने लगे तब उनको किसी स्थान विशेष पर स्थिर करने का नाम ही धारणा है।

7. ध्यान- (साधना)

जब व्यक्ति समय और सीमा के बन्धन से मुक्त होकर अपना ध्यान केन्द्रित करता है तब वह ध्यान (साधना) कहलाता है।

8. समाधि- (आत्म-अनुभूति)

इसमें व्यक्ति की पहचान, आन्तरिक और बाह्य रूप से ध्यान में खो जाती है। सुख-दुख या दरिद्रता से मुक्त होकर सर्वोच्च आनन्द की अनुभूति होती है। ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है।

योगासनों की उपयोगिता (Importance of Yogasma)

1. योगासन शरीर के भीतरी अंगों को पर्याप्त कसरत करते है इसे करने से व्यक्ति को अच्छी सेहत व दीर्घायु मिलती है।
2. योगासन करने के लिए छोटा सा हवादार स्थान तथा कुछ उपकरणों की आवश्यकता होती है।
3. योग एकल कसरत है जबकि अन्य खेलो मे दो या दो से अधिक व्यक्तियों की आवश्यकता होती है।
4. योगासन खर्चीला नही है।
5. योगासन से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
6. शरीर अधिक लचीला बनता है।
7. मन को शांत करने तथा इन्द्रियों को काबू करने के लिए योगासन शारीरिक व मानसिक शक्तियों का विकास करता है।

8. विभिन्न योगासनों द्वारा रक्त धमनियों में खून शुद्ध होता है।
9. योगासन से एकाग्रता बढ़ती है।
10. योगासन 'अहिंसक गतिविधि' है। इससे व्यक्ति नैतिक स्तर पर अच्छा बनता है।
11. योगासन शरीर की ग्रंथियो को उत्कृष्ट करना है जिससे शरीर का संतुलित विकास होता है।
12. योगासन द्वारा कब्ज, गैस, मधुमेह, रक्तचाप, सिर दर्द आदि ठीक हो जाते है।
13. योगासन से शारीरिक, मानसिक विकास के साथ बौधिक व अध्यात्मिक विकास होता है।
14. योगासन के लिये आयु व लिंग की कोई सीमा नही है उससे लम्बे समय तक अच्छी सेहत पायी जा सकती है।
15. योगासन थकावट घटाता है तथा मन को शांती मिलती है।

अन्त के हम यह कह सकते है की योगासन द्वारा एक व्यक्ति का संर्वागीण विकास होता है।

कक्षा X के लिये निम्नलिखित आसन व प्राणायाम प्रस्तावित हैं-

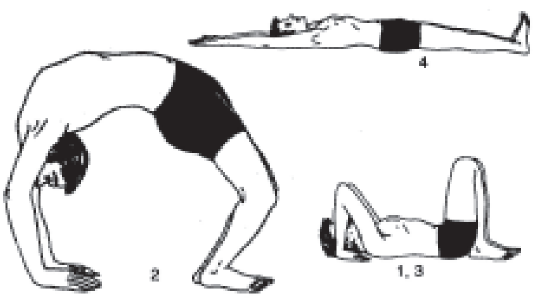
आसन

1. चक्रासन
2. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन
3. सेतुबन्धासन
4. शलभासन
5. उष्ट्रासन

प्राणायाम - अनुलोम, विलोम व कपाल भांति

योगासन

1. चक्रासन



चित्र - चक्रासन

स्थिति - पीठ के बाल सीधे लेट जायें, हाथ शरीर के साथ सटे रहेंगे। पैर दोनों बराबर रहेंगे। श्वास सामान्य होंगी।

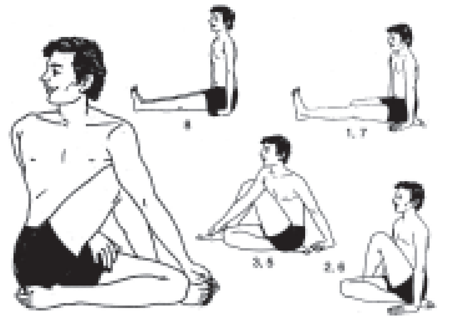
क्रिया - घुटनों को मोड़े। एडियां नितम्बों के साथ लगी हों। दोंनो हाथों को उल्टा करके कन्धों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें। धीरे-धीरे कमर व छाती को ऊपर उठायें। जल्दीबाजी न करें और शरीर को झटका ना दें। गर्दन पीछे लटकी रहेगी। जितनी देर रोक सकते हैं रोकें। फिर धीरे-धीरे कमर को भूमि पर टिकायें फिर आराम से सीधे लेट जायें।

समय/आवृत्ति- यथा शक्ति।

विशेष- शरीर को नीचे झटके के साथ न छोड़ें अन्यथा रीढं की हड्डी में चोट लग सकी है।

लाभ - रीढ़ की हड्डी लचीली रहती है। शरीर में ताजगी व स्फूर्ति रहती है। हाथ-पैरों की मांसपेशियां सशक्त बनती हैं।

2. **अर्द्धमत्स्येन्द्रासन**



चित्र - अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

स्थिति - सीधे पैरों को आगे फैलाकर हाथों को थोड़ा पीछे ले जाते हुए आराम से बैठें।

क्रिया - सीधे बैठें, हाथों को घुटनों पर रखें। बायें पैर को मोड़कर एडी को नितम्ब के पास लायें। दायें पैर को बाऐं पैर के घुटने के पास बाहर की ओर जमीन पर रखें। बाऐं हाथ को दायें घुटने के समीप बाहर की ओर सीधा रखें। दायें पैर के पंजे को पकड़ें। दायें हाथ को पीठ के पीछे ले जायें। गर्दन को पीछे की ओर ले जाते हुए देखें। इसी प्रकार दूसरे पैर को बदलकर यही आसन करें।

समय/आवृत्ति- यथाशक्ति

लाभ - मेरुदण्ड के सभी नस नाड़ियों में रक्त संचार सुचारु रूप से होता है।

3. **सेतुबन्धासन**

स्थिति - सीधे पीठ के बल लेट जायें। श्वास सामान्य होगा।

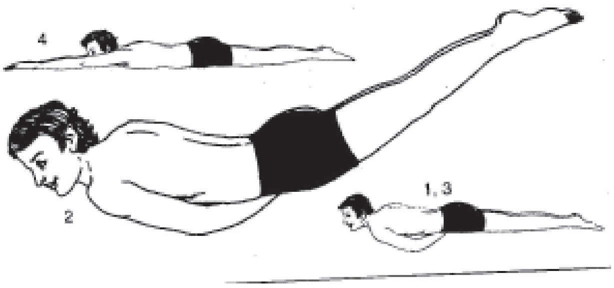
क्रिया - दोनों घुटनों को मोड़ कर रखें। कमर को ऊपर उठायें। दोनों हाथों को कोहनी के बल खड़ा करके कमर के नीचे लगाइए। कमर को ऊपर रोकें, पैरों को सीधा रखें। कंधे व सिर जमीन पर टिके रहें। 6-8 सै. तक रोक कर रखें। वापिस अपनी स्थिति में आयें।

विशेष - वापिस आते समय हाथों को कमर से एकदम नहीं हटाना चाहिए।

समय/आवृत्ति- 6-8 सै.

लाभ - कन्धे व पैर पुष्ट होते हैं।

4. **शलभासन**



चित्र - शलभासन

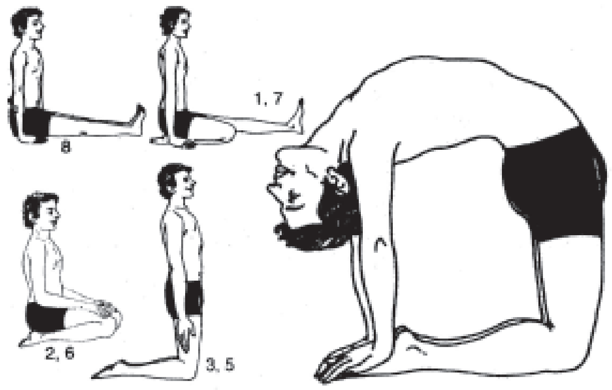
स्थिति- पेट के बल लेट जायें। दोनों हाथ शरीर के अगल-बगल रहेंगे।

क्रिया- दोनों हाथों को जांघों के नीचे लेकर आयें। श्वास सामान्य रखें। दायें पैर को ऊपर उठायें, घुटने से पैर नहीं मुड़ना चाहिए। ठुडडी जमीन पर टिकी रहेगी। पैर को यथा शक्ति रोकें। यही क्रिया दूसरे पैर से करें।

समय/आवृत्ति- 8-10 सै. तक रोकें।

लाभ- मेरुदण्ड मजबूत होता है। पैरों की मांसपेशियां सशक्त होती है।

5. उष्ट्रासन



चित्र - उष्ट्रासन

स्थिति– वज्रासन की स्थिति में बैठें हाथ जांघों के ऊपर रखें।श्वास सामान्य होगी।

क्रिया– एडियों को खड़ा रखें। कमर से पीछे झुकते हुए दोनों हाथों से एडियों को पकड़ें। गर्दन को पीछे झुका कर रखें। 8 से 10 सै. तक स्थिति में रहें। दोनों हाथों को पीछे से हटायें। वज्रासन में बैठें।

विशेष– प्रारम्भ में यदि एडी हाथों से पकड़ी न जायें तो कमर को पीछे झुकाते हुए हाथों को पीछे लटकाकर रखें, गर्दन पीछे झुकी रहेगी।

समय/आवृत्ति– यथा शक्ति

लाभ– यह आसन श्वसन तंत्र के लिये लाभदायक है। फेफड़े सशक्त होते हैं।

प्राणायाम

प्राणायाम में प्राण का अर्थ है श्वास, श्वासक्रिया, जीवन, प्राण शक्ति, वायु, ऊर्जा और बल। आयाम का अर्थ है लम्बाई, विस्तार तथा निरोध। अतः प्राणायाम श्वास का विज्ञान है। यह एक ऐसी धुरी है जिसके चारों ओर जीवन का चक्र घूमता है। अतः श्वास को नियंत्रित करने के लिये प्राणायाम जीवन के लिये आवश्यक है।

अनुलोम - विलोम प्राणायाम

स्थिति– सुखासन, पदमासन या अर्द्धपदमासन जिसमें सुखपूर्वक बैठ सकें बैठें।

क्रिया– बाईं भुजा को बायें घुटने पर रखकर फैला लेंगे कलाई के पीछे का हिस्सा घुटने पर टिकेगा। अंगूठे और तर्जनी के आगे का भाग एक दूसरे से स्पर्श करेंगे। यह ज्ञान मुद्रा है। दाहिनी भुजा कोहनी से मुड़ेगी और नाक पर टिकेगी। दाहिनी नासिका छिद्र पर अंगूठे का स्पर्श होगा। बांये नासिका छिद्र पर अनामिका तथा कनिष्ठा के अग्रभाग का स्पर्श होगा। दाहिने नासिका छिद्र से अंगूठे को हटाकर धीरे–धीरे श्वास भरेंगे। श्वास भरने पर अंगूठे से दाहिने नासिका छिद्र को बन्द कर देंगे। बांये नासिका छिद्र से दोनों अंगुलियां बढ़ा कर श्वास को धीरे–धीरे बाहर निकाल देंगे। अब इसी छिद्र से वापिस श्वास भरेंगे और दोनों अंगुलियों से नासिका छिद्र बन्द कर देंगे। दाहिनी नासिका से श्वास छोड़ेंगे और फिर उसी से भरेंगे। यह एक प्रारम्भ में 10–10 बार करेंगे। धीरे–धीरे क्रम को बढ़ाते रहेंगे।

विशेष– ध्यान रहे श्वास भरते समय फेफड़े छू लेंगे और श्वास छोड़ते समय फेंफड़े पिचकेंगे। श्वास भरते समय फेफड़ों पर दबाव न रहे।

समय– 10–12 बार क्रिया को करने के पश्चात् क्रम को बढ़ाते रहें।

लाभ– रक्त में अधिक आक्सीजन की आपूर्ति होती है। यह प्राणायाम शरीर तथा मन की विकृतियों को दूर करता है।

कपाल भाति

स्थिति– पद्मासन या वज्रासन में बैठें। दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।

क्रिया – श्वास को अन्दर भरकर, नाभि के नीचे हिस्से को धक्का देकर, श्वास को बाहर निकालें, पुनः इस क्रिया को करें। प्रारम्भ में इस क्रिया को 10–15 बार करें। रोकने पर आराम से बैठें।

विशेष – नाभि के ऊपर के भाग को धक्का न दें। क्रिया करते समय शरीर के दूसरे भाग में किसी प्रकार की हलचल नहीं होगी।

समय/आवृत्ति- 1 0–12 से करते हुए क्रिया को बढ़ाते रहें।
लाभ – श्वसन मार्ग की शुद्धि होती है। जुकाम-सर्दी ठीक होती है।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. कर्मों में कुशलता लाना ही योग है।
2. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन द्वारा मेरुदण्ड में रक्त संचार सुचारु रूप से होता है।
3. श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने के लिये प्राणायाम आवश्यक है।

अभ्यास प्रश्न

बहुचयनात्मक प्रश्न

1. मन में स्थिरता पैदा करता है-
   (अ) विचार (ब) भावना
   (स) योग (द) कपाल भाती ( )
3. श्वसन मार्ग की शुद्धि करता है-
   (अ) नौलि क्रिया (ब) अनुलोभ-विलोभ
   (स) शलभासन (द) कपाल भाति ( )

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. 'योग कर्मस्यु कौशलम्' का अर्थ बतायें।
2. सेतु बन्धासन के क्या लाभ हैं?
3. चक्रासन करने की विधि लिखें।

निबन्धात्मक प्रश्न

1. आत्मानुशासन को विकसित करने की क्रिया को समझाकर लिखें।
2. उष्ट्रासन करने की विधि लिखें।
3. प्राणायाम क्या है? किसी एक क्रिया के बारे में बताइए।

प्रोजेक्ट वर्क (Project Work)

मेरुदण्ड के लिए लाभदायक पांच आसन पर एक प्रोजेक्ट तैयार करें।
संकेत (Hints) :
(i) आप इस अध्याय से सहायता ले सकते हैं।
(ii) युवाओं और समाज के सीनियरों से सामग्री प्राप्त करें।
(iii) ड्रिल अभ्यास के कुछ अच्छे उदाहरण दें

केस स्टडी (Case Study)

अपने क्षेत्र के उन व्यक्तियों पहचानें जो नियमित प्राणायाम करते हों और उन पर एक केस स्टडी तैयार करें।
संकेत (Hints) :
(i) व्यक्तियों से साक्षात्कार।
(ii) शारीरिक शिक्षा के अध्यापक से जानकारी प्राप्त करें।
(iii) अखबार और मीडिया आदि से जानकारी प्राप्त करें।
(iv) किताबों और पत्र-पत्रिकाओं से जानकारी प्राप्त करने की कोशिश करें।

उत्तरमाला

1. स 2. स 3. द