13 ખો ખો

રમતનો ઉદ્‌ભવ

ભારતના મોટાભાગમાં અને ખાસ કરીને ગ્રામીણ વિસ્તારમાં રમાતી આ લોકપ્રિય ભારતીય રમત છે. આ રમતમાં બે ટુકડીઓ વચ્ચે એકબીજાને સ્પર્શ કરીને પરાસ્ત કરવાની હરીફાઈ કરવામાં આવે છે, જેમાં એક ટુકડીનો ખેલાડી બીજી ટુકડીના ખેલાડીને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવું વારાફરતી બંને ટુકડીઓ કરે છે.

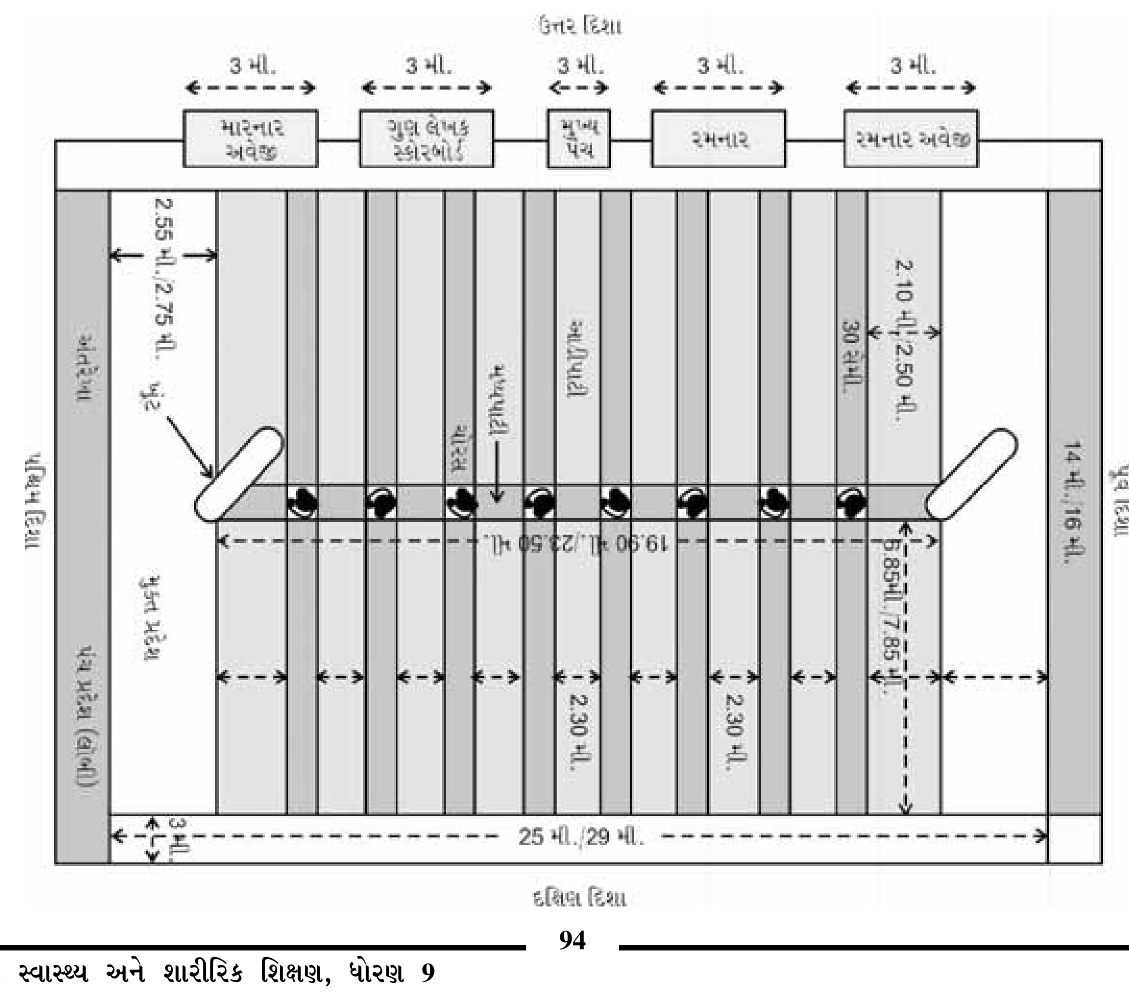
આ રમત ઓછાંમા ઓછાં સાધન અને ઓછામાં ઓછા ખર્ચથી રમાય છે. જેમાં ફક્ત બે લાકડાના ખૂંટની જરૂરિયાત હોય છે. જેથી રમનાર અને રમાડનાર બંનેને સરળતા રહે છે. ભૂતકાળમાં ડોકિયું કરતાં એવું અનુમાન કરવામાં આવે છે કે આ રમતનો કોઈ ચોક્કસ શોધક નથી પણ દોડાદોડી અને પકડાપકડી કરવામાંથી આ રમત (ખો ખો) ઉદ્‌ભવી હોય એમ મનાય છે. રમત અંગે ઐતિહાસિક આધારો મળ્યા નથી. પ્રાચીન સમયથી ભારતના મહારાષ્ટ્ર વિસ્તારમાં આ રમત ખૂબ જ પ્રચલિત હતી. તેને ‘રથા’ અથવા ‘ચિરોઈટ’ તરીકે ઓળખવામાં આવતી હતી.

હાલ આ રમત મહારાષ્ટ્રની સાથે સાથે ગુજરાત અને મધ્યપ્રદેશમાં અત્યંત પ્રચલિત છે. ઈ.સ. 1914માં પૂણેના દક્ષિણ જિમખાનાએ આ રમતની સ્પર્ધાનું આયોજન કરી તેને લગતા નિયમો બનાવ્યા. આ રમતને વધારે સુચારુ બનાવવા ઈ.સ. 1919 અને ઈ.સ 1928માં પુનઃ નિયમોમાં વધારો કરી પુનઃ બહાર પાડ્યા. આ રમતમાં ગુજરાતના ખેડા, પંચમહાલ અને કચ્છ જિલ્લાનું સારું એવું પ્રભુત્વ છે.

ઈ.સ. 1987માં સૌપ્રથમ SAF એ કોલકાતામાં રમતનું આયોજન કર્યું હતું. હાલમાં આ રમતનું નિયમન અખિલ ભારત ખો-ખો ફેડરેશન કરે છે.

રમતનું મેદાન :

સિનિયર વિભાગ માટેનું મેદાન



ખો-ખોની રમત માટે મેદાનનું માપ (જુનિયર અને સબ જુનિયર વિભાગ માટે) :

	ભાઈઓ-બહેનો જુનિયર ભાઈઓ	**સબ જુનિયર ભાઈઓ સબ જુનિયર બહેનો**
અંતઃ રેખા	16 મીટર	14 મીટર
બાજુ રેખા	27 મીટર	23 મીટર
મુક્ત પ્રદેશ	1.50 મીટર	1.50 મીટર
ખૂંટ રેખાથી પહેલી ગલી વચ્ચેનું અંતર	2.55 મીટર	2.15 મીટર
બે ખૂંટ વચ્ચેનું અંતર	24 મીટર	20.00 મીટર
બે ચોરસ વચ્ચેનું અંતર	2.30 મીટર	1.90 મીટર
ખૂંટનો વ્યાસ	9 થી 10 સેમી	9 થી 10 સેમી
જમીનથી ખૂંટની ઊંચાઈ	1.20 થી 1.25 સેમી	1.20 થી 1.25 સેમી
સ્પર્ધા દરમિયાન બંને ટુકડીનો સમય	ચાર વારી 36 મિનિટ	બે વારી 28 મિનિટ
બંને ટુકડીનો સમય	બે વારી 9+3+9+5+9+3+9 મિનિટ	બે વારી 7+3+7+5+7+3+7 મિનિટ
વિરામ સમય	5 મિનિટ	3 મિનિટ

રમતનાં મુખ્ય કૌશલ્યો :

ખો-ખો રમતનાં કૌશલ્યોને મુખ્ય બે ભાગમાં વહેંચી શકાય :

(1) મારનાર (પકડનાર) પક્ષનાં કૌશલ્યો (2) રમનાર પક્ષનાં કૌશલ્યો.

મારનાર (પકડનાર) પક્ષનાં કૌશલ્યો :

ખો આપવી, જજમેન્ટ ખો, 45^{o}ના ખૂણે માર કરવો, ડૂક મારવી, ડાઇવ (છલાંગ) મારવી.

રમનાર પક્ષના કૌશલ્યો :

સિંગલ ચેઇન, ડબલ ચેઇન, ગોળ રમત, પલટી મારવી : (i) મોં સામેની પલટી (ii) પીઠની પલટી

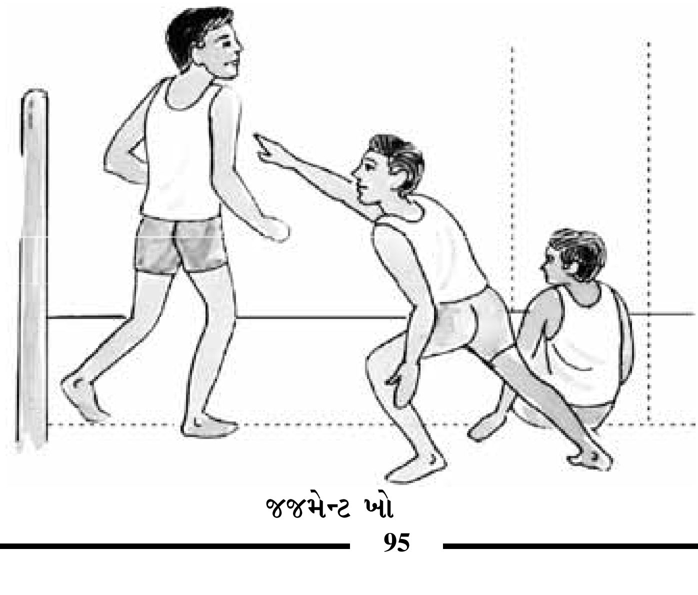
માર કરનારનાં કૌશલ્યો :

ખો આપવી :

દાવ આપનાર ખેલાડીએ બેઠેલા માર કરનાર ખેલાડીને પીઠ પર હાથ અડાડીને સંભળાય તે રીતે 'ખો' શબ્દ બોલીને ખો આપવાની હોય છે, જેને **સાચી ખો** પણ કહેવામાં આવે છે.

જજમેન્ટ ખો :

દાવ આપનાર ખેલાડી ખૂંટ નજીકની બારીએ રમનાર ખેલાડીને ખૂંટ છોડાવવા માટે ચતુરાઈથી સિફતપૂર્વક શરીરની ક્રિયાઓ વડે ખેલાડીને ભૂલવણીમાં નાખી એવી રીતે ખો આપે છે કે દાવ લેનાર ખેલાડીએ ખૂંટ છોડવો પડે છે. તેને જજમેન્ટ ખો કહેવામાં આવે છે.



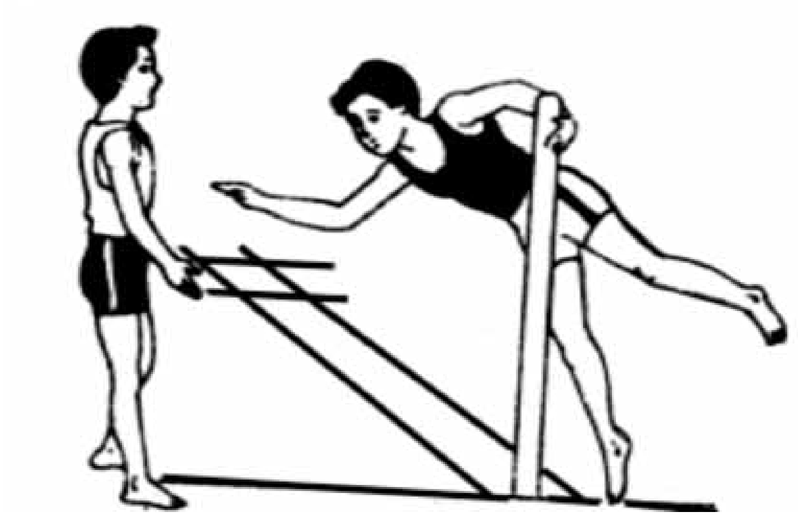
જજમેન્ટ ખો

45^{o}ના ખૂણે માર કરવો :

આ કૌશલ્યની સફળતાનો આધાર જજમેન્ટ ખો પર રહેલો છે. ખૂંટ નજીકની બારી પર બેઠેલા ખેલાડીને ખો મળે કે તરત જ ઝડપથી અને ચતુરાઈથી ખૂંટ રેખા અને પોતાની આડી પાટી વચ્ચે 45^{o} ખૂણે દોડી ખેલાડીને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે.

ડૂક મારવી :

ખો-ખોની રમતમાં આ કૌશલ્ય ખૂબ જ મહત્ત્વનું અને વધારેમાં વધારે ઉપયોગમાં લેવાતું કૌશલ્ય છે. જેમાં દાવ આપનાર ખેલાડી ખૂંટ પાસે રમનાર ખેલાડીને ઝડપથી દોડી આઉટ કર્યા વગર શરીરનો કમરથી ઉપરનો ભાગ મધ્ય પાટીમાં ઝુકાવી



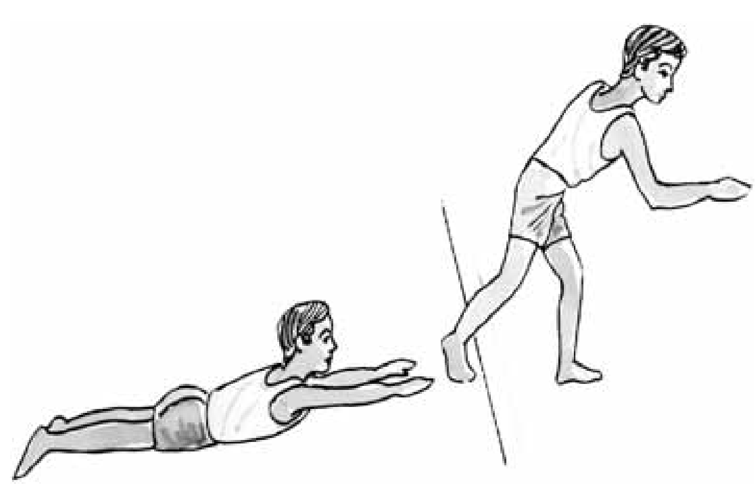
ડૂક મારવી

ખેલાડીને અડકવાનો પ્રયત્ન કરે છે જેને ખૂંટમાં હાથ નાખવો પણ કહેવાય.

આ દરમિયાન શરીરને ઈજા ન થાય અને સમતોલન જળવાઈ રહે તે માટે દાવ આપનાર ખેલાડી ડૂક મારવા માટે જે દિશામાં ઝૂકે છે તેના વિરુદ્ધ હાથે ખૂંટને પકડે છે અને જે હાથ સ્પર્શ કરવા માટે લંબાવ્યો હોય તેની વિરુદ્ધ પગ હવામાં ઊંચો રાખે છે.

ડાઈવ મારવી (છલાંગ લગાવવી) :

આ કૌશલ્ય ત્વરિત નિર્ણય, હિંમત, ચપળતા તેમજ નિર્ભયતા માંગી લે તેવું કૌશલ્ય છે જેને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય :



ડાઈવ મારવી

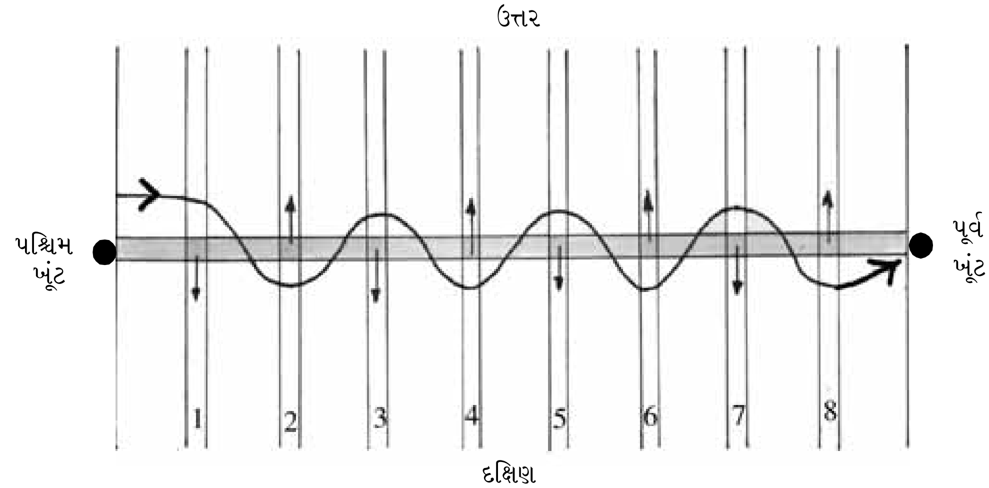
(1) દાવ લેનાર ખેલાડી બારી પાસેથી પસાર થાય અને તે વખતે ખો મળતાં જ બેઠેલો ખેલાડી ડાઇવ મારી (છલાંગ) દાવ લેનાર ખેલાડીને અડકવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

(2) રમનાર ખેલાડી દોડતો હોય અને મારનાર ખેલાડીએ તેનો પીછો કર્યો હોય ત્યારે રમનાર ખેલાડીથી બહુ જ નજીક હોય તેવા સમયે દાવ આપનાર ખેલાડી ડાઇવ મારીને (છલાંગ) તેને અડવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

રમનાર માટેનાં કૌશલ્યો :

સિંગલ ચેઈન :

દાવ લેનાર ખેલાડી બેઠેલા દરેક ખેલાડીની પીઠ પાછળથી પાછળ જોતાં સર્પાકારે એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ દોડે

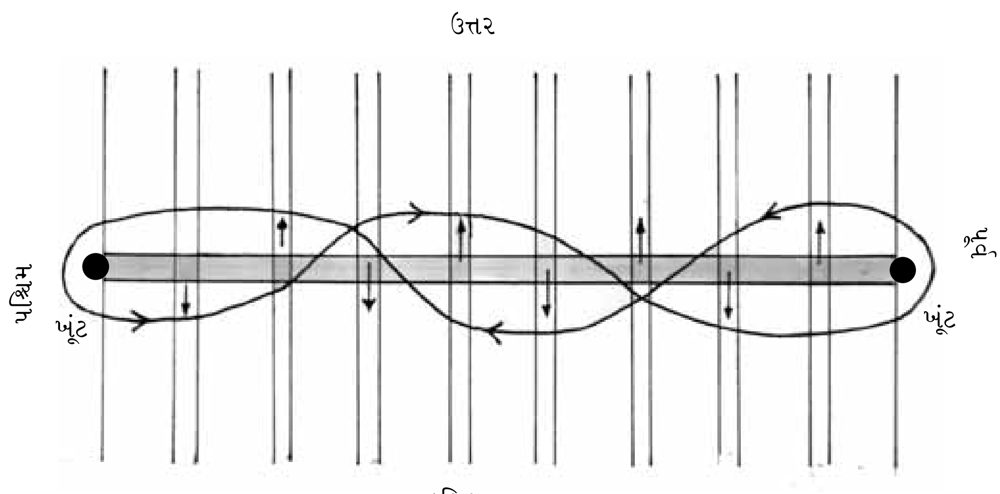


સિંગલ ચેઈન

તેને સિંગલ ચેઈન કહેવામાં આવે છે. આમ દાવ લેનાર ખેલાડી પકડનાર ખેલાડી કરતાં એક બારી આગળ રહે છે. રમનાર ખેલાડી મધ્ય પાટીથી થોડો દૂર રહે છે.

ડબલ ચેઈન :

આ કૌશલ્યમાં રમનાર ખેલાડી બે ખેલાડી છોડી ત્રીજા ખેલાડીની પીઠ પાછળ ઊભો રહે છે અને આમ ક્રમશઃ પોતાની

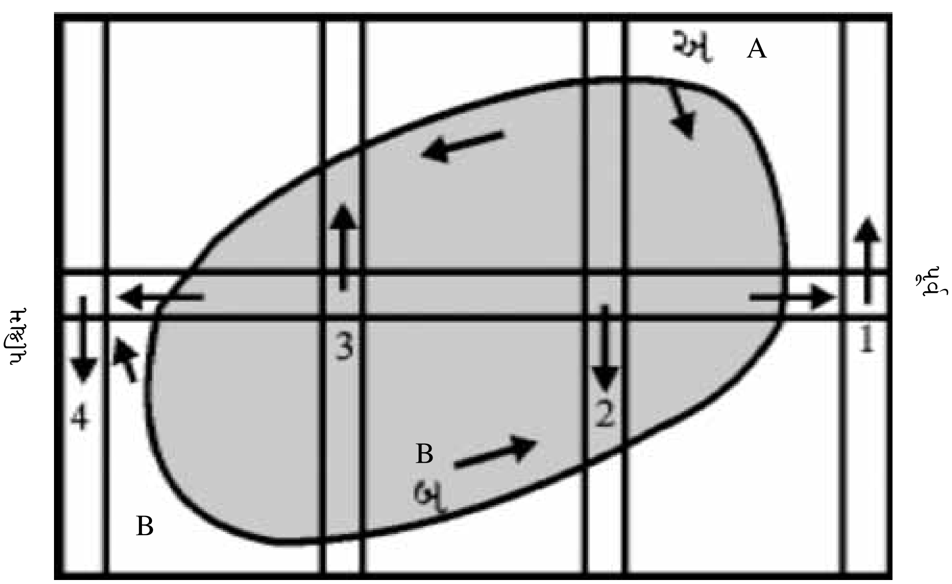


ડબલ ચેઈન

રમતને આગળ વધારે છે. ડબલ ચેઈનમાં પણ બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળથી જ આગળની વારીએ ખો આપ્યા પછી જ મધ્ય પાટી ઓળંગી બીજી બાજુએ જવાનું હોય છે. આ કૌશલ્ય રમનાર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી અને સલામત છે. ટુકડીનાં સારા ખેલાડીઓ આ કૌશલ્યનો મહત્તમ ઉપયોગ કરે છે.

ગોળ રમત :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી રમતી વખતે એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ વચ્ચે દોડીને દાવ આપનાર ખેલાડીથી બચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેમાં તે ત્રણ રીતે ગોળ રમતનો ઉપયોગ પોતાની વ્યૂહરચના પ્રમાણે કરે છે : (1) વિસ્તૃત ગોળ રમત (2) મધ્યમ ગોળ રમત (3) નાની ગોળ રમત.



ગોળ રમત

દાવ લેનાર ખેલાડી (A) બિંદુ નં. 1 બારી તરફ મોં રાખી ઊભો હોય છે. જ્યારે નં. 1 ને ખો મળે ત્યારે સીધો દોડીને (A) બિંદુ પર ઊભેલા રમનાર ખેલાડીને માર કરવા જાય છે. આ વખતે રમનાર ખેલાડી ફરી વાર પાછળ ફરતો અથવા દોડતો નં. 4 ની નજીક આવે છે. આ દરમિયાન તેની દિશા થોડી બદલાઈ જાય છે અને તેની નજર નં. 3 અને નં. 4 પર રાખશે જ્યારે પકડનાર ખેલાડી નં. 4 ને ખો આપશે તે વખતે રમનાર ખેલાડી પોતાનું સ્થાન બદલી (B) બિંદુ પર આવી જશે. આમ ગોળ રમતની યુક્તિ અજમાવવામાં આવે છે.

પલટી મારવી :

આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરનાર ખેલાડી દોડતાં-દોડતાં પકડનાર ખેલાડીને શરીરની હરકતોથી ભૂલવણીમાં નાખી છટકી જાય છે અથવા છટકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પલટી મારવાની યુક્તિ બે પ્રકારે અજમાવી શકાય : (1) મોં સામેની પલટી (2) પીઠની પલટી.

મોં સામેની પલટી :

સાચી દિશામાંથી આવતાં મારનાર ખેલાડીના હાથમાંથી છટકવા માટે રમનાર એકાએક દિશાભ્રમ કરાવી પગ પર દબાણ મોં સામેની પલટી મારી બીજી દિશામાં છટકી જાય છે. આ કૌશલ્ય માટે ખેલાડીની સ્ફૂર્તિ અને ચપળતાની ખૂબ જ જરૂર રહે છે.

પીઠની પલટી :

ડબલ ચેઈન દ્વારા રમનાર ખેલાડીને આ ઉપયોગી કૌશલ્ય છે. આમાં રમનાર ખેલાડી અચાનક દિશા બદલવાનો દેખાવ કરી પીઠ પલટી મારી અને બીજી દિશામાં છટકી જાય છે.

રમતનાં નિયમો

(1) સિક્કા-ઉછાળમાં વિજેતા બનનાર પક્ષ રમનાર કે મારનારની પસંદગી કરે છે. મારનાર પક્ષના આઠ ખેલાડીઓ મધ્ય પાટી પરના આઠ ચોરસ ખાના પર ઊલટાં-સૂલટાં મોં રાખી બેસશે. ખૂંટ પાસે એક ખેલાડી પકડનાર તરીકે ઊભો રહેશે. રમનાર પક્ષના નવ ખેલાડીઓ ત્રણ-ત્રણના જૂથમાં દાવ લેવા માટે મેદાન બહાર બેસે છે.

(2) બેઠેલા ખેલાડીની પીઠ પાછળ પોતાના સાથી ખેલાડીની પીઠને સ્પર્શીને પંચ સાંભળી શકે તેવા અવાજે ખો આપશે. દૂરથી ખો બોલી શકાશે નહિ. ચોરસ પર બેઠેલા ખેલાડી હાથ કે પગ લંબાવી ખો માંગી શકશે નહિ તેમજ પકડનાર આ રીતે ખો આપી શકશે નહિ. ખો મળ્યા વગર બેઠેલો ખેલાડી ઊભો થઈ શકશે નહિ.

(3) બેઠેલા ખેલાડીની પાટી વટાવી આગળ ગયા પછી પાછા ફરી ખો આપી શકાશે નહિ. ખો શબ્દ બોલવો અને બેઠેલા ખેલાડીને હાથ અડકવો આ બંને ક્રિયા એક સાથે થવી જોઈએ.

(4) પકડવા જનાર ખેલાડીના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ મધ્ય પાટીમાં જમીનને અથવા મધ્ય પાટી ઓળંગી સામેની જમીનને અડકી શકશે નહિ.

(5) મારનાર પક્ષની ભૂલ થતાં પંચ તરત જ ટૂંકી વ્હિસલ વગાડશે અને ભૂલ સુધારવા વિરુદ્ધ દિશામાં ખો આપવા મોકલશે.

(6) પકડનાર ખેલાડીએ ખો આપ્યા પછી તરત જ ખો મેળવનારની જગ્યાએ બેસી જવું જોઈએ.

(7) ખો મેળવનાર ખેલાડી ઊભા થઈ પ્રથમ જે દિશામાં મોં ફેરવે તે દિશામાં જ જવું જોઈએ.

(8) બેઠેલા ખેલાડીઓએ રમનારને હરકત ન થાય તે રીતે બેસવાનું રહેશે.

(9) રમનાર 'ઇરાદાપૂર્વક' બેઠેલા ખેલાડીને અડકીને રમી શકશે નહિ. એકવાર ચેતવણી આપવા છતાં આમ ભૂલ થાય તો તેને આઉટ જાહેર થયેલો ગણાશે.

(10) પકડનાર ખેલાડીનો કોઈ પણ ભાગ પાટી પર હોય ત્યાં સુધી તેણે પાટી છોડી હોય તેમ ગણાતું નથી.

(11) ચોક પ્રદેશમાં પકડનાર માટે મોં ફેરવવા સંબંધી કોઈ પણ નિયમ લાગુ પડશે નહિ.

(12) રમનાર ખેલાડી હદ બહાર જતાં બાદ (આઉટ) થશે. પરંતુ પકડનાર ખેલાડી હદ બહાર જશે તો દિશા લેવા સંબંધી નિયમ લાગુ પડશે.

(13) પકડનાર ખેલાડી ફક્ત હાથ વડે અડકીને જ રમનારને આઉટ કરી શકશે.

(14) પકડનાર ખેલાડી મધ્ય પાટીની જે બાજુએ હોય તે બાજુએ એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ જવાનું રહેશે. તે દિશા બદલી શકાશે નહિ. ખેલાડીનું મોં તેમજ સ્કંધરેખા મધ્ય પાટીને સમાંતર આવે ત્યાં સુધી તે પોતાનું મોં ઘુમાવી શકશે. આનાથી વધારે ઘુમાવશે તો ભૂલ ગણાશે.

(15) રમનાર ખેલાડીના બંને પગ બહાર હોય અને આખું શરીર ભલે મેદાનમાં હોય તોપણ રમનાર ખેલાડી માર (આઉટ) ગણાશે.

(16) ખો-ખોની દરેક ટુકડી 15 ખેલાડીઓની રહેશે અને તે પૈકી બાર ખેલાડીઓનાં નામ સ્પર્ધા માટે નોંધવામાં આવશે. જેમાંથી 9 ખેલાડીઓ મેદાનમાં 3-3નાં જૂથમાં ક્રમશઃ રમશે.

(17) રમનાર પક્ષ દાવ લેવા માટે 3-3નાં જૂથમાં 9 મિનિટની મર્યાદામાં આવા બે દાવ રમવા માટે મોકલશે. જેનો સમય બંને ટુકડીઓ માટે આ રીતે દર્શાવવામાં આવ્યો છે. **|9-3-9-5-9-3-9|**

પ્રથમ ટુકડી 9 મિનિટ રમશે ત્યાર બાદ 3 મિનિટના વિરામ પછી બીજી ટુકડી દાવમાં 9 મિનિટ આવશે ત્યાર બાદ 5 મિનિટનો મુખ્ય વિરામ સમય અને પુનઃ પ્રથમ ટુકડી 9 મિનિટ દાવમાં આવશે અને 3 મિનિટના વિરામ બાદ બીજી ટુકડી 9 મિનિટ દાવમાં આવશે.

(18) બંને દાવ રમ્યા બાદ જે ટુકડીનો વધારે અંક થયો હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબ આપો :

(1) ગોળ રમતના પ્રકારો જણાવી તે કેવી રીતે રમાય તેની વિગતે સમજ આપો.

(2) ડબલ ચેઈન કૌશલ્યનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(3) ડાઈવ મારવી કૌશલ્યની વિગતે સમજ આપો.

(4) જજમેન્ટ ખો એટલે શું ?

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર ટૂંકમાં આપો :

(1) ખો-ખોનાં મેદાનમાં બે ખૂંટ વચ્ચેનું અંતર જણાવો.

(2) દાવ લેવા માટે મેદાનમાં કુલ કેટલા ખેલાડીઓ પ્રવેશે છે ?

(3) ખો-ખોની રમતમાં ઉપયોગમાં આવતાં ખૂંટની ઊંચાઈ જણાવો.

(4) કેટલા ખેલાડીઓ દાવ આપવા ચોરસમાં બેસે છે ?

3. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

(1) ખો-ખોની રમતમાં સૌ પહેલાં નિયમો કઈ સંસ્થાએ ઘડ્યા હતા ?

(a) ઉત્તર જીમખાના (b) પૂર્વ જીમખાના (c) દક્ષિણ જીમખાના (d) પશ્ચિમ જીમખાના

(2) ખો-ખોની રમતમાં કેટલા ખેલાડીઓ ચોરસમાં બેસે છે ?

(a) પાંચ (b) આઠ (c) સાત (d) ચાર

(3) ખો-ખોની રમતમાં ચોક પ્રદેશમાં ક્યો નિયમ લાગુ પડતો નથી ?

(a) હાથ ફેરવવા સંબંધી (b) પીઠ ફેરવવા સંબંધી

(c) મોં ફેરવવા સંબંધી (d) પગ ફેરવવા સંબંધી

(4) ડબલ ચેઈન કેટલા ગાળાની રમત છે ?

(a) ચાર (b) ત્રણ (c) બે (d) પાંચ

(5) ખો-ખોની રમતમાં દાવ લેવા માટે કેટલા ખેલાડીઓ મેદાનમાં પ્રવેશે છે ?

(a) સાત (b) ત્રણ (c) ચાર (d) છ

(6) સિંગલ ચેઈનમાં ખેલાડી એક ખૂંટથી બીજા ખૂંટ તરફ કઈ રીતે દોડે છે ?

(a) ગોળાકાર (b) ચોરસાકાર (c) સર્પાકાર (d) સીધી રેખામાં

પ્રવૃત્તિ

- ઝડપ તેમજ ચપળતા વધારવા 50 મીટર શટલ રન કરાવવી.
- સિંગલ ચેઈન તેમજ ડબલ ચેઈનના મહાવરા માટે ખેલાડીઓને સર્પાકાર દોડાવવાનો મહાવરો કરાવવો.
- વ્હિસલની સંજ્ઞા સાથે બેઠક લેવી. બીજી વ્હિસલની સંજ્ઞા સાથે દોડવું. આવું મહાવરા માટે કરવું.

•